마음책 다시 읽기 명상 100문 100답 ❺ 명상의 효과 下

▶ 한줄 요약
조절되지 않는 대상을 통제하려 마시고 조절되는 자신의 마음을 통제해 보시는 것은 어떨까요? 이것이 명상의 시작입니다.

내가 바꿀 수 있는 건 '나'밖에 없다



심신 이완, 수면 도움 되지만
잠을 적게 잔다고 좋지는 않아
화날 때 자기 감정 알아차리고
분노 억제하는 문장 외다보면
스스로 마음 통제하는 데 도움

적게 자도 안 피곤할까요?

꾸준히 명상을 하면 집중력이 향상되어 편안하고 깊은 수면에 들어가도록 유도하는 효과가 있어 불면증 환자들에게 좋다고 합니다. 다시 말해 명상을 하면 깊은 수면을 취할 수 있어 적은 수면으로도 피로를 풀 수 있습니다. 하지만 근본적으로 수면은 인간의 기본 욕구이기에, 건강한 심신을 유지하기 위해서는 일정양의 수면이 반드시 필요합니다. 배가 고픈데 먹지 않으면 쓰러지고 말 듯, 자신의 신체가 필요로 하는 수면의 양이 채워지지 않으면 계속 졸리고 업무능력이 떨어지고 끝내는 건강도 해치게 됩니다. 또한 수면이 부족하면 근본적으로 명상도 잘 이루어지지 않습니다.

문제는 수면의 양과 질입니다. 지속적으로 명상을 해 나가면 똑같은 수면을 하더라도 깊이 잠이 들고, 그렇게 되면 몸과 마음은 훨씬 가벼워집니다. 이렇게 깊은 명상을 체험한 사람들은 2시간 정도로도 충분할지 모르지만, 초보자들은 근본적으로 충분한 잠을 자고 명상을 시작하는 것이 좋습니다. 잠을 적게 잔다고 꼭 명상의 대가라고 할 수는 없습니다. 우선 명상을 실천해 가다보면, 어느덧 집중력이 높아지고 깊은 잠을 잘 수 있게 되는 것입니다.

명상을 하게 되면 몸과 마음이 이완되고, 휴식을 취하게 되어 부족한 수면을 보충해 주는 역할도 하고, 이완된 상태기 때문에 피곤함도 덜 느끼고 에너지 소모도 줄어들게 됩니다. 또 명상으로 집중력이 생기면 망상과 근심, 걱정, 신체적 불편함 등이 가라앉으면서 깊은 잠을 자게 됩니다. 특별히 집중력을 키우는 명상을 통해서 깊은 잠으로 들어가는 방법도 있습니다. 예를 들면 들이쉬고 내쉬는 호흡을 알아차린다든지, 호흡하면서 숫자를 세는 겁니다. 호흡할 때 다른 생각이 일어나면 이를 바로 알아차리고, 그 생각을 내버려둔 채 숫자를 세는 데 집중해 나갑니다. 이렇게 하면 깊은 수면을 취하는 데 크게 도움이 됩니다. 호흡을 알아차리든, 숫자를 세든, 자신에게 맞는 방법을 선택해서 꾸준히 실천하는 것이 좋습니다.

화를 참기 억울할 때는?

화가 나서 못 견딜 때는 우선 화가 나는 상황에서 벗어나는 것이 좋습니다. 이럴 때는 명상을 할 엄두가 나지 않기 때문에, 화가 난 상태를 알아차리고 크게 숨을 들이쉬었다가 내쉬기를 대여섯 차례 반복해 봅니다. 이후 가볍게 운동이나 산책을 하면 마음이 가라앉는 경우가 있습니다. 그런데 화나는 마음을 근본적으로 다스리지 못하면 언제든 다시 올라와서 분노하게 만듭니다. 이때 명상이 도움이 될 수 있는데, 명상을 통해 화나는 상황에서 분노를 조절할 수 있게 됩니다.

사람들이 분노하거나 불안, 우울 같은 불쾌한 감정을 느낄 때 뇌는 편도체와 우측 전전두피질이 활성화된다고 알려져 있습니다. 반대로 낙천적이고 긍정적인 사고로 열정과 의욕에 차있을 때는 좌측 전전두피질이 활기를 띠게 된다는 겁니다. 그런데 똑같은 현상이 명상에서도 나타납니다. 다시 말해 명상을 하면 좌측 전전두엽의 기능이 활성화되면서 기분이 좋아지고 불안이나 우울감이 행복감으로 바뀐다는 과학적 연구결과가 있습니다.

분노를 치유하는 명상법의 첫 단계는 "내가 화를 내고 있다는 사실을 안다"는 것입니다. 다만, 화나게 하는 대상에 대한 생각을 멈추고 내가 화나고 있으며, 이 분노는 나의 몸이 떨리고 심장을 두근거리게 하며 얼굴이 달아오르게 만들고 있다는 사실을 아는 것입니다. 곧 현재 일어나는 내 마음의 감각, 감정에 집중하여 있는 그대로 바라보고 느끼는 연습을 합니다. 이렇게 분노가 흘러가도록 바라볼 수 있으면 이번에는 분노를 억제하는 말이나 문장을 찾아내어 그걸 반복해서 외웁니다. 화가 일어날 때 어떠한 질책이나 대꾸도 하지 말고 짧은 금언 · 주문 · 기도문 중 하나를 선택해 계속 중얼거립니다. 그러면 차츰 화난 상태에서 벗어나 평정을 찾게 되어 관대해지고 포용력이 넓어지게 됩니다.

사실 대상은 나의 의지대로 조절되지 않습니다. 욕을 하거나 말을 전해도 내가 원하는 대로 상대방이 쉽게 변하지 않을 것입니다. 말을 해도 변하지 않는 상대방을 보면 화만 더 커집니다. 그러니 조절되지 않는 대상을 통제하려 마시고 조절되는 자신의 마음을 통제해 보시는 것은 어떨까요? 이것이 명상의 시작입니다.

과민성 대장증후군, 해소될까요?

과민성대장증후군은 뚜렷한 기질적 이상이 없는 만성적인 기능성 위장관 장애로서, 변의 빈도나 경도의 변화와 함께 시작되는 복통이나 복부의 불편감이 주된 특징이며, 배변 활동에 의해 경감되는 특징이 있습니다.

과민성대장증후군은 그 발생과 진행과정에 있어 정서적인 변화와 관련을 보이는 소화기 증상으로서 신경성 질환의 일종이라고 여겨지고 있습니다. 이러한 인식 하에 과민성대장증후군과 성격적 특징의 관련성을 밝히려는 시도들이 있어왔고, 과민성대장증후군 환자들을 대상으로 다양한 심리치료를 적용한 연구들이 수행되어 왔습니다. 이들 연구결과에 의하면 심리치료가 정규적인 의학적 치료보다 효과가 우수하다고 합니다. 특히 블랜차드와 그린(1994)은 인지치료가 과민성대장증후군 환자에게 나타나는 자기 · 세계 및 미래에 대한 왜곡된 해석, 자동적 인지를 변화시키는 치료 효과를 가져와서 궁극적으로 위장관 증상을 감소시킬 가능성이 있다고 주장하였습니다.

한편 장 기능과 자율신경계의 기능적 연관성을 치료적 근거로 하여 다양한 심리치료들에서 이완치료가 널리 응용되어 왔는데, 그 중 하나가 명상을 적용한 치료입니다.

국내외 연구에 따르면 이완명상 프로그램이 과민성대장증후군에 치료효과가 있다고 합니다. 여자중학생 12명을 대상으로 2주 동안 호흡명상을 실시한 후 과민성대장증후군 증상에 대한 변화 추이를 살펴보았는데, 호흡명상을 실시한 후 복통, 복부민감, 변비 등과 같은 과민성대장증후군의 주요 증상들이 완화되는 치료적 효과가 보고되었습니다. 이는 호흡명상을 통해 호흡에 집중하고 떠오르는 잡념들을 바라봄으로써 심리적 이완감뿐 아니라 복통, 변비, 설사 등 주요 과민성대장증후군 증상들에 대한 통제가 가능했기 때문입니다.

과민성대장증후군의 주요 증상은 생활 중에 느끼는 경우가 많기 때문에 주의의 대상을 한정하는 명상이 보다 적합하다고 합니다. 그 예로 과민성대장증후군의 통증상황에서 호흡명상을 통해 호흡에 집중함으로써 주의 전환 효과를 가져올 수 있습니다. 이는 통증의 감소뿐 아니라 증상에 대한 스스로의 통제감을 높일 수 있을 것입니다. 명상을 규칙적으로 하게 되면 증세가 나타날 때와 같이 자신이 꼭 필요할 때 할 수 있기 때문에 도움이 됩니다.

금연할 수 있는 방법이 있나요?

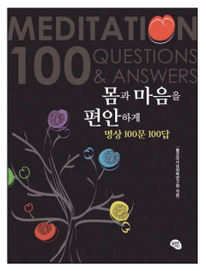
어떤 사람들은 금주와 금연 중 어떤 것이 힘드냐는 질문에 금연이 더 힘들다고 하는 경우도 많습니다. 왜냐하면 흡연은 손쉽게 혼자서 즐길 수 있기 때문입니다. 물론 금연이나 금주나 모두 힘들긴 마찬가지입니다. 여기서는 금연할 수 있는 방법을 제안하고자 합니다. 꼭 금연하겠다는 의지를 가지고, 아래의 명상법을 꾸준히 따라한다면 효과를 볼 수 있을 것입니다.

먼저 금연을 시작하는 단계에서는 암시명상을 합니다. 암시명상은 담배를 지금 끊고자 하거나, 끊은 지 얼마 안 되어 흡연 욕구가 아주 심할 때 하는 것입니다. 담배를 정말 피고 싶을 때 3~5분 정도 실시하면 효과가 좋을 것입니다. 우선, 평소 즐겨 피는 담배와 굵기가 비슷한 볼펜 또는 빨대를 물고 눈을 감은 채 담배를 필 때처럼 숨을 깊게 빨아들이고 깊게 내쉽니다. 이때 실제로 담배를 피고 있으며, 니코틴이 몸속으로 흡수되고 있다고 상상합니다. 아울러 담배 필 때와 같은 감각, 맛, 연기가 날리는 모습 등을 최대한 구체적으로 떠올리며 실시합니다. 금연한 후 1~2주에 걸쳐 이 방법을 사용하면 좋습니다.

그 다음 단계는 앞의 단계에서 어느 정도 효과를 본 후에 실시하는 혐오명상입니다. 어느 정도 금연을 하고 있지만, 금연에 대한 의지가 점점 약해질 때 도움이 되는 명상입니다. 앞에서와 마찬가지로 3~5분 정도 실시합니다. 먼저 담배를 필 때처럼 입으로 숨을 천천히 깊게 들이마신 뒤, 담배연기를 내뿜듯 입으로 천천히 숨을 내뱉습니다. 이때 자신이 담배를 피고 있으며, 니코틴뿐만 아니라 발암물질 등도 함께 몸에 들어온다고 상상합니다. 발암물질이 들어오면서 폐가 고통스러워하고 망가져가는 모습을 떠올립니다.

다음 단계는 호흡명상입니다. 이제 어느 정도 흡연 욕구가 사라졌지만 그럼에도 담배에 대한 생각이 계속 날 수 있습니다. 보통 금연한 후 5~6주 정도 후에 해당합니다. 먼저 코로 숨을 천천히 깊게 들이마신 뒤 코로 천천히 내뱉습니다. 들이쉬는 숨에 피톤치드가 풍부한 숲속의 맑은 공기가 자신의 폐안으로 깊이 들어오고, 내쉬는 숨에 몸속의 니코틴과 발암물질 등의 유해물질이 말끔히 빠져나간다고 상상합니다. 한번에 3~5분 정도 하는 것이 좋으며, 하루에 지속적으로 반복하면 도움이 될 것입니다. 그런데 이 단계에서도 아직 흡연욕구가 강하다면 앞의 단계를 반복하는 것이 좋습니다.

지금까지 소개한 바와 같이 암시명상-혐오명상-호흡명상의 3단계를 두 달 정도 실시한다면 금연을 할 수 있을 것입니다. 그러나 앞에서 강조했듯이 가장 중요한 것은 자신의 금연의지이니 굳세게 마음먹고 하는 것이 좋습니다.



〈공저 : 박성식(동국대학교 분당한방병원 사상체질과 교수) 외 12명 / 올리브 그린 펴냄〉

