마음책 다시 읽기 명상 100문 100답 ❻ 상황별 명상의 실천법 上

▶ 한줄 요약
우리가 외국어 공부를 할 때 이 공부를 하는 이유가 무엇인지 먼저 정해놓고 어느 정도까지 하겠다는 결심이 있어야 하듯, 명상도 일정한 시간을 정해놓고 노력하는 것이 필요합니다.

명상하려는 이유·방식 점검은 '필수'



명상은 지루한 것?

흔히들 명상은 지루하고 따분하다고 생각하는 경우가 있습니다. 사람들이 눈을 감고 조용히 앉아 있는 모습도 그렇고, 자신이 직접 앉아서 해보는 경우에도 이걸 왜 하는지 의문을 가질 수 있습니다. 그렇다면 명상이 지루하고 따분하게 느껴지는 이유가 무엇인지 살펴보겠습니다.

명상은 어떤 대상에 대해 집중하는 훈련이자 노력입니다. 그러면 왜 집중하는 것이 지루하고 따분한 걸까요? 우리가 공부할 때를 예로 들어보겠습니다. 우리가 잘 알고 있는 주제가 나오면 우리는 이미 안다고 생각하고 넘어갑니다. 즉 이미 아는 내용을 다시 보는 것은 재미가 없어 따분해합니다. 다른 한편으로 우리가 전혀 모르는 내용이 나오는 경우 아예 관심을 가지지 않거나, 반대로 집중을 해서 그것을 이해하려고 시도합니다. 그러나 여러 방면으로 노력해도 이해가 되지 않을 때 우리는 따분해 하며, 이것이 반복되면 공부를 그만하게 됩니다. 아는 내용은 알기 때문에 따분하고, 잘 모르는 내용은 모르기 때문에 따분할 수 있습니다.

마찬가지로 명상을 할 때도 명상의 필요성을 잘 느끼지 못하거나, 명상을 하는 방법을 잘 모르는 경우 명상에 대해 지루해하거나 따분해 할 수 있습니다. 이 경우 중요한 것이 명상의 필요성에 대한 동기부여입니다. 자신이 왜 명상을 하고자 하는지에 대한 동기부여가 되지 않으면 명상은 다만 졸리고 지루하고 따분한 것일 수 있습니다. 따라서 자신이 명상을 하고자 하는 이유를 구체적으로 생각해서 이를 정리한 후 종이에 적어보는 것도 하나의 방법입니다. 건강상의 목표를 가지고 하는 것인지, 아니면 심리적 안정의 필요성이 있어 하고자 하는 것인지 등등 명상을 하는 이유가 어느 정도 명확해야 합니다.

만약 명상에 대해 어떤 선입견을 가지게 되면 명상을 진행하기 어렵습니다. 우리가 외국어 공부를 할 때 이 공부를 하는 이유가 무엇인지 먼저 정해놓고 어느 정도까지 하겠다는 결심이 있어야 하듯, 명상도 일정한 시간을 정해놓고 노력하는 것이 필요합니다. 그러나 명상의 특성상 너무 애쓰게 되면 오히려 명상이 힘들게 느껴지고, 결국 명상을 안 하게 됩니다. 따라서 자신이 명상을 하고자 하는 이유와 명상을 실천하는 방식을 미리 정해놓고 점검하는 것이 필요합니다. 명상 방법 등에 대해서는 명상 지도자의 안내를 받는 것이 좋습니다.

만약 자신이 행하는 명상에 대해 계속 지루하고 따분함을 느낀다면 명상 방법을 바꿔보는 것도 하나의 방법이 될 수 있습니다. 좌선과 같은 정적 명상에서 걷기명상과 같은 동적 명상으로 바꾸거나, 정적 명상 중에서도 명상의 주제를 바꾸면 상대적으로 덜 지루할 수 있습니다. 그러나 명상 방법을 바꾸는 것에는 주의가 필요합니다. 명상이 지루한 것은 대상에 대한 흥미가 유발될 정도로 집중력이 향상되지 않은 경우가 많기 때문입니다. 특히 초보자의 경우에는 한 가지 방법에 익숙하기도 전에 다른 방법으로 바꾸다 보면 명상의 참맛을 못보고 쉽게 포기해버릴 수 있습니다. 어느 정도 숙달되어 집중력이 향상되면 극복되는 현상이므로 참을성을 갖고 실천하는 것이 필요합니다.

폐활량 적은데 호흡명상 되나요?

호흡은 우리가 살아가는 데 있어 가장 중요합니다. 우리는 숨이 끊어지면 죽기 때문에 죽을 때까지 항상 호흡과 함께 합니다. 그래서인지 모든 명상에서 가장 일반적으로 행하는 것이 바로 호흡을 이용한 명상입니다. 굳이 정적 명상에서 호흡명상을 따로 하지 않더라도 동적 명상에서도 호흡의 역할은 아주 중요해서 호흡조절을 하게 됩니다. 명상뿐만이 아니라 운동의 경우도 마찬가지입니다. 100미터 달리기 선수나 양궁선수의 경우 모두들 경기 시작 전에 심호흡을 통해 호흡을 조절합니다. 우리는 숨을 통해 안정을 얻을 수 있기 때문입니다. 이렇듯 호흡은 우리의 마음을 지배할 수 있습니다.

그렇다면 왜 호흡을 통한 명상이 중요할까요? 우리가 호흡을 하고 그 상태에 마음을 두는 순간만큼은 우리의 생각이 방황하지 않기 때문입니다. 우리는 지나간 과거나 다가오지 않은 미래에 근심하지 않으며 몸과 마음을 이완시킬 수 있습니다. 예를 들어 심한 감기처럼 호흡기질환이 심한 환자의 경우 증상이 심할 때 비강이나 기도가 좁아져 숨을 쉬기 어려우므로 자신의 신체와 마음을 조절하기에는 어려움이 있을 수도 있습니다. 그럼에도 어느 정도 호전이 되면 호흡을 통해 자신을 조절할 수 있습니다.

명상이 따분하다고 생각되는 건
명상하는 목적 분명치 않기 때문
한 가지 방법 익숙해지기 전에는
명상 방식 바꾸지 말고 유지해야

따라서 호흡명상시 폐활량이 적은 것은 전혀 문제가 되지 않는다고 봅니다. 이를테면 호흡기질환이 아주 심해 숨을 조절할 수 없는 경우를 제외하면 우리는 보통 때 우리가 숨을 쉬는 사실조차 잊어버립니다. 나아가 호흡명상을 하게 되면 호흡수와 맥박 등이 오히려 평소보다 줄게 됩니다. 몸이 이완되고 마음이 편안해지면서 자연스럽게 호흡이 안정되기 때문입니다. 따라서 폐활량이 적은 것과 호흡명상과는 전혀 무관하다고 볼 수 있을 것입니다. 오히려 자신의 폐활량이 부족하다는 생각으로 인해 호흡명상을 할 때 불편하다고 느껴 의도적으로 호흡을 조절하고자 하면 안 됩니다. 이런 생각조차 호흡명상시 일어나는 잡념 중 하나일 수 있습니다.

위에서도 설명했듯이 심한 호흡기질환과 같은 질병이 아니라면 우리는 호흡을 통해 우리의 심신을 충분히 조절할 수 있기 때문입니다. 나아가 호흡명상시 숨을 쉬는 자신의 상태에 대해 걱정하면서 너무 애쓰지 않는 것이 중요합니다. 자연스런 호흡이 제일 중요합니다. 어느 정도 호흡명상에 익숙해지면 모든 것이 자연스러워질 것이고, 그렇게 되면 호흡명상을 통해 우리의 심신을 편안하게 만들 수 있습니다.

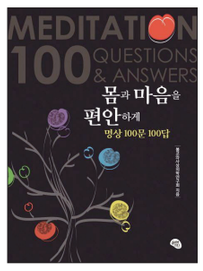
명상 중에 졸음이 쏟아지면?

명상을 시작하는 초보자의 경우 초기에 좌선과 같은 정적 명상을 할 때 졸음이 쏟아지는 경우가 많이 있습니다. 졸음이 오는 것은 생리적 현상이므로 꼭 무엇을 잘못해서 그렇다고 보기는 어렵습니다. 졸음은 특히 식사 후 소화를 위해 피가 위장 등에 장기에 몰릴 때 더욱 심해집니다. 또한 과로, 과음 등으로 몸이 피곤한 때 명상을 하면 바로 졸음에 떨어질 수 있습니다.

보통 불교명상에서는 명상 중 찾아오는 졸음 등에 대해 혼침이나 해태에 빠졌다고 합니다. 혼침이란 무기력하게 가라앉은 마음을 뜻하며 몸과 마음 모두를 무겁게 하여 활기가 없는 상태를 말합니다. 졸음이 오는 경우가 혼침에 해당합니다. 해태란 명상을 하고자 하는 의욕이 없는 경우에 해당되는데 만약 피곤하지 않은데도 명상 중에 자꾸 졸음이 온다면 내적으로 게으름을 피우고 있는 상태이거나 명상을 하고자 하는 마음이 약해져서 졸음이 온다고 볼 수 있을 것입니다.

명상 시 계속해서 졸음이 오는 것을 해결하기 위해서는 먼저 자신이 졸고 있다는 사실을 알아차리는 것이 필요합니다. 명상은 대상에 대해 지속적으로 집중하는 고도의 정신활동이므로 몸이 그다지 피곤하지 않더라도 계속해서 대상에 집중하다보면 몸과 마음이 흐트러지면서 자신도 모르게 잠에 빠질 수 있습니다. 이때 자신 졸고 있다는 사실을 알아차린 후 자신의 몸을 살펴보면 대부분 자세가 흐트러져서 허리가 굽어져 있는 것을 볼 수 있습니다. 졸음에서 벗어나기 위해서는 먼저 허리를 곧추세워 자세를 바로 잡은 후 심호흡을 몇 번 하는 것이 좋습니다. 자세를 바로 잡은 후에도 계속 졸음이 온다면 살짝 눈을 떠 빛이 들어오게 하는 것도 간단한 방법입니다. 명상의 대상을 바꾸어 보는 것도 좋습니다. 즉 자신이 집중하고 있는 현재 명상의 대상에서 다른 대상으로 옮겨서 집중하는 것입니다. 그럼에도 계속해서 졸음이 온다면 천천히 일어나 동적 명상을 하는 것이 좋습니다. 동적 명상의 경우 자신이 주로 하고 있는 명상이 좋습니다. 대체로 걷기명상이나 스트레칭 등 몸을 쓰는 명상이 이에 해당합니다.

일상생활에서 자신의 일을 하면서 명상을 해야 하는 현대인의 경우 하루에 특정 시간을 정해놓고 규칙적으로 명상을 하는 것이 좋습니다. 명상할 때는 느닷없이 찾아오는 졸음에서 벗어나고자 노력해야 합니다. 따라서 정적 명상의 경우, 식사 직후보다는 식전과 같이 공복에 하는 것이 좋습니다. 과음을 했거나 잠을 잘 자지 못해서 피곤한 경우라면 명상을 할 때 졸릴 가능성이 많습니다. 이때에는 무리하게 명상을 하기 보다는 쉬는 것이 바람직하다고 할 수 있습니다. 경우에 따라서는 명상 도중 잠깐 졸음에 빠지게 되면 오히려 푹 쉰 것처럼 심신이 상쾌해지는 경우도 있습니다. 그럼에도 지속적으로 졸음이 오는 경우 잠을 잘 것을 권유합니다. 단 마음속으로 미리 깨어날 시간을 정해놓고 잠을 자는 것이 후에 마음을 다스리는 데 도움이 됩니다.



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

안내 **이번 호에 게재될 예정이었던 기획연재 '박태수의 알아차림의 파워'는 필자의 사정으로 연재가 종료됐습니다.**

