

다루기

'다루기' 시리즈를 기획하며

스마트폰이 유행을 하면서 SNS(소셜 네트워크 서비스)가 실시간 소통의 도구로 큰 힘을 발휘하고 있습니다. 그동안 '지금여기'는 여러 가지 정보 위주의 기사들과 함께 종종 워크북 형태의 '연습용 기사'를 내보내기도 하였으나 그것들이 얼마나 유용하게 사용되고 있는지 확인할 길이 없었습니다. 이제 실시간으로 대화를 주고받을 수 있는 SNS를 통해 피드백과 질문대답이 가능하게 되었으니 이 기능을 잘 사용해보려고 합니다.

앞으로 다양한 '다루기'를 위한 워크북 형식의 기사들을 선정해 연재하려 하니 많은 관심 바랍니다. 이제 세 번째 시도로 욕구를 살펴보고자 합니다. 사용 도구로는 페이스북(facebook.com)이 적절하다고 여겨져 페이스북의 그룹 기능을 사용하려고 합니다. 아래의 기사를 읽고 필요한 분은 연습을 해본 후 글로서는 미흡하다고 여겨지는 부분을 질문하시면 저자가 대담으로 보완하고자 하니 많은 관심 바랍니다(질문대답을 원하시면 기사 끝에 기록된 홈페이지 주소를 통해 들어오시면 저자가 질문에 답해드립니다).



당신은 로봇입니다

당신이 생각하고 느끼는 당신은 진짜 당신이 아닙니다

| 우현(宇絢) |

우현 이현호 선생은 카이스트를 나와 안정된 대기업에서 일을 하고 있지만, 지난 오랜 세월 진정한 자신을 발견하기 위해 애써왔습니다. 그러다 '깨어있기와 오인회(悟因會) 공부'를 통해 지난 6월 내적인 추구에 종지부를 찍고 평화롭고 평범한 날을 보내고 있습니다. 그의 경험을 통해 나오는 이야기를 들어보십시오(편집자 주).

1. 나도 모르게 그만...

생각의 구분 중에 겉 생각과 속 생각이라는 구분이 있습니다. 예를 들어 아이가 공부를 안 하고 컴퓨터만 열심히 할 때 부모의 겉 생각과 속 생각 표현은 다음과 같을 것입니다.

- 겉 생각 표현 : 부모는 아이에게 컴퓨터하지 말고 공부하라고 하며, 화 혹은 분노를 표현합니다.
- 속 생각 표현 : 부모는 자신이 살아온 삶을 반추해 보며 아이가 잘 되기를 바라고 부모인 자신이 없을 때에도 아이가 잘 살기를 바랍니다.

사람들은 겉 생각과 속 생각 중에서 겉 생각을 표현하는 경향이 강한 것 같습니다. 왜 그럴까요? 그리고 겉 생각을 표현하고 나서는 '나

도 모르게 그만', '내 마음은 그게 아닌데'라는 표현을 사용합니다. 자기가 하는 일을 자기가 몰랐다는 얘기입니다. 언뜻 보면 말이 안 되는 것 같지만 실제로는 우리 주변에서 일어나고 있는 일입니다. 이런 일이 왜 생길까요?

2. 나도 모르는 내면의 무언가가 움직인다

사람들은 가끔 생각이 없어지기를 바랄 때가 있습니다. 생각이 없어질 때는 아마 삼매상태이거나 죽었을 때일 것입니다. 그 외에는 생각이 항상 있었고 살아있는 한 계속 있을 것입니다. 생각은 우리에게 끊임없이 무언가를 할 것을 요구합니다. 이에 따라 우리는 움직이게 되고 그 결과로 행복 또는 불행을 느끼게 됩니다.

흔히들 생각의 주인이 되라고 합니다. 생각의 주인이 되려고 굳게 마음을 먹어도 어느 순간 생각에 끌려 다니는 자신을 발견하게 됩니다. 왜 이런 현상이 생길까요? 혹시 생각의 발생 과정을 살펴보면 도움이 될까요?

상식적으로 생각해 볼 수 있는 생각의 발생 과정은 다음과 같을 것입니다.

- 첫 번째, 오감으로 느낌(보고, 듣고, 느끼고, 냄새 맡고, 맛보고)
- 두 번째, 무언가가 작동함
- 세 번째, 생각이 생김(감정도 생김)

이 과정에서 우리가 간과하는 부분은 두 번째의 '무언가가 작동함' 일 것입니다. 무엇이 작동하는 것일까요? 무엇이 오감으로 느껴진 것



을 생각/감정으로 연결하는 것일까요? 이 부분에 대해서 불교에서는 ‘색수상행식’으로 잘 설명해 놓았습니다. 여기서는 조금 다르게 접근해 보고자 합니다. 먼저 ‘무언가가 작동함’이란, 어떤 현상을 말하는지에 대하여 아래의 사례들로 살펴보겠습니다.

[사례1]

인간의 삶에서 어려운 점 중에 하나가 대인관계라고 합니다. 대인관계의 어려움을 호소하는 사람들의 공통점은 상대에 대하여 내가 가진 이미지가 고정되어 있는 경우가 많다는 점입니다. 아래에 우리가 흔히 범할 수 있는 실수를 예로 들어보겠습니다.

- 1) 상대를 처음 봤을 때 웬지 마음에 들지 않았습니다 : 이 때 나의 내면에 무언가가 작동하였고, 이것은 전혀 객관적이지 않은 주관적인 결론일 가능성이 높지만 자신은 굉장히 객관적이라고 굳게 믿는 경우가 많습니다.
- 2) 그런데 나하고 친한 사람이 와서 그 상대에 대하여 험담을 늘어놓습니다 : 이 험담의 내용 또한 객관적이지 않은 친한 사람의 주관적인 결론일 수도 있지만, ‘나’는 자신이 믿고 있는 내용과 일치함을 기뻐하며 자신은 항상 객관적이라고 더욱 굳게 믿게 됩니다.
- 3) 마음에 들지 않는 그 상대가 나에게 와서 얘기를 걸어오면 나의 내면에서는 그에 대하여 경계를 하면서 내가 가진 그에 대한 이미지를 확인하는 작업을 지속적으로 하게 됩니다.
- 4) 그러다 위에서 언급된 그와 비슷한 외모나 비슷한 느낌

을 주는 또 다른 사람을 만나면 나는 이러한 부류의 사람들에 대하여 내가 가진 모든 정보를 총동원하여 '싫다'라는 생각과 감정의 선입관을 갖고 사람을 대하게 됩니다. 이때 등장한 상대방은 굉장히 운이 없는 사람입니다. 이 사람은 아무 이유 없이 미움을 받게 되었기 때문입니다.

[사례2]

길을 가는데 미국 백인이 나에게 다가와서 길을 묻는 경우와 동남아시아의 까만 피부의 사람이 나에게 다가와서 길을 묻는 경우에 내가 느끼는 생각과 감정은 어떨까요? 흔히들 이런 두 가지 경우에 갖게 되는 생각과 감정은 다르다고 합니다. 이때 일어난 일은 1) 우리가 미국인이나 동남아시아인을 보았고 2) 그들이 나에게 다가왔고 3) 말을 걸어온 것뿐입니다. 이러한 사실들에 대하여 나의 내면에서는 전혀 다른 생각과 감정이 일어납니다. 찰나에 가까운 그 짧은 시간 동안 나의 내면에서는 무슨 일이 벌어진 것일까요? 무엇이 작동한 것일까요? 여기에 내가 의식적으로 어떻게 하겠다는 의도가 있었나요? 그런데도 우리는 결론을 갖고 있습니다. 무슨 근거로 결론을 내렸을까요? 결론을 내리는 과정은 잘 모르겠지만 결론을 내리는 근거는 아마도 내가 이미 갖고 있는 '정보'들일 것입니다. 여기에서 '정보'란 개인마다 갖고 있는 지식, 삶의 경험, 상처, 사람들과의 관계, 세상을 보는 시각, 자아의식의 강도 등으로 유추해 볼 수 있을 것입니다. 또 불교에서 언급하는 전생의 업보, 현생의 업보까지도 고려해 볼 수 있을 것입니다.

[사례3]



누가 나를 칭찬하였을 때를 생각해 보면

- 1) 나 스스로가 칭찬받을 만하다고 여긴다면 나는 기분이 좋아질 것이고
- 2) 나 스스로가 칭찬받을 만하지 않다고 여긴다면 상대방이 나를 비꼰다고 생각하여 기분이 나빠질 수도 있습니다.

이때 벌어진 일은 다음과 같습니다.

- 1) 상대가 나를 칭찬했다는 사실은 동일하지만
- 2) 나의 내면에서 '무언가가 작동'하여 내가 기분이 좋아지기도 하고 나빠지기도 합니다.
- 3) 이 경우에 기분의 좋고 나쁨의 결정을 내가 했나요? 상대가 했나요?

누가 나를 비난하였을 때를 생각해 보면

- 1) 나 스스로가 비난받을 만하다고 여겼다면 나는 기분이 나빠질 것이고
- 2) 나 스스로가 비난받을 만하지 않다고 여기고 자신감이 있다면 별로 개의치 않을 것입니다.

이때 벌어진 일은 다음과 같습니다.

- 1) 상대가 나를 비난했다는 사실은 동일하지만
- 2) 나의 내면에서 '무언가가 작동'하여 내가 기분이 좋아지기도 하고 나빠지기도 합니다.
- 3) 이 경우 기분의 좋고 나쁨의 결정을 내가 했나요? 상대가 했나요?

위의 예에서와 같이 동일한 상황에 대하여 상반된 두 가지 생각과 감정을 불러일으키게 하는 것이 무엇일까요? 그것은 나의 내면에서 무언가가 매우 짧은 시간 동안 내가 미처 알아차리기도 전에 움직였기 때문입니다. 그리고 어떤 결론을 내렸습니다. 결론을 내리는 과정에는 위에서 언급한 내가 가지고 있는 모든 ‘정보’들이 동원되었을 것입니다.

이 사례들을 정리해보면, 사람은 어떤 대상이 오감의 형태로 다가오면 자신이 가진 모든 정보들을 순간적으로 정리하고 취합하여 매우 짧은 시간에 어떤 결론을 내리고, 이 결정 과정에 내가 의식적으로 참여하지는 않았지만, 이 결론이 나의 생각, 나의 감정이라고 인식하게 되는 특징이 있음을 알 수 있습니다.

3. You're robot-내 생각과 감정이 진짜로 내가 하는 것인가?

사람들이 흔히 자기 삶의 만족도가 낮다는 말을 많이 합니다. 어쩌면 그 이유는 자기도 모르는 사이에 내면의 뭔가가 작동하여 자신이 원하는 바와는 상이한 생각과 감정을 만들어내기 때문은 아닐까요? 이와 관련하여 한 가지 짚고 넘어가야 할 점은 위에서 언급한대로 ‘내가 생각을 하는 것인가?’ 아니면 ‘이미 결정이 된 생각을 받아서 내가 생각을 했다라고 착각하는 것인가’ 하는 점입니다.

사람이 오감으로 무언가를 느끼게 되면 자신이 가진 모든 정보를 종합하여 즉시 결론을 내립니다. 이 과정은 의식이 미처 알아차리지도 못할 정도의 짧은 시간이라 결론의 도출 과정에 전혀 참여를 하지 못합니다. 이 과정을 위에서는 내면의 ‘무언가가 작동함’으로 표현하



였고 결론을 도출하는 근거는 자신이 가진 ‘정보’로 유추하였습니다.

이런 면만 놓고 본다면 당신은 로봇과 같은 존재라고 볼 수 있습니다. 로봇은 사전에 프로그램된 대로만 움직이게 되어 있습니다. 당신도 이런 면에서는 당신이 가지고 있는 정보를 토대로 내면의 뭔가가 (이후로는 ‘내면 프로그램’으로 부르겠습니다) 움직여 결론을 내리게 됩니다. 또한 사실여부와 상관없이 동일한 상황이라고 느껴지면 항상 동일한 결론을 내리게 되는 로봇과 같은 면을 가지고 있습니다. 당신은 이 사실을 받아들일 수 있으신가요?

이 과정을 상식선에서 불교에서 사용하는 용어인 ‘경계’와 ‘고통’에 적용해 보면

- 1) 오감으로 다가오는 것은 ‘경계’라고 볼 수 있을 것이고
- 2) 오감에 의하여 나의 내면 프로그램이 작동하여 생각과 감정을 만들어 내는 부분은 ‘고통의 발생’이라고 볼 수 있을 것입니다.

불교에서는 ‘경계’ 자체가 당신을 괴롭힐 수 없다고 합니다. 지금까지 살펴본 바와 같이 ‘경계’가 나의 내면 프로그램에 닿기 전에는 아무 문제가 안됨을 알 수 있습니다. 이를 더 확대하면 나에게 오감의 대상이 되는 모든 대상(상대방, 경계)은 고통의 원인이 될 수가 없습니다. 하지만 우리는 끊임없이 내 고통의 원인을 상대방에게서 찾으려 하고, 상대방이 잘못했고, 상대방이 바뀌어야 한다고 생각합니다. 그래서 지금까지 그렇게 열심히 상대에게서 고통의 원인을 찾으려고 했지만 찾지 못했고 고통은 줄어들지 않았던 것입니다.

즉, 고통의 원인은 대상(경계)에 있지 않고 나의 내면에 있다는 사실을 알아야 합니다. 나에게 고통을 주는 것은 상대가 아니라 이를 받

아들이고 해석하는 ‘나’라는 점을 분명히 인식해야 합니다.

아래는 김춘수님의 시 ‘꽃’의 일부입니다.

〈 꽃 〉

김춘수

내가 그의 이름을 불러주기 전에는

그는 다만

하나의 몸짓에 지나지 않았다.

내가 그의 이름을 불러주었을 때

그는 나에게로 와서

꽃이 되었다.....

그러면 어떻게 해야 할까요? 내가 프로그램된 대로 생각하고 감정을 느끼게 되는 로봇과 같다는 점은 알겠는데 그 다음엔 어떻게 해야 하나요?라는 질문이 생길 것입니다.

혹은 ‘나의 프로그램을 바꾸어서 뭔가 내가 원하는 방향으로 살고 싶다’라고 생각하실 수도 있습니다. 여기서 중요한 점은 그것이 무엇 이던 이것들도 이미 프로그램된 정보에 의하여 내려진 무의식적 결론 이라는 점입니다.

여기서 우리가 주목하고자 하는 것은 오감의 대상에 대하여 내가 가지고 있는 프로그램이 내린 결론의 옳고 그름이 아니라, 오감의 대상에 대하여 프로그램이 결론을 내리기까지의 과정입니다. 중요한 포



인트는 ‘나의 생각과 감정은 내가 의도했던, 의도하지 않았던, 내가 전생에서부터 갖고 왔던, 현생에서 쌓았던, 내가 가진 나만의 프로그램에 의해서 생각과 감정이 결정되고, 이 결정된 생각과 감정을 내가 했다고 착각하게 되고, 이에 따라 내가 말하고 행동하게 되는구나!’ 하는 큰 이해가 필요한 것입니다.

우리가 현실로 인식하는 부분은, 일반적으로 육체와 마음(생각과 감정)이라고 하는 ‘나’와 육체를 경계로 하여 바깥이라고 하는 ‘세상’에서 일어나는 일들로 구분할 수 있을 것입니다. (여기서의 구분은 임의적인 구분입니다) 이렇게 나와 세상에서 벌어지고 있는 일이나 상황이나 현상에 대해서는 우리의 프로그램이 작동하기 전에는 옳고 그름, 좋음과 나쁨을 구분할 수가 없습니다. 그리고 ‘나’와 ‘세상’에서 일어나는 일들이 오감의 형태로 느껴지는데 까지도 아무런 문제가 없습니다. 즉 ‘경계’ 자체는 문제를 일으킬 수가 없습니다. 문제는 오감이 자신의 프로그램에 닿아 결론을 내리는 과정에서 옳고 그름과 좋고 나쁨의 분별이 생기게 될 때입니다. 이러한 분별의 특징은 ‘나’의 안에서만 일어난다는 것입니다. 아무도 뭐라고 하지 않는데 혼자 옳고 그름과 좋고 나쁨을 하루 종일 열심히 분별하며 살아가고 있는 것입니다.

마음공부를 많이 하신 분들이 종종 ‘이 세상은 있는 그대로 완벽하다’라고 하는데, 이는 아마도 이런 관점에서 얘기하는 것 같습니다. 즉, 세상(=경계)은 아무런 문제가 없습니다. 이 세상이 나의 오감에 닿았을 때도 아무런 문제가 없습니다. 이 오감에 대하여 나의 프로그램이 가동되어 분별하게 될 때(생각과 감정이 생길 때) ‘고통’이라고 하는 문제가 생기게 되는 것입니다. 그래서 우리는 프로그램을 잘 알고 사용해야 합니다. 즉, 프로그램이 내린 결론에 따른 생각과 감정에 휘둘릴 것이 아니라 자기 내면의 프로그램 특성을 잘 이해하고 여기에서

결론지어진 생각과 감정이 세상살이를 하기에 적당한지도 살펴보아야 합니다. 하지만 우리 대부분은 이런 과정을 인식하지 못하고 로봇처럼 나의 프로그램이 내린 결론에 따라 무의식적으로 행동하게 되고 그에 따라 행복해하기도 하고 불행해하기도 합니다. 즉, ‘나’는 행복하기를 원하지만 그 과정에 ‘나’는 참여를 못한다는 점이 아이러니입니다. 이제는 자신에 대해서 좀 더 알고 이러한 무의식적인 프로그램의 패턴(고통의 원인)을 잘 알아서 삶을 주도적으로 꾸려가야 합니다.

4. 그럼, 내면 프로그램이 문제인가?

지금까지 살펴본 바로는 삶의 고통이란 것이 내가 가진 내면의 프로그램이 작동하면서부터 생긴다고 할 수 있습니다.

1) 그러면 프로그램이 작동하는 자체에 문제가 있을까요?

프로그램이 작동하는 자체는 문제가 없습니다. 인간은 처음부터 이렇게 기능하도록 되어 있었습니다.

2) 그러면 프로그램에 저장된 내용에 문제가 있을까요?

프로그램에 저장된 내용이 고통의 원인이 될 수는 있지만, 프로그램에 내용을 저장하는 과정에는 ‘나’가 거의 관여를 하지 않았다는 점을 인식해야 합니다. 나는 주로 받아들이는 입장이었습니다. 부모와의 관계에서 나는 양육되며 집안과 조상들의 경험들을 받아들였고, 교육에서도 세상 사람들이 이미 확립해 놓은 지식들을 받아들였습니다. 사람들과의 관계에서도 나는 대부분 내가 양보하고 참는 방향을 선택했습니다. 그런데 이 모든 과정들이 자동으로 나의 프로그램에 정보로 저장이 되어버린 것입니다. 그 결과로 나도 모르는 사이에 내가 가진 정보와 프로그램에 의해 결론을 내리고 이에 따른 생각과 감



정을 나의 것으로 인식하게 되었고 여기에 따르는 삶의 고통은 온전히 내가 받게 되었다는 것입니다.

여기까지의 결론은

- 1) 삶에서 고통의 원인이 내가 가진 프로그램에 있었고
- 2) 이 프로그램은 매우 짧은 시간동안에 내가 미처 알아차리지 못하는 사이에 어떤 결론을 내려버린다는 것입니다.
- 3) 그래서 이 프로그램에 모든 책임을 전가하려고 프로그램을 자세히 살펴보니 프로그램에도 책임을 전가할 만한 대상이 없더라는 것입니다. 프로그램 자체에도, 프로그램이 가동되는 과정에도, 프로그램에 나의 정보가 저장되는 과정에도 책임을 전가할 대상이 없었습니다.

이 모든 과정을 종합하면 원인은 없는데 나의 프로그램이 내린 결과(생각과 감정)에 대한 책임은 온전히 내가 져야하는 모한 상황이 되는 것입니다.

여기서 우리가 가져야 할 자세는 '내가 가진 프로그램은 원래 그렇게 작동하도록 되어 있었다'라는 점을 온전히 받아들이는 것입니다. 여기에 저항하게 되면 삶에서의 고통을 해결할 수가 없게 됩니다. 즉, 원인이 없어 싸울 상대가 없는데 싸우겠다고 덤비는 형상입니다. 허공과의 싸움에서는 싸우다 혼자 지쳐버리는 100전 100패의 싸움일 뿐입니다. 어쩌면 우리네 삶의 모습이 이렇지도 모릅니다. 하지만 있는 그대로 받아들이면 다음 단계로 나아갈 수가 있습니다.

5. 이제 어떻게 할 것인가?

마지막으로 고려해야 할 내용은 나의 프로그램이 결론내린 생각과

감정을 얼마만큼 받아들일 것인가 하는 점입니다. 지금까지 논의된 바와 같이 나의 생각과 감정의 결정 순간에 의식적인 ‘나’가 참여하지 않았다면 이렇게 결정된 생각과 감정을 그대로 받아들일 것인가를 고민해야 합니다.

여러분은 어떻게 하시겠습니까?

당신의 무의식적 패턴에 의해 형성된 생각과 감정을 지금까지처럼 그대로 받아들여 따르겠습니까? 아니면 뭔가 방법은 잘 모르겠지만 내가 진정으로 원하는 삶을 펼치기 위하여 한번 바꾸어 보시겠습니까? 물론 이것도 당신이 갖고 있는 프로그램이 내린 결론이긴 합니다만 기존의 무의식적 결론이 아닌 그나마 의식적인 ‘나’가 참여한, 즉 이제부터라도 나 스스로가 결론내린 방향으로의 삶을 살아가기 위함입니다.

위에서 논의된 이러한 문제를 다루는 방법은 이 세상에 다양하게 소개되어 있습니다. 이 글에서는 필자가 느끼기에 효율적인 방법을 소개하고자 합니다.

앞에서 살펴본 바와 같이 우리는 무언가가 오감으로 느껴지면 그 즉시 어떤 생각이나 감정을 갖게 됩니다. 이 중에 즐겁고 행복한 생각이나 감정은 그냥 두십시오(나중에는 이것도 다루어주어야 합니다). 여기서는 괴롭고 불행한 생각이나 감정을 다루는 방법을 살펴보겠습니다. 여기서 ‘감정’이란 표현은, ‘느낌’이나 ‘기분’ 아니면 ‘어떤 에너지적 느낌’ 등 받아들이기 편한 데로 이해하면 됩니다. 다만 감정/느낌/기분/에너지적 느낌이 생각과는 분명히 구분된다는 점만 확실히 해주면 됩니다.



1) 모든 생각에는 감정(혹은 기분, 느낌, 어떤 에너지적 느낌)이 반드시 붙어있다는 것을 확인하십시오.

예를 들어 ‘나는 저 사람이 싫어’, ‘나는 저 사람이 좋아’, ‘나는 이걸 먹고 싶어’, ‘나는 이걸 먹고 싶지 않아’, ‘나는 이걸 하고 싶어’, ‘나는 이걸 하고 싶지 않아’ 등을 살펴보시면 여기에서 생각은 글자 그대로의 내용만으로 받아들이고, 나머지 감정/기분/느낌/어떤 에너지적 느낌 등 분명히 생각과는 다른 무언가가 있다는 것을 구분하면 됩니다.

이렇게 구분이 되면 생각 자체로는 힘이 없음을 확인할 수 있습니다. 생각은 책속의 글자와 같습니다. 글자를 우리가 해석하기 전에는 종이위에 적혀진 글자 자체일 뿐입니다(글의 내용은 모르지만 글을 겨우 읽는 어린아이가 글을 읽었을 때와 같습니다). 생각도 이와 같습니다. 그런데 여기에 감정이 붙게 되면 생각+감정은 힘을 가지게 됩니다.

예를 들어 ‘아, 심심해!’라고 할 때 우리는 심심하다라고 생각한다고 알고 있지만, 실제로는 심심함의 감정(혹은 기분, 느낌, 에너지적 느낌)에 더 무게를 두고 있는 것입니다. 심심하다는 생각은 힘이 없습니다. 단지 심심함이라는 생각에 감정이 붙게 되면 힘이 생겨서 나로 하여금 심심하지 않게 뭔가를 하도록 만드는 것입니다.

2) 먼저 생각과 감정(혹은 느낌, 기분, 에너지적 느낌)이 말이나 행동으로 표현되기 전의 순간이 있음을 확인합니다. 아니면 생각과 감정을 말이나 행동으로 표현하지 말고 참아보십시오. 즉 생각과 감정의 상태로 알아차리는 것이 필요합니다. 이 부분이 처음이면 어렵게 느껴질 수가 있지만 여유를 갖고 ‘내가 나의 생각이나 감정을 알아차리겠다’는 의도를 반복해서 세우면 점점 알아차려지는 빈도가 늘어남

니다. 이 부분은 낯설 뿐 어렵지가 않습니다. ‘낯설다’는 느낌에 대한 나의 생각이나 감정을 대상으로 해봐도 좋습니다.

예를 들어 ‘나는 저 사람이 싫다!’라고 할 경우에 내가 이것을 말이나 행동으로 표현하기 전에 어떤지를 느껴보는 것입니다. 이때 생각이란 것은 뭘지, 감정은 어떤지, 느낌은 어떤지, 기분은 어떤지, 어떤 에너지적 느낌이 있는지를 살펴봅니다. 이때 생각은 ‘나는 저 사람이 싫다’라는 글자 그대로의 내용으로 인식하면 됩니다. 그리고 이때의 감정은 ‘싫음’이라는 감정일 수도 있고, 느낌일 수도 있고, 기분일 수도 있고, 어떤 에너지적 느낌일 수도 있고, 그 무엇이어도 좋습니다. 다만 생각과는 분명히 구분된다는 것만 확실히 해주면 됩니다.

3) 생각과 여기에 붙어 있는 감정이 느껴지면 생각과 감정을 구분합니다. 위에서 언급한대로 생각과 그 외(감정, 느낌, 기분, 에너지적 느낌 등)로 구분하면 됩니다. 이렇게 구분이 되면 생각은 알아차리기만 해도 금방 사라집니다. 생각은 힘이 없기 때문입니다. 생각과 감정의 분리가 어려우면 글 마지막에 소개된 facebook을 활용해 보시기 바랍니다.

4) 생각과 감정이 구분되고, 생각을 알아차리면 생각이 사라지는 것을 경험할 수 있습니다. 혹은 생각은 무시해도 좋습니다. 편한 데로 하고, 생각 이외의 것(감정, 느낌, 기분, 에너지적 느낌 등 그 무엇이던 OK)을 느껴 봅니다. 가능한 생생하게 느껴 봅니다.

이때 참고할 사항은, 사람들이 ‘부정적’이라고 분류되는 감정이 느껴지면 즉시 다른 생각이나 감정으로 이동해 버린다는 것입니다. 예를 들면 ‘아, 심심해!’라고 하였을 때 사람들은 심심함의 감정을 직면




하지 않고 회피해 버립니다. 두려움, 불안, 슬픔 등도 마찬가지입니다. 왜냐하면 그렇게 배웠기 때문입니다. 이러한 감정들을 직면해 본 경험이 없고 나쁜 감정이라고 분류되어 있다 보니 그냥 그렇게 하고 있는 것입니다.

감정은 특성상 깊이 느껴주면 사라집니다. 회피하면 끝없이 회피해야 합니다. 감정을 직면하여 느끼는 도중에 다른 생각이 끼어들어 다른 생각과 감정으로 옮겨졌다면 옮겨진 생각과 감정을 분리해서 생각을 알아차리고 감정을 느끼는 작업을 다시 하면 됩니다. 그러면 감정이 점차로 힘을 잃어가다가 사라짐을 경험할 수 있습니다. 어떤 생각과 감정은 한 번에, 또 어떤 생각과 감정은 여러 번 반복해야 하지만, 이렇게 반복하다 보면 여러분 내면의 프로그램이 어느 샌가 바뀌어 있는 놀라운 경험을 할 것입니다. 즉 동일한 '경계'에 대하여 여러분이 내리는 결론인 생각과 감정의 내용이 달라져 있음을 알 수 있을 것입니다.

5) 마지막으로 자신에게 결론 내려진 생각과 감정을 말과 행동으로 그대로 사용할 것인지에 대하여 다시 보는 습관을 길러야 합니다. 지금까지 자신의 생각과 감정이 거의 무의식적 패턴에 의해 결정되어 왔음을 알게 되었으니 이제부터는 나의 생각과 감정이 이 세상살이에 적합한지, 그간의 내가 바라는 삶의 모습과 일치하는지, 혹시 나에게는 감성적 잣대를 타인에게는 이성적 잣대를 세우고 있었던 건 아닌지 살펴보아야 합니다. 이렇듯 나의 내면에 존재하는 무의식적 프로그램의 결과를 '나의 생각과 감정'으로 인식하고 살던 패턴을 바꿔서 자신의 생각과 감정을 말과 행동으로 사용하기 전에 다시 살펴보는 습관이 길러지면 삶에서의 시행착오를 많이 줄일 수 있고 삶을 현명

하게 사는 데 큰 힘이 될 것입니다.

부족하나마 긴 글 읽어 주셔서 감사합니다. 여러분의 마음에 영원한 평화가 함께하기를 기원 드리며 글을 마치겠습니다. 감사합니다.

여기서 제시된 1)~5)번의 연습은 혼자 하기에 어려울 수도 있습니다. 이런 경우를 위하여 인터넷의 페이스북 사이트(<http://www.facebook.com>)를 마련해 놓았습니다. facebook 검색창에서 ‘지금여기’를 검색하여 들어오신 후 ‘감정다루기 연습’ 게시판에 글을 남기시면 필자와 같이 공부하는 분들이 답변을 드릴 것입니다. facebook 사용법은 주변의 젊은 친구들에게 문의하시면 알려드릴 것입니다. (다음 호에 계속) 

- 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | 우현(宇絢) | 삼성 엔지니어링 근무, 공학 박사