

처음 만나는 마음챙김 명상

존 카밧진 (의학부 교수 · 미국)

(3) 생각 이전의 앎과 만남 - 온전한 자각

# ‘따뜻함’은 본성의 일부... 깨달아 확장해야

### 마음챙김에 근거한 스트레스 완화

1979년부터 메사추세츠 주립대학 의료원의 동료들과 나는 주류 의료(mainstream medicine) 속에서 ‘마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR)’라는 프로그램을 통해 스트레스와 통증, 질병에 직면해 기존의 건강 돌봄(health care)과 의료 돌봄(medical care)시스템에 충분히 만족하지 못한 사람들을 대상으로 마음챙김 명상을 제공하고 있다. 그들은 자신이 건강 돌봄 시스템의 갈라진 틈, 즉 사각지대에 (오래전부터) 빠져있다고 느끼는 사람들이었다. 그리고 30여 년이 지난 지금, 그들은 건강 돌봄 시스템에는 단지 갈라진 틈이 있을 뿐 아니라 확실하게 눈에 띄는 깊은 골이 있다는 것을 알고 있다.

MBSR의 취지는 의사와 건강 돌봄 시스템이 환자에게 해줄 수 있는 것에 대한 중요한 보완으로서 환자 스스로 할 수 있는 일이 있는지 알게 하려는 것이다. 이것은 환자가 자신이 현재 어떤 질환을 겪고 있는 상관없이 그들이 평생 동안 더 향상된 차원의 건강과 안녕을 누리도록 돕기 위한 것이다.

MBSR의 접근 방식이 질병과 만성 통증, 정신 질환을 겪는 환자들만을 위한 것이라는 뜻은 아니다. 이것은 보편적이기 때문에 자신의 안녕감을 향상하려는 동기를 가진 사람이라면 누구나 활용할 수 있다.

마음챙김 명상이란 온전히 자각(알아차림)에 관한 것이다. 마음챙김은 맨 주의(bare attention), 분명한 봄(clear seeing), 그리고 그 결과로서 지혜(wisdom)를 개발시킨다. 여기서 ‘지혜’란 실재를 잘못 지적하고 잘못 파악하는 것에 빠져있지 않는 것, 있는 그대로의 실재성을 아는 것을 뜻한다. 우리 모두는 이처럼 실재를 잘못 지적하고 파악하는 경우가 너무도 많다. 왜냐하면 우리가 누구이든 상관없이 우리는 자신의 신념 체계와 관념, 의견 및 편견에 사로잡히기가 무척 쉽기 때문이다.

이것들은 일종의 장막 혹은 구름을 만들어 종종 우리 바로 눈앞에 있는 것도 보지 못하게 하거나 우리가 가장 중요하고 가치 있게 여기는 것을 제대로 반영하는 방식으로 행동하지 못하게 한다. 이러한 상황에서 누구라도 우리에게 다가오기가 매우 어렵다. 왜냐하면 대개 자신의 습관적인 망상과 혼란에 완전히 사로잡혀 있는 우리는 그들의 말을 듣지도, 믿지도 않으려 하기 때문이다.

### 따뜻한 주의

마음챙김을 할 때 함께 중요한 것이 우리가 기울이는 주의에 따뜻한 사람의 성질을 가져가는 것이다. 따뜻한 사람의 성질이란 우리에게 어떤 일이 일어나는 그것에 대해 열린 마음을 갖는 것으로, 자신 까지도 풀어 안는 우리 본성의 연민을 가까이 확장하려는 진절의 마음이다. 이러한 따뜻한 사람의 성질은 우리가 얻기 위해 분투해야 하는 것이 아니다. 그보다 우리는 이것이 이미 우리 본성의 일부라는 사실을 깨달을 수 있다. 우리가 할 일은 이 따뜻한 사랑의 성질이 언제라도 의식의 전면에 더 드러나도록 하는 일을 잊지 않는 것이다.

이렇게 분명한 봄은 또한 분명한 들음, 분명한 냄새 맡음, 분명한 맛봄 그리고 분명한 앎을 의미할 수 있다. 여기서 분명한 앎이란 지금 자신의 마음에 무엇이 있는지 아는 것, 지금 자신이 무엇을 생각하고 느끼고 있는지 아는 것을 말한다. 다시 말해 두려움과 분노, 슬픔과 좌절, 초조함과 성마름, 성가심, 만족과 공감, 연민과 행복 등 어떤 감정든 그것이 자신의 몸에서 일어나고 있음을 느끼는 것을 말한다.

이런 식으로 어떤 대상이든 우리에게 가르침을 주는 스승이 될 수 있다. 피부에 닿는 공기의 부드러운 애무와 햇빛의 윤희, 누군가의 얼굴에 순간적으로 드러난 표정, 몸의 일시적인 수축감, 한순간 마음에 떠올랐다 사라지는 생각 등은 모두 우리가 지금 이곳에 온전히 현존할 수 있음을 상기시켜주는 것들이다. 그 어떤 것도 우리에게 가르침을 주는 스승이 될 수 있다. 만약 우리가 자각(알아차림) 속에서 그것들과 만나기만 한다면 말이다.

이제 과학은 인간에게 다섯 가지 감각 외에 다른 감각이 있다는 사실을 인정하고 있다. 우리의 삶과 안녕에 지극히 중요한 추가적인 감각 능력을 우리가 타고났다는 사실을 인정하는 것이다.

그중 하나가 고유수용감각(proprioception)이다. proprio는 자기(self)를 의미한다. 고유수용감각이란 정지하거나 움직이는 상태에서 공간 속 자기 몸의 위치를 알고 느끼는 감각이다. 매우 드물게 신진 손상으로 인해 고유수용감각을 상실하는 경우가 있다. 고유수용감각이 없으면 자기 몸을 내면에서 감각하는 능력이 없어진다. 이때 몸은 이전처럼 제 기능을 하지 못한다. 올리버 섉스(Oliver Sacks)라는 신경학자는 약물 부작용으로 고유수용감각을 상실한 어느 여성의 사례에 대해 이야기 했다. 그녀는 걸음으로는 멀쩡해 보였지만 자신에게 몸이 있다는 것을 더 이상 느끼지 못했으며 자신의 팔이 움직이는 것도 직접 자기 눈으로 보아야만 느낄 수 있었다.

고유수용감각 외에도 내부감각(interoception)이라고 하는 잘 알려지지 않은 또 하나의 감각이 있다. 이것은 자기 내면에서 자신의 몸이 어떻게 느껴지는 지 아는 감각이다. 이것은 자신의 몸이 어떤 상태인지 머리로 생각하는 것이 아니라 자신의 몸을 직접 체험하는 것이다. 이것은 내면의 체화된 느낌, 느껴지는 감각(felt sense)이다. 누가 당신에게 “요즘 어때세요?”라고 물으면 당신은 아마도 “좋아요.”라고 대답할 것이다. 좋다는 것을 어떻게 아는가? 바로 내부감각을 통해서다.

명상을 하면 우리는 전체적인 몸의 감각에 많은 주의를 기울이게 될 것이다. 정좌 명상이나 걷기 명상 모두 마찬가지다. 이로써 우리는 온전한 자각(알아차림)으로 자신의 몸 안에 ‘거주하는’ 법, 그리고



### 마음은 머리로 하는 생각이 아니라 개념 통하지 않고 아는 마음의 능력

### 감각에 주의 기울일때 그 능력 자각 ‘온전한 자각’ 체화 · 지속 유지해야

이렇게 체화된 현존감(presencing)을 지속적으로 유지시키는 법을 배울 수 있다.

자각의 일체성

우리 눈에는 정말로 구분이 ‘존재하는’ 것처럼 보인다. 이러한 구분은 우리의 경험을 지배하는, 의심할 바 없는 일면으로 보인다. 더욱이 이러한 구분은 자각(알아차림)의 근원적 일체성을 흐리게 만들 수도 있다. 자각(알아차림)의 근원적 일체성 속에서는 신비스럽게도 오직 보는 것, 듣는 것, 냄새 맡는 것, 맛보는 것, 만지는 것, 느끼는 것, 그리고 아는 것만이 존재한다. 어쩌면 ‘자각(알아차림)하고 있음(awareness)’만이 존재한다고 해야 할 것이다. 여기에는 이 모든 것을 경험하는 영원하고 불변하는 ‘나’라는 중심적 존재란 없다. 이렇게 주체(보는 자)와 객체(보는 대상) 사이에는 어떠한 구분도 없게 된다.

그러면 우리 눈에는 확실히 구분이 존재하는 것처럼 보인다. 물론 관습적인 의미에서 볼 때 듣고 보고 냄새 맡고 맛보며 아는 것은 ‘당신’이다. 그런데 그 ‘당신’은 도대체 누구인가?

이러한 물음의 신비스러움을 느껴볼 수 있는가? 그리고 그 안에 잠재한 가능성에 대해서도 느껴볼 수 있겠는가? 이 물음에 대해 우리는 조금 뒤 다시 살펴볼 것이다.

잠시 생각해보자. ‘오직 봄’에는 우리가 사물을 볼 수 있다는 기적 외에도 우리가 그것을 보고 있다는 사실을 아는 그 순간의 비개념적인 앎도 포함된다. 또 ‘오직 들음’에는 우리가 그것을 듣고 있다는 사실까지도 아는 앎이 수반된다. 이 앎이 곧 자각(알아차림)이다. 우리는 생각이 개입하기도 전에 알(자각할) 수 있다. 그럼에도 자각(알아차림)은 어떤

이렇게 체화된 현존감(presencing)을 지속적으로 유지시키는 법을 배울 수 있다.

### 자각의 일체성

우리는 MBSR 참가자들에게 그저 하나의 실현으로서, 그들의 이미 ‘괜찮은 부분’에 체계적으로 주의를 기울이고 그것을 자각(알아차림)하게 한 뒤 그들에게 무슨 일이 일어나는지를 지켜보게 한다. 우리는 그들의 ‘잘못된 부분’을 무시하는 것이 아니다. 그 부분은 우리가 아닌 다른 건강 돌봄 팀에서 담당할 것이다. 한편 우리는 참가자들로 하여금 우리가 종종 너무나 당연하게 받아들이는, 경험의 매우 기본적인 요소란 우리가 몸을 가지고 있고 숨을 쉬고 있다는 사실, 우리가 매우 다양한 방식으로 세상을 지각할 수 있다는 사실이다. 또 우리 마음이 끊임없이 생각과 감정을 만들어내고 있다는 것, 우리에게 자신과 타인을 향한 친절의 능력이 있다는 것, 또한 우리는 인내할 수 있고 신뢰를 줄 수 있다는 사실이다. 우리가 우리 존재의 이러한 자원들을 자각(알아차림)할 때 삶 자체가 명상이 될 수 있다.

이것이 바로, 우리의 관점에서 볼 때 당신이 숨을 쉬고 있는 한 당신에게 어떤 문제가 있다 해도 당신은 ‘잘못된 것’보다 ‘괜찮은 것’이 더 많다고 참가자들에게 이야기하는 이유이다.

우리는 MBSR 참가자들에게 그저 하나의 실현으로서, 그들의 이미 ‘괜찮은 부분’에 체계적으로 주의를 기울이고 그것을 자각(알아차림)하게 한 뒤 그들에게 무슨 일이 일어나는지를 지켜보게 한다. 우리는 그들의 ‘잘못된 부분’을 무시하는 것이 아니다. 그 부분은 우리가 아닌 다른 건강 돌봄 팀에서 담당할 것이다. 한편 우리는 참가자들로 하여금 우리가 종종 너무나 당연하게 받아들이는, 경험의 매우 기본적인 요소란 우리가 몸을 가지고 있고 숨을 쉬고 있다는 사실, 우리가 매우 다양한 방식으로 세상을 지각할 수 있다는 사실이다. 또 우리 마음이 끊임없이 생각과 감정을 만들어내고 있다는 것, 우리에게 자신과 타인을 향한 친절의 능력이 있다는 것, 또한 우리는 인내할 수 있고 신뢰를 줄 수 있다는 사실이다. 우리가 우리 존재의 이러한 자원들을 자각(알아차림)할 때 삶 자체가 명상이 될 수 있다.

### 앎이란 곧 자각이다

잠시 생각해보자. ‘오직 봄’에는 우리가 사물을 볼 수 있다는 기적 외에도 우리가 그것을 보고 있다는 사실을 아는 그 순간의 비개념적인 앎도 포함된다. 또 ‘오직 들음’에는 우리가 그것을 듣고 있다는 사실까지도 아는 앎이 수반된다. 이 앎이 곧 자각(알아차림)이다. 우리는 생각이 개입하기도 전에 알(자각할) 수 있다. 그럼에도 자각(알아차림)은 어떤

생각이라든 그 안에 담을 수 있다. 생각이 봄과 들음 등 우리 경험의 다양한 측면으로 들어와 실제로 작동하기 시작할 때라도 말이다.

앞에서 본 것처럼, 나는 자각(awareness)이라는 단어를 마치 동사인 양 ‘자각하고 있음(awareness)’이라는 현재진행형으로 쓰는 경우가 종종 있다. 이런 어법은 마음챙김 수행에 있어 중요하고도 독특한 느낌과 분위기를 전하는 데 효과적이다. 여기서 자각(알아차림)은 더 이상 ‘명상’이 아니다. 다시 말해 이것은 하나의 사물, 우리가 얻어야 하는 바람직한, 그리하여 고정된 실체가 아니다. 이것은 이제 동사가 돼 하나의 전일적 역동성을 띄게 된다. 이것은 하나의 최종 상태가 아니라 매 순간 끊임없이 변화하는 과정이다. 그리고 이 역동성은 인간 존재로서 우리가 누구인지 탐구하고 자각(알아차림)하고 현존하며 마음챙김하면서 이 스트레스 가득한 그리고 때로는 매우 무질서하고 혼란스럽고 불안하지 않은, 가끔은 비극적이면서 동시에 무한한 방식으로 아름다운 이 세상에서 보다 효과적으로 사는 우리의 능력을 사용하는 전체 모험의 여정에 매우 중요한 것이다. 그리고 그 아름다움에는 당신과 우리 자신을 포함한 이 세상의 거주자들, 생명체가 모두 포함된다.

### 삶 자체가 명상이 된다

의학적 진단을 받은 사람들은 종종 자신에게 뭔가 바로잡아야 할 문제가 있다는 생각을 가지고 MBSR 훈련에 임한다. 그러나 그 환자들(그리고 우리)에게 어떠한 문제와 질병이 있다 하더라도 그들은 이미 온전하다는 것이 우리의 생각이다. 이것이야말로 자각(알아차림)의 중심성과 일체성에 내재한 하나의 역설이라고 할 것이다. 이것이 바로, 우리의 관점에서 볼 때 당신이 숨을 쉬고 있는 한 당신에게 어떤 문제가 있다 해도 당신은 ‘잘못된 것’보다 ‘괜찮은 것’이 더 많다고 참가자들에게 이야기하는 이유이다.

우리는 MBSR 참가자들에게 그저 하나의 실현으로서, 그들의 이미 ‘괜찮은 부분’에 체계적으로 주의를 기울이고 그것을 자각(알아차림)하게 한 뒤 그들에게 무슨 일이 일어나는지를 지켜보게 한다. 우리는 그들의 ‘잘못된 부분’을 무시하는 것이 아니다. 그 부분은 우리가 아닌 다른 건강 돌봄 팀에서 담당할 것이다. 한편 우리는 참가자들로 하여금 우리가 종종 너무나 당연하게 받아들이는, 경험의 매우 기본적인 요소란 우리가 몸을 가지고 있고 숨을 쉬고 있다는 사실, 우리가 매우 다양한 방식으로 세상을 지각할 수 있다는 사실이다. 또 우리 마음이 끊임없이 생각과 감정을 만들어내고 있다는 것, 우리에게 자신과 타인을 향한 친절의 능력이 있다는 것, 또한 우리는 인내할 수 있고 신뢰를 줄 수 있다는 사실이다. 우리가 우리 존재의 이러한 자원들을 자각(알아차림)할 때 삶 자체가 명상이 될 수 있다.

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

<p><b>불자 정보</b></p> <p>942호   TEL 02) 2004-8215(直) FAX 02) 737-0696</p> <p>* 본 지면 광고는 본지와 일체 책임 관계가 없음을 알려드립니다.</p>	<p><b>포교원안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 송파구청앞</li> <li>• 울수리</li> <li>• 시설비 없음</li> <li>• 보증금 4천만원 월 150만원</li> <li>• 전용 45평, 4층</li> <li>• 건물주가 직접 세 놓음</li> </ul> <p><b>010-3772-7514</b></p>	<p><b>사찰터안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경복 영천시 신녕면</li> <li>• 갓바위 뒷편</li> <li>• 절터 3000평, • 건물 60평 1동</li> <li>• 화장실2칸 1동, 창고 1동</li> <li>• 대형차 진입가능</li> <li>• 대지 조성완료</li> <li>• 스님이나 말한 소구터</li> <li>• 가액: 6억</li> </ul> <p><b>010-6253-3107</b></p>
<p><b>사찰안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 충남 금산읍 상옥리</li> <li>• 건물 25평(등기 나 있음)</li> <li>• 삼존불, 후불, 신중, 산신탱화</li> <li>• 모든 살림 집기류 완벽함</li> <li>• 시설 A급</li> <li>• 몸만 오시면 됨</li> <li>• 누구나 가능</li> <li>• 가액: 2천 5백만원</li> </ul> <p><b>010-8546-1267</b></p>	<p><b>사찰안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 장녕 화왕산 군립공원내 사찰</li> <li>• 가액: 3억 5천만원</li> <li>• 전세 1억 5천만원평수 208평</li> <li>• 법당 15평, 목조단청, 산신각, 요사채 32평</li> <li>• 방 4개 방마다 현대식 욕조완비</li> </ul> <p><b>010-4178-2700</b></p>	<p><b>사찰안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치 : 경남 거제시 고현동</li> <li>• 평수 : 건평 60평</li> <li>• 전월세 : 2천만원 월 130만원</li> <li>• 시설비 1500만원</li> <li>• 에어컨 2, 냉장3 등등 집기일체</li> </ul> <p><b>010-4343-8545</b></p>
<p><b>사찰안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경북 칠곡군 경북 과학대학 근방</li> <li>• 부지 2500평, 건물 70평</li> <li>• 방6개, 폭포수 가까이 있음</li> <li>• 경관 화려함</li> <li>• 고사리 약 800평</li> <li>• 가액: 3억 7천만원 (용자 1억 6천 포함)</li> </ul> <p><b>011-556-5507</b></p>	<p><b>포교원(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 위치: 경기도 부천시 원미구 상동</li> <li>• 상가건물 4층 전체 약 42평</li> <li>• 법당1, 방2, 화장실, 엘리베이터</li> <li>• 시설 살림살이 일체 3500만원</li> <li>• 보증금 1500만원, 75만원</li> <li>• 최고시설 시설 A급</li> <li>• 답사후 절충가능(시설비)</li> </ul> <p><b>010-6674-1356</b></p>	<p><b>포교원(급)안내</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 대구 북구 대현동</li> <li>• 4층건물중 4층(총65평)</li> <li>• 법당(25평) 방2, 화장실 거실,공양간(욕상사용가)</li> <li>• 삼존불, 영당, 탱화(산신, 용왕, 신중)</li> <li>• 보증금 1천만원 / 월50만원</li> <li>• 시설비는 이사비용정도</li> </ul> <p><b>010-2542-2227</b></p>

**사찰화재보험**

전문가와 상담하세요

약의적인 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 출찰료가 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 이자를 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

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