

종교교육학연구 제42권. pp.97-120

익산: 한국종교교육학회, 2013. 7. 30.

마음챙김의 치유적 기능이 가지는 교육적 함의

— 위빠사나(vipassanā) 수행을 중심으로 —

박미옥 · 고진호

동국대학교 대학원수료 · 동국대학교 서울 캠퍼스

〈요 약〉

이 논문은 불교 수행법의 핵심인 ‘마음챙김의 치유적 기능’이 현대교육의 위기를 극복할 수 있는 보완교육으로서의 ‘교육적 함의’를 가지고 있음을 제시하고자 하는 목적으로 작성되었다. 마음챙김 명상은 이미 미국을 비롯한 서구에서 폭발적으로 확산되고 있으며, 현대 심리 치료에 임상적으로 적용되어 치료효과가 국내 · 외적으로 입증되었다. 또한 그에 대한 연구논문도 의학과 심리 치료 등에서 크게 증가하는 추세에 있다. 그러나 마음챙김 명상을 교육에 적용한 연구는 아직 많지 않으며, 특히 국내의 연구는 미미한 수준에 있다. 이 논문에서는 마음챙김의 의미를 매 순간 ‘깨어 있도록 하게 하는 작용’으로 이해함으로써 마음챙김의 핵심적인 속성이 ‘주의’와 ‘알아차림(자각)’의 계발임을 설명하고 있다. 또한 붓다가 정신적 괴로움을 완화하기 위해 마음챙김 명상을 사용했듯이, ‘선입견 없이 따라가면서 관찰하는 순수한 주의’의 결과 ‘자각’을 얻게 되는 마음챙김 활동의 과정이 ‘의식의 성장’과 ‘해방’을 가져오는 ‘치유활동’임을 보이고 있다. 마지막으로 마음챙김의 치유적인 특성들이 교육에 주는 시사점을 다섯 가지로 제시하면서, 마음챙김이 치유적인 교육형태의 한 대안이 될 수 있음을 밝히고, 학교의 장에서도 ‘마음챙김’의 필요성을 제안하고 있다.

핵심 주제어: 마음챙김(sati/mindfulness), 위빠사나(vipassanā) 수행, 마음챙김 명상, 치유적 교육, 전인(whole person)교육.

I. 서론

교육(教育, education)은 인간 내부의 잠재력과 외부 영향력과의 상호작용으로 성립되는 인간형성의 작용이다. 즉 교육은 전반적인 삶을 통해 육체적, 정서적, 지적, 영적인 전체적 관점에서 촉진되어 ‘삶과 삶’이 일치되도록 해주어야 한다. 그러나 현대는 지식기반사회로서 탈 물질화와 정보화, 세계화로 전통적인 가치관이 해체되어 가고 있다. 인간들은 삶의 끊임없는 변화와 불확실성 속에서 소외와 단절, 그리고 의미의 상실로 정체성과 가치관의 혼란을 겪고 있다. 학생들은 ‘경쟁과 소외’를 경험하면서 이기적인 ‘자아의식과 욕구’를 강화시키는 반면 욕망의 자제와 같은 ‘내적 삶’에는 관심이 적다. 이러한 상황에서 지금 학교에는 학생들이 정신과 물질이 균형 잡힌 건전한 삶을 영위할 수 있도록 정신을 훈련하는 ‘자기 계발과정’이 필요하다.

사회·문화적 패러다임의 변화와 맞물려 교육의 패러다임 또한 변화되어야 한다. 이러한 변화에 대해 탈 근대적 교육 패러다임이 현대교육의 위기를 극복하는 하나의 대안¹⁾이라고 주장하기도 하지만 오늘날 우리 교육이 처한 현실의 실질적 대안을 제시하지는 못하는 것이 사실이다. 이러한 현실은 우리의 교육이 단순한 ‘전달(transmission)’이나 ‘상호작용(transaction)’만이 아닌 ‘변용적 교육(transformative education)’을 핵심 내용으로 하는 새로운 패러다임으로 변화되어야 함을 의미 한다.²⁾ 즉 교육이 지식의 기제가 아니라 지혜와 같은 영적 능력의 발현과 육성의 계기³⁾가 되어 더 나은 새로움을 만들어야 한다는 것이다. 같은 맥락으로 최근에 들어서 영적 성숙이나 치유적인 기능을 갖춘 교육의 한 대안으로, 마음챙김 명상이 제시되고 있다.⁴⁾ 이는 마음챙김을 통한 ‘변용’과 ‘발달적 특성’이 모든 학습과 교육활동의 중심에 종합적으로 연결되어 내적 삶을 위한 교육과정, 즉 ‘치유적인 교육’이 되어야 한다는 것이다.

그런데 합리주의 전통을 가진 미국을 비롯한 서구에서 불교의 위빠사나 수행이 가지는 심리 치료 효과에 대한 의학적 근거가 제시되면서 일반인과 심리치료 분야에서 그 활용이 폭발적으로 확산되고 있다.⁵⁾ 국내에서도 위빠사나 수행이 임상장면에 적용되어 효과

1) 이재준, 『교육과정 패러다임 전환과 학교 교육의 과제』, 『교육과정 평가연구』 7(1)(서울: 한국 교육과정 평가원, 2004), 2쪽 참고.

2) 한명희, 『영성과 교육: 21세기 대안교육을 위하여』, 미래사회와 종교성연구원 편, 『종교성 미래교육의 새로운 패러다임』(서울: 학지사, 2007), 26쪽 참고.

3) 고진호, 『불교의 전통에서 배우는 대안적 교육론』, 미래사회와 종교성연구원 편, 『종교성 미래교육의 새로운 패러다임』(서울: 학지사, 2007), 76쪽 참고.

4) cf. Hyland, T., “Mindfulness and the Therapeutic Function of Education”, *Journal of Philosophy of Education*, 43,1, 2009, p.59.

5) 카밧진의 ‘마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)’ 프로그램은 미국과 다른 여러 나라에서 적용되어, 치료효과를 입증하고 있다. 카밧진은 미국 매사추세츠 주립대학 의대의 분자생물학자로, 1979년 만성질환과 스트레스에 대처하기 위해 동양의 마음챙김 명상에 서양의

를 보고 있으며,⁶⁾ 위빠사나 명상인구가 빠른 속도로 증가하고 있다. 이러한 현상은 서구의 합리주의와 물질주의, 과학만능주의에 대한 회의로, 그 해법을 위한 절충적인 접근방식으로 이해될 수 있다. 고진호가 게스탈트 심리치료와 위빠사나 수행의 상보적 기능을 주장하듯이,⁷⁾ 카밧진(Kabat-Zinn)이나 티즈데일(Teasdale) 등은 의학과 인지치료에 마음챙김 명상을 적용하여 마음챙김 명상의 ‘자가 치유적 기능’을 입증하였다. 이와 같이 명상을 현대 심리치료에 임상적으로 적용한 연구는 활성화 되어 있지만, 교육에 적용한 연구는 아직 많지 않으며, 특히 국내의 연구는 미미한 수준에 있다. 그렇다면 이러한 마음챙김의 ‘자가 치유적 기능’이 ‘자기 계발과정’으로서 교육과 연관되어 현대교육의 위기를 극복하는 보완교육으로서 어떠한 교육적 시사점을 줄 수 있을 것인가?

위빠사나 수행은 우리의 경험 모두를 마음챙김의 대상으로 여기기 때문에 일상생활에서 언제 어디서나 수행할 수 있다. 위빠사나 명상은 몸을 근거로 ‘자기관찰’을 함으로써 수행자로 하여금 통합된 전인(whole person)적 존재로 스스로를 ‘알아차리게 하는 수행법’이다. 마음챙김은 ‘매 순간에 의도적으로 판단하지 않고 주의를 기울이는 것’이다. 그 결과 ‘자각’을 얻게 한다. 그러므로 마음챙김을 한다는 것은 인간에게 내재된 보편적인 능력인 ‘주의력’과 ‘자각’에 대한 계발을 의미한다. 주의력과 자각의 계발은 연결성과 통합성을 깨닫게 하고 ‘균형’을 잡을 수 있게 하며, ‘배움과 교육’의 통로가 되어 변용적 인간형성의 길이 된다. 따라서 이러한 보편적인 인간 능력의 계발은 자기 조절능력과 같은 ‘자가 치유력을 극대화’하기 때문에 건강한 정신과 영, 그리고 육체의 증진을 도와준다. 이와 같은 총체적인 성장은 전인교육의 영역에서 현재의 지식위주의 교과 중심 교육과정 에 대한 ‘평형추 구실’⁸⁾을 할 수 있다.

요컨대 불교 수행의 핵심인 마음챙김은 학생들에게 새로운 치유적인 차원을 추가하여 통합된 교육으로써 현대교육의 위기를 극복하는 하나의 실질적인 대안이 될 수 있다. 따라서 이 연구는 오랜 불교 전통 속에서 발달해온 위빠사나 수행에서 마음챙김의 치유적 기능이 현대교육의 위기를 극복할 수 있는 보완교육으로서의 교육적 함의를 찾는데 목적

스트레스 의학을 접목하여 심신치유교육 프로그램인 MBSR를 개발. 안희영, 『MBSR 프로그램의 불교 명상적 기반』, 『불교학연구』 제26호(서울: 불교학연구회, 2010a), 359-408쪽. 티즈데일 등은 ‘마음챙김에 기초한 인지치료(Mindfulness-Based cognitive therapy, MBCT)’를 개발 우울증에 적용, cf. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. 이우경 외2명공역, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』(서울: 학지사, 2006), 11쪽.

6) 김경호, 김미리혜, 김수진, 『호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군의 증상에 미친 효과: 예비적 연구』, 『인지 행동치료』 3(1)(서울: 한국 인지행동치료학회, 2003), 69-80쪽 참고.

7) 고진호, 『게슈탈트 심리치료와 위빠사나 선(禪)의 상보성(相補性)』, 『종교교육학연구』 제15권(서울: 한국종교교육학회, 2002), 225-246쪽 참고.

8) cf. Miller, J., *Holistic learning: A teacher's guide to integrated studies*. 김현재 외 역, 『홀리스틱교육과정』(서울: 책사랑, 2000). 232-233쪽.

이 있다. 이 글에서는 먼저 용어를 중심으로 살펴보고, 명상을 통해서 얻어지는 마음챙김과 실험을 통해서 얻어지는 마음챙김으로 나누어 마음챙김의 의미를 고찰하고자 한다. 이어서 마음챙김의 특성을 중심으로 치유적 기능을 논의하면서, 수행과 치유와의 관계를 살펴보고자 한다. 그리고 치유와 교육과의 관계를 논의하면서 마음챙김의 치유적 기능의 교육적 함의를 제시하고자한다. 마지막으로 학교의 장에서도 마음챙김이 필요함을 제안하고자 한다.

II. 위빠사나 수행과 마음챙김의 의미

1. 용어의 뜻(위빠사나 수행)

위빠사나(vipassanā)는 여러 가지 의미를 지닌 팔리(Pali)어 ‘위(vi)’와 ‘빠사나(passanā)’의 합성어이다.⁹⁾ 즉 ‘위(vi)’는 分, 離, 異, 反 등의 뜻인 분리, 반대, 다름, 분산, 관통의 의미이다. 그리고 ‘빠사나(passana)’는 見, 觀의 뜻이지만 ‘분별의식 없이 단순히 관찰’한다는 의미이기 때문에 觀에 가깝다. 이것을 합하여 위빠사나는 ‘분리하여 본다’, ‘나누어 본다’, ‘다르게 본다’, ‘관통하여 본다’를 의미한다. 또한 한역 경전에서는 위빠사나를 ‘비파사나(毘婆舍那)’로 음역하였으며, ‘관(觀)’, ‘관법(觀法)’이라고 의역하였다. 따라서 위빠사나는 일반적으로 보는 방식이 아니고 현상을 나누어서 보고, 꿰뚫어 보는 것처럼 특수하게 보게 한다. 즉 위빠사나는 존재의 특성을 ‘통찰(Insight)’함으로써 지혜를 얻게 한다.

위빠사나 수행은 많은 불교 수행법의 하나로 초기불교의 내용에 근거한 것이지만, 어느 정도 변형되어 현대화된 것이다.¹⁰⁾ 위빠사나 수행은 알아차림(知, sampajañña)이 지속될 수 있도록 마음챙김(念, sati)을 계발하는 것이다. 즉 자신이 잡념에 빠져있음을 알아차려서 자신의 마음을 지키고 챙기는 것으로 알아차림은 마음 챙김의 결과이다. 위빠사나 수행이 마음챙김을 핵심으로 한다는 것은 위빠사나 명상의 또 다른 이름인 cattaro satipaṭṭhāna에서 알 수 있다. cattaro는 4를 뜻하고, paṭṭhāna는 upattana라는 뜻이므로 위빠사나 명상은 ‘마음에 가까이 둔다(placing near), 현재에 둔다(keeping present), 알아차림을 유지한다(remaining aware), 확립한다(establishing)’의 의미이다. 한역은 사념처(四念處: 身,

9) 김정호, 『마음챙김이란 무엇인가? 마음 챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언』, 『한국심리학회지: 건강』 9(2)(서울: 한국심리학회, 2004), 514-515쪽 참고.

10) 위빠사나 수행전통의 바탕에는 《초전법륜경》 《대념처경(Mahāsatiipaṭṭhāna Sutta: The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness)》 《청정도론》 등 3가지 불교경전과 논서가 있다. 《초전법륜경》에는 팔정도의 가르침이 소개되어 있고, 《대념처경》에는 사념처 수행이 제시되어 있으며, 《청정도론》은 5세기 붓다고사가 지은 저술로서 남방의 상좌부불교에서 가장 중요시되는 것이다. 이병욱, 『간화선과 위빠사나의 비교』, 『불교평론』 44호 (서울: 불교평론, 2010), 157쪽.

受, 心, 法)이고, 영역은 four foundation of mindfulness이다.¹¹⁾

사념처 수행¹²⁾은 4가지 대상에 대한 마음챙김을 하는 명상으로 불교의 수행 체계인 팔정도¹³⁾(八正道)의 일곱 번째 요소인 ‘바른 마음챙김(sammasati, right mindfulness, 正念)’을 의미한다. 이와 같이 위빠사나 명상은 본질적으로 경험의 대상을 마음챙김(sati)이라는 도구를 통해 바라봄으로써 통찰이나 지혜를 얻게 되므로 영어권에서는 ‘Insight Meditation’ 혹은 ‘Mindfulness Meditation’으로 부르고 있다. 그러나 영어권에서 보편적으로 사용되고 있는 용어는 sati의 번역어인 mindfulness를 사용하여 ‘mindfulness meditation’이다. sati의 우리말 번역어는 다양¹⁴⁾하지만 대체로 ‘마음챙김 명상’으로 재번역 되고 있다.¹⁵⁾

불교에서 위빠사나 수행은 모든 현상에 마음을 열어 ‘주의’를 기울이나 그 경험에 개입하지 않고 순수하게 관찰하여 ‘자각’하게 하는 것이다. 그러므로 우리는 위빠사나 수행을 통해서 자기 자신과 세계를 있는 그대로 바라볼 수 있기 때문에 ‘자기 자신과 세계에 대해 바른 앎’, 즉 ‘통찰’을 얻게 됨으로써 모든 고통에서 벗어나게 된다. 위빠사나 수행의 목적은 몸과 마음의 모든 현상이 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)임을 깨닫고 모든 번뇌를 넘어서 지혜를 얻도록 하는 것이다. 따라서 본 연구에서도 위빠사나 수행에 따른 명상의 보편적인 이름으로써 불교적인 색채가 비교적 적은 ‘마음챙김 명상’이라는 용어를 사용하였다.

11) cf. Nyanaponika, *The heart of Buddhist Meditation*, 송위지 옮김, 『불교 선수행의 핵심』, (서울: 시공사, 1999), 10쪽.

12) 《대념처경》에서 신념처(身念處)는 호흡의 출입, 몸의 동작, 몸의 행동, 몸의 구성 요소 32가지, 몸의 4대 요소, ‘묘지에서 몸이 부패해가는 9단계의 과정’에 대한 알아차림이다. 수념처(受念處)는 ‘즐거운 느낌’과 ‘괴로운 느낌’과 ‘즐겁지도 않고 괴롭지도 않은 느낌’에 대한 알아차림이다. 심념처(心念處)는 ‘탐욕이 있는 마음’과 ‘탐욕이 없는 마음’ 등의 알아차림이다. 법념처(法念處)는 다섯 가지 장애[五蓋], 오온(五蘊), 육입(六入), 칠각지(七覺支), 사성제(四聖諦)에 대한 알아차림이다. cf. U Silānando Sayadaw, *The for foundations of Mindfulness*, 심준보 옮김, 『네 가지 알아차림의 확립: 사념처』, (서울: 보리수선원, 2004). 여기서 칠각지는 깨달음에 이르는 일곱 가지 갈래: ①염각지(念覺支: 가르침을 명심하여 마음챙김) ②택법각지(擇法覺支: 지혜로써 바른 가르침만을 선택하고 그릇된 가르침은 버림) ③정진각지(精進覺支: 바른 가르침을 사유하면서 수행) ④희각지(喜覺支: 정진하는 수행자에게 평온한 기쁨이 생김) ⑤경안각지(輕安覺支: 평온한 기쁨이 생긴 수행자의 몸과 마음이 경쾌함) ⑥정각지(定覺支: 몸이 경쾌한 수행자가 정신을 집중) ⑦사각지(捨覺支: 집중·통일된 마음을 평등하게 잘 응시). 오근은 다섯 가지 감각 기관. 광철한, 『시공 불교사전』, (서울: 시공사, 2003).

13) 8정도는 불교의 실천 덕목으로 괴로움의 소멸에 이르는 여덟 가지 바른 길: ①정견(正見: 바른 견해). ②정사유(正思惟: 바른 생각). ③정어(正語: 바른 말). ④정업(正業: 바른 행위). ⑤정명(正命: 바른 생활). ⑥정정진(正精進: 바른 노력). ⑦정념(正念: 바른 마음 챙김). ⑧정정(正定: 바른 집중). 위의 책 참고.

14) 거해는 ‘마음집중’ 김열권은 ‘관찰’, ‘마음챙김’, ‘알아차림’ 정원은 ‘마음챙김’ 송위지는 ‘주의깊음’ 조준호는 ‘수동적 주의집중’ 임승택은 ‘마음지킴’이 원래의 의미와 쓰임을 더 잘 반영하고 있다고 주장한다. 임승택, 『사띠(念, Sati) 개념의 현대적 해석 양상에 대한 검토』, 『제5차 한국 명상 치료 학회, 학술 발표 자료집』 (서울: 한국 명상 치료 학회, 2009), 참고.

15) 김정호, 앞의 글, 516쪽.

2. 마음챙김(Sati, mindfulness)의 의미

마음챙김은 팔리어 ‘싸띠(sati)’의 번역어이다. 싸띠는 ‘기억하다(samsarati)’라는 의미로 영어권에서는 기억(memory), 인식(recognition), 의식(consciousness), 주목(intentness), 주의 깊음, 마음챙김(mindfulness), 그리고 이해(comprehension), 주의(attention), 알아차림(awareness)이라는 의미가 있다. ‘싸띠’는 한자문화권에서는 ‘염(念)’으로 의역하여 싸띠의 의미를 잘 나타내고 있다. 마음챙김의 의미는 불교 수행전통에서부터 현대 심리치료와 의학 및 사회 심리학적 과학에 이르기까지 다양하게 사용되고 있다. 그러나 여기서는 크게 명상에 기초한 마음챙김과 과학적 방법으로 함양할 수 있는 기질로서의 마음챙김을 중심으로 의미를 논의하고자 한다.

1) 명상을 통한 마음챙김의 의미

불교 전통에서 위빠사나 수행은 마음챙김이라는 도구를 통해서 자기 자신과 세계에 대한 존재의 실상(무상, 고, 무아)을 바로 보게 되는 깨달음을 얻게 하여, 우리를 모든 고통으로부터 벗어나게 하는 방법이다. 그 근거로 대념처경에서는 위빠사나 수행을 구체적으로 설명하면서 위빠사나 명상을 통해 얻을 수 있는 이익을 다음과 같이 7가지로 밝히고 있다.¹⁶⁾ 즉 위빠사나 수행을 통하여 수행자는 1)마음이 청정해 짐으로써 번뇌가 제거된다. 2)슬픔과 근심이 극복된다. 3)비탄이 극복된다. 4)육체적인 고통이 극복된다. 5)정신적인 고뇌가 극복된다. 6)올바른 길(八正道)에 도달하게 된다. 7)열반을 성취하게 된다. 따라서 불교 전통에서 위빠사나 수행을 통한 마음 챙김은 존재의 특성에 대한 통찰을 얻는 것이 목표이다.

예컨대 틱낫한(Thich Nhat Hanh)은 마음챙김을 “부처님 가르침의 핵심(at the heart of the Buddha’s teachings)”으로 표현하면서 ‘현재 일어나는 실재에 대해 의식을 생생하게 살아있도록 하는 것’이라고 했다.¹⁷⁾ 즉 틱낫한에게 마음챙김의 의미는 ‘현재 순간에 주의’하도록 하는 것이다. 구나라타나(Gunaratana)는 “자신이 하고 있는 것을 스스로에게 상기시킴 사물을 있는 그대로 보게 하며 모든 현상의 진정한 본성을 보게 함”이라고 하였다.¹⁸⁾ 우 빠디따 사야도(U Pandita Sayadaw) 역시 마음챙김을 “몸과 마음에서 나

16) 마음 챙김 수행의 일곱 가지 이익은 장부(長部)경전 속의 『大念處經』(DN, II, pp.290.9-12)에 다음과 같이 제시되어 있다. 『비구들이여, 이것은 모든 중생들의 청정을 위한, 슬픔과 비탄을 극복하기 위한, 육체의 고통과 정신적 고뇌를 없애기 위한, 올바른 길에 이르기 위한, 열반을 깨닫기 위한 하나의 길이다. 바로 그것은 네 가지의 마음챙김이다』 U Janakabhivamsa Sayadaw, *Vipassana Meditation*. 정원 옮김, 『위빠사나 수행: 통찰 수행에 대한 가르침』(서울: 보리수 선원, 1992), 53-65쪽.

17) cf. Thich Nhat Hanh, *The miracle of mindfulness*. 이현주 역, 『거기서 그것과 하나 되시게』(경남: 장경각, 2002), 11쪽.

18) cf. Gunaratana, H., *Mindfulness in plain English*, 손혜숙 역, 『가장 쉬운 깨달음의 길, 위빠사나 명상』, (경기도: 아름드리미디어, 2007), 193-197쪽.

타나는 현상을 조작하거나 조절하려 하지 않고 있는 그대로 관찰하는 것”이라고 정의한다.¹⁹⁾ 불교전통에서 마음챙김에 대한 공통적인 의미는 매 순간을 전체로 살게 하기 위하여 ‘현재 의식을 생생하게 깨어있도록 하게 하는 마음의 작용’이다.

한편 의학과 심리 치료에서 임상적으로 마음챙김 명상을 적용하는 MBSR이나 MBCT 등도 위빠사나 수행에서 마음 챙김의 핵심적인 의미를 수용하고 있다. 즉 임상에서 마음챙김도 ‘현재의 경험에 주의집중’하되 판단하지 않고, 있는 그대로 경험하는 것을 ‘자각’하도록 한다는 것이다. 예를 들면, 카밋진은 “의도적으로, 현재 순간에, 비 판단적인 주의를 기울이는 것”이라고 한다.²⁰⁾ 샤피로(Shapiro) 등도 카밋진의 마음챙김의 정의에 동의하면서 마음챙김의 3가지 요소를 구현하기 위해서 “특별한 방식”으로 주의를 기울인다고 한다.²¹⁾

티즈데일(Teasdale) 등은 마음챙김을 “생각과 감정으로부터 자신을 분리하여 거리를 두는 능력”으로 정의했다.²²⁾ 또한 비숍(Bishop)은 마음챙김을 “현 순간에 온전하게 집중하기(fully present in the moment), 현 순간 실재를 관찰하기(observe the reality of the present moment), 상황을 있는 그대로 인정하고 받아들이기(acknowledge and accept the situation for what it is)” 등 세 가지로 정의했다.²³⁾ 이와 같이 임상적으로 마음챙김 명상을 적용할 때도 마음챙김의 의미가 분명한 자각(알아차림)을 얻기 위해서 의도적으로, 현재 순간에, 비 판단적인 주의를 기울이는 태도이다. 즉 마음챙김은 ‘깨어있도록 하는 작용’을 의미한다.

따라서 명상을 통한 마음챙김의 의미는 ‘현재 의식을 생생하게 깨어있도록 하게 하는 마음의 작용’이다. 즉 마음챙김은 관찰 대상(身, 受, 心, 法)과 의도적으로 접촉하면서 세밀한 주의력과 관찰에 바탕을 두고 단계적으로 알아차리는 ‘분석적인 방법’이다. 그러므로 마음챙김 한다는 것은 백일몽에서 벗어나 자아의식의 얽매임 없이 ‘온전히 현재의 순간과 행위에 충실하게 깨어있도록’ 하게 하므로 삶의 매 순간을 ‘전체로 깊이 있게 사는 것’을 의미한다.

2) 과학적 방법으로 함양할 수 있는 기질로서의 마음챙김의 의미

엘렌 랭거(Ellen Langer)와 그 동료들의 실험적 연구들이²⁴⁾ 과학적 방법으로 함양할 수

19) cf. U Pandita Sayadaw, *The Path of vipassanā: Be mindful at this moment*, 김재성 역 『위빠사나 수행의 길: 그대는 지금 이 순간 깨어 있는가』, (서울: 보리수 선원, 2002).

20) cf. Kabat-Zinn, J., *Mindfulness for Beginners*, 안희영 역, 『처음 만나는 마음챙김 명상』 (서울: 불광출판사, 2012), 35-41쪽.

21) cf. Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B., “Mechanisms of mindfulness”. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 2006, pp.375-377.

22) 이우경 외 공역, 앞의 책, 83-84쪽.

23) cf. Bishop, S. R., “What do we really know about mindfulness-based stress reduction?”, *Psychosomatic Medicine*, 64, 2002, pp.71-84.

24) 환자들이 다른 관점의 한 글을 읽은 후, 더 구체적인 기억을 가졌다(Lieberman & Langer, 1995). 환자

있는 기질로서의 마음챙김의 이론적 기초를 제공하였다. 랭거는 불교적 마음챙김과는 다른 과학적 관점에서 마음챙김을 제시하고 적용하였다. 랭거의 마음챙김에 포함된 개념은 “새로운 범주의 끊임없는 창조, 새로운 정보에 대한 열린 자세, 다양한 관점에 대한 알아차림” 등이다. 즉 “새로운 것에 열린 자세, 차이에 대한 민감성, 서로 다른 맥락에 대한 감수성, 명시적이지는 않아도, 다양한 관점에 대한 암시적 알아차림, 현재에 대한 지향성” 등이다.²⁵⁾

랭거는 마음챙김을 사고에 대한 기억과 유지뿐만 아니라, 창조성, 유연성, 그리고 정보의 사용까지도 향상시키는 하나의 ‘활성화시킬 수 있는 능력’으로 보았다. 같은 맥락으로 리치하트(Ritchhart)와 퍼킨스(Perkins)도 마음챙김을 행동을 활성화시키는 원천인 하나의 기질로 보았다.²⁶⁾ 즉 그들의 마음챙김의 의미는 ‘행동을 활성화시키는 기질’로써 ‘주의하고 있는 더 많은 상황을 인식하도록 하는 것’이다. 마음챙김은 ‘주의하여 인식하는 것’에 따라 ‘행동할 수 있도록’ 하고, ‘하나의 관점보다 더 많은 관점으로 세계를 보는 능력’을 가질 수 있도록 한다.

이와 같이 랭거와 같은 마음챙김도 현재 일어나는 것에 의도적으로 ‘주의(attention)’함으로써 ‘알아차림(awareness)’을 얻는다는 명상을 통한 마음 챙김의 속성을 관통하고 있다. 그리고 자신의 경험을 기존의 선입관, 즉 습관적으로 판단하지 않고 모든 경험을 ‘열린 자세’로 바라보는 것 또한 명상을 통한 마음챙김의 태도와 같다. 브라운(Brown)과 리안(Ryan)도 마음챙김이 명상과 무관하게 언어될 수 있는 특성으로 보고 있다.²⁷⁾ 또한 랭거와 같은 마음챙김도 신체적·심리적 안녕감(well-being)에 긍정적 영향을 주는 것으로 보고되고 있다.²⁸⁾

따라서 명상을 통한 마음챙김이나 실험을 통한 마음챙김은 마음챙김을 얻는 방법이 확연히 다르지만, 그 의미는 ‘깨어있도록 하게 하는 작용’이다. 즉 마음챙김은 ‘의도적인 주의’라는 도구를 통하여 ‘열린 자세’로 ‘전체로 알아차림’ 하게 하는 ‘주의’와 ‘알아차림(자

들은 요양원에서 어떤 선택이 주어진 후 증가된 육체적, 정신적인 개입을 경험했다(Langer & Rodin, 1976). cf. Langer, E. J., *Mindfulness*. 이양원 역, 『마음챙김』, (서울: 불광출판사, 2008), 97-124쪽; Langer, E. J., *The Power of Mindfulness Learning*. 김현 역, 『마음챙김 학습의 힘』, (서울: 동인, 2011), 42-131쪽.

25) 이양원 역, 앞의 책, 74-87쪽.

26) 리치하트와 퍼킨스는 마음챙김이 우리가 가지고 있는 다른 능력들과 관계하여 정신적 자원을 이끌기 때문에, 우리의 행동을 활성화시킬 수 있다고 주장한다. cf. Ritchhart, R., & Perkins, D. N., “Life in the mindful classroom: Nurturing the Disposition of Mindfulness”, *Journal of Social Issues*, Vol.56, No.1, 2000, p.30.

27) 브라운(Brown)과 리안(Ryan) 역시 마음챙김과 가장 관계 깊은 속성은 현재 일어나는 것에 대한 ‘주의’와 ‘알아차림’하는 것이라고 여기고 있다. cf. 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*, 84(4), 2003, p.832.

28) cf. Ritchhart, R., & Perkins, D. N.. op. cit., p.28.

각)’의 계발이다. 그러나 명상을 통한 마음챙김은 개인의 내면적인 성장에 더 초점이 맞추어져 있음에 반하여, 랭거와 같이 과학적 방법으로 함양할 수 있는 기질로서의 마음챙김은 외부의 변화와 개선에도 초점이 맞추어져 있다.²⁹⁾ 이러한 마음챙김의 차이는 마음챙김이 불교 전통에서 사용하는 것보다 현대 심리치료나 의학과 과학에 적용되면서 훨씬 그 범위가 유연하게 확장하여 쓰여 지고 있음을 의미한다. 이러한 점은 오늘날과 같이 복잡한 현실 상황에서 좀 더 적극적인 자세로 적용하고 이용할 수 있을 것이다.

Ⅲ. 마음챙김의 특성과 치유적 기능

불교의 철학과 수행에서 마음챙김은 핵심적 개념이지만, 현재는 불교 이외의 많은 영역에서도 폭넓은 관심을 모으고 있다. 이러한 마음챙김은 앞에서도 논의한 바와 같이 우리 모두에게 내재된 인간의 보편적인 능력인 ‘주의력’과 ‘자각(awareness)’에 관한 것이다. 즉 ‘주의’의 결과 생겨나는 ‘자각(알아차림)’은 인간이 더 높은 의식에 도달하는 데 있어 중요한 수행기법이며 목적이다.³⁰⁾ 그러므로 이 장에서는 마음챙김의 특성을 관찰하는 과정으로써 ‘주의’와 ‘자각(알아차림)’에 초점을 맞추어 구체적인 특성을 살펴보면서, 마음챙김의 치유적인 특성들을 함께 논의할 것이다. 후에 수행과 치유의 관계를 살펴보고자 한다.

1. 마음챙김이 가지는 치유적 기능

최근 ‘주의(attention)’에 대한 신경 차원의 연구들은 과학과 기술의 발달로 성장하면서, 주의의 힘이 뇌가 작동하는 방식을 변화시킬 수 있다고 한다.³¹⁾ 이 의미는 마음이 자꾸 가는 곳으로 길이 난다는 것이다. 마음은 몸 안의 뇌로부터 생겨나며, 뇌의 중재로 마음이 몸에 기반을 두기 때문에 영성³²⁾도 ‘체화’된다³³⁾는 뜻이다. ‘체화된 영성’은 어떤 상

29) 김정호, 앞의 글, p.530.

30) 안희영, 『마음챙김과 자기기억의 연관성: 위빠사나 명상과 구르지에프 사상을 중심으로』, 『한국선학』 제26호(서울: 한국선학회, 2010b), 2쪽.

31) cf. Ahn, He Young, *Mindfulness and Its Mechanism for Transformative Education*, The Journal of Korean Educational Forum, vol.7, No.2, (서울: 한국논단, 2008), 65쪽.

32) 여기서 ‘영성’은 신적 존재에 의존하는 것이 아니라 신성함을 경험하는 감정으로 정서적 안정, 심리적 편안함으로 ‘영적 성숙’을 의미한다. 영성은 인간의 심적 능력 중 가장 중심부에 있는 영혼의 지성으로 SQ(Spiritual Intelligence)라고도 하며, 가장 깊은 자원을 끌어낼 수 있는 가장 내적인 자원이기도 하다. 하지만 기독교 신학에서 ‘영성’은 라틴어 ‘spiritualitas’로 물질과 반대의 의미인 ‘비물질적 본질’이나 ‘내적인 영적 본질’의 의미이다. 한명희, 앞의 책, 22-23쪽.

33) cf. Capra, F., *The hidden connections: Integrating the biological cognitive, and social dimensions of life into a science of sustainability* (New York : Doubleday, 2002), p.68.

황이나 느낌이 생각과 해석에 따라 다양한 감정을 일으킨다는 것을 알아차리게 하여 몸과 마음의 분리를 극복할 수 있게 한다. 몸과 마음의 ‘해리’는 습관의 결과이므로 습관의 고리를 마음챙김에 의해 끊을 수 있다. 마음이 뇌를 통해 신체를 변화시키는 것은 총체적 인간(whole person)으로서 마음을 몸과 조화시켜 ‘균형’을 유지하게 하는 치유행동이다.

마음챙김 명상은 지속적으로 몸과 마음을 ‘관찰’하여 체험하고, 체험하는 것을 ‘있는 그대로 수용’하여 ‘자각’하게 한다. 마음챙김을 통하여 생각, 감정, 감각 등이 ‘실재’가 아니라 조건에 따라 일어나는 ‘사건’이라는 ‘분명한 알아차림’은 생각이 만들어내는 왜곡된 현실로부터 우리를 자유롭게 만들어 준다. 그러므로 마음챙김은 우리를 더 유용한 ‘존재 양식’³⁴⁾으로 변화시킨다. 따라서 마음챙김 명상을 통해 보다 넓은 관점에서 바라보는 존재 양식으로의 변화과정은 보는 방식과 삶의 방식이 바뀌는 ‘의식의 성장과정’이다.

이러한 다양한 내적 작용들이 일어나는 수행 과정은 단지 조건에 따라 발생하고 사라지는 일시적인 ‘현상’임을 깨닫게 하는 체험과정이다. 그러므로 수행자는 자아를 포함한 모든 현상이 변화하므로 영원히 고정된 실체는 존재하지 않으며, 모든 현상이 연기 구조 속에서 상호 연결된다는 ‘통찰’이 일어난다. 이러한 연결성과 통합성은 우리를 전체로 온전하게 자기 자신으로 존재하게 하는 실존적인 자각으로써 ‘자기조절’로 이끌기 때문에 강력한 치유력을 갖는다.

특히 마음챙김의 주의를 몸을 근거로 ‘자기관찰’을 강조한다. 매순간 의도적인 주의와 모든 자극에 대한 열린 마음으로 경험에 개입하지 않고 순수하게 관찰하는 것은 ‘연결성’을 향상시킨다. 주위가 연결로, 연결은 조절로, 조절은 질서로, 질서는 건강으로 이어짐을 의미한다.³⁵⁾ 즉 전체로 연결시켜주는 ‘전일적 자각(single-minded awareness)’은 새로운 사고의 지평을 열어주기 때문에 ‘고양된 정신적 깨어있음’, 즉 진정한 ‘의식의 성장’을 얻을 수 있는 치유과정이 된다.

또한 인경도 마음챙김을 “신체의 여섯 가지의 감각에서 발생하는 느낌을 포착하는 알아차림의 단계”로써 이해했다.³⁶⁾ 그는 마음챙김이 ‘대상에 대한 전체적인 특징으로서 무상을 경험적으로 분명하게 아는 지혜’를 얻게 한다고 주장한다. 불교에서 마음은 실체의 영속이 아니라, ‘찰나에 생멸을 반복’ 한다³⁷⁾고 대상을 아는 것이다. 모든 감각은 신경회

34) ‘행동양식(doing mode)’은 마음이 원치 않는 어떤 일들이 발생할 때 일어나기 때문에 목표 지향적이며, 실제 상태와 우리가 바라는 것과의 차이를 줄이는데 초점을 맞춘다. 그러므로 행동양식은 과거와 미래의 분석에 몰두한다. 반면 ‘존재양식(being mode)’은 목표를 이루기 위해 검토와 평가가 필요하지 않기 때문에 직접적이면서 경험적인 방식에서 ‘수용(accepting)하고 ‘허용(allowing)’하는 것이다. 그러므로 존재양식은 신선하고, 자유로운 새로운 방식이다. 이우경 외 공역, 앞의 책, pp.98-103.

35) cf. Kabat-Zinn, J., *Full catastrophe living*. 장현갑 외 공역, 『마음챙김 명상과 자기치유』 상, (서울: 학지사, 2005), p.367.

36) 인경, 『염지관 명상』, 『명상상담연구원』, (서울: 명상상담연구원, 2005), 20쪽.

37) 대상이 육문(감각 수용기)을 통해 식(識: 뇌의 중추)으로 연결되는 순간 마음이 형성되고, 그 다음 순간에 소멸되고, 소멸 순간 다음의 대상이 식으로 연결되어 형성되는 것처럼 마음은 찰나에 생멸을 받

로까지의 자동적으로 전기신호로 변환되지만 그 단계에서 촉(觸)의 작동 여부에 따라 식에 전달되는 가부가 결정이 된다. 따라서 주의가 다른 문으로 향해 있으면 정보가 단절되어 인식하지 못하므로, ‘마음 챙김의 주의’는 의도적으로 환경적인 ‘접촉의식’을 향상시킨다.

구체적으로 주의에 대한 마음 챙김의 특성은 첫째, 비 판단적 태도인 ‘순수한 주의’이다. 모든 현상(불안, 초조, 공포, 혐오)을 판단하지 않고, 있는 그대로 보게 하는 마음챙김은 경험과 그 경험에 대한 반응을 정확하게 구별하게 한다. 마음챙김은 인지적, 정서적 왜곡 없이 인식하도록 인식 메커니즘을 바꾸게 한다. 그러므로 순수한 주의를 수행자에게 평온과 정서적 안정을 주기 때문에 마음의 방향을 멈추게 한다. 이점에 대해 카밋진은 마음챙김이 특정한 상황에서 ‘자동반응(reaction)’하지 않고 ‘숙고반응(response)’하도록 함으로써 수행자가 스트레스로부터 자유로워지고 신체적, 심리적인 치유를 체험하게 된다고 한다.³⁸⁾

둘째, 마음챙김의 주의를 현재의 경험에 계속적인 주의를 집중하여 알아차림하는 ‘능동적인 주의’이다. 자기 관찰의 과정에서 자각은 지금 계속되는 경험으로의 이동을 의미하기 때문에 행동으로 옮겨질 가능성을 여는 것이다.³⁹⁾ 능동적인 주의를 생각을 통한 개념, 관념적인 인식, 또는 지적인 자각이 아니라, 대상에 대하여 즉물적이고 직관적으로 체험하는 것이다. 즉 생각이 일어나는 과정 그 이전의 순간적인 앎의 삶에 대한 깨어있는 경험이기 때문에 ‘참여’이다. 현재 경험의 수행과정에서 일어나는 소통과 경험은 ‘현실에 대한 자각’과 ‘의식의 확대’로 이어져서 수행자를 성장시키는 주요인이 된다.

셋째, 열린 태도로 자각하는 마음챙김은 선택 없이 대상을 따라가면서 관찰하여 ‘선택 없는 알아차림(choiceless awareness)’⁴⁰⁾을 얻는다. 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의하여 있는 그대로를 ‘수용’하는 것은 수행자가 한 발짝 떨어져서 ‘개방된 태도’로 그 현상을 순수하게 경험하는 법을 배우게 한다. 이러한 ‘직면’은 모든 현상과 과정을 개방적으로 자연스럽게 받아들이게 함으로써 수행자의 심리적 저항감과 압박감을 해소할 수 있게 된다. 바로 이러한 심리적 저항감과 압박감의 해소는 ‘심리적 해방’과 ‘안정’을 가져오게 된다.

넷째, 마음 챙김의 주의집중은 ‘분명한 앎(sampajañña, 正知)’을 목표로 한다. 분명한 앎은 모든 생각이 끊어진 고요한 상태인 삼매가 아니라 변화하는 대상에 계속해서 집중하여 깨어있도록 하는 것이다. 마음챙김을 통한 깨어있음은 매순간 변화하는 마음에 빠지지 않고 있는 그대로 볼 수 있는 ‘마음의 힘’으로 다른 관점에 대한 ‘개방성’을 키운다. 개방성은 몸과 마음을 구분해서 아는 지혜, ‘원인과 결과를 아는 지혜’ 등 통찰을 얻게

복한다. 이만, 『유식학 개론』, (서울: 경서원, 2006), 17쪽.

38) cf. Kabat-Zinn, J., *Full catastrophe living*. 장현갑 외 공역, 『마음챙김 명상과 자기치유』 하, (서울: 학지사, 2005).

39) 안도 오사무(安藤 治)지음, 인정, 이필원 옮김, 『심리치료와 불교』(서울: 불광출판사, 2010), 221쪽.

40) 김정호, 앞의 글, 518 쪽.

된다. 통찰을 통한 명료하고 생생한 경험은 무의식적인 행동으로부터 벗어나 자신과 세계에 대한 본질을 깨닫게 해준다. 그러므로 ‘분명한 앎’은 자기 자신에 대한 ‘자각이 명료’해지고 ‘자각의 영역이 확대’되기 때문에 ‘치유’와 ‘성장’이 일어난다.

마음챙김은 선입견 없이 따라가면서 관찰(隨觀, anupassanā)하는 ‘순수한 주의’의 결과 ‘자각’을 얻게 한다. 정보 처리적인 관점에서 마음 챙김의 특성은 지금 여기의 경험을 있는 그대로 수용하는 ‘상향적 과정’이다.⁴¹⁾ 마음챙김은 음식의 소금처럼 칠각지(七覺知), 오근(五根), 사념처, 팔정도 등에 포함된 수행의 요소이며, 깨달음을 위한 필요조건으로 수행의 수단이고 목표이다.⁴²⁾ 따라서 일상생활에서 마음챙김하는 것은 현실에 대한 자각과 자기 자신에 대한 이해로 ‘분명한 앎’을 얻게 되므로 의식의 영역이 확대된다. 즉 위빠사나 수행을 통한 마음챙김은 ‘의식의 성장’으로 ‘해방’을 뜻하기 때문에 그자체가 ‘치유활동’이다.

2. 불교적 수행과 치유

붓다는 탐욕, 아집과 같은 번뇌의 상태를 일종의 정신질환으로 간주하였다. 붓다는 정신적 괴로움을 완화하기 위한 방법으로 마음챙김 명상을 사용했다.⁴³⁾ 한편 서구의 의학이나 심리치료에서 치료는 육체적, 정서적 괴로움이나 마음의 질병을 해소시키려는 목적으로 발달해 왔다. 이러한 의미에서 ‘수행’과 ‘치료’는 긴밀한 관계를 가지고 있다. 그 근거는 서양의 의학과 심리학에 임상적으로 불교 명상을 적용하는 프로그램이 치유의 효과를 증명하고 있는 것이 그것이다.⁴⁴⁾ 근본적으로 인간의 마음을 치료하는 불교적 수행은 심리학의 치료법들과 유사한 수행 과정을 가지고 있으므로 전체적으로 상호 연관관계를 갖고 있다.⁴⁵⁾

불교수행은 오직 외부로 향하고 있는 마음작용으로 인하여 생겨난 분별심인 망념을 제거하여 고통을 소멸하는 것이 목적이다. 불교에서 붓다가 연기(緣起)속에서 ‘삼법인’을 깨

41) 김정호, 앞의 글, 524쪽.

42) 김열권, 『위빠사나 II』, (서울: 불광출판사, 2002), 144쪽.

43) 임승택, 앞의 글, 37쪽.

44) 대표적인 이완반응 프로그램은 MBSR, MBCT, 불쾌한 감정의 인내 등의 일반적인 情動조절을 위한 변증법적 행동치료(Dialectic Behavior Therapy, DBT)와 환자들에게 불유쾌한 감각들을 조절하기 보다는 수용하도록 격려하는 수용과 참여(전념)치료(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)에도 불교명상(sati, mindfulness)이 주요한 치료적 요소로 적용된다. 이남경, 『佛敎修行의 心理治療的 適用에 관한 研究』, (동국대학교 대학원, 박사학위논문, 2011), 46쪽.

45) 정신분석학에서는 무의식 속에 억압된 욕구나 갈등을 알아차리고 직면하여 의식함으로써 심리적 장애를 다루어 나가며, 인본주의는 내면에 잠재한 개인의 가능성을 알아차리고 발현하도록 촉진하고, 행동치료는 잘못된 학습으로 습득된 부 적응적 행동을 제거하고 적응적 행동을 학습하여 치료하며, 인지치료는 부 적응적 신념과 왜곡된 인지를 알아차려 적응적인 것으로 변화시켜가는 것으로 불교의 수행과정과 유사점을 발견할 수 있다. 이남경, 위의 논문, 40쪽.

달았듯이, 불교에서 고통이나 심리적 장애는 의학적인 증상이 아니라 실존적 ‘삶의 실재’를 깨닫는 것이다. 수행을 통하여 새끼줄을 뱀으로 보지 않고, 있는 그대로 볼 수 있는 것은 ‘바른 분별력’을 갖는 것이다. 평소에 의식하지 못한 심신의 모든 현상을 정확하게 인식하고 자각하는 수행은 수행자 자신의 내면세계에 대한 자각이 ‘확대’되고, ‘심화’되는 것이다. 수행자의 내면세계에 대한 자각의 확대는 정신분석의 무의식을 의식화하는 것과 상통한다.⁴⁶⁾

의학(medicine)과 명상(meditation)이라는 단어는 “치료하다”는 뜻의 라틴어 *mederi*에서 유래되었다.⁴⁷⁾ 그러나 ‘치유(healing)’와 ‘치료(curing)’는 상호 교환적으로 사용되기도 하지만 상당히 다르다. 의학이나 심리학에서 치료는 외부의 도움을 받아 어긋난 항상성(homeostasis)이나 내적척도(right inward measure)를 올바르게 회복시켜주는 수단이다. 그러므로 치료는 일시적이고, 수동적이며, 부분적이고, 기능적인 특징이 있다. 반면 치유는 ‘인생관의 변화’, 즉 삶을 보는 견해가 달라진다는 뜻이므로 ‘태도변화’와 ‘심리변화’를 내포하고 있다. 치유는 스스로 ‘전체를 조망하는 눈으로 보는 법을 배움에 따라 우리가 질병, 장애, 죽음조차도 다르게 연관 지을 수 있는 가능성’이다. 그러므로 치유는 본원적이고, 근본적이며, 능동적이고 전체적인 특징을 갖는다. 여기서 전체라는 개념은 건강(health), 치유(healing)라는 단어 속에 온전함(wholeness)이라는 속성을 공유함으로써 전체와 통합을 함의하고 있다.

불교에서 인간은 자신이 경험하는 세계와 유기적 관계성 속에 존재하는 고정된 실체가 아닌 ‘무아’이다. 그러나 무상한 것을 고정된 ‘나’가 있다고 착각하는 우리는 마음의 장애나 망념이 생긴다. 불교에서 수행은 삶의 현장에서 일어나는 심리적이고 정서적 문제를 해결하는 심리적인 적응이나 의료적인 치료만을 의미하지 않는다. 불교적인 수행은 그러한 문제를 통해 고통의 근원인 무명을 제거하여 ‘불성을 회복’하는 것이다. 결국 불교수행은 기본적으로 ‘스스로’ 마음속의 망념을 비워서, 열반에 이르고자하는 ‘깨우침의 수행과정’이다. 그러므로 불교적인 수행은 그 자체로 심리적인 치료를 포함하고 있는 ‘치유의 과정’이다.

또한 위빠사나 수행의 목적도 집착과 성냄 같은 근본적인 정신적 번뇌를 제거하고 ‘지혜’를 성취하는 것이다. 우리는 일반적으로 자신의 관점으로만 자신과 세계를 봄으로써 고통을 당한다. 하지만 위빠사나 수행을 통한 지혜는 자신과 세계에 대한 존재의 실상을 바로 보는 ‘깨달음’을 얻음으로써 모든 고통을 극복하게 한다. 수행자는 능동적이고 창조적인 자기체험의 과정을 겪게 되므로 자신의 세계에 대한 ‘자각이 확대’되고 ‘심화’된다.

46) 이동식, 『한국인의 주체성과 도』 (서울: 일지사, 1992), 144-145쪽.

47) 카밋진에 의하면 *mederi*는 인도 유럽어족의 어원으로는 ‘측정하다(measure)’로 거리를 ‘재다’가 아니라 “모든 사물은 그 사물의 고유한 속성을 가지도록 해주는 올바른 내적인 척도를 가지고 있다”는 플라톤 철학에서 말하는 의미라고 한다. 장현갑 외 공역, 앞의 책 상, 268-269쪽.

따라서 모든 수행은 억압받지 않는 자기본성에 대한 ‘통찰’을 통해 자신과 세계에 대한 ‘올바른 앎’을 얻게 된다. 번뇌에서 벗어나게 하는 올바른 앎은 ‘심리적 안정’과 ‘정신적 해방’을 이끈다.

같은 맥락에서 카밧진(Kabat-Zinn)은 비 판단(nonjudging), 인내(patience), 초심자의 마음(a beginner's mind), 신뢰(trust), 비쟁취(non-striving), 수용(acceptance) 및 비 집착(letting go) 등 7가지를 마음챙김의 기본적인 태도 요인으로 제시하였다.⁴⁸⁾ 그는 사물을 보는 새로운 태도와 경험하는 자기 자신으로 있도록 허용하는 것이 MBSR 수행을 통해 의식적으로 개발되어야 한다고 주장한다. 이와 같이 마음챙김 명상의 핵심인 ‘알아차림(자각)’과 자기관찰의 요소인 ‘주의’하는 태도는 심리치료나 의학과 같은 다양한 영역에서 중심적 역할을 하고 있다는 유사점을 가지고 여러 가지 가능성을 제공하고 있다.

요컨대 위빠사나 수행을 통한 마음챙김은 개방적인 방식으로 삶의 실체에 ‘주의’를 기울임으로써 보는 방식, 존재 방식, 앎의 방식을 바꾸게 한다. 마음챙김 명상은 자기 자신을 보다 잘 돌보게 하고, 보다 건강하게, 보다 적응적인 삶을 살 수 있도록 도와주는 ‘치료 과정’이다. 그리고 마음챙김 명상 중에 일어나는 집중, 평온, 평정, 이완 등의 ‘심리적 안정’을 주는 의식의 힘은 심리치료의 효과를 높여주고, 보완할 수 있는 ‘치유활동’이다. 수행과정에서 일어나는 치유 과정은 교육과정에 대한 파이너(Pinar)의 해석처럼⁴⁹⁾ 수행자가 갖는 ‘경험의 본질로서의 교육과정’이므로 교육학적으로 해석하는 하나의 방법이 될 수 있다.

IV. 마음챙김의 치유적 특성이 교육에 주는 시사점

과학적 세계관이 기반을 이루고 있는 현대의 교육현장은 과거나 미래를 분석하거나, 목표 달성에 대한 성공과 실패에 관심이 집중되어 인간 존재의 가치관이나 의미는 소홀히 다루고 있다. 교사나 부모들도 무한한 욕망을 충족시켜 줄 수 있는 지식의 창출이나 획득에 관심을 집중시켜, 학생들의 ‘인지 기능의 개발’과 ‘육체의 성장’에만 열중하고 있다.

48) 위의 책, 75-89 쪽.

49) 윌리엄 파이너(William Pinar)는 교육과정(curriculum)의 어원인 ‘쿠레레(currere)’를 경마장에서 말이 뛰는 길(course of the race), 즉 ‘정해진 길’을 뜻하는 명사로 보는 전통적인 해석과는 달리 동사적 측면을 강조한다. 쿠레레는 경주에서 각각의 말들이 코스를 따라 달리는 것(running of the race)으로서, 각각의 ‘개인적인 경험’을 지칭한다. 그러므로 쿠레레는 외부로부터 미리 마련되어 교육을 통하여 아동들에게 일방적으로 주어지는 내용이 아니라, 교육 활동 속에서 아동들 각자가 갖는 ‘경험의 본질’인 것이다. ‘교육과정’이 외부에서 나에게 주어지는 하나의 자료라면, 내가 그 자료를 해석하고 이해함으로써 갖게 되는 경험들은 ‘쿠레레’인 것이다. cf. Pinar, W. F., *What is Curriculum theory?* (N. J.: Lawrence Erlbaum, 2004), p.35.

학생들은 ‘삶과 삶’이 분리되고, ‘삶과 교육’이 분리되어, 불확실한 미래에 대한 불안과 고통으로 현재의 자신을 알아차릴 겨를도 없다. 이러한 점에서 위빠사나 수행을 통한 마음 챙김의 치유적인 특성에서 교육을 보다 풍부하게 이해할 수 있는 가능성으로써 ‘교육적 함의’를 찾고자 한다. 따라서 이 장은 먼저 ‘치유와 교육’과의 관계를 고찰하고, ‘교육적 함의’를 제시하고자 한다.

1. 교육의 치유적 기능

치료와 교육은 고대 그리스의 서양 교육 이론으로부터 밀접한 관계가 있기 때문에 여러 가지 점에서 유사하다.⁵⁰⁾ 그 역사적 증거는 ‘치료자(therapist)’의 어원이 안내원이나 하인을 의미하는 그리스어 therapôn에 있다. 소크라테스도 교사를 ‘영혼의 산파(midwife of the soul)’라 하여 therapôn의 한 유형으로 보았다. 또 아리스토텔레스는 명시적으로 감정적 덕목(emotional virtue)을 위한 장(place)을 교육과정에 두어, 이성과 정서의 융합에 교육의 초점을 두었다. 이 말은 감정이 인간 교육의 치료적인 한 부분으로 교육에 개입될 수밖에 없다는 것을 의미한다. 아리스토텔레스 또한 분명하게 강조하고 있다.⁵¹⁾

그러한 치료와 교육이 각자 다른 실천으로 발달하여 20세기까지는 치료가 심리학의 영역에서 전문화 되었다. 그러나 50여 년 전부터 진보주의 철학의 기초 아래 치료가 교육적 영역으로 스며들면서, 교육계에서 ‘자기 존중감’이나 ‘감성 지능’과 같은 개념이 관심을 받고 있다.⁵²⁾ 교육에서 치료적 전환은 교육이 근대주의 패러다임 속에서 과학적 사고 방식으로 인간과 세계에 대한 기계론적인 세계관과 분리된 인간관, 합리주의적 지식관을 형성함으로써 주관적이고 내면적인 삶이 무시되었음을 뜻한다. 따라서 교육의 치료적 전환은 자유주의 교육철학의 패러다임, 탈근대나 후기구조주의자의 패러다임에 대한 해독제로 볼 수 있다.

이러한 치료적 교육의 흐름에 대해 몇몇 학자들은 학교가 ‘정서적’인 것 보다는 ‘인지적’ 수업에 초점을 두어야 한다고 주장하면서, 현대적 학교에서 교육이 곧 치료가 되어가는 것에 대해 비판하고 있다.⁵³⁾ 즉 에클레스톤(Ecclestone)과 헤이스(Hayes)는 ‘치료 교

50) cf. Mintz, A., “Has Therapy Intruded into Education”, *Journal of Philosophy of Education*, Vol. 43, No. 4, 2009, pp.633-634.

51) 아리스토텔레스는 ‘우리가 분노조절에서 목표로 해야 하는 것이 분노의 근절이나 계산된 자기훈련을 통한 조절이 아니라, 감정이 계약을 받지 않는 이성적이고 도덕적인 적절한 방법으로 진실한 자아를 경험하도록 학습하는 것’이라고 주장한다. cf. Kristjánsson, K., *Aristotle, Emotions, and Education*, Hampshire and Burlington, Ashgate, 2007, p.74.

52) 새로운 ‘심리적 인간’이 치료적 문화의 자기중심적 요소의 핵심이 되어 자기 존중감을 교육 목적으로 추구하는 ‘자기 존중감 운동’, ‘생활지도’, ‘상담’, ‘멘토링’ 등의 활동을 이끌었다. cf. Rieff, P., *The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud*, New York, Harper & Row, 1966.

53) 쉘라플라이(Schlaflly)는 치료가 “아이들의 느낌과 태도에 호소하고 공부 시간을 심리적 개입과 개인적

육'을 “인지된 정서적 문제에 초점을 맞추고 교육 내용과 학습 과정을 더 감정적으로 참여하게 만드는 것을 목표로 하는 모든 활동”으로 정의했다. 이 정의에서 그들은 치료교육을 세 가지로 이해한다.

첫째, 치료교육은 양성(benign)이 아니라 ‘감소된 자아’에 대한 양성을 촉진하는 것이다. 학생들은 그들이 불안정하고, 감정적으로 손상되었음을 인정하도록 하는 교사, 상담자, 관리자, 그리고 다른 학생들에게 점점 지배되어 자신의 잠재력에 대한 믿음이 붕괴된다. 둘째, 인간의 잠재력에 대한 믿음의 붕괴는 학생들의 정서적 안녕감을 교사들이 부드럽고 편안한 학습을 보장해야 한다고 생각하여 학생들에게 도전을 피하도록 이끌었다. 셋째, 치료교육은 학생들을 권위자에게 의존하게 하고, 그들에게 지배당하여 특별한 방법으로 행동하도록 암암리에 강요당한다. 그러므로 그들은 치료교육이 반교육적이고 위험하다고 비판한다.

이러한 비판들은 치료교육을 학생들의 다치기 쉬운 자존감을 보호하는 차원으로만 보고 있다.⁵⁴⁾ 그들이 감정적으로 개입하지 않는 학습을 선호하고, 학생 자신의 감정 문제를 해결하는 것에 대해 우려하는 것은 타인의 개입에 의해 치료된다는데 있다. 그래서 치료교육에 대한 이러한 비판은 오히려 교육이 치료보다 ‘치유로의 전환’이 이루어 졌을 때 극복될 수 있음을 의미한다. 치유 교육은 외부의 도움 없이 학생 스스로 직접 체험하게 함으로써 교육의 장에서 ‘개인을 이해’하고, 개인의 ‘내적 전환’을 이루며, ‘전체를 조망하는 눈’을 갖도록 할 수 있기 때문이다. 또한 이러한 비판은 오히려 교육에 뿌리를 박고 있는 감정에 초점을 둔 암묵적인 치료적 가정들을 인지하도록 만들고 있다.⁵⁵⁾ 학교는 미래 사회의 시민이 되기 위한 대화를 학습하는 장소이다. 그러므로 학교는 상대방과 의견이 일치하지 않을 때도 대화할 수 있도록 감정을 준비시킬 필요가 있다.

질문 같은 것을 조사하는데 허비하는 것”으로 이해하였으므로, 학교에서 ‘교실치료’를 반대하는 법안(‘Protections of Pupil Rights Amendment’)을 입법해서 ‘인지적 수업’을 주장했다. cf. Schlafly, P., & United States Department of Education, *Child Abuse in the Classroom: Excerpts from Official Transcript of Proceedings before the U.S. Department of Education in the Matter of Proposed Regulations to Implement the Protection of Pupil Rights Amendment, section 439 of the GEPA, also known as the Hatch Amendment*, Alton, IL, Pere Marquette Press, 1984, pp.12-15. 래시(Lasch)는 교사가 학생의 흥미에 영합하여 진정한 지적 대상을 희생함으로써 ‘새로운 문맹(new illiteracy)’을 야기했다고 주장했다. cf. Lasch, C., *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, New York, Norton, 1979, pp.125-153. 놀린(Nolan)은 교육에서 정부 지원의 치료적 침해의 대두를 목록화하여 미국이 점점 치료적 나라가 되어가고 있음을 주장했다. cf. Nolan, J., *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End*, New York, New York University Press, 1998, pp.128-181. 에클레스톤과 헤이스는 최근 10년(1997-2007)동안 교육의 치료적 실천으로 교육이 위협해졌으므로, 학생들의 지성을 개발하는 것이 사회발전을 촉진하는 최선의방법이라고 주장. cf. Ecclestone, K., & Hayes, D., *The Dangerous Rise of Therapeutic Education*, London and New York, Routledge, 2008, pp.83-162.

54) cf. Mintz, A., op. cit., p. 636.

55) cf. loc. cit.

요컨대 현대 교육에서 치료의 역할은 우리 세계를 해석하기 위해 교육을 닮은 방법으로 치료가 교육에서 가치가 있도록 해야 한다. 즉 치료는 환자들이 ‘용기를 얻거나, 옳은 것, 선한 것, 그리고 진실 된 것에 대해 자동적이고 도덕적인 정보가 제공되도록’ 만드는 치료사와 환자 사이의 특별한 종류의 관계를 포함한다.⁵⁶⁾ 이러한 관계는 교육에서 ‘지식과 기술의 획득’뿐만 아니라 ‘개인적 발달과 성장’에 관계된다. 교육목표는 인간의 행복과 공동 사회의 번성과 증진에 연결되어야 한다.⁵⁷⁾ 따라서 교육활동에서 ‘정서적 영역’은 학습자의 흥미와 동기를 자극하므로, 지식과 기술은 인간 가치와 정서로부터 분리될 수 없다.

2. 마음챙김의 치유적기능이 교육에 주는 시사점

마음챙김은 단순히 ‘더 큰 알아차림의 계발’이고, ‘명료한 주의력의 계발’로써 현재의 순간순간에 현실을 ‘수용하는 방법’이다. 즉 마음챙김은 ‘고의적으로 현재의 순간에 그리고 비 판단적인 특별한 방법으로 주의 집중함’을 의미한다. 이러한 수행은 일반적으로 육체적, 정신적 건강과 안녕감(well-being)을 성공적으로 증진하고 있는 것으로 증명되었다. 따라서 불교 수행의 핵심 개념인 마음챙김에 대해서 교육적 함의를 구체적으로 보여주기 위해서 앞장에서 살펴본 마음챙김의 다섯 가지 치유적인 특성을 중심으로 더 자세히 살펴볼 것이다.

첫째, 몸을 근거로 ‘자기 관찰’하는 마음챙김은 ‘영성을 성장’시킨다. 체화된 영성은 조화로운 ‘자기 조절’과 환경적 ‘접촉의식’을 향상시키기 때문이다. 즉 몸, 마음, 그리고 영의 통합으로서 전인적 존재방식은 새로운 사고의 틀을 열어주고, 경험을 깊게 해주며, 삶을 보다 풍성하게 해주어, 개인이 만든 조건에서 자유로운 ‘해방’을 얻을 수 있게 한다. 또한 이러한 ‘실존적 자각’을 통한 마음챙김은 가이아(Gaia)의 가설⁵⁸⁾처럼 나와 타인, 그리고 자연과의 일체감과 연결성을 깨닫도록 한다. 그러므로 마음챙김은 ‘정서적 안정’, ‘인내력 배양’, ‘수용하는 태도’, ‘능동적으로 적응’, ‘참다운 관계 형성’, 자기 조절’ 등을 강화시킨다.⁵⁹⁾

둘째, 인간에게 내재된 보편적인 능력인 ‘주의력’과 ‘자각’을 계발하는 마음챙김은 ‘의식의 전환’을 이끈다. ‘지금 여기’에서 ‘비 판단적’이고 ‘의도적’으로 주의를 기울이는 마

56) cf. ibid., p. 642.

57) 즉 지식, 이해력, 자율성의 발전과 그러한 번성을 증진하고 강화하는 사회를 건설하도록 가르치는 가치 같은 것이 교육체계에서 중요한 선이지만 직접 추구되는 것이 아닌 내부적 목적이기 때문에 자부심, 행복, 또는 인간번성과 같은 외부적 목적에 첨부해야 한다. 그러므로 교육과 치료 모두는 지식, 가치, 감성, 이해, 이성, 기술, 경험과 통찰의 발달에 관계하므로 일, 사회적 관계와 선한 삶을 이루는 실천에서 똑같이 필요하다. cf. Hyland, T., op. cit., pp.124-125.

58) 인간은 지구 자체와 서로 연결되어 있고 서로 관계되어 있다고 보는 과학적 견해.

59) 이정수, 『불교의 팔정도와 위빳사나 명상의 아동 교육적 함의(含意)』 『종교교육학연구』 제33권(서울: 한국종교교육학회, 2010), 306쪽.

음챙김은 현재 경험에 이끌리지 않고 자신의 세계를 보다 상위적인 차원에서 성찰하고 조절하므로 ‘의식을 성장’시킨다. 모든 현상을 판단하지 않고, 있는 그대로 직면하는 마음챙김은 어떤 고통이나 난관이라도 회피하지 않고 당당히 맞설 수 있는 ‘용기 있는 태도’를 기를 수 있다. 카밋진과 하이랜드도 ‘비 판단적인 태도’가 자신의 체험 속에서 언제나 편견 없는 공평한 자세를 취하도록 하기 때문에 마음챙김 명상을 통해 길러져야 한다고 주장한다.⁶⁰⁾

셋째, 사물을 관찰하는 ‘지각의 틀’을 변화시키는 마음챙김의 ‘능동적인 주의’는 새로운 방식으로 보는 방법을 가르쳐 준다. 즉 개방적으로 수용하는 마음챙김은 ‘현실에 대한 자각’과 ‘의식의 확대’로 틀에 박힌 습관과 학습된 기능을 바꿀 수 있게 한다. 그러므로 마음챙김은 수행자를 있는 그대로의 경험의 세계에 열어 있도록 하여 항상 새로운 시각과 새로운 정보에 ‘개방’되게 한다. 그러한 마음챙김은 직관적으로 다양한 관점을 볼 수 있게 하므로 ‘감수성’과 자기조절이 전제된 ‘창의성’의 개발에도 도움을 준다. 이 점에 대해 랭거도 마음챙김의 특성이 창의성의 특성과 같다고 주장함으로써⁶¹⁾ 맥을 같이한다.

넷째, 사고의 지평을 넓히도록 열린 태도로 자각하는 ‘선택 없는 알아차림’은 ‘인격 형성’에 도움을 준다. 즉 내면의 감정, 느낌, 그리고 생각들을 객관적 거리를 두고 관찰하는 지속적인 자각은 생각과의 균형을 잡아 ‘자기인식’을 향상시킨다. 인식의 변화는 스트레스를 해소하고, 긴장이나 정서적 불안을 감소시켜 주기 때문에 존재의 실상과 자연과 사물에 대한 ‘이해력’과 ‘사고력’을 높여준다. 특히 현재에 초점을 둔 자기인식은 사회적·교육적 상황 속에서 타인과 관계를 맺고, 의사소통을 함에 있어 유용하게 이용될 수 있다. 이 점에 대해 카밋진도 치우친 생각의 균형을 맞추는 강력하고 유일한 힘이 ‘자각’이라고 주장한다.⁶²⁾

다섯째, 마음챙김의 주의집중의 목표인 ‘분명한 앎’은 자기 경험의 전 영역을 살펴 자각함으로써 ‘사려 깊게 반응’하는 방법을 배우게 한다. 자각 속에 머무는 ‘분명한 앎’은 환경적 ‘접촉의식을 향상’시킨다. 접촉의식의 향상은 매 순간 자신의 온전한 감각으로 돌아오는 방법이므로 오롯이 자기 자신과 접촉하면서 관계 맺는 ‘새로운 존재방식의 자각’을 의미한다. 분명한 앎은 무의식적인 마음의 ‘습관적 관성’으로부터 자신을 ‘해방’시킨다. 해방은 우리에게 방향을 안내하고, 우리 자신으로 성장하도록 하는 ‘변용적 힘’과 ‘치유력’을 갖는다. 즉 이러한 정신적 변화는 행동으로 반영된다.

교육에서 치료는 감정, 즉 정서적 영역의 포함을 의미한다. 그러나 교육, 특히 고등학교 이상의 교육에서 정서적 영역이 부족한 것은 세계적 경향이다.⁶³⁾ 그러한 점에서 마음

60) 장현갑 외 공역, 전개역서, 78-80쪽; cf. Hyland, T., op. cit., p.126.

61) 랭거는 마음챙김의 특성을 기존의 사고틀에 구속되지 않는 것, 새로운 정보를 기꺼이 받아들이는 것, 여러 가지 맥락과 관점을 시도하려는 것, 결과보다 과정에 집중하기 등 4가지를 들면서 창의적인 사람들의 특성과 같다고 한다. 이양원 역, 앞의 책, 129쪽.

62) 안희영 역, 앞의 책, 56쪽.

챙김의 치유적 기능은 ‘의식의 성장’과 ‘영적 성숙’을 가져다 줄 수 있는 전인적인 인간을 만드는 ‘변용적 인간형성의 작용’이다. 마음챙김은 인간의 ‘정서적 영역’까지 관여하여 ‘심신의 안정’을 도모하기 때문에 치유적인 교육형태의 한 대안이 될 수 있다. 이에 대해 카밧진과 랭거도 마음챙김이 건강에 관여하고, 삶을 더 잘 조절할 수 있는 활성화 상태를 만들어 주기 때문에 학교에서 수업이 이루어지기 전의 준비 과정과 수업에 필요하다고 주장한다.⁶⁴⁾

V. 결 론

위빠사나(vipassanā) 명상을 통한 마음챙김은 자신의 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상을 놓치지 않고 ‘주의’하여 관찰하는 것이다. 하나의 현상이 변화하는 과정을 지속적으로 ‘알아차림’하는 것은 오직 ‘현재’에 머물게 하여 자기 자신과 만나는 것이다. 이러한 신선한 인식은 가장 적절한 행동을 하도록 ‘행동의 방향성’을 준다. 또 감각을 잘 조율하여 더 많이 알아차림 하는 마음챙김은 새로운 방식으로 ‘전체를 포용’하는 것을 배우게 한다. 그러므로 마음챙김하는 것은 언어와 문자로 하는 논리적 사고 체계와는 별개로 의식을 개발하고, 잠재된 직관을 끌어내도록 정신을 훈련하는 ‘자기 개발과정’이다. 동시에 정신적 가치에 대해 깊은 ‘내적 각성’을 주는 마음챙김은 부의 축적이 가치의 척도가 되는 물질주의 사회에서 ‘정신’과 ‘물질’이 균형 잡힌 건전한 삶을 영위할 수 있도록 가치를 제시한다.⁶⁵⁾

마음챙김의 핵심인 ‘주의력’과 이로부터 생기는 ‘자각’은 배움과 교육의 조건이고, 사용할수록 심화되는 재능이다. 우리는 기본적으로 세상을 명확히 이해하고 세상 속에서 방향을 잡기 위해 비판적 사고력과 분석적이고 논리적인 추론 능력을 필요로 한다. 그런데 ‘자각’은 이러한 모든 사고를 담을 수 있으므로 한 가지 생각에 지배되지 않고 치우친 생각의 균형을 맞추어 ‘전체적인 관점’에서 볼 수 있게 한다. 마음챙김은 사람들에게 보다 큰 ‘정서적 균형’과 ‘지성’을 함양시켜준다.⁶⁶⁾ 그러므로 마음챙김은 현대교육의 위기를 극

63) cf. 하이랜드(Hyland)와 메릴(Merrill)은 16세 이후 학습의 많은 것이 감성, 가치 같은 정서적 영역에서만 극도로 부족하다고 주장한다. Hyland, T., op. cit., p.123.

64) 카밧진은 학교수업에서 자신의 생각, 감정과 신체에 더 주위를 기울이는 방법과 보다 큰 자각을 함양하도록 가르치는 것이 연주하기 전에 악기를 조율하는 것과 같다고 주장한다. 안희영 역, 앞의 책, 178쪽. 랭거 또한 마음챙김이 건강에 관여하며, 기억력의 증가와 창조성, 유연성, 그리고 정보의 사용을 증진하고(promote) 촉진(facilitative)할 수 있기 때문에 삶을 더 잘 조절할 수 있는 활성화상태라고 주장한다. 이양원 역, 앞의 책, 187-213쪽.

65) 이정수, 앞의 글, 319쪽.

66) 안희영 역, 앞의 책, 179쪽.

복할 수 있는 ‘변용적 인간형성의 길’을 제시할 수 있다. 따라서 학교 교육과정에서 ‘비판적 사고’와 함께 학생들의 ‘내적 삶’을 위한 ‘알아차림(자각)의 체계적인 훈련’도 필요하다.

마음챙김의 치유적 기능은 인간의 내적인 면과 외적인 행동이 일관성 있게 ‘조화’되도록 한다. 즉 마음챙김을 통한 치유교육은 학생들의 자기성찰을 통하여 학교와 사회생활의 ‘적응력’을 높이고, 빠른 변화와 불확실성 속에서 발생하는 내적 갈등으로 인한 스트레스도 극복할 수 있게 한다. 그러므로 마음챙김은 ‘내적 삶을 위한 교육과정’으로써 영적 능력을 육성하고 성장시킬 수 있기 때문에 ‘영적 성숙’이라는 궁극적인 교육적 가치를 갖는다.⁶⁷⁾ 따라서 마음챙김을 통한 치유적인 교육은 근대주의 패러다임 속에서 과학적 세계관에 기초한 지식과 합리성을 균형 잡아줄 수 있는 ‘보완적 시각’⁶⁸⁾이며, 외적인 삶에 초점을 두는 지식위주의 현재 우리 교육과정에 ‘평형추 역할’을 할 수 있다.

‘의식의 전환’을 이끌어, 삶의 방향을 안내하는 마음챙김은 ‘자기 자신으로 성장’하여 최대의 능력을 발휘하게 한다. 특히 지식위주의 경쟁적 교육방식에서 개인의 ‘심리적 안녕’과 지각상의 ‘민감성’을 향상시키는 것은 ‘전인적 성장의 바탕 위에 개성을 지향하는 인간’으로서 ‘21세기의 글로벌 창의 인재를 기르는 것’이라는 ‘2009 개정 교육과정’⁶⁹⁾의 핵심과도 맥을 같이 한다. 따라서 마음챙김을 통한 치유적인 교육은 보편적 인간의 능력인 주의력과 자각의 계발을 통해 ‘자기조절능력의 극대화’를 의미한다. 자기조절은 건강한 정신, 육체, 그리고 영의 증진을 목표로 하는 전인(whole person)교육의 영역에서 현대교육과 대안교육을 ‘통합’하는 데 중요한 역할을 할 수 있다. 교육의 장에서 학생들이 스스로 들여다보고 자신의 마음을 조절하여 ‘의식을 개발’할 수 있는 치유적인 교육은 ‘앎과 삶’, ‘삶과 교육’이 유리되지 않는 ‘통합된 교육’으로 현대교육을 보완할 수 있다. 마음챙김이 학교 교육에 적용되는 구체적인 방법과 교육현장에서의 적용 방식은 추후 지속적인 연구를 통해 논의되기를 기대한다.

67) 김현재 외 공역, 앞의 책, 232-233쪽.

68) 내쉬(Nash)는 영성회복을 위한 교육이 근대적 세계관에 기초한 지식과 합리성을 균형 잡아줄 수 있는 보완적 시각에서 이해되는 것이 바람직하다고 주장한다. cf. Nash, R., *Faith, hype & clarity: Teaching about religion in American schools and colleges*. (NY: Teachers College Press, 1999), pp.132-151.

69) 교육과학 기술부, 『2009 개정 교육과정』, 교육과학 기술부 고시 제2009-41호, 2009.

참고문헌

- 고진호, 「계슈탈트 심리치료와 위빠사나 선(禪)의 상보성(相補性)」, 『종교교육학연구』 제15권(서울: 한국종교교육학회, 2002).
- 고진호, 「불교의 전통에서 배우는 대안적 교육론」, 미래사회와 종교성연구원 편, 『종교성 미래교육의 새로운 패러다임』, 서울: 학지사, 2007.
- 곽철환, 『시공불교사전』, 서울: 시공사, 2003.
- 교육과학 기술부, 『2009 개정 교육과정』, 교육과학 기술부 고시 제2009-41호, 2009.
- 김열권, 『위빠사나 II』, 서울: 불광출판사, 2002.
- 김정호, 「마음챙김이란 무엇인가?: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언」, 『한국심리학회지: 건강』, 9(2)(서울: 한국심리학회, 2004).
- 김정호, 김미리혜, 김수진, 「호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군의 증상에 미친 효과: 예비적 연구」, 『인지 행동치료』 3(1)(서울: 한국인지행동치료학회, 2003).
- Ahn, H. Y., *Mindfulness and Its Mechanism for Transformative Education*, The Journal of Korean Educational Forum, vol.7, No.2(서울: 한국논단, 2008).
- 안희영, 「MBSR 프로그램의 불교 명상적 기반」, 『불교학연구』 제26호(서울: 불교학연구회, 2010a).
- 안희영, 「마음챙김과 자기기억의 연관성: 위빠사나 명상과 구르지에프 사상을 중심으로」, 『한국선학』 제26호(서울: 한국선학회, 2010b).
- 이남경, 「佛敎修行의 心理治療의 適用에 關한 研究」, 동국대학교 대학원, 박사학위논문, 2011.
- 이동식, 『한국인의 주체성과 도』, 서울: 일지사, 1992.
- 이만(2006). 『유식학 개론』, 서울: 경서원, 2006.
- 이병욱, 「간화선과 위빠사나의 비교」, 『불교평론』 44호 (서울: 불교평론, 2010).
- 이재준, 「교육과정 패러다임 전환과 학교 교육의 과제」, 『교육과정 평가연구』, 7(1)(서울: 한국 교육과정평가원, 2004).
- 이정수, 「불교의 팔정도와 위빠사나 명상의 아동 교육적 함의(含意)」, 『종교교육학연구』 제33권. pp.299-323 (서울: 한국종교교육학회, 2010).
- 인경, 「염지관 명상」, 『명상상담연구원』, 서울: 명상상담연구원, 2005.
- 임승택, 「사띠(念, Sati) 개념의 현대적 해석 양상에 대한 검토」, 『제5차 한국 명상치료학회, 학술 발표 자료집』(서울: 한국 명상치료학회, 2009).
- 한명희, 「영성과 교육: 21세기 대안교육을 위하여」, 미래사회와 종교성연구원 편, 『종교성 미래교육의 새로운 패러다임』, 서울: 학지사, 2007.
- 안도 오사무(安藤治)지음, 인경, 이필원 옮김, 『심리치료와 불교』, 서울: 불광출판사, 2010.
- Bishop, S. R., “What do we really know about mindfulness-based stress reduction?”, *Psychosomatic Medicine*, 64, pp.71-84, 2002.
- 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*, 84(4), pp.822-848, 2003.

- Capra, F., *The hidden connections: integrating the biological cognitive, and social dimension of life into a science of sustainability*, New York: Doubleday, 2002.
- Ecclestone, K. & Hayes, D. *The Dangerous Rise of Therapeutic Education*, London and New York, Routledge, 2008.
- Gunaratana, H., *Mindfulness in plain English*, 손혜숙 역, 『가장 손쉬운 깨달음의 길, 위빠사나 명상』, 경기도: 아름드리미디어, 2007.
- Hyland, T., “Mindfulness and the Therapeutic Function of Education”, *Journal of Philosophy of Education*, 43.1, 2009.
- Kabat-Zinn, J., *Full catastrophe living*. 장현갑 외 공역, 『마음챙김 명상과 자기치유』 상, 하, 서울: 학지사, 2005.
- Kabat-Zinn, J., *Mindfulness for Beginners*, 안희영 옮김, 『처음 만나는 마음챙김 명상』, 서울: 불광출판사, 2012.
- Kristjánsson, K., *Aristotle, Emotions, and Education*, Hampshire and Burlington, Ashgate, 2007.
- Langer, E. J., *Mindfulness*, 이양원 역, 『마음챙김』, 서울: 불광출판사, 2008.
- Langer, E. J., *The Power of Mindfulness Learning*, 김현 역, 『마음챙김 학습의 힘』, 서울: 동인, 2011.
- Lasch, C., *The Culture of Narcissism: American Life in an Age of Diminishing Expectations*, New York, Norton, 1979.
- Miller, J., *Holistic learning: A teacher's guide to integrated studies*, 1990. 김현재 외 역, 『홀리스틱교육과정』, 서울: 책사랑, 2000.
- Mintz, A., “Has Therapy Intruded into Education”, *Journal of Philosophy of Education*, Vol. 43, No. 4, p.633-647, 2009.
- Nash, R., *Faith, hype & clarity: Teaching about religion in American schools and colleges*. NY: Teachers College Press, 1999.
- Nolan, J. L., *The Therapeutic State: Justifying Government at Century's End*, New York, New York University Press, 1998.
- Nyanaponika, *The heart of Buddhist Meditation*, London: Rider, 송위지 옮김, 『불교 선수행의 핵심』, 서울: 시공사, 1999.
- Pinar, W. F., *What is Curriculum theory?*, N. J.: Lawrence Erlbaum, 2004.
- Rieff, P., *The Triumph of the Therapeutic: Uses of Faith after Freud*, New York, Harper & Row, 1966.
- Ritchhart, R. & Perkins, D. N., “Life in the Mindful Classroom: Nurturing the Disposition of Mindfulness.00, *Journal of Social Issues*, Vol.56, No.1, pp.27-47, 2000.
- Schlaflly, P. & United States Department of Education, *Child Abuse in the Classroom: Excerpts from Official Transcript of Proceedings before the U.S. Department of Education in the Matter of Proposed Regulations to Implement the Protection of Pupil Rights Amendment, section 439 of the GEPA, also known as the Hatch Amendment*, Alton, IL, Pere Marquette Press, 1984.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press, 2002., 이우경 조선미 황태연 공역, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』, 서울: 학지사, 2006.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B., “Mechanisms of mindfulness”. *Journal of Clinical Psychology*, 62, pp.373-386, 2006.
- Thich Nhat Hanh, *The miracle of mindfulness*, 이현주 역, 『거기서 그것과 하나 되시게』, 경남: 장경각, 2002.
- U Janakabhivamsa Sayadaw, *Vipassana Meditation*. 정원 옮김, 『위빠사나 수행: 통찰 수행에 대한 가르침』, 서울: 보리수 선원, 1992.
- U Pandita Sayadaw, *The Path of vipassanā: Be mindful at this moment*, 김재성 역 『위빠사나 수행의 길: 그대는 지금 이 순간 깨어 있는가』, 서울: 보리수 선원, 2002.
- U Silānando Sayadaw, *The for foundations of Mindfulness*, 심준보 옮김, 『네 가지 알아차림의 확립: 사념처』, 서울: 보리수선원, 2004.

원고접수일: 2013년 5월 7일 심사일: 6월 19일 게재확정일: 7월 5일

연구자소개: 박미옥

- ① 전공: 교육과정/소속: 동국대학교 대학원 박사과정수료
- ② 관심영역: 종교교육학, 지혜교육, 교육과정
- ③ 주요논저:
- ④ E-mail: kangfam7@ naver.com

연구자소개: 고진호

- ① 전공: 교육과정/소속: 동국대학교 교육학과
 - ② 관심영역: 교육현상학, 종교교육학, 교육과정
 - ③ 주요논저: <교육의 철학적 이해>, <불교의 전통에서 배우는 대안적 교육론>, <게스탈트 심리치료와 위빠사나 선(禪)의 상보성(相補性)>
 - ④ E-mail: kojinho@dggu.edu
-

Abstract

Educational Implication of Healing Function of Mindfulness: Focusing on Vipassanā Asceticism

Park, Miok • Ko, Jinho

Dongguk University Graduate School • Dongguk University

This paper was written in order to propose that ‘the healing function of mindfulness’ which is the core of buddhist practice has the ‘educational implication’ of being a supplementary education that can overcome the crisis of modern education. Mindfulness meditation is already spreading explosively in the West including the United States, proven to be having healing effect when it is applied to psychotherapy as a clinical method in our country and others. And medical and pschological research papers about it has a tendency to grow greatly in number. However, researches applying mindfulness meditation to education are rare, and especially, researches in Korea are mostly insignificant. In this paper, I explain that the central feature of mindfulness is development of ‘attention’ and ‘awareness’ when meaning of mindfulness is understood as ‘an act of keeping oneself awaken’ all the time. Furthermore, just as Buddha used mindfulness to reduce mental pain, the procedure of the activity of mindfulness by which self-awareness is obtained as a result of ‘bare attention of anupassanā(observing while tracking)’ is a ‘healing activity’ which brings ‘growth of consciousness’ and ‘liberation.’ Finally, while presenting five educational implication of the healing effect of mindfulness, this paper show that mindfulness can be an alternative of healing education and propose the need of mindfulness in schools.

Key words : sati/mindfulness, practice of vipassanā, mindfulness meditation, healing education, whole-person education.