

'알아차림' 생활명상으로 중독을 자각하라

현대 사회는 정보가 모든 것을 좌지우지한다. 그 수많은 정보들은 인터넷과 스마트폰 등 미디어에서 부유(浮遊)하고 있다. 우리는 그 부유하는 정보들을 취사·선택하고 일상생활에 활용한다. 하지만, 이런 IT기기는 반작용을 낳기도 한다. 이미 게임 중독과 인터넷 중독은 사회 문제로 대두되고 있고, 최근에는 스마트폰 중독에 대한 문제점이 지적되고 있다. 더 심각한 것은 이런 미디어에 무분별로 노출된 청소년들이다. 특히 방학은 청소년들에게 미디어 중독에 빠지기 쉬운 시기다. 이에 본지는 청소년의 미디어 중독 현황과 영향 그리고 불교적 힐링 '미디어 다이어트' 방안을 어름방학 특집으로 게재한다.

(편집자 주)

미디어에 과몰입 중독되어가는 과정을 보자. 호기심과 재미로 시작한 게임이나 인터넷이 유구의 단계를 넘어 몰입의 단계에 접어들면서 물리적인 시간의 양이나 정신적인 에너지의 소비량이 많아진다. 해야 하는 일들이 미뤄지거나 놓치고 실수하는 일들이 많아진다.

또한 게임이나 인터넷을 마치고나면 무기력해져 모든 일을 하기 싫고 짜증이 많아지게 된다. 부모님들의 간섭과 다툼이 많아진다.

미디어에 과몰입되었다는 것은 몸이 미디어기기에 종속되었다기보다는 마음이 미디어기기에 벗어날 수 없는 것이다. 마음이 몸을 끌고가는 것이라고 볼 수 있다. 그러면 구체적으로 마음의 어떤 요소가 몸을 주도해 갈까?

마음의 구성요소 중 핵심이라고 할 수 있는 '알아차림(sati.자각)'에 대한 부분을 가지고 이를 이해해보자.

우리가 어떤 감정이 일어나거나 어떤 행위를 하고 있을 때 문득문득 현재 본인이 무엇을 하고 있는 지 알아차릴 때가 있다. 화를 내면서도 지금 자신이 화를 내고 있다는 것을 알아차리기도 한다.

상대방과 이야기를 한 참 나누다가도 지금 자신이 누군가와 대화를 나누고 있다는 사실을 알아차리기도 한다.

마음은 어떤 행위의 출발점이고 어떤 생각이나 감정의 바탕이 되면서 동시에 그 행위나 생각, 감정 등이 일어나고 있다는 것을 알아차릴 수도 있는 중요한 요소이자 기능을 가지고 있다. 미디어 다이어트는 알아차림(자각)이라고 하는 마음의 핵심요소를 이해하고 이의 힘을 키워서 과몰입이나 중독에서 빠져나오는 것이다.

대부분의 청소년들은 자신이 중독되었다는 사실을 진단지나 외부의 지적에 의해서, 미디어에 중독되고 난 한참 후에 이를 자각(알아차림)하게 된다. 하지만 게임이나 인터넷에서의 자각이 너무 강하고, 그 미디어에 장시간 훈련된 마음이라 그 욕망에서 빠져나오기가 쉽지 않다. 그 욕망과 싸워 거

기서 빠져나오기에는 어려움이 많다. 그래서 스펀지에서 물빠는 방법을 활용한다. 스펀지가 물을 머금고 있을 때, 그 물을 제거하기 위해 스펀지 속으로 들어가 물을 밀어내는 방법은 안 될 것은 없지만 많이 까다로운 것이다.

하지만 스펀지 바깥에서 지긋이 스펀지를 눌러주거나, 손으로 움켜쥐게 되면 스펀지 안에 있던 물은 한결 수월하게 빠져나간다.

과몰입·중독된 상태에서, 게임이나 인터넷을 하고 싶은 욕망에서 빠져나오려면, 그 욕망을 가지고 어떻게 해볼 것이라 생각하면 답을 구하기 어렵고, 오히려 다른 곳의 힘을 키워서 그 욕망을 통제하는 것이 훨씬 쉽다. 마치 스펀지 안에서 답을 찾는 것이 아니라 스펀지 바깥에서 손의 힘을 사용하는 것처럼.

알아차림이라는 하는 마음 핵심요소의 힘을 키워 미디어 다이어트를 해야한다. 아래 그림에서처럼 마음의 4가지 구성요소 중 알아차림(sati.자각)은 훈련되지 않은 상태에서는 외부의 자극이나 내적 사유작용이나 감정작용에 쉽게 끄달려 다니게 된다. 하지만 일정한 훈련을 하게되면 알아차림의 힘이 좋아져서 마음에서 일어나는 여러 가지 작용으로부터 빠져나오기도 한결 수월해진다.

알아차림의 힘이 커질수록 자각의 단계가 점점 앞당겨지게 된다. 재미·흥미의 단계에서 욕망의 단계로 넘어가는 사이에서 만 알아차림이 되어도 미디어에서 빠져나오기가 한결 수월할 뿐 아니라 그 힘이 욕망을 누를수 있는 수준까지 훈련이 이루어진다면 미디어중독이라는 말은 낯설어지게 될 것이다.

이제부터 알아차림의 힘을 키우는 구체적인 방법을 알아보기로 하자. 소개할 것은 알아차림 강화훈련으로 좌선, 행선, 생활선을 기본으로 한다.

먼저 좌선(Sitting Meditation)이다. 순서대로 따라하면 된다.

① 방바닥이나 의자에 편안하게 앉는다. 방석을 깔 때는 가능하면 얇고 편안하게 한다. 의자에 앉아도 되지만 가능하면 등을 벽이나 의자에 기대게 해서는 안 된다.

② 발은 편안하게 놓는다. 이때 한발은 안쪽으로 두고, 나머지 발은 밖으로 둔다. 이때 두 발이 겹치지 않도록 해야 한다. 요가 수행을 하듯이 발을 꼬고 앉으면(결가부좌) 오히려 명상에 방해만 될 뿐이다. 허리는 곧게 펴고, 머리는 똑바로 들고, 눈은 살포시 감는다.

③ 알아차리는 마음을 배에 톡 던져 놓고, 배의 움직임을 관찰한다. 이때 배를 인위적으로 움직여서는 안되며, 배의 움직임은 생체리듬에 맡겨서 자연스럽게 움직이게 해야 한다. 수행자는 단지 그 배의 움직임을 알아차리기만 해야 한다. 이때 알아차림의 초점은 배의 움직임, 즉 속도감을 따라가면 훨씬 효과적으로 관찰할 수 있다.

(*배를 인위적으로 움직이는 것은 운동이지 명상이 아니다. 명상은 근육을 움직이는 것이 아니라 알아차리는 마음을 움직이는 것이다)

명상 바탕한 자유로 욕망 단계서 제어 좌선은 배의 움직임 행선은 발바닥 관찰

④ 배를 관찰할 때, 그 관찰을 방해하는 요소들이 나타날 경우가 있다. 그때는 즉각 배의 관찰을 중지하고 해당 방해 요소를 관찰해야 한다. 가령 '소리가 들리면 들림, 들림', '모습이 보이면 보임, 보임', '망상이 일어나면 망상, 망상', '아픔이 있으면 아픔, 아픔' 하고 해당 방해 요소를 관찰한 후 즉시 배의 관찰로 되돌아와야 한다. 중요한 것은 망상이 없는 것이 아니라 알아차리는 마음의 활력을 키우는 것이며, 현상에서 있는 그대로의 실재를 보는 것이다.

⑤ 좌선 시간은 정해 놓고 할 때는 한번에 60분 정도가 적당하다. 그러나 자투리 시간을 활용할 때는 시간에 구애 받을 필요가 없다.

이것이 위빠사나명상의 처음과 끝이다. 너무 간단하고 명쾌해서 오히려 혼돈스럽다. 부처님께서는 이러한 수행을 하루에 20시간 정도씩, 약 한달 만에 부처가 되었다고 한다. 만일 하루에 30분 정도씩만 하게 되면, 하루에 하는 8시간의 노력을 열배스무배 이상 풍요롭게 해 줄 것이다.



청소년들이 좌선을 통한 알아차림 명상을 진행하고 있다. 알아차림 명상을 통해서 청소년들은 자신의 상태를 점검하고 중독을 치유할 힘을 갖는다.

다음은 행선(Walking Meditation)이다. 명상이라고 하면 앉아서 하는 좌선만을 생각하게 되는데, 천천히 걸으면서 하는 행선이 좌선보다 세배 이상의 효과가 있다. 좌선을 할 때는 배의 움직임이 알아차림의 초점이지만 행선을 할 때는 발바닥이 알아차림의 초점이다.

1단계 행선 (왼발 - 오른발) 약간 빠르게 팔을 발의 움직임에 따라서 자연스럽게 움직이면서 걷는다. 이때 알아차림의 초점은 발바닥의 움직임에 둔다.

3단계 행선 (왼발(오른발) 들어 - 앞으로 - 놓음) 팔은 앞이나 뒤로 고정시킨 후, 1단계 보다 조금 느리게 걷는다. 이때 알아차림의 초점은 발바닥의 움직임, 특히 무게에 둔다.

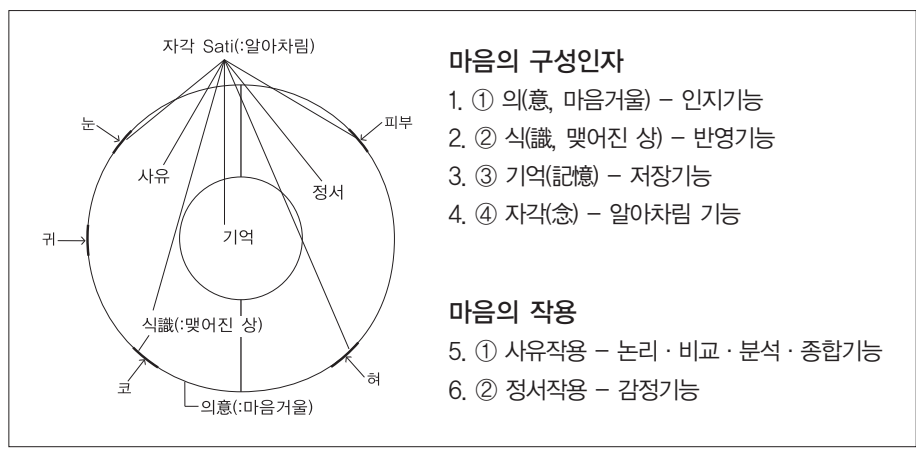
6단계 행선 (왼발(오른발) 들리고 함 - 들어 - 앞으로 - 놓음 - 닿음 - 누름) 팔은 앞이나 뒤에 고정시킨 후, 가능한 최대한 느리게 걷는다. 이때 알아차림의 초점은 발바닥의 움직임, 특히 무게에 둔다.

발을 관찰할 때, 그 관찰을 방해하는 요소들이 나타날 경우가 있다. 그때는 즉각 발의 관찰을 중지하고 해당 방해 요소를 관찰해야 한다. 가령 소리가 들리면 들림, 들림, 모습이 보이면 보임, 보임 망상이 일어나면 망상, 망상, 아픔이 있으면 아픔, 아픔하고 해당 방해 요소를 관찰한 후 즉시 발의 관찰로 되돌아와야 한다. 중요한 것은 망상이 없는 것이 아니라 자각하는 마음의 활력을 키우는 것이며, 현상에서 있는 그대로 실재를 보는 것이다.

행선 시간은 정해 놓고 할 때는 한번에 60분 정도가 적당하다. 그러나 자투리 시간을 활용할 때에는 시간에 구애 받을 필요가 없다. 특히 길을 걸을 때나 식사 후에, 1단계 행선을 하게 되면 집중력을 배가시킬 수 있다. 60분으로 정해놓고 행선을 할 때는 1단계 5분, 3단계 5분, 그리고 6단계 50분으로 하는 것이 효과적이다.

마지막으로 생활명상이다. 명상을 좌선이나 행선만 하는 것이 아니다. 일상생활을 할 때 사물의 움직임이나, 자기 자신의 몸의 움직임, 더 나아가서 감각 대상이 의식에 반영되는 순간 알아차리는 일상선을 하게 되면 그 효과가 매우 크다.

이 글은 조계사 마인드케어 평생교육원이 진행하는 <청소년 미디어 다이어트캠프> 관련 내용입니다. 글=이태호 기획이사



사찰(급)안내

- 위 치 : 경북 포항시(서포항 IC 10거리) 2차선 갓길 호조진
- 사찰 전시관 (2층 240평) 대웅전, 용왕, 산신,地藏전, 종각, 대중공양실, 판매장 총 2,500평
- 경주, 대구, 영천 30분거리
- 일반 재가 불자님들에게 널리 알려져 있음.
- 특 징 : 눈을 흘리시는 약사여래불, 국내최대 관음아기를 안고 계신 목불 (약 250년), 3m 40cm 50여점의 크리스탈 개금불 외 희귀불상 전시 (목불위주 전시) 일시과 외벽 만다라 전시 월간 약 10여개 이상 전도재 (평가격 : 30만원)
- 전시관은 크리스탈 전시회 등으로 약 10년간 걸쳐 조성한 주지스님 개금불로서 절대 모방이 불가능하며 참배하시는 분께서는 황홀감에 빠져드는 진귀한 작품.
- 민간방송에서 17회 방영된 바 있음.
- 총 2,500평 중 성취관 내 일체 고불상 전시시설만 받고, 대웅전,地藏전, 용왕, 산신, 대중공양실, 종각, 땅 2,500평 무료 제공함.
- 2011년 초파일 참배인원 약 3,000명
- 기액 : 총 전시관 자금만 받고 급 안내
- 인터넷 상에서 포항 성취관 입력하시면 됩니다.

연락처 : 010-4504-0174

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

❖ 가입시 필요자료

- 사찰등록증
- 각 전각의 건축(중, 개축)년도 면적 보험사 현장 실사후 보험가입 함

사찰화재보험

서일석(圓明) 합장
010-7344-1881

서울 중구 초동 21-9 동부화재빌딩 1704

* 원거리일 경우 소정의 출장료가 있습니다.

간염, 간경화, 천식, 자궁근종, 물혹, 전립선으로

더 이상 혼자 혼자 고민하지 마시고, 상담 한번 받아보세요

한솔한의원

031)555-7780

경기도 구리시 수택동 847번지 타워크리닉 3층
심의필번호: 대한한의사협회 의료광고심의필 제120312-중-10065호

전통 범음범패 (바라·작법) 과정 학인모집

사물 불교의식 기초교리

교육시간: 매주 토요일
오후 2시 ~ 6시
부산광역시 동구 초량3동 1162-1 서강빌딩 502호

연락처: 051)442-1818, fax 051)442-1817, 010-9467-0340 (교육상담 성각스님)

한국불교태고종 부산서부종무원