

명상과 긍정적 정서에 관한 최근 연구동향

이 영 립

동국대학교 대학원

〈요 약〉

이 글은 명상과 긍정적 정서와 관련지어 최근의 연구동향들을 개관하고, 이러한 관점에서 명상이 다양한 영역, 즉 과학·종교·심리학·교육 등 학문에 경계 없이 여러 분야에서 통섭(統攝)함을 밝히는데 그 목적이 있다. 그동안 선행된 연구들은 주로 명상을 소개하고 여러 영역에서 효과가 있음을 밝히는 데 초점을 두었다. 최근 긍정심리학에 대한 연구가 활발하게 움직이고 있는 이 시점에서 오늘날 세계적으로 큰 주목을 받는 명상과 관련성을 지어 이것을 수행함으로써 긍정적 정서가 다양한 영역에서 발현 되고 있음을 밝히는 것은 학문적으로 의의가 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 다음과 같은 연구내용을 중심으로 살펴보았다. 첫째, 명상과 긍정적 정서에 대한 이해를 포괄적으로 알아보고자 하였다. 둘째, 뇌과학, 불교, 심리치료, 교육 영역에서 명상과 긍정적 정서에 관한 최근 연구동향을 알아보고자 하였다. 한편 연구 주제는 지난 10여 년간 발표된 국내외 연구들을 중심으로 최근 연구동향을 고찰하였다. 또한 이 글에서 언급되는 명상의 개념 범위는 매우 포괄적이며, 선(禪)을 중심으로 한 불교명상을 중점으로 하되, 서구적인 개념의 일반적인 명상도 포함한다. 특히 이제까지 주로 명상이 부정적 문제행동에 대해 어떤 효과가 있음을 소개하는데 반해, 이 글에서는 긍정적인 측면에서 최근 심리학에 새롭게 등장한 긍정심리학의 핵심인 긍정적 정서에 중점을 둔 것과 또한 긍정적 정서가 명상(특히 불교명상)을 통해 다양한 영역에서 발현됨을 널리 시사하고 그 가치를 알리며 이를 통해 다섯 가지로 제언을 밝혔다.

핵심 주제어 : 명상, 긍정적 정서, 긍정 심리학, 뇌과학, 불교

I. 서 론

최근 미국 버지니아공대에서 벌어진 32명의 목숨을 앗아간 비극적인 총격사건은 미국뿐만 아니라 전 세계적으로 중요한 사회문제가 되고 있다. 구조기능주의 관점에서 볼 때, 이러한 사회문제의 존재는 사회가 계속 변화하는데 반해 사회구성원은 새로운 상황에서 원만하게 적응하지 못할 때 사회문제가 발생한다는 것이다.

이러한 맥락에서 현재 우리나라의 사회적 양상에 대한 통계청 자료¹⁾를 살펴보면, 2004년 총 출생아수는 476천명으로 1970년의 절반이하 수준으로 감소하고, 2005년 사망원인 중 4위가 자살(26.1명)로 10대 사인 중 10년 전인 1995년에 비해 사망률이 가장 많이 증가한 사인이 바로 압(23.7) 다음에 자살(14.3명)이다. 청소년 상담센터의 현황을 보면 2005년 전국 청소년 상담실은 142개소로 매년 증가 추세이며, 상담건수(1,061,263건)는 전년도(921,111건)에 비해 140,152건 증가하였다. 상담수혜 청소년을 학교 급별로 살펴보면, 중학생이 37.0%로 가장 많았고, 고등학생 25.3%, 초등학생 14.2%, 대학생이 3.5% 순이며, 상담내용 중 가장 많이 차지하는 것은 대인관계(25.0%)였다. 2005년 형법범 범죄자 중 소년범죄자(5.9%)는 전년도에 비해 0.5% 증가 추세를 보이고, 학생 범죄자의 범행 동기는 주로 우발적(29.7%)인 것이 많으며, 2006년 청소년의 『자기부모』나 『형제, 자매』와의 관계에 대한 만족도는 2002년 보다 낮아졌다. 이러한 사회지표는 현대사회와 아울러 미래사회에 부적응 문제를 야기하는 시발점으로서 이에 명쾌한 해법이 간절히 요구되는바, 지금 세계는 불교의 ‘명상’에 주목하고 있다.

일반적으로 명상(冥想)이란 눈을 감고 고요히 생각한다고 하는 뜻으로 알려져 있으며, 이것은 오늘날 서구적인 개념과 인도적인 개념으로 이해되고 있다. 서구적인 개념에서의 명상은 메디테이션(meditation)이라 하며 <깊이 생각하다>, <계획 한다>, <묵묵히 생각 한다> 등으로 여겨지고 있고, 인도적인 개념에서 명상이란 고요히 생각하는 것에 그치는 것이 아니라 생각을 끊는 데 까지 심화시켰다. 이러한 명상을 통해 보다 높은 경지를 얻는 것으로서 요가(yoga)라고 하거나 다나(dhyana)라고 한다. 이 다나라는 말은 명상을 가장 먼저 중요시하여 이것을 학문적으로 연구하여 그것을 체계화한 인도의 수행자들이 가장 많이 쓰는 말²⁾이다. 또한 잘 알려진 선(禪)이란 말은 고대 인도의 사유명상법인 요가에서 비롯된 것인데, 붓다의 깊은 사유와 정각(正覺)을 통하여 불교의 실천 수행인 선정(禪定)으로 체계화된 말이다.³⁾ 이에 명상의 역사를 간략히 살펴보면, 인도에서 생겨난 명상이라고 불려질

1) 통계청, 『2006 한국의 사회지표』, 2006. 여기서 ‘사회지표’란 변화하는 역사적 흐름 속에서 우리가 처해있는 사회적 상태를 종합적이고 집약적으로 나타냄으로써 사회구성원들의 삶의 질을 전반적으로 파악하고 사회변화를 포착할 수 있는 척도를 의미한다.

2) 정대혁, 『명상의 세계』 (서울: 정신세계사, 1987), 17-18쪽 참조.

3) 동국대학교 불교문화대학 불교교재편찬위원회, 『불교사상의 이해』 (서울: 불교시대사, 1997), 272쪽.

수 있는 요가나 선(禪)이 서구로 전해지고, 다시 불교와 더불어 중국이나 서역으로 전해져서 다나(禪那)로서 수용되면서, 중국에서는 그들의 현실주의적인 성격 및 근로의 정신과 더불어 높은 단계로 발전하여 오늘날 불교의 선(禪)이라고 불려지는 수행이 되었다. 이러한 선은 중국과 한국과 일본 등지에서는 이미 종교적인 것뿐만 아니라 생활의 모든 면에서 크게 공헌하고 있으며⁴⁾, 오늘날 세계적으로 선(禪)에 대한 새로운 관심이 더욱 고조되고 있다. 본 연구에서는 명상의 역사를 근거로 명상의 개념에 대한 범위를 포괄적으로 이해 할 것이다. 즉, 선(禪)을 중심으로 한 불교 명상을 중점으로 하되, 서구적인 개념의 일반적 명상도 포함시키고자 한다.

최근 미국 매스컴(로이타 통신, 데일리텔레그래프, 월드 뉴스, 의학 뉴스, 사이언티픽아메리칸 등)은 과학기사에서 현재 관심 있게 진행되는 연구들을 소개하면서, 몇 천년된 동양의 불교 명상에 대한 효과의 원리에 대해 현대 서구의 신경과학적 연구를 접목하여 명확히 그것을 밝혀주고 있다고 언급하였다. 이러한 동양의 명상에서는 정서(감정)가 자기 내부에서 일어나면 그에 반응하는 것이 아니라 그 정서가 무엇인가를 가만히 살펴보고 그것이 무엇인지 규명하는 언어화하는 작업을 명상의 한 과정으로 적용하고 있다. 이것은 일종의 언어화 과정으로서 정서 담당 편도체 등의 가동수준을 낮추고 다른 부위의(특히 전두엽)의 활성화를 가져와서 명상의 효과⁵⁾가 생긴다고 실험연구를 통해 보고하였다.

종교적 목적을 달성하기 위해 수행되었던 명상이 현대에 이르러서는 여러 가지 목적, 즉 심신의학에서의 건강증진, 심리상태의 이완, 스트레스 대처, 심리치료와 상담, 교육, 스포츠, 예술, 문화 등 다양한 영역으로 확산되고 응용되고 있다. 이처럼 명상에 대한 관심과 필요성이 커지면서 국내외로 명상에 대한 효과를 과학적으로 밝히려는 시도와 그 효과를 입증하는 사례들이 점점 늘고 있다.

특히 배키 햄(Becky Ham)과 스태프 라이터(Staff Writer) 등의 연구⁶⁾에서 는 명상을 하면 인플레자 백신항체가 더 생기고, 긍정적 정서를 담당하는 뇌 부위의 활동이 증가 한다고 밝혔다. 우리가 생활 속에서 느끼는 기쁨, 즐거움, 흥미, 만족, 사랑 등과 같은 긍정적 정서(emotions)의 경험들은 개인들이 환경에 몰두하고 진화적으로 적응적인 활동에 참여하도록 자극하며, 이러한 긍정적 정서 상태가 지속하는 동안에 개인의 자원들은 증가한다.⁷⁾ 다시 말하면, 긍정적 정서를 체험한 사람들은 더욱 창조적이고 지적이며, 사회적 관계에 있어 원만하고 적응을 잘하여 건강한 한 개인으로 성장하고 발달⁸⁾ 할 수 있게 된다.

4) 정태혁, 앞의 책, 23쪽.

5) 이정모의 홈페이지 <http://cogpsy.skku.ac.kr>/참조. 이 부분은 '분노나 슬픈 감정을 언어화 하면 감정이 완화되는 이유: 인지사회신경과학 연구 결과'라는 일반학술자료 게시판 6번에 있음.

6) Health Behavior News Service(<http://www.hbns.org>). Brain Scans, Blood Tests Show Positive Effects of Meditation, Aug. 14, 2003.

7) 이은경·이양희, 「아동용 정서경험척도의 신뢰도 및 타당도 검증: 긍정적 정서와 부정적 정서를 중심으로」, 『발달』 19-4, (한국심리학회, 2006), 94쪽.

그동안 심리학은 인간의 문제를 부정적인 정서에 집중하여 평가하고 진단하고 치료해 왔으나, 21세기에 들어오면서 그 학문적 관심이 변화를 맞이하게 되었으며 그것은 기존 심리학에 대한 성찰로 인간 내부에 있는 긍정적 자질을 평가하고 이를 바탕으로 더 나은 삶을 살아갈 수 있도록 인간을 돕는 것이다.⁹⁾ 이것이 바로 ‘긍정적 정서’를 중점으로 다루는 ‘긍정 심리학’의 출발이 되었다. 긍정 심리학의 연구자들이 연구하는 주제 목록 중에는 선(禪) 수행의 심리적 유익¹⁰⁾에 대해 언급하고 있다. 오늘날 불교적 수행방법인 선(禪) 수행이 전세계인에게 수용되고 있음을 알 수 있다.

이제까지 선행된 연구¹¹⁾들은 주로 명상을 소개하고 여러 영역에서 효과가 있음을 밝히는 데에 초점을 두었다. 최근 긍정심리학에 대한 연구가 활발하게 움직이고 있는 이 시점에서 오늘날 세계적으로 큰 주목을 받는 명상과 관련성을 지어 이것을 수행함으로써 긍정적 정서가 다양한 영역에서 발현되고 있음을 밝히는 것은 학문적으로 의의가 있다. 따라서 본 연구에서는 명상과 긍정적 정서에 대한 이해를 돕고, 지난 10여 년간 발표된 국내외 문헌들을 바탕으로 최근 연구동향을 네 가지 영역 즉, 뇌과학, 불교, 심리 치료, 교육에서 살펴볼 것이며, 명상이 긍정적 정서에 영향을 주고 있음을 검증한 연구들을 통해서 명상이 다양한 영역에서 통섭(統攝)¹²⁾되어 새로운 가능성이 있음과 오늘날 명상이 나아갈 방향을 탐색하는데 그 목적이 있다. 이러한 연구목적에 이르기 위하여 본 연구에서 설정한 연구내용은 다음과 같다. 첫째, 명상과 긍정적 정서에 대한 이해를 알아보고자 한다. 둘째, 뇌과학, 불교, 심리 치료, 교육 영역에서 명상과 긍정적 정서에 관한 최근 연구동향을 알아보고자 한다.

8) Fredrickson, B. L., Positive Emotions. In C. R. Snyder & Shane J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press, 2002, pp.120-134.

9) 이정미 · 이양희, 「한국판 아동용 다면적 생활만족도 검사(K-MSLSS)의 신뢰도 및 타당도 검증」, 『발달』 18-2(한국심리학회, 2005), 121쪽.

10) 윌리엄 컴튼(William C. Compton), *An Introduction to Positive Psychology*, 서은국 · 성민선 · 김진주 옮김, 『긍정 심리학 입문』 (서울: 박학사, 2007), 5쪽.

11) 우리나라 명상 관련 선행연구 중에서 김문영(1997), 김대환 · 강정수(2006), 김정신(2004), 김정호(1996, 2001, 2004), 류인선 · 김윤식 · 설인찬(2004), 박성현(2003), 배재홍 · 장현갑(2006), 이정호 · 김영미 · 최영민(1999), 이정화 · 김창완 · 김병완(2003), 이진희 · 윤호균(2001), 인경(2003), 장현갑(1996, 2000, 2003, 2004), 최민수 · 정진순(2005), 허인섭(1998) 등이 있다.

12) 원래 ‘통섭’이란 말은 사회생물학 창시자 에드워드 윌슨이 1998년에 ‘CONSILIENCE: The Unity of Knowledge’라는 책에서 처음 제시한 것으로 이것은 우리말로 번역한 것이다. 여기서 윌슨은 ‘진리는 각 학문분야를 모두 통섭함으로써 얻을 수 있다.’고 강조했다. 인문학 · 사회과학 · 예술이 모두 인간에 대한 학문이기 때문에 유전학 · 진화학 · 뇌과학을 기반으로 재해석 하고 통합하는 것이 가능하리라는 전망을 내놓았다. 최재천 · 주일우, 『지식의 통섭: 학문의 경계를 넘다』 (서울: 이음, 2007), 8쪽.

II. 명상과 긍정적 정서에 대한 이해

1. 명상에 대한 이해

1960년대부터 인간의 내적인 잠재력을 바람직하고 유용한 것으로 보고 이를 개발하려는 인본주의 심리학(Humanistic Psychology)이 대두되고 초개인심리학(Transpersonal Psychology)이 등장, 발전하면서 인간의 잠재력을 개발하는 주요한 이론과 방법의 체계로 동양심리학으로 부터 수용하게 된 것 중 하나가 바로 명상¹³⁾이다. 웰우드(J. Welwood)는 그의 저서¹⁴⁾에서 제 4 심리학자와 아시아 승려들의 명상수행법을 통해 불교의 깨달음을 심리학적 차원에서 살 펴보았다.

오래전부터 인도를 비롯한 동아시아에서 기원한 고대 철학이나 종교, 특히 불교에서는 삶의 고통에서 벗어나 해탈의 세계로 가기 위한 마음 수련법(명상법)을 강조해 왔다. 라오(Rao)는 명상을 수행하는 목적에 따라 절대적인 의미(종교적 의미)와 상대적인 의미로 나누었으며, 절대적 의미의 명상이란 고통이 사라진 경지(涅槃: nirvana)에 이르면 어떤 업매임도, 갈등도 없는 참다운 나(眞我)를 얻게 되는데 이런 깨달음의 경지에 이르면 주관과 객관의 이분법적 대립이 없어지고, 정서적으로 기쁨, 자비, 그리고 평온으로 가득 차며, 생리적으로는 각성이완 상태에 이르게 된다. 한편 상대적 의미의 명상은 비록 현실적으로 삶의 고통이 있다 해도 한 개인의 지식, 사고, 가치 그리고 감정 등 존재를 제한시키는 주관적 편견과 선입견에서 벗어나 보다 밝고, 자유롭고, 신선하게 사물을 볼 수 있는 상태에 이르도록 하는데 목표를 둔다. 오늘날 심리학이나 의학에서 다루는 명상은 상대적 의미를 강조¹⁵⁾하고 있다.

그러나 명상이 즉각적인 실용성에만 관심을 지니는 현실에 대해 그 실용적 가치는 인정하나 명상하는 이가 궁극적으로 지녀야 할 최종적 관심 즉, 궁극적 진리, 가치, 지혜의 추구에 대한 종교적 지향점을 가져야 한다¹⁶⁾고 지적한다.

명상수행법 중 초기불교 수행법인 지관(止觀)수행이란 대상에 집중함으로써 모든 망념을 멈추게 하여 산란한 마음을 고요하게 안정시키고 평화를 얻는 止法(samatha) 또는 집중명상(concentration meditation)이라 부르며, 몸과 마음에서 일어나는 현상을 관찰하고 알아차림으로써 존재의 실상을 체득하는 통찰과 지혜를 얻는 觀法(vipassana)은 통찰명상(insight meditation

13) 김정호, 「한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰」, 『사회과학연구소』 3 (덕성여자대학교 사회과학연구소, 1996), 80쪽.

14) John Welwood, The Meeting of the ways: explorations in East/West psychology, New York: Schocken Books, 1979.

15) 장현갑, 「명상을 통한 자기 치유」, 『인문연구』 39 (영남대학교 인문과학연구소, 2000), 255-256쪽.

16) 허인섭, 「유식(唯識) 불교의 관점에서 본 명상 교육의 도덕적(道德的) 지평 고찰」, 『철학사상』 8 (1998, 서울대학교 철학연구소), 2쪽.

또는 mindfulness meditation)으로 번역되어 사용한다.¹⁷⁾ 이러한 위빠사나 명상의 대가인 찬메 사야는 부처님께서 마음을 정화하기 위한 방법으로 팔정도(八正道)¹⁸⁾를 가르치셨는데, 이를 계발하고 발전시키기 위해 사람들은 몸과 마음에서 일어나는 일을 있는 그대로 자각해야 한다고 밝히면서 이러한 자각과 명상은 마음을 정화시키는 가장 확실한 방법¹⁹⁾이라고 강조하였다. 마음챙김 명상의 연구에 일생을 바친 존 카밧진(Kabat-Zin, J. Z.)도 빠르게 변화하는 디지털 시대에 살면서 관계에서 고립되는 자신을 느끼는 현대인들은 명상의 필요성을 절실히 느끼고 있으며, 타인과의 관계를 유지하려면 일을 그만두고 관계에 몰두하라는 것이 아니라 관계를 유지하는 연습을 해야 하며 그 연습은 자각을 키워 사고와 정서 반응에 사로잡히지 않는 방법이라고 하면서 불교에서는 이를 지혜라고 한다²⁰⁾고 언급했다. 이에 융(C. G. Jung)의 학설로 대표되는 현대 분석 심리학에서 그는 종교의 중요성을 명확히 알고 동양의 지혜를 바르게 이해해야 한다²¹⁾고 이미 강조한 바 있다.

명상에 대한 개념을 살펴보면, 명상은 마음에서 일어나는 온갖 생각, 감정, 감각을 알아차리고 수반하고 벗어나서 중심을 잃지 않음으로써 마음의 평정상태를 유지하면서 평화로움을 찾아가는 것²²⁾이며, 또한 명상은 삶의 과정을 역류시키는 길이 아니라 그것들을 지속해 가는 길²³⁾로서, 부정적인 속성을 버리고 긍정적인 자질을 형성하고 증진시키는 명상을 통해 마음을 올바르게 수련할 수 있다.

캐더린 맥도널드(Kathleen McDonald)는 나쁜 기운을 없애고 행복을 부르는 24가지 방법을 소개한, 그의 저서 <신비의 티베트 명상법>에서 불교에서는 영원하고 안정된 행복이 존재하며 그 행복을 경험할 수 있는 잠재력이 누구에게나 갖춰져 있다고 가르치는데, 행복의 원인은 우리 마음속에 잠재되어 있고 행복을 얻는 방법을 누구나 실천할 수 있음을 강조하고, 그 방법으로 명상을 소개하면서 언제나 어떤 상황에서도 고통스럽고 힘든 상황에서도 행복해지는 방법을 배울 수 있고 불만이나 분노나 근심 같은 문제에서 완전히 벗어날 수 있다²⁴⁾고 밝혔다.

17) Kornfield, J., Living Buddhist masters, (김열권 역), 『남방의 선지식』 (서울: 법보 문화사, 1992)).

18) 팔정도(八正道)는 다음과 같다. 정견(正見)-바른 견해, 정사(正思)-바른 생각, 정어(正語)-바른 말, 정업(正業)-바른 행위, 정명(正命)-바른 생활, 정정진(正精進)-바른 노력, 정념(正念)-바른 기억, 정정(正定)-바른 정신집중. 동국대학교 불교문화대학 불교교재편찬위원회, 앞의 책, 94-95쪽.

19) 이영돈, 『마음』, 서울: 예담, 2006, 347쪽.

20) 위의 책, 332쪽.

21) Nyanaponika Thera, The Heart of Buddhist Meditation, 송위지 옮김, 『불교 선수행의 핵심』 (서울: 시공사, 1999), 31쪽.

22) Joseph Arpaia · Lobsang Rapgay, TIBETAN WISDOM FOR WESTERN LIFE, 서보경 옮김, 『마음을 다스리는 티베트 명상법』 (서울: 지혜의 나무), 2002.

23) Ken Wilber, Eye to Eye, 김철수 옮김, 『아이 투 아이: 감각의 눈 · 이성의 눈 · 관조의 눈』 (서울: 대원출판, 2004), 210쪽.

24) Kathleen McDonald, HOW TO MEDITATE: A Practical Guide, 주민환 옮김, 『신비의 티베트 명상

중요한 점은, 명상이 자기 스스로 수행한다는 점에서 약물이나 최면 등과 같이 외부적인 요인을 통해 의식의 변화를 꾀하는 방법들과 구분된다는 것이다. 다른 사람의 도움이나 지도를 받을 수는 있지만, 명상에서는 자기 스스로의 노력에 의해 의식의 변화를 가져온다는 점에서 다른 의식 변화의 방법²⁵⁾들과는 차이를 가진다.

앞에서 언급하였듯이, 오늘날 세계적으로 불교의 선(禪)에 대한 관심이 점점 높아가고 있다. 미국 일간 크리스찬 사이언스 모니터와 세인트루이스 포스트는 최근 불교관련 특집 기사를 싣고 이러한 최근 흐름을 집중 분석했다. 크리스찬 사이언스 모니터는 많은 미국인들이 정신적 깨달음을 중시하는 불교로 선회하고 있다고 보도했으며, 또한 세인트루이스 포스트는 특집호의 불교관련 기고문에서 종교학자 해리 잭슨 2세의 ‘참선은 마음을 평화롭게 하며 몸의 병을 치유한다(Meditation calms mind, helps heal body)’를 게재했다.²⁶⁾

따라서 불교의 선정은 고대 인도의 요가처럼 고요히 앉아 산란한 마음을 없애는 명상의 차원에서 머무르지 않고 더 나아가 삼매의 경지에서 근원적인 지혜로 일체의 사물과 진리를 볼 수 있는 안목(眼目)을 갖추어 지혜로운 자기의 삶을 전개하는 생활의 종교인 것이다.²⁷⁾ 즉, 신(神) 중심의 종교관과 인간관의 전통 속에서 살아온 서구인들에겐 신에 의한 피조물로서의 인간이 아니라, 선(禪)을 통하여 구체적인 일상생활 속에서 자아의 참된 인간관과 각자 스스로 창조적 인간으로서의 삶의 가치관을 되찾을 수 있는 선(禪)의 사상²⁸⁾이 새로운 충격과 해결책으로 받아들여지고 있음을 알 수 있다. 이와 같은 ‘선(禪)’을 중심으로 한 명상은 오늘날 더욱 복잡해지는 개인적·사회적인 문제 해결에 대해 세월이나 과학적 지식의 변화에 흔들림 없이 그 개인과 사회에게 적절하고 지혜롭게 현실을 바로 볼 수 있도록 긍정적 정서 함양에 도움을 줄 것이다.

2. 긍정적 정서에 대한 이해

정서(emotion)는 행동을 수반한다는 측면에서 동기, 느낌(feeling), 감정 또는 감성과 동일한 것으로 보거나 흔히 혼동해서 사용하기도 한다. 이에 일정한 범주로 분류하고 통합할 필요가 생기게 되었으며, 현재 정서(emotion)는 여러 가지 감정들을 포괄하는 상위개념으로 사용²⁹⁾하고 있다.

또한 정서에 대한 수많은 정의 중 클레인지나와 클레인지나(Kleinginna & Kleinginna)는 다음과 같이 포괄적으로 통합적 정의를 제시하였다.

법』(서울: 숲, 2001), 21-22쪽.

25) 김정호, 앞의 글, 83쪽.

26) 「불교가 미국서 대안종교로 뜬다」, 『불교신문』 2270호, 2006년 10월 18일자.

27) 동국대학교 불교문화대학 불교교재편찬위원회, 앞의 책, 275쪽.

28) 위의 책, 268쪽.

29) 김경희, 『정서란 무엇인가』(서울: 민음사, 1995), 12쪽.

정서는 주관적 요인과 객관적 요인 간의 복잡한 상호작용으로 신경·호르몬계의 개입을 받아 나타나며, ① 쾌·불쾌의 느낌 같은 정의적 경험을 일으킬 수 있고, ② 정서와 관련된 지각, 평가 및 분류와 같은 인지과정을 유발할 수 있고, ③ 자극적인 조건에 대한 광범위한 생리적 조절을 유발할 수 있으며, ④ 표현적·목표 지향적·적응적인 행동을 유발할 수도 있다.³⁰⁾

최근에 인지과학, 심리학, 생체학, 의학, 인류학, 동물행동학, 두뇌과학 등의 학자들에 의해 이론이 구축된 정서는 1884년 제임스(James)의 『마음』이라는 저서에서부터 문제가 제기³¹⁾되어 오늘날 인간의 행동과 발달을 이해하는데 있어서 정서의 역할이 차지하는 비중에 대해 점점 밝혀지고 있으며 다양한 학문에서 관심주제가 되고 있다. 이러한 정서의 연구 필요성을 크게 다섯 가지로 보면, 첫째는 정서가 삶의 일부분이고 둘째는 정서가 정서의 순화, 사회적 관계 형성, 인격적이고 도덕적인 성품을 지닌 사람으로 양육하는 교육활동에서 필히 고려되어야 하는 요소이며, 셋째는 모든 인간관계는 정서적 관계라는 점, 넷째는 정서적 갈등은 불가피한 현상이라는 것과 다섯째는 정서 조절³²⁾에 관한 문제들이다. 이 다섯 가지는 본 연구에서 정서(특히, 긍정적 정서)를 연구주제로 선정하게 된 배경과 같은 맥락으로 볼 수 있다.

심리학자들은 서로 새롭고 다양한 방법으로 정서를 분류하지만, 거의 모든 분류의 한 가지 공통적인 특성은 정서를 긍정적 또는 부정적으로 나타내는 것이다.³³⁾ 이러한 긍정적 정서에는 기쁨, 사랑, 흥미, 즐거움, 존경심, 신뢰 등이 있고, 부정적 정서에는 분노, 슬픔, 질투, 죄책감, 수치심 등이 있으며, 기본정서로는 기쁨, 분노, 슬픔, 사랑, 증오, 즐거움 등이, 비기본정서로 존경, 경외, 신뢰, 죄책감 등으로 구분³⁴⁾되고, 에크먼(Ekman)은 중도적인 관점에서 각각의 일차적 정서는 단일한 하나의 정서라기보다는 오히려 관련된 정서들의 집합이라고 본다.³⁵⁾

그동안 심리학의 연구에서는 인간의 긍정적, 적응적 행동보다 부적응 행동이나 문제행동에 더 많은 관심과 노력을 기울였고, 1995년에 마이어스(Myers)와 디에너(Diener)는 심리학 분야의 논문들이 거의 17대 1의 비율로 인간의 부정적 측면을 더 많이 연구한다고 보고하였다. 그러나 최근에 와서 심리학자들은 인간의 긍정적 측면에 더 많은 관심³⁶⁾을 가지며

30) Plutchik, R., *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution* (1st), Washington, DC.: American psychological Association. 김유미, 『뇌를 통해서 본 아동의 정서』 (서울: 학지사, 2005), 28쪽에서 재인용.

31) 정명화 외 8, 『정서와 교육』 서울: 학지사, 2005), 12쪽.

32) 위의 책, 31-33쪽.

33) 광금주 외 4, 『아동발달심리학』 (서울: 박학사, 2007), 351쪽.

34) 김경희, 『정서심리학』 (서울: 박영사), 2004.

35) 정옥분·정순화·임정화, 『정서발달과 정서지능』 (서울: 학지사, 2007), 46쪽.

인간의 긍정적 자원을 중심으로 강점과 능력을 활용하여 균형적 삶을 발달 시켜야 한다는 변화의 추세를 보인다.

이처럼 새로운 연구 동향인 긍정 심리학(Positive Psychology)의 출발은 21세기 들어 셀리그먼(Seligman), 칙센트미하이(Csikszentmihalyi), 디에너(Diener), 뢰프(Ryff), 매슨(Masten) 등 여러 학자들에 의해 본격적으로 움직이기 시작하였다. 긍정심리학 관련 주제가 현재 주요 학회지에 게재된 논문 중에서 20%가 넘는 것을 감안할 때 긍정심리학의 관심과 요구가 높음을 알 수 있다.

국내에서도 사회학, 복지학, 심리학, 정신의학 분야에서 뿐만 아니라 아동학에서도 긍정 심리학이 발전적으로 적용될 수 있을 것³⁷⁾으로 기대된다. 아동발달에서 보면 영아들이 긍정적 정서를 느낀다는 것은 아주 어릴 때부터 영아들이 웃는 반응을 할 수 있다는 연구(Sroufe & Waters, 1976; Ellsworth, Muir, & Hairs, 1993)와 영아들이 사람들이 웃으면서 바라보는 사물이 그 사람의 향후 행동에서 목표가 될 것을 추론할 수 있음을 보고한 필립스(Phillips), 웰만(Wellman)과 스펠크(Spelke)의 2002년 연구를 통해 영아가 자기감정, 그 중에서도 이후의 성숙한 “행복감”의 근간이 될 것이라 생각되는 긍정적 정서를 표현하는 능력은 상당히 어릴 때부터 존재하고 있는 것처럼 보인다³⁸⁾고 보고했다. 이처럼 긍정적 경험은 생물학적으로 의미 있는 활동을 증가시키고, 긍정적 상태는 육체건강과 정신건강, 일, 창의성에 잠재적인 효과가 있음을 시사한다.

긍정적 정서를 포함하는 긍정심리학에 대해 케넌 셸든(Kennon Sheldon)과 로라 킹(Laura King)은 「미국의 심리학자」의 특별판(2001) 서론에서 다음과 같이 소개하였다.

긍정심리학이란 무엇인가? 그것은 평범한 사람들의 강점과 잠재능력에 대한 과학적인 연구를 말한다. 긍정심리학은 잘 되게 하는 것, 정상적인 것, 유익한 것을 알아내고자 “보통 사람”을 재조명한다. 긍정 심리학의 질문은 “능률적으로 기능하는 인간존재, 즉 진화된 적응 기제들과 습득한 기술들을 성공적으로 적용해내는 사람들의 본성은 무엇일까? 대부분의 사람들이 수많은 난관에도 불구하고 존엄하고 목적을 지닌 삶을 살아가는다는 사실을 심리학자들은 어떻게 설명해낼 수 있을까?” 등이다. 그래서 긍정 심리학은 심리학자들로 하여금 인간의 잠재성, 동기, 그리고 능력에 대한 열린 시각과 관점을 갖게 만든 한 가지 시도이다.³⁹⁾

36) 장휘숙, 「행복이란 무엇인가-행복을 향한 노력」, 『2007년 학술대회 및 심포지엄, 행복을 향한 삶의 여정(Life path toward the happiness: 전 생애적 관점)』(한국발달심리학회, 2007), 3쪽.

37) 이정미·이양희, 앞의 글, 121-122쪽.

38) 송현주, 「관계 속에서 행복 추구 능력의 발달적 기반: 영아기 심리 추론 능력」, 2007년 학술대회 및 심포지엄, 행복을 향한 삶의 여정(Life path toward the happiness: 전 생애적 관점)』(한국발달심리학회, 2007), 21쪽.

39) 윌리엄 켄튼, 앞의 책, 3-4쪽에서 재인용.

긍정적 정서는 개인이 자신의 삶에서 느끼는 즐거움, 편안함, 자신감 등을 일컫는 말로 심리적 안녕감(well-being), 행복을 구성하는 중요한 요소가 된다. 이것은 안녕, 낙관, 희망, 삶의 질, 만족 등 다양한 주제로 연구되기 시작하면서 긍정적 정서가 최적의 기능을 위해 필수적인 요소⁴⁰⁾로 보는데 이는 긍정적 정서만 중요하고 부정적 정서가 중요하지 않다는 의미가 아니다. 예로 인류 역사상 사람들의 슬픔, 분노, 비극 등이 놀이, 그림, 시, 연극, 음악에 이르기까지 그러한 정서가 내포되어 왔다는 것은 부정적 요소들로 인해 인생의 경험을 깊이 할 수 있었으며 그로 인해 삶의 긍정적인 면에 대한 욕구가 생기고 감사하게 되는 토대를 이루었다는 점에서 알 수 있다. 그러므로 부정적 정서를 인정하면서도 인생에 대해 더 만족하고 행복하게 최적의 기능을 잘하기 위해서는 보편적으로 긍정적 정서의 함양이 필수조건이라는 것이다.

긍정 심리학은 긍정적 정서를 이루는 성격적 특질로서 행복, 희망, 및 자아회복력을 다룬다. 이 중 행복에 대해 살펴보면, 초기 연구자(1989) 중 Oxford Happiness Inventory를 개발한 아르자일(Argyle), 마틴(Martin) 및 크로스랜드(Crossland)는 행복의 세 가지 구성요소로 긍정적 정서나 즐거움의 빈도와 정도, 일정 기간 동안의 평균 만족수준 그리고 부정적 정서의 부재라고 주장⁴¹⁾하였다. 한편 리프(Ryff)와 싱어(Singer)가 언급하길, 행복 혹은 만족한 사람들은 자율, 그들의 상황에 숙달, 인격적 성장, 다른 사람들과의 긍정적 관계, 삶의 목적, 그리고 자기 수용을 가진다⁴²⁾고 보았다.

한편 긍정 심리학자들이 연구하는 주제들의 기본적인 목록은 주의와 공감, 풍요로운 지역사회 형성, 창의력, 용서와 동정심, 직업 만족도에 있어서 긍정적 정서의 역할, 면역 기능의 강화, 긍정적인 인성발달의 전 생애적 모델, 수행과 긍정적 특질들을 강조하는 심리요법의 유형들, 흘러가는 삶의 순간들을 음미하기, 진정한 행복을 증진시키기 위한 방법으로써 덕성 강화시키기, 그리고 선(禪) 수행의 심리적 유익이다.⁴³⁾ 이처럼 최근 심리학의 새로운 분야로 등장한 긍정 심리학이 동양 종교, 특히 불교의 선(禪) 수행에 주목하고 있음을 알 수 있다.

긍정심리학의 세계적 석학인 칙센트미하이(Chikszentmihalyi)는 행복한 삶을 위하여 완벽한 심리적 몰입을 주장한다. 이러한 용어의 ‘플로우(Flow)’는 행위에 깊게 몰입하여 시간의 흐름이나 공간, 더 나아가서는 자신에 대한 생각까지도 잊어버리게 될 때를 일컫는 심리적 상태이다. 또한 그는 연구 주제인 행복과 창의성을 ‘개인이 가지고 있는 능력의 완전한 구현’⁴⁴⁾이라고 보았다.

40) Fredrickson, B. L., op.cit, pp.120-134.

41) 장휘숙, 「행복이란 무엇인가 - 행복을 향한 노력」, 『2007년 학술대회 및 심포지엄, 행복을 향한 삶의 여정(Life path toward the happiness: 전 생애적 관점』 (한국발달심리학회, 2007), 4쪽.

42) James W. Kalat, Michelle N. Shiota, emotion, Belmont, CA: Thomson Wadsworth, 007, p.165.

43) 윌리엄 켄튼, 앞의 책, 316쪽.

44) Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience, 최인수, 『몰입, 미치도록 행복한 나를 만난다』 (서울: 한울림), 2004.

심리치료사이며 심리학자로서 긍정적 정신의 다양한 측면을 연구한 윌리엄 컴튼(William C. Compton)은 그의 연구에서 명상을 강조하는 영적 전통이 다른 종교들에 비해 동양의 종교 전통들이 더 직접적으로 영성을 추구하는 경향이 있다는 것과 종교 접근성에 대한 동양과 서양의 차이점은 동양적 사고에서는 절대로 종교와 심리학 그리고 철학을 분리된 분야로 나누지 않고 이 모든 분야들이 하나의 영역으로 연구되어서 사람들이 더 나은 안녕을 누리는 것을 도우려고 한다고 밝혔다. 특히 불교적 관점에 관심을 가지고 행복관, 안정성과 영속성의 욕구, 인식과 무집착, 열반, 깨달음, 그리고 아라한⁴⁵⁾의 이상에 대해 피력하면서 이러한 것들이 명상을 실천함으로써 성취될 수 있다⁴⁶⁾고 언급하였다.

따라서 많은 긍정적 정서와 적응적 행동에 대한 연구는 인간의 잠재력을 발현(發顯)하게 하고 부정적 정서와 문제행동을 소거하는데 도우며, 삶의 지혜를 체득하고 행복한 삶을 영위하는데 큰 영향을 줄 것이다.

III. 최근 명상과 긍정적 정서의 연구동향

최근 명상과 긍정적 정서에 관한 연구 동향으로 먼저 신경과학적 관점에서 뇌과학 영역을 다룰 것이며, 둘째는 종교적 관점으로 특히 불교 영역에서 실천 수행인 명상에 대해 살펴보고, 셋째는 심리학과 의학을 중심으로 한 심리 치료영역에서 부정적 정서들과 긍정적 정서에 대한 효과 검증의 연구들을 소개하며, 넷째는 교육의 영역에서 아동과 교사의 명상에 대한 교육적 가치에 대해 논의하고자 한다.

1. 뇌과학 영역

인간의 지적이고 정의적인 활동을 관장하는 두뇌(brain)에 대한 연구는 수 십 년간 지속되면서, 마음의 과학(심리학)과 뇌 과학(신경 과학)이 독립적으로 발달되어 왔다. 그러나 15년 전부터 인지신경과학자들에 의해서 어떻게 신경계의 하드웨어가 정신적 소프트웨어를 실행시키는지, 뇌의 구조가 정신적 기능들을 어떻게 지지하는지, 어떻게 신경회로가 학습하고 생각하는 것을 가능하게 하는지에 관해서 연구⁴⁷⁾가 실시되었다.

45) ① 성문(聲聞)들 가운데 최고의 성자. 육계·색계·무색계의 모든 번뇌를 완전히 끊어 열반을 성취한 성자. 이 경지를 아라한과(阿羅漢果), 이 경지에 이르기 위해 수행하는 단계를 아라한향(阿羅漢向)이라 함. ② 존경받을 만한 불제자. ③ 고대 인도의 여러 학파에서, 존경받을 만한 수행자를 일컫는 말. 광철환 편저, 『시공 불교사전』 (서울: 시공사, 2003), 459쪽.

46) 윌리엄 컴튼, 앞의 책, 5쪽.

47) 양경수, 「유아의 정보처리양식에 따른 정서발달의 차이」, 『兒童教育』 12-2 (한국아동교육학회, 2003), 211쪽.

최근 들어 획기적인 뇌 연구의 진보로 정서와 인지가 서로 분리 불가능하다는 과학적 근거들이 제시되고, 날로 난폭해지는 현대의 사회 문제를 해결하기 위해 정서의 중요성이 강조되면서, 뇌 연구자들이나 심리학자들도 점차 정서에 관심을 갖게 되었다.⁴⁸⁾ 제임스 바이어네즈(James P. Byrnes)는 그의 저서⁴⁹⁾를 통해 정서(emotion)가 심리학과 신경과학적 관점에서 호환가능성 하는데 타당한지평가해 보고, 정서에 대한 교육적 함의를 연구하였다. 이처럼 정서가 심리학, 신경과학, 교육 등에서 관련성이 있음을 밝히는 연구를 통해 다학문적 융합이 주는 상호교류의 효과성을 예견해 볼 수 있다.

EQ(감성지능)의 저자로 유명한 다니엘 골먼(Daniel Goleman)은 “최근의 명상 연구가 보여주는 결과 중 가장 흥미로운 점은 명상이 뇌를 단련하고 뇌를 새롭게 재구성한다는 사실”이라고 언급했다. 2003년 다니엘 골먼을 비롯한 저명한 미국 심리학자와 신경과학자들은 달라이 라마와의 협동 연구에서 사람들이 어떻게 하면 해로운 정서를 보다 잘 통제할 수 있는가⁵⁰⁾ 하는 문제를 다루었다. 이들 중 위스콘신 대학교 감성신경과학연구소 소장인 리처드 데이비슨(Richard Davidson)의 연구 자료에 의하면, 사람들이 불안이나 분노, 우울과 같은 불쾌한 감정을 느낄 때는 뇌의 정서중추인 편도체(amygdala)와 스트레스 반응을 일으키는 우측 전전두피질(prefrontal cortex)이 활성화 된다고 한다. 이와는 반대로 사람들이 낙관적이고, 기력이 넘치는 감정상태일 때는 평소 잠잠하던 좌측 전전두피질이 활기를 띠게 된다는 것을 밝혔다. 또한 이러한 명상의 결과 ‘행복을 느끼기 쉬운 체질’로 뇌에 변화가 생겼다⁵¹⁾는 중요한 결과를 발표하였다. 이러한 과학을 통한 연구는 불교명상과 행복의 상호연관성에 대해 구체적이며 명확한 정보를 제공하며, 명상의 가치를 더욱 극명하게 드러내는데 기여한다.

뇌와 마음은 기분이 좋은 상태일 때 제대로 발달한다. 유아기 초기에 가혹한 고통, 공포, 불안이 반복되고 지속되면 불안정한 애착이나 뇌의 발달에 장애가 생긴다. 특히 학대를 받은 아동은 놀람, 분노, 절망, 무력감에 젖으면서 긴장이나 불안 등 극한 상태의 정동(情動: 일시적으로 급격히 일어나는 감정) 반응이 일어나며 이것이 장기화되면 ‘코르티솔’이라는 스트레스 호르몬의 분비를 촉진하며, 뇌의 구조나 기능의 발달에 영향을 미쳐서 성장 후의 정신 장애로 이어진다고도 한다.⁵²⁾

앞서 언급했듯이, 최근 연구(2003)에서 명상을 하면 인플레자 백신항체가 더 생기고, 긍정적 정서를 담당하는 뇌 부위의 활동이 증가 한다고 명상의 효과를 밝혔다. 인간의 뇌는 기분이 좋으면 베타 엔도르핀(endorphin)을 분비하고, 화가 나거나 심한 스트레스를 받으면 노

48) Plutchik, R., 앞의 책, 13-14쪽.

49) James P. Byrnes, *Minds, Brains, and Learning*, The Guilford press New York ndon, 2001, pp.91-114.

50) 한문화, 「두뇌혁명 일으키는 명상」, 『뇌』 특별호1, 2004, 34쪽.

51) 위의 책, 35쪽.

52) 뉴턴코리아, 「마음의 상처는 뇌의 발달을 방해한다.」, 『Newton 하이라이트-여기까지 밝혀졌다 뇌와 마음의 구조』, 2007, 60쪽.

르아드레날린(noradrenalin: 혈압 상승제 역할을 하는 신경전달물질)을 분비하는데 명상이 뇌에서 분비되는 호르몬 중 가장 긍정적인 효력을 발휘하는 것으로 알려진 베타 엔도르핀을 생성하는데 특효가 있다는 것이다.⁵³⁾

신경학자 제임스 어스틴(James Austin)은 그의 책 『선종과 뇌』(1998)에서 명상에 대한 많은 생리적 연구들을 했으며, 이를 통해 깊은 영적 경험들이 현대 과학 기술로 측정될 수 있는 생리적 효과를 일관적으로 발생시킨다는 결론⁵⁴⁾을 발표 한 바 있다. 최근 워싱턴 포스트(2005) 보고에 의하면, 참선이나 명상과 같은 오랜 정신수련을 한 사람은 실제로 뇌 활동이 바뀌어 그런 수련을 하지 않은 사람들과 다른 수준의 ‘깨달음(awareness)’을 얻는다는 불교계의 주장이 뇌 연구를 통해서 입증됨을 밝혔다. 그동안 명상 수행자들의 고양된 정신 상태는 물리적 측정이나 객관적 평가의 세계를 벗어난 어떤 초월적인 개념으로만 받아들여졌는데, 티베트의 고승 8명을 대상으로 위스콘신대 신경과학자들이 수년간 실험 연구한 결과 고주파인 감마파와 뇌 공조(共調) 등의 과학적 용어로 이 같은 정신적 경험의 설명이 가능해 졌다는 것이다. 명상은 명상할 때만 뇌 활동을 바꾸는 게 아니라 뇌에 항구적인 변화를 일으킬 가능성이 아주 높다는 결론을 내렸다. 한편, 하버드대와 프린스턴대 연구자들은 위스콘신대 연구에 참여한 같은 고승들을 대상으로 예지력과 마음을 제어하는 능력에 대한 연구에 착수할 계획⁵⁵⁾ 이라고 언급했다.

장현갑(2004)⁵⁶⁾ 연구에서, 명상을 하는 동안 일어나는 뇌 활동 변화를 뇌파변화, 뇌영상변화, 그리고 산화질소의 분출 등으로 나누어 살펴보고, 이러한 신경과학적 변화가 스트레스 관련 질병의 예방과 치유에 어떻게 적용되는지 알아보았으며, 그 결과 뇌를 안정시키고 깨어있게 함으로서 성성적적(惺惺寂寂)이란 불교에서 선(禪)의 상태를 과학적으로 입증하였다.

한편 김유미(2007) 연구에서는 정서발달을 뇌과학적 관점에서 연구할 경우 최근 우리 사회에서 큰 문제로 등장하고 있는 우울, 불안, 주의산만, 충동성 등에 대한 근본적인 이해와 치료에 의미 있는 영향을 줄 수 있을 것⁵⁷⁾이라고 주장하였다.

2. 불교 영역

2003년 8월호 <타임>은 ‘명상의 과학(Science of meditation)’을 표지로 다루었으며 이것은 오늘날 명상의 과학적 연구에 대한 세계적 관심을 반영하는 지표로 볼 수 있다. 이에 오늘날 불교사상이나 진리체계와 수행방식 등이 정신치료, 심리학, 상담학과 같은 기존의 학문

53) 「명상으로 치료한다」, 『한겨레 21』 476, 2003년 9월 17일자, 과학.

54) 윌리엄 켄튼, 앞의 책, 315-319쪽.

55) 「명상이 뇌를 바꾼다」, 『미주 중앙일보』, 2005년, 1월, 5일자.

56) 장현갑, 「스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용」, 『건강』 9-2 (한국심리학회, 2004), 471쪽.

57) 김유미, 「유아의 정서발달에 대한 뇌과학적 고찰」, 『열린유아교육연구』 12-1(열린유아교육학회, 2007), 169쪽.

분야에서 얼마나 새로운 메시지를 전달할 수 있고 실제적인 기여를 할 수 있는나? 와 같은 문제 제기의 필요성이 요구된다. 1960년대 이후 서양의 기존 서양학문이 갖는 한계를 불교를 통해 새로운 각도에서 실천적으로 적용하여 극복하고자 했던 것이 ‘응용불교학(Applied Buddhist Studies)’⁵⁸⁾의 등장이다. 이것은 불교적 수행방식인 명상의 방법을 통해 인간의 정신적 병인을 치료함으로써 심신의 조화와 안정을 도모할 수 있을 뿐만 아니라 세속적인 삶을 살고 있는 일반 대중도 고도의 자기완성이 가능하다는 생각을 가지게 했다.⁵⁹⁾

동양정신의 정수인 불교와 심리학의 만남인 명상 및 심리치료에 대한 연구들(Mark Epstein M. D. 1995; Hayao Kawai, 1996; Matthew Flickstein, 1998; 可藤豊文, 2000; 2006; David Brazier, 2007)은 불교 명상을 통해 심리치료를 가능케 하는 근거가 되었음에 주목할 필요가 있다. 불교의 명상을 실제로 경험함으로써 치료자들은 마음의 작용과 본질에 대한 심오한 지식을, 다시 말해 물질세계에 대한 우리의 이해를 보완해 주는 내면의 과학을 얻고,⁶⁰⁾ 번뇌와 고통에 휘둘리는 우리의 삶에도 불구하고 모든 부처님의 가르침은 자신의 몸과 마음으로 이 세상에서 건설적이고 고귀한 삶⁶¹⁾을 만들어 갈 수 있는 정서적 안정과 편안함을 갖도록 돕는 데 목적이 있다. 불교적 관점에서 보면, 명상은 개인을 신경증적 고통으로부터 자유롭게 하는 데 필수 불가결한 것이다.⁶²⁾

권은주·정윤희(1999)는 인간의 내적통제를 강조하는 불교의 정서적 수행 방법과 연관지어 그 실천 방법의 하나로 참선을 통한 정서의 순화를 들었다. 특히 참선은 불교의 기본 교리인 팔정도와 육바라밀 중 ‘정정(正定)’이나 ‘선정(禪定)’⁶³⁾ 그리고 ‘지혜’와 연결⁶⁴⁾하여 아동의 정서발달을 위한 불교적 견해를 밝혔다. 한편 달라이 라마는 설법을 시작할 때 항상 사람들이 행복을 얼마나 원하고, 행복을 실현시키는 것이 어떻게 영적 수행의 핵심이 되는 것인지에 대하여 설명한다. 또한 달라이 라마는 ‘우리는 모두 행복을 바라고 고통을 원하지 않는다.’고 말한다. 이것은 모든 존재들의 본래 모습을 고요하고 깊이 살펴보고 명상함으로써 가능한 결론이며,⁶⁵⁾ 그 행복의 근원으로 다른 생명들을 향한 자비심과 친절함,

58) 고진호, 「불교 교육학 연구의 과제와 전망」, 『종교교육학연구』 22권 (서울: 한국종교교육학회, 2006), 9쪽.

59) 위의 글, 2쪽.

60) Mark Epstein M. D., *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, 전현수·김성철 옮김, 『붓다의 심리학』 (서울: 학지사, 2006), 10쪽.

61) David Brazier, *Zen Therapy: A Buddhist Approach to Psychotherapy*, 김용환·박종연 공역, 『선치료』 (서울: 학지사, 2007), 11쪽.

62) Mark Epstein M. D., 앞의 책, 19쪽.

63) 선정(禪定)의 ‘정(定)’은 ‘삼매(三昧)’란 뜻으로 ‘산란한 마음을 가라앉히고 고요히 사색하는 것 [정려(靜慮)]’이다. 동국대학교 불교문화대학 불교교재편찬위원회, 앞의 책, 146쪽.

64) 권은주·정윤희, 「아동의 인지 및 정서발달에 대한 불교적 견해」, 『아동 권리연구』, 3-1 (한국아동권리학회, 1999), 104-105쪽.

65) Jeffrey Hopkins, *CULTIVATING COMPASSION*, 김충현 옮김, 『자비명상』, (서울: 불교시대사, 2004),

온화함을 들었다. 이처럼 부정적 정서보다는 긍정적 정서에 더 많은 관심을 기울여서 행복을 증진시키는 실천적 방법을 제공한다는 점에서 볼 때, 이것은 불교가 인간의 정서적인 면에 관심을 가지며, 특히 긍정적 정서의 함양은 자기 자신의 노력에 의한 것임을 암시한다고 볼 수 있다.

현재 많은 사람들이 비교적 쉽게 생활에서 이용할 수 있는 불교 명상으로 소개된 마음챙김(Mindfulness: 깨어있는 마음) 명상은 미국에서 의학적으로 이용해 좋은 효과를 거두고 있다. 이러한 마음챙김 명상은 지금 일어나고 있는 일에 감각과 주의를 기울이는 것이다. 그리고 이 마음챙김은 체계적 자기 관찰을 통해 자신의 경험과 더 친밀해지는 방법을 개발하고 정교화하는 것을 의미한다. 의도적인 마음챙김이 가져올 수 있는 경험 분야는 너무 광범위해서(내적으로는 감각, 지각, 충동, 정서, 사고, 사고과정 그 자체이고 외적으로는 언어, 행동, 관계 등) 정서적인 어려움으로 고통 받고 있는 사람들을 도와줄 수 있는 가능성⁶⁶⁾이 매우 크다.

명상을 계속적으로 하면 매우 평온한 상태에 이르게 되고 긍정적인 정서들을 느끼며 감수성과 내성 능력이 증진된다. 또한 평화, 기쁨, 사랑, 자비의 정서들을 느끼게 되며 사람들 마음의 본성에 대한 통찰과 신비 체험 영역에 까지 이르는 초월 상태를 경험하게 된다.⁶⁷⁾ 이에 다니엘 골만은 동양과 서양의 정신 건강 모델 사이의 유사점을 주장하였다. 에릭 에릭슨(Erik Erikson)의 인생 주기에 대한 마지막 성숙 단계에서는 자기 생활환경의 수용, 공포의 부재, 특히 죽음에 대한 공포의 부재에 대해 언급하고, 매스로우(Maslow)에 의하면 ‘자기 실현을 이룬’ 사람이란 실체에 대한 명확한 지각, 초연함, 아침이나 비판에 의해 흔들리지 않음, 평정, 자비에 대해 명확히 인식을 가진 사람⁶⁸⁾이라고 보았다.

한편 행복한 삶을 살아가는데 있어 심성을 계발해야 되는 것 중에서 ‘자비심(慈悲心)의 계발’을 들 수 있다. 자비(慈悲)는 불교의 가장 중요한 주제이다. 『자비명상』의 저자인 제프리 홉킨스(Jeffrey Hopkins)는 몇 년 동안 쉼 없이 명상을 통한 수행을 하면, 마음 깊은 곳에서 외부의 도움 없이도 스스로 살아 움직이는 자비심을 느끼는 새로운 경지를 체험할 수 있다고⁶⁹⁾ 강조하였다.

김대환·강정수(2006) 연구에서는 한의사의 마음가짐과 명상수행에 대한 연구를 불교명상

48쪽.

66) Z. V. Segal · J. M. G. Williams · J. D. Teasdale, Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse, 이우경 · 조선미 · 황태연 저, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』, (서울: 학지사, 2006), 8쪽.

67) Walsh, R., Meditation Research: The State of the Art, In: Textbook of transpersonal psychiatry and psychology, New York, Basic Books, 1996, pp.167-175.

68) Herbert Benson · Robert A. F. Thurman · Howard E. Gardner · Daniel Goleman, MIND 조원희, 『더 오래된 과학, 마음』, (서울: 여시아문, 2003), 49쪽.

69) 제프리 홉킨스, 앞의 책, 28쪽.

법(여러 명상법들 중 남방불교에서 발전되어 온 사마타법, 위빠사나법을 함)을 중심으로 실시하였다. 명상을 통해 마음의 상태가 고대 한의학 醫書에서 말하고 있는 의료인의 마음자세(환자를 대하는 마음뿐 아니라 진단, 치료에서의 마음상태를 포함)와 부합되며, 고요하고 평온한 상태에서 환자와 환자에 대한 의료행위에 깊게 집중할 수 있고, 주위의 환경에 동요되지 않고 환자를 있는 그대로 바라보는 상태에서 진료를 행할 수 있게 됨으로 진료전반에 긍정적인 효과⁷⁰⁾가 있음을 보고하였다.

3. 심리 치료 영역

사회가 복잡해지고 빠른 변화 속에서 인간은 다양한 정서경험을 하게 되며, 인간이 이에 대처능력을 키우지 못한 경우 스트레스, 우울, 부적응의 부정적 정서가 유발되고 효과적으로 해소하지 못하게 되면 정서적 불안이 증가되면서 정서적 상황에 따라 행동을 유발하게 되므로 개인의 심리적 부적응과 더욱 심하면 정신 병리를 초래할 수도 있다.

그린버그(Greenberg)는 “누군가에게 화가 났을 때, 적당한 사람에게 적당한 정도로 적당한 시기에 적당한 의도를 가지고 적당한 방식으로 화를 내는 것은 쉽지 않다”⁷¹⁾고 언급하였으며, 이러한 정서를 효과적으로 조절하지 못하게 되면 부정적 정서를 느끼고 정서장애를 경험하게 된다. 그러므로 정서조절의 중요한 역할을 돕는데 긍정적 정서 경험은 중요하며, 자신의 안에 있는 긍정적 자원을 주체적으로 끌어내는 작업이 필요하다.

이에 서구심리학자들이 동양의 명상을 주목하는 가장 중요한 점은 바로 명상이 가지는 심리치료적인 성격에서 비롯된다. 좌선(坐禪)이 바로 심리치료적인 과정과 다르지 않다는 인식이다.⁷²⁾ 이것을 하버드 의대 허버트 벤슨(Herbert Benson)은 *Breakout Principle* 이라는 그의 최신 저서에서 이것을 ‘Breakout’이라고 표현했다. 한국의 전통적 선(禪)에서는 오랫동안 풀려고 애쓰던 난제가 풀리는 순간, 또는 화두가 깨쳐지는 순간을 ‘깨침’, ‘돈오’ 등으로 표현하는데 이것과 유사⁷³⁾한 것으로 보았다.

다니엘 골먼은 “30년간의 명상 연구는 명상이 스트레스의 좋은 해독법이라는 것을 입증하고 있다.”고 밝혔다.⁷⁴⁾ 또한 1975년에 벤슨은 간단한 명상법인 ‘이완반응(Relax-ation Response)’을 처음으로 서양의학에 소개하였고, 그 이후 명상이 스트레스에 의한 온갖 피해

70) 김대환·강정수, 「한의사의 마음가짐과 명상수행에 대한 연구(불교명상법을 중심으로)」, 『논문집』, 15권-1(대전대학교 한의학연구소, 2006), 11-18쪽.

71) Greenberg, L. S., *Emotion-focused therapy, Coaching clients to work through their ings*, Washington: American Psychological Association, 2002. 이지영·권석만, 「정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제」, 『상담 및 심리치료』 18-3 (한국심리학회, 2006), 476쪽에서 재인용.

72) 印鏡(金桐錄), 「止觀과 자아초월 심리치료」, 『韓國佛敎學』, 33 (한국불교학회, 2003), 465쪽.

73) 한문화, 앞의 책, 34쪽.

74) 위의 책, 같은 곳.

를 예방하고 치유할 수 있다는 연구결과가 줄을 이었다.⁷⁵⁾ 서양의학에 최초로 명상법을 도입한 그는 수천 년간 행해진 동양의 명상 이완 방법을 과학에 접목시켜 서양인들에게 맞는 방법을 성공적으로 개발하였으며,⁷⁶⁾ 그는 호흡을 내쉴 때 속으로 ‘옴’이라고 말하면 잡생각이 없어지면서 건강함이나 고요함을 얻는다고 밝히면서 일상생활에서 누구나 쉽게 할 수 있도록 권하였다.

이정호·김영미·최영민(1999)⁷⁷⁾은 명상치료가 신경증 환자들의 우울과 불안에 미치는 영향에 대한 연구를 통해 명상이 안정된 정서 상태를 유지하는 데 효과적이라는 결과를 밝혔다. 또한 이정화·김창환·김병완(2003)의 연구에서는 체계적인 명상훈련은 중학생들이 받는 많은 스트레스를 감소시킬 수 있는 효과적인 방법이라 할 수 있고, 이를 통해 청소년들의 가정생활과 학교생활의 적응력을 향상시킬 수 있다고 하였다.⁷⁸⁾ 유아를 대상으로 한 최민수·정진순(2005)의 연구에서는 명상활동을 통해 유아들의 스트레스를 감소시켜 일상생활 속에서 전인적 발달과 건강을 돕는다고 보고하였다.

류인선·김윤식·설인찬(2004)⁷⁹⁾은 [명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고]를 통해 몸에 질병이 있다는 것은 반드시 부정적인 신념, 상념, 마음이 있음을 암시하며, 몸과 마음에서 일어나고 있는 변화와 상태를 있는 그대로 바라볼 때-명상과 같은 방법으로-긍정적인 변화가 일어나며 몸의 부정적인 신념을 긍정적인 신념으로 바꾸었을 때 감사하는 마음이 우러나고, 몸의 질병이 치유된다고 주장하였다. 이에 21세기의 의학은 명상수련을 통해 자기치유력을 증가시킴으로써 일차적으로 스트레스에 대처하는 심신의학에 더욱 관심을 가지고 발전될 것이라는 점을 강조하였다. 이것은 보통 심리학이 환경의 변화보다는 개인 내면의 부적절한 동기와 인지의 변화를 통해 스트레스 관리에 중점을 둔다는 관점에서 이해해야 할 것이다.

명상을 통해서 통합, 겸손, 안정감, 자각 등 일반적으로 정신치료의 목적이 되는 대상을 함양할 수 있다는 점에서 치료적이다.⁸⁰⁾ 이러한 명상을 변화된 의식상태(altered state of consciousness, Shapiro, 1980)로 보는 관점은 명상경험 자체의 구성요인이나 심리 치료적 기제에 관심을 둔다. 특히 명상의 효과를 알고 상담의 치료적 가능성을 살리는 방향으로 명상을 적용, 통합해 나가기 위해서는 명상의 심리 치료적 효과에 대한 올바른 이해와 함께 명

75) 위의 책, 같은 곳.

76) 이영돈, 앞의 책, 298쪽.

77) 이정호·김영미·최영민, 「명상이 정서상태에 미치는 효과」, 『신경정신의학』 39-3, 1999, 491-500 참조.

78) 이정화·김창환·김병완, 「명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향」, 『한국스포츠리서치』 14-6, 2003, 287쪽.

79) 류인선·김윤식·설인찬, 「명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고」, 『논문집』 13-1 (대전대학교 한의학연구소, 2004), 97-105쪽.

80) 전현수·김성철 옮김, 앞의 책, 172쪽.

상 경험의 내적과정과 작용 기제에 대한 연구를 통해 명상을 ‘상담’에 체계적으로 적용⁸¹⁾시켜야 한다.

4. 교육적 영역

지금까지 우리나라는 주로 인지적 능력 위주의 교육적 환경 속에서 영·유아기부터 인지 발달에 대한 관심이 매우 크다. 그러나 아동발달에서 아동기의 자기 자신을 이해, 수용, 자기조절 능력, 배려, 공감의 기회를 갖는 것은 사회적 관계 와 적응에 매우 중요하다. 특히 정서는 인간이 생존하고 주변 환경에 적응하는 것을 도와주며, 인간행동을 안내하거나 동기를 유발시키는 역할을 담당하고, 다른 사람과의 의사소통을 지원⁸²⁾해 주는 기능을 함으로써 더욱 긍정적 정서가 발현되도록 하는 것이 무엇보다 필요하겠다.

하버드 대학의 심리학자인 가드너(Gardner)는 『마음의 틀』이란 그의 저서에서 그 동안 지능지수를 지나치게 지식중심의 단편적인 면에만 치중하여 정의하고 적용해 온 경향에 대해 비판하면서 다중 지능 이론을 제시하였다. 특히 정서적인 발달이 인간의 성공, 건강, 행복을 예측한다는 주장이 제기되면서 지적 위주의 교육에서 탈피하고, 감성교육에 대해 보다 체계적인 연구로서 정서 지능(emotional Intelligence: EI)의 개념⁸³⁾이 새롭게 대두되었으며, 끝면은 이러한 성공적인 삶의 질을 좌우하는 정서지능의 다섯 가지 하위 변인으로 ‘정서의 자각능력’ 인식과 ‘정서의 관리능력’ 조절, ‘자신의 감정을 동기화 시킬 수 있는 능력’, ‘타인과의 감정이입’하는 공감 능력, 및 ‘대인관계기술’ 등으로 나누어 설명하고 있다.⁸⁴⁾

황옥자(2001)는 유아의 심성발달을 위한 불교의 실천적 방안으로 유아교육기관에서 직접 체험하는 명상과 좌선활동을 들었으며, 이것을 통해서 어른과는 비록 다른 수준이지만 마음의 안정과 내적 성장을 도모하는 데 매우 긍정적인 효과를 거두고 있다⁸⁵⁾고 보고하였다. 또한 권은주(2006)는 [바람직한 미래 불교 어린이 교육과 포교 방향 연구]에서 몸과 마음의 조화로운 발달을 위한 교육으로 불교명상을 강조했으며, 이는 어린이들의 몸과 마음의 조화를 이루게 하여 전인적 발달을 돕는다고 보았다. 또한 어린이들이 매일 반복되는 명상을 통하여 주관적인 체험으로의 변화를 경험하게 되고, 자신을 인식함으로써 타인을 배려

81) 이진희·윤호균, 「통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적 분석-알아차림을 중심으로」, 『상담 및 심리치료』 13-2 (한국심리학회, 2001), 106쪽.

82) 정미라·박경자·배소연 역, 『유아를 위한 정서교육-정서중심 교육과정의 구성-』, 서울: 이화여자대학교 출판부, 1998. 김경희·김경희, 「유아 정서지능 발달에 관한 연구」, 『아동학회지』, 21-4 (한국아동학회, 2000), 22쪽, 재인용.

83) Gardner, H., Frames of mind: The Theory of multiple intelligence, New York: Basic 83.

84) Goleman, O, Emotional Intelligence, New York: Bantam Books, 1995.

85) 황옥자, 「유아기의 심성발달에 관한 불교의 역할 및 방향모색」, 『종교교육학연구』 13, (서울: 한국종교교육학회), 2001, 323쪽.

하는 마음이 생기며, 감정조절을 통해 정서적으로 안정감을 얻고 스트레스에서 벗어나 몸과 마음이 조화를 이룬 행복하고 기쁨이 넘치는 삶을 살게 한다⁸⁶⁾고 명상교육에 대해 언급했다.

한편 김지현(2003)은 유아교육기관에서 불교명상 프로그램을 통하여 유아의 정서발달에 효과가 있음을 밝혔고, 이수경(2006)은 어린이를 위한 명상활동에 대해 유아기 발달적 특성에 적합하며 유아교육현장에서 손쉽게 적용할 수 있는 체험활동에 기초한 명상활동을 강조했으며, 그 예로 산책(자연관찰) 명상, 꽃 명상, 물 명상, 사람교감 명상, 자기마음 지켜보는 명상, 차(음식 공양) 명상, 우주만물과 생명과 마음 나누기 명상, 걷기 명상, 텃밭 명상, 요가 명상 등 다양한 명상 활동⁸⁷⁾을 제시하였다. 이러한 명상 프로그램을 통하여 실제 교육현장에서 실시하기 위해서는 교사의 변인도 중요하다. 이에 김정신(2004)은 예비유아교사를 대상으로 명상교육을 실시하고, 명상수행에 대한 예비유아교사의 자기보고형식의 질적 분석한 결과, 예비유아교사의 인성적 자질 함양을 위한 교사교육의 방안으로서 명상교육을 제안하였다.⁸⁸⁾ 또한 김혜순(2006)⁸⁹⁾은 종립대학교의 유아교육학을 전공하는 학생들의 선(禪)과 교(敎)의 이해도와 수행태도간의 관계를 밝히는 연구를 통해 학생들의 선 이해도를 높이기 위해서는 기본적인 선 수행에 관한 지식의 정도와 그 이해의 양을 높일 수 있는 불교교육이 보다 심층적으로 준비되고 직접적인 선수행의 경험이 필요하다고 강조하였다.

IV. 결 론

이상으로 살펴본 바에 의하면, 수천 년 전부터 인도를 비롯한 동아시아에서 기원한 명상과 최근에 등장한 긍정 심리학의 핵심인 긍정적 정서와의 관련성 탐색을 통해 명상이 긍정적 정서의 제 요소에 다방면으로 영향을 준다는 것을 알 수 있다. 이렇게 다학문적인 입장에서 명상이 과학·종교·심리학·교육 등 경계 없이 넘나들면서 전 영역에서 통섭(統攝)하고 있음도 의미 있는 일이다.

최근 10여 년 간 발표된 연구들에서 보면, 부정적인 측면보다는 긍정적인 측면에 점점 높은 관심이 모아지고 있다. 현대 사회는 본 연구에서 밝힌 네 영역인 뇌과학·불교·심리치료·교육 영역뿐만 아니라 또 다른 영역에서도 명상에 대한 필요성이 대두될 것으로 보

86) 권은주(대원), 「바람직한 미래 불교 어린이 교육과 포교 방향 연구」, 『종교교육학연구』, 23 (서울: 한국종교교육학회, 2006), 83쪽.

87) 이수경, 『어린이 인성교육을 위한 자연명상 프로그램』, (서울: 양서원, 2006), 22쪽.

88) 김정신, 「명상을 통한 유아교사교육의 가능성 모색」, 『유아교육학논집』, 8-1 (한국영유아교육연구학회(구 중앙유아교육학회), 2004), 51쪽.

89) 김혜순, 「선(禪)교(敎)이해도와 수행태도간의 관계-종립대학교의 유아교육학전공생들을 중심으로-」, 『종교교육학연구』 23 (서울: 한국종교교육학회, 2006), 139쪽.

인다. 이것은 오늘날 명상의 가치를 더욱 새롭게 한다.

끝으로, 이 연구와 관련하여 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 삶의 고통을 넘어 열반에 이르고자 하는 종교적 차원에서의 명상은 1950년대 이후 산업화가 고조되면서 복잡한 문제들이 발생하고 이를 대처하는 방법으로 실존적 차원에서 현실의 고통을 해결하는 명상이 현대인에게 관심사가 되기 시작하였다. 이에 단순히 명상할 때만 무념무상(無念無想)을 경험한다든지, 또는 순간적인 실용성에만 초점을 두기보다는 명상의 궁극적 진리나 최종적 관심, 가치의 추구, 통찰과 지혜의 성취에 대해 일상생활에서도 지속적으로 종교적인 목표에 힘써야 할 것이다. 둘째, 심리치료나 상담 및 교육현장에서 명상을 적용하려면 치료자나 교육자는 반드시 불교 사상에 대한 깊은 이해와 명상의 올바른 수행 방법을 경험해야 한다. 그렇지 않으면 명상이 한낱 시대적 흐름에서 유행하는 기법 정도로 전락하기 쉽다. 그러므로 충분한 명상 체험을 통해 대상과의 정서적 교류가 원만히 이루어져야 한다. 셋째, 앞으로 우리나라에서 명상과 관련된 연구가 보다 활성화되고 체계적으로 이루어져야 한다. 동양 종교의 명상이 서구에서 더욱 그 가치를 인정받고 국가적으로 적극적인 지원을 받고 연구되고 있는 것을 볼 때, 우리나라도 다각적이고 지원적인 관점에서 명상에 대한 연구가 계속적으로 이루어져야 한다. 또한 명상의 효과에 대한 실증적 연구, 사례연구, 상관연구 등 다양한 연구방법을 사용하여 명상과 긍정적 정서와의 관련성을 양적·질적으로 면밀히 살펴볼 필요가 있다. 넷째, 저출산·고령화 사회로 가면서 노인 인구가 많아졌으며 곳곳에 노인을 위한 복지센터가 생겨나고 있다. 이때 문제가 야기될 수 있는 노인들의 정서문제에 초점을 두어 그에 적합한 명상 프로그램을 구성해서 보급하는 일이 복지적 차원에서 이루어져야 한다. 다섯째, 명상을 상담에 적용할 때 상담자의 특성에 따른 변인, 예를 들면 완벽주의 성향, 꾸물거림, 충동성 등의 문제를 가진 상담자의 정서적 수련과 자기분석을 위해 명상을 계속적으로 수행한다면 자신의 내면 탐색에 큰 도움을 줄 것이다. 또한 교육현장에서도 환경에 따라 다양한 연령과 발달에 적합한 긍정적 정서 함양을 위한 명상 프로그램의 개발과 적용이 매우 필요하다.

참고문헌

- 고진호, 「불교 교육학 연구의 과제와 전망」, 서울: 한국종교교육학회, 『종교 교육학연구』 22, 2006
- 곽금주·정윤경·김민화·박성혜·송현주, 『아동발달심리학』, 서울: 박학사, 2007
- 곽철환 편저, 『시공 불교사전』, 서울: 시공사, 2003
- 권은주, 「바람직한 미래 불교 어린이 교육과 포교 방향 연구」, 서울: 한국종교교육학회, 『종교교육학연구』 23, 2006
- 권은주·정윤희, 「아동의 인지 및 정서발달에 대한 불교적 견해」, 한국아동권리학회, 『아

동권리연구』 3-1, 1999

김경희, 『정서란 무엇인가』, 서울: 민음사, 1995

김경희, 『정서심리학』, 서울: 박영사, 2004

김경희·김경희, 「유아 정서지능 발달에 관한 연구」, 한국아동학회, 『아동학회지』, 21-4, 2000

김대환·강정수, 「한의사의 마음가짐과 명상수행에 대한 연구(불교명상법을 중심으로)」, 『대전대학교 한의학연구소 논문집』, 15-1, 2006

김유미, 『뇌를 통해서 본 아동의 정서』, 서울: 학지사, 2005

김유미, 「유아의 정서발달에 대한 뇌과학적 고찰」, 『열린 유아교육연구』 -1, 열린 유아교육학회, 2007

김정신, <명상을 통한 유아교사교육의 가능성 모색>, 『유아교육학논집』 8-1, 2004

김정호, 「한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰」, 『사회과학연구소』 3, 덕성여자대학교 사회과학연구소, 1996

김정호, 「체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로」, 한국심리학회, 『한국심리학회지: 건강』 Vol. 6, No. 1, 2001

김지현, 불교명상 프로그램을 통한 유아정서발달연구, 동국대학교 교육대학원석사학위논문, 2003

김혜순, 「선(禪)교(敎)이해도와 수행태도간의 관계-종립대학교의 유아교육학전공생들을 중심으로-」, 서울: 한국종교교육학회, 『종교 교육학연구』 23, 2006

동국대학교 불교문화대학 불교교재편찬위원회, 『불교사상의 이해』 서울: 불교시대사, 1997

류인선·김윤식·설인찬, 「명상수련에 있어서의 몸과 신념의 관계 및 자기치유 방법에 대한 소고」, 『대전대학교 한의학연구소 논문집』 제13권 제1호, 2004

박성현, 「명상의 심리치료적 이해」, 구산장학회, 『구산논집』 제8집, 2003

송현주, 「관계 속에서 행복 추구 능력의 발달적 기반: 영아기 심리 추론 능력」, 한국발달심리학회, 『2007년 학술대회 및 심포지엄, 행복을 향한 삶의 여정(Life path toward the happiness: 전 생애적 관점』, 2007

양경수, 「유아의 정보처리양식에 따른 정서발달의 차이」, 한국아동교육학회, 『兒童教育』 제12권 제2호, 2003

이수경, 『어린이 인성교육을 위한 자연명상 프로그램』, 서울: 양서원, 2006

이영돈, 『마음』, 서울: 예담, 2006

이은경·이양희, 「아동용 정서경험척도의 신뢰도 및 타당도 검증: 긍정적정서와 부정정서를 중심으로」, 한국 심리학회, 『한국 심리학회지: 발달』, Vol. 19, No. 4, 2006

이정미·이양희, 「한국판 아동용 다면적 생활만족도 검사(K-MSLSS)의 신뢰도 및 타당도 검증」, 한국 심리학회, 『한국 심리학회지: 발달』 Vol. 18, No. 2, 2005

이정호·김영미·최영민, 「명상이 정서 상태에 미치는 효과」, 신경정신의학, 39(3), 1999

- 이정화 · 김창완 · 김병완, 「명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향」, 한국스포츠리서치, 제14권, 제6호, 2003
- 이지영 · 권석만, 「정서조절과 정신 병리의 관계: 연구 현황과 과제」, 한국심리회, 『한국 심리학회지: 상담 및 심리치료』 Vol, 18, No, 3, 2006
- 이진희 · 윤호균, 「통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적 분석-알아차림을 중심으로>, 한국 심리학회, 『한국 심리학회지: 상담 및 심리치료』 Vol, 13, No, 2, 2001
- 인경(김형록), 「止觀과 자아초월 심리치료」, 韓國佛敎學會, 『韓國佛敎學』, 第33輯, 2003,
- 장현갑, 「명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징」, 한국심리학회, 『한국 심리학회지: 건강』 Vol, 1, No, 1, 1996
- 장현갑, 「명상을 통한 자기 치유」, 영남대학교 인문과학연구소 『인문연구』 Vol, 39, 2000
- 장현갑, 「명상수련에 따른 뇌 변화와 스트레스, 마음을 움직이는 뇌, 뇌를 움직이는 마음」, 2003 한국 심리학회 심포지움 자료집, 2003
- 장현갑, 「스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용」, 한국 심리학회, 『한국심리학회지: 건강』, Vol, 9, No, 2, 2004
- 장휘숙, 「행복이란 무엇인가-행복을 향한 노력」, 한국발달심리학회, 『2007년 학술대회 및 심포지움, 행복을 향한 삶의 여정(Life path toward the happiness: 전 생애적 관점』 2007
- 정명화 외 8, 『정서와 교육』 서울: 학지사, 2005
- 정옥분 · 정순화 · 임정화, 『정서발달과 정서지능』 서울: 학지사, 2007
- 정태혁, 『명상의 세계』, 서울: 정신세계사, 1987
- 최민수 · 정진순, 「유아교육기관에서의 명상활동이 유아의 스트레스에 미치는 효과」, 미래 유아교육학회, 『미래유아교육학회지』, Vol, 12, No, 1, 2005
- 최재천 · 주일우, 『지식의 통섭: 학문의 경계를 넘다』 서울: 이음, 2007
- 통계청, 『2006 한국의 사회지표』, 2006
- 허인섭, 「유식(唯識) 불교의 관점에서 본 명상 교육의 도덕적(道德的) 지평 고찰」, 서울대학교 철학연구소, 『철학사상』 8, 1998
- 황옥자, 「유아기의 심성발달에 관한 불교의 역할 및 방향모색」, 한국종교교육학회, 『종교 교육학연구』 제13권, 2001
- 可藤豊文, MEISO NO SHINRIGAKU, 김세곤 역, 『명상의 심리학-대승기신론(大乘起信論)의 이론과 실천』, 서울: 양서원, 2000
- David Brazier, *Zen Therapy: A Buddhist Approach to Psychotherapy*, 김용환 · 박종래 · 한기연 공역, 『선치료』, 서울: 학지사, 2007
- Edward O, Wilson, *CONSILIENCE: The Unity of Knowledge*, 최재천 · 장대익 옮김, 『통섭: 지식의 대통합』, 서울: (주)사이언스북스, 2005,
- Fredrickson, B, L., *Positive Emotions*, In C, R, Snyder & Shane J, Lopez(Eds.), *Handbook of positive*

- psychology, New York: Oxford University Press, 2002
- Gardner, H., *Frames of mind: The Theory of multiple intelligence*, New York: Basic Books, 1983
- Goleman, O, *Emotional Intelligence*, New York: Bantham Books, 1995
- Hayao Kawai, *Buddhism and the Art of Psychotherapy*, 최정윤 · 이재갑 옮김, 『불교와 심리치료』, 서울: 시그마프레스, 2004
- Herbert Benson · Robert A, F, Thurman · Howard E, Gardner · Daniel Goleman, *MIND SCIENCE*, 조원희 옮김, 『더 오래된 과학, 마음』, 서울: 여시아문, 2003
- James P, Byrnes, *Minds, Brains, and Learning*, The Guilford press New York London, 2001
- James W, Kalat, Michelle N, Shiot, *emotion*, Belmont, CA: Thomson Wadsworth, 2007
- Jeffrey Hopkins, *CULTIVATING COMPASSION*, 김충현 옮김, 『자비명상』, 서울: 불교시대사, 2004
- John Welwood, *The Meeting of the ways: explorations in East/West psychology*, New York: Schocken Books, 1979
- Joseph Arpaia · Lobsang Rapgay, *TIBETAN WISDOM FOR WESTERN LIFE*, 서보경 옮김, 『마음을 다스리는 티베트 명상법』, 서울: 지혜의 나무, 2002
- Kathleen McDonald, *HOW TO MEDITATE: A Practical Guide*, 주민환 옮김, 『신비의 티베트 명상법』, 서울: 숲, 2001
- Ken Wilber, *Eye to Eye*, 김철수 옮김, 『아이 투 아이: 감각의 눈 · 이성의 눈 · 의 눈』, 서울: 대원출판, 2004
- Kornfield, J., *Living Buddhist masters*, 김열권 역, 『남방의 선지식』, 서울: 법보 문화사, 1992
- Mark Epstein M, D., *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*, 전현수 · 김성철 옮김, 『붓다의 심리학』, 서울: 학지사, 2006
- Matthew Flickstein, *JOURNEY TO THE CENTER-A MEDITATION WORKBOOK*, 고희일 · 문정순 · 정광주 · 박현주 · 오명자 옮김, 『명상심리치료입문』, 서울: 학지사, 2007
- Mihaly Csikszentmihalyi, *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, 최인수 옮김, 『몰입, 미치도록 행복한 나를 만나다』, 한울림, 2004
- Nyanaponika Thera, *The Hert of Buddhist Meditation*, 송위지 옮김, 『불교 선수행의 핵심』, 서울: 시공사, 1999
- Walsh, R., *Meditation Research: The State of the Art*, In: Textbook of transpersonal psychiatry and psychology, New York, Basic Books, 1996
- William C, Compton, *An Introduction to Positive Psychology*, 서은국 · 성민선 · 김진주 옮김, 『긍정 심리학 입문』, 서울: 박학사, 2007
- Z, V, Segal · J, M, G, Williams · J, D, Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, 이우경 · 조선미 · 황태연 공저, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』, 서울: 학지사, 2006

뉴턴코리아, 「마음의 상처는 뇌의 발달을 방해 한다, 『Newton 하이라이트-여기까지 밝혀
졌다 뇌와 마음의 구조』, 2007

미주 중앙일보, 「명상이 뇌를 바꾼다」, 2005년 1월 5일자

불교신문, 「불교가 미국서 대안 종교로 뜬다」, 2270호, 2006년 10월 18일자

한겨레 21, 「명상으로 치료 한다」, 제476호, 2003년 9월 17일자, 과학

한문화, 「두뇌혁명 일으키는 명상」, 『뇌』 특별호 1, 2004

이정모의 홈페이지 <http://cogpsy,skku.ac.kr/>

Health Behavior News Service(<http://www,hbns.org>), Brain Scans, Blood Tests Show Positive Effects of
Meditation, Aug, 14, 2003

원고접수: 2007년 11월 5일 1차심사: 11월 8일 게재승인일: 12월 18일

연구자 소개: 이영림

① 전공: 유아심리 / 소속: 동국대학교 유아교육학과 박사과정

② 관심영역: 불교심리와 상담

③ 주요논저: 「불교 유아교사를 위한 자율장학 모형 연구」

④ E-mail: child-b@hanmail.net

Abstract

An Overview of Recent Studies on Meditation and Positive Emotions

Youngrim Lee(Beom Woo)

Dongguk University

This study is to introduce and overview the trends of recent studies on the relationships between meditation and positive emotions. In it, the research will especially focus on the aspects that meditation could be used as interdisciplinary source, which is being widely applied to lots of areas including science, religion, psychology, education etc. The former studies on this issue have been mostly based on individual applications of meditation so that they were hardly viewed through a overall perspective. For the purposes of this study, I will investigate following issues. First, I will try to answer a question of how meditation can be related to positive emotions, as well as seek an appropriate answer and understanding about it. Second, I will find out how the current studies on this relationship have been done in the fields of brain science, Buddhism, psychological therapy and education. The scope of this research is restricted to the foreign and domestic studies which have been done during the past 10 years. Through reviewing relevant literature, I will help understand comprehensively how meditation can be connected to positive emotions while examining the current trends in the fields such as brain science, buddhism, psychological therapy and education. It is notable that the former studies on this issue have concentrated on the effects which meditation has on negative problem behaviors. In contrast to that, my study will try revealing the positive aspects. In this regards, my view is in accordance with positive psychology based on positive emotions, as well as likely to bring out the recognition that these positive emotions can be realized through Buddhist meditation in a range of areas,

Key words : meditation, positive emotions, positive psychology, brain science, Buddhism