

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2004. Vol. 9, No. 2, 511 - 538

마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언[†]

김 정 호[‡]

덕성여자대학교 심리학과

최근에 마음챙김 명상의 임상적 및 일상적 적용이 늘고 있으며, 일반인들의 마음챙김 명상에 대한 관심도 증가하고 있다. 아울러 마음챙김이 구체적으로 무엇을 의미하며 어떻게 하는 것이며 실제로 어떠한 효과를 가져오는 것인가에 대한 질문과 함께 마음챙김에 대한 개념을 좀더 명료하게 하고 측정가능하게 하려는 시도가 나오고 있다. 먼저 본 논문에서는 불교의 전통적인 마음챙김 명상의 틀에서 마음챙김의 특성 및 실천과 관련된 여러 문제들을 다루었다. 또한 불교의 마음챙김 명상이 추구하는 목표에 대해서도 논의하였다. 다음으로 임상적으로 적용되는 마음챙김의 특성 및 그 측정과 관련된 문제들을 다루었다. 또한 임상적으로 적용되는 마음챙김 명상이 추구하는 목표에 대해서도 논의하였다. 끝으로 본 연구에서는 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 몇 가지 제언을 제시하였다. 마음챙김의 방법에 새로운 변화를 주는 것이 필요하다는 점이 논의되었으며, 특히 '체계적 마음챙김'(김정호, 2001)의 적용이 강조되었다.

주요어: 마음챙김, 명상, 사념처, 스트레스, 웰빙, 위빠싸나

[†] 본 연구는 2003학년도 덕성여자대학교 연구비지원으로 이루어졌음. 본 논문의 완성과정에서 함께 논의하고 좋은 조언을 준 김미리혜 교수와 김선주 박사에게 감사하며, 교정을 봐 준 덕성여자대학교 웰빙건강심리센터의 김수진, 조현진 선생과 덕성여자대학교 대학원 건강심리연구실의 홍성영 양에게도 고마움을 전한다. 또한 논문의 심사과정에서 생산적인 비판과 좋은 제안을 주신 심사위원들께도 감사드린다.

[‡] 교신저자(corresponding author): 김정호, (132-714) 서울시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

최근들어 마음챙김 명상(mindfulness meditation)의 임상적 적용이 크게 늘고 있다. 특히 Kabat-Zinn(1990, 1994)의 ‘마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)’ 프로그램은 미국 내에서 병원을 포함한 200개가 넘는 건강관련센터에서 제공되고 있으며, 다른 국가에서도 널리 적용되기 시작하였다(Bishop, 2002; Proulx, 2003; Roth & Stanley, 2002). MBSR 프로그램은 통증감소, 부정적 신체상의 감소, 우울증 등 기분장애의 감소, 통증약물 치료 사용의 감소와 활동수준의 증가, 자존감의 향상, 불안관련 장애의 호전 등에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다(Kabat-Zinn, Lipworth, & Bruney, 1985; Kabat-Zinn, Massion, Kristeller, Peterson, Fletcher, Pbert, Lenderking, & Santorelli, 1992; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995).

또한 Teasdale 등은 ‘마음챙김에 기초한 인지 치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)’를 개발하여 우울증 등의 증상에 효과적으로 적용하고 있다(Helen & Teasdale, 2004; Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Teasdale, Segal, Williams, 1995; Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000).

그밖에도 마음챙김 명상은 임상장면에서 치료 팀의 치료효율을 높이기 위해 적용되기도 하고(Singh, Wechsler, Curtis, Sabaawi, Myers, & Singh, 2002), 의료행위의 질을 향상시키기 위해 적용되기도 하며(Epstein, 2003a, 2003b), ‘마음챙김에 기초한 중재(Mindfulness-Based Intervention, MBI)’의 이름으로 전통적인 부모훈련(Parent Training, PT)에도 적용되는 등 다양한 임상장면

에 도입되고 있다(Rocheleau, 2001).

국내에서도 마음챙김 명상을 임상장면에 적용하는 연구가 늘어나고 있다(김미리혜, 김정호, 김수진, 2003; 김수진, 2003; 김정규, 2003; 김정호, 김미리혜, 김수진, 2003; 김정호, 김수진, 2002; 김정호, 조현진, 2002; 이지선, 2004; 조현진, 2003; 한진숙, 2004).

한편 마음챙김 명상의 임상적 적용이 증가함에 따라 그 효과에 대한 좀더 엄격한 검토가 이루어지고 있으며(Bishop, 2002; Proulx, 2003), 아울러 마음챙김의 개념을 좀더 분명하게 하고, 조작가능하게 하여 측정하려는 시도가 나타나고 있다(Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, in press; Brown & Ryan, 2003; under review).

마음챙김 명상의 임상적 적용에 있어서 마음챙김의 개념이 연구자나 적용자마다 조금씩 차이가 나며 때로는 서로 다른 개념으로 사용되는 경우도 있다. 이러한 차이는 마음챙김 명상의 임상적 적용에 문제가 될 수 있다. 또한 전통적인 마음챙김 명상의 경우에도 구체적인 수행에 있어서 조금씩 다른 입장이 있기 때문에 마음챙김 명상의 실제적인 수행에 어려움이 있을 수 있다.

본 연구에서는 오랜 전통 속에서 마음챙김 명상을 수행해온 불교에서의 마음챙김 및 마음챙김 명상과 현대 심리학적 배경에서 적용되는 그것들에 대해서 정리해 보고, 앞으로 마음챙김 및 마음챙김 명상의 임상적 및 일상생활에의 적용과 관련된 제안을 하고자 한다.

본 논문의 본격적인 논의에 앞서 먼저 마음챙김이나 마음챙김 명상과 관련된 용어의 정리가 있어야 할 것 같다. 마음챙김 명상이 주로 동남아시아를 중심으로 하는 남방불교권의 전통 속에서

수행되어왔고, 이것이 우리나라로 직접적으로 혹은 서구를 통해 다시 수입되면서 여러 용어로 번역되고 있어서, 현재 용어사용에 다소 혼란이 있다. 아래에서 이 부분을 정리하고 넘어가고자 한다.

용어의 정리

1. 마음챙김

마음챙김이란 팔리(Pali)어 ‘sati’의 번역어이다. 인경(2001, p.94)이 인용한 Pali-English 사전에 따르면 sati의 사전적 의미는 기억(memory), 재인(recognition), 의식(consciousness), 주목(intentness), 마음챙김(mindfulness)이다.¹⁾

sati의 우리말 번역에 대한 논의에 앞서, 전통적으로 우리나라 불교용어의 근간인 한자번역을 살펴보고자 한다. sati가 한자문화권으로 수입될 때는 ‘염(念)’으로 의역(意譯)되었다. 불교의 기본 수행법인 8정도(八正道)의 정념(正念)은 samma-sati의 번역어이다. 호흡에 대한 마음챙김 수행법인 ānāpānasati의 경우에도 안반염(安般念)이라고 해서 ānāpāna는 음역(音譯)을 했지만, sati는 의역을 하였다. 그러나, sati는 念으로만 의역되지는 않고, ‘수위(守意)’라는 말로도 의역되어서 ānāpānasati가 안반수위의(安般守意)로도 번역이 되기도 하였다 (ānāpānasati에 대한 더 다양한 한역은 강명희(2001, p.103)를 참조).

영어권에서는 sati가 noting, awareness, observance, comprehension, attention,

mindfulness 등으로 번역이 되었는데(김열권, 1993, p.54), 현재는 mindfulness로 정착이 되었다.

현재 sati에 대한 우리말 번역으로는 sati 자체에 대한 번역과 sati의 영어번역인 mindfulness에 대한 번역이 뒤섞여 있는 상태이다.

sati에 대한 가장 오래된 번역으로 念을 사용하기도 한다(김준호, 2000, 김형준, 2000). 한자로 念이 지금(今)과 마음(心)의 합성으로 구성되었다는 점에서 현재에 주의를 준다고 볼 수 있으므로 sati의 뜻을 잘 나타내주고 있다고 할 수 있다. 그러나 일상적으로 통용되는 念은 ‘생각한다’는 의미로 고착이 되어 sati의 의미를 제대로 전달하지 못하고, 한국불교계에서 그 번역에 있어서 오해를 불러일으켜 왔기 때문에(김정호, 1998, p.74; 조준호, 2000, p.335) sati의 번역어로 적절하지 않다고 판단된다.

마음집중도 sati의 번역으로 사용되고 있다(거해, 1993; 김열권, 1993). sati에 마음집중의 요소가 없는 것은 아니다. 그러나 sati를 마음집중으로 번역하게 되면, 김정호(1994b, p.191)에서도 논의했듯이, sati가 통찰명상(insight meditation)보다도 집중명상(concentration meditation)과 더 관련이 많은 것처럼 오해할 소지가 있다(집중명상과 통찰명상의 구분은 아래에서 다시 설명함).

sati를 ‘수동적 주의집중’으로 번역하기도 한다(조준호, 2000). 내용상 틀린 번역은 아니지만, 아래에서 논의하듯이, sati의 구성요인을 포괄적으로 담지 못하는 측면이 있다. 또한 한 단어의 용어로 번역되지 못한 아쉬움도 있다.

1) 영어를 우리말로 번역할 때 인경(2001)에서는 recognition을 인식이라고 하였는데, 심리학에서는 재인이라는 용어가 표준적이어서 그렇게 했으며, mindfulness를 인경(2001)에서는 주의깊음이라고 했으나, 본 논문에서는 마음챙김이라고 하였다.

sati를 ‘마음지킴’으로 번역하자는 주장도 있다 (임승택, 2001a). 이 역시 내용상 틀린 번역은 아니다. 그러나 아래에 소개할 마음챙김보다 더 나은 번역이라고는 생각되지 않는다. 또한 마음챙김보다 나중에 나타난 번역어이고 적게 사용되고 있다고 할 수 있다.

sati에 대한 번역어로서 ‘마음챙김’은 주의를 잘 집중하면서 유지하는 내용을 잘 표현하고 있어서 내용상 sati의 의미를 잘 담고 있다고 판단된다. 특히 마음챙김의 대상에 대하여 서술적으로 기술할 때, ‘...을/를 잘 마음챙김하고’ 혹은 ‘...에 대해 잘 마음챙김하고’ 등으로 표현할 수 있어서 ‘...을/를 잘 마음지킴하고’ 혹은 ‘...에 대해 잘 마음지킴하고’ 등보다 더 자연스럽다고 생각된다. sati에 대한 영어번역인 mindfulness와의 관계에서도 마음챙김이 마음지킴보다는 더 잘 어울리는 것으로 보인다. 또한 마음챙김이 sati에 대한 학술적 번역으로는 가장 먼저 사용되었다고 할 수 있다. 특히 오래 전부터 번역작업을 통해 남방불교를 체계적으로 소개해 오고 있는 사단법인 ‘고요한 소리(<http://www.calmvoice.org>)’에서 마음챙김을 sati의 번역어로 채택해 오고 있다. 저자도 1994년도부터 이 번역어를 사용해오고 있다. 개인적으로는 ‘마음지킴’이라고 하면 뭔가를 잃어버리지 않기 위해 엄숙하고 비장해지는 것 같고, ‘마음챙김’이라고 하면 자연스럽게 정신을 차리는(영어로 표현하면 absent-mind하지 않고, mindlessness하지 않는) 느낌이 든다.

이밖에도 마음챙김 명상과 관련된 영어 책을 번역하면서 sati의 영어 번역어인 mindful 혹은 mindfulness의 번역에 여러 용어들이 사용되고 있다. 예를 들어, 틱낫한(Thich Naht Hanh) 스님의

‘The miracle of mindfulness’를 번역한 양미성은 mindfulness를 ‘관(觀)’, ‘깨어있음’, ‘주의깊음’ 등의 용어로 상황에 따라 다르게 번역했으며(Thich Naht Hanh, 1975/1995), 같은 책을 번역한 이현주는 mindfulness를 ‘마음모음’이라고 번역하였다(Thich Naht Hanh, 1975/2002). Gunaratana 스님의 ‘Mindfulness in plain English’를 번역한 손혜숙은 본문에서 mindfulness를 ‘각성’이라는 용어로 번역했다(Gunaratana, 1991/2001).

sati 혹은 mindfulness에 대한 위와 같은 혼란은 학문적 의사소통이나 일반인의 sati의 이해와 실천에도 많은 어려움을 주는 것으로 생각된다. 각자의 주장이 있어서 쉽게 통일하기 어렵겠지만, 저자는 위에 소개한 이유로 해서 sati에 대한 번역어로 마음챙김을 사용하고 있다. 한편에서는 sati를 그냥 ‘짜띠’라고 음사하여 사용하자는 주장도 있는데(인경, 2001), 그것도 나쁘다고 생각되지는 않지만, 일반인들에게 소개하는 측면에서 ‘짜띠’보다는 ‘마음챙김’이 더 친근하지 않을까 생각된다.

2. 마음챙김 명상

마음챙김 명상은 팔리어 vipassanā 명상의 번역어이다. vipassanā는 일반적으로 ‘vi’와 ‘passana’의 합성어로 보는데, 후자에 대해서는 ‘본다’는 의미에 크게 이견이 없으나, 전자에 대해서는 서로 다른 해석이 있다. 아마도 ‘vi’에 여러 의미가 내포되어 있기 때문으로 사료된다.

김현진(1989, p.178)이 인용한 파화소사전(巴和小辭典)에 따르면, vipassanā는 어원적으로 볼 때 ‘vi’와 ‘passati’의 결합으로, ‘vi’는 分, 離, 異, 反

등의 의미이고 'passati'는 見의 의미로서, 이를 합하면 '분리하여 본다, 나누어 본다, 다르게 본다'의 의미가 된다고 하였다. 이어서 같은 사전을 인용하면서, 어떠한 대상이나 현상을 일반적으로 보는 것이 아니라 특수하게 본다는 의미이기 때문에 見이라기보다는 觀이라고 할 수 있다고 했다. 見과 觀의 차이에 대해서는, 見은 분별의식이 들어 있는 개념이고, 觀은 단순히 관찰한다는 의미로 일어나는 현상을 아무런 가치판단 없이 그저 觀할뿐이라고 기술했다.

임승택(2001b, p.206, p.212)은 'vi'에는 '분리'의 의미 외에도 '관통', '강조'의 뜻이 있다고 하면서, vipassanā는 '관통하여 보는 것' 혹은 ' 꿰뚫어 보는 것'이라고 하였다. (임승택(2001b)은 전재성(1994, p.648)의 '빠알리어사전'을 따르고 있음.)

선우(1992, p.155)에 따르면, 'vi'에는 '특별한' 또는 '특수한'의 뜻이 내포되어 있다.

'vi'에는 또한 '3'이라는 뜻이 있는데, 이는 불교의 기본교리인 삼법인(三法印)인, 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)의 3가지 존재의 특성 혹은 양식을 말한다(거해, 1993, p.9; U Janakabhivamsa, 1992, p.30).

이상에서 보면, vipassanā는 일상의 방식과는 다르게 특수하게 보는 것으로 현상을 나누어서 보고, 꿰뚫어서 보며, 그 결과 존재의 특성(삼법인)을 보게 된다는 의미를 포함한다고 할 수 있겠다.

불교가 중국으로 전래될 때 vipassanā는 음역으로 비파사나(毘婆舍那)라고 번역되었으며, 의역으로는 관(觀)으로 번역되었다.

영어권에서는 vipassanā가 번역되지 않고 그냥 vipassanā로 사용되기도 하고, 존재의 특성을

꿰뚫어본다는 의미에서 insight(통찰)로 번역되어 vipassanā 명상을 insight meditation이라고도 부르기도 한다. 그러나 vipassanā 명상이 기본적으로 경험의 대상을 sati를 통해 바라봄으로써 통찰, 혹은 지혜를 얻게 되는 명상이기 때문에 sati의 번역어인 mindfulness를 사용해서 mindfulness meditation이라는 용어를 보편적으로 사용하고 있다.

현재 vipassanā를 우리말로 번역할 때 대개의 경우 의역을 하지 않고 음역으로 위빠사나, 위빠사나, 위뻏사나, 위파사나 등을 사용되고 있다. 때로는 한역인 비파사나(毘婆舍那)를 사용하기도 한다(김정규, 2003; 박석, 1997).

그러나 vipassanā 명상이 북방불교에서는 제대로 전승되지 못하고 왜곡되게 이해된 바가 있고, 최근에 다시 남방불교에서 수입되면서 활성화되고 있기 때문에 그곳에서 통용되는 발음을 살리는 것이 더 좋다고 판단된다. 다만, 앞에 열거한 음역들 중 무엇으로 통일할 것인가는 앞으로 남은 과제이다. 참고로 인경 스님은 Goenka의 vipassanā 명상에 관한 책을 우리나라에서 처음으로 번역할 때는 비파사나라고 했으나(Hart, 1992), 그 후에는 위빠사나(인경, 2001) 혹은 위뻏사나(인경, 2003)라고 하였다.

한편 vipassanā의 우리말 번역으로 한역을 따라 觀, 觀法 등을 사용하기도 하고(권석만, 1998), 內觀수행법을 사용하기도 한다(Sujata, 1983/1986). 그러나 sati에 대한 한역인 念에서처럼, 觀도 일상 생활에서 여러 의미로 사용되고 있고, 역사적으로도 vipassanā의 의미를 제대로 전달하지 못하고 오해를 불러일으켰다고 생각된다(박석, 1997, pp.217-220).

저자는 vipassanā의 번역어로 앞에 소개한 음역들 중 위빠싸나를 사용하거나, vipassanā 명상을 지칭할 때는 영어권에서처럼 마음챙김 명상이라는 용어를 사용해 오고 있다(김정호, 1995, 1996, 2001). 그러나 불교적 맥락에서 언급할 때는 마음챙김 명상이라는 용어 대신에 위빠싸나 명상이라는 용어를 사용하기도 한다. vipassanā의 여러 음역들 중 위빠싸나를 사용하는 이유는 표기법에 대한 개인적인 취향도 있지만, 우리나라에 vipassanā 명상을 소개하고 보급하는데 초창기부터 많은 역할을 하고 있는 김열권(1993a, 1993b) 과도 일치하기 때문이다.

vipassanā 명상을 지칭할 때 마음챙김 명상이라는 번역을 더 선호하는 이유는 일반인에게 ‘위빠싸나’라는 용어보다는 ‘마음챙김’이라는 용어가 더 친근하고, 내용상으로도 vipassanā 명상의 특징을 잘 나타낸다고 보기 때문이다.

vipassanā 명상이 마음챙김을 핵심으로 한다는 점은 vipassanā 명상의 또 다른 이름인 cattāro satipaṭṭhanā에서도 잘 드러난다. cattāro는 4를 뜻하고, paṭṭhanā는, Nyanaponika(1962, p.10)에 따르면, upattana를 나타내며 그 뜻은 ‘(마음에) 가까이 둔다(placing near)’로서 ‘현재에 둔다(keeping present), 알아차림을 유지한다(remaining aware), 확립한다(establishing)’의 의미이다. 한역에서는 사념처(四念處)라고 번역하며, 영역으로는 일반적으로 four foundations of mindfulness(Nyanaponika, 1962; Walshe, 1987)로 표현한다. 한마디로 vipassanā 명상, 혹은 사념처 수행은 4가지 대상에 대한 마음챙김을 하는 명상이라고 할 수 있다(자세한 설명은 아래에서 다룸). vipassanā 명상을 소개하는 두 가지 경전의

이름도 satipaṭṭhanā Sutta(한역으로 염처경)과 Mahasatipaṭṭhanā(한역으로 대념처경)로 되어 있다. 또한 vipassanā 명상, 즉 사념처 수행은 불교의 수행체계인 팔정도(八正道) 내에서 ‘바른 마음챙김(sammasati, right mindfulness, 正念)’의 용어로 표기되고 있다(Phra Devedī, 1990, pp.2-3).

따라서 vipassanā 명상은 내용상 마음챙김 명상이라고 해도 의미가 달라지지 않으면서 일반인에게 더 친근하게 받아들여질 수 있는 것으로 보인다. 영어권에서도 같은 이유로 vipassanā meditation이라는 용어보다 mindfulness meditation이라는 용어를 더 보편적으로 사용하고 있고, 그것이 종교와 무관하게 mindfulness meditation이 많은 구미인들에게 빠르게 보급되는 데에 일조를 하고 있다고 생각된다.

또한 vipassanā 명상은 불교적 전통에서 벗어나 여러 임상장면에 마음챙김 명상이라는 명칭으로 널리 적용되고 있기 때문에 본 논문에서는 위빠싸나 명상이라는 용어보다 마음챙김 명상이라는 용어를 사용하였다. 그러나, 포괄적인 용어로는 마음챙김 명상이라는 용어를 사용하지만, 불교적 맥락에서 사용할 때는 위빠싸나 명상이라는 용어도 함께 사용하였다.

불교의 마음챙김과 마음챙김 명상

1. 불교의 마음챙김과 마음챙김 명상의 특징

위에서 간략하게 마음챙김과 마음챙김 명상의 사전적 의미와 그 번역어에 대하여 정리해 보았다. 그러면, 구체적으로 마음챙김, 혹은 마음챙김 명상은 어떻게 하는 것인가? 먼저 마음챙김 명상

을 명상 전체 속에서 살펴보자.

역사적으로 많은 명상법이 개발되고 현재에도 수행되고 있지만, 이들을 크게 나누면 집중명상(concentration meditation)과 통찰명상(insight meditation)으로 나눌 수 있는데(김정호, 1994a, 1996a; 장현갑, 2000; Kornfield, 1993), 마음챙김 명상은 통찰명상에 속한다. 불교에서는 집중명상을 사마타(samatha) 수행이라고 하고, 통찰명상을 위빠사나(vipassanā) 수행이라고 한다(김열권, 1993a, pp.189-193).

집중명상은 비교적 변화하지 않는 내적인 대상(예: 호흡)이나 외적인 대상(예: 만다라, 만트라, 촛불 등)에 주의를 집중하는 것이 중요한 특징이다. 집중명상을 통해서서는 마음의 고요함과 평화로움을 얻을 수 있다. 통찰명상은 매 순간의 경험에 주의를 기울이나, 집중명상에서처럼 특정 자극에만 배타적으로 주의를 기울이는 것이 아니라, 외적이든 내적이든 모든 자극에 대해 마음을 열고 그 경험에 개입하지 않고 순수하게 관찰 혹은 의식하는 것을 특징으로 한다. 통찰명상을 통해서서는 자기 자신과 세계를 있는 그대로 바라봄으로써 자기 자신과 세계에 대한 바른 앎, 혹은 통찰을 얻게 된다.

그러면 불교의 위빠사나 명상에서 마음챙김이란 무엇을 말하는가? 마음챙김이 무엇인가를 설명하기 위해서는 ‘무엇을 마음챙김하는가’와 ‘어떻게 마음챙김하는가’의 두 가지 질문에 답을 해야 할 것이다.

마음챙김의 대상은, 마음챙김 명상의 또 다른 이름인 사념처 수행에서도 드러나듯이, 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)의 4가지이다. 각각이 구체적으로 의미하는 바에 있어서는 빨리어 원전의 해석

의 차이에서도 드러나듯이 다소의 불분명함과 이견이 있으나(김정호, 1994b), 이 4가지 마음챙김의 대상은 한 마디로 우리의 경험전체를 4가지로 나눈 것이라고 말할 수 있다. 身은 몸을 통해 느껴지는 감각을 뜻하며, 受는 감각 혹은 생각에 따른 느낌으로 쾌(樂), 불쾌(苦), 쾌도 불쾌도 아닌 느낌(非苦非樂)으로 구성되며, 心은 마음의 상태로서 8가지 쌍으로 구성되는데 현대적 개념으로는 정서에 가깝다고 할 수 있으며, 法은 일반적으로 정신적 대상 혹은 정신적 요소로 해석된다.

그러나, 이러한 현대적 이해와 불교의 경전이나 주석서의 그것 사이에는 다소 괴리가 존재한다. 身에 대한 마음챙김에는 몸의 구성성분에 대한 관찰이나 죽은 시체에 대한 관찰 등이 포함된다. 法의 경우에는 오개(五蓋, 수행의 다섯 가지 장애), 오온(五蘊, 우리의 몸과 마음을 구성하는 다섯 가지 요소), 육처(六處, 눈, 귀, 코, 혀, 몸, 마음의 인식기관과 그 기관의 대상에 의해 생겨나는 속박(번뇌)), 칠각지(七覺支, 일곱 가지 깨달음의 요소), 사성제(四聖諦, 불교의 기본 교리인 고집멸도(苦集滅道)) 등이 포함되어 불교적 개념에 익숙하지 않은 경우에는 이해가 쉽지 않다.

그렇다면 구체적으로 ‘어떻게’ 하는 것이 마음챙김인가? 마음챙김은 매우 독특한 마음의 작용이라고 할 수 있다. 마음챙김에는 분명히 주의의 뜻이 있다. 따라서 마음챙김을 하기 위해서는 현재 경험하는 것에 주의를 집중할 수 있어야 한다. 그러나 마음챙김의 주의를 일반적인 주의와는 다르다.

첫째, 일반적으로 주의라고 할 때는 주의의 대상을 나름대로 자신의 관점에서 비교하고 판단하는 등의 과정이 개입하지만, 마음챙김의 주의를

이러한 과정이 배제된 주의이다. Nyanaponika (1962)에서는 이러한 주의를 ‘순수한 주의(bare attention)’라고 불렀다. 이러한 순수한 주의를 통해 자신의 경험을 비판단적으로 지각한다(non-judgmental perception)고 할 수 있다(Varela, Thompson, & Rosch, 1991). 이러한 주의를 주의의 대상에 대한 초연하고 수용적인 태도를 내포한다(detached & receptive attitude). 우리가 일반적으로 일상생활에서 동원하는 주의를 항상 어떤 의도/목적이 내재되어 있다. 일상생활에서는 의도/목적이 나쁜 경우에 불순한 의도/목적이라고 하지만, 여기서는 그 의도/목적이 좋은 것이든 나쁜 것이든, 주위에 의도/목적이 내재되어 있으면 순수하지 않은 것이며, 의도/목적이 내재되어 있는 한 순수한 주의(bare attention)는 불가능 한 것이다.

둘째, 일반적으로 주의를 한다고 할 때는 특정한 대상을 선택해서 그것에 주의를 집중하는 것을 말한다. 그러나, 마음챙김의 주의에서는 이러한 능동적 선택이 없다. 이러한 선택 없이 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의를 하는 것이다. 마음챙김의 이러한 특성은 ‘선택 없는 알아차림(choiceless awareness)’이라고도 한다(Bhikkhu Bodhi, 1984, 84). 매 순간 변화하는 현상을 놓치지 않고 지속적으로 마음챙김하는 것에 ‘따라가며 본다(anupassanā, 隨觀)’라는 해석이 특별히 붙어있다(임승택, 2001b, p.213; 2003, p.326; 조준호, 2001, p.63). 혹은 sati가 일회적 심리상태가 아니라 연속해서 일어난다고 해서 ‘anusati(隨念)’라고도 한다(강명희, 2001, p.118). (anupassanā나 anusati는 우리말로 ‘연속적 마음챙김’이라고 부르는 것이 좋을 것 같다.) 이와 같이 마음챙김

은 선택 없이 자신의 주관을 개입하지 않고 주의를 둔다는 점에서 수동적 주의이기도 하지만, 현재 경험하는 현상을 놓치지 않고 주의집중한다는 점에서는 능동적 주의이기도 한 역설적 주의의 특성을 갖는다. (sati의 이러한 특성으로 해서, 위에서 언급했듯이, ‘수동적 주의집중’은 sati의 번역으로 적절하지 않다고 할 수 있다.) 현재 경험되는 현상을 놓치지 않는다는 점에서 ‘주의’외에도 ‘기억’의 의미가 포함되어 있는 sati라는 용어가 사용된 것으로 추측되며, 이러한 특성은 현대심리학적으로 볼 때 주의의 대상을 작업기억(working memory) (혹은 단기기억 short-term memory)에 계속 유지시키는 기능으로 볼 수 있다(김정호, 1994b, pp.191-2). 인경(2001) 역시 조준호(2000)의 ‘수동적 주의집중’ 번역어를 비판하며 sati에서 기억의 요소를 강조하고 있다.

한편 위빠싸나 명상에서의 마음챙김이 갖는 주의집중의 특성은 위에서 언급한 집중명상에서의 주의집중과도 다르다.

첫째, 집중명상에서는 비언어적이고 변화가 거의 없는 한 가지 대상에 대해서만 주의집중을 하지만, 위빠싸나 명상에서는 주의집중의 대상에 제한이 없다. 그렇기 때문에 위빠싸나 명상과는 달리, 사마타 명상에서는 따라가며 본다는 것이 있을 수 없다.

둘째, 집중명상에서의 주의집중은 모든 생각이 끊어진 고요한 상태인 삼매(혹은 samadhi)를 목표로 하지만, 마음챙김의 주의집중에서는 삼매를 목표로 하지 않는다. 깊은 삼매에서는 일어나고 사라지는 현상에 대한 관찰이 불가능하기 때문이다. 불교의 입장에서 더 전문적으로 기술하면, 위빠싸나 명상에서는 찰라삼매, 근접삼매, 근본삼매

중 앞의 2가지 삼매까지는 가도 마지막 근본삼매로는 접근하지 않는 것이다(김열권, 1993, pp. 190-1). 실제로 변화하는 대상에 대해 마음챙김을 할 때는 계속해서 주의집중의 대상이 변화하므로 집중명상에서와 같은 깊은 삼매가 일어나기가 어렵다고 해야 할 것이다.

참고적으로 일상생활에서의 몰입(예: 영화에 몰입하기)의 경우에 대상에 대한 주의집중이 매우 강하게 이루어지고 있는 상태이지만, 집중명상의 삼매와 같은 몰입과는 다르다. 전자는 사변적/언어적 처리가 활발하게 이루어지고 있는 상태이지만, 후자는 생각이 끊어진 고요한 상태이다. 일상생활의 몰입과 마음챙김을 비교해 보면, 전자는 변화하는 대상에 대한 지속적인 주의집중은 있으나 자신의 정보처리(자신이 무엇을 하고 있는가)에 대한 알아차림/바라봄이 없는 상태이고, 후자는 변화하는 대상에 대한 지속적인 주의집중도 있고 알아차림/바라봄도 있는 상태이다. 이러한 차이는 자신의 정보처리에 대한 비판단의 ‘순수한 주의’가 전자에는 없고 후자에는 있기 때문이다.

마음챙김과 관련해서 항상 함께 동반하는 용어가 있다. 그것은 ‘분명한 앎(혹은 알아차림)’으로 팔리어로 *sampajañña*에 해당한다. 한문으로는 정지(正知)로 번역되고, 영어로는 일반적으로 *clear comprehension*으로 번역된다(Bhikkhu Bodhi, 1984; Nyanaponika, 1962). 조준호(2000, p.343)는 종종 *sati*의 우리말 번역어로 쓰이는 ‘알아차림’은 잘못된 번역이며, ‘알아차림’은 *sampajañña*에 해당한다고 하면서, 위빠싸나는 바로 *sati-sampajañña* 수행이라고 하였다. Nyanaponika (1962, p.29)도 팔정도(八正道) 중 ‘바른 마음챙김(*sammasati*, right mindfulness, 正念)’을 사념처

수행(혹은 위빠싸나)에 해당하는 것으로 보면서, *sati*와 *sampajañña*의 두 가지 요소를 갖는다고 하였다. 이는 팔리어 경전의 내용을 반영하는 것이다(임승택, 2003, p.325; 조준호, 2000, p.339; Phra Debvedi, 1990, pp.1-2). (참고적으로 팔리어 경전에는 이 두 가지 요소 외에 ‘열심(*atapi*, effort)’이라는 요소도 포함시키고 있는데 이는 마음챙김의 강도 또는 태도를 나타내는 것으로 볼 수 있다.)

그러나, 대상에 대해 마음챙김을 하게 되면 자연스럽게 그 대상에 대한 알아차림이 수반되게 된다. 즉, 마음챙김이 있으면 반드시 알아차림이 있는 것이다. 주의(*attention*) 없이 의식(*consciousness*, *awareness*)은 없다. 마음챙김은 독특한 방식의 주의이고 알아차림은 그러한 주의에 따른 의식이다. 다시 말해서 알아차림은 마음챙김의 행위(혹은 처리)에 따른 결과로서 마음챙김에 부가되는 별도의 행위(혹은 처리)는 아니라고 해야 할 것이다. 이런 측면에서 종종 알아차림을 마음챙김에 속하는 것으로 보기도 한다. Nānavira(2000, p.21)는 “알아차림은 ‘마음챙김’과 다른 별개의 것이 아니며 다만 보다 국한된 특별한 의미를 지닐 뿐이라고 결론지어도 무방하겠다”고 하였다. Nyanaponika (1962, p.9)도 마음챙김이 ‘주의(*attention*)’와 ‘알아차림(*awareness*)’의 의미를 갖는다고 하였다. 이런 측면에서 위빠싸나 명상의 또 다른 이름이 염처(念處, *satipatṭhanā*) 수행이고, 영어권에서는 마음챙김(*mindfulness*)명상인 것을 이해할 수 있다.

요컨대 마음챙김은 변화하는 경험의 대상에 대해 주의를 집중하되 어떠한 선입관도 개입하지 않는, 분별심 없는 순수한 주의를 기울이는 것이고 그러한 주의를 기울이면 그에 따른 알아차림이 있게 되는 것이다. 그러나 전체적인 과정을 기

술할 때는 원인적인 행위와 그에 따른 결과를 나누어 설명하는 것이 편리하다.

2. 불교의 마음챙김 명상의 실제적 수행의 문제

이상에서 볼 때, 위빠싸나 명상은 앞에서 설명한 신, 수, 심, 법의 4가지 경험의 대상에 대하여 주의를 집중하되 주관을 개입하지 않고 있는 그대로 관찰하는 것이다. 그러나 실제로 위빠싸나 명상을 수행할 때 4가지 마음챙김의 대상을 구체적으로 어떻게 마음챙김할 것인가에 대해서는 서로 다른 견해가 존재하며, 이것이 위빠싸나 명상의 수행에 혼란을 줄 수도 있다고 생각된다.

첫째, 마음챙김의 4가지 대상에 대한 마음챙김의 순서에 있어서 불일치가 존재한다. 4가지 대상에 대한 마음챙김에 있어서 신, 수, 심, 법의 순서를 따라야 한다고 보는 입장도 있고, 어떤 요소이든 가장 지배적인 요소를 마음챙김한다는 입장도 있다. 또 특정 요소의 마음챙김을 더 강조하는 입장도 있다(자세한 논의는 김정호, 1994b, 1996b, 2001 참조).

둘째, 위빠싸나 명상과 사마타 명상간의 관계와 관련된 불일치가 존재한다. 일부에서는 위빠싸나 명상을 하기 위해서는 먼저 사마타 명상을 수련해야 한다는 단계론적 입장을 주장한다(조준호, 2000, 2001). 조준호(2000)는 제4禪의 경지에 가야 모든 주관적 느낌으로부터 완전히 벗어나 마음챙김이 완전해지고, 이때에 이르러야만 사념처 수행, 즉 위빠싸나 명상이 가능한 것으로 주장한다. 그러나 임승택(2001a, 2001b), 인경(2001), 김재성(2003) 등은, 경전을 인용하면서 위빠싸나의 수행은 네 번째 선정이 아니고 그 보다 앞 단계에서

진행된다고 주장한다. 특히 임승택(2001b)은 경전을 전거하면서 사마타 명상과 위빠싸나 명상의 수행에 있어서 어느 쪽을 먼저 해도 되고, 함께 해도 됨을 주장한다.

저자의 판단으로는 마음챙김을 실무용(all-or-none)적으로 파악한다면 조준호의 주장도 수긍할만하다. 그러나 마음챙김을 정도의 문제(matter of degree)로 보고 수행을 통해 점차적으로 완성도가 높아지는 것으로 본다면, 임승택 등의 주장이 옳다고 본다. 저자는 후자의 관점에서 마음챙김을 이해한다. 마음챙김은 일종의 능력 혹은 기술로서 개발하기에 따라 더 증대되고 능숙해진다고 할 수 있다. 따라서 자기 자신과 세계의 모든 면에 대해서 완벽하게 마음챙김 하는데는 많은 시간과 노력이 필요하겠지만, 매일매일 꾸준히 실천해서 개발해야 하는 것이기도 하다.

위빠싸나 명상에서도 사마타 명상에서처럼 주의집중이 중요하다. 후자는 비교적 고정된 대상에 대한 주의집중이고, 전자는 계속적으로 변화하는 대상에 대한 주의집중으로 볼 수 있기 때문에 위빠싸나 명상을 동적인 사마타 명상이라고 볼 수도 있다(김정호, 1994a). 따라서 사마타 명상을 통해 주의집중의 힘이 훈련되면 위빠싸나 명상에도 도움이 될 것이다. 그러나 위빠싸나 명상의 수행을 통해서도 주의집중의 요소가 훈련이 되므로, 반드시 사마타 명상을 먼저 수련해야만 위빠싸나 명상의 수행이 가능한 것은 아니라고 본다. 오히려 위빠싸나 명상의 수행을 통해 강화된 주의집중이 사마타 명상의 수련에 도움이 될 수도 있는 것이다. 이렇게 볼 때 사마타 명상과 위빠싸나 수행은 함께 수행해도 문제가 없다고 하겠다.

실제로 행해지는 위빠싸나 명상을 보면, 적어

도 명상수행의 초기에는 사마타 명상의 특성이 강한 위빠짜나 명상을 수행한다고 할 수 있다. 위빠짜나 명상은 우리의 경험 모두를 마음챙김의 대상으로 하므로, 일상생활의 모든 국면에서 수행할 수 있는 명상이다. 그러나 실제로는 주로 호흡마음챙김(ānāpānasati)을 중심으로 수행되며, 아울러 걷기마음챙김(walking meditation)의 형태로도 이루어진다. 걷기마음챙김에서도 마찬가지로, 호흡마음챙김에서 마음챙김의 대상은 비교적 변화가 많지 않다. 따라서 사마타 명상에서처럼 주의 집중의 훈련이 많이 이루어지게 된다.

셋째, 마음챙김의 대상을 신, 수, 심, 법으로 나누고 있지만, 실제적으로 무엇을, 혹은 대상의 어떤 특성에 마음챙김할 것인가의 문제이다.

일반적으로 위빠짜나 명상에서는 실제적 수행에서 마음챙김하여 알아차림할 때 그 대상은 ‘개념(concept)’이 아니고 ‘절대적(혹은 궁극적) 실재(absolute or ultimate reality)’여야 함을 강조한다(U Janaka, 2004). U Janaka(2004)는 호흡마음챙김(ānāpānasati)의 경우에 공기의 ‘들어옴’, ‘나감’에만 마음챙김한다면 그것은 ‘개념’에 마음챙김하는 것으로 위빠짜나 명상이 아니고 사마타 명상이라고 하였다. 반면에 공기가 들어오고 나가면서 콧구멍 안에서 느껴지는 촉각, 즉 부드러움, 따뜻함, 움직임 등은 궁극적 실재로서 이러한 촉각에 마음챙김 하게 되면 그것은 위빠짜나 명상이라고 하였다.²⁾ 또한 문을 통해 들어오고 나감을 예로 들면서, 여기서 ‘들어옴’과 ‘나감’은 단지 ‘들어옴’

과 ‘나감’의 개념이라고 하였다. 이렇게 볼 때, 행위에 대한 마음챙김을 할 때에도 구체적인 신체 움직임에 마음챙김해야 위빠짜나 명상을 하고 있는 것이지, ‘들어온다’, ‘나간다’ 등으로 이해한다면 그것은 현상 자체, 즉 절대적 실재에 대한 마음챙김이 아니고 개념에 대한 마음챙김이며, 따라서 위빠짜나 명상을 하고 있는 것이 아니라고 해야 할 것이다. 위빠짜나 명상의 입장에서는 개념에 대한 마음챙김을 통해서는 정신적 및 신체적 특성의 어떠한 것도 알 수 없다는 것이다(U Janaka, 2004, p.5).

한편 Nyanaponika(1962, pp.45-55)에서는 마음챙김에 따른 알아차림을 영어로 clear comprehension이라고 번역하고, 그 유형을 4가지로 나누어 설명하였다: 1) 목적에 대한 알아차림(satthaka-sampajañña); 2) 적절성에 대한 알아차림(sappaya-sampajañña); 3) (명상)영역에 대한 알아차림(gocara-sampajañña); 4) 실재(축어적 번역으로는 ‘非망상’)에 대한 알아차림(asammoha-sampajañña). 목적에 대한 알아차림을 위해서는 행위를 하기 전에 하려고 하는 행위가 자신의 목적에 맞는지를 물어야 한다. 적절성의 알아차림은 행위를 실천함에 있어서 바른 수단을 선택할 수 있게 해준다. 명상영역에 대한 알아차림은 매일의 생활에서 명상의 주제를 놓치지 않는 것이다. 가급적 생활 속의 일들을 마음챙김과 연결시키는 것이다. 실재에 대한 알아차림은 앞의 3가지 알아차림에 의해 수행되는 기능 외에 어떠한 성격, 자

2) U Janaka(2004)는 이와 같은 마음챙김의 구체적 대상의 차이로 인해서 호흡마음챙김을 대념처경에서는 위빠짜나 명상으로, 청정도론(淸淨道論, Visuddhimagga)에서는 사마타 명상으로 보았다고 설명하고 있다. 청정도론은 425년경 Buddhaghosa 스님이 편찬한 것으로 남방불교의 수행법을 다룬 대표적인 저술이다. 우리나라에는 범라 스님의 번역본(Buddhaghosa, 425/1999)과 대립 스님의 번역본(Buddhaghosa, 425/2004)이 있다.

기, 자아, 영혼 등과 같은 것이 없음을 아는 것이다.

Nyanaponika(1962)에서 이상과 같이 설명하는 알아차림에는, 일반적으로 마음챙김이 어떠한 선입관도 배제하고 있는 그대로 바라본다는 입장에서 볼 때, 상당히 사변적 작업이 들어가는 것으로 보인다. 이렇게 보면 앞에서 논의한 바와는 달리, 알아차림이 단순히 마음챙김이라는 행위에 따른 결과라기보다는 특정한 사변적 행위, 혹은 그 결과라고 해야 할 것이다. 그러나, 이러한 알아차림은 순수한 주의(bare attention)의 마음챙김에서는 수반하지 않는 것이다.

U Janaka(2004)의 관점에서 볼 때 Nyanaponika(1962)에서 설명하는 4가지 알아차림 중 적어도 앞의 두 가지 알아차림은 실재에 대한 알아차림이 아니고 개념에 대한 알아차림으로 보인다. U Janaka(2004)는 위빠싸나 명상에 어떠한 지적인 작용도 들어가서는 안됨을 분명히 하고 있다: "In vipassanā meditation there is no room for analysing, thinking about, criticizing, intellectual reasoning, logical thinking, or preconception" (U Janaka, 2004, p.14).

일상생활의 마음챙김에서는 Nyanaponika(1962)에서 설명하는 방식의 마음챙김이 도움이 될 것 같다. 적어도 일상생활에서 후회를 적게 하고 이익을 많이 할 바른 행동을 하기 위해서는 자신이 어떤 행동을 하고 있는지에 대한 개념적 알아차림도 중요하다고 생각된다. 비록 개념적 알아차림이라고 해도 (이렇게 되면 bare attention의 bareness가 떨어진다고 해야겠지만) 그 정도는 선입관이 크게 개입한 것은 아니라고 볼 수 있다. 그러나 실제 수행을 집중적으로 할 때는 U

Janaka 스님의 주장대로 개념을 철저히 배제하고 실재에 마음챙김하는 것이 좋을 수 있다. 특히 불교에서 강조하는 존재의 특성에 대한 통찰을 얻기 위해서는 더욱 그럴 것이다.

넷째, 마음챙김의 대상과 관련해서 또 하나 문제가 되는 것은 사고, 혹은 인지 자체가 마음챙김의 중요한 대상인가 혹은 제거해야 할 대상인가의 문제이다.

일반적으로 명상, 특히 사마타 명상에서는 궁극적으로 사고를 배제하는 것이 중요한 과정 혹은 목표가 된다. 사고가 멈추어야 진정한 삼매가 가능하다고 보기 때문이다. 한편 위빠싸나 명상에서는 어떠한 정신적 또는 신체적 현상도 마음챙김의 대상으로 본다. 그러나, 위빠싸나 명상에서도 궁극적으로는, 마음챙김을 유지하되 사념, 즉 인지가 끊어진 상태에서 몸과 마음의 현상을 관찰함으로써 존재의 실상에 대한 통찰을 얻는 것을 목표로 하는 것으로 보인다. 즉, 인지에 대한 관찰(즉, 마음챙김)을 통해서 궁극적인 존재의 실상을 깨우치게 되기보다는 마음챙김을 통해 인지를 중지시킴으로써, 평소에 작용하는 욕구나 사고의 편견 없이 현상을 관찰할 수 있는 것으로 보는 것 같다. 이러한 측면에 대해 U Janakabhivamsa(1992, p.36)는 다음과 같이 잘 기술하고 있다: "When you observe any mental state or emotional state, your noting mind must be energetic, attentive, precise and somewhat quick so that it becomes continuous, uninterrupted and constant. When the noting mind becomes powerful, the thought or idea, or the thinking mind 'stops' by itself. Then the noting mind no longer has the object to note. It naturally

returns to the abdominal movement which should be noted as usual.” (여기서 복부의 움직임은 미안파의 마하시 스님 계열의 위빠짜나 명상에서 호흡마음챙김의 대상으로 호흡에 따른 콧구멍의 호흡감각 대신에 채택하고 있는 감각이다.)

실제로 사고를 중지시키는 방식으로 감각에 대해서만 지속적으로 마음챙김할 것을 권하기도 한다: “If we include the control of the senses which is mentioned above[doing every thing with mindfulness(sati)], one is also immediately aware of the next impression and does not remain thinking about the former one” (Vetter, 1988, p.24).

붓다 역시 수행의 발전을 해치는 세 가지로 일하기를 좋아하는 것, 말하기를 좋아하는 것, 잠 자기를 좋아하는 것이라고 하였다(Nānavira, 2000, p.31). 아마도 현대에 다시 오신다면 책 읽기, 영화 보기, 인터넷 하기 등을 좋아하는 것도 포함되었을 것이다. Nānavira(2000, p.32) 역시 해탈을 목적으로 하는 마음챙김은 습관적이고 특별히 많은 생각을 요하지 않는 행동들을 대상으로 할 때 가장 잘 닦을 수 있다고 주장하고 있다.

이와 같이 볼 때, 위빠짜나 수행에서 사고 자체는 통찰에 이르게 하는 마음챙김의 대상이라기 보다는 통찰을 위해 제거되어야 할 대상이라고 보는 것이 더 옳을 것 같다. 이런 측면에서 조준호(2000)의 주장과 관련지어 보면, 사고는 제4禪의 삼매에 가기 위해 제거되어야 하는 대상이고, 이때에 가서야 비로소 마음챙김이 존재의 실상(무상, 고, 무아)을 꿰뚫어볼 수 있게 된다고 할 수 있다.

다섯째, 위빠짜나 명상의 실제적 수행과 관련해서 ‘마음챙김의 안-밖 문제’가 있다. 경전에 보면 4가지 마음챙김의 대상에 대해 ‘안으로도 그리고 밖으로도’ 마음챙김한다는 대목이 나오는데 이때 ‘안’과 ‘밖’이 의미하는 바에 대한 해석에 차이가 있다.

Visuddhimagga(淸淨道論)의 저자인 Buddhaghosa는 안은 자기 자신이고 밖은 타인이라고 보고 있다(전재성, 2003). Phra Debvedi (1990, p.20)에서도 그렇게 해석하고 있다. 그러나 정준영(2003)은 사념처 중 受의 경우에 타인의 느낌을 관찰한다는 것에 의문을 제기하며 안과 밖을 모두 수행자 자신에 해당하는 것으로 보았다.

Silananda(1990)는 Bhuddaghosa의 주석에 입각해서 위빠짜나에 두 가지 유형이 있어서 하나는 자신에 대한 관찰로 직접적인 위빠짜나이고 다른 하나는 타인에 대한 관찰로 추론적 위빠짜나라고 하였다(전재성, 2003에서 재인용).

현대에 위빠짜나 명상을 크게 보급하고 있는 Goenka는 Buddhaghosa의 해석에 반대하며, 안을 몸의 내부로 밖을 몸의 표면으로 해석한다(전재성, 2003).

Nyanaponika(1962)에서는 안으로의 관찰은 내적으로 사물에 대해 명상하기를 좋아하는 내향적인 성격의 사람이, 밖으로의 관찰은 외적으로 사물에 대해 명상하기를 좋아하는 외향적인 성격의 사람이 관찰하는 것으로, 안팎으로의 관찰은 외향성과 내향성이 조화된 사람의 관찰이라고 설명한다.

전재성(2003)은, Nyanaponika(1962)의 입장을 수용하면서, 안으로의 관찰은 자신의 내적인 이유로 발생한 것으로, 밖으로의 관찰은 주변조건의

변화에 의해서 발생한 것으로, 안팎으로의 관찰은 내향적인 관찰과 외향적인 관찰이 적절히 조화된 관찰로 설명하고 있다. 이러한 설명은 재연 스님 과도 같은 입장이라고 밝히고 있다.

저자는 마음챙김의 안과 밖의 문제에 대해 다음과 같이 논의했다(김정호, 2003). 우리는 자기 자신과 외부 세계(다른 사람, 사물, 사건 등)를 자신의 동기-인지체계를 통한 '위-아래로의 처리(top-down processing)'로 바라보는 경향이 강하다. 마음챙김은 (안이든 밖이든) 대상을 자신의 동기-인지체계와 관계없이 있는 그대로 '아래-위로의 처리(bottom-up processing)'로 바라보는 것이다. 마음챙김을 통해 외부 세계든 자기 자신이든 그 대상을 있는 그대로 바라봄으로써 자기 자신과 세계에 대한 바른 앎을 얻을 수 있다. 경전상의 '안으로' 및 '밖으로'를 각 맥락에서 어떻게 해석하든지 우리는 우리 자신뿐만 아니라 외부 세계에 대해서도 바른 앎을 가져야 하고, 따라서 바른 앎을 위한 마음챙김은 우리 자신과 외부 세계 모두에 대해서 이루어져야 한다(김정호, 1994b, p.196, p.200). 또한 마음챙김의 일차적 대상은 우리의 의식경험이지만, 외부세계를 우리의 경험적 현상과 분리해서 생각하기는 어렵다.

3. 불교의 마음챙김과 마음챙김 명상이 추구하는 목표

불교에서는 위빠싸나 명상을 수행함으로써 자기 자신과 세계의 존재의 실상을 바로 보게 되는 깨달음을 얻음으로써 모든 고통을 여의게 된다고 본다. 일반적으로 우리는 자신의 관점에서만 자기 자신과 세계를 바라보기 때문에 자기 자신과 세

계를 바로 보지 못하고 그로 인해 고통을 당하지만, 위빠싸나 명상을 통해 있는 그대로의 자기 자신과 세계를 보게 됨으로 해서 고통으로부터 벗어난다는 것이다.

구체적으로 위빠싸나 명상을 설명한 대념처경에서는 위빠싸나 명상을 통해 얻을 수 있는 이익을 다음과 같이 7가지로 기술하고 있다(정원, 1998; U Janakabhivamsa, 1992, pp.52-65): 1) 마음의 청정 - 번뇌의 제거; 2) 슬픔과 근심의 극복; 3) 비탄의 극복; 4) 육체적인 고통의 극복; 5) 정신적인 고뇌의 극복; 6) 네 가지의 도(道)와 과(果)의 성취; 7) 열반의 성취.

위빠싸나 명상을 통해서 자기 자신과 세계에 대한 완전한 '깨달음'을 얻는다는 주장은 객관적으로 검증된 것은 아니라고 해야 할 것이다. 그러나 위빠싸나 명상을 통해서 적어도 위에 언급한 1)-5)의 이익을 얻을 수 있다고 할 수 있다. 현대인들이 경험하는 많은 스트레스, 또 그로 인한 신체적 및 심리적 질병이 사고방식의 왜곡에서 오는 경우가 많으므로, 위빠싸나 명상을 통해 마음을 바로 보고 스트레스로부터 자유로워지고 신체적 및 심리적 질병의 치유도 얻을 수 있을 것이다(김정호, 1996b). 이러한 측면이 최근에 위빠싸나 명상을 임상적으로 적용하게 된 이유이기도 하다.

그러나 불교에서 위빠싸나 명상을 통해 궁극적으로 추구하는 바는 언급한 1)-5)의 효과보다는 6)과 7)의 효과라고 해야 할 것이다. 불교에서는 위빠싸나 명상을 통해 존재의 실상을 무상, 고, 무아로 철견함으로써 모든 고통으로부터 벗어나는 것을 목표로 한다. 이 목표는 실로 엄청난 목표이다. 이러한 목표는 괴로움뿐만 아니라 즐거움까지

도 초연하게 바라보는 마음챙김의 꾸준한 수행을 통해 이루어진다. 특히 위빠사나 명상을 통해 경험하게 되는 禪定의 단계에서 커다란 행복과 평화가 수반하지만, 여기에도 집착하고 머물면 안 되고 그것도 마음챙김의 대상으로 철저하게 비판 단적으로 관찰해야 하는 것이다.

위빠사나 명상의 효과와 관련해서 위빠사나 명상의 궁극적 목표인 열반의 성취에 있어서 호흡마음챙김, 즉 *anāpānasati*만으로 충분한가에 관해 이견이 있어왔다.

역사적으로 보면, 초기불교에서는 호흡마음챙김만으로도 아래한에 이를 수 있다고 하였으나, 아비달마시대에 이르면 호흡마음챙김을 四念處 중 身念處 수행에 부속시키려는 경향이 나타났고, 유가행과에 이르면 다시 호흡마음챙김만으로 번뇌를 완전히 끊고 아래한을 이루고 구경을 얻는다고 하였다(강명희, 2001). 참고적으로 현대에 위빠사나 명상의 보급에 큰 역할을 하고 있는 고엔카는 호흡마음챙김을 본격적인 위빠사나로 들어가지 전에 행하는 것으로 보는 경향이 있다.

앞에서 설명한 것처럼 호흡마음챙김을 함에 있어서도 호흡을 개념으로, 혹은 절대적 실재로 마음챙김할 수 있기 때문에 이러한 입장의 차이가 나왔다고 볼 수 있다. 호흡마음챙김을 사마타 명상으로 분류한 청정도론이 아비달마시대에 기술된 것은 이러한 맥락과 일치하는 것으로 보인다.

또한 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. 이렇게 보면 호흡마음챙김은 단지 본격적 수행으로 들어가기 전의 기초수행이 아니다. 호흡마음챙김은 기초수행인 동시에 궁극적 깨달음으로 이끌어주는 수행인 것이다.

마찬가지로 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.

임상적으로 적용되는 마음챙김과 마음챙김 명상

1. 임상적으로 적용되는 마음챙김과 마음챙김 명상의 특징

임상적으로 마음챙김 명상을 적용할 때, 일반적으로 불교 위빠사나 명상의 마음챙김을 채택하고 있다. 마음챙김을 현재의 경험에 주의집중 하되 판단을 가하지 않고 있는 그대로 경험하는 것이라는 점을 수용하고 있는 것이다. 그러나 구체적인 적용에 있어서는 불교적 맥락에서 수행되는 마음챙김 명상과는 다소 차이가 있으며, 새로운 요소가 함께 첨가되기도 한다.

마음챙김 명상이 신체적 및 심리적 질병을 치료하고 예방하기 위해 임상적으로 적용될 때 주

로 Kabat-Zinn이 개발한 MBSR의 형태로 이루어지고 있다(Kabat-Zinn, 1990).

MBSR은 여러 요소를 포함하는 8주간의 강도 높은 프로그램이다. 8주동안 일주일에 6일씩 하루에 45분 내지 1시간의 공식적 수행, 즉 센터에 모여 집단으로 하는 수행을 해야 하며, 이밖에도 개인적으로 매일의 비공식 수행을 해야 한다.

공식적 수행 프로그램은 좌선(sitting meditation), 바디스캔(body scan), 하타요가(hatha yoga), 걷기 명상(walking meditation) 등을 포함한다. 좌선은 호흡에 대한 마음챙김 이외에도 생각과 느낌에 대한 마음챙김도 포함한다. 온 몸의 부위를 하나씩 마음의 눈으로 주시하는 바디스캔은 일종의 몸에 대한 마음챙김이고, 하타요가와 걷기 명상도 요가와 걷기의 행위를 마음챙김하는 것이 포함된다. 이밖에 스트레스와 정서의 심리생리적인 특징에 대한 교육도 포함된다.

비공식 수행에는 일상의 반복적 행위(아침에 일어나기, 이 닦기, 샤워하고 수건으로 물 닦기, 옷 입기, 운전하기, 쓰레기 버리기, 쇼핑하기 등)에 대해 매순간 알아차림하기, 하루에 한번 즐거운 일을 경험할 때 그것을 알아차림하고 기록하기(어떤 경험이었는지, 그 경험을 할 때 실제로 알아차림하고 있었는지, 어떤 생각과 느낌이 있었는지, 그것이 자신에게 무엇을 의미하는지 등을 기록함). 하루에 한번 기분 나쁜 일을 경험할 때에 대해서도 마찬가지로 알아차림하고 기록하기 등이 포함된다.

MBSR을 개발한 Kabat-Zinn (1990)은 마음챙김의 7가지 태도적 요인들로 비판단(nonjudging), 인내(patience), 초심자의 마음(a beginner's mind), 신뢰(trust), 비쟁취(non-striving), 수용

(acceptance) 및 비집착(letting go)을 들면서, 이들은 MBSR 수행을 하면서 의식적으로 개발되어야 한다고 보았다. Shapiro 등(Shapiro & Schwartz, 2000; Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2002)은 여기에 다음과 같이 5가지를 추가하였다: 온화함(gentleness), 베품(generosity), 공감(empathy), 감사(gratitude), 자비(lovingkindness).

Bishop(2002)은 MBSR에서 마음챙김의 구성 개념을 비특정적으로만 기술했지 그 이상으로 실제적으로 정교한 정의가 내려지지 않았음을 지적하면서, 마음챙김을 나타내는 3가지 비특정적 기술을 다음과 같이 정리하였다: 1) 현 순간에 온전하게 집중하기(fully present in the moment); 2) 현 순간 실재를 관찰하기(observe the reality of the present moment); 3) 상황을 있는 그대로 인정하고 받아들이기(acknowledge and accept the situation for what it is).

한편 불교적 마음챙김과는 다른 맥락에서 제시되고 적용되는 마음챙김도 있다. 이러한 마음챙김은 하버드 대학의 Ellen Langer(1989, 1997)에 의해 제안된 것으로, 일반적으로 3가지 특성을 포함하는 개념이다: 1) 새로운 범주의 끊임없는 창조(continuous creation of new categories); 2) 새로운 정보에 대한 열린 자세(openness to new information); 3) 다양한 조망에 대한 알아차림(awareness of more than one perspective). 조금 더 상세히 기술할 때는 마음챙김을 다음과 같이 5가지로 표현하기도 한다: 1) 새로운 것에 대한 열린 자세(openness to novelty); 2) 차이에 대한 깨어있음(alertness to distinction); 3) 서로 다른 맥락에 대한 민감성(sensitivity to different contexts); 4) 다양한 조망에 대한 알아차림(implicit, if not

explicit, awareness of multiple perspectives); 5) 현재에 대한 지향(orientation in the present). Langer의 마음챙김(앞으로 불교적 기원을 두는 마음챙김과 구분하기 위해 ‘Langer식 마음챙김’이라고 부르기로 함) 역시 신체적 및 심리적 웰빙(well-being)에 긍정적 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(Langer & Rodin, 1976).

Langer 스스로도 자신의 마음챙김을 불교적 기원을 두는 마음챙김과 다르다고 밝히고 있고, Bishop 등(in press)도 그 차이를 분명히 하고 있다. 그러나, 실제로는 두 개의 마음챙김이 서로 관련이 되고 있으며, 임상장면에서도 차이를 두지 않고 바뀌가며 사용하거나 함께 적용하는 경우도 있다(Horton-Deutsch & Horton, 2003; Singh 등, 2002).

두 마음챙김 간에 차이가 있기는 하지만, 구성하는 특징에 있어서 서로 공유되는 바도 크다. 특히 두 마음챙김 모두 자신의 경험을 기존의 선입관(혹은 범주)으로 습관적으로 판단하지 않고 매 경험을 열린 자세로 바라보는 것은 두 마음챙김의 공통점이라고 할 수 있다.

2. 임상적으로 적용되는 마음챙김의 측정

마음챙김 명상을 임상적으로 적용함에 있어서 주요관심은 마음챙김 명상에서 마음챙김이 어떤 특성 혹은 구성요소를 갖는 것인지, 마음챙김 명상의 어떤 특성 혹은 구성요소가 실제로 어떤 임상적 상황에 효과가 있는지를 밝히는 것이다. Brown과 Ryan(2003)이 지적하듯이, MBSR 프로그램이 심리적 및 신체적 웰빙의 증진에 많은 기여를 하는 것으로 보고되고 있지만, 마음챙김의

측정은 이루어지지 않고 있어서 이러한 웰빙을 가져온 것이 마음챙김 자체인지의 여부는 분명하지 않은 것이다. 또한 마음챙김을 개인에게 교육하고 각 개인이 스스로 개발할 수 있도록 하기 위한 방법의 개발도 필요한 과제이다. 이러한 과제를 해결하기 위해서는 특히 마음챙김의 구성요인을 조작적으로 정의하고 측정할 수 있어야 할 것이다(Bishop, 2002; Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, in press; Brown & Ryan, 2003; under review; Proulx, 2003).

Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김이 명상과 무관하게 자연스럽게 나타날 수 있는 특성이라고 보았다. 그들은 사람들마다 평균적으로 마음챙김을 하는 빈도가 다르며, 한 개인 내에서도 마음챙김을 하는 빈도는 때에 따라 다르다고 주장하였다. 그들은 마음챙김을 측정하기 위해 ‘마음챙김 주의 알아차림 척도(Mindful Attention Awareness Scale, MAAS)’를 개발하였다. MAAS는 마음챙김과 관련이 있다고 여겨지는 속성들 중 수용(acceptance), 신뢰(trust), 공감(empathy), 감사(gratitude) 등보다는 현재 일어나는 것에 대한 주의와 알아차림이 마음챙김에 더 기본적인 것으로 보고 그것들의 유무에 초점을 두었다.

Brown과 Ryan(2003)은 체계적인 작업을 통해 최종적으로 15개의 문항으로 MAAS를 구성했다. 각 문항은 마음챙김의 부재(absence), 즉 방심함(mindlessness)을 나타내는데, 그 이유는 알아차림은 ‘있음’보다는 ‘없음’을 지적하기가 더 쉽기 때문이라고 했다. 따라서 1(거의 항상)부터 6(거의 아님)의 6점 척도로 평가되는 척도에서 점수가 높을수록 평소에 마음챙김을 더 많이 함을 나타낸다. 그들은 일반인들을 대상으로 한 연구에서 MAAS

에서 높은 점수를 받을수록 다음과 같은 특성을 보이는 것을 발견했다: 내적 경험을 더 잘 알아차림하고 더 잘 수용한다; 정서상태에 더 잘 조화되어 있고 정서상태를 변화시킬 수 있다; 기본적인 심리적 필요(needs)를 더 잘 충족시킨다; 덜 자기 의식적(self-conscious)이고 덜 사회적으로 긴장하며 덜 반추적이다; 의식의 몰두적 상태에 약간 덜 빠져든다(Brown & Ryan, 2003, p.832). 그들은 또한 참선 수행자들과 일반인들의 비교연구에서 참선 수행의 경력이 오래될수록 MAAS의 점수가 더 높음을 발견하였다.

Bishop 등(in press)은 마음챙김의 기본요소를 1) 주의와 알아차림 및 2) 수용으로 보았다. Brown과 Ryan(under review)은 Bishop 등(in press)이 주의와 알아차림의 개념을 정의하지 않고 서로 바뀌가며 사용하는 것을 비판하며, 이 둘이 구분되는 개념임을 강조했다. 즉, '알아차림'은 내적 혹은 외적 현상의 주관적 경험이며, '주의'는 이러한 실재의 선택된 측면에 대한 알아차림의 초점화라고 보았다. 그러나, 앞에서도 논의했듯이, 알아차림은 마음챙김, 즉 순수한 주의를 했을 때 결과적으로 수반되는 상태이다. 마음챙김의 과정과 결과를 설명할 때는 둘을 나누어 설명하는 것이 편리하지만, 알아차림을 마음챙김과 별도의 기능으로 볼 필요는 없는 것이다.

또한 Brown과 Ryan(under review)은 주의와 알아차림을 포함하는 "현재에 있기(presence)" 요인과 "수용" 요인으로 나누어 척도를 개발하여 연구한 결과 '수용' 요인이 '현재에 있기' 요인에 부가적으로 설명해주는 것이 없음을 보고하였다. 그래서 Brown과 Ryan(2003)에서 수용보다는 현재 일어나는 것에 대한 주의와 알아차림에 초점을

둔 MAAS를 개발하게 되었다고 하였다. 그들은 '현재에 있기'에 이미 '수용'이 포함되는 것으로 생각한다. 원리적으로 보면 동원된 주의가 '순수한 주의'라면 '수용'은 이미 내포되어 있다고 보아야 할 것이다. 순수한 주의란 대상을 자신의 기존의 동기-인지의 틀로 경험하려고 하는 것을 멈추고, 비판단적으로 주의를 기울이는 것이므로, 대상에 대한 수용의 태도가 이미 포함되어 있는 것이다.

마음챙김을 측정하려는 시도는 최근에 이루어지고 있으며, 마음챙김 혹은 마음챙김 명상의 임상적/일상적 적용을 위해 매우 중요한 작업이다. 그러나 아직은 그 결과가 만족할 만 하다고 할 수는 없을 것이다. 특히 위에 소개한 연구에서 다루는 마음챙김은 그 측정문항으로 미루어 볼 때 '순수한 주의'를 측정한다기보다는 일상적인 개념의 '주의집중'을 측정한다는 인상을 지우기 어렵다. 예컨대, '다른 생각을 하거나 주의를 하지 않는 부주의함 때문에 물건을 깨거나 엎지른다'와 같은 문항은 '주의집중'을 측정해도 '순수한 주의'를 측정한다고 할 수는 없을 것 같다.

마음챙김은 매우 독특한 주의방식이다. 마음챙김이 일상생활에서 명상수행과는 무관하게 작용할 수도 있다. 그러나 마음챙김 혹은 마음챙김 명상에 대해서 배우지 않은 상태에서 일상생활에서 마음챙김을 사용하는 것은 매우 드물다고 생각된다. 마음챙김을 측정하는 척도를 개발할 때 이미 마음챙김 명상을 오래 수행한 사람들의 생활 속에서 발견되는 마음챙김의 특성을 반영하는 문항을 포함하는 것이 필요하다고 생각된다. 이렇게 문항을 만들면 일반인들에게 검사했을 때 제대로 변별력을 갖지는 못할지라도 마음챙김 명상을 수행하기 전과 비교해서 수행하면서의 변화를

알아볼 때 유용하게 사용할 수 있을 것이다.

3. 임상적으로 적용되는 마음챙김과 마음챙김 명상이 추구하는 목표

Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 통해 특정한 상황에서 자동적 또는 습관적으로 반응하지 않고 사려 깊게 반응할 수 있다고 하였다. 그는 전자를 reaction(이하 ‘자동반응’으로 번역)이라 하고, 후자를 response(이하 ‘숙고반응’으로 번역)라고 하였다. 마음챙김을 통해 자신의 정서와 생각을 더 잘 알게 되므로 자동반응을 하지 않고 숙고반응을 할 수 있다. 스트레스를 받고 그로 인해 신체적 또는 심리적 질병을 앓고 있는 사람들은 부적절한 자동반응으로 삶에서 스트레스를 지속적으로 경험하게 되는데, 마음챙김 수행을 통해 더 이상 자동반응을 하지 않고 숙고반응을 할 수 있음으로 해서 스트레스로부터 자유로워지고 신체적 또는 심리적 질병의 치유를 체험하게 되는 것이다.

뿐만 아니라 특별히 숙고반응을 하지 않더라도 자신의 고통에 대해 자동반응을 하지 않고 단지 바라보는, 즉 마음챙김하는 훈련만으로도 고통을 평소와는 다르게 경험하게 된다. 적어도 고통과 관련해서 스스로 만들어내는 이차적인 사고들이 자신을 더 괴롭게 하는 경우가 많은데 이러한 부정적 사고에 더 이상 휘둘리지 않게 됨으로써 고통의 경감을 경험하게 되는 것이다.

Brown과 Ryan(2003, p.823)은 마음챙김이 웰빙(well-being)에 기여하는 바를 다음과 같이 두 가지로 나누어 설명했다: 1) 마음챙김은 자동적 사고, 습관 및 불건강한 행동패턴으로부터 자유롭

게 해줌으로써, 웰빙의 증진과 관련된 정보적이고 자기지원적인 행동조절에 중요한 역할을 한다; 2) 마음챙김은 경험을 더 명료하고 생생하게 만들어 줌으로써 직접적으로 웰빙과 행복에 기여한다.

그러나 임상적으로 적용되는 마음챙김 명상은 이완의 요소도 중요하게 작용한다고 해야 할 것이다. 특히 호흡마음챙김은 이완에 탁월한 효과를 가져온다. Kabat-Zinn의 MBSR 프로그램에서 호흡마음챙김은 명상의 모든 측면에서 중심적이어서, 좌선, 바디스캔, 요가, 걷기명상 등 공식적 수행 프로그램에 사용된다. 또한 비공식 수행에서도 호흡마음챙김은 일상생활을 하면서도 때때로 혹은 어디서 무엇을 하고 있는지 지속적으로 수행하도록 하고 있다. 이렇게 함으로써 일상생활의 모든 측면에 명상적 알아차림이 적용되도록 하는데 도움이 된다고 본다.

중요한 것은 마음챙김 또는 마음챙김 명상의 임상적 적용에서 추구하는 것은 불교의 마음챙김 명상에서와는 달리 궁극적 열반을 목적으로 하지 않는다는 것이다. 임상적으로 응용되는 마음챙김 명상에서는 그 목적이 심리적 및 신체적 건강이고 웰빙이다. 이것은 일상생활에서 마음챙김 명상을 적용할 때도 마찬가지이다.

새로운 마음챙김의 적용을 위한 제언

불교의 마음챙김 명상, 즉 위빠싸나 명상은 삼법인을 철견하고 해탈하는 궁극적인 열반을 목표로 수행된다. 물론 위빠싸나 명상의 수행과정에서 여러 가지 이점이 나타나지만 이것은 어디까지나 부수적인 것으로 여겨진다.

불교의 마음챙김 명상의 목표를 이루기 위해

서는 호흡마음챙김을 중심으로 신, 수, 신, 법의 사념처에 대한 마음챙김이 철저하게 이루어져야 하고, 일상생활은 크게 단순화되어야 한다. 특히 사변적이고 언어적인 부분은 크게 줄어들어야 하며, 일상의 모든 행위를 마음챙김 할 수 있어야 한다.

대부분의 사람들은 출가자가 아니고 재가자로서 가정을 이끌고 사회적 책무를 다하면서 자기 발전을 꾀해야 하는 생활인이다. 현대의 생활인들이 불교에서 지향하는 마음챙김 명상의 목표를 수용하고 일상생활에서 철저하게 수행하는 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.

마음챙김 명상을 임상적으로 적용하는 움직임 중 일부에서는 마음챙김이 삶의 웰빙에 매우 도움이 되는 것이지만, 그것이 반드시 명상을 통해서만 양성되는 것은 아니라고 보고 있다(Brown & Ryan, 2003, under review). 예를 들면, 마음챙김에서와 같은, 경험에 개방적이고 수용적인 주의와 알아차림은 여러 형태의 심리치료를 통해서도 촉진될 수 있다고 보고 있다(Epstein, 1990; Martin, 1997; Wilber, 2000).

이와 관련하여 일반적으로 관찰되거나, 혹은 다른 접근을 통해 양성되는 마음챙김이 불교의 마음챙김 명상에서 가르치는 마음챙김과 동일한 지에 대해서는 좀더 연구가 있어야 할 것으로 보인다. 다행히 마음챙김의 측정을 위한 작업이 최

근에 시작된 것은 마음챙김을 좀더 바르게 이해하고 보급하는데 많은 도움이 될 것이다. 다만 현재 개발된 마음챙김의 측정은 마음챙김 명상의 마음챙김과는 다소 차이가 있는 것으로 보이며, 앞으로 좀더 발전이 있기를 기대해 본다.

일상의 생활을 영위하면서 삶의 스트레스를 감소시키고 웰빙을 증진시킨다는 현실적 입장에서는 마음챙김에 대해 좀더 열린 자세가 필요하다고 생각된다. 아래에서는 이와 관련해서 마음챙김의 임상적 혹은 일상생활의 적용을 위한 제언을 하도록 하겠다.

첫째, 일상생활에서 웰빙의 증진과 관련된 마음챙김을 한가지로 고정시키기보다는 다른 유용한 마음챙김들에 대해서도 알아보고 수용하는 것이 필요하다고 생각된다. 이런 측면에서 Langer식의 마음챙김을 마음챙김 명상의 마음챙김과 함께 적용하는 시도는 긍정적으로 평가된다.

Langer식의 마음챙김은 주어진 과제를 고정관념으로 보지 않고 열린 마음으로 바라봄으로써 좀더 생산적이고 창의적으로 해결하는데 도움이 되며, 개인의 웰빙에도 도움이 되고 있다. 전통적인 마음챙김이 개인의 내면적인 성장에 더 초점이 맞추어져 있음에 반하여, Langer식의 마음챙김은 외부의 변화와 개선에도 초점이 맞추어져 있어서 현실생활에 좀더 적극적 자세로 적용할 수 있다.

전통적인 마음챙김 명상을 임상적으로 적용하는 대표적 인물인 Kabat-Zinn은 마음챙김 명상이 행위양식(doing-mode)이 아니고 무위(無爲)양식(non-doing mode) 혹은 존재양식(being-mode)임을 강조한다. 물론 우리가 지나치게 행위양식(doing-mode)으로 사는데서 많은 스트레스를 경

힘하는 것도 사실이지만, 우리는 생활인이다. 하루 종일 수행만 할 수는 없다. 우리는 일상생활에서 적극적인 행위(doing)를 해야 한다. 주어진 문제를 풀고, 과제를 해결하고, 더 나은 해결을 위한 계획을 세워야 하는 것이다.

마음챙김 명상을 통해 존재양식(being-mode)을 경험하는 것이 행위양식(doing-mode)에 도움이 되는 것도 사실이다. 그러나 Langer식의 마음챙김처럼 일상생활에서 적극적이면서도 열린 마음의 자세를 수양하는 것도 필요한 것이다. 이것이 어찌면 계(戒), 정(定), 혜(慧)의 삼학(三學)을 함께 실천하면서 마음챙김 명상을 해야 한다는 불교의 전통적 관점과도 더 일치되는 것일 수 있겠다. 전통적인 마음챙김 명상을 가르치고 보급하는 쪽에서는 마음챙김 명상을 하는 것이 '식물인간'되는 것 같다는 일부의 목소리에 대해서도 주목할 필요가 있을 것 같다. 물론 일상생활에서 마음챙김 명상을 수행하는 것이 습관적이고 자동적인 생각이나 행동을 줄여주므로, 오히려 '식물인간'과는 반대되는 측면이 있지만, 여전히 적극적인 행위의 실천에 있어서는 소극적이라고 하겠다.

둘째, 전통적인 마음챙김 명상의 수행방법에 변화를 주는 것도 필요하다고 생각된다. 김정호(2001)는 마음챙김 명상을 해탈을 목표로 하지 않고 스트레스의 관리를 목표로 해서 수행방법에 변화를 주기도 하였다. 불교의 마음챙김 명상에서는 일상생활에서도 마음챙김을 유지해야 함을 강조하지만, 실제로는 생활 속의 마음챙김은 쉽지 않다. 단순한 행위의 마음챙김은 그래도 할만 하지만, 책을 읽고, 대화를 나누고, 협상을 하고, 계획을 세우는 등 상당한 인지적 노력을 필요로 하는 행위를 마음챙김한다는 것은 불가능하지는 않

더라도 매우 어려운 것이다.

김정호(2001)는 일상생활에서 점진적으로 자신을 좀더 이해하게 되면 마음을 다스리는 힘이 양성되고 결과적으로 스트레스관리에 도움이 된다고 보았다. 이를 위해 김정호(2001)는 체계적 마음챙김을 제안하였다. 체계적 마음챙김은 종교적 색채를 배제하고, 마음챙김의 방법을 좀더 구체화하였으며, 마음챙김의 방법에 분석적 방법을 포함하였다.

김정호(2001)에서는 체계적 마음챙김의 한 형태로, 정서에 초점을 두고 마음챙김할 정서의 목록을 세분화함으로써 각자가 자신의 정서상태를 더 잘 마음챙김하고 이해할 수 있도록 하는 정서 마음챙김을 제안하였다. 더 나아가 동기-인지에 초점을 두고 마음챙김할 동기-인지의 목록을 세분화함으로써 각자가 자신의 동기-인지에 대해 더 잘 마음챙김하고 이해할 수 있도록 하는 동기-인지 마음챙김의 방법도 개발할 수 있다고 본다. 예를 들면 일상생활에서 스트레스를 구성하는 부적절한 동기-인지, 비합리적 인지책략의 유형 등(김정호, 2000, 2002; 김정호와 김선주, 1998)은 마음챙김할 대상의 목록으로 좋은 역할을 할 것이다.

이와 같이 마음챙김할 대상에 대한 목록을 만드는 것은 마음챙김을 제대로 하기 위해서 도움이 될 것이다. 불교의 사념처에서 설명하는 신, 수, 심, 법의 내용을 보면 일종의 마음챙김할 대상의 목록으로 볼 수도 있다. 단지, 대상이 너무 크게 분류되어 있다거나 현대인 또는 불교에 익숙하지 않은 사람들에게는 쉽게 다가오지 않게 분류되어 있다는 단점이 있다. 이렇게 볼 때, 정서 마음챙김이나 동기-인지 마음챙김은 마음챙김의

목록을 현대인이 이해하기 쉬우면서 실용적인 방식으로 만들어서 마음상태를 좀더 정확하게 마음챙김하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 마음챙김을 위해서는 대상에 분명히 주의를 기울일 수 있어야 하는데, 때로는 그 대상이 불명료할 때가 있다. 이럴 때 정서나 동기-인지의 목록이 준비되어 있으면 이것을 참고로 해서 자신의 마음상태를 좀더 명료하게 관찰할 수 있다.

저자의 개인적 수행경험이나 지도경험으로 볼 때, 호흡마음챙김의 경우에도 단지 콧구멍 안에서 느껴지는 호흡감을 느껴보라고 하기보다는, 구체적으로 느낄 수 있는 호흡감각의 목록을 제공하는 것이 호흡에 대한 마음챙김을 더 잘하게 하는데 도움이 된다.³⁾ 미얀마의 마하시 스님의 전통을 따라 불교의 마음챙김 명상을 보급하는 단체에서는 마음챙김할 때 ‘명칭부여하기(labeling)’를 한다(U Janakabhivamsa, 1992). 일부에서는 이러한 방식이 사변적이고 판단적인 작업이므로 마음챙김 명상에 부적절하거나 불필요하다고 보기도 하지만, 저자의 입장에서 보면 이러한 명칭부여하기가 자신의 마음상태를 좀더 명료하게 알아차리는데 도움이 된다고 판단된다.

정서 마음챙김이나 동기-인지 마음챙김은 일상에서 다른 사람들과 상호작용을 할 때도 자신을 바라보는데 적용할 수 있으며, 다른 사람의 이해에도 도움이 된다. 앞에서 마음챙김의 안-밖 문제를 다루었다. 이때 마음챙김은 밖, 즉 다른 사람

에 대해서도 이루어져함을 강조했으나, 실제로는 자기 자신에 대해서만 마음챙김하는 것이 대부분의 경우이다. 그러나 정서 마음챙김이나 동기-인지 마음챙김은 다른 사람의 행동을 통해서도 그 사람의 정서나 동기-인지를 좀더 분명히 알게 하는데 도움이 될 수 있는 것이다. 다른 사람을 포함해서 자기 자신의 정서나 동기-인지에 대한 마음챙김을 통해 평소에 사용되는 부적절한 동기, 비합리적인 인지전략 등에 대해 더 잘 이해하게 되고 더 나은 선택을 할 수 있게 될 것이다.

셋째, 위에서 설명한 체계적 마음챙김과 관련된 것으로, 일상생활에서 각 개인이 자신이 현명하게 행동하는데, 혹은 자신의 스트레스를 줄이고 웰빙을 증진하는데 필요한 부분을 적극적으로 배우고 그것을 마음챙겨 실천하는 방식의 체계적 마음챙김을 훈련하는 것도 좋다.

예를 들어, 인간관계에 미숙한 사람이 있다고 할 때, 그 사람은 전통적인 마음챙김 명상을 배우으로써 인간관계에서 도움을 받을 수 있다. 그러나 마음챙김 명상에 더해서 적극적으로 인간관계에 도움이 되는 기술을 배우고 그것을 마음챙김한다면 더 도움이 될 것이다. 구체적인 예로, ‘저 사람이 나를 어떻게 보고 있나’와 ‘저 사람이 무엇을 원하고 있나’의 두 가지 마음상태를 놓고 볼 때, 자신이 전자의 마음상태에 있으면 그러한 마음상태에 있는지 알아차림하고, 후자의 마음상태에 있으면 또 그러한 마음상태에 있는지 알아차

3) 저자가 사용하는 호흡마음챙김의 목록의 예를 들면 다음과 같다: 1) 촉감(매순간 공기가 들어오고 나가면서 느껴지는 스치는 느낌. 거칠거나 부드러움, 강하거나 약함 등) 2) 온도감각(들숨과 날숨의 온도가 다르다. 대체로 들숨은 다소 서늘하고 날숨은 다소 따뜻하다.); 3) 습도감각(들숨과 날숨의 촉촉함이 다르다. 대체로 들숨은 다소 건조하고 날숨은 다소 촉촉하다.); 4) 속도(매순간 공기의 속도가 다르다.) 이러한 구분은 대체로 불교경전에서 몸에 대해 마음챙김할 때 마음챙김의 대상으로 설명하는 지수화풍(地水火風)의 네 가지 요소에 해당한다고 볼 수 있다.

림하는 것이다. 혹은 ‘칭찬하고자 하는 마음’이 있으면 있는 줄 마음챙김하고, 없으면 없는 줄 마음챙김한다. 이것은 전통적인 마음챙김 방법에서 하는 심념처나 범념처의 마음챙김과 크게 다르지 않다. 단지 구체적인 마음챙김의 목록에 있어서 다를 뿐이다. 이러한 알아차림은 자신의 마음상태를 더 잘 알게 하고 더 현명한 마음상태와 그에 따른 행동을 선택하는데 도움을 줄 것이다.

또 다른 예로, 자신의 얼굴에 대한 마음챙김을 하며, 얼굴에 미소가 있으면 ‘내 얼굴에 지금 미소가 있음’을 알아차림하고, 얼굴에 미소가 없으면 ‘내 얼굴에 지금 미소가 없음’을 알아차림하는 것도 좋은 마음챙김이 될 수 있다. 이것도 전통적인 마음챙김으로 보면 신념처에 해당한다고 할 수 있으며, 마음챙김의 구체적인 목록에서만 차이가 있다고 할 수 있다. 이러한 얼굴에 대한 마음챙김은 미소를 짓는 적극적 행위를 하게 하고, 그 행위를 마음챙김하며, 그 미소를 마음챙김 할 수 있게 하는 것이다. 얼굴의 미소는 자신은 물론이고 다른 사람까지 기분 좋게 만들어준다.

위에서 소개한 Langer식 마음챙김이나 체계적 마음챙김이 전통적인 의미의 마음챙김은 아닐 수도 있다. 모든 것을 다 내려놓은 상태에서, 선과 악, 행복과 괴로움 등의 이원적인 상태 모두에 대해 초연한 입장을 취하면서, 있는 그대로의 존재의 실상을 절견하는 마음챙김은 되지 못할 수도 있다. 그러나, 적어도 자신의 마음이 어떤 상태에 있고, 어떻게 움직이며, 어떻게 하면 자신과 주변 사람들이 행복한지를 바르게 알고 실천하는데는 이러한 마음챙김이 도움이 될 것이다. 앞으로 마음챙김과 마음챙김 명상의 임상적 또는 일상생활의 적용을 위한 시도가 많이 이루어지기를 기대

해본다.

참 고 문 헌

- 강명희 (2001). ānāpānasati 수행의 sati의 의미 -불교사를 중심으로- 한국불교학, 29, 101-132.
- 거해 (1993). 깨달음의 길: 근본불교 명상관찰 수행법 (개정판). 서울: 담마간다.
- 권석만 (1998). 불교수행법에 대한 심리학적 고찰: 三學을 중심으로. 심리학의 연구문제, 5, 99-143.
- 김미리혜, 김정호, 김수진 (2003). 호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군 환자들의 심리건강에 미친 효과. 학생생활연구, 19, 37-52. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김수진 (2003). 마음챙김명상이 측두하악장애 환자들의 통증과 기능장애의 감소에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김재성 (2003). ‘첫 번째 선정의 의의와 위상에 대한 고찰’에 대한 논평. 불교학연구회 제17차 학술발표회.
- 김정규 (2003). 비파사나 명상과 인지행동 치료를 통한 불안장애의 계슈탈트 심리치료. 한국심리학회지:임상, 22(3), 475-503.
- 김정호 (1994a). 인지과학과 명상. 인지과학, 4&5, 53-84.
- 김정호 (1994b). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. 한국심리학회지: 일반, 13, 186-206.
- 김정호 (1995). 마음챙김 명상의 소집단 수행에 관한 연구. 학생생활연구, 11, 1-35. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김정호 (1996a). 한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰. 사회과학연구, 3, 79-131. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 김정호 (1996b). 위빠짜나 명상의 심리학적 고찰. 사회과학연구, 4, 35-60. 덕성여자대학교 사회과학연구소.

- 김정호 (1998). 불교와 청소년의 심성교육. *종교교육학 연구*, 5, 61-88.
- 김정호 (2000a). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. *학생생활연구*, 16, 1-26. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6, 23-58.
- 김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. *한국심리학회지:건강*, 7, 287-315.
- 김정호 (2003). 토론: 명상수행에서의 안과 밖의 문제. *맛지마니까야* 전집 완간기념세미나. 2003.12.12.
- 김정호, 김미리혜, 김수진 (2003). 호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군의 증상에 미친 효과: 예비적 연구. *인지행동치료*, 3(1), 69-80.
- 김정호, 김선주 (1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상.
- 김정호, 김수진 (2002). 과민성대장증후군(Irritable Bowel Syndrome; IBS)을 위한 호흡마음챙김 명상 프로그램의 실제. *학생생활연구*, 18, 25-67. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김정호, 조현진 (2002). 마음챙김 명상을 통한 체중조절 프로그램의 실제. *학생생활연구*, 18, 86-109. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김준호 (2000). 초기불전에 나타난 지관(止觀)개념. *한국선학*, 1, 285-307.
- 김현진 (1989). Vapassana에 관한 고찰. *동국사상*, 22, 177-192.
- 김형준 (2000). 원시선(元始禪)의 본질 및 수습구조에 관한 일고. *불교학연구*, 1, 367-391.
- 박석 (1997). 박석 교수의 명상 길라잡이. 서울: 도솔.
- 이지선 (2004). 마음챙김 명상이 과민성대장증후군에 미치는 효과 : 여자 중학생을 대상으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 인경 (2001). 초기불교에서의 지관(止觀)과 사선(四禪). *보조사상*, 16, 89-119.
- 임승택 (2001a). 사띠(sati)의 의미와 쓰임에 관한 고찰. *보조사상*, 16, 9-39.
- 임승택 (2001b). 초기불교의 경전에 나타난 사타타빠싸나. *인도철학*, 11(1), 205-234.
- 임승택 (2003). 마음지킴(sati)의 위상과 용례에 대한 재검토. *보조사상*, 19, 320-351.
- 장현갑 (2000). 명상을 통한 자기 치유. *인문연구*, 39, 255-283. 영남대학교 인문과학연구소.
- 전재성 (1994). *빠알리어사전*. 서울: 한국불교대학출판부.
- 전재성 (2003). 철학적 입장에서 본 수행에서의 “안”과 “밖”의 문제-초기경전에서의 “안팎”의 스펙트럼에 대하여-. *맛지마니까야* 전집 완간기념세미나. 2003.12.12.
- 정원 (1998). *위빠사나 입문*. 1998 길상사수련회자료.
- 정준영 (2003). 대념처경에서 보이는 수념처의 실천과 이해. *불교학연구회 20차 발표*.
- 조준호 (2000). 초기불교에 있어 지관(止觀)의 문제. *한국선학*, 1, 321-358.
- 조준호 (2001). vipassana의 인식론적 근거 -빠알리(Pali) 경전을 중심으로-. *보조사상*, 16, 41-88.
- 조현진 (2003). 마음챙김명상이 흡연중학생의 금연과 심리적 특성에 미치는 효과. *덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 최봉수 (1995). 부파불교(部派佛敎)시대의 사념처(四念處)설에 대하여 -유부(有部)와 남방상좌부(南方上座部)를 중심으로-. *불교학보*, 32, 261-288. 동국대학교 불교문화연구원.
- 최훈동 (2001) 정신치료와 불교 -유식불교와 위파사나 명상을 중심으로- *과학사상*, 39, 148-165.
- 한진숙 (2004). 마음챙김명상이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. *덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- Bhikkhu Bodhi (1984). *The noble eightfold path*.

- Kandy: The Wheel Publication.
- Bishop, S.R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine, 64*, 71-84.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S.L., Carlson, L., & Anderson (in press). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-848.
- Brown, K.W., & Ryan, R.M. (under review). Perils and promise in defining and measuring mindfulness.
- Buddhaghosa(1999). 위숫디막가(1, 2): 청정도론 [Visuddhimagga]. (범라 역). 서울: 화은각. (원전은 425년경에 출판)
- Buddhaghosa(2004). 청정도론(1, 2, 3): 위숫디막가 [Visuddhimagga]. (대립 역). 서울: 초기불전연구원. (원전은 425년경에 출판)
- Epstein, M. (1990). Psychodynamics of meditation: Pitfalls on the spiritual path. *Journal of Transpersonal Psychology, 22*, 12-34.
- Epstein, R.M. (2003a). Mindful practice in action(I): Technical competence, evidence-based medicine, and relationship-centered care. *Families, Systems & Health, 21*(1), 1-9.
- Epstein, R.M. (2003b). Mindful practice in action(II): Cultivating habits of mind. *Families, Systems & Health, 21*(1), 11-17.
- Gunaratana, H. (2001). 가장 손쉬운 깨달음의 길 [Mindfulness in plain English]. (손혜숙 역). 서울: 아람드라미디어. (원전은 1991에 출판)
- Hart, W. (1991). 단지 바라보기만 하라 (1993년 판에서 는 지혜의 개발: 고엔카의 가르침). (인경 역). 서울: 길.
- Helen, M.S., & Teasdale, J.D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(1), 31-40.
- Horton-Deutsch, S.L., & Horton, J.M. (2003). Mindfulness: Overcoming intractable conflict. *Archives of Psychiatric Nursing, 17*(4), 186-193.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta. (명상과 자기치유 (상, 하). 장현갑과 김교현 공역. 1998. 서울: 학지사.)
- Kabat-Zinn, J. (1994) *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine, 8*, 163-190.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., & Fletcher, K.E., Pbert, L., Lenderking, W.R. & Santorelli, S.F. (1992). Effectiveness of meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry, 19*, 936-943.
- Kornfield, J. (1993). The seven factors of enlightenment. In R. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Paths beyond ego: The transpersonal vision* (pp.56-59).
- Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. MA: Addison-Wesley.

- Langer, E.J. (1997). *The power of mindful learning*. MA: Perseus Publishing.
- Langer, E.J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 191-198.
- Martin, J.R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312.
- Miller, J.J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Nānavira (2000). 마음챙김과 알아차림 [*Mindfulness and awareness*]. (강대자행 역). 서울: 고요한 소리.
- Nyanaponika (1962). *The heart of Buddhist meditation*. London: Rider.
- Ott, M.J. (2002). Mindfulness meditation in pediatric clinical practice. *Pediatric Nursing*, 28(5), 487-490, 535.
- Phra Debvedi (1990). *Sammāsati: An exposition of right mindfulness*. Translated from Thai by Dhamma-Vijaya. Bangkok: Buddhadhamma Foundation Publications.
- Proulx, K. (2003). Integrating mindfulness-based stress reduction. *Holistic Nursing Practice*, 17(4), 201-208.
- Rocheleau, A.E. (2001). *Mindfulness-based intervention as an adjunctive treatment for enhancing outcomes obtained with traditional parent training for conduct problem children*. Doctoral Dissertation. Duke University, USA.
- Roth, B., & Stanley, T.-W. (2002). Mindfulness-based stress reduction and healthcare utilization in the inner city: Preliminary findings. *Alternative Therapies*, 8(1), 60-66.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S.L., & Schwartz, G.E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. NY: Academic Press.
- Shapiro, S.L., Schwartz, G.E., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. NY: Oxford University Press.
- Singh, N.N., Wechsler, H.A., Curtis, W.J., Sabaawi, M., Myers, R.E., & Singh, S.D. (2002). Effects of role-play and mindfulness training on enhancing the family friendliness of the admissions treatment team process. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10(2), 90-98.
- Sujata (1986). 觀: 명상을 통해 얻어지는 자유 [*Beginning to see*]. (하숙희 역). 서울: 불일출판사. (원전은 1983에 출판)
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavioral Research Therapy*, 33(1), 25-39.
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M.G., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., & Lau, M.A. (2000).

- Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-23.
- Thich Naht Hanh (1995). 삶에서 깨어나기 [*The miracle of mindfulness*]. (양미성 역). 경남: 장경각. (원전은 1975에 출판)
- Thich Naht Hanh (2002). 거기서 그것과 하나 되시게 [*The miracle of mindfulness*]. (이현주 역). 서울: 나무심는사람. (원전은 1975에 출판)
- U Janakabhivamsa (1992). *vipassanā meditation: Lectures on insight meditation*. Yangon: Chanmay Yeiktha Meditation Center.
- U Janaka(2004). *ānāpānasati: Samatha or vipassanā?* Free Distribution by 'Association for Insight Meditation', Website: aimwell.org.
- Vetter, T. (1988). *The ideas and meditative practices of early Buddhism*. Leiden: E.J. Brill. (원전은 네덜란드어로 쓰였음)
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston, MA: Shambhala.
- Williamson, P.R. (2003). Commentary: Mindfulness in medicine, mindfulness in life. *Families, Systems & Health*, 21(1), 18-20.

원고 접수: 2004년 5월 30일

수정원고 접수: 2004년 6월 7일

게재 결정: 2004년 6월 12일

What Is Mindfulness?: Suggestions for Clinical and Everyday Application of Mindfulness

Jung-Ho Kim

Department of Psychology, Duksung Women's University

Recently people have become interested in mindfulness or mindfulness meditation. Besides, the application of mindfulness meditation to various clinical and everyday settings has increased markedly. We also meet the movement to clarify and measure the concept of mindfulness with the questions about its meaning, practice, and effects. The present study first dealt with the issues around the concept and practice of mindfulness in traditional Buddhist's mindfulness meditation, i.e., vipassanā meditation. The aim of traditional Buddhist's mindfulness meditation was also discussed. Then, the issues around the concept and measurement of mindfulness in clinical settings were dealt with. The aim of mindfulness meditation in clinical settings was also discussed. Lastly the present paper proposed some suggestions for the clinical and everyday application of mindfulness. It was suggested that we need some changes in the practice of mindfulness. Especially the application of 'systematic mindfulness' (Kim, 2001) was emphasized.

Keywords: mindfulness, meditation, satipaṭṭhanā, stress, well-being, vipassanā