

T급 전문가 자격심사용 수련일지의 분석 및 수련지도를 위한 제언*

이 봉 건**

충북대학교 심리학과

한국명상치유학회는 2006년부터 명상치유전문가 자격제도를 수립하고 전문가를 양성해왔다. 본 논문에서는 T급 전문가 자격심사시 수련생이 제출한 수련일지와 R급 전문가의 지도감독 소견서를 고찰하여, 수련생들이 주로 호소하는 어려움(통증, 잡념 및 방황, 호흡명상 및 걷기 명상시의 수련장애물 등)을 살펴보고, 이들에 대한 수련지도 방안을 제시하였다.

주요어 : T급 전문가 자격심사용 수련일지, 수련지도 방안, 마음챙김 명상, 한국명상치유학회, 명상치유 전문가

* 이 글은 2010년6월6일(일) 명상치유학회 학술대회에서 필자가 동일한 제목으로 발표한 원고를 보완한 것임.

** 교신저자(Corresponding Author) : 이봉건, 충북대학교 심리학과, 충북 청주시 흥덕구 개신동 산 48
Tel : 043-261-2191, Fax : 043-269-2188, E-mail : leebk@chungbuk.ac.kr

필자는 명상치유전문가협의회장과 한국명상치유학회 초대회장 업무를 수행하면서, 명상치유전문가자격제도에 깊이 관여하였다. 또한 한국명상치유학회에서는 회칙상 회장이 자격심사위원장을 겸임하게 되어 있다. 전문가 자격심사시에는 필히 수련생이 제출한 일주일간의 수련일지를 토대로 3인의 전문가(R급)가 지도감독 소견서를 제출하게 되어 있다. 따라서 그동안 자격심사위원회에 제출된 수련생의 수련일지 및 이에 대한 지도감독자들의 소견서를 고찰하고, 문제점을 진단하며 개선방안을 내는 것이 앞으로의 발전을 위해 필요해 보인다.

한국판 명상치유 전문가(K-MBSR) 자격제도는 2006년 6월 명상치유전문가협의회가 설립되면서 시작되었다. 이 협의회를 기반으로 확대적용의 시대적 흐름에 따라서 2009년 1월에 한국명상치유학회가 창립되었다. 4년 정도의 세월을 거치면서, 협의회 시절의 전문가 자격제도도 세부적이고 실질화되었다고 본다.

2009년 7월에 기존의 전문가 제도에 상위로 R급 전문가자격을 도입하면서, 기존의 전문가자격을 T급으로 명명하여 각기 구분하게 되었다. 새로운 자격제도에서는 R급자격자가 T급 수련생 및 T급 전문가에 대한 지도감독 업무를 의무적으로 맡게 되어 있다(학회 홈페이지에서 전문가 시행세칙을 참조).

T급 전문가 자격심사용 수련일지의 분석대상은 2009년도에 자격심사위원회로 제출된 수련일지로서 지도감독받은 내용이 포함된 29명분이었다. 이를 검토하여 수련생들이 잘 되지 않는다고 호소한 것(힘들어 하는 것)을 다음과 같이 분류하고, 그에 대한 수련지도방안을 제시하였다.

수련생들이 잘 되지 않는다고 호소한 것(힘들어 하는 것)은 크게 통증, 잡념 및 판단(마음의 방향), 호흡조절의 어려움, 및 걷기명상시의 수련장애물 등이었다.

I. 통증 호소: 어깨의 긴장, 허리의 불편, 등이 굽는 것, 다리의 저림

1. 수련생들이 보고한 통증

(정좌명상시) 어깨위에 무거운 짐이 올려져 있는 것 같았음.

(정좌명상 1) 가슴과 목 부분이 자꾸 구부러졌으며 알아차리고 자세 바로 함: 명상이 끝난 후 종아리와 발 감각 없고 저림. 바로 일어서지 못함.

(정좌명상 2) 양쪽 목과 어깨 부분에 무거운 느낌 있었음. 흉추와 목 부분의 구부러짐이 자주 있었음.

(자애명상) 반가부좌 시 무릎 부분이 약간 당긴다는 느낌 있었음. 그리고 명상 전에 스트레칭도 필요하다는 생각 있었음.

(호흡명상) 반가부좌 자세였는데 다리가 저렸음(추측으로 20분 정도 지났을 무렵부터). 명상

후에 감각이 없었으며 바로 일어서지 못하였음.

(바디스캔) 오른쪽 발로 넘어갈 무렵 요가 매트 위에서 누워 실시하였음에도 뒤통수가 너무 아팠음. 계속 느끼고 참다가 방석을 베고 실시 함. 골반부위부터 끝날 때까지 몸이 비틀어야 할 정도로 견디지 못함. 자꾸 몸을 비틀면서 바디 스캔하였으나 집중하기는 힘들었음. 몸을 가만히 둘 수 없었음.

(호흡명상) 발목과 허벅지, 그리고 팔꿈치가 많이 절여 무척 참기 힘들었음.

다리가 저리고 아픈 것은 오랫동안 앉아있어서 당연한 것 같은데, 등 부분에서 찌르는 느낌이 명상을 할 때마다 자주 드는 것은 허리를 펴고 있어서 그런 것인지? 통증이 있어서인지 잘 모르겠습니다.

등 부분에서 가로 방향으로 길게 통증이 느껴짐.

(정좌명상) 명상 수행 중 다리 저림이 강하게 느껴지면서 생각이나 느낌을 알아차리는 것은 좀 더 쉽겠지만, 정말로 아픈 통증을 가지고 있는 사람들은 견디어 내기 힘들겠구나 하는 생각이 올라옴

정좌시간이 길수록 몸이 앞으로 기울고 허리에 통증이 느껴짐.

2. 호소된 통증의 요약

종합하면, 명상을 할 때 **어깨부위, 허리, 및 다리에 통증을 많이 느끼는 것으로 보인다.** 대부분 앉아서 하는 명상을 수행할 때 위와 같은 불편감을 호소하며, 대부분 고통을 억지로 참고 있는 것으로 보인다.

이런 통증으로 인해 명상에 집중이 되지 않음을 많이 호소하고 있다.

소리 명상을 하면서 귀가 아주 커지는 듯한 느낌을 받았다. 소리에 집중하면서도 신체 고통이 다가올 때 소리에서 주의가 분산되는 것을 느낄 수 있었고, 지속되는 고통 때문에 소리에 집중하지 못하고 마음이 고통을 중심으로 계속해서 떠도는 것을 알았다.

따라서 수련생들은 통증에 대한 효과적인 대처방안을 몹시 궁금해 하고 있는 것으로 보인다 (예, ‘요가를 하면 좀 도움이 될까요?’).

3. 지도방안

우선 수련생들이 바른 자세를 취하는 요령을 터득하게 할 필요가 있다. 긴장을 풀고 편안하고 이완된 자세를 취할 수 있게 되는 것이 중요하다. 이런 자세를 취할 수 있게 되었다고 하더라도, 명상수행 시간이 길어지면 통증은 자연스레 찾아오기 마련이다. 이때 통증을 객관적인 마음으로 관찰하고 인정하며 그대로 받아들이면 웬만큼은 해소될 것이다. 정히 불편하면 편안한 마

음으로 자신의 몸을 소중하게 다루기 위하여 부드럽게 자세를 바꿀 마음을 갖는 것이 중요하다. 끝으로 신체의 유연성을 기르고 보다 강건하게 하기 위하여, 조신법 등의 몸풀기 동작을 취하고 기혈소통을 촉진시키는 굴신호흡법을 사용할 수 있겠다.

1) 정좌명상시 바른 자세

정확한 자세를 취하는 것이 왜 중요한가? 가장 좋은 명상 자세는 편안하고, 안정되며, 일정기간 유지가능한 자세로서, 올바른 자세를 취하면 신체적 통증, 주의분산, 졸림, 및 마음의 방황 같은 집중하는데 장애물을 줄여준다. 다리를 교차시켜 앉는 자세와 앉아서 하는 모든 명상자세에서 **가장 중요한 것은 척추를 곧게 세우되 이완하는 것이다**(Boccio, 2004/2009). 이를 위한 준비로서 우선 편안한 옷을 입고, 허리를 졸라매지 말아야 한다. 앉을 때는 등이 쪽 퍼지게 앉되, 뻣뻣하게 경직되게 하지 말고, 단순히 세우듯이 하라. 줄을 통해서 머리 위를 뚫고 쪽 잡아당긴다고 상상하면 도움이 된다(Bien & Didonna, 2009). 정수리는 마치 하늘에 닿을 듯이 위로 늘인다. **턱은 목 뒤쪽의 긴장을 풀고 목구멍을 열어 두기 위해 살짝 안으로 끌어당긴다. 하나의 에너지 선이 회음부로부터 위쪽으로 몸통 중심을 지나 정수리를 통해 밖으로 흘러 나간다고 상상해 보라**(Boccio, 2004/2009). 앉아있는 동안에 아픔이 느껴지면, 자세를 바꾸는 것이 좋다. 자기 자신에게 부드럽게 하는 것이 중요하다(Bien & Didonna, 2009).

모든 자세에서 등을 곧게 유지된다는 것에 주목하라. ‘곧은’ 등이라는 것이 실제로는 정상적인 만곡을 이루는 등임을 언급할 필요가 있다. 이 곡선은 허리에서는 안으로 들어가고 통 위쪽에서는 밖으로 나오고 목에서는 다시 안으로 들어간다. 이러한 정상적인 만곡상태를 유지하기 위해서는 바닥 혹은 의자에 앉아 있을 때 쿠션이나 베개를 사용하여 골반(엉덩이 앞쪽)을 앞으로, 그리고 아래쪽으로 살짝 완만하게 기울일 것을 권한다. 어깨는 완전히 이완되고 견갑골은 등 위쪽에서 편평하게 되어 앞으로 구부러지지 않아야 한다. 이렇게 하면 가슴이 열려서 호흡이 좀 더 가득 흐를 수 있도록 도움을 준다(Boccio, 2004/2009).

수련생의 보고 예시:

(정좌명상) 곧은 허리가 주는 무게감과 나의 중심점: 자세에 유난히 신경을 쓰지는 않았지만, 구부정한 나의 등이 그동안 이렇게 퍼져있는 상태로 편안해 본 적이 있었는가? 싶을 정도였다. 자세교정기를 입어도 잡히지 않는 나의 등과 허리, 일부러 바로잡아도 불편함에 통증만 느꼈던 나의 등과 허리, 생각으로 바로 세워보지만, 어느새 다시 원래자리로 돌아 가버린 굽은 등과 허리는 명상을 통해 점차 바르게 자리 잡아 가고 있었다. 그리고 너무 시원하고 편안했다. 이제는 허리를 펴고 근엄한 자세를 취하면 마치 명상으로 집중된 듯 내 마음도 고요하고 경건해진다. 그리고 간혹 자세만으로도 나는 나를 발견한다.

필자의 지도방식은 상체에 힘주지 말고 힘을 밑으로 빼야 경직되지 않고 편안해지는 것을 강조한다. 허리를 곳곳이 세우려고 요추에 긴장을 과도하게 주면 허리나 등 부분에 통증을 느낄 수 있다. 상체(어깨와 가슴)의 힘을 빼는 것이 아주 중요하다. 이를 위한 방법으로 상체가 척추 위에 얹혀 있다고 생각하고, 꼬리뼈(미골)를 중심으로 그 위에 척추가 얹혀있다고 생각하고 앉는다. 자세의 불균형이 있으면 이를 바로 잡아야 하며, 이는 조신법(調身法)으로 해소될 수 있다.

2) 명상 중의 자세변경

너무 고통스러우면 자세를 천천히 바꿀 수 있다. 고통스러운데도 억지로 참을 필요는 없다. 내 몸이 소중한다는 마음을 갖고 **자신의 몸에 친절하게** 천천히 바꾸면 된다. 다음은 보디스캔시의 지시문의 한 예인데, 이와 같은 몸의 소중함을 간직하면 자세를 바꾸는데 마음의 저항이 적을 것이다:

숨을 들이쉬면서, 내 다리를 알아차린다. 숨을 내쉬면서, 내 다리에 미소를 보낸다. ... 내 다리가 얼마나 소중한가. 다리에 사랑과 고마움을 전한다.(Woods, 2009)

자세를 바꿀 때, 먼저 자세를 바꾸려는 의도가 자기 마음속에 일어났음을 알아차리고 바꾸려는 자세를 정한 후 가능한 한 천천히 바꾸는 것이 좋다.

3) 통증을 수용하기

호기심의 자세로 내면의 모든 것 - 신체, 정서, 인지 - 을 있는 그대로 수용한다. 이처럼 신체 감각을 열린 마음으로 받아들이면 고통과 아픔(pain and suffering)에 대해 새로운 관계가 형성된다. 현재 일어나고 있는 것을 바꾸거나 맞서 싸우거나 과거에서 의미를 찾으려하거나 또는 미래를 예측하려고 하는 대신에(즉, 생각하고 비판하면), 매순간 그 자체에서 상호 연결성을 느끼게 되면(매순간을 있는 그대로 느끼게 되면), 다른 방식의 관점이 부각된다(Woods, 2009). 통증을 다루기 위해서는 깨어 있으며, 판단하지 않고, 경험을 주시하는 것과 같이 집중하는 전략을 사용하는 것이 통증을 느낄 때 다른 것을 생각하려고 애쓰는 등의 마음을 산란케 하는 (주의분산) 전략보다 더 효과적이다(Boccio, 2004/2009).

이것에 대한 예로 Boccio(2004/2009)는 다음을 소개하고 있다: 등의 **통증이 너무 심해 죽을 것 같다고 나에게 말한 한 학생이 있었다**. 질문과 깊은 탐색을 통해 우리는 **고통스러운 감각이 실제로는 그녀의 오른쪽 허리 아래쪽 8제곱 센티미터 정도의 영역에 국한되어 있다**는 것을 발견하였다.

일단 고통이나 불쾌감의 존재가 부풀리지 않고 있는 그대로 확인되면, 통증을 기꺼이 받아들이면서 통증을 관찰하는 것도 좋은 방법이다. 즉 통증을 없애려는 마음이 일어남을 알아차리고 통증부위를 마음의 눈으로 잘 관찰한다. 그러면 통증이 통상 소멸되는 것을 관찰할 수 있게 된다. 한 가지 요령은 이것이 고통스러운 육체적 감각이든지 혹은 마음작용이든지 **불쾌함을 자신**

의 ‘우는 아이’처럼 **대해야 한다**. 부모로서 우는 아기를 달랠면 경험이 있는 사람은 이것이 매우 유용한 비유라는 것을 알 수 있을 것이다. 갓난아기가 울면 아이를 떠나지도 않고 밀쳐놓지도 않으며, 바로 아기에게 가서 안아 주는 식으로 달랜다. 통상 다른 방법은 별로 효과적이지 못하다. 이런 면에서 볼 때 우리의 고통을 무시하거나 떨쳐버리려 하는 것이 얼마나 역효과인지 명백해진다(Boccio, 2004/2009). 이런 식으로 고통이나 불편감을 해소한 예는 다음과 같다: 나는 현기증 같은 어지럼증을 느꼈고, 꼬인 매듭은 태양신경총으로 옮겨 갔다. 그 감각은 오한이 나는 두려움과 공황 같은 것이었다. 나는 두려움이 올라오는 것이 얼마나 두려운 것인지를 보고 있었다. 그러나 나는 머물렀고 호흡을 하였다. 두려움을 느끼는 내내 그 모든 것을 포용하였다. 그러고 나서 마침내 폭풍과 같은 불안의 모든 에너지가 다 소멸되는 듯했다(Boccio, 2004/2009).

위와 같이 수용으로 통증을 해소한 수련생의 보고는 다음과 같다: 호흡에 집중하니 배가 부풀었다가 줄어들었다가 하는 것에 따라 배가 옷에 닿는 느낌을 느낄 수 있었고, 명상 도중 느껴지는 어깨, 무릎의 통증에 주의가 흩어졌으나 통증을 느끼는 것을 알아차리고 의식적으로 호흡에 집중하니 나도 모르는 사이에 통증이 없어져 있는 것을 느꼈다.

통증부위를 편안한 마음의 눈으로 관찰하면 통증이 소멸되는 것이 한의학에서는 정심주(定心住)라고 명명되어 있을 정도로, 잘 인정된 현상이다. 비유컨대, ‘(배 아픈 손자의 배를 쓰다듬어 주는) 할머니 손은 약손’이라는 흔한 말처럼, (자신의 고귀한 몸을) 마음의 눈으로 자꾸 쓰다듬다 보면, 통증이 가라앉기 쉽다.

4) 몸 풀기의 중요성

어떤 수련생은 하타요가 자세를 취하고 멈춘 채 호흡을 하면 좀 더 자세를 유연하게 잘 취할 수 있게 되고 통증도 줄어들게 됨을 보고하면서, 그 이유를 궁금해 하였다:

동작을 천천히 진행하고 자세를 취한 후 멈추니까 그때그때 신체 감각을 잘 느끼게 되었고 그 상태에서 천천히 호흡을 취하니까 훨씬 통증이 줄어드는 것을 알아차리게 됨. 하타요가 자세를 취하고 멈추면서 호흡을 하면 좀 더 자세를 진행할 수 있게 되고 통증도 줄어들게 되는 이유는 무엇인가요?

이는 조신법(調身法)(몸풀기)의 원리이다. 특정한 굴신자세를 취하고 호흡의 힘을 가하면 기혈 소통이 촉진되어 몸이 좀더 유연해지는 결과를 가져다준다. 극동지방의 심신수련법(예, 국선도)에서는 몸을 풀고 난 후에 호흡을 고르고(조식법), 마음을 고르는(조심법) 순서가 효과적이라고 한다.

Woods(2009)는 MBSR 지도자에게 몸동작(조신법)을 잘 구사하는 것이 필요하다고 권고한다: 신체는 신체적 통증이나 불편감이 있을 때에만 느껴지는 경우가 너무 많다. MBSR과 MBCT 프로그램을 가르치기를 원하는 사람들은 요가, 태극권 tai chi, 및 기공 qigong 같은 마음챙김 몸동작 mindful movement을 스스로 구비할 필요가 있을 것이다.

몸풀기(스트레칭)의 중요성에 대해 한 수련생은 다음과 같이 보고하고 있다:

아침에 일어나면 항상 할 일이 많아 쫓기는 마음에 마음이 불안하고 심장이 두근두근 했는데, 요가 동작을 하며 마음이 편해지는 것을 느낄 수 있었다. 아침이라 몸에 크게 힘을 주지 않고, 편안하게 이완될 수 있도록 되도록 힘을 빼고 동작에 임하였다. 몸이 이완이 되니 마음이 같이 이완되는 느낌을 받았다. 심장의 두근거림도 많이 사라졌으며, 정신도 선명해짐을 알 수 있었다. 통증은 없었으나, 아침에 일어나면 불안해서 그런지 심장이 계속 두근두근 거렸다. 요가수행을 하며 몸이 이완되면서 심장의 두근거림도 사라짐을 느낄 수 있었다.

Boccio(2004/2009)는 요가시 호흡의 영향에 대한 자각훈련이 요령을 다음과 같이 소개 한다. 호흡에 대한 자각을 자세 훈련과 결합할 때 움직임이 호흡에 어떻게 영향을 미치는지 살펴볼 수 있다. 몸을 뻗어 자세를 취할 때 호흡을 참는가? 호흡이 더 깊어지는가? 아니면 더 얕아지는가? 후굴을 할 때 호흡은 점차 느려지거나 빨라지는가? 또한 우리는 호흡이 어떻게 신체를 움직이 는지도 알 수 있다. 예를 들어, 전굴에서 멈추고 있을 때 들숨이 어떻게 자세를 약간 들어 올리 는지, 그리고 날숨이 어떻게 이완을 주어 더 깊게 그 자세로 들어가게 하는지 알 수 있다. 각 자세에서 시간을 갖고 몸을 훑어가고 어디에 긴장이 있는지, 신체의 어느 부위가 강하며 안정되었는지, 어느 부위가 미약하게 느껴지는지 살펴볼 수 있다.

상기(上氣)되는 문제도 위와 같은 요령으로 해결이 가능하다. 상기 현상을 경험한 수련생의 보고는 다음과 같다: 정좌 명상을 하면서 호흡 및 신체 감각에 집중하면서 온 몸에 열이 오르는 것을 느낄 수 있었다. 허리를 중심으로 열 기운이 배 가슴을 지나 얼굴로 올라오는 느낌을 느낄 수 있었고, 그 순간 뭔가 잘못되었나? 라는 걱정이 내 마음에 지나갔던 것 같다.

II. 잡념 호소: 잡념에 빠지거나 휘둘리는 것, 자신의 논리에 빠져드는 것

1. 수련생의 보고 예시

(호흡명상시) 잡념이 떠오름.

(정좌명상 2, 자애명상, 호흡명상시) 못 마친 일이나 해야 할 일이 명상 중에 자주 떠오름.

호흡을 봐둘수록 떠돌아다니는 생각: 얽매이지 않고 억지로 호흡에 집중하려 애쓰지 않고 편안하게 놓아두고 바라보며 다시 마음 챙겨 감각에 초점을 두는 과정이 익숙해지면서, 수많은 생각이 떠돌아다니는 것을 발견하게 되었는데, 호흡을 자연스럽게 할수록 더욱 쉽게 여러 생각(특히 나의 요즘 관심사나 앞으로의 계획, 일과, 등)들이 들었다 나가곤 하였다.

(정좌명상) 나의 급변하는 생각에 대한 알아차림(20회~24회 정도): 한 달간의 명상이 후반부에 이르러, 내가 나의 생각에 대해 “아, 내가 지금 이런 일에 대해 생각하고 있구나.”라고 바라

보게 되었다. 녹음자료가 들려주던 교수님의 맨트(“아, 내가 지금 이런 생각을 하고 있구나. 하고 다시 호흡으로 마음 챙김 하십시오”)가 무엇을 의미하는지 조금은 느낄 수 있었다. 자동조절 상태의 사고가 무엇인지, 경험함으로써 얻어 진 것은 “내가 자동 조절 상태를 벗어난 적이 별로 없었다.”는 것이다. 나는 “내가 왜 이런 생각을 하지?”라고 내 스스로에게 말하면서도 ‘끔찍한 상상’을 막을 길이 없었고, 실패감에, 더 이상 방법을 찾지 못하고 포기 상태였고 사실상 희망을 갖지 못했었다.

(하타요가) 다리를 위로 들어 올리는 자세를 할 때, 무릎 부분이 곧게 펴지지 않는 것에 매우 불편한 기분이 들었음. 내 다리가 왜 이렇게 반듯하게 펴지지 않지? 하는 의문이 강하게 올라옴.

(바디 스캔) 명상 수련을 지속하는데, 왜 평상시 생활 속에서는 마음을 챙기고 알아차리는 시간이 적을까 하는 의문이 올라옴. 명상 수련이 생활 속에서 자연스럽게 나타나고 이루어지려면 얼마나 오랜 시간이 걸릴까 하는 답답한 마음이 일어남.

(먹기명상, 걷기명상) 건포도를 먹는다는 의식과 집중을 해야 한다는 생각과 다른 일반적인 생각들이 교차되어 일어났다. 걷기명상 중에는 훨씬 집중하는 시간이 길어지고 다른 생각들이 떠오르지 않았다.

나에 대한 행동과 감정변화를 인정할수록 마음이 편안해지고 집중이 더 잘 되는 거 같았고 집중이 되지 않을 때 자신이 부족하다는 생각이 많이 들었는데 저만 그런가요?

아래는 잡념에 대하여 관찰하는 방법을 통해서 수련생 스스로 해결한 경험담이다.

그러나, 그러한 생각이 떠오르는 도중에 내가 그런 생각(끔찍한 상상)을 하고 있다는 것을 발견하는 순간 불편한 상상은 진행을 멈추고 정지해 있었다. 이제는 어떠한 생각이 떠오르는 것에 대해 두려움이 적다. 왜냐하면 그 생각이 드는 순간을 발견하는 재미가 들었기 때문이다. 약간은, 적어도 내가 깨어나고 있다는 희망을 가질 수 있었다.

(호흡)명상 중 잡념이 많이 일어났으며, 이전에 화가 났었던 상황이 계속 생각났다. 생각하지 않으려 했는데, 계속 생각이 나서 애쓰지 않고 그 생각을 알아차리고 바라보았다. 일정 시간이 지난 후 마음이 편안해졌다

(호흡명상) 매일 아침에 하는 수행은 요가다. 아침에 일어나 요가를 하며 몸을 이완시켜 몸과 마음을 같이 깨우곤 했었는데, 요즘 들어 아침에 일어날 때 심장이 많이 두근거렸다. 아침에 요가를 하며 이 두근거림을 없애곤 하였는데, 오늘 아침엔 호흡명상을 해보고 싶었다. CD를 이용하여 호흡명상을 하였고, 수행 중 호흡을 가다듬으며 불안함을 줄을 수 있었다. 명상을 하며 ‘오늘 해야 할 일들은 무엇인가’ 등의 잡념이 많이 일었는데, 잡념을 없애거나 계속 생각하지 않고 잡념이 있다는 것을 인정하고 바라보니 잡념이 더 이상 일어나지 않고 사라졌다.

아침에 항상 심장이 두근거리는데, 호흡명상을 하며 심장의 두근거림을 완화시킬 수 있었다.

(보디스캔, 호흡명상) 집중했다가 잠시 다른 생각이 떠올랐다가를 반복했는데, 집중하지 못하고 다른 생각을 하는 것에 대해 ‘나는 왜 이럴까’란 생각이 들었는데, 다른 생각이 떠오를 수 있다는 것을 인정하는 순간 마음이 편안해졌다.

한 수련생은 정좌명상시 변화과정을 다음과 같이 기술하고 있다:

명상에 대해 평가하던 습관에서 탈파: 한 달 간의 수행과정으로 볼 때 초기 수행은 분석적이고 평가적이었다. 수행 후 곧바로 평가를 하는 과정에서, 이미 나는 수행과정 중에 명상을 평가하고 있었다. 그러나 지금의 수행은 달랐다. 모든 수행과정을 거의 마무리 할 기간에서야 드디어 전체를 관조해 볼 수 있었다. 그리고 매 수행시점을 평가하지 않았고 들고 나는 숨처럼 명상을 수행하였을 뿐이었다.

2. 지도방안

명상수행의 중요 장애물인 잡념을 처리하는 요령을 지도하는 것은 중요하다. 수련생으로 하여금 잡념을 알아차리고 객관화해서 관찰함으로써 잡념에 덜 휘둘리게 되는 요령을 체득하게 할 필요가 있다. 잡념이 잘 잡히지 않으면, 그 뿌리를 살펴보도록 하고, 그래도 잘 풀리지 않는 뿌리 깊은 잡념은 심리치료적 원리를 적용해서 해결할 수도 있을 것이다.

1) 마음챙김의 기본 태도: 친절한 마음으로 수용하기

Woods(2009)는 수용을 통해서 어려운 심리상태(분노, 증오, 절망과 무력감)가 있는 그대로 보인다고 강조한다. 즉 불쾌한 순간과의 접촉에 의해 생성된 마음의 비생산적 속성이 증식되는 것을 알아차릴 수 있게 된다. 이것은 쉽지 않고 집중력과 노력이 요구되며, 이 집중력과 노력을 통해서 주의가 현 순간으로부터 떨어진 것을 친절하게 kindly 알아차리게 된다. 끈기를 갖고 다정다감하고 열어놓은 마음으로 매순간마다 현존하는 마음에 다시 들어가려는, 친절하고 부드러운 마음챙김 의도 gentle mindful intention가 요구된다.

이를 위한 마음챙김의 기본 태도에 대해서 Woods(2009)는 다음과 같이 기술한다. 위파사나(마음챙김 수행법)는 때로는 통찰 명상 insight meditation이라고도 불린다. 이 기법에 대한 서술은 다소 다양하지만, 모든 유형의 위파사나 명상에는 초점의 대상(흔히, 호흡)이 있고, 마음이 이 초점에서 벗어나서 방황할 때 이를 알아차리고 수용하는 것을 도야하는 것이 들어있다. 집중 concentration이 도움이 되지만, 이런 유형의 명상에서는 호흡에 완전히 집중하는 것이 꼭 그 목표는 아니다. 더 중요한 것은, 마음이 방황할 때, 자책이나 자기비난self-recrimination을 하지 않으면서 이런 방황을 친절한 마음으로 알아차린 후, 다시 부드럽게 호흡으로 되돌아오는 것이다. 이런 식으로 계속하는 것이 올바른 위파사나이다. 명상 수행 중에 당신의 마음이 수백 번이나

단 한번만 방황한다고 해도 이는 중요한 것이 아니다. 방황할 때마다 매번 이를 알아차리고 마음을 되돌리되, 방황하려는 마음의 본질적 속성에 맞서 싸우려하면 안 된다. 그저 관찰하는 것이 이것이 좋은 수행법이다. 의식의 흐름에 끼어들지 않고 객관적으로 관찰하는 것이 중요하다. 애쓰지 않고 위와 같이 관찰하는 것이 핵심적으로 중요하다. 호기심의 자세로 내면의 모든 것 - 신체, 정서, 인지 - 을 있는 그대로 수용하는 마음자세가 중요하다.

2) 판단과 생각을 줄이는 요령: 평정심(적적성성), 고요한 마음의 집중상태에 들어감

수행자가 깊은 고요함으로 집중 상태에 머물러 있을 때 그는 판별하고 비교하는 것을 멈출 것이다(Boccio, 2004/2009). 이는 잡념이 줄이는 데 집중명상(삼매, 사마디)이 유용함을 시사한다. 마음챙김을 하기 전에, 먼저 집중명상을 수행해서 마음을 고요하게 가라앉힌 후, 마음챙김 명상을 수행하면 효과적일 수 있다.

자연호흡시 방향이 시작되었지만, 집중시 잡념이 감소한 수련생의 보고:

(호흡명상) 억지로 호흡을 강요하던 시기(첫회에서 약 5회정도): 호흡명상을 시작하던 초기에 나는 “왜 잡념이 든다는거지?” “이렇게 호흡에 집중하는데?”라는 생각이 들었다. 좋다는 것이 느껴지면 쉽게 빠져들고 완전히 몰입하는 경향이 있어서인지, 거의 5번의 호흡명상을 하는 동안 잡념이 없고 마음에 평안을 얻을 수 있었다. 그것은 **호흡을 억지로 조절**하고 깊은 호흡을 만들어 내려는데 주의 집중하여 다른 생각을 할 수 없었던 탓이다. 그러나 시간이 지날수록 “자연스러운 호흡”을 하게 되었다. 그것은 점차 경직된 명상의 태도가 누그러져 편안하게 명상과정을 수행하는 자연스러운 변화였다. 이로 인해 나의 자동조절 상태는 기승을 부리기 시작했다.

III. 호흡조절의 어려움: 호흡을 억지로 조절하려 함

1. 수련생의 보고 예시

(호흡명상) 호흡에 지속적으로 주의를 집중하는 것이 상당히 힘들었다. 주변의 시계소리, 사람들의 말소리에 정신이 부산하게 움직이고 주의가 쉽게 분산되었고, 호흡에 집중해야 한다는 조바심, 초조감을 들기도 했던 것 같다. 호흡에 계속해서 집중하는 것이 힘든 일임을 느낄 수 있었다.

2. 지도방안: 조식법(호흡조절)의 중요성

생각뿐만이 아닌, 자연스럽게 숨을 들이쉬고 내쉬면서 실제로 호흡이 고르게 되는 것을 맛보게 할 필요가 있다. 억지로 호흡을 고르려고 하지 말고, 호흡의 흐름을 느껴보도록 한다.

이를 위해 도움이 될 수 있는 Woods (2009)가 소개한 전반적 수행절차를 소개한다:

① (장소) 조용한 장소를 선택하기

② (마음자세) 정신을 차리고 편안하게 앉기As described above, sit in a way that helps you to be both alert and relaxed

③ (적응시간) 하던 일에서 명상상태로 서두르지 않고 옮겨가도록 시간을 허용한다. 잠시 주변 환경, 소리, 냄새 등 모든 존재하는 것에 마음을 열어둔다. 주변 환경, 신체 내부 감각, 안팎을 연결해주는 피부를 느껴본다.

④ (호흡) 마음을 아랫배로 부드럽게 내린다. 몸이 숨을 들이쉬고 내쉬는 것을 알아차리되, 숨이 저절로 들어오고 나가고 하고 어떤 식으로든 억지로 숨을 쉬려고 하지 않는다. 중요 - 이런 호흡 과정이 유쾌함에 주목하라

⑤ mere recognition(단순 관찰 훈련): 마음이 호흡에서 벗어나 방황하는 것을 알아채자마자, 무엇에 대해서 생각하고 있었는지를 잠깐 주목하거나, 단지 자신에게 “생각, 생각”이라고 말하고는 호흡으로 되돌아온다. 기억해야 할 가장 중요한 것은 이런 방황이 완전히 자연스러운 것이므로 받아들이 수 있다는 것이다. 따라서 이것 때문에 자신을 비난하는 일에 들어가지 말라(자기 비난 활동에 들어가지 마라). 이런 수행법은 단순 파악mere recognition(단순 관찰 훈련)이라고 불리며, 그 핵심은 그저 알아차리고 되돌아오고, 알아차리면 되돌아오되, 내용에 많이 관여하지 않은 채 하는 것이다.

⑥ 이런 과정을 편안한 시간동안 반복한다. 명상시간을 점차 늘려가서 최소한 30-40분이 될 때까지 한다. 당신이 아직 할 준비가 되지 않은 것을 시도하려고 하지 않는다. 현재 상태 그대로 수용한다.

⑦ (일상 중 명상 수행) 명상을 마치면, 시간을 두고 빠져나오라. 명료하고 수용적인 알아차림의 마음자세가 일상생활로 퍼지도록 한다.

그밖에도 Boccio(2004/2009)이 제시한 수련시 유념사항은 아래와 같다:

① 수련시간: 저녁에 앉았을 때 얻는 잠재적인 이득은 일의 세계에서 벗어나서 하루에 쌓인 모든 것으로부터 마음의 짐을 내려놓는 것이다. 저녁에 앉는 것은 영혼의 진정한 강장제가 될 수 있다! 하지만 많은 이들은 자리에 앉는 시간을 잠자리에 드는 시간과 너무 가깝게 잡을 경우 깨어 있으려고 애쓴다는 것을 알게 된다. 그러므로 다시 말하지만 스스로 확인하라. 처음에는 하루 중 시간을 다양하게 선택해서 언제가 일관되고 깊이 있고 편안한 수련을 하기에 가장 도

움이 되는지 알아보라.

② 수련 횟수: 처음에는 하루에 한 번 명상을 할 필요가 있다. 결국은 당신이 하루에 한 번 이상 수련하고 싶어 하는 욕구가 있음을 발견하게 될 것이다. 다만, 명상을 억지로 하지 않도록 한다는 것을 기억하라. 병상 수련이 유기적으로 성장하고 발달하도록 하라. 수련에 과도하게 구속될 경우 그것이 당신의 시간을 너무 많이 빼앗는다고 느끼기 때문에 수련을 포기하게 되는 위험에 빠지게 된다.

IV. 걷기명상시 동작 지도 필요

1. 수련생의 보고 예시

통증은 없었으나 한발 들고 있을 때 중심 잡기가 힘들었음. 특히 왼발 들고 오른발에 중심이 있을 때. 지난 밤 약간의 과식으로 인해서 인지 위 부분 불편감 있었음. 집중력을 높이기 위해 선 명상 전에 신체를 이완하는 스트레칭과 공복의 조건이 필요하겠다는 마음이 생겼음. 통증은 없었으나 한발 들 때 중심 잡기가 힘들었고 종아리 부분에 긴장이 많이 된다는 것을 느낌.

걷기명상에 평소 잘 접했던 왼쪽 발목이 많이 의식되었다.

2. 지도방안

걷기명상Mindful Walking(Walking Meditation)의 유용성은 다음과 같다. 걷기명상은 공식명상으로 수행하면 일정한 수행시간을 정해서(예, 15-20분 또는 그 이상) 아주 느리게 걸으면서 수행할 수 있고, 좀 더 비공식 명상으로 수행한다면, 우리가 어디로 이동할 때 평상시 속도로 걸으면서 우리가 걷고 있는 것을 단순히 알아차리는 방식으로 수행할 수 있다. 이는 일상생활 중에 명상을 통한 자각(알아차림)을 높여준다.

걷기명상을 제대로 하려면, 올바르게 서있는 자세부터 발전시킨다. 산악자세 *mountain posture*로 알려진 직립 자세는, 등을 펴되 굳지 않게 하고, 어깨와 발가락은 이완시키며, 머리는 척추와 똑 일자가 되게 하고, 다리는 어깨넓이로 벌려서(약 15-20cm) 평행이 되게 한다. 무릎은 부드럽게 하고 약간 굽힌다. 이렇게 하면, 무릎을 약간 굽힐 때, 보다 안정된 느낌이 들 것이다. 당신을 땅에 연결시키는 중력을 매순간 알아차려 보라(Woods, 2009).

이런 걷기명상은 우리가 자동적으로 해왔던 것을 알아차릴 수 있도록 도와준다. 처음 걸음마를 배우듯이 걷는 요령이 중요하다. 신체에 대한 알아차림은 마음챙김의 첫 번째 기초이다. 그러므로 당신의 모든 주의를 신체 감각, 특히 발바닥의 감각에 기울여라. 당신의 체중이 발바닥

을 통해서 땅으로 전달되는 것을 알아차려보라. 당신의 발과 다리 그리고 신체의 다른 부위를 이용해서 몸의 균형을 유지하고 똑바로 서있기 위해서 연속해서 미세한 움직임을 만들어내는 것을 모두 알아차릴 수 있게 된다. 통상 우리는 똑바로 서있을 수 있는 것을 아주 당연시 한다. 그러나 면밀하게 주의를 기울여 보면, 이렇게 서서 걷는 것을 배우는데 왜 여러 해가 걸렸는지를 알 수 있게 될 것이다. 시선은 몇 미터 정도 약간 앞의 밑으로 향하게 하라(Woods, 2009).

아이가 처음으로 걸음마를 하듯이, 부드럽게 호기심을 갖고 임하면, 매번의 발걸음이 하나의 발견이요, 성취한 것이요, 새로운 경험이다. 이런 감각에 대해서 생각 *thinking* 하기보다는 이런 감각을 경험 *experience* 하라. 생각은 판단으로 이끌고, 이는 불안, 지겨움, 또는 슬픔 같은 부정적 정서 상태로 이끌 수가 있다. 그 대신에 직접적인 감각 그 자체에 머물러 있도록 한다.

걷기 명상시 알아차려야 할 중요한 세 순간: 발을 들어 올렸을 때, 발이 공중에 떠서 공기를 가르고 이동할 때, 그리고 발이 다시 땅에 디딜 때이다. 이 세 단계에 주의를 기울이기 위해서 자기 자신에게 “들어 *lifting*”, “이동함 *moving*”, 그리고 “둠 *placing*”이라는 단어를 읊조리도록 한다(Woods, 2009).

Boccio(2004/2009)이 소개한 상좌부 전통의 걷기명상은 다음과 같다. 걷기명상에서는 매우 천천히 움직일 것을 장려한다. 한편, 이러한 가르침은 호흡의 속도를 조절하며 다리의 움직임을 호흡과 일치하도록 만들 수 있다. 들숨이 일어날 때 먼저 뒤꿈치를 들고, 다음에 발바닥, 그리고 나서 발의 볼 부위를 들어 올린다. 호흡이 지속되면서 발을 앞으로 움직인다. 그리고 나서 날숨이 시작될 때 발을 땅에 놓고 다른 쪽 발도 동일한 방식으로 걸으면서 다음 들숨 이렇게 되면, 다리의 감각은 사라지고 남는 것은 움직임(의도) 뿐이 된다.

IV-1. 비공식명상의 권고

1. 수련생의 보고 예시

사실, 저도 너무 바쁜 일상을 보낸 후에는 명상수련을 수행하기 어렵습니다. 그런 생활이 오래도록 지속될 경우에는 명상을 잊고 살기도 합니다. 이러한 일상에 젖어 있는 사람들에게 명상을 어떻게 접근시킬 것인가? 가 저의 궁금증이고 앞으로의 해결과제입니다.

2. 지도방안

일상 중 명상 수행은 비공식 명상법이라고 불린다. 먹기나 걷기 등이 일상생활 중의 명상으로 적합한 방법이라고 할 수 있다. 명료하고 수용적인 알아차림의 마음자세가 일상생활로 퍼지도록

하는 마음챙김의 기본태도를 늘 견지하도록 한다(Woods, 2009).

V. 수행 순서 관련

1. 수련생의 보고 예시

(정좌명상) 눈을 감고 있을 때 망상이 많이 들어서 눈을 떠 있을려고 노력했고 생각이 점차 없어졌다 (허리에 통증을 느꼈음이 그림에 표기됨).

(용서명상) 처음에 용서할 누구를 떠올려라 할 때 저항이 생겼음. 인간관계에서 문제는 서로의 잘 못일 수 있다는 생각이지 내가 누구를 용서하는 상황은 아니지 않느냐라는 생각을 가지고 있음. 후배 두 사람이 떠올랐음.

(자애명상) 나 스스로에 대한 자비 및 자애는 잘 할 수 있었으나 다른 사람을 떠올렸을 때는 그 사람과 관련된 긍정적이거나 부정적인 내 판단이 함께 떠올라 그 사람에게 심도 있는 자애를 하기가 힘들었던 것 같다. 마음을 내려놓고 자애를 바라는 마음을 갖기가 힘든 것 같았다.

호흡에 집중하면서, 어깨나 허리에 불편한 감각이 들어 대상에 몰입하고 집중하는데 어려움이 많았다. 호흡이나 신체 감각에 주의를 빼앗기자 자애명상에 제한점이 많음을 느꼈다.

이상의 수련생의 보고는 아직 해당 상에 들어갈 준비가 미흡한 것으로 시사된다. 또한 자애나 용서명상은 자애심이 충분히 키워진 다음에 수행하게 할 필요가 있지 않을까 시사된다.

2. 지도방안

Woods(2009)는 명상수행이 편안하게 서서히 나아가는 것을 강조한다. 즉, 명상이 잘 되면 이런 과정을 편안한 시간동안 반복한다. 명상시간을 점차 늘려가서 최소한 30-40분이 될 때까지 한다. 당신이 아직 할 준비가 되지 않은 것을 시도하려고 하지 않는다. 현재 상태 그대로 수용한다 (Woods, 2009).

1) 명상기법마다 일정 회수이상으로 수행할 것이 요망됨

수련생들의 수련일지를 보면, 한 기법을 꾸준히 하는 모습이 많이 보이지 않았다. 한 방법을 배우면 몇 회 이상 반복수행해서 자기 것으로 체득하려고 해야 한다. 조금 하다가 다른 명상법으로 넘어가지 않아야 한다.

2) 수행의 순서를 쉬운 것부터 위계적으로 정함

이렇게하면, 자애명상은 맨 나중 단계에 수행함이 효과적이라고 여겨진다. 왜냐하면 웬만큼 명상의 기초가 닦이지 않고서는 자애의 마음이 우러나오기 힘들다고 보기 때문이다.

자기 내면의 무의식을 관찰하여 뿌리 깊은 적개심을 풀고 마음이 비워지지 않으면, 그 속에서 자애의 마음이 솟아오르기 어려울 것이기 때문이다. 혼자서 알아차려서 해소하기 어려우면, R급 지도감독자로부터 정례회 조별모임에서 도움을 받을 수 있을 것이다. 또는 정례회 모임시 일정 시간을 집단치료적 분위기 조성에 할애할 수 있을 것으로 본다.

VI. 지도강사의 지도요령

명상지도자는 인지적 과정을 통해서 가르치는 것이 아니라 마음챙김의 상태 속에서 가르쳐야 한다(Woods, 2009). 경험적 관여(경험에 충실한 지도) Experiential Engagement가 지도자로서 필수적으로 요구된다. MBSR지도자가 지도할 때 수련생에게 전달하는 것의 핵심은 지도하면서 수련생들과의 상호작용할 때 마음챙김을 스스로 구현해 보이는 것이다(스스로 마음챙김된 상태를 나타내보이는 것).

이를 위해서는 지도자가 스스로 매일 수행하고, 자신의 경험으로 전달해야 한다. 요리책 방식으로 책에 쓰인 대로만 충실하게(원론적으로만 & 판단에 의해서만 요리책 방식으로) 전달해서는 안된다. 예를 들면, “관찰하라” ‘알아차리면 된다’ ‘호흡의 닻으로 돌아오라’는 지도 코멘트는 너무 이론적이고 원론적인 피드백으로 여겨진다. 이렇게 하지 않으면, 명상지도는 기껏해야 기계적인 교육을 받는 것 밖에 안 될 것이며, 마음챙김 접근의 진짜 강점은 상실될 것이다

상기와 같은 필자의 수련지도방안에 대하여 동료 지도전문가들의 많은 지적을 바란다. 향후 수련생에 대한 충실한 수련지도를 위해서는, 수련생으로 등록 후 시행세칙에 따라서 곧바로 R급 전문가를 배정해서 지도감독을 받게 해야 할 것이다. 또한 초기 단계에서부터 수련일지를 제출하게 해서 피드백을 일찍이 받도록 한다. 끝으로, 수행자 지침서를 제작, 배포, 활용할 필요가 크다.

참고문헌

Bien, Thomas & Didonna, Fabrizio (2009). Appendix A: Mindfulness Practice. In Fabrizio Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp.477-488), Springer.

- Boccio, Frank Jude (2004). *Mindfulness Yoga: the awakened union of breath, body and mind*. Wisdom Publications. [조옥경, 김채희 공역, **(마음챙김을 위한) 요가**, 서울: 학지사, 2009.]
- Woods, Susan Lesley (2009). Training Professionals in Mindfulness: The Heart of Teaching. In Fabrizio Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp.463-475), Springer.

Abstracts

Recommendations for K-MBSR teaching based on a review on K-MBSR trainees' diaries

Lee, Bong-Keon

Department of Psychology Chungbuk National University Cheong-Ju, Korea

Korean Meditational Healing Association has established the K-MBSR teacher training and certification since 2006 in South Korea. For the qualification examination of the applicants diaries was submitted the certification committee. I have reviewed the trainees' complaints from these diaries, classified the obstacles to meditation (i.e., pain, automating pilot of mind, difficulties in practicing breathing & walking meditation), and recommended the strategies for teaching meditation practitioners.

Key words : meditation practicing diaries, mindfulness meditation, strategies for teaching meditation practitioners, the qualification examination of the applicants, Korean Meditational Healing Association, K-MBSR professional