creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

교육학석사학위논문

마음챙김(mindfulness)의 도덕교육적 함의 연구

2014년 2월

서울대학교 대학원

윤리교육과

김 민 지

마음챙김(mindfulness)의 도덕교육적 함의 연구

지도교수 정 창 우

이 논문을 교육학석사학위 논문으로 제출함

2013년 12월

서울대학교 대학원

윤리교육과

김 민 지

김민지의 석사학위논문을 인준함

2013년 12월

위 원 장 김 병 환 (인)

부위원장 정 창 우 (인)

위 원 박 성 춘 (인)

【국문초록】

마음챙김(mindfulness)의 도덕교육적 함의 연구

김민지

본 연구는 마음챙김(mindfulness)이 도덕교육에 갖는 적용상의 함의를 찾는 것을 목적으로 한다. 마음챙김은 '마음(心)'에 중심을 두어 인간에 대해 포괄적이고 통합적으로 접근하여, 개인의 내면 성찰을 통해 학교폭력 등 학교 현장에서 일어나고 있는 문제들을 해결 할 수 있는 실질적인 방안을 제시하고 있다는 점에서 주목받고 있다.

마음챙김은 초기불교의 수행론에 뿌리를 두고 있는 것으로 일반적으로 '특정한 방식으로, 즉 의도적으로 한순간에 비판단적으로 주의를 주는 것, 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정'으로 정의된다. 마음챙김은 스트레스 감소 등 인간의 몸과 마음을 치유하는 효과가 크고 뇌 과학적 근거도 존재하여 과학적 기반을 구축 하고 있다.

이러한 마음챙김은 지속적인 내면적 지향을 통하여 인성 형성에 도움을 주기 때문에 마음의 문제를 중심으로 삼고 있는 도덕교육에 실천력을 부여할 수 있다고 본다. 인성이란 '내면의 건강함과 아름다움을 가꾸고, 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 능력과 태도'라 할 수 있으며 도덕성을 중심으로 정서, 사회성(시민성), 자아 정체성 등이 포함된다. 본 논문에서는 인성과 마음챙김의 관계를 살피기 위해 마음챙김과 도덕성, 사회 정서적 역량, 자아 정체성과의 관계를

고찰한다. 마음챙김은 자신의 내면을 성찰하고 도덕적으로 바라보고 행동하게 하여 도덕적 민감성, 도덕적 판단력, 도덕적 실행력을 함양하는데 기여한다고 볼 수 있다. 또한 자신을 판단하지 않고 있는 그대로 바라보는 것은 자기 인식, 자기 관리가 가능하게 하고 타인에 대한 연민과 공감을 사회적 인식과 관계 관리 등에 도움을 주어 사회정서적 역량과도 관계가 깊다. 마지막으로, 마음챙김은 자기 집착에서 벗어나고 자기 자신을 소중하게 여기게 하여 자아 존중감을 높이고 건강한 자아 정체성을 형성하는데 도움을 준다.

연구자는 마음챙김의 의미와 인성과의 관계를 바탕으로 도덕교육적 함의를 모색하였다. 첫째, 마음챙김은 인성 형성과 관련이 깊어 인성교육을 하는데 도움을 준다. 둘째, 마음챙김은 자신을 도덕적으로 바라보게 하여 도덕적 성찰의 기회를 제공한다. 셋째, 마음챙김은 도덕적 자기 성찰을 통해 도덕적 정체성을 형성하는데 도움을 준다. 넷째, 마음챙김은 관계성 인식과 윤리적 영역 형성으로 윤리적 공동체 형성에 기여한다. 다섯째, 마음챙은 학생간의 관계, 학생과 교사와의 관계가 조화롭게 유지되도록 한다.

마음챙김은 도덕교육에서 나아가 도덕과 교육적 시사점을 지닌다. 우선, 마음챙김은 인성교육에 있어 도덕 교과의 위상을 높이는데 기여한다. 둘째, 마음챙김은 도덕과의 내재적 정당화와 방향을 같이 하며 행복교육과 관련하여 도덕과의 외재적 정당성도 뒷받침해준다. 셋째, 마음챙김은 뇌 과학적 근거를 통해 도덕과에 과학적 기반을 마련한다. 넷째, 명상의 뇌 가소성에 대한 연구는 아동기부터 지속적으로 마음챙김을 활용한 도덕교육이 필요함을 시사한다. 다섯째, 마음챙김 수행을 돕는 도덕 교사가 마음챙김에 대한 깊은 이해를 지니고 있어야 함을 시사한다.

우리 학생들의 개인적 만족과 더불어 살아가는 공동체를 위해서는 마음의 교육이 포함된 인성 교육이 필요하다. 이를 위해서는 마음챙

김의 역할에 주목할 필요가 있으며 도덕과 수업을 통해 우리 학생들이 실제로 마음챙김을 해보고 자기 성찰을 할 수 있는 기회를 가져야 한다. 마음챙김은 인성교육에 실천적인 접근이면서 도덕성 함양에 도움을 준다는 점에서 도덕교육적으로 가장 큰 함의를 갖는다.

주요어 : 마음챙김, 마음챙김 명상, 사띠, 위빠사나, 도덕교육
학번 : 2012-21404

목 차

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 목적과 필요성 ····· 1
2. 연구 방법 및 내용 ····· 5

Ⅱ. 마음챙김의 이론적 배경 ····· 9

1. 마음챙김의 의미 ····· 9
1) 마음챙김의 정의와 특성 ····· 10
2) 마음챙김 명상의 의미와 방법 ····· 18

2. 마음챙김의 적용 ····· 30
1) 마음챙김의 과학적 근거 ····· 30
2) 마음챙김의 심리치료적 적용 ····· 39

3. 마음챙김의 불교 사상적 기반 ····· 49
1) 십이연기론 ····· 49
2) 사띠의 개념과 역할 ····· 52
3) 사마타와 위빠사나의 의미 ····· 57
4) 사념처 수행의 의미 ····· 66

Ⅲ. 마음챙김과 인성의 관계 및 도덕교육적 함의 ····· 79

1. 마음챙김과 인성의 관계 ····· 79
1) 마음챙김과 도덕성 ····· 82

2) 마음챙김과 사회 정서적 역량 ····· 90
3) 마음챙김과 자아 정체성 ····· 100

2. 마음챙김의 도덕교육적 함의 ····· 103
1) 마음챙김의 도덕교육적 기여 방향 ····· 103
2) 마음챙김의 도덕 교과 교육적 시사점 ····· 114
3) 마음챙김의 도덕과 수업에의 적용 방안 ····· 124

Ⅵ. 결론 ····· 136

참 고 문 헌 ····· 142

ABSTRACT ····· 152

표 목 차

〈표 1〉 현대 심리학에서 보는 마음챙김의 요소들 ····· 14
〈표 2〉 인성에 대한 개념들 ····· 80
〈표 3〉 삼층 윤리의 도덕적 정향 ····· 89
〈표 4〉 사회 정서 학습 핵심 역량과 하위 기술 ····· 92
〈표 5〉 도덕과 내용 영역의 명칭과 구성 방향 ····· 120

그 림 목 차

〈그림 1〉 의식 표층의 모습 ····· 22
〈그림 2〉 표층과 심층의 모습 ····· 22
〈그림 3〉 일체 존재의 동근원성 ····· 23
〈그림 4〉 의식과 뇌파의 상태 ····· 31
〈그림 5〉 인성 개념의 틀 ····· 81
〈그림 6〉 윤리적 영역 모형 ····· 85

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 목적과 필요성

오늘날 우리는 문명의 발전을 이룩하였고 과학 기술의 발달로 편리하고 풍요로운 삶을 살게 되었다. 그럼에도 불구하고 인간은 공허감, 불안감, 인간 소외 등 정신적인 고통에 시달리고 있다. 정체성 상실로 인해 자기 자신의 본래 모습을 보지 못하고 자기 자신, 타인과의 관계에서 단절이 생겨나고 있다.

학교 교육 또한 급변하는 현대사회에 적응하기 위한 지식과 기술을 가르치는 교과들로 점철되어 있어 이러한 현실에 의미 있는 기여를 하지 못하고 있는 실정이다. 학생들은 입시 위주의 교육, 성적 향상을 위한 스트레스, 타인과의 관계 속에서의 갈등, 정체성 혼란 등 다양한 문제 속에서 살아가고 있으며 이로 인해 학교 폭력, 왕따, 우울증, 자살 등의 문제가 심각한 사회문제로 부각되고 있다. 이러한 문제는 과도한 경쟁 속에서 개인의 내면 수양, 친구간의 우정, 심리적 안정, 공동체에서의 관계 등과 같은 자질들이 부족하여 나타나는 현상이다.

이와 더불어, 오늘날 우리 학교에서 학생들은 내가 누구인지, 무엇을 원하는지 진정한 ‘행복’의 의미에 대해서도 자각하지 못하고 있다. 이를 풀어가기 위해서는 자신의 삶에 대한 고민, 내면적 성찰에 대한 관심과 실천을 촉진시키기 위한 교육이 강조되어야 하며 자기 자신에서 나아가 타인, 공동체, 자연에 까지 관계의 단절을 차츰 극복해야 한다.

이와 같은 교육적 현실과 학생들의 인성 실태의 문제점을 인식하고 2012년 고시된 도덕과 교육과정(교육과학기술부 고시 제 2012-14호 또는 ‘프로젝트형 인성 교육 실현을 위한 도덕과 교육과정’)은 교육과학기술부의 이른바 ‘학교 폭력’에 대한 대응으로서의 인성 교육 강화 방안에 따른 것으로, 지식과 배움을 실천으로 연결할 수 있는 프로젝트형 인

성 교육 실시를 위해 ‘인성 핵심 역량 요소’(공감능력, 소통능력, 갈등해결 능력, 관용, 정의 등)를 강화하고, 교과의 학습 내용을 지식뿐 아니라 실천 및 사례를 강화하는 방향으로 개정이 이루어졌다(교육과학기술부, 2012: 114). 이와 같이 도덕과 교육과정에서는 미래 사회에 필요한 기초 핵심 역량(창의, 인성, 배려, 나눔 등)과 교과별 특성을 반영한 창의성 및 인성 함양을 위한 국가적·사회적 요구 사항을 충실히 반영할 것을 요구하고 있다(정창우, 2013b: 398-399).

본 연구에서는 인성교육 영역에서 다른 교과보다 큰 책무감을 가져야 하는 도덕과가 교육적 현실과 학생들의 인성 실태의 문제점을 개선하기 위해 주도적인 역할을 담당해야 하며, 이를 위해 특히 ‘마음챙김(mindfulness)’에 주목할 필요가 있다고 본다. 마음챙김은 비판단적 또는 수용의 방식으로, 자신의 주의를 현재의 순간에 일어나는 경험에 의도적으로 초점을 맞추는 것을 말한다(Kabat-Zinn, 1990). 이는 불교의 사띠(sati)에서 유래한 용어로 불교 수행 전통과 밀접한 관련을 가지고 있다. 사띠라는 불교용어는 한자어 념(念), 관(觀)이나 영어 mindfulness, awareness, attention 등의 용어로 번역되며 우리나라에서는 마음챙김, 마음지킴, 알아차림, 마음집중, 등의 한국어로 번역되나 마음챙김이 가장 보편적으로 사용되고 있다.

마음챙김에 대한 관심이 90년대 이후에는 연구의 흐름이 마음챙김 명상(mindfulness meditation)으로 전환되고 있다. 마음챙김이 비판단적 또는 수용의 방식이라면, 마음챙김 명상은 이러한 마음챙김을 수행하는 구체적인 수행 방법이라고 할 수 있다. 마음챙김 명상은 Kabat-Zinn(1990)이 만성 통증 환자를 치료하기 위해 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction)을 진행하면서부터 많은 관심을 받기 시작하였다. 마음챙김 명상은 초기 불교의 마음 수행 전통에서 기인 된 것이지만 오늘날에는 동서양을 막론하고 여러 나라에서 스트레스 감소법으로 사용 되거나 심리 치료나 질병 치료에 많이 사용되고, 논의되고 있다.

마음챙김을 바탕으로 한 프로그램들이 불안장애, 심리적 질병 등에 효과가 있고 심리적 특성, 자아 탄력성, 자기조절과 관련이 있다는 연구들이 많이 소개되고 있지만(Astin, 1997; Hayes, Wilson, Gifford & Follette, 1996; Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998; 김정호, 한진숙, 김미리혜, 2004; 김지연, 2011; 김교헌, 2008 등) 마음챙김이 도덕성이나 사회 정서적 역량, 자아 정체성과 연관과 마음챙김의 도덕교육적 활용에 대한 연구가 미비한 실정이다.

마음챙김은 도덕교육 측면에서 '도덕적 깨달음'의 의미로 해석할 수 있으며 도덕과 교육에서 실제 행해졌을 때 도덕교육에서 추구하는 전인적 인격 형성에 기여하는 바가 크다. 즉, 마음챙김은 자신이 처한 상황을 알고 내면을 바라봄으로써 자기의 자아의 존재의 의미를 발견하고 타인과 공동체와 바람직한 관계를 맺도록 도와주기 때문에 도덕교육적으로 시사하는 바가 크다고 할 수 있다.

또한 마음챙김은 지금까지 도덕교육이 지니고 있던 실천적 문제에 대해 일정부분 보완책이 될 수 있을 것이라 간주한다. 우리 도덕교육은 윤리적 노하우(ethical know-how)보다는 윤리적 노홧(ethical know-what)을 강조한 측면이 있다. 즉, 무엇이 옳은 행동인가, 핵심적인 윤리 이론이나 개념에는 어떤 것이 있고 이것들이 의미하는 바가 무엇인가, 보편적 도덕규범과(사회문화적 풍토의 영향을 받는) 사회규범에는 어떤 것들이 있는가, 현대사회의 도덕문제에는 어떤 것들이 있고 이를 어떻게 해결해야 하는가 등을 포함한 '윤리적 노홧'(도덕적 지식과 도덕적 행위의 정당성)을 강조해 온 반면, 무엇이 선한 삶, 좋은 삶이고 그렇게 살아가기 위해서는 어떤 능력과 성향이 필요하고 나는 어떻게 살아가고 있으며 앞으로 어떻게 살아가야 하는가 등을 포함한 '윤리적 노하우'(삶의 목적, 성찰과 수행, 삶의 기술, 체화)를 소홀히 간주해 온 측면이 있다(정창우, 2012: 351). 마음챙김은 도덕적인 기술이 체화되도록 하여 도덕적인 앎과 정서와 행동이 통합되어 즉각적인 도덕적 실천으로 나아가게 도와주기 때문에 마음챙김을 도덕과 교육에 적용하는 것을 통하여 도덕과 교육의

문제점을 보완할 수 있으리라 본다. 또한 마음챙김은 도덕교육의 목표 설정뿐만 아니라 내용, 방법 면에서도 유의미한 방향을 제시할 것이다.

그리하여 본 연구의 목적은 마음챙김의 개념을 정립하고 마음챙김과 인성의 관계를 밝히며, 도덕과 교육을 위해 혹은 도덕과 수업에서 마음챙김 명상을 활용할 수 있는 방안을 강구하려는 데 있다. 이를 위해 본 연구에서는 마음챙김 및 마음챙김 명상, 불교의 수행에 대한 이론적 고찰을 토대로 마음챙김과 인성과의 관련에 대해 논하고자 한다. 이러한 논의를 바탕으로 도덕교육과의 연관성을 도출하여 마음의 문제와 깊은 관련성이 있는 도덕과 교육의 실천 가능성을 높이는 방법을 모색하고자 한다. 도덕 교과에서 배운 도덕적 내용을 일상생활 속에서 마음챙김 할 수 있다면, 도덕적 판단과 도덕적 실천 간의 거리는 줄어들 것이며 올바른 도덕성을 바탕으로 한 인성을 형성하여 자율적이고 통합적인 인격을 형성하는데 기여할 것이라 본다.

2. 연구 방법 및 내용

본 연구에서는 마음챙김에 대한 다양한 논의들을 전반적으로 고찰하고 도덕교육적 함의를 도출하기 위해 문헌연구(literature review)를 통한 내용 분석 방법(content analysis)을 택하여 마음챙김의 심리학적 의미와 불교적 전통의 의미를 바탕으로 마음챙김의 도덕교육적 함의를 밝히고자 한다.

이를 위해 우선 마음챙김의 이론적 배경을 탐구함으로써 마음챙김의 의미에 대해 고찰할 것이다. 마음챙김의 의미에 대해 살펴보기 위해 마음챙김의 어원적 의미에 대해서 알아본다. 마음챙김은 원래 불교 전통에서 온 것이지만, 현대 심리학에서 심리치료를 위해 많이 사용되고 있기 때문에 현대 심리학에서 마음챙김의 개념도 탐구한다. 이러한 심리치료 프로그램에서는 마음챙김의 불교적 영향은 인정하지만, 종교적 색채는 배제하고 보편적인 측면을 강조하고 있다. 마음챙김에 대한 정의를 바탕으로 마음챙김의 특성을 살펴보는 것을 통해 마음챙김에 대한 이해를 높인다.

마음챙김에 대한 이론적 고찰을 한 후에는 마음챙김 명상의 의미와 방법에 대해서 알아본다. 마음챙김 명상에 대해 살펴보기 전에 우선 명상의 의미와 유형에 대한 탐구가 필요하다. 명상은 우주의식의 본질 체험을 포함한(궁극적 깨달음에 이르기 위한), 종교적・철학적으로 매우 복잡하고 체계적인 개념이자 고도의 수행법이다(장승희, 2012). 역사적으로 많은 명상법이 개발되고 현재에도 수행되고 있지만, 이들을 크게 나누면 집중명상(concentration meditation)과 통찰명상(insight meditation)으로 나눌 수 있는데(김정호, 1994, 1996; 장현갑, 2000), 마음챙김 명상은 통찰명상에 속한다. 이러한 마음챙김 명상에 대한 의미를 바탕으로, 마음챙김의 명상 방법을 소개한다.

다음으로, 마음챙김의 적용에 대해 알아볼 것이다. 우선 마음챙김 명상의 뇌 과학적 근거에 대해 탐구함으로써 마음챙김의 과학적 기반을 구축

할 것이다. 마음챙김의 과학적 증거를 통하여 마음챙김 명상의 신뢰성을 확대하기 위한 기반을 다진 후, 마음챙김의 심리치료적 적용에 대해 고찰할 것이다. 이를 위해 마음챙김의 심리치료적 기제와 이러한 심리치료적 기제를 활용한 프로그램(MBSR, MBCT, DBT, ACT)[1]에 대해 살펴본다.

그 다음 절에서는 마음챙김의 불교사상적 기반에 대하여 탐구할 것이다. 마음챙김이 심리학적으로 많이 사용되고 있지만, 마음챙김의 근원은 불교 사상이기 때문에 마음챙김을 불교의 사상과 분리하여 이해하는 것은 마음챙김을 편협한 시각에서 바라보는 것이다. 마음챙김의 근원인 초기불교에 대한 이해가 선행된다면 마음챙김에 관한 연구는 더욱 체계적이고 풍부해 질 것이다.

우선 불교 사상의 기반이 되는 십이연기론에 대해서 살펴본 후, 사띠의 개념과 역할에 대해서 살펴본다. 사띠는 마음챙김으로 번역되는 것으로 초기 경전에서 오근(五根), 오력(五力), 8정도(八正道), 칠각지(七覺支) 등에 포함되어 있다. 초기 경전에서 여러 역할을 하는 사띠에 대해 살펴본 후 사마타와 위빠사나에 대해 고찰한다. 사마타와 위빠사나는 불교의 수행법으로 사마타는 집중명상에 속하며, 위빠사나는 통찰명상에 속한다. 그다음에는 위빠사나 수행에 깊은 이해를 위해 위빠사나 수행과 관련 있는 사념처 수행에 대해 탐구한다.

마음챙김의 이론적 배경을 탐구한 후에는 마음챙김과 인성의 관계 및 도덕교육적 함의에 대하여 논할 것이다. 인성의 개념에는 궁극적으로 우리 인간이 지향하고 성취해야 하는 인간의 모습 및 품성과 자질이 내포되어 있다. 따라서 인성에서 핵심적인 부분 혹은 차원은 도덕성과 관련된다고 볼 수 있다. 정창우(2013a)는 그는 인성 개념의 핵심 부분 혹은 차원에는 '도덕성'이 위치하며, 이를 중심으로 정서, 사회성(시민성),

---

1) MBSR은 자신의 신체나 마음의 상태를 내적으로 알아차림으로 스트레스를 이완, 감소시키는 프로그램이고 MBCT는 MBSR을 기반으로 하여 개발된 프로그램으로 우울증 환자들의 재발을 방지하기 위한 프로그램이다. DBT는 경계선 성격장애를 위해 개발한 다면적 치료 프로그램이며 ACT는 다양한 범위의 문제와 장애에 적용될 수 있는 포괄적인 심리치료 접근방법이다.

자아 정체성 등이 함께 상호 관련한다고 보고 있다. 이를 토대로 마음챙김이 도덕성, 사회 정서적 역량, 자아 정체성과의 관계를 탐구할 것이다.

마음챙김과 도덕성과의 관계에서는 Donald McCown(2013)의 윤리적 영역 모형과 나바에츠의 삼층 윤리 이론을 활용할 것이다. Donald McCown은 Gergen(2011)의 도덕성 개념을 사용하여 마음챙김에 기반을 둔 개입(MBIs: Mindfulness-Based Interventions)이 일차적 도덕성(first order morality)뿐만 아니라 이차적 도덕성(second order morality) 형성[2)]을 가능하게 하여 윤리적 영역을 형성한다고 보았다. 나바에츠는 윤리적 동기의 원천을 제안하기 위해 삼층윤리이론(triune ethics theory)을 제안하였는데 그녀가 꼽은 가장 모범적인 도덕적 정향은 '공동체적 상상'과 '관여'가 결합된 상태인 '마음챙김 도덕(mindful morality)'이다. 그녀는 마음챙김 도덕이 성급한 행동으로부터 벗어나게 하거나 충동을 제지할 수 있는 능력, 즉 '하지 않을 자유(free won't)'를 통해 충동에 맞설 수 있게 해 준다고 주장한다(정창우, 2012: 343-344). 본 연구에서는 이들의 이론을 통하여 마음챙김과 도덕성의 관련을 논할 것이다.

마음챙김과 도덕성에 관해 논한 후에는 마음챙김과 사회 정서적 역량에 관하여 탐구한다. 사회 정서적 역량에는 자신과 타인의 정서를 바르게 인식하고, 스스로 관리하고, 다른 사람을 배려하며 책임 있는 의사 결정을 할 수 있는 능력이 포함된다(정창우, 2013b: 156). 마음챙김은 우리의 내면을 알아차리는 것을 통해 자신을 인식하고 관리할 수 있게 한다. 또한 나 자신이 괴로움을 느끼고 행복해 지길 원하는 것처럼 다른 사람 역시 행복해 지길 원하고 자신과 세계가 서로 연결되어있다는 것을 느끼게 되어 다

---

2) 일차적 도덕성(first order morality)은 각각의 공동체에서 선이라고 합의된 것을 공유하는 것을 의미한다. 이것은 공동체 내에서 윤리적으로 통용되는 것이다. 하지만 각각의 공동체에서 추구하는 선이 충돌할 때는 문제가 발생한다. 이러한 이유에서 Gergen(2009, 2011)은 이차적 도덕성(second order morality)이 필요하다고 본다. 이 이차적 도덕성은 일차적 도덕에서 생겨난 충돌을 재배열할 수 있고 관계적 능력, 관계가 지속되게 하는 방법, 상호창조(co-creation)의 의미와 가치를 위한 가능성을 탐색할 수 있다. Donald McCown (2013), *The Ethical Space of Mindfulness in Clinical Practice,* pp.16-18 참조.

른 사람에 공감하고 배려할 수 있게 함으로써 타인과의 조화로운 관계 형성에도 기여하며, 자신의 행동이 바른 것인지 알아차리게 하여 책임 있는 의사결정을 하도록 돕는다. 여기에서는 마음챙김이 자기 인식, 자기 관리, 사회적 인식, 관계 관리, 책임 있는 의사 결정에 어떻게 기여하는지 탐구할 것이다.

다음으로 마음챙김과 자아 정체성에 관하여 논의한다. 마음챙김은 자신에 대해 알고, 건강한 자신이 될 수 있게 하여 궁극적으로 건강하고 안정적인 자기 정체감, 자아 존중감, 자기 효능감이 형성되게 하는데(김재성 외. 2012: 84-87), 구체적으로 마음챙김이 자아 정체성 형성에 어떻게 기여하는지 고찰하고자 한다.

마음챙김과 인성의 관계에 대해 논한 후, 최종적으로 마음챙김의 도덕교육적 함의를 도출할 것이다. 이를 위해 우선 마음챙김의 도덕교육에 기여 방향을 논한다. 마음챙김은 그 자체로 도덕적 속성을 지니고 있어 도덕교육에 기여하는 바가 크다. 특히 불교의 행복의 개념은 진정한 행복의 의미를 찾게 하여 마음챙김이 행복교육에 기여하는 바도 크다고 할 수 있다. 본 연구에서는 마음챙김에 경험적인 연구 결과를 통하여 마음챙김과 도덕교육, 행복교육과의 연관성을 탐구할 것이다. 그런 다음, 마음챙김의 도덕 교과 교육적 시사점과 마음챙김을 활용한 도덕과 교육의 목표, 내용, 방법 개선 방안에 대해 논할 것이다. 이를 위해 현행 도덕과 교육과정을 검토하고, 도덕과 교육의 목표, 내용, 방법이 마음챙김의 이론을 통해 어떻게 개선될 수 있는지에 대해 논의할 것이다. 끝으로 마음챙김이 도덕과 수업에서 어떻게 적용될 수 있는지 2012년 개정 도덕과 교육과정을 토대로 실질적인 적용방안을 제공할 것이다. 이를 통하여 마음챙김이 도덕교육. 실제 도덕과 수업에서 우리 도덕과 교육이 앞으로 나아가야 할 방향에 중요한 토대가 되기를 기대한다.

Ⅱ. 마음챙김의 이론적 배경

이 장에서는 마음챙김의 의미를 살펴보기 위해 마음챙김의 어원적 의미와 여러 학자들의 정의를 살펴본 후 마음챙김의 특성들을 바탕으로 마음챙김에 대한 이해를 돕는다. 그리고 마음챙김을 실제적으로 수행하는 방법인 마음챙김 명상의 의미에 대해 알아본 후 구체적인 방법에 대해 살펴보도록 한다.

1. 마음챙김의 의미

마음챙김은 초기불교의 수행론에 뿌리를 두고 있는 것으로 여러 번역어가 있으나 영어로는 mindfulness, 우리말로는 마음챙김으로 번역되는 것이 일반적이다. 이러한 마음챙김은 다양한 심리 치료에 효과를 보이기 시작하면서 심리학계 등 여러 분야에서 마음챙김에 대한 정의와 연구를 시도하고 있다. 마음챙김에 대한 현대 심리학의 접근법은 마음챙김의 불교적인 근원을 인정하면서도 불교 전통에서 사용되는 마음챙김의 영역보다 포괄적인 의미로 확대하고 있다. 또한 마음챙김을 심리 치료를 위한 비종교적인 것으로 채택하면서 개념적이고 조작적으로 정의한다.

마음챙김 연구자들은 마음챙김 구성개념에 대한 합의를 위하여 마음챙김에 기초한 치료 프로그램들에서 공통적으로 사용되는 마음챙김에 대한 정의를 필요로 하고 있으므로 마음챙김에 기초한 치료 프로그램들에서 사용하는 마음챙김의 정의 또한 살펴보도록 한다. 이러한 정의들을 통해 현대 심리학에서 보는 마음챙김의 요소들을 정리한 후 여러 학자들이 연구한 마음챙김의 특성에 대해 알아본다.

마음챙김의 정의와 특성에 대해 살펴 본 후에는 마음챙김 명상에 대해 알아본다. 마음챙김 명상에 대해 논의하기에 앞서, 명상의 의미와 유형에 대해 알아본 후 명상의 심층의식을 통하여 명상을 통해 자신이 전체

적인 세계와 연결되어있다는 것을 깨닫는 과정을 살펴본다. 그 다음에 마음챙김 명상의 의미와 구체적인 방법을 알아본다.

1) 마음챙김의 정의와 특성

(1) 마음챙김의 정의

마음챙김(mindfulness)는 팔리어[3] 사띠(sati)에 대한 한국어 번역이다. 사띠의 사전적 의미는 알아차림, 주의, 기억이 있는데, 영어권에서는 사띠가 nothing, awareness, attention, observance, mindfulness등으로 번역되다가 현재는 mindfulness로 정착이 되었고 우리말에서도 위빠사나, 염처(念處), 관(觀), 정념(正念) 등의 전통적 불교용어로부터 번역어는 마음집중[4], 관찰・마음집중・알아차림, 수동적 주의집중[5], 마음지킴[6], 마음챙김[7] 등이 있다.

조준호(2000)의 경우 사띠를 수동적 주의집중이라 번역하는데, 그는 사띠를 사선(四禪)의 목표로서 해석한다. 그는 사띠란 '자신을 포함한 일체에 대해 의식적으로나 능동적으로 마음을 내지 않은 상태가 되어 단지 모든 것이 철저하게 대상화되어 있는 상태'를 뜻하며 이는 위빠사나 수행을 위한 단지 바라볼 준비 태세가 완비되어 있는 상태라 하여 '수동적인 주의집중'이라 한다.

하지만 임승택(2001)은 '수동적 주의집중'이 초기수행의 의미를 매우 깊은 경지로 국한시키는 우를 범했다고 비판한다. 그는 사띠가 마음집중

---

3) 중세 인도・아리아 어의 일종으로, 인도 서쪽 지방의 민중어인 파이샤치어를 말한다. 팔리어 pāli는 선(線)・성전(聖典)을 뜻하며 팔리어라는 말은 스리랑카에 전해진 상좌부(上座部)의 삼장(三藏)이 동남아시아로 전해지는 과정에서 삼장의 언어를 성전어(聖典語), 곧 팔리 어로 부르게 된 데서 비롯되었다.

4) 거해 스님 (1997),『깨달음의 길』, 서울:담마간다.

5) 조준호 (2000), 「초기불교에 있어 止·觀의 문제」, 『한국선학』, pp.330-331.

6) 임승택 (2001), 「사띠의 의미와 쓰임에 관한 고찰」, 『보조사상』, pp.9-39.

7) 정원스님 (1998), 김정호 (1994) 등.

의 의미가 강한 '사마타(samatha, 止)', 관찰이란 표현의 '위빠사나(vipassanā, 觀)', 알아차림이란 의미가 있는 '삼빠자나(sampajāna, 知)'와는 분명하게 구별되어야 한다고 한다. 그러므로 한역의 수의(守意)에 해당되는 '마음지킴'이란 의미로 번역하길 제안한다.

또한 사띠의 번역어로 알아차림, 마음집중 등도 적절히 사용될 수 있지만, 마음집중의 경우 집중은 concentration을 나타낸다고 볼 수 있다. 이는 명상을 집중명상과 통찰명상으로 나누었을 때, 집중명상으로 생각 될 수 있어 사념처 수행[8]의 이해에 자칫 혼동을 줄 수 있다(김정호, 1994).

이렇게 사띠의 번역어는 여럿이 있지만 '마음챙김'이라는 번역어가 가장 널리 사용된다. 왜냐하면 『청정도론』[9]에서는 사띠가 기억이라는 의미와 함께 대상에 깊이 들어간 상태를 말하고 감각기관을 통해 일어나는 번뇌의 침입에서 마음을 보호하며, 대상과 마주하고 있는 마음을 말하고 있기 때문이다.[10] 따라서 대상을 마음으로 잊지 않고 챙기고 있는 상태라는 의미에서 '마음챙김'이라고 번역하는 것이다. '마음챙김'이란 용어는 남방불교의 소개를 전문적으로 하고 있는 사단법인 '고요한 소리'에서 나오는 번역본들에서 일반적으로 채택하고 있다.

현대 심리학에서는 마음챙김을 심리 치료를 위한 비종교적인 것으로 채택하면서 개념적이고 조작적으로 정의하려 한다. 우선 Kabat-Zinn(1990, 1994)의 정의를 먼저 알아보고자 한다. Kabat-Zinn은 마음챙김을 '특정한 방식으로, 즉 의도적으로 한순간에 비판단적으로 주의를 주는 것, 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고

---

8) 마음챙김은 통찰명상으로 분류되는데, 사념처수행과 그 목표를 같이한다고 볼 수 있다.

9) 『청정도론』은 경장인 4부 니까야에 대한 주석서이다.

10) 사띠에 관한 『청정도론』의 문구는 다음과 같다.

'이것 때문에 기억하고, 혹은 이것은 그 스스로 기억하고, 혹은 단지 기억하기 때문에 마음챙김이라 한다. 대상에 깊이 들어가는 것을 특징으로 한다. 혹은 대상과 직면함으로 나타난다. 강한 인식이 가까운 원인이다. 혹은 몸 등에 대한 마음챙김의 확립이 가까운 원인이다. 이것은 기둥처럼 대상에 든든하게 서있기 때문에, 혹은 눈 등의 문을 지키기 때문에 문지기처럼 보아야 한다.' 대림 스님 옮김 (2004), 『청정도론 2』, p. 468.

순간순간 체험한 것을 느끼며 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정’으로 정의한다. 그는 사람들이 현재 순간에 충분히 깨어 있지 않으면, 삶 가운데 가장 가치 있는 것을 놓치고 성장과 변신을 위해 필요한 우리가 가진 잠재력의 풍부함과 깊이를 깨닫지 못하게 된다고 본다.

Goleman(1980)은 마음챙김을 고정화된 지각으로부터 탈피하여, 매 사건을 처음으로 발생한 것처럼 보면서 자신의 경험의 있는 그대로의 사실(bare facts)에 직면하는 것이며, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고, 수용적으로 반응하는 과정으로 정의한다. Martin(1997)은 ‘어떤 특정한 관점에 집착함 없이, 주의가 조용하고 유연해졌을 때 나타나는 자신과 세계를 새롭게 경험하는 심리적 자유의 상태’로 마음챙김을 정의하고, 왜곡되지 않고 탐색적인 관찰, 개방적이고 수용적인 알아차림과 주의집중의 요소들이 포함된 개념을 제안한다. Teasdale 등(2000)은 마음챙김을 ‘생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력’ 혹은 ‘자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력’으로 개념화한다. 이러한 마음챙김의 배양을 통해 상위 인지적 통찰(meta cognitive insight)이 일어나는데 이는 부정적 사고와 느낌을 현실에 대한 정확한 표상이나 자기의 측면이 아니라, 지나쳐가는 정신적 사건으로 인식하는 것을 의미한다. Brown과 Ryan(2003)은 현재의 경험 혹은 현존하는 실재에 대한 주의와 자각을 향상시키는 것으로, Baer(2003)는 지속적인 내적 외적 자극의 흐름을 그것들이 일어날 때 비판단적으로 관찰하는 것으로서 마음챙김을 정의한다(박성현, 2006: 13-14). Langer은 마음챙김의 상태를 새로운 범주의 창조, 새 정보에 대한 개방, 하나의 관점 이상을 자각하기로 기술한다. 그녀는 동양의 마음챙김에 대해 언급하면서 자신이 주장하는 마음챙김과 유사점도 많지만 역사적, 문화적 차이도 많음을 말하고 있다. 그녀는 마음챙김의 특성 중 새로운 범주의 창조에 대해 이야기 하면서 명상 상태에서 탈자동화(de-automatization)가 일어나면 오래된 범주는 깨지고 더 이상 고정 관념에 빠지지 않는 상태가 되는데 이러한 자유는 자신이 말하는 마음챙김

과 매우 유사하다고 주장한다(안희영, 2012: 505). 이러한 Langer의 마음챙김에 대한 정의는 인지적인 요소가 강한 것으로 보인다.

한편, 국내 연구에서 김정호(2004a)는 마음챙김을 '순수한 주의' 라고도 부른 특수한 방식의 주의로 '생각과 욕구 없이 바라보기'라고 정의하였다. 즉, 이것은 아무 것도 개입시키지 않고 오로지 순수하게 깨어서 경험되는 의식 경험을 바라보는 것으로 마음챙김은 철저하게 순수관찰자로 존재하며 인식하는 훈련이라고 하였다. 이와 같은 순수관찰을 통해 자기와 세계에 대한 통찰의 획득을 목표로 하는 것이다.

마음챙김에 대한 심리학자들의 개념적 정의들이 포괄하고 있는 하위 구성개념들을 정리해보면, 현재 경험에 대한 순수한 자각, 수용, 주의집중, 비집착, 비판단, 거리두기, 주의, 개방성, 탈자동화, 탈중심화 등의 다양한 요소들이 포함되어 있는 것을 알 수 있다.

마음챙김을 활용한 프로그램에서 사용하는 마음챙김의 의미를 살펴보면, 마음챙김에 기초한 스트레스 완화 프로그램(MBSR)의 경우 마음챙김의 주요 요인들로 인내, 초심, 비판단, 신뢰, 비추구적 태도, 비집착, 수용을 들고 있다. 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)에서는 현재 자각, 비집착, 집중, 거리두기, 탈중심화, 메타 인지적 기술과 통찰을 들고 있다. 변증법적 행동치료(DBT)의 경우 관찰하기, 기술하기, 자각을 갖고 행동하기, 비판단적 수용을 마음챙김의 주요 요인들로 본다. 마지막으로 수용-전념치료(ACT)에서는 수용, 현재 순간 자각, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기를 마음챙김의 정의로 사용하고 있다.

이와 같이 마음챙김에 기초한 치료 프로그램들에서 사용하는 마음챙김의 정의들을 보면 현재 자각이나 수용 등 공통적인 요인을 포함하기도 하지만, 프로그램들마다 각기 다른 마음챙김의 요소들을 정의에 포함하고 있다는 것을 알 수 있다.

살펴본 바와 같이, 현대 심리학자들의 마음챙김 정의, 마음챙김에 기초한 치료법에서의 마음챙김 정의들을 보면 마음챙김의 공통적인 요소와 그의 하위 요인들을 뽑아낼 수 있다. 현대 심리학에서 사용하는 마음챙

김의 구성개념들은 마음챙김의 원래 의미에 가까운 주의의 요소뿐만 아니라 마음챙김의 배양에 되는 태도적 요소를 포함한다. 또한 인지 치료 이론에서 사용하는 주의 조절 기술의 요소와 더불어 인지적 통찰로 볼 수 있는 요소들까지를 포괄하고 있다. 이를 표로 정리하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 현대 심리학에서 보는 마음챙김의 요소들
(정준영, 박성현, 2010: 18 재인용)

마음챙김의 요소	하위 요인들
태도	비판단, 수용, 개방성, 비집착, 비반응성, 비추구적 태도, 인내, 초심, 신뢰
주의	관찰, 기술, 현재경험의 자각, 집중
주의 조절 기술	거리두기, 탈중심화, 메타-인지적 기술
인지적 통찰	메타-인지적 통찰, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기

(2) 마음챙김의 특성

Kabat-Zinn은 마음챙김의 태도적 특성을 비판단(non-judging), 인내심(patience), 초심자의 마음(beginner’s mind), 신뢰(trust), 애쓰지 않음(non-striving), 수용(acceptance), 놓아주기(letting-go)의 7가지로 보았다. ‘비판단’은 언제나 편견 없는 공평한 자세를 취하는 것을 말한다. 사람들은 대부분 모든 대상에 대해 마음에 의해 이름 붙이고 분류하며, 자신이 생각하는 가치 기준에 따라 경험하는 것에 대해 반응하며 판단한다. 마음챙김을 해 나가는 수련을 시작하면 자신이 항상 스스로의 경험에 대해 판단하고 있음을 깨닫게 된다. 마음챙김을 통하여 판단을 내려

야 할 경우 자기 스스로의 마음에 따라 판단하고 있다는 사실을 먼저 인식해야하고, 또한 편견 없이 객관적인 관찰자의 입장에 서려고 노력하는 것이 중요하다. 자기 스스로가 마음에 의한 평가를 내리고 있다는 사실을 알더라도 그것을 억제하려고 하는 것이 아니라 자신이 무언가에 대해 평가를 내리고 있다는 사실을 인식해야 한다.

'인내심' 은 사물이 변화하는 데에는 나름의 시간이 필요하다는 것을 이해하고 인정하는 것이다. 인내심을 갖는 것은 지혜를 갖추는 일이며 마음챙김 명상을 할 때에는 우리의 마음과 육체에 관한 인내심을 키우는 것으로 적용할 수 있다. 수행자들은 삶의 모든 순간에 마음속으로 판단을 내리고, 긴장하고, 흥분하고 두려워하기 때문에 수련을 해도 긍정적인 효과가 잘 나타나지 않는다고 초초해 한다. 하지만 이럴 때는 자기 자신에 대해 명상의 경험을 할 수 있는 기회를 제공하고 인내심을 키워야 한다. 인내심을 갖는다는 것은 매 순간 완전히 열려 있고 순간을 받아들이고 모든 일은 나름의 시간이 지나면 저절로 열리게 된다는 사실을 알게 되는 것이다.

'초심자의 마음' 은 모든 일을 처음 볼 때와 같은 마음자세를 가지는 것이다. 초심자의 마음은 과거 경험에 따른 기대에서 자유롭게 하며 새로운 가능성을 수용하고 스스로의 상투적인 수법에서 벗어나게 한다.

'신뢰' 는 자기 자신이나 자신의 느낌에 대해 믿음을 키워나가는 것이다. 이는 수행자가 가진 기본 지혜나 선량함을 믿는 것이다. 즉, 다른 사람을 모방하는 것이 아니라 스스로를 믿고 자기 자신답게 되겠다고 생각하는 것이다. 마음챙김을 통하여 자기 자신이 되는 것에 대해 책임감을 가지는 수련을 하게 되고, 자신의 존재에 귀를 기울이고, 그것을 신뢰하는 것을 배우게 된다. 자기 자신에 대한 신뢰의 수련이 잘 될수록 다른 사람도 더 잘 신뢰하게 되고, 다른 사람의 장점도 볼 수 있게 된다.

'애쓰지 않음' 이란 무언가 되려고 애쓰지 않는 것이다. 명상에서는 자기 자신이 자신다워지는 것 외에 그 이상의 목적은 없다. 어떤 목적을 위해 행동하는 것은 명상에서 큰 장애가 될 수 있다. 명상을 하면서 이

완하거나 깨달음을 하려고 애쓰는 것은 마음챙김을 어렵게 만들며 마음챙김은 무언가 하려고 애쓰는 것이 아니라 무엇이 일어나든 오직 그것에만 주의를 집중하는 것이다.

'수용'은 일어나는 모든 일을 그대로 본다는 뜻이다. 하지만 수용이 무엇이든지 무조건 좋아해야 한다든지, 어떤 것에든 수동적인 태도를 가져야 하며, 자신의 원칙이나 가치를 포기해야 하는 것을 의미하는 것은 아니다. 여기서 수용이란 단지 사물이 진행되어 나가는 것을 그대로 보는 것을 의미한다. 있는 그대로 사물을 보는 태도를 기르면 수행자의 삶에서 어떤 일이 일어나더라도 적절하게 대응해 갈 수 있는 능력이 생긴다. 이를 통해 무언가가 일어나고 있는 일에 대해 더 잘 알 수 있게 되며 스스로의 판단과 욕망, 공포와 편견에 의해 자신의 시각이 흐려져 있을 때보다 실제로 일어나고 있는 일에 대해 명확한 판단을 하게 되어 자신의 행동에 대한 신뢰감도 생겨나게 된다.

'놓아주기'는 자신이 잡고 있는 것을 놓아주거나 자신이 잡고 있는 것에 집착하지 않는 태도를 말한다. 이는 마음챙김의 기본으로 사물을 있는 그대로 받아들이는 방법을 말한다. 자신의 마음이 무언가를 움켜쥐거나 배척하려는 것을 느끼면 그러한 충동을 놓아버린 후, 어떤 일이 일어나는가를 관찰하도록 한다. 판단을 있는 그대로 둠으로써 놓아주게 된다. 과거나 미래에 대한 생각이 떠올라도 단지 관찰만 할 뿐 그것을 내려놓는다(장현갑 외, 1998).

Shapiro 등(1998)은 Kabat-Zinn(1990)의 7가지 마음챙김의 태도를 마음챙김의 특질이라고 명명하며 5개를 추가하여 모두 12가지의 마음챙김 특질을 제안하였다. Shapiro 등은 자신들이 제안한 5가지 마음챙김의 특질을 특별히 마음챙김의 정서적 특질이라고 하였다. 추가한 5가지의 특질에는 온화함(gentleness), 베풂(generosity), 공감(empathy), 감사(gratitude), 자비(loving-kindness)가 포함된다. '온화함'은 부드럽고, 사려 깊고, 세심하지만 수동적이거나 규율이 없거나 제멋대로 하지 않는 것이다. '베풂'은 베풂을 얻고자 하는 집착이나 보상을 바라는 생각 없이 사랑과

자비로 현 순간에 주는 것이다. ‘공감’은 현 순간에 다른 사람의 상황(즉, 그들의 입장, 정서, 반응 등)을 느끼고 이해하며 이것을 그 사람과 소통하는 것이다. ‘감사’는 현 순간에 공경하고, 고맙게 생각하고, 감사하는 것이다. ‘자비’는 선의, 동정심, 돌봄을 구현하는 특질로서 용서와 무조건적 사랑으로 채워져 있다(김정호, 2004a: 31-32).

Germer(2005)은 마음챙김의 특성을 8가지로 설명한다. 첫째, 마음챙김은 사고과정에 몰입하지 않는 알아차림으로 비개념적이다. 둘째, 현재 중심적이다. 셋째, 비판단적이다. 넷째, 주의를 특정한 대상에 기울이려는 의도를 포함하므로 의도적이다. 다섯째, 현재에 적극적으로 참여하면서 동시에 관찰하므로 참여 관찰자적이다. 여섯째, 알아차림은 마음속에서 언어가 일어나기 전에 발생하므로 비언어적이다. 일곱째, 언제나 새로운 것을 탐색하므로 탐색적이다. 여덟째, 마음챙김의 알아차림은 과거 경험으로부터 조건화 되어 있는 고통으로부터 자유롭게 해주기 때문에 해방적이다.

우 빤디따 사야도는 마음챙김의 주요한 특성을 현재 일어나고 있는 대상에 대한 즉각적인 자각인 즉시성, 관찰 대상에 주의를 집중하려는 의도적인 노력인 들뜨지 않음, 몸과 마음에 나타나는 현상을 조작하거나 조절하려 하지 않고 대상을 있는 그대로 관찰하는 대상을 조작하지 않음, 번뇌의 공격으로부터 막아주거나 보호하는 작용인 보호함을 들고 있다(박성현, 2006).

김정호(2004b)는 마음챙김이 매우 독특한 마음의 작용이며, 마음챙김에는 주의의 뜻이 있음을 다음과 같이 설명한다. 마음챙김의 주의는 일반적인 주의와는 다른데 그 주의의 특성은 다음과 같다. 첫째, 일반적으로 주의라고 할 때는 주의의 대상을 나름대로 자신의 관점에서 비교하고 판단하는 등의 과정이 개입하지만, 마음챙김의 주의는 이러한 과정이 배제된 주의이다. 이러한 주의를 ‘순수한 주의’이라고 한다. 이러한 순수한 주의를 통해 자신의 경험을 비판단적으로 지각한다고 할 수 있다. 이러한 주의는 주의의 대상에 대한 초연하고 수용적인 태도를 내포한다.

둘째, 일반적으로 주의를 한다고 할 때는 특정한 대상을 선택해서 그것에 주의를 집중하지만 마음챙김의 주의에서는 이러한 능동적 선택이 없다. 이러한 선택 없이 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의를 하는 것이다. 마음챙김의 이러한 특성은 '선택 없는 알아차림'이라고도 한다. 이렇게 마음챙김은 선택 없이 자신의 주관을 개입하지 않고 주의를 둔다는 점에서 수동적 주의이기도 하지만, 현재 경험하는 현상을 놓치지 않고 주의 집중한다는 점에서는 능동적 주의이기도 한 역설적인 주의의 특성을 갖는다. 또한 그는 마음챙김의 주의 집중 특성이 집중명상에서의 주의집중과의 차이점도 언급한다. 첫째, 집중명상에서는 비언어적이고 변화가 거의 없는 한 가지 대상에 대해서만 주의집중을 하지만, 마음챙김 명상에서는 주의집중의 대상에 제한이 없다. 둘째, 집중명상에서의 주의집중은 모든 생각이 끊어진 고요한 상태인 삼매(三昧)[11]를 목표로 하지만, 마음챙김의 주의집중에서는 삼매(三昧)를 목표로 하지 않는다. 마음챙김의 주의집중에서는 생각이 끊어진 상태가 아니라 일어나고 사라지는 현상에 대한 관찰을 목표로 한다.

이러한 특성을 지닌 마음챙김의 목표는 불교의 위빠사나 수행처럼 궁극적인 열반을 목표로 하지 않는다. 대중적으로 널리 퍼진 마음챙김이나 마음챙김 명상에서는 그 목적이 심리적, 신체적 건강과 웰빙(well-being)이 된다.

2) 마음챙김 명상의 의미와 방법

(1) 명상의 의미

명상은 종교적·철학적으로 매우 복잡하고 체계적인 개념이자 고도의

11) 『청정도론』에서는 삼매(三昧)를 '유익한 마음의 하나됨'이라고 한다. 대림스님 옮김 (2004), 『청정도론1』, p.268 참조.

수행법이라 할 수 있는데(장승희, 2012) 명상에 대해서는 다양한 정의가 존재한다. 한자경(2008a)은 명상을 '잃어버린 나'를 찾아 떠나는 수행의 길, 즉 내 안에서 나를 살게 하는 그 근원을 확인하고자 하는 것으로 정의한다. 명상에서 나를 찾는다는 것은 곧 우주와 하나 된 나를 찾는다는 것이고, 결국은 근원적 하나를 찾는다는 것으로 설명한다.

김정호(1996b)는 명상을 자기 스스로의 수행을 통해 의식(구체적으로는 마음, 몸, 행동)에 변화를 가져오는 것으로, 그 수행의 주요한 특징은 주의를 비분석적 방식으로 집중하는 것으로 정의한다. 일반적으로 명상을 정의할 때에 마음의 변화에 초점을 두지만, 명상은 마음의 변화뿐만 아니라 신체적인 변화도 가져온다. 또한 명상은 자기 스스로 수행한다는 점에서 약물이나, 최면 등과 같이 외부적인 요인을 통해 의식의 변화를 꾀하는 방법들과 구분된다. 다른 사람의 도움이나 지도를 받을 수는 있지만 명상에서는 자기 스스로의 노력에 의해 의식의 변화를 가져온다는 점에서 다른 의식변화의 방법들과 구분된다. 또한 명상의 주요한 특징은 주의집중의 대상에 비분석적으로 주의를 기울이는 것이라고 했다. 비분석적으로 주의를 집중한다는 것은, 주의집중의 대상을 분석하거나, 비판하거나, 다른 것과 비교하거나, 그것을 통해 연상하거나 추론하지 않고 수동적인 자세에서 그 대상에 꾸준히 주의를 주는 것이다.

명상 지도자 Feldman은 모든 종류의 명상훈련에 공통적으로 작용하는 네 가지 원리를 제시하였다. 그가 제시한 명상훈련의 네 가지 원리는 주의(attention), 알아차림(awareness), 이해(understanding), 자비(compassion)이다. '주의'는 이 순간에 자기 자신이 흔들리지 않도록 확고히 잡아주는 수단이고 '알아차림'은 경쾌하고, 예민하고, 명료한 의식을 일으켜서 직관적이면서도 고요한 내적 환경을 이루도록 해주는 것이며 '이해'란 세계에 대한 직접적이고도 즉각적인 자각으로부터 오는 것으로써 우리 삶의 새로운 통로를 마련해 주고 깊은 지혜를 열어주는 것이다. 마지막으로 '자비'란 자기 자신에 대해 친절하고 무비판적이며 더 나아가 이 세상에 살아있는 모든 존재들에 대해 친절하고 무비판적인 것을

말한다(장현갑, 2007: 27-29). 따라서 명상이란 주의가 편안한 상태에서 안정적으로 지속되며, 의식은 가볍고도 명쾌하게 이루어지고 있으며, 자기 자신이나 삶에 대한 이해와 지혜가 자라나며, 친절감과 자비심이 인격 속에 스며드는 과정이라 할 수 있다.

(2) 명상의 유형

명상은 수행하는 목적에 따라 절대적인 의미와 상대적인 의미로 나눌 수 있다. 절대적 의미의 명상은 해탈의 경지에 이르는 것으로 종교적 의미로 주로 사용된다. 즉, 고통이 사라진 경지에 이르면 어떤 얽매임이나 갈등도 없는 참다운 나[眞我]를 얻게 되는데, 이런 깨달음의 경지에 이른 사람을 아라한(arahant) 또는 보살(bodhisattva)이라 부른다. 해탈의 경지에 이르면 주관과 객관의 이분법적 대립이 없어지고 정서적으로 기쁨, 자비, 평온으로 가득 차게 된다. 상대적 의미로 사용하는 명상은 주관적 편견과 선입견에서 벗어나 밝고, 자유롭고, 신선하게 사물을 볼 수 있는 상태에 이르도록 하는 것이다. 상대적 의미의 명상은 비록 현실적으로 삶의 고통 속에 있다 하더라도 보다 건강한 사고와 삶의 방식으로 살아갈 수 있도록 하는 것을 목표로 한다. 오늘날 심리학이나 의학에서 다루는 명상은 상대적 의미의 명상을 강조하는 것으로 명상을 통해 보다 건강한 삶의 습관이 자리 잡게 하여 우리 몸이 본질적으로 갖고 있는 자연치유력이 저절로 솟아나 온갖 질병으로부터 해방될 수 있다는 점을 강조한다(장현갑, 2000: 255-256). 본 논문에서 말하는 명상의 의미는 상대적 의미의 명상과 관련이 있다고 볼 수 있다.

또한 명상은 수행하는 방법에 따라 집중명상(concentration meditation), 통찰명상(insight meditation)으로 나뉜다. 집중명상은 변화하지 않는 단일한 대상 또는 반복적인 자극대상에 주의를 집중하는 것이 주요한 특징이다. 집중명상에서는 주의를 집중할 때 그 대상으로부터 연상을 하거나 대상을 분석하거나 판단하지 않고, 오로지 그 대상에만 비분석적 혹은

비판단적으로 주의를 기울인다. 주의가 집중의 대상으로부터 벗어나면, 자연스럽게 그냥 주의집중의 대상으로 주의를 돌린다. 집중의 대상은 내적인 대상일 수도 있고 외적인 대상일 수도 있다. 예를 들어 집중 대상이 호흡할 때 느끼는 감각일 수도 있고, 연필과 같은 시각적 대상을 응시할 수도 있고, 바깥에서 들려오는 소리에 주의를 기울일 수도 있고, 어떤 간단한 단어나 구절을 마음속에 떠올려 이를 반복 암송할 수도 있다. 이는 사마타(samatha) 수행, 止라고도 불린다.

통찰명상은 현재 이 순간 바로 이곳에서 전개되고 있는 모든 것들에 대해 판단하지 않고 알아차려 바라볼 수 있도록 하는 수련 방법이다. 통찰명상에서는 집중명상에서와는 달리 특정 자극에만 주의를 기울이는 것이 아니라 모든 자극에 대하여 마음을 열고 매순간의 자극에 따른 경험에 개입하지 않고 그 경험을 순수하게 관찰 혹은 의식한다. 순수하게 관찰 혹은 의식한다는 것은, 관찰에 비교, 분석, 판단, 혹은 추론 등이 개입하지 않는 순수한 바라봄을 의미한다. 현재 이 순간에 대한 알아차림은 어떤 판단도 하지 않은 채 불안이나 우울과 같은 기분을 관찰할 수 있게 해준다. 따라서 불안과 우울과 같은 기분들은 바로 이 순간에 나타난 단순한 느낌에 불과할 뿐이라는 것을 인지하게 하여, 불안이나 우울 속으로 휩쓸려 오염되지 아니하고 평온한 경지에서 바라볼 수 있도록 해준다(장현갑, 2007: 31-32). 이 명상법은 남방 불교에서 강조하는 수행법으로 위빠사나(vipassanā)명상, 사념처 수행 또는 觀이라고 부른다.

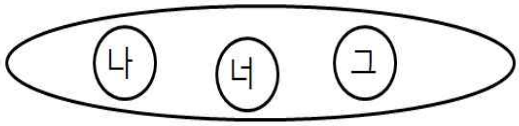
(3) 명상을 통한 심층 자아의 자각

마음의 의식을 크게 두 가지로 나누면 표층의식과 심층의식으로 나눌 수 있는데, 표층의식은 지금 인지하는 의식, 즉 현재 느끼고 있는 의식을 의미한다. 심층의식은 의식의 깊은 차원, 다시 말해 드러나지는 않지만 잠재되어 있는 의식을 말한다.

일상적인 의식에서는 나와 세계와의 관계가 표층 의식을 통해 연관된다

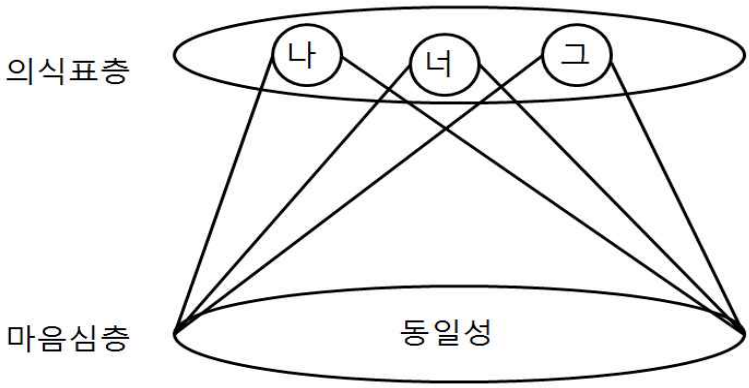
고 보며 의식의 표층에서는 인간은 서로 분리되어 있다. 의식 표층에서 각각의 개체는 <그림 1>과 같다.

<그림 1> 의식 표층의 모습(한자경, 2008a: 30)



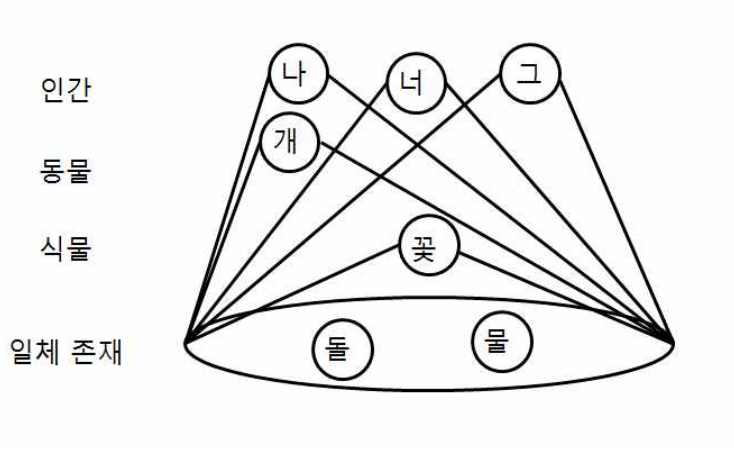
하지만 명상은 나와 세계가 마음 심층에 의해 연관된다고 본다. 마음 심층에는 우주 에너지와 신체 에너지, 심리적 에너지와 영적 에너지가 서로 소통하며 결합되어 있기 때문에 명상을 통해서 나와 세계와의 근원적인 연관성을 확보하고 나와 세계가 하나로 이어지는 것이다. 즉, 나와 우주, 인간과 자연의 근원적 통합을 마음 심층에서 직접 체득하기 위해서 명상을 수행한다. 마음의 심층의 관점에서 본다면 각각의 개체는 <그림 2>와 같다.

<그림 2> 표층과 심층의 모습(한자경, 2008a: 30)



마음의 심층으로 내려갈수록 서로 공유하는 부분이 많아지고 각각의 개체와 우주만물간의 구분이 점차 사라지고 만물이 하나가 된다. 의식의 심층으로 가기 위해서는 나와 너를 구분 짓는 의식들을 덜어내야 하며 이를 위해 명상은 비우는 것을 추구한다. 마음 심층으로 갈수록 그 공유의 부분이 커지면서 나와 너와의 관계 뿐 아니라 인간과 동물, 나아가 식물이나 무생물까지 하나가 된다. 이렇게 만물은 하나로 존재하게 되는 것이다. 일체 존재의 동근원성을 그림으로 나타내면 <그림 3>과 같다.

<그림 3> 일체 존재의 동근원성(한자경, 2008a: 32)



의식의 심층으로 가기 위해서는 마음, 즉 명상을 통해서 가능하다. 무한의 마음은 안과 밖의 경계가 없으며 분별하지 않는 마음이다. 명상은 이처럼 심층의 나를 일깨워 나와 세계와의 합일점을 찾고자 하는 것이다(한자경, 2008a: 22-34). 명상을 통해 치유가 일어난다는 것은 이와 같이 삶을 보는 시각이 근본적으로 달라지는 것과도 관련이 있다. 다시 말해, 명상을 통해 자신이 전체적인 세계와 연결되어있다는 것을 깨닫게 되면서 자신의 고통을 다른 관점으로 바라보게 되어 몸과 마음이 저절로 치유가 되는 것이다.

(4) 마음챙김 명상의 의미와 방법

마음챙김 명상(mindfulness meditation)은 마음챙김을 계발하는 훈련법으로 위빠사나의 명상법을 시작으로 하여 현대에 들어서 세계 여러 나라에서 자기 치유, 스트레스 관리 등 신체적·심리적 증상의 치유를 위해 응용되고 있다. 마음챙김 명상이 불교에서 비롯되고 불교지역에서 널리 수행되고 있다고는 하지만, 마음챙김 명상은 특정한 종교에 대한 믿음을 전제로 하지 않고 특정 종교와 무관하게 수행되고 있다(김정호, 2004a: 33). 마음챙김 명상을 통해 자기와 세계에 대해 통찰하게 되고 그 과정에서 몸과 마음의 평화를 얻게 된다.

마음챙김 명상은 통찰명상에 속하며, 일상생활을 할 때 순간순간 경험하는 것에 알아차림하고 그것을 순수하게 관찰하고 의식한다. 마음챙김 명상이 통찰명상이라고 해서 집중명상과 관계가 없는 것이 아니라, 마음챙김 명상에 있어서도 집중에 바탕을 두는 집중명상부터 시작해야한다. 다시 말해 수행자는 호흡과 같은 특정 감각 자극이나 복부의 상하 운동과 같은 것에 먼저 초점을 두는 것으로부터 시작하여 자신의 주의가 흔들려 다른 곳에서 방황하고 있다는 것을 알아차렸을 때는 호흡으로 주의를 되돌려야한다. 그러나 마음챙김에서는 시간이 지나면서 자연스럽게 일어나는 생각, 기억, 환상, 신체감각, 정서, 욕망들을 포함하는 자극들의 변화 흐름을 판단하지 않은 채 관찰하는 수련을 계속 진행해나간다. 마음챙김 명상수련에 있어서 자신의 마음이 흔들린다는 것을 관찰한다는 것은 또 하나의 중요 수행과제이다. 수행자는 이러한 다양한 사건들에 대해 상대적 가치나 중요성으로 나누어 판단하지 말고 오직 일어나는 그대로 알아차리도록 학습해야한다. 사건이 일어날 때마다 계속적으로 자극의 변화흐름을 비판단적으로 관찰하는 상태를 순수한 주의 또는 선택없는 알아차림이라 부르기도 한다(김언조 외, 2013).

마음챙김 명상은 크게 공식 명상, 비공식 명상 두 가지 범주로 나눌 수 있다. 공식 명상은 일정 시간을 정해두고 명상 훈련을 하는 것이고, 비

공식 명상은 일상생활을 하면서 순간순간 마음챙김 명상 훈련을 하는 것을 말한다.

우선 마음챙김 명상의 기본이 되는 '호흡 마음챙김 명상'에 대해 살펴보도록 한다. 호흡 마음챙김 명상은 마음챙김의 대상을 호흡으로 고정시키고 하는 명상으로 공식적인 명상과 비공식 명상에서 모두 가능하며 명상수련에서 중요한 역할을 한다. 호흡은 언제 어디서는 항상 함께하기 때문에 호흡에 주의를 모으면 지금-여기에 있게 되고 일상생활에 대한 의식을 높이는데도 도움을 준다.

호흡 마음챙김 명상을 할 때 호흡은 자연스럽게 하며, 인위적으로 호흡을 통제하려고 하지 않는다. 오로지 콧구멍 바닥에 주의를 두고 그곳에서 느껴지는 매순간의 호흡 감각만을 놓치지 않고 정확하고 객관적으로 바라본다. 이미 지나간 호흡 감각에 집착하지도 않고 아직 오지 않은 나중의 호흡 감각을 예상하지도 않는다. 지금-여기에서 나타나는 호흡 감각을 생생하게 관찰한다. 하지만 이는 잘 관찰하겠다는 능동적 의도를 갖고 보는 것이 아니라 어떠한 생각이나 욕구 없이 호흡에 주의를 모으는 것이다. 호흡 감각 이외의 것들이 나타나면 알아차림 하는 것이 중요하다. 호흡 이외의 것들에 대해 알아차림 한 후에는 다시 호흡 감각에 생각과 욕구 없이 주의를 주는 것이다(김정호, 2004a: 34-35). 호흡 마음챙김 명상에서 앉는 방법은 크게 결가부좌, 반가부좌, 평좌로 구분된다. 평좌는 한국 사람들이 온돌방에서 흔히 앉는 방식으로, 두 다리를 교차해서 앉는 방식이다. 반가부좌는 평좌처럼 두 다리를 교차해서 앉되, 한 다리가 다른 위에 얹혀지는 형식을 취한다. 다리를 얹는 방식은, 올리는 다리의 발이 밑에 받쳐지는 다리의 허벅지 위에 얹는 방식과 장단지 위에 얹는 방식 두 가지가 있다. 결가부좌는 두 다리를 교차해서 앉는 방식이다. 결가부좌는 다시 항마좌와 길상좌로 구분되는데, 항마좌는 오른쪽 발을 왼쪽 허벅지 위에 얹은 다음 왼쪽 발을 오른쪽 허벅지 위에 얹는 방식이다. 길상좌는 이와 반대로 교차하는 방식이다.

손을 두는 방식을 살펴보면, 반가부좌에서 두 손은 두 다리처럼 하나를

아래에 두고 다른 하나를 그 위에 얹어서 두 손의 엄지손가락 끝이 서로 살짝 닿도록 한다. 이때 위에 오는 손과 아래에 오는 손은 다리에서와 같도록 한다. 항마좌의 경우에는 오른손을 손바닥이 위로 오게 아랫배 앞에 놓고 그 위에 왼손을 손바닥이 위로 오게 살며시 놓으며 두 엄지손가락 끝이 서로 살짝 닿도록 한다. 길상좌의 경우에는 좌우손의 상하위치를 반대로 하면 된다.

눈은 반쯤 열고 반쯤 닫는 반개법과 완전히 감는 방법이 있다. 턱은 살짝 당기고 혀는 편안히 놓아 그 끝이 앞니 뒷면에 닿도록 한다. 어깨는 자연스럽게 내리고 몸이 긴장상태에 있지 않도록 하며, 마음도 편안하게 한다. 호흡 마음챙김 명상을 끝낼 때에는 천천히 마음으로부터 끝내겠다고 생각을 하고 눈을 뜬다. 끝낸 다음에는 갑자기 움직이지 않으며, 양손을 부빈 다음 몇 차례 얼굴을 쓸어주는 것도 좋다(김정호, 1995).

호흡 마음챙김을 바탕으로 하는 공식적인 명상에는 신체관법(body scan), 정좌명상, 하타요가, 건포도 먹기 명상, 걷기 명상 등이 있다. 신체관법은 신체의 모든 부분을 살펴보며 일어나는 신체 감각에 주의를 기울이는 명상법이다. 신체관법 명상을 위해 명상자들은 눈을 감은채 등을 대고 의자에 편히 앉거나 바닥에 눕는다. 왼쪽 발의 발가락에서 시작하여 서서히 상체쪽으로 옮겨가면서 차례로 주의의 초점을 둔다. 왼쪽 다리에 대한 살펴보기가 끝나면 오른쪽 다리로 옮기고 몸통, 팔, 어깨, 목, 얼굴, 머리 쪽으로 살펴보기를 옮긴다. 각각의 신체부위에서 느껴지는 감각에 대해 변화를 시도하지 않고 오직 열린 마음을 가지고 일어나는 감각만을 살펴본다. 주의가 다른 곳으로 가면 마음이 흔들리고 있다는 것을 알아차린 후 관찰 대상인 신체 부위로 조용히 되돌아온다.

정좌명상은 두 다리를 가부좌 또는 반가부좌 자세로 하고 머리, 목, 등을 똑바로 세우고 앉아 명상을 하는 것이다. 정좌명상은 4단계로 나뉘는데, 첫 단계에서는 수행자가 의자나 방석 위에 앉아 마음을 깨어있는 상태로 편안한 자세를 취한다. 등은 가능한 똑바로 피고 머리, 목, 등뼈가 일직선이 되도록 한다. 눈은 가볍게 감거나 아래쪽을 응시하고 호흡에

집중한다. 호흡할 때 목구멍이나 콧구멍, 하복부의 상하 운동에 집중한다. 마음이 흔들리면 흔들림을 알아차리자마자 호흡으로 주의를 돌린다. 호흡에 집중을 몇 분 동안 한 후 신체 감각으로 집중을 옮겨간다. 만약 불편한 감각이 있으면 이를 수용하면서 흥미를 가지는 태도를 지닌다. 몸이 불편하여 움직이고 싶을 때는 바로 움직이기보다 고통 자체를 수용한다. 만약 꼭 움직여야 하면 움직이려는 의도, 움직임의 동작, 움직임에 의해 발생되는 감각의 변화도 알아차림 한다. 두 번째 단계에서는 주변 환경 속에서 발생하는 소리, 냄새와 같은 외부의 자극에 대해 알아차림 하는 단계이다. 예를 들어 주변에서 냄새가 나면 어떤 냄새인지, 냄새가 어떻게 사라지는지 등에 대해 순수하게 알아차림 하는 것이다. 세 번째 단계는 외부환경에서 오는 자극으로부터의 주의의 초점을 감정이나 생각으로 옮기는 것이다. 수행자들은 자신이 경험하고 있는 분노, 수치 또는 욕망과 같은 감정들이 떠오른 것에 대해 주목하고 감정과 연관되는 생각이나 감정이 일어나는 것에 주목한다. 마지막 단계에서는 자신의 의식세계에서 떠오르는 것이 무엇이든(신체 감각, 생각, 감정, 소리 냄새, 욕망 등) 판단하지 않고 살펴보고 이런 것들이 나타났다가 변화되었다가 사라져가는 것을 알아차리고 마음챙김 하면서 정좌명상이 끝난다.

하타요가는 신체의 움직임, 스트레칭 등 신체의 동작, 감각, 균형 등에 대해서 세세하게 알아차리는 것을 통해 몸을 있는 그대로 관찰하고 몸의 상태를 알아차리는 명상법이다. 하타요가는 동작을 하나하나 하는 동안 신체나 호흡의 감각을 순간순간 알아차리면서 부드럽고 천천히 한다. 수행자는 신체 동작을 하는 동안 신체 동작의 한계도 알아차리고 신체 동작이 자신의 능력 밖으로 나가지 않도록 마음챙긴다. 이는 단순히 신체 운동 능력의 증가를 위한 것이 아니라 수련에 따라 힘과 유연성이 점차적으로 좋아질 수 있는 명상이다. 하타 요가를 수행하는 동안 신체의 균형, 동작, 감각을 주의 깊게 관찰하면 신체의 한계가 서서히 변화된다는 것을 알 수 있게 된다.

건포도 먹기 명상은 평소에 음식을 먹을 때 알아차림 없이 건성으로 먹

거나 어떤 일을 할 때 자동적으로 한 행동들에 마음 챙겨 참여할 수 있는 기회를 제공해주는 명상이다. 수행자들은 3~4알의 건포도를 받고 포도알의 모든 측면을 천천히 관찰한다. 건포도를 손으로 만져 외면을 느끼기도 하고, 불빛에 비추어 불빛이 포도알을 통과하는지 살펴보고, 귀 가까이 가져가 건포도를 부빌 때 소리가 어떻게 들리는지 알아보기도 하고, 냄새도 맡아 어떤 냄새가 나는지도 맡아본다. 그 후 건포도를 천천히 입 속에 없어 침이 나오는지, 어디서 침이 나와 고이는지 등을 살핀 후 서서히 씹었을 때 입과 혀의 반응, 맛과 질감 등을 살피고 삼켰을 때 목구멍에서 일어나는 감각적 느낌 등 모든 감각적 경험을 살핀다. 건포도 먹기 명상을 할 때 어떠한 감정이 일어난다면 그를 판단하지 않고 그 감정을 살펴본 후 다시 건포도에 집중한다.

걷기 명상은 걷는 동안 신체의 감각과 균형에 주의의 초점을 두는 것이다. 눈은 정면으로 향하고 가능한 발쪽으로 내려다보지 말아야 한다. 다리를 들어 올릴 때, 신체의 균형을 잡을 때, 걸음과 관련 있는 발과 다리의 움직임과 감각 등에 주의의 초점을 둔다. 다른 종류의 명상처럼 마음이 바깥으로 빠져나가 방황하고 있을 때는 부드럽게 걷는 감각 쪽으로 주의를 돌린다. 보통 걷기 명상은 매우 느린 속도로 걷기 시작하여 익숙해지면 평소의 걸음 속도나 좀 더 빠른 속도로 행한다. 걷기 명상은 어떤 특정 도착점을 선정하지 않고 하는 것이 좋다.

걷기 명상에서는 오직 걷는 동안에 일어나는 신체 감각만이 주된 주의의 대상이 된다. 초기 단계에서는 발과 다리에서 일어나는 감각들에 초점을 두지만 시간이 지나면서 걷는 동안 신체의 모든 부분에서 일어나는 감각들에 초점을 두는 것으로 초점을 확대한다.

비공식 명상은 일상생활에서 마음챙김 기술을 적용시킨 것이다. 마음챙김 명상의 초기에는 단순한 행위에 대해 마음챙김한다. 단순한 행위에는, 이 닦기, 세수하기, 식사하기, 설거지하기, 옷 갈아입기, 문 열고 닫기, 버스타기, 걷기 등이 있다. 이러한 경우에 마음챙김의 주된 대상은 각 행위에 따른 신체감각이 된다. 이러한 마음챙김 동안에 다른 의식경

험의 요소가 나타나면, 호흡 마음챙김 명상에서처럼 즉시 알아차리고 지금 하는 행위로 돌아온다. 일상생활에서의 마음챙김에서는 지금 하는 일에 온전하게 주의를 기울이는 것이 중요하다. 마음챙김은 마음이 다른 시간, 다른 곳에 가 있는 것이 아니라 바로 지금-여기에 있는 것이다. 만약 마음이 지금-여기에 있지 않고 다른 때, 다른 곳에 가 있다면 바로 그것을 알아차림 하여야 한다. 어떠한 마음의 작용이든 지금 하는 일에 온전하게 주의를 기울이고 온전하게 알아차림 하는 것이 중요한 것이다. 일상생활의 마음챙김에서 또한 중요한 것은 마음이 강한 정서적인 상태에 있을 때 마음챙김 하는 것이다. 마음속에서 분노, 슬픔, 불안 등 강한 정서가 일어날 때, 놓치지 않고 즉각적으로 알아차리도록 한다. 일상생활에서 마음챙김의 훈련이 잘 진행되면, 대화를 하면서도 마음챙김이 이루어질 수 있다. 이때 상대방이 이야기를 할 때는 그 말을 정확하게 알아차림 하며, 자신이 이야기를 할 때에도 자신이 하는 말을 정확하게 알아차림 한다. 이와 같이 대화에서도 마음챙김이 가능해지면 일상생활에서 마음챙김이 지속되며, 이러한 상태를 마음챙김이 제대로 이루어진 상태라고 할 수 있다(김정호, 1996a).

2. 마음챙김의 적용

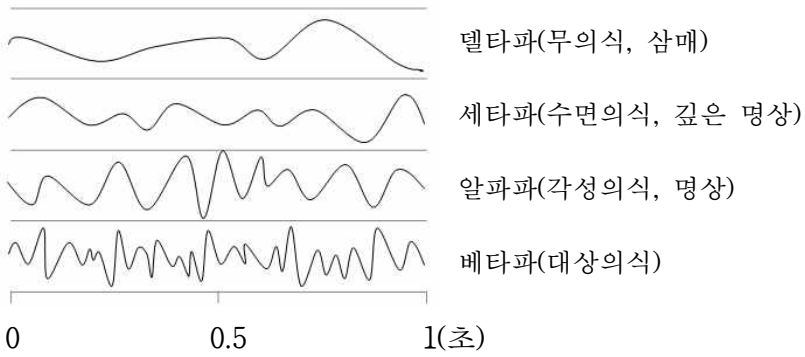
본 장에서는 마음챙김의 뇌 과학적 근거를 살펴봄으로써 마음챙김의 과학적 기반을 다지고자 한다. 명상의 뇌 과학적 근거를 살피기 위해 인간의 의식에 대해서 알아본 후, Benson, Schwarts, Daniel Siegel, Sara Lazar, Davidson의 연구를 살펴본다. 이러한 뇌 과학적 근거를 바탕으로 마음챙김의 심리치료적 기제인 탈동일시, 탈민감화, 탈자동화, 수용, 행위 양식에서 존재 양식으로의 전환에 대해 살펴본다. 그 다음에 마음챙김을 활용한 심리치료 프로그램을 통하여 마음챙김의 이해에 기반을 다진다.

1) 마음챙김의 과학적 근거

(1) 명상의 뇌 과학적 이해

우리의 의식은 대상의식, 각성의식, 수면의식, 무의식으로 구분할 수 있다. 대상의식은 일상적인 의식이며 각성의식은 평정상태의 의식, 수면의식은 수면상태에서 꿈을 꾸는 의식, 무의식은 의식적 상이 전혀 떠오르지 않는 상태의 의식을 말한다. 우리의 뇌파를 측정해 보면 대상의식에서의 뇌파는 14-20사이클의 베타(β)파이고, 각성의식의 뇌파는 8-13사이클의 알파(α)파이며, 수면의식의 뇌파는 4-7사이클의 세타(θ)파이고, 무의식의 뇌파는 0.5-3사이클의 델타(δ)파라고 한다(오근영, 1997: 27). 의식과 뇌파의 상태를 그림으로 나타내면 <그림 4>와 같다.

<그림 4> 의식과 뇌파의 상태



우리의 일상 의식은 방향이 바깥으로 향한 대상의식 혹은 외부의식이고 주어진 대상에 따라 사이클이 바뀌면서 빠른 속도로 움직인다. 자극이 많을수록 주파수가 늘어나고 파장이 짧아지는데, 대상의식 상태에서는 파장이 짧은 베타파이다. 베타파는 대체로 눈을 뜨고 생각하고 활동하는 동안 나타나는 뇌파이다. 이는 정상적 인지기능이나 불안과 관련 있는 정서상태의 뇌파이다. 우리의 의식이 바깥 대상 의식에 있다가 안으로 향하면 의식은 의식 자체를 의식하는 좀 더 안정된 알파파인 내부 의식이 된다. 알파파는 이완 상태에서 나타나는 뇌파이다. 알파파 출현은 쾌적하고 편안한 기분상태와 관련이 있기 때문에 알파파가 나타나지 않으면 불안과 스트레스를 경험하고 있다고 추측한다. 의식이 고요해진 상태가 오래 지속되면 우리의 의식은 세타파인 꿈으로 빠져든다. 세타파는 각성과 수면 사이에 있는 명상 상태의 뇌파이다. 흔히 세타파를 경험할 때 사람들은 선의식(subconscious) 상태에서 정보에 접근하며, 흔희 과거 속에 있는 영상을 보며, 백일몽을 꾼다. 또한 이때는 깊은 개인적 통찰을 경험하기도 하고, 창의적인 생각이나 문제해결력이 솟아오르기도 한다. 세타파는 유쾌하고 이완된 기분과 극단적인 각성과도 결합된 뇌파이다. 그러다가 잠이 더 깊어지면 외부의식도 내부의식도 멈춘 무의식의 단계가 된다. 이 때 뇌파는 아주 긴 파장의 델타파가 되며 긴 파장은 짧

은 파장보다 더 멀리 전파된다(한자경, 2008a: 28-42).

이와 같이 볼 때, 가장 각성이 잘 이루어진 상태가 세타파의 뇌파이며 이는 명상을 하는 동안 나타나는 특정한 뇌파이다. 명상을 오랫동안 수행한 사람들은 명상을 하지 않은 동안에도 세타파를 경험할 수 있다. 일반인들도 통찰이 일어나거나 창의적 생각이 일어나는 순간 세타파를 경험한다. 이를 Benson은 '브레이크 아웃(break out)' 이라 하였는데 이는 '명상의 뇌 과학적 분석' 에서 자세히 살펴볼 것이다.

뇌파가 베타파에서 알파, 세타, 감마파로 바뀌면 일상에선 잠이 들지만, 명상을 하는 상태에서는 의식이 잠들지 않고 깨어 있게 되어 깨어있는 상태에서 심층 무의식에 도달하게 된다. 이런 심층 무의식은 나와 너의 분별 의식이 사라진 우주 의식이며, 이 때 나와 우주는 하나인 것을 깨닫게 된다. 명상을 통하여 외부 의식과 내부 의식과의 무의식의 세계를 자유자재로 들락거릴 수 있는 자를 깨달은 자(覺者)라고 하며, 수행자들은 명상을 통해 외부 의식에서의 고립된 나에 머물러 있는 것이 아니라 심층에서 작용하는 본래적인 나를 깨달을 수 있는 것이다(한자경, 2008a: 28-42).

(2) 명상의 뇌 과학적 분석

명상의 과학적인 연구는 1950년대 말부터 60년대 초기까지 요가행자나 선사(禪師)에 대한 뇌파기록 분석의 형태로 시도되었다. 서양에서 명상에 대한 과학적인 연구가 시작된 것은 '이완 반응(relaxation response)' 이라는 Benson의 연구가 주목받으면서 부터이다. Benson의 연구 성과에 힘입어 명상은 70년대 중반부터 체계적인 과학적 연구 분야로 확실한 위치를 차지하게 되었다. 그 이후 Kabat-Zinn이 수용과 전념을 주요 개념으로 하는 마음챙김 명상에 대해 연구하여 마음챙김이 우울증, 스트레스 등 효과가 있다는 것이 과학적으로 보고되고 있다.

마음챙김 명상이 뇌에 어떠한 영향을 주고 뇌가 어떻게 변화하는지는 양전자 발사 단층 X선 사진 촬영법(PET 스캔), 자기 공명 영상 기록(fMRI), 뇌파 기록 장치(EEG)를 이용한 연구가 많이 진행되고 검증되고 있다. PET 스캔은 양전자를 방출하는 방사성 의약품을 이용하여 인체에 대한 생리・화학적, 기능적 영상을 3차원으로 나타낼 수 있는 핵의학 검사 방법 중 하나이다. fMRI는 BOLD(Blood Oxygen Level Dependent)방법이라 불리기도 하는데, 뇌 속에 혈액이 많이 흐르는 부위와 그렇지 않은 부위 각각을 활성화된 뇌 영역과 그렇지 않은 뇌 영역으로 보고 자극을 주었을 때의 뇌 영상과 자극이 없었을 때의 뇌 영상의 차이를 찾아 순간순간 어느 부위의 뇌가 활동하는지 알아볼 수 있게 하는 영상장치이다. EEG는 뇌파의 주파수와 진폭을 그린 뇌파도(뇌전도)를 분석하여 뇌의 상태를 알아보는 방법이다.

뇌 과학의 관점에서 볼 때, 마음이 생기는 과정은 뇌의 활동에서 나온다고 본다. 뇌에는 약 1,000억 개의 신경세포가 존재하며 서로 연결되어 있는 복잡한 신경망으로 구성되어 있는데 신경계의 단위인 신경세포가 자극을 받아 전기 신호(활동전위)를 일으키면 전기 신호가 축삭(axon)을 따라 이동해 시냅스를 통해 다른 뉴런으로 그 정보를 전달해주는 역할을 한다. 이러한 신경세포는 유전자뿐만 아니라 경험에 의해서도 생긴다. 경험에 의해 발현된 1개의 신경세포는 수천 개의 다른 세포와 시냅스를 연결 해 거미줄과 같은 신경망을 구축하고 학습, 기억, 운동 등의 능력을 발휘한다. 신경세포가 서로 연합하고 특정한 경로를 이루어 활동하면서 감각 이미지, 언어적 표현과 같은 이미지를 만들어 내는 특정한 영역이 존재하는 것이다. 이와 같이 마음을 만들어내는 뇌는 경험에 의해서 변화된다. 어느 자극에 신경망을 이루고 있는 신경세포를 활성화하는 자극을 계속하면 그 신경망의 시냅스는 유지되고 강해진다. 또한 신경계는 가역성이 있어 새로운 경험과 자극, 손상에 대해 새로운 신경망을 재구성한다. 뇌의 특정한 경로와 신경계의 가역성이 존재하기 때문에 마음챙김은 또 다른 새로운 경험으로 뇌를 자극할 수 있는 것이다(권준수,

2011).

Benson은 fMRI를 통해 이완반응이라는 고전적인 개념을 더 넓혀 본격적으로 명상 단계에 이르면 서로 모순적인 '안정과 동요'의 상태(paradox of calm commotion)가 동시에 뇌 속에서 일어난다는 연구 결과를 발표하였다. 이는 서로 상반되는 두 가지 심리적 사건이 동시에 하나의 뇌 속에서 나타나는 것인데, 명상 수행동안 뇌 속에서 이 상태가 일어난다는 것이 fMRI를 통해 밝혀진 것이다. 그는 또한 건강에 양호하고 생산적인 역동성(healthful and productive dynamism)인 브레이크 아웃이 명상 도중에 일어날 때 나타난다고 했다. 브레이크아웃은 이전에 지속되었던 정신적 패턴, 즉 스트레스나 정서적 외상과 충격이 완전하게 없어지고 새로운 마음의 세계로 들어가는 문이 열리는 강력한 심신 충격을 말한다. 브레이크아웃의 원리로 불안과 스트레스와 관련된 정서적 부담, 반복적인 강박 등 파괴적이고 부정적인 사고 패턴을 완전히 없앨 수 있다는 것이다. 이러한 타성의 벽을 깨뜨리게 하는데는 일산화질소(NO)라는 기체성 물질이 매개하는데, 최근 연구에서는 일산화질소가 명상 동안 일어나는 세타파 출현과 관계가 있으며, 이는 브레이크아웃 같은 순간(창의성, 직관, 통찰)과 밀접한 관련이 있다는 증거들이 제시되고 있다. 일산화질소는 작은 분자로서 뇌와 몸속에서 일어나며 제한받지 않고 활동할 수 있는데 이러한 일산화질소는 스트레스 관련 질병의 치료에 유리하게 작용하는 것으로 밝혀졌다. 일산화질소가 스트레스 때 분비되는 놀에피네프린(norepinephrine)의 활동과 교감신경계의 반응성을 낮추어 이완반응을 야기하는 것이다. 명상 동안의 이완반응은 스트레스 반응과 반대되는 것이기 때문에 신체의 기능을 보호하고 개선시키는 작용을 하게 된다(장현갑, 2007: 248-255).

Schwarts는 심리학적인 치료 영역에 불교 명상의 원리를 적용시킨 연구자로 명상과 뇌 과학의 연관성을 연구하였다. 그는 강박장애를 치료하기 위하여 마음 챙기는 알아차림(mindful awareness)과 신경영상(neuro-imaging) 연구에 기반을 두고 강박장애를 위한 치료안을 개발했

다. 그는 환자로 하여금 강박증상이 단순한 뇌 습관인 뇌 잠그기(brain lock)[12]이라는 것을 상기시켜 강박적 생각에 빠지지 않도록 도와주었다. Schwarts는 적절한 상황에서 행동적, 생리적, 인지적 정보들에 대한 자기 탐지력의 증가는 자기조절 능력을 증가시킨다고 보았다. 이는 사념처 수행과 유사성을 보여준다. 즉, 사념처 수행을 통해 수행자의 내관능력을 증진시킨다는 것은 곧 자기 자신의 몸, 감각, 마음에 관한 탐지력의 증가에 따른 자기조절력의 증가와 스스로의 대처 능력, 그리고 나아가 건강 증진과 개인적 성장이 이루어지는 것임을 의미하는 것이기 때문이다(장현갑, 2000). 이는 불안과 그 치료에 대한 신경생리학적 근거를 이해하는 데 진전을 이룬 성과로 양전자 발사 단층 X선 사진 촬영법(PET 스캔)을 사용함으로써 강박 장애가 있는 환자의 노출과 행동 반응 방지책에 의해 뇌에서 관찰 가능한 변화가 일어난다는 것을 발견한 것이다(김재성, 2011). 이러한 Schwarts의 연구는 명상은 뇌의 구조를 좋은 방향으로 바꾸어 준다는 보여준 연구가 되었고 주관적 체험의 과정이 객관적 영상으로 확인되는 신경현상학적인 연구의 발전적인 예로 생각할 수 있다.

마음챙김과 공감과의 관계를 과학적으로 연구한 학자로는 Daniel Siegel을 들 수 있다. Daniel Siegel은 대인관계, 애착에 대한 연구를 하면서 대인관계 신경생물학(interpersonal neuro-biology)을 개발했다. 대인관계 신경생물학은 기억과 신경계의 통합으로써 감각적인 자아를 이해하고 사람과 사람 사이에서 일어나는 관계 흐름을 설명하는 것이다. 이는 대인관계에서 가장 일차적인 부모와 아이의 애착 관계 등의 분야에서 적용될

12) 강박장애를 스스로 극복하기 위한 방법인 뇌 잠그기(brain lock)은 4단계로 구성된다. 1단계: 재명명(Relabel: '이건 잠기지 않은 문에 대한 것이 아니야. 내 강박장애야.'), 2단계: 재귀인(Reattribute: '내 뇌가 이것을 하고 있는 것이지, 내가 하고 있는 것이 아니야.'), 3단계: 재초점(Refocus: '왜 중요한 일을 하고 있지 않지? 내가 해야 할 일을 해야지.'), 4단계: 재평가(Revalue: '이런 반복적 사고는 나에게 방해되고 시간낭비야.')이다. 환자 자신은 자신의 뇌 영상 사진을 보고 강박증상이 일어날 때, 강박사고는 강박증 때문에 생기는 것임을 상기시켜 강박증의 회로를 차단하였고 결과적으로 강박사고가 저하되었다.

수 있으며, 심리학적 외상 치료의 가능성도 모색되고 있다. 그는 거울 뉴런(mirror neuron)을 통하여 그의 이론에 대해 설명하는데, 뇌의 신경세포에 있는 거울 뉴런은 우리가 대인관계에서 상대방을 관찰할 때 다른 사람의 경험을 느낄 수 있는 신경학 구조를 말한다. 거울 뉴런은 다른 사람의 내부 상태(상대방이 갖고 있는 느낌, 생각)을 비추어볼 수 있어서 치료와 모든 대인관계에 커다란 영향을 미칠 수 있다. 타인과의 관계를 위해 여러 가지 신경망과 거울 뉴런이 통합적으로 작용하고 활성화되면서 신경계가 통합될 수 있는데, 마음챙김이 여기에 기여할 수 있다는 것이다.

Daniel Siegel은 또한 마음챙김-알아차림(mindful-awareness)이 뇌의 기능과 마음의 움직임, 대인관계를 건강하게 한다는 것을 입증했다. 마음챙김 수행자가 마음챙김-알아차림을 통한 내적 조화를 이룰 때, 신체 조절, 적절한 의사소통, 균형 잡힌 감정, 공포감의 소거 또는 조절, 유연한 반응, 통찰력, 공감, 도덕성, 직관력의 9가지 영역이 변화한다고 본다.

Daniel Siegel은 대인관계 신경생물학을 기반으로 마인드사이트(mindsight)라는 개념도 만들었는데, 마인드사이트는 자신의 내부 세계에 대해 탐구하고 인식하고, 건강한 마음을 가질 수 있는 방법을 알 수 있게 하는 것이다. 그는 마음을 관장하는 신경계 기능을 건강하게 만들 수 있도록 마음챙김-알아차림과 명상을 하도록 권하고 있다(권준수, 2011). 왜냐하면 마음챙김이 개인 스스로가 내적인 성찰과 조화를 통하여 건강해질 수 있게 하며 타인과의 관계도 바람직하게 형성할 수 있는 방법이기 때문이다. 이를 통해 마음챙김이 뇌에 미치는 영향과 마음 조절의 효과가 과학적으로 입증되었다 볼 수 있다.

명상과 뇌의 가소성의 관계는 Sara Lazar의 연구를 통해 입증되었다고 할 수 있다. 달라이 라마는 한 연설에서 '명상의 신경과학'이라는 주제로 '뇌는 불변이 아니라 명상을 통해 생리적, 해부학적으로 변화를 일으킬 수 있다'고 주장하였는데, Sara Lazar는 그의 주장을 뇌 과학적으로 뒷받침하였다. Sara Lazar는 명상 두께 증가와 연관이 있다는 것을

보여주는 연구 결과를 발표하고 명상이 뇌의 가소성에 영향을 끼치는지 알아보기 위해 명상수행을 한 시간이 대뇌피질[13]의 두께와 연관이 되는지를 실험하였다. 주기적으로 명상수행을 한 사람을 연구한 결과, 명상을 하는 사람은 수행하는 동안 호흡률이 유의미하게 저하된다는 것이 밝혀졌다. 또한 호흡률과 피질의 두께의 변화 사이의 상관관계를 조사한 결과 측후두엽의 시각피질(occipitotemporal visual cortex)[14]의 한 부분의 두께와 수행 연구 사이의 상관관계가 유의미하게 나타났다. 이러한 발견은 명상 경험이 이 부분을 두껍게 한다는 가설과 일치하며 뇌의 가소성에 대해서도 입증했다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 주기적으로 명상 수행을 하는 것은 체감각(somatic senses)[15], 청각, 시각, 내감각(introceptive)[16]과정과 연관된 피질의 증가와 연관되어 있다는 것도 보여준다.

또한 그녀는 명상은 나이에 따른 대뇌피질 두께 변화에 균형을 잡아준다고 주장한다. 많은 요소들이 대뇌피질 두께에 영향을 미치지만 그 가운데서 나이가 가장 큰 영향을 미치고 전두엽의 피질이 가장 두드러지게 얇아지는데 명상수행을 하는 40,50대의 브로드만 9,10 영역[17]의 피질의 평균 두께는 20,30대의 평균 두께와 비슷하다. 이는 주기적으로 명상수행을 하는 것은 특정 영역에서의 뉴런의 감소를 느리게 한다는 것을 보여준다. 이러한 Sara Lazar의 연구는 명상을 통한 뇌의 변화가 어른에게도 일어날 수 있다는 것을 보여준다. 그녀의 연구는 명상수행 경험에 의존하는 피질의 가소성에 대한 구조적인 증거라고 할 수 있다.

그녀는 마음챙김 수행이 뇌의 특정 부분의 회색질[18]의 밀도를 증가시킨

---

13) 대뇌의 가장 표면에 위치하고 있으며 두께는 2~4mm 정도이다. 대뇌의 깊은 부분과 비교해 갈색을 띠고 있으며 다른 말로는 회색질이라고 부르기도 한다. 대뇌피질의 기능은 대략적으로 감각기능(시각, 청각, 미각, 촉각 등)과 운동기능(자발적인 운동, 눈운동 등), 고등겉질기능(언어의 이해 및 발성)으로 구분된다.
14) 대뇌피질 내에서 직접 시각 정보처리에 관여하는 후두엽에 위치하는 영역을 말한다.
15) 피부의 감각, 자기 감각, 운동 감각을 맡고 있는 감각을 말한다.
16) 운동 감각이나 평형감각, 내장 감각 따위와 같은, 신체 내부의 감각을 말한다.
17) 대뇌의 피질을 기능에 따라 구분에 해놓은 일종의 지도라 할 수 있다.
18) 중추신경계에서 신경세포가 밀집되어 있는 부분이다.

다는 연구 결과 또한 발표하였는데, 마음챙김에 기반한 스트레스 완화프로그램에 참여한 16명을 대상으로 회색질의 밀도의 변화를 조사한 결과, 왼쪽 해마[19] 안의 회색질 밀도가 증가한 것을 볼 수 있다. 전체 뇌에서 볼 때는 후대상피질(posterior cingulate cortex), 측두엽[20]과 두정엽[21]의 접합 부분, 소뇌에서 회색질의 밀도가 증가한 것으로 밝혀졌다. 이로써 마음챙김에 기반한 스트레스 완화 프로그램 참가자들은 학습과 기억과정, 감정제어, 자기 지시적 과정, 관점가지기와 연관된 뇌의 영역에서 회색질의 밀도의 변화와 연관되어 있다는 것을 볼 수 있다(윤희조, 2011).

마지막으로, 마음챙김의 효과를 과학적으로 연구한 학자로 Davidson이 있다. 그는 뇌가 우리 몸의 다른 어떤 조직과 비교해서도 경험에 반응하면서 형성되고 변화하는 조직이라고 하여 마음수행과 같은 정신적 개입이 지금까지 알려진 어떤 약물보다도 뇌의 특정한 부위에 영향을 미치고 생물학적인 변화를 일으킨다는 사실을 강조한다. 이러한 사실을 바탕으로 Davidson은 뇌에 긍정적인 영향을 미치기 위해 지혜를 닦는 불교 명상수행의 도움을 받을 필요가 있다고 주장한다. 그는 구체적으로 연민심을 강조하는 수행법이 실제로 뇌를 변화시키는지 알아보았는데 그의 연구에서 보면, 장기 연민 수행자들의 뇌는 명상 수행을 하지 않는 자들에 비해서 다른 이의 고통을 감지하는데 결정적 요인이 되는 인슐라의 활동이 높은 것으로 나타났다. 또한 그는 명상 초심자도 수행 후에 왼쪽 뇌에 변화가 일어난다는 사실을 발견했다(서광, 2011).

또한 Davidson은 최신형 fMRI와 EEG를 사용하여 감정에 관한 뇌 속의

---

19) 대뇌변연계(limbic system)를 구성하는 한 요소로서 측두엽 안에 자리 잡고 있다. 해마는 새로운 사실을 학습하고 기억하는 기능을 하는 중요한 기관으로 이것이 손상되면 새로운 정보를 기억할 수 없게 된다.

20) 청각 정보가 일차적으로 전달되는 피질 영역이다. 인간에게 특히 왼쪽 측두엽은 구어를 이해하는 데 필수적이다. 또한 측두엽은 얼굴을 재인하는 것과 같은 복잡한 대상재인 과정에도 관여한다.

21) 일차 체감각 기능, 감각 통합과 공간인식 등에 관여한다. 신체를 움직이는 기능뿐 아니라 사고 및 인식 기능 중에서도 수학이나 물리학에서 필요한 입체·공간적 사고와 인식 기능, 계산 및 연상 기능 등을 수행하며, 외부로부터 들어오는 정보를 조합하는 역할을 한다. 또한, 문자를 단어로 조합하여 의미나 생각을 만드는 곳이기도 하다.

결정점(brain set point for mood)을 확인하였다. 즉, fMRI 자료에 의하면 사람들이 불안이나 분노, 우울과 같은 불쾌한 감정을 느낄 때는 뇌의 정서중추인 편도체와 스트레스를 받는 동안 심한 경계심을 불러일으키는 우측 전전두피질에 활동성이 높아진다. 이와는 반대로 사람들이 긍정적 감정상태일 때는 평소 조용하던 좌측 전전두피질이 갑자기 활기를 띄게 된다. Davidson은 오른쪽 반구의 활동성으로 활동 비율이 많으면 불행과 고민이 더 많아지고, 왼쪽 반구 활동성으로 활동 비율이 많아지면 보다 행복해 진다고 한다. 그는 티벳 고승을 상대로 좌우반구 활성 비율을 검사했는데, 검사한 175명의 스님 모두가 극단적으로 좌반구 쪽으로 기울어져 있었다(장현갑, 2007: 249-250). 이를 통해 명상 수행이 긍정적인 감정 상태를 관장하는 전전두피질을 활성화 한다는 것과 마음챙김이 명상 초기부터 효과가 있음을 알려주고 주의, 정서조절, 긍정적 느낌을 생성하는 능력은 훈련이 가능하다는 사실을 과학적으로 입증한 것이다.

2) 마음챙김의 심리치료적 적용

(1) 마음챙김의 심리치료적 기제

마음챙김은 이미 많은 효과가 있음이 알려졌고, 특히 심리치료적인 효과가 커 심리치료에서 많이 사용하고 있다. 마음챙김의 심리치료적 기제를 살펴보면 첫 번째, 탈동일시(disidentification)를 들 수 있다. 탈동일시를 처음으로 언급한 Assagioli(1965)는 탈동일시를 '의식의 여러 요소의 흐름과 그것을 보고 있는 자기를 명확하게 식별(discrimination)하는 것'으로 보았다. 그는 사람들이 평소의 의식이 여러 가지 요소의 끊임없는 흐름에 정신을 빼앗겨 분명한 자기를 보지 못한다고 보고 우리 자신이 동일시하는 모든 것에 의해 지배를 받는 것에서 벗어나야 한다고 주장하였다. 즉, 마음챙김을 통해 좋지 않은 이미지에서 벗어나고 그로 인해

자유로워진 에너지를 통제하고 활용할 수 있다는 것이다. Walsh(2000)는 동양의 심리치료의 기제를 탈동일시, 마음의 안정, 정신적 요소의 균형으로 제시하였다. 그는 '두렵다'는 생각은 단지 생각일 뿐이지만 무의식적으로 현실로 받아들여져 자기와 생각이 동일시되는데, 이때 단지 생각일 뿐임을 인식하면 현실로 오해되지 않고 마음과 몸에 거의 영향을 주지 않게 된다고 보았다. 동양적 사상과 방법에 관심을 두고 있는 그는 명상과 요가를 통해 자각과 탈동일시를 수련할 수 있다고 보았다(성승연, 윤호균 2005: 266-268).

심리치료 프로그램에서는 이러한 탈동일시의 기제에 주목하는데, Kabat-Zinn 역시 통증이나 불안과 관련된 사고를 비판단적으로 관찰함으로써 그러한 사고가 실재의 반영이 아니라 단지 생각일 뿐임을 깨닫게 되어 이를 회피하거나 제거하기 위한 불필요한 행동을 하지 않게 된다고 주장한다. 또한 Teasdale은 마음챙김 훈련을 통해 자신의 사고에 대한 비판단적이고 탈중심적인 관점을 갖게 됨으로써 우울증의 주요 특징인 반추적인 사고 패턴을 방지한다고 주장한다. MBCT에서는 우울증 환자에게 마음챙김 명상을 통해 부정적인 생각이 실제로 일어난 사실이 아니라 자신의 마음에 나타난 하나의 사건으로 거리를 두고 바라보게 함으로써 부정적인 생각에 수반하는 우울한 감정을 극복하도록 유도하고 있다. 마음챙김 명상을 통해서 자기 경험을 거리를 두고 바라볼 수 있는 능력이 향상되면, 어떠한 부정적인 경험도 견딜 수 있게 되는 것이다(장현갑 외, 2007: 223-224).

종합해 보면, 탈동일시는 문제와 자기 존재를 분리시키는 것으로서 자기 동일시에서 탈피하는 것을 의미한다. 생각뿐인 의식의 흐름과 의식내용으로서의 자기가 구별되면 감정이나, 생각 등에 밀려 떠내려가지 않고 문제라고 생각했던 것과 고통에서 벗어날 수 있다는 것이다. 즉, 탈동일시는 생각, 감정, 욕구와 같이 '체험하는 의식'과 그것을 관찰하는 '관찰하는 의식'을 동일시하는 데서 탈피하는 것이다. 이러한 탈동일시를 통하여 인간은 자신이 경험하는 심리적인 것을 자각하고 정서적 동

요 없이 받아들일 수 있게 된다. 이러한 탈동일시가 나타나면 관찰 자아가 체험 자아에 빠지지 않은 채로 거리를 두고 바라볼 수 있기 때문에, 자기 경험의 변화에 대한 정서적 반응이 감소하며 점차 평정의 상태에서 체험 자아를 바라볼 수 있게 된다(장현갑 외, 2007). 이를 통해 정서적 동요와 불안정을 감소시킴으로써 정서 장애를 극복하는 데에 도움을 준다.

마음챙김의 두 번째 심리치료적 기제는 노출(exposure)효과에 따른 탈민감화(desensitization)이다. 마음챙김은 고통과 불안을 유발하는 심리적 경험에 대해 반복적으로 노출하게 함으로써 그에 대한 인내력을 증진시킨다. Goleman은 마음챙김의 심리 치료적 기제를 노출효과에 따른 탈민감화 과정으로 설명한다. 그는 마음챙김에서 체계적 둔감화[22]와 유사한 과정이 발생한다고 가정했다. 마음챙김 명상에서는 반복적인 호흡에 대한 집중을 통해 이완상태에 도달하는 것을 학습하고, 이완상태에서 불안을 불러일으키는 느낌, 사고, 정서 등의 다양한 내적 경험 등을 주시하는 것도 학습한다. 이완상태와 불안은 양립할 수 없으므로 상호억제(reciprocal inhibition)작용이 일어나며 이에 따라 불안을 일으켰던 사고나 상황을 통제할 수 있게 됨으로써 불안 자극에 대한 탈민감화가 일어난다고 본 것이다(박성현, 2007: 91). Linehan(1993) 역시 마음챙김이 노출효과를 통한 탈민감화의 치료적 기제가 있다고 보았다. 즉 현재 나타난 사고와 정서를 지속적으로 관찰하게 되면, 이에 의해 유발되는 부정적인 반응과 행동을 감소시킨다는 것이다. Kabat-Zinn(1982)도 노출 효과에 의한 탈민감화를 마음챙김의 주요한 기능으로 본다. 예를 들어 통증장애자의 경우 마음챙김을 통해 통증감각을 관찰하고, 통증감각에 반복적으로 노출되면 탈민감화가 일어나 점차 과도한 정서적 반응 없이 통증

22) 행동 치료 기법의 하나로, 특정 자극이나 상황에 대하여 비정상적으로 강한 불안이나 공포를 나타내는 사람을 치료하기 위해 사용된다. 불안이나 공포를 덜 일으키는 자극으로부터 시작하여 점차 더 강한 불안이나 공포를 일으키는 자극을 심상으로 유발시켜 역조건 형성시킴으로써, 최종적으로 특정 자극에 대해 나타내던 비정상적인 불안이나 공포 반응을 완전히 제거 또는 치료하게 된다.

감각을 경험하는 것이다. 이와 같이 마음챙김을 통하여 부정적인 정서 상태를 인내하고 부정적인 정서에 반복적으로 노출됨으로써 그러한 정서에 대해 민감하지 않게 반응하게 되는 것이다.

마음챙김의 세 번째 심리치료적 기제는 탈자동화(deautomatization), 혹은 탈습관화(dishabituation)를 들 수 있다. 탈자동화란 육체적, 정신적 현상에 의해 유발되는 느낌이나 감정에 집착하거나 회피하지 않고 습관화되고 자동적인 사고양식으로부터 벗어나는 것을 말한다(Segal & Teasdale, 2002). 습관은 과거의 반복된 학습이나 조건형성을 통해 형성된 자동적 반응이라고 할 수 있는데, 부정적인 습관을 변화시키기 위해서는 이에 주의를 집중하여 의식적 과정을 통해 습관 약화시키거나 새로운 행동으로 변화시켜야 한다. 마음챙김은 신체적, 정신적 현상에 대해 비판단적이고 즉각적으로 알아차림하고 주시하는 것을 통하여 탈자동화가 가능하게 한다. Deikman(1966)은 습관적 형태의 자동적 지각, 인지, 행동 양식이 탈자동화되는 과정이 명상 중에 일어나며, 이에 따라 세계를 있는 그대로 보게 되는 지각상의 변화가 일어난다고 주장한다. 의식되지 않은 채 삶을 움직이던 자동적이고 습관적이었던 인지과정이 약화됨에 따라 과거에 지니고 있던 욕망, 감정, 신념, 습관으로부터의 집착과 구속으로부터 보다 자유로워진다는 것이다. 자동적인 인지 과정이 제지되면 수용적인 지각이 그 자리를 대치하게 되는데 Deikman은 이 과정을 적극적인 지적 양식(active intellectual style)이 수용적인 지각적 양식(receptive perceptual mode)으로 변화하게 된다고 설명한다(박성현, 2007: 92). 즉, 마음챙김을 통한 사고와 감정에 대한 관찰은 탈자동화의 기제를 통해 부적응적인 사고나 감정에 빠지지 않고, 그러한 반응을 반복하지 않게 되는 것이다.

마음챙김의 네 번째 심리치료적 기제는 수용(acceptance)이다. 마음챙김의 주요한 특징은 현재의 자기 경험을 관찰하되 비판단적, 비평가적, 수용적 자세로 임한다는 것이다. Hayes(1994)는 마음챙김을 통해 부정적인 정서를 있는 그대로 완전하게 경험하는 수용 능력이 배양되고 이를 통해

심리적 문제의 공통 원인인 회피 행동이 감소된다고 주장한다. 그에 따르면 수용은 크게 세 수준으로 구분된다. 가장 낮은 수준은 부정적 정서를 인내하는 단계이고, 그 다음은 부정적 경험을 기꺼이 경험하는 단계이다. 가장 높은 수준은 인지적 탈융합(cognitive defusion)의 단계로 이 단계에서는 자신의 사고가 진실을 반영하거나 중요하다는 가정이나 항상 생각대로 행동해야 한다는 가정을 버리고 자신의 생각과 사고 과정을 단순히 관찰될 수 있는 정신적 사건으로 본다. 이러한 수용의 가장 높은 수준은 메타-인지적인 통찰을 포함하고 있다(박성현, 2007: 92).

Linehan(1993)은 수용을 순간의 경험으로 향하는 적극적인 과정이라 한다. 즉, 수용은 무엇을 변화시키려고 애쓰는 것이 아니라 경험을 있는 그대로 받아들이는 것이다. 마음챙김은 경험에 대한 수용 능력을 배양시켜 심리적 안녕감을 증진시킨다고 볼 수 있다. 이러한 수용적인 자기관찰은 자기이해와 더불어 자기수용을 증진시킨다는 점에서 심리적 평정과 성장을 촉진시키는 치유적기제가 될 수 있다. 비판단적인 수용적 자세로 자기 마음을 관찰하게 되면, 미해결된 과거의 기억들이 떠오를 뿐만 아니라 평소에 포착하지 못했던 생각, 감정, 욕구 등을 알아차리게 된다(권석만, 2006).

마음챙김의 다섯 번째 심리치료적 기제는 행위 양식(doing mode)에서 존재 양식(being mode)으로 전환하게 한다는 것이다. Segal(2002)은 인간의 삶이 크게 행위 양식과 존재양식으로 나뉠 수 있다고 보았다. ‘행위 양식’은 현실과 목표의 괴리가 있을 때 생겨나며, 목표 지향적이고 목표를 성취하기 위해 행동하게 된다. 행위 양식이 생겨나면 자동적으로 부정적인 감정이 유발되고 현실과 목표의 괴리를 줄이기 위해서 습관적인 심리 과정과 행동 패턴이 일어난다. 만약 현실과 목표의 괴리가 해소된다면 행위 양식에서 벗어나지만, 괴리가 해소되지 않는다면 행위 양식이 계속 유발되어 불만족의 심리 상태가 지속된다. 이 양식에서는 목표를 성취하기 위하여 과거의 문제가 된 점을 생각하고 미래에 대한 결과를 예측하고 계획을 세운다. 따라서 행위 양식에서는 마음이 과거와 미

래를 오가며 현재에 머무르지 못한다. 이러한 행위 양식은 그 과정이 자동적이라는 문제점이 있다. Segal은 우울증이 재발하는 환자들은 이러한 행위 양식이 계속적으로 촉발되어 부정적인 사고패턴이 작동한다고 본다. 대부분의 심리적인 장애는 이러한 행위 양식과 밀접하게 관련된다. '존재 양식'은 특정한 목표를 지향하지 않는 방식이다. 존재 양식에서는 현재와 목표의 괴리를 해소하려 노력하지 않는다. 그러기에 어떠한 스트레스도 받지 않으며 일어나는 것을 수용하는 것에 초점을 둔다. 존재 양식에서는 과거와 미래에서 헤매지 않고 현재에 머무르고 현재의 경험을 충분히 자각하며 이 양식에서는 일어나는 감정은 단지 마음을 지나가는 사건이며 생겨났다 사라지는 일시적인 현상인 동시에 자각의 대상이다. 따라서 사고와 감정이 목표를 향하는 행위가 차단된다. 이처럼 마음챙김 명상은 우리의 행위 양식을 자각하고 그로부터 벗어나 점진적으로 존재 양식으로 전환될 수 있게 하여 심리적 장애에서 벗어날 수 있게 한다.

(2) 마음챙김 심리치료 프로그램

심리치료자들은 마음챙김의 심리 치유적 기능에 주목하여 그 핵심 원리들을 심리치료에 접목시키는 시도를 하고 있다. 또한 이러한 노력들은 이론적인 성과를 넘어서 실제 치료에서도 성과를 보여주고 있다. 마음챙김을 적용한 심리치료 프로그램에는 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction), 마음챙김에 근거한 인지치료(MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy), 변증법적 행동치료(DBT: Dialectical Behavior Therapy), 수용과 참여 치료(ACT: Acceptance and Commitment Therapy)등이 있다. 이 프로그램들에는 마음챙김을 가르치기 위한 많은 방법들이 포함된다.

Kabat-Zinn이 개발한 마음챙김에 근거한 스트레스 감소프로그램(MBSR)은 스트레스와 관련된 문제를 지닌 환자들을 위해 개발되었다. MBSR은

자신의 신체나 마음의 상태를 내적으로 알아차림으로 스트레스를 이완, 감소시키는 프로그램이다. Kabat-Zinn(1990)은 스트레스가 병의 원인으로 작동하는 것은 자신에게 나타나는 스트레스 자극을 스스로 자각 하지 못하기 때문이라고 보았다. 나 자신이 스트레스를 의식하지 못하기 때문에 스트레스 자극이 무의식적으로 작동하는 자율신경계의 자동조종장치를 따라 스트레스 반응을 일으키고, 결국 그것에 만성화 되어 병이 된다는 것이다. 만일 자신의 스트레스를 의식하고 알아채면, 그것에 대한 통제력을 갖게 되며 더 이상 무의식적인 자동조종장치에 이끌리지 않게 된다. MBSR은 공식적인 위빠사나 명상 수행과 같은 좌선, 행선(걷기 명상)이 포함되며, 그 외에 하타요가, 바디 스캔, 일상생활에서의 마음챙김 등으로 구성된다. MBSR은 불안, 우울 같은 심리적 문제를 경감시키는데 효과가 있음이 증명되었고, 각종 만성통증의 경감에도 효과가 있음이 밝혀졌다. 또한 근섬유통의 개선에도 효과가 있고, 폭식장애 및 건선과 같은 피부병의 치료에도 효과가 있음이 밝혀졌다. 최근에는 MBSR 프로그램이 유방암과 전립선 암 환자의 치료에도 효과가 있다는 연구도 보고되고 있다. MBSR 프로그램의 적용은 각종 질병 증후군 환자의 고통을 유의하게 경감시켰다. 또한 비임상적 집단에 대한 효과를 검증한 연구도 있는데, MBSR프로그램이 불안, 우울 등을 더 유의하게 낮추고 심리적, 신체적 증후를 개선시키고 삶의 질을 높인다는 연구 결과가 있다(장현갑 외, 2006: 835). 또한 MBSR은 수행자들간에 친밀감 형성, 관계 개선, 친화력 형성에도 효과가 있다(Kabat-Zinn, 1996).

마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)는 MBSR을 기반으로 하여 개발된 프로그램으로 우울증 환자들의 재발을 방지하기 위해서 만들어졌다(Segal, Williams & Teasdale, 2002). MBCT는 바디스캔, 요가, 걷기 명상, 좌선, 비공식적인 마음챙김 수행을 포함하고 있다. MBCT는 전통적인 인지치료에서 사용하는 기법들도 포함하지만 전통적인 인지치료에서는 자동적인 사고를 합리적인 사고로 바꾸려고 하는 반면 MBCT에서는 사고를 바꾸려고 하지 않고 탈중심적으로 접근한다. 다시 말해, 인지치료는

표층에 증상으로 드러난 우울한 느낌의 근저에 깔려 있는 기본 생각을 알아내고 개선하기를 강조한다면, 명상 치료는 다시 그런 생각을 일으키는 심층의 느낌을 스스로 감지하고 의식화할 것을 강조한다. 이렇게 MBCT에서는 자신의 사고나 느낌을 의식하고 자각함으로써 느낌의 힘으로부터 자유로워지고 그렇게 해서 점차 느낌과 생각의 순환을 벗어나게 되는 것이다. 이는 앞서 살펴본 탈동일시의 기제를 유발하고 우울증을 치료하는 요인이 된다.

변증법적 행동치료(DBT)는 Linehan이 경계선 성격장애(BPD: Borderline Personality Disorder)[23]를 위해 개발한 다면적 치료 프로그램이다. 이 프로그램에서는 대인 관계의 개선, 정서의 조절, 불쾌한 감정의 인내, 마음챙김이 핵심적인 요소이다. DBT는 대립되는 사상들의 균형, 통합 또는 종합을 강조하는 변증법적 세계관에 근거하고 있는데, 중심적인 변증법은 수용과 변화의 통합이다. 이 프로그램은 내담자들이 자신의 사고, 정서 및 행동을 변화하도록 돕기 위해 고안된 다양한 인지-행동적 전략들을 포함한다. Linehan은 경계선 성격장애가 있는 많은 내담자들은 장시간의 명상 훈련이 포함된 MBSR이나 MBCT에 자발적으로 참여하지 않을 것으로 보고, DBT에서는 짧고 비공식적인 마음챙김 명상법들을 사용한다. DBT의 기술 중 핵심적인 기술은 정서 조절과 고통 인내에 대한 마음챙김 기술이다. 정서 조절과 고통 인내에 대한 마음챙김을 할 때는 관찰하기, 기술하기 같은 마음챙김 기술들을 적용하는 것이 필요하다. 수행자들은 정서적 반응의 여러 방면들을 관찰하고 기술하기 위한 방법들을 배우는데, 정서를 촉발한 사건, 그 사건에 대한 내담자의 해석, 정서

23) 성격장애의 한 형태로 불안정한 대인 관계, 극단적인 정서 변화와 충동적인 자기 파괴 행위를 나타내는 장애이다. 성인기 초기에 시작되며 다양한 상황에서 나타난다. 이들은 극적인 이상화와 평가 절하가 반복되는 불안정하면서도 강렬한 대인 관계를 형성한다. 처음 한두 번 만나고는 상대방이 자신을 돌봐줄 사람이라고 이상화하지만, 상대방이 충분히 돌봐주지 않는다는 느낌이 들면 상대방을 평가 절하하는 방향으로 쉽게 태도를 바꿔 버린다. 이들은 자살 시도, 자살 시늉, 자살 위협 또는 자해 행위를 반복한다. 만성적인 공허감에 시달리거나 기분에 따라 반응하기 때문에 불안정한 정동이 나타나며, 부적절 하고 심하게 화를 자주 내고 자신의 분노를 조절하기가 어렵다.

의 주관적인 경험(신체 감각을 포함하여), 내담자가 느꼈던 행동 충동, 그들이 실제로 한 행동, 정서의 추후 효과 등이 포함된다. 또한 이는 부정적 정서와 연관된 고통을 감소시키기 위한 방법으로도 가르쳐 진다. 여기에는 정서를 판단, 억제, 변화 또는 방어하려 하지 않고 일어나는 그대로 경험하기, 감정을 명명하기, 생각을 자유롭게 들어오고 나가게 하기 등이 포함되며 부정적인 정서는 삶의 정상적인 일부분으로 간주된다. 정서를 주의 깊게 관찰하고 일어나는 그대로 수용하는 것은 정서적 경험에 대한 이차적 반응[24]을 감소시키기도 한다. 이러한 DBT의 목적은 수행자들이 자신의 감정을 잘 조절하여 원만한 대인관계를 유지하도록 하는 것이다(안희영 외, 2009).

수용과 전념 치료(ACT)는 다양한 범위의 문제와 장애에 적용될 수 있는 포괄적인 심리치료 접근방법이다. ACT는 내담자가 생동감 있고 의미있는 삶을 추구하도록 도와준다. 이 프로그램은 부정적인 경험(약물 남용, 폭식, 부정적 경험을 불러오는 사람, 부정적인 장소 및 상황)을 회피하려고 하는 것이 정신적인 고통을 가져온다고 보고 부정적인 경험을 회피하는 상황에서 심리적 유연성을 가르친다. ACT는 5가지의 기본적인 요소로 구성된다. 기분을 개선하려는 의도적인 노력을 포기하는 '창조적 무기력(creative helpness)', 생각은 생각일 뿐이며 그 생각에 담긴 내용은 실재가 아니라는 점을 인식하는 '인지적 탈융합(cognitive defusion)', 모든 경험을 있는 그대로 받아들이는 '수용(acceptance)', 자신을 사고의 관찰자로 여기는 '맥락으로서의 자기(self as context)', 자신의 삶에 의미를 주는 것들에 재전념하는 '가치부여하기(valuing)' 이다. ACT는 불쾌한 감각을 통제하기보다 수용하면서 알아차리도록 한다. 이러한 마음챙김을 증진시키기 위한 구체적인 기법은 자신의 생각을 아주 천천히 말하게 하거나 노래처럼 읊조리게 하는 것이다. 예를 들어 "나는 어리석다"라고 하기보다 "나는 내가 어리석다는 생각을 하고

24) 부정적 정서를 경험할 때 그러한 정서를 가졌다는 것에 대한 죄책감, 수치심, 공황 또는 분노와 같은 반응이 일어나는 것을 의미한다.

있다.” 라고 말하거나 카드에 적게 하거나, 무언가 새로운 행동을 해보고 어떤 일이 벌어지는지 주의를 기울이게 하는 것이다(장현갑 외, 2007).

3. 마음챙김의 불교 사상적 기반

마음챙김은 인간 고통의 근본적인 치유책의 하나로 불교에서 제시하고 있으므로 인간 조건에 대한 불교의 심리학적 이론을 검토해 보는 것이 마음챙김의 본질적 특성을 파악하는데 도움이 된다. 불교에서는 인간을 본질적으로 부처가 될 수 있는 불성을 가진 존재이지만 내면의 번뇌 때문에 본성이 가려져 현실적으로 오염된 차별상을 나타내는 무명(無明)으로 덮여있다고 본다. 하지만 수행을 통해 청정한 본성을 회복할 수 있다고 믿는다.

우선, 불교 사상의 기반인 십이연기론에 대해 살펴본 후 마음챙김을 뜻하는 사띠의 여러 의미에 대해 살펴본다. 그리고 집중명상이라 할 수 있는 사마타, 통찰명상 혹은 마음챙김 명상이라 할 수 있는 위빠사나의 의미에 대해 살펴본다. 위빠사나는 사념처 수행이라고도 불리며 사념처 수행과 그 목적을 같이 하기 때문에 사념처 수행에 대해서도 자세히 살펴본다.

1) 십이연기론

연기(緣起)란 조건하여[緣] 일어나는[起] 것을 말한다. 즉, 모든 현상은 무수한 원인과 조건이 상호 관계하여 성립되므로, 독립・자존적인 것은 하나도 없고, 모든 조건・원인이 없으면 결과도 없다는 설이다. 원시경전에 나타난 연기에 대한 정의는 다음과 같다.

비구들이여 그러면 성제자는 연기를 듣고 잘 사념하라. 이렇게 이것이 있는 고로 이것이 있고, 이것이 생하는 고로 이것이 생하며, 이것이 없는 고로 이것이 없고, 이것이 멸하는 고로 이것이 멸한다.[25]

25) 남전대장경 13, 95 상응부2, 고대만(2011: 221) 재인용.

십이연기론은 번뇌로부터 고(苦)에로의 12가지 인과관계를 나타낸다.

무명(無明)으로 말미암아 행(行)이 있다. 행(行)으로 말미암아 식(識)이 있다. 식(識)으로 말미암아 명색(名色)이 있다. 명색(名色)으로 말미암아 육입(六入)이 있다. 육입(六入)으로 말미암아 촉(觸)이 있다. 촉(觸)으로 말미암아 수(受)가 있다. 수(受)로 말미암아 애(愛)가 있다. 애(愛)로 말미암아 취(取)가 있다. 취(取)로 말미암아 유(有)가 있다. 유(有)로 말미암아 생(生)이 있다. 생(生)으로 말미암아 노사(老死)가 있다.[26]

이는 다음과 같이 나타낼 수 있다.

무명(無明) → 행(行) → 식(識) → 명색(名色) → 육처(六處) → 촉(觸) → 수(受) → 애(愛) → 취(取) → 유(有) → 생(生) → 노사(老死) → 무명(無明)

12연기의 최초의 항은 무명(無明)[27]이다. 무명(無明)은 일체의 현상이 원인과 조건에 의해 일어나므로 인연(因緣)의 변화에 따라 끊임없이 변화하며[無常], 불변의 고정적인 실체로서의 주재자가 없다는 사실[無我]을 모르는 것을 말한다. 무명(無明)은 노사(老死)로부터 비롯된다. 무명이 있어 무명의 삶이 있고, 이로 인해 다시 무명이 강화되는 것이다(노사→무명→행). 불교에서 인간은 몸과 마음, 색(色)과 명(名)의 결합체이다. 명은 느낌의 수(受), 지각의 상(想), 의지의 행(行), 인식 혹은 마음의 식(識)으로 세분되고, 결국 인간은 색수상행식(色受想行識) 오온(五蘊)의 화합물로 간주된다. 명색(名色)의 오온(五蘊)이 발생하는 이유는 전생에서 오온이 지은 업 중 아직 그 결과를 형성하지 못한 업은 결과를 낳기까지 원

26) 남전대장경 13, 상응부경전 2권, p.36, 고대만(2011: 222) 재인용.

27) 『청정도론』에서는 무명(無明)에 대해 다음과 같이 설명한다.
경장에서 설한 방법에 의하면 무명은 괴로움 등 네 가지 경우들에 무지함이다. 논장(아비담마)에서 설한 방법에 의하면 과거 등의 여덟 가지 경우들에 무지함이 무명이다. 이처럼 설하셨기 때문이다. “이 가운데서 무엇이 무명인가? 괴로움에 무지함…괴로움의 소멸로 인도하는 도 닦음에 무지함, 과거에 무지함, 미래에 무지함, 과거와 미래에 무지함, 연기와 연기된 법들에 무지함이다.”, 대림 스님 (2004), 『청정도론 3』, pp.50-51.

인으로 남아 있기 때문이다. 그 업의 힘인 업력이 죽음 이후 다시 태어나기까지의 존재인 식(識)으로 존재하다가, 자신의 업력과 가장 잘 어울리는 남녀의 결합 결과 형성된 수정란 안으로 들어가 새로운 오온 화합물을 형성하는 것이다(행→식→명색). 전생의 업에 따라 형성된 명색의 오온으로부터 안식(眼識)・이식(耳識)・비식(鼻識)・설식(舌識)・신식(身識)・의식(意識)의 여섯근[六根]인 육처(六處)가 형성된다(명색→육처)(한자경, 2008a: 79-81). 촉(觸)은 감각기관이 감각 대상에 부딪쳐서 생긴 의식 즉 감각 현상을 의미한다. 이와 같은 청각, 후각, 미각, 촉각 등이 있으므로 수(受)가 나타난다. 수(受)는 느낌(feeling)으로서 즐거운 느낌, 괴로운 느낌 등을 느끼는 것이다. 이러한 느낌을 원인으로 해서 애증(愛憎)이 나타난다. 즐거운 느낌을 가져오는 대상은 좋아하고, 괴로운 느낌을 가져오는 대상은 싫어하는 감정이 발생하게 된다. 애(愛)를 원인으로 하여 발생하는 것이 취(取)인데 이것을 집착심이라고 한다. 좋아하는 대상에 대해서는 강박적으로 놓치지 않으려고 하고(貪), 싫어하는 대상에 대해서는 강박적으로 회피하거나 거부하는(瞋) 마음의 상태를 말한다(촉→수→애→취)(박성현, 2006). 애(愛)와 취(取)가 남기는 업력이 곧 다음 생을 이끌어갈 존재인 유(有)이며, 이 유(有)로 인해 다음의 생과 평생의 고통스런 노사(老死)가 발생한다(취→유→생→노사). 이렇게 하여 십이연기는 시작과 끝이 맞물리는 순환구조를 이룬다(한자경, 2008a: 79-81).

이렇게 연기의 따른 개체생성의 반복을 연기의 유전문(流轉門)이라 한다. 즉, '이것이 있으므로 저것이 있다'라는 것으로 인생의 고통과 그 고통의 과정에 대한 진리인 고성제(苦聖諦)와 집성제(集聖諦)에 해당한다. 하지만 불교가 연기로써 궁극적으로 지향하는 것은 연기의 유전문이 아니라 환멸문(還滅門)이다. 환멸문은 '이것이 없으므로, 저것이 없다'라는 것으로 고통의 소멸과 그 소멸에 이르는 해체 과정에 대한 진리인 멸성제(滅聖諦)와 도성제(道聖諦)에 해당한다(한자경, 2008b: 24).

십이연기의 과정에서 괴로움의 발생에 가장 문제가 되는 것은 애(愛)와 취(取)의 단계이다. 즐거운 느낌에 대해서는 그것을 붙잡으려하고, 괴로

운 느낌에 대해서는 회피하거나 투쟁하려고 하는 애(愛), 취(取)의 단계로 옮겨가면 그로부터 괴로움이 발생하는 것이다(박성현, 2003). 마음챙김은 수(受)와 애(愛), 취(取) 사이에 차단막을 놓으며 연기의 고리를 끊는 것이라고 할 수 있다. 마음챙김은 즐겁거나 괴로운 느낌[受]이 발생할 때, 그로 인해 나타나는 감각적 쾌락에 대한 욕망, 혹은 제거하려는 욕망[愛憎]을 판단하지 않고, 단순하게 알아차리도록 한다. 욕망을 단순히 알아차리고, 욕망의 본래 속성을 알게 될 때, 그것은 단지 욕망일 뿐이라는 것을 인식하게 되고 더 이상 욕망에 집착하지 않게 된다(정준영, 박성현, 2010: 21). 이와 같이 불교에서는 마음챙김이 집착이 생기는 것을 막아주고 결과적으로 괴로움이 소멸될 수 있음을 말한다.

2) 사띠의 개념과 역할

(1) 사띠의 개념과 특성

마음챙김에 대한 관심이 높아지면서 사띠(sati)의 개념에 대한 논의가 활발하게 진행되고 있는데(임승택, 2001; 조준호, 2000, 2004; 인경, 2001), 이는 불교수행 전체에서 차지하는 사띠의 중요성을 반영하며 위빠사나 명상과 관련해서도 가장 중요한 논의라고 할 수 있다(조준호, 2004b). 즉 사띠에 대한 정확한 이해를 통해 위빠사나의 성격을 가늠할 수 있으며 마음챙김의 본질적인 의미에 대해 보다 깊은 논의가 가능하다. 초기 불교의 경전과 논서에서는 현대 심리학의 마음챙김보다 사띠에 대해 훨씬 세분화하여 개념화 하고 있으며 초기 불교의 사띠에 대한 연구는 마음챙김에 대한 불교 심리학적 이해를 제공함으로써 마음챙김의 성격에 대한 깊이 있는 분석을 가능하게 할 것이다.

사띠란 산스끄리뜨어의 '기억하다'의 의미를 지닌 팔리어 동사 'sarati'의 명사형으로 사띠에 대한 영어 번역은 'mindfulness'로 통

일되어 가고 있다. 사띠는 한역으로 念으로 번역되는 경우가 많지만, ‘마음에 새겨 잊지 않고 항상 생각해 내는 것’이라는 뜻의 ‘억념(憶念)’, ‘뜻을 지킨다’는 의미로 한역된 ‘수의(守義)’, ‘뜻의 그침’으로 생각해 볼 수 있는 역어로서 ‘의지(意止)’등 여러 한역어로 함께 사용된다(조준호, 2004).

초기경전에서 사띠는 크게 두 가지 의미로 사용되는데 하나는 ‘기억’의 의미이고 다른 하나는 대상에 대한 ‘마음챙김’의 의미이다. ‘기억’이라는 의미를 나타낼 때는 ‘sati’ 자체뿐만 아니라, 접두어 ‘anu(~를 따라서)’를 붙여서 ‘anussati’ 혹은 ‘anu-sarana’ 그리고 ‘anusarati’의 동사 형태로 사용하는 경우가 많다. 그리고 ‘마음챙김’으로 사용되는 경우는 ‘sati’자체로 활용하는 경우가 많다. 초기경전에서는 이 두 가지 의미를 모두 사용하고 있다. 이 두 가지 의미의 차이가 있다면, ‘기억’이라는 의미는 이미 경험한 사실에 대한 마음의 작용을 말하고 ‘마음챙김’이라는 의미는 현재의 대상에 대한 마음의 작용을 말한다(정준영, 박성현, 2010: 8).

Bodhi 스님은 사띠를 마음의 현존(presence of mind), 주의 깊음(attentiveness), 자각(awareness)라 정의한다. 그는 마음챙김이 현재를 ‘뚜렷하게 자각(lucid awareness)’ 하는 것으로 시작하여 마음챙김이 더 강화되면서 인지적 요소인 ‘분명한 앎’이 더해지는 것으로 본다. 즉, 사띠는 인지적인 특성을 포함한 개념으로 해석해야 하고 칠각지 등 여러 맥락에서 전체적으로 파악해야 한다고 보는 것이다(Bhikkhu Bodhi, 2011: 23-28).

Gethin은 사띠의 개념에 네 가지 요소가 있다고 한다. 첫째, 사띠는 기억하거나 마음 앞에 있는 것을 잊지 않는 것이다. 둘째, 사띠는 자연스런 마음의 현존(presence of mind)이다. 셋째, 사띠는 사물과 관련하여 사물을 기억해서 그 가치를 알고 관점을 넓히는 것이다. 넷째, 사띠는 지혜와 밀접하게 관계있다(안희영, 2012: 497-498).

우빠디따 선사는 사띠의 특성에 대해 다음과 같이 3가지로 설명한다.

우선, 사띠는 대상에 파고들고, 가라앉는 특성이 있다. 예를 들면, 돌이 물 속에 잠기는 것을 보듯이 대상을 통찰하는 것이다. 다음으로 사띠는 올바른 겨냥(aiming power)을 한다는 특징이 있다. 올바른 겨냥은 이유, 원인을 따지지 않고 즉각 대상을 포착해야 하는 것을 말한다. 마지막으로 부분이 아닌 전체(처음・중간・끝)를 모두 알아차리는 특징이 있다. 이는 빈틈없이 연속적으로 모든 현상들을 알아차려 나가는 것을 뜻한다(김열권, 2006: 208). 여기에서 사띠는 현재 경험 대상에 대한 인식이나 분별의 개념이 포함되지 않고 있다.

조준호(2000)는 사띠를 특정한 의식의 상태로 본다. 그는 사띠를 '선정을 통해 마음이 차분히 가라앉아 편안하고 고요한 상태가 지속되어, 사유나 감정이 능동적으로 일어나지 않은 상태, 그러면서 마음은 분명하게 깨어있는 상태로서 이제까지 스스로의 사유와 감정 그 자체와 하나가 되는 능동적인 행위로 벗어나게 되어 완전히 수동적으로 변화된 상태'로 본다. 사띠는 일상적인 사유 작용과 감정 상태에서 가능한 것이 아니라 깊은 선정의 상태에서 드러난 존재를 수동적으로 맞이하는 특수한 상황으로 보는 것이다.

임승택(2003)은 사띠에 이르기 위해서는 어느 정도의 선정 상태가 선행되어야 하는 것에 동의하면서도 사띠를 '특정한 대상을 지속적으로 관찰하거나 따라가는 것으로서, 마음의 방황을 멈추게 하는 것'으로 보고 있다. 그는 사띠를 높은 선정 상태에서 일어나는 수동적인 심리적 상태가 아니라 의도나 노력과 같은 요소들이 포함되어 현재 순간의 마음작용에 초점을 맞추는 능동적인 주의 양식으로 본다.

그리고 사띠는 사띠를 수행하는 수행자 마음에 '사띠'가 있는 동안에는 불선(不善)한 것이 들어올 수 없다는 특성을 지닌다. 만약 불선한 것이 들어왔다면, 이미 수행자는 '사띠'를 놓친 상태이다. 또한 사띠는 마음집중[定]과 지혜[慧]의 기반이 되는 특성을 지닌다. 마음집중[定]의 기반이 되는 사띠는 경전에서는 주로 수념(隨念)으로 나타난다. 이는 수행의 대상에 대한 반복적이고 지속적인 마음챙김을 의미하는 것이며 대

표적으로는 호흡에 대한 마음챙김[入出息念] 있다. 지혜[慧]의 기반이 되는 사띠는 『대념처경』 등에서 제시된 네 가지 마음챙김[四念處]에서 나타난다(정준영, 박성현, 2010: 9-10).

(2) 초기 경전에서 사띠의 역할

사띠는 불교수행에서 다양한 의미로 쓰이고 있기 때문에 사띠가 여러 맥락에서 어떻게 쓰이는지 살펴보면 그 의미를 더 잘 파악할 수 있다. 사띠는 초기 경전에서 오근(五根), 오력(五力), 8정도(八正道), 칠각지(七覺支) 등에 포함되어 있다(김열권, 2006: 207).

오근(五根)은 수행자가 지녀야 하는 다섯 가지 마음의 기능을 말하는 것이다. 오근에는 부처의 가르침을 믿는 신근(信根), 힘써 수행하는 정진근(精進根), 부처의 가르침을 명심하여 마음챙기는 사띠인 염근(念根), 마음을 한곳에 모아 흐트러지지 않게 하는 정근(定根), 부처의 가르침을 꿰뚫어 보는 혜근(慧根)으로 구성된다.

오력(五力)은 오근이 강화된 힘으로 깨달음에 이르게 하는 다섯 가지 활동을 말한다. 오력은 부처의 가르침을 믿는 신력(信力), 힘써 수행하는 정진력(精進力), 부처의 가르침을 명심하여 마음챙기는 사띠(念力), 마음을 한곳에 모아 흐트러지지 않게 하는 정력(定力), 부처의 가르침을 꿰뚫어 보는 혜력(慧力)으로 구성된다. 이렇게 사띠는 오근과 오력의 요소이고, 오력의 중간(세 번째)에 있어 두 번째의 정진력(精進力)과 네 번째의 정력(定力)사이에 힘의 균형을 유지해준다.

또한 사띠는 팔정도(八正道) 안에서도 중요한 역할을 하고 있다. 팔정도는 중생이 고통의 원인인 탐(貪)・진(瞋)・치(痴)를 없애고 해탈(解脫)하여 깨달음의 경지인 열반의 세계로 나아가기 위해서 실천 수행해야 하는 8가지 길 또는 그 방법이다. 이는 올바로 보는 정견(正見), 올바로 생각하는 정사(正思 또는 正思惟), 올바로 말하는 정어(正語), 올바로 행동하는

정업(正業), 올바로 목숨을 유지하는 정명(正命), 올바로 부지런히 노력하는 정근(正勤 또는 正精進), 올바로 기억하고 생각하는 정념(正念), 올바로 마음을 안정하는 정정(正定)으로 이루어진다. 이 중에서 정념(正念)은 네 가지 사띠의 확립인 사념처(四念處)를 말한다. 사띠와 사념처의 관계를 언급하는 경문을 살펴보면 다음과 같다.

비구들이여, 바른 마음챙김(正念)이란 어떠한가? 이 안에 한 비구가 있어 몸에 관련하여 몸을 따라가며 보면서 머문다. 열렬함와 알아차림과 마음챙김을 지니고서 세간에 관련한 탐욕과 근심을 벗어나서, 느낌(受)에 관련하여.. 마음(心)에 관련하여.. 법(法)에 관련하여.. 법을 따라가며 보면서 머문다. 열렬함과 알아차림과 마음챙김을 지니고서, 세간에 관련한 탐욕과 근심을 벗어나서, 바구들이여 이것을 바른 마음챙김이라 한다.[28]

인용문을 살펴보면 바른 마음챙김(正念), 즉 사띠가 곧 사념처로 연결된다. 이와 같이 사띠는 사념처의 수행체계를 대변하는 경우가 있다. 하지만 사념처 수행을 살펴보면 사띠 외에 또 다른 용어들이 등장한다. 즉, 알아차리는 것, 따라가며 보는 것, 마음을 챙기는 것(사띠) 등 사념처 수행을 가능하게 하는 것으로 사띠가 등장한다. 즉 사띠는 사념처 자체를 나타냄과 동시에, 사념처를 가능하게 하는 용어로서 이중적인 성격을 지닌다고 볼 수 있다. 전자를 넓은 의미의 사띠라고 한다면, 후자를 기능적 용어로의 사띠라고 할 수 있다(임승택, 2003: 325-326). 이렇게 팔정도에서의 사띠인 정념(正念)은 바른 노력인 정근(正勤 또는 正精進)과 바른 집중인 정정(正定) 사이에서 균형을 유지하고 있다. 특히, 사띠는 계(戒)라는 도덕성이 잘 갖추어진 상태를 바탕으로 정(定)안에서 행해진다. 즉 사띠를 행하기 전에 정어(正語)와 정업(正業), 정명(正命)을 기본적으로 갖추어야 한다는 것이다(정준영, 박성현, 2010: 4-5).

사띠는 칠각지(七覺支)의 요소로도 나타난다. 칠각지는 깨달음에 이르는 일곱 가지 갈래를 말하는데 이는 사념처 수행의 결과 얻어지는 수행의

28) 임승택 (2003) 재인용

결실 과정이다. 칠각지는 가르침을 명심하여 마음챙기는 염각지(念覺支), 지혜로써 바른 가르침만을 선택하고 그릇된 가르침은 버리는 택법각지(擇法覺支), 바른 가르침을 사유하면서 수행하는 정진각지(精進覺支), 정진하는 수행자에게 평온한 기쁨이 생기는 희각지(喜覺支), 평온한 기쁨이 생긴 수행자의 몸과 마음이 경쾌해지는 경안각지(輕安覺支), 몸이 경쾌한 수행자가 정신을 집중・통일시키는 정각지(定覺支), 집중・통일된 마음을 평등하게 잘 응시하는 평등각지(平等覺支)로 구성되어 있다.

미국 통찰수행센터(insight meditation society)에서 오랫동안 위빠사나 수행지도를 해 온 Joseph Goldstein은 칠각지를 주의력, 지혜, 에너지, 열렬한 기쁨, 고요, 집중, 평정으로 풀이한다. 이 일곱 가지 요소 중에서 지혜, 에너지, 열렬한 기쁨의 세 요소는 마음의 활동적 요소, 즉 일깨우는 요소이고 평온, 집중, 평정의 세 요소는 마음을 고요하게 하는 요소인데 이 요소들이 조화를 이루는 주의력, 즉 염각지(念覺支)가 매우 중요한 역할을 한다고 보았다. 마음이 너무 일깨워지게 되면 초조해지고 너무 고요해지면 잠이 들게 되는데, 이 때 염각지(念覺支), 즉 사띠는 다른 모든 요소들을 일깨우고 강화시켜주는 구실을 할 뿐만 아니라 그들로 하여금 적절한 균형을 유지하게 하는데도 큰 역할을 한다는 것이다. 심리치료자이자 위빠사나 명상 지도자인 Jack Kornfield 역시 계발된 사띠는 일곱 가지 요소를 모두 불러일으킬 수 있는 원인이자 그 요소들 간의 조화를 이루는데 핵심이라고 하였다(백지연, 김명권 2005: 668). 이처럼 사띠는 윤리적인 바탕위에서 수행되는 것이고, 오력과 팔정도에서의 노력과 집중 사이에 조화를 유지해주며, 깨달음의 요소들을 이끌어주는 역할을 한다.

3) 사마타와 위빠사나의 의미

붓다는 불교의 궁극적 목적인 열반에 이르기 위한 길을 여덟 가지 바른

길[八正道]로 제시한다. 팔정도를 요소별로 다시 분류해 보면 계율[戒]과 선정[定] 그리고 지혜[慧]의 세 가지 배움[三學]이 된다. 계율[戒]은 도덕적인 행위를 익히는 것을 의미하는데 5계 혹은 8계로 지켜야 할 것이 존재한다. 첫 번째 계는 살생을 삼가는 것으로 온전치 못한 행위를 피하는 것을 뜻한다. 두 번째 계는 도둑질을 삼가고 소유자가 주지 않은 물건을 불법적으로 취하는 것을 삼간다는 것으로 온전치 못한 행위를 피하는 것을 뜻한다. 세 번째 계와 다섯 번째 계는 잘못된 성행위와 술을 마시는 것을 삼가는 것으로 온전치 못한 행위를 피하는 것을 뜻한다. 네 번째 계는 거짓말을 삼가는 것으로 잘못되고 온전치 못한 말을 피하는 것을 의미한다. 집중 수행을 하는 경우 8계를 수행해야 하는데, 여섯 번째 계는 오후부터 다음날 아침까지 음식을 먹는 것을 삼가는 것을 말한다. 일곱 번째 계는 춤추고, 노래하고, 음악을 연주하거나 듣는 것, 꽃이나 향수 등을 사용해서 자신의 몸을 아름답게 장식하는 것을 삼가는 것을 말한다. 여덟 번째 계는 높고 사치스러운 침구를 삼가는 것이다. 이렇게 8계를 지니는 것은 도덕적 행위의 정화[戒淸淨]를 의미하며 이는 수행자가 수행에서 향상을 이루기 위한 선행 조건이다. 도덕적인 행위[戒]를 통하여 죄의식이 느껴지지 않고 이를 통해 선정[定]이 가능하며, 이를 통해 지혜[慧]를 얻게 된다(정원, 1998: 54-56).

정(定)은 평소의 산란한 마음을 일정한 대상에 집중함으로써 고요한 가운데 진리를 관찰하게 하는 수행을 말하며 마음집중, 사마타라고도 하며 혜(慧)는 위빠사나로 불린다.

불교의 초기경전에서 설명하는 수행은 ‘사마타(止)’와 ‘위빠사나(觀)’로 나뉘는데 ‘사마타’는 집중을 계발하는 수행으로 ‘사마디 수행(定)’이라고도 하며 ‘위빠사나 수행(觀)’은 내적통찰과 지혜를 계발하는 것으로 ‘반야수행(慧)’이라고도 한다.

(1) 사마타의 의미

사마타(samatha)는 마음집중, 평온, 고요함을 의미하며(정원, 1998: 40) 집중을 계발한다는 점에서 사마디 수행이라고도 한다(정준영, 2005: 521). 사마타는 불교 이전에 널리 알려진 것이고 위빠사나는 붓다에 의해 고안되었지만 이 두 방법은 서로 상호관련이 있다.

사마타는 '√śam (to be quiet, 고요해 지다)'에서 파생된 남성명사로서 '고요함', '맑음' 등의 의미를 가지고 있으며 'calm(고요, 평온)', 'tranquility(고요함, 평정)', 'peace(평화, 평온)' 또는 'serenity(평온, 맑음, 청명)' 등으로 번역된다. 여기서 말하는 고요함은 일반적인 편안함이라기보다 많은 노력에 의해 도달한 마음의 고요함을 나타낸다. 이러한 과정에서 모든 해로운 상태[不善法]가 '가라앉고', '그친다'는 의미에서 '止'로 옮겨졌다. 초기경전에서 '사마타'는 '사마디', '선정'과 매우 밀접한 관계이며 있으며 거의 동의어처럼 사용되고 있기 때문에 이들의 관계를 살펴보면 '사마타'에 대해 더 깊은 이해가 가능하다.

여러 경전을 보면 '사마디'라는 용어가 '사마타'라는 용어에 비하여 다양하게 사용된다. 경전상에서 '사마디'는 마음을 모으는 방법과 마음이 깊게 모아진 상태를 말한다. 이는 수행이라는 실천적인 의미와 그 실천을 통해 얻어진 결과로서의 의미를 모두 가지고 있다. 이것이 실천의 의미로 사용될 때에는 모든 정신 상태에 공통적으로 적용되는 역할로 '집중'과 같은 의미를 지니며, 집중은 수행자가 현상을 있는 그대로 이해할 수 있도록 도와준다. 또한 실천을 통하여 도달된 정신 상태나 결과의 의미로 사용될 때에는 '높은 수준의 정신적 평온함, 고요함' 등과 같은 '사마타'의 의미를 지닌다. 그러므로 사마디는 '마음의 집중'과 '그것으로 인해 도달되는 정신적 평온함(samatha)' 모두를 포함하고(정준영, 2005: 528) 사마디의 계발은 지혜를 계발하는 위빠사나로 발전된다고 할 수 있다(정준영, 박성현, 2010: 11)

사마타와 선정의 관계를 살펴보면 사마타가 왜 '가라앉고', '그친다'는 의미로 '止'로 옮겨졌는지 이해할 수 있다. 수행자는 지속적인 사마타 수행을 통하여 다섯 가지 장애를 극복하고 첫 번째 선정에 들게 된다. 수행자의 마음에 다섯 가지 장애가 나타나지 않을 때, 맑은 물에 비치는 자신의 모습을 보듯이 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 있는 그대로 보고 알 수 있다. 초기 경전에서 설명하는 이들 다섯 가지 장애는 감각적 욕망, 성냄, 혼침과 졸음, 들뜸과 회한, 회의적 의심이다. 수행자가 사마타 수행을 통하여 첫 번째 선정에 들게 되면 이들 5가지 장애들은 중지하고 4가지의 선정요소들이 나타난다. 이들은 일으킨 생각[尋], 머무는 생각[伺], 희열, 즐거움이다. 즉, 장애들이 중지함으로써[止] 수행자는 선정의 요소와 함께 더 깊은 수행으로 나아가는 것이다. 따라서 선정의 요소도 선정의 상태에서 항상 하는 것은 아니라 수행이 발전될수록 점차적으로 중지[止]한다. 선정의 과정을 통해 일으킨 생각과 머무는 생각, 육체적인 느낌과 호흡, 의식[意識, 意行]의 활동마저도 점차적으로 중지하게 된다. 이러한 선정을 통한 점진적 중지의 과정은 결국 탐(貪)・진(瞋)・치(癡)의 중지로 이어진다. 그러므로 사마타 수행을 통한 선정의 성취과정은 불교 수행의 최종 목표인 탐(貪)・진(瞋)・치(癡)의 중지(소멸)와 매우 밀접한 관계를 가지고 있다. 이를 통해 사마타와 선정의 관계를 비교해 보았을 때 사마타를 왜 '止' 라고 하는지 이해할 수 있다(정준영, 2005: 528-531).

사마타 수행의 목적은 하나의 대상에 깊은 마음집중[心一境性]을 얻는 것이다. 따라서 사마타 수행의 결과는 안지정(安止定)이나 근접정(近接定)과 같은 깊은 마음집중[定]을 얻는 것이다. 안지정이란 초선(初禪)[29]에서 사선(四禪)[30]에 이르는 색계정(色界定)과 식무변처정(識無邊處定)[31]에

29) 색계(色界)의 사선천(四禪天)의 첫째 하늘을 의미한다.

30) 색계의 네 선정(禪定)을 말한다.

- 초선(初禪). 모든 탐욕과 악을 여의고, 개괄적으로 사유하는 마음 작용[覺]과 세밀하게 고찰하는 마음 작용[觀]이 있고, 욕계를 떠난 기쁨과 즐거움이 있는 선정.
- 제2선(第二禪). 개괄적으로 사유하는 마음 작용과 세밀하게 고찰하는 마음 작용이 소멸되고, 마음이 청정하여 기쁨과 즐거움을 느끼는 선정.

서 비상비비상처정(非想非非想處定)[32]에 이르는 무색계정(無色界定)에 완전히 도달해 있는 상태를 말하며, 근접정이란 이러한 안지정에 도달하려고 접근해 가는 선정 상태를 말한다. 마음이 수행의 대상에 깊게 집중될 때 욕정, 탐욕, 분노, 욕망, 자만, 무지 등과 같은 모든 번뇌들이 마음에서 떨어져 나간다. 이때 수행자는 평온함, 고요함, 행복, 평화로움을 느끼게 된다(정원, 1998: 40).

(2) 위빠사나의 의미

위빠사나(觀, 觀法, vipassanā) 수행은 불교의 초기경전 중 『대념처경』에 자세히 설명되어 있는 불교의 전통적인 명상수행법으로 남방불교[33]에서 전해 내려오는 수행 방법이다. 이는 내적통찰과 지혜를 계발하기에 '반야수행(慧)' 이라고도 부른다.

여기서 지혜(慧)는 자신의 길을 확실하게 알아 방황하지 않는 것을 말한다. 초기 불교에 따르면, 대상을 아는 것에는 산냐[想], 윈냐나[識], 빤냐[慧] 3가지가 있다. 이들은 모두 '알다' 에서 파생된 명사들로 '앎(knowing)' 의 의미를 가지고 있다. 이들 세 가지는 동시에 발생하지만 서로 다른 의미를 지닌다. 먼저 산냐는 대상을 아는 것이다. 예를 들어 '이것은 노란색이다. 이것은 파란색이다' 라고 아는 것을 말한다. 그리고 윈냐나는 대상의 속성을 더 명확하게 아는 것을 뜻한다. 예를 들어 '이것은 노란색이다. 이것은 파란색이다' 라고 알면서 '이것은 무상(無常)하다. 이것은 고(苦)이다. 이것은 무아(無我)이다' 라고 아는 것이

- 제3선(第三禪). 기쁨을 소멸하여 마음이 평온하고, 몸으로 즐거움을 느끼는 선정.
- 제4선(第四禪). 즐거움과 괴로움이 소멸되어 괴롭지도 즐겁지도 않으며, 마음이 평온하여 생각이 청정한 선정.

31) 사무색정(四無色定)의 하나로 마음의 작용은 무한하다고 주시하는 선정(禪定)이다.

32) 사무색정(四無色定)의 하나로 생각이 있는 것도 아니고 생각이 없는 것도 아닌 경지의 선정(禪定)을 의미한다. 욕계·색계의 거친 생각은 없지만 미세한 생각이 없지 않은 경지의 선정(禪定)이다.

33) 스리랑카·미얀마·태국 등을 중심으로 전해져 내려온 상좌부(上座部) 불교를 가리키는 말이다.

포함될 수 있다. 그리고 빤냐는 산냐와 윈냐나보다 더 명확하게 아는 것과 더불어 오염을 제거하려고 하는 것을 뜻한다(정준영, 박성현, 2010: 12).

위빠사나의 어원적 의미를 살펴보면, '위빠사나(vipassanā.)'는 '위(vi)'와 '빠사나(passanā)'의 합성으로 이루어진 명사이다. 접두사 'vi'가 'paś'라는 어근을 가진 동사 'passati(보다)'와 결합하여 '분명하게 봄', '통하여 봄', '꿰뚫어 봄' 등으로 강조된 의미를 가지고 있다. 따라서 '위빠사나'는 본다는 의미가 강조된 '통찰(insight)', '직관적 통찰(intuition)', '내적관찰(inward-vision)', '내적성찰(introspection)' 등으로 영역되어 사용된다. 가끔 '위(vi)'가 접두사로 사용될 때에는 '다양한(vividha)'의 의미를 나타내기도 한다. 하지만 '위빠사나'의 '위(vi)'는 '다양하다'는 의미보다는 '뛰어나다(visesa)'는 의미로 '빠사나(passanā)'와의 합성을 통해 '뛰어난 봄', '특별한 관찰' 등을 나타내는 불교적 전문용어로 이해하는 것이 적절하다(정준영, 2005: 539).

위빠사나와 관련한 초기불교 경전에 가장 많이 등장하는 사념처 인용구는 다음과 같다.

비구들이여, 여기에 비구는 몸(身)에서는 몸(身)을 전심전력으로 마음챙김(念)하여 분명한 앎(知)으로 관찰하여 세상의 욕망과 고뇌에서 벗어나 지낸다. 비구들이여! 비구는 감각(受)에서는 감각(受)을 전심전력으로 마음챙김(念)하여 분명한 앎(知)으로 관찰하면서 이 세상에서 욕망과 슬픔을 극복하면서 지낸다.[34]

위의 경문을 보면 '알아차림[知]'과 '마음챙김[念]'은 위빠사나를 이해하는데 매우 중요한 개념임을 알 수 있다. '알아차림[知]'이란 편견이나 왜곡됨이 없이 있는 그대로를 분명하게 알아차린다는 의미이다. 즉, 몸이나 느낌으로 일어나는 경험들을 그때그때 명확히 알아차린다는 것이다. 이러한 알아차림의 대상은 사념처 수행의 신(身), 수(受), 심(心),

34) 김열권(2006). 『위빠싸나 II』 p. 70 대념처경 해설 재인용.

법(法) 뿐만 아니라 일상에서 접하는 모든 현상들이 포함된다. 이러한 '알아차림'이 의도하는 것은 현재의 순간에 충실하여 얽매이지 않는 것이다. 즉, 항상 깨어있는 마음상태로 사물과 자신을 있는 그대로 진실되게 보아야 한다는 것이다. '마음챙김[念]'이란 과거와 미래를 넘나드는 마음을 현재의 상태로 되돌리는 것을 말한다. 마음챙김은 '알아차림[知]'에 의해 마음을 되돌리는 것으로 볼 수 있다. 이렇게 마음챙김[念]과 알아차림[知]은 위빠사나 수행을 이끌어 가는 한 쌍의 축으로 기능한다(임승택, 2004b: 189-193).

위빠사나 수행의 목적은 자신의 탐(貪)·진(瞋)·치(癡) 삼독을 제거하고 중생의 해탈을 위하여 계·정·혜 삼학 닦아서 마하반야[智慧]로 해탈을 이루는 것이다. 즉, 위빠사나 수행을 통하여 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)에 대한 깨달음을 얻고 해탈의 길로 나아갈 수 있게 된다고 보았다. 이에 관한 법구경의 구절은 다음과 같다.

조건에 의해 생겨난 모든 현상(諸行)은 영원하지 않다(無常)라고 지혜에 의해 볼 때, 그는 괴로움에 대해 싫어하게 된다. 이것이 청정함에 이르는 길이다. 조건에 의해 생겨난 모든 현상(諸行)은 괴로움이다(苦)라고 지혜에 의해 볼 때, 그는 괴로움에 대해 싫어하게 된다. 이것이 청정함에 이르는 길이다. 모든 법은 영원한 자아가 없다(無我)라고 지혜에 의해 볼 때, 그는 괴로움에 대해 싫어하게 된다. 이것이 청정함에 이르는 길이다.[35]

위빠사나 명상을 통해 자신과 세계의 실상을 깨닫게 되는데, 그 실상이 바로 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)인 것이다. 무상(無常)은 어떠한 것도 항상 존재하지 않고 끊임없는 변화 속에 있다는 것을 의미한다. 우리의 몸과 마음 뿐 아니라 세상의 모든 것은 변화하며 이를 나타내는 것이 무상(無常)인 것이다.

고(苦)는 피할 수 없는 육체적인 통증, 상처, 질병, 늙음, 죽음뿐만 아니라 근본적으로 만족할 줄 모르는 욕망 때문에 생긴 심리적인 고통도 의

35) Dhammapada. 277, 정준영, 2005: 539 재인용.

미한다. 원하는 것을 얻지 못하는 것, 원하지 않는 것과 함께 있어야 하는 것, 갈등을 일으키는 욕망에 대한 혼란 등이 포함된다.

무아(無我)는 인간의 존재적 특성을 나타내는 용어이다. 불교에서는 인간을 색수상행식(色受想行識)의 오온(五蘊)의 화합물로 간주하였다. 즉 스스로에 대해 나라고 생각하는 것, '자아'라고 부르는 것을 오온의 화합물로 본 것이다. 불교에서는 오온을 연기의 산물이라는 점에서 무아(無我)를 주장한다. 또한 불교에서는 인생의 고통이 모두 집착에서 비롯되며 그 집착의 궁극 지점에는 자아에의 집착인 아집(我執)이 있다고 본다. 오온을 자아로 인정할 경우, 그 자아에의 집착이 더 커질 것이며 그 집착으로부터 오는 고통이 더 심할 것이다. 따라서 고통으로부터의 해방을 추구하는 불교는 자아에 집착하고 애탐하는 마음을 끊어 해탈에 이르게 하기 위해 무아를 설한다. 그러므로 색수상행식(色受想行識) 오온(五蘊)에 대해 그것에 무상(無常)이고 고(苦)이고 공(空)임을 강조하며, 결국 무아(無我)라는 것을 깨닫는 바른 통찰이 곧 해탈에 이르는 길임을 역설하는 것이다(한자경, 2006: 18-20).

위빠사나 명상의 수행방법은 마하시, 고엔카, 모곡, 쉐우민 방식 등으로 분류된다. 본 논문에서는 기본 수행 방법인 마하시와 고엔카의 수행 방법을 살펴볼 것이다. 마하시 방식은 호흡에 따른 아랫배의 팽창과 수축에 주의를 집중하여 마음챙김 하는 방법으로 기본 수행과 고급 수행으로 나뉜다. 기본 수련에서는 앉은 자세로 마음을 아랫배에 집중하며 배가 팽창하고 수축하는 움직임을 알아차린다. 배가 불러오는 움직임에 대해서는 '부름'이라고 명명하고 배가 꺼지는 움직임에 대해서는 '꺼짐'이라고 명명하는 수련을 진행한다. 이렇게 명명하며 아랫배가 불러오고 꺼지는 실제적인 과정을 명확하게 알아차리는 것이 중요하다. 이 수련 중에 침을 삼키거나 목을 삼키는 등의 신체적 활동, 의도·관념·상상 등의 정신적 활동이 일어날 수 있는데, 이 때 마다 이를 알아차리고 '침을 삼킴', '목을 숙임', '상상함', '회상함' 등과 같이 명명해야 한다. 수행이 진전되면서 자신의 활동에서 일어나는 신체적, 심리

적 변화를 좀 더 세밀하게 알아차리게 되고 이러한 것들에 대해서도 명명한다. 예를 들어, 아랫배의 부름과 꺼짐에서 일어나는 것들(소리를 듣거나 무엇을 보는 체험)에 '부름', '들음', '꺼짐', '봄' 등으로 세밀하게 명명한다. 이렇게 수행하는 과정에서 체험되는 모든 현상을 알아차리고 명명하는 수행을 끊임없이 세밀하게 이어가는 것이 중요하다. 기본 수련을 통해 집중력과 알아차림이 향상되면 고급 단계의 수련으로 나아간다. 고급 단계의 수련에서는 집중된 알아차림을 통해 육체적인 과정과 정신적인 과정을 분별하고, 몸과 마음의 움직임에 선행하여 일어나는 의도를 분명하게 알아차린다. 또한 세밀한 알아차림에서 어떤 대상이 신속하게 나타났다 사라지는 현상을 지각하면서 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)를 깨닫게 되는 것이다(장현갑 외, 2007).

고엔카 수행은 철저한 계(戒)를 바탕으로, 호흡에 따른 알아차림을 바탕으로 몸의 감각을 관찰하는 수행(위빠사나, 觀)과 자애 명상[慈觀]으로 이루어진다. 고엔카 수행은 계정혜(戒定慧)의 세 가지 실천을 균형 있게 밟아나가며, 지혜와 함께 자비의 마음을 길러주는 체계로 되어 있다. 이 수행은 10박 11일을 기본으로 하고 있다. 10일 코스를 처음 참가하는 초보자는 5계(살생, 도둑질, 음행, 거짓말, 술을 삼가는 것)를 경험자는 8계(5계에 오후의 식사, 겉치장, 사치스런 침구사용을 삼가는 것이 추가)를 지키면서 마음을 안정시킨다. 가장 엄격하게 금지되는 것은 성적인 접촉으로, 남성과 여성의 신체적, 언어적인 접촉을 엄격히 금하고 있다. 5계와 8계는 전 수행 일정을 통해 지켜진다. 특히 강조되는 것은 꼭 필요한 때를 제외하고 말을 삼가는 것이다. 수행자들은 10일간의 수행 전 과정을 참석해야만 한다. 일반적으로 위빠사나 수행은 처음 3-4일 동안 졸음과 헤매는 생각에 시달리다가, 점차 안정되어 가는 과정을 거치면서 본격적으로 수행으로 접어들게 된다. 따라서 10일 집중수행에서는 후반부가 본격적인 수행이 진행되는 기간이며, 이 기간 동안에 수행의 결과인 기쁨과 행복과 마음의 고요를 어느 정도 직접 경험할 수 있게 된다. 10일의 코스를 성공적으로 마친 수행자들은 일상생활에서 수행을 이어나가

다가 다음 집중수행에 참석하게 된다.

수행은 기본적으로 호흡에 대한 관찰을 시작으로 한다. 10일 집중수행에서 처음 3일 동안은 집중적으로 호흡에 주의를 기울인다. 주로 코끝이나 인중 부근의 들숨과 날숨이 접촉하는 부위의 감각을 관찰하면서 집중의 힘을 기르며 마음의 안정을 이룬다. 그리고 4일 째부터 몸에서 일어나는 감각을 정수리부터 관찰하기 시작하여 온몸의 감각을 관찰하는 수행으로 전개시켜나간다. 특히 육체의 감각을 중시한다. 그리고 수행에 임하는 자세는 어떤 감각이나 현상에 대해서도 좋아하거나 싫어하는 마음이 없는 평정심을 유지하라고 한다. 평정한 마음으로 자신의 감각을 관찰하면서 그 감각이 끊임없이 변하고 있음[無常]을 관찰해 가는 것이다(김재성, 2011: 336-337). 위빠사나 명상 후에는 자애명상이 시작된다. 자애명상의 기본 덕목은 '사무량심(四無量心)[36]', 즉 모든 중생에게 즐거움을 주고 괴로움과 미혹을 없애주는 자(慈)・비(悲)・희(喜)・사(捨)의 네 가지 무량심을 의미한다. 자애명상은 몸, 말, 마음으로 실천하는 것으로 나눌 수 있는데, 이러한 자애관이 실천되면 사랑, 우정, 존경이 찾아오고 결속을 다지며 수행자들이 서로 같은 생각을 지녀 조화를 이루게 된다(김재성, 2011: 338).

4) 사념처 수행의 의미

사념처(四念處) 수행은 불교에서 깨달음과 지혜를 얻기 위한 37조도품(三十七助道品) 가운데 첫 번째 수행 방법으로 위빠사나와 함께 방법을 전개해나간다. 이 수행은 『대념처경』에서 자세하게 설명되는데 이 경

36) 자무량심(慈無量心)은 모든 중생에게 즐거움을 베풀어 주는 마음가짐이며, 비무량심(悲無量心)은 중생을 불쌍히 여기는 마음으로 고통의 세계로부터 구해내어 깨달음의 해탈락(解脫樂)을 주려는 마음가짐이다. 희무량심(喜無量心)은 중생으로 하여금 고통을 버리고 낙을 얻어 희열하게 하려는 마음가짐이며, 사무량심(捨無量心)은 탐욕이 없음을 근본으로 하여 모든 중생을 평등하게 보고 미움과 가까움에 대한 구별을 두지 않는 마음가짐이다.

전은 비교적 구체적인 방법을 통하여 수행자가 자신의 몸[身], 느낌[受], 마음[心], 법[法]의 네 가지를 지속적으로 관찰할 수 있도록 설명하고 있으며 이러한 구분에 의해 사념처라고 불린다(정준영, 2005: 540).

위빠사나는 직관적 통찰, 내적 관찰을 의미하며 지혜를 계발하는 '반야수행[慧]'으로 팔정도를 계(戒)·정(定)·혜(慧)의 삼학(三學)으로 구분했을 때 계(戒)와 정(定)의 갖춤으로 얻어진 혜(慧)에 해당한다. 하지만 오늘날 위빠사나의 수행법으로 널리 알려져 있는 사념처는 '지혜'의 범주라기보다 '집중(samādhi, 定)'의 범주 안에서 시작된다. 즉, 경전은 팔정도의 집중 안에 '바른 마음챙김[正念]'으로 사념처를 설명하고 있고 사념처 수행이 위빠사나의 '혜'까지 포함하지는 않는 것이다. 이러한 사념처 수행과 위빠사나 수행의 차이점에도 불구하고 많은 수행자들이 사념처 수행과 위빠사나를 동일하게 본다. 그 이유는 사념처 수행과 위빠사나 수행 사이에 많은 유사점이 있기 때문이다(정준영, 2005: 541-548).

사념처와 위빠사나의 유사점을 살펴보면 첫 번째로, 사념처 수행과 위빠사나 수행의 언어적 연계성이다. 사념처는 팔리어로 '아누빠사나'라고 한다. '아누빠사나'는 '˜을 따라서, ˜와 결합하여' 등의 의미를 가진 접두사 'anu'와 '보다'라는 뜻의 'passati'가 결합된 'anupassati' 로 나온 명사형으로 '따라가며 보기, 관찰, 응시' 등의 뜻을 가지고 있다. 즉 '아누빠사나'는 '따라가며 보는 것'을 나타낸다. 위빠사나 역시 '분명하게 봄', '통하여 봄', '꿰뚫어 봄'이라는 의미로, 보는 것을 나타낸다. 그러므로 '아누빠사나'와 '위빠사나'는 모두 지금 일어나는 현상에 대한 주의 깊은 관찰을 의미한다.

두 번째로 사념처 수행과 위빠사나 수행의 목적이 같다는 유사성이 있다. Walpola Rahula는 '염처'와 '위빠사나'를 열반으로 이끄는 불교 수행의 핵심으로 설명하고 있다.

부처님께서는 사물을 있는 그대로 통찰할 수 있고, 마음을 완전한 해방으로 이

끌며, 궁극적 진리를 깨닫고, 열반으로 이끄는 위빠사나라는 새로운 수행법을 발견하셨다. 이것은 불교수행의 핵심이며 불교의 정신 계발방법이다. 이것은 마음챙김, 알아차림, 직관, 관찰에 바탕한 분석적인 방법이다. 그리고 부처님께서 설하신 불교수행에 관한 가르침 중에 가장 중요한 것은 염처경이다.[37]

이와 같이 '염처'와 '위빠사나'는 모두 열반의 성취를 목표로 하고 있는 수행법이고 사념처 수행은 위빠사나를 계발하는데 매우 중요한 역할을 한다. 이러한 의미에서 이들은 서로 유사성을 지니고 있다고 볼 수 있으며 사념처 수행은 위빠사나를 이해하는데 중요한 역할을 한다.

본 논문의 사념처에 대한 논의는 주로 『대념처경』에 근거하여 김열권(2006), 김정호(1994), 박성현(2006), 서광스님(2012)의 해설을 참고 하고자 한다.

사념처(四念處)에 관한 내용을 『대념처경』을 통하여 살펴보면 아래와 같다.

비구들이여! 이것은 중생의 정화(淨化)를 위한, 슬픔을 건너기 위한, 괴로움의 소멸을 위한, 진리의 길을 걷기 위한, 열반의 증득을 위한 단 하나의 길, 즉 네 가지(身, 受, 心, 法)에 마음챙김을 굳게 확립하는 사념처이다. [38]

부처님께서는 사념처는 해탈에 이르는 유일한 길이라고 선언하셨다. 그 이유는 사념처 수행은 중생의 번뇌를 완전히 정화하는 최상의 길이기 때문이다. '중생'이란 아직도 형상[相]에 집착하고 있는 사람이다. 사념처를 수행하지 않으면 중생의 마음은 탐(貪)・진(瞋)・치(癡)의 노예가 되지만 사념처를 수행한다면 마음을 길들이고 청정하게 정화하여 열반을 깨닫게 된다는 것이다.

무엇이 네 가지인가? 몸(身)에서 몸을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기는 자 되어 머문

37) Walpola Rahula (1996:68), 정준영 2005: 546 재인용.
38) 묘원 (2004), 『대념처경』, p.9.

다. 느낌(受)에서 느낌을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기는 자 되어 머문다. 마음(心)에서 마음을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기는 자 되어 머문다. 법(法)에서 법을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기는 자 되어 머문다.[39]

위의 내용을 보면, 사념처 수행이란 몸, 느낌, 마음, 법의 네 가지 대상에 대해 욕심이나 싫어함과 같은 평가적, 판단적인 태도를 버리고, 집중된 주의력과 지속적 알아차림의 작용에 의해서 욕망과 고뇌를 벗어나게 하는 것임을 알 수 있다. 비판단적인 마음과 명확한 알아차림, 집중된 주의력 등이 위빠사나 명상의 핵심원리가 되고 있다(박성현, 2006: 10-12).

사념처관은 신념처관(身念處觀), 수념처관(受念處觀), 심념처관(心念處觀), 법념처관(法念處觀)으로 나뉘는데 신념처(身念處)는 호흡의 출입, 일상생활에서 몸의 상태나 움직임, 몸의 4가지 화학적 구성요소[地,水,火,風], 몸의 32가지 물리적 구성요소, 시신의 변화과정 등에 대한 마음챙김이다.

비구들이여, 여기에 비구는 몸(身)에서는 몸(身)을 전심전력으로 마음챙김(念)하여 분명한 앎으로 관찰하여 세상의 욕망과 고뇌에서 벗어나 지낸다.[40]

몸에 대해 관찰하는 방법은 정신전력으로 노력하는 정진력(精進力), 올바른 앎[智慧], 마음챙김[念]하는 것이다. 이 관찰의 결과 괴로움[苦]의 원인인 욕망을 극복한다고 설하고 있다. 여기서 '몸에서는 몸을 관찰하라' 하는 것은 관찰의 대상이 감각, 마음, 법의 관찰과 혼합되어서는 안된다는 것을 의미한다.

몸에 대한 관찰은 몸의 상태, 몸의 움직임, 몸의 요소로 분류된다. 몸의

39) 묘원 (2004), 『대념처경』, pp.9-10.
40) 묘원 (2004), 『대념처경』, p.10.

상태에 대한 관찰에서는 호흡의 출입에 마음챙김하는 수련과 관련된다. 호흡에 마음챙김할 때, 호흡은 고르게 되고 마음은 가라앉는다. 마음을 고요하게 하기 위해 호흡의 출입에 마음챙김 해야 하고 고요해짐과 동시에 매번, 매순간 호흡하여 빈틈없이 마음챙김 해나간다. 이를 통하여 몸에 상태에 대해 관찰할 수 있다. 몸의 움직임에 대한 관찰은 걷는 것, 앉는 것, 눕는 것, 앞으로 가는 것, 뒤로 가는 것, 앞을 바라보는 것, 고개를 돌려보는 것, 팔다리를 뻗는 것, 옷 입는 것, 먹고 마시고 씹고 맛보고 배설하는 것, 오줌 누는 것, 잠자는 것, 눈떠 일어나는 것, 말하는 것, 침묵을 지키는 것 등이 있다. 이러한 몸의 자세와 움직임을 매순간 관찰함으로 인해 번뇌와 망상이 끼어들지 않고 항상 올바르게 깨어있게 된다.

몸의 요소에 대한 관찰은 몸이 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風)의 요소로 되어 있음을 알아차리는 것이다. 흙(地)의 요소는 홀로 존재할 수 없고 물(水)의 요소와 결합하여 몸이라는 형태를 유지한다. 몸은 부패하지 않게 따뜻하게 하는 불(火)의 요소에 의지하고 바람(風)의 요소는 몸을 부드럽고 유연하게 활동하도록 한다. 이러한 네 가지의 요소를 관찰함으로 통해 네 가지의 원소가 몸의 상태와 움직임에 어떻게 연관되어 있는지를 알게 하여 '나의 것, 너의 것'이라는 잘못된 견해를 없앤다. 몸의 4대 요소와 관련하여 몸의 32개 부분에 대한 관찰을 할 수도 있다(김열권, 2006: 70-76).

시신의 변화과정에 대한 것은 공동묘지에서 시체가 시간과 함께 부패해 가는 과정에 대한 관찰이다. 시신의 변화 과정에 대한 관찰은 살아 있을 때 몸에 대한 변화뿐만 아니라, 죽은 후의 몸의 변화에 대한 관찰을 언급하는 것이다.

신념처관(身念處觀)을 통하여 우리가 이 세상에 머무는 동안 잠시 잠깐 이 몸을 빌려 사용하는 것일 뿐, 때가 되면 원래 모습으로 되돌아간다는 사실을 알아차려서, 몸에 대한 집착을 놓는 동시에 온 우주가 우리 본래 몸임을 깨닫게 된다(서광스님, 2012: 186).

수념처관(受念處觀)은 몸에서 일어나는 느낌을 알아차리는 작용으로서 괴로움의 느낌이 일어날 때는 괴로움을 알아차리고, 즐거움의 느낌이 일어날 때는 즐거움의 느낌을 알아차리고, 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌이 일어날 때는 괴롭지도 즐겁지도 않다는 사실을 알아차리는 수행이다. 수(受)는 일반적으로 우리말로 감각 혹은 느낌으로 번역되고 있다.

비구들이여! 비구는 감각(受)에서는 감각(受)을 전심전력으로 마음챙김(念)하여 분명한 앎으로 관찰하면서 이 세상에서 욕망과 슬픔을 극복하면서 지낸다.[41]

수념처관(受念處觀) 역시 신념처와 마찬가지로 정진력(精進力), 올바른 앎[智慧], 마음챙김[念]을 가져야하며 그 결과로 욕망과 슬픔을 극복한다. 감각은 여섯가지의 감각기관[六根]이 여섯가지의 바깥 대상[六境] 과 만날 때 즐거운 감각[樂], 괴로운 감각[苦], 즐겁지도 괴롭지도 않은 감각[非苦非樂]이 생긴다.

그런데 비구들이여, 비구가 어떻게 감각에서는 감각을 관찰하면서 지내는가? 여기에 비구들이여, 비구가 혹 즐거운 감각(受)을 느끼면서 '즐거운 감각을 느낀다.' 라고 알아차리고, 혹은 괴로운 감각을 느끼면서 '괴로운 감각을 느낀다.' 라고 알아차리며, 혹 괴롭지도 즐겁지도 않은 감각을 느끼면서 '괴롭지도 즐겁지도 않은 감각을 느낀다.' 라고 알아차린다. (중략) 이와 같이 혹은 안으로 감각에서는 감각을 관찰하면서 지내고, 밖으로 감각에서는 감각을 관찰하며 지내며, 안팎으로 감각에서는 감각을 관찰하면서 지낸다. 혹은 감각에서 생겨나는 현상을 관찰하면서 지내고, 또는 감각에서 멸해가는 현상을 관찰하면서 지내며, 또 감각에서 생했다가 멸해가는 현상을 관찰하면서 지낸다. 그래서 마음챙김과 지혜가 현전함에 따라 '이것이 감각이다' 라고 마음챙김이 분명히 확립된다. 그는 초연하게 지내고 세상의 어느 것에도 집착하지 않는다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 감각(受)에서 감각(受)을 관찰하며 지낸다.[42]

이를 통하여 감정을 관찰할 때는 감정들이 서로 섞여서는 안된다는 것

41) 묘원 (2004), 『대념처경』, p.10.
42) 묘원 (2004), 『대념처경』, p.37.

(한 순간에 하나의 대상에만 집중하는 것)과 일어나는 감정 그대로 관찰해야하는 것을 알 수 있다. 이러한 관찰은 즐거운 것에 대한 집착, 괴로운 것에 대한 혐오감, 중립적인 감정에서 부주의함으로부터 보호해준다(김열권, 2006: 79).

심념처관(心念處觀)은 마음에서 일어나고 사라지는 심리 상태들, 즉 탐욕, 분노, 질투, 미움 등의 정서와 감정이 일어날 때 그것을 알아차리는 수행이다.

그런데 비구들이여, 비구가 어떻게 마음에서 마음을 관찰하면서 구하는가? 여기에 비구들이여, 비구는 혹 탐욕이 있는 마음을 '탐욕이 있는 마음이다'라고 알아차리고, 혹 탐욕이 없는 마음을 '탐욕이 없는 마음이다'라고 알아차린다. (중략) 혹 해탈된 마음을 '해탈된 마음이다'라고 알아차리며, 혹 해탈되지 않은 마음을 '해탈되지 않은 마음이다'라고 알아차린다.

비구들이여! 비구는 마음(心)에서는 마음(心)을 전심전력으로 마음챙김(念)하여 분명한 앎으로 관찰하면서 이 세상에서 욕망과 고뇌에서 벗어나 지낸다.[43]

마음의 상태는 다음과 같이 대비되는 8가지 마음의 쌍으로 분류된다. 8가지 마음은 욕망이 있는 마음/ 욕망이 없는 마음[44], 성냄이 있는 마음/ 성냄이 없는 마음[45], 어리석음(無明)이 있는 마음/ 어리석음이 없는 마음[46], 주의 깊은 마음/ 산란한 마음, 넓은 마음/ 넓지 않은 마음[47], 우월한 마음/ 열등한 마음[48], 고요한 마음/ 고요하지 않은 마음, 자유로운 마

43) 묘원 (2004), 『대념처경』, p.38-40.

44) 욕망이 있는 마음은 매력적인 대상에 집착하거나 욕망을 품는 마음이다. 많은 사람들이 행복이라고 생각하는 세간적인 즐거움[樂]에 탐닉하는 것도 욕망이 있는 마음이다. 이는 잠시 즐겁지만 나중에는 커다란 고통을 준다. 욕망이 없는 마음은 육체의 부정함을 느끼고 깨달아 번뇌와 욕망을 떨쳐버리는 관법(觀法)의 하나인 부정관(不淨觀)을 수련할 때 생겨난다.

45) 성냄이 있는 마음은 노(怒)하고 복수심에 가득 찬 마음이다. 성냄이 없는 마음은 중생에게 자비심을 일으키는 수행법인 자비관(慈悲觀)을 수행할 때 생긴다.

46) 어리석은 마음은 집착과 성냄으로 미혹의 상태에 있는 마음이다. 이는 당황하고 의심하는 마음으로 이 상태에서는 사물을 분멸할 수 없고 앎이 불가능 하다. 어리석음이 없는 마음은 사실을 있는 그대로 이해할 때 생겨난다.

47) 넓은 마음은 감각적인 대상이 떠나 있지만, 마음과 감각적인 대상이 함께 일을 때 생겨난다. 넓지 않은 마음은 많은 생각이나 싫증으로 인하여 생겨난다.

음/ 자유롭지 않은 마음[49]이다.

법념처관(法念處觀)은 다섯 가지 감각기관과 의식의 대상들 즉 형태(色), 소리(聲), 냄새(香), 맛(味), 촉감(觸), 현상(法)이 모두 원인과 조건에 따라 생겨난 것임을 알아차리는 수행이다(서광스님, 2012). 법은 오개(五蓋), 오온(五蘊), 육처(六處), 칠각지(七覺支), 사성제(四聖諦)를 포함하고 있는데 오개(五蓋)는 다섯 가지의 장애[50]로 탐욕(감각적 욕망), 성냄, 나태와 졸음(혼침과 무기), 동요와 걱정(불안정과 양심의 가책), 의혹(혼란)을 말한다.[51]

그런데 비구가 어떻게 해서 법(法)에서 법을 관찰하면서 지내는가? 여기에 비구들이여, 비구는 다섯가지 장애(五蓋)의 법(法)에서 법을 관찰하면서 지낸다. 그런데 비구들이여, 비구는 어떻게 다섯 가지 장애의 법에서 법을 관찰하면서 지내는가? 여기에 비구들이여, 혹 안에 탐욕(貪慾)이 있으면 '내 안에 탐욕이 있다' 라고 알아차리고, 혹 안에 탐욕이 없으면 '내 안에 탐욕이 없다' 라고 알아차린다. (중략) 혹은 안에 의혹이 있으면 '내 안에 의혹이 있다' 고 알아차리고 혹 안에 의혹이 없으면 '내 안에 의혹이 없다' 고 알아차린다. 그는 또 아직 생겨나지 않은 의혹이 어떻게 일어나는지 알아차리고 이미 생겨난 의혹을 어떻게 소멸시키는지 알아차리며, 또 이미 멸해진 의혹이 이후에 어떻게 하면 생겨나지 않는지를 알아차린다.[52]

---

48) 법(法)에서 건전한 상태[善]나 불건전한 상태[惡]에는 각각에 강도가 있는데, 열등한 마음은 우월한 마음에 비교해 볼 때 낮은 상태에 있는 것이다. 예를 들어, 색계(色界)의 의식은 욕계(欲界)의 의식보다는 우월하지만 무색계(無色界) 의식보다는 열등하다.

49) 자유로운 마음은 남에게 즐거움을 주려는 마음[慈], 남의 괴로움을 덜어 주려는 마음[悲], 남이 괴로움을 떠나 즐거움을 얻으면 기뻐하려는 마음[喜], 남을 평등하게 대하려는 마음[捨]에 의해 정화된 마음이다. 자유롭지 않은 마음은 악한 마음의 상태에 있는 것을 뜻한다.

50) 김열권(2006)에서 소개하는 케마마하짜리 장로의 대념처경 해설서에 의하면 법(法)은 도덕적인 상태, 비도덕적인 상태, 초도덕적인 상태로 구분할 수 있는데, 오개(五蓋)는 비도덕적인 상태이다. 비도덕적인 상태는 즐거운 것에 욕망을 일으켜 불선업(不善業)을 행하는 상태를 말한다.

51) 오개(五蓋)에 대한 번역은 김정호(1994)를 사용하였으나, 김열권(2006)의 번역을 괄호 안에 표기하였다.

52) 묘원 (2004), 『대념처경』, pp.41-44.

‘탐욕’은 여섯 기관인 육근(六根: 眼・耳・鼻・舌・意)에 대한 욕망을 말한다. ‘성냄’은 자신의 분노를 뜻하며 다른 사람을 해치게 된다. ‘나태와 졸음’은 마음을 흐리게 하고 해야 할 일에 싫증이나 권태를 느끼게 하는 것이다. ‘동요와 걱정’은 잘못된 행위나 행해지지 않은 선행(善行)에 대해 지나친 흥분이나 생각으로 인해 일어나는 것이다. ‘의혹’은 결정되지 않는 생각을 의미한다. 이는 난처한 마음의 상태로 산만하거나 우유부단하게 일을 처리한 사람에게 나타난다. 많은 사람이 이러한 오개(五蓋)의 영향 하에 있으며, 이러한 영향을 받는 사람은 자신의 행복을 위해 무엇이 좋은 것인지 분별할 수 없게 된다(김열권, 2006: 88-89).

오온(五蘊)이란 다섯 가지 쌓임이라는 뜻으로 물질[色], 감각[受], 인식[想], 의도[行], 의식[識]을 말한다.

다음으로 또 비구들이여, 비구는 다섯까지 쌓임(五蘊)의 법에서는 법을 관찰하면서 지낸다. 그런데 비구들이여, 비구는 어떻게 다섯 가지 쌓임의 법에서는 법을 관찰하면서 지내는가? 여기에 비구들이여, 비구는 ‘물질(色)은 이러하고 물질이 생겨남(集)은 이러하며 물질의 멸함(滅)은 이러하다. 감각(受)은 이러하고 감각의 생겨남은 이러하며 감각의 멸함은 이러하다. 인식(想)은 이러하고 인식(想)의 생겨남은 이러하며 인식(想)의 멸함은 이러하다. 의도(行)는 이러하고 의도(行)의 생겨남은 이러하며 의도(行)의 멸함은 이러하다. 의식(識)은 이러하고 의식(識)의 생겨남은 이러하며 의식(識)의 멸함은 이러하다.’고 알아차린다. [53]

육처(六處)란 여섯 가지 안팎의 기관 현상을 말한다. 육처는 눈[眼], 귀[耳], 코[鼻], 혀[舌], 몸[身], 마음[意]으로 구성되며, 각 기관의 대상인 형상[色], 소리[聲], 냄새[香], 맛[味], 접촉[觸], 법[法]과 기관에 의해 생겨나는 번뇌를 말한다.

다음으로 또 비구들이여, 비구는 여섯 가지 안팎의 기관(六處)의 법에서 법을 관찰하면서 지낸다. 그런데 비구들이여, 비구는 어떻게 여섯 가지 안팎의 기관

53) 묘원 (2004), 『대념처경』, p.45-46.

의 법에서 법을 관찰하면서 지내는가?
여기에 비구들이여 비구는 눈(眼)을 알아차리고 (눈의 대상인) 형상(色)을 알아차리며, 또 그 두 가지를 조건(緣)으로 생겨난 속박(結)을 알아차린다. 그는 아직 생겨나지 않은 속박이 생겨나면 어떻게 일어나는지 알아차리고 이미 생겨난 결과가 멸해지면 어떻게 멸해지는지 알아차리며 이미 멸해진 결과가 이후로 생겨나지 않으면 어떻게 다시 일어나지 않는지를 알아차린다. (중략) 그는 또 마음(意)을 알아차리고 (마음의 대상인) 법(法)을 알아차리며 또 그 두 가지 조건에 의해 생겨난 속박(結)을 알아차린다.[54]

칠각지(七覺支)는 깨달음에 이르는 일곱 가지 갈래를 말하는데 이는 수행자가 무기력한 상태에서 벗어나 마음을 일깨우게 한다. 칠각지(七覺支)는 염각지(念覺支), 택법각지(擇法覺支), 정진각지(精進覺支), 희각지(喜覺支), 경안각지(輕安覺支), 정각지(定覺支), 평등각지(平等覺支)로 구성되어 있다.
사성제(四聖諦)는 네 가지 성스러운 진리라는 뜻이다. 사성제에 대한 해석은 안희영 외(2009), 전재성(2005)를 참고한다. 사성제에 대한 『대념처경』의 내용은 다음과 같다 .

다음으로 또 비구들이여, 비구는 네 가지 성스러운 진리(四聖諦) 법(法)에서 법을 관찰하면서 지낸다. 그런데 비구들이여, 비구는 어떻게 네 가지 성스러운 진리의 법에서 법을 관찰하며 지내는가?
여기에 비구들이여, 비구는 '이것은 괴로움(苦)이다' 라고 있는 그대로 알아차리고 '이것은 괴로움의 원인(集)이다' 라고 있는 그대로 알아차리고 '이것은 괴로움의 소멸(滅)이다' 라고 있는 그대로 알아차리며 '이것이 괴로움의 소멸에 이르는 길(道)이다' 라고 있는 그대로 안다.[55]

사성제는 인생의 현실은 괴로움으로 충만해 있다는 고성제(苦聖諦), 괴로움의 원인은 번뇌 때문이라는 집성제(集聖諦), 번뇌를 없애면 괴로움이 없는 열반의 세계에 이르게 된다는 멸성제(滅聖諦), 열반에 이르기 위해

54) 묘원 (2004), 『대념처경』, p.47-50.
55) 묘원 (2004), 『대념처경』, p.55-56.

서는 팔정도(八正道)를 실천해야 된다는 도성제(道聖諦)의 네 가지 언명(言明)으로 되어 있다.

괴로움의 성스러운 진리(苦聖諦)와 관련된 『대념처경』의 내용은 다음과 같다 .

비구들이여, 괴로움의 성스러운 진리(苦聖諦)란 무엇인가? 태어남(生)도 괴로움이고 늙음(老)도 괴로움이고 죽음(死)도 괴로움이며 슬픔(愁)・비탄(悲)・아픔(苦)・우울(憂)・불안(惱)도 괴로움이고, 싫은 것과 만나는 것도 괴로움(怨僧會苦)이고 좋은 것과 떨어짐도 괴로움이고(愛別離苦) 원하는 것을 얻지 못하는 것도 괴로움(求不得苦)이다. 간략히 말해서 집착에서 생긴 다섯 가지 쌓임(五取蓋)은 괴로움이다.[56]

첫 번째 고귀한 진리의 가르침[苦聖諦]은 모든 인간에 내재된 괴로움의 네 가지 유형으로서 생로병사를 말한다. 괴로움은 또한 신체 통증과 불편함을 말하며, 행복 또는 안녕과 공존할 수 없는 정서적・심리적 상태를 말하기도 한다. 가장 흔한 예는 슬픔, 두려움, 분노, 증오, 탐욕, 질투, 혐오, 혼란, 불안 실망, 수치, 죄책감 등이다.

괴로움의 일어남의 성스러운 진리[集聖諦]와 관련된 『대념처경』의 내용은 다음과 같다 .

비구들이여, 괴로움의 원인이 되는 성스러운 진리(集聖諦)란 무엇인가? 다음 생(後生)으로 이끌고 쾌락과 탐욕을 수반하며 여기저기 만족을 찾아다니는 욕망(愛) 즉 감각적 욕망에 대한 갈애(欲愛), 존재에 대한 갈애(有愛), 존재하지 않는 것에 대한 갈애(無有愛)이다. 그런데 비구들이여, 이 갈애가 일어날 때 어디에서 일어나고 어디에서 자리잡는가? 세상(五蘊: 마음과 물질의 현상)에서 좋아하는 것이나 즐거워하는 성질이 있으면 여기에서 이 갈애는 일어나고 여기에서 자리잡는다.[57]

두 번째 고귀한 진리(集聖諦)는 우리가 겪는 괴로움에는 원인이 있다는

56) 묘원 (2010), 『대념처경』, p.56.
57) 묘원 (2010), 『대념처경』, p.63.

것이다. 불행을 일으키는 데는 원인과 조건들이 있다. 그 주요 원인은 무지인데, 이는 지성의 결핍이 아닌 실재에 대한 잘못된 인식을 말한다. 사람들은 육체, 물질의 소유, 변하기 쉬운 감정, 마음 상태 같은 영원하지 않은 속성을 영원하다고 여김으로써 괴로움을 겪게 된다. 또한 사람들은 자신의 지각, 견해, 경험을 인격의 견고한 실체라고 오해하는 자아의 본성에 대한 무지 때문에 괴로움을 겪는다. 불교적 가르침에 의하면 우리의 자아가 고정된 실체라기보다 변화하는 과정이라는 것을 우리는 인식하지 못한다. 자아는 각 개인이 자신의 감각적 지각의 끊임없는 흐름과 상호작용함으로서 매 순간 새롭게 구성된다. 견고한 자아에 대한 잘못된 생각도 다른 존재들과 세상으로부터 분리되었다는 고통스러운 감정을 유발하기 때문에 괴로움을 일으킨다.

괴로움의 소멸로 이르는 진리[滅聖諦]와 관련된 『대념처경』의 내용은 다음과 같다 .

비구들이여! 괴로움의 소멸로 이르는 성스러운 진리(苦滅聖諦)란 무엇인가? 이것은 갈애의 버림, 갈애의 소멸, 갈애로부터 자유로원지는 것이다. 그런데 비구들이여, 이 갈애가 어디에서 버려지고 어디에서 소멸하는가? 세상(五蘊: 마음과 물질의 현상)에서 좋아하는 것이나 즐거워하는 것, 여기에서 이 갈애는 버려지고 여기에서 소멸된다.[58]

세 번째 고귀한 진리[滅聖諦]는 괴로움으로부터의 자유가 가능하다는 것이다. 이 진리는 이번 생에서 행복을 구할 수 있다는 의미다. 여기서 행복은 안녕, 내적 평화, 마음의 평화를 의미하는 이른바 '진정한 행복'이다. 그것은 감각적 쾌락과 물질적 소유, 돈, 명성, 부 또는 행운을 통해 얻는 '일반적인 행복'과는 다르다. 이런 일반적인 행복을 통해 내면의 평화를 추구하는 것이 불가피하게 실망과 괴로움을 일으킬 수밖에 없다는 진리를 가르치려는 것이다.

도 닦음의 성스러운 진리(道聖諦)와 관련된 『대념처경』의 내용은 다

58) 묘원 (2010), 『대념처경』, p.73.

음과 같다 .

비구들이여! 괴로움의 소멸로 이르는 성스러운 진리(苦道聖諦)란 무엇인가? 이것은 성스러운 여덟가지의 길, 즉 올바른 견해(正見), 올바른 사유(正思), 올바른 언어(正語), 올바른 행위(正業), 올바른 생활(正命), 올바른 노력(正勤), 올바른 마음챙김(正念), 올바른 선정(正定) 이다.[59]

네 번째 고귀한 진리[道聖諦]는 괴로움의 종식을 향한 길을 제시한다. 이 진리는 여덟 가지 상호 연관된 요소로 구성되어 있으며 이것이 팔정도이다. 올바른 견해[正見]는 있는 그대로 사물을 보고 아는 것에 기반을 둔 기초적인 연기법적인 진리에 대한 인식에 뿌리를 두고 있다. 올바른 사유[正思]는 모든 존재로 확산될 수 있는 무아적인 것 또는 사랑과 비폭력의 생각을 뜻한다. 올바른 언어[正語]는 언어를 사용하여 일어날 수 있는 비윤리적인 것을 경계하는 표현 방법이다. 올바른 행위[正業]는 육체를 사용하여 일어날 수 있는 불선업을 삼가는 것이다. 그러므로 올바른 행위는 올바른 사유[正思], 올바른 언어[正語]를 바탕으로 나타나는 것이다. 올바른 생활[正命]은 잘못된 생계를 버리고 올바른 생계를 도모하는 것으로 사회적인 것이다. 올바른 정진[正勤 또는 正精進]은 건전하고 선한 힘이며 올바른 견해[正見]와 올바른 사유[正思]를 수반하는 도덕적 요인으로부터 나온다. 올바른 마음챙김은[正念] 마음이 지금-여기에 현존하는 것이며 분별적인 사유나 숙고에 휩싸이지 않고 일어나는 사건을 관찰하는 것이다. 올바른 선정[正定]은 삼매(三昧)라고 하는데 선하고 건전한 마음의 상태에서의 집중과정을 의미한다. 선하고 건전한 마음의 상태라고해서 어떤 형태든 다 포함하는 것이 아니라 보다 더 순수한 알아차림의 수준으로 끌어올리려는 의도적인 시도의 결과로 생겨난 강화된 집중만을 의미한다. 또한 사물을 있는 그대로 분명히 아는 새김을 수반하여 해탈의 계기로서 작용한다(전재성, 2005).

59) 묘원 (2010), 『대념처경』, p.83.

Ⅲ. 마음챙김과 인성의 관계 및 도덕교육적 함의

이 장에서는 마음챙김과 인성과의 관계 및 마음챙김이 우리 도덕교육에 던지는 시사점을 검토할 것이다. 마음챙김과 인성과의 관계를 논하기에 앞서, 인성의 의미에 대해 살펴본다. 본 논문에서는 정창우(2013a)의 인성의 개념 틀을 사용 하여 마음챙김과 도덕성, 사회 정서적 역량, 자아 정체성과의 관계를 논하는 것을 통하여 마음챙김과 인성이 밀접한 관계가 있음을 밝힌다. 다음으로 마음챙김의 도덕교육적 함의를 밝히기 위해 마음챙김의 도덕교육적 기여방향과 마음챙김의 도덕과 교육에의 시사점, 마지막으로 도덕과 수업에서 구체적인 적용 방안을 살펴본다.

1. 마음챙김과 인성의 관계

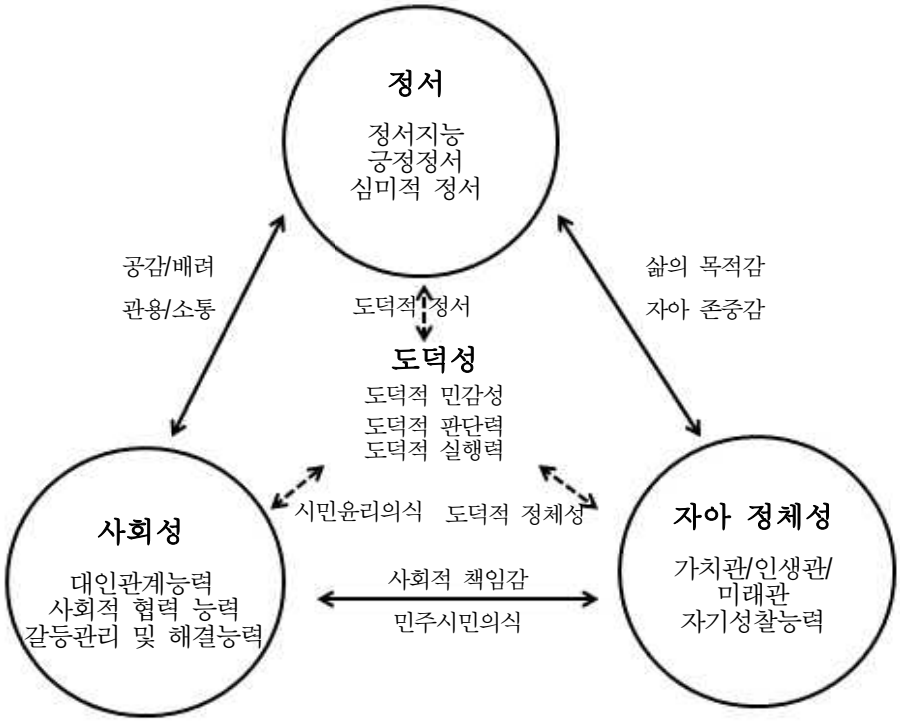
최근 우리나라 교육에서 가장 큰 관심사는 학교폭력을 근절하는 것이며 이를 위해 인성교육에 역할을 가장 크게 보고 있다. 그 동안 인성교육이 어려웠던 이유 중 하나는 학문적, 사회적으로 합의된 인성(교육)에 대한 명확한 개념이 없었다는 데 있다. 인성(교육)에 대한 개념으로 인품, 인격, 기질, 개성, 성격, 인간성, 사람됨, 인간의 본성, 심성, 도덕성 등과 같은 인성의 유사 개념들이 무분별하게 혼란스럽게 사용되었다. 인성교육이 제대로 이루어지기 위해서는 일차적으로 인성의 개념과 핵심 요소들에 대한 개념 정립이 필요하다(차성현, 2012: 7). 우선, 인성에 대한 기존 개념들을 살펴보면 <표 2>와 같다.

<표 2> 인성에 대한 개념들(차성현, 2012: 8)

구분	인성의 개념 정의
황응연(1992)	환경에 대응함으로써 나타나게 되는 행동 및 태도, 동기, 경향성, 인생 과정들의 총합, 사람들에게 있어 시간과 상황에 걸쳐 지속되는 독특한 구조이며, 인성은 어떠한 경험을 하느냐에 따라 크게 변화될 수 있다는 의미를 포함
이근철(1996)	좁게는 도덕성, 사회성 및 정서(감정)등을 의미, 넓게는 지・덕・체 또는 지・정・의를 모두 골고루 갖춘 전인성
이윤옥(1998)	다른 사람에게 주는 그 사람의 전체적인 인상으로 성품, 기질, 개성, 인격 등 가치개념의 의미를 내포
한국교육학회(1998)	사람의 마음이 바탕이 어떠하며, 사람된 모습이 어떠하다는 것을 말하는 개념으로 사람의 마음과 사람됨이라는 두 가지 요소로 구성
남궁달화(1999)	사람의 성품이며, 성품은 성질과 품격, 성질은 마음의 바탕이고 사람됨의 바탕을 가리키는 말
조난심(2004)	인성은 태어나면서 지니고 있는 성격이나 특질의 개념이 아니라, 의도적 교육이나 학습에 의해 습득하거나 변화가 가능한 인간의 성품을 지칭하는 것
조연순(2008)	자신의 내면적 요구와 사회 환경적 필요를 지혜롭게 잘 조화시킴으로써 세상에 유익함을 미치는 인간의 특성
현주 외(2009)	보다 긍정적이고 건전한 개인의 삶과 사회적 삶을 위한 심리적, 행동적 특성
미교육부 (2007, 2008)	존중, 공정성, 보살핌 등의 도덕적, 윤리적 가치와 책임감, 신뢰, 시민성 등을 망라하는 개념으로, 개인 또는 집단의 정서적, 지적, 도덕적 자질은 물론 이러한 자질들이 친사회적 행동으로 발현되는 것을 포함하는 것
Lickona & Davidson(2005)	인성을 도덕적 인성과 행동적 인성으로 구분함. 도덕적 인성은 핵심 윤리적 가치가 될 수 있는 정직, 정의와 같은 덕목을 의미하며, 행동적 인성은 인내심, 용기와 같이 옳은 것을 행하지 않도록 유혹하는 상황을 잘 견딜 수 있도록 하는 내적인 강인함을 의미

이러한 인성에 대한 개념들을 살펴보면, 인성이라는 의미에는 인간이 지향하는 인간다운 면모, 성질, 자질, 품성이라는 의미가 부분적 혹은 전체적으로 내포되어 있음을 알 수 있다. 인성의 개념을 명확히 하나로 규정할 수는 없지만 인성의 개념에는 인간이 지향하고 성취해야 하는 인간의 모습 및 품성과 자질이 내포되어 있으므로 인성의 핵심적인 부분 혹은 차원은 '도덕성'과 관련된다고 볼 수 있다. 그러므로 인성 개념의 핵심 부분 혹은 차원에는 '도덕성'이 위치하며 이를 중심으로 몇 가지 심리적 차원들이 상호 관계한다고 보는 것이 타당하다. 인성이란 '내면의 건강함과 아름다움을 가꾸고, 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 능력과 태도'를 의미하며 도덕성을 중심으로 정서, 사회성(시민성), 자아 정체성이 포함되어야 한다(정창우, 2013a: 86). 인성에서 강조되어야 할 역량들을 그림으로 나타내면 <그림 5>와 같다.

<그림 5> 인성 개념의 틀(정창우, 2013a: 87)



본 논문에서는 마음챙김과 인성과의 관계를 논하기 위하여 정창우(2013a)의 인성 개념을 바탕으로 마음챙김과 도덕성, 마음챙김과 사회 정서적 역량, 마음챙김과 자아 정체성과의 관계를 논하고자 한다.

1) 마음챙김과 도덕성

도덕성은 옳거나 좋은 행위 기준에 따라서 살아가려는 자질을 의미한다. Rest에 의하면 도덕성 차원에서의 핵심 인성 역량에는 도덕적 민감성(moral sensitivity), 도덕적 판단력(moral judgment), 도덕적 실행력(moral character, implementation)등이 포함된다(정창우, 2013a: 87). 도덕적 민감성이란 어떤 상황을 도덕적인 문제 상황으로 감지하고 도덕적 지각, 도덕적 상상력, 공감과 같은 인지적이고 정서적인 정보를 처리하는 능력을 말한다(정창우, 2012: 333). Daniel Siegel은 마음챙김은 거울 뉴런(mirror neuron)을 통합적으로 작용시키고 활성화 시켜 타인 관계의 관계를 개선시키고 공감이나 도덕성을 향상시킨다고 보았다(권준수, 2011). 즉, 마음챙김을 통한 거울 뉴런의 활성화가 도덕적 민감성의 향상을 가져오는 것이다.

도덕적 판단력이란 도덕적인 삶의 이상을 바탕으로 무엇이 옳고 그른지 제대로 판단하는 것을 말하고, 도덕적 실행력은 어떠한 유혹이나 난관도 극복하면서 도덕적으로 행동할 수 있는 능력을 말한다(정창우, 2013a: 88). 마음챙김을 통하여 자신이 느끼는 스트레스나 고통이 외부로부터 주어지는 것이 아니라 자신의 부적절한 욕구(동기)와 사고(인지)가 개입해서 만들어진다는 것을 깨닫게 되어 자신의 동기와 인지를 이해하게 되면, 더 현명하게 동기와 인지들을 바라보고 이는 올바른 선택과 행동, 즉 도덕적인 판단과 행동을 하는데 도움을 준다. 또한 부적절한 동기와 인지를 바라보는 시각도 변화하여 부적절한 동기나 인지에 의한 행동을 수행하지 않게 함(김정호, 2001: 30)으로써 점진적으로 도덕적이지 않은

생각과 행동이 감소하게 된다. 또한 불교 전통에서 좋은 행동은 자신과 타인들의 괴로움을 줄이는 것이고, 좋지 않은 행동은 괴로움을 증가시키는 행동으로 도덕적인 행위를 추구한다. 이렇게 마음챙김은 우리가 조심스럽게 행동의 진행 과정을 관찰하여 그 행동이 도덕적인 행동인지 알아차릴 수 있도록 도와 도덕성 향상에 도움을 준다.

본 장에서는 마음챙김과 도덕성의 관계를 견고하게 하기 위해 Donald McCown의 윤리적 영역 모형과 나바에츠의 삼층 윤리 이론을 살펴볼 것이다.

(1) Donald McCown의 윤리적 영역 모형

Donald McCown(2013)은 마음챙김에 기초한 중재(MBIs: Mindfulness-Based Interventions)가 윤리적인 영역(ethical space)을 형성한다고 보고, 윤리적 영역의 모형(the model of the ethical space)을 제시한다. 그는 마음챙김을 수행 공동체가 윤리적 영역을 통하여 일차적 도덕성(first-order morality)뿐만 아니라 이차적 도덕성(second-order morality)까지 형성시킨다고 본다.

Donald McCown은 일차적·이차적 도덕성을 설명하기 위해 Gergen(2011)의 개념을 사용한다. 일차적 도덕성이란 각각의 공동체에서 '선(goods)이라고 합의된 것'을 공유하는 도덕성으로 각각의 공동체에서 선은 '공유된 의미와 가치'를 뜻한다. 이는 행동 중심적인 것으로 해야 하는 것과 하지 말아야 하는 것에 대한 지침이며 그 공동체에서 보편적으로 통용되는 윤리적인 생각이다. 일차적 도덕성을 지닌 공동체에서는 함께 공유하는 선을 행하지 않는 것은 악(evil)으로 간주되기 때문에 선에서 벗어나는 것은 어렵다. 일차적 도덕성에서 선은 또한 이치에 맞지 않는 것을 의미하기도 한다. 예를 들어 명상 중에 어떤 사람이 큰 소리로 노래를 부른 것은 선이 아닌 것으로 간주되는 것이다. Gergen은 이렇게 생겨난 일차적 도덕성이 공동체 안에서 지속적이고 자발적으로 생겨난다

고 주장한다. 그들의 관계가 지속되면 그들의 선도 지속되는 것이다.

이러한 일차적 도덕성의 증가는 공동체 간에 부정적인 영향을 미치기도 한다. 일차적 도덕성은 그들이 속한 가족, 지역사회, 팀, 회사동료, 사회 구성원 등의 공동체에 속에서 충돌하며, 이 때 수행자들은 각 공동체의 구성원으로서 덕을 수행하는 다중적 존재(multi-being)가 된다. 한 개인에 여러 공동체에 속할 때, 각각 다른 관계에서 다른 시간에 서로 다른 선을 일직선상에 놓기 때문에 이 선들이 서로 조화를 이루지 못하고 각각의 공동체에서는 그 공동체의 선 때문에 다른 공동체의 선을 억누르는 경우가 많다. 예를 들어, 마음챙김 공동체에서는 큰소리로 웃지 않고 차분하게 명상을 하는 것이 선이지만, 웃음 강의를 들을 때에는 큰소리로 웃는 것이 선이기 때문에 공동체간의 선이 서로 상이하여 충돌할 수 있다는 것이다. 이러한 충돌이 나타나면서 사람들은 대화에 참여하지 못하거나, 조화로운 행동을 취하지 못하거나, 새로운 의미를 창조할 수 없게 된다.

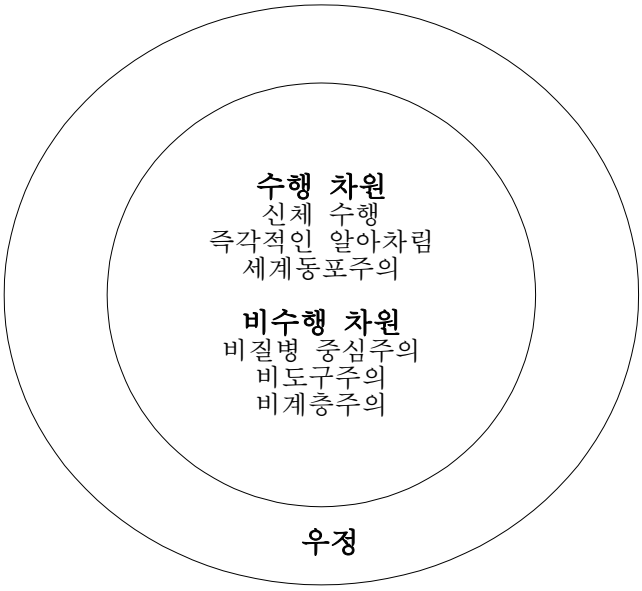
이러한 이유에서 Gergen(2011)은 이차적 도덕성이 필요하다고 본다. 이차적 도덕성은 관계를 중시하는 도덕성으로 각기 다른 공동체에서의 선을 조화시켜 일차적 도덕성에서 일어나는 갈등을 줄이고 평화를 유지시킨다. 이는 개인의 능력으로 성취되는 것이 아니라 공동체 구성원 모두의 관계적 능력, 관계가 지속되게 하는 방법을 탐색하는 것들을 통해 성취되는 것으로 상호창조(co-creation)[60]의 의미를 만들어 낸다. 이차적 도덕성은 개인에게 관계-존재에 대한 책임이 있는 것이 아니라 공동체에 그러한 책임이 있으며 공동체와 함께하고 조화를 이루는 방법을 찾는다. Gergen은 이를 개인보다 관계를 더 생각하는 '관계적 책임(relational responsibility)' 이란 용어로 표현한다. 마음챙김은 이러한 이차적 도덕성의 형성을 가능하게 하며, 마음챙김 수행이 잘 된 사람들은 그들이 가진

60) 마음챙김 공동체에서는 공동체를 지탱하는 암묵적인 윤리가 존재한다. 이는 교사와 학생이 결속되게 하는 것으로 윤리적인 무언가가 생겨나는 것을 상호-창조(co-creation)의 과정이라 한다. 상호창조는 마음챙김에서 개인의 내부는 공동체의 관계와 함께 표현되고 발전될 수 있다고 본다.

일차적 도덕성이 충돌한다고 해도, 그 도덕성들을 조화시킬 수 있다.

Donald McCown은 이렇게 이차적 도덕성이 형성된 마음챙김 수행 공동체는 윤리적 영역(ethical space)을 형성한다고 주장한다. 윤리적 영역의 모델은 3개의 차원으로 이루어져 있으며 이 3개의 차원은 7개의 자질로 나뉜다. 3개의 차원은 수행 차원(doing dimension), 비수행 차원(non-doing dimension), 우정(friendship)이다. 수행 차원은 다시 신체 수행(corporeality), 즉각적인 알아차림(contigency), 세계동포주의(cosmopolitanism)로 나뉘며 비수행차원은 비질병 중심주의(non-pathologizing), 비도구주의(non-instrumental), 비계층주의(non-hierarchical)로 나뉜다. 윤리적 영역 모형을 도식으로 나타내면 <그림 6>과 같다.

<그림 6> 윤리적 영역 모형(McCown, 2013: 171)



수행 차원은 마음챙김 수행 공동체에서 수행하는 것에 대한 것이며 마음챙김에서 중요하고 핵심적인 것이다. 먼저, 신체 수행(corporeality)은

몸에 대한 알아차림을 뜻하는 것으로, 수행자들에게 자신이 기존에 가졌던 경험의 틀을 없애고 새롭게 받아들이도록 한다. 평소에는 느끼지 못했던 몸에서 일어나는 일들이나 경험에 대해 열린 마음으로 받아들이고 경험하게 함으로서 경험을 받아들이는 새로운 시각을 제공하는 것이다.

즉각적인 알아차림(contigency)은 우리가 몸에 대해 마음챙김 할 때 나타난다. 이는 몸이 변화하는 것을 알아차린 것으로, 지속적으로 열린 마음을 가지도록 한다.

세계동포주의(cosmopolitanism)는 모든 사람을 세계에서 함께하는 같은 존재로 인식함으로써 내가 느끼는 것을 다른 사람도 느낀다는 깨달음을 통해 전 인류를 사랑하는 것이다. Chiesa & Serretti(2009)의 마음챙김 기반 스트레스 감소에 관한 메타 분석을 살펴보면, 마음챙김을 수행한 그룹의 영성이 통제그룹보다 향상되었음을 알 수 있다. 이러한 영성의 향상은 서로의 믿음을 향상 시키고 평화로운 관계를 유지한다는 것으로 해석할 수 있다(McCown, 2013: 153).

비수행 차원은 불필요한 행위들을 하지 않는 것으로, 의도적이고 인위적인 행위에서 본질적이고 자연스러운 행위로 전환하는 것이다. 이는 행동의 부재나 존재의 특별한 방법을 보여주며 비질병 중심주의(non-pathologizing), 비도구주의(non-instrumental), 비계층주의(non-hierarchical)로 나뉜다. 비질병 중심주의(non-pathologizing)는 질병을 중요하게 생각하지 않는 것이다. 정신과 등 의학계에서는 질병을 분류하고 이를 바탕으로 사람을 판단한다. 이는 근본적으로 사람은 약하다는 전제로 출발하는 것이다. 하지만 마음챙김 공동체에서는 사람의 약점(결함)을 중요시 하지 않고 그 사람의 존재 자체를 중요시 한다. 비질병 중심주의에서 병의 증상은 중요한 것이 아니며, 수행자는 증상에 관한 자기 주관화로부터 벗어날 수 있다.

비계층주의(non-hierarchical)는 마음챙김을 수행하는데 있어서 모든 사람은 무지(無知)의 상태에서 출발한다는 신념을 바탕으로 한다. 각 개인에게 순간순간 일어나는 경험의 가치에 대해 더 많이 아는 사람은 없다

는 것이다. 이는 모든 수행자들은 동등하다는 것을 뜻한다.

비도구주의(non-instrumental)는 잘못된 혹은 고장난(broken)존재는 없기 때문에 고쳐질 필요가 없고 모든 사람이 가치를 지닌다는 것이다. 이는 자기나 다른 사람을 변화시키기 위한 것이 아니라 존재의 방법에 관한 것이다. 비도구주의에서는 타인을 변화시키는 것을 중요하게 생각하지 않고 자신 스스로에게 책임을 지는 것을 중요시한다.

3번째 차원인 우정(friendship)은 다른 두 차원을 모두 포함하면서 두 차원의 여백을 채워주는 것으로 대부분의 행위와 만남에서 생긴다. 우정은 어떤 것들이 일어나든 수행자는 친구가 되어줄 수 있다는 것으로 마음챙김 공동체에서 구성원들 간의 관계를 나타내는 것이다. 이는 서로 타인의 행복을 비는 것으로 공동체에 자연스럽게 스며든다. 또한 우정은 공동체의 전체 약속을 지키는 것이고, 다른 사람에 의해 제공되는 것이 아니라 서로에게 공유되는 것이다. 마음챙김 수행은 서로의 경험을 공유하게 하고 누구나 친구가 될 수 있게 하여 수행자들은 공동체에서 주의를 기울이고 서로에게 배려를 하게 되는 것이다. 우정은 마음챙김에서 결속을 지속시키며 수행이 계속되게 하기 때문에 7가지의 자질 중에 가장 영향력이 있는 것으로 간주된다.

7개의 자질들은 다른 것들과 상호작용하며 윤리적 영역의 방향으로 함께 작용한다. 윤리적 영역이 형성된 공동체에서 7개의 자질이 모두 존재한다면, 교사는 무언가를 해야 하기 위해 애쓰지 않아도 된다. 윤리는 행해지는 차원(doing mode)보다 존재하는 차원(being mode)에서 발견되기 때문이다. 하지만 7가지의 자질 중에 한 가지라도 부족하면 윤리적 공간이 형성되지 못할 수도 있다.

이러한 윤리적 영역은 교사의 의지나 무력에 의해서 형성되는 것이 아니라 공동체의 구성원들이 현재에 머무면서 수행에 빠져들었을 때 생기는 것이다. 즉, 교사와 수행자들의 관계가 특별한 7개의 자질들로 특성화 되었을 때 나타난다. 윤리적 영역에서 불변의 선은 없으며 자질들의 위계도 없다. 중요한 것은, 7개의 자질들은 마음챙김의 수행에서 얻어지

고, 관계가 중심이 된다는 것이다. 이러한 윤리적 영역이 지속되기 위해서는 마음챙김 수행 공동체에서는 수행자들이 함께하려는 좋은 바람(well wishes), 좋은 행동(well doings), 기꺼이 함께하려는 마음(willingness to be together)을 지니면 된다.

(2) 나바에츠의 마음챙김 도덕성

나바에츠는 도덕 발달 및 도덕교육에 대한 콜버그의 전통을 비판적으로 수용하면서, 최근 뇌 과학과 신경 생물학, 진화론, 심리학, 인지과학 등으로부터 산출된 도덕성에 관한 연구 성과를 효과적으로 활용하며 학제적인 연구를 시도하고 있는 학자이다. 그녀는 2000년대에 들어와 뇌 과학의 연구 성과에 중점적인 관심을 두면서, 현상주의를 넘어 암묵적(tacit)이고 자동적인(automatic) 인지 과정의 특성, 도덕적 덕과 인격의 중요성, 감정에 기초한 직관의 중요성, 도덕성에 대한 도덕적 기능의 메커니즘, 불교 명상 및 긍정 심리학, 뇌 과학, 인지과학 등에 기초한 '마음챙김 도덕성' 등을 연구하며 '도덕적 전문성 모형(통합적 윤리 교육 모형)'을 강조하고 있다. 나바에츠는 윤리적 동기의 원천을 제안하기 위하여 삼층 윤리 이론(TET: Triune Ethics Theory)을 말하였는데, 이는 다양한 연구 성과를 종합적으로 활용하는 메타이론으로, 인간 진화에서 생물학적 성향으로부터 나타난 세 가지 정향을 가리킨다.[61] 삼층 윤리의 도덕적 정향은 <표 3>과 같다.

61) 나바에츠에 관한 연구는 정창우 (2012), 「나바에츠(D. Narvaez) 도덕발달 이론의 특성과 도덕교육적 함의」 참조.

<표 3> 삼층 윤리의 도덕적 정향(정창우, 2012: 262)

삼층 윤리 - 주요 유형 및 하위 유형
관여 평온과 공동체적 상상 마음챙김 도덕(도덕 지대)
상상 유리된 상상(지성적 도덕) 악덕한 상상(독선적 도덕) 공동체적 상상(아가페 도덕)
관여 관여 불안(상호의존적 도덕) 관여 평온(조화의 도덕)
안전 월플라워 안전(수동적 도덕) 벙커 안전(도전적 도덕)

안전 윤리(the ethic of Security)는 안전, 개인적 혹은 내집단 지배를 통해 자기를 보존하는 것을 말한다. 관여 윤리(the ethic of engagement)는 배려 관계와 사회적 유대를 통해 다른 사람들과의 면대면의 정서적 우호 관계로 향하는 것이다. 상상 윤리(the ethic of imagination)는 즉각적인 것을 넘어서는 관심을 표명하고 사회적 관계에 적응하는 인간의 이성능력을 최대한 사용하면서, 뇌의 더 오랜 부분들을 조정하는 것이다. 마지막으로 공동체적 상상은 지금 함께 있지 않은 타인들과의 연결감(sense of connection)을 위한 능력이며, 풍부한 사회적 경험과 깊은 친사회성에 따른 행동의 현실적 결과를 내다보는 능력을 서로 결합해 주는 것으로 여기에 '마음챙김 도덕(mindful morality)'이 이에 해당된다.

나바에츠는 마음챙김 도덕을 삼층 윤리 이론에서 가장 모범적인 도덕적 정향으로 보았다. 이는 '공동체적 상상'과 '관여'가 결합된 상태로 좌뇌와 우뇌, 직관과 의식적 이성, 정서와 추상화가 조화를 이루는 상태

이다. 마음챙김 도덕은 ‘도덕적 지혜(moral wisdom)’라 할 수 있으며 ‘하지 않을 자유(free won’t)’를 통해 충동을 조절할 수 있게 해준다. 이러한 마음챙김 도덕은 뇌를 전체적으로 사용한다. 마음챙김 도덕에는 ‘지금-여기’ 에 머물고, 매 순간 충만한 정서적 존재성과 반응성을 강조하는 ‘관여적 평화’와, 도덕적 문제해결을 위해 좌뇌의 추상화 능력을 활용함과 동시에, 타인에 대한 정서적 연결감(sense of relatedness)을 유지할 수 있는 능력(우뇌의 관여)인 ‘공동체적 상상’이 모두 포함된다(정창우, 2012: 329-343).

그녀는 이러한 마음챙김을 위한 기술로 감정에 대한 자기 인식, 매 순간에 깨어 있는 상태를 유지하는 것, 습관 형성에 대한 자기 모니터링을 든다. 마음챙김은 자신의 내부에 지속적으로 주의를 기울여 자신을 인식하고 매순간 깨어있게 하고 자신의 정서나 행위를 조절하게 하며 나아가 타인에 대한 긍정적인 관계도 형성하게 한다. 즉, 나바에츠가 가장 모범적인 도덕적 정향으로 꼽은 ‘마음챙김 도덕’은 자기뿐만 아니라 타인, 더 나아가 나와 세계와의 근원적인 연관성을 깨닫는 마음챙김을 통하여 가능한 것이며 마음챙김을 통해 형성된 도덕성이 가장 모범적인 도덕성인 것이다.

2) 마음챙김과 사회 정서적 역량

사회 정서적 역량은 인성의 개념에서 사회성이나 정서와 관련되는 것으로 사회 정서 학습(social and emotional learning)[62]에서 증진시키고자 하는 역량이다. 사회 정서적 역량에는 자기 인식(self-awareness), 자기 관

62) 사회 정서 학습(social and emotional learning)은 학습자들이 자신의 정서를 인식하고 조절하며, 타인에 대한 관심과 배려를 보여주고, 긍정적인 대인관계를 형성하며, 책임 있는 의사 결정을 내리고 직면하고 있는 어떤 상황에 생산적으로 대처하기 위해 필요한 지식, 태도, 그리고 기술을 획득하는 과정을 의미한다. 이는 학생들의 성공적인 삶과 행복한 삶을 위해 사회 정서적 유능성 혹은 사회 정서 역량을 증진시키고자 등장한 것으로, 학교 폭력 예방 프로그램들의 핵심 배경 이론이 되고 있다(정창우, 2013b: 154-156).

리(self-management), 사회적 인식(social awareness), 관계 관리(혹은 사회적 관리, social-management), 책임 있는 의사 결정이 포함된다. 자기 인식은 어떤 순간 내가 무엇을 느끼는지 아는 것으로, 현실적으로 자기 능력을 평가하고 잘 훈련받은 자신감을 갖고 자신의 정서와 가치, 강점을 인식하는 것이 포함된다. 자기 관리는 어떤 일에 무작정 덤벼들기보다는 자신의 정서를 용이하게 잘 다루는 것으로, 목표를 추구하는 데 있어 양심적이고, 만족을 지연할 줄 알며, 시행착오나 좌절 앞에서 굴하지 않는 등 자신의 정서·사고·행동을 효과적으로 조절하는 것이다. 사회적 인식은 타인의 정서를 이해하고, 타인의 관점을 취할 수 있으며, 다양한 집단과 긍정적으로 교류하며 그들을 인정하는 것으로 타인의 입장을 이해하고 공감하는 것이다. 관계 관리는 사회적 관계에서 정서를 효과적으로 다루는 것으로 협력에 바탕을 둔 건전하고 유익한 관계를 정립·유지하며 부적절한 사회적 압력에 저항하고, 갈등을 해결하기 위해 협상을 하며 필요할 때 도움을 구하는 것으로 긍정적인 관계를 형성하고 협력해서 일하며 갈등을 효과적으로 다루는 것이다. 책임 있는 의사 결정은 개인 행위 및 사회적 행위에 대해 생산적이고 윤리적으로 선택하는 것을 뜻한다(정창우, 2013a: 287, 305-306).

사회 정서적 역량의 핵심 역량과 하위 기술을 표로 나타내면 <표 4>와 같다.

〈표 4〉 사회 정서 학습 핵심 역량과 하위 기술

(Elias et al. (2008), 251-252; 정창우, 2013b: 157 재인용)

핵심 역량	하위 기술	
자기 인식	▪자신의 정서를 인식하고 이름 붙이기 ▪자신이 느끼고 있는 정서의 이유 및 상황에 대해 이해하기 ▪타인의 정서를 인식하고 이름 붙이기	▪자신의 필요와 가치에 대해 알기 ▪자신에 대해 정확하게 인지하기 ▪자기 효능감 갖기 ▪영성(삶의 의미 및 목적감) 갖기
자기 관리	▪불안, 분노, 우울을 말로 표현하고 이런 감정들에 대처하기 ▪충동, 공격성, 자기 파괴적이고 반사회적인 행동 통제하기 ▪개인적 또는 대인관계의 스트레스를 조절하기 ▪주어진 과제에 집중하기	▪장·단기 목표 설정하기 ▪깊이 생각하고 철저하게 계획하 ▪피드백을 통해 행동 수정하기 ▪긍정적 동기를 결집시키기 ▪희망과 낙관주의를 활성화시키기 ▪최선의 상태를 향해 나아가기
사회적 인식	▪다양성 존중하기 ▪타인에 대한 존중 보여주기 ▪주의 깊게 그리고 정확하게 듣기	▪타인의 정서에 대해 공감하고 민감성 증대하기 ▪타인의 관점, 견해, 정서를 이해하기
관계 관리	▪관계에 있어 정서를 조절하고 다양한 정서와 견해를 조화시키기 ▪사회-정서적 단서들에 대해 민감성 보이기 ▪정서를 효과적으로 표현하기 ▪분명하게 의사소통하기	▪타인을 사회적 상황에 참여시키기 ▪관계 형성하기 ▪협력해서 일하기 ▪자기주장, 리더십, 설득 발휘하기 ▪갈등, 협상, 거절 관리하기 ▪도움을 제공하고 요청하기
책임 있는 의사 결정	▪상황을 민감하게 분석하고 문제를 명확하게 확인하기 ▪사회적 의사결정과 문제해결 기술을 실행하기 ▪대인 관계적 장애물에 대해 생산적이고 문제 해결적 방식으로 반응하기	▪스스로 평가하고 반성하기 ▪개인적, 도덕적, 윤리적으로 책임감 있게 행동하기

마음챙김은 자신에 대해 정확하게 아는 것으로 시작하여 자신을 관리하게 할 수 있고, 자신이 느끼는 것을 다른 사람도 느낀다는 것을 깨달음으로서 타인에 대한 이해와 공감능력을 향상 시켜 타인과의 관계 형성에도 도움을 준다. 또한 자기 인식과 자기 관리는 책임 있는 의사 결정과도 연결되어, 자신에 대한 도덕적 성찰과 자기 관리를 통해 책임 있는 의사 결정이 가능하게 한다. 이렇게 마음챙김은 개인 윤리적 역량 및 대인관계 윤리적 역량 등 도덕과를 통해 길러주고자 하는 핵심 역량을 증진시키는 사회 정서적 역량과 깊은 관계가 있다고 볼 수 있다.

(1) 자기 인식

마음챙김은 내 마음에서 일어나는 것들을 고요하게 바라보는 것에서 출발한다. 마음챙김에서 무엇보다 중요한 것은 비판단적인 관찰이다. 이것은 순수한 주의 혹은 순수한 관찰이라고도 부를 수 있다. 즉, 자신에게 있는 어떠한 사전지식, 선입견, 또는 욕구 등을 가지고 마음의 현상을 판단하지 않고 있는 그대로 관찰하는 것이다. 또한 마음의 특정 현상에 대하여 집착하거나 배척함 없이 있는 그대로 보는 것이다. 만약 이러한 사변적 또는 판단적 작용이 일어나거나 집착 또는 배척이 나타나면, 그 또한 있는 그대로 관찰한다. 또한 마음챙김은 또한 지금-여기에 온전하게 존재하고(fully present), 온전하게 알아차림 하는(fully aware) 것이다. 온전하게 존재한다는 것은 자신의 현재 상태를 온전하게 인식한다는 것을 뜻하며 온전하게 알아차림 한다는 것은 여러 생각 없이 비사변적인 관찰이 충분하게 이루어져서 마음현상을 명확하게 알아차리는 것을 말한다(김정호, 1996a). 우리는 대부분 자신이 어떤 생각을 하는지, 무엇을 하고 있는지 우리의 존재의 의미는 무엇인지 정확하게 인식하지 못하는 경우가 많다. 마음챙김은 자신에 대한 인식뿐만 아니라 인식을 하는 과정까지도 알아차림 하게 하여 자신에 대해 정확하게 인식하는 기회를 제공한다.

이러한 알아차림은 자신이 느끼고 있는 정서의 이유 및 상황에 대해서도 이해를 할 수 있게 한다. 앞서 언급한 것처럼 마음챙김을 통해 수행자는 자신이 경험하는 정서나 괴로움이 외부로부터 주어 진다기 보다는 자신의 부적절한 욕구와 사고가 개입해서 만들어진다는 것을 깨닫게 된다. 자신의 경험을 비판단적으로 바라봄으로써 경험을 보다 열린 마음으로 객관적인 자세에서 보게 됨에 따라 자신이 느끼고 있는 정서의 의유 및 상황에 대해 이해하게 되는 것이다. 자신의 정서를 열린 마음으로 바라보는 것을 통하여 부정적인 정서가 나타났을 때 이를 점진적으로 약화시킬 수 있는 힘이 생긴다. 이렇게 마음챙김은 내 마음을 있는 그대로 바라볼 수 있게 하여 자신의 긍정적 정서, 부정적인 정서 등 자신에게서 일어나는 변화를 바라보게 하여 내면을 인식하는 힘을 키운다.

또한 마음챙김은 영성의 계발을 가능하게 한다. 영성의 개념은 지속적으로 발달되어 왔고, 현재도 계속해서 새로운 의미들이 나타나고 있기 때문에 어느 한 가지로 영성의 의미를 이해하기보다는 종합적으로 이해하는 것이 타당하다. 고미숙(2013)은 영성의 개념을 의미성, 본래성, 초월성, 관계성, 전체성의 차원[63]에서 탐구한다. 이 영성 개념의 5가지 요소는 서로 상호작용하기도 하고 중첩되기도 한다. 영성은 삶의 의미와 목적의 추구이고, 자신에게 진실하고 자신을 부단히 개선해가는 자기로의 회복이다. 이는 자기 내면의 탐구이고, 자기초월적이며, 자기, 타인, 자연, 세계, 우주, 보다 높은 힘이나 초월적 존재와의 관계이고, 자신의 전체성만이 아니라 우주를 관통하는 전체성에 대한 자각이라 할 수 있다(고미숙, 2013). 이러한 영성은 좋은 삶을 사는 문제, 인간의 실존문제를 다르기 때문에 도덕성과 밀접한 관련을 맺으며 높은 도덕성을 위해 영성을 갖는 것은 필수적이다.

마음챙김은 영성에 내재적, 초월적으로 접근할 수 있는데, 영성에 대한

63) 의미성에는 삶, 정체성, 자기지식, 내면/외면 지향이 포함된다. 본래성에는 진정성, 자기지식, 자기회복, 자기배려, 성찰이 포함된다. 초월성에는 자기초월, 신성함, 관계감이 포함된다. 관계성에는 자기, 타인, 사회, 자연, 신, 우주, 생명존중, 경외감이 포함된다. 정체성에는 포괄성, 통합성, 전인, 몸, 정신 정서가 포함된다.

내재적 접근은 매 순간을 온 마음으로 포용하는 것이며 초월적 접근은 반복되는 신비적 결합, 즉 신에게 점점 가까워지는 경험이 일상 경험을 보다 완벽하게 만드는 것을 뜻한다. 마음챙김은 우리가 찾는 것이 우리 앞에서, 생활의 실제적인 경험 안에서 일어나고 있다는 것을 깨닫게 하여 영성에 대해 내재적으로 접근하게 하고, 신비적 상태를 알아차림하게 하여 어떠한 정신적인 사건들도 모두 알아차림 할 수 있게 한다(김재성, 2012). 이와 같이 마음챙김은 자기를 성찰하고 우주와의 관계와 통합을 깨닫게 하며 나아가 초월적인 존재와의 관계도 깨닫게 하여 영성이 형성되도록 도와 자기 인식이 가능하게 한다.

(2) 자기 관리

마음챙김은 자기를 조절(self-regulation)할 수 있도록 도와준다. 자기조절은 인간의 마음이 그 마음의 기능과 상태 및 내적 과정들에 대해 통제력을 행사하는 과정을 의미하거나 보다 좁게는 체계가 끊임없이 변화하는 환경 속에서 목표를 달성하기 위해 자신의 사고, 정서 및 행동을 조절하는 과정을 뜻한다(Zeidner, Boekaerts & Pintrich, 2000; 김교헌, 2008 재인용). 마음챙김 상태에서는 자신이 경험하는 사고, 정서, 행동, 동기, 인지 등에 대해 관찰자적 시각에서 바라보게 하여 자기조절을 가능하게 한다. 마음챙김이 잘 된 상태에서는 체계의 상위 위계 수준에서 자기조절이 이루어진다.[64] 즉, 자동적 혹은 충동적으로 조절되는 감각이나 지각 혹은 감정 수준보다 유기체 수준이나 소집단, 더 나아가서는 생태적 수준에서의 목표에 의한 자기조절이 가능하게 되는 것이다. 이러한 상위 체계적인 수준의 자기조절은 문제와 자신을 새롭고 균형이 잡힌 전체적 관점에서 바라볼 수 있게 해주고, 문제해결을 위한 계획과 전략을 세우고 수행하며 방해를 극복하는 과정을 도와서 창의적이고 지혜로운 문제

64) 김교헌(2008)은 마음챙김의 과정을 수용적 주의 과정이 핵심이 되고 동기와 상위 인지적 조절 과정이 선행조건이 되며 그 결과로 알아차림이 수반되는 과정으로 본다.

해결을 가능하게 한다(김교헌, 2008: 296-297).

이러한 마음챙김의 자기조절 기술은 정서조절, 스트레스 관리와도 관계가 있다. 정서 조절에서 정서를 확인하고 명명하는 것은 매우 중요한데, 이는 관찰하기나 기술하기와 같은 마음챙김의 기술이 필요하다. 수행자들은 정서적 반응의 많은 측면들을 관찰하고 기술하기 위한 방법들을 배워 정서를 촉발한 사건, 그 사건에 대한 수행자의 해석, 정서의 주관적인 경험(신체 감각을 포함하여), 수행자가 느꼈던 행동 충동, 그들이 실제로 한 행동, 정서의 추후 효과 등에 대해 살펴보게 된다. 또한 현재 정서에 대한 마음챙김은 부정적 정서와 연관된 고통을 감소시키는데도 도움을 준다. 마음챙김을 통해 정서를 판단, 억제, 변화 또는 방어하려 하지 않고 일어나는 그대로 경험하는 것을 배우게 되는데 이 때, 삶의 정상적인 부분으로서 부정적 정서는 불가피하다는 점이 강조되며 부정적인 정서를 주의 깊게 관찰하고 일어나는 그대로 수용하게 하여 정서적 경험에 대한 이차적 반응[65]이 발생하지 않게 돕는다(안희영 외, 2009: 45-46). 정서조절은 분노 조절과 관련이 있는데, 분노를 마음속에 눌러 담고 참는 것은 습관이 된다면 건강에 좋지 않다는 것이 의학과 심리학 분야에서 잘 알려져 있다. 하지만 습관적인 반응으로 분노를 무절제하게 터뜨리는 것 또한 아무리 정당한 분노라 할지라도 역시 건강에 좋지 않다. 분노가 잘못된 일을 바로잡거나 어떤 중요한 일이 일어나게 하는데 이바지 하더라도 그것은 공격성과 폭력의 감정을 낳게 되고, 자기 자신의 본래모습을 왜곡시킨다. 마음챙김은 자기 스스로와 다른 사람에게 미치는 분노의 부정적인 면을 인식할 수 있게 하고 분노에는 부적당한 것이 있다고 느끼기 때문에 항상 분노로부터 떨어져 있는 태도를 지니게 한다. 분노의 힘이 정신적인 힘과 지혜로 변화되면 그 힘은 점점 더 증가하여 분노의 대상과 근원 둘 다 변형시키는 능력도 생겨난다. 그러므

65) 부정적 정서를 경험할 때 그러한 정서를 가졌다는 것에 대한 죄책감, 수치심, 공황 또는 분노와 같은 말로 이러한 이차적 반응 때문에 초기 정서보다 더 심한 고통이 발생하는 경우가 빈번하다.

로 분노가 일어나고 커지는 순간에 분노 속에 자신이 잊고 있는 더 근본적인 무언가가 틀림없이 있다는 것을 인식하면서, 분노의 전후 관계를 의도적으로 넓혀서 알아보려는 수행을 한다면 분노와 관련이 없는 자기 자신 내부의 자각심과 만나게 된다. 자각심은 분노가 유익한 결과보다 해로운 결과를 더 많이 낳을 수 있다는 것을 깨닫게 하여 우리가 분노를 잠재울 수 있도록 돕는다(김언조 외, 2013: 113).

또한 마음챙김은 개인 또는 대인관계의 스트레스를 조절할 수 있게 한다. 일반적으로 마음챙김 명상은 스트레스 관리에 있어 우수한 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 마음챙김은 자신의 동기, 인지, 감각, 정서, 느낌 등에 대해 알아차림 하여 개인의 상태를 잘 알게 해주는데, 이러한 특징이 자신의 스트레스 반응을 더 잘 알게 해준다. 일반적으로 스트레스반응은 개인과 환경 간의 상호작용에 어떤 문제가 알려주는 정보의 역할을 하는 장점이 있다. 이러한 정보를 제대로 파악하지 못하고 지나치게 되면 시간이 지나 스트레스 관리가 어려워지는데, 마음챙김은 이러한 스트레스 반응을 잘 알아차리게 하여 스트레스 관리를 도와주는 것이다. 구체적으로, 마음챙김은 잔류 스트레스와 진행 스트레스를 알아차리고 관리하는데 도움을 준다(김정호, 2001: 30-31). 잔류 스트레스란 시간이 지나면서 스트레스 사건도 잊고 또 그것으로 인한 화도 의식하지 못할 수 있지만, 마음속에는 여전히 화의 정서가 남아 있는 것을 말한다. 예를 들어 어떤 학생이 학교에서 친구와 사소한 다툼이 있을 때 화가 나는데 그 날 선생님께도 꾸중을 들었다면 마음속에 스트레스가 커진다. 그러다가 집에 갔는데 동생과 사소한 다툼이 있어도 평소보다 화를 많이 내게 되는 것이다. 진행 스트레스란 평소에 스트레스를 가지고 있는 것이 자기 자신도 모르게 계속 진행 되는 것을 말한다. 예를 들어 평소에 시험 성적으로 불안과 걱정을 하는 경우에 다른 일을 하면서 시험 스트레스를 잊고 있는 것 같지만, 실제로는 약한 강도이지만 시험 성적과 관련된 스트레스 정서가 마음 한편에서 진행되고 있는 것이다. 마음챙김을 통해 평소 자신의 정서에 대해 잘 마음챙김 하면 스트레스 반응으로 남

아있는 미약한 정서에 대해서도 잘 파악하게 되어 개인적 또는 대인관계의 스트레스를 조절할 수 있다.

또한 마음챙김이 스트레스를 감소시킨다는 과학적 증거도 존재한다. 마음챙김은 기분을 관장하는 좌측 전두엽의 활성을 증가시켜서 스트레스로 인한 부정적인 정서를 감소시키게 돕는다. 그리고 마음챙김은 면역계를 강화하여 질병으로 인한 스트레스도 감소시킨다(권준수, 2011). 즉, 마음챙김 명상이 부교감신경계와 뇌의 여러 부분을 자극하여 스트레스를 감소시키는데 도움을 주는 것이다.

(3) 사회적 인식

마음챙김은 타인의 정서에 대해 공감할 수 있게 한다. 불교심리학에서 연민은 중요한 요소인데, 연민이란 타인의 고통에 대한 알아차림과 감정을 말한다. 연민은 타인의 괴로움에 대한 '위축되지 않는 공감'이라 할 수 있다(Marotta, 2003; 김재성 외, 2012: 147 재인용). 다른 사람에 대한 연민은 자신에 대한 연민에서부터 시작하여 세상 누구나 괴로움을 느낀다는 인식에서 생긴다. 이를 통해 우리는 모든 존재에 대해 공통점을 느끼고 타인에 대해 공감할 수 있는 것이다. 마음챙김을 통해 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)를 마깨달을 때, 분리되었던 자기와 타인은 모든 존재와 친근하게 되고 고마움을 느끼게 된다. 연민과 공감은 이러한 깨달음의 자연스러운 산물인 것이다.

마음챙김 수련과 공감 능력의 향상 관계를 밝히는 연구는 많이 존재 한다. Shapiro & Carlson(2009), Germer(2005)는 마음챙김 수련이 공감능력을 향상시킨다고 보았고, 공감의 구성요인인 관점 취하기(perspective-taking)와 공감적 배려(empathic concern)가 마음챙김 과정과 가장 밀접하게 관련 있음을 주장하는 연구도 존재한다(Block-Lerner, Orsillo, & Plumb, 2004; Beitel, Ferrer, & Cecero, 2004; 이성준 외, 2011: 50 재인용). Shapiro(2005)는 마음챙김 기반 스트레스 감소 훈련(MBSR)을

의과대학생을 대상으로 8주간 실시한 결과, 불안과 심리적 불편감이 감소하고, 공감수준을 증가시키는 연구 결과를 보였다. 또한 Schure(2008) 등은 마음챙김 15주 코스 참가자들이 경청 기술과 공감능력이 강화된 것을 포함해서 상담 기술 전체에서 상당한 효과가 있었음을 보고하였다(이성준 외, 2011: 50-51).

(4) 관계 관리와 책임 있는 의사 결정

타인에 대한 공감은 타인과 긍정적인 관계를 형성하는 것과도 관련이 있다. 공감은 '결합요소(cohesive factor)'라고도 할 수 있다. 공감은 분리된 자아 개념을 극복하고, 타인과의 상호 연결 할 수 있게 돕기 때문이다. 자기 수용은 '다른 사람의 입장에 설 수 있는' 능력으로 이끌어주며 이러한 수용을 통해 타인과 나를 분리하던 것이 타인과 나를 연결하고 이해할 수 있게 된다(김재성 외, 2012: 52). 마음챙김의 명상법의 하나인 자비명상은 처음에는 자기와 아무런 관계가 없는 사람에 마음을 일으키고, 점차로 친한 사람과 미운 사람에게까지 평등하게 이 마음을 일으키도록 되어 있다. 이렇게 마음챙김은 자기 치유를 도울 뿐 아니라 자기 자신의 주변 관계를 개선시키며 자기치유와 함께 관계치유가 가능하게 한다.

책임 있는 의사 결정은 자기 인식·관리와도 관계있는 것이다. 마음챙김을 통한 자기조절로 지혜롭게 문제를 해결하고 책임 있는 의사 결정을 하게 된다. 또한 마음챙김은 우리의 조심스럽게 행동의 진행 과정을 관찰하게 해 줌으로써 그 행동이 도덕적인 행동인지 알아차릴 수 있도록 돕는다. 또한 불교에서는 윤리적 행동을 통해 자신과 타인과의 괴로움을 줄일 것을 설한다. 즉, 윤리를 바탕으로 하는 마음챙김은 자기 성찰을 통하여 도덕적으로 행동할 수 있도록 돕는다.

3) 마음챙김과 자아 정체성

자아 정체성(self-identity)은 자신에 관해서 통합된 관념을 가지고 있느냐에 대한 개념이다. 자아 정체성이 형성되었다는 것은 자신의 성격, 취향, 가치관, 능력, 인간관, 세계관, 인생관, 미래관 등에 대해 비교적 명료한 이해를 하고 있으며, 그런 이해가 지속적이고 통합적인 상태를 말한다. '나는 누구인가'라는 물음에 답을 하려하는 것은 단순히 철학적 사고나 사유를 통해 삶과 인간, 자아 등에 대한 지식을 쌓고 사변적으로 이해하기 위해서가 아니다. 이는 인간의 마음을 가리고 있는 물질 세계에서 벗어나 심성의 근원에 있는 세계를 발견하고 심성을 닦아서 참된 자아로 돌아가기 위해서이다. 여기서 자아 정체성은 바람직한 인성과 만나게 된다(정창우, 2013a: 90). 자아 정체성은 언뜻 보기에 무아(無我)라는 개념과 대립되는 것으로 보인다. 하지만 자아를 충동의 억제, 자존감, 세속적인 능력으로 정의되는 강한 자아(김명권 외, 2008: 67)라기보다 자신에 대한 명확한 이해를 하고 있는 것으로 정의하였기 때문에 자아 정체성과 무아(無我)는 공동의 이해기반을 가지고 있다고 볼 수 있다.

에릭슨의 발달이론에 따르면, 청소년기는 아동기에서 성인기로 이행이 일어나는 단계로 자아정체성을 확립하는 것이 중요하다. 자아 정체성이 혼미하면 자신에 대해 의미를 부여하지 못하고, 사회에서 역할 혼란을 일으키게 된다. 따라서 청소년기에 긍정적인 자아 정체성을 확립하는 것은 매우 중요하다. 하지만 대부분의 학생들은 높은 성적을 위해서, 다른 사람들에게 잘 보이기 위해서, 혹은 스마트 기기 등 각종 매체에 노출되어 자신의 참된 모습을 찾기 위한 기회조차 갖는 것이 어렵다. 자아 정체성 형성을 위해서는 나는 누구이며 무엇을 위해 살아가는지 참된 모습에 대해 진지하게 고민해 볼 시간이 필요하다. 이런 점에서 마음챙김은 참된 자아로 돌아가기 위한 시작점을 제공한다고 볼 수 있다. 참된 자신의 모습을 보기 위해서는 자신에 대한 기존의 시각과는 다르게 있는 그대로를 보고 이해해야 하는데, 이는 앞서 말한 자기 인식과도 관련된다.

참된 나를 바라보다보면 부정적인 면을 발견하게 되는데, 이 때 있는 그대로를 인정하는 것에서 더 나아가 그것과 더 깊은 관계를 맺어야 한다. 자신이 처해있는 상황에 가슴을 여는 것으로 자신의 모습을 느끼고, 정면으로 바라보는 것이다. 자신의 특정한 부분을 싫어한다면 자기혐오를 있는 그대로 인정하고 받아들인다. 부정적인 자신에 대해서 싸우기 보다는 자신을 돌보려는 자연스러운 태도로 인해 자연스럽게 부정적인 면이 사라지고(김명권, 2008: 62) 이로 인해 긍정적인 자아 정체성이 형성된다. 즉, '나는 누구인가'에 대해 진지하게 생각하는 시간을 가져보고 자신의 모습과 가치를 인정함으로써 스스로의 성장과 자각의 계기를 마련하여 건강한 자아정체감이 형성되는 것이다.

이렇게 자기 자신을 그대로 바라보는 것은 올바른 가치관이나 인생관, 미래관을 형성하는데도 도움이 된다. 마음챙김은 자신의 가치관을 매일 인식하고 그것을 가장 중요한 것으로 존중하는 것이다. 있는 그대로의 상태로부터 변화하거나 달라지려고 노력하는 것이 아니라 자신에게 가장 중요한 것이 무엇인지를 마음속에 간직하여 특정한 순간에 흥분이나 화 때문에 자신에게 가장 중요한 것 -자신의 가치관-을 잊지 않는 것을 뜻한다(김언조 외, 2013: 112). 또한 미래상은 가치관과 인생에서 가장 중요한 것이 무엇인지에 대한 개인적인 존재 방식과 관련이 있으며, 마음챙김을 통하여 어떻게 살아갈 것인가에 대해 진지하게 고민할 수 있게 된다.

그리고 마음챙김은 자기중심적 사고에서 벗어나게 하여 자아 정체성 형성에 도움을 준다. '자기중심적 사고'란 모든 것과 모든 상황에서 '나', '나를', '나의 것을' 구성해 망상과 자기 방어가 대부분인 편협한 시각을 통해 보이는 세상 속에서 활동하는 필연적이고 뿌리 깊은 성향을 뜻한다(김언조 외, 2013: 296). 이러한 현상은 매 순간 일어나지만 우리는 전혀 알아차리지 못한다. 하지만 마음챙김을 통해 자신의 자기중심적 사고를 비판단적이고 지속적으로 관찰한다면, 우리가 '자기'라고 부르는 것이 실제로는 우리의 마음이 지어낸 것이며 영원한 것이 아니라

는 것을 알게 된다. 많은 사람들이 자신을 외부 사람이나 환경에 의해 구성하는데, 학생들의 경우, 자신이 칭찬을 받는다면 자기를 존중하고 자신이 소중한 사람이 되고, 다른 사람에게 비난을 받는다면 자기 자신을 질책하여 존중감이 낮아진다. 학생들은 자신의 자아 정체성이 외부의 환경에 의해 만들어진다는 것을 알아차리지 못하고 외적인 보상을 통해서, 물질적 소유를 통해서, 주변 사람들로부터 내적인 안정을 찾으려고 하고 이러한 방법으로 자아 정체성을 계속 유지하려고 한다. 하지만 이렇게 만들어진 자아 정체성은 지속적인 안정감과 마음의 평화를 가져올 수 없다(김언조외, 2013: 298-299). 자아 존중감은 내면에 자리하고 있는 것으로 자신의 신체, 감정, 경험 대한 집중적인 탐구를 통해 증진할 수 있다. 즉, 마음챙김을 통해 자신의 본질의 모습을 인식하여 자신이 누구인지 받아들일 때 자아 존중감도 긍정적으로 변화하게 되는 것이다. 종합해보면, 마음챙김은 자기집착으로 인한 자기중심성의 문제점을 보완해주는 동시에 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 소중하게 하는 것을 통해 자아 존중감을 높이고 건강한 자아 정체성을 형성하는데 도움을 준다.

2. 마음챙김의 도덕교육적 함의

앞서 고찰한바와 같이 마음챙김은 인성, 특히 도덕성과 관련이 깊으므로 마음챙김이 도덕교육에 함의하는 바가 크다고 할 수 있다. 우선, 마음챙김의 도덕교육에 기여하는 바를 살피고, 행복교육에 기여하는 바에 대해서도 논한다. 그 다음에는 마음챙김이 도덕과 교육에 주는 시사점과 도덕과 교육의 목표와 내용 및 교수-학습 방법에 갖는 함의를 찾고, 마지막으로 마음챙김 명상을 도덕과에 어떻게 적용할 것인지에 대해 다룰 것이다.

1) 마음챙김의 도덕교육적 기여 방향

(1) 마음챙김의 도덕교육적 함의

마음챙김은 자기 자신을 있는 그대로 바라보아 다른 사람과의 관계도 개선시켜 학생들의 문제 행동을 감소시키고 인성을 향상시킨다는 점에서 도덕교육에 함의하는 바가 크다고 할 수 있다. 마음챙김의 도덕교육적 함의는 첫째, 인성교육을 하는데 도움을 주는데서 찾을 수 있다. 인성교육은 '개인의 내면을 아름답고 건강하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 역량을 길러주는 일'로 정의할 수 있다. 즉 인성교육은 개인의 마음의 건강 및 바람직한 인생관, 가치관과 더불어 타인·공동체·자연과의 관계적 삶을 조화롭게 이끌 수 있는 능력과 태도를 중시한다고 할 수 있다. 인성 교육은 가치교육·도덕교육·인격교육·시민성 교육 등을 포괄적으로 망라하며 도덕교육과 밀접한 관계가 있다고 볼 수 있다(정창우, 2013a: 919). 앞서 고찰한바와 같이 마음챙김은 인성의 구성요소인 도덕성, 사회성, 정서, 자아 정체성을 형성하는데 중요한

역할을 한다. 마음챙김이 인성과 깊은 관계가 있다는 것은 인성 교육을 하는데도 중요한 역할을 한다는 것을 의미한다. 마음챙김을 통하여 개인이 내적으로 성찰할 수 있게 하여 개인의 내면을 아름답고 건강하게 돕고 다른 사람도 이해하게 하며 공감을 통하여 타인과의 관계를 형성할 수 있도록 돕는다. 이는 나아가 나와・공동체와의 관계를 열린 마음으로 받아들이고 나와 세계와의 관계에 대한 깨달음으로 자연과 더불어 살아갈 수 있도록 도와주어 도덕교육에서 가장 중요한 인성 교육을 하는데 기여한다고 할 수 있다.

둘째, 마음챙김은 도덕적 성찰의 기회를 제공한다. 도덕적 성찰은 타인과의 관계, 공동체와의 관계 속에서 어떻게 살아야 할 것인가를 고민하고 자신의 내면을 도덕적인 관점에서 반성하고 살피는 것이다. 또한 이미 '행한' 경험적 사실을 도덕적인 관점에서 반추하면서 어떻게 살아갈 것인가에 대해 사색하는 것이기도 한다. 이는 곧 '자신의 밖'이 아니라 자신의 내면을 주시하면서 존재론적 성찰을 통해 자신의 존재를 자각하는 것이며, 자기중심적 삶의 한계를 초월하고자 하는 것이다(정창우, 2013a: 34). 도덕적 성찰의 출발점은 내면 성찰이라고 할 수 있다. 마음챙김은 자신의 몸과 마음을 살핌으로서 내적 성찰이 가능하게 하는 것뿐만 아니라 비도덕적인 생각을 하거나 행동을 할 때 마음 역시 알아차리게 함으로서 비도덕적인 것들이 점차 사라지게 한다. 이를 통해 자기 자신을 도덕적인 관점에서 반성하고 살피는 도덕적 성찰이 가능한 것이다. 이는 더 나아가 타인과의 관계, 공동체와의 관계를 어떻게 형성해야하는지도 성찰하게 한다. 자신의 내면을 살핌을 통하여 다른 사람도 이해하게 되고 자기 자신이 독립되어 존재하는 것이 아니라 다른 사람과의 관계와 사회 속에서 존재한다는 것을 깨닫게 하여 공동체에서 도덕적으로 생활하도록 돕는 것이다. 이러한 도덕적 성찰은 실천과 도덕적 지식 공부 및 도덕적 탐구를 통해 습득한 경험과 지식에 생기를 불어넣으며, 도덕적 내면화・가치화・인격화를 촉진시킴으로써 도덕적 실천을 위한 동기적 힘을 제공하기 한다(정창우, 2013a: 34-35).

셋째, 마음챙김은 도덕적 정체성을 형성하는데 도움을 준다. Blasi, Damon에 따르면, 도덕적 정체성은 도덕적인 행동을 하는데 강력한 힘을 발휘한다. Damon은 도덕적 자아(moral self) 혹은 도덕적 정체성(moral identity)을 '자아(self)를 정의하기 위하여 도덕적 원칙 혹은 원리를 사용하는 것'이라고 보았다. Damon은 행동의 옳은 과정이 무엇인지를 결정하고 자신이 왜 반드시 어떤 특정한 행동을 꼭 취해야하는가를 결정함에 있어서 도덕적 정체성이 중요한 역할을 한다고 본다. Blasi에 따르면 도덕적 책임은 자신의 정체성 혹은 자아감(sense of self)과 도덕성의 통합의 결과이다. 즉, 자신의 이상(ideals)과 일관된 행동을 하기 위한 심리학적 필요성은 도덕적 정체성으로부터 나온다는 것이다. Blasi는 '자아일치(self-consistency)는 도덕적 행동을 위한 동기적 원천이 된다'고 강조하였다(정창우, 2006: 294-295).

도덕적 정체성을 강조하는 학자들에 따르면, 도덕적 정체성을 형성하는 교육은 좁은 의미의 도덕적 규범이나 덕목을 가르치거나 딜레마적 상황에서의 도덕 판단에 주목하는 교육보다 인간에게 훨씬 더 근본적이며 훨씬 더 강력한 행동의 지배 원리를 갖게 한다. 인간 행동은 자아의식 혹은 정체성의 중요한 부분을 구성하고 있는 삶의 바람직한 상태, 즉 삶의 도덕적 이상(理想)에 의해 결정된다. 도덕적 정체성이 형성된다는 것은 곧 도덕적 신념 체계와 개인적으로 삶의 도덕철학이 형성된다는 것이기 때문에, 이러한 도덕적 정체성은 그 개인의 모든 행동을 선택하고 결정하는데 근본적인 기준이 될 뿐만 아니라 행동을 실천하는 근본적인 힘이 되기도 한다(박철홍, 2002; 정창우, 2013a: 102 재인용). 이는 도덕적 정체성 이론에서의 도덕적 앎 혹은 도덕적 이해란 인지의 수준에서 제한되는 것이 아니라 개인의 자아의식·정체성과 통합된 '인격적 앎'이 되어야 한다는 것을 시사한다. 따라서 도덕교육은 '도덕적 자기 성찰과의 연결'을 통해 '도덕적 정체성' 형성을 지향해야 한다(정창우, 2013a: 103).

이와 같이 볼 때 도덕적 정체성 형성은 도덕교육 있어 중요한 위치에

있으며, 마음챙김은 도덕적 자기 성찰을 통한 도덕적 정체성을 형성 하는데 기여하는 바가 크다. 마음챙김의 근본이 되는 불교에서는 도덕적인 행위인 계(戒)를 중요시 한다. 불교 전통의 팔정도(八正道) 중 바른 언어(正語), 바른 행위(正業), 바른 생계(正命)가 계(戒)에 해당한다고 볼 수 있다. 마음챙김을 하는 사람은 계(戒)를 따르거나 따르지 않을 때 마음이 어떻게 되는지 주의 깊게 마음을 관찰하게 된다. 비윤리적인 생각을 가지고 비윤리적인 행위를 하는 사람은 마음의 평화를 느끼기 어렵기 때문에 마음챙김의 기본 바탕이 윤리적이라 할 수 있다. 이렇게 마음챙김 수행을 통하여 도덕적으로 성찰하고 도덕적으로 행동하려는 자아가 형성될 수 있다.

도덕적으로 행동하려는 자아가 형성된다는 것은 무아(無我)의 관점과 대립되는 것처럼 보인다. 불교에서는 연기론에 의한 업과 해탈을 말하는데, 이를 위해서는 자기동일적 자아의 개념이 필요하다. 자아의 존재를 인정하지 않는다면 업과 윤회와 해탈 역시 부정되어야 하기 때문이다. 하지만 불교에서는 업과 윤회, 해탈을 주장하면서도 그와 동시에 자아는 존재하지 않는다는 무아(無我)를 설한다. 무아설에서는 자아의 존재를 부인하지만 윤회설이 성립하기 위해서는 윤회하는 자아가 긍정되어야 하므로 이들은 상호 모순된 것처럼 보이며, 이에 관한 많은 논쟁이 있다.[66] 한자경(2008b)은 자아의 문제는 '자아란 결국 있는 것인가 없는 것인가?' 라고 해결될 수 있는 것이 아니라고 본다. 자아의 그 자체의 정체가 해명되지 못한다면 자아가 있는가 없는가의 논의 자체가 무의미해지기 때문이다. 결국 문제는 일상적 행위주체자란 과연 어떤 존재인가, 자아의 자기정체성은 어디서 찾을 수 있는가 등의 문제를 고민해야 한다고 본다. 도덕적 정체성과 관련하여 무아설을 범부의 잘못된 자아관과 그 아집을 벗기기 위해 설해진 것으로 보아 해탈로 이어질 진정한 자아의

66) 정승석(1999), 『윤회의 자아와 무아』, 김 진 (2005). 「한국불교의 무아윤회 논쟁」. 한자경 (1999). 「윤회의 자아와 무아」, 「무아와 윤회 그리고 해탈」, 「불교의 생명론: 욕망과 자유: 윤회의 길과 해탈의 길의 갈림길에서 」 등.

존재를 부정하는 것은 아닌 것(한자경, 2008b: 251)으로 볼 수도 있다. 또한 무아(無我)가 오온으로 이루어진 가아(假我)의 존재를 부정하는 것이고 연기의 고리에서 벗어나 해탈을 위해서는 도덕적인 행위가 필요하므로, 도덕적 정체성과 연관될 수 있다고 본다. 마지막으로, 무아(無我)는 도덕적인 사람이 되려 애쓰고 고민했을 때 지나치게 경직된 자아나 집착하는 자아에서 벗어나게 하여 도덕적 정체성의 단점을 보완해 줄 수도 있다.

넷째, 마음챙김은 윤리적 공동체 형성에 기여한다. 연기론에 의하면, 일체의 존재는 연기의 장에서 존재하므로 항상 관계 속에서 함께 존재하게 된다. 이는 나와 타인과의 관계에서 시작하여 공동체, 더 나아가 자연에까지 나아간다. 이러한 연기적 세계관에 근거한 마음챙김 공동체는 윤리적인 공동체를 형성한다. 연기적인 윤리관은 자아를 기반으로 하지만 이는 개인주의와는 다르다. 이는 개인의 존재가 먼저 존재한다는 의미가 아니라, 사회와 관계를 맺고 있다는 전제 하에 성립되는 것이다. 이러한 마음챙김에 기반한 깊은 관계는 고립과 위축에서 빠져나와 넓은 관점을 가지게 한다. 마음챙김 수행을 통한 관계에 대한 깨달음을 통하여 자신의 실재와 타인의 실재에 대해 알아차리게 되고, 우리 존재의 상호 의존적인 본질을 직관적으로 경험하게 된다(김재성 외,2012: 168-169).

또한 마음챙김을 함께 수행하는 공동체는 윤리적인 영역(ethiclal space)을 형성한다(McCown, 2013). 마음챙김을 수행하는 학생들은 교실에서 수행을 통하여 우정이나 연대감을 느낀다. 자신이 소중한 것을 아는 것을 통해 다른 사람도 가치가 있다는 것을 깨닫게 되고, 서로 상초-창조(co-creation)가 가능한 도덕성이 형성되어 윤리적 영역을 형성한다. 윤리적인 영역에서는 서로의 경험을 공유하고 이야기 하는 도덕적 대화 역시 가능하다. 윤리적 영역은 자기의 목소리를 내는 것이 허용되는 풍토가 조성되며, 학생들은 서로의 생각을 이야기 하며 책임감을 느끼게 된다.

다섯째, 마음챙김 수행 공동체에서는 학생간의 관계, 학생과 교사와의 관계가 조화롭게 유지된다. 공동체의 구성원들은 현재의 경험을 공유하

는 사람들로 모두 가치를 가진 존재로 간주되어 존엄하게 대우받는다. 학업 능력이 뛰어나든 아니든 간에 모든 사람들은 가치를 지닌 존재이기 때문에 동등하게 간주되는 것이다. 마음챙김 수행은 학생간의 관계뿐만 아니라 교사와 학생의 관계도 조화롭게 유지한다. 교사가 학생의 경험에 머물러 있는 동안 교사와 학생 모두 관계적인 결합 속에 있게 된다. 그 결합을 통해서 서로의 주의 깊음과 마음챙김의 협력적 과정에 참여하는 것이며 이는 서로가 서로를 존중하고 존중받는, 그리고 서로의 존엄성을 존중하는 공동체가 되는데 기여한다.

(2) 마음챙김의 행복교육적 기여

행복은 우리 삶의 중요한 문제가 되었고, 진정으로 행복한 삶을 위해서 어떻게 해야 하는지 개인뿐만 아니라 공동체차원에서 논의되고 실천되어야할 필요가 있다. 행복은 '무엇을 위해 살아야 하는가', '어떻게 살아야 하는가'에 대한 구체적인 방향을 제시하는 것이며 행복이 무엇인가에 대한 대답에 따라 우리 삶의 방향이나 방식이 달라진다고 볼 수 있다.

이러한 점에서 Noddings는 행복이 교육의 목표가 되어야 한다고 제안한다. Noddings는 『행복과 교육』에서 덕은 끈끈하고 행복한 관계(relations) 속에서 가장 잘 학습되고, 행복한 아이가 폭력적으로 되거나 잔혹해질 가능성은 매우 드물며, 이와 동시에 훌륭한 인격이 개인적이고 직업적인 행복에 실제적으로 기여한다고 말한다(Noddings, 2003: 158; 정창우, 2013a: 27 재인용). 즉 행복은 도덕적 삶을 위한 중요한 출발점이면서 동시에 도덕적 삶의 반가운 부산물(by-product)이라는 점에서 볼 때, 행복은 도덕적 인격과 긴밀하게 연결되어 있다고 볼 수 있다. Noddings의 교육철학적 이론을 통해 보면, 좋은 인격은 삶의 행복을 위해 실질적으로 기여한다는 측면에서 행복의 원천이 되는 것이며, 사적이

고 관계적이며 공적인 생활공간에서 인격 혹은 도덕성 형성을 추구하는 도덕교과는 행복 실현을 위한 발판이 될 수 있다(정창우, 2013a: 26-27). 즉, 행복교육은 도덕교과에서 가능하며 마음챙김이 행복교육에 함의하는 바를 탐구하기 위해, 우선 불교에서 말하는 행복은 무엇인지 미산(2010)이 『행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가』에서 제시한 내용을 중심으로 살펴보고자 한다.

불교에서 제시하는 행복은 연기법(緣起法)의 이해를 통한 중도적 행복이다. 행복은 순간순간 변화하는 연기적 과정 속에서 만들어지는 것이므로 행복이 실체로써 따로 존재할 수 없다. 불교에서 행복이란 처음과 중간과 끝을 포함하여 어디에도 치우치지 않은 연기적 과정인 것이다.

연기적 관점에서 인간이 행복감을 경험하는 것은 단순히 일어나는 것이 아니라 복합적인 인연관계 속에서 나타나는 것이다. 모든 존재는 홀로 존재하는 것이 아니라 서로 연결되어 있으므로 너를 의지하여 내가 있고, 너로 인해 내가 있으며, 너의 행복이 곧 나의 행복으로 연결된다고 본다. 이러한 연기적 관점에서의 행복은 행, 불행으로 절대적으로 나뉘는 것이 아니라 다른 사람과의 연관 관계 속에서 결정되는 상대적인 것이다. 우리가 행복을 논할 때, 중도적인 치우침이 없는 시선으로 현상을 있는 그대로를 볼 수 있어야 평화로운 행복감이 생기는 것이다. 이러한 행복이란 과거의 경험이나 미래의 두려움에 있는 행복이 아니라 현재에 있는 행복이다.

불교에서는 불행에서 벗어나기 위해 지혜를 계발해야 한다고 본다. 여기서 지혜는 단순히 지식을 의미하는 것이 아니다. 지혜란 알아차림을 통해 자신의 관점을 바꾸는 것을 말한다. 부정적인 마음이 일어날 때, 부정적인 생각과 감정을 이해하고 주의를 기울이면 부정적인 마음의 힘이 약화되는 것을 알게 된다. 이를 '지혜로운 숙고' 라고 하며 인간은 지혜로운 숙고를 통하여 무엇이 즐거운 것이냐의 관점에서 무엇이 참된 것이냐의 관점으로 초점이 맞추어지게 된다. 이와 같이 볼 때, 불교에서 중도적 행복을 실천하는 사람은 불행을 피하거나 행복을 붙잡지 않는다. 지금-여기에 있는 삶을 그대로 받아들이며 누리고 만족하는 것이다.

붓다가 행복을 일상의 삶 속에서 행할 수 있도록 가르친 방법은 『숫따니빠따』의「행복경」을 통해 알 수 있다. 「행복경」은 붓다가 행복이라는 단어를 직접 언급하면서 설한 경전이다. 「행복경」에서는 세상에서 인간으로 누릴 수 있는 소박한 행복과 함께 이를 넘어선 열반의 행복도 강조하고 있다. 붓다는 행복을 크게 세간의 행복과 출세간의 행복으로 나누고, 세간의 행복은 인간의 행복과 천상의 행복으로 나뉜다.

인간의 행복은 여섯 가지 기본적인 사회적 관계들인 부모와 자녀, 스승과 제자, 남편과 아내, 친구와 동료, 고용주와 고용인, 바라문과 사제의 관계에 대해서 이야기 한다. 붓다는 이러한 관계 속에서 행복을 추구하는 데 필요한 핵심 덕목은 '전적인 수용'이라 한다. 전적인 수용의 덕목을 가장 잘 반영하고 있는 수행법은 사섭법(四攝法)이다. 사섭법(四攝法)은 보시섭, 애어섭, 이행섭, 동사섭을 통해 구체화 된다. 보시섭은 상대방이 무엇을 원하는지 알고 마음으로 물적 혹은 정신적 나눔을 실천하는 것이다. 애어섭은 잘못된 언어 습관에서 벗어나 늘 조화롭고 균형 있는 말로 행복을 창조해 가는 것이다. 이행섭은 각자 자기가 처한 상황에서 주변의 손길이 필요한 곳에 다가가 이로운 일을 몸소 행하는 것이다. 동사섭은 행복의 조건들을 스스로 만들어 나누고 이끌어 주며 함께 행복공동체를 만들어 가는 것이다.

천상의 행복이란 팔정도의 삼매(三昧)의 체험을 통해 경험하는 행복이다. 선한 집중으로서의 삼매를 통해 대상에 지속적으로 집중하여 선정의 상태에 들어가 몰입의 긍정적 심리현상들이 나타난다. 마지막으로 열반의 행복이 불교에서 말하는 최상의 행복이며, 현상의 본질을 꿰뚫어 보는 지혜의 계발과 팔정도(八正道)를 통해서 얻을 수 있는 마지막 단계의 행복이다.

불교에서는 인간의 행복을 위해 인간관계에서 덕을 실천하고 타인과 조화로운 관계를 맺어야 한다고 본다. 하지만 인간의 행복을 넘어선 좀 더 본질적이고 지속적인 행복은 마음챙김 수련을 통해 가능하다. 이렇게 마음챙김은 나와 타인의 관계를 통한 행복감을 느끼게 하는 것뿐만 아니라

자신의 마음의 안녕감을 통하여 진정한 행복을 느낄 수 있게 한다. 이는 우리가 흔히 생각하는 물질을 통한 행복, 외적 만족감을 통한 행복과는 다르다고 볼 수 있다. 이러한 점에서 마음챙김을 통한 행복은 행복교육에 시사하는 바가 크다고 할 수 있다.

우선 마음챙김은 행복교육의 방향을 설정해 준다. 대부분의 학생들은 높은 성적, 돈, 명예를 갖는 것들을 행복이라 생각한다. 하지만 이러한 행복은 일시적이다. 외부의 환경에 의한 행복은 자신의 행복 기준을 끊임없이 변화 시키며 일시적인 행복감을 느끼게 한다. 마음챙김은 자신의 내면을 바라보는 것을 통해 자아 존중감을 높이고 자신이 소중하다는 것을 깨달아 어떤 외부의 압력과 상관없이, 존재 그 자체로 행복하다는 것을 느끼게 한다. 또한 진정한 행복은 자기가 독립적인 성취를 통해 일어나는 것이 아니라 타인과에 관계 속에서 일어난다. 즉, 자신은 다른 사람과 연관되어있다는 연기적인 깨달음을 통하여 행복함을 느낄 수 있는 것이다. 이와 같이 볼 때, 마음챙김은 행복이 개인의 외부에서 추구하는 것이 아니라 내부에서 추구해야 한다는 점, 자기중심적인 행복이 아니라 타인과 공존하는 행복을 추구하는 방향으로 나아가야 함을 시사한다.

또한 마음챙김은 행복교육의 방법을 제시해 준다. 마음챙김 명상법은 자신의 내면을 바라보고 타인과 공감하는 명상으로 이루어져 있기 때문에, 행복과 관련된 방법이 여럿 있다고 볼 수 있다. 예를 들어 자애 명상(자비 명상)은 항상 모든 존재의 행복을 기원하는 마음을 지니고 행동하는 명상법으로, 행복감을 증진시키는 명상법이라고 할 수 있다. 마음챙김은 자애명상 이외에도 마음을 다스리고 타인의 행복을 비는 명상방법을 많이 지니고 있어 행복교육과 관련하여 구체적인 명상 방법을 제공한다고 볼 수 있다.

마지막으로 마음챙김은 다른 학문과 함께 상호 협력하여 행복교육에 기여할 수 있다. 최근 행복에 관한 연구로 긍정심리학(positive psychology)이 많은 관심을 받고 있다. 긍정심리학은 행복에 대해 과학적인 연구방법론을 적용하여 탐구하는 학문 분야이다. 이는 과거의 심리학이 정신장

애, 심리적 결함, 부적응 행동, 이상 심리와 같은 인간의 부정적 측면에만 관심을 기울였다는 반성 속에서 인간의 긍정적인 측면을 과학적으로 탐구하고자 한다(미산 외, 2010: 329).

행복에 대한 긍정심리학자의 조작적 정의는 크게 두 개로 나뉜다. 하나는 쾌락주의적 행복관에 근거한 것인데, 행복은 개인의 주관적인 경험으로서 자신의 삶에 만족하며 안락감을 느끼는 긍정적인 심리상태라고 정의된다. 긍정심리학자들은 이렇게 정의된 행복을 '주관적 안녕'이라는 용어로 지칭한다. 다른 하나는 자기실현적 행복관에 기반하고 있는데, 행복은 개인의 긍정적 성품과 잠재능력을 충분히 발현함으로써 자신뿐만 아니라 타인 또는 사회의 상생적 번영을 이루는 삶의 상태라고 정의된다. 자기실현적 행복의 심리학적 이해에 의하면 행복은 심리적 안녕, 정신건강, 자기실현, 심리적 성숙 등과 같은 다양한 용어로 개념화 하고 있다. 또한 이러한 입장을 지닌 긍정심리학자들은 행복한 삶에 기여하는 인간의 긍정적 성품과 덕성 탐구와 이를 발휘하도록 지원하는 활동에 깊은 관심을 가지고 있다. 행복에 대한 과학적 연구를 토대로 Seligman은 행복한 삶이란 긍정 정서를 느끼는 즐거운 삶 속에서 자신의 역할에 열성적으로 임하며 자기의 능력을 충분히 발휘하고 자신보다 더 큰 어떤 것을 위해 공헌하고 있다는 의미감을 느끼며 살아가는 삶으로 정의한다(미산 외, 2010: 326-362).

마음챙김은 행복에 대해서 직접적으로 다가서는 것은 아니지만, 마음챙김에서 행복은 덕이 있고 비이기적인 삶을 산 결과로 얻어진다. 즉, 마음챙김과 행복 간에 간접적인 인과관계가 존재한다고 볼 수 있으며(김재성, 2012: 453) 마음챙김과 긍정 심리학은 서로 상호 협력적으로 긍정적인 효과를 가져올 수 있다.

우선, 마음챙김은 부정적인 정서를 감소시켜 긍정적인 정서 계발을 가능하게 한다. 대부분 부정적인 정서가 일어날 때 마다 애써 인내로 그것을 대체시키려 하지만 마음챙김은 부정적인 감정을 바라보게 하여 자연스럽게 사라지게 하고 긍정적인 정서가 일어나도록 돕는다. 또한 긍정적

인 정서는 보시, 윤리(지계), 인내(인욕), 노력(정진), 집중(선정), 지혜(반야)라는 여섯 가지 덕목(육바라밀)의 수행을 통해서 가능하다. 긍정 심리학에서와 마찬가지로 마음챙김에서는 덕성을 강조한다(김재성, 2012: 459).

또한 마음챙김은 자신의 삶에 만족하고 심리적인 안녕감을 느끼게 하며 자신의 덕성을 통해 자신뿐만 아니라 타인의 행복도 바란다. 마음챙김은 다른 사람들의 괴로움을 연민으로 동조하고, 이러한 이타적인 입장은 개인에게도 행복감을 가져다준다. 이는 긍정심리학에서 말하는 행복한 삶과도 일치하는 것이다.

심리학자 Csikszentmihalyi에 따르면, 사람들은 '몰입'의 순간에 깊은 만족감과 행복감을 느끼게 된다. 그는 이런 상태를 무아도취(enjoyment)라고 부른다. 이는 생리적 욕구를 만족시키는데서 오는 쾌락과 다른 것이다. 몰입의 상태에서는 정신을 집중하고 주체적으로 행하며, 자의식이 사라지고 시간이 가는 것을 자각하지 못하게 된다(김인자, 2009: 178-179). 이러한 몰입은 마음챙김 수행의 결실 결과라고 볼 수 있는데 마음챙김의 상태는 정신이 집중되어 몰입된 상태가 된다. 이와 같이 마음챙김은 심리학에서 말하는 행복을 추구하는 방향과 함께 하고 행복감을 느끼기 위한 방법이 되어 다른 학문들과 서로 상호 협력적으로 발전할 수 있는 가능성을 지닌다.

물질적 만족이나 목적의 성취는 누구나 경험할 수 있는 행복이다. 하지만 이는 지속적인 행복이 되지 못한다. 마음챙김을 통해 자신의 내면을 고요하게 바라봄으로서 가장 본질적이지만 간과되는 것을 발견할 수 있다. 마음을 채워주거나 기쁨을 줄 만한 것은 외부에 있는 것이 아니라, 우리가 우리 자신에게 집중하여 자기 자신을 자각하는 곳에 행복이 있는 것이다. 심화되고 지속적인 행복은 마음챙김 수련을 통해 가능하며 이는 행복교육, 더 나아가 도덕교육에 시사하는 바가 크다고 할 수 있다.

2) 마음챙김의 도덕 교과 교육적 시사점

(1) 마음챙김의 도덕 교과 활용상의 의의

마음챙김은 도덕교육에 시사하는 바가 크며 이는 도덕과 교육에의 함의와 연결될 수 있다. 마음챙김이 도덕과 교육에 주는 함의는 무엇인지 특히, 도덕과 교육의 목표, 내용, 교수-학습 방법에 시사하는 바가 무엇인지 살펴보고자 한다.

첫째, 마음챙김은 인성교육에 있어 도덕 교과의 위상을 높이는데 기여한다. 인성교육에 있어 도덕과 교육은 다음과 같은 이유로 높은 위치를 차지한다. 첫째, 우리는 예로부터 사람다운 사람의 자질로 도덕성을 우선적으로 꼽았고, 교육에서도 당연히 도덕교육, 인격교육이 중심적인 영역을 차지했다. 둘째, 여러 학문(도덕철학(윤리학) 및 정치철학, 도덕 심리학)간의 통합적 접근을 학문적 토대로 삼고 있는 도덕과는 체계적인 인성교육의 설계 및 운영 방안 모색을 위한 좋은 연구 조건을 갖추고 있다. 셋째, 인성 교육의 실제적 운영을 위한 전문 인력 차원에서 볼 때, 이러한 전문성은 도덕과 교사들이 갖추고 있다고 볼 수 있다(정창우, 2004: 352). 넷째, 인성 교육을 위한 학교의 역할과 사명을 고려할 때, 다양한 교과목들 중에서 도덕과 교육이 온전한 인간의 가장 핵심적인 특성인 도덕성을 다루고 있기 때문에, 인성 교육에 있어서 핵심적인 역할을 수행한다. 다섯째, 오늘날 학교 현실에서 인성교육을 체계적으로 받을 수 있는 거의 유일한 기회는 도덕과 수업을 통해서이기 때문에, 인성교육에서 도덕과 위상은 높다(정창우, 2013a: 95-98). 마음챙김은 인성 형성에 기여하는 바가 크고, 인간의 본질을 다루어 인격 형성에 기여하는데, 이러한 마음챙김이 도덕과 교육의 배경 이론이나 구체적인 방법론으로 사용된다면 인성 교육에 있어서 도덕과 교육의 위상을 높이는데 기여할 수 있다고 본다.

둘째, 마음챙김은 도덕과의 정당성을 뒷받침해준다. 도덕과는 타 교과에 비해 '교육'의 본질과 가장 긴밀하게 연결되어 있다는 점에서 내재적 정당성을 지니고, 개인과 공동체의 구성원으로서 생활 적응과 행복 추구, 사회화 및 국가 발전과 같은 외재적인 가치를 지니고 있다는 점에서 정당성을 지닌다(정창우, 2013a: 22-28). 마음챙김은 이러한 도덕과의 내재적, 외재적 정당성을 뒷받침 해준다. 우선 마음챙김은 동양의 불교 사상의 기반을 둔 것으로서 '마음(心)'에 중점을 두고 있다. 자신의 대한 이해와 수양을 통하여 자기 자신을 완성하고 이를 바탕으로 타인에 대한 이해로까지 나아간다. 이는 인격의 완성을 목표로 하는 도덕과의 내재적 정당화와도 방향을 같이 한다고 볼 수 있다. 또한 마음챙김은 교과 교육을 통해 추구해야 할 교육목록에서 도덕과 교육에서 강조하고 있는 내용요소들을 뒷받침 해 줄 수 있다. 국가적·사회적 및 개인적 요구를 충족시키는 차원에서 특히 자아실현(인격), 양심 계발, 도덕 및 가치 척도 형성, 원만한 인간관계 형성 등의 자질들은 마음챙김을 통하여 기를 수 있다. 마지막으로, 개인적 요구의 핵심에 놓여 있는 '행복 추구 및 증진'을 가능하게 한다. 앞서 살펴본 바와 같이, 마음챙김은 행복교육의 방향과 방법을 제공해 주고 진정한 행복이 무엇인지 깨닫게 하여 행복 추구 및 증진에 도움을 준다고 할 수 있다. 이렇게 마음챙김은 도덕과의 내재적·외재적 정당화에 도움을 주어 도덕과의 정당성을 뒷받침하는데 기여한다고 할 수 있다.

셋째, 마음챙김은 도덕과에 과학적 기반을 마련한다. 도덕과 교육은 윤리학과 더불어 심리학 등 다른 학문과 상호작용 할 때 더 효과적으로 수행될 수 있다. 마음챙김 명상의 효과는 양전자 발사 단층 X선 사진 촬영법(PET 스캔), 자기 공명 영상 기록(fMRI), 뇌파 기록 장치(EEG)등을 통해 과학적으로 검증되고 있다. 마음챙김 명상은 각성이 잘 이루어진 상태의 뇌파인 세타파의 뇌파를 활성화 시키며 명상은 뇌의 구조를 좋은 구조로 바꾸어 준다는 연구가 있다. 그리고 브레이크아웃이라는 상태를 촉발시키기도 해 부정적인 사고 패턴을 완전히 없앨 수 있으며, 이때 스

트레스 치료에 유리한 일산화질소가 발생한다는 것도 보고되었다. 또한 거울 뉴런을 통하여 마음챙김-알아차림이 신체 조절, 적절한 의사소통, 균형 잡힌 감정, 공포감의 소거 또는 조절, 유연한 반응, 통찰력, 공감, 도덕성, 직관력을 긍정적인 방향으로 변화시킨다는 등의 연구 결과가 존재한다. 명상에 대한 이러한 뇌 과학적 검증은 마음챙김의 도덕 심리학과의 연결 가능성을 보여주며 도덕과의 과학적 기반을 마련한다고 볼 수 있다.

넷째, 명상의 뇌 가소성에 대한 연구는 아동기부터 지속적으로 마음챙김을 활용한 도덕교육이 필요함을 시사한다. 뇌 가소성에 대한 연구로 주기적으로 명상 수행을 한 40, 50대의 피질의 평균 두께는 20, 30대의 평균 두께와 비슷하다는 것을 발견한 연구가 보고된 바가 있는데, 이러한 대뇌피질의 가소성은 인지와 감정의 과정에서 중요한 영역의 변화가 나이가 들어도 일어날 수 있으며, 명상을 통하여 뇌는 끊임없이 변화할 수 있다는 것을 시사한다. 또한 아이들의 뇌는 고도의 가소성이 있기 때문에 아이들에게 주위 환경에 대한 민감성, 자각, 스트레스로부터의 빠른 회복, 스트레스를 효과적으로 극복하는 방식들을 갖추도록 훈련시킨다면 큰 효과를 얻을 수 있다고 본다(서광, 2011). 즉, 마음챙김 명상을 통한 뇌 기능의 변화는 아동기에서 청소년기까지 가능하며 초등학교 때부터 중・고등학교에 이르기까지 마음챙김을 활용한 도덕과 교육이 필요함을 시사한다.

다섯째, 마음챙김 수행을 돕는 도덕 교사가 마음챙김에 대한 깊은 이해를 지니고 있어야 함을 시사한다. 이를 논하기에 앞서, 도덕 교사는 실제로 도덕적인가에 대해 살펴볼 필요가 있다. 도덕 교사는 그가 도덕 교사인 이상 도덕적이어야 한다는 역할기대에서 자유로울 수 없다. 만약 도덕 교사가 도덕적인 행동을 하지 않으면서 자기 합리화를 한다면, 이는 도덕교육을 하는 것이 아니라 단지 위선을 조장하고 있다고 볼 수 있다. 그는 자신에게 요구되는 도덕성을 회피함으로써 스스로 냉소적이 되고, 냉소적인 인간들을 길러내게 될 것이다. 도덕 교사가 도덕적이지 못

하고 자신의 자리만을 유지하고자 한다면 그의 삶은 의미가 없으며 자신이나 자신이 가르치는 학생 모두에게 악영향을 미치게 된다(박찬구 2006: 320). 따라서, 도덕 교사는 실제로 도덕적이어야 한다고 볼 수 있다. 이와 같은 논의의 연장선상에서 마음챙김 명상을 가르치는 도덕 교사 역시 마음챙김 명상에 대한 깊은 이해를 지니고 있어야 한다. 교사 스스로가 마음챙김을 통하여 그에 대한 느낌과 경험이 없다면 학생들을 마음으로 지도할 수 없고 단지 명상 방법을 읊기만 하는 사람이 된다. 교사와 학생 모두가 마음챙김 명상을 통해 한 마음이 되고 윤리적인 공동체를 형성하려면, 교사가 먼저 마음챙김을 통해 자신을 이해하고 그 방법을 전수할 수 있어야 한다. 이것은 명상을 통한 도덕적 성찰을 통해 자신이 직접 경험하고 느낀 다양한 삶의 이야기를 해주는 것과도 연결된다. 도덕과 수업에서 인성이 행동에 실제로 관여하기 위해서는 상당 부분이 다양한 경험들에 토대를 둔 삶의 이야기(life stories 혹은 life narratives)로 이루어 져야하는데, 인간의 내면화된 삶의 이야기는 우리의 행동과 의사 결정을 안내하고, 사람들이 그들의 삶에서 의미를 어떻게 만들어 내는지 말해주기 때문이다(Mc Adams, 2006: 18; 정창우, 2013a: 104 재인용). 교사가 마음챙김으로 경험한 삶의 경험이나 느낌에 대한 이야기를 통해 학생들과 도덕적인 대화가 가능하며, 이는 학생들을 보다 성숙한 인생관을 갖도록 하여 도덕적인 삶을 살아 갈 수 있도록 도와준다.

(2) 마음챙김을 활용한 도덕과 교과 목표, 내용, 교수-학습 방법 설정

인간의 이해를 통한 바른 삶을 추구하는 마음챙김은 우리의 도덕과 교육의 목표와 연관이 깊다고 할 수 있다. 마음챙김의 도덕과 목표에 대한 함의는 도덕교육이 도덕적 앎을 아는 것에만 치우치지 않고 도덕적 행동에 이르기까지 필요한 도덕적 판단, 민감성, 동기화 등을 아우르고 있다

는 것이다. 2012년 개정 도덕과의 교과 목표[67]는 다음과 같다.

자신과 우리·타인, 사회·국가·지구공동체, 자연·초월적 존재와의 관계에 대한 올바른 이해를 바탕으로 인간의 삶에 필요한 도덕규범과 예절을 익히며, 삶의 다양한 영역에서 발생하는 도덕 문제에 대한 민감성을 기르고 도덕적 사고력과 판단력, 도덕적 정서, 실천 의지 및 능력을 통해 도덕적 덕성을 함양하고, 이를 바탕으로 자율적이고 통합적인 인격을 형성한다.

도덕과의 목표를 살펴보면, 자신과 우리·타인, 사회·국가·지구공동체, 자연·초월적 존재와의 관계에 대한 올바른 이해가 바탕이 된다. 이는 마음챙김에서 강조하는 자기와 타인, 세계와의 관계와 연관이 깊다고 할 수 있다. 마음챙김은 자기 이해를 출발로 하여 타인에 대한 공감과 이해로 윤리적 공동체를 형성하며, 영성 계발을 통해 자연·초월적 존재 대한 이해로 나아간다. 또한 마음챙김은 도덕성을 포함한 인성 형성으로 자율적이고 통합적인 인격 형성과도 관련이 있으므로, 마음챙김은 도덕교육의 목표로서 고려해야 할 내용들과 연관이 깊다고 할 수 있다.

그리고 마음챙김은 도덕교육의 목표 설정 방향을 제시한다. 도덕과 교육은 도덕적 판단의 수준이 아니라 실천으로 나아가는 것을 목표로 해야 하고 이러한 도덕적인 실천은 습관화 되어 삶의 전반에서 도덕적 행동이 나타나야 한다. 도덕적 행동이 삶속에서 즉각적으로 발현되기 위해서는 도덕적으로 체화된 마음(embodied mind)이 필요하다. Varela는 윤리적인 행위가 이성적인 판단에 의한(know-what)것이 아닌 자발적인 대처(know-how)에 의한 것이어야 한다고 보며 이를 인지 과학적으로 설명하고 있다. 그는 우리 삶의 대부분의 행동이 다양한 즉각적인 대응으로부터 나오며 이것은 단순한 행동이 아니라 예상되는 채비가 있다고 본다. Varela는 윤리적인 행동 역시 삶의 일반적인 행동처럼 즉각적인 대응에서 나와야 한다고 주장한다. 이를 위해는 윤리적인 숙련이 필요한데, 윤

67) 교과 목표란 초등학교 3학년에서부터 중학교 3학년까지의 공통교육과정 교과인 '도덕'을 통해 이루고자 하는 총괄 목표를 말한다.

리적 숙련은 동양의 전통[68]과 많은 연관이 있으며, 윤리적 숙련을 위해서는 지적 주의력이 필요하다고 본다. 지적 주의력은 단순한 지식이 아니라 불교의 반야지혜와 같은 것으로 모든 것은 비어있음(空)을 깨닫는 것이다. 비어있음의 체화, 즉 인간은 모든 순간에 비어있음을 깨닫는 수행은 윤리적 훈련을 포함한 모든 훈련의 핵심적인 바탕이 된다. 이는 마음챙김의 수행과 같으며 순간순간 마음이 행하는 것, 마음의 산란함, 그리고 끊임없이 집착하는 것을 관찰하는 것으로 시작한다. 집착에서 깨달음으로 더욱 나아가면서 온정과 끌어안는 마음이 자연스럽게 나타나고 이기심은 점차 사라지고 타인에 대한 사랑을 느끼는 것이다. 이러한 마음챙김의 훈련을 통해 윤리적인 숙련자가 된다면 도덕적 판단과 행동 사이에 괴리가 있을 수 없으며, 도덕적인 행위 다음에 그 행위를 정당화해주는 지적 주의력을 재구성할 수도 있다(유권종 외, 2009). 마음챙김은 윤리적인 앎이 곧 실천이며 실천이 곧 윤리적인 앎인 윤리적 행동의 체화를 통해 도덕 교과 시간뿐만 아니라 삶의 모든 순간에 윤리적인 사람인 현자(wise man)[69] 되는데 기여한다. 도덕적인 행동이 체화된 윤리적 숙련자, 이는 도덕교육이 추구해야할 목표, 인간상을 제시해 준다고 할 수 있다.[70]

마음챙김은 도덕과 교육의 목표 설정에도 기여할 뿐만 아니라 도덕과 교육의 내용 구성이나 선정에 있어 기본 바탕이 될 수 있다. 이를 보다

---

68) 그는 유교에서 맹자(孟子)를 예로 든다. 맹자는 인간의 본성은 양성(養成, flourishing)할 수 있다는 것과, 이는 노력으로 가능하다고 본다. 맹자는 덕을 아는데 있어서 추(推), 사(思), 지(知)가 중심적인 개념으로 보는데 추(推)는 도덕심의 확충, 사(思)는 상황적 자각, 지(知)는 반야지혜에 가깝다고 할 수 있다. 그는 맹자가 윤리적 훈련의 기반으로 사용하는 것이 우리가 학습하는 원리와 유사함을 강조한다. 즉, 이 방법은 쉬운 것으로부터 어려운 것으로 난이도를 높여 숙련도를 높이는 것이다. 이러한 확장의 과정에서 필요한 것이 주의를 집중하는 능력이다.

69) Varela는 윤리적으로 가장 바람직한 사람을 현자라고 본다. 현자는 무엇이 선한 것인가를 알고 그것을 자연스럽게 실천하는 사람이다.

70) 위빠사나의 목표는 탐진치를 제거하여 해탈의 경지에 이르는 것이지만 학생들에게 이러한 목표는 지나치게 높다고 생각될 수 있다. 또한 심리학에서의 명상의 목표는 심리치료지만 도덕과 교육에서 목표는 도덕적인 인간을 양성하는 것을 목표로 해야 할 것이다.

자세히 탐구하고자 도덕과 내용 영역의 구성 방향을 살펴볼 필요가 있다. 2012년 개정 도덕과 교육과정에서는 '생활공간 확대법'[71]이 지닌 문제점을 개선하기 위해 '가치 관계 확장법'을 적용하였다. 이러한 가치 관계 확장법은 교과 성격과 내용 구성 간 정합성을 확보하고 내용 중복 문제를 개선하는데 기여한 부분도 있지만, 개념과 성격의 명료성 측면에서 미흡함이 지적되었다. 따라서 2012년 개정 도덕과 교육과정에서는 2007년 개정 도덕과 교육과정에서 제시된 '가치 관계 확장법'을 유지하면서도 일부 문제점을 수정·보완하고자 하였다(정창우, 2013a).

'가치 관계 확장법'은 <표 5>와 같이 도덕적 주체로서의 나, 우리·타인과의 관계, 사회·국가·지구 공동체와의 관계, 자연·초월적 존재와의 관계의 4가지 영역으로 구성되어 있다.

<표 5> 도덕과 내용 영역의 명칭과 구성 방향

영역의 명칭	영역별 내용 구성의 방향
Ⅰ. 도덕적 주체로서의 나	도덕적 가치의 주체적 기반으로서 도덕적 자아가 확립되는 영역
Ⅱ. 우리·타인과의 관계	도덕적 자아와 우리·타인과의 인간 관계 측면에서 인격적 가치가 추구되는 영역
Ⅲ. 사회·국가·지구 공동체와의 관계	도덕적 자아와 사회·국가·지구 공동체와의 관계에서 책임 및 의무와 사회적 정의의 가치가 추구되는 영역
Ⅳ. 자연·초월적 존재와의 관계	도덕적 자아와 자연·초월적 존재와의 관계에서 도덕적 가치의 고양이 추구되는 영역

71) 생활공간 확대법은 실제 학생들의 도덕적 삶과의 연결 가능성이 미약하다는 점, 매 학년 생활 영역별로 내용을 구성하다보니 내용이 중복된다는 점, 학생들이 학습에 대한 흥미를 잃게된다는 점 등의 문제점이 있었다.

영역 Ⅰ에서는 도덕과 교육에서 가장 기본이 되는 것이 자율적 인격을 가진 도덕적 주체 형성이라고 보고, 도덕의 개념, 삶의 목적, 도덕적 자율성 등을 다루는 가운데 개인의 도덕적 성장의 출발점이자 기반이 되는 내용으로 구성하고자 하였다. 영역 Ⅱ에서는 가깝거나 먼 타인을 포함한 제반 인간관계에서 생겨나는 도덕의 문제들과 거기서 실현되는 도덕적 가치를 다루고자 하였다. 영역 Ⅲ에서는 사회·국가·지구 공동체에서 발생하는 도덕적인 문제를 다룰 수 있도록 설정된 것이다. 개인과 집단과의 관계 속에서 책임과 의무를 생각하고, 집단이 추구해야 할 가치로서 상회정의가 실현될 수 있는 맥락을 도덕적 주체의 관점에서 인식할 수 있도록 내용을 구성하였다. 영역 Ⅳ는 인간관계와 집단 수준의 도덕을 넘어 자연, 종교 등과 같은 초월적인 차원의 도덕들로 다루고자 하는 것이다.

2012년 개정 도덕과 교육과정의 내용 구성은 도덕적 주체로서의 나→우리·타인과의 관계→사회·국가·지구 공동체와의 관계→자연·초월적 존재와의 관계로 가치 관계 확대의 원리에 의한 구성 원리를 적용하고 있는 것을 알 수 있다. ‘가치 관계 확장법’에서 ‘가치 관계’란 도덕적 주체와 사고 대상간의 관계를 의미하며, 도덕적 주체와 사고 대상 간의 관계는 ‘도덕적 가치’에 의해 규정되고 이를 통해 상호 연결되어 있음을 뜻한다. 또한 ‘가치 관계 확장법’은 가치 관계 속에서 도덕적 주체가 성찰하는 대상의 범위가 점차 확장되어 가는 방식을 의미한다(정창우, 2013a: 408-410).

이를 통해 ‘도덕적 주체로서의 나’의 도덕적 성찰범위를 확장하여 가치 관계를 형성하는 것이 중요함을 알 수 있다. 이러한 구성은 도덕적 주체가 되는 것과 관련된 내용 구성이 필요함을 시사하며, 도덕과 교육에서는 마음의 역할과 작용 중심의 교육내용을 핵심에 두어야 한다고 본다.

인간의 타고난 심성에서 우러나오는 배려는 모든 사람에 대하여 동등하게 작용하는 것이 아니라 친소관계에 따라 차등적일 수밖에 없다(박찬

구, 2006: 150). 사회・국가・지구 공동체, 자연・초월적 존재까지 배려의 범위가 미치기 위해서는 인간의 생물학적 본성의 한계를 넘어서야 하는데, 마음챙김은 이러한 경향성을 극복하기 위한 방안이 될 수 있다. 마음챙김은 연기설을 바탕으로 한 상호의존의 윤리를 형성한다. 연기설에 의하면 존재하는 모든 사물들은 자성(自性)을 결여한 이타적 존재로 독립적으로 존재하지 않는다. 세상에는 홀로 존재하는 것이 없으므로 상호의존성을 갖게 되는 것이다. 마음챙김의 연기적 윤리관은 관계 기반으로 한 윤리관으로서 개인주의를 벗어나게 하여 도덕적 주체와 우리・타인, 사회・국가・지구 공동체, 자연・초월적 존재와의 관계를 자연스럽게 유기적으로 연결시킨다.

마음챙김은 도덕과 교육과정의 교수-학습 방법에도 적용할 수 있다. 2012년 개정 도덕과 교육과정에서는 현대 사회와 일상생활에서의 도덕 문제와 현상을 학생들이 옳고 그름의 관점에서 탐구하고 성찰하여 유덕한 인격과 건전한 인성을 발달시키는 데 적합한 방법을 활용하여 지도할 것을 권한다. 이를 위해 학생들의 인지적・도덕적 발달 수준 및 목표와 내용 등을 고려하여 그에 적합한 다양한 교수・학습 방법을 선택하여 적용하여야 하는데, 교육과정에서는 강의, 토론, 논술, ICT 활용, 협동학습, 봉사학습, 역할놀이, 프로젝트 학습, 동서양의 수양법, 인문치료 접근, 갈등해결교육, 사회정서학습, 실천・체험 등의 다양한 방법을 권하고 있다.

마음챙김은 동서양의 수양법이나 실천・체험의 교수-학습 방법에 해당한다고 볼 수 있으며, 현행 도덕과 교육과정 안에서 실천적 차원으로 적용가능하다. 마음챙김이 활용 가능한 내용 영역은 초등학교 3·4학년의 소중한 나, 반성하는 삶, 감사하는 생활, 생명의 소중함, 자연 사랑과 환경보호, 5·6학년의 감정의 조절과 표현, 대화와 갈등 해결, 사랑과 자비 등을 들 수 있다. 중학교 도덕과 교육 내용 체계에서 마음챙김 명상법이 활용 가능한 영역으로는 삶의 목적과 도덕, 도덕적 성찰, 인간존재의 특성, 도덕적 자아상, 도덕적 탐구, 친구 관계와 도덕, 타인 존중의 태도, 인간 존엄성과 인권, 개인의 도덕적 삶과 국가의 관계, 환경 친화적인

삶, 마음의 평화와 도덕적 삶, 삶의 소중함과 도덕 등을 들 수 있다. 고등학교 생활과 윤리의 내용체계에서는 생명 윤리, 성 윤리, 가족 윤리, 환경 윤리, 다문화 윤리, 민족 윤리, 지구촌 윤리에서 적용 가능하며 윤리와 사상에서는 인간의 삶과 윤리 및 사회사상, 불교 윤리사상, 개인·공동체·국가와 윤리 등에서 활용할 수 있을 것이다. 예를 들어 초등학교 5~6학년 감정의 조절과 표현에서 다음과 같은 방법을 활용 할 수 있다. 감정의 조절과 표현의 성취기준은 다음과 같다.

㈎ 감정의 조절과 표현

다양한 감정이 발생하는 원인을 알고, 자신의 감정 표현의 결과를 합리적으로 예측하여, 때와 장소 및 상대에 맞는 바람직한 감정 표현 방식과 다양한 감정을 바르게 다루는 방법을 배운다. 이를 위해 자신의 감정을 잘 다스린 사람들의 모범 사례들을 찾아보고 감정을 적절히 조절하고 표현하는 방법을 익힌다.

① 감정의 의미와 기능 및 감정 발생 원인과 그에 따른 행동의 결과
② 상황과 상대를 고려한 감정 조절과 표현
③ 바람직한 감정을 잘 기르고 실천하는 자세

감정의 조절과 관련한 마음챙김을 할 때에는 관찰하기, 기술하기 같은 마음챙김 기술을 활용할 수 있다. 학생들은 어떠한 감정이 일어났을 때 그 감정의 여러 모습들을 관찰하기 위한 방법을 배운다. 이를 위해 자신에게 감정이 일어나게 한 일이 무엇인지, 그에 대한 자기 자신은 어떻게 생각하는지, 감정이 일어날 때 나의 마음과 몸은 어떠한 변화가 일어나는지, 그때 느꼈던 행동 충동이나 실제로 한 행동에 대해서 말하도록 한다. 마음챙김에서는 일어나는 감정을 판단, 억제, 변화, 방어하려 하지 않기 때문에, 일어나는 감정을 그대로 경험하기, 감정에 이름 짓기 생각을 자유롭게 들어오고 나가게 하기 등의 활동을 포함하여 감정 조절과 표현하는 법을 배우도록 한다. 자세한 적용 방안은 다음 장에서 살펴보도록 한다.

마음챙김은 도덕과 교수-학습 방법에 다음과 같은 점을 시사한다. 우

선, 학생들의 발달단계에 맞는 마음챙김 명상법을 활용하여야 한다. 대부분의 마음챙김 명상은 성인을 대상으로 한 방법이다. 학생들에게 명상을 활용하기 위해서는 어른들을 위한 명상 방법을 그대로 사용할 것이 아니라, 발달수준에 맞게 명상 시간이나 명상 지시 언어, 방법들을 조절하여 학생의 발달단계에 맞는 명상 방법을 활용하여야 한다. 학교급별 수준에 맞는 명상 방법을 활용하면 성인이 되어서도 내면의 성찰을 통한 도덕적인 판단과 행동이 가능할 것으로 기대한다.

또한 도덕교육에서 마음챙김 명상을 반복적이고 지속적으로 실시하여야 함을 시사한다. Varela는 윤리적인 것이 습관화되기 위하여 지속적으로 숙련해야 한다고 본다. 즉, 나쁜 행동을 피하고 이로운 것을 행하고 명상하며 더욱 더 넓게 행위를 확장해 나가는 것이다. 이러한 윤리적 숙련이 지속되면 수행자는 모든 습관이 제거되고 자연스럽게 지혜와 자비가 생기는 것이다(유권종 외, 2009: 109-110). 명상은 한 두 번의 수행으로 무언가를 얻을 수 있는 것이 아니라 인내심을 가지고 실시해야 하며 장기적인 안목에서 바라보고 학생들에게 반복적이고 지속적으로 실시하여야 한다. 이를 위해 매 도덕시간에 도입에서 활용한다든지, 교육 과정 해당 단원에 응용 한다든지 꾸준히 실시될 수 있게 해야 한다. 더 나아가 도덕 수업시간 뿐만 아니라 밥을 먹을 때, 대화를 할 때 등 일상적인 생활에서도 마음챙김이 가능하도록 교사가 지속적으로 지도해야 한다.

3) 마음챙김의 도덕과 수업에의 적용 방안

마음챙김 명상은 도덕과 수업에서 구체적으로 활용 될 때 그 의미가 있다고 볼 수 있다. 마음챙김 명상을 실시할 때는 마음챙김 명상의 기본인 호흡 마음챙김부터 시작하는 것이 좋다. 또한 충분한 동기유발이 되지 않는 다면 명상을 지루하고 재미없는 것이라 생각할 수 있기 때문에, 마음에 관련한 동영상(KBS다큐멘터리 ‘마음’)이나 관련된 책, 혹은 교사

의 이야기를 통하여 마음챙김 명상에 흥미를 가지도록 유도한다.

본 장에서는 2012년 개정 도덕과 교육과정 내용체계 중심으로 학교급별로 적용 가능한 성취기준을 제시한 뒤 학습 목표와 구체적인 활용 내용, 관련 발문 등을 제시하고자 한다.

우선 초등학교 3, 4 학년에서는 ‘소중한 나’, ‘친구 간의 우정과 예절’에서의 적용 방안을 알아본다. ‘소중한 나’의 해당 영역은 ‘도덕적 주체로서의 나’이고, 성취기준은 다음과 같다.

㈎ 소중한 나

자신을 소중히 하는 생활의 의미와 중요성을 이해하고, 자신을 소중히 여기는 사람이 되기 위해 노력하는 자세를 기른다. 이를 위해 자신의 생명, 건강, 명예 등을 소중히 해야 하는 이유를 제시하고, 자신과 자신의 삶을 소중히 하는 방법을 익혀 생활 속에서 실천한다.

① 나의 탄생과 내가 소중한 이유
② 자신을 소중히 할 때의 좋은 점과 그렇지 않을 때의 문제점
③ 자신과 자신의 삶을 소중하게 대하는 방법과 이를 실천하는 자세

이 내용 체계의 학습 목표는 ‘나를 관찰하는 명상을 활용하여 내가 소중한 이유를 체험해본다.’로 제시할 수 있다. 이 차시에서는 내가 소중한 이유를 마음속으로 느끼게 하기 위해 바디스캔 명상법을 활용하여 자신의 몸을 관찰한 후, 자신이 존재하는 것만으로도 소중한 것을 깨닫도록 지도한다. 활용 가능한 명상 활동은 다음과 같다.

• **마음과 함께 떠나는 여행**

나의 마음이 뛰고 있는 것을 느껴보세요. 나의 마음에 정신을 집중해 보세요. 마음과 함께 몸으로 여행을 떠나 봅시다. 마음속으로 ‘머리’라고 말하며 머리에 집중해 보세요. 머리 끝이 열리고 아주 맑은 공기가 들어온다고 생각하며 숨을 쉬어 보세요. 마음속으로 ‘이마’ 라고 말하며 이마에 집중해 보세요. 이마에 깨끗한 물방울이 떨어진다고 생각해 보세요. 깨끗한 물방울이 이마를 맑게 만들어주는 것을 느껴보세요. 마음속으로 ‘눈’이라 하며 눈에 집중해 보세요. 눈으로 환한 빛이 들어온다고 상상해 보세요. 눈이 맑아지는 것을 느껴보세요.

마음속으로 ‘코’라 하며 코에 집중해 보세요. 내 코에 창문이 있다고 생각해 보세요. 창문 문을 활짝 열고 맑은 공기가 들어오도록 해주세요. 몸속에 나쁜 공기가 내 코를 통해 나갑니다. 다시 맑은 공기가 들어옵니다. 마음속으로 ‘입’이라 하며 입에 집중해 보세요. 입 꼬리를 올려 미소를 지어보세요. 내 얼굴이 환하게 웃는 얼굴로 바뀌는 것을 느껴보세요. 항상 좋은 말만 할 것을 다짐해 보세요. 마음속으로 ‘어깨’이라 하며 어깨에 집중해 보세요. 어깨에 있던 무거운 것이 없어지는 것을 상상해보세요. 어깨가 한결 가벼워지는 것을 체험해 보세요. 마음속으로 ‘가슴’이라 하며 가슴에 집중해 보세요. 나의 가슴에 따뜻한 빛이 있다고 상상해 보세요. 그 따뜻한 빛 덕분에 나의 마음이 따뜻해지는 것을 체험해 보세요. 마음속으로 ‘아랫배’라 하며 아랫배에 집중해 보세요. 어머니(혹은 아버지)의 따듯한 손이 내 아랫배에 있다고 상상해 보세요. 그 손 덕분에 나의 배가 따뜻해지는 것을 체험해 보세요. 아랫배에 있던 따뜻한 열기가 다리로 내려가 다리 전체가 따뜻해지는 것을 느껴보세요. 따뜻함이 발목, 발까지 내려와 발까지 따뜻해지는 것을 느껴보세요. 마음과 함께 떠나는 여행이 끝났습니다. 우리 몸은 이렇게 하나하나 소중한 것이고, 소중한 것으로 이루어진 ‘나’는 숨 쉬고 존재하는 것만으로도 소중한 것입니다. 마음속으로 ‘나는 소중해, 나는 너를 사랑해’를 외쳐보세요.

이 활동에서 관련 발문은 ‘나의 몸을 관찰 하니 어떤 느낌이 들었습니까?’, ‘내가 소중한 까닭은 무엇일까요?’ 등이 될 수 있다.

다음으로 ‘친구 간의 우정과 예절’의 해당 영역은 ‘우리·타인과의 관계’이고 성취 기준은 다음과 같다.

㈏ 친구 간의 우정과 예절

친구 간의 우정과 믿음의 중요성을 알고, 친구 간에 서로 믿고 아껴 주며 예절 바르게 생활하는 태도를 지닌다. 이를 위해 다양한 친구와의 관계를 되돌아보고 사이좋게 지내기 위해 지켜야 할 일들을 찾아보며 다툼과 갈등의 예방 및 해결 방안을 탐구한다.

① 친구 간의 진정한 우정과 지켜야 할 예절
② 친구 간의 다툼과 갈등에 대한 올바른 해결 방법
③ 다문화 친구에 대한 편견 극복과 존중(다문화가정 자녀, 입양아, 북한이탈 친

구 등)

이 내용체계의 학습 목표는 ‘친구에게 사랑의 마음을 보내는 것을 통해 진정한 우정에 대해 느낀다.’로 제시할 수 있다. 여기서는 좋은 친구에 대한 이미지를 통해 그 친구에 대한 감사함과 사랑을 느끼게 한 후, 자신이 좋아하지 않는 친구에게도 그 감정이 퍼져나가도록 하고 친구에 대한 공감을 통하여 진정한 우정을 느낄 수 있도록 지도 한다.

· 모두 함께 하는 우리

편안히 앉아 눈을 감고 숨쉬기에 집중합니다. 내가 좋아하는 친구의 얼굴이나 느낌을 마음에 떠올립니다. 그 친구가 내 앞에 앉아 있다고 상상합니다. 그 친구를 향해 고마움, 사랑의 감정을 내보냅니다.

내가 잘 모르는 옆 반 친구를 떠올립니다. 그 친구가 내 앞에 앉아 있다고 생각합니다. 그 친구를 향해 고마움, 사랑의 감정을 내보냅니다. 만약 이것이 어렵다면 내가 잘 모르는 친구 옆에 내가 좋아하는 사람이 앉아 있다고 상상하고 두 사람 모두에게 따뜻함을 내보냅니다.

이제는 내가 좋아하지 않는 친구를 떠올립니다. 그 친구가 나와 마주보고 있다고 생각합니다. 이 친구에게 고마움, 사랑의 감정을 내보냅니다. 이것도 어렵다면 그 옆에 좋아하는 친구가 있다고 상상하고 모두에게 사랑의 감정을 내보냅니다. 내가 좋아하지 않았던 친구가 나를 향해 웃고 나에게 고마워하고 있는 것을 상상합니다.

우리는 좋아하는 친구, 싫어하는 친구를 나눠가며 다루었습니다. 하지만 내가 좋아하지 않는 친구도 사랑과 감사의 마음을 보내면 나를 좋아하고, 나도 그를 좋아하게 됩니다.

이 활동에서 관련 발문은 ‘친구에게 사랑의 마음을 보낼 때 나의 마음은 어떠하였나요?’, ‘내가 친구를 좋아하면 친구는 나에게 어떻게 대할까요?’, ‘내가 생각하는 우정이란 무엇인가요?’ 가 될 수 있다.

초등학교 5,6 학년에서는 ‘절제하는 생활’, ‘지구촌 시대의 인류애’에서의 활용 방안을 알아보도록 한다. ‘절제하는 생활’의 해당 영

역은 ‘도덕적 주체로서의 나’이고 성취기준은 다음과 같다.

㈑ 절제하는 생활

일상생활에서 무분별한 욕구를 잘 다스리고 절제하는 생활을 해야 하는 이유를 알고, 생활 속에서 절제를 꾸준히 실천하는 자세를 기른다. 이를 위해 계획을 세워 실천했을 때의 좋은 점과 무절제한 생활의 문제점을 찾아보고, 나와 사회를 위해 일상생활에서 절제하는 생활을 어떻게 실천할 수 있는지 토론한다.

① 분노의 표출이 자신과 타인에게 미치는 영향을 이해하기
② 분노의 감정 조절하기
③ 절제하고 계획성 있는 생활의 의미와 중요성 및 모범 사례
④ 나와 사회를 위해 절제하는 생활의 실천 방법
⑤ 일상생활에서 절제하는 삶을 실천하는 자세

여기서의 학습목표는 ‘나의 분노를 관찰하는 것을 통하여 분노의 감정을 조절하도록 한다.’가 될 수 있고, 분노가 일어날 때 어떻게 대처해야 하는지 명상을 통해 배운 후 이것이 일상생활에서 감정 조절이 안 될 때 활용해 보도록 지도한다.

· 화를 바라보기

화가 나는 상황을 생각해 봅시다. (예를 들어 - 친구가 나에게 화를 냅니다. 친구와 싸우고 있습니다.) 이 때 내가 마시는 공기의 맛을 느껴 봅시다. 내 마음속에 끓어오르는 화를 잘 쳐다봅시다. 화가 나에게 하는 말이 무엇인지 들어봅시다. 화가 나에게 무엇을 하라고 하는지 들어봅시다. 깊이 숨을 들이쉬고 내쉬면서 화가 나있는 상태를 계속해서 관찰합니다. 다른 어떤 것도 하지 않고 숨쉬기와 함께 느긋하게 화를 바라봅니다. 화를 바라보다 보면 화가 점점 사라지고 마음에 평화를 느끼게 됩니다.

이 활동의 관련 발문은 ‘화를 바라보니 화가 어떻게 되었나요?’, ‘화가 날 때는 어떻게 행동해야 할까요?’ 등이 될 수 있다.

‘지구촌 시대의 인류애’에 해당되는 영역은 ‘사회·국가·지구공동체와의 관계’이고 성취 기준은 다음과 같다.

㈑ 지구촌 시대의 인류애

지구촌 시대에 인류가 서로 돕고 평화롭게 살아야 하는 이유를 이해하고, 인류를 사랑하고 평화로운 세상을 만들기 위해 노력하는 태도를 지닌다. 이를 위해 인류애 및 평화가 인류의 삶에 얼마나 중요한지를 설명하고, 인류애와 평화를 실현하기 위해 노력하고 있는 사람들의 사례를 찾아본다.

① 지구촌 시대의 인류애 및 평화의 의미와 중요성

② 인류애 및 평화의 실현을 위해 노력한 모범 사례

③ 인류애와 평화 실현을 위해 필요한 일들과 그 실천 방법

이 내용에서 학습목표는 '세상 모든 것에 사랑을 보내는 활동을 통하여 인류애와 평화의 의미를 체험해 본다.'로 제시할 수 있다. 이 활동은 사랑과 감사의 마음이 나에게서 시작하여 가족, 친구, 동네, 우리나라, 자연으로 나아가도록 하며 자연 사랑과 환경보호 영역에서도 활용 가능하다.

· 세상 모든 것을 사랑하기

편안한 자세로 앉아서 눈을 감습니다. 자연스럽게 호흡합니다. 여러분 마음속에서 여러분을 기쁘게 해 주었던 일을 기억해 보세요. 가슴에 두 손을 모으고 온 몸에 미소를 보내보세요. 편안히 하고 마음속의 따뜻함과 행복함을 느껴보세요. 행복, 평화, 친절, 사랑의 느낌이 여러분 가슴에서 온몸으로 퍼져가게 하세요.

'내 자신이 행복하고 평화롭기를 바랍니다.'

그 다음에, 가족 가운데 한 사람에게 사랑, 따뜻함, 행복을 보내보세요.

'아버지가 · 어머니가 행복하고 평화롭기를 바랍니다.'

집에서 기르는 강아지나 고양이 등이 있다면 그 애완동물에게 사랑을 보냅니다.

'우리 집 강아지가 행복하고 평화롭기를 바랍니다.'

또는 친구에게 사랑을 보냅니다.

'내 친구가 행복하기를 바랍니다. 우리 반 친구 모두가 행복하기를 바랍니다. 우리 동네 사람들이 · 우리나라 사람들이 · 세계의 모든 사람들이 · 공중을 날아다니는 새들이 · 물속에서 헤엄치는 물고기가 · 기어다니는 모든 곤충들이 · 이 세상 모든 생명들이 행복하기를 바랍니다.'

우리는 어떤 것도 내버려 두기를 원하지 않습니다. 사랑의 마음을 온 세상으로 퍼져나가게 합니다. 이 세상의 모든 것들을 사랑합니다.

이 활동의 관련 발문은 '다른 것에 사랑을 보냈을 때 어떤 마음이 들었나요?', '우리는 나와 관련이 없는 사람이나 동물들에게 어떤 태도를 지녀야 할까요?' 등이 될 수 있다.

중학교의 경우 '도덕적 성찰', '평화적 해결과 폭력 예방'에서의 활용 방안을 알아본다. '도덕적 성찰'의 해당 영역은 '도덕적 주체로서의 나'이며 성취 기준은 다음과 같다.

㈐ 도덕적 성찰

자기 자신의 내면과 현실세계를 도덕적인 관점에서 성찰하는 삶의 중요성을 인식하고, 도덕적인 인간이 지닌 덕과 성품, 보편적인 도덕 원리 등을 도덕적 성찰을 위한 준거로 이해한다. 또한 동양의 전통수양법으로 활용해 왔던 것들과 명상이나 일기쓰기 등의 도덕적 성찰을 위한 방법을 자신의 삶에 적용한다.

① 자신을 도덕적으로 성찰하는 삶
② 도덕적 성찰의 준거
③ 도덕적 성찰의 방법

이 영역에서의 학습목표는 '자기 자신을 관찰하고 이해하는 명상을 통하여 자신을 도덕적으로 성찰한다.'로 제시할 수 있으며 자신을 되돌아보는 활동을 통하여 도덕적으로 성찰할 수 있는 기회를 제공하도록 한다.

· 나를 되돌아보기

편한 자세로 앉아 눈을 감고 마음을 편히 합니다. 내 마음은 지금 어디로 가고 있는지 묻습니다. 나의 꿈은 무엇인지, 나는 무엇을 위해 살아가는지 물어봅니다. 나는 다른 사람에게 상처를 주기 위해 살아가는지, 아니면 행복하게 하기 위해 살아가는지 생각해 봅니다. 나는 나 자신을 소중히 대하는지 생각해 봅니다. 나는 내 친구에게, 부모님께, 주변 사람들을 소중히 대하는지 돌이켜 봅니

다. 내가 하는 행동이 다른 사람에게 어떤 고통을 주는지 생각해 봅시다. 다른 사람의 고통을 마음으로 느껴 봅니다. 다른 사람에게 상처 주는 말과 행동을 하지 않도록 다짐합니다. 나는 항상 부드럽고 아름다운 말만 할 것을 다짐합니다. 다른 사람을 행복하게 하는 행동만 할 것을 다짐합니다. 나로 인해 이 세상이 아름다워 지는 것을 상상합니다.

이 활동의 관련 발문이나 추가활동으로는 '내가 오늘(혹은 이번주) 다른 사람에게 상처준 말을 한 적이 있나요? 있다면 그 친구에게 사과의 편지를 써 봅시다.', '나는 이번 주에 다른 사람을 배려하고, 규칙을 잘 지키는 행동을 했나요? 내가 자랑할 점과 반성할 점을 적어 봅시다.' 등이 될 수 있다.

'평화적 해결과 폭력 예방'의 해당 영역은 '우리·타인과의 관계'이고 성취기준은 다음과 같다.

㈅ 평화적 해결과 폭력 예방

갈등 상황에서 폭력적으로 대처했을 때의 문제점을 인식하고, 폭력을 예방하고 평화적으로 갈등을 해결하려는 태도를 지닌다. 이를 위해 학교생활 및 일상생활에서 접하는 폭력 사례를 활용하여 폭력이 초래하는 문제점을 분석하고, 학교에서 발생하는 폭력을 예방하고 대처할 수 있는 구체적 방법을 열거한다.

① 폭력 행동이 가져오는 결과는?
② 폭력 예방 및 대처를 위한 방법은?
③ 평화적인 문제 해결은 어떻게 가능한가?

이 활동의 학습 목표는 '친구와 함께 명상하는 것을 통하여 폭력을 예방하고 대처 방안을 생각해 본다'가 될 수 있고, 명상을 통해 배운 것을 실제 폭력을 예방하는데 활용되도록 지도한다.

· 친구와 함께하기

친구와 적당한 거리를 두고 마주보고 앉습니다. 한 친구가 천천히 호흡을 하면 다른 친구는 그 친구와 호흡을 맞추며 '들이쉼… 내쉼… 들이쉼… 내쉼…'

하며 조용히 말로 따라 합니다. 서로 역할을 바꿔서 활동을 합니다.
이번에는 서로 얼굴을 마주보고 앉아서 호흡을 합니다. 호흡을 하다가 서서히 서로의 호흡을 맞춥니다. 앞의 친구를 나의 호흡으로 초대합니다. 이 순간 함께 호흡하는 친구에게 감사하는 마음을 가집니다.
그 다음에는 친구의 눈을 바라보며 마음속으로 다음과 같이 말합니다.
'당신이 행복하기를 기원합니다.', '당신이 괴로움에서 벗어나기를 기원합니다.', '당신이 삶의 가장 깊은 기쁨과 만나기를 기원합니다.', '당신이 평화롭게 살기를 기원합니다.'
이러한 말들을 하면서 어떤 마음이 드는지 알아차립니다. 말없이 친구를 존중하고 이 순간을 함께 나누어 준 것에 대해 고마움을 표현합니다.

이 명상을 한 후에는 함께 호흡한 친구와 어떤 느낌과 생각이 들었는지 토론해 볼 수 있고, 관련 발문은 '친구와 활동을 하니 친구를 대하는 마음이 어떻게 변화 하였나요?', '다른 사람에게 폭력을 행사하면 안 되는 이유는 무엇일까요?' 등이 될 수 있다.

고등학교의 경우 생활과 윤리에서 '사회의 도덕성과 사회 윤리' 영역에서 적용할 수 있다. '사회의 도덕성과 사회 윤리'의 해당 영역은 '사회 윤리와 직업 윤리' 이며 성취 기준은 다음과 같다.

㈎ 사회의 도덕성과 사회 윤리
윤리를 바라보는 개인 윤리적 관점와 사회 윤리적 관점의 차이점을 이해하고, 개인의 자아실현과 공동선의 조화를 추구하는 태도를 가진다. 이를 위해 개인 윤리적 관점과 사회 윤리적 관점의 차이를 구체적 사례를 통해 조사·분석하고, 사회의 도덕성 제고를 위해서 사회 윤리적 관점이 필요함을 인식한다.
① 개인 윤리적 관점과 사회 윤리적 관점의 차이
② 사회 구조 및 제도와 윤리
③ 개인선과 공동선의 조화

이 영역의 학습 목표는 '마음챙김 명상을 통해 다른 사람에게 베푸는 것이 나를 행복하게 한다는 것을 깨달아 개인의 자아실현과 공동선의 조

화를 추구하는 태도를 가진다.' 가 될 수 있으며 개인선과 공동선을 함께 추구하는 것이 결국 나를 더 행복하게 하는 것임을 깨닫도록 지도한다.

· 사회와 함께하기

눈을 감고 마음을 고요하게 가라앉힙니다. 나의 이익과 공동의 이익을 함께 생각하는 것은 우리 자신을 변화시키고, 우리 자신을 정화시키고, 우리 자신의 더 커진 새로운 모습을 발견하는 것입니다. 나의 관대함을 키우는 것은 모든 것을 혹은 무언가를 반드시 눈에 보이는 형태로 주는 것이 아닙니다. 무엇보다도 관대함은 나의 존재를 세상 전체와 함께 기꺼이 공유하겠다는 뜻입니다. 다른 사람이 도움을 요청하기까지 기다리지 않고, 먼저 주는 행동을 합니다. 우리 공동체를 위해, 사회를 위해 먼저 베풀어 봅니다. 그다음에 나의 마음에 무슨 일이 일어나는지 살펴봅니다. 나의 에너지가 없어지기는커녕 더 많은 에너지를 얻게 됩니다. 나와 내가 있는 공동체가 더 행복해집니다. 나는 주는 행위를 통해 나의 이익이 없어지는 것이 아니라 나를 다시 채우게 되는 것을 발견합니다. 나로 인해 나와 우리 모두가 행복해 지는 것을 느껴봅니다.

이 영역에서는 학생들에게 다음과 같은 달라이라마의 글을 제시할 수 있다.

만약 자아가 고유의 정체성을 가졌다면 타인의 이익과 별도의 자기 이익을 논할 수 있을 것이다. 그러나 그렇지 않다. 왜냐하면 자기와 타인은 관계속에서만 이해될 수 있기 때문에 자기 이익과 타인의 이익은 밀접하게 상호 연결되어 있다. 실로 이러한 연기적 실재관에서는 타인의 이익과 전혀 무관한 자기 이익이란 존재하지 않음을 우리는 안다. 실재의 중심에 자리잡고 있는 근본적인 상호 연결성으로 인해, 너의 이익은 또한 나의 이익이다. 이로부터 나의 이익과 너의 이익은 밀접하게 연결되어 있음이 분명하다. 깊은 의미에서 둘은 합치하는 것이다.[72]

이 활동에서 활용 가능한 발문은 '나를 위해 우리 사회가 해를 입는다

72) His Holiness The Dalai Lama (1999), *Ethics for the New Millennium*, p. 47; 길희성, 1999: 63 재인용

면 그 때 나의 마음은 어떨 까요?', '나와 우리 모두를 생각할 때 나의 마음은 어떤가요?', '나의 이익과 공동의 이익은 어떤 관계를 가지고 있을까요?' 등이 될 수 있다.

고등학교 윤리와 사상에서는 '한국 불교 사상의 특징과 의의'에서 마음챙김을 적용해 볼 수 있다. '한국 불교 사상의 특징과 의의'의 해당 영역은 '동양과 한국 윤리 사상'이며 성취 기준은 다음과 같다.

㈒ 불교 사상의 특징

불교 사상의 특징과 전근대 사회에서 불교 사상의 역할과 기능을 이해한다. 이를 바탕으로 불교 사상이 현대 사회에서 어떤 의미가 있는지에 대해 토론한다.

① 연기적 세계관
② 주체적 인간관
③ 평등적 세계관

이 내용의 학습 목표는 '마음챙김 명상을 통해 불교의 연기적 세계관을 이해한다.'가 될 수 있고 불교의 연기적 세계관을 명상을 통하여 직접 체험하는데 주안점을 둔다. 활동 내용은 다음과 같다.

· 관계속에 있기

마음을 편안히 하고 눈을 감습니다. 자연스럽게 호흡합니다. 나의 존재에 대해 생각합니다. 내가 음식을 먹는다고 상상합니다. 우리 몸이 음식물을 소화하고 음식물로부터 에너지를 얻는 데에는 많은 하위 과정과 단계가 필요합니다. 음식물을 입 속에 넣고 씹는 데는 혀와 뺨의 힘이 필요하며, 씹힌 음식물이 흡수되어 생화학적 과정을 거쳐서 신체의 연료 혹은 세포나 조직을 재생하기 위한 연료로 사용됩니다. 이러한 과정에서 생긴 노폐물이 효율적으로 배설됩니다. 그렇기 때문에 몸속에는 독소가 남지 않고 적절한 신진대사가 계속 이루어져 생화학적 균형이 이루어집니다. 우리 몸은 어느 하나도 독립적으로 작용하지 않고 모든 것에 연결되어 작용합니다.

나의 몸에서 나아가 나는 다른 사람과, 세계와도 독립적으로 존재하지 않습니다. 우리는 다른 사람과 관계를 통하여 존재합니다. 또한 세계와, 우주와의 관계

속에서 존재합니다. 이러한 관계없이 나 홀로 독립적으로 존재할 수 없습니다. 나 자신이 다른 사람과 관계를 맺고, 사회와 세계와 우주 전체와 관계를 맺고 있음을 느껴 봅니다. 우리는 이렇게 모든 것과 연결되어 있는 연기적인 존재입니다.

이 활동에서 관련 발문은 '나는 다른 사람과 혹은 세계와 관련 없이 홀로 존재할 수 있을까요?', '불교에서 연기적 세계관이란 어떤 것일까요?' 등이 될 수 있다.

지금까지 마음챙김의 도덕과 수업에의 적용 방안을 살펴보았는데, 이론적 차원에 머물러 있던 도덕성은 마음챙김 명상을 적용할 때 실제로 형성될 가능성이 크다고 할 수 있다. 도덕과 교육 시간에 다양한 명상법으로 마음챙김 훈련이 잘 된다면, 도덕적인 판단과 행동의 괴리가 해소될 것이다.

Ⅵ. 결론

인간의 모든 삶의 문제는 ‘마음’의 문제와 관련이 깊다. 우리 학교 현장에서 일어나는 문제들도 마음을 잘 다스릴 수 있다면 일정부분 해결할 수 있으며 이러한 교육을 담당할 교과는 마음과 깊은 관련이 있는 도덕교육이라 할 수 있다. 이러한 문제의식에서 본 논문에서는 마음챙김(mindfulness)이 도덕교육에 주는 함의를 고찰하고자 하였다.

도덕교육에서는 단순한 덕목이나 규칙을 강조하는 것 보다는 나의 정체성을 되찾고 나와 타인의 관계, 나와 자연의 관계를 회복하는 것을 통해 삶의 본질에 다가갈 수 있도록 도와주는 것이 필요하며 이를 위해 마음챙김에 주목해야 한다.

마음챙김은 초기불교의 수행론에 뿌리를 두고 있는 것으로 일반적으로 ‘특정한 방식으로, 즉 의도적으로 한순간에 비판단적으로 주의를 주는 것, 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정’으로 정의된다. 심리학에서 마음챙김의 정의들을 살펴보면, 공통적인 마음챙김의 요소들을 찾을 수 있는데 태도, 주의, 주의 조절 기술, 인지적 통찰로 나눌 수 있다. 마음챙김은 자신의 경험을 판단하려 애쓰지 않고 인내심을 지니며 자신을 신뢰하고 수용하며, 다른 것들에 집착하지 않는다는 특징을 지닌다.

마음챙김은 구체적으로 마음챙김 명상을 통해 실천되는데 마음챙김 명상(mindfulness meditation)은 마음챙김을 계발하는 훈련법이라 할 수 있다. 이는 불교의 위빠사나의 명상법을 시작으로 하여 현대에 들어서 세계 여러 나라에서 자기 치유, 스트레스 관리 등 신체적·심리적 증상의 치유를 위해 응용되고 있다. 마음챙김은 호흡 마음챙김 명상을 바탕으로 일정시간을 정해두고 명상 훈련을 하는 공식 명상과 일상생활을 하면서 순간순간 마음챙김 명상 훈련을 하는 비공식 명상으로 나뉜다.

이러한 마음챙김은 스트레스를 감소시켜 심리적 질병뿐만 아니라 신체적 질병까지 치료하는 효과가 보고되고 있는데, 이는 명상을 할 때 세타파가 출현하고, 일산화질소(NO)라는 기체성 물질이 발생하여 명상 수행자를 이완시키는 것과 관련이 깊다. 또한 마음챙김 명상은 뇌의 구조를 좋은 방향으로 바꾸고 신체 조절, 적절한 의사소통, 균형 잡힌 감정, 공포감의 소거 또는 조절, 유연한 반응, 통찰력, 공감, 도덕성, 직관력을 변화시킨다는 뇌 과학적 연구가 존재한다. 이러한 마음챙김에 관한 뇌 과학적 근거는 마음챙김의 과학적 기반을 마련하여 마음챙김에 대한 신뢰도를 향상시킨다.

마음챙김의 효과는 심리치료로 이어지는데, 마음챙김은 탈동일시, 노출효과에 따른 탈민감화, 탈자동화, 수용, 행위 양식에서 존재 양식으로 전환하는 심리치료적 기제를 지닌다. 탈동일시는 의식의 여러 요소의 흐름과 그것을 보고 있는 자기를 명확하게 식별하는 것으로 마음챙김 훈련을 통해 자신의 사고를 비판단적으로 관찰함으로서 문제와 자기 존재를 분리시켜 자기동일시에서 벗어나도록 한다. 또한 마음챙김은 고통과 불안을 유발하는 심리적 경험에 대해 반복적으로 노출하게 함으로서 그에 대한 인내력을 증진시켜 탈민감화가 가능하게 하며 신체적, 정신적 현상에 대해 비판단적이고 즉각적으로 알아차림하고 주시하는 것을 통하여 탈자동화가 가능하게 한다. 그리고 마음챙김을 수행하는 동안에는 몸과 마음에서 일어나는 현상과 체험을 '있는 그대로' 관찰하고, 이러한 수용적인 자기관찰은 자기이해와 더불어 자기수용을 증진시킨다. 마지막으로 마음챙김 명상을 통해 행위 양식에서 존재 양식으로 전환되면서 자신의 사고와 감정을 받아들일 수 있게 되어 심리적 장애에서 벗어날 수 있게 된다.

심리치료자들은 이러한 마음챙김의 심리 치유적 기능에 주목하여 그 핵심 원리들을 심리치료에 접목시키는 시도를 하고 있는데 본 논문에서는 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR), 마음챙김에 근거한 인지치료(MBCT), 변증법적 행동치료(DBT), 수용과 참여 치료(ACT)에 대

해 살펴보았다. MBSR은 자신의 신체나 마음의 상태를 내적으로 알아차림으로 스트레스를 이완, 감소시키는 프로그램이고 MBCT는 MBSR을 기반으로 하여 개발된 프로그램으로 우울증 환자들의 재발을 방지하기 위한 프로그램이다. DBT는 경계선 성격장애를 위해 개발한 다면적 치료 프로그램이며 ACT는 다양한 범위의 문제와 장애에 적용될 수 있는 포괄적인 심리치료 접근방법이다. 이러한 심리치료 프로그램들은 도덕과 교육의 방법으로 활용 가능하다 볼 수 있다.

또한 마음챙김은 인간 고통의 근본적인 치유책의 하나로 불교에서 제시하고 있으므로 인간 조건에 대한 불교의 심리학적 이론을 검토해 보는 것이 마음챙김의 본질적 특성을 파악하는데 도움이 된다. 연기(緣起)란 모든 현상은 무수한 원인과 조건이 상호 관계하여 성립되므로, 독립 · 자존적인 것은 하나도 없고, 모든 조건·원인이 없으면 결과도 없다는 설로 십이연기론은 불교 사상의 기본 바탕이 된다고 할 수 있다.

마음챙김에 대한 관심이 높아지면서 사띠(sati)의 개념에 대한 논의가 또한 활발하게 진행되고 있는데, 초기경전에서 사띠는 '기억'과 대상에 대한 '마음챙김'의 의미를 지닌다. '기억'이라는 의미는 이미 경험한 사실에 대한 마음의 작용을 말하고 '마음챙김'이라는 의미는 현재의 대상에 대한 마음의 작용을 말한다고 볼 수 있다. 이러한 사띠는 초기 경전에서 오근(五根), 오력(五力), 8정도(八正道), 칠각지(七覺支) 등에 포함되어 여러 역할을 하고 있다.

불교의 초기경전에서 설명하는 수행은 '사마타[止]'와 '위빠사나[觀]'로 나뉘는데 '사마타 수행[止]'은 집중을 계발하는 수행으로 사마디 수행[定]이라고도 하며 '위빠사나 수행[觀]'은 내적통찰과 지혜를 계발하는 것으로 반야수행[慧]이라고도 한다. 위빠사나 명상을 통해서 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)에 대해 깨닫게 된다. 이러한 위빠사나 수행은 사념처(四念處) 수행과 유사한 점이 많아 사념처 수행이라고도 불리는데, 사념처 수행은 몸[身], 느낌[受], 마음[心], 법[法]의 네 가지를 지속적으로 관찰하는 것을 뜻한다.

마음챙김의 의미와 불교 사상에 대한 이해를 바탕으로 마음챙김과 인성의 관계 및 도덕교육적 함의를 도출할 수 있다. 인성이란 '내면의 건강함과 아름다움을 가꾸고, 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 능력과 태도'라 할 수 있으며 도덕성을 중심으로 정서, 사회성(시민성), 자아 정체성 등이 포함된다. 본 논문에서는 인성과 마음챙김의 관계를 살피기 위해 마음챙김과 도덕성, 사회 정서적 역량, 자아 정체성과의 관계를 살펴보았다. 우선, 마음챙김과 도덕성의 관계를 살펴보면, 마음챙김을 통하여 자신의 동기와 인지를 이해하게 하여 더 현명하게 동기와 인지들을 바라보고 이는 올바른 선택과 행동, 즉 도덕적인 판단과 행동을 하는데 도움을 준다. 또한 불교 전통에서 좋은 행동은 자신과 타인들의 괴로움을 줄이는 것이고, 좋지 않은 행동은 괴로움을 증가시키는 행동으로 도덕적인 행위를 추구하기 때문에 마음챙김은 도덕성과 관련이 깊다고 할 수 있다. 구체적으로, 마음챙김은 일차적 도덕성뿐만 아니라 이차적 도덕성도 형성하게 하여 마음챙김 수행 공동체는 윤리적 영역을 형성하게 된다. 또한 '마음챙김 도덕성'은 나바에츠가 꼽은 가장 모범적인 윤리적 정향으로, 마음챙김은 도덕성과 관계가 깊다고 할 수 있다.

다음으로 마음챙김과 사회 정서적 역량과의 관계를 살펴보면, 마음챙김은 자신에 대해 정확하게 아는 것으로 시작하여 자신을 관리하게 할 수 있고, 타인에 대한 이해와 공감능력을 향상 시켜 타인과의 관계 형성에도 도움을 준다. 또한 자기 인식과 자기 관리는 책임 있는 의사 결정과도 연결되어, 자신에 대한 도덕적 성찰과 자기 관리를 통해 책임 있는 의사 결정이 가능하게 하여 사회 정서적 역량과도 깊은 연관이 있다고 볼 수 있다.

마지막으로 마음챙김은 자기집착으로 인한 자기중심성의 문제점을 보완해 주는 동시에 자기 자신을 자기 자신 그대로를 받아들이고 소중하게 하는 것을 통해 자아 존중감을 높이고 건강한 자아 정체성을 형성하는데 도움을 준다.

마음챙김과 인성과의 관계를 바탕으로 본 마음챙김의 도덕교육적 기여

방향은 다음과 같다. 첫째, 마음챙김은 인성 형성과 관련이 깊어 인성교육을 하는데 도움을 준다. 둘째, 마음챙김은 자신을 도덕적으로 바라보게 하여 도덕적 성찰의 기회를 제공한다. 셋째, 마음챙김은 도덕적 자기성찰을 통해 도덕적 정체성을 형성하는데 도움을 준다. 넷째, 마음챙김은 관계성 인식과 윤리적 영역 형성으로 윤리적 공동체 형성에 기여한다. 다섯째, 마음챙은 학생간의 관계, 학생과 교사와의 관계가 조화롭게 유지되도록 한다.

도덕교육은 삶의 문제를 다루기 때문에 행복교육과도 관련이 깊은데, 마음챙김이 행복교육에 기여하는 바는 다음과 같다. 첫째, 마음챙김은 행복이 개인의 외부에서 추구하는 것이 아니라 내부에서 추구해야 한다는 것, 자기중심적인 행복이 아니라 타인과 공존하는 행복을 추구하는 방향으로 나아가야 함을 시사한다. 둘째, 마음챙김의 명상법은 행복교육의 방법을 제시해 준다. 셋째, 마음챙김은 긍정 심리학 등 다른 학문과 함께 상호 협력하여 행복교육에 기여할 수 있다.

마음챙김의 도덕 교과 교육적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 마음챙김은 인성교육에 있어 도덕 교과의 위상을 높이는데 기여한다. 둘째, 마음챙김은 마음에 중점을 두어 도덕과의 내재적 정당화와 방향을 같이 하며 행복교육의 방향과 방법을 제공해 주고 진정한 행복이 무엇인지 깨닫게 하여 행복 추구 및 증진에 도움을 주어 도덕과의 외재적 정당성도 뒷받침해준다. 셋째, 마음챙김은 뇌 과학적 근거를 통해 도덕과에 과학적 기반을 마련한다. 넷째, 명상의 뇌 가소성에 대한 연구는 아동기부터 지속적으로 마음챙김을 활용한 도덕과 교육이 필요함을 시사한다. 다섯째, 마음챙김 수행을 돕는 도덕 교사가 마음챙김에 대한 깊은 이해를 지니고 있어야 함을 시사한다.

인간의 이해를 통한 바른 삶을 추구하는 마음챙김은 특히 도덕과 목표, 내용, 교수-학습 방법 설정에도 기여를 한다고 볼 수 있다. 우선 마음챙김은 도덕적 앎을 아는 것에만 치우치지 않고 도덕적 행동에 이르기까지 필요한 도덕적 판단, 민감성, 동기화 등을 아우르고 있어 도덕과 교육의

목표와 연관이 깊으며 도덕적 행동이 삶속에서 즉각적으로 나타나도록 체화가 되어야 한다는 도덕교육의 목표 설정 방향을 제시한다.

또한 마음챙김은 연기설을 바탕으로 한 상호의존의 윤리를 형성하여 도덕과 교육의 내용 구성이나 선정에 있어 기본 바탕이 될 수 있다. 마지막으로 마음챙김 명상법을 통해 도덕과 교육 과정의 교수-학습 방법에 적용 가능하며 학생들의 발달단계에 맞는 마음챙김 명상법을 활용하여야 한다는 것, 도덕교육에서 마음챙김 명상을 반복적이고 지속적으로 실시하여야 한다는 것을 시사한다.

마음챙김은 마음의 문제를 다루는 것으로서 심리치유적 효과를 지니고 있고 뇌 과학적 연구 성과를 지니고 있으며, 도덕교육과 깊은 관계를 가지고 있음에 주목할 만한 가치가 있다. 지금까지 우리나라 도덕교육은 개인의 내면 성찰을 간과해온 점이 적지 않다. 마음챙김은 개인의 내면 성찰의 중요성에 대해 말하고 있으며 마음챙김을 우리 도덕교육에 적용하여 초등학교에서부터 고등학교까지 도덕적 성찰을 통한 도덕적 정체성을 형성한다면, 삶의 어느 순간이든 도덕적인 행동을 하는 인간을 양성하는 바탕이 될 수 있을 것이라 기대한다.

참 고 문 헌

1. 국내 문헌

1) 단행본

각묵 스님 (2004). 『네 가지 마음챙기는 공부』, 초기불전연구원.

거해 스님 (1997). 『깨달음의 길』, 서울:담마간다.

곽철환 (2003). 『시공 불교사전』, 시공사.

김열권 (1993a). 『위빠싸나Ⅰ』, 바라밀총서.

_____ (2006). 『위빠싸나Ⅱ-개정 증보판』, 불광출판부.

_____ (2007). 『보면 사라진다』, 정신세계사.

길희성 (1984). 『인도철학사』, 민음사.

교육과학기술부 (2012). 『도덕과 교육과정』, 고시 제 2012-14호.

묘원 (2010). 『대념처경』, 행복한 숲.

미산, 정원, 김재성 편집 (2010). 『행복, 채움으로 얻는가 비움으로 얻는가』, 운주사.

박병기 (2009). 『동양 도덕교육론의 현대적 해석』, 경기:인간사랑.

박찬구 (2006). 『개념과 주제로 본 우리들의 윤리학』, 서광사.

서광 스님 (2012). 『치유하는 불교읽기』, 불광출판부.

유권종, 박충식 (2009). 『윤리적 노하우』, 갈무리.

이광래, 김선희, 이기원 (2011) 『마음, 철학으로 치료한다』, 知와 사랑.

장현갑 (2007). 『마음챙김』, 미다스북스.

_____ (2009). 『마음 vs 뇌 (마음을 훈련하라! 뇌가 바뀐다)』, 불광출판사.

장현갑, 배재홍, 정애자, 권석만 공저 (2007). 『마음챙김 명상 108가지 물음』, 학지사.

전재성 (2011). 『디가니까야』, 한국빠알리성전협회.

_____ (2012). 『빠알리어사전』, 한국빠알리성전협회.
정원스님 (1998). 『위빠사나 수행』, 서울: 경서원.
정창우 (2006). 『도덕교육의 새로운 해법』, 교육과학사.
_____ (2013a). 『도덕과 교육의 이론과 쟁점』, 울력.
한자경 (2006). 『불교의 무아론』, 이화여자대학교출판부.
_____ (2008a). 『명상의 철학적 기초』, 이화여자대학교출판부.
_____ (2008b). 『불교철학과 현대윤리의 만남』, 예문서원.
현 음 (1994). 『수행합시다』, 서울:목우.

2) 학위 논문 및 학술지

고대만 (2011). 「십이연기와 도덕교육」, 『한국초등도덕교육학회 하계 학술대회』, Vol.2011, 221-231.
고미숙 (2013). 「영성적 도덕교육의 의미」, 『교육문제연구』, 고려대학교교육문제연구소, Vol.46, 59-85.
권석만 (2006). 「위빠사나 명상의 심리 치유적 기능」, 『서울불교대학원대학교 불교와 심리 연구소: 불교와 심리 심포지엄 자료집』, 3-30.
권준수 (2011). 「뇌를 통해 공감적 인간관계를 연구하는 학자 : 다니엘 시겔(Daniel J. Siegel, M.D.)」, 『불교문화』, Vol.127, 16-23.
길희성 (2000). 「현대 윤리학의 위기와 상호의존의 윤리」, 『서강인문논총』, Vol. 11, 51-71.
김교헌 (2008). 「마음챙김과 자기조절 그리고 지혜」, 『한국심리학회지: 건강』, Vol.13, No.2, 285-306.
김재성 (2011). 「위빠사나 명상을 심리치료에 응용한 신경학자 :제프리 슈와르츠(Jeffrey Schwartz)」, 『불교문화』, Vol. 126, p. 20-28.
_____ (2010). 「위빠사나 수행의 현대적 위상」, 『한국선학』, Vol.26, 299-359.
김정호 (1994). 「구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교」, 『한

국심리학회지:일반』, Vol.13, No.1, 186-206.
_____ (1995). 「마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구」, 『덕성여자대학교학생생활연구』, Vol.11, No.1, 1-35.
_____ (1996a). 「위빠싸나 명상의 심리학적 고찰」, 『사회과학연구』, Vol. 4.
_____ (1996b). 「한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰」, 『사회과학연구』, Vol.3, 79-131.
_____ (2001).「체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리:정서 마음챙김을 중심으로」, 『한국심리학회지: 건강』, Vol.6, No.1, 23-58.
_____ (2004a).「마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의」,『인지행동치료』, vol. 4, No. 2, 27-44.
_____ (2004b). 「마음챙김이란 무엇인가:마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언」, 『한국심리학회지: 건강』,Vol.9, No.2, 511-538.
김정호, 한진숙, 김미리혜 (2004). 「마음챙김명상이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과」,『한국심리학회지:건강』, Vol.9, No 4 , 1041-1060.
김지연 (2011). 「마음챙김과 긍정적 정서가 자아탄력성에 미치는 영향」, 영남대학교 대학원 심리학과 박사논문.
김 진 (2005). 「한국불교의 무아윤회 논쟁」,『哲學』, 韓國哲學會, Vol. 83, 35-59.
박병기 (2006). 「깨달음을 향한 열방으로서의 공부와 독서」, 『독서연구』, Vol.15.
_____ (2009). 「불교 도덕교육론의 현재적 과제」, 『윤리연구』, Vol.72.
_____ (2012). 「지눌 수행론의 도덕교육론적 해석과 실천적 함의」, 『윤리교육연구』, Vol.28.
박성현 (2006). 「마음챙김 척도개발」, 가톨릭대학교 대학원 심리학과

상담심리전공, 문학 박사 논문.
_____ (2007). 「위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료」, 『인지행동치료』, 한국인지행동치료학회, Vol.7, No.2, 83-105.
백지연, 김명권 (2005). 「위빠사나 명상이 심리치료적 가치 : 사띠를 중심으로」, 『상담학연구』, Vol.6, No.2, 665-685.
서 광 (2011). 「명상의 신체 면역 및 정서조절 기능을 연구하는 신경과학자 : 리처드 데이비드슨(Richard J. Davidson)」, 『불교문화』, Vol.130, 22-32.
성승연, 윤호균 (2005). 「심리치료에서의 탈동일시」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』, Vol.17, No.2, 265-275.
안희영 (2010). 「MBSR 프로그램의 불교 명상적 기반 - 교과과정 및 치유원리를 중심으로」, 『불교학 연구』Vol.26, 359-408.
_____ (2012). 「현대 서구사회에서의 마음챙김 활용 - 불교 전통과 현대 마음챙김 접근법을 중심으로」, 『불교학연구』, Vol.33, 489-517.
여승민 (2008). 「가치교육에 있어서 불교적 접근법의 의의」, 『윤리철학교육』, 윤리철학교육학회, Vol.10. 143-161.
오윤경 (2008). 「호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향」, 『명상치료연구』, 한국명상치료학회, Vol.2, 199-247.
윤병수 (2012). 「집중명상과 마음챙김명상이 뇌의 주의체계에 미치는 영향」, 『한국심리학회지: 건강』, Vol.17, No.1, 65-77.
윤희조 (2011). 「명상으로 뇌의 가소성을 입증한 과학자 : 사라 라자르」, 『불교문화』, Vol.128, 19-27.
이성준, 박도현, 김완석 (2011). 「마음챙김이 공감에 미치는 효과」, Vol.2, No.1, 47-61.
이중표 (1993). 「불교사상의 윤리학적 의의」,『범한철학』, 범한철학회,

Vol.8, No.1, 107-127.
인 경 (2001). 「초기불교에서의 지관과 사선」, 『보조사상』, 보조사상 연구원, Vol.16, 89-119.
임승택 (2000). 「無碍解道의 修行觀 硏究 : 들숨·날숨에 관한 논의를 중심으로」, 동국대학교 대학원 인도철학과 박사학위 논문.
_____ (2001). 「사띠의 의미와 쓰임에 관한 고찰」, 『보조사상』 Vol.16, 9-39.
_____ (2003). 「마음지킴(sati)의 위상과 용례에 대한 재검토」, 『보조사상, Vol.19. 319-351.
_____ (2004a). 「사띠의 의미와 쓰임」, 『동국대학교 정각도량』, Vol.86, 10-11.
_____ (2004b). 「위빠사나 수행의 원리와 실제」, 『한국불교연구원』, Vol.20, 183-213.
장승희 (2012). 「명상과 도덕교육의 만남」, 『윤리교육연구』, 한국윤리교육학회, Vol.29, 237-268.
장진영 (2010). 「불교의 마음치유」, 『동양사회사상』, Vol.26, 117-167.
장현갑 (1996). 「명상의 심리학적 개관:명상의 유형과 정신생리학적 특징」, 『한국심리학회지:건강』 Vol.1, 15-33.
_____ (2000). 「명상을 통한 자기 치유」, 『인문연구』, Vol.39, 255-283.
_____ (2004). 「스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용」, 『한국심리학회지:건강』, Vol.9, No.2, 471-492.
_____ (2011). 「마음챙김 명상에 바탕둔 스트레스 완화(MBSR)란 무엇이며, 어떻게 수행해야하는가?」, 『한국명상치유학회지』, Vol.2, No.1, 71-81.
장현갑, 김정모, 배재홍 (2007). 「한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증」, 『한

국심리학회지: 건강』, Vol.12, No.4, 833-850.
정준영 (2005). 「사마타와 위빠사나의 의미와 쓰임에 대한 일고찰」, 『불교학연구』, 불교학연구회, Vol.12, 521-552.
정창우 (2012). 「나바에츠(D. Narvaez) 도덕발달 이론의 특성과 도덕교육적 함의」, 『도덕윤리과교육연구』, 한국도덕윤리과교육학회, No.37, 329-361.
_____ (2013b). 「사회정서학습의 이론 체계와 도덕교육적 함의」, 『도덕윤리과교육연구』, 한국도덕윤리과교육학회, No.38, 153-172.
조준호 (2000). 「초기불교에 있어 止·觀의 문제」, 『한국선학』, 한국선학회, Vol.4, 321-343.
_____ (2004a). 「사띠는 왜 수동적 주의집중 인가 -초기불교경전에 나타난 염의 교설에 대한 재검토」, 『인도철학』, 인도철학회, Vol.16, 91-128.
_____ (2004b). 「사띠 이해에 대한 비판적 검토」, 『한국불교학』, 한국불교학회, Vol.36, 143-175.
차성현 (2012). 「인성교육 개념의 재구조화」, 『제6회 청람교육포럼, 제53차 교육정책포럼 연구자료』.
한자경 (1999). 「윤회의 자아와 무아」, 『哲學硏究』, 철학연구회, Vol.46, No.1, 279-289.
_____ (2002). 「무아와 윤회 그리고 해탈」, 『오늘의 동양사상』, 예문동양사상연구원, No.7, 16-31.
_____ (2002). 「불교의 생명론: 욕망과 자유 : 윤회의 길과 해탈의 길의 갈림길에서 」, 『한국여성철학』, 한국여성철학회, Vol.2, 1-22.
_____ (2009). 「불교의 명상과 서양의 명상인지치료(MBCT)」, 『명상치료연구』, Vol.3, 75-107.

2. 국외문헌

1) 단행본

Donald McCown (2013). *The Ethical Space of Mindfulness in Clinical Practice*, Foreword by Kenneth J. Gergen, London and Philadelphia.

2) 번역본

安藤治 (2003). *心理療法としての佛教*, 法藏館, (인경 스님, 이필원 옮김, 심리치료와 불교, 불광출판사, 2010).

余英時 (1989). *從價値系統看中國文化的現代意義*, 中國文化與現代生活總論, (김병환 옮김, 동양적 가치의 재발견, 동아시아, 2007)

稻永和豊, 오근영 역 (1999), 뇌파의 신세계, 미래.

Buddhaghosa, *淸淨道論*, 대림스님 옮김 (2004), 청정도론 1・2・3, 초기불전연구원.

Francisco J. Varela (1999). *Ethical Know-How : Action, Wisdom, and Cognition,* Stanford (유권종, 박충식 옮김, 윤리적 노하우, 갈무리, 1994).

Germer, Christopher K. Siegel, Ronald D. , Fulton, Paul R. (2005) *Mindfulness An Psychotherapy*, Guilford Pub(김재성 옮김, 마음챙김과 심리치료, 학지사, 2012)

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living.* New York: Bantam Doubleday Dell (장현갑, 김교헌 옮김, 마음챙김 명상과 자기치유 상,하. 서울:학지사, 1998).

_____ (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion(김언조・고명선 옮김, 당신이 어디를 가든 당신은 그곳에 있다, 물푸레, 2013).

_____ (2005). *Wherever You Go, There You Are,* Hyperion Books

(김언조, 고명선, 존카밧진의 마음챙김 명상, 물푸레, 2013).

_____ (2007). *Mindfulness for Beginners,* Sounds True(안희영, 처음만나는 마음챙김 명상, 불광출판사, 2012).

Marinoff, Lou (1999). *Plato Not Prozac:Applying Philosophy to Everyday Problems,* New York: HaperCollins(이종인 옮김, 철학으로 마음의 병을 치료한다, 해냄, 2000).

Seligman, Martin E. P. (2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfill,* FreePress(김인자 옮김, 마틴 셀리그만의 긍정심리학, 물푸레, 2009).

Rahula, Walpola (1986). *What the Buddha Taught*, Grove Press (전재성 역저, 붓다의 가르침과 팔정도, 한국빠알리성전협회, 2005).

Ruth A. Baer (2005). *Mindfulness-based Treatment Approaches Clinician's Guide to Evidence Base And Applications,* Academic Pr(안희영・김재성・박성현・김영란・조옥경 옮김, 마음챙김에 근거한 심리치료, 학지사, 2009).

Segal, Zindel V. Williams,J. Mark G.,Teasdale, John D. (2001). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression,* Guilford Publications(이우경, 마음챙김 명상에 기초한 인지치료, 학지사, 2006).

Welwood, John (2002). *Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual.* Shambhala ublications(김명권, 주혜명 역, 깨달음의 심리학, 학지사, 2008).

William Damon (2008). *The Path to Purpose,* Simon&Schuster (정창우, 한혜민, 무엇을 위해 살 것인가, 한국경제신문사, 2012).

3) 논문

Astin, J. (1997). S*tress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences.* Psychotherapy and Psychosomatics, Vol.66. 97-1063.

Baer, A. R, Smith, T. G, & Allen, B. K (2004). *Assesment of Mindfulness by Self-Report,* The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Assement, Vol.11, No.3, 191-206.

Bhikkhu Bodhi (2011), *What does mindfulness really mean? A canonical perspective*, Contemporary Buddhism, Vol.12, No.1, 19-39.

Bishop, S. R, Lau, M., Shapiro, S. L, et al (2004). *Mindfulness: A Proposed Operational Definition,* Clinical Psychology: Science and Practice, Vol.11, No.3, 230-241.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). *Mindfulness-Based Stress Reduction for Stress Management in Healthy People: A Review and Meta-Analysis.* The journal of alterantive and complementary of stress, Vol.15, No.5, 593-600.

Gergen, K. (2011). *From moral autonomy to relational responsibility.* Zygon, Vol.46, No.1, 204-223.

Germer, C. K. (2005). *Mindfulness: What it is? What does it matter?,* New York: Guilford Press.

Germer, R. D. Siegel. & P. R. Fulton (2005). *Mindfulness and psychotherapy,* New York: Guilford Press, 3-27.

Hayes, S. C., Wilson, G. K., Gifford., & Follette. (1996). *Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment,* Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol.64, No.6, 1152-1168.

Kabat-Zinn, J. (1982). *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness*

meditation: Theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry, Vol.4, 33-47.

_____ (1996). *Mindfulness meditation what it is what it isn't and its role in health care and medicine,* in Haruki, Y. and Suzuki, M. Comparative and Psychological Study on Meditation. Eburon, Delft, Netherlands, 161-170.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder,* Cognitive and Behavioral Practice, 44-50.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse,* New York: Guildford Press.

Shapiro, L. S., Schwartz, E. G., & Bonner, G.(1998). *Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students,* Journal of Behavioral Medicine, Vol.21, No.6, 581-599.

ABSTRACT

The moral educational value of mindfulness

Kim, Min Ji
Department of Ethics Education
Graduate School
Seoul National University

The purpose of this study is to investigate the meaning of mindfulness in application to moral education. The concept of mindfulness has drawn much attention for through introspection, it can provide practical solution to problems in educational setting such as school bullying.

Mindfulness focuses on comprehensive and unified approach centered on mind. Such approach is originated from early Buddhism and is generally defined as ‘present awareness, concentration, non-judgmental acceptance and de-centered attention to physical and psychological phenomena occurring on the field of consciousness every moments.’ There have been scientific findings showing that mindfulness helps reduce stress and has physical and psychological therapeutic effects.

Mindfulness can provide practical application for moral education, which focuses on problems of minds, since mindfulness

helps character development through continuous introspection. Character means ‘an ability or an attitude with which one develops mental health and beauty and live in the midst of other people, community, and nature.’ Personality includes morality as wells as emotions, sociality, and ego-identity. This study considers mindfulness in relation to morality, social-emotional competence, and ego-identity in order to examine the relationship between personality and mindfulness. Mindfulness helps one to self-reflect and morally cogitate and behave, fostering moral sensitivity, judgment and character. Non-judgmental acceptance of self is closely related to social-emotional competence since it helps self-awareness, self-management, social awareness and social management through sympathy and compassion for others. Lastly, mindfulness increases self-respect and contributes to development of healthy ego-identity by freeing one from self-obsession and helping one to take care of oneself.

The investigator studied such meaning of mindfulness in terms of moral education. First, since mindfulness is deeply related to personality development, it helps character education. Secondly, mindfulness provides chance for moral introspection through examining self morally. Thirdly, mindfulness helps formation of moral identity through moral self-introspection. Fourthly, mindfulness contributes to ethical establishment of community by social-awareness and ethical space. Fifthly, mindfulness maintains harmonious relationship among students and between students and educators.

Such mindfulness has implication for not only moral education

but also morality and education in general. First of all, mindfulness raises the status of moral education curriculum in the areas of character education. Secondly, mindfulness aligns with self-justification of and provides apparent justification of moral education curriculum. Thirdly, mindfulness provides scientific grounds for moral education curriculum through its basis in brain science. Fourthly, research findings concerning brain plasticity and meditation imply the necessity of moral education that utilizes mindfulness from childhood. Fifthly, the educators who help students with practicing mindfulness should possess deep understanding of mindfulness.

In order for students to live in a community and achieve personal satisfaction, mental education that includes character education is necessary. Therefore, we need to pay attention to mindfulness, and students should have the chance to practice mindfulness and self-introspection during moral education. Mindfulness has consequences in terms of moral education since it is a practical approach to character education and fosters morality.

Key words : mindfulness, mindfulness meditation, sati, vipassanā, moral education

Student number : 2012-21404