

기적의 명상치료

비디아말라 버치·대니 퀸맨(명상 지도자)

<3> 2주차: 아픈 것도 습관이 된다

한 순간 호흡처럼 통증 흘러보내라

감정의 악순환 고리

감정의 경험은 여러 단계에 걸쳐 이루어지는 과정이다. 공포를 예로 들어보자. 우리 몸은 위협을 느끼면 심장박동이 늘어나고 싸우거나, 도망가거나, 그대로 얼어붙을 준비를 하느라 긴장을 한다. 무의식에서 일어나는 '투쟁-도피-경직(fight, flight or freeze)' 반응이다. 이것은 아주 신기한 방식으로 작동한다. 사실 싸울지, 달아날지, 얼어붙을지를 결정하는 데는 뇌만큼이나 몸도 크게 관여한다. 예를 들어 몸이 위협을 느끼면 심장박동이 빨라지면서 몸 전체가 행동을 취할 준비를 한다. 흔들리는 다리를 건너는 동안 심장이 두근거리는 것이 그 예다. 마음은 이런 몸의 반응을 감지하고 정서적 반응을 촉발한다. 그러면 우리는 그 감정을 의식하고 보통은 거기에 두려움, 분노, 걱정, 사랑 등의 이름표를 붙인다. 이 과정은 너무나 빠르고 매끈하게 이어지기 때문에 여러 단계가 마치 한 단계에서 끝나 버리는 것처럼 느껴진다. 그래서 실제로는 몸에서 온갖 반응이 계속해서 끊어오르고 있는데도 정작 우리는 거기서 나오는 감정만을 인식하게 된다.

마음은 항상 거의 올바른 해석을 내린다. 다만 만성 통증이나 질병, 스트레스 등으로 오랫동안 고생을 해 온 경우라면 사정이 달라진다. 통증을 예로 들어 보자. 당신의 뇌는 통증이 발생하면 바로 알아차릴 수 있도록 세밀하게 조정이 되어 있다. 눈을 부릅뜨고 땅을 보며 통증의 기미만 보여도 최악의 통증을 피할 단계를 당장 밟아 나가려 한다. 이런 스트레스 반응은 몸을 긴장시키고, 통증, 질병, 부상 등을 악화시키는 역할을 한다. 그리고 다시 역으로 이것이 몸을 통증에 더욱 민감하게 만든다. 악순환 고리가 촉발되는 것이다. 이리하여 2차 괴로움이 미처 날뛰게 된다.

실상가상으로 이런 반응이 아예 뇌에 그대로 새겨져서 세상 모든 것을 통증의 색으로 물든 색안경을 끼고 바라보게 될 수도 있다. 그러면 통증을 더욱 쉽게 느끼게 되고, 통증을 느낄 때도 필요 이상으로 강하게 느끼게 된다. 결국 통증에서 자유로워지기 가 더 힘들어지고 마는 것이다. 어찌 보면 당신의 두뇌는 괴로움을 자동화시키는 방법을 배워 괴로움이 습관이 되어 버린 것이라 할 수 있다. 뇌 영상을 통해서도 이런 효과를 확인할 수 있다. 오랫동안 고통 받았던 사람들은 통증에 대한 의식적 감각을 만들어내는 뇌 영역인 통증 매트릭스에 신경조각이 더 많다. 오랫동안 고통이 이들의 '고통 근육'을 크게 키워서 더욱 효율적

으로 괴로워할 수 있게 된 셈이다.

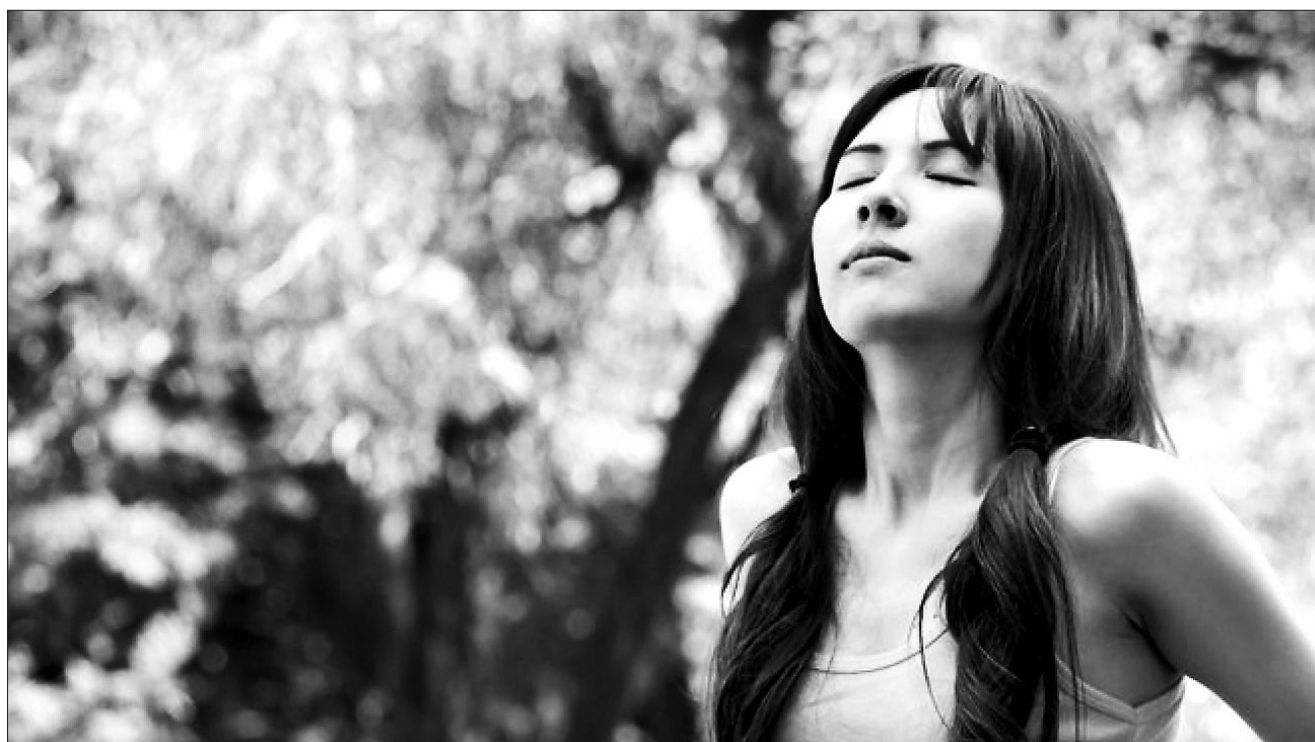
당신이 괴로워하는 동안에 그저 감정과 신체적 감각만이 서로 연결되는 것이 아니다. 의식 또한 함께 관여한다. 통증이 느껴질 때 거기서 벗어날 방법을 찾으려 하는 것이 당연하다. 그럴 때 당신은 마음의 가장 강력한 도구 중 하나를 꺼내 든다. 바로 이성적인 비판적 사고(rational critical thinking)이다. 당신은 자신의 현재 위치? 통증?를 안다. 그리고 가고 싶어 하는 곳? 통증이 없는 건강한 상태?이 어디인지 안다. 그러면 당신의 마음은 둘 사이의 간격을 분석해 이를 좁히려 한다. 그리하여 다음의 '행동 모드(Doing mode)'가 작동된다. 행동 모드는 자신의 현재 위치가 자기 가고 싶은 위치 사이의 간격을 점차 줄이는 방식으로 작동한다.

하지만 만성 통증과 괴로움에 행동 모드를 이용하려 드는 것은 최악의 선택이다. 현재 위치와 가고 싶은 위치 사이의 간격에 초점을 맞추다 보면 오히려 그 간격을 강조해 버리는 꼴이 되기 때문이다. 약이란 약은 이미 다 써 보았는데도 간격이 줄어들지 않는 경우에는 마침내 정신적으로 막다른 골목에 다다를 수 있다. 당신은 점점 더 그 차이에 집착하게 되고 탈출구를 찾을 수 없게 된다.

하지만 대안이 있다. 만약 만성 질환이 있거나 스트레스로 고통 받고 있다면 몸에서 촉발되는 불쾌한 감각을 막을 수는 없다. 하지만 그 다음에 일어나는 일은 막을 수 있다. 통증을 더욱 부채질하는 부정적인 생각, 느낌, 감정의 악순환 고리는 멈출 수 있다. 당신은 자신이 생각하고 있음을 '의식' 할 수 있다. 과학자들은 이것을 '메타인지(metacognition)'라고 부른다. 마치 생각, 느낌, 감정이라는 구름이 끼어 있지 않은 산 정상에서 서서 자신의 마음이 작동하는 모습을 바라보는 것과 비슷하다. 심리학자들은 이것을 마음의 '존재 모드(Being mode)'라고 부른다.

존재하는 인간이 되기

4장에 나온 1주차 마음챙김 프로그램에서는 몸과 마음을 다시 통합하는 과정을 시작했다. 그 과정을 통해 호흡과 신체각각이 끊임없는 흐름 속에 놓여 있음을 배우게 될 것이다. 통증은 다른 모든 감각과 마찬가지로 지속적인 것도, 고정적인 것도 아니며 항상 변화한다. 이것을 깨달음으로써 당신은 1차 괴로움과 2차 괴로움 사이의 차이를 처음으로 맞닥뜨릴 수 있는 것이다. 이 둘을 충분히 구분할 수 있게 되면 당신은 괴로움이 줄어드는 것을 느끼게 될 것이다. 그리고



불안, 스트레스, 우울증도 녹아 사라지기 시작할 것이다.

다음 과정은 이런 생각들을 한 걸음 더 확장시키고, 더욱 심오하게 다듬는 것이다. 마음챙김에서 핵심적인 측면은 매 순간의 경험에 대해 균형감을 획득하는 것이다. 신체각각과 마찬가지로 생각과 감정 또한 끊임없는 흐름 속에 있다. 생각의 집착이 끊임없이 이어질 때가 바로 마음의 행동 모드가 작동 중일 때다. 그리고 스스로를 이야기의 일부라고 느끼기보다 외부의 관찰자로서 분명한 균형감을 가지고 이런 집착을 의식할 때가 바로 마음의 존재 모드가 작동 중일 때다. 마음의 집착은 괴로움을 만들어 내는 경향이 있다. 반면 오고가는 잡담을 그냥 관찰하기만 하고, 그 내용을 자기와 동일시하지 않으면 통증과 스트레스는 차츰 해소된다. 상상 속에서 펼쳐지는 이런 과정을 관찰하는 것은 엄청난 자유로운 경험이다. 이것은 또한 통증이란 일상적 경험의 한 측면에 불과하다는 깨달음으로 이어질 것이다. 불쾌한가? 그렇다. 그것이 당신 삶의 전부인가? 아니다.

이번 주에 소개하는 호흡의 다섯 명상은 작동 중인 마음의 행동 모드를 드러내 보여준다. 이것을 통해 당신은 자신의 마음이 어떻게 작동하는지 관찰하고, 마음이 자기 자신을 혼란에 빠뜨림으로써 어떻게 필요 없는 괴로움을 만들어 내는지 볼 수 있다. 명상을 통해 당신은 자신의 생각을 관찰하는 법을 배운다. 생각 안에 갇혀서 세상을 보는 대신 생각 자체를 바라봄으로써 통증, 스트레스, 걱정으로 물든 색안경으로 세상을

보지 않고 세상을 직접 경험하게 될 것이다. 이것이 존재 모드다. 이를 통해 당신은 괴로움의 상당 부분을 자동화시켜 버린 자동 조종 모드로부터 자유로워질 것이다. 호흡의 다섯 명상이 프로그램 전체에서 배운 기술 중 가장 중요한 것이었다고 말하는 사람이 많다. 호흡에 집중하는 것이 어떻게 이런 엄청난 혜택을 가져올 수 있을까?

뇌, 몸 반응 감지해 정서 촉발 스트레스 반응이 통증 더 키워 마음 작동 보며 '균형' 찾아야 호흡 집중하며 고통서 멀어져

첫째, 호흡에 집중함으로써 당신은 호흡과 관계를 맺었던 것과 똑같은 방식으로 통증, 질병, 스트레스와 관계 맺는 법을 배울 수 있다. 당신은 오직 이 순간에만 호흡을 할 수 있다. 과거나 미래에서 호흡하는 것은 불가능하다. 과거와 미래는 생각일 뿐 경험이지 않다. 통증과 괴로움과도 똑같은 방식으로 관계를 맺을 수 있다. 통증은 한번에 한 순간만 경험할 필요가 있다.

둘째, 당신의 의식에게 역동적인 답을 제공해 준다. 호흡에 집중함으로써 당신은 자신의 마음이 언제 열릴지 세는 지 알 수 있고, 몸 안에서 이루어지는 호흡의 부드러운 움직임이 열릴지 센 마음에게 다시 돌아올

초점을 제공해 준다.

셋째, 호흡은 우리가 언제나 통제 아래 놓여 있어야 하는 것이 아님을 가르쳐 준다. 호흡은 스스로 호흡한다. 내가 누구이고, 내가 이루고자 하는 것이 무엇인지는 법을 배우게 될 것이다. 호흡은 늘 당신과 함께하기 때문이다.

넷째, 끊임없이 무엇인가를 바로 잡으려 드는 성향을 의식하게 될 수 있다. 어떤 것들은 그냥 대로 되라고 놔두어도 된다. 이것은 그 자체로도 꼭 배워야 할 중요한 기술이다.

다섯째, 호흡은 대단히 민감한 감정의 레이다가 될 수 있다. 스트레스나 불안, 통증을 느끼면 자기도 모르는 사이에 오랫동안 숨을 참거나, 빠르고 얇은 호흡과 깊고 부자연스러운 호흡 사이를 왕복하게 된다. 우리의 모든 감정이 호흡에 반영되고 있지만 그것을 의식 못하는 경우가 많다. 하루 중 일정한 시간에 의식을 호흡에 두는 것만으로도 당신은 불안, 스트레스, 우울증, 탈진 등을 사전에 막을 수 있는 경고 신호를 들을 수 있다.

살아있는 기분과 넘치는 활력

카렌은 며칠 동안 호흡의 다섯 명상을 하고 난 후에 자기 몸에 다시 활기가 도는 것이 느껴졌다. 카렌은 얼마나 많은 걱정과 스트레스를 느끼던 간에 마음의 상태는 호흡처럼 언제나 흐르는 것임을 깨달았다. 불안, 스트레스, 우울증, 탈진, 괴로움 등은 모두

어느 순간 스구르다가 다시 사라진다. 당시에는 이런 것들이 모두 움직이지 않는 견고한 사실처럼 보이기도 하고 그것이 무척 설득력 있게 느껴지기도 하지만 모든 생각이 정확한 것은 아니다. 심지어는 정확한 사실이라 주장하는 것들조차 정확하지 않다. 통증조차 차오르고 사라지기를 반복하는 존재다.

카렌도 머리로는 이것을 알고 있었다. 하지만 이런 향상된 균형 감각을 뺏속 깊숙이 느끼지는 못했다. 이 메시지를 뼈저리게 느끼게 된 것은 프로그램을 계속 진행하다가 호흡의 다섯 명상을 시작하고 난 후였다. 카렌은 호흡이 과거로부터도, 미래로부터도 경험할 수 없음을 배웠다. 당신이 실제로 경험할 수 있는 호흡은 바로 여기, 지금 이 순간에 몸속에서 일어나고 있는 이 호흡밖에 없다. 카렌은 이렇게 말한다.

"내가 겪는 정신적 고통, 스트레스, 우울증 중 상당 부분은 내 마음과 몸이 서로 분리되어 있어 생기는 결과라는 점도 이해하게 되었어요. 그 때 때문에 진짜 세상에서 지금 일어나고 있는 일들과 관계를 맺을 수 없었던 것이지요. 그때 나는 삶과 분리된 기분이 들었어요."

이 분리감은 무자비하고 혹독한 목소리로 찾아와 그녀를 낙담하게 비난하고, 통증에 굴복한다고 끊임없이 꾸짖었다. 이것은 행동 모드로 작동하고 있던 그녀의 마음이었다. 그런 그녀에게 명상이 존재모드라는 대안을 제공해 주었다. 존재 모드는 적극적으로 통증을 회피하는 행동과 아예 존재 자체를 소멸시켜 버리려 애쓰는 행동사이로 나 있는 길이었다. 덕분에 카렌은 안전한 곳에서 자신의 통증을 부드럽게 탐사해 볼 수 있었다.

자신의 통증을 탐험하기 시작하면서 카렌은 예상치 못했던 것을 발견했다. 통증에 다정함을 보여줄 수 있음을 깨닫게 된 것이다. 그녀는 마치 엄마가 우는 아이를 달래듯 통증에 접근했다. 이것은 그녀가 실제로 처음 경험해 본 자기 연민이었다. 평생 처음으로 그녀는 다정한 내면의 목소리로 말할 수 있었다. '내가 어찌 이런 고통스러운 상태로 오게 됐을까?' 이 목소리는 늘 가시 돌진 목소리로 스스로에게 억박지르던 평소 내면의 목소리와는 완전히 판판이었다. '년 왜 그렇게 멍청해서 모든 일마다 사사건건 그렇게 스트레스를 받고 난리야? 멍청하게 이런 지경까지 오는 사람은 너밖에 없을 거야!'

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

KBS 과학카페 박현숙 원장 출연 (2010. 2. 6)

이강욱 교수의 체질개선 해독 다이어트

“당신도 날씬해질 수 있다”

일상생활하며, 공복감없이 2주에 5-8kg 감량

살아 숨쉬는 천연 비타민과 미네랄, 수억의 효소들을 인체에 공급하면 모든 장기들이 휴식을 취하면서 수십년간 쌓인 독성 노폐물을 청소하고 지방을 분해하는 내과적 수술로써 체중 감량이 된다는 26년 임상실험!

여자가 살빼기 더 힘든 이유

여성이 살빼기 더 힘든 것은 임신과 출산이라는 여성 본래의 역할로 남성보다 2배 이상의 체지방을 갖고 있기 때문이다. 최근 영양과다, 운동부족, 대사는 장에 등으로 노폐물이 쌓여 임신전의 체중으로 복귀하지 않는 여성이 상당수이다. 또한 생리기간 동안 체내에 축적된 수분이 부종으로 바뀌어 체중이 증가하여 합병증과 임발생 등 고위험을 수반하게 된다.

체내 노폐물이 빠져서 건강체질로 바뀌는 효소 절식법

똥똥하다는 것은 단지 체내에 보기 싫은 지방만이 쌓인 것이 아니다. 오염된 환경에서 성장한 우리의 몸 속에는 노폐물이 장 속에 이끼처럼 속으로 쌓이고 간에 지방이 엉키고 혈관에 쌓여 혈액이 탁해지고 막히는 현상이 발생한다. 살빼는 약을 먹거나 단식을 하여도 살은 빠진다. 그러나 무엇이 빠지느냐가 문제다. 체중은 줄어도 노폐물을 제거하고 줄어야 한다. 그렇지 않으면 손발이 저리고 숨이 답답하고 피는 더욱 탁해져 혈액순환 장애의 증상이 있다.

초록원월빙 02)523-0708 박현숙 원장
인터넷 검색창에서 「초록원월빙」을 치세요.

수행도우미

미국 FDA 등록인증 3009241067

	발로해(두한족열양말) 노폐물 독소 쏙 빠지며 발 보들보들 발냉병 즉시 해소 법당에서 절할때 꼭 필요해요
	자나깨나 중단전 차크라 열리고 목, 뒷골, 어깨 확 풀림 스트레스 제로 온 몸에서 엄청난 기감 체험
	숨사라따 누구나 누워서 저절로 자동단전호흡 100% 피로회복, 기운을 확실 환자에게 최고의 선물
	호락호락 팬티 배, 엉덩이, 골반, 허리 차가움 냉병 즉시 해소 노폐물, 독소 배출 왕~
	보디스킨 발목,장단지,허벅지,엉덩이,등허리목, 뒷골은 3분만 밀어도 기통하며 정신이 맑아지고 졸림, 나른, 피로회복 즉시 해소

세계최고! 다보명자, 슈퍼유산균 효소, 호두기름

www.법왕정사.net
010.3487.0035

총은인연 대출안내

대출이 더 필요하십니까?
 불사자금이 부족하십니까?
 사찰구입자금이 필요하십니까?

1980년 설립하여 전국의 많은 사찰과 인연을 맺고 있는 사찰전문 은행인 형산새마을금고와 의논해주시면 좋은 인연이 되어 드리겠습니다.

🔍 사찰을 매매하실때 문의해 주세요~

부동산권리분석 · 매매관련세금 · 감정평가

- 대출기간 기본5년
- 근저당설정비 면제
- 제주도까지 전국가능
- 타은행대출 전환가능
- 단체명사찰 가능
- 중당사찰 가능

35년
친절상담

전우 이강욱 ☎ 010-9842-4200
부장 김상민 ☎ 010-7314-2522

형산새마을금고

본 점 054)282-9600
제1지점 054)282-9601
제2지점 054)282-9602