

처음 만나는 마음챙김 명상

존 카밧진 (의학부 교수 · 미국)

(1) 온전한 삶 위한 알아차림 수행

‘숨’ 항상 이순간의 일...지혜 계발의 이상적 ‘닷’

〈존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상〉(불광출판사 펴)은 마음챙김 명상의 개발자인 존 카밧진이 초보자들에게 마음챙김 명상이 무엇인지 설명한 책이다. 마음챙김 명상은 현대인의 질병의 가장 큰 원인인 스트레스를 비롯해 불안, 우울증 등에 탁월한 효과가 입증된 바 있다. 존 카밧진은 우리의 마음이 어떻게 작동하는지 그리고 어떻게 작동시켜야 하는지를 알기 쉽게 설명한다. 어떤 것도 ‘의도’하지 않고, 자연스럽게 일어나는 생각, 기억, 환상, 신체감각, 정서, 욕망들을 포함하는 자극들의 변화 흐름을 판단하지 않은 채 관찰할 수 있도록 도왔다. 본지는 이 책의 내용을 격주로 5회에 걸쳐 발췌·요약해 실는다.

〈편집자 주〉

수행의 관성에 몸을 맡기자

마음챙김은 지속적이고 특별한 방식으로 주의를 기울임으로서 계발되는 자각(알아차림)이다. 이때 우리는 의도적으로, 그리고 어떤 판단도 하지 않고 현재의 순간에 주의를 기울인다. 마음챙김은 수많은 명상 형식 중 하나다. 마음 챙김 명상 역시 1) 체계적으로 우리의 주의력과 에너지를 조절하며 2) 그리하여 우리의 경험의 질에 영향을 미치고 그것을 변화 시키며 3) 우리 인간다움의 전 영역을 온전히 체험하며 마지막으로 4) 타인과 세상에 대해 우리가 맺는 관계의 전 영역을 체험한다는 점에서 다른 명상 법과 크게 다르지 않다.

일반적으로 명상, 특히 마음챙김 명상이 가는 변화의 힘은 우리가 지속적으로 수행하는 데 달려 있다. 마음챙김 명상에는 공식적인 방법과 비공식적인 방법 두 가지가 있다. 이 둘은 서로 보완적이다. 공식적이란 명상(여기서는 유도명상)을 위한 시간을 매일 일정 시간 마련하는 것을 의미한다. 비공식적이란 것은 명상이 꾸밈없는 자연스런 방식으로 우리가 잠들지 않고 깨어 있는 동안 삶의 모든 측면으로 흘러들어가는 것을 의미한다.

이 두 가지 방식의 체현된 명상은 함께 가면서 상호보완적인 관계를 갖는 것으로 궁극적으로는 서로 분리될 수 없는 하나다.

이것을 우리는 ‘자각(알아차림) 혹은 깨어있음으로 사는 것’이라고 한다. 당신이 공식적이거나 비공식적인 마음챙김 명상을 지속적으로 탐구하는 출발대로서 이 유도명상을 규칙적으로 활용해 며칠, 몇 주, 몇 개월 혹은 몇 년에 걸쳐 자신에게 무슨 일이 일어나는지 직접 확인해보길 바란다.

‘마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR)’ 프로그램을 통해 마음챙김 명상을 어떻게 활용하고 있는지도 간단히 살펴볼 것이다. 그리고 MBSR이라는 형식의 마음챙김 수행이 실제로 뇌의 구조와 기능을 흥미롭고 중요한 방식으로 변화시킨다는 것을 보여주는 새롭고 흥미로운 과학적 연구에 대해서도 살펴볼 것이다. 그리고 이것이 우리가 자신의 생각과 감정, 특히 매우 습관적으로 반응하는 생각과 감정에 관계 맺는 방식에 어떤 시사점을 주는지도 생각해볼 것이다.

당신이 수행의 관성에 몸을 맡길 때 차차 자신의 체험과 이 책이 가리키는 내용 사이에 흥미로운 연관이 있다는 사실을 알게 될 것이다.

귀 기울여 듣는 자세야말로 마음챙김의 핵심이라고 할 수 있다. 마음챙김이란 정말로 소중하게 펼쳐지는 자기 삶의 친밀감을 계발하는 것에 다름 아니기 때문이다. 당신의 삶은 실제로 정말 소중한 것이다. 당신이 생각하는 것 이상으로, 당신이 가능하다고 여기는 것 이상으로 말이다.

숨

한번 숨을 쉬어보라. 우리는 숨을 너무나 당연시 여긴다. 그러다가 심한 감기에 걸리거나 아니면 어떤 이유에서든 숨을 제대로 쉬지 못하게 되면 갑자기 숨은 당신이 관심을 갖는 유일한 대상이 된다.

숨은 우리를 현재 순간으로 되돌아오게 하는 뛰어난 첫 번째 주의(attention, 注意) 대상이 될 수 있다. 왜냐하면 직전의 숨은 사라지고 다음번 숨은 아직 오지 않았기에 우리는 지금 이 순간에 숨을 쉴 뿐이다. 그러므로 이것은 항상 지금 이 순간의 일이다.

그래서 숨은 우리의 방황하는 주의를 모으는 이상적인 닷의 역할을 수행할 수 있다. 숨은 우리를 현재 이 순간에 머물게 한다.

이것이 수많은 명상 전통에서 호흡 감각을 초보 수련자들이 주의를 기울이는 첫 번째 대상으로 삼는 이유이다. 그러나 호흡 감각에 주의를 기울이는 것은 초심자를 위한 수련에만 그치는 것이 아니다. 붓다도 숨에는 우리의 인간성, 특히 우리의 지혜와 연민의 능력을 계발하는 데 필요한 모든 것이 포함돼 있다고 가르쳤다.

우리는 점차 주의를 기울이는 행위 자체가 무엇에 관한 것인지 감지할 수 있게 된다. 그것은 지각하는 자인 당신과, 당신이 주의를 기울이는 것이 무엇이든 그 지각되는 대상 사이의 ‘관계’에 관한 것이다. 지각하는 자와 지각되는 대상은 자각(알아차림) 속에서 끊어짐이 없고 역동적인 하나의 전체가 된다. 왜냐하면 이것들은 애초부터 근원적으로, 분리된 적이 한 번도 없었기 때문이다. 무엇보다 중요한 것은 자각(알아차림)이다.

물론 당신이 숨을 쉰다. 그러나 현실을 직시해보자. 숨을 지속하는 것이 정말로 당신에게 달렸다면 아마도 당신은 오래전에 죽었을 것이다. 아마 당신은 숨이 아니 이런저런 것들에 온통 주의를 팔렸을 것이므로. 숨에 주의를 기울이지 않은 당신은 조만간 목숨을 잃는다. 그러므로 어떤 면에서는 당신이 누구이든 당신의 몸이 숨을 쉬는 데 책임을 지는 것은 결코 ‘당신’이라고 할 수 없다. 우리가 숨을 쉬는



공식적 명상: 매일 일정 시간 마련
비공식적 명상: 자연스런 방식
마음챙김 수행은 ‘하나의 놀이’
‘자각’ 배우면 삶 자체가 명상

데는 뇌간이 그 역할을 훌륭히 해내고 있다.

마음챙김을 수행하는 ‘일’은 하나의 ‘놀이’이기도 하다. 마음챙김을 너무 심각하게 받아들이 필요는 없다(물론 나는 정말로 진지하게 이야기하고 있기는 하지만). 이것은 마음챙김이란 다름 아닌 진정으로 우리 인생 전체에 관한 것이기 때문이다. 존재의 경쾌함과 놀이성은 안녕(well-being)의 주요 요소이기 때문에 그것이 마음챙김 명상의 주요 요소가 되는 것은 충분히 타당하다.

본질적으로 우리의 전체 과거가 엄청난 고통과 괴로움을 포함하고 있다 해도 그것은 우리가 자각(알아차림)과 평정, 명료성, 돌봄으로 현재 순간을 사는 데 직접적인 토대가 된다.

우리에게는 우리가 지금까지 살아온 과거가 필요하다. 그것은 도공의 물레에 놓인 진흙 반죽 같은 ‘원재료’이다. 우리가 과거와 이상, 관념에 빠지지 않고 우리가 진정으로 가지고 있는 유일한 순간(그것은 언제나 바로 지금 이 순간이다)을 되찾는 것은 필생의 작업이자 모험이다.

마음챙김이란, 당신이 의도적으로 현재 순간에 아무런 판단도 하지 않고 당신의 목숨이 그것에 달려 것처럼 주의를 기울일 때 ‘생겨나는’ 무엇이다. 이

때 일어나는 것은 우리의 자각(알아차림) 자체이다. 자각(알아차림)은 우리 모두가 익숙하게 알면서도 동시에 우리에게 완전히 낯선 어떤 능력이다. 따라서 우리가 함께 탐구하게 될 마음챙김 수행은 이미 우리가 가지고 있는 자원(그러나 잘 인지하지 못하는 자원)을 계발하는 것이라고 할 수 있다.

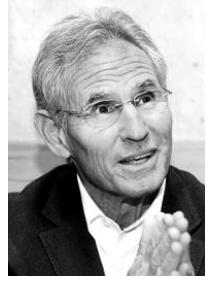
마음챙김의 과학적 근거

MBSR은 뇌가 스트레스를 받는 힘든 감정을 처리하는 데 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 전전두 피질의 특정 영역을 오른쪽 활성화에서 왼쪽 활성화로 전환시켜 정서적 균형을 향상시켜주고, 이러한 뇌의 변화에 상관되는 면역 체계의 긍정적 변화를 가져오는 것으로 나타났다.

또 다른 연구에서는 MBSR 훈련을 받은 사람이 현재 순간을 직접적으로 경험하는 것과 관련된 뇌질의 연결망이 활성화되는 것으로 조사됐다. MBSR 훈련을 받지 않은 사람은 이 영역의 활성화가 더 적었으며, 자신의 경험에 관한 ‘이야기’를 만들어내는 것과 관계되는 연결망이 더 크게 활성화됐다. 이런 연구 결과가 보여주는 것은 마음챙김 명상이 자신을 경험하는 방식을 더 다양하게 계발시켜주며, 우리의 경험 자체를 가리고 채색하는, 경험에 대한 ‘이야기’를 만들어 내는 정도에 변화를 줄 수 있다는 것이다.

MBSR 훈련이 학습과 기억에 중요한 역할을 하는 해마 등의 뇌 부위를 두껍게 변화시킨다는 사실도 분명해졌다. 또 욕망의 좌절을 포함한 이런저런 인지된 위험 등, 공포에 기반한 반응을 통제하는 변연계에 있는 오른쪽 편도체 같은 부위를 얇게 변화시

존 카밧진은



매사추세츠 대학 의과대학의 의학부 명예교수이며, 세계적으로 유명한 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR) 클리닉(1979년)의 설립자이다. 그가 개발한 MBSR은 세계 각국의 기업, 병원, 학교, 교도소, 군대, 프로 스포츠 팀 등 곳곳에서 활용되고 있다. 그의 연구는 의료계뿐 아니라 뇌 과학, 심리학을 연구하는 사람들에게도 큰 영감과 실질적 도움을 주고 있다.

킨다는 것도 이제 분명해졌다.

마음챙김은 온전히 주의력과 자각(알아차림)에 관한 것이며 주의력과 자각(알아차림)은 우리 모두에 내재된 인간의 능력이다. 그럼에도 인류 역사에서 마음챙김을 가장 세련되게 발전시키고 수행해온 것은 불교 전통이라고 말하는 것이 타당할 것이다.

붓다가 가르친 명상 수행은 마음을 조정하고 안정시키는 데 도움을 준다. 따라서 실상을 꿰뚫어보는 심원한 작업을 가능하게 한다. 하지만 당신이 물침대 위에 망원경을 설치해놓고 달을 관찰하길 바랄 수는 없는 일이다. 더군다나 그 위에서 달을 시야에 확보하고 세밀하게 연구할 수는 더욱 없을 것이 분명하다.

마음의 경우에도 우리는 유사한 상황에 직면한다. 우리가 마음을 관찰하고 그것에 친밀해지고 궁극적으로 이해하기 위해서 우리의 마음을 사용하고자 한다면, 우선 어떻게 마음을 안정시켜서 지속적이고 신뢰할 만한 주의를 기울일 수 있는지, 마음 스스로의 행위 표면 아래에서 어떤 현상이 진행되고 있는지 알아차릴 수 있는 기초를 터득해야만 한다.

자각(알아차림)과 결합한 약간의 안정성도 매우 중요하며 우리의 변화에 도움이 된다. 우리가 “그것을 제대로 하기” 위해서는 마음이 흔들리지 않거나 절대적으로 안정돼야 한다는 고정된 이상을 갖지 않는 것이 매우 중요하다.

무엇보다 중요한 것은 특정 순간에 당신의 경험의 질이 어떠한지를 알아차리는 것이다. 공식적인 명상과 실제 삶에서 당신이 무엇을 경험하든, 자각(알아차림) 속에 머무는 것이야말로 마음챙김 명상의 정수라고 할 수 있다. 자각(알아차림) 속에 사는 법을 배우면 삶 자체가 명상이 된다. 왜냐하면 자각(알아차림)이라는 것은 이미 우리의 것이지만 아직은 너무 낯설어 우리가 그것을 가장 필요로 할 때 삶에서 활용하지 못하는, 존재의 핵심이기 때문이다.

정리=나은 기자 oasis1983@hyunbul.com

이 글은 ‘불광출판사’에서 펴낸 〈존 카밧진의 처음 만나는 마음챙김 명상〉에서 발췌한 내용입니다.

<p>불자 정보</p> <p>937호 TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 제주시 월하동 • 평수 340평 • 건물 3동 • 가액: 7억 <p>018-590-3583</p>	<p>명상과 자연물</p> <p>큰계곡</p> <p>자그마한 토굴 산신각으로 지은</p> <p>기도처로 최고</p> <p>양도가 7천만원</p> <p>꼭 필요한 분만 연락바람</p> <p>010-5009-1772</p>
<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경남 산청 • 부지 480평 • 후원건물 (1,2층)40평 • 법당 20평, 산신각, 약수탕 • 가액: 8천 5백만원 <p>011-424-4969</p>	<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 안산, 아마트 마트, 병원 밀집지역 • 분양평수 64평, 실평수 41평 • 법당 삼존불, 후불탱화, 신중철성탱화 영가전 250분 • 방사는 상담실외 2, 김치냉장고2대, 대형냉장고, 소형냉장고등, 각방 에어컨 3대 • 양도가 1억 6천만원 • 월세 1천 3백/월 55만원 • 시설비 3500만원 <p>010-4760-8791</p>	<p>사찰안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 포항시 북구 신광면 • 대지 120여평 • 요사 15평 • 차랑 마당 진입 가능 • 집기 일체 양도 • 가액: 1억원 <p>010-6308-7320</p>
<p>포교원안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 안동시 외룡면 태리 550-1번지 • 대지 : 150평 • 건물 : 대웅전(12평), 요사채(40평), 산신각 • 가액 : 9천만원 <p>010-4015-7145</p>	<p>포교원(급)안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 경북 구미 천생산 부근 • 건평 45평, 3층 건물 중 3층 전체 사용 • 방4, 실내화장실2, 실외화장실1, 주방2 • 에어컨2, 공양간 넓고 사용편리함 • 도시가스, 법당 앞 옥상별도 50평 사용 조용하고 깨끗함 • 보증금 500만원 월 40만 • 시설비 2700만원(약간 조절) <p>017-217-1919</p>	<p>토굴 (급) 안내</p> <ul style="list-style-type: none"> • 위치: 충북 옥천군 안남면 지수 3길 39 • 가액: 1950만원 <p>010-5407-8034</p>

사찰화재보험

전문가와 상담하세요

악의적인 파괴행위 담보 가능함

❖ 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

*보험가액 평가료와 소정의 출장료가 있습니다.

좋은인연 대출안내

33년의 역사와 자산825억원의 형산 새마을금고는 변함없이 전국의 많은 사찰과 좋은인연을 맺고 있으며 늘 불교와 함께하는 은행입니다.

새로운 불사나 사찰매매와 관련하여 자금이 필요하시거나 사찰이라는 이유만으로 아직도 **비싼 이자**를 물고 계신다면 주저하지마시고 전화주시어 좋은 인연되기를 소원합니다.

형산새마을금고의 사찰대출은 이런점이 좋습니다~

- 1 대출이자 ☞ 1억 대출시 **최고 58만원**
- 2 대출기간 ☞ 5년 (만기시 연기 가능)
- 3 근저당설정비 ☞ **면제**
- 4 대출지역 ☞ 전국 (제주도포함)
- 5 단체명의, 종단 소속사찰 모두가능

35년 친절상담

상무 이강욱 ☎ 010-9842-4200

과장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고 본점 전경

형산새마을금고

본점 054)282-9600
 제1지점 054)282-9601
 제2지점 054)282-9602