마음 다이어트

김대선

〈1〉 숨으로 몸과 마음을 편안하게

숨 조절 통해 내면의 '빛' 찾는다

현대인들은 입시, 스펙 쌓기, 취업, 노후준비 순으로 이어지는 미래 지향적 스펙트럼에서 항상 바쁘고 조급한 현재를 살아간다. 이로부터 오는 스트레스를 배출하지 못하고 쌓아둔 채 살아가기 때문에 장기간 지속되면 질병으로 나타나는 경우도 있다.

저자 김대선씨는 이러한 스트레스와 감정의 비만으로 어려움을 겪는 현대인들에게 '감정 다이어트'를 권유했다. 호흡으로 하는 마음 운동이다. 김대선씨는 마음 다이어트를 위해 자신이 탁해지는 원인을 알고 맑아지는 호흡 방법을 배우는 것이 필요하다며 이 책 〈숨 명상과 비움을 통한, 마음 다이어트〉에서 그 방법을 소개했다. 본지는 책의 내용을 발췌 · 요약한다.

〈편집자 주〉

왜 명상을 해야 하는가

애플사를 창업한 스티브 잡스는 평소 명상을 즐겨했다고 한다. 구글사 직원들은 업무 능력 향상을 위해 자기 관리 프로그램의 하나로 명상 수업을 들을 수 있다고 한다. 일본에서 경영의 신으로 추앙 받는 교세라의 창업자이자 JAL(일본항공)의 명예 회장이기도 한 이나모리 가즈오도 주기적으로 절에 들어가 젠 명상을 한다고 알려졌다. 요즘 서점에 가서 자기 계발, 심리학, 뇌 관련 책을 보면 스트레스 해소와 감정조절을 위해 명상과 호흡의 필요성을 역설하는 사례를 심심찮게 찾아볼 수 있다. 많은 정신과 의사, 심리 상담사들까지 명상의 필요성을 강조하고 있다. 현대 사회에서 명상의 중요성을 간과할 수 없는 것이다.

명상의 효과는 주변에서 얼마든지 찾아볼 수 있다. 내가 예전에 만났던 정신과 의사는 몇 십 년간 환자를 치료하기 위해 정신과 약을 처방했지만 치료되지 않고 지연만 될 뿐이라고 했다. 결국 해결책을 찾던 중에 명상을 하게 되었고 그 효과를 직접 체험했다고 말한 기억이 난다.

하지만 이전의 명상이란 자기 수양과 깨달음을 추구하는 것, 혹은 도교에서 무병장수를 위한 술법, 몸을 단련하는 기공, 인도의 요가로 많이 인식되었다. 그래서 많은 사람들이 명상을 수행자들의 전유물로 생각한다. 명상이 미신이자 비과학적인 것으로 받아들여지던 시기도 있었다. 하지만 1960년대에 들어서 명상의 이미지는 180도 달라졌다. 미국을 포함한 서양의 의사와 과학자들이 티베트와 인도의 수도자들의 수련 상태를 다양한 각도로 연구한 끝에 명상 효과를 입증한 것이다. 그러면서 명상은 현대 과학과 의학의 관심 영역으로 급속히 들어왔다. 조상들이 경험하고 알고 있던 효과들이 과학이라는 이름으로 우리 앞에 다시 나타난 것이다. 그렇게 점차 생활 속으로 파고든 명상은 다양한 모습으로 진화한다. 환경과 사회의 급속한 변화 속에서 마음의 중심을 잡고 자신을 지키기 위한 대안으로 자리 잡았다.

명상은 생각을 밝게 하여 지혜를 밝히기 위한 방법이다. 사전적 의미를 살펴보면 "눈 감을 명(瞑), 생각 상(想) 자를 써서 고요히 눈을 감고 깊이 생각함, 또는 그런 생각, 비슷한 말은 사색, 관조이다. 마음의 눈으로 자신의 감정과 욕구 등을 바라보는 것이다. 내면의 소리를 듣고 느껴 보는 것을 이르는 말이다.

명상을 위한 수단을 호흡과 기운의 순우리말인 '숨'이라고 표현할 수도 있다. 여기서 숨이란 "사람이나 동물이 코 또는 입으로 공기를 들이마시고 내쉬는 기운. 또는 그렇게 하는 일"을 의미한다. 숨 명상은 어떤 기운을 들이쉬고 내쉬느냐에 따라 호흡의 효과에 차이가 나타난다. 처음 숨 명상을 시작하면 날숨에 자신의 몸과 마음에 쌓여 있는 탁한 기운과 정보를 배출한다. 또 들숨에 맑은 기운으로 자신을 가득 채우는 상상과 함께 호흡을 하게 된다. 명상으로 자신의 몸이 어느 정도 정화되면 그 다음부터는 탁한 에너지를 배출하지 않고 내부에서 정화하여 사용한다. 자비심을 키우기 위한 티베트 불교의 통렌(tonglen) 수련(자비명상)처럼 주변의 탁한 에너지도 받아들여 정화할 수 있게 된다.

숨 명상을 위한 방법

숨 명상은 마음의 중심을 잡기 위한 명상으로, 몸의 중심으로 하는 호흡을 배우는 것에서 시작한다. 몸의 중심은 전후, 좌우, 상하의 중심으로 자신의 아랫배에 해당한다. 아랫배로 하는 호흡이 바로 자신의 마음 중심을 잡아 줄 수 있는 중심 호흡으로 단전호흡이라고도 한다. 자신의 중심에 집중하여 호흡하고 생활하다 보면 편향된 마음과 감정의 중심이 조금씩 잡혀 간다. 이를 통해 '중용(中庸)'과 '정심(正心)'에 이르게 된다. 이렇게 중요한 호흡을 잘하기 위해서는 몇 단계를 거쳐야 한다.

첫째, 숨 명상의 시작은 가장 먼저 이완하는 것이다. 팔다리와 목의 관절을 풀어 주고, 평소 사용하지 않던 근육을 늘이고 당겨 주는 동작으로 체조를 하면서 기혈 순환을 촉진시킨다. 체조 후에는 바닥에 편하게 눕거나 앉는 자세를 통해 이완 명상을 한다. 편안하게 호흡하면서 몸의 각 부위를 하나하나 느끼는 과정을 통해 자신의 상태를 바르게 인식하게 된다. 이때 몸 상태를 뇌가 바르게 인식하면 변형된 신체 부위를 정상으로 회복시키는 자율 반응이 일어난다.

둘째, 몸 중심인 아랫배로 숨을 쉬는 연습을 해야 한다. 평소 아랫배를 움직이지 않았기 때문에 초보자가 중심 호흡을 하는 데는 약간의 훈련이 필요하다. 이때 마음의 시선을 통해 아랫배를 바라보는 것이 가장 중요하다. 시선이 가는 곳에 기운이 모이기 때문이다. 이를 위해 스트레스로 경직된 복부를 충분히 풀어 주고, 횡격막의 수축과 팽창을 강화시키는 호흡을 하게 된다. 숨을 내쉬면서 아랫배를 최대한 등 쪽으로 집어넣고, 숨을 들이쉬면서 앞쪽으로 최대한 팽창시켜 복부 근육과 횡경막의 유연성을 증가시키는 빠른 호흡을 300회 정도 실시한다.

셋째, 호흡법을 익힌 뒤에는 목적에 따라서 자세와 호흡의 길이를 조절하게 된다. 서서 하는 명상 자세는 기혈 순환 촉진과 유연성 강화, 체력 단련을 목적으로 한다. 누워서 하는 명상 자세는 몸과 마음을 편안하게 하고, 에너지를 모으고, 호흡하는 방법을 익히기 위함이다. 또 잠을 잘 때 명상하기 위한 자세가 된다. 앉아서 하는 명상 자세는 감정을 비우고, 마음을 정리하며, 호흡을 방법을 익히기 위함이다. 또 잠을 잘 때 명상하기 위한 자세가 된다. 앉아서 하는 명상 자세는 감정을 비우고, 마음을 정리하며, 호흡을 깊이 하는 데 효과적이다. 명상 자세에 따라서 이완, 디톡스, 감정 조절, 마음 다스리기 등이 구분된다.

> "명상 효과 과학적 입증돼
> 현대과학 · 의학 분야로 진화
> '숨 명상' 마음 중심 잡아내
> 분노, 슬픔 조절 가능케 해"

숨 명상 위한 3가지 자기 조절법

명상은 자신을 갈고닦는다는 의미를 내포한다. 즉 명상은 좋지 못하다고 생각되는 행동과 습관을 자신이 원하는 모습으로 변화시키고, 내면의 빛을 찾아 밝히기 위한 자기 관리법이다. 전통적인 수행에서는 세 가지 요소를 조절하여 자신을 갈고닦았다.

첫째, 호흡(숨)을 고르게 천천히 하여 자신 안의 기운을 변화시키고 조절하는 것이다. 이것은 습관적으로 받아들이고 있는 특정 감각을 멈추고, 습관적으로 반복되는 화와 분노 등의 감정을 바라보고 조절할 수 있는 힘을 제공하는 동력원이 된다. 또, 몸과 마음의 여유를 의미하며, 감정적으로 안정되어 있으며 육체적으로도 건강하다는 것을 나타내는 지표이기도 하다. 따라서 맑은 기운으로 하는 깊은 호흡을 꾸준히 하다 보면 몸과 마음을 조절할 수 있는 힘과 자신감이 솟구친다. 2013년 1월 30일 전남 고흥 나로도에서 발사된 나로호가 하늘로 높이 날아오를 수 있던 원동력은 순도 높은 연료를 통해 중력보다 큰 힘을 만들었기 때문이다.

둘째, 순식간에 내면으로 들어와 감정과 욕구를 일으키는 감각과 느낌을 조절하는 것이다. 감각을 멈추는 행위를 '금촉'이라 한다. 혀를 통한 미각과 식욕을 멈추는 금식이 단식이라는 이름으로 가장 널리 알려져 있다. 인간은 누구나 오감이 있지만 개성에 따라서 특정 감각을 추구하는 경향이 있기 때문에 해당하는 감각을 멈추어 보면 제대로 사용하고 있었는지 알 수 있다. 감각을 멈추어 보는 방법은 식사를 멈추어 보는 금식, 말을 멈추어 보는 금언(묵언), 성적인 관계를 멈추어 보는 금욕, TV 등의 시청각을 멈추어 보는 방법 등이 있다. 자신이 어떤 것에 매여 있다면 습관을 바꾸기 위해서 한번 시도해 보는 것이 좋다. 처음부터 너무 길게 하는 것이 아니라 1일에서 3일, 7일, 15일, 30일 등으로 해 본 뒤에 점차 늘려 나가면 자신감이 생긴다.

셋째, 내면에서 시시각각 변화되며 표출되는 동적인 에너지인 감정을 있는 그대로 바라보고 조절하는 것이다. 이것은 슬픈 일이 발생하면 슬픈 감정을 몇 날 며칠 계속 유지하는 것이 아니다. 스스로 자신의 슬픈 감정을 인식하고 새로 다가오는 일, 감각, 감정 등을 느끼며 슬픔을 잊어버리고 현재에 집중하는 것을 의미한다. 감정은 계속 집중하고 관심을 가질수록 꼬리를 물고 확대된다. 그래서 좋지 않은 특정 감정에 사로잡혀 스스로 힘들게 하는 일이 많다. 바이오리듬의 관점에서 보면 생체리듬, 지성리듬, 감성리듬이 주기적으로 변화한다. 또 사주와 주역의 관점에서 보면 지구는 하루에 12번 에너지가 변화되면서 생명체에게 영향을 미친다. 이처럼 우리 몸과 마음의 에너지는 주기적으로 변하고 순환하기 때문에 다양한 감정이 발생하는 것이 자연스러운 현상이다. 그래서 순간순간 일어나는 감정을 느끼고 표현할 수 있는 것이 가장 건강한 심리 상태다.

모든 감정은 자신이 선택하여 집중하기 때문에 같은 감정 상태를 오래 유지하는 것이다. 행복, 사랑, 즐거움 등의 긍정적인 감정이 아닌 슬픔, 분노, 미움, 우울 등 부정적인 감정에 집중하면 감정 늪 속에 빠지게 된다. 나중에는 나오려고 해도 이미 습관화되어 스스로 우울이나 슬픔 등을 마음 깊은 곳에서 자신도 모르게 즐기고, 자신의 잘못을 합리화하는 도구로 사용하는 경우도 발생하게 된다. 감정을 멈추고 바라보는 것을 '지감'이라 하는데 내면에서 일어나는 감정을 한 발 떨어져서 느끼고 바라볼 수 있을 때 스스로 감정에서 자유로워질 수 있다.

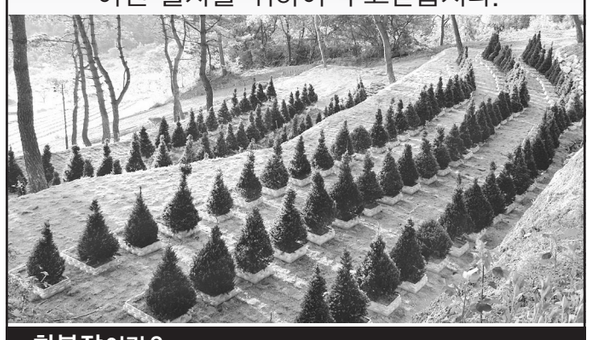
정리=박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 〈마음 다이어트〉(책나무 刊)에서 발췌한 내용입니다.

김대선은

1998년 명상을 시작한 후 2001년 수선재에서 스승으로부터 수련을 전수받아 지금까지 수련을 함께하고 있다. 현재 숨명상연구소에서 다산 정약용 선인을 모델로 한국 전통 명상 및 명상가들에 대하여 연구하고 있으며, 사)선문화진흥원에서 명상 지도자 과정을 운영 중이다. 저서로는 〈동이족의 숨겨진 역사와 인류의 미래〉, 〈몸과 마음을 치유하는 호흡과 명상〉을 펴냈으며, 엮은 책으로는 〈선계수련 노트〉 호흡 편, 수련 편, 영성 편이 있다.

대한민국 새로운 장래문화
분 재 공 원
특허권취득! 화분장묘
사찰 더 이상의 불사금 조성은 없다.
이젠 불자를 위하여 주고받읍시다.



화분장이란?
연꽃좌대화분에 주목나무를 심고 나무아래 유골을 안치하여 분재공원을 조성하는 신 장묘법.

장 점
◆ 이장, 개장의 법적 번거로움이 없다.
◆ 1기의 화분장은 가족모두 신도화
◆ 사찰분재공원 조성은 신도 활성화
◆ 상조회사. 지역장례식장. 신도가족의 영업방안.

◈ 사찰부지 300평기준 : 200기 이상화분장묘 설치. 약 10억원 불사조성
◈ 현 수목장비용 300 ~ 500만원
◈ 1기화분장묘 안치시. 유가족 전체 개인등.영가등.천도재.기타

화분장묘 특허권자 : 김성만 / 특허번호 : 제10-1467668
상담전화 : 054)331-9303.010-8458-3310
www.화분장.kr

명리학 화상강의
사상 처음으로....
명리학 화상강의 수강생을 모집합니다.
명리학에 관심은 많지만 거리가 멀어서, 시간이 없어서 공부하지 못하시는 분들께 희소식입니다.
이제 강의실과 똑 같은 분위기로 실시간으로 명리학을 공부하실 수 있습니다.
100세 시대에 제2의 인생을 시작하십시오.
명리학은 인생을 살아가는데 반드시 필요한 지혜이므로 다양한 직업에 활용할 수 있습니다.
▶ 적용할 수 있는 직업 : 부동산이나 보험 등 각종 영업, 진로적성 컨설팅, 심리상담사, 철학원, 직업컨설팅, 결혼상담소 등 다양한 분야로 활용할 수 있습니다.
(도경선생님의 강의는 유투브에서 '도경명리'를 치시면 보실 수 있습니다.)

■ 강의과목
□ 명 리 학 : 초급과정, 중급과정, 고급과정
□ 개강일자 : 중급반, 고급반 2015년 8월 5일 수요일
– 중급반 오후 14:00~17:00 (3시간) 수강료 15만원
– 고급반 오전 10:00~13:00 (3시간) 수강료 15만원
– 입문반, 초급반 2015년 8월 6일 목요일
입문반 오후 14:00~17:00 (3시간) 수강료 15만원
초급반 오전 10:00~13:00 (3시간) 수강료 15만원
※수강료 선납 시 : 6개월 수강료 75만원,12개월 수강료 150만원

도경명리학당으로 전화를 주시면 자세한 안내를 해드립니다.
010-8844-4654 / 010-9664-8959
도 경 명 리 학 당
국민은행 585001-04-119718 예금주 : 김연주

불교전통 범음범패 수강생 모집
교육내용
1 송주편 : 도량석, 종성
2 예경편 : 각단예불, 조석예불
3 헌공편 : 제불통청, 중단퇴공
중점교육
1 재의식 : 천도재, 49재등
2 시 식 : 관음시식, 전시식, 화음시식, 상용영반, 종사영반 등
3 착 복 : 바라춤, 요잡바라, 천수바라, 도량게, 사다라니, 나비춤 등
■ 모 집 : 선착순 50명
■ 개강일시 : 수시 모집
■ 교육시간 : 매주 화요일 오후 2시부터 ~ 5시까지 (기초과정, 1년 속성과정, 5년과정)
■ 자 격 : 각 종단스님, 재가불자, 포교사단환영, 동국대 학인(할인)
■ 수 강 료 : 교재비포함 3개월 30만원
■ 접수 및 강의장소 : 울산시 북구 호계3길 17-17번지 관음사 법당
■ 종무소 연락처 : 052) 282-8220 / 010-2955-4715
◆ 강주 : 현공당 대광스님 (대한민국 중요무형문화재 제50호) 영산재 기능 이수자, 유네스코 세계 문화유산 등재
※불교대학 관음사 가을학기 신입생 모집 ※
(2015.10.14 수요일 11시 입학식 및 오리엔테이션)
불교사원예절부터 기초교리, 대승경전까지 초급과정, 중급과정, 고급과정 (수능다라니집중기도 매주 목요일 오후 2시) 명상기도, 매주 토요일 조상천도재, 매월초하루기도, 지장재일 기도합니다.

관음수련법
1 관음법은 기원하고 천도하기 위하여 만들어진 진리가 아닙니다. 부처님께서 누구든지 수련하고 정진하면 인간의 몸 통로가 열려 성불할 수 있도록 만들어 놓은 초첨단 음파공학 진리이며, 현대의학으로도 할 수 없는 초첨단 의학적 진리입니다.
2 관음수련으로 치유될 수 있는 병
중풍, 류마티스, 관절염, 허리통증, 신병, 변비, 소화불량, 빈혈 및 다이어트,20대 몸매, 피부미용효과, 목소리 교정 및 트임 등등
3 관음수련의 종교적 성취
(1) 좌측(뇌) 통로가 열리면 – 지혜의 문이 열려 (문수보살)
(2) 우측(뇌) 통로가 열리면 – 보리심이 일어나 (관세음보살)
(3) 중앙(뇌) 통로가 열리면 – 행동하는 힘이 생겨 (보현보살)
(4) 사지 통로가 열리면 – 치료할 수 있는 능력이 생겨 (약사여래)
(5) 오관이 모두 열리면 육신통을 성취하며 이마에 제3의 눈이 열립니다.
4 관음수련의 일반적 성취
(1) 초인적인 운동선수, 골프 등등
(2) 시인 및 학문적 재능
(3) 가수 및 예술적 재능
(4) 팔정도의 사고와 의식이 저절로 생겨나 올바르고 바른 인격수양
(5) 뇌졸증, 뇌출혈, 뇌경색 등을 예방하며 건강에 100가지 이로움이 있음.
5 관음수련은 불자가 되기 위한 수련이 아니라 관세음 보살 – 부처님 같은 사람이 되기 위한 수련입니다. 불법의 위대함을 직접 느껴보세요.
경기도 남양주시 진접읍 내곡리 303-9번지
전화 031)572-6118 제석천 만덕사 관음 합장