“호흡 관찰, 마음 방황 되돌려 주는 닻줄”



존 카밧진의 왜 마음챙김 명상인가?
존 카밧진 지음/엄성수 옮김/불광 펴냄/1만 7천원



김주일 기자 kimji4217@hyunbul.com

미국 메사추세츠대 메디컬센터에 스트레스감소 클리닉이 생기고, 이 책의 저자인 존 카밧진 박사가 소장으로 취임한 것은 1979년 경이다. 이때가 비로소 마음챙김 명상이 세상에 첫 선을 보인 시기이다. 지금으로부터 40년 전이다. 마음챙김은 이제 적어도 서양에서는 주류(Mainstream)가 된 듯하다. 미국 심리 치료사 중 41퍼센트 이상이 치료법 중 마음챙김을 통합해 실시하고 있고, 프로그램을 도입하는 병원 숫자만 따져도 300여 개를 넘어섰다. 전 세계적으로는 750여 개가 넘는다. 학술지에 기재된 마음챙김 관련 논문은 매해 1천여 편을 넘어선다. 영국과 미국의 초등학교에서는 마음챙김을 정규 과목으로 편성하는 곳이 늘고 있는 추세이며, 군대, 주요 기업, 프로 운동선수는 물론 연예인까지 마음챙김 명상의 대열에 합류하고 있다. 심지어는 ‘산업화’ 논란까지 벌어진다. 미국 내 기업이 앞다투어 ‘마음챙김 명상’을 도입하면서 시장 규모가 10억달러(한화 1조 705억 원)를 넘었다는 ‘우려스런’ 보도 〈National Review〉 2018년 1월 1일자)도 나온다. 이런 마음챙김 명상 열풍의 첫 도화선이 된 것이 바로 이 책 〈왜 마음챙김 명상인가?〉이다. 1993년 세상에 첫 선을 보인 이 책은 전작 〈마음챙김 명상과 자기치유〉에 이은 저자의 두 번째 저서이다. 전작은 저자의 표현대로 항해도였다.

스트레스와 질병, 건강과 치유에 대한 많은 정보 외에 명상법에 대한 폭넓은 지침이 실려 있었다. 하지만 이 책은 달랐다. 이번 책에는 스트레스나 통증, 질병 같은 당면 문제들이 지배하는 삶을 살고 있는 사람들과 그렇지 않은 사람들 모두에게 마음챙김 명상의 핵심과 그 활용법들을 간단히 또 쉽게 설명한다.

특히 체계적인 프로그램들을 싫어하는 사람들, 이렇게 하라 저렇게 하라 지시받는 걸 싫어하지만, 마음챙김 명상에 대한 호기심이 있어 여기저기 흩어진 약간의 힌트와 암시들만 갖고 조각그림 맞추기를 할 수 있는 사람들이 보면 좋을 만한 책이다. 이런 연유로 이 책은 판매 면에서 전작을 압도했다. 미국서만 100만 부 이상 팔리는 메가셀러가 되었고, 이미 전 세계 20여 개 이상의 언어로 번역되었다. 출간 이래 아마존닷컴의 ‘베스트셀러’ 자리를 한 번도 내준 적이 없고 급기야 10주년 기념판에는 ‘THE NATIONAL BESTSELLER’라는 타이틀이 붙었다. ‘지금까지 세상에서 가장 많이 팔린 마음챙김 명상 교과서’라는 수식어를 달 만하다.

이 책이 대중의 사랑을 받은 이유는 일상이 마음챙김이고, 마음챙김이 일상일 수 있다는 원리를 전문용어 하나 없이 말랑말랑하게 풀어 썼기 때문이다.

노자나 장자 같은 고전은 물론 사상가 소로우, 시인 월트 휘트먼, 릴케, 철학자 랄프 왈도 에머슨 등의 짤막한 글들을 인용해 그들이 가본 ‘어떤 길’, 그들이 실천한 ‘어떤 것’이 지금 우리가 가려고 하는 마음챙김과 다르지 않음을 보이며 독자를 설득하는 방식은 무척 친숙하다. 또한 저자 스스로 느낀 일상의 일들을 풀어 쓰면서 각각의 소제목 밑에 이어지는 ‘시도’는 독자 스스로 일상서 실천할 수 있는 마음챙김 매뉴얼이 되기도 한다.

그러면 과연 우리가 가려고 하는 마음챙김은 무엇일까? 마음챙김이란 특정한 방식으로 주의를 집중한다는 뜻이다. 그러니까 개인적 판단을 개입시키지 않고 자의적으로 현재의 순간에 집중하는 것이다. 이런 식으로 하다 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.

그렇다면 이런 마음챙김을 실천하는 가장 손쉬운 방법은 무엇일까? 마음챙김은 여러 가지 방법이 있지만 우선 호흡에 주목한다. 우리는 하루에 약 2만 번의 숨을 쉰다. 하지만 이것이 반복되는 동안 당신은 단 하나의 숨이라도 주목해 본 적이 있던가? 호흡을 관찰하는 것은 우리 자신을 현재 순간에 묶어두고 마음이 방황할 때 되돌아가게 이끌어줄 닻줄과 같다. 호흡을 인식함으로써 우리가 지금 여기에 존재한다는 걸 상기하게 되고, 그래서 무슨 일이든 이미 일어나고 있는 일을 제대로 인식하게 된다. 어렵지 않다. 호흡은 항상 우리의 코 바로 밑에 있다. 이외에도 이 책은 우리가 앉거나 서거나 걷거나 뛰거나 일상 속에서 어떻게 집중하고 관찰해야 하는가를 친절히 설명해 준다. 산이나 호수의 이미지를 떠올리게도 하고 또 육아나 설거지처럼 자신이 각자 처한 위치에서 반드시 해야 할 일과 함께 할 수 있는 마음챙김에 대해 이야기한다.

> **마음챙김 손쉽게 하는 법은 호흡 집중**
> **마음챙김 일상으로 안내하는 ‘교과서’**
> **읽고, 느끼고, 실천하는 순서로 구성**

이 책은 다른 자료나 도움 없이 혼자 힘으로 명상 수행을 할 수 있는 지침이 담겨 있다. 본문을 읽으며 ‘아하’ 하는 순간을 느끼면 되고 본문 말미에 있는 ‘시도’는 일상 속에서 아주 간단히 실천할 수 있는 마음챙김 프로그램으로 누구나 가볍게 실천할 수 있다.

우선 1부에서는 개인적으로 마음챙김을 새로 시작하거나 더 강화해야 하는 근거와 배경에 대해 살펴본다. 독자들은 다양한 방법들로 자신의 삶 속에 마음챙김을 도입하는 실험을 하게 될 것이다. 이어 2부에서는 격식을 갖춘 명상 수행의 기본적인 측면들을 살펴본다. 격식을 갖춘 명상 수행이란 일정 기간 의도적으로 모든 활동을 중단하고 특정 방법들로 마음챙김 및 집중 능력을 배양한다는 의미이다.

마지막 3부에서는 마음챙김의 다양한 활용법과 관점들에 대해 살펴본다. 1, 2, 3부의 일부 장들의 끝부분에는 격식을 갖추거나 갖추지 않은 마음챙김 수행의 여러 측면들을 자신의 삶 속에 통합시키기 위한 구체적인 제안들이 나온다. 마음챙김 명상에 본격적으로 들어가기 전에 도대체 ‘왜 마음챙김 명상인가?’라는 의문을 갖는 사람들에게 맞춤인 책이다.

▲저자 **존 카밧진**은?

과학자이자 작가이며 명상 전문가다. 메사추세츠 대학 의과대학의 의학부 명예교수이며, 세계적으로 유명한 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR) 클리닉(1979)의 설립자이다. 그가 개발한 MBSR은 세계 각국의 기업, 병원, 학교, 교도소, 군대, 프로스포츠 팀 등 곳곳서 활용되고 있다. 그의 연구는 의료계뿐 아니라 뇌 과학, 심리학을 연구하는 사람들에게도 큰 영감과 실질적인 도움을 준다. 그동안 인지 행동 치료 협회가 수여하는 뛰어난 동료상(2005), 통합 의학 브레이브웰 자선 협회가 주는 통합 의학 개척자상(2007), 그리고 이탈리아 토리노 대학 인지과학센터가 주는 마음과 뇌상(2008) 등을 수상했다.

〈처음 만나는 마음챙김 명상〉 〈마음챙김 명상과 자기치유〉 〈온정신의 회복〉 등 여러 권의 책을 집필했다. 2011년에는 영국서 발행하는 〈왓킨스 리뷰(Watkins Review)〉에 의해 ‘현존하는 인물 중 영적으로 가장 영향력이 있는 100인’ 중 한 명으로 선정되었다. 현재 종합의학 학술센터의 컨소시엄 창립 의장이며, 각자의 지식을 다른 방식으로 깊게 이해하고 정신과 감정, 그리고 실제 상태를 검토하기 위해 달라이 라마와 서양 과학자들 간의 대화를 조직한 정신생활연구소 위원회 부의장으로 활동 중이다.

책 속의 밑줄 긋기

▲현재 순간을 제대로 인식하지 못할 경우, 우리 마음속 깊이 잠재한 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 활용해보다 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 제시해 준다. 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.

▲당신의 집에서 일어나는 일상적이고 반복적인 일들을 마음챙김 명상 수행의 초대장으로 활용해 보라. 현관문 쪽으로 가거나, 전화를 받거나, 집 안에서 얘기를 나눌 누군가를 찾거나, 화장실을 가거나, 건조기에서 세탁물을 꺼내거나, 냉장고 쪽으로 가거나 하는 일들이 전부 마음을 진정시키고 현재 순간에 보다 충실해질 수 있는 기회가 될 수 있다. 벨이 울리자마자 바로 전화기나 현관으로 달려가게 만드는 내면의 감정들을 잘 살펴보라. 대체 이전 순간에 살고 있던 삶에서 끌려 나와야 할 만큼 그리 다급하게 응답해야 하는 이유가 무엇인가? 그런 변화들이 좀 더 우아하게 이루어질 수는 없는 걸까? 늘 당신 자신을 발견하는 데서 좀 더 존재할 수는 없는 걸까?

▲샤워를 하거나 음식을 먹는 일 같은 걸 할 때 그걸 위해 존재하도록 해보라. 샤워를 할 때 정말 샤워를 하고 있는 건가? 피부에 물이 와닿는 게 느껴지는가 아니면 생각 속에서 길을 잃어 샤워는 완전히 잊은 채 다른 어딘가에 가 있지는 않은가? 음식을 먹는 것은 마음챙김 명상 수행을 할 수 있는 또 다른 좋은 기회이다. 당신은 자신이 얼마나 빨리, 얼마나 많이, 언제, 어디서, 무엇을 먹고 있는지 인식하는가? 당신은 계속해서 자꾸 당신의 하루 전체를 존재하기 위한 기회로 또는 당신 자신을 현재로 되돌아오게 하는 기회로 만들 수 있는가?

▲당신을 짜증나게 만들거나 화나게 만드는 상황에서 당신의 반응들을 살펴보라. 당신을 화나게 ‘만드는’ 일에 대해 언급하는 것만으로도 어떻게 당신의 힘이 다른 사람들에게 넘어가나 잘 보라. 그런 경우야말로 마음챙김을 가지고 냄비처럼 실험해볼 수 있는 좋은 기회이다. 그러니까 마음챙김이라는 냄비 안에 당신의 모든 감정들을 집어넣고 그저 그것들과 함께하면서 그것들이 천천히 익게 내버려 두는 것이다. 그러면서 당신이 당장 그 감정들을 가지고 어떻게 할 필요는 없으며, 그저 그 감정들을 마음챙김이라는 냄비 안에 집어넣고 있을 때 보다 잘 요리되고 보다 잘 소화되고 보다 잘 이해된다는 걸 상기하라.

조사선의 선풍을 확립하다!
전심법요·완릉록

임제 의현의 스승이기도 한 황벽은 간명하고 평이한
언어로 선의 이치를 펼치고 있어,
이 어록은 선의 정수이자 개론서로 꼽힌다.
황벽희운 저, 정운 강설/양장/288쪽/값 15,000원

금강경의 근본 종지와 낙처를 정확히 드러내다!
금강경삼가해

선사들의 선적 표현을,
원전의 심원하고 원융한 분위기를 살리면서도
정확하게 현대적 감각으로 번역하였다!
전재강 역주, 고우스님 감수/양장/768쪽/값 35,000원

중국 백림선사의 정혜스님 법문집!
생활선의 열쇠

어떻게 인생의 질곡에서 벗어날 것인가?
불법과 세간이 둘이 아니고,
사람노릇과 성불하는 것이 둘이 아니다!
정혜 지음, 이명한·안영주 옮김/양장/464쪽/값 25,000원

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페: 도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks