

마음수련 명상의 심리학적·정신치료적 고찰

김재환*

요약

본 논문은 마음수련 명상의 목적과 원리를 심리학적 관점과 정신치료적 관점에서 고찰하였다.

마음수련 명상은 가짜마음인 '인간마음'을 빼기하여 진짜마음인 '우주마음'으로 바꾸는 방법이다. 변하지 않은 진짜마음인 본성(本性)을 '우주마음'이라 하는데, 신성(神性), 불성(佛性), 도심(道心), 초월의식(超越意識) 등과 같다. 변하는 가짜마음인 '인간마음'은 산 삶의 기억된 생각과 몸이라 정의한다. 그 허상인 가짜마음을 버리는 방법을 통해 진짜마음을 회복하고, 항상 진짜마음으로 남을 위해 살아가는 인간완성을 이루는 것이 마음수련 명상의 목적이다.

연구방법은 문헌 중심으로 원리적 근거를 고찰하는 문헌해석학적 방법과 필자의 정신치료자로서의 체험과 마음수련 명상 체험을 통한 직관적 지혜를 토대로 해석하는 방식을 혼용하였다.

정신분석(Psychoanalysis) 관점에서 볼 때, 마음수련 명상의 원리는 심리적 현실(psychic reality)에서 헤매고 있는 마음속의 아이(child-within)를 의식으로 데려와 자라게 하여 성숙한 어른의 마음을 회복하게 한다는 정

신분석 원리를 담고 있다. 분석심리학(Analytic psychology) 관점에서 볼 때, 진짜인 우주마음을 회복한다는 뜻은 자아(ego) 집착성에서 벗어나 신성력(神性力, Numinosum)을 가진 본연의 자기(das Selbst)를 회복한다는 의미와 비슷하다. 인지치료(Cognitive therapy) 관점에서 볼 때, 마음수련 명상의 원리는 왜곡된 역기능적 인지도식(dysfunctional cognitive schema)을 이해하고 떨쳐내 순기능적 인지도식으로 바꾼다는 인지치료 원리와 상통하고, 정신적 적응력, 인간친화지능, 자기성찰지능 등을 높여 자아실현하려는 인지심리학 목표를 이룰 수 있게 한다. 또한 지혜(wisdom), 인애(humanity), 용기(courage), 초월(transcendence) 등 인간의 강점과 덕성을 극대화시키고자 하는 긍정심리학의 목표를 가능하게 한다. 자아초월 심리학 관점에서 볼 때, 마음수련 명상은 내면의 신성(神性)과 일치하여 지적, 정서적, 영적, 신체적, 사회적, 그리고 창조적인 면에서 통합적 균형발달을 추구하는 자아초월 심리학의 목표와 동일하다.

마음수련 명상은 다양한 심리학과 정신치료 기법들의 치유적 원리를 담고 있고 추구하는 목적도 다르지 않다. 오히려 기존 정신치료 원리와 기법에는 없는 마음수련 명상만의 독특한 원리와 기법을 가지고 있다. 마치 기존의 다양한 정신치료 방법들을 모두 통합해 놓은 듯하면서도, 기존의 정신치료의 한계점을 뛰어넘어 정신에 관한 인류의 숙원을 해결한 완성판이라고 감히 표현할 만하다.

본 연구를 통해 현대 심리학과 정신치료의 핵심원리를 중심으로 마음수련 명상을 전체적으로 고찰해 보았다. 따라서 앞으로 종교, 철학, 사상, 심리학, 정신의학 등 각 분야별로 세부적 고찰을 통한 정밀하고 포괄적인 비교 연구와 마음수련 명상의 체험적 깨달음을 바탕으로 한 체계적인 질적 연구도 필요할 것으로 생각된다.

주제어: 마음수련 명상, 정신분석, 분석심리학, 인지치료, 자아초월 심리학

I. 서론

최근 전인(全人)교육의 새로운 대안으로 떠오르고 있는 마음수련 명상에 대한 관심이 증가하고 있다(이종범, 2009).

인간이 근본을 알고 근본심으로 살고 모두가 하나가 되고 나라와 세상의 고마움을 알고 살고, 모두가 본성 회복인 자기의 본성을 찾아 살면 마음이 하나이고 남을 위해 사는 이것이 전인교육이라(우 명, 2006).

마음수련 명상은 ‘인간마음’을 ‘우주마음’으로 바꾸는 것이다(우 명, 2011). 자신의 인생을 객관적 입장에서 돌아보며(self-reflection) 가짜인 ‘인간마음’을 적극적으로 빼기(mind subtraction)하여 진짜인 ‘우주마음’을 회복하는 방법으로, 자기돌아보기 명상(Self-Reflection meditation), 마음빼기(Mind Subtraction meditation) 명상으로도 불린다. 근본심이자 본성(本性)인 우주마음을 회복해 인간완성(human completion)을 이루어 남을 위해 사는 전인(全人, complete person=whole person)이 되는 것이 마음수련 명상의 목적이다(우 명, 2008).

마음수련 명상은 1996년 한국에서 시작되어 현재 전 세계 40여 개국에서 300여 개의 명상센터가 운영되고 있고, 국내에만 200여 개의 명상센터가 있어 누구나 쉽게 경험할 수 있는 생활명상으로 자리 잡아가고 있다. 또한 관공서 및 기업연수 프로그램, 교원 직무연수, 대학생 명상캠프, 청소년 인성캠프 등 다양한 프로그램을 통해 마음수련 명상이 실시되고 있다(<http://www.meditationlife.org/meditation/introduction/>). 한편 교육부 인성교육정책의 일환으로 2016년 전국

중학교에서 전면 시행되고 있는 자유학기제 프로그램으로(홍창남, 김혜영, 2016) 마음수련 명상이 확산되고 있고 그 효과가 입증되고 있다(유양경 등, 2016; 전인교육신문, 2016).

마음수련 명상은 일반 명상의 집중과 비판단적 수용적 자세의 특성을 지니면서, 본인 스스로가 자기 마음을 성찰하여 자기만이 가지고 있던 인지의 왜곡을 발견하고 이것을 버려나가는 인지치료적 특성을 지닌 명상법이다(김미한, 2012). 그동안 마음수련 명상이 아동, 청소년, 대학생, 교사, 암 생존자, 우울증이 있는 성인 등의 우울, 불안, 분노와 스트레스 등 부정적 정서를 감소시키고 자아존중감, 자아탄력성, 자율성, 행복감, 인생만족도 등의 긍정적 정서를 향상시킨다(김미한, 2012; 김미한 등, 2013; 윤미라, 2014; 윤미라 등, 2015; 이인수, 김지희, 2011; 정동명, 이상률, 2001; Yoo & Lee, 2013)는 여러 연구 결과들이 보고되었다. 특히 정준용 등(2015)은 7박 8일 집중적인 마음수련 명상 프로그램 중 1단계 과정에 참가한 일반인 120명을 대상으로 마음수련 명상이 화병, 스트레스 증상 및 대처방식에 미치는 영향을 연구하였는데, 참여자 전체에서 화병 및 스트레스 증상의 모든 하위 증상들에서 유의한 개선이 되었음을 보고하였다. 또 개인의 대처방식이 긍정적으로 변화되었으며, 이는 짧은 기간이지만 마음수련 명상이 스트레스 관련 증상 자체의 감소뿐만 아니라, 인지적·정서적·행동적으로 습관화되어 익숙해진 행동경향성이 강한 대처방식에서도 의미 있는 변화가 촉진되었다고 보고하였다. 한편 참여자의 인구통계학적 특징, 다양한 종류의 증상과 동기에 상관없이 마음수련 명상이 각 개인들에게 적절한 치료적 방향으로 작용했음을 시사한다고 보고하였다.

한편 정신건강의학과 환자들 중 불안장애, 공황장애, 신체형 장애, 우울장애 등 소위 신경증(neurosis) 수준의 환자들은 의학적 치료와

마음수련 명상을 병행한 경우 기존 치료에 비해 탁월한 호전을 보여준다는 사실을 본 저자의 진료 현장에서 수없이 경험하고 있다. 타 병원에서 우울증으로 4년 이상 약물치료에만 의지해왔지만 호전이 없었던 환자가 마음수련 명상을 시작한지 1년이 되지 않아 약물을 끊고 완치된 사례가 바로 그 한 예이다(김재환, 2009).

이처럼 마음수련 명상은 인성교육 중 특히 전인교육 함양이라는 교육적 효과뿐만 아니라, 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 향상시키며 스트레스 대처능력을 강화시킬 수 있는 탁월한 정신건강 증진 효과가 있음을 알 수 있다. 따라서 기존 심리학과 정신의학의 다양한 정신치료 이론과 원리의 관점에서 마음수련 명상의 개념과 원리를 이해하고 재해석해보고자 한다.

연구 방법은 원리적 근거를 문헌 중심으로 검토하는 문헌해석학적 방법(김현준, 이죽내, 1995)과 필자의 정신치료자로서의 체험과 마음수련 명상 체험을 통한 직관적 지혜를 토대로 해석하는 방식을 혼용하였다.

II. 본론

1. 정신분석(Psychoanalysis) 관점에서 본 마음수련 명상의 목적과 원리

1) Freud의 정신분석의 목적

Freud는 정신분석(psychoanalysis)의 목적이 그렇게 거창한 것은 아니라고 했다. 환자를 지나치게 괴롭히고 있는 신경증적인 고통(neurotic misery)을 인생살이 중에 누구나 부딪칠 수 있는 현실적인

불행(common unhappiness)으로 받아들이게 하는 과정이라고 하였다(이무석, 1995).

예컨대, 한 20대 처녀가 실연(失戀)을 당하고 자살기도를 했다. 연인이 그녀를 버리고 떠난 후 알 수 없는 두려움으로 안절부절하다가 자살기도를 하였다. 그녀가 이렇게 된 것은 꼭 실연(失戀) 때문만은 아니었다. 실연을 사실보다 더 절망적으로 느끼게 하는 무의식적인 이유를 가지고 있었다. 그녀가 5살 때 부모가 이혼을 했다. 그녀는 어머니와 함께 살게 되었다. 어머니는 직장을 나갈 때 딸을 방에다 가두어 두고 밖에서 문을 잠그고 나갔다. 어두워질 때까지 어린 그녀는 두려움과 외로움 속에서 엄마를 기다렸다. 아침에 엄마가 직장에 나가기 위해서 집을 떠나가면 외롭고 암담하고 불안한 하루가 시작되는 것이다. 그러나 그 후 그녀는 좋은 대학을 나왔고, 좋은 직업을 가진 성인이 되었다. 그럼에도 불구하고 연인이 떠나자 어릴 때의 고독과 절망감이 되살아났다. 불안한, 5살 때의 ‘마음속의 아이(child-within)’가 마음을 지배하고 있었다. 몸은 어른이 되었지만 마음은 ‘아이의 불안과 절망’에 빠져 버렸다. 이것이 그녀를 자살로 이끌었던 역동적 이유였다(이무석, 1995 재인용).

실연(失戀)이라는 인생살이에서 흔히 만나는 현실적 불행(common unhappiness)이 이런 무의식의 과정 때문에 극심한 신경증적 고통(neurotic misery)을 만들고 있었다. 정신분석의 치료 과정이란 이런 무의식의 과정을 탐구하여 신경증적 고통(neurotic misery)을 인생살이에서 흔히 만나는 현실적 고통(common unhappiness)으로 변하게 하는 것이다. 치료가 되었다고 해서 떠나버린 연인이 돌아오는 것은 아니고, 실연을 당하고도 아무런 영향을 받지 않는 사람이 되는 것도

아니다. 오히려 느껴야 될 슬픔은 피하지 않고 견디는 인간이 되는 것이다. 그러나 정신분석치료가 성공적일 때, 환자는 단순한 증상의 호전만이 아닌 그 이상의 치료적 이익을 얻게 된다. 즉 마음속의 전쟁인 갈등이 해결되고, 새로운 적응방법을 갖게 되며, 사람이 철들고 어른스러워진다. 그 결과로 세상살이가 좀 더 편해지고, 행동이 유연하고 자연스러워지며, 의욕이 생기고 자기실현을 위한 노력이 가능해져서 만족감을 느끼며 살게 될 수도 있다. 또한 인생을 즐길 수 있게 된다(이무석, 1995).

2) 대상관계이론(object relation theory)의 정신분석 목적

이 이론은 어릴 때의 대상관계(object relation)가 성인의 정신생활에서도 계속 이어진다는 이론이다. 현재의 관계형성을 하는 데는 이미 과거에 이루어진 기본적 관계 성향의 영향을 받는데, 어린이는 그의 어릴 때의 대상관계를 내재화(internalization) 했다가(어린이가 대상들을 인지하는 대로 내재화되기도 하고, 어린이의 상상에 의하여 수정된 채로 내재화 된다) 이것이 성장 후에 대인관계에서 반복되어 나타나며, 정신분석 상황에서는 전이(transference) 형태로 외형화(externalization)되어 나타난다는 것이다(이무석, 1995).

영국의 정신분석가 Winnicott는 ‘엄마의 품과 같은 환경(holding environment)’ 개념을 말했다. ‘엄마의 품과 같은 환경(holding environment)’이란, 아이가 자율성을 가지고 행동해도 책망을 받지 않고 엄마를 잃을 위험도 없는 환경을 말한다. 즉 엄마가 좋은 엄마여서 아기에게 자기 기분을 강요하지 않고 아이가 자율성을 가지고 행동할 수 있는 여유를 가지며, 아이에게 적당한 친근감(optimal

closeness)을 줄 수 있는 환경을 말한다. 이런 환경에서 자라게 되면 아이는 마침내 자기 내면에 이런 환경을 내재화하여 갖게 됨으로 스스로 자기를 위로하는(self-soothe) 능력을 갖게 되고 부모로부터 독립도 할 수 있게 된다. 이 때 아이는 엄마가 있어도 자기를 주장할 수 있고 혼자 있을 수 있는 능력이 자란다(capacity to be alone in the presence of mother). 자기를 주장해도 보복을 받지 않기 때문에 진정한 자기자신(true self)으로 살아갈 수 있다. 그러나 엄마가 아이의 능력을 무시하고 엄마의 요구대로 따르도록 강요하면 아이는 부모의 눈치 보고 비위 맞추는 거짓자기(false self)를 가지게 된다. 진정한 내가 사는 것이 아니라 엄마가 요구하는 나로서 사는 것이다. 이것이 대인 관계에 많은 어려움을 만들어 낸다. 이 이론의 관점에서 보면 정신분석의 목적은 환자의 잠재력을 발휘하는 데 방해가 되었던 장애를 제거하고 환자가 궁극적으로 ‘진정한 자기(true self)’가 되도록 하는 것이다(이무석, 1995).

정신분석은 자유연상(free association)이라는 기법을 통해 무의식의 세계를 탐구하여, 어린시절 형성된 중심갈등(central conflict)을 찾아서 분석가와 함께 그 갈등을 해소해 가는 과정이다. 치료 과정을 통해 무의식 속에 내재된 ‘마음속의 아이’를 이해하고 떨쳐내서 ‘건강하고 성숙한 어른의 마음’으로 바꾸어가는 것이 정신분석의 목적이라고 할 수 있다.

3) 마음속의 아이(child-within)

인간의 무의식(unconsciousness)은 시간개념이 없다(timelessness). 따라서 어린 시절의 사건을 마치 현재 일어나고 있는 일로 착각한다.

우울하고 사람들 앞에서 자신의 권리 주장을 못하고 주눅이 잘 드는 환자가 있었다. 그가 5-6세 때 탈장 수술을 받았는데, 수술실에 혼자 남아 있게 되었다. ‘내가 울거나 집에 보내달라고 떼를 쓰면 의사가 나를 더 아프게 할거야. 참고 말을 잘 듣자.’ 그 후 그는 평생을 강하게 보이는 사람 앞에만 가면 자기 권리를 주장할 수 없이 비굴해졌다. 이것이 그를 우울하게 만들었다. 이 수술실의 중심갈등(central conflict)은 이미 끝나버린 과거의 일임에도 불구하고 그는 현재의 힘센 대상을 의사로 착각하고 있었다. 시대착오적인 불안인 것이다(이무석, 1995 재인용).

이렇게 어떤 갈등은 무의식에 있어서 해결을 보지 못하여, 그 시절의 ‘마음속에 아이’는 자라지 못하고 있다가 현재의 정신세계를 때때로 지배한다. 이것이 신경증(neurosis)의 상태이다. 이 무의식의 아이를 의식으로 데려와서 자라게 하는 과정이 정신분석의 과정이라고 할 수 있다(이무석, 1995).

4) 정신분석 관점에서 본 마음수련 명상의 목적

마음수련 명상은 가짜인 ‘인간마음’을 진짜인 ‘우주마음’으로 바꾸어 인간완성을 이루는 것이 목적이다. 정신분석의 목적과 다른 것이 아니고, 정신분석의 목적을 포함하면서도 오히려 그보다 훨씬 더 큰 목적을 지향한다.

가짜인 ‘인간마음’을 버리는 방법을 통해 정신분석에서 말하는 ‘무의식적인 중심갈등(마음속의 아이)’을 자연스럽게 이해해가고 그 중심갈등을 떨쳐내서 ‘성숙한 어른의 마음’을 회복하게 된다. 한편 진짜인 ‘우주마음’을 회복하고 ‘우주마음’의 지혜를 키워감으로써, 정신분석의

목적은 훨씬 뛰어넘어 진리에 대한 깨달음의 경지와 인간완성의 목적을 지향한다는 점은 큰 차이점이라고 할 수 있다.

가짜인 ‘인간마음’을 버린다는 것은 부분적으로는 정신분석에 말하는 ‘무의식적인 중심갈등’을 이해하고 통찰한 후 버리는 것이고, ‘마음 속의 아이’를 이해하고 버리는 것이고, 양육과정에서 잘못 형성된 거짓나(false self)를 이해해서 버리는 것과 같은 의미이다.

진짜인 ‘우주마음’을 회복한다는 뜻은 ‘건강하고 성숙한 어른의 마음’, 현실을 있는 그대로 수용하며 긍정적으로 적응해가는 ‘순리의 마음’, 인생을 즐기고 사랑할 수 있는 ‘자유로운 마음’, ‘거짓나(false self)’를 없애서 일체 걸림이 없이 살아갈 수 있는 ‘참나(true self)’를 회복한다는 뜻이다.

5) 정신분석 관점에서 본 마음수련 명상의 원리

(1) 심리적 현실(psychic reality)과 객관적 현실(objective reality)

정신치료적 이론을 살펴보면, 개인에 대한 생활경험의 영향을 평가하는 데 있어서 이와 같은 경험이 발생하였던 그대로의 ‘객관적 현실(objective reality)’과 개인이 경험한 ‘심리적 현실(psychic reality)’을 구별하는 것이 필요하다. 개인의 ‘심리적 현실(psychic reality)’은 주관적인 경험에 따라 영향 받고 그 당시나 이후에 개인이 어떻게 해석하느냐에 따라 영향 받으므로 ‘객관적 현실’과 아주 다를 수가 있다. 두 가지 형태의 현실에서 개인에게 보다 중요하며 이후에 개인의 반응과 발달에 더욱 큰 영향을 주는 것은 경험의 ‘심리적 현실(psychic reality)’이다. 예를 들면, 어린이의 외과적 수술은 의학적으로 필요했고 객관적으로 어린이에 대한 부모의 사랑과 건강에 대한 관심을 반영

하는 것이다. 그러나 이와 같은 과정에 대한 어린이의 해석과 ‘심리적 현실’은 별, 상해, 부모의 사랑과 보호의 결핍이라는 생각이 포함될 수 있으며, 이와 같은 경험이 어린이의 발달과 성격에 미치는 궁극적인 영향은 이러한 ‘심리적 현실(psychic reality)’에 따라 결정된다. 따라서 어떤 시기에 있어서든 주관적이고 객관적인 행동은 이전에 발생했던 개인의 ‘전체 생활경험의 총합’에 의해 영향 받게 된다(Dewald, 이근후·박영숙 역, 1985).

(2) 마음수련 명상의 원리

마음수련 명상에서는 가짜마음을 ‘허상세계(虛像世界)’라고도 표현하는데 바로 정신분석에서 말하는 ‘심리적 현실(psychic reality)’과 비슷하고, 진짜마음을 ‘실상세계(實相世界)’라고도 하는데 정신분석에서 말하는 ‘객관적 현실(objective reality)’과 비슷한 개념이다.

마음수련 명상에서 말하는 허상세계는 곧 가짜마음이고, 사진(필름)세계이고, 산 삶을 통해 만들어진 각자의 마음세계이다. 가짜고, 허상이고, 거짓나(false self)다. 정신분석에서 말하는 심리적 현실과 비슷하나 그 의미보다 훨씬 포괄적이고 전체적인 개념이다. 즉 정신분석의 관점은 인간마음 내에서 연구하여 이해한 개념이고, 마음수련 명상은 인간마음 밖에서 즉 우주마음에서 바라본 관점으로 인간마음 전체를 ‘가짜마음’으로 규정하고 있다. 정신분석은 ‘자아(ego)’라는 범주에 국한되어 병리적인 측면과 그 결함의 측면에서 설명한 개념이다.

마음수련 명상에서는 인간마음을 ‘사진(필름)세계’라고도 표현하는데, 인간의 몸이 사진기와 같은 원리여서 눈, 코, 귀, 입, 몸의 오감(五感)을 통해 경험한 일체를 찍어 뇌에 저장한 비디오테이프와 같은 ‘사

진(필름)세계'가 인간마음이라는 것이다. 사진이 실물을 찍어놓은 하나의 허상이듯 인간마음도 경험한 것을 뇌에 사진처럼 저장한 '허상(虛像)'이라는 것이다. 실제 세상이 '진짜'이고, 인간마음은 실제 세상을 사진을 찍어 똑같이 복사한 '가짜'라는 것이다. 하물며 그 사진을 찍을 때 각자 자기중심적으로 사진을 저장한다. 똑같은 상황을 경험하면서도 그 상황에 대한 해석과 의견이 서로 다른 것은 각자 자기중심적으로 저장하여 기억하기 때문이다. 개인의 주관적 경험과 해석에 따라 '심리적 현실'이 '객관적 현실'과 다를 수 있다는 정신치료의 이론과 같은 개념이다.

또한 마음수련 명상에서는 인간마음을 '산 삶의 기억된 생각'이라고도 설명하는데, 개인의 '전체 생활경험의 총합'에 의해 '심리적 현실'이 형성된다는 정신치료 이론과 일맥상통한다. 정신분석에서 말하는 '심리적 현실'이 실제 현실과는 다른 허상이고 가짜이듯이, 자아를 초월한 세상 입장에서 보면 사진세계에 불과한 인간마음은 버려야 할 가짜마음인 것이다. 결국 인간은 삶을 경험하면서 자기중심적으로 사진을 찍어 저장하기 때문에 실제 세상을 있는 그대로 보지 못하고 '심리적 현실'로 왜곡해서 보게 된다. 가짜인 인간마음을 돌아보고 버리는 명상 훈련을 통해서, 왜곡된 '심리적 현실'을 이해하게 되고 그 마음이 인생 살면서 자기중심적으로 저장된 허상임을 깨닫게 된다. 허상의 가짜마음을 버린 후에도 본래 존재하는 본래마음(=우주마음=본성)을 회복함으로써 왜곡된 '심리적 현실'이 아닌 있는 그대로의 진짜 '객관적 현실'을 볼 수 있게 된다.

예컨대, 가난한 홀어머니 밑에서 힘들게 자란 두 딸이 있었다. 어른이 된 뒤에도 큰딸은 '엄마는 집안일을 시킬 때 동생은 안시키고 항상 나한

테만 시켰다. 엄마는 동생만 예뻐했던 것 같다.’며 섭섭해 하고, 작은딸은 ‘엄마는 항상 언니만 옷 사주고 나는 언니 옷을 물려 입기만 했어. 엄마는 언니만 사랑했던 것 같다.’라며 엄마에게 섭섭해 했다. 어머니는 돈을 벌어야 해서 그래도 큰딸에게 집안일을 맡길 수밖에 없었고, 경제적 어려움 때문에 어쩔 수 없이 큰딸 옷을 둘째에게 물려 입힐 수밖에 없었다. 그렇다고 누구를 더 사랑하고 누구를 더 미워한 것은 전혀 아니었다. 어느 날 큰딸은 마음수련 명상을 통해 자기를 돌아보며 마음을 비우다 보니 엄마 입장에서 그 상황을 다시 보게 되었다. 고생하며 어쩔 수 없었던 엄마를 진정으로 이해하다 보니 그 섭섭한 마음도 다 사라지고 오히려 엄마를 미워했던 자신이 너무 부끄럽고 엄마를 진정으로 사랑하게 되었다. 하지만 작은딸은 여전히 무의식 속에 그 섭섭한 마음이 남아있어 엄마랑도 자주 부딪치고 사랑받지 못했다는 콤플렉스를 갖고 살아간다.

큰딸과 작은딸의 자기중심적인 ‘심리적 현실’과 ‘객관적 현실’은 달랐다. 엄마에게 사랑받지 못했다는 콤플렉스로 인해 실제와는 전혀 다른 심리적 현실(가짜마음)을 진짜로 착각하며 살아왔고, 그 가짜마음이 무의식에 남아있는 둘째 딸은 여전히 그 가짜마음에 갇혀 힘들게 살아간다. 그러나 그 가짜마음을 버리고 허상인 거짓나(false self)로부터 벗어나 진짜인 참나(true self)를 찾은 큰딸은 실제 현실(actual reality)을 있는 그대로 객관적으로 볼 수 있는 지혜를 갖게 되었고, 사랑받지 못했다는 콤플렉스가 없어 자신과 타인을 진정으로 사랑할 수 있게 되었다.

자유연상(free association)이라는 정신분석 기법을 통해 무의식적 중심갈등(=심리적 현실=거짓나)으로부터 벗어나 자유롭고 성숙한 어른의 마음을 회복해 가듯이, 마음수련 명상의 ‘자기돌아보기’와 ‘마음

빼기' 과정을 통해 내면의 심리적 현실이 가짜이고 허상임을 이해하여 버리고 떨쳐내면서 원래 존재하는 참마음(=진짜마음)인 우주마음을 회복함으로써, 비로소 객관적 현실을 있는 그대로 볼 수 있게 된다.

2. 분석심리학(Analytic psychology) 관점에서 본 마음수련 명상의 목적과 원리

Jung으로부터 시작된 분석심리학은 정신분석과 마찬가지로 무의식적인 것을 의식에 동화해 가는 의식화과정이 인간의 성숙에 중요하다는 것을 강조한다. 다만 분석심리학은 무의식의 기능과 내용에서 정신분석학설과 다른 견해를 가지며 무엇보다도 Jung이 비판하고 있는 것은 Freud의 인간 심리를 보는 관점에 있다(이부영, 1998).

그 첫째는 Freud와 Adler의 학파에서 인간을 너무 지나치게 병리적인 측면과 그 결함의 측면에서 설명하고자 하였다는 점이다. Jung은 그 예의 하나로 Freud가 종교적 체험을 이해할 수 없었다는 사실을 든다. 종교는 Freud가 말한 것처럼 환상이거나 신경증의 증상이 아니고 모든 사람들의 건강한 심성의 원천에서 나오는 것이다. 이리하여 Jung은 심리학의 대상을 신화와 종교, 철학, 소위 심령현상에 이르기까지 인간 정신의 모든 소산에 확대한다. 그리고 이것은 또한 인간 정신의 어느 한 부분이 아니라 전체성(die Ganzheit, totality)을 이해하려는 그의 노력의 표현이었다(이부영, 1998).

1) 분석심리학의 목적에서 본 마음수련 명상

Jung은 의식의 중심으로서의 자아(ego)는 나의 정신의 의식된 부분에 불과하므로 그것이 나의 전체를 통괄하고 자각하려면 무의식적인

것을 하나씩 깨달아 나가는 의식화(意識化)의 과정이 필요하다고 말했다. 그 과정을 통해 인간은 자기실현을 하게 된다. 자기실현 또는 개성화(個性化 Individuation)란 결국 자기의 전체의 인격을 실현하는 것을 말하는데, Jung은 이것이 인간의 내부에서 우러나오는 필연적 요구라고 본다. 인간은 누구나 자기실현을 할 수 있는 가능성을 태어날 때부터 가지고 있다는 생각이다. 바꾸어 말해서 인간 속에는 정신의 분열을 지양하고 통일케 하는 요소가 내재하는데 이것이 분석심리학에서 ‘자기’ 또는 ‘자기 자신(das Selbst; Self)’, 혹은 ‘본연의 자기’라고 부르는 것이다. 자아의 좁은 울타리를 넘어 무의식적인 것을 깨달음으로써 본연의 자기를 실현시킨다는 이야기다(이부영, 1998).

Jung이 말하는 ‘자기(自己, das Selbst)’란 일반적 의미의 자기가 아니라 진여(眞如)를 뜻하는 ‘본연의 자기’를 말한다. ‘자기’는 인식할 수 없는 것의 작용(die Wirkung des Unerkennbaren), 우리 내부에서 스스로 작용하고 있는 어떤 것(etwas in uns selber Wirkendes)으로서 그 한계를 설정할 수 없는 한계개념(Grenzbegriff)이다. 여기서 ‘인식할 수 없는’이란 말은 의식적 자아의 분별지(分別智)로서는 인식할 수 없는, 오직 직접적인 경험만으로 그 작용을 체험할 수 있음을 가리킨다. 그리고 ‘자기(Self)’는 일예로 Jung이 브라만교의 우파니샤드의 경전을 인용한 “작은 것보다는 더 작고 큰 것보다는 더 큰 것(kleiner als klein, groesser als groß)”의 역설적 특성을 나타내는 구극(究極)의 개념을 가리키고 있다. ‘자기’의 본성은 항상 스스로 전체를 유지하려는 자율성(Autonomie)이고 전체성의 유지를 위협하는 의식의 일방성을 지양하는 초월성(Transzendentalitaet)이다. 이런 의미에서 Jung은 ‘자기’를 도(道)로 표현(das Selbst als Tao)하고 있다. ‘자기’는 독일어인 Selbst가 의미하는 바와 같이 ‘스스로 그러한 것’으로서 모든 것

을 ‘스스로 그렇게 있게끔 하는 것’이다. 이로써, ‘자기’는 언어를 떠난 언어로써 표현할 수 없는 이언진여(離言眞如)에 상응하는 개념으로 볼 수 있다(김현준과 이죽내, 1995 재인용).

분석심리학적 관점에서 봤을 때 마음수련 명상의 우주마음(진짜마음=참나true self)을 회복한다는 의미는 분석심리학에서 목표로 삼는 ‘전체로서의 자기(das Selbst), 본연의 자기’를 실현한다는 의미와 매우 비슷하다. 자아(ego)를 가리고 있는 수많은 ‘페르조나(가면)’와 무의식 속의 어두운 면인 ‘그림자’, 수많은 ‘콤플렉스(complex)’뿐만 아니라 개인 무의식과 집단 무의식에 들어있는 모든 내용들은 이해하고 통찰 하되 버려져야 할 가짜마음이다.

살아온 삶을 돌아보며 마음속에 쌓인 가짜마음을 버리는 과정이 Jung이 말하는 무의식을 의식화하는 과정이라고 할 수 있다. 마음수련 명상은 1~7과정으로 구성되어 있는데, 1과정(첫 시작 단계)에서부터 진짜마음인 우주마음을 깨침으로써 허상인 가짜마음을 버릴 수 있는 힘은 더욱 탄력을 받게 된다. 과정을 올라갈수록 우주마음에 대한 확신과 지혜가 커져, Jung이 말한 본연의 나(전체로서의 나, das Selbst=Self)를 실현해갈 수 있다.

참된 본성인 우주마음은 절대적 존재요 절대지(絕對智)로서, 의식적 자아의 분별지(分別智)로서는 의식할 수 없는 오직 직접적인 체험을 통해서만이 증득할 수 있다. 무소부재의 존재로 한계를 설정할 수 없는 무한대 우주허공이면서 영원불변 살아있는 존재이다. 전체이면서 개체이고 개체이면서 전체이다. 언어로써 표현할 수 없고, 표현된 언어는 진리를 가리키는 손가락일 뿐이다. 달을 봤을 때 달을 알 수 있듯이 진리를 깨쳤을 때 진리를 아는 것이다. 마음이 깨끗해야 하나님을 보고 마음이 가난해야 천국이 자기 것이 된다는 성경의 가르침도 상대세

계의 분별심에 젖어있는 인간마음이 없어야 참인 하나님과 천국을 볼 수 있다는 뜻이다. 본연의 자기(das Selbst)를 찾는 방법은 서로 다르지만, 본연의 자기를 실현하려는 목적은 분석심리학과 마음수련 명상의 목표가 동일하다.

분석심리학적 정신치료는 집단적인 편견에 대하여 집단적인 개선을 기도하는 치료가 아니라 개개인이 자신의 인격을 반성하고 스스로 자기 자신의 맹점을 깨달으며, 남에게 투사하지 않는 성숙한 개성의 실현을 목적으로 하고, 이런 개인적인 노력에 의해서만 문화와 인습과 같은 집단적인 문제가 근원적으로 해결될 수 있다고 믿는다(이부영, 1998).

마음수련 명상에서도 진실한 마음으로 자신을 돌아봄으로써 나라고 믿어왔던 인간마음이 모두 가짜였음을 깨닫고 가장 크고 성숙한 본성(本性)을 회복하게 되면, 남에게 투사하지 않고 모든 것이 내 탓이었음을 이해하게 되어 보다 원만해지고 순리적으로 살아갈 수 있게 된다.

2) 동양사상과 분석심리학

분석심리학은 서양사상의 전통 위에서 생겨난 것임에도 불구하고 노장(老壯)의 철학, 불교사상과 놀랄만한 일치점을 보여주는 심리학설이다. 그것은 외향적인 서양의 역사 속에 감추어졌던 고대 그리스와 중세에서 근대에 이르는 시간을 지켜온 서양의 내향적 정신과 맥을 같이 한다. 개성화(個性化 Individuation) 또는 자기실현(Self-realization)이란 모든 인간이 똑같은 길로 가는 것을 말하는 것은 아니다. 각 개인이 자기의 마음과 일치하는 과정을 말한다. 그것은 미망(迷妄)의 어둠, '무명(無明)'에 가려 보이지 않는 하나의 빛 - 진실로 그

러한 그것, 그대로인 것 - ‘진여(眞如)’를 각자의 마음속에서 밝혀 ‘하나인 마음(일심,一心)’을 실천하는 작업이다. 하나하나의 인간이 자기 안에서 일치하는 과정이다. 밖에 있는 어떤 이상상에 맞추는 것이 아니다. 동양의 여러 가지 명상법은 바로 분석심리학에서 말하는 이와 같은 자기실현의 과정을 그대로 표방하고 있다. 요가의 명상이 그러하고 선(禪)이 그러하며 [도덕경]과 [티벳사서(死書)]와 [역경(易經)]이 모두 세속의 세계, 아집(我執)을 극복한 불성(佛性)의 경지, 도(道)의 경지로 들어가는 길을 제시하고 있다. 용은 말한다. “선(禪)에서의 깨달음의 과정이란 자아의 형태로 제한된 의식이 비(非)자아적인 ‘자기 자신(das Selbst=Self)’으로 돌입하는 것”이다. 그것은 “자아(Ich)의 불성(佛性)에 의한 교체”이며, 하나의 커다란 인격변환의 과정이다(이부영, 1998).

선(禪)에서는 상(像)을 가능한 한 없앤다. 불다(Buddha:부처=佛陀) 자체도 하나의 상이므로 구애받아서 안된다. 바꾸어 말해서 가능한 의식의 내용을 비운다. 의식의 내용에 있던 에너지가 ‘공(空)’의 관념이나 화두에 옮겨지면서 의식의 에너지의 여분이 무의식에 잠겨 무의식의 에너지를 증대시킨다. 그리하여 무의식의 내용이 의식으로 뚫고 들어올 준비를 하게 된다. 그러나 의식을 비우는 일, 의식의 작용을 정지하는 일, 최대한의 힘을 얻은 무의식이 의식을 뚫고 나오게끔 하는 데는 오랜 수련을 필요로 한다. 이렇게 해서 뚫고 나온 무의식의 내용은 또한 의식을 보상하여 의식이 전체를 포괄할 수 있게 하는 역할을 한다. 그러므로 깨달음이란 자신의 전체를 깨닫는 것이다(이부영, 1998).

마음수련 명상에서 버려야 할 가짜마음이 바로 미망의 어둠인 무명(無明)이다. 회복해야 할 진짜마음이 바로 일심인 진여(眞如)인 것이

다. 아집(我執)이자 세속의 세계인 가짜마음을 극복하여 불성(佛性)의 경지, 도(道)의 경지로 들어가는 것이다. 마음수련 명상에서도 자기의 상(像)과 인연의 상을 버리는 과정이 있다. 산 삶을 통해 형성된 모든 상(像)과 그 상 속에 묻어 있는 모든 마음을 비우는 것이다. ‘진여(眞如)’인 우주마음을 깨치고 우주마음에서 다시 나는 것이야말로 Jung이 목표로 했던 자신의 전체(본연의 자기: Self)를 깨닫는 것이다.

3. 인지치료(Cognitive therapy) 관점에서 본 마음수련 명상의 목적과 원리

인간은 사물로 인해 고통 받는 것이 아니라 그것을 받아들이는 ‘관점’으로 인해 고통 받는다. 스토아 학파와 마찬가지로 도교, 불교 등의 동양 철학에서도 인간의 감정은 생각에 기초한다고 강조해왔다. 아무리 강렬한 감정이라도 ‘생각’을 바꾸면 통제할 수 있다는 것이다.

에픽테투스의 『교본』에 나오는 구절(Beck, 원호택 공역, 2005 재인용)

인지치료는 1950년대 이후 Beck, Ellis, Kelly 등의 학자와 심리치료자들에 의해 기존 방법과는 다른 치료이론과 기법을 모색하는 과정에서 발전되어 왔다. 1950년대 후반 이른바 인지혁명(cognitive revolution)에 의해 인지심리학으로부터 인간의 인지구조와 인지과정에 대한 지식을 바탕으로 인지치료의 이론적 근거와 경험적 증거를 축적시켜 나갈 수 있었다(권석만, 1997).

인지치료는 대체적으로 다음을 가정하고 있다. 인간의 감정과 행동은 ‘객관적 현실’이 아니라 ‘주관적 현실’에 의해 결정되며 주관적 현실은 인간의 내부 자극과 외부자극의 종합적 산물로 보고 있다. 또

인간의 주관적 현실은 사고와 심상 등의 인지내용을 반영하며 인지 내용은 자기 자신, 자신의 과거와 미래, 주변 세계에 대한 현상적 장(phenomenal field)을 구성한다. 인간의 고통과 정신 병리는 이러한 현상적 장(field)인 인지내용이 현실을 부정적으로 왜곡하는 데 기인하며 부정, 왜곡된 인지내용인 역기능적 인지의 교정을 통해 감정과 행동을 변화시키는 것이 가능하다는 것이다. 이런 치료과정을 통해 심리적 증상의 완화와 제거가 가능하며 내담자 스스로 심리적 문제를 해결할 수 있는 능력을 길러줄 수 있다는 것이다. 따라서 인지치료는 정신 병리의 일차적 근원이 현실에 대한 비논리적이고 비합리적인 왜곡에 있으므로 비합리적인 사고패턴을 합리적인 것으로 대체하는 데 있다고 본다(권석만, 1997).

Beck은 이러한 왜곡된 부정적 사고는 외부자극에 의해 즉각적이고 자동적으로 유발되기 때문에 이를 자동적 사고(automatic thoughts)라고 부른다. 일반적으로 외부자극에 대해 부정적인 자동적 사고가 발생하는 과정에는, 외부자극의 의미를 추론하는 과정에서 범해지는 왜곡인 인지적 오류(cognitive error)가 개입된다. 인지치료에서는 부정적인 자동적 사고와 인지적 오류를 유발하는 원인을 역기능적인 인지도식(dysfunctional cognitive schema)의 개념으로 설명하고 있다. Beck은 역기능적 인지도식이 비현실적이고 절대주의적이며 당위적이고 융통성이 없는 신념체계로 이루어져 있다고 보고 있다. 따라서 인지치료의 원리는 내담자 자신의 심리적 문제를 일으키는 사고를 탐지하고, 그 사고내용에 대한 현실적 논리적 검증을 거쳐 인지의 현실성과 합리성, 적응성을 평가하며 그 부적응적 인지를 제거 또는 감소시키거나 적응적 인지로 대체하는 것이다(권석만, 1997).

마음수련 명상은 ‘가짜마음’을 버리는 과정을 통해 참된 본성인 ‘진짜

마음'을 회복하는 방법이다. 가짜마음이 인지치료에서 말하는 '주관적 현실'이고, 진짜마음이 '객관적 현실'이라고 할 수 있다. 한편 가짜마음이 인지치료의 '인지도식(cognitive schema)'의 개념과 비슷하다.

마음수련 명상에서는 사람은 진짜인 세상에 사는 것이 아니고, 각자가 만든 자신만의 마음세계 속에 살고 있다고 말한다. 인간마음은 산 삶의 기억된 생각이고, 한편의 사진세계(비디오 테이프)라고 설명한다. 우물 안 개구리처럼 허상인 사진세계 속에 갇혀 그 가짜인 사진세계의 틀대로 세상을 바라보고 판단한다. 산 삶의 경험을 통해 형성된 자신만의 '인지도식'의 틀로 왜곡되게 세상을 보듯이, 산 삶의 경험을 통해 형성된 자신만의 '가짜마음(사진세계)'으로 왜곡되게 세상을 바라봄으로써 진짜세상을 있는 그대로 보지 못하게 된다. 왜곡된 역기능적 인지도식이 원인임을 깨닫고 버려서 순기능적 인지도식으로 바꾸어 건강을 회복하고 성숙해지듯이, 왜곡된 가짜마음이 원인임을 깨닫고 버려서 진짜마음으로 바꾸어서 완성을 이루는 것이 마음수련 명상의 원리와 목표이다.

마음수련 명상의 '가짜마음'과 인지치료의 '인지도식'이 형성되는 원리는 유사하나, 함축된 의미는 큰 차이가 있다. 인지치료의 '인지도식'은 협의의 개념이고, 마음수련 명상의 '가짜마음'은 광의의 개념이다. '인지도식'은 인간마음 속에서 이해한 개념이고, '가짜마음'은 인간마음을 초월한 우주마음에서 바라본 개념이다. 인지치료는 인간마음 내면에서 형성된 역기능적 인지도식에 국한해 버리는 것이고, 마음수련 명상은 역기능적 인지도식을 포함한 인간마음 전체를 버려야 할 허상으로 본다.

1) 인지도식(cognitive schema)

인지도식이란 쉽게 말해 ‘생각의 틀’이라고 할 수 있다.

인지치료의 이론적 기반이 되는 인지심리학은 인간이 외부정보를 지각하고 장·단기기억으로 전환하는 과정에서 인지도식이 형성된다고 본다. 인지도식은 생애 초기부터 발달되어 개인의 신념체계를 형성하고 세상의 경험에 대한 지각적 필터역할을 하면서 자신의 행동패턴에 영향을 미친다(이정모 등, 2009; 정원식, 2010).

마음수련 명상에서는 버려야 할 ‘가짜마음’을 ‘산 삶의 기억된 생각’ 또는 ‘사진세계’라고 말한다. 사람의 몸이 마치 고성능 카메라와 같아서, 태어나서부터 지금 현재까지 경험한 일체를 필름 형태로 저장한 ‘기억된 생각 전체’가 인간마음이라는 것이다. 산 삶의 경험이 각자 다르기 때문에 그 마음세계도 모두 서로 다를 수밖에 없고, 각자가 만든 자신만의 마음세계에 갇혀 살아가면서 그 마음세계의 꼴(모양)대로 세상을 바라보고 판단하며 살아간다는 것이다. 생애 초기부터 외부정보를 지각하고 장·단기기억으로 전환하는 과정에서 인지도식이 형성된다는 인지심리학의 개념과 상통한다.

인지도식이란 개인이 수많은 외부자극과 경험에 대해 선택적으로 주의를 기울이고 그것의 의미를 추론하여 자신의 경험을 체계화해 나가는 개인의 인지적인 틀을 의미한다. 인지도식은 자신의 경험을 추상화한 기억구조이며 동시에 외부자극에 대한 정보를 선택하고 그 의미를 추론하는 인식의 틀이라고 볼 수 있다(권석만, 1997).

인지치료에서는 이런 인지심리학의 모델을 토대로 인지도식이라는 개념을 체계화시켰다. 인지도식을 광의로 해석할 때는 생물학적인 경향성, 즉 유전적인 요인까지 포함시키기도 한다. 인지치료적 관점에서

보면 인지도식은 한 개인이 주위 환경이나 사건을 ‘주관적으로 해석하고 체계화’하는 인지적 틀을 의미한다. 그런데 이 인지도식 가운데 역기능적 인지도식(dysfunctional schema)이 인지의 왜곡을 가져온다고 본다. 인지도식에는 자기중심성인 개인의 특성이 강조되고, 틀이라는 것은 모든 행동에 영향을 미치는 하나의 저장된 개념을 말한다고 볼 수 있다. 자기 고유의 성격이나 심리장애를 가진 사람들은 어린 시절 경험에서 형성된 자기만의 편향된 자기지식과 세상에 관한 지식을 갖게 되고, 이러한 도식은 세상에 대한 경험내용을 왜곡되게 해석하는 원인이 된다(김신곤, 2014).

마음수련 명상에서도 가짜마음인 사진세계를 형성할 때 자기중심적으로 사진을 찍어 저장한다고 말한다. 객관적인 입장에서 세상을 있는 그대로 보지 못하고 주관적으로 해석하고 체계화한 인지도식처럼 자신만의 사진세계의 틀로 왜곡되게 세상을 보기 때문에, 가짜마음을 버려야 하는 핵심 원리로 보는 것이다.

2) 인지심리학의 마음 형성 원리

인지치료의 기본 관점은 인지심리학에 그 이론적 기반을 두고 있다. 1960년대 미국 심리학계를 지배하고 있던 행동주의 심리학에 대한 반발로 생겨난 인지심리학은 오감(五感)을 통해 들어오는 각종 정보를 어떻게 수용, 입력하고 해석하며 행동으로 반응하는지에 많은 관심을 보이고 있다. 인지심리학은 인지적인 정신활동을 이론적으로 체계화하는 접근방법을 뜻하며, 여기서 인지(認知 cognition)라는 용어는 지식을 습득하고 저장하며 변형하고 사용하는 정신활동을 지칭한다(정원식, 2010).

인지심리학은 우리의 마음을 입력과 산출이라는 정보처리 모형에 기반을 두고 있다. 이 정보처리모형에 따르면 외부정보를 수용기(Receptors)가 받아들이고 그것을 전기화학적인 신경충격(nerve impulse)으로 뇌에 보내면, 신경충격은 중추신경에 있는 감각등록기(Sensory Register)에 첨가나 삭제없이 그대로 전달된다. 이 감각등록기에는 단기 기억(STM, short-term memory)으로 전달되는 과정에서 다소간의 여과 과정을 거치며 이때 일부 정보가 탈락하게 된다. 단기 기억으로 전달된 정보는 일정한 유목으로 분류가 되어 장기 기억(LTM, Long-term memory)에서 저장되어 정신과정의 기초가 된다(이정모 등, 2009).

이는 마음수련 명상에서 오감을 통해 경험한 일체를 사진 찍어 기억된 생각의 일체가 인간마음이라는 원리와 상통한다. 인지심리학에서는 그 원리를 좀 더 세부적으로 분석해서 이론화했다고 볼 수 있다.

인지심리학의 연구주제는 각종 환경자극에서 그 자극이 지니는 의미 또는 정보의 내용을 심적 표상(心的 表象 mental representation)으로 다시 구성하여 보유, 변환, 산출, 활용하는 인지과정(cognitive process)과 대상에 대한 주의, 대상에 대한 정체파악(이를 형태재인(pattern recognition)이라고 함), 학습, 기억, 언어이해 및 산출, 추리, 판단, 결정, 문제해결 등의 각종 사고, 지능, 의식, 정서 등의 심리적 과정들이다(이정모 등, 2009).

인지심리학은 우리가 정보를 다룰 때 실제 그 대상을 머릿속에 가져와서 다루는 것이 아니라 실제 대상을 우리의 뇌가 다룰 수 있는 어떤 상징이나 다른 형태로 변환하여 재구성, 재표현하여 다룬다. 이런 점에서 우리의 마음이 다루는 이러한 앎, 정보를 표상(representation)이라고 한다. 다시 말해 실물 자체를 우리 머릿속에 가져오는 것이 아니라 다

시(re-) 나타낸(presentation) 결과가 우리의 마음 내용이기 때문이다. 예를 들어 우리가 사랑하는 사람을 생각한다고 할 때 머릿속에 사랑하는 사람의 실물이 들어있는 것이 아니라 그 사람에 대한 심상(image)이나 잘 다듬어진 생각, 언어화된 일화나 감정에 대한 기억이 들어 있는 것이다. 실제의 대상이 아니라 다시 나타내어 추상화된 어떤 내용이 상징으로, 표상으로 마음속에 들어 있는 것이다(이정모 등, 2009).

마음수련 명상에서 인간마음이 사진세계이고 허상(虛像)이며 가짜라는 원리를 잘 설명해주고 있다. 실제 대상에 대한 심적 표상이 우리의 마음이고 그 표상에 대한 자기중심적인 생각, 감정 등이 복합적으로 저장되어 있는 기억이 인간마음이기 때문에, 인간마음은 허상이며 가짜이다.

마음의 구조를 구성하는 심적 표상(mental representation)에는 지각표상(percept), 심상(imagery), 명제표상(proposition), 도식(schema) 등이 있다(김정오, 2011).

독자가 문장이나 장면을 보고 있으면 그것은 지각표상이며, 눈을 감고 단어의 모양이나 장면을 생각하면 심상이다. 명제표상은 옳고 그름을 따질 수 있는 최소의 의미단위인데, 심상처럼 공간적인 성질을 갖고 있지 않다. 여러 개의 명제표상은 도식을 이룬다. 예를 들어 극장구경이란 도식은 표 구입, 좌석 찾기, 관람 등의 명제들로 구성된다. 명제나 표상은 기억에 저장되며, 사람들은 필요할 때 목적에 따라 각기 다른 표상을 이용하여 적절한 행동을 한다(김정오, 2011).

심상(imagery) 자체도 하나의 사진에 불과한 허상이지만, 명제표상, 도식 형태의 심적 표상이 형성될 때 자기중심적인 관념이나 의미 등이 첨가되면서 가짜마음이 만들어진다고 볼 수 있다. 예를 들어 사랑하는 사람을 떠올릴 때 아무 마음 없이 그 사람을 있는 그대로 보지 못하고,

그 사람과 경험했던 일체를 사진 찍어 그 사진세계의 틀로 사랑하는 사람을 보게 되는 것이다. 똑같은 상황에 대해 두 사람의 의견이 서로 다른 것은 자기중심적인 사진세계가 서로 다르기 때문이다.

3) 인지치료의 궁극적 목표에서 본 마음수련 명상

인지치료의 목표는 일차적으로 비정상의 정상화이며, 나아가 인지력의 향상이라고 할 수 있다. 인지치료의 목표는 비정상적인 사람을 정상적으로 인지를 개선하는 치료적 측면과 정상적인 사람의 인지력을 향상시켜 자기실현을 추구하는 것이라고 할 수 있다. 인지력(cognitive ability)이란 인간의 인지과정에서 표현되는 역량을 말한다. 어떤 사물이나 사건을 지각하고 인지하며 그것이 무엇이며 그 사상(事象)에는 어떤 의미가 있는지를 이해하고 판단하는 능력이다. 또한 어떤 사실이나 사건을 기억하고 그 정보를 필요로 할 때 상기하여 사용하는 것이 인지력의 작용이다. 인지력이 높다는 것은 인지적 기능이 우수하다는 것을 말하며 인지능력이 낮다는 것은 그 능력이 부족한 상태를 말한다(정원식, 2010).

인지력은 또한 환경에 대한 인간의 정신적 적응성(general mental adaptability)이라고 규정할 수 있다. 사람에게서는 자연환경이나 사회 환경으로부터 여러 가지 새로운 문제에 직면하게 되는데, 이 때 효과적으로 적절하게 행동을 재구성하여 적응하는 능력이 인지력이다. 따라서 인지력이 높으면 새로운 환경에 잘 적응하지만 낮으면 적응력이 떨어진다. 인지력은 지능과 적성, 학력, 기억력, 사고성, 창의력 등의 포괄적인 능력이며 유전적인 조건과 환경적인 상호작용에 의하여 결정되는 능력이다. 따라서 개인차가 존재한다(정원식, 2010).

일반적으로 인지력이라고 할 때 과거에는 주로 지능을 많이 언급하였다. 지능은 다양한 인지적 과제를 해결하는 데 필요한 정신능력이기 때문이었다. 대체적으로 인지력은 오관을 통해 정보를 입수하고 그것을 뇌에 전달하는 지각력과 학습능력, 기억력, 창의력, 사회적 적응력의 다섯 가지의 영역으로 구성된다. 그러나 Howard Gardner(1983)는 『마음의 틀』이라는 그의 저서에서 다중지능(Multiple Intelligence)이라는 개념을 발전시켰다. 그는 이 책에서 종래 IQ개념을 부정하는 선언을 하고 인간의 지적 능력은 IQ와 같은 단일한 능력이 아니라 여러 종류의 지적인 능력이 있음을 강조했다. 그가 말하는 9가지 다중지능은 언어능력과 논리수학지능, 음악지능, 신체운동지능, 공간지능, 인간친화지능, 자기성찰지능, 자연친화지능, 실존지능 등이다. Gardner의 이론에서 주목할 만한 것은 일종의 감성지능인 인간친화지능(Interpersonal Intelligence)과 자기성찰지능(Intrapersonal Intelligence) 같은 인격지능을 첨가하고 있는 부분이다. 인간친화지능은 대인관계의 원숙성을 나타내는 지능이며 정서적 안정을 가져올 수 있도록 하는 역할을 한다. 자기성찰지능은 자기 자신에 대한 이해능력이며 자신의 가치관이나 성격이나 동기를 잘 알고 있기 때문에 스스로를 제어하는 힘을 나타내기도 한다. 대인관계의 원숙성이나 자신의 가치관 및 동기를 잘 이해하는 능력은 바로 인간의 사회에 대한 적응력인 동시에 우리 인간이 갖고 있는 긍정적인 심리와 맞닿아 있다. 자기를 잘 알고 타인과 원만한 관계를 유지할 수 있는 것이 진정한 인지력의 향상이며, 나아가 인간이 추구하는 목표인 자기실현을 달성할 수 있기 때문이다(정원식, 2010).

마음수련 명상의 최종 목적은 인간의 참된 본성인 진짜마음을 회복하여 인간완성을 이루는 것이라고 할 수 있다. 진짜마음은 자아를 초

월한 우주의식이고 신성(神性)이며 불성(佛性)이다. 가장 큰 마음이어서 일체를 수용하는 마음이고, 객관적인 마음이고, 순리대로 살아갈 수 있는 마음이다. 새로운 문제나 환경에 잘 적응할 수 있는 최고의 정신적 적응능력을 발휘할 수 있는 마음이다. 또한 자기를 돌아보며 가짜 마음을 버리는 반복적인 훈련을 통해서 진짜마음의 지혜와 힘이 커짐으로써 Gardner가 주장하는 자기성찰능력이 높아지게 되고, 나보다는 상대입장에서 객관적으로 이해하는 힘이 커져 인간친화지능도 자연히 높아질 수밖에 없다. 결국 마음수련 명상을 통해 인지치료에서 지향하는 진정한 인지력 향상과 자기실현이라는 목표를 이룰 수 있게 된다.

4) 긍정심리학의 관점에서 본 마음수련 명상

한편, 최근 심리학계에서 부적응 행동에 대한 연구보다는 인간이 추구해야 할 심리학적 가치가 긍정심리를 갖게 하는 것임을 강조하는 연구풍토가 조성되고 있다. 심리학에서는 우리의 마음이 객관세계의 대상을 어떻게 받아들여서 자기 것으로 소화하느냐에 따라 인간의 심리가 긍정적 또는 부정적으로 변환하는 것으로 보고 있다. 객관세계를 긍정적으로 인식할 경우 인간의 마음은 자기를 사랑하고 남을 배려하는 등의 긍정심리가 만발한다. 반면, 객관세계를 부정적으로 인식하면 남을 미워하거나 사회를 원망하고 나아가 자신의 성격과 정신에 장애를 가져오는 정신병리 현상으로 발전할 수 있다. 따라서 긍정심리학이 추구하는 이상과 목표가 무엇인지를 살펴보는 것도 중요하다(권석만, 2011).

현대 심리학은 인간의 부정적 측면인 정신장애를 이해하고 치료하는 이론과 방법에 활발한 연구를 해온 반면, 밝고 긍정적인 측면의 연구는 상대적으로 소홀히 다루어 왔다. 당초 심리학의 목적은 비정상을

정상화하는 데 관심의 초점을 두었다. 그러다가 최근 21세기 들어서면서 심리학자들에 의해 긍정심리학이 발전하기 시작했다. 이는 심리학의 목표를 한층 발전적이고 미래지향적으로 바꾸도록 하는 데 공헌하고 있다(권석만, 2011).

긍정심리학(Positive psychology)의 창시자인 Martin Seligman(1999)은 심리학은 인간의 약점과 장애에 대한 학문만이 아니라 인간의 강점과 덕성에 대한 학문이기도 해야 한다고 했다. 진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어 내는 것이어야 한다고 제안했다. 이를 계기로 긍정심리학에 대한 연구가 활기를 띠기 시작했다. 긍정심리학의 목표는 개인과 집단, 사회가 성장하고 번창하도록 하는 요인을 찾아 이를 촉진하는 데 있다. 인지치료의 궁극적 목표 또한 이것과 다르지 않다. 긍정심리학에 대한 소개의 글을 아래와 같다(권석만, 2011).

긍정심리학이란 무엇인가? 그것은 보통 사람들이 지니는 강점과 미덕에 대한 과학적 연구이다. 긍정심리학은 평범한 사람들에게 있어서 그들을 잘 기능하고, 올바르게 행동하며, 그들의 삶을 향상시키도록 만드는 것이 무엇인지를 밝혀내는 것이다. …… 여러 가지 역경에도 불구하고 목적의식을 갖고 의연하게 살아가는 많은 사람들의 삶을 어떻게 심리학적으로 설명할 것인가? 라는 물음을 탐구한다. ….

(Sheldon & King, 『American Psychology 특집호』, 2001; 권석만, 2011 재인용)

여기서 말하는 긍정심리학의 요소는 지혜(wisdom), 인애(humanity), 용기(courage), 절제(temperance), 정의(justice), 초월(transcendence)

등의 덕목을 말한다(권석만, 2011).

마음수련 명상을 통해 참된 본성인 우주의식을 회복함으로써 인간의 강점과 덕성을 극대화시킬 수 있다. 모든 편견과 분별심을 떠나 세상을 있는 그대로 볼 수 있는 객관적인 지혜가 열리고 참사랑을 깨달아 나보다는 남을 위해 살게 되며, 어떤 조건에도 변함없는 참행복을 항상 가지고 살아가되 헛된 과욕과 집착을 부리지 않고 모든 것을 초월하여 그냥 가는 인생을 순리로 살 수 있게 된다. 긍정심리학에서 목표하는 모든 것을 이룰 수 있을 뿐만 아니라 그 보다 훨씬 더 큰 지혜와 행복을 얻게 된다.

4. 자아초월 심리학(Transpersonal psychology) 관점에서 본 마음수련 명상의 목적과 원리

1) 자아초월 심리학·정신치료

20세기 후반 자아초월 심리학(Transpersonal psychology)이 정신분석(Psychoanalysis)과 행동주의(Behaviorism) 및 인본주의 심리학(Humanitarian psychology)에 뒤이어 서구 심리학의 제4의 세력으로 등장하게 되었다(Walsh와 Vaughan, 1996; Wilber, 1997).

자아초월 심리학 및 자아초월 정신치료(Transpersonal psychotherapy)를 새로운 심리학의 힘이라고 언급한 데는 그 나름대로의 근거가 있다. 즉 정신분석이나 행동주의 학파 및 인본주의 학파에서 중점적으로 다루지 않았던 인간 의식세계에 대한 영적(Spiritual) 영역을 추구한 바, 이 영역을 두고 영적이라는 용어 대신에 자아초월(Transpersonal=초개아)이라는 용어를 사용하였으며 높은 수준의 영적 혹은 자아초월적 관심은 개인 상호간의 발전을 조성해 준다고 했다. 이 자아초월 심

리학과 자아초월 정신치료에 대한 정의는 다양하게 표현되었지만 그 중 Walsh와 Vaughan(1996)이 말한 정의를 소개하면 다음과 같다.

자아초월 심리학은 최적의 심리적 건강과 행복을 추구하는 데 관심을 두고 이 관심의 중심점은 의식에다 역점을 둔다. 정신치료상의 관점에서 보면 이 자아초월적 정신치료는 전통적인 정신치료 영역과 테크닉을 포함하면서 한 걸음 더 나아가 그러한 자아초월 치료가 적절한 경우에 이르면 이들 전통적인 영역과 테크닉이 추구하는 건강상태를 뛰어넘는 수준의 성장과 자각을 추구하는 데다 목표를 두고 있다. 이런 목표수행 과정에서 의식의 변화가 일어나게 된다고 하면서 이 자아초월 심리학의 추구대상은 이러한 변화된 의식세계에 대한 내용이라고 했다. 또 Sutich(1996)는 그 내용을 두고 자기실현(self actualization), 변화된 의식상태(altered state of consciousness), 절정경험(peak experience), 자아의 초월, 우주적 일치(cosmic unity), 명상이나 다른 어떤 방법에 의한 의식변화 경험들, 및 이들을 위한 테크닉 등을 중요한 연구대상으로 보았다. 그래서 이 자아초월 심리학은 동양적 지혜와 서양의 합리주의적 사고를 상호 연결해 주는 역할을 하게 되었다고 했다(Chinen, 1996; Walsh, 1993; 정성덕과 Luke C. Kim, 2000 재인용).

20세기 후반에 이르면서 Maslow가 인본주의적 성격을 띤 자아초월 심리학(Transpersonal psychology)을 제시한 이후, 이 자아초월에 대한 개념이 체계화되기까지는 서양철학과 동양사상 간의 부단한 교류와 상호침투가 추진되어 왔다. 그 내용 중에서도 특히 Platon과 Aristoteles에서 Descartes와 Hegel을 거쳐 20세기의 Heidegger 등에 이르는 서방사상과 불교의 영성수련법 혹은 중국의 기(氣)철학 및 선(禪)의 가르침을 포괄하는 동방적 사유라는 두 개의 커다란 흐름이

합류하는 지점에서 변하지 않는 영속적 철학(perennial philosophy)이라는 새로운 통합개념이 집성화된 바 있다(Seymour Boorstein, 정성덕·김익창, 2006).

이러한 영속적 철학이 추구하는 내용 가운데 힌두교의 Vedanta와 불교의 eight Vijnanas(불교 유식학의 8識) 그리고 Judeo-Christian-Muslim에서 각각 탐구되어 왔던 인간존재 내지 인간성의 구성요소를 정리해 본 결과와 이에 대한 공통적 요소를 찾아내게 되었다. 그것이 소위 Ken Wilber가 말하는 의식의 스펙트럼인 바, 이는 인간의 정신세계를 신체와 정신으로 양분하지 않고, 신체를 인간의식 체계 속에 포함시켜 인간의식을 다음과 같이 다섯가지 요소로 구성하는 이론인 것이다. 곧 물질(Matter), 육체(Body), 마음(Mind), 혼(Soul), 영(Spirit)의 다섯 요소로 계열화되어 있는 바, 이들은 단계적이기도 하지만 앞뒤가 총체적으로 상호 연결되어 있는 체계라 할 수 있다. 그 내용을 간략하게 소개하자면 다음과 같이 요약할 수 있을 것이다.

첫째, 인간의식의 물질(Matter) 수준은 문자 그대로 생명체 내에 존재하는 물질적 공통점이라 할 수 있는데, 이는 우리 자신의 신체적 몸을 구성하고 있는 물질로서, 물리적 법칙(law of physics)에 따르는 의식 수준이다. 최소한의 의식이 내재함에도 불구하고 실제로는 의식이 없는 수준(no conscious)이라 할 수 있겠다.

둘째, 육체(Body) 수준은 감정이 작용하기 시작하는 의식수준으로, 식욕, 성욕 및 물욕 등 소유욕과 생명력을 유지시키는 동물적인 수준의 의식인 바, 말하자면 생물학(biology)의 원리에 귀속되는 의식 수준이다.

셋째, 마음(Mind) 수준은 인간 생명체 내에 존재하는 의식의 합리적이고 이성적이며, 따라서 언어로 표현되거나 상징화될 수 있는 의식수준으로, 소위 자아가 중심이 되어 자아실현에 이르도록 활동하는 수준

이다. 이 수준은 사회적 접근의 일환인 심리학(psychology)으로 연구되는 의식이 여기 해당된다.

넷째, 혼(Soul) 수준(영혼의 인성 수준)은 인체 내부에 존재하는 협의의 영혼으로 볼 수 있다. 마음이 더욱 성숙하게 됨으로써, 이른바 달관의 경지에 이른 상태에서 직관적이고도 원형적인 내용을 이해하는 의식단계로 규정한 것인데, 이는 인간의식의 진수로서 파괴되지 않은 진리와 일치되는 의식수준을 의미한다. 이 수준은 자아를 분리해서 없애 버리고 혼적 정신을 초월시켜 절대적인 영적 수준으로 이끌어주는 지고의 정체성(supreme identity)에 속하는 바, 개인의식의 성장에 있어서 최고의 수준이라 할 수 있다. 이 수준은 완전한 해탈에 이르기 직전 단계의 의식수준으로 설명할 수 있으며, 신학(theology)에 의해 추구될 수 있는 분야가 이에 해당된다.

다섯째, 영(Spirit)적 수준(영혼의 신성 수준)의 의식은 광의의 영혼의 일부이지만, 혼적 정신이 더욱 진화하여 자아 및 인간성을 초월한 절정에 이르게 된 수준을 의미한다. 이러한 근원적인 영적 의식은 완전한 깨달음에 도달한 상태로, 광대무변의 비어 있는 공간(void) 속에 투명하게 존재하는 광휘(光輝), 곧 신성(神性)과 합치하는 절정에 도달한 의식수준을 가리킨다. 그러한 초월한 영적 의식이라고 해서 어떤 특정한 정점에 위치한 것이 아니고, 우주 삼라만상에 내재(immanent)해 있으면서 동시에 체계를 벗어남으로써 존재의 그러함(suchness)이라는 상태, 또는 있음(isness)이라는, 말하자면 무소부재(無所不在)의 존재에 해당된다. 하늘과 땅, 우주가 파괴되더라도 이 영성은 존재한다는 그러한 신성에 해당되는 의식수준인 것이다(Seymour Boorstein, 정성덕·김익창, 2006).

영성(spirituality)이라는 관점의 본성 회복과 인간완성을 추구하는

측면에서 마음수련 명상의 목적과 원리를 가장 잘 대변하고 설명해줄 수 있는 분야가 바로 이 자아초월 심리학·정신치료라고 생각한다. 하지만 자아초월 심리학·정신치료 분야는 아직 역사가 짧고 발전단계에 있을 뿐만 아니라 자아초월의 체험이 쉽지 않아 전문분야 내에서도 대중화하기가 쉽지 않은 영역이다. 즉 치료자 자신이 자아초월에 대한 체험이 없이 기존 주류 심리학처럼 이론적 학문적 방법만으로는 자아초월 심리학을 이해하고 발전시키기 어렵다. 짧은 기간에 누구나 쉽게 완성에 도달할 수 있는 마음수련 명상이 오히려 자아초월 심리학과 정신치료 분야의 발전을 가속화시킬 수 있을 것으로 기대해 본다.

한편 Wilber가 체계화한 의식의 스펙트럼이 비록 완전한 방법은 아닐지라도, 인간이 추구해야 할 완성의 경지까지 의식수준을 분류하고 통합하려는 그의 노력은 향후 인류가 나아가야 할 지향점을 제시했다는 점에서 큰 의미가 있다고 볼 수 있다. 마음수련 명상의 완성의 경지는 Wilber가 분류한 의식의 스펙트럼 중에서 신성과 합치하는 절정에 도달한 영(Spirit)적 수준이라고 할 수 있다. 영원불변 살아있는 무소부재의 우주의식으로 항상 살아갈 수 있는 경지이다.

2) 자아초월(自我超越 transpersonal)의 의미

‘자아초월(transpersonal)’이란 의미는 수직적 의미인 ‘넘어서(beyond)’와 수평적 의미인 ‘가로질러(across)’라는 두 가지 의미를 다 가짐으로써 개인적인 것과 그것을 넘어서는 것 양쪽 모두를 포함한다. 최근에 Mark Thruston은 좀 더 포괄적으로 ‘초월(trans)’이라는 용어의 의미에 ‘투명함(transparency)’이란 한 가지 의미를 더 추가하여 ‘초월(trans)’을 다음과 같은 세 가지 의미로 정의하고 있다(조효남, 2006).

(1) ‘초월하는(transcendent)’이란 말로서 ‘넘어서’ 라는 의미를 갖는다. ‘자아초월적 자기(transpersonal self)’는 당신의 일상적 삶에 가장 친숙한 정체성의 개인적 의미를 넘어서 나아간다는 것이다.

마음수련 명상에서 ‘가짜 나(false self)’를 넘어서 자아초월적 자기인 ‘진짜 나(true self)’로 나아간다는 의미와 같다.

(2) ‘대륙 횡단적(trans-continental)’이란 말로서 ‘가로질러’ 라는 의미를 갖는다. ‘자아초월적 자기’는 당신의 세계 내 다른 사람과 다른 모든 것들과(때로는 보이지 않는) 연결과 연결고리라는 뜻을 갖고 있다.

마음수련 명상의 2단계 과정을 체득하면 온 우주가 하나이고 너와 내가 없고 안과 밖이 하나인 무경계(no boundary)를 깨친다. 모든 존재가 하나로 연결되어 있고 소중하고 귀한 존재임을 알게 된다.

(3) ‘투명함(transparency)’이란 말로서 ‘통하여’라는 의미를 갖는다. ‘자아초월적 자기’는 당신의 3차원적 개인적 자기, 즉 유한성 내에서 또한 그것을 통하여 작용하는 무한성의 체험 내에서 또한 그것을 통하여 조작할 수 있는 더 상위적 차원으로 구성되어 있다.

마음수련 명상에서 체득한 자아초월적 자기인 ‘진짜 나(참나)’는 3차원적 자기를 초월한 4차원적 자기이다. 무한대 우주 자체이며 신성(神性) 자체이다. 무소부재의 존재로 통하지 않은 곳이 없다. 인간마음이 일체 없는 유리같이 맑고 투명한(transparent) 마음이다. 성경에 마음이 깨끗한 자가 하나님을 본다는 의미와 상통한다.

‘개인을 넘어서’란 의미의 자아초월이란 인간 정신의 인습적, 개인적, 개체적 수준을 넘어서는 발달을 의미한다. 보다 구체적으로, 자아초월이란 평균적 개인의 성숙한 자아와 실존의식을 넘어서, 가로질러, 통하

여 열린 의식의 확장(수평적 트랜스)과 의식의 변용(수직적 트랜스)과 개인적 의식의 투명성(투명한 트랜스)을 통한 자아초월적, 초개아적(超個我的) 의식 영역으로의 발달을 총칭하는 말이다(조효남, 2006).

한편, 초월이란 말에는 절대적·형이상학적 의미와 상대적·경험적 의미의 초월이 있다. 즉 절대적 의미의 초월은 모든 인간적 제한 조건(고통)으로부터 완전 해방을 이룬 해탈의 경지 즉 구경열반(究竟涅槃)에 이르는 것을 의미한다. 다시 말하면 열반(nirvana)에 이르면 어떠한 얽매임도, 갈등도 없는 참다운 나(眞我, 眞面目)를 얻는다. 이 경지에 이르면 인지적으로는 주관과 객관의 이분법적(二分法的) 대립이 없어지고, 정서적으로는 기쁨, 자비 그리고 평온으로 가득 차며 생리적으로는 각성, 안정상태에 이르게 된다(Jevning et al., 1992; Rao, 1989; 장현갑, 1996 재인용).

상대적·경험적 의미의 초월은 한 개인의 지식, 사고, 가치, 감정 등 그의 존재를 제한시키는 주관적 편견과 선입관으로부터 보다 밝고 자유로운 모습으로 바뀌어 나가는 것을 말한다. 즉 현실적 삶의 고통으로부터 보다 건강한 사고와 삶으로 지향해 나가는 것을 의미한다. 경험과학으로서 심리학의 연구 대상은 주로 상대적·경험적 의미의 초월에 관심을 둔다. 지난 수십 년 동안 이러한 초월에 이르는 방법에 관한 연구와 초월의 상태에 관한 연구가 ‘명상의 심리학’이란 주제 하에서 많은 연구가 이루어져 왔다. 명상을 수련하면 고통스런 의식으로부터 벗어나 즐거운 의식 상태로 바뀌게 된다는 이른바 의식의 변경 상태(altered states of consciousness)가 널리 알려지게 되었다(장현갑, 1996).

마음수련 명상을 통해 완성이 되면 절대적 의미의 초월인 구경열반에 도달해 모든 것으로부터 구속구애 없는 완전 해탈을 이룰 수 있고, 동시에 상대적 의미의 초월은 저절로 이루어지는 것이다.

3) 자아초월 심리학·정신의학의 특징에서 본 마음수련 명상

Robert Hutchins는 자아초월 심리학·정신 의학을 다음 몇 가지의 특징으로 설명하고 있다(Hutchins, R., 1987).

(1) 자아초월 심리학은 건강과 인간잠재력의 심리학이다. 인간 정신 병리를 인정하고 역점을 두지만, 그러한 질병이나 질환으로부터 인간 정신의 모형을 도출하지 않는다. 자아초월 심리학은 완전한 인간 발달(full human development)의 모형과 정상적 인간 정신의 성장 지향적 본성의 모형을 위하여 성인, 예언자, 위대한 예술가, 영웅들과 여걸들을 살펴본다.

완전한 인간 발달의 모형이란 마음수련 명상에서 추구하는 전인(complete person)의 개념과 같다. 전인이 되어 건강하게 순리대로 살고, 자신의 잠재력을 극대화하여 남을 위해 살되 즐기며 살아가게 된다.

(2) 자아초월 심리학과 자아초월 정신치료는 인간의 인격(personality) 그 자체를 목적으로 보지 않는다. 우리의 개인적 삶의 이력과 이로 인해 귀결되는 인격적 특성, 성향, 속성들은 우리의 자아초월적 본질을 덮고 있는 껍질이나 피부로 보고 있다. 이것을 다른 말로 표현하자면 인격(personality)은 혼(soul)이나 영(spirit)으로 하여금 세상으로 향해할 수 있게 하는 그릇이나 운반체이다. 그러므로 인격의 적절한 역할은 반투명한 창(translucent window)과도 같은 내면의 신성(神性)에의 봉사자가 되는 것이다.

마음수련 명상에서는 인간의 인격(personality) 자체를 ‘가짜마음’으로 규정하고 있다. 허상, 껍데기, 거짓 나이다. 사실 인격의 어원도 ‘가면’의 뜻인 persona(페르조나)에서 만들어졌다고 한다. 자아초월 심리

학에서 인격을 자아초월적 본질을 덮고 있는 껍질로 보고 있다는 설명과 상통한다. 애벌레가 번데기로 죽어야 나비가 되듯이, 거짓 나가 죽어야 참나로 부활한다. 기꺼이 인격이 죽었을 때 신성으로 거듭나 신성의 봉사자가 되는 것이다.

(3) 자아초월 심리학은 인간발달의 심리학이다. 발달 심리학자로서 우리는 대상관계 이론가들(object relations theorists)이 말하는 자기감각(sense of self)과 자기안정성 측면에서 발달의 연속성이 있다는 사실에 동의한다. 이 발달의 연속성은 대상 항상성(object constancy)과 강한 자아정체성(strong ego identity)을 아직 성취하지 않은 개인들, 즉 정신병적(psychotic)이라고 불리는 사람들로부터 시작된다. 그 위의 다음 단계는 자기감각과 대상 항상성이 불안정하게 발달한 ‘경계선 인격장애(borderline personality disorder)’를 가진 사람들이다. 그 위 단계는 강한 자아정체성과 분명한 대상관계 감각을 가진 일상생활에 완전하게 기능(full functionality)하는 소위 ‘정상인들’이다.

자아초월 심리학은 이 시점에서 대상관계이론을 확장시켜 인간발달의 다음 단계를 설명한다. 그것은 개인의 인격이나 자아정체성으로부터의 탈동일시(disidentification)를 말하고, 대상관계의 비영속성(object impermanence) 또는 덧없음(transiency)을 깨닫는 것이다. 이 단계는 높은 수준의 명상가들이 획득한 의식상태로 특징지어진다. 발달의 더 높은 단계에서는 성자(saints)나 신비가(mystics)들처럼, ‘지고의 정체성(Supreme Identity: 즉 깨달음 또는 신과의 합일)’과 정상 현실의 상대적 본질을 함께 깨닫게 된다.

마음수련 명상의 가르침에서 보면, 탈동일시(disidentification)란 지금까지 나라고 동일시해왔던 ‘가짜 나’로부터 벗어나고 자유로워진다

는 뜻이라고 할 수 있다. 자아 정체성에 혼란이 오는 것이 아니라, 가짜 나는 없어지고 훨씬 성숙하고 지혜로운 ‘진짜 나’의 정체성을 갖게 된다. 완성의 경지가 최상의 정체성인 ‘지고의 정체성(Supreme Identity)’이라고 할 수 있다. 한편 자기중심적인 인연관계의 집착을 버림으로써 인간관계의 덧없음을 깨치고, 이기적이고 자기중심적인 인연관계에서 벗어나 참사랑의 인연관계로 전환이 이루어진다.

(4) 자아초월 심리학은 전인(全人, whole person)적 접근 방법이다. 그것은 개인 삶의 지적, 정서적, 영적, 신체적, 사회적, 그리고 창조적 표현이라는 측면에서의 균형있는 발달을 추구한다. 그래서 이 모든 여섯 분야는 학술적으로 그리고 치료적으로 역점을 두어 다루며, 통합과 균형을 추구한다.

전인(全人)이 되어 순리로 살자는 마음수련 명상의 목표 자체와 완전히 일치한다. 위에서 제시한 여섯 분야에서의 균형있는 발달이 이루어져 원만자족(圓滿自足)하고 조화로워진다. 일체 걸림이 없으니 창조력도 극대화될 것이다.

(5) 자아초월 심리학은 ‘개아(個我)적인 것(the personal)’을 통해서 ‘초개아(超個我)적인 것(the transpersonal)’으로 나아가는 심리학이다. 그것은 단순히 우리의 인간성을 초월하는 것이 아니라, 내면의 신성(divinity within)에 도달하기 위해 우리의 인간성을 훈습(working through)시키는 과정이다. 그러므로 자아초월 심리학(=초개아 심리학: transpersonal psychology)은 개인의 성장과 성숙의 결과로서, 개아 심리학(personal psychology)으로부터 생겨난 것이다.

마음수련 명상은 인생 전체를 돌아보면서 미성숙한 마음을 버림으로

써 점점 성숙해지고, 꾸준한 단계별 수련을 통해 혼습(working through) 과정을 거치며 내면의 신성(divinity within)에 도달하는 것이다.

(6) 자아초월 심리학은 주류 심리학에서는 아직 인정받지 못하고 있지만 심리학에서의 미래적 기준(norm)이다. 그것은 그것보다 선행하는 정신분석적, 행동주의적/실험주의적, 인본주의적 심리학을 대체로 다 포함하고 그 위에 세워지는 것이다. 그것은 이러한 이전 주류 심리학의 확장과 더불어 이와는 상이한 시각 양쪽을 다 제공한다. 그래서 그것은 결코 기존의 이론과 기법의 타당성을 거부하지 않는다. 그것은 단순히 그들을 새로운 맥락 속에 위치시킨다. 자아초월 심리학은 종교적·신비적 체험과 그들로부터 도출되는 시각은 현실(reality)에 대한 타당한 접근이고 과학적으로 연구될 수 있다고 단언한다. 그것은 인간 체험의 이러한 가장 의미있는 것들을 이해하기 위한 과학의 초기 단계적 시도인 것이다.

마음수련 명상은 기존 주류 심리학과 정신의학인 정신분석, 행동주의, 인본주의, 인지치료 학파들이 지향하는 목표를 이룰 수 있을 뿐만 아니라 기법적 원리도 매우 유사하면서 통합적인 방법이다. 한편 자아초월 심리학과 정신의학에서 추구하는 목표도 이룰 수 있으면서 누구나 쉽게 접할 수 있는 생활 명상이라는 점은 더욱 획기적이다.

(7) 자아초월 심리학은 의식의 상이한 상태와 위치를 인정하고 연구한다. 꿈꾸는 상태, 최면상태, ‘깨어있는(waking)’ 상태의 의식처럼 그러한 상이한 상태들은 모두 그들 자체 내에 세부 수준(sub-levels)들을 갖고 있고 그들 고유의 상태-특이적 체계들(state-specific systems)과, 그들 고유의 현실(realities)들을 지니고 있다는 것을 인정한다. 나아가

자아초월 심리학은 개인이 하루 일과 동안 들어가고 나올 수 있는 의식의 상이한 상태가 있을 뿐만 아니라, 발달을 통해 개인이 비교적 영원히 살 수 있게 되는 상위의식의 단계나 위치도 있다는 것을 인정한다.

(8) 자아초월 심리학은 최근의 혁신적인 사상이라기보다는 Aldous Huxley에 의해 알려지게 된 ‘영원의 철학(perennial philosophy)’으로의 회귀이다. 수 천년 동안 인류의 중심적 관심사가 되어온 신비체험과 주술적 치유 관행 역시 자아초월 심리학의 관심대상이다.

(9) 자아초월 심리학은 심층 심리학(depth psychology)이다. 그것은 Freud와 그의 후계자들, Jung, Rank, Reich에 의해 시작된 정신치료의 다양한 조류 중의 일부이다. 잠재의식(subconscious)뿐만 아니라 초의식(superconscious)의 개념을 주장한 Robert Assagioli는 Carl Jung이 그랬듯이, 자아초월 심리학과 심층 심리학을 통합했다.

(10) 자아초월 심리학은 영적 심리학(spiritual psychology)이다. 그것은 우리의 인간성이 성(性, sex)과 공격성(aggression)을 향한 충동(drives)뿐만 아니라, 완전성(wholeness)과 신성(神性) 체험을 향한 충동 양쪽을 다 갖고 있다는 것을 인정한다.

허상이자 가짜마음인 ‘인간마음’에서 벗어나지 못하면 결코 성과 공격성이라는 충동에서 자유로워질 수 없을 뿐만 아니라 완전성과 신성 체험은 결코 불가능할 것이다. 하지만 영원불변 살아있는 ‘우주마음’을 회복하게 되면 성과 공격성의 충동으로부터 자유로워지고, 신성(神性) 그 자체가 되어 ‘너희도 하늘에 계신 아버지가 완전하신 것처럼 너희도 완전하라.’는 예수의 가르침대로 완성을 이룰 수 있을 것이다.

III. 결론

마음수련 명상의 가짜마음을 버리는 수련 과정은 정신분석적 관점에서 봤을 때 적극적 자기분석과정이라고 할 수 있다. 산 삶 전체를 수십 번 이상 반복해서 돌아보는 과정을 통해서 자신을 객관적으로 통찰하는 시간을 갖는다. 현재의 미숙한 여러 가지 심리적 갈등의 원인을 자연스럽게 이해하게 되고 버리는 과정을 통해 무의식적 중심 갈등에서 서서히 벗어난다.

마음수련 명상 1과정에서 자신의 본성이 우주의식이었음을 깨닫고 난 후부터는 자신을 객관적으로 바라보는 통찰력은 더욱 커지고 자연스럽게 가짜마음을 버리는 속도가 배가된다. 2과정에서는 인간마음이 본래 없는 허상임을 깨닫게 되고 우아일체(宇我一體)를 체험하면서 진짜마음에 대한 확신이 분명해지면서 가짜마음을 버리는 것이 매우 쉬워지게 된다. Jung은 자아를 패배시켜야 자신 속에 있는 신성한 힘 (numinous power)을 볼 수 있다고 했는데(Edinger, E.F., 1992), 마음수련 명상에서 가짜인 자기를 계속 반복해서 없애는 방법을 통해 확실히 가능하다.

마음수련 명상 2과정에서 자기의 상(像)과 인연의 상(像)을 버리는 방법이 있는데, 그 과정을 통해서 마음속 나 자신과 상대에 대한 수많은 왜곡된 인지적 틀을 발견하게 되고 그러한 개체적 인지도식을 모두 깨뜨리고 버려 가장 큰 우주적 인지도식으로 바꾸게 된다. 인지심리학과 인지치료적 원리와 거의 동일하면서도 훨씬 차원 높은 인지치료 방법이라고 하겠다.

가장 상통하는 점이 많은 자아초월 심리학에서 추구하는 목적은 마음수련 명상을 통해 완전히 이룰 수 있을 뿐 아니라 누구나 쉽게 이룰

수 있다는 점은 가히 혁명적이고 획기적인 방법이라고 하지 않을 수 없다. 물론 거짓이 없이 진실되게 방법대로 자기를 버려야 할 것이다. 마음수련 명상의 완성의 경지는 영원불변 살아있는 경지이고 항상 신(神)의 마음으로 살아가고 그냥 살아가되 삶 속에 있지 않고 순리의 삶을 살고 남을 위해 살아가는 경지이다.

마음수련 명상은 다양한 심리학과 정신치료의 기법들의 치유적 원리와 상통하고 추구하는 목적과도 다르지 않다. 오히려 기존 정신치료 이론과 기법에는 없는 마음수련 명상만의 독특한 원리와 기법을 가지고 있다. 마치 기존의 다양한 정신치료 방법들을 모두 통합해 놓은 듯 하면서도, 기존의 정신치료의 한계점을 뛰어넘어 정신에 관한 인류의 숙원을 해결한 완성판이라고 감히 표현할 만하다.

또한 깨달음과 초월의 관점에서 비교해 보았을 때, 수많은 종교, 철학, 사상, 심리학 등에서 궁극적으로 추구하고자 하는 인간완성의 목표와 다르지 않으면서도, 마음수련 명상은 인간완성을 실제로 이룰 수 있는 구체적인 원리와 방법이 있고 실현되고 있다는 점에서 기존의 모든 방법을 통합하고 초월한 완전한 방법이라고 할 수 있겠다.

본 연구는 현대 심리학과 정신치료의 핵심원리와 목적을 중심으로 마음수련 명상을 전체적으로 고찰해 보았다. 따라서 앞으로 종교, 철학, 사상, 심리학, 정신의학 등 각 분야별로 세부적 고찰을 통한 정밀하고 포괄적인 비교 연구가 필요하다. 또한 명상은 체험을 통한 직관적 깨달음이 중요하므로, 마음수련 명상의 체험적 깨달음을 바탕으로 한 체계적인 질적 연구도 필요할 것으로 본다. 끝으로 많은 사람들이 마음수련 명상을 통해 본성회복과 인간완성을 이루고 인류가 하나되는 날이 오길 간절히 기대해 본다.

【참고문헌】

- 권석만(1997). 인지치료의 관점에서 본 불교. *심리학의 연구문제*, 4, 279~321.
- 권석만(2011). *인간의 긍정적 성품(긍정심리학의 관점)*. 서울: 학지사.
- 김미한(2012). 명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(4), 338-348.
- 김미한, 유양경, 이은진, 손무경(2013). 마음수련 프로그램이 아동 및 청소년의 공격성 및 자율성에 미치는 효과. *정서·행동장애연구*, 29(1), 145-171.
- 김미한, 이인수, 유양경(2013). 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강 및 행복감에 미치는 효과. *전인교육학회지*, 5, 33-55.
- 김신곤(2014). *유식의 심소대치와 인지치료의 상보적 연구*. 위덕대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정오(2011). *마음의 탐구*. 서울: 시그마프레스.
- 김재환(2009). 마음수련의 치유 효과 - 신경증·우울증 환자들의 증례 중심으로. *전인교육학회 2016 추계학술대회 자료집*.
- 김현준, 이죽내(1995). 원효의 심성론에 관한 분석심리학적 연구. *대한신경정신의학회지*, 34(2), 345-368.
- 원호택 외 공역(2005). *우울증의 인지치료(Cognitive therapy of depression)*. 서울: 학지사.
- 우 명(2006). *살아서 하늘사람 되는 방법*. 서울: 참출판사.
- 우 명(2008). *진짜가 되는 곳이 진짜다*. 서울: 참출판사.
- 우 명(2011). *이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자*. 서울: 참출판사.
- 유양경, 심혜자, 윤미라, 이오남(2016). 마음수련 명상이 중학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과. *전인교육학회 2016 추계학술대회 자료집*, 41-51.
- 윤미라(2014). *유방암 생존자를 위한 마음수련 명상프로그램이 심리적 안녕에 미치는 효과*. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤미라, 최은희, 김경아, 유양경(2015). 마음수련 명상이 우울증상이 있는 성

- 인의 우울, 불안 및 스트레스 감소에 미치는 효과. 한국웰니스학회지, 10(3), 109-121.
- 이근후, 박영숙 역(1985). 정신치료의 역동요법(Psychotherapy. A dynamic approach). 서울: 하나의학사.
- 이무석 편저(1995). 정신분석의 이해. 광주: 전남대학교 출판부.
- 이부영(1998). 분석심리학-C. G. Jung의 인간심성론. 서울: 일조각.
- 이인수, 김지희(2011). 마음수련 명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과. 한국산학기술학회논문지, 12(12), 5722-5730.
- 이정모 외 16인(2009). 인지심리학. 서울: 학지사.
- 이종범(2009). 마음수련, 본성 회복과 학문의 재구성: 전인교육학회의 창립에 부쳐서. 전인교육, 1, 6-22.
- 장현갑(1996). 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 15-33.
- 정동명, 이상률(2001). 마음수련의 원리와 심신의학 효과분석. 한국정신과학회지, 5(2), 50-62.
- 정성덕, 김익창 역(2006). 자아초월 정신치료(Transpersonal Psychotherapy). 서울: 중앙 문화사.
- 정성덕, Luke C. Kim(2000). 자아초월적 배경에서 본 의식의 기본구조와 심우송. 신경정신의학, 39(2), 334-350.
- 정원식(2010). 인간의 인지. 서울: 교육과학사.
- 정준용, 김정호, 김미리혜, 김정일(2015). 마음수련 명상이 화병, 스트레스 증상 및 대처 방식에 미치는 영향. 스트레스 연구, 23(2) 63-77.
- 조효남(2006). 자아초월(Transpersonal)이란 무엇인가?. 한국강구조학회지, 18(1), 148-161.
- 홍창남, 김혜영(2016). 자유학기제 운영 과정에 대한 사례 연구. 한국교원교육연구, 33(2), 157-179.
- Chinen, A. B. (1996). The emergence of transpersonal psychiatry.

- In : Textbook of Transpersonal Psychiatry & Psychology. Ed by Scotton BW, Chinen AB & Battista JR. New York: HarperCollins Publisher Inc, 9-18.
- Edinger, E. F. (1992). Ego and Archetype. Boston & London: Shambhara, 16-18.
- Hutchins, R. (1987). Ten simple ways to explain transpersonal psychology. PDTP Newsletter of the Proposed Division of Transpersonal Psychology in the American Psychological Association, 9-12.
- Jevning, R., Wallace, R. K., & Beidebach, M. (1992). The psychology of medicine; A review. Awakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience and Biobehavioral Review*, 16, 415-424.
- Rao, K. R. (1989). Meditation: Secular and sacred. A review and assessment of some recent research. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 15(2), 51-74.
- Sutich, A. J. (1996). Transpersonal Psychotherapy. History and definition. In : *Transpersonal psychotherapy*, 2nd ed. Ed by Boorstein S. New York: State University of New York Press, pp9-13.
- Walsh, R. (1993). The transpersonal movement : A history and state of the art. *J. Transpersonal Psychology*, 25(2), 123-139.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1993). On transpersonal definition. *J. Transpersonal Psychology*, 25(2), 199-207.
- Walsh, R., & Vaughan, F. (1996). Comparative model of the person and psychotherapy. In : *Transpersonal psychotherapy*. 2nd ed. Ed by Boorstein S. New York: State University of New York Press, pp15-30.

Wilber, K. (1997). *The eye of spirit*. Boston: Shambhala Publication Inc. pp30-31.

Yoo, Y. G., & Lee, I. S. (2013). The Effects of School-Based Maum Meditation Program on the Self-Esteem and School Adjustment in Primary School Students. *Global Journal of Health Science*, 5(4), 14-27.

전인교육신문. 2016-09-11.

<http://www.ihumancom.net/news/articleView.tml?idxno=346>

사이트

<http://www.meditationlife.org/meditation/introduction/>

<http://www.holisticeducator.com/transpersonalpsychology.htm/>

A Psychological and Psychotherapeutic Review of Finding True Self Meditation

Jae-Hwan Kim, MD*

This study explored purposes and principles of Finding true self meditation in comparison to various psychological and psychotherapeutic perspectives.

The Finding true self meditation uses a method to subtract 'human mind (false mind)' in order to change it to 'universe mind(true mind)'. Non-changing true mind or self is 'universe mind'; and it is also called divine nature, nature of Buddha, mind of tao, or transcendental consciousness. False 'human mind', which is constantly vacillating and fickle, is defined as remembered thoughts of one's lived life and body. The purposes of Finding true self meditation are to throw away a false mind in order to recover a true mind; and to achieve human completion and always live for others with the true mind.

The study utilized a mixed method, which focused on a literature review analysis to contemplate fundamental basis of the meditation, and centered on the author's intuitive knowledge through practice as a mental health professional with own meditation experience for analysis.

* Department of Psychiatry, Jung-Ang Hospital, Mokpo, Korea

Using a perspective from psychoanalysis, the principles of Finding true self meditation is congruent with psychoanalysis principles since it allows surfacing of a child-within from subconscious psychic reality in order to grow, develop, and recover a mature adult mind. From a perspective of analytic psychology, the recovery of universe mind seems to be compatible to letting go of attachment to ego and reclaiming a true self(das Selbst), which has sacred power(Numinosum).

Examining from cognitive therapy perspective, the principle of this meditation is compatible to this perspective in that the meditation makes possible comprehension and elimination of dysfunctional cognitive schema in order to change to functional cognitive schema. The meditation enables optimizing general mental adaptability, interpersonal intelligence, intrapersonal intelligence, and others to achieve the aim of cognitive psychology, which is a self-realization. The meditation also makes possible the achievement of positive psychological goal to maximize one's strength and virtue of wisdom, humanity, courage, and transcendence. The Finding true self meditation is also congruent with transpersonal psychological perspective since it enables individuals to reach unity of divinity within and seek a integrated or balanced development of the intellectual, emotional, spiritual, physical, social, and creative expression aspects of a person's life.

The Finding true self meditation includes diverse healing principles of psychological and psychotherapeutic techniques; and purposes of the meditation do not differ from aims of these perspectives. Rather, this meditation seem to have unique principles and techniques of its

own which are non-existing in these traditional psychotherapeutic principles and techniques. It can be expressed that it is as if the meditation inherently combined all of these therapeutic perspectives and then overcome limitations of traditional psychotherapy to completely solve psychological and mental health aims of humanity.

This study explored the Finding true self meditation in general from core principles of various modern psychological and psychotherapeutic perspectives. For future studies, the author recommended systematic qualitative research studies focusing on experiential enlightenments of this meditation as well as comparison research studies with detailed contemplations in each disciplines such as religion, philosophy, ideology, psychology, psychiatry, and others.

Key words: Finding true self meditation, psychoanalysis, analytic psychology, cognitive therapy, transpersonal psychology

■ 김재환

주소: 전라남도 목포시 영산로 623 목포중앙병원 정신건강의학과

전화: 010-4617-0382

전자우편: kjhhanl@hotmail.com