

기적의 명상치료

비디아말라 버치 · 대니 퀸맨(명상 지도자)

<4> 3주차: 몸과 마음을 함께 스트레칭하라

과열과 파열 주기 속 '심'의 공간'

무더진 도끼날 같이

옛날 아주 먼 나날 왕궁에 한 나무꾼이 살았다. 어느 날 사람들이 새 함대를 만드는 데 쓸 나무를 몽땅 베어 오라며 그를 숲으로 보냈다. 허겁지겁 일에 착수한 나무꾼은 쇠도끼로 나무를 하나씩 차례로 쓰러뜨렸다. 몇 주 동안 그는 음식을 몇 입 집어 먹고 이마의 땀을 훔칠 때를 제외하고는 쉬지 않고 힘겹게 나무를 베어 왔다. 하루는 한 현명한 노파가 그곳에 도착해서 아무 말 없이 나무꾼을 한동안 지켜보았다.

나무꾼이 말했다. "할머니 뭐 때문에 그러십니까?"

노파가 대답했다. "왜 그렇게 힘들게 일을 하는 건가? 조금만 시간을 내서 도끼날을 갈고 일을 하면 훨씬 빠르고 쉬울 텐데?"

나무꾼이 대답했다. "어리석은 소리 하지 마세요, 할머니. 오늘 내가 베어야 하는 나무가 몇 그루인지 알거나 아세요? 도끼날이나 갈고 있을 시간이 없어요!"

당신도 이 이야기 속의 나무꾼처럼 행동하고 있지는 않을까? 만성적인 건강 문제와 씨름하는 일은 모든 에너지를 빼앗기는 힘든 과제이기 때문에 이것이 인생 전체를 집어삼켜 버릴 수도 있다. 그러다보면 당신도 이 나무꾼처럼 될 수 있다. 뒷에 꼬챙이가 갇혀 완전히 탈진 한 채, 점점 무더져 가는 도구를 가지고 더 힘들게 애쓰는 것 말고는 다른 선택이 없어져 버리는 것이다. 당신이 할 수 있는 것이라고는 괴로움을 피해 달아나고, 다른 일에 정신을 쏟아서 괴로움을 그 속에 묻고, 약물로 통증을 억누르는 것밖에 남지 않는다. 과거에는 이런 전략이 효과가 있었는지 모르지만, 그 효과가 떨어지기 시작한 지 이미 오래다. 그럼에도 다시 해 보면 혹시나 효과가 있지 않을까 하는 희망으로 애써 보려는 유혹을 떨치기 힘들다. 하지만 그렇게 하는 것이 과연 합리적인가? 혹시 더 현명한 접근 방법을 시도해 볼 수는 없을까?

통증, 괴로움, 스트레스에 제대로 대처하려면 방침을 바꿀 필요가 있다. 도끼날을 가는 법을 배워야 하는 것이다. 3주차에서는 통증을 관리하는 새로운 방법과 괴로움을 차츰 달래 줄 새로운 명상을 도입해서 이를 돕겠다.

마음챙김 프로그램의 첫 두 주 동안은 몸과 마음 사이의 미묘한 상호작용을 드러내 보여 주었다. 지금쯤 당신은 마음이 몸에 긴장을 만들어 내는 경향이 있음을 눈치 챌 것 같다. 이런 긴장감은 다시 통증과 괴로움을 악화한다. 당신이 마음챙김으로 충만한 주의를 기울이면 이런 괴로움이 상당 부분 해소되지만, 일단 마음이 옆길로 새기 시작하면 괴로움이 다시 되돌아온다. 하지만 어쩌면 당신은 이제 통증으로부터 자유로워진 삶의 가능성을 처음으로 맛보게 되었는지도 모르겠다. 그리고 다른 이점도 함께 알아차렸는지 모르겠다. 웃을 때 더 빨리되고, 화를 낼 때는 느려졌다는 사람들이 많다. 쓸쓸하고 슬픈 기분이 차츰 해소된다. 미친 듯 지내던 하루하루의

삶이 점점 더 차분해진다. 이 모두가 마음챙김 의식이 자라고 있다는 징조다.

명상을 하는 동안 호흡이 몸 전체에 끼치는 영향을 깨달아 본 적이 있는가? 호흡은 가슴과 배만 움직이는 것이 아니다. 우리 몸을 끝없이 흐르는 호흡의 움직임에 영향을 받지 않는 부위는 한 곳도 없다. 앞장에서 우리는 자유롭게 흐르는 호흡이 등, 가슴, 복부를 부드럽게 마사지해 준다는 것을 배웠다. 이것은 면역계와 신경계를 직접 자극해서 치유를 촉진하고 근육, 힘줄, 인대, 뼈, 관절을 부드럽게 스트레칭시키고 재배열시켜 준다. 그리고 자유롭게 흘러가는 호흡은 몸의 림프계를 가볍게 마사지해 주어 그 부위에서 독소들을 청소해 주는 역할도 한다. 걱정이나 염려 없이 자유롭게 호흡하면서 그 호흡에 집중하는 것만으로도 건강이 전체적으로 크게 좋아졌다는 사람이 많다. 호흡에 집중하면 통증과 긴장감이 사라져 버린다. 여러 가지 면에서 호흡은 생명 그 자체다.

이번 주의 수련은 호흡과 끊임없이 흐르는 호흡의 움직임에서 힌트를 얻은 것이다. 이번 주에도 바디

통증·괴로움 현명한 대처 위해 낡은 방법 버리고 새로 배워야 마음챙김 '동작' 명상이 유용 체력증진 아닌 의식 향상 초점

스캔 명상은 지속적으로 이어간다. 그리고 바디 스캔 명상의 혜택을 보조하기 위해 '마음챙김 동작 명상(Mindfulness Movement meditation)'을 소개하겠다. 좀 더 신체적인 수준에서 스트레스와 통증에 대처하는 것이 중요하다. 그리고 하루는 자신을 지나치게 혹사했다가 다음 날에는 아무것도 할 수 없는 상태에 빠져 버리기를 반복하는 '과열과 파열(boom and bust)'의 주기를 피하는 것도 역시 중요하다.

마음챙김 동작 명상

한동안 통증, 질병, 스트레스를 안고 살아온 사람이라면 마음챙김 동작 명상의 부드럽고 자유롭게 흐르는 듯한 동작들이 특히 유용할 것이다. 몇 달, 혹은 몇 년 동안 고생하다 보면 움직임이 크게 줄었을 수도 있고, 심지어는 더 다칠까하는 두려움에 움직이는 것을 두려워하게 되는 경우도 있다. 이해 못하는 것은 아니지만, 이것은 그 자체로 문제를 일으킬 수 있다. 사람의 몸은 움직이도록 설계되어 있다. 따라서 너무 오랫동안 몸을 쓰지 않다 보면 수많은 이차적인 건강상의 문제로 이어질 수 있다. 운동을 하지 않자 보면 무기력, 메스꺼움, 쓰시는 통증, 속 마찰 듯한 답답함 등이 유발될 수 있다. 너무 오랫동안 몸을 쓰지 않는 것만으로도 스트레스나 우울증의 느낌이 찾아올 수도 있다.



마음챙김 동작에서 하는 '운동'은 당신이 과거에 시도했던 것과는 무척 다르다. 첫째, 이것은 전통적인 의미의 운동이 아니다. 이 운동의 목적은 최대한 스트레칭을 하는 것도 아니고, 한 자세를 최대한 오래 유지하는 것이 아니다. 체력을 증진하고 유연성을 향상시키는 것을 주된 목적으로 디자인된 것도 아니다. 물론 장기적으로 그런 효과가 없지는 않다. 하지만 이 운동들은 이것을 실천하는 동안 찾아오는 의식의 질에 중점을 둔다. 우리는 당신의 의식을 몸속 깊은 곳에 두어 자신의 움직임을 다정하게 의식할 것을 요구할 것이다. 어찌 보면 이것은 그저 호흡을 더 폭넓은 동작으로 확대한 것이라 할 수 있다. 활동 속에서의 호흡, 혹은 움직임이 하는 명상이라 볼 수도 있다.

마음챙김 동작은 앉아서 해도 되고 서서 해도 된다. 각각의 운동을 시작할 때마다 가장 적합한 자세를 취할 것을 권한다. 하지만 모든 것은 언제나 자신의 신체적 한계 안에서 이루어져야 한다. 따라서 가장 편안한 자세를 찾아서 취하도록 하자. 자기 몸의 움직임에 민감해지려고 노력해야 한다.

무리하기보다는 점진적으로 몸의 가동 범위를 넓혀 가야 한다. 여기서 가장 중요한 것은 동작에 쏟는 의식의 질임을 늘 명심하자. 만약 운동 중에 자기가 수행할 수 없는 것이 있으면 그런 동작을 하는 자신의 모습을 머릿속에 그려 보자. 연구에 따르면 이런

역시 체력과 건강을 향상시켜 준다고 한다.

너무 무리해서도 안 되고, 충분히 스트레칭이 안 되도 곤란하니 그 사이에서 균형을 잘 잡아야 한다. 따라서 운동과 관련하여 자기 몸의 특성을 인식하는 것을 목표로 잡자. 스스로를 체찍질하며 내보는 경향이 있다면 움직이는 동안 이런 욕구에 주의를 기울여 보자. 그리고 조금 뒤로 물러나자. 한계의 시작점과 끝점을 확인해 보는 것도 좋은 방법이다. 한계의 시작점을 찾으려면 예민해져야 하기 때문에 마음챙김을 하면서 천천히 해야 한다. 자신의 감각을 조심스럽게 탐색해보자. 스트레칭이 되는 느낌, 어려워진다는 느낌이 들면 호흡의 도움을 빌려 움직임 속으로 조금 더 깊이 들어가 보자. 너무 깊이 들어가선 안 된다.

지나치게 무리하면 한계의 끝점에 도달한다. 이 지점을 넘어서면 몸에 무리가 생기거나 부상이 일어날 수 있다. 억지로 움직이기 시작하는 느낌이 들면 한계의 끝점을 지나고 있음을 알 수 있다. 이 한계의 시작점과 끝점 사이에서 운동을 하는 것이 가장 이상적이다.

'과열과 파열' 극복하기

빅토리아는 마음챙김 동작에서 한계의 시작점과 끝점 사이의 길을 골라내는 데 어려움을 겪었을 뿐 아니라 일상생활에서도 비슷한 문제를 겪었다. 그녀

는 자기가 '과열과 파열' 사고방식을 가지고 있다고 솔직하게 인정했다.

빅토리아는 이렇게 말한다. "관절염 통증이 가라앉는 것 같지만 하면 자신을 조금 더 세게 밀어붙였 습니다. 산책을 나가거나 밀렸던 집안일을 닦는 대로 했어요. 내게 그럴 힘이 남아 있다고 느껴질 때마다 무척 행복했어요. 그런데 문제는 다음 날 아침에 눈을 떠 보면 완전 기진맥진하고 온몸이 안 쉬시는 데가 없었다는 거예요. 이런 일이 계속 반복되었 거든요. 조금 나아졌다 싶을 때 정상적인 삶을 다시 시작하려 했어요. 하지만 그럴 때마다 통증만 심해졌죠. 이것 때문에 무척 스트레스를 받고 우울해 질 때도 있었어요."

빅토리아의 '과열과 파열' 주기는 전적으로 자연스러운 것이다. 통증이 사라지고 생기가 돌아오면 누군들 정상적인 삶의 궤도로 돌아가고 싶지 않겠는 가? 과열과 파열의 주기가 반복될 때마다 통증은 심해지고, 에너지는 더욱 고갈되고 만다. 설상가상으로 이 주기가 반복될 때마다 건강은 더 잠식당하고 만다. 하지만 이보다 문제가 더 심각해질 수도 있다. 정상적인 일상의 일들이 두려워질 수 있다. 다시 아파질까 봐 두렵기 때문이다.

자신의 몸이 보내는 메시지에 주의를 기울이지 않으면 이런 과열과 파열의 주기에 아주 쉽게 붙잡혀 버린다. 이런 뒤편에서 빠져나오는 길은 자신의 몸과 다시 한 번 이어지는 것밖에 없다. 마음챙김은 이 뒤편에서 빠져나오는 방법이다. 당신이 정신적·신체적 한계에 부딪히는 순간을 감지할 수 있게 해주기 때문이다.

마음챙김은 당신에게 그 자리에 멈춰 서서 조금 뒤로 물러날 수 있는 공간을 부여해 에너지를 소진하지 않게 해준다. 그리고 그 반대로도 작용한다. 아예 운동을 하지 못하게 만들었던 두려움과 걱정을 누그러뜨림으로써 새로워진 활력으로 정상적인 일상의 활동을 이어갈 수 있게 동기를 부여해주는 것이다. 간단히 말하면 마음챙김은 다시 한 번 자신의 삶을 책임질 수 있게 해주고, 더 이상 두려움으로 움츠러든 삶을 살지 않게 해 준다. 자신의 경험에 대한 왜곡된 사고와 두려움, 불안, 스트레스, 절망 등의 반사적 느낌을 한 층씩 벗겨낼 수 있도록 도와주며, 자신의 페이스를 어떻게 조절해야 하는지 가르쳐 준다. 시간이 지나면 이것이 전체적인 체력을 향상시켜 줄 뿐만 아니라 당신의 괴로움과 스트레스도 상당 부분 줄여 줄 것이다.

잠시 시간을 내어 일상생활 중에서 마음챙김을 고양하는 데 사용할 수 있는 다른 활동이 있을까 생각해 보자. 일상생활에서의 마음챙김이 격식을 차리고 하는 마음챙김만이나 중요할 수 있다.

이제 자기의 수고가 들어간 차, 커피, 코코아 등을 마시며 긴장을 풀어 보자.

정리·박아름 기자 pak502482@hyunbul.com

이 글은 <기적의 명상치료>(불광출판사)에서 발췌한 내용입니다.

새해새날 준비와명운 누리에

謹賀新年

[등록번호 206-82-65359]

사단법인 대한불교 종단진흥총연합회

대표 회장 회암 (대한불교본조계종 정토불교 종정)

수석부회장 향운 (대한불교조소승종 종정)

운영위원장 산수 (대한불교조계종 총무원장)

운영부위원장 월광 (대한불교국제종도선 총무원장)

- 이사 고산 (세계불교법사총 총무원장)
법광 (세계불교법륜총 총무원장)
법공 (대한불교법륜총 총무원장)
정호 (대한불교연화총 총무원장)
법성 (대한미라조계종 총무원장)
태준 (대한불교연화총 총무원장)
법전 (대한불교미타조계종 총무원장)
춘서 (세계불교평화총 총무원장)
영국 (대한불교일광총 총무원장)
성기 (대한불교해동평화총 총무원장)
관봉 (불교도술친우마중 총무원장)
한영 (세계불교법사총 총무원장)
홍태 (진언불교지승총 총무원장)
용환 (한국불교법성총 총무원장)
동암 (한국교구교단 총무원장)

- 남해 (대한불교법보총 총무원장)
일원 (대한불교법화여래종 총무원장)
해남 (법화종 종정)
윤식 (한국호국불교조계종 총무원장)
윤서 (정토불교조계종 총무원장)
허범 (대한불교교화선종 총무원장)
해중 (대한불교선교종 총무원장)
학량 (불교영산법화총 총무원장)
청열 (대한불교조계선종 총무원장)
우열 (한국불교세계종 총무원장)
모일 (불교실상연화총 총무원장)
황정 (세계불교일화총 총무원장)
정자 (한국불교달마총 총무원장)
법민 (한국불교원효총 총무원장)
해상 (대한불교좌연조계종 총무원장)

- 상호 (대한불교화엄종 총무원장)
정산 (세계불교해동원효종 총무원장)
도선 (한국생활불교조계종 총무원장)
법철 (대한불교대승연화총 총무원장)
법장 (한국불교선조계종 총무원장)
회례 (대한불교불승종 총무원장)
동법 (대한불교약사여래종 총무원장)
수희 (불교문화세계미륵종 총무원장)
대월 (대한불교지음종 총무원장)
정암 (호국불교정토종 총무원장)
해각 (세계불교복지종 총무원장)
중규 (일계불교유법종 총무원장)
지일 (한국불교대승법사총 총무원장)
영호 (한국불교도동선종 총무원장)

감사 영도 (한국불교천일총 총무원장)
정민 (한국신불교정토진종 총무원장)
고문번호사 김창규, 이승민

한국종교예술방송국 사장 산수

서울특별시 중랑구 상봉동 서울중랑우체국 사서함 76호 / 전화 02)3436-0796 / 팩스 02)2201-1163

(사)대한불교 금강종

종정 무학당 송천 대종사

총무원장 법산

승정원장 무상 대종사

원로원장 월서 대종사

교육원장 정산

포교원장 덕산

감찰원장 학산

고시원장 해신

참선원장 법일

복지원장 법영

문화원장 덕일

불교대학장 유일환

비구니원장 지명

국제교류원장 정무

중앙총회의장 일타

서울특별시교구원장 반야지(서원암)

중앙총회부회장 일각, 현우

대전광역시교구원장 정무(지장암)

중앙총회사무총장 정견

대구, 경북교구원장 세현(광원사)

종정에경실장 청명

울산광역시교구원장 덕일(도성암)

총무원장 서서실장 정유

충청남도교구원장 정견(백련암)

총무부장 정연

경상남도교구원장 덕산(광천사)

전라북도교구원장 월서(삼불사)
전라남도교구원장 해신(남해사)

총무원 : 대전광역시 유성구 송강동 294-4(일성사) / 전화 042)935-2279,524-2149
팩스 042)526-2149 / 사무총장 HP 010-5381-0779