

기적의 명상치료

비디아말라 버치·대니 펜맨(명상 지도자)

<1> 모든 순간이 새로운 기적이다

마음은 불변의 하늘, 감정은 '구름' 일 뿐

마음챙김(mindfulness)은 '의식하기(awareness)'를 의미한다. '의식하기'가 어떻게 고통 해소에 도움을 줄 수 있을까? 이 책은 마음챙김 명상을 통해 괴로움을 극복할 수 있는 단계별 지침을 제공한다. 신체적 통증을 바꾸고 저항하려 할 때 고통이 더욱 가중될 수 있으며, 오히려 통증을 있는 그대로 받아들일 때 역설적으로 통증의 크기가 점차 줄어들어 마침내 고통으로부터 자유로워질 수 있다는 지식과 실천법을 제시하고 있다.

정리=박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

마음챙김명상의 효과

꼭 밤만 되면 더 아프다. 고요함 속에는 통증을 증폭시키는 무언가가 있는 것 같다. 진통제를 최대 허용치로 털어 넣어도, 통증은 곧 앙갚음이라도 하듯 더 무섭게 되 돌아온다. 무언가 해서 통증을 없애고 싶다. 아니 통증을 없앨 수만 있다면 무슨 짓이라도 하겠다. 하지만 무슨 짓을 해 봐도 소용이 없다. 움직이면 움직여서 아프다. 아무것도 하지 않으면 아무것도 하지 않아서 아프다. 통증을 무시하면 무시해서 아프다. 하지만 당신을 괴롭히는 것이 통증만은 아니다. 필사적으로 탈출구를 찾다 보면 당신의 마음도 고통 받기 시작한다.

우리는 이런 순간에 당신이 통증, 질병, 스트레스에 대처할 수 있도록 돕기 위해 이 책을 썼다. 당신은 차츰 고통을 줄이는 방법을 배워 다시 한 번 충만한 삶을 시작할 수 있을 것이다. 이 책이 당신의 고통을 완전히 없애줄 수는 없겠지만, 당신의 삶이 더 이상 고통에 지배당하지 않으리라는 것은 약속할 수 있다. 질병과 통증을 피할 길이 없다 해도 그 안에서 마음의 평화가 가능하고, 진정 만족스러운 삶을 누리는 것이 가능함을 발견하게 될 것이다.

수련 방법의 밑바탕은 미국 매사추세츠 대학교 의학과 존 카바진(John Kabat-Zinn) 박사의 혁신적인 연구에 뿌리를 둔 '마음챙김에 기반을 둔 통증 관리(MBPM, Mindfulness-Based Pain Management)'다. MBPM 프로그램 자체는 책의 공동저자인 비디아말라 버치가 두 번의 심각한 사고에 따른 여파를 극복하기 위한 방법으로 개발해 낸 것이다. 원래는 육체적 통증과 고통을 감소시키기 위해 디자인된 것이지만 스트레스를 줄이는 기법으로도 그 효과가 함께 입증되었다. 실제로 핵심적인 마음챙김 명상 기법이 불안, 스트레스, 우울증 완화에 약물이나 상담만큼 효과적이라는 사실이 수많은 임상 실험을 통해 드러났다. 통증과 관련해서는 마음챙김이 통증에 처방되는 주요 진통제만큼 효과적일 수 있음이 임상 실험을 통해 밝혀졌고, 일부 연구에서는 이것이 모르핀만큼 강력한 효과를

지닌 것으로 나타나기도 했다. 뇌 영상 연구에서는 마음챙김이 통증을 겪고 있는 뇌의 패턴을 진정시키고, 시간이 지나면 이런 변화가 완전히 자리를 잡아 뇌 구조 자체가 바뀌어 같은 강도에서는 더 이상 통증을 느끼지 않는다는 것이 밝혀졌다. 실사 통증이 다시 생기더라도 더 이상 당신의 삶을 완전히 지배하지 못한다. 통증이 거의 느껴지지 않을 정도로 줄었다고 말하는 사람도 많다.

이제는 많은 종합병원의 통증 클리닉에서 암, 암의 화학요법에 따르는 부작용, 심장 질환, 관절염 등 다양한 질병에서 생기는 괴로움에 환자들이 대처할 수 있도록 마음챙김 명상을 처방하고 있다. 더욱이 마음챙김은 만성 통증과 만성 질환으로 인해 야기될 수 있는 불안, 스트레스, 우울증, 과민성, 불면증도 크게 줄여 준다. 이것이 임상 실험을 통해 입증되었다. 이 외에도 연구자들은 마음챙김으로 완화할 수 있는 새로운 질병들을 찾아나가고 있다.

통증이란 무엇인가?

마음챙김에 기반을 둔 통증 관리(MBPM)는 최근까지 서구 사회에서는 잘 알려지지 않았던 고대의 명상법을 이용한다. 명상은 보통 몸으로 흘러들어 오고 흘러 나가는 호흡에 초점을 맞추어 이루어진다. 이렇게 하면 당신은 자신의 마음과 몸이 활동하는 모습을 볼 수 있고, 아픈 감각이 일어나는 것을 관찰하고, 그 아픔과의 싸움을 내려놓을 수 있다. 마음챙김은 당신에게 통증이란 원래 커졌다 작아졌다 하는 것이 자연스러운 일임을 가르쳐 준다. 이를 통해 당신은 통증에 휩쓸리기보다는 차분하게 통증을 관찰하는 법을 배우게 될 것이다. 그리고 그렇게 할 때 비로소 무언가 놀라운 일이 일어난다. 통증이 저절로 사라지기 시작하는 것이다. 시간이 지나면 당신은 통증이 두 가지 형태로 찾아온다는 심오한 깨달음과 마주하게 된다. 바로 1차 통증(primary pain)과 2차 통증(secondary pain)이다. 이 두 가지는 원인이 아주 다르다. 이것을 이해하면 당신은 자신의 괴로움을 더욱 잘 통제할 수 있게 된다.

1차 통증은 질병, 혹은 신체나 신경계에



입은 부상이나 손상으로 인해 생긴다. 이것은 몸에서 두뇌로 보내는 가공되지 않은 날 것 그대로의 정보라 이해할 수 있다. 2차 통증은 1차 통증을 바로 뒤따라오는 고통인데 훨씬 더 강력하고 고통스러운 경우가 많다. 2차 통증은 1차 통증에 대한 마음의 반응이라 이해할 수 있다.

마음은 막강한 통제력을 가지고 있어서 당신이 의식적으로 느끼는 통증의 감각, 통증에서 느껴지는 불쾌함의 정도를 조절할 수 있다. 말하자면 마음은 통증의 강도와 지속시간을 조절하는 불꽃 조절 시스템을 가지고 있는 셈이다. 이것이 가능한 이유는, 마음이 그저 통증을 느끼는 데서 그치지 않고 거기에 담긴 정보도 함께 처리하기 때문이다. 마음은 한 묶음으로 전달된 서로 다른 감각들을 가다가다 나누어 살펴보고 그 원인을 찾아내서 몸에 더 이상의 통증이나 손상이 가해지는 것을 피하려 한다. 당신의 마음은 괴로움을 해소할 방법을 찾으려 노력하는 과정에서 통증을 더 자세히 살펴보기 위해 그것을 돋보이게 확대한다. 이런 확대 현상이 통증을 증폭시키는 것이다.

통증의 문이 열리고 닫히는 것은 엄청나게 복잡한 과정이다. 그 상세한 과정에 대해서는 아직도 연구가 한창 진행 중이지만, 기존에 생각했던 것처럼 통증이 그리 간단하지 않다는 것은 분명해졌다. 통증은 '감각(sensation)'이다. 즉 의식적으로 느끼지기 전에 뇌가 부여하는 하나의 해석이라는 의미다. 이 해석을 부여하기 위해 뇌는 몸에서 전달되는 정보뿐만 아니라 마음에서 전달되는 정보도 함께 결합시킨다. 이는 의식적이든, 무의식적이든 당신의 마음을

고통 저항할수록 더 악화

마음챙김으로 통증 탐험하며

매순간 감각 관찰 가능해

'받아들이기'는 '체념'과 달라

통해 흘러가는 생각과 감정들이 괴로움의 강도에 극적인 영향을 미친다는 의미다. 고대 그리스의 철학자들이 통증을 감정이야 여겼던 데는 다 이유가 있었다.

1차 괴로움과 2차 괴로움

괴로움은 두 가지 수준에서 일어난다. 우선 몸에서 느껴지는 실질적인 불쾌한 감각이 있다. 이것을 '1차 괴로움(primary suffering)'이라고 한다. 이를테면 부상, 진행 중인 질병, 혹은 신경계 자체의 변화로부터 뇌로 전달되는 가공되지 않은 정보라고 볼 수 있다. 이 위에 덧씌워지는 것이 바로 '2차 괴로움(secondary suffering)'으로 통증과 관련된 생각, 느낌, 감정, 기억 등으로 구성되어 있다. 여기에는 불안, 스트레스, 걱정, 우울증, 절망감, 탈진 등이 포함된다. 당신이 실제로 느끼는 통증과 괴로움은 이 1차 괴로움과 2차 괴로움이 합쳐져 있는 것이다.

이것은 대단히 중요한 통찰이다. 괴로움으로부터 벗어날 수 있는 길을 열어 주기 때문이다. 괴로움 속에 들어 있는 이 두 느낌을 분리하는 법을 배우면 통증과 고통을 크게 줄일 수 있고, 심지어 완전히 없앨 수도 있다. 왜냐하면 당신이 연민 어린 마음

으로 바라볼 때 2차 괴로움은 저절로 사라지는 경우가 많기 때문이다. 마음챙김은 자기 앞에 놓인 통증을 구성하고 있는 서로 다른 요소들을 구분하여 볼 수 있게 해준다. 그 차이를 깨닫는 순간 무언가 놀라운 일이 일어나기 시작한다. 괴로움이 차츰 잦아들면서 여덟 아침 안개처럼 증발해 버리는 것이다.

통증의 감각은 마음에서 만들어 내는 것이지만 당신의 괴로움이 실재한다는 사실을 이해하는 것이 중요하다. 당신은 실제로 괴로움을 느끼고 있다. 괴로움은 실제로 존재하며 너무나 강력해 거기에 압도당할 수도 있다. 하지만 일단 당신이 통증의 밑바탕이 되는 메커니즘을 이해하고 나면 그 힘을 누그러뜨리고 통증의 손아귀에서 벗어날 수 있다.

불안, 두려움, 분노, 걱정, 우울증 같은 강력한 감정들은 통증의 지각을 강화한다. 다른 감정들도 민감한 정도로 강력한 영향을 미칠 수 있다. 피곤하고 압도된 느낌, 노년 것이 끝장나 금방이라도 무너질 것 같은 느낌, 스트레스와 불안의 느낌 등이 모두 괴로움을 증폭시키고 당신을 나락으로 끌어내릴 수 있다.

2차 괴로움은 통증에 대한 저항이라고 볼 수 있다. 온 힘을 다해 통증에 저항하고 맞서 싸우는 일은 대단히 자연스러운 일이다. 당신은 통증을 제거하고 싶어 한다. 통증을 없앨 수만 있다면 어떤 짓이라도 할 수 있을 것 같다. 그런데 스트레스, 탈진, 우울증 등은 저항할수록 훨씬 더 악화될 수 있다. 반대로 통증을 있는 그대로 받아들이면 실제로 통증이 줄어든다. 심지어 통증이

비디아말라 버치(Vidyama Burch)

15개국에 강사를 두고 활동하는 국제적인 마음챙김 기관 '브레스워크(Breathworks)'의 창립자다. 저서로 <통증, 질병과 함께 잘살기>가 있다.

대니 펜맨(Danny Penman)

30년 넘게 열정적인 명상 활동을 펼쳐 온 명상 지도자 겸 탐사보도 기자로 BBC, '뉴 사이언티스트(New Scientist)', '인디펜던트(Independent)'를 거쳐 현재 '데일리 메일(Daily Mail)'에서 특집 기사를 쓰고 있다. 저서로 <8주나를 바꾸는 시간>(공제)이 있다.

완전히 사라지기도 한다.

마음챙김 명상은 안전한 느낌, 공간이 넓어진 느낌을 만들어 주기 때문에 그 안에서 시험적으로 조금씩 날 것 그대로의 통증 감각에 대해 탐험을 시작할 수 있다. 마음챙김이 메시지를 받아들이기 시작할 수 있도록 매개체가 되어 주는 것이다. 그렇게 하다 보면 통증이 대단히 극적으로 커졌다 작아졌다 하는 것을 알게 되는 경우가 많다. 통증이 여전한 가운데 때로는 꼭 조이는 느낌이나 욕신거리는 느낌이 들 때도 있다. 이런 느낌들이 모두 완전히 불쾌하지만 한 것은 아니다. 이 서로 다른 감각들은 바다 위에 파도처럼 울렸다 내렸다 하는 경우가 많으며, 시시각각 특성과 강도가 바뀐다. 매 순간 이 서로 다른 감각들을 탐사함으로써 당신은 이것들이 하늘의 먹구름과 비슷하다는 사실을 받아들이게 된다. 감각이 일어나고, 뒤쪽으로 흘러가다가 다시 사라지는 것을 지켜보게 되는 것이다. 당신의 마음은 하늘과 같고 각각의 생각, 느낌, 감정, 감각 등은 서로 다른 유형의 구름과 같다. 어떻게 보면 마음챙김은 당신으로 하여금 날씨에 휘말리지 않고 날씨를 관찰하는 법을 가르쳐 준다고 할 수 있다. 그렇게 하면 무슨 일이 일어나든 간에 하늘, 즉 당신의 마음은 거기에 동요되지 않은 상태로 남아 있게 된다.

마음챙김 받아들이기 (mindful acceptance)는 운명에 체념하는 것이 아님을 깨닫는 것이 중요하다. 또한 받아들일 수 없는 것을 받아들이는 것도 아니다. 이것은 인정하고, 내려놓고, 저항을 멈추어 힘겨운 몸부림을 중단하는 시간이다. 힘겨운 몸부림이 멈추고 나면 마음의 평화가 그 자리를 대신한다. 그러면 2차 괴로움이 차츰 줄어들고, 1차 괴로움도 함께 줄어드는 경우가 많다.

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

사찰 안내
■ 위치 : 경남 거제
■ 대지 : 252평 (텃밭 50평)
■ 2층 건물
■ 2층 법당 23평 삼존불, 1층 방2칸(큰방), 샤워장, 화장실
■ 요사채 : 창고 10평, 방2칸, 공양간, 심야보일러, 남녀 화장실 별도
※ 해수관음, 다보탑 (천하명당)
■ 가액 : 4억 7천 중 (대출 1억 안고) 3억 7천
연락처 : 010-5121-3347

과일의 왕 두리안
제일 맛이 좋은 시기에 수확하여 들여왔습니다.
두개 6.5KG 이상 70,000원
한박스 14KG 이상 130,000원
www.durianshop.com

사람을 찾습니다
■ 성별 : 여자
■ 나이 : 32세 갑자생 1984년생
이름은 미상이고 헤어질 때 경주 이씨라는 족지만 품에 넣었다 함.
연락처 : 엄마 010-7553-8463

불교특별강좌
(사)한국불교연구원에서는 불교도의 지적교양 증진과 일반인의 폭넓은 불교이해 진작을 위해 불교특별강좌를 실시합니다.
인도철학과 불교
■기간 : 2016년 1월 4일(월) ~ 2월 29일(월) [매주 월요일, 8주간]
■시간 : 오후 7시 ~ 9시
■장소 : 연구원
■강사 : 이태승 (본원 원장, 위덕대학교 불교문화학과 교수)
일본불교의 구조적 이해
■기간 : 2016년 1월 7일(목) ~ 2월 25일(목) [매주 목요일, 8주간]
■시간 : 오후 7시 ~ 9시
■장소 : 연구원 강의실
■강사 : 원영성(본원 연구위원, 일본 불교대학 박사)
■수강료 : 각 강좌 당 100,000원(교재비 포함)
■수강접수 : 2015년 12월 10일부터
■접수처 및 문의 : 한국불교연구원 사무국 TEL 02)762-5624