

〈특별초청논문〉

명상과 마음챙김의 이해

김 정 호*

덕성여자대학교 심리학과

명상과 마음챙김의 개념에 대해 어느 정도의 혼동이 존재하는 것으로 보인다. 본 연구는 명상과 마음챙김을 구분하고 각각의 정의와 효과에 대해 설명하였다. 명상은 다시 집중명상과 개방명상으로 나누고, 마음챙김은 미시 마음챙김과 거시 마음챙김으로 구분한 후 마음챙김 명상과의 차이도 다뤘다. 이러한 시도를 통해 명상과 마음챙김에 대한 이해가 좀 더 명료해지고, 교육이 보다 효과적으로 이루어지며, 연구가 한층 더 체계적으로 이뤄질 것으로 기대된다.

주요어 : 명상, 마음챙김, 마음챙김명상, 집중명상, 개방명상, 미시 마음챙김, 거시 마음챙김

* 교신저자: 김정호, 덕성여자대학교 심리학과, 서울특별시 도봉구 삼양로 144길 33
E-mail : jhk@duksung.ac.kr

명상과 마음챙김을 구분하지 않는 경우가 많다. 둘을 구분하는 경우에도 대체로 명상 내에서 서로 구분되는 유형을 나누지는 않고 있다(김정호, 1994a, 1996, 2004; Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008). 명상과 마음챙김은 구분되는 개념이다. 마음챙김은 명상과 함께 적용할 수도 있지만 명상을 하지 않는 일반적인 상황에서도 훈련할 수 있는 마음기술이다. 또한 명상은 다시 집중명상과 개방명상으로 구분할 수 있다. 이러한 구분은 명상과 마음챙김을 분명하게 구분하고 이해할 수 있게 도와준다. 본 연구에서는 명상을 집중명상과 개방명상으로 나누고 마음챙김은 미시 마음챙김과 거시 마음챙김으로 구분했으며 마음챙김명상과도 구분하여 설명했다.

명 상

명상의 정의에 대해 알아보면 여러 가지 정의가 있는 것을 알 수 있다. 그 이유는 명상이라는 말을 여러 수행방법들을 총괄적으로 지칭하는 넓은 의미로도 사용하기 때문이다(김완석, 2016; 김정호, 1994a, 1996a) 여기서는 명상을 좁게 정밀한 의미로 사용하려고 한다.

명상이란 쉬는 것이다. 가만히 앉거나 누우면 몸은 쉬는 것 같아도 마음은 쉬지 못하는 경우가 많다. 명상은 마음을 쉬는 것이다. 몸과 마음을 함께 쉬는 것도 명상이지만 몸은 움직여도 마음이 쉰다면 명상이다.

여기서 마음을 쉰다는 것은 무엇을 말하는가? 욕구-생각을 쉬는 것이다(욕구-생각은 욕구와 생각이 서로 긴밀하게 연결되어 있어서

하나로 단어처럼 표현한 것이다.). 욕구-생각을 ‘쉰다’는 말은 달리 ‘멈춘다’ 혹은 ‘내려놓는다’는 말로 표현해도 좋다. 다시 말하면 우리가 쉬지 못하는 것은 욕구-생각이 마음속에서 계속 돌아가기 때문이다. 앞에서 스트레스와 관련해서 생각병이라는 표현을 사용했다. 명상은 생각병을 치유하는데도 도움이 된다. 명상을 통해 욕구-생각을 멈추고, 내려놓고, 쉴 수 있기 때문이다.

그러면 욕구-생각은 어떻게 쉬는가? 그냥 안하면 되는가? 그렇지 않다. 욕구-생각을 안 하려고 하면 더 강하게 떠오르는 경향이 있다. 심리학에서는 그런 현상을 정신역설효과(mental irony effect)라고 부른다(Wegner, 1994; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). 필자는 그것을 ‘북극곰 효과’라고 부르기도 한다. 왜냐하면 정신역설효과를 보여주기 위해 종종 “지금부터 1분 동안만 하얀 북극곰을 생각하지 말아주세요.” 라고 주문하기 때문이다. 단 1분 동안이지만 대부분 하얀 북극곰을 생각하지 않는데 실패한다. 생각하지 않으려고 하면 할수록 북극곰이 더욱 또렷해진다.

그러면 욕구-생각을 어떻게 쉬는가? 그것은 욕구-생각이 아닌 것에 주의를 보내는 것이다. 즉, 감각에 주의를 보낸다. 따라서 명상에서는 감각에 주의를 보낸다. 다른 말로 표현하면, 명상은 감각과 친해지는 것이다(김정호, 2011). 혹은 감각에 마음을 여는 것이다.

감각은 지금-여기에서 경험되는 것이다. 과거나 미래가 아니다. 그렇기 때문에 과거나 미래로 시간여행하며 생각병에 빠지는 사람들을 치유하는데 감각은 매우 효과적인 치료약이다. 약을 복용하기 위해서는 물로 꿀꺽 마

서야 한다. 감각이라는 약을 복용하는 방법은 감각에 주의를 보내는 것이다.

일반적으로 감각은 오감이라고 해서 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 등 다섯 가지 감각으로 분류한다. 감각에 주의를 보내면 욕구-생각은 줄어든다. 그 이유는 정보처리용량의 제한성 때문이다. 우리가 한 번에 동원할 수 있는 정신자원의 양만큼 우리의 작업기억에 담기게 된다. 우리는 작업기억에 담긴 것만 의식할 수 있다. 정신자원을 할당하는 것이 주의이므로, 감각에 주의를 보내는 만큼 욕구-생각으로 투입되는 주의를 줄어들게 된다. 욕구-생각과 감각은 제로섬 관계(zero-sum)다. 감각이 커지면 욕구-생각은 작아지는 것이다.

눈을 감고 명상을 하다가 눈을 뜨면 종종 눈앞의 광경이 더 생생하고 또렷해지는 경험을 하게 된다. 그것은 평소에 우리가 욕구-생각에 주의를 많이 뺏기다보니 감각으로는 매우 적은 주의만 주어져서 흐릿하게 보고 있었기 때문이다. 명상을 하며 욕구-생각이 감소하므로 욕구-생각으로 보내지던 주의가 자연스럽게 감각으로 보내져서 감각이 더 또렷하게 경험되는 것이다.

명상은 감각에 주의를 보내며 감각과 친해지는 것이다. 보고, 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 감촉을 느끼는 감각과 친해지는 것이다. 우리의 주의자원은 제한되어 있기 때문에 감각에 주의를 보내면 욕구-생각으로 가는 주의를 줄어둘 수밖에 없다. 감각과 친해지면 욕구-생각이 쉬어진다. 감각에 주의를 보내게 될수록 욕구-생각은 잦아들고 마음은 평화로워진다.

내 몸과 친해지는 것도 명상이다. 외부에서 아무런 자극이 제공되지 않아도, 캄캄한 밤이

어서 아무 것도 보이지 않고, 너무 조용해서 아무 소리도 들리지 않아도, 어떤 냄새나 맛도 주어지지 않아도 우리 몸은 늘 우리와 함께 하고 있고 감각을 제공하고 있다. 다른 욕구-생각에 빠져있지 않다면 가만히 몸에 주의를 보내보라. 몸은 늘 나에게 감각을 보내고 있었음을 알 수 있다. 접촉의 느낌, 온도의 느낌, 딱딱하고 부드러움의 느낌, 심장이나 맥이 뛰는 느낌, 숨이 들어오고 나가는 느낌 등 여러 감각이 우리의 주의를 기다리고 있다.

내 몸의 각 부위에 관심을 가지고 바라보는 것만으로도 몸과 연결되며 친해진다. 내 몸에 관심을 가지고 주의를 보내는 것은 나에게 대한 관찰이기도 해서 다음에 설명할 마음챙김과도 통하게 된다. 특히 우리의 정서상태는 몸으로 나타난다. 몸의 감각에 주의를 보냄으로써 나의 정서를 알 수도 있다. 따라서 몸에 주의를 보내는 것은 명상이기도 하지만 마음챙김으로 연결될 수 있다.

호흡과 친해지는 것도 명상이다. 살아있는 한 내 몸은 한시도 쉬지 않고 늘 호흡을 한다. 호흡은 매순간 내 몸에 감각의 변화를 일으킨다. 호흡감각은 몸 감각의 일부로 볼 수 있지만 일반적으로 명상에서 주의의 대상으로 주요하게 사용되기 때문에 별도로 다룬다. 또 호흡은 내 몸이 항상 하고 있는 일이기도 하다. 내 몸이 하는 호흡에 관심을 가지고 주의를 보내는 것은 나에게 대한 관찰이기도 해서 마음챙김과 통하게 된다.

또한 명상은 가부좌를 틀고 앉아야만 할 수 있는 것이 아니다. 일상생활에서 오감으로 들어오는 감각에 주의를 보내며 깨어있다면 명상을 하고 있는 것이다. 걷고, 음식을 먹고,

이를 닦고, 설거지를 하고, 샤워를 하고, 차를 마시고 등등 일상의 행위 가운데 욕구-생각을 쉬고 감각에 주의를 보내며 깨어 있으면 명상을 하고 있는 것이다.

요컨대 명상은 쉬는 것이고, 감각과 친해지는 것이고, 내 몸과 친해지는 것이며, 호흡과 친해지는 것이다. 친해진다는 것은 분리되거나 단절되지 않고 접촉되고 연결되는 것이다. 평소에 우리는 지금에 있지 못하고 욕구-생각에 빠져 과거와 미래를 오간다. 몸은 여기에 있지만 마음은 여기에 있지 못하고 다른 곳에 있다. 감각과 친해질 때 지금-여기와 접촉되고 연결된다. 내 몸과 접촉되고 연결된다. 내 호흡과 접촉되고 연결된다.

집중명상 vs. 개방명상

위에서 욕구-생각을 쉬는 방법으로 감각에 초점을 두는 명상만을 소개했지만, 욕구-생각을 쉬는 방법에는 감각에 초점을 두는 것 외에 다른 방법들도 있다. 욕구-생각을 쉬게 하는 대표적인 비사변적인 대상으로 감각을 들 수 있지만 그밖에 다른 대상도 가능하다. 아래에서는 비사변적인 대상에 주의를 보내는 명상방법들을 한 가지 대상에만 고정해서 집중하는 집중명상(concentrative meditation)과 그렇지 않은 개방명상(opening-up meditation)으로 나눠 소개한다.

집중명상과 개방명상의 차이는 어느 만큼은 정도의 차이이다. 주변의 감각에 마음을 활짝 열고 주의를 보내는 것이 넓은 개방명상이라면, 몸의 감각에만 주의를 보내는 것은 조금 더 집중명상에 가까운 개방명상이고, 호흡감

각의 변화에만 주의를 집중하는 것은 더욱 집중명상에 가까운 개방명상이다. 같은 호흡 명상이라고 해도 호흡의 감각보다는 호흡의 수를 헤아리며 호흡의 횟수에 집중하는 방식의 호흡 명상은 집중명상이라고 해야 할 것이다. 여기서는 호흡감각에 대한 관찰은 거의 없고 비사변적인 대상에만 주의를 집중하여 욕구-생각을 차단하는 효과를 얻는다.

집중명상

집중명상의 유형은 집중의 대상에 따라 감각에 집중하는 명상, 심상에 집중하는 명상, 단순한 신체적 또는 정신적 행위에 집중하는 명상, 비논리적 문제에 집중하는 명상 등으로 나눠 볼 수 있다(김정호(1994a), 김정호와 김완석(2013) 참조.)

감각에 집중하는 명상은 특정 감각의 한 가지에만 주의를 집중한다. 시각을 이용하는 방법으로는 특정한 기하학적 무늬나 점 하나에만 집중하는 명상도 있다. 명상을 위한 특별한 시각자극을 만다라(Mandala)라고도 부른다. 청각을 이용하는 방법으로 특정한 소리에만 주의를 집중하는 명상도 있다. 흐르는 시냇물 소리에 주의를 집중하는 방법도 있고, 만트라(Mantra)라고 불리는 ‘옴(Om)’이나 ‘하나’ 등을 속으로 혹은 소리 내서 반복하는 명상도 여기에 속한다. 널리 알려진 만트라 명상으로 일반적으로 TM이라고 불리는 초월명상(Transcendental Meditation, TM)이 있다. TM은 1960년대 말 비틀즈 멤버들이 인도로 가서 마하리쉬 마헤시(Maharishi Mahesh) 요기(yogi) 밑에서 수행한 명상으로도 유명하다.

단순한 신체적 행위에 집중하는 방법으로는

엄지로 다른 손가락들의 끝을 교대로 닿게 하는 행위를 반복하는 것이 포함될 수 있다. 단순한 정신적 행위에 집중하는 방법으로는 호흡을 하면 매 호흡의 수를 세는 것이 포함될 수 있다.

비논리적 문제에 집중하는 명상으로는 대표적으로 우리나라를 비롯한 동북아시아에서 발달한 화두선(話頭禪)을 들 수 있다. 생각으로 풀 수도 없고 그래서도 안 되는 수수께끼와도 같은 화두(예: ‘무(無)’자 화두)에만 일념으로 의심을 품는다. 화두는 공안(公案, Koan)이라고도 한다.

이상의 방법은 몇 가지가 조합될 수도 있다. 예를 들면 호흡감각에 주의를 기울이면 동시에 호흡의 수를 세거나 만트라를 반복할 수도 있다.

집중명상에서는 욕구-생각을 내려놓음으로써 편안한 이완을 얻을 수 있고 궁극적으로는 모든 생각이 끊어진 삼매의 상태를 추구한다. 그러나 집중명상에는 관찰의 요소가 없으며 깨어있음의 요소도 없다. 삼매에 들어가면 지금-여기와의 연결도 끊어진다.

개방명상

개방명상에서는 우리의 욕구와 무관하고 생각과는 관련 없는 비사변적인 대상에 주의를 집중한다는 점에서는 집중명상과 유사하지만 주의를 고정시키지 않는다는 점에서 집중명상과 차이가 있다. 한 마디로 집중의 대상이 열려있다.

개방명상은 대체로 감각에 주의를 보내며 감각의 대상을 고정시키지 않는다. 또한 감각 대상에 대한 관찰이 포함된다. 카페에 앉아

그곳에서 경험되는 다양한 감각에 마음을 열면 카페의 인테리어, 음악이나 사람들의 대화 소리, 커피 냄새, 커피 맛, 의자의 폭신함 등이 골고루 느껴진다. 어느 하나의 감각에 집중하고 있지는 않지만 의식공간이 감각으로 채워지면서 욕구나 생각은 물러나고 마음의 평화를 경험하게 된다.

건포도 한 알에 모든 주의를 기울여 건포도의 모양, 색깔, 냄새, 맛 등을 느끼는 것도 개방명상이다. 카페에 앉아 카페 전체의 감각에 주의를 기울이는 것보다는 집중의 대상이 줄어들었지만 여전히 다양한 감각의 변화에 주의를 보낸다는 점에서 개방명상에 속한다.

개방명상을 통해 경험되는 감각은 나의 욕구나 생각이 개입하지 않은, 즉 위-아래의 처리(top-down processing)가 개입하지 않은, 아래-위의 처리(bottom-up processing)의 결과이다. 다시 말하면 순수한 주의(bare attention)에 따라 경험되는 감각이다.

감각에 마음을 여는 개방명상 중 몸이나 호흡의 감각에 주의를 보내는 명상은 나에 대한 관찰로서 마음챙김과 연결된다. 마음챙김의 교육에서 다뤄지는 명상은 대체로 개방명상에 속한다. 개방명상에는 우두커니 주변의 감각에 주의를 여는 우두커니 명상, 몸의 감각에 고루 주의를 보내는 몸 명상, 호흡의 변화에 주의를 보내는 호흡 명상 등이 있다(김정호, 2016, 2018).

명상의 효과

주의훈련: 주의훈련 3종 세트

명상은 무엇보다도 주의훈련의 효과를 가져

온다(김정호(1994a), 김정호(2011) 참조.) 첫째, 주의의 집중과 유지(focused attention & sustained attention)의 기술을 양성할 수 있다. 욕구-생각이 아닌 감각에 주의를 보내는 훈련을 통해 주의의 집중력이 양성된다. 또한 끊임없이 의식공간으로 들어오려는 욕구-생각에 떨려가지 않고 감각에 대한 주의를 유지하는 능력도 증진된다. 여기서 한 가지 언급할 것은 이때의 주의를 수동적 주의라는 점이다. 즉, 주의의 대상(몸, 호흡, 행위 등)에 관심(주의)은 보내되 간섭은 하지 않는다.

둘째, 알아차림의 기술을 양성할 수 있다. 주의집중의 대상으로부터 주의가 벗어났을 때 이것을 알아차려야 다시 주의집중의 대상으로 주의를 돌릴 수 있다. 따라서 특정한 대상에 주의를 집중하는 훈련을 통해 주의집중의 대상이 아닌 것으로 주의가 떨려갔을 때 이것을 알아차리는 능력이 양성된다.

셋째, 주의전환(switched attention)의 기술을 양성할 수 있다. 주의전환기술은 주의집중의 대상으로부터 주의가 벗어났을 때 다시 주의집중의 대상으로 돌아오는 기술(refocusing)이다. 주의집중의 대상으로 돌아오기의 기술에는 집중을 방해하는 집중의 비대상에 대해 ‘내버려두기(let-it-be)’의 기술이 포함된다. let-it-be의 기술은 ‘싸우지 않고 이기는 기술’이기도 하다. 복극금 효과에서도 봤듯이 생각하지 않으려고 하면 더 떠오른다. 그냥 의식공간에 있도록 내버려둔다. 다만 주의집중의 대상에 좀 더 주의를 보낼 뿐이다. 차츰 주의집중의 대상에 주의를 더 보내게 되면 정보처리용량 제한성으로 인해 자연스럽게 주의집중의 대상이 아닌 욕구-생각은 의식공간에서 밀려나가게

된다.

내버려둠(let-it-be)은 놓아버림(let-it-go) 또는 내려놓음(put-it-down) 등으로 표현할 수도 있는데, 요컨대 주의집중을 방해하는 대상과 싸우지 않음의 자세, 간섭하지 않음의 자세, 받아들이는 자세를 취하는 것이다. 이것이 역설적으로 그 대상으로부터 자유롭게 만들어준다.

내버려둠의 기술은 생각병의 기본인 반추의 독을 치료하는 훌륭한 해독제 역할을 한다. 아침에 지하철 갈아타는 곳에서 어떤 사람이 어깨를 심하게 치고 지나갔어도 그 기억을 속으로 반복하며 불쾌한 기분에 사로잡히지 않는다. 직장 선배가 복도에서 인사를 받지 않고 지나갔어도 그것을 곱씹으며 하루 종일 부정적 정서에 빠지지 않는다. 내버려둔다. 놓아버린다. 내려놓는다. 다만 내가 할 일에 주의를 보낼 뿐이다. 저울에 물건을 올리고 무게를 잴으면 내려놓는다. 계속해서 물건을 저울에 올려놓지 않는다.

고요한 휴식: 마음의 평화

명상을 통해 욕구-생각을 내려놓게 되면 마음은 평화로워진다. 마음의 기본 값(default value)은 평화로움이다. 이런저런 욕구-생각으로 동기좌절이나 동기좌절예상의 상태가 아니라면, 갈증이나 배고픔이 없고 몸이 아픈 상태가 아니라면 기본적인 생물학적 욕구가 충족되어 있는 동기충족의 상태다. 감각 자체가 주는 감각 동기의 충족이라는 동기충족상태다.

욕구-생각이 없이 고요히 깨어있는 상태는 마치 저울의 0점과 같은 상태로¹⁾ 영점-나

1) 저울의 0점 비유는 승산 스님의 설법(Seung Sahn, 1982)에 나온다.

(Zero-1) 상태라고 부를 수 있다. 명상을 통해 영점-나를 회복하게 된다. 명상은 저울에서 짐 내려놓는 것에 비유할 수 있다. 저울의 영점을 잡는 것으로 비유할 수 있다. 저울에 무게를 자꾸 재다보면 저울의 영점이 흐트러질 수 있다. 종종 저울의 0점을 잡아주는 것이 필요하다. 마찬가지로 욕구-생각을 사용하다보면 우리 마음의 0점이 흐트러지게 된다. 욕구-생각을 내려놓는 명상을 통해 마음의 0점인 영점-나를 회복하게 된다.

영점-나 상태는 평화로운 상태다. 아무 것도 하지 않고 있어도 그 자체로 오는 충만감, 자족감이 있다. 우리는 매일 1kg이라도 몸무게가 줄어들기를 염원하며 저울에 올라간다. 이제는 몸의 무게만이 아니라 마음의 무게에도 관심을 갖는 것이 좋겠다. 일하지 않을 때는 마음의 짐을 내려놓아 마음의 저울이 영점을 가리키도록 한다.

황제내경(黃帝內經)에 ‘염담허무 진기종지 정신내수 병안종래(恬憺虛無 眞氣從之 精神內守 病安從來)’라는 표현이 나온다(홍원식(1975) 참조). 마음을 비우면 진기(眞氣)가 채워지니 정신을 안으로 지키고 고요히 하면 어찌 병이 올 수 있겠는가, 라는 뜻이다. 명상은 배터리를 충전하는 것으로 비유할 수도 있다. 아무리 훌륭한 휴대폰도 배터리를 충전하지 않으면 사용할 수 없다. 마찬가지로 욕구-생각을 사용하기만 하고 쉬어주지 않으면 우리 마음의 에너지도 방전되어 버린다. 명상을 통해 마음의 에너지를 충전할 수 있다. 몸의 에너지를 위해 밥을 먹듯이 마음의 에너지를 위해 명상이 필요하다. 고요한 침묵 속에 있을 때 우리 마음은 에너지를 얻는다.

깨끗한 휴식: 마음의 정화와 창조성 증진

명상을 통해 욕구-생각을 내려놓게 되면 마음은 깨끗해진다. 마음의 기본 값(default value)은 평화로움이면서 동시에 깨끗함이다. 이런 저런 욕구-생각으로 오염되지 않은 깨끗한 상태가 된다.

영점-나의 상태는 고요하면서 깨끗한 상태다. 우리는 나와 세상을 있는 그대로 경험하기보다는 나 욕구-생각으로 만들어 경험한다. 우리는 평소에 자주 사용하는 욕구-생각으로 만들어진 독특한 시각으로 나를 보고 세상을 본다. 명상을 꾸준히 하면 이런 시각이 어느 정도 풀린다. 리셋(reset) 된다.

마음의 시각이 리셋 되면 특정한 시각으로만 봐서 내가 문제고(내탓), 상대가 문제고(남탓), 상황이 문제(남탓)라고 인식되던 것이 있는 그대로 보인다. 특정한 방향으로만 보던 편향된 시각에서 벗어나 공평하게 볼 수 있게 된다. 이러한 변화는 일상의 스트레스가 감소되고 해소되는 효과를 가져 온다. 고집스럽게 내 입장에서만 보다가 상대의 입장을 생각하게 된다.

마음의 시각이 리셋 되면 창의성도 증가한다. 근육도 쉬어주어야 잘 쓸 수 있는 것처럼 욕구-생각도 쉬어줄 때 제대로 기능하게 된다. 생각이 명료해지고 해결해야 할 과제를 창의적으로 해결할 아이디어도 잘 떠오르게 된다. 명상은 오래 닦지 않아서 뿌옇게 된 안경을 깨끗하게 닦아주는 것과 같다. 밝게 보이고 새롭게 보인다.

마음챙김

마음챙김은 경험에 대한 관찰이다. 지금-여기서 경험하는 것을 있는 그대로 바라보는 관찰이다. 경험은 내 마음의 공간에서 일어나는 사건, 현상이므로 마음챙김은 지금 여기서 마음에서 일어나는 사건, 현상을 있는 그대로 관찰하는 것이다(김정호, 1995, 1996b, 2004). 또 경험을 관찰한다는 것은 그러한 경험을 하는 나에 대한 관찰이므로, 마음챙김은 나에 대한 객관적 관찰이기도 하다. 내가 지금 어떤 상태인지, 무엇을 하고 있는지에 대한 객관적인 관찰이다.

관찰이라는 것은 대상이 있고 그것과의 거리가 있음이 전제된다. 나를 관찰한다는 것은 나를 대상화한다는 것이다. 내가 경험하고 있는 것과 하고 있는 것을 대상화한다는 것이다. 따라서 마음챙김을 하면 내가 무엇을 느끼고 있고 무엇을 하고 있는지 ‘알게’ 된다. 그래서 마음챙김을 알아차림이라는 말로 나타내기도 한다.

마음챙김을 한다는 것은 뒷차가 내차를 앞지르는 것을 보고 그 차보다는 앞서가려고 마구 운전할 때 그러는 줄 아는 것이다. 지하철도 도착 소리에 지하철 계단을 마구 뛰어 내려갈 때 그러는 줄 아는 것이다. 누군가에 대해 판

단하는 말(혹은 뒷담화)을 할 때 그러는 줄 아는 것이다. 마음챙김을 하면 특정 조건이 주어지면 자동적으로 특정 반응을 보이는 자동 기계의 삶, 무의식의 삶, 자동조정상태의 삶에서 벗어나게 된다.

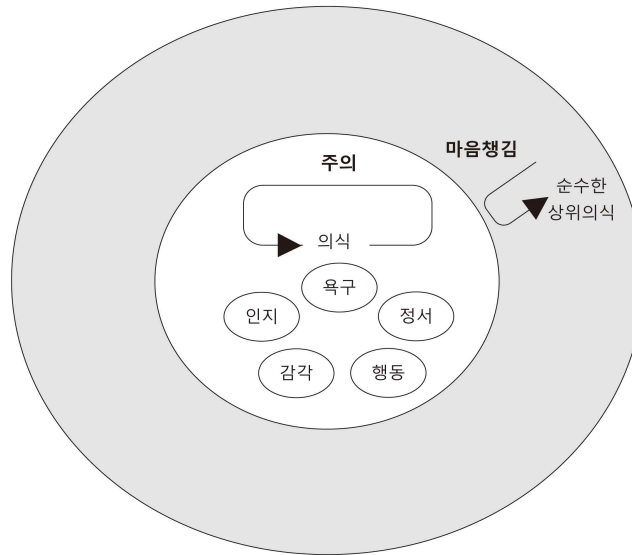
엄밀하게 보면 마음챙김은 특수한 주의(attention)이고 알아차림은 주의에 따른 의식(awareness)이다(김정호(2011) 참조) 대상에 주의를 보내면 모양과 색, 소리, 냄새, 맛, 촉감 등을 알아차리게 되는 것이다. 내 마음에 주의를 보내면 무엇을 감각하고 있는지, 어떤 감정을 느끼고 있는지, 어떤 생각을 하고 있는지, 무엇을 욕구하고 있는지를 알게 된다.

이런 점에서 마음챙김은 주의에 대한 주의, 즉 상위주의(meta-attention)이고 있는 그대로의 객관적 관찰이므로 순수한 주의(bare attention)이다. 이것은 합해서 표현하면 마음챙김은 순수한 상위주의(bare meta-attention)이다(김정호(2011, 2014, 2016) 참조.) 이러한 순수한 상위주의를 동양의 수행전통에서는 반조(返照) 또는 자심반조(自心返照)라고 한다.

주의의 유형과 의식의 관계를 정보처리 유형에 따라 정리해 보면 표 1과 같고, 이것을 도식적으로 표현하면 그림 1과 같다(표 1과 그림 1은 각각 김정호(2011, p.33)의 표와 그림을 조금 더 발전시킨 것이다.).

표 1. 정보처리 유형에 따른 주의의 유형과 주의에 수반하는 의식의 유형

| 정보처리 유형 | (정보 처리에 동원되는) 주의 | (주의에 수반하는) 의식 |
|----------|------------------|---------------|
| 일반적 정보처리 | 일반적 주의 | 일반적 알아차림 |
| 상위정보처리 | 상위 주의 | 상위알아차림 |
| 명상 | 순수한 주의 | 순수한 알아차림 |
| 마음챙김 | 순수한 상위주의 | 순수한 상위알아차림 |



마음챙김=순수한 상위주의=욕구와 생각을 내려놓은 상위주의
의식 = 알아차림

의식의 내용: 욕구, 인지, 정서, 감각, 행동

순수한 상위의식 = 순수한 상위알아차림

그림 1. 주의의 유형과 주의에 수반하는 의식의 유형의 관계

종이에 손을 베고 “아야!” 라고 소리칠 때 통증을 의식하고(알고, 감각하고) 있다고 하겠다. 자신의 통증에 주의가 주어져 있다. 그러나 다른 사람이 아파하고 있음을 보듯이 자신이 아파하고 있음을 보고 있지는 않다. 자신이 아파하고 있음을 알고 있지는 않다. 즉, 마음챙김의 순수한 상위주의는 없다. 자신의 부주의함에 짜증이 나서 “아, 짜증나!” 라고 소리칠 때 자신이 짜증남을 의식하고(알고) 있다고 하겠다. 자신의 정서 상태에 주의가 주어져 있다. 그러나 다른 사람이 짜증내는 것을 보듯이 자신이 짜증내고 있음을 보고 있지는 않다. 자신이 짜증내고 있음을 알고 있지는 않다. 즉, 마음챙김의 순수한 상위주의는 없다.

객관적 관찰을 위해서는 나의 개인적 욕구

나 선입견을 멈춰야 한다. 내려놓아야 한다. 그래야 있는 그대로 볼 수 있다. 따라서 마음챙김은 멈춤이기도 하다. 욕구와 생각을 멈추고 있는 그대로 바라보는 것이다. 욕구와 생각을 내려놓는 것은 나를 내려놓는 것이다. 달리 표현하면 ‘나를 쫓 빼고’ 라고도 할 수 있다. 마음챙김을 제대로 하기 위해서는 평소에 나라고 생각하는 나를 쫓 빼야 한다.

마음챙김은 또한 있는 그대로의 객관적 관찰이므로 받아들임(acceptance)을 내포하고 있다(김정호, 2010, 2011, 2016). 있는 그대로 본다는 것은 대상을 내 마음대로, 즉 내 욕구나 생각으로 이리저리 변형시키는 것이 아니고 있는 그대로를 받아들이는 것이다. 마음에 불안이 일어날 때 불안으로부터 도망가거나 불

안을 없애려고 하는 것이 아니라 불안을 있는 그대로 바라보는 것이다. 마음에 화가 나타날 때 화를 표출해버리거나 억제하는 것이 아니라 화에서 떨어져서 화를 객관적으로 관찰하는 것이다. 대상에 대한 받아들이미가 되어 있다면 그 대상에 대해 있는 그대로 볼 수 있게 될 것이다. 이렇게 볼 때, 마음챙김을 동전이라고 한다면 한쪽 면은 있는 그대로 바라봄이고 다른 쪽 면은 받아들이미다.

관찰은 순간적으로 이뤄질 수도 있지만 일정한 시간동안 지속되어야 제대로 관찰할 수 있다. 따라서 마음챙김은 조명탄처럼 순간적으로만 마음의 공간을 비웠다가 사라지는 것이 아니라 지속될 수 있어야 한다. 마음챙김은 단지 바라봄이 아니라 지켜봄이다. 마음챙김이 지속될 수 있을 때 우리는 마음의 현상에 대한 인내력(tolerance)도 갖추게 된다. 마음에 불안, 우울, 분노 등의 부정정서가 자리 잡고 있어도, 마음의 어떤 불편함이 있어도 마음챙김 할 수 있을 때 그러한 불편함과 함께 있을 수 있는 힘, 즉 인내력을 갖고 있는 것이다.

마음챙김을 통한 불편함에 대한 인내력 증진은 마음챙김 할 때 불편함과 거리를 두고 떨어져 알아차림의 공간에 담을 수 있음을 의미한다. 불편함을 있는 그대로 바라는데 주의가 사용되므로 불편함에 대한 저항으로 가는 주의는 차단 내지 감소되고 알아차림의 공간에 품기가 용이해진다. 자신이 경험하는 것, 하고 있는 것 등에 대해 간결한 단어로 명칭을 부여하는 것이 마음챙김의 대상을 떨어져 보고 그것을 유지하는데 도움이 된다.

마음챙김은 실무율(all-or-none)적이지 않다.

마음챙김은 반복하고 숙달하면 증진되고 사용하지 않으면 약화되는 힘이고 기술이다. 특정 대상에 대한 정보처리방식이 자동화되고 습관적일수록 그 대상을 떨어져보기란 쉽지 않다. 경험을 떨어져보려고 해도 마치 강한 자석에 쇠불이가 끌려가듯이 자꾸 습관적으로 끌려가서 경험 안에 매몰된다. 그래도 적용하는 만큼 떨어질 수 있다. 마음챙김은 꾸준히 익혀나가고 늘려나가야 하는 기술이고 힘이다.

마음챙김이 아닌 것

우리는 내가 아닌 다른 사람이나 밖의 현상을 관찰하는 데는 익숙하지만, 나에 대한 관찰에는 낯설다. 나에 대한 관찰을 하더라도 특정한 욕구나 생각이 개입된 관찰이다. 그러나 이 경우도 자세히 보면 관찰이라기보다는 지나간 상태나 행위에 대한 판단이나 평가인 경우가 많다. 지하철에서 멋진 남성을 보고 연애하고 싶다는 욕구-생각이 일어났는데 그것에 대해 스스로 정죄하며 죄책감을 느낀다면 그것은 마음챙김이 아니다. 지금 일어나는 일이 아니기 때문에 관찰이라고 할 수 없고, 이미 벌어진 마음의 작용에 대한 판단이며 평가다.

지금 마음에게 경험되는 것에 대한 즉시적 관찰이라고 해도 현재의 상태나 행위에 대한 판단이나 평가가 포함되면 마음챙김이 아니다. 이런 평가적 관찰의 경우 대체로 부정적으로 작용한다. 예를 들면, 발표불안이 있는 사람이 여러 사람들 앞에서 발표를 하게 되었을 때 다리가 떨리고 불안해지는 것을 느끼게 되는데 자신이 그런 상태에 있음을 보지만 있는

그대로 보고 있지 못하다. ‘떨면 안 돼, 불안 해지면 안 돼’ 등의 욕구가 개입하고 있다. ‘이러다가 발표를 망치고 사람들의 웃음거리가 될 거야’라는 생각이 개입하고 있다. 이렇게 되면 더욱 긴장하고 불안이 솟구치게 된다. 이런 자기관찰은 마음챙김이 아닐 뿐만 아니라 오히려 역기능적이다. 차라리 자기 자신을 보지 않고 그냥 발표할 내용에만 주의를 주고 발표를 하는 것이 낫다. 자기 자신에 대한 순수한(bare) 관찰이 아니라 욕구-생각이 개입하고 있는 관찰이다. 순수한 주의(bare attention)가 아니라 신경증적 주의(neurotic attention)를 사용하고 있는 것이다(김정호, 2011).

마음챙김의 대상

우리는 일반적으로 마음에서 세상을 본다. 마음챙김은 세상을 보는 마음'을 본다. 마음챙김은 지금-여기에서 내 마음에서 일어나는 현상, 즉 경험을 있는 그대로 보는 것이다. 허공에 다양한 구름이 생기고 사라지듯이 마음의 공간(혹은 의식의 공간, 알아차림의 공간, 작업기억의 공간이라고 불러도 좋음)에 다양한 내용들이 나타나고 사라짐을 반복한다. 마음의 내용은 다양하지만 크게 나누면 동기(욕구), 인지(생각), 정서(감정), 감각, 행동으로 나뉘볼 수 있으며 이것들이 마음챙김의 대상이다. 여기서 중요한 것은 몸은 감각과 행동으로 경험된다는 것이다. 따라서 마음챙김의 대상에 몸도 포함된다.

끝으로 한 가지 덧붙일 것은 우리가 외부대상이라고 여기는 밖조건도 실제로는 내가 ‘아는’ 밖조건이라는 것이다. 어떠한 것이든 내가

아는 밖조건은 그것이 사물이든, 사람이든 내 마음의 인식작용이 개입한 결과라는 것이다. 칸트는 이것을 우리는 결코 물자체(物自體, Ding-an-sich, thing-in-itself)를 알 수 없다고 표현했다. 이렇게 볼 때 마음챙김을 한다는 것은 밖조건인 현상이라고 여겨지는 것에 대해서도 내 마음의 현상으로 본다는 것이다. 이것은 우리가 경험하는 모든 감각을 내 마음의 공간에 나타난 현상으로 보는 것이다.

미시 마음챙김 vs. 거시 마음챙김

마음챙김은 내 마음의 관찰이지만 관찰 대상의 차원에 따라 미시 마음챙김과 거시 마음챙김으로 나눌 수 있다(김정호, 2016, 2018). 미시 마음챙김은 미시적 차원에서 마음의 대상을 낱낱이 나눠서 떨어져 보는 것이고, 거시 마음챙김은 거시적 차원에서 전반적으로 내가 어떤 상태에 있는지, 어떤 행위를 하고 있는지 있는 그대로 떨어져 보는 것이다.

내가 불안할 때 불안한 줄 아는 것이 거시 마음챙김이고, 그때 내 마음에서 어떤 욕구, 생각, 감정이 일어나고 있는지, 몸의 어느 부위에서 어떤 감각이 느껴지는지 등 세세한 경험을 하고 있음을 아는 것이 미시 마음챙김이다. 샤워를 하며 물소리, 샴프 냄새, 물의 온도와 감촉 등 감각이 세세하게 경험될 때 그런 경험을 하고 있음을 잘 알고 그때 기분 좋음을 느끼면 그런 기분을 느끼고 있음을 잘 아는 것이 미시 마음챙김이라면, 샤워를 하며 이런 감각들과 이런 감정을 느끼며 샤워하고 있음을 아는 것이 거시 마음챙김이다.

마음챙김을 수행할 때는 미시 마음챙김과

거시 마음챙김이 함께 이루어져야 온전한 마음챙김 수행이라고 하겠다. 참고로 마음챙김을 최초로 설명한 대념처경에는 마음챙김을 설명할 때 ‘안으로 마음챙김’과 ‘밖으로 마음챙김’이 늘 함께 언급된다. 경전에서는 충분히 설명되지 않아 학자들마다 주장이 다르지만, 안으로 마음챙김은 미시 마음챙김으로, 밖으로 마음챙김은 거시 마음챙김으로 볼 수 있다(마음챙김에서의 안과 밖의 문제에 대한 논의는 김정호(2004c)를 참조). 하나의 경험을 하면서도 그 경험을 미시적 및 거시적으로 동시에 마음챙김 하는 것이 온전한 마음챙김이기 때문에, 붓다는 마음챙김을 설명할 때 언제나 안으로 및 밖으로 마음챙김을 해야 한다고 설명한 것으로 보인다.

마음챙김의 효과

나에 대한 이해의 증진

무엇에 대해서 알고 싶고 하면 먼저 그것을 관찰해야 할 것이다. 마찬가지로 나를 알고 싶다면 나를 관찰해야 할 것이다. 마음챙김은 내가 지금 어떤 상태이고 무엇을 하고 있는지 있는 그대로 보는 것이다.

불교에서는 불취외상(不取外相) 자심반조(自心返照)라고 했다. 밖의 경계가 아니라 자신의 마음을 돌아보라는 말이다. 달마대사는 관심 일법총섭제행(觀心一法總攝諸行)이라고 하여, 자신의 마음을 들여다보는 것이 모든 수행을 아우른다고 했다. 모두 마음챙김, 즉 나에 대한 관찰의 중요성을 나타낸 말들이다.

불교가 깨달음을 통해 고통으로부터 벗어나는 법에 대한 가르침이라고 볼 때 불교는

나를 제대로 보게 되면 고통으로부터 벗어나는 입장이다. 이러한 입장은 내담자의 고통을 치료하는 현대 심리치료의 입장과 다르지 않다. 이렇게 보면 마음챙김은 치료자나 상담자의 도움 없이 스스로의 마음을 들여다보고 깨우치는 것이므로 자가심리치료(self psychotherapy) 혹은 자가상담(self-counseling)이라고 부를 수도 있다. 혹은 내담자에게 마음챙김을 교육한다면 내담자 스스로 자기 자신의 치료자가 될 수 있게 해주는 것이다.

무위(無爲, Non-Doing)를 통한 긍정적 변화

마음챙김은 나에 대한 ‘관찰’이다. 어떤 행위를 더하는 것이 아니라 단지 바라보는 것이기 때문에 ‘하지 않음’이라고 할 수 있다. 그런데 이러한 하지 않음이 변화를 가져온다. 그것도 긍정적 변화를 가져온다.

우리는 일반적으로 어떤 현상에 변화를 가져오려면 행위를 해야 하는 것으로 생각한다. 뭔가를 고치려면(fix) 뭔가를 해야 한다고 믿는다. 그러나 우리가 하는 행위가 반드시 긍정적 변화만 가져오는 것은 아니다. 오히려 고치려는 시도가 더 큰 부정적 결과를 가져오는 경우도 많다. 이런 행위는 차라리 하지 않는 것이 돕는 것이다.

우리가 매일 하는 행위 중에 적지 않은 부분이 부정적 습관의 반복이다. 게임 중독이나 알콜 중독처럼 개인적인 행위뿐만 아니라 사람들과의 상호작용에서 부적절하게 반응하는 관계적 행위에서도 부적절한 행위를 볼 수 있다. 이러한 행위는 할수록 강력해지고 그에 따른 부정적 영향은 커지고 만성화된다. 이런 부정적 영향으로부터 벗어나는 길은 우선 그

런 부정적 행위를 하지 않는 것이다.

어떤 행위를 하지 않는다는 것이 행위를 하게 만드는 상태나 현상을 부정하거나 억지로 누르는 것은 아니다. 그것은 바람직하지 않다. 그런 경우에는 복극곰 효과에서 설명한 것처럼 반작용이 더욱 강력해질 뿐이다. 마음챙김은 쫓아가지도 않지만 쫓아내지도 않는다. 단지 바라볼 뿐이다. 그 현상을, 그 상태를 인정하고 받아들이고 바라보는 것이다. 있는 그대로 바라보는 것이다. 쫓아가지도, 쫓아내지도 않는 제3의 길이다.

마음이 웬지 외로울 때 습관적으로 먹는 행위를 하는 경우가 있다. 배가 고파서 먹는 것이 아니다. 고프다면 배가 아니라 마음이 고파서 먹는 것이다. 이때, 외로움이 느껴질 때 바로 멈춰야 한다. 그리고 관찰해야 한다. 날 낚이 관찰해야 한다. 외로움이 몸의 어디서 어떻게 느껴지는지 세밀하게 관찰해야 한다. 외로움은 분명히 나에게서 일어나는 현상이다. 몸과 마음에서 경험되는 현상이다. 바깥의 책상이나 노트북에서 일어나는 현상이 아니다. 외로움을 보려면 나를 봐야 한다. 내 몸을 봐야 한다. 외로움과 함께 나타나는 욕구와 생각을 있는 그대로 봐야 한다. 동시에 내가 외로워하고 있구나, 하고 '외로움의 나'로부터 떨어져서, 즉 '외로움의 나'와 탈동일시해서 '외로움의 나'를 볼 수 있어야 한다.

이와 같이 있는 그대로 관찰하면 경험이 달라진다. 정보처리관점에서 다뤘듯이 우리의 경험은 박조건과 안조건이 상호작용으로 만들어진다. 있는 그대로 바라보는 것은 평소의 바라보는 방식을 멈추는 것으로, 평소의 바라보는 방식과 다른 방식으로 바라보는 것이다.

따라서 박조건은 동일해도 안조건이 변화하는 것이므로 만들어지는 경험도 달라진다.

마음챙김은 단지 바라봄이다. 함이 아니라 하지 않음이다. 실제로는 하지 않음의 함이다. 즉, 무위지위(無爲之爲, Doing of Non-Doing)다. 마음챙김은 하지 않음의 함을 통해 우리에게 긍정적 변화를 가져온다. 부정적인 함을 그침으로써 긍정적 변화를 가져온다. 하지 않음을 한다는 것은 쉬운 일이 아니다. 그동안 습관적으로 해오던 행위를 하지 않는다는 것은 매우 강력한 함이다. 상당히 많은 노력과 훈련을 필요로 한다.

알아차림과 바른 선택: 정서조절에 도움

위에서 '하지 않음'을 통한 긍정적 변화를 설명했다. '하지 않음'을 하려면 먼저 전제가 있다. 하지 않음을 할 대상, 즉 하려고 함을 알아차려야 한다. 그래야 하지 않음을 할 수 있다. 마음챙김은 자신이 어떤 상태이고 무엇을 하려고 하는지를 볼 수 있게 해준다. 알아차리지 못하면 습관적인 삶, 자동화된 삶만을 살 뿐이다. 자동조정 모드에 놓인 것처럼 살게 된다. 변화할 수 없다. 깨어나야 한다. 알아차려야 한다.

사람들이 많이 다니는 큰 길에서 휴대폰을 귀에 대고 큰소리로 욕을 하며 화를 내는 사람을 볼 수 있다. 전철에서 큰소리로 사적인 통화를 하는 사람도 볼 수 있다. 아마도 그 사람들은 자신이 무슨 행동을 하고 있는지 알아차리지 못하고 있을 것이다. 화 속에 매몰되어 있고 통화하는데 빠져서 자신을 객관화하지 못하기 때문이다. 만약 조금이라도 자신을 객관적으로 볼 수 있다면 지나가는 많은

사람이 보는 곳에서 큰소리로 화를 내지는 않을 것이고 사적인 내용을 다른 사람들도 듣게 큰 소리로 통화하지는 않을 것이다.

우리는 알아차림이 있었다면 후회하지 않았을 행동을 종종 한다. 화감에 행동을 저지르고 나중에 분노의 납치상태에서 놓여났을 때 자신의 행동을 후회하는 것이다. 마음챙김은 자신을 객관적으로 보는 기술이고 힘이다. 자꾸 훈련해서 숙달하면 자신의 상태나 행동을 더 잘 보게 되고 그에 따라 더 나은 행동을 선택할 수 있게 된다. 무엇보다 알아차림의 감수성이 좋아져 화가 끝까지 나기 전에 초반에 알아차리게 되어 마음을 다스리기가 훨씬 쉬워진다.

나와의 관계 변화, 경험과의 관계 변화 및 인내력(tolerance)의 증진

마음챙김에서는 나와의 관계라는 것이 중요하다. 일반적으로 우리는 관계라고 할 때 부모와의 관계, 배우자와의 관계, 자녀와의 관계, 친구와의 관계, 직장상사나 동료와의 관계 등 다른 사람들과의 관계만을 생각하는 경향이 있다. 정작 자기 자신과는 어떤 관계 인지를 돌아보는 경우가 드물다. 마음챙김은 나를 대상화하고 객관화하므로 나 자신과의 관계를 돌아보게 되고 그 관계에 변화를 가져오게 된다.

우리가 다른 사람과의 관계에서도 자신의 욕구와 생각을 투영해서 상대를 판단하고 평가하며 규정하듯이 나 자신과의 관계에서도 나 스스로를 특정한 욕구와 생각으로 판단하고 평가하고 규정한다. 마음챙김을 통해 내가 나와 어떤 관계를 맺고 있는지 이해하게 되고

그 관계에 변화도 오게 된다.

나와의 관계를 설명하고 이해할 때 마음을 여러 나들이 사는 사회로 보는 마음사회관점이 유용하다(김정호, 2011, 2016, 2018). 마음사회관점은 마음챙김의 관찰을 도와주며 마음챙김을 통해 더 분명해지기도 한다.

나와의 관계는 정확하게 표현하면 나들과의 관계다. 마음챙김을 통해 나들과의 관계가 변화한다. 우리는 보통 어떤 나들은 좋아하지만 어떤 나들은 싫어하고 부정하거나 억압하고 회피한다. 그러나 마음챙김을 하게 되면 모든 나들을 공평히 대한다. 있는 그대로 대한다. 회피하지 않고 직면한다. 마음챙김하는 나는 심판자가 아니라 관찰자다.

아이를 낳고 키우다가 너무 힘들어 순간적으로 아이에게 원망하는 마음이 들 수도 있다. 심지어 없어졌으면 하는 생각을 할 수도 있다. 오랜 기간 병상에 누워계신 부모를 돌보다가 순간적으로 돌아가셨으면 하는 생각이 들 수도 있다. 그런 생각이 들 수 있다. 육아는 의미 있고 보람 있는 일이지만 힘든 일이기도 하다. 더할 수 없는 행복을 주기도 하지만 끝없는 나락의 고통을 주기도 한다. 자신을 낳고 키워주고 오랜 세월 함께 살아온 부모에 대해 깊은 정을 느끼기도 하지만 매일 반복되는 일상의 고통은 견디기 힘들기도 하다. 힘들 때 그런 생각을 할 수 있다. 그런 생각이 들었다고 놀라고 자책한다면 스스로 우울해질 것이다. 그럴 수도 있다. 마음은 사회다. 내 마음 안에 사는 많은 나들 중에 그런 생각을 하는 나도 있을 수 있다. 1/n일 뿐이다. 어쩌면 마음 안에 힘들어하는 나도 있는데 도덕과 윤리로 무장한 나의 강한 독재로 인해 도저히

의식에 올라오지 못하고 있다면 더 큰 문제일 수도 있다. 이런 사람은 인정받지 못한 나가 속에서 끓고 있거나 분노의 칼을 갈고 있으므로 웬지 삶이 행복하지 않게 느껴질 것이다.

마음챙김의 나를 양성함으로써 내 마음의 사회를 더 잘 이해하게 되고 내 마음에 살고 있는 다양한 나들간의 관계가 조화를 이루어 나가게 된다. 무시되거나 억압받던 나들이 이해받고 위로도 받게 된다. 주눅 들어 있었거나 복수를 다짐하던 나들의 원한이 풀리고(해원, 解冤) 함께 잘 살게 된다(상생, 相生). 개인 간소통에서 뿐만 아니라 개인내소통에서도 해원(解冤)이 되지 않으면 일이 잘 안 풀린다. 상생(相生)이 안 된다. 본인은 열심히 하려고 하는데 집중이 잘 안 된다면 내부적 협조가 이루어지지 않기 때문이다. 개인적으로도 어떤 일을 하려고 해도 잘 안된다면, 잘 지내다가도 가끔 자신도 모르게 감정이 폭발하거나 불안정해진다면 먼저 자신의 마음 속 나들과 해원하고 화해하는 것이 필요하다.

마음챙김은 내 마음을 있는 그대로 바라보는 것이므로 외부세계와의 상호작용을 통한 다양한 경험(욕구, 생각, 감정, 감각)도 차별하지 않고 있는 그대로 관찰한다. 마음챙김을 하면 나들을 이루는 각각의 욕구, 생각(기억 포함), 감정, 감각(몸 포함) 등과의 관계가 변화하는 것이다. 살아가며 겪게 되는 경험들과의 관계가 변화하는 것이다. 한편으로는 나를 떨어져보게 되므로 거리가 생긴다. 나의 욕구, 나의 생각, 나의 감정, 나의 몸이지 욕구, 생각, 감정, 몸이 나는 아님을 알게 된다. 동시에 차별하지 않고 있는 그대로 바라보므로 욕구, 생각, 감정, 몸과 새롭게 재연결 된다.

있는 그대로 바라보는 ‘하지 않음의 함’을 꾸준히 반복 훈련하게 되면 그 사이에 불편함에 대한 인내력도 증진된다. 그것이 외로움이든, 불안이나 우울이든, 분노나 짜증이든 그것과의 관계가 변화한다. 그것들과 친구까지는 아니더라도 함께 살 수 없을 정도는 아니게 된다. 그것들로부터 벗어나려는 회피동기가 감소하고 그것들을 감당할 수 있게 된다. 다양한 나들을 마음 안에 담을 수 있다. 알아차림의 넓은 공간에 넉넉히 품을 수 있다.

주어진 경험을 있는 그대로 바라보는 받아들임이 증진되므로 실제로 경험되는 고통도 감소하게 된다. 일반적으로 우리가 경험하는 고통은 1차고통과 2차고통을 합한 총고통이다. 2차고통은 ‘1차고통*저항’인데 여기서 저항은 받아들임의 반대다. 따라서 주어진 경험을 받아들이게 되면 저항값이 0로 되고 그에 따라 2차고통도 소멸하게 되어 우리가 경험하는 총고통은 단지 1차고통만 남게 된다. 붓다께서는 잡아함경에서 두 번째 화살을 맞지 말라고 했다. 첫 번째 화살, 즉 1차고통은 누구나 살면서 피할 수 없지만 2차고통, 즉 두 번째 화살은 자기 자신이 스스로에게 쏘는 화살이므로 피할 수 있는 것이다.

‘마음챙김의 나’의 확립

마음챙김에서 나에 대한 대상화와 객관화는 중요하다. ‘나에서’ 세상을 보는 것이 아니라 ‘나를’ 보는 것이다. 세상의 사물, 사건, 사람을 보듯이 나를 보는 것이다. 이런 과정에서 나를 바로 보게 될 뿐만 아니라 나를 있는 그대로 말없이 바라보는 나, 즉 ‘마음챙김의 나’라는 새로운 나가 드러나기 시작하고 확립된

다. 앞에서 마음챙김을 통해 나와의 관계가 변화한다고 했을 때 여러 나들과 관계하는 내가 바로 '마음챙김의 나'이며 '순수한 관찰자의 나'이다.

나의 정체성(identity)은 무엇에 동일시(identification)하는가에 따라 그때그때 달라진다. 부모의 역할, 배우자의 역할, 자녀의 역할, 친구로서의 역할, 직장상사나 동료로서의 역할 등 어떤 역할에 동일시하느냐에 따라 나의 정체성은 달라진다. 또 어떤 욕구, 생각, 감정 등과 동일시하느냐에 따라서도 나의 정체성은 달라진다. 배가 고플 때 나는 먹고자 하는 나다. 애인과 싸울 때 나는 분노하는 나다. 애인과 다정하게 지낼 때 나는 사랑하는 나다. 운전하며 친구와 답소를 나눌 때 나는 너그러운 나다. 깜빡이도 켜지 않고 끼어드는 차를 볼 때 나는 웅졸한 나다. 마음챙김을 한다는 것은 이러한 나를 인정하고 있는 그대로 바라보지만 그 안에 들어앉지 않는다. 그 나와 동일시하지 않는다. 이때 나는 '마음챙김의 나'와 동일시하고 있는 것이다. 이렇게 볼 때 마음챙김을 수련하는 것은 새로운 나, 즉 마음챙김의 나와 동일시하는 수행을 하는 것이다.

마음챙김의 나는 알아차림의 공간으로서의 나, 깨어있음의 의식공간 같은 나라고도 할 수 있다. 허공과도 같은 순수의식의 공간이다. 허공과도 같으나 거기에 슬기, 알아차림이 있다. 이렇게 말로 표현은 해도 실제로는 마음챙김-나를 형용할 수는 없다. 어떤 말이나 개념으로 표현하고 나면 그것은 이미 인식, 알아차림의 대상이 돼버리기 때문이다. 언어도 단(言語道斷)이고 개구즉착(開口卽錯)이다.

마음챙김을 할 때 마치 구름을 담는 하늘이

되듯이, 알아차림의 넓은 공간이 되어 그 안에서 일어나고 사라지는 모든 현상들을 바라보는 것이다. 구름과의 동일시에서 벗어나 넓은 하늘이 되는 것이다. 그렇다고 해서 구름을 무시하는 하늘이 되는 것은 아니다. 실무용적이고 흑백논리적인 동일시가 아니라 구름과의 동일시와 하늘과의 동일시를 동시에 유지한다고 할 수 있다. 구름이되 하늘을 잊지 않고, 하늘이고 구름을 여의지 않는다.

마음챙김-나만이 참나이고 내 마음 안의 하나하나의 나들은 내가 아니라고 하는 것이 아니다. 다만 어느 하나의 나에만 집착하는 것이 아니라 그 모든 나들을 나로 받아들이며 그들 간의 조화를 이뤄나가는 것이다. 다만 마음의 조화를 위해서는 마음챙김-나의 역할이 중요하다. 마음챙김-나는 늘 나였지만 아직 낯설어서 자꾸 동일시하며 꾸준히 양성할 필요가 있다. 마음챙김-나가 충분히 양성될 때 마음 안의 많은 나들이 좀 더 조화롭게 지낼 수 있다.

마음챙김-나는 마치 사람 사이에 혹은 집단 사이에 갈등이 발생했을 때 갈등을 조정해주는 사람과 같은 역할을 한다. 제3자로서 당사자들을 동등하게 존중하고 그들의 얘기를 경청함으로써 그들이 서로 양보하고 타협하여 조화를 이뤄낼 수 있게 도와준다. 특별히 능동적으로 해주는 역할이 있다기보다 알아차림의 공간에 당사자들을 함께 품어주는 것만으로 이러한 조화가 가능해진다. CCTV가 놓여 있는 공간에서는 누구고 부당하고 과한 행동을 하지 않는 것과 유사한 측면도 있다.

마음챙김명상

마음챙김은 일상생활을 하면서도 할 수 있다. 즉, 욕구와 생각을 사용하는 일상의 생활을 하면서도 마음챙김을 수행할 수 있다. 또 마음챙김은 일상생활에서 수행되어야 유익함이 더 크다. 그러나 욕구와 생각이 작용할 때는 습관적 정보처리가 강하고 정신자원이 많이 사용되므로 마음챙김을 적용하고 유지하는 것이 쉽지 않다.

마음챙김명상은 욕구와 생각을 쉬는 명상을 하면서 나를 지켜보는 마음챙김을 함께 수행하는 것이다. 한 마디로 마음챙김명상은 마음챙김과 함께 하는 명상이다. 명상을 하며 습관적 정보처리를 쉬는 상태에서 마음챙김을 함께 수행하며 나에 대한 순수한 관찰(깨어있음)을 적용하고 유지한다. 마음챙김은 명상, 특히 개방명상을 하다보면 어느 정도 익숙해질 때 자연스럽게 나타날 수도 있다. 고요히 감각의 변화를 바라보다가 자신이 감각을 인식하고 있음을 문득 알 수도 있다. 그러나 의도적으로 마음챙김을 적용하려고 한다면 더 쉽게 마음챙김을 배우고 익힐 수 있다. 특히 명상 상태에서 자신의 상태나 행위를 간단한 단어(예: 호흡함, 앉아있음, 걷고 있음, 보고 있음 등)로 명명하는 것이 객관적으로 떨어져봄을 가능하게 하고 유지하는데 도움이 된다. 이러한 명명하기, 혹은 명칭부여는 명상 상태에서 뿐만 아니라 일상생활에서도 마음챙김을 도와준다.

일반적으로 마음챙김명상은 감각에 주의를 보내는 개방명상과 함께 수행한다. 욕구와 생각을 내려놓고 명상의 대상이 되는 감각에

주의를 보내며 감각만을 온전히 느끼는 상태에 머무는 것이 아니라 그 감각을 마음의 공간(혹은 의식의 공간, 알아차림의 공간, 경험의 공간)에서 떨어져보는 느낌이 있어야 한다. 감각과의 사이에 떨어져봄이 있어야 하고 내가 감각을 경험하고 있음에 대한 자각이 있어야 한다. 감각에 주의를 기울이며 편안한 정서상태가 되면 그런 정서상태를 경험하고 있음을 자각할 수 있어야 한다. 한마디로 내 마음의 세부적인 사항들을 돌아보는 반조(返照)가 있어야 한다. 미시 마음챙김명상에 해당한다.

감각이나 정서상태만이 아니라 내 몸의 상태(앉아 있음, 서 있음 등), 나의 존재 상태(깨어있음, 살아있음, 존재함 등), 나의 행위(호흡함, 이를 닦음, 설거지 함 등)도 함께 관찰한다. 즉, 자신의 몸과 마음의 거시적 상태를 밖에서 바라보는 느낌이 있어야 한다. 한마디로 나를 돌아보는 반조가 있어야 한다. 거시 마음챙김명상에 해당한다.

집중명상, 개방명상 및 마음챙김명상

집중명상과 개방명상의 구분은 명상과 마음챙김의 구분을 위해서도 필요하다. 감각의 대상을 고정시키지 않고 감각의 변화에 주의를 보내는 명상을 마음챙김 또는 마음챙김명상으로 보는 견해가 있다. 그러나 이때 자신이 감각을 경험하고 있음에 대한 자각이 없다면 마음챙김의 요소는 포함되지 않은 명상이다. 이런 명상은 집중명상과는 구분되지만 마음챙김명상이 아닌 개방명상으로 분류하는 것이 적절하다.

감각에 주의를 기울이는 개방명상이 마음챙김명상이 되려면 감각에 주의를 기울이는 것에 대해 순수한 주의를 보내는 것, 즉 순수한 상위주의(bare meta-attention)가 포함되어야 한다. 마음챙김은 나를 보는 것이다. 내 마음을 보는 것이다. 내 마음에서 일어나는 사건들을 보는 것이다. 내 마음에는 여러 사건들이 일어나며, 크게 동기(욕구), 인지(생각), 정서(감정), 감각 등으로 분류된다. 마음챙김이 없을 때는 마음의 사건들을 경험하고는 있지만 그러한 경험을 경험하고 있음에 대한 자각은 없다.

개방명상에서는 욕구·생각을 내려놓고 감각 대상에 주의를 보냄으로써 대상의 감각 자체를 있는 그대로 경험하게 된다. 이렇게 욕구·생각을 개입시키지 않고 감각대상을 있는 그대로 바라보므로 개방명상에서의 주의를 순수한 주의(bare attention)다.

명상, 특히 개방명상을 할 때 우리는 주의를 마음의 사건 중 감각에 주의를 모은다. 우리의 의식공간을 감각으로 채움으로써 욕구·생각을 쉬게 된다. 또한 감각에 주의를 집중함으로써 감각을 생생하게 경험하게 된다. 이때 자신의 경험을 돌아보는 마음챙김이 있을 때 마음챙김명상이라 불릴 수 있다.

MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램 진행할 때 초반에 건포도 명상을 많이 한다. 건포도와 관련해서 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 등의 감각에 고루 주의를 보내며 오로지 감각에만 집중하도록 지도한다. 이것은 개방명상이다. 마음챙김의 핵심은 반조(返照)다. 마음챙김이 없으면 마음챙김명상은 아니다. 마음챙김이 함께 할 때 건포도 명상은

건포도 마음챙김명상이 될 수 있다(김정호, 2018).

마음챙김명상의 효과

마음챙김명상을 수행하면 기본적으로 명상을 통한 유익한 효과를 얻을 수 있으며 아울러 아래와 같은 마음챙김의 효과도 함께 나타난다.

마음챙김명상을 할 때는 욕구와 생각을 내려놓으며, 즉 '나(에고)를 쫓 빼며' 그 상태에서 나의 나를 바라보는 것이다. 고요한 나, 평화로운 나, 저울의 영점과도 같은 '영점-나'의 상태에서 그 상태를 자각하는 것이다. 명상이 깊어져 삼매상태로 가버린다면 거기에 자각은 없다. 삼매상태까지 가지 않더라도 명상에 초점이 맞춰졌을 때는 감각을 느끼는 상태 안에 있는 느낌이고 평화로움을 느끼는 정서상태지 그 감각을 바라보고 있다는 느낌이나 그런 정서를 느끼고 있다는 자각까지는 없다.

마음챙김의 자각이 있을 때 명상을 하며 경험되는 영점-나 상태를 자각할 수 있다. 이때 보통 평화로움과 함께 신비로움을 경험하기도 하는데 개인에 따라서는 너무 낯선 경험이어서 처음에는 약간의 두려움을 느끼기도 한다. 그러나 그 느낌마저도 넓은 알아차림의 공간에서 가만히 지켜보면 차차 두려움은 사라지게 된다. 또 이런 경우에 대해 미리 교육을 받으면 낯선 경험을 두려움보다 호기심으로 받아들일 수 있다.

마음챙김명상을 통해 영점-나를 경험하다보면 나에 대한 새로운 자각을 하게 된다. 이러한 자각은 평소에 우리 자신이 갖고 있는 나

에 대한 개념으로부터 자유롭게 해주는 긍정적 효과를 가져온다. 명상을 하고 있을 때 거기 개념으로서의 나는 없다. 나는 교수다, 며느리다, 착하다, 자존감이 낮다, 지방대학을 나왔다, 소심하다 등의 개념의 내가 아니라 생생하고 분명하게 경험되는 내가 있다. 호흡 마음챙김명상을 하며 앉아서 호흡하고 있을 때 나는 앉아서 호흡하는 존재다. 분명하게 체험되는 존재로서의 나다. 행위 마음챙김명상으로 설거지를 하며 서 있을 때 나는 서서 설거지하는 존재다. 분명하게 감각을 경험하며 설거지 행위를 하고 있는 구체적 체험으로서의 나다. 문득 '이것이 나다(This is me)'라는 느낌이 분명하게 온다. 나는 이런 사람이라는 고정된 상이 아니라 그때그때 상황에 따라 다양하게 나타나는 존재다. 또 기본으로 고요함, 고요한 즐거움을 누리는 존재다. 고요한 즐거움이 주는 자족감, 충만감은 삶에서 불필요한 욕구에 집착하지 않게 도와준다.

이러한 체험은 내가 이래야만 하고 저래야만 한다는 독재적 나로부터 자유롭게 해준다. 명문대를 나와야 하고, 대기업에 취업해야만 하고, 명품을 지니고 다녀야만 하고 등의 강박으로부터 차차 벗어나게 된다. 이러한 긍정적 변화는 나 자신뿐만 아니라 가까운 주변사람(배우자, 자녀 등)에 대한 독재적 요구도 내려놓게 해준다.

마음챙김명상을 포함해서 일상생활에서 꾸준히 마음챙김을 적용하면 다양한 장면에서 나타나는 마음 속 여러 나들에 대해 떨어져 바라보며 초연한 태도를 취하는 빈도가 늘어난다. 차차 일상의 여러 나들에 대한 집착이 떨어져 간다.

마음챙김명상에서는 '마음챙김의 나' 즉 '순수한 관찰자의 나'를 유지한다. 마음챙김명상은 침묵하며 깨어있는 연습이기도 하다. 이때의 침묵은 밖으로뿐만 아니라 안으로도 침묵하는 것이다. 욕구와 생각이 멈춰지고 내려놓아질 때 안으로도 침묵이 된다. 명상은 어딘가(감각)에 집중하며 욕구-생각을 쉬게 하여 '고요한 나(침묵하는 나)'를 양성해준다. 마음챙김명상은 침묵하되 깨어있는 것이다. 깨어서 알아차리는 것이다. 마음챙김은 '알아차리는 나'를 양성해준다. 마음챙김명상은 고요한 상태에서 '알아차리는 나'를 양성해준다.

마음챙김명상에서는 마음을 고요하게 하면서 나를 바라보므로 내 마음의 작용에 대한 바라봄은 적다. 일상생활을 하며 마음챙김을 해야 평소의 마음의 작용을 볼 수 있다. 그러나 명상을 하며 마음챙김을 할 때 내 마음의 바탕자리의 고요를 자각할 수 있다. 또한 마음이 고요할 때 마음챙김을 적용하며 '마음챙김의 나'를 양성할 수 있으므로, 일상생활에서 마음챙김을 적용하기가 더 용이해진다.

결 어

본 연구는 명상을 제한적 의미로 정의하고 명상과 마음챙김을 구분했으며, 명상을 다시 집중명상과 개방명상으로 나눈 다음 각각의 정의와 수행했을 때의 효과를 살펴보았다. 또 마음챙김은 미시 마음챙김과 거시 마음챙김으로 나누고, 마음챙김을 마음챙김명상과 구분해서 각각의 특성과 효과를 정리해보았다. 이

러한 시도는 명상과 마음챙김의 교육에 도움이 될 것으로 기대된다. 그러나 이러한 구분과 관련해서 마음챙김과 각각의 명상유형(집중명상, 개방명상, 마음챙김명상)이 가져오는 효과의 구체적인 자료와 기제에 대해서는 추후로 더 연구가 필요하다. 기존의 명상과 마음챙김에 대한 연구 자체가 다양한 명상기법과 마음챙김의 분명한 구분 없이 이루어진 경우가 많다(Young, van der Velden, Craske, Pallesen, Fjorback, Roepstorff, & Parsons, 2018). 마음챙김의 정의 자체도 연구자들마다 다르게 사용되고 있는 실정이다(Quaglia, Brown, Lindsay, Creswell, & Goodman, 2016). 앞으로 명상과 마음챙김의 분명한 구분과 함께 그것이 가져오는 효과의 과학적 증거와 기제에 대한 연구를 기대한다.

참고문헌

- 김완석 (2016). 과학명상. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 김정호 (1994a). 인지과학과 명상. 인지과학, 4&5, 53-84.
- 김정호 (1994b). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. 한국심리학회지: 일반, 13, 186-206.
- 김정호 (1995). 마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구. 학생생활연구, 11, 1-35. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김정호 (1996a). 한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰. 사회과학연구, 3, 79-131. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 김정호 (1996b). 위빠싸나 명상의 심리학적 고찰. 사회과학연구, 4, 35-60. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2004b). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 한국인지행동치료학회지, 4(2), 27-44.
- 김정호 (2004c). 마음챙김 명상에서의 안과 밖의 문제. 사회과학연구, 10, 143-155. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 김정호 (2011). 마음챙김 명상 멘토링. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2014). 스무살의 명상책. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2016). 마음챙김 명상 매뉴얼. 서울: 솔과학.
- 김정호 (2018). 일상의 마음챙김+긍정심리. 서울: 솔과학.
- 김정호, 김완석 (2013). 스트레스와 명상. 대한스트레스학회(편), 스트레스 과학, 464-496.
- 홍원식 (1975)(역). 黃帝內經素問解釋. 서울: 고문사.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn Sci*, 12(4), 163-169.
- Quaglia, J. T., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Creswell, J. D., & Goodman, R. J. (2016). From conceptualization to operationalization of mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell, R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness*:

- Theory, research, and practice.* (pp.151-170). New York: The Guilford Press.
- Seung Sahn (1982). *Only don't know*. Rhode Island: Primary Point Press.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093-1104.
- Young, K. S., van der Velden, A., Craske, M. G., Pallesen, K. J., Fjorback, L., Roepstorff, A. & Parsons, C. E. (2018). The impact of mindfulness-based interventions on brain activity: A systematic review of functional magnetic resonance imaging studies. *Neurosciences and biobehavioral Reviews*, 84, 424-433.
- 투고일자 : 2018. 2. 27.
최종 게재확정일자 : 2018. 2. 28.

Understanding of Meditation and Mindfulness

Jung-Ho Kim

Department of Psychology Duksung Women's University

There are some confusion among the concepts of meditation, mindfulness, mindfulness meditation. This article aimed to explain the difference among the concepts. In this article we posit that there are two kinds of meditation: concentrative meditation and opening-up meditation. In addition, we distinguished between micro-mindfulness and macro-mindfulness. We also explained the characteristics of mindfulness meditation. With this distinction we expect more clear understanding, better education and more systematic research of meditation and mindfulness.

Key words : meditation, mindfulness, mindfulness meditation, concentrative meditation, opening-up meditation, micro-mindfulness, macro-mindfulness