

Three Types of Five-Sense Meditation

ven. Inkyung

Dongbang Culture University professor

오감(五感)명상의 세 유형

인경(김형록)

동방문화대학원대학교 자연치유학과 교수

Abstract

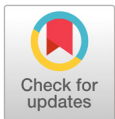
In applying five-sentence meditation to psychological counseling or psychotherapy, this paper presents three models related to five senses: Five Senses Meditation(FSM) as an educational program, Reporting Five-Senses meditation(RFSM) as a method of practice, and Five Senses based on Reflected Image Meditation(RIM).

First, the FSM as an educational program award develops and uses each independent program for five senses. The FSM are utilized for educational purposes, mainly for infants and young adults. However, there are some inconveniences in the point where the preparation is needed if it is intended to be carried out personally in a natural state, rather than for educational purposes under the intended plan.

Second, RFSM as a method of practice shows how an individual performs meditation training in the natural state of daily life, not the planned set program. In training for beginners, two people are paired to report their experience status. This is useful for checking performance.

Finally, FSRIM is a method to recall specific images that are problematic and observing them sequentially according to the five senses. This is a method specialized for psychological counseling or psychotherapy, and this paper presents procedures for female elderly people living alone in depression.

Keywords: Five senses, breathing meditations, Reflected Image Meditation(RIM), Five Senses Meditation, infants, teenagers, psychological counseling



OPEN ACCESS

Citation: Inkyung. 2019. Three Types of Five-Sense Meditation. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190013>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20190013>

Received: May 24, 2019

Revised: June 20, 2019

Accepted: June 24, 2019

Copyright: © 2019 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 머리말

명상과 심리상담이란 주제는 최근 20년 동안 가장 뜨거운 이슈 가운데 하나이다. 명상과 심리에 관한 연구는 2000년 이후로 꾸준히 증가추세를 보이고 있다(불교와 사상의학 연구회편저, 2013). 이를테면 호흡명상의 경우를 살펴보면, 2018년까지 문헌연구가 28편 정도인 반면에 심리상담이나 심리치료에서의 효과성연구는 76편이 발표되고 있다(천정은, 2018). 이것은 불교학계가 문헌연구에서 현장연구로 이행하는 연구동향을 보여준다.

이런 경향은 정보화된 현대사회가 가지는 역기능적인 측면이 강화되면서 정신적인 많은 문제점을 노출되고, 여기서 비롯된 정신적인 문제를 해결하려는 사회적인 요구의 자연스런 결과라고 본다. 특히 명

상이 현대사회가 가지는 병리적인 측면을 치유하는 어떤 긍정적인 역할을 해줄 것으로 기대하면서 심리치료나 심리상담의 영역이 확대되고 있는 연구동향의 한 측면이라고 본다. 본고 역시 이런 취지에서 부응하여 ‘오감에 기반한 영상관법이 어떤 심리 치유적 효과가 있는지’, 우울과 죽음불안을 가진 한 여성독거노인에 대한 적용 사례를 보여주고자 한다.

먼저 기존 선행연구논문을 살펴보자. ‘오감명상’과 관련된 대표적인 논문은 청소년 자아개념과 관련해서 오윤경(2008), 유아의 정서기능에 대한 김진(2011), 영아의 사회적 정서발달에 대한 김경미(2016) 등의 논문이 있다. 이들은 심리치료나 심리상담 영역보다는 공통적으로 명상을 활용하여 유아교육이나 청소년의 발달과 성장과 관련된 교육프로그램으로 개발되어 있다.

불교 유식심리학에 근거한 ‘영상관법’과 관련된 논문은 심리상담의 영역에서 상당한 수준으로 활발하게 연구되고 있다. 영상관법과 관련한 논문들을 살펴보면, 영상관법의 이론적인 근거로서 필자의 문헌적 이론연구(인경, 2008) 이후, 전업주부스트레스(이한상, 2010), 중년여성의 우울증(이영순, 2010), 양육스트레스(김길영, 2011), 사회공포증(혜타, 2012), 공황장애(김인희, 2014), 신체변형장애(한경옥, 2014), 외상 후 스트레스(조덕인, 2015), 화병(정영순, 2015), 장애가족(신정란, 2015) 등 개인 상담 사례연구나 임상적인 현장에서 효과성 연구가 주류를 이룬다. 그러나 영상관법이 다른 명상, 예를 들면, 호흡명상과 결합하여 영상관법을 운영하는 연구(인경, 2015)가 있지만, ‘오감’과 ‘영상관법’을 결합한 연구는 아직 보이지 않는다.

한편 고령화 사회가 되면서 독거노인에 대한 사회적인 관심이 높아지고 있는데, 여성독거노인의 우울에 대한 선행연구는 상당히 많다. 여성독거노인의 우울에 대한 백선숙의 연구에 의하면, 건강지각이 좋을수록 인지된 사회적 지지가 높을수록 우울점수는 감소된다(백선숙, 김경숙, 2010). 서홍란, 김희년(2010)의 연구에 의하면, 자녀의 도움보다는 오히려 이웃과의 만남이 불안이나 외로움에 유의미한 영향을 미치고, 또한 남기남, 정은경(2010)의 연구에 의하면, 사회적인 지지보다는 사회활동이 우울을 감소시키는 데 더 긍정적인 영향을 미쳤지만 죽음불안에는 별로 영향을 미치지 않는다고 한다.

여성독거노인의 우울에 가족의 ‘도움’보다는 사회적인 ‘지지’가, 사회적인 지지보다는 사회적인 ‘활동’이 더 긍정적인 역할을 한다고 말한다. 이런 요인분석들에 대한 연구는 대부분 통계적인 접근이나, 질적 접근으로서 현상학이나 근거이론들을 통해서 여성독거노인이 경험하는 우울의 성격을 밝혀주고 있다. 정책이나 치유적인 측면에서 대부분 연구가 복지적인 측면이나 의료적인 접근을 권장하고 있다. 그러나 여성독거노인의 치유와 관련된 명상적 접근은 아직 없다.

이런 점에서 본고의 연구문제는 첫째로 ‘교육프로그램으로서 오감명상이 무엇인지’를 정확하게 살펴보고, 둘째는 교육프로그램으로서 오감명상이 아니라, 개인이 일상에서 실천할 수 있는 수행방법으로서 오감명상을 탐색하고, 셋째는 오감명상과 결합된 영상관법을 ‘심리상담에서 어떻게 활용할지’에 대한 접근방법과 그 구체적인 ‘적용사례’를 보여주는 것이다. 그럼으로써 명상이 심리상담이나 심리치료에 어떻게 활용되는지 구체적인 한 방법을 제시하고자 한다.

II. 교육 프로그램에서의 오감명상

1. 오감명상의 정의

오감이란 신체의 시각, 청각, 미각, 후각, 촉각 등 다섯 가지 감각기관을 말한다. 우리가 오감이 중시하는 이유는 모든 경험의 출발점이 바로 오감이기 때문이다. 외계의 정보가 유기체에 전달되는 과정이 바로 오감이고, 내부의 상태가 밖으로 표현되는 것도 오감을 통해서 이루어진다. 이런 오감의 고유한 특성은 무엇일까? 필자가 보기에는 불교의 유식심리학이 오감의 특성을 가장 잘 설명한다고 생각한다.

유식심리학에서 오감은 ‘전오식(前五識)’에 해당된다. 전오식이란 다섯 가지 감각, 즉 오감이 눈의식[眼識], 귀의식[耳識]처럼 각각 의식과 함께 하고, 이것들은 인식의 최전방[前]에 위치한다는 의미이다. 유식심리학에 의하면 오감, 곧 전오식은 다음과 같은 몇 가지 특징을 가진다(橫山紘一, 1996). 첫째는 다섯 가지 감각, 오감은 각각 독립된 대상표상을 가진다는 점이다. 눈은 색깔을 대상으로 하고, 귀는 소리를 대상으로 한다. 눈은 소리를 듣지 못하고, 반대로 귀는 색깔을 보지 못한다. 각각의 오감은 서로 상호불가침 조약을 맺는 것처럼, 독립된 영역을 가진다. 이런 점에서 ‘오감명상’은 보기[眼]명상, 듣기[耳]명상, 향기[鼻]명상, 먹기[舌]명상, 촉감

[身]명상처럼, 오감에 상응하는 각각의 독립적인 명상교육프로그램을 개발하여 개별적인 각각의 오감명상으로 운영하는 것은 자연스런 현상이 아닌가 한다.

두 번째는 오감은 항상 현재에 대한 인식을 담당한다는 것이다. 여기에 기초하면 오감명상은 현재의 시점에서 외적인 자극을 알아차림하고 관찰하는데 장점을 가진다. 전오식은 철저하게 현재에만 접촉하도록 구성된 까닭에 오감명상은 결국은 현재의 시점에서만 운영된다. 보기[眼]명상, 듣기[耳]명상, 향기[鼻]명상, 먹기[舌]명상, 촉감[身]명상은 모두 현재에 시점에서 발생하는 경험에 접촉하게 한다는 점이다. 이것의 장점은 마음이 과거나 미래에 향하여 방황하고 떠돌 때, 지금 여기 현재의 순간에 집중하게 하도록 돕는다. 이점은 바로 오감명상의 심리치유적 효과를 설명하는 중요한 요인이 된다고 본다.

세 번째의 특징은 전오식, 곧 오감이 비언어적인 특성을 가진다는 점이다. 오감에 의해서 체험되는 경험은 언어에 의해서 편집되기 이전의 순수한 로파일(raw file)이란 점이다. 다섯 가지 감각에 접수되는 정보들은 순수한 지각상태로 언어적인 판단이 생겨나기 이전의 상태를 말한다. 물론 오감명상을 실행할 때 인식된 대상(색깔, 냄새이나 맛)을 보고할 때, 이것은 오감, 곧 전오식에 근거한 육식(六識)의 활동결과이다. 오감은 언어적인 판단이 중지된 의식 상태이기에 그 자체로는 언어적인 보고를 할 수가 없다. 언어적인 판단은 오감의 감각자료를 총괄하는 제6식에 의해서 이루어진다.

불교의 유식심리학에 근거하여 오감명상을 다시 정의하여 보면, 오감명상이란 ‘각각의 오감에서 느끼는 현재의 개별적인 경험에 대한 비언어적 순수한 자각’이라고 정의할 수가 있다. 이런 정의는 알아차림(Mindfulness)¹⁾ 명상을 ‘펼쳐지는 현재 순간순간의 경험에 대해서, 판단 없이, 의도적으로 집중된 자각’이라고 정의한 Kabat-Zinn(2003)과 비교하여 보면, 매우 유사한 측면을 가진다. 이들의 공통성은 ‘판단중지’, ‘현재의 시점’, ‘순간순간 펼쳐지는 개별적 경험들’이다. Kabat-Zinn의 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)프로그램에 나오는 명상활동들, 건포도명상, 요가명상, 걷기명상, 정좌명상, 바디스캔 등은 모두 오감명상과 같은 종류라고 봐도 무방할 것 같다.

2. 선행연구고찰

오감이 가지는 현장성 때문에, 오감을 활용한 다양한 교육적 프로그램을 개발하여 활용한다. 예를 들면 산업화된 현대사회에서 자연체험을 중시하는 숲에서의 오감체험 활동(장철순, 2017), 다양한 재료를 통해서 직접적으로 느끼면서 미술활동을 강조하는 오감을 통한 미술활동(임미경, 2018), 오감체험 교육프로그램(정혜인, 2013), 오감을 활용한 글쓰기(정기철, 2013)에서 보듯이 오감을 활용한 창의성이나 정서지능의 함양, 학습활동의 효과성 등을 연구하고 있다. 유아와 청소년의 교육 분야뿐만 아니라, 오감은 산업계 쪽에서 관심을 가지고 연구가 이루어지고 있다. 예를 들면 오감에 기반한 가상현실 콘텐츠 개발(차은지, 한정엽, 오감형, 2016)이나 정보통신기술(김우수, 한문성, 2003), 그리고 오감마케팅(오수연, 2004)과 브랜딩(김정연, 이하나, 2012)에 관련된 연구들이 진행되고 있다.

유아와 청소년을 중심으로 한 명상활동에 관한 연구는 상당히 많다. 국내에서 유아의 명상활동과 관련된 연구는 『어린이 명상놀이(아이의 창의적 감성과 집중력을 길러주는)』(임영은, 이수경 번역, 2008)가 출간되면서 촉발되었다. 이것은 ‘전 유렵을 휩쓴 창의적 감성놀이 교육법’이란 다소 도전적인 마케팅으로, 독일 Sylvia, Lendner-Fischer의 저술 Bewegte Stille: Stressabbau und Entspannung mit Kindern(2004)의 번역서이다. 책제목인 Bewegte Stille를 직역하면 『요동치는 고요함: 아이와 함께 하는 스트레스 해소와 휴식』이다. 이것은 국내에서 『어린이 명상놀이』로 번역하였다. 이후로 유아, 아동과 청소년의 명상활동에 심대한 영향을 미쳤다. 이 책의 구성을 보면, 다음과 같다.

1장, 마음이 예뻐지는 놀이

-비눗방울 놀이, 호흡놀이, 태양놀이, 색깔놀이, 거울놀이.

2장, 창의력을 키워주는 놀이

-정글 춤, 바람 춤, 인형과 춤추기, 천사놀이, 모험놀이

3장, 몸과 마음이 튼튼해지는 마사지놀이

-무당벌레 마사지, 짝꿍마사지, 오렌지 마사지, 손가락 마사지, 기차 마사지, 얼굴 마사지

이런 활동놀이를 통해서 『어린이 명상놀이』는 아이들의 스트레스 해소와 이완에 초점을 맞추고 있다. 이런 점에서 요동치는 놀이와 고요함의 명상, 양자를 통합한 점에서 ‘명상놀이’라는 번역은 긍정적으로 평가할 수 있다.

그러나 오감의 일부를 활용하고 있지만, 정확하게 오감과 명상을 직접적으로 결합시키지는 않고 있다. 오히려 직접적으로 ‘오감’을 명상에 활용한 최초로 시도한 논문은 오윤경(2008)의 ‘호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향’이 아닌가 한다. 현재까지 논문 검색창에서 오감명상을 검색해보면, 논문3편, 저술 2편 정도가 나온다. 오윤경은 ‘오감명상’이란 용어를 독창적으로 사용하면서, 오감을 명상어로 통합하여 운영하여 청소년들의 자아개념에 미친 영향을, 통계적 접근이 아닌 질적 사례연구로 밝혀준다는 장점이 있다. 두 번째는 박사학위논문으로 김진(2011)의 『유아 염지관 명상프로그램 개발과 정서지능에 미치는 효과』이다. 이 박사논문은 나중에 『명상아! 놀자』(2013)는 이름으로 출간되었다. 이것은 『어린이 놀이명상』과 유사한 제목이다. 이것은 ‘놀자’는 표현을 사용하였지만, 분명하게 어린이 명상활동을 오감과 결합하여 체계화한 점에서 오감명상의 유용한 안내서를 제공한 점에서 연구사적 의의가 있다.

오윤경과 김진의 공통된 점은 오감을 통한 놀이, 활동으로서 명상을 아동과 청소년의 내적 성장에 적극 활용한다는 점이고, 또한 오감에 적용한 구체적인 명상적 방법으로 ‘알아차리고[念, sati], 머물러[止, samatha], 지켜본다[觀, vipassanā]’는 염지관(念止觀) 명상(인경, 2005)을 채택한다는 것이다. 오윤경은 다음과 같이 명상상담 프로그램을 구성하는데 있어서 오감을 각각 독립된 회기로 구성한다.

- 1회기: 건포도명상
- 2회기: 감각느낌검색
- 3회기: 허브나 향으로 이용한 냄새 맡기 명상
- 4회기: 그림을 활용한 보기명상, 친구의 손잡고 촉감명상
- 5회기: 영화감상의 시청각명상
- 6회기: 쭉차 먹기명상, 악기소리의 듣기명상
- 7회기: 찰흙의 촉감명상
- 8회기: 냄새의 훔칠명상, 가족의 존귀함 명상

이런 오감명상활동은 청소년에게 맞는 다양하고 재미난 활동으로 구성되어 자아개념 형성에 도움을 주도록 되어 있다. 반면에 유아, 아동을 대상으로 하는 김진은 오감으로 단계별로 다음과 같이 구성한다.

- 1단계: 보기명상(친구 눈 바라보기, 사진보기)
- 2단계: 촉감명상(물에 발 담그기와 마사지하기)
- 3단계: 향기명상(쑥, 향명상)
- 4단계: 먹기명상(당귀차, 매실),
- 5단계: 듣기명상(친구의 호흡듣기, 소리듣기),
- 6단계: 오감명상(산책, 다도)

이것은 유아와 아동의 발달단계에 맞추어서 정서지능의 향상을 돕는 성장프로그램이다. 이들 연구는 독일의 『어린이 놀이명상』과 비교하면 놀이명상이 ‘요동치는’ 놀이에 보다 초점이 맞추어져 있다면, 오감명상은 오히려 ‘고요함’의 명상 쪽으로 조금 더 기

올려져 있다. 사실상 『어린이 놀이명상』이 주로 놀이가 중심활동이라면, 오윤경과 김진의 오감명상은 명상이 중심활동이라는 점에서 큰 차이점이 있다. 이들은 처음에는 오감을 각각 별개로 연습한 다음에, 점차로 산책이나 숲, 다도, 혹은 가족관계로 각각의 감각을 통합된 하나의 오감명상으로 발전시킨 점에서, 오감에 대한 인지적 발달측면과 더불어서 대인관계에서의 정서기능 향상에 유용한 효과를 만들어낸다.

이후 오감명상에 대한 연구는 이들의 연구 성과를 모델로 하여 확산된다. 예를 들면, 청소년을 대상으로 하는 서종호의 『오감명상법: 치유학습』(2014)과 김경미와 김소향(2016)의 ‘오감을 통한 명상활동이 만 2세 영아의 사회정서발달에 미치는 영향’의 명상 활동은 앞의 선행연구와 동일한 오감명상에 근거한다. 단지 차이점이 있다면 연구의 대상과 관점이 달라지면서 오감명상의 다양한 적용이 이루어진 점에서 의의가 있다.

III. 수행방법으로서 오감명상

오감명상과 관련한 선행연구들을 살펴보면, 오감을 활용하는 명상활동이 아동과 청소년들에게 오락적 즐거움과 함께 교육적인 효과가 있음이 분명하다. 오감명상은 각각의 감각에 해당되는, 현재의 시점에서 경험되는 감각자료에 집중하는 명상법이라, 다섯 가지 각각의 감각기관에 대해서 각각의 프로그램을 마치 별개처럼 운영하게 된다. 그렇기 하지만, 우리의 현실적인 경험들을 살펴보면 대부분 오감이 각각 따로 구분된 채로 경험하는 것이 아니라, 대체로 다섯 감각은 하나의 장면에서 통으로 함께 작용하고 경험한다. 이를테면 숲으로 나갔을 때를 생각해 보면 금방 이점을 인정할 수가 있다. 숲으로 가면 냄새가 달라지고, 새소리가 청아하게 들린다. 숲의 아름다운 색깔이 보이고, 맑은 바람이 뺨을 스치고 간다. 이들은 모두 오감에 동시 다발적으로 포착이 된다.

만약에 숲에 가서 명상을 한다면 이것을 어떻게 해야 하는가? 여기서는 2가지 방식으로 운영할 수가 있다. 선행연구에서 보여주는 것처럼, 하나는 교육적인 목적을 가지고 오감을 한 개씩 개별적으로 운영하는 방식이다. 그러나 이 방식은 준비물이 필요하다. 냄새를 잘 맡기 위해서 꽃으로 몸을 숙이거나 혹은 냇물에 발을 담그기 위해서 냇가로 장소를 옮겨야 하는 번거로움도 발생된다. 물론 이렇게 함으로써 프로그램의 다양성과 더불어서 강력한 집중, 감각경험의 생생함과 다양성을 얻게 된다는 장점이 있다.

또 다른 방식은 같은 장소에서 몸을 움직이지 않고, 자연 상태 그대로 오감을 순차적으로 모두 경험하는 방식이 있다. 이들 감각경험은 각각 별개이지만 동시에 한 장소에서 이루어질 수 있다. 나무아래나 바위위에 앉아서 한 장소에서 자신의 오감에 들어오는 감각자료를 대상으로 명상할 수가 있다. 이때의 감각들은 서로 연결되어 있고, 하나의 온전한 경험으로 인식된다. 이런 경우는 각각 감각기관에 특화시켜서 개별화된 오감명상이 아니라, 오히려 다섯 가지 감각자료가 서로 다르지만 ‘한 자리’에서 순차적으로 경험된다. 때문에 이것을 선행연구가 보여주는 방식과 구분할 필요가 있다. 다시 말하면 각각의 감각기관에 맞춘 ‘개별화된 교육프로그램으로서 오감명상’과 일상의 자연 상태에서 진행되는 ‘수행방법으로서 오감명상’을 구분할 필요가 있다.

교육프로그램이 아니라, 자연스런 상태로 진행되는 ‘수행방법으로서 오감명상’의 장점은 사전에 교육적인 목적의 특정한 준비물을 마련하지 않고도, 또한 방안이나 혹은 숲 같은 외부의 특정한 장소가 어디든지 구애를 받지 않고 준비물 없이 자연스럽게 수행할 수 있는 장점이 있다. 이를테면 방안에서도 눈[眼]을 감고 눈에 보이는 흰색이나 보라색 색깔을 직접적으로 포착할 수 있고, 귀[耳]의 소리는 자신의 숨소리나 이웃이나 옆방의 소리가 대상이 되고, 코[鼻]의 냄새는 방안에서 맡게 되는 음식 같은 냄새가 대상이다. 혀[舌]의 맛은 입안에 아직도 남아있는 내재된 커피 맛이 대상일 수 있다. 몸[身]의 느낌은 어깨나 머리 혹은 다리의 다양한 신체느낌이 대상이 된다. 오감명상은 눈, 귀, 코 등 오감을 순서대로 따라가면서 혼자서도 의도적으로 스스로를 안내하면서 진행할 수 있겠다. 그러나 초보자에게는 익숙해질 때까지 리더자의 안내를 따라서 보고 연습하는 것이 필요하다. 이런 경우는 물론 결코 자연 상태의 개인적 수행방법은 아니다. 오히려 리더에 의해서 의도적으로 보고를 요청하기에, 이런 경우는 ‘보고하는 오감명상’이란 호칭이 더 적절할 것 같다. 구체적인 현장의 사례를 들면 아래와 같다.

눈의 색깔

1) 알아차릴 때의 색깔: 밝은 흰색/ 노란색이 보임/ 밝은 흰색 → 노란색과 파란색 겹쳐 보임 2) 호흡과 관찰해보니: 집중도와 선명

도가 올라감/ 불안하게 흔들림 → 편안함 (안정됨)/ 타원형의 파란색 덩어리가 나타남 3) 명상을 끝나고 난 결과: 눈이 맑아진 느낌

귀의 소리

1) 어떻게 알아차렸나: 보일러 돌아가는 기계 소리/ 종소리가 들림 2) 호흡과 함께 관찰하기: 소리가 끝나는 끝을 찾아가고 귀를 더욱 기울여 듣게 됨/ 점점 집중도가 올라감/ 점점 퍼져가는 느낌. 깊이 있어짐 3) 명상을 끝나고 난 결과: 소리에 집중하니 알아차림이 증가함.

코의 냄새

1) 알아차림: 무향, 2) 호흡과 함께 관찰하기 :코에 불편함 느낌/ 집중력 저하/코에 건조함 3) 끝나고 난 소감: 비염 때문에 향을 맡을 수 없었다. 호흡하기가 조금 힘들었다.

입의 맛

1) 알아차림: 달콤함/ 짹짹함/ 밋밋함 2) 호흡과 함께 관찰 후 변화: 더욱 더 달콤하게 느껴짐/ 짹짹함이 느껴짐 3) 끝나고 난 결과: 입안이 텅텅함/ 입안이 마르는 느낌/ 목이 마름

몸의 감촉

1) 알아차림: 엉덩이 압박감/ 다리 절임 2) 호흡과 함께 관찰 후 변화 :압박감이 풀리는 느낌 3) 끝나고 난 결과: 다리가 더 아파옴(조이는 느낌) 열감/ 알아차림으로 통증이 감소되는 느낌

여기서 보듯이, 수행방법으로서 오감명상은 3단계로 이루어진다. 첫째는 감각대상의 포착, 알아차림을 보고하는 것이고, 둘째는 그곳에 집중하여 호흡과 함께 지켜보는 명상하기이고, 셋째는 명상의 결과와 변화를 보고하는 것이다. 이것은 교육적 목적으로 각각의 감각에 해당되는 계획된 프로그램을 진행하지 않고, 존재하는 그대로의 오감을 대상으로 한다는 점에서 교육프로그램으로서의 '개별화된 오감명상'과 차이가 난다. 물론 관찰하는 명상방법으로 포착된 대상을 알아차림 하고 그곳에 머물러 관찰하는 '염지관(念止觀)' 명상을 채택한 점은 앞에서 살펴본 선행연구와 동일하다. 단지 수련할 때 명상을 진행하는 리더자와 수련자가 서로 한 팀을 이루고, 수련자는 오감명상을 하면서 경험내용을 보고하고, 오감명상의 리더자는 안내를 하면서 보고내용을 기록한 점에 차이점이 있다. 또한 중요한 특징은 오감을 관찰할 때, 호흡과 함께 감각대상을 관찰하는 점에서 오감명상은 호흡명상을 먼저 익힌 이후에 실시하는 것이 효과적이다. 여기서 오감명상을 끝내고 난 소감을 소개하면 아래와 같다.

- 소리가 집중이 제일 잘됨. 맛은 맛의 없음을 느끼고, 혀의 아릿한 통증을 느낌. 감촉은 호흡 들숨 날숨에 따라 피부의 반응과 느낌의 차이를 알 수 있었음. 다른 감각은 크게 변화를 못 느낌. 명상하면서 생각이 끼어들지 않음.

- 오감을 알아차림 하여 보니 통증이 어떻게 반응하는지 알 수 있었고, 집중이 더욱 잘 되는 걸 느낌. 선명도도 더 강해짐.

- 들숨 날숨을 함께 관찰을 하니 알아차림이 더욱 증가하고 집중도 증가함, 들숨일 때는 자꾸 놓치게 되고 날숨일 때도 잘 안 되고 멈춤할 때 집중도와 선명도도 올라간다.

- 괜찮았다. 또 다른 경험을 할 수 있어서 좋았다. 처음에는 1차는 무슨 느낌인지 뚜렷하진 않았다. 2차는 할수록 더 강하게 느낌이 있었다. 3차 여러 번 할수록 점점 차이점이 있었다.

- 눈에서 색깔을 알아차리고 귀에서 소리를 알아차리고. 처음 1차, 코에서 냄새를 느끼려하고 입에서 맛을 알아차리려고 하는 의도가 집중도를 높아지는구나 하고 알아차림 하였다. 2차는 더욱 선명해지며 집중도도 높아짐. 몸 전체로 느껴짐을 알아차림. 3차는 순환됨을 느낌.

여기의 소감을 분석하여 보면, 첫째는 수행방법으로서 '오감명상'은 자연 상태로 진행하다 보니, 그때마다 상황에 따라서 각각 오감의 집중도가 달라진다는 점이다. 두 번째는 처음 할 때보다는 반복적으로 진행할수록 집중도와 선명도가 높아지고 있음을 보고한

다는 점, 세 번째는 호흡과 함께 실시하는 것이 효과적이라는 점이다. 호흡은 감각대상을 지속적으로 관찰하게 하고, 다른 생각이 끼어들지 않게 집중을 보호한다는 점이다.

IV. 오감에 기반한 영상관법

1. 영상관법의 의미

영상관법은 특정한 문제가 되는 영상을 현재의 시점에서 의도적으로 떠올려서 관찰하는 명상법이다(인경, 2008). 물론 『해심밀경』 분별유가품(分別瑜伽品)에서 자씨보살(慈氏菩薩)은 ‘모든 위빠사나의 삼마지(毘鉢舍那三摩地)에서 일어나는 영상’에 초점을 맞추어서 질문을 한다(『解深密經』, “慈氏菩薩復白佛言 世尊 諸毘鉢舍那三摩地所行影像 彼與此心當言有異當言無異”). 반면에 영상관법에서 정의하는 영상은 사마타나 위빠사나 수행의 단계에서 나타난 영상을 포함할 뿐만 아니라, 일상의 경험세계에서 나타나는 모든 영상을 대상으로 확장한다. 그래야 일상의 교육이나 콘텐츠(contents) 개발과 심리치료나 상담의 상황에서도 영상관법을 활용할 수 있다고 판단한 까닭이다.

원래 영상(影像)이란 용어는 불교의 유식심리학에서 자주 사용하는 ‘pratibimba’란 용어의 한역이다. ‘prati’는 ‘~에 대해서’란 의미이고, ‘bimba’는 ‘둥그런 원판’을 의미한다(Sanskrit English Dictionart, 1899). 유식불교에서는 ‘bimba’란 인식의 과정에서 인식되고 해석되어 범주화되기 이전의, 감각이나 사유의 순수한 대상을 가리키는 말로 사용한다. 이와는 반대로 ‘pratibimba’는 인식과정에서 해석되고 해석되어진 의식의 표층에 나타난 바로, ‘bimba’가 반영된 이미지란 의미를 가진다(A.Charles Muller, 2011). 강물에 반영된 달이나 태양은 ‘pratibimba’이고, 원래의 달이나 태양은 ‘bimba’가 된다.

한역에서는 ‘pratibimba’를 ‘반영된 이미지’란 의미로서 ‘影像’이나 거울에 비친 상이란 뜻에서 ‘鏡像’란 용어를 사용한다. 이것은 사실상 ‘유식(唯識, vijñapti-mātra)’과 동의어이다. 왜냐하면 여기서 사용되는 ‘vijñapti’란 의식(vijñāna)에 의해서 인식된 결과로서 곧 의식에 나타난, 반영된 인식의 결과를 말하기 때문이다(橫山紘一, 1979). 달리 말하면 유식이란 인식되는 외계의 대상이 의식에 의해서 편집되고, 반영된 다른 아닌 표상, 영상, 심상이란 뜻이다. 불교의 유식심리학에 의하면, 이런 영상들은 제8식, 아뢰야(alāya)식에 저장되었다가 외적인 자극을 받으면 의식의 표층으로 나타난다.

이러한 바닷가를 다녀오면서 지하철을 타고 집으로 돌아오는 길에 바닷가에서 경험한 내용을 회상한다고 하자. 회상이 가능한 이유는 그것들이 제8식, 아뢰야식에 저장되었기 때문이다. 의식에 떠올라온 바닷가의 영상(pratibimba)은 본래의 바닷가(bimba)와 닮은 표상을 가진다. 마음에 회상된 영상은 몇 시간 전에 보았던 그곳의 전경을 반영한 이미지이다. 물론 그 바닷가는 이제 현실에 실존하지 않는다. 사진을 찍기 위해서 그곳에 다시 가보지만, 아쉽게도 아까 전에 본 안개가 낀 장면은 이미 그것에 존재하지 않는다. 그것은 이미 지나가버린, 존재하지 않는 대상이다. 이것이 ‘단지 유식으로만 존재하지 외계에 실재하지는 않는다[唯識無境]’는 것이다.³⁾ 물론 내가 본 안개 낀 장면은 전혀 존재하지 않는 것은 아니다. 그것은 단지 유식(唯識, vijñapti-mātra), 곧 심상, 표상, 영상으로서만 존재한다는 의미이다.

그런데 이 영상은 오감과 무관하지 않다. 오감을 통해서 의식이 기억하고 편집한 내용이기때문에, 사실상 오감에 의해서 포착된 이미지이다. 바닷가를 떠올려보면, 그곳에는 오감이랑 함께 펼쳐진다. ‘눈’으로는 바다의 저녁노을의 색깔을 보면서 동시에 ‘코’로는 바다의 고유한 냄새를 맡는다. 그리고 ‘귀’로는 갈매기의 소리와 함께 파도소리를 들을 뿐만 아니라, ‘촉각’으로 축축하게 젖은 안개와 함께 우리는 ‘혀’로 소금 맛을 본다. 그런데 그 순간에 또 다른 이미지와 연결된다. 그것은 아득하게 어린 시절 일찍 돌아가신 엄마와의 기억이 함께 떠오른다. 가슴이 먹먹해지면서 눈시울이 뜨거워짐을 느낀다. 그것은 엄마의 죽음과 연결되어 있다. 외상 기억은 바로 오감과 연결되어 있다.

우리가 만약에 이렇게 명상을 한다면 이것은 분명하게 순수한 오감명상만은 아니다. 이것은 마음의 심층에 잠재된 특정한 영상을 떠올려서 관찰하는 ‘영상관법’이다. 오감명상은 외적인 대상과 연결되지만, 영상관법은 내면 심층의식과 연결되어 있다. 오감의 바닷가와 심층의 엄마의 죽음에 대한 기억은 서로 연결되어 있다. 오감명상은 정보의 입력과 저장(put-in)에 초점이 있다면, 영상관법

은 심층에 저장된 정보의 출력, 노출(put-out)에 초점이 맞추어져 있다. 물론 양자는 서로 무관하지도 않다. 오감은 제8식에 저장된 영상을 격동시켜서 의식의 표층으로 떠올라오게 한다. 영상은 오감과 함께 기록되어 있기에 영상을 떠올릴 때, 오감도 함께 관찰된다. 본고는 이렇게 떠올린 문제의 영상을 오감과 함께 관찰하는 명상을 ‘오감에 기반한 영상관법’이라고 부른다. 이것은 과거의 경험을 현재의 시점으로 영상을 떠올려서, 오감을 따라 관찰하는 것이다. 관찰하는 방법은 다양하겠지만, 오감명상에서 채택한 엄지관 명상을 그대로 영상관법에서도 적용할 수가 있다. 이것은 당시의 느낌을 충분히 느껴보고, 새롭게 삶의 의미를 통찰하는 과정이다. 이것은 명상을 심리치료나 심리상담에 활용한 전형적인 한 형태를 제공한다는 점에서 유용한 전략이다.

2. 상담사례

여기서 ‘오감에 기반한 영상관법’의 개인 상담 사례를 보자. 내담자는 69세의 노인여성으로 어릴 때 일찍 엄마를 여의었고, 결혼 후에는 10년 전 남편과 사별하고, 아이들과 지내오다가 최근에 아이들(아들과 딸, 2명)이 결혼해서 분가하여 떠나면서 우울과 불안을 호소한 경우이다.

사례

시간이 지날수록 몸이 자꾸 아프다. 특별히 불편한데가 있는 것이 아니라 전체적으로 몸 컨디션이 안 좋고 몸 전체 근육이 점점 노화되는 것 같은 것을 느낀다. 앞으로 점점 더 심해질 텐데. 자식들에게 분리되어 홀로서기를 해야 하는 게 걱정된다. 일 년 일 년 지나면서 전혀 예상 하지 못했던 변화가 오고 그 변화에 따라서, 자식들에게 삶이 많이 꼬달리는 것을 보면서 점점 홀로서기에 자신이 없어지고 불안감이 온다. 신앙으로 이겨내려고 노력은 하고 있지만 솔직하게 앞날이 좀 막막하다. 다가올 노후와 죽음에 대한 걱정과 불안은 늘 함께 한다.

오감에 기반한 영상관법 진행

T. 호흡 상태는 어떤가요? C: 좋습니다. 편안합니다.

T. 이제부터 영상관법을 시작합니다. 방금 말한 불안했던, 걱정했던 사건 사례를 떠올려 보세요. 뭐가 보이나요[눈]? C. 집에서 혼자 누워 있는 모습이 보여요(눈물을 흘리고 있음).

T. 그곳에 머물러 지켜보세요. 어떤 느낌[감정]이 드는가요? 강도는요? C. 외로움, 막막함. 강도 70%. T. (1분후) 지금 느낌이 어떤가요? C. 답답하고 검은색, 사각 형 큰 도화지. 강도 40%. T. [몸에서] 일어나는 반응은? 가슴이 답답해요.

T. 호흡과 함께 가슴의 느낌을 알아차림 하면서 지켜보기 해요. (1분후) 지금은 어떤가요? C. 여전히 가슴이 아파요. 30%. 색깔이 바뀌면서, 옅은 핑크색 사각 도화지가 보여요.

T. 좋아요. 이번에 [귀]로 와 보세요. 들리는 소리가 있나요? C. 네, 티비 소리. 20%. T. 그곳에 머물러보세요. 어떤가요? C. 줄어들었어요. 나중에는 5%.

T. 자, 이제 [코]로 오세요. 그 장면 속에서 어떤 냄새를 맡고 있나요? C. 냄새 없음. (1분후) 호흡 후 타는 냄새, 옅은 10%.

T. 그 장면에서 이제 [입]안으로 오세요. 어떤 맛이 있나요? C. 쓴맛 30%. (1분후) 쓴맛 10%. 옅은 쓴맛이 입안을 감돈다.

T. 같은 그 장면에서 [몸]으로 와 봐요. 몸에 어떤 느낌이 있나요? 어디가 가장 강한 느낌? C. 가슴이 편안하다. T. 좋아요. 그 느낌을 명상하세요. (1분후) 지금은 어떤가요? C. 트림이 난다. 가슴의 답답함이 풀려, 트림이 계속 나요.

T. 그 불안하고 걱정되는 장면에서 나는 어떻게 행동하고 싶은가요? C. 기운을 내야지. 잘 살 수 있을 거야. T. 그렇게 행동하고 말하고 나니 기분이 어떤가요? C. 많이 편안해 졌어요. T. 좋아요 심호흡을 하세요.

영상관법, 끝나고 난 소감

마음이 많이 편안해지고, 개운해졌다. 답답함이 아픔이 되었을 때, 슬퍼하고 있다는 것을 새롭게 알게 되었다.

대화로 했을 때와의 차이점

대화를 했을 때보다 명상을 했을 때가 더 디테일하게 나의 상태를 알게 되는 것 같고, 지켜보기 호흡을 하면서 가슴 답답함이 많이 없어지고 편안해지는 것을 보면서 대화를 했을 때보다 치유 능력이 훨씬 더 좋은 것 같다고 생각됐다.

여기에는 의지했던 가족이 해체되고 홀로된 독거노인이 직면하는, 고령화된 우리사회의 한 단면이 보인다. 앞에서 살펴본 바처럼, 여성독거노인의 선행연구에 의하면 가족의 도움보다는 사회적인 지지가, 사회적인 지지보다는 사회적인 활동이 우울감소에 도움을 받는다는 것인데, 실제로 가족의 도움도 사회적인 지지나 활동도 결코 쉽지 않다는 게 현실이다. 이 사례의 경우는 종교적 ‘신앙’의 도움을 받고 있지만, 앞날이 막막하다고 솔직하게 고백한다.

우리는 나이가 들면 이렇게 죽음에 대한 불안과 걱정을 피할 수 없을 것 같다. 스스로 ‘일 년 일 년 지나면서 몸이 아파오고’, 자꾸 자식들에게 의지하려는 모습을 보인다. 나약한 모습을 보이기가 싫어서, ‘홀로서기’를 시도하지만 쉽지가 않다. ‘다가올 노후와 죽음이 두렵다.’ 나이가 들면서 우리 모두 이런 고통을 겪을 것이다. 우리는 일상에서 이것을 다양한 방식으로 회피를 하곤 한다. 이점에 대해서 내담자는 ‘홀로 여기에 마주하기가 가장 힘들다’고 말한다.

이런 장면을 떠올리는 것 자체가 힘들고 용기를 필요로 한다. 왜냐면 내담자 입장에선 힘든 상황과의 직면은, 그것은 바로 위협을 의미하기 때문이다. 처음엔 눈물을 흘리면서 창피하고 부끄럽다고 거부했지만, 결국은 다행히 떠올려볼 수 있었다. ‘어떤 모습이 보이는지?’를 물었더니, ‘혼자서 누워있는 내 모습’이 보인다고 말하면서 눈물을 흘린다(제1단계, 알아차림 보고). 이것은 불교의 유식 심리학에서 보면, 제8식에 저장된 본질(bimba), 본래의 경험(홀로 아파트 거주하고 있다는 것)에 대한 님은 영상(pratibimba)의 현현이다. 여기에 접촉하는 순간, 그런 내 모습을 바라보고 있으면, ‘외로움과 막막함이 느껴진다.’ 그리고 여기에 집중하여 보니, 처음에는 ‘검정색 사각형 큰 도화지’가 보인다(제2단계, 머물러 지켜보기). 그러다가 계속하여 호흡과 함께 집중을 해보니까, ‘색깔이 바뀌면서, 열은 핑크색 사각 도화지가 보인다(제3단계, 결과보고).’

눈은 오감 가운데 가장 먼저 찾아오는 감각자료를 제공하여 준다. 사각도화지는 무엇을 상징할까? 이것은 세상과 단절된 ‘외로움과 막막함’의 형상이다. 어쩌면 늙어가는 나는 이 사각형 안에 갇혀있는지도 모른다. 홀로서기의 사각형은 자식들과 스스로 만든 단절인지도 모른다. 그런데 다행히 그곳에 집중하여 보니, 검정색에서 열은 핑크빛으로 바뀐다.

몸에서 느껴지는 느낌, 감촉은 가슴에 있다. 그것은 답답함이다. 이 어찌할 수 없는 답답함은 아픔이고, 또한 슬픔이다. 처음에는 느낌이 70% 정도였다가 40%에서 30%로 줄어들지만, 쉽게 사라지지는 않는다. 외로움과 막막함은 실존의 불안이기도 하다. 이것을 대상으로 해서 여기에 집중하여 보는 경험은 중요하다. 이게 전경이고 핵심 된 느낌이다. 귀에 들려오는 소리를 찾아보니, TV소리이다. 이것은 20% 정도로 일종의 배경일 뿐이다. 이마저도 나중에는 5%로 줄어든다. TV는 켜져 있지만 어느 순간 들리지 않는다. 냄새도 마찬가지이다. 전혀 느껴지지 않는다. 아마도 음식이 타는 듯한 냄새가 있지만 10% 미만이다.

입안에는 쓴맛이 있다. 상당히 의미 있는 수치이다. 가슴의 슬픔과 같은 수준의 30%이다. 계속하여 입안의 느낌을 알아차림 하고 그곳에 머물러 지켜보는 염지관 명상을 해보니, 점차 10%로 가라앉는다. 그리고 갑자기 배에서 트림이 난다. 가슴의 답답함이 풀리면서 계속 트림이 난다. 이제야 소화가 되는 듯하다. 그러면서 자신에게 ‘기운을 내자. 잘 할 수 있을 거라.’고 위로의 말을 한다. 이제 많이 편안해졌다고 보고한다.

이상의 명상상담 사례에서 보듯이 ‘오감에 기반한 영상관법’은 몇 가지 운영상 특징을 찾아볼 수가 있다. 첫째는, 일단 문제가 되는 특정한 영상을 떠올려서 관찰한다는 점에서 영상관법의 일반적인 형식을 취하는데, 그 절차는 오감명상의 형태를 취한다. 이점은 다양한 관점으로 상황을 관찰하게 돕는다. 둘째는, 몸의 감촉을 처음과 마지막에 배치한 점이다. 이것은 영상관법의 효과성을 검증하고 체험하게 하는 치유적 전략이다. 영상관법의 효과성이 얼마큼이며 또한 신체에서 일어나는 느낌의 변화를 따라가면서 내담자가 그것을 충분히 느끼게 하려는 의도적인 배려이다. 셋째는, 오감의 모든 감각이 다 같이 생생한 경험을 제공하는 것이 아니라, 사례에 따라서 달라진다는 말이다. 위의 사례에서는 주로 몸의 감촉과 입안의 쓴맛이 가장 잘 느꼈다는 것이다. 아마도 다른 사례였다면 다른 감각이 보다 잘 감지될 것이라는 말이다. 넷째는, 새롭게 통찰된 부분인데, 그것은 ‘가슴의 답답함은 사실은 슬픔이라’는

것이다. 이점은 중요한 발견이다. 몸의 답답함과 마음의 슬픔을 상호 연결한 통찰이기 때문이다. 다섯째는, 심리 상담이 주로 언어적인 대화를 중심으로 진행되는데, 이것과 비교하여 영상관법과 같은 명상을 활용한 심리상담이 보다 효과적이란 관점이다. 문제 상황에 대한 직면과 함께 디테일한 관찰을 통해서 정서적인 통찰을 가능하게 한 것은 영상관법, 곧 명상적인 접근이 주는 장점이라고 판단된다. 다섯째는 현실적인 대처방법에 대한 부분이다. 자신에게 위로의 말을 하고 현실속에서 우울한 감정이 올라올 때, 어떻게 대응해야 하는지 그 전략을 미리 세워두는 것은 불안과 우울을 감소시키는데 도움을 준다는 점이다.

V. 맺는 말

지금까지 오감명상의 3가지 모델을 제시하였다. ‘교육적 프로그램으로서’ 오감명상은 오감에 대한 각각의 독립된 프로그램을 개발하여 사용하고, ‘보고하는’ 오감명상은 개인이 일상에서 명상수련을 하면서 실행하는 예를 보여주었고, 마지막으로 ‘오감에 기반한 영상관법’의 구체적인 사례를 통해서 운영방법을 소개하였다.

교육프로그램으로서의 오감명상은 주로 유아나 청소년을 대상으로 교육적인 목적으로 오감에 각각의 독립된 프로그램으로 운영된다. 이 경우에 각각의 프로그램을 개발하여 활용한 측면은 장점인데, 의도된 계획으로서 교육적 목적이 아니라 자연 상태에서 개인적으로 수행하는 경우에는 준비물 문제로 불편한 점이 있다. 반면에 ‘보고하는 오감명상’은 개인이 일상의 자연 상태에서 수행할 수 있는 방식이다. 처음에는 두 사람이 짝을 지어서 집중력을 개발할 수 있는 훈련방식인데, 상호 자신의 수행상태를 점검하는데 유용하다. 마지막으로 ‘오감에 기반한 영상관법’은 문제가 되는 영상을 떠올려서 오감에 따라서 순차적으로 관찰하는 방식을 택한다. 이것은 심리상담이나 심리치료에 특화된 방식으로, 본고에서는 여성독거노인의 우울을 대상으로 그 진행한 사례를 제시하였다. 앞으로 남겨진 연구과제와 관련하여 몇 가지 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 오감에 기반한 영상관법의 구체적인 훈련프로그램의 개발이다. 본고에서는 ‘호흡명상 → 오감명상 → 오감에 기반한 영상관법’의 순서로 진행하고 있지만 각 단계별로 표준화된 진행 매뉴얼이 필요하다.

둘째, 호흡명상과 오감명상의 상호관계에 대해서 실증적인 증거자료가 필요하다. 호흡명상을 하면서 어떻게 느낌을 동시에 관찰이 가능한지에 대해서 현장에서 초보자들이 어려움을 호소하는 경우도 있기 때문에, 이점에 대해서 좀 더 명확한 이론적 설명과 증거 사례가 요청된다.

셋째, 언어적 대화 상담과 영상관법의 치유적 효과에 대한 집단연구가 요청된다. 이점은 중요한 관점이다. 전통적인 심리상담이 언어적인 대화상담 위주로 구성되기 때문에 영상관법과의 차이점에 대해서 비교연구가 필요하다. 질적인 관점도 그렇지만 양적인 측면에서도 깊은 연구가 필요하다.

네 번째는 고령화 사회가 직면한 독거노인의 우울과 죽음불안에 대해서, 명상적인 치유전략이 어떻게 효과가 있는지에 대한 보다 폭넓은 현장연구가 요청이 된다. 본고는 ‘오감에 기반한 영상관법’의 운영방식을 제공하기 위한 사례이지만, 그 효과성을 증명하려는 것은 결코 아니기 때문이다.

국문초록

본고는 오감명상을 심리상담이나 심리치료에 적용하는데 있어서, 교육적 프로그램으로서의 오감명상, 보고하는 오감명상, 오감에 기반한 영상관법 등 오감과 관련된 3가지 모델을 제시한다.

먼저 첫째로 ‘교육적 프로그램으로서’ 오감명상은 오감에 대한 각각의 독립된 프로그램을 개발하여 사용한다. 주로 유아나 청소년을 대상으로 교육적인 목적으로 오감을 활용한다. 그러나 의도된 계획에 의한 교육적 목적이 아니라 자연 상태에서 개인적으로 수행하려는 경우에는 준비물이 필요한 점에서 불편한 점이 있다.

두 번째, ‘수행방법으로서’ 오감명상은 계획된 정해진 프로그램이 아니라, 개인이 일상의 자연 상태에서 명상수련을 수행하는 방식을 보여준다. 초보자를 위한 훈련에서 두 사람이 짝을 지어서 자신의 경험 상태를 보고하게 한다는 점에서, 이것은 수행정도를 점검하는데 유용하다.

마지막으로 셋째는 ‘오감에 기반한 영상관법’은 문제가 되는 특정한 영상을 떠올려서 오감에 따라 순차적으로 관찰하

는 방식이다. 이것은 심리상담이나 심리치료에 특화된 방식으로, 본고에서는 여성독거노인의 우울을 대상으로 진행하는 절차를 한 사례를 통해서 보여준다.

주제어

오감, 호흡명상, 영상관법, 오감명상, 유아, 청소년, 심리상담

References

- 김진, 『명상이! 놀자』 (서울: 명상상담연구원, 2013).
- 김진, 『유아 염지관 명상프로그램 개발과 정서지능에 미치는 효과』, 동방문화대학원대학교 박사논문, 2011.
- 불교와 사상의학 연구회편저, 『명상 어떻게 연구되었나』, (서울: 올리브그린, 2013)
- 인경, 『염지관 명상』 (서울: 명상상담연구원, 2005).
- 인경, 『명상심리치료』 (서울: 명상상담연구원, 2012).
- 서중호, 『오감명상법: 치유학습』 (서울: 플러스 마인드, 2014)
- 임미경, 「오감을 활용한 미술활동이 만 3세 유아의 정서지능과 친사회적 행동에 미치는 영향」, 총신대학교 일반대학원 석사논문, 2018.
- 장철순, 「숲에서의 오감체험 활동이 유아의 자아 효능감 및 창의성에 미치는 영향」, 충북대학교, 석사논문, 2017.
- 정혜인, 「자연미술을 활용한 오감체험 교육 프로그램 연구: 초등학교 고학년 학생을 중심으로」, 공주대학교 교육대학원 석사, 2014.
- 설각, 『상키야 철학의 영상설(影像說)에 대한 청변(淸辯)의 해석』, 동국대학교대학원 석사논문. 2015.
- 横山紘一, 『唯識とは何か-「法相二卷抄」を読む』 (東京, 春秋社); 『유식이란 무엇인가』 장순용 옮김, (서울: 마음글방, 1996).
- 横山紘一, 『唯識의哲學』 (동경: 平樂寺書店, 1979); 『유식철학』 묘주 옮김(서울: 경서원, 2004년),
- Sir M. Monier Williams, Sanskrit English Dictionart(Oxford University Press, 1899)
- Lendner-Fischer, Sylvia, Bewegte Stille: Stressabbau und Entspannung mit Kindern, 『어린이 명상놀이』, 임영은, 이수경 번역, (서울: 쌤앤파커스, 2008)
- 김경미, 김소향, 「오감을 통한 명상활동이 만 2세 영아의 사회정서발달에 미치는 영향」, 한국유아교육·보육복지학회: 2016년 동계전국학술대회, 179-186.
- 김길영, 「비밀입양모의 양육 스트레스에 관한 상담사례연구: 부모교육과 영상관법을 중심으로」, 『명상심리상담』 Vol.6, 2011. 288-337.
- 김응수, 한문성, 「오감 정보통신기술」, 『정보기술』, 한국정보기술학회지, Vol.1, 2003.
- 김인희, 「영상관법이 공황장애의 증상 감소에 미친 효과: 단일사례 연구를 중심으로」, 『명상심리상담』 Vol.11, 2014. 37-57
- 김정연, 이하나, 「오감브랜딩의 Visual Identity 확장에 관한 연구」, 한국과학예술포럼, Vol.10., 2012. 51-63.
- 남기민, 정은경, 「여성독거노인들이 인지한 사회활동과 사회적 지지가 삶의 질에 미치는 영향」, 『노인복지연구』, Vol.52. 2010. 325-348.
- 백선숙, 김경숙, 「여성 독거노인의 우울에 관한 연구」, Journal of the Korean Data Analysis Society, Vol.12 No.5., 2010. 307-326.
- 서홍란, 김희년, 「요보호여성독거노인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인」, 『정신보건과 사회사업』 Vol.35, 2010. 176-

202.

신정란, 「영상관법이 장애가족을 가진 중년여성의 우울증에 미치는 효과: 사례 연구」, 『동아시아불교문화』 Vol.22, 2015. 547-574.

오윤경, 「호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향」, 『명상심리상담』 2권, 2008. 199-247.

오수연, 「여성소비자에 대한 오감마케팅 전략」, 『마케팅』 (Vol.38 No.4, 2004)

이완상, 「심리도식치료에 기초한 영상관법이 전업주부들의 스트레스와 정서에 미치는 영향: 사례 연구」, 『명상심리상담』 Vol.5., 2010. 218-280.

이영순, 「영상관법에 의한 명상상담 개인사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.5, 2010. 159-217.

인경, 「영상관법의 심리치료적 함의-인지행동치료와의 비교하면서」, 『명상심리상담』 2권, 2008. 61-89.

인경, 「영상관법의 현상학적 이해」, 『명상심리상담』 11권, (서울: 한국명상심리상담학회, 2014), 24-36.

인경(김형록), 「호흡명상의 심리 치유적 효과 -영상관법에 의한 상담사례를 중심으로」, 『한국불교학』 75권, (서울: 한국불교학회, 2015). 323-355.

정기철, 「오감을 활용한 글쓰기」, 『국어문학』, Vol.54, 2013. 361-384.

정영순, 「영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.14, 2015. 1-17.

조덕인, 「유식불교에 근거한 영상관법이 복합 외상후 스트레스 장애(complex PTSD)를 겪는 연구 참여자에게 미친 영향」, 『동아시아불교문화』 Vol.21, 2015. 71-107.

천정은, 「호흡명상 연구동향과 과제」, 『명상심리상담』 vol.20, 한국명상심리상담학회, 2018. 1-18.

차은지, 한정엽, 「오감형 가상현실 콘텐츠 사례연구」, 『공간디자인』, 한국공간디자인학회논문집Vol.41, 2016. 9-17.

한경옥, 「영상관법이 신체변형장애에 미친 효과: 단일사례연구 중심으로」, 『명상심리상담』 Vol.11, 2014. 51-65.

혜타스님, 「영상관법 프로그램에 의한 개인 사례연구 -사회공포증 증상 변화 중심으로」, 『명상심리상담』 Vol.7, 2012. 195-266.

A. Charles Muller, “Woncheuk圓測 on Bimba本質 and Pratibimba影像 in his Commentary on the Samdhinirmocana-stitra”, Journal of Indian and Buddhist Studies Vol. 59, No.3, March 2011.

Kabat-Zinn, J., “Mindfulness-based intervention in context: past, present, and future. Clinical psychology”: Science and Practice. 2003; 10:

Shoichi Suguro(1954), “Pratibimba Theory in Buddhist Idealism(Vijñāna-vāda) and the Idea of Honzetsu”, Journal of Indian and Buddhist Studies, 563-565.

内藤 昭文(1984a) 「TSPにおけるアトマン説批判(I): サンキヤ學派の構想する アトマン説をめぐって(3)」, 龍谷大學大學院紀要, Vol.5.(京都: 龍谷大學大學院紀要編集委員)

内藤 昭文(1984b), “Sṃkhya philosophy described by his opponent Bhavya”, 印度學仏教学研究, 通号 31. 日本印度學仏教学. pp. 33-38.

Saito Akira(2011), “Bhavya's Critique of the Sāṃkhya Theory of pratibimba”, 인도哲學仏教学研究18. 13-22.

Footnotes

- 1) 필자는 mindfulness를 ‘알아차림’으로 번역하고 ‘마음챙김’으로 번역하지 않는다. 마음챙김은 다양한 경험내용들을 오직 ‘마음’ 하나로 환원시키는 오류를 범하고 있다고 판단하기 때문이다. 예를 들면, 오감의 경험은 감각기관에서 느껴지는 색깔이나 소리, 냄새들이다. 이것은 엄밀하게 말하면 마음의 영역이 아니고, 몸의 영역에 속한다. ‘색깔이나 소리를 알아차림 한다’고 해야지, ‘색

깔이나 소리를 마음챙김한다'는 표현은 적절하지 못하다는 말이다.

- 2) Kabat-Zinn, J., "Mindfulness-based intervention in context: past, present, and future. Clinical psychology" Science and Practice. 2003; 10: p.145., 'An operational working definition of mindfulness is: the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment'
- 3) 실재론과 유식론의 대립인데, 여기서 유식불교의 철학적인 관점을 증거하는 이론이 影像說이다. 대상은 오직 영상pratibimba 으로서만 존재한다는 것인데, 그런데 영상의 배후로는 대상의 실재를 가정하고 있지 않느냐는 비판적인 논의가 있다. 이런 관점은 존재론과 인식론의 철학적인 논쟁으로 유식불교와 상키아 철학과의 논쟁이다. 이것과 관련된 논문들은 다음과 같다. Shoichi Suguro(1954), "Pratibimba Theory in Buddhist Idealism(Vijñāna-vāda) and the Idea of Honzetsu", Journal of Indian and Buddhist Studies, 563~565.; 内藤 昭文(1984a)「TSPにおけるアトマン說批判(I):サンキヤ學派の構想するアトマン說をぐって(3)」, 龍谷大學大學院紀要, Vol.5.(京都: 龍谷大學大學院紀要編集委員); 1984b "Sṃkhya philosophy described by his opponent Bhavya", 印度學仏教学研究, 通号 31. 日本印度學仏教学. pp. 33~38. Saito Akira(2011), Bhavya's Critique of the Sāṃkhya Theory of pratibimba, インド哲学仏教学研究 18. 13-22.; 설각(2015), 상키야 철학의 영상설(影像說)에 대한 청변(淸辯)의 해석, 동국대학교대학원 석사논문.