마음 조종장치 통제권 쥐면 우울해져

명상書 톺아보기

존 카밧진 등의

'마음챙김으로 우울을 지나는 법'

〈3〉 매순간 깨어있기



처음 맛보는 마음챙김

유명한 여행 작가가 일본의 부잣집에 저녁 초대를 받았다. 많은 손님을 모신 주인은 귀한 복어 요리를 대접하겠다고 했다. 복어 요리를 대접받는 것은 커다란 영광이지만 독을 제대로 제거하지 않으면 생명이 위험할 수 있었다. 귀빈으로 초대받은 작가는 기대를 한껏 품고 복어요리를 한 입, 한 입 천천히 음미했다. 여태껏 경험하지 못한 맛이었다. 주인이 묻자 손님은 복어의 뛰어난 맛에 감탄했다. 작가는 자신이 먹어본 어떤 요리보다 뛰어났기에 맛을 과장할 필요가 없었다. 그제야 주인은 이 요리가 실은 복어가 아닌 평범한 생선이라고 털어놓았다. 다른 손님은 반대로 복어를 먹었지만 복어인 줄 모르고 먹었다. 작가는 비싸고 귀한 음식이 중요하지 않다는 것을 알았다. 평범한 음식이라도 한 입, 한 입 제대로 음미할 때 훌륭한 요리라는 것을 깨달았다.

알아차린다는 것

작가는 '평범한' 생선요리에서 '특별한' 경험을 했다. 그의 특별한 경험은 음식에 주의를 기울이는 방식이 달라진데서 나왔다. 주인은 손님이 음식에 주의를 기울이는 방식과 그에 따른 알아차림의 질이 변화하도록 재치있게 상황을 설정했다. 이 책의 중요한 교훈은 누구나 이 특별한 주의집중을 자신의 경험에 적용시켜 경험의 질을 변화시킬 수 있다는 점이다. 마음챙김은 특별한 종류의 알아차림이다. '더 많이' 주의를 기울이는 것이 아니라 지금과 '다른 방식으로' 주의를 기울이는 것이다.

누가 물으면 우리 대부분은 이미 주의를 기울이고 있다고 말할 것이다. 어떤 일을 하려면 어쨌거나 거기에 주의를 기울여야 하지 않는가. 또 만성 불행감에 빠져 있다면 불행한 느낌을 '이미' 알아차리고 있다고 답할 것이다. 적어도 우울의 고통만큼은 '너무 잘' 알아차리고 있다고 말이다. 그러나 우울한 기분에 빠지면 좁은 터널 시야 상태에서 주의를 기울인다. 2장에서 보았듯 이때는 코앞의 문제에 집중한 채 문제 해결과 무관한 것은 눈에 들어오지 않는다. 이 때 마음챙김을 하면 삶의 매 순간을 있는 그대로 경험할 수 있다. 생각에 끌려다니지 않으며 끝없는 반추의 덫에서 벗어난다. 나아가 우리를 불행과 우울의 나락에 빠뜨리는 모든 행위에서 벗어난다.

2장 마지막에 말했듯이 마음챙김은 의도적으로, 지금 이 순간에, 판단하지 않으며, 있는 그대로의 현상에 주의를 기울일 때 일어나는 깨어있는 마음이다. 또 마음챙김은 행위 모드에서 존재 모드로 전환하는 방법이기도 하다. 존재 모드로 전환하면 경험이 제공하는 정보를 놓치지 않고 받아들인 뒤 행동할 수 있다. 마음챙김으로 깨어있다는 것은 판단을 중지하고 미래의 목표를 잠시 접어둔 채, 지금 이 순간을 내가 원하는 대로가 아니라 있는 그대로 받아들이는 것이다. 두려운 대상에 열린 마음으로 다가가는 것이다. 과거에 대한 후회와 미래에 대한 걱정으로 작동하는 자동조종장치를 의도적으로 끄는 것이다. 지금 있는 그대로의 현상을 온전히 알아차리며 주의를 기울이는 것이다. 생각이 실체가 아니라 잠시 마음에 일어났다 사라지는 정신적 사건임을 아는 것이다. 검증되지 않은 습관적 사고가 아니라 몸과 감각을 통해 사물과 현상을 직접 경험하는 것이다. 삶과 더 많이 접촉하는 것이다. 평소 우리가 좁은 방식으로 주의를 기울이고 있음을 깨닫기는 쉽지 않다.

> "더 많이 주의를 기울이기보다 다른 방식으로 주의 기울이기 직관적인 삶속 앎의 방식 필요"

생각은 지나가는 정신적 사건

어떤 것에 '관해' 생각하는 마음은 커다란 힘을 가졌다. 우리는 생각을 통해 문제의 해결책을 떠올린 뒤 실행에 옮긴다. 생각 덕에 우리는 소설을 구상하고 쓴다. 그런데 어떤 것에 '관한' 생각을 어떤 것 '자체'로 여길 때 문제가 시작된다. 생각에는 해석과 판단이 들어가게 마련인데 해석과 판단은 어떤 것 '자체'가 아니라 '더 많은 생각'에 불과하다.

우리는 마음에 그린 의자와 우리 집 거실의 의자가 다르다는 것을 어렵지 않게 안다. 반면, 애당초 손으로 만져지지 않는 생각의 경우에는 생각과 사실의 차이를 깨닫기가 쉽지 않다. 나의 가치에 관한 생각은 마음에 그린 의자만큼 구체적이지 않기 때문이다. 이때 마음챙김을 통해 마음의 존재모드로 이동하면 생각과 사실의 차이가 분명히 관찰된다. 마음챙김으로 깨어 있으면 일어나고 사라지는 생각과 사실의 차이가 분명히 관찰된다. 마음챙김으로 깨어 있으면 일어나고 사라지는 생각과 느낌을 있는 그대로 볼 수 있다. 지나가는 자동차 소리를 듣고 하늘의 새를 보듯이 내 마음에 떠오르는 생각을 관찰할 수 있다. 지금 내 마음에 떠오르는 생각 또한 스스로 일어나 한동안 머물다 저절로 사라지는 정신적 사건에 불과함을 알게 된다.

자신의 생각과 맺는 관계를 이렇게 간단히 변화시킬 때 생각의 조종에서 벗어난다. 이제 '나의 불행은 영원해' '나는 사랑받지 못해' 같은 생각을 반드시 사실로 받아들일 필요가 없다. 생각을 사실로 받아들이면 끝없이 맞붙어 싸워야 한다. 생각은 변화무쌍한 날씨처럼, 특정한 상황에서 특정한 이유로 마음이 지어낸 것이다. 이런 생각을 깨어있는 알아차림으로 보고 받아들이면 생각이 언제, 어떻게 일어나는지 통찰을 얻는다. 이때 생각은 더 이상 제거해야 하는 폭군이 아니다.

자동 조종장치를 꺼라

알아차림이 없는 상태는 우리의 삶에 보편적으로 스며들어 있다. 먹는 것도 마찬가지다. 우리는 먹는 것에 관심이 많지만, 알아차리며 먹는 일은 잘 없다. 하루에 몇 번씩 밥을 먹으면서 무슨 맛인지 모른 채 먹는다. 이야기하며 먹고, 폰 들여다보며 먹는다. 식사 중에도 마음은 해야 할 일에 관한 생각에 빠져 있다.

영양학자들은 이런 식습관 때문에 오늘날 비만이 유행병처럼 번졌다고 말한다. 우리는 몸이 느끼는 포만감에 주의를 기울이지 않는다. 마찬가지로, 우리가 불행감과 우울에 빠지는 이유도 오랜 습관으로 굳은 마음 패턴이 자기도 모르게 작동하기 때문이다. 오롯이 깨어있지 않으면 습관적인 마음 패턴이 기억에서 걸어 나와 통제권을 쥔다. 이것이 마음의 자동조종장치다. 자동조종장치가 통제권을 쥐면 자기도 모르게 불행감과 우울에 빠진다.

많은 경우 우리는 자동조종 상태로 일상을 살아간다. 그러나보면 종종 처음에 의도하지 않은 결과에 이른다. 당신은 차로 퇴근 중에 소포를 부칠 계획이다. 그러려면 평소 운전하던 길과 다른 길로 가야 한다. 이 때 다른 일을 계속 떠올리며 공상과 반추에 빠져 자동조종 상태로 운전한다면 어떻게 될까? 아마도 집에 도착했을 때 보내지 않은 뒷좌석의 소포를 발견할지 모른다. 운전 중 당신의 마음은 소포가 아닌 딴 곳에 가 있었다. 그래서 늘 다니던 길로 운전하고 말았다. 습관이 주도권을 쥔 것이다. 또 우유를 사러갔다 한가득 집에 안고 돌아온 장바구니에 우유만 쏙 빠진 적은 없는가? 이미 오래 전 이사간 친구의 집으로 전화를 건 적은?

자동조종 상태는 오래된 습관을 좋아한다. 오랜 습관이 나의 행동을 결정하지 않게 하려면 무엇이 필요할까? 바로 알아차림이다. 알아차림은 오랜 습관이 고개를 드는 순간, 그것을 알아본다. 알아차림을 두면 자녀가 이미 성인이고, 친구가 이사갔으며, 우유를 사러간 사실을 잊은 실수를 초연하게, 자기 사랑으로, 유쾌하게 바라 볼 수 있다. 행위 모드에 있을 때 마음은 일어나는 일에 '관한' 생각에 빠져 지금 실제 일어나는 일을 명료하게 알지 못한다. 한편, 마음이 존재 모드에 있으면 현재 경험에 직접적, 감각적으로 알게 되어 삶과 매 순간 접촉한다. 자신의 경험과 새롭게 직접적으로 접촉할 때 완전히 다른 앎의 방식이 일어난다. 이 것은 지금 일어나는 일을 그것이 일어나는 중에 전체적으로 직관적으로 아는 방식이다. 비개념적이고 직접적인 앎의 방식이다.

알아차림이 없으면 우리를 불행감과 우울에 빠트리는 반추적 사고 습관에서 벗어나기가 쉽지 않다. 자동적 사고 패턴은 우리를 계속해서 우울에 빠뜨리는데, 이에 늘 같은 방식으로 반응한다면 기분이 더 악화되는 수 밖에 없다. 그러면 마침내 우울증을 구성하는 각 요소가 서로 강화되는 악순환이 만들어진다. 알아차림이 없으면 이 것 외의 다른 가능성을 알아보지 못해 자신의 변화 가능성에도 눈뜨지 못한다.

알아차림이라는 신선한 공기

보통 우리는 이 일, 저일 허둥지둥 쫓아다니며 하루를 보낸다. 그러는 중 이와 다른 식으로 하루를 보낼 수 있음을 깨닫지 못한다. 삶의 어느 순간에도 우리는 조금의 마음챙김으로 깨어날 수 있다. 적어도 한 순간이라도 관성적 행동을 줄일 수 있다. 약간의 마음챙김이면 충분하다. 하던 일을 멈추지 않아도 된다. 섣불리 단정 짓지 않으며 펼쳐지는 삶의 순간순간에 현명한 알아차림을 가져가면 된다. 기분 장애의 해결에 있어 내면의 느낌을 극적으로 변화시키는 시도는 필요치 않다. 사람, 장소, 일 등 외부 세계를 바꾸려는 엄청난 노력도 중요하지 않다. 내면과 외면 세계에 주의를 기울이는 방식을 바꾸는 것이 더 중요하다.

마음챙김을 하면 자기를 비하하고 제약하는 생각이 일어나도 조기에 탐지할 수 있다. 뿐만 아니라 그런 생각이 일어나고 사라지는 과정도 관찰할 수 있다. 마음챙김은 생각에 낚이지 않고 분명하게 관찰하는 법을 가르쳐준다. 자각과 알아차림은 마음이 가진 본래적 능력임에도 우리는 여기 머무르는 일이 잘 없다.

