

걷기의 명상적 접근*

- 사념처 수행을 중심으로 -

이 계 영

대진대학교

〈요 약〉

현대인들이 불교에서 지향하는 마음챙김 명상의 목표를 수용하고 일상생활에서 철저하게 수용하는 것은 쉽지 않다. 그러나 마음챙김 명상을 현실적으로 적용하여 삶의 웰빙을 증진하는 방법으로 제시하는 것은 많은 사람들의 호응을 받을 것이다. 이런 측면에서 최근에 마음챙김을 임상적 및 일상적으로 적용하는 시도가 많은 사람들로부터 호응을 받고 있고, 실제로 신체적 및 심리적 웰빙을 증진하는 효과를 보이고 있다. 인간에 있어서 일상생활의 기본적인 움직임의 요소는 걷기이다. 일상생활에서 걷기동작을 사념처의 관점에서 즉, 마음챙김의 적용은 걷기 마음챙김이 되어 생활선의 기초로서 신체적 및 심리적 웰빙의 효과를 넘어 인격완성의 방법이 될 것으로 판단된다.

따라서 걷기 마음챙김 방법은 입문과정, 숙달과정, 응용과정으로 구분하여 고찰하였다. 입문과정에서는 걷기 운동을 하기 전의 준비운동과 일반적인 걷기운동의 올바른 자세 즉 생체 역학적으로 바른 자세를 마음챙김하여 자연의 여러 다양한 환경에 맞는 올바른 걷기의 방법으로서의 걷기 마음챙김에 고찰하였고, 숙달과정은 발을 들고, 발을 내밀고, 발을 내리고, 발이 땅에 닿는 과정에 대하여 마음챙김을 적용하였으며, 응용과정은 숙달과정과 함께 더불어, 들어올리는 발의 가벼움, 발을 앞으로 내미는 동작에서 신체의 이동, 아래로 내리는 발의 무거움, 발로 땅을 밟을 때 발에 닿는 단단하거나 물렁함도 마음챙김하게 된다. 이러한 과정을 지각함과 아울러 사대요소도 마음챙김하게 된다. 걷기 마음챙김의 네 단계에 면밀한 주의를 기울임으로써 개념으로만이 아니라 실제 과정, 궁극적 실체로서 사대의 본질을 마음챙김하는 단계까지 제시하였다.

핵심 주제어: 걷기, 명상, 마음챙김, 사념처.

* 이 논문은 2010학년도 대진대학교 학술연구비 지원에 의한 것임.

I. 서 론

과거 ‘노동을 통한 의식주생활의 기반조성’이라는 환경에서 벗어나 현재 여가활동을 통한 개성의 창조라는 ‘삶의 질’에 무게를 두고 있으며 우리의 가치관 또한 물질적 풍요로부터 여유와 문화의 정신적 가치로 변화함을 거스를 수 없는 대세가 되어¹⁾ 이를 실현하기 위한 여가생활의 중요성이 강조되고 있다. 이와 더불어 최근 두드러지게 나타나고 있는 참살이 열풍은 하나의 조류가 아닌, 인간 속성으로의 복귀 선언이자 자연과의 새로운 조우를 의미한다. 2000년대 후반 국민소득 2만 달러 시대가 개막 되면서 사람들은 생각하고 느끼는 재미에 더해 몸이 건강해지는 걸기를 원했다. 2008년 문화체육관광부의 국민생활체육활동 참여 실태조사에 따르면 생활체육 참여순위 1위는 걷기로 30%이고, 2위 헬스(14.4%), 3위 등산(13.6%)으로 나타나²⁾ 걷기의 열풍을 짐작할 수 있다. 걷기가 이토록 인기를 끄는 것은 별다른 준비 없이 남녀노소 누구나 쉽게 할 수 있는 ‘친인간적’ 운동이기 때문이다. 뿐만 아니라 현대인의 건강한 삶을 달성하고자 하는 욕구에 부합하는 효과를 가지고 있기에 여가시간의 주된 활동으로서 지속참여의 가능성이 매우 높다. 이처럼 걷기 운동의 효용성과 국가적 차원에서의 노력으로 우리나라 걷기 참여인구는 과거에 비해 괄목할 만한 증가추이를 보이고 있으며, 이와 관련된 연구 또한 체육학·간호학·보건학·노인학 등 다양한 학문적 접근을 통하여 활발히 진행되고 있다. 하지만 현재 걷기와 관련된 연구동향을 살펴보면 걷기운동을 통한 신체적 효과성과 관련된 연구가 주를 이루고 있으며, 삶의 질 향상이나 참살이 측면에서의 체험적, 성찰적 연구는 아주 미미한 실정이다.

한편 불교에서 진정한 몸 수행이란 마음이 몸과 함께 있다는 의미다. 실천으로서의 몸 수행이란 마음, 즉 내 몸을 통해서 내 느낌, 내 생각, 내 감정, 내 기억의 작용들을 보는 것이다. 따라서 붓다는 자신의 법이 이성적인 사고만으로는 이해할 수 없다는 점을 분명히 밝혔다. 그것은 올바른 윤리적 맥락에서 명상법을 통해 즉, 마음챙김으로 ‘직접적으로’ 포착할 때에만 진정한 인격 본성에 대한 통찰을 얻을 수 있다고 하였다.³⁾ 불교의 수행에는 많은 명상법들이 있지만 실제로 우리의 일상생활과 조화롭게 접목될 수 있는 명상법이 흔치 않다. 일상생활에 있어서 걷고, 서고, 앉고, 눕거나 앓을 볼 때도 돌아 볼 때도 분명히 알면서 행한다. 구부릴 때도 펴도 분명히 알면서 행한다. 이와 같이 몸의 행동을 명상의 대상으로 삼는 것은 사념처 수행이다.⁴⁾

1) 김인호, 『원주국제걷기대회가 지역사회에 미치는 영향』, 『한국관광정보학회지』 제22권 (서울: 한국관광정보학회, 2006), 67-86쪽.

2) 문화체육관광부, 『국민생활체육활동참여 실태조사』(서울: 문화체육관광부, 2008), 98쪽.

3) 카렌 암스트롱, 정영목 역, 『스스로 깨어난 자 붓다』(서울: 푸른숲, 2002), 130-143쪽.

4) 각묵 번역, 『디가니까야 2』 제2권 대품(서울: 초기불전연구원, 2006), 491-544쪽.

현대사회에 있어서 건강증진으로서의 운동 참여는 단지 육체적인 건강을 넘어 심신에 활력을 불어 넣어주며, 정신을 고양시켜주는 유익한 방편으로까지 발전시키려 노력하고 있다. 이에 본 연구에서는 구체적인 이론체계와 효과를 인정받고 있는 불교의 사념처 수행을 걷기 운동 차원에서 신체적 정신적 건강증진은 물론이고 수행으로써 인격완성에까지 실천철학으로서의 방법을 제시하고자 하는데 그 목적을 두었다.

II. 걷기와 명상

1. 걷기의 의의

걷기는 누구나 할 수 있는 자연스러운 동작이며 어떤 신체조건도 적응 할 수 있는 운동이다. 3백만 년 전부터, 인간의 모든 활동 중에서 가장 자연스럽게 계속되고 있는 것이 바로 걷기다. 우리 조상은 생존의 필요에 의해 매일 수 킬로미터를 걸었다. 그리고 지금 이 순간에도 걷기 이외의 다른 교통수단이 없는 지구의 구석구석에서 수많은 사람들이 걷고 있다.

고대로부터 걷기의 효능은 잘 알려져 있었고, 아리스토텔레스나 히포크라테스 같은 대 사상가들도 이 점을 특히 강조했으며 기원전 4세기 히포크라테스는 여러 가지 훌륭한 처방 가운데, 특히 자연과 조화를 이루는 걷기를 중요시 했다.⁵⁾

걷기를 신성한 것으로 내세우는데 이데올로기에 처음으로 골격을 마련한 사람은 루소이다. 그는 걷는 것에는 생각을 자극하고 생명력을 불어넣는 뭔가가 있다고 했다. 한 곳에 머물러 있을 때는 생각이 제대로 되지 않고 정신을 움직이게 하려면 육체가 움직여야 했다. 산책을 통해서 얻게 되는 건강 등 이러한 것들이 나의 영혼을 자유롭게 해 주며 내 사고를 좀 더 대담하게 만든다. 그리하여 나는 공포나 억압을 느끼지 않고 여러 가지 생각들을 조합하고 선택하여 마음대로 내 것으로 만들 수 있다고 했다.⁶⁾ 그가 묘사한 것은 물론 이성적인 상태의 걷기, 즉 건강한 사람이 기분 좋고 안전한 환경에서 자유롭게 선택한 걷기이며, 수많은 그의 후예들이 행복, 자연과의 조화, 자유, 미덕의 표현으로 간주하게 되는 것도 이런 유형의 걷기이다. 루소는 걷기를 소박함의 연습이자 사색의 방식으로 그린다.⁷⁾ 걷는다는 것은 숨 쉬고, 바라보고, 명상하고, 발견하고, 나누고, 그리고 성숙하다는 것을 의미한다. 그리고 보다 높은 질의 삶을 의미한다.

5) 세실가테프, 김문영 옮김, 『걷기의 기적』(서울: 기파랑읽새, 2006), 49쪽.

6) Jean-Jacques Rousseau, "First Discourse", *The First and Second Discourses* (New York: Martins Press, 1964), p.158.

7) 레베카 솔닛, 김정아 옮김, 『걷기의 역사』(서울: 민음사, 2003), 34쪽.

오늘날 걷기는 가장 대중화된 운동 가운데 하나이다. 건강한 삶에 대한 관심이 늘고, 산행을 떠나는 사람들도 많아졌다. 걷기는 누구나, 어디에서나 할 수 있고 머리에서 발끝까지 온몸을 움직이게 만든다. 푸른 초원이든, 도로든, 장소를 선택하는 것은 각자의 몫이다. 걷기 위해 필요한 것은 오직 몸뿐이다. 신체조건이나 나이도 상관없다. 게다가 걷기는 특정한 장소나 시간의 구애를 받지 않는다. ‘건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다’는 지혜의 속담처럼 몸에 좋은 것은 정신에도 좋다. 걷기는 정신과 육체 모두에 유익한 활동이다. 단순히 생각해도 인간은 육체와 정신이 하나로 결합된 존재이기 때문이며, 정신을 통해서 우리의 육체가 살아 숨쉬기 시작하고, 정화되고, 안정감이 생기기 때문이다.

견다보면 그동안 우리가 소홀히 생각했던 몸의 어느 부분이 약해졌는지 감지할 수 있다. 걷기의 장점 중 하나인 이런 자각을 통해서 자신에 대해 더 많이 생각하도록 만든다는 것이다. 걷는다는 것은 몸의 활동을 자각하는 것이고, 이완과 휴식을 통해 기쁨을 느끼는 것이다. 걷는다는 것은 꿈꾸는 것이고 명상하는 것이며 무언가를 새롭게 발견하는 것이다. 걷기는 이해력과 공간 적응력의 확대, 그리고 나쁜 습관으로부터의 탈피라는 측면에서 중요한 의미를 갖는다.

대부분의 스포츠 경기들은 그 경기를 위해 인공적으로 만들어 놓은 환경 속에서 진행된다. 육상 경기를 위해서는 운동장의 트랙이 있고 수영을 위해서는 수영장의 풀이 있고 그 밖에 축구 경기장, 테니스 코트 등이 따로 있다. 그 어떤 경기종목도 걷기만큼 자연과 하나가 되는 경우는 없다. 또한 자연에서의 걷기는 규정도 심판도 관람자도 없다. 성취보다는 과정을 중시하고 그 과정에서 스스로 자기 존재를 확인하고 그 내면의 세계를 여행한다. 따라서 걷기의 과정은 자기의 삶을 보다 충만하게 변화시키고 자신과 자신의 삶에 대한 새로운 자각을 일깨운다. 걷기는 가장 자연스럽고 인간에게 가장 기본적인 움직임의 동작으로 일상생활의 동작이다. 여기에 가장 일상적이고 생활 속에서 누구나 실천할 수 있는 마음챙김의 접목은 걷기 마음챙김이 되어 움직임의 문화에 있어 새로운 전환점이 되리라 판단한다.

2. 마음챙김과 마음챙김 명상

마음챙김이란 팔리어(pali) ‘sati’의 번역어이다. Pali-English 사전에 따르면 sati의 사전적 의미는 기억(memory), 재인(recognition), 의식(consciousness), 주목(intentness), 마음챙김(mindfulness)이다.⁸⁾ 현재 sati에 대한 우리말 번역으로 ‘sati’ 자체에 대한 번역과 sati의 영어번역인 mindfulness에 대한 번역이 뒤섞여 있는 상태이다. sati에 대한 가장 오

8) 인정, 『초기불교에서의 지관(止觀)과 사선(四禪)』, 『보조사상』 제16권(서울: 보조사상연구원, 2001), 89-119쪽.

래된 번역으로 ‘념(念)’을 사용하기도 했다.⁹⁾ 한자로 녀이 지금(今)과 마음(心)의 합성으로 구성되었다는 점에서 현재에 주의를 준다고 볼 수 있으므로 sati의 뜻을 잘 나타내주고 있다고 할 수 있다. 조준호(2000)¹⁰⁾는 sati를 ‘수동적 주의집중’으로 번역했다. 임승택(2001)¹¹⁾은 sati를 ‘마음지킴’으로 번역하였다. 이밖에도 마음챙김 명상과 관련된 sati의 영어번역인 mindful, mindfulness를 양미성(1996)¹²⁾은 ‘관(觀)’, ‘깨어있음’, ‘주의깊음’ 등의 용어로 상황에 따라 번역했고, 손혜숙(2001)¹³⁾은 ‘각성’이라는 용어로 번역했다. 특히 오래전부터 번역작업을 통해 남방불교를 체계적으로 소개해 오고 있는 사단법인 고요한소리(<http://www.calmvoice.org>)에서 마음챙김을 sati의 번역어로 채택해 오고 있다. 본 연구에서도 이 번역어를 사용하였다.

마음챙김 명상은 팔리어 vipassana 명상의 번역어이다. vipassana는 일반적으로 vi와 passana의 합성어로 후자는 본다는 의미이고, 전자는 분리, 나눔, 관통, 강조, 특별한¹⁴⁾ 것이라고 하였다. 분리하여 본다. 나누어 본다, 즉 특수하게 본다는 의미이기 때문에 보이리라기 보다는 觀이라고 할 수 있다. 따라서 vipassana는 일상의 방식과는 다르게 특수하게 보는 것으로 현상을 나누어서 보고, 꿰뚫어 보며, 그 결과 존재의 특성을 보게 된다는 의미를 포함한다고 할 수 있겠다.

Vipassana 명상이 마음챙김을 핵심으로 한다는 점은 vipassana의 또 다른 이름이 사념처(四念處)로 번역된다. 사념처 수행은 4가지 대상에 대한 마음챙김을 하는 명상이다.¹⁵⁾ 따라서 vipassana 명상은 내용상 마음챙김 명상이라고 해도 의미가 달라지지 않으면서 일반인에게 더 친근하게 받아들여질 수 있는 것으로 보인다.¹⁶⁾ 마음챙김 명상을 명상 전체 속에서 살펴본다. 역사적으로 많은 명상법이 개발되고 현재에도 수행되고 있지만, 이들을 크게 나누면 집중명상(concentration meditation)과 통찰명상(insight meditation)으로 나눌 수 있는데, 집중명상을 삼매수행, 사마타(samatha) 수행, 불교 용어로는 지(止) 또는 정(定)이라 하고, 통찰명상은 위빠싸나 수행, 마음챙김 명상, 불교 용어로는 관(觀) 또는 혜(慧)라고도 한다. 삼매수행을 통해 집중력과 정신력을 키우고 이를 바탕으로 강하게 자신을 통찰하여야 하기 때문에 두 가지를 같이 수행하여야 한다. 이것을 지관쌍수(止觀雙修) 또는 정혜쌍수(定慧雙修)라고 한다. 집중명상은 마음을 하나의 대상에 몰두하여 마음의 평온과 집중력, 정신력을 강화시키는 수행법이다. 일반적인 기도형태와 유사하며 마음을

9) 김준호, 『초기불전에 나타난 지관(止觀)개념』, 『한국선학』 제1권(서울: 한국선학회, 2000), 285-307쪽.

10) 조준호, 『초기불교에 있어 지관(止觀)의 문제』, 『한국선학』 제1권(서울: 한국선학회, 2001), 321-358쪽.

11) 임승택, 『사띠(sati)의 의미와 쓰임에 관한 고찰』, 『보조사상』 제16권(서울: 보조사상연구원, 2001), 9-39쪽.

12) 턱닛한, 양미성 역, 『삶에서 깨어나기』(서울: 장경각, 1996), 10-25쪽.

13) 혜네폴라 구나라타나, 손혜숙 옮김, 『가장 손쉬운 깨달음의 길』(서울: 아름드리미디어, 2001), 207쪽.

14) 임승택, 『초기불교의 경전에 나타난 사마타빠사나』, 『인도철학』 제11권(서울: 인도철학회, 2001), 205-234쪽.

15) 현음, 『수행합시다』(서울: 목우, 1994), 187쪽.

16) 김정호, 『마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언』, 『한국심리학회지』 제9권2호(서울: 한국심리학회, 2004), 511-538쪽.

집중시키는 대상은 관념적인 것을 사용한다. 이 수행은 수행법이 간단하고 금방 효과를 체험하며 마음이 빠르게 평온해지는 장점이 있다. 그러나 집중할 때만 효과가 있고 그렇지 않고 다시 일상의 현실로 돌아오면 특별한 변화가 없다. 통찰명상은 현실적이고 실제적인 어떤 것을 관찰하며 수행하는 것이다. 마음의 평온보다는 현재 존재하고 있는 현상을 관찰하여 그 특성을 파악하는 것이 목적이다. 금방 마음의 평온을 가져오지는 않지만 통찰수행을 통해 자신의 현재 모습을 여실히 파악하고 이해하게 되며 그 이해를 통해 근본적으로 마음이 가벼워지는 상태를 추구한다. 통찰의 대상으로는 행위나 자세, 느낌, 마음의 상태 등 이다. 마음챙김에는 분명히 주의의 뜻이 있다. 따라서 마음챙김을 하기 위해서는 현재 경험하는 것에 주의를 집중할 수 있어야 한다. 그 구체적인 방법으로 마음챙김 주의를 자신의 관점에서 비교하고 판단하는 등의 과정이 개입하지 않는 순수한 주의를 말한다. 그리고 매 순간 변화하는 현상을 놓치지 않고 지속적으로 마음챙김하는 것에 따라가며 본다. 이와 같이 마음챙김은 선택 없이 자신의 주관을 개입하지 않고 주의를 둔다는 점에서 수동적 주의이기도 하지만, 현재 경험하는 현상을 놓치지 않고 주의 집중한다는 점에서는 능동적 주의이기도 하다.

최근에는 마음챙김의 효과에 대한 실증적 연구들이 증가하고 있다. 현재 일어나는 자신의 경험에 대한 개방적이고 수용적인 알아차림과 주의인 마음챙김이 웰빙을 촉진한다(Kabat-Zinn, 1990)는 생각이 주목을 받고 있기 때문이다. 현대인들이 경험하는 많은 스트레스와 그로 인한 신체적 심리적 질병이 사고방식의 왜곡에서 오는 경우가 많으므로 마음챙김 명상을 통해 마음을 바로보고 스트레스로부터 자유로워지고 신체적 심리적 질병의 치유도 얻을 수 있다.¹⁷⁾

Kabat-Zinn(1990)의 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)프로그램은 통증감소, 부정적 신체상의 감소, 우울증 등 기분장애의 감소, 통증 약물치료 사용의 감소와 활동수준의 증가, 자존감 향상 및 불안관련 장애의 호전 등에 효과가 있음이 보고되고 있다.¹⁸⁾ 마음챙김 훈련이 사고패턴이나 사고에 대한 태도를 변화시킴으로써 심리적 건강에 기여한다는 가설도 있다. Kabat-Zinn(1982)¹⁹⁾은 통증이나 불안과 관련된 사고들을 비판단적으로 관찰함으로써, 그것들이 실재에 대한 반영이 아니라 ‘단지 생각일 뿐’임을 보게 되며 따라서 그것들을 회피하거나 제거하기 위한 불필요한 행동을 할 필요가 없다는 것을 이해하게 된다고 주장한다. Teasdale(1999)²⁰⁾은 마음챙김 훈련을

17) 김정호, 앞의 논문, 512쪽.

18) 위의 논문, 526쪽.

19) J. Kabat-Zinn, "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Therotical Considerations and Preliminary Results", *General Hospital Psychiatry*, 4, 1982, pp.33-47.

20) J. D. Teasdale, "Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 1999, pp.146-155.

통해 자신의 사고에 대한 비판단적이고, 탈중심적인 시야를 갖게 됨으로써, 우울증의 주요 특징으로 알려진 반추적인 사고패턴을 방지한다고 제안하고 있다. Hayes(1994)²¹⁾는 마음챙김 훈련을 통해 부정적인 정서를 있는 그대로 완전하게 경험하는 수용능력과 부정적 정서 상태에서도 자신의 의미 있는 과업에 전념할 수 있는 능력이 배양되며, 이를 통해 심리적 문제의 공통원인인 회피행동이 감소된다고 주장한다. 이 밖에도 이완 반응이나,²²⁾ 적절한 대처능력²³⁾ 등을 매개요인으로 보는 주장도 있다.

마음챙김은 반추, 과거에 대한 집착, 환상 및 미래에 대한 불안과 대조되는 의식 상태로 강박적이고 자동적인 행동과 양립할 수 없으며, 현재의 경험과 기능에 대한 명료하고 생생한 의식 상태로 자동적 사고와 습관 및 건강치 못한 행동패턴에서부터 벗어나 웰빙을 증진시킨다고 보이는 자기 승인된 행동조절(self-endorsed behavior regulation)을 촉진하는데 중요한 역할을 한다.²⁴⁾ 마음챙김의 이러한 효과는 왜곡되고, 무시되고, 분리시켰던 경험을 자각하여 자기로 통합하게 하며, 이러한 알아차림이 사람의 욕구, 가치 및 흥미에 부합하는 행동을 선택하도록 촉진한다. 이런 점에서 마음챙김은 자기 조절된 행동과 웰빙을 촉진할 수 있다. 마음챙김을 많이 하는 사람들이 더 높은 자율적 행동조절 수준을 보이며 웰빙 수준이 높다고 보고하였다. 마음챙김은 경험을 명료하고 생생하게 만들어줌으로써 직접적으로 웰빙과 행복에 기여할 뿐 아니라 자신의 내적 경험을 알아차리고 외적 행동을 마음챙김하여 자동적, 습관적 반응을 막고 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 맞는 행동을 자기 주도적으로 선택하고 행동할 기회를 제공하여 자율적 행동조절과 웰빙을 촉진한다.²⁵⁾

이상으로 불교의 마음챙김 명상의 목표를 이루기 위해서 몸과 마음을 마음챙김하는데 실은 호흡을 마음챙김하면 동시에 할 수 있다. 호흡마음챙김을 중심으로 신, 수, 심, 법의 사념처에 대한 마음챙김이 철저하게 이루어져야 하고, 마음챙김은 생각과 욕구 없이 또렷이 깨어 있는 것이므로 일상생활은 크게 단순화되어야 한다. 특히 사변적이고 언어적인 부분은 크게 줄어들어야 하며, 일상의 모든 행위를 마음챙김할 수 있어야 한다. 마음챙김 명상은 우리의 경험 모두를 마음챙김의 대상으로 하므로, 일상생활의 모든 국면에서 수행할 수 있는 명상이다. 그러나 실제로는 주로 몸과 마음을 동시에 마음챙김할 수 있는 호

21) S. C. Hayes, "Content, Context and Types of Psychological Ac", *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy*, 1994, pp.13-32.

22) D. L. Goldenberg, K. H. Kaplan, m. G. Nadeau, C. Brodeur, S. Smith, & c. h. Schmid, "A Controlled Study of a Stress-Reduction, Cognitive-behavioral Treatment Program in Fibromyalgia", *Journal of Musculoskeletal Pain*, 2, 1994, pp.53-66.

23) J. L. Kristeller & C. B. Hallett, "An Exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder", *Journal of Health Psychology*, 4, 1999, pp.357-363.

24) R. M. Ryan, & E. L. Deci, "Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-being", *American Psychologist*, 55(1), 2000, pp.68-78.

25) K. W. Brown, & R. M. Ryan, "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being", *Journal of Personality and Social psychology*, 84(4), 2003, pp.822-848.

흡마음챙김을 중심으로 수행되며, 아울러 걷기마음챙김의 형태로도 이루어진다. 인간에 있어서 일상생활의 기본적인 움직임의 요소는 걷기이다. 일상생활에서 걷기동작을 통해 사념처의 관점에서 즉, 마음챙김의 적용은 걷기 마음챙김이 되어 생활선의 기초로서 신체적 및 심리적 웰빙의 효과를 넘어 인격완성의 방법이 될 것으로 판단된다.

Ⅲ. 초기 불교 수행법인 사념처관(四念處觀)

1. 사념처 수행의 의미

초기불교의 전형적인 실천체계로서 ‘사념처(cattaro satipatthana)’ 혹은 ‘사념처관(cattaro satipatthana)’이 있다. 이른 바 ‘남방불교(上座部, Theravada)’의 ‘위빠싸나(觀, vipassana)’란 이 사념처의 수행을 두고 하는 말이다.²⁶⁾ ‘사념처(cattaro satipatthana)’란 몸(身)·느낌(受)·마음(心)·법(法)의 ‘4가지(cattaro)’에 관련하여 ‘마음챙김을 확립하는 것(satipatthana)’을 말한다. 이러한 마음챙김의 확립을 통해 ‘탐욕(abhijjha)’과 ‘근심(doanassa)’으로부터 ‘벗어나(vineyya)’, ‘진리(法, dhamma)’를 통찰하고(隨觀, anupassi) 궁극적으로 아라한의 지혜를 얻는 것이 사념처의 요지이다. 이러한 4가지 마음챙김의 대상으로 몸, 느낌, 마음, 및 법의 4가지 의식경험을 들고 있으며, 그러한 관찰의 목표는 자기라고 할 수 있는 몸과 마음에 대한 철저한 앎(경험/체험)에 있다. 사념처는 대념처경과 염처경에 소개되어 있다. 대념처경은 남전대장경 가운데 장부(長部) 경전 제22경전에, 염처경은 중부경전 제10경에 나온다. 아래의 사념처에 대한 논의는 주로 대념처경에 근거하였으며, 대념처경은 한글번역을 참조하였다.²⁷⁾

2. 초기 불교에서 사념처관의 위상과 목적

사념처관을 내용으로 하는 대념처경은 초기불교 수행법에 관한 가장 중요한 경이며 그런 만큼 가장 유명한 경이기도 하다. 대열반경(大涅槃經)에 다음과 같은 대목이 나온다. “아난다, 지금이라도 혹은 내가 입멸한 후에라도, 자신을 등불로 삼아 머물고(自燈明) 자신에 의지하여 머물고(自歸依) 다른 이에게 의지하지 않는 이가 있다면, 또한 법을 등불로 삼아 머물고(法燈明) 법에 의지하여 머물고(法歸依) 다른 것에 의지하지 않는 이가 있다면, 그들은 곧 나에게 배움을 바라는 자들 중에서 최고의 비구가 될 것이다.” 여기서

26) Ven U. Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness* (Boston, 1990), pp.13.

27) 각목 번역, 앞의 책, 491-544쪽.

붓다가 언급하는 법(法)은 바로 사념처 수행을 의미하며 때문에 수행에 관한 가장 확실한 권위를 가진다고 한다.²⁸⁾ 또한 붓다가 제자들에게 그의 깨달음의 과정을 진술하는 대목에 사념처 수행의 핵심 기능인 마음챙김에 대해 언급하였다.²⁹⁾ 대념처경의 도입부에는 사념처란 “중생들의 청정을 위한 것이며, 슬픔과 비탄을 극복하기 위한 것이며, 괴로움과 근심을 소멸하기 위한 것이며, 올바른데 이르기 위한 것이며, 열반을 껴어 알기 위한 것이다”라는 설명이 등장한다. 이상의 내용으로 살펴보면 사념처 수행은 붓다가 깨달음을 얻기 위해 수행한 방법이고 깨달음을 얻고 나서도 이 방법으로 수행 했으며 열반에 이를 때에도 제자들에게 부탁한 방법으로써 초기불교 수행을 대표하는 수행법임을 알 수 있다.

3. 사념처 수행의 내용

사념처 관찰대상의 구체적인 항목과 내용은 다음과 같다.

1) 신념처(身念處)

① 들숨과 날숨

숲속에 가거나 나무 아래에 가거나 외진 처소에 가서 가부좌를 틀고 몸을 곧추세우고 전면에 마음챙김을 확립하여 앉는다. 그는 마음 챙겨 숨을 들이쉬고 마음챙겨 숨을 내쉰다. 길게 들이쉬면서 ‘길게 들이쉰다.’고 꿰뚫어 알고, 길게 내쉬면서 ‘길게 내쉰다.’고 꿰뚫어 안다. 짧게 들이쉬면서 ‘짧게 들이쉰다.’고 꿰뚫어 알고, 짧게 내쉬면서 ‘짧게 내쉰다.’고 꿰뚫어 안다. ‘온몸을 경험하면서 들이쉬리라’며 공부짓고 ‘온몸을 경험하면서 내쉬리라’며 공부짓는다. ‘신행(身行)을 편안히 하면서 들이쉬리라’며 공부짓고 ‘신행을 편안히 하면서 내쉬리라’며 공부짓는다.

② 몸의 동작에 대한 마음챙김

걸어가면서(行) ‘걷고 있다.’고 꿰뚫어 알고, 서있으면서(住) ‘서있다.’고 꿰뚫어 알며, 앉아 있으면서(坐) ‘앉아 있다.’고 꿰뚫어 알고, 누워있으면서(臥) ‘누워있다.’고 꿰뚫어 안다.

③ 몸의 행동을 분명하게 마음챙김

“다시 비구들이여, 비구는 나아갈 때도 물러날 때도 분명히 알면서 행한다. 앞을 볼 때도 분명히 알면서 행한다. 구부릴 때도 펼 때도 분명히 알면서 행한다. 가사, 발우, 의복을 지닐 때도 분명히 알면서 행한다. 먹을 때도 마실 때도 씹을 때도 맛볼 때도 분명히 알면서 행한다. 대소변을 볼 때도 분명히 알면서 행한다. 걸으면서, 서면서, 앉으면서, 잠

28) 임승택, 『대념처경의 수행관 고찰』, 『한국불교학』 제37권(서울: 불교연구회, 2004), 272-334쪽.

29) 전재성, 『맛지마 니까야. 제2권』(서울: 한국빠알리 성전협회, 2002), 133쪽.

들면서, 잠을 깨면서, 말하면서, 침묵하면서도 분명히 알면서 행한다.”라고 말하고 있다. 여기서는 몸의 행동을 ‘분명히’ 알아야 한다는 것을 강조하고 있다.

2) 수념처(受念處)

즐거운 느낌을 느끼면서 ‘즐거운 느낌(樂)을 느낀다.’고 꿰뚫어 안다. 괴로운 느낌(苦)을 느끼면서 ‘괴로운 느낌을 느낀다.’고 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌(非苦非樂)을 느끼면서 ‘괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느낀다.’고 꿰뚫어 안다. 또한 세속적인 괴로운 느낌, 세속적인 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌, 세속을 여윈 즐거운 느낌, 세속을 여윈 괴로운 느낌, 세속을 여윈 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌을 느낀다.’고 꿰뚫어 안다. 이와 같이 안으로 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 혹은 밖으로 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다.

3) 심념처(心念處)

마음의 상태를 말한다. 마음의 상태는 다음과 같이 대비되는 마음의 쌍들로 분류된다. 첫째, 탐욕이 있는 마음(貪), 탐욕이 없는 마음 둘째, 성냄이 있는 마음(瞋), 성냄이 없는 마음 셋째, 어리석음이 있는 마음(癡), 어리석음이 없는 마음 넷째, 무기력한 마음, 산란한 마음 다섯째, 넓은 마음, 넓지 않은 마음 여섯째, 우월의 마음, 열등의 마음 일곱째, 고요한 마음, 고요하지 않은 마음 여덟째, 해탈된 마음, 해탈되지 않은 마음. 이와 같이 안으로 마음에서 마음을 관찰하며 머문다. 혹은 밖으로 마음에서 마음을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 마음에서 마음을 관찰하며 머문다.

4) 법념처(法念處)

법은 정신적 대상을 말한다. 법에서는 현상과 현상이 일어나고 사라지는 이치가 포함 된다고 보아야 할 것이다. 법념처 수행에서는 마음과 물질적 대상의 접촉을 알아차리는 수행이 중요하다.³⁰⁾ 접촉의 순간을 알아차리면 관념화 과정을 거치지 않은 현상의 실상을 꿰뚫어 볼 것이며 그렇지 않으면 개념을 형성하게 될 것이다.

4. 사념처 수행의 실제

사념처 중에서 ‘느낌’과 ‘마음’에 속한 세부 항목들은 상호 유기적인 관련성을 지닌다고 할 수 있다. 반면에 ‘몸’과 ‘법’에 속한 세부 항목들은 그들 각각에 대해 ‘법에 대한 관찰’의 과정이 별도로 표시된다. 바로 이것은 그들 각각의 내용이 자체적으로 완결적인

30) 이은주, 『초기 상카사상과 인도불교수행법(위빠짜나)』, 『인도연구』 제13권(서울: 인도연구회, 2008), 272-318쪽.

을 나타낸다고 할 수 있다. 다시 말해서 몸에 대해서는 법에 대한 관찰이 별도로 묘사되기 때문에 자체적인 완결성을 지니면서 또한 유기적인 연속성을 갖고 있기 때문에 ‘호흡에 대한 알아차림’만으로도 진리에 대한 자각이 가능하고, ‘동작에 대한 알아차림’하나만으로도 ‘법을 깨닫는 것’이 가능하다는 의미로 파악된다. 사념처 수행의 핵심은 ‘따라가며 보는 것(隨觀, anupassana)’에 있으며, 바로 그러한 관찰이 가능하기 위해서는 ‘세간적인 탐욕과 근심’에서 벗어나서 그것들에 대해 어느 정도의 거리를 유지할 필요가 있다. ‘따라가며 보는 것(隨觀, anupassana)’은 경험을 있는 그대로 관찰하는 것이 강조된다. 자신의 선입견을 개입해서는 안 된다. 몸에서는 몸을, 느낌에서는 느낌을, 마음에서는 마음을, 법에서는 법을 있는 그대로 관찰한다. 즉 대상에 대해 거스르지 않고 그것을 수동적인 입장에서 따라가며 본다는 의미이다. 바로 이것은 일체의 현상적 존재가 지닌 특성인 ‘일어남(集)’과 ‘사라짐(滅)’의 원리를 통찰하기 위해이다.

IV. 걷기와 사념처

1. 걷기와 명상

그리스어로 페리파테인(peripatein)은 산책한다는 뜻이다. 페리파토스 철학자들은 산책하며 철학하는 사람들이었다. 걸으면서 스승 아리스토텔레스의 가르침을 들던 제자들을 이렇게 부른다. 아리스토텔레스의 철학은 이 때문에 소요철학(逍遙哲學, peripatetisme)이라는 이름을 얻기도 했다. 하지만 사유하며 걷기가 아리스토텔레스와 그 제자들만의 고유한 행태는 아니었다.³¹⁾ 걷기를 즐기던 철학자도 있다. 물론 걷기는 인간의 보편적인 행위이지만, 제러미 벤담과 존 스튜어트 밀을 비롯한 수많은 철학자가 먼 길을 걸었으며, 토머스 홉스도 휴대용 잉크병이 정착된 지팡이를 가지고 다녔다. 걷다가 떠오르는 생각을 기록하기 위해서였다. 걷기와 철학 사이에는 모종의 관계가 있어 보인다. 철학자가 걷는 일은 흔하다. 그러나 걷기에 대해서 사유를 전개한 철학자는 드물다.³²⁾

걷기는 인간 문화의 하늘에 펼쳐진 별 자리중 하나이며, 이것을 이루는 세 별은 육체, 상상력, 드넓게 펼쳐진 세상이다. 세 별은 독립적으로 존재하지만, 별 사이에 그어진 선은(선을 긋는 것은 문화적인 목적을 위해서 걷는 행위다) 별들을 별자리로 만든다. 별자리는 저절로 생기는 것이 아니라 문화적으로 부과된 것이다. 별 사이에 그어진 선은 앞서 간 사람들의 상상력에 의해서 만들어진 길과 같다. 걷기라는 이 별자리는 역사가 있으며,

31) 크리스토퍼 라무르, 고아침 옮김, 『걷기의 철학』(서울: 개마고원, 2007), 51쪽.

32) 레베카 솔닛, 김정아 옮김, 『걷기의 역사』(서울: 민음사, 2003), 29쪽.

이 역사를 걸어간 사람은 시인과 철학자와 반란자, 무단 횡단자, 창녀, 순례자, 관광객, 보도 여행자, 등산가 모두이다. 그러나 이 역사에 미래가 있는가는 아직도 이 연결 통로를 지나는 사람들이 있는가에 달려 있다.³³⁾ 루소는 〈고백론〉에서 이렇게 말했다. “내 생애를 통해 그토록 깊이 생각하고, 살아있음을 느끼고, 본연의 내 모습을 되찾았던 적은 없었다. 감히 말하건대, 오로지 내 발로 직접 걸었던 여행을 통해서만이 그 모든 것을 경험할 수 있었다.”³⁴⁾ 이와 같이 루소는 걸으면서 하는 명상은 자신의 삶에서 제외할 수 없는 요소라고 했다.

걷는다는 것은 숨쉬고, 바라보고, 명상하고, 발견하고, 나누고, 그리고 성숙한다는 것을 의미하고 또한 걷는다는 것은 인간 본연의 자세이고, 우리가 미처 인식하지 못할지라도 우리 몸의 오랜 역사가 기억하고 있는 태고의 모습을 재현하는 것이다.

걷기의 리듬은 사유의 리듬을 낳는다. 한편 걷는 것은 생각하는 것인 동시에 바라보는 것이다. 모든 산책은 한가로운 관광이다. 경치를 구경하며 생각할 수 있고, 미지의 것을 기지(既知)의 것으로 소화할 수 있다. 사유하는 사람에게 걷기가 특히 유효한 이유는 그 때문일 것이다. 걷는 것은 수단인 동시에 목적이며, 여행인 동시에 목적지인 것이다.³⁵⁾

걷는 사람은 자신의 몸을 잊을 틈이 없다. 그는 끊임없이 몸의 존재감을 경험하고 있다. 그는 자신을 끊임없이 변화하는 존재로 만드는 시간의 흐름이나 자연 법칙으로부터 홀로 도망쳐 나올 수 없다는 것을 그는 안다. 허상도 기만도 없이, 걷는 사람은 자신의 숨소리와 때로는 쿵쿵거리는 심장 소리를 듣는다. 그의 여정 속에서 걷는 사람은 자신이 매 걸음마다 일으키는 가벼운 먼지와 동류의식을 느낀다. 자신이 그와 같다는 것을 알기 때문이다.

걷기 마음챙김은 먼저 의식적인 호흡명상으로 마음챙김을 기르고, 걷기 마음챙김으로 바르게 걷는 수련을 통해서 몸과 걸음을 전체적으로 느끼게 하며 특별히 시간을 내기 어려운 사람들에게 좋은 명상법이라고 할 수 있다. 그리고 명상을 위한 특별한 장소를 찾거나 특정한 지도자에게 배워야 한다는 부담감도 없는 명상이라 할 수 있다.

호흡마음챙김은 호흡만을 관찰대상으로 하지 않고 호흡과 함께 신, 수, 심, 법의 모든 경험을 관찰하는 방식으로 수행되기도 한다. 실제로 경전에서는 호흡 마음챙김의 수행이 깊어지면서 나타나는 신, 수, 심, 법의 경험들을 호흡과 함께 마음챙김하는 것으로 나온다. 또한 알아차림이 사라지는 정도까지 가면 안 되지만, 알아차림이 유지되면서도 충분히 깊은 삼매에 이르러야 일상적으로 작용하는 인식체계가 멈출 수 있고, 그때에 비로소 존재의 실상을 꿰뚫어 볼 수 있을 것이다. 마음챙김의 궁극적 목표에서 존재의 실상이란 궁극적으로 ‘나’라고 할 것이 없으며 모든 것은 고정되어 있지 않고 항상 변화하고 있음

33) 레베카 솔닛, 앞의 책, 452쪽.

34) 세실가테프, 앞의 책, 32쪽.

35) 레베카 솔닛, 앞의 책, 13쪽.

에 대한 통찰을 하는, 즉 연기의 진리로써 무아와 무상을 체득하는 것이다. 이렇게 보면 호흡마음챙김은 단지 본격적 수행으로 들어가기 전의 기초수행이 아니다. 호흡마음챙김은 기초수행인 동시에 궁극적 깨달음으로 이끌어주는 수행인 것이다. 남방불교의 수행전통에서 호흡마음챙김만큼 많이 행해지는 걷기마음챙김의 경우에도 궁극적으로는 구경의 열반에 이를 수 있는 방법이라고 생각된다. 경전에도 아난존자가 걷기마음챙김을 하다가 자리에 잠시 누우려는 순간에 궁극적 깨달음을 얻었다는 기록이 나온다.

마음챙김에서는 걷는 수행이 아주 중요하다. 오히려 앉는 자세의 수행보다도 훨씬 더 유익할 수 있다. 몸을 자세히 관찰하는 훈련이기 때문이다. 걷기 마음챙김의 핵심은 걸음을 세밀히 관찰하는 것이다. 걸을 때에 몸이 어떻게 움직이는가를 마음챙김하는 것이다. 뒤통치를 들기 시작하는 것, 무릎이 구부러지는 것, 발이 앞으로 나아가는 것, 땅에 닿는 것 등 모든 동작을 가능한 세밀히 관찰하는 것이다.³⁶⁾ 그렇게 일정한 거리를 걷는 동안 움직임을 세밀히 마음챙김한다. 걷기 마음챙김이 잘 되면 온 우주가 한걸음 안으로 들어온다. 또한 훈련에 숙달되면 보통 속도로 걸으면서도 마음챙김이 가능하게 된다.

걷기 마음챙김의 주된 목적은 걷는 경험을 온전하게 만끽하고 자신의 몸과 마음에 일어나는 과정을 깨어서 알아차리는 것이다. 알아차리는 힘이 강해지면 몸과 마음이 부정적인 방향으로 나아가는 것을 멈출 수 있다.

2. 걷기와 사념처와의 대비

걷기 운동의 일반적인 패턴은 지지기(support)와 체공기(swing)로 나누어진다. 정상적인 지지기는 발 분절의 뒤통치가 접촉한 후 중간 지지기를 거쳐 발의 전족부위로 무게 중심이 이동한 후 발이 지면으로부터 이지(toe off)하는 형태로 구성된다. 또한 체공기는 무게 중심이 앞으로 나아가면서 다음 지지기를 위해 다리가 굴곡 되었다가 다시 펴지는 형태를 보이게 된다. 따라서 좌·우측 다리의 지지기와 체공기가 순차적인 반복으로 인해 인체는 이동하게 된다.³⁷⁾ 이와 같이 걷기는 동작과 걷는 중에 발생하는 느낌, 마음상태, 그때그때 일어나는 생각 등으로 이루어져 있다. 이와 같은 과정과 내용은 다시 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)의 내용으로 분리 될 수 있으며 이렇게 사념처적으로 분리될 수 있기 때문에 사념처 수행의 자연스런 과정에 포함된다.

사념처 수행에서 신념처는 몸의 행위와 자세, 육체의 특성을 의미한다고 하였다. 그러므로 걷는 과정의 모든 동작과 자세가 해당된다. 걷기 동작을 전체적으로 보면 일련의 행위가 연속되어지는 과정으로 볼 수 있는데 몸의 행위라는 측면에서 보면 사념처의 신념처에 해당된다.

36) 김열린, 『보면 사라진다』(서울: 정신세계사, 2001), 256-257쪽.

37) J. Perry, *Gait analysis-Normal and Pathological Function* (New York, NY: McGraw-Hill Inc, 1992), p.24.

사념처의 수념처는 육체적으로 느낌과 정신적 감정을 의미한다. 걷는 과정에서 몸으로 느끼는 느낌과 감정이 이에 해당한다. 걷는 행위는 동시에 여러 느낌의 연속이다. 손, 발바닥, 각 관절들의 느낌이 기본적으로 항상 발생하고 가벼운 느낌, 무거운 느낌 등의 느낌이나 감정이 상황에 따라 항상 발생한다. 따라서 걷기 중에 손, 발바닥, 각 관절을 통해 느끼는 느낌과 정신적 감정은 사념처중의 수념처에 해당한다.

사념처의 심념처는 마음 상태를 의미한다. 즉 고요하거나 평온한 마음, 각성된 마음 상태를 말한다. 걷는 중에 다양한 마음의 상태를 체험한다. 정신이 맑고 또렷할 때도 있고 피곤하거나 집중이 안 될 때도 있다. 마음이 고양되어 있기도 하며 때때로 위축되거나 기운이 빠져 있는 상태도 있을 것이다. 이와 같이 걷기 중에 기본적인 마음의 상태, 컨디션은 사념처의 심념처에 해당한다.

사념처의 범념처는 마음에 일어나는 일체의 생각을 의미한다. 좋은 생각일 수도 있고 나쁜 생각일 수도 있다. 일반적으로 사람들은 걷는 과정 중에 수많은 생각을 떠올린다. 걷기에 집중되어 있는 상태도 있고 잡념의 상태에 빠져 있기도 한다. 좋은 것이든, 싫은 것이든 걷기 중에 일어나는 여러 형태의 생각은 사념처의 범념처에 해당한다.

이들 과정을 다시 사념처적인 입장에서 살펴보면 다음과 같다. 즉 걷기위해 운동복을 갈아입고, 운동화를 신고, 준비운동 하는 동작, 걷는 동작, 정리운동 하는 동작, 걸으며 자세나 호흡을 지켜보는 상태 등 걷기 중에 발생하는 모든 몸의 움직임 등은 몸의 행위나 자세, 상태 등을 대상으로 하는 것으로서 사념처의 신념처에 해당한다.

준비운동이나 걸을 때 몸의 감각적 느낌과 몸에서 느끼는 감정 등을 대상으로 하는 것으로서 사념처의 수념처에 해당한다.

걷는 동안 조용하고 차분한 마음 상태, 진지하게 걷기 행위에 집중하려는 마음 상태, 가볍고 의식이 맑은 상태, 기쁘거나 즐겁고 의욕이 고취되어 있는 상태, 마음이 무겁고 맑지 않은 상태, 졸리거나 피곤한 상태, 불안과 들떠있는 상태, 긴장되어있는 상태 등은 마음의 상태 등을 대상으로 하는 사념처의 심념처에 해당한다.

걷는 과정 중에 일어나는 많은 잡다한 생각들, 탐욕과 욕망의 생각, 화를 내거나 증오하는 생각, 피곤하고 졸린다는 생각, 무언가 의심하거나 회의적인 생각, 현재 자신을 잘 지켜보고 있다는 생각, 내 존재가 육체와 정신 등의 작용을 하고 있다고 아는 생각, 걷기를 열심히 해야겠다는 생각, 걷기를 통해 즐겁고 기쁘다는 생각, 평온하다는 생각, 잘 집중되어 있다는 생각 등은 마음에서 일어나는 생각 등을 대상으로 하는 사념처의 범념처에 해당한다.

걷는 과정이지만 이 과정은 걷는다는 아주 작은 범위로 국한시켜서 그렇지 사념처에 해당하지 않은 것은 없다.

3. 걷기에 따른 사념처와의 대비

걷기의 과정을 큰 범위에서 살펴보면 준비운동, 걷기운동, 정리운동으로 나눌 수 있는데 본 연구에서는 준비운동과 걷기운동 즉, 걷기과정을 통해서 사념처 수행과 대비시켜 보겠다.

1) 입문과정

(1) 준비운동

- * 운동복으로 갈아입는다(신념처, 수념처).
- * 운동화를 신기전에 발가락과 발목을 꼼꼼히 손으로 돌려준다(신념처, 수념처).
- * 운동화를 신을 때 본인의 자세와 발가락이 자유롭게 움직일 정도의 신발인가 느껴본다(신념처, 수념처).
- * 하체, 허리, 상체를 신전시켜주는 스트레칭을 할 때는 천천히 동작과 신전된 근육의 느낌을 마음챙김한다(신념처, 수념처).
- * 준비운동의 경우 목운동을 예를 들어 목을 숙이려고 한다면 ‘숙이려고 함’, 구부릴 때는 ‘구부림’, 목을 돌릴 때는 ‘돌리려고 함’, 목을 바로 할 때는 ‘바로 함’, 이라고 마음챙김 한다(신념처, 수념처).
- * 다리운동, 팔운동, 가슴운동, 옆구리운동, 등배운동, 몸통운동 등 위의 목운동과 동일한 방법으로 마음챙김 한다(신념처, 수념처).
- * 걷기 전에 걷기 코스와 걷기에 임하는 마음의 상태를 점검하는 마음챙김을 한다(신념처, 수념처, 심념처, 범념처).

(2) 걷기운동

- * 올바른 걷기의 기본은 머리와 어깨, 엉덩이와 발이 일자가 되도록 몸을 꼳꼳이 세운 상태에서 걷는가 자세에 대한 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).
- * 이때 어깨는 힘을 빼고 팔꿈치는 약간 구부린 자세를 유지하는가 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).
- * 어깨를 중심으로 팔은 앞뒤로 자연스럽게 흔들리도록 놔둔다. 팔의 움직임은 자신의 옆구리를 스치는 정도가 적당한가 팔의 움직임에 대하여 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).
- * 무릎을 앞으로 향하게 해 양다리가 스친다는 느낌으로 걷고, 무릎을 약간 구부려서 걷는가 무릎의 움직임에 대해 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).
- * 골반은 지나치게 좌우로 흔들지 않고 안정감 있게 유지하도록 골반의 움직임에 대해 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).

- * 뒤꿈치에서 발끝 순으로 땅에 닿는 세 박자 보행을 한다. 뒤꿈치가 먼저 땅에 닿고 (한 박자), 발바닥이 새끼발가락에서 엄지발가락 쪽으로 자연스럽게 체중을 이동하며 닿도록 한 뒤(두 박자), 발끝에서 땅을 치듯 걷는다(세 박자) 즉 발바닥의 세 박자 움직임에 대해 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).
- * 양 발끝은 너무 벌리거나 안쪽으로 모이지 말고 11자에서 양쪽으로 살짝(8도 정도)벌려 걷고 있는가 양 발끝의 움직임에 대해 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).
- * 경사가 심한 오르막길에는 보폭을 좀 줄이고 경사도와 비슷하게 상체를 앞으로 숙이고 발은 가능하면 평지같이 걷는가 보폭과 상체의 움직임에 대해 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).
- * 흙길인가, 모랫길인가, 돌이 있는 길인가, 바위길 인가, 편평한 길인가, 울퉁불퉁한 길인가, 오르막 길인가, 내리막 길인가 길의 상태에 대해서 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).
- * 내리막길에서는 체중으로 인한 부하를 관절에 무리를 줄 수 있기 때문에 보폭을 줄이고 착지할 때 무릎을 살짝 굽혀 충격을 완화시켜 주는가 보폭과 무릎의 움직임에 대해 마음챙김을 한다(신념처, 수념처).

2) 숙달과정

(1) 1단계

‘들어올림’ → ‘앞으로 내밈’ → ‘내려놓음’ → ‘들어올림’ → ‘앞으로 내밈’ → ‘내려놓음’ → ... 하면서 무게의 변화, 닿는 감촉의 변화를 마음챙김 한다.

(2) 2단계

‘발의 뒤꿈치를 들’ → ‘들어올림’ → ‘앞으로 내밈’ → ‘내려놓음’ → ‘발의 뒤꿈치를 들’ → ‘들어올림’ → ‘앞으로 내밈’ → ‘내려놓음’ → ... 하면서 무게의 변화, 닿는 감촉의 변화를 마음챙김 한다.

(3) 3단계

‘발의 뒤꿈치를 들’ → ‘들어올림’ → ‘앞으로 내밈’ → ‘내려놓음’ → ‘닿음’ → ‘발의 뒤꿈치를 들’ → ‘들어올림’ → ‘앞으로 내밈’ → ‘내려놓음’ → ‘닿음’ → ... 발이 바닥에 닿는 순간의 느낌을 더 마음챙김 한다.

(4) 4단계

‘발의 뒤꿈치를 들’ → ‘들어올림’ → ‘앞으로 내밈’ → ‘내려놓음’ → ‘닿음’ → ‘누름’ → ‘발의 뒤꿈치를 들’ → ‘들어올림’ → ‘앞으로 내밈’ → ‘내려놓음’ → ‘닿음’ → ‘누름’ → ... 발이 바닥에 닿아 눌러지는 압력을 더 마음챙김 한다.

발을 떼는 동작이 발을 앞으로 옮기는 동작과 뒤섞여 있지 않다는 사실을 분명히 알게

되고, 발을 앞으로 옮기는 동작이 발을 때는 동작이나 발을 내려놓는 동작과 하나하나 명확하게 구별되어야 한다.

마음챙김이 깊어지면 들고, 내밀고, 내리고, 닿는 과정에서 ‘의도’를 저절로 느낀다. 저절로 못 느낄 경우 연습 삼아 천천히 해보면 대부분 느껴진다. 것처럼 마음챙김을 챙겨 매사를 알아차리면 모든 것이 아주 선명해진다. 모든 것은 인과적으로 흘러간다는 것을 알게 되는 것이다.

3) 응용과정

대념처경에서 몸에 대해서는 총 14가지를 마음챙김하는데 ① 들숨 날숨, ② 네 가지 자세, ③ 네 가지 분명히 알아차림, ④ 32가지 몸의 형태, ⑤ 사대(四大)를 분석함, ⑥~⑭ 아홉 가지 골동묘지의 관찰이다. 사대는 감촉으로 인지되기 때문에 사대의 요소는 걷기의 신체지각을 통하여 인식할 수 있고³⁸⁾ 고도의 수행자들이 인식할 수 있는 경지이다.

(1) 사대의 본질을 깨닫기

숙달과정을 통해 발을 들, 발을 앞으로 내밌, 발을 내림, 발로 땅을 밟음 등을 마음챙김과 함께 더불어, 들어올리는 발의 가벼움, 발과 신체의 이동, 아래로 내리는 발의 무거움, 발로 땅을 밟을 때 발에 닿는 단단하거나 물렁함도 마음챙김하게 된다. 이러한 과정을 지각함과 아울러 사대요소도 마음챙김하게 된다. 네 가지 요소는 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風)이다. 걷기 마음챙김의 네 단계에 면밀한 주의를 기울임으로써 개념으로만이 아니라 실체과정, 궁극적 실체로서 사대의 본질을 느끼게 된다.

- * 첫 번째 동작, 즉 ‘발을 들어올림’에서 가벼움을 느낄 수 있다. 이때 불이라는 요소(火大)를 느끼게 된다. 불이라는 요소의 한 가지 특색은 사물을 가볍게 만드는 성질이다. 사물이 가벼워지면 상승하게 된다. 발이 위로 올라갈 때 느끼는 가벼움 속에서 불이라는 요소의 본질을 마음챙김하는 것이다.
- * 다음은 ‘발을 앞으로 내미는 동작’의 단계이다. 발을 앞으로 내미는 동작의 주된 요소는 공기라는 요소(風大)이다. 움직임이 공기의 주된 특성이기 때문이다. 그러므로 걷기 마음챙김 중 발을 앞으로 내미는 동작에 면밀한 주의를 기울일 때 가지는 느낌의 정체는 공기라는 요소(風大)의 본질을 마음챙김하는 것이다.
- * 다음 단계는 ‘발을 내려놓는 동작’이다. 발을 내려놓을 때 발에는 무거움 같은 느낌이 있다. 무거움은 물이라는 요소(水大)의 성질인데, 물은 무게로 인해 아래로 떨어지게 된다. 걷기 마음챙김 중 무거움을 느낄 때 물이라는 요소(水大)를 마음챙김하는 것이다.
- * ‘발로 땅을 밟는 동작’을 취할 때, 땅에 디딘 발을 통해 단단함이나 물렁함을 느끼게

38) 김열권, 앞의 책, 49쪽.

된다. 이것은 흙이라는 요소(地大)의 성질에 속하는 느낌이다. 땅에 발을 디디는 동작에 면밀한 주의를 기울임으로써 흙이라는 요소(地大)의 본질을 마음챙김하는 것이다. 이처럼 걷기의 한 동작에서 마음챙김을 통하여 여러 가지 과정을 마음챙김 할 수 있고, 사대(四大)와 사대의 본질을 마음챙김을 할 수 있다.

4. 걷기 마음챙김의 수행결과

걷기 마음챙김에서 발견되는 것은 동작 하나하나에 영향을 미치는 의도의 역할을 마음챙김할 수 있는 것이다. 발을 들어 올리는 동작도 그렇게 원하기 때문이고, 발을 앞으로 옮기는 동작도 그렇게 원하기 때문이고, 발을 내려놓는 동작도 그렇게 원하기 때문이고, 발을 땅에 딛는 동작도 그렇게 원해서라는 사실을 깨닫게 된다. 동작마다 의도가 선행한다는 사실을 마음챙김하게 되는 것이다. 즉, 들어 올리려는 의도가 있고 난 후에 들어 올리는 동작이 발생한다. 모든 일이 조건부로 일어난다는 사실을 이해하게 된다.

마음챙김의 순간순간은 팔리어로 ‘나마(nama)’, 즉 마음(名)이라 하고, 발의 움직임은 ‘루빠(rupa)’, 즉 물질(色)이라고 한다.³⁹⁾ 이러한 마음챙김을 바탕으로 마음(名)과 물질(色)에 대한 의심을 해결하게 된다. 마음과 물질이 조건 없이는 생겨나지 않는다는 사실을 마음챙김하게 된다. 모든 것이 조건에 의해 생겨난다는 사실을 선명하게 마음챙김을 하면 마음과 물질에 대한 의심을 벗어버릴 수 있다. 매순간 일어나고 또 사라지는 마음과 물질을 파악했을 때, 그들은 발을 들어 올리는 동작의 과정이 ‘무상하다’는 사실을 마음챙김하기에 이르고, 또 그 들어 올림에 대한 ‘마음챙김의 무상함’도 파악하게 된다. 마음과 물질(名色)이 생겨나고 사라진다는 사실을 마음챙김 할 때 마음과 물질의 무상함을 마음챙김 할 수 있다. 명색이 무상함을 보게 되면 그것들의 만족스럽지 못함을 또한 마음챙김하게 된다. 무상함과 만족스럽지 못한 사물의 본성을 파악하고 나면, 이 사물에 대한 통어력(統御力)이 있을 수 없다는 점과 그것은 곧 무아(無我)의 특성인, 사물에는 자아가 없다는 사실을 마음챙김 할 수 있다.

이와 같은 걷기 마음챙김의 수행은 걷기 동작을 면밀하게 마음챙김하여 모든 것이 조건에 의해 생겨난다는 사실을 시간적인 측면에서는 무상함을 공간적인 측면에서는 연기적임을 깨달을 때 무상 · 고 · 무아의 세 가지 특성(三法印)을 마음챙김 할 수 있다.

39) 김열권, 위의 책, 320쪽.

V. 결 론

본 연구에서는 걷기의 과정을 사념처의 관점에서 살펴보았다. 사념처 수행은 붓다가 깨달음을 얻기 위해 수행한 방법으로 몸의 행위와 자세(身), 느낌과 감정(受), 마음의 상태(心), 마음으로 일으키는 생각(法) 등을 마음챙김하여 삶을 정화하고 슬픔과 근심, 고통과 고뇌를 소멸하며, 지혜를 증득하고 열반을 실현하는 것을 내용으로 하는 수행법이다. 이러한 사념처 수행 자체가 일상의 모든 현상들을 대상으로 하기 때문에 걷는 동작과 느낌, 마음상태 등 그때그때 일어나는 생각들도 당연히 사념처적 입장에서 해석 될 수 있다고 보았다.

걷기 마음챙김 방법은 입문과정, 숙달과정, 응용과정으로 구분하여 고찰하였다. 입문과정에서는 걷기 운동을 하기 전의 준비운동과 일반적인 걷기운동의 올바른 자세 즉 생체역학적으로 바른 자세를 마음챙김하여 자연의 여러 다양한 환경에 맞는 올바른 걷기의 방법으로서의 걷기 마음챙김에 고찰하였고, 숙달과정은 발을 들고, 발을 내밀고, 발을 내리고, 발이 땅에 닿는 과정에 대하여 마음챙김을 적용하였으며, 응용과정은 숙달과정과 함께 더불어, 들어올리는 발의 가벼움, 발을 앞으로 내미는 동작에서 신체의 이동, 아래로 내리는 발의 무거움, 발로 땅을 밟을 때 발에 닿는 단단하거나 물렁함도 마음챙김하게 된다. 이러한 과정을 지각함과 아울러 사대요소도 마음챙김하게 된다.

걷기의 모든 과정은 전부 사념처적 방법으로 분류될 수 있어 일상의 걷기를 통해 자각의 기능을 잘 활용한다면 보다 쉽게 걷기를 이용한 사념처 수행을 행할 수 있어 현대인들에게 걷기가 정신수양의 도구가 될 수 있음을 본 연구는 시사한다. 따라서 걷기를 통한 마음챙김은 왜곡되고, 무시되고, 분리시켰던 경험을 자각하여 자기로 통합하게 하여 자신의 내적 경험을 알아차리고 외적 행동을 마음챙김하여 행동을 주도적으로 선택하고 행동할 기회를 제공하여 자율적 행동조절과 웰빙의 효과를 넘어 인격완성의 방법이 될 것으로 사료된다.

참고문헌

- 각목 번역. 『디가니까야 2』. 제2권 대품. 서울: 초기불전연구원. 2006
- 김열권. 『보면 사라진다』. 서울: 정신세계사. 2001
- 김인호. 「원주국제걷기대회가 지역사회에 미치는 영향」. 『한국관광정보학회지』제22권. 서울: 한국 관광정보학회. 2006.
- 김정호. 「마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언」. 『한국심리학회지』 제9권2호. 서울: 한국심리학회. 2004.
- 김준호. 「초기불전에 나타난 지관(止觀)개념」. 『한국선학』 제1권. 서울: 한국선학회. 2000.
- 레베카 솔닛. 김정아 옮김. 『걷기의 역사』. 서울: 민음사. 2003.
- 문화체육관광부. 『국민생활체육활동참여실태조사』. 서울: 문화체육관광부. 2008.
- 세실가테프. 김문영 옮김. 『걷기의 기적』. 서울: 기파랑일새. 2006.
- 이은주. 「초기상카사상과 인도불교수행법(위빠싸나)」. 『인도연구』13권. 서울: 인도연구회. 2008.
- 인경. 「초기불교에서의 지관(止觀)과 사선(四禪)」. 『보조사상』 제16권. 서울: 보조사상연구원. 2001.
- 임승택. 「사띠(sati)의 의미와 쓰임에 관한 고찰」. 『보조사상』제16권. 서울: 보조사상연구원. 2001.
- _____. 「초기불교의 경전에 나타난 사마타빠사나」. 『인도철학』제11권. 서울: 인도철학회. 2001.
- _____. 「대념처경의 수행관 고찰」. 『한국불교학』 37권. 서울: 불교연구회. 2004.
- 전재성. 『맛지마 니까야. 제2권』. 서울: 한국빠알리 성전협회. 2002.
- 조준호. 「초기불교에 있어 지관(止觀)의 문제」. 『한국선학』 제1권. 서울: 한국선학회. 2000.
- 카렌 암스트롱. 정영목 역. 『스스로 깨어난 자 붓다』. 서울: 푸른숲. 2002.
- 크리스토퍼 라무르. 고아침 옮김. 『걷기의 철학』. 서울: 개마고원. 2007.
- 턱닛한. 양미성 역. 『삶에서 깨어나기』. 서울: 장경각. 1996.
- 헤네폴라 구나라타나. 손혜숙 옮김. 『가장 손쉬운 깨달음의 길』. 서울: 아름다운미디어. 2001.
- 현음. 『수행합시다』. 서울: 목우. 1994.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M., “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being”. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003.
- Goldenberg, D. L., Kaplan, K. H., Nadeau, m. G., Brodeur, C., Smith, S. & Schmid, c. H., “A Controlled Study of a Stress-reduction, Cognitive-behavioral Treatment Program in Fibromyalgia”. *Journal of Musculoskeletal Pain*. 1994.
- Hayes, S. C., “Content, Context and Types of Psychological Acceptance”. *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy*. 1994.
- Jean-Jacques Rousseau, “First Discourse”. *The First and Second Discourses*. New York: Martins Press. 1964.
- Kabat-Zinn, J., An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Therotical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982.

- Kristeller, J. L. & Hallett, C. B.. “An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder”. *Journal of Health Psychology*. 1999.
- Perry, J.. *Gait analysis-Normal and Pathological Function*. New York, NY: McGraw-Hill Inc. 1992.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.. “Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-being”. *American Psychologist*. 2000.
- Silananda, Ven U.. *The Four Foundations of Mindfulness*. Boston, 1990.
- Teasdale, J.D.. “Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders”. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 1999.
- 인터넷 자료 : 대한불교 조계종 홈페이지

원고접수: 2010년 10월 4일 1차심사: 12월 3일 게재승인일: 12월 10일

연구자소개: 이계영

- ① 전공: 체육철학/소속: 대진대학교 자연과학대학 스포츠과학부
 - ② 관심영역: 초기불교와 위빠사나 명상, 요가 교육
 - ③ 주요논저: 자연인(저서), 몸의 마음챙김에 대한 철학적 고찰
 - ④ E-mail: kylee@daejin.ac.kr
-

Abstract

Approach of walking meditation: Focusing on Four Foundations of Mindfulness

Lee, Gyeyoung

DaeJin University

Mindfulness meditation in everyday modern life is not easy to accommodate a thorough. In reality, however, apply mindfulness meditation as a way to promote the wellbeing of many people to show up will receive a response. In this regard, recent clinical and routinely apply mindfulness attempts have been well received by many people. In fact, the effect of promoting physical and psychological well-being are showing. In humans the basic movements of the elements of everyday life is a walk. Walking behavior in everyday life for the application of mindfulness is mindfulness walk the line as the basis of life, physical and psychological well-being beyond the effects of personality are expected to be completed way.

Walking mindfulness practices are studied by distinguishing 3 main process which are introductory, mastery, and application courses. In an introductory course in preparation for Exercise and Walking were mindful about the correct posture. Proficiency courses carry the feet, foot stuck, feet down, feet on the ground were mindful about process. Application process with the mastery of the process will be mindful of four representative elements. Walking through mindfulness nature of four units from the steps suggested.

Key words : Walking, Meditation, Mindfulness, The Four Foundations of Mindfulness.