마음책 다시 읽기 명상에 답이 있다 ❻ 마음챙김 명상〈끝〉

▶ 한줄 요약
마음챙김 명상은 주의가 흔들린다거나 공상을 하고 있거나 감각, 생각 또는 감정이 변화되어가는 그 자체가 바로 관찰의 대상이 된다.

마음챙김, 행복한 세계로 가는 수행



마음챙김(mindfulness)이란 초기불교의 마음수행 전통에서 유래한 명상수련법의 하나이다. 이 마음수련법은 미얀마 등지의 동남아시아에서 위빠사나 수행이란 이름으로 오래전부터 전해져 오고 있지만 오늘날은 미국, 영국, 캐나다, 독일, 프랑스 등의 국가에서 만성질환 치료와 스트레스 피해 예방을 목적으로 많이 활용하고 있다.

'마음챙김에 기반을 둔 스트레스 감소(Mind fulness Based Stress Reduction:MBSR)'라는 명상 프로그램을 처음 개발하여 의료에 활용할 수 있는 초석을 쌓은 매사추세츠대학 의료원의 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 박사는 마음챙김을 '현재 이 순간 일어나고 있는 경험에 대해 어떤 판단도 하지 않은 채 의도적으로 주의를 집중하는 것'이라고 정의한다. 따라서 마음챙김이란 '지금 이 순간 여기에서 체험하고 있는 경험에 대해 어떠한 판단도 없이, 유쾌하거나 불쾌하거나 상관없이, 오직 호기심과 열린 마음으로 그 경험을 살펴보고 받아들이는 것'이다. 이를 요약하면 '지금(今), 여기에서(處), 일어나고 있는 경험에 대해 깨어 있는 마음(心)으로 바라보는 것(觀)'이다. 마음챙김 명상수련은 삶의 괴로움에서 벗어나 행복한 세계로 가는 수행이다. 이 수행법은 알아차림, 통찰, 직관과 같은 지혜를 기르며, 평정심과 같은 흔들리지 않는 평화로운 마음과 자애·자비심과 같은 넉넉한 마음을 기르기 위한 것이다.

마음챙김 수련 방법에는 여러 종류가 있는데 크게 공식적인 것과 비공식적인 것으로 구별한다. 공식적 수련이라 함은 매일 일정한 시간을 마련하고 미리 계획된 표준적인 수행 방식에 따라 수행하는 몸 살피기, 정좌명상, 하타요가와 같은 것을 말한다.

한편 비공식적 수련은 호흡할 때나 걸어갈 때, 남과 대화할 때 또는 무엇을 먹을 때와 같이 일상생활 속에서 하나의 특정한 행동을 할 때 그 행동 하나하나에 마음챙김하여 알아차림 해나가는 명상을 말한다. 수련자들은 그들의 주의가 공상이나 과거의 기억 또는 미래의 계획에 자동적으로 빠져들어 방황하고 있다는 것을 알아차림 한 후, 지금 행하고 있는 대상 쪽으로 주의를 되돌려 알아차림 하게 하는 것을 강조한다.

예컨대 가만히 앉아서 명상을 할 때 신체의 어느 부위로부터 어떤 감각이 느껴지거나 마음속에 특별한 감정이 일어나게 되면 그것을 알아차림 하면서 그런 것들이 생겨나, 변화해가고, 또 사라져가는 것을 어떤 판단도 하지 않은 채 나타나는 그대로 살펴보도록 한다. 수련자들은 관찰된 현상들에 대해 호기심과 흥미를 갖고 바라보며, 일어나는 현상을 있는 그대로 받아들이는 태도를 기르도록 한다. 관찰한 경험에 대해 어떤 평가나 비판을 하지 말아야 하고, 또 그것을 무시하거나 의도적으로 변화시키려 해서도 안 된다. 오직 감각, 그리고 생각이 자연스레 나타나 변화되다가 사라져가는 것을 바라보기만 하면 된다.

마음챙김 명상은 주의를 어떤 특정한 대상에 계속 집중하는 것을 강조하는 호흡명상이나 만트라 명상과 같은 집중명상과는 다르다. 마음챙김 명상은 주의가 흔들린다거나 공상을 하고 있거나 감각, 생각 또는 감정이 변화되어가는 그 자체가 바로 관찰의 대상이 된다.

마음챙김 명상에서도 마음집중에 바탕을 두는 집중명상부터 시작하는 경우가 많다. 예컨대 수행자는 호흡과 관련시켜 횡경막의 상하운동과 같은 특정한 호흡운동에 주의의 초점을 둔다거나, 주의가 흔들려 다른 곳에서 방황하고 있다는 것을 알아차렸을 때 바로 호흡감각으로 주의의 초점을 되돌리는 집중명상을 닻으로 삼아 점차 마음챙김으로 확산해나간다.

다시 말해 마음챙김 명상에서는 시간이 지나면서 자연스럽게 일어나는 감각, 감정, 욕망, 생각, 기억, 환상들의 출현과 변화 그리고 흐름을 있는 그대로 관찰하는 것을 강조한다. 즉, 수행자는 명상 중에 일어나는 다양한 현상들에 대해 상대적 가치나 중요성으로 분별하여 판단하지 않고 오직 일어나는 대로 알아차리기만 하면 된다. 이렇게 일어나는 대로 순수하게 알아차림 하는 것을 '순수한 주의(bare attention)' 또는 '선택하지 않는 알아차림(choiceless awareness)'이라고 부르기도 한다.

초기불교서 유래한 명상수련법
만성질환·스트레스 감소 위해
현대사회 'MBSR'로 많이 활용
분별 없는 알아차림에만 집중

건포도먹기 훈련

이 책에서 소개할 마음챙김 명상법은 필자가 환자나 다양한 부류의 성인들을 대상으로 개발하여 보급해온 '한국형 마음챙김 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램'의 핵심 내용이다.

건포도먹기 훈련은 처음 MBSR에 참가한 수행자들이 자기소개를 끝낸 첫 회차에 시작하는 마음챙김 명상의 첫 번째 훈련이다. 수련자 한 사람 한 사람에게 서너 알의 건포도 알을 나누어 주고 그 건포도 알들을 과거에는 한 번도 보지 않았던 것처럼 흥미와 호기심을 갖고 관찰하도록 한다.

그러고 나서 수련자에게 건포도 알을 손가락으로 만져 촉감을 느끼게 하고, 건포도 알의 표면을 살펴보게 하고, 불빛에 비춰 불빛이 건포도 알을 통과하는지도 살펴보게 하고, 귀 가까이 가져가 빠르게 또는 느리게 비빌 때 소리가 들리는지도 알아보게 하고, 냄새를 맡아 어떤 냄새가 나는지도 알아보게 한다. 그런 후 천천히 입속에 넣었을 때 침이 나오는지 어디에서 침이 나와 고이는지 등을 살핀 후 서서히 씹었을 때 입과 혀의 반응, 맛과 질감 등을 살피고, 삼켰을 때 목구멍에서 일어나는 감각적 느낌까지 다섯 종류의 감각적 경험들을 차근차근 살피도록 한다.

만약 이러한 감각 훈련을 하는 동안 감각 경험과 관련 없는 어떤 생각이나 감정이 일어나면 판단하지 않은 채 그런 생각이나 감정이 일어났음을 알아차림 한 후 건포도 쪽으로 주의를 되돌리도록 한다.

평소 정신없이 해왔던 일상의 활동에 대해 알아차림 한다는 것은 체험의 질을 높여 삶을 대하는 데 있어 의미를 새롭게 해준다. 이처럼 일상적 경험에 대한 알아차림 능력이 높아지면 다양한 상황에서 마음을 알아차리지 않고 해왔던 일들을 의도적으로 마음챙겨 할 수 있게 된다.

몸살피기 훈련

몸살피기 훈련은 공식적 마음챙김 명상수련의 첫 번째 훈련이다. 수련자들에게 눈을 감은 채 등을 바닥에 대고 가만히 눕거나 의자에 편안하게 앉으라고 지시한다. 이어서 왼발 발가락부터 시작해서 서서히 상체 쪽으로 주의의 대상을 옮겨가면서 차례차례로 신체 여러 부위들의 감각을 살피라고 지시한다. 왼쪽 다리에 대한 감각 살피기가 끝나면 오른쪽 다리로 옮기고 이어 몸통, 팔, 어깨, 목, 얼굴, 머리 쪽으로 서서히 대상을 옮겨가면서 신체 각 부위의 감각을 살펴보도록 한다.

개개 신체 부위에서 느껴지는 감각에 대해 어떤 변화도 시도하려고 하지 말고 오직 열린 마음과 호기심을 가진 채 지금 이 순간 나타나는 신체의 감각을 나타나는 대로 살펴본다. 만약 신체의 어떤 부위에서 어떤 감각도 느껴지지 않는다면 오직 감각이 없다는 것만 알아차리면 된다.

이렇게 몸을 살피는 동안 마음이 흔들려 주의가 다른 곳으로 가 방황하게 되면 마음이 흔들리고 있다는 것을 알아차림 한 후 지금 관찰 대상인 신체 부위 쪽으로 조용히 되돌아오도록 할 뿐 자기 자신에 대해 비판이나 비난을 해서는 안 된다.

몸살피기가 끝난 직후 주어지는 질의응답 시간에는 지금 체험한 경험에 대해 질문한다. 예컨대 어떤 수련자들은 자신이 몸살피기를 제대로 했는지 걱정하면서 자신의 체험을 이야기하기도 한다. 몸살피기에서는 이완과 같은 어떤 특정한 성과를 기대해서는 안 되기 때문에 몸살피기 끝에 이완에 성공했다거나 실패했다는 따위의 결과를 성급하게 기대해서는 안 된다. 이완이 일어날 수도 있지만 오히려 긴장되는 것만 관찰했다고 보고해도 무방하다.

자비·자애명상

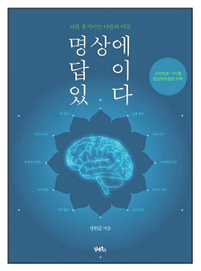
행복과 사랑은 불가분의 관계 속에 있다. 우리가 하는 행동의 저변에는 남을 사랑하고 또한 남으로부터 사랑받고 싶어하는 따뜻한 마음이 자리하고 있다. 삶 속에 느껴지는 행복이란 '얼마나 많은 것을 소유하고 있는가?' 또는 '얼마나 많은 것을 알고 있는가?'에서 오지 않는다. 진정한 행복이란 삶이 자유롭고, 넉넉하고, 만족하고, 사랑할 수 있는 데서 온다.

자비로운 마음 또한 길러질 수 있다. 마음속으로 친절하고 상냥한 마음을 갖도록 마음챙김해나가겠다는 의도를 가지면 쉽게 이루어질 수 있다. 자애명상은 친절한 마음이나 측은한 마음이 일어나도록 하기 위해 특정한 말이나 구절을 반복하여 사용하는 훈련이다. 이 명상은 우리들 마음속에 이미 내재해 있는 친절함과 다정함을 스스로 우러나도록 하는 것이다.

처음에는 자기 자신을 사랑하고 아끼는 말들을 담아내어 자기를 사랑하는 자애명상을 하고, 나아가 부모나 가족 그리고 친구들, 더 나아가 밉다고 생각되는 사람들에게까지도 사랑의 마음을 담아내도록 할 수 있다.

자애명상은 공식 명상으로 할 수도 있고, 비공식 명상으로 할 수도 있다. 공식 명상으로 할 경우는 10~20분 정도로 시작해서 점차 시간을 늘려갈 수 있도록 한다.

〈장현갑 지음 / 담앤북스 펴냄〉



한국불교 대표방송 BTN

전통과 미래, 그리고 한국불교의 자부심

BTN 불교TV 방송시간안내



가족사진
본방송 (금) 12:00
재방송 (금) 20:30, (토) 16:00



불법(佛法)유턴
본방송 (월) 12:00
재방송 (월) 20:30, (토) 19:30



최광식 교수가 알려주는 삼국유사와 불교문화
본방송 (목) 12:00
재방송 (목) 22:30, (토) 08:30



죽음에서 배우는 삶
본방송 (수) 13:00
재방송 (수) 20:30, (일) 22:50



아름다운 사람들
본방송 (수) 09:30
재방송 (수) 21:30, (금) 15:30



김지원의 스님, 계십니까
본방송 (목) 09:30
재방송 (목) 21:30, (화) 15:30

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