중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈8〉 꿈꾸기

꿈속에서 '현실 불균형' 맞추다



밤의 메시지에 귀 기울여라

오늘날 많은 사람들이 현대 의료 과학과 과거의 영적 전통이 단절된 현실에 불만을 느끼고 있다. 우리가 각종 대체의학에 이끌리는 현상은(물론 지나치게 무비판적이고 순진한 경우도 있지만) 영적인 요소를 포괄하는 보다 통합적인 치료법에 대한 필요성을 이야기하고 있다. 꿈이라는 밤의 메시지에 귀 기울이는 것은 자신의 치유와 전체성을 진작하기 위한 최상의 방법 중 하나다.

내가 상담을 위해 매니라는 남성을 만난 곳은 어느 사회복귀시설이었다. 매니는 거의 한 달을 그곳에 입원해 있으면서 집중 치료를 받고 있었다. 그곳에 오기 전 매니는 거리의 삶을 청산하려고 여러 번 시도했지만 매번 폭음 때문에 갱생의 시도는 허사가 되고 말았다. 매니는 쉽게 속내를 드러내는 사람이 아니었다. 당연히 우리가 나눈 대화도 피상적인 수준에 머물고 있었다. 그러던 어느 날 그가 내게 긴히 할 말이 있다고 했다. 지난밤에 꿈을 꿨는데, 꿈속에서 들이킨 한 모금의 위스키가 너무나 달콤하고 환상적이어서 지극한 행복감이 온몸을 휘감았다고 했다.

내가 보기에 매니가 참여하고 있던 중독 치료 프로그램은 다소 문제가 있었다. 왜냐하면 참가자들로 하여금 술 마시는 행위는 무조건 나쁘다는 생각을 강화시켰기 때문이다. 음주 생각을 지나치게 억압한 나머지, 매니는 꿈을 통해 '음주는 절대 안 된다'는 의식적 자아의 편향성에 반항하고 있었다.

매니의 꿈이 의미하는 바는 무엇이었을까? 매니의 꿈에는 주목할 만한 점이 있다. 그의 꿈에 등장한 위스키가 지닌 마법의 힘이다. 실제 술에는 존재하지 않는 이런 마법은 알코올에 대한 매니의 태도에 관하여 중요한 무언가를 암시한다. 즉 매니의 꿈에 나타난 위스키는 단순한 술이 아니라, 생명의 샘이자 마법의 영약, 치유의 물이었다. 어쩌면 그에게 정말 필요했던 음료는 위스키가 아니라 생명의 물이었는지 모른다.

자각 범위를 넓히는 '꿈'

자신의 꿈을 자각하면 가르침과 지혜가 가득한 멋진 세계가 열릴 수 있다. 꿈은 무의식을 통해 우리가 평소 소홀히 했던 대상을 떠올려주며, 이로써 우리는 한쪽으로 편향되지 않은 보다 온전한 존재가 된다.

꿈은 어느 것이나 전체성과 균형, 온전함을 향해 가고 있다. 그러나 그 과정이 반드시 즐겁지만은 않다. 그런데 우리가 부정하고 폄하하는 온갖 어려움을 에둘러 가서는 우리가 목표하는 전체성에 이를 수 없다. 그 한 가운데를 통과해야만 한다. 어두운 장소를 치유하려면 그곳과 직면하는 수밖에 없다.

우리가 겪는 질병이나 삶의 문제들 가운데는 우리를 제한된 관점에서 더 확장된 관점으로 인도하는 부름도 있다. 어쩌면 모든 심리적 상처는 이런 기능을 갖고 있는지 모른다. 중독 역시 그러한 상처 가운데 하나일 수 있다. 즉 자신이 입은 상처에서 영적인 차원을 향하여 조금씩 나아갈 수 있다면, 중독은 더 전체적이고 확장된 관점을 만드는 데 도움이 될 수 있다.

꿈은 당신에게 통찰을 제공해줄 것이고, 당신은 '아하! 이제야 알겠어'라는 경험을 할 테지만 지나친 목적 지향적 태도는 바람직하지 않다. '꿈 해석'이란 용어도, 일종의 암호 해독 행위로 여긴다면 오해의 소지가 다분하다. 꿈 작업을 통해 일정한 통찰이 일어날 수도 있지만, 그것은 꿈 작업의 주목적이 아니다.

꿈 작업의 주목적은 자신의 자각의 범위를 확장하는 것이다. 다시 말해 마음챙김을 통한 깨어있는 마음을 수면의 영역까지 확장시키는 것이다. 꿈을 통해 얻은 모든 지혜가 의식적인 말과 의미로 표현될 수 있는 것은 아니다. 꿈의 영역에 마음챙김을 가져가는 단순한 시도만으로 우리는 이미 온전한 전체성을 향해 다가가고 있다.

꿈의 내용은 의식에서 쉽게 달아난다. 꿈 꾼 내용을 의식적인 자각으로 포착하기란 결코 쉬운 일이 아니다. 그러므로 꿈을 간직할 수 있는 그릇이 필요하다. 만약 꿈을 기억하는 일이 너무 어렵다면 우선 밤에 잠자리에 들기 전에 고요한 시간을 갖는 것이 도움이 된다. 잠자기 전에 텔레비전이나 비디오 게임, 시끄러운 음악을 피한다. 고요한 시간을 방해하는 일은 모두 삼간다. 자신에게 고요한 시간을 허락하라. 실은 우리 모두가 그럴 필요가 있다. 걷기 명상과 좌선을 하거나, 편안한 음악을 듣거나, 아니면 고요한 분위기에서 책을 읽어도 좋다.

> **꿈, 평소 소홀한 것 떠올려**
> **삶의 전체성과 균형 찾게 해**
> **자신의 자각 범위 확장**
> **즉각적 결과보다 믿음 필요**

다음으로, 잠에 떨어지려고 할 때 몇 차례 의식적인 호흡을 하면서 꿈을 기억하겠다는 의도를 낸다. 침대 곁에 펜과 종이를 놓아두는 '의례'를 치러도 좋다. 이는 자신이 꿈에 귀를 기울일 준비가 되었음을 무의식에 전달하는 효과적인 방법이다. 종종 이렇게 하는 것만으로 꿈을 기억하는데 도움이 된다.

꿈 작업의 첫 단계는 꿈의 내용을 기억해내고 기록하는 것이다. 종이에 글로 쓰는 대신 믿을 수 있는 친구에게 이야기해도 좋다. 이렇게 꿈을 이야기하거나 글로 쓰는 것만으로 꿈에 대한 통찰이 일어날 수 있다. 사실, 꿈의 내용을 주의 깊은 마음으로 존중하는 자체가(설령 꿈이 의미하는 바를 알지 못한다 해도) 이미 유용하고 중요한 작업이라 할 수 있다.

꿈을 종이에 기록하고 주변 사람과 나누는 작업은 무의식이 보낸 꿈이라는 소중한 메시지를 활용하는 좋은 방법이다. 그 밖에도 꿈을 활용하는 방법은 많다.

꿈에 등장하는 인물들, 각각의 대상과 사건, 꿈이 벌어지는 장소 등 꿈을 구성하는 모든 요소들에 대해 서로 연관을 지어본다. 이 작업을 할 때 유의할 점은 마음속에 떠오르는 대상을 아무렇게나 따라가지 말고, 꿈에 나타난 특정 대상으로 계속 되돌아오는 것이다. 마음에 떠오르는 내용을 아무렇게나 따라가다 보면 흥미로운 연관성을 파악할 수 있을지 모른다.

꿈 해석은 마음을 안정시켜

물론 꿈에서 얻은 통찰이 언제나 합리적인 성격을 띠지는 않는다. 꿈의 통찰을 상식적인 말로 표현하지 못할 수도 있다. 그러나 비합리적 통찰은 우리 뇌의 더 깊고 오래된 부위에서 나온 것으로, 그 부위는 말(단어)이 아니라 의미 있는 상징을 가지고 사고한다. 의식과 무의식은 서로 대화가 통하지 않는다. 영어는 모르고 중국어만 아는 사람과 중국어는 모르고 영어만 아는 사람이 나누는 대화와 비슷하다. 두 사람이 사용하는 언어는 토대가 완전히 다르기 때문에 상대를 이해하기가 무척 어렵다.

꿈의 언어는 상징의 언어라는 사실을 기억할 필요가 있다. 상징(symbol)은 다른 무언가를 대신하여 의미하는 기호(sign)와는 다르다. 상징이 의미하는 바는 결코 말로 온전히 표현되지 않는다. "붓다의 가르침은 달을 가리키는 손가락"이라는 불교의 격언에서 '달'은 상징이다. 여기서 우리는 풍부한 의미를 담고 있다. 그리고 '달은 깨달음에 대한 상징'이라고 말하는 것은 하나의 상징을 다른 상징으로 대체하는 것에 지나지 않는다. 왜냐하면 아직 깨닫지 못한 우리는 '달'이라는 상징의 의미를 모르는 것과 마찬가지로 '깨달음'에 대해서도 알지 못하기 때문이다. 그러므로 꿈 상징의 의미에 대해 열려 있는 자세를 취할 필요가 있다. 꿈과 꿈 상징의 의미를 의문의 여지 없이 완벽히 해석해 냈다고 생각해서는 결코 안 된다.

꿈 작업의 결과, 즉각적으로 편안함이 찾아오는 경우도 있다. 우리가 꾸는 꿈은 불균형 상태를 바로잡는 것을 목적으로 하기 때문이다. 따라서 꿈의 의미를 완벽하게 파악하지 않아도 편안함이 찾아올 수 있다. 그러나 꿈 작업을 통해 즉각적인 결과가 나타나지 않는다고 실망할 필요는 없다. 간혹 아무리 열심히 꿈 작업을 해도 그 꿈이 무엇을 말하는지 알 수 없는 때도 있다. 그러나 꿈 작업을 통해 몇 주 혹은 몇 개월에 걸쳐 지속적으로 꿈에 주의를 기울이다 보면 안정감이 커짐을 느낄 수 있을 것이다.

중독 행동의 개선에 관한 연구를 살펴보면, 결과보다 과정을 중시하는 접근법이 더 효과적임을 알 수 있다. 앞에서 말했듯이 사람들은 각각의 변화 단계를 여러 차례 반복적으로 거친 뒤에야 눈에 띌 정도의 확실한 변화를 보인다. 갑작스럽고 극적인 변화를 경험했다는 사례들(어느 날 불현듯 모든 걸 내려놓고 하느님께 귀의했더니 모든 일이 순조로워졌다는 사례 등)도 자세히 살펴보면 그런 변화에 이르기까지 예비적 사건과 작은 변화들이 여러 차례 있었음을 알게 된다. 겉으로는 갑작스럽고 드라마틱한 변화로 보여도 겉으로 눈에 띄게 드러나기까지 그 사람의 내면에서 미세한 변화들이 많이 축적되고 있었던 것이다.

명상, 일상에서의 마음챙김, 일기 쓰기 등 이 책에 소개된 모든 수련법과 마찬가지로 꿈 작업에서도 가장 중요한 것은 과정에 대한 믿음이다. 즉 아무리 하찮게 보여도 매일 매일 긍정적 변화가 일어나고 있음을 믿을 필요가 있다.

특히 꿈 작업에서는 작은 변화 과정에 대한 믿음이 무엇보다 중요하다. 어떤 점에서 보면 불편한 꿈일수록 궁극적으로는 더 큰 치유를 가져다줄 수 있다. 당신을 많이 괴롭히는 꿈이라도 만약 당신이 그것에 자각의 빛을 비춰 통합시킨다면 가장 큰 치유 효과를 볼 수 있다.

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

탈 종 공 고

- 사찰명 : 석불사
- 법 명 : 인각(최성목)
- 주 소 : 경북 경주시 내남면 망성2길 37-10(구,596)

위 사찰과 위 인은 귀 종단의
종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 11월 23일

대한불교원효종 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

당신도 명리학의 대가가 될 수 있습니다.

사주를 풀어주기 위해 명리학을 공부하려면
오랜 시간이 걸립니다.
본 책자는 초보도 만세력에서 일주만 찾으면
성격 및 당해년 운세를 정확히 알 수 있도록
만들어 졌습니다.
포교를 하다보면 제가자들이 많은 것을 물어
오는데 부록편에서는 이를 쉽게 볼 수 있도록
만들었습니다.

- 우혜안 -



발행인 : 초암사 주지 혜 안 스님
주문처 : 초암사 043-215-1569
010-9405-8186
(충청북도 청주시 청원군 내수읍 초정길 156-9)
입금계좌 : 농협 317-02-322143(우복진)

慧眼決書