

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2008. Vol. 13, No. 2, 285 - 306

마음챙김과 자기조절 그리고 지혜

김 교 현[†]

충남대학교 심리학과

마음챙김과 자기조절 그리고 지혜의 관계에 관해 논의하려 했다. 마음챙김을 현재의 경험에 대해 수용적인 주의를 기울여 또렷이 알아차리는 과정으로 정의하고, 마음챙김 과정에서 주의의 조절이 핵심적 역할을 하며 이를 위해 동기와 상위 인지적 기술이 필요하다고 주장했다. 마음챙김 과정이 주의 연결망의 하위 성분인 경계, 지향 및 집행적 조절 기능과 밀접하게 관련되는 것으로 보였다. 주의의 조절을 통해 초래되는 현재의 경험과 맥락에 대한 “성성하고 기존의 도식에서 벗어나고 이기적 자아를 초월하며 개방적이고 융통성이 있는” 알아차림은 사고, 정서, 동기 및 행동적 자기조절의 기초를 만들어준다고 주장했다. 마음챙김에 바탕을 두는 상위 체계적 자기조절이 바탕이 되었을 때 삶의 근본 문제들에 대한 전문가 지식과 판단 체계에 해당하는 지혜가 창발된다고 보았다.

주요어 : 마음챙김, 의도, 주의, 알아차림, 상위 인지, 주의 연결망, 자기조절, 지혜

최근 마음챙김(mindfulness)의 연구와 적용에 대한 관심이 국내외적으로 매우 높아지고 있다. 마음챙김을 타당하게 측정하려는 시도나 마음챙김을 기초로 한 개입 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하려는 연구 외에도, 마음챙김 명상과 마음챙김의 정의나 성질 및 과정에 관한 세부적인 논의와 이론도 활발하게 제안되고 있다(권석만, 2006; 김교현, 2006; 김정호, 2004; Bishop,

Lau, Shapiro, Carlson, & Anderson et al., 2004; Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

마음챙김은 위빠사나 명상의 사띠(sati)에서 유래한 용어로 불교 수행전통과 밀접한 관련이 있다. 사띠라는 불교 용어를 한자어(예, 염념, 수의守意 혹은 관觀, 관법觀法)나 영어(예, mindfulness 혹은 noting)로 바꾸고 이를 다시 한국어로 옮기는 과정을 통해 개념의 의미가 다소

[†] 교신저자(Corresponding author) : 김교현, (305-764) 대전시 유성구 궁동 220 충남대학교 심리학과, Tel: 042-821-6368, E-mail: kyoheonk@cnu.ac.kr

변화되었을 수 있다. 팔리어 짜띠는 ‘기억하다’라는 동사에서 파생된 명사이지만, ‘분명한 알아차림’ ‘현재에 대한 주의집중’ ‘충분히 깨어 있음’ 등을 뜻한다(박성현, 2006). 위빠사나 명상의 근간이 되는 대념처경에서는 짜띠를 ‘감관(感官)의 문을 지키는 문지기’로 비유한다. 즉, 짜띠는 감각의 문을 통해 일어나고 사라지는 몸과 마음의 현상을 또렷이 감지하는 것을 뜻한다(각목, 2003).

마음챙김의 개념이 불교심리학의 전통에 기초하고 있지만, 유럽의 현상학이나 실존주의 철학 혹은 미국의 인본주의나 초월주의적 사고와도 공통점을 가지고 있다(Brown et al., 2007). 아울러, 동양의 도가나 신유학 등의 양생법이나 인도의 요가 및 세계의 다양한 종교적 수행전통과도 연결된다.

마음챙김은 종교적 수행이 아닌 일반인들의 일상적 심리과정에서도 중요한 역할을 한다. 주의(attention)와 알아차림(awareness)은 의식(consciousness)의 핵심성분이며, 마음챙김은 현재 자신의 경험과 어떤 관계를 맺는가? 와 관련되는 의식의 한 가지 양식으로 볼 수 있다(Germer, 2005).

마음챙김이 종교적이거나 철학적인 전통과 풍부한 관련성을 갖는다는 사실은 심리학적 연구나 개입과 관련된 새로운 아이디어를 창출하거나 오랜 역사적 경험을 참조할 수 있다는 점에서 축복이다. 그러나 다른 한편 객관성과 검증성을 중요시하는 실증과학을 지향하는 현대 심리학적 전통과는 적지 않은 갈등을 유발할 수도 있다.

Kabat-Zinn(1990)이 위빠사나 명상을 응용해서 ‘마음챙김에 근거한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR)’ 프로그램을 개발한 이래로 마음챙김은 심리학적

개입과 연구의 중요 대상이 되고 있다. 그러나 마음챙김이 구체적으로 무엇을 의미하고, 어떤 성분으로 구성되고 이를 어떻게 측정하거나 평가하고, 이런 성분들 사이의 관계가 어떠한지, 어떤 과정을 거쳐서 무엇에 어떠한 영향을 미치는가? 에 관한 심리학적 명세화는 매우 미흡한 실정이다.

본 연구를 통해서 마음챙김을 심리학적인 구성개념으로 정의하고, 마음챙김의 하위 성분과 과정 및 성질을 명세화하는 작업을 시도해 보려 한다. 이 밖에도 자기조절과 지혜가 마음챙김과 어떻게 관련되는가? 에 관한 필자의 주장을 개진하려 한다. 이런 작업에는 설익고 과도한 일반화가 문제될 가능성이 높다. 그러나 장차 본격적인 논의를 위한 단초를 제공한다는 입장에서 어느 정도는 위험한 시도를 시작해 보려 한다.

마음챙김의 정의

마음챙김은 기본적으로 의식의 질과 관련되는 속성이다. 심리학자들은 전통적으로 의식의 내용(예, 사고, 정서, 기억 등)에 일차적인 관심을 보이며 그 내용이 표현되는 의식 그 자체나 맥락에 대해서는 큰 관심을 두지 않았기 때문에 의식의 질에 관한 논의나 연구는 꽤 생소하게 느껴질 수 있다(Brown et al., 2007).

마음챙김에 대해 엄밀하게 정의하려는 연구자들의 시도가 여러 차례 있었다. “현재의 실체에 자신의 의식을 생생하게 유지하는 것(Hanh, 1976, p. 11)” “지속되는 지각의 순간에 우리 내외부에서 실제로 일어나는 것을 분명하고 전일하게(single-minded) 알아차리는 것(Nyanaponika Thera, 1972, p. 5)” “주의 조절(Teasdale, Segal,

& Williams, 1995)” “순간순간의 경험에 완전한 주의를 유지하는 것(Marlatt & Kristeller, 1999, p. 68)” 등의 정의가 제안되었다(Germer, 2005에서 재인용). 이런 정의에는 주의(attention)와 알아차림(awareness)의 요소들이 핵심 성분으로 들어 있다.

Germer(2005)는 마음챙김이 치료 영역에 적용될 때는 비판단(nonjudgement)이 부가된다고 본다: “의도적으로 현재의 순간에 주의를 기울여서 순간순간 펼쳐지는 경험에 대해 비판단적으로 알아차림하는 것(Kabat-Zinn, 2003, p. 145)” ; “현재 진행되고 있는 내외적 자극의 흐름을 비판단적으로 관찰하는 것(Baer, 2003, p. 125)”. 그는 ‘비판단’에 ‘친절(kindness or friendliness)’을 부가해서 ‘수용(acceptance)’이라는 개념을 만들고 이를 마음챙김의 성분에 추가했다. 수용은 현재 경험을 알아차리는 순간에 그것을 있는 그대로 그냥 두려는 의지를 뜻한다(Germer, 2005, p. 7). Germer(2005)는 마음챙김을 ‘알아차림’과 ‘현재 경험’ 및 ‘수용’의 세 가지 성분으로 정의한다(pp. 7-8).

Bishop, Lau, Shapiro, Carlson 및 Anderson 등(2004)은 다양한 관련분야 연구자들로 위원회를 구성하여 마음챙김의 개념 및 조작적 정의에 대해 수립된 의견을 구성하려고 시도 했다. 그들에 따르면, 마음챙김은 알아차림의 양식(mode of awareness)으로 “현재 순간의 경험에 대한 알아차림을 증가시키는 ‘주의의 자기조절’과 호기심과 개방성 그리고 수용성이라는 특징이 있는, ‘현재 순간의 자기경험에 대한 특정한 태도’의 채택”이라는 두 가지 성분으로 구성된다.

주의의 자기조절은 주의의 초점을 조절해서

현재의 경험을 생생하게 알아차리는 것이다. 여기에는 현재 경험에 대한 알아차림을 유지하기 위해 요구되는 ‘지속적인 주의’와 마음이 방황할 때 현재 경험으로 ‘주의를 전환하는 기술’과 현재 경험하는 사고와 감정 및 감각에 대한 이차적 정교화 과정을 금지하는 과정(inhibit secondary elaborative process)인 ‘비사변적인 알아차림’이 포함된다. 이 때, 마음챙김은 감찰(monitors)과 통제 혹은 조절(control) 과정으로 구성된 일종의 상위 인지적 기술(meta cognitive skill)에 해당한다. 마음챙김의 두 번째 성분은 경험의 유인가나 바람직성에 관계없이 현재 경험을 개방적이고 수용적인 자세로 접근하려는 태도에 해당한다.

이런 정의에 대해 Brown과 Ryan(2004)은 다른 의견을 내고 있다. 그들은 현재의 자기경험에 대한 비사변적이고 비판단적인 주의와 알아차림이 마음챙김의 충분한 성분이며 현재 경험에 대한 개방적인 수용(acceptance)은 주의와 알아차림의 부산물이라고 본다. Brown과 Ryan(2004)은 또 주의와 알아차림을 분명하게 구분해서 정의해야 할 필요성을 제안한다. 그들은 알아차림은 내외적 현상들에 대한 주관적인 경험으로 특정한 순간에 우리의 현실을 구성하고 있는 사건들에 대한 순수한 지각이나 통각에 해당한다고 보고, 현재에 대한 의식경험의 배경을 형성한다고 본다. 이에 반해 주의를 현재의 선택된 측면들을 강조하는 알아차림의 초점화로, 의식경험의 전경을 형성한다고 본다. Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김을 “현재 사건과 경험에 수용적인 주의를 기울여 알아차리는 것”으로 정의한다.

김정호(2004)는 “마음챙김이 변화하는 경험의 대상에 대해 주의를 집중하되 어떠한 선입관도

개입하지 않는 분별심이 없는 ‘순수한 주의(bare attention)’를 기울이는 것이고, 그러한 주의를 기울이면 그에 따른 알아차림이 자연스레 따르게 된다”고 제안하며 수용적 태도 역시 순수한 주의의 부산물이라고 보았다. 즉, 순수한 주의라는 단일 요소로 마음챙김을 충분히 정의할 수 있다고 본다.

필자는 마음챙김을 “현재 순간순간의 유기체적 경험에 수용적 주의를 기울여 또렷이 알아차리는 것”이며, 여기에 ‘주의의 초점을 현재 경험에 전일하게 맞추려는 동기 혹은 의도’와 주의와 알아차림의 과정을 감찰하고 통제하는 ‘상위 인지적 기술’이라는 성분이 부가적으로 필요하다고 본다. 즉, 현재 경험에 대한 순수한 주의와 알아차림뿐만 아니라 이런 과정을 열심히 수행하려는 동기와 또 실제 진행되고 있는 과정을 감찰하고 목표 상태에 맞게 조절해 나갈 수 있는 상위 인지적 기술이 마음챙김의 하위 성분으로 포함되어야 한다고 본다. 이와 같은 필자의 마음챙김에 대한 정의는 다음 절에 소개할 마음챙김의 과정을 바탕으로 한 것이다.

마음챙김의 과정

의미 있는 단위의 마음챙김 과정을 필자는 다음과 같이 구성한다.

마음챙김의 본격적인 과정이 진행되기 전에 앞서 이를 위한 준비 태세나 조건이 선행되어야 한다. 마음챙김의 선행 조건에는 여러 종류의 방해에도 불구하고 마음챙김에 필요한 자세나 태도를 견지하며 마음챙김을 열심히 계속하겠다는 동기와 마음챙김이라는 특정한 형태의 의식의 질이나 양식

을 유지시키는 데 필요한 상위 인지적 기술이 포함된다.

현재 자신의 경험에 초점적인 주의를 기울여 또렷이 알아차리려는 준비 태세는 주의의 ‘경계(alertness)’ 성분에 해당하며, 이는 흔히 사전 동기나 의도에 의해 큰 영향을 받는다. 아울러, 현재 경험에 수용적인 주의를 기울이려는 확고한 동기나 의도가 필요하다. Shapiro, Carlson, Astin 및 Freedman(2006)은 명상의 맥락에서 수행자의 동기나 의도가 결과에 큰 영향을 미치지만 대부분의 마음챙김에 대한 정의에서는 동기나 의도를 간과하고 있다고 지적한다. 이는 여러 종류의 명상 수행에서 발심(發心)을 그 출발점으로 보고 있는 인식과 맥을 같이 한다. 동기나 의도에 따라 마음챙김의 과정들이 많은 영향을 받기 때문에 이를 핵심적 성분의 하나로 고려할 필요가 있다.

다음으로 상위 인지적 기술이나 전략은 현재의 상태에 대한 감찰과 현재의 상태를 바람직한 상태에 맞게 통제하는 과정으로 구성된다. 마음챙김을 위해서는 자신의 현재 경험에 대해 초점을 맞추고 수용적인 주의를 기울이려는 목표와 현 상태가 일치하는가? 하는 정도를 감찰하고 목표 상태에서 벗어나는 주의 과정을 바로잡는 전략과 기술이 필요하다.

상위 인지적 전략과 기술은 특히 수용적이고 개방적인 주의를 기울이고자 하는 마음챙김의 태도를 유지하는 데 요긴하다. 흔히 인간의 의식 경험 과정에는 경험 대상 자체의 속성 외에도, 기억과 특정 상황에서 현저해진 욕망에 기초한 자동(무의식)적이고 습관적인 평가와 구성이 개입된다. 유식불교에서는 감각기관을 통해 얻어진 정보 외에도 지금까지의 업(業, karma)을 통해 형성된 장

식(제 8식, 혹은 아라야식)과 자기중심성의 필터인 말나식(제 7식)에 의해 의식이 구성됨을 지적한다. 현재 경험이 개인 기억의 편향을 반영하고 있는 인지 도식이나 욕구에 의해 왜곡되지 않고 있는 그대로의 실체를 잘 반영할 수 있도록 주의를 감찰하고 조절할 수 있는 상위 주의적 기술(meta attentional skill)이 필요하다.

이밖에, 경험에 대한 알아차림이 있고 나서도 현재 경험하는 사고와 감정 및 감각에 대한 이차적 정교화를 금지하는 과정에 대해서도 감찰하고 조절해야 할 것이다. 즉, 일차적 알아차림에 대한 사변을 멈출 수 있도록 하는 힘과 기술이 필요하다.

김정호(2004)가 지적하듯이, 마음챙김 과정의 핵심 성분은 순간순간의 경험에 대해 순수한 혹은 수용적인 태도의 주의를 기울이는 것이다. 열성적 동기와 상위 인지적 지식과 기술을 통해서 현재 경험에 수용적인 주의를 기울일 수 있다면 마음챙김의 특정한 성질을 지닌 알아차림은 자동적으로 수반된다고 볼 수 있다.

그런데, 일상의 경험에서 알 수 있듯이 순수한 혹은 수용적인 주의를 기울이기는 쉬운 작업이 아니다. 인간은 대부분의 상황에서 의식 혹은 무의식적으로 자신의 목표나 욕구 혹은 감정이나 사적인 세계관에 의해 채색되고 편향되는 하향적(top-down) 주의를 기울이기가 십상이다. 특히, 무언가를 열심히 이루려 하는 행위 양식(doing mode)에서는 이런 편향적이고 하향적인 주의가 더욱 현재해질 것이다. 수용적인 주의를 자신의 동기-인지 체계와 관계없이 현재 경험을 있는 그대로 상향적(bottom-up)으로 처리하는 것을 뜻한다(김정호, 2004).

Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김의 7가지 태도로,

‘비판단(nonjudging)’ ‘인내(patience)’ ‘초심자의 마음(beginner’s mind)’ ‘믿음(trust)’ ‘무위(non-striving)’ ‘수용(acceptance)’ 및 ‘비집착(letting go)’을 들고 있다. Shapiro와 Schwartz(2000)는 여기에 ‘온화함(gentleness)’ ‘관대함(generosity)’ ‘공감(empathy)’ ‘감사(gratitude)’ 및 ‘자비(lovingkindness)’의 5가지 태도를 추가했다. 자기 경험에 대한 이러한 태도는 자신의 선입관이나 욕구에 따라서 세상을 보는 것이 아니라 자료에 친밀하게(data friendly) 개방적인 주의를 기울이는 것과 관련된다.

또렷한 알아차림은 적절한 동기와 상위 인지적 기술을 지니고 자신의 현재 경험에 수용적인(혹은 순수한) 주의를 기울인 과정에 수반되는 성과나 결과 성분으로 볼 수 있다. 김정호(2004)는 마음챙김은 독특한(어떤 선입관이나 분별심이 없는) 방식의 주의이고 알아차림은 그러한 주의에 따른 의식이라고 지적한다(p. 519). 즉, 알아차림은 마음챙김의 행위(처리)에 따른 결과로서 마음챙김에 부가되는 별도의 행위(처리)는 아니라고 본다. 그러나 필자는 마음챙김 상태를 의미 있는 심리적 단위로 삼기 위해서 마음챙김 과정의 핵심에 해당하는 주의 과정 외에도 그 결과로 나타나는 알아차림도 마음챙김의 정의에 포함시키려고 한다. 이는 싸띠라는 불교 용어의 의미나 많은 현대 명상 연구자들의 마음챙김에 대한 정의에 알아차림 성분이 중요하게 포함되어 있다는 사실과도 상통한다.

지금까지 기술한 마음챙김 과정을 요약하면, 마음챙김은 수용적 주의 과정이 핵심이 되고 동기와 상위 인지적 조절 과정이 선행 조건이 되며 그 결과로 알아차림이 수반되는 과정이다. 즉, 마

음챙김의 과정은 수용적 주의 과정이 순조롭게 진행되도록 하려는 동기를 가지고 상위 인지적 기술을 구사하여 또렷한 알아차림이라는 결과를 얻는 과정이다. 이런 과정을 도식화하면 그림 1과 같다.

그림 1은 마음챙김 과정의 위계적 성질을 나타낸 것이다. 자동 처리되는 현재의 유기체적 경험에 대해 수용적인 주의를 기울여 초점화된 의식에서(온라인 처리에서) 또렷하게 알아차림하는 것이 이상적인 마음챙김의 상태라고 할 수 있다. 그런데, 이런 과정에는 수용적인 주의를 기울이기 위해 필요한 상위 주의적 전략과 기술이 갖추어

져야 하며 이런 과정이 유지되도록 뒷받침할 수 있는 동기 혹은 에너지가 전제되어야 한다. 이런 동기와 상위 인지적 기술을 잘 갖추고 있다면 마음챙김은 상대적으로 쉬운 일이 될 것이다. 마음챙김(혹은 위빠사나) 명상수련을 통해 이런 성분들이 육성된다고 볼 수 있다.

모형에서 상위 처리 과정으로 기술된, 동기와 의도는 아래의 자동 처리 과정으로부터 유래해서 마음챙김의 대상이 될 수도 있다. 그러나 본 연구의 모형에서는, 마음챙김의 자세와 경계 태세를 잘 유지하려는 마음챙김에 대한 특정한 동기와 의도에 대해서 초점을 맞추었다. 상위 인지는 이

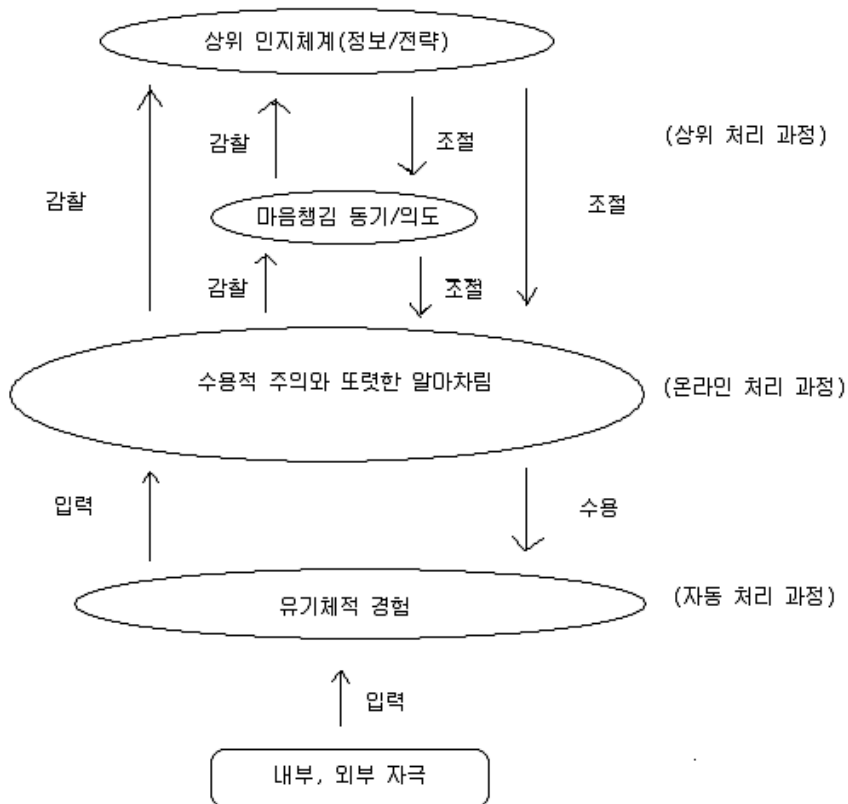


그림 1. 마음챙김 과정에 관한 위계적 처리 모형

런 마음챙김의 동기와 의도에 대해서도 감찰과 조절을 행한다. 아울러, 동기나 의도 역시 상위 인지 과정을 통해서 현재의 의식(혹은 마음챙김) 상태를 감찰하고 조절한다고 개념화할 수 있다. 예를 들어, 자신의 현재 마음챙김 상태가 목표나 기준에 비해 만족스럽지 못하다면 더 높은 동기 상태를 유도하려고 할 것이다.

본 모형에 따르면, ‘마음챙김의 상태’는 온라인 처리 과정의 결과로 나타나는 알아차림의 성질로 대변된다. “마음챙김을 한다”라는 동사는 마음챙김의 동기와 상위 인지 체계를 통해서 주의와 알아차림의 양식(mode)이나 질을 조절하려는 활동을 의미한다. 마음챙김 명상은 질 높은 마음챙김 상태를 쉽게 유도할 수 있는 능력을 기르는 수단이라 할 수 있다. 명상 수련을 통해서 세계와 마음(혹은 의식)의 실상(예, 공空, 연기緣起, 무상無常, 고타, 무아無我, 유식唯識 등)에 대해 알아차림하게(혹은 깨닫게) 될 수도 있고, 미리 상정한 특정한 실상을 보려고 계획해서 이를 확인할 수도 있을 것이다(종교적 수행에서는 이런 경우가 많아 보인다). 물론 이런 깨달음은 후속하는 마음챙김 과정에 큰 영향을 미칠 가능성이 높다.

마음챙김과 주의

마음챙김의 정의와 과정에 대한 앞서의 논의에서 살펴본 바와 같이, 마음챙김에는 주의와 주의의 조절 과정이 핵심이 된다. Teasdale 등(1995)은 마음챙김을 주의의 조절이라고 정의하기도 한다. 필자가 제안하는 모형에서도 특정한 대상(현재 경험)에 대해 수용적인 주의를 기울이는 과정과 이를 조절하는 상위 주의적 과정이 마음챙김

활동의 중심이 된다.

최근 인지신경과학이나 인지심리학에서 ‘주의’는 가장 큰 연구 관심과 결과를 보이고 있는 주제다(Raz, 2004; Raz & Buhle, 2006). 따라서 마음챙김이 최근 인지신경과학적인 주의 연구 결과들에 어떻게 관련되는지를 명세화하는 작업은 마음챙김의 연구와 실천에 큰 시사점을 갖는다.

본 연구에서는 주의를 서로 밀접하게 연결되지만 상호 독립적인 기능을 하고 있는 하위 성분들로 구성된 기관계(organ system)나 연결망(network)으로 보는, Posner와 그의 후계자들(Fan, McCandliss, Sommer, Raz, & Posner, 2002; Raz, 2004, 2006; Raz & Buhle, 2006; Wang & Fan, 2007)의 연구결과에 초점을 맞추어 마음챙김의 주의를 논의하기로 한다.

Raz 등(Fan, McCandliss, Sommer, Raz, & Posner, 2002; Raz, 2004, 2006; Raz & Buhle, 2006; Wang & Fan, 2007)은 주의 체계가 ‘경계(alerting)’ ‘지향(orienting)’ 및 ‘집행적 통제(executive control)’라는 세 가지 하위 성분으로 구성된 연결망이라고 본다.

경계는, 다가올 과제 관련 자극들에 대해 준비하기 위해, 각성 상태를 높이고 유지하는 기능을 한다. 이는 전반적인 자극에 관여하는 내재적 경계(intrinsic alertness) 혹은 각성(arousal)과는 달리, 목표 관련 자극에만 초점이 맞추어져 있다는 점(목표지향적인 준비성이라는 점)에서 구별된다. 경계망(alerting network)은 시상, 전두엽 및 두정엽 영역의 활동 및 노어에피네프린 체계(NE system)와 관련된다.

지향은 여러 입력 후보자 중에서 하나나 소수의 대상에만 선택적으로 초점을 맞추는 기능을

한다. 지향망(orienting network)은 superior/inferior parietal lobe, frontal eye fields, subcortical collicular pathway 및 시상의 망상핵 영역의 활동 및 콜린성 체계(cholinergic system)와 관련된다.

집행적 통제는 계획, 의사결정, 오류 추적 및 습관적 활동의 극복 등을 감찰하고 갈등을 해결하는 기능을 한다. 집행적 통제망(executive control network)은 midline frontal areas(anterior cingulate cortex[ACC]), lateral prefrontal cortex 및 basal ganglia 영역의 활동 및 도파민 체계(dopamine system)와 관련된다.

마음챙김에서 순간순간 전개되는 현재의 경험에 준비성을 갖추는 경계는 자동 처리 단계에서 온라인 처리 단계로 입력되는 과정에 적용된다고 볼 수 있다. 아울러, 여러 입력 자극 중에서 그 순간에 가장 현저한 자극을 선택하는 주의의 지향도 이 과정에 적용된다고 볼 수 있다. 한편, 마음챙김의 동기와 수용적인 주의 및 알아차림의 과정을 감찰하고 조절하는 활동은 집행적 통제의 기능과 정확하게 일치한다.

참고로, 마음챙김(혹은 통찰) 명상과 대비되는 집중(혹은 사마타) 명상 과정의 주의를 그림 1의 모형에 적용해 보기로 한다. 핵심적인 차이는, 집중 명상에서는 자동 처리 단계로부터 온라인 처리 단계로 유입되는 입력은 차단하고 미리 계획한 어느 하나의 대상(예, 만트라나 호흡)에 주의를 집중하려는 동기와 의도가 작동하며, 주의의 경계와 지향 기능이 이 특정한 목표 대상에 맞추어진다는 것이다. 집행적 조절 기능과 관련되는 상위 인지적 기술이나 전략은 이런 특정 대상에 대한 주의 집중과 이차적인 사변적 처리과정의

금지를 감찰하고 조절한다고 볼 수 있다.

마음챙김 명상에서는 주의의 경계와 지향 기능이 변화하는 대상을 향해 개방적인데 반해, 집중 명상에서는 주의의 경계와 지향 기능이 특정한 대상만을 향해 집중되어 있다고 할 수 있다. 아울러, 마음챙김 명상에서는 주의의 집행적 조절 기능이 더 활성화되고 더 복잡하게 작동하는 데 반해, 집중 명상에서는 주의의 경계와 지향 기능이 중심이 되고 집행적 조절 기능은 상대적으로 단순화되는 특징이 있다고 볼 수 있다.

그러나 마음챙김 명상의 기술을 제대로 발달시키기 위해서는 먼저 특정한 자극에 대해 어느 정도의 경계와 지향을 지속할 수 있어야 하는 것 같다. 즉, 어느 정도의 집중 명상 기술이 마음챙김 명상에 앞서 선행되어야 한다. 어느 하나의 대상에 대해 전일하게 집중해서 알아차리지 못한다면 순간순간 변화해 가는 대상들에 대해 역동적으로 집중하고 또렷하게 알아차리는 것은 불가능할 것이다. 이런 이유로 많은 유형의 마음챙김 명상 초기 단계에 집중 명상의 요소들이 많이 포함되어 있는지 모른다. 집중 명상은 레이저 빔(laser light beam)에, 마음챙김 명상은 서치라이트(searchlight)에 비유되기도 한다.

집중 명상 수련은 마음의 평정과 이완 및 집중력을 높이는 데 특히 도움이 되는 반면, 마음챙김 명상 수련은 자신과 세계에 대한 바른 앎이나 통찰을 얻는 데 효과적이라고 알려져 있다. 그러나, 이 두 명상 방법은 서로 다른 점도 있지만 상호보완적인 점이 많다. 장차의 연구에서 두 가지 대표적인 명상법과 개별 주의 기능들 사이의 관계가 어떠한지를 탐구해 본다면 두 명상법을 둘러싸고 논쟁 중에 있는 많은 의문들이 풀릴 가능

성도 있다.

마음챙김 상태의 특성

마음챙김이나 집중 명상의 상태가 얼마나 오래 지속되거나 얼마나 세밀할 것인가? 와 관련해서 다양한 변이가 있을 수 있다. 예를 들어, 휴식 시간 중 1-2분 동안 마음챙김하는 데서부터 안거와 같이 일상의 과제들에서 해방되는 집중적인 수행(예, 용맹정진) 시기에는 몇 시간 혹은 며칠 동안(심지어 수면 중에까지도) 또렷한 알아차림이 계속되는 경우도 있을 것이다. 알아차림의 세밀성에서도 상당한 차이가 있어, 동작이나 호흡 과정의 아주 미세한 활동에 대한 의도와 감각 경험의 등장과 사라짐 등에 대한 또렷한 알아차림에서부터 큰 단위의 활동 감각에 대한 어렵פות한 알아차림까지 다양할 수 있다.

Germer(2005)는 이상적인 마음챙김 상태의 경험적 특성으로 다음의 8가지를 제안한다. 이런 특성은 초심자나 오랜 명상 수련 경험이 있는 사람 사이에도 차이가 없으며, 숙달된 사람들은 이런 경험이 지속되는 정도가 높을 것으로 본다.

- ① 비개념적이다. 마음챙김은 사고 과정에 몰입하지 않는 알아차림이다.
- ② 현재 중심적이다.
- ③ 비판단적이다.
- ④ 의도적이다. 직접적인 주의를 특정한 대상에 기울이려는 의도를 포함한다.
- ⑤ 참여 관찰적이다. 현재 경험에서 냉정하게 몇 걸음 뒤로 물러나 있는 것이 아니라, 적극적으로 참여하면서 동시에 관찰한다.
- ⑥ 비언어적이다. 알아차림은 마음속에서 언

어가 일어나기 전에 발생한다.

- ⑦ 탐색적이다. 언제나 보다 섬세한 수준의 지각을 새로이 탐색한다.
- ⑧ 해방적이다. 마음챙김의 알아차림은 과거 경험으로부터 조건화되어 있는 고통으로부터 자유롭게 해준다.

Germer(2005)는 마음챙김 상태의 위와 같은 특성은 일상에서도 드물지 않게 경험할 수 있다고 본다. 다만 이런 상태를 장기적으로 지속하기는 어려우며 이를 위해서는 흔히 지속적인 수련이 필요하다고 본다. 그는 일상의 비공식적인 마음챙김은 사람들로 하여금 심리적 기능에 대한 직관을 발달시켜주고 새로운 상황에 보다 능숙하게 반응하도록 해주는 데 반해, 집중적인 마음챙김 훈련은 마음의 성질과 고통의 원인에 대한 직관을 발달시켜 준다고 제안한다. 예를 들어, 사건이나 경험들이 끊임없이 변해 간다는 무상에 대한 알아차림은 악순환의 고리를 이루던 반추적 사고로부터 자신을 해방시켜 줄 수 있을 것이다.

Wells(2000, 2005)는 다양한 심리적 장애에 걸쳐서 인지적 처리과정의 역기능이 공통적으로 발견된다고 주장하고, 이를 설명하기 위해 ‘자기조절 집행기능(self-regulatory executive function: S-REF) 이론’을 제안한다. Wells는 모든 장애가 - “경직된 자기 초점적 주의, 걱정과 반추의 형태로 나타나는 보속적인 사고 양식, 위협을 감찰하는 주의전략 및 현실에 맞지 않는 신념을 고치는데 실패하는 대처 행동 등으로 구성되는” - 인지적 주의 증후군(cognitive attentional syndrome: CAS)이라는 역기능적 인지 양상의 활성화와 관련된다고 본다.

Wells(2000, 2005)는 역기능적 인지 양식인

CAS를 바로잡는 대안적인 인지 양식으로 ‘초연한 마음챙김(detached mindfulness: DM)’을 제안한다. 초연한 마음챙김은 다음과 같은 5가지 특성을 지닌다(Wells, 2005, p. 340).

- ① 상위의 알아차림(예, 생각을 인식).
- ② 인지적 ‘탈 중심화(de-centering)’(예, 생각을 사실이 아니라 하나의 사건으로 이해).
- ③ 초연한 주의(attentional detachment)(예, 주의가 융통성 있고 어느 한 사건에만 고정되어 묶여 있지 않음).
- ④ 낮은 개념적 처리(예, 분석과 의미에 기초해서 평가하려는 정도가 낮음).
- ⑤ 낮은 목표 지향적 대처(예, 위협을 제거하거나 피하려는 목표가 압도적이지 않음).

초연한 마음챙김은 침입적 사고에 반응적으로 걱정을 하는 대신, 그것을 단순히 마음속의 한 사건으로 해석하거나 추가적인 해석 없이 그 사고를 마음속의 한 공간에 머물도록 반응하는 방식이다. Wells(2005)는 초연한 마음챙김을 달성하기 위한 심리치료적인 10가지 전략을 구체적으로 제안하고 있다.

한편, Brown 등(2007)은 마음챙김을 의식의 질이자 의식에 내용에 대한 관계로 보면서 다음과 같은 상호 연관되는 6가지를 마음챙김의 특성으로 제안한다.

- ① 알아차림의 명료성. 심리적 방어나 욕망으로 편향되지 않은 순수하고 투명한 알아차림.
- ② 비개념적(비사변적: nonconceptual)이고 알음알이가 없는(nondiscriminatory) 알아차림. 사전 경험에 바탕을 두고 현재를 구성하는 것이 아니라 지금 여기에 실제로 발

생한 것을 단지 관조하는 알아차림.

- ③ 알아차림과 주의의 융통성. 줌 렌즈와 같이 순간순간 두드러지는 유기체적 경험에 융통성 있게 주의의 초점을 맞추어 세밀하고 또렷하게 알아차림.
- ④ 실체를 향한 경험적 자세. 사실에 대한 주의 깊은 검토가 이루어질 때까지 판단을 유보하는, 객관적이고 편향이 없는 수용성이지만, 경험에 온전히 몰입하는 참여 관찰자적 자세.
- ⑤ 현재 지향적 의식. 과거나 미래를 지향하는 의식이 아니라 지금 이 순간에 일어나는 경험의 알아차림을 지향.
- ⑥ 주의와 알아차림의 안정성 혹은 연속성. 위에 언급한 5가지의 특성들이 보다 빈번하거나 오래 지속되는 특성을 의미하며, 훈련을 통해 육성될 수 있다.

Brown 등이 제안하는 ⑥의 특성은 필자의 견해로는 마음챙김 상태의 특성이라기보다는 마음챙김의 특질(traits)과 상태(states)의 구분에 해당한다. 즉, 마음챙김을 빈번하고 지속적으로 할 수 있는 안정된 개인차에 해당하는 차원으로 연구할 수도 있고, 특정한 상황에서 유발된 마음챙김 상태의 원인이나 효과를 독립적으로 연구할 수도 있을 것이다.

필자는 지금까지 기술된 마음챙김 상태의 위와 같은 특성들이 자신의 마음과 세계의 실상이나 문제에 대한 이해와 심리적 안녕을 높이고 자기조절과 문제해결 및 건강과 지혜를 촉진하는 바탕 조건을 이룬다고 가정한다. 다음은 위에서 기술한 마음챙김의 특성들이 자기조절과 문제해결 및 지혜 등과 어떻게 관련되는가? 를 살펴보자.

마음챙김, 자기조절 그리고 지혜

앞에서 정리해 본 마음챙김 상태의 여러 가지 개별 특성이나 통합적인 특성은 다양한 결과를 초래할 것이다. 현재, 이 순간의 경험을 기존의 도식에서 벗어나고 이기적 자아를 초월하며 적극적인 참여 관찰자가 되어 수용(혹은 개방)적이고 안정적이고 융통성 있고 성성하게 알아차릴 때 어떤 상황이 펼쳐질까?

먼저, 있는 그대로의 현실에 대한 수용이 발생할 것이다. 마음챙김에서 수용은 몇몇 단계의 과정에 관여된다고 볼 수 있다. 수용의 첫 단계는 ‘수용적 주의’와 관련된다. 상위 인지적 정보나 지식으로부터 현재의 경험에 대해 자신의 욕구나 생각(혹은 기억)을 개입시키지 말고 순수한(bare) 혹은 개방적이고 호기심어리고 수용적인 주의를 기울이라는 전향적인(feedforward) 방향성이 제시되고 상위 인지 전략을 통해 이를 유지시키려 한다.

수용의 두 번째 단계는 경험의 일차적인 지각 후에 발생할 수 있는 이차적인 정교화 과정을 금지하는 비사변적 알아차림과 관련된다. 수용의 세 번째 단계는 일차적 알아차림에 대한 수용적인 상위 인지적 알아차림이라고 본다. 이는 유식(唯識)의 4분설에서, 자증분(自證分)이나 증자증분(證自證分)에 해당한다. 수용의 첫 번째와 두 번째 단계가 마음챙김 자체의 성분에 포함된 것이라면, 일차적 알아차림에 대한 후속적인 수용적 알아차림, 더 나아가서는 알아차림의 알아차림에 대한 다음 단계의 수용적 알아차림을 상정할 수 있고, 마음챙김의 단기적 결과로서의 수용은 이런 ‘알아차림에 대한 수용’에 해당한다고 본다. 마음챙김의 정의에서 수용을 포함시키느냐 마느냐? 하는 논

쟁은 수용의 단계가 하나가 아니라는 이러한 점과 관련되는 것일 수 있다.

수용전념치료(acceptance and commitment therapy: ACT)를 주창하는 Hayes(1994)는 수용을 “사적인 사건, 자기, 역사 등의 자신의 중요 영역에서 의식적으로 직접적인 변화 의제(agenda)를 버리는 것을 뜻하며, 생각과 감정이 말하는 대어가 아니라 생각과 감정을 있는 그대로 경험할 수 있도록 개방하는 것(pp. 30-31)”이라고 말한다. 변증법적 행동치료(dialectic behavioral therapy: DBT)를 개발한 Linehan(1994)은 수용을 순간순간의 사적인 경험을 대하는 적극적인 과정으로 보고, 혁신적 수용은 “아무런 제한이나 왜곡, 판단, 평가 및 유지나 제거의 노력이 없이 경험에 대해 완전하게 개방하고 있는 것이며, 무언가를 원함이나 원치 않음이 없이 경험하는 것(p. 80)”이라고 제안한다.

수용은, 여러 심리치료자들이 지적하듯이, 회피에 소모되던 에너지를 줄이고(김교현, 1993; Pennebaker, 1989) 선택 반응의 범위를 넓히며 새롭고 건설적인 방법으로 문제를 해결할 가능성을 높일 수 있다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

마음챙김의 두 번째 결과는 자신에게 다가오는 경험을 늘 새롭고 생생하며 세밀하게 감상(鑑賞)하며 그 경험 자체에 몰입하게 되는 것이다. 습관적이고 자동적인 반응이 아니라, 경험의 정서가에 관계없이 그것의 충만성과 풍부함을 있는 그대로 충분히 경험하고 적절한 심리적 거리를 두고 감상하며, 이런 결과로 인해 자동적으로 그 경험에 대해 깊이 개입하고 전념하게 될 가능성이 크다.

이런 관조적인 감상과 그에 따른 몰입은 그

자체로 삶의 풍부함과 주관적 안녕을 높이는 성분이 될 뿐만 아니라, 심리치료 과정에서 변화를 산출하게 하는 핵심 요인이 될 것이다. Orlinsky와 Howard(1986)의 리뷰에 따르면, 정서나 사고와 같은 내적 사건을 충분히 경험하고 자각하는 것이 치료 성과와 가장 일관된 관계를 나타내는 과정 요인이었다.

마음챙김의 세 번째 결과는 창의적인 아이디어와 표현의 발생이다. 당면한 사건과 자신의 경험에 대해 기존 도식과 습관적인 방식으로 편향되고 고착되게 인식하는 것이 아니라, 새로운 범주(categories)를 창조하고, 새로운 정보에 개방적이 되고, 하나 이상의 다양한 관점이 있음을 알아차리게 되는 것이다(Langer, 1989).

동일한 사태도 맥락이 달라짐에 따라 그 성질이나 의미가 달라질 수 있다. 이런 의미에서 세상에 존재하는 어떤 것도 매 순간 특정한 맥락에서 각기 다르다고 할 수 있다. 인간은 이해와 예측을 선호해서 안정된 세계나 질서를 추구하려는 일반적인 경향성을 보이지만, 매 순간, 매 맥락마다 달라지는 차이를 왜곡 없이 알아차릴 수 있다면 창의성이 발현되고 그에 따라 문제해결의 효율성이 높아질 것이다.

위에서 언급한 세 가지 마음챙김의 단기적 결과는 개별 성분 하나하나가 독립적이고 배타적인 방식으로 나타나기보다는 상호작용적이거나 상생적인 방식의 전체로 출현할 가능성이 높다. 탈동일시(disidentification), 수용, 감상, 몰입, 창의 및 문제해결 등은 인격적 성장이나 심리치료적인 변화의 핵심적 바탕이 된다. 필자는 마음챙김 상태의 특성이나 이로 인한 단기적 결과를 바탕으로 발생하는 중기적 혹은 장기적인 결과를 ‘자기조절

이나 문제해결의 촉진’ 및 ‘지혜의 창발’로 요약해서 정리할 수 있다고 본다.

자기조절(self-regulation)은 “인간의 마음이 그 마음의 기능과 상태 및 내적 과정들에 대해 통제력을 행사하는 과정”을 의미하거나(Vohs & Baumeister, 2004) 보다 좁게는 “체계(system)가 끊임없이 변화하는 환경 속에서 목표를 달성하기 위해서 자신의 사고, 정서 및 행동을 조절하는 과정”을 뜻한다(Zeidner, Boekaerts, & Pintrich, 2000). 후자의 의미에서 자기조절은 ‘문제해결(problem-solving)’과 동일한 의미를 지닌다.

상위 인지적 주의의 조절을 바탕으로 이상적인 마음챙김 상태가 유발되면, 자신이 경험하는 사고, 정서, 행동 및 동기에 대해서 참여 관찰자의 시각에서 한 걸음 떨어져 관찰할 수 있는 여유나 힘이 생기고, 이는 자기조절의 효율성을 높여 줄 것이다. 마음챙김을 통한 자기조절은 특히 문제가 복잡하거나 모호한 상황이거나 상황적 압력이 긴박한 스트레스 상황에서 더 큰 효과를 낼 것이다. 심리적 장애나 중독 문제 등 대부분의 적응문제가 자기조절의 실패에서 조망될 수 있다는 점에서, 마음챙김은 스트레스 관리나 적응문제의 개선 혹은 심리치료에 매우 큰 의미를 지닌다.

아울러 마음챙김이 잘 된 상태에서는 체계의 상위 위계 수준에서 자기조절이 이루어질 것이다. 즉, 자동적 혹은 충동적으로 조절되는 감각이나 지각 혹은 감정 수준보다는 유기체 수준이나 소집단 더 나아가서는 생태적 수준에서의 목표에 의한 자기조절이 가능하게 된다. 상위 위계 수준에서 자기조절이 이루어질수록 보다 이타적이고 장기적인 목표에 대한 조절이 일어난다. 상위 위계의 자기조절이 일어난다고 해서 하위 위계의

조절이 손상을 받는다는 의미는 아니다. 오히려 체계의 하위 성분들 사이의 자율적인 연결과 협력 및 경쟁을 바탕으로, 균형 잡힌 상위 체계의 자기조절이 창발된다고 보아야 할 것이다. 이런 성질은 다음에 언급하는 이유로 인해 지혜의 속성과 밀접하게 관련된다.

Sternberg(1998, 2001)는 지혜를 ‘공동선을 달성하도록 해주는 묵시적 및 명시적 지식의 적용’이라고 보는데, 이는 1) 개인 내(inter-personal) 2) 대인 간(inter-personal) 및 3) 인간을 넘어서는(extra-personal) 이해관계와; 1) 장기와 2) 단기 사이의 이해관계의 균형을 잡고, 1) 환경에 적응하기 2) 환경을 조형하기 및 3) 새로운 환경을 선택하기라는 환경맥락에 대한 반응들 사이의 균형 잡기를 통해 달성된다고 보았다.

상위 체계적인 수준의 자기조절은 문제와 자신을 새롭고 균형이 잡힌 전체적 관점에서 바라볼 수 있게 해 주고, 문제해결을 위한 계획과 전략을 세우고 수행하며 방해를 극복하는 과정을 도와서 창의적이고 지혜로운 문제해결을 가능하게 해 줄 수 있다. Baltes와 Staudinger(2000)는 지혜를 ‘삶의 행위와 의미에서의 전문성’으로 정의한다. 그들은 지혜가 인생의 근본 문제들에 대한 전문가(expert) 지식과 판단에 해당한다고 보며, 이의 준거로 풍부한 ‘서술적 지식’과 ‘절차적 지식’을 갖추는 외에도, ‘맥락주의(contextualism)’ ‘가치의 상대성에 대한 인식(value relativism)’ 및 ‘불확실성의 인식과 관리’ 등 5가지 특성을 들고 있다. 마음챙김 상태는 서술적 지식과 절차적 지식 외에 나머지 세 가지 특성을 조장해 주는 데 핵심적 역할을 할 것이다. 즉, 지식을 지혜로 바꿀 수 있는 바탕을 마련해 준다.

이런 아이디어는 마음챙김이 유기체의 하위 체계(예, 몸과 마음, 사고와 정서) 사이의 온전한 연결을 이루어내고 이는 상위 체계 수준의 조절(질서나 건강)을 창발시킨다고 보는 Schwartz(1984) 건강과 질병에 관한 ‘주의-연결-효과(attention-connect-effects: A-C-E) 모형’과 유사하다. 또한, 건강과 치유의 핵심은 전체성과 연결성이라고 주장하는 Kabat-Zinn(1990)의 생각과도 일맥 상통한다.

요약하면, 마음챙김 상태는 상위 체계 수준의 자기조절을 통해서 문제의 창의적인 해결이나 지혜가 창발될 수 있도록 조장한다.

장차 연구

본 글을 통해 마음챙김과 그 하위 성분들을 분명하게 정의하고 성분들 사이의 관계를 명세화하려고 했다. 마음챙김이 발생하는 과정을 설명하기 위한 모형을 제안했으며, 이를 바탕으로 마음챙김 상태의 특성이 어떠하며 어떤 결과를 초래할 수 있는지에 대해 논의했다.

마음챙김의 핵심은 ‘상위 인지적으로 이루어지는 주의의 조절과 그 결과로 나타나는 알아차림’이다. 상위 인지는 ‘인지에 대한 인지’ 혹은 ‘마음에 대한 마음’의 관계에 해당한다. 상위 인지는 인지(혹은 마음)에 대한 정보와 인지 과정을 바라는 바대로 유도하기 위한 감찰과 조절 전략(혹은 기술)으로 구성된다.

마음챙김의 상위 인지에서는 자동 처리되어 유입되는 유기체적 경험을 기존의 관념이나 현재의 욕구로 덧칠하지 않고 있는 그대로 비추는 ‘수용적인 주의’를 집중하여 또렷하고 온전하게 알아

차리려는 동기를 유지하고 이 과정이 잘 실천될 수 있도록 주의를 조절한다. 아울러 일차적 알아차림에 대해서도 평가하지 않고 수용적으로 알아차리려 하는 동기와 주의를 조절도 일어난다. 현재의 유기체적 경험에 대한 온전한 알아차림은 ‘탈중심성(decentering)’과 ‘개방성(openness)’과 이완(calm)과 명료함(clarity)과 집중성(concentration) 등의 특성을 지니며, 안녕과 건강 및 성장과 변화의 바탕이 된다. 즉, 마음챙김은 상위 인지적 ‘지향성’과 이를 이루려는 ‘동기’ 및 이의 ‘실행’과 그 ‘결과’로 대별해서 조망할 수 있다.

이제 필자의 마음챙김에 대한 이런 접근이 다른 연구자들의 접근과 비교해서 어떤 특징이 있으며, 마음챙김의 여러 쟁점과 관련해서는 어떤 시사점을 던지는가를 살펴보고, 오랜 불교적 수행 전통에서 유래한 마음챙김을 과학을 지향하는 심리학의 대상으로 삼기위한 노력이나 전략에 관한 소견을 제안하고자 한다.

먼저, 필자의 마음챙김에 대한 접근이 종교적 수행 전통에서 마음챙김에 접근하는 방식과 달리 심리학에서 전통적으로 널리 사용하고 있는 ‘상위 인지’ ‘동기’ ‘주의’ ‘알아차림(혹은 자각)’ 등의 용어만을 사용했다. 이런 접근은 김정호(2004), Bishop 등(2004), Brown과 Ryan(2003, 2004, Brown et al., 2007), Germer(2005), Hayes 등(1999), Langer(1989), Linehan(1993, 1994), Shapiro와 Schwartz(2000; Shapiro, Schwartz, Santerre, 2002), Teasdale(1995, 1999), 그리고 Wells(2000, 2005) 등의 접근과 유사하다.

개별 연구자들과 필자의 견해를 각각 비교하기에는 지면이 부족하여 필자 견해의 특징만을 언급하면, 필자는 마음챙김의 핵심 성분으로 ‘현재

경험’에 대한 ‘수용적인 주의’와 ‘뜨거운 알아차림’ 외에도 이를 이루기 위한 전제 조건에 해당하는 ‘상위 인지적 기술’과 ‘동기’를 강조한다.

다음으로, 필자가 생각하기에 쟁점이 되고 있거나 쟁점화할 만한 마음챙김의 주제들에 대해 필자의 모형이 시사하고 있는 점들을 아래에서 살펴보기로 한다.

상태(states) 대 특질(traits)

마음챙김을 특정한 상황에서 특정하게 드러나는 상태로 접근할 수도 있고, 안정적인 개인차 변수로 다룰 수도 있다. 마음챙김의 상태를 유도하고 그 성질이나 단기적인 결과를 알아보는 실험적 접근(예, 원두리, 2007; Arch & Craske, 2006)을 할 수도 있고, 마음챙김 정도의 안정된 개인차를 심리측정적 도구나 명상 수련 기간 등을 기준으로 평가할 수도 있을 것이다. 연구자들은 특정 연구에서 자신이 다루고 있는 마음챙김이 상태에 해당하는지 아니면 특질에 해당하는지를 명확하게 정의하고 그에 적합한 평가도구나 유도 방법을 사용할 필요가 있다. 필자의 모형에서 마음챙김의 특질은 마음챙김 관련 상위 인지적 정보가 정확하고 전략이나 기술이 뛰어나며 마음챙김의 동기가 강하고 지속적일수록 높아진다고 개념화할 수 있다. 한편 마음챙김의 상태는 특정한 상황에서 마음챙김의 과정이 얼마나 잘 유도되었나? 하는 정도를 반영할 것이다.

측정도구

지금까지 개발된 마음챙김의 측정도구들은 주로 마음챙김의 안정된 개인차를 평가하기 위한 것이 대부분이었다. Brown과 Ryan(2003)의

MAAS(Mindfulness Attention Awareness Scale; 권선중, 김교현, 2007)는 본 연구에서 제안한 모형 중에서 주로 온라인 처리에 해당하는 주의와 알아차림을 측정하려 한다. 이에 반해, Baer 등(Baer, Smith, & Allen, 2004; , Baer, Smith, Hopkins, Krietmeyer, & Toney, 2006)의 KIMS(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; 김정모, 2006)나 FFMQ(Five Facet Mindfulness Questionnaire; 윈두리, 김교현, 2006)는 모형의 상위 처리과정에 해당하는 마음챙김의 상위 인지적 기술이나 마음챙김의 단기적 결과를 측정하려는 것으로 보인다. 장차 연구에서는 마음챙김을 어떻게 정의하고, 마음챙김의 어떤 성분들을 어떻게 측정하려고 했는가를 분명하게 소통할 필요가 있다.

통찰 명상과 집중 명상

마음챙김은 통찰 명상의 전형으로 언급된다. 그러나 마음챙김을 비롯한 통찰 명상이 제대로 발달하기 위해서는 적어도 초기에는 초보적인 수준에서라도 집중 명상의 기술이 필요한 것으로 보인다. 본 연구의 모형에 따르면, 집중 명상은 자동 처리에서 온라인 처리로 유입되는 과정에서 작동하는 주의의 경계와 지향의 기능과 일차적으로 관련된다. 그에 반해, 마음챙김(통찰 명상)은 경계와 지향의 기능에 추가해서 집행적 통제 기능의 역할이 특히 강조된다. 이는 주의의 경계와 지향 기능을 통해 대상에 대한 집중력을 기른 다음, 이를 바탕으로 매 순간 변화하는 대상에 대해 주의를 기울여 이를 알아차릴 수 있어야 한다고 해석할 수 있다.

Raffone, Manna, Perrucci, Ferreth 등(2007)의 f-MRI 연구에 따르면, 장기간 명상 수련 경험이

많은 승려들이 사마타 명상과 위빠사나 명상을 할 때 서로 다른 뇌 부위가 활성화되거나 억제됨이 밝혀졌다. 마음챙김 명상을 유도했을 때는 뇌 피질의 분산된 영역(dorsolateral prefrontal cortex, anterior cingulate and left frontopolar gyrus)에서의 확산된 활성화를 보이는 반면, 집중 명상을 유도했을 때는 제한된 영역(subgenual anterior cingulate and medial orbitofrontal cortex)에서의 선택적인 활성화를 보였다. 마음챙김 명상에서 활성화되는 영역은 집중 명상 시에는 억제되는 경향이 있었고, 마음챙김 명상에서는 fronto-parietal의 ‘좌 편측화(left lateralisation)’가 관찰됐다. 연구자들은 좌측 전두두정 영역의 활성화는 현재 순간에 떠오르는 감각과 정신적 내용에 관한 의식적인 접근과 관련되며, 전전두엽의 좌 편측화는 비판단적 수용과 정적 정서 경험을 반영하는 것이라고 해석하고 있다.

존재(being)와 행위(doing) 양식

마음챙김은 흔히 목표를 달성하기 위해 의식적으로 분투하는 행위 양식과 대조되는 존재 양식을 대표한다고 알려져 있다. 그렇다면 마음챙김은 의도적인 목표나 수행과는 아무런 관련성이 없는 수동적인 경험 상태에만 머무는 것일까? 필자는 그렇지 않다고 생각한다. 의도적인 욕심이 없이 수용적이고 개방적으로 현재 경험을 알아차리는 마음챙김의 양식을 통해서 오히려 더 효율적이고 상위 체계에서 균형 잡히고 자발적인 자기조절과 문제해결이 결과적으로 초래된다고 생각한다. 즉, 마음챙김 자체는 무위(無爲)의 성질을 지니고 있지만 그 결과로 얻어지는 수행의 과정이나 질은 역설적으로 더 즐겁고 더 좋다는 것이다.

Teasdale 등(1995)은 우울증에 대한 인지매개 가설을 보다 정교화시킨 ‘하위 인지체계 상호작용 (Interacting Cognitive Subsystem Framework: ICS) 모형’에서, 정서처리 방식의 세 가지 유형을 제안한다: 정서에 몰두해 있고 자각이나 내적인 탐색 없이 정서반응을 결과적으로만 인식하게 되는 ‘자각 없는 표출 양식(mindless emoting mode)’; 목표나 이상과의 불일치를 언어적으로 평가하고 판단하는 방식으로 알아차리는 ‘개념화/행위 양식(conceptualising/doing mode)’; 그리고 감정이나 생각을 주관적인 경험의 측면으로 직접 느끼면서 직감을 활용하고 자기 경험을 비판단적으로 자각하는 방식인 ‘마음챙김 경험/존재 양식(mindful experiencing/being mode)’. Teasdale 등은 ‘마음챙김 경험/존재 양식’은 의식적으로 애써 목표와 현실의 불일치를 줄이려 시도하지 않고 정서를 효율적으로 처리하면서도 역기능적인 인지 도식을 바꾸는 데 효과적이라고 본다.

마음챙김 훈련을 통해 존재의 양식에 머물 수 있는 힘을 충분히 키운 상태에서는 행위의 양식이 편파되거나 근시안적이지 않고 상위 위계의 체계에서 연결되는 지혜로운 자기조절과 문제해결이 가능하다고 볼 수 있다. 이는 십우도(十牛圖)의 마지막 두 단계인 “본래의 자기로 돌아간다(返本還源)”와 “보살이 되어 시정으로 되돌아가 중생을 제도한다(入塵垂手)”는 의미와 연결된다고 볼 수 있다.

Shapiro와 Schwartz(2000)는 다양한 명상 기법을 집중과 통찰 명상으로 분류하던 전통적 방식에, 묵상적 명상(contemplative meditation)을 추가하고 있다. 묵상적 명상에서는 주의의 초점을 하나의 대상에 맞추는 ‘집중 명상’과 현재의 경험

에 마음을 여는 ‘마음챙김(혹은 통찰) 명상’을 기초적 바탕으로 해서 해결되지 못한 문제나 의문에 대해 답을 구하는 과정이 핵심이 된다. 이들은 명상의 일반적 과정이 ‘의도(intention)’에서 시작해서 ‘주의집중(focusing)’, ‘개방(opening-up)’ 및 ‘간구(asking)’로 마치 동심원의 반경을 넓혀가듯 확대되어 간다고 제안한다.

존재와 행위 양식은 어느 하나로 존재하기보다는 상호보완적이고 역동적으로 전개되어 나가는 과정이라고 생각할 수 있다. 맥락에 따라 존재 양식이 적응적이고 필요한 시기가 있고, 존재 양식에서 얻어진 지혜를 바탕으로 행위를 통해 상위 체계 수준의 문제해결이 바람직한 시기나 맥락이 있을 것이다. ‘존재 양식에서 유래하는 지혜(智慧)와 ‘행위 양식의 목표가 되거나 결과로 나타나는 자비(慈悲)’가 최상위 체계 수준의 전체 기능을 나타내는 동전의 양면이 아닐까 한다. 지행합일(知行合一)이나 지행호진(知行互進)이라는 주장 명제도 존재와 행위의 상생을 압축적으로 표현하고 있다고 본다.

상위 인지 정보와 종교적 신념

모형에서 제안하고 있는 마음챙김의 상위 인지체계는 마음 혹은 의식에 대해 지금까지 획득한 정보나 지식과 마음의 상태를 감찰하고 조절하기 위한 전략이나 기술로 구성된다고 보았다. 그런데, 마음챙김의 상위 인지가 작동하는 방식에는 역설적인 측면이 있다. 마음챙김의 동기는 마음에 대한 지식의 경우에도 이것이 유기체적 경험이 온라인 경험의 알아차림으로 입력되는 과정에 개입되지 않도록 하려는 동기가 작동한다. 따라서 상위 인지의 지식이나 정보가 관여되지 않

도록 해서 상향처리만 일어나도록 한다. 그렇다면, 상위 인지적 정보는 전혀 작동하지 않는 것인가? 그렇지는 않다고 본다.

“일상의 인식 양식은 지금까지 자신이 경험해 온 특정한 조건화의 역사나 현재의 욕구에 의해 편향되기 쉬우며, 그렇게 되지 않도록 조절해서 있는 그대로 알아차리는 것이 좋다”거나 “모든 현상은 인연으로 생겨나고 변해 가며 고정된 실체가 없고 우리의 마음이 구성해 낸다”는 믿음이나 “공상의 산물인 안정된 자아에 대한 집착이 고통의 근원이 될 수 있다”거나 “신심과 분심 및 의심을 내어서 화두를 매 순간 성성하게 하면 깨침을 얻을 수 있다”거나 “근원적으로 개체 의식과 전체 의식이 하나로 같다”거나 “마음이 부처다”는 등의 믿음은 억제되지 않고 수시로 일어나는 하향 처리의 근원으로 작동할 수 있다. 즉, 모든 것에 대해 “모른다”거나 “무위”로 접근하는 전략을 사용하는 게 아니라, 상위 인지적 신념 중 일부는 흔히 미리 상정되어 지속적인 영향력을 행사하는 상위 인지적 정보로 작동하게 된다(물론, 마음챙김을 집중적으로 해 나가는 과정의 자연스러운 결과로 존재의 실상인 삼법인[무상, 고, 무아]을 깨닫게 된다고 보기도 한다).

종교적인 맥락에서 일어나는 마음챙김은 특정한 종교의 교리나 종교적 신념을 상위 인지적 정보로 활용하는 반면, 세속적으로 마음챙김을 연구하거나 활용하려는 시도에서는 “기존 기억이나 자기중심적인 욕구나 목표에 의해 이 순간의 경험이 왜곡될 수 있다”는 지식이나 정보만을 마음챙김의 상위 인지적 정보로 활용한다고 볼 수 있다. 장차 종교적 맥락에서 수행되는 마음챙김과 세속적 맥락에서 수행되는 마음챙김이 어떤 점에서

유사하고 어떤 점에서 다른가를 연구해 볼 필요가 있겠다.

세상가설(World Hypotheses)

불교에서 강조하듯, 우리가 인식하는 세계는 구성적이다. 모든 이론이나 치료법에는 특정한 세계관이나 가설이 깔려 있다. Germer(2005)는 불교 심리학의 가정이 Stephan Pepper(1942)가 제안하는 맥락적 세상가설(Contextual World Hypothesis)과 정확하게 일치한다고 본다. 예를 들어, 무상(無常)이나 변화는 맥락적 세상가설의 핵심 존재론(ontology)이며, 무아(無我)는 맥락적 세상가설의 자아(自我)에 대한 견해이고, 연기(緣起)는 맥락적 세상가설의 인과론이다. 이 세상가설에서 고통은 객관적 실체가 아니라 맥락에 따라 달리 구성되는 공상이나 환상이다.

윤호균(2001, 2005; 성승연, 윤호균, 2005; 정효경, 윤호균, 2005)은 불교의 연기론에 터하여 개인의 심리적 현실이 만들어지는 마음의 구성과정을 분석하고, 이를 알아차리고 그에 대한 얽매임에서 벗어나 온전한 자유와 평화를 누리는 방법을 도와주는 ‘온 마음 상담’을 제창하고 있다. Hayes 등(1999)도 ‘맥락적 기능주의(contextual functionalism)’와 ‘Relational Framework Theory (RFT)’라는 맥락적 세상가설과 일치하는 관점에 근거해서 ACT를 개발하고 있다.

필자는 마음챙김의 과정이 Pepper(1942)의 맥락적 세상가설뿐만 아니라 유기적 세상가설(Organismic World Hypothesis)과도 밀접하게 관련된다고 본다. 유기적 세상가설(혹은 체계적 세상가설[Systemic World Hypothesis])이라고도 부름)은 세계가 소립자에서부터 우주에 이르기까지

다양한 위계를 형성하고 있는 일종의 ‘체계(system)’라고 본다. 체계는 긴밀하게 상호작용하는 부분(혹은 하위 성분이나 하위 체계)들의 조직화된 집합이며, 그 체계의 성질은 이런 하위 성분들의 상호작용을 통해 창발된다. 인간이라는 체계는 ‘소립자-원자-분자-세포-조직-기관’ 등의 하위 수준으로 접근할 수도 있고, ‘소집단-조직-지역사회-지구촌-태양계-은하계-우주계’라는 상위 체계의 하위 성분으로 접근해서 조망할 수도 있다. 어떤 위계의 맥락에서 인간이나 인간 문제를 조망하느냐에 따라 드러나는 체계의 성질이 달라질 수 있다는 의미에서, 유기적 세상가설은 맥락적 세상가설을 이미 그 속에 포함하고 있다.

유기적 세상가설을 마음챙김에 적용하면, 중요한 시사점을 얻을 수 있다. 마음챙김 과정의 상위 인지에서는 자신을 체계의 특정한 수준(혹은 맥락)에 국한시키지(혹은 동일시하지) 말고 (무위無爲로) 유기체적 경험을 하며 이를 단지 알아차림이라고 주문한다고 볼 수 있다. 그렇다면, 특정한 맥락에서 벗어나 존재 자체의 경험을 바라볼 수 있게 해 주는 그것은 무엇인가? 이는 윤호균(2005)이 지적하고 있듯이, 종교나 철학에서 지칭하는 신성, 마음, 불성, 도(道) 등에 해당하는 ‘참 존재’가 아닐까? 그는 참 존재가 어떤 “특정한 내용이나 특징을 나타낸다고 보다는 그런 내용이나 특징을 펼쳐내는 장(場)(p. 9)”이라고 조망한다. 다양한 명상 방법의 이론 및 역사적 배경과 자신의 실천 체험을 생생하게 소개하고 있는 박석(1997)의 글에는, “우리 마음의 본체는 우리가 체험할 수 있는 그 어떤 것보다도 넓다. 어떤 심오한 깨달음으로도 우리 마음의 본체 그 자체를 완전하게 알 수는 없다(p. 208)”라는 언급이 있다. 그가 강조하

는 ‘마음의 본체’ 혹은 ‘무한 자증분’에 해당하는 것이 존재 자체를 바라볼 수 있게 해 주는 그 무엇이 아닐까? 그것은 체계의 최상위 위계에 해당하는 우주계(cosmos system)의 의식에 해당하지 않을까? 라고 추론해 본다. 인간 의식의 한 부분이 다른 부분을 다시 표상(meta representation)하는 과정들을 통해 특정 체계(예, 자아) 수준에만 고착되지 않고 그를 초월해서 인류나 생태계, 더 나아가 우주의 질서나 관점을 표상할 수 있는 능력이 자리잡은 것일 수도 있다.

과학과 종교

종교는 인간 경험을 조직화하는 큰 근원 중의 하나다. 마음챙김이라는 개념이 유래한 불교적 수행의 전통은 현대인이 자신의 삶을 건강하고 의미 있게 구성해 나가는 데 참조할만한 보고(寶庫) 중 하나에 해당한다. 그런데, **심리학적 연구나 자문 혹은 개입**에서 마음챙김의 연원에 해당하는 불교적 사유와 실천을 어떻게 가장 효과적으로 활용할 수 있을까? 이 물음에 대한 심리학자인 필자의 답은, “활용하려는 핵심 개념들을 철저히 세속화 혹은 심리학화해서 심리학의 분류 연구들과 연결되게 하자”는 것이다. 본 연구를 통해 마음챙김의 핵심 개념들을 인지신경과학적 개념이나 연구와 연결짓고 자기조절의 개념이나 이론들과 연결지으려 했다. 이런 과정에서 심리학(혹은 행동과학이나 인지신경과학)의 현재 상태가 표준이라고 고집하는 편협함을 조심하고, 불교나 명상의 종교적 전통이 포함하고 있는 풍부한 의미를 최대한 살리려고 하였다. 이런 의견의 타당성을 장차 논의와 연구를 통해 검증해 보고 싶다.

참 고 문 헌

각목 (2003). 간화선과 위빠사나, 무엇이 같고 무엇이 다른가. 선우논강, 1, 163-166.

권석만 (2006). 위빠사나명상의 심리치료적 기능. 불교와 심리, 1, 9-50.

권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.

김교현 (1993). 자기노출과 분노 억제 경향에 따른 생리, 정서 및 자기 이해 효과. 성균관대학교 박사학위 청구 논문.

김교현 (2006). 마음챙김 명상 연구의 쟁점과 과제. 2006년 한국건강심리학회 제 1차 학술발표대회 자료집, pp. 54-64. 3월 31일. 충남대학교 산학연.

김정모 (2005). 한국판 켄터키 마음챙김기술 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 25(4), 1123-1139.

김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가? 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.

박석 (1997). 박석 교수의 명상의 길라잡이. 서울: 도서출판 도솔.

박성현 (2006). 마음챙김척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 청구 논문.

성승연, 윤호균 (2005). 심리치료에서의 탈동일시. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(2), 265-275.

원두리 (2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 충남대학교 박사학위 청구 논문.

원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.

윤호균 (2001). 공상, 집착, 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(3), 1-18.

윤호균 (2005). 심리 상담의 치료적 기제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 1-13.

정효경, 윤호균 (2005). 집단상담에서의 상위인지적 자각과 상담성과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(4), 769-787.

Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1849-1858.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11, 191-206.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.

Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic(pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., & Anderson et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefit of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.

Brown, K. W., & Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects.

- Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Fan, J., McCandliss, B. D., Sommer, T., Raz, A., & Posner, M. I. (2002). Testing efficiency and independence of attentional networks. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 340-347.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What it is? what does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton, (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27), New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-32). Reno NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2005). 명상과 자기치유(상, 하) [*Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*]. (장현갑, 김교현, 장주영 공역). 서울: 학지사(원전은 1990년에 출판).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, Present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1994). Acceptance and change: The central dialectic in psychotherapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 73-86) Reno, NV: Context Press.
- Orlinsky, D. E., & Howard, K. I. (1986). Process and outcome in psychotherapy. In S. L. Garfield & E. Bergin (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 311-383). New York: Wiley.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 211-244.
- Pepper, S. (1942). *World hypotheses*. Berkeley: University of California Press.
- Raffone, A., Manna, A., Perucci, C. D., Ferretti A., & Gratta C. D. et al., (2007). Neural correlates of mindfulness and concentration in Buddhist monks: A fMRI study. *Proceedings of NFSI & ICFBI*, 242-244. Hanzhou, China, October 12-14.
- Raz A. (2006). Individual differences and attentional varieties. *Europa Medicophysica*, 42, 53-58.
- Raz, A. (2004). Anatomy of attentional networks. *The Anatomical Record*, 281B, 21-36.
- Raz, A., & Buhle, J. (2006). Typologies of attentional networks. *Nature Reviews Neuroscience*, 7, 367-379.
- Schwartz, G. E. (1984). Psychobiology of health: A new synthesis. In B. L. Hammond & J. Scheirer (Eds.), *Psychology and health: Master lecture series* (Vol. 3, pp. 149-193). Washington, DC: American Psychological Association.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy: A new approach for preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*,

- 62(3), 373-386.
- 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*. New York: Academic Press.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 632-645). Oxford: University Press.
- Sternberg, R. G. (2001). Why school should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist, 36*, 227-245.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology, 2*, 347-365.
- Teasdale, J. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 6*, 146-155.
- Teasdale, J., Segal, Z., & Williams, J. (1995). How does cognitive therapy prevent relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavioral Research and Therapy, 33*, 25-39.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation. In R. F. Baumeister and K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. (pp. 1-12). New York: Guilford.
- Wang, H., & Fan, J. (2007). Human attentional networks: A connectionist model. *Journal of Cognitive Neuroscience, 19*, 1678-1689.
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester, UK: Wiley.
- Wells, A. (2005). Detached mindfulness in cognitive therapy: A metacognitive analysis and ten techniques. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 23*, 337-355.
- Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. R. (2000). Self-regulation: Directions and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich and M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

논문접수일: 2008년 5월 27일

게재결정일: 2008년 6월 1일

Mindfulness, Self-Regulation, and Wisdom

Kyo-Heon Kim

Department of Psychology, Chungnam National University

Relationship model between mindfulness, self-regulation, and wisdom was proposed. Mindfulness was defined as a 'receptive attention to and awareness of present experiences and it's antecedent motivation and meta cognition'. Attentional regulation and meta cognitive process were supposed to play a core role in mindful processes. Mindful processes closely related with different (alerting; orienting; executive control) functions of the attentional networks. Through the specific attentional regulation, clear, nonconceptual, disidentified(or decentered), open, and flexible awareness on the present moment was induced. This made sensible self-regulation of the thought, emotion, motivation, and behavior. Wisdom, expert knowledge and judgement system, was emerged through these meta systemic self-regulation based on mindfulness.

Keywords : mindfulness, intention, attention, awareness, attentional networks, meta cognition, self-regulation, wisdom