

## 마음의 개념에 대한 연구\*

정 애 자\*\*

전북대학교 의학전문대학원 의학연구소

우리말에서 마음이라는 단어는 아주 많이 사용되는 말이다. 그러나 우리가 사용하는 마음이라는 단어에 대한 정확한 개념이 없이 사용하고 있어서 심리학의 주제로서 마음과 함께 마음이라는 것이 인지적인 차원과 정서적인 차원 그리고 다른 여러 개념들이 복합되어 있다는 것을 밝히기 위해서 마음에 대한 조사를 바탕으로 밝히고자 하였다. 그리고 이 마음이 다른 문화권에서 그 특유한 개념이 있어서 종합적인 추상적인 용어로 받아들이듯이 우리도 좀 더 종합적이고 넓은 의미로 받아들이어서 마음을 종합적인 의미로 사용할 것을 제안한다.

주요어 : 마음, 사고, 인지, 감정, 정신, 영혼, 자기, 절대 자아, 브라마

---

\* 본 논문은 2012년 전북대학교 병원 임상교수 지원비에 의해서 연구되었음.

\*\* 교신저자 : 정애자, 전북대학교 의학전문대학원 정신과, jungaeja@jbnu.ac.kr

## I. 연구목적

개인적으로 심리학을 전공하면서 많이 듣는 말은 ‘내 마음을 다 아세요?’이다. 처음 심리학을 선택할 때 심리학을 전공하는 학생들도 심리학을 배우면 다른 사람의 마음을 알 수 있는 줄 아는 친구들이 많다. 그러나 정작 심리학을 전공하는 사람들은 마음 보다는 심리(인지, 행동, 정서)를 더 많이 연구하고, 마음의 연구는 유학이나 불교에서 더 많이 하고 있지만 마음이라는 정의가 없이 그저 마음공부이고, 마음을 다스려야한다고 한다.

불교 경전을 보거나 스님들 말씀을 들으면, 마음을 많이 언급하고 있는 곳은 불교인 것 같다. 항상 마음을 언급하고 있으면서 마음을 구체적으로 정의하고 있지는 않다. 선가에서는 단어에 집착한다고 몽둥이 찜질이나 당하지 않으면 다행이다. 그러나 부처님 당시의 위파사나를 현대에 맞게 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-based Stress Reduction Program)을 만든 미국인을 접하면서 무엇이 대승적이나 하는 의문이 든다.

외국 스님 한 분이 한국 사찰에서 제공하는 연수에 참석하여 왜 각국에서 설명하는 부처님의 말씀이 다르냐고 물었더니 주장자만 치고 말았다는 이야기를 들은 적이 있다. 모든 사람들이 문무관 참구만 하고 있지 않을 뿐만 아니라 일반인들을 대상으로 그런 설명이 얼마나 호소력이 있을 것인가는 한 번쯤 논의해봐야 할 자세라고 생각하면서 그렇게 많이 언급되고 있는 마음이 과연 무엇일까 하는 심리학자로서 순수한 호기심에서 마음에 대한 연구를 시작하였고, 이런 연구가 불교의 연구에도 도움을 되고자 하여 본고를 제출하는 바이다.

## II. 방 법

본인은 마음에 대한 설문지(부록)를 통하여서 마음의 정의를 물었다. 심리학을 전공하는 학생뿐만 아니라 심리학을 수강하고 있는 학생들을 대상으로 질문하였다(109명). 그러나 마음에 대한 대답은 너무나 다양해서 요약할 수 없었다. 이해를 돕기 위해서 부록에 첨가한다.

이렇게 다양하고 광범위한 마음을 마음의 정의에 근거해서 우리의 신체의 어느 부위에 존재하는가를 일반인, 마음챙김 명상의 회원들, 그리고 가슴에 이식형 심실내 제세동기를 부착하고 있는 순환기 내과 환자들을 대상으로 물었다. 이는 2011년에 한국 심리학회(8월 27일)에서 발표한 것으로 이해를 돕기 위해서 여기에 간단한 표를 제시한다. 그리고 집단 간에서는 어떤 의미 있는 차이를 보이지 않았다.

〈표 1〉 당신은 마음이 몸 어디에 있다고 생각하십니까?

전체집단		N=76
부위	빈도(F)	백분율(%)
가슴	30	39.5
머리	29	38.2
머리/가슴	8	10.5
몸 전체	2	2.6
뱃속	1	1.3
마음	1	1.3
삼라만상 속에 있음	1	1.3

〈표 1-1〉 당신은 마음이 몸 어디에 있다고 생각하십니까?

명상집단		N=35
부위	빈도(F)	백분율(%)
가슴	10	28.6
머리	16	45.7
머리/가슴	5	14.3
몸 전체	2	5.7
마음	1	2.9
삼라만상 속에 있음	1	2.9

〈표 1-2〉 당신은 마음이 몸 어디에 있다고 생각하십니까?

환자집단		N=25
부위	빈도(F)	백분율(%)
가슴	12	48.0
머리	7	28.0
머리/가슴	1	4.0
뱃속	1	4.0
모름	4	16.0

〈표 1-3〉 당신은 마음이 몸 어디에 있다고 생각하십니까?

일반인집단		N=16
부위	빈도(F)	백분율(%)
가슴	8	50
머리	6	37.5
머리/가슴	2	12.5

〈표 2〉 당신은 스트레스를 받으면 몸 부위 중에서 어디가 가장 불편합니까?

전체집단		N=76
부위	빈도(F)	백분율(%)
머리	31	40.7
가슴	16	21.1
어깨	13	17.2
심장	9	11.8
목	6	7.9
눈	3	3.9
마음	3	3.9
위	2	2.6
배	2	2.6
등	2	2.6
기타(턱관절, 귀, 허리, 입, 이빨, 팔, 폐, 자율신경계)	1	1.3

### Ⅲ. 논 의

한규석과 최상진(2008)은 마음을 사물의 방과 주인의 방으로 나누어서 설명하고 있는 바, 마음이라는 단어를 사용할 때 그 이상의 의미가 많다는 것은 일상생활에서 알 수 있다. 마음이라는 단어가 들어가는 곳은 헤아릴 수 없이 많다. 그리고 마음을 정의하지 않고 사용하고 있다.

한의학에서는 심장이 몸의 군주이다. 이런 관점에서 심장에 지능이 있고, 이런 수련을 통해서 스트레스를 완화해야 한다는 것이 바로 Childre 등이 주장하는 HeartMath Solution 이다. 그는 1991년부터 이 방식으로 사람들을 돕고 있다. 그의 논리는 우리 동양의학에서 심장에 대한 이론과 많이 일치하고 있다. 그들은 심장을 동양의 철학에서 그렇게 설명하고 있다고 이론적으로 제시를 하고 있으나 정작 동양에서 우리는 심장을 강조하지 않고 오히려 서양적인 과학적인 면에서 접근하려는 시도를 적극적으로 하고 있다. 예를 들면 인지치료가 유행하고 있으며, 특히 마음챙김에 기반한 인지 치료(Mindfulness-based Cognitive Therapy)에 대한 논문은 수를 헤아릴 수 없어

많다고 할 수 있다.

발생학적으로 수정이 되면 먼저 세포 분열이 일어나고 기관으로서 먼저 생기는 것이 심장이고, 대뇌가 만들어지기 전에 이미 호흡 작용은 태아가 해야 할 작업이다. 그리고 나서 대뇌가 발달하고, 그 중에서도 신피질은 가장 나중에 발달하며, 그 신피질의 회백질이 명상을 통해서 두꺼워진다는 과학적인 증거(Holzel 등)에 과학에 기반을 두는 사회과학자들은 박수를 보내고 있다는 것은 사실이다. 그러나 과학주의는 자칫 물질주의에 빠지는 우를 범할 수는 있으나, 명상이 신비주의에서 벗어나는 데 일조를 하고 있는 것도 사실이다. 그리고 발달적으로 최신에 발달한 인지적인 구조를 이용해서 점점 더 언어화되지 않는 심장으로 들어간다고 하는 것은 유추할 수 있는 개념이고 이것을 어떻게 이해하느냐는 앞으로의 논의와 연구가 필요할 것으로 사료되는 바이다.

유학에서 마음공부는 곧 道이고 이론에서 理氣의 논쟁은 있으나, 마음(心)에 대한 설명은 없다. 기를 담아야 할 것이 그릇(器)이라고 하는 것을 설명하고는 있지만 마음과 직접적인 관련성에 대한 어떤 설명도 없다. 마음은 모든 것의 중심이고, 닦아야 하는 것이지만 무엇인지가 없다.

한의학자 김남일(2011)의 책을 보면, 단지 도교에 영향을 받은 유학자인 정작의 양생술에서 단전유삼의 설명을 보면, 상단전(뇌)을 氣, 중단전(심장)을 神, 우리가 흔히 말하는 단전을 하단전이라 하고 이라고 구별을 하고, 양생은 이 3대 보배인 정기신을 보호해야 하고, 병을 치료하기 위해서는 마음을 다스릴 줄 알아야 하고, 마음을 비워야 건강을 유지할 수 있다는 것(김남일 재인용)을 보면 이 세 가지를 모두 합친 것이 마음이 아닐까하는 것이다.

마음의 인문학자라고 일컬어지고 있는 김우창(2002, 2005, 2008)은 마음을 의식이나 정신을 가정하고 있으며, 마음을 다양한 문맥에서 사용하고 있는 바, 성찰하는 마음을 그리고 빈 마음을 주장하고 있으면서 마음을 유교의 마음(心)을 주로 설명하고 있으면서도 영어로 쓴 마음과 풍경이라는 책에서는 mind-heart를 동시에 사용하여 설명하고 있다. 영문학자로서 마음을 이미 사용하고 있는 단어를 합성어를 만들어서 설명하고 있다. 그는 마음을 통합적인 기(integrative energy)라는 단어를 사용하고는 있지만 구체적으로 마음을 설명하지 않고, 마음을 이런 저런 단어로 문맥에 맞게 사용하고 있다.

그는 동양의 그림과 이상향에 대한 명상의 부제를 달고 풍경과 마음이라는 책에서 마음을 설명할 때 ‘이 마음이라는 것은 이성처럼 어떤 원칙에 따라서 ...자기 내면을 정리하고 생활을 정리하는 엄격한 질서의 원리가 아닙니다. ...동양의 마음은 가진 바대로의 것을 받아들이면서 경험적으로 풍부하여지는 유기적 실체가 아니었나 생각합니다.’ 그는 본인이 영문학자로서 다른 사람이 영어로 번역을 하는 대신에 본인의 글에서 마음을 mind-heart 라고 쓰고 있으면서 동양의 마음을 마음(心)에 근거하여 유교에서 말하는 모든 것의 중심으로서 마음을 설명하고 있으면서 거울에 비유하고 있는 바, 같고 닦아야 할 것으로 추정하는 것 같다. 그는 주로 유교의 이론에 근거하여 마음이라는 단어를 사용하고 있는 것으로 추정된다.

그러나 우리가 마음을 단지 심장과 인지만을 지칭하지 않으며, 심장이나 가슴만을 지칭하지도 않는 것 같다. 예를 들면 ‘부모가 죽으면 땅에 묻고, 자식이 죽으면 가슴에 묻는다.’고 한다. 이는 단지 마음이 가슴만을 지칭하지 않는 반증이 된다.

펠자(2008)가 의사소통의 한 형태로서 이심전심을 설명할 때, 그것은 단지 인지적인 것도 아니고 정서적인 것 그 이상의 무엇이라는 확신이 들었고, 마음이라는 단어로 더 잘 이해됨을 느꼈다.

언어적으로 마음은 주로 정신, 생각, 의향, 의도, 기분이나 느낌 등으로 이미 인지적인 관점에서 생각이나 대뇌의 작용만은 아니다. 믿음(마음을 주다), 공감(마음을 헤아리다), 자기 자신(마음을 허락하다)이고, 용기(마음에 담다), 기호(마음에 들다) 등이 있어서 은유적으로 쓰는 경우에는 더 많다. 특히 불가에서 마음을 비운다고 할 때, 그 마음은 모든 것을 담는 용기이다. 그 속에는 무엇이든지 담을 수 있다. 인지가거나 감정이거나 무엇이든지 담을 수 있는 그릇이다. 그러나 그 마음은 어디를 말하고 무엇을 말하는지 아무도 모른다. 그냥 그렇게 말한다. 모든 것의 중심이고 시작이고 끝인 그 마음자리를 찾기 위해서 많은 사람들이 생명을 걸고 수행을 하기도 한다. 우리가 마음을 설명하고자 할 때 단순히 영어식 마음이라는 말을 사용하는 것은 지극히 위험하다고 할 수 있다.

마음을 거울에 비유하고 마음의 때를 거울의 때라고 비유해서 명상을 마치 거울의 때를 제거하는 것으로 비유하고 있지만 그러나 불교에서 ‘마음을 비운다.’라는 비유를 많이 들고 있기도 하다. 그렇게 사용할 때 그 마음은 용기(그릇)가 아닐까 한다. 모든 생각, 감정 그리고 지각을 모두 담아내는 그릇을 비우고 잠시 빈자리(허공자리)를 알아차리는 것을 말하지 않을까 한다.

그러나 내 마음을 나도 모른다고 할 때 그 마음은 아마도 무의식을 말하는 것 같고, 나의 주인은 마음이라고 할 때는 자기(Self)를 말하는 것 같다.

이처럼 마음을 주요한 단어로 사용할 때 마음은 우리의 근본 모두를 비유하고 있으면서 다른 개념을 설명할 때 마음은 문맥에 따라서 모든 것이 되지 않나 하는 생각이 들기도 한다.

우파니샤드를 보면, 눈은 보고, 귀는 듣고, 코는 냄새 맡고, 혀는 맛보고, 마음(mind)은 생각한다. 여러 번 반복해서 나온다. 그래서 여기에서 마음은 늘 인지적인 기능을 한다. 불가에서 육근과 육식을 언급할 때 마음을 마음 心을 쓰지 않고, 뜻意를 사용하는 이유가 여기에 있다고 본다.

그러나 다른 많은 한문으로 된 경에서는 마음(心)이라는 단어를 사용하고 있는 바, 불경을 읽으면 확인할 수 있다. 그러나 마음이 무엇인지에 대한 논의는 과묵한 탓인지 아직 접하지 못했다고 하는 것을 고백한다.

선요가를 설명하는 인도의 요기(Sivanada)는 mind와 heart를 분리해서 설명하고 있는 바, mind는 보다 인지적인 요소를 말하고, 그것이 좀 더 발달하고 알아지면 heart로 들어가서 사랑, 자비를

실천해야한다고 하고 있다. 그는 “반복적인 수행으로 mind는 마침내 당신의 heart, 당신의 heart의 내재자, 인생의 마지막 목표인 자기 안에 있는 당신의 heart에 초점을 맞추게 될 것이다.” 46p (Swami Sivananda. 2000)라고 말하였다.

마음챙김 명상에서 마음챙김도 마찬가지로 같은 오류를 범하고 있을 수도 있다. 그러나 이 명상법을 처음 개발한 Jon Kabat-Zinn은 mindfulness가 아니라 heartfulness 라고 하고 싶다(KBS 마음스페셜 5부)고 밝히고 있어서 그가 인지적으로만이 아니라 정서적으로 사랑을 염두에 두고 하는 말인 것 같다. 동양에서 마음은 서양식 마음과 동양식 심장도 둘 다를 포함하고 있어서 크게 문제가 되지 않으나, 우리가 우리의 마음을 이야기할 때는 특히 학문적으로 마음이 중요한 개념일 땐 mind가 아니라 maum이라고 해야 할 것이다.

행동주의 이론에서 블랙박스가 바로 마음이고, 우파니샤드에서 브라만이나 아트만일 것이다.

그런 의미에서 우파니샤드(Muller. The Upanishads, Vol I)에서 브라만이나 아트만은 우리의 마음처럼 정신이고, 영혼이며 절대 자아이고, 자기이면서 모든 것이라는 해석을 마음에 둔다면 우리의 마음이라는 단어와 의미는 마치 우파니샤드에서 브라만이나 아트만과 같다고 할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김남일 (2011). **한의학에 미친 조선의 지식인들**. 유의열전. 들녘. 파주
- 김소연 (2008). **마음사전**. 마음산책. 서울.
- 김우창 (2002). **풍경과 마음**. 생각의 나무. 서울
- 김우창, 문광훈 대담 (2008). **세 개의 동그라미: 마음**. 이테아. 지각. 한길사. 서울
- 김종우 (2007). **화병으로부터 해방**. 여성신문사. 서울.
- 정애자, 정상근 (2011). 심학의 주제로서 마음은 무엇인가? 2011년 **한국심리학회 심포지움**. 2011년 8월27일 발표.
- 한규석, 최상진 (2008). 마음의 연구와 심리학: 마음의 문화심리적 분석에 바탕한 심리의 작용들. **한국심리학회지: 일반** 27(2). 281-307
- Childre, D and Martin, H (1999). The Heartmath Solution. Harper One. New York.
- Holzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Conleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. and Lazar, S. W. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. (2011). 9. 36-43
- Jung, A. (2008). A pattern of dialogue: from maum to maum. Paper presented at the 5th International Conferences on Dialogical Self. Queens College. Cambridge. August 27, 2008

Kim, Uchang. (2005). Landscape and Mind: Essays on East Asian Landscape Painting. Thinking tree. Seoul  
KBS (2006). **마음 스페셜. 5부.** KBS. 서울.

Muller, F. M translated The Upanishads, Vol I. Kessinger Publishing. [www.kessinger.net](http://www.kessinger.net) (2004)

Stefanie Toise and AeJa Jung. Where is the body of the mind. Poster presentation. June, 2009 at Mind  
and Life Foundation's Summer Research Institute. This conference is designed to advance collaboration  
of research among behavioral, clinical, biomedical scientists and contemplative scholars. It is held in  
Garrison, NY.

Swami Sivananda. (2000) Dhyana Yoga. The Divine Life Society. Tehri-Garhwal.(첫판 1958) [http://  
www.mindandlife.org/research-initiatives/sri/sri09/](http://www.mindandlife.org/research-initiatives/sri/sri09/)



Abstracts

A study on what the maum is

Jung, AeJa

chonbuk national university, Institute of medical science

There is no operational definition of maum that was wide used. I asked the people what is maum there is no consensus among them. Maum is not only mind and/or heart. Maum is more than both(mind and heart). Maum is mind, heart, braman, atman, self. Abolute self and all like a Braman in India.

*Key words : maum, mind, Self, Braman*

투고일자: 2012. 12. 10 / 심사일자: 2012. 12. 15 / 최종 게재확정일자: 2012. 12. 20

부 록 I

마음에 대한 질문                      날짜

이름                      성별                      나이                      학력                      비고

1. 당신은 마음이 몸 어디에 있다고 생각하십니까?  
(신체 부위로 말씀 해주십시오)
  
  
  
  
  
2. 당신은 스트레스를 받으면 몸 부위 중에서 어디가 가장 불편합니까?
  
  
  
  
  
3. 스트레스가 풀리면 그 불편하였던 곳이 풀립니까?
  
  
  
  
  
4. 스트레스가 풀리면 어떻게 압니까?
  
  
  
  
  
5. 마음이 먼저인가 신체가 먼저인가? 당신 생각을 적어 주십시오.

## 부 록 II

학생들이 정의한 마음의 예들:

가슴속에서 느껴지는 것/가슴속에서 나오는 것/심장에서 나오는 것/가슴에서 느껴지는 것/가슴이 시키고 머리가 하는 것. 몸이 먼저 생각하는 것/심장의 영혼

뇌의 작용/ 뇌에서 생각하는 작용/뇌에서 생각하고 활동하는 그런 것/뇌에서 느끼는 감정을 몸이나 감정으로 표현하는 것./머리로 알 수 없는 것/

삶의 절대자/나를 지배하는 주인/몸을 움직이는 주인/몸을 통제하고 움직일 수 있게 하는 주인/사람을 죽이고 살리는 것

생각/생각을 지배하는 것/컨트롤하기 힘든 생각/정신적인 요소/의식구조/느끼는 것을 생각하게 하는 것/자신의 생각과 다르게 표현되는 것

행동/행동양식/행동의 주체/행동하게 만드는 것/행동과 의지를 통제하는 것/행동을 뒷받침해주는 것/행동을 제어하는 제어기/행동하고 느끼게 하는 모든 것/선택하게 하는 것/행동과 일치되기 힘든 것/행동을 알 수 없게 하고 숨길 수 없게 하는 것

감정/기쁨/슬픔/분노/사랑/아픔/감정을 통제하는 것

자신(나)의 얼굴/인간이 가지고 있는 다른 얼굴/얼굴표정을 만드는 곳/

힘/몸을 움직이는 엔진/자신을 조정하는 힘/감정을 컨트롤하는 것/생각하고 자각 할 수 있는 능력/행동과 감정을 조절하는 복합적인 것/자기 자신을 조정하는 힘

사람만이 가지는 것/ 사람과 사람 사이에서 오가는 것/ 내가 살아 있음을 의미하는 것/자신을 믿고 사랑 하는 것/자신을 정의하는 것

거울 앞에 비춰지지 않는 뒷모습/말 안 듣는 청개구리/내 뜻대로 움직여지지 않는 것

자신도 신도 모르는 것/아무리 생각해도 모르는 것/알다가도 모르는 것/