

# 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로

김 정 호<sup>†</sup>

덕성여자대학교 심리학과

본 논문에서는 마음챙김명상을 스트레스관리의 한 방법으로 적용하기 위한 시론을 다루었다. 현대 심리학은 스트레스관리의 방법으로 개인의 마음을 이해하고 변화시키는 것에 많은 관심을 가지고 있다. 한편 마음챙김명상은 자신의 마음을 이해하고 변화시키기 위하여 오랜 전통 속에 수행되어 오고 있다. 그러나 전통적인 마음챙김명상은 현대인들이 일상생활 속에서 실천하는 데는 몇 가지 어려운 점이 있다. 본 논문에서는 현대인들의 효과적인 스트레스관리를 위하여 일상생활 속에서 마음챙김명상을 좀더 쉽게 적용할 수 있도록 마음챙김명상을 변형하고, 현대심리학의 스트레스관리 방법을 연결시킨 '체계적 마음챙김'을 제안하였다. 특히 본 논문에서는 정서에 대한 체계적 마음챙김을 위한 구체적인 방법을 제시하고 스트레스관리와 관련하여 논의하였다.

주요어 : 마음챙김, 명상, 스트레스관리, 정서

- 
- 1) 본 연구는 2000학년도 덕성여자대학교 연구비지원으로 이루어졌음.
  - 2) 본 논문의 완성과정에서 함께 논의하고 좋은 조언을 준 김선주 박사와 덕성여자대학교 대학원 건강심리연구실의 강태영, 김수진, 조현진에게 고마움을 전한다. 또한 논문의 심사과정에서 생산적인 비판과 조언을 주신 심사위원들께도 감사드린다.

<sup>†</sup> 교신저자(corresponding author) : 김정호 (132-714) 서울시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과  
E-mail: jhk@center.duksung.ac.kr

## I. 서론

스트레스는 단순히 외부적으로 주어지는 것이 아니고 개인(안조건)과 환경(밖조건)의 상호작용에 의해 구성되는 것이다(김정호, 2000a, 2000b; 김정호와 김선주, 1998; Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984). 따라서 스트레스를 관리한다는 것은 개인, 환경, 혹은 둘 다의 변화를 의미한다. 이러한 변화를 통해서 개인이 성장하고 환경이 개선될 수 있으므로, 스트레스라는 것은 개인의 성장이나 환경의 개선을 위한 기회라고 볼 수 있다(김정호, 김선주, 1998).

일반적으로 심리학에서는 환경의 변화보다는 개인의 변화를 통한 스트레스관리에 중점을 두는 편이다.

Ellis 등(Ellis, 1984; 1992; 1995; Ellis & Harper, 1975/1987)의 합리-정서-행동치료(Rational-Emotive-Behavior Therapy; REBT), A. Beck 등(A. Beck, 1976, 1993; J. Beck, 1997)의 인지치료(Cognitive Therapy)(인지행동치료(Cognitive-Behavioral Therapy)라고도 불림), Meichenbaum 등(Meichenbaum, 1993; Meichenbaum & Cameron, 1983; Meichenbaum & Turk, 1976)의 스트레스면역훈련(stress inoculation training)은 사람들이 가지고 있는 비합리적인 인지가 스트레스의 구성에 중요하게 작용한다고 보고, 이러한 개인의 비합리적인 인지를 변화시킴으로써 스트레스를 관리한다.

김정호 등의 동기-인지관리에서는 스트레스의 구성에 있어서 인지뿐만 아니라 동기도 중요하다고 강조하며 부적절한 인지와 동기가 스트레스의 구성에 주요한 역할을 한다고 본다(김정호, 2000a,

2000b, 김정호, 김선주, 1998; Kim, Kim, & Kim, 1999)(김정호에서 '비합리적'이라는 용어보다 '부적절'이라는 용어를 사용하는 이유는 '비합리적'인 인지가 항상 부정적으로 작용하는 것이 아니기 때문이다. 여기서 '부적절'은 '비합리적'이면서 '부정적'으로 작용하는 것을 의미한다). 이러한 접근에서는 부적절한 인지와 동기의 변화를 통해 스트레스의 관리를 도모한다(참고적으로 기존의 인지를 강조하는 접근들의 경우에 '인지'라는 용어에 동기가 포함되어 있다).

Glasser 등(Glasser, 1984/1995; Glasser, 1998/1998; Wubbolding, 1990/1997)의 현실치료(Reality Therapy; RT)에서는 인간의 기본욕구(즉, 동기)에 초점을 두면서 개인의 내적 통제(혹은 선택)를 강조한다. 기본적으로 외부환경이 아니고 바로 자기 자신을 변화시킴으로써, 즉 내적 통제를 통해 스트레스를 관리한다. 부적절한 선택이 스트레스를 강화시킨다고 보고, 현명한 선택을 통해 스트레스로부터 벗어나서 행복을 추구할 수 있다고 본다.

한편 동양의 전통에서는 명상 등 개인적인 수행을 통해 개인의 성장을 추구하는데, 이러한 수행은 현대심리학적으로 볼 때 내면의 부적절한 동기와 인지를 변화시키는 과정이기도 하다. 실제로 현대에 와서 명상이 스트레스관리의 한 방법으로 널리 추천되고 있으며, 명상이 스트레스에 미치는 효과에 대해서도 많은 연구가 진행되어 오고 있다(김경희, 1995; 김정호, 1996b; 오미향, 천성문, 1994; 이명주, 1993; 장현갑, 1990, 1996; Carrington, 1993; Kabat-Zinn, 1990/1998).

명상 중에 통찰명상에 속하는 마음챙김명상은 개인의 내면에 대한 이해를 증진시키면서 내면의

변화를 가져오는 특징이 더 뚜렷하다(명상의 유형에 대한 논의는 김정호(1994a, 1994b, 1996a)와 김기석(1978)을 참고하기 바람). 특히 위에서 언급한 현대심리학의 내면에 초점을 두는 스트레스 관리방법들과 비교할 때, 마음챙김명상은 내적인 인지나 동기뿐만 아니라 감각이나 정서 등 다른 내적인 요소 모두에 대하여 포괄적으로 바르게 알도록 하는 특징을 갖는다.

그러나 마음챙김명상을 일반인들이 수행하기에는 몇 가지 어려운 점이 있다. 또한 스트레스관리를 위해서는, 자기 자신의 이해와 변화에 있어서 명상의 직관적이고 체험적인 접근과 현대심리학의 분석적이고 합리적인 접근이 함께 상보될 때 더 바람직한 결과를 가져올 수 있을 것이다(김정호, 1994a, 1994b). 따라서 본 논문에서는 일반인들이 마음챙김명상을 일상의 생활에 좀더 쉽게 적용할 수 있고, 또한 분석적이고 합리적인 방법을 함께 연결시켜 스트레스관리에 도움을 얻을 수 있는 길을 모색하였다. 먼저 마음챙김명상의 특징과 일반인들이 수행하는 데 있어서 가능한 어려움을 다루고, 이어서 마음챙김명상을 일상생활에 좀더 쉽게 적용하고 분석적이고 합리적인 접근을 포함하는 방법으로 '체계적 마음챙김'을 구체적으로 다루며, 끝으로 '체계적 마음챙김'의 스트레스관리 효과 및 실제 적용과 관련된 점을 논의한다.

## II. 마음챙김명상과 스트레스관리

### II.1. 마음챙김명상과 자기관찰

마음챙김명상이란 위빠싸나명상(사념처(四念處) 수행이라고도 함)에 대한 우리말식 표현이다(김정호, 1994b, 1995, 1996b). 마음챙김명상은 불교의 오래된 명상방법의 하나로서 주로 남방불교에서 행해져왔으나, 현재는 미국을 비롯한 서구 여러 나라에서도 수행하는 사람의 수가 증가하고 있다. 우리나라에서도 스님들이나 일반인들 사이에서 마음챙김명상의 인구가 늘어나고 있으며, 일부에서는 남방불교가 발달한 미얀마나 태국으로 직접 가서 마음챙김명상을 수행하고 있다.

마음챙김명상이 다른 명상과 구분되는 큰 특징은 명상의 대상을 고정시키지 않고 있는 그대로 바라본다는 것이다. 일반적으로 명상은 주의집중의 대상을 정하고 그 대상에 마음을 순일하게 모으는데, 그 집중의 대상에 따라 여러 종류의 명상으로 구분된다. 그러나 마음챙김명상에서는 주의집중의 대상을 미리 정하지 않고 매순간의 경험에 주의집중을 한다.

마음챙김명상에서 매순간의 경험을 있는 그대로 바라본다는 것은 일상적인 정보처리와는 전적으로 다른 정보처리이다. 일상적인 정보처리에서 우리는 이미 가지고 있는 자기 자신과 세계에 대한 도식(schemata), 즉 인식의 틀을 통해 경험을 하게 된다. 정보처리적인 용어로 표현하면 '위-아래로의 처리(top-down processing)'가 우리의 일상적 정보처리의 큰 특징이다. 따라서 우리가 경험하는 것들은 이미 우리의 인식의 틀이 개입한 결과로서 있는 그대로의 경험이라고 할 수 없다. 마음챙김명상에서는 있는 그대로의 바라보기('비판단적 지각(nonjudgmental perception)'이라고도 함)를 수행함으로써 있는 그대로의 경험을 할 수 있고 아울러 자기 자신의 인식의 틀 자체를 객관

적으로 볼 수 있게 된다. 즉, 마음챙김명상을 통해 우리는 객관적인 자기관찰을 할 수 있게 되는 것이다.

## II.2. 마음챙김명상의 관찰대상

마음챙김명상의 또 다른 이름인 사념처(四念處) 수행에서도 볼 수 있듯이 전통적으로 마음챙김의 대상은 네 가지 즉, 신(身), 수(受), 심(心), 및 법(法)으로 구성되어 있다.

신(身)은 현대적인 개념으로는 감각(sensation)이라고 볼 수 있다. 즉, 마음챙김의 대상으로서 신은 우리 몸을 움직임에 따라 경험되는 감각을 말한다. 그러나 전통적으로 수행되는 신의 마음챙김에는 이러한 감각말고도 몸을 구성하는 성분에 대한 관찰과 백골관(白骨觀)이라 하여 죽은 후에 몸이 부패해 가는 과정에 대한 관찰이 포함된다.

수(受)는 현대적인 개념으로는 느낌(feeling)이라고 할 수 있다. 즉, 마음챙김의 대상으로서 수는 매순간 우리가 느끼는 쾌(樂), 불쾌(苦), 및 쾌도 불쾌도 아닌 느낌(非苦非樂)을 말한다.

심(心)은 마음의 상태를 말하는데, 전통적으로 8쌍의 마음상태로 분류된다: 첫째, 탐욕이 있는 마음, 탐욕이 없는 마음; 둘째, 성냄이 있는 마음, 성냄이 없는 마음; 셋째, 어리석음이 있는 마음, 어리석음이 없는 마음; 넷째, 무기력한 마음, 산란한 마음; 다섯째, 넓은 마음, 넓지 않은 마음; 여섯째, 우월의 마음, 열등의 마음; 일곱째, 고요한 마음, 고요하지 않은 마음; 여덟째, 해탈된 마음, 해탈되지 않은 마음. 이러한 8쌍의 마음상태는 김정호(1994b)를 따른 것인데, 번역자에 따라 조금

씩 다르게 번역되고 있다(김정호(1994b)를 참조). 심은 현대적인 개념으로는 정서(emotion), 인지, 및 동기의 혼합으로 볼 수 있다.

법(法)은 정신적 대상(혹은 정신적 요소)을 말하는데, 전통적으로 오개(五蓋), 오온(五蘊), 육처(六處), 칠각지(七覺支), 및 사성제(四聖諦)로 구성된다. 오개는 수행에 있어서의 다섯 가지 장애로서, 탐욕, 성냄, 나태와 졸음, 동요와 걱정, 및 의혹을 말한다. 오온은 삼라만상의 구성요소로서 물질(色), 감각(受), 인식(想), 의도(行), 및 의식(識)을 말한다. 육처는 눈(眼), 귀(耳), 코(鼻), 혀(舌), 몸(身), 및 마음(意)으로 구성되는데, 마음챙김의 대상으로서 육처는 이들 기관으로부터 경험되는 형상(色), 소리(聲), 냄새(香), 맛(味), 접촉(觸), 및 법(法)과 여기서 생겨나는 속박(번뇌)을 말한다. 칠각지는 일곱 가지 깨달음의 요소를 말하는데, 자각의 깨달음 요소인 염각지(念覺地), 진리탐구의 깨달음 요소인 택법각지(擇法覺地), 노력의 깨달음 요소인 정진각지(精進覺地), 기쁨의 깨달음 요소인 희각지(喜覺地), 평온의 깨달음 요소인 경안각지(輕安覺地), 삼매의 깨달음 요소인 정각지(定覺地), 무심의 깨달음 요소인 평등각지(平等覺地)로 구성된다. 사성제는 네 가지 성스러운 진리라는 뜻으로 불교의 기본적인 진리를 대표한다. 사성제는 괴로움(苦), 괴로움의 원인(集), 괴로움의 소멸(滅), 및 괴로움의 소멸방법(道)으로 구성된다. 법은 현대적 개념으로는 감각, 정서, 및 인지의 혼합으로 볼 수 있다.

## II.3. 마음챙김명상의 관찰방법

마음챙김명상에 중요한 것은 매순간의 경험울

있는 그대로 바라봄, 즉 마음챙김하는 것이다. 마음챙김은 비사변적이고 비판단적인 관찰로서, 순수한 주의(bare attention) 혹은 순수한 관찰이라고 부를 수 있다. 자신의 사전지식, 선입관, 또는 욕구를 개입시키지 않고 마음에서 경험되는 것을 있는 그대로 바라보는 것이다.

그런데 매순간의 경험은 여러 가지 요소들로 구성된다. 매순간의 경험은 전통적인 표현에 따르면 위에서 설명한 사념처가, 현대심리학적 개념으로 표현하면 감각, 느낌, 정서, 인지, 동기 등이 복합되어 있다. 예컨대, 길을 가다가 장미꽃을 파는 것을 보고는 집에 사가고 싶다는 생각이 들었을 때, 장미꽃의 형태, 냄새 등의 감각이 일어나고, 장미꽃으로 인해 기분이 좋아지고, 꽃을 보고 좋아할 아내의 얼굴이 심상(일종의 인지)으로 떠오르고, 사고 싶다는 동기가 생기는 등 여러 가지 내적인 요소들이 거의 동시에 발생하는 것이다. 이때 어떻게 하는 것이 바른 마음챙김인가?

실제적인 마음챙김에 있어서는 마음챙김명상의 대가들 사이에도 이견이 있다. 사념처의 관찰에서 관찰대상을 혼합하면 안 된다는 주장도 있고, 사념처 중 한번에 한 가지만 마음챙김할 수 있고, 신, 수, 심, 법의 순서로 마음챙김의 수행을 해야 한다는 주장도 있으며, 이러한 순서를 부정하는 주장도 있다. 또 마음챙김에 있어서 사념처 중 몇 가지 요소를 더 중점적으로 강조하는 주장도 있다(김정호, 1994b 참조).

#### II.4. 마음챙김명상의 목적

마음챙김명상은 초기불교 때부터 궁극적인 깨달음에 이르는 주요한 수행방법이었다. 여기서 궁

극적인 깨달음이란 불교의 세 가지 주요 진리인 삼법인(三法印)을 체험적으로 깨닫는 것이다. 삼법인은 제행무상(諸行無常), 제법무아(諸法無我), 일체개고(一體蓋苦)를 말한다. 제행무상은 세상이 고정되어 있는 실체라기보다는 끊임없이 변화하는 과정이라는 것을 말한다. 제법무아는 제행무상과 관련된 것으로 특히 인간의 존재적 특성을 나타내는데, '나'라는 것이 고정된 실체라기보다는 여러 구성요소들이 끊임없이 변화하는 과정이라는 것을 말한다. 일체개고는 염세적 의미에서의 고(苦)라기보다는 제행무상과 제법무아의 실상, 즉 자기 자신과 세계가 끊임없이 변화하고 영속적인 것이 없다는 의미에서의 고라고 할 수 있다(이상 김정호(1994b, 1996, 1998)를 참조).

이러한 삼법인에 대한 설명 혹은 의미적 이해는 삼법인에 대한 체험적 깨달음과는 다르다. 이 차이는 마치 커피에 대한 화학적 성분의 설명과 커피를 직접 마셔서 그 맛을 아는 것의 차이로 비유할 수 있다. 여기서 삼법인에 대한 의미적 이해는 우리의 삶에 큰 변화를 가져오기에는 그 영향력이 매우 작다. 그것은 마치 배고픈 사람이 밥의 생물학적 특성과 화학적 특성을 공부하여 알게 되었다고 해도 실제로 한술이라도 입에 떠 넣지 못한다면 결코 허기를 모면하는 데 도움이 안 되는 것에 비유할 수 있다.

실제로 제법무상이나 제법무아는 현대과학이나 현대심리학으로 볼 때 타당한 진리이지만, 우리의 일상생활에서는 그것이 거의 반영되지 않고 있다(김정호, 1994b). 그 이유는 우리가 이러한 진리를 결코 체험적으로 깨닫지 못했기 때문이라고 할 수 있다. 물론 사변적인 이해가 전혀 쓸모 없다는 것은 아니다. 단지 그것만으로는 충분하지

않다는 점을 강조하는 것이다. 물론 반대로 체험적 깨달음만을 강조하고 사변적인 이해를 도외시하는 것도 결코 바람직하다고 볼 수는 없다. 완전한 앞을 위해서는 사변적인 이해와 체험적인 깨달음이 함께 되어야 할 것이다(김정호, 1994b).

결국 마음챙김명상이 궁극적으로 지향하는 바는, 삼법인의 체험적 깨달음을 통해 자기 자신과 세계에 대한 실상을 바로 앞으로써 바른 삶을 살고 모든 고통으로부터 벗어나서 행복해지는 것이라고 할 수 있다.

## II.5. 스트레스관리로서의 마음챙김명상

### 1. 현대심리학에서의 스트레스관리

앞에서도 간단히 언급한 것처럼, 현대심리학에서는 스트레스의 원인을 외부에서만 찾지 않고 외부환경적 요인과 개인의 내면적 요인의 상호작용으로 보며, 스트레스관리에 있어서도 외부환경, 개인, 및 둘 다의 변화에 초점을 둔다.

심리학에서는 주로 개인의 노력을 통해 변화시킬 수 있는 것에 더 많은 관심을 갖는다. 일반적으로 외부환경의 변화를 통한 스트레스관리는 한 개인의 노력만으로 이루어지기가 어렵다. 현대 사회의 경제적, 사회적, 문화적 특성이 많은 사람들에게 스트레스의 외부조건으로 작용하고 있고, 환경오염 등으로 자연환경 역시 스트레스의 외부조건으로 영향을 주고 있지만, 이러한 외부조건을 변화시키기 위해서는 많은 사람들이 노력해야 하고 또 오랜 시간이 걸릴 것이다. 따라서 심리학에서는 거시적 환경의 변화보다는 한 개인이 노력을 통해 변화시킬 수 있는 부분에 초점을 둔다.

개인이 노력을 통해 변화시킬 수 있는 부분은 주로 자기 자신의 가까운 주변환경이나 자신의 내면적인 특성이 될 것이다. 대학생이 적성에 맞지 않는다고 생각되는 전공을 바꾸거나, 직장인이 마음에 안 맞는 상사를 피해 직장을 바꾸는 경우는 주변환경의 변화를 통해 스트레스를 관리하는 경우이다. 평소에 가족, 친지, 친구 등과 교류를 가져 사회적 지지(social support)를 늘리는 것도 주변환경의 관리를 통한 스트레스관리로 볼 수 있다. 일반적으로 평소에 가족, 친지, 친구 등과 교류를 갖는 것이 그렇지 않은 경우보다 스트레스를 더 쉽게 극복하고, 질병에도 덜 걸리며, 더 오래 산다(Berkman & Syme, 1979; Wills, 1998). 우울한 기분을 털어 버리기 위해 영화관을 찾거나 노래방을 찾는 것도 주변환경의 변화를 통한 스트레스관리에 속한다(김정호(2000a) 참조).

개인은 또한 자신의 내면적 특성에 속하는 능력이나 욕구(즉, 동기)나 사고방식(즉, 인지)을 변화시킴으로써 스트레스를 관리할 수 있다. 학업이나 직장업무로 인한 스트레스는 공부방법과 업무 파악의 방법을 학습하고 연마함으로써 관리할 수 있으며, 대인관계로 인한 스트레스는 사회적 기술(social skill)을 학습함으로써 관리할 수 있다. 또한 자신의 욕구가 비현실적임을 깨닫거나 자신의 사고방식이나 믿음이 비합리적임을 이해하고 그것을 현실적이고 합리적인 것으로 변화시키는 것은 스트레스관리에서 매우 중요하게 다루어지는 부분이다. 특히 앞에서 언급한 합리-정서-행동치료, 인지치료, 스트레스면역훈련, 동기-인지관리, 현실치료 등에서는 바로 이 부분에 초점을 두고 있다.

동기가 없으면 스트레스는 없다. 물론 동기가

없으면 복지(well-being)도 없다. 김정호 등은 동기좌절 혹은 동기위협(즉, 동기좌절의 예상)을 스트레스로, 동기충족 혹은 동기기대(즉, 동기충족의 예상)를 복지라고 정의하였다(김정호, 2000a; 김정호, 김선주, 1998; Kim, Kim, & Kim, 1999). 이런 측면에서 어떠한 외부조건도 그와 관련된 개인의 동기가 없다면 그 개인의 스트레스나 복지의 구성에 어떠한 영향도 주지 못한다. 문제는 부적절한 동기로 인해 불필요하게 스트레스를 받는 것이다. 또한 동기의 구성에는 인지가 긴밀하게 관련되어 있다. 많은 동기가 인지와 관련되어 형성되기 때문에, 인지가 부적절하면 구성되는 동기 역시 부적절해진다. 따라서 동기와 인지를 이해하고 변화시키는 것은 스트레스의 관리에 매우 중요하다(김정호, 2000b; 김정호, 김선주, 1998).

개인적 차원에서의 스트레스관리로 중요하게 다루어지는 또 하나의 방법은 이완법이다. 많은 스트레스반응이 몸과 마음의 긴장을 수반하는데, 근육이완법(강현정, 손정락, 1998; Bernstein & Carlson, 1993; Carlson & Hoyle, 1993; McGuigan, 1993; Jacobson, 1962/1995), 자율훈련법(강현정, 손정락, 1998; Linden, 1993; Norris & Fahrion, 1993; Schultz & Luthe, 1959), 심상법(방석찬, 김교현, 1998; 전접구, 1997a)은 몸과 마음의 긴장을 풀고 이완시킴으로써 스트레스반응을 다스려준다.

## 2. 마음챙김명상의 스트레스관리

현대심리학에서의 스트레스관리의 특징을 위와 같이 살펴볼 때 마음챙김명상의 특징은 스트레스관리와도 많은 관련을 갖는다. 아래에서는 스

트레스관리라는 측면에서 마음챙김명상의 특징을 알아보겠다.

**마음챙김명상의 목적과 스트레스관리 :** 우선 목적에 있어서 삶의 고통, 즉 스트레스로부터 자유로워지는 것을 목적으로 한다는 점에서 마음챙김명상은 스트레스관리와 지향하는 바가 동일하다. 비록 마음챙김명상은 일반적인 스트레스관리에 비해서 삶의 문제해결에 있어서 보다 근원적이고 절대적이며 망라적이라는 점에서 다르다고 할 수 있지만(이런 점에서 궁극적인 문제해결에 상당히 오랜 시일이 요구된다), 삶의 고통을 여의려고 한다는 점에서는 동일하다고 할 수 있다.

**몸과 마음의 이완 :** 마음챙김명상에서는, 특히 초보자에게 있어서, 호흡감각을 중심으로 하는 신(身)에 대한 마음챙김을 중시한다. 모든 생각을 여의고 오롯이 호흡에 마음을 모으면 마음이 고요해지고 몸과 마음이 편안하게 이완된다.

또한 관심이 자신의 욕망에 가 있기보다는 감각에 가 있으므로 자기 자신이나 다른 사람을 이기적 욕망으로 대하는 일이 줄고, 그러다 보면 자연스럽게 일상생활에서 스트레스가 적어 마음이 편안해진다.

현대심리학의 스트레스관리에서도 명상법을 응용하여 호흡에 마음을 모으는 방법이 몸과 마음의 이완법으로 사용되고 있고, 스트레스관리방법으로도 그 효과가 입증되고 있다(Benson, 1975; Benson, Beary, & Carol, 1974; Fried, 1993).

**동기와 인지를 이해하고 다스리기 :** 또한 마음챙김명상은 그 수행의 특징에 있어서 내면의 동

기와 인지를 이해하고 변화시키는 점에서 합리-정서-행동치료, 인지치료, 스트레스면역훈련, 동기-인지관리, 현실치료 등과 많은 연관을 갖는다. 즉, 마음챙김명상을 통해 수행자는 자신이 경험하는 괴로움(혹은 스트레스)이 외부로부터 주어진다기보다는 자신의 부적절한 욕구(즉, 동기)와 사고(즉, 인지)가 개입해서 만들어진다는 것을 깨닫게 된다. 자신의 경험을 비판단적으로 바라봄으로써 평상시의 '위-아래로의 처리'를 통한 선택적 처리(selective processing)에 빠지지 않고 경험을 보다 열린 마음으로 객관적인 자세에서 보게 됨에 따라 자신의 동기와 인지를 잘 이해하게 되는 것이다.

동기와 인지를 좀더 명료하게 이해하고 그 적절함과 부적절함을 잘 알게 되면 더 현명하게 동기와 인지를 형성하게 하는 기초를 마련할 수 있게 된다. 또한 현실치료의 입장에서 보면 현명한 선택을 하는 데 도움을 준다(Barbieri, 1996).

마음챙김명상이 단지 자신의 동기와 인지를 이해하고 현명하게 동기와 인지를 형성하게 하는 기초를 마련할 수 있게 하는 것만은 아니다. 마음챙김명상을 통해 자신의 동기와 인지를 바라보는 과정은 또한 점진적으로 부적절한 동기와 인지의 변화를 수반한다. 개입하지 않는 바라봄을 통해 부적절한 동기와 인지에 따른 행동을 수행하지 않게 함으로써 점진적으로 부적절한 동기와 인지를 약화시키는 효과를 가져오는 것이다. 이러한 효과는 동기나 인지뿐만 아니라 감각이나 정서 등 마음의 다른 요소들에 대해서도 동일하게 나타날 수 있다. 한 개인의 마음이 다른 사람의 마음을 바라보는 것이 아니라, 마음의 한 기능(마음챙김)을 통해 동일한 마음의 다른 기능(동기, 인

지, 정서, 감각 등)을 바라보는 것이기 때문에 자신의 마음을 비판단적으로 단지 바라보기만 하는 기능이 마음의 다른 부분인 동기, 인지, 정서, 감각 등에 영향을 줄 수 있는 것이다.

이와 같이 마음챙김명상을 수행하면서 매순간의 경험에서 자신의 인식의 틀을 개입시키지 않는 훈련을 하게 됨에 따라 점진적으로 부적절한 동기와 인지를 다스릴 수 있게 된다. 따라서 마음챙김명상의 수행은 자기 자신을 이해하고 변화시킨다는 점에서 합리-정서-행동치료, 인지치료, 스트레스면역훈련, 동기-인지관리, 현실치료와 마찬가지로 스트레스관리로도 좋은 방법이 될 수 있는 것이다.

**스트레스반응을 알아차리고 다스리기 :** 더 나아가 마음챙김명상은 이러한 현대적 스트레스관리 방법들보다 스트레스관리에 있어서 더 우수한 장점을 갖는 것으로 보인다. 마음챙김명상에서는 동기와 인지뿐만 아니라 감각, 정서, 느낌 등에 대해서도 마음챙김을 함으로써 개인이 자신의 상태를 잘 알게 해주는 효과를 갖는다. 마음챙김명상의 이러한 특징은 개인으로 하여금 자신의 스트레스반응을 좀더 잘 알게 해준다. 일반적으로 스트레스반응은 개인과 환경간의 상호작용에 어떤 문제가 있음을 알려주는 정보의 역할을 하며, 그런 점에서 고맙기도 한 것이다(김정호, 김선주, 1998). 이러한 정보를 제대로 파악하지 못하고 지나가게 되면 나중에는 문제가 더 심각해져서 쉽게 다루기가 어려워지는데, 마음챙김명상은 스트레스반응을 잘 알아차리게 해줌으로써 스트레스관리를 도와주는 효과를 갖는 것이다.

예를 들어서, 공부를 하거나 사무를 볼 때 자



세가 바르지 않거나 지나치게 오래 한 자세로 앉아 있게 되면 어깨나 목통 등에서 통증의 감각이 발생하게 된다. 그런데 처음에는 그 통증의 감각이 크지 않고, 또 하던 공부나 사무는 마저 끝내야 한다는 습관으로 통증의 감각을 무시하게 된다. 그러다 보면 작은 통증의 감각에는 둔해지게 되고 나중에 통증을 느낄 때에는 상당히 심각한 통증으로 이미 몸에 많은 무리가 가해진 다음이 되는 것이다. 마음챙김명상을 통해 평소에 자신의 몸의 감각에 대하여 잘 마음챙김하게 되면 스트레스반응을 초기단계에서 잘 파악하게 되고 그것에 적절한 조치를 취함으로써 스트레스관리에 도움을 받을 수 있다.

또 정서의 경우에도 그 정도가 약할 때에는 충분히 의식하지 못하고 지낸다. 지하철에서 발을 밟았는데 발을 밟은 사람으로부터 제대로 사과도 받지 못한 경우에 일반적으로 화가 난다. 그러다가 귀가하였는데 벨을 눌러도 가족이 잘 못 알아듣고 평소보다 늦게 문을 열어주게 되면 가족에게 화를 내게 되는 수도 있다. 시간이 지나면서 스트레스 사건도 잊고 또 그것으로 인한 화도 의식하지 못할 수 있지만, 마음 속에는 여전히 화의 정서가 남아 있는 경우가 적지 않다. 이를 '잔류 스트레스'라고 부를 수 있는데, 이 상태에서는 평소 같으면 무시되었을 작은 외부자극에 의해서도 쉽게 스트레스가 구성될 수 있다. 혹은 평소에 졸업후의 취업문제로 불안과 걱정을 하는 경우에 종종 다른 일을 하면서 취업과 관련된 스트레스를 잊고 있는 것 같기도 하지만, 실제로는 약한 강도이지만 취업과 관련된 스트레스 정서가 마음 한편에서 진행되고 있다고 할 수 있다. 이를 '진행 스트레스'라고 부를 수 있는데, 잔류스트레스에

서와 마찬가지로 평소 같으면 무시되었을 작은 외부자극에 의해서도 쉽게 스트레스가 구성될 수 있는 것이다(잔류스트레스나 진행스트레스는 스트레스역치, 즉 스트레스 구성의 역치를 낮춘다고 말할 수 있다). 마음챙김명상을 통해 평소에 자신의 정서에 대하여 잘 마음챙김하게 되면 스트레스반응으로 남아 있는 미약한 정서에 대해서도 잘 파악하게 되고 그것에 적절한 조치를 취함으로써 스트레스관리에 도움을 받을 수 있다(김정호, 2000a).

앞에서 다룬 동기와 인지에 대해서와 마찬가지로, 마음챙김명상은 감각이나 정서에 있어서도 단지 좀더 잘 알게 해주는 기능만 하는 것은 아니다. 물론 자신의 감각이나 정서를 더 명료하게 알게 됨으로 더 적절한 행동을 할 수 있게 된다. 그러나 마음챙김명상을 통해 자신의 감각이나 정서를 바라보는 과정은 또한 감각이나 정서에 영향을 주어 감각이나 정서의 강도를 약화시켜준다. 바라봄의 훈련을 통해 점진적으로 바라봄의 힘이 증가하게 되면 어떤 상황에도 흔들리거나 빠지지 않고 부동심(不動心)을 유지할 수 있게 될 것이다.

예를 들어, 통증감각의 경우에는 회피하기보다 가만히 통증의 상태를 바라보는 것만으로 통증을 줄여준다. 통증 바라보기는 일반적으로 전통적인 마음챙김명상에서도 교육되는 부분이며(거해, 1993; Kornfield, 1977/1992), 심리학에도 통증 바라보기가 통증의 감소에 효과적임을 보여주는 연구들이 있다(Kabat-Zinn, 1990/1998; Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985). 우리가 통증을 경험할 때는 통증(pain) 자체보다도 통증과 관련해서 싫어하거나 불안해하는 등 우리가 통증에

대해 갖는 생각이나 태도가 고통(suffering)을 유발하기 때문에 더 고통스럽게 경험된다. 마음챙김은 위-아래로의 처리 없이 통증 자체를 있는 그대로 바라보는 것이기 때문에 불필요한 고통을 차단하는 효과를 갖는 것이다. 또한 개입 없이 바라보는 힘이 증가하면, 관문통제이론(gate-control theory)을 고려해 볼 때(Melzack, 1993; Melzack & Wall, 1965), 통증의 지각 자체에도 영향을 줄 수 있을 것으로 생각된다.

정서에 있어서도 많은 부정적인 정서들이 단지 바라보는 것만으로 감소되거나 소멸하는 경향이 있다. 정서는 관련된 생각이나 믿음이 작용하지 않으면 약화된다고 할 수 있다. 관련된 기제로 다음과 같은 것들을 생각할 수 있다. 첫째, 정서에 대해 마음챙김을 하게 되면 불필요한 생각이나 믿음의 작용이 차단됨으로써 더 이상 그 정서가 지속되지 못하고 감소하거나 사라지게 된다. 둘째, 강한 부정적 정서에 놓여있을 때 그것을 바라보는 것 자체가 그 정서에 휩쓸리지 않도록 하는 효과를 가져온다. 셋째, 우리는 부정적인 정서를 경험하게 되면 그것을 억압하거나 마음에서 쫓아내려고 하는 경향이 있다. 그런데 이러한 시도는 오히려 제거하려는 부정적 정서를 더 강화시킬 수 있다. 이러한 효과를 Wagner 등은 정신적 역설의 효과(mental irony effect)라고 하였다(Wegner, 1994; Wegner, Erber, & Zanakos, 1993). 마음챙김명상에서는 부정적인 정서를 있는 그대로 단지 바라보기만 함으로써 부적절한 억압이나 추방으로 인한 부정적 정서의 악화를 막아 줄 뿐만 아니라 사라지게 하는 효과가 있다. 넷째, 가만히 바라보는 것은 마음의 안정을 가져와 마음의 긍정적인 상태가 나타나기 쉽게 해준다.

또 이것은 동시에 부정적인 상태를 감소 또는 제거시키는 효과를 갖는다.

이상에서 볼 수 있듯이 마음챙김명상을 통해 우리는 스트레스의 원인이 되는 내적 요인들을 더 잘 이해하고 다스릴 수 있게 된다. 또한 스트레스반응이 발생하거나 발생한 후에 지속하고 있을 때 그것을 잘 알아차리게 해줌으로써 스트레스관리를 효과적으로 실행할 수 있게 해주며(자신의 스트레스반응을 알아차릴 수 있을 때 스트레스관리의 적용도 가능한 것이다), 동시에 스트레스반응 자체의 소멸에도 도움을 준다. 끝으로 마음챙김명상의 훈련을 통해 '바라봄의 힘', 즉 '마음챙김의 힘'이 강해지게 되면 이상의 효과가 더욱 증대될 것이다.

### III. 마음챙김명상의 문제점

앞에서 마음챙김명상이 스트레스관리로서 갖는 좋은 효과에 대하여 살펴보았지만, 전통적인 마음챙김명상을 현대인이 수행하기에는 몇 가지 문제점이 있다. 마음챙김명상의 관찰대상, 관찰방법, 그리고 목적의 순서로 그 문제를 살펴보도록 하겠다.

#### III.1. 마음챙김명상의 관찰대상의 문제점

위에서 보듯이 마음챙김의 대상인 신, 수, 심, 및 법은 서로 중복되는 듯이 보이며, 또한 일부는 현대적 관점에서 볼 때 낯선 것들도 있다.

신의 경우에 백골관은 인간의 몸을 지나치게 부정적으로 보게 하여 부작용을 일으킬 수 있다

는 주장도 있다(이러한 주장은 사념처 수행을 소승의 수행법으로 보는 우리나라를 비롯한 북방불교, 즉 대승불교의 입장에서 주로 제기된다). 물론 일반적으로 우리가 우리의 몸에 너무 집착하는 경향이 있기 때문에 그것을 바로잡는다는 점에서 백골관이 도움이 될 수 있으나, 전적으로 수행의 삶을 사는 수도자가 아닌 일반인의 입장에서 지나친 감이 없지 않다.

매순간 우리가 느끼는 쾌, 불쾌, 및 쾌도 불쾌도 아닌 느낌을 말하는 수의 경우에 마음챙김에 있어서 혼동되는 점은 없다.

마음의 상태를 말하는 심의 경우에는 전통적으로 분류하는 8쌍의 마음의 상태가 분명하지 않은 점이 있다. 무엇보다도 빠알리어(Pali) 원전의 번역에 있어서 번역자마다 조금씩 다르게 번역하고 있어서, 8쌍의 마음의 상태를 바르게 파악하는데 어려움이 있다. 또한 전통적인 8쌍만으로는 마음의 상태를 충분히 반영하기 어렵고 좀더 세분하는 것이 필요하다고 생각된다.

법의 경우에는 종교적인 이해가 깊지 않으면 그 대상을 제대로 파악하기가 어렵다. 또한 법에 해당하는 정신적 요소들이 상당히 다양하고 마음챙김의 다른 대상들과도 중복되는 듯이 보인다.

요컨대 마음챙김명상의 관찰대상이 다소 애매한 점이 있으며, 현대적 관점에서 다시 해석하거나 새롭게 정리하는 것이 필요하다고 생각된다.

### III.2. 마음챙김명상의 관찰방법의 문제점

#### 1. 집중명상 위주의 마음챙김

마음챙김명상의 관찰방법은 매순간의 경험을 있는 그대로 바라보는 것이라고 하였다. 그러나

실제로 해보면 감각을 바라보는 것은 그래도 할 만하다고 할 수 있지만, 정서, 인지, 동기 등을 바라보는 것은 상당히 어렵다.

실제로 마음챙김명상은 비언어적인 일상생활의 관찰에 더 중점을 두는 경향이 있다. 즉, 걷고, 세수하고, 식사하고, 청소하고, 설거지하는 등의 비사변적인 행위를 할 때 그 행위를 있는 그대로 바라보는 것이다. 이것은 신(身)에 대한 마음챙김으로 현대적인 개념으로 볼 때 경험의 요소 중 감각에 초점을 두는 것이라고 할 수 있다. 마음챙김의 대상에 있어서 경험의 다른 요소들, 특히 정서, 인지, 동기 등을 포함하는 수, 심, 법 등에 대한 마음챙김은 소홀한 점이 있다.

물론 비언어적 행위에 마음챙김함으로써 마음을 고요하게 하고 그러한 고요한 마음을 통해 마음의 건강한 요소들이 성장하고 불건강한 요소들이 소멸해 나가는 마음정화의 효과가 있을 수 있다. 그러나 이러한 효과는 마음챙김명상의 고유한 효과라기보다는 집중명상을 통한 삼매(마음의 고요함)의 주요한 효과라고 할 수 있다.

그러나 이러한 마음정화의 효과는 영구적이기보다는 집중명상을 하는 동안과 그 후의 어느 정도의 시간동안만 지속하는 것이 아닌가 하는 추측과 주장이 있다. 이러한 추측은 실제로 일주일이나 한달 동안 집중적으로 명상수행을 하면서 삼매를 체험하고 자신과 세계가 새롭게 지각되는 경험을 한 사람들로 부터 가능하다. 이들은 삼매를 통해 건강한 마음의 특성인 여유, 사랑, 관대함, 자비, 지혜 등이 증진됨을 경험한다. 그러나 이들은 이러한 경험을 한 후 일상생활로 돌아왔을 때 그러한 지각의 변화나 건강한 마음의 특성이 오래 가지 못하고 다시 과거의 자신과 동일한 방식

으로 지각하고 행동하는 것을 발견하게 된다. 어쩌면 삼매의 깊이가 충분하지 않았기 때문이라고 할 수도 있지만, 삼매 자체의 특성일 수도 있다고 추측할 수 있다(설사 아니라고 해도 충분히 깊은 삼매를 위해서는 일상생활을 상당히 포기해야 할 지도 모르겠다). 사실 마음챙김명상을 강조하는 수도자들은 집중명상을 통한 삼매는 그 특성상 궁극적인 문제해결을 가져오는 데 충분하지 않다고 주장한다. 삼매로는 마음의 불건강한 요소들이 잠정적으로 억압될 뿐 근본적으로 닦여지는 것은 아니라는 것이다(Hart, 1991, 92-4).

그럼에도 불구하고 실제에 있어서 마음챙김명상은 주로 비언어적 행위에 마음챙김을 함으로써 집중명상에 더 가깝게 수행되고 있고, 마음챙김명상의 고유한 특성을 제대로 살리지 못하고 있다고 생각된다. 정서, 인지, 동기 등에 대한 마음챙김을 충분히 살리지 못한다면 요즘 주로 수행되는 마음챙김명상은 단지 움직이는 집중명상이라고 볼릴 수밖에 없을 것이다. 일상생활의 동작에 마음챙김함으로써 일상생활에서도 사념이 들어오지 못하게 하고 마음의 고요한 상태를 유지하게 하는 효과가 있다. 그러나 역시 이러한 것은 마음챙김명상의 독특한 특징이라기보다는 집중명상의 변형이라고 볼 수 있을 것 같다.

일반적인 집중명상과 구분되는 마음챙김명상의 큰 특징은 집중은 있으나 깨어 있음이 있다는 것이다. 김정호(1995)에서는 '마음챙김 = 마음집중 + 알아차림/순수관찰'로 정의하였다. 알아차림이 약해지면 집중의 힘에 의해 마치 블랙홀에 빠지듯 모든 것이 삼켜져 버려 완전히 몰두, 몰입만이 있게 된다. 근자의 마음챙김명상은 자칫 집중명상으로 빠질 우려가 있는 것 같다.

## 2. 현대인에게 더 어려운 마음챙김명상

과거에는 보통사람들의 생업이 거의 신체적 활동을 통해 이루어지는 것들이었다. 이런 경우에는 일상의 생업을 하면서 신(身)을 중심으로 하는 마음챙김을 하는 것이 크게 어려운 일이 아니므로, 몸의 움직임에 따른 감각을 마음챙김하면서 마음의 고요함을 얻을 수 있었을 것이다. 또 어느 정도는 중간 중간 일어나고 사라지는 수, 심, 법 등에 대한 마음챙김도 함께 할 수 있었을 것이다.

한편 현대인의 일상생활은 많은 부분이 언어적이고 사변적인 정보처리로 이루어져 있다. 사람들과 대화를 하면서 상대방의 이야기를 이해하고, 나의 뜻을 말로 전달하며, 책, 인터넷, 혹은 TV 등을 통해 글이나 말을 이해한다. 또 일반적으로 현대인의 생업은 옛날 사람들의 그것과는 달리 대부분 언어적이고 사변적인 정보처리를 많이 요구한다. 이러한 현대인의 상황에서는 신(身)을 중심으로 하는 마음챙김명상도 쉽지 않다.

그렇다고 느낌, 정서, 인지, 동기 등에 해당하는 수, 심, 법 등에 대한 마음챙김이 쉬운 것도 아니다. 사실 전통적인 마음챙김명상에서, 적어도 초심자에게 있어서, 수, 심, 법 등에 대한 마음챙김이 충분히 다뤄지지 않는 이유는 이러한 대상에 대한 마음챙김이 신에 대한 마음챙김보다 더 어렵기 때문이라고 생각된다.

언어를 포함하여 상징적 기호를 사용하는 복잡한 인지적 정보처리를 하면서 판단하지 않고 있는 그대로 그것들을 바라본다는 것은 매우 어려운 일이다. 특히 우리의 정보처리에서 '위-아래로의 처리'가 매우 빠르게 자동적으로 이루어지기 때문에, 판단하지 않고 있는 그대로 바라본다는

것은, 특히 인지적 정보처리에 있어서 매우 어렵다. 책, 인터넷, 혹은 TV를 보는 것은 그래도 나을지 모르지만, 사람과 대화를 나눌 때는 상대방의 말을 들으면서 그에 따라 자신의 생각을 정리하고 그것을 말로 표현하는 등의 작업을 하다보면 있는 그대로의 관찰이 상당히 어려운 일이 되는 것이다. 더구나 많은 자료를 놓고 비교하고 분석하고 정리하거나, 앞으로의 계획을 짜는 등의 고도의 인지적 작업을 하면서 비판단적인 바라보기를 하는 것은 매우 어려운 일이다.

현대적 개념으로 볼 때 경험의 요소 중 정서를 바라보는 경우에 언어적이고 사변적인(즉, 인지적인) 복잡한 정보처리에 압도당하지 않는 한 어느 정도 가능하다. 그러나 정서의 경우에 그것이 매우 강할 때는 그것에 매몰되어 바라보는 것이 쉽지 않고, 약할 때는 충분히 의식할 수 없어서 제대로 바라보지 못하는 경우가 많다.

산 속에 들어가거나 명상센터에 가서 장기적으로 머물며 집중적으로 명상을 하지 않는 한, 현대인의 대부분의 생활은 언어적이고 사변적인, 즉 인지적 정보처리를 떠나기가 어렵다. 물론 일상생활 속에서 좌선시간을 늘리고 좌선 중에 일어나고 사라지는 생각들을 마음챙김하면 인지적 내용에 대한 마음챙김을 더 많이 할 수 있다. 또 일상생활을 하면서도 굳은 의지로 마음챙김을 하려고 한다면 인지적 정보처리를 하면서도 마음챙김을 하는 것이 불가능하지는 않을 것이다. 그러나 반면에 경우에 따라서는(특히 지적인 일을 하는 경우) 일상의 생활인으로서의 기능은 상당부분 포기를 해야 할지도 모른다.

아울러 마음챙김명상의 관찰방법을 설명하면서도 언급했지만, 마음챙김의 관찰대상은 동시에

여러 가지 요소를 포함하고 있는데 이들을 어떤 방식으로 관찰해야 할지에 있어서 이견이 있다. 따라서 일반인이 실제로 마음챙김명상을 수행할 때 어떻게 관찰해야 하는지에 있어서 혼선이 있게 되는 것이다.

요컨대 마음챙김명상을 제대로 수행하는 데는 여러 가지 어려움이 있으며, 특히 현대인이 일상생활을 하면서 스트레스관리를 위한 마음챙김명상을 수행하기 위해서는 현대적 관점에서 마음챙김명상을 새롭게 변형하는 것이 바람직할 것으로 생각된다.

### III.3. 마음챙김명상의 목적과 관련된 문제점

전통적인 마음챙김명상의 목적은 삼법인에 대한 체험적 깨달음, 즉 자기 자신과 세계의 실상을 있는 그대로를 체험적으로 깨달음으로써 인생의 문제를 근본적으로 해결하는 것이다. 이러한 깨달음으로 삶의 고통으로부터 자유로워지고 영원한 행복을 얻게 된다고도 할 수 있다. 제행이 무상하고 제법이 무아임을 확연하게 체득한다면 그 어떤 스트레스가 남아 있을 수 있겠는가. 스트레스라는 것이 동기좌절이고 동기위협일진데(김정호, 2000a; 김정호, 김선주, 1998), 무아의 체득을 통해 예고가 없는 상태에서 어떤 동기(즉, 욕구)가 남아 있을 수 있겠는가.

전통적인 마음챙김명상의 이와 같은 목적은 일반인의 입장에서 보면 너무 큰 목표이다. 마음챙김명상은 철저한 무아(無我)의 체득을 위한 훈련이다. 현대인에게는 무리일 수 있다.

물론 그러한 목적에 쉽게 달성할 수 있다면 모르지만, 그것이 그렇게 쉽지 않다. 일반적으로

그 목적에 도달하기 위해서는 오랜 시간과 각고의 노력이 필요하다. 특히 마음의 고요(삼매)를 통한 방법을 중심으로 해서는 현대인의 생활패턴과 맞추기가 쉽지 않다. 자칫 현실적 삶을 충분히 영위하기 어려울 수도 있다.

또 현대인들에게는 위와 같은 목표가 마음과 달기도 어려울 수 있다. 대개의 경우 일반인은 자신의 일상의 삶을 영위하며 그 가운데 고통을 덜 받고 조금 더 현명하고 조금 더 행복하게 살고 싶다고 할 수 있다. 즉, 현대인은 거창한 깨달음을 목표로 하기보다는 일상생활에서 행복하기를 바라고 스트레스로부터 벗어나기를 바란다.

이렇게 볼 때 마음챙김명상을 좀더 현대인의 목적에 맞게 수행하는 것도 필요하다고 할 수 있을 것이다.

#### IV. 체계적 마음챙김

앞에서 우리는 전통적인 마음챙김명상을 현대인이 수행하는 데 있어서 몇 가지 문제점을 짚어 보았다. 여기서는 이러한 문제점을 해결하여 현대인이 일상생활에서 마음챙김명상을 쉽게 적용할 수 있고, 아울러 분석적이고 합리적인 접근방법을 포함시켜 스트레스관리에 도움이 될 수 있는 '체계적 마음챙김'을 제시하고자 한다.

##### IV.1. 체계적 마음챙김의 목적과 개요

체계적 마음챙김은 그 목적에 있어서 전통적인 마음챙김명상과는 달리, '깨달음'과 같은 커다란 목표가 아니라, 일상생활에서 점진적으로 자신

을 좀더 이해하고 마음을 다스리는 힘을 기르도록 하며, 스트레스관리에 도움이 되도록 하는 것이다. 앞서서도 언급하였듯이, 합리-정서-행동치료, 인지치료, 스트레스면역훈련, 동기-인지관리 등과 같은 현대적 스트레스관리방법에서는 내담자 혹은 환자가 자신의 부적절한 인지나 동기 등 자신의 내면을 이해하고 변화시키는 것을 주요한 치료방법으로 삼고 있다. 이러한 현대의 인지적 스트레스관리방법은 일반인도 평소에 자신의 생활에 응용하면 일상의 스트레스를 관리하는 데 도움을 받을 수 있다. 본 논문에서는 이러한 인지적 스트레스관리방법 외에 자기이해를 통한 스트레스관리방법의 또 다른 형태로 전통적인 마음챙김명상을 응용한 체계적 마음챙김을 구성해 보았다.

전통적 마음챙김명상과 비교해서 체계적 마음챙김은 마음챙김의 대상을 더 분명하게 하였으며, 종교적 색채를 배제하였고, 마음챙김의 방법을 좀더 구체화하였으며, 마음챙김의 방법에 분석적 방법을 포함하였다.

본 논문에서는 체계적 마음챙김의 대상으로 정서(emotion)에 초점을 두었다. 정서는 전통적 마음챙김명상의 마음챙김대상 중에 신의 일부분, 수, 심, 그리고 법의 일부분을 포함한다고 할 수 있다. 즉, 체계적 마음챙김에서는 현재 수행되는 전통적 마음챙김명상과는 달리 마음챙김의 대상으로 신에 초점을 두지 않고 가급적 신, 수, 심, 및 법 전체를 통합적이고 체계적으로 마음챙김한다. 아래에서는 이들을 자세히 다루도록 한다.

##### IV.2. 마음챙김의 대상: 정서에 대한 마음챙김 목록

## 1. 정서의 정의와 전통적 마음챙김명상에서의 마음챙김의 대상과의 비교

아직 심리학 내에서 정서에 대해 합의된 정의는 없다. 정서의 범위가 너무 넓어서 전문가들도 어떤 것이 정서이고 어떤 것이 정서가 아닌지에 대하여 일치할 보지 못하고 있다(Russel & Feldman Barrett, 1999).

일반적으로 정서가 주관적 경험, 신체적(혹은 생리적) 반응, 및 행동적 표현의 요소들을 포함하는 것으로 보아왔다. 그러나 최근에는 인지적 요소를 중요한 요소로 포함시키고 있다(Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Roseman, Spindel, Jose, 1990). 참고적으로 Russel & Feldman Barrett(1999)은 전형적 정서일화(prototypical emotional episodes)라는 용어를 사용하면서 이러한 여러 가지 요소를 정서에 포함시키고 있다.

정서는 전통적인 마음챙김명상의 네 가지 마음챙김대상으로 볼 때 신의 일부, 수, 심, 그리고 법의 일부를 포함한다고 할 수 있다. 신에는 여러 가지 감각들이 들어가는데 그 중에는 특정한 정서와 연관된 감각도 포함되는 것이다. 불안한 정서상태에서 나타나는 입이 바짝바짝 마르는 감각, 심장이 심하게 쿵광거리는 감각, 배속이 싸르르한 감각 등은 정서의 신체적/생리적 반응요소라고 할 수 있다. 불안하여 다리를 떨고 있다면 그것은 불안한 정서상태에서 나타내는 행동적 표현이며 그것은 몸의 움직임을 통한 감각이므로 신에 해당한다고 할 수 있다. 수(쾌, 불쾌, 및 쾌도 불쾌도 아닌 느낌)는 여러 정서상태에 수반되는 정서의 주관적 요소라고 할 수 있다. 심은 정서의 유형에 따라 경험되는 여러 가지 정서의 주관적 요

소라고 할 수 있다. 또 법에 포함되는 오개 등은 정서적 상태를 나타내는 주관적 요소라고 할 수 있다.

## 2. 왜 정서 마음챙김인가?

본 논문에서 마음챙김의 대상으로 정서에 초점을 두는 이유는 다음과 같다.

첫째, 정서의 이해와 관리는 스트레스관리에 있어서 매우 중요하다. 우리는 많은 동기를 가지고 있다. 태어날 때부터 가지고 있는 먹고, 마시는 등의 기본적인 생물학적 동기, 사랑하고 사랑받는 등의 기본적인 심리적 동기 외에도 살면서 이러한 기본적인 동기에서 파생된 다양한 생물학적 및 심리적 동기를 가지고 있다. 우리의 삶은 끊임없는 동기추구과정이라고도 할 수 있다.

특정한 시점에 특정 동기는 활성화상태 혹은 비활성화상태에 있게 된다. 동기는 외부자극(중력, 열, 냉, 바람, 소리, 음식, 사람 등), 내부자극(배고픔, 목마름, 피로, 건강함, 생각, 판단 등), 또는 외부자극과 내부자극의 상호작용(특정한 외부자극에 대한 판단 등)에 의해 활성화될 수 있다(김정호, 2000a; Kim, Kim, & Kim, 1999). 이러한 외부 혹은 내부의 자극에 의해 활성화되는 동기의 상태에는 동기좌절 및 동기위협(즉, 동기좌절의 예상), 그리고 동기충족 및 동기기대(즉, 동기충족의 예상)가 있으며, 전자는 스트레스로 후자는 복지로 정의된다(김정호, 2000a; 김정호, 김선주, 1998; Kim, Kim, & Kim, 1999).

정서는 바로 동기의 상태를 나타내준다고 할 수 있다(김정호와 김선주, 1998, 54-55; Buck, 1988, 9). 즉, 동기좌절과 동기위협은 스트레스의

정서로, 동기충족과 동기기대는 복지의 정서로 나타나는 것이다. 이렇게 볼 때, 정서에 대한 마음챙김을 통해 정서를 이해하고 다스릴 수 있다는 것은 스트레스관리에 매우 중요하다고 할 수 있다.

특히 일반적으로 사람들이 자신의 정서상태를 충분히 알고 있지 못한 것이 현실이다. 정서는 너무 강한 경우에는 그 정서에 휩쓸려서 제대로 알아차리지 못하고 습관적이고 자동적인 행위를 하게 되고, 약한 경우에는 약해서 제대로 알아차리지 못하게 된다. 그러나 우리가 의식하지 못하는 경우에도 우리는 항상 어떤 정서상태(즉, 특정동기의 활성화상태)에 놓여 있다. 미세해서 제대로 느끼지 못할 때도 있지만, 우리는 항상 어떤 정서상태에 있는 것이다. 버스에서 발을 밟히고 고통과 짜증을 경험할 때처럼 분명하게 정서가 경험될 수도 있지만, 그렇지 않은 경우에도 우리는 어떤 정서상태에 있는 것이다. 책을 읽으면서 지적 호기심의 동기가 충족될 때 즐거움을, 그렇지 못할 때 지루함을 경험할 수 있으며, 장시간 의자에 앉아 있게 되면 생물학적 동기가 좌절됨으로 인해서 신체적 고통을 경험할 수도 있다. 점심식사 후에 일을 하고 있지만 소화상태가 별로 좋지 않아 복부를 중심으로 몸이 편하지 않은 느낌이 알게 모르게 계속될 수 있다. 새로 구입해 신은 신발이 발에 잘 맞지 않아 웬지 불편한 마음이 은근히 지속될 수도 있다. 시원한 한줄기 바람에 상쾌한 기분을 느낄 수 있고, 버스의 라디오에서 들려오는 맑은 여자 아나운서의 목소리에 밝은 기분을 느낄 수 있는 것이다. 외부적으로 특별한 자극이 없고 내부적으로도 별 생각이 없어도 낮은 강도의 잔류스트레스나 진행스트레스(혹은 반대

로 잔류복지나 진행복지)의 정서상태가 지속될 수 있다. 정서에 대한 마음챙김을 수행해 감에 따라 미세한 정서도 점차적으로 더 명료하게 의식하게 될 것이다. 마치 포도주를 감별하는 훈련을 거치게 되면, 보통사람의 미각으로는 구분되지 않는 포도주 맛의 차이를 변별할 수 있게 되는 것과 같다. 또한 정서에 대한 마음챙김의 힘이 커짐에 따라 강한 정서의 경우에도 또렷이 마음챙김할 수 있어서 그 정서에 압도당하지 않을 수 있고 적절한 행위를 선택할 수 있게 되는 것이다.

둘째, 정서에는 위에서 기술한 것처럼 마음의 다양한 요소들을 그 구성성분으로 포함하고 있어서 정서에 대한 마음챙김은 상당히 짜임새 있게 우리의 경험을 마음챙김할 수 있게 해 줄 수 있다. 즉, 정서의 주관적 경험의 요소, 생리적/신체적 요소, 인지적 요소, 행동적 요소 등이 하나의 동일한 주제 혹은 유형의 정서로 묶이기 때문에 이들을 보다 체계적이고 긴밀하게 연관지어 관찰하기가 비교적 용이하다. 따라서 정서 마음챙김은 우리 자신에 대한 이해를 높이고 우리 자신을 다스리는 데 효과적이라고 할 수 있다.

아울러 정서 마음챙김은 전통적 마음챙김명상의 측면에서 볼 때도 마음챙김의 대상을 비교적 골고루 포함하고 있으며, 동시에 현재 행해지는 전통적 마음챙김명상에서는 충분히 다뤄지지 못하는 요소를 다룰 수 있는 것이다.

### 3. 정서 마음챙김목록

아래에서는 정서 마음챙김의 대상이 되는 정서의 유형과 모든 정서에서 관찰될 수 있는 요소인 느낌에 대하여 기술하였다. 여기서 소개되는



정서의 유형은 일반적으로 사람들이 일상생활에서 경험할 수 있는 정서의 대부분을 포함하고 있다. 그러나 모든 정서를 망라하고 있지는 못하다. 개인에 따라서 침착을 할 수 있고 정서를 표현하는 용어도 조금씩 다르게 변형해서 사용할 수 있다.

본 논문에서는 정서의 유형을 목록으로 제시함에 있어서 두 가지로 나누었다. 하나는 '일반적 정서목록'이고 다른 하나는 '비유적 정서목록'이다. '일반적 정서목록'에서는 일상생활에서 경험할 수 있는 주요한 정서들을 정서를 표현하는 일상적인 용어로 쌓을 지어 제시했다. '비유적 정서목록'은 '일반적 정서목록'의 양이 많아서, 초심자의 경우에 마음챙김할 때 어려움을 느낄 수 있으므로, 조금 양을 줄이면서 마음챙김할 내용이 무엇인지 기억하는 데 도움을 줄 수 있도록 만들었다. '비유적 정서목록'에서는 마음의 상태를 넓이, 무게, 강도 등으로 비유적으로 표현함으로써 마음챙김할 정서들의 목록을 기억하는 데 편리하고 또한 훨씬 더 명료하게 정서상태를 파악할 수 있도록 하였다.

**느낌 :** 느낌은 쾌(樂), 불쾌(苦), 및 쾌도 불쾌도 아닌 느낌(非苦非樂)을 말하는데 전통적인 마음챙김명상의 마음챙김 대상으로 수(受)에 해당한다. 현대적 개념으로 기분 좋음, 기분 나쁨, 기분이 좋지도 나쁘지도 않음이라고 보면 좋겠다.

느낌은 마음의 상태와 매우 밀접하기 때문에 마음상태라는 전체범주 속에 넣었다. 마음상태에 대한 마음챙김을 할 때 가장 먼저 관찰할 대상이 바로 이 느낌이다. 자신의 전반적인 기분이 좋은지, 나쁜지, 얼마나 좋은지, 얼마나 나쁜지 등을

관찰한다.

현대심리학의 초창기에는 의식경험의 기본적인 요소를 밝히는 것이 주요연구주제였다. 이러한 연구에서 제안된 의식경험의 기본요소에는 감각(sensations), 심상(images), 및 느낌(affections, feelings)이 포함되는데, 여기서 느낌이 정서의 기본요소로 다루어지고 있다. Wundt(1912)는 느낌의 삼차원이론을 통해 느낌을 쾌-불쾌(pleasure-displeasure)차원, 긴장-이완(tension-relief)차원, 및 흥분-침체(excitement-depression)차원으로 분석하였다. 한편 Titchener(1915)는 느낌이 단지 쾌-불쾌차원만을 갖는 것으로 보았다. Titchener는 Wundt가 보다 기본이 되는 단순느낌과 감각과 혼합된 감각느낌을 변별하지 못했기 때문에 느낌이 단일 차원이 아니고 3개 차원을 갖는 것으로 보았다고 하였다. 한편 최근의 정서에 대한 심리학연구에서는 쾌-불쾌의 차원 이외에 활성화-비활성화(activation-deactivation)의 차원을 더 두는 경향이 있다(이수정과 유재호, 2000; Larsen & Diener, 1992; Russel & Feldman Barrett, 1999).

전통적인 마음챙김명상이나 심리학의 입장 모두 느낌이 쾌-불쾌의 차원을 갖는다는 주장에서는 일치하므로, 본 논문에서는 느낌에 쾌-불쾌차원만을 포함시켜, 모든 정서를 마음챙김을 할 때 가장 먼저 마음챙김할 요소로 삼았다. 실제로 마음챙김을 할 때는 현재 자신의 전반적인 느낌 혹은 기분이 좋은지 나쁜지를 살펴본다고 생각하면 될 것이다.

**일반적 정서목록 :** 정서에 대한 합의된 정의가 없는 것처럼 정서의 유형에 대해서도 합의된 정

표 1. 대상(사람, 사물, 혹은 일)에 대하여 갖게 되는 부정적-긍정적 정서의 목록

지루함 - 재미	지루함, 지겨움, 재미없음, 싫증남
	재미, 흥미, 궁금함, 호기심
분노 - 사랑	분노, 화, 괴씸함, 배신감, 증오
	사랑, 자비, 연민, 동정, 좋아함, 아낌, 배려, 귀여워함
미움 - 좋아함	미움, 알미움, 혐오, 불쾌함, 거부감, 싫음, 불친절함
	좋아함, 반가움, 친절함, 감사
걱정 - 안심	걱정, 염려
	안심, 안도감, 다행감
경멸 - 존경	경멸, 멸시
	존경, 의경심
두려움 - 친근함	두려움, 공포스러움, 섬짓함
	친근함, 편안함
부끄러움 - 자랑스러움	부끄러움, 창피함
	자랑스러움, 흐뭇함, 대견함
실망 - 만족	실망감, 서운함, 섭섭함, 치사함
	만족, 감사, 고마움
짜증 - 기꺼움	짜증, 성가심, 귀찮음
	기꺼움, 기쁜
질투 - 축하	질투, 시기, 비난
	축하, 찬탄, 찬미
무관심 - 관심	무관심, 무시, 빼침
	관심, 사랑
욕심냄 - 배품	욕심냄, 가지려 함, 아까워함, 연연해 함, 이기적 마음
	배품, 주려고 함, 기꺼움, 집착 없음, 이타적 마음
하기 싫음 - 하고 싶음	하기 싫음, 피하고 싶음
	하고 싶음, 간절함
의심 - 신뢰	의심, 회의, 경계함
	신뢰, 믿음

의는 없다. 이론가에 따라서 기본적인 정서유형을 5개(Oatley & Johnson-Laird, 1987), 8개(Fromme & O'Brien, 1982; Plutchik, 1980; Russell, 1980), 9개(Izard, 1978; Tomkins, 1984), 15개(Lazarus, 1999; Lazarus & Lazarus, 1994/1997), 혹은 19개(이수정, 유재호, 2000)로 나누기도 한

다. 본 연구에서는 기존의 연구에서 주장되는 기본적인 정서유형에 김정호(2000a)의 스트레스정서와 복지정서를 참고하고 확장하여 정서를 마음챙김하는 데 도움이 될 수 있도록 '일반적 정서목록'을 작성하였다. 일반적 정서목록은 정서에 대한 학술적인 유형구분보다는 정서에 대한 마음챙

김에 있어서 실제적이고 실용적인 측면에서의 도움을 위해 만들어진 것이다.

일반적 정서목록은 정서를 크게 두 가지로 나누어 각각 달리 목록을 만들었다. 하나는 사람, 사물, 혹은 일 등 어떤 대상에 대하여 갖게 되는 정서의 목록이고(표 1), 다른 하나는 자기 자신에 대하여 갖게 되는 정서의 목록이다(표 2). 두 가지 목록의 일부가 중복되는 것으로 보일 수 있다. 그것은 우리가 비슷한 정서를 외부대상이나 자기 자신에 대해서도 경험할 수 있기 때문이다. 편의상 중복되더라도 각각의 경우에 해당되면 포함하였다. 또 동일한 용어가 맥락에 따라 다른 의미로 쓰이는 경우에는 중복되더라도 반복해서 사용하였다.

또 정서의 각 유형은 부정적인 정서와 긍정적인 정서의 차원을 갖는 방식으로 각 차원의 양극

에 해당하는 정서를 쌍을 지어 제시하였다. 이렇게 쌍을 짓는 방식은 전통적인 마음챙김명상에서도 심(心)의 유형을 제시할 때 사용한 방식인데, 거기서는 양극을 갖는 차원으로 쌍을 지은 것은 아니었다. 예를 들면, 전통적 마음챙김명상에서는 ‘성냄이 있는 마음과 성냄이 없는 마음’으로 쌍을 짓고 있으나, 여기서는 ‘분노 - 사랑’의 차원으로 쌍을 짓고 있다. 이렇게 양극을 갖는 차원으로 정서의 목록을 만드는 것이 각 차원에서 자신이 어느 정도의 정서상태에 있는지를 양적으로 관찰할 수 있다는 점에서 장점을 갖는다고 판단된다.

각 정서유형에 포함된 정서용어들이 일상생활에서 사용되는 정서용어를 모두 포괄한다고는 할 수 없다. 또한 동일한 정서용어도 개인마다 조금씩 다른 뉘앙스를 가질 수도 있다. 이 부분은 실제로 정서목록을 사용하는 개인이 각자에 맞게

표 2 자신에 대하여 갖게 되는 부정적-긍정적 정서의 목록

명함 - 또렷함	명함, 흥미함, 명칭함
	또렷함, 명료함, 주의를 기울임
산만함 - 차분함	산만함, 불안정함
	차분함, 안정됨, 침착함
억제함 - 자유로움	억제함, 참음
	자유로움, 흥기분함
갈등 - 확신감	갈등, 혼란스러움, 망설임, 갈팡질팡함, 우물쭈물함, 불확실함
	확신감, 확호함
고통 - 행복	고통, 괴로움
	행복, 즐거움
우울 - 명랑	우울, 무력감, 흥미없음, 시무룩함, 울적함, 무감동, 무감정
	명랑, 즐거움, 기쁨, 활기참, 쾌활, 유쾌함, 신남
패배감 - 성취감	패배감, 의욕상실, 허무함
	성취감, 보람, 뿌듯함, 만족감
슬픔 - 기쁨	슬픔, 실망
	기쁨, 감격, 기슴 벽참
고독 - 소속감	고독, 외로움, 소외감, 왕따기분
	소속감, 든든함

심심함 - 즐거움	심심함, 권태, 무료함 즐거움, 재미있음
열등감 - 자신감	열등감, 위축감, 초라함, 비참함, 창피함, 부끄러움, 수치스러움, 자존심 상함 자신감, 당당함, 자부심
우월감 - 겸손함	우월감, 교만함, 허세부림 겸손함
죄책감 - 떳떳함	죄책감, 미안함, 후회, 창피함 떳떳함, 당당함, 자랑스러움
비굴함 - 의연함	비굴함 의연함, 당당함
용졸함 - 관대함	용졸함, 치졸함 관대함, 너그러움
공포 - 용감함	공포, 두려움, 비겁함 용감함, 당당함, 의연함
불안 - 편안	불안, 불편, 어색함, 쑥스러움, 겹연쩍음 당황, 어쩔 줄 모름, 놀람 편안, 평안, 평화로움, 이완, 고요함
점점함 - 개운함	점점함, 찻찻함 개운함, 산뜻함
초조함 - 느긋함	초조함, 긴장, 안달복달, 안절부절 못함 느긋함, 의연함
조급함 - 여유 있음	조급함, 쫓기는 기분, 여유 없음, 급한 마음 여유 있음, 느긋함
중압감 - 홀가분함	중압감, 압박감, 부담감, 쫓기는 기분, 갑갑함, 답답함 홀가분함, 개운함, 자유로움, 카타르시스
절망 - 희망	절망, 좌절, 낙담, 암담함, 막막함, 지침 희망, 기대, 도전감, 의욕, 설레임, 열망, 열정, 용기
안타까움 - 다행스러움	안타까움, 속상함 다행스러움, 안도감
억울함 - 감사	억울함, 안타까움 감사, 고마움
답답함(신체적) - 상쾌함(신체적)	답답함, 갑갑함, 꼬깝함, 불편함 상쾌함, 시원함, 개운함, 편안함
피곤함(신체적) - 활력 넘침(신체적)	피곤함, 기운 없음, 어지러움 활력 넘침, 날아갈 것 같음
불쾌감(신체적) - 쾌감(신체적)	불쾌감, 고통스러움, 가려움 쾌감, 짜릿함, 이완감, 시원함

다시 조정할 수 있다. 참고적으로 정서목록을 작성한 해, 권오식, 1993; 이만영, 이홍철, 1990; 한덕웅, 성할 때 한국어 정서용어들에 대한 다음의 연구 강혜자, 2000. 들을 이용하면 도움이 될 수 있다: 안신호, 이승

**비유적 정서목록** : 정서상태가 어느 정도 강한 경우에는 관찰하기가 쉽지만, 그렇지 않은 경우에는 관찰이 용이하지가 않다. 아래에서는 마음의 상태를 넓이, 무게, 강도 등으로 구체적 사물의 상태처럼 비유적으로 표현함으로써 훨씬 더 명료하고 구체적으로 마음을 파악할 수 있도록 하였다. 또한 이러한 비유적 표현은 마음챙김할 정서의 내용들을 기억하는 데도 도움이 될 것이다. 위에 소개한 ‘일반적 정서목록’의 개별적인 정서상태는 아래의 비유적 정서상태의 몇 가지 조합으

로 볼 수도 있다(표 3).

비유적 정서목록 역시 일반적 정서목록과 마찬가지로 정서에 대한 학술적인 유형구분보다는 정서에 대한 마음챙김에 있어서 실제적이고 실용적인 측면에서의 도움을 위해 만들어진 것이다.

### IV.3. 체계적 마음챙김의 방법: 정서 마음챙김을 중심으로

표 3. 비유적 정서목록

넓이	좁은 마음	웅졸함
	넓은 마음	관대함
무게	무거운 마음	우울, 중압감, 답답함
	가벼운 마음	즐거움, 명량, 흥분함, 상쾌함
강도	딱딱한 마음	긴장
	부드러운 마음	이완, 여유
밝기	어두운 마음	절망
	밝은 마음	기대, 희망
청탁	흔탁한 마음	혼미함, 멍청함
	맑은 마음	또렷함, 명료함
온도	차가운 마음	무시하는, 무관심한
	따뜻한 마음	사랑하는, 감사하는
밀고 당김	밀어내는 마음	혐오, 분노, 지루함, 짜증
	끌어당기는 마음	관심, 사랑, 재미, 기꺼움
흔들림	흔들리는 마음	불안, 회의, 불안정, 초조함, 갈등, 걱정
	안정된 마음	편안, 평화, 확신, 침착, 의연함, 안심
위축과 확장	위축된 마음	두려움, 열등감, 패배감, 죄책감
	확장된 마음	자신감, 용기, 성취감, 떳떳함
청결	더러운 마음	욕망, 찼찼함
	깨끗한 마음	무욕, 개운함
모양	모난 마음	웅졸함, 불친절함
	등근 마음	관대함, 친절함
개폐	닫힌 마음	적대적
	열린 마음	우호적

### 1. 체계적 정서 마음챙김 방법과 전통적 마음챙김명상의 마음챙김 방법의 차이점

체계적 마음챙김에서의 마음챙김은 전통적 마음챙김명상에서의 마음챙김과 기본적으로 동일하다. 즉, 마음챙김의 대상에 대하여 비판단적으로 있는 그대로 바라보는 것이다. 수용적 자세를 가지고 초연한 관심으로 바라본다. 노력없는 노력으로 느긋하면서도 예리한 관찰을 한다.

그러나 체계적 마음챙김은 다음과 같은 점에서 전통적인 마음챙김명상과 다른 점을 가지며 그에 따른 이점도 갖는다.

첫째, 체계적 마음챙김에서는 마음챙김의 대상을 마음챙김목록으로 만들어 마음챙김을 도와준다는 점에서 전통적인 마음챙김명상과 다른 점을 갖는다. 본 논문에서는 마음챙김의 대상으로 정서에 초점을 두고 정서의 유형에 대한 목록('정서 마음챙김목록')을 제안하였다.

마음챙김의 대상을 세분해서 목록으로 만들어 마음챙김을 하게 되면 마음챙김의 대상을 좀더 잘 마음챙김할 수 있다. 정서는 마음챙김하기가 어려운 편이다. 정서가 너무 강한 경우에는 그 정서에 압도당하여 제대로 마음챙김하기가 어렵고, 약한 경우에는 충분히 의식하지 못해서 마음챙김하기가 어렵다. 평소에 마음챙김목록에서 정서의 여러 가지 유형들을 보면 자신이 지금 어떤 정서 상태에 있는지를 알아차리는 데 도움이 된다.

특히 마음챙김명상의 초보자에게 있어서, 마음챙김명상에서 자칫 무엇을 마음챙김해야 할지 모를 수 있는데, 마음챙김의 내용을 세분해서 목록을 만들으로써 좀더 명료하게 마음챙김할 수 있다. '정서 마음챙김목록'을 이용해서 한 가지씩

떠올리며 자신의 정서상태를 알아보면 자신의 현재 정서상태를 더 잘 알게 된다(처음에는 목록을 옆에 두고 참조하게 되겠지만, 익숙해지면 목록을 따로 보지 않고도 기억을 통해 '정서 마음챙김목록'을 이용할 수 있게 된다). 마치 숨은 그림 찾기에서 막연하게 그냥 숨은 그림을 찾으라고 하는 경우보다 숨은 그림이 무엇인지 알려주고 찾으라고 하는 경우가 동일한 그림에서 숨은 그림을 더 잘 찾을 수 있는 것과 같다. 혹은 자동차, 식물, 혹은 눈꽃송이의 종류를 처음 배울 때는 자동차, 식물, 혹은 눈꽃송이의 종류에 따른 그림이나 사진을 곁에 놓고 비교하며 보는 것이 자신에게 주어진 자동차, 식물, 혹은 눈꽃송이의 종류를 알아내는 데 더 도움이 되는 것과 같다.

'정서 마음챙김목록'을 이용하여 마음챙김하게 되면 일반적으로 명상을 하다가 빠지기 쉬운 혼침(昏沈)을 방지하는 데 도움이 될 것이다. 마음챙김에 숙달되지 못했을 때는 마음의 상태를 예리하게 관찰하지 못하고 즐거나 명한 상태에 빠지기 쉬운데, '정서 마음챙김목록'을 이용함으로써 마음의 미세한 상태도 정서를 중심으로 잘 관찰할 수 있게 되어 혼침에 빠지지 않고 또렷이 깨어 있을 수 있는 것이다.

둘째, 체계적 마음챙김에는 마음챙김 자체를 과학적이고 합리적인 방법으로 분석하는 요소를 포함한다. 즉, 평소에 마음챙김목록을 가지고 다니며 틈틈이 자신의 정서상태를 마음챙김하며 어떤 정서를 어느 정도의 강도로 경험하고 있는지 마음챙김목록에 숫자로 기록한다. 그리고 하루, 일주일, 한달 등의 단위로 그간에 마음챙김하고 기록한 정서들을 정리한다(자세한 정서 마음챙김의 체계적 기록과 정리는 아래에서 다룬다). 이러

한 마음챙김의 체계적 기록과 정리작업을 통해 자신을 합리적으로도 좀더 잘 이해하게 될 것이며, 특히 현대인에게 더 많은 도움이 될 것이다. 또한 정서에 대한 합리적이고 체계적인 이해는 전통적인 마음챙김 방법을 통한 체험적이고 직관적인 이해를 상보해 주어 자신에 대해 보다 완전한 앎을 가져다 줄 수 있을 것이다(김정호, 1994b).

아래에서는 위에서 간략히 기술한 정서를 중심으로 하는 체계적 마음챙김의 구체적인 방법을 하나씩 살펴보겠다. 먼저 전통적 마음챙김명상에 가까운 정서의 체계적 마음챙김을 다루고, 다음으로 마음챙김에 합리적이고 분석적인 접근을 수용한 정서 마음챙김의 체계적 기록과 정리를 다루도록 한다.

## 2. 정서의 체계적 마음챙김

정서에 대한 체계적 마음챙김에서는 일상생활에서 가급적 지속적으로 자신의 정서상태에 대하여 마음챙김하는 데 다음과 같은 과정을 포함한다.

첫째, 전통적인 마음챙김명상에서와 마찬가지로 자신이 어떤 정서상태에 있는지 회피하지 말고 가만히 있는 그대로 바라본다. 또한 개입하지도 않고 과학자처럼 비판단적으로 관찰한다. 부정적인 정서상태라고 해서 바꾸려고 하지 말고 무엇이 되었는지 있는 그대로 바라본다. 마음챙김의 대상인 경험과 그 경험의 알아차림 혹은 바라봄은 분명히 분리되어야 하는 것이다. 그것이 마음챙김의 요체이다. 그것이 마음챙김훈련이고 그것을 통해 마음챙김명상의 목적에 도달한다.

둘째, 가급적 매순간 자신이 어떤 정서상태에 있는지를 마음챙김한다. 걸어가면서, 지하철이나 버스를 타고 가면서, 또는 일이나 공부를 하다가 짬짬이 틈날 때마다 자신이 현재 어떤 정서상태인지를 '정서 마음챙김목록'을 이용해서 마음챙김한다. 정서 마음챙김목록을 평소에 가지고 다니며 자주 돌아보는 것이 자신의 정서상태를 마음챙김할 수 있게 해주는 단서역할을 해줄 수 있을 것이며, 또한 자신의 정서상태가 어떠한지를 관찰하는 데 도움을 줄 것이다. 정서 마음챙김목록의 사용에 익숙해지면 나중에는 정서 마음챙김목록을 들여다보지 않아도 충분히 이용할 수 있게 된다. 정서 마음챙김이 익숙해지면서 TV를 보거나 대화를 하면서도 가끔씩이라도 자신이 현재 어떤 정서상태인지를 마음챙김한다.

일반적으로 혼자 있을 때는 자신에 대하여 갖게 되는 부정적-긍정적 정서의 목록(표 2)을 참조하고, 사람과 함께 있거나 어떤 일을 할 때는 대상에 대하여 갖게 되는 부정적-긍정적 정서의 목록(표 1)을 참조하면 좋을 것이다. 그러나 혼자 있을 때도 사람들과 함께 있었거나 어떤 일을 했던 기억이 떠오르면서 특정한 대상과 관련된 정서를 경험하게 되고, 사람과 함께 있거나 어떤 일을 할 때도 자기 자신에 대해서도 부정적 혹은 긍정적 정서를 가질 수 있으므로 목록의 사용이 경우에 따라 고정된 것은 아니다. 다만 이러한 구분을 적절하게 사용하면 도움이 될 것이다.

셋째, 정서상태를 마음챙김할 때는, 우선 자신의 전체적인 느낌 혹은 기분(전통적 마음챙김명상에서 마음챙김대상의 수(受)에 해당)이 어떠한지를 바라본다. 기분이 좋은지, 나쁜지, 혹은 좋지도 나쁘지도 않은지를 살펴본다. 또 좋으면 얼마

나 좋은지, 나쁘면 얼마나 나쁜지를 살핀다. 어떤 정서든지 이러한 느낌 혹은 기분의 요소를 갖는다. 분노, 실망, 우울, 불안, 지루함 등은 모두 다른 정서들이지만 나쁜 느낌을 공통 요소로 포함한다. 사랑, 기쁨, 감사, 평화, 재미 등은 모두 다른 정서들이지만 좋은 느낌을 공통 요소로 포함한다. 이러한 느낌과 관련해서 어떤 신체적 감각을 느낄 수 있는지, 어떤 생각이 오고 가는지를 가만히 관찰한다.

넷째, 그 다음으로 자신의 정서상태가 어떤 유형에 속하는지를 바라본다. 어떤 정서상태인지 분명하게 알 수가 없으면, '정서 마음챙김목록'을 이용해서 한 가지씩 떠올리며 자신의 정서상태를 알아보면 자신의 현재 정서상태를 더 잘 알게 된다. 이 때 마음을 구체적인 사물처럼 비유하여 작성한 '비유적 정서목록'을 먼저 이용하는 것이 도움이 될 수 있다. 그러나, 자신의 정서상태를 정서 마음챙김목록의 특정한 정서로 명명하는 식의 앞으로 정서 마음챙김을 끝내서는 안 된다. 그렇게 되면 관념에 빠져버릴 위험이 있게 되며, 결코 마음챙김을 하고 있는 것이 아니다. 이리이러한 정서가 지금 어떻게 경험되고 있는지를 더욱 자세하고 정확하게 관찰해야 한다. 정서가 잘 관찰되지 않을 때는 '도대체 나는 지금 어떤 정서상태인가?', '이리이러한 정서상태인 것 같은데 그렇다면 그 정서상태라는 것은 무엇인가?' 등의 질문을 자문하면서 자신의 정서를 있는 그대로 잘 관찰한다.

정서는 주관적 경험의 요소, 생리적/신체적 요소, 인지적 요소, 행동적 요소 등을 포함하므로, 지금 자신이 특정 정서에서 주관적으로 무엇이 경험되는지, 몸은 어떤 반응을 하고 있는지, 몸의

각 부위에서 어떤 감각이 느껴지는지, 이때 오고 가는 생각들이 어떤 것들인지, 또 어떤 행동을 하고 있는지를 차분히 관찰한다. 몸의 반응을 관찰할 때는 자신의 얼굴표정이나 때로 말을 하고 있다면 자신의 음성에 대해서도 마음챙김하면 좋을 것이다. 얼굴표정은 거울을 봐야 하는 것은 아니고 얼굴의 각 부위에서 느껴지는 감각을 잘 관찰하면 된다. 경험적으로도 그렇지만, 정서에 대한 많은 연구에서도 얼굴표정이 정서를 잘 반영한다거나 정서의 형성에 영향을 많이 준다고 주장하고 있으며(Abelson & Serrat, 1962; Kraut, 1982; Strack, Martin, & Stepper, 1988; Tomkins, 1962, 1980), 음성이 정서를 잘 반영한다고 주장하고 있다(남경식, 민경화, 1999; 이수정, 1999; Banse & Scherer, 1996). 특히 얼굴표정은 특별한 외부 자극이 없는 경우에도 자신의 정서를 바라보는 데 많은 도움이 된다. 정서를 구성하는 요소들의 관찰에 있어서 어떤 요소를 특별히 먼저하고 나중에 하는 규칙이 있는 것은 아니지만, 돌아가며 관찰하되 동일한 정서라는 것이 핵심이 되어 서로 연결되어 관찰되도록 한다.

특정한 순간에 경험되는 정서가 한 가지 유목만은 아닐 수 있다. 동시에 두 가지 이상의 정서가 섞여서 경험될 수 있다. 이럴 때는 한 가지씩 나누어 체계적으로 낱낱이 관찰한다.

또 우리의 정서상태는 고정되어 있지 않고 계속해서 변화한다. 따라서 매순간 변화하는 정서를 놓치지 않고 관찰하도록 한다. 처음에는 충분히 정서의 변화를 따라가기가 쉽지 않겠지만 반복해서 수행하면 마음챙김의 힘이 증가하여 매순간의 정서의 변화를 놓치지 않게 되고 더 정확하게 관찰할 수 있게 될 것이다.



이와 같이 특정 정서가 어떠한 주관적 요소, 생리적/신체적 요소, 인지적 요소, 행동적 요소들로 이루어지는지를 잘 관찰한다. 점진적으로 정서 일반에 대한 이해가 증가할 것이다.

다섯째, 정서가 강하게 경험될 때, 가급적 어떤 행위를 하지 말고 가만히 경험되는 정서를 바라본다. 특히 그 정서가 부정적인 정서(분노, 짜증, 긴장, 두려움 등), 즉 스트레스정서인 경우에는 그 정서를 잘 알고 다스릴 수 있는 좋은 기회로 삼고, 그 정서를 구성요소별로 낱낱이 관찰하도록 한다. 부정적인 정서상태에서는 부정적인 행동을 하기 쉽지만, 가급적 행동을 하지 말고, 필요하다면 부정적인 정서가 일어난 상황에서 벗어나 조용히 그 정서를 관찰한다. 처음에는 쉽지 않겠지만, 점차적으로 자신의 정서에서 떨어져서 바라볼 수 있는 마음챙김의 힘이 증가될 것이고, 그럴수록 자신의 정서를 이해하고 다스리는 자기통제력도 커질 것이다.

### 3. 정서 마음챙김의 체계적 기록과 정리

정서 마음챙김의 체계적 기록과 정리는 전통적인 마음챙김명상에는 없는 부분이지만 현대인의 보다 효과적인 스트레스관리라는 측면에서 새롭게 도입된 부분으로 자신의 내면에 대한 합리적 이해를 돕기 위한 것이다.

믿음이 있는 경우에는 전통적인 마음챙김명상으로 일상생활에 도움이 되면서 수행할 수도 있다. 그러나 합리적이고 분석적인 교육을 많이 받고 또 인지적인 작업을 많이 하는 일반적인 현대인의 경우에는 합리적이고 분석적인 접근을 함께 병행하여 마음챙김 수행을 하는 것이 더 좋을 수

있다. 그런 점에서 마음챙김목록을 만들어 사용하고, 마음챙김을 체계적으로 기록하고 정리하는 것이 도움이 된다.

아래에는 정서 마음챙김의 체계적 기록과 정리를 위한 구체적인 방법을 소개하였다.

위에 기술한 정서의 체계적 마음챙김 외에 틸틈이 자신이 관찰한 정서 마음챙김의 결과를 정서 마음챙김목록에 기록한다. 그리고 하루에 한번 정도 따로 시간을 정해서 그 전까지 마음챙김한 정서상태에 대하여 정리한다. 마음챙김의 체계적 기록과 정리에에는 다음과 같은 요소가 포함되면 좋을 것이다.

첫째, 정서 마음챙김목록을 복사해 두고 하루에 한 장씩 기록한다. 기록할 때는 마음챙김한 정서에 동그라미를 친다. 동일한 정서를 두 번 이상 마음챙김한 경우에는 동그라미 옆에 바를 정(正)자로 횡수를 표기한다. 혹은 그냥 백지에 하루 중 틸틈이 마음챙김한 정서를 적으며, 동일한 정서에 대한 기록은 마찬가지로 방법으로 표기한다(가능하면 각 경험한 정서의 강도를 3점 혹은 5점 척도로 기록한다). 그리고 간단하게 관련된 상황이나 인물을 적어 넣는다.

둘째, 하루, 일주일, 한달 단위로 하루, 일주일, 한달 동안의 정서 마음챙김을 체계적 기록하고 정리한다. 1) 단위기간 동안 전반적으로 어떤 정서를 얼마나 자주, 오래, 강하게 경험하는지 정리한다. 이때 각 정서에 포함되는 정서의 요소들은 어떤 것들이고 서로 어떤 관계인지 잘 정리한다. 2) 정서별로 정리한다. 정서별로 정리할 때는 특정 정서를 어떤 상황에서 어떤 인물과 함께 있을 때 얼마나 자주, 오래, 강하게 경험하는지 정리한다. 3) 상황별로도 정서를 정리한다. 상황별로 정

리할 때는 그냥 혼자 있을 때, 전철 타고 다닐 때, 공부할 때 등 자신이 자주 놓이는 상황에 따라 어떤 정서를 얼마나 자주, 오래, 강하게 경험하는지 정리한다. 4) 주변인물별로 정리한다. 주변인물별로 정리할 때는 각 인물에 대해 그 사람과 어떤 정서를 얼마나 자주, 오래, 강하게 경험하는지 정리한다. 주변인물별로 정리할 때는 상황이 들어갈 수 있다. 즉, 특정 인물과의 정서경험에 있어서 상황에 따라 어떤 정서를 얼마나 자주, 오래, 강하게 경험하는지 정리할 수 있다.

셋째, 스트레스관리를 위해서는 스트레스 정서를 별도로 자세하게 기록하고 정리하는 것이 좋다. 자주 경험하는 스트레스 정서들을 나열하고 각 스트레스 정서와 관련된 감각적, 인지적, 행동적 요소들을 잘 정리한다. 또한 각 스트레스 정서를 어떤 상황에서 어떤 인물과 얼마나 자주, 오래, 강하게 경험하는지를 정리한다. 경우에 따라서는 일반적인 정서는 평소에 체계적인 마음챙김만 하고, 스트레스 정서에 대해서만 정서 마음챙김과 아울러 정서 마음챙김의 체계적 기록과 정리를 할 수도 있다.

#### IV.4. 체계적 마음챙김의 스트레스관리 효과

체계적 마음챙김은 기본적으로 전통적 마음챙김명상을 수용함으로써, 앞에서 언급한 마음챙김명상의 스트레스관리 효과를 모두 갖는다. 즉, 몸과 마음의 이완을 가져오고, 동기와 인지를 잘 이해하고 다스리게 되며, 스트레스반응을 잘 알아차리고 다스리게 된다. 그러나 그 효과의 정도에서 차이를 갖는다.

첫째, 몸과 마음의 이완에 있어서는 체계적

마음챙김이 전통적인 마음챙김명상보다 그 효과가 작을 수 있다. 그것은 전통적 마음챙김명상이 주로 신체적 감각에 마음챙김하면서 집중명상에 가깝게 수행되기 때문에 마음의 고요함을 가져오는 효과는 더 클 수 있는 것이다. 그러나 체계적 마음챙김에서도 정서를 중심으로 비판단적으로 고요히 바라보는 훈련을 하게 되면 깨어 있음과 함께 상당한 정도로 몸과 마음의 이완효과를 얻을 수 있다. 신체적 감각뿐만 아니라 자신의 동기, 정서, 인지 등에 대해서도 비판단적으로 개입하지 않고 순수하게 바라보는 것은 몸과 마음을 고요하게 이완시키는 효과를 가져오는 것이다

둘째, 스트레스반응을 좀더 잘 알아차리고 다스릴 수 있게 된다. 정서를 중심으로 한 체계적 마음챙김은 전통적 마음챙김명상의 마음챙김방법을 수용하므로, 전통적 마음챙김명상이 갖는, 스트레스반응을 알아차리고 다스리는 스트레스관리 효과를 갖는다. 또한 지속적으로 정서상태에 대하여 마음챙김을 함으로써 미약하게 진행되는 잔류 스트레스나 진행스트레스에 의한 스트레스반응에 대해서도 명료하게 관찰할 수 있고 다스릴 수 있다. 아울러 정서를 중심으로 하는 체계적 마음챙김에서는 스트레스 정서를 특별히 별도로 마음챙김함으로써 스트레스반응을 알아차리고 다스리는 데 있어서 전통적인 마음챙김명상보다 더 효과적이라고 할 수 있다.

셋째, 동기와 인지를 이해하고 다스리는 데 있어서는 체계적 마음챙김이 전통적 마음챙김명상보다 더 뛰어날 수 있다. 체계적 마음챙김에서는 정서를 중심으로 자신의 내면을 좀더 잘 이해하게 된다. 특히 현재 수행되는 전통적 마음챙김명상에서는 신체적 감각을 주로 마음챙김함에 따

라 이러한 효과가 충분히 나타나지 않는다는 점을 고려할 때, 정서를 중심으로 하는 체계적 마음챙김에서는 자신의 내면을 이해하는 데 있어서 장점을 갖는다. 위에서 언급한 미세한 잔류스트레스나 진행스트레스에 대해서뿐만 아니라 이에 대응하는 복지인 잔류복지나 진행복지에 의한 복지 반응에 대해서도 잘 마음챙김할 수 있음으로 해서, 스트레스정서와 복지정서를 포함하는 전반적인 정서에 대한 이해가 증가하게 되는 것이다.

또한 체계적 마음챙김에서는 정서에 대한 마음챙김을 통해 자신의 내면에 대한 직관적이고 체험적인 이해를 얻게 될 뿐만 아니라, 정서 마음챙김의 체계적 기록과 정리를 통해 자신의 내면에 대하여 분석적이고 합리적인 이해도 증진시킬 수가 있어서 자기 자신에 대한 보다 온전한 앎을 얻을 수 있다. 이러한 앎은 자신의 동기와 인지 등 내면을 바르게 다스릴 수 있게 해줌으로써 스트레스를 관리하는 효과를 가져온다.

아울러 특히 스트레스 경험의 경우에는 별도로 중점적으로 정서 마음챙김을 하고 체계적인 기록과 정리를 함으로써 스트레스관리에 더 효과적일 수 있다.

요컨대, 체계적 마음챙김을 통해, 스트레스를 포함해서 자신의 모든 경험을 바르게 이해하게 되고 동시에 그것을 '바라보는 힘'이 커지게 되어 자기 자신을 이해하고 통제하는 힘이 증진된다.

넷째, 정서 중심의 체계적 마음챙김은 특수한 스트레스의 관리에 초점을 둔 프로그램으로도 효과적으로 사용될 수 있을 것이다. 예를 들어, 분노조절프로그램에 적용될 때, 체계적 마음챙김을 통해 분노라는 정서를 중심으로 어떤 사람과 어떤 상황에서 어떤 분노를 얼마나 자주, 오래, 강

하게 경험하는지를 체계적으로 분석하여 이해할 수 있게 되어 더 현명하게 분노에 대처하게 된다. 아울러 분노를 행위에 옮기거나 혹은 안으로 누르는 것이 아니고, 분노정서를 중심으로 몸과 마음의 상태를 단지 바라보는 훈련을 함으로써, 바라보는 힘의 증가와 함께 분노를 알아차리고 다스리는 통제력이 커지게 되는 것이다. 분노는 고혈압(이경순, 김교현, 2000), 심장질환(장현갑, 1998), 그리고 우리나라의 특수한 질병으로 분류되는 화병(전경구, 황의완, 김종우, 박훈기, 1997)과 높은 상관성을 갖는데, 정서 중심의 체계적 마음챙김은 고혈압, 심장질환, 화병 등의 예방과 치료에도 도움이 될 것이다(참고적으로 분노조절프로그램을 위한 전통적인 마음챙김명상의 적용에 관해서는 김교현(1997)을 참조). 이밖에도 불안, 우울, 적개심 등의 관리에도 정서 중심의 체계적 마음챙김은 도움이 될 것이다.

체중으로 인한 스트레스의 경우에 도입할 수 있는 다이어트프로그램에도 정서 중심의 체계적 마음챙김은 효과적으로 이용될 수 있다. 음식을 먹고 싶은 마음이 어떤 사람과 어떤 상황에서 얼마나 자주, 오래, 강하게 경험하는지를 체계적으로 분석하여 이해할 수 있게 되어 음식을 먹고 싶은 욕구에 더 현명하게 대처하게 된다. 아울러 먹고 싶은 마음이 생겼을 때 그냥 먹는 행위를 하거나 혹은 억지로 애써 참는 것이 아니고, 먹고 싶은 마음과 관련해서 몸과 마음의 상태를 단지 바라보는 훈련을 함으로써, 바라보는 힘의 증가와 함께 먹고 싶은 마음의 상태를 알아차리고 다스리는 통제력이 커지게 되는 것이다(참고적으로 다이어트프로그램을 위한 전통적인 마음챙김명상의 적용에 관해서는 황효정과 김교현(1999)을 참

조).

이밖에도 정서 중심의 체계적 마음챙김은 정서의 이해와 통제를 높여주므로 정서지능의 개발에도 유용하게 이용될 수 있다고 사료되는데, 정서지능의 개발은 스트레스관리에도 크게 기여할 수 있는 것이다(참고적으로 정서지능에 관해서는 박주용(1997), 장현갑(1997), 장현갑과 강성군(1996), 전경구(1997b), 조은경(1997), 및 하대현(1997)을 참조).

## V. 결어

본 논문에서는 전통적인 마음챙김명상을 응용하여 스트레스관리로 사용될 수 있도록 정서를 중심으로 하는 체계적 마음챙김을 소개하였다. 이 과정에서 전통적인 마음챙김명상을 다소 폄하시킨 듯한 인상을 주었는지 모르지만, 전통적인 마음챙김명상은 그 자체로 훌륭하다. 인생의 근원적인 해답을 추구하는 진지한 사람들에게는 전통적인 마음챙김명상의 수행이 필요할 것이다. 그러나 전통적인 마음챙김명상의 전형적인 수행방법이 오늘날 신체감각 중심의 마음챙김으로 삼매에 치중된 듯하여 정서를 중심으로 해서 감각, 인지, 동기 등 우리의 경험을 전체적으로 마음챙김할 수 있도록 하기 위해 새로운 제안을 한 것이다. 또한 온전한 삶을 위해서는 명상과 같은 직관적이고 체험적인 앎뿐만 아니라 분석적이고 합리적인 앎이 함께 병행되어야 한다는 관점에서(김정호, 1994a, 1994b) 마음챙김명상에 몸과 마음에 대한 분석적이고 합리적인 접근을 포함한 것이다.

이러한 새로운 시도는 앞으로 실제 장면에서

의 적용을 통해 검증을 해야 할 것이다. 체계적 마음챙김의 효과를 실증적으로 검증하기 위한 전략은 체계적 마음챙김을 구체적으로 어떤 목적을 위해 적용하느냐에 따라 달라질 것이다. 우선 전반적인 스트레스예방프로그램으로 사용하는가 혹은 특정한 스트레스(분노, 불안, 우울, 체중 등)관리프로그램으로 사용하는가에 따라 체계적 마음챙김의 구성이 달라질 수 있다. 목적에 따라 체계적 마음챙김의 내용이 구체적으로 구성이 되면 전통적인 마음챙김명상이나 스트레스관리프로그램과 상대적인 효과의 차이를 비교할 수 있을 것이다. 또한 동일한 목적을 위해서도 체계적 마음챙김의 구성방식을 몇 가지로 달리 해 볼 수 있으며, 이러한 서로 다른 체계적 마음챙김의 방식들 중 어떤 방식이 특정 목적을 위해 더 효과적 인지를 비교해 볼 수 있다. 아울러 적용하고자 하는 사람들의 유형에 따라 체계적 마음챙김의 구성방식을 달리 하여 적용해 봄으로써, 여러 체계적 마음챙김의 방식 중 어떤 방식이 특정 유형의 사람들에게 있어서 더 효과적 인지를 비교할 수 있다. 이와 같이 함으로써 어떤 방식의 체계적 마음챙김이 어떤 목적을 위해 어떤 유형의 사람들에게 적용할 때 더 효과적 인지를 알 수 있게 될 것이다.

이러한 검증을 통해 체계적 마음챙김은 좀더 바람직한 방향으로 가다듬어질 수 있을 것이다. 우선 본 논문에서 제시한 정서 마음챙김목록은 여러 사람이 사용하면서 보완이 되면 좋을 것이다. 개인의 특성에 따라서 특정한 유목의 정서는 더 세분해서 작성하는 것이 더 좋을 수 있으며, 사용하는 정서에 대한 언어적 표현도 달라질 수 있을 것이다. 또한 정서마음챙김의 체계적 기록과

정리는 적용하고자 하는 목적이나 사람들의 유형에 따라 다양한 방식을 개발할 수 있을 것이다.

끝으로 체계적 마음챙김은 현대심리학의 스트레스관리방법에서 개발된 부적절한 동기와 인지를 변화시키고 긍정적인 동기와 인지를 적극적으로 형성하는 기법을 함께 사용할 때 마음챙김의 일반적인 목적이나 스트레스관리를 위해서 더 효과적이라고 생각되며, 이 점은 앞으로 좀더 연구되고 개발되어야 할 것이다. 물론 마음챙김만으로도 부정적인 동기나 인지가 사라지고 그와 함께 내면은 밝고 건강한 본성 혹은 잠재력이 드러나서 자연스럽게 긍정적인 동기와 인지가 강화될 수 있다. 인간의 밝고 건강한 특성은 외부에서 그냥 주입해서 생기는 것이라기보다는 내면에 이미 갖추어져 있다고 보는 것이 동양의 명상의 전통이고 또 현대심리학에서는 Maslow(1970)나 Rogers(1942)를 대표로 하는 인본주의 심리학의 입장이다. 그것이 직관적이고 체험적인 삶의 근거이기도 하다. 그러나 흑백논리의 입장에 빠지지 않는 사람이라면, 합리적이고 분석적인 접근이 함께 될 때, 서로 다른 접근이 상보적으로 수용될 때 더 바람직한 결과를 가져올 것이라는 점을 의심하지 않으리라고 본다. 마음챙김명상이 수행되는 불교의 전통에서도 직관적이고 체험적인 접근을 추구하는 명상만으로 수행이 완성된다고 보지는 않았다. 불교의 수행은 바른 윤리적 행위를 위한 계(戒), 명상을 통한 마음의 고요함을 추구하는 정(定), 이성적 공부를 통해 지혜를 추구하는 혜(慧)의 삼학(三學)으로 요약할 수 있다. 이러한 세 가지 접근이 함께 될 때 바른 지혜와 자비가 드러난다고 보는 것이다. 이렇게 볼 때 체계적 마음챙김은 현대인이 자신을 이해하고 다스리는 힘

을 증진시키기 위해 앞으로도 현대심리학의 접근들을 상보적으로 수용해나가는 것이 필요할 것이다.

## 참고문헌

- 강현정, 손정락(1998). 인지행동치료와 이완훈련이 월경전 증후군의 감소에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 3, 141-155.
- 거해(1993). 깨달음의 길: 근본불교 명상관찰 수행법 (개정판). 서울: 담마간다.
- 김교현(1997). 인지-이완법을 통한 분노 감소 프로그램의 개발. 스트레스연구, 5(2), 33-44.
- 김경희(1995). 내관법이 남녀 고등학생의 스트레스 감소와 자아개념 향상에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김기석(1978). 명상의 심리학적 일고찰. 행동과학연구, 3, 1-23.
- 김정호(1994a). 인지과학과 명상. 인지과학, 4&5, 53-84.
- 김정호(1994b). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. 한국심리학회지: 일반, 13, 186-206.
- 김정호(1995). 마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구. 학생생활연구 (덕성여자대학교), 11, 1-35.
- 김정호(1996a). 한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰. 사회과학연구 (덕성여자대학교), 3, 79-131.
- 김정호(1996b). 위빠싸나 명상의 심리학적 고찰.

- 사회과학연구 (덕성여자대학교), 4, 35-60.
- 김정호(1998). 불교와 청소년의 심성교육. 종교교육학연구, 5, 61-88.
- 김정호(2000a). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동목록. 서울: 학지사.
- 김정호(2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. 학생생활연구(덕성여자대학교), 16, 1-26.
- 김정호, 김선주(1998). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운세상.
- 남경식, 민경화(1999). 정서의 음성표현의 입력 및 해독연구. 1999년 사회 및 성격심리학회 동계 학술발표회 발표논문집, 196-208.
- 박주용(1997). 인지심리학에서 본 정서 지능. 한국심리학회 1997년도 동계연구세미나 자료집.
- 방석찬, 김교현(1998). 유도된 심상이 불안 감소에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 3, 156-168.
- 안신호, 이승혜, 권오식(1993). 정서의 구조: 한국어 정서단어 분석. 한국심리학회지: 사회, 7, 107-123.
- 오미향, 천성문(1994). 청소년의 학업스트레스요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 인간이해 (서강대학교 학생생활상담연구소), 15, 63-96.
- 이경순, 김교현(2000). 분노억제경향과 문제해결이 분노 정서 경험과 혈압에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 5, 60-72.
- 이만영, 이홍철(1990). 형용사 서술 의미의 구조에 관한 연구: 정서관련 어휘를 중심으로. 한국심리학회지: 실험 및 인지, 2, 118-138.
- 이명주(1993). 명상이 스트레스 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구: 수식관법을 이용한 좌선을 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수정(1999). 구어체 정서표현에 있어서의 음성 특성 연구. 감성과학, 2(2), 53-66.
- 이수정, 유재호(2000). 정서의 잠재적 차원연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14, 139-154.
- 장현갑(1990). 명상과 행동과학: 스트레스 대처를 위한 자기조절 기법으로서의 명상. 학생연구 (영남대 학생생활연구소), 21, 1-26.
- 장현갑(1996). 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. 한국심리학회지: 건강, 1, 15-33.
- 장현갑(1997). 정서지능 개관: 신경과학적 이해. 한국심리학회 1997년도 동계연구세미나 자료집.
- 장현갑(1998). 관상성 심장병 발생에 있어서 심리-사회적 영향에 관한 고찰. 한국심리학회지: 건강, 3, 1-17.
- 장현갑, 강성군(1996). 스트레스와 정신건강. 서울: 학지사.
- 전경구(1997a). 심상법. 대한신심스트레스학편, 스트레스과학의 이해. 서울: 신광출판사.
- 전경구(1997b). 정서 지능과 적응. 한국심리학회 1997년도 동계연구세미나 자료집.
- 전경구, 황의완, 김종우, 박훈기(1997). 환병과 정서적 스트레스간의 관계 연구. 한국심리학회지: 건강, 2, 168-185.

- 조은경(1997). 정서지능을 뭐라고 이해할 것인가? 한국심리학회 1997년도 동계연구세미나 자료집.
- 하대현(1997). 새로운 지능 개념으로서의 정서지능의 이해: 그 타당성과 한계. 한국심리학회 1997년도 동계연구세미나 자료집.
- 한덕웅, 강혜자(2000). 한국어 정서 용어들의 적절성과 경험 빈도. 한국심리학회지: 일반, 19, 63-99.
- 황효정, 김교현(1999). 인지-행동 프로그램과 명상 훈련 프로그램이 여중생의 신체상 불만족과 폭식의 개선 및 체중감소에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 4, 140-154.
- Abelson, R.P., & Sermat, V. (1962). Multidimensional scaling of facial expressions. *Journal of Experimental Psychology*, 63, 546-554.
- Banse, R., & Scherer, K.P. (1996). Acoustic profiles in vocal emotion expression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 614-636.
- Barbieri, P. (1996). Confronting stress: Integrating control theory and mindfulness to cultivate our inner resources through mind/body healing methods. *Journal of Reality Therapy*, 15, 3-13.
- Beck, A.T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A.T. (1993). Cognitive approaches to stress. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 333-372). New York: Guilford Press.
- Beck, J. (1997). 인지치료 (Cognitive therapy) (최영희, 이정흠 공역). 서울: 하나의학사.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. New York: Morrow.
- Benson, H., Beary, J.F., & Carol, M.P. (1974). The relaxation response. *Psychiatry*, 37, 37-46.
- Berkman, L.F., & Syme, S.L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186-204.
- Berstein, D.A., & Carlson, C.R. (1993). Progressive relaxation: Abbreviated methods. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 53-87). New York: Guilford Press.
- Buck, R. (1988). *Human motivation and emotion (2nd ED.)*. New York: John Wiley & Sons.
- Carlson, C.R., & Hoyle, R.H. (1993). Efficacy of abbreviated progressive muscle relaxation training: A quantitative review of behavioral medicine research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 1059-1067.
- Carrington, P. (1993). Modern forms of meditation. In P.M. Lehrer & R.L.

- Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 139-168). New York: Guilford Press.
- Ellis, A. (1984). 이성을 통한 자기성장 (홍경자 역). 서울: 탐구당.
- Ellis, A. (1992). 합리적-정서적 치료. In R.J. Corsini (Ed.), *현대심리치료 (Current psychotherapies, 3rd Ed.)* (김정희, 이장호 역). 서울: 중앙적성출판사.
- Ellis, A. (1995). 화가 날 때 읽는 책 (홍경자와, 김선남 편역). 서울: 학지사.
- Ellis, A. & Harper, R.A. (1975/1987). 정신건강적 사고 (A new guide for rational living) (홍경자 역). 대구: 이문출판사.
- Fried, R. (1993). The role of respiration in stress and stress control: Toward a theory of stress as a hypoxic phenomenon. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 301-331). New York: Guilford Press.
- Fromme, D.K., & O'Brien, C.S. (1982). A dimensional approach to the circular ordering of the emotion. *Motivation and Emotion, 6*, 337-363.
- Glasser, W. (1984/1995). 당신의 삶은 누가 통제하는가? (Control theory) (김인자 옮김). 서울: 심리상담연구소.
- Glasser, W. (1998/1998). 행복의 심리, 선택이론: 자유를 위한 새로운 심리학 (Choice theory: A new psychology for personal freedom) (김인자 옮김). 서울: 심리상담연구소.
- Izard, C.E. (1978). Emotions as motivations: An evolutionary-development. In R.A. Dienstbier (Ed.) *Nebraska Symposium on Motivation 1978*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Jacobson, E. (1962/1995). 긴장이완법 (You must relax) (이현수 역). 서울: 학지사.
- Kabat-Zinn, J. (1990/1998). 명상과 자기치유 (상, 하) (Full catastrophe living) (장현갑, 김교현 공역). 서울: 학지사.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine, 8*, 163-190.
- Kim, J.-H., Kim, S.-J., Kim, M. (1999). On the definition of stress and well-being. *Proceedings of Third Conference of the Asian Association of Social Psychology*.
- Kornfield, J. (1977/1992). 남방의 선지식 (Living Buddhist masters) (김열권 역). 서울: 법보문화사.
- Kraut (1982). Social presence, facial feedback, and emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 853-863.
- Larsen, R.J., & Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. In M.S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Emotion* (Vol. 13, pp.25-59). Newbury Park, CA: Sage.



- Lazarus, R.S. (1990). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., & Lazarus, B.N. (1994/1997). 감정과 이성 (Passion & reason: Making sense of our emotions) (정영목 역). 서울: 문예출판사.
- Linden, W. (1993). The autogenic training method of J.H. Schultz. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 205-229). New York: Guilford Press.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality (2nd Ed.)*. New York: Harper & Row.
- McGuigan, F.J. (1993). Progressive relaxation: Origins, principles, and clinical applications. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 17-52). New York: Guilford Press.
- Meichenbaum, D. (1993). Stress inoculation training: A 20-year update. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 373-406). New York: Guilford Press.
- Meichenbaum, D., & Cameron, R. (1983). Stress inoculation training: Toward a general paradigm for training coping skills. In D. Meichenbaum & M.E. Jaremko (Ed.), *Stress reduction and prevention* (pp. 115-154). New York: Plenum Press.
- Meichenbaum, D., & Turk, D.C. (1976). The cognitive-behavioral management of anxiety, anger and pain. In P.O. Davidson (Ed.), *The behavioral management of anxiety, depression, and pain*. New York: Brunner/Mazel.
- Melzack, R. (1993). Pain: Past, present and future. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 47, 615-629.
- Melzack, R., & Wall, P.D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150, 971-979.
- Norris, P.A., & Fahrion, S.L. (1993). Autogenic biofeedback in psychophysiological therapy and stress management. In P.M. Lehrer & R.L. Woolfolk (Ed.), *Principles and practice of stress management (2nd Ed.)* (pp. 231-232). New York: Guilford Press.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P.N. (1987). Toward a cognitive theory of emotions.

- Cognition and Emotion*, 1, 29-50.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C.R. (1942). *Counseling and psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Roseman, I.J., Spindel, M.S., & Jose, P.E. (1990). Appraisal of emotion-eliciting events: Testing a theory of discrete emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 899-915.
- Russell, J.A. (1980). A circumplex model of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1161-1178.
- Russel, J.A., & Feldman Barrett, L.F. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 805-819.
- Schultz, J., & Luthe, W. (1959). *Autogenic training: A psychophysiological approach to psychotherapy*. New York: Grune & Stratton.
- Strack, R., Martin, L.L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A non-obtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768-777.
- Titchener, E.B. (1915). *A beginner's psychology*. New York: Macmillan Company.
- Tomkins, S.S. (1962). *Affect, Imagery, Consciousness: Vol.1 The positive affects*. New York: Springer.
- Tomkins, S.S. (1980). Affect as amplification: Some modifications in the theory. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, Research and experience* (Vol.1). New York: Academic Press.
- Tomkins, S.S. (1984). Affect theory. In K.R. Scherer, & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion*. Hillsdale, NJ: LEA.
- Wegner, D.M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34-52.
- Wegner, D.M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1093-1104.
- Wills, T.A. (1998). Social support. In E.A. Blechman & K.D. Brownell (Eds.), *Behavioral medicine and women: A comprehensive handbook* (pp. 118-128). New York: Guilford Press.
- Wubbolding, R.E. (1990/1997). *자신을 행복하게 만드는 비결: 자기향상을 위한 현실요법* (A set of directions for putting (and keeping) yourself together) (김은진 옮김). 서울: 사람과 사람
- Wundt, W. (1912/ translated by R. Pintner). *An*

*introduction to psychology.* London:  
George Allen & Unwin, LTD.

원고 접수 : 2001. 5. 16일

수정원고 접수 : 2001. 5. 26일

게재 결정 : 2001. 6. 2일

# Systematic Mindfulness for Stress Management: Focusing on Mindfulness of the Emotion

Kim, Jung-Ho

Department of Psychology  
Duksung Women's University

The present paper proposes systematic mindfulness focusing on mindfulness of the emotion as a method of stress management. Systematic mindfulness is an integration of traditional mindfulness meditation and modern stress management. The former pursues the change of the mind with intuitive understanding of it, and the latter pursues the change of the mind with analytic understanding of it. Emphasizing the importance of complementary integration of both methods for holistic understanding and change of the mind, systematic mindfulness is proposed. The present paper also discusses the merits of systematic mindfulness for stress management.

Key words : mindfulness, meditation, stress management, emotion