

청심해우문淸心解憂問

| 황용근 |

마음의 중심을 잡고, 고뇌를 줄여주며 삶의 리듬을 타기 위한 강력한 질문을 소개합니다(편집자 주).



고개 들기(淸心解憂問)

그는 지금 경치 좋은 바닷가에 있다. 그런데도 그는 고개를 푹 떨어 뜨린 채 심각한 고뇌에 빠져 있다. 그의 머릿속에는 근심과 걱정으로, 그의 가슴에는 온갖 자책과 자괴감으로 가득 차 있다.

그는 ‘자기만의 생각의 틀’ 안에 현실을 맞추려다가 현실과 다투면서 온갖 좋지 않은 감정들이 뒤따라온 줄을 모른다. 그는 이 순간 이곳에 없다. 바로 ‘강바기’에게 내 마음을 빼앗겨 버렸기 때문이다.

이러한 모습이 나라고 가정하고 내 안의 ‘또 다른 나’에게 다음처럼 물어보자.

1) 내 머릿속 고민과 좋지 않은 감정을 내려놓지 못하는 이유는 무엇인가?

내 고민을 내려놓으면 그것을 누군가 가져갈까 봐 두려워하는 걸까? 그러나 그 고민은 내게만 중요할 뿐이지 남에게는 쓰레기와 같은 법. 누군가 가져갈 리가 없지 않을까?

2) 그것이 그토록 중요한가?

나는 지금의 경치를 즐기는 일보다 내 고뇌를 더 중요하게 여긴다. 자신을 확대하면서 고통 속에 처넣고 있다. 꼭 그렇게만 살아야 할까? 그 삶이 그토록 재미있는 일일까?

3) 잠시라도 고개를 들어 내 눈앞에 펼쳐진 경치를 즐겨봄은 어떨까?

지금 내 앞에는 시원하고 푸른 바다와 맑은 하늘 풍경이 펼쳐져 있다. 자, 이제 고개를 들어 보자. 이제껏 내가 부여잡고 있던 그것들은 단지 악몽이지 않을까?

● 요 지 ●

마음을 맑히고 고뇌를 풀어주는 처방이다. 내가 느끼는 근심과 걱정은 어두운 쪽만을 바라봐서 생기는 허상이다. 고개를 들어 밝은 쪽과 되는 쪽을 바라보자. 그곳엔 새롭고도 무한한 가능성이 펼쳐져 있다.

깨어 있기(發心覺醒問)

그녀는 지금 몹시 억울하다. 화가 잔뜩 났다. 그 이유는 다음과 같다.

주변 사람들이 내 말을 우습게 안다.

사람들이 내 존재를 업신여긴다.

누군가 내 공간을 침입해서 내게 피해를 끼치고 있다.

이 사회가 내 앞길을 막고 있다.

그 사람이 나를 불행하게 만들고 있다.

그러나 그녀가 화난 이유를 타인과 환경 탓으로 계속 돌린다면, 타인이나 외부환경이 변하지 않는 한 계속해서 원망하고 비방하고 화풀이하며 살아갈 수밖에 없다.

이러한 모습이 나라고 가정하고 내 안의 ‘또 다른 나’에게 다음처럼 물어보자.

1) 특 하면 화풀이를 하는 내 모습을 좋아할 사람이 있을까?

나는 지금 ‘나만이 특별하다’고 믿고, ‘내 견해만 옳다’고 주장한다. 그러면서 남이 내 마음을 알아주지 않는다면, 상대의 단점을 들춰내고 화풀이를 해댄다. 이런 나와 가까이 지내고 싶은 사람이 있을까?

2) 내 인생을 화풀이나 하면서 날려버리기에는 너무 아깝지 않을까?

자기수양을 하는 사람에게는 꽃향기가 나고, 화풀이를 하는 사람에게는 악취가 난다. 내가 어떻게 살아야 할지는 내가 결정할 일이다. 후자로 살아가기에는 내 인생이 너무 아깝지 않을까?

3) “정신 좀 차리라”는 충고를 들어야 할 사람은 누구인가?

내가 만나는 사람들을 무시하고 내가 처한 환경을 부정하면서 싸움만을 일삼는 나. 이런 모습은 내가 평소에 한심하게 여기던 타인의 모습이다. 혹시 그녀가 곧 내 모습이 아닐까?

● 요 지 ●

마음의 중심을 잡고 정신을 바짝 차려서 살아가게 하는 처방이다. 나만의 고집에 빠지면 화풀이가 잦다. 냉철하게 나를 돌아보자. 나는 평소 내가 가장 혐오했던 그 사람과 똑같은 일면을 가지고 있을 수 있다.

흐름 타기(絕對順行問)

계절은 여름에서 겨울로, 다시 겨울에서 여름으로 흐른다. 건기에서 우기로, 다시 우기에서 건기로 흐른다. 강물의 흐름을 막을 수 없듯이 인생의 흐름 역시 그러하다.

존재세계의 양면성을 인정하며 그 흐름에 맞춰 살아가는 것이 순행順行이다. 흐름을 따라 사는 것은 순풍에 돛을 다는 것과 같다. 이에 비해 거대한 자연의 흐름을 거스르는 것은 역행逆行이다.

이를 인식하면서 내 안의 ‘또 다른 나’에게 다음과 같이 물어보자.

1) 나는 여태껏 세상의 한 축과 힘겨운 싸움을 벌이고 있었던 것은 아닐까?
내 마음에 들지 않더라도 그 또한 내 삶이라면 이를 감수하고 받아들일 수도 있다. 삶은 투쟁해서 쟁취해야 할 전쟁터가 아닐 수도 있는 법. 이를 부정하며 꼭 싸워야 할까?

2) 나는 순행의 리듬을 타고 있는가?

해동네와 달동네를 차별하지 않고 사는 것, 되는 일과 되지 않은 일을 둘 다 받아들이는 것이 순행이다. 되면 얻어지는 것이 있어 좋고, 안 되면 그만큼 견뎌낼 수 있어서 괜찮지 않을까?

3) 순행과 역행, 이 모두를 내 삶이라고 생각하는가?

내 장점을 내세우면 오만해져서 내 단점이 되고, 내 단점을 받아들이면 겸손해져서 내 장점이 된다. 성공과 실패도 그러하다. 이 모두가 내 삶이다. 둘 다 의미가 있지 않을까?

● 요 지 ●

삶의 리듬을 타기 위한 처방이다. 내가 누릴 수 있는 즐거움부터 챙기는 데서 순행이 시작된다. 또 역행을 통한 시행착오는 우리 인생의 필수과목이다. 이로 인한 불편과 고통을 인정하고 감수하면 절대순행의 즐거움이 시작될 터.

(끝) 

- 이 글은 『마음세탁소』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **황응근** | 선친으로부터 3대째 이어져 오는 가업을 이어받고자 1985년 한의학에 입문하였다. 1991년 경희대학교 한의학과를 졸업하고 1997년 동 대학원 석사과정을 수료하였다. 2004년 임상 한의사로서 심리질환을 연구하고 치료하던 중에 크게 깨달은 바가 있어 '심(心)醫'의 길을 가기로 결심했다. 그 후 한의학과 한국 고유의 인문학을 접목시켜 한방 심리치유법인 '심

성계발'을 창안하였다. 수많은 환우들이 그의 치유법을 통해 마음의 때를 씻고 새로운 삶을 찾았다. 그 역시 청소년기 한때 지독한 마음병을 앓았다. 그는 그때의 아픔을 기억하며 병에서 벗어난 자기의 체험과 20여년의 임상 경력을 통해서 마음병에 더욱 정통할 수 있었다고 한다. 그는 마음병 치유에 있어서는 가히 최고임을 자부하지만 스스로 자기수양에 게으름까봐 항상 전전긍긍한다. 현재 인의예지 심성계발원 대표이자 환구를 한의원 원장으로 있으며, 마음병을 앓는 친구들과의 만남이 친숙해져서 그들과 함께 공부하고 수양하는 시간이 가장 기쁘다고 한다. KBS, MBC, SBS 등 각종 방송 매체 심리치유관련 프로그램에 출연하였으며, 현재 다른 심의심심들과 함께 한국구세군과 공동으로 '중독자 치유 프로그램'에 참여하여 재능기부를 하고 있다. 저서로는 심성계발 치유법의 대체를 밝힌 『해동네도 좋지만, 달동네도 괜찮다』(2009, 동아일보사)가 있다.

추천도서 마음에 닿은 책 Good Book

마음세탁소

하루 20분, 내 마음때 씻어내기

저자 황웅근 | 출판사 정신세계사 | 정가 15,000원



매일 입는 옷처럼, 우리의 마음도 시간이 지날수록 때가 끼기 마련이다. 마음의 때를 씻어내지 않는 사람은 자신도 모르게 삶 속에서 악취를 풍기고 심하면 마음병을 앓는 지경까지 이르게 된다. 반대로 마음의 때를 수시로 씻어내는 사람은 자기 자신은 물론이고 주변 사람들과도 행복과 기쁨의 향기에 취하게 한다. 이러한 사람은 어떤 상황에서도 당당하고 유쾌하고 평화로우며, 궁극적으로 자신의 본성을 깨달아 삶에 대한 깊은 신뢰와 긍정 위에서 모든 일을 즐길 수 있다. 『마음세탁소』는 마음속 깊은 곳에서부터 갈등을 일으키는 보다 근원적인 '묵고 찌든 때'를 씻어냄으로써, 마음의 안정과 평화를 얻을 수 있는 다양한 치유의 이야기들을 소개한다.