

RESEARCH ARTICLE

The Buddhist origins and modern adaptation of mindfulness meditation: The tradition of sati practice and its secular reinterpretation

Lee, Pilwon

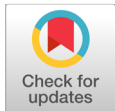
Professor, Liberal Arts and Convergence Education Institute, Dongguk University WISE Campus, Republic of Korea

Mindfulness meditation의 불교적 기원과 현대적 변용: 사띠(sati) 수행의 전통과 세속적 재해석

이필원

동국대학교 WISE캠퍼스 교양융합교육원 교수

Corresponding Author: Lee, Pilwon (leepwon@gmail.com)



OPEN ACCESS

Citation: Lee, Pilwon. The Buddhist origins and modern adaptation of mindfulness meditation: The tradition of sati practice and its secular reinterpretation. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 37, 1-13.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2026.37.1>

Received: August 03, 2026

Revised: August 18, 2026

Accepted: August 21, 2026

Copyright: © 2026 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://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.

Abstract

Purpose: This study aims to clarify the concept, structure, and soteriological purpose of sati practice in Early Buddhism on the basis of Pāli sources, and to analyze the core transformations that occur when sati is transposed into contemporary clinical mindfulness programs. It pays particular attention to the function of sati within jhāna practice, an aspect largely neglected in existing scholarship. **Methods:** The study combines philological analysis of the Pāli Nikāyas and the Visuddhimagga with a review of the manuals and outcome literature of five representative mindfulness-based programs (MBSR, MBCT, DBT, ACT, MSC), and then conducts a conceptual comparison across five axes: teleology, technique, secularization, the concept of self, and the sati-samādhi linkage. **Results:** Canonical sati operates as a retentive and ethically discriminating faculty embedded in the Eightfold Path, and functions in jhāna through access support, object retention, purification, and linkage to insight. Contemporary mindfulness selectively extracts present-moment observation and non-reactivity while detaching sati from sīla, samādhi, and the Four Noble Truths; the asubha dimension of body contemplation and the sati-samādhi linkage are the two elements most completely lost. **Conclusion:** The relation between the two traditions is best described neither as simple continuity nor as mere distortion, but as a selective extraction that yields demonstrable clinical benefit at the cost of the transformative depth secured by the original practice framework. The study further proposes a working definition of sati grounded in the canonical sources, and argues—through an examination of the conditions under which the notion of upāya (skillful means) properly applies—that this selective extraction constitutes an independent reconstruction serving a different telos, rather than either upāya or distortion.

Keywords: Sati, Mindfulness, MBSR, Satipaṭṭhāna, Jhāna, Secularization

I. 들어가는 말

1. 문제의 제기

21세기 들어 마인드풀니스(mindfulness)는 서구 심리치료와 의료 현장을 넘어 교육, 기업, 군사 분야에 이르기까지 광범위하게 확산되었다. 이른바 ‘마인드풀니스 붐(mindfulness boom)’은 Jon Kabat-Zinn이 1979년 매사추세츠 대학교 의료원에서 만성 통증 환자를 대상으로 마인드풀니스 기반 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, 이하 MBSR) 프로그램을 시작한 이후 본격화되었으며, 그 후 40여 년간 방대한 임상 연구가 축적되었다.

그러나 이 현상을 둘러싸고 학계에서는 중요한 물음이 제기되고 있다. 마인드풀니스는 불교의 사띠(sati) 수행을 현대적으로 번역한 개념이지만, 그것이 임상 환경에 이식되는 과정에서 원래의 수행론적·철학적 맥락과 어떤 관계를 맺고 있는가? 이는 단순한 기술적 추출인가, 아니면 근본적인 패러다임의 전환인가? 이 질문은 명상의 치료적 가치를 평가하는 데 그치지 않고, 불교 수행론의 보편성과 특수성에 관한 근본적인 성찰을 요구한다.

2. 선행연구 검토

이 주제를 다룬 선행연구는 크게 세 흐름으로 나눌 수 있다.

첫째는 개념사적·불교학적 접근이다. Anālayo(2003)의 *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*은 원전 문헌학적 방법으로 사띠땀타나 수행의 전체 구조를 분석하여 이 분야의 토대를 확립하였다. Gethin(2011)은 사띠의 개념적 범위를 현대 마인드풀니스의 조작적 정의와 대조하였고, Bodhi(2011)는 임상 마인드풀니스가 사용하는 ‘비판단적 현재 순간 알아차림’이 초기불교 사띠의 의미역을 온전히 포착하지 못한다고 비판하였다. Dreyfus(2011)는 사띠의 파지(retention) 기능에 주목하여 같은 방향의 논증을 전개하였다. 이들 연구는 원전에 충실하다는 강점을 지니지만, 현대 임상 실천의 실제 운영에 대한 이해는 상대적으로 제한적이다.

둘째는 임상심리학적·효과 연구 중심의 접근이다. Hofmann et al.(2010)은 마음챙김 기반 치료가 불안·우울 증상에 미치는 효과를 메타 분석하였고, Khoury et al.(2013)은 209편의 연구를 검토하여 마음챙김 기반 치료의 효과를 종합하였다. 다만 Goyal et al.(2014)의 체계적 문헌고찰은 효과크기가 대체로 작은 수준이며 능동적 통제 조건 대비 우월성의 근거는 제한적이라는 신중한 평가를 내놓았다. 이 계열의 연구는 실증적 근거를 제공하는 반면, 불교적 기원에 대한 이해는 피상적이거나 생략되는 경향이 있다.

셋째는 양자를 대조하는 통합적 접근이다. Sharf(2015)는 현대 마인드풀니스가 20세기 초 불교 모더니스트들의 재해석을 경유한 역사적 산물임을 지적하였고, McMahan(2008)은 이를 ‘불교 모더니즘’의 맥락에서 역사화하였다. 반면 Williams & Kabat-Zinn(2011)은 세속적 마인드풀니스와 불교적 기원 사이의 연속성을 강조하였다. 국내에서는 정준영·박성현(2010)이 사띠와 현대 마음챙김의 구성개념을 체계적으로 비교하여 가장 포괄적인 개념 대조 연구를 제출하였고, 인경(2013)은 영상관법(映像觀法)을 축으로 불교명상과 심리치료의 통합적 관점을 제시하였다. 최근 박정아(2025)는 FFMQ의 다섯 요소를 분석하여 ‘관찰’·‘비판단’·‘비반응성’이 초기불교 사띠와 어느 정도 연속성을 갖는 반면 ‘묘사(describe)’ 요소는 간극을 보인다는 점을 논증하였다.

그러나 이들 선행연구는 몇 가지 측면에서 공백을 남기고 있다. 첫째, 원전 분석과 임상 문헌 검토를 동시에 수행하는 연구가 드물어 양자의 관계가 피상적인 수준에서 논의되고 있다. 둘째, 특히 선정(jhāna) 수행에서 사띠가 담당하는 기능, 곧 사띠와 삼매(samādhi)의 유기적 결합이 현대 마인드풀니스에서 어떻게 탈각(脫却, stripping away)되었는지에 대한 분석이 거의 이루어지지 않았다. 셋째, 세속화가 왜곡인지 방편적 적응인지에 대한 규범적 평가가 충분히 논의되지 않았다. 본 연구는 이 가운데 특히 두 번째 공백에 초점을 맞춘다.

3. 연구 목적과 방법

본 연구의 목적은 세 가지다. 첫째, 초기불교 원전을 바탕으로 사띠 수행의 개념과 구조, 목적을 규명하고, 사념처와 선정 수행에서 나타나는 사띠의 기능을 종합하여 그 수행론적 위상을 밝힌다. 둘째, 현대 마인드풀니스 기반 프로그램(MBSR, MBCT, DBT, ACT, MSC)이 채택한 명상 기법과 이론적 지향을 분석하여 사띠의 어떤 요소가 어떤 방식으로 차용·변형되었는지를 밝힌다. 셋째, 초기불교의 사띠 수행이 현대 마인드풀니스 프로그램으로 이행하는 과정에서 나타나는 전환의 양상을, 목적론·수행 기법·세속화(세계관)·자아관·삼매와의 연결이라는 다섯 축에서 비교 분석한다.

연구 방법은 다음과 같다. (1) 빨리 니까야(DN, MN, SN)와 『정정도론(Visuddhimagga)』을 대상으로 사띠 관련 정형구를 대조하는

문헌학적 분석, (2) 다섯 임상 프로그램의 매뉴얼과 대표적 효과 연구에 대한 문헌 검토, (3) 양자를 다섯 축에서 대조하는 개념 분석이다. 본 연구는 문헌 대조 연구이며, 수행자의 실제 경험에 관한 질적 자료는 다루지 않는다.

논의에 앞서 본고의 입장을 밝혀 둔다. 본고는 사띠를 ‘비판단적 현재 순간의 알아차림’으로 규정하는 통설에 대해 Bodhi와 Dreyfus가 제기한 비판을 기본적으로 타당한 것으로 받아들이며¹⁾, 그 통설이 원전의 수행론적 맥락을 배제함으로써 성립하는지를 드러내는 것을 논증의 한 목표로 삼는다.

II. 빨리 문헌에 나타난 사띠(sati)의 개념과 수행 체계

1. 사띠의 어원과 기능적 규정

사띠(sati)는 산스크리트 스므리티(smṛti)에 대응하는 빨리어로, 동사 어근 √sar(기억하다, 마음에 새기다)에서 파생된 명사다. 이 개념에 대한 가장 포괄적인 경전상의 서술은 『상윳따 니까야』의 다음 구절에서 찾을 수 있다.

비구들이여, 그렇다면 사띠의 기능[念根]이란 무엇인가? 여기 비구들이여, 성스러운 제자는 사띠를 지닌 자이며, 최상의 사띠와 주의 깊음을 구축한 자이다. [그는] 오래전에 행해진 일이라도, 오래전에 말해진 일이라도 [능히] 기억하고 거듭 기억해 내는 자이다. 비구들이여, 이를 일러 사띠의 기능[念根]이라 한다.²⁾

주의할 것은 이 구절이 사띠에 대한 ‘형식적 정의(formal definition)’가 아니라 그 작용을 서술하는 ‘기능적 규정(functional characterization)’이라는 점이다. 실제로 Bodhi(2011: 22)는 니까야가 사띠에 대한 형식적 정의를 제공하지 않는다고 지적하는데, 이는 위 구절과 모순되지 않는다. 니까야는 사띠가 무엇인지를 규정하는 대신 사띠가 무엇을 하는지를 반복해서 서술하기 때문이다. 그리고 그 서술의 중심에는 어원적 의미인 ‘기억’이 놓여 있다.

주석 전통은 이 기능을 보다 정밀하게 분석한다. 붓다고사(Buddhaghosa)는 사띠의 특성(lakkhaṇa)을 표류하지 않는 것(apilāpana), 역할(rasa)을 망실하지 않는 것(asammosa), 현현(paccupaṭṭhāna)을 대상 영역과 직접 마주하는 것(visaya-abhimukha-bhāva), 가까운 원인(padaṭṭhāna)은 굳건한 지각(thirasaññā)이라고 규정한다(Vism. XIV, 141)³⁾. 이 4구 분석은 사띠가 단순한 ‘의식의 관찰’이 아니라 주의의 정향(orienting), 유지(sustaining), 대상과의 접촉(contacting)이라는 복합적 인지 과정임을 보여준다.

이상의 경증과 주석적 분석에 기초하여, 본고는 사띠를 다음과 같이 정의한다. 사띠란 ‘대상을 놓치지 않고 마음 앞에 붙들여 유지하는 파지(把持)의 작용이자, 그렇게 유지된 대상이 선법(kusala)인지 불선법(akusala)인지를 분별하여 수행의 방향을 교정하는 교법에 대한 기억의 기능’이다. 이 정의는 어근 √sar의 어원적 의미(기억), SN 48.9의 기능적 규정(기억과 거듭 기억함), 붓다고사의 4구 분석(표류하지 않음·망실하지 않음·대상과의 직접 대면·굳건한 지각)을 통합한 것으로, 이하의 논의에서 현대 마인드풀니스가 사띠의 무엇을 보존하고 무엇을 탈각시켰는지를 판정하는 기준이 된다.

2. 사띠 개념을 둘러싼 현대의 논쟁

사띠를 ‘식별·평가·판단이 결여된 알아차림’으로 이해하는 해석은 현대 마인드풀니스 담론의 표준이 되었다. 이 해석의 가장 명료한 형태는 구나라따나(H. Gunaratana)에게서 발견된다.

당신이 처음 무언가를 알아차릴 때, 그것을 개념화하기 전, 그것을 식별하기 직전에 순수한 알아차림의 찰나가 있다. [...] 그것은 당신이 그것을 객체화하고, 정신적으로 고정하고, 존재의 나머지 부분으로부터 분리하기 직전의 변칙적인 찰나이다. [...] 그 본래의 마인드풀니스의 순간은 빠르게 지나간다.

1) 이 두 사람은 뒤에서 제시할 붓다고사(Buddhaghosa)의 사띠 4구 분석을 적극적으로 수용하는 입장이며, 그러한 맥락에서 현대 MBSR 등이 제시하는 마인드풀니스의 조작적 정의에 대해 비판적 태도를 취한다.

2) SN. V, p.196. “Katamañ ca bhikkhave, sat’indriyaṃ? Idha bhikkhave, ariya-sāvako satimā hoti, paramena sati-nepakkena samannāgato, cira-katam pi, cira-bhāsitaṃ pi, saritā anussaritā. Idam vuccati bhikkhave, sat’indriyaṃ.”(SN 48.9)

3) “그것(사띠)에 의해서 기억하거나(saranti), 혹은 그것 자체가 기억하거나, 혹은 그것은 단지 기억함(saraṇa) 그 자체이다. 그러므로 이것을 사띠(sati, 念)라 한다. 사띠는 흔들리지 않는 것을 특징으로 한다. 그것의 역할(작용)은 잊어버리지 않는 것이다. 그것은 수호하는 것으로 나타나거나, 혹은 대상과 마주하고 있는 상태로 나타난다.” Nāṇamoli(2010: 471).

우리를 훈련시켜 그 알아차림의 순간을 연장하는 것이 위빔사나 명상의 목적이다.⁴⁾

Bodhi(2011)와 Dreyfus(2011)는 이 해석을 비판한다. Bodhi는 『청정도론』이 사띠의 현현을 ‘대상 영역과 직접 마주하는 상태(visayābhimukhabhāva-paccupaṭṭhāna)’로 명시한다는 점에 근거하여, 사띠를 ‘명료한 알아차림(lucid awareness)’으로 규정한다. 그에 따르면 사띠는 포착된 대상을 마음 앞에 생생하게 세우는 작용이며, 대상이 과거에 속할 때 그 생생한 제시는 ‘기억’의 형태를, 현재의 신체적·심리적 과정일 때는 ‘현재에 대한 명료한 알아차림’의 형태를 띤다(Bodhi, 2011: 25-26). 곧 ‘기억’과 ‘현재의 알아차림’은 사띠의 두 얼굴이지 대립항이 아니다.

Dreyfus(2011: 46)는 같은 논점을 인지적 측면에서 전개한다. 그는 마인드풀니스를 ‘정보의 파지(a retention of information)’로 규정하면서, 아비달마 문헌들이 일관되게 사띠를 “떠내려가지 않고 대상에 현전(present)해 있을 수 있는 마음의 능력”으로 제시한다는 점을 근거로 든다. 그에 따르면 마음챙김을 정의하는 것은 이른바 ‘현재 중심의 비개념성’이 아니라 마음의 이러한 파지 능력이며, 이 능력이야말로 대상의 현재적 유지와 이후의 회상을 동시에 설명해 준다.

두 논자의 비판이 겨냥하는 것은 사띠에서 ‘기억’과 ‘분별’의 계기를 제거할 때 남는 것이 원전의 사띠가 아니라는 점이다. 이 지적은 뒤에서 다룰 비교 분석의 이론적 전제가 된다.

이 논쟁에 대한 본 논문의 입장을 분명히 해 둔다. 본 논문은 문헌적 근거에서 Bodhi와 Dreyfus의 해석이 더 타당하다고 판단한다. 그 근거는 세 가지다. 첫째, ‘개념화 이전의 순수한 알아차림’이라는 해석은 니까야 자체에서 전거를 확보하기 어렵다. 앞의 SN 48.9는 사띠를 ‘오래전에 행해지고 말해진 것을 기억하고 거듭 기억해 내는’ 능력으로 서술하는데, 이는 비개념적 순간 포착과는 정반대의 방향을 가리킨다. 둘째, 『청정도론』의 4구 분석에서 사띠의 가까운 원인은 ‘굳건한 지각(thirasaññā)’이다. 지각(saññā)은 아비달마에서 표상의 포착과 재인을 담당하는 심소이므로, 사띠를 개념 이전의 작용으로 한정하는 해석은 주석 전통과도 충돌한다. 셋째, 사띠는 단순한 ‘현재에 대한 알아차림’이라기보다, 수행해야 할 것을 잊지 않고 지속적으로 기억하는 능력과 다양한 좋고 나쁜, 이익이 되고 되지 않는 자질들을 마음에 떠올리는 것으로 특징지을 수 있다는 점(Gethin, 2011: 270-271)은, 사띠의 본령이 ‘판단의 배제’가 아니라 ‘판단의 정향’에 있음을 보여준다. 따라서 본고는 ‘비판단적 현재 순간 알아차림’이라는 통설적 규정을 사띠의 한 측면만을 선택한 조작적 축소로 간주하며, IV장에서 이 축소가 어떤 경로로 일어났는지를 구체적으로 살펴볼 것이다.

3. 사념처(satipaṭṭhāna) 수행의 구조와 목적

불교 사띠 수행의 핵심 구조는 사념처(四念處)로 체계화되어 있으며, 그 구체적 내용은 주로 『Satipaṭṭhāna-sutta』(MN 10; DN 22)에서 확인된다. 이 경의 서두는 수행의 목적을 다음과 같이 선언한다.

비구들이여, 이 길은 직접적인 길(ekāyano maggo)⁵⁾이니, 중생들의 청정을 위하고, 슬픔과 비탄을 극복하기 위하고, 육체적·정신적 고통을 소멸시키기 위하고, 올바른 방법을 터득하기 위하고, 열반을 실현하기 위한 것이니, 곧 네 가지 사띠땀타나(사념처)이다.⁶⁾

사념처의 네 영역은 다음과 같다. 첫째, 몸에 대한 알아차림(kāyānupassanā, 身念處)은 호흡(ānāpāna), 몸의 자세(iriyaṭṭhāna), 동작에 대한 분명한 앎(sampajañña), 몸의 32가지 구성 요소에 대한 부정(asubha)의 관찰, 사대(四大, cattāro dhātuyo)에 대한 분석, 묘지에 버려진 시신(sarīraṃ sivathikāya chaḍḍitaṃ)에 대한 아홉 단계의 관찰 등 모두 14가지 수행으로 구성된다. 이 가운데 호흡명상(ānāpānasati)은 『Ānāpānasati-sutta』(MN 118)에서 독립적으로 발전되어, 16단계를 통해 사념처 전체를 포괄한다고 설명된다.

둘째, 느낌에 대한 알아차림(vedanānupassanā, 受念處)은 느낌(vedanā)을 즐거운 것(sukha), 괴로운 것(dukkha), 중립적인 것(adukkhamasukha)의 세 가지로 분류하고, 각각이 세속적(sāmisa)인지 비세속적(nirāmisa)인지를 관찰하는 것이다. 느낌은 갈애(taṇhā)를 생성하는 핵심 조건이므로, 이에 대한 명료한 알아차림은 반응적 집착의 연쇄를 끊는 데 필수적이다.

4) Gunaratana(2002: 138-139); Bodhi(2011: 27-28)에서 재인용

5) ekāyana는 보통 ‘유일한 길’로 번역되나, 본고는 Gethin(2011: 274-275)과 Anālayo(2014: 39-40)를 따라 ‘직접적인 길’로 옮긴다. 사념처를 해탈의 ‘유일한’ 길로 볼 경우 다른 수행론이 배제되는 결과가 되기 때문이다. 사념처는 여러 수행법 가운데 가장 직접적인 길이며, 동시에 다른 수행법들을 포괄하는 체계로 이해하는 것이 적절하다.

6) MN. I, p.55. “Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ visuddhiyā sokaparidevānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ atthaṅgamāya, ñāyassa adhiṅgamāya, nibbānassa sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.”

셋째, 마음에 대한 알아차림(cittānupassanā, 心念處)은 탐욕이 있는 마음(sarāga), 탐욕을 떠난 마음(vītarāga) 등 여덟 쌍 16가지 마음 상태를 있는 그대로 알아차리는 것이다. 이는 마음 상태를 평가하거나 바꾸려는 것이 아니라 그것의 무상한 성격을 직관하는 데 목적이 있다.

넷째, 법(dhamma)에 대한 알아차림(dhammānupassanā, 法念處)은 오개(五蓋, pañca nīvaraṇā), 오취온(五取蘊, pañcupādānakkhandhā), 육내외처(六內外處, cha ajjhattikabāhirāni āyatanāni), 칠각지(七覺支, satta bojjhaṅgā), 사성제(四聖諦, cattāri ariyasaccāni)를 관찰하는 것이다. 특히 칠각지와 사성제에 대한 관찰은 사띠 수행이 단순한 알아차림 기술을 넘어 불교의 해탈론적 체계 내부에 위치함을 보여준다.⁷⁾

경전은 각 수행 항목에 대해 내부(ajjhattā), 외부(bahiddhā), 또는 내외부(ajjhatta-bahiddhā) 모두를 관찰하도록 지시하며, 발생하는 현상(samudaya), 소멸하는 현상(vaya), 혹은 양자 모두(samudaya-vaya)를 관찰하도록 한다. 이 구조는 사띠가 개인의 내면에 국한되지 않고 현상의 공통된 성격, 곧 삼법인—무상(anicca)·고(dukkha)·무아(anattā)—을 통찰하는 데 지향됨을 보여준다.

사념처 수행의 궁극적 목적은 경전이 명시하듯 ‘열반의 실현(nibbānassa sacchikiriyā)’이다. 팔정도의 정념(正念, sammā sati)은 단독으로 작용하지 않고 정견(sammā diṭṭhi), 정정진(sammā vāyāma), 정정(sammā samādhi)과 유기적으로 연결된다. Gethin(2011: 264-265)은 T. W. Rhys Davids의 설명을 인용하면서, 팔정도 내에서 사띠가 단순한 ‘알아차림’이 아니라 무엇이 선법(kusala)이고 불선법(akusala)인지를 기억하고 분별하는 윤리적 관점을 포함한다고 말한다.

이상에서 확인한 세 가지 관점, 곧 ① 경의 서두가 사념처 수행의 목적을 ‘열반의 실현’으로 명시적으로 선언한다는 점, ② 관찰의 지향점이 삼법인의 통찰과 그것을 통한 집착의 약화에 놓여 있다는 점, ③ 법념처가 오개·칠각지·사성제라는 해탈론적 범주 자체를 관찰의 대상으로 삼는다는 점을 종합하면, 다음의 결론이 도출된다. 곧 불교 사띠 수행의 목적은 스트레스나 불안의 ‘관리(management)’가 아니라, 갈애와 무명(avijjā)에 뿌리박힌 자아중심적 세계관의 근원적 해체이다.⁸⁾ Anālayo(2014: 289)가 사띠의 세 가지 특성으로 언급한 “지속적인 정진의 작용(ātāpi), 분명한 앎(sampajāna), 욕망(abhiijjhā)과 불만족(domanassa)으로부터 벗어나 균형 잡힌 마음의 상태를 지니는 것”은 이 목적론적 지향을 압축적으로 보여준다.

4. 선정(jhāna) 수행에서의 사띠

사띠는 사념처 수행의 맥락에서만 기능하는 것이 아니라 선정 수행의 전 과정에서도 필수적인 심리 요소로 작동한다. 이 측면은 현대 마인드풀니스 연구에서 가장 빈번히 간과되어 온 영역이며, 본 논문이 특히 주목하는 지점이다.

초기불교 경전에서 선정은 색계 4선(四禪)과 무색계 4처(四處)의 단계적 심화로 구성된다. 제1선은 감각적 욕망과 불선법에서 벗어나 심(尋, vitakka)·사(伺, vicāra)·희(喜, pīti)·낙(樂, sukha)·심일경성(心一境性, ekaggatā)의 다섯 가지 선지(禪支)를 갖추는 단계이다. 이때 사띠와 삼빠잔나(sampajāna)는 각 선지를 지지하는 기반 요소로 작동한다. 특히 주목할 것은 제3선에서 경전이 ‘사띠를 갖추고 분명히 알면서(sato sampajāno) 머문다’고 명시한다는 점이다(DN. I, p.73; MN. I, p.247). 제4선에 이르면 사띠는 평정(捨, upekkhā)과 결합하여 ‘평정에 의한 사띠의 청정(upekkhā-sati-pārisuddhi)’이라는 고도로 순화된 형태에 도달한다.

한편 사념처와 선정이 별개의 수행이 아니라 상호 지지적 관계임을 보여주는 대표적 전거는 「Bhikkhunupassaya-sutta」(SN 47.10)이다.⁹⁾

아난다여, 여기 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. [...] 그가 몸에 대해 몸을 관찰하며 머무를 때에, 몸을 대상으로 하는(kāyārammaṇa) 열기(pariāha)가 몸에 일어나거나, 혹은 마음의 위축(cetaso linatta)이 일어나거나, 혹은 마음이 밖으로 흩어진다. 그러면 아난다여, 비구는 마땅히 어떤 청정한 믿음[淨信]을 일으키는 표상(pasādanīya nimitta)에 마음을 두어야 한다. [...] 환희(pāmuḍḍa)가 생기고, 환희하는 자에게 희열(pīti)이 생기며, 희열하는 자에게 몸이 경안(輕安, passambhati)해지고, 몸이 경안한 자는 행복(sukha)을 느끼며, 행복한 자의 마음은 삼매에 든다. 그는 이렇게 숙고한다. ‘내가 어떤 목적을 위하여 마음을 두었던, 그 목적이 나에게 성취되었다. 이제 그것을 거두어들이라.’ 그리하여 그는 마음을 거두어들이며, 사유(vitakka)하지 않고 숙고(vicāra)하지 않는다. ‘나는 사유가 없고, 숙고가 없으며, 안으로 사띠를 갖추고, 행복하다’라고 그는 분명히 안다.¹⁰⁾

7) MN. I, pp.57-62.

8) 한편 Gethin(2011: 275)은 현대 MBSR 등이 제시하는 사띠의 조작적 정의가 사띠에 대한 전통 불교적 맥락을 축소하거나 상실한 것이라고 평가한다.

9) Anālayo(2014: 78-79)도 염처와 선정의 관계에 대해 유사한 입장을 보인다. 특히 그는 “선정에 있는 동안 사띠는 삼매의 강력한 집중력 때문에 고유의 타고난 특성을 어느 정도 잃어버리고 주로 마음의 현전이 된다”고 말한다.

10) SN. V, p.156. “Idh’ānanda, bhikkhu kāye kāyānupassī viharati, ātāpi sampajāno satimā vineyya loke

이 경문은 사념처 수행 중 발생하는 세 가지 장애와 그 대처법을 서술한다. 장애가 발생하면 청정한 마음을 일으키는 표상에 마음을 두어 삼매를 획득하고, 삼매에 든 이후에는 그 표상에 두었던 마음을 거두어들여 다시 염처 수행으로 복귀한다.¹¹⁾ 결국 이 경문은 사념처와 선정이 서로를 지지하는 상호 보완적 수행이지 별개의 수행법이 아님을 보여준다.

선정 수행에서 사띠가 담당하는 구체적 기능은 네 가지로 정리할 수 있다. 첫째, 선정에 들어가는 기능이다. 사띠는 선정 진입의 조건인 오개, 곧 욕탐(kāmacchanda)·악의(byāpāda)·혼침수면(thīnamiddha)·도거악작(uddhacca-kukkucca)·의심(vicikicchā)의 제거를 지원한다. 사띠가 현전할 때 비로소 오개가 인식되고, 그것에 끌려가지 않을 수 있다. 둘째, 대상 유지 기능이다. 선정 수행에서 사띠는 집중의 대상(nimitta)에 마음이 지속적으로 머물도록 지탱하는 역할을 한다. 경전이 사띠를 문지기에 비유하는 것은 이 때문이다.¹²⁾

셋째, 청정화 기능이다. 제4선의 ‘평정에 의한 사띠의 청정’은 사띠가 선정의 심화에 따라 점차 번뇌의 오염으로부터 정화되어 가장 순수한 형태에 도달할 수 있음을 보여준다. 이는 사띠가 고정된 인지 도구가 아니라 수행의 심화와 함께 질적으로 변화하는 동태적 과정임을 의미한다.

넷째, 위빠사나 연결 기능(vipassanā-linking function)이다. 제4선에서 획득된 고도로 순화된 사띠는 ‘직접적 앎(abhiññā)’을 위한 최적의 토대를 제공한다. 경전은 붓다가 깨달음의 밤에 제4선을 성취한 후 숙명지·천안지·누진지의 세 가지 명지(三明, tevijjā)를 계발하였음을 서술한다(MN. I, pp.22-23).

이상의 논의를 종합하면, 초기불교 사띠 수행의 핵심 특성은 다음 다섯 가지로 정리된다. <표 1>의 각 특성은 위의 해당 절에서 확인한 경증을 그 근거로 한다.

표 1. 초기불교 사띠 수행의 핵심 특성

특성	경전 근거	내용
열린 수용성	yathābhūtaṃ	몸·느낌·마음·법의 네 영역에서 일어나는 현상을 개념적 덧씌움 없이 있는 그대로 관찰
삼법인과 의 연계	anicca, dukkha, anattā	관찰의 목적이 세 가지 보편적 특성에 대한 통찰에 있으며, 이를 통해 집착(upādāna)이 약화됨
비반응적 관찰	anabhijjhā-domanassa	현상에 대해 좋고 나쁨을 판단하여 집착하거나 회피하지 않는 태도
윤리적 토대	sīla	계율의 토대 위에서 성립하며, 선법·불선법을 분별하는 윤리적 기억의 기능을 포함
지속성과 삼매와의 결합	sato sampajāno, upekkhā-sati-pārisuddhi	행·주·좌·와 모든 자세에서 지속되며, 선정의 각 단계에서 삼매와 결합하여 질적으로 심화

III. 현대 마인드풀니스의 형성과 주요 임상 프로그램

1. MBSR

MBSR은 Jon Kabat-Zinn이 만성 통증 환자를 위해 개발한 8주 프로그램으로, 현대 임상적 마인드풀니스 운동의 출발점이다(Kabat-Zinn, 1982). Kabat-Zinn은 마인드풀니스를 “의도적으로, 현재 순간에, 판단하지 않고 주의를 기울임으로써 순간순간 펼쳐지는 경험에 대해 일어나는 알아차림”으로 정의하였다(Kabat-Zinn, 2003: 145).

프로그램은 호흡명상, 바디스캔, 하타 요가(mindful yoga), 걸기명상, 먹기명상 등의 공식 수행(formal practice)과 일상 활동에 마인드풀니스를 적용하는 비공식 수행(informal practice)으로 구성된다. 총 8주에 걸쳐 주 1회 집단 회기가 진행되며, 6주차 무렵에 하루(약 6~7시간) 동안 진행되는 종일 수련(all-day session, day of mindfulness)이 배치된다.

MBSR의 임상적 효과에 대해서는 방대한 연구가 축적되었다. Hofmann et al.(2010)의 메타분석은 마음챙김 기반 치료가 불안·우울 증

abhiijjhā-domanassaṃ. Tassa kāye kāyānupassino viharato kāyārammaṇo vā uppajjati kāyasmiṃ pariāho, cetaso vā līnattaṃ, bahiddhā vā cittaṃ vikkhipati. Ten’Ānanda, bhikkhunā kismiñci’d’eva pasādanīye nimitte cittaṃ paṇidāhitabbaṃ. [...] Pamuditassa pīti jāyati. Pīṭimanassa kāyo passambhati. Passaddhakāyo sukhaṃ vedayati. Sukhino cittaṃ samādhīyati. So iti paṭisañcikkhati: ‘Yassa khv’āhaṃ atthāya cittaṃ paṇidāhiṃ, so me attho abhinipphanno. Handa dāni paṭisaṃharāmi’ti. So paṭisaṃharati c’eva na ca vitakketi, na ca vicāreti. ‘Avitakkho’ mhi avicāro ajjhattaṃ satimā sukhitasmi’ti pajānāti.’ 참고로 PTS 본에서는 이 경의 명칭을 Bhikkhunivasaka-sutta이라고 한다.

11) Anālayo(2014: 79)는 이를 지향적 명상방식(paṇidhāya bhāvanā)과 지향적이지 않은 명상방식(appaṇidhāya bhāvanā)으로 설명한다.

12) SN. IV, p.194. “Dovāriko ti kho, bhikkhu, satiyā etaṃ adhivacanaṃ.”(비구여, 실로 ‘문지기’라는 이것은 사띠의 동의어이다.)

상에 대해, 특히 불안장애와 기분장애 환자군에서 중간 이상 수준의 효과크기를 보임을 확인하였다. 다만 Goyal et al.(2014)의 체계적 문헌 고찰은 불안·우울·통증에 대한 효과크기가 대체로 0.3 내외의 작은 수준이며, 능동적 통제 조건 대비 우월성의 근거는 제한적이라고 평가하였다. 이 두 결과의 간극은 마인드풀니스의 임상적 효과를 평가할 때 통제 조건의 설정이 결정적임을 시사한다.

Kabat-Zinn은 자신의 작업이 불교에서 영감을 받았음을 인정하면서도, 세속적 임상 환경에서의 활용을 위해 종교적·형이상학적 내용을 의도적으로 제거하였다. 그는 이를 ‘보편적 다르마(a universal dharma)’의 구현으로 묘사하며, 마인드풀니스가 불교 전통에만 속하지 않는다고 주장한다(Kabat-Zinn, 2011: 296).¹³⁾ 이 주장은 이후 학문적 논쟁의 핵심이 되었다.

2. MBCT

MBCT는 Segal, Williams, Teasdale(2002)이 우울증 재발 방지를 위해 MBSR과 인지행동치료(CBT)를 결합하여 개발한 프로그램으로, 재발성 주요우울장애 환자를 주 대상으로 하며 역시 8주 집단 형식으로 운영된다.

MBCT의 핵심 기제는 ‘탈중심화(decentering)’다. 우울증 재발의 주요 경로인 반추적 사고(ruminative thinking)와 부정적 자동 사고에 대해, 생각을 사실로 받아들이는 대신 ‘생각은 그저 생각일 뿐’이라는 태도를 계발한다. Teasdale et al.(2000)은 MBCT가 이전에 세 번 이상 우울 삽화를 경험한 고위험군에서 재발률을 약 절반 수준으로 감소시킴을 보고하였으며, 이후 여러 무선통제연구가 이를 지지하였다. 주요 기법은 MBSR과 유사하되 3분 호흡 공간(3-minute breathing space)과 CBT의 인지 재구조화 요소가 추가된다.

3. DBT

DBT는 Marsha Linehan(1993)이 경계선 성격장애 치료를 위해 개발한 인지행동치료의 확장 형태이다. DBT에서 마인드풀니스는 핵심 기술 모듈의 하나로, ‘무엇을(what)’ 기술—관찰(observe)·기술(describe)·참여(participate)—과 ‘어떻게(how)’ 기술—비판단적으로·하나에 집중하여·효과적으로—로 구성된다. Linehan은 자신의 마인드풀니스 훈련이 선불교(Zen)에서 직접 영향을 받았음을 명시하지만, DBT에서 마인드풀니스는 수용과 변화 사이의 변증법적 균형을 달성하기 위한 심리 기술로 기능하며 해탈론적 목적은 배제된다.

4. ACT

ACT는 Hayes, Strosahl & Wilson(1999)이 개발한 ‘제3세대’ 인지행동치료로, 관계구성이론(Relational Frame Theory)에 이론적 기반을 둔다. 핵심 치료 목표는 심리적 유연성(psychological flexibility)의 증진이며, 수용·탈융합·현재 순간 접촉·맥락으로서의 자기·가치·전념 행동의 여섯 과정으로 구성된다. Hayes et al.(2006)은 ACT의 모형과 변화 과정, 성과 연구를 종합한 개관에서 ACT가 다양한 심리적 문제에 적용 가능함을 보고하였다. 불교적 관점에서 보면 ACT의 ‘탈융합’과 ‘수용’은 사띠의 비반응적 관찰과 표면적으로 유사하나, ACT가 개인의 ‘가치’와 ‘전념’을 강조한다는 점에서 무아(anattā)와는 상이한 자아관을 전제한다.

5. MSC

MSC는 Neff와 Germer(2013)가 개발한 8주 프로그램으로, 마인드풀니스와 자기자비(self-compassion)를 통합한다. 자기자비는 자기 친절·보편적 인간성·마인드풀니스의 세 요소로 구성된다. 주요 수행은 자애명상(mettā bhāvanā), 자기자비 휴식(self-compassion break), 부드러운 호흡명상 등이며, Neff & Germer(2013)의 무선통제연구는 MSC가 자기자비·마인드풀니스·삶의 만족을 증가시키고 불안·우울·정서적 회피를 감소시킴을 보고하였다.

이상에서 검토한 다섯 프로그램의 개요를 정리하면 <표 2>와 같다.

13) Kabat-Zinn(2011)은 여러 곳에서 마인드풀니스가 불교와 무관하게 사용될 수 있음을 시사한다. 그는 MBSR과 여타 마음챙김 기반 개입들이 “붓다다르마와 일치하되 그것이 발생한 나라들의 역사적·문화적·종교적 발현에 의해 제한받지 않는 보편적 다르마 이해에 토대를 두어야 한다”(p. 281)고 강조하고, “Buddhist meditation without the Buddhism”(p. 294)과 같은 표현을 사용한다. 그러나 동시에 그는 마인드풀니스의 불교적 기원을 명시적으로 진술하기를 꺼리지 않았다고 밝히며(p. 282), 자신의 스승 가운데 한국의 승산 스님을 언급하기도 한다(pp. 286-287). 즉 그의 입장은 기원의 부정이 아니라 귀속의 확장으로 읽는 것이 정확하다.

표 2. 다섯 가지 마인드풀니스 기반 프로그램의 비교

프로그램	개발자	주된 증상	핵심 기제	주요 명상 기법
MBSR	Kabat-Zinn(1979/1982)	만성 통증·스트레스	스트레스 반응성 감소	호흡명상, 바디스캔, 요가, 걷기·먹기명상
MBCT	Segal, Williams, Teasdale(2002)	재발성 우울증	탈중심화	MBSR 기법 + 3분 호흡 공간
DBT	Linehan(1993)	경계선 성격장애	수용과 변화의 변증법	관찰·기술·참여 기술 훈련
ACT	Hayes 외(1999)	광범위한 심리 문제	심리적 유연성	탈융합 연습, 현재 순간 접촉
MSC	Neff·Germer(2013)	자기비판·수치심	자기자비	자애명상, 자기자비 휴식

IV. 사띠와 마인드풀니스의 비교 분석

1. 목적론의 전환: 해탈에서 안녕으로

가장 근본적인 차이는 수행의 궁극적 목적에 있다. 불교 사띠 수행은 독카(dukkha)의 완전한 소멸, 곧 열반(nibbāna)이라는 해탈론적 목적을 갖는다. 이는 단순한 심리적 증상 완화가 아니라 존재에 대한 근원적 오해—자아가 실재한다는 믿음, 영속하는 것이 있다는 믿음—의 해체를 의미한다. 붓다의 가르침에서 독카는 단순한 ‘고통’이나 ‘불만족’에 그치지 않고 조건 지어진 모든 존재의 본질적 특성을 지시한다.

반면 현대 마인드풀니스의 목적은 심리적 고통의 경감과 기능적 안녕의 증진이다. MBSR은 스트레스 반응성 감소, MBCT는 우울증 재발 예방, DBT는 정서 조절, ACT는 심리적 유연성 증진, MSC는 자기자비 함양을 목표로 한다. 이 목표들은 임상적으로 가치 있지만 모두 현재적(worldly) 안녕의 범주 안에 머문다.

McMahan(2008)은 이 전환을 ‘불교 모더니즘(Buddhist modernism)’의 맥락에서 이해한다.¹⁴⁾ 19세기 이후 불교는 서구의 심리학·과학·개인주의와 조우하는 가운데 내면화·심리화되는 방향으로 변형되었으며, 이 과정이 현대 마인드풀니스의 탄생을 가능케 하였다.

이 전환에 대한 평가는 갈린다. Purser(2019)는 이를 ‘맥마인드풀니스(McMindfulness)’라 명명하며, 마인드풀니스가 구조적 원인에서 비롯된 고통을 개인의 심리적 대처 능력 문제로 환원함으로써 오히려 기존 질서를 재생산하는 이데올로기로 기능한다고 비판한다. 반면 Williams & Kabat-Zinn(2011: 13)은 고통의 경감 자체가 불교 수행의 정당한 출발점이 될 수 있으며, 임상적 마인드풀니스가 세속적 문맥에서 불교의 핵심 통찰을 전달하는方便(方便, upāya)으로 기능할 수 있다고 주장한다. Baer(2003: 125) 역시 마인드풀니스를 종교적·문화적 전통과 분리함으로써 훨씬 넓은 인구에 접근 가능해졌고 임상 환경에서의 정밀한 측정과 연구가 가능해졌다고 평가한다. 요컨대 목적론의 축소는 접근성과 검증 가능성의 확대와 맞바꾸어진 것이며, 이 교환의 정당성 여부가 논쟁의 실질적 쟁점이다.

본 논문의 관점에서 이 논쟁의 판정은方便(upāya) 개념의 성립 조건을 검토할 때 가능해진다. 불교 전통에서方便은 그 자체로 완결된 것이 아니라 궁극 목적(해탈)으로 이행하는 경로 위에 있을 때에만方便으로 성립한다. 따라서 임상 마인드풀니스가方便이라는 Williams & Kabat-Zinn의 주장이 성립하려면, 증상 완화의 차원에서 더 깊은 수행의 차원으로 이행하는 통로가 프로그램 안에 마련되어 있어야 한다. 그러나 III장에서 확인하였듯 다섯 가지 프로그램 어디에도 그러한 이행 경로는 설계되어 있지 않다. 다른 한편 Purser의 ‘맥마인드풀니스’ 비판은 실증적으로 확인되는 임상적 효과 자체를 부정할 수 없다는 한계를 갖는다. 따라서 본 논문은 양자택일 대신, 현대 마인드풀니스를 ‘方便’도 ‘왜곡’도 아닌, 선택적 추출을 통해 목적을 달리하는 체계로 독립적으로 재구성된 실천으로 규정한다. 이 규정은 임상적 가치를 온전히 인정하면서도, 그것이 불교 수행의 연속이라는 주장에는 다소의 유보적 관점을 취하는 것이다. 그렇다면 남은 문제는 이 재구성 과정에서 구체적으로 무엇이 어떻게 상실되었는가이며, 이는 이하 2~5절에서 검토된다.

2. 수행 기법의 차용과 변형

현대 마인드풀니스가 사띠 수행에서 차용한 주요 기법과 그 변형 양상은 <표 3>과 같이 정리된다.

14) McMahan은 “불교의 그 어떤 측면보다도 명상과 마인드풀니스는 종교적 관행이라기보다 심리학적, 정신적, 혹은 과학적 기술로 제시된다. 명상을 불교의 더 넓은 윤리적, 사회적, 우주론적 맥락에서 분리 가능한 기술로 생각하는 이러한 방식은 19세기에 암묵적으로 존재했으며, 20세기 중반의 초기 서구 명상 논의들에서 명시화되었다”(2008: 185)고 서술한다. 이는 앞서 본 Kabat-Zinn의 ‘보편적 다르마’ 구상과 구조적으로 상통한다.

표 3. 수행 기법의 차용과 변형 양상

기법	초기불교 원형	현대적 변형과 탈각된 요소
호흡명상	ānāpānasati 16단계. 사념처 전체를 포괄하고 최종적으로 칠각지를 계발	초반부(호흡의 장단 인지, 전신 감각 인지)만 추출하여 10~45분 좌선으로 활용. 무상·고·무아 통찰의 위빠사나 차원은 명시되지 않는 경우가 많음
바디스캔	kāyānupassanā의 신체 자세·감각 관찰 및 32신분의 부정관(asubha-bhāvanā)	약 45분간 누운 자세로 각 부위의 감각을 순차 관찰. 신체의 부정성과 무상성에 대한 관찰은 완전히 제거됨
먹기·걷기명상	일상에서의 sampajañña 계발(MN 10)	‘현재 순간 알아차림’ 훈련 도구 및 자동 조종(autopilot)에 대한 대안 경험으로 기능. 형식은 유사하나 팔정도 내 지속적 수행이라는 맥락은 탈각
자애명상	mettā bhāvanā. 자기→은인→중립적 존재→어려운 상대→일체 중생의 순으로 무한히 확장	MSC에서 자기에게 먼저 집중하는 방향으로 재구성되어, 자기비판·수치심의 치료적 대안으로 활용

이 대조표가 보여주는 것은 차용이 무작위가 아니라 일정한 규칙을 따른다는 점이다. 즉 관찰의 형식은 보존되고, 관찰이 지향하는 존재론적 결론(부정·무상·무아)은 제거된다. 바디스캔에서 부정관이 사라진 것이 그 전형적 사례다.

이와 관련하여 FFMQ의 ‘묘사(describe)’ 요인 및 DBT의 라벨링(labeling) 기법과 초기불교의 삼빠잔냐(sampajañña, 분명한 앎)의 관계를 검토할 필요가 있다. 양자는 경험을 언어적·개념적으로 구획한다는 점에서 표면적으로 유사하다. 삼빠잔냐 역시 현상을 법(dhamma)의 범주, 곧 오개·오온·칠각지 등으로 인지하는 개념적 계기를 일부 포함하기 때문이다. 말하자면 삼빠잔냐는 해탈이라는 목적에 비추어 행위와 경험을 판정하는 규범적 앎이라고 할 수 있다. 반면 FFMQ의 ‘묘사’와 DBT의 라벨링은 경험에 대한 심리적 거리 확보와 정서 조절에 봉사하는 기술로서, 판정의 준거를 개인의 적응적 기능에 둔다. 박정아(2025)가 FFMQ의 다섯 요소 가운데 ‘묘사’에서 초기불교 사띠와의 가장 큰 간극을 확인한 것도 이 지점에서 이해될 수 있다. 요컨대 언어적 구획이라는 형식은 차용되었으나 그 구획이 봉사하는 목적 체계가 교체된 것이며, 이는 앞서 확인한 ‘형식의 보존과 존재론적 결론의 제거’라는 규칙이 인지적 기법의 차원에서도 관철됨을 보여준다.

3. 탈종교화와 세속적 맥락화

현대 마인드풀니스 프로그램의 공통된 특징은 탈종교화(secularization)이다. 이는 두 차원을 갖는다. 표면적으로는 불교의 의례·언어·세계관을 제거하고 보편적으로 접근 가능한 형태로 제시하는 것이며, 심층적으로는 수행의 목적과 이론적 틀을 종교적 해탈론에서 심리과학적 치료론으로 전환하는 것이다.

이 과정은 두 가지 구체적 변형을 수반한다. 첫째, 핵심 불교 개념들이 심리학적 언어로 번역된다. 갈애(taṇhā)는 ‘반응적 행동 패턴’으로, 무상(anicca)은 ‘경험의 일시성’으로, 무아(anattā)는 ‘탈중심화’ 또는 ‘관찰하는 자기(observing self)’로 재표현된다.

둘째, 수행의 효과가 신경과학적 언어로 정당화된다. Hölzel et al.(2010)이 8주 MBSR 참가자의 스트레스 감소와 편도체 회백질 밀도 변화 사이의 상관을 보고하고, Hölzel et al.(2011)이 좌측 해마를 비롯한 후대상피질(PCC)·측두두정 접합부(TPJ)·소뇌의 회백질 농도 증가를 보고한 이래¹⁵⁾, 다수의 신경영상 연구가 마인드풀니스의 뇌 변화를 보고함으로써 세속적 타당성을 부여하였다.

Sharf(2015: 473)는 이 탈종교화가 ‘현재 순간 알아차림’이라는 단순화된 마인드풀니스 개념에 의존하며, 이 개념 자체가 20세기 초 불교 모더니스트들—미얀마의 레디 사야도(Ledi Sayādaw), 스리랑카의 아나가리카 다르마팔라(Anagārika Dharmapāla) 등—이 이미 수행한 재해석의 연장선에 있다고 지적한다. 나아가 현대 위빠사나 운동, 특히 마하시 사야도(Mahāsi Sayādaw) 계통이 ‘마른 통찰(sukkhavipassanā)’을 강조하며 선정 없이 위빠사나를 수행하는 경향을 확산시킨 것도 이 흐름에 기여하였다(Sharf, 2015: 473-474; Anālayo, 2014: 79-80). 즉 현대 서구 마인드풀니스는 불교 원전의 직접적 번역이 아니라 이미 복수의 역사적 필터를 거친 해석의 산물이다.

4. 무아와 자기 개념의 변용

사띠 수행의 철학적 토대인 무아(anattā) 개념은 현대 마인드풀니스에서 가장 복잡하게 변용된 요소이다. 초기불교는 고정된 실체로서의 자아(attā)를 부정하며, 인간을 오온(pañcakkhandha), 곧 색(rūpa)·수(vedanā)·상(saññā)·행(saṅkhāra)·식(viññāṇa)의 일시적 결집

15) Hölzel et al.(2011: 40)은 “본 연구는 통제군과 비교하여 8주간의 마음챙김 기반 스트레스 감소 강화 후 뇌 회백질 농도의 종단적 변화를 입증한다. 좌측 해마 내 회백질 농도의 가설된 증가가 확인되었다. 탐색적 전회 분석은 PCC, TPJ, 소뇌의 회백질 농도의 유의한 증가를 식별하였다”고 결론짓는다.

으로 분석한다. 이 무아의 통찰은 자아에 대한 집착으로부터의 해방으로 이어진다.

반면 현대 심리치료는 기본적으로 건강한 자기의 구축, 자기효능감의 증진, 자기결정성의 강화라는 방향성을 갖는다. ACT의 ‘맥락으로서의 자기’는 불교의 무아와 표면적으로 유사하지만, ‘관찰하는 자기’가 변하지 않는 배경으로 존재함을 함의한다는 점에서 오히려 자기의 지속성을 전제한다. MBCT의 ‘탈중심화’ 역시 생각으로부터 거리를 두는 메타인지적 자기를 상징한다.

이 긴장에 대해 Epstein(2006: 202)은 불교의 무아가 서구 심리학의 자기 발달 이론과 통합될 수 있다고 주장하였다. 그러나 Safran(2003: 42)은 무아에 대한 자각이 서구적 의미의 심리학적·정서적 자각을 자동으로 산출하지는 않는다고 지적하며, 두 전통 간 자아관의 차이가 피상적 통합보다 깊다고 경고한다. 이 논쟁은 아직 열려 있다.

5. 삼매와의 분리: 사띠-사마디 연결의 탈각

앞의 네 주제는 그동안 선행연구에서 어느 정도 논의되어 온 반면, 본고가 특히 주목하는 다섯 번째 주제는 거의 다루어지지 않았다. II장 4절에서 확인한 선정에서의 사띠의 네 기능이 현대 프로그램에서 각각 어떻게 되었는지를 대응시키면 다음과 같다.

첫째, 진입 지원 기능은 형식적으로만 잔존한다. MBSR과 MBCT는 산만함·졸음·불안을 알아차리고 되돌아오는 훈련을 포함하지만, 이는 오개의 ‘제거(pahāna)’가 아니라 오개와 함께 머무는 훈련으로 재설정된다. 제거의 목표가 사라지면서 이 기능은 선정 진입의 조건이 아니라 회기 유지의 기술이 되었다.

둘째, 대상 유지 기능은 부분적으로 보존된다. 호흡이라는 단일 대상에 주의를 지탱하는 훈련은 프로그램의 중핵이며, 이 점에서 사띠의 파지 기능은 명백을 유지한다. 다만 그 도달점은 근접삼매(upacāra-samādhi)에 해당하는 수준에 머물며, 실제로 Kabat-Zinn(1990)의 MBSR 매뉴얼은 깊은 선정 상태의 개발을 명시적 목표로 삼지 않는다.

셋째, 청정화 기능은 완전히 배제되었다. ‘평정에 의한 사띠의 청정’은 사띠 자체가 번뇌의 오염으로부터 정화되어 질적으로 변화한다는 관념을 전제한다. 그러나 현대 프로그램에서 마인드풀니스는 훈련량에 따라 양적으로 강화되는 기술로 상정될 뿐, 그 자체가 정화되어 다른 것이 된다는 관념은 존재하지 않는다. 이는 단순한 요소의 누락 혹은 배제가 아니라 사띠를 이해하는 방식의 근원적 차이를 나타내는 것이다.

넷째, 위빠사나 연결 기능도 소실되었다. 제4선의 순화된 사띠가 삼명(tevijjā)의 토대가 된다는 경전의 서술은, 사띠의 최종적 가치가 그것이 열어주는 인식적 성취에 있음을 뜻한다. 현대 프로그램에서 마인드풀니스의 가치는 그 자체의 상태적 효과, 곧 스트레스 감소와 정서 조절에 있으며, 무엇인가를 알게 해 주는 인식적 기능은 부차적이다.

정준영·박성현(2010: 25-27)은 초기불교의 사띠가 정정(正定)과 유기적으로 결합되어야만 완전한 기능을 발휘한다고 지적하며, 이 연결 고리의 단절을 현대 심리학적 마음챙김과의 가장 중요한 개념적 차이 가운데 하나로 꼽는다. 본고의 분석은 이 지적을 선정에서의 네 기능이 라는 구체적 층위에서 뒷받침한다. 박정아(2025: 101) 역시 사띠의 수행적 맥락이 실용적 도구로 축소되면서 명상이 종교적 실천에서 삶의 기술이자 소비 가능한 웰빙 자원으로 이행되었다고 진단하는데, 그 축소의 가장 결정적인 지점이 바로 사띠-사마디 연결의 절단이라 할 수 있다.

그런데 이러한 문제점들은 기본적으로 현대의 명상 프로그램들이 갖는 목적성에 기인한다고 할 수 있다. 불교명상 혹은 수행은 번뇌의 지멸을 통한 해탈, 열반의 성취를 목적으로 프로그램된 것이다. 하지만 현대의 명상 프로그램들은 스트레스나 불안 등 심리적인 문제들을 처리하기 위해 고안된 것이다. 말하자면 애초부터 목적을 다르게 설정하면서도, 불교 수행론의 핵심만을 가져가려다 보니 가장 중요한 요소들이 간과되거나 탈락되었다고 할 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 마인드풀니스 명상의 불교적 기원인 사띠 수행의 개념·구조·목적들을 빨리 원전에 근거하여 규명하고, 이것이 현대 임상 프로그램으로 전환되는 과정에서 나타나는 핵심적 변용을 다섯 축에서 분석하였다. 결론은 다음과 같다.

첫째, 현대 마인드풀니스는 사띠 수행의 특정 요소들, 특히 호흡에 대한 주의, 현재 순간의 체험적 관찰, 비반응적 알아차림을 선택적으로 추출하여 임상 환경에 적용한 것이다. 이 추출은 창의적이고 치료적으로 유의미하지만, 사띠의 수행론적 맥락, 곧 팔정도·삼학(三學)·사성제와의 유기적 연결을 탈각시킨 결과가 되었다.

둘째, 목적론에서 가장 근본적인 전환이 일어났다. 불교 사띠 수행이 독자의 완전한 소멸이라는 해탈론적 목적을 갖는 반면, 현대 마인드풀니스는 심리적 고통의 경감과 안녕의 증진이라는 임상적 목적에 집중한다. 이 전환은 방편화로 이해될 여지가 있으나, 동시에 수행의 깊이

와 변혁적 잠재력의 축소를 수반한다.

셋째, 무아와 같은 핵심 철학적 개념은 실용적 인지 도구(‘탈중심화’, ‘관찰하는 자기’)로 재해석되어 원래의 존재론적·해방론적 의미가 변용된다. 이는 마인드풀니스 기반 프로그램들이 근본적으로 서구 개인주의와 자기 향상의 패러다임 안에서 작동함을 시사한다.

넷째, 본 연구가 특히 주목한 지점으로, 선정 수행에서 사띠가 담당하던 네 기능 가운데 대상 유지 기능만이 부분적으로 잔존하고 진입 지원·청정화·위빠사나 연결 기능은 사실상 소실되었다. 사띠와 삼매의 분리는 개별 기법의 누락이 아니라 사띠를 이해하는 존재론 자체의 교체를 의미하며, 이 점에서 현대 마인드풀니스와 초기불교 사띠의 관계는 ‘연속’보다 ‘선택적 추출’로 규정하는 것이 정확하다.

다섯째, 그럼에도 현대 마인드풀니스는 실증적으로 확인되는 임상적 효과를 보이며 광범위한 인구에게 명상의 이점을 접근 가능하게 하였다는 점에서 독자적 의미를 갖는다. 문제는 어느 쪽이 옳은가가 아니라, 두 전통의 관계를 어떤 언어로 서술할 것인가이다.

이상의 분석에 기반하여 다음과 같이 제언한다. 첫째, 마인드풀니스를 가르치는 치료사와 교사들의 불교 수행론에 대한 이해가 심화될 필요가 있다. 둘째, 세속적 마인드풀니스를 입문의 차원으로, 불교 수행의 더 깊은 측면을 심화의 차원으로 제공하는 단계적 접근(steppped approach)의 프레임워크를 개발할 수 있을 것이다.

셋째, 간화선과 위빠사나를 포함한 한국 불교 명상 전통은 현대 임상적 마인드풀니스의 한계를 보완할 수 있는 고유한 수행 자원을 갖고 있다. 특히 간화선은 관찰하는 자 자체를 성찰하고 해체하는 수행 구조를 통해 관찰자에 머무르는 현대 프로그램의 한계를 보완하고, 집중과 통찰을 통합하는 수행 방식을 통해 마인드풀니스와 삼매의 단절을 극복할 수 있는 가능성을 제시할 수 있다. 따라서 전통과의 적극적인 대화를 바탕으로 이러한 특성을 구체적인 프로그램으로 설계하고 그 효과를 검증하는 것이 한국 명상심리상담의 발전을 위해서라도 필요하다.

넷째, 독가는 개인 심리적 고통을 넘어 사회적·구조적 차원을 갖는다. 순수하게 내면화된 마인드풀니스를 넘어 사회적 맥락과 상호의존성을 포함하는 더 넓은 수행 프레임워크의 탐색이 필요하다.

본 연구는 빨리 원전 분석과 임상 문헌 검토를 결합한 문헌 연구이며, 수행자의 실제 경험에 대한 질적 자료는 다루지 못하였다. 또한 제언 셋째에서 제시한 한국 불교 명상 전통과의 접점은 본 연구의 분석 결과로부터 도출한 방향의 제시에 해당하며, 그 구체적인 프로그램화와 실증적 검증은 후속 연구 과제로 남긴다.

국문초록

본고는 빨리 원전에 근거하여 초기불교 사띠(sati) 수행의 개념·구조·목적에 규명하고, 이것이 현대 임상 마인드풀니스로 전환되는 과정에서 나타나는 핵심적 변용을 분석하였다. 연구 방법은 니까야 및 『청정도론』의 문헌학적 대조, 다섯 임상 프로그램(MBSR, MBCT, DBT, ACT, MSC)의 매뉴얼과 효과 연구 검토, 그리고 양자의 개념 대조 분석이다.

분석 결과는 다음과 같다. 원전의 사띠는 ‘기억’과 ‘현재의 명료한 알아차림’을 동시에 포함하는 파지적 기능이자 선법과 불선법을 분별하는 윤리적 기능이며, 팔정도의 맥락에 내장되어 있다. 또한 사띠는 사념처뿐 아니라 선정 수행에서 진입 지원·대상 유지·청정화·위빠사나 연결이라는 네 기능을 수행한다. 현대 마인드풀니스는 이 가운데 현재 순간의 관찰과 비반응성을 선택적으로 추출하는 대신, 계·정·혜의 유기적 연결을 탈락시켰다. 특히 신념처의 부정관(asubha) 차원과 사띠-사마디 연결이 가장 철저하게 소실된 요소이다.

결론적으로 양자의 관계는 단순한 연속이나 왜곡이 아니라, 검증 가능한 임상적 효과를 얻는 대가로 원래의 수행 체계가 담보하던 변혁적 깊이를 내어놓은 ‘선택적 추출’로 규정하는 것이 정확하다. 아울러 본고는 원전 분석에 기초한 사띠의 작업적 정의를 제시하고, 방편(upāya) 개념의 성립 조건에 대한 검토를 통해 이 선택적 추출이 방편도 왜곡도 아닌, 목적을 달리하는 독립적 재구성임을 논증하였다.

주제어

사띠, 마인드풀니스, MBSR, 사념처, 선정, 탈중교화

약어

DN. Dīgha Nikāya, PTS

MN. Majjhima Nikāya, PTS

SN. Saṃyutta Nikāya, PTS
Vism. Visuddhimagga, PTS
PTS Pali Text Society

참고문헌

원전 자료

Dīgha Nikāya, PTS.
Majjhima Nikāya, PTS.
Saṃyutta Nikāya, PTS.
Visuddhimagga, PTS.
Ñāṇamoli, Bhikkhu (trans.) (2010). The Path of Purification: Visuddhimagga (4th ed.). Kandy: Buddhist Publication Society.

국내 문헌

박정아(2025). 초기불교 명상의 현대적 변용과 가치. 불교학연구, 83, 99-131.
인경(2013). 명상심리치료: 불교명상과 심리치료의 통합적 연구, 명상상담연구원.
정준영, 박성현(2010). 초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(1), 1-32.

번역 문헌

Anālayo, Bhikkhu (2014). Satipaṭṭhāna: 깨달음에 이르는 알아차림 명상수행, 이필원, 강향숙, 류현정 공역, 명상상담연구원.
Epstein, M. (2006). 붓다의 심리학, 전현수, 김성철 역, 학지사.

국외 문헌

Anālayo, Bhikkhu (2003). Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization. Windhorse Publications.
Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 125-143.
Bodhi, Bhikkhu (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. Contemporary Buddhism, 12(1), 19-39.
Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. Contemporary Buddhism, 12(1), 41-54.
Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. Contemporary Buddhism, 12(1), 263-279.
Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368.
Gunaratana, H. (2002). Mindfulness in Plain English. Wisdom Publications.
Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press.
Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.
Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78(2), 169-183.
Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., et al. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5(1), 11-17.

- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living*. Delacorte Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., et al. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Guilford Press.
- McMahan, D. L. (2008). *The Making of Buddhist Modernism*. Oxford University Press.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Purser, R. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Repeater Books.
- Safran, J. D. (ed.) (2003). *Psychoanalysis and Buddhism: An Unfolding Dialogue*. Wisdom Publications.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press.
- Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 470-484.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., et al. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.