쉬운 결심이 지키기 더 어렵다



남혜경의
Buddhist Coaching

⑲ 금단의 고통 줄이기, 명상



그림 · 박구원

코칭 단골 이슈는 여성에겐 다이어트, 남성에겐 금주다. 그만큼 쉽게 결심하고 시도하지만 중도 실패율이 높은 미션이라는 뜻이다.

50대의 기택 씨. 술자리 접대가 많은 영업 업무를 하던 그는 일의 연장으로 술자리를 이어갔고, 술에 취해 일상의 걱정거리를 잊는 음주생활에 익숙해져 매주 서너 번은 취하도록 술을 마시게 되었다.

그 업무를 마무리하고 인생의 시즌 2를 준비하려는 지금, 기택 씨는 새로운 도전에 가장 큰 장애가 음주 습관임을 새삼 깨달았다. 저녁 시간을 술자리에 뺐기다 보니 새로운 공부나 운동을 이어가기가 어려웠다.

점점 심해지는 음주 후의 주사(酒邪)도 금주를 해야 하는 큰 이유가 되었다. 지난 명절에는 일가친척이 다 모여 집안 대소사를 의논하는 자리였는데 사촌 형에게 소리를 지르고 쌍욕을 해대는 일까지 일어났다. 뒷날 아내에게 자세히 전해들은 그는 자신이 너무 한심해 견딜 수가 없었다. 여러 번 시도했으나 실패했던 금주를 이번에는 꼭 성공해야겠다고 결심했다.

영국의 신경정신약리학자인 데이비드 너트가 조사한 약물 피해 비교에 따르면, 알코올의 피해는 마약보다도 큰 것으로 나타났다. 이 조사는 영국의 경우이지만 음주문화에 관대한 우리나라에서도 알코올에 따른 피해나 범죄가 상당히 심각한 건 사실이다.

술이 주는 기쁨, 술이 주는 고통

술을 멀리 하고 싶은 코칭은, 거꾸로 술이 자신에게 주는 의미를 찾는 것으로 시작했다.

Q: 술은 자신에게 무엇인가. 어떤 상황에서 술을 찾게 되며, 술을 마시면 어떤 이로움이 있는가.

A: 힘든 일을 끝내고 홀가분할 때, 일이 잘 풀리지 않을 때, 오랜만에 지인을 만났을 때, 친구들과 편안한 만남에도 특별한 일이 없으면 무조건 술 한 잔으로 시작한다. 그러다보니 좋아서도 한 잔, 우울해서도 한 잔, 늘 술을 찾았다. 취하면 기분이 좋아지고 걱정하던 일이 별 것 아닌 것처럼 느껴지고 평소에 못할 말도 용기 있게 하게 된다.

Q: 술이 편안하고 좋은 친구인데도 멀리 하려 한다면 그 이유는 무엇인가

A: 술을 마실 때는 즐겁지만 그 후유증과 부작용이 점점 커지고 있다.

뒷날 숙취로 고생하는 시간이 길어진다. 40대까지만 해도 몇 시간 더 자거나 사우나라도 다녀오면 거뜬해지곤 했지만 이제는 뒷날 오후까지도 두통과 속 쓰림에 시달린다. 매번 그러면서도 술을 줄이지 못하는 자신이 한심하게 느껴져 최근에는 술에서 깨어난 후에는 음주우울증이라고 할 정도로 기분이 좋지 않다.

술을 마시느라고 또 숙취 때문에 버리는 시간이 아깝다는 생각도 많이 든다. 중요한 약속을 미루기도 하고 해야 할 일을 하지 못하는 등 일상에 지장을 많이 준다. 그리고 취중에 지인들에게 하지 말아야 할 행동이나 말을 하는 경우가 많아 대인관계에 문제가 생기기도 한다.

건강에도 적신호가 켜졌다. 지난번 건강검진에서는 의사가 복부비만이 심각하고 지방간으로 콜레스테롤 수치가 높다고 단단히 주의를 주었다.

기택 씨가 꼽는, 술을 멀리해야 하는 이유는 다섯 손가락이 모자랄 정도로 많았다. 그렇다면 이제 핵심 질문에 접근해야 할 때이다.

Q: 술자리를 하지 않는다면 어떤 일이 생기게 되나

A: 만나자는 약속을 거절하기 곤란하다. 특히 대학 동창으로 30년 지기인 친구들과 술자리를 함께 하는 재미를 포기하기 힘들다. 그리고 해가 질 때가 되면 맥주 한잔의 유혹이 간절하다. 집에 일찍 들어가는 게 어색하고 심심하게 느껴진다.

기택 씨는 친구들과 즐거운 술자리를 못한다는 것을 가장 아쉽게 느끼고 있었다. 그리고 술을 안 마시면 딱히 할 일도 없다고 생각했다.

코칭의 핵심 철학은 긍정성에 있다. 이렇게 술을 끊으면 생기는 여러 결핍을 고객이 강조할 때 술자리를 대신한 무엇이 가져올 이득에 시선을 돌리게 한다. 긍정의 효과로 변화를 시도하게 하는 것이다.

Q: 평소에 바쁘다는 핑계로 미루어놓은, 하고 싶은 일들은 무엇이 있는가. 술자리로 보내는 시간을 구체적으로 계산해보고 그 시간동안 하고 싶었던 일을 한다면 어떤 변화가 있을까.

코칭의 핵심철학은 '긍정성'
금단의 불쾌감 그대로 바라보기
명상 통해 자신의 변화 유도

A: 예전부터 그림을 배우거나 악기를 하나 배우고 싶었지만 미루고만 있었다.

하고 싶었던 일들을 아쉽게 떠올리던 그는 퇴근 후 자신의 저녁시간을 그림으로 그려보기로 했다.

선과 도형, 색깔과 리듬의 묘사는 놀라울 정도의 알아차림을 하게 해준다. 머릿속으로 생각하던 시간 낭비를 실제로 시각화하면서 기택 씨는 새삼 깨달았다. 그는 술 마시는 날은 회색빛으로 칠했으며 운동을 하거나 뭔가를 배우는 시간은 화사한 색깔로 표현했다. 일주일에 3번 이상, 하루에 3~4시간 씩 술을 마시느라 시간을 보내는데다가 어쩌다 일찍 들어가는 날이나 주말에도 피곤해서 누워 빈둥거리기 일쑤였다. 술 마시고 후유증으로 고생하는 시간은 멈추거나 죽어있는 시간이었으며, 애써 외면하던 시간이었다.

술자리를 안 한다면 저녁마다 자신이 하고 싶던 운동이나 그림 그리기, 악기 배우기 등을 충분히 하고도 주말을 가족과 상쾌한 컨디션으로 보낼 수 있었다. 두 그림을 비교하면서 기택씨는 잿빛의 시간을 밝은 화사함으로 빨리 바꾸고 싶어졌다.

건강한 저녁 활동과 고통을 덜어줄 명상

그 상쾌하고 화사한, 저녁이 있는 삶을 위해서 기택 씨는 술자리를 하지 않는 아쉬움을 정면돌파할 용기를 갖게 되었다. 30년 지기 친구들과는 다른 활동으로 시간을 같이 보내도록 유도해볼 계획이다. 함께 수영이나 스쿼시 같은 운동을 해도 좋고, 주말에 부부동반으로 등산을 해도 좋겠다. 그들이 원하지 않는다면 한동안은 자신이 왕따가 되더라도 술자리를 피해볼 생각이다.

기택 씨는 다음날로 헬스클럽에 등록을 했고, 문화센터에 가서 연필드로잉 강좌를 신청했다. 이후 주 1회 그는 어떻게 그 결심을 실천하고 있는지 문자 메시지로 코치와 변화를 공유했다.

한 달이 지나자 기택 씨는 애써서 새로운 일정을 지키기고 있지만 자주 나타나는 금단의 증상이 힘들다고 호소해왔다. 코치는 금단의 고통을 완화시켜줄 해법으로 명상을 강력하게 추천했다. 불교에서는 정신의 의존증이라 할 수 있는 모든 중독을 갈애에서 비롯된 집착으로 본다. 집착은 또다시 집착을 불러 습관이 되는데 이 상태가 중독이다. 습관의 관성은 쉽게 사라지지 않는다. 습관이 쌓이면 업이 되고 이 업은 끝없이 감각의 만족을 원하는 갈애에 가득 차있다. 술 중독은 대표적인 갈애의 하나이다.

갈애에서 벗어나는 가장 평화로운 방법이 바로 명상이다. 명상의 알아차림과 깨어있음으로 정신의 의존에서 벗어나서 고요함과 평안으로 들어갈 수 있다고 경험자들은 말한다. 마음챙김 명상에서 호흡에 주의를 집중하는 목적은 마음을 고요하게 안정시켜 지금 일어나는 감정에서 도망가지 않으면서 집착하지도 않고 관찰하기 위함이다.

명상의 효과를 과학적으로 입증하기 위해서 진화심리학으로 불교철학에 접근하는 로버트 라이트 교수의 말에 다시 귀를 기울여보자.

생존과 진화의 과정에서 오랜 세월 굳어진 인간의 감정이란 순간순간 달라지는 환영에 불과하다고 말하는 그는 갈애에 빠져 있는 이 느낌이 진실인지, 명상으로 그 느낌을 바라보면서 자신이 놓여난 그 상태가 진실인지 근본의 질문을 던진다.

"내가 매우 큰 슬픔을 느낄 때 자주 시도하는 방법이 있다. 우선 자리에 앉아 눈을 감는다. 지금 느껴지는 슬픔을 찬찬히 살펴본다. 슬픔이 여기 있다는 사실을 받아들이고 실제로 내 몸에서 어떻게 느껴지는지 관찰한다. 예컨대 나는 울음을 터뜨리기 전에 눈 주위에서 슬픔을 느낀다. 슬픔에 대해 명상하기 전에는 몰랐던 사실이다. 슬픔을 기꺼이 받아들이면서 주의 깊게 관찰하면 불쾌한 기분으로부터 상당 부분 자유로워진다. 이 방법은 환영이라 할 수 있는 모든 감정, 두려움이나 불안, 자기혐오 등의 감정에도 적용할 수 있다. 지금까지와는 다른 관점을 가지고 부정적인 느낌에 대해 명상함으로써 환영을 물리칠 수 있다."

로버트라이트의 저서 〈불교는 왜 진실인가〉 중에서

명상을 처음 시작한 몇 주간 기택 씨는 자신이 빠져있는 금단의 불쾌한 감정을 있는 그대로 바라보려고 노력했다.

"무척 어려웠습니다. 내 감정을 바라본다는 의미가 머리로는 이해되지만 실제로는 어떻게 할 줄을 몰랐어요. 그러다 새벽에 눈이 떠졌는데 우울한 감정으로 가득 차 있는 자신의 마음을 발견했죠. 명상모임에서 배운 대로 깊은 호흡을 하면서 그 마음이 어떻게 흘러가는지 조금 보이기 시작했습니다. 무척 신기한 경험이었습니다."

기택 씨는 명상을 시작하고 다달이 변하는 상태를 코치와 공유했다.

"아직 금주를 완성했다고는 할 수 없지만 술을 끊으면서 느끼는 몸과 마음의 자잘한 고통을 있는 그대로 발견하고 가끔씩은 통제할 수 있다는 데 안도하면서 계속 해나갈 자신감이 생겼습니다."

성질이 급하고 집중력이 약하다고 여겨온 자신이 명상을 할 수 있다는 사실에 놀라고 있다는 그는 주변 지인들에게도 이 방법을 추천하고 싶다고 말한다.

〈한국코치협회 전문코치〉

65세이상 승려 연금 지급 종단

불교조계종 계율청정종단

25th 현대불교신문 창간 25주년을 축하합니다

■ 종정 대행 : 혜 인
총무원장 대행 : 법 광 사서실장 : 천 산 율원장 : 혜일
중앙선원장 : 도일

■ 원로원 : 혜일, 혜정, 일봉, 혜경, 천불, 수원, 혜원, 지성
방 장 : 대련, 혜경, 혜정, 일봉 의산장[경기도무형문화재] : 수원

▣ 총무원
부 원 장: 동안, 도불, 서봉금산
총무부장: 법성
재무부장: 혜만
교무부장: 혜일
사회부장: 동오
문화부장: 태산
총무국장: 남산
재무국장: 정일
교무국장: 율조
사회국장: 법일
문화국장: 호산
문화재관리국장: 진각
교육원장: 무공
교육부원장: 덕산
교육부장: 법광
교육국장: 진산
포교원장: 정산
포교부장: 송산
포교국장: 영암
국제포교원장: 천산인월
기획원장: 혜타
기획실장: 대덕화
호계원장: 법철
호계부장: 태산
규정부장: 명원
규정국장: 지산
호법부장: 법안
호법국장: 지호
감찰원장: 정오
감차부장: 백산지견
감찰1국장: 금산
감찰2국장: 인산
비구니회장: 지성
비구니부장: 혜승
교수사: 덕산
총무: 금산
부회장: 혜산, 해원
재무: 도은, 정해
교무:본각, 수정
교육: 보림, 성담
문화: 남산, 진화
포교: 보명, 홍산
강원: 각원, 해인
복지: 화광, 무연
감찰: 서호, 보현
불화: 혜담, 인산
의식: 련성, 지해

▣ 지방교구 종무원장
서울종무원장: 현조
경기종무원장: 도불
경기서부종무원장: 자명
경기남부종무원장: 해인
인천종무원장: 혜원
강원종무원장: 광덕
충북종무원장: 학산
충남종무원장: 혜덕
경남종무원장: 백산지견
경남남부종무원장: 천산
경남창원종무원장: 지원
경북종무원장: 덕운
부산종무원장: 서봉금산
울산종무원장: 법철
광주종무원장: 지각
전남종무원장: 도명
전북종무원장: 법성
제주종무원장: 청호
일본오사카종무원장: 인해
일본동경종무원장:정대
미국뉴욕종무원장: 성산
중국남경종무원장: 해산
베트남종무원장: 청목

◆ 학교법인 삼화학원 ◆

▣ 불교조계종 대학림
학 장 : 혜일
교 수 : 해운, 진산, 태산, 덕산, 현조, 혜승
조 교 : 손정, 최정화
운영이사 : 성산, 원명, 본각, 일현, 정현, 지각, 탄공, 해남, 법해, 청오, 현덕, 일행, 동명, 무진, 만공, 무공, 가산, 진법, 용산, 여연, 도원, 대각, 법신, 혜능, 대산, 지성

▣ 불교조계종 대대학림
원 장 : 혜인
교 수 : 상산, 정수, 송암, 성민
운영이사 : 광운, 도의, 영봉, 성해, 성하, 지원, 혜법, 성공, 수원, 법우, 혜현, 지운, 지해, 도각, 동덕, 무량, 혜철, 정현, 철산, 덕산, 덕송, 진평, 동안, 진제, 연각, 성묵

▣ 중국남경중의약대학
교 장 : 혜인
부 교 장 : 손영진
한국총장 : 홍창석
교학처장 : 손 정
학생처장 : 지안영
운영이사 : 법정, 혜담, 보현, 본각, 수옥, 향인, 수정, 현조, 금산, 지해, 지성, 원산, 해월, 성담, 화광, 진화

▣ 불교조계종 신문사
발행인: 혜인
편집기자: 나윤하
사회부기자: 이근진
편집인: 문화부장 태산, 문화국장 황산, 사회국장 법산
이사: 혜원, 정산, 각원, 덕산, 금산, 해인, 정해, 지성, 보현, 법신, 도은, 수옥, 서호, 성화, 해월, 화광

▣ 종단법인
사단법인 불교조계종
학교법인 삼화학원
사단법인 천지무예도협회
사단법인 행복한사회
의료법인 효성
재단법인 가평그린공원
사회복지법인 정향
사회복지법인 인주

▣ 총 림
서울총림 해인사
경기총림 백화사
부산총림 흥국사
경남총림 백천사
강원총림 조주선관
충북총림 청룡사
경북총림 대국사

▣ 전국신도회
전국신도회장: 홍창석
고문: 설주성
수석부회장: 윤근
여신도회장: 김준자
서울신도회장: 서우연
부산신도회장: 허민
강원신도회장: 김현재

▣ 청년신도회
회 장: 손정일
홍보처장: 이근진
기획대리: 나윤하
기획실장: 홍의현

총무원 : 서울 성북구 동소문로26가길 50-1 (돈암동 83-2)
총무국 : 02)511-2026~7 / 팩스 : 02)511-2028
종단사업부 : 02)549-1918
총무원장실 : 02)511-1080
불교조계종신문 : 02)511-2026~7
일간동국신문사 : 02)511-1080
홈페이지 : 불교조계종.kr (www.jogyebuddhism.or.kr)
불교조계종신문 : www.buddhijogyesm.co.kr
불교조계종학림 : www.njutcm.co.kr
남경중의약대학 : www.njutcm.co.kr
이메일 주소 : samhwade@naver.com
samhwade@hanmail.net