

RESEARCH ARTICLE

The role and healing of meditative writing in the Mind diary

Oh, Yongsuk¹, Park, Sungho²

¹Research Professor, The Institute of Mind Humanities, Wonkwang University

²Professor, The Institute of Mind Humanities, Wonkwang University

마음일기에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유*

오용석¹, 박성호²

¹원광대학교 마음인문학연구소 연구교수, ²원광대학교 마음인문학연구소 HK교수

*Corresponding Author: barabogi1014@naver.com

Abstract

This study examines the principles and healing mechanisms of a mind diary, focusing on 'Mind Diary' among the second-level programs developed by the Mind Humanities Research Institute. The discussion so far is summarized as follows. First, the concept and principle of mind diary were introduced. Mind diary is a program that is conducted during the 2nd level qualification course for a mind instructor, and the mind diary refers to a series of processes related to the reaction of mind and body that occurs when dealing with a certain situation and how to deal with it 'as it is' through writing. Second, the role and healing of meditative writing appearing in writing therapy and writing meditation were investigated, keeping in mind that mind diary appears through the specific act of writing, and that writing is based on humanistic healing. Mind diary is closer to writing meditation than writing therapy. Third, the role and healing of meditative writing in the mind diary was discussed. The mind diary emphasizes awareness and acceptance of the mind 'as it is' according to the outer condition. Here, 'awareness' and 'acceptance' are the key healing mechanisms emphasized in meditative writing, and they can be said to have common features of mind diary and meditative writing. Fourth, actual examples of the mind diary were presented to introduce how the mind diary proceeds in specific situations. The mind diary proceeds in the structural mechanism of 'situation-processing content-appraisal', and among them, the master's teachings have an important meaning. The master helps the mind diary writer to recognize and accept the situation as it is by empathic listening and receptive attitude, rather than evaluating the value of the mind diary.

Keywords: Mind diary, writing therapy, writing meditation, awareness, acceptance



OPEN ACCESS

Citation : Oh, Yongsuk, Park, Sungho. 2022. The role and healing of meditative writing in the Mind diary. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220003>

Received: May 15, 2022

Revised: June 23, 2022

Accepted: June 23, 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 2020년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF-2020S1A6A3A01109513)

I. 서론

마음일기는 현재 마음인문학연구소에서 진행하고 있는 마음지도사 2급 양성 과정에서 하나의 프로그램으로 운영되고 있다. 마음일기는 ‘글쓰기’라는 방식을 마음공부와 접목시켜 마음공부에서 목표로 하는 마음에 대한 이해는 물론 마음의 문제를 해결하는 데 많은 도움을 주고 있다. 그러나 지금까지 마음일기가 어떠한 측면에서 마음공부에 도움이 되는지 구체적인 치유 기제에 대한 논의가 생략되어 마음일기의 중요성이나 의의를 살펴보는 데 어려움이 있었다.

본 연구는 특히 그동안 마음지도사 2급 양성 과정에서 진행했던 마음일기를 명상적 글쓰기의 관점에서 고찰하여 마음일기가 어떠한 측면에서 마음공부에 도움이 되는지를 인문학적 관점에서 살펴보고자 한다. 특히 최근 다양한 방식으로 논의되고 있는 명상적 글쓰기를 중심으로 마음일기가 갖는 특징을 명상적 역할과 치유를 중심으로 논의할 것이다.

이러한 고찰을 위해 본 연구는 공동연구로 진행되었다. 공동연구는 마음지도사 양성 과정에서 마음일기 프로그램을 지도하는 마음지도 전문가와 명상을 전문적으로 연구하는 명상전문가가 함께 마음일기에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유를 살펴보는 것을 목표로 하였다. 이러한 접근 방식은 마음지도전문가에게는 명상적 관점을 보충하고, 명상전문가에게 마음일기의 실제사례와 경험을 제공하여 마음일기를 보다 객관적인 관점에서 살펴볼 수 있다. 또한 마음일기에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유 과정에 대한 논의는 물론 부족한 점과 보완해야 할 점 등을 함께 살펴볼 수 있는 기회가 된다는 측면에서 중요한 의의가 있을 것이다.

본 연구는 이러한 목표에 도달하기 위해 먼저 마음지도전문가는 그동안 진행했던 마음일기의 개념과 원리를 밝히고, 명상전문가는 명상적 글쓰기 명상의 관점에서 명상적 역할과 치유가 어떻게 드러나는지 기술할 것이다. 그리고 다시 마음일기의 실제적인 사례를 통해 명상적 치유가 나타나는 과정을 드러내고자 한다. 더 나아가 이러한 연구 과정을 통해 마음인문학연구소에서 진행하고 있는 마음일기가 명상적 글쓰기라는 관점에서 그것의 치유 기제, 원리, 효과 등을 드러낼 수 있는 프로그램임을 살펴볼 수 있을 것이다.

II. 마음일기의 개념과 원리

원광대학교 마음인문학연구소에서는 인류 정신문명의 새로운 희망을 제시하고자 문을 열어 한국연구재단 2010년도 인문한국(Humanities Korea) 지원사업과 2020년 인문한국플러스2유형 지원사업을 연속으로 진행하고 있다. 마음인문학은 각자의 마음이 주체가 되어 자신과 세상의 변화를 주도하는 마음혁명을 제시하고 이를 위해 마음공부가 내면에 체화되고 나아가 일상과 사회 전반에 활용되는 방안을 모색하고 선도하고자 하는 인문학이라 할 수 있다. 마음인문학연구소는 이상의 아젠다 실현을 위해 마음공부 모델을 기반으로 한 마음지도사 2급·1급·전문가 등 3종의 자격과정을 개설하고, 2018년 6월 한국직업능력개발원 민간자격 신규등록(등록번호: 2018-002166호, 보건복지부)을 승인받아 마음인문학의 사회적 확산과 토착화를 위해 전문성과 지도 역량을 갖춘 현장전문가를 양성하게 되었다.

<표 1> 마음지도사 자격과정(2급)

회기	영역	내용
1	마음인문학	마음 이해하기
2		마음공부방법론: 집중명상, 통찰명상, 은혜명상
3		명상에 기반한 마음공부 방법(1)
4		명상에 기반한 마음공부 방법(2)
5		멈춤
6		알아차림
7	마음공부론: CARE Mind 프로그램 ²⁾	마음일기
8		감정이해
9		감정조절
10		은혜·감사
11		배려·존중
12		공익심

마음일기는 마음지도사 2급 자격과정 중에 진행되는 하나의 프로그램으로서 여기서 말하는 마음일기란 어떠한 상황을 대할 때 일어나는 심신의 반응작용과 그것을 어떻게 처리했는지에 관한 일련의 과정을 글쓰기를 통해 ‘있는 그대로’ 기재하는 활동을 말한다. 마음일기에서 가장 중요하게 여기는 것은 바로 ‘있는 그대로’의 기재이다.

마음인문학에서는 마음의 구조와 작용을 크게 세 가지로 나눈다. ‘본래 마음’은 분별 이전의 자리로 누구나 평등하게 갖추고 있는 마음 바탕을 말한다. ‘본래 마음’은 일정한 조건에 반응하여 다양한 마음의 분별심으로 나타난다. 분별심에는 외경과의 접촉을 통해 인식된 감각작용과 지각작용과 같은 ‘나는 마음’[일어난 마음]과 의지작용을 통해 ‘내는 마음’[일으킨 마음]으로 구분할 수 있다. 이 두 마음은 외경에 반응한 분별심이라는 점에서는 같지만, 전자가 외경의 접촉에 의한 잠재의식 저장 탱크인 아뢰야식의 수동적 반응이라면, 후자는 외경에 대한 의지적이고 능동적인 반응이다.³⁾ 그러므로 ‘나는 마음’과 ‘내는 마음’은 마음공부의 과정에서 구분될 필요가 있다. 다시 말해 마음의 구조와 작용에 따라 외경에 접촉하기 이전의 본래 마음을 온전히 회복하고, 외경에 따라 일어난 마음을 있는 그대로 자각하고 수용하며, 일으킨 마음을 잘 활용하는 것이다. 마음일기에서 ‘있는 그대로’의 기재를 강조하는 것은 바로 ‘나는 마음’에 대한 자각과 수용의 차원에서 이루어지는 것이다.

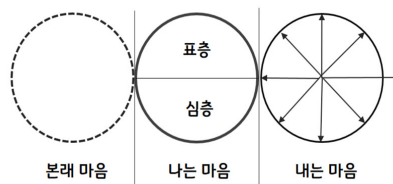


그림 1. 마음의 세 가지 구조

‘나는 마음’을 중심으로 살펴본다면 이는 다시 표층의식과 심층의식으로 구분할 수 있다. 표층의식은 그 이면에 있는 심층의식의 영향을 받는다. 불교에서는 오근(五根)이 오경(五境)을 만나 생긴 오식(五識), 의근(意根)의 대상인 법경(法境)을 만나 생긴 육식(六識)을 표층의식이라 한다. 또 말나식과 아뢰야식은 심층의식이라 할 수 있다. 심층의식에는 표층의식의 활동이 기억되고 저장되기도 하며, 반대로 외경에 대한 반응을 일으키기도 한다. 이때 심층의식은 직접 현행(現行)하여 표층으로 그 모습을 드러내기도 한다.⁴⁾ 그러므로 외경을 만나 마음이 표층의식으로 드러날 때, 우리는 이에 대한 도덕적 가치판단을 멈추고 이를 자각하고 관찰하며 수용하여야 한다. 이러한 과정을 통해 심층의식에 어떠한 관념과 상(相)이 자리 잡고 있는지를 파악할 수 있기 때문이다.

일반적으로 마음일기의 과정에서 제기될 수 있는 문제는 두 가지이다. 하나는 ‘어떻게 상황에 따른 반응과 처리의 과정을 온전히 기억하여 적을 수 있는가?’이며 또 다른 하나는 ‘어떻게 그것을 있는 그대로 기재할 수 있는가?’이다. 전자가 기억의 오류 가능성에 대한 문제 제기라면 후자는 기재의 조작 가능성에 대한 문제 제기이다. 실제로 마음일기 프로그램을 진행하는 과정 내에서 이러한 양자의 오류를 발견하여 바로 잡는 것은 쉬운 일이 아니다. 다만 마음일기를 작성하는 방법을 익힌 후 일상생활 속에서 마음 일기를 기재하고자 하는 사람들에게 전자의 오류를 최소화하기 위한 장치로써 ‘바로 쓰기’를 권장하며 후자의 오류를 최소화하기 위한 장치로써 ‘멈춰 쓰기’를 권장한다. 이상의 바로 쓰기와 멈춰 쓰기는 사실 자신의 내면을 보다 사실적이고도 객관적으로 관찰하여 기재할 수 있도록 ‘알아차림’을 유도하는 하나의 방편이기도 하다.

어떠한 종류의 마음공부이든지 간에 알아차림은 마음공부의 시작이며, 알아차리는 마음은 곧 수행의 주체이자 핵심이기도 하다. 알아차림은 그 역할에 따라서 ‘현상적 알아차림’과 ‘본성적 알아차림’으로 구분된다.⁵⁾ 현상적 알아차림이란 알아차림의 대상을 있는 그대로 관찰함으로써 그 대상을 실체라 여기는 관념적 집착에서 벗어나 욕심에 끌려가지 않도록 하는 것을 말한다. 반면에 본성적 알아차림은 어떤 상황에서도 본성을 떠나지 않고 그 외경을 본성에 있는 그대로 회광반조(回光返照)함으로써 생멸·변화하는 분별 망상에 마음을 빼앗기지 않고 자성을 여의지 않는 것을 말한다. 마음일기는 이러한 본성적 알아차림인 공적영지(空寂靈知)의 광명 그대로를 실생활에 활용하도록 하자는 것이며⁶⁾ 공적영지를 기반으로 한 알아차림은 앞서 제기될 수 있는 기억과 조작의 오류를 근본적으로 해결하는 원리이기도 하다.

2) CARE Mind 프로그램은 마음을 잘 돌보고 잘 사용할 수 있도록 구성된 프로그램으로서, 일상생활에서 마음공부를 지속할 수 있도록 요청되는 네 가지 항목, 즉 마음 모으기(Concentration), 마음보기(Awareness), 마음먹기(Resolution), 마음쓰기(Endeavor)의 영문 이니셜을 따서 ‘CARE’로 명명하였다.

3) 고시용·장진영, 『마음인문학 개론』, 고양: 공동체, 2019, pp. 148-149.

4) 고시용·장진영, 위의 책, pp. 147-148.

5) 고시용·장진영, 위의 책, pp. 140-144.

6) 마음공부에 있어서 공적영지의 역할에 대한 보다 상세한 논의는 오용석·장진영의 「마음공부에 있어서 반조의 역할」 (『공자학』 제32호, 2017) 참조.

마음일기는 앞서 밝힌 원리에 따라 실제적인 쓰기로 진행되는데 크게 세 가지 영역으로 나눌 수 있다. 첫 번째 영역은 마음을 일어나게 한 당시의 상황에 대한 기재이다. 여기서 주의할 점은 일기쓰기에 앞서 마음을 잠시 멈추고 온전함을 회복하여 그 상황에서 벗어난 마음으로 당시의 상황을 알아차려야 한다는 것이다. 잠시 멈추고 온전함을 회복한 상태에서 상황을 되돌아보게 함으로써 작성자로 하여금 그 상황에 대한 옳고 그름이나 이롭고 해로움 등의 주관적 판단을 보류하고 객관적인 사실만을 기재하도록 한다. 이는 향후 하나의 깨달음을 얻게 하는 장치이기도 하다. 그것은 바로 마음이 일어나게 된 직접적인 원인이 그 상황에 있지 않다는 사실이다. 즉 인연과의 법칙에 따라 마음이 일어난 과(果)는 심층의식에 저장되었던 인(因)이 상황이라는 연(緣)을 만나 일어난 것일 뿐이라는 것을 깨닫게 한다. 이러한 깨달음은 치유의 방향이 외부의 연이 아닌 내부의 인을 향하게 하여 근본적인 치유의 길로 이끌어 가게 한다. 두 번째 영역은 그 상황에 따라 일어난 그 때의 생각이나 감정 그리고 몸의 변화와 감각 등을 있는 그대로 기재하는 것이다. 이는 판단중지와 수용의 차원에서 이루어지는 것으로 이를 통해 궁극적으로는 심층의식에 잠재된 표층의식의 원인을 파악할 수 있다. 세 번째 영역은 그 상황에 따라 일어난 마음을 어떻게 처리했는지를 기재하는 것이다. 일례로 어떠한 상황에서 화가 일어났다면 그 화를 참았는지, 화를 내며 욕을 했는지, 화나는 마음을 알아차리고 그 자리를 피했는지 등 당시에 선택한 처리내용을 기재하게 한다. 마음일기는 이상의 세 가지 영역 즉 당시의 상황설명, 그에 따라 일어난 마음과 몸의 반응, 그에 대한 처리내용으로 구분하여 기재한다. 끝으로 작성된 마음일기는 반드시 지도자의 감정을 받도록 하여 올바른 마음공부의 길을 찾아갈 수 있도록 한다.

III. 글쓰기치료와 글쓰기명상에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유

마음일기는 기본적으로 글쓰기라는 구체적 행위를 통해 나타난다. 이러한 글쓰기는 기본적으로 인문학적 치유의 바탕에서 진행된다. 엄찬호는 인문학의 치유와 관련하여 크게 인류의 역사, 인문학의 반성적 기능, 정신분석학이나 심리학적 범주의 극복, 사회적 문제에 대한 치유의 네 가지로 구분하여 설명한다.⁷⁾ 더 나아가 인문학의 치유기능을 철학적, 문학적, 역사적으로 나누었는데 이 가운데 글쓰기의 치유적 기능을 문학적 입장에서 다루었다.⁸⁾ 그러나 글쓰기를 통한 명상적 치유는 단순히 문학적 방법에 국한되지 않는다. 왜냐하면 명상적 글쓰기는 문학의 주요 기능인 “허구적 세계에서의 객관화를 통한 인간의 정서 치유”⁹⁾에 국한되지 않기 때문이다. 달리 말하면 명상적 글쓰기는 문학적 접근 방법이지만 철학과 역사 모두를 포괄하는 총체적인 인문학적 활동에 가깝다. 특히 명상적 글쓰기는 글쓰기라는 구체적 행위에 명상이라는 치유적 기능과 역할을 부여하여 자기치유와 관계치유는 물론 새로운 삶의 역사를 창조하도록 돕는다는 측면에서 인문학적 치유의 토대를 구성한다. 이러한 명상적 글쓰기는 크게 ‘글쓰기치료’와 ‘글쓰기명상’으로 나눌 수 있다.

그러나 ‘글쓰기명상’은 흔히 알려진 ‘글쓰기치료’와 다르다. 글쓰기를 명상의 방법으로 접근하여 ‘글쓰기명상’을 제시했던 김성수는 글쓰기명상을 문학치료 혹은 글쓰기치료와 결이 다른 접근법이라고 말한다. 즉 ‘글쓰기치료’는 결으로 표현된 문자나 문장에 대한 관찰과 분석에 초점이 맞춰져 있다는 것이다. 그는 글쓰기명상과 글쓰기치료의 차이를 다음과 같이 말한다.

글쓰기명상과 글쓰기치료의 차이는 크게 세 가지로 정리할 수 있다. 첫째, 두 글쓰기 방법은 목표가 다르다. 글쓰기명상의 목표는 본격적인 명상 수행이다. 그 과정에서 보다 분명한 자기 관찰을 위해 언어라는 개념을 활용하는 것이다. 따라서, 글쓰기명상의 비중 또한 명상의 비중이 그러하듯, 내적 기제에 대한 관찰에 초점이 맞춰진다. 둘째, 글쓰기명상의 실제적 구성은 대체로 불교명상을 바탕으로 한다는 점이다. 그런 점에서 본 연구는 글쓰기에 관한 불교적 해법이라고 할 만하다. 셋째, 글쓰기명상과는 달리 글쓰기 치료에서 원용하는 심리학이나 마음챙김 명상에서는 외적 드러내기가 필수 과정은 아니다. 서양 심리학에서 말하는 마음챙김은 ‘지금 이 순간의 알아차림’ ‘수용적 반응’ ‘주의 및 지각의 수준 높이기’ ‘마음의 움직임에 대한 알아차림’ 등으로서 ‘지금 이 순간’ 자신의 내면에서 생멸하는 거의 모든 현상을 주의 깊게 주시하고 자각하며, 현재에 머물기에 현재의 내용을 수용한다는 의미를 포함하고 있다. 그러나 드러내기가 핵심인 글쓰기명상에서는 심리학의 마음챙김과 완전한 일치를 보기 어렵다. 글쓰기명상은 앞에서 언급했듯이 ‘주의집중 → 마음챙김 → 수용 → 비움과 선택 → 외적 드러내기[문자]’의 과정을 갖기 때문이다. 즉, 글쓰기명상에서의 마음챙김은 ‘주의집중’과는 항시적으로 교류하면서 ‘수용’의 단계로 나아간다.¹⁰⁾

이러한 논의의 핵심은 크게 두 가지 관점에서 정리될 수 있다. 우선 글쓰기명상과 글쓰기치료는 다르다는 것이며, 다음으로 글쓰기명상과 심리학적 마음챙김 명상은 구분된다는 것이다.

먼저 글쓰기명상과 글쓰기치료의 차이점에 대하여 살펴보자. 첫째, 이 둘의 가장 커다란 차이점은 바로 목표이다. 글쓰기명상은 그 자체

7) 엄찬호, 「인문학의 치유적 의미에 대하여」, 『인문과학연구』 25 (강원: 강원대학교 인문과학연구소, 2010), pp. 423-428.

8) 엄찬호, 위의 글, pp. 428-437.

9) 엄찬호, 위의 글, p. 432.

10) 김성수, 「글쓰기명상의 드러내기 역할과 기능에 대한 연구」, 『한국불교학』 72 (서울: 한국불교학회, 2014), pp. 358-359.

가 본격적인 명상 수행이고 명상의 일종이지만, 글쓰기 치료는 치료를 목적으로 글쓰기를 도구로 활용하는 것이다. 즉 글쓰기치료는 자신에 대한 이해를 명확히 하고, 인생의 목표나 인생의 위기를 극복하는 데 유용한 실천 방법으로 이해된다.¹¹⁾ 그래서 정성미는 “다양한 명칭의 치유의 글쓰기는 치유의 목적을 이루기 위해 글쓰기를 도구로 활용한다는 것이 공통적이다. 여기서 치유의 의미는 인문치료의 치료 의미와 동일한 것으로 발달적, 예방적 차원의 자기 성장, 자기 탐구를 포함한다.”¹²⁾라고 하였다. 즉 글쓰기치료는 대체로 심리학적 차원에서 자기 성장, 자기 탐구를 지향하지만 글쓰기명상은 불교 명상을 바탕으로 내적 기제에 대한 관찰이 중심이 된다는 점에서 다르다는 것이다.

두 번째의 차이점은 글쓰기명상과 일반적인 마음챙김과의 차이이다. 김성수는 이들의 차이가 특히 ‘드러내기’에서 차이점이 생겨난다고 보았다. 드러내기는 크게 내적 드러내기와 외적 드러내기로 구분된다. 내적 드러내기는 참여자의 기억과 생각, 감정 등에 대한 주의집중과 마음챙김을 축으로 한다. 글쓰기명상은 내적 드러내기를 통한 참여자의 주의기울임, 집중, 수용, 비움과 선택의 과정으로 이루어진다. 반면에 외적 드러내기는 문자로써 글이 드러나는 과정과 결과를 말한다.¹³⁾ 즉 글쓰기명상은 명상에서 중시하는 마음챙김의 내용을 포함하고 있지만 드러내기 특히 외적 드러내기를 통해 이루어진다는 점에서 구분된다는 것이다.

그러나 이와 같은 차이점에도 불구하고 최근의 글쓰기치료 분야에서는 명상을 활용하고 있다. 박해람은 「대학생을 통한 글쓰기의 치료적 효과 연구」에서 명상과 관련하여 다음과 같이 말했다.

글쓰기치료에서 연구자는 참여자들에게 자신을 이해하고 자기의 마음을 알아가는 과정으로 정신과 마음을 집중할 수 있는 국악 명상 음악을 매회마다 한 곡씩 듣게 하였다. 모든 치료의 과정에서 명상은 매우 중요하고 자신을 알아가는 과정의 하나이다. 현대인들은 외관상 장애가 없고, 건강한 모습을 갖고 있으면 정상이라고 생각한다. 그러나 정작 자기 내면의 상처는 타인에게 보이기도 싫어하고, 자신도 알아차리지 못하는 경우가 있다. 명상은 이러한 내면 깊은 곳의 보이지 않는 부분을 알아가고, 보이지 않는 상처를 치유하여 편안한 심리 상태를 유지할 수 있게 한다.¹⁴⁾

이러한 글쓰기치료에서 명상은 글쓰기명상처럼 글쓰기 자체를 명상으로 이해하는 것이 아니라 명상을 글쓰기치료의 보조도구로 이용하고 있음을 알 수 있다. 그럼에도 글쓰기치료에서 명상이 우리의 내면 깊은 곳의 보이지 않는 부분을 알아가고 치유할 수 있는 중요한 치유기제로 작용한다는 점에서 명상적 치유기제와 역할의 중요성을 살펴볼 수 있을 것이다. 이지희 역시 감정자각의 활성화를 위한 치유적 글쓰기에서 명상을 보조적으로 활용한다. 감정해소와 감정인지에 대한 자각을 높이기 위해 음악명상을 보조적으로 활용하는 것이다.¹⁵⁾ 즉 글쓰기치료에서의 명상의 활용은 보조적이며 부분적이지만 명상이 갖고 있는 자각 즉 알아차림의 기능적 요소를 활용한다고 볼 수 있다. 김현정 역시 치유적 글쓰기의 이론적 배경으로 게슈탈트 치료의 핵심인 ‘알아차림’과 ‘접촉’을 거론한다. 게슈탈트 치료에서 중시하는 ‘지금-여기’에서 경험되는 감각, 인식 행동의 ‘알아차림’이 치유적 글쓰기의 효과적 수단이 된다는 것이다.¹⁶⁾

글쓰기치료와 글쓰기명상에서 알아차림 외에 중시하는 것이 있는데 바로 ‘수용’이다. 먼저 이연수는 「자기배려 방법으로서 자기탐구보고서 쓰기 사례연구」를 통해 글쓰기에서 자기이해, 자기수용, 자기사랑을 자기배려의 방법으로 제시한다. 그 내용은 다음과 같다.

참여자들은 자기탐구보고서를 쓰는 과정에서 과거의 자기에 대하여 있는 그대로 인정하고 이해하는 모습을 보였다. 이 과정이 때로는 고통과 아픔을 동반하였을지라도 진정한 자기이해의 과정으로서 보다 진실한 자기를 알아간다는 측면에서 수긍하는 모습을 보였다. 있는 그대로의 모습을 아는 데서 더 나아가 그러한 모습을 수용하는 것은 더 어려운 일이다. 중국에는 있는 그대로의 모습을 즉 자신의 빛깔을 있는 그대로 사랑하는 단계에까지 나아가게 된다. 참여자들은 자기탐구보고서를 쓰면서 바른 자기진단 → 자기이해 → 자기수용 → 자기사랑 순으로 나아감으로써 변화·발전하는 모습을 보였다.¹⁷⁾

이연수는 자기탐구보고서라는 글쓰기를 통해 자기진단은 물론 자기이해, 자기수용, 자기사랑이 가능하다고 말한다. 여기서 자기진단과 자기이해는 명상의 알아차림과 통하는 말이며, 자기수용과 자기사랑은 자기자비의 개념과 연결될 수 있다. 김성수 역시 글쓰기명상에서 수용의 의미를 “글쓰기명상 또한 자기 생각을 마음으로부터 보는 게 아니라 문자라는 수단을 통해 선명히 드러내는 행위다. 이로써 글쓴이는 한 걸음 물러서서 자기 생각을 다시 한번 경험한다. 현대 심리학은 이런 마음의 메커니즘에 ‘수용’과 ‘공감’이라는 명칭을 붙였다. 내 생각이나 기억, 감정을 있는 그대로 수용하고 공감하는 일이야말로 더 이상 불필요한 생각 굴러기를 멈추게 한다.”¹⁸⁾라고 하였다.

11) 채연숙, 「감성적 자아의 문학 치유과정-독일영화 『타인의 삶』을 중심으로」, 『세계문학비교연구』 30 (경남: 세계문학비교학회, 2010), pp. 20-25.

12) 정성미, 「과정 중심 글쓰기의 관점에서 본 치유의 글쓰기」, 『우리말교육현장연구』 제10집 1호 (서울: 우리말교육현장학회, 2016), p. 381.

13) 김성수, 앞의 글, pp. 373.

14) 박해람, 「대학생을 통한 글쓰기의 치료적 효과 연구」, 『문화와 융합』 제37권 2호 (서울: 한국문화융합학회, 2015), pp. 223-224.

15) 이지희, 「감정자각의 활성화를 위한 치유적 글쓰기 기법에 관한 연구」, 『대한문학치료연구』 6(1) (경남: 대한문학치료학회, 2016), pp. 67-69.

16) 김현정, 「치유를 위한 글쓰기 프로그램 운영의 방향성」, 『리터러시연구』 19 (서울: 한국리터러시학회, 2017), pp. 158-159.

17) 이연수, 「자기배려 방법으로서 자기탐구보고서 쓰기 사례연구」, 『초등도덕교육』 제60집 (경남: 한국초등도덕교육학회, 2018), pp. 227-228.

18) 김성수, 『글쓰기명상』 (서울: 김영사, 2022), p. 24.

이러한 논의를 정리하면 글쓰기치료와 글쓰기명상은 목표에서 차이가 날 뿐 명상의 치유기제인 주의집중, 마음챙김, 알아차림, 수용, 드러내기 등을 중시함을 알 수 있다. 다만 글쓰기치료에서는 글쓰기를 중심에 두고 명상을 보조적으로 활용하는 것에 역점을 둔 반면에 글쓰기명상은 그 자체가 명상이고 명상적 역할과 치유기제를 적극적으로 활용하고자 한다. 그렇다면 이러한 글쓰기치료와 글쓰기명상에서 중시하는 명상적 글쓰기의 치유기제 가운데 마음챙김과 수용 등에 대하여 조금더 살펴보자.

명상에서 마음챙김은 ‘사띠(sati)’의 번역어이다. 이 마음챙김은 ‘기억(memory)’의 의미를 갖는 것으로 현재의 명상대상에 마음을 챙기는 것으로 ‘알아차림’과 함께 사용되고 있다. 즉 명상대상을 잊지 않고 마음이 그 대상에 흠여지지 않는 상태로 유지되면, 마음의 기본적인 속성인 앎, 즉 알아차림이 일어난다. 특히 마음이 고요함과 통찰, 마음의 안정과 통찰지가 극대화되는 선정에서는 마음이 한결같이 명상대상에 유지되어야 하기 때문에 ‘마음챙김’이 앞에 나오고 ‘알아차림’이 뒤에 나오는 것으로 이해할 수 있을 것이다. 마음챙김과 알아차림은 서로에게 도움이 되는 상보적 관계로 마음챙김은 알아차림의 이면이고 알아차림은 마음챙김의 이면일 수 있다.¹⁹⁾ 이러한 마음챙김은 특히 심리치료적 기제로 작용하는데 현대의 심리학자들은 마음챙김이 심리적 문제를 해결하는 매개 변인들로서 탈중심화, 노출, 탈자동화, 탈동일시 등을 제시하고 있다. 마음챙김은 부정적인 정서 상태를 인내할 수 있는 능력을 증진시키고 자신의 습관적인 인지과정에 따른 자동적 반응으로부터 새로운 조망을 얻도록 하며, 관찰하는 자기로서의 새로운 자기감을 부여함으로써 외부의 스트레스나 자신의 정서 상태에 적절하게 대처할 자기 조절 능력을 증진시킴으로써 심리적 문제의 완화에 기여하게 된다는 것이다.²⁰⁾

그렇다면 수용은 마음챙김과 어떠한 관계가 있을까? 김철호는 「마음챙김명상과 심리치료에서의 받아들임(수용)의 의미와 도덕적 가치」에서 타라브랙의 마음챙김 명상, 네프와 거머의 자기연민치료, 헤이즈의 수용전념치료서의 받아들임 개념을 고찰하여 다음과 같이 개괄하였다.

타라 브랙에게 받아들임은 지혜와 자비와의 삼행 관계 속에서 이루어진다. 받아들임이 마음챙김과 자비를 포괄한다(받아들임 = 마음챙김 + 자비). (...) 거머는 받아들임의 일종인 자기연민을 강조하는데, 자기연민이 온전히 그 기능을 발휘하려면 지혜(마음챙김)가 필요하다고 본다. 마음챙김은 불쾌한 경험과의 거리를 마련해줌으로써 그 경험을 부드럽게 감싸안을 수 있게 해주고, 자기연민은 자칫 건조한 자기비판으로 나아갈 수 있는 알아차림이 비판 단적으로 작용할 수 있도록 해준다. (...) 헤이즈에게 받아들임(수용)은 ACT 프로그램의 전반부의 핵심 개념이며, 마음챙김과 함께 인지적 탈융합을 가능하게 해준다. 마음챙김은 생각을 객관적으로 관찰하게 해주고, 받아들임(수용)은 생각하고 느끼는 것을 통제하지 않고 기꺼이 경험하게 해준다.²¹⁾

이러한 논의는 기본적으로 수용이 자기연민, 자비, 마음챙김과 직접적으로 연관된다는 사실을 보여준다. 특히 심리학적으로 인지적 탈융합과 생각을 객관적으로 관찰하는데 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다.

지금까지의 논의를 정리하여보면 글쓰기치료, 글쓰기명상은 그것의 목적과 주안점이 차이가 있지만 명상에서 중시하는 다양한 마음챙김, 수용 등의 심리치유적 기제들이 작용하고 있음을 알 수 있다. 이러한 명상적 글쓰기는 글쓰기라는 행위가 명상적 역할을 할 수 있는 기본적인 요소를 갖고 있기 때문일 것이다. 특히 단순한 글쓰기가 아닌 심리적 치유를 목표로 하는 명상적 글쓰기는 명상적 요소와 역할이 중요하다.

본 연구의 주제인 마음일기는 명상적 글쓰기인 글쓰기치료와 글쓰기명상의 공통점이 잘 드러나 있다. 더 나아가 기존의 명상적 글쓰기와 다른 측면도 존재한다. 그러면 이어서 마음일기 프로그램에 나타난 특징적 요소와 명상적 글쓰기의 공통점과 차이점을 살펴보고 구체적인 마음일기 예시를 통해 명상적 글쓰기의 역할과 치유에 대하여 논의하여 보자.

IV. 마음일기에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유

명상의 기본은 있는 그대로 사물을 마주하는 것이다. 있는 그대로 사물을 통찰하기 위해서는 중도의 견해가 요구된다. 즉 중도의 견해로 몸과 마음을 관찰하면 몸과 마음의 현상에 집착하지 않으면서 그것을 있는 그대로 관찰하게 된다. 몸과 마음에서 일어나는 괴로운 감각과 생각을 있는 그대로 관찰하고 알아차리면서 적절한 거리를 유지하는 것이다.²²⁾ 마음일기 역시 마찬가지이다. 마음일기는 외경에 따라 일어난 마음을 ‘있는 그대로’ 자각하고 수용하는 것을 중시한다. 여기서 ‘자각’과 ‘수용’은 명상적 글쓰기에서 강조하는 핵심적인 치유 기제로서 마음일

19) 김중수, 「MBSR에 사용된 ‘마음챙김’의 치유기제적 위상과 초기불교경전적 기반 연구」, 『동아시아불교문화』 46집 (부산: 동아시아불교문화학회, 2021), pp. 484-486.

20) 정준영·박성현, 「초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 22(1) (서울: 한국상담심리학회, 2010), pp. 21-23.

21) 김철호, 「마음챙김명상과 심리치료에서의 받아들임(수용)의 의미와 도덕적 가치」, 『초등도덕교육』 제57집 (경남: 한국초등도덕교육학회, 2017), p. 92.

22) 오용석, 『명상, 깨어있는 만큼의 세계』 (고양: 공동체, 2021), pp. 141-145.

기와 명상적 글쓰기의 공통점에 해당한다고 할 수 있다. 그렇다면 명상적 글쓰기와 다른 마음일기의 특징은 무엇일까? 크게 두 가지 관점에서 논의될 수 있다.

첫째, 마음일기에서는 ‘본래 마음’과 ‘나는 마음’ 그리고 ‘내는 마음’의 심성론을 특징으로 한다. 그러나 대부분의 명상적 글쓰기는 ‘나는 마음’을 중심으로 이를 알아차리고 수용하는 것을 중시한다. 여기서 본래 마음은 ‘불이(不二)의 심층’에 해당하는 마음의 영역이다. 한자경은 이를 다음과 같이 묘사하였다.

심층의 하나는 표층적 이원해 내지 다양화가 일어나기 이전, 음과 양, 밝음과 어둠, 기쁨과 슬픔이 나뉘기 이전, 천사와 악마가 서로 다른 것으로 드러나기 이전, 너와 내가 서로 다른 존재로 분별되기 이전, 에너지가 여럿으로 나뉘기 이전, 우주 빅뱅이 일어나기 이전, 그 모든 분별 이전의 절대적 하나, 전체로서의 하나이다. 하나를 예감하면서 마음을 비우는 것을 영성(靈性)이라고 한다. 영성은 분별의 상(相), 경계의 장벽을 허물어 경계 없는 전체, 무경계의 하나에 이르고자 한다. 분별로써 차이를 더해가는 서양철학은 이성(理性)의 학이고, 도(道)로써 차이를 덜어가는 동양철학은 영성의 학이다.²³⁾

이러한 불이의 심층인 본래 마음을 선불교에서는 불성(佛性)이라고 한다. David Brazier는 『선 치료』에서 이러한 불성을 ‘자아를 초월한 실재’라고 표현하였다. 그러나 이러한 불성은 고정된 실체를 의미하는 것이 아니며 궁극적인 개성도 아니다.²⁴⁾ 마음일기는 바로 이러한 불성에 해당하는 본래 마음을 온전히 회복하는 것을 중시한다. 그리고 이를 위해 ‘나는 마음’을 온전히 자각하고 수용하여 그것을 글쓰기의 형태로 드러내는 것이다. 여타의 명상적 글쓰기가 ‘나는 마음’과 ‘내는 마음’을 중심으로 글쓰기를 통한 치유적 역할과 명상 기제를 논의해왔다면 마음일기는 ‘본래 마음’, ‘나는 마음’, ‘내는 마음’의 역동적 관계 속에서 명상적 글쓰기를 활용하는 것이다.

둘째, 마음일기는 인간의 기억에 의한 왜곡과 인지적 조작 가능성을 지양하기 위한 방법으로서의 글쓰기를 강조한다. 왜냐하면 일반적으로 마음일기를 쓸 때 ‘어떻게 상황에 따른 반응과 처리의 과정을 온전히 기억하여 적을 수 있는가?’의 문제와 ‘어떻게 그것을 있는 그대로 기재할 수 있는가?’의 두 가지 문제가 발생할 수 있기 때문이다. 마음일기는 이러한 문제를 해결하기 위해 ‘바로 쓰기’와 ‘멈춰 쓰기’의 방법을 제시하고 있다.

‘바로 쓰기’는 기억이 습관에 의해 왜곡되거나 인지적 오류에 휘말리지 않게 경계에 부딪히면 ‘바로 쓰기’를 통해 있는 그대로의 사실 즉 실상을 직면하는 것이다. 그리고 ‘멈춰 쓰기’는 인지적 오류를 최소화하기 위해 경험한 사태나 상황 혹은 마음의 경계를 있는 그대로 쓰는 것에 초점을 두는 것이다. 이러한 마음일기의 글쓰기는 그 목표가 부딪히는 경계를 있는 그대로 만나고, 그것을 글쓰기의 형태로 드러내 우리의 내면을 객관화시키는 것이다.

이러한 방식은 글쓰기라는 적극적인 행위이지만 그것의 내적 메커니즘은 명상에서 말하는 알아차림과 수용의 과정을 보여준다. 특히 기억과 인지의 왜곡에서 벗어나기 위한 방법적 접근은 초기불교에서 강조하는 ‘알아차림’의 강조와 그대로 연결된다. 김종수는 초기 불교경전의 ‘사띠(sati, 念)’는 ‘기억(memory)’이라는 그것의 기본적인 의미에서 ‘잊지 않음(not forgetting)’으로 발전되어 현재의 명상대상을 잊지 않고 그것에 마음을 채우는 것이라고 말한다. 또한 이 사띠는 현재의 대상을 잊지 않고 온전히 알아차리는 기능을 수행하는 것이라고 말하였다.²⁵⁾ 마음일기에서 ‘바로 쓰기’가 가능하기 위해서는 현재 경험하는 사실을 있는 그대로 잊지 않고 알아차려야 하는데 이것이 명상에서 강조하는 마음챙김 또는 알아차림과 직결되는 부분이다. 다만 명상에서의 알아차림은 현상의 속성을 무상과 무아의 측면에서 통찰하는 것을 중시하는 데 비해 마음일기에서는 글쓰기라는 형식을 통해 본인의 경험을 최대한 사실대로 ‘드러내기’하는 것이다.

또한 ‘멈춰 쓰기’는 우리의 경험 내용을 있는 그대로 기재하고 인지의 조작 가능성을 지양하기 위한 것이다. ‘멈춰 쓰기’를 위해서는 현재 경험하는 사태를 우선 있는 그대로 수용하는 능력 즉 받아들임이 요구된다. 명상에서는 이를 ‘수용’의 기제로 이해하고 있다. 김철호가 밝혔듯이 이 수용(받아들임)은 마음챙김명상과 심리치료에서 공통적으로 중시하는 개념이다.²⁶⁾ 그러나 마음일기에서 ‘바로 쓰기’와 ‘멈춰 쓰기’가 동시에 진행되는 것처럼 알아차림과 수용 역시 함께 고려되어야 하는 개념이다. 미국의 임상심리학자이자 대표적인 명상가인 타라 브랙은 이와 관련하여 다음과 같이 기술하고 있다.

살아있음, 현존을 위한 요소는 크게 두 가지다. 하나는 지금 일어나고 있는 일을 인식하는(recognizing) 것이다. 이러한 성질을 일깨우는 데는 “지금 여기서 무슨 일이 일어나고 있지? 내 안에서는 어떤 일이 벌어지고 있지?”라는 질문이 도움이 된다. 여기서의 인식은 단순히 현재 일어나고 있는 일에 대한 ‘이야기’를 확인하는 것에서 그치지 않는다. (...) 이는 지금 이 순간의 경험을 ‘생각’이라는 필터를 통하지 않고 있는 그대로 직접적으로 인식하도록 한다. 자연스러운 현존의 두 번째 성질은 받아들임(allowing)이다. ‘받아들임’은 지금 일어나고 있는 현상에 저항하지 않고, 바꾸려 하지 않고, 반대하지 않는

23) 한자경, 『마음은 이미 마음을 알고 있다: 공적영지』 (서울: 김영사, 2019), pp. 59-60.

24) David Brazier, 김용환 외 2인 옮김, 『선 치료』 (서울: 학지사, 2007), pp. 64-65.

25) 김종수, 앞의 글, pp. 472.

26) 김철호, 앞의 글, p. 82.

것을 의미한다. (...) 받아들임은 “내가 이것을 있는 그대로 내버려둘 수 있는가? 있는 그대로 허용하고 ‘그대’라고 말할 수 있는가?”와 같은 질문을 던진 뒤 “예!”라고 긍정하는 것이다. 인식과 허용, 이 두 가지를 받아들임으로써 우리는 바로 지금, 현재를 살아갈 수 있게 된다.²⁷⁾

타라 브랙은 인식과 허용 즉 알아차림과 수용을 통해 명상의 궁극적 목적인 살아있음, 현존을 경험할 수 있다고 말한다. 이를 마음일기로 환언하면 바로 쓰기과 멈춰 쓰기를 통해 우리의 나쁜 마음을 있는 그대로 알아차리고 본래마음을 회복할 수 있음을 의미한다고 볼 수 있다. 수용전념치료에서도 명상에서 말하는 알아차림과 수용을 현재 순간에 접촉하는 심리 기제로 사용하고 있다. 경험적인 사건이 일어날 때 융합되지 않고, 집착하지 않고, 수용적이고, 판단하지 않으며, 의도적으로 이를 알아차릴 때 비로소 현재 순간에 접촉하는 마음챙김이 가능함을 강조한다.²⁸⁾ 이러한 마음챙김은 보통 생각, 감정, 감각 등을 직접적인 대상으로 하지만 마음일기는 이러한 대상들에 직접 접촉하기보다 글쓰기라는 드러내기의 형식을 통해 몸과 마음에서 일어나는 생각, 감정, 감각 등을 마음챙김하고 알아차리고 수용한다는 측면에서 일반적인 명상보다 부드러운 접근 방식이라고 할 수 있다. 존 웰우드의 지적처럼 심리적 작업이 충실하지 못한 경우 명상 수행을 오래하고 또한 초월적 경험을 하여도 영적 후회 등의 문제에 빠질 수 있는 것처럼²⁹⁾ 명상 수행을 통해 맞닥뜨릴 수 있는 심리적 문제의 해결을 위해서라도 마음일기는 명상 수행의 본질을 지향하면서도 드러내기를 통해 심리적 완충 장치를 제공한다는 차원에서 현대인들에게 적합한 명상적 경험을 제공할 것이다. 그러면 마음지도사 과정에서 진행되었던 마음일기의 사례³⁰⁾를 통해 명상적 글쓰기의 역할과 치유에 대해 살펴보자.

<사례1>

[제목] 헬스장에서 만난 여성
[상황] 헬스장에 운동을 하러 갔는데 얼마 후 평소 이상형인 아름다운 여성이 다가와 바로 내 옆에서 운동을 시작한다. 지난 번 헬스장에서 우연하게 만났는데 첫 인상이 좋아서 관심을 가지고 있었던 분이다. 헬스장으로 오면서 혹시 오늘도 만날 수 있을까 기대를 하고 있었는데 다행히도 만나게 되었고 더군다나 내 옆에서 운동을 하게 된 것이다.
[일어난 마음과 몸의 반응] 서서히 마음이 요동치기 시작한다. ‘먼저 가볍게 인사를 해볼까?’ ‘먼저 인사를 했는데 시큰둥하게 반응하면 어떻게 하지?’ ‘혹시 나에게 관심이 있어서 하고 많은 자리 중에 내 옆으로 와서 운동을 하는 것은 아닐까?’ 시선은 앞을 향하고 있지만 온몸의 신경세포 하나하나가 그 여성을 향하고 있다. 심장은 더 두근거린다. 도저히 운동에 집중을 하지 못한다.
[처리내용] 한참을 그렇게 운동에 일심을 모으지 못하고 이러 저리 끌려 다니다가 그렇게 끌려 다니고 있는 자신을 발견하고 알아차린다. ‘내 마음이 끌려가고 있구나!’ 심호흡을 하며 밖으로 향하는 마음을 멈추어 본다. 잠시 후 ‘내가 왜 끌려갔지? 아 내가 남자고 저 분은 여자니까 그렇지. 이 세상은 음양의 조화로운 이치가 있으니 끌려갈 수 있지. 그것이 나쁘거나 잘 못된 것이 아니라 남자가 아름다운 여자에게 끌리고 여자가 멋진 남자에게 끌리는 것은 당연한 것이지’라는 생각을 하게 된다. 요동치는 내 마음이 있는 그대로 살아있음을 느끼며 평온함을 되찾는다.
[감정] 사람의 마음은 살아있는 존재입니다. 상황에 따라 어떠한 마음도 일어나지 않는다면 그것은 죽은 마음이지 산 마음은 아니며, 아무런 마음도 일어나지 않는 것을 마음공부의 목표로 삼거나 그러한 마음을 도덕적으로 옳지 않다고 여기고 없애려고만 한다면 그것은 자신을 마치 목석과 같이 무정물로 만드는 일이 됩니다. 그러므로 그러한 마음이 일어날 때 ‘내 마음이 이렇구나!’ 하고 알아차릴 뿐 그것을 인정해주고 안아주는 것이 묘하게 살아있는 마음으로 공부하는 것이 됩니다.

<사례2>

[제목] 육아전쟁
[상황] 우리는 맞벌이 가정이다. 회사를 그만두고 아이를 키우고 싶었지만 은행대출을 갚으며 생활을 이어가기 위해서는 어쩔 수 없는 선택이었다. 회사 일을 마치고 퇴근 준비를 하고 있는데 갑자기 남편에게서 전화가 왔다. 남편이 퇴근길에 아이를 데리고 오기로 했었는데 갑자기 회사에 일이 생겨서 늦어진다고 한다. 어쩔 수 없이 아이를 데리러 갔는데 아이가 나를 보자마자 사탕을 달라고 한다. 아빠가 아침에 사탕을 가져오기로 했었다. 지금은 없으니 나중에 준다고 말했지만 아이는 그 자리에 주저앉아 온갖 짜증을 내며 울기 시작한다.
[일어난 마음과 몸의 반응] 우는 아이를 달래지 못하고 그저 바라만 본다. 짜증이 난다. 화가 난다. 왜 남편은 나에게 미리 말해주지 않았는지 원망이 든다.

27) 타라 브랙, 이재석 옮김, 『자기돌봄』 (서울: 생각정원, 2013), p. 48.

28) John Welwood, 김명권·주혜명, 『깨달음의 심리학: 불교, 심리치료 그리고 개인적·영적 변용의 길』 (서울: 학지사, 2014), p. 230.

29) Steven C. Hayes·Spencer Smith, 문현미·민병배, 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라-새로운 수용전념치료』 (서울: 학지사, 2010), pp. 288-295.

30) 본 사례는 2020-2학기의 익산 마음지도사 2급 양성과정(10.26)과 2021-1학기의 오산 마음지도사 2급 양성과정(4.29)에서 발표된 사례를 제공자의 허락을 받아 기재함

나도 힘들게 일하고 왔는데 엄마의 속도 모르고 자기 고집만 피우는 아이에게도 미운 마음이 든다. 울고 싶다. 이 전쟁에서 이대로 멀리 도망치고 싶다.

[처리내용] “그만 울어 어쩔 수 없잖아. 나중에 준다고 했잖아. 그게 그렇게 짜증내고 울 일이야? 도대체 왜 그래?” 아이에게 화를 내기 시작한다. 울음을 그치지 않는 아이를 뒤로 하고 집으로 가려고 한다. “그럼 너는 여기서 이려고 있어. 엄마는 집에 갈 거야.” 그러자 아이가 갑자기 내 다리를 붙잡고 나를 보며 더 크게 운다. 그때야 비로소 화를 참지 못하고 아이에게 퍼붓고 있는 나 자신을 알아차린다. ‘그저 사탕이 먹고 싶어서 그러는 것인데 그 어린 마음을 헤아려주지 못할 정도로 내가 지쳤구나.’ 화내고 있고 화내고 있던 나 자신을 있는 그대로 받아드린다. 곧 평안해진 마음으로 아이에게 편의점에 가서 사탕을 사준다고 말하며 안아준다. 언제 울었냐는 듯이 환하게 웃는 아이를 본다. “엄마가 화내서 미안해”라고 말하니 “싫어. 엄마가 미안한 거 싫어. 미안해 하지마.”라고 말해준다.

[감정] 아이를 갖은 부모라면 누구나 겪을 수 있는 일이고 누구나 경험하는 마음입니다. 맞벌이를 하는 상황에서 얼마나 지치고 힘들까요. 때로는 그 힘든 자신을 만나주고 위로해주는 시간도 필요해 보입니다. ‘내가 이렇게 몸과 마음이 힘들고 지쳐가고 있구나.’ ‘화가 나는 마음은 사실 너도 살아야하고 말해주는 본성의 외침이구나.’ 하고 알아차리고 그런 자신을 진정으로 만나줄 수 있을 때 그로부터 다시 새로운 기운이 생기게 됩니다. 아이에게 화가 일어난 것은 사실 아이에게 원인이 있는 것이 아니라 평소 나도 모르게 자신의 내면에 쌓아온 다른 원인으로 인해 그랬을 것이라 생각합니다. 그것이 이런 상황을 만나 그렇게 있는 그대로 드러난 것일 뿐이지요. 그것을 발견해서 깊은 마음공부를 해나가는 계기로 삼기를 바랍니다.

이상의 마음일기 사례를 명상적 글쓰기의 역할과 치유의 관점에서 살펴보면 다음과 같은 결론에 도달할 수 있다. 첫째, 상황에 대한 객관적 인지이다. 마음일기를 작성 전에는 상황에 매몰되었던 감정이나 생각을 놓을 수 있도록 ‘바로 쓰기’와 ‘멈춰 쓰기’를 권장한다. 이를 통한 온전함의 회복은 당시의 상황과 그에 따른 심신의 반응에 대한 기억의 오류를 해결하는 역할을 하게 되고 무엇보다 상황에 대한 객관적인 사실만을 드러내게 하여 일어난 마음의 근본적 원인을 발견하고 치유할 수 있도록 이끌어 가게 된다. 둘째, 일어난 마음과 몸의 반응에 대한 자각과 수용이다. 앞서 논의한 바와 같이 마음일기는 ‘나는 마음’을 글쓰기라는 매체를 통해 자각과 수용의 차원에서 있는 그대로 드러내는 과정이다. 이러한 과정에서는 필연적으로 명상에서 중시하는 심리치유적 기제들이 작용하게 된다. 셋째, 반응의 처리내용에 대한 기재와 지도자의 감정이다. 이는 마음일기가 갖는 기존의 명상적 글쓰기와는 다른 측면이라 할 수 있다. 사례에서 보듯이 마음일기는 ‘나는 마음’에 대한 수동적인 자각과 수용의 차원에만 머물지 않고 이를 기반으로 능동적인 취사선택으로까지 이끌도록 한다. 이것은 불교의 유식론(唯識論)에 이론적 근거를 두고 있다. 다시 말해 ‘나는 마음’은 결국 상황에 따라 일어나는 표층의식(=六識)이라면 그러한 표층의식 이면에는 그 근본적 발생 원인으로서는 심층의식(=末那識·阿賴耶識)이 있다. 마음일기는 반응의 처리내용에 대한 사실적인 기재와 이에 대한 지도자의 감정을 통해 심층의식에 저장되어 있는 업의 종자를 발견하는 ‘무의식의 의식화’를 진행하여 근본적인 치유의 단계로 이끌어 주고자 한다.

V. 결론

명상의 기본은 현재 우리가 경험하는 몸과 마음에 일어나는 현상을 있는 그대로 마주하는 것이다. 마음일기 역시 우리가 경험하는 몸과 마음의 현상을 있는 그대로 알아차리고 수용하는 것을 기본으로 한다. 다만 차이점이 있다면 마음일기는 명상적 글쓰기라는 매개를 적용해 몸과 마음에서 일어나는 심신작용을 있는 그대로 가감 없이 드러내 부딪히는 심신의 경계를 새롭게 통찰하여 우리 마음의 본성을 알아차리도록 돕는 데 있다.

본 연구는 마음인문학연구소에서 개발한 마음지도사 2급 프로그램 가운데 ‘마음일기’를 중심으로 마음일기가 일반적인 명상적 글쓰기와 어떠한 점에서 같고 다른지 더 나아가 그것의 원리, 치유 기제 등에 대하여 살펴보았다. 지금까지의 논의를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 마음일기의 개념과 원리에 대해 소개하였다. 마음일기는 마음지도사 2급 자격과정 중에 진행되는 하나의 프로그램으로서 여기서 말하는 마음일기란 어떠한 상황을 대할 때 일어나는 심신의 반응작용과 그것을 어떻게 처리했는지에 관한 일련의 과정을 글쓰기를 통해 ‘있는 그대로’ 기재하는 활동을 말한다. 마음일기에서 가장 중요하게 여기는 것은 바로 ‘있는 그대로’의 기재이다. 마음일기에서 ‘있는 그대로’의 기재를 강조하는 것은 바로 ‘나는 마음’에 대한 자각과 수용을 통해 본래마음을 회복하기 위한 것이다.

둘째, 마음일기가 글쓰기라는 구체적 행위를 통해 나타나며, 이러한 글쓰기는 인문학적 치유의 바탕 위에서 진행된다는 점을 염두에 두고 글쓰기치료와 글쓰기명상에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유에 대해 살펴보았다. 일반적으로 명상적 글쓰기는 글쓰기치료와 글쓰기명상으로 나눌 수 있는데 이들은 기본적인 목표와 역할에 차이가 있다. 즉 글쓰기치료는 대체로 심리학적 차원에서 자기 성장, 자기 탐구를 지향

하지만 글쓰기명상은 불교 명상을 바탕으로 내적 기제에 대한 관찰이 중심이 된다는 점에서 다르다고 할 수 있다. 그러나 글쓰기치료와 글쓰기명상은 목표와 역할에 차이가 날 뿐 명상의 치유기제인 주의집중, 마음챙김, 알아차림, 수용, 드러내기 등을 중시한다. 특히 글쓰기치료에서는 글쓰기를 중심에 두고 명상을 보조적으로 활용하는 것에 역점을 둔 반면, 글쓰기명상은 그 자체가 명상이고 명상적 역할과 치유기제를 적극적으로 활용하고자 한다. 마음일기는 글쓰기치료보다는 글쓰기명상에 가깝다고 할 수 있다.

셋째, 마음일기에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유에 대하여 논의하였다. 마음일기는 외경에 따라 일어난 마음을 ‘있는 그대로’ 자각하고 수용하는 것을 중시한다. 여기서 ‘자각’과 ‘수용’은 명상적 글쓰기에서 강조하는 핵심적인 치유 기제로서 마음일기와 명상적 글쓰기의 공통점에 해당한다고 할 수 있다. 그러나 마음일기와 명상적 글쓰기는 크게 세 가지 점에서 차이가 난다. 우선 마음일기는 ‘본래 마음’, ‘나는 마음’, 그리고 ‘내는 마음’의 역동적 관계를 중시한다. 대부분의 명상적 글쓰기는 ‘나는 마음’을 중심으로 이를 알아차리고 수용하는 것을 중시하지만 마음일기는 글쓰기를 통해 본래 마음을 회복하고자 한다. 다음으로 마음일기는 인간의 기억에 의한 왜곡과 인지적 조작 가능성을 지양하기 위한 방법으로 ‘바로 쓰기’와 ‘멈춰 쓰기’를 제시한다. 명상적 글쓰기가 내면의 흐름을 자각하고 그것을 과감 없이 드러내는데 초점이 맞추어져 있다면 마음일기는 삶 속에서 일어나는 경계 중심 즉 현상학적 입장에서 접근하는 글쓰기를 지향한다.

넷째, 마음일기의 실제 사례를 제시하여 마음일기가 구체적인 상황 속에서 어떻게 진행되는지 소개하였다. 마음일기는 ‘상황-처리내용-감정(鑑定)’의 구조적 메커니즘 속에서 진행되며 이 가운데 지도자의 감정이 중요한 의미를 갖는다. 지도자는 마음일기에 대한 가치 평가가 아닌 공감적 경청과 수용적 태도로 마음일기 작성자가 상황을 있는 그대로 알아차리고 수용할 수 있도록 돕는 것이다. 그리고 이를 통해 심층의 식에 저장되어 있는 업의 종자를 발견하는 ‘무의식의 의식화’를 진행하여 근본적인 치유의 단계로 이끌어 줄 수 있음을 보여주었다.

마음지도사 2급 양성 프로그램의 하나로 진행되고 있는 마음일기는 그것의 원리가 기본적으로 명상적 글쓰기에서 강조하는 마음챙김, 알아차림, 수용, 드러내기 등을 특징으로 하고 있음을 알 수 있었다. 그러나 본 연구를 통하여 다음과 같은 몇 가지 한계 또는 시사점을 드러내고 있다. 우선, 마음일기는 마음지도전문가의 ‘감정’이 중요한 치유 기제로 작용한다. 따라서 적절한 지도와 관리 아래서 진행되어야 한다. 이러한 점은 글쓰기명상, 글쓰기치유처럼 자유로운 내면의 드러냄 또는 자율성을 침해할 위험성이 있다. 또한 마음일기 작성자와 마음지도전문가의 라포형성과 신뢰가 절대적으로 중요하다. 마음일기는 글쓰기라는 매체를 통해 자신의 내면을 있는 그대로 드러내는 것이기 때문에 이에 익숙하지 않거나 강한 거부감이 있는 사람은 마음일기의 본래 의도와는 다르게 자신을 꾸미거나 속이게 된다. 따라서 마음일기의 작성 전에 ‘무의식의 노예가 아닌 마음의 자유를 얻어 살아가야만 한다.’는 등의 강한 동기부여가 필요하다. 그러나 이러한 강한 목적성에 의한 동기 부여는 지도자의 능력에 따라 긍정적인 효과를 볼 수도 있지만 도리어 마음일기 작성자로 하여금 시작 전부터 강한 반감을 일으키는 기제로 작용하여 또 다른 부정적인 업식(業識)을 형성하게 하는 한계를 보이기도 하기에 마음일기 작성자의 성향에 따른 적절한 조절이 요구된다.

농업혁명, 산업혁명 등과 같은 기존의 혁명들은 대체로 물질적인 조건이나 환경의 급속한 변화에 따른 대응과정에서 야기되었다. 그러나 이러한 혁명은 인류의 근본적인 행복을 담보하지 못해왔다. 이에 마음의 재발견·알아차림의 확립·주체적 실행능력 등을 통해 자신과 세상의 변화를 주도하는 새로운 변화가 요청된다. 마음인문학연구소의 연구 성과 중에 하나인 마음지도사 양성과정은 이러한 시대의 요청에 부응하기 위한 일환으로 진행되었으며, 그 중 마음일기는 알아차림과 수용의 치유기제와 역할을 중심으로 마음에 대한 이해는 물론 마음의 문제를 치유하는데 도움을 주고자 하였다. 향후 마음일기와 같이 명상에 기반한 다양한 매체의 실용적 프로그램들이 개발되어 마음의 주체적 역할을 갖춘 인재들이 양성되고 나아가 새로운 시대의 마음공부로서 일상화된 마음공동체가 구현되기를 희망한다.

국문초록

본 연구는 마음인문학연구소에서 개발한 마음지도사 2급 프로그램 가운데 ‘마음일기’를 중심으로 마음일기가 일반적인 명상적 글쓰기와 어떠한 점에서 같고 다른지 더 나아가 그것의 원리, 치유 기제 등에 대하여 살펴보았다. 지금까지의 논의를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 마음일기의 개념과 원리에 대해 소개하였다. 마음일기는 마음지도사 2급 자격과정 중에 진행되는 하나의 프로그램으로서 여기서 말하는 마음일기란 어떠한 상황을 대할 때 일어나는 심신의 반응작용과 그것을 어떻게 처리했는지에 관한 일련의 과정을 글쓰기를 통해 ‘있는 그대로’ 기재하는 활동이다. 둘째, 마음일기가 글쓰기라는 구체적 행위를 통해 나타나며, 이러한 글쓰기는 인문학적 치유의 바탕 위에서 진행된다는 점을 염두에 두고 글쓰기치료와 글쓰기명상에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유에 대해 살펴보았다. 마음일기는 글쓰기치료보다는 글쓰기명상에 가깝다고 할 수 있다. 셋째, 마음일기에 나타난 명상적 글쓰기의 역할과 치유에 대하여 논의하였다. 마음일기는 외경에 따라 일어난 마음을 ‘있는 그대로’ 자각하고 수용하는 것을 중시한다. 여기서 ‘자각’과 ‘수용’은 명상적 글쓰기에서 강조하는 핵심적인 치유 기제로서 마음일기와 명상적 글쓰기의 공통점에 해당한다고 할 수 있다. 넷째, 마음일기의 실제 사례를 제시하여 마음일기가 구체적인 상황 속에서 어떻게 진

행되는지 소개하였다. 마음일기는 ‘상황-처리내용-감정(鑑定)’의 구조적 메커니즘 속에서 진행되며 이 가운데 지도자의 감정이 중요한 의미를 갖는다. 지도자는 마음일기에 대한 가치 평가가 아닌 공감적 경청과 수용적 태도로 마음일기 작성자가 상황을 있는 그대로 알아차리고 수용할 수 있도록 돕는다.

주제어

마음일기, 글쓰기치료, 글쓰기명상, 알아차림, 수용

References

- 고시용·장진영, 마음인문학 개론, 고양: 공동체, 2019
- 김성수, 글쓰기명상, 서울: 김영사, 2022.
- 오용석, 명상, 깨어있는 만큼의 세계, 고양: 공동체, 2021.
- 타라 브랙, 이재석 옮김, 자기돌봄, 서울, 생각정원, 2013.
- 한자경, 마음은 이미 마음을 알고 있다: 공적영지, 서울, 김영사, 2019.
- David Brazier, 김용환 외 2인 옮김, 선 치료, 서울, 학지사, 2007.
- John Welwood, 김명관·주혜명, 깨달음의 심리학: 불교, 심리치료 그리고 개인적·영적 변용의 길, 서울, 학지사, 2014.
- Steven C. Hayes·Spencer Smith, 문현미·민병배, 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라-새로운 수용전념치료, 서울, 학지사, 2010.
- 김성수, 글쓰기명상의 드러내기 역할과 기능에 대한 연구, 한국불교학 72, 2014,
- 김종수, MBSR에 사용된 ‘마음챙김’의 치유기제적 위상과 초기불교경전적 기반 연구, 동아시아불교문화 46집, 2021.
- 김현정, 치유를 위한 글쓰기 프로그램 운영의 방향성, 리터러시연구 19, 2017.
- 김철호, 마음챙김명상과 심리치료에서의 받아들임(수용)의 의미와 도덕적 가치, 초등도덕교육 제 57집, 2017.
- 박해랑, 대학생을 통한 글쓰기의 치료적 효과 연구, 문화와 융합 제37권 2호, 2015.
- 이연수, 자기배려 방법으로서 자기탐구보고서 쓰기 사례연구, 초등도덕교육 제60집, 2018.
- 이지희, 감정자각의 활성화를 위한 치유적 글쓰기 기법에 관한 연구, 대한문학치료연구 6(1), 2016.
- 엄찬호, 인문학의 치유적 의미에 대하여, 인문과학연구 25, 2010.
- 오용석·장진영, 마음공부에 있어서 반조의 역할, 공자학 제32호, 2017.
- 정성미, 과정 중심 글쓰기의 관점에서 본 치유의 글쓰기, 우리말교육현장연구 제10집 1호, 2016.
- 정준영·박성현, 초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성 개념 정립을 위한 제언, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 22(1), 2010.
- 채연숙, 감성적 자아의 문학 치유과정-독일영화 『타인의 삶』을 중심으로, 세계문학비교연구 30, 2010.