



# ‘깨어있기’가 깨어있게 한다(19부)

| 무연 | 오인회 편집부 인터뷰 |

2013~2014년에 걸쳐 오인회에 참여하였던 무연 님과의 대담을 위주로 오인회에서 진행되는 작업을 소개합니다. 감지에서 감각, ‘나’라는 느낌에까지 이르러 점차 마음에서 일어나는 모든 것들을 하나의 ‘마음속 현상’으로 보는 과정을 세세히 담았습니다. 관심있게 봐주세요. 이 글을 정리해준 영채 님에게 감사드립니다.

무연 님은 ‘마음이란 무엇인가’를 탐구하면서, 생각이 어떤 과정으로 일어나는지 궁금했습니다. 우연히 《깨어있기》 책을 만나게 되었고, 책 속의 “우리가 보고 있는 것은 내 마음의 상”이라는 문구가 가슴에 와 닿았다 합니다. 그후 깨어있기 프로그램과 오인회 모임에 참가하면서, 내 마음의 상이 내면에서 언어로 나타난 것이 생각이고, 외부의 움직임으로 표출된 것이 행동이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고 이것을 자각하는 것도 자신을 자유롭게 할 수 있는 길 중에 하나라는 것을 알게 되었습니다. 지금은 ‘깨어있기’란 단어가 사람을 깨어있게 만드는 힘이 있다는 것을 느끼면서 지내고 있습니다(편집자주).

(지난 호에 이어서)

**월인** 지금 와 닿는다고 말하는 자기 자신이 마음속 하나의 현상이에요?

**무연** 네.

**월인** 그것이 현상이라면 현상이 아닌 진짜 나는 어디 있어요?

**무연** 나라는 건 무의식에 의해 조건만 되면 튀어나오는 것 같거든요.

**월인** 진짜 나가요?

**무연** 진짜 나가 아니고 순간 순간 만들어진 나요.

**월인** 지금 ‘나’라는 그 ‘나’도 만들어진 순간 속의 나죠.

**무연** 네.

**월인** 그렇습니까? 그렇다면 그것이 조금 전에 본 그림의 이런 모습 (◇)이고, 이 모습이 지금 자기가 자기를 다른 현상들(A) (B) (C)과 비슷한 마음의 순간의 한 모습이라는 것을 자기 자신(◇)이 아는 거예요. 지금 이 순간. 지금 무연 님의 상태가 그런 상태입니까?

**무연** 그것까지는 아닌 것 같습니다.

**월인** 그림 어떤 상태예요?

**무연** 그러니까 현상으로서 많이 받아지거든요. 그동안 듣는 것도 있고. 그렇지만 뭔가 아까 말하는 주체감, 그것이 더 주인이 되어서 항상 그것이 나로서 있다는 느낌입니다.

**월인** ‘주체감으로서의 나’, 이것은 아직도 마음의 현상 같지가 않아요?

**무연** 네. 주체감이 더 현재 지금 나라는 놈을 만들어내는 것 같거든요.

**월인** 그러니까 이 사람을 대할 때의 ‘마음의 내용’, 저 사람을 대할 때의 ‘마음의 내용’이 달라지는 것은 알겠는데, 주체감은 변함없이 이어지니까 주체로서의 그 느낌은 아직 마음의 나타난 한 모습인 현상처럼 느껴지지 않는다는 이 말인가요?

**무연** 네.

**월인** 그런데 그 주체감이 느껴지긴 합니까?

**무연** 느껴진다고보다는 대상이 있으면 그것을 보고 있는 놈이 있다는 막연한 인식이라고 할까요?

**월인** 그놈이 있다는 막연한 인식의 ‘그놈’이 지금은 주인같다 이 말이죠? 말하고 있는 ‘이놈’이 아니라?



**무연** 말하는 것도 포함되는 거죠. 나라는 것도 말한단가 하면 순간적으로는 그냥 튀어나오는 거지 않습니까? 의식에서 나오는 것이 아니고, 그래서 의식을 넘어선 무의식 쪽에서 튀어나온 게 나에 더 가깝다는 생각이 듭니다.

**월인** 지금 이 순간?

**무연** 네.

**월인** 이것도 하나의 변하는 모습 중에 하나잖아요. 그러면 어쨌든 변함없는 나는 아닌 거네요.

**무연** 데이터베이스에 저장되어 있는 무의식 자체라고 할까요? 진짜 나로 넘어가기 전, 현재 있는 상태가 그렇다는 말입니다. 아직 체험으로서 덜 잡히니까 명확히 안 되는데 그런 부분 같거든요. 현상을 뛰어넘어 현상을 만들어내는 걸 생각하다보니까 현상을 만들어내는 게 꼭 의식에서 만들어내는 게 아니더라고요.

**월인** 그렇죠. 무의식적으로 많이 나오죠.

**무연** 네. 그러니까 어떤 조건에서 그냥 자동으로 튀어나오고 행동하고 그 후에 인지하는 부분이 많은 것 같으니까요. 나라는 것을 뛰어넘는 게 그 부분인 것 같습니다. 본질적인 것을 체험하지 못 했으니까 본질적으로 가기 전에 현재로서의 나라는 것은 현상을 만들게 하는 무의식이라고 여겨집니다.

**월인** 그것은 추론이지 느껴지는 건 아니잖아요.

**무연** 추론이라고 할 수 있지만 더 이상 알 수 있는 방법이 없으니까요.

**월인** 지금 말하는 것이 무의식에서 조건화되어 순간적으로 튀어나오

는 거라고 한다면, 말하고 있는 그 놈은 무의식적 데이터에서 나오는 건데 그 ‘무의식적인 데이터에서 나온다’는 게 ‘확인’이 됩니까? 지금 순간에?

**무연** 확인 안 되고 추론에 의해서네요.

**월인** 그렇지요. 그렇다면 확인되는 것은 뭐예요?

**무연** 물어보니까 대답을 하는데, 먼저 튀어나온 걸 인식한다는 것이요.

**월인** 그렇습니다. 그런 것이 ‘확인되는 것’입니다. 매순간. 내가 지금 특별히 오래도록 생각하거나 그런 것이 아니라 즉각 즉각 대답으로 나오는 거죠. 그것이 그동안 내가 가져왔던 또는 쌓아뒀던 지식이나 경험이나 앞에서 불려나와 질문에 반응을 하고 있는 거죠. 그리고 있는 것, 즉 의식적인 대답이 아니라 거의 반자동적인 무의식적인 데이터에 뽑아져 나오고 있다는 것은 지금 말하면서 알아차려지고 있나요?

**무연** 대답이 나오고 나서 인식하는 것이 대답을 한다는 걸 무의식이라고 그냥 정의한 것 같습니다.

**월인** 왜냐하면 내가 생각하고 있지 않았으니까?

**무연** 네. 우리 개념으로 말하는 것을 무의식으로 표현한다고 여겼습니다.

**월인** 그렇게 추론한다고 하더라도 우리가 확인할 수 있는 것은 내가 지금 말하고 있는 것을 의식적으로 다 생각해놓았다가 차근차근 말하는 게 아니라는 것, 이것은 확인되잖아요. 따라서 지금 이 순간 무의식적인 데이터에서 툭툭 튀어나온다는 것, 이런 것도 지금 이 순간 ‘확인’은 되죠. 그럼 의식적인 나라고 여겨지는 것, 즉 어떤 사람에 대해서 갖는 나의 태도, 이것은 의식적으로 느껴지는데 그 외 순간순간 질문



에 반응이 나오는 것은 내가 의식적으로 하고 있는 것은 아니므로 지금 이 순간 무의식의 경험 데이터가 또는 얇이, 지식이 순간순간 쓰이고 있다는 것이 매순간 알아채지는 거 아니에요?

**무연** 네. 일부러 알아채면 가능합니다.

**월인** 그렇죠. 지금 이 순간 자기 자신이 준비했다가 말하는 것이 아니니까요. 그것이 일단 지금 이 순간에 알아채지는 거죠. 그렇다면 나라고 여겨지는 것은 주체로서 느껴지는 것은 당연히 상대인 대상이 있고, 내가 있다라는 하나의 분리된 느낌이고. 이것은 의식할 수 있죠? 그다음 거기에 나오는 내용들은 나도 모르는 데서 툭툭 튀어나오고 이런 상황인 거죠. 그럼 나는 저쪽 대상에 대해서 주체로서 느껴지는 이것이 하나의 '마음의 느낌'이라는 것은 알겠죠? 그다음 툭툭 튀어나오는 무의식적인 반응들 이것도 내가 나라고 느끼는 그 내가 하는 것이 아니라는 걸 알겠죠? 그러면 이 무의식적인 반응들은 뭔가 지금 현재 의식한테는 미지의 저 장소에서 나오는 것 아니에요? 자, 그러면 미지라는 것이 느껴집니까? 나는 모르는 곳에서 나온다는 것이 느껴져요?

**무연** 모르는 데서 나온다고 느껴지지는 않지만 생각이라고 할까요? 느낌인지는 모르겠지만 그런 생각이 있습니다.

**월인** 지금 살펴보면 되잖아요. 지금 말하는 것, 즉각즉각 나오는 그것이, '내가 생각해두고 준비해두었다가 실 한을 한을 풀듯이 나오는 것이 아니라는 것'을 지금 알아채고 있는 것 아닙니까?

**무연** 예, 맞습니다.

**월인** 그것을 보면 ‘아, 지금 말하고 있는 것이 무의식에서 저절로 튀어나오는구나.’ 하는 걸 알 수가 있잖아요.

**무연** 그렇게 나온 것을 무의식에서 나온 것이라고 개념 정의가 되었던 것 같습니다.

**월인** 그렇죠. 그것이 무의식인지 아닌지 모르겠지만 어쨌든 의식적이지 않은 곳에서 나오고 있다는 것은 분명하죠. 그렇다면 의식적이지 않은 곳은 미지 아니에요? 모르는 곳에서 나오는 거죠. 자, 그러면 현재 ‘나’라고 생각하고 말하고 있는 이 모든 말의 내용들이 미지로부터 지금 흘러나오고 있는 거네요. 내가 말하는 것이 나라고 여기지 못할 그 미지에서 흘러나온다면 어떤 느낌이 드세요?

**무연** 그러면 ‘나는 뭐지? 의식은 뭐지?’ 의식은 항상 무의식을 뒤쫓아가는 것밖에 안 되는 것 같거든요.

**월인** 내가 자율적으로 하고 있다는 이 느낌 ‘이건 뭐지?’ 이렇게 의문이 들죠. ‘내가 자율적으로 무언가를 하고 있어.’ 늘 이런 생각을 하면서 살잖아요. 그런데 사실 자기 행동을 자세히 관찰하고 살펴보면 무의식적으로 하는 것이 거의 대부분인데 그러면서도 생각은 ‘아, 내가 의식적으로 살아가고 내 의지를 발휘하면서 살아가고 있어.’ 이라고 있지 않습니까? 얼마나 큰 오해입니까? 착각이죠. 들여다보면 볼수록 너무 많은 착각을 하고 있는 거예요. 매순간을 자기를 들여다본다면 지금 말하면서 분명히 내가 생각 다 해놓았다가 머릿속에 다 정리가 되어서 하는 게 아니라는 거죠. 무슨 말이 나올지 잘 몰라요. 그런데도 무리없이 대화가 잘 되잖아요. 신기하죠? 지금 이 순간 자기가 말하는



것을 실시간으로 들여다보면 그다음 무슨 말이 나올지도 알 수 없어요. 미리 생각해놓은 것이 아니에요, 전혀. 그 점을 한번 면밀히 들여다보자구요. 지금부터 할 말을 다 생각해놓으세요. 의식적이 되게. ‘의식적으로 지금부터 말해보겠다’ 이렇게 생각하고 말해보자구요. 준비 되었습니까?

**무연** 내용이 없는데요.

**월인** 의식적인 내용이 없어요? 무슨 말을 해야 할지 자체가 없지요. 왜냐하면 상대가 무슨 말을 할지 모르니까요. 그런데도 말을 하고, 하고 나면 ‘그래, 내가 알던 내용이야.’ 이런 것은 있죠. 알던 내용이라고 여기니까 ‘이것은 내가 했어.’라는 이름이 붙겠죠. 그런데 그 알던 내용이라고 하더라도 지금부터 이 말을 해야지 하고 마음먹은 것은 전혀 아닌데, 그렇죠? 그러니까 마음먹고 얘기하는 것이 아니기 때문에, 그냥 적정한 내용에 대응해서 나오는 것이기 때문에 그것을 의식적으로 나온다고는 할 수 없을 거예요. 이런 것을 엄밀히 보자는 것입니다. 알고 있던 내용이라는 것은 이미 경험한 것들이니까, 심층의 데이터에서 뽑아나오면 내가 경험한 것, 알고 있던 것, 또는 들어봤던 것, 이런 것들이 나오는 것이긴 한데, 또 그 순간에 마음먹은 것까지는 알겠는데, 그 이야기를 하는 것은 누구냐는 것입니다. 그런 것을 엄밀히 한번 생각해 보세요. 그렇다면 누가 얘기를 하는 건가요?

**무연** 나라는 느낌도, 대상도 마음의 현상이라고 말하고 있는데, 그것을 아는 놈이 누구냐 이거죠. 그런 의문이 듭니다.

**월인** 누구니까요?

**무연** 무의식 다음에 나올 수 있는 것이 뭘까요?

**월인** 자, 그런데 여기서 마음의 구조를 봐야만 함정에 빠지지 않습니다. ‘그래, 나라는 느낌도 느낌이고, 나라고 여겨지는 여러 가지 내용들도 마음에 일어나는 현상인데, 그것을 다 현상으로 알고 있는 ‘이것’은 누구지?’ 라고 하면 그것들을 ‘다 현상으로 알고 있는’ ‘나’를 또 하나 만들어야 될 것 같잖아요. 여기에서 문제가 생기기 시작하는 거예요. 만약 또 하나 만들어서 이 모든 것들을 현상으로 안다면, 즉 이 모두를 아는 자가 또 있다면? 이 말이죠. 그러면 그놈도 결국 대상을 대상으로 삼고 있는 주체 또는 그 어떤 마음에 나타난 모습인 것이고 따라서 이 역시 현상이 되지요.

그런데 지금 나는 이것을 나라고 여기고 있어요. 지금 현재 내 느낌은 요놈이 나라고 느끼고 있어요. 말하고 있고 대답하고 있는 놈이 이놈이에요. 그럼 ‘이놈이 현상이라는 것을 알고 있는 놈이 또 누구지?’ 하고 뭐가 있다라고 추정하고 있는 거죠. 그래야만 알아 있을 거 아니냐 이겁니다. 그래서 ‘이놈이 뭐지?’ 하고 찾으려고 하면 또 다른 주체를 만들고 관찰과 관찰 대상이 생겨나면서 주의가 좀 더 배경 쪽으로 가겠죠. 그리고 거기서 또다시 주체-대상을 만들게 됩니다. 그러니 그러한 반복적인 작업은 더 이상 하지 말고, 지금 이 자리에서 한번 보자는 것입니다. ‘말하고 있는 나’를 인식하고 있는 ‘이것’ 자체가 하나의 현상이라는 것을 정말로 아시냐 이거예요. 말하고 있는 자기가 현상이라는 것을 압니까? 마음에 나타난 모습이라는 그 말이 와 닿아요? 지금 생각하고 있는 자기, 의식적으로 말하고 있는 자기, 나는 지금 무엇인가 말하고 있다는 것을 알아차리는 자기, 이것들이 마음의 한 현상, 즉 모습이라는 것 그것이 와 닿나요?

**무연** 글썽요. 어떻게 보면 학습된 면도 있지 않나 하는 생각도 들거든





요. 현상이라는 것이 순간순간 나타나고 변하는 것이고, 따져봐도 순간들이 변하고 계속 나타났다 사라지니까. 그런데 느낌적으로 자신 있게 현상이냐? 하면 거기까지는 안 간 것 같거든요. 현상이라는 걸 제 나름대로 생각한 건 말씀하신 대로 오감에 인지되는 것이 결국 내안의 인식 안에서 일어나는 거다, 사실적인 것보다는 믿음의 느낌이라는 것이 학습인지 아니면 자꾸 생각을 해서 그런지는 몰라도 많이 다가오거든요. 그래서 그런 면에서 순간순간 사라지고 하기 때문에 하나의 현상이다, 의식적인 느낌이라고 인정을 한다고 할까요. 예를 들면 일상 생활을 하는데 순간순간 느낌이다 하고 가볍게 넘어가야 할 것 같은데, 그것도 제 나름대로 기준인 거죠. 생활하다보면 골치 아프게 한다든가 회사에서 부딪혀 마음이 솟구치고 이럴 때, 지나놓고 보면 머리로 아는 데 진짜 아는 것인가 하면 아닌 것 같거든요. 그런 면에서 고민이 됩니다.


**월인** 그런 부분은 대개 마지막까지 갑니다. 관성이죠. 다시 돌아가서, 지금 이 순간에 ‘말하고 있는 나’라는 것이 무의식에서 나오고 있다는 것이 알아차려지고, 의식적인 나는 어떤 ‘주체로서 말하고 있는 나’라는 느낌 외에, 말이 되어지는 내용들은 미지에서 나오고 있다는 것이 알아차려지면, 이 모든 것들을 ‘알고 있는 누군가’가 있다는 것도, 말하고 있는 이 ‘나’가 아는 거라면, 말하고 있는 이 나가 있다는 의미이고, ‘있다’라는 것은 ‘나타났다’라는 것이지요. 그리고 잠시 후에 이런 얘기를 안 하면 이 ‘나’는 사라질 것 아니에요? 지금 말하고 있는 이 ‘나’가 있다, 즉 마음에 나타났다는 것은 분명하니까 ‘나타났다 조금 있다 사라질 모습들’은 ‘현상’이라는 것, 즉 ‘어떤 의식적인 느낌’이라는 것이 분명한지를 묻고 있는 겁니다.

만약 아니라면 어떤 면 때문에 그런지? 지금 말하고 생각하고 있는 ‘나’가 있잖아요? 그 ‘나’가 ‘의식적인 느낌’이 불러일으켜진 ‘모습이다’라는 것입니다. 모습이라는 것은 뭘니까? 조금 있다 사라질 것이라는 점이에요. 그렇죠? ‘그렇게 느껴지냐’는 말이에요. 지금 자기 자신이 조금 있다 ‘사라질 놈’이에요. “말하고 있는 나”가 “조금 있다 사라질 놈”이다 이 말이죠. 이 말들이 와닿나요?

**무연** 순간적으로 나타난 것이 현상이라고 하지만 결국 보면 지속적인 나가 있다는 느낌이 있습니다.

**월인** 그 지속되는 나가 있다는 느낌, 지속되는 느낌 이것을 좀 철저히 바라볼 필요가 있습니다. 그놈 때문에 ‘변함없는 나야.’ 이려고 있는 것이지요.

**무연** 순간적으로 보고 대상이 바뀐다고 했을 때 ‘당연히 순간적인 것은 하나의 현상이고 사라지는 거다.’ 하면서도 나라는 뭔가를 지속적으로 인식하고 있는 것이죠.

**월인** 지속적으로 연결되는 나가 있다고 여겨지고 있는 거죠? 그런 것을 보자고요. 회사에 있을 때의 나와 지금 여기서 대답하고 있는 나 사이에 변함없이 나라고 여겨지게 만드는 것은 뭘니까? 내용은 다 바뀌었죠? 대화의 내용, 몸 조건의 내용, 다 바뀌었는데 변함없는 게 뭘니까? 한번 얘기해보세요. (다음 호에 계속) 

• 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.