

알아차림으로 운동하기

| 앤디 퍼디컴 | 윤상운 옮김 |

최고의 기량을 발휘하는 무아지경의 프로선수들에 대해 이야기합니다(편집자 주).



운동할 때 당신은 얼마나 자주 최고의 기량을 발휘하는가? 건강을 위해 헬스클럽에서 운동하거나 친구와 축구를 하거나 공원에서 달리기를 할 수도 있다. 스키를 타고 요가나 수영을 하거나 자전거를 타거나 특별한 무예로 몸을 단련하기도 한다. 어느 경우이든 운동을 끝낸 후, ‘와, 진짜 좋았어’라고 느낀 적이 있는가? 얼마나 자주 그러했는가? 자기 비판적인 성향이 있는 사람이 많지만 그런 사람조차 자신이 최고의 기량을 발휘하는 순간을 알고 있다. ‘무아지경’에 빠진 느낌, ‘이 순간에 온전히 존재하는’ 느낌이 있다. 마치 필요한 조건이 바로 이 순간에 빠짐없이 완벽하게 갖춰져서 자신이 최고의 기량을 발휘할 수 있게 해준다는 느낌이 든다. 자발적인 열의, 자신감, 몰입감을 느낀다. 그리고 신기한 것은 육체적으로는 정말 고달프고 힘들다 해도 애써 노력하지는 않는 느낌이 든다는 점이다. 이 특성이 거의 모두 명상의 특성이라는 사실은 우연한 일치가 아니다.


최고의 기량을 발휘하고 있는 프로선수를 지켜보면 그들이 ‘무아지경’에 빠져 있는 시간이 많다는 것을 알 수 있다. 그 경지에서 들고 나는 순간이 있기는 하지만 정말로 최고의 실력을 보여주고 있을 때는 그 무엇도 그들의 집중을 방해하지 못하는 듯하다. 그런 집중은 주변의 소리와 광경을 모두 차단하고 오직 내면으로만 향한 집중이 아니다. 자신의 육체적 능력 및 움직임에 대한 자각과 변화하는 주변 환경에 대한 자각이 완벽하게 균형을 이룬 집중이다. 그리고 집중의 수준만 그렇게 완벽한 균형을 이룬 것이 아니다. 그들이 투입하는 노력의 수준 역시 완벽한 균형을 이루고 있다. 그들이 최대한 노력하지 않는다는 말이 아니다. 완벽하게 균형 잡힌 노력이란 전혀 힘들이지 않고 우아하게 움직이는 듯 보이는, 한결같이 자연스러운 노력을 의미한다. 다른 선수보다 훨씬 적게 노력하는데도 훨씬 더 탁월한

능력을 발휘하는 것처럼 보인다.

이 뛰어난 프로선수들은 처음부터 능력을 타고났을지도 모른다. 그 말도 사실이다. 그리고 당신은 워블던 테니스장이 아니라 동네 헬스클럽에서 운동하면서 이 명상 기법을 실천하는 데 관심이 있을 것이다. 하지만 프로선수를 지켜보면 스포츠에서 명상의 역할과 관련성에 대해 많은 것을 배울 수 있다. 노력이라는 측면에 관해서 특히 그러하다.

그 점을 가장 잘 보여 주는 장면이 있다. 텔레비전에서 일류 선수가 참가한 100미터 경주를 슬로우 모션으로 다시 보여주는 장면으로, 전력 질주하는 선수들의 육체를 구석구석까지 극도로 자세히 관찰할 수 있다. 맨 앞에서 달리는 선수는 대체로 아주 침착하며 긴장이 풀린 표정이다. 그들의 뺨은 위아래로, 양옆으로 마구 흔들린다. 그 순간에 그들은 집중과 이완의 완벽한 정신적 균형을 체현하고 있다. 하지만 뒤에서 열심히 쫓아가며 우승이 멀어지고 있음을 인식한 선수들은 하나같이 잔뜩 찡그린 얼굴이다. 찡그림은 그 인식에 대한 반응이며, 따라잡으려고 더 열심히 노력할 때 더욱 찡그린다. 일상생활에 알아차림을 적용하려 한다면 그 점에 대해 숙고해 봐야 한다. 당신은 어느 정도의 노력을 기울이고 있는가? 100미터 경주를 말하는 것이 아니다. 문을 여닫기, 걸레로 책상 닦기, 직진할 때 운전대 잡고 있기, 수도꼭지 잠그기, 양치질 등 사소하고 간단한 일을 하고 있을 때 얼마나 노력하는가? 하루를 시작할 때 당신이 그런 사소한 일에 어느 정도의 노력을 투입하는지 알아차려라. 한 가지는 확실하다. 당신이 삶에 투입하는 노력의 수준은 명상에 투입하는 노력의 수준과 다르지 않다.

몸과 마음은 둘이 아니다. 마음이 존재할 때 몸이 존재하고, 마음이 집중할 때 몸이 집중하며 마음이 편안할 때 몸이 편안하다. 이렇게 말로 표현하면 당연한 소리로 들린다. 하지만 당신은 이 당연한 사실을

일상적인 운동에 얼마나 자주 적용하는가? 실력을 키우기 위해서든, 끈기나 공간지각 능력이나 집중력을 높이기 위해서든, 통증을 줄이기 위해서든, 심지어 긴장 상황에서의 수행력을 향상할 의도이든 운동의 목적은 중요하지 않다. 그 모든 요인이 마음에 의지한다. 마음이 이 순간에 존재하며 민활하게 작동하고 집중을 유지하되 편안하고 느긋하다면 당신은 기량의 향상을 실감할 것이다. 틀림없는 사실이다. 마음이 제자리를 벗어나 어제 나눈 대화에 골몰하거나 친구의 생일 선물로 고민하고 있다면 당신의 몸이 어떻게 최고의 기량을 발휘할 수 있겠는가? 걷기 명상과 마찬가지로 이 달리기 명상의 장점은 하루 일정에서 따로 시간을 마련할 필요가 없다는 점이다. 당신이 어떤 식으로든 이미 운동을 하고 있다면 알아차림 명상을 할 또 한 번의 기회를 잡은 셈이다. 그리고 명상으로 체력과 신체 기능까지 향상된다면 일거양득 아니겠는가. (끝) 

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

저자 | **앤디 퍼디컴(Andy Puddicombe)** | 앤디 퍼디컴은 한때 불교 승려로 10여 년간 세계 곳곳에서 명상 수행을 했다. 2004년 영국으로 돌아온 그는 명상을 이해하기 쉽게 소개하고 가능한 한 많은 사람이 명상을 접할 수 있게 하려고 헤드스페이스(Headspace)를 설립했다. 영국 「타임스」가 “전문가 중의 전문가”, “영국 최고의 명상 구루(guru)”로 극찬한 바가 있는 그는 최 로 영국 국가에 의해 공인된 명상 컨설턴트이다. 현재 그는 영국 국회의원과 장관, 프리미어리그 축구 선수, 배우는 물론 구글과 노무라증권 같은 기업을 대상으로 활발하게 명상을 지도하고 있다.

역자 | **윤상윤** | 성신여자대학교 심리학과를 졸업했으며, 성균관대학교 전문 번역가 양성 과정을 수료했다. 인문, 실용, 아동 등 다양한 분야의 책을 번역하고 있으며, 현재는 번역 에이전시 엔터스코리아에서 출판 기획 및 전문 번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로 『긍정심리학 코칭 기술』 『세상의 비밀을 푸는 열쇠 SYMBOLS』 『꿈꾸는 뇌의 비밀』 『오소의 명상여행』 등이 있다.

헤드스페이스

생각이 사라진 신기한 마음속 평화 공간

저자 앤디 퍼디컴 | 역자 윤상운 | 출판사 불광 | 정가 15,000원



저자는 헤드스페이스는 '고요하고 텅 빈 마음'을 뜻하며, 이것은 우리가 어떤 생각과 감정을 가지고 있는지 모든 생각과 감정을 있는 그대로 받아들이는 것을 의미한다고 이야기한다. 명상에 접근하기, 명상 수행하기, 명상을 삶과 통합하기의 마음 수행 3단계를 제시하여, 명상 기법을 활용해 요란한 마음을 고요하게 잠재울 수 있는 효과적인 방법을 소개한다. 더불어 10여 년간의 승려 생활을 하면서 저자가 겪었던 에피소드와 훌륭한 스승들에게서 전수받은 영감을 불러일으키는 이야기들을 들려준다.