불교와 심리학 그리고 복음의 마음 챙김

(여호수아 22:1~34)

9. 르우벤 자손과 갓 자손과 므낫세 반 지파가 가나안 땅 실로에서 이스라엘 자손을 떠나 여호와께서 모세에게 명령하신 대로 받은 땅 곧 그들의 소유지 길르앗으로 가니라
10. 르우벤 자손과 므낫세 반 지파가 가나안 땅 요단 언덕 가에 이르자 거기서 요단 가에 제단을 쌓았는데 보기에 큰 제단이었더라
11. 이스라엘 자손이 들은즉 이르기를 르우벤 자손과 갓 자손과 므낫세 반 지파가 가나안 땅의 맨 앞쪽 요단 언덕 가 이스라엘 자손에게 속한 쪽에 제단을 쌓았다 하는지라
12. 이스라엘 자손이 이를 듣자 곧 이스라엘 자손의 온 회중이 실로에 모여서 그들과 싸우러 가려 하니라

오늘 말씀을 중심으로 <불교와 심리학 그리고 복음의 마음 챙김>이라는 제목의 하나님말씀 증거 합니다.

'불교의 심리학 그리고 복음의 마음 챙김'
도력이 아주 높은 노스님 한 분이 계셨는데 어느 날 젊은 스님 한 분이 찾아갔습니다. 그런데 젊은 스님이 보기에는 이 노스님께서 별반 달라 보이는 수행의 삶을 살지 않는 것 같았습니다. 어느 날 노스님과 식사를 함께 할 수 있는 자리를 갖게 되어서 이 때다 싶어서 여쭤보게 되었습니다. '스님께서는 요즘도 수행을 하고 계십니까? / 아! 그럼요. 당연히 수행을 하지요. / 그럼 도대체 어떤 수행을 하고 계시는지요? / 밥 먹을 때는 밥만 먹고, 잠 잘 때에는 잠만 자고, 똥 쌀 때에는 똥만 쌉니다.'라고 했습니다. 이 젊은 스님이 기가 막혀서 '그게 무슨 수행이냐?'고 묻자 노스님이 '그럼 스님께서도 밥 먹을 때에는 밥만 먹습니까?'라고 되묻자 젊은 스님의 말문이 막혔다고 합니다. 아무리 생각해봐도 자기는 밥 먹을 때에 밥만 먹어본 적이 없습니다. 밥 먹을 때에 이 생각 저 생각을 합니다. 땔감을 어디에서 구해올 것이며, 보살님들이 자주 오셔서 공양을 많이 해주셔야 끼니 걱정을 안 하겠고, 속세에 남아있는 가족들은 어떻게 지낼지 등의 별별 생각을 다 했습니다. 밥 먹을 때는 밥만 먹고, 잠 잘 때에는 잠만 자고 똥 쌀 때에는 똥만 싸본 적이 없는데 이게 바로 불교에서 말하는 마음 챙김인데, 이게 뭐가 대단하고 중요하다는 것일까요?
불교가 2000년 전부터 "마음 챙김"이라는 수련을 해왔는데, 인간의 생의 모든 고통이 어디에

있는 것을 정확하게 본 것입니다. 여러분에게 한 번 여쭈어 볼까요? 여러분의 삶의 고통은 어디에서 생깁니까? 불교의 통찰에 따르면 인간의 모든 고통은 인간의 생각함 속에 들어있다고 합니다. 생각이 생각으로 가능한 이유는 논리적으로 전개되기 위해서는 판단을 내려야 합니다. 좋고 나쁘고, 옳고 그르고, 유익하고 불리하고 등의 판단을 근거로 생각을 하게 되고, 생각 속에서 분별과 구분과 비판이 일어나는 내면적 활동이 일어나게 되는데, 인간의 모든 고통이 다 여기에서 비롯된다는 것을 알았던 것입니다.
우리는 밥을 먹을 때 여러 가지 생각을 합니다. 내면의 판단과 생각을 통해서 비판, 분노, 시기, 질투, 분별, 분석 등 밥을 먹으면서 생각하기 때문에 밥을 먹는지 모를 때가 많습니다. 그러므로 '밥 먹을 때에 밥만 먹는다.'는 것은 '내 생각으로부터 내 마음이 빠져 나온다'는 것을 말하는데 이것이 마음 챙김입니다. 마음이 생각의 파도에 휩쓸려 갈 때에 생의 고통이 주어지기 때문에 이 생각의 파도로부터 빠져나오는 것입니다.

이 불교에서 힌트를 받아서 요즘 심리학에 한 분야가 생겼습니다. 마음 챙김을 주된 연구 과제로 하는 심리학 분야가 생겨서 과학적으로도 증명이 되고 있습니다. 마음이 내 안에서 생각의 파도에 휩쓸려 가는 것이 고통이고, 거기에서는 창조적인 활동을 기대할 수 없다는 것을 깨닫게 됩니다. 그러므로 마음의 생각의 파도로부터 빠져나오는 것이 건강에 좋고 스트레스에도 좋고 창의적 활동에 좋다는 것이, 여러 가지 실험을 통해서 심리학의 논리로 증명이 되고 있습니다. 심지어는 구글이나 인텔 같은 실리콘 밸리에 있는 최첨단의 기업들이 마음 챙김의 프로그램을 직원들에게 제공하고 권장하며 시간을 허락합니다. 'Search inside yourself.(너의 내면을 검색하라)'는 것입니다.
이렇듯 마음 챙김을 위해서 명상을 하는데 명상법 중에 건포도 먹기 훈련이 있습니다. 건포도를 모르는 사람은 없지만, 이 건포도를 대할 때 건포도를 처음 본 것처럼 대하는데, 건포도에 대해서 갖고 있는 선이해로부터 마음이 빠져나오는 것입니다. 처음 보는 것처럼 들었다 놨다 관찰하고 입으로 씹으며 그 맛에 집중을 합니다. 건포도 먹는 시간이라도 내 생각의 파도로부터 빠져나오겠다는 것입니다. 또한 '바디 스캔'이라는 것도 있습니다. 발끝에서부터 머리끝까지 마음을 집중합니다. 하나하나 마음으로 스캔을 하면서 자식걱정, 사업걱정, 집안걱정, 미래에 대한 노후걱정으로부터 빠져나오라는 것입니다. 그렇게 할 때에 마음이 스트레스로부터 해방이 되면서 훨씬 창의적이 된다는 것입니다.

생각의 파도가 생기는 이유는 유전 죄로 선악과를 따먹은 결과입니다. 그런데 기독교에서는 항상 어떻게 수적으로 부흥할 것이냐를 문제 삼을 뿐, 아직 이 문제의 핵심을 모르고 있습니다. '수적으로 부흥해야 한다.'는 생각자체가 문제라는 자체를 모르고 있습니다. 그렇다면 기독교에는 원래 마음 챙김의 부분이 없었던 것일까요? 아니지요. 있었고 오히려 오리지널하게

있었습니다. ‘오리지널하다’는 얘기는 불교나 심리학의 마음 챙김은 문제를 깨달았지만 정답을 모르고 유사 정답을 찾아갈 수 있을 뿐입니다. 왜냐하면 생각의 파도가 고통의 이유인데 그것이 생긴 이유가 하나님의 말씀을 어기고 선악과를 따먹은 죄 때문에 생겼다는 것을 모르기 때문입니다. 기독교의 경우는 하나님에 대한 죄 때문에 생겼다는 이 유전 죄의 개념을 잘 알고 있는데, 그 죄의 현실적인 효과가 어떻게 나타나고 있음을 인지하지 못합니다.
불교는 죄의 개념을 모릅니다. 생각하는 것 자체가 하나님 앞에서 어긋난 행위로서의 죄인데 하나님을 모르니 답을 모르지만, 그 유전 죄로 인한 실제적인 삶의 효과는 알기 때문에, 빠져나가보려고 답을 찾는 시도를 하지만 이들에게는 답이 있을 수가 없습니다. 반대로 기독교는 답을 찾을 수 있는 자들인데 현실적으로 실제적으로 문제가 무엇인지를 못 보고 있는 것입니다.
목사님이 24시간 일주일 내내 어떻게 해야 교인들을 부흥시킬 수 있을지 고민합니다. 교인이 안 오는 이유를 분석하는 이러한 활동 자체가 죄라는 것을, 불교나 심리학에서는 죄인지는 몰라도 고통의 이유가 된다는 것은 알고 있는데, 기독교에서는 몰라서 매일 그 생각과 분석과 판단을 하며 괴로워하면서도, 왜 자기가 괴로워하는지를 모르며 그러한 상태에서 기쁨의 소리인 복음을 전하는데 문제 아닙니까?

그렇다면 기독교에서 말하는 마음 챙김의 오리지널한 텍스트가 무엇일까요?
신6:4~5절에 쉐마의 말씀이 나옵니다. “이스라엘아 들으라 우리 하나님 여호와는 오직 유일한 여호와이시니 / 너는 마음을 다하고 뜻을 다하고 힘을 다하여 네 하나님 여호와를 사랑하라”라고 하십니다. 마음과 뜻과 힘은 분리될 수 없습니다. 뜻과 힘이 다 마음 안에 포함된 것이라고 보아도 크게 무리는 아닙니다. 그러고 나서 6~7절에 “오늘 내가 네게 명하는 이 말씀을 너는 마음에 새기고 / 네 자녀에게 부지런히 가르치며 집에 앉았을 때에든지 길을 갈 때에든지 누워 있을 때에든지 일어날 때에든지 이 말씀을 강론할 것이며”라고 말씀하십니다.
노스님의 이야기와 한 번 비교를 해봅니다. ‘밥 먹을 때에 밥만 먹고 잠잘 때 잠만 자고 똥 쌀 때 똥만 싼다.’라는 이야기를 오늘 쉐마의 말씀에 적용을 해보면 ‘밥 먹을 때에도 여호와께 마음을 두고, 잠 잘 때에도 여호와께 마음을 두고, 똥 쌀 때에도 여호와께 마음을 두라’는 말입니다. ‘답을 모른다.’는 것은 생각하시는 하나님이 내 삶에 개입하시기 때문에 ‘내가 생각해서는 안 된다’는 것입니다. 이들은 생각 때문에 괴롭다는 것은 알지만, 생각하시는 하나님을 모르기 때문에 생각을 멈추기 위해서 밥 먹을 때에 밥만 먹으려 합니다. 그런데 쉐마의 말씀을 보면 밥 먹을 때에도 여호와를 생각하고 길을 갈 때도 여호와만 생각하라는 것입니다.
마음 챙김의 명상 중에 걷기가 있습니다. 걸을 때에 걷는 동작만 의식하라는 것입니다. 자꾸 다른 생각을 하지 말고 걸을 때에는 걷는 자체만을 들여다보고 주의를 집중하라(bear attention)는 것인데 답을 모르니 이러한 이야기를 하는 것입니다.

그러나 내 스스로 판단하고 생각하고 과거와 현재와 미래에 대해서 염려하는 것이 고통이라는 것을 알고 있습니다. 기독교는 그것이 죄라는 것은 알고 있는데 실제 고통이라는 것을 인지하지는 못합니다. 그런데 이미 마음 챙김에 대해서 3500년 전에 하나님께서 아브라함과 만나실 때에 이야기가 되었습니다. 스님은 길을 갈 때에는 길을 가고, 누워있을 때에는 누워있기만 하고 일어날 때에는 일어나는 것만 생각하고 잠잘 때에는 잠자는 것만 생각하지만, 기독교는 길을 갈 때에도 여호와만 생각하고, 일어날 때에도 여호와만 생각하고, 잠잘 때에도 여호와만 생각하는 것인데 마음 자체를 하나님께 두라는 것입니다.

도대체 오늘 본문이 무엇인데 마음 챙김에 대해서 이렇게 오래 이야기를 했을까 궁금하시지요? 요단 동편에 땅을 기업으로 받게 된 지파가 있었습니다. 르우벤 지파와 갓 지파와 므낫세 반 지파입니다. 무려 5년 동안 요단강 서편에서 형제들의 선봉에 서서 가나안 정복전쟁을 치렀는데 엄청나게 긴 세월이었습니다. 이들의 집과 가족과 재산과 가축들과 모든 기업들은 요단강 동편에 있습니다. 모든 전쟁이 일단락되자 여호수아가 이들을 가족들에게 귀환시킵니다. 그런데 이들이 가다가 요단강을 건너기 전 서편에 큰 돌 제단을 쌓고 건너갑니다. 이 소식을 나중에 요단 서편의 이스라엘 전체 백성들이 듣고 분개해서, 이들과 전쟁을 하려는 생각까지도 하는데 비느하스 대제사장과 장로들이 진상을 살펴보자는 이야기를 하여, 동편 르우벤 지파와 갓 지파와 므낫세 반 지파의 대표를 불러서 묻습니다.
제단을 쌓은 것이 문제가 되는 이유는 그 당시로서는 오직 하나님께 제사를 드리는 행위를 중앙 성막의 번제단에서만 레위인 대제사장과 제사장들에 의해서만 집행되도록 규정했습니다. 이렇게 하신 이유는 사람들이 임의대로 아무 곳에서나 하나님께 제사를 드리면, 그 땅에 남아있는 가나안 족속의 제사나 우상숭배의 풍습이 유입될 것을 염려하신 것입니다. 이들이 가다가 서편에 제단을 쌓았기 때문에 이제 이들이 이스라엘의 여호와 하나님과는 다른 종교를 가지려는 의도가 있다고 오해를 한 것입니다.
그런데 이들의 말을 들어보니 르우벤 지파와 갓 지파와 므낫세 반 지파의 마음에 두려움과 염려가 생겼습니다. 24~27절을 읽어보면 요단 서편에 살고 있는 이스라엘 백성들이, 동편에 있는 자신들을 차별하고 성막에서 여호와 하나님께 제사드릴 때 참여할 자격이 없다고 말할 것을 두려워한 것입니다. 다시 말하면 여호와 하나님을 가질 수 없게 될 것을 두려워한 것입니다. 그 당시로서는 성막에서만 여호와 하나님을 관계할 수 있다고 믿었고, 성막에서 드려지는 상번제를 기억함으로서만 하나님께 마음을 드릴 수 있었기 때문에, 여호와 하나님을 잃어버릴 것을 두려워해서 돌 제단을 쌓고 증거를 삼았던 것입니다. 이 '증거'가 '요단 서편의 성막에 임재하시는 하나님의 분깃이 우리에게도 있고, 하나님이 우리의 하나님도 된다.'는 사실을 확인하기 위한 증거로서 남기기 위해, 제단을 쌓았던 것인데 이것이 재미있고 귀중한 메시지를 전하고 있습니다.

염려하고 두려워하는 것은 귀중한 것을 상실할 때입니다. 그러나 이들에게서 세상적으로 귀중한 것은 전부 요단 동편에 있었습니다. 집과 가족과 재산과 기업이 전부 요단 동편에 있었습니다. 사실 요단강 서편에는 보이지도 않고 만져지지도 않는 하나님을 제외하고 내 것은 아무것도 없습니다. 그런데 요단 서편을 떠나려니 염려가 되어서 돌 제단을 쌓았는데, 돌 하나하나가 그들의 마음심장을 꺼내서 제단을 쌓았다는 상징적 표현인 것입니다. 하나님을 잃을 것을 두려워해서 하나님이 계시는 성막이 자리한 요단 서편에 마음을 남겨두고, 가족과 집이 있고 이웃이 있고 재산이 있고 기업이 있는 곳으로 넘어가는데 이것이 바로 복음이 말하는 마음 챙김입니다.

우리에게 요단강은 주님의 십자가입니다. 집과 가족과 재산과 기업이 있는 요단강 동편이 세상입니다. 주님의 십자가의 보혈의 너머에는 주님이 죽으시고 부활하시고 승천하시면서 하나님 아버지가 계신 곳으로 만드신 길이 있습니다. 이것이 바로 거듭남의 예표적인 말씀인 것입니다. 이 지파들의 동선을 가만히 따라가 봅니다. 처음에 요단강 동편에 집을 짓고 가족과 재산을 둔 이들이 요단강을 건너 서편으로 와서, 여호와의 임재하심을 상징하는 성막이 세워지는 것을 봅니다. 그리고 마음을 요단강 서편에 다 남겨두고 가족과 집이 있고 재산이 있는 동편으로 돌아오는데, 이것이 우리의 하루하루 살아가는 일상적 삶의 패턴입니다.
마음 챙김을 어떻게 합니까? 직장에서 마음 챙기기가 어렵다는 이야기를 합니다. 우리가 하루의 삶을 시작하기 위해서 지갑을 챙기고, 핸드폰을 챙기고, 여자는 화장품을 챙기고, 신분증과 필요한 것들을 챙기는데 마음을 챙기는 사람은 없습니다. 그러나 마음을 챙겨야 합니다.
마음 챙김을 불교와 심리학자들과 구글이나 인텔이나 실리콘밸리에 맡겨두어서는 안 됩니다. 우리 모두가 마음을 챙겨야 합니다. 직장에 나가서 이루어지는 일에서 생각하고 판단하고 분석하고 비판하는 이 흐름에서 빠져나오게 하는 것이 마음 챙김이 아닙니다. 우리의 마음에 대해서는 집도 가족도 회사도 나라도 심지어 내 몸의 건강도 세상입니다. 마음은 요단강 서편인 십자가에 두고 나가야 하는데 이것이 마음 챙김입니다. 지갑과 핸드폰은 들고 나가는 게 챙기는 것이지만, 마음은 요단강 서편의 십자가에 두고 나가는 것이 챙기는 것입니다.

마음을 두고 나가서 어떻게 직장 생활을 할 수 있을까요? 마음을 하나님께 두고 나면 직장에서, 이웃을 만날 때, 나라에 대한 관계에서, 가족에 대한 관계에서, 건강에 대한 관계에서 하나님의 마음이 임합니다. 내 마음은 요단강 서편의 십자가에 두고 하나님을 잃지 않기 위해서 바동거리고 집중하는 것입니다. 그렇게 하나님께 집중할 때에 하늘로 올라가신 주님과 연합되어, 반드시 나타나는 증거가 있는데 경험적으로 확신 있게 말씀드립니다.
세상은 요단강 동편에 있고, 하나님의 성막은 요단강 서편에 있습니다. 그러므로 요단강인 십자가를 붙잡고 이 세상 모든 것으로부터 죽는 것입니다. 그렇게 마음이 죽으면 반드시 먹구름

에 햇살이 비치는 것 같은 평강이 임하는 것을 사진으로 찍듯이 확인하고 경험하실 것입니다. 그 마음이 절대로 십자가를 떠나서는 안 됩니다. 무슨 일이 벌어지든지 십자가를 꼭 붙들고 마음을 챙겨두면, 마음 없이 나간 직장에서 하나님의 마음이 내 몸을 움직이실 것입니다. 뜻 없이 나간 직장에서 하나님의 뜻이 내 몸을 움직여 나가실 것입니다. 마음과 뜻 없이 만나는 가족들 앞에서 하나님의 뜻과 하나님의 마음이 내 가족들을 향하여 내 몸을 움직이실 것입니다.

요단강 동편으로 넘어가자니 여호와 하나님과 멀어지는 것 같아서, 돌을 자기의 마음 삼아서 제단을 쌓고서야 강을 넘어간 두 지파 반의 행동을 통해서 하나님께서 말씀하십니다.

'마음 챙김'은 석가모니는 기원전 500년 전쯤 사람으로 불교에서 말하기 전에, 이 사건은 지금으로부터 3400년 전에 일어난 일이고, 모세를 통해 말씀하신 쉐마의 말씀은 3500년 전의 말씀이라는 것입니다. 그러므로 길을 갈 때에도 여호와, 밥 먹을 때에도 여호와, 잠잘 때에도 여호와, 똥 쌀 때에도 여호와만 생각하라는 것인데, 어떻게 해야 여호와만 생각할 수 있습니까? 주님의 십자가를 잊지 않아야 마음을 챙길 수 있습니다. 마음 챙김의 주인은 기독교입니다. 주인 됨의 자리를 찾고 십자가로 마음을 챙겨서 진정한 복지가 무엇인지를 오늘 하루 경험하실 수 있기를 바랍니다.

기도하시겠습니다.

하나님아버지!

십자가 요단강 서편에 마음을 챙김으로 이 세상에 나갈 때에는 내 마음이 몸을 관계할 때조차도 하나님의 마음과 하나님의 뜻으로만 관계하는 선민의 삶이 이루어지게 하여 주시옵소서.

예수님의 이름으로 기도하옵나이다.

아멘!