

## 요가심리학과 긍정적 정서

조 옥 경<sup>†</sup>

서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

본 연구에서는 신체-정서-마음-영혼의 전일적이고 통합적인 건강을 지향하는 요가심리학의 궁극적인 목표는 개인의 심층에 존재하는 긍정적 잠재력의 개발에 있음을 강조하면서, 이를 긍정심리학의 맥락에서 새롭게 조명해보았다. 이를 위해 요가심리학이 추구하는 자기실현의 내용을 소개하고, 집중과 몰입이라는 요가의 방법을 통해 개인이 경험하는 기쁨과 엑스타시를 구체적으로 살펴보았다. 또한 행복의 의미를 긍정심리학의 관점에서 기술하고, 집중과 몰입이 깊어졌을 때 도달할 수 있는 의식상태의 변화와 행복의 수준이 어떤 관련이 있는지도 논의하였다. 행복, 지복, 엑스타시는 요가심리학과 긍정심리학의 주된 관심사이기 때문에 서로 일맥상통하는 듯이 보인다. 그러나 요가심리학에서는 긍정적 정서를 넘어서서 무집착, 초연함, 평정심을 가장 가치로운 덕성으로 삼고 있다. 요가심리학적 관점에서 볼 때, 평정심은 고요한 중립의 상태로서 오랫동안의 고된 요가수련의 정점에 위치하고 있다. 이는 긍정심리학이 아직 포섭하고 있지 못한 마음의 심층에 놓인 상태로서 긍정심리학에 중요한 시사점을 제공하고 있다.

주요어 : 요가심리학, 긍정적 정서, 긍정심리학, 자기실현, 행복, 평정심

---

<sup>†</sup> 교신저자 : 조옥경, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학과, 서울시 금천구 독산동 1038-2  
E-mail : mshanti@hanmail.net

마음과 의식을 심층적으로 탐구하는 요가심리학은 정신건강을 도모할 뿐 아니라 내면의 영적 경험을 이해하고 통합하여 인간의 긍정적인 잠재력을 최대한 실현하는데 중점을 두고 있다. 요가는 “yuj”를 어근으로 하는 싰쓰끄리트 용어로 ‘같이 묶다’ ‘단단히 잡아매다’ ‘결합시키다’라는 사전적 의미가 있으며, 마음의 혼란을 종식시키는 수행과 관련해서는 “무아경이 되다.” “명상하다”라는 뜻을 갖고 있다 (조옥경, 김명권, 1999). 일반적으로 요가는 영적인 수행방법이나 일종의 종교로 알려져 있지만, 육체적 생명력과 마음의 힘을 다루어 인간의 경험을 풍요롭게 만들고 이를 긍정적인 방향으로 변용시키는 구체적 방법이라는 점에서 근본적으로 심리학적 접근을 취하고 있다. 특히 마음의 실재를 직접 탐구하여, 부정적인 정서와 사고를 제어하고 존재의 순수한 기쁨과 평온의 상태로 나아가려 한다는 점에서 고대의 동양적 지혜가 담긴 탁월한 긍정심리학이라고 할 수 있다.

요가심리학의 기본 관심은 신체와 마음의 균형을 통해 영적인 수준으로 나아가고 성장하는 데 있다. 즉 신체적인 건강과 대인관계 균형을 통해 영적 수준의 통합을 도모하는 신체-정서-마음-영혼의 전일적이고 통합적인 건강을 지향하고 있다. 이러한 목표를 성취하기 위해 요가심리학은 고도의 집중을 요하는 명상을 그 방법론으로 채택하고 있다. 최근 심리치료 분야에서 새로운 관심 주제가 되고 있는 명상은 인간의 내면의식을 탐구하는 “의식 훈련 consciousness discipline”(Walsh, 1980; Craven, 1989)으로 집중능력을 향상시키고, 고요한 상태를 유도하며, 자각력을 높이며, 반성적 자기를 활성화시키는 효과가 있는 것으로 알려져 있다(Addison, 2002).

명상을 통해 달성되는 생각이 사라진 고요한 상태는 요가에서 매우 중요하게 취급하는 의식 상태로서 기쁨, 무아경 같은 매우 긍정적인 정서를 동반하거나 이런 정서들을 거친 후에 도달된다. 서구 심리학은 이런 적멸의 상태를 의심에 찬 눈초리로 바라보면서 위험하다고 까지 하였는데, 동양의 영적 지혜에 대해 비교적 개방적인 태도를 보였던 Jung조차도 이 상태에서는 개인적 무의식의 혼란에 압도당하기 쉽기 때문에 이를 무분별하게 차용하는 것은 아무 가치가 없다고 경고하였을 정도였다(Jung, 1943). 이러한 Jung의 우려는 동양심리학과 서양심리학의 적극적인 대화와 접목을 모색해왔던 여러 연구자들의 노력을 통해(Watts, 2004; Welwood, 1989; Rama et al. 1976; Goleman, 1981; Wallace & Shapiro, 2006) 전혀 근거 없음이 밝혀지고 있으며, 요가나 불교를 비롯한 동양의 심리학은 정신적 균형과 웰빙을 도모하여 인간의 긍정성과 존엄성을 최대한 실현시키는 탁월한 긍정심리학의 독자적 패러다임임이 드러나고 있다(Levine, 2000).

본 논문에서는 요가심리학이 추구하는 자기 실현의 모습을 소개하고, 기쁨과 엑스타시라는 매우 긍정적인 정서를 요가심리학적 관점에서 살펴본 후에 요가훈련의 정점에 위치하는 평정심의 의미와 중요성을 살펴보았다. 심리학의 새로운 패러다임으로 등장하고 있는 긍정심리학은 인간의 긍정적인 측면을 드러내고 계발하는 데 목표를 두고 있어, 그 내용과 관심사가 요가심리학과 상당부분 중첩이 된다. 그러므로 요가가 강조하는 인간의 긍정적 면모를 탐구하는 것은 긍정심리학의 범위와 내용을 풍부하게 할 뿐 아니라 동서양의 대화와 소통이 활발히 이루어지고 있는 최근의 추세

에 미루어볼 때 그 함의 또한 매우 풍부하다고 하겠다.

### 요가심리학과 자기실현

요가는 크게 여섯 유파로 분류할 수 있는 방대한 인도 사상 체계 중의 하나이다. 서양의 철학과 사상이 진리에 대한 지적이고 형이상학적 탐구에 주로 관심을 기울였다면, 인도의 사상은 실천적, 수행적 측면이 강조되어 질 높은 삶을 살기 위한 인간내면의 탐구에 집중되어 있다. 이러한 인도인들의 전반적 태도는 인도인 특유의 사유방식을 의미하는 다르샤나(Darshana)라는 용어에서 잘 드러나고 있다. 다르샤나의 문자적 의미는 ‘비전’이나 ‘바라봄’이지만(Feuerstein, 1997) 보통 오랜 기간에 걸친 규칙적 훈련을 통해 특정한 의식수준에 도달한 마스터들의 통찰이나 비전을 의미하고, 대부분 철학이라는 용어와 혼용해서 사용하고 있다(Feuerstein, 1998). 이런 의미가 내포된 다르샤나는 인도인들의 고유한 사유방식으로서 첫째, 인간의 마음, 의식 및 경험 둘째, 자기 정체성을 그 사유의 대상으로 삼고 있다(Menon, 2005).

인도의 여섯 다르샤나에 속하는 요가는 인간의 마음과 의식을 심층적으로 탐구함으로써 일상적인 자기정체성에서 벗어나 보편의식으로 성장할 수 있는 구체적인 방법론이라는 점에서 기본적으로 심리학적이라 할 수 있다. 요가에 관한 가장 오래되고 권위있는 경전으로 알려진 빠탄잘리 요가경(Patanjali Yogasutra: PYS)은 마음과 마음의 동요를 언급하고 있으며, 어떻게 이 동요들을 정복함으로써 진정한 나에 대한 자각에 도달할 수 있는지를 서술한

요가심리학의 교본이다. 서구심리학에서는 마음과 의식을 거의 동의어로 사용하고 있지만 요가심리학에 따르면 마음은 의식과는 확연히 구별되는 정묘한 물질로서 조건과 상황에 따라 끊임없이 그 모습을 바꾸어간다. 수없이 전변(轉變)하는 마음의 동요가 완전히 가라앉은 상태에서 의식 본래의 모습이 드러나기 때문에 의식의 독자성을 직접 체험하기 위해서는 일상의 거친 마음을 고요하게 가라앉혀야 한다. 이런 특정한 조건을 만들어 개인으로 하여금 일상의 마음을 넘어서서 보편적인 의식으로 전환하도록 돕고, 이를 바탕으로 이기적 에고에서 벗어나게 만드는 것이 요가심리학의 목표이다.

이러한 자기정체성의 확장을 요가심리학에서는 종종 자기실현이라고 부른다. 그러나 이를 Maslow의 자기실현(self-actualization)과 구별할 필요가 있다. Maslow(2005)는 한 개인이 자신이 될 수 있는 모든 것이 되고 싶어 하는 욕망, 개인의 모든 잠재력과 능력이 충족되고 실현된 상태를 향한 욕구로 자기실현을 정의하고 있다. 요가심리학의 관점에서 보면 일상적 의식에 속박되어있는 자기는 마음의 구조가 그려놓은 환상에 불과하다. 대상을 비추어아는 힘을 지닌 순수의식이 조건화 작용의 산물인 마음이라는 매체를 통과하면 마음이 스스로 아는 것 같은 착각을 일으킨다(PYS 2, 6: Taimni, 1961). 즉 우리의 눈에 장미가 비치면 장미로 지각하는 것은 마음이고 그것을 아는 것은 참자아(Self)인 순수의식의 힘인데도 불구하고 “나는 장미를 본다”고 착각하는 것이다.

그러므로 요가심리학에서 말하는 자기실현은 개인 속에 잠재된 가능성을 최대한 발현하는 심리적 성장이나 성숙을 의미하지 않는다. Assagioli(1965)는 이를 참자아 깨달음(Self-

realization)이라고 하였는데, 이는 “종합하는 영적 중심에 대한 경험과 자각”(p.53)을 말한다. 그는 인간 정신에 관한 자신의 도식에서 이 ‘영적 중심’을 ‘높은 자기(the higher self)’라고 하였으며, 의식적 자기는 참자아인 ‘높은 자기’의 존재 덕분에 가능하다고 하였다. 이 참자아는 “위에 있으며, 마음의 흐름이라는 물결 또는 신체적 조건에 의해 영향을 받지 않는다.”(p.38). 서구심리학의 탐구 대상인 개별적인 의식적 자기는 인격의 영역에서 ‘높은 자기’가 투영된 것에 불과하다. Assagioli가 언급한 ‘높은 자기’는 요가심리학에서 말하는 순수의식에 가까우며, 이를 보통 진정한 자기, 대아(大我), 진아, 참자기, 참자아라고 한다. 이 참자아를 깨닫고 실현하는 것이 요가심리학의 자기실현이다. 현 단계의 서구심리학은 참자아에 대해 거의 언급조차 하고 있지 않지만, Seligman이 언급한 지혜와 학식, 용기, 사랑과 인간애, 정의감, 절제력, 영성과 초월성이라는 인류공통의 여섯 개 미덕(Seligman, 2004) 중 마지막 영성과 초월성은 이와 관련해서 시사하는 바가 크다고 할 수 있다. Maslow(1971)도 말년의 저서에서 자기실현에는 자기초월의 욕구가 포함된다는 점을 강조하면서 초월을 다음과 같이 정의하고 있다.

초월이란 가장 높고, 가장 포괄적이며, 가장 전일적인 인간의식의 수준으로서, 자기 자신, 자신에게 의미 깊은 타자, 인류 전반, 다른 종, 자연, 우주를 수단으로부터는 목적으로 간주하여 행동하고 이들과 관계를 맺는 것을 의미한다(p.279)

Maslow도 지적하고 있듯이 이런 초월은 자기를 잊거나 자의식을 상실할 때 일어날 수

있는데 이는 종종 명상이나 기도처럼 자기 외부에 존재하는 대상에 몰입함으로써 가능해진다. 요가심리학에서는 몰입을 통한 자기초월의 최정점에 참자아를 위치시키고 있다. 의식의 개방적이고 초월적인 성질을 강조하는 자아초월심리학자 Ken Wilber(2000)의 참자아에 대해 다음과 같은 설명은 참자아의 초월성을 잘 드러내고 있다.

참자아(Self)는 신체도, 마음도, 생각도 아니다. 그것은 느낌도, 감각도 지각도 아니다. 참자아는 모든 대상, 모든 주체, 모든 이중성으로부터 근본적으로 자유롭다. 참자아를 볼 수도, 알 수도 없으며, 생각할 수도 없다... 왜냐하면 참자아는 이것과 저것을 순수하게 주시하는 자(the pure Witness)이며, 그러므로 언제나 모든 이것과 저것을 초월하고 있기 때문이다(p.314)

### 요가심리학과 기쁨, 그리고 엑스타시

요가심리학에서는 인간의 성격을 다섯 차원으로 나누어 구분하고 있다. 이 다섯 차원은 참자아를 둘러싼 덮개라고 할 수 있으며 이를 코샤(kosha)라고 부른다(Anderson & Sovik, 2006). 그림 1에서 5개의 코샤를 나타내었다. 베다에 속하는 타이띠리야 우파니샤드(Taittiriya Upanishad)는 5개의 코샤이론(pancha kosha)을 최초로 언급한 인도 고대 문헌으로(이재숙 역, 1996) 이 이론을 현대 심리학적으로 해석해보면 다음과 같다. 첫째, 안나마야 코샤(annamaya kosha)는 가시적인 신체층으로 우리가 매일매일 먹는 음식들로 구성되어 있다. 이는 영양분을 섭취하고, 노폐물을 제거하며, 음식을 예

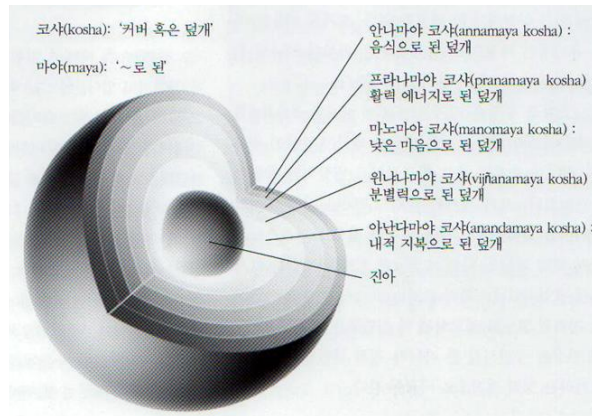


그림 1.

너지로 바꾸고, 새로운 조직을 생성한다. 둘째, 프라나마야 코샤(prānamaya kosha)는 생명에너지 층으로 몸의 내부에 위치하는 눈으로 볼 수 없는 정묘한 층이다. 호흡을 통해 이 층에 접근할 수 있으며 정서반응, 각성과 수면의 주기, 에너지 수준의 변화들을 조절한다. 셋째, 마노마야 코샤(manomaya kosha)는 낮은 마음층으로 감각인상을 받아들이고, 연상작용을 일으키며, 기억하고, 자극과 반응의 연결고리를 통해 행동으로 연결시키는 기능을 한다. 서구심리학에서 다루는 마음은 이 층에 해당한다고 할 수 있다. 넷째, 위즈냐나마야 코샤(vijñānamaya kosha)는 높은 수준의 지성층으로 내적 지혜와 분별력을 발휘하는 층이다. 낮은 마음에서 처리된 경험의 의미를 이해하고 평가하며 인식하는 정신의 층을 말한다. 다섯째 아난다마야 코샤(ānanadamaya kosha)는 내면의 순수한 기쁨과 지복의 층이다. 이 다섯 개의 덮개 너머 가장 안쪽에는 종종 빛으로 표현되는 순수의식인 참자아가 자리하고 있다.

이처럼 요가심리학에서는 개인의 깊은 내면에는 지복이라는 순수한 기쁨의 상태가 존재한다고 말한다. 이런 기쁨의 상태는 일상적인

행복과는 그 질과 내용에 있어 상당한 차이가 있으며, 평범한 개인은 삶의 특정 순간에만 이런 상태를 드물게 경험한다. 그러나 고도의 집중훈련을 지속적으로 반복하는 요가수행자들은 몰입의 정도가 심화됨에 따라 기쁨과 환희, 엑스타시를 자주 경험하며 숙련될수록 마음대로 그 상태에로의 출입이 가능하며, 그 지속시간 또한 임의로 조절할 수 있다. 시중에서 인기를 끄는 몸을 날씬하게 하거나 유연하게 하는 요가는 이러한 집중상태를 장시간 유지하기 위해 몸을 준비하는 예비단계에 불과하며, 통상적으로는 몸을 단련한 후에는 호흡과 감각의 통제를 통해 내면적 몰입으로 진입한다. 이러한 내면적 몰입을 내면의 요가(antaraṅga yoga)라고 한다(PYS: 3.7)(Yardi, 1996).

내면의 요가는 집중(dhāraṇā), 명상(dhyāna), 삼매(samādhi)이라는 세 단계로 이루어져 있다. 보통 이 단계들은 서로 뚜렷하게 구분되는 것이 아니라 몰입의 정도가 깊어질수록 저절로 다음 단계로 이행하는 순차적 과정이다. 집중이란 “마음을 한 곳에 매어두는 것”(PYS: 3.1)이고, 집중이 심화되면 의식의 장애 “동일한

의식내용이 지속적으로 흐르는”(PYS: 3.2) 명상 상태로의 자동적 이행이 일어난다. 명상에서 집중이 더욱 고조되면 의식은 집중대상으로 깊숙이 침투해 들어가서 대상과 동화되는데 이를 삼매라고 한다. 빠따잘리에 따르면 삼매란 의식이 한결같이져서 “대상만이 빛나고 의식자체는 사라진 것 같이 되는 것”(PYS: 3.3)이다(Yardi, 1996). 요가심리학은 이런 상태를 유도하기 위해 신체를 단련하고, 호흡을 조절하며, 마치 거북이가 사지를 몸속에 감추듯이 감각을 외부 대상으로부터 완전히 철수한다. 그렇다면 서구인들의 눈에는 매우 비정상적으로 보이고 때로는 자학적으로도 비칠 수도 있는 이런 금욕적 방법을 선호하는 이유는 무엇일까? 그것은 삼매라는 초월의식 상태에서 경험되는 존재의 순수한 상태, 지복의 행복감이 주는 엑스타시의 성취를 위해서라고 답할 수 있을 것이다.

오랜 시간에 걸친 고된 육체적, 정신적 단련의 정점에는 엑스타시라는 엄청난 기쁨이 기다리고 있다. 이런 요가명상의 몰입상태를 서구심리학은 종종 자기최면 상태, 무의식 상태, 정신분열증에 가까운 상태로 오해하곤 했는데, 이런 상태는 매우 정신적으로 명료할 뿐 아니라 그 수준 또한 다양하게 나타난다(Feuerstein, 1998, p.252). 이런 터무니없는 오해는 인간 잠재력과 초월의식에 대한 서구심리학의 무관심과 몰이해의 소산일 것이다. 의식이 명료하게 깨어있는 상태에서 경험하는 의식적 엑스타시에서는 성격이라는 고정된 틀과 마음의 작용에 갇혀 있는 일상적 자기를 초월할 수 있다. 제한된 자기의식, 자기를 규정하는 문화적 맥락, 과거의 기억들을 초월할 뿐 아니라 시간과 공간을 초월하고 고통과 죽음마저도 초월한다. 이 때 그는 진정으로 보편

적인 인간이 되며, 그런 보편적 의식을 통해 자기와 자신을 둘러싼 세계를 새롭게 조망할 수 있으며, 여기에서 실재에 대한 심화된 통찰이 일어난다. 엑스타시 상태가 심화되면 초의식적 엑스타시가 일어나는데 이 때 요가수행자는 점차 자연의 속박에서 벗어나 순수의식으로 동화된다. 이 때 집중의 대상도 사라지고, 집중하는 주체도 사라져 주체와 객체는 모두 존재의 바탕인 순수한 공(空) 속으로 녹아든다(Feuerstein, 1998, p.254).

고도로 집중된 상태에서 일어나는 의식의 변화와 긍정적인 감정은 요가심리학 뿐 아니라 긍정심리학의 주요 이슈이기도 하다. 몰입 연구의 세계적 석학인 Csikszentmihalyi 교수(2007)는 몰입의 경험을 노력없이 자연스럽게 흘러가는 플로우(flow)로 명명하였다. 이런 플로우 상태에서는 제한된 자극에 주의를 기울여 완전히 집중되어 있으며, 행동과 자각이 융합되고, 실패에 대한 두려움이 사라지고, 자의식도 사라지며, 시간에 대한 감각이 변하는데, 이 경험은 그 자체로 즐거움을 가져온다. 그는 몰입이 고조되었을 때 종종 수반되는 엑스타시 상태를 한 작곡가의 다음과 같은 예를 들어 설명하고 있다.

당신은 자신이 거의 존재하지 않는 것 같이 느끼는 엑스타시의 상태에 있게 된다. 나는 이번에도 또 다시 이것을 경험하였다. 내 손은 나와 무관한 것 같았으며 나는 현재 일어나고 있는 것과 아무런 관련이 없어, 경외감과 놀라움에 싸여 그저 앉아서 그것을 바라볼 뿐이었다. 그리고 (음악은) 스스로 흘러나왔다(p.24).

## 행복의 다양한 형태

웰빙에 지속적인 영향을 미치는 행복은 거의 모든 사람들이 의식적, 무의식적으로 추구하는 최상의 가치이다. 행복에 대한 심리학자들의 연구는 행복은 그저 특정 순간에 경험하는 스쳐가는 주관적 느낌에 불과한 것이 아니라 미래의 삶의 형태와 수명에까지도 영향을 미치는 요소임을 밝히고 있다. 긍정심리학자 Peterson(2006)은 행복의 의미를 즐거움을 최대화하고 고통을 최소화하려는 쾌락주의(hedonism), 자신의 내적 자기에 충실한 에우다이모니아(eudaimonia)<sup>1)</sup>, 자신이 하고 있는 행위에 충실한 전념(engagement), 개인에게 가장 중요한 활동에서의 승리(victory)로 구분하였다. 일반적으로 행복을 쾌락주의와 혼용해서 사용하고 있지만 에우다이모니아나 전념, 승리의 요소가 추가될수록 행복의 질, 지속시간, 삶의 의미 및 만족도에 있어 매우 다른 양상을 보이고 있다. 특히 아리스토텔레스의 개념인 에우다이모니아는 성별, 국가를 불문하고 성인기 내내 삶의 만족도를 높일 뿐 아니라 지속적인 행복에 공헌하는 주된 변인으로 작용하고 있다(Peterson, 2006에서 재인용). 전념은 쾌락주의와는 별도로 행복에 영향을 주는 요인으로서, 전념의 정도가 클수록 플로우 상태를 경험할 가능성이 커지고 이에 따라 즐거움의 정도 또한 증가한다(Csikszentmihalyi, 2004).

1) 에우다이모니아(eudaimonia)는 보통 행복으로 번역되고 있지만, 어원적으로 볼 때 eu(좋은 또는 웰빙)+daimon(영 또는 작은 신)의 합성어이다. 그러므로 이 단어를 행복으로 번역하기 보다는 “인간을 풍요롭게 하는 것”으로 번역하는 것이 적합하다(Wikipedia). 그러므로 본 논문에서는 원어로 에우다이모니아라고 하였다.

행복에 영향을 미치는 위의 네 가지 요소 중에서 에우다이모니아와 전념은 내면적 몰입과 집중을 강조하는 요가심리학과 밀접하게 관련된다. 요가심리학에서는 집중이 깊어졌을 때 도달할 수 있는 의식 상태는 기쁨과 지복이라는 매우 긍정적인 성질을 띠고 있다고 말한다. 이런 긍정적 정서를 아난다(ānanda)라고 하는데 하타요가의 대표적 경전인 Hathayoga Pradīpikā(4.75)에서는 이를 마음의 지복(citta-ānanda)과 절대적인 내적 지복(sahaja-ānanda)으로 구분하고 있다(Digambaraji, 1970). 마음의 지복은 생명력이 미간의 에너지 센터에 집중될 때 수행자의 귀에 들리는 내면의 소리에 의해 일어난다. 이러한 내면의 소리를 나나(nāda)라고 하는데 심적 에너지 통로가 매우 정화될 때 들을 수 있는 소리이다. 집중이 더욱 심화되면 내적 지복이 일어나는 데, 이는 참자아가 본래 지니고 있는 참자아 특유의 환희로서 이것이 일어나면 수행자는 “심신의 결합, 고통, 뇌쇠, 질병, 기아, 잠 등에서 해방된다.”(이태영, 2000, p.193).

실재에 대한 직관과 통찰력을 얻는 수단으로 집중명상을 이용하는 불교심리학에서도 집중이 깊어질수록 일어나는 정서를 희열과 행복으로 나누어 비교적 상세하게 서술하고 있다(대림스님 & 각묵스님, 2002). 희열은 팔리어로 빠띠(pīti)라고 하며, 이는 “환희, 희열, 황홀 등 큰 기쁨이나 만족을 뜻하는 단어”(p.210)이다. 빠띠는 충분히 만족하는 성질을 가지고 있으며, 몸과 마음을 강하게 한다. 희열은 원하는 대상을 얻었을 때 생기는 지극한 만족감을 말하는 반면, 행복은 팔리어로 수카(sukha)라 하며 그 대상을 얻고 난 후 실제로 경험되는 긍정적 정서를 말한다. 이 정서는 주로 정신적인 느낌으로 경험되며, 감각적 욕망으로

부터 비교적 자유롭다. 예를 들어 사막에서 물을 찾아 헤매다가 오아시스를 만났을 때 몸과 마음에서 일어나는 말할 수 없는 기쁨을 희열이라고 한다면, 물을 마시고 난 후에 여유를 가지고 느낄 수 있는 기쁨과 충족감은 행복에 해당한다고 할 수 있다. 이런 긍정적인 정서는 집중하는 사람으로 하여금 더욱 집중할 수 있게 몰아가는 긍정적인 보상을 제공한다.

이렇듯 그 종류와 정도 및 지속시간에 있어 각기 차이를 보이고 있는 행복은 크게 다섯 가지로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 몸의 털이 곤두설 정도의 가벼운 떨림을 동반하는 작은 행복이 있다. 둘째, 일시적인 행복으로 빛의 플래시처럼 서로 시기를 달리해서 일어난다. 셋째, 쏟아져 내리는 행복감으로 해변가의 파도처럼 반복해서 몸 전체를 뒤덮는 행복을 말한다. 넷째, 고양된 행복감으로 정신적인 고양감을 일으킬 뿐 만 아니라 신체적으로도 매우 가벼워져서 공중에 뜨는 것 같은 느낌을 준다. 다섯째 충만한 행복감으로 마치 방광에 소변이 가득 차듯 온 몸이 행복감으로 넘치는 상태를 말한다(Solé-Leris, 1986, p.60).

카시미르 시바파(Kashmir Shaivism)<sup>2)</sup>는 아난다의 형태를 다음과 같이 더 자세하게 나누고 있다(Feuerstein, 1997, p.22-23). 첫째, 니자-아난다(nija-ānanda)는 타고난 지복으로 객관적 세계

2) 카시미르 시바파는 시바신을 숭배하는 힌두교의 종파로 9세기경 북인도에서 발생하였다. 이 종파는 인간은 이미 시바신과 하나라는 일원론적인 입장을 취한다. 힌두교 전형의 자신의 존재를 거부하지는 않지만 영혼과 세상은 시바의 힘을 통해 생겼다고 믿으며, 현신자들의 명상과 성찰, 스승에 의한 안내를 강조한다. 최종의 해방은 자신의 참자아가 시바임을 인식하는 데 있다 (<http://www.koausa.org/Shivism/article2.html>)

와는 구별되는 주관적 지복의 경험을 말한다. 둘째, 니르아난다(nirānanda)는 생명력이 정수리까지 올라갔을 때 느끼는 지복의 경험이다. 셋째, 파라아난다(para-ānanda)는 최상의 지복이라고도 하며 정수리까지 올라간 생명력이 가슴까지 내려올 때 느끼는 지복감으로 자기 깨달음이 객관적 대상과 점차로 혼합될 때 일어난다. 넷째, 브라흐마 아난다(brahma-ānanda)는 브라만적 지복으로 생명력이 가슴의 에너지 중심으로 전환될 때 일어나며, 객관적 대상이 동시에 포착된다. 다섯째, 마하 아난다(māha-ānanda)는 위대한 지복으로 생명력이 머리에 있는 에너지의 형태로 위로 상승할 때 일어나며, 이때 모든 객관적 대상이 사라진다. 여섯째, 치드 아난다(cid-ānanda)는 의식적 지복으로서 머리 쪽에 위치한 생명력이 중심의 나디(nādi)<sup>3)</sup>를 통해 온몸으로 퍼질 때 생기며 참자아를 주체, 객체, 그리고 앞의 수단으로 깨닫는다. 일곱째, 자가드 아난다(jagad-ānanda)는 세상적 지복으로서 참자아는 신체 및 세상과 완전히 일치함을 깨달을 때 일어난다.

### 평정심의 중요성

정신병리나 심리적 장애 등 인간의 부적응 현상을 바로잡으려는 치료적 노력에 주로 치중했던 기존 심리학의 편향을 지적하고 인간 행동의 적응적, 긍정적, 창조적 요소들에 관심을 돌려야 할 필요성을 역설하면서 긍정심리학이라는 새로운 분야를 열어준 사람은 1998년 당시 미국 심리학회 회장이었던 Martin Seligman이었다. 그는 긍정심리학이라는 심리

3) 생명력이 순환하는 정묘한 통로를 말한다.



학의 새로운 방향과 연구방향을 제시하면서 긍정심리학은 다음과 같은 세 가지 영역에 관심을 두고 있다고 하였다(서은국, 이은경, 2006). 첫째, 긍정심리학은 긍정적인 주관적 상태 또는 행복, 사랑, 친밀감, 만족감 같은 긍정적인 정서에 초점을 둔다. 둘째, 긍정심리학은 개인이 지닌 성격적 강점이나 덕성과 같이 긍정적 특질들을 연구한다. 여기에는 심미적 감각, 창의적 능력, 탁월성 등이 포함된다. 셋째, 긍정심리학은 긍정적인 조직과 기관들의 개발, 창조, 유지에 초점을 둔다. 여기에는 긍정적 제도나 기관들이 이들에 소속된 시민들을 지원하고, 육성하는데 도움을 줄 수 있는 방법들에 대한 모색이 포함된다.

요가심리학의 주된 관심사인 행복, 지복, 엑스타시는 긍정심리학의 첫 번째 관심인 긍정적 정서와 일맥상통하는 듯이 보이며, 그런 정서의 계발에 있어 요가심리학은 비교적 체계적이고 심화된 모습을 띠고 있다고 할 수 있다. 그러나 요가심리학은 평정심의 계발에 더욱 관심을 기울이고 있는데, 이는 긍정심리학의 관심사를 벗어나 있다. 평정심은 요가심리학의 핵심에 자리 잡고 있는 정서로서 바가바드 기타(Bhagavad Gita: BG)에서는 “요가는 평등성을 의미한다(samatvaṁ yoga ucyate)”(2.48)고 하였다(길희성, 1988). 한 대상에 집중하여 깊은 몰입상태로 들어 간 수행자는 삼매에 굳건히 서게 되는데, 그는 삼매 속에서 실재에 대한 확고한 지혜를 얻게 된다. 이러한 지혜는 그로 하여금, 즐거움과 괴로움에도 흔들리지 않고, 탐욕, 두려움, 노여움으로부터 자유로우며, 좋은 것을 얻거나 나쁜 것을 얻어도 기뻐하거나 싫어하지 않는 평정심으로 안내한다(BG, 2.56-57). 마음을 혼드는 온갖 욕망이나 갈망으로부터 벗어나서, 내 것과 나라는 생각이

사라진 자는 평안에 이르게 되는데(BG, 2. 71), 요가심리학에서는 이것을 브라흐만(Brahman)<sup>4)</sup>의 경지라고 하고 이런 평정심의 상태는 죽음의 순간에도 흔들리지 않는다(BG, 2. 72).

평정심과 가장 가깝게 요가심리학에서 강조하는 덕성은 무집착이나 초연함으로 번역되는 와이라기야(Vairāgya)이다. 빠탄잘리 요가경에서는 이를 “보았거나 들었거나 대상들을 향한 욕망으로부터 자유로운 사람이 갖고 있는 자기 통솔의식”(PYS, 1.15)(Satchidananda, 2006)이라고 정의하고 있다. 와이라기야는 라가(rāga: 쾌락)에서 파생된 단어로 즐거움을 제공하는 대상을 향해 끌리는 마음의 경향성이 사라진 상태를 말한다. 그러나 광의로는 즐거운 대상에 대한 이끌림이나 싫은 대상에 대한 반발이라는 상반된 마음의 방향으로부터 벗어난 상태를 의미한다. 이 상태가 매우 중요한 이유는 서로 반발하는 이 두 가지 마음의 경향성은 주로 욕망으로부터 발생하며, 이것이 마음의 동요를 일으키는 주된 요소로 작용하기 때문이다. 욕망으로 인해 마음이 끊임없이 동요하면 마음의 작용이 저절로 자연스럽게 멈추는 니루다(Niruddha)<sup>5)</sup> 상태에 도달하기 어려워진다. 그러므로 평정심은 삼매를 통해 달성되는 목표인 동시에 삼매를 더욱 심화시키는 주요 요인이기도 하다.

평정심은 이처럼 행복과 지복마저도 넘어선 상태로서, 깊은 삼매의 단계에서 일어난다. 이

4) 무한한 팽창을 의미하는 싯스끄리트어로 힌두 형이상학과 신학의 맥락에서는 ‘절대’를 의미한다. 이는 우주의 기원이며, 다양한 모습의 세상을 창조하였다.

5) “제어”를 의미하는 nirodha에서 파생된 단어. 한 가지 대상에 완전히 집중하는 상태를 넘어서서 마음의 작용이 완전히 제어된 상태를 말한다.

상태를 불교심리학에서는 다음과 같이 설명하고 있다(대림스님 & 각묵스님, 2002).

행복과 괴로움을 버리고, 아울러 그 이전에 이미 기쁨과 불만족을 소멸하여 괴롭지도 행복하지도 않고, 평온으로 인해 마음챙김이 완전히 청정한 제 4선<sup>6)</sup>에 들어 머문다(p.152)

5세기에 편찬된 남방불교의 대표적 수행지침서인 청정도론(淸淨道論)에서도 평정심을 기쁨을 넘어서는 보다 상위의 상태로 언급하고 있다. 평정심에 비해 기쁨이나 행복은 아직 거친 정서로서 마음을 고요하게 만드는 데는 오히려 장애가 된다. 적의나 찬사에서 일어나는 부정적, 긍정적 감정을 가라앉힘으로서 평정심을 일으킬 수 있으며, 모든 대상들에 대해 “중립적인 상태로 일어나는 것이 그 특징이다”(Buddhaghosa, 2004, p.96). 모든 대상에 대해 편견 없이 평등한 마음이 잘 훈련되어야만 더욱 심화된 집중과 고요로의 몰입이 가능하다. 평소에 무관한 사람을 평정한 태도로 바라보는 훈련을 쌓는 것 또한 평정심을 기르기 위한 기초적인 훈련이 된다.

## 결론

21세기에 들어서면서 동서양의 소통과 화합, 나아가 통합이 더욱 절실한 시대적 요구가 되었다. 요가심리학과 서구의 심리치료는 모두

6) 불교심리학에서는 삼매의 심도에 따라 8가지 선정으로 나누고 있는데 4선은 색계선정의 마지막 단계이며, 이를 넘어서면 무색계 선정으로 들어간다.

고통의 해결을 그 목표로 삼고 있지만, 그 방법과 최종 지향하는 목표수준에 있어서는 상당한 차이를 보이고 있다. 서구의 심리치료가 정신적 장애나 병리현상으로부터 벗어나서 사회와 환경에 적응할 수 있는 사람으로 변화시키는 데 관심을 기울여 왔다면, 요가심리학은 어느 정도 자기 조절력을 갖춘 중간정도의 자아강도를 갖춘 사람이 더욱 성장하고 성숙하여 자신 속에 이미 갖추어진 긍정적 잠재력을 최대한 개발시키는 데 초점을 두고 있다. 그러나 최근에 부상하고 있는 긍정심리학은 인간의 긍정적 정서, 특성 및 자질에 관심을 둔다는 점에서 요가심리학과 많은 부분 그 관심사를 공유하고 있다. 이러한 긍정적 정서의 함양과 계발은 사회적으로도 심각한 문제를 일으키는 부정적 정서 및 행동습관(김지환, 2005; 이인혜, 2005))으로부터 벗어날 수 있는 계기가 되기 때문에 심리학적으로도 그 의미가 크다고 할 수 있다.

요가심리학은 집중, 명상, 삼매를 통해 개인의 내면에 존재하는 행복, 지복, 엑스타시의 계발은 물론, 더 나아가 확고한 평정심을 확립하고자 한다. 긍정심리학도 일차적으로는 개인의 행복과 안녕감을 중요하게 다루고 있다. 이런 공통점에도 불구하고 두 담론 간에 존재하는 차이점 또한 간과할 수는 없는데, 요가심리학이 기쁨과 행복을 넘어서는 평정심의 계발과 초월의식으로서의 진입을 최종 목표로 삼는데 반해 긍정심리학은 일상생활 속에서 경험할 수 있는 다양한 긍정적 상태나 특성들의 계발에 힘쓰기 때문이다. 예를 들어 최근 긍정심리학의 주요 연구 대상이 되고 있는 감사, 용서, 경외심, 희망, 웃음, 호기심과 같은 주제들은 요가심리학의 관심 주제와는 다소 동떨어져 있다. 그러나 요가가 인도라는 동양

고유의 문화적, 지리적, 역사적 토양에서 탄생하여, 고행과 명상이라는 독특한 방법으로 다양한 의식세계를 탐구하여 왔다는 점을 감안한다면, 기본적으로 현실세계에 바탕을 둔 긍정심리학과 비교할 때 드러나는 이러한 차이점들은 각각의 인간관과 인생관의 초석이 되는 형이상학적 전제들이 다르기 때문일 수 있다. 그러나 인간의식의 보다 심층적인 측면을 탐구한다는 점에서 요가심리학은 긍정심리학이 아직 포섭하고 있지 못하는 인간의 무한한 긍정적 잠재력에 관해 많은 통찰과 함께 중요한 시사점들을 제공하고 있다.

### 참고문헌

- 김지환 (2005). 폭력적 PC게임의 경험과 공격적 성격특성이 공격행동과 공격의도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 11(4), pp.45-66.
- 대림스님 & 각묵스님 (2002). *아비담마 길라잡이*. 초기불전연구원.
- 서은국, 이은경 (2006). 주관적 안녕감에서 긍정심리까지. *가톨릭대학교 상담심리대학원 제 6 회 학술심포지엄 자료집*.
- 이인혜 (2005). 카지노 유치지역 주민의 도박 참여 및 도박중독 실태와 삶의 만족도: 강원도 폐광지역을 중심으로. *한국심리학회지: 사회문제*, 11(4), pp.67-82.
- 이재숙 역 (2006). *우파니샤드*. 서울: 한길사.
- 이태영 (2000). *요가: 하타요가에서 쿤달리니 탄트라까지*. 서울: 도서출판 여래.
- 조옥경, 김명권 (1999). 빠판잘리 요가경에 나타난 인간의 본성과 삶의 목적. *동서정신과학*, 2(1) pp.78-93.
- Addison, D. (2002). Can meditation help psychotherapists practice more effectively? a literature review. *International Journal of Yoga Therapy*, 12, 89-104.
- Anderson, S. & Sovik, R. (2006). *요가 첫걸음 [Yoga: mastering the basics]* (조옥경, 김채희 역) 학지사 (원서출판 2000).
- Assagioli, R. (2003). *정신통합 [Psychosynthesis: a manual of principles and techniques]* (김민예숙 역) 춘해대학출판부(원서출판 1965).
- Buddhaghosa, B. (2004). *청정도론*. 대림스님 역. 서울: 초기불전연구원.
- Craven, J. L. (1989). Meditation and psychotherapy. *Canadian Journal of Psychiatry*, 34, 648-653.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *플로우. [Flow]* (최인수 역). 서울: 한울림 (원서출판, 1990).
- Csikszentmihalyi, M. (2007). *칙첸트미하이 박사 초청강연회 자료집*, 한국심리상담연구소.
- Digambaraji, S. (1970). *Hathapradhikā of Svāmārāma*. Pune, India: Kaivalyadhama, S. M. Y. M. Samiti.
- Feuerstein, G. (1997). *The Shambhala encyclopedia of yoga*. Boston: Shambhala.
- Feuerstein, G. (1998). *The yoga tradition: its history, literature, philosophy and practice*. Prescott, Arizona: Hohm Press.
- Goleman, D. (1981). Buddhist and western psychology: some commonalities and differences. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 13 (2), 125-136.
- Jung, C (1943). The psychology of eastern meditation. In *Psychology and Religion: west and east. The collected works of C.G. Jung*, vol 11. 558-575.
- Levine, M. (2000). *The positive psychology of*

- Buddhism and Yoga*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Maslow, A. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature*. New York: The Viking Press.
- Maslow, A. (2005). 존재의 심리학. [*A psychology of being*] (정태연, 노현정 역). 서울: 문예출판사(원서출판, 1968).
- Menon, S. (2005). What is Indian psychology: transcendence in and while thinking. *Journal of Transpersonal Psychology*, 37(2), 83-98.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Rama, S., Ballentine, R. & Ajaya, S. (1976). *Yoga and psychotherapy*. Honesdale, Pennsylvania: The Himalayan International Institute of Yoga Science and Philosophy.
- Satchidananda, S. (2006). *빠뜨린 줄리의 요가쑈뜨라*. [*The Yogasutras of Patanjali*] (김순금 역) 서울: 동문선 (원서출판 1990).
- Seligman, M. (2004). *완전한 행복* [*Authentic happiness*] (곽명단 역) 서울: 도서출판 물푸레(원서출판 2002).
- Solé-Leris, A. (1986). *Tranquillity and insight*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- Taimni, I. K. (1961). *The science of Yoga*. Madras, India: The Theosophical Publishing House.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S.L. (2006). Mental balance and well-being. *American Psychologist*, vol 61, No.7, 690-701.
- Walsh, R. (1980). The consciousness disciplines and the behavioral sciences: questions of comparison and assessment. *American Journal of Psychiatry*, 137(6), 663-673.
- Watts, A. (2004). *동양과 서양의 정신치료*. [*Psychotherapy east and west*] (강석현 역) 서울: 하나의학사(원서출판 1961).
- Welwood, J. (1989). *심리치료와 명상*. [*Awakening the Heart: East/West Approaches to Psychotherapy and the Healing Relationship*] (최혜림 역). 범양사출판부 (원서출판 1983).
- Wilber, K. (2000b). *Sex, ecology, spirituality: the spirit of evolution*. Boston: Shambhala Publications.
- Yardi, M. R. (1996). *The Yoga of Patanjali*. 2nd ed. Poona, India: Bhandarkar Oriental Research Institute.

1 차 원고 접수일 : 2008. 12. 22  
최종 원고 접수일 : 2009. 02. 06

## Yoga Psychology and Positive Emotions

Ok-Kyeong Cho

Department of Mind-Body Healing, Seoul University of Buddhism

The purpose of this study was to show that yoga psychology aims to actualize the positive potentials in the depth of human mind with the perspective of body-emotion-mind-spirit integration. This approach is described in the context of modern positive psychology. For this purpose, the Self-realization of yoga psychology is discussed, which is to develop one's higher self as a center of psyche apart from one's psychological growth or maturation. An individual can experience positive emotions such as pleasure, joy, happiness and ecstasy through the typical yoga technique of concentration. Happiness is one of the main issues of positive psychology, but yoga psychology called it "ānanda" and divided it further into seven types. The positive emotions of positive psychology seem to be equivalent to positive states of mind in yoga psychology. But yoga regards calmness, tranquility, nonattachment and transcendence as the most valuable virtues for the full actualization of human potentials. From the perspective of yoga psychology, the tranquil state of mind is the wonderful fruit of long and arduous yoga practices. It is the calm and neutral state of mind which is free from all the turmoils of everyday life. Tranquility is beyond the scope of modern positive psychology's issues, but it offers some precious insights to them.

*Key words* : *yoga psychology, positive psychology, Self-realization, happiness, tranquility*