마음책 다시 읽기 명상에 답이 있다 ❺ 집중명상–만트라 명상

▶ 한줄 요약
자잘한 스트레스를 받는 상황에서 단 몇 번의 심호흡을 하거나 만트라 명상을 통해 이완반응을 일으키면 큰 도움이 된다.

불안·스트레스, 심신 이완으로 줄이자



이완반응 일으키기

이 장에서는 마음과 몸의 평화를 야기하게 하는 집중명상인 만트라 명상을 살펴볼 것이다. 우선 몸과 마음의 평화, 다시 말해 이완반응을 일으키기 위해서는 다음과 같은 두 가지 요소가 필요하다.

첫째는 집중을 일으키기 위해 특정한 초점 대상이 있어야 한다. 예컨대 선불교에서 특정한 화두에 몰두한다든지, 기공수련에서 자신의 호흡(단전호흡) 현상을 집중 관찰하는 것이라든지, 만트라(mantra) 또는 진언을 반복적으로 되풀이하여 읊조리는 경우라든지, 단순한 특정 근육활동을 되풀이하는 것을 관찰함으로써 자신의 마음을 한 가지 초점에만 맞춤으로써 일상적인 생각이나 걱정거리 쪽으로 주의를 빼앗기지 않도록 하는 것이다.

두 번째는 생각을 산란하게 하는 것에 대해 반응하지 않고 알아차림만 하는 태도를 갖는 것이다. 이것은 주의의 초점 대상에 대해 집중하려고 애쓰는 것이 아니라, 자신의 주의가 초점에서 벗어나 잡념이나 공상 속에 빠져들고 있다는 것을 알아차림 한 후 초점 대상 쪽으로 수동적으로 되돌아가는 것을 말한다.

이완반응을 일으키기 위해서는 아래 언급하고 있는 여덟 가지 요건을 잘 갖추어야 한다.

1. 주의의 초점이 될 대상을 정한다

즉 단어, 구절 또는 기도문 등의 만트라를 선택해야 한다. 불교 신자라면 "관세음보살"과 같은 것을 선택할 수 있을 것이다. 어떤 종교도 갖지 않은 사람은 "하나", "사랑" 혹은 "평화"와 같은 단어를 선택할 수 있고, 아랫배나 콧구멍과 같은 호흡과 관련된 특정 신체 부위 운동이나 감각에 초점을 둘 수도 있다.

2. 편안한 자세를 취해 조용히 앉는다

이완반응을 일으키기 위해 가부좌나 반가부좌와 같이 어려운 자세를 무리하게 취할 필요는 없다. 대신 생각을 방해하지 않을 정도로 편안한 자세를 취해 앉도록 권한다. 등을 수직으로 바로 세우고 하는 것이 이상적이다.

3. 눈을 감는다

실눈을 뜨거나 자연스럽게 눈을 감는다. 눈을 감는 데 힘을 들여서는 안 된다. 눈을 감는 것은 외부의 시각적 자극에 방해받지 않기 위해서다. 부드러운 안대 같은 것으로 눈을 가리면 더 안정감을 느낄 수도 있을 것이다.

4. 근육을 이완한다

발가락부터 시작하여 발, 종아리, 무릎, 허벅지를 거쳐 복부 쪽으로 올라오면서 온몸 근육의 긴장을 이완한다. 어깨를 부드럽게 좌우로 돌리고, 상하로 오르내리면서 힘을 뺀다. 두 팔을 들어 올렸다가 아래로 힘없이 내려놓는 동작을 몇 번 반복한 뒤 자연스럽게 무릎 위에 손을 올려놓는다.

5. 천천히 그리고 자연스럽게 호흡한다

몇 초를 들이쉬고 몇 초를 토한다는 식의 강제성을 띠지 않고 자연스럽게 한다. 숨을 내쉴 때마다 앞에서 선택한 단어나 구절을 되풀이하여 읊조린다. 단어나 구절의 선택은 한 번 내뱉는 호흡 동안 읊조릴 수 있을 정도의 짧은 길이로 정하는 것이 좋다.

6. 반응하지 않고 알아차리는 자세를 유지한다

고요히 앉아서 자신이 선택한 구절이나 단어를 반복하면 잡념이나 공상이 일어나는 것은 피할 수 없는 일이다. 잡념들이 일어나더라도 잡념 속으로 빨려 들어가지 말고 오직 '잡념이 생겼구나' 하고 알아차림 한 후 조용히 단어나 구절의 암송으로 되돌아가기만 하면 된다.

7. 한 번에 20분 정도 한다

1~2분 동안 잠깐 하는 경우도 효과가 있지만 정기적으로 하는 경우 한 번에 20분 정도가 가장 좋다고 한다. 연구에 의하면 20분 정도의 명상에 6시간 정도의 수면과 맞먹을 수 있는 정도의 이완효과가 있다는 연구도 있다.

8. 하루 두 번 정도 실천한다

새벽에 하는 것이 가장 좋은데 그 이유는 이때가 수면 동안 작용했던 내분비 호르몬이 각성 시의 내분비 호르몬으로 교체되는 시기이기 때문이다. 수면 전에 하면 좋은 이유는 낮 동안 작용했던 내분비 활동을 수면 중의 내분비 활동 양상으로 교체해주기 때문이다.

일상생활 속 약식 이완반응

일단 명상을 통해 이완반응을 일으키는 데 익숙해지고 나면 스트레스가 줄어들고 불안도 줄어드는 것을 느낄 수 있게 된다. 명상이 끝난 후에도 마음과 몸이 한결 차분해짐을 느끼게 될 것이며 이런 기분이 온종일 계속되어 심신이 건강해진다. 그러나 일상생활 속에서는 귀찮은 사건들, 흔히 말하는 '열 받는' 사건들은 계속해서 일어나기 마련이다.

마음을 한 곳에 맞춰 집중하고
잡념에 따르지 않는 노력 필요
간편한 이완반응 잘 활용하면
집중력 높이고 오감 확장 도움

일상생활에서 이러한 귀찮고 열 받는 사건들은 열거하기도 힘들 정도로 많다. 자잘한 스트레스를 받는 상황에서 단 몇 번의 심호흡을 하거나 만트라 명상을 통해 이완반응을 일으키면 큰 도움이 된다. 몇 번의 횡경막 호흡이나 만트라의 읊조림과 같은 간편한 이완반응을 일상의 장면 속에서 발생하는 스트레스 사태에 잘 적용해나가면 건강 유지에 대단히 유용한 방법이 된다. 이런 식의 '약식 이완반응'은 우리의 마음을 한껏 새롭게 해줄 뿐만 아니라 몸에 힘을 실어주기도 한다. 다시 말해 주의집중력을 높여주고 오감을 신선하게 느끼게 해주어 삶을 더욱 싱싱하게 해준다. 남과 잘 어울리게 해주어 인간관계도 좋아진다.

약식 이완반응 명상법에는 어떤 방법들이 있는지 자세하게 살펴보기로 하자.

첫째 방법

깊이 숨을 들이마신 후(횡경막 호흡) 숨을 마신 채로 몇 초간 참는다. 그런 후 매우 천천히 숨을 내쉬면서 초점 단어나 구절(앞서 만트라 명상에서 연습한 것)을 읊조려라. 이것은 전형적인 이완반응을 야기하는 약식 명상이다. 몇 번 되풀이하라.

둘째 방법

오른쪽 손을 배꼽 바로 아래(단전이라 부르는 곳)에 놓아라. 숨을 들이킬 때 손이 위로 올라가고 숨을 내쉴 때 손이 아래로 내려가는지를 살펴보라. 들이킬 때 "열" 하고 세고 이어 숨을 토한 후 다음 들이킬 때 "아홉" 하고 센 다음 숨을 토한다. 이런 식으로 "하나"가 될 때까지 숨을 거꾸로 세는 약식 수식관 명상을 한다.

셋째 방법

둘째 방법에서 한 것처럼 손을 단전 부위에 얹고 숨을 들이킬 때 하나… 둘… 셋… 넷까지 천천히 센다. 숨을 토할 때는 거꾸로 넷… 셋… 둘… 하나 하고 천천히 센다. 다시 말해 숨을 들이킬 때는 하나, 둘, 셋, 넷 하고 토할 때는 넷, 셋, 둘, 하나 식으로 세어간다. 이것은 이완반응과 수식관을 합성한 약식 이완명상법이다.

넷째 방법

이번에는 숨을 들이킬 때 '코'로 들이키고 토할 때는 '입'으로 내쉰다. 이런 호흡을 열 번 되풀이한다. 이때 들이킬 때 콧속에 들어오는 공기가 얼마나 차며 내쉴 때 공기가 얼마나 따뜻한지 온도 차이를 느껴본다.

약식 이완반응 명상법은 병원에서 검사나 치료를 할 때 활용하면 불안과 통증을 다루는 데 탁월한 효과가 있다. 다시 말해 이러한 의료 장면에서 약식 이완반응 명상법 실천으로 불안과 신체적 통증이 유의미하게 감소된다는 것이다. 예컨대 치과 대기실에서 순서를 기다리고 있을 때 또는 치과 치료용 의자에 앉아 대기하고 있을 때 횡경막 호흡을 한다거나 호흡을 거꾸로 세는 수식관 호흡을 한다거나 초점 단어(만트라)를 읊조리는 등의 약식 이완호흡 명상을 하는 것은 시술에 따르는 불안을 누그러뜨리는 데 도움이 될 수 있다. 뿐만 아니라 실제 주사를 맞거나 수술을 받는 도중 만트라 호흡을 계속하면 불안뿐만 아니라 통증관리에도 큰 도움이 된다. 여기서는 '빛으로 몸과 마음을 정화하기'라는 약식 이완명상법을 소개한다.

빛으로 몸과 마음을 정화하기

몸을 부드럽게 쭉 뻗치면서 서서히 눈을 감고 시작하세요.

먼저 호흡에 주목하면서 숨을 들이마실 때는 몸이 약간 부풀어 오르고, 숨을 내쉴 때는 몸이 약간 오그라들며 이완되는 것을 주목하세요. 호흡이 들어가고 나가고 하는 것을 부드럽게 관찰하노라면 집중력은 더욱 높아질 것입니다.

자, 이번에는 머리 위에 사랑의 빛을 발하는 큰 별이 하나 있다고 상상합니다.

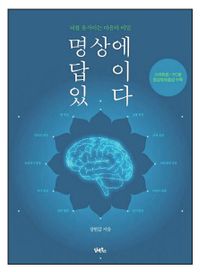
이 별에서 발하는 사랑의 빛이 폭포수처럼 당신 쪽으로 흘러내려 당신의 몸을 통해 흘러간다고 상상하세요.

정수리로 빛이 들어와 강물이 강바닥의 모래 위를 씻어내려가듯이 몸속의 개개 세포들 사이를 헤집고 지나간다고 상상해보십시오.

빛의 강물에 의해 피로감도, 질병의 잔재도, 나쁜 독소도 다 깨끗이 내려가 발바닥을 통해 대지로 흘러나간다고 상상합니다….

마음과 몸의 독소들이 다 씻겨 내려갈 때까지 이 명상을 되풀이 합니다.

이 명상법은 하버드 의대 심신의학연구소의 공동소장이었던 조안 보리센코(Joan Borysenko) 박사가 임상에서 활용하는 명상방법의 하나이다. 이 약식 이완명상법은 집중명상과 심상법을 적절하게 결합한 것으로 때때로 하면 심신이 정화되어 건강해진다.



〈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