

2011 빛고을 아카데미 세 번째 강좌 - 김정호 덕성여대 심리학과 교수

“단지 일어나는 일들에 마음을 기울여라. 그 뿐이다”

‘2011 빛고을 아카데미’ 세 번째 강좌에서는 김정호 덕성여대 심리학과 교수가 ‘마음챙김’에 대해 강연했다. 김정호 교수는 10월 5일 광주 동구 KT센터 3층 대강당에서 열린 행사에서 일상생활에서 마음챙김을 어떻게 활용해야 할 것인가와 어떠한 효과를 누릴 수 있는지에 대해 설명했다. 특히 김 교수는 마음챙김이 현대인들이 반드시 실천해야 할 수행법임을 강조했다. **정리·양행선 이사장**

마음챙김이란 무엇인가

강연에 앞서 여러분들은 아쟁 연주를 들었습니다. ‘마음챙김’은 이처럼 소리를 듣고 있는 나를 보는 것입니다. 아름다운 소리를 듣는 나를 보는 것, 이는 매우 독특한 방식의 주의(attention)입니다. 무엇을 하든 나를 관찰하는 것은 일상생활에서는 거의 사용되지 않지만, 이런 방법은 수행에 있어 굉장한 도움을 줍니다.

마음챙김은 자기 자신에 대한 철저한 ‘객관적 바라봄’입니다. 지금 자기 자신이 무엇을 하고 있는가를 순수하게 바라보는 것입니다. 아쟁소리가 아름답기 때문에 우리는 아쟁소리를 아름답다고 말합니다. 하지만 반드시 그런 건 아닙니다. 우리는 우리가 경험한 것을 너무 당연하게 생각합니다.

수행은 우리의 마음을 보는 것입니다. 불교에는 반조(反照)라는 말이 있습니다. 내 마음을 돌아보는 것을 말합니다. 이것이 바로 ‘마음챙김’입니다. 우리가 욕구와 생각을 가지고 세상과 상호작용하며 살아가는 것은 일종의 정보처리입니다. 정보처리에서 가장 중요한 과정 중 하나가 바로 주의(attention)입니다. 우리가 감각하고(보기·듣기·냄새 맡기·맛보기·촉감 느끼기), 인지하고(생각·기억·판단), 동기(욕구)를 일으키고, 행동하는 등 모든 정보처리에는 주의가 필요합니다.

우리의 주의를 대부분 밖으로 가 있습니다. 심리학에서는 사람들이 위에서 아래로 내려 본다고 합니다. 불교에서 일수사견(一水四見)이라는 말이 있습니다. 같은 물을 보더라도 주체에 따라 달리 보인다는 뜻입니다. 돼지 눈에는 돼지만 보이고, 부처 눈에는 부처만 보이는 것입니다.

물은 연결돼 있어 빈틈이 없어 보이지만, 미세하게 들여다보면 입자와 입자 사이에 공간이 있습니다. 우리가 경험하는 일에는 모두 우리가 개입돼 있습니다. 아쟁의 아름다운 소리로 놀랍지만 그 아름다운 소리를 듣는 내가 더 놀랍다는 사실을 알아차려야 합니다.

단순히 소리가 “아름답다” “듣기 싫다” 라고 판단하는 것이 아니라, 그 자리에 음악을 듣고 자신을 발견해야 합니다.

‘내가 누구인가’에 대해 궁금해 하지 않는 이가 많습니다. 마음챙김을 주제로 모일 때에는 많은 분들이 명상, 마음, 나(我)라는 것이 무엇인가에 관심을 둡니다. 마음챙김은 보통 사람들을 위한 수행방법입니다. 일상생활을 하다보면, 우리는 스트레스에서 벗어나지 못하게 됩니다. 직장, 학교, 가정 등 스트레스가 생겨나는 원인은 다양합니다. 하지만 마음챙김을 하다보면 스트레스를 줄이는데 많은 도움을 줍니다.

마음챙김의 가장 큰 장점은 바로 일상생활에서 누구나 쉽게 따라할 수 있다는 점입니다. 장소를 불문하고, 집에서든 절에서든 밥을 먹으면서도 차를 마시면서도 할 수 있는 것이 마음챙김입니다.

아침·저녁으로 20~30분 좌선을 하는 것은 실제로 우리 삶에 많은 영향을 끼치고, 삶의 질을 높여줍니다. 하지만 매일 같은 수행을 반복한다는 것은 일반인들에게 쉬운 일이 아닙니다. 또한 참선을 일상이 아닌 특별한 의식으로 인식 한다면, 수행은 단지 취미생활에 그치고 맙니다.

마음챙김을 하려면

적어도 수행이라고 말한다면 생활 속에서 구애받지 않고 꾸준히 이어질 수 있어야 합니다. 마음챙김은 사회생활을 지속해야 하는 현대인들이 생활의 리듬에 구애받지 않고 쉽게 할 수 있는 수행법 중 하나입니다.

방법은 간단합니다. 단지 일어나는 일들에 대해 주의를 주면 됩니다. 이것이 마음챙김입니다. 위에서 아래로 이뤄지는 주의가 아닌 순수한 주의입니다. 이런 주의를 일상생활에서 꾸준히 반복해야 합니다.

음악을 듣는 나에게 주의하기, 화내는 자신의 모습에 주의하기, 기뻐할 때의 내 모습에 주의를 하면 됩니다. 이것이 마음챙김입니다. 남편이나 혹은 아내를 비난하려고 하는 나, 자식을 혼내는 나, 부모에게 화내는 나, 직장 동료에게 화내는 나를 바라보는 것입니다.

이렇게 자신을 바라보게 되면 어떤 행위를 하기 전에 스스로 제어가 됩니다. 이것은 통제가 아닙니다. 통제하려 들면 오히려

어긋나게 됩니다. 마음챙김은 어떤 행동을 하는 나 자신을 그대로 주의 깊게 들여다보지만 됩니다. 때문에 마음챙김은 언제 어디서든 할 수 있습니다.

만약 제가 여러분들한테 ‘지금 1분 동안만 하얀 복극곰을 생각하지 마십시오’라고 말한다면, 몇 명이나 성공할 것 같습니까. 아마 여러분들은 ‘나는 하얀 복극곰을 생각하면 안돼’라고 스스로 생각할 것입니다. 이런 생각이 머리에 떠나지 않는 한, 콜라병을 들고 흔드는 하얀 복극곰이 더 뚜렷하게 생각날 겁니다. 본래 하지 않으려 할수록 더 하고 싶은 것이 사람의 마음입니다.

마음챙김은 통제를 일부러 하지 않아도 스스로 통제가 됩니다. 이러한 방법들을 현대 심리학에서도 많이 응용하고 있습니다.

누구나 쉽게 할 수 있는 마음챙김 일어나는 일들에 주의 기울여야 일상생활 속에서 꾸준히 반복하면 행위, 하기전 스스로 제어 가능해

인간관계에 있어서 상대방에게 불만이 있을 때, 무조건 야단치고 화를 낸다고 자신이 원하는 대로 상대방이 변화하지는 않습니다.

마음챙김의 효과

행위 집중명상은 수행에 있어 행위의 결과와 욕구를 다 버리고 오로지 그 행위에만 전념하면서 그 행위에 따른 감각에 주의를 집중하는 것입니다. 부처님은 경전에 ‘마음챙김을 ‘붉은 콩대로, 팔은 팔대로’라고 말했습니다. 어떠한 현상을 덩어리로 보는 것이 아니라 나눠 보는 것입니다. 이를 보는 데는 기술이 필요합니다.

마음챙김에는 여러 가지 방법이 있습니다. 호흡명상을 통해 마음챙김을 할 수 있습니다. 자신이 들숨을 쉬고 있는지 날숨을 쉬고 있는 알아차리면 됩니다. 공기가 들어오고 있는지, 들어오는 것이 끝나고 있는지 등을 알아차리면 됩니다.

이런 감각에 집중하게 되면 삼매에 들 수 있습니다. 그러나 마음챙김은 삼매를 목표로 하는 것은 아닙니다. 하지만 집중하는 나를 볼 수는 있어야 합니다.

다음으로 많이 시행되는 것이 몸 집중명



상입니다. 머리부터 몸 전체를 스캔하듯 스스로 느끼는 것입니다. 이때 천천히 자신의 몸 전체를 스캔하는 것이 좋습니다. 중요한 것은 주의가 몸 감각에 가 있으면 100점짜리 명상입니다. 만일 자신이 화가 난 상태라면 화가 나있을 때 자신의 몸을 보는 것만으로도 긍정적인 효과를 기대할 수 있습니다.

외국에 발표된 논문도 분노 통제가 안 되는 사람은 발바닥에 주의를 주게 하는 방법이 있습니다. 집중명상의 핵심은 감각에 주의를 주는 것입니다. 생각에 주의가 가면 감각에 주의가 덜 가고, 감각에 주의가 면 생각에 주의가 덜 가게 됩니다. 그러면 마음이 편해집니다.

생각을 내려놓으라고만 하면 쉽지 않지만, 몸에 대한 집중을 하면 생각을 자연스럽게 내려 놓을 수 있습니다.

지하철에서 덜컹덜컹 흔들리는 소리, 휴대폰 소리, 안내방송 소리, 사람들의 냄새 등 모든 것을 열고 보는 것입니다. 생각에 주의를 적게 두면 마음이 편해집니다. 마음챙김을 하지 않더라도 집중명상을 통해서 감각에만 주의를 주면 됩니다. 하지만 집중명상은 일상생활에서는 모든 걸 다 할 수

는 없습니다.

집중명상은 욕구와 생각을 내려놓는 연습입니다. 욕구와 생각은 그림 어떻게 내려놓을까요. 욕구와 생각이 개입할 필요가 없는 감각에 주의를 집중하면 됩니다. 욕구와 생각을 내려놓으면 마음을 비우게 됩니다. 마음을 비우게 되면 고요하되 깨어 있는 현상을 느끼게 합니다. 일상의 욕구와 생각을 내려놓기 위해서는 일상의 욕구 및 생각과 무관한 것에 주의를 주면 됩니다. 그 래야 수행이 단순히 취미활동이 아닌 진짜 수행이 됩니다.

화가 나거나 불안하면 화와 불안이 나와 동일시 돼 내가 화가되고 불안이 됩니다. 하지만 떨어져 보면 불안만 남게 되고, 이 불안을 다시 떨어져 보면 그 안에도 여러 가지 요소들이 작용합니다. 떨어져 보면 떨어져 보는 그 자리, 그것을 나라고 할 수 있습니다.

하지만 그 자리를 말하기는 힘듭니다. 이를 진아(眞我)라고 부릅니다. 우리가 알고 있던 나를 에고(ego)라 하는데, 진아의 입장에서 보면 에고는 나를 위해 도와야 하는데 내가 에고를 위해 돕고 있습니다. 도리어 종에게 종살이를 하고 있는 것입니다.

내 욕구에게 내가 휘둘리는 경우가 됩니다. 마음챙김을 통해 종을 종으로 돌리기 바랍니다.

물결과 물이 있으면, 흔히 물결만을 나라고 생각했습니다. 물결이 없는 물은 없습니다. 물결은 물입니다. 우리는 매트릭스같은 영화 속에 살고 있습니다. 마음챙김을 통해 그 속에 빠지지 않고 볼 수 있습니다.

우리는 꿈을 꾸니다. 꿈에는 자신도 나오고, 가족도 나옵니다. 그 꿈을 누가 만든 것입니까. 꿈에서 역할이 있습니다. 그러면 그 역할은 누가 준 것입니까. 현실이 꿈이라고 말할 수 없습니다. 현실을 현실처럼 보지 말아야 합니다. 현실을 꿈처럼 보고, 꿈을 현실처럼 보아야 합니다. 꿈을 돌로 보지 않으면 감이 옵니다. 현실은 꿈이 아니지만 꿈같이 보면 마음챙김이 잘 됩니다.

마음챙김이 있으면 깨어있습니다. 꿈속에서도 마음챙김이 있으면 깨어있습니다. 현실을 살면서 마음챙김이 없으면, 꿈과 다를 바 없습니다. 일상생활에서 마음챙김을 통해 스트레스를 줄이고, 좀 더 마음의 평화를 경험해 또 다른 차원의 나를 만나 시기를 기원합니다.

탱화 청동불상 전문 [1,000불 3,000불 10,000불]



四代傳統

계룡산파 계보도

금로당 약효 → 보응당 문성 → 회응당 상군 → 원만당 석운

해동불교미술원

010-3219-7180 / 010-3743-5167

미얀마 관광청 승인

부처님 찾아 떠나는 여행

마하연투어 (주)에스큐

단 2회, 출발일 : 11월 8일, 11월 29일 양곤 | 바간 | 헤호 6일 1,640,000 추가 경비 없음

- ★ 양곤 | 바고 | 짜익티오 5일 1,400,000 (추가경비포함)
- ★ 양곤 | 헤호 | 바고 | 짜익티오 6일 1,690,000 (추가경비없음)

관광청 승인 이벤트

겨울 성수기 미얀마 조기 예약 할인

- 양곤 | 바간 | 헤호 5일 (요금문의)
- 양곤 | 바간 | 만달레이 | 헤호 6일 (요금문의)
- 양곤 | 바간 | 만달레이 | 헤호 7일 (요금문의)
- 양곤 | 바간 | 만달레이 | 짜익티오 7일 (요금문의)

* 불포함 : 유류세 200,000, 가이드+기사 팀

※ 미얀마에서 하시고자 하는 행사 지원합니다.

- 순인도 골드트라이 앵글 완벽 8대성지 13일 초특급 259만원
- 순인도 베스트 상품 완벽 8대 성지 9일 초특급 239만원
- 순부탄 왕국 시집 다르질링 11일 요금문의
- 순방콕 / 파타야 5일 요금문의
- 순장사 / 장가계 + 천문산 5일 요금문의

* 전화 주시면 요금 및 일정에 대해 상세히 안내하여 드리겠습니다.

- 지장/관음 도량 구획산 | 황산 | 보타산 7일 1,290,000원
- 지장도량 구획산 | 황산 5일 990,000원
- 마음은 다시 티벳으로 티벳 8일 문의
- 항공일정 티벳 6일 1,590,000원

* 불포함 : 유류세 가이드+기사 팀

미얀마 종교성 관련 불교성지 전문여행사

마하연투어 (주)에스큐 ☎ 02)365-7747

미얀마, 중국, 스리랑카, 인도, 티벳