

RESEARCH ARTICLE

The Meaning and Function of ‘Meom-chum(Stop)’ in Daily Mindful Practice and the Relationship to Samatha Meditation

Jo, Seonghun

Professor, The Institute of Mind Humanities, Wonkwang University

일상의 마음공부에서 ‘멈춤’의 의미와 역할 그리고 사마타 명상과의 관계*

조성훈

원광대학교 마음인문학연구소 HK 연구 교수

*Corresponding Author: deoksang@yahoo.com

Abstract

Purpose: This study aims to clarify the meaning and function of “Meom-chum (stop)” in mindful practice and to reveal that ‘stop’ in mindful practice is a way to use the technique of Samatha meditation in daily life. **Methods:** To this end, the meaning of “stop” used in everyday life was investigated from the perspective of mindful practice, and ‘distancing’ was mentioned as the key role of stopping in mindful practice. This is achieved through daily use of the technique of Samatha meditation to shift attention to one object (neutral position). An example of a program that uses these principles and methods is OpenMind-Korea (OM-K) program for children's mindful practice. **Results:** “Stop” of mindful practice and Samatha meditation can be mutually beneficial as they both share the same method of shifting attention to a neutral position. In particular, “stop” of mindful practice becomes an active intervention in using the technique of Samatha meditation in daily life. **Conclusion:** “Stop” of mindful practice is a method of generating an unmoving mind and equanimity through distance when dealing with sensory objects in daily life using the technique of Samatha meditation, which shifts attention to a neutral position.

Keywords: mindful practice, stop, distancing, neutral position, samatha meditation



OPEN ACCESS

Citation : Jo, Seonghun. 2022. The Meaning and Function of ‘Meom-chum(Stop)’ in Daily Mindful Practice and the Relationship to Samatha Meditation. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220002>

Received: May 23, 2022

Revised: June 23, 2022

Accepted: June 27, 2022

Copyright: © 2022 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.

* 이 논문은 2020년 대한민국 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구로(NRF-2020S1A6A3A011095113), 원광대학교 마음인문학 연구소와 (사)한국명상심리상담학회의 공동학술대회 ‘명상심리와 마음공부’(2020년 5월 13일)에서 발표한 “마음공부에서 ‘멈춤’의 의미와 역할”을 수정 보완한 것임.

I. 서론

우리나라는 전통적으로 마음을 중시했다. ‘마음씨가 고와야 한다’라든지 ‘마음을 곱게 써야 한다’라는 말은 삶에서 마음을 잘 사용해야 함을 강조한 것이다. 유가에서는 심학(心學)이라고 하여 일찍부터 마음의 공부를 해 왔고, 불교의 일체유심조(一切唯心造) 역시 마음의 중요성을 강조하고 있다. 서구 심리학 또한 마음에 대한 과학적 접근이라 할 수 있다. 이런 면에서 마음을 중요하게 여기는 자세는 동양과 서양이 크게 다르지 않아 보인다. 그리고 이렇게 마음을 알아가고 사용하는 법을 ‘마음공부’라고 말한다.

서구에서는 1970년대부터 ‘마음챙김(mindfulness)’이 주류사회에 소개되고 다양한 전문 영역에서 활용되고 있다.(제프 윌슨, 한내창 외 옮김, 2017) 그런데 낙관적으로 보아왔던 마음챙김이 오히려 자본주의의 논리에 의해 변형되고 부정적으로도 활용된다는 점에서 마음챙김이 지닌 거품 또는 문제점에 대해 통렬하게 비판받기도 한다.(로널드 퍼서, 서민아 옮김, 2021) 이는 1세대 마음챙김 기반 중재법에서 2세대 마음챙김 기반 중재법이 대두되는 최근의 흐름과도 관계된다. 따라서 서구의 마음챙김 붐은 긍정·부정의 양면이 함께 있기에 마음공부에 대해 논의를 할 때도 이 점을 참고하면서 마음공부의 여러 측면을 검토할 필요가 있다.

본 연구에서는 마음공부에서 ‘멈춤’이 지닌 의미와 역할을 통해 마음공부의 긍정적인 측면을 고찰하고자 한다. 특히 마음공부의 범위를 ‘멈춤’이라는 방법으로 한정하여 마음공부가 일상의 삶에 어떻게 활용되고 도움을 줄 수 있는지를 파악하는 이론적 접근으로 진행할 것이다. 이를 위해 일상생활에서 마음을 잘 가꾸고 사용하는 것으로 마음공부의 의미를 한정하였고, 마음공부에서 멈춤이 어떤 역할을 하는지를 살폈다. 더 나아가 마음공부의 ‘멈춤’이 전통적인 명상법 중 하나인 사마타 명상과 연계되어 있음을 밝혔다. 사마타의 기법은 그 자체가 마음공부에서 ‘멈춤’의 방법으로 적용될 수 있고, 서로의 기법이 비슷하다는 점에서 사마타 명상을 수행한 효과가 마음의 힘으로 나타날 수 있음을 유추해 볼 수 있다. 더 나아가 마음공부의 ‘멈춤’은 ‘부동심’이나 ‘평정심’과 같은 마음의 힘으로도 나타날 수 있다.

II. 마음공부를 위한 ‘멈춤’의 의미와 역할

1. 마음공부

마음공부는 삶에서 마음의 특성, 작용, 역할 등을 중요하게 여긴다. 그런데 마음공부는 전통마다 그 해석이 서로 다르기도 하고 그 의미가 새롭게 만들어지기도 한다. 즉 마음공부는 각 전통에 따라 혹은 화자의 입장에 따라 그 의미나 내용이 일치하지 않고 때로 다른 관점으로 제시될 수도 있다는 것이다.

사전에서는 마음공부를 “정신적으로 수양을 쌓는 일”(국립국어원 표준국어대사전)로 정의하고 있다. 때로는 불교 유식사상의 관점에서 마음공부를 조명하거나(김명우, 2011; 서광스님, 2019), 반야심경, 금강경, 육조단경과 같은 경전과 연계해서 마음공부를 설명했다.(법상, 2017; 2018a; 2018b) 유가의 수행법인 정좌(靜坐)를 마음공부로 언급한 경우도 있고(최석기 2014), 심학(心學)으로 불리는 양명학의 경우 그 전체를 마음공부로 인식할 수도 있다. 원불교에서는 마음공부의 범위를 수양 · 연구 · 취사의 삼학에서부터 삼학 · 팔조의 수행문과 사은 · 사요의 신앙문, 도학과 과학까지 확장할 수 있고(장진영, 2012: 77) 중생이 부처가 되는 모든 과정으로도 볼 수 있다.(김성장, 2000: 140) 따라서 마음공부는 넓게 해석해 보면 서구에서 언급하는 ‘마음챙김(mindfulness)’의 의미를 포함하고, 선(禪)과 명상(meditation)도 마음공부의 범주로 넣을 수 있을 것이다.

마음공부에 대한 해석이 다양하기에 마음공부에 대한 개념 또는 범위를 한정할 필요가 있고, 본 연구에서는 마음공부를 ‘일상생활에서 마음을 잘 관리하고 사용하는 방법’으로 한정하여 논의를 전개하고자 한다. 그래서 본고에서 언급하는 ‘마음공부’는 ‘일상의 마음공부’ 또는 ‘일상생활에서의 마음공부’라는 의미를 이미 내포하고 있다.

그리스 신화의 ‘오디세우스와 세이렌’의 이야기는 마음공부를 비유적으로 설명하는 좋은 자료이다. <그림 1>은 존 윌리엄 워터하우스가 1891년에 그린 작품으로 ‘오디세우스와 세이렌’의 이야기를 한 장면 속에 담아내고 있다. 여기서 새처럼 날아다니는 무리는 세이렌(siren)이며 마성의 목소리로 노래를 불러 뱃사공을 유혹한다. 그러면 이 노래를 듣는 뱃사공은 노랫소리에 홀려 바다로 뛰어들어 결국 죽게 된다. 그래서 세이렌은 뱃사공에게 매우 위험한 대상이다.



그림 1. 오디세우스와 세이렌 (호주 멜버른 빅토리아 국립미술관 소장)

마음공부에서는 세이렌과 같은 것을 ‘경계’라고 말한다. 경계는 기본적으로 나와 부딪치는 대상이다. 몸에 닿는 뜨거운 ‘불’이 경계가 될 수 있고, 귀에 들리는 ‘소리’가 경계가 될 수 있고, 과거의 ‘기억’이 경계가 될 수 있다. 경계라는 것은 넓게 보면 안·아·비·설·신·의 육근(六根)이 만나는 모든 대상에 해당한다. 위빠사나 명상의 관점에서 보면 신·수·신·법의 사념처(四念處) 모두가 ‘경계’가 될 수 있다.

이처럼 육근과 만나는 모든 대상이 ‘경계’가 될 수 있는데, 마음공부에서는 마음을 수월하게 관리하고 사용하는 차원에서 경계의 범위를 좀 더 한정한다. 그래서 어떠한 대상과 만나게 되었을 때 그 대상에 끌리거나 휘둘러서 올바른 판단이나 행동을 하지 못하게 될 때 이를 ‘경계’라고 부른다. 위빠사나 명상에서는 모든 대상을 경계로 여기고 그 대상이 실체가 없고(無我) 변화한다는(無常) 점을 통찰하는 공부를 한다면, 마음공부에서는 물리적이던 심리적이던 사람에게 강한 영향력을 끼치는 대상을 ‘경계’로 파악하고 그 상황을 능숙하게 해결해나가는 노력을 하기에 서로 차이를 보인다.

마음공부에서 언급한 경계는 <표 1>과 같이 세 가지로 분류된다. 나를 매혹하는 것이 순경(順境), 나에게 거슬리게 하는 것이 역경(逆境), 나를 게으르게 하는 것이 공경(空境)이다.(원불교 정화사, 2021: 881) 이러한 경계를 만나면 일단 그에 반응하여 다양한 마음의 상태가 되는데, 마음 상태 중 올바른 판단과 행동에 부정적 영향을 미칠 때 그 대상을 ‘경계’로 한정한다. 경계를 통한 마음공부에서는 초보자의 경우 주로 ‘역경’과 ‘순경’을 중심으로 공부해 나간다. 화가 나거나 불편한 마음이 드는 것은 역경과 관련되고 즐거움에 빠져들어 정신을 깜빡하는 것은 순경과 관련되는데, 이러한 역경과 순경은 공경과 비교하여 느낌의 강도가 커서 일상에서 잘 알아차려지기 때문이다.

<표 1> 마음공부에서 경계의 구분

	경계의 특징	(경계로 인한) 마음 상태의 예
순경	유쾌한 느낌으로 매혹한다	좋음, 황홀함, 즐거움, 달콤함 등
역경	불쾌한 느낌으로 거슬리게 한다	분노, 짜증, 역겨움, 두려움 등
공경	게으르고 무기력하게 만든다	자포자기, 나태, 허무, 매너리즘 등

이런 점에서 마음공부는 경계를 알아차리는 데에서 시작된다. 경계를 인식할 수 있을 때 경계에 대비할 수 있고 혹 경계에 끌렸더라도 이를 극복해 나가는 과정에서 마음공부를 이어나갈 수 있다.

2. 멈춤 (지, 사마타)

1) 지(止)

멈춤은 삶에서 다양하게 사용된다. 때론 잡생각이 많아 이를 멈추고 싶고, 무언가에 화를 내다가 화를 멈추려고 한다. 갈등이 멈추었으면 하고, 전쟁이 멈추었으면 한다. 이처럼 누구에게나 멈추었으면 하는 무언가가 있다. ‘그때 멈췄으면...’하는 아쉬운 마음이 들고 후회할 때도 있다. 그런 걸 보면, 멈춤은 일상의 여러 영역에서 실제로 ‘마음을 사용하는 방법’이다.

일상의 행동을 나타내는 말로 행동거지(行動擧止)가 있다. “몸을 움직여서 하는 모든 짓”(국립국어원 표준국어대사전)을 의미하기에, 행동거지를 바르게 한다는 것은 모든 몸짓을 바르게 한다는 의미가 된다. 그런데 행동거지에는 ‘지(止)’, 즉 멈춤이 포함된다. 일상의 몸짓(행동)

에서 ‘멈춤(止)’도 필요한 것이다. 『대학』 경1장에서는 “그침을 안 뒤에 정함이 있고 정하여진 뒤에 고요할 수 있고 고요한 뒤에 편안할 수 있다(知止而后有定, 定而后能靜, 靜而后能安)”라며 ‘지(止)’를 언급했고, 『도덕경』 44장에서는 “족함을 알면 욕되지 않고, 멈출 줄 알면 위태롭지 않아 장구할 수 있다(知足不辱 知止不殆 可以長久)”라며 ‘지(止)’의 가치를 밝히고 있다. 그래서 멈출 자리를 알아 멈출 줄 알 때(知止止止) 삶이 위태롭지 않고 편안할 수 있다. 사람을 죽이려고 칼을 꺼냈다가 ‘아! 내가 지금 어리석은 마음을 내는구나’하고 물러섰다면 그것이 자비심이든 측은심이든 그 어떠한 것이든 바로 그 순간 그 업연에서 벗어났다는 사실이 마음공부의 핵심이 되며(김은진, 2014: 20) 이처럼 마음공부는 멈출 자리에서 멈출 수 있도록 도울 때 가치가 크다.(조성훈, 2020: 56)

또한 종교 등의 영적 전통에서는 진리를 드러내는 방식으로 멈춤을 활용한다. 파사현정(破邪顯正)이라는 말은 샅된 것을 깨부수어 바름이 드러나게 하는 것인데, 여기서 ‘파사(破邪)’는 결국 샅된 것을 멈추는 것으로 해석할 수 있다. ‘제악막작 중선봉행 자정기의 시제불교(諸惡莫作 衆善奉行 自淨其意 是諸佛教)’라는 말씀 속에서 ‘제악막작(諸惡莫作)’은 모든 나쁜 짓을 멈추는 것이라 할 수 있다. 파탄잘리의 『요가수트라』에서 ‘심작용지멸(心作用止滅)’을 언급하는 것 역시 마음 작용에서 멈춤이 중요함을 강조한 것이다. 또한 천태의 지관(止觀)수행에서는 번뇌를 항복 받는 기초로서 ‘지(止)’를 밝히고 있다.(천태 지의, 송찬우 역해, 2011: 31)

이처럼 ‘지(止)’는 마음공부에서의 ‘멈춤’으로 매우 중요하다. 그런데 ‘止’는 <표 2>와 같이 발을 형상화한 것이다. 발이 지닌 ‘멈춤(止)’의 의미를 활용하는 명상적 기법이 있다. 바로 발바닥 명상(Meditation on The Soles of the Feet)이다. 이 프로그램은 마음챙김의 권위자이며 국제 저널 『마인드풀니스(Mindfulness)』의 편집장인 니르베이 싱(Nirbhay Singh)이 개발한 것으로 분노와 같은 큰 감정이 일어날 때 ‘중립의 장소(neutral position)’인 발바닥으로 주의를 옮기는 방법을 통해 이루어진다. 발바닥 명상을 배운 학생들은 공격성이나 분노와 같은 행동이 일어날 것 같거나 그러한 정서적 전조가 보일 때 이를 미리 알아차려 발바닥으로 주의를 돌리는 방법을 활용하였고 이는 행동의 유의미한 개선을 가져왔다.(Singh, Lancioni, Karaszi, Winton, Myers, Singh, Singh & Singh, 2013; Felver, Singh & Horner, 2020).

<표 2> 한자 止의 옛 모양들(<https://en.wiktionary.org/wiki/止>)



여기서 중요한 요소가 ‘지(止)’라는 개념이다. 마음공부에서 멈춤을 적용하는 데 가장 간단한 방법은 ‘중립의 장소’로 주의를 옮기는 것이다. 발바닥 모양의 ‘止’는 곧 ‘멈춤(止)’을 의미하면서 동시에 ‘중립의 장소(止)’를 의미한다. 우리나라에는 역사적으로 ‘소도(蘇塗)’라는 공간이 있었다. 이 공간은 제사와 같은 종교적 의식을 거행하는 곳으로, 죄를 지은 사람이라도 이곳에 머물면 죄를 물을 수 없다는 성스러운 장소였다. 마음공부에서는 소도와 같은 공간을 ‘중립의 장소(止)’라고 부를 수 있다.

앞에서 언급한 오디세우스와 세이렌의 이야기로 돌아가 보자. <그림 2>는 이 이야기를 단순화한 삽화이다. 여기서 볼 수 있듯이 세이렌의 노랫소리는 경계이다. 그렇다면 이 그림에서 발바닥과 같은 ‘중립의 장소’에 해당하는 것은 무엇일까? 바로 뱃사공의 ‘귀마개’와 오디세우스의 ‘뚝대’이다. 이는 마음공부에서 어려운 경계에 대처하는 두 가지 방법인 ‘피경(避境)’과 ‘대경(對境)’을 잘 보여준다.



그림 2. 오디세우스와 세이렌¹⁾

피경(避境)은 말 그대로 경계를 피(避)하는 것이다. 경계와의 거리를 최대한 벌려 그 영향력에서 완전히 벗어나는 것으로 ‘도망가기’, ‘회피하기’와 비슷하다. 언뜻 도망을 가거나 회피하는 것은 좋지 못한 것으로 여길 수 있는데, 꼭 그렇게 볼 게 아니다. 이를 판단하는 근거는 그 경계를 감당할 수 있느냐 그렇지 못하느냐의 여부이다. 세이렌의 노래는 뱃사공이 감당할 수 있는 경계가 아니기에 ‘귀마개’를 통해 ‘소리’ 경계를 피하는 것이 마음공부의 좋은 전략이었다.

이러한 전략은 유아 마음공부 프로그램인 오픈마인드 코리아(OpenMind-Korea; OM-K)에서도 적용하고 있다. 세이렌과 같은 강한 경계를 알아차릴 수 있도록 돕기 위해 ‘큰 감정’이라는 개념을 안내했다. 아이의 감정이 격해졌을 때 그 상황을 어떻게 대처할 것인지가 중요하기 때문이다. 그래서 OM-K에서는 싸움이 날 것 같은 ‘큰 감정’의 상황이 발생하면 일단 그 자리를 벗어나도록 하여 피경의 마음공부를 실천하도록 한다.

‘큰 감정’은 주체하기 힘든 감정 또는 격한 감정을 말한다. 매우 화가 날 때, 장난치고자 하는 마음으로 자신을 주체하지 못할 때, 기분이 좋아서 너무 흥분될 때는 모두 큰 감정의 예이다.(원광대학교 마음인문학연구소, 2020: 181)

일상에서 번아웃이 되었다면 이는 피경을 하지 못해서 생기는 문제일 수 있다. 시간을 내어 안전한 공간에서 명상 수행을 하거나 휴식을 취하는 것은 일상생활에 대한 피경이 된다. 이렇게 피경을 통해 번아웃을 예방할 수 있고 피경을 하는 동안 마음의 힘을 기르는 안정적인 시간을 확보할 수 있다. 다시 일상으로 돌아와서는 깨어있는 마음 또는 단단한 마음으로 일상의 경계를 마주할 수 있을 것이다.

다음으로 대경(對境)의 마음공부이다. 대경은 말 그대로 경계를 마주 대(對)하는 것이다. 일상의 삶에서는 대체로 경계를 피하면서 살기가 어렵다. 마주해야만 하는 상황이 계속해서 펼쳐지기에, 오디세우스가 보여주는 대경의 마음공부가 절실히 요청된다. 오디세우스는 다른 뱃사공들처럼 피경의 ‘귀마개’를 사용하지 않았고, 대신 ‘돛대’라는 ‘중립의 장소’에 의지하여 세이렌의 노랫소리를 마주했다. 그리고 혹시라도 경계에 끌려가지 않도록 뱃사공들에게는 자신이 무슨 행동을 하더라도 절대로 밧줄을 풀지 말도록 당부했다.

일상의 삶에는 ‘귀마개’와 같은 중립의 장소도 필요하고 ‘돛대’와 같은 중립의 장소도 필요하다. 특히 ‘돛대’와 같은 중립의 장소는 일상을 살아가는 데 절실히 필요하다. 그렇다면 일상에서 마음을 잘 관리할 수 있는 중립의 장소는 무엇일까? 이는 사마타 명상과의 관계 속에서 확인해 볼 수 있다.

2) 사마타

사마타 명상은 어떤 특정 대상을 정해서 그곳에 주의를 집중하는 방식을 취한다. 그래서 집중 명상이라고도 불리고 위빠사나 명상과 함께 대표적인 명상법으로 여겨진다. 사마타 명상에서 주의를 집중하는 대상은 다양하다. 그리고 사마타 명상은 주의 집중을 통해 명상의 결과 또는 효과로서 선정을 얻도록 한다.

사마타 명상과 마음공부의 ‘멈춤’은 하나의 대상에 주의를 기울인다는 점에서 동일한 양상을 보인다. 그런데 사마타 명상의 목적은 하나의 대상에 주의를 기울여 몰입과 선정으로 나아가는 것이다. 엄밀히는 선정을 얻으려는 그 마음까지도 멈추어야 올바른 선정이라고 볼 수 있기에 사마타 명상은 중립의 장소에 주의를 집중하는 그 자체가 목적이라고 말할 수도 있다. 이에 비해 마음공부의 ‘멈춤’은 몰입이나 선정을 추구하는 대신 경계에 끌렸던 그 마음을 온전함으로 회복하는 일상의 평정심을 추구한다. 더 나아가 이러한 ‘멈춤’은 일상에서 올바른 판단과 바른 행동을 할 수 있도록 돕는다.

사마타 명상과 마음공부의 ‘멈춤’과의 관계는 <표 3>과 같이 정리할 수 있다. 이러한 비교를 통해 사마타 명상과 마음공부의 멈춤이 서로가 추구하는 목적은 다르지만 ‘중립의 장소’에 주의를 옮기는 방법에 있어서 서로 동일한 모습을 보인다는 점을 확인할 수 있다.

<표 3> 사마타 명상과 마음공부에서 ‘멈춤’의 관계

	방법(원인)	목적(결과)	중립의 장소
사마타 명상	하나의 대상(중립의 장소)에 주의를 옮기고 그 대상에 집중함	선정, 몰입, 해탈	호흡, 니미따, 단전, 열불일성 등
마음공부의 ‘멈춤’	하나의 대상(중립의 장소)으로 주의를 옮겨 경계에 끌리지 않도록 함	이차적 문제의 예방, 올바른 행동에 도움	마음을 멈출 수 있는 다양한 대상 활용 가능, 사마타 명상의 중립의 장소 공유 가능

다음으로 사마타 명상은 그 방법에서 마음공부의 '멈춤'과 동일하다는 점을 통해 사마타 명상이 마음공부의 '멈춤'에 도움이 됨을 유추할 수 있다. 우선 어떠한 대상에 마음을 둔다는 원리와 방법을 터득하는 데 도움을 줄 것이다. 또한 사마타 명상을 통해 주의를 대상에 두는 힘이 강해지면, 마음공부에서 '중립의 장소'에 잠시 주의를 기울이는 '멈춤'의 효과를 높일 수 있을 것이다. 그래서 OM-K 프로그램에서는 사마타 명상으로 '중립의 장소'인 벨소리에 주의를 집중하는 방식을 통해 마음의 힘을 기르고, 점차 호흡에 주의를 집중하는 방식의 호흡명상을 배운다.(원광대학교 마음인문학연구소, 2020) 벨소리는 일상에서 사용하기 어렵지만, 호흡은 언제나 함께 있기에 일상의 활용이 자유롭기 때문이다.(조성훈, 2021)

사마타 명상에서 주의를 옮기는 대상은 대체로 정해진 한 가지를 권장하는 경우가 많다. 예를 들어, 미얀마의 사마타와 위빠사나 수행을 보면 의식을 두는 호흡 지점이 코나 배로 양분되어 있고 각각의 수행방식은 서로 다른 위치의 호흡명상을 허용하지 않는데(정준영, 2014: 43-55), 이는 그 전통에서 정한 '중립의 장소'로만 수행하는 게 일반적이라는 뜻이다.

이에 비해 마음공부에서 사용하는 '중립의 장소'는 경계를 만나서 효과적으로 '멈춤'을 적용할 수 있느냐가 중요하다. 화두에는 '사구(死句)'와 '활구(活句)'가 있다. 사구는 '죽은 언어'이고 활구는 '살아있는 언어'이기에, '활구'를 화두로 삼을 때 참된 공부가 이루어진다. 마찬가지로 '활구'로서의 중립의 장소가 되어야 한다. 그래서 마음공부에서는 중립의 장소를 확립하는 것이 중요하다. 발바닥과 같은 물리적 중립의 장소도 좋고(Singh, Lancioni, Karazsia, Winton, Myers, Singh, Singh & Singh, 2013; Felver, Singh & Horner, 2020), 자성반조나 서원반조(목적반조)와 같은 방식의 중립의 장소도 좋고(장진영, 오용석, 2017), 승산스님이 강조하는 '모르는 마음'(현각 엮음, 양언서 옮김, 2009: 72)을 중립의 장소로 활용할 수도 있다. 틱낫한 스님 역시 "멈추는 것"은 명상 수행의 기본이다. 꽃 같은 모습을 신선하기 유지하기 위해서는 걱정과 불안, 흥분과 슬픔을 멈추는 방법을 찾아야 한다. 평화로움과 행복을 발견하고 다시 미소짓기 위해. ~ 호흡은 멈추기 위한 가장 효과적인 방법이다."(틱낫한, 류시화 옮김, 2002: 28-29)라며 '멈춤'의 중요성을 강조했고, 멈춤의 방법으로 호흡을 강조했다. 만일 어떤 부모가 자녀의 사진으로 경계를 이겨냈다면 '자녀의 사진'마저도 중립의 장소가 될 수 있을 것이다.

마음공부의 '멈춤'은 멈추는 것으로 끝나지 않는다. 어떠한 행위를 더 좋은 방향으로 이끌기 위해 잠시 멈추는 것이기 때문이다. 선업(善業)이 목적이거나, 멈춤은 악업(惡業)을 막아 선업 실천에 도움을 주는 것에 있다. 또한 마음공부의 '멈춤'은 좋은 시작을 만들어 줄 수 있다. 승산스님이 일체가 시작되는 자리로 언급한 '원점'(현각 엮음, 양언서 옮김, 2009: 234)이나 달라이 라마가 공(emptiness)을 설명하며 사용한 '0(zero)'(Dalai Lama, 1988: 94)은 '멈춤'이 지향하는 본질을 언급한 것이라 할 수 있다. 틱낫한 스님은 "많은 사람들은 잠을 자면서까지 끊임없이 달린다. ~ 그래서 멈추는 연습을 해야 한다. 멈추면 바로 지금 여기에 존재할 수 있으며, 삶의 놀라움에 닿게 되어 변화할 수 있고 치유될 수 있다."(틱낫한, 강주영 옮김, 2006: 27)라고 말했는데, 이 역시 '원점'이나 '0'과 상통하는 지점이라 할 수 있다.

3. 멈춤을 통한 마음 기능

'멈춤'은 행위를 할 때 바르고 좋은 결과로 이끄는 도우미의 역할을 한다. 어떤 상황에 마주하여, 습관적으로 행하거나 무의식적으로 행하거나 깨어있지 못한 채로 행하려는 순간, 찰나의 '멈춤'을 적용할 수 있다. 찰나의 순간일지라도 습관적 또는 무의식적 행위를 일으키기 바로 직전에 적용하는 '멈춤'은 물리적이거나 시간적이거나 심리적 틈을 만들어 '깨어있는 마음'으로 이끌어준다. 이러한 '멈춤'의 핵심적 기능은 '거리두기'이다. 이는 집착을 내려놓아 이완과 여유를 가져오고, 더 나아가 경계에 흔들림이 없도록 하는 부동심과 바른 알아차림을 돕는 평정심과도 연결된다.

1) 거리두기

좁은 공간에 있으면 답답하고 긴장이 된다. 이때 넓은 공간으로 장소를 옮기면 답답함이 줄고 긴장도 풀린다. 거리두기는 경계로부터 한 걸음 뒤로 벗어나 그 영향력을 약하게 하거나 해소하는 데 있다. 마치 코로나 상황에서 마스크를 쓰고 사람과의 만남을 자제하는 사회적 거리두기가 전염의 영향력에서 벗어나도록 하는 것과 비슷하다.

물리학에서는 관계의 영향력은 거리의 제곱에 반비례한다고 말한다. 이를 역제곱 법칙이라고 한다. 뜨거운 불이 있다고 할 때 불에 가까우면 뜨겁고 멀어지면 뜨겁지 않은 것처럼, 멈춤이라는 거리두기를 통해 그 영향력에서 일단 거리를 두는 것이다. 여기에서 거리를 둔다는 것은 정말로 물리적인 거리를 두는 것일 수도 있고, 시간적인 거리를 두는 것일 수도 있고, 심리적인 거리를 두는 것일 수도 있다.

'오디세우스와 세이렌'의 이야기에서 오디세우스와 뱃사공은 멈춤을 통해 세이렌과의 거리두기를 했다. 오디세우스는 돛대에 몸을 묶는 대경의 방법을 통해 거리두기를 했고, 뱃사공들은 세이렌의 노랫소리가 들리지 않도록 피경의 귀마개를 통해 거리두기를 했다. 비슷하게

OM-K 프로그램에서는 대응하기 어려운 감정이 일어났을 때 그 감정을 '큰 감정'이라고 하여 '조그만 발바닥'²⁾이라는 프로그램으로 거리두기를 연습한다.(원광대학교 마음인문학연구소, 2020: 177) 이는 큰 감정에 쏠린 의식을 의도적으로 발바닥으로 옮겨와 해당 감정(경계)과 거리를 두는 것이다. 이는 큰 감정으로 인해 생길 수 있는 폭력이나 사고와 같은 이차적 문제를 예방하는 효과를 가진다.(원광대학교 마음인문학연구소, 2020: 178)

실제 발바닥 명상은 처음부터 큰 감정과 대면하지 않는다. 영향력이 약한 감정으로 실습하고, 실습할 때도 먼저 유쾌한 느낌으로 시작해서 불쾌한 느낌의 감정까지 연습해 나가고 차차 분노와 같은 큰 감정의 트리거에 대응하는 실습으로 확장하여 일상의 활용을 돕는다.(Felver et al.: 2020) 이처럼 마음공부의 멈춤은 중립의 장소를 이해하고 이를 일상에서 적용하는 연습이 필요하다. 이에 사마타 명상은 마음공부의 멈춤을 이해하고 일상에서 실천하는 데 도움을 줄 수 있다.

만일 멈추지 못하고 그 상황에 매몰되었다면, 이는 옷나무의 독으로 가려울 때 굵은 행위를 멈추지 못하여 독이 온몸으로 퍼진 것과 같다(폐마 초드론, 김미옥 옮김, 2013: 34) 이렇게 되면 업을 반복하게 되고 선입견이나 편견으로 흐르기 쉽다. 노련한 복싱 선수는 자신이 페이스를 잃은 것 같으면 그 자리에서 바로 빠져나온다고 하는데, '멈춤'을 통한 거리두기는 그 상황에 매몰되지 않고 빠져나오는 노련한 마음공부가 되어야 한다.

2) 부동심과 평정심

바람이 움직이는 것인가, 깃발이 움직이는 것인가? 해능은 움직이는 것은 깃발도 바람도 아니며 사람의 마음이라고 말했다. 이처럼 경계를 만나면 마음은 흔들리게 마련이다. 그래서 '멈춤'은 경계에 흔들리는 그 마음을 그치는 것이고, 움직이지 않는 마음을 얻는 것이다. 이러한 마음의 힘은 승산스님이 참선 수행의 관점에서도 그대로 드러난다.

참선이란 순간순간 움직이지 않는 마음을 갖는 것이다. ~ 참선은 자세가 중요한 것이 아니다. 순간순간 마음을 어떻게 유지할 것인가가 무엇보다 중요하다. 매 상황에서 움직이지 않는 마음을 갖는 것이다. 진정한 참선은 앉는 자세가 아니라 마음의 자세이다. 어떤 상황, 조건에서도 움직이지 않는 마음을 갖는 것이다.(현각 엮음, 허문명 옮김, 2001: 349-350)

승산스님이 언급한 '어떤 상황, 조건에서도 움직이지 않는 마음'은 경계에 흔들리지 않는 멈춤의 마음공부에서 지향하는 바와 같다. 멈춤은 경계 속에서 부동심(不動心)을 확보하는 것이기 때문이다.

또한 마음공부의 '멈춤'은 지금 이 순간의 상황을 있는 그대로 파악할 수 있도록 돕는다. 이는 자동차 운전 중 브레이크를 밟아 속도를 줄이고 천천히 멈추는 것과 같다. 혹 멈춘다고 하여 완전히 속도를 줄이는 것만을 의미하는 것은 아니다. 자동차를 타고 가던 중 속도가 줄면 상대적으로 거리의 풍경, 사람들의 얼굴까지 더 잘 알아차릴 수 있게 된다. 이런 의미에서 '멈춤'은 있는 그대로를 더 잘 보기 위한 역할을 한다. 멈출 수 없으면 통찰을 가질 수 없다는 틱낫한 스님의 말씀처럼(틱낫한, 권선아 옮김, 2019: 44) 바른 통찰(위빠사나)을 얻기 위해서는 멈춤의 역할이 필요하다. 마음공부의 '멈춤'은 기법에서는 사마타 명상과 같고 기능에 있어서는 있는 그대로를 제대로 보는 일상의 깨어있음을 추구한다는 점에서 위빠사나의 관점과도 맞닿게 된다. 그래서 멈춤을 통한 마음의 기능으로 '평정심'을 말할 수 있다.

III. 결론

마음은 모두에게 중요하다. 마음을 알고 잘 사용하는 마음공부에 대한 관심 역시 높아지고 있다. 특히 1970년대부터 서구에서 보여준 마음챙김 운동은 주류사회에서 수용한 서구적인 마음공부를 잘 보여준다. 이렇게 마음공부가 확산이 된다는 것은 그 안에 무언가 매력이 있었기 때문이다. 본 연구에서 언급하는 '멈춤'은 그러한 마음공부의 매력 중 하나라고 생각된다.

본 연구에서는 '멈춤'이라는 핵심 기제로서의 마음공부를 다루었다. 그래서 '일상생활에서 마음을 잘 관리하고 사용하는 방법'으로 마음공부의 개념을 한정했다. 그리고 마음공부를 직관적으로 이해할 수 있도록 그리스 신화의 '오디세우스와 세이렌'의 이야기를 통해 '경계', '피경', '대경', '중립의 장소' 등 마음공부의 핵심 키워드를 알아보았다.

마음공부에서는 그 대상에 끌리거나 휘둘러서 올바른 판단이나 행동을 하지 못할 때 이를 '경계'라고 부르며, 이렇게 경계의 범위를 구체화한다. 경계는 크게 순경, 역경, 공경으로 구분할 수 있고 경계의 특징과 그에 따른 마음의 상태가 나타난다. 예를 들어, 순경은 유쾌한 느낌으로 매혹해 좋음, 황홀함, 즐거움 등의 마음 상태를 만든다.

멈춤을 뜻하는 ‘지(止)’의 의미는 ‘멈춤’과 ‘중립의 장소’의 두 가지 측면에서 볼 수 있다. ‘오디세우스와 세이렌’의 이야기에서 뱃사공의 ‘귀마개’와 오디세우스의 ‘돛대’가 세이렌이라는 경계를 만나 멈춤의 기법을 적용하는 ‘중립의 장소’가 된다. 그리고 뱃사공의 귀마개는 경계를 피하는 피경의 마음공부가 되었고, 오디세우스의 돛대는 경계를 대하는 대경의 마음공부가 되었다.

멈춤의 기법은 사마타 명상에서 주의를 하나의 대상에 옮기는 방법과 유사한 점을 볼 때 마음공부의 멈춤과 사마타 명상과의 관계를 유추해 볼 수 있다. 그래서 이 둘은 서로 추구하는 목적이 다르더라도 ‘중립의 장소’로 주의를 옮기는 방법에 있어서 동일하기에 사마타 명상은 멈춤의 원리와 방법을 터득하는 데 도움이 될 수 있다.

이러한 멈춤은 구체적으로 ‘거리두기’로서 그 역할을 하게 된다. 물리학의 역제곱 법칙처럼 경계와 거리를 두게 되면 경계로부터 미치는 영향력이 줄어든다. 마음공부의 ‘멈춤’은 사마타 명상의 기법을 일상으로 연결하는 것으로서 순경·역경·공경과 같은 일상 경계를 만나 주의를 ‘중립의 장소’로 옮기는 사마타 명상적 기법을 통한 거리두기를 통해 틈과 여유를 창조하고 이는 사마타 명상으로 쌓아온 마음의 힘과 연계된다. 더 나아가 부동심과 평정심과도 관련된다.

사마타 명상의 수행체계는 오랜 역사를 가졌고, 지금도 꾸준히 수행되고 있다. 다만 본 연구는 마음공부의 ‘멈춤’을 중심으로 논했기에 사마타 명상에서 추구하는 선정에 관한 논의는 포함하지 않았다. 그렇더라도 마음공부의 ‘멈춤’에서 사용되는 마음의 힘이 어찌면 사마타 명상의 힘(선정)과 전혀 다르다고 볼 수는 없을 것이다. 오히려 서로가 토대가 되는 하나의 큰 수행체계로 볼 필요가 있다. 그래서 사마타 명상은 정시(定時)의 수행으로서 마음의 힘(선정)을 기르고 마음공부의 ‘멈춤’은 상시(常時)의 공부로서 마음의 힘을 일상에 적용하는 관계가 된다.

본 연구에서는 마음공부에서 ‘멈춤’의 의미와 역할 및 사마타 명상과의 관계에 대한 이론적 논의에 집중했는데, 앞으로 ‘멈춤’의 효과와 사마타 명상과의 관계에 관한 더 진전된 연구가 필요하다. 또한 마음공부의 관점에서 천태지관의 ‘관(觀)’과 초기불교의 ‘위빠사나’와의 관계를 밝히는 등의 후속 연구를 통해 마음공부의 체화, 일상화, 사회화를 위한 진전된 논의로 이어가야 할 것이다.

국문초록

본 연구는 마음공부에서 ‘멈춤’의 의미와 역할을 밝히고 마음공부의 ‘멈춤’이 사마타 명상의 기법을 일상에서 활용하는 방법임을 밝히는 데 있다. 이를 위해 일상에서 사용되는 ‘멈춤’의 의미를 마음공부의 관점에서 알아보고, 마음공부에서 멈춤의 핵심적인 역할로 ‘거리두기’를 언급했다. 거리두기는 일차적으로 경계와의 물리적 거리를 띄우는 것을 뜻한다. 이는 하나의 대상(중립의 장소)에 주의를 옮기는 사마타 명상의 기법을 일상에서 활용하는 데서 이루어진다. 이러한 원리와 방법을 활용한 프로그램으로 유아 마음공부 오픈마인드 코리아(OpenMind-Korea; OM-K)를 예로 들 수 있다. 마음공부의 멈춤과 사마타 명상은 모두 중립의 장소에 주의를 이동시키는 동일한 방법을 공유하고 있기에 상호 간에 도움이 될 수 있다. 특히 마음공부의 멈춤은 사마타 명상의 기법을 일상에서 활용하는 적극적인 개입이 된다. 따라서 마음공부의 ‘멈춤’은 중립의 장소로 주의를 옮기는 사마타 명상의 기법을 통해 일상에서 경계를 대할 때 거리두기를 통해 부동심과 평정심을 일으키는 방법이라 할 수 있다.

주제어

마음공부, 멈춤, 거리두기, 중립의 장소, 사마타 명상

References

- 고시용, 장진영 (2018). 마음인문학 개론. 고양: 공동체.
 국립국어원 표준국어대사전. <https://stdict.korean.go.kr/>
 김명우 (2011). 마음공부 첫걸음. 서울: 민족사.
 김성장 (2000). 원불교 마음 공부 개념에 대한 연구. 원불교사상과 종교문화, 29, 117-149.
 김은진 (2014). 마음공부의 실제. 고양: 공동체.

- 로널드 퍼서, 서민아 옮김 (2021). 마음챙김의 배신: 명상은 어떻게 새로운 자본주의 영성이 되었는가?. 서울: 필로소픽.
- 박세훈, 장진영, 고시용 (2018). 마음공부 인성교육 프로그램의 사례 및 효과검증. *종교교육학연구*, 56, 79-101.
- 법상 (2017). 반야심경과 마음공부. 서울: 무한.
- 법상 (2018a). 육조단경과 마음공부. 서울: 민족사.
- 법상 (2018b). 금강경과 마음공부. 서울: 무한.
- 서광스님 (2019). 단단한 마음공부. 서울: 학지사.
- 원광대학교 마음인문학연구소 (2020). 마음공부 기반 유아 인성교육Ⅱ: 오픈마인드-코리아 프로그램. 고양: 공동체.
- 원불교 정화사 (2021). 원불교 전서. 익산: 원불교출판사.
- 장진영 (2012). 원불교 마음공부의 체계 연구. *원불교사상과 종교문화*, 54, 67-111.
- 장진영, 오용석 (2017). 마음공부에 있어서 반조(返照)의 역할: 禪불교와 원불교를 중심으로. *공자학*, 32, 207-242.
- 정준영 (2014). 호흡명상의 실천방법에 대한 재고: 초기불교와 상좌부불교의 입출식념을 중심으로. *명상심리상담*, 12, 43-55.
- 제프 월슨, 한내창 외 옮김 (2017). 마음챙김 미국을 깨우다: 불교명상과 미국 문화의 융합. 고양: 공동체.
- 조성훈 (2020). 지금, 나의 길을 가는 중입니다. 고양: 공동체.
- 조성훈 (2021). 원불교 사상으로 본 유아명상: 정신수양의 명상적 적용을 중심으로. *종교교육학연구*, 66, 171-185.
- 천태 지의, 송찬우 역해 (2011). 지관수행: 수습지관좌선법요 강의. 서울: 비움과소통.
- 최석기 (2014). 조선 선비의 마음공부, 정좌. 파주: 보고서.
- 틱낫한, 강주영 옮김 (2006). 마음을 비워 평온하라. 서울: 눈과마음.
- 틱낫한, 권선아 옮김 (2019). 틱낫한 불교. 서울: 불광출판사.
- 틱낫한, 류시화 옮김 (2002). 마음을 멈추고 다만 바라보라. 서울: 꿈꾸는 돌.
- 페마 초드론, 김미옥 옮김 (2013). 잠시 멈춤. 서울: 담앤북스.
- 현각 엮음, 양언서 옮김 (2009). 부처를 쫓아. 파주: 김영사.
- 현각 엮음, 허문명 옮김 (2001). 선의 나침반. 파주: 김영사.
- Dalai Lama (1988). *The Dalai Lama at Harvard: Lectures on the Buddhist Path to Peace*, Ithaca, NY, Snow Lion.
- Felver, J. C., Singh, N. N., & Horner, R. H. (2020). *Mindfulness in the Classroom: An Evidence-Based Program to Reduce Disruptive Behavior and Increase Academic Engagement*, Oakland, CA, New Harbinger Publications.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Karazsia, B. T., Winton, A. S. W., Myers, R. E., Singh, A. N. A., Singh, A. D. A. & Singh J. (2013). Mindfulness-Based Treatment of Aggression in Individuals with Mild Intellectual Disabilities: A Waiting List Control Study, *Mindfulness*, 4(12), 158 - 167.

Footnote

- 1) <그림 2>는 윤혜정 작가의 작품.
- 2) ‘조그만 발바닥’은 Nirbhay Singh이 개발한 ‘발바닥 명상’의 유아 버전이다.