

STORY '마인드풀, 내 마음이 궁금해' - 자발적 격리

걸을 땀 걷기만 하라 ... 면역력 높여 코로나 이기는 명상

배영대 근현대사연구소장·철학박사

남산 둘레길은 산책하기 좋은 코스다. 휴일이면 종종 걷곤 한다. 어느 쪽에서 시작해도 상관없다. 특별한 목적지를 정해놓고 걷는 것도 아니다. 속도를 낼 것도 없고 단지 한 걸음 한 걸음 내딛는 발에 주의를 가져갈 뿐이다. 발바닥이 땅에 닿는 때 순간을 느껴보는 훈련이다. 마음챙김 걷기 명상이다.

지난 주말(9일)엔 무척 썰렁했다. 남산만 그런 것은 아니다. 명동도 그렇고 남대문 시장도 그렇고 도시 전체가 그런 것 같다. 신종 코로나바이러스가 알려지면서부터 나타난 변화다. 사람들이 많이 모이는 곳은 기피 대상이다. 감염을 피하려는 본능적 현상일 것이다.

감염 피하기 위해 자발적 격리 해볼 만

걸을 때는 단지 걷기만 하라! 저명한 명상가들이 다 하는 말인데, 그게 말처럼 쉽지만은 않다. 평상시에도 이런 생각, 저런 감정이 수시로 떠오르면서 주의를 잃어가기 마련이다. 전염병으로 흉흉한 특수 상황에선 더욱더 많은 생각이 오간다.

외출하지 않고 걷기 명상을 할 순 없을까? 할 수 있다. 걷기 명상을 위해 꼭 집 밖으로 나와야 하는 것은 아니다. 어디서나 할 수 있다. 많은 거리가 필요한 것이 아니기 때문이다. 1m 이내의 공간에서도 가능하다. 중요한 것은 가고자 하는 거리가 아니라 내가 지금 걸음을 떼려고 하는 순간을 알아차리는 일 그 자체다. 호흡을 가다듬으면서 아주 천천히 제자리걸음 하듯 한 발 한 발 움직여 보는 것도 좋을 듯하다. 바이러스 감염을 피하기 위해 밖으로 나오지 않고 '자발적 격리'를 하고 있을 때 해볼 만하다. 미세먼지가 때문에 지난해 준비해두었던 마스크를 이번엔 사용하게 될 줄은 몰랐다. 앞으로 바이러스 상황은 어떻게 바뀔 것인가. 더 악화할 것인가 아니면 좀 완화할 것인가. 중국에서 벌어지는 일들은 한 치 앞을 내다보지 못하게 한다.

바이러스 뜻지않게 '감염 공포'도 두렵다. 죽음의 순서를 기다리는 공포라거나 할까. 이번 코로나바이러스가 처음 알려질 때의 혼돈은 그런 데서 비롯되었을 것이다. 그때 비해 지금 이 글을 쓰는 시점의 한국 상황은 공포와 불안이 좀 달해진 것 같다. 상황에 익숙해져서 그런 측면도 있겠지만, 이번 바이러스의 치사율이 격정했던 것보다 그리 높지 않다는 소식이 전해지면서부터 그런 듯하다.

그렇다고 무조건 안심하고 있을 수는 없을 것이다. 이번 코로나바이러스는 감염 증상이 나타나지 않은 상태에서 다른 사람에게 전염될 수 있다고 하지 않은가. 최악의 상황에 대비한 철저한 준비는 아무리 강조해도 지나치지 않겠다.

그런 가운데 2월 8일 질병관리본부 중앙방역대책본부의 발표가 눈길을 끌었다. 국가 지정 격리병원(국립중앙의



이시형 박사



중국 후베이성 우한의 한 전시장에 설치된 임시 병상들.

/연합뉴스

호흡 가다듬고 천천히 한 발 한 발 외출 않고 집안서도 마음챙김 가능한 바이러스, 자연치료를 여지 면역 키우기, 마음이 중요한 역할

료원)에 입원했던 2번 환자가 격리 치료를 받은 지 13일 만인 5일 퇴원을 했다고 한다. 바이러스 검사에서 2회 이상 '음성' 판정을 받았기 때문이다. 다른 사람에게 바이러스를 전파할 우려가 없어졌다는 뜻이다. 6일에 국내 1번 환자인 중국인 여성도 인천시 의료원에서 격리 치료를 받다가 완치돼 퇴원했다고 한다.

이번 신종 바이러스의 원인을 아직 모르기 때문에 그에 대한 치료제도 아직 없는 상황이다. 치료 약이 없는데 어떻게 완치가 될 수 있을까?

이에 대한 국립중앙의료원 측의 설명이 흥미롭다. 언론 인터뷰에 응한 신영식 센터장은 "치료제가 없는데 어떻게 좋아졌느냐 하면, 자연적으로 치료된 것"이라고 설명했다. 그는 이렇게 덧붙였다. "약이 없는 일반 감기 코스와 비슷하게 정상적인 건강한 성인이라면 바이러스에 감염되더라도 우리 몸의 면역체계가 작동해 짧게는 10일에서 길게는 3주 안에 항체가 생겨 병이 저절로 좋아지고, 균이 다 없어져 열도 떨어지고, 그래서 낫게 되는 것이다."

필자에게 흥미롭게 다가온 것은 바로 '자연 치료' '면역 체계' '저절로 좋아짐' 등의 표



1

현이다. 한국의 의료계가 언제부터 이렇게 자연 치료와 면역 체계를 중요하게 여겼는지는 모르겠으나, 마음챙김 명상의 관점에서는 이제부터라도 그에 대한 관심이 높아지는 것이 그나마 다행이라는 생각이 든다.

면역(免疫)이 무엇인가. 전염병이나 질병에 걸리지 않게 한다는 뜻이다. 면역은 개인에게만 필요한 것이 아니다. 개인과 사회에 모두 필요하다.

몸과 마음의 면역이 떨어진 상태가 죽음

이번에 코로나바이러스가 발생하고 전염되는 과정은 '사회적 면역력'의 한계를 뚜렷하게 보여주었다. 특히 권위주의적 공산당이 지배하는 중국의 사회적 면역력은 매우 취약한 상황인 것 같다. 사회적 면역력은 사회가 갖추고 있는 방역과 의료 시스템의 수준에 따라 다를 수밖에 없을 것이다. 정보 소통을 원활하게 하는 언론의 자유도 무엇보다 중요하다.

사회적 면역력도 약하고 개인적 면역력도 약하면



2

치명적이다. 사회적 면역력을 나 혼자만의 힘으로 어떻게 할 수는 없을 것이다. 개인적 면역력은 내가 높일 수 있다. 나의 습관을 고치는 것이 곧 면역력을 키우는 일이다. 손 씻기를 일상화하는 것도 그중 하나다. 개인과 개인이 모두 면역력이 높아지면 사회적 면역력도 향상될 것이다. 그런 점에서 면역력 키우기와 명상은 닮은 점이 있다.

명상을 중시하는 정신과 의사 이시형은 면역의 임무가 병균의 침입을 방어하는 것에만 국한되지 않는다고 했다. 면역의 역할은 그보다 훨씬 광범위하다. 피로나 병의 회복을 돕고 몸의 항상성을 유지함으로써 궁극적으로 건강을 지속시키는 역할을 면역이 한다. "면역이 곧 생명력"이라고 했다. 면역이 떨어진 상태가 곧 죽음이다. 면역이 건강을 지키는 핵심 요소라는 얘긴데, 바로 그 면역에서 중요한 역할을 하는 것이 마음이라고 했다.

면역력을 떨어뜨리는 여러 요인이 있었지만 마음챙김 명상이 주목하는 것은 스트레스다. 스트레스로 인한 마음의 고통은 면역계에 부정적 영향을 미



3

친다. 스트레스가 면역을 약화시킨다. 그런 점에서 스트레스를 조절하는 마음의 관리는 결국 면역 관리의 출발점이 된다. 건강한 면역력을 형성하려면 건강한 마음을 가져야 한다는 것이다. 밝고 긍정적인 마음이 튼튼한 면역력을 만드는 원동력이다. (이시형 지음, '면역이 암을 이긴다')

독일 출신의 저명한 명상가 에크하르트 톨레는 "누구나 마음속에 드넓고 고요한 공간을 가지고 있다"고 했다. ('고요함의 지혜') 그 마음속의 공간을 넓히는 일은 면역력을 높이는 것과 크게 다르지 않은 것 같다. 나를 건강하게 하고 이 세상을 구하는 변화의 힘을 우리 내면의 공간에서 찾는 것이 명상이다. 지금 무슨 일을 하고 있든 간에 잠시 그 일을 멈추고 숨을 천천히 들이마시면서 내 마음의 공간을 크게 한 번 확장해보자.

※ 이 기사는 광주일보와 중앙SUNDAY 제휴 기사입니다

개업·성업 안내

광주일보 구독신청 및 배달사고 문의 업무국 ☎ 062.220-0551



김동일쉐프
동구 지호로42(지산2동사무소입구 마트앞)
갈비해장국, 갈비탕, 육개장, 곱창전골, 무침조림
예약주선 각종모임환영
☎ 062)228-1975, 010-9622-8938

유가네한우곱창 광주대인점
동구대인동 324-18번지
30년전통 김고진한곱창의맛!
한우맑은곰탕, 한우사골순대국, 한우사골 설렁탕
한우육수 육개장 '모든메뉴 포장가능'
☎ 062)464-1425

광명천막기업
북구 천변우로 285-1(누문동)
패션어닝, 철구조물참고, 차광막, 일반포장
파라솔, 자바라천막, 차호루
☎ 062)526-6153, 010-6646-7282

남약장례식장
전남 무안군 삼향읍 남약로 250번길 59-30
시그니티 요양병원 1층
최신시설 완벽 친절·신용·분위
각종장례용품 업가제공
☎ 061)285-0444

국제행복찾기 결혼정보
나주시 동점문길 8(중앙동98-6)
베트남, 캄보디아, 필리핀, 중국
최고의 만남을 추천합니다.
☎ 061)337-7712, 010-5288-3257

석당화랑
동구 공동 예술의거리
병풍, 액자, 족자, 표구일체
고서화 위탁판매
대표 이석재 ☎ 062)222-3118

향촌
서구 상무화원로 32번길 29-3(차평동)
한우, 생선잡살, 돼지양념갈비, 대패삼겹살
육회비빔밥, 계육볶음, 김치찌개, 냉면
시골떡국 단체손님환영
☎ 062)371-0583, 010-3947-0005

우영생기원
동구 독립로 282-10(대인동) 2층
척추교정, 기치료, 유전질환치료, 건강상담
수액, 명당, 철학, 작업, 공학, 태일, 도인양성
각분야 개인지도
☎ 062)236-2655, 010-3646-2977

연아불교용품
전남 나주시 영산포로 261-1(연산포구역전망)
불교용품, 무속용품 모든것
조상웃, 양초 판매
☎ 061)334-0088

자동차 밧데리 할인마트
북구 자미로12(신안동128-7번지)
무료출장
☎ 062)252-1119, 010-9881-2922

천을귀인
동구 필문대로 191번길 19(산수동)
공건타로, 인생심리상담, 사주명리학
타로 배우실분 신청하세요!
☎ 010-7186-6894

초대화랑
동구 공동54-2번지(예술의거리)
동양화, 서양화 전문판매점
대표 임해택 ☎ 062)222-2516

따뜻한내과.건강검진센터
북구 운암동 남양휴튼2차상가 2층
소화기내시경 전문의 2인
진료시간: 평일 오전 8:30~오후 6시
토요일 오전 8:30~오후 1시
원장 이상선·박민규 ☎ 062)511-3388

三代(삼대)원조 나주곱창
무안군 삼향읍 오룡2길 14(전남도청 옆)
태양집 60년 전통
수육, 수육무침, 육회 포장가능 단체환영
☎ 061)287-3229, 010-3602-0297

나주산약초
나주시 동점문길 8(나주터미널빌)
미세먼지 걱정독!!
☎ 061)333-4514, 010-3620-7268

고전방
동구 공동 34-4
(중앙초등학교 후문)
도자기, 서양화, 고서화 전문판매점
대표 김화중 ☎ 062)224-4869

박당화랑
동구 공동 51-18번지(예술의거리)
한국화, 서양화매매 및 감정
대표 박환승 ☎ 062)222-6866

신신예술의집
동구 공동 예술의거리
기념품 전문 판매점
대표 서태석 ☎ 062)222-1936