우울 탈출 비결… 있는 그대로 보는 것

명상書 톺아보기

존 카밧진 등의

'마음챙김으로 우울을 지나는 법'

〈7〉 우울치료 명상법



지금까지 마음챙김명상으로 우울을 지나는 법을 소개했다. 우울은 제거하는 것이 아니라 지나는 법이다. 사실 우리의 목표는 우울한 기분을 완전히 없애는 것이 아니다. 이것은 불가능해 보인다. 누구에게나 닥칠 수 있는 우울이라는 마음의 풍경을 조금 더 견딜 만 하게 지나는 것이 더 현실적인 목표가 아닐까. 지금까지 겨냥하는 지점도 반복적으로 재발하는 우울의 늪에 자꾸 빠져드는 일을 막는 것이다.

옮긴이가 이 책을 처음 만난 것은 2008년 초다. 서울불교대학원 심신치유학과에 입학하기 전 겨울방학에 교수님의 지도하에 신입생들은 이 책으로 스터디를 했다. 신입생이지만 30~60대까지 풋풋한 새내기의 이미지와는 멀었다. 영어가 어려운 분도 있었지만 나름 열심히 준비해 각자 맡은 부분을 발표했다. 그때가 벌써 10년이 훌쩍 지났다. 당시만 해도 미국에서도 마음챙김에 관한 책이 많이 출간되지 않은 때였다. 지금은 말 그대로 책이 쏟아지고 있다. 이 책은 마음챙김 명상이 우리가 겪는 몸과 마음의 실제적인 문제들에 어떻게 적용될 수 있는지 소개한 초기의 저작에 속한다. 미국에서 2007년에 처음 나와 지금까지 40만부 넘게 꾸준히 팔린, 우울증에 관한 베스트셀러다. 우울증의 기제에 관한 과학적 이론과 논리적 설명에, 우울을 겨는 실제 환자들의 사례와 구체적인 수련 지침을 더해 책의 가치를 높였다.

우리는 몸과 마음을 가진 존재다. 그런데 몸과 마음을 가졌기에 일어나는 여러 가지 문제가 있다. 몸에 병이 나고, 마음에도 병이 생긴다. 병까지는 아니더라도 갖가지 미병(未病) 상태, 골칫거리와 부작용이 나타난다. 우리는 이 문제를 '해결' 하기 위해 의사를 찾고 약을 복용하며 상담을 받는 등 갖가지 외부적 방법을 동원한다. 그런데 근본적으로 이와 다른 차원에서 이 문제들에 접근할 수도 있다. 외부적 해결책이 아닌 내면적 해법으로, 우리의 ㅁ모과 마음이 본래적으로 가진 내면의 치유 자원에 접속하는 것이다. 자기 내면의 치유자원에 접속하는 과정, 이것이 곧 명상이다.

일반적으로 우리는 문제의 정도가 심각하면 해결책도 그만큼 강력해야 한다고 생각한다. 그런데 방석 위에 가만히 앉아 있는 명상은 심각한 우울증에 대한 그다지 강력한 해결책으로 보이지 않는다. 오히려 매우 수동적으로 보이며, 따라서 효과도 미미할 거라고 여긴다. '이렇게 가만히 앉아 있는다고 뭐가 바뀌나' 하는 생각이다. 그러나 이것은 문제해결 위주의 행위모드에서 볼 때만 그렇다. 명상은 행위모드와는 완전히 다른, 존재 모드라는 차원으로 이동하는 연습이다. 지금과 다른 차원으로 이동하는 것은 어쩌면 가장 강력한 접근법일 수 있다. 이 책의 의의는 기존 문제해결 위주의 접근법과 전혀 다른, 존재 모드라는 근본적인 차원에서 우울의 문제에 접근한다는데 있다.

그렇다고 명상을 하면 우울한 기분이 반드시 당장 마술처럼 싹 사라지는 것은 아니다. 명상이 효과를 보려면 책에서 말하듯이 즉각적인 효과를 기대하기보다, 효과가 있든 없든 일정시간 거기에 온전히 전념할 필요가 있다. 명상을 수행 또는 수련이라고 부르는 이유도 그것이다. 책의 저자들은 우리가 8주 프로그램을 실천하는 과정에서 수련을 좋아하거나 실어할 필요가 없다고 말한다. 단지 프로그램에 따라 수련한 다음, 자신에게 어떤 일이 일어나는지 지켜보라고 권한다. 8주가 종결될 때까지 판단이나 평가를 일시 유보하라는 것이다.

그런데 이것은 사실 우리가 여느 행위에 임하는 접근 방식과 완전히 다르다. 우리가 보통 어떤 일을 할 때는 그 일을 했을 때 일어나는 결과나 효과를 무의식적으로라도 예측하거나 기대하지 않는 경우가 거의 없다. 이 점에서 명상은 매우 역설적이다. 특정한 결과나 효과를 예측하거나 기대하지 않은 채 임하라고 하기 때문이다. 그런데 이렇게 되면 명상은 자칫, 무조건 참고 견디는 고행에 가까워지기 쉽다. 이 점에서 옮긴이는 건포도 명상 등 우리가 맨 처음 접하는 수련에서 행위모드와 다른 존재모드의 차원에서 머무는 것이 과연 어떤 경험인지 조금이라도 맛보는 것이 반드시 필요하다고 본다. 이것은 향후 명상수행을 지속하는데도 결정적으로 중요한 포인트가 된다.

기대와 예측을 하지 말라는 권고는 명상과정에서 초심과 내려놓음, 받아들임의 태도로 자신의 몸과 마음에 일어나는 현상을 대하라는 의미일 것이다. 이것이 명상에 임하는 바람직한 태도임에 틀림없지만 '맛있는' 수행 경험을 한 번도 해보지 못한 상태에서 무조건 수련을 계속 하는 것도 우리가 가진 동기-행동의 메커니즘에 부합하지 않는다. 처음의 맛있는 수행 경험이 우선 있어야 한다. 그 상태에서 수행을 하되, 그러나 일단 자리에 앉고 부터는 과거의 경험에 집착하지 말아야 한다. 매번 자리에 앉을 때마다 '탁' 하고 모든 걸 내려놓아야 한다. 이번 수련에서 무슨 일이 일어날지 모른다는 태도로 임해야 한다. 그것은 실제로도 그렇다. 지난번 수행체험이 이번에도 똑같이 반복되는 경우는 결코 없다. 지난번에 좋은 경험을 했으니까 이번에도 그렇게 될 거라는 생각은 적어도 명상에서는 소용이 없다. 심지어 우리가 쉬는 숨도 바로 이전의 호흡과 지금의 호흡이 완전히 똑같은 것은 하나도 없다.

> "우울한 기분 사라지는 현상
> 명상통한 마술 기대는 금물
> 단계별로 맛보며 접근해야
> 일상생활서의 수행 추천해"

이점에서 명상은 수행에 대한 내적, 외적 동기를 필요로 하는 동시에 일단 자리에 앉았다면 모든 선입견과 예상, 기대를 내려놓아야 한다. 이렇게 명상은 스승, 지도자, 책의 가르침에 귀를 기울이되 한편으로는 자기 나름의 묘를 찾아야 하는 작업이기도 하다.

우리가 명상을 하는 목적은 힘든 고행을 무조건 참고 견디는 것도 아니고, 신비로운 황홀경과 지극한 열락을 체험하기 위해서도 아니다. 단지 지금 자신의 몸과 마음을 있는 그대로 보기 위해서다.

명상은 나의 몸과 마음을 있는 그대로 아는 지혜를 키워 지금 빠져 있는 괴로움, 여기서는 우울에서 조금이라도 벗어나고자 하는 시도이다.

저렇게 가만히 앉아있는 수행을 통해 뭐가 바뀌나 하는 비관주의 또는 냉소주의와 수행은 어떤 문제든 해결 할 수 있는 만병통치약이라고 여기는 비현실주의 또는 이상주의를 모두 경계해야 한다. 극단에 치우치지 않고 둘 사이의 가운데 길을 걸어가는 태도가 필요하다.

그러면 명상 수행의 길에서 우리는 무엇을 보고 가야 하는가? 지금 이 순간, 나의 몸과 마음에서 끊임없이 일어나고 있는 현상만을 보고 가야 한다. 그렇다면 이 길의 끝에서 우리를 기다리는 것은 무엇인가? 그것은 아마 지금보다 조금 더 괴로움에서 우울에서 벗어난 상태일 것이다. 이렇게 우리는 우울이라는 마음의 풍경을 지혜롭게 지날 수 있다.

참고자료 또한 소개해준다. 소개한 프로그램을 더 심화하고 싶다면 다음의 책들을 참고해보자. 〈8주 마음챙김 워크북〉은 MBCT프로그램을 단계별로 자세히 안내한다. 자기성찰 질문과 매주 수련할 마음챙김 수련을 소개하며 자기 향상도를 측정하는 도구와 프로그램 참가자들의 경험담도 실려있다. 수련 안내 음성도 다운받을 수 있다. 그 밖에 아이튠즈에서 마크 윌리엄스의 '우울증의 새로운 심리학' 이라는 6시간 반짜리 팟캐스트를 들어도 좋다.

존 카밧진의 〈마음챙김 명상과 자기치유〉는 메사추세츠 의과대학의 MBSR프로그램을 자세히 소개하는 책으로 마음챙김 수련의 입문서로 훌륭하다. 카밧진은 또 〈존 카밧진의 왜 마음챙김 명상인가?〉에서 마음챙김을 일상생활에 적용하는 법을 살핀다. 이 책은 다양한 정식 수련과 일상 수련을 소개한다. 〈온 정신의 회복〉이라는 책에서는 마음챙김 수련을 감각이라는 보다 큰 연결망에 짜 넣는다.

이 책은 감각을 생각과 감정을 보완하는 방식이자 생각과 감정의 균형을 바로잡는 심오하고 비개념적인 앎의 방식으로 간주한다. 마음챙김을 우리의 삶에 적용하는 여러 방법을 탐색하며 우리의 시야와 자아감각을 확장하는 법, 그리고 그렇게 확장된 시야와 자아감각으로 우리가 본래적으로 가진 연민과 지혜, 치유의 능력을 키우는 법을 살핀다. 만약 당신이 자녀양육이라는 도전에 관심이 있다면 그리고 일상의 책임을 다하는 중에 엄격한 마음챙김 수련으로서 부모역할을 하고자 한다면 카밧진이 아내와 함께 쓴 깨어 있는 자녀양육에 관한 책 〈카밧진 박사의 부모 마음공부〉를 참고하길 추천한다. 〈끝〉

겨울철 난방(煖房) 걱정 끝!
바닥철거 없이 시공가능
난방비 50% 절감
21세기 신 난방 문화의 대변혁 : 법당, 요사채, 선방, 공양간 등
◆ 시공실적 ◆
해인사 백련암, 미황사(해남), 대흥사(단양), 용담사(안동), 연꽃마을(용인요양원), 전국 캠핑장 킴핑트레일러(경인 아라뱃길, 가평 자라섬), 대부도 캠핑장, 성동힐링센터(동강) 등
이동식 주택형 찜질방 제작판매(2인, 4인, 6인용)
정원난방산업 www.garden-heating.com
"정직한 시공으로 정성을 다하겠습니다"
문의 010-3267-1263

침향 향기나는 초
침 향 초
- 대중이 모일때 가장 적합한 초 -
침향은 예로부터 향료로 피워 극히 귀한 기운을 갖는다고 전해집니다. 침향을 피워 향기를 맡게 되면 정신이 맑아지고 집중력이 높아집니다. 법당, 집, 사무실, 기도처 등 다양한 곳에서 침향의 향기와 함께하세요.
식물성 침향초 연꽃칠성촛대 연꽃촛대
밀납PC컵초 크리스탈받침(별도판매) 연꽃 크리스탈 촛대
양초 보시 대행
해광산업 031-333-0242 · 010-5848-0189

민속죽염 30년 전통
조상의얼과혼이담긴 우리민족의대표죽염
인체건강의 4대 요소는 "맑은 물, 맑은 공기, 맑은 음식, 질좋은 소금" 인데 이 중 "질 좋은 소금" 자색죽염은 총 아홉 번의 가열 과정을 거쳐 독성의 완전 제거와 약성의 완전 합성이 이루어지며 마지막 아홉 번째는 극강한 열에 의한 용융 과정을 거쳐 탄생된 품질이 가장 우수한 죽염입니다. 이 죽염은 다음과 같은 기능이 있기에 일반인 및 환자들에게 꾸준한 섭취를 권장 할 수 있는 좋은 식품이라 할 수 있습니다.
① 강한 해독작용을 하며 간 기능을 좋게 한다.
② 소염작용을 하며 잇몸과 치아를 튼튼하게 해 준다.
③ 위장을 튼튼히 하며 식욕을 촉진시킨다.
④ 정혈작용 등 체질개선에 도움을 준다.


생명 에너지를 굳건히 지키면 약이 입에 이르기 전에 병이 낮는다.
환인동 요가마을
"죽염을 꾸준히 섭취하시면 인체의 자가 면역력이 높아져 감기 등 기타 질병 예방에 크게 도움이 됩니다"

◈ 9번 구운 민속죽염 ◈
가루자죽염 125g 40,000원
가루자죽염 230g 73,000원
알갱이자죽염 125g 43,000원
알갱이자죽염 230g 78,500원
휴대용 알갱이 자죽염 20g 7,500원
◈ 2번 구운 민속죽염 ◈
◆ 음식조리용 · 양치용 · 피부미용
보급형 민속죽염 500g 18,000원
250g 9,000원
※단체 선물용으로 적합합니다.
◈ 자죽염 구매시 사은품 「휴대용 알갱이 자죽염 10g」 증정. 회원우대 ※구입가 5만원 미만은 배송비 3천원 적용됩니다.
주문 및 상담 010-2823-0483
입금 : 농 협 150012-56-086122 예금주 : 김용희(민속죽염)
경북 영덕군 지품면 속곡동 54번지 www.msjy.co.kr