

‘마인드풀, 내 마음이 궁금해’ 두 마리 늑대

# 내 안의 선·악 다툼 ... 어느 ‘늑대’에게 먹이를 줘야 하나

배영대 근현대사연구소장·철학박사

명상하는 이들 사이에 자주 얘기되는 ‘인디언 우화’가 있다. 체로키 인디언 할아버지가 손자와 나누는 대화다. 주제는 인간의 내면에서 벌어지는 선과 악의 다툼. 할아버지-손자의 대화치고는 제법 심오하다. 할아버지가 손자에게 이렇게 말했다. “얘야, 다툼은 우리 모두의 내면에 있는 두 마리 ‘늑대’ 사이에서 벌어진다. 한 마리는 악한 늑대지, 악한 늑대는 분노, 시기, 질투, 슬픔, 유감, 탐욕, 오만, 죄의식, 열등감, 거짓, 거만함, 우울감, 그릇된 자존심이라네.”

할아버지는 다른 한 마리의 늑대에 대해서도 함께 알려준다.

“다른 한 마리는 착한 늑대다. 착한 늑대는 환희, 평화, 사랑, 희망, 평온, 겸손, 친절, 자비심, 공감, 관대함, 진실, 연민, 믿음이란다.”

할아버지의 이야기를 들은 손자의 질문이 당돌하다.

“어느 늑대가 이기나요?”

할아버지의 대답이 절묘하다.

“네가 먹이를 주는 놈이 이기지.”(크리스토퍼 저머 지음 ‘오늘부터 나에게 친절하기로 했다’)

이 우화에는 인디언 문화의 오래된 지혜가 담겨 있다. 단지 옛날이야기로 그치지 않는다. 오늘 우리의 삶도 크게 다르지 않아 보인다. 선악의 대결은 영원한 주제다. 선악이 대립하는 상황과 원인은 여러 가지일 것이다. 나의 밖에 있을 수도 있고 내 안에 있을 수도 있다. 마음챙김 명상은 우선 내 안에 초점을 맞춘다. 나는 지금 악한 늑대와 착한 늑대 둘 중에 어느 늑대에게 먹이를 주고 있는가?

“삶은 가까이서 보면 비극, 멀리서 보면 희극”

영화 ‘조커’는 다양하게 해석될 수 있는 문제적으로 보이는데 필자는 이 우화를 떠올렸다. 내면의 악을 강렬하게 표출하는 주인공 호아킨 피닉스의 연기는 영화의 긴장도를 높인다. 시간이 흐를수록 그는 점점 더 폭력적으로 변해간다. 그가 파국을 맞기 전에 인디언 할아버지처럼 따뜻한 지혜를 전해주는 이를 만날 수 있었다면 어떻게 되었을까? 영화 속에 그를 위로하는 심리상담사가 등장하지만, 조커와의 대화는 걸들기만 할 뿐이다.

조커는 일종의 정신분열 환자로 설정돼 있다. 현실과 망상을 수시로 오간다. 타인의 인정을 받지 못하는 데서 오는 불안과 동경이 망상으로 나타나는데는 뜻하다.

아버지의 부재와 어린 시절 엄마로부터 받은 학대의 아픈 기억이 그의 마음속 깊이 잠재돼 있다. 극 중 그의 엄마도 정신분열 환자다. 조커는 살면서 한 번도 행복한 적이 없다고 토로하는데 엄마는 어릴 때부터 그를 ‘해피(happy)’라는 별명으로 부르며 웃음을 강요했다고 한다. ‘엽기적 역설’이라고 할 수 있을지 모르겠다. 육체는 성장했어도 마음속 깊이 내장된 고통은 수시로 불췌불췌 솟구친다. 두 손가락으로 양 입가를 끌어 올리는 피에로의 웃음은 즐거움이 아니라 울음의 다른 표현으로 보인다.

조커(joker)의 문자 그대로의 뜻은 웃음을 주는 사람이다. 영화는 여러모로 역설적이다. “내 인생이 비극인 줄 알았는데, 코미디였어”라는 주인공의 독백도 그렇다. 토드 필립스 감독은 본래 코미디물 전문가였다고 하는데 그런 경력의 감독이 만든 새로운 코미디라고 할 수 있겠다. 이와 비슷한 대사를 찰리 채플린이 이미 던져 놓았다. “삶은 가까이서 보면 비극, 멀리서 보면 희극이다.” 인생은 가까이서 볼 수도 있고, 멀리서 볼 수도 있을 것이다. 비극과 희극이 교차하는 인생에서 어느 것이 삶의 진짜 모습일까? 조커는 따뜻한 타인의 위로를 갈구하는데, 그에게 돌아오는 타인의 반응은 차가웠다. 무관심이라고 해야 할 텐데 이해를 원하는 그에게 냉대도 느껴진다. 웃음을 모르는 조커의 꿈이 코미디언으로 성공하는 것이라는 설정도 역설적이다. 웃을 줄 모르는 사람이 남을 웃길 수 있을까?

심호흡 하며 “모두가 행복했으면” 기원

조커가 자신의 코미디 노트에 적어 놓은 “나의 죽음이 삶보다 가치 있기를”이란 문장에선 죽음의 냄새가 짙게 풍긴다. 죽음은 아무도 예외가 있을 수 없는 절대적 평등의 세계일 수 있다. 하지만 죽음이 동경의 대상이 될 순 없을 것이다. 우리가 잘 죽기(well-dying)를 바라는 것은 잘 살기(well-being) 위해서 아닌가. 죽음은 삶을 되돌아보게 하는 기능을 한다. 삶과 죽음의 경계에서 이 영화는 죽음 쪽으로 기울어 있는 듯하다. 죽음과 불안과 광기는 영화의 전반적 분위기를 이끈다.

죽음은 명상의 중요한 소재다. 아이폰을 만든 스티브 잡스는 평소 명상을 했다고 하는데 유명한 2005년 스탠퍼드대 졸업식 연설에서 죽음을 언급



미국영화 ‘조커’에서 코미디언을 꿈꾸는 광대 아서 플렉은 현실과 망상을 수시로 오가는 일종의 정신분열 환자로 설정돼 있다. /사진 워너브러더스

## 악한 늑대 vs 착한 늑대 대결서

승자는 당신이 먹이 주는 늑대

희극·비극, 생명·죽음 교차하는 삶

한 호흡 멈춤에서 마음 개혁 시작

했다. “죽음 앞에서는 모든 외부의 기대, 모든 자부심, 모든 난처한 상황이나 실패에 대한 두려움 등이 사라지고 진정으로 중요한 것만 남게 될 것입니다. 당신이 죽으리라는 사실을 잊지 않는 것이 당신이 무엇인가를 잃을까 전전긍긍하는 함정에 빠지지 않을 가장 좋은 방법입니다.” 죽음이란 무엇인가.

인간은 누구나 태어난 순간부터 이미 죽음을 향해 달려가고 있다. 그런 점에서 보면 생명과 죽음이 공존하는 것이 우리 삶의 모습이라고 할 수 있을 것 같다. 삶에는 이미 죽음이 들어와 있는 셈이다. 인디언 우화와 비슷한 이야기를 예리히 프롬도 제시한 바 있다. 정신분석학자이자 사회비평가이면서 명상에도 관심이 많았던 프롬은 저서 ‘인간의 마음’을 통해 ‘인간은 늑대인가, 양인가?’라는 화두를 던졌다. 체로키 인디언 할아버지가 말한 나쁜 늑대와 착한 늑대가 프롬에게선 늑대와 양으로 표현되었다고 볼 수 있다.

프롬은 인간의 선악을 실제로 보지 않고 우리 마음속에 내재하는 모순이라고 본 것 같다. 개개인의 마음속에 선을 행하려는 경향과 악을 행하려는 경향이 다 들어있다는 얘기다. 두 경향 가운데 어떤 것이 우세한가에 따라 선을 행하기도 하고 악을 행하게 되기도 한다. 양자택일의 문제로 보는 것이다. 우리는 무엇을 선택할 것인가, 그것은 개인의 자유다.

프롬의 문제의식은 사회에도 적용될 수 있다. 그 사회가 삶을 사랑하는 구조인가 아니면 죽음을 지향하는 구조인가? 이 선택도 사회 구성원들의 자유로운 선택 앞 열려 있는 문제인데, 간과해선 안 될 사실은 개인이든 사회든 자유로운 선택에는 책임이 따른다는 점이다.

마음의 크고 작은 스트레스는 육체의 질환으로 연결된다. 마음챙김 명상으로 스트레스를 줄이는 연습은 건강한 몸의 출발이 될 수 있다. 육체의 병에만 해당하는 얘기는 아닐 것이다. 사회적 질환도 인

간의 마음에서 비롯될 수 있다. 사회를 만들고 운영하는 것은 인간의 마음이 병들면 사회도 아프게 될 것이 아닌가. 지금껏 사회를 고치려는 수많은 시도가 실패한 원인은 인간의 마음을 제대로 살피지 않았기 때문일지도 모른다. 마음 개혁이 사회 개혁의 선결 조건이 될 수 있을 것 같다.

마음챙김 명상은 마음 개혁의 다른 이름이다. 마음챙김 혹은 마음 개혁은 거창한 것이 아니라 대개 우리가 일상적으로 하는 호흡에서부터 시작한다. 일상적이라고 해서 사소한 문제가 아니다. 호흡 없이 우리는 한시도 살 수 없다. 삶과 죽음의 경계란 호흡 사이에 있다. 지금 무슨 일을 하고 있는지 잠시 그 행위를 멈추고 자신의 호흡에 주의를 기울여 보자. 편안한 자세로 눈을 지그시 감아 봐도 좋겠다. 깊이 한 번 숨을 들이마시고 내쉬며 이렇게 기원해보자. 나와 여기 있는 모든 사람이 고통에서 벗어나 평안하고 행복하기를...

(광주일보와 중앙SUNDAY 제휴기사입니다)

## 안데르센 “역경은 축복 ... 가난했기에 ‘성냥팔이 소녀’ 탄생”

살면서 어려움이 아예 없으면 좋겠지만, 현실적으로 그렇게 되긴 힘들 것 같다. 시련과 고통을 지혜롭게 이겨내는 일이 현실적으로 필요한데, 그렇게 역경을 극복하는 능력을 심리학에서 ‘회복탄력성’이라 부른다. 영어 ‘resilience’의 번역어인데 용수철처럼 뒤틀려 오르는 힘을 의미한다. 심리학뿐 아니라 정신의학, 교육학, 경제학, 커뮤니케이션 등 다양한 분야에서 연구되는 개념이다.

회복탄력성은 일종의 ‘마음 근육’이라 할 수 있다. 회복탄력성이 큰 사람은 역경을 성공의 발판

으로 만들어 나간다. 매우 가난한 집에서 태어나 초등학교도 못 다니고 알코올 중독 아버지의 학대를 받던 안데르센은 훗날 동화작가로 명성을 얻은 후 이렇게 말했다. “생각해보니 나의 역경은 정말 축복이었습니다. 가난했기에 ‘성냥팔이 소녀’를 쓸 수 있었고, 못생겼다고 놀림을 받았기에 ‘미운 오리 새끼’를 쓸 수 있었습니다.” 어린 딸에게 동화책 사줄 돈도 없을 정도로 가난에 시달리던 싱클레어 조앤 톨링이 아이에게 직접 동화를 써서 읽어주다가 탄생한 책이 세계적 베스트셀러 ‘해리 포터’다.(김주환 지음, ‘회복탄력성’)

어려서 사랑을 받고 자란 아이의 회복탄력성이 크다고 한다. 하지만 사랑을 덜 받고 자랐다고 해서 부모와 환경을 탓할 필요는 없을 것 같다. 몸 근육을 단련하듯 마음 근육을 키우는 훈련에 의해 회복탄력성이 향상될 수 있기 때문이다.

회복탄력성을 키우는 훈련의 핵심은 마음의 긍정성을 강화하는 것이다. 일상에서 감사하는 습관이 회복탄력성을 높여줄 수 있다. 마음 근육이 늘어나면 어떤 사건이 닥쳤을 때 반응하는 방식이 달라진다. 그것은 자기조절 능력과 대인관계 능력의 향상으로 나타난다.



에리히 프롬

스티브 잡스