중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈6〉 여가와 자연

자연 속 여가 활동, 매 순간이 '마음챙김'



주말은 도피처 아냐

중독 회복은 단지 중독 물질을 끊는 것을 의미하지 않는다. 물론 중독 물질을 끊는 행위는 중요하고도 어려운 첫 단계이긴 하나 그것만으로 충분하지 않다. 성공적인 중독 회복 과정은 약물이나 알코올에 대한 직접적 공격이 아니라, 궁극적으로 보다 균형 잡힌 생활양식을 필요로 한다는 점은 아무리 강조해도 지나치지 않다.

마음챙김을 통한 깨어 있는 삶은 약물 남용이나 폭음, 폭식과 양립할 수 없다. 더 깨어 있을수록 우리는 극단에 탐닉하지 않는다. 깨어 있을수록 우리는 한 차례 실수로 다시 중독에 빠져들어도 그것이 기대만큼 즐거움이 아님을 안다. 깨어 있을 때 우리는 주말이나 휴가뿐 아니라 매일의 순간순간을 더 충만하게 산다.

만약 우리가 예의 불만족스러운 생활양식을 지속한 채 자신에게 중독 물질 끊기를 강요한다면, 그래서 자기 힘으로 중독의 늪에서 빠져나오려 한다면 실패하고 만다. 주중의 모든 시간을 즐겁지 않은 일에 소모하면 삶의 불균형이 생긴다. 그리고 이러한 불균형으로 인해 우리는 일하지 않는 시간만큼은 특별한 만족감을 누려야 한다고 여긴다. 불만족스럽고 무의미한 일에서 도피하려는 욕구도 그 만족감의 일부다. 의미 없는 일과를 마친 뒤 어떻게든 그 시간을 상쇄하고픈 마음, 그렇게 자신에게 충족감을 선사하고자 하는 마음은 어찌 보면 당연하다.

그러나 '주말을 위해' 주중을 사는 것은 바람직하지 않다. 삶은 순간순간이 다 소중하기 때문이다. 일이 불만족스러우면, 여가도 만족스러울 수 없다. 불만족스러운 일 때문에 여가에 탐닉하는 악순환을 깨트려야 한다.

〈일의 재발견(The Reinvention of Work)〉(1994)에서 매튜 폭스는, 불만족스런 일에서 헤어나오지 못한 채 자신을 방치할 때 느끼는 소외감에 대해 이야기한다.

"거대 엔터테인먼트 산업으로부터 우리의 여가 시간을 되찾아야 할 때다. 스스로 하는 운동이나 이완은 소홀히 하면서, 프로 운동선수와 그들의 스폰서 기업에 얼마나 많은 여가 시간을 헌납하고 있는지 생각해보라. …나와 주위 사람의 참된 참여를 일으키는 활동을 더 많이 할 필요가 있다. 음악, 그림, 시, 춤, 마사지, 요리, 하이킹 등이 그런 활동이다. 우리는 칭찬을 받거나 남에게 자랑하기 위해 이런 활동을 하지 않는다. 그저 기도하는 마음으로 한다. 왜냐하면 기도하는 마음이야말로 이 활동들의 본질이기 때문이다. 그런 점에서 이 활동들은 일종의 명상이다."

여가 일지를 기록하라

여가는 아무렇게나 시간을 보내는 것을 의미하지 않는다. 흥청망청 파티를 열거나 자극적인 영화를 본다고 해서 만족스러운 여가 시간이 되지 않는다. 우리를 기분 좋게 만드는 여가 시간은 대개 단순한 기쁨들로 가득하다. 상품화된 유흥거리가 아니라 단순한 행동을 통해 더 큰 행복을 느낄 수 있다.

선(禪)의 화두에 이런 것이 있다. "부모에게 태어나기 전 나의 본래 모습은 무엇인가[父母未生前本來面目]?" 우리는 그 모든 것의 일부이면서 동시에 그 모든 것이다. 우리는 자연의 일부이면서 동시에 자연 자체다.

식물은 인간의 생명을 유지시키는 산소를 제공하며 우리의 생활 세계를 아름답게 해준다. 인간이 생존하기 위해서는 물과 햇볕이 필요하다. 이것은 한낱 감상적 낭만주의가 아니라 실제로 증명 가능한 사실이다. 예컨대 계절성 정서장애(Seasonal Affective Disorder, SAD)가 있는 사람은 겨울철 햇볕이 적은 고위도 지역에 살 경우, 우울증 확률이 매우 높다고 한다. 계절성 정서장애는 사람은 누구나 햇볕이 필요함을 보여준다.

〈월든〉에서 헨리 데이비드 소로는 생존에 꼭 필요한 물건만 가지고 숲속의 삶을 시작한 경위에 대해 이야기한다. 소로는 우리가 정기적으로 구입하고 소비하며 쌓아두는 물건들이 삶에 꼭 필요한가라는 질문을 던진 다음 철저하게 검토했다.

소로는 문명이 인간의 집을 개량시킬 수는 있지만, 그 집에 사는 사람들의 삶을 향상시키는 데는 도움이 되지 않는다는 사실을 그가 살던 시대에 이미 꿰뚫고 있었다.

> "주말 위해 주중을 사는 삶
> 유흥 탐닉하는 악순환 빠져,
> 자연이 주는 '단순한 기쁨' 서
> 매 순간 소중함 깨달아야"

소로는 사회의 요구, 현대의 편리함과 유흥에 방해받지 않는 단순하고 기본적인 삶으로 돌아가 영적인 깨어남을 이루고자 했다. 그는 우리에게 삶을 단순하게 만듦으로써, 끝없는 쳇바퀴에서 벗어나 영적 본성으로 돌아갈 것을 촉구했다.

여가를 보내는 방법에 관하여 모든 사람에게 적용되는 단일한 규칙은 존재하지 않는다. 자연과 교감한다고 해서 반드시 자연에서 격렬한 운동을 해야 하는 것은 아니다. 그저 바깥에 나가 자연이 자신의 삶 속으로 들어오게 하는 것으로 충분할 수 있다.

1~2주간 여가 일기를 쓰는 것도 좋은 방법이다. 여가 활동에 얼마의 시간을 쓰는지 기록한다. 또 여가 활동 뒤의 느낌, 특히 활동 후에 느끼는 행복감을 1점부터 10점까지 점수를 매겨본다. 이렇게 하면 얼마만큼의 시간을 자연에서 보내고 있는지, 얼마만큼의 시간을 자신이 즐기는 활동에 보내고 있는지 알 수 있다. 또 자신을 회복시켜 주지 못하는 수동적 활동에 얼마의 시간을 허비하는지도 알 수 있다.

자신의 여가시간을 살피는 이유는 여가 시간이 자신에게 기운을 북돋는 시간이 될 수 있도록 의식적인 선택을 내리기 위함이다. 또 다른 방법도 있다. 현재 너무 오랜 시간 하고 있는 한두 가지 여가활동을 선택해, 적어도 일주일 동안 그 활동을 완전히 하지 않거나 시간을 대폭 줄여보는 것이다.

물론 중독 회복의 초기 단계인 사람은 자신의 중독과 연관된 활동을 삼가는 것이 중요하다. 그런데 안타깝게도 훌륭한 야외 활동들이 여기에 포함되는 수가 있다. 많은 사람이 산 개울과 호수에서 낚시를 즐긴다. 그런데 낚시는 음주와 연관되는 경우가 많다. 때문에 알코올 중독자들은 술에서 멀어진 새로운 삶의 양식이 어느 정도 자리 잡기까지는 낚시를 멀리하는 것이 좋다.

회복 초기 단계는 인간이 가진 고차원의 능력과 무관한 활동들에 자신이 허비하는 시간이 얼마나 되는지 살펴보고 줄일 수 있는 기회다. 동네 술집에서 술을 마시는 습관처럼, 과거의 해로운 활동을 마냥 포기하거나 순전히 의지력으로 절제하라는 말이 아니다. 그보다 소중한 당신의 시간을 어떻게 사용하고 있는지 면밀히 살피는 기회로 삼으라.

영혼이 살찌는 '자연 속 여가활동'

당신은 운동 시간을 늘리려 하는가? 그 이유는 아마도 운동이 가져다주는 건강상의 이익 때문이거나 아니면 살을 빼고 싶어서일 것이다. 그러나 단지 운동을 위해 운동하기보다, 운동이 주는 부가적인 이점에 대해서도 생각해보기를 권한다. 그것은 영혼과 관련된 이점이다. 실내 자전거는 당신의 근육을 운동시켜 주지만, 당신의 영혼을 살찌우지는 못한다. 마음챙김을 통해 우리는 운동의 결과만이 아니라 운동하는 순간순간을 즐기면서 영혼을 살찌울 수 있다.

자연에서 걷는 한 걸음 한 걸음을 깨어 있는 마음으로 알아차리면, 운동이 될 뿐 아니라 내면의 중심이 굳건하게 잡힌다. 자신의 호흡에 주의를 기울여 알아차리고 아무렇게나 일어나고 사라지는 생각들을 흘려보내면, 자연에 대한 자각과 감사의 마음이 커진다.

〈묵상의 새로운 씨앗(New Seeds of Contemplation)〉이라는 책에서 트라피스트회(기도 · 침묵 등을 강조하는 엄격한 수도회) 수사(修士) 토마스 머튼은 묵상에 대해 말한다. 그의 말은 지금 우리가 하고 있는 마음챙김 수행과 매우 비슷하다.

"당신의 눈을 깨끗하게, 귀를 조용하게 하라. 마음의 평온을 유지하고 신의 공기를 들이마시라. 그리고 가능하면 신의 하늘 아래에서 일하라. 그러나 만약 당신이 도시에 살아야 하고 기계들 사이에서 일해야 하더라도, 또 지하철을 타고 라디오의 거짓 뉴스에 귀가 먹먹하더라도 초조해하지 말라. 잘못된 음식이 당신의 삶을 파괴하고, 주변 사람의 감정이 당신의 가슴을 지루함으로 물들이더라도 다급해하지 말라. 그것을 신의 사랑으로 받아들이라. 당신의 영혼에 심은 고독의 씨앗으로 생각하라. 그런 일이 섬뜩하게 여겨지는가? 그렇다면 당신은 묵상의 침묵이 지닌 치유력을 계속 필요로 할 것이다."

삶의 소중한 순간순간을 놓치지 않도록 하라. 언제나 특별하고 흥미진진한 유흥을 좇는 악순환에서 벗어나라. 이런 악순환은 약물 남용으로 이어지기가 쉽다. 땅과 물, 하늘에서 단절되어 차와 사무실에 갇혀 사는 자신이 한심하게 느껴지는가? 이 한심함조차 소중히 여기라. 그리고 그것을 자연으로 돌아오라는 부름으로 받아들이라. 당신이 곧 자연이기 때문이다.

이 글은 〈중독이 나를 힘들게 할 때〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

탈 종 공 고

• 사찰명 : 성원사

• 대 표 : 김춘연

• 주 소 : 경기도 화성시 송산면 육일리 69

위 사찰은 귀 종단의
종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 11월 9일

대한불교본원종 총무원장 법하

부처님 마음 공부

무량 청정암 열린 마음선원에서
아래의 내용으로 부처님 마음공부를
함께하실 불자님들을 모십니다.

아 래

❶ 교육과정 및 일정

과 정	요일및시간	수 업 내 용	
기초과정	매주 화요일 (요일 변경 가능)	염불선	1단계 : 불교이해 2단계 : 경전독송 이해
중급과정	매주 수요일	참 선	참선이해, 법거량
고급과정	매주 금요일	간화선	화두참구, 깨달음

❷ 수업 신청 방법
- 기초과정 : 3개월 선착순 (20명 이내 한정)
- 법사와 1대 1 수업 운영
- 수 강 료 : 3개월 (30만원)

❸ 교육장소 : 무량 청정암
❹ 교 수 : 무량 청정암 최정훈 법사
❺ 문 의 : 010-2559-6886

무 량 청 정 암
부산시 부산진구 전포대로176번길 23

주문은 현불샵!
02)2004-8216
농협 053-01-269062
(주)현대불교신문사

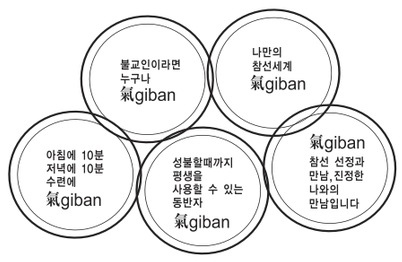
세계 최초 수련 전용방석
기반
수련문화 활성화를 위한
기반은 품격이 다릅니다

※ 제품의 특징 ※

인체공학적 설계로 신체의 좌 · 우 균형을 바르게 유지하며, 척추와 허리가 무리없이 바르고 자연스럽게 펴집니다. 보관과 이동이 용이하며, 어느 곳에서도 쉽게 수련 할 수 있습니다.

평상시에 사용하여도 척추와 허리를 보호하고 바른 자세의 습관을 갖는 효과를 줍니다. 고급 외피를 사용하여 물이 묻어도 스며들지 않습니다. VIP형은 하단부분은 최고급 폴리우레탄으로 균형을 잡았으며, 상단은 신소재 최고급 메모리폼을 내의하여 자연스럽게 자세를 더욱더 안정시켜 줍니다.

■ VIP형 ~~49,000원~~ ➡ 44,000원
[가로 45㎝ × 세로 32㎝ × 높이(뒷면) 8㎝]







www.hyunbulshop.com