마음책 다시 읽기 명상 100문 100답 1 명상이란 무엇인가

▶ 한줄 요약
방법을 자주 바꾸기보다는 꾸준히 지속하고 익숙해진 후에 필요여하에 따라 다른 방법을 경험해 볼 것을 권합니다.

알아차림 없는 집중은 '맹목적 몰입'



명상이 뭐예요?

명상이라는 단어를 그대로 풀면 '고요히 눈을 감고 생각하는 것'을 말합니다. 일반적인 삶에서 고요히 눈을 감고 생각할 기회가 많지 않을 것입니다. 따라서 잠시라도 이런 방식으로 시간을 갖는 것은 일상의 바쁘고 흥분된 삶 등으로부터 심리적 안정뿐만 아니라 생리적 안정을 찾는 데도 도움이 될 수 있습니다.

휴식이나 쉼 등의 방식을 포함하는 넓은 의미에서 '멍 때리기'나 '집중하여 책읽기'는 명상이나 힐링의 한 방법이 될 수 있습니다. 하지만 좀 더 진지하게 마음을 다루는 의미에서 '멍 때리기'는 명상에 포함되기 어렵습니다. 마음은 아주 빠르고 쉽게 방황하기에 마음이 머무를 곳을 임의로 설정하고 그 곳에 의도적으로 머무르게 합니다. 이것을 집중이라고 합니다. 만약, 명상을 활쏘기에 비유한다면 집중은 활과도 같습니다. 없어서는 안 되는 중요한 요소입니다. 또한 자신의 마음을 자신이 원하는 방향으로 향하도록 조절하는 능력이 필요한 것입니다. 하지만 '멍 때리기'를 하는 경우, 짧은 이완감은 느낄 수 있을지 모르겠으나 대상이 분명하지 않기 때문에 마음은 곧 방황하게 될 것입니다. 대상이 없기에 집중하기 어렵고, 마음의 방향도 설정되지 않은 상태입니다. 내가 무엇을 하는지 모르는 상태에서 나의 마음을 다루는 작업을 진행하기는 어렵습니다.

반면에 '집중하여 책읽기'는 '멍 때리기'와 달리 집중의 요소를 가지고 있습니다. 다만, 집중의 대상이 나 자신, 즉 내부가 아닌 외부의 대상이라는 점은 점차 보완의 필요성이 있습니다. 시력을 통해 외부대상에 집중하는 것은 집중의 힘을 키우는 데 도움이 될 것입니다. 하지만 궁극적으로는 그렇게 키운 집중력을 외적 대상이 아닌 내적 대상, 즉 나를 향해 활용해야 합니다. 명상은 자신의 문제를 다스림과 동시에 사회로 그 효과가 환원될 수 있는 것입니다.

알아차림은 어떤 거예요?

지금 이 글을 읽던 작업을 잠시 멈추고 자신의 윗입술과 아랫입술이 닿아있는 감각을 느껴보기 바랍니다. 말로 정확하게 표현하기는 어렵지만 그 느낌이 느껴질 것입니다. 알아차림이 작용을 한 것입니다. 먼저 우리는 이 글의 설명에 따라 마음을 입술로 보냈습니다. 대상에 주의를 기울이는 작업을 한 것입니다. 그리고 마음은 잠시 닿아있는 입술에 머물렀습니다. 잠시 머무르자 어떤 느낌인지 새롭게 알게 되었습니다. 마음은 놓치고 있던 지금의 현상을 알게 된 것입니다. 이것이 알아차림입니다. 사실 이 실험을 진행하기도 전에 윗입술과 아랫입술은 닿아있었습니다. 하지만 마음을 보내어 입술에 머물기 전에는 그러한 느낌이 일어나는지 모르고 있었습니다.

알아차림은 원하는 대상에 마음이 머물러 집중함으로써 나타납니다. 집중의 성과라고 해도 과언이 아닙니다. 미처 모르던 것을 알게 해주는 것입니다. 집중이 강화될수록 알아차림의 영역도 넓어집니다. 알아차림은 집중의 도움을 받아 현상을 있는 그대로 파악하게 해주는 역할을 합니다. 특히, 알아차림은 불교수행에서 강조되는데 알아차림이 반복적으로 성장할 때 지혜로 발전할 수 있습니다. 이러한 알아차림이 없는 집중은 맹목적인 몰입에 가깝습니다.

초보자인데 뭐부터 할까요?

명상은 여러 종류가 있습니다. 이 책을 통해 다양한 명상의 종류를 살펴보시고 자신에게 맞는 명상법을 찾아보기를 권유하고 싶습니다. 자신의 성향이 외향적이라면 동적 명상이 쉬울 수 있으며, 내향적이라면 정적 명상이 쉬울 수 있습니다.

다만, 명상의 효과를 위해서는 명상의 시간보다는 익숙함이 더 중요합니다. 다시 말해, 5분 명상과 50분 명상 모두 심리적 · 생리적 결과를 낼 수 있는데, 중요한 것은 오랜 시간보다는 그 방법에 익숙했을 때 더 긍정적인 효과가 나타난다는 것입니다. 따라서 오래 하는 것보다는 자주 반복하여 방법에 익숙해지는 것이 중요합니다. 예를 들어, 일주일에 한 번 날을 정해 70분 명상을 하는 것보다, 하루 10분씩 매일 하는 것이 더 효과적입니다.

> '멍 때리기' 집중에 포함되지만 대상 없어 마음 방황하기 쉬워
> 집중은 외부 아닌 '나' 향해야
> 명상 시간보다 익숙함이 중요

또한, 자신이 선택한 명상방법은 그 방법에 익숙해질 때까지 꾸준히 진행할 것을 권유합니다. 예를 들어, 등산을 할 때 다양한 코스가 있고, 사람마다 좋아하는 길이 다릅니다. 하지만 처음의 시작 지점이 다를 뿐이지, 어느 정도 오르면 비슷한 위치에서 만나게 됩니다. 어떤 코스이든 자신이 꾸준히 진행하며 다양한 경험도 하고 고비도 넘기면 다음에 다른 코스로 올라도 문제가 없지만, 처음의 시작점을 자주 바꾸게 되면 끝까지 오르지 못하고 계속 그 자리를 맴돌 수 있습니다. 명상도 마찬가지입니다. 방법을 자주 바꾸기보다는 꾸준히 지속하고 익숙해진 후에 필요여하에 따라 다른 방법을 경험해 볼 것을 권합니다.

생애 첫 명상이라 어떻게 시작할지 모르겠다면 걷기명상을 추천합니다. 걸으며 자신의 발에서 나타나는 감각에 주의를 기울이는 것입니다. 또한 오른발이 바닥에 닿으면 '오른발'이라고 마음속으로 이름을 붙이고 왼발이 바닥에 닿으면 '왼발'이라고 이름을 붙일 수도 있습니다. 단순하지만 일상생활에서 가능하고, 어느 때나 할 수 있으며, 느낌의 알아차림, 혹은 동작과 명칭의 일치를 통해 집중력을 향상시켜줍니다.

언제 하는 게 좋나요?

일반적으로 명상은 이른 아침이나 늦은 밤 등, 비교적 주변 환경이 조용하여 가능한 외부환경에 영향을 받지 않는 시간대에 해야 할 것이라는 선입견을 갖고 있지만, 사실 명상에 적합한 시간은 따로 정해져 있지 않습니다. 자신의 하루 일과 중에서 아주 짧은 시간이라도 집중 가능하다고 판단된다면, 그 시간을 활용하면 됩니다. 한편, 금방 밥을 먹어 배가 몹시 부른 상태일 때는 앉아서 하는 명상은 하지 않는 것이 더 좋습니다. 이때는 혈액이 위장 계통으로 쏠리게 되어 상대적으로 뇌에 혈액 공급이 줄어들면서 졸림 현상이 발생하는데, 좌선을 한다고 무리하게 앉아 있으면 소화도 잘 안 되고 졸음과 싸우느라 괴롭기만 합니다. 배고픔을 예민하게 느끼는 사람은 식전 명상도 별로 적절하지 않습니다.

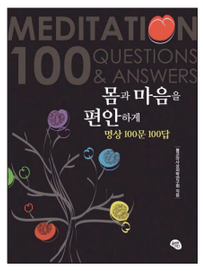
언제 명상을 하면 좋은가, 그것은 명상을 실천하는 주체인 자신에게 물어보는 것이 가장 좋습니다. 잡무로부터 자유로운 이른 아침이 좋은 사람도 있고, 바쁜 일상 속에서 잠시 틈을 내어 명상을 하는 것이 좋은 사람도 있을 것입니다. 또한 하루를 마무리하며 잠들기 전에 명상을 하는 것이 편안한 사람도 있을 것입니다. 중요한 것은 언제 하는가가 아니라, 자신이 집중할 수 있는 시간을 활용하여 집중적으로 꾸준하게 하는 것입니다. 이렇게 한다면, 시간대에 상관없이 명상의 효과는 충분히 볼 수 있습니다.

음악 틀어놓고 해도 돼요?

음악을 들으면서 명상을 해도 되지만, 권장하지는 않습니다. 명상을 처음 실천하는 사람의 경우, 음악을 들으며 명상을 하는 것이 더 편안하고 집중하기 쉽다고 느낄 수 있습니다. 외부로부터의 다양한 자극이 차단되면서 집중도가 높아져 머릿속에 떠오르는 잡념이 일시적으로 사라지는 느낌을 받기도 합니다. 그러나 이러한 느낌들에 의존하여 명상을 할 때마다 항상 음악을 찾다보면, 습관이 되어 나중에는 음악 없이는 명상을 할 수 없게 됩니다. 또한 음악으로 인해서 연상되는 여러 가지 이미지나 생각들에 휩쓸려 가버릴 수도 있습니다. 따라서 음악과 같은 외부적인 도구에 의존하는 것은 별로 바람직하지 않다고 생각됩니다.

꼭 음악을 활용하고 싶다면 자연의 소리를 그대로 녹음하거나 이에 약간의 악기 연주를 더한 정도의 음악을 사용하는 것이 좋을 것입니다. 가사가 있거나 요란스러운 음악은 명상에 전혀 도움이 되지 못합니다. 또한 감정을 흔들 수 있는 음색의 음악이나 신경을 건드리는 날카로운 음색의 음악도 좋지 않습니다.

한편, '음악명상'이라고 하여 음악을 이루는 소리나 가락, 리듬 등에 의식을 집중하는 명상도 있습니다. 이때는 음악 자체가 집중의 대상이 된다고 할 수 있습니다. 명상은 실천하는 방법이나 목적에 따라 다양하게 정의될 수 있습니다. 광의적인 의미에서 본다면, 심신을 힐링할 수 있는 모든 도구나 수단이 다 명상 실천의 한 방법이 될 수 있습니다. 음악은 우리의 심신을 힐링할 수 있는 가장 대표적인 방법입니다.



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