

# 연결감과 마음챙김

전미애  
심리학박사, 심리치료사

회색의 긴겨울이 지나 꽃피고 새가 노래하는 초록색 봄이 성큼 다가왔다. 생동감이 넘치는 계절의 여왕 5월에, 우리 모두가 소망하는 건강하고 행복한 삶을 위해 잠시 호흡을 가다듬어 보자. 들로 산으로 달음박질하기 전에, 나는 나 자신과 얼마나 어떻게 소통을 하는지, 또 다른 사람과 얼마나 연결되어 있는지를 생각해 보자.

단절이나 분리, 고립되기를 원하는 사람은 아무도 없을 것이다. 오히려 그렇게 될까봐 두려워하고, 때로는 단절되지 않으려는 집착 때문에 오히려 건강한 관계를 그르치기도 한다. 어떻게 하면 자신 및 타인과 단절되지 않고 건강하게 연결되어 행복한 삶을 살 수 있을까? 먼저 이런 질문을 자신에게 해 보자.

나는 내 몸과 얼마나 잘 소통하고 있나?

나는 나의 내면의 소리를 얼마나 잘 듣고 있나?

나는 나의 주변사람들과 얼마나 연결되어 있다고 생각하나?

질병률과 사망률을 상승시키는 분리(고립)는 우리 자신에서 시작된다. 가장 근본적이면서도 습관적인 분리는 몸과 마음의 분리이다. 우리는 일상에서 몸의 소리를 듣기보다는 생각에 사로잡혀 살아간다. 우리 몸을 자동기계처럼 움직이게 스위치를 올려놓고, 우리 마음은 늘 다른 곳으로 헤매다니며 “해야 할 일”을 찾거나 “잘 못된 것은 없는지”를 점검하며, 그러는 줄도 모르고 살아간다. 이것은 인간본연의 욕구인 생존, 안전, 소속, 자존, 성장 욕구로 인한 심리적 현상이라고 할 수 있지만, 이런 습관적이고 자동적인 삶의 방식(Automatic Pilot)은 몸과 마음의 분리, 자신의 내면과의 분리, 이웃과의 분리의 원인이 된다.

어떻게 하면 심신의 통합을 이루며, 자신의 내면과의 깊은 연결

속에 주변사람들과 건강한 관계를 맺으며 살아갈 수 있을까? 현재 순간의 한가지 대상(예, 호흡, 신체감각)에 비판단적인 태도로, 의도를 가지고 주의를 집중하는 훈련인 마음챙김기법이 하나의 해답일 수 있다. 마음챙김(Mindfulness)은 심신 건강을 증진시키는 중요한 기법으로 캐나다 뿐 만 아니라 전세계적으로 널리 활용되고 있다. 어떤 관점으로 보면 매우 단순한, 일명 주의집중 훈련이라고도 할 수 있는 마음챙김 훈련은 단순히 주의집중력 향상 뿐만 아니라 우울증, 불안, 분노, 중독, 섭식장애, 만성통증, 불면증 등의 치료와 삶의 질 향상에 효과적이라는 것은 더이상의 의문의 대상이 아니다.

마음챙김 훈련은 꿀을 모으기위해 잠시도 쉬지않고 꽃을 찾아 날아다니는 꿀벌과 같이 분주한 우리의 마음을 고요하게 해준다. 이 글을 읽고 있는 이 순간에 잠시 멈추고 “내 마음이 지금 여기에 있는가?” 아니면 “나도 모르게 다른 곳(과거 또는 미래)으로 떠돌아 다니며 분주한 중인가?”를 점검해 보자. 그런 다음, 호흡을 하면서 아랫배의 감각에 주의를 집중해보자. 훈련을 통해 몸과 마음이 함께 있는 시간이 길어질수록 분주하던 우리의 마음이 고요해지고, 감정의 동요(ups and downs)가 잦아들며, 자신의 내면에 대한 이해가 넓어져, 우리는 자신의 든든한 지지자가 되어갈 수 있다.

파도치는 바다라 할 지라도 든든하게 묶인 커다란 닻을 바다 깊이 내리고 있는 한, 그 배는 이리저리 밀려다니지 않고 한 곳에 머물러 만선이 되도록 고기잡이를 할 수 있다. 마찬가지로 지금 여기의 호흡에 든든하게 내 마음의 닻을 내릴수 있다면, 분주한 세상 속에서도 몸과 마음, 나 자신, 또 이웃과 든든하게 연결되어 평안하면서도 풍성한 삶을 살 수 있을 것이다.