마음책 다시 읽기

스님의 그림자

❸ 깨어남의 여정과 통찰

▶ 한줄 요약
선한 생각도 악한 생각도 모두 한 마음에서 나온다.

비난·의심은 내 마음의 그림자



애기보살, 그렇게 시끄럽게 하려거든 나가!

해인사 고려대장경연구소에서 근무할 때의 일이다. 큰절 가까이 있는 원당암에는 재가자가 동참할 수 있는 큰 선원이 있다.

선방에서 참선하는 공덕이 매우 크다는 말을 들은 적이 있어서 나도 참선하러 원당암에 갔다.

수십 명의 재가자들이 한 철(100일 정도) 동안 안거-불교의 수행자들이 일정 기간 동안 한곳에 모여서 수행하는 기간-를 하고 있었다. 나는 법복으로 갈아입고 그날 밤을 새우겠다고 다짐했다.

예전에 삼천배를 하고 일타 스님께 받은 시를 화두로 들었다. 이를 어쩌나! 몇 분이 지나지 않은 것 같은데 벌써 다리가 저리고 아팠다.

참선과 다리 아픔에 대해 이야기를 하다보니, 학창 시절이 떠오른다. 읍내에 있는 포교당에 다니던 중학생 때였다. 어느 여름 수련회에 참가했을 때, 난생처음으로 발우공양이라는 것을 하고 '참선'도 했다. 얼마나 앉았을까! 마침을 알리는 죽비소리를 듣고 일어서려는데 다리가 꼼짝도 하지 않았다. 친구들이 내 양팔을 잡고 나를 일으켜 세우고 곧 두 팔을 놓았다. 그 순간 나는 미끄러져 그 자리에 철썩 주저앉아 버렸다. 두 다리에 감각이 없는 채 섰으니 균형을 잃을 수밖에.

시민선방에 앉은 그날도 어찌나 다리가 아픈지 바꿔 앉아야만 했다. 15분이나 20분이 지났을까! 견딜 수 없을 정도로 허벅지, 무릎, 종아리, 발목, 허리까지 아팠다. 얼마나 자주 다리를 바꿨는지 "애기보살, 그렇게 시끄럽게 하려거든 나가!" 하고 어느 분이 나지막이 충고를 했다. 다리를 고쳐 앉을 때마다 법복이 스치면서 바스락거리는 소리를 냈으니, 참선하는 데 방해가 된 것이 틀림없다. 참아보려고 했으나 다리 통증이 심해져, 안 바꿀 재간이 없었다. 또 부스럭거리면 야단맞을 것 같았다. '다리 통증 하나를 못 참는다'는 야유를 받는 것 같아 창피했고, 사람들에게 민폐를 끼치는 것 같아 선방에서 나왔다. 그 후론 '참선'이라면 다리 아플 것이 미리 걱정돼서 앉기가 불안했고, 화두에 집중할 수도 없었다. 나에게는 간화선과 맞지 않은 것으로 생각했다.

그러던 어느 날, 한 스님이 쉬운 방법을 안내해 주었다. "왼발로 걸을 때는 왼발로 걷는구나! 하고 알아차리고, 오른발로 걸을 때는 오른발로 걷는구나! 하고 알아차리면서 걸어라"는 것이다. 이것이 위빠사나라고 말했다. 따라 하기 쉬웠고, 뭔가 하는 것 같았다. 나는 참선보다 위빠사나가 맞는 사람이라고 생각했다. 요즘도 걸을 때 주의를 발바닥에 두고 걷는다.

손가락을 까딱하는 이놈이 무엇인고!

대학원 전공 학생들과 일부 교수님이 수불 스님의 간화선 프로그램에 대해 이야기하는 것을 들었다. 대체로 좋은 체험이었다고 이야기했고, 어떤 사람들은 "통과했다"고 말했다. 하지만 나는 참선에 대한 부끄러운 기억으로 인해 거리를 두고 귀담아 듣지 않았다. 그런데 재가자 학생들도 "통과했다" 하니, 무슨 의미인지 궁금했다. 또한 '중이 돼서 내가 이래도 되나!' 하는 뉘우침도 있었다. 그래서 2012년 여름방학에 동국대학교 국제선센터에서 진행하는 수불 스님 간화선 프로그램에 참여했다.

"낮엔 참선하고 밤에 일하는 사람도 있다"고 들어서, 나도 그렇게 하면 되겠다고 생각했다.

"손가락을 까딱하는 이놈이 무엇인고!"라는 화두를 받았다.

나도 '통과!' 하고 싶어서 시키는 대로 몰입했다. 화두를 든다는 것이 어떤 느낌인지 알 수 있었다. 며칠 동안 의식은 명료했고 각성 상태가 최고조에 도달한 것 같았다. 잠도 잘 오지 않았고 꿈에서도 화두를 드는 듯했다. 다리는 여전히 아팠으나 이전처럼 그렇게 자주는 아니었다. 다리가 아플 때마다 조용히 바꿔 앉기를 반복했다. 낮엔 국제선센터에서 화두에 집중하고 밤엔 센터로 출근해서 업무를 봤다. 하지만 통과하지 못했고, 화두를 타파한다는 것이 무엇을 의미하는지 알지 못한 채 일주일이 흘러갔다.

그리고 4년이 흘렀다. 그 사이 나는 박사학위를 받고 졸업했지만, 간화선 프로그램에서 통과하지 못한 것 때문에 늘 마음 한켠에 묵은 과제를 안고 있었다. 나는 다시 프로그램에 참여하며, 이번에는 온종일 화두에만 집중했다. 집중할수록 몸 상반신이 빙글빙글 돌았다. 돌지 않으려는 의도를 가지면 멈췄지만, 화두에 집중하면 또 다시 빙글빙글 돌았다. 수불 스님이 "도는 것에 의식하지 말라"고 하셔서 계속 화두를 들었다.

4일째 되는 날 오후였다. 아픈 다리를 고쳐 앉은 지 얼마 지나지 않아 오른쪽 가슴 부위에서 박카스 마실 때처럼 싸~ 한 기운이 위로 아래로 조용히, 부드럽게, 서서히 퍼지더니 머리가 개운해지고 묵직했던 에너지 덩이가 흩어졌으며 뭔가 가벼워졌다. 심각했던 뭔가가 사라지면서 몸과 마음이 가벼워졌다. 자신감이 생기고 발걸음에 힘이 느껴졌으며 고개가 들려지고 눈이 뜨였다. 이전까지 심각했던 어떤 것이 없어졌는데, 내가 미끄러져 빠져나왔는지 아니면 자신에게 속은 것인지 알 수 없었지만 뭔가 사라졌다.

간화선 설문조사 과정서
연구자에 대한 불만 느껴
무반응에 대한 감정 표출
마음 그림자 자극에 반응

다음 날 수불 스님께 점검을 받았다. 스님은 "의심하지 마세요. 속은 것 같지만 아닙니다"고 말했다. 사람들이 말했던 '통과'라는 과정을 지났다. 내려놓는 것이 무엇인지, 놓아지면 얼마나 가벼운지를 알았다. 통과했다는 안도감이 들었다. 안정감 같은 것이었다.

반응이 없을 때 일어나는 화두

두 번째 간화선 프로그램에 참여할 때였다. 한 스님이 간화선 수행의 효과성에 대한 연구를 하기 위해 참여자를 대상으로 설문지를 돌렸다. 자신의 경험을 간단히 서술하는 방식이었다. 설문에는 실명, 사는 지역 급여 등을 구체적으로 기록하게 했다.

'실명을 쓰라고!', '급여가 이 연구와 무슨 상관이 있다는 거지!'라는 의문이 들자 불쾌해졌다.

당시 나는 급여가 일반인에 비해 상대적으로 낮았는데, 마치 급여로 내 존재의 가치를 나누는 것처럼 느껴져 기분이 상했다.

특히 실명과 급여를 체크하는 목록에서 연구자가 연구 참여자를 보호하지 않는다고 느꼈다. 하지만 연구에 도움 되고 싶은 마음도 있어서 사실 그대로 기록했다. 그런데 이틀이 지나도록 회수해 가지 않았다. 주위를 둘러보니, 다른 사람들의 설문지는 회수해 갔는지 보이지 않았고, 내 것만 방치된 듯 그대로 있었다. 3일째가 되자 화가 났고, 그래서 나는 설문지를 쓰레기통에 갖다 버렸다.

연구를 돕고 싶은 마음에 설문에 충실히 답했지만, 그녀는 이틀 동안 내 설문을 방치했고, 나는 그것에 화가 더 났다. '왜 그렇게까지 화가 났지!' 궁금했다. 그래서 자신에게 묻고 또 물었다. '뭐가 그렇게까지 화가 났어?' 첫째, 실명을 쓰게 해서 참여자의 신원을 보호하지 않았다는 것, 즉 안전하지 않다. 둘째, 간화선 체험이 급여와 무슨 상관이 있는지에 대한 설명이 없어서 친절하지 않거니와 급여를 공개하는 것에 대한 불편함을 배려 하지 않았다. 셋째, 내가 승려로서 절에 살고 있지 않은데, 이것이 마치 무능해서 '개인 사찰(절)을 개설하고 운영하지 못한다'는 비난을 받을까 봐 그리고 그 사실이 공개될까 봐 두려웠다.

무엇보다 가장 큰 불만은 연구자 스님의 무반응이었다. 설문 구성이 마음에 들진 않았으나, 연구자 스님이 곧 회수해 갔더라면 그렇게까지 화가 나지 않았을 것이라는 내면의 답이 있었다. 반응이 없었다는 것에 화가 폭발한 것이다. 안전은 나에게 중요했다. 그리고 상대방의 반응이 없으면 불안감을 느끼고, 보호받지 못한다는 느낌 때문에 화가 났다. 그런데 아이러니하게도 친절하지 못한, 배려심 없는, 비난하기 등은 모두 내가 인정하고 싶지 않은 내 그림자의 일부였다. 인정하고 싶지 않은 나의 그림자가 건드려진 상황이라서 화가 났던 것이다.

상대방이 알아주기를 바라다

나는 상대방이 내 마음을 몰라주고 다른 반응을 보이면, 좌절하고 화를 냈다. 무의식적으로 억압하거나 의식적으로 참는 경우도 많았겠지만, 이번엔 며칠 안에 알아차릴 수 있었다. 처음엔 연구자의 잘못인 것처럼 보였으나, 사실은 알아주기를 바라는 내 욕구가 좌절되었기 때문이었다.

만약 어린 시절, 아기의 웃음에 어머니가 공감반응을 하지않는다면 아기의 느낌은 어떨까? 무가치함, 분노, 불안, 짜증 등이 일어날 것이다. 물론 아기는 울음으로 이 모든 것을 표현했겠지만, 아기는 다양한 자극들을 처리할 충분한 심리적·육체적(뇌의 발달) 능력이 없기에 쉽게 불안해진다. 아기가 불안을 느낄 때마다, 어머니는 토닥이고 어루만져 주며 아기가 안정하도록 해야 한다. 어머니의 안정된 정서 상태가 아기에게 전달되고, 아기는 이것을 자기의 경험으로 통합해 나간다. 그래서 아기가 자아감과 안정감을 갖기 위해선 안정적인 대상(어머니)이 필요하다. 어린 시절 부모가 아기의 자기대상(selfobject) 기능을 잘 수행해 주면, 안정된 자기 구조가 형성되어 안정적인 대인관계를 수행할 수 있다. 하지만 그렇지 못할 경우엔 자기 구조가 취약해져 타인에게 의존하는 성격이 된다.

내가 그 스님의 반응에 의존했던 것처럼.

나는 농사일로 바빴던 어머니의 직접적인 돌봄보다 언니들의 돌봄이 더 많았던 것 같다. 언니들이 아무리 잘 돌본다 하더라도 그녀들 역시 돌봄이 필요했던 어린아이였을 뿐이다. 나이든 어머니는 손주를 키울 때처럼 당신 자식을 키우지 못했노라고 고백한 적이 있다.

"어째 키웠는데요?"

"돼지 새끼처럼 키웠지."

"그게 무슨 말이에요?"

"그냥 던져 놓으면, 지(자기)가 알아서 컸지."

아이의 눈을 맞추며 공감할 수 있는 시간도 없이, 여력도 없이, 바쁘고 힘들게 살았다고…. 1935년생인 어머니의 삶은 생존을 위한 전쟁이었다. 만약 어머니가 손주들을 키우는 모습을 보지 못했더라면, 나는 어머니를 이해하지 못했을 것이다. 연년생의 손주를 키우던 어머니의 모습은 헌신 그 자체였다.

한 개인은 일생 동안 대상과 관계를 맺으며 살아간다. 만약 대인관계로 인해 어려움을 겪는 사람이 있다면 어린 시절 어머니와의 관계를 탐색해 보길 바란다. 대인관계의 원형은 아기와 어머니와의 관계에 있으니….

기억나지 않는다고 상처가 없었던 것은 아니니, 실망하거나 포기하기보다는, 부드럽고 따뜻한 마음으로 어린 시절 자기 자신과 어머니와의 관계가 어떠했는지 있는 그대로 보기를.

저자 : 효록 스님(운주사)

해양심층수 100%로 만든 청정, 안심 건강소금
MQ해양高미네랄로 가족건강을 지키자!



엠큐 해양 高 미네랄 세트



MQ해양고미네랄은..
– 강원도 고성에서 100% 해양심층수로 탄생한 고미네랄 소금
– 해양심층수의 모든 미네랄을 담은 MQ해양고미네랄
– 일반 정제염 대비 마그네슘 380배, 칼슘32배, 칼륨 49배 등 풍부한 미네랄 함유
– 일반 정제염 대비 나트륨이 23% 이상 적은 저나트륨(염도75%) 소금
– 한포(3g)를 물(500ml)에 타서 마시면 경도 1,000이상의 고미네랄 워터로 변신하는 미네랄 워터용 소금

제품구성 MQ해양 고미네랄 스틱 2박스 (31포 x 2박스) + MQ해양 고미네랄 1병

특별보급가 75,000원

엠큐 눈소금 세트



매일매일 건강에 도움을 주는 필수 미네랄을 간편하게 섭취할 수 있는 엠큐눈소금, 매일 모든 음식에 넣어 먹는 소금을 바꿔 건강을 지키자!
해양심층수 이외에는 아무것도 넣지 않았습니다.
해양심층수 100%를 사용하고, 순간공중결제염기술을 이용하여 제조한 소금 엠큐눈소금은 요리의 맛을 살려주고 건강을 드립니다. 엠큐눈소금으로 온가족의 맛있는 식사와 건강을 지키세요.

제품구성 고운소금 150g x 2EA + 굵은소금 125g x 1EA = 425g

특별보급가 52,000원

김오곤원장의 엠큐 해양 高 미네랄 침향



김오곤원장의
엠큐해양고미네랄 침향 먹는 법
한 포씩 500ml물에 타서 수시로 나누어 마신다
나만의 요리에 조금 뿌려 먹는다
컵에 조금씩 넣고 따뜻한 물을 부어 차처럼 나누어 마신다

세계 3대 향중의 하나로 불리는 그 귀한 침향,
김오곤한의사의 배합기술로 엠큐눈소금과 만나 엠큐해양고미네랄 침향으로 탄생

– 건강을 한번 더 생각하고 만든 미네랄과 침향제품으로 성분과 맛이 입증
– 김오곤한의사의 엄선한 배합 기술을 토대로 탄생한 한방과 과학이 어우러진 제품
– 낮은 염도, 고미네랄 그리고 침향이 한 포 한 포에 들어 있는 제품
– 순간공중결정제염기술, 깨끗한 미네랄의 참 맛, 침향의 건강한 향과 맛까지 포함한 신개념 제품
– 한 포 (3g)을 물 500mL에 타면 맛있는 고미네랄 침향 워터로 황홀한 변신

제품구성 279g (3g x 93포) / 원재료 : 소금 93% (해양심층수 100%), 침향 7% (인도네시아 수입산)

특별보급가 125,000원

※순간공중결정제염기술이란? 해양심층수를 미세한 안개 상태로 쪼개어 공기중에 분사한 후, 열풍을 불어 넣어 수분을 순간적으로 증발시키는 기술로 이렇게 해서 해양심층수의 수분을 제외한 모든 미네랄을 소금에 포함시키고, 눈처럼 아래로 떨러뜨려서 소금을 제조하는 기술

구입처 : 마하몰 (http://www.mahamall.co.kr) 문의 : Tel 1688-9099 입금계좌 : 농협 053-01-269062 (주)현대불교신문사