마음책 다시 읽기 명상에 답이 있다 ④ 명상의 첫걸음—호흡명상

▶ 한줄 요약
명상 초보자는 두말할 필요 없고 익숙한 사람도 호흡 수련을 중요하게 생각해야 한다.

바른 호흡법이 주는 심신 안정



나의 호흡 패턴 확인하기

우리의 생명은 호흡과 함께 시작해 호흡과 함께 마감한다. 그래서 "생명은 곧 호흡인데 만약 반밖에 호흡을 못하면 반밖에 살지 못한다"라는 말이 있다. 호흡하는 방법에는 여러 가지 패턴이 있다. 호흡에 주의의 초점을 두고 마음 챙겨 호흡하면 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있고 마음과 몸에 평화의 반응을 일으킬 수 있다. 호흡에 대해 알아차림 하고 의식적으로 통제하면서 호흡하는 것이 이완반응을 일으키는 수많은 방법 가운데 가장 중요하다. 그래서 모든 종류의 명상 수련법이 공통적으로 호흡 수련을 기본으로 삼는다.

대부분의 사람들은 숨을 들이쉬어 호흡할 때 아랫배가 안으로 들어가고 대신 가슴은 앞으로 나오게 한다. 이런 식의 호흡은 자연스러운 호흡과 반대되는 것으로 해로운 결과를 초래하는 불량한 호흡이다. 이런 불량한 호흡, 다시 말해 숨을 들이쉴 때 아랫배가 안으로 들어가고 가슴은 위로 치솟도록 하는 호흡은 자연스러운 호흡이나 심호흡과는 정반대되는 불량한 호흡이다. 계속 이렇게 가슴으로 호흡하는 것이 습관이 되면 여러 가지 질병이 발생하기 쉽다.

가슴 호흡은 얕은 호흡으로, 숨을 들이쉴(흡식) 때 가슴이 앞으로 나오고 어깨는 약간 위로 들려 올라가는 것이 특징이다. 스트레스를 받으면 이렇게 얕은 가슴 호흡을 하게 되고 호흡이 불규칙적이 되어 숨을 들이쉬고 내쉬는 것이 불완전해진다. 이런 가슴 호흡 때문에 답답함을 느끼고, 불편감이 생기고, 충분하게 공기를 들이마시지 못한다는 불안감을 느끼기도 한다. 가슴 호흡은 숨이 차 헐떡이는 증상을 보이기도 하고, 가슴이 조여오는 답답한 증상을 보이기도 한다. 대부분의 사람들은 평소에 이런 가슴 호흡을 무의식적으로 한다는 점을 알아야 한다.

아랫배 호흡 실습

자, 지금 편안한 자세로 등을 기대고 앉은 채 당신의 호흡 패턴을 관찰해보라. 그리고 눈을 지그시 감고 한 손을 배꼽 바로 아래 부위에 살며시 올려놓아라. 숨을 쉴 때마다 횡경막이 움직이기 때문에 숨을 들이마실 때는 손이 위로 올라갈 것이며 숨을 내쉴 때에는 손이 아래로 내려갈 것이다. 호흡을 계속하면서 손이 위로 올라갔다가 아래로 내려가는 것에만 주의의 초점을 두어라. 5~10분 정도 연습해 보라.

이번에는 가만히 누워서 가벼운 책 한 권을 아랫배 위에 올려놓고 천천히 깊이 들이마시고 내쉬는 호흡을 해보라. 호흡과 함께 아랫배 위에 놓인 책이 위아래로 움직이지 않는가? 주의해서 살펴보라. 5분에서 10분 정도 해보라.

바로 이렇게 호흡하는 것을 횡경막 호흡이라고 하고 다른 말로는 아랫배 호흡, 단전호흡 또는 심호흡이라고 부른다. 이 횡경막 호흡은 잠자기 전에 실시하거나 새벽에 일어나 한다. 이때는 밤낮의 주기가 바뀌는 시점으로 대사활동, 신경전달물질, 내분비호르몬 등 물질들의 자연스러운 교체가 이루어지는 시간이기 때문에 매우 효과적이다. 그러므로 잠들기 쉽고 또 숙면에 들기도 하고, 일어날 때는 쉽게 머리가 맑아지고 활기에 차게 된다. 익숙해지면 앉거나 서거나 걷거나 하루 중 어느 때라도 할 수 있다.

호흡 수련에 익숙해지지 않으면 다른 종류의 명상으로 진행하기가 쉽지 않다. 명상 초보자는 두말할 필요 없고 익숙한 사람도 호흡 수련을 중요하게 생각해야 한다.

과연 횡경막 호흡이 건강에 도움이 될까 의심할 수도 있겠지만 분노, 공포 혹은 슬픔과 같은 상황을 경험하고 있을 때 일어나는 심리적 현상을 관찰해보면 쉽게 이해할 수 있다. 예컨대 심하게 놀라면 숨을 헐떡거린다거나 쥐죽은 듯 숨을 멈추고 있는 경우가 있다. 이처럼 불안하거나 초조한 상황은 횡경막 호흡을 방해하고, 얕은 호흡을 불러온다. 이런 상태에서 의식적으로 횡경막 호흡 쪽으로 주의를 옮겨가게 되면 정서 반응의 강도를 낮출 수 있고 보다 현명하고 능률적으로 상황에 대처할 수 있게 된다.

"화내기 전 열 번만 심호흡(횡경막 호흡)을 하라"라는 오래된 격언이 있다. 실제로 이 격언대로 화를 내기 전에 열 번만 심호흡을 하고 나면 화가 진정되는 것을 느낄 수 있었을 것이다. 이처럼 횡경막 호흡은 분노, 불안, 공포, 슬픔과 같은 강력한 정서 반응의 독성을 해독하는데 탁월한 효과가 있다.

호흡 수련을 기본으로 삼는 명상
얕은 가슴 호흡은 되도록 피해야
아랫배 호흡 과정 꾸준히 관찰해
몸과 마음 안정시키고 활력 얻어

또 한 가지 중요한 것은 호흡의 알아차림과 통증 관리 사이에는 매우 중요한 관계가 있다는 것이다. 예컨대 산모가 출산을 할 때 산모에게 여러 가지 호흡 기법을 사용하도록 권장하는데 이때 적용되는 호흡법은 자연분만을 유도하기 위한 중요 기법으로 간주되고 있다. 이와 같이 호흡의 알아차림과 조절이 근육통, 요통, 견비통, 두통, 생리통 등 여러 종류의 만성 통증 관리에도 효과적인 방법으로 활용되고 있다. 통증을 더욱 악화시키는 정서 반응, 긴장, 공포를 호흡 수련을 통하여 분리시킴으로써 통각을 낮출 수 있게끔 학습할 수 있다. 즉, 자신의 호흡에 주의의 초점을 맞춰나감으로써 통증에 대한 감각이 바뀌기 시작하고 주의의 초점이 호흡으로 옮겨가면 결국에는 통증은 뒷전으로 물러나게 한다.

횡경막으로 호흡할 때 느끼는 미묘한 느낌을 경험하고 또 이 호흡을 통해 얻을 수 있는 이점을 얻기까지는 오랜 시간이 걸리지 않는다. 인내심을 갖고 계속하면 머지않아 소망하는 바를 이룰 수 있다. 다양한 심신의학 프로그램의 효과 평가에서 환자들에게 어떤 프로그램의 내용이 가장 좋았는지 질문해보면 공통적으로 '자신의 호흡을 알아차림 하는 호흡법' 이 가장 좋았다고 답한다. 그러므로 호흡 훈련은 심신 질병의 치유 과정에 없어서는 안 될 핵심 방법이다.

비록 호흡명상이 단순한 기법 같아 보이지만 이 기법은 몸의 긴장을 알아차리는 데 매우 유용하고 또 이런 호흡명상을 계속하게 되면 몸의 긴장을 내려놓는 데 큰 도움이 된다. 그뿐만 아니라 지치고 번잡한 일상생활 중에 잠깐 동안 자신의 호흡을 알아차리고 호흡 쪽으로 의식의 초점을 가져오면 주의집중 능력이 살아나고, 현재 이 순간에 깨어 있어 활력감을 느끼게 된다. 따라서 호흡 쪽으로 의식을 되돌리는 것은 몸과 마음을 안정시키고 활력을 주는 양약이 된다.

17세기 인도의 명상가 카리바 에켄(Kariba Ekken)은 이렇게 말했다.

"영혼을 편안하게 하려면 먼저 호흡을 조절하라. 호흡이 잘 조절되면 마음이 평화로워지기 때문이다. 호흡이 거칠어지면 곧 문제가 생긴다. 그러므로 어떤 일을 시도하기 전에 먼저 호흡부터 조절하라. 그러면 마음이 침착해지고 영혼이 평안해질 것이다."

이번에는 마음을 한 곳에 집중시키는 호흡법으로 수식관이란 호흡명상을 해보자.

수식관 명상 안내문

먼저 의자나 바닥에 편안한 자세로 앉습니다. 눈을 살며시 감고 몇 번 깊게 천천히 횡경막 호흡을 합니다. 횡경막 호흡을 계속해가면서 이번에는 숨을 내쉴 때마다 수를 세기 시작합니다. 처음 내쉬는 숨을 '열' 로 세기 시작해서 다음 번 내쉬는 숨은 '아홉' , 그 다음은 '여덟' …

이렇게 내쉬는 숨을 거꾸로 세어나가 '하나' 가 될 때까지 계속합니다. 숨을 내쉴 때 숫자를 셈하는 것과 동시에 머리에서 발가락까지 온몸의 긴장을 몸 밖으로 내려놓는다고 상상합니다. 더 깊어져가는 이완감을 만끽하세요.

같은 방식으로 다시 내쉬는 숨을 '열' 부터 시작하여 '아홉' , '여덟' … '하나' 까지 반복합니다. 15~20분 동안 같은 동작으로 토하는 숨을 세어나갑니다.

이번에는 내쉬는 숨을 '하나' 부터 시작해서 '백' 까지 쉬지 않고 세어나가는 연습을 합니다. 셈하는 숫자를 놓쳤을 때는 다시 처음부터 셈합니다. 5초 정도 들이쉬고 5초 정도 내쉬면서 백까지 계속해나갑니다.

통증 치유를 위한 호흡명상

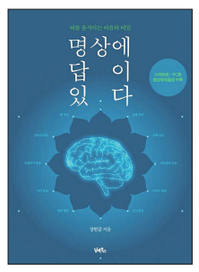
다음에는 전형적인 호흡명상을 통증 치유에 응용하는 호흡명상과 우주와 내가 하나로 연결되어 있다는 것을 느끼게 하는 호흡명상의 예를 실습해보자. 이 명상법은 하버드 의대 심신의학연구소의 공동소장이었던 조앤 보리센코 박사가 추천하는 호흡명상법이다.

잠깐 몸을 뻗어 긴장을 풀고 온몸을 두루 살펴보십시오. 눈을 감고 심호흡을 몇 번 되풀이하십시오. 몸에 다시 주의를 기울여보십시오. 편안한 신체 부위도 있고 긴장이나 통증을 느끼는 불편한 부위도 있을 것입니다. 긴장과 통증이 느껴지는 불편한 신체 부위에 주의를 모으고 불편한 그 신체 부위를 중심으로 호흡이 들어오고 나간다고 상상해보세요.

불편한 부위에서 느껴지는 감각에 주의하면서 그 부위를 통해 숨이 들어가고 나간다고 계속 생각하십시오. 세심한 주의를 기울이면서 조금씩 달리 느껴지는 감각의 차이를 느껴보십시오. 그 부위를 통한 에너지의 흐름을 간파하십시오.

아무런 판단 없이 호흡하면서 느껴지는 감각만을 그 부위에서 지켜보세요. 느껴지는 감각들을 '좋다' 또는 '나쁘다' 라고 판단하지 말고 느껴지는 대로 그냥 바라보기만 하십시오. 고통이 더 심해지기도 하고 약해지기도 하고 사라지기도 할 겁니다.

고통이 심해지면 심해졌구나 하고 바라보고, 고통이 약해졌으면 약해졌구나 하고 바라보고, 고통이 없어졌으면 없어졌구나 하고 바라보세요. 고통을 억지로 통제하려고 하지 마십시오. 나타났다가 변해가다가 사라져가는 것을 바라보세요. 4~5분간 계속합니다.



〈장현갑 지음 / 담앤북스 펴냄〉

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심
BTN 불교TV
방송시간안내
BTN 불교TV 대표 프로그램



법상스님의 육조단경과 마음공부
육조 혜능스님이 법문하신 육조단경의 핵심 내용을 배워보는 시간
본방송 (월) 07:30 재방송 (월) 19:30, (토) 22:30



자현·광우스님의 끝판! 맛수다
자현스님과 광우스님의 '맛있는 수다' 재미있는 불교공부
본방송 (수) 07:30 재방송 (수) 19:30, (일) 14:00



동훈스님의 다음생 이야기
오늘 좋은 씨앗은 내일 좋은 열매!
본방송 (금) 07:30 재방송 (금) 16:00, (일) 21:00

BTN 채널안내 | olleh 233번 Btv 295번 U+TV 275번 skylife 181번 지역 케이블 문의 : 02)3270-3300