

〈특별기고〉

## 자연 속에서 마음챙김하는 방법에 대한 소론

조 옥 경

(서울불교대학원대학교)

### 들어가며

약 250만 년 전 동부 아프리카의 오스트랄로피테쿠스(남쪽의 유인원이라는 뜻)에서 진화한 인류는 자신들의 서식지를 떠나 북아프리카, 유럽, 아시아의 넓은 지역에 정착했는데, 아시아의 동쪽 지역에서 살아남은 호모 에렉투스가 지금까지 2백만 년을 살아남아 오늘날의 우리가 되었다. Yuval Harari(2015)에 따르면 중국인과 한국인은 호모 사피엔스와 호모 에렉투스의 혼합이다(36쪽). 직립보행을 두드러진 특징으로 가졌던 호모 에렉투스는 이제 그 성질을 점차 잃어버려 대부분의 시간을 의자에서 보내고 있다. 이런 라이프스타일의 변화를 빗대어 한 의자 전문업체는 호모 체어쿠스라는 신조어를 만들어 홍보하기도 한다. 장시간 의자에 앉아 시간을 보낼 때 일어나는 신

체의 부정적인 변화로는 맥박의 증가, 신경과민, 다양한 소화기 장애, 비만, 집중력 저하, 에너지 저하, 우울, 불면증을 들 수 있다. 라이프스타일의 변화는 신체구조의 변화로 이어지는데, 장시간 의자에서의 활동으로 인해 다리는 약해지고 척추의 모양에도 변형이 생길 뿐 아니라 과도한 뇌 활동으로 인해 현대인들은 그에 따른 혹독한 대가를 치르고 있다.

약 2백 만년 동안 호모 에렉투스로 살아온 우리에게선 앉기보다 걷기가 본능에 더 가깝다고 할 수 있다. 실제로 자리에서 일어나 10분 동안만이라고 주변을 걸어보면 온 몸에 생기가 돌면서 살아있다는 느낌이 저절로 일어나지 않는가? 마치 긴 세월동안 축적되었던 걷기의 기억이 우리 뇌 속에 프로그래밍되어 작은 단서에도 튀어나올 준비를 하고 있는 것 같다. 지금 당장에라도 자연 속에서 심호흡하

면서 잠시 걸어보라. 그러면 바쁜 일과로 쫓겼던 마음이 느긋해지면서 우리의 본래 모습인 평화와 고요로 돌아갈 것이다. 고요함과 평화로움의 상태가 우리의 자연스러운 상태다. 눈앞에 펼쳐진 녹색의 들판에서 천천히 또는 빠르게 걷다보면 들판을 달렸던 기억이 어렵게 떠오를 것이다. 우리 대부분은 실내에서 갇혀 지낸다. 밀려드는 일을 처리하느라 어쩔 수 없다는 푸념을 늘어놓지만, 더 면밀히 살펴보면 그런 의도를 내지 않는 경우가 흔하다. 생각과 사상의 자유는 주어졌지만 그 대신 의자에 갇혀 꿈쩍 못하는 몸을 갖게 된 건 아닐까?

옛날부터 많은 철학자, 사색가, 사상가, 현자들은 자연 속에서 자유롭게 소요(逍遙)하는 것을 사랑했다. 뚜렷한 목표 없이 이리저리 걷는 동안 번잡한 생각이 사라지고, 참신한 생각이 불현 듯 떠오르면서 사물을 새롭게 보는 안목이 생기고, 날카로운 통찰력도 얻을 수 있었기 때문이다. 철학자 Breton(2002)은 다음과 같이 걷기를 예찬하였다.

열정적인 보행이 그 어떤 것보다 더 당신을 깨끗하게 정화시켜준 나머지 정신의 편협함과 모든 오만이 닦여나가고 오직 호기심만이 남아서 자유롭게 제 역할을 다하는 느낌이 드는 것이다. 세계의 감각적 두께를 재발견함으로써 우리는 하나의 황도를 찾아낸 것이다...걷기는 세계 속으로 빠져 들어가는 방법론이며, 스스로 거쳐 온 자연을 자기 속으로 흡수하고 일상적인 인식 및

지각방식으로는 접근할 수 없는 세계와 접촉하는 한 수단이다(45쪽).

차마 못 다한 이야기도 나누면서 여럿이 함께 걷는 것도 좋겠지만, 자연 속에서 홀로 걷는 것만큼 명상적인 것은 없을 것이다. 명상이란 무엇인가? 무소유의 길을 몸소 실천하셨던 법정스님께서는 “명상은 안팎으로 지켜보는 일이다. 자신 안에서 일어나는 감정의 변화와 언어 동작, 생활 습관을 낱알이 지켜보는 일이다.”(법정, 2007, 84쪽)라고 하셨다. 홀로 유유자적 걸으면서 마음챙김하면 훌륭한 마음챙김 명상이 된다. 다리를 접고 앉는 좌식명상을 처음 접해 본 사람들은 보통 지루함과 졸음을 호소한다. “명상 수련이란 지루하고 따분한 것이 아닙니까?”(장현갑 외, 2007, 24쪽)는 명상 수련에서 자주 제기되는 질문이다. 지도자는 보통 지금 여기에서 일어나는 것은 무엇이든 회피하지 말고 살펴보라고 말하면서 지루함과 따분함마저도 마음챙김의 대상이라고 안내하지만, 아무 것도 하지 않고 그저 앉아있는 일에 익숙지 않은 사람들은 그런 권유를 그대로 따르는 것 자체가 고통이다. 따라서 명상초보자가 명상 중에 이런저런 통증을 견디다 보면 명상에 마음을 붙이기가 어려워지는 것이다.

깨달음을 지향하는 전문수행자의 경우에는 처음부터 의도를 강하게 내기 때문에 초기에 부딪히는 이런 어려움을 기꺼이 극복하려고 한다. 그러나 몸과 마음의 건강을 위해 명상을 찾는 일반 대중들에게 이런 정도의 의지를 요구한다면 오히려 부작용이 생길 수 있다. 따라서 우리가 일상적으로 자주 하는 행위를

마음챙김 훈련수단으로 삼는 게 좋을 것이다. 예를 들어 일상적으로 걷는 행위에 마음챙김 요소를 추가하면 자연스럽게 마음챙김 명상이 된다. 뻘뻘한 주중 일정에서 벗어나 주말에 산과 들을 찾는 사람들에게 이것은 더 없이 좋은 명상 훈련이 될 것이다. 그러므로 자연 속 마음챙김 걷기란 무언가에 대해서 지나치게 생각하지 않고, 그 대신 우리의 내적, 외적 세계를 또렷하고 생생하게 감지하면서 자연을 벗 삼아 걸으면서 마음챙김을 훈련하는 과정이라고 할 수 있다.

#### 자연 속 걷기명상의 세 요소

자연 속 마음챙김 걷기에는 자연, 움직임, 마음챙김이라는 세 가지 요소가 포함된다. 자연은 그 자체로 치유적이다. 자연 속에 잠시 머무는 것만으로도 우리의 마음은 고요해지고, 기분이 좋아지며, 활력이 솟아나고, 평화로워진다. 주말이면 지하철 역이나 버스 정류장, 기차역에서 울긋불긋 화려한 등산복 차림의 인파를 쉽게 만날 수 있는데, 이런 현상은 자연이 얼마나 치유적인지를 보여준다. 한국등산지원센터에서 실시한 2008년 조사는 한 달에 한번 이상 등산하는 인구가 1560만명에 이른다고 보고하였다(<http://blogs.chosun.com>. 검색일, 2017.1.13.). 2007년 9월 8일 개통된 제주 올레길을 시작으로 대중의 주목을 받은 걷기는(두산백과), 그 후 북한산과 지리산에 둘레길이 조성되어 걷기 열풍에 한 몫을 하고 있다. 문화체육관광부는 2016년 “국민생활체육 참여 실태조사” 결과를 발표하면서 59.5%의 국민이 생활체육에 참여하고 있는데, 그 중 목

은 걷기, 등산, 보디빌딩의 순이라고 보고하였다(스포츠타임스, 2017.1.19.).

몸을 부드럽고 리듬감 있게 움직이는 행위 자체는 뇌를 이완시키고, 특정한 생각이나 감정에 편협하게 몰두했던 습관으로부터 벗어나게 만든다. 운동 자체만으로도 심장박동이 빨라져 혈액순환이 잘 되고 힘과 유연성이 증가하며, 스트레스에 저항하는 엔돌핀 분비가 증가되고, 여러 가지 만성 질병의 위험이 줄어들 뿐 아니라 전반적으로 건강해진다. 이 때 몸에서 일어나는 감각에 초점을 두어 마음챙김 훈련을 하면 체화된 마음챙김(embodied mindfulness)(Kaparó, 2013)이 되는데, 최근의 연구는 체화된 마음챙김 훈련을 통한 내부수용 감각의 활성화가 정서적인 뇌를 의식적으로 조절할 수 있게 만든다는 것을 밝히고 있다(van der Kolk, 2016). 즉 이성적이고 분석적인 기능을 하는 배외측 전전두엽 피질은 편도체와 직접적으로 연결되지 않지만, 내부수용 감각과 알아차림을 담당하는 내측 전전두엽 피질이라는 우회로를 통해서 편도체에 접근할 수 있다(LeDoux, 2015). 즉 움직임을 통해서 일어나는 신체감각에 주의를 집중해서 마음챙김 하면 매순간 변하는 감정을 인지하는 것이 가능하고 이로써 그 감정들을 미리 조절하고 통제할 수 있다는 것이다.

자연 속 마음챙김 걷기의 마지막 요소는 마음챙김이다. Bishop 외(2004)는 마음챙김을 “일종의 비정교화, 비판단적, 현재 중심적 자각으로서 주의의 장에서 일어나는 모든 생각, 느낌, 감각을 있는 그대로 인식하고 수용하는 것”(p. 232)으로 정의하였다. 즉 우리가 마음챙김하면서 걸을 때 매 순간 일어나고 있는 것

을 주의 깊게 자각하면서 수용하게 된다. 보통 마음챙김 훈련은 감각, 느낌, 생각 등에 주의를 기울이는데, 자연 속에서 걸을 때는 주로 감각기관을 통해 입력되는 온갖 자극들에 주의를 기울이려고 노력한다. 공식적인 걷기 명상에서는 비교적 느리게 걸으면서 발이 땅에 닿는 감각에 집중하거나, 들어 올린 발이나 앞으로 차고 나갈 때 다리에서 일어나는 감각들에 마음을 집중한다(장현갑, 2007). 그러나 자연 속에서 걸을 때는 주의의 초점을 한정시키기가 어렵기 때문에 주의를 넓게 퍼트리 감각기관에 닿는 갖가지 자극들을 생생하게 알아차리도록 노력할 필요가 있다. 땅바닥에 닿은 발의 느낌은 물론, 날아가는 새의 모습이나 개 짖는 소리, 코끝을 스쳐가는 풀냄새, 바람이 피부를 스칠 때 일어나는 감각, 시야로 들어오는 푸른 하늘 등을 주의 깊게 알아차린다. 이렇게 걸을 때 일어나는 경험을 Thich Nhat Hanh 스님(2003)은 다음과 같이 표현하였다.

파란 하늘이라든지, 언덕, 나무, 새 등 마음을 다하여 손을 대어보고 싶은 것이 있으면 멈춰 서면됩니다. 하지만 그 동안에도 마음을 다하여 숨을 들이쉬고 내쉬어야 합니다. 마음을 다하는 호흡은 우리가 바라보고 있는 것들을 살아있게 합니다. 의식적인 호흡을 하지 않으면 곧 생각이 다시 찾아 들어오고 새나 나무는 사라지게 될 것입니다(39쪽).

자연 속 걷기명상 프로그램의 예

풍요로운 자연 환경을 속에서 명상을 훈련하거나 지도할 때 수련생들이나 참여자들에게 자유롭게 산책하면서 걷기명상을 실시하도록 안내하는 것도 좋지만, 집단을 대상으로 훈련을 실시할 때는 일정한 구조를 마련하여 그 순서에 따라 진행하는 것이 좋다. 필자는 몇 번의 경험을 통해 ① 오리엔테이션 ② 걷기명상 ③ 마음챙김 요가 ④ 정좌명상 ⑤ 마음챙김 일지작성 ⑥ 소감나누기의 순서로 진행하는 것이 효율적임을 확인하였다. 이제 각각에 대해 간단하게 설명해볼 것이다.

#### 오리엔테이션

지정된 장소에 참여자들이 모이면 원 모양으로 둘러서서 각자 자기를 소개하면서 프로그램을 연다. 이때 옆 사람의 이름이나 별칭을 불러 준 다음 자신을 소개하는데 예를 들어 “김지민씨 옆에 저희성입니다.”라고 말한다. 이런 방식으로 자신을 소개하는 것은 옆 사람의 이름을 기억하도록 할 뿐 아니라 각자의 이름을 두 번씩 불러줌으로써 서로의 이름을 기억하기 쉽게 만들어 집단응집력을 높이는데 도움을 준다. 야외에서 함께 움직일 때는 서로서로 도와야할 상황이 발생하기 때문에, 초기에 집단응집력을 높이는 다양한 방법을 사용하는 것은 바람직하다. 참여자 소개가 끝나면 몸을 풀어주는 간단한 동작들을 다함께 실시한다. 이때 온몸의 주요 관절을 골고루 풀어주되 하체를 중점적으로 풀어준다. 준비운동을 마치면 프로그램 일정을 간단하게 소개하고, 프로그램 진행과 관련된 전반적인

주의사항을 숙지시킨다. 야외에서 다수의 사람들이 함께 할 때는 도중에 일부 사람들이 길을 잃거나 사고가 나는 경우가 있기 때문에 주의사항을 특별히 강조할 필요가 있다.

### 걷기명상

걷기명상은 몇 가지 방식으로 진행할 수 있다. 필자는 초반 약 20분 동안은 가능하면 자신의 속도대로 자유롭게 걸을 것을 권한다. 걸으면서 가능하면 무릎 아래쪽에서 일어나는 감각에 대해 마음챙김하도록 안내한다. 이때 집단의 다른 일행과 어느 정도 보조를 맞추어 필요가 있으며, 혼자서 너무 천천히 걸어서 뒤처지거나, 다른 등산객이나 행인들에게 방해가 되지 않도록 한다. 이런 시간이 필요한 이유는 한 시간 정도 걸으려면 초반에 다리 근육이 풀릴 시간이 필요하기 때문이다. 이와 더불어 마음챙김이 더욱 잘 되기 위해서는 다리 쪽 감각이 깨어날 필요가 있는데, 초반에 이런 식으로 움직일 경우 하체의 혈액순환이 빨라져서 무감각했던 부위에서의 감각이 되살아날 가능성이 높기 때문이다.

어느 정도 다리가 풀리면 약 10분 동안 빠르게 걷기를 안내한다. 빠르게 걷기는 다리 근육을 강화시키는데도 도움이 되지만 일반 걷기에 비해 심폐 기능이 훨씬 좋아질 뿐만 아니라 뼈와 근육이 튼튼해지기 때문이다 (<http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=2109481&categoryId=51029&categoryId=51029>, 검색일 2017.1.19.). 신체 차원에 미치는 긍정적인 영향 이외에도 빠르게 걷기는 사념을 없애고 집중력을 강화시키는데 도움이 된다. 필자가 빠르게 걷기를 추천하는 이유는 마음챙김 명상과 집중명상

은 서로 상보적 관계에 있기 때문에(Goleman, 1971) 집중력을 강화하면 마음챙김이 더 깊어지고 세밀해지기 때문이다. 이런 식의 걷기명상은 일종의 집중명상이 된다. 이 때 참여자는 왼발이나 오른발 중 어느 한 발을 정한 후 그 발이 땅바닥에 닿을 때 마다 그 발의 이름을 속으로 외친다. 예를 들어 왼발을 정했을 경우, 왼발이 바닥에 닿을 때 마다 “왼발, 왼발, 왼발...”하며 명칭을 붙임으로써 주의력이 산만해지지 않도록 노력한다. 보통 속도로 걸을 때 보다 빠르게 걸으면서 이를 반복하면 흩어지는 마음을 하나로 모을 수 있다.

세 번째로 필자는 안전한 장소를 찾아서 맨발걷기를 할 것을 권한다. 대전일보의 맨발걷기의 효능을 다음과 같이 정리하고 있다.

건강한 발을 위해서는 적당한 자극을 통해 혈액 순환을 원활하게 해줘야 한다. 가장 쉽게 할 수 있는 방법은 발에 분포하고 있는 각종 경혈점을 자극하는 ‘발 지압’이다. 맨발 걷기도 발 지압과 같은 원리다. 발 마사지와 비슷한 효과를 볼 수 있는 맨발 걷기를 하면 혈액 순환이 원활해져 건강을 유지할 수 있다. 이밖에 유산소 운동, 체온 상승 효과 등도 기대할 수 있다. 맨발로 걸을 경우에는 운동화를 신고 걸을 때보다 운동 효과가 2배 이상 높은 것으로 알려져 있다. 맨발 걷기 중에서도 특히 흙 위를 걷는 것이 가장 효과가 뛰어나다. 발을 골고루 지압할 수 있을뿐더러 자연의 기운과 함

게 하기 때문에 그 효과는 배가 된다(2016.5.27.).

마음챙김을 훈련하는 맨발걷기는 마음챙김이 무엇인지 보다 구체적이면서 생생하게 체득할 수 있게끔 돕는데 효과가 있다. Stahl과 Goldstein(2014)은 마음챙김 훈련과 관련해서 “몸과 마음에서 일어나는 무엇이든 다만 그 끊임없이 변화하는 성질을 관찰하는 것이 과제”(27쪽)라고 언급하였다. 맨발로 천천히 걷다보면 보통은 신발에 싸여 제대로 감지할 수 없었던 다양한 감각들을 훨씬 쉽게 감지할 수 있다. 발바닥으로 입력되는 다양한 자연물들의 감촉을 느끼다보면, 생소한 감각들로 인해 감각이 더 깨어날 뿐 아니라 그 감각들의 변화하는 성질을 보다 쉽게 간파할 수 있다. 아래의 내용은 마음챙김 맨발 걷기명상을 위한 지시문의 한 예다.

지금부터 맨발로 자연스럽게 숲 속 길을 걸어보겠습니다.

먼저 출발지점에 서서 몸에 주의를 기울여봅니다. 지금 느껴지는 감각을 알아차려 보십시오. 팔을 편안하게 두십시오. 뒷짐을 지거나 팔을 느슨하게 아래로 떨어뜨려 봅니다. 발바닥 감각에 주의를 집중하십시오.

이제부터 걷기를 시작합니다. 먼저 한쪽 발을 천천히 들어 올리면서 시작합니다. 걸을 때 발과 다리의 감각에 집중합니다. 발을 들어 올리

고, 앞으로 내밀고, 바닥에 내려놓는 동작들에 주의를 기울입니다. 한쪽 발에서 다른 쪽 발로 몸무게가 어떻게 이동하는지도 느껴봅니다. 다리의 느낌과 몸의 움직임이 어떤지 느껴보십시오.

발바닥에서 느껴지는 생생한 감각에 주의를 기울이면서 천천히 한 발짝 한 발짝 옮겨보십시오. 목표 지점에 도달하면 걸음을 멈춥니다.

멈출 때도 마음챙김을 놓치지 않습니다. 선 상태에서 발바닥에서 일어나는 감각과 느낌에 주의를 기울입니다. 더 많이 움직이고 싶은지도 살펴봅니다. 자발적인 움직임이 먼저 생기는지, 또는 움직이려는 의도가 먼저 생기든지도 알아차려 봅니다.

그 자리에 잠시 머물러 호흡에 주의를 기울입니다. 발바닥 감각에 주목한 후 첫발을 내디딜 때 어떤 느낌이 일어나는지 살펴보십시오.

이런 식으로 약 10~15분 동안 맨발로 걷기명상을 합니다. 이때 일어나는 모든 신체감각과 느낌을 관찰하십시오. 집중이 흩어지고 마음이 산란해지면 알아차리고 부드럽게 걷고 있는 발에 다시 주의를 집중합니다.

목표한 지점에 도달하면 천천히 멈추어 섭니다. 서 있는 상태에서 잠시 호흡에 주의를 기울인 후 발바닥에서 느껴지는 감각과 느낌을 알아차립니다. 몸 전체에 주의를 기울이고 어떤 감각이 남아있는지 살펴 보면서 다시 호흡에 주의를 잠시 둡니다. 이제 마음챙김 맨발걷기 명상을 마무리합니다.

### 마음챙김 요가

위에서 언급한 순서대로 약 1시간 정도가 소요되는 걷기명상이 끝나면 명상하기에 적당한 장소를 골라 정좌명상을 시작한다. 정좌명상으로 곧바로 진입하기 전에 마음챙김 요가를 실시함으로써 적극적 움직임으로 인해 활성화된 신체감각, 호흡, 마음을 안정시킬 필요가 있다. 마음챙김 요가는 다리에 쌓인 피로를 풀어주는 동시에 정좌명상을 위한 준비로써 적합하다. 다양한 요가가 있지만 몸의 움직임과 호흡을 함께 조율하면서 천천히 움직이는 요가가 적합하며, 이때 몸 전체에서 올라오는 감각들을 주의 깊게 알아차리도록 안내한다. 몸에 주의를 기울이는 것의 중요성을 Chade-Meng Tan(2012)은 다음과 같이 설명하였다.

몸에 주의를 돌림으로써 자신의 감정을 경험하라. 몸에서 이 감정은 어떻게 느껴지는가? 얼굴에서 느껴지는가? 아니면 목, 어깨, 가슴 또는 등에서 느껴지는가? 긴장의 정도와 체온변화에 주목하라. 판단하지 말

고 마음챙김을 통해 순간순간의 느낌을 경험하라. 이때 가장 중요한 것은 괴로운 감정을 존재적 현상이 아니라 단순한 생리적 현상으로 경험하려 노력하는 것이다(166쪽).

선 상태에서 할 수 있는 몇 가지 요가자세들과 앉아서 하기 좋은 몇 가지 요가 자세들을 그림 1에 제시하였다(Kraftsow, 2011). 어떤 요가자세를 이용할 것인지는 장소와 환경을 고려하여 선택한다.

### 정좌명상

다양한 자연물을 이용하여 정좌명상을 하는 것은 특별한 느낌을 준다. 풀밭에 자리를 펴고 앉을 수도 있고, 바위 위에 걸터앉거나 고목에 기댈 수도 있다. 때로는 시냇가에 앉거나, 드넓은 바다 앞에서 끝없이 펼쳐지는 수평선을 바라볼 수도 있다. 자연 자체가 우리의 마음을 고요하고 편안하게 해 주기 때문에 실내에서 보다 명상이 더 깊어질 수 있다. 활짝 열린 자연의 공간에서 명상할 때 필자는 호흡명상과 소리명상을 주로 권한다.

**호흡명상(장현갑, 2007).** 각자 마음에 드는 자연물을 골라서 그 위에 앉거나 몸을 붙인 채 편안하게 앉는다. 바위나 나무 등걸을 이용할 경우에는 엉덩이를 바닥에 단단히 붙이고 앉으며, 나무에 기댈 때는 등을 나무에 붙인 채 앉되 반드시 가부좌를 할 필요는 없다. 등을 똑바로 세우고 허리와 머리를 꼿꼿이 세우는 게 이상적이다. 두 눈을 부드럽게 감고 엉덩이가 바닥에 닿아있는 촉감에 집중한다.



그림 1. 마음챙김 훈련을 위한 마음챙김 요가

나무에 기대어 앉을 경우에는 엉덩이와 등에서의 접촉감에 주의를 기울인다. 2-3분 동안 그 감각에 주의를 기울이다가 호흡이 느껴지는 부위로 부드럽게 주의를 옮긴다. 숨을 들이쉴 때는 그 부위가 살짝 부풀어 오르고 내쉴 때는 살짝 꺼지는 것을 느껴본다. 집중이 잘 되면 들이쉴 때는 ‘들’, 내쉴 때는 ‘토’를 마음속으로 읊조린다. 집중의 중심에서 마음

이 벗어나서 산만해지면 다시 원래 부위로 돌아오는 것을 반복하면서 약 20분 동안 지속한다.

**소리명상.** 자연 속에서 고요히 머물다보면 다양한 소리를 들을 수 있다. 때로는 가까운 도로에서 차 소리가 들려올 수도 있고, 주변에 오가는 사람들이 떠드는 소리도 들릴 수



있다. 이런저런 소리 때문에 호흡이나 몸의 감각에 집중하기 어려울 때는 귀에서 들려오는 소리를 이용해서 명상할 수 있다. 마음챙겨 듣기는 마음챙김을 훈련할 수 있는 또 다른 훌륭한 수단이다. Chade-Meng Tan(2012)은 타인과 대화할 때 마음챙겨 듣기의 소중함을 다음과 같이 표현하였다.

판단을 배제한 마음으로 타인에게 순간순간 온전히 주의를 집중하고 주위가 딴 곳을 걸쭉질할 때마다 그저 부드럽게 본래 위치로 돌려세우기만 하면 된다. 명상의 대상이 다른 사람이라는 것만 빼고 그것은 우리가 연습해온 명상과 전혀 다르지 않다(92쪽).

열린 공간에서 들려오는 다양한 소리에 대해서도 우리는 이렇게 마음챙김을 훈련할 수 있다. 필자는 경험을 통해 몇 가지 방식으로 소리명상을 훈련하는 것이 매우 유용하다는 사실을 발견하였다. 우선 귀로 들려오는 제일 큰 소리에 약 5분 동안 주의를 기울인다. 주의를 집중하고 있는 소리 보다 더 큰 소리가 들리면 자연스럽게 그 쪽으로 주의를 전환시킨다. 그 다음 5분 동안은 들려오는 가장 작은 소리에 주의를 기울인다. 가장 작은 소리에 주의를 기울이는 것은 큰 소리 보다 훨씬 더 예리한 주의력이 요구된다. 우리의 주의를 큰 소리에 저절로 옮겨가는 경향이 있기 때문에 이것을 알아차릴 때 마다 의도적으로 주의를 전환시키는 데에는 노력이 더 들게 마련이다.

Brown & Ryan(2003)은 마음챙김 훈련을 기본적으로 주의력 훈련으로 간주하고 있다. 이 점을 고려하여 세 번째는 귀에 들리는 가장 작은 소리와 가장 큰 소리에 번갈아가며 주의를 전환시킨다. 이런 훈련에는 앞의 두 훈련 보다 더 세심하고 깊은 노력이 필요하다. 이때는 짧은 순간에 주의를 전환하려는 의도가 강하게 작용하기 때문에 제대로 훈련하기 위해서는 강한 집중력이 수반되어야 한다. 이런 훈련을 5분 정도 실시한 후에는 의도를 완전히 내려놓고 의식의 장에서 왔다가 사라지는 소리에 마음을 열어놓는다. 큰 소리, 작은 소리로 주의를 번갈아 기울이는 훈련 후에 주의를 완전히 이완하는 마지막 훈련은 주의를 열어놓는 데 매우 효과적인데, 이는 특정 근육을 강하게 긴장했다가 이완하면 근육의 이완감을 더 쉽게 느끼는 경우와 마찬가지로. 이럴 때 우리는 수용적인 태도로 자극을 받아들이고 놓아버리는 것이 무엇인지 보다 생생하게 경험할 수 있다. 이 훈련을 5-10분 정도 실시하고 마무리한다.

#### 마음챙김 일지 작성

명상 중에 알아차린 내용을 글로 써보는 것은 중요하다. 마음속에서 일어났다가 사라지면서 흔적을 남기는 내용을 글로 적어보는 것은 인지적 탈융합(cognitive defusion)을 훈련하기 위한 더 없이 좋은 방법이다. Hayes와 Smith(2010)는 탈융합 기법의 목적을 다음과 같이 설명하였다.

탈융합 기법은 고통을 제거하거나 관리하기 위한 방법이 아니다. 이는

더 폭 넓고 유연한 방식으로 지금 여기에 존재하는 법을 배우기 위한 방법이다...요점은 언어의 환상을 뚫고 나아가서, 생각하는 과정의 산물, 즉 생각만을 보는 것이 아니라 생각이 나타날 때 그 생각의 과정을 알차차릴 수 있도록 하는 것이다 (171-172쪽).

즉 생각이나 감정에 빠져들지 않고 그것들로부터 탈융합함으로써 아무리 괴로운 상황에 닥쳐도 우리는 마음의 평온을 유지할 수 있다. 왜냐하면 온갖 감정과 생각은 무한하게 열려 있는 의식의 장(場)에서 일어나는 심리적 사건에 불과하기 때문이다. 하나하나의 경험에 매몰되거나 회피하지 않을 때 우리는 어떤 경험에라도 마음의 문을 열고 그것이 지나가기를 기다릴 수 있다.

마음챙김 일지 작성은 이런 탈융합을 촉진시킨다. 자신의 경험을 글로 적는 가운데 마음챙김은 더 세밀해질 뿐 아니라, 추후에 자신이 쓴 글을 다시 읽어 봄으로써 생각을 생각으로서, 감정을 감정으로서, 의도를 의도로서 알아차릴 수 있다. 불편한 감정, 힘겨운 생각, 고통을 불러일으키는 기억, 유쾌하지 않은 감각, 피하고만 싶은 충동들을 있는 그대로 기술함으로써 그런 것들로부터 거리를 둘 수 있다. 이런 과정은 종종 치유의 길로 곧장 안내한다.

### 소감나누기

전통적인 명상수련에서는 소감나누기를 위한 시간을 별도로 마련하지 않는다. 수련자는

자신의 경험을 스승 앞에서만 토로할 뿐 가능하면 입 밖으로 내지 않도록 다짐한다. 그러나 정신건강 분야에서 마음챙김 명상을 훈련할 때는 소감나누기의 역할이 매우 중요하다. 왜냐하면 2006년 초 뉴욕타임즈를 비롯한 미국의 주요 언론들은 과학적 명상에 대해 집중적으로 다루면서 명상이 중요한 심리치료방법임을 강조하고 있는데(장현갑, 2006), 소감나누기가 심리치료적 요소를 더욱 촉진시킬 수 있기 때문이다.

Chade-Meng Tan(2012)은 소감나누기를 통해 마음챙김 듣기를 연습하도록 권장하고 있다. 즉 일상적으로 듣는 피상적인 듣기 행위와는 전혀 다른 방식으로 듣기를 실천함으로써 소감나누기는 또 하나의 마음챙김 훈련이 된다. 그는 화자와 청자로 구분하여 화자는 약 3분 동안 방해받지 않고 말하도록 안내하고 있다. 주어진 시간 동안 조용히 앉아 할 말이 떠오를 때마다 입을 여는 것이다. 할 말이 없으면 침묵을 유지하면 그만이다. 청자의 일은 그저 듣는 것인데, 들을 때는 화자의 말에 온전히 집중하면서 귀담아 듣는다. 이때 말하는 사람의 이야기를 인정하는 표정이나, 머리 끄덕임, “그렇군요.” “알겠어요” “네~” 같은 약간의 추임새를 곁들일 수 있다. 화자가 침묵에 빠져들면 청자는 따라서 침묵하고 화자가 다시 입을 열면 청자는 거기에 온전히 귀 기울인다. Chade-Meng Tan은 화자는 현재 기분상태, 하루 종일 알아차린 내용 중에서 말하고 싶은 것, 그 외 말하고 싶은 내용을 주제로 말할 것을 격려하고 있다. 할 말이 도무지 없는 경우에는 마음챙김 일지에 기록한 내용을 천천히 읽어가는 것도 좋은 방법이다.

## 자연 속에서 걷기 명상을 위한 준비물

사계절이 뚜렷한 우리나라에서는 계절마다 전혀 모습의 자연을 즐길 수 있다. 2000년대 후반부터 일반 대중들의 주목을 받기 시작한 걷기 덕분에 곳곳에 둘레길이 형성되고 있어 봄에는 화려한 꽃구경을, 여름에는 시원한 계곡을, 가을에는 울긋불긋 단풍을, 겨울에는 하얀 눈을 즐길 수 있게 되었다. 이렇듯 잘 조성된 길들을 따라 걷기 명상을 한다면 몸과 마음이 치유될 뿐 아니라 더욱 건강하고 행복한 삶을 누릴 수 있다. 실내와는 달리 야외에서 걷기 명상을 할 때는 트레킹에 필요한 일부 준비물들을 사전에 꼼꼼히 챙길 필요가 있다. 필자는 이를 위해 배낭, 트레킹화, 물, 간식, 모자, 선글라스, 선크림, 방풍의, 명상매트나 부피가 가벼운 요가매트, 마음챙김 노트, 물휴지(땀발걷기 명상을 위함), 여분의 양말, 타월, 우산이나 우비(우천시), 스틱(등산의 경우) 등을 준비할 것을 권한다. 트레킹을 겸해서 걷기명상을 할 경우에는 다음의 내용을 참고하라(진우석과 이상은, 2014).

### 어떤 신발을 골라야 할까?

코스, 기간, 계절 등을 고려해서 적당한 신발을 고르되 평소 신발 사이즈에서 한 치수 큰 것을 고른다. 발에 딱 맞는 신발은 혈액순환을 방해하므로 약간 여유가 있는 것이 좋다. 가능하면 두툼한 등산 양말을 신어서 발가락, 발목, 발등, 뒤꿈치에 가해지는 압박감을 줄인다.

### 어떤 배낭을 고를까? 또한 배낭을 어떻게

### 메는 게 좋을까?

20-30리터 배낭이 가장 보편적으로 쓰이는데, 배낭을 고를 때는 등판은 편안한지, 내 몸에 잘 맞는지, 어깨끈이 불편하지 않은지 직접 메어본다. 수납의 편리성을 살펴보고 비가 올 때를 대비해서 배낭 커버를 갖추었는지 꼼꼼히 확인한다. 배낭을 메는 때는 골반 뼈를 감싸도록 허리끈을 채우고, 어깨끈을 잡아당겨서 가방 몸체가 엉덩이 살짝 위에 걸쳐질 만큼 조인다. 어깨부분의 당김끈을 당겨 배낭이 몸과 어깨에 밀착되도록 한 다음 가슴 끈을 채운다.

### 어떤 옷을 입을까?

긴 팔 상의를 입어 팔이 나뭇가지에 스치거나 벌레에 물리지 않도록 한다. 여름에는 수분을 흡수하고 빠르게 마르는 기능성 티셔츠를, 겨울에는 안감에 기모 소재를 덧대 가볍고 따뜻한 티셔츠를 선택한다. 겉옷은 비, 바람, 눈 등을 차단하는 방수, 방풍, 투습 기능이 있는 옷을 입는 것이 좋다. 하의는 움직임이 많으므로 신축성이 좋아야하고 꼭 조이는 바지나 청바지는 피한다. 면 소재 속옷은 잘 마르지 않으므로 절대로 입지 말아야하며 땀 흡수가 빠르고 빨리 마르는 기능성 소재를 입는다.

### 명상매트는 어떤 것을 준비할까?

명상이나 요가를 하기 위한 매트는 보통 등산용 매트를 사용하는 것이 좋다. 플라스틱 소재로 된 간단한 접이식 등산용 방석도 좋고 소형 야외용 깔개도 무난하다. 필자의 경험으로는 가끔씩 집안에서 사용하는 두터운 요가

매트를 가져오는 사람도 있는데, 이는 부피와 무게가 커서 걷기에는 상당한 부담이 되므로 피하는 것이 좋다. 천으로 된 솔이나 카페트를 가져와서 바닥에 깔거나 명상할 때 몸을 감싸서 체온 저하에 대비하는 것도 좋다.

위에서 언급한 준비물들을 꼼꼼히 챙겼으면 다음의 사항들을 최종적으로 확인한다.

- ▶ 선택한 코스, 걷기에 걸리는 시간 등은 자신의 체력에 적당한가?
- ▶ 오늘 몸 컨디션은 어떤가? 어지러움, 몸살 기운 등의 증상은 없는가?
- ▶ 필요한 준비물들은 빠짐없이 챙겼는가?
- ▶ 기상 예보는 확인했는가?

#### 자연 속에서의 마음챙김 훈련

##### 다섯 가지 마음챙김 훈련

자연 속에서 걷기 명상을 하는 것은 마음챙김을 훈련하기 위한 것일 뿐 아니라 명상을 통해 자연에 대한 감수성을 기르고 자연과 접촉함으로써 생명의 소중함을 인식함은 물론 생태의식을 회복하기 위한 것이기도 하다. 자연 파괴로 인한 피해가 그 어느 때보다도 심각한 시기이다. 현 상태를 그대로 방치한다면 우리의 후손들은 지금보다 훨씬 더 끔찍한 지구환경에서 살 수 밖에 없을 것이다. 이런 문제의식을 예리하게 갖고, 인류 문명의 눈부신 성과에 수반된 생태적 위기를 가슴 깊이 느끼면서, 이러한 결과를 낳은 각자의 책임을 통감하고 참회와 함께 새로운 다짐이 필요한 때일 것이다. 따라서 마음챙김을 통해 윤리적,

도적적 의식을 회복하여 인류 전체는 물론 지구 생태계와의 평화로운 공존을 위해 함께 노력한다는 취지에서 다음과 같이 다섯 가지 마음챙김 훈련을 제안하고 싶다(Boccio, 2009). 이는 마음챙김이 출발한 불교의 근간이 되는 계, 정, 혜 중에서 계율에 해당한다고 볼 수 있다. 계율은 선정을 깊게 하고 지혜의 계발을 돕는 초석이 되므로, 이런 식의 마음챙김 훈련은 우리의 충동성을 조절하여 마음챙김 근육을 더욱 튼실하게 하는데 도움을 줄 것이다.

##### 첫 번째 마음챙김

생명파괴로 생긴 고통을 인식하여 나는 사랑을 기르고 사람, 동물, 식물 및 광물의 삶을 보호하는 방식을 배우겠습니다.

##### 두 번째 마음챙김

착취, 사회적 부정, 도둑질, 억압에서 생기는 고통을 인식하여 나는 사랑의 마음을 계발하고 사람, 동물, 식물 및 광물의 안녕을 위해 일하는 방법을 배우겠습니다.

##### 세 번째 마음챙김

사랑하는 사람들에 대한 나의 책임감을 계발하고 개인, 부부, 가족, 사회적 안정과 존엄성을 보호할 방법을 배우겠습니다.

##### 네 번째 마음챙김

부주의한 말과 다른 사람의 말에 귀 기울이지 못해서 생기는 고통을 인식하여 나는 다른 사람에게 기쁨과 행복을 주고 그들의 고통을 덜어주기 위해 애정어린 말과 깊은 경청을 계

발하겠습니다.

다섯 번째 마음챙김

부주의한 소비로 생기는 고통을 인식하여  
나는 주의 깊은 섭식, 음주, 소비를 훈련함으  
로써 나 자신, 내 가족, 내가 속한 사회를 위  
해 신체적으로나 정신적으로 건강을 복돋습  
니다.

### 자연 속에서 지켜야할 매너

걷기명상을 위해 산이나 들, 강가나 바닷가  
로 나갈 때는 자연을 즐기기 위해 길을 나선  
사람들을 많이 만날 수 있다. 다른 사람들과  
어울려 행복하게 살기 위해서는 서로를 존중  
하는 것이 바람직하고, 이를 위해서 우리는  
기본적인 규율을 성실하게 지킬 필요가 있다.  
이런 존중의 태도는 자연에도 해당되는데, 자  
연도 하나의 생명체이기 때문이다. 따라서 자  
연과 타인에 대해서 최소한의 예의를 반드시  
지킬 것을 권한다. 다음의 사항들은 자연 속  
에서 반드시 지켜야할 몇 가지 매너들이다.

- ① 산을 오를 경우, 힘들게 올라오는 사람  
에게 길을 먼저 양보한다.
- ② 다른 사람을 추월할 때에는 양해를 구  
한다.
- ③ 시끄러운 음악이나 소리로 사람과 동물  
에게 피해를 주지 않는다.
- ④ 마주치는 사람들과 가벼운 인사를 나  
눈다.
- ⑤ 지정된 등산로나 길을 이용하되 반드시  
안전 수칙을 지킨다.
- ⑥ 계곡물을 오염시키지 않는다.
- ⑦ 프로그램이 끝날 때 까지 가능하면 음주

나 흡연을 하지 않는다.

⑧ 야생동물에게 먹이를 주거나 과일 껍질  
을 함부로 버리지 않는다.

⑨ 머물렀던 흔적을 남기지 않고 쓰레기를  
도로 가져온다.

### 나가며

걷기 열풍 이후로 걷기에 대한 대중들의  
관심이 해마다 증가하고 있다. 최근 들어서는  
걷기명상, 맨발걷기, 파워걷기, 맛집 탐  
방을 곁들인 걷기 등 테마별 걷기도 유행하  
는 추세다. 서울시에서는 둘레길 홈페이지  
gil.seoul.go.kr을 개설하여 지금까지 개발된 서  
울둘레길 8코스(총 157 km)를 안내하고 있  
으며, 각 시도 및 지방자치 단체들도 생태사업  
의 일환으로 걷기 좋은 길들을 앞 다투어 개  
발하고 있다. 이런 환경을 적극 활용하여 마  
음챙김 걷기명상을 해보는 것은 마음챙김을  
훈련할 수 있는 더 없이 좋은 기회가 될 것이  
다. 2013년 한국을 방문하셨던 Thich Nhat  
Hanh 스님께서 걷기명상을 대중에게 선보인  
이후로 걷기명상에 대한 관심이 높아지고 있  
는 추세를 고려할 때, 걷기명상의 대중화는  
한국명상학회의 관심이 필요한 사업 중 하나  
가 될 것이다. 잘 조성된 길을 따라 마음챙김  
하면서 천천히 걷는 것도 좋겠지만, 적절하게  
구조화된 프로그램을 통해 마음챙김을 교육하  
고 훈련시킨다면 회원들은 물론 일반 대중들  
에게 마음챙김을 소개하고 훈련을 심화시킬  
수 있는 기회가 될 수 있다. 따라서 본 글에  
서는 어떻게 프로그램을 구성할 것인지, 그리

고 프로그램의 각 단위들을 어떻게 실행할 것 인지를 구체적으로 서술하였다. 자연과의 유 대감을 계발하고 생태의식을 함양하기 위해서 반드시 필요한 자연에 대한 마음챙김 수련자 의 태도도 제안하였다. 이런 노력이 한국명상 학회 프로그램의 다양화는 물론 더욱 건강하 고 행복한 사회의 건설과 한 걸음 더나가서 쾌적한 지구환경을 조성하는데 일부 기여할 수 있다면 필자로서는 더없이 기쁘고 행복할 것이다.

### 참고문헌

- 법정 (2007). 오두막 편지. (주) 도서출판 이레.
- 장현갑 (2006). 심신의학으로서의 명상. 한국통 합의학회지, 1(1), 7-19.
- 장현갑 (2007). 마음챙김. 서울: 미다스북스.
- 장현갑, 배재홍, 정애자, 권석만 (2007). 마음챙 김 명상 108가지 물음. 서울: 학지사.
- 진우석과 이상은 (2014). 대한민국 트레킹 바이 블. 중앙북스(주).
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 11(3), pp. 230-241.
- Boccio, F. J. (2009). 마음챙김을 위한 요가. [Mindfulness Yoga] (조옥경, 김채희 역). 서울: 학지사 (원서는 2004년에 출판).
- Breton, D. L. (2002). 걷기 예찬. [Elonge de la Marche] (김화영 역). 현대문학 (원서는 2000년에 출판).
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chade-Meng Tan (2012). 너의 내면을 검색하라 [Search Inside Yourself] (권오열 역). 서울: 알키 (원서는 2012년에 출판)
- Goleman, D. (1971). Meditation as meta-therapy: Hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 3(1), 1-26.
- Harari, Y. N. (2015). 사피엔스. [Sapiens] (조현 옥 역). 서울: 김영사 (원서는 2011년에 출판).
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2010). 마음에서 빠져 나와 삶 속으로 들어가라. [Get Out of Your Mind & Into Your Life] (문현미, 민병배 역). 서울: 학지사 (원서는 2005년에 출판).
- Kaparo, R. F. (2013). 소마지성을 깨워라. [Awakening Somatic Intelligence]. (최광석 역) 도서출판 행복에너지. (원서는 2012년에 출판)
- Kraftsow, G. (2011). 웰니스를 위한 비니요가. [Yoga for Wellness] (조옥경 역). 서울: 학지사. (원서는 1999년에 출판).
- LeDoux, J. (2015). The Emotional Brain: the Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New York: Simon & Schuster Paperbacks.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2014). MBSR 워크 북. [A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook] (안희영, 이재석 역). 서울: 학지사 (원서는 2010년에 출판)

- Thich Nhat Hanh (2003). 미소 짓는 발걸음. [The Long Road Turns to Joy] (권도희 역). 서울: 열림원 (원서는 1996년에 출판).
- van der Kolk, B. A. (2016). 몸은 기억한다. [The Body Keeps the Score]. (제효영 역). 서울: 을유문화사 (원서는 2014년에 출판)