알아차림에 머무는 것 '마음챙김'

명상書 톺아보기

존 카밧진 등의

'마음챙김으로 우울을 지나는 법'

〈4〉 다른 앎의 방식



반추하는 마음에서 비켜서기

"하늘을 나는 기분이야." "어제 일은 정말 역겨워." "심장이 덜컥 내려앉았어." 우리는 흔히 신체적 비유를 통해 자신의 감정상태를 드러낸다. 여기에는 그럴만한 이유가 있다. 몸에서 일어나는 감각은 감정의 저장소이자 감정이 보내는 메시지를 전하는 전령이다. 기쁠 때 우리는 '실제로' 하늘을 나는 것처럼 느낀다. 또 토가 나고 심장이 내려앉는 '것처럼' 느낀다. 그만큼 신체적 표현은 우리가 느끼는 감정을 실감나게 전한다.

여기서 핵심은, 나의 몸이 지금 내가 어떻게 느끼는가에 관하여 많은 것을 말하고 있다는 점이다. 그럼에도 우리가 몸이 보내는 메시지에 지혜롭게 귀 기울이지 않는 이유는 끊임없이 생각과 판단을 일으키는 방식으로 몸의 메시지에 반응하기 때문이다. 따라서 우리가 할 일은 존재 모드에 머물며 몸에서 느끼는 감각에 열리는 것이다.

몸의 감각을 제대로 알고 친숙해지며 그 것을 받아들이는 것이다. 열린 마음으로 신체감각에 귀 기울일 때 즐겁든 불쾌하든 중립적이든 지금 이 순간의 경험과 함께하는 효과적인 방법을 새로 알게 된다.

"세상 고민 혼자 다 진 것 같아." 우리는 때로 이런 말을 한다. 많은 사람이 우울하고 불행하다고 느낄 때 하는 말이다. 무거운 짐이 몸을 짓누르며 일상의 평범한 행동에도 엄청난 힘이 필요하다고 느낀다. 앞서 1장에서 우울증의 해부학을 이야기 할 때 우울증에서 몸이 중요한 부분을 차지함을 보았다. 또 건포교 명상과 걷기 명상을 통해 우리가 평소 몸의 메시지를 담은 직접적 감각 경험에서 얼마나 멀어져 있는지도 비로소 알았다. 이때 몸에 터 잡은 채 생각과 감정에 휩쓸리지 않고 현재 순간의 신체감각에 열린다면 어떨까? 그럴 수 있다면 우리 앞에는 풍성하고 다양한 풍경이 펼쳐질 것이다.

앞서 말했듯 신체감각과 생각, 느낌, 행동이 함께 작용해 우울한 상태를 일으킨다. 여기서는 신체감각이 부정적 사고를 일으키는 방식을 알아보자. 당신이 한동안 우울한 기분에 빠져 있었다고 하자. 그렇다면 아침잠에서 깨자마자 당신이 가장 먼저 아는 것은 몸의 무거움과 피곤함, 통증일 것이다. 잠을 자도 잔 것 같지 않다. 에너지가 바닥나 전날 잠자리에 들었을 때보다 더 피곤하다.

신체감각 외에 생각도 일어난다. '오늘 아무것도 못할 것 같아. 또 하루를 버리는구나.' 이런 생각이 고개를 들면서 좌절하고 슬퍼진다. 자신이 실망스럽다. 어떻게든 침대에서 몸을 일으키려 하지만 천근만근 무거운 몸은 다시 침대에 눕고 만다. 이에 당신은 무기력한 생각을 몰아내려 한다. 이 생각에 함께 따라오는 느낌이 너무 싫기 때문이다. 활력이 바닥나는 일도 신물이 났다. '어쨌거나 일어나 움직여야 해. 이렇게 누워 있으면 좋을 게 없어.' 이렇게 속삭이며 이윽고 자리에서 일어난다. 그렇게 일상의 바쁜 활동에 파묻힌다. 그러다보면 어느새 무기력한 느낌이 사라진 것 같다. 하지만 매일 아침 이렇게 힘들게 일어나야 한다고 생각하니 마음이 좋지 않다.

앞서 신체감각, 생각, 느낌, 행동이 한데 뭉뚱그려 우울이라는 하강 소용돌이를 일으킴을 보았다. 앞의 사례에서도 아침에 일어나자마자 몸의 무거운 신체감각과 더불어 그에 '관한' 생각과 감정이 함께 일어났다. 생각과 감정은 무거운 신체감각을 더 무겁게 만들어 우리를 우울의 나락에 빠뜨린다.

이때 마음에서 일어나는 생각과 감정에 휩쓸리기보다 직접적인 몸의 감각에 열린다면 어떨까? 앞서 우리는 현재 순간의 신체감각에 깨어날 때 몸의 메시지가 새로운 차원으로 변하는 것을 보았다. 깨어있는 마음으로 걸으면 일상의 걷는 동작이 근육의 기적이라는 사실을 깨닫는다. 몸의 감각에 익숙해져 직접적으로 알 때 강력하고 새로운 방식으로 신체감각을 경험할 수 있다. 아침잠에서 깬 순간의 경험이 즐겁든 불쾌하든 '모든' 순간과 더 현명하게 관계 맺을 수 있다.

직접 경험은 생각과 다르다

불행감을 일으키는 악순환의 심리기재는 매우 자동적으로 일어난다. 그래서 알아차리기 쉽지 않다. 그렇다고 악순환을 멈출 수 없는 건 아니다. 불행감을 일으키는 악순환에는 몸-생각, 생각-느낌, 느낌-몸 등의 연결고리가 존재한다. 각각의 연결고리는 불행감이라는 악순환의 진행방향을 역전시키는 기회가 된다. 특히 깨어있는 마음으로 몸을 알아차리는 것만으로 불행감의 악순환에 틈을 낼 수 있다. 당장은 믿기 어려울 것이다. 자기 경험으로 직접 확인하는 것이 가장 확실하다. 당신은 지금 자신의 지친 몸을 '이미' 알아차리고 있다고 생각할 것이다. 마음챙김이란 단지 대상에 '더 많이' 주의를 기울이는 것이 아니라 이전과 '다른 방식'으로 더 현명하게 주의를 기울이는 것이란 점이다.

> 삶의 스트레스 피하는 안식처
> 매순간 접촉하는 몸에 집중해
> 삶과 연결된 심원한 자유 체험

앞서 보았듯이 행위모드에 있을 때 우리는 '생각하기'와 '이름 붙이기'라는 렌즈로 세상을 본다. 평소처럼 자기 몸에 대해 머리로만 생각한다면 아침잠에서 깨 무기력을 느끼는 순간, 마음은 몸 뿐만 아니라 삶의 잡다한 일에 관한 생각으로 가득 찰 것이다. 그러나 이런 식의 주의 기울임은 상황을 악화시킬 뿐이다. 이때 존재모드에 들어가 몸에 집중한다면 몸이 전하는 직접적인 감각에 열린다. 매순간 몸의 감각을 알아차리되, 이전과 다른 방식으로 알아차린다. 몸의 느낌에 관한 생각에 빠지지 않으면 몸의 무거운 느낌이 안개 걷히듯 옅어지거나 사라질 수 있다. 몸의 무거운 느낌을 억지로 없애려 하지 않는다. 부정적 생각으로 몸의 무거운 느낌을 키우지 않으면 자신도 모르게 사라질 수 있다. 이 과정을 거쳐 무기력한 느낌에서 벗어나 몸과 마음에 일어나는 모든 현상과 효과적으로 관계 맺는다.

마음챙김이란 알아차림에 자리를 잡고 머무는 것이다. 하늘은 거기에 떠가는 구름과 새, 변화무쌍한 날씨와 다르다. 마찬가지로 마음챙김은 마음에서 일어나는 모든 현상을 담을 수 있는 커다란 그릇이다. 마음챙김은 새로운 앎의 방식인 동시에 새로운 존재의 방식이다. 마음챙김은 인간으로 태어난 누구나 가진 능력이다. 우리는 그것을 신뢰할 수 있다. 누구나 알아차림이란 새로운 앎과 존재의 방식에 머무는 법을 연습할 수 있다. 또 알아차림은 그 자체로 삶의 스트레스를 피하는 안식처다. 행위 모드의 습관적이고 해로운 악순환과 우울의 먹구름에서 벗어나게 한다.

앞서 말했듯 마음의 행위모드와 그 생각 패턴은 존재모드가 가진 경험적 성질을 흐리게 만든다. 마음챙김을 수련하는 이유는 나에게 펼쳐지는 삶의 직접 경험과 매순간 접촉하기 위해서다. 이때 몸은 새로운 존재 방식을 터득하기에 적합한 영역이다. 무엇도 덧붙이지 않은 날 것 그대로의 신체감각은 직접적이고 체험적인 앎의 방식을 키우기에 좋은 출발점이다.

놀랍게도 언제 어디서도 자신의 몸에 마음챙김을 가져갈 수 있다. 다음의 간단한 실험을 통해 지금 앉는 자리에서 실험해 보자. 앉은 채로 자신의 손을 눈으로 보지 말고 머릿속으로 생각한다. 자기 손의 미이지를 머릿속에 떠올린다. 이때 머릿속의 관찰자는 손이 지금 어디에 있는지, 어떤 모양인지를 안다. 하지만 손을 '직접' 아는 것은 아니다. 손에서 거리를 둔 채 손에 '관한' 생각을 떠올리는데 불과하다. 내 손의 모양이 마음에 안들 수도 있고, 친구의 손보다 늙었다고 생각할 수도 있다. 그런데 이와 다르게 '직접적으로' 자신의 손을 아는 방법도 있다.

손에서 느끼는 느낌은 손의 모양과 아무런 상관이 없다. 자신의 손을 다양한 감각의 변화 패턴으로 경험한다. 누르는 감각, 따뜻하고 시원한 감각, 따끔거리는 감각, 무딘 감각 등 매순간 변화하는 다양한 감각 패턴을 손으로 경험한다.

이처럼 몸에 관한 생각과 몸의 감각을 직접 느끼는 것이 어떻게 다른지 아는 것이 중요하다. 보통 우리는 머리로 몸을 생각하며 이렇게 생각한다. "맞아, 여기 통증이 있고 저기 가려움이 있군. 어떻게 좀 해야겠어." 그러나 이와 다른 접근법도 있다. 지금 바로 몸속으로 마음을 가져가는 것이다. 몸을 알아차리는 상태로 존재하는 것이다.

몸을 직접 경험할 때 알게 되는 것

행위모드에서 존재모드로 이동하는 것은 만성적인 불행감에 빠졌을 때 중요하다. 자기를 비난하는 부정적 생각은 매우 쉽게 우리를 우울의 나락에 빠뜨린다. 이때 몸에 관한 생각에 끌리지 않고 온전한 알아차림으로 몸에 머문다면 몸과의 관계에서, 더 넓게는 삶 전체와의 관계에서 심원한 자유를 경험한다.

손에 마음챙김을 가져가는 간단한 실험을 몸 전체로 확장할 수도 있다. 이 과정에서 우리가 기울이는 주의에 눈에 띄는 변화가 일어난다. 지금껏 삶의 대부분 시간을 머릿속에서 살았다면 이제 몸 전체를 알아차리며 산다. 우리 저자들이 제공하는 마음챙김 프로그램에서 가장 먼저 이런 변화를 일으키는 도구가 있다. 바로 바디스캔이라는 명상수련이다.

바디스캔은 누워서하는 명상수련으로 참가자들은 최소 2주 동안 매일, 수련 안내 음성에 따라 집에서 바디스캔을 수련한다.

바디스캔은 직접적이고 체계적으로 몸의 각 부분에 차례대로 주의를 기울이는 연습이다. 이를 통해 현재 순간 자신의 몸과 흥미롭고 친밀하며 따뜻한 관계를 맺는다. 몸의 각 부위에 주의를 기울이는 것이 언제나 쉽지만은 않다. 이런 이유로 호흡을 도구삼아 몸의 각 부위에 알아차림을 가져갈 수도 있다. 다시 말해 호흡이 실제로 몸 이곳저곳을 돌아다닌다고 상상하며 해당부위를 직접 경험하고 느끼며 안다. 지금 바로 안내음성에 따라 바디스캔을 수련해보자. 지금 당장 어려우면 나중에 해도 좋다.

이기 뭣꼬?!

이거요?! 2m 멀리서 작은 염불에도 소리를 엄청! 장엄 청아 하게 만들어 내 귀를 적셔주는 특수마이크구요! 시중에는 없고 있을시는 일천만원 포상! 이며 이 글은 법적증서랍니다.

뻥치는거 아니가? 판단력이 덜어지면 이런 생각도 하겠지만 시설전 법당서 견본 테스트시 추호라도 다르면 그냥 쫓겨갈텐데.... 누구 망신? 누구 손해? 일까요?!

몇달전 시설했는데 또 무슨 시설이고? 보살의 말에 태고종 스님 왈..... 하아! 시끄럽다! 제 한번만 잘 지내도 이런거 몇배 뽑는다 사장님! 신경쓰지 말고 퍼떡! 해주이소!

▣ 평생을 염불속에 살다 염불속에 사라지는 염불인생들에게 뭣? 이 가장 중헌디?! ....

오직! 소리 구경 조건으로만 신청을 하시면 반드시! 그 부근을 지날 때에만 방문하여 초간단 견본으로 귀법당 시설과 소리비교시 장난감 성능차이 확인, 특히 마이크와 2m거리에서 장엄한 염불소리 반드시 확인.

USB겸용 앰프1, 스피커 2개, LG오디오 1개, 헤드셋 핀 무선마이크 종류별 4개, 유선마이크 1개 (스탠드 포함)완벽시설, 290만원, 스피커 계속 연결시 비용추가 (방생용, 각종 마이크 구경, 할부가능)

▣ 주소 : 경남 김해시 진례면 진례로 백팔 NK사운드 대표 박 공 희
☎ 055-343-1191, 010-9471-2026, 010-7740-2026

승가전통 건강활력

마가목(원액)


허산 대진스님
(용문산 참나선원)

강원도에는 옛부터 전해오는 속설에 노인이 마가목 지팡이를 짚으면 굽은 허리가 펴지고 아이를 못낳는 여인네가 방안에 마가목 가지를 두기만 해도 수태를 한다는 신령한 나무로서 지금도 승가의 선원에서 참선 수도하는 스님들은 기력을 돋우기 위해 마가목 차를 드시고 있으며 산승이 비법을 전수받아 진귀한 마가목과 약초로 맑고 향기롭게 정성껏 달여서 (한달분 60봉, 두 재 분량, 한박스) 요청에 의해 보내드립니다.

■ KBS1,2 TV 건강하게삽시다, 무엇이든물어보세요, 내고향 스페셜, MBC TV 고향이 좋다. 방영
■ 2019.10.31.(목) KBS1 저녁7시40분 한국인의 밥상 설악산「마가목」방영

건강하고 활기찬 생활을 위하여

마 가 목(원액)

※계절이 바뀌면서 체질변화로 인해 항상 피로하고 노곤하며 기운이 없는 사람에게 활력이 생깁니다.
※시주하시는 불자님의 요청에만 보시합니다.

문의 010-9049-2848 (공휴일·야간전화 사절)
• 농협 : 227027-51-090791 (예금주 : 남궁성균)

탈 종 공 고

• 사찰명 : 옥천사
• 주 지 : 도륜 원암
• 주 소 : 전남 해남군 옥천면 영신리 189번지
• 승 번 : 081-0518

귀 종단과 종지 종풍이 맞지 않아 탈종함을 공고합니다.

2020년 11월 4일

한국불교태고종 총무원장 법하