■ 업그레이드me 명상 수련

뇌 비우고 마음 다스려 집중력·기억력 높인다

단월드 광주센터에서 수련생들이 스트레스를 해소하고 마음의 평정을 찾기 위해 명상수행을 하고 있다. /위직량기자 jrwi@

현대인들의 뇌는 피곤하다. 홍수처럼 쏟아지는 정보를 쓸어담기 위해 뇌의 모든 촉수를 열어놔야 하고, 삶과 직결되는 절체절명의 판단을 수없이 내려야 한다. 현대인들의 뇌에 걸린 과부하는 스트레스로 나타난다. 사실 눈 앞에 보이는 적이면서도 쉽사리 다스릴 수 없는 복병이 스트레스다.

현대인들이 복잡한 머릿 속을 비워내기란 여간 힘든 게 아니다. 휴식을 취하는 것도 한 방법이지만, 뭔가 개운치 않다. 육체적인 피로는 회복되지만, 머리는 비워내지 않고는 휴식이 불가능하다.

이런 때 명상으로 눈을 돌려보자. 명상은 한마디로 복잡한 머릿속을 비우고, 또 비우는 수련과정이다. 무엇을 자꾸 구하거나 찾지 않는 채 다만 원래의 상태에 머무르면서 고요히 평화와 행복과 안정을 취한다는 말이다.

명상수련 전문가들에 따르면 사람의 뇌는 심신의 상태에 따라 각기 다른 파장이 나온다고 한다. 심신이 안정된 상태에서는 알파파, 스트레스나 긴장할 때는 베타파, 옅은 잠을 잘때는 세타파, 깊이 잠을 잘 때는 델타파, 그리고 고민할 때는 감마파가 나온다고 한다.

알파파는 집중력과 기억력을 높여준다. 알파파 상태에서는 같은 일을 하더라도 정확도가 높아져 일을 효율적으로 할 수 있다.

일반적으로 명상 수련을 하면 알파파가 많이 생성된다고 한다. 골프, 양궁처럼 집중력을 요하는 운동선수들의 훈련과정에 명상이 들어있는 것도 이 때문이다.

명상의 본격적인 수양을 위해서는 전문기관을 찾는 것이 좋다. 그러나 넓은 의미에서 명상은 정신을 집중하는 것으로, 생활 속에서도 얼마든지 가능하다.

단순히 침묵하는 것, 척추를 곧추세우고 숨을 쉬는 것부터 걸으며 자세에 집중하는 것. 행복과 평화를 기원하는 말을 되뇌이는 것 등 등.

골프할 때는 볼과 내가 하나가 될 정도로 집중하며, 운전 중에는 온전히 운전에 집중하고, 상대방과 대화할 때는 세상에 오직 그와 나만 존재하듯 몰두하는 식이다. 이정도면 생활이 곧 명상이다.

길을 가면서도 명상과 호흡훈련을 동시에 할 수 있다. 세 걸음을 걷는 동안 호흡을 들이마시고, 다시 네걸음을 옮기면서 호흡을 내뱉는다. 걸음을 걷는 동안에는 오직 들이마시고 내뱉는 호흡에만 의식을 집중할 뿐 어떤 생각도 하지 않는다. 내쉬는 호흡에 성냄, 의심, 분노와 같은 부정적인 마음을 함께 뱉어낸다고 생각하고 호흡을 길게 내뱉는다.

처음엔 5초를 넘기기 어렵겠지만, 의식적으로 집중하려고 노력하면 시간이 점점 늘어나, 나중에는 자신이 원하는 시간만큼 집중할 수 있게 된다고 한다.

이런 과정만으로도 마음은 고요해지고 평화로운 경지에 들게된다. 또 명상 수련의 정점에 이르면 뇌파, 분당 호흡수 및 심장박동수, 혈중 콜레스테롤, 혈압 등이 낮아진다고 한다.

명상을 할 때는 조용한 장소를 선택해 편안한 자세를 취한다. 이 때 자신이 좋아하는 잔잔한 음악을 틀어놓는 것도 좋다. 가능한 한 같은 시간, 같은 장소에서 규칙적으로 하는 것이 좋다. 명상 시간은 1회에 30분 정도 매일 꾸준히 하는 게 이상적이다.

일과 시간 짬짬이 10~20분 정도 하는 것도 좋다. 명상 중에는 단조롭고 조용한 음악이나 물소리 등 자연의 소리를 들으며 편안하고 평화로운 공간이 있다고 상상하면서 한다.

허리를 펴고 편안하게 앉거나 누워도 된다. 눈을 감고 편한 마음으로 자신의 마음을 관찰해 본다. 마음을 관찰한다는 게 추상적이어서 쉽게 터득이 되지 않는데, 이때는 눈 앞에 촛불이 놓여있고 그 촛불의 불꽃을 관찰한다고 생각한다. 어느 자세를 취하든 등뼈를 곧추세우는 것이 중요하다.

1회에 30분 정도 매일 꾸준히

침묵하고 숨 쉬는 것 만으로

잡념 줄고 마음의 고요 얻어

또는 마음속에서 벽면에 점을 하나 찍은 후 그 점에 집중해도 좋다. 또는 자신의 미간 사이나, 가슴의 한 곳을 집중점으로 잡고 그곳에 마음을 모은다고 생각해도 된다.

집중이 안된다면 호흡의 리듬에 맞춰 수를 헤아리는 방법도 있다. 숨을 들이쉬고 마음속으로 수를 세면서 호흡의 길이나, 온도 혹은 배의 부풀어 오름 등에 집중할 수 있다.

명상 도중 잡념이 생긴다면 잠시 그 잡념을 멈춘 후 다시 촛불이나 집중점으로 마음을 모은다. 처음에는 잡념으로부터 방해를 받는 시간과 횟수가 많아지겠지만, 수행을 거듭할 수록 시나브로 잡념은 줄어들고 명상의 상태에 들게 된다.

명상을 할 때는 무엇보다 호흡이 중요하다. 명상에 들어가기 전 고개를 숙이면서 몸안에 있는 잡념과 스트레스를 뱉어낸다는 생각을 갖는 것도 좋다. 숨을 다 뱉어낸 후에는 몸을 일으키면서 코로 서서히 숨을 들이마시면서 자세를 바로한다.

단월드 광주센터 윤춘로 원장은 "명상수련은 스트레스 해소와 함께 자기 감정을 조절하는 능력이 길러질 뿐 아니라 직관력까지 얻게되는 등 육체적 정신적 건강에 큰 도움을 준다"고 말했다.

/윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr

뇌파 진동 수련법

머리 자주 흔들고 많이 웃어라 자연치유력 활성화 면역력 높여

운동을 통해 육체적인 면역력을 증강하는 방법도 있지만, 가벼운 움직임으로 뇌에 활력을 불어넣는 방법도 있다.

이른바 '뇌파진동' 수련법이다. 이 방법은 가벼운 진동을 통해 온몸의 이완을 유도하고 인위적인 전기적 자극이 아닌 진동을 통해 정상뇌파로 바꿔주는 수련이다. 누구나 쉽게 따라할 수 있으면서도 자연스럽게 우리 몸의 자연치유력을 활성화해 인체의 면역력을 높여주는 운동이라고 한다. 과로와 스트레스를 해소하는 방법이기도 하다.

◇'도리도리' 뇌파진동=①반가부좌나 책상다리로 편안하게 앉아 눈을 감는다. 의자에 앉아서 할 경우, 허리를 의자 등받이에 기대지 말고 반듯하게 세운다. ②어깨와 목에 힘을 빼고 '도리도리'하듯 고개를 좌우로 흔든다. 처음 시작할 때는 한번 움직일 때마다 3초 정도 걸릴 만큼 천천히 한다. ③같은 동작을 반복하면, 몸이 리듬을 타고 진동이 점점 강해진다. 고개가 좌우, 상하, 무한대로 자유롭게 움직인다. ④계속 집중하면서 진동이 목의 목등뼈를 타고 척추를 따라 온몸으로 퍼진다. ⑤5분 정도 동작을 반복한 후 멈춘다. 몸의 움직임이 서서히 잦아들면 마음을 아랫배에 집중한다. ⑥내쉬는 숨을 길게 내쉰다. 세 번 반복한다.

◇웃음 뇌파진동=①웃기 전에 입과 턱 근육을 이리저리 움직여 가볍게 얼굴 근육을 풀어준다. ②이제 입을 다물고 입 꼬리만 살짝 올린다. ③마음속으로 10번을 세면서 느낌에 집중한다. ④가슴에서 머리로 편안한 느낌이 확산하는 것을 느껴본다. ⑤다시 얼굴 근육을 풀어주고 이번에는 몸이 흔들릴 정도로 격렬하게 웃는다 ⑥고개를 뒤로 젖혀도 좋고 손바닥으로 책상이나 방바닥을 치면서 웃는다. ⑦처음에 얼굴만 웃다가 가슴이 웃고 점점 배꼽이 웃고 나중에는 발가락까지 웃도록 온몸을 흔들면서 마음껏 웃어본다. ⑧초보자는 20초간 웃는 것을 목표로 한다. 웃음수련이 익숙해지면 차츰차츰 시간을 늘려 3~5분간 본격적으로 웃음수련을 한다. 몸에 열이 나고 땀이 나면서 뇌가 시원해지고 상쾌해진다.

〈자료·도움말=단월드〉 /윤영기기자 penfoot@kwangju.co.kr