

깨어있는 마음의 치유효과

| 이경남 | 명상학 박사수로 임상미술치료사 |

위빠사나 명상법을 근거로 개발된 존 카밧친의 MBSR에 대해 소개하며 특히 '주의력'의 중요성에 대해 잘 설명하고 있습니다(편집자 주).



최 근 마음을 다루는 정신세계, 특히 인간 의식 자체의 본질을 탐구하는 명상을 다양한 심리적, 의학적 치료 현장에 적용시킨 프로그램이 개발되고 그 임상적 효과가 검증되어 활발히 활용되고 있다. 그 중 본고에서 살펴보고자 하는 것은 MBSR 프로그램이다.

MBSR이란, Mindfulness-Based Stress Reduction의 약자로 Mindfulness라는 명상(Mindfulness meditation)에 근거한(Based) 스트레스 완화(Stress Reduction) 프로그램을 말한다. 이 프로그램이 명상(mindfulness meditation) 수행을 보편적인 주류 의료체계 속으로 흡수한 대표적 통합의학적 접근법으로 자리매김하게 된 배경에는 프로그램 창안자인 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn) 박사와 의료 시장의 수요라고 할 수 있다. 미국 메사추세츠 주립대학(University of Massachusetts, USA)의 행동의학 교수인 카밧진 박사는 1979년 마음챙김 센터(CFM)를 메사추세츠 주립대학 의과대학에 세우고, 의사들이 더 이상 도움을 줄 수 없는 만성적인 질병을 치료하기 위해 해결점을 찾기 시작했다. 그때 카밧진 박사는 환자마음 깊은 곳에 다 풀지 못한 스트레스와 우울증 등 각종 심리적 미해결점을 안고 있음을 지적하며 행동의학(behavioral medicine)을 바탕으로 하여 명상이론과 수련을 체계적으로 결합한 8주간의 MBSR 프로그램을 제시하였다. 이 공식프로그램은 지난 30년 동안 임상에 적용되어 심장병, 에이즈, 만성통증, 스트레스와 관련된 위장질환, 두통, 고혈압, 수면장애, 불안, 우울, 폭식, 섬유증, 건선, 암, 암에 관련된 스트레스, 공황을 포함하여 다양한 상태에 있는 환자들에게 도움을 주어왔다. 그는 만성질환자들의 마음을 다스려 치유율을 높이는데 지대한 공헌을 한 의사로 알려져 있으며, 현재 메사추세츠대학은 MBSR 프로그램을 환자들을 위한 치료뿐만 아니라 학교와 직장에 널리 보급하며 사회발전의 모델로 사

용하고 있다.

MBSR은 이미 현대 주류 의학에서 공인된 프로그램이며 전문 의료인들로부터 스트레스를 비롯한 심신 상관성 질환, 통증 치료에 획기적인 전기를 마련했다는 평가를 받고 있으며 미국 타임지, ABC, NBC TV를 포함한 세계 주요언론에서 여러 번 특집으로 소개된 바 있으나 효과적이면서도 체계적인 치유법이 필요한 분들의 좀 더 정확한 이해를 돕기 위해 프로그램이 어떻게 구성되고 운영되었는지 살펴보기로 한다.

마인드풀니스(Mindfulness)란

현대 통합의학의 대표적인 심신치유법으로 인정받는 카밧진의 MBSR 프로그램은 Mindfulness라는 방법으로 고통에 시달리는 환자들의 치유에 도움을 주는 만큼 프로그램의 핵심 내용이 Mindfulness이다.

MBSR은 서양의 의과대학병원에서 개발된 프로그램이나 실상은 동양의 전통적인 명상을 기반으로 탄생한 것인데, 특히 불교 수행법인 위빠사나(vipassana)를 근거로 출발하였다. 위빠사나 명상을 영어권에서는 Mindfulness Meditation, 혹은 Insight Meditation이라고 표현하는데, 그 핵심요소가 사띠(sati)이며, 마인드풀니스는 사띠를 번역한 용어이다. 사띠는 ‘Mindfulness’, ‘awareness’, ‘bare-attention’, ‘remembering’ 등의 의미를 담고 있다. 대상을 놓치지 않고 마음을 챙기거나(Mindfulness), 대상을 알아차리거나(awareness), 대상에 순수한 주의를 기울이는 것(bare-attention), 대상을 있는 그대로 관찰하는 것, 이 순간에 깨어 있는 것이란 뜻이

다. 가장 일반적으로 사띠는 어떤 것을 알아차리고 있음을 유지함을 의미한다. 영어권에서는 사띠가 noting, awareness, attention 등으로 번역이 되다가 현재는 카밧진의 영행을 받아 mindfulness로 표기하고 있다. Mindfulness를 우리말 표현으로 마음챙김이라 하며, Mindfulness Meditation에 대해서는 마음챙김 명상이라 명칭 하는 것이 최근의 경향이다. 마음챙김은 마치 화두를 챙기듯이 대상을 놓치지 않고 마음을 챙긴다는 의미로 볼 수 있다. 사띠(sati)는 중국어로는 념(念)으로 번역되었다. 념은 뜻을 나타내는 심(心)과 음(音)을 나타내는 금(今)의 두 부분을 가진 글자로, 위 글자인 금은 지금, 이제, 곧, 바로 등 ‘현재 순간’을 뜻하고, 아래 부분은 ‘마음’을 말한다. 즉 념(念)은 ‘현재 순간에 알아차림을 지니는 것’을 의미한다.

이상과 같이 사전적 의미를 중심으로 살펴보았으나 명상을 정의하기와 마찬가지로 명상의 핵심인 사띠 또한 말로 정의하기가 무척 어렵다. 이는 마음의 기술(Mind Skills)이어서 보여줄 수도 없고, 설명하기도 힘들다. 역시 배우기도 쉽지 않다. 게다가 불교적 배경에서 설명되는 경우에는 불교에 익숙하지 않은 사람에게는 더욱 난해하게 느껴진다. 이런 점을 간과하지 않은 카밧진 박사는 불교 명상을 의료현장에 적용시키면서도 프로그램명에 명상이란 말을 쓰지 않았다. 대신 불교의 에센스를 가져와 ‘마음챙김(Mindfulness)’이라 하고 ‘동양적’이거나 ‘종교적’, ‘문화적’ 색깔을 배제하면서 인간의 종교적 신념과 관계 없이 모든 사람에게 있는 보편적인 특성이며 능력임을 강조하였다. 그는 질병을 진단하고 정신적 명료성과 안녕을 위한 강력한 처방을 제시한 붓다를 위대한 치유자이고 혁명가라고 보고 있지만(2005) 자신을 불교신자라기보다는 불교명상 수련자라고 생각하며 마음챙김이라는 것은 건강하고 풍요로운 삶으로 가는 수단이자 존재의 길로 보고 있

다. 따라서 마음챙김 전통을 가장 선명하게 이어온 것이 불교이지만, 이것을 수행하기 위해 불교도가 될 필요는 없다는 것이 그의 입장이다. 또한 마음챙김이 누구나 검증할 수 있는 과학적, 의료적 이해에 가깝다며 마음챙김은 주의력(attention)에 관한 인간 마음의 보편적 기능이기에 때문에 물리학의 법칙이 우주의 어느 곳에서나 적용되는 것처럼 평등하게 적용된다고 주장한다. 이와 같이 MBSR이 세계적으로 인정받고 있는 배경에는 종교적 색깔을 최소화하고 인류의 보편적 특성에 맞추어 구조화하고 임상적인 맥락에서 발전시키고자 했던 카밧진과 동료들의 노력이 있었다. 명상의 핵심인 마음챙김을 어느 누구의 종교적 민감성도 자극하지 않는 방식으로 구조화하면서 명상은 쉽게 누구나 할 수 있다는 의미로 받아들여졌으며 참가자에게 명상을 하겠다는 참가동기를 불러일으켰다. 결과적으로 종교적인 신념과 갈등을 일으키지 않고 우리가 이미 태어날 때부터 갖추어져 있고 또한 언제나 갖추고 있는 내적 자원을 회복하고 본질적인 전체성과 쉽게 재결합할 수 있는 깨어있는 삶의 길을 걸을 수 있도록 참가자들을 고무시켰다. 그럼에도 불구하고 존 카밧진은 실제로 미국 불교의 붐을 일으킨 사람으로 평가를 받고 있으며 미국의 달마대사라고 불릴 정도이다.

카밧진(1994) 박사는 마음챙김을 ‘특별한 방식으로 주의를 기울이는 것이다. 즉, 의도적으로 현재 순간에 비판단적으로 주의를 기울이는 것을 말한다’고 정의하고 있다. 이 정의 속에는 샤피로 등(2006)이 IAA 모델에서 말하는 의도(intention), 주의(attention), 그리고 태도(attitude)적인 구성요소를 모두 포함한다.

Mindfulness can be thought of as moment-to-moment, non-judgmental awareness, cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, and as non-

reactively, as non-judgmentally, and as openheartedly as possible (Kabat-Zinn, 2005, p. 108).

“Mindfulness is about being fully awake in our lives. It is about perceiving the exquisite vividness of each moment. We feel more alive. We also gain immediate access to our own powerful inner resources for insight, transformation, and healing.” ‘Moment to moment non-judgemental awareness’ (Kabat-Zinn 2004)

지금 여기, 현재의 경험을 비판단적, 비반응적으로 가능한 열린 마음으로 알아차림을 수용함을 말한다. 비판단적을 심리학적으로 표현하면 ‘인지와 동기를 개입하지 않고’ 주의를 주는 것이라고 하겠다(김정호, 2006).

카밧진이 MBSR에서 특히 강조하고 있는 기본태도 7가지가 있는데, 이것은 특별한 방식과 깊은 관련성이 있다고 보인다. ‘판단하려 하지 말라(Non-judging), 인내심을 가져라(Patience), 처음 시작할 때의 마음을 간직하라(Beginner’s mind), 믿음을 가져라(Trust), 지나치게 애쓰지 말라(Non-striving), 수용하라(Acceptance), 내려놓아라(Letting go)’가 그것이다. 이 태도는 MBSR의 모든 프로그램에 임할 때, 공통적으로 갖추어야 하는 기본자세이다. 지도자나 참여자 모두 결과에 대한 생각을 내려놓고 카밧진이 제시한 비판단, 인내, 신뢰, 초심, 애쓰지 않음, 수용, 내려놓기 등 7가지 마음챙김 태도를 가지고 임하도록 요구된다.

과연 ‘주의를 기울인다’는 것은 무엇인가?

우리는 주의(attention)가 건강에 주는 가치에 대해 새삼 놀라고 있다. 주의는 늘 어딘가에 있기도 한데, 때로 우리는 어딘가에 특별히 주의를 집중하곤 한다. 이러한 주의를 어떤 순간순간 의도적으로 두어 집중을 유지할 땐 놀라운 결과가 나오기도 한다. 자신의 내면과 외부 환경에서 ‘무엇이 진행되고 있는지’에 대한 분명한 알아차림이 있어 ‘어떻게 대처해야 하는지’에 대한 선택권을 자율적으로 사용할 수 있게 한다. 예를 들어 주의를 나의 몸과 마음에 온전히 두면 매 순간 몸과 마음에서 일어나는 현상들, 사라지고 또 일어나는 세세한 경험들을 알아차리게 된다. 좋거나 나쁘거나, 불쾌하거나 유쾌하거나, 마음에 들거나 싫음과 관계없이 감각, 생각, 느낌이 단지 있는 대로 경험된다. 몸과 마음에서 나오는 신호들, 특히 스트레스 반응(stress reaction)이 알아차려질 때는 무시하거나 간과하지 않고 그때그때 적절한 방법으로 대응해 나간다. 주의력이 좀 더 고도화되면 미세했기 때문에 보이지 않았거나 혹은 너무 편재되어 있어서 간과되었던 경험의 과정들을 해명할 수 있게 된다. 몸과 마음이 여기에 있어 일순간에 일치감으로 경험되기도 하며 자신의 신체가 더할 나위 없이 아름답고 복잡하지만 자기 신체를 스스로 잘 돌보고 있다는 사실, 신체가 갖는 놀라운 자기 조절력과 자기 치유력에 대해 보다 잘 알게 되고 무한한 감사를 느끼게 된다. 또한 이전에는 너무나 사소하거나 평범한 일이어서 주의를 끌 매력이 없던 사건들이 세세하고 생생하게 풍요로워질 수도 있다. 일상이 특별해질 수도 있다. 예를 들어 아침에 눈뜨는 일, 옷을 입는 일, 자동차를 주차하는 일 등이 그 자체로 온전하게 경험될 수 있다. 밥을 짓고, 청소하고, 설거지 하는 일 같은 아주 일상적으로 반복되는

일을 즐길 수 있다. 살아있는 각 순간의 풍요로움을 느끼고 매순간 삶의 즐거움을 느낄 수도 있다. 의식적으로 또는 의도적으로 자신과의 접촉을 시도하면서 시작되던 일이 자연스럽게 순간순간 수행될 때 어느 때부터 특정 대상에 주의를 기울이면 일순간에 내면의 깊은 자신과 연결을 느끼는 기회가 늘어나고 있다, 그때 몸과 마음은 긴장감이 완전 해제되고 모든 신경계통은 평화 모드로 진입한다. 이때 안과 밖이 물 흐르듯이 자연 조율되고 있음을 느끼기도 한다. 이러한 과정 속에 매순간 자기 현상의 관찰에 자신의 주의를 충분히 사용한다는 것이 얼마나 경이로운 결과를 주는지 경험해 본 사람은 아는 사실이다.

만성통증 환자들을 위한 카밧진(1990)의 MBSR에서 참여자들은 고통스런 감각을 피하기 위해 확장된 의도적 주의 노력이 그들의 괴로움의 중요한 몫을 차지한다고 보고하였다. 이는 참기 어려운 통증이 있음에도 불구하고 자신의 주의를 자신의 몸과 마음으로 온전히 기울였을 때 고통에 대한 집착이 떨어져 나가고 있음을 의미한다. 명상 중에는 통증이 일어나면 초보자는 흔히 통증을 피하려고 하거나 그것을 없애고자 하는 마음이 생기는데, 이때 주의를 온전히 기울이면 통증은 물론이고 습관적으로 싫어하고 피하는 그 마음을 알아차리는 게 된다. 통증으로 인해서 생기는 마음의 다양한 반응을 살피고 통증에 반응해서 싫어하는 마음, 두려워하는 마음이 생긴 것을 알게 되면 통증에 대해 습관적으로 반응하지 않게 되고, 주의집중이 강화되면서 통증이 끊임없이 변하며 실체라고 할 만한 것이 없다는 통찰을 통해 경험의 불쾌한 측면을 조정하거나 피하는데 쏟는 에너지가 현저히 줄어들게 되고 통증과의 관계가 변하게 된다. 통증으로부터 오는 고통이 감소하게 된다. 순간순간의 경험을 있는 그대로 수용하는 능력은 커지고, 순간순간 변화하는 마음의 경향성에 빠지지 않고 통증을 있는 그대로 볼

수 있는 마음의 힘을 키우면 몸과 마음을 구분해 알게 되고 마음은 더 넓은 사건의 영역 안에서 더 편안하게 쉬기 시작하고 치유과정이 일어나게 된다는 사실을 보여준 결과이다. 이전에는 통증을 통제하거나 방어하는데 쓰였던 에너지가 갈등 없는 영역에서 사용될 수 있게 된다는 것이다.

그러나 대부분의 경우 자신의 주의를 충분히 사용하지 않거나, 때로는 어느 한 곳에 잘 집중하지 못하고 산만하거나 방심하고 부주의(disattention)하기도 한다. 예를 들어 운전할 때, 차선을 바꾸거나 주차할 때는 일반적으로 더 강하게 주의를 기울인다. 이와 마찬가지로 야채를 칼로 썰 때 특히 더 많은 주의를 기울인다. 일상적인 활동을 할 때 우리 모두는 어느 정도 현재 순간에 대한 주의를 포함되지만 그것을 온전한 마음챙김 상태로 특징지을 수 없다. 부분적 주의를 마음의 다른 자질과 결합되어 있고 그 자질에 의해 영향을 받는다. 이런 종류의 주의를 배의 전조등에 비유할 수 있는데 그것은 배의 앞과 양 옆에 있는 대상들을 분명하게 알아차리지만 선체에 붙어있는 따개비 같은 것을 알아차릴 수는 없을 것이다.

명상을 시작할 때 지루함과 그만두고자 하는 바램, 식사 시간, 종료 시각을 기대한다든지, 다리가 저린 불편함으로 조급하게 끝내려 한다든지, 과거 기억을 재탕한다든지, 미래 일을 계획한다든지, 마음은 몸 안에 있질 못하고 어떠한 이유로든 주의를 밖을 향해 있기 쉽다. 특히 일상에서 스트레스를 받으면 주위가 외부로 분산되는 경험을 하게 된다. 심하면 주의 장애, 주의력 결핍 또는 스트레스 관련 질환으로 이어지기도 함은 잘 알려진 사실이다. 주의력이 심신의 상호작용에 미치는 중요성을 인식하는 것은 스트레스 감소 프로그램의 가장 중요한 부분의 하나이다.

주의력이 건강에 미치는 영향

MBSR 관점에서는 스트레스(stress)를 병을 유발시키는 원인(stressor)으로 보기 때문에 원인을 감소(Stress Reduction)시킴으로써 자연스럽게 건강이 증진되도록 하고자 한다.

한스 셀리에(Hans Selye)박사는 스트레스를 반응으로 규정짓고, 스트레스 반응을 일으키는 자극이나 사건을 기록하기 위해 스트레스 유발자극(stressor)이라는 용어를 별도로 만들었다. 그는 스트레스를 “어떤 압력이나 요구에 대한 유기체(인간)의 불특정 반응”으로 규정했다. 우리가 경험하는 스트레스가 무엇이든 간에 그에 반응하는 유기체(몸과 마음을 포함하여) 전체의 반응이다. 셀리에 박사는 질병은 스트레스 상황에 적응하려는 시도의 실패로 생긴다는 이론을 구성하는데, 그런 아이디어에는 유기체의 내적 요인과 외적 요인의 상호작용이 질병의 궁극적 원인이라는 생각이 스며있다. 이미 신경심리면역학(Psychoneuroimmunology)이라는 새로운 학문 영역이 출현하기 30년 전에 스트레스가 면역에 손상을 미쳐서 감염성 질환에 대한 저항을 낮추리라는 점을 잘 인식하고 있었다.

라자루스(Lazarus) 박사는 “스트레스는 개인이 주어진 상황을 인식하는 것에서부터 시작된다”라고 말했다. 여기에는 무언가가 심리적인 스트레스가 되려면 어떤 방식이든 ‘위협적’으로 평가되어야 한다는 뜻이 들어 있다. 그러나 대부분 우리는 자신에 대해 신체적 안녕이든 자기개념이든 거의 자각하지 못하는 사이 자신의 건강을 해치고 육체적, 심리적으로 소진되게 만들 수도 있다. 따라서 스트레스에 잘 대처하기 위해서는 자신의 내면과 외부 환경에서 ‘무엇이 진행되고 있는가’에 대한 알아차림과 이해가 필요하다고 한다.

게리 슈왈츠(Gary Schwartz)는 질병의 최종적 기원은 사고, 감각 느낌 그리고 감정으로부터 단절(disconnectedness)된 탓이며, 건강의 시작은 이러한 내적 경험들과의 연결성(connectedness), 결합 관계에 기인한다고 한다(Kabat-Zinn, 1990). 게리 슈왈츠(1983)는 유기체가 환경에 적응하고 안정된 기능을 유지하기 위해서는 심신의 적절한 피드백에 주의(attention)를 기울여야 한다고 했다. 그가 만든 건강피드백의 유형에서는 만약 내적인 스트레스 반응(stress reaction)을 알아차리지 못해서 그것들을 어떻게 사고, 감각, 감정으로 표현할지 모른다면, 당신은 자기 자신과 단절되어 있다고 제시한다. 단절은 신체와 정신이 균형을 깨뜨리게 할 수 있다고 한다. 반대로 균형(balance)으로 돌아가기 위해서는 의도적으로 주의를 현재 순간으로 돌려 무엇을 할 필요가 있는가를 알아차림 하도록 도와주어야 하며 그러면 자동적으로 연결성(connection)을 창조해 낸다고 하였다.

슈왈츠 박사는 사람들이 단절이 이루어지는 주원인을 부주의, 다시 말해 신체가 조화로운 기능을 하기 위해 필요로 하는 신체나 마음에 관한 적절한 피드백 정보에 대해 주목하지 않아 생긴다는 것이다. 그의 모형에 따르면 주의에 장애가 생길 경우 다양한 심신과정에서의 단절이 일어난다. 즉, 부주의(disattention)는 단절(disconnection)을 낳고 단절은 부조절(disregulation)을 낳고, 부조절은 무질서(disorder)로, 무질서는 질병(disease)을 낳는다는 것이다. 그러나 역으로 보면 치유라는 입장에서 매우 중요한 견해가 되는데, 이 과정 역시 중요한 작용을 한다. 희망적인 사실은 비록 질병 상태이더라도 자발적인 주의(attention)를 기울이면 연결성이 향상되고 연결(connection)은 자기 조절(self-regulation)을 강화시키며, 자기 조절은 질서(order)를 향상시켜주고 이 질서는 편안함(ease)으로 표현된

다는 것으로, 결국 건강을 낳게 된다. 이처럼 주의력이 심신의 상호작용에 미치는 중요성을 인식하는 것은 MBSR의 가장 중요한 부분의 하나이다. 건강과 주의력의 관계는 <표 1>과 같다(Kabat-Zinn, 1990).

<표 1> 주의력과 건강의 관계

| | |
|----------------|---|
| 질병과 부주의의 관계 | 부주의(disattention) → 단절(disconnection) → 부조절 (disregulation) → 무질서(disorder) → 질병(dis-ease) |
| 건강과 주의의 관계 | 주의(attention) → 연결(connection) → 조절(regulation) → 질서 (order)→건강(ease) |

카밧진의 행동의학은 마음과 신체를 근본적으로 동일체로 본다. 마음과 신체가 서로 연결되어 있어서 건강은 어느 한쪽 특성으로만 볼 수 없다는 견해이다. 전체성과 연결성이란 개념이 중심개념이며 또 질병을 이해하고 치료하기 위해서는 마음, 신체 그리고 행동 간의 상호작용에 주의를 집중해야 할 필요성이 있음을 환기시켜 준다. 행동의학은 우리의 사고 양상이나 정서가 건강과 질병에 매우 중요한 역할을 한다고 인식하며 스트레스, 질병 또는 고통에 대처하기 위해 명상이나 그 밖의 방법들을 학습하도록 권유한다.

퍼트(Candace Pert, 1997) 박사에 따르면 스트레스 완화에 가장 효과적인 방법은 명상이라고 주장하는데 명상은 오랫동안 억눌려 있던 생각과 느낌을 의식화시켜 막혀있던 감정의 화학물질들이 다시 자유롭게 흐르도록 하여 건강을 회복시켜 주는 최선의 방법이라고 한다. 그녀는 카밧진 박사가 소개한 마음챙김 명상을 추천하는 이유로서, 몸이 자연스런 정보의 흐름을 강력하게 변화시키도록 판단이나 주장 없이 심신의 대화에 들어가는 과정이며 현존 속에서 기다려 주는 기회를 제공한다는 사실을 강조한다.

주치의가 추천하여 카밧진의 스트레스 클리닉에 와 MBSR 프로그램에 참여하는 환자들은, 그들이 경험하는 가장 중요한 부분의 하나가 심신 상호작용에 관한 주의집중의 중요성을 강조하는 행동의학적 연구결과를 알게 되는 것이라고 한다. 모든 것은 스트레스와 관련되어 있기 때문에 이를 효과적으로 대처해 나가기 위해 마음챙기는 명상을 실천하면서 현재 순간순간 자신이 사고하고 느끼고 행동하는 양상에 관해 계속 마음챙겨 나가는 것이 얼마나 중요한지 밝히는 각종 증거들이 환자와 환자들의 증상을 변화시킨다는 사실은 시사하는 바가 크다.

MBSR 프로그램의 구조 및 특징

MBSR은 경험학습 중심의 교육프로그램으로 접근하고 있다. 핵심에는 마음챙김 명상 수련이 들어있고 교육의 목표는 프로그램의 이름이 명시하듯이 스트레스 완화(Stress Reduction)가 주요한 존재 이유이지만 단지 그것에 제약되지는 않는다. 스트레스 감소를 위한 프로그램을 넘어서서 자아의 본성과 전체성에 연결되게 하는 전인적(whole-person) 치유 프로그램을 지향한다. 이렇게 하는 것은 분명 평생을 통해 계속해야만 할 일이다. 스트레스 클리닉에서 환자들에게 명상 수련을 시키는 것은 전체성이나 내적 결합성을 얻기 위해 의식적으로 또는 의도적으로 시도하는 최 의 훈련에너지나지 않는다. 이때 지지적 환경에서 환자에게 힘과 용기를 주며 특정한 병을 치료한다기보다 환자들 자신에게 이미 갖추어져 있는 치유의 힘을 발견하고 개발하여 자신의 생리적이거나 심리적인 건강증진을 위해서 활용하도록 도움을 주는 것을 그 목적으로 하고 있다. MBSR의 관점에서는 개인이 어떠한 심리적, 육체적 상황에 처해 있다 하더라도 있는 존재자체

는 처음부터 손상되지 않고 그대로 온전하다는 사실을 수용하도록 도와준다.

치료는 외부적 개입(intervention)을 통해 잘못된 것을 고치는 행위인 반면 치유(healing)는 ‘깊은 생리적 이완상태에 들어가 몸과 마음의 공포와 한계를 느끼고 이를 초월해 가는 방법을 실천함으로써 얻을 수 있는 것’이다(Kabat-Zinn, 1990). 온갖 질병으로 괴로워하는 사람들이 마음챙김을 통해 자신의 한계를 극복하고 전체성과 연결될 때 치유는 손님처럼 찾아온다. 이것은 치료자가 환자에게 일방적으로 제공하는 치료적 개념이 아니라 치유되는 사람 자신의 내적 자원이 재발견되고 인식될 때 일어나는 자연스러운 현상으로 볼 수 있다. MBSR에서 말하는 건강은 단순히 질병이 없는 상태가 아니고 개별성의 미망에서 벗어나 전체와의 연결성을 회복할 때 생기는 깨어있는 의식적인 삶을 말한다(Kabat-Zinn, 1990, pp162-163). 이러한 관점에서 볼 때 MBSR은 치료보다는 치유개념이 더 적합하다고 할 수 있다. 개인이 바람직하지 않다고 보는 그 상태를 “고치려(fix)” 하기보다는 무위(non-doing)로써, 전체성 및 보다 큰 것과의 연관성의 회복에 중점을 둔다. 이런 과정에서 나타나는 스트레스 해소, 긴장 완화 등은 MBSR의 목표라기보다는 일종의 부산물이라 할 수 있다.

참가대상은 괴로움의 근원이 되는 심리적 과정은 동일하기 때문에 세부 진단명에 상관없이 다양한 환자들 외에 치유와 성장을 원하는 누구에게나 참여할 수 있도록 하고 있다.

MBSR 프로그램의 구성

MBSR의 핵심은 결국 치유에 도움을 주는 마음챙김(Mindfulness)

을 환자들에게 가르치려는 프로그램이다. 강의식 수업도 있지만 마음챙김을 중심으로 한 경험학습에 무게를 두고 있다. CFM에서 제시하는 MBSR의 표준화된 구성은 다음과 같다. 우선 일주일에 한 번, 두 시간 반에서 세 시간 가량 지속되는 수업이 8주간 진행되며 6주차 수업과 7주차 수업 사이에 침묵 속에서 7시간 진행되는 집중수업이 더해진다. 특히 초반의 4회기 정도는 마음챙김 증진을 위한 기술 익히기가 수업의 핵심이 된다. 총 수업 회수는 온 종일 수업(ADI)을 포함해서 총 9번이며, 한 명의 MBSR 지도자가 처음부터 프로그램 종결까지 수업을 일관되게 진행한다. 수업내용은 주로 마음챙김 능력을 함양하는 데 도움이 되는 다양한 방법이 동원되는데 바디스캔(body scan), 마음챙김 요가(mindfulness Yoga), 정좌 명상(sitting Meditation), 걷기 명상(walking Meditation) 등의 시간과 장소를 정해 놓고 수련을 하는 공식 연습과 유쾌한/불쾌한 일 알아차리기, 일상생활 알아차리기 등의 비공식 연습이 있다. 공식명상은 수업 중에 배우게 되는 명상법으로 공식명상수련을 통해 삶의 전 장면에 걸쳐 순간순간 마음챙김하고 사물을 바라볼 수 있는 능력을 점차적으로 높일 수 있게 하며 공식명상에서 익힌 내용을 일상에 적용하기 위해 채택하는 비공식 명상은 일상생활을 하면서 마음챙김하는 훈련이다. 과제는 참가자가 매주 수업에서 배운 내용을 집에 가서 매일 45분 이상씩 수행하도록 한다. 수업은 연습과 토론, 강의 등을 중심으로 체험적으로 진행된다. 공식 수업시간 수는 총 30시간가량 되며, 과제 시간 42시간과 첫 수업 전 오리엔테이션 및 개인면담 시간을 합하면 총 이수시간이 76시간 내지 82시간 정도 된다. 수업당 15-40명까지 참여하는 집단 교육 형태이면서도 개인별로 배려하고 지지하는 교수 방식을 택하고 있는 점, 8주간의 단기 개입이면서도 평생학습을 지향하고 있다는 점

(Kabat-Zinn, 2006)은 MBSR 프로그램의 주요 특징으로 꼽힌다(안희영, 2010).

CFM이 제시하는 각 회기별 교육 주제와 훈련내용과 과제는 다음과 같다.

*Santorelli & Kabat-zinn (2006) **MaCown 등(2010)

| | 주 제 | 실습 주제내용 |
|----------|---|---|
| 1회기 프로그램 | 자기 속에 내재되어 있는 내적인 자원에 대한 재인식 | 마음챙김 소개 및 오리엔테이션, 건포도명상, 바디스캔 |
| 2회기 프로그램 | 지각과 창조적 대응하기 | 바디스캔, 호흡 알아차리기 |
| 3회기 프로그램 | 현재 이 순간의 기쁨 | 정좌명상(좌선), 마음챙김요가(스트레칭), 유쾌한 일 알아차리기 |
| 4회기 프로그램 | 빠져 있는 것 알아차리기와 빠져 나오기 | 마음챙겨 걷기, 불쾌한 일 알아차리기 |
| 5회기 프로그램 | 스트레스 자동반응과 마음챙김 자율반응 | 정좌명상(생각 알아차리기) |
| 6회기 프로그램 | 대인관계 어려움 알아차리기 | 선택없는 알아차림 |
| 집중훈련 ADI | 침묵 속에서 총 7시간 동안 6주간 배운 것 총 복습 | 산명상, 자아명상, 쾌속명상 등 |
| 7회기 프로그램 | 섭취가 우리 건강과 복지에 미치는 영향 or 자신과 타인에 대한 친절함 함양* | 먹기 마음챙김 대인관계 의사소통 및 일상 속의 관대함 |
| 8회기 프로그램 | 8주 수업은 평생 계속됨 | 바디스캔 등 총 복습, 자신의 명상스타일 알기, 앞으로의 실천계획 세우기, 일상생활 알아차림 계속하기 위한 방안 강구 |

(1) 1/2회기 연습과제

1. 바디스캔(45분), 호흡명상(10분 이상) 매주 6일 수련
2. 9점 잇기 퍼즐
3. 하루 한 번씩 일상생활 알아차림(먹기, 설거지, 샤워, 이닦기,

쓰레기 치우기, 쇼핑 등)

4. 연습과제, 유쾌한 일 기록표 매일 한 건씩 작성하기

(2) 3/4회기 연습과제

1. 바디스캔, 정좌/걷기명상, 알아차림 요가를 번갈아 하며 6일 동안 연습하기
2. 호흡 또는 코/배의 움직임에 알아차리는 연습(10분) 하루 두 번 이상
3. 매일 불쾌한 일, 스트레스 사건 한 가지씩 기록 관찰

(3) 5/6회기 연습과제

1. 정좌(20분 이상)와 바디스캔을 번갈아 가며 연습, 바디스캔 또는 마음챙김 요가를 교대로 매일 연습
2. 어려운 의사소통 및 관찰과 평가, 느낌과 생각 구별하기 작성(매일 한 가지 이상)
3. 스트레스 반응하는 순간에 마음챙겨서 보다 큰 마음챙김 기회와 창의성으로 대처하는 힘 연습
4. 일상사에서 마음챙김하는 연습 계속(설거지, 샤워, 이닦기, 말 할 때, 들을 때, 걷기 등 짧은 시간 정해 놓고 연습). 걱정, 불안 해하는 마음이 있으면 알아차리고 호흡으로 돌아오기

(4) 7/8회기 연습과제


1. 정좌(30분), 바디스캔, 걷기 또는 요가 마음챙김(30분) 교대로 6일 동안 연습
2. 일상 생활에서 3가지 대상(몸, 감정, 생각) 중 한 가지를 언제

어디서나 알아차리기

3. 마음챙김을 통해 주의 깊게 듣고 평화적인 방식으로 통찰 대화하기
4. 지금 성과를 수용하며 분명한 변화를 체험할 때까지 꾸준히 연습.
5. 모든 것을 창조하는 마음을 순간순간 알아차리기.

마치며

앞서 살펴본 바와 같이 자기 자신에 대한 주의를 부분적으로 사용하거나, 주의하는 순간이 부족하다면 무엇을 놓치고 있는 것인지 좀 더 명확해졌다. 우리는 스트레스가 몸과 정신에 주는 영향을 잘 알고 있으면서도, 실제적으로 완전히 주의를 기울이지 못함으로써 자신의 육체적, 심리적 현상들을 쉽게 알아차리지 못하고 때론 사건이나 증상이 발생한 이후에 후회하기도 한다. 대부분의 사람들은 자신의 몸이나 자신의 사고과정에 민감하지 못하기 때문에 자기 존재와 긴밀히 연결되는 순간순간이 매우 치유적임을 깨닫지 못하고 있다. 명상을 시작해 보면 보다 뚜렷이 느끼게 될 것이다. 의도적으로 현재 순간에서 자신의 생각이나 느낌, 그리고 행동과 환경에 비판단적으로 주의를 기울이는 마음챙김이 쉽지 않은 일이지만 스스로의 성장과 치유 그리고 평화를 가져 올 수 있는 우리 시대적 도구임을 볼 때 도전해 볼 가치가 있다고 보인다. MBSR은 마음챙김, 즉 주의와 알아차림으로 깨어있는 마음이 강력한 치유력을 가지고 있다는 신념에서 출발한다. MBSR은 마음챙김의 치유적 효과를 주류의학에 알린 성공사로 또한 심신의 여러 가지 증상을 완화, 치유시켜주는 심신의학의 대표적인 주자로서 국

내에서도 최근 의사, 심리학자, 치료사 등을 중심으로 관심이 집중되고 있어 간략하게 소개하였다. (끝) 

참고문헌

- 김재성 역(2009). 마음챙김과 심리치료. 서울: 무우수.
- 안희영, MBSR프로그램이란 무엇인가 - 원리, 교과과정 및 치유기제를 중심으로, 한국불교심리치료학회 2010 봄 학술대회 자료집
- 장현갑 외 공역(2005). 마음챙김 명상과 자기치유. 서울: 학지사.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Delta.
- Germer, C. K. (2005). What is mindfulness? In G. Germer, R. Siegel and P. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford.
- 한국 MBSR 연구소 자료집

• 이 글은 미내사의 허락없이 무단 전재나 재배포를 할 수 없습니다.

저자 | **이경남** | 명상학 박사 수료, MBSR 강사, 임상미술치료사(KACAT, 1급 10-1-002), 월정사템플스테이 자기치유명상 특별프로그램 개발 및 강의(2010.10~), 인천 용화사 선원 송담스님을 계사로 수계(2010.4), 한림대학교의료원 강동성심병원 정신과, MBSR 교육 및 미술치료 세션(2009.8~), 서울특별시 은평병원 재활의학과, 정신과 미술치료 인턴(2009.9~2010.2), 서울불교대학원대학교 부설 '불교와 심리연구원' 연구원(2008.3~2009.8)