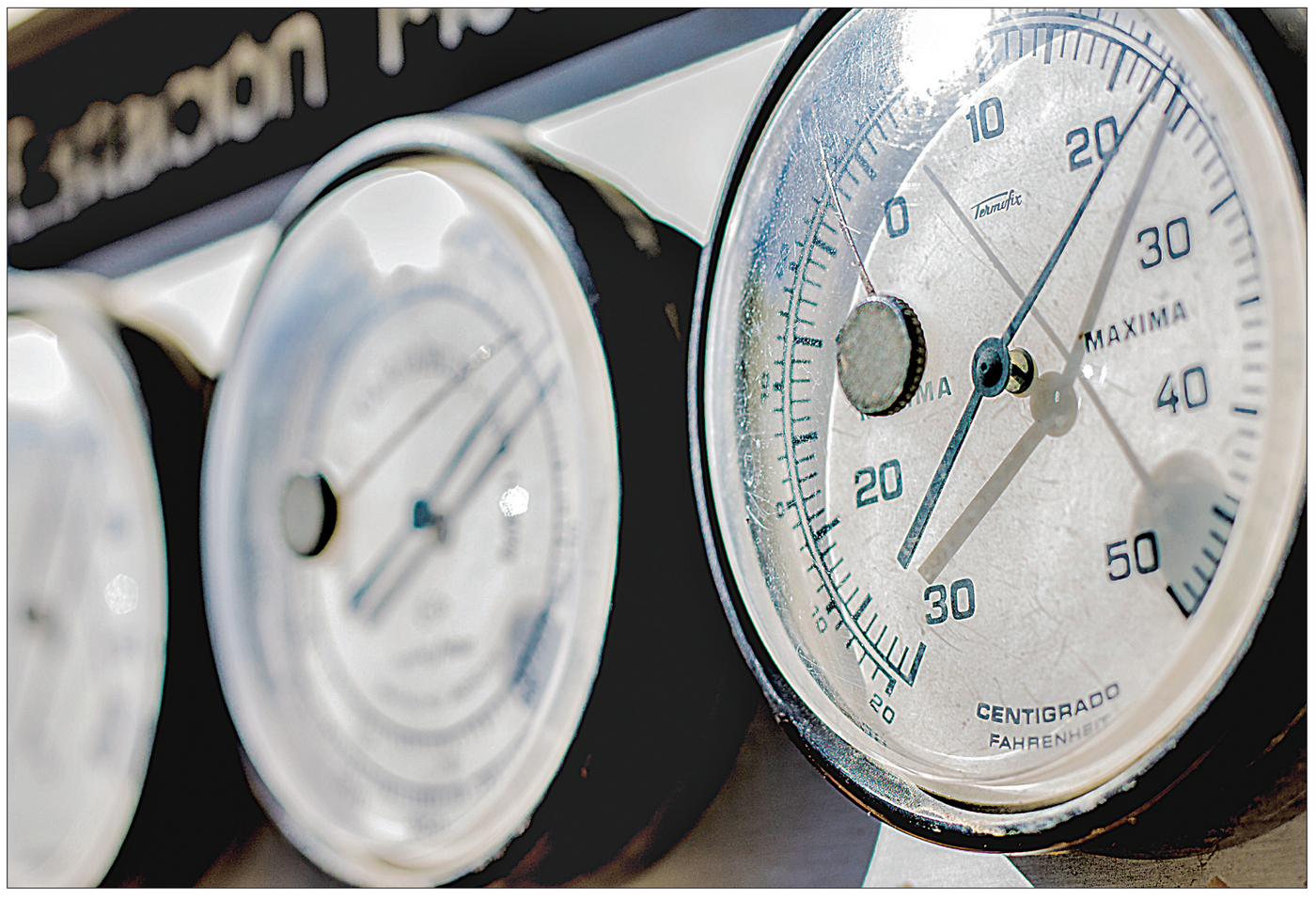
# 마음기압계 만들어 주시하라

## 명상書 톺아보기

존 카밧진 등의

### '마음챙김으로 우울을 지나는 법'

〈5〉 마음 소음 제거법




**몸의 메시지에서 멀어지는 이유**

과거에 괴로운 기분과 느낌을 경험하면 자신의 감정을 위험한 적으로 간주하기 쉽다. 이는 납득할 만한 일이다. 그런데 자신이 느끼는 불행감을 위협으로 인지하고 반응하면 뇌의 회피 시스템이 활성화된다. 그런 나머지 호기심, 참여, 선의 같은 접근성 행위마저 억누르게 된다. 이런 마음이 자기 안에 존재함에도 존재하지 않는 것처럼 행동한다. 그러면 부정적이고 불편한 느낌과 신체감각에서 차단될 수는 있어도 긍정적이고 부정적인 것을 느끼는 능력마저 줄어든다. 불행감에 효과적으로 대처하기 어려워진다. 살아있음의 온전한 경험과 접촉하지 못한다. 그러면서 왜 그런지 이유를 알지 못한다.

감정, 생각, 느낌, 신체감각을 피하려는 시도를 경험회피라고 한다. 경험회피가 습관으로 굳어지는 현상은 놀랍지 않다. 특정 주파수의 뉴스가 너무 자주 불쾌하면 채널을 돌리는 것은 당연하다. 마찬가지로 불편한 느낌과 신체감각이 일어나면 우리는 '의식의 주파수'를 다른 채널로 돌린다. 그런데 특정 느낌을 회피하는 것은 고속도로에서 라디오 볼륨을 높여 엔진소음에 귀를 닫는 것과 다름없다.

엔진 소음이 안들리게 하는 데 효과적일지 모르나 엔진이 퍼져버릴 수 있다. 심리학자 스티브 헤이스와 그의 동료들은 백편 이상의 연구 논문을 리뷰한 결과, 여러 형태의 감정 장애가 생기는 원인은 감정을 회피하고 거기서 도망가려는 건강하지 못한 시도 때문이라고 결론 내렸다. 감정 경험을 구성하는 신체감각과 생각, 느낌을 차단하면 '마음의 엔진'에도 고장이 난다.

장기적으로 감정 회피는 원치 않는 불쾌한 느낌을 다루는 적절한 방법이 아니다. 감정을 회피하면 불쾌한 느낌을 느끼지 않을지 몰라도 그 것은 계속 곁에 남아 습관적 반응을 일으킨다. 그러면 일시적 불쾌감이 지속적인 괴로움으로 변한다. 불쾌감을 '알아차리지 못하면' 직간접적으로 자신의 태도와 판단에 영향을 미쳐 불행감이 더 굳어진다. 문제는 '알아차리지 못하는' 것이다. 우리는 습관처럼 불쾌감을 회피하며 의식의 주파수를 다른 채널로 돌린다. 그렇다면 불쾌감을 회피하거나 도망가지 않고 거기에 주파수를 맞추는 방법은 없을까? 여기서 우리의 내면 경험을 구성하는 한 가지 측면인 내면 기압계가 도움이 된다.

**내면 기압계**

새 집을 구할 때면 여러 곳을 돌아다닌다. 방이 여러 개이고 평수도 넓으며 주변 편의시설도 완벽하지만 실제로 가보면 내가 살 곳이 아니라고 느끼는 경우가 많다. 이유를 콕 집어 말할 순 없어도 직감으로 안다. 당장 밖으로 나가고 싶어진다.

우리가 느끼는 느낌에는 여러 차원이 있다. 그런데 모든 느낌의 아래엔 특정 경험을 '좋다, 나쁘다. 좋지도 나쁘지도 않다'고 평가하는 척도가 존재한다. 이 척도는 우리 내면에 존재하는 일종의 기압계다. 기압계가 매순간 대기의 압력을 표시하듯이, 내면의 기압계는 매 순간 우리 내면의 기압을 나타낸다.

날씨 정보를 얻으려면 기압계를 읽어야 하듯 내면 기압계도 읽는 법을 알아야 하고, 모르면 배워야 한다. 그렇다면 내면 기압계는 어떻게 읽을까? 그것은 자신이 매순간 실제로 어떻게 느끼는지 알아차리는 것이다. 이런식으로 힘겨운 상황에서도 마음의 균형을 잃지 않고 적절한 행동을 할 수 있다.

내면 기압계를 읽으려면 먼저 사람, 장소, 사건 등 모든 대상에 연쇄적으로 일으키는 자신의 반응을 면밀히 살펴야 한다. 그러면 특정 경험을 '즐겁다. 괴롭다. 즐겁지도 괴롭지도 않다'고 느끼는 직관적 감각이 존재함을 알 수 있다. 즐겁다고 느끼면 그 경험을 오래 지속시키려는 반응을 일으키고, 괴롭다고 느끼면 어서 사라지길 바라는 반응을 보인다. 이런 반응은 무의식적이고 자동적으로 일어난다.

따라서 특정 순간과 상황에 일으키는 자신의 연쇄반응을 알아차리는 연습이 필요하다. 그럴 때 앞서 말한 '좋다, 싫다' 등의 직감적 느낌과 그에 대한 자동적이고 무의식적인 반응(특히 혐오반응) 사이에 형성된 질긴 연결고리를 끊을 수 있다.

> 우리 느낌 여러 차원 존재
> 각 느낌은 특정 경험 제공
> 내면 속 점검 척도 만들어
> 매순간 마음챙김 도움되길

슬픔, 분노, 혐오, 불안 등 모든 부정적 감정의 아래에는 불쾌한 느낌이 자리잡고 있다. 불쾌한 느낌이 일어나는 순간 알아차리는 수련은 해로운 감정을 미리 탐지하는 조기경보장치다. 내면의 기압계가 보내는 메시지에 충분히 주파수를 맞출 때 지금껏 외면한 불쾌한 느낌을, 그것이 일어나는 순간 있는 그대로 알 수 있다.

불쾌한 느낌이 일어나는 순간 알아차리면 마음에 미치는 영향이 상당부분 약화된다. 그러면 불쾌한 느낌으로 혐오반응이 일어나 우울의 나락에 빠지는 일도 준다.

그렇다면 내면의 조기경보장치에 주파수를 맞추는 방법은 무엇일까? 그것은 자기 몸에 특정한 방식으로 알아차림을 가져가는 것이다. 몸을 알아차릴 때 자기 내면의 기압계를 지혜롭게 사용할 수 있다.

**새로운 가능성이 열리다**

이를 위해서는 신체감각과 느낌에 의식의 주파수를 맞추는 효과적인 방법이 필요하다. 자신이 특정 순간의 경험에 본능적으로 평가를 내리고 있음을 스스로 알아야 한다. 이렇게 하면 평소의 습관적이고 자동적인 감정 반응을 일으키지 않는 동시에 특정 상황에 효과적으로 응대할 수 있다.

문득 어떤 기억이 떠올라 불행하고 슬픈 기분이 일어났다고 하자. 이때 기억의 정확히 어느 부분이 슬픈 감정을 일으켰는지 알아야 하는 것은 아니다. 더 중요한 것은, 이 기억과 그것이 일으키는 감정을 자신이 '불쾌하게' 느끼고 있다고 아는 것이다. 지금까지 불쾌한 느낌은 연쇄반응을 일으켜 기분을 나락으로 떨어뜨렸지만 이제 그러지 않아도 된다 자동으로 일어나던 연쇄반응이, 선택이 가능한 일련의 지점으로 변화되었기 때문이다.

중요한 것은 슬픈 기분을 불쾌하다고 느끼는 순간에 일어나는 혐오반응을 관찰하는 것이다. 이렇게 관찰하는 것이 마음챙김이다. 마음챙김을 하면 새로운 가능성이 열린다. 불행감과 함께 일어나는 신체감각을 알아차리면 신체감각과 기분에 들어있는 정보를 지혜롭게 활용해 마침내는 깨어있는 마음으로 불행감 자체에 응대할 수 있다. 불행하다는 느낌이 즉각 사라지거나 조금씩 줄어들 가능성이 커진다.

우리는 신체 경험을 알아차리면 지금껏 회피하던 감정과 다시 연결된다는 것을 알아가는 중이다. 처음에는 경험의 불쾌한 느낌과 그에 대한 형모반응을 뭉뚱그려 하나로 경험하므로 둘을 구분하기 어렵다. 그러나 무엇이든 한번에 하나씩만 취할 수 있다는 점에서 이 것은 문제가 아니다. 우선은 불쾌한 느낌과 그에 대한 혐오반응이 뭉뚱그려진 전체를 몸 어딘가의 위축된 느낌으로 알아차린다.

위축된 느낌에 익숙해지면 불쾌한 느낌과 혐오반응이 뭉뚱그린 전체를 점점 또렷하게 알아볼 수 있다. 이것 자체로 큰 진전이다. 그런 다음, 바디스캔이나 몸 알아차림 수련을 통해 느낌에 들어 있는 불쾌한 성질을 가려낼 수 있다. 그러면 불쾌한 느낌과 그것이 일으키는 혐오반응이 별개임을 마침내 알아본다.

즉, 처음에 불쾌한 느낌이 일어나 혐오반응을 일으키며, 그렇게 일어난 혐오반응이 다시 불쾌한 느낌을 일으키는 식의 악순환이 지속됨을 관찰할 수 있다.

어깨와 허리가 뻐근하거나 이마가 당기고 턱과 배가 조이는 느낌은 몸이 흔히 일으키는 혐오반응이다. 호랑이를 만났건, 자신의 느낌과 만났건 우리는 싸움-도망반응을 일으킨다. 그런데 '호랑이'가 우리 내면에서 오래 지낸 경우에는 몸이 일으키는 혐오반응을 관찰하기가 쉽지 않다. 존이 그랬다.

그렇다면 불쾌한 느낌과 혐오반응이 뭉뚱그린 '전체'를 한 번에 하나씩 알아보는 방법은 무엇일까? 어떻게 하면 '불쾌'라고 표시된 내면 기압계와 그에 따라 연쇄적으로 일어나는 습관적 반응이 뭉뚱그린 신체감각을 알아볼 수 있을까? 바디스캔을 통해 우리는 이 과정에 들어선다. 바디스캔을 수련할 때마다 신체감각을 알아보는 무수한 기회가 생긴다.

바디스캔을 통해 유쾌하고 불쾌한 느낌과 그것의 즉각적 표현인 신체감각을 매순간 알아차린다. 바디스캔을 지속적으로 수련하면 신체 특정 부위의 느낌 뿐 아니라 바디스캔 마지막에 하는 몸 전체에 대한 느낌도 알아차릴 수 있다.

이제 무엇보다 전체로서의 자기 몸에 대한 알아차림을 키워야 한다. 이럴 때 자기 내면의 기압계를 제대로 읽을 수 있고, 내면의 바람이 어느 방향으로 부는지 알 수 있다. 우선은 알아차림의 질과 수련에 임하는 기본 동기에 대해 살펴보면 마음 챙김 수련에서 매우 중요한 부분을 알 수 있다.

어떤 동기와 마음의 태도로 마음챙김 수련에 임하는가가 매우 중요하다. 관심, 호기심, 따뜻함, 선의 등 다가가는 마음으로 자신의 신체 경험에 주의를 기울일 필요가 있다. 이때 매 순간의 느낌과 더 많이 접촉할 뿐 아니라 회피와 혐오반응의 영향을 줄일 수 있다. 다른 배움과 마찬가지로 명상수련도 특정방식의 주의 기울임을 익히는 것 만큼이나 건강하고 친절한 의도와 동기가 중요하다.