명상은 만병 통치약 아니다

명상書 톺아보기

김정호의 〈MPPT 워크북〉

〈3〉 마음수행법



마음기술의 개관

명상, 마음챙김, 긍정심리는 MPPT를 구성하는 대표적인 마음기술이다. 간단하게 특징을 정리하면 명상은 마음을 쉬는 기술이고, 마음챙김은 마음을 보는 기술이며, 긍정심리는 마음을 쓰는 기술이다. 조금 더 상세히 기술하면 명상은 욕구와 생각을 쉴 줄 아는 마음기술이고, 마음챙김은 내 마음 또는 나를 객관적으로 관찰하는 마음기술이며, 긍정심리는 욕구, 생각, 행동 등을 긍정적으로 사용하는 다양한 전략들로 구성된 마음기술이다.

욕구와 생각을 쉰다는 것은 욕구와 생각을 멈춘다, 비운다, 내려놓는다 등으로 표현할 수 있는데 명상이 좋다고 욕구와 생각을 쉬기만 해서는 안된다. 마음을 있는 그대로 바라보는 마음챙김도 단지 마음을 보기만 해서도 안된다. 욕구와 생각을 쉬는 것도 또 마음을 있는 그대로 바라보는 것도 욕구와 생각을 잘 쓰기 위함을 잊어서는 안된다. 욕구와 생각을 잘쓰는데 명상과 마음챙김이 도움이 되지만 욕구와 생각을 잘 사용하는 긍정심리의 기술을 배우고 연마하는 것도 중요하다. 최근에 명상이나 마음챙김에 대한 긍정적 선호가 높아지는 것은 좋지만 자칫 명상과 마음챙김이 만병통치약처럼 여겨지는 것은 피하는 것이 좋겠다.

명상, 마음챙김, 긍정심리는 전통적으로 마음수행법에 해당한다. 최근에 명상에 대한 긍정적 인지도가 높아지면서 명상이라는 용어로 모든 수행법을 대표하는 총칭으로 사용하는 경우가 많다. 이는 마음수행법의 이해에 혼란을 줄 수 있고, 마음수행법의 과학적 연구를 방해할 수 있으므로 마음수행법의 유형에 대한 정리를 하는 것이 필요하다.

최근에 명상에 대한 긍정적 인지도가 높아지면서 명상이라는 용어의 오남용이 많아진 것 같다. 호흡명상, 행위명상, 몸명상, 소리명상, 점명상 등 비사변적인 대상에 주의를 집중하여 생각을 비우는 전형적인 명상 외에 감사명상 자비명상 죽음명상 등 방법상 동일한 유형으로 묶기 어려운 수행방법들이 명상으로 불리기도 한다. 자비명상, 감사명상까지는 그래도 명상이라는 용어를 사용할 수도 있겠다는 생각이 들다가도 '부자가 되는 명상' '성공을 위한 명상' '다이어트 명상'이라는 용어에 접하게 되면 이런 것들도 명상이라고 해야 하는지 의문이 든다. '나는 배부르다. 나는 먹고싶은게 아무것도 없다'라며 주문을 외는 것을 명상이라고 할 수 있을까? 미래에 부를 이루는 장면을 그리는 것도 명상인가? 명상이라면 혹은 아니라면 이런 것들은 '주 예수 그리스도여! 자비를 베푸소서'를 반복하는 만트라 명상이나 '내가 안전하기를, 평화롭기를, 행복하기를' 등의 자비문구를 반복하는 자비명상과는 어떻게 비슷하고 또 어떻게 다른가?

어떤 사람들은 저녁에 가만히 눈을 감고 앉아 그날 하루 있었던 일을 정리하는 것이 자신의 명상이라고 말하기도 한다. 이 것이 스트레스 관리로 좋을 수 있지만 이런 방식도 명상이라면 삶에 대한 성찰이나 반성과 명상은 어떻게 다른가? 아예 삶에 대한 성찰과 반성도 명상으로 넣는 것이 좋을까?

명상이 가져오는 효과의 기제를 제대로 다루기 위해서는 명상의 유형을 내적 과정에 따라 구분하는 것이 중요하다. 특히 명상에 대한 연구가 확대되면서 또 명상이라는 용어의 오남용이 커지면서 과연 무엇이 명상인지 좀 더 정확한 용어 정의가 필요하게 됐다.

동양에는 마음수양을 위한 다양한 마음수행법이 있었지만 근대 이전까지는 명상이라 용어가 사용되지 않았다. 명상이라는 용어 자체가 없었던 것이다. '명상'은 근대 영어의 번역어로 일본에서 만든 용어다. 서구에서의 'meditation'은 라틴어 'meditari'에서 왔고, 생각하다, 묵상하다 등의 의미를 갖는다.

meditation은 나중에 동양의 다양한 마음수양의 수행법을 지칭하는데 사용되었다. 밖에서 보기에 말없이 가만히 눈감고 있다고 해서 머릿속에서 동일한 처리를 하고 있는 것은 아니다. 그럼에도 불구하고 동양의 다양한 마음수행법이 영미권에서 meditation으로 지칭되었고 meditation이 다시 일본에서 명상으로 번역되었다. 사정이

마음 수행의 3가지 정의
명상, 마음챙김, 긍정심리
마음챙김으로 '관' 익히고
긍정심리의 적극적용 필요

이렇다 보니 명상이라는 용어의 개념을 정확하게 정의내리기가 어려워졌다. 이런 상황에서 최근에 명상에 대한 과학적 연구가 급증하고 있는데 내용상 서로 다른 마음수행법들이 동일하게 명상이라고 불리며 연구되는 일이 많다.

마음수행법의 정확한 정의

마음챙김의 정의 자체도 연구자들마다 다르게 사용되고 있다. 이것은 마음수행법의 효과와 기제를 이해하는데 어려움을 준다. 하나의 용어로 담기에는 수행방법들이 서로 너무 다르다. 다양한 수행방법을 정리할 새로운 접근이 필요하다.

다양한 문화적 전통, 특히 종교적 전통에서 마음을 수양하는 수행법이 발달하고 행해져 왔다. 수행법의 종류는 다양하고 목적도 조금씩 다르다.

자신의 존재와 우주에 대한 궁극적인 깨달음을 추구하기도 하고 일상생활에서 마음의 평화를 목적으로 하기도 한다. 그러나 기본적으로 수행에는 마음을 조절하는 능력, 구체적으로는 욕구, 생각, 감정 등을 조절하는 능력을 양성하는 것이 포함된다. 이러한 능력은 일반적으로 자기조절 혹은 자기관리의 능력으로 불리는데 마음조절 혹은 마음관리의 능력이라고 할 수 있다. MPPT에서는 이렇게 마음을 조절하고 관리하는 능력을 마음기술이라고 부른다. 전통적으로는 마음을 수양하는 방법들은 모두 마음을 다루는 능력을 양성하는 방법들로서 마음수행법이라는 용어로 묶을 수 있다. 앞에서 MPPT에 대해서는 마음기술을 명상, 마음챙김, 긍정심리 등 3가지 유형으로 구분하며 각각 마음을 쉬는 기술, 마음을 쓰는 기술을 뜻한다고 했다. 또한 명상, 마음챙김, 긍정심리는 각각 마음을 쉬는 기술, 마음을 보는 기술, 마음을 쓰는 기술을 양성하는 방법의 의미로 사용될 수도 있다. 이렇게 볼 때 마음수행법은 명상, 마음챙김, 긍정심리의 3가지 유형으로 분류할 수 있다.

마음지식과 마음기술

명상, 마음챙김, 긍정심리의 마음기술을 꾸준히 연마하면 나와 세계를 보는 분, 즉 관(觀)이 바뀐다. 〈반야심경〉의 도입부에 관자재보살이 나오는데 관세음보살의 다른 이름으로 '관'을 자유자재로 사용하는 보살이라는 뜻이다. 명상, 마음챙김, 긍정심리의 마음수행법을 꾸준히 실천하면 관자재보살 만큼은 아니더라도 조금이라도 관자재하게, 즉 관을 조금 더 자재롭게 사용할 수 있게 된다. 나와 세계를 보는 관을 상황에 따라 자유롭게 사용하는 마음기술이 늘게 된다. 나와 세계를 습관적으로 제한되게만 보는 것이 아니라 보고 싶은 대로 자유롭고 유연하게 볼 수 있는 능력이 향상되는 것이다. 마음사회이론으로 보면 관을 자재롭게 한다는 것은 상황에 따라 자유롭게 필요한 나를 내 마음의 무대로 불러올려 적절히 역할을 수행하도록 하는 것이라 할 수 있다.

마음챙김은 내 마음을 있는 그대로 보는 관을 훈련한다. 나 자신을 객관적으로 초연하게 바라보는 마음챙김은 나와 동일시 하는 마음수행이다. 마음챙김을 꾸준히 하면 내 마음에 여러 나들이 살고 있음을 알게 된다. 반대로 마음사회이론을 이해하면 마음챙김에 도움이 된다. 마음사회이론을 이해함으로써 수치스럽거나 취약하거나 부정적인 나들에 대해서도 억압하거나 부정하지 않고 있는 그대로 볼 수 있게 된다. 이렇게 있는 그대로 보게 됨으로써 마음사회의 여러 나들을 객관적으로 초연하게 볼 수 있는 마음챙김을 자각하게 해줌으로서 기여한다.

긍정심리는 적극적으로 생각을 건강하게 사용한다. 다양한 건강한 관을 마음대로 쓰는 훈련이다. 건강한 나를 자꾸 기르는 마음수행이다. 그 과정에서 자연스럽게 웰빙을 만들어 내는 웰빙 행동을 하게 된다. 불건강한 생각이 우리를 고통스럽게 하지만 건강한 생각은 우리를 행복하게 하고 성장시켜준다. 긍정심리는 이이제이, 이열치열의 수행법이다.

〈덕성여자대학교 심리학과 교수〉

청동불상 조성업체 대원불교미술원



그 동안 저희 대원불교미술원을 성원해 주신 여러 스님분들께 머리 숙여 감사 드립니다.

그 성원에 조금이나마 보답하기 위하여 저희 대원불교미술원에서는 청동불, 개금, 탁자, 단청, 천불전, 특수불 등 일체를 혼을 담아 조성(제작)하여 저렴하고 합리적인 가격에 조성하고 있습니다.
또한, 저희 대원불교미술원에서는 법당 철거 및 정리 일체를 도와드리고 있습니다.
수거해 온 물건 및 퇴불은 파불없이 좋은 인연으로 어려운 스님들께 무료로 조성해 드립니다.

감사합니다. 원장 임영달 올림.

경기도 포천시 내촌면 진목리 565-5 전화 031)532-3722, 533-3722 | H·P 010-7171-2636 | 정성을 다하는 대원불교미술원이 되겠습니다