Y반\_202013065\_김효장 중간고사

처음이 강의를 듣기 시작할 때 과연 내 복잡한 생각을 조금이라도 완화시킬 수 있을까 하고 고민했습니다. 1강때 저는 그 고민을 바로 깰 수 있었고, 명상이라는 것은 생각 뿐만 아닌 신체적으로도 많은 도움을 줄 수 있다는 것을 깨달았습니다. 이후 마음 챙김에 관련된 것들을 적용시켜 나갔는데, 이번 중간과제가 ‘몸에 귀기울이기’를 읽고 작성하는 것이라 호기심도 있고, 내 마음을 더 편안하게 해줄 수 있는 지 궁금함이 많이 컸습니다. 그렇게 ‘몸에 귀기울이기’를 처음 장에서 보았던 말이 ‘그저 간단히 주의만 기울이면 된다.’ 였는데, 명상 시간 중 항상 교수님께서 하신 말이라 특히 눈에 띄었습니다. 그리고 읽는 도중 유일하게 밑줄표시가 되어있던 마음챙김이란 무엇인가? 에 대해 적혀있던 것중 ‘마음챙김은 불필요한 고통으로부터 우리를 보호하는 하나의 생활방식이 될 수 있다.’라는 말이 되게 크게 와닿았습니다. 왜냐하면 이 수업을 듣는 중에 교수님이 항상 말하셨던 수련법 앞에 모두 ‘마음챙김’이라는 말이 빠지지 않았고 이 수업 이름도 ‘몸마음챙김명상’이기 때문이었습니다. 여기서 든 생각이 “아, 마음챙김을 함으로서 고통이나 복잡한 마음에서 조금씩 벗어나고 있었구나”였습니다. 저는 본래 중학교때 뛰놀기를 좋아하고 활동적인 것을 좋아하여 신체적으로 문제가 없었고, 건강하다는 생각이 들었는데 고등학교때부터 프로그래밍을 배우다 보니 앉아있는 시간이 많았습니다. 점점 허리도 좋지 않아지고 몸도 뻐근하거나 뻣뻣해져서 스트레칭도 주기적으로 하였지만, 어디가 힘든 지 알아채지 못하였습니다. 그렇게 느낀 이유는 아무리 무언가를 해봐도 일시적으로 시원해질 뿐 시간이 얼마 지나지 않아 바로 고통과 뻐근함을 느꼈기 때문입니다. 하지만 이 마음챙김 수련을 조금씩하고 나니 시원한 느낌도 느낌이지만 통증이 조금씩 사라지는 듯한 느낌이 들었습니다. 저는 두 가지 수련법을 선호했습니다. 첫 번째는 ‘호흡에 대한 마음챙김’입니다. ‘몸에 귀기울이기’에서는 자세하게 어떻게 하는 지 나와있지만 사실 단지 편안하게 호흡을 하는 것이었습니다. 이 단순한 하나의 동작이 몸을 편안하게 해주고 머리가 맑아지게 한다는 것이 정말 신기했습니다. 명상할 때 뿐만 아니라 가끔 화나고 스트레스 받는 일이 생기면 먼저 호흡을 어떻게 하고 있는 지 알아차리는 등 제게 몸과 정신의 안정을 찾아줄 수 있는 행동들을 하게 되었습니다. 정말 기본이 되면서 단순한 동작이지만 제가 흥분하고 있다는 것과 스트레스를 받고 있다는 것을 호흡만으로도 찾아낼 수 있었던 것입니다. 다음 두 번째로는 ‘마음챙김 걷기’입니다. 이 수련법을 처음 접했을 때는 교수님께서 밖으로 나가서 이것을 해보고 사진을 찍어오라고 하셨습니다. 항상 앉아서 작업과 과제만 하던 저는 밖으로 나가는 준비조차 힘겨웠습니다. 나가고 나서도 빨리 지치고 느끼는 점을 생각한다고 해도 ‘지친다’, ‘힘들다’라는 감정이 앞섰습니다. 하지만 그것을 알아차린 후 서서히 ‘지친다’라는 감정보다는 주변환경을 바라보기 시작했습니다. 학교를 걸어서 그런지 주변 환경이 예뻐 보였고, 점점 힘들지만 편안한 감정을 느끼게 되었습니다. 저는 이렇게 두 가지 수련법을 가장 좋게 생각했습니다. 이렇게 마음챙김을 해오고 정신이 맑은 상태로 작업을 하다 보니 친구에게 화를 내는 일도 줄어들고, 작업 중 나태해지는 경향이 있었는데 이도 줄어들기 시작하였습니다. 정말 보기에는 간단하고도 당연히 하고 있을 줄 알았던 걷기, 숨쉬기가 조금만 신경쓰더라도 이렇게 큰 나비효과를 볼 수 있다는 것이 다시 말하지만 신기했습니다. 제 친구 중에 심하게 스트레스를 받던 친구가 있었습니다. 그 친구도 스트레스가 심해지면 호흡이 가빠지거나 불규칙해져서 별다른 병이 없는데도 힘들어하고 피곤했습니다. 더 문제점은 자고 일어나더라도 이 친구의 문제점이 해결되지 않았다는 것입니다. 그래서 이 명상을 조금 더 진행해 보고 그 친구에게 가르쳐줄 수 있을만큼은 이 명상에 대해 이해를 해보고 싶기도 합니다. 친구뿐만이 아닙니다. 동생이나 주위의 아는 사람들, 부모님 모두 마음챙김에 대해 조금이라도 신경을 쓴다면 좋은 효과를 볼 수 있지 않나 생각이 듭니다. 물론 강요하지는 않을 겁니다. 싫어하는 사람들도 있겠죠 하지만 강요하지 않더라도 권유정도는 나쁘지 않다고 생각합니다. 저는 앞으로 이 걷기, 호흡법뿐만 아니라 다른 것에도 관심을 더욱 가져볼 생각이고, 이것에 대해서 저의 방식으로 풀어서 새롭게 해보고 싶기도 합니다. 아직까진 감이 잡히지 않지만 주기적으로 한다면 언젠간 해낼 수 있을 것 같습니다.