

초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언

정 준 영

박 성 현[†]

서울불교대학원대학교

최근 마음챙김을 상담과 심리치료에 적용하고자 하는 시도가 활발히 진행되고 있다. 그러나 마음챙김의 구성 개념에 대한 합의된 정의는 아직 이루어지지 않고 있다. 이 논문에서는 마음챙김에 대한 초기 불교의 이해와 현대 심리학에서 정의하고 있는 마음챙김의 다양한 구성 개념들을 정리하고 비교하였다. 초기 불교의 경전과 논서에서는 사띠(sati)의 내적 과정을 현대 심리학에서 조명하는 마음챙김보다 훨씬 세분화하여 개념화하고 있다. 반면, 현대 심리학에서는 마음챙김을 임상적으로 활용하기 위해 초기 불교에서 정의하는 사띠 개념을 포괄하는 광의적 의미로 사용하고 있다. 불교는 괴로움을 인간 조건의 본질적 요소로 보는 철학적 관점을 가지고 있다. 초기 불교의 사띠에 대한 연구는 괴로움을 치유하는 마음챙김의 내적 기제에 대한 불교 심리학적 이해를 제공함으로써 마음챙김의 성격에 대한 깊이 있는 분석을 가능하게 한다. 이밖에 초기 불교의 사띠의 개념이 현대 심리학의 마음챙김 연구에 주는 시사점들을 제시하고, 마음챙김의 구성개념을 정립하는데 있어 몇 가지 새로운 제언을 하였다.

주요어 : 사띠, 마음챙김, 위빠싸나명상

[†] 교신저자 : 박성현, 서울불교대학원대학교 상담심리학과, 서울시 금천구 독산2동 1038-2
Tel : 010-3291-1403, E-mail : gchio@hanmail.net

최근 초기불교 명상의 일종인 위빠싸나 명상으로부터 기원한 마음챙김(mindfulness)에 대한 연구가 국내외에서 활발하게 진행되고 있다. 마음챙김은 위빠싸나 명상의 핵심적 요소인 sati의 한국어 번역어이다. sati는 mindfulness, awareness, noting, attention 등의 영어로 번역되었고, 이 중 mindfulness가 가장 보편적으로 사용되고 있다. mindfulness는 마음챙김, 마음지킴, 알아차림, 마음집중, 주시 등의 한국어로 번역되고 있으나 심리학계에서는 마음챙김이 가장 자주 사용되고 있다(김정호, 2004a). 마음챙김의 구성 개념을 정립하고 양적으로 측정하기 위한 시도들이 이루어지고 있으며(Baer, Smith, & Allen, 2004; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Bishop, Segal, Lau, Anderson, Carlson과 Shapiro 등, 2003; Brown & Ryan, 2003; Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, & Schmidt, 2006; 박성현, 2006), 마음챙김을 기초로 한 다양한 심리 치료 프로그램들이 소개되고 있다. 대표적인 프로그램들로는 마음챙김에 기초한 스트레스 완화 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR) (Kabat-Zinn, 1990), 마음챙김에 기초한 인지 치료(Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT) (Segal, Williams, & Teasdale, 2002), 수용 전념 치료(Acceptance & Commitment Therapy: ACT) (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 그리고 변증법적 행동 치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)(Linehan, 1993a, 1993b) 등을 들 수 있다. 마음챙김에 기초한 치료법들은 우울증, 불안장애, 만성통증을 포함한 다양한 범위의 심리적 장애에 대해 치료 효과가 있음이 밝혀지고 있다(Astin, 1997; Hayes, Wilson, Gifford, & Follette, 1996; Kabat-Zinn, 1982; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; Teasdale, Williams,

Soulsby, Segal, Ridgeway, & Lau, 2000).

마음챙김에 기초한 프로그램들은 인지 행동 치료의 맥락에서 새로운 흐름을 형성하고 있으며, 치료의 핵심 요소로 기존 인지 치료에서 가정했던 비합리적인 인지 내용의 교정보다는 인지 과정의 조절에 초점을 두고 있다(김정호, 2004b; 문현미, 2005). 즉, 다양한 정서 장애의 공통적인 원인으로 사고 내용의 비합리성이나 비논리성 등에 초점을 맞추기 보다는 마음에 떠오른 생각이나 감정 등 내적 경험을 어떠한 방식으로 처리하는가에 주목한 것이다. 마음챙김에 기초한 심리치료에서는 마음챙김, 수용, 메타 인지, 맥락적 자기 등 내적 경험을 다루는 새로운 방식을 내담자에게 가르치고 훈련함으로써 다양한 심리적 고통에 대처하는 기술을 습득하게 한다.

마음챙김을 심리학적 구성개념으로서 조각적으로 정의하려는 시도가 최근 5-6년 새 활발히 진행되고 있으며, 이에 따라 마음챙김을 측정하는 도구들이 상당수 개발되었다. 그러나, 이러한 노력에도 불구하고 여전히 마음챙김의 개념에 대해 심리학자들은 명확한 합의를 도출해내지 못하고 있다. 여기에는 여러 가지 이유가 있을 수 있으나, 불교적 수행의 맥락에서 비롯된 마음챙김과 심리치료의 배경에서 도출된 마음챙김 간의 구성 개념 사이의 불일치에 기인하는 바가 크다고 할 수 있다.

Hayes., Shenk, Masuda와 Bunting(2006)은 마음챙김은 불교의 영적인 수행법, 심리 치료 방법, 그리고 심리적 과정으로서 연구되어 왔으며 이러한 중복은 상당한 혼란을 야기하여 왔다고 지적한다.

“역사적 이유로, 마음챙김이... 마음챙김 명상 수련과 연결되는 경우가 많다.

그러나, 마음챙김이 조작적으로 정의된 기능적 과정이라면, 이러한 과정을 생성하는 어떠한 기법도 마음챙김 기법으로 간주되어야 한다. 명상이나 다른 여타의 기술적 구성 요소들의 역할은 전적으로 경험적인 문제이다. 데이터가 그것을 결정하도록 해야 할 것이다. 마음챙김을 임상적, 경험적 심리학과 통합하기 위해서는 자연주의적이고 이론적으로 튼튼하며 경험적으로 유용한 마음챙김의 개념화가 필요하다.”(p443)

Hayes 등은 인지 행동 치료의 새로운 흐름은 과학적 기초에 의해 접근하는 치료법으로서 불교 명상에 대한 연구와는 다른 맥락에서 출발하였으며 이에 따라 심리학에 토대를 둔 마음챙김의 구성 개념에 대한 정립이 필요함을 주장하고 있는 것이다.

마음챙김을 기초로 한 심리 치료의 효과에 대한 개념적, 경험적 논문들을 리뷰한 Baer (2003) 또한 마음챙김에 대한 명확한 정의가 부재하다는 점을 지적한다. 마음챙김의 정의가 확립되지 않은 것은 마음챙김에 기초한 프로그램의 효과를 평가하는 문제로까지 확대될 수 있다. 많은 연구자들이 마음챙김에 기초한 치료 프로그램들에서, 마음챙김이 정서 및 행동 장애에 대한 치료 요인으로 간주되지만, 이러한 가정은 아직까지 검증되지 않고 있다고 주장한다(Baer, Smith, & Allen, 2004; Bishop, 2002). 이것은 크게 두 가지 이유 때문이다. 첫째는, 마음챙김의 개념적 정의에서 일치되는 부분이 많기는 하지만, 엄격하고 합의된 조작적 정의가 부재하기 때문이다. 두 번째는, 마음챙김에 기초한 치료 프로그램들이 마음챙김의 배양을 위한 훈련과 함께 다양한 인지

치료적 전략을 포함하고 있기 때문에 치료의 효과가 마음챙김의 배양에 기인하는 것인지가 분명하지 않다는 것이다(Germer, 2005).

이 논문에서는 마음챙김의 구성 개념 정립을 위해 초기불교의 입장에서 보는 사띠(sati)의 철학적 배경과 정의를 살펴보고 이를 현대 심리학에서 임상적으로 사용하는 마음챙김(mindfulness)의 다양한 정의들과 비교하는 시도를 하고자 한다. 이러한 작업을 통해 마음챙김의 본질적인 의미에 대한 논의가 보다 깊이 있게 이루어지기를 기대한다. 마음챙김을 연구하는 서양의 연구자들은 마음챙김에 담겨있는 불교적 색채나 문화적 요소를 배제하고 이를 심리 과정의 독특한 방식으로 사용하기를 선호한다. 이것은 마음챙김을 심리 치료에 활용하는 측면에서 분명 유익한 방향일 것이다. 그러나, 마음챙김이 인간 고통의 완전한 해결을 목표로 하는 불교 수행의 핵심에 놓여있으므로, 불교 심리학의 전체 맥락에서 마음챙김이 어떤 역할과 기능을 하는가를 살펴보는 것도 또한 마음챙김을 이해하는데 도움이 될 것으로 생각한다.

이러한 작업을 효과적으로 진행하기 위해 초기불교를 전공한 불교학자와 임상적인 마음챙김 측정 도구 개발 경험이 있는 심리학자가 공동으로 이 논문에 참여하였다. 불교학 전공 저자는 초기불교에서 사용되는 사띠의 용례와 개념을 기술하고, 심리학 전공 저자는 임상적으로 사용되는 마음챙김의 개념들을 정리하는 한편 마음챙김의 불교 심리학적 배경에 대한 설명을 하였다. 이후 불교와 심리학의 맥락에서 정의된 사띠와 마음챙김의 개념에 대한 차이들을 중심으로 마음챙김의 구성 개념에 대한 논의를 진행하였다.

초기불교에서의 사띠의 용례와 의미

불교에서는 우리가 일상생활을 할 때, 그것이 의식이든 무의식이든 의식이 없는 상태는 없다고 본다. 이처럼 다양하게 변화하는 의식의 활동을 ‘마음’이라고 부를 수 있다. 마음은 매우 빠르게 대상을 바꾸고 변화하기에 특성의 대상에 밀착되어 유지되기란 쉽지 않다. 불교의 설명에 따르면 마음은 ‘탐욕(貪)’, ‘성냄(瞋)’, ‘어리석음(癡)’이라는 ‘세 가지 독(三毒)’에 휩싸여, 매우 빠르게 변화하는 현상들을 있는 그대로 보지(如實知見) 못하기가 십상이다. 따라서 불교는 부지불식간에 지나가는 현상에 대해, 주의를 모아 알아차리는 과정을 수행의 한 방법으로 제시하게 되었다. 그리고 이러한 수행방법을 ‘*Sati-paṭṭhana vipassanā*’ 수행이라고 부른다. *sati-paṭṭhana*는 ‘마음챙김이 확립된 상태’를 의미하며, *vipassanā*는 ‘관찰대상의 속성(불교에서는 고(苦), 무상(無常), 무아(無我)의 세 가지 자연적 성품을 뜻한다)을 꿰뚫어 본다’는 의미를 담고 있다.

초기경전(Pali-Nikāya) 안에서 사띠(*sati*)는 크게 3가지로 사용된다. 이들은 ‘오근과 오력’의 사띠, ‘팔정도’의 바른 사띠(正念), 그리고 ‘칠각지’의 사띠이다. 이를 그림 1에 제시하였다. 먼저 오근(五根, *pañca-indriyāni*)은 수행자가 지녀야 하는 다섯 가지 마음의 기능을 말하는 것으로 이들은 1) ‘믿음의 기능(信根, *saddhā-indriya*)’, 2) ‘노력의 기능(精進根 *virīya-indriya*)’, 3) ‘사띠의 기능(念根 *sati-indriya*)’, 4) ‘집중의 기능(定根 *samādhi-indriya*)’ 그리고 5) ‘지혜의 기능(慧根 *paññā-indriya*)’으로 구성되어 있다. 1) ‘믿음의 기능’은 불법승 삼보와 계에 대한 네 가지 [완전히] 청정한 믿음(不壞淨)을 말하고, 2) ‘노력의 기능’은 바른 노력[四正勤]을

말하며, 3) ‘사띠의 기능’은 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)의 네 가지 대상에 대한 마음챙김(四念處)을, 4) ‘집중의 기능’은 네 가지 마음집중(四禪)을, 마지막으로 5) ‘지혜의 기능’은 사성제(四聖諦)에 대한 바르게 아는 것을 말한다.

‘오력(五力, *pañca balāni*)’은 오근이 강화된 힘을 말한다. 오력은 오근과 마찬가지로 다섯 가지로 구성되어 있는데 이들은 1) 믿음(信, *saddhā*), 2) 정진(精進, *virīya*), 3) 사띠(念, *sati*), 4) 집중(定, *samādhi*) 그리고 5) 지혜(慧, *paññā*)이다. 오력은 오근의 정진력에 의해 생겨날 수 있으며, 오력은 오력의 반대되는 힘들에 의해 동요되지 않는 힘을 말한다(指導論, *Nettipakaraṇa*, 無碍解道, *Patisambhidāmagga*). 예를 들어, 오력의 첫 번째인 1) 믿음은 불신(不信)을 다스리고, 2) 정진은 게으름(懈怠)을, 3) 사띠는 방일(放逸)을, 4) 집중은 들뜸(*uddhacca*)을 다스린다. 그리고 5) 지혜는 어리석음(無明, *avijjā*)을 다스린다. 여기서 보이는 것처럼 사띠(*sati*)는 오근과 오력의 요소로써 그 역할을 행한다. 특히, 사띠는 오력의 중간에[세 번째로] 자리 잡고 있어 두 번째의 노력과 네 번째의 집중 사이에 힘의 균형을 유지해 주고 있다.

또한 사띠는 팔정도(八正道) 안에서도 중요한 역할을 하고 있다. 붓다는 괴로움의 소멸에 이르는 길을 깨달았고 이를 곧 중도(中道)라고 불렀다. 중도는 쾌락주의와 고행주의라는 양 극단을 극복한 바른 길로 팔정도를 말한다. 팔정도는 1) 바른 견해(正見), 2) 바른 사유(正思惟), 3) 바른 언어(正語), 4) 바른 행위(正業), 5) 바른 생계(正命), 6) 바른 노력(正精進), 7) 바른 사띠(正念), 그리고 8) 바른 집중(正定)이다. 이들 중에 바른 사띠(正念)은 ‘네

마음챙김, 주시(念, sati)

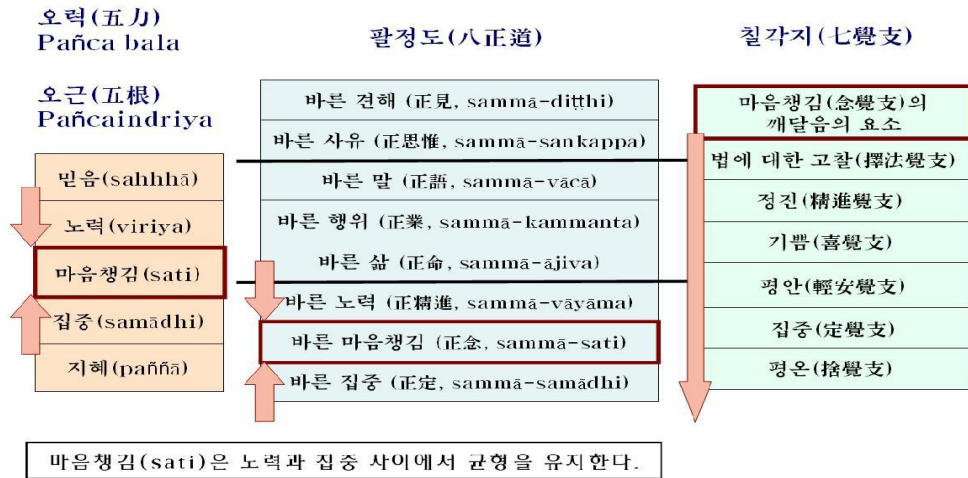


그림 1. 초기경전에 나타난 사띠의 기능

가지 사띠의 확립(四念處 *cattāro satipatṭhāna*)을 말한다. 불교에서는 이들 팔정도의 요소들을 계(戒), 정(定), 혜(慧)의 삼학(三學)으로 크게 구분하는데 팔정도에서의 사띠(正念)는 정(定)의 세 요소인 바른 노력(正精進)과 바른 집중(正定)사이에서 균형을 유지해주고 있다. 특히, 여기서 주목할 점은 사띠라고 하는 요소는 계(戒)라는 도덕성이 잘 갖추어진 상태를 바탕으로, 정(定) 안에서 진행된다는 점이다. 즉, 사띠를 행하기 이전에 3) 바른 언어(正語), 4) 바른 행위(正業), 5) 바른 생계(正命)가 기본적으로 갖추어져야 한다는 것이다.

『대념처경(大念處經, *Mahāsatipatṭhāna sutta*)』은 팔정도의 바른 사띠(正念)을 설명하는 경전으로 ‘네 가지 사띠의 확립’의 방법을 구체적으로 언급하고 있다. 본 경전은 수행자가 청정을 이루고 슬픔과 비탄을 넘어서 육체적, 정신적 괴로움을 벗어나 결국 열반을 얻을 수 있도록 이끌어주는 수행방법을 설명하고 있다. 이 경전은 비교적 구체적인 방법을 통하여 수

행자가 자신의 몸(*kāya*), 느낌(*vedanā*), 마음(*citta*), 그리고 법(*dhamma*), 네 가지를 지속적으로 관찰할 수 있도록 설명하고 있으며 이러한 구분 에 의해 사념처(四念處, *cattāro satipatṭhāna*)라고 불린다. 『대념처경』에서 설명하는 사념처에 대해서는 이미 많은 학자들에 의해 학문적 연구가 세밀히 진행되었으며 실천적으로도 미얀마를 위시로 한 남방불교(上座部, Theravāda) 수행자들의 ‘위빠싸나 수행(*vipassanā-bhāvanā*)’을 통하여 널리 행해지고 있다.

“이것은 모든 중생들의 청정을 위한, 슬픔과 비탄을 극복하기 위한, 괴로움과 싫어하는 마음을 없애기 위한, 올바른 길에 이르기 위한, 열반을 깨닫기 위한 유일한 길이다. 바로 그것은 네 가지 사띠(sati)이다. ...‘비구들이여, 그러면 무엇이 바른 사띠(正念)인가? 비구들이여, 여기서 어떤 비구가 몸에서 몸을 따라 관찰하며 머문다. 열심히, 분명한 앎을 지니고, 사

띠를 지니고, 세상에 대한 탐착심과 싫어하는 마음을 제어하면서 머문다... 느낌에서 느낌을 따라... 마음에서 마음을 따라... 법에서 법을 따라... 세상에 대한 탐착심과 싫어하는 마음을 제어하면서 머문다. 이것을 바른 사띠라고 한다.”

마지막으로 사띠는 칠각지의 요소로 나타난다. 깨달음의 일곱 가지 요인인 칠각지(七覺支, satta bojjhangā)는 사념처 수행의 결과 얻어지는 수행의 결실 과정이라고 할 수 있다. 칠각지는 1) 사띠의 깨달음의 요소(念覺支 satī-sambojjhanga), 2) 법에 대한 고찰의 깨달음의 요소(擇法覺支 dhamma-vicaya-s°), 3) 정진의 깨달음의 요소(精進覺支 viriya-s°), 4) 기쁨의 깨달음의 요소(喜覺支 pīti-s°), 5) 평안의 깨달음의 요소(輕安覺支 passaddhi-s°), 6) 집중의 깨달음의 요소(定覺支 samādhi-s°), 7) 평온의 깨달음의 요소(捨覺支 upekkhā-s°)이다. 칠각지에서 사띠는 첫 번째 요소로써 나머지 여섯 가지 요소들을 이끌어준다. 이처럼 초기경전(Pāli-Nikāya) 안에서 사띠는 노력과 집중과 잘 어울려 진행되는 수행의 힘이며, 도덕적 바탕위에서 진행되는 수행의 중심일 뿐만 아니라, 깨달음의 요소들을 이끌어주는 수행의 리드 역할을 하기도 한다. 따라서 사띠는 깨달음을 향한 수행자들의 덕목의 중심에 위치해 있고, 심리적 건강과 지혜를 이끄는 핵심 요소로 인식되고 있다.

마음챙김은 빠알리(pāli)어로 ‘sati(사띠)’를 말하고, 영어로는 ‘mindfulness’ 혹은 ‘awareness’로 번역되고 있다. 먼저 사띠(sati)의 영역을 살펴보면, ‘mindfulness’는 ‘유념(留念)하는 상태’를 말하고, ‘awareness’는 ‘알아채고[깨닫고] 있는 상태’를 말한다. 다시 말해 ‘mindfulness’는 마

음이 대상에 붙어 놓치지 않는, 혹은 그 대상을 잊지 않는 상태를 말하고, ‘awareness’는 마음이 대상을 분명하게 알고 있는 것으로, 자각(自覺, self-consciousness)이나 인식(認識, recognition)이 진행되는 ‘앎’의 상태라고 볼 수 있다. 따라서 어떤 상황이나 현상에 대해 분명히 알고 있는 마음의 상태는 ‘mindfulness(마음챙김)’ 보다 ‘awareness(알아차림)’에 가깝다. 즉 ‘mindfulness’와 ‘awareness’는 모두 사띠(sati)의 역어로 활용되지만 그 의미에는 미세한 차이가 있다.

초기불교의 수행 방법인 위빠싸나(Vipassanā) 명상을 모태로 하여, 오늘날 세계적으로 널리 알려진 ‘마음챙김 명상(mindfulness meditation)’, 혹은 ‘알아차림 명상(awareness meditation)’ 안에도 ‘mindfulness’와 ‘awareness’의 의미는 혼재(混在)되어 있다. 이와 같은 혼용은 불교와 심리학 관련 분야의 모든 분야에서 쉽게 찾을 수 있다. 김정호(2004a)는 마음챙김은 독특한 방식의 주의이고 알아차림은 그러한 주의에 따른 인식으로서 구분될 수 있지만 알아차림은 마음챙김의 행위에 따른 자연스러운 결과로서 마음챙김에 부가되는 별도의 행위로 볼 수는 없으므로 알아차림을 마음챙김과 별도의 기능으로 볼 필요는 없다는 입장을 취한다. 물론 이 두 가지 작용은 거의 동시에 일어나며, 상호 보완적이다. 하지만 마음이 대상에 밀착되어 있는 상태와 그 밀착된 대상을 아는 상태는 서로 다르다. 예를 들어 농부가 호미로 밭을 갈 때, 호미는 땅을 고르는 역할을 하지 잡석의 많고 적음을 판단하지 않는다. 호미가 땅을 고르는 일을 마음이 대상에 밀착되어 있는 상태(mindfulness)라고 한다면, 잡석의 많고 적음을 판단하는 상태는 [밀착된] 대상을 아는 상태(awareness)와 같다.

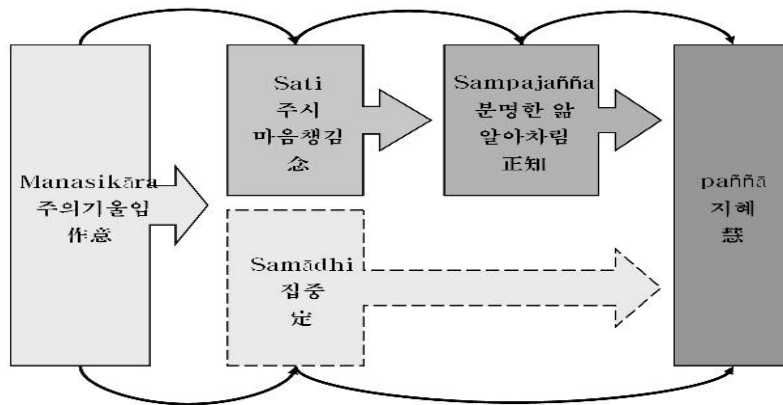


그림 2. 초기불교에서 본 위빠싸나 명상의 심리적 과정

심리학자들 사이에서 사띠는 때로 attention으로도 번역되는데 여기에는 사띠를 독특한 주의 양식으로 정의하려는 경향과 함께 현상에 대한 주의나 집중의 의미를 동시에 내포하고 있는 것 같다. Brown과 Ryan(2003)이 마음챙김 측정 도구로 개발한 ‘마음챙김 주의 알아차림 척도(Mindful Attention Awareness Scale: MAAS)’의 이름에서 볼 수 있듯이 마음챙김과 주의 그리고 알아차림을 혼용하여 사용하고 있다.

불교는 이러한 내적 기제를 보다 세분화하여 설명한다. 마음이 대상을 향하여(manasikāra, 作意, attention), 그 대상에 밀착하고(sati, 念, mindfulness), 그 대상을 분명히 아는(sampajañña, 正知, awareness) 과정은 모두 동시에 일어나는 것 같지만 서로 다른 내적기제로 구분하고 있는 것이다. 깨달음의 성취를 위한 위빠싸나 명상의 내적 과정을 전체적으로 보면 1) 주의기울임(manasikāra, 作意, attention), 2) 사띠(sati, 念, mindfulness), 3) 알아차림(sampajañña, 正知, awareness), 4) 집중(Samādhi, 三昧, concentration), 그리고 더 나아가 5) 지혜(pañña, 慧, Wisdom)로 구분할 수 있다. 이를 그림 2에 제시하였다.

수행자는 주의기울임을 통하여 마음챙김을 얻고, 사띠로 인해 알아차림을 갖게 된다. 그리고 이러한 알아차림은 집중과 더불어 수행자를 지혜로 이끌어준다. 불교는 수행자의 관찰 과정에 대해 보다 면밀하게 분석하고 있다. 이러한 실천 수행은 수행자가 몸과 마음에서 일어나는 현상의 진정한 실체를 이해하도록 돕는다. 이 글에서는 초기불교의 위빠싸나 수행과정에서 나타나는 심리적 과정을 보다 세분화하여 이들의 차이점을 밝힘으로써 사띠의 독특한 의미가 드러날 수 있도록 시도하였다. 초기불교에서 말하는 다섯 가지 용어(manasikāra, sati, sampajañña, samādhi, pañña)의 어원과 의미를 살피고 이들의 진행과정을 비교해 볼 것이다. 이와 같은 시도는 불교와 심리학 관련 분야에서 ‘sati(念)’의 번역어로 상용(常用)하고 있는 ‘마음챙김’의 활용을 재고하는 계기가 되리라 기대한다.

주의기울임(Manasikāra, 作意, Attention)

‘마나시까라(manasikāra, 作意)’는 ‘주의기울임’, ‘향하는 마음’ 등으로 번역을 하는데 영

어로는 ‘attention’의 의미를 지니며, ‘사유’, ‘마음냄’, ‘마음모음’ 등의 의미 역시 포함하고 있다. 팔리어 ‘*manas*’는 ‘마음’을 나타내고, ‘*kara*’는 ‘만든다’는 의미를 지닌다. 따라서 ‘마나시까라(주의기울임)’는 마음이 대상을 향하게 하는 것을 말한다. 이와 같은 ‘주의기울임’이 대상에 적용될 때, 집중은 자연스럽게 이를 따르게 된다. 예를 들어, 양치는 마을에 울타리가 없다면 양들은 자기들이 원하는 대로 여기저기로 돌아다닐 것이다. 이 때 양들을 관리하기 위해서는 울타리가 필요하다. 이 경우 ‘마나시까라’는 울타리를 만들어 주의를 기울이는 것과 같다. 즉, 마음을 모아 마음이 대상으로 향하도록 하는 것을 말한다. 또한 ‘마나시까라’는 배의 방향타와도 같은 역할을 한다. 이는 마음이 곧바른 방향으로 나아갈 수 있도록 만들어 준다.

‘마나시까라(주의기울임)’은 ‘사띠’와 혼동하기 쉬운데 ‘마나시까라’는 대상에 마음을 향하게 하는 것이고 ‘사띠’는 이미 대상을 관찰하고 있는 상태를 말한다. 위빠짜나 명상에서 호흡을 관찰할 때 호흡으로 마음을 이끌어 주는 것을 ‘주의기울임(*manasikāra*, 作意)’, 호흡에 마음이 붙어 놓치지 않는 것을 ‘사띠(*sati*, 念)’, 호흡에 대한 현상을 분명하게 알고 있는 것을 ‘분명한 앎(*sampajañña*, 正知, 알아차림)’ 그리고 호흡에 마음이 닿아 확고한 상태를 ‘집중(*samādhi*, 定)’이라고 부른다.

사띠(*Sati*, 念, Mindfulness)

사띠(*sati*)란 산스크리트어의 ‘ $\sqrt{\text{smṛ}}$ (기억하다)’를 어원으로 하는 용어로, ‘기억하다’는 의미를 지닌 팔리어(Pali) 동사 ‘*sarati*’의 명사형이다. 초기경전 안에서 ‘*Sati*’는 크게 두 가지

의미로 사용되는데 하나는 ‘기억’의 의미이고 다른 하나는 [대상에 대한] ‘마음챙김’이라는 의미이다. ‘기억’이라는 의미를 나타낼 때는, ‘*sati*’ 자체뿐만 아니라, 접두어 ‘*anu*(~를 따라서)’를 붙여서 ‘*anussati*’ 혹은 ‘*anu-sarana*’ 그리고 ‘*anussarati*’의 동사 형태로 사용하는 경우가 많다. 그리고 ‘마음챙김’으로 사용되는 경우는 ‘*sati*’ 자체로 활용하는 경우가 많다. 초기경전에서는 이 두 가지 의미를 모두 사용하고 있다. 이 두 가지 의미의 차이가 있다면, ‘기억’이라는 의미는 이미 경험한 사실에 대한 마음의 작용을 말하고, ‘마음챙김’이라는 의미는 현재의 대상에 대한 마음의 작용을 말한다. 이와 같은 *sati*는 염(念)·억념(憶念)·의지(意止)·지념(持念)·수의(守意) 등으로 한역되었고, 현대의 불교학자들에 의해 마음챙김·주시·마음집중·마음지킴·알아차림·수동적 주의집중 등으로 풀이되었다.¹⁾ 사띠에 대한 어원적인 해석은 『청정도론(*Visuddhimagga*)』에서 다음과 같이 정의되어 있다.

“그것에 의해 사람들이 기억하거나, 스스로 기억하므로, 또는 단지 기억하는 것 그 자체이므로, 이것을 사띠(念)이라고 한다. 그것은 들뜨지 않음을 특징으로 하고, 잊지 않는 것을 기능으로 하고, [감관의 문을] 보호하는 것을 나타남으로 하거나, 대상을 향한 상태를 나타남으로 한다. 확고한 지각을 직접적인 원인으로 하거나, 몸 등(身受心法)에 대한 사띠를 확고하게 하는 것을 직접적인 원인으로 한다.”

1) 이외에 ‘깨어있음’, ‘주의집중’, ‘마음세김’ 등으로 쓰이고 있다. 영어로는 ‘mindfulness’, ‘bare attention’, ‘noting’, ‘awareness’ 등으로 번역되고 있다.

『청정도론』은 sati의 일차적인 의미를 ‘기억’에서 찾고 있다. 그러나 『청정도론』의 이어지는 구절에서는 sati가 기억이라는 기본적인 의미와 함께, 대상을 잊지 않고 포착하고 있는 상태를 말하고, 감각기관을 통해 일어나는 번뇌의 침입에서 마음을 보호하며, 대상과 마주하고 있는 마음을 말한다. 따라서 대상을 마음으로 잊지 않고 챙기고 있는 상태라는 의미에서 ‘마음챙김’이라고 번역하여 가장 널리 활용되고 있다. 마치 간화선에서 화두를 잊지 않고 챙기고 있는 상태를 ‘화두를 챙긴다’라고 하듯이 마음이 대상을 잊지 않고 챙기고 있다는 의미에서 ‘마음챙김’이라고 한 것이다. 이러한 언급은 사띠의 의미가 단순히 과거의 것에 대한 기억에 한정되는 것이 아니라는 점을 분명히 한다.

수행에 있어서 ‘사띠(sati)’는 표면에 떠있는 마음챙김이 아니라, 물 속에 가라앉은 커다란 바위처럼 깊이 있는 마음챙김을 의미한다. 또한 ‘사띠’가 있는 동안에 마음은 대상을 잊을 수 없다. 다시 말해 수행자가 사띠를 가지고 있는 동안에는 대상을 놓치지 않는다. 만약 수행자가 대상을 놓쳤다면, 그 순간 수행자에게 사띠는 없는 것이다. 따라서 마음에 ‘사띠’가 있는 동안에는 불선(不善, akusala)한 것이 들어올 수 없다. 하지만 만약 욕문을 통하여 불선한 것이 들어왔다면, 이미 수행자는 ‘사띠’를 놓친 상태이다. ‘사띠’는 욕문의 보초와도 같다. 그러므로 『대념처경(大念處經)』에서 ‘사띠’가 ‘깨달음으로 이끄는 [유일한] 길’이라고 설명되는 것은 의미 있는 설명이다. 왜냐하면 이처럼 ‘사띠’가 있는 동안에는 [불선한] 번뇌가 들어올 수 없기 때문이다. ‘사띠’와 가장 가까운 의미는 ‘강한 지각(strong perception)’이라고 할 수 있다. 우 빠ندي따 사야도는 사띠

를 ‘관찰하는 힘(observing power)’으로 의역하고 있다(김재성, 2002).

또한 사띠(sati)는 마음집중(定)과 지혜(慧)의 공동의 기반이 되는 수행법이라고 할 수 있다. 마음집중의 기반이 되는 사띠는 경전에서는 주로 수행의 대상에 대한 반복적이며, 지속적인 마음챙김을 의미하는 수념(隨念)으로 나타나며, 대표적으로는 호흡에 대한 마음챙김(入出息念)이 있다. 그리고 지혜의 기반이 되는 사띠는 대념처경 등에 제시된 네 가지 마음챙김(四念處)에서 나타난다. 물론 사념처 수행의 내용에는 마음집중을 이루는 호흡에 대한 마음챙김을, 호흡에 대한 마음챙김은 사념처 수행을 포함하고 있기 때문에 마음집중과 마음챙김은 서로의 수행법을 포함하고 있다고 볼 수 있다.

알아차림(분명한 앎, sampajañña, 正知, Awareness, Clear Comprehension)

‘삼빠잔냐(Sampajañña, 분명한 앎, 알아차림, 正知)’는 ‘Sam’ + ‘pajāna’가 합성된 명사로 ‘알아차림’, ‘분명한 앎(正知)’ 등으로 번역되고, ‘awareness’, ‘clear comprehension’, ‘consideration’, ‘attention’ 등으로 영역된다. 팔리어 ‘Sam’은 ① 바르게, 정확히, 분명히, ② 전체로써(정신과 물질), 혹은 ③ 평등하게, 고르게[五力の 균형, 정진과 마음집중의 균형]의 의미를 지니고 있으며, ‘pajāna’는 ‘pajānāti’를 기본형으로 ‘분명히 알다’, ‘알다’, ‘이해하다’의 의미를 지닌다. 또한 ‘pajānāti’는 그냥 아는 것이 아니라 ① 강조와 ② 지혜(pañña)의 의미를 지니는 ‘pa’와 함께 ‘jānāti’와 합성되어 보다 분명한 알아차림을 나타낸다. 따라서 ‘삼빠잔냐’는 ‘바르게 분명히 아는 것’을 나타낸다.

우리말 번역에 있어 ‘삼빠잔냐’는 ‘분명한 앎’ 혹은 ‘알아차림’으로 번역되는 경우가 많다. 여기서 ‘알아차림’이라는 번역어는 ‘사띠(sati)’의 우리말 번역과도 혼용되는데, ‘사띠(sati)’라는 말에는 어원적으로 ‘안다(jānāti < jñā)’는 의미가 들어있지 않다. 하지만 ‘삼빠잔냐’에는 ‘안다(to know)’는 의미가 포함된다. 이전에 설명한 것처럼 농부가 땅을 고를 때 호미의 역할이 사띠라면, 잡석의 많고 적음을 판단하는 일은 ‘삼빠잔냐’에 가깝다. 따라서 ‘앎’의 의미를 지닌 ‘알아차림(awareness)’은 ‘사띠(sati)’보다 ‘삼빠잔냐(sampajañña)’에 가까운 우리말 번역이라고 볼 수 있다. 하지만 이들은 매우 밀접한 관계를 가지고 있으며, 경전에서 ‘사띠’와 ‘삼빠잔냐’는 서로 함께 쌍을 이루어 자주 등장한다.

『대념처경(大念處經)』에서 나타나는 ‘삼빠잔냐’(正知, 분명한 앎, 알아차림)는 행주좌와(行住坐臥)의 동작에 대한 ‘사띠(sati)’와 함께 크게 7가지로 설명된다. 경전은 팔다리를 구부리고 펴는 일상의 육체적인 동작뿐만 아니라, 대소변을 보거나 말할 때에도 분명한 앎이 동반되어야 함을 제시하고 있다. 이처럼 불교 수행 안에서 사띠는 삼빠잔냐와 함께 생활 명상의 범위로까지 확대되어 나아간다. 『대념처경』에서 나타나는 ‘사띠(念)’와 ‘삼빠잔냐(正知)’는 서로 분리되기 어려운 새의 두 날개와 같은 관계이다. 사띠가 있으면, 분명한 앎(삼빠잔냐)이 있고, 분명한 앎이 있으면 반드시 사띠가 동반되어 있다. 사띠가 대상에 대해서 순간순간을 놓치지 않는 마음작용이라고 한다면, 분명한 앎은 대상에 대한 분명한 파악을 의미한다. 수행자 특히, 일정 기간의 집중적인 수행을 하는 수행자는 아침에 눈을 뜨는 순간부터, 저녁에 잠에 드는 순간까지 의식이 깨

어 있는 모든 순간에, 자신의 육체적인 모든 행위와 동작에 마음을 챙기고 분명한 앎을 지녀야 한다. 한 순간의 방심도 없이 사띠가 이어질 때, 마음집중(定)과 지혜(慧)가 성숙하기 시작한다.

이처럼 이들은 서로 보완의 관계에 있는 것이지만 같은 의미로써 활용되지는 않는다. 경전 상에서 ‘사띠(sati)’와 ‘삼빠잔냐(sampajañña)’는 서로 다른 개념을 지니고 있다. 흔히 ‘사띠’와 ‘삼빠잔냐’의 개념을 같은 것으로 잘못 보는 경우는 물론 양자의 뜻을 애매하게 혼용하는 경우가 생기기도 하는데 이러한 개념상의 혼란은 ‘사띠’는 물론 ‘삼빠잔냐’의 성격을 규명하기 어렵게 만든다. 붓다는 『사띠 경(Sato sutta)』를 통해 ‘사띠’와 ‘삼빠잔냐’의 개념상 차이를 설명하고 있다.

“비구들이여, 비구들은 사띠(Sato)와 삼빠잔냐(Sampajāno)에 머물러야 한다. 이러한 것이 그대들을 위한 가르침이다. 그렇다면 어떻게 Sato에 머무를 것인가? 비구들이여, 여기에는 몸에서 몸을 따라 관(觀)하는 것에 머문다. 이는 세상의 욕망과 근심이 제거되어 ‘정진력(ātāpi)’과 ‘분명한 앎(sampajāno)’ 그리고 ‘마음챙김(satimā)’이 이루어진 상태에서의이다. 느낌에서 느낌을 따라 관하는 것에 머문다. ... 마음에서 마음을 따라 관하는 것에 머문다. ... 법에서 법을 따라 관하는 것에 머문다. ... “비구들이여, 그렇다면 비구의 삼빠잔냐(Sampajāno)는 무엇인가? 비구는 나아갈 때나 뒤로 물러설 때나 분명한 앎에 있다. 앞을 볼 때나 주위를 볼 때나 분명한 앎에 있으며, (팔, 다리를)

구부리거나 펼 때도 분명한 앎에 있다. 가사(겉옷)를 입고 발우를 들 때도 분명한 앎에 있으며, 먹거나 마시거나 먹고 난 후에나 씹고 맛볼 때에도 분명한 앎에 있으며, 대소변을 볼 때도 분명한 앎에 있으며, 가고 서고 앉을 때에도 ‘잠자고 있을 때’나 일어나 있을 때에도 그리고 말하거나 침묵할 때도 분명한 앎에 있다.”

이처럼 경전은 ‘사띠’와 ‘삼빠잔냐’에 대하여 분리하여 설명하고 있다. 경전은 몸, 느낌, 마음, 법을 따라 관찰함에 있어 “세상의 욕망과 근심이 제거되어 정진력(ārāpi)과 분명한 앎(sampajāno) 그리고 마음챙김(satimā)이 이루어진 상태에서”라고 설명한다. 즉, 수행자는 몸, 느낌, 마음, 법을 대상으로 관함에 있어 정진력과 분명한 앎 그리고 마음챙김을 고루 지녀야 한다. 이들이 잘 갖추어진 수행이 사념처의 수행이 된다. 이처럼 경전은 ‘사띠’와 ‘삼빠잔냐’를 구분하여 그 역할을 다르게 설명하고 있다.

집중(Samādhi, 定, 三昧, Concentration)

‘사마디(samādhi, 집중)’는 ‘sam + ā + dbā’가 합성된 것으로, ‘마음을 확고히 세운다’는 의미의 ‘dbā’를 어근으로 하여 파생된 여러 용어 중의 하나이다. 경전 상에서 이 용어는 마음을 모으는 방법(집중)일 뿐만 아니라 마음이 깊게 모아진 상태를 나타내기도 한다. 예를 들어, 우리는 먼저 이 용어를 팔정도의 8번째 ‘바른 집중(正定, sammā-samādhi)’에서 만나볼 수 있다. 초기 경전 내에서 ‘바른 집중’은 언제나 4가지 선정(色界 四禪定)을 성취하는 것

으로 설명된다. 즉, 사마디는 사마타 수행의 결과인 선정과 연결되어 있다. 사마디는 마음을 모으는 과정일 뿐만 아니라 그 결과로서의 상태까지 모두 나타낸다는 사실을 알 수 있다. 『상윳따니까야(Saṃyutta-Nikāya)』의 설명에 따르면 집중은 수행자가 현상을 있는 그대로 이해할 수 있도록 도와준다. 즉, 사마디의 계발은 지혜를 계발하는 위빠싸나로 발전된다는 것을 의미한다. ‘비구들이여, 집중을 계발하라! 비구들이여, 집중된 비구는 현상을 있는 그대로 볼 수 있다.’ 따라서 ‘사마디(집중)’라는 용어는 수행이라는 실천적인 의미와 그 실천을 통해 얻어진 결과로서의 의미를 모두 가지고 있다. 이것이 실천의 의미로 사용될 때에는 모든 정신 상태에 공통적으로 적용되는 역할로 ‘집중’과 같은 의미를 지니며, 이것이 실천을 통하여 도달된 정신 상태나 결과의 의미로 사용될 때에는 높은 수준의 정신적 평온함, 고요함 등과 같은 ‘사마타(samatha)’의 의미를 지닌다. 그러므로 ‘사마디’는 ‘마음의 집중’과 ‘그것으로 인해 도달되는 정신적 평온함(samatha)’ 모두를 포함한다고 볼 수 있다(정준영, 2005).

지혜(paññā, 慧, Wisdom)

팔리어 ‘paññā’는 ‘지혜’라고 번역되며 ‘ñāna’, ‘amoha’등과 동의어로 사용된다. 지혜의 작용은 마치 등불과 같다. 어두운 방에 불을 켜면 대상들이 선명하게 보이는 것과 같이 지혜는 자신의 길을 확실하게 알아 방향하지 않는 것을 말한다. 초기 불교에 따르면 대상을 아는 것에는 3가지가 있다. 이들은 ‘산냐(saññā, 지각, 想, saṃ-jñā)’, ‘윈냐나(viññāna, 의식, 識)’, 그리고 ‘뻬냐(paññā, 지혜, 慧)’이다.

이들은 모두 ‘자나띠(jānāṭi[ṇā])’, 즉 ‘알다’에서 파생된 명사들로 ‘앎(knowing)’의 의미를 가지고 있다. 이들 세 가지는 동시에 발생함에도 불구하고 다른 수준의 것들이다. 먼저 ‘산나(想)’는 대상을 아는 것이다. 예를 들어, ‘이것은 노란색이다. 이것은 파란색이다’라고 아는 것을 말한다. 그리고 ‘원나나(識)’는 대상의 속성을 더 명확하게 아는 것을 말한다. 예를 들어, ‘이것은 노란색이다. 이것은 파란색이다’라고 알면서 ‘이것은 무상하다, 이것은 고이다, 이것은 무아이다’라고 아는 것이 포함될 수 있다. 그리고 ‘뵤나’는 ‘산나’와 ‘원나나’보다 더 명확하게 아는 것과 더불어 오염을 제거하는 힘을 포함한다(우 실라난다 사야도 보리수 선원 아비담마 특강 내용 중).

사띠 자체는 아는 능력을 가지고 있다고 보기 어렵다. 그러나 사띠가 이들 ‘산나(想)’, ‘원나나(識)’, 그리고 ‘뵤나(慧)’와 함께 할 때는 앎이 포함된다. 사띠가 ‘산나(想)’와 함께 할 때에는 대상의 색상이나 모양을 인식하고, 사띠가 ‘원나나(識)’와 함께하면 대상의 (속성을) 받아들일 수 있을 정도로 인식하게 되며, 사띠가 ‘뵤나(慧)’와 함께 할 때에는 바른 것을 확실히 구분하여 알 수 있다. 따라서 ‘뵤나(慧)’와 함께하는 사띠가 가장 완벽한 앎을 동반한다. 이와 같이 사띠는 ‘삼빠잔나(sampajañña, 正知)’ 뿐만 아니라, ‘산나(想)’, ‘원나나(識)’, 그리고 ‘뵤나(慧)’와 함께 작용할 수 있고 어떤 것과 함께하느냐에 따라 그 힘이 달라진다(홍원사, 2005).

지금까지의 설명을 통해 초기불교에서는 사띠를 위빠싸나 명상의 심리적 과정들 중 하나로 매우 세분하여 정의하고 있음을 알 수 있다. 이에 비해 심리학에서 사용하는 마음챙김은 초기 불교에서 구분하는 다섯 가지의 내적

과정들(주의기울임, 마음챙김, 알아차림, 집중, 지혜)을 혼용하여 사용하고 있으며, 이외에도 수용, 비판단, 인내, 비집착 등 다양한 요소들을 포함하여 사용하고 있다. 이에 대한 자세한 논의는 논문의 후반부에서 다룰 것이다.

현대 심리학에서 마음챙김의 조작적 정의

초기불교의 수행론에 뿌리를 두고 있는 마음챙김을 조작적으로 정의하고 양적으로 측정하고자 하는 시도가 최근 심리학계에서 상당한 관심을 끌고 있다. 이는 마음챙김에 기초한 기법들이 심리치료와 행동의학에서 다양한 심리 장애들의 치료에 유망한 효과를 보임으로써 치료의 핵심 기제인 마음챙김을 과학적으로 평가할 필요에 따른 것이라고 할 수 있다. 이에 따라 마음챙김을 양적으로 측정하기 위한 자기 보고식 마음챙김 척도들이 제작되어 사용되고 있다(표 2 참조).

그러나, 마음챙김의 구성개념에 대한 심리학자들 간의 견해에는 사소하게 넘어갈 수 없는 상당한 차이가 존재하는 것 같다. 이러한 문제들에는 마음챙김의 성격을 어떻게 볼 것인가라는 본질적인 문제로부터, 마음챙김을 구성하는 하위 요인들에서의 상이점, 실제 마음챙김 명상의 경험과 자기 보고식 마음챙김 점수 간의 불일치 문제들이 포함될 수 있다(Grossman, 2008).

또한, 심리학자들이 정의하는 마음챙김은 자신의 개인적인 마음챙김 명상 경험으로부터 도출되었거나(마음챙김 명상의 방법은 상당히 다양하므로 개인적인 명상 체험으로 도출된 마음챙김 구인은 매우 다를 수 있음), 마음챙

김에 기초한 중재법들에서 사용하는 마음챙김 기술로부터 끌어오는 경우(예를 들어, 켄터키 마음챙김 기술적도는 변증법적 행동치료(DBT)의 네 가지 마음챙김 기술을 마음챙김의 하위 요인으로 사용) 혹은 불교 수행론과 무관하게 인지 행동 이론의 맥락에서 발전한 마음챙김의 정의를 하기 때문에(예를 들어, 수용 전념 치료(ACT)에서 마음챙김 구인은 경험 회피 이론으로부터 도출) 불교 수행론에 근거를 둔 마음챙김의 원래 의미로부터 상당히 벗어나 있을 가능성이 높다.

이 글에서는 위에서 제기한 문제점들을 짚어 보면서 초기불교의 사띠 개념이 마음챙김의 심리학적 구성개념 정립을 위해 어떠한 시사점을 줄 수 있을 것인지 생각해보고자 한다. 이 작업을 위해 우선 현대 심리학에서 마음챙김을 어떻게 정의하고 조작화하며 측정하고 있는가를 살펴볼 필요가 있다.

현대 심리학에서 정의하는 마음챙김의 다양한 구성 개념들을 살펴보기 위해 마음챙김에 대한 이론적 탐색을 진행하고 있는 여러 연구자들의 의견과 마음챙김을 기초로 한 심리 치료에서 개념화하고 있는 마음챙김 그리고 현재까지 개발된 주요 마음챙김 관련 척도들에 대해 살펴보고자 한다. 이러한 작업을 통해 심리학에서 개념화하고 있는 마음챙김의 의미와 구성 요소들을 개략적으로 정리한 후 초기 불교에서 정의하는 사띠와의 공통점과 차이점들을 분석해 볼 것이다.

마음챙김의 심리학적 정의

마음챙김을 심리학적으로 정의한 주요 연구자들의 견해를 살펴보면, Goleman(1980)은 마음챙김을 고정화된 지각으로부터 탈피하여, 매 사건을 처음으로 발생한 것처럼 보면서,

자신의 경험의 있는 그대로의 사실(bare facts)에 직면하는 것이며, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고, 수용적으로 반응하는 과정으로 정의한다. Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정으로 정의하고 있다. Martin(1997)은 어떤 특정한 관점에 집착함 없이, 주의가 조용하고 유연해졌을 때 나타나는, 자신과 세계를 새롭게 경험하는 심리적 자유의 상태로 마음챙김을 정의하고, 왜곡되지 않고 탐색적인 관찰, 개방적이고 수용적인 알아차림과 주의 집중의 요소들이 포함된 개념을 제안한다. Teasdale, Williams, Soulsby, Segal, Ridgeway와 Lau(2000)는 마음챙김을 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 개념화한다. 이러한 마음챙김의 배양을 통해 메타-인지적 통찰(meta-cognitive insight)이 일어나는데 이는 부정적 사고와 느낌을 현실에 대한 정확한 표상이나 자기의 측면이 아니라, 지나쳐가는 정신적 사건으로 인식하는 것을 의미한다.

Brown과 Ryan(2003)은 현재의 경험 혹은 현존하는 실재에 대한 주의(attention)와 자각(awareness)을 향상시키는 것으로, Baer(2003)는 지속적인 내적 외적 자극의 흐름을 그것들이 일어날 때 비판단적으로 관찰하는 것으로서 마음챙김을 정의한다. Dimidjian과 Linehan(2003)은 마음챙김의 요소로 ① 관찰하기(observing), 알아차림(noticing)-(내적, 외적 현상에 주의를 기울이고 민감하게 자각하는 것) ② 기술하기(describing), 명명하기(labeling)-(내적, 외적 현상

에 대해 이름을 붙이는 것) ③ 비판단적으로 수용하기, 허용하기 ④ 현재의 순간에 집중 등을 제안하고 있다. Bishop 등(2004)은 마음챙김을 주의의 자기조절(self-regulation of attention)과 경험에의 지향(orientation to experience)과정으로 본다. 주의 조절의 요소로는 ① 지속적 주의(sustained attention; 현재의 경험에 대한 자각을 유지하는 기술) ② 주의의 변환(attention switching; 사고, 느낌, 감각들이 인식되었을 때 주의를 호흡으로 되돌리는 기술, 주의의 초점을 한 대상에서 다른 대상으로 옮길 수 있는 주의의 유연성) ③ 정교화 과정의 금지(the inhibition of elaborative processing; 사고, 느낌, 감각들이 일어났을 때 그것의 기원, 의미, 등에 대한 반추적이고 이차적인 정교화 과정을 멈추는 것) 등이 포함된다. 경험 지향의 요소는 ① 수용(acceptance; 현재 순간의 실재에 대한 경험의 개방성, 현재의 경험을 바꾸거나 회피하려는 시도 없이 허용하는 것) ② 탐색(investigating; 사고와 느낌의 본질을 이해하고 관찰하기 위한 의도적인 노력) 등을 포함한다. Hayes와 Feldman(2004)은 Bishop 등의 제안에 더해 내적, 외적 경험과 거리두기 혹은 탈중심적 태도(distanced or decentered relationship)를 포함시키고 있다(박성현, 2006; 2007에서 재인용).

마음챙김에 대한 심리학자들의 개념적 정의들이 포괄하고 있는 하위 구성개념들을 정리해보면, 현재 경험에 대한 순수한(bare) 자각, 주의 집중, 탐색적 관찰, 경험을 기술하기, 경험을 수용하려는 의도, 비집착, 비판단, 비반응성, 경험에 대한 개방성, 거리두기, 탈중심, 주의 조절, 메타-인지적 기술과 통찰 등 다양한 요소들이 포함되어 있음을 볼 수 있다. 대체로, 심리학자들은 마음챙김을 다양한 요소

를 포괄하는 다면적인 구성개념으로 정의하고 있는 것 같다(Baer 등, 2004).

심리학자들의 마음챙김 정의를 살펴보면 현재 경험에 대한 주의나 자각의 측면을 마음챙김의 주요소로 보는 입장, 의도적인 수용적 태도를 마음챙김에 포함하는 경우, 메타-인지적 주의 조절의 관점에서 마음챙김을 개념화하는 견해, 내적 경험을 기술하기와 같은 기법을 포함하는 경우 혹은 위 모든 내용을 포괄하는 복합적 개념으로 마음챙김을 정의하는 등의 상당히 상이한 개념 정의가 상존하고 있음을 볼 수 있다.

마음챙김에 기초한 치료법들에서 사용하는 마음챙김의 정의

다음으로, 대표적인 마음챙김에 기초한 치료 프로그램들에서 사용하는 마음챙김의 정의를 정리해보았다. 마음챙김 연구자들은 마음챙김 구성개념에 대한 합의의 위해 마음챙김에 기초한 치료 프로그램들에서 공통적으로 사용되는 마음챙김 배양 기술들을 사용할 것을 제안하고 있으므로(Bishop 등, 2004; Dimidjian, & Linehan, 2003; Hayes, & Feldman, 2004) 이를 살펴보는 것이 현대 심리학에서 사용하는 마음챙김의 개념을 이해하는데 도움이 될 것이다. 표 1에 마음챙김을 기초로한 치료 프로그램에서 사용하는 마음챙김의 개념들을 제시하였다.

마음챙김에 기초한 심리치료들에서 사용하는 마음챙김의 개념들을 보면 현재 경험에 대한 자각이나 수용과 같이 공통적인 요인을 포함하면서도 각 치료법들에 따라 다른 요소들을 마음챙김의 정의에 포함시키고 있다. 예를 들어, MBSR의 경우 마음챙김의 배양에 수반되는 태도들로 보이는 인내, 초심, 신뢰와 같은

표 1. 마음챙김에 기초한 심리치료에서 사용하는 마음챙김의 개념

프로그램	마음챙김의 주요 요인들
마음챙김에 기초한 스트레스 완화 프로그램 (MBSR)	비판단(non-judging), 인내(patience) 초심(beginner's mind), 신뢰(trust) 비추구적 태도 (non-striving) 비집착(letting-go), 수용 (acceptance)
마음챙김에 기초한 인지치료 (MBCT)	현재자각(present-moment awareness) 비집착(letting-go), 집중(concentration) 거리두기(distancing), 탈중심화(decentering) 메타 인지적 기술과 통찰(metacognitive skills and insight)
변증법적 행동치료 (DBT)	관찰하기(observing) 기술하기(describing) 자각을 갖고 행동하기(act with awareness) 비판단적 수용 (acceptance without judging)
수용-전념 치료 (ACT)	수용(acceptance) 현재 순간 자각(present-moment awareness) 인지적 탈융합(cognitive defusion) 맥락으로서의 자기(self as a context)

요소들을 마음챙김의 정의에 포함하고 있으며, MBCT에서는 인지 치료이론에 근원을 두고 있는 거리두기나 탈중심화, 메타-인지적 기술 등을 마음챙김의 요소로 넣고 있다. ACT에서는 마음챙김의 배양을 통해 성취될 수 있는 인지적 통찰의 요소들로 간주할 수 있는 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기와 같은 요소들을 포함하여 마음챙김을 정의하고 있다. 인지적 탈융합은 생각을 자기나 실재에 대한 사실로 받아들이는 것이 아니라 단순히 마음의 장에서 일어나는 정신적 사건으로 인식하는 것을 의미한다. 이는 과거 학습된 언어적 규칙들이 현재 경험에 대해 순수하고 새롭게 반응할 수 있는 능력을 제한하여 경험 회피(experiential

avoidance)를 일으킨다는 ACT의 관계 틀 이론 (relational frame theory)으로부터 나온 개념이다 (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 맥락으로서의 자기는 언어적으로 개념화된 자기(예를 들어, “나는 무가치하다”)로부터 그러한 생각을 관찰하는 자기(예를 들어, “나는 ‘나는 무가치하다’ 라는 생각을 볼 수 있다. 나는 나의 생각이 아니며, 생각은 내 마음의 장에서 일어나는 경험의 일부이다”)로 자기 인식을 확장하여 조망하는 상태를 의미한다. 또한, DBT는 내적 경험에 이름을 붙이는 기술하기(describing)나 한 번에 한 가지의 행동에 몰입하는 자각을 갖고 행동하기(act with awareness)와 같이 마음챙김을 배양하는 기법들을 마음챙김의 정의로

사용하고 있다.

이들 프로그램 중 MBSR과 MBCT는 마음챙김 명상이나 요가 등을 직접 체험하도록 하면서 마음챙김을 가르치는 반면, DBT와 ACT는 마음챙김의 원리를 이용하여 언어적 혹은 비유적 방식의 대화를 통해 내담자의 불편한 내적 경험을 알아차리고 수용하는 능력을 배양시킨다(각 프로그램에 대한 소개는 박성현(2007)을 참고하기 바람).

마음챙김 척도에서의 마음챙김 정의
현재까지 개발된 주요 마음챙김 관련 척도

들의 특징을 표 2에 개략하였다. 마음챙김 주의-자각 척도(Mindful Attention Awareness Scales: MAAS; Brown, & Ryan, 2003)는 마음챙김을 현재의 상황에서 일어나는 내적, 외적 현상들에 대한 주의(attention)와 알아차림(awareness)의 상태로 정의하고 있다. 척도 개발자들은 마음챙김의 성격을 명상 수행과 무관한 개인의 성향적인 특질(trait)로서 보고 있다. 문항 내용을 살펴보면 일상생활에서 경험되는 부주의 혹은 자각 없는 자동적인 행동들을 주로 측정하고 있으며(예를 들어, “나는 정신없이 바쁘게 걸곤 한다”) 이를 역 채점 하는 방식으로 마음

표 2. 마음챙김 관련 척도에서의 마음챙김의 구성개념

마음챙김 척도	마음챙김의 구성개념
마음챙김 주의-자각 척도 (Mindful Attention Awareness Scales: MAAS; Brown, & Ryan, 2003)	일상생활에서 일어나는 내적 외적 현상들에 대한 주의(attention)와 알아차림(awareness)
토론토 마음챙김 척도 (Toronto Mindfulness Scale: TMS; Bishop, Segal, Lau, Anderson, Carlson, Shapiro, 등., 2003)	명상 훈련 후의 경험에 대한 자각과 수용
수용-행동 질문지 (Acceptance and Action Questionnaire: AAQ; Hayes 등, 2004)	사적 경험에 대한 수용(acceptance)과 자발성(willingness)
켄터키 마음챙김 기술 척도 (Kentucky Inventory of Mindfulness Skills: KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004)	관찰(observing), 기술(describing), 자각을 갖고 행동하기(act with awareness), 판단하지 않고 수용하기(accepting without judgement)
5요인 마음챙김 질문지 (Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006)	위 4개요인 + 비반응성(nonreactivity)
프라이부르크 마음챙김 척도 (The Freiburg Mindfulness Inventory: FMI; Walach 등, 2006)	현존(presence), 수용(acceptance)

챙김 점수를 산정한다. 이 척도는 마음챙김을 특질적인 주의 과정의 단일 요인으로 정의하고 있다. 토론토 마음챙김 척도(Toronto Mindfulness Scale: TMS; Bishop, Segal, Lau, Anderson, Carlson, Shapiro, et al., 2003)는 모든 척도 중 유일하게 마음챙김의 성격을 명상 경험에서 나타나는 독특한 상태(state)로 규정한다. 명상 훈련 동안의 경험에 대한 자각과 수용의 정도를 측정하며, 검사 전 명상 훈련을 실시하는 것이 특징이다.

수용-행동 질문지(Acceptance and Action Questionnaire: AAQ; Hayes 등, 2004)는 경험의 수용과 활동에의 전념을 강조하는 수용-전념 치료(ACT)에서 부정적인 내적 경험에 대한 자발적인 수용(예를 들어, “우울하거나 불안해도 괜찮다”)과 부정적 정서를 경험하면서도 어느 정도 활동에서 전념하는가(예를 들어, “불확실하더라도 삶의 방향을 정할 수 있다고 느끼며, 그에 전념한다”)의 개인차를 측정하기 위해 고안된 도구이다. Hayes 등은 ACT에서 광범위한 정신 병리를 설명하는 기초 이론인 관계 틀 이론과 경험 회피 이론에 토대를 두고, 사적 경험의 자발적인 수용을 마음챙김의 핵심 요소로 강조하고 있다. 켄터키 마음챙김 기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills: KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004)는 변증법적 행동치료(DBT)에서 마음챙김의 배양을 위해 사용되는 네 가지 주요 기법들을 사용하여 구성되었다. 하위 요인들로는 관찰하기(observing), 기술하기(describing), 자각을 갖고 행동하기(act with awareness), 판단하지 않고 수용하기(accepting without judgement)가 포함된다. 5요인 마음챙김 질문지는 KIMS의 마음챙김 하위 요인에 더하여 내적 경험들에 따른 습관적이고 자동적인 반응을 하지 않는 비반응성이란 요

소를 더하고 있다. 프라이부르크 마음챙김 척도는 현재 경험에 대한 자각의 내용(예를 들어, “나는 지금 여기에서의 경험과 연결되어 있음을 느낀다”)을 포함하는 현존(presence)과 자신과 자신의 불쾌한 경험을 수용하는 내용(예를 들어, “나는 일이 잘못되어가고 있을 때에도 자신에게 관용적이다”, “나는 불쾌한 경험을 수용한다”)을 포함하는 수용(acceptance)의 2요인으로 구성되어있다(Kohls, Sauer, & Walach, 2009).

마음챙김 척도들에서 나타나는 마음챙김의 정의들을 살펴보면, 다양한 조작적 정의와 하위 요인들 간에 상당한 일치점이 없는 것은 아니나, 또한 무시할 수 없는 명백한 차이점들이 있다. 예를 들어, 어떤 척도는 마음챙김을 성향적인 특질로서 보는 반면(MAAS, AAQ), 다른 척도는 마음챙김을 명상 경험 후의 상태로 간주한다(TMS). 일부 척도는 일상생활 장면에서의 주의와 알아차림을 대상으로 마음챙김 수준을 측정(MAAS)하는데 반해, 다른 척도들은 신체 감각이나 정서와 같은 내적 경험들에 초점(TMS, AAQ, FMI)을 둔다. 또한, AAQ의 경우 현재 경험에 대한 주의나 알아차림의 요소보다는 수용에 더 무게를 두고 있으며, KIMS는 변증법적 행동 치료의 마음챙김 배양 기법들을 마음챙김의 구성개념으로 사용한다.

현대 심리학의 마음챙김의 성격에 관한 견해 차이

지금까지 현대 심리학자들의 마음챙김 정의, 마음챙김에 기초한 치료법에서의 마음챙김 개념, 그리고 마음챙김 척도들에서의 마음챙김 구성개념들을 살펴보았다. 표 3에 이를 종합하여 제시하였다. 현대 심리학에서 사용하는 마음챙김의 구성개념들은 마음챙김의 원 의미

표 3. 현대 심리학에서 보는 마음챙김의 요소들

마음챙김의 요소	하위요인들
태도	비판단, 수용, 개방성, 비집착, 비반응성, 비추구적 태도, 인내, 초심, 신뢰
주의	관찰, 기술, 현재경험의 자각, 집중
주의 조절 기술	거리두기, 탈중심화, 메타-인지적 기술
인지적 통찰	메타-인지적 통찰, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기

에 가장 가까운 주의 요소 뿐 아니라, 마음챙김의 배양에 토대가 되는 태도적 요소를 포함하고 있으며, 인지 치료 이론에서 사용하는 주의 조절 기술의 요소와 더불어 인지적 통찰로 볼 수 있는 요소들까지를 포괄하고 있다.

현대 심리학의 마음챙김 정의에는 합치될 수 있는 몇 가지 공통 요인(예를 들어, 현재경험, 자각, 수용 등)이 있지만, 연구자들에 따라 의미에 있어서 상당한 격차가 있는 요인들(예를 들어, 기술하기, 인지적 탈융합 등)을 포함하고 있는 것 같다. 이러한 마음챙김의 조작적 정의들이 초기불교의 수행론에 기초한 사띠의 본래 의미 혹은 맥락과는 상당한 차이점이 있다는 점을 독자들은 쉽게 간파할 수 있을 것이다. 현대 심리학자들은 직접적인 명상 경험에 기초하거나, 불교 심리학에 대한 깊은 이해로부터 마음챙김의 성격을 규명하기 보다는 자신의 심리학적 이론 배경으로부터 추론한 마음챙김의 개념을 사용하거나(예를 들어, ACT의 수용이나 MBCT의 탈중심화 등), 치료 프로그램을 구성하는 몇몇 기법들을 마음챙김을 측정하는 요인으로 쓰고 있는 경우도 있다(예를 들어, DBT의 마음챙김 개념). 이에 대해 Grossman(2008)은 현대 심리학의 마음챙김 구인들이 원래의 의미를 매우 부분적으로만 반영하고 있는 잡종 개념(hybrid concepts)이 되고 있으며, 이로 인해 마음챙김이 무엇인가에 대

한 본질적인 질문에 대해 혼란이 가중되고 있다고 지적한다. Baer, Smith,와 Allen(2004)은 마음챙김 척도들 간에 상관 계수가 .31에서 .67 정도의 범위에 있으며, 종종 척도들의 요인 간에 상관이 나타나지 않음을 보고하고 있다. 이러한 결과에 대해 Baer 등(2004)은 척도들이 마음챙김의 다양한 측면들 중 일부만을 다루고 있거나, 혹은 대부분의 마음챙김 척도들이 타당화 과정에서 명상 경험이 전혀 없거나 거의 없는 대학생들을 표본으로 하여 제작되는 등의 문제점을 원인으로 들고 있다(TMS와 FMI는 예외적으로 척도 타당화 과정에서 명상 숙련자들을 포함하고 있음).

또한, 현대 심리학자들은 마음챙김을 연구자에 따라서 특질(trait), 상태(state) 혹은 주의 양식(mode)으로 상이하게 개념화하고 있다(Sternberg, 2000). 마음챙김을 특질로 보는 입장은 사람들마다 성향적으로 마음챙김의 개인차가 존재한다고 주장한다. 즉 사람들 간에 평균적으로 마음챙김을 하는 빈도와 강도가 다르며, 마음챙김이 명상과 무관하게 자연스럽게 나타나는 특성이라는 것이다(Brown과 Ryan, 2003). 마음챙김을 상태로 규정하는 연구자들은 마음챙김을 명상 과정에서 일어나는 특정한 의식 상태로 정의한다(Bishop, Segal, Lau, Anderson, Carlson, 과 Shapiro 등, 2003). 이에 비해 마음챙김을 특정한 주의 양식으로 보는 연

구자들은 마음챙김이 자기-초점적 주의나 반추와 같이 신경증적 주의 양식과는 다른 특정한 심리적 과정이며 마음챙김은 명상을 통해서 뿐 아니라 상담이나 심리치료와 같은 다른 처치를 통해서도 학습되어질 수 있는 기술(skill)과 유사하다고 본다(Bishop Lau, 와 Shapiro 등, 2004; Hayes, 2002; Hayes 등, 2006; Teasdale, Segal, & Williams, 1995).

마음챙김을 독특한 주의 양식으로 보는 입장은 마음챙김 명상에서 뿐 아니라 거의 모든 심리치료 이론에서 내적 경험에 대한 자각과 알아차림이 강조되고 있으며, 마음챙김을 효과적인 심리치료의 공통 요인이라고 주장하는 몇몇 이론가들의 견해와 궤를 같이한다(Deikman, 1984; Goleman, 1980; Martin, 1997; Muran, 2002). 이들의 주장에 따르면 프로이드가 최적의 주의 태도(optimal attentional stance)로서 강조한 고르게 떠있는 주의(evenly hovering attention)나 자유 연상의 원리를 비롯해 인지 치료의 탈중심화(decentering)나 거리두기(distancing)(Safran & Segal, 1990), 그리고 인본주의 심리학에서 강조하는 내적 경험에 대한 자각과 수용 등의 주의에 관한 태도(Rogers, 1980)는 불교의 마음챙김과 본질적으로 다르지 않다는 것이다.

마음챙김의 성격에 대한 심리학자들의 다양한 견해들은 마음챙김이라는 미묘한 구성개념을 여러 관점에서 심리학적으로 해석한 것으로 볼 수도 있으나, 자칫 불교 수행론에서 비롯된 마음챙김의 본래 용례나 의미와 무관하게 피상적인 이해로부터 파생된 결과일 수도 있다. 앞서 설명한 초기불교의 사띠 개념의 용례와 맥락을 고려한다면 마음챙김은 상당히 장기간의 집중적인 명상 수행으로부터 계발되는 것이지 이론적 정교화나 지적 분석을 통해

서는 제대로 이해될 수 없는 개념일 것이다. 또한, 초기불교의 사띠는 단독으로 사용되는 개념이 아니라 윤리적 실천(戒)이나 자비심 혹은 지혜(慧)와 같은 요소들과의 관계 속에서 조명될 때 보다 올바르게 이해될 수 있다. 이러한 맥락에서 보면, 마음챙김의 본질에 대한 보다 깊은 이해를 위해서는 불교 심리학적인 조망하에 마음챙김의 쓰임새를 살펴보는 것이 필요할 것이다. 이 글에서는 초기불교 사상의 핵심 이론 중 하나인 연기론의 관점에서 마음챙김의 기능에 대해 간단히 살펴보려한다.

마음챙김의 불교 심리학적 배경

불교는 인간 조건에 관한 독특한 관점을 제시한다. 고통은 피할 수 없다는 것과 즐거움을 지속하기 어렵다는 것 그리고 인간은 자신과 세계를 명확히 보기 위한 능력이 제한되어 있으며, 이러한 사실에 의해 인간 존재는 본질적으로 결함을 갖고 있으며, 이에 따라 괴로움이 발생하게 된다는 것이다(Olendzki, 2005).

자각과 직접적인 경험을 강조하는 마음챙김이 현대 심리학에서 주목받고 있지만, 많은 경우 정서적 고통을 다루는 하나의 기법으로 사용된다는 비판이 있어왔다. 불교는 종교의 일면을 가지고 있을 뿐 아니라 인간 존재의 한계, 인간 고통의 현상과 그 원인 그리고 그 치유책과 결과를 제시하고 있는 철학적, 심리학적인 측면이 매우 강하다. 마음챙김은 인간 고통의 근본적인 치유책의 하나로 불교에서 제시하고 있으므로 인간 조건에 대한 불교의 심리학적 이론을 조명해 보는 것이 마음챙김의 본질적 특성을 파악하는데 도움이 될 것

이다.

불교에서는 마음챙김의 훈련이 심리적 고통의 근본 원인인 집착을 감소시킴으로써 심리적 건강에 기여하는 것으로 본다. 불교에서는 탐(貪), 진(嗔), 치(癡)의 세 가지 독(三毒)을 집착의 뿌리라고 한다. 위빠싸나 명상의 근거 경전인 대념처경(大念處經)에서는 감각적 욕망에 대한 집착(탐, 진)과 잘못된 견해에 대한 집착(치)을 고통의 원인으로 본다. 불교의 심리치료 이론이라고 할 수 있는 사성제(四聖諦)에서 괴로움의 원인인 집착을 벗어나는 8가지 방법(八正道) 중 하나로 제시되는 것이 바로 정념(正念) 즉 바른 마음챙김이다. 불교에서는 바른 마음챙김을 수행함으로써 탐(貪), 진(嗔), 치(癡)에 대한 집착이 일어나지 않거나 감소하게 되고, 이로써 괴로움이 소멸될 수 있다고 본다. 사띠(마음챙김)와 집착의 관계는 초기 불교의 십이연기론(十二緣起論)을 통해 보다 잘 드러난다. 연기란 모든 현상이 원인(因)과 조건(緣)의 상호 작용으로 나타난 결과(因緣生起)임을 뜻한다. 십이연기론은 인간의 괴로움이 12과정들을 거쳐 나타나는 것으로 표현하고 있다. 이중 집착을 중심으로 한 연기 과정의 전후 단계를 살펴보면 다음과 같다.

“촉(觸)이 수(受)를 초래하고, 수가 애(愛)를 초래하고, 애가 취(取)를 초래하고, 취가 유(有)를 초래하고, 유가 생(生)을 초래하고, 생이 노사(老死)를 초래한다.”

촉(觸)은 감각 기관이 감각 대상에 부딪쳐서 생긴 의식 즉 감각 현상을 의미한다. 감각 기관인 눈과 그 대상인 장미꽃이 만나게 되면 시각 현상이 나타나게 되는 것과 같다. 이와 같은 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각 등이 있으

므로 해서 그것을 원인으로 수(受)가 나타난다. 수(受)는 느낌(feeling)으로서 즐거운 느낌, 괴로운 느낌 등을 느끼는 것이다. 이러한 느낌을 원인으로 해서 애증(愛憎)이 나타난다. 즐거운 느낌을 가져오는 대상은 좋아하고, 괴로운 느낌을 가져오는 대상은 싫어하는 감정이 발생하게 된다. 애(愛)를 원인으로 하여 발생하는 것이 취(取)인데 이것을 집착심이라고 한다. 좋아하는 대상에 대해서는 강박적으로 놓치지 않으려하고(貪), 싫어하는 대상에 대해서는 강박적으로 회피하거나 거부하는(瞋) 마음의 상태를 말한다. 이런 집착하는 마음이 일어나면, 그에 따른 의도와 욕구 그리고 행위(有)가 발생하게 되며, 결국 괴로움이 발생된다는 것이다(박성현, 2006).

12연기의 과정에서 괴로움의 발생에 가장 문제가 되는 것은 애(愛)와 취(取)의 단계라고 할 수 있다. 감각 대상에 대한 느낌의 발생인 수(受)는 생물학적인 적응적 가치가 있다. 그러나, 즐거운 느낌에 대해서는 그것을 붙잡으려하고, 괴로운 느낌에 대해서는 회피하거나 투쟁하려고 하는 분별심(分別心)이 개입하는 애취(愛取)의 단계로 옮겨가게 되면 그로부터 괴로움이 필연적으로 발생하게 된다. 불교에서는 탐하는 마음(貪)과 성내는 마음(瞋)인 집착심이 무명(無明) 즉 현상의 근본적인 실상(實相)에 대한 무지로부터 비롯된다고 한다. 다시 말해서 무명은 일체의 현상이 원인과 조건에 의해 일어나므로 인연(因緣)의 변화에 따라 끊임없이 변화하며(無常), 불변의 고정적인 실체로서의 주재자가 없다는 사실(無我)을 모르는 것을 말한다. 불교는 인간의 심리적인 고통의 주요한 요인은 고정 불변한 자기에 대한 집착이라고 말한다. 자신이 스스로 정의하고 규정한 허구적인 구성 개념인 자기

라는 관념에 집착하여 현실을 있는 그대로 인식, 경험하지 못하고 왜곡시켜 해석한 현실을 마치 진정한 현실인 양 착각하는데서 개인의 심리적인 고통이 생겨난다고 설명한다(윤호균, 1999).

사념처 수행 즉 마음챙김 명상은 수(受)와 애취(愛取) 사이에 차단막을 놓는 것이라고 할 수 있다(Johansson, 1979). 우 소바나 사야도(2003)도 갈애와 집착이 괴로움의 원인이 되며, 이러한 연쇄 과정(輪回)에서 벗어나기 위해서는 느낌의 발생(受)으로부터 갈애와 집착이 생겨나지 않도록 수행하는 것을 설하고 있다. 마음챙김 명상의 방법은 즐겁거나 괴로운 느낌(受)이 발생할 때, 그로 인해 나타나는 감각적 쾌락에 대한 욕망, 혹은 제거하려는 욕망(愛憎)을 판단하지 않고, 단순하게 알아차리도록 한다. 이것을 놓아두는 수행이라고 하는데 욕망이 본래 있는 그대로 내버려 두는 것을 말한다. 욕망을 단순히 알아차리고, 욕망의 본래 속성을 알게 될 때, 그것은 단지 욕망일 뿐이라는 것을 인식하게 되고 더 이상 욕망에 집착하지 않게 된다고 한다(Ajahn Sumedho, 2003). 이와 같이 불교에서는 사띠(마음챙김)이 집착의 형성을 예방해주고 그로 인해 결과적으로 괴로움이 소멸될 수 있음을 말하고 있다.

연기론은 인간이 외부 자극에 접하여 주관적인 세계를 구성하는 과정을 설명하고 있다. 인간의 마음은 있는 그대로의 현실을 보기 보다는 지각된 현실을 재료로 하여 끊임없이 자기 충족적인 세계를 창조하고 있다. 주관적인 세계의 구성은 매우 무의식적이고 자동적으로 이루어지기 때문에 일상적인 주의 상태에서 이를 객관적으로 인식한다는 것은 무척 어려운 일일 것이다. 불교에서는 대부분의 사람들이 집착의 상태에 빠진 채 고통스러운 감정을

인식할 뿐, 집착에 이르게 하는 마음의 과정을 알아차리지 못하고 있다고 가정한다.

사띠(마음챙김)은 집착 상태 이전에 발생한 자극으로 부터의 느낌이 의식의 평가나 판단의 작용에 의해 애취의 단계로 진행되는 과정을 관찰할 수 있는 주의의 상태라고 할 수 있다. 느낌이 애취로 진행되는 과정은 매우 미세하고 자동적인 과정이기 때문에 평상적인 의식 상태로는 포착하기가 거의 불가능하다. 따라서, 초기불교에서는 위빠싸나 명상과 같은 지속적이고 집중적이며 체계적인 훈련을 통해서 주의 능력을 계발하는 것이 괴로움의 극복을 위해 필수적임을 제시하고 있는 것이다. 불교 심리학적 배경을 고려하면 마음챙김은 일상적인 의식 혹은 주의의 상태와 질적으로 매우 다른 의식의 상태나 기능임을 알 수 있다.

마음챙김의 심리 치료적 기제

마음챙김의 훈련이 어떠한 과정을 거쳐 심리치료적 효과에 영향을 미치는가? 마음챙김에 대한 Germer(2005)의 정의를 다시 살펴보면 마음챙김은 현재의 경험을 수용적으로 자각하여 알아차리는 것이다. 이와 같이 매우 단순하게 보이는 과정을 훈련하는 것이 어떻게 다양한 심리적 장애들을 완화하고, 심리적 안녕감을 증진시키는가? 여기서는 현대 심리학의 관점에서 바라본 마음챙김의 심리 치료적 메카니즘의 가설 모형을 소개하고자 한다.

그림 3에 제시한 바와 같이 마음챙김을 연구하는 현대 심리학자들은 마음챙김이 심리적 문제를 해결하는 매개 변인들로서 탈중심화, 노출, 탈자동화, 탈동일시 등의 개념을 제안하

마음챙김의 심리치료 기제

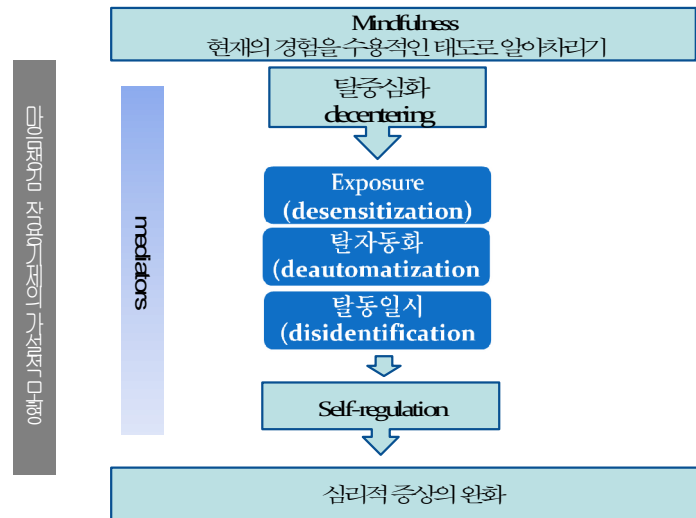


그림 3. 마음챙김의 심리치료 기제에 관한 가설 모형

고 있다. 탈중심화는 즉각적인 경험에서 한걸음 비켜서서, 사건과 사건에 대한 자신의 반응사이의 공간을 만드는 능력, 혹은 자신의 사고와 감정을 “마음속에 나타나는 일시적인 정신적 사건”으로서 관찰하는 능력을 의미하며, 거리두기(distancing)와 유사한 개념이다 (Safran & Segal, 1990). Teasdale 등(2000)은 마음챙김 훈련 동안 자신의 내적 경험들(사고, 느낌, 감각 등)을 흘러가는 대상으로서 조작하지 않고 관찰하는 능력이 커지며 이와 같은 경험 처리 방식의 변화가 치료적 효과를 매개할 것이라고 주장한다.

내적 경험에 대한 탈중심화 능력이 배양되면, 일종의 노출효과와 유사한 작용이 뒤따르게 된다. Goleman(1971)은 마음챙김의 심리 치료적 메커니즘을 노출효과(exposure)에 따른 전 반적인 탈-민감화(desensitization)과정으로 설명한다. Kabat-Zinn(1982) 또한 마음챙김 훈련에

서 노출효과가 주요한 작용을 할 것으로 주장한다. 마음챙김 훈련을 통해 통증 감각을 관찰하는 능력이 배양되고, 통증에 의해 유발되는 정서적 반응에 비판단적으로 반응하는 법을 배움으로써, 점차 과도한 정서적 반응 없이도 통증 감각을 경험할 수 있게 되는 탈민감화(de-sensitization)가 일어난다. Linehan(1993a, 1993b)도 마음챙김 훈련이 노출 효과를 매개 요인으로 하는데 동의하고 있다. 현재 나타난 사고와 정서에 대해 회피하거나 탈출하려 하지 않고 지속적인 관찰을 하는 것은, 이들에 의해 유발되는 공포반응과 회피행동을 감소시키게 된다(박성현, 2007에서 재인용).

이와 함께 습관적 형태의 자동적 지각, 인지, 행동 양식이 탈자동화(deautomatization)되는 과정이 마음챙김 훈련 중에 일어나는데, 과거에 의식되지 않은 채 자신의 삶을 움직여 왔던 자동적이고 습관적이었던 인지과정이 약화

됨에 따라 과거에 지니고 있던 욕망, 감정, 신념, 습관으로부터의 집착과 구속으로부터 보다 자유로워진다는 것이다. Segal, Williams와 Teasdale(2002)도 마음챙김은 육체적 정신적 현상에 대한 비판단적이고 즉각적인 알아차림과 주시를 통해, 육체적, 정신적 현상에 의해 유발되는 느낌이나 감정에 강박적으로 집착하거나 회피하는 것을 막아주며, 습관화되고 자동적인 사고양식으로부터 벗어날 수 있는 새로운 시야를 제공한다고 주장한다.

탈동일시는 마음챙김의 작용기제에서 가장 상위의 통찰과 관련된 요소라고 할 수 있다. 이는 자기를 의식의 내용(생각, 감정, 감각, 행동 경향성 등)과 동일시하는 것이 아니라, 의식의 내용들이 펼쳐지고 있는 맥락, 혹은 장(field)으로 자각하는 것이며, 의식의 내용과 이를 관찰하고 있는 상위의 인식 주체를 구분하여 이해하는 능력을 의미한다. 이것은 나는 나의 사고가 아니며, 사고는 단지 어떠한 조건에 의해 형성된 정신현상으로 자각하는 과정을 말한다. Hayes 등(1999)은 이를 개념화된 내용으로서의 자기감(self as content)이 맥락으로서의 자기(self as context) 혹은 관찰하는 자기(observing self)로서의 자기감으로 인식되는 과정으로 설명한다.

마음챙김은 위에 제시한 탈중심화, 노출, 탈자동화, 탈동일시와 같은 심리적 변화를 이끌게 된다. 이에 따라 부정적인 정서 상태를 인내할 수 있는 능력을 증진시키고 자신의 습관적인 인지 과정에 따른 자동적 반응으로부터 새로운 조망을 얻도록 하며, 관찰하는 자기로서의 새로운 자기감을 부여함으로써 외부의 스트레스나 자신의 정서 상태에 적절하게 대처할 자기 조절 능력을 증진시킴으로써 심리적 문제의 완화에 기여하게 된다는 것이다.

초기불교의 사띠 연구가 현대 심리학의 마음챙김 구성개념 정립에 주는 시사점

지금까지의 논의를 통해, 초기불교에서 사용하는 사띠의 용례와 의미를 분석하고, 현대심리학에서 통용되고 있는 마음챙김의 조작적 정의들을 살펴보았다. 또한, 연기론의 입장에서 마음챙김의 기능과 현대 심리학자들이 구성한 마음챙김의 치료 기제에 대해 간단히 고찰해 보았다.

초기불교의 경전과 논서는 사띠(마음챙김)를 주의기울임, 알아차림, 집중, 및 지혜와 같은 다른 심리적 특성들과 명확하게 구분하여 정의하고 있다. 또한, 초기불교 수행론의 근본철학인 팔정도나 칠각지 혹은 연기론과 같은 맥락에서 마음챙김의 기능에 대해 설명하고 있다.

이에 비해 현대 심리학은 연구자들에 따라 마음챙김의 정의에 주의, 알아차림, 집중 등의 요소는 물론 마음챙김의 배양에 필요한 태도나 주의 조절의 요소 혹은 마음챙김의 결과로 나타날 수 있는 인지적 통찰의 요소까지 포함하고 있다. 심리학자들은 마음챙김을 명상 수행이나 불교 철학의 이론적 토대로부터 설명하기 보다는 연구자들이 배경에 두고 있는 다양한 심리치료(특히, 인지 행동 치료)이론이나 기법으로부터 도출하는 경향이 있는 것 같다. 이로 인해 현대 심리학에서 사용하는 마음챙김의 구인들은 그 성격과 하위 요인들에서 무시할 수 없는 차이점들을 내포하고 있으며, 이에 따라 마음챙김의 합의된 정의를 이끌어 내는데 혼란을 겪고 있다. 또한, 불교의 수행론으로부터 비롯된 원래의 의미로부터 점점 더 멀어지고 있는 것 같다.

마음챙김의 다양한 심리학적 정의들에서

겹쳐지는 공통적인 요소들만을 추출하여 마음챙김을 “현재 경험을 수용적인 태도로 알아차리는 것”으로 정의하는 것(Germer, 2005)이 마음챙김 개념의 혼란을 해결하는 한 방안이 될 수 있을 것처럼 보인다. 그러나, Grossman (2008)은 이러한 접근이 잘못된 환원주의로 빠질 수 있음을 경고한다. 초기불교에서의 마음챙김은 앞서 살펴보았듯이 윤리적 생활(바른 말, 바른 행위, 바른 삶)이나 지혜(바른 견해, 바른 사유) 혹은 긍정적인 정서(평안, 기쁨, 등)의 계발과 같은 불교 수행의 맥락 바깥에서는 올바르게 이해되기 어렵다. 마음챙김은 초기불교에서 궁극적인 행복으로 가는데 필수적인 수행 방법의 하나이지만 마음챙김은 계(戒)라고 하는 도덕성의 바탕위에서 그 역할을 발휘하는 요소(定)로 궁극적으로 지혜(慧)로 이끌어주는 도구로 이해된다. 따라서 마음챙김만을 분리하여 기술적으로 정의하고 사용하는 것은 초기불교의 수행론에서 보면 마음챙김을 매우 편협하고 잘못된 방식으로 이해하는 것이 된다.

초기불교와 심리학에서 정의하는 마음챙김의 개념 차이가 나타나는 이유를 대략 두 가지로 설명할 수 있을 것이다. 첫째, 서구 심리학자들은 마음챙김에 묻어있는 종교나 문화적 색채를 빼고 마음챙김을 인간의 보편적인 주의 과정으로 재 정의하려는 시도를 하기 때문이다. 마치 한국의 전통 약재인 인삼에서 사포닌이란 엑기스를 정제하는 것과 유사한 시도라고 할 수 있다. 마음챙김을 중립적인 과학적 가치를 표방하는 심리학적인 개념으로 연구하기 위해서는 불교 명상에 뿌리를 두고 있는 마음챙김에서 비본질적인 종교 문화적 요소들을 배제하는 노력을 기울일 필요가 있었을 것이다. 두 번째로 심리학자들은 마음챙

김을 임상적으로 활용하기 위한 실용적인 목적에 적합하게 개념화할 필요가 있었을 것이다. 일반인이나 심리적 혼란을 경험하고 있는 내담자들에게 마음챙김을 훈련하기 위해서는 마음챙김의 과정을 일상적이고 현대적인 용어로 설명하고, 마음챙김 훈련을 지속하기 위한 동기적 요인이나 마음챙김의 결과로 나타나는 내적 경험이나 자기에 대한 새로운 이해를 마음챙김의 요소로 포함하는 것이 상담이나 임상 실제에서는 유익할 것이다.

사띠를 연구하는 현대 불교 학자들 간에도 사띠의 성격에 대한 논쟁이 진행되고 있다. 조준호(2000)는 사띠를 특정한 의식의 상태로 보는 입장을 견지한다. 그는 사띠를 “... 선정 을 통해 마음이 차분히 가라앉아 편안하고 고요한 상태가 지속되어, ... 사유나 감정이 능동적으로 일어나지 않은 상태, 그러면서 마음은 분명하게 깨어있는 상태로서, ... 이제까지 스스로의 사유와 감정 그 자체와 하나가 되는 능동적인 행위로부터 벗어나게 되어, ... 완전히 수동적으로 변화된 상태”로 정의한다. 사띠는 일상적인 사유작용과 감정 상태에서 가능한 것이 아니라 깊은 선정의 상태에서 “드러난 존재를 수동적으로 맞이하는 특수한 상황”으로 보는 것이다. 이에 따라 그는 사띠를 ‘수동적 주의집중’으로 번역한다. 사띠의 다른 번역인 ‘마음챙김’이나 ‘마음지킴’ 등은 ‘주관적 의지’가 개입된 것으로 사띠의 올바른 의미를 전달하지 못한다고 주장한다.

이에 반해 임승택(2003)은 사띠에 이르기 위해서는 어느 정도의 선정의 상태가 선행되어야 함에 동의하면서도 사띠를 “특정한 대상을 지속적으로 관찰하거나 따라가는 것으로서, 마음의 방향을 멈추게 하는 것”으로서 ‘마음지킴’으로 번역하고 있다. 그는 사띠를 높은

선정 상태에서 일어나는 수동적인 심리적 상태가 아니라 의도나 노력과 같은 요소들이 포함되어 현재 순간의 마음 작용에 초점을 맞추는 능동적인 주의 양식이라고 보는 것이다.

불교 학자들 간에도 사띠(마음챙김)의 성격에 대한 논쟁이 진행 중인 만큼, 초기불교 수행론을 바탕으로 마음챙김의 구성개념을 재정립하려는 선부른 시도는 오히려 혼란을 가중시킬 위험이 있다. 이보다는 초기불교의 사띠에 대한 경전과 논서의 용례나 위빠싸나 명상 마스터들이 지도하는 마음챙김의 특성 혹은 최근의 불교 학자들 간의 논쟁을 음미하면서 심리학자들이 포착하지 못하고 있거나 오해하고 있는 마음챙김의 본질을 탐구해 보는 것이 보다 건설적인 접근이 될 수 있을 것이다.

초기불교의 경전이나 논서에서는 사띠(念, sati)를 ‘대상에 주의를 밀착되어 대상을 놓치지 않는 상태’로 정의하고 있다. 그러나 사띠에는 앎의 요소가 배제되어 있다. 대상의 특성을 인식하는 상태는 알아차림(正知, sampajañña)이라는 다른 개념으로 명확한 구분을 하고 있다. 또한, 마음챙김은 집중이나 지혜와 같은 요소들과도 구분된다. 초기불교의 수행론에서 보면 앎의 의미를 지니지 않은 마음챙김을, 앎의 의미를 지닌 알아차림(正知)이나 수행의 결과인 지혜(慧)와 혼용하는 것은 자칫 수단과 결과를 동일시하는 오해를 초래할 수 있다. 예를 들어, 명상 초보자가 명상 훈련을 통해 대상에 주의를 유지하는 능력을 배양했다고 해서 알아차림이나 지혜를 갖추었다고 생각할 수는 없는 것이다.

미얀마의 위빠싸나 지도자인 우 뻬디따 사야도는 사띠(마음챙김)의 주요 특성들을 다음과 같이 몇 가지로 나누어 설명한다. 1) 즉시성 즉 지금 현재 일어나고 있는 대상에 대한

즉각적인 자각. 2) 들뜨지 않음 관찰 대상에 주의를 모으려는 의도적인 노력. 3) 대상을 조작하지 않음 몸과 마음에 나타나는 현상을 조작하거나, 조절하려하지 않고 다만 그곳에 지금 있는 대상을 있는 그대로 관찰하는 것, 그리고 4) 보호함 즉 번뇌의 공격으로부터 막아주거나 보호하는 작용(김재성, 2002). 여기에서도 사띠는 현재 경험 대상에 대한 순수한 주의나 있는 그대로의 대상에 주의를 모으는 마음의 기능으로 정의되고 있으며 대상에 대한 인식이나 분별의 개념이 포함되지 않고 있다.

불교학자들 간에도 사띠가 일어나는 선정의 단계나 의도의 개입 여부에 대한 견해 차이가 있으나, 사띠가 어떠한 사유 작용도 배제한 채 단순히 대상을 관찰하는 상태라는 점에서는 의견이 일치하는 것 같다. 이러한 초기불교의 순수한 사띠 개념을 고려한다면, 심리학의 마음챙김은 사띠와 관련되어 있기는 하지만 전혀 다른 심리 기능들(예를 들어, 주의 조절이나 통찰의 요소 등)을 혼용하여 사용하고 있다고 볼 수 있다.

초기불교에서는 사띠가 노력과 훈련에 의해 배양될 수 있는 심리 기능으로 인정하고 있지만 심리학에서 정의하는 마음챙김과 같이 일상적인 의식 상태에서도 나타날 수 있는 성향적 특질이나 상태로는 보지 않는다. 학자들에 따라 정도의 차이는 있지만, 초기불교에서는 사띠가 발현되기 위해서는 사고 작용과 정서적 흥분이 일정 정도 가라앉은 고요한 선정의 상태가 선행되어야 함을 공통적으로 말하고 있다(임승택 2003, 조준호, 2000). 불교 수행론에서 사띠는 지속적인 명상 수행을 통해 어느 정도의 선정이 계발된 상태에서 일어나는 고도로 정밀한 주의 작용이다. 마음챙김을 가리키는 다양한 위빠싸나 수행 시스템 중 대표적

인 마하시 수행 센터에서는 마음챙김을 배양하기 전 우선 호흡관과 같은 사마타 명상을 통해 일정 정도의 선정을 계발하도록 한다. 파옥 수행 센터의 경우는 사마타 명상을 통해 고도의 선정에 이르는 능력을 배양한 후 비로소 마음챙김 수행을 가르치고 있다. 심리학에서 정의하는 바와 같이 명상 훈련과는 무관한 일상적 의식 상태에서의 주의나 알아차림은 초기불교의 관점에서 볼 때는 이미 습관적인 방식으로 오염된 주의의 상태로 간주된다.

마지막으로, 초기불교는 사띠의 기능을 네 가지 대상에 대한 마음챙김(四念處)으로 규정하고 있다. 네 가지 대상이란 몸(身, 호흡, 동작, 신체감각 등), 느낌(受, 즐겁고 괴로운 느낌 등), 마음(心, 생각, 의도, 탐욕, 분노 등), 그리고 법(法, 몸과 마음의 근본적 특성)을 의미한다. 마음챙김의 대상을 신체 현상을 포함한 내적 경험에 초점을 두고 있는 것이다. 심리학자들이 사용하는 마음챙김 개념에는 일상 생활에서 경험하는 외적 사건들에 대한 주의(예를 들어 MAAS)나 전념하거나 몰입하는 행동에 초점을 두는(예를 들어 AAQ나 KIMS) 것이 포함되어 있다. 물론, 내적 경험에 대한 마음챙김이 확립되는 경우 외적 사건들에 대한 주의와 알아차림이 강화되거나 불편한 경험을 자각하면서도 의미있는 활동에 몰입하는 행동을 더 할 개연성은 있다. 일종의 기준 타당도(criteria validity)로서 마음챙김을 측정하는 접근이 될 수 있다. 그러나, 초기불교의 맥락에서 사띠는 연기론의 관점에서 설명한 바와 같이 심리적 고통을 만들어내는 심리 내적 과정에 대한 정밀한 관찰을 본질적인 기능으로 하고 있다. 이점에서 보면 단순히 일상 활동에서의 주의나 알아차림의 정도를 측정함으로써 마음챙김의 수준을 평가하려는 시도는 마음챙김의

원 기능에 대한 충분한 이해가 없다는 것을 반증하는 것으로 볼 수도 있다.

지금까지 초기불교 수행론의 입장에서 현대 심리학의 마음챙김 개념에 대해 몇 가지 사항을 비판적으로 고찰해 보았다. 이러한 고찰을 통해 다음의 몇 가지 질문들을 던질 수 있을 것이다. 초기불교에서 제안하는 마음챙김의 본질을 제대로 반영한 마음챙김 구성개념을 정립하고 측정하기 위해서는 어떠한 대안들이 존재하는가? 초기불교의 사띠와 상담이나 임상 실제에서 사용하는 마음챙김을 통합할 수 있는 방법은 없는가?

현대 심리학의 마음챙김 연구자들은 초보적인 명상 경험을 했거나, 불교 심리학에 대한 피상적인 이해의 수준에서 크게 벗어나지 못한 채 마음챙김을 이론적인 추론이나 지적인 분석을 통해 개념화하는 경향이 많다(MBSR을 개발한 Kabat-Zinn과 같은 예외가 있으나, 대부분의 마음챙김 척도 개발자들은 논문에서 자신의 명상 경험이나 불교에 대한 이해가 초보적인 수준임을 밝히고 있다). 또한, 불교 수행론과 무관하게 심리학 이론으로부터 도출한 마음챙김의 개념을 사용하는 경우도 있다. 이러한 경향들로부터 마음챙김은 본래의 의미로부터 점점 더 멀어질 뿐 아니라, 마음챙김의 본질적 의미나 기능이 왜곡되는 경우도 종종 발생하는 것 같다.

불교는 동양적 정신 수행의 대표적인 형태로서 심리적 고통에 대한 현상, 원인, 치유 방법과 예후에 대한 정교한 이론 체계를 구비하고 있다. 마음챙김은 이러한 불교의 치유 체계에서 핵심적인 기능을 하는 개념이다. 마음챙김이 서구 심리학의 치료 체계에 도입되어 활용되는 것은 매우 고무적이고 환영할 만한 현상이라고 할 수 있지만, 심리학자들이 불교

심리학에 대한 깊은 이해를 바탕으로 마음챙김을 연구할 때 보다 온전한 형태의 마음챙김 구성개념이 정립되고 활용될 수 있을 것이다.

마음챙김 개념을 타당화하는 과정에서 대부분의 척도들은 마음챙김 수행의 경험이 없는 대학생들을 대상으로 삼았다(TMS와 FMI는 예외). 이는 마음챙김을 일상적인 의식 상태에서 측정할 수 있는 특성이나 주의 양식으로 개념화한 결과이다. 이러한 타당화 표본에 대해 Grossman(2008)은 반사회적 성격자에게 수치심(shame)에 대한 척도를 타당화하는 것과 다름없다고 지적한다. 명상 경험이 없고, 마음챙김의 개념에 익숙하지 않은 대학생들의 경우 마음챙김 척도의 문항에서 묻는 알아차림이나 주의 집중 등의 의미에 대해 연구자가 기대하는 바와 같은 의미로 이해하지 못하는 경우가 발생하며, 이에 따라 평정된 마음챙김 점수와 실제 마음챙김 수준간의 불일치가 나타날 위험이 커짐을 경고하고 있다. 아무리 방법론적으로 엄격한 타당화 과정을 채택하더라도 잘못된 표본을 선택하였다면 척도의 타당성은 제한 될 수밖에 없을 것이다. 따라서, 마음챙김의 개념을 올바르게 정립하고 측정하기 위해서는 깊은 명상 체험을 가진 명상 수행자들을 대상으로 한 마음챙김의 타당화 작업이 필요할 것이다.

마음챙김의 측정과 관련하여 주요한 문제로 대두되는 것이 자기-보고식 평정 방식이다. 이는 마음챙김 척도에 한정되는 문제는 아니지만, 마음챙김과 같이 언어로 포착하기 어려운 심리 기능 혹은 상태를 측정하는 경우는 더 치명적인 문제를 일으킬 수 있다. 위에서도 지적했듯이 깊은 명상 체험이 있는 사람과 그렇지 않은 사람 간에는 마음챙김과 관련된 용어의 해석에 있어 상당한 차이를 보일 수 있

다. 예를 들어, “나는 음식을 먹을 때 신체의 감각을 잘 느낄 수 있다” 라는 문항이 있다고 하자. 마음챙김 명상 수행자는 이 문항을 음식을 음미할 때 나타나는 세밀한 신체적 반응들(음식의 냄새, 다양한 맛, 씹는 동작, 침이 나오는 것, 음식이 잘게 부서질 때의 느낌, 음식을 삼킬 때의 느낌 등)을 알아차리는 것으로 이해할 것이다. 반면, 명상 경험이 없는 사람의 경우는 음식을 먹고 나서의 포만감이나 불편감을 느끼는 것으로 해석하고 매우 높은 점수를 자신에게 줄 수 있을 것이다. 이러한 자기-보고식 평정 방법의 한계를 넘기 위해서는 비언어적인 방식의 마음챙김 측정 방법을 고려해 볼 필요가 있을 것 같다. 명상 시 뇌파나 뇌전도의 변화를 연구하는 논문들이 상당 수 등장하고 있으며 최근에는 명상 체험 시 나타나는 신경 생리학적 혹은 뉴로이미지에서 변화와 관련된 연구가 유망한 연구 방법으로 관심을 끌고 있다(개관을 위해 Ivanovski & Malhi, 2007을 참고).

마음챙김 측정과 타당화의 또 다른 대안으로 표준 타당도의 지표들을 활용하는 방안이 고려될 수 있다. 초기불교 수행론의 맥락에서 마음챙김은 긍정적 정서, 지혜, 이타적 행위들과 같은 수행의 결과를 가져오는 수행방법이다. 따라서, 마음챙김의 수행을 통해 얻어질 것으로 가정되는 요소들과의 관련성을 통해 마음챙김 척도가 본질적인 의미를 담아내고 있는가를 평가할 수 있을 것이다.

초기불교의 사띠는 매우 제한적인 의미의 정의를 가지고 있으므로, 구성개념의 명료성 면에서는 장점이 있으나, 이를 상담이나 임상 장면에서 교육하거나 훈련할 경우 실제적인 유용성 면에서는 다소 제한될 가능성이 있다. 초기불교의 사띠는 대상에 마음이 밀착되어

있는 상태로서 대상에 주의를 기울이는 지향 상태나 대상의 특성을 인식하는 알아차림의 상태와 구분된다. 그러나, 이들 세 가지 주의 과정은 서로 상보적으로 연속하여 일어나는 연쇄 과정으로 볼 수 있다. 대상에 주의를 기울임 없이 대상에 주의를 밀착할 수 없으며 주의를 밀착하지 않고서는 대상을 인식할 수 없다. 반면, 집중이나 지혜와 같은 요소는 앞의 세 가지 주의 과정이 어느 정도 유지될 때 나타나는 결과적인 현상으로서 개념적인 구분이 비교적 명확하다. 초기불교의 경전에서는 마음챙김 주의 과정에 필요한 동기적 요소도 논하고 있다. 초기경전인 『앙굿따라니까야(Aṅguttaranikāya)』는 ‘극도의 바램과 노력과 정진과 맹렬함과 물러남이 없는 사띠(念, sati)와 삼빠자나(知, sampajañña)를 행해야 한다’ 라고 설하고 있다. 마음챙김을 지속하고자 하는 정진력이나 강렬한 의도가 마음챙김의 선행 요소로 제시되고 있는 것이다. 따라서 마음챙김을 가장 기본적인 특성인 위 세 가지 주의 과정으로 정의하는 경우 협의의 정의가 될 수 있으며 정진력과 같은 동기와 의도 혹은 집중이나 지혜의 요소를 포함하여 정의하는 경우는 광의의 정의가 될 수 있다.

이러한 방식으로 마음챙김을 협의적(사띠의 순수한 의미에 초점) 혹은 광의적(사띠의 동기적 요소와 사띠의 수행 결과를 포함)으로 유연하게 정의한다면, 초기불교의 사띠의 원 뜻을 훼손하지 않으면서도 실제 상담이나 임상에서 이를 유연하게 활용할 수 있을 것이다. 김교현(2008)도 마음챙김의 과정에서 수행자의 발심(發心)이나 정진(精進)과 같은 동기나 의도의 요소 뿐 아니라 현재 경험에 대한 순수한 주의를 유지하고 조절하는 상위 인지적 전략과 기술 그리고 마음챙김을 통해 일어나는 알

아차림이나 통찰의 요소 등을 마음챙김의 정의에 포함할 것을 제안하고 있다. 마음챙김이라는 특수한 주의 과정이 일어나는데 있어 필수적인 특수한 태도나 기술 그리고 마음챙김의 자연스러운 결과까지 포함하여 마음챙김을 정의해야 의미있는 단위의 마음챙김을 온전하게 구성하고 활용할 수 있다는 것이다.

초기 불교의 사띠로부터 근원을 가지고 있는 마음챙김은 동양의 수행 전통과 서구 심리학 간의 통합을 지향하는 치료 모델로 최근 많은 관심과 조명을 받고 있다. 또한, 마음챙김은 불교 심리학의 토대 위에서 심층적으로 연구될 경우 동양적 상담 혹은 심리치료의 새로운 모형으로 발전할 수 있는 가능성과 잠재력이 있는 풍부한 영역으로 생각된다. 추후, 마음챙김의 구성 개념을 포함하여 상담 실제의 활용에 대한 다양한 논의가 진행되기를 기대한다.

참고문헌

- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 285-306.
- 김재성 (2002). 우 빠디따 스님의 가르침: 위빠사나 수행의 길. 천안: 호두마을 위빠사나 수행처.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2004b). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 한국인지행동치료학회, 4(2), 27-44.
- 우 소바나 사야도 (2003). 12연기 법문. 묘원

- 율김. 서울: 한국 위빠싸나 선원.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 박성현 (2007). 위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김에 근거한 심리치료. 인지행동치료, 7(2), 83-105.
- 임승택 (2003). 마음지킴(sati)의 위상과 용례에 대한 재검토. 보조사상 제19집.
- 정준영 (2005). 사마타와 위빠사나의 의미와 쓰임에 대한 일고찰. 불교학연구 제12호.
- 조준호 (2000). 초기불교에 있어 止觀의 문제. 한국선학 제1호.
- 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 동양심리학. 서울: 지식산업사.
- 홍원사 (2005). 대념처경의 수행이론과 실제. 서울: 근본불교 수행도량 홍원사
- Ajahn Sumedho, V. (2003). The Four Noble Truths(김상우(2003). 사성제. 서울: 보리수 선원)
- Astin, J. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.
- Baer, A. R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review, *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No. 2, 125-143.
- Baer, A. R, Smith, T. G, & Allen, B. K. (2004). Assesment of Mindfulness by Self-Report. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assesment*, vol. 11, No. 3, 191-206.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-83.
- Bishop, S. R., Segal, Z. V., Lau, M., Anderson, N. C., Carlson, L., Shapiro, S. L, et al. (2003). *The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation*. Manuscript under review.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L, et al (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 3, 230-241.
- Brown, W. K., & Ryan, M. R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol 84, No 4, 822-836.
- Deikman, M. D. (1984). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
- Dimidjian, S., & Linehan. M. M. (2003). Defining an Agenda for future Research on the Clinical Application of Mindfulness Practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 10, No. 2, 166-171.
- Germer, K. C. (2005). *Mindfulness: What is it? What does it matter.?*; *Mindfulness and Psychotherapy*, Edited by Christopher K. Germer, Ronald D. Siegal, and Paul R. Fulton. New York: Guilford Publications(김재성 (2009). 마음챙김과 심리치료. 서울: 무수).
- Goleman, D. (1971). Meditation as meta-therapy: hypothesis towards a proposed fifth state of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*, 3, 1-25.
- Goleman, D. (1980). A map for inner space. In R. N. Walsh & F. Vaughan (Eds), *Beyond ego*(pp.

- 141-150). Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Grossman, P. (2008). On measuring mindfulness in psychosomatic and psychological research. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 405-408.
- 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, New York: Context Press.
- Hayes, S. C. (2002). Acceptance, Mindfulness, and Science. *Clinical Psychology: Science & Practice*, Vol. 9, No. 1, 101-106.
- Hayes, M. A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science & Practice*, Vol. 11, No. 3, 255-262.
- Hayes, S. C., Shenk, C., Masuda, A., & Bunting, K. (2006). The psychological processes underlying mindfulness: exploring the link between Buddhism and modern contextual behavioral psychology. *Buddhist Thought and Applied Psychological Research*, Edited by D. K. Nauriyal, Michael Drummond, Y. B. Lal. London: Routledge.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, G. K., Gifford., & Follette. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 64, NO. 6, 1152-1168.
- Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness form of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19, 76-91.
- Johansson, R. E. A. (1979). *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*. Great Britain: Curzon Press Ltd (박태섭 (1996). *불교심리학*. 서울: 시공사).
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell(장현갑, 김교현(1998). *명상과 자기치유 상, 하*. 서울: 학지사).
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness - Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46, 224-230.
- Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Martin, R. J. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol. 7, No. 4, 291-312.
- Muran, J. C. (2002). A relational approach to understanding change: Plurality and contextualism in a psychotherapy research

- program. *Psychotherapy Research*, 12(2), 113-138.
- Olendzki, A. (2005). The Roots of Mindfulness; *Mindfulness and Psychotherapy*, Edited by Christopher K. Germer, Ronald D. Siegal, and Paul R. Fulton. Guilford Publications(김재성 (2009). 마음챙김과 심리치료. 서울: 무우수).
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Segal, Z. V., Williams. J. G., & Teasdale. J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. NY: Guilford Press.(이우경, 조선미, 황태연(2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료. 서울: 학지사).
- Shapiro, L. S., Schwartz, E. G., & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 21, No. 6, 581-599.
- Sternberg, J. R. (2000). Images of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, Vol. 56, No. 1, 11-27.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control(mindfulness) training help?. *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 33, No. 1, 25-39.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V.A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness - The Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.

원고접수일 : 2009. 03. 24

수정원고접수일 : 2009. 05. 12

게재결정일 : 2010. 01. 07

Sati in Early Buddhism and Mindfulness in Current Psychology: A Proposal for Establishing the Construct of Mindfulness

Jeong, Jun Young

Park, Sung Hyun

Seoul University of Buddhism

Recently, Researchers have realized the importance of mindfulness and began applying the mindfulness in counselling and psychotherapy programs. However, the most challenging is inconsistent definitions of mindfulness. This paper was designed to describe, compare, and contrast sati in early buddhism and other definitions of the mindfulness in current psychology. The scriptures and arguments of early buddhism conceptualize the inner process of mindfulness much more in detail than works in current psychology do. Due to psychological understanding of mindfulness as an essential of human condition in early buddhism, researchers in counseling and psychotherapy may appreciate better the nature of mindfulness through understanding of sati. Additionally, we provided suggestions for mindfulness research in the current psychology by discussing findings of sati research in early buddhism.

Key words : sati, mindfulness, vipassana meditation