중독이 나를 힘들게 할 때

토마스 비엔 · 비버리 비엔(명상 지도자)

〈9〉 일

‘번아웃증후군’ 인가요? 마음챙김 하세요!

〈Burn-out〉



일은 저주이자 축복

흔히 우리는 일이 자신에게 가장 중요한 것이 아니라고 말한다. 가족과 인간관계, 영성이나 친구와의 우정이 더 중요하다고 말한다. 그러나 그런 것에 보내는 시간과 에너지를 일에 보내는 시간이나 에너지와 비교해 보면, 그 말이 어불성설임을 알 수 있다. 우리는 실제로 일을 더 중요하게 여기면서 자신 그리고 가장 중요한 가치와의 조화를 잃어버린 채 살고 있다.

심리학자 에이브러햄 매슬로는 ‘인간 욕구의 위계’ 개념을 제시했다. 그는 우리가 자아실현과 창의성 등 고차원의 욕구를 충족시키기 전에 그보다 낮은 차원의 욕구를 먼저 충족시켜야 한다고 말했다. 다시 말해 아름다움과 개인적 성장을 실현하기 전에, 의식주 등의 기본적 욕구를 먼저 충족시켜야 한다는 것이다.

오늘날의 일은 보다 근본적인 의미에서 인간으로부터 소외되어 있다. 과거에 자기 땅에서 가족과 함께 자신들이 먹을 것을 재배하던 시절에 일은 단지 수단으로 행하는 이상하고 낯선 활동이 아니었다. 그것은 삶의 일부였다. 직접 작물을 재배하고 소젖을 짜는 행위는 절대적으로 필요한 행위, 타당한 행위였다. 그런 직접적 노동을 오늘날 금융시장의 선물 거래와 비교해보면, 선물거래는 스트레스를 훨씬 많이 받는 생계유지 활동이 되었다(선물 중개인은 미래의 사건을 예측해야 한다). 뿐만 아니라 자신과 가족, 이웃이 먹을 음식을 직접 재배하는 일에 비해, 선물 거래는 그보다 몇 단계나 추상화된 일로서 인간으로부터 소외된 일이다.

그러나 이것이 일에 관한 전부는 아니다. 일에는 축복의 면도 있게 마련이다. 만약 당신이 실직을 당했다면 이러한 상황이 자신에게 얼마나 끔찍하게 다가오는지 잘 알 것이다. 일 가운데는 우리의 자존심에 상처를 입히는 일도 있지만, 일을 못해서 각종 청구서를 지불하거나 물질적 필요를 충족시키지 못하는 자신보다 자존심에 더 상처를 주는 일도 없다.

중국 당나라의 백장회해 스님은 80세가 넘어서도 제자들과 함께 육체노동을 과하게 했다고 한다. 이를 걱정한 제자들은 어쩔 수 없이 일을 하는데 필요한 연장을 숨기기로 했다. 그런데 부작용이 생기고 말았다. 도구가 없어 일을 할 수 없게 된 백장회해 스님은 이제 먹지도 않았다. 이렇게 며칠을 보내고 나서야 제자들은 할 수 없이 연장들을 다시 꺼내왔다. 스님은 다시 일을 하게 되자 그때서야 먹기 시작했다. 스님은 이렇게 말했다. “일하지 않는자, 먹지도 말라.”

행위보다 존재함 자체를 더 강조하는 선가에서도 음식과 일은 결코 분리될 수 없다. 직장에서 진정으로 깨어 있는 삶을 살려면, 일이 가진 저주의 측면만이 아니라 축복의 면도 함께 인식해야 한다. 일이 가진 저주와 축복, 두 가지 면을 모두 인식할 필요가 있다.

업무소진, 마음챙김으로 다잡자

“다람쥐 쳇바퀴 도는 일은 그만두고 내가 진정으로 좋아하는 일을 하자.” 다소 반항적인 이 메시지는 언뜻 올바른 결정으로 보인다. 그러나 이것이 순간적인 해방감을 줄 수는 있어도 역효과를 낼 가능성도 있다. 다시 말해 일이 지닌 축복의 면에서 자신을 단절시키는 대가를 충분히 자각하지 못한 채 내리는 선택은 바람직하지 않다.

만약 당신이 지금 하고 있는 일이 영혼을 살찌우거나 자유롭게 하지 못한다면 어떨까? 아무리 경제적 보상이 좋더라도 그 일은 당신에게 고통을 일으킬 것이다. 시인 로버트 블라이(Robert Bly)는 만약 당신이 존경받지 못하고 있다면 당신은 상처받고 있는 것이라고 말했다. 능력이 있고 자신의 일에 상당한 에너지를 투입하고 있다면, 당신은 자신이 하는 일에 걸맞은 존경과 인정을 받을 권리가 있다. 만약 자신이 하는 일에서 존경과 인정을 받지 못하고 있다면 자신이 겪고 있는 고통을 스스로 자각할 필요가 있다. 이런 일에 종사하는 사람들이 하루 일과를 마친 뒤 정신을 잃을 것처럼 느끼는 일도 이상하지 않다. 여기서 마음챙김 수련이 당신의 중심을 잡아줄 수 있다. 마음챙김 수련은 당신이 겪는 고통을 치유하고 변화시킨다. 또 언제 변화를 일으켜야 하는지(아무리 끔찍한 변화라 하더라도) 알도록 한다. 또 마음챙김 수련은 이를 자각하는 힘을 줄 뿐 아니라, 위험하지 않고 합리적이며 계획된 방식으로 변화를 실천하도록 돕는다.

중독 행동은 당장 멈추는 것보다 재발을 방지하는 일이 더 중요하다. 그리고 재발 방지를 위해서는 자신에게 만족을 주는 다른 활동들을 찾을 필요가 있다. 즉 중독이 지닌 습관적 에너지를 더 이상 따라가지 않을 뿐 아니라 그것 대신 다른 무언가를 할 필요가 있다.

하루 일과 후 자신을 회복시키는 다양한 방법을 최대한 종이에 적어보자. 자신이 떠올린 아이디어에 대해 검열을 하지 말고, 말도 안 돼 보이는 방법들까지 모두 적어본다. 이렇게 하면 창의적인 방법들이 떠오를 것이다.

이렇게 목록을 만들었다면 이제 그 중 최선으로 보이는 방법에 눈에 띄도록 별표를 표시한다. 그리고 다음번에 당신이 슬프고 공허하며 지친 마음으로 직장에서 돌아왔을 때 이 목록을 꺼내보라. 그런 다음 자신에게 가장 호소력 있는 방법을 골라 실행에 옮겨보라.

중독에서 회복 중인 사람들은 직장에서도 순탄치 않은 직장 생활을 하는 경우가 많다. 어느 면에서 보면, 중독에서 회복 중인 사람은 일과 관련하여 처음부터 다시 시작하는 단계에 있다. 처음부터 다시 시작한다는 말에는, 앞의 것과 완전히 단절하고 힘들게 다시 시작한다는 의미가 함축되어 있다. 그러나 그 말에는 긍정적인 가능성이 함축되어 있다. 즉 새로 시작한다는 말에는 새로운 삶과 새로운 기회가 함축되어 있다. 거기에는 당신이 중독에 빠지지 않았더라면 결코 나타나지 않았을 새로운 기회도 포함된다.

지구상의 생명이 순환하는 과정을 알아차리면 우리는 죽음과 다시 태어남이 만물의 속성임을 알 수 있다. 우리는 지나간 일은 놓아버리고, 현재 일어나고 있는 사실로 돌아와야 한다. 현재의 사실이 지닌 치유의 가능성을 깊이 받아들여야 한다. 지금 여기에서 가능한 일에 전심을 다하는 것, 이것이 치유의 길이다.

현존은 영적 수행

당신이 일에 있어서 다시 일어서는 단계라면 자신의 일이 가진 긍정적인 면을 발견하고 자각하는 일이 중요하다. 불교에는 ‘다섯 가지 기억하기’라는 수행법이 있다. 그중 다섯 번째가 자신의 진짜 소유물은 업(業 , 카르마), 즉 자신의 행위밖에 없다는 가르침이다. 오늘 우리가 하는 행위는 그 어떤 것도 내일까지 이어지는 추동력을 만들어낸다. 만약 오늘 화내는 사람, 불행한 사람이 되는 법을 연습하고 있다면 미래에도 화내고 불행해질 가능성은 더 커진다. 그러므로 당신에게 합당한 인정을 받지 못하더라도 주어진 상황에서 최선을 다하는 것이 중요하다. 최선을 다하지 않을 때 가장 큰 상처를 입는 사람은 바로 당신이다.

> 일은 스트레스도 주지만
> 의식주 제공하는 ‘축복’
> 영적 수행하듯 최선 다하면
> 미래 긍정적 추동력 얻어

일의 가장 어려운 측면 중 하나는 상대하기 힘든 사람과 만나는 일이다. 이때 당신의 마음챙김은 시험대에 오른다. 이 경우 부딪치게 되는 첫 번째 장애물은 심리적 장애물이다. 영적 수행에 이끌리는 당신은 스스로를 언제나 고상한 행동을 하는(혹은 해야 하는) 사람으로 여길지 모른다. 어떤 면에서 이것은 사실이다. 그러나 어떤 인간관계는 매우 심한 독성을 품고 있어서 그것을 치유할 수 있다는 당신의 기대가 비합리적인 경우도 있다. 그런 인간관계는 당신에게 상처를 입힐 가능성이 다분하다.

붓다가 어느 능숙한 말 조련사와 대화를 나눈 적이 있다. 조련사는 어떤 말은 어떻게 해도 따르지 않기 때문에, 다른 말들을 위해 죽일 수밖에 없는 말도 있다고 했다. 이에 붓다는 어떤 제자는 부드럽게 이끌어도 잘 따라오며, 죽여야 하는 말이 있는 것과 마찬가지로 죽여야 하는 이가 있다고 했다. 조련사는 깜짝 놀랐다. 평화로움과 온화함이 가득한 붓다라는 교사가 죽임을 이야기하다니! 물론 여기서 ‘제자를 죽인다’ 함은 물리적인 살인이 아니라 전체 교단을 위해 교단을 떠나게 하는 것이다.

그러나 붓다가 제자를 상대로 어떤 방법을 사용했든지, 그 바탕에는 언제나 제자를 향한 연민의 마음이 자리잡고 있었다. 이 일화는 마음챙김이 지닌 유연성을 가르쳐주고 있다.

아마도 우리가 영적인 길을 추구하는 이유는, 스스로를 끊임없이 고통으로 몰아넣는 올가미를 꿰뚫어보았기 때문일 것이다. 우리는 고통의 덫에서 벗어나 평화와 기쁨, 행복을 경험하기를 원한다. 당신도 자신에게 일어나는 어떤 일이라도 모두 최선이라는 관점을 취할 수 있다. 그렇게 할 수 있다면 당신은 내일 자신에게 어떤 일이 일어날지 더 이상 걱정하지 않아도 좋다. 그리고 지금 하고 있는 일을 계속 해야 하는지에 대해서도 걱정할 필요가 없다. 이렇게 당신은 현존(現存), 즉 현재에 존재하면서 지금 존재하는 이대로의 삶이 지닌 긍정적인 면과 만난다. 오늘 하는 이 일이 당신의 일이며, 지금 당신 앞에 있는 이 일이 곧 영적 수행이라는 사실을 받아들이라. 그렇다면 당신이 애당초 찾아 헤매던 평화와 기쁨, 행복을 바로 여기에서 발견할 수 있다.

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

탈 종 공 고

- 사찰명 : 광덕사 / 주 지 : 성보 (정재현)
- 승려증번호 : 06-51-035 / 주 소 : 울산 울주군 온산읍 덕동길 33-20 (덕산리 1118-1)
- 사찰명 : 공도암 / 주 지 : 혜연 (정재금)
- 사암등록번호 : 10-12-0633 / 주 소 : 강원도 태백시 상철암길 74-43
- 사찰명 : 수불사 / 주 지 : 보광 (박정화)
- 승려증번호 : 03-01-3102 / 주 소 : 부산 영도구 청학2동 149-40

위 사찰들과 위 인들은 귀 종단의 종지종풍이 맞지않아
이에 탈종함을 공고합니다.

2016년 11월 30일

한국불교원효종 총무원장 법하

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 -



慧眼史書

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)