

자각의 힘

| 웨리 반 디크 | 김태항 옮김 |

자각은 '지금여기'입니다. 늘 과거와 미래로 치닫는 마음을 지금 이 순간으로 돌아오게 하는 작업이, 감정에 시달리는 우리의 마음에 어떻게 평화를 가져다주는지 보여줍니다(편집자 주).



시드니Sydney는 17세였을 때 자동차 사고를 당하였고 그 일로 그녀는 만성적인 고통을 겪고 있다. 사고를 낸 상대방 차의 운전사는 음주 운전을 하였는데도 시드니에 비하면 상처는 아주 경미하였고 가벼운 보호관찰로 방면되었다. 지금 28세가 된 시드니는 지속되는 고통 때문에 아직도 부모와 함께 살고 있고 생계를 유지하는 데 필요한 정규직 일을 할 수가 없다. 이외에도 보험회사가 오래 전에 보험금을 지불하는 것을 중단하였기 때문에 그녀는 고통을 없애려고 물리요법과 다른 치료에 많은 돈을 써야한다.

시드니는 자주 과거 사건에 대하여 생각을 한다. 그때 좀 더 다르게 행동하였다면 이렇게 잘못되지는 않았을 텐데 라는 생각이 자꾸 마음에 떠오른다. 그러면 자신의 처지가 한심스러워 자신에게 화가 난다.

그녀는 재판에서 자신이 얼마나 아프고 삶이 얼마나 엉망이 되어버렸는지 그리고 이 일로 거의 절망적인 상태에 있다는 것을 충분히 설명하지 못한 것은 아닌가 하는 생각을 한다. 좀 더 유능한 변호사를 선임하여 좋은 합의조건을 얻어냈다면 치료를 계속할 수 있을 텐데 라며 후회를 한다. 이러한 생각이 들면 더욱 화가 난다.

그녀는 또한 미래에 대하여 생각하면서 많은 시간을 보낸다. 그녀는 고통이 나아지지 않고 신체의 상황이 더 악화될 것 같아 두렵다. 신체 문제 때문에 그녀는 인생을 함께 할 사람을 만나지 못하고 아이도 낳지 못할 거라는 걱정을 한다. 그녀는 부모 집에서 벗어나지 못하고 경제적으로 부모에게 의존하며 살아갈 것 같아서 걱정스럽다.

시드니는 이런 저런 근심을 가지고 자신의 미래를 상상한다. 그녀는 50세가 되어도 배우자와 자녀도 없이 혼자서 부모 집에서 살고 있는 자신의 모습을 상상한다. 더군다나 휠체어에 의존하거나 심지어 고통

때문에 누워 있는 모습을 상상한다.

이런 상상이 불러일으킬 감정적 고통을 생각해보라. 지금 일어나는 일이 아니라 과거와 미래에 대한 생각 때문에 발생하는 감정의 양을 생각해보라. 우리에게는 현재 이 순간에 다루어야 할 고통도 많이 있는데 과거와 미래에 머물게 되면 감정적 고통의 양은 크게 늘어나고 고통을 이겨내기가 더욱 어렵게 된다.

이렇게 과거나 미래에 마음이 사로잡혀 있으면, 현재에 머무르면 존재하지 않을 고통스러운 감정이 생겨난다. 모든 삶에는 고통스러운 순간이 있다. 그러므로 현재 이 순간에 머문다고 고통이 존재하지 않는다는 말은 아니다. 그러나 지금 고통스러운 상황에 있더라도 과거, 현재, 미래의 고통 모두를 동시에 체험하기보다는 현재에 머물러서 현재의 고통만 체험하는 것이 훨씬 견디기가 편하다.

대다수 사람들은 과거나 미래에 대한 생각이나 근심스러운 생각에 매인다. 그러나 감정 조절에 문제가 있는 사람의 경우, 그 사람의 마음은 이런 종류의 생각들로 가득 차고 이것에 많은 에너지를 소모하게 된다. 그래서 이런 생각들로 인하여 온전하게 살아가는 것이 힘이 들게 된다. 과거에 일어났던 부정적 일을 계속 생각하고 아직 오지 않은 미래에 대하여 최악의 상황을 예상하게 되면 고통스러운 감정을 규칙적으로 끄집어내고 있는 꼴이 된다. 과거와 미래에 머물게 되면 지금 전개되는 삶을 놓치게 된다.

지금 이 순간에 머물거나 혹은 마음을 지켜보게 되면 과거나 미래로 미끄러져 들어가는 순간을 자각하게 되어 고통스러운 감정이 떠오르지 못한다. 자각의 힘이 커지면 생각이 일어나거나 근심이 떠오르기 시작할 때 재빨리 알아챌 수 있어서 그런 흐름으로 빠져드는 것을 막을 수 있다. 이런 점에서 마음챙김은 마음이 우리를 통제하게 하는 데

신 우리가 마음을 통제하게 한다.

마음챙김은 마음을 차분하게 한다

마음챙김의 목적이 이완은 아니지만 이것은 마음을 이완시키고 차분하게 하는 효과가 있다. 아래는 이완 효과에 대한 설명이다.

- 과거나 미래가 아닌 지금 이 순간에 살면 고통스러운 감정이 훨씬 줄어든다. 고통스러운 감정이 줄어들면 이전보다 더 차분해지고 이완된 체험을 하게 된다.
- 완전한 주의력으로 한 번에 하나만 행하는 일은 동시에 많은 것을 행하는 일상적인 우리의 행동방식과 비교가 된다. 한 번에 여러 일을 하는 것을 멈추면 좀 더 차분해지고 감정에 잘 압도당하지 않는다.
- 마음챙김을 하게 되면 우리가 이전에 그다지 큰 관심을 보이지 않았던 즐거운 사건들(예를 들면 새소리에 귀 기울이기, 개 안아주기, 산책하기, 호흡 수련 등)에 주의력이 모아진다. 우리가 이런 활동에 주의를 기울이면 이것은 평온함을 가져다준다.
- 우리 자신과 주변 사람들 그리고 주변 상황에 대하여 판단하는 행위를 줄이면 마음이 차분해진다. 분노 같은 좋지 않은 감정을 판단하는 대신에 그것을 있는 그대로 받아들이면 마음이 좀 더 평화로워진다.

마음이 차분해지면 감정을 더욱 효율적으로 통제할 수 있다. 감정을 댐 안의 물로 비유할 수 있다. 물의 수위가 높아질수록 댐이 무 질 가

능성이 커진다. 마찬가지로 감정의 수위가 올라갈수록 감정을 통제하기가 어려워지고 감정의 수위가 낮아질수록 감정을 조절하기 쉬워진다.

마음챙김은 긍정적 감정을 증대시킨다

지금 이 순간에 살면 감정적 고통(emotional pain(정서적·정신적 고통))이 줄어들고 긍정적 감정은 증대된다. 지금까지 살아온 삶의 방식을 생각해보라. “즐길 만한 일을 할 때마다 그 순간에 머물렀는가?” “자녀와 놀아주었을 때, 개와 산책하였을 때, 조용한 아침에 한 잔의 커피를 마셨을 때, 행동과 하나가 되어 그 순간에 머물렀는가 아니면 마음으로는 다른 일도 생각하였는가?”

다른 생각도 하였다면 이것이 일반적인 우리의 모습이다. 심지어 즐거운 일을 하면서도 이것에 집중하지 못하고 우리 마음은 과거와 미래를 넘나들어서 고통스러운 감정을 맛본다. 그래서 현재에 머물게 하는 마음챙김을 수련하기 시작하면 긍정적 감정이 증대된다. 긍정적 감정이 강하지 않고 오래 지속되지 않아도 그런 감정이 머무는 동안은 그것을 즐겨라.

자각의 힘이 커지면 행동을 통제할 수 있다

누구나 한두 번은 부적절하거나 불건전한 충동을 경험한다. 이것은 손톱을 물어뜯고 싶은 충동이나 업무회의 중에 소리 내어 웃고 싶은 충동처럼 별로 중요하지 않고 해가 되지 않는 것일 수도 있고, 감정적인 고통 속에서 신경이 쓰이는 사람을 때리고 싶은 충동처럼 심각하고

성가신 것일 수도 있다. 이런 충동에 반응하지 않고 행동을 자연스럽게 조절하는 법을 배우는 사람들도 있지만 충동이 습관이 되게끔 행동하는 사람도 있다. 즉 어떤 생각과 감정을 반복하여 해로운 행동과 연계시켜서 나중에는 이것이 습관이 되어서 이것을 자각함이 없이 자동적으로 하게 된다.

행동을 변화시키는 첫 번째 단계는 행동에 대한 자각의 힘을 키우는 일이다. 내면의 체험 특히 생각이나 감정 그리고 충동을 자각하지 못하면 불건전한 충동에 크게 반응하게 되고 나중에 후회할 행동을 자동적으로 하게 된다.

우리가 멈추고 싶은 행동에 대한 자각의 힘을 증대시킬 수 있으면 그리고 이런 행동을 일으키는 생각과 감정이 충동과 연관을 알 수 있으면, 어떻게 행동할 것인지를 잘 선택할 수 있어서 습관적인 패턴으로 떨어지지 않게 된다. 즉, 스트레스를 받을 때 과식하는 습관이 있다면 먼저 이런 행동을 유발시키는 것이 무엇인지 알아야 한다. 예를 들면 신경이 쓰이는 사람과 논쟁한 것, 직장에서 건설적인 비판을 받은 일, 혹은 과거의 생각에 사로잡힌 일이 과식의 원인일 수 있다. 그리고 이런 유발 요인들이 일어날 때에 자각력을 키워주는 마음챙김을 사용하여 의식적으로 건강한 대처 방법을 선택할 수 있다.

마음챙김은 자각력을 증진시킨다

앞에서 언급하였듯이 자각력을 키우는 일은 감정조절에 어려움이 있는 사람에게는 특히 중요하다. 행동을 자각하지 못하면 행동을 변화시킬 수 없듯이 생각과 감정을 자각하지 못하면 생각과 감정을 변화시킬 수 없기 때문이다. 마음챙김 수행은 내적 체험(생각, 느낌, 충동 그

리고 신체 감각)에 대한 자각력을 증진시킨다. 자각력이 커지면 우리는 감정을 더욱 효율적으로 관리할 수 있다.

마음챙김은 집중력과 기억력을 증진시킨다


마음챙김은 집중력과 기억력 증강에 긍정적인 효과가 있다. 기억력은 감정조절장애와 직접적으로 관련이 되지는 않지만 삶의 질을 향상시킬 수 있다. 우리는 집중력을 당연시하는 경향이 있지만 사실 슬픈 상태에서는 집중하기가 어렵다. 마음챙김은 지금 이 순간 하고 있는 것에 집중하도록 하기 때문에 집중력이 향상된다. 하는 일에 집중하게 되면 나중에 그것을 훨씬 잘 기억하게 된다. 직장에서 긴 하루를 보내고 집안으로 들어서면서도 여전히 직장 업무에 대하여 생각하고 스트레스로 가득 찬 내일을 생각하면 나중에 자동차 열쇠를 어디에 뒀는지 기억하지 못할 수 있다. 왜냐하면 열쇠를 둘 때 열쇠에 대하여 생각하지 않았기 때문이다. 이처럼 의식 없이 행하는 습관에서 벗어나서 지금 하고 있는 일에 집중하면 기억력이 크게 향상된다.

마음챙김은 여러 분야에 걸쳐 유익한 점이 상당히 많다. 마음챙김을 수행하면서 즉시 긍정적 변화를 보고하는 사람도 있지만 보통은 변화를 즉각적으로 느끼지는 못한다. 실제로는 좋은 효과를 경험하기에 앞서 안 좋은 기분이 들 수도 있다. 왜냐하면 이전에는 허락하지 않았던 낯설고 새로운 것을 하기 때문이다. 그러므로 전에 경험하지 못한 고통을 느낄 수도 있다. 그러나 수행하면 할수록 긍정적 변화를 더욱 많이 경험하게 된다.

마음챙김 수련 지침

1. 대상 선택 : 첫 단계는 어떻게 마음챙김을 수행할 것인지를 결정한다. 마음챙김이 능숙해지면 우리는 자연스럽게 마음챙김을 하면서 살아갈 수 있다. 그러나 지금은 무엇을 마음챙김의 대상으로 삼을 것인지를 신중히 결정해야 한다. 그 어떠한 것도 대상이 되므로 굉장히 많은 방법으로 마음챙김을 할 수 있다. 호흡, TV시청, 독서, 대화, 운전, 식사, 산책 등 대상은 무한하다.
2. 주의력 집중 : 두 번째 단계는 선택한 대상에 주의력을 집중하는 일이다. 예를 들면 산책을 선택했다면 지면을 밟을 때마다 발의 느낌에 주의력을 기울인다. 얼굴에 부딪히는 바람, 개 짖는 소리, 눈부신 태양 빛과 얼굴에 내리비치는 태양의 온기를 알아챈다. 대상으로 식사를 선택했다면 주의력을 식사에 기울인다. 음식의 냄새, 음식의 질감, 음식에 대한 신체의 반응 등을 알아챈다. 선택한 것이 무엇이든 현재 이 순간에 선택한 대상에 온전히 주의력을 기울여야 한다.
3. 배회하는 순간 알아채기 : 세 번째 단계는 대상에 대한 주의력이 산만해질 때를 알아채는 일이다. 주의력이 흩어지는 것은 어쩔 수 없는 일이다. 우리의 뇌는 매일 수천 가지의 생각을 발생시키므로 우리의 주의력은 어느 시점에서 산만해진다. 잘못하고 있는 것이 아니라 사람이기에 일어나는 현상이다.
4. 판단함이 없이 되돌아오기 : 주의력이 흩어지면 그것에 대하여 판단하지 않고 그저 산만함을 알아채고는 원래 상태로 돌아와서 대상에 주의를 기울인다. 자신을 판단하는 경향이 있는 사람에게는 이것이 어려울 수 있다. 그런 사람의 경우에는 자신이 바르게 하지 않

았다고 판단하게 된다. 이런 판단하는 습관으로 떨어지지 말고 지금 이 순간으로 주의력을 돌려야 한다. “어, 잠시 마음이 산만했네.” 혹은 “지금 이 순간으로 복귀”처럼 문장이나 문구를 말하면 판단하는 습관으로 떨어지는 것을 피할 수도 있다.

5. 반복 : 마지막 단계는 3과 4단계를 몇 번이고 반복하는 일이다. 즉, 마음이 산만해지면 그것을 판단함이 없이 다시 원래 집중 대상으로 돌아온다. 1분 동안에도 이것을 여러 번 할 필요가 있을 수 있다. 마음챙김은 집중을 유지하는 것이 아니라 집중이 흩어지면 이것을 알아차리고 지금 이 순간으로 돌아오는 수련이다. (끝) 

- 이 글은 『마음챙김과 감정치유』에서 발췌하였습니다.
- 이 글은 미내사의 허락 없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **쉐리 반 디크** Sheri Van Dijk | 정신 요법 의사. 캐나다 요크 대학 York University에서 사회복지학, 토론토 대학 University of Toronto에서 사회복지학 석사 학위 취득, 2000년부터 정신 보건 분야에서 일하고 있다. 변증법적 행동치료, 인지행동치료 그리고 마음챙김을 공부하여 왔으며 이 분야의 지식을 정신건강에 문제가 있는 사람을 돕는 데 사용하고 있다. 캐나다 온타리오에 거주하고 있다. 저서로는 『마음챙김과 감정치유 Calming the Emotional Storm』, 『Don't Let Your Emotions Run Your Life for Teens』, 『The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook for Bipolar Disorder』 등이 있다.

역자 | **김태항** | 동국대학교 법학과, 미국 콜로라도 주립대학교 교육학 석사. 기업체 연수원에서 사원교육을 담당하였고 대학에서 영어강사를 역임하였다. 오랫동안 동서양 가르침 특히 유대신비 가르침인 카발라와 고대 신비 가르침을 공부하여왔으며 현재 출판과 번역 및 저술 활동을 하고 있다.

주요 저서로는 『카발라의 신비열쇠』, 『도마복음과 카발라』, 『슬픈 예수』, 『완성의 길』, 『구도여행과 소리 없는 소리』, 『진짜 삶을 위한 개념 넘어서기』 등이 있고, 번역서로는 『모던 매직』, 『유대명상』, 『성경과 명상』, 『인권 운동 이야기』, 『진화의 비밀』, 『마음챙김과 감정치유』 등이 있다

마음챙김과 감정치유

변증법적 행동치료에서 배우는 마음치유



저자 **쉐리 반 디크** | 역자 **김태항** | 출판사 **하모니** | 정가 15,000원

우리는 감정에 휘둘러 큰 어려움에 부딪친 경험이 있을 것이다. 분노, 비통, 불안 같은 강력한 감정은 우리를 압도한다. 그러나 우리가 이런 감정에 반응하는 방법을 안다면 대인관계를 잘 유지할 수 있고 직장 생활을 잘할 수 있으며 바른 사고를 할 수 있다.

변증법적 행동치료(인지행동기법과 동양의 마음챙김 명상의 결합)에 나오는 유용한 여러 기법을 사용하여 감정을 평온하게 다스리는 법을 보여준다. 감정을 이해하고 다스리는 데 어려움이 있는 사람에게 이 책은 커다란 도움이 될 것이다. 이 책은 근심과 두려움에서 벗어나게 하며 자신과 타인을 더 잘 이해하고 받아들여지게 하고 감정에 지배당하지 않고 위기상황에서 벗어나게 한다. 그리고 균형 잡힌 건강한 삶을 살게 한다.