사후관찰은 마음챙김 아니다

명상書 톺아보기

김정호의 〈MPPT 워크북〉

〈4〉 마음챙김의 주의점



메타인지 통한 심리변화
혹은 자기관찰서의 감정
욕구와 생각의 적용일뿐
마음챙김의 상태 아니다

마음수행법 교육의 유의할 점

다양한 마음기술, 마음 수행법들을 가르치고 배우는데 있어서 한 가지 유의할 점이 있다. 모든 수행법이 마음조절 혹은 마음관리의 능력, 즉 마음기술을 양성하는데 이러한 능력 배양의 목적은 세속적인 욕구를 늘리고 최대한 충족시키기보다는 오히려 줄이는데 있고 사람들과 더불어 평화롭게 사는데 있다. 따라서 마음관리의 능력을 제고함으로써 개인적 욕구 충족의 극대화를 꾀하거나 사람들에게 고통을 주는 것은 바른 수행이라고 할 수 없다. 이러한 유념사항은 특히 욕구와 생각을 적극적으로 사용하는 긍정심리의 마음기술에 해당된다.

욕구와 생각을 비우는 명상은 세속적 욕구를 내려놓는데 도움이 된다. 마음 챙김의 수행법 역시 자기 자신을 있는 그대로 보게 하므로 현명한 선택에 도움을 준다. 그러나 욕구와 생각을 사용하는 수행법은 욕구와 생각을 어떻게 사용하느냐에 따라 잘못 사용될 여지가 있다. '부자가 되는 명상' 이나 '자비 명상' 은 실제로는 둘 다 욕구와 생각을 사용하므로 명상이 아니라 긍정심리의 마음기술인 심상법에 속하는데, 사용의 목적은 서로 전혀 다르다. 개인적으로 부자가 되기 위해 미래에 거부가 된 모습의 심상을 그리며 집중하는 것을 잘못됐다고 할 수는 없을지 모르지만 자칫 개인적인 탐심을 조장하지는 않았는지 돌아볼 일이다. 부자가 되기 위해 심상을 사용하는 것이나 살아있는 모든 존재의 평화와 행복을 위해 자비로운 심상을 사용하는 것이 심상을 사용하는 점에서는 같다고 해도 내용상 동일하게 건강하거나 긍정적이라고 말할 수는 없다.

EQ로 많이 알려진 정서지능도 일종의 마음기술로 볼 수 있다. 자신의 마음은 물론 타인의 마음을 이해하고 조절할 줄 아는 능력이다. 한때 정서지능에 대한 관심이 상당히 높았었다. 덩달아 정서지능을 가르친다는 사람, 배우겠다는 사람도 많았다. 정서지능이 높아지면 자기 자신도 잘 이해하고 다른 사람의 마음도 잘 헤아려서 협력도 잘하고 좋은 성과도 내고 서로 행복하게 지내는데 도움이 될 것이다. 그러나 적어도 정서지능에 관심을 가진 적잖은 부모들은 정서지능이 높아야 사회적으로 성공하고 출세한다고 믿었던 것 같다. 즉, 정서지능이 내가 원하는 것을 얻기 위해 내 마음을 통제하고 상대방의 마음을 이해하고 조종하는데 쓸모 있다고 생각한 것이다. 이러한 생각으로 정서지능을 높이려고 한다면 부자가 되기 위해 심상법을 배우는 것과 크게 다르지 않을 것이다.

한편 붓다 당시 수행된 백골관이나 부정관은 몸에 대한 탐심을 줄이려는 좋은 의도로 수행되었지만 결과적으로는 긍정적이지 못한 결과를 가져왔었다. 몸에 대한 탐착심을 버리는 것에서 더 나가 몸을 혐오하게 되고 자살자가 속출하여 다른 수행법으로 대체된 적이 있다.

MPPT에서 욕구와 생각을 사용하는 마음기술을 '긍정심리' 로 분류한 것은 현대 긍정심리의 중재법을 도입한 의미도 있지만, 사용되는 욕구와 생각의 내용이 긍정적이고 건강하며 그에 상응하는 결과를 가져와야 한다는 의미도 담는다. 참고로 티베트 수행 전통에서 보면 과거에도 흑마술이라고 하여 마음수행법을 사적인 목적으로 부정적으로 사용한 사례가 보인다. 마음기술을 가르치고 배울 때는 기본적으로 소아적 이기성으로부터 벗어나 개인적으로는 성숙에, 사회적으로는 더불어 행복하게 사는데 기여하도록 유념해야 할 것이다. 이러한 유념사항은 특히 욕구와 생각을 적극적으로 사용하는 긍정심리의 마음기술에 더 많이 고려되어야 한다.

마음 챙김이 아닌 것

우리는 내가 아닌 다른 사람이나 밖의 현상을 관찰하는 데는 익숙하지만, 나에 대한 관찰에는 낯설다. 나에 대한 관찰을 하더라도 특정한 욕구나 생각이 개입된 관찰이다. 그러나 이 경우도 자세히 보면 관찰이라기보다는 지나간 상태나 행위에 대한 판단이나 평가인 경우가 대부분이다. 지하철에서 멋진 남성을 보고 연애하고 싶다는 욕구와 생각이 일어났고, 그 것을 알아차리고는 그것에 대해 스스로 죄책감을 느낀다면 그 것은 마음 챙김이 아니다. 이미 벌어진 마음의 작용에 대한 판단이며 평가이므로 있는 그대로 보는 마음챙김이 아니다.

지금 마음에서 경험되는 것에 대한 즉시적 관찰이라고 해도 현재의 상태나 행위에 대한 판단이나 평가가 포함되면 마음 챙김이 아니다. 불안이 있는 사람이 여러 사람들 앞에서 발표를 하게 되었을 때 다리가 떨리고 불안해지는 것을 느끼게 되는데 자신이 그런 상태에 있음을 보지만 있는 그대로 보고 있지 못하다. '떨면 안 돼, 불안해지면 안 돼.' 등의 욕구가 개입하고 있다. '이러다가 발표를 망치고 사람들의 웃음거리가 될 거야.' 라는 생각이 개입하고 있다. 이렇게 되면 더욱 긴장하고 불안이 솟구치게 된다. 이런 자기관찰은 마음 챙김이 아닐 뿐만 아니라 오히려 역기능적이다. 차라리 자기 자신을 보지 않고 그냥 발표할 내용에만 주의를 주고 발표를 하는 것이 낫다. 자기 자신에 대한 순수한 관찰이 아니라 욕구와 생각이 개입하고 있는 관찰이다. 순수한 주의가 아니라 신경증적 주의를 사용하는 것이다.

자기 자신의 행위를 돌아보고 숙고하고 반성함으로써 자기를 향상시키는 방법은 마음 챙김처럼 자기객관화이지만 마음 챙김처럼 동시 진행적이지 않고 사후적이다. 마음 챙김은 동시자기객관화, 숙고와 반성은 지연자기객관화라고 부를 수 있다. 글을 쓰든 혹은 가까운 사람이나 상담자와의 대화를 통해서든 사후적으로 자신을 돌아보고 객관화 하는 것은 긍정적인 행위지만 마음 챙김은 아니다.

마음 챙김은 순수한 상위주의로서 순수한 상위의식, 즉 순수한 자각을 수반하게 된다. 즉, 마음챙김은 지금 여기에서의 마음작용에 대한 주의이고 이러한 주의에 따라 지금 여기에서의 마음작용에 대한 순수한 자각이 수반된다. 상위주의가 보는 행위라면 상위의식은 보는 경험이다. 그런데 종종 상위의식의 의미로 메타인지 즉 상위인지가 사용되기도 한다. 그러나 마음 챙김은 반드시 상위인지를 일으키지는 않는다.

메타인지는 인지에 대한 인지이다. 기본적으로 메타인지는 자신의 인지적 특성에 대한 앎이다. 지금의 경험에 대한 알아차림이 아니다. 예를 들면 자신이 사람이름에 대한 기억이 약하다고 아는 것은 메타인지다. 자신의 기억이라는 인지의 특성에 대해 알고 있는 것이다. 이런 메타인지가 있으면 사람을 처음만나고 이름을 듣게 되면 종이에 적어두는 방식으로 자신의 이름 기억의 약점을 보완하려고 할 것이다. 혹은 내일 아침에 학교 준비물로 농구공을 가져가야 할 때 자신이 아침에 농구공 생각을 못할 것이라고 자신의 인지적 특성에 대해 아는 메타인지가 있으면 신발 신는 곳에 농구공을 미리 놓아둘 것이다. 이와 같은 메타인지는 마음 챙김과는 관련이 없다.

그러나 마음 챙김을 잘하면 자기 자신의 인지적 특성에 대해 더 잘 알게 되기 때문에 메타인지가 좋아질 수 있다는 말은 할 수 있다. 더 나아가 메타인지를 자신의 인지에 대한 인지만이 아니라 자신의 동기, 정서, 성격 등의 특성에 대한 앎으로까지 확장해보면 마음 챙김은 이러한 모든 의미에서의 메타인지 능력을 높이는데 기여할 수 있을 것이다.

마음 챙김을 설명할 때 정신화와의 관계를 궁금해 하기도 한다. 정신화는 타인의 행동 뒤의 마음의 상태에 대한 추론이다. 따라서 마음 챙김이 정신화는 아니다. 그러나 마음 챙김이 정신화를 도울 수는 있다. 일반적으로 정보처리는 위-아래 처리, 즉 자신의 욕구, 사전지식, 선입관 등의 작용에 영향을 많이 받으므로 타인과의 상호작용에서 자신의 마음의 작용을 잘 볼 줄 알고 위-아래 처리를 중지할 줄 알면 타인에 대한 바른 이해에도 도움이 된다.

〈덕성여자대학교 심리학과 교수〉

『화엄경』 주석의 결정판, 청량국사의 『화엄경소초』!
1,200년 침묵의 역사를 깨고 이 세상에 처음 눈을 뜨다!

『대방광불화엄경 수소연의초』 전체 100권 중 1차분 10권 『화엄현담』 출간!

『청량국사화엄경소초淸涼國師華嚴經疏鈔』 1~10
- 화엄현담華嚴玄談 ①~⑩

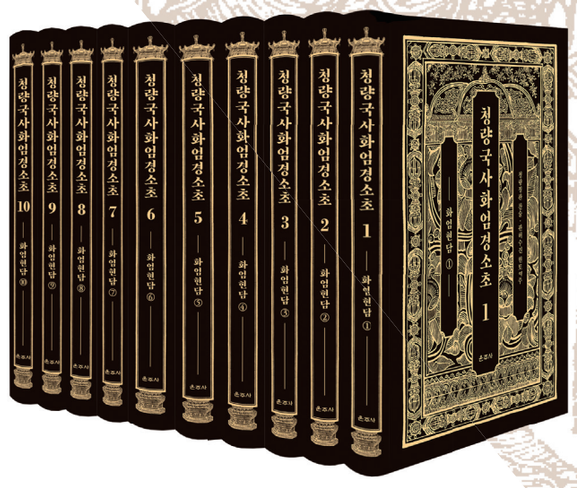
이 책의 완역은 한국불교 교학의 일대 쾌거이자 자긍심이다!
이 시대 화엄종주 수진 스님이 엮어내는 화엄의 대서사시!

청량 징관의 『화엄경소초』는 80권본 『화엄경』에 소疏 60권, 초鈔 90권을 붙인 방대한 분량에, 대소승의 경과 논은 물론이고 유가와 노장까지 종횡으로 넘나드는 해설을 붙여, 가장 뛰어난 『화엄경』 주석서로 꼽힌다.

원문을 제외하고 번역만 원고지 10만 매에 달하는 방대한 불사!
원문의 한 글자도 놓치지 않는 고지식할 정도의 꼼꼼한 번역!
역대의 「사기」들을 총망라하여 정리한 상세하고 치밀한 각주!



1권: 22,000원 2권: 20,000원 3권: 20,000원 4권: 22,000원
5권: 25,000원 6권: 25,000원 7권: 17,000원 8권: 17,000원
9권: 15,000원 10권: 17,000원



청량 징관 찬술 / 관허 수진 현토역주 / 신국판양장

도서출판 운주사 서울시 성북구 동소문로 67-1 성심빌딩 3층 ● 전화 (02) 926-8361 ● 팩스 0505-115-8361 ● 주문 (02) 3672-7181 ● 다음카페:도서출판 운주사 www.cafe.daum.net/unjubooks