

Cover Letter

이한구

경희대 석좌교수, 대한민국 학술원 회원이다.
열린 사회를 연구하고 있다.

명상을 통해 참나를 찾는다

명상(瞑想, meditation)은 기본적으로 마음을 관찰하고 집중하는 훈련이다. 더 나아가 명상은 자아와 우주의 본성에 대한 체험적 통찰이기도 하다. 이런 명상에 관한 저서나 강의들이 쏟아지고 있다. 대기업에서 직원들을 위해 명상 센터를 짓기도 하고, UN에서 명상의 날을 제정하기도 했다. 모든 국민의 5분 명상 운동도 전개되고 있다.

불교 전통이 깊은 한국인에게 명상이라면 조계종 스님들이 수행하는 참선이 먼저 떠오르지만, 명상은 어떤 특정한 종교나 철학의 전유물이 아니다. 일상적 의미에서 명상이란 “깊이 생각함”이다. 명상이란 말의 어원은 고대 인도의 우파니샤드에 나오는 dhyana에서 출발한다. 선(禪)이란 이 말의 음역이다. 瞑想이라는 한자의 뜻이 깊이 생각함이며, 영어 meditation의 라틴어 어원 meditari 역시 깊이 생각함을 의미한다.

명상이 일찍부터 여러 종교와 철학에서 중요하게 다루어진 이유는 그것이 진리를 체험하는 가장 중요한 방법이라고 여겨졌기 때문이다. 고대 브라만교의 경전 우파니샤드에는 인간의 내면과 자아를 탐구하는 명상법이 소개되어 있고, 기원전 5세기에 등장한 불교는 오늘날 우리가 논의하고 있는 알아차림, 집중, 통찰 등의 명상을 체계적으로 발전시켰다. 동아시아의 선불교 명상은 이를 새로운 버전으로 발전시킨 것이다. 기독교의 관상 기도, 이슬람의 수피댄스, 힌두교의 요가는 모두 그들 나름대로의 명상법들이다.

스토아 학파의 명상법도 특이하다. 스토아 철학자들은 명상을 “askesis(ἄσκησις)”, 즉 “철학적 훈련”이라고 불렀다. 이것은 단순한 사색이 아니라, 철학을 삶에 구체화시키기 위한 일상적 수련 체계였다. 주요 수련 방법으로는 아침 예행 연습, 저녁 성찰, 죽음의 묵상, 조감 명상 등이 있다.

“오늘 나는 어떤 방해물을 만날 것인가, 나는 어떻게 반응할 것인가.” (아침)
“오늘 나는 어떤 악습을 고쳤는가? 어떤 유혹을 이겼는가?” (저녁)
“언젠가 나는 죽는다”는 사실을 매일 의식적으로 되새기며 현재에 충실한

다. (Memento Mori)

“사소한 것들에 목숨 걸듯이 열불 내는 행위는 얼마나 어리석은가?” 명상
록으로 유명한 마르쿠스 아우렐리우스가 즐겨 한 수련으로, 자신을 우주적
관점에서 내려다보며 인간사의 사소함을 깨닫는다. (조감)

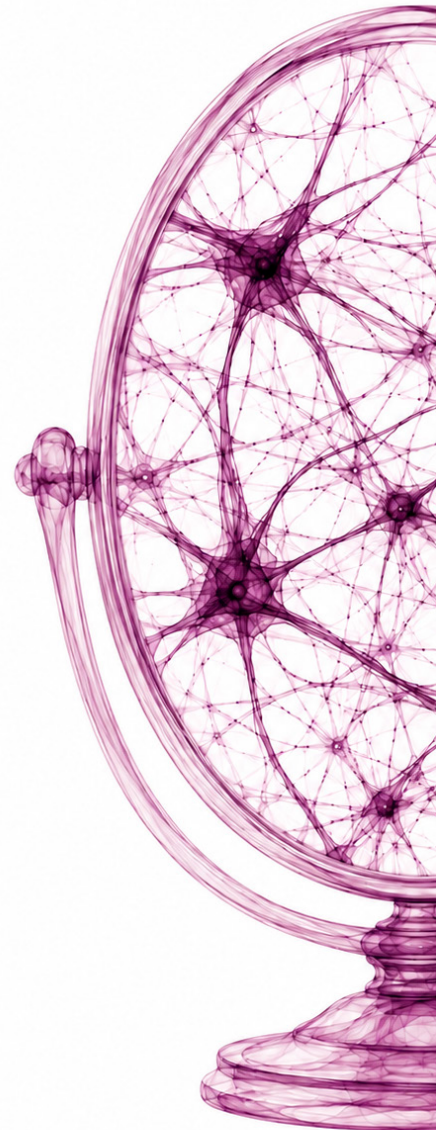
19세기 말부터 힌두교와 불교가 서구에 소개되면서, 최근에는 존 카밧진이
현대 인지심리학과 뇌과학 연구를 불교의 사띠 수행과 융합시켜 ‘마음챙김
기반 스트레스 완화(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)’라는
심리 치유 기법을 개발하기도 했다. 이런 과정을 통해 이제 명상은 종교적 영
역을 넘어, 현대인의 정신건강 관리, 집중력 교육, 리더십 훈련, 자아 회복 등
의 수행법으로 확산되고 있다.



명상을 처음 접하는 사람은 명상에 관한 이런저런 수많은 이름에 매우 혼
란스러워한다. 현대 심리학을 기준으로 했을 때는 다소 다른 분류가 가
능하지만, 전통적으로 크게 두 종류의 명상법이 논의되어 왔다. 집중명상
(Samatha, Concentration Meditation)과 통찰명상(Vipassana, Insight
Meditation)이다. 최근 등장한 알아차림(Sati, Mindfulness Meditation)을
새로운 명상법으로 추가한다면 명상을 세 종류로 분류하는 것이 편리할 것
으로 생각된다.

집중명상(止, 머춤)은 마음의 에너지를 한 곳으로 모으는 마음 훈련법이다.
이것은 산스크리트어로 고요함이나 평정을 뜻하는 사마타(Samatha)라고
도 불린다. 우리의 마음은 바람 부는 날 호수같이 끊임없이 흔들리고 산만하
게 움직인다. 출렁이는 호수가 사물을 제대로 비출 수 없듯이, 혼란스러운 마
음은 사태를 정확히 인지하지 못한다. 뿐만 아니라 어떤 일을 제대로 설계하
거나 일관되게 추진하지도 못한다.

집중명상은 이런 상황에서 요구된다. 이것은 호흡, 만트라(특정한 소리나 문
구), 촛불, 마음속의 시각적 이미지나 화두 등 단 하나의 대상을 정해두고, 의
식이 다른 생각이나 잡념으로 도망치면 이를 알아차리고 즉시 원래의 초점
으로 주의력을 되돌린다. 예를 들어보자. 우리가 혼자 방에 앉아 있다고 하
자. 오직 호흡만 바라본다. 다른 생각이 떠오르면 다시 호흡으로 돌아온다.



이런 과정에서 점점 마음이 고요해지고, 집중력이 강해지며, 끝내는 선정에 까지 이른다.

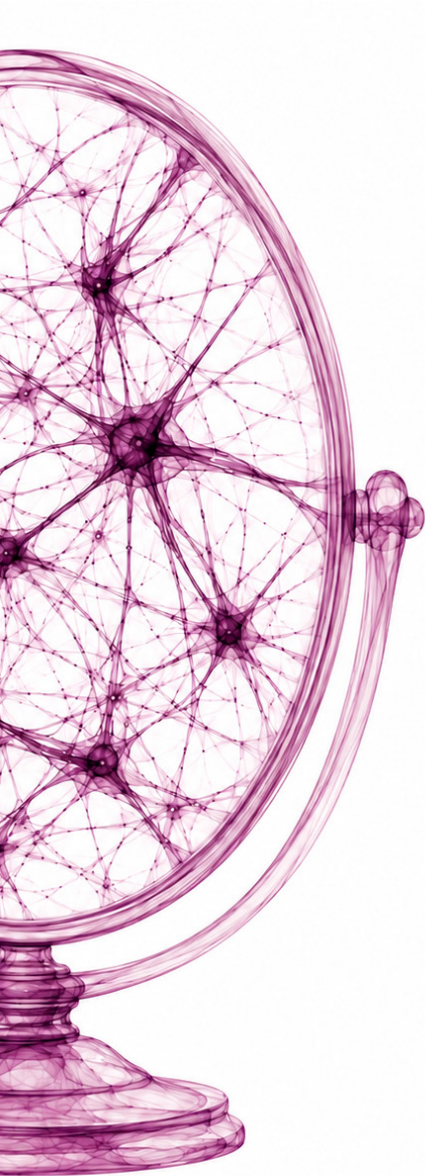
통찰명상(觀, 꿰뚫어봄)은 실재의 진정한 모습을 꿰뚫어 보는 마음 훈련이다. 위빠사나(Vipassana)라고도 불리는 이 명상법은 집중명상을 통해 마음의 물결이 유리 표면처럼 잔잔해졌을 때, 마음에 비친 내면의 실상과 실존적 본질을 관조하여 깨달음을 얻는 방식이다. 위빠사나는 꿰뚫어 본다는 의미이다. 예를 들어 꽃을 볼 때 “예쁘다”는 느낌이 떠오른다. 여기서 멈추지 않고, “이 꽃은 수많은 인연의 결실이다”, “이 꽃은 오래 지속되지 않는다”는 진실까지 통찰하는 것이다. 이런 맥락에서 불교는 위빠사나 명상을 중도(中道), 연기(緣起), 불성(佛性) 등을 통찰하는 방향으로 발전시켰다.

알아차림 명상(念, 마음챙김)은 마음속에 무엇이 일어나고 있는지 그대로 아는 마음 훈련이다. Mindfulness란 팔리어 Sati의 번역어로, 깨어 있는 알아차림을 의미한다. 마음챙김이란 지속적 알아차림이며, 깨어서 관찰함이다. 지금 “무엇이 일어나고 있는가”라는 질문에 “현재 숨이 차고 있음을 안다”거나 “현재 화가 일어나고 있음을 안다”라고 답할 수 있다면, 알아차림 상태에 있다고 할 수 있다. 이것은 일차원적 인지를 넘어 나의 내면을 객관적으로 관조하는 이차원적 관찰자를 세우는 작업이다.

중요한 점은, 화가 일어나고 있을 때 화가 일어나고 있음을 아는 것과, 화를 억누르거나 없애려고 하는 것, 혹은 화를 내는 것은 나쁜 일이라는 판단을 내리는 것은 전혀 다른 일이라는 사실이다. 마음챙김 명상은 단지 화가 일어나고 있음을 알아차릴 뿐이다. 알아차림만으로도 마음에는 커다란 변화가 일어난다.

알아차림(Sati), 집중(Samatha), 통찰(Vipassana)은 보통의 수행 체계에서는 순차적·위계적이다. 알아차림은 토대다. 집중은 그다음 단계로, 마음을 하나의 대상에 고정시켜 산란함을 가라앉히는 훈련이다. 통찰은 다져진 집중력을 바탕으로 존재의 실상을 있는 그대로 꿰뚫어 보는 최상위 단계다.

그러나 이들을 위계질서로서가 아니라 다르게 보는 시각도 있다. 나의 체험에서 보면, 알아차림, 집중, 통찰은 명상의 삼위일체로 이해된다. 붓다를 비롯한 많은 선사들도 알아차림을 바탕으로 집중과 통찰을 함께 닦아야 한다고 가르쳤다. 이 셋은 서로 분리된 단계가 아니라, 하나의 수행 생태계 안에서 유기적으로 얽혀 있는 관계라 할 수 있다. 알아차림이 없다면 어떤 것도 출발이



안 되며, 집중 없는 통찰은 불안정하고, 통찰 없는 집중은 맹목적이다.



최근의 명상 열풍은 뇌과학과 인지심리학의 영향이 크다고 할 수 있다. 이들이 명상의 효과를 과학적으로 증명해 주었기 때문이다. 명상은 현대 뇌과학의 기본 상태 신경망(Default Mode Network) 제어 기제와 완벽하게 맞물린다. 미국 위스콘신 대학의 리처드 데이비슨 박사를 비롯한 세계적인 뇌과학자들의 연구에 따르면, 명상은 과열된 기본 상태 신경망의 활성도를 즉각적이고 획기적으로 냉각시킨다. 기본 상태 신경망은 뇌가 집중해서 특정 작업을 수행하지 않고 '휴식 상태'에 있을 때 자동적으로 활성화된다. 기본 상태 신경망이 활성화되면, 우리의 뇌는 타인의 시선을 의식하고, 내 사회적 위치를 걱정하며, 끊임없이 '나' 중심의 이야기를 만들면서, 주의력이 한곳에 머물지 못하고 사방으로 분산된다. 심리학에서는 기본 상태 신경망이 과도하게 활성화된 상태를 불안과 우울, 만성 스트레스의 핵심 원인으로 지목한다.



명상가들이 말하는 '깊은 내면의 고요'와 '존재론적 자유'는 과도하게 작동하던 기본 상태 신경망의 스위치가 꺼지면서 찾아오는 생물학적 결과물인 것이다. 말하자면, 기본 상태 신경망이 켜진 상태의 뇌가 끊임없이 과거와 미래를 오가며 불안이라는 가짜 세계를 만들어 낸다면, 명상은 기본 상태 신경망의 플러그를 뽑아버리고 오직 '지금 이 순간'이라는 실제 현실에 뇌를 완벽히 밀착시키는 정신적 브레이크 장치라고 볼 수 있다.

현대 심리학은 명상이 메타인지(metacognition)를 활성화시킨다고 증명하고 있다. 메타인지란 자신의 생각을 스스로 인식하고 조절하는 능력이다. 우리가 메타인지를 중요하게 여기는 이유는, 이것이 인간의 학습, 문제 해결, 그리고 정신 건강을 관장하는 '마음의 최고 경영자' 역할을 하기 때문이다. 상담 심리학에서 메타인지는 스트레스, 불안, 우울증을 치료하는 핵심 도구다. 우울증이나 불안장애를 겪는 사람들은 보통 '나는 무가치해', '모든 게 망할 거야' 같은 부정적인 생각의 굴레에 갇혀 있다. 이때 메타인지가 작동하면 "아, 내가 지금 또 부정적인 생각에 빠져들고 있구나"라며 자신의 감정과 한 걸음 떨어져 객관적으로 바라보면서, 그런 감정에서 벗어나게 된다.



속도와 효율성, 그리고 끝없는 외부적 성취만을 재촉하는 현대 문명은 마음의 심각한 파산을 초래했다. 과도한 정보의 홍수에 휩쓸려 가는 주의력 붕괴, 타인과의 끊임없는 비교가 낳은 정서 불안정, 사회적 가면에 매몰된 정체성 위기, 그리고 성과주의의 끝에서 마주하는 의미 상실은 이 시대를 살아가는 현대인들이 치르는 보편적인 대가다. 명상은 이러한 현대 문명의 고질적인 실존적 위기를 치유하는 가장 능동적이고 근본적인 정신적 기술로 기능한다.

첫째, 명상은 파편화된 주의력을 복원하고 정서를 안정시킨다. 현대 문명은 정보 과잉과 자극적 콘텐츠를 통해 우리의 주의력을 끊임없이 분산시킨다. 명상은 호흡이나 신체의 감각 등 단 하나의 대상에 집중하고, 잡념이 일어날 때마다 이를 ‘알아차려’ 다시 제자리로 돌려놓는 과정을 반복한다. 이 과정에서 뇌의 전전두엽 피질이 강화되고 불안을 유발하는 편도체가 안정화된다. 자극과 반응 사이에 완충 공간이 생겨나면서, 외부의 자극에 무조건 반사하지 않고 자신의 감정을 스스로 통제하는 능력이 되찾게 된다.

둘째, 명상은 정체성 혼란을 극복하고 ‘참된 나’를 마주하게 한다. 현대인은 직업, 소유, 지위와 같은 외부의 조건에 자신을 투사하며 페르소나(persona)와 에고(ego)를 형성하지만, 이러한 조건이 흔들릴 때 깊은 정체성의 혼란을 겪는다. 명상은 고요함 속에서 사회적 역할과 내면의 일시적인 생각이나 감정조차 진정한 내가 아님을 응시하게 한다. 생각의 흐름 한 차원 위에서 이를 바라보는 ‘순수 관찰자’로서의 자아를 깨달을 때, 외부의 평판이나 조건에 흔들리지 않는 진정한 나를 확인한다.



셋째, 명상은 외부에서 강제된 목표를 비워냄으로써 삶의 근원적 의미를 회복시킨다. 현대 문명은 “더 생산하고 더 성취하라”는 프레임으로 인간을 자가 착취로 몰아넣고, 목표를 이룬 순간부터 허무를 절감하게 만든다. 이런 질주에 명상은 브레이크를 밟는다. 명상은 마음이 움켜쥐고 있던 사회적 기준과 과도한 집착을 내려놓는 행위다. 선종은 마음이 흔들릴 때 모든 분별을 멈추고 만사를 잠시 내려놓으라고 가르친다(放下着). 집착의 틀이 해체된 자리에 남는 것은 지금 여기(Here and Now)에 존재하는 생명력 그 자체다. 나는 온 생명의 창조적 파동이다. 이 파동이 우주의 에너지 장과 연결되어 있다는 실존적 자각은, 세상사의 성패와 관계없이 삶 자체를 목적이자 선물로 받아들일 수 있게 한다.

명상은 현대 문명이 초래한 소외와 혼란으로부터 도피하는 소극적인 방어

기제가 아니다. 오히려 나를 지배하던 고정된 인지 틀을 해체하고, 스스로의
마음과 뇌를 재배열하여 실존의 주권을 되찾는 가장 강력한 철학적 실천이
라 해야 하지 않을까?

