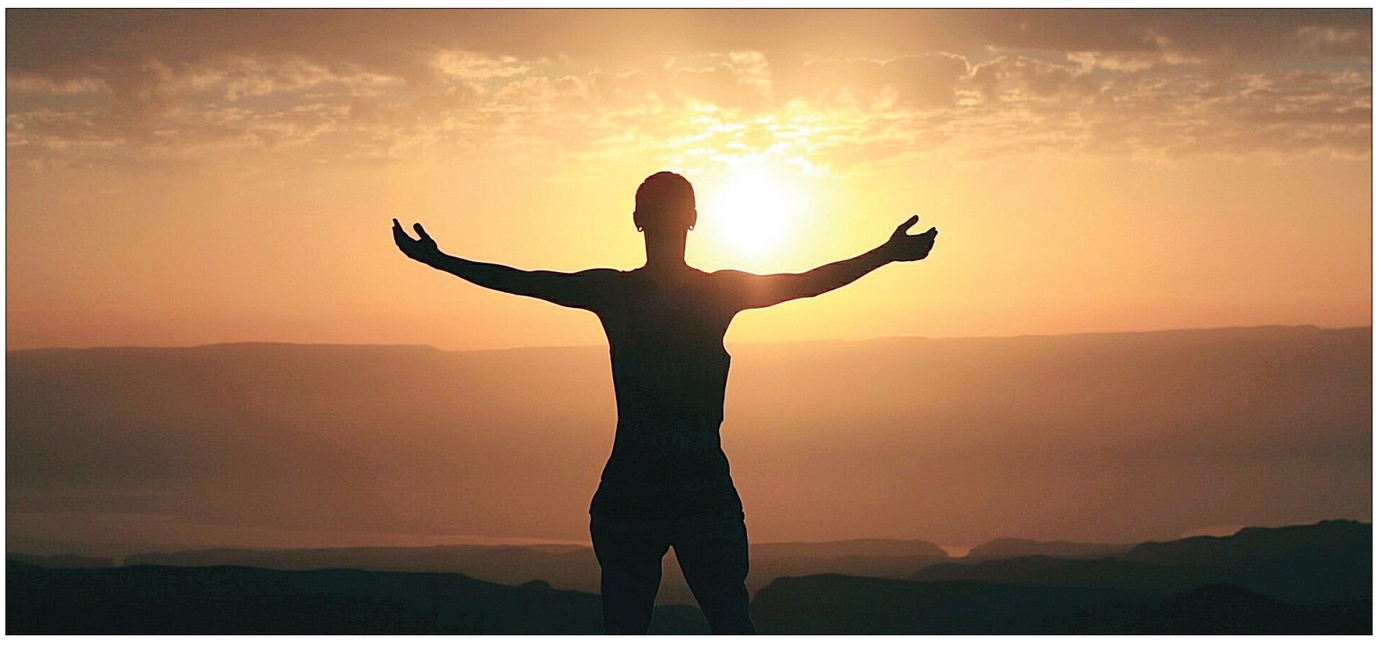
마음책 다시 읽기 부처님의 감정수업 우울에서 벗어나는 법

▶ 한줄 요약
우울 극복하려면 현재 일어난 일에 집중해야

과거·미래 생각 버리면 현재 행복 온다



우울은 마음에서 생깁니다. 따라서 먼저 그것과 관련된 우리의 마음 속성을 알 필요가 있습니다. 우리 존재는 세 가지로 이뤄져 있습니다. 몸, 마음, 마음이 가 있는 대상입니다.

일반적으로 우리는 몸과 마음으로 이루어져 있다고 알지만, 자세히 보면 대상이 있습니다. 마음은 항상 대상에 가 있습니다. 대상에 가 있지 않은 마음은 없습니다. 그리고 마음 없는 몸도 없기 때문에 대상 없는 몸도 없습니다. 그래서 우리 존재를 잘 알려면 몸과 마음의 상태, 그리고 마음이 가 있는 대상을 잘 알아야 합니다. 우리 마음이 어디에 가 있는지 항상 지켜봐야 한다는 말입니다.

우울한 이유는 우리 마음이 우울한 대상에 가 있기 때문입니다. 이럴 때 우울을 극복하기 위해서는 마음을 현재로 돌아오게 하는 게 가장 좋은 방법입니다. 현재에 집중하는 마음은 유익한 마음입니다. 우리에게 엄청난 지혜가 있어서 탐진치가 없는 유익한 마음을 일으키는 것이 아닙니다. 현재 일어난 일에 집중하면 유익한 마음이 되고, 아름다운 마음부수가 일어납니다. 우울은 해로운 마음부수가 오랫동안 지속되어서 생기는 것이기 때문에 유익한 마음을 계속해서 일으키면 우울에서 회복됩니다.

유익한 마음상태가 되는 가장 간단한 방법은 현재에 집중하는 것입니다. 현재에 집중해 유익한 마음이 되었을 때 우울증 치유가 시작됩니다.

현재에 집중하는 가장 간단한 방법은, 아침에 눈을 떠서 밤에 잠들 때까지 지금 하는 일에 집중하는 것입니다. 양치할 때는 양치하는 데 집중합니다. 그러다 과거의 생각이 일어나면 '과거는 이미 지나갔다' 고 받아들이고, 미래의 생각이 일어나면 '미래는 모른다' 고 받아들입니다. 그리고 다시 이를 닦는 데 집중합니다.

현재에 집중하는 또 다른 팁으로는, 하루 종일 어떤 일을 할 때 소리가 나지 않도록 하는 것입니다. 소리가 나지 않게 행동하려면 자연스럽게 하는 일에 집중하게 됩니다. 이런 방식으로 현재 하는 일에 집중하면 지혜와 마음의 힘이 생겨서 놀라운 변화가 일어납니다. 당장은 실감이 안 날 수도 있지만, 제 말을 믿고 꾸준히 실천하기 바랍니다. 더불어 대인관계 역시 좋아질 것입니다.

현재에 집중하는 것과 반대는 생각하기입니다. 생각은 과거와 미래로 향합니다. 현재에 집중하는 것은 깨어 있는 것이고, 과거와 미래로 가는 것은 꿈을 꾸는 것과 같습니다. 꿈속에서는 아무것도 실제로 할 수 없습니다. 꿈에서 깨어나 뭔가를 해야 합니다. 우울도 꿈속에서 일어난 일이라고 볼 수 있습니다. 그러니 꿈에서 깨어나야 우울에서 벗어날 수 있습니다. 마음이 자꾸 과거와 미래로 향하면 '꿈으로 들어가는구나' 하고 재빨리 알아차리고, 꿈에서 깨어 현재로 돌아오도록 노력해야 합니다. 우리는 꿈꾸는 데 익숙합니다. 늘 깨어 있는 데 익숙하도록 노력해야 합니다.

명상도 정신건강을 지키고 우울을 벗어나는 데 도움이 됩니다. 명상은 여러가지로 정의할 수 있지만, 핵심은 현재 대상에 집중하는 것을 말합니다. 명상의 대상은 호흡이 될 수도 있고, 걷는 동작이나 지금 하는 일이 될 수도 있습니다. 만약 호흡을 대상으로 삼는다면, 조용히 혼자 있을 때 편안한 자세로 허리를 세우고 앉아서 코끝으로 숨이 들어가고 나가는 것을 지켜보면 됩니다.

혹은 숨을 들이쉬고 내쉴 때 배가 나오고 들어가는 것을 지켜봐도 좋습니다. 길을 걸으며 발을 들고 내딛는 동작을 지켜보는 것도, 설거지를 할 때 손이 움직이고 손에 물이 닿는 느낌을 느껴 보는 것도 다 명상일 수 있습니다. 현재에 집중하면서 지금 무엇이 일어나고 있는지 알아차릴 수 있으면, 그것이 바로 명상입니다.

명상을 하다가 어떤 생각이 들면, 그 생각을 그대로 내려놓고 현재로 돌아오면 됩니다. 평소 이렇게 명상하는 습관을 들이면 정신을 건강하게 돌보는 데 큰 도움이 됩니다.

우울증은 아주 힘든 정신적인 문제입니다. 우리가 살아가는 데는 많은 힘이 필요한데, 우울증은 정신적인 에너지가 상당히 떨어진 상태라서 살아갈 힘이 부족합니다. 그래서 순간순간 살기가 힘든 것입니다. 이럴 때 우울증 약이 도움이 되기도 합니다. 우리 뇌에서는 신경전달물질이 분비되는데, 이것이 정신 활동에 영향을 줍니다. 우울증에는 세로토닌이라고 하는 신경전달물질을 높여주는 약을 쓰면 상태가 호전됩니다. 약이 잘 듣는 경우에는 그 효과가 매우 드라마틱하게 나타나기도 합니다.

살다 보면 제 아무리 마음을 긍정적인 방향으로 쓰려고 노력해도 잘 안 되는 경우가 있습니다. 그럴 때는 약을 써야 합니다. 약을 사용할 때 중요한 점은 약에 의존하지 않는 것입니다.

올바른 행동을 하기 위한 발판을 마련한다는 의도로 약을 먹어야 합니다. 아까도 얘기했듯이

우울한 대상에 쏠린 마음
현재에 집중하며 되 찾아
양치할 때는 양치에 집중
현재 집중, 지혜 힘 생겨

우리가 어떤 상태에 빠지게 되면 다 그렇게 될 만한 이유가 있어서입니다. 그것이 변해야 지금 상태를 벗어나고 다시는 그 상황에 빠지지 않는 근본적인 치료가 이뤄집니다. 약을 먹더라도 올바른 노력을 하는 자세가 필요하다는 이야기입니다. 올바른 노력의 결과로 상태가 나아지면 그만큼 약을 줄일 수 있고, 약을 줄이더라도 좋은 상태가 지속됩니다.

올바른 노력을 꾸준히 해서 상태가 충분히 좋아지면, 그때는 약을 먹지 않고도 올바른 노력의 힘만으로 좋은 상태를 유지할수 있게 됩니다. 그리고 상태가 좋아진 다음에도 올바른 노력을 계속해 나가면 삶에 놀라울 만한 변화가 찾아옵니다. 어떤 것도 자신을 힘들게 하지 못하게 됩니다. 대개는 상태가 좋아지면 더 이상 올바른 노력을 하지 않고, 과거에 살던 방식대로 살아갑니다. 그러면 앞으로 또 어떤 일이 벌어질지 모릅니다. 언젠가 한 TV예능 프로그램에서 다음과 같은 내용을 본적이 있습니다. 70대 남성이 나왔는데 몸이 굉장히 좋았습니다.

젊은 사람보다 근육량도 많고 힘도 아주 셌습니다. 진행자가 언제부터 그렇게 대단했냐고 묻자 그 사람이 말하길, 자기는 40대 때 제대로 걷지도 못할 만큼 몸이 안 좋았다고 합니다. 운동을 하면 좋아질 거란 말을 듣고서 꾸준히 운동을 했더니 지금처럼 되었다고 말했습니다. 우리 정신도 마찬가지입니다. 지금 정신적으로 힘들더라도 정신을 건강하게 할 수 있는 올바른 노력을 꾸준히 해 나간다면, 언젠가는 편안한 상태에 이를 것입니다. 편안한 상태에 도달해서도 계속해서 올바른 노력을 한다면, 언젠가 남들이 놀랄 만한 대단한 정신을 소유하게 될 수도 있습니다.

한편 우울증약뿐만 아니라 정신과 약을 먹을 때 주의해야 할 사항이 있습니다. 상태가 안 좋을 때만 약을 먹고 상태가 좋을 때는 약을 먹지 않는 것입니다. 이것은 좋지 않은 태도입니다. 대표적인 예로 잠이 안 올 때마다 수면제를 먹는 것을 들 수있습니다. 그러다 보면 나중에 잠을 자기 위해 수면제를 수십 알 씩 먹어야 하는 경우도 있습니다. 약을 쓸 때는 일주일 정도 상태를 지켜보면서 안 좋은 상태가 매일 지속되면 약을 먹어야 합니다. 올바른 노력을 병행하여 상태가 호전되면 평소에는 안 좋은 것이 거의 없습니다. 간혹 한 번씩 안 좋으면 그때만 약을 먹는 것이 좋습니다.

다시 한번 강조하지만, 약은 올바른 노력을 하기 위해 먹는 것입니다. 우울은 정신에 안 좋은 것들이 많이 축적되어서 일어난 현상입니다. 건강해지기 위해서는 건강한 것을 계속해서 축적해 나가야 합니다. 그 결과 건강해지는 것입니다. 우리가 죽을 때까지 올바른 노력을 해야 하는 이유입니다.

또 하나 우울할 때 반드시 고려해야 할 것이 자살 위험성입니다. 우울증이 심하면 사는 것이 힘들기 때문에 죽고 싶다는 생각이 자주 듭니다. 자살 위험성이 클 때는 정신과에 입원하는 것도 심각하게 고려해 봐야 합니다. 실제로 자살을 시도했다가 살아난 사람들의 이야기를 들어 보면, 스스로 감당하기 어려운 괴로움이 지속되어 죽지 않고서는 그 괴로움에서 벗어날 수 없다는 생각이 든다고 합니다.

죽음 외에는 답이 없다는 결론에 이르러 자살을 시도할 수밖에 없다는 것입니다. 그런 심리 상태에서 벗어나려면 상황에 변화를 주는 것이 필요한데, 입원이 하나의 방법이 될 수 있습니다. 병원에 입원해서 약물 치료를 받고, 또 환경에 변화를 주면 여러가지 조건이 바뀌어서 죽고 싶은 마음 상태에서 벗어날 수 있습니다.

우리 존재는 순간마다 조건에 따라 움직입니다. 하지만 고정된 조건이란 것은 없습니다. 새로운 조건과 새로운 결과가 계속 이어질 뿐입니다. 조금이라도 조건에 변화가 생기면, 그에 따라 결과 역시 변합니다. 결코 이전과 똑같을 수 없습니다. 따라서 지금의 내 상태를 바꾸기 위해서는 어떤 형태로든 조건에 변화를 주어야 합니다. 이것이 불교적 관점입니다. 모든 것은 인과의 법칙에 따라 일어난다는 것입니다. 치료자와 환자의 관계에 있어서는, 치료자가 먼저 문제의 원인을 찾아내고 그것을 변화시킬 방법을 환자와 논의해야 합니다. 왜냐하면 환자는 지금껏 살아온 방식을 바꿔야 한다는 것을 이해하기 쉽지 않을뿐더러 변화를 위한 노력을 하기도 쉽지 않기 때문입니다. 그것을 치료자가 도와 주어야 합니다. 그 길을 치료자와 환자가 함께 가야 합니다.

끝으로 우울로 고통받는 사람에게 가족이나 친구가 도움을 줄 수도 있습니다. 주변에 그런 사람이 있다면, 그저 옆에서 지켜보는 사람의 시각이 아니라 가능하면 본인이 그 사람의 입장이 되어 보는 것이 좋습니다. 우울증에 빠진 사람의 상황, 그가 느끼는 힘듦을 같이 느껴 보려는 마음이 굉장히 중요합니다. 누군가를 도와주려는 것은 물론 좋은 마음이지만, 우울한 사람의 입장이 되어 그가 어떤 상태인지 경험해 보지 않고서 자기만의 생각으로 접근하면 상황에 맞지 않은 방법을 권하게 될 수도 있습니다. 그러면 도와주는 사람도, 도움을 받는 사람도 실망하게 되고 더욱 길을 찾기가 힘들 수 있습니다.

우울한 사람은 이 세상에 자기를 이해해 줄 사람이 없다고 생각합니다. 혼자라고 생각합니다. 그럴 때 자기를 진정으로 이해하려고 노력하는 사람이 있음을 알게 되면, 그것만으로도 큰 위안을 받고 외로움에서 벗어날 수 있습니다. 우울증이 있는 사람은 스스로를 싫어하고 잘 받아들이지 않습니다. 그런데 남에게까지 그런 느낌을 받는다면 얼마나 더 힘들까요? 우울증이 있는 사람이 함께 있는 사람에게서 편안함을 느낀다면, 그것만으로도 도움이 됩니다. 그러려면 같이 있는 사람이 먼저 편안해야 합니다. 무언가를 해 주려고 하는데 잘 안 되면 힘들 수 있습니다. 그럴 때는 그저 함께 있어 주면서 우울한 사람을 관찰한 뒤에 명백하게 도움이 될 만한 것이라고 판단되는 일을 하면 됩니다. 우울한 사람이 필요로 하는 것이 무엇인지 잘 모를 때는 직접 물어봐서 그 사람이 필요로 하는 일을 해 주면 됩니다. 그것이 우울한 사람에게 정말 큰 도움이 될 수 있습니다.

공동저자 : 김정호(덕성여대 심리학과 교수)
서광 스님, 전현수(정신과 전문의)
〈불광출판사 펴냄〉

영혼의 세계 빙의

◉ 영가천도는 이렇게 해야 한다! ◉

■ 영가천도를 행하는 사람이 영화 화면 보듯이 훤하게 영가를 볼 수 있어야 한다!
■ 영가의 생각을 환자의 입으로 영가의 이름, 나이, 성별, 빙의, 년수, 살던곳, 가족인지 아닌지를 확인 할 수 있어야 된다.
■ 영가가 몸에 들어온 이유를 말하게 해야 한다.
■ 영가가 병든 상태인지, 다친상태인지등을 확인하여 치료해줄 수 있어야 된다. 그렇지 않으면 환자의 병이 낫지 않는다(영가의 병이 사람에게 옮겨온 경우.)
■ 영가가 무엇을 좋아하는지, 갖고 싶은것, 먹고 싶은것을 물어서 원하는 것을 갖고, 먹게 해주어야 떠난다.
■ 예를들면 소주가 먹고 싶은데 맥주를 주면 영가가 토라져서 천도가 되지 않는다. (환자의 입으로 말한다.)
■ 영가가 알아듣기 쉬운말로 설득을 해야 한다. 어려운 경문을 외우면 영가는 알아듣지 못한다. (살아있는 사람도 어렵게 얘기하면 못 알아듣는다.)
■ 환자의 입을 통해 영가가 떠난다고 말하고 빛을 타고가는 것이 환자가 볼 수 있어야 된다. (빛은 영가가 천상으로 가는 길이다.)
■ 조상영만 천도하면 된다고 생각하는데 영가를 확인해보면 조상령 보다도 타 영가가 훨씬 많은 것을 알 수 있다. (조상영가,전생영가로 인해 잡귀가 들어온다.)
■ **영가 천도제를 하고 나면 곧바로 병이 호전되어야 한다.**
■ '비만'같으면 그 자리에서 살이 빠지는 것이 확인 되어야 하고 육체적인 증상이 곧바로 개선 되어야 한다.
■ 먹는 음식이 절제가 되지않고 살이 찌시는 분.

불임, 자연유산, 우울증, 심장발작, 조울증, 강박증세, 신들림, 불면증, 악몽, 가위눌림, 현대의학으로 진단이 안나는 병, 몸에서 기운이 빠져나가는 병, 근육이 풀어지며 통증으로 고통 받는 분, 몸이 굳어지며 감각이 없는 분, 병원 등을 수 군데 찾아다니고도 못고친 병으로 고생하는 분.

❖ 스님(수행하시는 모든분)오래된 고질병으로 고생하시는분. ❖ ❖ 영가를 확인하면 어마어마한 사실을 알게된다. ❖

풍수에 관한 모든 것 상담 가능 천광수련원 TEL 043) 905-8275 (충북 보은군 내북면 봉황리 223번지)