왜 마음챙김 명상인가?

존 카밧진

〈1〉 마음챙김이 필요한 이유

현재에 존재하는 능력 기르다

마음을 챙기라는 말. 스트레스로 삶의 갈피를 찾지 못하는 이들에게 수행자들이 주로 건네는 말이다. 그런데 마음을 챙기라는 건 무슨 뜻일까? 마음을 챙길 순 있는 걸까? 종교적 색채를 배제한 채 서양에서 명상열풍을 주도한 존 카밧진 박사의 설명을 통해 마음챙김을 이해해보자.

정리=윤호섭 기자 sonic027@hyunbul.com



현재 순간에 집중하는 마음챙김
무의식의 속박서 벗어나는 수행
현실을 보다 잘 받아들이게 되고
각자 성장 가능성을 볼 수 있다

마음챙김이란 무엇인가

마음챙김이란 옛 불교에서 행해지던 수행 방법으로, 오늘날의 우리 삶과도 깊은 관련이 있다. 그렇다고 해서 마음챙김이 불교 그 자체나 불교 신자가 되는 일과 관련이 있다는 건 아니며, 각성하는 일과 자기 자신 및 세상과 조화롭게 사는 일과 깊은 관련이 있다. 또한 우리 자신이 누구인지를 탐구하고, 세상에 대한 우리의 관점과 세상 속에서의 우리 위치에 대해 의문을 제기하고, 살아가는 매 순간을 최대한 충실하게 누리는 일과 관련이 있다. 그리고 무엇보다 특히 연결감 속에 존재하는 일과 관련이 있다.

불교의 관점에서 볼 때, 보통 의식이 깨어 있는 상태는 극도로 제한적이며 여러 측면에서 각성보다는 꿈의 연장에 더 가깝다. 우리는 명상을 통해 이처럼 무의식적인 꿈 상태에서 깨어날 수 있으며, 그 결과 의식적이며 무의식적인 가능성을 제대로 발휘하며 살아갈 수 있게 된다. 지난 수천 년간 많은 현자와 요가 수행자, 선불교 지도자들이 이 같은 정신 영역을 체계적으로 탐구해왔으며, 그 과정에서 자신들의 모체나 다름없는 자연을 찬미하기보다는 오히려 통제하고 억제하려는 오늘날 서구인들의 문화적 성향을 완화시키는 데 도움이 될 만한 뭔가를 배웠다. 그들의 집단적 경험에서 우리가 배울 수 있는 건 무엇일까?

살아 숨 쉬는 존재로서의 우리 자신의 본성과 특히 우리 자신의 마음속 본성을 세심하고 체계적인 자기 관찰을 통해 깊이 고찰함으로써 보다 만족스럽고 조화로우며 지혜로운 삶을 살 수 있다는 것을 배울 수 있다. 또한 그들의 집단적 경험을 통해 우리는 또 오늘날 서구의 사고와 제도를 지배하고 있는 환원론적이고 물질주의적인 세계관을 보완해줄 새로운 세계관도 가질 수 있다. 그러나 이런 세계관은 딱히 동양적인 것도 아니며 신비주의적인 것도 아니다. 헨리 데이비드 소로는 1846년 미국 메인 주 뉴 잉글랜드에서 우리의 평상시 마음 상태에서 이와 똑같은 문제를 보았으며, 그 불행한 결과들에 대해 아주 열정적인 글을 썼다.

마음챙김은 불교 명상의 핵심으로 불려왔다. 기본적으로 마음챙김은 단순한 개념이다. 그리고 마음챙김의 힘은 수행과 적용에서 나온다. 마음챙김이란 특정한 방식으로 주의를 집중한다는 뜻이다. 그러니까 개인적 판단을 개입시키지 않고 자의적으로 현재의 순간에 집중하는 것이다. 이런 식으로 집중하다 보면 더 큰 알아차림과 명석함을 얻게 되고 매 순간의 현실을 보다 잘 받아들일 수 있게 되며, 그 결과 우리의 삶이 순간 속에서만 펼쳐진다는 사실을 깨닫게 된다. 매 순간순간 제대로 집중하지 못할 경우, 우리는 우리의 삶에서 가장 소중한 것들을 놓치게 될 뿐 아니라, 우리의 성장 가능성과 변화 가능성이 얼마나 무궁무진한지도 깨닫지 못하게 된다.

현재 순간을 제대로 인식하지 못할 경우, 우리 마음속 깊이 잠재해 있는 두려움과 불안감이 살아나 무의식적이고 습관적인 행동들을 하게 되면서 각종 문제들이 발생한다. 그리고 그 문제들은 제대로 해결 못하면 시간이 지날수록 점점 더 커져, 결국 우리는 덫에 걸린 듯 꼼짝달싹 못하는 상태에 빠지게 될 수도 있다. 이런 식으로 더 많은 시간이 지나면 결국 자신감을 상실하게 되고, 자신의 에너지를 활용해 보다 큰 만족감과 행복감을 느끼고 보다 더 건강해질 수 있는 능력까지 잃게 된다.

마음챙김은 우리에게 덫에서 빠져 나와 우리 자신의 지혜와 활력을 되찾을 수 있는 간단하면서도 강력한 길을 제시해준다. 그 길은 우리 자신의 삶의 질과 방향을 바로잡아주는 길, 그러니까 가족 내에서의 관계를 비롯해 일과의 관계, 보다 큰 세상 및 지구와의 관계, 그리고 특히 한 인간으로서의 우리 자신과의 관계를 바로잡아주는 길이다.

마음챙김에 이르는 열쇠는 불교와 도교와 요가에 뿌리를 두고 있고 에머슨과 소로, 휘트먼 같은 이들의 작품과 미국 원주민들의 지혜에서 찾을 수 있는데, 그 핵심은 현재 순간을 충실하게 누리고 또 분별력을 갖고 신중하게 계속 현재 순간에 집중함으로써 매 순간과 밀접한 관계를 맺는 것이다. 삶의 가치들을 당연시하는 것과 정반대되는 태도라 할 수 있다.

우리는 앞으로 다가올 순간들 때문에 현재의 순간들을 무시하는 경향이 있다. 그 결과 우리 자신이 속해 있는 '생명의 망(web of life)'을 제대로 인식하지 못해, 우리 자신의 마음은 물론 그 마음이 우리의 인식과 행동에 미치는 영향에 대한 인식과 이해까지 부족해지게 된다. 또한 한 인간이 된다는 의미가 무엇인지, 우리가 서로서로 또 주변 세상과 어떻게 연결되어 있는지에 대한 관점들도 제대로 갖지 못하게 된다. 예로부터 영적인 틀 안에서 그 같은 근본적인 탐구가 이루어지는 영역은 종교이지만, 마음챙김은 종교와는 아무 관계가 없다. 물론 살아서 존재한다는 아주 신비스런 현상을 이해하고 우리가 존재하는 모든 것들과 연결되어 있다는 걸 인정하기 위한 시도라는 측면에서는 가장 근본적인 의미에서의 종교와 관련이 있다.

우리가 좋아하고 싫어하는 것, 각종 견해와 편견, 예상과 기대에 사로잡히지 않고 열린 마음으로 집중을 할 때, 가능성들이 열리고 우리 스스로 무의식의 속박에서 벗어날 기회를 갖게 된다.

나는 마음챙김을 간단히 의식 있는 삶을 사는 기술이라고 생각하고 싶다. 마음챙김을 수행하기 위해 불교를 믿거나 요가를 할 필요는 없다. 사실 불교에 대해 조금 안다면 이해하겠지만, 불교에서 가장 중요한 것은 자신과 다른 누군가가 되려 하지 말고 당신 자신이 되는 것이다. 불교는 근본적으로 당신 자신의 가장 내밀한 본성과 연결해 그 본성이 당신 자신으로부터 거침없이 흘러나오게 하는 종교이다. 불교는 또 각성을 해 모든 사물을 있는 그대로 보는 것과 깊은 관련이 있는 종교이다. 사실 '붓다'라는 말 자체가 자기 자신의 진정한 본성에 각성한 인물이란 뜻이다.

따라서 마음챙김은 종교적이든 과학적이든 그 어떤 신념이나 전통과도 충돌하지 않으며, 그 어떤 것도, 특히 그 어떤 새로운 신념 체계나 이데올로기도 믿으라고 강요하지 않는다. 체계적인 자기관찰, 자기탐구 그리고 사려 깊은 행동을 통해 완전한 당신 존재에 보다 가까이 다가가게 해주는 실천적인 한 방법일 뿐이다. 마음챙김에는 차갑거나 분석적이거나 매정한 면은 전혀 없다. 마음챙김 수행의 전반적인 흐름은 온화하면서도 감사해 하고 돌봐주는 것이다. 마음챙김을 달리 표현할 수 있는 말은 아마 '정성을 다함', '진심어림' 정도가 될 것이다.

단순하지만 쉽지 않은

마음챙김을 수행하는 일이 단순한지 모르지만, 그렇다고 해서 꼭 쉽지만은 않다. 마음챙김을 수행하려면 노력과 훈련이 필요하다. 몸에 밴 우리의 무지와 타성 등, 마음챙김을 방해하는 힘들이 워낙 강하고 집요하기 때문이다. 그 힘들은 워낙 강한데다 우리의 의식이 전혀 통제하지 못하기 때문에, 알아차림 상태에서 우리의 순간들을 포착하고 마음챙김을 지속적으로 유지하기 위해서는 내적인 헌신과 일정한 노력이 따라야 하는 것이다. 그러나 우리는 마음챙김을 통해 습관적으로 간과하거나 잊고 지내는 삶의 많은 측면들과 연결되기 때문에, 마음챙김은 본질적으로 우리에게 만족을 주는 일이다.

마음챙김은 깨우침과 자유를 주는 일이기도 하다. 깨우침을 준다는 건, 평소 아무 관련도 맺지 못하거나 보고 싶어 하지 않는 삶의 영역들을 보다 명료하게 볼 수 있게 해주고, 그 결과 사물을 더 깊게 이해할 수 있게 해주기 때문이다. 그런 가운데 우리가 평소 인식하지 못하거나 의식적으로 표현하지 않는 비통함, 슬픔, 상처, 분노, 두려움 같은 내밀한 감정들을 만날 수도 있다. 또한 마음챙김을 통해 의식 못한 채 후딱 지나가 버리는 경우가 많은 기쁨이나 평온함, 행복 같은 감정들을 제대로 느낄 수도 있다. 마음챙김이 자유를 준다는 건, 우리가 마음챙김을 통해 내면적으로 또 세계와의 관계 속에서 새로운 방식들로 존재하게 되고, 그 결과 너무도 자주 빠지는 타성들로부터 자유로워질 수 있기 때문이다. 마음챙김을 통해 우리는 힘을 얻기도 한다. 이런 식으로 주의력을 집중함으로써 우리 내면 깊숙이 자리 잡고 있는 창의력, 지성, 상상력, 명석함, 결단력, 선택권, 지혜의 저수지로 향하는 수로들이 활짝 열리기 때문이다.

우리는 우리가 사실상 늘 생각 중이라는 사실을 모르는 경우가 많다. 우리의 마음속을 끝없이 흘러가는 생각의 개울들 때문에 우리는 거의 잠시도 내적인 평온을 유지하지 못한다. 게다가 뭔가를 하기 위해 내내 뛰어다니지 않고는 스스로 존재할 수 있는 여지도 거의 없다. 우리의 행동들은 우리 스스로 인식해서라기보다는 떠밀리듯 어쩔 수 없이 행해지는 경우가 너무도 많다. 폭포까지는 아니더라도 빠르게 흐르는 강물처럼 우리 마음속을 흐르는 더없이 평범한 생각과 충동들에 떠밀려서 말이다. 우리는 급류에 휘말려 있으며, 그 급류는 우리 자신을 원치 않는 곳이나 아니면 심지어 어디인지도 모르는 곳들로 끌고 가 결국 우리의 삶 자체를 수몰시켜버린다.

명상을 한다는 건 이 급류로부터 빠져나와 강둑에 앉아 급류 소리에 귀 기울이며 뭔가를 배운다는 것이며, 그런 다음 급류 에너지를 잘 활용해 우리 위에 군림하는 게 아니라 우리를 이끌어가게 만드는 것이다. 이 모든 일들이 마법처럼 저절로 일어나지는 않는다. 에너지가 필요하다. 현재 순간에 존재하는 능력을 기르는 노력을 우리는 '수행' 또는 '명상 수행'이라 부른다.

이 글은 존 카밧진의 〈왜 마음챙김 명상인가?〉(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

동국대학교 융합 가족세우기 상담사 2급과정 모집

가족 간의 얽힘을 풀어내고 삶의 가장 중요한 터전인 가정의 관계를 회복하는 가족상담 치료 프로그램입니다.

우리 삶은 대부분 가족관계 안에서 태어나 가족의 일원으로 살다가 가족의 품에서 생을 마치게 됩니다. 가족은 모습도 닮게 되지만 살아가는 방법과 태도, 말, 주로 쓰는 단어, 습관, 정서, 감정, 먹는 음식까지도 닮게 되고 DNA(몸의 세포)을 통해 얽힘은 유전 상속 대물림 됩니다. 삶 속에서 습득된 모든 것들은 DNA(몸의 저장장치) 세포 하나하나에 저장되어 후손들에게 유전 되고 기록 되는데, 일반적으로 가족생활을 통해서 가장 많은 영향을 받게 된다고 볼 수 있습니다.

우리 삶에서 가족이란 고향이고 희망이고 절망이기도 합니다. 때때로 생각만 해도 행복할 수도 있고, 아플 수도 있습니다. 그것은 가족이란 밀착된 관계 속에서 다양하고 복잡 미묘한 일들로써 서로 얽혀있기 때문입니다. 이것은 상처나 트라우마가 되어 얽힘을 만들고 평생 동안 고통이 되기도 합니다.

융합 가족세우기 프로그램은 가족 구성원 간의 얽힘을 인지할 수 있도록 하며, 자신의 문제를 직면하고 확인하며 현재의 문제를 해결할 수 있도록 도움을 줍니다. 일상적인 생각보다 더 깊은 잠재의식의 상태를 조명하고, 집단상담과 개인상담 형태로 내담자, 촉진자, 대리자들로 프로그램이 진행됩니다. 사람과 관계가 회복되는 불가 사이한 신통력을 가지고 있는 상담 프로그램입니다.

절에서 스님이 운영하시기 적합한 프로그램으로 추천드립니다.

수강신청

• 융합 가족세우기 2급 156시간 4학기 정원 40~50명 • 집중 워크숍별도 운영 • 가을학기 : 9월 3일 화요일 • 주간반 15~17시. 저녁반 19~21시

동국대 접수처
• 서울 [동국대학교 미래융합대학 홈페이지]에서 지원 할 수 있습니다.
• 찾아오는 길 : 지하철3호선 동대역 하차 6번 출구
• 서울시 중구 필동로1길 30 동국대학교 학술관 교학처
• 02)2260-3728, 3730

부산 접수처
• 부산시 수영구 남천동 19번길 14호 학마을 명상선원 / 051)754-3375
• 부산 계좌 : 농협 351-1090-3369-93 예금주 : 학 마을 명상선원
• 지하철 남천역 4번, 2번 출구 남천초등학교 앞. 남천성당 뒤 kbs후문에서 좌회전 150m

속성반 부산
• 1년 과정 월1회 3째주 토,일요일 1박 2일 집중수업
• 수강료 : 3백만원
• 부족한 시간 집중워크숍 별도운영 보충 총 170시간
• 속성반 안내 전화 : 010-8634-7851

수강생이 아니라도 누구나 상담자로 참여해 볼 수 있으며 참여 후 자기문제가 해결돼 수강생이 되기도 합니다.

강사소개 정행스님(직강)
• [내면의 고민과 행복] 저자
• 서울동국대학교 미래융합대학(가족세우기)
• 서울동국대학교 불교대학원 명상심리상담 전공
• 가족세우기 촉진자 경력 10년
• 명상심리상담 경력 / 기 에너지 치료 경력 30년
• 명상심리상담 자격증 등 다수

성명을 통변위주로 공부한다!!
좋은이름연구원에서 구궁성명학으로
29기생 모집을 위한
무 공개강의 료
9월 7일 (토) 11시
(본 강의 : 당일 14시)
여기저기서 공부를 해도 통변이 안 되는 분
철학관이나 작명소 개업을 앞두고 계신 분
돈을 벌어 완벽한 노후를 준비 하실 분
사주의 용신을 보완하고
공망과 태과한 오행을 피하며
납갑을 붙이는 작명법과 통변을
확실히 가르칩니다.
3, 6호선 연신내역 7번 출구 청구성심병원 옆
02)383 8860 | 010 7701 2248
··· goodname114.com ···

현대불교신문
구독안내
02-2004-8200
1 불교의 현대화 시대의 요구를 수용하고 삶의 보편적 가치를 올곧게 지탱하는 힘
2 불교의 생활화 생활 속의 지혜와 자비로꽃 피는 가르침
3 불교의 세계화 국경과 인종을 초월한 모든 인간, 모든 생명의 행복한 삶
현대불교신문 을 검색하세요!
신문을 구독하시면 생활안내 / 불자정보(사찰, 포교당 양도 및 기타 정보)를 확인하실 수 있습니다.