

2012학년도

박사학위청구논문

신체느낌과 명상심리치료

- 念止觀 명상을 중심으로 -

Body Feeling and Meditation Psychotherapy
: Focused on Sati, Samatha & Vipassanā Meditation

논문지도교수 : 김 형 록(인경)

동방대학원대학교

자연치유학과

명상심리학전공

김 동 한

신체느낌과 명상심리치료

- 念止觀 명상을 중심으로 -

이 논문을 박사 학위청구논문으로 제출함

2013년 7월

동방대학원대학교

자연치유학과

명상심리학전공

김 동 한

목 차

그림 목차	iv
국문 초록	vi
Abstract	viii

1. 서 론	1
1.1 연구의 필요성	1
1.2 연구 목적	4
1.3 연구 방법	6
2. 느 낌	10
2.1 신체와 느낌	14
2.1.1 James-Cannon의 논쟁	14
2.1.2 느낌에 선행하는 신체반응	19
2.1.3 느낌의 속도	23
2.2 인지와 느낌	31
2.2.1 인지 이론	31
2.2.2 Zajonc-Lazarus의 논쟁	38
2.2.3 상위경로와 하위경로	40
2.3 동기과 느낌	45
2.3.1 욕구	46
2.3.2 욕망	50
2.3.3 의사결정	51

3. 신체느낌	55
3.1 신체느낌의 과정	55
3.1.1 신체반응	55
3.1.2 신체감각	67
3.1.3 신체지도	71
3.2 신체느낌의 종류	75
3.2.1 존재느낌과 쾌/불쾌 느낌	75
3.2.2 신체느낌과 감정	76
3.2.3 가상 신체느낌과 기억	82
3.3 신체느낌의 의미	91
3.3.1 인지과학의 관점	91
3.3.2 신경과학의 관점	99
3.3.3 불교철학의 관점	104
 4. 명상심리치료	 114
4.1 명상심리치료의 출현	115
4.1.1 행동치료: 1세대	115
4.1.2 인지치료: 2세대	120
4.1.3 명상심리치료: 3세대	124
4.2 명상심리치료의 종류	127
4.2.1 MBSR과 MBCT	127
4.2.2 DBT와 ACT	130
4.2.3 고집멸도 명상프로그램	132
4.3 알아차림(mindfulness)명상의 정의	136

4.3.1 명상의 심리치료적 측면	136
4.3.2 Mindfulness의 의미	138
4.3.3 Mindfulness의 특징	142
5. 念止觀 명상	150
5.1 念止觀의 의미	150
5.1.1 알아차리기	151
5.1.2 머물기	158
5.1.3 지켜보기	162
5.2. 바디스캔	172
5.2.1 Goenka의 바디스캔	172
5.2.2 Kabat-Zinn의 바디스캔	174
5.2.3 느낌보고 바디스캔	182
5.3 느낌명상	184
5.3.1 신체느낌 알아차리기: 1단계	184
5.3.2 영상 떠올리기: 2단계	189
5.3.3 느낌소멸 지켜보기와 통찰: 3단계	193
6. 결론 및 제언	198
6.1 결론	198
6.2 제언	205
참고문헌	207

<그림 목차>

<그림 1> 정서의 다차원적인 특징	11
<그림 2> 느낌의 조작적 정의	13
<그림 3> James-Lange 이론	16
<그림 4> Cannon-Bard 이론	18
<그림 5> Damasio의 신체표시가설 이론	20
<그림 6> 리간드-수용체 체계	22
<그림 7> 가상신체지도 생성원리	24
<그림 8> 느낌의 속도	29
<그림 9> 가상의 자극	30
<그림 10> Schachter-Singer 이론	34
<그림 11> Arnold의 평가이론	36
<그림 12> Lazarus의 평가이론	38
<그림 13> Zajonc의 이론	40
<그림 14> LeDoux의 공포이론	43
<그림 15> 동기화 과정	46
<그림 16> 욕구이론	49
<그림 17> 욕구나 느낌의 왜곡	51
<그림 18> 의사결정 과정	54
<그림 19> 감각-지각-재인식 과정	57
<그림 20> 자율신경계	60
<그림 21> 내분비계	62
<그림 22> 신체감각과 지도	74
<그림 23> 신체느낌과 감정의 순환과정	81
<그림 24> 정보의 역진과정	83
<그림 25> Goenka의 몸과 마음의 관계	105
<그림 26> 느낌의 과정	106
<그림 27> 행동치료 이론	120
<그림 28> 인지치료 이론	124
<그림 29> 명상의 다양한 관점	137

<그림 30> Mindfulness의 측면	139
<그림 31> 현재경험을 안내하는 나침반	144
<그림 32> Mindfulness와 염지관의 관계	149
<그림 33> 염지관 명상의 과정	151
<그림 34> 개념화된 자기	165
<그림 35> 자각과정으로서의 자기	167
<그림 36> 세 가지 통찰	171
<그림 37> 일반적인 바디스캔의 과정	181
<그림 38> 느낌보고 바디스캔의 과정	183
<그림 39> 느낌명상의 3단계	184

국문초록

신체느낌과 명상심리치료

- 念止觀 명상을 중심으로 -

김 동 한

동방대학원대학교

자연치유학과 명상심리학 전공

본 연구는 인간의 정서에 대한 생리적, 인지적, 동기적인 기제와 느낌과의 상관관계를 살펴보고, 정서과정의 중심에 있는 신체느낌(body feeling)이 명상심리치료(meditation psychotherapy)에서 어떻게 적용되고 있는지 논의하는 것을 목적으로 한다. 특히 알아차리고, 머물러, 지켜보는 불교철학의 염지관(念止觀)의 개념과 이를 상담에 활용한 느낌명상을 중점으로 살펴보았다.

현대에 들어 신경생리학의 발전으로 인지, 사회, 동기, 정서 심리학의 주요 주제에 대해 설명의 폭이 넓어지고, 통합이 이루어지고 있는 추세이다. 본 연구 또한 신체느낌 및 명상 심리치료 핵심개념들을 심리학과 불교철학의 측면에서뿐만 아니라 인지과학과 신경생리학적 인 측면에서도 설명하려고 노력하였다. 이러한 영역의 문헌을 바탕으로 신체느낌과 명상심리치료에 대한 관계와 중요성을 강조하였다.

정서연구의 시작은 정서과정에서 신체반응이 느낌에 선행하는지에 대한 오래된 논쟁에서부터 시작되었다. 한편 정서의 인지적 요인을 강조하는 학자들은 어떤 사건의 의미와 중요성에 대한 평가과정이 없이는 정서반응은 나타날 수 없다고 보고 있다. 동기 또한 느낌의 형성에 영향을 주고 의사결정에 결정적 역할을 한다. 그리고 정서의 신체반응, 인지, 동기의 중심에는 느낌이 있고, 특히 신체느낌이 몸과 감정, 생각, 갈망과 같은 마음현상을 연결하는 통로의 역할을 한다.

느낌(feeling)에는 신체에서 비롯한 신체느낌(body feeling)이 있고, 마음에서 비롯한 정신적인 느낌(mental feeling)이 있다. 신체느낌을 바탕으로 하지 않은 정신적인 느낌은 실제 느낌이 아닌 가상의 느낌이기 때문에, 이로 인해 우리는 고통 받을 수 있다.

정서적 자극에 의한 신체반응은 신경계, 내분비계, 심혈관계, 위장계, 면역계, 근육계 등의 다양한 시스템을 변화시킨다. 신체느낌은 이러한 신체의 변화를 신체지도(body map)에 표상하면서 발생한다. 그러나 신체의 변화뿐만 아니라 기억, 상상과 같은 정신적인 자극에도 신체지도는 변한다. 이것이 가상의 느낌의 원인이 된다.

우리는 일반적으로 실제 신체느낌과 가상의 느낌을 구분하여 의식하지 못한다. 이로 인해 몸과 마음이 분리되는 탈신체화(disembodied)로 우리는 원치 않는 경험의 굴레 속에 매몰되어 의미 없는 삶을 반복할 수 있다. 신체화된 마음(embodied mind)은 몸과 마음이 느낌으로 연결시켜 진정한 의미를 창출하는 것이다. 이것의 핵심은 ‘신체느낌’이며, 이것을 가능하게 하는 것은 바로 ‘명상’이다.

서구에서 시작한 알아차림에 근거한 명상프로그램(mindfulness based program)들은 인지행동치료의 배경에서 발전했다. 서구의 명상심리치료는 알아차림을 핵심요인으로 삼고 있다. 알아차림은 현재 순간의 경험, 수용의 태도, 거리두기의 특징을 가지고 있다. 한편 국내에서 발전한 고집멸도(苦集滅道) 명상심리치료는 초기불교 및 대승불교의 유식학을 바탕으로 하여 염지관(念止觀)과 영상관법의 수행으로 이루어져 있다. 그리고 느낌명상 및 리다(LIDA)명상이 있으며, 이러한 프로그램은 상담 및 심리치료 영역에 적용되고 있다. 특히 느낌명상은 신체느낌에 중점을 둔다.

염지관(念止觀)은 알아차리고, 머물러, 지켜보는 순차적인 과정을 의미한다. 알아차리기는 자동조종 상태와 같은 심리적 무질서 상태에서 의도적인 주의와 함께 대상을 의식의 층위로 올려 인식하는 것이다. 머물기는 수용의 태도를 가지고, 선택된 대상에 주의를 집중하고, 충분히 머물러 체험하는 것이다. 지켜보기는 개념화된 자기에서 거리를 두고, 현재 경험의 순간을 알아차리고 머무는 과정을 관찰하고 지켜봄으로서 자각과 통찰에 이르는 것이다.

느낌명상은 명상의 대상인 신체[身], 느낌[受], 마음[心]과 현상[法] 중 느낌에 알아차리고, 머물러, 지켜보는 것이다. 특히 느낌 중 신체느낌을 기준으로 삼는다. 느낌명상의 대표적인 기술은 느낌보고 바디스캔(body scan)이다. 느낌명상을 활용해 상담에 적용할 때는 크게 세 단계로 나눌 수 있는데, 1단계는 ‘신체느낌 알아차리기’, 2단계는 ‘영상 떠올리기’, 3단계는 ‘느낌 소멸 지켜보기와 통찰’로 분류한다.

주제어: 정서, 신체느낌, 명상심리치료, 염지관, 영상관법, 바디스캔, 알아차림, 신체화된 마음

Abstract

Body feeling and Mindfulness Psychotherapy

: Focused on Sati, Samatha & Vipassanā Meditation

Kim, Dong Han

Department of Meditation Psychology

Dongbang Graduate University

The purpose of this study is to examine the interrelationship between the physiological, cognitive, and motivational mechanisms of human emotions and feelings, and discuss how body feeling, which stand in the center of the course of emotion, is applied in meditation psychotherapy. In particular, this study crucially examines the concept of Sati, Samatha and Vipassanā in Buddhist philosophy, which means identifying, staying and watching, and the feeling meditation, which is an application of the concept to consulting.

By modern times, with the development of neurophysiology, the range of the explanation of main themes of cognitive, social, motivational, and emotional psychology has been extended, and integration is prevailing. This study is also an effort to account for the core concepts of body feeling and meditation psychotherapy not only on the sides of psychology and Buddhism but also on the sides of cognitive science and neurophysiology. On the basis of the literature in those areas, this study tries to emphasize the relation between and importance of the body feeling and meditation psychotherapy.

The study of emotion began from the old debate about whether bodily responses precedes feeling in the course of emotion. On the other hand, scholars who emphasize the cognitive factors in emotion believe that emotional responses cannot occur without the process of the evaluation of the meanings and importance of an event. Motivation also has influence on feeling and plays a decisive role in decision making. In addition, there is feeling in the center of bodily responses, cognition, and motivation, and the body feeling in particular plays the role of a path to body and mental phenomena like feeling, thought, and desire.

As for feeling, there is body feeling that originated from body, and mind feeling from mind. Since the mind feeling that is not based on body feeling is not actual feeling but a kind of false feeling, we can suffer from it.

Bodily responses due to emotional stimuli change various systems including the nervous, endocrine, gastroenteric, immune, and muscular systems. Body feeling occurs while representing such bodily changes on the body map. However, the body map is changed not only by bodily changes but also by mental stimuli like memories and imaginations. Those come to causes of false feelings.

We are usually unaware of the distinction between body feeling and false feeling. Because of the disembodiment, in which body and mind are separated due to this, we may repeat meaningless lives indulged in the restraint of experiences that we do not want. Embodied mind creates true meanings by connecting body and mind. The key to this is ‘body feeling,’ and what make it possible is ‘meditation.’

Mindfulness based programs, which began in the Western world, have developed in the background of cognitive-behavioral therapy. The western meditation psychotherapy takes mindfulness as its core factor. Mindfulness has characteristics including experience at the current moment, attitude toward acceptance, and distancing. On the other hand, the Four Noble Truths Meditation Psychotherapy, which has been developed in Korea as a training method in Sati, Samatha and Vipassanā and image-based mindfulness based on early Buddhism and Vijnaptimatra from Mahayana, applies programs like feeling meditation and LIDA meditation to areas of consulting and psychotherapy. In particular, feeling meditation is concentrated on body feeling.

Sati, Samatha and Vipassanā means the stepwise course of identifying, staying, and watching. Identifying is cognition of objects by raising them the level of consciousness with intentional ‘attention’ in the state of psychic disorder like that of automatic pilot. Staying is intentness to selected objects with the attitude of acceptance and experiencing while staying sufficiently. Watching is to reach awareness and insight by watching and observing the process of mindfulness the current moment of experience and staying, with a certain distance from conceptualize self.

Feeling meditation is identifying, staying at, and watching feeling among other objects of meditation including body, feeling, mind, dhammas. The representative techniques in feeling meditation include feeling report and body scan. Three steps are recognized in using and applying feeling meditation, which consist of the first step of ‘identify body feeling,’ the second step of ‘reminding images,’ and the third step of ‘watching disappearance of feeling and insight.’

Key word: emotion, body feeling, mindfulness, meditation psychotherapy, sati-samatha-vipassanā, image-based mindfulness meditation, body scan, feeling meditation, embodied mind.

1. 서 론

1.1 연구의 필요성

우리의 삶은 정서(情緒, emotion), 인지(認知, cognition), 동기(動機, motivation)와 같은 마음현상의 연속적 과정이라고 볼 수 있다. 특히 정서는 인지 및 동기와 함께 인간의 행동을 활성화시키고 환경의 적응과 밀접한 관계를 갖는 중요한 요소이다. 정서를 잘 이해하고 표현하는 일은 원만한 인간관계와 사회생활에서 아주 중요하다. 우리는 사람마다 정서를 표현하는 정도가 각기 다르다는 것을 알고 있다. 어떤 사람은 정서를 별로 드러내지 않는 반면, 어떤 사람은 과하게 또는 끊임없이 정서를 표출하기도 한다. 정서를 너무 적게 또는 너무 많이 드러내는 것은 정서조절의 실패라고 볼 수 있다. 이것은 심리적 장애에서 흔히 볼 수 있다. DSM-IV(정신장애 진단 및 통계편람: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)의 1차 및 2차 장애에는 정서조절 실패의 다양한 형태가 나타나 있다. 정신분열증은 부적절한 정서적 반응 혹은 둔화된 정서를, 주요우울장애는 긍정적 정서의 결핍이나 부정적 정서의 과잉을 나타낸다. 또한 경계성 성격장애(borderline personality disorder)는 극단적인 기분변화에 따르는 심한 정신적 불안정을, 연기성 성격장애(histrionic personality disorder)는 지나친 정서를 드러낸다. 그러나 정신건강 및 적응에 있어, 정서경험 및 표현이나 정서조절의 중요성에도 불구하고 임상장면에서는 정서가 어떻게 경험되고 표현되는지에 관한 구체적인 연구는 부족한 상황이다.

과거 행동주의적 관점이 팽배했던 1950년대에는 굳이 설명하기 힘들고 검증하기도 불가능한 감정을 포함한 인간의 내적인 상태는 연구대상에서 가능한 배제되어 있었다. 이후 인지 심리학자들은 블랙박스(black box)로만 여기던 인간의 내적인 상태에 대해 자연과학에서 빌려 온 여러 가지 개념과 용어로 설명의 틀을 제시하였고, 인간이 상당히 합리적이며 매우 이성적인 사고과정을 거쳐 정서적 태도나 행동을 산출한다고 가정하였다. 그러나 인간의 본성에 대한 이들의 가설을 검증하려는 여러 시도들

은 인간이 그렇게 합리적이거나 이성적인 존재만은 아니라는 사실들을 재차 확인시켰다. 이런 관점은 인간의 수많은 비합리적인 정서와 행동들, 여러 가지 인지적인 편파나 고정관념들이 왜 합리적인 인간들에게 있어서 그렇게 치유되기가 힘든 고질병이 될 수밖에 없는지를 잘 설명하여 준다.

인간에 대한 이런 입장과 함께 그 중요성을 다시 인정받은 분야가 바로 동기(動機) 분야와, 어떤 이성적인 틀로도 도저히 설명이 불가능한 정서(情緒)에 대한 연구 분야이다. 동일한 연구주체에 대해 통합적으로 접근하려는 최근의 연구 경향은 인간의 비합리적인 사고, 정서, 동기 및 행동 특성들에 대해 여러 분야가 함께 설명하려는 시도를 하게 되었다. 특히 이중에 가장 주의를 모으고 있는 분야가 바로 인간의 정서경험에 대한 연구영역이다.

많은 학자들이 정서의 중요성을 인식하고 정서의 본질과 기능을 밝히려는 노력을 해 왔다. 그러나 불행히도 아직까지는 정서의 개념이나 분류조차 합의되어 있지 않은 형편이다. 왜냐하면 정서는 다른 많은 요인들이 복합적으로 섞여 있는 하나의 혼합물이며, 고정되어 있지 않고 순간순간 변하는 것이기 때문이다. 즉 정서는 고정된 실체가 아니라 과정(process)이고 흐름(flow)이다. 정서의 많은 요인들 중 신체반응, 느낌, 인지, 동기는 연구자들이 공통적으로 이야기하는 핵심요인들이다. 그 중 느낌은 정서 요인 중에서도 핵심이며, 다른 요인들과 긴밀하게 상호작용한다. 특히 신체느낌은 정서의 흐름에 결정적 역할을 한다. 이러한 이유로 정서를 다루는 심리치료에서 신체느낌의 중요성이 부각되고 있는 것이다.

인지행동 심리치료의 배경을 보면 1950년대 행동치료(behavior therapy)가 제1세대이고, 언어적 사유작용의 중요성을 강조한 1970년대의 인지치료(cognitive therapy)는 제2세대에 해당된다. 그런데 인지행동치료는 효과적인 측면도 있지만, 만성적인 정서장애를 가진 사람들이나 불안, 우울 같은 기분장애를 가진 내담자들에게는 적절하지 못한 측면이 있다는 것이 발견되었다(Young, J. E et al. 2003). 이러한 부분에 해결책을 제공하는 심리치료가 바로 인지행동치료의 전통에서 말하는 제3세대의 물결, 바로 알아차림 명상에 근거한 심리치료(mindfulness based psychotherapy)이다.

알아차림 명상에 근거한 심리치료는 신체느낌, 정서, 인지, 욕구, 행동 등을 전반적으로 다루고 있지만, 이러한 심리치료가 전통 인지행동치료와 다른 두드러진 특징은 정서적 체험, 즉 느낌(feeling)이 강조된다는 점이며, 특히 신체느낌(body feeling)을

중시하고 있다. 신체느낌이 중요한 이유는 신체느낌이 몸과 마음을 연결해주는 통로이기 때문이다. 신체느낌을 정확하게 느끼는 것으로부터 정서를 인식하고 조절하는 출발점이 된다.

이러한 맥락으로 인해 정서과정에서 신체느낌에 대한 역할과 이것이 어떻게 심리치료에 적용되는 지를 살펴보는 것은 의의가 있다. 이러한 논의의 시도는 불교명상을 심리치료에 적용하는데 있어 방향제시의 가능성을 제공하며, 논의 과정에서 과학적 근거와 방법을 취하는 것은 불교와 과학, 각각의 분야에 있어 한계를 넘어서는 데 도움이 된다고 본다.

오랫동안 과학자들은 종교를 합리적 이해와 상관없는 개인적인 믿음 체계로 간주하였다. 불교 또한 종교의 영역이었으나 현대에 들어, 특히 서구에서 불교를 바라보는 관점에 변화가 왔다. 즉 불교를 종교적 측면이 아닌 학문 또는 과학의 측면에서 다루면서 불교명상과 과학의 통합을 제안하게 된 것이다(Wallace, B. A. 2011; Hanson, R. & Mendius, R. 2010; Hoffenmann, E. 2012).

과학자들이 실험과 관찰을 통해 자신들의 이론을 정립해 나가듯, 동양의 불교명상가들은 오랜 옛날부터 의식을 실험하고 관찰하는 고도의 명상기법을 통해 자신들의 이론을 수정, 보완하고 검증해왔다. 이제는 과학자들과 명상가들의 접점에서 서로의 방법들을 수용하고, 통합할 필요가 있다. 두 가지 방법 모두 각자의 영역에서 장점이 있고 이것들은 서로의 발전에 상호 보완하는 역할이 분명히 있기 때문이다. 과학자들은 명상가들의 주관적인 관찰과 체험으로 인해 가설과 추론을 세우고 실험의 목적과 방향을 설정하는데 도움을 받고, 명상가들은 자신만의 고도의 기술을 구체적으로 발전시키고 일반적인 이론으로 성립하는데 있어 과학의 객관적 실험과 데이터의 도움은 결정적이다.

특히 과학과 명상 전문가들의 이러한 통합적 노력은 우리 현대인들이 겪는 심리적 고통을 해결할 수 있는 열쇠가 된다. 삶과 동떨어진 과학의 데이터와, 명상의 주관적이고 초월적인 경험이 서로 보완을 한다면, 인간의 삶과 직결된 심리치료적인 통찰과 결론에 이를 수 있다. 본 연구는 이러한 필요에 동참하여 과학, 특히 신경생리학적 근거를 들어 불교 전통에서 내려오는 명상수행의 심리치료적인 측면을 다루면서 불교 명상과 신경과학의 접점을 연결하고자 한다.

1.2 연구 목적

명상심리치료는 신체느낌을 핵심으로 다루고 있다. 신체감각을 느끼는 과정은 치료요인의 중요한 일부분이다. 특히 인경(2012)이 제시한 알아차리고, 머물러, 지켜보는 염지관(念止觀)을 바탕으로 한 느낌명상은 신체느낌을 집중적으로 다루고 있다. 본 연구는 정서의 핵심인 신체느낌을 명확히 이해하고, 상담 및 심리치료 상황에서 신체느낌을 어떻게 다루는지 염지관 명상을 중심으로 논의하고, 이를 적용한 느낌명상을 살펴보는 것을 목적으로 한다. 아래에 구체적인 연구목적을 기술하였다.

1) 정서(emotion)의 정의 및 정서의 다차원적인 측면과 느낌(feeling)과의 관계에 대한 선행연구를 고찰한다.

정서의 정의를 내리면서 정서의 다차원적인 측면을 살펴본다. 정서의 중요한 요소들과(신체반응, 인지, 동기) 느낌과의 상호관계를 알아본다. 이에 대해 서구 정서심리학의 이론과 신경생리학적 연구결과들을 살펴보고 오랫동안 논의되고 있는 쟁점을 중심으로 정서와 느낌과의 관계를 고찰해본다.

2) 신체느낌(body feeling)의 과정과 마음현상과의 관계를 살펴본다. 그리고 신체화된 마음(embodied mind)의 의미와 신체느낌에 대한 자각의 중요성을 살펴본다.

감각에 대한 신체반응에서 시작하여 신체느낌의 발생과 변화가 생기는 과정을 신경생리학적 차원에서 살펴본다. 또한 신체느낌은 무엇을 말하는 것이며, 신체느낌이 몸과 마음의 연결에서 어떤 역할을 하는지 알아본다. 특히 신체느낌과 마음현상(감정, 생각, 갈망)과의 상호작용에 중점을 둔다. 그리고 우리가 신체느낌을 자각한다는 것은 어떤 의미를 지니는 것인가에 대해 살펴본다.

3) 명상심리치료의 배경과 종류를 살피고 알아차림의 정의와 특징을 고찰한다.

행동치료와 인지치료에서 명상심리치료로 발전한 배경과 각각의 특징을 살펴보고 명상심리치료의 핵심개념인 알아차림(mindfulness)의 정의와 특징을 살펴본다. 아울러 국내에서의 알아차림(mindfulness)번역에 대한 논쟁을 살펴보면서 알아차림의 개념과 특징을 명확히 하고자 한다.

4) 염지관(念止觀)의 의미와 느낌보고 바디스캔(body scan)의 특징을 살펴보고, 느낌명상에서 신체느낌을 다루는 것에 대해 사례를 중심으로 분석한다.

알아차리고, 머물러, 지켜보는 염지관(念止觀)의 심리치료적 의미에 대해 살펴본다. 기존의 불교적 입장에서의 염지관의 정의에서 나아가 신경생리학적 측면에서도 고려해봄으로서 그 이해의 깊이를 더하고자 한다. 그리고 일반적인 바디스캔과 느낌명상에 적용되는 느낌보고 바디스캔의 차이점과 특징을 살펴본다. 또한 느낌명상의 과정을 사례를 통해 분석하면서 상담현장에서 어떻게 적용되는지를 살펴보고자 하고, 이를 통해 신체느낌을 어떻게 알아차리고, 머물러, 지켜보는지에 대해 논의한다. 이로 인해 명상심리치료에서 신체느낌과 마음현상에 대한 ‘접근의 기술(technology access)’을 향상시키는데 도움이 되고자 한다.

1.3 연구 방법

본 연구는 신체느낌에 대해 기존 정서심리학 이론과 신경생리학의 관련 문헌을 조사하여 그 의미와 특징을 찾고, 신체느낌을 중점으로 두는 명상심리치료의 핵심기술인 염지관(念止觀)을 활용한 느낌명상의 사례를 분석하고 해석하는 것으로 이루어진다. 앞에서 언급한 네 가지 연구목적에 따라 느낌, 신체느낌, 명상심리치료, 신체느낌과 염지관 명상, 이렇게 크게 네 부분으로 나누어 설명하기로 한다.

1) 느낌

정서에 대한 정의와 개념을 명확히 알기 위하여 정서심리학의 여러 문헌을 통하여 다차원적인 핵심요소를 규명한다. 이를 위해 James W. Kalat 외 동료의 『정서심리학』¹⁾, 정옥분 외 동료의 『정서발달과 정서지능』²⁾, Johnmarshall Reeve의 저서 『동기와 정서의 이해』³⁾를 참조하였다. 신체반응, 인지, 동기와 느낌과의 관계를 신경생리학적으로 설명하기 위하여 Antonio Damasio의 저서 『데카르트의 오류』⁴⁾와 『스피노자의 뇌』⁵⁾, Candace Pert의 저서 『감정의 분자』⁶⁾, Joseph LeDoux의 저서 『느끼는 뇌』⁷⁾와 『시냅스와 자아』⁸⁾와 같은 현대의 신경생리학자들의 저서와 권석만 (2008)의 논문⁹⁾을 참조하였다. 아래에 정서의 정의 및 정서의 다차원적인 요소와 느낌과의 관계를 살피기 위한 세부항목들이 있다.

1절에서는 정서심리학의 오래된 논쟁인 James와 Cannon의 논쟁을 살펴보면서 신체반응과 느낌의 상호작용에 대해서 살펴본다. 특히 현대 연구자들이 내리는 결론에 대해

1) James, W. K. & Michelle, N. S. (2011). 『정서심리학』. (민경환 외역). 서울: 시그마플러스. (원전은 2007년에 출판).

2) 정옥분, 정순화, 임정하. (2008). 『정서발달과 정서지능』. 서울: 학지사.

3) Reeve, J. (2011). 『동기와 정서의 이해』. (정봉교 외역). 서울: 박학사 (원전은 2008년에 출판)

4) Damasio, A. (1999). 『데카르트의 오류』. (김린 역). 서울: 중앙문화사 (원전은 1994년에 출판)

5) Damasio, A. (2007). 『스피노자의 뇌』. (임지원 역). 서울: 사이언스북스. (원전은 2003년에 출판)

6) Candace, B. P. (2009). 『감정의 분자』. (김미선 역). 서울: 시스템마. (원전은 1997년에 출판)

7) LeDoux, J. (2006). 『느끼는 뇌』. (최준식 역). 서울: 학지사. (원전은 1998년에 출판)

8) LeDoux, J. (2011). 『시냅스와 자아』. (강봉균 역). 서울: 동녘사이언스. (원전은 2002년에 출판)

9) 권석만. (2010). 「욕망의 자각과 조절」. 『욕망 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가』. 서울: 운주사. pp243-291.

논의한다.

2절에서는 인지심리학의 주요 인지이론을 살펴보고 Lazarus와 Zajonc의 논쟁을 통해 인지와 느낌간의 관계를 살펴본다.

3절에서는 정서의 요소 중 동기를 동기심리학의 이론들을 중심으로 살펴보고 동기, 욕구, 욕망의 조작적 정의를 내린다. 그리고 이들이 느낌과 의사결정에 어떤 영향을 미치는지 살펴본다.

2) 신체느낌

신체화된 마음(embodied mind)의 개념은 철학자인 Mark Johnson의 저서 『몸의 의미』¹⁰⁾를 바탕으로 논의했다. 신체느낌의 생물학적 과정은 Daniel Girdano와 동료들의 『스트레스와 긴장다스리기』¹¹⁾와 Sandra Blakeslee와 동료들의 『뇌 속의 신체지도』¹²⁾를 참조하였다. 그리고 신체느낌과 마음현상과의 관계를 설명하기 위하여 Antonio Damasio의 저서들과 Jeffrey Young의 저서 『심리도식치료』¹³⁾를 참조하였다. 위에서 참조한 문헌을 종합하여 신체느낌을 의식화하는 것이 어떤 의미가 있는지를 살펴본다. 아래에 신체화된 마음의 개념 및 신체느낌의 과정과 신체느낌의 자각의 의미를 살피기 위한 세부 항목들이 있다.

1절에서는 자극에 대한 감각 후 일어나는 신체반응에 관해 신경생리학적 측면에서 살펴본다. 그리고 신체감각에 대한 표상인 신체지도의 형성과정을 알아본다.

2절에서는 신체지도를 참조하여 발생하는 신체느낌을 설명한다. 특히 신체느낌과 마음현상이 연결되는 메커니즘에 대해 알아보면서 신체느낌의 종류를 살펴본다.

10) Johnson, M. (2012). 『몸의 의미』. (김동환 외역). 서울: 동문선. (원전은 2007년에 출판).

11) Daniel G, George S. E. & Dorothy E. D. (2009). 『스트레스와 긴장다스리기』. (김금순 외역). 서울: 아카데미아. (원전은 2009년에 출간).

12) Blakeslee, S. & Blakeslee, M. (2011). 『뇌 속의 신체지도』. (정병선 역). 서울: 이다미디어. (원전은 2007년에 출판).

13) Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2005). 『심리도식치료』. (권석만 외역). 서울: 학지사. (원전은 2005년에 출판).

3절에서는 신체느낌을 자각하는 것에 대한 중요성과 의의를 설명한다. 그리고 몸과 마음을 연결하는 신체느낌의 중요성을 인지과학적, 신경과학적, 불교철학적 관점에서 논의한다.

3) 명상심리치료

명상심리치료의 배경인 행동치료와 인지치료를 설명하기 위해 주로 권석만의 『현대심리치료와 상담이론』¹⁴⁾을 참조하였다. 그리고 명상심리치료의 종류를 소개하기 위해 알아차림에 근거한 프로그램의 선구자들인 Kabat-Zinn¹⁵⁾, Teasdale 외 동료들¹⁶⁾, Linehan¹⁷⁾, Hayes¹⁸⁾의 저서들을 참조하였고, 국내 명상심리치료의 소개에서는 인경(印鏡)의 저서 『명상심리치료』¹⁹⁾를 참조하였다. 알아차림(mindfulness)의 정의와 특징은 Fabrizio Didonna의 『Clinical Handbook of Mindfulness』²⁰⁾과 Donald McCown 외 동료들의 『Teaching Mindfulness』²¹⁾에서 발췌하여 공통점을 찾고 특징을 분석하였다. 아래는 명상심리치료의 배경 및 종류와 알아차림(mindfulness)의 정의를 설명하기 위해 구성한 세부 항목들이다.

1절에서는 명상심리치료가 나온 배경을 설명한다. 1세대 행동치료와 2세대 인지치료를 설명하면서 3세대 명상치료의 특징을 설명한다.

2절에서는 서구의 명상심리치료들(MBSR, MBCT, ACT, DBT)과 국내의 인경(印鏡)이 개

14) 권석만. (2012). 『현대심리치료와 상담이론』. 서울: 학지사.

15) Kabat-Zinn, J. (2005). 『마음챙김 명상과 자기치유』. (장현갑 외역). 서울: 학지사. (원전은 1900년에 출간).

16) Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2006). 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』. (이우경 외역). 서울: 학지사. (원전은 2002년에 출판).

17) Linehan, M. M. (2007). 『다이어렉티컬 행동치료』. (조용범 역). 서울: 학지사. (원전은 1993년에 출간).

18) Hayes, S. C. & Smith, S. (2010). 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라』. (문현미 외역). 서울: 학지사. (원전은 2005년에 출간).

19) 인경. (2012). 『명상심리치료』. 서울: 명상상담연구원.

20) Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.

21) McCown, D., Reibel, D. & Micozzi, M. S. (2010). *Teaching Mindfulness*. New York: Springer.

발한 고집멸도 명상심리치료를 소개한다.

3절에서는 서구 학자들의 알아차림(mindfulness)의 정의를 알아본다. 이어서 국내의 학자들의 sati에 대한 개념과 알아차림(mindfulness)의 번역에 대한 논쟁을 살펴보면서 알아차림의 특징을 살펴본다.

4) 염지관(念止觀) 명상

염지관(念止觀)의 의미는 주로 인경(2012)의 저서 『명상심리치료』와 Hayes(2005)의 동료의 저서 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라』를 참조하여 설명하였다. 바디스캔을 설명하기 위해 Goenka의 저서 『단지 바라보기만 하라』²²⁾와 Kabat-Zinn(1900)의 저서 『마음챙김 명상과 자기치유』를 참조하였다. 그리고 느낌명상에 대한 설명은 인경(印鏡)의 논문 『명상치료-염지관을 중심으로』²³⁾에 나온 사례를 가지고 분석을 하였다. 아래는 염지관(念止觀)의 의미와 바디스캔(body scan), 그리고 느낌명상을 살펴보기 위해 구성된 세부항목들이다.

1절에서는 알아차리고, 머물고, 지켜보는 염지관(念止觀)의 의미에 대해서 살펴본다.

2절에서는 신체느낌을 염지관(念止觀)하는 대표적인 수련법인 바디스캔에 대해서 알아본다. 특히 Goenka와 Kabat-Zinn의 바디스캔과 느낌보고 바디스캔을 비교하면서 특징들을 살핀다.

3절에서는 신체느낌을 알아차리고, 머물러, 지켜보는 염지관을 느낌명상에 적용한 상담사례를 중심으로 살펴본다. 그리고 느낌명상의 과정을 신체느낌 알아차리기, 영상 떠올리기, 느낌소멸 지켜보기로 세 단계로 나누어 살펴본다.

22) Goenk, S. N.(1998). 『단지 바라보기만 하라』.(인경 역).서울:경서원.(원전은 1986년에 출판)

23) 인경.(2010b). 「명상치료-염지관을 중심으로」. 『중앙승가대학원연구논집』 제3집 pp187~237.

2. 느 낌

쾌락과 고통, 즐거움과 괴로움 그리고 그 사이에 존재하는 온갖 느낌(feeling)들은 정서(情緒, emotion)의 토대를 이루고 있다. 가지각색의 정서에는 그와 관련된 느낌이 분명 존재한다. 느낌이 이처럼 우리 곁에 밀접하게 존재한다는 점을 생각해 볼 때 느낌이란 무엇이며, 어떻게 작용하고, 어떤 의미를 가지는지가 이미 명료하게 규명되었을 것 같지만 실상은 그렇지 못하다. 느낌은 보고, 듣고, 만질 수 있는 구체적인 실체와 달리, 손에 잡히지도 않고 포착할 수 없는 개인적이고 주관적인 현상이기에, 우리가 명백히 느끼고 경험하지만 막상 엄밀히 정의를 내리고자 하면 어려움이 있기 때문이다.

느낌을 포함하는 정서 또한 이러한 이유로 명확한 개념화가 어렵다. 정서를 연구하는 사람들 사이에도 정서를 어떻게 정의하는지에 관하여 의견이 일치하지 않으며, 느낌이 정서과정에서 어떤 역할을 하는지도 논쟁의 중심이 되고 있다. 그러나 정서가 고정된 실체가 아니라서 개념화하기 힘든 면이 있지만, 정서가 다차원적인 요소로 이루어져 있다는 사실에는 많은 연구자들이 동의하고 있다. 다차원적인 관점에 있어 정서의 정의를 살펴보면, 정서는 신체적인 측면²⁴⁾, 인지적 측면, 느낌에 대한 측면, 동기적 측면으로 나누어 질 수 있다(James, W. K et al. 2007).²⁵⁾

24) Webster 사전에는 “정서란 항상성으로부터의 생리적 이탈을 했을 때 주관적으로 강하게 경험되는 것이며, 외현적(外現的) 행위로 표현되거나 때로는 표현되지 않을 수도 있지만, 이에 앞서 신경근육, 호흡기, 심장혈관, 호르몬 또는 다른 신체적 변화로 표현된다.”라고 하였다. 이는 정서의 생물학적 측면을 강조한 정의다.

25) Kleinginna(1981)는 “정서는 신경/호르몬계에 의해 증재되는 주관적, 객관적 요인들의 복잡한 상호작용이라고 정의하고, 이는 각성이나 쾌/불쾌의 느낌과 같은 감정적 경험을 유발하고, 정서와 관련된 지각, 평가, 명명과정과 같은 인지적 과정을 유발하며, 각성상황에 대한 광범위한 생리적 적응을 활성화하고 표현적, 목표 지향적, 적응적인 행동을 유도할 수 있다.”고 하였다. Izard(1994)는 “정서는 화나거나 즐거운 것과 같이 우리에게 특정한 방식으로 느끼게 하는 주관적인 감정이기도 하며, 직면하는 상황에 적응하도록 신체를 준비시키는 에너지를 동원하는 생물학적 반응이기도 하다. 또한 정서는 배고픔이 목적을 가지는 것과 같이 목적을 위한 행위주체이다.”라고 주장하였다. 그리고 Robert Plutchik(1982)은 “정서는 자극에 대한 추론된 복합적인 반응들의 연쇄로서 인지적 평가, 주관적 변화, 자율체계 및 신경체계의 각성, 행동 충동성 그리고 복합적인 연쇄를 유발시킨 자극에 영향을 주도록 고안된 행동을 포함한다.”고 하였다.



<그림 1> 정서의 다차원적인 특징

정서의 신체적 측면은 정서가 일어나는 동안 자율 신경계와 호르몬 체계의 변화 등을 포함하는 신체의 적응적 대처반응에 관한 측면이다. 뇌 활성화, 신체 각성, 생리적 활동은 정서와 서로 긴밀히 얽혀 있다. 화가 나거나 혐오감을 느끼는 사람은 반드시 신체적으로 각성이 된다. 우리가 정서적인 상태에 있을 때 신체는 행동에 대한 준비가 되어 있으며, 뇌와 생리적 작용(예: 심장박동, 혈류 속 에피네프린)과 근육계(예: 경계 태세, 꽉 쥐 주먹)를 살펴볼 때 이것은 명백한 사실이다.²⁶⁾

정서의 인지적 측면에서 인지(認知, cognition)는 자극을 받아들이고, 저장하고, 인출하는 일련의 사고 과정으로 지각, 기억, 상상, 개념, 판단, 평가, 추리를 포함한다. 일반적으로 인지는 무엇을 안다는 것을 나타내는 포괄적인 용어로 쓰인다. 특히 기억과 같은 인지과정과 정서의 관계는 일찍부터 관심의 대상이 되어 왔다. 기억은 그 자체로서도 중요하지만, 지각, 사회적 판단, 문제해결 등의 거의 모든 사고가 기억에 의존한다는 점에서 매우 중요하다. 또한 인지적 처리과정의 하나인 의사결정 시 느낌의 역할 또한 중요하다. 과거의 의사결정이론에서는 느낌이 의사결정의 질을 떨어뜨리는 것으로 보고 등한시 한 반면, 최근의 연구에서는 의사결정 시 느낌의 영향력이 재조명되고 있다. 느낌은 사고에 영향을 미치고, 사고 또한 느낌에 영향을 미친다. 느낌과 인지과정은 서로 밀접한 연관을 가지고 있다.

정서의 동기적 측면은 ‘정서는 동기 및 욕구와 행동경향성을 포함하고 있으며, 기능적이고 유용하다’는 점에 관한 측면이다(Ekman, 1972). 공황(panic)과 같은 극도의 정서적인 행동들은 혼란을 일으키기도 하지만, 많은 상황에서 정서는 빠르고 효과적인 행동으로 우리를 이끌어 준다. 예를 들어 분노라는 정서는 우리로 하여금 적과 싸우

26) 본 논문의 ‘3.1.1 신체느낌의 종류’에서 구체적으로 다룬다.

게 만들고, 공포는 위협으로부터 우리를 벗어나게 하는 것처럼, 정서는 상황에 효율적으로 대처할 수 있게끔 동기(動機, motivation)를 유발한다는 점에서 기능적이다. 동기는 일종의 느낌을 발생시켜, 행동에 에너지와 방향을 제공한다. 외적자극 및 욕구, 인지는 느낌의 형태로 동기부여를 하고, 이로 인해 접근과 회피경향성을 결정한다. 느낌은 이렇게 동기에 의해 우리가 특정방식으로 행동하려는 경향성을 띠게 한다. 여기서 ‘경향성’은 실제 근육이 움직이는 반응뿐만 아니라 자극에 대한 신체내부의 모든 반응도 포함한다.

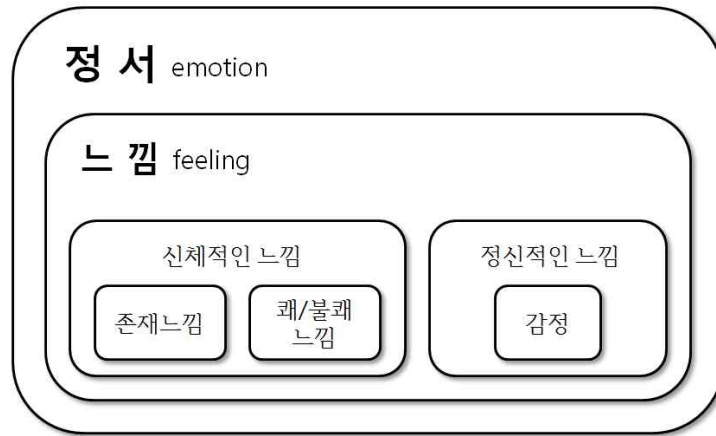
정서의 느낌적 측면은 신체적, 인지적, 동기적 측면이 느낌(feeling)을 포함하고 있고, 서로 긴밀하게 상호작용을 한다는 점이다. 느낌은 정서과정에서 중요한 역할을 한다. 그러나 우리는 일반적으로 느낌(feeling)을 ‘정서(情緒, emotion)’, ‘감정(感情)’, ‘정동(精動, affect)’ 등의 개념과 함께 혼용하고 있다. 특히 feeling, emotion, affect와 같은 영단어의 국내 번역 또한 다양하다(이필원, 2012). 여기서 논의를 진행하기위해 이러한 개념들의 조작적 정의를 내리고자 한다.

정서(emotion)는 감각, 느낌, 인지, 욕구, 행동 등의 요소를 모두 포함하는 전반적인 과정으로써 가장 넓은 의미로 정한다. 그리고 느낌(feeling)은 정서의 토대가 되는 요소로서 생리학적인 측면의 ‘신체느낌(body feeling)’과 마음의 느낌인 ‘정신적인 느낌’으로 나눈다. 신체느낌은 판단이 개입하지 않은 ‘**감각 그대로의 느낌**’과 가장 기본적인 평가가 이루어진 ‘**쾌/불쾌의 느낌**’으로 나눌 수 있다. 판단이 개입되지 않은 감각을 여기서는 ‘**존재느낌**’이라고 정의한다.²⁷⁾ 정신적인 느낌은 좀 더 복잡한 평가와 사고과정이 포함된 느낌이다. 이를 일반적으로 ‘**감정(感情)**’이라 한다.

그러나 이러한 느낌들은 실제로 구분하기 힘들 정도로 중첩되어 있다. 이해와 설명을 위해 각각에 이름을 붙이지만 실제로는 순환적인 흐름의 과정으로 이루어진다. 예를 들면 감각기관에서 느낌이 발생하고 이어서 쾌/불쾌의 느낌이 생기고, 그 다음 공포, 분노, 불안과 같은 신체적 반응이 강렬한 감정²⁸⁾과 죄책감, 수치심 등의 복잡한 사고가 개입된 감정으로 발전한다. 이러한 감정들은 다시 신체에 변화를 주어 기존의 신체느낌에 영향을 주며, 이 과정은 순환된다고 볼 수 있다. 그래서 감정에는 존재느낌과 쾌/불쾌의 신체느낌이 포함되어 있다고 할 수 있다.²⁹⁾

27) 본 연구의 ‘3.2 신체느낌의 종류’에서 구체적으로 다룬다.

28) 이를 일반적으로 정동(精動, affect)이라고 한다.



<그림 2> 느낌의 조작적 정의

일반적으로 감정에는 신체느낌이 포함되어 있다. 그러나 느낌을 이해하는 차원에서 분리해서 설명하고자 한다.

살펴본 바와 같이 정서는 여러 가지 특성을 포함한다. 이 특성들은 각각 상호작용을 하면서 정서가 고정되지 않고 쉴 새 없이 바뀌게 한다. 이러한 과정에서 특히 느낌(feeling)은 정서의 다른 요소들과 어떻게 상호작용을 하느냐에 따라 정서과정에 결정적인 역할을 한다. 이어서 정서의 요소인 신체, 인지, 동기와 느낌과의 관계에 대해 구체적으로 논의하고자 한다.

29) 느낌에 대한 논의는 본 연구의 핵심주제임으로 앞으로 계속 논의 될 것이다.

2.1 신체와 느낌

정서는 신체반응과 함께 느낌(feeling)을 포함한다. 예를 들어 두려움이란 정서는 두려움에 대한 신체적 반응과 함께 우리는 두려움이라는 것을 느끼게 된다. 정서연구의 시작은 100여 년 전, 신체반응과 느낌 중 무엇이 선행하는지 그리고 어떤 역할을 하는가에 대한 논쟁에서부터 출발되었다.

2.1.1 James와 Cannon의 논쟁

1) James-Lange 이론³⁰⁾

우리는 경험적 측면에서 먼저 느끼고 곧이어 신체적 변화가 수반된다고 생각한다. 예를 들어 깊은 숲속에서 이빨을 드러내는 덩치 큰 곰을 만난다면 두려움을 느끼게 되고, 그러한 두려움으로 인해 심장이 요동치고 손바닥에 땀이 맺히게 된다. 이러한 일련의 과정들은 자극→느낌→신체반응 순으로 이루어진 것처럼 보인다. William James(1884)는 이러한 통념에 의문을 제기하였다. 그는 신체적 반응이 정서를 느낀 후 나타나는 것이 아니라 오히려 곰의 출현에 대해 신체적, 행동적 반응이 먼저 일어나고, 이 후에 정서적 경험을 하게 된다고 주장하였다. 결과적으로, 신체적 변화가 정서적 경험을 야기하는 자극→신체적 반응→느낌의 순서라고 주장하였다.

그에 말에 따르면 흥분을 일으키게 하는 사실을 지각하면 곧바로 신체변화가 따르며 그리고 그 신체변화에 대한 느낌이 정서라는 것이다. 이 아이디어는 “분노를 느끼고 그러므로 공격한다. 혹은 두려움을 느끼고 그러므로 도망가려고 한다.”는 일반적인 상식적 견해와 모순이 된다. James는 기존의 관점은 상당히 잘못된 것이라고 주장하였다. 그는 “어떤 사실에 대한 지적 지각이 어떠한 신체적 활동이나 얼굴표정을 유발하며, 이러한 신체적 변화에 대한 느낌이 곧 정서다. 즉 정서란 우리가 특정 상황에 대해 신체가 반응하는 방식에 붙이는 이름이다.”라고 주장하였다. 즉 정서를 경험하고 나서 신체반응이 나타난다는 기존의 관점과는 달리 교감신경계(sympathetic

30) William James가 그의 이론을 제안했을 때, 덴마크의 심리학자인 Carl Lange도 James와 같은 정서이론을 제안했다. 이러한 이유로 정서를 생리적 각성 패턴으로 해석하는 이론을 전통적으로 James-Lange이론이라 한다.

nervous system)의 각성과 같은 생리적 변화에 의해 정서반응이 생성된다는 것이다.

James-Lange 이론에서는 근육 혹은 내부기관으로부터 오는 신체반응이 정서의 완전한 경험에 필수적이라고 하였다. 신체반응의 감소는 정서를 감소시킨다. James는 정서를 사건의 연속으로 보았는데, 정서는 자극에 의한 각성에서 시작해서 의식적인 정서경험인 강렬한 느낌으로 끝나게 된다고 보았다. James의 이러한 주장 이후 자극과 느낌 사이에 어떤 과정이 관여하는지에 대한 학자들의 서로 다른 견해가 정서에 대한 논쟁의 주요 쟁점이 되었다(James, W. K. et al. 2011).

James-Lange 이론은 정서가 신체적인 반응(두근거리는 가슴, 거북한 뱃속, 땀나는 손바닥, 긴장된 근육 등)을 동반하며 우리가 몸 바깥에서 일어나는 일들을 감지하는 것과 같은 방식으로 우리 몸 안에서 일어나는 사건들을 상세히 감지한다는 사실에 근거한다. James의 주장에 따르면 여러 가지 정서가 서로 다르게 느껴지는 것은 신체 내부반응 및 그로 인해 감각되는 느낌의 종류가 각기 다르기 때문이다.

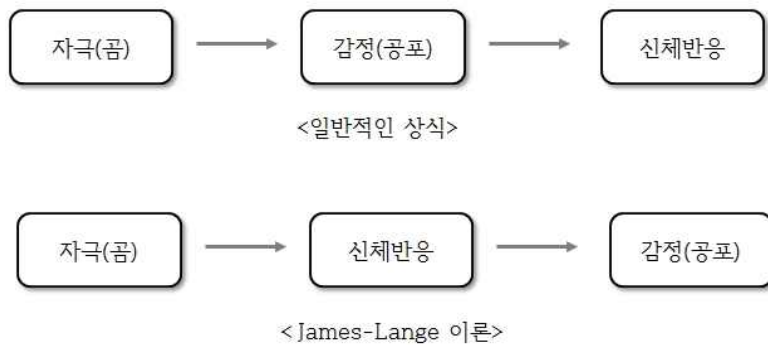
곰의 예로 다시 돌아가면, 우리는 곰을 보면 우선 달아난다. 이런 도피 반응을 하는 동안 신체는 생리적인 대변동을 경험한다. 혈압이 올라가고, 심장이 빨리 뛰기 시작하고, 동공이 수축하며, 손바닥에는 땀이 나고, 근육들이 조직적으로 움직인다. 다른 종류의 정서적인 상황일 때는 다른 종류의 변화를 경험한다. 어떤 경우든 생리적인 반응은 신체느낌의 형태로 다시 뇌로 되돌아가며, 정서마다 지니는 독특한 특징을 부여하게 된다. James는 공포가 분노나 애정과 다르게 느껴지는 이유는 그만의 독특한 생리적인 신체반응의 특징을 가지고 있기 때문이라고 주장했다. 즉 우리가 두렵기 때문에 떨거나 또는 슬프기 때문에 우는 것이 아니라 우리가 떨고 있으므로 두려움을 느끼고, 울고 있기 때문에 슬픔을 느낀다는 것이다. James의 이론의 핵심은 생리적 변화가 선행되지 않는 정서적 경험은 존재할 수 없다는 것이다.

James-Lange 정서이론은 즉각적으로 주목을 받았지만 여러 가지 비판도 제기되었다. James가 언급하였던 신체반응의 종류가 실제로 정서에 따라 차이가 없는 신체의 보편적 대응 반응, 즉 ‘투쟁-도주 반응(fight-or-flight response)’에 불과하다는 것이다(Cannon, 1927). 그리고 이들은 정서적 경험이 신체 반응보다 더 빨리 일어난다고 주장하였다.³¹⁾

James-Lange 이론은 신체반응이 정서과정에서 결정적 역할을 한다는 것이다. 그

31) 이러한 비판에 대한 반론은 ‘2.1.2 느낌에 선행하는 신체반응’에서 구체적으로 다룬다.

리고 신체의 반응을 참조하여 정서적 느낌, 즉 감정이 결정된다고 하는 점은 몸과 마음의 상관관계를 제시했다는 점에서 공헌하는 바가 크다고 여겨진다. 그러나 이 이론은 몸의 예에서 의식적인 행동과 신체 내부반응을 구분하지 않음으로 해서 논쟁의 여지를 남겼다. 외적으로 표현되는 행동과 신체의 내부반응은 구분될 필요가 있다.



<그림 3> James-Lange 이론

정서의 현대적 연구는 James가 던진 질문, 우리가 감정을 느끼기 때문에 신체반응이 일어나는지 아니면, 신체반응이 감정경험을 초래하는지에 대한 물음으로부터 시작되었다. 신체반응이 감정을 일으킨다는 그의 주장에서부터 감정의 근원에 관한 오랜 논쟁이 시작되었다.

2) Cannon-Bard 이론

Cannon-Bard 이론은 James-Lange 이론을 반박하기 위해 제안되었다(Bard, 1934; Cannon, 1927). 미국의 생리학자인 Walter Cannon과 그의 제자인 Philip Bard는 다른 감정을 경험함에도 불구하고 교감신경계의 활성화의 차이를 보이지 않는다는 사실을 근거로 James의 이론을 비판하였으며, 이에 대한 대안으로 Cannon(1929)은 정서를 뇌의 특정영역의 활동결과로 이해하고자 하였다. 즉 분노, 공포, 즐거움과 같은 정서에는 각기 상이한 특정한 뇌 신경회로가 관여한다는 것이다.

Cannon(1929)은 “뇌의 시상하부³²⁾는 정서를 통합하는 중추이고, 시상하부에서 대뇌피질로 전달되는 신경반응이 느낌의 근원이 되며, 시상하부로부터 운동중추로 전달

되는 신경반응이 정서적 표현의 근원이 된다.”고 하였다. Cannon-Bard 이론에 따르면, 정서유발 자극이 시상을 활성화시키며, 이후 대뇌피질(정서 상태와 관련된 인지를 담당하는 피질 영역)과 시상하부가 동시에 활성화된다.

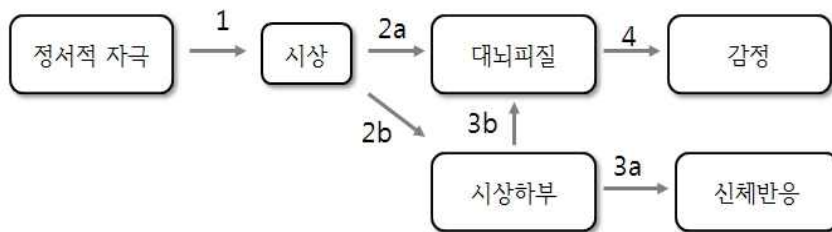
따라서 Cannon-Bard 이론은 대부분의 사람들에게서 정서상태의 인지적 측면과 생리적 측면이 동시에 일어나긴 하지만, 이 두 측면이 분리될 수 있다고 제안하고 있다. 이것은 대뇌피질에서 일어나는 정서의 인지적 체험은 비록 근육과 선(glands)의 각성 및 다른 활동들과 동시에 일어나기는 하지만, 이들과 독립적이라는 것이다. 즉 정서의 인지, 느낌, 동기 및 행동경향성 측면은 독립적으로 일어나는 것임을 강조했다. Cannon은 자신의 이론을 바탕으로 James-Lange 이론을 다음과 같이 비판하였다.

첫째, 신체기관의 변화가 감정을 유발한다는 James-Lange의 주장과는 달리 신체기관의 변화는 감정표현에 영향을 미치지 못한다는 것이다. Cannon은 고양이를 대상으로 한 실험에서 자율신경계의 교감신경을 제거해버린 상황에서도 고양이는 노여움, 공포, 즐거움 등의 정서반응을 보인다고 하였다. 이러한 사실은 신체변화와는 무관하게 정서반응을 경험하거나 심지어 정서의 생리적 변화를 감지하지 못할 경우에도 감정을 경험할 수 있다고 주장하였다.

둘째, 자극에 대한 신체반응은 상당히 동질적이며 그 자체로는 다양한 감정을 만들어 낼 수 없다는 것이다. 공포나 노여움은 상이한 감정임에도 불구하고 나타나는 신체변화(심장박동이나 혈당, 아드레날린의 분비, 동공의 크기 증가)는 유사하다는 것이다. 예를 들자면 두려움을 느끼는 경우 메스꺼움을 느끼고 땀을 흘리게 된다. 그러나 어떤 질병에 의해서 이런 생리적 반응을 경험한다고 하여, 이를 두려움이라 하지 않는다. 그러므로 이러한 신체변화가 정서반응을 유발한다고 보기는 어렵다는 것이다. 따라서 Cannon은 정서 상태와 동반되어 나타나는 생리적 상태가 그 정서에만 국한되어 나타나는 독특한 반응이 아니고, 정서적 경험은 생리적 상태의 인지적 해석이 필요하다고 주장하였다. 이러한 인지적 해석의 필요성을 제기한 것이 이후 인지이론을 발달시키는 계기가 되었다.

32) 자율신경계의 생리적 정서반응을 유발하는 호르몬의 방출에 관여한다. 구체적인 설명은 ‘3.2.1 신체반응’을 참조

셋째, 내장기관의 둔감성이나 느린 반응속도를 지적하고 있다. 내장기관은 실제로 둔감하기 때문에 어떤 변화가 있었다하더라도 정서로 표현되기는 어렵다는 것이다. 예를 들면 일반적으로 사람이 분노를 느끼는 데 0.1초 정도 걸리는 반면, 신경체계가 중요 분비선을 활성화시켜 혈류를 통해 흥분성 호르몬이 분비되는 데는 1초가량이 소요된다는 것이다. 이러한 실제 정서반응의 속도에 비추어 볼 때, 이처럼 느린 반응속도로는 신체변화를 뇌에 전달하여 정서반응을 유발할 가능성이 희박하다는 것이다. Cannon은 근육과 기관의 반응들이 감정에 공헌하기에는 너무 느리다고 주장했다.



<그림 4> Cannon-Bard 이론

Cannon-Bard 이론에 의하면 외부자극은 시상에서 처리되어 대뇌피질(경로2a)과 시상하부(경로2b)로 이동한다. 그 다음 시상하부는 신체의 근육과 기관(3a), 그리고 피질(경로3b)로 메시지를 보낸다. 대뇌피질이 받은 두 메시지, 즉 자극이 무엇인지(경로2a)와 이것의 정서적 중요성이 어떠한지(경로3b)에 대한 메시지는 상호작용하여 정서에 대한 의식적인 경험(감정)을 불러일으킨다. Cannon은 감정과 신체반응은 동시에 일어나며 서로 독립적이라고 주장했다(LeDoux, J. 1998).

Cannon의 주장은 당시에는 설득력이 있었으나 신경과학의 발달로 현대의 연구자들은 다시 James의 주장을 옹호하고 있다. 이어서 현대 연구자들이 Cannon의 비판에 대해 어떻게 반론하며, 어떠한 방식으로 James이론을 지지하는지 살펴보고자 한다.

2.1.2 느낌에 선행하는 신체반응

1) 신체 표시 이론

신경학자인 Antonio Damasio(1997)에 의해 개발된 ‘신체 표시 가설(The somatic marker hypothesis)’은 James 이론을 지지한다. 정서적 자극에 의해 발생한 신체반응 및 행동이 느낌에 우선한다는 James이론은 구체성이 부족하다는 비판을 받았었다. 그러나 James 시대에서는 관찰 불가능 하였던 뇌 속에서 일어나는 현상을 어느 정도 가시화 할 수 있는 측정도구의 도움으로 Damasio는 James이론을 실험을 통해 구체적으로 설명하였다.

Damasio(2003)의 신체 표시 가설은 정서가 감각과 유사하게 뇌에 의해 표상된다고 설명한다. 그는 감정이 일어날 때 신체 각 부분의 신호를 받아들여 신체 상태를 지도로 나타내는 뇌의 영역들이 참여할 것이라고 생각하였다. 뇌에서 신체를 지도로 나타내는 영역에는 체성감각피질(somatosensory cortex)과 섬엽(insula) 등이 해당된다. 이러한 영역들이 중추신경계에서 신체의 신호를 감지하는 영역들이다.³³⁾

감정이 신체 신호를 참조할 것이라는 가설을 검증하기 위하여 그는 동료들과 실험을 하였다. 이들은 피험자들이 행복, 슬픔, 공포, 분노라는 네 가지 감정 중 하나를 경험하는 동안 뇌 활동사진을 찍어 분석하였다³⁴⁾. 실험 결과는 피험자가 감정을 경험하는 동안 신체 상태를 나타내는 지도에 상당한 변화가 생겼음을 의미했으며 각각의 감정에 따라 신체가 다른 반응을 보이는 것과, 그에 따른 신체 신호를 받아들이는 뇌 지도 역시 달라짐을 보였다. 이러한 결과는 Cannon(1929)이 ‘자극에 대한 신체반응은 상당히 동질적이며 그 자체로는 다양한 감정을 만들어 낼 수 없다’고 비판한 부분에 반하는 증거이다. 즉 이 실험결과는 다양한 감정을 경험할 때 선행하는 신체반응도 다양하며, 또한 신체반응이 구분될 수 있다는 것을 보여줌으로 James의 이론을 지지한다. 다른 연구들에서도 이와 유사한 증거가 발견되었다.³⁵⁾

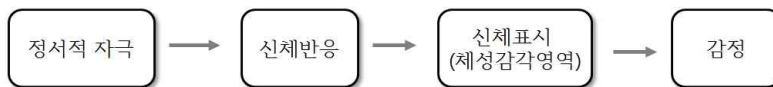
33) 신체지도에 대한 구체적 설명은 ‘3.1.3 신체지도’를 참조

34) 이들은 피험자에게 살면서 겪은 경험 중 행복, 슬픔, 공포, 분노 중 한 가지 감정과 관련이 있는 정서적 일화를 매우 상세하게 떠올려 과거의 정서가 되도록이면 강렬하게 재현될 수 있도록 요청하였다. 이러한 과정에 심장박동이나 피부전도도 등의 생리적 변화를 측정하였다. 그리고 피험자가 실제 감정이 나타나는 순간에 손가락으로 신호를 보내기로 하였고, 그때 뇌 활동을 측정하였다.

35) Dolan(2001)과 동료들의 연구에서 피험자가 초콜렛을 먹으면서 즐거움을 느끼든, 낭만적인 사

Damasio(2003)는 이 실험이 여러 가지 면에서 중요하다고 설명한다. 왜냐하면 위의 의미뿐만 아니라 다른 중요한 의미들을 찾을 수 있기 때문이다. 첫째로 피부 전도도에서의 변화가 감정이 감지되었다는 신호보다 항상 먼저 나타났다는 사실이다. 다시 말해서 피험자가 손을 움직여 자신의 감정적 경험이 시작되었음을 알리기 전에 정서의 진원이 되는 신체활동이 명백하게 먼저 나타난 것이다. 이것은 실험의 초점이 아니었지만, 실험 결과는 정서를 경험할 때 신체반응이 먼저 오고 감정이 그 뒤를 따른다는 James의 이론에 증거를 제공해 주었다. 둘째로 각각의 감정을 느낄 때 사고에 관련되는 대뇌 피질 영역이 다르게 관여한다는 사실이다. 이는 구체적이지는 못하지만 감정과 사고와의 관계성을 볼 수 있다고 할 수 있다. 즉 감정은 그에 따른 사고가 개입되어있다고 볼 수 있다.

환경과 상호작용하는 동안 생명체 내부에서는 끊임없이 생명조절현상이 일어나고 있다. 살아 있는 신체의 상태는 매순간 뇌의 체성감각영역에 전달되고, 이렇게 모아진 정보는 신체 상태에 대한 지도로 만들어진다. 이 지도가 바로 감정의 바탕을 이룬다. Damasio(2003)는 우리가 지각하는 것은 뇌에서 생성된 신체지도이며, 지각의 내용은 신체의 상태라는 것 즉, 감정이 신체를 표상한다는 점을 강조했다. 다시 말하면 뇌는 신체로부터 받아들인 다양한 정보를 합성하고 여기에 사고 작용을 통합하여 감정을 산출한다는 것이다.³⁶⁾



<그림 5> Damasio의 신체표시가설 이론

Damasio는 실험을 통하여 각각의 감정에 선행하는 신체반응의 증거를 제시했고 그러한 신체반응은 감정이 다양한 만큼 구체적이라는 것을 보여줬다. 이로 인해 Cannon이 주장한 자극에 대한 신체반응은 동질성은 설득력을 잃게 되었다.

량의 느낌을 느끼든, 죄의식을 느끼든, 에로틱한 영화 장면을 보고 흥분을 느끼든, 체성감각영역들은 모두 상당한 정도의 변화를 보였다. 이 영역들의 활성이 더 높아지거나 낮아지면서 핵심 영역 내에서 다양한 유형이 나타났다. 이것은 신체변화를 표상하는 체성감각영역들의 활성의 변화가 감정 상태와 상관관계를 보인다는 것이다.

36) 이에 대해 ‘3.3.2 신경과학의 관점’에서 좀 더 구체적으로 설명한다.

2) 느낌의 분자

신체의 상태가 정서적 경험 즉, 느낌과 감정에 영향을 끼친다는 James의 이론을 Cannon은 뇌로 연결되는 자율신경계를 제거하는 고양이 실험을 통해 신체변화와 상관없이 감정이 생긴다는 결론으로 비판하였다. 이러한 비판에 대해서 신경면역학자인 Candane Pert(1997)는 감정의 생화학적 메커니즘을 제시하면서 James의 주장을 지지하였다.

과거에는 신체의 상태를 뇌에게 알리는 방법에는 전기화학적 메시지인 신경신호(neural signals)만 있다고 보았다. 즉 장기나 근육에의 변화는 신경을 통하여서만 전달된다고 믿었다. 그러나 최근에 뇌를 화학적으로 관찰할 수 있는 도구들이 개발되면서 혈류를 통해 전달되는 화학적 메시지인 체액성 신호(humoral signals) 또한 몸의 조망을 변화게 만들고, 이 변화가 체성감각영역에 표상된다고 밝혀졌다. 이것을 리간드(ligand)³⁷⁾-수용체 체계³⁸⁾라 부른다.

이러한 메커니즘이 나중에 알려졌지만 사실 리간드-수용체 체계는 신경계보다 더 오래되었고 기초적이다. 신경계는 ‘켜짐’ 아니면 ‘꺼짐’이라는 매우 기초적인 메시지를 전달하지만 펩타이드(peptide)³⁹⁾는 대부분 혈액과 뇌척수액 안을 다니며 먼 거리를 여행하여 수용체에 결합함으로써 인해 그 세포에 복잡하고 기본적인 변화들을 일으킨다.

37) 리간드는 일반적으로 수용체보다 훨씬 작은 분자이며, 세 가지 화학유형으로 나뉜다. 첫 번째 유형은 고전적인 신경전달물질(neurotransmitter)로서 아세틸콜린, 노르에피네프린, 도파민, 히스타민, 글라이신, 가바(GABA), 세로토닌 같은 것들이다. 이들은 일반적으로 하나의 뉴런과 그 다음 뉴런 사이에 틈인 시냅스를 건너서 정보를 전달하며 일반적으로 뇌에서 만들어진다. 리간드의 두 번째 유형은 스테로이드로서 성호르몬인 테스토스테론, 프로세스테론, 에스트로젠이 여기에 속하며, 스트레스를 받을 때 부신피질에서 분비되는 코르티솔(cortisol)과 같은 호르몬이다. 리간드의 마지막은 전체 리간드의 95%를 차지하는 펩타이드(peptide)이다. (펩타이드의 구체적 설명은 각주 39)에 있다.

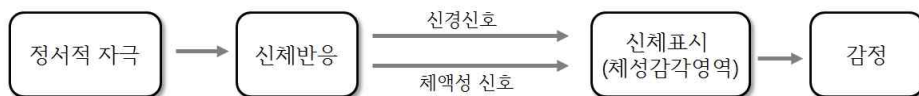
38) 전형적인 신경세포의 표면에는 수백만 개의 수용체가 있다. 기본적으로 수용체들은 무언가를 감지하는 분자이다. 우리의 눈, 귀, 코, 혀, 피부 같은 감각기관과 동일한 기능을 세포 수준에서 수용체가 행한다. 세포막에 있는 수용체들은 세포 밖의 액체 속을 떠다니는 리간드와 결합하여 수용체의 문이 열리고 정보가 세포 안으로 들어간다. 리간드들은 세포를 둘러싼 액체의 흐름 속에 떠다니지만, 분자 형태가 정확히 맞는 리간드만이 특정한 수용체에 결합한다. 이러한 수용체 특이성(receptor specificity)은 수용체가 자신에 꼭 맞는 특정 리간드를 제외한 다른 모든 것을 무시한다는 의미다. 여기서 수용체는 감각기관이고, 리간드는 대상이며, 수용체 특이성은 의식에 해당된다. 느낌은 감각기관, 대상, 의식의 접촉으로 발생한다. 세포 수준의 느낌은 여기서 시작한다. 그리고 이러한 수용체들은 뇌뿐만 아니라 온 몸에서 분포하고 있다. 이것이 우리가 느낌을 온 몸으로 느끼는 이유다.

39) 펩타이드란 매우 작은 단백질 조각이다. ‘1차적인’이라는 뜻의 proteious에서 유래한다. 단백질 사슬에 아미노산이 100개 쯤 있으면 폴리펩타이드(polypeptide)라고 부르고, 200개가 넘으면 단백질(protein)이라고 부른다. 펩타이드는 일반적인 호르몬이라는 개념에 포함된다.

현재 면역세포도 수용체를 가지고 있음이 밝혀지면서 수용체와 리간드(ligand)는 ‘정보 분자(information molecule)’로 받아들여지기 시작했다. 이러한 정보 분자는 유기체 전체의 세포들이 내분비계, 신경계, 소화계, 면역계와 같은 계통들을 넘나들며 의사소통하기 위해 사용하는 언어의 기초단위이다.

과거에 과학자들은 우리의 감정과 행동을 중재하는 신경전달물질과 펩타이드가 뇌에서만 생산되고 그 수용체도 뇌세포에만 있다고 믿었다. 그러나 1980년대에 백혈구, 위장, 심장 등 온몸의 세포가 신경전달물질 수용체를 가지고 있음이 발견되었다(Candane, P. 1997; Daniel G, et al. 2009). 나아가서 면역계 세포들 자체가 뇌와 똑같은 화학물질 모두를 만든다는 발견을 통해 정서는 뇌에서 기원하는 것이 아니며, 온몸의 세포에서 분비되는 100여 개 펩타이드 총합이 우리의 다양한 정서를 이룬다는 개념을 수립하였다. 즉 신경계뿐만 아니라 내분비계와 면역계도 몸과 뇌의 소통에 관여하며, 뇌와 하나로 통합된 네트워크를 구축하여 환경변화에 정교하게 반응하는 것이다. 뇌는 몸의 상위기관이 아니라 전체 네트워크의 한 접속점에 불과한 것이다.

Candane(1997)는 ‘정서는 정신신체 네트워크를 통해 교환되는 정보의 내용이며, 많은 계통, 기관, 세포들이 그 과정에 참여하며, 물리 영역에서는 펩타이드와 그것의 수용체로서, 물질이 아닌 영역에서는 우리가 경험하는 신체느낌과 감정으로서, 마음과 몸이라는 두 영역 사이를 여행하는 것’이라고 표현했다. 이로써 자율신경계가 없어도 감정을 경험하기 때문에 신체반응이 감정에 필수적이지 않다는 Cannon 비판에 대해 신체와 뇌가 소통하는 다른 경로들이 발견되면서 이는 설득력을 잃게 되었다.



<그림 6> 리간드-수용체 체계

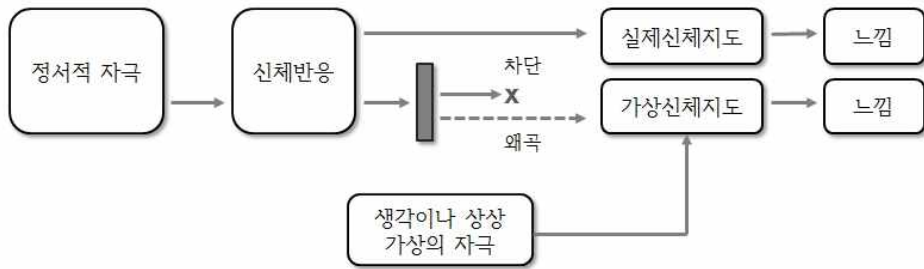
신체와 뇌가 소통하는 경로가 자율신경계만이 아니라는 점은 Cannon이 비판한 점을 반증한다. 즉 자율신경계가 작동하지 않더라도 감정을 경험할 수 있다.

2.1.3 느낌의 속도

앞에서 신체변화의 정보를 신경신호와 체액성 신호로 보낸다는 것을 알아보았다. 이제 Cannon이 James 이론을 비판한 점 중 남아 있는 마지막은 근육과 내장기관의 반응들이 감정에 공헌하기에는 너무 느리다는 주장이다. 즉 신체로부터 오는 신호에 비해 우리가 느끼는 감정의 변화는 너무 빠르다는 것이다. 만약 신체로부터 오는 신호에 의해서만 감정이 변한다면 지금보다 훨씬 더 늦게 감정의 변화를 경험해야 되는 것이다. 물론 신경신호는 빠르기는 하지만 실제 감정의 변화하는 속도에는 미치지 못하고, 체액성 신호로 전달되는 펩타이드는 아무리 빠르게 이동한다 하더라도 턱없이 늦다(Damasio, A. 2003).

1) 가상 신체지도

Damasio(1994)는 우리가 느끼는 정서적 경험은 체성감각영역에 표상되는 신체지도를 바탕으로 형성된다고 하였다. 그러나 항상 신체에서 일어난 일을 정확하게 표상하는 것은 아니라고 설명한다. 왜냐하면 신체지도의 영역의 활동이나 또는 이 영역으로 들어오는 신호가 특정 방식으로 변경될 수 있기 때문이다. 즉 감정은 반드시 실제 신체 상태에서부터 일어나지 않을 수도 있다는 것이다. Damasio(2003)는 감정이 뇌의 체성감각영역에 구성되는 신체지도에서 비롯될 수도 있고 또는 이 신체지도가 ‘가상(false)’으로 형성 될 수도 있다고 주장했다. 뇌의 다른 영역들이 신체로부터 오는 감각을 표상하는 영역에 간섭을 하여 영향을 준다고 주장했다. 그는 이것을 ‘가상 신체지도(false body map)’라고 하였다. 물론 느낌은 신체반응을 참조하는 신체지도의 활성화 패턴에 의한 것이라는 데에 이견을 가지는 것은 아니지만 이것이 거짓된 지도를 만들어 느낌에 영향을 미칠 수 있다는 것이다. Damasio(2003)는 ‘가상 신체지도’가 만들어지는 경우는 두 가지가 있다고 제안했다. 하나는 신체에서 올라오는 신호를 중간에서 차단하거나 왜곡하여 신체지도에 영향을 미치는 것이고 다른 하나는 신체 신호가 아닌 다른 신호가 체성감각 영역의 활동 자체에 간섭하여 신체지도에 영향을 미치는 것이다. 전자는 실제 자극에 대한 왜곡이나 차단이 될 것이고 후자는 실제 존재하지 않는 자극을 실제로 착각하여 신체반응이 일어나는 것이라 할 수 있다. Damasio(2003)는 전자의 예를 자연 무통증으로, 후자의 예를 감정이입으로 설명하였다.



<그림 7> 가상신체지도 생성원리

가상신체지도가 형성되는 두 가지는 신체신호가 체성감각영역으로 가는 과정에 차단과 왜곡으로 간섭하는 것과, 실제 자극이 아닌 거울뉴런의 반응 등과 같은 가상의 자극이 체성감각영역에 직접 간섭하는 것이다.

(1) 자연 무통증

우리의 뇌가 통증을 느끼도록 하는 신체신호를 걸러 낸다는 사실에서 ‘거짓(false)’ 신체지도의 좋은 예를 찾아볼 수 있다. 뇌는 신체지도에서 통증을 경험하도록 만드는 활동패턴을 효과적으로 제거한다. 예를 들어서 위험을 마주하고 도망치려고 할 때, 위험의 원인으로부터 비롯된 통증이나 도망치는 과정에서 비롯된 통증을 느끼지 않는 쪽이 더 도움이 된다. 이것을 ‘자연 무통증(Natural Analgesia)’⁴⁰⁾이라 한다.

이와 같은 메커니즘은 우리 주위에서 얼마든지 찾아볼 수 있다. 예를 들어서 강연자나 배우의 경우를 보면, 몸이 아픈 상황에서 강연이나 연기를 해야 하는 경우 이상하게도 일단 무대에 오르면 최악의 신체증상이 사라지는 것을 경험한다. 이것은 신체지도의 변형으로 인해 만들어진 것이다. 그리고 전쟁터에서 싸우고 있는 병사들의 뇌에서도 통증과 공포를 그려 내는 신체지도의 변형이 일어난다. 이와 같은 변형이 없다면 아마 영웅다운 행위는 일어나기 힘들 것이다.(Damasio, A. 2003).

40) 일반적으로 조직 손상의 신호는 통증을 느끼도록 하는 신경경로에 메시지를 보낸다. 그러나 위급한 경우에는 이 메시지가 전달되는 것이 막힌다. 이처럼 신호가 걸려진 결과, ‘거짓 신체지도’가 생긴다. 뇌의 개입으로 우리가 실제로 느끼는 것이 달라진다. 이와 같은 개입의 효과는 아스피린이나 모르핀을 투여했을 때나 국소 마취를 했을 때와 같다. 차이점은 전자는 뇌가 주인을 위해서 스스로 한 것이고 후자는 주인이 의식적으로 선택을 하였다는 점이다. 실제로 전자의 경우 뇌는 모르핀 유사물질을 사용한다.

뇌는 다양한 방법을 통해서 특정 신체 상태를 환각적으로 느끼게 한다. ‘거짓(false) 표상’이 진화과정에서 우세하게 된 사실에 대해서 설득력 있는 이유를 찾을 수 있다. 처음에 뇌는 단지 신체 상태를 올바르게 나타내는 지도를 생성했을 것이다. 그 다음 다른 가능성들이 생겼을 것이다. 예를 들어서 통증이 극심해질 때 뇌가 일시적으로 신체지도를 제거하는 것이거나 아니면 실제로 존재하지 않는 통증의 상태를 모방하는 일이 나타났을 것이다. 이 새로운 가능성들은 나름대로의 이로운 점이 있었을 것이다. 물론 실행하는데 시행착오도 생긴다.

이러한 시행착오는 정신병리 증상 중 일부로 설명될 수 있으므로 정신병리 증상이 상당히 개선될 아이디어 또한 제공한다. 예를 들어 환자가 신체 일부의 감각을 느끼지 못하거나 움직이지 못하도록 하는 이른바 전환 장애(conversion reaction)⁴¹⁾는 현재의 신체지도에 나타난, 일시적이지만 격렬한 변화 때문인 것으로 보인다. 몇몇 신체형 정신장애(somatoform psychiatric disorder, 정신적 원인이 신체 증상의 형태로 발병하는 경우)도 이와 같은 방법으로 설명할 수 있다. 이 메커니즘에 약간의 변형이 일어난다면 고통의 치료가 가능할 수도 있다는 것을 시사한다.⁴²⁾

(2) 감정이입

‘가상 신체지도’의 다른 예로 감정이입을 들 수 있다. 뇌는 내부적으로 특정 정서적 신체 상태를 모방할 수 있는데 이를 공감(sympathy)이라 한다. 공감능력으로 인해 생기는 정서과정을 통하여 ‘감정이입(empathy)’⁴³⁾라는 것을 설명할 수 있다. 예를 들어 영화에서 누군가가 끔찍한 사고를 당해 부상당한 장면을 보고 있다고 가정해 보

41) 심리적 갈등이 신체증상으로 전환되는 것으로, 신체조직 자체의 신경과 근육이 정상적인데도 근육조직이나 감각기관의 기능이 손상된 경우

42) 알아차림에 근거한 스트레스 감소법(Mindfulness based stress reduction)에서는 통증을 고통과 구분한다. 통증은 실제 신체지도의 표상이고, 고통은 신체지도가 왜곡된 통증이라고 볼 수 있다. 스트레스가 고통을 유발시킬 때 실제 통증과 고통을 구분하는 힘을 기르는 것이 이 훈련의 핵심이다. 이러한 관점은 대부분의 명상심리치료의 핵심원리 중 하나이다.

43) 이 메커니즘은 진행 중인 신체지도의 신속한 변형을 구성하는 뇌의 내부자극과 관련되어 있다. 예를 들어 전두엽과 같은 특정 뇌의 영역이 체성감각영역에 직접 신호를 보냄으로써, 이와 같은 메커니즘이 이루어진다. 최근 이러한 기능을 담당하는 신경세포의 존재와 그 위치가 확인되었다(Damasio, 2003; Ramachandran, V. S. 2011). 어떤 사람의 뇌에서 이 신경세포들은 타인의 운동을 표상하고 뇌의 감각운동 구조에 신호를 보내서 해당 운동이 시연되거나 실제로 실행되도록 할 수 있다. 이 신경세포들은 원숭이와 인간의 전두엽 피질에 존재하며 ‘거울신경세포(mirror neuron)’로 알려져 있다.

자. 그 순간 우리는 어찌면 쿡쿡 쑤시는 것 같은 통증을 느낄지도 모른다. 부상당한 사람의 통증을 거울처럼 비추는 것이다. 이러한 능력은 뇌의 ‘거울신경(mirror neuron)’이 담당한다고 알려져 있다⁴⁴⁾. 거울신경은 실제 본 영상이나 또는 상상한 영상의 이미지가 형성되는 시각영역과, 감각을 통합하는 측두엽의 영역과, 운동을 계획하고 통합하는 전두엽의 영역과 연결되어 있는 것으로 밝혀졌다. 이것을 ‘거울신경 체계(mirror neuron system)’라고 한다.

거울신경이 어떤 역할을 하는지에 대해서는 현재까지 많은 가설들이 제안되고 있지만 행동이해, 모방, 의도이해, 공감, 이 네 가지가 대표적인 역할로 제시되고 있다. 관찰된 행동이 무엇을 의미하는지를 알려면, 그것을 시뮬레이션(simulation)을 해 봐야 비로소 그 행동의 의미나 의도를 이해하게 되는데, 거울신경은 모방을 통해 가상체험을 가능하게 한다. 그리고 거울신경은 섬엽(insula)과도 연결이 되어 있어서 우리는 가상체험을 통해 감정을 느낄 수도 있다. 그래서 우리는 타인이 느끼는 불쾌감이나 통증을 거울신경을 통해서 자신의 감정회로를 활성화시켜 이해하게 된다.

연구결과에 의하면 거울신경은 생명체 중에서 인간을 제외하면 영장류에서만 일부만이 발견될 뿐이다(Ramachandran, V. S. 2011). 그리고 진화상으로 최근에 생겨난 뇌의 연합피질영역에 거울신경이 발달되어 있다. 이렇듯 거울신경은 인간을 동물과 다르게 하는 독특한 특징이며, 그 기능 또한 독특하다. 거울신경의 기능을 ‘**생각하고 상상하는 능력**’이라고 볼 수 있다. 이것으로 인해 우리는 실제 존재하는 현상이 아니라 과거나 미래를 생각하고 유추하여 가상체험을 할 수 있다고 본다. 이것이 인간으로 고유의 능력을 갖추게 한 핵심이지만, 이것으로 인해 실제 통증과 다른 고통을 느낄 수 있고, 이것이 조절되지 않으면 장애로 나타날 수도 있다.

그러나 긍정적인 점은 실제 사건을 우리는 ‘재(再)경험(re-experience)’할 수 있으며

44) 거울신경은 이탈리아의 신경학자 G. Rizzolatti가 1990년대에 처음으로 원숭이의 전두엽에서 발견했다. Rizzolatti는 원숭이를 대상으로 실험을 하던 중에 자신이 무심코 땅콩을 손으로 잡으려고 할 때, 원숭이의 전운동피질이 활성화되는 것을 우연히 발견했다. 전운동피질은 운동을 계획하고 총괄하는 전두엽의 일부분이다. 이로 인해 타인의 행동을 보고 있거니와 해도 자신이 그 행동을 하는 것처럼 뇌의 신경세포가 작동하는 것을 발견하였고, 이것을 거울신경이라고 하였다. 또한 거울신경은 어떤 행동이 어떻게 일어났는지 이야기만 듣고 있어도 작동하는 것으로 밝혀졌다. 거울신경이 일어나는 과정은 관찰자의 의지나 생각과는 상관없이 자동적으로 일어나기 때문에 어떤 행동을 인지하면 관찰자의 뇌는 마치 그 행동을 직접 행하는 것과 같이 작동한다. 그리고 일련의 행동 중에서 일부분만 관찰하더라도 거울신경 세포들은 행동 전체를 본 것처럼 작동하기도 한다(Rizzolatti, G. & Craighero, L. 2004).

다른 의미로 해석할 수 있는 여지가 있다는 점이다. 이것은 어떤 사건도 그것이 과거의 일이든, 미래의 일이든, 고통스러운 일이든, 즐거운 일이든 언제든지 현재로 가져와 의미를 부여할 수 있다는 뜻이다. 이 과정에서 느낌(feeling)은 핵심적인 역할을 한다. 이러한 점이 바로 심리치료에서 ‘영상(image)’을 다루는 이유가 된다.⁴⁵⁾

2) 직관 세포

이러한 가상 신체지도 메커니즘의 또 다른 중요한 특징은 바로 ‘속도’이다. 뇌는 매우 빠른 속도로 신체지도를 변형시킬 수 있다. 신체가 반응을 보여 신체지도의 변화를 유발하고 이것을 느낌으로 인식하는 것보다 ‘가상의 자극’ 즉, 거울신경의 상상 작용에 의해 신체지도를 바꾸는 속도가 더 빠르다. 그 이유로 Damasio(2003)는 두 가지를 들었다.

첫째는 ‘공간상의 거리’이다. 예를 들어 수초로 둘러싸인 짧은 축삭(myelinated axon)이 전전두엽피질에서 고작 몇 센티미터 떨어진 섬엽(insula)의 체성감각피질로 신호를 전달할 때는 매우 짧은 시간, 즉 10분의 1초 단위나 그 이하의 시간이 걸린다. 한편 뇌가 길이가 길고 대부분 수초로 둘러싸이지 않은 무수축삭(unmyelinated axon)⁴⁶⁾을 통해 뇌에서 수십 센티미터 떨어진 신체 부위에 신호를 보내는 데에는 약 1초 정도가 걸린다. 물론 펩타이드(peptide)와 같은 호르몬이 혈액 중으로 방출되어 후속 효과를 생성하는 데 걸리는 시간 역시 이와 같은 초 단위 또는 그 이상이 걸린다. 예를 들자면 자극에 대한 반응으로 신체에게 전기적, 화학적 신호가 전달되고 이에 대한 반응이 일어나서 다시 뇌로 피드백 되는 시간 사이에 사고와 상상 같은 무수히 많은 내적자극이 신체지도에 영향을 미칠 수 있다는 것이다.

가상 신체지도가 실제 신체지도 보다 빠른 두 번째 이유는 거울신경이 일반적인 세포의 정보전달 능력보다 훨씬 빠른 특징을 가지고 있기 때문이다. 왜냐하면 거울신경은 ‘직관세포’의 일종이기 때문이다. 아래에 직관세포에 대한 설명이 있다.

직관세포는 1925년에 최초로 확인되었고, 발견자의 이름을 따라 ‘폰 에코노모(Von Economo)’라고도 한다. 이 신경세포는 크고 두툼하며 고도로 결합된 세포로

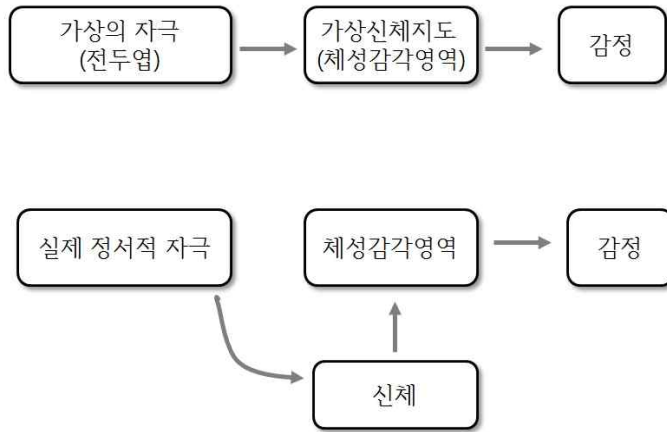
45) ‘5.3 느낌명상’에서 영상을 다루는 기법을 사례와 함께 설명하였다.

46) 보통 축삭에는 수초로 둘러싸여 있는 데, 수초의 기능은 정보전달 빠르게 하는 것이다. 그래서 수초로 둘러싸여져 있는 축삭이 그렇지 않은 축삭보다 훨씬 빨리 정보를 전달할 수 있다.

서, 우리가 직관적인 판단을 신속하게 내릴 수 있는 특성을 가지고 있다. 즉 직관은 지체하지 않고 냉큼 간파하는 능력으로서, 이로 인해 우리는 사물과 사태를 합리적인 사고나 추론을 거치지 않고 즉석에서 알고 느낄 수 있다. 직관세포 내에는 사회적인 유대, 불확실한 상황에서 기대하는 보상, 위험 감지에 관여하는 뇌화학물질 수용기가 존재한다. 이 세포는 특히 우반구 전두엽에 많이 분포하고 있으며 온갖 사회적 감정과 직관적 도덕 판단이 이 회로에서 처리된다. 즉 사회적 감정으로 재표상하는 것이다. 예를 들어 우리가 누군가를 만나면 그 사람이 어떻게 생각하고 느끼는지를 우리가 마음으로 모형화하고 고정관념, 기억을 호출하여 먼저 그 사람을 신속하게 간파한다. 그리고 더 이성적인 판단은 그 다음 순서로 시간을 천천히 두고 이루어진다. 이렇게 간파하여 표상한 이미지는 일종의 직감으로 느끼게 된다. 이러한 느낌은 직관세포의 빠른 속도로 인해 실제 신체반응이 표상되는 속도보다 빠르게 느낌을 형성 할 수 있다. 우리는 실제 신체느낌 없이 사랑과 증오, 열정과 혐오, 감사와 분개, 자신감과 당혹, 신뢰와 불신, 공감과 경멸, 승인과 무시, 긍지와 굴욕, 정직과 기만, 속죄와 책임과 같은 감정들을 느낄 수 있다. 이는 ‘가상의 느낌’이라 할 수 있겠다(Blakeslee, S. & Blakeslee, M. 2007).

가상의 느낌에 있어 속도 문제는 진화상으로 인간이 만물의 영장이 될 수 있었던 능력이 되었지만, 또한 실제 경험보다 가상의 경험으로 인해 생기는 문제도 발생하게 되었다. 그래서 신체느낌과 대뇌피질의 사고과정과 변연계의 빠른 직감 등을 통합하여 바라보고 조절하는 능력을 함양 할 필요가 있다. 아마도 이것은 우리가 명상을 통하여 느낌과, 느낌을 불러일으키는 생각, 그리고 느낌의 결과로 일어나는 생각 간의 미묘한 시간적 관계를 감지할 수 있는 이유일 것이다.

우리는 신체지도를 참조하여 느낌을 인식한다. 그러나 모방된(as-if) 또는 거짓(false) 신체 메커니즘의 빠른 속도는 생각과 생각을 통해 촉발된 느낌을 시간적으로 매우 가깝게 배치한다. 이러한 사실은 우리가 실제 신체 상태를 반영한 신체느낌을 느끼기 이전에 아주 빠른 속도로 감정의 변화를 겪는 경험을 설명한다. 신체 상태에 대한 느낌을 차단하거나 왜곡하는 것은 최근 진화의 산물이다(Damasio, 2003). 이러한 메커니즘은 진화상의 이로운 점을 분명히 가지고 있다. 그러나 인간만이 가지는 고도의 독특한 기능은 긍정적인 가능성을 벗어나 타락될 수 있다.

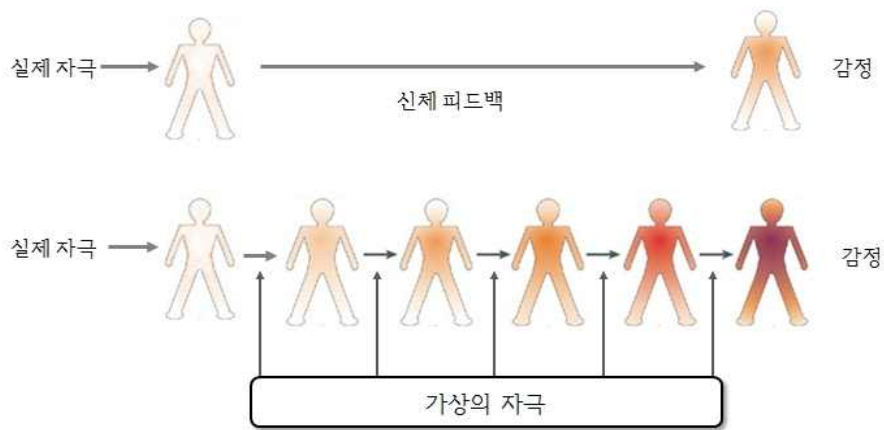


<그림 8> 느낌의 속도

가상의 자극에 의해 감정이 생기는 속도는 실제 신체 피드백으로 생기는 감정보다 훨씬 빠르다.

이 점을 개선하기 위해 우리는 실제 신체의 변화에 대한 ‘신체느낌’과 생각과 상상이 개입하여 신체지도에 영향을 주어 느끼는 ‘가상의 정신적인 느낌’을 구별할 수 있어야 한다. 일반적으로 우리가 경험하는 느낌에는 이 두 가지 느낌이 혼재되어 있다. 이러한 사실이 인간만이 느끼는 ‘괴로움’의 원인이 된다. 실제 신체느낌과 정신적 느낌의 분리를 강조하는 것이 명상을 기초로 하는 심리치료에서 강조하는 점이다.

우리는 이제 “신체반응이 감정에 선행한다면 신체반응을 일으키는 인지적인 평가가 존재하는가? 만약 그러한 평가가 있다면 어떠한 기준으로 평가를 하는 것이며, 그 기준은 무엇인가? 그리고 이러한 평가를 우리가 의식하고 조절할 수 있는가?” 등의 의문을 가질 수 있다. 똑같은 환경과 사건에도 어떤 사람은 쉽게 화를 내고 어떤 사람은 더 불안해한다. 이것은 각각 개인이 자극을 바라보는 관점과 대처가 다르기 때문일 것이다. 즉 각기 다른 판단을 내린다는 것이다. 이제 인지적인 평가가 신체반응과 감정에 어떤 영향을 끼치는지 살펴볼 차례이다.



<그림 9> 가상의 자극

신체반응을 참조해서 감정을 발생시키는 시간보다 뇌 속에서 가상의 자극이 신체지도를 바꾸는 시간이 훨씬 빠르므로 신체느낌에 근거한 실제 느낌을 느끼는 사이에 다양한 감정을 느낄 수도 있다. Cannon이 실제 신체변화보다 감정이 빠르다고 주장 했을 때의 '감정'은 실제 신체느낌과 정신적 느낌을 구분하지 않았다. 그리고 중요한 점은 이렇게 발생한 정신적 느낌이 다시 신체에 영향을 미친다는 점이다.

2.2 인지와 느낌

1960년대까지는 정서에 관한 연구는 대부분 진화론적, 생리학적 관점에서 이루어졌다. 그러나 1960년대 들어와서 인지에 대한 관심이 고조되고, 이와 관련된 연구가 광범위하게 이루어지면서 정서는 인지에 의해 결정된다는 관점이 대두되었다. 정서의 인지적 요인을 강조하는 학자들은 어떤 사건의 의미와 중요성에 대한 평가과정이 없는 정서반응은 나타날 수 없다고 보고 있다. 또한 이들은 정서연구의 궁극적인 목적은 단지 정서를 기술하거나 설명하는 것이 아니라, 정서를 예측하고 조절하기 위해서이며, 이를 위해 정서를 인지활동의 심층구조와 결부시켜 이해해야 한다고 주장하였다.

2.2.1 인지 이론

1) Schachter-Singer 이론

인지적인 측면의 강조는 1960년대 초반 사회심리학자인 Stanley Schachter와 Jerome Singer에서부터 시작되었다(Schachter, S. & Singer, J. E. 1962; Elias, L. J. & Saucier, D. M. 2006). 그들은 느낌이 어디에서부터 오는지에 대한 문제를 다시 제기했고, James-Cannon 논쟁에 대한 새로운 해결책을 제시하였다. 이들은 교감신경계의 활성화수준이 대부분의 정서에서 동일하다는 Cannon의 주장을 인정하면서 동시에 교감신경계의 활성화가 정서의 유발에 크게 기여를 한다는 James의 직관도 받아들였다. Schachter와 Singer(1962)는 정서를 경험하는데 있어서 교감신경계의 각성과 아울러 이를 정서적인 것으로 명명하는 인지적 과정의 중요성을 제시하였고, 이러한 인지적 과정이 신체피드백의 일반성과 경험된 감정의 특수성 사이의 간격을 채워 준다고 주장하였다. 이것은 교감신경계의 활성화로 인해 감정의 느낌과 강도를 알게 되지만 이것이 감정 자체를 지칭하는 것으로는 볼 수 없다는 것을 의미한다. 즉 교감신경계의 활성화가 감정에 필요하지만 충분한 조건은 아니라는 것이다. 물론 현대에 와서 신체반응만으로도 감정의 다양성을 설명할 수 있다는 의견에 무게가 실리지만 이들이

주장한 인지적 과정은 그 동안 자극-신체반응-느낌의 정서과정에 더 구체적인 설명을 가능하게 했다.

Schachter와 Singer(1962)의 연구에서는 정서의 생리학적인 반응(손바닥의 땀, 빠른 심장박동, 근육 긴장)이 있을 때 뇌에서 각성상태가 증가하는 곳이 있지만, 이런 반응들은 다양한 정서 상태에서 공통적으로 나타나는 생리적 반응들이기 때문에 현재 어떤 종류의 각성상태에 있는지를 알기는 어렵다고 여겼다.⁴⁷⁾ 우리는 스스로 발견하는 신체적, 사회적 맥락에 관한 정보와 특정 상황에서 발생하는 정서의 종류에 대한 지식을 가지고, 그 각성된 상태를 두려움, 사랑, 슬픔, 분노 아니면 기쁨이라고 이름 붙인다. Schachter와 Singer에 따르면 이렇게 각성된 상태에 이름을 붙임으로서 감정의 특수성이 탄생한다고 한다. 감정은 우리가 신체상태의 외부 그리고 내부요인에 대한 인지적 해석[귀인, 歸因, attribution]을 바탕으로 모호한 신체 상태를 우리 자신에게 설명하는 과정에서 발생한다는 것이다. 즉 정서는 상황에 대한 인지적인 해석의 결과로 본다.

Schachter와 Singer 이론은 피험자들에게 모호한 생리학적 각성을 유발시킨 뒤에 사회적 맥락을 조정함으로써 감정을 어느 한쪽으로 편중하게 만들 수 있다는 가설을 세우고 실험에 들어갔다. 그들은 자율신경계 중 교감신경계를 인위적으로 활성화시키기 위하여 생리학적인 각성을 유발하는 약물인 에피네프린(epinephrine)을 피험자들에게 주사하여 가설을 검증하였다. 피험자들에게 약물을 투여한 후 유쾌하거나 불쾌하거나 또는 정서적으로 중성적인 상황에 노출시켰다. 예측한 대로 에피네프린을 맞은 피험자들은 상황에 적합하게 기분이 변했다. 에피네프린 주사를 맞은 피험자들 중 기분이 좋은 상황에 노출된 사람들은 기쁨을 느꼈고, 중성적인 상황에 노출된 사람들은 특별한 것을 느끼지 않았다. 즉 에피네프린으로 인해 피험자 모두 동일한 신체의 변화에 동일한 느낌을 가져야 하는데, 주어진 상황에 따라 피험자는 다른 경험을 하였다는 것이다(Elias, L. J. & Saucier, D. M. 2006).

Schachter-Singer(1962)의 실험에 의하면 구체적인 감정은 인위적인 각성과 사회적 단서의 조합으로 만들어진 것이다. 실제 정서적인 자극이 있을 때 정서적으로 모호한 생리학적인 각성이 자연스럽게 발생한다면 그 각성된 느낌은 사회적 단서에

47) 이는 앞에서 살펴본 바와 같이 현대의 신경학자들에 의해 감정에 따른 다양한 신체반응이 있다고 밝혀졌다.

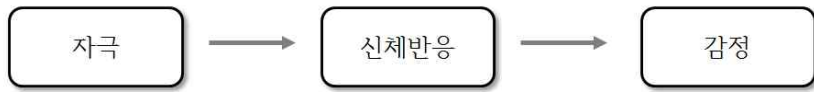
따라서 결정된다.⁴⁸⁾ 또한 사회심리학자 Valins(1996)는 피험자들에게 자신의 신체가 특정 상황에 어떻게 반응하는지에 대한 부정확한 정보를 제공하는 일련의 실험⁴⁹⁾을 통하여 생리학적인 활동이 감정의 원인이 되기 위해서는 그 생리학적 활동이 인지적으로 표상되어야 한다고 결론지었다. 그는 감정을 생성하는 상황에 중요한 역할을 하는 것은 생리적 각성 그 자체가 아니라 생리적 각성의 인지적 표상이라 주장했다.⁵⁰⁾

Schachter-Singer 이론은 한 정서를 다른 정서와 어떻게 구분하는지를 주요 쟁점으로 다루었다. Schachter-Singer 이론은 오직 심장 박동률, 호흡률, 땀 흘림 등으로부터의 피드백에만 근거해서 한 정서를 다른 정서와 구분할 수 없다고 주장한다. 모든 정서들이 아주 유사한 생리적 반응들을 유발하기 때문에 자신이 어떤 정서를 느끼고 있는지를 단지 자신의 신체반응들을 관찰하는 것만으로는 알 수 없다는 것이다. 대신에 상황에 관하여 우리가 알고 있는 것을 조사해야한다고 한다. 달리 말하면, 한 정서와 다른 정서의 차이는 인지적 평가측면에 있지 느낌측면에 있는 것이 아니라는 것이다. 즉 Schachter-Singer 이론은 정서를 구성하는 부분인 신체반응과 여타 행동들은 감정이 얼마나 강한가를 결정하는 데 필수적이지만 어떤 감정인가를 알아내지는 못한다고 여긴다. 이 이론에 의하면 당신이 어떤 감정을 느끼고 있는가는 당신이 상황에 관하여 갖고 있는 모든 정보를 근거로 하여 알아낼 수 있다고 한다. 즉 정서를 호흡, 땀 흘림 혹은 다른 활동들에 주의를 기울임에 의해서가 아니라 상황을 평가함에 의해서 알아낸다는 것이다.

48) Schachter-Singer 실험에서 인해 정서과정에서 신체반응의 역할을 일반화하기는 힘들다고 본다. 각각의 개인은 에피네프린에 의한 신체반응의 차이가 있고 더 중요한 것은 이러한 신체반응을 각각 어느 정도 의식하는지 즉, 신체느낌을 의식하는지 아닌지에 따라 상황에 따른 해석이 많이 달라지기 때문이다. 좀 더 정밀한 실험이 되기 위해서는 피험자의 각각의 주관적인 신체반응과 신체느낌의 의식 정도를 고려해야 된다고 본다.

49) Valins(1996)는 남성 피험자들에게 여성의 나체 사진을 보여 주었다. 동시에 피험자들은 자신의 심장박동인 것처럼 들리는 소리를 들었다. Valins는 진짜 심장박동과는 별개로 소리를 조작하여 어떠한 사진에는 빠른 심장박동을, 다른 사진에는 느린 심장박동을 연합시켰다. 후에 피험자들은 사진에 노출되는 순간에 자신의 실제 심장박동이 빠르지 않더라도 빠른 심장박동 소리와 연합이 된 사진들을 더 매력적인 것으로 평가하였다(LeDoux, J. 1998).

50) Valins(1996)의 실험은 신체반응 보다 인지적 표상이 정서에 더 영향을 미치는 것을 보여준다. 그러나 위의 실험은 피험자가 자신의 신체반응 및 느낌을 잘 살피지 않는 수준에 한에서이다. 즉 실험에 참가한 개인 중 자신의 심장박동을 주의 깊게 살피는 의식이 있는 사람은 위의 결과와 같은 판단을 내리지 않은 수도 있다는 뜻이다. 그렇지만 신체반응을 의식하여 인지적으로 표상시키는 것이 정서에 영향을 미친다는 점에서 의미가 있다. 왜냐하면 비록 잘못된 심장박동이었지만, 피험자는 자신의 신체의 반응을 참조하여 감정에 반영했기 때문이다. Valins의 실험은 도리어 감정을 인식할 때 신체반응을 참조한다는 것을 증명한 것이 되기도 한다.



< James-Lange 이론 >



< Schachter-Singer 이론 >

<그림 10> Schachter-Singer 이론

Schachter와 Singer(1962)는 특정 상황에서 느끼는 정서가 무엇인지를 확인하기에는 신체반응의 피드백이 중요하기는 하지만 충분하지는 않다고 생각했다. 그들의 주장은 신체반응 피드백을 통해 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는지 정확하게 나타내지는 못 하더라도, 무언가 중요한 것이 일어나고 있다는 것을 확인하고 이어서 상황에 대한 인지적 해석에 근거하여 이때의 정서를 명명하게 된다고 했다. 즉 불명확한 신체 피드백과 감정경험 사이에 존재하는 간격을 메워 주는 것이 인지다. 여기서 인지는 평가의 의미로서 ‘상황이나 대상을 지각하고 해석하여 명명하는 것’을 의미한다.

2) 평가이론

위에서 살펴보았듯이 정서의 인지적 측면에서 다루는 핵심개념은 ‘평가(appraisal)’라고 볼 수 있다. 그러나 Schachter와 Singer의 이론에서는 인지적 평가의 구체적인 기제에 대해서는 언급되지 못했다(James, W. K., & Michelle, N. S. 2007). 이러한 점에 대해 초기 인지이론가 중 한 사람이었던 Magda Arnold(1960)는 상황이 초래할 잠재적 피해나 이익에 대한 판단이 선행한다고 가정하였고 그것을 ‘평가(appraisal)’라고 정의했다. Arnold는 정서 경험과 정서 표현을 유발하기 위해 어떻게 인지, 신경생리, 각성이 함께 작용하는지를 구체화한 평가이론을 내세웠다. Arnold는 ‘정서 상태는 상황의 비용-편익 분석(cost-benefit analysis)의 과정’이라고 주장한다. 사람들은 자극사건과 대상을 ‘긍정적 혹은 부정적’으로 범주화하여 평가하고, 그에 따라 생리적 반응이 일어난다는 것이다. Arnold는 평가가 어떻게 정서에 영향을 미치는가를 다음과 같이 설명하였다.

첫째, 특정의 자극이 제시되면 최초로 뇌의 변연계(예: 편도체)에서 감각정보의 쾌락 정도를 자동적으로 평가한다. 예를 들어 시끄러운 소리는 즉각적으로 불쾌한(나쁜) 것으로 평가되는 반면 장미 향기는 즉각적으로 유쾌한(좋은) 것으로 평가된다. 최근에 밝혀진 신경해부학적 연구결과는 변연계(특히 편도체)가 감각정보의 정서적 의미를 평가하는 핵심영역이라고 주장한 Arnold의 견해를 지지한다(LeDoux, 1992). 나아가 대부분의 자극들은 정보처리 과정에서 기대, 기억, 신념, 목표, 귀인의 형태로 해마와 대뇌피질에서 한 번 더 평가된다. 따라서 완전한 평가는 피질하부 구조(변연계의 편도체와 해마 등)와 대뇌피질의 해석과 평가 모두를 사용한다.

둘째, 일단 어떤 대상이 좋은 것 아니면 나쁜 것(이로운 것 아니면 해로운 것)으로 평가되면, 좋아하거나 싫어하는 느낌이 즉각적이며 자동적으로 뒤따른다. 좋아하는 느낌의 정서는 대상을 향해 접근하도록 만드는 행동경향을 일으킨다. 싫어하는 느낌의 정서는 대상을 회피하도록 만드는 행동경향을 일으킨다. 평가가 이루어지는 동안 개인은 기억과 상상에 의존하여 좋아하거나 싫어하는 대상을 다룰 때 취할 수 있는 여러 가지 가능한 행동경로를 만들어 낸다. 특정한 행동경로가 결정되면 동작을 일으키는 대뇌피질의 운동영역을 활성화시킨다.

James의 숲 속의 곰 이야기에 대한 Arnold의 해석은 다음과 같을 것이다. 우리가 곰의 모습을 지각하는 순간 위험하다는 평가가 자동적으로 이루어지고 도망가려는 욕구가 발생한다. 이러한 욕구가 도망가는 경향을 동기화하게 되고 이것은 의식적인 공포경험을 유발시킨다. 따라서 정서가 비정서적인 마음의 상태와 다른 이유는 정서에는 선호의 평가가 존재하기 때문이며, 또한 정서가 여러 가지 종류로 구분되는 것은 여러 가지 다른 종류의 복합적 평가들로 인해 행동경향들이 촉발되며 이로 인해 여러 가지 구분되는 감정경험이 야기되기 때문이다.

Arnold는 어떤 상황이나 자극이 자신에게 득이 되는지 혹은 실이 되는지에 대한 평가가 이루어진 이후에 행동경향성이 나타나므로 이러한 평가를 정서의 가장 핵심적인 요소로 보았다. Arnold(1960)가 주장한 평가는 인지의 한 형태이지만 Schachter-Singer의 인지와는 다르다. Arnold의 평가는 자극에 대한 신체반응이 일어나기 전의 판단에 해당되고 Schachter-Singer의 인지는 신체반응이 일어난 후 상황에 대한 판단에 해당된다. 어쨌든 평가이론가들은 평가가 정서에 필수적인 요인이며, 일차적으로 사건의 의미와 중요성을 자신의 안녕과 결부시켜 인지적으로 평가하

지 않으면 정서적으로 반응하지 않는다는 것에 동의한다.

Arnold는 최초의 평가를 강조하였지만 이 후에 일어나는 복합적인 평가로 인한 정서의 다양성을 설명하기에는 부족한 점이 있다. 이에 대해 Lazaurs(1991; Lazarus & Folkman, 1984)는 Arnold의 생각을 지침으로 따르면서 평가과정을 일반적인 좋은/나쁜 평가에서 복합적인 개념화로 진행되는 과정을 좀 더 구체적으로 설명하였다.



<그림 11> Arnold의 평가이론

Arnold는 자극이 신체반응이나 감정을 만들어 내기 위해서 우선 뇌가 자극의 중요성을 평가해야 한다고 주장하였다. 평가는 욕구로 이어진다. 그리고 호감이 가는 대상이나 상황에 다가가거나, 원치 않는 것들을 피해 움직이려는 행동경향이 나타난다. Arnold가 주장하는 평가는 욕구에 기준을 둔다고 볼 수 있다. 그리고 평가는 무의식적일수도 있고 의식적일 수도 있지만, 이후에 내성 관찰을 통해 평가과정에 대한 의식적 접근이 가능하다고 했다.

3) 복합적 평가

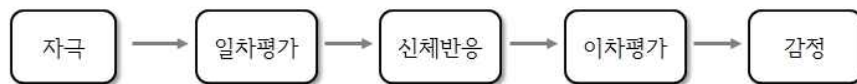
Richard Lazarus(1991)는 정서 간의 관계와 그 핵심개념인 평가를 일차적 평가와 이차적 평가로 구분하여 설명하고 있다. 그에 의하면 사람들이 어떤 상황에 직면하게 되면, 사람들은 사건의 중요성에 관련된 일차평가를 먼저 하게 된다. 만일 사건이 잠재적 이득, 손해 또는 위협으로 예견되지 않는다면 자신의 안녕과 관련 없는 것으로 인식한다. 이런 이유로 인한 자율신경계 활동의 부족은 이 특정한 사건에 대처할 필요가 없다는 신호를 방출한다. 밋밋한 사건들은 정서적 에피소드를 만들어내는 데 실패한다. 만일 어떤 사건에서 잠재적 이득, 손해, 위협이 있다고 지각되면, 자율신경계 활동이 활성화되어 그 개인으로 하여금 중요한 사건에 대한 적응을 준비하도록 돕는다.

자율신경계의 활성화는 개인에게 접근행동이나 회피행동을 하도록 준비시키고, 그 것은 또한 사건에 성공적으로 대처할 수 있도록 정도를 고려함에 따라 이차평가를 활

성화시킨다. 만일 접근이나 회피의 대처 노력이 성공적이라면, 이익이 실현되거나 위협이나 손해가 없어지기 때문에 자율신경계의 과잉 활동이 진정되고 정서를 유발하는 사건은 정서적 에피소드로서 그 중요도를 상실하기 시작한다. 하지만 대처 반응이 성공적이지 않다면, 이득이 사라져버리거나 위협이나 손해가 발생하기 때문에 자율신경계의 과잉 활동이 높은 수준으로 지속되고 개인은 스트레스와 불안을 경험하게 된다.

일차평가가 한 개인의 관심과 관련이 있는 상황적 의미와 관련된 것이라면, 이차평가는 이러한 상황에 대처하는 개인의 선택과 관련된 것으로 볼 수 있다. 이차평가의 핵심요소는 ‘대처(coping)’인데, 대처에는 문제 중심대처와 인지 중심대처가 있다(Lazarus, 1991; 정옥분, 2008). 문제 중심대처가 직접적으로 행동을 통해 갈등에 대처하는 방법이라면, 인지 중심대처는 상황을 인지적으로 재해석함으로써 대처하는 것이다. 궁극적으로 Lazarus(1991)는 사건의 의미에 대한 개인의 인지적 평가가 감정의 출발점이며 정서에는 반드시 인지가 내재되어 있다고 주장하였다. 그러므로 사건에 대한 생각을 바꿈으로써 정서반응을 바꿀 수 있다고 하였다. 모든 사건이 정서반응을 유발하는 것이 아니며 어떤 사건이 자신과 관련이 없다고 생각하는 한 정서반응은 나타나지 않는다는 것이다.

중요한 목표를 성취했다고 생각하면 행복감을 느끼며, 중요한 것을 상실했다고 생각하면 슬픔을 경험하는 것처럼 인지와 정서 간에는 밀접한 관련이 있다. 인지적 평가에 의해 정서가 결정된다는 이러한 평가이론의 관점은 임상적으로 널리 적용되어 Ellis(1962)와 Beck(1976)은 이것을 인지치료이론으로 발전시켜 나가게 된다. 즉, 인지적 평가에 따라 정서가 결정되므로 불쾌한 정서를 유발하는 사건을 인지적으로 재해석함으로써 내담자를 도와줄 수 있다는 것이다. 그러나 인지적 평가가 이후의 정서반응에 영향을 미친다는 평가이론의 주장에 대해 많은 이론가들은 비판하였다. 특히 Zajonc(1980, 1984)는 인지와 정서는 두 개의 독립된 체계이며, 이들은 동시에 작용하기도 하지만, 감정은 인지적 평가가 없이도 일어날 수 있다고 주장하였다. 이러한 Lazarus와 Zajonc간의 논쟁은 James-Cannon 논쟁과 함께 정서연구의 유명한 논쟁이 되었다.



<그림 12> Lazarus의 평가이론

Lazarus는 신체반응 전, 후의 평가가 정서적 경험에 결정적 역할을 한다고 주장했다.

2.2.2 Zajonc-Lazarus의 논쟁

1980년대까지 정서에 대한 인지적 접근이 주된 연구법이였다. 그러나 사회심리학자 Robert Zajonc(1984)의 논문이 출간되면서부터 연구방법에 변화가 오기 시작했다(Phelps, E. A. 2006). 여기에서 그는 정서적인 반응으로서의 선호는 자극에 대한 아무런 인지적 자각 없이도 형성될 수 있다는 것을 설득력 있게 논하고 있다. Zajonc(1984)는 ‘단순노출효과(mere exposure effect)’라는 현상을 이용하여 실험하였다. 단순노출효과는 피험자들이 이전에 노출되었던 대상을 새롭게 노출된 대상보다 더 선호하는 경향을 말한다. Zajonc(1984)는 이러한 실험에 변화를 시도하였다. 자극을 아주 짧은 시간 동안 제시하여 피험자들이 그 자극을 이전에 본 것인지 못 본 것인지조차 알 수가 없게 하였다. 그러나 피험자들은 자극의 대상을 예전에 본 것인지 아닌지에 대한 의식적으로 구분할 수 없었음에도 불구하고 이전에 노출되었던 대상을 새로운 대상에 비해 더 선호하는 것으로 판단하였다.

Zajonc의 잠재의식적 단순노출연구는 무의식적 작용을 부정할 수 없는 명백한 사실로 만들었다. 이 연구의 결과로 여러 개의 비슷한 실험들이 진행되었다(LeDoux, J. 1998). 그 중 Bornstein(1992)은 자극을 자유롭게 의식적으로 관찰할 수 있을 때보다 자극을 무의식적으로 제시했을 때 단순노출효과가 더 강하게 나타난다는 결론을 자신의 연구에서 밝혔다⁵¹⁾. 이러한 실험들로 인해 감정은 인지에 선행하고, 인지 없이도

51) Bornstein(1992)이 진행한 연구에서 피험자들은 실험실 안에서 얼굴 사진들을 아주 잠깐 동안 본다. 예상했듯이 피험자들은 이전에 본 사진이 어떤 것인지 식별하는 것이 불가능하였으나 사

존재가 가능하다는 주장이 펼쳐졌다. Zajonc는 제시된 자극이 무엇인지 정확하게 평가하기 전에 이를 좋아하거나 싫어하는 반응이 가능하다고 하였다. 이것은 우리가 무엇을 좋아하고 싫어하기를 결정하기 이전에 그 대상이 무엇인지 알고 있어야 한다는 일반 상식과 심리학에 널리 퍼져 있는 가정을 역행하는 것이었다. Zajonc(1980)는 정서와 인지가 별개의 체계라는 자신의 관점을 정서의 8가지 속성을 들어 제시하면서 기존의 평가이론을 비판하였다.⁵²⁾

이러한 비판에 대해 Lazarus(1984)는 사람들이 가지고 있는 기대, 성격, 가치와 같은 독특한 개인적인 요인들이 경험을 처리하는 과정을 윤색(潤色)하게 할 뿐만 아니라 정보처리를 미처 끝내기 전에 자신에게 의미 있는 것에 대하여 정서적 반응을 할 수도 있다고 설명한다. 우리는 어떤 자극이 자신에게 득이 되는지 혹은 실이 되는지를 평가하기 위해 반드시 상세한 정보를 필요로 하는 것은 아니며, 이에 대해 상세하게 알지 못한다 하더라도 그것이 자신에게 득이 되는지 실이 되는지를 순간적으로 알 수 있다(정옥분, 2008). Lazarus(1984)는 모든 정서적 상태는 예외 없이 의미에 대한 인지적 평가에 근거하지만, 이 과정은 너무나 빨라서 생각과 느낌이 거의 동시에 일어난다고 하였다.

Lazarus(1984)는 Arnold의 위협한 것과 위협하지 않는 자극에 변별적으로 반응하는 선천적이고 자동적인 반응과정인 ‘평가(appraisal)’라는 개념을 받아들여 거의 모든 포유류는 정서를 유발시키는 최소한의 인지적 선행요소를 갖고 있다고 하였다. 따라서 일종의 지각과정인 평가는 가장 원시적이고 선천적인 수준에서부터 가장 상징적이고 경험을 바탕으로 하는 수준까지 모든 수준에서 적용할 수 있다는 것이다. 그러나 Zajonc(1984)는 변형되지 않은 순수한 감각정보로 인한 직접적인 정서반응 과정에서

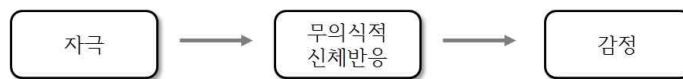
진에 대한 선호도를 평가하라고 요구 받았을 때, 이전에 보았던 사진들을 더 긍정적으로 평가하였다. Bornstein은 이를 바탕으로 우리가 어떤 정서에 의해 영향 받고 있음을 모를 때 오히려 더 쉽게 그 정서에 의해 영향을 받는다는 것을 강조했다.

52) Zajonc의 정서와 인지를 분리체계로 보는 8가지 이유는 아래와 같다. (김경희, 2004)

1. 정서적 반응은 일차적이다(감정이 먼저이고 인지가 뒤따른다).
2. 정서는 기본적인(계통발생적으로 정서적 반응은 인지 전에 나타난다).
3. 정서적 반응은 피할 수 없다.
4. 정서적 판단은 취소할 수 없는 경향이 있다.
5. 정서적 판단은 그 자체를 함축한다.
6. 정서적 반응은 언어화하기 힘들다.
7. 정서적 반응은 인지에 의존할 필요가 없다.
8. 정서적 반응은 내용과 다를 수 있다.

일어나는 접근이나 회피를 선택하는 과정을 인지적 과정이라고 보지 않았다.

Zajonc-Lazarus 논쟁의 본질적인 문제점은 개념상의 문제라고 볼 수 있다. 두 사람의 논쟁은 전반적으로 ‘인지(cognition)’가 무엇을 뜻하는지의 어의적(semantic)관점에 머물렀고 정의가 너무 광범위하다는 비판을 받았다(Kleinginna, R. et al. 1981; 김경희, 2004). 결국 이 논쟁에 대한 해답은 기본적으로 ‘인지’를 어떻게 정의하는가에 달렸다. 많은 정서 연구자들이 인지가 무엇인가에 대하여 다양한 가정을 한다. 만일 의식적으로 처리되는 정보처리과정을 인지라고 한다면 정서는 이런 인지적 과정 없이 발생할 수 있다. 그러나 인지가 기본적인 감각정보의 잠재적인 처리과정을 포함하는 것이라면 대부분의 정서는 인지적인 요소를 함께 포함하게 된다.



<그림 13> Zajonc의 이론

인지에 중점을 둔 연구들과는 반대로 Zajonc는 무의식적 과정이 인지에 선행하며 또한 독립적으로 발생한다고 주장했다. 이 주장은 뜨거운 논쟁을 불러왔다. 이후 신경생리학의 연구결과로 의식적 자각 없이도 정서처리가 가능하다는 것은 확실해졌다.

2.2.3 상위경로와 하위경로

인지와 느낌에 대한 이론과 논쟁은 신경생리학의 발달로 좀 더 구체적으로 설명이 가능해졌다. 편도체 연구자인 LeDoux(1998)는 기본적인 정서인 공포에 대한 연구에서 신체반응이 정서경험을 인식하기 이전에 자동적으로 일어난다는 것을 주장했다. 그는 공포를 일으키는 자극에 대한 지각체계가 자극을 완전히 처리하기 전에 뇌는 이미 자극의 정서적 의미를 평가하고 신체반응을 일으키게 할 수 있다는 것을 밝혔다. 이후 많은 연구에서 실제로 편도체가 어떠한 대상의 실체를 정확히 파악하기도 전에 좋다 나쁘다 판단하는 것이 가능하다는 것을 뒷받침했다(LeDoux, 1998). 이것은 위협과 같은

정서적으로 중요한 자극에 대해 저장되고 인출되는 뇌 메커니즘이 정서적 중요성을 지니지 않은 일반적인 자극에 대해 처리되는 메커니즘과 다르다는 것을 의미한다.

LeDoux(1998)는 조건화된 공포자극이 피질로부터의 도움을 받지 않고도 공포반응을 일으키는 것을 강조하여, 대상을 인식하는 과정과 대상의 정서적인 중요성을 평가하는 과정은 뇌에서 독립적으로 처리된다고 주장했다. 이러한 정서적 평가를 수행하는 체계는 정서적 반응을 조절하는 체계와 직접적으로 연결되어 있으며, 평가가 이루어지자마자 반응들이 자동적으로 일어난다. 이러한 현상의 중심에는 ‘편도체(amygdala)’가 있다.

위험을 경고하는 신호나 위험 그 자체에 직면하면 이를 처리하는 방식은 두 가지 경로로 나누어진다. 첫 번째 경로는 시상-편도체 경로로써 편도체의 중심핵은 자율신경계와 내분비계에 반응이 일어나도록 한다. 그리고 다른 한 경로는 시상-대뇌피질 경로로써 정보가 대뇌피질로 가서 좀 더 정밀히 파악한 다음 편도체로 전달하는 경로이다.⁵³⁾ LeDoux(1998)는 전자를 ‘하위경로’라고 하였고, 후자를 ‘상위경로’라고 하였다. 하위경로는 정보를 명확히 구별하지는 못하지만, 대뇌피질로부터 입력을 받아 편도체까지 전달하는 상위경로보다 유리한 점을 가지고 있다. 그것은 바로 ‘시간⁵⁴⁾’이다. 즉 위험한 물체에 대한 정확한 정보를 전달하는 것은 아니지만 무언가 위험한 것이 있다고 경고하는 신호를 빠르게 전달할 수가 있는 것이다. 이것이 바로 정보를 빠르고 대략적으로 처리하는 시스템이다.

예를 들어, 숲을 걷다가 뱀처럼 생긴 노끈을 보게 되었을 때 이러한 정보는 하위경로를 타고 곧장 편도체로 전달될 것이다. 또한 상위경로를 통해 대뇌피질로도 전달되어 뱀이 아니라 노끈이라는 판단을 하게 된다. 그러나 대뇌피질이 그 모습을 노끈이라고 파악할 썸은 편도체의 명령에 의해 이미 뱀을 피하기 위해 신체가 작동하고 난 뒤이다. 그러나 잠시 지나고 나면 대뇌피질의 판단으로 인해 놀라는 가슴을 진정시킬 것이다. 대뇌피질이 맡은 일은 부적절한 반응을 중단시키고 적절한 반응으로 변화시키는 것이다. 이러한 과정은 우리가 자극을 의식하기 전에 먼저 신체반응이 일어나며 이것이 느낌에 영향을 미친다는 것을 시사한다. 하위경로의 부정확한 정보에 대

53) 이러한 과정의 구체적인 설명은 ‘3.1 신체느낌의 과정’에서 다룬다.

54) 쥐의 뇌에서, 하위경로를 통해 청각자극을 편도체에게 도달하게 하는 데에는 12밀리초(1000분의 12초)가 걸리고, 상위경로로 통해서는 거의 2배의 시간이 걸린다. (LeDoux, 1998)

해 신속하게 반응하는 신체의 메커니즘은 생존과 관련된 중요한 사항이기 때문이라고 볼 수 있다. 만약 대뇌피질이 파약을 한 뒤 행동을 한다면 정말 뱀이었을 경우(확률이 낮겠지만) 심각한 부상이나 심지어 목숨을 잃을 수도 있다. 생존의 관점에서 보면 하지 않는 것보다는 그것이 마치 실제로 일어난 것처럼 반응하는 편이 낫다.

상위경로의 인지적인 평가에는 자극에 대한 인식뿐만 아니라 자극이 과거에 어떤 결과를 낳게 했는지에 대한 기억도 큰 영향을 끼친다. 예를 들어 길을 걷고 있는데 누군가 당신에게 달려오는 것을 깨닫는다. 그 사람이 당신의 머리를 때리고 지갑을 훔친다. 다음에 또 다시 누군가 당신에게 달려오면 전형적인 공포반응들이 작동하게 된다. 당신에게 달려오는 모습이 조건화된 공포자극이 된 것이다. 그 이유는 당신이 정신적 충격과 직접적으로 연결된 자극(강도가 당신에게 달려오는 모습)에 조건화되었기 때문이다.

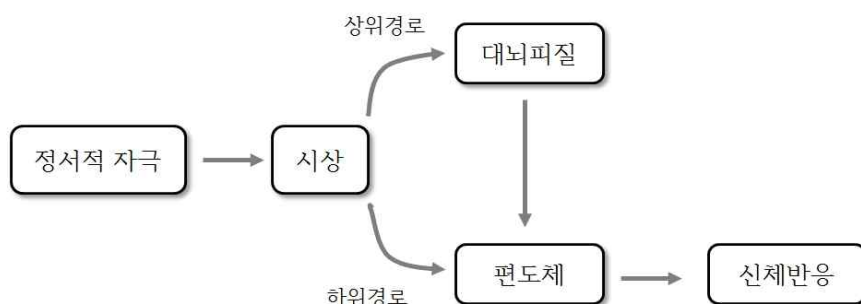
조건화가 되는 다른 경우는 습격당한 그 길을 나중에 당신이 다시 들렀을 때, 달려오는 사람이 없음에도 불구하고 당신의 신체가 방어반응을 보일 수 있다. 이러한 이유는 강도를 당했던 상황적 맥락과 외상적 경험 사이에 조건화가 이루어졌기 때문이다. 이를 ‘맥락조건화(contextual conditioning)’라고 한다(LeDoux, 2002). 맥락조건화는 자극 각각의 요소들을 포함하기보다는 하나의 전체적 맥락으로 별개의 자극들을 통합하며, 이는 ‘해마(hippocampus)’의 역할이다. 해마는 개별 자극 하나하나 대신에 자극들 간의 관계를 포함하는 맥락에 대한 표상을 만들어 내는 것이다.

LeDoux(2002)는 해마를 손상시킬 경우 소리와 전기충격이 연합되는 실험 상자 안에서 공포반응을 조건화하는 데 방해가 일어나는지 알아보았다. 정상적인 쥐는 일전에 공포조건화가 진행된 실험상자 안에 놓이자마자 동결반응을 보였다. 해마가 손상된 쥐는 동결반응을 거의 보이지 않았다. 그러나 소리가 들리자 해마가 손상된 쥐도 동결반응을 보이기 시작했다. 다시 말해, 해마손상은 소리에 의해 유발되는 공포반응은 제외하고 맥락자극에 의해 유발되는, 특히 장소에 의해 유발되는 공포반응만 선택적으로 제거하는 것이다. 여기에서 소리가 여전히 영향을 미치는 이유는 편도체로 직접 전달되기 때문이다. 한편 편도체의 손상은 소리에 대한 조건화와 맥락조건화 모두를 방해했다.

편도체는 인지처리의 많은 단계에서 정보들을 수용한다. 하위경로의 정보는 편도체를 정서적으로 활성화시키고, 반면에 상위경로의 대뇌피질 정보는 보다 복잡한 측

면의 자극처리를 통해 편도체를 활성화시킨다. 그리고 해마로부터의 정보는 정서적인 맥락을 설정하는 중요한 기능을 수행한다. 해마 및 주변 피질부위는 기억의 생성 및 회상과 연관되며, 편도체와 연결되어 정서가 이러한 기억에 의해서도 일어나도록 한다. 전전두엽 내측피질은 소거(extinction)라고 알려진 과정과 연관된다. 즉 이미 조건화된 공포반응을 약화시키는 것과 관련이 있다. 대뇌피질에서 편도체로 전달되는 정보는 이 과정에 기여한다고 볼 수 있다(이상신 외, 2007).

편도체와 관련 영역의 기능저하가 어떻게 정서장애를 유발하는지 유추해 볼 수 있다. 하위경로가 너무 우세하거나 대뇌피질과 연결되지 않을 경우에는 대뇌피질에 의해 중재되는 의식적 지각에 관계없이 자극이 되는 사건만을 기반으로 정서기억을 형성하게 될 것이다. 즉 대뇌피질 수준에서 하위경로에 의해 이미 일어난 정서적 반응, 특히 신체반응에 개입을 하지 못하는 것이다. 하위경로와 상위경로 간에 괴리가 일어나는 것이다. 이러한 불일치를 가진 사람들은 그들의 정서에 대해 굉장히 약한 통제력을 가지고 있을 것이다. 위의 예로 설명하자면, 분명 뱀이 아닌 노끈임을 확인해도 심장이 계속 뛰고 땀이 나는 것이 잘 멈추지 않는 것이라 볼 수 있다. 반면 상위경로 과정에서 해마가 연결되지 못하거나 적절하지 못하면 사회적 맥락을 비롯한 즉각적인 맥락에 대해 부적절한 정서를 표현하게 될 것이다.



<그림 14> LeDoux의 공포이론

하위경로는 짧고 빠르지만 자극에 대해 충분히 완성되지 못한 표상을 제공한다. 상위경로는 대뇌피질을 거쳐 지나가므로, 자극에 대한 더 정확한 표상이 가능하지만 여러 연결들을 거쳐야 하므로 시간이 더 걸린다. 특히 공포증과 같은 정서장애를 가지고 있는 사람들은 하위경로가 자극에 보다 민감하게 반응한다고 볼 수 있다. (이상신 외, 2007)

정리하자면 정서의 평가는 무의식적으로 이루어질 수 있는데, 중요하다고 여기는 평가는 선천적으로 이루어지며 처리하는 신경생리적인 과정도 독립적으로 갖추어져 있다. 이런 과정은 평가속도와 반응속도가 빠르고 주로 무의식적, 자동적으로 진행된다. 그러나 다소 중요성이 떨어지는 자극은 보통 선천적인 학습에 의한 평가를 하게 된다. 이 과정은 주로 우리가 의식할 수 있고, 대뇌피질에서 이루어진다. 이상적인 대처는 이러한 생리적인 평가와 인지적인 평가를 통합하여 대처하는 것이다.

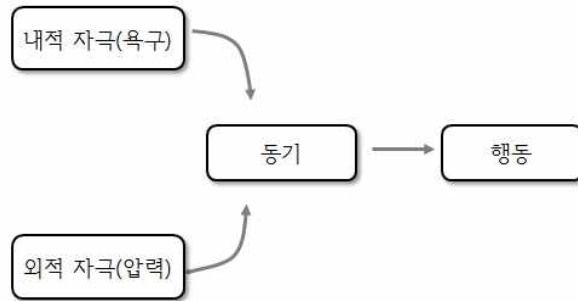
2.3 동기와 느낌

앞에서 우리가 의식적으로 느끼기 전에 신체반응이 일어나는 것과 정서과정에서 평가가 개입한다는 것을 살펴보았다. 이번 장에서는 정서과정에 동기를 추가하고자 한다.

동기(動機, motivation)와 유사한 의미를 지니는 용어들이 많다. 예를 들어, 본능(instinct), 추동(drive), 충동(impulse), 욕구(need), 욕망(desire) 등 다양한 용어들이 존재한다. 학자에 따라 선호하는 용어들이 다를 뿐만 아니라 이러한 용어들 간에 구분도 모호하다. Murray(1938)에 따르면 욕구(need)는 만족하지 못하는 내면적인 상태를 말하며 편안함과 행복감을 느끼기에는 무언가가 부족한 결핍상태를 의미한다(권석만, 2010). 그리고 동기는 욕구와 행동사이를 매개하는 심리적 상태이다. 즉 동기는 내재해 있는 욕구가 특정한 행동에 한 단계 더 가깝게 다가간 구체화된 심리상태이다. 예를 들어 갈증은 무언가 목을 축일 수 있는 것을 추구하는 막연한 내면적 상태인 욕구라면, 동기는 갈증의 욕구로 인해 ‘시원한 물을 상상하고 그것을 찾기 위해 열중하고 행동하고자 하는 과정’라고 할 수 있다.

또한 동기는 내면적 욕구에 의해서만 영향을 받는 것이 아니라 외부적 사건에 의해서도 영향을 받는다. Murray(1938)는 이러한 외부적 영향을 설명하기 위해서 ‘압력(press)’라는 용어를 사용했다. 압력은 무언가를 얻고자 하거나 또는 피하고자 하는 동기를 만들어 내는 외부적 조건이며, 우리는 감각을 통해서 접하게 되는 것이다. 맛있는 음식을 보게 되면 먹고 싶은 동기가 일어나며, 감금 상태에서는 자유를 얻고자 하는 동기가 강해진다. 그리고 동기화 되는 과정에서 적절하지 못한 판단과 사고가 개입된 것을 여기서는 ‘욕망(欲望)’이라고 조작적 정의를 내린다.

정서적 자극에 의해 또는 현재 자신의 상태에 대해 변화 또는 행동이 필요하다고 평가가 되면, 우리는 즉각적으로 동기화되고 신체가 반응한다. 이 과정에서 느낌과 행동이 발생한다. 동기화되는 것은 신체시스템과 느낌시스템을 활성화시킨다. 예를 들어 신체가 ‘물이 필요하다’라는 평가를 하면 ‘갈증’의 욕구와 함께 불편한 신체느낌이 생긴다. 그러면 물을 마시고 싶어 하는 동기(motivation)가 생긴다.



<그림 15> 동기화 과정

이러한 동기를 상황에 맞추어 생각한 다음 의사결정을 내리고 물을 찾는 행동으로 옮기게 된다. 또 다른 예를 들자면 신체적으로 위협하는 외적 자극이 생겼을 때, 안전하고자 하는 욕구로 인해 몸에서 신경적, 내분비적인 변화가 일어나고 공포(fear)를 느끼게 된다. 그리고 이러한 공포를 피하고자 또는 싸우고자 아니면 사태를 더 지켜보고자 하는 동기가 생기고 이것을 바탕으로 의사결정을 하고 행동한다.

2.3.1 욕구

정서과정에서 평가는 욕구(need)와 밀접한 관계가 있다. 정서의 진행과정에서 일어나는 평가와 느낌은 욕구를 충족시키려는 기능적 측면에서 비롯된다고 할 수 있다. 즉 어떤 욕구를 가지느냐에 따라서 평가와 느낌이 달라진다. 느낌 이면에는 욕구가 포함되어 있고, 이러한 욕구는 포착하기 어렵거나 또는 쉽게 포착할 수 있는 수많은 느낌들을 생성한다. 느낌은 궁극적으로 욕구를 실현하기 위한 준비과정이라 볼 수 있다.

정서적 자극이 주어졌을 때, 우리의 신체내부에서는 빠른 속도로 신경적, 화학적 변화가 일어나고, 심박과 호흡이 변화하고, 혈액의 흐름이 재분배되며, 우리가 취하게 될지 모르는 다양한 움직임에 맞추어 근육이 준비 상태에 들어가게 된다. 실제로 조

금 전까지만 하더라도 존재하지 않았던 긴장이 새롭게 나타나고 또는 이완 상태가 나타나기도 한다. 그리고 신체는 쾌락과 고통의 느낌을 전개 한다(LeDoux, 2002). 만일 욕구의 목표가 허락되고 성취될 수 있는 것이라면 욕구의 충족은 특유의 기쁨의 느낌을 만들어 내거나 또는 만족감이라는 느낌으로 바뀌게 될 것이다. 만일 목표를 이루고자 했는데 장애를 만나 좌절된다면 불안과 분노가 뒤따를 수 있다.

이처럼 정서는 신체반응, 인지, 느낌뿐만 아니라 욕구도 포함한다. 욕구는 우리의 동기를 유발하게 하고 어떤 기대를 가지게 한다. 이러한 작용은 일종의 에너지와 방향이라 볼 수 있다. 인간의 욕구에 대한 초기 연구자인 Murray(1938)에 따르면, 욕구는 사람들이 환경에 대해서 어떤 것을 추구하고 정서와 행동의 방향을 결정하는 내면적인 힘이다. 느낌과 행동에 영향을 미치는 욕구는 두 가지 특성을 지닌다.

첫째, 욕구는 방향성을 지닌다. 즉 느낌, 생각, 행동의 방향에 영향을 미친다. 한 시점에서 할 수 있는 다양한 느낌, 다양한 생각, 다양한 행동 중에서 어떤 것을 선택하는지에 영향을 미친다. 욕구는 대상을 향해서 접근할 것인지 아니면 그로부터 회피할 것인지를 여부를 평가하고 명확히 해준다.

둘째, 욕구는 느낌, 생각, 행동의 강도에 영향을 미친다. 즉 욕구가 강렬할수록 그에 대한 느낌도 강렬해지고 특정한 생각과 행동을 하려는 강도가 커진다. 여러 가지 장애물이 있음에도 불구하고 어떤 생각과 행동을 힘들여 계속하는 것은 그에 대한 욕구가 강하기 때문이다. 또한 욕구의 강도는 어떤 행동을 먼저 하고 다른 것은 다음으로 미루어야 하는지에 대한 의사결정의 우선순위를 정하는 데 영향을 미친다. 정서과정에서 생기는 이러한 욕구들은 느낌 및 생각과 행동의 방향 및 강도에 큰 영향을 미치고 평가의 기준이 된다고 할 수 있다.

인간이 나타내는 느낌, 생각, 행동이 다양하듯이, 이러한 작용을 추진하는 욕구도 다양하다. 심리학자들은 욕구를 여러 가지 방식으로 구분하고 있다.⁵⁵⁾ 우선 욕구는 그 근원에 따라 생리적 욕구와 심리적 욕구로 구분될 수 있다. 생리적 욕구(physiological needs)는 인간의 신체적 조건에 의해서 생겨나는 것으로서 유기체의 생존과 종족의 보존에 기여한다. 이러한 욕구는 음식, 수분, 공기, 체온, 수면, 휴식, 성에 대한 욕구가 해당된다. Murray(1938)는 이를 ‘일차적 욕구(primary needs)’라고 불렀다. 생리적 욕구는 모든 사람들이 공통적으로 지니는 선천적인 욕구이다.

55) 권석만(2010)의 논문을 참조하여 Murray, Abraham Maslow, Alderfer로 욕구를 구분하였다.

반면에 심리적 욕구(psychological needs)는 선천적인 신체적 조건보다 후천적인 경험과 학습에 의해서 영향을 받는 욕구들을 의미한다. 이러한 욕구에는 권력, 성취, 자존감, 친밀감 등에 대한 욕구들이 해당된다. 심리적 욕구는 개인의 후천적 경험에 의해서 더 많은 영향을 받기 때문에 매우 다양할 뿐만 아니라 개인차가 현저하게 나타난다. Murray(1938)는 이를 ‘이차적 욕구(secondary needs)’ 또는 ‘심인성 욕구(psychogenic needs)’라고 명명하였다. 이러한 이차적 욕구는 상당히 독립적이기도 하지만 때로는 여러 욕구들이 융합되어 하나의 행동으로 동시에 표현될 수도 있거나, 어떤 욕구가 다른 욕구에 영향을 미칠 수도 있다.

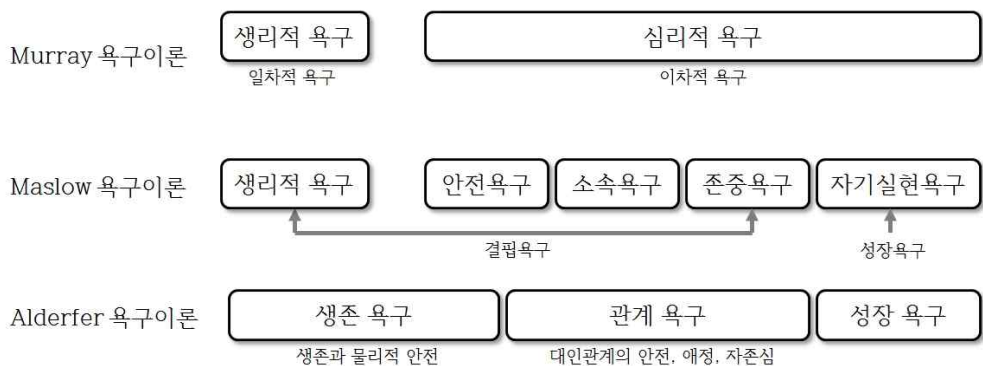
다양한 욕구는 서로 밀접한 관계를 지니고 있으며 체계적으로 발달하는 경향이 있다. 인본주의 심리학의 대표적인 인물인 Abraham Maslow(1954, 1970)는 인간의 다양한 욕구들이 일정한 위계적 순서에 따라 발달한다고 하였다. 그에 따르면 인간의 행동은 다양한 욕구에 의해 유발되는데, 가장 기초적인 욕구는 음식, 물, 공기와 같이 생존에 필요한 생리적 욕구(physiological needs)로 이루어져 있으며, 그 위에는 다양한 위험을 회피하고 건강, 직장, 가족, 재산 등이 안전한 상태를 갈구하는 안전의 욕구(safety needs), 다른 사람과 사랑을 주고받으며 집단에 소속하고자 하는 애정과 소속감의 욕구(love/belonging needs), 자신이 가치 있는 존재라는 것을 느끼고자 하는 존중 욕구(esteem needs)가 있으며 가장 상위에는 자신이 지니고 있는 잠재능력을 충분히 발현하고 인생의 의미와 목적을 성취하고자 하는 자기실현의 욕구(self-actualization needs)가 있다.

Maslow(1954, 1970)는 다섯 단계의 욕구를 크게 결핍욕구와 성장욕구로 구분하고 있다. 결핍욕구(deficiency needs)는 무언가 부족하다는 결핍감에 의해서 생겨나는 욕구로서 첫 네 단계의 욕구들이 해당된다. 반면에 성장욕구(growth needs)는 자아실현의 욕구에 해당되며, 부족함을 채우기 위한 것이 아니라 가치 있는 것을 추구하는 것으로서 존재욕구(being needs)라고도 했다. Maslow에 의하면 인간은 먼저 하위욕구를 충족시키기 위해 행동하며 이러한 동기가 충족되면 바로 상위의 욕구를 충족시키기 위한 행동이 나타나는데, 궁극적으로 인간의 삶은 자기실현을 지향하고 있기 때문이다.

Alderfer(1969, 1972)는 Maslow의 5단계 욕구위계를 3단계로 축소하여 수정한 욕구 위계이론을 제시하였다. 3단계의 욕구란 생존욕구, 관계욕구, 성장욕구를 말한다. 생존욕구(existence needs)는 생존에 필요한 여러 유형의 물질적 및 생리적 욕구를 포함

한다. 즉 굶주림, 갈증, 월급, 상여금, 물리적 작업환경에 대한 욕구와 관련된다. Maslow의 욕구위계로 보면, 생리적 욕구와 안전욕구(물리적 안전)가 포함된다. 생존 욕구는 구체성이 높아서 인간이 지닌 욕구 중 가장 분명하다. 관계욕구(relatedness needs)는 자신에게 중요한 타인과 친밀하고 신뢰가 있는 인간관계를 형성하고 유지하려는 욕구를 말한다. Maslow의 안전욕구(대인관계의 안전), 애정욕구, 존중욕구 등과 같은 사회적 동기가 모두 관계욕구에 포함된다고 볼 수 있다. 성장욕구(growth needs)는 개인이 중요하게 생각하는 능력이나 잠재력을 발전시키려는 욕구를 말한다. 이러한 욕구는 타인과의 비교를 통해 얻는 자존감이 아니라 스스로 자기 확신을 통해 얻게 되는 자존감의 욕구가 포함된다. 성장욕구는 Maslow의 자기실현 욕구와 유사하다.

Alderfer(1969, 1972) 또한 세 욕구 간의 역동적 관계를 설명하였다. 그는 특정한 욕구가 덜 충족될수록 그 욕구에 대한 욕망은 더욱 강해지며, 한 욕구가 충족되면 상위욕구가 일어나지만, 상위욕구의 충족이 좌절되면 하위욕구가 일어난다고 설명했다.



<그림 16> 욕구이론

2.3.2 욕망

위에서 언급한 욕구(need)들은 우리가 선천적으로 자연스럽게 가지는 욕구라고 할 수 있다. 이러한 욕구들에 의해 쾌/불쾌의 느낌이 발생한다. 예를 들어 생리적인 욕구들이 충족되지 않으면 배고픔이나 갈증 등의 불쾌한 느낌이 생긴다. 또는 안전의 욕구가 충족이 되는 것은 일종의 즐거운 느낌이다. 이렇게 욕구는 즐겁고 불쾌한 느낌과 직결 된다고 볼 수 있다.

욕구는 정서과정에서 추가되거나 왜곡될 수 있다. 우리는 항상 욕구에 의한 느낌을 객관적으로 보는 것만은 아니다. 이것은 즐거운 느낌을 ①집착하거나 ②억제하려는 경우와, 불쾌한 느낌을 ③제거하거나 ④회피하는 경우로 설명할 수 있다. 이러한 왜곡된 욕구의 느낌을 욕망(desire)이라 하고,⁵⁶⁾ 욕망의 생성과정을 네 가지로 구분해 보도록 한다(권석만, 2010).

첫 번째 경우는 즐거운 느낌이 발생한 이후 이 느낌을 유지하고 키우려고 ‘**집착**’하는 마음이다. 집착은 현재 상황이나 느낌이 불만족스럽지 않지만, 불만족스러운 욕구를 의도적으로 발생시키는 것이다. 이러한 마음은 상황에 대해 자연스러운 것이 아니라, 가상의 욕구이다. 이렇게 함으로써 과도하게 즐거운 느낌에 집착하게 된다. 이러한 집착은 쉽게 중독되는 현상을 야기할 수 있다.

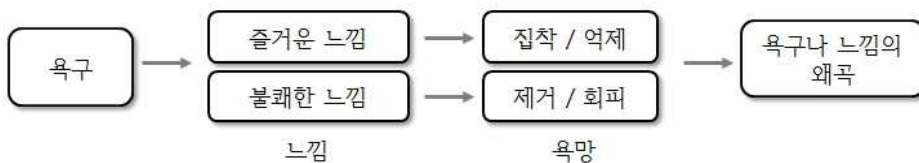
두 번째 경우는, 즐거운 느낌을 ‘**억제**’하는 마음이다. 억제하려는 마음은 자신의 자연스러운 욕구를 충족시키는 것이 불가능하거나, 자기개념에 맞지 않다고 생각하여 억제하는 것이다. 이러한 억제가 반복이 되면 신체가 보내는 신호를 알아차릴 수 없게 되어 무감각해진다. 정신분석 심리학의 창시자인 Sigmund Freud는 세상의 지침과 규칙들을 내재화한 도덕적 가치나 윤리의식인 초자아(superego)는 즐거운 느낌의 만족을 희생할 수 있다고 보았다.

세 번째 경우는, 불쾌한 느낌을 ‘**제거**’하려는 마음이다. 이러한 마음 또한 자연스러운 것이지만, 불쾌한 느낌은 없애려고 하는 마음이 강하게 되면 느낌을 왜곡시키거나 불쾌한 느낌을 강화시킬 수 있다. 불쾌한 느낌에 대한 우리의 본능적인 감정은 두려움인데, 이것은 대상에 대해 공격 즉, 화를 내거나 또는 도망가거나 얼어붙는 반응

56) 욕구를 좀 더 세분화해서 설명하기 위해 편의상 욕망의 조작적 정의를 내렸다.

을 보이게 한다. 불쾌한 느낌을 없애려는 마음이 지나치게 되면 분노, 불안, 우울 등의 감정이 과도하게 나타나게 된다.

네 번째 경우는, 불쾌한 느낌을 ‘회피’하려는 마음이다. 이러한 마음은 위에서 설명한 제거하려는 마음과 근본적으로 같지만 조금 다르다. ‘제거하려는 욕구’는 일단 불쾌한 느낌을 느끼고 난후에 일어나는 것이고, 여기서 설명하려는 ‘회피하는 욕구’는 불쾌한 느낌을 미리 차단해 버리는 것이다. 즉 불편한 느낌이 생기지만 의식의 수면으로 올라오지 못하게 하여 감각을 차단해 버리는 것이다. 즐거운 느낌을 억제하듯이 불쾌한 느낌도 차단할 수 있다. 이러한 패턴이 반복이 되면 즐겁지도, 괴롭지도 않는 무감각한 상태가 된다. 이러한 상태는 마음이 고요하고 편안하여 동요하지 않는 상태와는 다르다. 왜냐하면 무감각한 상태는 느낌시스템을 마비시킨 것과 같은데, 이는 느낌의 긍정적 기능을 못하는 것으로, 인지에 결정적인 결함이 발생하고 언제 폭발할지도 모르는 폭탄을 가지고 있는 것과 같기 때문이다.



<그림 17> 욕구나 느낌의 왜곡

2.3.3 의사결정

우리는 욕구와 느낌으로만 결정을 내리고 행동하지는 않는다. 당장의 필요성과 과거의 경험을 종합하여 가장 적절한 행동을 예측한다. 우리는 의사결정을 내릴 때 일반적으로 생각하고 사유하고 평가하는 능력을 사용한다. 우리는 시행착오적 학습경험을 요약하여 주어진 상황에서 특정한 행동이 가져올 결과에 대한 정신적 평가를 즉각적으로 내린다. 90년대 중반까지만 해도 대뇌, 즉 신피질은 이성의 본거지이고 아래

있는 변연계는 머릿속 감정의 중심부이며, 뇌간은 본능을 담당한다고 알려져 있었다. 사람들은 이 영역이 양파껍질처럼 겹쳐져 있으며, 서로 간에 거의 연결이 되어 있지 않기 때문에 각각 독립적으로 작업을 수행한다고 추측했다. 그 당시 학자들은 의사결정이 신피질에서 작용하는 것이라는 것을 의심하지 않았다(LeDoux, J. 1998).

90년대 중반에 이르러 뇌연구 분야에서 기존의 이론에 반대하는 운동이 시작되었다. 대표적인 학자는 Antonio Damasio와 Joseph LeDoux이다. 뇌 손상 환자들을 대상으로 연구를 실시한 Damasio(1994)는 결정을 내리는 과정에 느낌이 결코 방해가 되지 않는다는 사실을 인식하였다. 느낌이 개입되지 않은 상태에서는 결정과정도 제대로 수행되지 않았다는 사실을 자신의 환자로부터 알게 되었다.

Damasio(1994)는 뇌손상 환자의 관찰을 통한 연구에서 느낌이나 감정이 선택과 결정과정에 중요한 역할을 한다고 주장했다. 그는 신체와 감정을 느끼는 것에 대한 뇌 손상을 받은 환자들은 즉, 느낌을 의식할 수 없는 환자들은 역동적이고 다차원적인 삶의 선택과 결정과정에 심각한 방해를 받는다고 주장했다.⁵⁷⁾ 이들에게는 어떤 것이 다른 것들보다 중요하다는 것을 일러 주고 합리적 사고를 안내할 수 있는 직관적 감각이 결여된 것처럼 보였다. 이러한 사실로 Damasio(1994)는 느낌이 인지와 행동에 영향을 미치는 것으로, 우리가 살아가면서 선택하고 결정해야 하는 삶의 과정에 있어

57) Damasio(1994)는 자신에 저서에서 Elliot라는 환자의 사례를 들었다. Elliot은 전두엽 근처 대뇌피질에서 조그만 종양을 제거하는 수술을 받았는데, 이 수술이후 Elliot의 인생은 모든 것이 달라졌다. 그의 이성만 정상이었지만 의사결정 능력을 상실하고 말았다. 이러한 장애는 정상 생활을 불가능하게 만들었다. 그는 10분 정도면 충분히 처리하곤 했던 일을 몇 시간에 걸쳐서도 완성하지 못했다. 청색 펜을 사용해야 할지 검정 펜을 사용해야 할지, 또 어떤 라디오 방송을 들어야 하고, 어디에 차를 세울 것인지와 같은 시시콜콜한 문제를 놓고 끝없이 고심했기 때문이다. Elliot은 점심식사를 할 식당을 찾을 때도 이 식당 저 식당의 메뉴를 일일이 알아보고 어디에 앉아 어떤 조명 아래 식사를 할지 하나하나 점검했다. 하지만 그렇게 세밀하게 분석했지만 결국 식사를 할 장소를 결정하지 못했다. 그는 오래지 않아 직장을 그만두었고, 전 재산을 파산으로 잃게 되었으며, 아내마저 그를 버렸다. Damasio는 Elliot이 무엇 때문에 갑자기 결정능력을 잃게 되었는지, 그의 뇌에 무슨 일이 일어났는지에 대해 의문을 가졌다. Damasio의 관찰 결과 Elliot이 슬픔이나 조급함, 좌절감 같은 감정을 느끼지 못하고 심지어 자신의 처지에 대한 아무런 감각이 없는 것을 발견했다. 그는 감정을 느끼는 뇌에 이상이 있었고, 이로 인해 결정을 내리지 못하게 된 것이다. Damasio는 연구 끝에 Elliot이 감정에 관여하는 영역 중 안와전두피질(orbitofrontal cortex)에 손상되었고, 이것이 감정에 무감각하고 결정능력을 상실하게 만든 것으로 결론을 내렸다. 안와전두피질이 손상된 환자는 언뜻 보기에는 정상이지만 냉담하고, 냉랭하고, 무감각하며, 사소한 일상생활조차 결정하기가 힘들어진다. 인격, 곧 환자에게 개인의 정체성을 부여하는 욕구와 욕망자체가 지우개로 깨끗이 지워 없앤 듯 점차 사라지게 된다. 가족들은 낯선 사람과 사는 것 같다고 하지만 정작 당사자는 아무 느낌이 없다(Lehrer, J. 2009). 이러한 사실로 감정 즉, 느낌이 없으면 결정을 내릴 수 없다는 것을 알 수 있다.

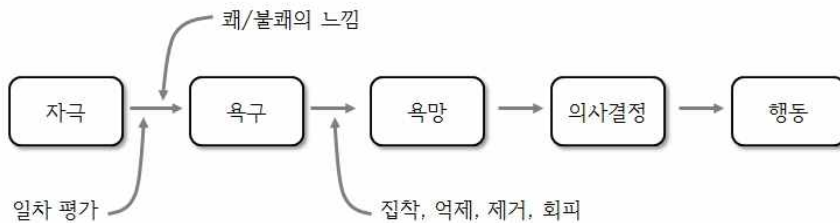
없어서는 안 될 필수적인 요인이며, 느낌을 의식하는 것은 중요하다고 주장했다.

우리는 의식적 느낌 없이도 호흡을 하고 소화를 하며, 근육의 느낌이 없이도 잘 걸어 다닐 수 있다. 그러나 문제의 복잡성이 어느 정도 수준을 넘어서면 혼자서 해결하지 못한다. 즉 자동적 반응뿐만 아니라 추론 및 축적된 지식의 힘을 함께 빌어야 할 경우, 예를 들어 빨간 스포츠카를 살지 아니면 중형세단을 구입할지에 대한 문제나 회사에서 맡은 프로젝트를 언제까지 누구와 해야 할지에 대한 문제에 봉착하게 되면, 우리는 관련된 정보를 의식으로 떠올려 맥락을 파악하고 무엇이 더 중요한지에 대한 검토를 요한다. 이는 뇌의 다른 영역들에 대한 정보를 모으고, 과거의 정보와 비교하여, 미래를 예측하는 과정이다. 이러한 과정에서 느낌이 핵심적인 역할로 나선다. 즉 정서과정에서 느낌을 인식하는 것은 의사결정에 결정적 역할을 한다는 것이다 (Damasio, A. 2003).

의식적인 느낌은 두드러진 심적 사건으로 애초에 느낌을 생성시켰던 감각과, 이것을 촉발한 대상에 주의를 환기하게 한다. 또한 느낌은 감각과 대상 및 상황을 부각시켜 다루도록 만든다. 그리고 의식적 느낌은 그 대상을 따로 떼어 내어 감각을 개시하도록 만든 평가절차를 다시 점검하고 필요한 경우 상황의 결과에 주의를 환기시킨다. 감각과 느낌을 촉발한 대상은 지금 어떤 상태인가? 그 느낌은 개인에게 어떤 영향을 주었는가? 그 느낌으로 인해 나는 지금 어떤 생각을 하고 있는가? 느낌을 의식하려는 노력은 그 느낌을 경험하는 자신에게 관심을 가지게 한다. 또한 과거, 현재와 예상되는 미래에 적절한 중요성을 부여해 추론과 의사결정 과정에 영향을 미칠 기회를 증대시킨다. Damasio는 아래와 같이 느낌의 자각의 중요성을 강조했다.

느낌이 개인에게 자각될 경우, 느낌의 절차는 더욱 개선되고 증폭된다. 느낌을 인식하는 장치는 특정 순간에 생명체의 각기 다른 신체 상태에 명백하고 강조된 정보를 제공함으로써 생존에 필요한 생물학적 수정을 가능하게 해 준다. 느낌이 관련된 신경지도에 ‘주의’라는 도장을 찍어 주는 셈이다. 느낌이 중요한 이유는 느낌이란 그 아래에 자리 잡고 있는 감각, 평가, 욕구 등의 여러 요소들을 심적 수준에서 표현하는 것이기 때문이다. 의식적인 느낌 상태 아래에서 현재와 과거와 미래를 충분히 통합할 수 있다. 그리고 이것이 자신의 자아의 모습에 영향을 끼친다. 정서적으로 유효한 사건을 학습하고 기억하는 일은 의식적인 느낌이 있을 때와 없을 때에 따라 상당히 다른 방식으로 나타난다(Damasio, A. 2003).

이러한 이유로 느낌을 인식하는 것, 즉 느낌을 충분히 느끼는 것은 우리 삶에서 큰 의미를 가지고 있다. 이것이 심리치료의 요인으로 느낌을 다루는 이유이며, 특히 명상치료에서 핵심요인으로 삼는 이유다. 그러나 여기서 짚고 넘어가야 할 중요한 부분은 우리가 느끼는 느낌이 실제 상황에 대한 진실된 느낌인지, 아니면 Damasio가 언급한 가상 신체지도에 의한 ‘가상의 느낌’인지 구분해야 된다는 점이다. 후자에 의한 느낌에 초점을 맞추는 것은 우리가 감정을 느끼는 것 같지만, 실제로는 느낌을 회피하거나 또는 증폭시키는 ‘욕망’이나 ‘사고’에 빠져있는 것이다. 그리고 이러한 욕망과 사고는 또 다른 내적자극이 되어 실제 느낌을 더욱 왜곡시키게 된다. 그래서 느낌을 의식화하는 과정도 중요하지만 더욱 중요한 것은 그 느낌이 실제 느낌인지를 확인하는 것이다. 실제 느낌은 항상 신체와 연결되어 있다. 실제 느낌은 바로 우리 몸에서 비롯된 신체느낌에서 시작한다. 이는 우리가 신체느낌의 과정과 종류 및 의미에 대해서 구체적으로 논의할 충분한 의의를 제공한다.



<그림 18> 의사결정 과정

자극-욕구에서 일차적 평가가 이루어지고 이러한 평가를 바탕으로 쾌/불쾌의 느낌이 발생한다. 이러한 느낌은 회피/접근하고자 하는 좀 더 구체적인 욕망으로 발전한다. 의사결정을 하기위해 다양한 출처로부터 정보를 종합한다. 즉 자극과 상황에 대한 감각정보, 즐겁거나 불쾌한 느낌, 이에 대한 기억에 저장된 관련된 사실과 경험들, 욕망에 따른 여러 가지 행동들이 각각 가져다줄 결과의 예측 등을 종합한다. 특히 의사결정의 과정에서 신체에서 오는 느낌을 반영하는 것은 아주 중요하다.

3. 신체 느낌

3.1 신체 느낌의 과정

3.1.1 신체 반응

우리는 외부세계를 받아들일 수 있는 문을 가지고 있으며, 이 문을 통해 시시각각 변하는 환경을 감각기관으로 받아들인다. 그리고 이것을 느끼고, 평가하고, 해석하여, 의미를 부여하고, 반응한다. 그리고 몸 안에서 일어나는 변화 또한 항상 받아들이고 있으며, 느끼고, 평가하고, 의미를 부여하는데 참여한다. 외부세계와의 접촉과 내부세계와의 접촉 모두 감각에서부터 시작한다.

1) 감각, 지각, 재인식

감각(sensation)은 신경세포를 활성화시키거나 자극하여 신경처리를 시작하게 하는 에너지다. 우리가 책을 읽을 수 있는 것은 눈에 있는 신경세포들이 빛의 파동에 의해 자극을 받아 뇌 안의 감각처리과정을 작동시키기 때문이다. 중력, 거리, 형태, 빛, 진동, 움직임, 접촉 등의 물리적 접촉이 감각을 일으키게 한다. 소리의 진동, 피부의 접촉, 냄새, 근육활동과 중력의 당김 등과 같은 자극은 감각을 발생시키는 각기 다른 에너지들이다.

인체에서 자극을 최초로 받아들이는 곳이 감각수용체(receptor)다. 신경계를 중추신경과 말초신경으로 나눌 때 감각수용체는 말초신경에 속한다. 시각, 미각, 청각 등의 수용체는 특수하게 변형된 신체의 표면에 있는 세포이고, 후각과 피부감각을 담당하는 수용체는 신경세포 자체다. 수용체는 소리, 빛, 압력 등과 같은 자극을 전기에너지로 바꾸는 것이다. 이것이 감각과정의 시작이다⁵⁸⁾.

수용체에서 발생한 전기에너지는 수용체에 연결된 다른 신경세포들을 순차적으로

58) 감각과정에 대한 설명은 본 연구자의 이전 논문에서 좀 더 구체적으로 설명했다. (김동한, 2012)

홍분시키고, 그럼으로써 뇌까지 자극이 전달된다. 전기신호가 뇌에 전달되고 뇌 안에서 처리되는 과정에서 지각(perception)이 발생한다. 우리가 어떤 사물을 ‘본다’고 할 때 지각이란 그 사물의 표상(representation)에 대한 뇌의 경험이라고 할 수 있다. 따라서 뇌에서 표상된 지각은 그 사물과 관련된 어떤 것이지 그 사물 자체는 아니다. 즉 지각은 뇌에서 만들어진 것이다. 지각은 의식적인 감각경험이다. 감각한 경험을 우리의 의식으로 알게 되었을 때 비로소 지각이 성립한다. 즉 감각된 것 중 일부만이 지각되는 것이다. 예를 들어 옷을 입고 있을 때 옷에 대한 촉감을 항상 느끼는 것은 아니다. 옷에 대한 촉감을 느끼는 순간이 감각이 지각되는 시점이다.

지각 이후에 재인식(recognition)이라는 과정이 필요하다. 재인식이란 뇌에서 지각된 대상을 특정 범주로 배정하는 능력을 말한다. 예를 들어 열쇠라고 불리는 물체를 보면(지각) 바로 그것이 자물쇠를 열 때 사용하는 물건이라는 것을 안다(재인식). 지각과 재인식은 비슷한 것 같지만 그렇지 않다. 지각이 가능하지만 재인식이 가능하지 않는 경우가 있는 것이다. 이런 경우를 실인증(agnosia)이라고 한다. 실인증에는 여러 종류가 있는데 어떤 물체를 보고 그 모양이나 색을 말할 수는 있지만 그것이 무엇에 쓰이는지를 알지 못하는 것이 시각실인증이다. 그러나 촉각이 정상이라면 시각실인증 환자라도 물체를 만졌을 때는 그것이 무엇인지를 안다. 시각실인증에도 재인식하지 못하는 종류에 따라 얼굴, 물체, 색 등으로 나누어 볼 수 있는데, 얼굴실인증 환자는 자신의 아내의 얼굴을 보고 여자 얼굴이라는 것은 알지만 자기 아내라는 것을 모른다. 그러나 아내의 목소리를 들으면 자기 아내라는 것을 안다(Sacks, O. W. 2006).

재인식(recognition)이란 뇌에 들어온 감각입력을 해석해서 이해하는 과정이다. 지금 보고 있는 것이 무엇인지 이해하거나, 들려오는 소리가 무엇인지 알아내거나, 지금 맡고 있는 냄새가 갓 구워 낸 빵에서 난다는 것을 알아내는 과정이다. 이는 과거경험에 대한 기억에 기초한다. 이것이 ‘다시 인식한다(re-cognition)’라는 의미로 재인식이라는 용어가 쓰이는 이유이다. 재인식은 감각-지각을 통해 올라온 정보를 기억을 바탕으로 의미를 파악하는 행위이다. 이러한 의미를 바탕으로 행동을 계획하고 지시하게 된다.



<그림 19> 감각-지각-재인식 과정

감각-지각-재인식 과정을 통해 의미를 파악하고 이를 바탕으로 행동을 계획하고 실행한다.

2) 변연계의 활성화

감각-지각-재인식의 과정을 거쳐 의미를 파악하기 전에 중간에 변연계의 반응에 신체가 변화하여 느낌을 발생시키는 과정이 있다. 모든 감각신호가 대뇌피질로 전달 되는 데 꼭 거쳐야 하는 곳이 시상(thalamus)인데, 여기서는 대뇌피질뿐만 아니라 변연계(limbic system)에 정보를 전달하여 신체반응과 느낌(feeling)을 발생시킨다. 학자들마다 변연계의 개념이 조금씩 다르지만, 변연계는 신체와 밀접한 관계를 갖고 있는 뇌의 부분들이며, 주로 동기(motivation)와 정서(emotion)에 관여한다고 알려져 있다. 변연계는 기본적인 생존 활동에 관여하고, 공포, 분노, 사랑과 같은 감정이 상황과 결부되어 위협에서 보호를 받거나, 회피하도록 행동을 안내하는 역할을 한다. 변연계의 중요한 부분은 시상하부(hypothalamus)와 편도체(amygdala)와 해마(hippocampus)가 있다.

(1) 시상하부

시상하부(hypothalamus)의 핵심역할은 기본적인 자율신경기능의 조율이다. 시상하부는 변연계의 중심에 있으며, 여러 기관과 수많은 의사소통 통로를 가지고 있다. 시상하부는 신체 조절기관(배고픔, 갈증, 온도, 혈압, 맥박, 성적충동 등)의 주요 통합부 부분이다. 시상하부의 자극은 강하게 교감신경계를 흥분시킨다. 또한 피부표면으로 혈류를 증가시켜 체온을 조절하고, 타액을 증가시키거나 감소시키며, 성적반응을 통제하고, 소화과정을 조절하며, 신체위협에 대한 반응을 조절한다.

시상하부는 ‘신체적 뇌’의 주요부분이다. 시상하부는 위협적이거나 새롭고 독특한

메시지를 받을 때마다 교감신경에서 조절되는 경고반응으로 반응한다. 그리고 위협이 없어지거나 새로운 메시지가 통합되면 부교감신경을 통하여 이완메시지가 전달되어 흥분된 기관이 정상으로 회복하도록 한다. 이러한 자율신경계 반응에 영향을 주는 과정에서 시상하부는 편도체, 해마와 긴밀한 협력을 꾀한다.

(2) 편도체

편도체(amygdala)는 정서와 관련된 변연계의 중요한 부분이다. 특히 편도체는 공포와 두려움과 같은 부정적 감정에 중요하다. 위협적인 상황을 감지하고 이에 대처하기 위해 공포반응이 일어나게 하는 것은 유기체의 생명유지에 아주 중요하다. 이런 역할을 하는 것이 편도체이다. 편도체가 손상된 환자들은 공포, 분노, 슬픔, 혐오 등과 같은 감정을 잘 인식하지 못하는데, 가장 흔하게는 공포와 관련된 얼굴 표정을 잘 알아차리지 못한다.

감각과 감정은 밀접한 관계가 있는데 여기에는 편도체가 중요한 역할을 한다. 모든 감각계로부터 유래한 정보들은 편도체로 들어오며, 시각, 청각, 촉각, 후각, 미각뿐만 아니라 내장에서 오는 감각정보도 편도체로 들어온다. 내장감각이 편도체에 들어온다는 것은 중요한 의미를 갖는다. 편도체가 내장감각과 연결되어 있다는 것은 내장감각이 정서에 영향을 미친다는 증거이며, 이때 편도체가 중계역할을 한다는 것을 의미한다.⁵⁹⁾ 또한 편도체는 의사결정을 하는 전전두엽과도 연결되어 있고, 자율신경을 조절하는 시상하부에도 정보를 전달하여 정서의 표현과 행동을 조절한다.

(3) 해마

해마(hippocampus)는 사건이 제공하거나 사건의 배경이 되는 상황에서 발생하는 정서에 중요한 역할을 하는데, 특히 정서반응을 조절해서 상황에 적절하게 할 수 있게 한다. 해마는 직접적 자극 정보뿐만 아니라 그 배경 상황까지도 기억을 하여 정서반응에 영향을 끼친다. 편도체와 해마가 특정 상황에 대한 반응으로 시상하부에 메시지를 보내게 된다. 이에 따라 시상하부는 뇌하수체에 메시지를 보내게 되고 이는 자율신경계와 내분비계를 활성화시킨다.

59) '3.2.2 신체느낌과 감정' 참조

3) 자율신경계의 반응

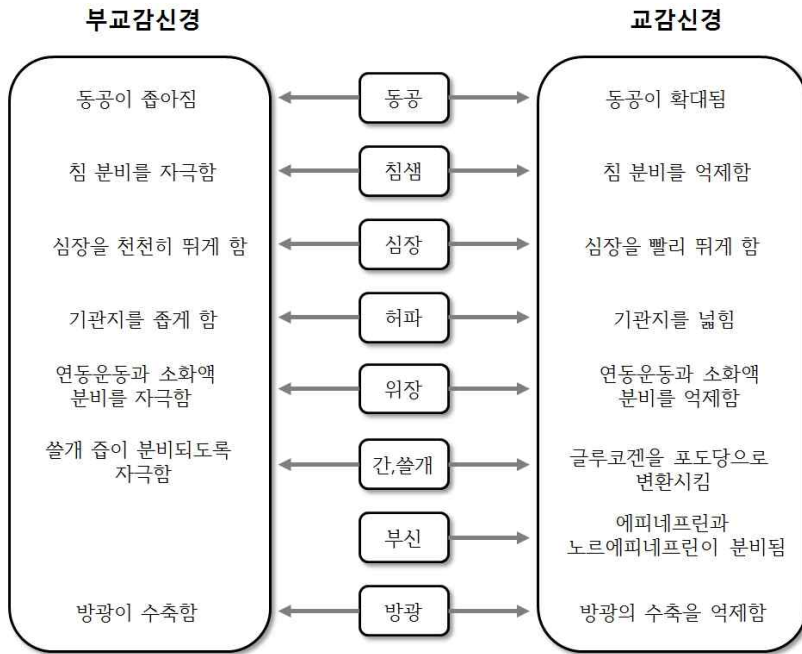
감각정보에 의한 변연계의 활성화는 시상하부가 중추신경계 특히 자율신경계에 영향을 주도록 한다. 중추신경계(CNS, central nervous system)의 활동은 의지로 조절하기 힘든 자율성과, 의지로 조절 할 수 있는 수의(隨意)성으로 분류할 수 있다. 중추신경계의 수의적 활동이란 사고과정 후에 행동이 일어나는 것을 담당하는 것이며, 자율신경계(ANS, autonomic nerve system)란 대뇌피질의 사고과정 없이 신체의 적절한 내부 환경 유지에 필요한 내적 조절기능을 하는 중추신경계를 말한다.

자율신경계는 맥박, 체온, 호흡, 그리고 다른 주요한 기능을 조절한다. 정서의 신체적 측면에서 볼 때 모든 정서는 자율신경계와 밀접한 관계를 맺고 있다고 볼 수 있다. 내적, 외적 자극에 의해 정서가 촉발 될 때 신체는 자율신경계의 변화를 꾀한다. 그리고 이러한 변화는 자동적으로 진행되기 때문에 의지로 조절하기 힘들고 심지어 신체적 변화를 의식하지도 못하는 경우가 있다. 자율신경계는 교감신경계와 부교감신경계로 나뉜다. 교감신경계(sympathetic nerve system)는 신체가 자극에 반응하도록 하고, 각성상태인 경고반응을 일으킨다. 부교감신경계(parasympathetic nerve system)는 각성상태인 신체를 정상상태나 보다 이완된 상태로 전환한다.

교감신경계는 정서적 반응에서 생명을 보존하는 것으로 잘 알려져 있다. 교감신경계가 자극을 받으면 자극에 부응하는 신체반응을 수행하기 위하여 다량의 신경전달물질을 방출한다. 예를 들어 공포의 상황에서 투쟁-도피반응을 보일 때 신체는 더 많은 산소, 더 많은 혈액, 더 많은 에너지를 필요로 한다. 그러므로 맥박은 빨라지며 매 박동 때마다 많은 혈액을 방출한다. 동시에 신체는 반응에 필수적이지 않은 위장관의 혈관을 수축시켜 기능을 억제하고, 심장과 골격근과 같은 필수적인 기관에 혈액공급을 증가시킨다. 폐에서는 기관지가 확장되어 호흡이 깊어지고 빨라져서 효율성이 높아진다. 동공이 확장되어 시력의 민감도가 증가하며, 타액분비도 증가한다. 신장의 쪽대기에 있는 부신은 에피네프린(epinephrine)을 분비하여 교감신경효과를 강화하고 연장하며, 간을 자극하여, 활동을 위한 에너지원으로 포도당을 방출하게 한다. 에피네프린은 또한 근육에서 연료로 활용하기 위하여 지방조직을 자극하여 지방산을 방출하는 작용도 한다.

교감신경계에 비교하여 부교감신경은 자극에 대해서 커다란 집단적인 효과는 없다. 부교감신경의 흥분은 심장박동을 느리게 하고, 혈관이 확장되며, 위장관의 기능이

축진되고 기관지와 동공은 수축되며 타액이 증가한다. 각성반응 후에 부교감신경계는 관련된 모든 기관이 정상으로 회복하도록 한다.



<그림 20> 자율신경계

4) 내분비계의 활성화

감각정보에 의한 신체적 반응은 변연계의 활성화와 자율신경계의 반응뿐만 아니라 내분비계 또한 활성화 되고, 이는 모든 신체활동에 영향을 미친다. 내분비계(endocrine system)는 우리 몸의 내부로 호르몬을 분비하는 신체기관들을 총칭한다. 내분비계는 크게 뇌하수체, 솔방울샘(송과체), 갑상샘, 부갑상샘, 이자(췌장), 부신, 생식샘(성선)을 포함한다. 이러한 신체기관에서 호르몬을 혈액 내로 분비하면 호르몬이 혈액을 타고 목표 장기로 이동하여 효과를 나타낸다. 호르몬은 신체의 성장과 발달, 대사 및 항상성을 유지하는 데 중요한 역할을 담당한다.

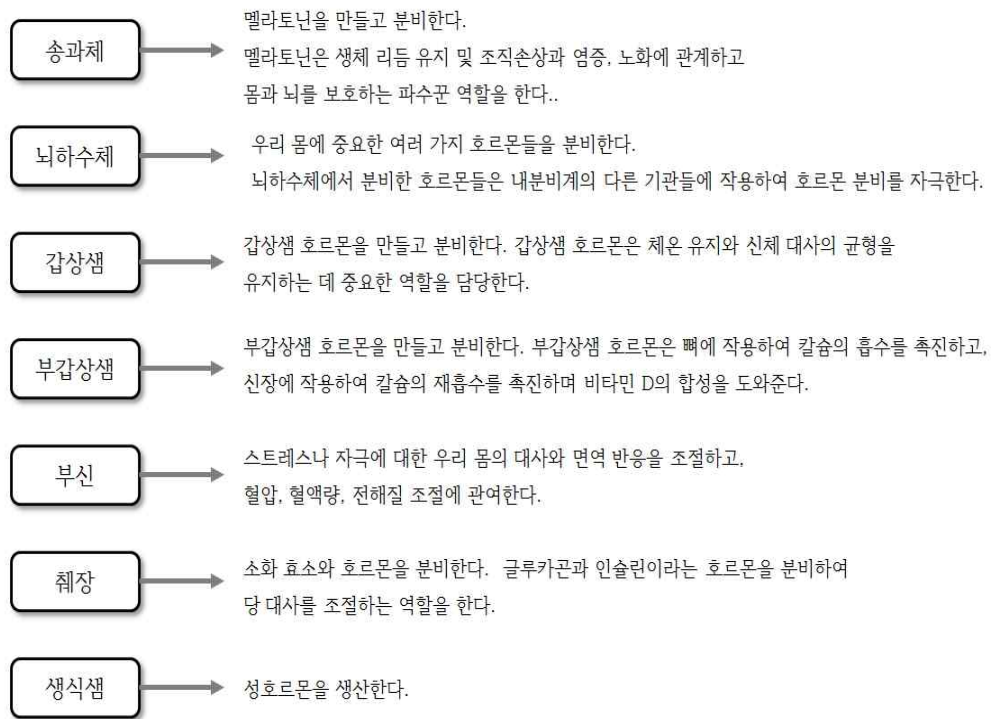
일반적으로 정서적 자극으로 인한 변연계와 대뇌피질의 상호작용의 결과는 시상하부에 전달되고, 시상하부는 뇌하수체(pituitary gland)에 메시지를 보내게 된다. 뇌하수

체는 혈액 내로 호르몬을 방출하고 목적기관에 영향을 준다. 뇌하수체는 생식샘 자극 호르몬, 뼈와 근육을 만드는 성장호르몬, 신진 대사와 체온 유지에 관여하는 갑상샘 자극호르몬, 부신피질자극호르몬 등을 방출한다. 부신(adrenal)은 혈액으로 전달되는 호르몬뿐만 아니라 자율신경으로 인한 작용도 연결되어 있어, 자율신경계와 내분비계에서 중요한 역할을 담당한다.

다른 모든 내분비선이 궁극적으로 정서반응에 참여하지만, 특히 부신은 맥박과 호흡수의 증가와 같은 중요한 신체각성 반응에 책임을 맡고 있다. 부신은 신장의 양쪽 상부 끝에 위치하며 2개이다. 부신의 내층은 수질(medulla)이라고 하고, 외층은 피질(cortex)이라고 한다. 교감신경은 부신수질까지 연결되어 있어 시상하부의 메시지에 반응한다. 시상하부가 각성될 때 신경충격은 부신수질로 보내져서 즉시 에피네프린(epinephrine) 호르몬을 분비하여, 일차적으로 심혈관계에 작용하고 그 외 모든 신체에 정서반응을 일으킨다. 뇌의 통제중추가 각성되는 한 부신수질의 자극은 계속되는데, 이러한 지속적인 각성은 수질을 피로하게 한다.

시상하부는 자율신경을 통해 부신에게 영향을 줄 뿐만 아니라 뇌하수체를 자극하여 부신피질에 영향을 준다. 부신피질자극호르몬(ACTH)은 혈액을 통하여 부신피질까지 순환한다. 일단 부신피질이 자극되면 다양한 호르몬이 혈액내로 방출된다. 이 때 나오는 주요 호르몬 2가지는 코티솔(cortisol)과 알도스테론(aldosterone)이다.

코티솔은 스트레스적인 정서반응이나 과활동의 극한기간 동안 회복을 위해서 에너지의 가용성을 증가시켜 신체의 모든 대사에 영향을 미친다. 간의 대사과정은 10배 정도 증가하며, 포도당을 신체가 이용 가능한 글루카곤(glucagon)과 아미노산(amino acid)의 형태로 바꾼다. 이것은 신체에게 필요한 에너지공급을 확실하게 하기 위한 것이다. 에너지 공급을 위한 다른 방법으로 신체 세포내에서 단백질 저장을 감소시키기도 한다. 만약 이러한 상황이 지속된다면, 백혈구 형성에 지장을 줌으로 항체가 감소하여 면역기능의 손상과 근육 소모가 나타난다. 알도스테론은 또 다른 주요 부신피질 호르몬으로 근육활동의 증가나, 열을 방출하는 것에 대비하여 매 심박동 시에 혈액량의 증가를 초래한다. 이 또한 장기간의 노출은 심혈관계가 위험해질 수 있다.



<그림 21> 내분비계

정서적 자극에 의한 신체반응에는 내분비계의 반응도 있다. 각각의 내분비계의 기관들은 호르몬을 분비하고 이에 따라 신체느낌을 발생시킨다.

5) 근육 및 장기의 반응

앞에서 뇌의 변연계의 반응과 그로 인한 자율신경계와 내분비계의 변화를 살펴보았다. 여기서는 다음의 작용으로 신체의 근육, 장기, 피부, 면역계 등의 변화에 대해 논의해보고자 한다.

(1) 근육반응

근육반응은 유일한 표현방법이다. 즉 정서반응에서 행동을 의미한다고 할 수 있다. 근육의 움직임 없이는 기쁨을 표현하거나 위험을 피할 수 없다. 언어, 얼굴표정, 눈 움직임, 이동 등은 모두 근육의 움직임을 통해서 성취된다. 근육은 오직 두 가지 상

테, 수축과 이완으로 작용하며 수축은 긴장이라고 부르기도 한다. 근육의 섬세하고 조정된 움직임은 믿을 수 없을 만큼의 많은 수축과 이완명령을 포함하며, 이것의 결과는 학습되고 훈련되어 기억 속으로 저장된다. 저장된 운동기억의 피드백(feedback)은 의식적인 통제 없이 활동을 수행할 수 있도록 근육수축과 이완을 즉각적으로 허용하고 수정하게 한다. 예를 들어 ‘연필을 들어라’라는 활동에 대해 사람은 오직 생각만을 가지고 활동을 수행하는 것이지, 활동을 어떻게 수행하는가는 일반적으로 숙고하지 않는다.

근육긴장과 움직임은 운동피질의 수의적(隨意的)통제를 받는다. 운동피질에서 일어난 신경전도가 척수를 통하여 근육으로 전달되는 경로를 ‘추체로(pyramidal tract)’라고 한다. 이러한 경로를 통해 우리는 의식적으로 근육을 움직이게 하는 것이 가능해진다. 근육의 움직임을 관장하는 신경경로 중에 추체로 외에 ‘추체외로(extrapramidal tract)’라는 신경이 하나가 더 있는데, 이것은 시상하부에서 신호를 보내며, 추체로의 운동에 따른 근육의 긴장과 이완 등의 운동을 반사적으로 또는 무의식적으로 조절하는 역할을 한다.

수의적인 운동을 주체하는데 있어서 추체로와 추체외로는 차이가 있다. 일반적으로 추체로는 한 개의 근육 또는 소수의 근육을 수축시켜서 하는 정밀한 운동에 관여하고(예: 겨누는 것, 말하는 것, 글씨 쓰는 것 등), 추체외로는 많은 근육이 수축하여 일어나는 큰 운동(예: 신체자세를 봐 주는 일 등)을 주체한다. 그런데 우리가 보통 몸을 움직이는 데 있어서, 항상 마음을 가다듬어서 몸을 움직이는 것이 아니라 대개는 무의식적으로 움직이는 경우가 많다. 이것은 추체로를 매개로 하여 우리 의사에 따라 근육이 의식적으로 움직이지만, 실제로 소수의 근육만 의식적으로 움직이고 대부분의 많은 근육들은 추체외로를 매개로 하여 무의식적으로 이루어진다는 것을 의미한다.

자극은 구체적 및 비구체적 정보를 포함하는데, 추체외로의 비구체적 활성화는 비구체적인 근육에 긴장을 일으키거나 기관전체에 일반적인 긴장을 유발한다. 이렇게 감추어진 긴장은 불수의적(不隨意的) 행동을 증가시키거나 근육의 과다활동을 유발시킨다. 또한 추체외로의 비구체적인 활성화가 지속되면 만성적인 근육긴장을 초래하게 된다. 즉 비구체적인 정보로 인해 상황이 위협으로 해석되었을 때, 근육은 그 상황이 맞느냐 안 맞느냐를 확인하는 것보다 이러한 위협에 자동적으로 반응한다. 그리고 근육은 학습된 양상을 가지고 행동을 완성하는데 더 중점을 둔다. 이러한 이유로 분노

나 불안을 감추어도 근육은 반응을 하게 되는 것이다. 불안이 심한 사람은 근육긴장 또한 높다. 그리고 만성화된 정서장애가 있다면 반드시 어떤 근육의 만성화된 긴장이 존재하고 이는 만성통증으로 발전된다. 결국 근육에 만성통증이 있다는 것은 미해결된 정서문제가 근육에 남아 있다는 것으로 추론할 수 있다.

(2) 위장계의 반응

위장계는 위(胃)와 장(腸)을 포함하고 있는 소화와 관련된 시스템이다. 우리가 섭취하는 음식은 기계적으로 부서져서 위와 장으로 보내진 후 흡수되어 효소와 만나 혈당, 지방산, 아미노산으로 전환되어 에너지나 조직을 구성하게 된다. 위장계는 내재된 리듬에 의한 장운동과, 효소의 분비를 통제하는 많은 자율적 반사에 의해 통제를 받는데, 이것은 동기시스템과 연관되어 있어서, 공복일 경우에는 음식-섭취행동을 유도한다. 공복과 식욕을 통제하는 중추는 시상하부에 위치하고, 유쾌감-불쾌감과 밀접하게 연결되어 있다. 공복과 포만감은 분명한 정서상태의 일종이며, 이것은 위장계의 기능에 영향을 준다.

정서(emotion)는 또한 식도근육의 강직성 수축을 유발하여 위(胃)로 파급된다. 이 수축은 위(胃)나 장(腸)의 연동운동(peristalsis)을 교란시키는데 위(胃)는 정서적 반응과 강하게 연결되어 있어서 불안을 측정하는 방법에도 ‘나는 식욕이 없다’, ‘나는 위가 끊어지는 것과 같은 느낌이 있다’, ‘나는 토할 것 같다’와 같은 진술을 불안과 신체적 증상과 정서적 각성을 기술하는데 사용하기도 한다(Daniel, G. et al. 2009). 또한 화냄, 분노, 공격과 같은 정서적 상황에서는 위산이 과다하게 분비되며 두려움, 우울, 기운 없음, 회피를 유발하는 상황에서는 위의 혈액량은 감소되고 위산과 더불어 자연적 방어 또한 감소된다고 알려져 있다. 장(腸)에서도 유사한 양상이 발견된다. 부정적 정서적 각성은 연동운동의 율동성을 변화시킨다.

(3) 심혈관계 반응

모든 장기들이 부정적 정서자극과 관련되어 있지만 심혈관계의 경우에는 상당히 깊게 연관되어 있다. 심혈관계는 심장자체와 전신 혈류와 혈압, 혈관 등이 포함되며 각각은 분리해서 생각할 수 없을 정도로 내적으로 깊이 관련되어 있다. 심장의 주 업무는 인체의 세포에 혈액을 공급하는 것이다. 심장은 수축이나 박동으로 필요한 혈액

을 공급하고 심장근육의 회복을 위하여 휴식을 취한다. 심장은 내적인 율동성을 가지고 있는데, 이것은 우심방(right atrium)에 위치하고 있는 페이스메이커(pacemaker)에 의해서 결정된다. 심장은 뇌의 신경자극과 상관없이 독자적으로 활동을 수행하지만, 지속적으로 뇌로부터 교감신경과 부교감신경의 모든 전기충동을 수용한다. 그리하여 심장은 신체의 대사 및 생리적 요구에 대응하는 뇌의 여러 중추에 의해 순간순간 통제 아래에 있는 것이다. 신경조절 이외에도 심장은 에피네프린(epinephrine) 호르몬의 영향을 받아서 심근수축력을 높여 심장의 수축력과 강도를 상승시킨다.

두려움, 분노, 불안 그리고 대부분의 자아위협을 겪으면 맥박은 높아진다. 그러나 이러한 심혈관계의 자극이 실제 상황이 아니고 상징적이라도, 즉 생각이나 상상 등의 작용일지라도 신체는 당장 움직일 수 있도록 반응하고, 심장은 이에 대응한다. 심장 과 마찬가지로 혈관도 자율신경계와 호르몬에 의해 순간순간 변화하는 긴장성을 가지고 있어서 기관에 부과된 생리적 요구를 반영한다. 두려움, 분노, 불안과 같은 예상 우려와 심리적 상태는 혈관직경을 변화시키고, 상징적 또는 상상적 위협에 대하여 신체적 반응을 일으킨다. 또한 과도한 각성은 에피네프린 호르몬과 코티솔(cortisol)로 하여금 근육에서 지방을 가동화시키는데, 이러한 지방과 콜레스테롤은 재흡수될 때까지 혈액 속을 순환한다. 이것은 혈관을 딱딱하게 하고 막히게 하는 원인이 될 수 있다.

(4) 피부반응

피부는 정서적 자극에 반응하는 하나의 장기(臟器)라고 볼 수 있다. 피부는 정서 상태에 따라 복합적인 기능과 반응을 한다(텐타 미쓰히로, 2007). 이러한 반응에는 크게 두 가지 반응패턴을 가지고 있다. 첫 번째는 우리가 어떤 정서의 상태에 있느냐에 따라 피부의 전기적 활동이 다른 양상을 보인다. 수백만 개의 세포가 피부를 형성하고 있고, 이들 각각의 전기적 활동은 매우 복잡하다. 그리고 정서에 따라 각기 다른 양상을 보인다. 피부의 이런 현상을 해석하기는 힘들지만 이를 이용하여 거짓말 탐지기에 이용되기도 한다.

두 번째 전형적인 피부의 반응 시스템은 온도이다. 피부 아래 미세혈관은 정서적인 반응에 따라 변화한다. 긴장이나 불안할 때에는 미세혈관들이 좁아지면서 창백해지고 피부온도가 내려간다. 이러한 반응양상에 따라, 정서적인 패턴을 추측 할 수 있는데 이러한 연구는 아직 초보 단계이다.

(5) 면역계의 반응

면역계(immune system)는 우리가 숨 쉬는 공기, 먹는 음식, 또는 다양한 경로를 통해 몸 안으로 들어오는 외부물질에 대해 선천적인 또는 후천적인 방어책을 제공한다. 우리가 태어나면서 가지는 선천적인 면역은 피부, 위(胃)의 산성분비액, 백혈구세포들로, 비특이적 방법으로 침입하는 모든 인자들에 대항한다. 그리고 후천성 면역은 항원이라 불리는 외부인자를 인지하고 반응하여 특화된 항체를 생성하는 과정이다. 이러한 작용을 하는 면역세포는 내분비계의 호르몬 그리고 여타 정보성 물질과 같은 신경전달물질에 반응하는 수용체를 가지고 있다는 보고가 있다(Candace, B. P. 2009). 이는 심리적, 정서적 상태에 따라 면역 시스템에 변화가 온다는 것을 의미한다.

최근에 들어 신체의 시스템들인 신경계, 내분비계, 면역계와의 커뮤니케이션을 연구하는 심리신경면역학(psychoneuroimmunology)이 발전하고 있다. 이러한 연구는 생각과 감정이 신체에 어떻게 영향을 미치는지에 대한 감춰진 연결고리를 제공한다. 면역학 연구에서는 신경전달물질(에피네프린, 노에피네프린과 같은)이 면역세포에 부착되어 외부항원을 파괴할 수 있도록 면역세포의 능력을 증가시킬 수 있다는 사실이 발견되었다.

더 나아가 림프구(lymphocyte)들이 신체 내의 암과 감염에 대항하도록 림프구와 뇌의 메신저 역할을 하는 확고한 신경섬유도 발견되었다(Candace, B. P. 2009). 또한 면역세포는 내분비계, 면역계의 호르몬과 신경전달 물질에 반응하면서, 부신피질 자극호르몬(ACTH), 갑상선 자극호르몬 그리고 여러 신경전달물질 통해 다른 조절계(control system)와 정확하게 교신한다. 이러한 신경계, 면역계, 그리고 내분비계의 커뮤니케이션은 정서적 자극에 대한 인지적 활동과 신체반응의 상호관계에 대해 중요한 시사점을 의미하고 있다.

이상으로 정서적 자극에 대한 다양한 신체반응을 살펴보았다. 외적자극 또는 내적 자극에 의해 의식적 또는 무의식적 판단을 거쳐 신체는 반응한다. 신체반응은 초기의 판단에 대한 신체의 응답이라 할 수 있다. 응답은 느낌으로 뇌의 체성감각영역에서 수렴되어 재인식에 기여를 한다. 그러나 신체의 응답을 내포한 느낌은 의미를 부여하는 과정에서 쉽게 왜곡되거나 누락될 수 있다는 사실은 우리에게 많은 과제를 제시한다. 더불어 우리는 개인의 의식이 이러한 과정에 개입할 수 있는지 그리고 어떤 변화

를 가져 올 수 있는지에 대한 의문을 자연스럽게 가질 수 있다. 이러한 이유로 신체 반응의 구체적 기제에 대한 이해와, 이어서 논의할 신체감각과 신체감각이 표상하는 과정, 즉 신체지도의 형성과 발전과정에서 실마리를 찾는 계기가 될 수 있다.

3.1.2 신체감각

일반적으로 우리는 감각을 오감(five senses)이라 하여 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각으로 분류한다. 여기서 피부와 결부된 촉각은 다른 감각들과는 다른 그 나름대로 독특한 범주다. 촉각에는 피부감각뿐만 아니라 평형감각과 고유수용감각이 있다. 그래서 피부감각의 의미를 뜻하는 촉각이라는 이름보다 신체감각 또는 체성감각(somatosensory)이 적절하다고 할 수 있다.

1) 피부감각

피부에서 느끼는 감각은 시각과 마찬가지로 여러 종류의 수용기, 수용기에서 피질로 가는 경로, 여러 가지의 피질영역들로 구별된다. 피부감각(cutaneous sensation)은 기능을 기준으로 기계감각, 온도감각, 통증감각으로 나뉜다.

(1) 기계감각

기계감각은 피부에서 접촉, 진동, 압력 등을 느끼는 감각이다.

(2) 온도감각

온도를 감각하는 수용체가 밝혀지기 시작한 것은 1997년 이후 최근의 일이다. 이들 수용체는 반응하는 온도가 서로 달라서 각기 뜨거움, 따뜻함, 시원함, 차가움 등에 반응한다. 극단적인 뜨거움이나 차가움은 온도수용체뿐만 아니고 통각수용체도 자극한다.

(3) 통증감각

통증감각은 개체에 닥친 위험을 뇌에 경고해 주기 때문에 생명체의 생존에 기여한

다. 그러나 신체의 손상에 대한 방어기능을 다 한 뒤에도 신경계의 이상을 초래하여 나타난 통증은 그 자체가 질병이 된다. 날카로운 물체에 찔리면 처음에는 날카로운 통증을 느끼지만 조금 후에는 통증이 둔하고 타는 느낌으로 바뀐다. 초반의 통증을 1차 통증, 후반의 통증을 2차 통증이라고 한다. 이는 통각이 두 종류의 신경섬유를 통해서 뇌로 전달되기 때문에 나타나는 현상이다. 이들 통각을 느끼는 신경은 기계감각이나 온도감각과는 다르다.

통각을 뇌로 전달하는 경로는 아주 복잡하지만 크게 두 가지로 나뉜다. 하나는 척수에서 뇌간(brain stem)과 시상을 거쳐 두정엽으로 가는 신경 경로이며, 다른 하나는 뇌간에서 곧바로 시상하부와 편도체(amygdala)에 이어지고, 시상을 통해 섬엽(insula)과 대상회(cingulate gyrus)에 까지 이어지는 경로이다. 전자는 유해한 자극의 위치, 강도, 질을 전달하는 감각 구별요소이며, 후자는 감정변화와 자율신경을 자극하는 경로다. 전자가 객관적인 정보라고 한다면 후자는 주관적인 정보를 만들어 낸다고 할 수 있다. 객관적 정보를 전달하는 첫 번째 신경계에서는 통증이 어디에서 발생했는지, 자극이 얼마나 강한지, 어떤 종류인지를 자각하고, 두 번째 신경계는 통증으로 인한 불쾌감과 같은 감정적 경험을 처리한다. 모든 감각이 엄밀히 말하면 주관적이기는 하지만, 그중에서도 통증은 주관적 특성을 확연히 드러낸다.

통증에 영향을 미치는 또 다른 구성 요소는 인지과정이다. 앞에서 자연 무통증(natural analgesia) 예를 들었듯이 전쟁 중 군인들은 큰 부상을 당해도 통증을 잘 느끼지 못한다. 그러나 일단 후방의 안전한 병원에 후송되어 정신을 차리고 나면 고통을 느낀다. 인지과정이 통증에 영향을 미치기 때문이다. 이와 같은 맥락으로 ‘플라시보(偽藥, placebo)’가 있다. 플라시보는 실제 치료를 하는 약이 아니지만 환자가 실제 약이라고 믿으면 실제 약의 효과가 나타나는 현상을 말한다. 물론 누구에게나 항상 일어나는 현상은 아니지만 인지과정이 실제 신체반응에 영향을 미치는 중요한 예이다.

내장에도 통증을 감각하는 신경이 있어서 척수를 통해서 뇌로 정보가 전달된다. 그런데 척수에는 내장에서 발생하는 통증정보를 독립적으로 전달하는 별도의 신경세포는 없다. 내장통증은 척수에서 피부의 통증을 전달하는 신경세포를 통해 느낀다. 같은 신경을 이용하기 때문에 내장에서 발생한 통증은 피부의 통증으로 느껴진다. 그래서 담석증에 의한 통증은 어깨가 아프다고 느껴지고, 협심증에 의한 통증은 가슴과 팔 및 손에서 느껴진다. 이러한 통증을 연관통이라고 한다.

2) 평형감각

두 발로 걸을 때 몸의 균형을 유지하는 것이나 한 발로 서는 것이 가능한 것은 평형감각이 있기 때문에 가능하다. 평형감각(equilibrium sensation)은 중력에 대해 몸을 안정적으로 유지하는 감각이며, 균형(balance)감각이라고도 한다. 평형감각은 속귀의 전정신경(vestibular nerve)에서 담당하지만, 전정신경에서만 전달하는 것이 아니고 다른 감각의 보조를 받는다. 필수적인 보조감각은 고유수용성감각(proprioception)⁶⁰⁾이고, 그 외 보조감각은 시각이 있다. 평형감각기관이라고 하면 좁은 의미에서는 전정감각을 의미하고, 넓게는 고유수용성감각과 시각까지 포함한다.

전정신경은 뇌간의 자율신경계와 연결되어 있다. 전정신경계는 우리 몸의 움직임을 가장 빨리 감지하여 교감신경계에 신호를 보내 심장박동을 증가시킨다. 전정신경과 자율신경의 상호협조는 호흡활동에서도 중요하다. 전정신경은 숨결의 호흡중추와 연결되어 있어서 이 과정을 증대한다. 이처럼 전정신경과 자율신경은 통합적으로 작용하기 때문에, 같이 묶어서 전정자율신경계라고 하기도 한다. 전정자율신경계는 혈액순환계나 호흡뿐만 아니고, 위장운동에도 관련되어 소화불량, 구토, 멀미를 일으킬 수 있고, 침의 과다분비, 전신 불쾌감, 무기력, 하품, 창백함, 식은땀 등 여러 가지 증상을 유발한다. 또 전정신경계는 교감신경계나 변연계 등과 연결되어 광장공포증이나 공황발작을 유발하기도 한다.

뇌간에서는 평형유지에 관여하는 전정신경, 고유수용성감각, 시각신경 등에서 올라오는 정보가 통합된다. 그뿐만 아니라 소뇌와 대뇌피질에서 내려오는 정보도 통합된다. 소뇌는 지속적인 행동을 통해 습득된 자동적인 운동에 대한 정보를 제공하며, 대뇌피질은 과거기억을 제공한다. 예를 들어 자전거를 탈 때 넘어지지 않으려고 몸이 기울어는 방향으로 손잡이를 트는 것은 소뇌의 작용이고, 눈길을 걸을 때 길이 미끄럽기 때문에 조심해야 한다는 정보를 제공하는 것은 대뇌피질의 기능이다. 몸의 균형유지에 관여하는 전정감각, 고유수용성감각, 시각은 상황에 따라 중요성이 달라진다.

세 감각계의 정보가 서로 다를 경우 충돌이 발생하는 경우가 있는데 이때는 우세한 감각계의 정보가 선호된다. 그러나 이때 우리는 어지럼을 느낀다. 만약 승용차 안에 있을 때, 옆의 버스가 앞으로 움직이면 내가 뒤로 움직이고 있는 것처럼 느껴지면서 잠시 어지럼을 느낀다. 이처럼 시각정보가 잘못되어 내가 움직이는 것처럼 뇌에서

60) 고유수용성감각은 다음 절에서 설명한다.

판단했는데, 전정감각이나 고유수용성감각은 자기 몸이 그래도 정지하고 있다는 정보를 올려 보내면, 정보가 서로 달라 순간적으로 어지럼을 느끼는 것이다. 그러나 자신이 움직이지 않고 있다는 사실을 확인하면 잘못된 시각정보가 억제되어 곧바로 어지럼이 없어지게 된다.

3) 고유수용성감각

고유수용성감각(proprioception)이란 근육이 수축하거나 늘어날 때 만들어지는 감각 정보로서 신체의 각 부분에 대한 위치정보를 말한다. 고유수용성감각 덕분에 우리는 눈을 감고서도 팔이나 다리의 위치를 알 수 있다. 고유수용성감각을 의미하는 proprioception이라는 단어는 one's own을 의미하는 라틴어 proprius와 perception의 합성어다(최현석, 2010). 그래서 고유수용성감각은 자기 자신에 대한 감각이라는 의미로 ‘자기수용성감각(自己受容性感覺)’이라고도 한다. 고유수용성감각은 우리 몸이 움직이는 동안에 주로 발생하지만, 가만히 앉아 있는 상태에서도 발생한다. 근육활동은 관절의 움직임으로 나타나므로 고유수용성감각은 결국 근육과 관절운동에 의한 감각 정보라고도 할 수 있다.

이렇듯 근육과 관절에 존재하는 고유수용성감각 수용체에서 생산된 정보는 피부에서 유래하는 말초신경과 함께 척수와 뇌간을 거쳐 시상과 대뇌피질의 두정엽으로 전달된다. 이 과정에서 전정신경과 정보교환이 이루어지며 몸의 평형을 유지하는 데 한 역할을 한다. 우리는 눈을 감고도 가만히 서 있을 수 있다. 하지만 움직이지 않고 가만히 있다고 해도 실제로 머리를 포함한 몸은 조금씩 흔들린다. 신체의 미세한 움직임이라도 고유수용성감각과 전정기관을 통해 감지되면, 운동신경을 통해 다시 몸의 모든 근육이 적당한 긴장을 유지하게 한다. 이렇게 우리의 몸이 흔들리는 정도를 항상 느끼고 교정하고 있다.

3.1.3 신체지도

1) 신체운곽 지도

신체감각들은 시각, 청각 등과 같이 대뇌피질에서 통합되는 영역이다. 이 영역 속에 신체감각을 표상하는 지도가 있다. 우리는 이 지도를 통해 주변 세계를 감지 할 수 있다. 뇌는 각각의 감각들에 대한 지도를 만든다. 그리고 이러한 지도들을 합하여 ‘나’라고 하는 견고한 주관적 자아가 탄생 한다. 이러한 신체지도의 목적은 주변 세계를 파악하여 적절하게 대응하고 헤쳐 나갈 수 있게 하는데 있다. 신체지도가 구현되는 데는 엄청난 양의 작업이 이루어지지만 거의 대부분 자동적으로 처리가 되기 때문에 신체자아가 구현되는 경험은 아주 자연스럽다.

체성감각피질에 몸의 지도가 존재한다는 것은 신경외과의사인 Wild Penfield(1950)가 수행한 일련의 고전적 연구에 의해 결정되었다.⁶¹⁾ Penfield가 처음으로 신체지도를 발견했을 때, 신체지도는 체성감각피질에 고정되어 있다고 생각되었다. 그러나 후속 연구에서 체성감각피질에 여러 개의 지도가 있고 이 지도들은 전적으로 고정된 것이 아니라 자극에 대한 반응으로 변할 수 있다는 것이 알려졌다. 이러한 가소성은 특정한 훈련이 뇌에 영향을 끼친다는 것을 보여준다. 예를 들어 바이올린 연주는 왼손의 손가락에 대한 피질 표상이 일반인보다 더 크다고 알려져 있다.

Penfield(1950)의 연구에 의해 발견된 신체지도는 피부감각에 대한 신체지도이다. 이것은 몸 표면 전체에 감지기가 있고, 이 감지기들은 부드러운 어루만짐, 압력, 통증, 열, 추위, 등에 즉각 반응한다. 그러나 신체감각을 구성하는 다른 요소가 두 가지가 더 있음이 밝혀졌다. 하나는 고유수용성감각 지도이고 다른 하나는 평형감각 지도이다. 이 두 가지는 거의 전적으로 의식의 아래에서 작동한다. 다시 말해 우리가 그 작용을 인식하기가 힘들다는 것이다.

고유수용성감각 지도는 몸 내부에서 비롯하는 고유수용성감각 신호에 의한 지도이다. 이 신호는 근육, 뼈, 관절, 힘줄에 미세한 움직임을 감지하는 특수한 수용기에서

61) 이 연구는 발작증세를 경감시키기 위해 뇌수술을 받고 있는 환자가 깨어 있는 동안 수행되었다 (Penfield, W. & Rasmussen, T. 1950). Penfield가 일차체감각영역(S1)에 있는 점들을 자극하고 환자들에게 지각하는 것을 보고하도록 요구하였을 때, 그들은 피부의 여러 부위에서 따끔거리거나 닿는 것 같은 감각을 보고하였다. 그 결과로 얻은 신체지도를 ‘작은 사람’이라는 뜻의 라틴어 호문쿨루스(homunculus)라 불렀다.

발생하며 근섬유의 경련, 뼈가 받는 역학적 압박, 관절의 각운동, 힘줄의 당김을 포착하여 그 정보를 뇌로 보낸다. 그 결과 우리가 공간 속에서 어디에 있고 몸 주변의 환경이 어떻게 설정되었는지에 대한 지각이 시시각각 갱신된다. 우리는 이 지도들의 도움을 받아 몸을 움직일 수 있고, 몸의 운동을 예상하는 것도 가능하다. 이 감지들이 몸무게와 몸의 자세를 산정한다. 예를 들어 허리를 얼마나 굽힐 수 있는지, 손이 어디까지 닿을 수 있는지, 몸을 숙이지 않고 팔을 뻗어 식탁에서 어떤 음식까지 집어 먹을 수 있는지 등 이런 종류의 인지와 판단 대부분이 무의식적으로 이루어진다. 그리고 또 다른 신체지도인 평형감각 지도는 내이(內耳)가 보내는 신호를 읽는다.

피부감각, 평형감각, 고유수용감각과 같은 체성감각의 수용기의 신호는 척수로 들어간다. 척수로 들어간 신경섬유는 시상에 도달하고⁶²⁾ 이어서 두정엽에 있는 체성감각피질(somatosensory cortex)로 간다. 이렇게 체성감각피질에 몸에 관한 정보들이 모이고, 이것으로 각각의 신체지도를 만든다.

피부감각, 평형감각, 고유수용감각이 지도화된 체성감각피질에서 시각과 청각의 정보가 뒷머리 쪽에 있는 연합피질에서 모인다. 이 연합피질을 후측두정연합피질(posterior parietal association cortex)라 부른다. 온갖 주요 감각기관들에서 보내온 정보가 고도로 가공되어 이곳에서 만난다. 전두엽의 운동지도에서 비롯한 동작 및 행동계획 정보도 끊임없이 이곳으로 유입된다.⁶³⁾ 후측두정연합피질은 아마도 뇌의 다른 어떤 영역보다도 외부세계 속에서 신체자아가 구현되도록 하는 데 핵심적인 중추임에 틀림이 없다. 여기에 모인 신체지도들을 바탕으로 몸의 윤곽이 끊임없이 갱신된다. 즉 후측두정연합피질에서 최종적인 신체윤곽 지도가 만들어진다.

62) 신체감각은 두 개의 주요 경로로 척수를 따라 올라가는데 그것은 내측모대 경로(medial lemniscal pathway)와 척수시상 경로(spinothalamic pathway)이다. 내측모대 경로는 촉지각과 관절 위치 감지(고유수용감각)와 관련된 신호를 전달하는 큰 섬유를 가지고 있다. 척수시상 경로는 더 작은 섬유들로 이루어져 있으며, 온도와 통증에 관한 신호를 전달한다. 이 섬유들은 대부분 시상에 도달한다(Elias, L. J. & Saucier, D. M. 2009). 이것이 의미하는 바는 통증과 같은 항상성에 관련된 정보는 뇌에 도착하기 전에 이미 신체의 판단을 거친다는 것이다. 즉 뇌로 정보를 올릴 때 경로의 선택을 몸이 먼저 한다는 뜻이다.

63) 후측두정 연합피질은 신체와 신체 주위에 위치하는 사물들 사이의 공간 관련성을 처리하는 데 관여한다. 공간 내를 움직이는 경우 자신의 신체를 포함하여 주위에 있는 사물들 사이에 공간적 관련성에 관한 상당한 정보가 요구된다. 이러한 과정은 정확한 운동을 산출하는 데 매우 중요하다. 그래서 수의적 행동의 집행을 계획하고 결정하는 배외측전전두 연합피질(dorsolateral prefrontal cortex)과 매우 긴밀하게 상호 연결되어 있다. 이 두 영역이 밀접하게 연결되어 있다는 사실은 후측두정 연합피질이 배외측전전두 연합피질에 제공하는 감각정보가 움직임에 대한 결정을 내리는 데 중요한 역할을 하는 것으로 여겨진다. (Elias, L. J. & Saucier, D. M. 2009).

2) 내수용성감각 지도

일반적으로 체성감각 즉, 신체감각은 피부감각, 평형감각, 고유수용성감각을 뜻한다. 그러나 여기에 중요한 감각이 하나 더 있다. 이것을 바로 내수용성감각(interoceptive sense)이다. 몸의 윤곽을 설정하고, 행동을 계획하고 실행하는 기제는 앞에서 논의 하였다. 이러한 기제의 주된 목표는 몸, 주변 세계, 몸이 세계와 맺는 관계를 ‘지도화’하고, ‘모형화’하는 것이다. 내수용성감각 기관은 이와는 완전히 다른 신체감각(body sensation)으로, 그 출처가 두 가지이다.

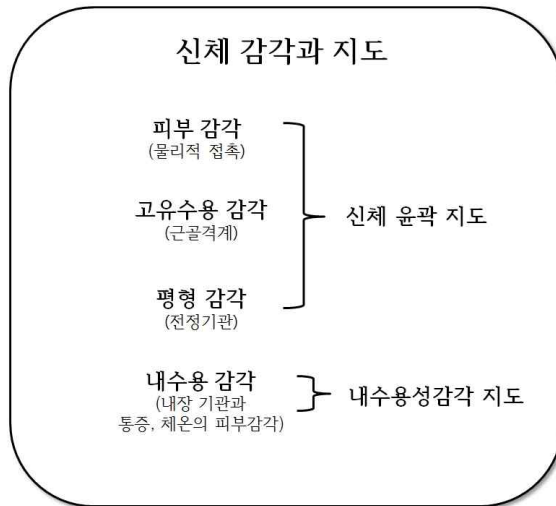
첫 번째 출처는 몸의 내부, 즉 장기(臟器)이다. 모든 내장기관에는 뇌로 정보를 전송하는 신경이 있다. 심장, 허파, 간, 결장, 직장, 위 및 기타 각종 내장기관이 감지하여 뇌에게 정보를 전달한다. 이때 신경계로 통한 경로뿐만 아니라 내분비계와 면역계의 정보물질인 펩타이드(peptide)를 통한 경로도 포함된다(Candace, B. P. 2009). 뇌는 이를 바탕으로 몸의 온갖 내부기관을 구현한 신체지도를 만든다. 이를 내장지도(visceral map)라고 한다. 내장지도는 앞에서 설명한 피부감각, 평형감각, 고유수용감각, 시각, 청각 등으로 구성된 신체윤곽지도들과는 다르지만 그에 못지않게 중요한 지도다. 체내의 감각변화를 민감하게 파악할 수 있는 능력은 다른 동물들에 비해 인간이 고도로 발달했다. 이로 인해 배고픔, 갈증, 호흡곤란, 기타 내장감각이 ‘직감적으로’ 지도화된다(Blakeslee, S. & Blakeslee, M. 2011).

두 번째 출처는 피부감각이다. 피부감각은 일반적으로 신체윤곽지도를 구성하는 감각으로 구분하지만 몸의 ‘항상성’과 관련된 피부감각은 내수용성감각으로 분류된다. 이는 항상성 정보를 뇌로 전달하는 경로가 따로 존재하기 때문이다. 생체항상성(homeostasis)⁶⁴⁾은 몸의 내적 균형을 유지하는 능력인데, 척수에는 이런 정보를 뇌로 전송하고 하달 받는, 진화적으로 더 오래된 신경들이 존재한다.⁶⁵⁾ 이러한 신경이 전달하는 것은 온도, 통증, 가려움, 근육통, 성적 자극, 비분별성 촉각, 감각적인 어루만

64) 모든 생명체는 자동으로 자신의 문제를 해결할 수 있도록 설계된 도구를 가지고 태어난다. 에너지의 원천을 찾고, 에너지를 자신의 신체에 편입시키고 전환하며, 생명활동이 가능하도록 내부의 화학적 균형을 유지시키고, 닳고 낡아 버린 신체 부분을 수리함으로써 생명체를 유지·보수하고, 병이나 물리적 상해를 일으킬 외부의 요인으로부터 신체를 방어하는 것이다. 이와 같은 생명체의 조절과 조절 받은 삶의 상태를 표현한 말이 항상성(homeostasis)이다. 또는 고정된 상태의 균형보다 찾고 수정하는 과정을 암시하는 항동성(homeodynamics)라는 용어가 더 적절할 수도 있다. (Damasio, A. 2007)

65) 각주 62)의 척수시상 경로 참조

짐과 같은 것들이다. 예를 들어 남이 팔을 꼬집으면 신체윤곽지도에서 압력과 통증이 표상된다. 그러나 통증은 내수용성감각 지도에도 표상된다. 그리고 체온조절장치를 예를 들어보면 뇌는 인체심부의 온도는 물론이고 살갗과 닿는 공기의 온도도 알아야 한다. 인체내부에서 비롯하는 감각뿐만 아니라 몸 표면에서 비롯하지만 항상성을 유지하는데 필요한 신호들(가려움, 심한 통증, 둔통, 따끔거림, 간지러움, 감각적인 어루만짐⁶⁶⁾, 열, 냉기)을 표상하는 중요한 뇌지도가 바로 내수용성감각 지도이다. 우리는 내수용감각들을 활용하여 외부세계를 다루기보다 인체의 내부균형을 도모하고, 맥락화한다. 내수용성감각 지도의 목표는 생체항상성 즉, 몸이 내적으로 균형을 유지하는 것이다.



<그림 22> 신체감각과 지도

피부감각, 고유수용감각, 평형감각이 신체윤곽지도를 형성하고 내장기관의 감각과 항상성과 관련된 피부감각은 내수용성감각 지도를 형성한다. 신체윤곽지도는 몸의 윤곽과 움직임을 반영하며, 내수용성감각지도는 항상성 균형의 변화를 반영한다. 이 두 가지의 지도는 신체느낌의 토대를 이룬다.

66) 포유동물의 뇌가 정상적으로 건강하게 발달하려면 어린 시절부터 감각적인 어루만짐에 빈번하게 노출되는 것은 필수다. 생존 환경에서 살아남기 위해 긴밀히 맺어진 가족적 유대관계를 진화시켰다. 그래서 감각적인 어루만짐은 생존의 필수적인 자극이다.

3.2 신체느낌의 종류

3.2.1 존재느낌과 쾌/불쾌 느낌

신체느낌(body feeling)은 신체지도(body map)에서 비롯된다. Damasio(2007)에 의하면 신체느낌은 신체 외부, 내부를 탐색하는 심적 감지기이자 진행 중인 생명활동을 살피는 목격자라고 할 수 있다. 신체느낌은 우리의 파수꾼이라고도 할 수 있다. 신체느낌은 제한된 우리의 의식적 자아로 하여금 짧은 기간 동안 자신의 생명상태가 어떠한지를 알 수 있도록 해 준다. 신체느낌은 균형과 조화, 또는 불균형과 부조화의 심적 발현(manifestation)이다. 즉 우리 몸 깊은 곳의 조화나 부조화를 나타낸다.

신체느낌은 항상성을 기준으로 판단이 개입된 느낌과 그렇지 않은 느낌으로 분류할 수 있다. 항상성 판단이 개입이 되지 않은 현재 있는 그대로의 몸의 상태에 대한 신체느낌을 여기서 ‘존재느낌(being feeling)’이라고 조작적 정의를 내린다. 존재느낌은 일반적으로 우리가 거의 의식하지 못하는 느낌으로 모든 느낌의 바탕이 된다. 즉 몸이 온전하고 통일되어 있다는 느낌이 바로 여기서 생성되는 것이다. 존재느낌은 신체의 욕구가 충족되고 항상성의 균형이 조화로울 때, 우리의 자세, 움직이는 속도, 형태, 근육의 수축과 이완, 호흡, 내장기관 등의 신체감각이 통합된 느낌이다. 이는 좋거나 나쁘거나 하는 느낌이 아닌 그 중간 어딘가에 있는 느낌이다. 이것은 고요하고 편안한 느낌으로 표현될 수 있다.

존재느낌은 즐거운 느낌과는 다르다. 즐거운 느낌은 어떤 기대를 실행하기 위해 또는 어떤 욕구가 만족이 되었을 때, 즉 동기부여가 되거나 보상이 되었을 때 일어나는 특별한 상태이다. 이러한 상태는 자연스럽게 사라지는 느낌이다. 그러나 존재느낌은 외부자극 또는 기대와 생각과 같은 내부 자극으로 인해 생겼다 사라지는 느낌이 아닌, 그 느낌의 바탕에 있는 일종의 배경느낌(background feeling)이다(Damasio, A. 2007). 즉 존재느낌은 유쾌하거나 불쾌한 느낌이 아닌 현재 있는 그대로의 느낌이다.

우리는 일반적으로 존재느낌을 바탕으로 우리가 이 세계의 어디에 존재하고, 어떤 관계를 맺고 있는지 아주 매끄럽게 파악할 수 있다. 우리의 팔, 다리와 가슴, 얼굴 등을 구성하는 근섬유의 수축상태와 균형이 흐트러져 있는지도 느낄 수 있다. 그리고

피부나 내장과 같은 특정기관이 무엇을 하고 있는지 뇌에게 알려면서 존재느낌을 발생시킨다. 이는 우리가 의식하지 못하더라도 항상 일어나는 일이다. 그러나 자극에 의해 항상성의 균형이 깨어졌을 때, 자율신경계, 내분비계, 면역계 등의 신체변화로 인해 존재느낌의 변동이 생긴다. 이러한 신체내부의 느낌은 유쾌하거나 불쾌한 것으로 경험된다. 쾌/불쾌의 느낌은 존재느낌과 확연히 다르며 그것을 다루는 생물학적 기제도 다르다.

신체적인 통증은 몸에 상처가 났거나 온도가 너무 뜨겁거나 차가울 때, 또는 내부 장기의 불만족 상태 즉, 배고픔이라든가 목마름 등을 뜻한다. 이러한 신체적 통증은 몸이 위태롭다고 경고하는 방법으로 불쾌감을 발생시킨다. 체내의 정상적인 항상성 유지기제가 혼자서 평형상태를 회복하지 못하기 때문에 욕구와 불쾌감으로 의식의 관심과 주의를 구하는 것이다.

감각기관으로부터 온 외부자극이든, 신체내부에서 온 자극이든, 아니면 기억에 바탕을 둔 영상에 의한 자극이든, 모든 자극은 반드시 신체 상태를 변화시키고 그에 해당하는 ‘신체느낌’을 촉발시킨다. 즉 신체변화로 인해 항상성의 균형은 깨지고, 이를 우리는 쾌/불쾌의 느낌으로 알아차린다. 그리고 이러한 쾌/불쾌의 느낌은 생각, 판단과 결합하여 다채로운 감정과 욕망으로 발전한다. 이것과 관련이 있는 뇌영역은 섬엽(insula)이다(Craig, A. D. 2009). 특히 우반구 전두섬엽에서 이러한 신체느낌이 감정으로 발전된다(Blakeslee, S. & Blakeslee, M. 2011).

3.2.2 신체느낌과 감정

신경해부학자인 Bud Craig(2009)는 내수용성감각이 인간의 뇌에 독특하게 배선된 방식을 최초로 알아냈다. Craig에 따르면 내수용성감각의 신호가 지도로 되어 있는 곳이 섬엽(insula)⁶⁷⁾이다. 특히 ‘우반구 전두섬엽(right anterior insular cortex)’이 핵심적

67) 섬엽은 전두엽과 두정엽, 측두엽에 의해 덮여 보이지 않는 대뇌피질 부위이다. 대뇌피질이 외측 고랑을 중심으로 접혀 들어가면서 생성된 섬엽은 대체적으로 위쪽은 넓고 아래쪽은 좁은 역삼각형 형태이다. 섬엽은 외부세계를 경험하고 인식하는 데 핵심적 역할을 한다. 내부적, 외부적으로 일어나는 상황을 뇌가 체계적으로 이해하는 데 관여하며, 자기 자신을 인식하고 사회적 상호작용을 가능하게 한다. 어떤 일을 경험하기 전에 미리 예상하는 능력과도 관련된다. 또한 섬엽은

인 역할을 한다고 밝혔다. 그에 따르면 우반구 전두섬엽에서 몸의 내부 상태와 뇌의 상태가 연결된다. 여기서 Craig가 말하는 ‘뇌의 상태’는 우반구 전두섬엽 이외의 대뇌 피질 전역에서 발생하는 감각지각, 추상적 사고, 언어처리, 욕구 및 동기 등이다. 이는 LeDeux(2006)가 설명한 ‘상위경로’와 맥락을 같이 한다⁶⁸⁾.

우반구 전두섬엽이 몸과 뇌 둘 모두의 항상성 정보를 통합하면 ‘바로 지금의 감정’ 지도가 생겨난다. 즉 우반구 전두섬엽이라는 뇌의 어떤 한 영역에서, 몸의 상태와 정신의 상태를 모두 탐지하여 통합한다는 것이다. 이것은 정서연구에서 아주 중요한 통찰이다. 오랫동안 논쟁해온 신체반응-느낌-인지-동기 등의 정서요소가 어떻게 상호작용하는지에 대한 해결점이 될 수 있기 때문이다. 이러한 이유는 우반구 전두섬엽은 상이한 뇌 영역 세 곳과 확고하게 연결되어 있다는 점에서 찾을 수 있다(Blakeslee, S. & Blakeslee, M. 2011).

우반구 전두섬엽과 연결된 첫 번째 부위는 편도체(amygdala)이다. 편도체는 하위경로의 핵심영역이며, 이를 통해 자율신경계의 흥분이 일어나고, 몸에서 여러 가지 반응이 생긴다. 이런 신체변화에 대한 정보가 다시 우반구 전두섬엽으로 들어간다. 또한 상위경로에 대한 평가도 우반구 전두섬엽으로 들어온다. 즉 신체에서 올라온 정보와 전두엽에서 재해석된 정보가 우반구 전두섬엽에서 통합되고, 이것은 편도체의 흥분에 영향을 미친다. 그러나 이러한 과정이 항상 원활하게 이루어지는 것은 아니다. 특히 우반구 전두섬엽에서 전두엽의 판단과 신체의 판단이 정확하게 반영이 되지 않는다면, 편도체가 과도하게 흥분하는 순환 고리를 끊지 못할 수 있으며, 이것이 정서장애의 원인이 될 수 있다(Blakeslee, S., & Blakeslee, M. 2011; 이상신 외 2007).

우반구 전두섬엽이 연결된 두 번째 영역은 상위경로를 통한 정보의 집결지로, 전두엽의 영역, 특히 안와전두피질(orbitofrontal cortex)⁶⁹⁾이 개입을 한다. 이곳은 보상

슬픈 기억이나 기쁜 감정, 친구에게 보낸 전화 메시지에 답이 없을 때 느끼는 불쾌감이나 좋아하는 음악을 들을 때 느끼는 기분 같은 것들이 모두 섬엽이 작용한 결과이다. 섬엽은 자극이 뜨거운지 차가운지 기분 좋은 것인지 고통스러운 것인지를 인식하게 해준다. 일부 연구에 따르면 명상을 하는 사람들의 섬엽이 일반인보다 두껍다고 한다. (강윤정, 2011)

68) 앞에서 설명한 ‘2.2.3 상위경로와 하위경로’ 참조

69) 안와전두피질은 전운동피질(premotor cortex)과 보완운동영역(supplementary motor area)의 앞에 있는 전전두피질의 일부분으로 전전두피질의 가장 아래쪽과 배쪽에 위치하고 있다. 인간 뇌의 1/4~1/3을 차지하는 전전두피질은 크게 세 부분으로 구분되는데, 등쪽외측전전두피질, 내측전전두피질(medial prefrontal cortex), 그리고 안와전두피질로 구성되어 있다. 안와전두피질과 내측전전두피질은 비슷한 기능을 담당하고 함께 작용하는 경우가 많으므로, 이 두 영역을 배쪽 내측 전전두엽(ventromedial prefrontal cortex)이라고 명명하기도 한다. 안와전두피질은 해부학적

및 처벌과 관련해 자아를 통제하고, 우선순위를 고려해 계획을 세우는 데 중추적인 역할을 담당하는 부위다. 안와전두피질은 과거에 경험한 사건들 중 정서적으로 중요한 의미를 가진 생각이나 기억을 회상하고 이것들로 의해 신체반응이 일어나도록 한다(이상신 외 2007). 안와전두피질은 우반구 전두섬엽에게 대뇌피질의 정보(생각이나 기억)를 전달해 신체느낌과 함께 ‘의사결정’을 하게 한다.⁷⁰⁾ 이러한 결정이 편도체의 무의식적반응을 조절시키는 것이다.

그러나 이 과정 또한 원활하게 진행되지 않는 경우가 많다. 특히 내수용성감각에 의한 신체내부의 느낌이 반영되지 않고 대뇌피질의 정보만으로 ‘가상의 느낌’을 발생시켜 편도체 조절에 영향을 줄 수 있다. 신체내부의 느낌이 반영되기에는 물리적으로 충분한 시간이 필요하다. 그러나 정신적인 느낌이 진행되는 것은 훨씬 빠르게 진행된다. 그래서 실제 신체느낌이 반영되기 전에 느낌이 왜곡되는 것이다. 이것이 우리가 정서로 인해 고통 받는 핵심원인 중 하나이다. 즉 실제 신체느낌이 감정을 결정하는데 동참하지 못하고, 단지 과거기억을 바탕으로 한 판단과 기대, 욕망 등에 의한 정신적인 느낌만으로 감정을 결정한다면, 이로 인한 의사결정은 우리가 삶을 살아가고 대인관계를 맺는데 고통을 안겨줄 것이다.

예를 들어 외상 후 스트레스장애(PTSD: post traumatic stress disorder) 환자의 경우 편도체에서 공포가 일어날 때 공포의 강도가 너무 높아서 소거(extinction)가 잘 일어나지 않는다. 외상 후 스트레스장애(PTSD)를 겪는 환자들을 대상으로 한 뇌 영상 연구에서 공포가 일어날 때 편도체의 활성화도는 높은 반면에, 안와전두피질의 활성화도는 낮았다(이상신 외 2007). 이 결과는 외상 후 스트레스장애(PTSD) 환자들에서 공포의 소거가 잘 일어나지 않는 이유에 대한 근거를 제공하고 있다.⁷¹⁾ 이것은 안전한 상황임에도 불구하고 안와전두피질이 제대로 인식을 못하게 되거나 또는 과거 부정적 경험이

으로 볼 때 등쪽외측전두피질과 연결되어 있을 뿐만 아니라 편도체와 같은 변연계와도 밀접하게 연결되어 있으므로, 인지적인 정보와 감정적인 정보를 통합하는 기능을 가지고 있다. (이상신 외 2007)

70) Antonio Damasio(2007)는 일상생활에서 이루어지는 가장 ‘합리적인’ 의사결정에조차 감정이 강력하게 개입한다는 견해를 가지고 있다. 그에 따르면 신체느낌을 감지하는데 어려움이 있는 환자들은 감정이 무너지고, 그로 인해 인지적으로는 문제가 아무 문제가 없어도, 어떤 결정을 내릴 때 혼란을 겪는다고 한다.

71) 안와전두피질은 편도체의 과다한 감정을 조절하고 소거(extinction)하는 역할을 한다. 예를 들어 편도체에서 공포조건화가 형성이 된 후에 공포자극이 사라지면 공포반응이 줄어들게 되는 데 여기에 안와전두피질이 관여한다. 안와전두피질이 손상된 환자는 공포자극이 사라져도 공포반응이 지속되거나 사라지는데 더 많은 시간이 걸린다. (이상신 외 2007)

수정되지 않아서 공포가 지속되고 증폭되는 경우이다. 안와전두피질이 정상적인 역할을 수행하려면 우반구 전두섬엽에 ‘신체느낌’의 정보가 충분히 제공되어야 한다. 이것이 ‘신체느낌’을 의도적으로 알아차리고, 머물러, 바라보는 명상의 의미이며, 특히 충분히 시간을 두고 신체느낌에 머물러야 하는 이유이다.⁷²⁾

우반구 전두섬엽이 연결된 세 번째 영역은 전두대상피질(anterior cingulate cortex)이다. 전두대상피질은 행동의 과실 여부를 점검하고, 잘못과 실수를 회피하거나 바로 잡으며, 맥락을 평가하고, 정서 및 동기 차원에서 중요한 의미를 갖는 행위를 계획하고 수행한다(Craig, A. D. 2009). 특히 이곳은 욕구와 관련된 영역으로 우리가 기대하는 것이 이루어지기를 바라고, 싫어하는 것을 피하는 것에 관한 정보를 다루는 곳이다. 전두대상피질의 작용이 우반구 전두섬엽에 영향을 미친다는 것은 우리가 어떤 기대를 가지고 있게 되면 신체지도에 영향을 미치게 되고, 이는 실제 신체상황과 다르게 느껴지거나 판단하게 될 수 있다는 것이다.

이렇게 우반구 전두섬엽은 편도체에 의한 신체내부의 변화를 감지하여 신체느낌을 인식하고, 안와전두피질의 생각과 기억을 반영하고, 전두대상피질의 욕구를 가미시킨다. 이들 모두가 혼합되어 감정이 형성되고 이것은 ‘정서지도(emotion map)’의 형성에 기여를 한다. 우반구 전두섬엽은 정서지도와 관련이 있다고 추론할 수 있다. 정서지도는 앞에서 논의한 정서가 신체반응, 느낌, 인지, 동기의 다차원적인 요소로 구성되어 있다는 것을 다시 설명한다.

Hugo Critchley(2001)는 정서의 민감도를 알기 위한 실험을 통하여 우반구 전두섬엽에서 통합되는 신체느낌과 감정의 관계를 밝혔다. 그는 인위적인 소리를 맥박과 동일하게 또는 다르게 들려주면서 피험자가 얼마나 실제 맥박을 알아차리는지의 실험을 통해 몸에 관심을 갖고 주의를 기울이는 활동과 정서를 인식하는 것과 어떤 관계가 있는지를 알아보았다.

Critchley는 아홉 명의 여성과 여덟 명의 남성을 이 실험에 참여시켰다. 피험자들은 뇌 촬영 장비 안에 들어가 눕고, 헤드폰을 쓴 다음, 심박 수를 재는 측정기에 왼손 중지를 올려놓는다. 오른손은 버튼이 두 개 달린 또 다른 측정기에 올린다. 이들이 열 개가 한 세트인 뿔 소리를 듣는 과정 동안 스캐너가 뇌의 활동을 기록한다. 열 개짜리 뿔 소리가 끝나면 매번 약간의 쉬는 시간이 있는데, 그때 이들에게 뿔 소리가

72) 이것에 대해 ‘5. 엄지관 명상’에서 구체적으로 다룬다.

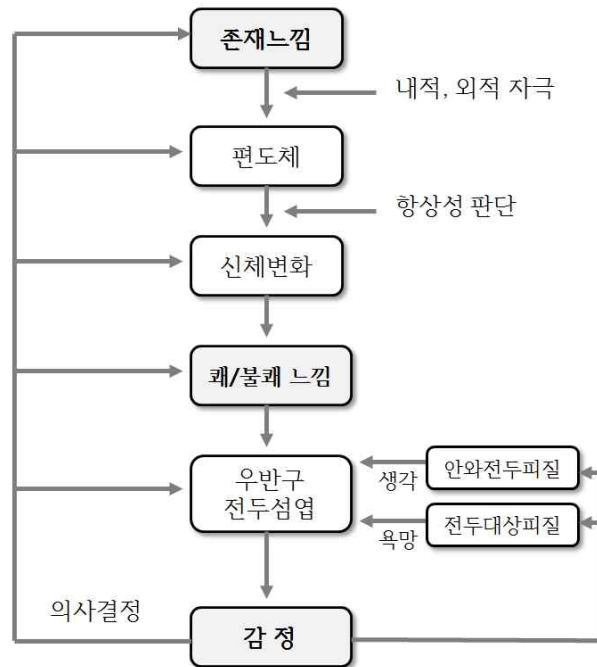
심장박동과 일치했다고 생각되면 한쪽 단추를 누르고, 심장박동과 일치하지 않았다고 판단되면 다른 쪽 단추를 누르라고 선택을 하게 한다. Critchley는 피험자의 실제 심장박동에 맞추어 빠 소리를 내게 하기도 하고 어긋나게 내기도 하는 실험을 반복하였다. 피험자 가운데 넷은 그 소리가 심장박동과 일치할 때와 불일치할 때를 정확하게 맞추었다. 그들은 차이가 난다는 것을 매번 정확하게 느낀 것이다. 피험자 두 명은 소리와 심박이 일치하는지, 불일치하는지 전혀 파악하지 못했고, 아무렇게나 추측했다. 나머지 피험자는 그 사이에 위치했다.

이 실험에서 심장박동을 정확하게 짚어낸 피험자들의 경우 우반구 전두섬엽이 가장 활발하게 활동했다. 감정이입, 즉 공감 정도를 알아내는 설문지 응답에서 점수가 가장 높은 사람들도 바로 그들이었다. Critchley는 이 실험을 통해 자신의 심장박동을 정확하게 파악하는 사람일수록 정서전반을 더 잘 느끼고, 내장의 신호를 잘 알아차릴수록 그 만큼 더 감정적으로 민감하다고 결론을 내렸다. 또 공감을 잘하는 사람일수록 우반구 전두섬엽이 더 두껍다는 것을 발견했다. 이는 우반구 전두섬엽이 발달된 사람이 타인의 마음도 더 잘 읽는다는 의미이다.

사랑, 증오, 열정, 혐오, 감사, 분개, 자신감, 당황, 공감, 경멸, 승인, 무시, 금지, 굴욕, 기만 등 인간이 다채로운 정서를 느낄 때, 뇌의 우반구 전두섬엽이 활성화된다. 신체통증에서부터 심장이 뛰거나 위가 경련하거나 하는 내장감각을 느낄 때에도 우반구 전두섬엽이 활성화된다. 예를 들어 뇌졸중으로 우반구 전두섬엽이 손상된 사람은 혐오감을 느끼거나 알아차리지 못한다. 신체통증을 느끼는 것이나 왕따를 당할 때의 심적 고통을 경험할 때 모두 우반구 전두섬엽이 활성화된다. 즉 우반구 전두섬엽은 신체내외부의 통증뿐 만 아니라 심리적 고통도 또한 똑같은 과정으로 인식한다 (Blakeslee. S. & Blakeslee. M. 2011).

원인이 신체적 고통이든 심리적 고통이든, 고통의 목적은 깨진 항상성의 균형을 잡기 위해서이다. 고통은 다른 뇌영역의 도움(감정, 생각, 갈망)이 필요하다고 판단하면, 신체느낌(body feeling)을 의식의 수면으로 떠올리게 해서 우리를 주의, 집중하게 만든다. 그러나 이렇게 신체 부위에서 올라오는 신호를 제대로 느끼지 못하고 무시하거나 또는 중간에 적절하게 해결하지 못한 과거경험의 기억이 개입하게 되면, 즉 신체느낌을 그 자체로 받아들이기보다 속단하게 되면, 신체느낌은 가상의 느낌(false feeling)으로 왜곡, 증폭되어 불쾌한 느낌과 부정적 감정과 같은 심리적 고통으로, 더

나아가 신체적 만성통증으로 돌아온다. 이렇게 실제 신체느낌과 정신적인 느낌인 감정이 깊이 연관이 있다는 것은, 이것이 모두 뇌의 한 영역에서 일어난다는 점이 어느 정도 뒷받침해준다.



<그림 23> 신체느낌과 감정의 순환과정

어떤 자극으로 편도체가 작동되면 신체에는 변화가 생긴다. 이것이 항상성 균형을 깨뜨리게 되면 이로 인해 쾌/불쾌 느낌이 발생하고, 우반구 전두엽은 신체느낌과 안와전두피질에서 전해오는 상위경로의 정보와 전두대상피질에서 오는 기대와 욕구와 관련한 정보를 통합해 감정으로 발전시킨다. 최종 감정은 의사결정과 행동에 영향을 미치고, 이것이 또 다른 자극이 되어 편도체에 영향을 미치면서 순환과정이 시작된다. 만약 실제 신체느낌이 반영이 안 되거나, 상위경로의 정보가 기대나 욕망으로 인해 왜곡되면 현명한 의사결정이 내려지지 않게 된다. 이렇게 되면 편도체의 적절한 조절은 실패하게 되어, 이것은 감정이 영동하게 순환하여 부정적 감정이 강화되거나 억제되는 결과를 초래한다. 그리고 이 모든 과정에, 특히 판단과정에(항상성 판단, 상위경로의 판단, 의사결정) 과거기억이 영향을 미친다. 즉 과거에 어떻게 경험하였는가에 따라 판단이 달라지고, 이로 인해 신체느낌과 감정은 영향을 받는다.

3.2.3 가상 신체느낌과 기억

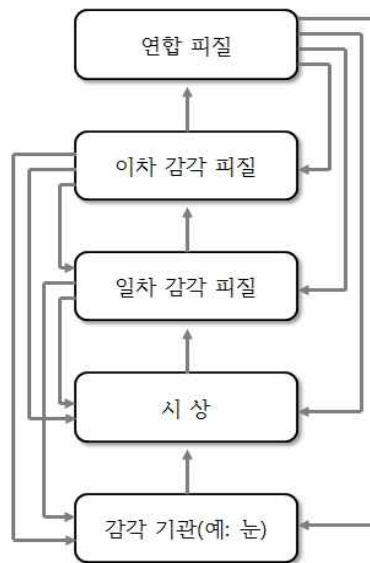
1) 피드백 회로

어떤 기대나 욕망을 가지는 것은 실제 신체지도를 인식하는 데 영향을 미친다. 기대나 욕망에 의해 왜곡된 신체지도를 ‘신체상(body image)’이라고 한다(Blakeslee, S. & Blakeslee, M. 2011). 신체상도 실제 여러 신체지도들로 토대를 두고 있지만 특화된 회로들에 의해 왜곡된 영향을 받는다. 대뇌피질은 여러 층의 위계구조를 가지고 있는데, 원초적 감각정보를 하위영역에서 흡수해 보다 상위의 연합영역으로 전달한다. 그리고 연합영역에서 다시 하위영역으로 정보를 운반한다. 하위영역에서 상위영역으로 정보를 전달하는 하나의 신경에 열 배 이상의 신경이 상위영역에서 가공된 정보를 하위영역으로 보낸다. 이 피드백(feedback) 구조가 어떤 의미를 갖는 것인지 여전히 연구 중이지만, 마음(mind)은 작동하면서 예측을 하며, 마음의 과정은 수동적 흡수과정이 아니라 능동적 과정이라는 것은 명백하다. 정보가 위계적 대뇌피질에 입력될 때 각 영역은 이렇게 묻는다. “내가 기대한 것 맞아? 내가 예측한 것 맞아? 내가 그렇다고 이미 알고 있는 것과 일치하나?” 이렇듯 뇌는 입력정보를 이미 알거나 기대하거나 믿는 것과 끊임없이 비교한다. 상위영역이 입력된 값을 파악하면, “그래, 전에 보았던 거로 군”하며 그 정보는 하위영역으로 피드백 되고, 우리가 정말로 일어나고 있다고 생각하는 일이 일어나고 있음을 확인한다(Elias, L. J. & Saucier, D. M. 2009).

그러나 많은 경우에 이런 과정은 단순한 확인절차를 뛰어넘는다. 피드백된 예측이나 생각 때문에 실제로는 상위영역으로 흘러가는 정보가 바뀐다. 정보는 대뇌피질의 위계에서 시종일관 ‘역진’한다. 수준 높은 정신을 관장하는 영역에서 더 낮은 수준의 기본적 감각처리영역으로 역진하는 것이다. 이 사실을 통해 예측과 생각이 의식의 주체를 배반하기도 한다는 걸 알 수 있다. 실제로 감각에 표상되는 것과 기대가 크게 상충하는 일이 벌어지면 대상을 참신하게 보지 못하기도 한다. 우리의 인식이 실제 자체와 큰 차이가 있다는 이야기이다. 우리의 기대와 믿음은 우리가 실재를 구성하고 파악하는데 큰 영향을 미친다. 기대와 믿음은 과거경험에 토대를 두고 있으며, 이러한 과거의 경험은 예측용 기억으로 저장된다. 우리가 보고, 듣고, 느끼고, 생각하는 것의 인식을 규정하고, 영향을 끼치는 게 바로 우리의 믿음과 기대이다.

그러나 과거의 기억은 완전하지 않다. 완전하지 않다는 의미는 그때의 정확한 상

황을 기억하지 못할 수도 있다는 뜻이다(Elizabeth, L. & Ketcham, K. 1994). 특히 어린 시절의 강렬한 경험은 신체느낌 및 감정과 같은 느낌의 형태로만 남는다. 이는 아직 대뇌피질과 해마가 발달하지 못하여 정확한 정황을 기억하지 못하기 때문이다. 즉 몸이 기억을 한 것이다. 과거의 강렬한 경험 특히 부정적인 경험은 성인이 되어서도 자주 경험되는 경향이 있다. 그러나 이런 과정은 거의 무의식적이어서 왜 자신이 이런 경험을 하는지, 어떻게 조절해야 하는지에 대한 선택은 주어지지 않는다. 이것이 과도하게 되면 정서 및 행동장애로 이어진다.



<그림 24> 정보의 역진과정

예측한 대로 이루어지기를 바라는 기대와 욕구에 의해 감각기관에서 올라오는 정보는 과거기억을 바탕으로 하위영역의 정보처리에 개입을 한다.

2) 신체 기억 시스템

자전거 타기, 영어로 말하기, 시금치에 대한 선호, 뱀에 대한 두려움, 똑바로 서 있기, 치과 드릴 소리에 대한 불안감 등의 공통점은 모두 우리가 학습에 의해 습득된 지식 혹은 느낌 및 행동들로서, 우리 몸과 머릿속에 저장되어 있다는 것이다. 일부는 그렇게 행동하거나 기대하도록 배운 것들이고, 또 어떤 것들은 개인적인 느낌을 기억

해 낸 것이다. 그리고 나머지는 그저 단편적인 사실들이다. 오랫동안 사람들은 무언가를 학습하고 기억할 때 뇌 안에 연관된 시스템이 단 하나만 존재한다고 생각해 왔다. 그러나 지금은 서로 다른 종류의 기억을 담당하는 다중 기억시스템이 있다는 것이 밝혀졌다. 우리가 야구를 할 때 공을 제대로 맞추는 동작을 학습할 수 있도록 해 주는 기억작용은 타석에 들어서 헛스윙에 그치고 말았던 과거경험을 떠올리게 해 주는 기억작용과 서로 다르다. 또한 이들은 이전 타석에서 데드볼을 맞은 다음 다시 타석에 들어섰을 때 밀려오는 긴장감과 불안감을 유발하는 시스템과도 다르다. 분명히 이러한 기억들은 모두 장기기억에 해당하지만 서로 다른 신경망에 의해서 조절된다. 다양한 종류의 신체느낌과 감정이 있는 것과 마찬가지로 다양한 종류의 기억이 서로 다른 뇌 시스템으로부터 만들어지고 있는 것이다. 이것과 관련하여 아래의 Claparede의 사례가 있다(Claparede, E. 1911).

20세기 초에 프랑스의 내과의사인 Claparede는 뇌 손상으로 인하여 새로운 기억을 생성하는 능력을 잃은 것으로 보이는 한 여성 환자를 진찰하게 되었다. Claparede는 병실에 들어설 때마다 그녀에게 다시 자기소개를 해야만 했는데 그녀가 이전에 의사를 만났던 경험을 기억하지 못했기 때문이다. 이와 같은 그녀의 기억 문제는 Claparede가 병실을 떠난 지 채 몇 분도 지나지 않아서 다시 찾아왔음에도 불구하고, 마치 처음 본 것처럼 의사를 대할 정도로 심각하였다.

어느 날 Claparede는 새로운 것을 시도해 보았는데, 우선 늘 하던 것처럼 병실에 들어가서 그녀에게 악수를 청하는 것이었다. 그녀는 평범하게 악수를 하기 위해 손을 뻗었는데 손이 닿자마자 재빨리 손을 뺐다. 왜냐하면 Claparede가 손바닥에 숨겨둔 조그만 압정이 그녀의 손바닥을 따끔하게 찔렀기 때문이다. 그 다음 진료를 위해 그녀의 병실에 왔을 때, 그녀는 역시 Claparede를 알아보지 못하였지만 완강히 악수하기를 거부하였다. 허나 왜 자신이 의사와 악수하고 싶지 않은지에 대해서는 설명하지 못했다(LeDoux, J. 2002).

그녀는 Claparede를 위협으로 받아들였던 것이다. 비록 이 환자는 악수하는 상황에 대한 의식적인 기억은 없었지만 잠재의식적으로 Claparede의 손을 잡는 것은 자신에게 아픔을 준다는 것을 배웠고, 그녀의 뇌는 불쾌한 사건이 다시 일어나는 것을 막기 위해서 저장된 정보, 즉 기억을 사용하였다. 이 사건은 당시에는 완전히 이해되

지 못하였으나 최신의 연구들로 인해 두 개의 다른 기억시스템이 있다는 증거가 되었다. 즉 하나는 일정 시간이 흐른 뒤에 의식적인 회상을 통해서 경험에 대한 기억을 상기시킬 수 있는 시스템이고, 다른 하나는 과거에 학습한 것에 대하여 명백하게 자각하지 못하는 상태에서 느낌을 발생시키고 행동을 통제할 수 있는 무의식적으로 작동하는 시스템이다. 의식적 회상을 가능하게 하는 전자를 선언적(declarative) 또는 외현적(explicit) 기억이라고 부르고 후자를 비선언적(nondeclarative) 또는 암묵적(implicit) 기억이라고 한다.

외현기억은 마음속으로 언제든 떠올릴 수 있고, 말로 설명할 수 있다. Claparede의 환자는 뇌 손상으로 인해서 바로 이러한 종류의 기억에 문제가 있었던 것이다. 그러나 악수를 거절함으로써 위험 가능성이 있는 상황으로부터 자신을 보호하고자 했던 환자의 능력은 의식적 기억과는 다른 종류의 기억시스템이 작동하고 있다는 것을 반영한다. 이것이 위험하거나 위협적인 상황들에 대해서 작동하는 암묵적 기억이다. 이런 종류의 기억은 주로 공포조건화를 통해서 형성되는데, Claparede를 볼 때 핀에 찔리는 고통과 연합됨으로써 학습된 반사반응을 일으키는 촉발 자극이 되기 때문이다. 이것으로 학습은 의식적으로 지각하고 있지 않더라도 일어날 수 있다는 사실과, 조건화된 정서반응을 일으키는 데는 의식적인 지각이 필수적이지 않다는 사실을 통해서, 조건화된 공포반응에 암묵적 혹은 무의식적인 과정이 포함되어 있음을 알 수 있다.

Claparede의 환자는 뇌 손상을 입어서 비록 의식적인 기억은 할 수 없었으나, 다시 핀에 찔리는 것을 막기 위해서 공포자극에 대한 조건반응을 암묵적으로 습득하였다. 이러한 사실로 뇌 손상으로 인하여 정서적으로 학습된 경험에 대한 의식적인 기억을 사용할 수 없을 때에도 암묵적인 정서기억이 작동한다는 것을 볼 수 있었다. 즉 암묵적 기억은 몸이 기억하고 반응한다고 할 수 있다. 어떠한 손상도 입지 않은 정상적인 뇌에서는 외현적 기억과 암묵적인 정서기억 체계가 동시에 작용하며, 이를 통합하여 각자 자신의 고유한 기억을 형성한다.

예를 들어 차를 몰고 가다가 끔찍한 사고를 당했다고 가정을 해보자. 사건 당시 도처에서 경적이 끊임없이 울려대고, 우리는 매우 큰 충격을 받고 고통스러운 경험을 하게 된다. 세월이 지나 언젠가 다시금 그와 비슷한 경적소리를 듣게 되면, 암묵적 그리고 외현기억 시스템이 활성화될 것이다. 조건화된 공포자극이 되어 버린 경적소

리는 곧바로 편도체로 전달되어 근육 긴장, 혈압 및 맥박의 변화, 땀 분비 등, 위험한 상황에 처했을 때 나타나는 암묵적인 신체반응이 유발된다. 이와 더불어 경적소리는 대뇌피질을 통하여 해마 및 측두엽의 기억시스템으로 전달되어 외현기억을 활성화시킨다. 이로 인하여 당신에게 교통사고에 대한 기억이 떠오르게 된다. 즉 사고 당시에 우리가 어디를 가고 있는 중이었는지, 누구와 함께 있었는지와 같은 기억이 떠오르는 것이다.

경적 소리는 암묵적 신체기억시스템을 거쳐 정서적 각성의 배출구를 일제히 개방함으로써 공포 및 방어와 연합되어 있는 모든 신체반응을 표출시킨다. 표출된 반응은 우리가 각성되었음을 의미하며, 그 자체로 또 다른 현재 경험의 일부가 된다. 이러한 일이 가능한 이유는 암묵적 신체기억시스템에서 편도체로 이어지는 연결이 있기 때문이다. 암묵적으로 처리된 자극은 외현기억이나 의식과 관련된 뇌 영역들을 활성화시키지 않고도 편도체를 활성화시킬 수 있다.

위에서 언급했던 교통사고가 오래 전에 일어났다고 가정하면, 시간이 꽤 흘렀기 때문에 당신의 외현기억시스템은 사고 당시에 경적이 지속적으로 울렸던 것과 같은 세부 사항들까지 모두 기억하지는 못한다. 수년이 지난 지금 현재 외현기억시스템은 경적소리를 들어도 아무렇지 않은 듯 무시하고 있을 수도 있다. 그러나 신체기억시스템이 경적소리를 기억하고 있다면, 이 자극은 편도체로 전달되어 정서반응을 촉발시킬 것이다. 이러한 상황에 처하게 된다면 자신이 고통스러움을 느끼고 있다는 것을 알게 되겠지만 그 이유가 무엇인지는 전혀 모르게 된다. **자극이 무의식으로 처리됨으로 인해 자극자체나 자극의 영향을 인식하지 못했기 때문이다.**

이러한 이유 없는 정서적 각성은 일상에서 겪는 흔한 경험이다. 이것은 외현기억시스템이 잊혀 지기 쉽고 부정확한데다가, 조건화된 공포반응은 시간이 지나도 잘 소거되지 않는다는 사실 때문이다. 그리고 신체기억시스템은 하위경로를 사용하기 때문에 반응은 즉각적이어서 외현기억시스템의 작동보다 빠르게 나타난다. 즉 우리가 느낌의 인식과 이유를 알게 되더라도, 이미 신체반응은 일어난 다음이라는 것이다. 이러한 신체반응이 이후 상위경로를 통해 정보로 조정되지 못하면, 신체반응은 계속 악순환하는 패턴이 될 수 있다. 예를 들어 공포반응은 종종 시간이 흐르면서 그 위력이 점차적으로 증가하는데, 이러한 현상을 ‘공포의 숙성(incubation)’이라고 한다. 이렇게 쉽게 지울 수 없는 공포의 메커니즘은 특정한 유형의 정서장애를 이해하는데 매우 중

요한 역할을 한다.

Jeffrey Young(2005)은 암묵적 과거기억에 의한 영향이 정서장애와 밀접한 관계가 있다고 여기고 이를 치료하기 위해 심리도식치료(Shema Therapy)를 개발하였다. Young은 어릴 적 부정적인 정서기억이 도식(shema)을 형성하고 성인이 되어서도 감정, 판단, 행동에 무의식적인 영향을 끼친다고 주장했다. 이러한 도식을 ‘심리도식’⁷³⁾이라 하고, 이것은 ① 광범위하고 만연된 주제 또는 패턴을 가지고 ② 기억, 감정, 인지, 신체느낌으로 구성되어 있으며 ③ 자기 자신 및 타인과의 대인관계에 대한 평가를 하고 ④ 아동기 혹은 청소년기에 발달하며 ⑤ 생애 전반에 걸쳐 정교화 되며 ⑥ 유의미한 문제를 일으킬 정도로 역기능적이라고 정의하였다. 이런 정의에 따르면 초기 부적응 심리도식은 자기-패배적인 감정과 사고의 패턴이며, 생애 초기에 시작되어 일생 동안 반복된다. 그리고 개인의 행동은 심리도식에 포함되지 않지만, 부적응적 행동은 심리도식에 의한 대처반응이라고 간주된다(Young, J. E et al. 2003).

이러한 심리도식의 발달의 원인을 Young은 아동기 시절에 충족되지 못한 핵심 정서욕구(core emotional need)에 두며, 이것을 타인과의 안정 및 애착의 단절 및 거절, 자율성의 손상 및 그로인한 수행, 손상된 자기 한계, 자발성의 과잉경계 및 억제로 분류하였다. 이를 바탕으로 Young은 18가지의 심리도식⁷⁴⁾을 제시하였다. 그는 심리도식을 다른 말로 ‘인생의 덧’이라고 표현하였다.

인생의 덧은 생각과 감정과 행동, 그리고 대인관계를 결정하며 불안과 슬픔, 분노와 같은 격렬한 감정을 불러일으킨다. 이러한 덧은 어린 시절에 시작되어 일생 동안 반복되는 패턴이다. 이는 어렸을 적 가족이나 또래 친구들이 우리에게 끼친 영향으로 인해 시작된다. 과거에 우리는 버림받거나 비난하거나 과보호 받았을 수 있으며, 학대받거나 따돌림 당하는 등 정신적으로 다양한 손상을 받았을 수 있다.

73) 위에서 설명한 정서지도(emotion map)와 같은 맥락이다.

74) 심리도식의 종류는 단절 및 거절에 1.유기/불안정, 2.불신/학대, 3.정서적 결핍, 4.결함/수치심, 5.사회적 고립/소외가 있고, 손상된 자율성 및 손상된 수행에 6.의존/무능감, 7.위험/질병에 대한 취약성, 8.융합/미발달된 자기, 9.실패가 있고, 손상된 한계에 10.특권의식/옹대성, 11.부족한 자기통제/자기훈련이 있고, 타인-중심성에는 12.복종, 13.자기희생, 14.승인-추구/인정-추구가 있고, 과잉경계 및 억제에는 15.부정성/비관주의, 16.정서적 억제, 17.엄격한 기준/과잉비판, 18.차별이 있다. Young은 이러한 심리도식을 가지고 있는지 알아내기 위해 독자적인 질문지를 개발했다. (Young, J. E. et al. 2005)

결국 이러한 인생의 덧은 우리들 자신의 일부가 되어 일생을 조종하게 된다. 어른이 되었음에도 불구하고 과거에 학대받고 무시당하고 책망 받고 조종당했던 상황을 다시 한 번 자초하게 되고 원하는 것과는 반대의 상황을 만든다.(Young, J. E., et al. 1993)

부정적 심리도식은 어떤 자극을 객관적으로 판단하지 못하고 그 도식에 편향되어 자동적으로 판단을 내리게 하는 경향이 있다. 그러므로 인해 도식이 가지고 있는 신체느낌, 감정, 생각, 욕구, 심지어 행동까지 의식하지 못한 채 벌어진다. 도식을 가진 당사자는 자신이 왜 그런 느낌과 감정과 행동을 하는지 모르면서 반복하게 된다(Arntz, A. et al. 2009). Young은 자신의 저서에서 이러한 과정을 보여주는 사례를 기술하였다.

Martine은 어린 시절 엄마와의 관계에서 비롯된 결합도식⁷⁵⁾을 가지고 있다. 그녀는 치료자에게 “나에게는 엄마가 사랑할 만한 게 아무 것도 없어요. 그리고 사랑을 받기 위해서 내가 할 수 있는 일도 전혀 없어요. 나는 예쁘지도 않고, 외향적이거나 인기가 많지도 않아요. 나는 개성도 없고, 옷도 잘 차려입을 줄 몰라요. 내가 가진 것이라고는 오로지 똑똑하다는 것뿐인데, 우리 엄마에게 그것은 아무런 의미도 없어요.”라고 말한다. Martine은 지금 31세인데, 친구가 거의 없다. 최근에 그녀의 남자 친구인 Johnly는 자신의 친구들이 교체하고 있는 여성들을 Martine에게 소개시켜 주었다. Martine은 그녀들을 매우 좋아하지만, 그녀들이 아무리 잘 대해줘도 친해질 수 없다고 느끼고 있다. 그녀는 치료자에게 “그 여자들이 나를 좋아하지 않는 것 같아요. 나는 그녀들과 함께 있으면 상당히 불안해져요. 진정이 잘 안되고, 정상적인 관계를 맺을 수가 없어요.”라고 말한다. (Young, J. E. et al. 2003)

Young(2003)에 의하면 인지, 정서, 행동 그리고 대인관계 측면에서, Martine은 그 여자와 있을 때 자신의 심리도식을 영속화하는 방식으로 행동한다. 인지적으로 Martine은 정보를 왜곡하며, 이것을 심리도식이 지지한다. 그녀는 그 여자들이 자신

75) 결합 도식이 있는 사람들은 자신이 결합이 있고, 나쁘고, 남들이 원치 않고, 열등하고, 중요한 측면에서 취약한 존재라고 느끼거나, 자신의 참모습이 드러나면 중요한 타인에게서 사랑을 받지 못할 것이라고 느낀다. 비판, 거절, 비난, 등에 과민하고, 자의식이 강하며, 남들과 비교를 많이 하고, 남들과 같이 있을 때 불안전감을 느끼며, 자신의 결합을 수치스럽게 여긴다. (Young, J. E. et al. 2005)

에게 보이는 우호적인 행동을 평가절하(“그 사람들은 오직 Johnly 때문에 나에게 친절한 것일 뿐이야. 실제로는 나를 좋아하지 않아.”)하고, 그녀들의 말이나 행동을 자신을 싫어한다는 증거로 오해한다. 예를 들어, 그 여자들 중 한 사람인 Robin이 다가오는 결혼식에서 신부들러리가 되어 달라는 부탁을 Martine에게 하지 않았을 때, Martine은 신부들러리를 부탁할 정도로 충분한 시간 동안 알고 지낸 사이가 아니라는 점을 알면서도 Robin이 자신을 싫어한다고 결론지어 버렸다. 정서적으로 Martine은 어린 시절 심리도식 촉발상황과 조금이라도 유사한 사건을 접하면 강한 정서반응을 보인다. 아무리 사소한 일이라고 하더라도, 자신이 거절당한다고 느끼면 그녀는 매우 심란해지고 동요한다. 신부들러리가 되어달라고 부탁받지 못했을 때, 그녀는 극심한 무가치감을 느꼈고 수치스러워했다. 그녀는 “내 자신이 너무 싫어요.”라고 말했다. Young은 부정적 심리도식은 영속하려는 성질을 가지고 있다고 아래의 예를 들어 설명했다.

Martine은 어린 시절에 자기 엄마와 맺었던 관계양상을 반복할 가능성이 높은 인간관계에 끌린다. 여성들과의 모임에서, 그녀는 자신을 가장 만족시키기 힘들고 비판적인 사람과 적극적으로 친분을 맺으려고 하며, 마치 어릴 때 엄마에게 했던 것처럼 그 여자에게 공손하면서도 변명하는 식으로 행동한다. 성격 문제를 지닌 대부분의 내담자들은 어린 시절부터 시작된 부정적인 패턴을 자기-패배적인 방식으로 반복한다. 그들의 심리도식을 영속화하는 사고, 정서, 행동, 대인관계 방식은 만성적이며 광범위하다. 그렇게 함으로써, 어렸을 때 자신에게 가장 심각한 상처를 주었던 바로 그 상황을 뜻하지 않게 다시 만들어내고 있는 셈이다. (Young, J. E. et al. 2003)

명상을 상담 및 심리치료 분야에 적용한 인경(2012)은 위에서 설명한 반복된 패턴은 미해결된 과제의 이미지 때문이며 이를 ‘마음 작동 모델’로 설명하였다. 그는 마음의 작동을 표층수준과 심층수준으로 나누고 표층수준의 경험내용이 심층수준으로 이동하여 편집되고, 편집된 경험내용은 다시 표층수준으로 표출되어 현재의 경험에 영향을 미치는 상호과정이라 하였다. 즉 마음작동은 정신의 인식활동과 동시에 과거에 훈습(薰習)된 경험내용이 반영되는 과정이며 활동이다. 과거의 기억을 유식불교에서는 종자식(種子識)으로 해석을 하며, 이것으로 인해 고통이 발생한다고 설명한다. 종자는

행위, 자아, 선악과 관련된 영상으로 나타나며, 이 영상은 제8식에 저장된 잠재된 의식, 과거의 경험정보, 임상적으로는 상처받은 미해결 과제의 이미지이다. 이것이 심층에 잠재되어 현재의 삶에 영향을 준다. 인경(2012)은 미해결 과제를 아래와 같이 해석하였다.

미해결 과제와 관련된 영상은 내면의 상처를 뜻한다. 아직 해결되지 않은 상태로 기억(제8식)에 남겨진 경험의 정보이다. 이것은 언어적 정보가 아니라, 사진과 같은 영상의 형태로 저장되어 있다. 경험내용은 그 자체로 압축된 파일이다. 이것은 감정, 생각, 갈망과 같은 미해결된 심리현상이다. 이런 영상이 현재의 증상을 일으킨다고 본다. (인경, 2012)

미해결된 과제는 해결되기 위하여 심층에서 표층으로 반복적으로 올라오려는 경향이 있다(인경, 2012). 그래서 구체적이지 않은 자극에도 쉽게 발현된다. 그러나 암묵적인 패턴에 의하여 과거에 해결하지 못한 방식으로 반복적으로 다루어지기 때문에, 미해결된 과제는 더욱 더 고착화 된다. 이것이 ‘악순환의 덫’이며, 장애의 근원이다. 이를 해결할 수 있는 방법 중 하나는 실제 신체느낌을 다시 재경험하면서 이를 자각하는 것이다. 과거의 어떤 사건으로 인해 암묵적 기억에 저장된 의식하지 못한 불쾌한 신체느낌을 의도적으로 의식화시키는 작업은 반복적으로 경험하는 부정적 패턴에서 벗어날 수 있는 가능성을 열어준다. 이것은 신체느낌의 의미를 재창조하는 것이다.

3.3 신체느낌의 의미

3.3.1 인지과학의 관점

서양에서의 마음(mind)에 대한 이해는 이성(reason)과 가깝다.⁷⁶⁾ 서양에서 이성은 2천 년이 넘도록 인간을 정의하는 주요 특성으로 간주되어 왔다. 이성은 우리의 논리적 추론 능력뿐만 아니라, 우리가 어떻게 행동해야 될 것인가에 대해서 묻고, 문제를 해결하고, 가치를 평가 하고, 비판하고 숙고하는 능력, 그리고 우리 자신과 다른 사람들 및 이 세계에 대한 이해에 도달하는 능력을 포함한다. George Lakoff와 Mark Johnson(1999)은 이러한 마음(mind), 즉 이성에 대한 우리의 근본적 이해가 변해야 한다고 주장한다.

이성은 전통이 주장해 온 탈신체화된 것이 아니라, 우리의 두뇌, 몸, 그리고 신체적 경험의 본성에서 유래한다. 이것은 우리가 사유하기 위해서 몸을 필요로 한다는 그저 단순한 주장만이 아니라, 오히려 이성 그 자체의 고유한 구조가 우리 신체화(embodied)의 세부사항에서 유래한다는 인상적인 주장이다. 우리에게 지각과 운동을 가능하게 해 주는 동일한 신경적, 인지적 기제도 우리의 개념체계와 이성의 방식을 만들어 낸다. 따라서 이성을 이해하기 위해서 우리는 우리의 **감각 체계, 신체 반응체계의 세부 내용과 느낌 체계의 신경결속의 기제를 이해해야 한다**. 요약하면, 이성은 결코 우주적인, 또는 몸과 분리된 마음(mind)의 초월적인 특성이 아니다. 그 대신에 이성은 우리 인간 몸의 특이성에 의해서, 우리 두뇌의 신경, 내분비 구조의 주목할 만한 세부 내용에 의해서, 그리고 이 세상에서 우리의 일상적 기능의 세부사항에 대한 결정으로 형성된다. (Lakoff, G. & Johnson, M. 1999)

위의 주장은 기존의 철학적 전통의 마음(mind)과는 거리가 있다. 마음이 몸에서 분리되고 독립된 그리고 다른 모든 사람들과 정확하게 동일하며, 탈신체적이고, 초월적인 이성을 공유하며, 단순히 이성적이고 논리적인 자기반성에 의해 자신에 관해 모든

76) 동양에서의 마음(心)은 일반적으로 감정, 생각, 갈망을 포함하는 정신적인 작용을 뜻한다. 그러나 서양에서의 마음(mind)은 일반적으로 생각, 즉 이성을 뜻한다.

것을 알 수 있는, 데카르트 철학의 이원론적 인간은 이들이 주장하는 곳에 없다. 오히려 마음은 신체화(embodied)되어 있고, 이성(理性)은 몸에 의해 형성된다. 그리고 대부분의 사고는 무의식적이며 마음은 단순히 자기반성에 의해서는 알 수 없고 경험이 필요하다. 절대 자유를 가지며, 도덕적인 것과 그렇지 않은 것을 정확하게 명령하는 초월적 이성을 가진, 근본적으로 자율적인 칸트적 인간 또한 여기에 존재하지 않는다. 몸에서 유래한 이성은 몸을 초월하지 않고, 도덕성의 보편적 개념에 지배되지도 않는다.

서구의 인지과학은 1950년대와 1960년대에 발전했으며, 이성은 탈신체적이고 문자적이라는 견해를 가지고 있었다. 이러한 초기 인지과학은 마음이 몸과 무관하게 그 형식적 기능들에 의해 특징지어진다는 엄격한 이원론을 가정했다. 이러한 관점의 인지과학을 1세대 인지과학이라 한다.

고전 인지과학에 의하면, 인지는 보편화된 논리적, 형식적 규칙의 적용을 통해 내적, 정신적 상징의 조작을 전적으로 담당하고 있다. 마음을 연산 프로그램으로 다루는 것은 1세대 인지과학 관점의 전형적 실례이다. 즉 고전적인 1세대 인지과학에서 인지는 외부 세계의 양상과 관계를 맺을 수 있는, 내적 상징에 대한 수학적, 논리적 연산이라는 협소한 정의를 갖는다. (Lakoff, G. & Johnson, M. 1999)

고전적인 인지과학(cognitive science) 관점은 1970년대 중반부터 기존의 근본원리들을 의문시하면서부터 달라지기 시작했다. 이러한 변화는 2세대 인지과학으로 이끌었고, 이것은 인지에 대한 정의에서부터 차이를 보인다. 인지(認知)는 외부 실재의 정신적 반영이 아니라, 느낌이며 행동이라는 것이다. 2세대 인지과학은 느낌도 다른 어떤 지각적 이미지만큼이나 인지적인 것으로 간주하였다. 2세대 인지과학의 핵심특징 중 하나는 정서나 느낌도 대뇌피질 과정과 상호작용하는 것이며, 인지과정은 무의식적으로 일어날 수 있다는 것이다. 더 나아가 2세대 인지과학은 신체느낌이 인지과정의 중심적 역할을 한다고 여긴다. 이것을 신체화된 마음(embodied mind)이란 개념으로 설명한다.

1) 인지적 무의식

언어, 의미, 지각, 개념체계들 및 이성에 관련된 모든 정신적 작용들과 구조들을 기술하기 위해 인지적이라는 용어를 사용한다면 ‘인지적 무의식(cognitive unconscious)’이란 개념은 의미가 있다(Lakoff, G. & Johnson, M. 1999). 1970년대 이후의 인지과학은 대부분 우리의 사고가 무의식적이라는 사실을 발견했는데, 이 경우 무의식이란 억압되어 있음이라는 Freud적 의미가 아니라, 의식이 접근할 수 없거나 또는 너무 빨리 작용하기 때문에 집중하기 힘든 방식으로 인지적 의식의 층 아래에서 작용한다는 의미이다. Lakoff와 Johnson(1999)은 우리가 대화를 할 때를 예로 들어 의식적 인식의 층 밑에서 진행되고 있는 무의식적 과정을 설명했다.

말하고 있는 것에 관련된 기억에 접근하기
일련의 연속된 음을 언어로 이해하고, 그것을 나누고, 확인하고, 범주화하기
문법 구조에 따라 문장에 구조를 부여하기
낱말들을 골라 문맥에 적절한 의미들을 낱말들에 부여하기
문장들을 하나의 전체로서 의미론적, 화용론(話用論)적으로 이해하기
논의에 관련된 용어들로 말하는 것의 틀구성
논의하고 있는 것에 관련된 추론하기
관련된 경우 심상을 구성하고 검사하기
담화 속의 공백 메우기
대화자 상대방의 신체 언어를 보고 해석하기
대화가 진행되고 있는 곳을 예상하기
무슨 응답을 할 것인가 계획하기 (Lakoff, G. & Johnson, M. 1999)

위의 예에서 보듯이 단순한 대화를 이해하기 위해서도 우리는 매우 복잡한 사고를 자동적으로 그리고 의식의 층 밑에서 현저한 노력 없이 수행한다는 것을 보여준다. 우리가 인지적 무의식을 정신적 작용이나 구조로 받아들인다면, 의식의 실체에 대한 이해를 크게 확장할 수 있다.⁷⁷⁾ 의식(意識)은 인지적 무의식이 제공하는 측정할 수 없

77) Lakoff와 Johnson(1999)은 ‘인지적(cognitive)’이라는 용어는 두 가지 의미를 지니고 있기 때문에 때때로 혼란을 유발할 수 있다고 한다. 일반적으로 철학전통에서 사용하는 인지적이란 용어는 단지 개념 구조 또는 명제 구조를 의미할 뿐이다. 그러나 인지과학에서 사용하는 인지적이란 용어는 어떤 종류의 정신적 작용이나 구조에 대해서 사용한다. 전자는 개념구조 및 명제구조

을 정도로 방대한 구성적 틀을 포함하며, 우리가 그 중 어떤 것을 알아차리도록 작용하는 일련의 과정으로 이해할 수 있다. Lakoff와 Johnson(1999)은 의식의 표면에 있는 무의식적 사고가 모든 의식적 사고를 형성하고 구조화한다고 주장하며, 만약 인지적 무의식이 거기서 이런 형성을 하지 않는다면, 어떤 의식적 사고도 불가능할 것이라고 하였다. 이러한 인지적 무의식적 작용은 신체화되어 느낌의 형태로 의식적 사고를 형성하고 구조화된다. 즉 **무의식은 느낌으로 의식의 바탕이 된다.**

2) 신체화된 사고

Mark Johnson(2007)은 『몸의 의미』에서 “개념화하기, 상상하기, 추론하기 등의 사고과정이 비신체화된 마음의 활동이 아니라면, 즉 비신체화된 자아가 작용한 산물이 아니라면, 도대체 그것은 어디에서 오는가? 그리고 사고가 순수한 정신의 영역으로부터 아래로 떨어지는 것이 아니라면, 그것이 신체느낌의 자각으로부터 발생할 수 밖에 없는 것이라면 우리는 어떻게 느낌으로부터 추상적 개념화와 추론을 포함해 사고로 나아가는가?”라고 질문을 한다. 이는 세 가지로 문제로 정리할 수 있다. ‘사고 작용이 **어디서부터** 발생하며 **어떻게** 발생하는 것이며 그 **의미**는 무엇인가’이다. 먼저 첫 번째 질문에 대한 답변으로 Johnson(2007)은 먼저 개념이 신체느낌으로부터 발생하는 것을 제시하였다.

마음의 상식이론과 많은 철학이론 모두 공유하는 방식 중 하나가 지각대상과 개념은 전혀 다른 두 가지 산물이라는 것이다. 이는 객관주의 인지이론의 근본이다. 이 관점에서 감각은 외부세계가 우리의 감각기관에 영향을 미칠 때 발생하는 지각적 소여(所興)인데 반해, 개념은 우리를 하여금 무엇이 감각에서 주어지는지를 인식하게끔 마음이 제공하는 것이다. 개념이 실제로 우리가 감각경험을 이해하고 뜻이 통하도록 하는 데 도움을 준다는 객관주의 인지관점은 틀리지 않다. 그러나

들에 대한 규칙-지배적으로 작용하며, 마음이나 몸 안에서 내적으로 정의되는 것이 아니라 외부 세계의 사물들을 지칭함으로써 정의되는 의미로 간주된다. 후자는 언어, 의미, 지각, 개념체계들 및 이성에 관련된 모든 정신적 작용들과 구조들을 기술하기 위해 좀 더 풍부한 의미로 사용된다. 특히 인지과학에서는 이러한 작용과 구조들이 대부분이 무의식적이라 주장한다. 따라서 무의시적인 청각적 처리과정, 시각적 처리과정도 인지적인 것에 속하고, 기억과 주의 및 심상, 감정, 그리고 근육운동 작용의 개념 역시 인지적 관점에서 바라본다. 그리고 이들은 개념체계들과 이성은 우리의 몸에서 유래하기 때문에 인지적이란 용어를 개념화 능력과 추리 능력에 기여하는 감각운동계의 양상들에 대해서도 사용한다.

이 관점이 개념을 불연속적인 정신적 실체나 추상적 실체로 다룬다는 점에서는 틀렸다. 어떤 경우든 이는 개념을 감각, 지각, 느낌과 종류가 다른 무엇으로 다루는 것이 된다. 이는 몸과 마음의 분리와 유사한 공백이다. 개념은 감각이나 지각대상과 구분해주는 특별한 존재론적 중요성을 가진 신비로운 추상적 실체일 수 없다. ‘개념’의 언어는 우리 경험 내에서 다양한 유의미한 느낌과 패턴을 표현할 수 있으며, 우리가 서로 다른 경험과 사고들 사이에서 동일한 어떤 것을 인식하도록 해주는 방식으로 이런 구분을 표시할 수 있다고 말하는 방법일 뿐이다. (Johnson, M. 2007)

사고는 어떤 일시적인 ‘장소(안정된 영상이나 관념)’에서 다른 장소로 이동한다. 우리가 느끼는 것은 사고의 흐름 및 패턴과 신체느낌이다. 우리가 항상 이런 흐름과 느낌을 알아차리는 습관을 가지고 있지는 않지만, 일단 생각할 때 우리가 어떻게 느끼는지에 주의를 기울이기 시작하면, 우리의 사고를 뒷받침하고, 그에 해당하는 느낌을 알아차릴 수 있다. 이것은 우리 사고에서 무엇이, 무엇으로부터 나오는지를 아는 방식에 중요한 역할을 한다. 사고는 어떤 방향으로, 즉 한 사고에서부터 다른 사고로 이동하며, 이런 이동이 어떻게 진행되는지에 대해 상응하는 느낌을 가진다. 이러한 신체느낌이 사고 작용의 근원이 된다. 이것이 신체화된 사고이다.

Johnson(2007)은 사고과정이 어떻게 발생하는가의 두 번째 질문에 대해 신체의 감각운동을 통하여 설명하였다. 그에 주장에 따르면 이성이 신체화 된다는 것은 인간의 몸, 뇌, 환경에 대한 사실을 참조하지 않으면 이성의 능력과 작용을 완전히 이해할 수 없다는 뜻이다. 즉 추상적 사고는 실제로 신체의 감각운동 경험의 자료를 이용한다. 개념적 구조는 우리의 감각운동 경험 그리고 그 경험을 낳는 신경구조로부터 발생한다.⁷⁸⁾ 감각운동에 대하여 Johnson(2007)은 아래와 같이 설명하였다.

생명과 운동은 매우 밀접하게 연결되어 있다. 운동은 곧 생명인 것이다. 우리가 태어나던 바로 그 순간부터 영원히 죽을 때까지, 운동은 가장 밀접하고 심오한 방식으로 우리를 세계와 접촉시킨다. 우리는 갖가지 운동을 통해 세계와 접촉하고

78) 이에 대한 설명은 다음에 논의하는 신경학적 측면에서 좀 더 구체적으로 다룬다. 특히 Damasio의 견해를 주로 참조하였다.

인간됨을 이룬다. 신체적 운동에 주의를 기울이는 것은 사물과 경험이 우리의 감각운동 능력을 통해 우리와 같은 유기체에게 유의미하게 되는 방법을 이해할 수 있는 한 가지 열쇠이다. 운동은 신체적 운동과 움직이는 사물과의 상호작용을 말한다.... 우리는 환경과 지속적으로 접촉하면서 공간에서 운동한다. 세계와 우리를 중요하게 정의하는 것은 바로 ‘접촉’의 느낌이다. 여기서 경험하는 주체와 경험의 대상인 객체는 경험의 상호과정에서 추상한 것이다.....우리가 이동해 가는 공간, 이동시키는 사물, 운동의 느낌이 없다면 운동 자체도 없는 것이다. 이러한 공간, 사물, 운동의 느낌은 우리가 경험하는 세계의 느낌과 동시에 행위자와 경험자인 우리 자신의 느낌이다. 이러한 느낌이 있기 때문에 우리는 절대로 타자 또는 사물과 완전히 분리 될 수 없다. (Johnson, M. 2007)

운동에 대한 우리의 신체적 이해를 한층 더 구성하는 것은 우리의 신체느낌이다. 운동은 단지 근육과 골격의 움직임의 지각만을 의미하지는 않고, 고유수용성감각에 대한 우리의 느낌을 경험하는 것도 포함된다. 허를 내밀 때 느낌이 있고 물을 마실 때 느낌이 있고, 다리를 들어 올릴 때 느낌이 있다. 거친 표면의 나무껍질을 만지는 경험과 부드러운 살결을 만지는 경험에는 분명히 다른 느낌이 있다. 느낌은 우리 경험 가운데 가장 기술하기 어려운 영역이므로, 자칫 의미와 사고에 대한 설명에서 이를 간과하는 경향이 있다. 앞서 대화 중 일어나는 인지적 무의식과정에서 보듯 우리가 의식적으로 말하는 이면에는 많은 사고의 과정이 거쳐진다. 그러나 결국 이러한 무의식적 사고들은 통합되고, 이로 인한 신체느낌이 생겨나고 의식적인 사고가 이끌어진다. 물론 이러한 신체느낌마저 우리는 잘 의식하지는 못할 수도 있지만, 신체느낌은 모든 의미의 중심에 있다. 즉 신체느낌은 의미를 경험할 수 있는 우리의 능력의 중심에 있다.

3) 신체화된 의미

의미(meaning)는 신체적 활동으로부터 발생한다. Mark Johnson(2007)은 신체화된 마음(embodied mind)의 관점에 따라 ‘몸’이라는 용어가 무엇을 의미하는지를 설명하였다. 그의 설명에 따르면 의미를 발견, 창조, 전달하는 것은 태어나는 순간부터 죽는 순간까지 평생을 걸쳐 행하는 일이며, 우리는 때로 이 일을 의식적, 의도적으로 하지만 대개 그 의미는 모르는 채로 발생한다. 그래서 의미가 어디에서 오는지를 이해하

려면 세계와 신체의 무의식적인 만남을 심도 있게 살펴보아야 한다고 주장했다.

특정한 상황, 행동, 사건의 의미를 경험할 수 있는 우리의 능력에 신체느낌의 패턴이 결정적으로 중요하다. 개념적, 명제적 지식이 아니라 좀 더 근원적으로 신체적 상호작용과 느낌을 통해 세계를 이해하는 법은 신체를 기반으로 그 의미가 창조된다. 이것이 신체화된 마음(embodied mind) 또는 내재된 마음의 의미이다. 느낌은 유기체가 내적 환경을 평가하는 데 결정적 역할을 한다. 내적 환경이란 환경과의 지속적인 상호작용과 관련된 신체 상태와 과정을 말한다. 실제로 그 개념체계는 살아 있는 인간의 몸으로부터 발생하고, 인간의 몸에 의해 형성되며, 몸을 통해 의미를 부여받는 신체화된 마음을 갖고 있다(Lakoff, G. & Johnson, M. 1999).

의식적인 경험 이전에도 우리 몸은 의식적 인식의 층 아래의 환경에 거주하고, 그것과 의미심장하게 상호작용하고 있다. 이런 무의식적 특징이 운동의 의미와 세계의 의미 모두의 기초를 이룬다. 의미가 느낌과 사고의 행위에서 의식적으로 고려되는 것만은 아니라는 것이다. 오히려 의미는 우리 환경과의 육체적 만남 깊은 곳까지 도달한다. 의미에 대한 이런 확장된 뜻은 고등 인지과정과 하등 인지과정 간의 연속성을 보존하는 유일한 방법이다. 무의식적인 상호작용적 과정은 의미에 대한 의식적 파악을 가능하게 하고, 의미와 연속적이다. 어떤 시점에서 이렇게 발달 중인 의미를 의식적으로 이용할 수 있으며, 바로 이때 그 의미는 ‘우리에게 유 의미한’ 것으로 간주된다. 그러나 이런 의미가 우리의 의식에 돌연 존재할 수는 없다. 그래서 이런 의미는 신체적 연결에 기초해야 하며, 우리는 여기에 참여하여 발달되어야 한다. (Johnson, M. 2007)

의미는 다양한 경험들의 느낌을 보면 알 수 있고, 우리의 무의식적인 신체적 자각과 운동에서 준비되고 발달된다. 체험적 뿌리가 없다면 의미는 비신체화된 사고로 태어난 하나의 추상에 불과하다. 의미는 우리 몸의 본질, 몸과 환경의 상호작용의 패턴에서 나온다. 즉 몸은 상황의 의미를 전한다. Eugene Gendlin(1997)은 상황의 의미를 강조하면서, 우리가 항상 의미와 사고가 나오는 상황에 대한 신체느낌을 소생하고자 노력함을 설명하였다.

몸은 우리가 행하고 말하고자 하는 바를 암시한다.....우리 몸은 우리가 말할 다

음 것을 형성하고, 언어에 본질적인 많은 다른 암시적 기능을 수행한다. 배고픔, 오르가즘, 잠이 신체적인 방식으로 오며, 음식찾기가 동물에게서 나오는 것처럼, 그것은 우리의 다음 낱말이 몸으로부터 ‘나오는’방식이다. 흡입 후 몸이 내뿜기를 암시한다는 것은 익숙한 것이며, 위험할 때 몸은 상황을 판단하고, 근육과 혈액 순환은 싸움을 암시하거나, 그것과는 전혀 달리 달아남을 암시할 수도 있지만, 또 다르게는 그것은 자기 자신을 마비시키거나 얼어붙게 할 수도 있다.....우리 몸은 우리의 상황을 전할 다음 낱말과 행동을 암시한다. (Gendlin, E. 1997)

마음은 바깥세상과 상호작용하는 가운데 일어나는 몸의 변화를 본질적 내용으로 하여 마음현상을 펼친다. 즉 우리는 몸으로 소통하고, 몸을 매개로 세계와 연결되어 있다. Johnson(2007)은 이러한 몸과 마음, 그리고 세계와의 연결을 위해서, 즉 신체느낌이 우리에게 의미를 부여하기 위해서는 의식이 필요하다는 것을 주장하였다.

느낌은 신체에 의존하고, 신체를 이용한다. 우리가 대부분의 신체반응을 거의 의식하지 못하지만, 생명유지를 위한 신체의 활동들은 그 어떤 것만큼이나 우리에게 중요하고 유의미한 것들이다. 이런 활동이 없다면 우리는 존재하지도 못하고, 우리 경험의 질서를 향상시킬 가능성도 없을 것이다. 이처럼 무의식적 과정은 대체로 우리와 같은 유기체에게 유의미한 경험을 가능하게 하며, 우리의 가치관을 형성하는 데 결정적인 역할을 한다. 무엇이 우리에게 유의미하며, 어떻게 그것이 유의미한지는 우리가 근본적으로 세계 내에서 경험하고 행동함에 따라서 우리의 **신체적 상태를 지속적으로 감시하는 것에 달려 있다**. 신체차원에서의 의미가 정서와 밀접하게 관련이 있고, 이런 정서 가운데 일부만이 의식적 느낌으로 선택되어 의미가 된다. 즉 의식은 신체 상태의 감시체계이며, 이 중 우리에게 의미가 있는 것을 선별하여 느낌으로 주체에게 알리며, 의미를 부여하는 일련의 과정이다. 이러한 의식의 과정은 각각 개인의 신체 감시능력과 선별의 기준에 따라 다르다(Johnson, M. 2007).

의미는 우리가 이 세상에서 의미 있게 활동하고 신체적, 상상적 구조에 의해 그 의미를 이해하는 방식들과 관계가 있다. 마음의 내용은 몸에 대한 이미지로 채워져 있다. 신체 상태에 대한 신경지도와 나란히 하여 느낌이 생겨나고 이 느낌의 부분이 신체표지가 되어 기억을 형성한다. 느낌 그 자체가 의식과 자아 정체성이 생겨나는데

본질적인 기여를 하고 있다. 인간의 마음이 생겨나는 데에는 신체가 중요한 정도가 아니라 필수적이다. 신체느낌은 우리로 하여금 신체에 마음을 두도록 한다.

신체화된 마음의 측면에서 몸과 마음이 연결되어 몸의 의미를 통찰하기 위해서는 몸의 느낌, 즉 신체느낌을 알아차리는 것으로부터 시작한다. 왜냐하면 우리가 느낀다는 것을 아는 것은 의식의 층 아래 있는 것이 층위로 올라왔다는 증거이기 때문이다. 신경과학자이며 철학자인 Antonio Damasio는 신체는 어떻게 의미를 창출하고, 신체화가 우리 삶에 무엇을 의미하는가에 관해 자신의 신경과학적 경험을 바탕으로 풍부한 답변을 하였다.

3.3.2 신경과학의 관점

Damasio(2003)는 경험적, 실험적 연구를 통하여 느낌의 의미를 설명했다. 그에 따르면 살아 있는 유기체가 무엇을 하든, 어떤 희생이 있더라도 내부의 신체적 상태를 지속적으로 감시해야 한다. 그렇지 못하면 생명이나 순조로운 기능에 필요한 항상성을 잃는 것을 감내해야 된다. 그는 또한 내부의 신체적 상태에 변화가 생긴 것을 알고, 그 다음에 전체 체계를 위한 상대적 항상성을 보존하거나 재확립하기 위해 내적 환경을 조절하는 방법을 개발하는 것은 무엇보다 중요하다고 주장했다. Damasio (1994)는 신체가 마음에 기본적 참조(ground reference)를 제공하는 것에 대해 예를 들어 설명하였다.

당신이 한밤중에 홀로 걸으면서 집으로 돌아오는데, 갑자기 누군가가 멀지않은 뒤에서 당신을 계속 따라오고 있는 것을 상상해 보자. 일반적으로 당신의 뇌는 위험을 감지하고, 몇 가지 반응을 생각하고, 그 중 하나를 선택하고 행동하여 위험을 줄이거나 사라지게 할 것이다. 느낌의 발생을 보자면, 좀 더 복잡하다. 신체반응의 신경적, 화학적 양상은 몸 전체의 기관체계가 작동하는 방식에 변화를 야기하게 된다. 신경계의 각성으로 인해 에너지 이용률과 대사속도가 변화되고, 내분비계, 위장계, 면역계가 곧이어 반응하며 그리고 사지를 움직이도록 하는 골격근육들이 수축한다. 이러한 모든 변화들에 관한 신호는 뇌로 다시 돌아가는데, 일부는 신경

을 경유하고, 일부는 혈액의 화학적 통로를 경유한다. 시시각각 변경된 신체의 전개상태가 여러 장소에서 신경적, 화학적으로 중추신경계에 영향을 준다. 위험을 느낀 뇌에 있어 최종 결과는 신체의 국소적 또는 전반적 변화들의 심한 이탈을 지각하게 되는 것이다. 이것은 신체와 뇌, 둘 모두에서 변화가 일어난다는 뜻이다. 지금까지 지배적으로 알려져 있었던 신체와 마음은 독립적이라는 개념과는 달리 실제로는 우리가 보고, 듣고, 만져보고, 맛보고, 냄새를 맡을 때, 신체와 마음은 환경과 함께 상호작용에 참여한다. (Damasio, A. 1994)

위의 예에서 보면 뇌는 두려움을 감지하게 되면, 몇 가지 복잡하게 얽힌 연쇄적인 생화학 및 신경학적 반응이 시작된다. 정서과정의 첫 단계는 정서적으로 유효한 자극을 유기체가 지각하고 평가하는 단계이다. 이 단계는 지각에 의해 몸에 자율신경 변화와 화학적 변화가 유발되는 두 번째 단계로 이어진다. 이런 신경화학적 변화는 전신의 근육조직에 영향을 미쳐서 종종 관찰 가능한 신체적 행동과 느낌을 촉발한다. Damasio(2003)에 따르면 “모든 정서에 동시다발적으로 나타나는 신경 및 화학반응은 일정 시간 동안 특정 패턴으로 내부 환경, 내장, 근골격계에 일정 유형의 변화를 가져온다. 따라서 얼굴 표정, 목소리, 자세, 특정 유형의 행동이 나타나게 된다.” 마지막으로 이런 모든 초기 활동이 전체코스를 돌고 난 뒤에야 비로소 공포에 대한 느낌을 의식하고 경험한다. Damasio(2003)는 우리가 느끼는 것은 바로 우리의 이러한 신체 상태에 대한 신경지도로부터 비롯된다고 주장하였다.

우리의 뇌가 생명유지와 관련된 수많은 신체기관을 조율하기 위해서는 다양한 신체기관에서 매 순간 표상하는 지도들이 필요하다. 그리고 이러한 작용의 성공여부는 지도화에 달려 있다. 신체의 각기 다른 부분에서 어떤 일이 일어나는지 아는 것은 신체의 특정기능을 작동시키거나 또는 멈추게 하기 위해서, 즉 그림으로써 생명의 조절기능을 적절하게 수정하기 위해서 결정적으로 중요하다. 생명의 조절에 결정적 역할을 하는 신경지도들은 심적 상태의 필수적인 기반인 것으로 드러났다. 느낌은 어쩌면 생명을 관장하는 뇌의 역할에서 부수적으로 생겨난 것일지도 모른다. 만일 신체 상태에 대한 신경지도가 없었더라면 느낌은 결코 존재하지 않았을 것이다. (Damasio, A. 2003)

위의 주장에 대해 생명조절의 기본적 절차는 자동적이고 무의식적이기 때문에 일반적으로 의식적인 것으로 간주되는 느낌은 불필요하다고 반론할 수 있다. 이것을 지지하는 사람들은 뇌가 의식적인 느낌의 도움 없이도 신경지도만 가지고 생명절차를 조율하고 생리적 수정을 실행할 수 있다고 말한다. 그 지도의 내용을 마음이 알 필요가 없다는 것이다. 그러나 이러한 주장은 부분적으로는 설득력이 있지만, 중요한 사실을 간과하고 있다. 신체지도는 문제의 복잡성이 어느 정도 수준을 넘어서면 혼자서 해결하지 못하기 때문에 의식적 느낌 없이는 단지 제한된 수준의 도움만을 뇌에 제공할 수 있다는 점이다. 이러한 지도들은 문제가 복잡해지면, 즉 자동적 반응뿐만 아니라 추론 및 축적된 지식의 힘을 함께 빌어야 할 경우, 무의식적 지도는 더 이상 도움이 되지 못하고, 이때 느낌이 나선다. (Damasio, A. 2003)

대부분의 항상성 지향적 과정은 의식적 인식의 층 아래에서 발생하기 때문에 대체로 ‘우리가 알기 전에’ 발생한다. 그리고 그것은 다소 자동적이다. 만일 이 모든 감시와 조정을 의식적으로 통제해야 한다면, 가장 기본적인 신체적 작용을 통제하는 데도 모든 에너지를 바쳐야 하기 때문이다. 그렇게 하면 우리의 인지적 자원이 빨리 고갈되며, 생명에 필요한 많은 조직적인 기능을 수행하는 것이 불가능하게 된다. 대부분의 동물이 무의식적 작용을 통해 기능하는 데 반해, 인간의 삶은 너무 복잡하여 자동적 처리 과정만으로는 항상성 난제를 다룰 수 없다. 그것에 의식적 경험이나 반성을 추가시켜야 우리의 번성에 더 잘 기여할 수 있다. 정서는 유기체 내의 지속적 변화를 지각함으로써 발생하는 과정이다. 기능상 느낌은 유기체 내의 변화를 환기하고, 안녕에 이바지하는 방식으로 유기체가 행동하도록 동기화하기 위해 진화했다. (Damasio, A. 2003)

Damasio(2003)는 신체반응과 의식적인 신체느낌을 분리해서 설명했다. 정서적 반응은 우리가 정서를 느끼고 있다는 것을 인식하기 전에 발생할 수 있다. 의식적인 느낌은 경험되는 신체적 과정인 데 반해, 신체반응은 의식의 층위 아래에서 작용한다. 때문에 의식적인 느낌은 전형적이고 중요한 신체반응을 수반하기 하지만, 신체반응을 위한 필요조건일 수는 없다. 우리는 자신의 느낌과 감정을 의식적으로 인식하지 못할 수도 있기 때문에 누군가가 “너 오늘 왜 그렇게 열을 올리고 있니?”라고 물을 때까지 화가 났는지를 모르는 일이 비일비재하게 발생하기도 한다.

우리는 뇌에서 무엇이 진행되는지 또 우리 신체에서 무엇이 진행되는지를 명확하

게 구분하기는 힘들다. 그러나 우리가 신체와 마음에 유념을 하면 변화에 대한 느낌을 의식 할 수 있다. 특히 **신체에서 일어나는 느낌을 명확히 하면, 뇌에서 일어나는 정신적인 느낌도 구분할 수 있게 된다.** 신체느낌이 널리 확산되는 역할을 찬찬히 들여다봄으로써, 우리는 그것의 긍정적 효과를 증대시키고 잠재된 해로움을 감소시키는 기회를 가질 수 있다. 의식적인 느낌은 두드러진 심적 사건으로 애초에 느낌을 생성시켰던 정서와 그 정서를 촉발한 대상에 주의를 환기시킨다. 느낌은 우리에게서 정서와 관련된 대상과 상황을 부각시켜 다루도록 만든다. 느낌이 필요한 이유는 그것이 정서 및 정서 아래에 자리 잡고 있는 여러 요소들을 심적 수준으로 표현하는 것이기 때문이다. 오직 완전한 의식의 빛 아래에 놓인 심적 수준의 생물학적 느낌절차만이 현재와 과거와 미래를 충분히 통합할 수 있다. Damasio(2003)에 의하면 느낌은 우리 몸에서 진행되는 어떤 것에 대한 인식이라 정의되며, 그는 몸이 상황에 따라 항상 반응하기에 이러한 신체적 상태의 변화에 주의를 두고, 즉 신체느낌에 귀를 기울여서 ‘우리 경험에 존재해’ 있도록 권유한다.

과거의 기억은 현재의 경험에 영향을 준다. 즉 현재의 자극으로 인한 신체느낌이 아닌 왜곡된 가상의 느낌을 발생시킨다. 이러한 가상의 느낌들이 어떻게 삶에서 고통으로 변질되는지를 살펴보았다. 그러나 우리의 과거기억을 무시해야 된다는 말은 아니다. 과거의 기억은 우리가 현명한 결정을 내리는 데 필수적이며, 인간이 진화의 정점에 있는 이유도 이러한 능력이라는 점에는 의심할 여지가 없다. 이런 점에도 불구하고 우리가 명심해야 할 점은 이러한 능력이 항상 올바르게 작동하는 것은 아니라는 점이다. 즉 우리가 원치 않는 기억으로 인해 원치 않는 경험으로 고통을 받을 수 있다는 것이다. 과거에 현명하게 해결하지 못한 기억은 지금 현재 미해결과제로 남아 우리에게 신호를 보낸다. 이러한 신호는 느낌의 형태로 존재한다. 그래서 우리는 가상의 느낌을 무시하는 것이 아니라, 실제 신체느낌과 가상의 느낌을 분별하고 재경험(re-experience)함으로써 문제를 해결할 수 있다. Damasio는 과거에 고통 받았던 경험의 반복을 선택하지 않고 긍정적 선택을 하는 방향으로의 신체느낌을 자각하도록 제시하였다.

정서적 신호의 재현(revival)은 여러 중대한 기능을 성취한다. 겉으로 드러나든, 드러나지 않은 정서적 신호의 재현은 문제의 특정 측면에 대한 주의를 촉구하여

그 문제에 대한 추론의 질을 강화한다. 신호가 명확하게 드러나면 부정적 결과를 이끌게 될 가능성에 대해서 우리 몸은 자동적 경계신호를 발하게 된다. 당신이 이성적으로 해서는 안 된다는 결론에 이르기 전에 본능적 직감(gut feeling)이 당신으로 하여금 과거에 부정적인 결과로 이끌었던 선택을 피하도록 만드는 것이다. 한편 정서적 신호는 반대의 의미를 담은 경계신호 역시 생성할 수 있다. 특정 선택에 대하여 그 선택이 과거에 긍정적인 결과와 관련되어 있을 경우 즉각적인 지지를 재촉하는 것이다. 나는 이것을 신체표지가설(somatic-marker hypothesis)라고 부른다. 그러나 정서적 신호는 미묘하고 드러나지 않는 방식으로 작용하는 듯하다. 여기서 중요한 내용은 정서적 신호는 전적으로 의식의 레이다 아래에서 작용할 수 있으며, 작업 기억이나 주의, 추론의 변화를 가져올 수 있다는 점이다. 환기된(recalled) 정서신호가 그 자체로서 합리적인 것은 아니다. 하지만 이 신호는 합리적으로 도출된 것과 같은 결과를 만들어 내도록 촉진한다. 어쩌면, ‘합리적(rational)’이라는 용어보다는 ‘합당한(reasonable)’이라는 용어가 정서의 이러한 측면을 정확하게 나타낼 수 있을 것이다. (Damasio, A. 2003)

‘정서적 신호의 재현’은 우리가 경험하는 신체느낌을 의식화하는 정신작용을 뜻한다. 이러한 노력은 현명한 선택의 밑거름이 된다. 이성에 대한 지식은 합리적이지만, 이것만으로는 지혜를 갖출 수 없다. 여기에 느낌이 합류하여 합당한 선택이 이루어질 때, 우리는 지혜로운 선택과 의미를 창조할 수 있다.

마음이 존재하는 것은 일단 그 내용을 채울 몸이 존재하기에 가능하다. 한편 마음은 몸을 위해 실용적이고 유용한 임무를 수행한다. 올바른 목표물에 대해 자동화된 반응이 실행되는 것을 조절하고, 새로운 반응을 예견하고 계획하며, 몸의 생존에 도움이 되는 모든 종류의 상황과 사물을 만들어 내는 것이 마음의 임무이다. 마음속에 흘러가는 이미지들은 생명체의 주위 환경이 어떻게 상호 작용하는지 그리고 주위 환경에 대한 뇌의 반응이 몸에 어떤 영향을 미치고, 몸에서 이루어지는 수정과 변화가 삶의 상태를 전개해 나가는 데 어떤 영향을 주는지 반영한다. 마음은 단지 뇌의 표상이 아니라 신체의 표상이다. 마음은 몸을 위해 존재한다.

의식적 마음이 필수 불가결한 것은 그것이 감각적 현상의 다양한 양식(오감 및 고유수용성감각, 내수용성감각 등)들의 통합을 쉽게 만들어 주기 때문일지도 모른다. 뿐만 아니라 심적 수준 또한 실제의 모든 감각적 이미지들과 기억으로부터 불러낸 적절

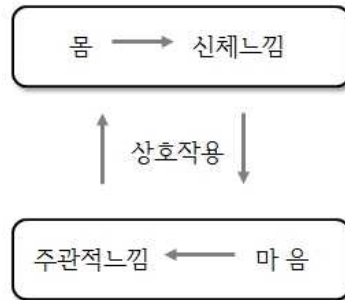
한 이미지를 통합시키는 것을 가능하게 한다. 게다가 이러한 풍부한 통합은 문제 해결과 전반적인 창조성에 꼭 필요한 이미지의 조작을 위한 풍요로운 토양을 제공한다. 결국 의식의 필요성은 신경지도 수준에서는 이루어질 수 없는 정보의 통합과 조작을 용이하게 해 주는 데 있다고 볼 수 있다. 즉 의식은 우리 몸이 우리에게 말해 주는 것에 더욱 경청하도록 도움으로서 이것을 가능하게 한다. 불교철학 또한 우리가 신체화된 경험에 귀 기울이고 ‘우리 경험에 존재해’ 있도록 권유한다.

3.3.3 불교철학의 관점

초기불교의 염처경(念處經, Satipattana Sutta)은 신체(身), 느낌(受), 마음(心)과 현상(法)들을 다룬다. 특히 Goenka(1998)는 이중에서도 특히 느낌(受)의 중요성을 강조하였다.

우리 각자는 육체적 느낌을 수단으로 하여 그 느낌에 의해서 신체의 실재를 경험한다. 눈을 감고도 우리는 손을 가지고 있음을 안다. 신체의 다른 부위의 존재도 그것을 느끼기 때문에 안다.....신체구조도 외적 대상인 몸(kaya)과 내적인 주관적 느낌(vedana)의 실재를 갖는다.....우리는 느낌을 느낌으로써 몸을 경험한다. 느낌에 대한 각성 없이 신체에 대한 직접적인 지식은 없다. 이 양자는 불가분의 관계다.....신체와 느낌, 마음과 마음속에서 일어나는 것들, 이 네 가지의 실체는 모든 인간에게 공통된다. 이것이 염처경의 네 가지 부분으로써 깨어있음을 설정하는 네 가지의 접근양식이며 인간존재를 관찰하는 네 가지의 관점이다. 만약 탐구가 완벽하다면 모든 국면이 경험되어야 한다. 이 네 가지는 모두 느낌(受, vedana)을 관찰함으로써 경험될 수 있다. (Goenka, S. N. 1998)

위의 설명에서 Goenka(1998)는 몸과 몸에서 생기는 신체느낌, 마음과 마음에서 생기는 정신적·주관적 느낌이라는 네 가지 요소로 나누어 이들 간의 관계를 설명하였는데, 우리는 신체느낌과 주관적 느낌을 관찰함으로써 ‘자아’의 두 가지 측면이 서로 영향을 주며 상호작용하게 된다고 하였다.



<그림 25> Goenka의 몸과 마음의 관계

Goenka(1994)에 의하면 마음이나 육체와 대상과의 접촉은 느낌의 불꽃을 산출한다. 이 느낌은 정신적, 신체적 모든 현상과 세계를 연결하는 고리이다. 경험의 지혜를 발전시키기 위해서 우리는 실재로 경험하는 것을 깨달아야 한다. 즉 우리는 느낌에 대한 자각을 발전시켜야 한다. 더욱이 신체적 감각은 마치 호흡이 현재의 정신적 상태를 반영하고 있듯이 마음과 밀접한 관계를 가진다. 정신적 대상들, 생각, 관념, 상상, 감정, 기억, 희망, 두려움 등이 마음과 접촉하게 되면 느낌이 일어난다. 모든 생각, 감정, 정신의 행동은 육체 내에서 상응하는 느낌에 따른다. 그래서 신체적 느낌을 관찰함으로써 역시 마음을 관찰한다. Goenka(1994)는 이어서 느낌의 자각에 대해 강조하였다.

느낌은 모든 순간에 신체의 전 부분에서 일어난다. 모든 신체적, 정신적 접촉은 느낌을 만들어 낸다. 모든 생화학적 반응은 느낌을 유발시킨다. 노력의 요점은 오직 신체에 나타나는 느낌이 무엇이든지 그것을 대상으로써 관찰하는 것이다. 그것들은 이룰때면 열, 차가움, 행복, 가벼움, 떨림, 수축, 팽창, 압박, 교통, 흥분, 맥박 등이 될 것이다. 특별한 느낌을 추구하기보다는 단지 자연스럽게 일어나는 일상의 신체느낌을 관찰한다. 느낌을 관찰하는 노력은 느낌의 원인을 발견하는 것이 아니다. 느낌의 원인은 중요하지 않다. 중요한 것은 의식을 집중하여 육체의 일부에서 일어나는 순간에 발생하는 느낌을 자각하는 것이다. (Goenka, S. N. 1994)

느낌은 진리를 깊이 탐구하는 데 필수적이다. 세계 안에서 우리가 만나는 것은 무엇이나 신체 안에 느낌을 유발시킨다. 느낌은 신체와 정신이 만나는 교차로이다. 느낌은 신체내부에서 일어나고 정신에 의해서 느낀다. 정원의 잡초를 제거하기 위해서 감추어진 뿌리를 찾아내야 하는 것처럼 우리는 우리들에게 대부분 감추어진 채로 남겨진 느낌들을 알아야 한다.

인경(2012) 또한 느낌의 생성과정을 불교철학을 바탕으로 설명하였다. 불교철학에 의하면 감각과 대상의 12처에 인연하여, 각각에 상응하는 6개의 의식이 생겨나고, 이들의 접촉을 인연하여 느낌이 발생한다고 설명한다. 예를 들면 눈이 색깔을 만나면 눈 의식이 생기고, 이 눈 의식에 의해서 실질적인 대상과의 접촉(接觸)이 일어난다. 이 접촉에 의해서 느낌이 발생된다. 인경(2012)은 접촉으로 생긴 신체느낌을 네 가지로 분류한다. 그것은 즐거운 느낌, 불쾌한 느낌, 무감각한 느낌 그리고 청정한 느낌이 다.

위의 네 가지 신체느낌은 일차적 반응에 해당된다. 마음은 일차적 반응을 조건으로 이차적 반응을 일으킨다. 즐거운 느낌에 대해서는 탐착[貪]이 일어나고, 그 대상에게 애착이 형성된다. 반대로 불쾌한 느낌에 대해서는 회피하거나, 회피하지 못하면 화[瞋]를 내고 공격적인 자세를 취한다. 무감각한 느낌에 대해서는 어떤 결정이나 선택을 힘들어 하고 끝내는 좌절하고 무기력[痴]에서 헤어나지 못한다. 마지막으로 청정한 느낌은 명상을 통해 경험하는 고요함을 동반한 기쁨과 행복감을 말하며, 지혜로 나아가게 하여 해탈에 이르게 한다. (인경, 2012)



<그림 26> 느낌의 과정

몸과 마음이 느낌으로 연결되어 있다는 것은 신체적 과정과 정신적 과정간의 연속성에 있어 느낌이 중요하다는 것이다. 그리고 인경(2010b)은 느낌 중 정신적인 느낌인 감정은 주로 대상을 향하기 때문에 신체느낌에 대한 관찰을 더 중요하게 여겨야 한다고 했으며, 이러한 신체느낌이 몸과 마음을 연결하는 중재적 역할을 한다고 아래와 같이 강조하였다.

몸은 감각기관으로서 외적인 자극을 수용하는 대문이라면, 마음은 내적인 기관으로서 역동적인 작용으로 몸을 통해서 외적인 대상에게로 나아가게 하는 힘이다. 몸과 마음의 양자를 연결하고, 그 통로의 역할을 하는 것이 바로 느낌이다. 느낌에 대한 명상을 통해서 우리는 외적인 자극을 관찰하고, 마음의 현상을 통찰할 수가 있다. 느낌은 몸을 통해서 닥쳐온다. 외적인 자극이다. 이런 자극은 눈을 통해서 오고, 귀를 통해서 혹은 혀와 같은 감각기관을 통해서 몸에 전달되고, 다시 느낌과 마음을 불러일으킨다. 몸은 최전방의 가장 중요한 경험의 영역을 담당한다. 우리는 몸을 통해서 세상을 경험하게 된다. 경험한다는 것은 바로 몸의 느낌을 말한다. 경험의 주관과 그 대상이 만나는 영역이 바로 몸에서 이루어지기 때문이다. (인경, 2010b)

이어서 인경(2012)은 신체느낌의 자각에 대한 심리치료적 의미를 아래와 같이 설명하였다.

명상수행에서 몸과 마음을 연결하는 느낌에 대한 관찰은 매우 중요하다. 느낌 관찰을 통해서, 몸, 마음, 법 등 다른 영역을 함께 관찰할 수 있을 뿐만 아니라, 느낌을 객관적으로 관찰하는 방법을 배운다면 느낌으로부터 번뇌의 큰 불이 일어나기 전에 꺼버릴 수 있는 힘을 얻게 된다. 하지만 느낌이 인간의 가장 기본적인 경험임에도 불구하고 우리는 대부분 그것을 객관적으로 자각하지 못한다. 이를테면 화가 났을 때, 우리의 의식은 화의 대상을 향하여 있기 때문에 화와 자신의 신체적 변화를 자세히 볼 수 없다. 우울이나 불안 장애를 가진 환자들은 그 정도가 심하다. 이미 마음의 문제가 신체증상을 통해 자동적으로 나타나지만, 병원에서 몸을 아무리 검사해보아도 몸에는 크게 잘못된 것이 없다는 말만 듣는다. 근본적으로 이

것은 몸의 문제가 아니라 마음의 문제이기 때문이다. (인경, 2012)

모든 느낌은 몸에서 시작한다. 몸을 벗어난 느낌은 없다. 만약 몸에서 나타나지 않은 것 같은 느낌이 있다면 이것은 가상의 느낌이다. 즉 몸에서 비롯된 것처럼 보이는 것이다. 이것은 엄청난 능력이기도 하지만 그만큼 고통이 따른다. 우리에게는 현재뿐 아니라 과거와 미래를 살아볼 수 있는 능력이 있다. 그리고 지금 여기의 느낌이 아니라 다른 느낌도 만들어 낼 수가 있다. 이것에 대한 해결책은 실제 신체느낌과 가상의 정신적인 느낌을 관찰하는 것이다. 인경(2010b)은 ‘성남’의 현상을 예로 들어 설명하였다.

일상에서 우리는 자신의 ‘성남’을 쉽게 인식하지만, 성남의 신체느낌을 관찰해 보지는 않는다. 이것은 무엇보다도 성남의 폭류에 휩쓸리어 자신을 객관적으로 바라볼 수 없기 때문이며, 그 결과 우리는 공격하려는 마음이 앞서거나 아니면 성남 자체를 감추고 회피하려 한다. 이러한 한에서는 성남에서 자유롭지 못하다. 이때 염지관 명상을 적용하여 보면, 알아차림이란 공격하거나 회피하지 않고, 성남의 현상을 알아차리는 것이다. 현장에서는 신체와 관련된 느낌을 중시한다. 만약에 신체 느낌을 포착하지 못하면 그것은 알아차림이라고 말할 수가 없다. 곧 화가 어디에 어떤 느낌으로 찾아오는지를 자각하는 것이 중요하다.....그런 다음 이것을 판단하지 말고 그대로 이 경험에 머물러서 충분히 느껴본다. 이것이 머물기 단계이다. 예를 들면 목이라는 신체부위에 머물러서 그 느낌을 피하지 말고 견뎌보고 적극적으로 그 느낌을 허용하고 수용하여 본다.....그 느낌을 지켜보기가 가능해진다. 그러면 몸의 불쾌한 느낌은 점차로 얼굴로 번져나가고 어깨로 옮겨가고 점점 시간이 지나면서 서서히 사라진다. 이런 변화를 조용히 지켜본다. 모두 다 사라질 때까지, 지켜보는 것이다. 이것이 지켜보기 단계이다. 여기서 중요한 포인트는 심리현상이나 증상이 다 사라질 때까지 지켜보는 경험이다. 그래야 그 증상이 다시 발생될 때, 두려움과 도피를 선택하지 않고 여유를 가지고 대응할 수가 있는 것이다. (인경, 2010b)

인경(2010b)은 성남이 어디에 존재하는가에 대한 질문을 한다.

성남은 관찰할 수 없다. 단지 우리가 관찰할 수 있는 것은 열기, 거친 호흡, 빨라진 맥박 등의 신체느낌들이다. 이런 신체느낌은 시간이 지나면 점점 사라지게 됨을 알 수 있다. 중간에 마음의 작용(생각, 감정, 갈망)이 개입하지 않는다면 말이다. 우리가 성남이 존재한다고 착각하는 것은 신체느낌이 사라지기 전에 마음의 작용으로 인해 가상의 느낌이 추가가 되어 성남이 연속적으로 존재한다고 여기기 때문이다. 성남은 표상일 뿐이지, 실제로 존재하는 것이 아니다. (인경, 2010b)

위의 설명에서 인경(印鏡)은 실제 신체느낌만이 관찰 가능하고 ‘성남’이라는 감정은 표상이며 실제로 존재하는 것이 아니라고 한다. 이것은 Damasio의 가상신체지도와 맥락이 일치한다. 즉 우리는 실제 신체느낌이 아닌 가상의 느낌을 경험할 수 있는데, 이것은 우리가 어떤 자극을 집착, 회피, 억제 등을 하려는 욕구와 생각 등에 의해 실제 신체느낌이 왜곡되거나 차단이 되어 가상의 느낌으로 변질되는 것이다. 이러한 가상의 느낌은 지속되고, 증폭되고, 또는 다른 감정으로 쉽게 변하는 경향이 있다. 가상의 느낌이 아닌 실제 느낌을 알아차리고, 비록 이것이 고통스럽다하더라도 회피하거나 억제하지 않으며 충분히 느낀다면, 우리의 몸이 발생시킨 느낌의 의미를 통찰할 수 있을 것이다.

이러한 통찰은 최초에 일어났던 신체느낌이 목적을 이루게 되어 그 느낌이 해소되고 사라지게 되면 얻어지는 것이다. 어쩌면 항상성 균형을 위해 몸 안에서 생긴 느낌의 분자(호르몬과 신경전달물질과 같은)가 자신의 역할을 다하고 사라지는 과정, 그래서 편안하고 고요한 존재의 느낌으로 돌아가는 과정일 지도 모른다. 만약 신체 내부의 정보물질이 자신의 목적을 달성하지 못하면 몸 안을 떠돌면서 어딘가에 쌓이게 될 것이다. 이것이 미해결 과제라고 볼 수 있다.

지금까지 신체느낌의 의미를 인지과학, 신경과학, 불교철학적 입장에서 논의를 해보았다. 이를 종합하여 신체느낌의 특징을 다섯 가지로 정의한다.

첫째, 각각의 감각기관에서 외부대상과 접촉하는 순간 인식이 생기고 느낌이 발생된다. 어떤 자극이 주어졌을 때, 감각기관의 차원에서 인식하고 판단한다. 예를 들어 눈에 있는 시신경은 어떤 특정 대상을 인식하여 판단하고 그 정보를 또 다른 세포로 전달

한다. 이 때 전달하는 메커니즘은 전기적, 화학적 작용이다. 전기적 작용은 항상 자기적 작용과 함께 하고, 화학적 작용은 열역학 작용을 동반한다. 이러한 작용의 합이 느낌이다. 즉 전기적인 느낌(찌릿찌릿), 자기적인 느낌(밀고 당기는 느낌), 화학적 느낌(뜨겁고 차가운)이 신경세포(전기적)와 호르몬(화학적)들이 정보를 전달하는 과정에서 발생하는 것들이다. 우리가 느낀다는 것을 의식하는 것은 작업기억⁷⁹⁾ 올라온 느낌 중에서 임계치를 넘은(선택을 받아 주의집중 된) 어떤 종합적 느낌이 인식되는 것이라고 할 수 있다. 그러나 대부분의 느낌은 의식의 층 아래에서 생겼다 사라진다. 그러나 만약 우리가 중요하다고 생각되는 느낌이 생기면, 이것은 즉각 의식 위로 올라온다. 이러한 판단의 최고정점은 자아의 항상성 균형이 깨어졌을 때 일어난다.

둘째, 청정한 느낌은 항상 배경에 있다. 우리가 내적, 외적자극에 대해서 어떤 위협도 느끼지 않는다면, 고요하고 청정한 느낌을 자연스럽게 가진다. 이때 자율신경계는 경계신호를 해제하고, 평상시 상태로 돌아간다. 근육은 이완되고 모든 내장기관들은 정상적으로 가동한다. 뇌는 충분한 시간을 가지고 표상되는 정보를 종합적으로 해석한다. 즉 신체는 행위양식이 아닌 존재양식에 맞게 반응한다.⁸⁰⁾ 이러한 상태의 느낌이 ‘존재느낌(being feeling)’이다. 그러나 어떤 위협의 자극이 있다고 판단을 하면 신체는 행위양식에 들어가고 거기에 합당한 신체반응과 느낌(쾌/불쾌)을 발생시키고, 이어서 기억에 바탕을 둔 생각과 판단 및 기대와 예측으로 복잡한 정신적인 느낌(감정)이 생긴다. 이 순간 존재느낌은 배경으로 물러나고, 쾌/불쾌의 신체느낌과 정신적인 느낌이 배경 앞으로 나온다. 그리고 자극에 대한 해석과 반응이 종결되면 감정과 쾌/불쾌의 느낌은 사라지고 존재느낌이 서서히 드러난다. 사실 존재느낌은 항상 존재한다. 단지 강한 쾌/불쾌의 느낌과 감정에 의해 의식의 층에서 인식되지 않을 뿐이다.

셋째, 즐거운(쾌감) 느낌과 무감각한 느낌은 존재느낌과 다르다. 우리가 어떤 대상이나 자극에 대해 생기는 즐거운 느낌 또한 행위양식의 결과이다. 우리가 즐거운(쾌감)을 느끼는 것은 흥분된 상태의 일종이며, 현재의 보상이나 미래의 보상을 기대하는 마음에서 비롯된다.⁸¹⁾ 이러한 마음은 지금 현재의 항상성에 위협이 되는 것은 아니지만,

79) 작업기억은 ‘5.1.1 알아차리기’에서 구체적으로 다룬다.

80) ‘4.2.1 MBSR과 MBCT’에서 행위양식과 존재양식에 대한 설명이 있다.

현재 ‘자아’의 상태에 만족하지 못함을 뜻한다. 이것 또한 항상성의 균형이 깨어진 상태이다. 심지어 청정하고 편안한 존재느낌조차도 이것을 유지하려는 마음을 낼 때 이러한 내적 행위자체가 자극이 되어 상태를 변화시키게 된다.

즐겁지도 불쾌하지도 않는 무감각한 느낌 또한 존재느낌과 확연히 다르다. 이것은 느낌을 인식하지 못하는 것이다. 무감각함은 어떤 자극에 대한 변화를 느낌으로 산출하는 과정에서 마비되거나 차단된 것이다. 이렇게 무감각해지는 경우는 여러 가지가 있는데 대표적으로 너무 고통이 크다고 무의식적으로 판단을 내려 고통을 느끼는 역할을 억제 또는 마비시킨 경우를 들 수 있다. 또 다른 경우는 너무 많은 내적, 외적 자극으로 인해 느낌의 통합이 일어나지 않는 것이다. 서로 각각의 느낌들이 왈자지껄하게 싸우는 것처럼 의식의 아래에서 요동을 칠 경우, 우리는 멍한 느낌, 즉 즐겁지도 불쾌하지도 않는 무감각한 느낌 속에 머물 수도 있게 된다.

넷째, 마음(mind)은 가상의 느낌을 만들어 낸다. 신체적 자아가 신체를 일정하게 유지하려는 것이 신체항상성이다. 그래서 신체의 위협이 있을 때 쾌/불쾌의 반응은 당연하며 신체적 자아의 생존에 꼭 필요하다. 그러나 우리는 삶을 살면서 신체적 자아뿐만 아니라 많은 가상의 자아개념을 가지고 있다. 사회문화적 환경에 의해 요구받은 자아상이 있고, 자신이 원하는 모습에 대한 강한 자아상이 있다. 우리 뇌에 신체에 대한 상, 즉 신체상이 있듯이, 가상의 자아이미지가 있고 이것이 신체에 영향을 미친다. 이런 가상의 자아개념들 또한 계속 유지하려는 성향을 가지고 있다. 그래서 가상의 자아에 위협이 된다고 판단이 될 때, 신체의 위협과 똑같은 메커니즘으로 반응을 한다. 이러한 작용들은 대부분 자동적이고 무의식적이다.

81) 보상과 기대와 관련이 있는 신경전달물질은 도파민(Dopamine)이다. 도파민은 일반적으로 쾌락을 유발하는 물질로 알려져 있지만, 보상 메커니즘과 관련이 있는 예측 신경세포이기도 하다. 우리가 어떤 기대 및 예측을 하여 계획대로 진행될 경우 도파민이 방출되어 쾌감을 느낀다. 반면 기대가 충족되지 못하면, 즉 욕구가 충족되지 못하면 예측이 잘못되었다는 신호가 발생하고 이는 도파민 방출을 중지시킨다. 이로 인해 불쾌감을 경험한다. 도파민 신경세포가 밀집해 있는 부위는 전두대상피질(ACC)로 불리는 곳인데, 뜻하지 않았던 사건, 즉 예측대로 되지 않았을 때 불쾌감으로 사건에 관심을 집중하게 한다. 존재느낌은 일시적인 도파민의 욕구작용에 의한 쾌/불쾌느낌과는 다르다. (Lehrer. J. 2009)

다섯째, 가상의 느낌은 괴로움의 근원이다. 마음현상(감정, 생각, 갈망)은 신체느낌을 조건으로 해서 발생한다. 감정, 생각, 갈망은 뇌의 영역에서 발생하는 정신적인 부분이다. 뇌의 정신적인 부분은 조건화된 형성물이며 그 자체로 존재하는 실체가 아니다. 이것은 조건의 흐름이고 과정이다. 고정된 것이 아니라 늘 수시로 변하는 것이다. 형성되는 조건 즉, 신체느낌이 사라지면 곧 사라지는 현상들이다. 그리고 마음현상이 신체느낌과 무관하게 발생하며 느낌을 발생시킬 수도 있다. 이러한 가상의 느낌으로 인해 왜곡된 감정, 생각, 갈망이 생긴다. 왜곡된 마음현상은 몸에 영향을 주어 악순환을 반복하게 된다. 이러한 마음현상에 집착을 하면 이는 탐욕과 성냄과 무지로 변한다. 즐거운 느낌에 집착을 하면 탐욕이 되고, 불쾌한 느낌을 차단하려고 하는 마음에 성냄이 생기고, 즐겁지도 불쾌하지도 않는 느낌에, 즉 무감각한 느낌에 머물러 있고 자 하는 회피하는 마음은 어리석게 만든다. 이것이 괴로움의 근원이 된다.

신체느낌에 대한 인식의 전환은 심리치료적 의미를 지닌다. 특히 불교전통에서 제시하는 명상기법은 이러한 인식의 발전에 도움을 준다. 서구의 심리치료 전통에서도 이를 적극적으로 수용하여, 명상에 근거한 심리치료를 개발하고 발전시키고 있다. 이러한 접근은 정서를 강조하고, 특히 고통에 접근하는 방식으로 신체느낌을 강조한다. 명상에 근거한 심리치료는 심리적인 대상이나 장애로 인한 고통스러운 정신적, 신체적 느낌 그 자체를 허용하고 수용하면서 즉, 그들을 통제하는 대신에 존재하는 그대로 지켜봄으로써 그것의 본질을 통찰하는 접근방식을 취하고 있다(안도 오사무, 2010). 이것은 불교철학의 핵심이론에서 비롯된 것이다. 특히 인경(2012)은 우리가 삶의 의미를 통찰하고 고통을 수용하려는 의지[欲]와 함께 몸을 통한 직접적인 경험[勝解]을 알아차리[觀], 머물[止], 지켜보는[觀] 길[道]을 제시한다. 그 첫 단계가 ‘신체느낌 관찰’이다.

지금까지 심리치료적 입장에서 ‘무엇’을 다루어야 하는지를 살펴보았다. 그 ‘무엇’은 바로 신체느낌이다. 왜냐하면 신체느낌은 몸과 마음을 연결하는 중요한 통로이며, 신체, 인지, 동기와 밀접한 상호작용을 하고, 이에 따라 존재느낌, 쾌/불쾌 느낌, 정신적인 느낌 또는 가상의 느낌으로 변화하기 때문이다. 그리고 신체느낌의 자각이 어떤 의미를 지니고, 이것이 심리치료적 역할을 한다는 것에 대해 논의했다. 이제 우리

에게 주어진 과제는 어떻게 하면 ‘신체느낌’을 인식할 수 있는지가 논의 될 차례이다. 불교전통은 이에 대해 오래전부터 고유의 기술들을 제시하였으며, 경험적 증거들을 발전시켰다. 이러한 결과들은 난관에 부딪힌 서구의 심리치료의 전통의 관심을 끌기 시작했다. 국내 또한 서구 심리치료의 새로운 물결에 영향을 받아 명상에 근거한 다양한 기술들이 개발되고 적용되고 있다. 이어서 명상(mindfulness)을 기초로 한 심리치료의 배경과 철학 및 기술들을 살펴보고자 한다.

4. 명상심리치료

심리학자들 또한 오랫동안 느낌(feeling)과 정서(emotion)를 무시해 왔고, 심지어 오늘날에도 행동주의적 경향을 가진 학자들은 사적이고 주관적인 경험을 과학적으로 연구하는 것에 대해서 불편한 마음을 갖고 있다. 그러나 과거에 정서는 제대로 평가받지 못했지만 정서가 심리학의 많은 영역에서 핵심이라는 것을 부정할 수가 없다. 현대의 상담가들은 내담자에게 해롭거나 역기능적인 정서를 통제하도록 돕는 데 많은 시간을 할애하고 있다. 인지 심리학자들조차 사람들이 어떤 결정을 왜 내리는지를 설명하기 위해서 정서를 고려하고 있다(Power, M. J. 2010). 또한 사회심리학과 성격심리학 이론의 많은 부분이 정서가 대인 관계에 미치는 영향을 다루고 있다.

행동주의 이전의 Freud의 심리치료는 임상심리학 분야에서 강력한 세력이었다. 그러나 정신분석치료의 핵심방법이자 이론인 내성법(introspection)은 과학적 원리에 입각한 토대가 약해서 연구하기가 어려웠다. 행동주의자들은 행동에 영향을 미치는 핵심요소들을 밝혀내는 엄격하고 고도로 통제된 연구를 수행하였다. 행동주의 치료자들은 정신장애 환자들에게서 나타나는 행동들에 대한 정신분석이론의 상징적 해석을 거부했다. 그들은 무의식적 공포와 욕망에 대한 관심을 버리고, 대신 직접적 증상의 감소에 집중했다. 이렇게 1950년대 행동치료(behavior therapy)가 널리 사용되었던 유행을 제1의 물결이라고 한다.

대단한 성공에도 불구하고 관찰 가능한 것만을 강조했던 전통적인 행동치료는 인지혁명의 도래와 함께 극적으로 변화했다. 몇몇 치료자들은 자극-반응의 행동분석만으로 인간을 설명하기에 부족함을 느끼고 생각과 감정을 더 직접적이고 중심적으로 다룰 필요가 있다는 사실을 알게 되었다. Beck(1976)은 “인지적 변화가 심리적 장애를 다루는데 핵심이라고 가정하고, 인지치료는 내담자가 그들의 사고를 현실에 맞게 재조정하도록 돕는 것이 목적이다.”라고 하였다. 제1의 물결인 행동치료 모델에 부정적인 사고를 발견, 수정, 검증, 논박하는 인지치료의 모델을 통합한 인지행동치료(cognitive behavior therapy)는 제2의 물결이 되었다.

1970년대에 거세게 일어난 인지행동치료는 효과적인 측면도 있지만 장기적이고 만성적인 심리장애를 가진 사람들이나 불안과 우울 같은 기분장애와 경계성, 자기에 성 등의 성격장애를 가진 내담자들에게 적절하지 못한 측면이 발견되었다(Young, J. E. et al. 2005). 증상 및 사고에 대해 싸우고 통제하려는 전략이 오히려 증상을 고착화시킨다는 실험보고가 잇따르고, 불교 명상에 의한 알아차림, 수용, 통찰의 효과가 밝혀지면서, 명상에 기초한 심리치료는 1990년대 이후 급속하게 세력을 확대하고 있다. 이것이 바로 인지행동치료의 전통에서 말하는 제3의 물결인 명상심리치료(mindfulness psychotherapy)이다. 인지행동치료 전통에서 관심을 가진 동양의 명상은 초기불교의 전통인 알아차림(mindfulness)⁸²⁾ 명상이다. 현재 알아차림(mindfulness)에 근거한 다양한 심리치료법이 개발되어 널리 시행되고 있다.

4.1 명상심리치료의 출현

4.1.1 행동치료: 1세대

행동치료(behavior therapy)는 정신분석학의 내성적 방법에 반기를 들고 엄격한 과학정신에 근거한 행동주의 심리학의 이론체계에 바탕을 두고 있는 심리치료이다. 행동치료는 인간은 부적응 문제 및 정서장애를 추상적인 모호한 개념으로 설명하기보다 관찰과 측정이 가능한 외현적 행동에 초점을 맞춘 실증적인 연구결과에 근거한 과학적인 설명체계와 구체적인 치료기법을 제시하고 있다. 행동치료는 정신분석 치료를 비판하며 그 대안으로 20세기 중반부터 급속히 발전하기 시작하여 정신분석 치료와 함께 심리치료의 양대 산맥을 이루었으며 인지행동치료로 진화하여 현대 심리치료의 가장 주된 흐름을 형성하고 있다. 행동주의이론의 핵심은 인간의 모든 행동은 환경과의 상호작용 속에서 학습된 것이라는 ‘학습이론’이다. 이상행동도 정상행동과 마찬가지로

82) mindfulness의 번역에 대한 국내 학자들의 의견이 다르다. 그러나 여기서는 ‘알아차림’으로 번역하고자 한다. 이에 대한 구체적인 논의는 ‘4.3.2 Mindfulness의 의미’에서 다룬다.

지로 학습의 원리에 의해서 학습된 것이라고 가정한다.

1) 이론적 배경

행동치료에서는 부적응행동이 습득되고 유지되는 과정을 고전적 조건형성, 조작적 조건형성, 사회적 학습과 같은 학습이론에 근거하여 설명한다.

고전적 조건형성(classical conditioning)은 무조건자극⁸³⁾과 조건자극⁸⁴⁾을 짝지어 반복적으로 제시하면 조건자극만으로도 조건반응이 유발되어 학습되는 과정을 의미한다. 그리고 조건자극에 또 다른 자극을 학습시켜 반응을 나타내게 하는 과정을 고차적 조건형성(higher order conditioning)⁸⁵⁾이라고 한다. 행동주의 심리학자들은 고전적 조건형성의 원리에 의해서 행동과 정서반응이 학습될 수 있음을 여러 실험을 통해 보여주었다(권석만, 2012).

새로운 행동이 학습되는 또 다른 중요한 원리는 조작적 조건형성이다. 조작적 조건형성(operant conditioning)은 보상이 뒤따르는 행동은 증가하고 처벌이 주어지는 행동은 감소된다는 것이다. 어떤 행동을 습득하게 하고 그 빈도를 증가시키는 과정을 강화(reinforcement)라고 하는데, 강화에는 정적 강화와 부적 강화가 있다. 정적 강화(positive reinforcement)는 학습자가 좋아하는 보상을 제공하는 방법이고 부적 강화(negative reinforcement)는 어떤 행동을 하면 고통을 회피할 수 있도록 강화해 주는 방식이다.

강화와는 반대로, 어떤 행동을 제거하거나 빈도를 감소시킬 경우에는 처벌(punishment)이 사용된다. 특히 바람직하지 않은 행동을 하지 못하게 할 때는 벌이나 고통을 줌으로써 그러한 행동을 억제시킬 수 있다. 예를 들어 아동의 행동은 부모, 교사, 친구의 관심, 애정, 칭찬, 성적, 음식, 용돈 등이 강화물로 작용하여 학습된 것

83) Pavlov 실험에서 개에게 고기를 주면 무조건 침을 흘리게 하는 자극을 무조건 자극(unconditioned stimulus)이라고 하고, 이러한 자극에 대해서 자동적으로 유발되는 반응을 무조건 반응(unconditioned response)이라고 한다.

84) 위의 실험에서 처음에는 침을 흘리게 하지 못했지만 고기와 함께 짝지어 제시됨으로써 개를 하여금 침 흘리는 반응이 나타나게 한 자극(종소리)을 조건 자극(conditioned stimulus)이라고 하며, 이러한 조건자극에 의해 유발된 반응을 조건 반응(conditioned response)이라고 한다.

85) 위의 실험에서 종소리에 침을 흘리도록 학습된 개는 종소리와 유사한 벨소리를 들려주어도 침을 흘린다. 이처럼 조건자극과 유사한 여러 가지 자극에 대해서도 침을 흘리는 조건 반응이 나타나는 현상을 자극 일반화(stimulus generalization)이라 한다. 반면에 손뼉치는 소리를 들려주는 경우에는 개가 침을 흘리지 않는다. 그런데 종소리와 손뼉치는 소리를 짝지어 반복적으로 제시하면 개는 손뼉치는 소리에도 침을 흘리게 된다. 이것을 고차적 조건형성이라 한다.

이 많다. 또한 부모나 교사의 처벌을 통해 문제행동이 제거되기도 하고 이러한 처벌을 피하기 위해 새로운 행동이 나타나기도 한다(권석만, 2012).

2) 치료적 입장

정서장애를 이해하고 치료하는 입장들은 크게 두 가지 유형으로 구분될 수 있다. 그 하나는 다소 주관적이고 추상적이더라도 내담자의 장애를 그의 인생과 정신세계 전체의 맥락 속에서 폭넓게 이해하고 개입하려는 입장이다. 다른 하나는 다소 설명범위가 좁더라도 내담자의 장애에 초점을 맞추어 객관적이고 정밀하게 치료하는 입장이다. 일반적으로 정신분석 치료자들이 전자의 입장을 취하는 반면, 행동치료자들은 후자의 입장을 취하고 있다. 행동치료(behavior therapy)는 잘못된 학습에 의해 형성된 문제행동을 제거하고 적응적 행동을 학습시켜 대체함으로써 내담자의 적응을 개선하는 것이다. 문제행동의 제거와 적응행동의 습득은 고전적 조건형성, 조작적 조건형성, 모델링을 비롯한 다양한 학습의 원리와 기법을 통해서 이루어진다.

(1) 부적응행동을 감소시키는 방법

바람직하지 않은 부적응적 행동을 약화시키는 행동치료적 기법으로는 소거, 혐오적 조건형성, 노출법, 체계적 둔감법 등이 있다(권석만, 2012).

소거(extinction)는 부적응적 행동이 반복되어 나타나도록 강화하는 요인을 제거하는 것이다. 부적응적 행동은 여러 가지 보상에 의해서 강화될 수 있다. 따라서 이러한 강화요인을 찾아 제거함으로써 부적응적 행동의 강화를 차단하게 되면 그 행동이 감소하게 된다.

혐오적 조건형성(aversive conditioning)은 부적응적 행동을 할 때 불쾌한 자극을 주는 처벌로 그 행동을 억제시키는 방법이다. 즉 제거하려는 문제행동과 불쾌경험을 짝짓는 것이다.

노출법(exposure)은 내담자가 두려워하는 자극이나 상황에 반복적으로 노출시켜 직면하게 함으로써 그러한 자극상황에 대한 불안을 감소시키는 방법이다. 노출법에는 실제적인 불안자극에 직접 노출시키는 실제상황 노출법과 상상을 통해 불안자극에 노출시키는 상상적 노출법이 있다. 또한 낮은 불안을 유발하는 자극부터 서서히 강도를 높여가는 점진적 노출법과 처음부터 강한 불안을 유발하는 자극에 노출시키는 급진적

노출법이 있다. 급진적 노출법의 대표적인 예는 홍수법이다. 홍수법(flooding)은 내담자에게 강한 불안을 유발하는 자극이나 심상을 노출시키고 불안이 감소될 때까지 노출을 계속하는 방법이다.

체계적 둔감법(systematic desensitization)은 잘못된 조건형성으로 인해 생긴 부적응적 증상을 제거하는 대표적 방법으로, 불안이나 공포와 같은 부정적인 정서를 유발하는 자극에 점차적으로 노출시킴으로써 정서반응을 감소시키는 것이다. 행동주의이론은 정서와 같이 객관적으로 측정할 수 없는 속성을 연구 영역으로 포함시키지는 않으나, 체계적 둔감법 같은 행동수정기법은 공포증과 같은 불안장애의 정서문제를 치료하는 데 널리 적용되고 있다. 불안은 교감신경계의 흥분을 동반하며, 교감신경계가 이완되면 불안도 감소한다. 체계적 둔감법은 병존할 수 없는 새로운 반응(신체적 이완)을 통해 부적응적 반응(공포반응)을 억제하는 상호억제(reciprocal inhibition)의 원리를 이용하는 기법으로서 이미 조건형성된 부적응적 반응을 해체시키는 새로운 조건형성이 이루어진다는 점에서 탈조건형성(deconditioning)이라 불리기도 한다. 체계적 둔감법을 시행하려면 먼저 이완법을 시행한다.

이완법(relaxation)은 내담자가 보다 편안한 상태를 유지할 수 있도록 이완된 분위기를 조성하는 행동수정 방법이다. 내담자가 경험하는 부정적인 정서는 실제의 정서 수준보다도 긴장된 분위기나 마음가짐으로 인해 보다 증폭되어 인식되는 경우가 많다. 이완법에는 이완된 분위기를 경험할 수 있는 장면이나 상황을 연상하는 방법과 호흡이나 간단한 체조, 음악감상을 통해 신체를 이완시키는 방법이 있다. 이렇게 체계적 둔감법을 적용하기 전에 공포증을 지닌 사람에게 이완훈련을 시켜 원할 때마다 긴장을 해소할 수 있도록 훈련을 한다. 다음에는 공포를 느끼는 자극상황을 그 심한 정도에 따라 위계표를 분류한다. 공포자극 상황에 대한 위계목록이 작성되면, 환자로 하여금 이완시켜 편안한 심리적 상태를 유도하게 한다. 충분히 이완상태에 이르면, 가장 약한 불안을 느끼는 자극상황을 경험하게 한다. 환자가 별로 불안을 느끼지 않으면 위계목록의 다음 단계의 경험을 하게 한다. 이렇게 이완된 상태에서 조금씩 강한 공포상황에 노출시킨다. 만약 환자가 공포를 느낀다고 보고하면 공포자극을 멈추고 긴장이완을 시킨다. 충분히 이완되면 다시 약한 공포상황부터 제시한다. 공포자극은 실제로 제시될 수도 있고 상상을 통해 제시될 수도 있다.

이 밖에도 부적응 행동과 반대되는 바람직한 행동을 했을 때 강화를 줌으로써 부

적응 행동을 약화시키는 상반행동 강화방법, 유사한 자극상황에서도 부적응 행동을 하지 않는 모방대상을 관찰함으로써 행동변화를 유도하는 모방학습이나 역할극 등 다양한 방법이 있다.

(2) 적응행동을 증진하는 방법

행동치료에서는 부적절한 행동의 제거뿐만 아니라 바람직한 적응행동을 학습시키거나 증가시키는 여러 가지 기법이 사용된다. 새로운 적응적 행동과 기술을 학습시키는 대표적인 기법으로는 행동조성법, 모델링, 활동계획 세우기, 자기지시훈련 등이 있다(권석만, 2012).

행동조성법(behavior shaping)은 조작적 조건형성의 원리를 이용하여 부적응적인 행동에 대해서는 강화물을 제거하고 새로운 적응적 행동에 대해서 긍정적 강화(positive reinforcement)를 해주는 방법이다.

모델링(modeling)은 모델의 적응적 행동을 관찰하고 모방하게 함으로써 적응행동이 학습될 수 있다. 이때 개인은 모델의 관찰을 통해서 적응적인 행동을 어떻게 수행하는지를 배울 뿐만 아니라 그러한 행동으로 인해 어떤 긍정적 결과가 나타나는지를 학습할 수 있다.

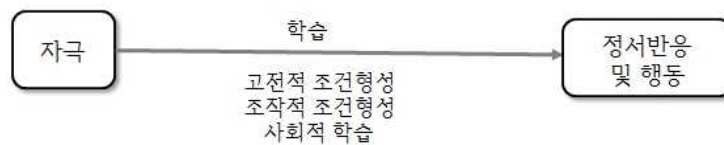
활동계획 세우기(activity scheduling)는 일정 기간 동안 어떤 활동을 할 것인지 구체적인 계획을 세우고 실천하도록 돕는 방법이다. 목표와 계획이 있다는 것은 내담자에게 생활의 방향성과 기대감을 제공할 수 있으며 무기력하거나 혼란스러운 생활을 개선할 수 있다. 또한 계획대로 행동함에 따라 성취감을 느끼고 보상을 얻게 되면, 긍정적인 정서를 느끼고 자존감이 향상되며 활기를 찾을 수 있다.

자기지시훈련(self-instructional training)은 내담자가 새로운 행동을 배우고 자기지시를 통해서 스스로 적응적 행동을 연습하고 실천하도록 돕는 방법이다. 치료자는 적절한 행동의 시범을 보이고 내담자로 하여금 자기지시를 통해서 그러한 행동을 연습하고 실제 상황에서 실천하게 한다.

행동주의 심리학은 인간의 행동을 객관적으로 측정하고 행동의 학습과정을 실험적으로 입증함으로써 심리학의 과학화에 크게 기여하였다. 그러나 행동주의 이론은 여러 가지 한계를 지니고 있다. 행동주의 이론은 인간의 행동이 환경에 의해 결정된다는 입장에 근거하고 있으며 인간이 자신의 행동을 스스로 선택하고 결정하는 자유의

지를 부정한다. 즉 우리가 자극과 반응 사이에 많은 선택과 판단을 거친다는 점을 간과하는 것이다. 이러한 견해는 인간의 자율성과 다양성을 부정하는 것으로 비판받는다.

또한 행동주의 이론은 객관적 관찰과 측정을 강조함으로써 인간의 행동을 자극과 반응의 관계로 지나치게 단순화하여 설명하려 한다. 즉 인간의 내면에서 일어나는 심리적 과정을 무시함으로 인간의 다양하고 복잡한 행동을 설명하는데 한계가 있다. 이로 인해 인간의 가장 기본적인 공포와 같은 정서는 설명이 되지만 그 밖의 고차원적인 정서는 학습이론만으로 설명하기 힘들다.



<그림 27> 행동치료 이론

행동주의 이론은 자극과 정서반응 및 행동에 초점을 둔다. 이러한 자극-반응은 학습되므로 원하는 반응을 얻기 위해 자극을 바꾸어 학습을 유도한다. 행동주의 이론이 정서과정에서 의의를 갖는 것은 정서과정의 자극적 측면을 강조하고, 학습을 통해 자동적으로 진행되는 정서과정을 수정할 수 있다는 점이다. 그러나 자극-반응 사이의 과정에 대해서는 중요하게 생각하지 않고 초기 자극에 따른 결과 즉, 행동에 초점을 둔다. 그러나 체계적 둔감법과 같은 치료에서는 이완된 신체느낌을 훈련하여 불안이나 공포의 감정을 조절하는 방법을 사용하고 있다. 그러나 결국 행동치료적 입장은 마지막 결과인 행동에만 초점을 두고 과정인 신체변화와 느낌에 중점을 두지 않는다.

4.1.2 인지치료: 2세대

심리장애에 대한 인지적 입장도 인본주의 입장과 같이 정신분석이론과 행동주의에 대한 불만족으로부터 시작되었다. 1950년대 후반부터 인간의 내부적인 인지적 활동을 측정하는 다양한 연구방법이 개발되어 자극과 반응 간을 매개하는 인지구조와 과정에 대한 연구가 활발히 이루어지면서 소위 인지혁명(cognitive revolution)이 일어났다.

인지심리학은 인간을 정보처리자 또는 문제해결자로 간주하였으며, 자극과 반응

간을 매개하는 인지과정에 개입함으로써 정서장애를 치료할 수 있다는 입장이다. 인지적 입장에 따르면, 인간은 끊임없이 주변의 환경자극에 대해 의미를 부여하는 존재이다. 이러한 의미부여 과정에는 여러 가지 인지적 요인이 개입하게 되는데, 심리장애를 지닌 사람들은 부적응적인 인지적 특성을 지니고 있다고 본다.

인지이론가들은 심리장애를 가진 사람들에게 주어진 사건에 대한 광범위한 인지적 오류⁸⁶⁾가 나타난다고 주장하며, 이러한 인지적 오류가 정서적인 문제의 주요 요인이라고 보고 있다. 그래서 정서장애의 문제는 자신의 사고체계 자체를 변화시킴으로써 치료가 가능하다고 본다. 인간은 주어진 정보를 있는 그대로 받아들이는 것이 아니라 자신이 가지고 있는 인지적 틀에 따라 정보를 선택적으로 주의집중하고, 범주화하고, 변형시켜 받아들이게 되므로 이러한 정서와 관련된 정보의 처리과정에서 왜곡된 인지 체계에 의해 정서장애가 나타난다고 보고 있다. 그러므로 인지적 관점에서는 왜곡된 인지체계를 변화시키고 재해석하거나 상황에 대한 대처방식을 변화시킴으로써 정서장애는 치료가 가능하다고 본다.

1) 이론적 배경

Albert Ellis(1962)는 인간을 단순히 외부자극에 반응하는 기계적인 존재로 파악하는 극단적인 행동치료자들의 견해와 달리, 외부자극에 대한 개인의 반응을 매개하는 신념체계, 즉 해석방식을 중시하였다. Ellis는 인간의 고통은 외부사건 자체가 아니라 그에 대한 생각으로 인해 발생한다는 기본가정에 근거하여 부적응 정서 및 행동을 이해하는 간결하고 명료한 개념체계인 ABC이론을 제시하였다. 즉, 선행사건(Antecedent events)에 대한 신념(Beliefs)이 감정과 행동(Consequences)을 유발한다는 설명체계를 통해서 자극과 반응을 매개하는 인지적 요인의 중요성을 강조한 것이다.

Aaron Beck(1976)도 Ellis와 마찬가지로 인지와 정서는 분리될 수 없는 과정이며 인지를 변화시킴으로써 정서적인 문제의 해결이 가능하다고 주장하였다. Beck은 우울증 환자의 사고내용을 조사하면서 실패, 상실, 좌절과 같은 주제와 관련된 부정적 사고가 많음을 발견했다. 또한 우울증 환자들을 치료하면서 그들의 우울한 감정과 부적응적 행동이 이러한 부정적인 생각과 심상에 의해서 촉발된다는 것을 깨달았다. 아울

86) Beck(1976)이 제시하는 인지적 오류에는 흑백논리, 긍정적인 면의 평가절하, 과장/축소, 넘겨짚기, 과잉 일반화, 선택적 발취, 비약적 결론, 감정적 추론, 당위적 진술, 잘못된 명명하기, 개인화, 재앙화, 독심술, 터널 시야 등이 있다.

러 이러한 부정적인 생각과 심상은 다양한 생활사건에 의해서 거의 자동적으로 촉발되는 경향이 있었다. Beck은 이러한 생각과 심상이 우울증을 유발하는 중요한 요인이라고 보았으며, 이를 자동적 사고(automatic thought)라고 명명하였다.

자동적 사고는 심사숙고하거나 합리적으로 판단한 결과가 아니며 아주 빠르게 떠오르기 때문에 자동적인 것처럼 느껴진다. 이러한 자동적 사고는 개인에게 명료하게 인식되지 않으며 단지 그 결과로 뒤따르는 우울 감정만이 인식된다. 따라서 사람들은 자동적 사고의 존재를 인식하지 못한 채 사실인 것처럼 무비판적으로 받아들이게 된다.

Beck은 사람마다 동일한 사건을 해석하는 방식이 다르고, 우울한 사람들이 사건을 부정적인 방향으로 해석하여 인지적 오류를 범하는 이유를 편향된 인식의 틀인 독특한 인지도식을 지니고 있기 때문이라고 보았다. 인지도식(cognitive schema)은 과거 경험을 추상화한 기억체계로서 생활 속에서 경험하는 사건들의 다양한 정보를 선택하고 사건의 의미를 해석하며 미래의 결과를 예상하는 인지적 구조(cognitive structure)를 의미한다. 동일한 사건의 의미를 사람마다 다르게 해석하는 이유는 인지도식이 각기 다르기 때문이다. 이러한 인지도식은 어린 시절의 경험에 의해서 형성되며, 성장하여 부정적인 생활사건에 직면하게 되면 활성화되어 그 사건의 의미를 부정적으로 왜곡함으로써 우울증상을 유발하게 된다.

근본적으로 정서장애의 원인은 이러한 역기능적인 인지도식에 근거한다. 정서장애를 지닌 사람들은 생활사건을 특정한 방향으로 해석하게 하는 편향된 인지도식을 가지고 있다. 예를 들어, 불안장애를 지닌 사람들은 '위험'에 예민한 인지도식을 지니고 있어서 주변환경 속에 내재하는 위험 가능성을 과도하게 평가하는 반면, 우울한 사람들의 인지도식은 '상실'이나 '실패'라는 주제에 편향되어 자신의 경험을 비관적으로 평가하는 경향이 있다. (Beck, A. et al. 1979)

2) 치료적 입장

Ellis(1967)는 치료장면에서 내담자의 신념체계를 합리적인 것으로 바꿈으로써 내담자의 정서와 행동을 적응적으로 변화시킬 뿐만 아니라 삶의 전반을 변화시키고자 하였다. 이러한 치료기법을 합리적 정서행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy: REBT)라 하였다. Ellis는 REBT에서 한 개인의 정서나 사고는 분리된 두 개의 과정이

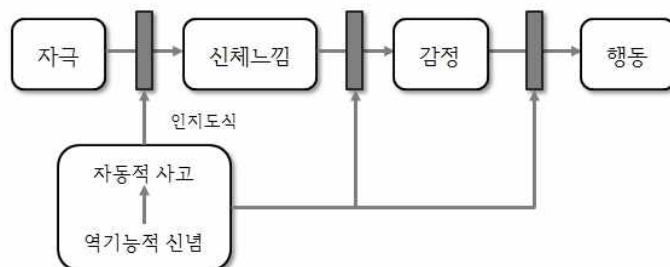
아니라 상호관련이 있는 것으로 이해해야 한다고 주장하였으며, 비합리적인 사고를 변화시킴으로써 정서적인 문제를 해결할 수 있다고 하였다.

REBT의 치료원리는 내담자가 지닌 비합리적 신념을 찾아내어 논박함으로써 좀 더 합리적인 신념을 지니도록 변화시키는 것이다. 여기서 논박하기는 비합리적 신념을 변화시키는 매우 중요한 기법이다. 대부분의 사람들은 자신의 삶에 강력한 영향을 미치는 특별한 신념들을 지니고 살아가지만 이러한 신념을 자각하지 못할 뿐만 아니라 그러한 신념의 논리성, 현실성, 실용성에 대해서 거의 의문을 제기하지 않는다. 또한 이러한 신념들은 일상생활에서 너무 자주 개입되기 때문에 그 영향력을 인식하지 못하는 동시에 그 비합리성을 깨닫지 못하는 경우가 많다. 논박하기는 내담자의 삶을 부정응적인 것으로 몰아가는 비합리적 신념을 포착하여 변화시키는 REBT의 핵심적 기법이다.

Beck은 1960년대 정서장애마다 각기 독특한 내용의 사고를 지닌다는 인지내용-특수성(cognitive content-specificity hypothesis)을 제시하면서, 정신분석과 행동치료로 잘 치료되지 않던 우울증에 대한 새로운 치료법으로 인지치료를 개발하였다. 인지치료(cognitive therapy)는 정서장애를 유발하는 인지적 요인을 정교하게 설명하고 효과적인 개입방법을 제시하고 있다. 인지치료의 요점은 내담자의 부정응적 사고와 역기능적 신념을 찾아내어 그 타당성을 검토하고 보다 더 현실적이고 적응적인 인지로 변화시키는 인지적 재구성(cognitive restructuring)이다. 인지치료의 목표는 내담자가 효과적으로 기능하고 적응하도록 돕기 위해서 잘못된 정보처리를 수정하는 것이다. 인지치료를 받는 내담자가 심리적 장애를 극복하고 적응수준을 향상시킬 수 있도록 자기 자신과 세상에 대한 왜곡된 인지를 인식하고 수정하도록 돕는다. 또한 역기능적인 신념을 좀 더 현실적이고 유연한 신념으로 변화시키고 적응적인 행동을 증진하기 위해 다양한 인지적 기법과 행동적 기법을 사용한다.

인지적 관점에서는 심리장애를 인지체계뿐만 아니라 대처(coping)방식과 관련시켜 설명하고 있다. 인지중심 대처(cognitive-focused coping)전략은 문제 자체보다도 문제를 발생시키는 역기능적 도식을 다루어 적응적이고 합리적인 사고로 대처하도록 하는 반면, 문제중심 대처(problem-focused coping)전략은 문제 자체를 직접적으로 다루거나 이를 변화시키려 하는 것이다. 주로 행동치료에서 문제중심 대처전략을 사용한다. 이러한 두 가지 대처방식을 적용한 기법이 인지행동치료(cognitive behavior therapy)이다.

인지행동치료는 현재 가장 널리 적용되고 있다. (Seligman, L. 2011)



<그림 28> 인지치료 이론

인지치료적 관점은 신체느낌, 감정, 행동이 생기기 이전에 인지도식에 의한 사고가 먼저 일어난다고 본다. 그리고 사고는 각각의 정서과정에 지속적으로 영향을 미친다. 신체느낌 전에 일어나는 인지도식은 욕구와 관련된 신념으로서 무의식적인 경향이 강하고 감정 이전과 이후에 생기는 인지는 어느 정도 노력하면 의식할 수 있는 자동적 사고라고 볼 수 있다. 그러나 자동적 사고가 의식적으로 발견되고 생각을 바꾼다고 해서 근본적인 변화를 이루기가 힘들다는 점이 있다. 즉 사고의 변화와 함께 경험의 변화가 함께 일어나야 효과적이며, 이러한 경험적 변화는 신체느낌과 감정의 변화를 체험하는 것이라고 할 수 있다.

4.1.3 명상심리치료: 3세대

최근에 서구의 심리치료자들은 동양의 심리학적 사상 또는 수행방법을 받아들여 심리치료의 영역과 방법을 확대하기 위해 노력하고 있다. 특히 알아차림(mindfulness) 명상에 대한 관심이 높다. 오래전부터 서구의 심리치료자들은 불교의 교리나 선(禪) 또는 집중명상에 대해서 관심을 보여 왔지만, 알아차림(mindfulness) 명상에 대한 관심이 급증한 것은 최근의 일이다.

Germer(2009)는 최근 알아차림 명상에 대해 “심신의 고통을 치유하는 실제적인 방법으로 인식이 확장되고 있으며, 의학계나 심리학계에서 과학적 연구대상으로서의 위치를 확보하게 되면서, 이미 미국의 심리치료사의 41% 이상이 알아차림을 그들의 치료에 통합시키고 있다”고 보고 하였다.

명상에 대한 서구의 연구는 심장병학자 Benson(1975)이 심장병 치료를 위한 명상 활용을 시작으로 왕성해졌다. 이어서 명상에 대한 수많은 연구가 이루어졌다. 1970년대 당시 대부분의 학술지 논문들은 초월명상과 Benson의 이완프로그램과 같은 집중 명상(concentration meditation)이 연구되었으나, 1990년대부터 알아차림(mindfulness) 명상의 연구가 더 활발해졌다. 이러한 변화는 Jon Kabat-Zinn으로부터 시작했다.

Kabat-Zinn은 의사들이 더 이상 도움을 줄 수 없는 만성적인 질병을 치료하기 위해 1979년 알아차림 센터를 메사추세츠 의과대학에 설립하고 ‘알아차림에 근거한 스트레스 감소법(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction)’을 시행하였다. 2004년까지의 조사에 의하면 15,000여 명의 환자들이 알아차림 센터에서 MBSR을 마쳤고, 세계 240여 군데 이상의 병원과 클리닉에서 MBSR 프로그램이 진행되고 있다(McCown, D. et al, 2010).

알아차림 명상을 심리치료에 통합한 MBSR 프로그램에 자극을 받아 영국에서는 Segal(2006)과 그의 동료들(Teasdale & Williams)이 우울증의 재발방지를 위해 기존의 인지치료와 명상을 통합한 ‘알아차림에 근거한 인지치료(MBCT: Mindfulness-Based Cognitive Therapy)’를 개발하였다. MBCT는 대체로 MBSR에서 사용하는 명상법을 그대로 계승하면서 인지치료의 ABC이론을 적용한 3분 호흡명상을 그 중심축으로 하고 있다(인경, 2012).

한편 Linehan(2007)은 경계성 성격장애 증상을 가지고 만성적으로 자살 충동을 느끼는 환자를 치료할 목적으로 ‘변증법적 행동치료(DBT: Dialectic Behavior Therapy)’를 개발하였다. DBT는 전통적인 인지행동치료의 변화전략과 알아차림 명상전략을 통합하였다.

또한 Hayes(1999)와 그의 동료들(Strosahl & Wilson)은 알아차림과 수용의 원리를 치료의 핵심 기법으로 사용한 ‘수용-전념 치료(ACT: Acceptance and Commitment Therapy)’를 개발하였다.

위에서 열거한 프로그램들의 공통적인 특징은 기존의 인지행동치료의 전통에서 불교철학의 알아차림을 접목하여 좀 더 체험적인 요소를 강조하였다. 이러한 특징으로 알아차림에 근거한 명상치료를 인지행동치료의 전통에서 제 3의 물결이라고 한다 (Hayes. et al, 2009).

한편 국내의 연구자인 인경(2012)은 서구명상치료가 불교명상 가운데 초기불교수행

인 알아차림 수행법에 집중되어 있는 점을 보완하여 대승의 유식불교와 서구심리치료를 통합한 고집멸도 명상프로그램을 개발하였다. 이 프로그램에는 ‘염지관(念止觀) 명상’, ‘리다명상(LIDA)’, ‘영상관법’의 기술들이 핵심이며, 이것을 상담 및 심리치료에 활용되고 있다. 이어서 지금까지 소개한 명상심리치료에 대해 좀 더 구체적으로 살펴 보고자 한다.

4.2 명상심리치료의 종류

4.2.1 MBSR과 MBCT

1) MBSR 알아차림에 근거한 스트레스 감소법

Kabat-Zinn(1990)은 각종 만성질환과 스트레스에 대처하기 위해 초기불교의 대표적인 수행법인 알아차림(mindfulness)명상을 서양의 스트레스 의학에 접목하였다. 그리고 고통에 시달리는 현대인들이 현재의 경험을 회피 또는 억압하지 않고 그대로 수용하는 존재의 길(a way of being)로서 알아차림에 근거한 스트레스 감소법(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)을 제시하였다. MBSR 프로그램은 알아차림 명상을 기반으로 스트레스나 통증을 줄이는 것뿐만 아니라 우울과 불안과 관련된 정서장애를 치유하는 것을 목적으로 하는 프로그램이다.

MBSR의 핵심개념인 알아차림을 Kabat-Zinn(1990)은 “알아차림이란 특별한 방식으로 주의를 기울이는 것을 말한다. 즉, 의도적으로 현재 순간에서 비판단적으로 주의(attention)를 기울이는 것을 말한다.”고 정의하고 있다. 그는 이러한 주의로 인해 자각(awareness), 명료함(clarity), 그리고 현재 순간의 수용능력이 증가한다고 본다. 그는 있는 그대로를 보는 알아차림 명상은 인간이 경험하고 있는 자동성(automaticity)과 무의식이라는 잠에서 깨어나도록 해주는 것이라고 주장한다.

Kabat-Zinn(1990)은 우리가 현재 일어나고 있는 사실에 대해서는 단지 일부분밖에 알지 못하여 자기가 하고 있는 일이나 경험하고 있는 일을 충분히 자각하지 못하는 것을 ‘알아차리지 못함(unawareness)’라고 하였고, 이러한 상태를 ‘자동조종 상태(automatic pilot mode)’라고 하였다. 그에 따르면, 자동조종 상태에서는 신체가 보내는 각종 신호와 메시지를 받아들이지 못하고, 삶의 매우 중요한 경험을 무시하거나 남용하여 통제력을 잃게 된다.

Kabat-Zinn(1990)은 자동조종 상태가 되는 이유를 우리가 항상 무언가를 하려고 하는 ‘행위양식(doing mode)’에 빠져있기 때문이라고 보고, ‘행위’를 멈추는 시간, 즉 무위(無爲, non-doing)의 상태인 ‘존재양식(being mode)’를 제시한다. 그는 마음이 끊임

없이 만족감을 주는 것만 찾고, 자신이 되기를 원하는 모습으로만 일들을 계획하고, 필요로 하는 것만 가지려 하고, 또한 이와 동시에 두려워하거나 나타나지 말았으면 하는 것을 비켜가려고 하는 방식을 ‘행위양식(doing mode)’이라고 했다. 우리는 끊임없이 행위의 세계에 함몰되어 있다. ‘존재양식’은 우리 자신을 위한 시간을 마련하며, 성질을 느긋하게 하고, 수용적이 되게 하며, 자신의 마음이 어떻게 움직이는지 관찰하며, 생각을 바라보고, 그것에 사로잡혀 끌려가지 않고 놓아주며, 과거의 문제를 새롭게 바라보고, 각각의 사물들 사이에 존재하는 연결 관계를 지각하기 위한 여지를 가지는 상태이다. MBSR의 목표는 자동조종 상태인 ‘행위양식’에서 벗어나 ‘존재양식’에 머무르게 하는 것이다.

Kabat-Zinn(1990)은 이러한 존재양식의 특징으로 7가지 태도를 제시하면서 MBSR 수련의 기본태도로 정하였다. 7가지 태도는 비판단, 인내심, 초심, 신뢰, 애쓰지 않음, 수용, 놓아주기가 있고, 이러한 태도의 함양은 신체적 고통과 불안과 우울과 같은 정서적인 고통을 줄이는 핵심능력을 가지는 것과 같다고 하였다.

MBSR의 목적은 스트레스를 줄이거나 통증을 치유하는 것이기 때문에 전반적으로 신체를 다루는 훈련에 중점을 둔다. 신체적인 증상이란 생각이나 감정과 같은 것에 의해 영향을 받아 신체가 어떻게 작용하고 있고 무엇이 필요한지 등을 가르쳐주는 신체적 정보다. MBSR은 신체의 정보를 보다 잘 알게 하기 위해 공식명상과 비공식명상을 8주 과정으로 진행을 한다. 공식명상은 스트레스 클리닉 센터 내에서 실시되는 내용으로 호흡명상, 바디스캔(body scan), 정좌명상, 하타요가 등이 있으며, 비공식명상은 스트레스 클리닉 외의 일상생활에서 실천할 수 있는 내용으로 걷기명상, 먹기명상 등이 있다 (McCown, D. et al. 2010).

2) MBCT: 알아차림에 근거한 인지치료

‘알아차림에 근거한 인지치료(MBCT: Mindfulness - Based Cognitive Therapy)’는 우울증의 재발방지를 위해 기존의 인지치료와 MBSR을 통합한 프로그램이다. MBCT는 인지치료의 이론과 MBSR의 알아차림 훈련을 바탕으로 우울증 재발을 촉진하는 자동적 사고가 떠오르는 것을 알아차리고, 수용하며, 거리를 둠으로써 자동적 사고의 부정적 영향을 약화시키는 것이다. 그리고 MBCT는 우울증 영역을 벗어나서 감정적으로는 여러 범위에 걸친 정서장애를 다룰 수 있는 유용한 이론적, 치료적 가능성을 제공한다.

우울증 재발은 이전의 우울증 삽화 동안에 작용했던 사고와 비슷한 부정적인 사고 패턴이 재활성화 되는 것을 말한다. 부정적 사고패턴은 개인이 의도적으로 선택한 결과로 나타나기보다는 저절로 발생한다. 또한 부정적 사고패턴 외에도, 특징적인 신체 느낌, 감정, 갈망 등이 전체적으로 통합되어 하나의 꾸러미로 활성화 된다. 우울증 재발은 두 가지 방식이 있는 데, 첫째는 기분이 저조할 때 상대적으로 쉽게 부정적인 자료(사고, 기억, 태도)에 접근하는 것이고, 둘째는 이러한 부정적 자료를 반추(反芻, rumination)하는 방식이다. 즉 우울증이 쉽게 재발하는 사람의 마음상태는 부정적인 자료에 쉽게 접근하여 반추하면서 문제를 다루려고 하는 경향성을 가진다. 그러한 마음 상태에 있는 사람들은 상당 시간 동안 자신이 왜 그런 감정을 느끼는지 끊임없이 반추하고 자신의 문제와 개인적인 부적절함을 이해하려고 애를 쓴다. 그들은 끊임없이 어떤 일에 대해 골몰하는 것이 자신의 고통을 감소시켜 주는 방법을 찾으려 해 줄 것이라고 믿고 있지만, 사실상 그러한 목표를 얻기 위해 이런 방법을 사용하는 것은 오히려 역효과를 낼 뿐이어서, 자신 혹은 문제가 되는 상황의 부정적인 측면을 반복적으로 ‘생각하게’함으로써 우울을 해결하기보다는 오히려 지속시키는 경향이 있다 (Segal, Z. V. et al. 2002).

MBCT에서 이러한 반추의 핵심을 ‘불일치 모니터(discrepancy monitor)’라는 개념으로 설명한다. 불일치 모니터는 자신이 원하고 기대하는 상태와 자신의 현재 상태가 일치하지 않는지를 지속적으로 통제하고 평가하는 과정이다. 만약 불일치가 감지되면, 그 불일치를 감소시키려는 노력이 동기화된다. 그런데 위에서 설명했듯이 기분이 저조한 것을 해결하기 위해 선택한 전략이 매우 비효율적이고, 의도한 것과는 반대로 작용하게 되면, 자신이 원하는 상태와 현재 상태 사이의 불일치를 끊임없이 ‘생각하면서’ 문제를 해결하려고 시도할 것이고 이로 인해 부정적인 기분은 더욱 증폭하게 된다. 불일치가 즉각적으로 행동을 취할 수 없는 주제와 관련된 경우에 마음이 취할 수 있는 유일한 행동은 차이를 줄이기 위한 방법을 찾으려는 소망을 가지고 그 생각들을 계속해서 조작하기 때문이다. 이때 일어나는 생각과 개념은 단순히 마음 안에 있는 사건처럼 느껴지기보다는 정신적으로 ‘실제’처럼 경험되고, 아주 좁은 범위에서만 현재를 인식할 뿐이다. 이런 상태에는 오로지 목표 달성에 성공할지 혹은 실패할지를 모니터하는 데에만 관심이 있다(Segal, Z. V. et al. 2002). MBSR에서는 이러한 상태를 ‘행위양식(doing mode)’이라고 설명하였다

우울증 재발을 막기 위해 MBCT는 MBSR과 마찬가지로 우리가 바라는 상태와 실재상태의 차이를 줄이기 위해 동기화 되는 행위양식을 특정한 목표를 성취하기 위해 동기화되지 않는 존재양식으로 돌리는 것이다. 존재양식은 ‘내가 목표를 이루기 위해서 어떻게 하고 있는가?’를 지속적으로 모니터하고 평가할 필요가 없다. 즉 불일치에 기초한 처리를 강조할 필요가 없다는 것이다. 존재양식에서 초점을 두는 것은 즉각적으로 바꾸려는 압박감을 느끼지 않고, 있는 것을 ‘수용(accepting)’하고 ‘허용(allowing)’하는 것이다. 또한 존재양식은 목표와 관련된 행위의 향후 결과를 계산하고, 목표 성취의 결과를 예상하며, 목표 성취를 용이하게 만들기 위해 과거에 문제가 되었거나 목표와 관련된 상황에 대한 기억을 시연하는 행동양식과는 달리 존재양식은 순간순간의 경험을 처리하는 것에만 전념하면서 현재에 충분히 머물게 한다. 이러한 존재양식은 ‘거리두기(distancing)’ 혹은 ‘탈중심화(decentering)’개념과 관련이 있다. 탈중심화는 생각을 사실이라고 여기고 자기의 한 측면으로 받아들이기보다는 관점을 바꾸어 부정적인 생각과 감정을 반드시 현실을 타당하게 반영하는 것이나 자기의 중요한 측면이 아닌, 그저 마음속에 지나가는 사건으로 바라보는 것을 말한다(Segal, Z. V. et al. 2002).

MBCT는 매주 1회 120분씩, 8주에 걸쳐 진행된다. 프로그램의 전반부에서는(1회~4회) 명상의 주의집중 기술과 생각과 감정, 신체느낌의 연관성에 대한 모델을 습득하게 된다. 이후 5~8회기의 후반부에서는 부정적인 감정을 다루기 위해, 비판단적인 수용이 강조되고 있으며, 생각은 나타났다가 사라지는 비사실적 현상이라는 것을 경험할 수 있도록 구성되어있다. MBCT는 개인의 내적인 생각과 감정, 그리고 신체느낌의 현상들 사이에 상호 연관성을 알아차리며, 감정에 대한 거리두기의 훈련을 강조하고 있다(Segal, Z. V. et al. 2002).

4.2.2 DBT와 ACT

1) DBT 변증법적 행동치료

변증법적 행동치료(dialectical behavior therapy)는 만성적으로 자살충동에 시달리며, 자기 정체성의 뿌리가 뒤흔들리는 경계성 성격장애 환자를 위해 Linehan(1993)이 개발한 프로그램이며, ‘알아차림(mindfulness)’이 주요한 구성요소를 이루고 있다. 최근에

는 강렬한 정서적 고통이나 충동을 경험하는 다른 심리장애를 가진 사람들에게도 효과적인 것으로 알려져 있다.

DBT의 알아차림 기술은 동양의 명상수련을 심리학적이고 행동주의적인 관점에서 해석한 것이다. DBT의 치료목표는 내담자의 경험에 대한 수용과 변화의 변증법적 갈등을 해결하고 균형을 이루게 하는 것이다. ‘변화’ 대 ‘수용’의 변증법에 따르면, 치료자는 내담자를 그 순간에 있는 그대로 수용해주어야 하는 동시에 그들의 목표를 성취하기 위해 일어나야 할 변화들이 무엇인지를 밝혀주어야 한다(Linehan, & Marsha, M. 1993). DBT에서는 세 가지 마음 상태를 제시한다. 첫째는 합리적인 마음, 둘째는 감정적 마음, 셋째는 지혜로운 마음이다. 지혜로운 마음은 감정적 마음과 합리적인 마음을 통합한 상태이다. 이 지혜로운 마음상태는 다른 두 개의 마음 상태를 뛰어넘어 감정적 경험과 논리적 분석에 직관적 인식을 추가한 상태이다. 알아차림 기술은 감정적 마음과 합리적 마음의 균형을 유지하면서 지혜로운 마음을 갖도록 하는 건인차 역할을 한다.

Linehan(1993)은 알아차림 기술을 ‘무엇(what)’이라고 명명하는 세 가지 기술과 ‘어떻게(how)’로 명명하는 세 가지 기술을 나누어 심리교육의 내용에 포함하였다. ‘무엇’ 기술에는 관찰하기(observe), 기술하기(describe), 그리고 참여하기(participate)가 포함되며 ‘어떻게’ 기술에는 비판단적으로(nonjudgementally), 한 번에 하나씩(one-mindfully), 효과적으로(effectively) 알아차림을 하는 것이 강조 된다. 이 밖에도 DBT에서는 대인관계 기술, 정서조절 기술, 고통감내 기술, 의미창출 기술을 가르친다.

2) ACT 수용전념치료

Hayes(2004)와 그의 동료들(Strosahl & Wilson)은 함께 수용전념치료(ABC: Acceptance & Commitment Therapy)를 개발하였는데, 여기서도 ‘알아차림(mindfulness)’은 매우 중요한 치료적 요소로 받아들여지고 있다. ACT에서는 정신 병리와 심리적인 문제가 경험 회피로 인해 유발되고 유지됨을 강조하면서, 부정적이고 고통스런 경험을 회피하지 않고 그것을 기꺼이 경험하도록 하는데 알아차림을 통한 수용을 주요한 치료적요소로 활용한다.

Hayes(2004)는 생각, 느낌, 감각 등을 있는 그대로 수용하고, 그것이 인지구조 틀 속에서의 생각이나 감정일 뿐임을 알게 하는 인지적 탈융합(cognitive defusion)과 알아

차림(mindfulness)을 통해 심리적 건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 보았으며, 부정적인 정서나 행동을 회피하고 변화시키는 것이 아니라 그 자체를 그대로 경험하고 수용(acceptance)할 것을 강조한다.

ACT의 목표는 심리적 유연성의 증진에 있는데, 그는 심리적 유연성을 ‘의식 있는 개체로서 지금 이 순간을 받아들이며, 상황이 허용하는 한도에서 자신이 추구하는 가치와 일치하는 방향으로 행동하는 것’으로 정의한다. ACT에서는 수용과 탈융합, 맥락 자기와 현재와의 접촉, 가치와 전념행동으로 6가지 요인을 소개한다. 수용과 탈융합은 구조화된 언어에 의한 파괴적 과정에서 탈피하게 해주고, 맥락적 자기와 현재와의 접촉은 지금-여기에서의 효과적인 접촉을 촉진해주며, 가치와 전념행동은 효과적인 행동 변화를 유도한다. ACT 프로그램의 핵심은 개인의 수용성을 향상시키기 위해 생각과 느낌을 알아차려서, 내적 사건에 의한 일시적 번덕이 아닌 자신의 가치와 목표에 기반으로 하여 행동하도록 하는 것이다.

4.2.3 고집멸도 명상프로그램

인경(2010a)은 불교명상을 심리치료 및 상담에 적용하기 위해 고집멸도 명상프로그램을 개발하였다. 그는 고집멸도를 문헌적 해석보다는 보다 현실적인 이해와 심리학적인 관점에서 해석하였다. 모든 고통에는 원인이 있으며, 이것은 초월적 존재 때문도 아니고 형이상학적 과제도 아닌 인간의 실존 문제라는 현실적 인식에 바탕을 두었다.

고집멸도 명상프로그램에서 ①고(苦)는 고통을 나누는 과정이다. 내담자가 느끼는 고통이 구체적으로 무엇인지를 파악하고 공감과 신뢰를 형성한다. ②집(集)은 고통의 원인을 탐색하는 과정이다. 고통의 원인 탐색에서 내담자의 어린 시절을 탐색하는 것은 중요한데, 이때의 초점은 좌절된 욕구이다. ③멸(滅)은 고통 소멸의 체험과정이다. 고통 소멸에 대한 불교의 전통적 전략은 ‘고통의 원인에 대한 자각이 그대로 곧 고통의 소멸’이라는 말에서 알 수 있듯이 ‘알아차림’을 강조한다. ④도(道)는 새로운 행동을 실천하는 과정이다. 즉 문제행동과 그 원인을 탐색하여 기존의 행동방식을 수정해야 한다는 필요성을 확인한 만큼, 현실 속에서 어떻게 행동을 해야 하는지 구체적인 대안을 찾는 과정이다.

고통나누기와 고통의 원인을 탐색하는 단계가 진단과 평가의 과정이었다면 고통 소멸과 실천의 길은 처치와 행동의 과정이다. 인경(2012)은 이러한 고집멸도 과정에서 염지관 명상, 리다명상, 영상관법이라는 기술들을 개발하여 사용하였다.

1) 염지관 명상⁸⁷⁾

염지관 명상은 알아차림[念, sati], 머물기[止, samatha], 지켜보기[觀, vipassanā]의 세 단계로 설명될 수 있다. 염지관은 몸과 마음현상(감정, 생각, 갈망) 그리고 신체느낌에 초점을 맞추어서 그것을 알아차리고(念), 머물러서(止), 지켜보는(觀) 명상법이라 할 수 있다(인경, 2005, 2012; 김진, 2011). 염지관 명상은 심리치료적 상황에 적용하는 목적으로 염→지→관을 순차적인 관찰의 기법으로 활용한다. 염지관 명상은 대상을 처음에 알아차리는 것과 머물러 충분히 느끼고, 그 느낌의 변화하는 과정을 지켜봄으로써 통찰을 얻는 부분을 구분하여 각각의 단계를 구체화 시켰다.

염지관 명상은 신체의 모든 태도를 알아차리는 것이며 몸의 자연스런 움직임이 일어나는 동안 여러 가지 생각과 관념에 빠져 있는 것이 아니라 몸과 ‘함께’ 하는 방법을 제시한다. 신체느낌은 몸과 마음현상을 연결하는 통로이기에 염지관 명상에서는 신체느낌을 중요하게 다루고 있다(인경, 2012). 신체느낌을 대상으로 하는 기술에는 호흡명상과 바디스캔(body scan)이 있다. 바디스캔은 신체느낌을 상담자에게 보고하는 것으로 Goenka와 MBSR의 일반적인 바디스캔과는 차이가 있다.⁸⁸⁾

2) 영상관법

영상관법은 실재하는 현상과 닮은 영상을 마음속에 떠올려서 염지관에 의해 대상에 대한 정교한 통찰을 얻는 명상법이다. 여기서 영상이란 유식불교에서 말하는 제8식의 종자(種子)와 관련된 영상이다. 이 영상은 저장된 잠재된 의식, 과거의 경험정보, 임상적으로는 상처받은 미해결 과제의 이미지이다. 이것이 마음의 심층에 잠재되어 현재의 삶에 영향을 준다(인경, 2008b, 2012; 이영순, 2012).

‘미해결 과제의 이미지’란 내담자가 가지고 있는 내면의 상처를 말한다. 아직 해결

87) 여기서는 간략하게 다루고 ‘5. 염지관 명상’에서 염지관의 의미와 임상에 적용하는 사례를 구체적으로 다룬다.

88) 바디스캔의 구체적인 내용은 ‘5.2 바디스캔’에서 다룬다.

되지 않은 상태로 마음에 남겨진 감정, 생각, 갈망과 같은 미해결된 경험정보이다. 이것은 언어적 정보가 아니라, 사진과 같은 영상의 형태로 저장되어 있다. 이런 영상이 현재의 증상을 일으킨다. 이런 영상을 찾아내는 일은 영상관법에 있어 핵심작업이다.⁸⁹⁾ 영상관법에서는 미해결 영상을 자발적으로 혹은 의도적으로 떠올려서 현재의 시점에서 그대로 경험을 하게 한다.

3) 리다(LIDA)명상

염지관 명상에서는 신체느낌을 알아차리고, 머물고, 지켜보는 과정을 순차적으로 다룬다. 그리고 신체느낌과 마음현상(감정, 생각, 갈망)의 관계성을 통찰하는 부분을 강조한다. 이중 특히 생각을 중심으로하여 신체느낌과 기타 마음현상의 관계를 탐색하는 부분을 개발하여 이를 ‘리다(LIDA)명상’이라고 한다. 리다명상은 고통 발생의 심리적 기제에 대한 이해에 있어서는 인지행동치료의 관점을 채택하고, 증상에 대한 치료적 접근방법에서는 수용전념치료의 입장과 불교명상의 수행법을 결합한 프로그램이다(인경, 2012).

리다(LIDA)는 느껴지는 감정에 이름을 붙이는 Labeling, 감정을 불러일으킨 생각을 탐색하는 Inquiring, 사실과 의견을 구분하여 감정과 생각을 분리하는 Defusion, 가치와 일치된 행동에 전념하는 Acceptance and Action으로 구성된다.

Labeling단계는 감정에 이름을 붙이고, 감정을 회피하지 않고 충분히 느끼는 과정이다. 여기서 상담자는 내담자에게 그 감정을 몸의 느낌으로 환원하도록 요청한다. 그리고 감정을 느낄 때 신체 어디에서 어떤 느낌이 어느 정도로 느껴지는지 보고하게 한다. 이어서 몸에서 느껴지는 그 감정의 모양, 색깔, 맛 등을 지켜보게 한다. Inquiring단계는 인지적 접근으로서, 사건과 감정을 매개하는 자동사고 및 핵심신념을 찾아내며, 감정과 생각과의 관계구성을 분명하게 자각하는 과정이다. 그리고 그 관계를 변화시키기 보다는 내담자의 삶에 어떤 영향을 미치는지를 파악하게 한다. Defusion단계는 내면의 상처와 연결된 감정을 발생시키는 감각적 자극과 그 자극에 대한 주관적 평가 및 의견을 구별한다. 즉, 감각자료를 그대로 바라보면서 충분히 느끼면 내담자는 자신의 상처를 수용하게 되고 전체 인격의 내부로 통합하게 된다. Acceptance and Action 단계는 행동적 접근으로서, 회피적인 행동패턴 파악 및 평

89) ‘5.3.2 영상 떠올리기’에서 구체적 사례를 들어 설명한다.

가와 가치일치적인 새로운 행동탐색에 초점을 두며, 일상의 삶속에서 새로운 행동에 전념하도록 동기를 부여하는 과정이다. (인경, 2012; 장금주, 2012)

지금까지 명상심리치료의 종류를 간단히 다루었다. 서구의 명상심리치료들은 초기 불교의 알아차림(mindfulness)을 핵심개념 및 중요 치료요인으로 삼고 있다. 그리고 국내의 고집멸도 명상프로그램에서는 알아차림의 개념을 확장시켜 적용하고 있다. 이어서 알아차림 명상의 정의와 특징을 구체적으로 살펴보고, 그 다음에 고집멸도의 프로그램 중 특히 엄지관 명상에 대해 살펴보겠다.

4.3 알아차림 명상의 정의

4.3.1 명상의 심리치료적 측면

명상(瞑想, meditation)이란 말은 흔히 사용되고 있는데도 불구하고 명상을 한마디로 정의내리는 것은 쉽지 않은 일이다. 이는 다양한 수련방법이나 특징, 역사적 전통과 문화뿐만 아니라 현대에 들어 다양한 학문 분야에서 명상을 다각도로 활용함에 따라 그 의미를 다양하게 재정의 할 수 있기 때문이다. 또한 명상이란 단어는 전통 있는 종교들에서 각기 나름의 양식과 절차를 갖고 있으므로 그 의미가 다소 모호하게 사용되는 경우가 많다. 명상(瞑想)이란 글자의 뜻 그대로를 풀이해 보면 ‘눈을 감고 고요히 생각한다.’는 의미이다. 그리고 명상에 해당하는 영어인 ‘Meditation’은 일반적으로 ‘깊이 생각하다’, ‘계획하다’, ‘묵묵히 생각하다’ 등으로 사용된다. 그러나 Meditation의 기원을 살펴보면, Medi는 라틴어 ‘치료하다’라는 ‘Mederi’에서 나왔으며, ‘Mederi’는 인도-유럽어 언어의 ‘Measure(측정하다, 알아차리다)’라는 뜻에서 유래했다. 이러한 점들로 보아 명상은 ‘고요히 생각하다’라는 정신현상만을 뜻하는 것은 아니라고 볼 수 있다.

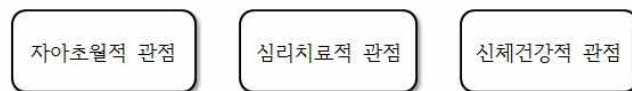
심리학자 Shapiro(1980)는 “명상이란 깊고 조용히 생각하는 것이 아니라, 주의를 비분석적으로 집중하는 의도적 시도를 위한 기술들을 가리킨다.”라고 정의하고 있다. 그는 명상의 ‘비분석적, 의도적 주의집중’을 강조했다. 여기서 ‘비분석적’이란 개념은 생각의 분석적 기능을 배제하는 것이라 볼 수 있다. 즉 ‘명상은 어떤 대상에 주의를 둘 때 분석, 판단하지 않고 의식적인 노력으로 집중 하는 것’이라 할 수 있다. 이는 명상의 방법적 측면을 강조한 정의라 할 수 있다.

Walsh(1982)는 “명상이란 한층 더 높은 의식 상태나 건강을 가져오고자 정신적 과정을 가다듬는 것을 목적으로 하는 주의의 의도적 훈련이다.”라고 정의하고 있다. Walsh는 여기에 명상의 ‘더 높은 의식 상태’라는 정신적 목적과 ‘건강’이라는 신체적 목적으로 두 가지 목적을 언급했다. ‘더 높은 의식 상태’라는 것은 명상의 종교적인 측면에서의 목적이라 볼 수 있으며, 자아초월의 상태를 설명한다.

안도 오사무(1993)는 “명상이란 전통적으로 보다 높은 의식 상태 혹은 보다 높은 건강으로 여겨지는 정신적 상태에 도달하기 위한 주의집중의 의식적 훈련이지만, 현대에서는 이완을 목적으로 하거나, 심리치료를 목적으로 행해질 수도 있다.”라고 정의하면서 위의 두 사람의 정의를 포함하면서 명상의 심리치료적 기능을 강조했다. 따라서 명상수행은 육체의 건강을 바탕으로 다양한 심리적 고통의 해결에 중점을 두고 있다고 할 수 있다. 이른바 갈애(渴愛)를 비롯한 우울, 분노, 공포, 절망과 같은 고통의 근본요소들을 해결하는 방안에 초점이 맞추어져 있는 것이다(이필원, 2012).

1990년대 이후 서구에서는 명상의 초월적인, 종교적인 측면이 아닌 심리치료적 측면을 살려 인지행동치료의 전략을 비판하면서 명상에 근거한 심리치료가 본격적으로 등장하였다. 명상에 근거한 심리치료의 주된 특징은 심리적 장애의 극복을 위해서 ‘알아차림(mindfulness)’을 강조한 점이다.

알아차림에 근거한 프로그램들은 임상현장에 적용되어 심리치료에 효과가 있다는 것이 증명되고 있다(Didonna, F. 2009). 이러한 프로그램들은 만성통증, 심혈관 기능 및 피부병과 같은 신체증상과 외상 후 스트레스 장애, 범불안 장애, 공황장애, 우울증과 같은 정서와 관계된 장애에 실질적인 감소를 가져 왔다(한정균, 2010). 이러한 고무적 결과들은 자연스럽게 알아차림이 구체적으로 무엇이며 어떠한 과정을 통해 효과를 나타냈는지에 대한 관심을 집중하게 했다. 즉 알아차림의 조작적 정의는 어떻게 내릴 것이며, 알아차림에 근거한 기술들은 실제로 어떻게 알아차림의 수준을 증대시켰는지, 그리고 알아차림의 어떤 요인이 치료적 결과를 야기한 것인지 등이 연구 문제로 떠오르게 되었다(한정균, 2010).



<그림 29> 명상의 다양한 관점

명상의 목적은 크게 세 가지로 나누어 볼 수 있다. 종교적인 측면에서 자신을 초월하는 목적이 있고, 이완을 통한 신체건강의 목적이 있으며, 심리적인 문제를 해결하기 위한 목적이 있다. 현대 심리학에서는 명상의 심리치료적 기능을 발전시켜 임상에 활용하고 있다.

4.3.2 mindfulness의 의미

서구의 명상심리치료는 심리적 장애의 극복을 위해서 ‘알아차림(mindfulness)’을 강조했다. mindfulness는 팔리어 ‘sati’의 영어 번역어로, 불교심리학의 핵심 가르침에서 비롯되었다(Germer, 2005). 서구의 명상심리치료에서 알아차림의 정의는 초기 주의 집중과 태도를 강조한 관점에서 최근에 ‘주의집중’과 ‘태도’뿐만 아니라 ‘자각’을 강조한 관점으로 발전하고 있다. Kabat-Zinn(1990)에 따르면 알아차림을 ‘현재순간에 일어나는 경험에 의도를 가지고 비판단적으로 주의집중 하는 특별한 방식’으로 정의하였다. 그리고 Baer(2003)는 ‘인지 및 정서, 신체느낌뿐만 아니라 장면, 소리, 냄새 등의 환경적 자극을 포함하는 현재순간에 일어나는 경험에 대한 비판단적이고 비반응적인 주의집중의 형태’라고 정의하면서 주의집중과 태도의 요소를 강조하였다. 그러나 이후 Kabat-Zinn(2005)은 ‘가능한 한 개방적이고 비판단적이며 비반응적으로 현재 순간에 특별한 방식으로 주의를 집중함으로써 개발되는 순간순간의 비판단적인 자각(awareness)’이라고 언급함으로써 초기의 ‘주의집중’과 ‘태도’ 요소에 ‘자각’을 추가했다. 현재 많은 학자들도 같은 맥락에서 정의를 내렸다.

‘순간순간에 일어나는 것이 무엇이든 개방적이고 수용적으로 알아차리는 방식으로 의도를 가지고 주의를 집중함으로써 생기는 자각’ (Shapiro et al, 2006)

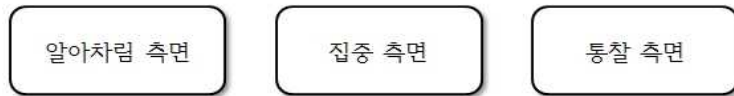
‘현재경험이나 현실에 대한 증가된 개방적이고 수용적인 주의와 자각’ (Brown, Ryan & Creswell, 2007)

‘주의를 기울이고 있는 영역에서 일어나고 있는 사고와 느낌 그리고 감각을 있는 그대로 인지하고 수용하는 가운데 애씀이 없는 비판단적이며 현재 중심적인 자각’ (Segal et. al, 2002)

‘mindfulness의 핵심요소는 ①현재 경험에 대한, ②수용(acceptance)과 함께하는, ③자각(awareness)이다.’ (Germer, 2005)

불교명상과 심리치료가 통합되는 과정에서 알아차림은 원뜻인 ‘sati’의 뜻을 넘어 더 넓은 의미로 사용되고 있다. 알아차림의 정의에서 ‘주의집중’과 ‘자각’을 강조한 것은 불교전통의 ‘집중명상’과 ‘통찰명상’과 관계가 있는 듯하다. 집중명상은 samatha(止)라고 하며, 평온이나 고요함을 목적으로 ‘주의집중’을 계발하는 것이고 통찰명상은 vipassanā(觀)라고 하며 내적통찰과 지혜를 목적으로 ‘자각’을 계발하는 것이다. 즉 집중명상은 samadhi(定)를 목적으로 하고 통찰명상은 paññā(慧)를 목적으로 한다. 알아차림의 개념은 처음에는 sati(念)에서 출발했지만 ‘집중’의 samatha(止)와 ‘자각’의 vipassanā(觀)를 포함하는 개념으로 확장되었다(인경, 2001).

서구의 알아차림(mindfulness)의 개념이 국내에 소개되면서, 국내학자들 사이에 이것의 정의와 번역에 의견 차이를 보이고 있다. 이러한 이유는 아직 불교수행의 핵심어인 ‘sati’에 대한 개념이 학자들마다 다양하기 때문이다(김준호, 2008). 알아차림 명상을 상담 및 심리치료에 적용하기 위해서는 우선 ‘sati(念)’의 개념과 그리고 sati와 samatha, vipassanā가 어떤 관계가 있는지를 살펴보는 것은 의미가 있다.



<그림 30> Mindfulness의 측면

Mindfulness는 대상을 포착하는 sati의 알아차림 측면, 대상을 판단하지 않고 바로 반응하지 않은 채 수용하는 태도로 머무르게 하는 samatha의 집중 측면, 대상의 변화와 소멸을 관찰하여 본질을 자각하는 vipassanā 통찰 측면을 포함하고 있다. Mindfulness는 처음에는 sati의 의미에서 시작하였지만 심리치료에 활용되면서 의미가 확장되었다.

1) sati의 의미

sati의 어원은 √smṛ로서 ‘기억하다(memory)’의 의미이다. 그러나 sati는 ‘기억’이라는 개념뿐만 아니라 인식(recognition), 의식(consciousness), 집중(intentness), 자각(awareness), 알아차림(mindfulness) 등과 같은 다양한 정신현상들을 포함한 개념을 사용하고 있다(인경 2012). 한역에서는 일반적으로 ‘염(念)’으로 번역되는 데,念의 뜻에

는 ‘생각하다’는 분별의 의미도 포함이 되어 있어 sati가 가지는 본래의 의미가 왜곡될 수 있다(임승택, 2001; 인경, 2001). 그래서 ‘마음에 새겨 잊지 않고 항상 생각해 내는 것’이라는 뜻의 ‘억념(憶念)’, ‘뜻을 지킨다’는 의미로 ‘수의(守意)’, ‘뜻을 지속한다’로 생각해 볼 수 있는 ‘의지(意志)’등과 같은 한역어들도 함께 사용된다. 이는 sati의 ‘기억’이란 뜻보다 sati의 수행적 측면을 강조한 ‘집중(intentness)’의 뜻으로 확장된 것이라 볼 수 있다.

sati의 개념은 국내 학자들 사이에 조금씩 분류가 다르고 강조하는 바도 다르다. 먼저 임승택(2001)은 두 가지로 분류를 하는데, 첫 번째의 의미는 ‘기억(memory)’이나 ‘회상(remembrance)’이고, 두 번째의 의미는 ‘주의집중(intentness)’ 혹은 ‘주의깊음(mindfulness)’으로 나누었다. 그는 sati의 의미를 전자의 기억보다는 후자의 주의집중을 강조하였다. 김준호(2008) 또한 sati의 의미를 ‘기억’과 ‘집중’으로 나누었다. 인경(2001)은 기억의 측면을 ‘알아채고, 주목하여, 인식한다’는 의미로 해석을 하여 sati의 의미를 ‘대상에의 주목’과 ‘알아차림’이라는 두 성격으로 설명한다. 그는 대상에 대한 주목은 기억하여 붙잡는 의지적인 행위의 측면이라면 알아차림은 그것의 변화를 주목하여 관찰하는 인지적인 측면이라 한다.

2) Mindfulness의 번역

sati의 정의는 ‘기억’과 ‘인식’의 뜻뿐만 아니라 samatha의 ‘집중’과 vipassanā의 ‘자각’도 포함하고 있다. 이러한 연유로 mindfulness의 번역을 국내학자들 중에서도 samatha에 무게를 두어 ‘마음집중’, ‘수동적 주의집중’, ‘마음지킴’ 등으로 하고, 다른 한편 vipassanā에 비중을 두어 ‘알아차림’으로 하기도 한다. 그러나 실제로 ‘마음챙김’이라는 번역이 가장 많이 쓰이고 있는데 이에 대해 인경(2009a)은 ‘마음챙김’이란 용어는 mindfulness의 수용적 측면에 반대되는 용어이며 samatha와 vipassanā 어디에도 속하지 않는 잘못된 용어라고 주장하였다. 아래에 법보신문(1026호)에 실린 논쟁 중 인경(印鏡)의 주장을 발췌하였다.

....불교명상의 근본정신은 무엇을 ‘챙기는’ 것이 아니라, 챙겨야할 그 무엇도 본래 존재하지 않고, 챙기려는 그것이 환상이고 착각임을 ‘깨닫는’ 것이다....불교명상을 심리치료에 적용한 서구의 심리치료자들은, 기존의 서구 심리치료 이론들

이 대부분 기계론적이고 이원론적 세계관에 기초해서 만들어진 것들로, 내담자의 경험을 챙기고 관리하여 통제하려는 방식으로 심리치료가 이루어진다고 말한다.... 불교명상에 기반한 새로운 관점의 심리치료자들은 마음현상들을 그 자체로 수용하고 지켜보는 동양적인 가치가 효과적임을 주장한다....이런 관점에서 보면, 마음챙김이란 번역어는 심리현상을 수용하고 허용하기보다는, 반복적으로 챙김을 강조함으로써 결국은 자기를 관리하고 통제하는 방식을 강화시킨다. (인경, 2009a)

인경(2009a)이 주장하는 핵심은 ‘챙김’이란 용어가 불교 교리에도 어긋나며, mindfulness의 핵심의미 중 하나인 ‘수용’의 태도에 반대되는 용어라는 것이다. 그래서 ‘마음챙김’이란 용어가 대중들에게 의미를 잘못 전달하거나 혼란을 줄 수 있다는 것이다. 인경(2009b)은 mindfulness의 ‘내려놓는’ 태도와 ‘수용’의 태도에 대한 의미를 재차 강조하였다.

....명상과 심리치료는 이런 소유양식의 자동조종(automatic pilot)을 멈추는 것(non-doing)이고, 재산과 건강의 상실에서 오는 고통을 삶의 일부로서 수용하도록 돕는 존재방식의 수련(practicing being)이다. 그런데 챙기랴? 챙김은 명상과 심리치료적 기술이 아니라, 오히려 현대 자본사회의 병리적 현상이 아닌가? 이것은 소유방식을 ‘내려놓는’ 명상수행의 존재모드에 전혀 어울리지 않는 용어이다.....집착된 대상으로부터 거리를 두고[decentering, 탈중심화] 객관적으로 바라봄[defusion, 탈융합]이라는 위빠사나의 심리치료적 의미를 과연 ‘챙김’이란 술어로 담아낼 수가 있는가? 명상에 기반한 수용전념치료(ACT)에서 중요한 개념 가운데 하나가 ‘수용(acceptance)’인데 과연 수용의 의미를 챙김이란 용어로 이해가 가능한가? 분명하게 챙김이란 용어는 심리치료적인 관점에서 보아도 전혀 타당한 번역어는 아니다. (인경, 2009b)

인경(2009a)은, 미술치료나 인지치료처럼 학과의 명칭으로 넓은 의미로 사용할 때는 ‘마인드풀니스 테라피(Mindfulness Therapy)’ 또는 ‘명상치료’로 번역하고 반면에 mindfulness를 수행이나 심리치료에서 기술적의미로 사용할 경우는 ‘알아차림’으로 번역해야 한다고 본다. 그리고 ‘알아차림(mindfulness) 명상’을 sati의 알아차리고, samatha의 머물기로, vipassanā의 지켜보기가 포함된 것이며, 이것들이 순차적이고

역동적인 관계에 있다고 해석했다.

서구의 명상치료에서 mindfulness의 개념은 sati에서 시작하였지만, samatha와 vipassanā의 개념으로 확장되어 적용되고 있다. 즉 대상에 주의를 두어 인식하는 것 뿐만 아니라, 수용의 태도로 기꺼이 경험하기 위해 머물기와, 자각과 통찰을 이르기 위해 관찰하고 지켜보는 의미가 포함되어 있다. 이러한 점에서 mindfulness번역은 인경(2009)이 주장하는 알아차리고, 머물리, 지켜보는 의미를 함축하는 ‘알아차림’이란 용어가 mindfulness의 심리치료적 의미를 가장 잘 반영하는 것이라 할 수 있다.

4.3.3 Mindfulness의 특징

알아차림(mindfulness)의 정의가 주의집중의 요소와 수용적 태도에서 자각을 포함한 최근의 정의로 발전하는 것은 서로 다른 심리적 과정들이 알아차림과 연관되어 있다는 것을 의미하며(Shapiro et al, 2006), 이것은 ‘현재순간의 경험’, ‘수용의 태도’, ‘거리 두기’와 같은 알아차림(mindfulness)의 특성에서 기인한다.

1) 현재 순간의 경험

알아차림(mindfulness)의 주의집중 대상은 ‘현재 순간의 경험’이다. 이것은 의도적으로 주의의 방향을 현재 순간의 경험으로 향해 있도록 한다는 것을 의미한다. 즉 알아차림은 주의(attention)가 현재 순간으로 되돌아오는 것을 향상시킬 뿐만 아니라, 주의의 작업공간을 현재 순간의 경험으로 채우게 하기 때문에 주의의 방향을 감소시킨다. 현재 순간에 주의를 유지하려는 습관은 과거와 미래에 대한 기억으로 향하는 반추(rumination)의 상태에서 자각(awareness)의 방향으로 되돌리는 것을 향상시킨다. 이것은 현재 순간에 일어나는 일에 주의의 초점을 유지할 수 있게 하므로 부정적 감정에 대한 회피나 주의분산을 감소시킨다.

알아차림에 기초한 프로그램들 대부분은 ‘현재 순간을 경험’하는 기술로 ‘중력’과 ‘호흡’을 사용한다. Donald McCown(2010)은 중력과 호흡은 몸을 탐색하는 항해에서 보조 역할을 하는 나침반이라고 설명했다.

중력은 어디서나 작용하는 힘인 까닭에 일반적으로 그 자체만으로는 거의 고려되거나 탐구되지 않지만, 명상수행에서 현재 순간을 경험하는 방법으로는 사용될 수 있다. 몸은 중력과 반대로 혹은 같은 방향으로 움직이는데, 이때 에너지 소비수준과 그에 따른 느낌도 다양하다. 이는 아래로 떨어지려는 힘과, 절충해서 올라가는데 필요한 에너지에 따라 달라진다. 중력은 멈추지 않으며, 우리 몸은 여기서 벗어날 수 없다. McCown(2010)은 중력에 대해 아래와 같이 설명했다.

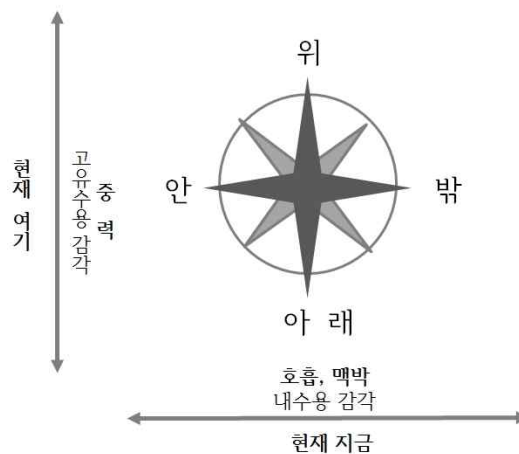
앉기, 서기, 눕기, 걷는 순간 땅이 당신을 끌어당길 때 당신은 굴복과 저항을 느낄 수 있는 기회가 주어진다. 우리가 다루고 있는 물건 또한 우리를 통해서 중력과 관계한다. 책, 찻잔, 타이어 지렛대, 돌 등 그 순간에 어떤 사물을 들어 올리거나, 잡거나, 운반하거나, 놓는 어떤 행위이든 우리는 탐색해야할 것이 많다. 그 찻잔에 적절한 힘은 얼마이며, 또 그것을 놓기 위해 어떻게 하는가? 그 잔을 떨어뜨리거나 꼭 누르지 않으면서 편안하게 받침 위에 내려놓는데 어떤 근육과 관절이 개입을 하는가? 이러한 모든 것은 몸을 탐색하고 알아차리는데 주체가 된다. 우리는 중력의 항상성과 몸의 관계에 대해 주의를 기울여 중력의 '끌어당김'에 근육의 '상승'을 사용해서 지금 이 공간속에서 자신을 위치시키는 체화된(embodiment) 존재로서 자신을 발견할 수 있다. 즉 중력에 대한 순종과 저항을 이용하여 몸속의 특정한 사건을 포착하고 탐구하고 알아차릴 수 있는 것이다. 이는 샤워 중에, 버스 좌석에서, 물건을 나르면서, 또는 그릇을 씻으면서도 가능하다. 이러한 주의집중이 우리를 바로 '여기(there)'에 데리러 오는 능력이다. (McCown, D. et al. 2010)

중력은 우리의 감각기관 중 고유수용성감각 및 평형감각 등으로 감지한다. 이러한 감각은 신체운곽지도의 재료가 되고, 우리가 느끼는 대표적인 신체느낌의 하나이다. 중력에 대한 신체느낌에 주의를 두고 자각하는 것은 현재 순간의 경험을 가능하게 한다. 현재 순간은 공간적 측면인 '여기'와 시간적 측면인 '지금'으로 나눌 수 있는데, 중력에 대한 신체느낌의 알아차림은 우리를 '여기'에 존재하도록 한다.

호흡은 중력만큼이나 우리에게 항상 일어나는 현상 중 하나이다. 그러나 중력과는 다른 양상이다. 이것은 중력처럼 일정하지 않다. 중력은 위와 아래의 힘에 대한 느낌이고, 호흡은 몸의 안과 밖으로 숨이 들어오고 나가는 대한 느낌이다. McCown(2010)은 호흡을 중력과 마찬가지로 알아차림의 중요한 나침반이라고 설명하였다.

우리는 체화(embodiment)를 탐구하기 위해 호흡을 이용할 수 있다. 호흡으로 주의를 돌릴 때, 우리는 방해받지 않고 고요함과 편안함의 흐름을 경험할 수 있다. 안과 밖의 호흡의 순환은 일종의 시간을 창조하고 유지하는데, ‘지금(now)’이라는 순간에 우리를 존재하게 한다. 모든 장소에서 우리는 호흡을 통해 ‘지금’을 경험할 수 있다. 우리는 양치질을 하거나, 지겨운 모임에 앉아있거나, 마루를 걸레질하거나, 고양이를 어루만지거나 또는 자려고 누워있거나 심지어 화가 나있을 때조차도 호흡을 이용하여 바로 ‘지금’에 머물 수 있다. (McCown, D. et. al. 2010)

현재 순간의 시간적 측면인 ‘지금’에 대한 경험은 호흡과 그 느낌을 알아차리는 것으로 가능하다. 호흡은 신체내부 장기인 폐와 밀접한 관계가 있다. 호흡 시 감각하는 느낌은 신체내부 느낌이며, 이것은 내수용성감각하고 관련이 있다.



<그림 31> 현재경험을 안내하는 나침반

중력과 호흡, 맥박은 존재의 느낌을 경험할 수 있도록 하는 훌륭한 도구이다. 중력을 통하여 공간 속에 몸의 중심을 잡아서 고요함과 편안함의 항상성의 상태에 이를 수 있다. 그리고 호흡과 맥박으로서 시간 속에, 현재 순간의 유동성과 무상성의 가운데 몸을 배치한다. 이러한 좌표들은 존재느낌에서 생각, 감정, 갈망으로 가상의 느낌으로 변화 될 때, 다시 존재느낌으로 돌아올 수 있게 하는 나침반이 된다. 이것의 도움으로 우리는 언제든지 존재느낌으로 돌아올 수 있는 신체적, 심리적 자유를 가질 수 있고, 마음현상을 알아차리고 머물러 바라보며 통찰을 얻을 수 있는 여지가 생긴다.

맥박 또한 호흡과 같이 항상 우리와 함께하는 작용이다. 이는 심장을 대변한다. 심장은 맥박을 통해 우리에게 메시지를 전한다. 장(gut) 또한 그 자체의 활동과 느낌을 가지고 있지만 호흡이나 맥박처럼 우리가 의지를 가지면 쉽게 의식 할 수 있는 내장기관은 아니다. 장(gut)은 뇌 다음으로 많은 신경을 가지고 있으며, 뇌와 활발한 소통을 하고 있다. 이를 태양신경총이라 부르며 또 다른 뇌라는 의미에서 ‘복뇌’라고 한다. 이러한 폐, 심장, 장(gut)등과 같은 내장기관에 대한 감각인 내수용성감각은 감정과 밀접한 연관이 있다. 중력과 호흡 또는 맥박 및 다른 내장기관의 느낌을 사용하여 우리는 ‘지금 여기의 현재 순간의 경험’에 충실해질 수 있다. 이것이 알아차림(mindfulness)에 기초한 프로그램들 대부분이 ‘호흡명상’과 ‘걷기명상’의 기술을 사용하는 이유이다.

2) 수용의 태도

mindfulness의 특성 중 두 번째는 비판단적이며 비반응적인, 즉 수용의 관점으로 관찰대상을 보는 주의집중의 태도이다. 자신의 경험에 대한 판단과 평가적 언어사용은 부정적 경험을 증폭시키지만, mindfulness는 인지적, 정서적 경험을 평가하지 않고 단순하게 알아차리면서, 인지적 유연성과 경험에 대한 개방성을 향상시킨다(Hayes, & Wilson, 2003).

서구의 대표적인 명상치료들은 mindfulness의 핵심 치료요인으로 불교철학의 핵심원리 중 하나인 ‘비판단’과 ‘수용’을 삼고 있다. 이러한 맥락에서 Kabat-Zinn(1990)은 ①판단하지 않고 있는 그대로 관찰하는 비판단적 자세(nonjudging), ②목표나 결과를 향해 무리하게 애쓰지 않음(nonstriving), ③있는 그대로를 받아들이는 수용(acceptance), ④조바심 내지 않고 때를 기다리는 인내(patience), ⑤자기 자신의 느낌, 직관을 믿는 신뢰(trust), ⑥모든 사물을 새롭게 바라보며 매 순간의 상황에 주의를 기울이고 모든 가능성을 열어 놓는 개방성(openness), ⑦연연해하거나 집착하지 않는 탈집착(letting go)으로 mindfulness의 7가지 태도를 강조하였다.

특히 수용의 태도를 가장 강조한 프로그램은 ‘수용전념치료(ACT)’이다. Hayes(1994)는 수용을 ‘사건들의 자동적이거나 직접적인 자극기능을 감소시키거나 조작하려고 행동하지 않으며, 그것들의 파생된 또는 언어적 기능에 오로지 근거하여 행동하지 않고, 그것들과 접촉하는 것’으로 정의했다. 즉 수용은 경험적 회피로 기능하는 행동들에 대한 의식적 포기, 자신의 감정과 생각이 일어나는 대로 경험하려는 자발성을 포함

한다. Hayes(1994)는 수용을 다른 말로 ‘기꺼이 경험하기’라고 했다.

‘기꺼이 경험하기(willingness)’라는 말은 ‘수용하기(acceptance)’와 동의어로 사용될 수 있을 것이다....수용과 기꺼이 경험하기는 “당신은 자신을 있는 그대로 받아들일 수 있는가?”라는 질문에 대한 하나의 답변으로 이해될 수 있다. 수용과 기꺼이 경험하기는 노력을 요하는 통제와 반대의 개념이다.....기꺼이 경험하기의 목표는 더 좋게 느끼기 위함이 아니다. 그것의 목표는 그 순간의 생동감에 스스로를 개방하는 것이며, 자신이 가치를 두는 것을 향해 더 효율적으로 나아가는 것이다. 달리 표현하면, 기꺼이 경험하기의 목표는 자신에게 다가오는 모든 감정들, 특히 나쁜 감정들조차도 더 온전하게 느낌으로써 자신의 삶을 더 완전하게 영위하려는 것이다. 기꺼이 경험하기의 핵심은 ‘더 좋게 느끼려고’ 노력하는 것이 아니라, ‘더 잘 느끼는’ 법을 배우는 것이다. (Hayes, S. C. 1994)

수용은 말 그대로 “주어진 것을 받아들이다.”를 뜻한다. 이것은 단지 참음이 아니다. 지금 그리고 여기의 경험을 판단하지 않고 적극적으로 끌어안는 것이다. 수용은 생각과 감정과 느낌을 방어하지 않고 직접 경험되는 대로 ‘노출’ 하는 것이다. 비록 고통스러운 느낌이라도 회피하지 않고 머물러 느껴보는 것이다.

3) 거리두기

mindfulness의 세 번째 특성은 ‘거리두기(distancing)’이다. ‘거리두기’는 ‘탈중심화(decentering)’, ‘탈융합(defusion)’, ‘탈동일시(disidentify)’와 같은 뜻으로 사용한다. 알아차림(mindfulness)이란 특별한 방식의 주의집중을 통하여 내적 경험(신체감각, 생각, 감정, 갈망)을 자각하게 하고 특히 개인의 생각을 관찰하고 거리를 두는 상위 인지적 통찰을 촉진시켜 주게 된다. 우리가 어떤 것이 일어나든지 그것을 알아차리면서 비판 단적이고 수용적인 태도로 경험과 함께 머무르게 되면, ‘생각이란 떠오르고 머물다가 사라지는 마음속에서 일어나는 하나의 사건’이라는 탈중심화를 촉진 시키게 된다 (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

과거에 대한 생각은 지금 여기에서 떠오른 기억으로 간주하고 미래에 대한 상상은 지금 여기에서 떠오른 상상으로 인식한다. 또 알아차림 상태에서는 경험에 대해 ‘비개념적’ 또는 ‘체험적’으로 직접적이고, 감각적이며, 직관적으로 접촉한다. 알아차림은

자신의 경험을 비개념적으로 보게 하는 거울과도 같기 때문에, 현재의 경험에 대한 다양한 측면들을 새롭게 경험할 수 있게 한다(Kabat-Zinn, 2005). 순간순간의 경험에 대한 비판단적인 자각 그리고 생각과 감정에 대한 거리를 둔 관점, 현재 경험에의 개방적인 접촉과 같은 알아차림의 특성들은 자기이해와 통찰을 촉진하고 자동적이고 습관적인 반응을 조절하는데 도움을 주기 때문에 심리치료에서 중요한 치료적 요인으로 간주되고 있다. (Segal, Williams, & Teasdale, 2002)

수용전념치료(ACT)에서도 융합된 생각이 고통의 근원이라 보고, 생각에서 보는 것이 아니라, 생각을 보도록 하는 인지적 탈융합 기법(cognitive defusion techniques)을 핵심요소로 두었다. Hayes(2005)는 인지적 탈융합을 아래와 같이 설명했다.

우리가 ‘생각을 바라보기’보다는 ‘생각을 통해서’ 볼 때 문제가 발생한다.....예를 들어 당신이 망치로 호두를 깨뜨릴 수 있다고 생각한다면, 실제 망치로 호두를 두들겨 뭉으로써 자신의 가정을 검증할 수 있다. 그러나 내적인 감정과 느낌에 적용될 경우, 생각은 보다 더 복잡하고 검증하기 어려우며, 더 임의적이다.....‘나는 사기꾼이다.’라는 생각이 반복해서 든다고 가정해보자. 어떤 ‘효과성’의 기준으로 그 생각을 검증할 수 있는지가 분명하지 않다(비유적으로 말하면, 당신은 ‘나는 사기꾼이다.’라는 망치로 어떤 호두껍질을 내리칠 수 있는가?)......이와 같이 내적인 것에 초점을 둔 평가를 내리고자 하면, 마음은 더욱더 바빠지고 더 평가적이게 된다. 한 가지 대안이 있다. 당신은 생각에서 보는 것이 아니라 생각을 바라보면서 배울 수 있다. 이러한 ‘인지적 탈융합’ 기법은 ACT의 핵심요소이다. 이 기법은 생각이 구성한 세계와 지속적인 과정으로서의 생각을 구별하도록 도와준다.....‘나는 지금 불안하다는 생각을 하고 있다.’라는 생각은 ‘젠장, 나는 너무 불안해!’라는 생각과 매우 다르다. 전자는 후자보다 더 탈융합된 생각이다. 따라서 불안을 덜 유발한다. 당신이 언어로부터 탈융합되는 법을 배우게 되면, 당신의 머릿속에서 재잘거림이 끊임없이 진행되더라도, 기꺼이 경험하고 현재에 존재하며, 가치의 삶을 이끌어가는 것이 보다 더 쉬워질 것이다. (Hayes, S. C. & Smith, S. 2005)

전통적인 인지치료에서 자동적 사고의 내용을 바꾸어 ‘탈중심화’하는 전략을 사용하는 것과 달리 MBCT에서는 사고와 거리를 두는 것으로 ‘탈중심화’하는 것을 강조했다. 그리고 생각을 거리두고 바라보면서 신체느낌과 감정으로 알아차림을 확대시킨다.

탈중심화는 ‘한 발짝 물러서는(stepping away from)’으로 이해될 수 있지만, 문제를 무시하거나 사라지기를 바라는 것을 의미할지도 모른다. 또는 탈중심화는 생각이나 감정을 억제하고, 억압하고, 피하면서 그것들로부터 분리되려고 노력하는 것을 의미하기도 한다. 그러나 알아차림(mindfulness) 접근의 입장은 ‘환영하는 것’과 ‘허용하는 것’을 의미한다. 알아차림은 초대하는 것이다. 알아차림은 우리가 어려움에 열려있고, 모든 경험에 대해 관대한 태도를 취하도록 격려한다. 사고 영역을 넘어서서 탈중심화 개념을 확장시킨다는 것은 모든 경험을 허용하고 환영하는 태도로 받아들이는 것이다.....부정적 사고와 관련된 패턴을 확인하거나 바꾸는 방식으로 감정을 다루려고 하기보다는(주의통제훈련으로) 오히려 자신의 신체감각과 감정을 수용하는 방식을 배울 수 있다.....이러한 대안적 접근은 부정적 사고가 뚜렷하게 드러날 때에도, 참가자들이 생각-감정의 악순환에 의해 영향을 받는 신체 부분을 있는 그대로 ‘온화하게 자각’함으로써 그러한 부정적 사고를 다루도록 해준다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

이제 까지 논의한 mindfulness의 세 가지 특성 ‘현재 순간의 경험’, ‘수용의 태도’, ‘거리두기’는 mindfulness 정의의 세 가지 측면인 알아차림, 집중, 통찰과 같은 맥락이다. 즉 mindfulness는 ‘현재 순간의 경험에 주의를 두어서 알아차리고, 수용의 태도로 신체느낌에 집중하여 기꺼이 경험하고, 사고와 거리를 두어서 자각하여 통찰한다.’로 해석을 할 수 있다. 또한 국내에서 불교명상을 상담 및 심리치료에 적용한 인경(2012)은 명상을 알아차리고(念 sati), 충분히 머물고(止, samatha), 지켜보는 (觀, vipassanā) 순차적 과정이라고 해석하였다. 그는 이를 ‘염지관(念止觀) 명상’이라 하였다. 염지관 명상은 서구 명상치료의 알아차림(mindfulness)의 개념과 맥락이 다르지 않다. 즉 현재의 경험에 주의를 둔다는 것은 ‘알아차리기’에 해당하고 수용의 태도로 집중하여 기꺼이 경험하는 것은 ‘머물기’과정이며, 거리를 두어서 자각하고 통찰하는 것은 ‘지켜보기’에 해당한다.

서구의 알아차림 명상과 염지관 명상은 둘 다 불교명상의 핵심인 집중명상과 통찰명상을 함께 포함한다. 그러나 서구의 명상심리치료는 앞에서 다룬 알아차림의 특성을 개념적으로는 설명하지만, 이를 실제 심리치료 및 상담에 적용할 때 구분하여 다루지는 않는 경향이 있다. 이에 대해 인경(2012)의 염지관의 개념은 실제 임상상황에서 알아차리고, 머물러, 지켜보는 과정으로 구분하여 순차적으로 상담 및 심리치료에

적용한다. 이어서 이러한 염지관의 개념을 구체적으로 살펴보고, 임상상황에 어떻게 적용이 되는지를 보고자 한다.

Mindfulness의 정의	주 의	집 중	자 각
Mindfulness의 측면	알아차림 측면	집중 측면	통찰 측면
Mindfulness의 특성	현재 순간 경험하기	수용의 태도	거리 두기
염(念) 지(止) 관(觀)	알아차리기	머물기	지켜 보기

<그림 32> Mindfulness와 염지관의 관계

5. 念止觀 명상

5.1 念止觀의 의미

인경(2001)은 알아차림(念, sati)의 개념을 지(止, samatha)와 관(觀, vipassanā)으로 확장하여 적용하고 있다. 서구의 알아차림(mindfulness)의 정의가 ‘주의집중’에서 확장되어 ‘주의집중 태도’와 ‘자각’으로 발전하였듯이, 그는 대상을 인식하고 알아차리는 순간에서 시작하여, 대상에 머무는 주의집중의 단계로, 이어서 일어나는 변화를 바라보고 자각하는 단계로 알아차림을 설명한다. 대상에 대한 ‘집중(止, samatha)’은 대상에 의식이 머문 상태를 의미하고, 그것은 결국은 산란한 마음으로부터 ‘떠남’을 가능하게 한다. 그리고 대상의 변화를 알아채고, 그 변화의 본질을 꿰뚫는 통찰(觀, vipassanā)로 이르게 된다. 그래서 지관(止觀)은 바로 sati에 의해서 개발되고, sati는 지관(止觀)의 출발점이라고 본다(인경, 2001).

문헌연구에서는 염지관(念止觀)을 하나로 묶어서 사용하기보다는 염(念)과 지관(止觀)을 구별하여 사용하는 것이 일반적이다(인경, 2001). 하지만 인경(2012)은 심리치료적 관점에서 유식불교를 바탕으로 염지관을 염(念)→지(止)→관(觀)의 순차적 관찰 기법으로 활용한다⁹⁰⁾. 이를테면 염(念)은 신체의 불편한 느낌을 지각하는 것, 지(止)는 어떤 판단도 하지 않은 채 느낌에 머물러 있는 집중 상태, 마지막으로 관(觀)은 그 신체의 느낌과 변화를 지켜보는 과정이다.

서구의 명상심리치료의 알아차림(mindfulness) 개념은 인식, 주의집중, 자각을 포

90) 인경(2012)은 염지관의 순차적 의미를 유식불교의 변행심소(遍行心所)와 별경심소(別境心所)의 해석으로 설명한다. 그에 의하면 변행심소란 심리적 장애와 관련해서 접촉, 작의, 감정, 사유, 갈망과 같은 마음현상이라면, 별경심소는 이들을 자각함으로써 마음의 성장을 돕는 명상수행의 특별한 마음현상이다. 별경심소는 개별적으로 이해될 수 있지만, 실제로는 마음이 성장해가는 명상수행의 ‘순차적 절차’로 이해되고 있다. 이런 점에서 의욕(欲)→승해(勝解)→염(念)→정(定)→혜(慧)는 명상수행의 순차적 절차이다. 그리고 지관과 정혜는 전혀 다른 것이 아니며, 사마타[止]의 힘으로 선정[定]이 일어나고, 위빠사나[觀]에 의해 통찰의 지혜[慧]가 생겨난다.

함하고 있지만 이를 구분하여 적용하지 못하고 있다. 그러나 염지관은 알아차리고, 머물러, 지켜보기의 순차적인 개념으로 명확하게 분류한 점이 특징이다. 이어서 알아차리고 머물러 지켜보는 과정에 대해 구체적으로 살펴보기로 한다.



<그림 33> 염지관 명상의 과정

5.1.1 알아차리기

‘알아차리기’는 염지관(念止觀)의 첫 번째 단계이고 범어로 sati에 해당된다. ‘알아차리기’는 무엇이 어디에 존재하는지 감지하는 일종의 지각이다(인경, 2012). 즉 ‘알아차리기’는 자신의 몸이나 마음에서 일어나는 변화를 포착하여 지각하는 것이다. 비유적으로 설명하자면 어둠 속에서 무엇인가를 감지하고 대상을 향하여 전등을 비추는 것이다. 무엇인가를 감지하는 과정이 먼저 일어나고, 거기에 주의를 집중하는 현상이 나중에 일어나게 된다. 이런 까닭에 인경(2012)은 sati의 기능을 단지 무엇이 어디에 있는지 ‘조명하는 지각’의 일종으로 보고, 이것을 ‘알아차림’이라고 정의를 내렸다.

‘알아차림’은 자동반응과는 상반되는 개념이다. 습관화된 무의식적 자동 반응에 의한 행동 이전에 알아차리고 지각을 확립시키는 것이다. 이때 지각을 돕는 것은 느낌이다. 하지만 대부분 의식은 외계의 대상을 향하여 있기에 내면으로 되돌려서 마음(mind)이 느낌을 감지할 만큼 여유를 가지지 못한다.

앞에서 다룬 sati의 정의에서 기억, 주의집중, 의식이 핵심이라는 점을 살펴보았다. 특히 기억(memory)은 sati의 의미의 기원이다. sati의 기억과 주의집중과 인식의 상관성은 인지과학의 ‘작업기억(working memory)’과 관련이 있다는 견해가 있다. 오은정(2009)은 ‘작업기억’은 기억이라는 요소와 주의집중의 요소를 모두 포함한다고 하며,

이것을 통하여 알아차림 즉, ‘의식’이 이루어진다고 설명한다. 그러나 오은정(2009)의 논문에서는 작업기억과 sati의 관련성에 대한 제시는 있어도 구체적인 설명이 부족한 점이 있어서 여기서 좀 더 논의하고자 한다.

1) 작업기억

‘작업기억(working memory)’을 단순히 정의하자면 제한된 시간 동안 정보를 기억하는 능력을 뜻한다. 얼핏 단순한 기능처럼 보이지만, 작업기억은 주의력 통제에서 논리적 문제해결에 이르기까지 다양한 정신활동에 기본적이고 필수적인 기능이다. 예를 들어 우리가 온갖 물건들로 어지러운 서랍에서 우표를 찾으려고 한다면 자신이 무엇을 찾고 있는지를 작업기억 속에 담아두고 있어야 한다. 만약 우표를 찾으려고 서랍을 열었다가 정신이 산만해져 우표를 찾으려고 했던 의도를 잊어버리고 서랍을 닫을 수도 있다. 그리고 잠시 후에 왜 방금 자신이 서랍을 닫았는지 무엇을 찾고 있었는지 자신에게 묻기도 한다. 우표를 찾으라고 자신에게 내린 지시가 작업기억에서 사라진 것이다.

작업기억의 용량은 한계가 있다는 점이 장기기억(long-term memory)과 다른 점이다. 장기기억은 어제 저녁식사 때 먹은 음식이 무엇인지를 기억하는 것처럼 우리가 관여한 사건을 기억한다. 이러한 사건에 대한 기억을 ‘일화기억(episodic memory)’이라 한다. 그리고 어떤 단어의 뜻이나 한국의 수도가 어디인지 등, 구체적인 경험과 연관되지 않은 사실들도 기억한다. 이러한 사실에 대한 기억을 ‘의미기억(semantic memory)’이라고 한다. 일화기억과 의미기억과 같은 장기기억은 저장할 수 있는 정보량에 한계가 없다. 그리고 장기기억은 길게는 몇 년이 지나도 회상할 수 있다. 하지만 작업기억은 정보가 저장될 때 끊임없이 주의력의 감시를 받는 점에서 장기기억과 작동원리가 다르다.

장기기억과 작업기억의 차이점을 일상적인 예를 통해 살펴보자면, 우리가 우유를 사려고 마트에 들어 주차장에 차를 주차하는 경우, 차의 위치를 기억하기 위해서 장기기억을 사용한다. 주차 위치는 마트에서 쇼핑하는 동안 계속해서 머릿속에 그리는 정보는 아니지만 나중에 회상하기 위해 부호화하는 정보다. 반면에 작업기억은 쇼핑하는 도중 사려고 하는 게 우유라는 것을 잊지 않고 기억하는 것이다. 작업기억은 기억의 유지를 위해 주의집중이 필요하다. 즉 잊지 않도록 의도적인 노력이 필요하다는

뜻이다.

작업기억을 유지시키는 주의력에는 ‘자극주의력’과 ‘통제주의력’이 있다. 자극주의력(stimulus-driven attention)은 최초 자극에 대한 선택에 해당하는 것이며, 주변 환경에서 또는 내적으로 벌어지는 예상치 못한 자극에 무의식적으로 또는 의식적으로 관심이 쏠리는 것을 말한다. 갑자기 큰 소리가 나서 주의를 기울이는 것과, 이번 주에 볼 시험에 대해 갑자기 생각이 나서 주의를 기울이는 것 등이 해당된다. 통제주의력(controlled attention)은 현재 작업기억에 있는 정보 중 선택된 정보를 더 강화시키고, 다른 자극을 억제시키는 역할을 한다. 통제주의력이 제대로 기능하지 못할 때 주의가 산만해진다. 자극에 대한 주의를 기울이게 되면 통제주의력이 그 자극에 대한 지속을 가능하게 한다. 그러나 이러한 통제주의력이 약하면 자극주의력 때문에 수많은 자극에 왔다 갔다 하기 때문에 하나에 자극에 집중하기 힘들어진다. 자극주의력은 작업기억 속에 있는 많은 자극들 중 하나를 선택하고 인식할 수 있도록 하는 역할이며, 통제주의력은 일정 시간 동안 선택된 자극에 집중하며 다른 자극을 차단하는 역할을 한다.

sati의 의미인 ‘기억’이 장기기억이 아닌 작업기억과 관련이 있다고 가정을 한다면, sati의 개념에서 ‘주의집중’을 강조하는 부분과 맥락을 같이 할 수 있다. 자극주의력은 말 그대로 ‘주의’를 의미하고 통제주의력은 ‘집중’을 의미한다고 할 수 있다. 그래서 작업기억은 자극주의력의 ‘주의’와 통제주의력의 ‘집중’의 과정을 포함한다. 여기서 sati의 ‘주의집중’과 samatha의 ‘집중’을 구분할 필요가 있다. sati는 ‘자극주의력’으로써 최초의 자극에 ‘주의’를 두어 ‘작업기억’에 머물게 하여 ‘의식’하는 것을 의미하고 samatha는 ‘통제주의력’으로써 의도를 가지고 선택한 대상에 ‘집중’하는 것을 의미한다. samatha의 과정에서는 집중을 하겠다는 의도의 힘이 중요한 요인이 된다고 볼 수 있다. 즉 sati는 자극을 무의식에서 의식화하는 과정에서 필요한 ‘주의’를 의미하고 samatha는 의식된 대상에 ‘집중’하고 다른 자극이 개입되지 않게 하는 과정을 의미한다. 우리는 보통 주의집중을 같이 쓰고 있지만 엄밀히 하자면 ‘주의’의 기능과 ‘집중’의 기능은 다르다. sati의 의미도 두 가지로 볼 수 있는데, 하나는 samatha의 집중도 포함하는 ‘주의집중’으로 보는 것이고, 다른 하나는 sati를 자극에 ‘주의’를 두어 알아차리는 ‘의식(consciousness)’의 뜻으로 하고, samatha는 일정 시간 머무르게 하는 ‘집중(intentness)’의 뜻으로 나누어 보는 것이다.

2) 의식

위에서 sati의 의미를 ‘주의’에 비중을 두었는데, ‘주의’의 목적은 의식하는 것이다. ‘의식(consciousness)’의 뜻이 어떤 관점이나에 따라 다양하게 정의될 수 있지만 가장 일반적으로 알아차린다는 의미로 사용된다. 알아차린다는 것은 어떠한 사건의 정보를 주체가 인식한다는 것이다. 의식(意識)의 주요한 역할과 작용은 우리 주위에 있는 정보를 머릿속에 표상하게 하고, 이 표상을 근거로 해석하고 궁극적으로 행동하는 것이라고 할 수 있다. 이런 점에서 의식의 작용을 강조한 정의로 보면, 우리의 감각, 지각, 재인, 느낌, 감정, 사고, 욕구와 같은 정보들을 총집합한 후 우선 순위를 정하고 행동으로 연결하는 일련의 과정이라 생각할 수도 있다.

의식의 이러한 역할이 없다면, 우리 주위에서 무슨 일이 일어나는지를 지각할 수 있다고 하더라도, 이에 대하여 본능적이고 반사적인 단순한 반응만 할 수 있을 것이다. 의식을 통해서만 우리는 여러 감각들이 전해 주는 정보들의 우선순위를 파악하고, 이에 따라서 행동할 수 있다.

의식은 또한 이전에 존재하지 않았던 새로운 정보를 만들어 낼 수도 있다. 수없이 진화를 거듭해 오면서 인간의 신경계는 매우 복잡해져서 이제는 외적인 환경이나 유전적 프로그램의 영향으로부터 벗어나 상대적으로 독립적인 기능을 할 수 있게 되었다. 실제로 외부에서 어떤 일이 발생하든지 간에, 우리는 의식의 내용을 변화시켜 행복하게도 혹은 비참하게도 느낄 수 있다(물론 이것은 항상 올바르게만 작동하는 것은 아니다).

의식은 고도의 정신기능이기 때문에, 정서와 마찬가지로 의식에 관한 단 하나의 합의된 정의는 존재하지 않는다. 그렇지만 우리는 의식이 있다는 것이 과연 무엇을 의미하는지를 추론해 볼 수 있다. 간단히 말하자면 의식이 있다는 것은 어떤 특정한 사건들(감각, 신체느낌, 사고, 의도, 감정 등)이 발생한 것을 알아차리고, 우리 스스로가 이들의 진행방향을 조절할 수 있다는 것이다. 우리의 의식을 구성하고 있는 사건들은 우리가 조작하고 사용할 수 있는 정보들인 것이다. 따라서 의식이란 의도적으로 순서화된 정보(intentionally ordered information)라고 생각할 수 있다(Csikszentmihalyi, M. 1990).

외부의 사물은 우리가 인식하지 않으면 존재하지 않는다. 따라서 의식은 어찌 보

면 주관적으로 경험한 현실을 말하는지도 모른다. 우리가 느끼고, 냄새 맡고, 듣고, 기억하고, 상상하는 모든 것들이 의식의 내용을 구성하는 후보들이 될 수는 있다. 그러나 이들 가운데 극히 일부분만이 우리의 의식을 구성한다. 따라서 의식은 우리의 신체 안팎에서 무엇이 일어났는가 하는 것을 말해 주는 정보를 반영하는 거울과 같기도 하지만, 선별적으로 반영하고 능동적으로 사건들을 구성하며 이들을 새로운 현실 세계로 인도하는 것이다. 의식을 통해서 반영되는 것이 우리의 삶인 것이다.

우리의 신경계가 주어진 시간에 처리할 수 있는 정보의 양은 한정되어 있다. 세상에는 너무 많은 정보들이 있어서 우리가 미처 처리하기도 전에 의식 속으로 밀려와서 서로가 서로를 밀어내고 있는 것이다. 그러나 정보의 숫자는 별 문제가 아니다. 중요한 것은 우리가 의식 속으로 어떤 정보를 집어넣는가이다. 결국에는 이것들이 우리의 삶의 질을 좌우하는 것이다.

정보는 두 갈래의 길을 통해 우리 의식 속으로 들어온다. 하나는 선택적인 주의를 통해서이고, 다른 하나는 생물학적 또는 사회적 명령에 순종하는 습관화된 주의를 통해서이다. 예를 들어서 고속도로를 달리면 수많은 자동차를 지나치지만 하나하나 특별히 신경을 쓰지는 않는다. 그러나 만약 어떤 자동차가 중앙선을 넘는다든지 지그재그로 움직인다면 우리는 주목하기 시작한다. 그 차의 이미지에 주의를 기울이게 되고 인식하기 시작하는 것이다. 우리의 정신 속에서는 그 자동차의 시각적 정보와 기억 속에 저장되어 있는 여러 가지 유사 정보를 비교검색하기 시작하여 어떤 경우인지를 파악하기 시작한다. 만약 그 차를 조심해야 된다는 평가가 떨어지면 우리는 적절한 대응 조치를 취한다.

이런 복잡한 정신적 작용들은 몇 초 안에 이루어져야 한다. 실제로 이러한 판단은 전광석화같이 순식간에 발생한다. 그러나 이런 과정이 모두 자동적으로 이루어지는 것은 아니다. 이러한 반응을 가능하게 하는 특별한 과정이 존재하는데, 이 과정이 바로 ‘주의(attention)’이다. 바로 이 주의라는 것이 지천에 깔려 있는 수많은 정보들 가운데 우리에게 필요한 것만 선택을 하는 것이다. 적절한 기억을 인출하기 위해서, 주변에서 발생한 일들을 평가하기 위해서, 그리고 후속조치를 취하기 위해서 우리는 주의를 필요로 한다(Csikszentmihalyi, M. 1990).

우리의 의식에 떠오르는 것들을 결정하는 것이 주의인 까닭에, 또한 기억, 사고, 느낌, 판단을 하기 위해서는 주의가 필요하기 때문에, 주의를 심리 에너지라고 생각

할 수도 있다. 주의를 에너지라고 생각할 수 있는 것은 주의 없이는 일을 할 수가 없으며, 또한 일을 하는 가운데에서 주의가 점점 떨어지기 때문이다. 이 에너지를 어떻게 활용하는가는 스스로의 선택이며, 우리가 원하는 대로 활용할 수가 있다. 주의는 경험의 질을 향상시키기 위해서 필요한 가장 유용한 도구이다.

의식에 매우 부정적인 영향을 주는 것이 바로 심리적 무질서(psychic disorder)이다. 다른 말로 하면, 이미 마음먹었던 의도나 이를 실행하는 것을 방해하는 정보라고 할 수 있다. 심리적 무질서를 어떻게 경험을 하느냐에 따라서 여러 가지 이름을 붙이는데, 이것이 바로 고통, 공포, 불안, 분노, 질투와 같은 것들이다. 이러한 다양한 종류의 무질서들은 주의를 바람직하지 못한 여러 가지 사물에 분산시키고, 결국 우리가 원하는 활동들을 수행하지 못하게 만든다. 심리적 에너지가 소진되고 비효율적인 상태가 되는 것이다.

의식은 여러 가지 이유로 인해서 무질서 상태가 될 수 있다. 이런 상태의 기본적인 패턴은 항상 같다. 개인의 목표와 갈등을 일으키는 정보가 의식되기 시작한다. 그 목표가 얼마나 중요한가에 따라서, 그리고 그 갈등이 목표 수행에 얼마나 위협을 주는가에 따라서 주의를 그 부조화를 없애기 위해서 동원된다. 그러나 선택된 정보들이 순차적으로 처리가 된다면 문제가 없겠지만, 하나의 정보가 완전히 처리되기도 전에 다른 정보가 올라와 의식을 방해할 때마다 우리는 심리적 엔트로피라고 불리는 내적 무질서 상태, 즉 자아 기능의 효율성을 손상시키는 상태를 맞게 된다. 이런 상태가 지속되면 자아는 주의를 집중하여 목표를 수행하는 능력을 상실한다. 그러므로 주의를 둔 하나의 정보가 처리 될 수 있도록 집중을 하여 다른 정보의 방해를 막을 필요가 있다.

심리적 무질서에 작용하는 또 다른 하나는 자아개념에 따른 평가, 판단이다. 우리가 처리하는 하나의 정보들은 자아와의 관련성에 따라서 평가 분석된다. “이 정보가 우리의 목표 성취를 방해하는가? 도움이 되는가? 아니면 중립적인 정보인가?”와 같은 평가 말이다. 새로운 정보는 우리가 어떻게 판단하는가에 따라서 의식의 무질서를 불러일으킬 수도 있고, 우리의 정신적 에너지를 자유롭게 하여 목표 수행을 도울 수도 있다(Csikszentmihalyi, M. 1990).

3) 알아차림

알아차림은 자신의 몸이나 마음에서 일어나는 변화를 포착하여 지각하는 단계이다. 알아차림은 무엇이 어디에 존재하는지 감지하는 일종의 지각이다. 그리고 알아차림은 판단하고 해석하여 의미를 아는 것이 아니라, 이러한 의식의 작용을 알아차리는 것이다. 즉 의식의 작용을 의식하는 것이다. 무엇인가에 주의를 두고 감지하는 과정이 먼저 일어나고, 거기에 집중하는 현상이 나중에 일어나게 된다. 알아차림은 자동적으로 반응하는 행동과는 상반되는 개념이다. 습관화된 무의식적 자동 반응에 의한 행동 이전에 알아차림이 확립된다면, 자동적으로 행동하지 않을 수 있다. Kabat-Zinn(1990)은 우리가 자동적으로 반응하는 것을 자동조종(automatic pilot)라 하였고, 이러한 경향성을 인식하는 것을 중요하게 여겼다.

의도적인 알아차림의 연습은 제한된 작업기억의 정보처리에서 ‘일정영역을 차지’하는 이점이 있다. 즉 부정적인 감정을 유지하기 위해 끊임없이 반추(反芻)의 악순환하는 에너지는 대부분의 작업기억 영역을 차지하게 된다. 그러나 알아차림으로 전환을 하면, 이러한 의식 또한 작업기억 영역을 차지함으로써 상대적으로 반추하는 생각들은 작업기억 영역에서 물러나게 된다. 왜냐하면 작업기억의 용량은 제한되어있기 때문이다. 그리고 이러한 알아차림의 의식은 신체느낌, 생각, 감정, 갈망 등의 마음현상이 초기에 일어나는 것을 인식하게 해준다. 의도적으로 주의의 초점을 바꾸는 것은 하나의 인지 양식에서 다른 인지 양식으로 전환되는 것을 도와준다. 알아차림은 일상의 삶에서 반복적으로 생기는 심리적 무질서와 부정적인 정서로 인한 행동양식에서 벗어나서 존재양식으로 되돌아갈 기회를 주게 되고, 힘들고 불편한 감정을 회피하지 않고 머무를 수 있는 방법을 배우는 시작이다. 알아차림은 자동조종 상태를 알아차리고 그 다음에는 이런 자동조종 상태에서 의도적으로 빠져나오는 방법을 찾는 것이다. 알아차림은 머물기와 지켜보기를 연결하는 중요한 역할을 담당한다.

5.1.2 머물기

samatha의 어원은 √sam으로 ‘고요해지다’라는 동사에서 파생된 명사이며, ‘고요’, ‘평정’이란 뜻을 갖고 있다. samatha에 의미에 대해 국내 학자들은 다양한 의견을 개진한다. 조준호(2000)는 부적절한 마음상태의 ‘그침 또는 사라짐’으로 해석을 하고, 임승택(2001)은 집중된 ‘삼매’나 ‘선정’의 상태로 확대 해석하는 경우도 있으며, 정준영(2005)은 마음을 모으는 방법일 뿐만 아니라 마음이 깊게 모아진 상태로 본다. 한역에서는 samatha를 그칠 ‘지(止)’로 번역하였는데 이것은 집중된 대상 이외의 것을 억제함으로 인해 마음의 산란이 그치는 측면을 강조한 것이다.

이에 인경(2010b)은 대상을 알아차리고 난 이후에 집중된 상태를 ‘머물기’의 의미로 해석하였다. 그는 심리치료적 차원에서 어떤 대상에 주의를 둬으로써 알아차림(sati)이 촉발되고, 주의를 머물리(samatha) 집중된 상태로 이어지며, 그 결과로 장애가 그치면서 삼매(samadhi)가 나타난다고 보았다. 머물기는 대상에 주의를 집중하여 고요해진 상태를 말한다. 머물기는 내적, 외적대상으로 인해 산란하게 흩어 진 우리의 마음을 한 곳으로 모아, 고요함과 평온함의 계발을 목표로 한다. 이 과정을 집중명상이라고 부르기도 한다. 인경(2010b)은 이 단계에서 특히 느낌에 대해 충분히 머무는 것이 중요하다고 강조한다.

우리는 느낌을 제대로 느끼기도 전에 행동을 취하거나, 느낌에 대한 두려움으로 그것을 억압하거나 회피하는 경향이 있다. 대부분의 내담자들은 마음의 혼돈, 불안이나 우울과 같은 부정적 느낌에 대해 회피하는 태도를 취한다. 자신의 불편한 신체느낌이나 감정에 마음이 머문다는 것은 결과적으로 자신의 증상을 회피하지 않고 직면하는 것이다. 치료적 관점에서 머물기는 ‘체험 그 자체’ 닳을 내려서 그대로 경험하는 것이다. ‘느낌 자체에 머물기’는 느낌이 아닌 다른 요소의 배제를 의미한다. 선입견이나 신념, 판단을 모두 내려놓고, 느낌을 알아차리고, 느낌 자체에 충분히 머물러서 수용하는 경험을 하는 것이다. 다시 말하면 ‘머물기’는 느낌을 거부하거나 회피하지 않고 그 자체로 수용하여, 그 느낌을 온전하게 경험하는 것이다. 이것이 바로 머물기(samatha)의 중요한 심리치료적 의미이다.

1) 선택적 주의집중

우리는 현재 이 순간에 무수한 감각자극을 받지만, 하나 또는 매우 적은 수의 감각자극에 주의를 기울이고 나머지는 무시하거나 억압한다. 매 순간의 경험에서 우리는 특정 감각정보에 초점을 맞추고 나머지는 배제한다. 주의집중은 필터의 역할을 하여 이후의 처리를 위해 특정 대상을 선택한다. 이에 대해 Wialliam James(1890)는 자신의 저서 『심리학의 원리』에서 설명하였다.

내 감각기관들 앞에는 경험에 결코 제대로 진입하지 못하는 것들이 무수히 존재한다. 왜 그럴까? 그것들은 내게 흥미롭지 않기 때문이다. 경험의 내용은 내가 주의를 집중하기로 동의한 내용이다.....누구나 주의집중이 무엇인지 안다. 그것은 정신이 동시적으로 가능해 보이는 여러 대상들이나 생각의 연쇄들 가운데 하나를 분명하고 생생한 형태로 소유하는 것을 말한다. 초점화(focalization), 의식의 집중은 주의집중의 핵심이다. 그것은 어떤 것들을 효과적으로 다루기 위해 다른 것들로부터 물러나는 것을 의미한다.

James(1980)는 주의 집중에 적어도 두 가지 유형, 즉 자발적 주의 집중과 비자발적 주의 집중이 있다고 지적했다. 비자발적인 주의집중은 자동적인 신경과정에 의해 지탱되며 암묵적 기억에서 비롯된다. 반면에 자발적 주의집중은 외현기억의 한 특징이며, 자동적으로 두드러진 것이 아닌 자극들을 처리해야 할 내적인 필요성에서 비롯된다. 이 두 유형 사이의 핵심적인 차이는 두드러짐이 있는가 여부가 아니라 두드러짐 신호가 의식적으로 지각되는가의 여부다.

외부로부터 온 감각자극이나 또는 내부심층에서 올라온 자극이 접촉을 하면 우리는 무의식적으로 자동적으로 그 대상에 향하게 되는데, 이를 의식할 수도 있고 의식하지 못할 수도 있다. 의식하지 못하는 것과 의식하는 것의 신경생리학적 메커니즘은 다르다. 주의집중은 자극에 대한 신경세포의 반응을 촉진시킨다. 현재 활성화 되어 있는 신경세포는 더 활성화시키고 억제되는 신경세포는 더 억제 시키는 작용으로 활성화된 네트워크를 강화시킨다. 이것을 가능하게 하는 것은 주로 중뇌(mid-brain)에 모여 있는 세포들이 분비하는 도파민(dopamine)이라는 가설이 확정적이다. 암묵기억 저장에서 주의집중 신호는 비자발적(무의식적)인 것으로, 도파민이 아래에서 위로 동원

된다. 이것을 ‘상향식 주의집중 과정’이라 한다. 그러나 의식적으로 의사결정을 하는 전두엽에서 중뇌로 신호를 보내어 도파민 생산을 조절하는 것은 ‘하향식 주의집중 과정’이라 하여, 우리가 의식적으로 조절하는 것이며, 의지를 가지고 한 가지에 집중하는 것에 해당된다.

상향식 주의집중 과정과 하향식 주의집중 과정은 그 이후에 일어나는 마음현상과 행동에서 큰 차이를 보인다. 그리고 하향식 주의집중 과정을 ‘선택적 주의집중’이라고도 하는데, 선택적 주의집중은 감정, 생각, 갈망의 일련의 마음현상과 행동에 결정적 역할을 한다. 염지관(念止觀) 명상에서 선택적 주의집중은 머물기(止)의 과정에 해당된다.

2) 수용과 존재양식

머물기 과정에서는 집중을 하겠다는 ‘의도’의 힘이 중요한 요인이 되고, 이로 인해 평화롭고 고요한 정서의 결과에 이르게 된다. 머물기에서의 ‘의도’는 주의집중에 대한 태도를 의미한다. 그리고 ‘머물기’에서 가장 핵심적인 태도는 ‘수용(acceptance)’이다.

수용전념치료(ACT)를 개발한 Hayes(2004)는 심리치료에서 ‘수용’을 강조하였는데, ‘고통은 이를 제거하려고 애쓸 때 오히려 더 증폭되고, 그 속으로 더 휘말리게 되며, 더 외상적인 것으로 변환된다.’는 개념에 기초한다. 그에 따르면 고통을 제거하는 것은 문제의 핵심이 아니라 오히려 고통을 어떻게 다루느냐 또는 고통과 함께 어떻게 앞으로 나아가느냐가 보다 더 중요한 문제이다. 이는 기존의 인지행동치료에서 문제에 대한 통제전략을 사용하는 것과 완전히 다르다.

MBSR을 개발한 Kabat-Zinn(1990) 또한 알아차림(mindfulness) 훈련에서 중요하게 여기는 핵심개념을 말하였는데 바로 ‘행동양식(doing mode)’과 ‘존재양식(being mode)’이다. 상황이 어떻게 될 것이라고 예상하는 것과 어떻게 되기를 바라는 것 혹은 어떻게 되어야만 한다고 생각하고 있는 것 사이의 불일치를 감지했을 때, 마음은 행동양식에 들어가게 된다. 이러한 불일치의 상태에서는 두 가지가 유발되는데, 첫 번째는 자동적으로 어떤 부정적인 신체느낌 및 감정이 일어나고, 두 번째는 현재 또는 기대되는 상태와 소망하는 상태 사이의 차이를 줄이기 위해 습관적인 행동의 패턴이 가동된다.

만약 불일치를 줄이기 위해서 즉각적으로 행동이 나오고, 이때 취한 행동이 성공

적이라면 마음(mind)은 행동양식을 종료한다. 그러나 취해야 할 행동이 분명하지 않거나 즉각적으로 실행될 수 없다면, 마음은 불일치 상태에서 계속해서 되씹어보고 불일치를 줄이기 위해 가능한 방법을 시연하면서, 행동양식 안에서 모든 정보를 처리할 것이다. 이러한 행동양식은 불일치가 줄어들 때까지 계속 될 것이고, 더 긴박한 과제가 나타나면 일시적으로 마음이 처리할 주제로 옮겨갔다가 대안적인 과제의 우선순위가 사라지면, 해결되지 않은 불일치로 결국 되돌아오게 된다.

불일치는 불만족감을 반복적으로 느끼게 한다. 또한 우리는 불일치를 줄이기 위해 지속적으로 평가하고 생각하게 된다. 불일치가 즉각적으로 행동을 취할 수 없는 주제와 관련된 경우에 마음이 취할 수 있는 유일한 방법은 차이를 줄이기 위한 방법을 찾으려는 소망을 가지고 생각과 갈망을 계속해서 조작하는 것이다. 이러한 생각과 개념은 실제 상황에 대한 것이 아니라 ‘가상’의 작용이다. 이때 마음은 현재에 있지 않고 오로지 목표 달성에 성공할지 혹은 실패할지를 모니터하기 위해 과거와 미래에만 관심을 가진다.

사람들은 기분이 나쁘다는 것을 알아차리면 더 좋은 기분을 느끼고 싶어 한다. 어떤 일의 실제와 소망하는 상태 사이에는 불일치되는 점이 생기게 되는 것이다. 이때 행동양식에 자동적으로 스위치가 켜진다. 불행하게도 행동양식은 흔히 원치 않는 감정을 다루는 가장 능숙한 반응이 아니며, 취약한 사람들에게서는 원하지 않는 기분을 감소시키기보다는 오히려 원치 않는 감정을 유발하고 유지시킬 수 있다.

살다보면 우리는 이러한 자주 통제할 수 없는 상황, 어떤 방법도 통하지 않는 상황에 놓인 자신을 발견하게 된다. 속수무책으로 제정신이 아닌 상태에서 현재 상황을 해결하려고 미친 듯이 노력한다. 어떤 이가 상처 주는 말을 하면 재빨리 반격을 가하거나 뒤로 물러난다. 작업 중에 실수를 하면 재빨리 그것을 은폐해버리거나 그것을 보상하기 위해 비상한 노력을 기울인다. 우리는 감정이 많이 올라오는 상황에 직면하면 미친 듯이 해결책을 만들어내려고 한다. 실패를 두려워할수록 우리의 몸과 마음은 더 격렬하게 작동하게 된다. 우리는 하루를 움직임의 연속으로, 즉 행동양식으로 채운다. 계획을 세우고, 걱정하고, 습관적인 대화를 하고, 머리를 매만지고, 굶고, 정돈하고, 전화하고, 간식을 먹고, 군것질하고, 버리고, 물건을 사고, 거울을 본다.

이러한 행동양식을 알아차리고 머문다면 어떤 일이 일어날까? ‘다음은 어떻게 해야 되나?’라고 묻는 것을 멈추고 내면의 경험을 알아차린다면 어떨까? 우리가 느낌에

머무는 순간 동안, 결핍 되었다거나 잘못되었다는 느낌이 어떻게 우리를 미래에 열중하게 하는지를 의식할 수도 있다.

염지관(念止觀)명상은 행동양식이 아닌 존재양식을 추구한다. 존재양식은 개념적으로 충분히 설명하기가 힘들다. 왜냐하면 존재양식은 직접적이고 경험적인 방식인 느낌을 통해 이해될 수 있기 때문이다. 행동양식은 목표 지향적이고 실제로 그러한 것과 우리가 그렇게 되기를 바라는 것과의 차이를 줄이기 위해서 동기화되지만, 존재양식은 이와 반대로 특정한 목표를 성취하기 위해 동기화되지 않는다. 이것은 우리가 목표를 이루기 위해서 끊임없이 모니터 하고 평가할 필요가 없다는 뜻이다. 즉 불일치로 인한 처리에 중점을 두지 않음으로 인해 ‘가상’의 상태로 있을 필요성이 없어지고, 이로 인한 ‘가상의 느낌’도 사라진다.

존재양식은 즉각적으로 바꾸려는 압박감을 느끼지 않고, 있는 것을 ‘수용(accepting)’하고 ‘허용(allowing)’하는 것이다. 허용한다는 것은 도달해야 할 목표나 기준이 없어도 실제적인 상태와 바라는 상태 간에 불일치를 줄이기 위해서 경험을 평가할 필요가 없다는 것을 의미한다.

5.1.3 지켜보기

염지관(念止觀)의 세 번째는 지켜보기[觀, Vipassanā]로서 관찰하는 단계이다. 대상의 움직임과 그 느낌의 변화 그리고 이들이 어떻게 소멸되어 가는지를 가만히 바라보는 것을 말한다. ‘지켜보기’는 지혜의 계발을 목표로 온전하게 경험하는 것에 관심을 두며, 모든 삶의 상황에서 열린 마음으로 변화하는 대상의 본질을 자각하는 것에 초점을 두기에 통찰명상이라고 한다.

sati의 의미는 중 기억(memory), 인식(recognition), 의식(consciousness), 집중(intentness)과 더불어 자각(awareness)이란 의미가 포함되어 있다. 자각은 곧 앎을 의미한다. 이는 불교수행용어의 sampajañña라는 용어에 해당된다. 인경(2012)은 sati와 sampajañña는 구분되어야 한다고 주장했다. sati는 구체적이고 개별적인 현상을 대상으로 하는 반면 sampajañña는 전체적이고 보편적인 사물의 성질에 초점이 맞추어져 있다. 예

를 들어 sati는 걷거나 앉거나 하는 현재의 개별적 현상을 관찰 대상으로 한다면, 그 결과로서 sampajañña는 ‘모든 현상은 변한다.’와 같은 사물의 전체적 성질에 대한 앎이다. 즉 맥락에 대한 이해라고 할 수 있다. 이런 까닭으로 인정(2012)은 sati를 ‘알아차림’으로 sampajañña를 ‘바른 이해’, ‘철저한 앎’으로 번역한다. 이러한 ‘바른 이해’를 이루게 하는 수행으로 초기불교전통에서는 vipassanā를 제시한다.

vipassanā의 ‘vi’는 영어의 off나 away처럼 ‘거리를 두다’, ‘떨어지다’라는 뜻의 접두어이고 passanā는 ‘보다(to see)’의 의미로서 ‘일정한 거리를 두고 대상을 보다’의 뜻이다. 즉 대상의 변화를 존재하는 그대로 지켜보아서 그 본질을 통찰한다는 의미가 담겨 있다.

지켜보기는 ‘자아’의 개념과 밀접한 관계가 있다. 어디까지를 ‘나’라고 여기는 것에 따라 대상에 대한 의식 및 느낌의 생성과 변화에도 영향을 미친다. 지켜본다는 것은 어떤 시점에서 사건들(신체느낌, 생각, 감정, 갈망 등)을 ‘자아’와 별개의 것으로 자각하는 것이다. 우리는 내적사건들이 일어났다는 것을 안다. 그런 다음 예를 들어 “나는 이 생각을 가지고 있다.”고 추정을 한다. 이것은 ‘나’와 생각이 동일시되는 것이다. ‘나’와 동일시된 생각과 사건들은 기억과 기대를 통해 예측하고 판단한다. 이것은 ‘나’를 작은 한계에 두는 것이며, 이러한 동일시된 생각에 따라 자동적으로 반응하게 한다. 여기서 중요한 점은 ‘나’는 한계 지워진 것이 아니라는 것이다. 즉 고통이나 생각, 감정, 갈망과 같은 이런 것들은 ‘나’가 아니다.

첫 번째 ‘나’를 두 번째 ‘나’가 관찰하는 것은 사건들이 반성될 수 있는 확장된 공간으로 한 걸음 떨어져서 보는 것이다. 사건은 분리되고 관찰 가능하게 된다. 이것은 바로 판단하여 행동양식으로 들어가는 것이 아니라 좀 더 객관적인 앎으로 연결시킨다. 여기서 한 걸음 더 나아가 세 번째 ‘나’는 두 번째 ‘나’가 첫 번째 ‘나’를 바라보는 것을 볼 수 있다. 이는 두 개의 거울이 마주 보고 있을 때 만들어지는 끝없이 이어지는 영상과 흡사하다. 지켜보기는 속박된 ‘나’에서 더 큰 맥락으로 확장 할 수 있는 여지가 생기게 한다. Hayes(2005)는 자아의 확장을 설명하면서 세 가지의 자기를 이야기 하였다. 첫째는 개념화된 자기이고, 둘째는 지속적인 자각과정으로서의 자기이며, 세 번째는 관찰하는 자기이다.

1) 개념화된 자기

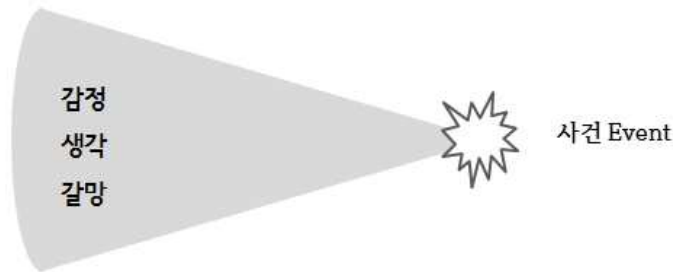
Hayes(2005)는 자신에 대한 판단, 기대, 생각, 기억등과 동일시되어 있는 자기를 ‘개념화된 자기’라고 설명하였다. 개념화된 자기(conceptualized self)는 기질, 가치, 취향, 습관, 신념, 장점, 단점 그리고 개인적 특징에 따라 자신을 정의하는 것을 말한다. Hayes는 개념화된 자기를 아래와 같이 설명하였다.

이는 ‘나는~이다.’의 언어적인 자기다(예를 들어 나는 늙었다. 나는 불안하다, 나는 친절하다, 나는 초라하다, 나는 사랑스럽지 않다, 나는 상냥하다, 나는 아름답다 등). 그 내용은 우리가 스스로를 납득시켜 온 자신 및 자신의 삶에 관한 이야기이다. 그 이야기에는 우리가 안정된 언어적 자아상으로 통합시킨 모든 신체느낌, 생각, 감정, 갈망, 기억 그리고 행동 성향이 포함되어 있다. 이는 아마도 우리에게 가장 익숙한 자기일 것이다. 왜냐하면 태어나면서 지금까지 자신을 인식해온 방식이기 때문이다. 그러나 괴로움에 덮여 빠지는 측면을 잘 보면, 개념화된 자기는 가장 위험한 자기이다. 왜냐하면 개념화된 자기는 우리의 행위의 이유를 제공하는 이야기와 잘 들어맞으며, 우리가 경험하는 일관성을 제공하는 자기와 일치하기 때문이다. 그 일관성은 한편으로는 편안함을 주면서도, 다른 한편으로는 이유를 알 수 없는 괴로움에 시달리게도 한다. (Hayes, S. C & Smith, S. 2005)

만약 우리가 불안, 우울 또는 스트레스로 괴로움을 겪고 있다면, 아마도 우리가 생각하는 자기, 즉 개념화된 자기가 한 부분을 차지하고 있다는 것은 명백하다. 우리가 겪은 정서적인 문제는 삶의 이야기의 한 부분이 된다. 이러한 사건들이 사실이든 사실이 아니든 상관없이 자기를 개념과 동일시하는 것은 괴로움의 원인이 된다.

그러나 흥미로운 사실은 우리가 개념화된 자기를 임의적으로 붙잡고 있는 것을 볼 수 있게 되면, 개념화된 자기를 넘어서는 새로운 가능성에 개방이 된다. 이것은 두려운 일이 될 수 있다. 지금까지 자기라고 생각해왔던 자기가 아닌 누군가일 수 있기 때문이다. 이러한 이유로 우리는 수용이 필요하다. 지금까지 자기라고 여겨왔던 자기가 아닌 자기를 허용하고 수용할 수 있는 공간이 필요하다. 개념화된 자기를 분다는 것은 생각으로 이해하는 것이 아니다. 생각으로 이해하는 것은 또 다른 개념화된 자기 일뿐이다. 기존의 관점이 아닌 다른 관점으로 경험하는 것이다. 이것을 위해 지속적인 자각과정이 필요하다.

동일시 Identification



<그림 34> 개념화된 자기

작은 "나"는 사건, 말, 생각 또는 고통과 직접적으로 동일시한다. 즉 감정, 생각, 갈망과 같은 마음현상과 동일시를 강화시킨다. 그리고 협소한 나의 영역(색칠된 부분)은 고통을 암시한다. 전통적인 인지행동치료(CBT)는 일반적으로 역기능적인 자기개념을 표적으로 삼아 자존감을 높이는데 목적을 둔다. 이는 사고의 내용을 놓아버리는 것을 돕기보다 사고의 내용을 소유하도록 한다.

2) 자각과정으로서의 자기

Hayes(2005)가 언급한 세 가지 자기 중 '자각과정으로서의 자기(ongoing self-awareness)'는 두 번째에 해당된다. 자각과정이란 현재 순간의 경험을 유동적이고 지속적으로 아는 것이다. 즉 내적인 경험을 바라보고 그것들이 발생하는 대로 알아차리는 것과 관련된다. 이는 자신에 대해 언어적 범주를 적용한다는 점에서 개념화된 자기와 유사하다. 그러나 요약적이고 평가적인 범주 대신에 '나는 지금 이것을 느낀다.' '나는 지금 저것을 생각하고 있다.' '나는 지금 이것을 기억하고 있다.' '나는 지금 저것을 보고 있다.'와 같은 기술적이고 비평가적이며 현재적인 범주를 적용하는 점에서 볼 때, 이는 개념화된 자기와 다르다.

지속적인 자각과정을 방해하는 것은 두 가지로 볼 수 있다. 하나는 앞에서 설명한 자기 동일시, 즉 '융합'이다. 또 다른 하나는 '회피'이다. 회피의 가장 대표적인 예는 자신의 정서적인 경험을 파악하지 못하는 '감정표현 불능증(alexithymia)'에서 찾아볼 수 있다(Hayes et al. 1999). 현재 경험을 관찰하거나 기술하지 못하는 사람은 지금 순

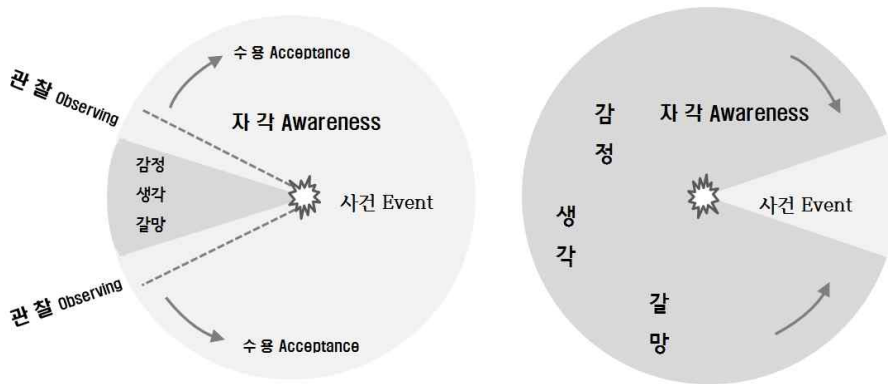
간 진행되는 것에 눈과 귀가 먼 사람이다.

현재 내적으로 일어나는 현상에 대해 융합이나 회피가 사라진다면, 현재 순간 및 경험과의 접촉이 가능해진다. 만성적으로 감정을 회피하는 사람은 자신이 느끼는 것을 잘 알지 못하는데, 왜냐하면 회피의 성향이 습관화되어서 자동적으로 일어나기 때문이다. 마찬가지로 개념화된 자기에 대한 집착이 지배적일 때, 자각과정으로서 유동적 자기인식은 줄어든다. 지배적인 이야기와 일치하지 않는 반응을 알아차린다는 것은 개념화된 자기에게 상당한 위협이 되기 때문이다. 예를 들어 ‘항상 친절하고 상냥한’을 자기개념으로 가지고 사람은 분노, 질투, 원망의 감정이 현재 순간에 나타날 때 이를 인정하기가 쉽지 않을 것이다. 이런 사람은 보통 자신의 감정을 차단 또는 왜곡 시키게 되고, 이에 따른 신체느낌도 왜곡, 차단되어 제대로 느끼지 못한다.

탈융합과 수용은 지속적인 자각과정으로서의 자기 성장을 자연스럽게 촉진시킨다. 상담 현장에서 치료자는 내담자에게 내적 경험을 비판단적으로 관찰하게 하거나 묘사하게 함으로써, 과정으로서의 자기를 발달시키도록 도울 수 있다. 신체느낌, 감정, 생각, 갈망에 이름을 붙이는 것은 내적 경험을 의식화하고 알아차리는 능력을 확립하도록 돕는 방법 중 하나이다.

3) 관찰하는 자기

Hayes(2005)가 언급한 세 가지 자기 중 마지막은 ‘관찰하는 자기’이다. 관찰하는 자기(observing self)는 자기의 가장 중요한 측면이며, 아주 오랫동안 자신과 함께 존재해 온 것임에도 불구하고 가장 낮은 자기인식이다. 관찰하는 자기는 개념화된 자기와 지속적인 자각과정으로서의 자기를 포괄하는 자각의 위치로 들어가는 것을 말한다. 이 위치에서 우리는 삶을 자각한다. 예를 들어 “나는 일몰을 좋아하는 사람이야”라고 생각할 때 개념화된 자기가 존재한다. 그리고 그런 생각을 하고 있음을 알아차린다면 과정으로서의 자기가 존재한다. 여기서 관찰하는 자기는 그 생각을 알아차리고 있는 누군가(나)가 있다는 것을 알아차리는 것이다. 자기가 무슨 생각을 하던 그것을 관찰할 수 있는 ‘자기’가 있다는 것을 인식하는 것이다. 관찰하는 자기는 사고내용의 일부가 아니다. 개념화된 자기나 지속적인 자각과정으로서의 자기와는 달리 관찰하는 자기는 언어적인 관계의 대상이 아니며, 내용에 기초한 자기 인식도 아니다.



<그림 35> 자각과정으로서의 자기

첫 번째를 관찰하는 두 번째 ‘나’는 사건과 작은 ‘나’ 보다 큰 맥락 속에 있다. 감정, 생각, 갈망의 마음현상에서 수용하는 태도 속에서 일어나는 자각은 작은 ‘나’의 주위를 확장시킨다(그림상의 원의 경계는 아무것도 암시하지 않는다: 자각은 경계선이 없기 때문에). 수용을 향한 이동은 자각의 확장을 뜻한다. 이는 내적 경험을 변화시키지 않고 지켜보는 것을 뜻한다. 이러한 지켜보기는 감정, 생각, 갈망의 한정된 요소들에 의해 정의된 작은 ‘나’의 압박에서 벗어나 개방이 일어나도록 한다. 이는 개념화된 자기를 알아차리고, 수용의 태도로 자각을 확장시키는 것이다. 지켜보기는 자각을 팽창시키고 앞에 이르게 한다.

이를 Hayes(2005)는 체스를 비유해서 설명하였다.

사방으로 무한히 펼쳐진 체스판을 상상하라. 이 판 위에 각기 다른 다양한 말들이 놓이기 시작한다. 체스 게임과 마찬가지로, 어떤 말은 검정색이며 어떤 말은 흰색이다.....각각의 말들은 각기 다른 감정, 인지, 기억 또는 감각을 나타낸다고 상상해보자. 그 말들 중 어떤 것은 행복, 기쁨, 즐거움, 사랑의 기억과 같이 긍정적이다. 그것들은 서로 한편이다. 또한 그 말들 중 어떤 것은 고통, 두려움, 실패감 등을 나타낸다.....이제는 다양한 말들이 서로 전쟁을 벌인다고 상상해 보라.....그들은 싸워야만 한다. 왜냐하면 ‘자기 팀’의 입장에서 볼 때 상대팀은 생명에 위협을 가하고 있기 때문이다.....당신은 지금까지 이 체스 게임에서 당신 편이 반드시 이겨야 하는 것처럼 행동해 왔다. 그러나 이는 흰 말들은 당신이고 검은 말들은 당신이 아닐 때에만 의미가 있다. 그 견지에서 보면 상대편은 당신의 생존에 직접적인 위협이 되기 때문에, 당신은 **반드시 싸워야만** 하는 것이다.....전쟁은 계속되어야 하고,

당신은 거기서 이겨야만 한다. 왜냐하면 당신은 흰색 여왕 말의 등에 올라타서 그녀가 곧 당신이라고 지명했기 때문이다. 그녀(결국 당신)는 싸움을 멈출 수가 없다. 그러나 그 말들이 당신인가? 이 시나리오에서 당신은 누구인가?.....이 비유에서 **모든** 말들과 접촉하는 한 부분이 있다. 만일 당신이 말들이 아니라면, 그렇다면 당신은 과연 누구인가?.....만일 당신이 이 체스 게임이 진행 중인 체스판이라면 어떨까?.....만일 당신이 고통에 의해 정의되지 않고 오히려 그 고통을 담는 의식적인 그릇이라면 어떨까? 이것이 당신에게 어떤 의미를 주는가? (Hayes, S. C & Smith, S. 2005)

Hayes(2005)는 체스판의 관점에서 사태를 보기 시작한다는 것은 곧 관찰하는 자기와 접촉하는 것이라고 설명했다. 체스판의 수준에서 보면, 체스판은 모든 말들이 끝없이 게임을 하는 동안 그 모든 말들을 버터 준다. Hayes(2005)는 관찰하는 자기의 관점이 존재양식을 더 깊이 경험할 수 있게 한다고 주장했다.

자신을 이렇게 ‘판의 수준(board level)’으로 경험하기 시작하면서, 우리는 느끼는 것을 느끼고, 생각하는 것을 생각하며, 기억나는 것을 기억하는 것이 더 가능해질 것이다. 말들은 보다 덜 위협적인 것이 될 것이다. 말들이 판에 무슨 위협이 되는가? 말들이 판의 한 영역 또는 다른 영역에 몰려 있다한들 무엇이 문제가 되는가? 말들을 그저 버터 주는 것은 오직 ‘판의 수준’에서만 가능한 일이다. 따라서 지금 이 순간에 진행 중인 것과 접촉하게 됨으로써, 탈융합, 수용, 그리고 당신으로서 존재하는 것이 더 깊어질 수 있다. (Hayes, S. C & Smith, S. 2005)

관찰자기를 언어적으로 이해하기는 어렵다. 그것을 더 잘 이해하기 위해서는 우리는 경험이 필요하다. 관찰자기와 접촉을 늘리고자 하는 이유는 이것이 ‘안전한 장소’를 제공하기 때문이다. 이 장소는 자기개념이나 다른 개인적 체험들에 대한 집착을 기꺼이 놓아버릴 수 있는 곳이다. 관찰자기가 없다면, 우리는 자기개념을 자신의 실재하는 부분으로 생각하기 쉽다. 그래서 자기개념을 포기하는 것이 자신의 한 부분을 버리는 것처럼 이해할 수 있다. 관찰자기는 자기개념에 사로잡히지 않고, 그것들이 왔다가 사라지는 것을 관찰할 수 있는 ‘안전한 장소’이다.

4) 고통[苦], 무상(無常), 그리고 무아(無我)

지켜보기는 대상의 움직임, 특히 신체느낌의 변화와 소멸을 관찰함을 말한다. 지켜보기를 통해 우리는 통찰을 얻는다. 인경(2012)은 일반적으로 지켜보기의 통찰은 고통, 무상, 무아라는 세 가지 측면을 말한다고 했다.

하나는 **고통(dukkha)**으로서, 대상에 대한 반응, 불편함을 지켜보는 것이다. 즐거운 감각느낌에 대해 우리는 어떤 욕구나 갈망의 증대를, 불편한 느낌에 대해서는 두려움과 회피의 새로운 반응을 관찰할 수 있다. 만약 수행자가 이런 반응을 따라가지 않고 지켜 볼 수 있다면, 우리는 상당한 자유를 느낄 것이다.

다른 하나는 **무상(anicca)**으로서, 이런 대상에 대한 갈망과 회피의 반응을 따라가지 않고, 그 대상과 함께 변화를 지켜보는 것이다. 이를테면 신체의 부위를 따라 발생하는 느낌에 머물면서 점차 그것이 사라지는 것을 분명하게 통찰하는 것이다. 수행자는 반드시 대상의 소멸을 명료하게 경험할 필요가 있다. 대상의 변화와 소멸을 지켜보는 반복된 경험을 통해 사물의 본질을 분명하게 이해(sampajañña)할 수 있기 때문이다. 여기서 강조해야 할 점은 수행자는 반드시 포착된 대상의 변화와 소멸을 관찰해야 한다는 것이다. 이는 대상의 생멸을 따라가지 않고 객관적으로 일정한 거리를 두고서 대상의 변화를 계속적으로 지켜보는 것을 의미한다.

마지막으로 **무아(Anatta)**의 체득으로서, 대상에는 ‘나’라든가 ‘나의 것’이란 무엇도 존재하지 않음을 자각하는 것이다. 우리는 감정이나 생각을 자기 자신과 동일시하기도 하고, 자신의 소유물이라는 판단을 한다. 하지만 그곳에는 ‘나’라는 부가적인 새로운 대상이 존재하지 않음을 경험하는 것이다. (인경, 2012)

인경(2012)은 지켜보기의 현상에 대한 자연스러운 결과를 위의 세 가지 통찰로 설명하였다. 이것은 Hayes(2005)가 자아를 개념화된 자기, 자각과정으로서의 자기, 관찰하는 자기로 설명하는 것과 일치하는 부분이 있다. 개념화된 자기는 고통[苦]의 발생으로, 자각과정으로서의 자기는 변화하는 느낌에 대한 무상(無常)의 의미로, 관찰하는 자기는 무아(無我)의 의미와 맥락을 같이 한다. 그러나 여기서 다루고 넘어가야 할 점은 서구심리학과 불교심리학의 자아관의 차이점이다.

서양의 자아에 대한 개념 중 두드러진 특징은 자아의 독립성을 강조하는 점이다. 서양 심리학 전통에서 보면 건강한 성장은 분명하고 안정된 정체감과 결속과 존중이

두드러진 자기에 대한 감각을 갖추고, 잘 개인화되고, 다른 사람에게 너무 의존하지 않으며, 자신의 욕구를 알 수 있고, 자기 자신의 경계를 적절하게 존중하는 것을 의미한다. 서양의 심리치료는 자연스럽게 개인이 자기의 회복, 자기존중감, 자기 효능감의 증진을 목적으로 삼고 있다(Germer, C. K. 2005).

불교심리학에서는 건강한 자기를 알고 건강한 자기가 되기 위한 노력은 중간 과정이지 최종 목적은 아니다. 불교심리학의 목적은 어떤 사람이 되는 것이 아니라 즉, 자기감을 회복시키는 것이 아니라, ‘무아(無我)’에 대한 통찰을 기르는 것이다. Germer(2005)는 서구의 심리치료와 알아차림 명상의 차이를 설명했다.

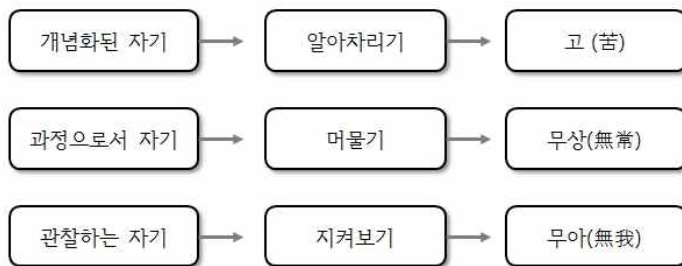
심리치료와 알아차림 명상의 목적은 이 점에서 의미심장하게 갈라진다. 알아차림(mindfulness) 명상의 목적은 심리적, 정서적, 도덕적으로 그리고 일반적으로 말하는 ‘깨달음’이라하고 하는 영적인 자유에서 완성을 이루는 것이다. 이 개념은 정의를 내리기가 어렵다. 왜냐하면 심리치료적인 용어로 설명하기 어렵기 때문이다. 알아차림은 전통적으로 심리치료적이라고 인정된 이로움을 제공하는 한편, 발달심리학과 임상심리학에서 발견되는 문화적으로 구성된 건강한 자아개념을 벗어난 곳에 있는 ‘치료적 목적’에도 도달하려고 한다. 불교 심리학의 본래적인 맥락에서 보면, 알아차림을 통해서 자아감을 회복시키거나 자기 존중감을 증진시키려고 하지 않는다. 그 대신 알아차림에 의해서 우리는 자기의 무실체성(insubstantiality)과 결과적으로 자기에 대한 오해에 빛을 비추어 주고자 한다. (Germer, C. K. 2005)

서양 심리학과 불교 심리학의 목적에는 차이점이 있다. 그러나 심리치료적 입장에서 볼 때, 자기의 무실체성은 적응적 자아와 동떨어진 개념이 아니다. ‘잘 적응하는’ 개인은 밀접하고 사랑에 넘치는 관계를 가질 수 있고, 다른 사람들을 연민의 마음으로 대한다. 그리고 지켜보기를 통해 길러지는 ‘무아(無我)’에 대한 통찰 또한 ‘건강하고 잘 적응하는’ 개인을 포함한다. 즉 불교 심리학의 목적은 서양 심리학의 목적을 포함하며, 끝나는 지점에서 그 과정을 계속 이어가고 있다. Germer(2005)는 과정으로서의 자기를 지켜보는 것을 통하여, 자기의 무실체성의 통찰을 얻고, 이로 인한 공감과 연민을 통해 서구 심리학의 목적에도 일치됨을 설명했다.

우리가 소중하게 생각하는 자기도 지지하는 조건이 존재할 때 생겨나고, 그 조

건이 없어지면 사라지는 사건으로 간주된다. 자기는 어떤 ‘특질(trait)’이기보다는 ‘상태(state)’다. 과정으로서의 자기(self-as process)에 대한 통찰이 커질 때, 우리는 ‘내’가 고정되어 있고, 지속적이라거나, 심지어는 정말로 ‘나의 것(mine)’이라는 관념에 대한 순진한 집착의 어리석음을 보게 된다. 이러한 통찰을 얻을 때, 우리는 자기보호나 자기강화에 대한 관심이 감소되고, 우리 자신이 진정으로 만물과 상호 의존으로 존재하고 있음을 인지하면서 타인에 대해서 연민의 마음으로 반응하게 된다. (Germer, C. K. 2005).

이러한 맥락에서 Hayes의 관찰하는 자기는 불교심리학의 ‘무아(無我)’에 가깝다. 관찰하는 자아는 전형적인 서양 심리치료에서 보는 것보다 훨씬 더 객관적이고, 개인의 욕구와는 훨씬 덜 동일시된 것이라고 볼 수 있다. 이러한 이유로 관찰하는 자기는 맥락으로서의 자기(self as context), 초월적인 자기(transcendental self), 영적인 자기(spiritual self), 무아(無我, no-thing self) 등으로 불리기도 한다(Hayes, 2005). 그러나 ‘자기’라는 용어를 사용하다보니 개념에 혼란이 생길 수 있는 여지는 충분히 있다. 그래서 ‘관찰하는 자기’라는 것보다 관찰하기(observing) 또는 지켜보기(watching)가 더 적당하다고 할 수 있다. 이러한 이유는 ‘무아(無我)는 행위는 있고 행위자는 없다’는 즉, 불멸의 영원한 형이상적인 자아를 부정하지만, 결코 경험하는 그 자체를 부정하지 않는 것이기 때문이다(인경, 2012).



<그림 36> 세 가지 통찰

Hayes(2005)의 세 가지 자기개념과 인경(2012)의 염지관은 세 가지 통찰과 관련이 있다. 세 가지 통찰을 이루기 위해 Hayes는 자기 개념적으로 설명하였고, 인경은 과정으로서 설명하였다. 개념화된 자기로 인한 고통을 알아차리고, 과정으로서의 자기에 머물러 고통의 변화를 기꺼이 경험하고, 이를 관찰하고 지켜보는 것으로 고정되지 않은 자아의 통찰을 얻는 것이다.

5.2 바디스캔

인경(2005)은 불교철학의 sati와 samatha와 vipassanā의 개념을 심리치료 및 상담 상황에 적용시켜, 이를 염지관(念止觀) 명상이라 하였다. 앞 장에서 살펴보았듯이 염지관(念止觀) 명상은 알아차리기, 머물기, 지켜보기의 세 단계로 설명될 수 있다. 인경(2005)이 심리치료에 적용한 염지관(念止觀) 명상은 몸과 마음현상(감정, 생각, 갈망) 그리고 신체느낌에 초점을 맞추어서, 염(念)→지(止)→관(觀)을 순차적인 관찰의 기법으로 활용된다. 특히 염지관(念止觀) 명상에서는 신체느낌이 몸과 마음현상을 연결하는 통로라고 여기며 중요하게 다루고 있다. 신체느낌과 관련된 대표적인 기술에는 바디스캔(body scan)이 있다. 바디스캔은 Goenka가 개발하였고, Kabat-Zinn이 발전시켜 널리 보급하였다. 인경(2010)은 이들의 바디스캔에 염지관(念止觀) 명상을 적용하고, 그 느낌을 보고하는 ‘느낌보고 바디스캔’을 개발하였다. 이어서 Goenka와 Kabat-Zinn의 일반적인 바디스캔과 느낌보고 바디스캔에 대해 알아보고자 한다.

5.2.1 Goenka의 바디스캔

몸의 느낌을 관찰하는 다양한 방법 중 가장 대표적인 방법은 바디스캔(body scan)이다. 이것의 기원은 Goenka(1994)에 의해서 개발된 10일 코스이다. 여기서는 3일은 호흡을 연습하고 나머지 7일은 느낌관찰로 바디스캔을 중심으로 수련한다. Goenka는 불교철학 중에서도 초기불교의 염처경(念處經, Satipattana Sutta)을 기초로 하여 Vipassanā 수행법인 바디스캔을 개발하였다. 특히 느낌(受)의 중요성을 강조하였다. Goenka는 ‘자아’라고 부르는 것이 몸과 마음과 또는 신체와 정신이라는 두 측면을 가지고 있고, 이 양자를 관찰하는 법을 배워야 한다고 주장한다. 그리고 이러한 관찰은 지적 이해만으로는 부족하며, 느낌을 통해 자신의 내부에서 직접 실재를 탐구하고 경험해야 한다고 강조한다. 이러한 맥락에서 Goenka(1994)는 느낌을 관찰하는 구체적인 수행방법인 바디스캔을 제시한다.

일상생활 속에서 의식은 느낌들을 지각할 만큼 필요한 집중이 결여되어 있다. 그러나 일단 호흡관법에 의해 마음을 예리하게 만들고 반응의 힘을 발전시키면 우리 내면에 있는 모든 느낌의 실재를 의식적으로 경험할 수 있다. 호흡을 관찰하는 수행에서 주된 노력은 호흡을 통제하고 단속하는 데 있지 않고 자연스러운 호흡을 관찰하는 데 있다. 마찬가지로 Vipassanā 수행에 있어 우리는 단순하게 육체의 느낌을 관찰해야 한다. 우리는 체계적으로 신체의 전 부위, 머리에서 발끝까지 조심스럽게 주의집중을 옮겨가지만 그러한 동안에 특별히 다른 형태의 느낌을 따라가지 않으며, 다른 형태의 느낌을 거부하지도 않는다. 노력의 요점은 오직 신체에 나타나는 느낌이 무엇이든지 그것을 대상으로써 관찰하는 것이다. 그것들은 이룰테면 열, 차가움, 가벼움, 떨림, 수축, 팽창, 압박, 통증, 흥분, 맥박이 될 것이다. 수행자는 특별한 느낌을 추구하기보다는 단지 자연스럽게 일어나는 일상의 신체느낌을 관찰한다. 느낌을 관찰하는 노력은 느낌의 원인을 발견하는 것이 아니다. 느낌의 원인은 중요하지 않다. 그것은 관심 밖이다. 중요한 것은 의식을 집중하여 육체의 일부에서 일어나는 순간에 발생하는 느낌을 자각하는 것이다. (Goenka, S. N. 1998)

위의 설명에서 Goenka는 신체느낌의 자각을 강조하고 있다. 신체느낌을 관찰하는 방식으로 호흡과 바디스캔을 소개한다. 이때 호흡은 통제하지 않고 자연스럽게 관찰하는 것이 특징이다. 즉 의도적으로 깊게 숨을 쉬거나 또는 멈추거나 하지 않는다는 뜻이다. 바디스캔도 마찬가지로 맥락이다. 어떤 느낌도 거부하지 않고 관찰하는 점을 강조했다. Goenka(1998)는 바디스캔을 할 때 몇 가지 사항을 제시했다.

첫째, 주의를 순서대로 행한다. 어떤 순서든 따를 수 있으나 한 가지 일정한 순서는 필요하다. 그렇지 않으면 신체의 몇 부분은 소홀히 할 위험이 있고, 그러한 부분들은 감각을 느끼지 못한 채 공백 상태로 남기 때문이다. 감각들은 온몸 전체에 존재한다. 바디스캔은 몸의 모든 곳에서 감각들을 경험하기 위해서이다. 이러한 목적을 위해서 순서대로 움직여 가는 것은 매우 유익하다.

둘째, 각각의 부위에 일본 정도 주의를 기울인다. 만약 신체의 한 부분에 감각이 없더라도 일본 동안 머문다. 몸의 모든 미립자 속에는 감각이 있다. 그러나 감각의 미세한 본성 때문에 의식적으로 알아차리기가 힘들다. 그러므로 그런 부분은 감각이 없는 것처럼 보인다. 고요하고 조용하게 그리고 평정한 마음으로 관찰하면서 일본 동안 머문다. 어떤 감각에도 욕망을 일으키지 말고, 무감각한 부분에 대해 혐오를 일으

키지 않는다. 만약 욕망이나 혐오가 일어난다면, 마음의 균형을 잃어버리게 된다. 균형이 잡히지 않은 마음은 매우 둔해지고 미세한 감각들을 경험하지 못하게 된다. 평정심을 가지고 그 부분을 일부 간 관찰한다. 만약 일부 안에 감각이 나타나지 않으면 다음 과정으로 나아간다. 그리고 다음 차례에 일부 간 머무른다.

셋째, 몸의 한 부분에 주의를 기울이고 있을 때, 다른 부분에서 감각이 일어난다면, 다른 감각을 관찰하기 위해서 주의를 옮기지 않고 순서대로 움직여 나아간다. 몸의 다른 부분에 있는 감각들을 멈추게 하기 위해서 그쪽으로 주의를 기울이지 않는다. 어떤 감각에도 특별히 중요성을 부여하지 않는다. 오직 우리가 그곳에 갔을 때 느낌을 관찰한다. 그렇지 않으면 오직 거친 감각들만 경험하면서 몸의 많은 부분을 빠뜨리게 되고, 한 곳에서 다른 곳으로 건너뛴 것이다. 몸의 모든 부분에서 일어나는 거칠거나 미세한 감각, 유쾌하거나 불쾌한 감각, 분명하거나 약한 모든 느낌들을 관찰하기 위해서 주의를 한 곳에서 다른 곳으로 건너뛰지 않는다.

넷째, 몸의 표면뿐만 아니라 몸의 내부의 느낌에도 주의를 기울인다. 대부분 처음에는 오직 몸의 표면에서만 감각을 느끼지만 처음부터 몸의 내부감각을 느낄 수도 있다. 두 가지 방법 모두 맞다. 만약 감각이 오직 피부 표면에만 나타난다면 몸의 표면 모든 곳에서 감각들을 경험한 뒤, 나중에 몸의 내부를 관찰한다. 점차적으로 표면에서 신체내부의 감각을 개발하는 방향으로 진행한다.

5.2.2 Kabat-Zinn의 바디스캔

Kabat-Zinn(1990)은 Goenka의 바디스캔과 호흡, 요가, 정좌명상 등과 함께 적용하여 알아차림에 근거한 스트레스 감소프로그램(MBSR)을 개발하여, 만성적인 스트레스 환자의 스트레스 및 통증을 감소시키는 효과를 입증하였다. Kabat-Zinn은 불교철학에 기초한 Goenka의 바디스캔 수행법을 일반인이 쉽게 접할 수 있도록 설명하고 보급했다.

가장 중요한 것은 발끝에서 머리끝까지 주의를 이동시키면서 순간순간에 주의를 집중하여 자기의 호흡과 신체를 객관적으로 관찰하는 것이다. 신체에서 긴장이

사라진다는지 호흡을 들이쉬면서 생기가 도는 듯한 상상을 하는 것보다 더욱 중요한 것은 각각의 주어진 부위에 있는 감각을 있는 그대로 느끼고 그 감각과 함께 하고 있다는 의식을 갖는 것이다.....매 순간 속에 존재한다는 의식을 가지고 그때 그때 일어나는 모든 것을 기꺼이 받아들인다는 마음으로 호흡을 하고 신체를 관찰해 나가면 참다운 주의집중력의 수련과 치유력을 얻을 수 있다.....무언가를 얻겠다고 억지로 노력하는 것은 다가온 현실에 대해 충분한 주의집중과 이해 없이 바로 순간의 현실을 거부해버리기 때문에 변화나 성장 또는 치유력을 얻기가 불가능하다. 그러므로 바디스캔을 하거나 그 밖에 다른 명상기법을 실천하고 있는 동안 무언가를 구하려고 해서는 안 된다. (Kabat-Zinn, J. 1990)

위의 언급에서 Kabat-Zinn은 바디스캔(body scan)을 ‘발끝에서 머리끝까지 주의를 이동시키면서 순간순간에 주의를 집중하여 자기의 호흡과 신체를 객관적으로 관찰하는 것’이라 설명한다. 그리고 호흡을 하는 동안 어떤 기대나 상상 또는 억지로 하려는 노력은 의미가 없음을 강조했다. 이는 앞서 반복적으로 설명한 바와 같이 기대나 욕구가 개입했을 때 실제 신체느낌이 왜곡되기 때문이다. 즉 이러한 왜곡 없이 바디스캔을 통해서 있는 그대로의 느낌에 머물기를 호흡과 함께 훈련하는 것이다. Kabat-Zinn(1990)은 바디스캔의 목적은 몸과 함께 하는 것이며, 이것이 신체를 관찰하는 가장 효과적인 방법이라고 하였다.

<바디스캔 지시문>

부드럽게 호흡을 알아차립니다. 호흡이 자신의 리듬에 따라 몸으로 들어오고 나가는 감각을 느껴봅니다. 통제하지 말고 다만 들숨과 날숨의 순환에 따라 호흡이 움직여가도록 허용합니다. 만일 호흡이 바로 느껴지면 아랫배를 바라보며, 호흡의 순환에 따라 아랫배가 올라오고 내려가는 것을 알아차립니다.

이제 당신의 주의를 머리위로 가져옵니다. 따끔거림일 수도 있고, 압박감일 수도 있고 또는 맥박을 느낄 수 있습니다. 감각이 없을 수도 있습니다. 그러나 이것 역시 이 순간의 경험이기애 아무 상관이 없습니다. 그리고 준비가 되면, 주의를 당신의 이마로 옮깁니다. 어떤 감각이 있는지 관찰합니다. 아마도 긴장이 느껴지거나 얼얼함 또는 이완감이 느껴질 수도 있습니다. 무엇이 느껴지든 그대로 허용하며 자신을 그 느낌에 맡깁니다.

이제 주의를 이마에서 눈꺼풀과 눈으로 옮겨갑니다. 눈을 감을 때 얼마나 많이 혹은 얼마나 적게 힘을 줍니까? 눈꺼풀 안에 있는 안구는 움직이고 있는가 아니면, 멈춰 있습니까? 또는 어두운지 혹은 밝은지? 아니면, 어떤 색깔이 보입니까? 호흡이 어떻게 이 부위에 영향을 주고 있습니까? 기분이 편안하면, 주의를 양쪽 뺨으로 가져갑니다. 뺨, 근육, 뺨의 피부를 감지하거나 공기의 움직임, 차갑거나 따뜻한 그 흐름을 알아차립니다. 다른 감각들은 빠르게 지나가는 반면 어떤 감각들은 잠시 그곳에 머무는 것에도 주목합니다. 그리고 당신이 그곳에 주의를 기울이고 있을 때 감각의 강도가 조금씩 변하는 것에도 주목합니다. 그리고 이제 코에 집중하고, 콧날에서 콧구멍 가장자리로 주의를 이동시킵니다. 콧구멍으로 숨이 들어오고 나가는 것을 느끼면서 온도와 습도, 그리고 윗입술의 감각을 알아차립니다.

주의를 턱으로 옮기고, 턱의 견고함 내지 부드러움을 자각합니다. 아래턱이 약간 내려가도록 하여 얼굴과 목 근육에서의 감각 혹은 미세한 움직임의 변화를 알아차립니다. 그런 다음 주의의 초점을 입과 입술로 확장합니다. 입 안쪽, 치아와 혀, 입천장을 알아차리면서, 가능하다면 코로 숨을 들이마시고 입으로 내쉽니다. 자연스럽게 공기가 드나들도록 허용하고 축축함, 건조함, 따뜻함, 또는 시원함의 감각을 관찰합니다.

그리고 주의를 얼굴 전체로 확대합니다. 자신의 얼굴을 마음속으로 그리지는 말고, 다만 우리가 얼굴이라고 말하는 영역에서 일어나는 감각을 진정으로 느껴봅니다. 당신은 얼굴에서 어떤 감각이 느껴지는가? 또한 생각과 감정이 일어나면 알아차립니다. 그리고 생각과 감정이 올라오면 하늘에 떠 있는 구름이 그러하듯이, 단지 의식으로 떠올랐다가 지나가도록 지켜봅니다.

주의를 목으로 옮깁니다. 두개골이 시작되는 곳에서 어깨에 이르는 영역을 지탱하는 뒷목의 굵은 근육의 느낌을 알아차립니다. 목을 느껴보고, 공기의 흐름이나 옷의 감촉을 자각하면서 이 순간의 경험에 머물러봅니다. 이제 어깨로 시선을 옮겨, 경직되었는지 유연한지 이 순간의 컨디션을 점검하고, 만약 불편함이 있다면 불편함은 변한다는 것을 자각하면서 그것을 수용합니다. 숨이 들어오고 나갈 때 어깨의 감각을 느끼고 바라봅니다. 그리고 그 변화를 바라봅니다.

이제 척추를 따라 등 위쪽에서 가운데로 주의를 옮기면서, 근육이 긴장했는지 이완했는지 감지합니다. 이곳에서 신체의 무게감을 자각하면서, 바닥이나 의자 등 받이의 감촉, 옷의 질감을 느껴보고, 등을 타고 호흡이 어떻게 흘러가는지 알아차립니다. 주의를 등 아래쪽으로 가져와 바닥이나 의자와 연결되거나 단절되는 감각에 주의를 두고, 중력에 저항하거나 굴복하는 감각이 딱딱한지 부드러운지도 감지하면서, 떠오르는 어떤 감각이나 생각, 감정, 판단으로부터 자유로운지 아니면 끌려가는지를 알아차립니다. 그리고 이제 어깨로부터 척추 끝까지 등 전체를 느껴보고, 호흡할 때 척추의 미세한 움직임과 조금 큰 움직임을 자각합니다. 머리로 바라보는 것이 아니라 척추의 감각으로 머물고, 단지 등이 느끼는 것을 알아차림 합니다.

주의를 팔로 옮깁니다. 위쪽팔과 아래쪽팔의 중력과 팔의 무게를 자각하면서, 근육과 팔꿈치, 옷의 질감과 자극을 느껴봅니다. 그리고 손목과 손으로 주의를 확장시켜, 따뜻함 혹은, 차가움, 얼얼함, 축축함, 혹은 건조함의 감각을 느껴봅니다. 호흡이 팔과 손에 어떻게 영향을 미치는가를 살핍니다. 또한 이곳에서 맥박이 느껴지는지도 살핍니다. 그리고 준비가 되었으면, 가슴으로 주의를 옮깁니다. 이 부위에 있는 폐와 심장을 자각하면서, 폐가 차오르고 꺼질 때, 가슴 안쪽을 느낄 수도 있습니다. 심장박동, 심장의 리듬과 호흡을 함께 알아차립니다. 이 생명의 감각들에 머물고, 그리고 가슴의 표면, 옷의 자극, 작은 움직임까지도 느껴봅니다.

이제 주의를 배로 넓혀가서, 먼저 그 안쪽을 느껴봅니다. 이곳은 내장이 느껴지는 곳이며, 실제로 감각하고 알아차리는 신경이 있습니다. 횡격막의 움직임과 아랫배 호흡의 감각을 느껴봅니다. 제대로 느껴졌으면, 주의를 골반으로 옮겨가서 양쪽 엉덩이를 감지합니다. 중력과 하체의 무게감을 자각하고, 바닥이나 의자로 가라앉는 엉덩이와 엉덩이뼈의 감각을 느껴봅니다. 그리고 사타구니와 생식기, 복식호흡을 하면서 맥박이 얼마나 멀리까지 전달되는지 살펴봅니다. 그리고 올라오는 생각과 감정을 알아차리고, 판단을 자각합니다. 만일 가능하다면, 그 판단이 사라지는 것을 지켜봅니다.

이제 주의를 위쪽 허벅지로 옮깁니다. 중력의 작용, 바닥이나 의자로 가해지는 압력, 피부에 닿는 옷감의 감촉을 자각합니다. 단단하거나 느슨한 근육의 질감 또는 쪽 뻗어져있는 뼈를 느껴봅니다. 그리고 주의를 아래쪽 허벅지, 종아리와 정강

이로 확대합니다. 바닥이나 의자와의 연결지점 혹은 단절 지점을 알아차리고, 중력을 자각합니다. 그리고 호흡이 어떻게 영향을 미치는지, 맥박은 어떻게 뛰는지를 살핍니다. 그리고 혈액의 흐름을 느껴봅니다. 그런 다음 정강이 아래로 탐색을 이어갑니다. 그곳에 발이 있음을 느끼고, 방바닥이 따뜻하거나 차갑거나한 온도를 느껴봅니다. 이 때 호흡과 심장 박동에 대한 감각 또한 살핍니다.

이제 발바닥에서 머리끝까지 몸 전체로 주의를 확장합니다. 이 순간 앉아 있거나 누워 있는 경험 전체에 머물면서, 우리의 영원한 동반자인 호흡을 온 몸으로 느껴봅니다. 심장이 요동치는 것과 중력을 느껴봅니다. 아래로 무너지지 않고 부드러우면서도 단단하게 고정돼 있다는 신체감각을 느낍니다. 신체느낌이 속삭이는 것을 알아차림 하면서 머물러 있습니다. 마지막으로 당신 자신을 발견하는 몸의 그곳에서 깊은 지혜에 대한 통찰을 알아차립니다. (McCown, D., et. al., 2010)

위의 Kabat-Zinn의 바디스캔 지시문을 살펴보면 Goenka의 바디스캔의 특징을 반영하고 있음을 알 수 있다. 이어서 Kabat-Zinn의 바디스캔의 몇 가지 특징들을 논의하고자 한다.

첫째, 주의를 순차적으로 진행하며, 순서는 위에서 아래 방향이다. 즉 머리에서 시작하여 발끝으로 가는 순서이다. 머리→이마→눈꺼풀→눈→코날→코구멍→윗입술→턱→입술→입 안쪽(치아와 혀, 입천장)→얼굴 전체→목→등(위, 가운데, 아래)→등 전체→어깨→위쪽 팔→아래쪽 팔→손목→손→가슴(폐, 심장)→배(횡경막, 장)→엉덩이→사타구니→생식기→허벅지(위쪽, 아래쪽)→종아리→정강이→발바닥→몸 전체의 순으로 탐색을 한다. 이러한 순서는 아래에서 위쪽으로도 가능하다. Kabat-Zinn의 바디스캔은 일반적으로는 순서의 흐름을 따라가는 Goenka의 입장과 같지만, 통증이 심하여 다른 곳에 주의를 두기 힘들 때는 가장 심한 통증에 먼저 주의집중을 하는 방법도 제시하였다(Kabat-Zinn, J. 1990).

둘째, 각각의 신체부위에서 피부의 온도와 감촉 등에 주의를 두고 살핀다. 따끔거림, 압박감, 얼얼함, 공기의 움직임, 옷의 감촉, 따뜻함과 차가움, 축축하고 건조함, 시원함 등에 해당된다. 바디스캔은 감각에 대한 현상과 느낌을 살피는 것을 주된 목표로 하

고 있다. 오감(五感) 중에서도 신체감각을 집중적으로 탐구한다. 신체감각 또한 몇 가지로 분류할 수 있는데, 기계적인 접촉, 진동, 압력과 온도 및 통증은 피부감각이다.⁹¹⁾ 공기의 움직임, 축축하고 건조함, 옷의 감촉, 공기의 움직임, 압박감 등은 기계적인 접촉, 진동, 압력에 해당하고, 따뜻함과 차가움, 시원함은 온도를 탐색하는 것이며, 따끔거림, 얼얼함은 통증을 살피는 것이다. 바디스캔은 신체 각각의 부위에서 피부감각에 대한 느낌탐색을 포함한다.

셋째, 각각의 신체부위에서 중력에 대한 근육과 관절의 긴장과 이완 또는 움직임에 주의를 두고 살핀다. 지시문에서 보면 안구의 움직임, 신체의 무게감, 중력에 저항하거나 굴복하는 감각, 호흡 시 척추의 미세한 움직임, 하체의 무게감, 가라앉는 감각, 단단하거나 느슨한 근육의 질감, 쪽 뻗어져 있는 뼈 등과 같은 탐색은 중력과 근육의 움직임에 대한 것들이다. 이것은 고유수용감각, 평형감각과 관련이 있다.⁹²⁾ 중력과 움직임에 대한 탐색은 현재 이 순간에 머무는 수련의 중심 테마 중 ‘여기’에 해당한다. 중력과 몸의 균형은 우리가 거의 자동적으로 대응하는 감각이어서 평소에는 특별히 의식하지 않는다. 그러나 바디스캔에서는 이러한 자동적 과정에 주의를 두어서 의식화시켜 ‘여기’를 경험하게 한다.⁹³⁾

넷째, 각각의 신체부위를 탐색하는 과정에서 호흡과 함께 한다. 일반적으로 호흡을 활용한 수련은 다양한 명상기법에서 널리 활용되고 있으며, 각각 강조하는 부분 또한 다양하다. 위의 지시문에 제시한 호흡관찰의 몇 가지 특징을 살펴보면, 첫 번째로 호흡을 알아차리는 것이다. 즉 숨이 들어오고 나가는 리듬을 관찰하고 느끼는 것이다. 이때 들숨과 날숨을 통제하지 않고 자연스럽게 두는 것이 특징이다. 숨을 억지로 참는다든가 또는 길게 내쉬려고 하는 것과 같은 의도적인 노력을 하지 않는 것이다. 두 번째 특징은 호흡과 함께 특정한 신체부위와의 연결이다. 즉 호흡을 알아차리는 것과 동시에 들숨과 날숨 시 특정 신체부위의 움직임 또는 그곳의 느낌을 관찰하는 것이다. 예를 들어 숨이 들어오고 나가는 것과 함께 아랫배의 움직임을 알아차리거나, 눈

91) ‘3.1.2 신체감각’의 ‘1)피부감각’에서 다루었다.

92) ‘3.1.2 신체감각’의 ‘2)평형감각’과 ‘3)고유수용성감각’에서 다루었다.

93) 중력은 ‘4.3.3 Mindfulness의 특성’에서 ‘1)현재 순간의 경험’에서 다루었다.

을 감았을 때 들숨과 날숨이 어떤 영향을 주는지 관찰하거나, 콧구멍으로 숨이 들어오고 나가는 감각에 집중하거나, 호흡 시 어깨와 척추 등의 미세한 움직임과 느낌에 집중한다. 호흡은 중력만큼이나 살아있다면 항상 일어나는 현상이다. 그러나 중력과 다른 양상이다. 이것은 중력처럼 일정하지 않다. 중력은 위와 아래의 힘에 대한 느낌이고 호흡은 몸의 안과 밖으로 숨이 들어오고 나가는 대한 느낌이다. 이러한 리듬은 자율신경계의 작용과 밀접한 관계가 있으며, 내수용성감각의 일부분이다.⁹⁴⁾ 또한 호흡을 관찰하는 것은 중력과 함께 지금 여기의 현재 경험에 머무는 가능성을 열어 준다.⁹⁵⁾

다섯째, 각각에 신체부위를 탐색하는 과정에서 맥박을 관찰한다. 내수용성감각은 일반적으로 내장감각이라 할 수 있는데, 호흡은 폐에 대한 느낌을 대표하고 맥박은 심장의 느낌이다. 위의 지시문에서 팔과 손, 가슴, 아랫배, 엉덩이, 허벅지 등을 관찰하면서 심장의 리듬, 즉 맥박이 느껴지는지를 살핀다. 그리고 혈액이 흐름과 맥박이 어떻게 뛰는지를 관찰한다. 이러한 탐색은 심장 박동에 대한 감각, 즉 내수용성감각을 알아차리는 훈련이 될 수 있다. 맥박은 호흡과 마찬가지로 항상 존재하는 신체의 현상이기 때문이기 때문에 우리를 항상 ‘지금’으로 안내하는 훌륭한 가이드가 될 수 있다.

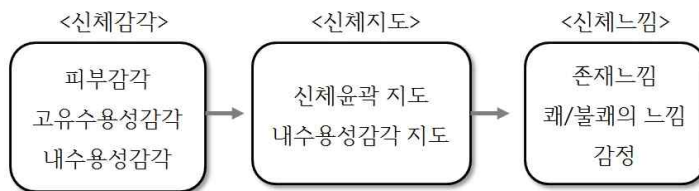
여섯째, 각각의 신체부위를 탐색하는 과정에서 감정, 생각, 판단을 알아차리고 다시 신체 감각으로 돌아온다. 바디스캔의 지시문에서 생각, 판단, 감정이 올라오면 단지 알아차리기만 하고 이것이 지나가도록 허용하도록 지시한다. 그리고 이것에 끌려가는지 자유로운지를 알아차린다. 일반적인 바디스캔에서는 통증, 부정적 생각, 부정적 감정 등을 바꾸어 어떤 특별한 상태를 얻고자 하는 애쓰지 않고, 이것을 알아차리고 다시 신체감각으로 돌아가는 것으로 진행한다.

위의 특징들을 종합하여 보면, Kabat-Zinn 바디스캔은 신체부위 하나하나 빠지지 않고 탐색하며, 각 부위의 탐색 내용은 피부감각, 중력(고수용성감각, 평형감각), 호흡과 맥박(내수용성감각) 알아차리는 것이다. 바디스캔은 감각 중에서도 특히 신체감

94) 내수용성감각은 ‘3.1.3 신체지도’의 ‘2)내수용성감각 지도’에서 구체적으로 설명하였다.

95) 호흡은 ‘4.3.3 Mindfulness의 특성’에서 ‘1)현재 순간의 경험’에서 다루었다.

각에 초점을 두고 있다는 것을 알 수 있다. 그리고 신체감각을 탐색하는 과정에서 생기는 감정, 생각, 갈망과 같은 마음현상에 대해서는 알아차린 후 다시 감각으로 돌아가는 방식을 취한다. 쾌/불쾌의 느낌이나 감정이 생기는 것을 알아차리고 감각으로 돌아가 있는 그대로의 느낌, 즉 존재느낌으로 돌아가는 것이다. Kabat-Zinn 바디스캔은 가상의 느낌으로 인한 혼란에서 존재느낌으로 돌아가는 힘을 키우는 것을 주된 목적으로 한다. 언제든지 안전한 장소로 돌아갈 수 있는 힘을 배양하는 것이다. 그러나 이러한 일반적인 바디스캔은 주로 집단을 대상으로 하고 각각의 신체부위를 시간을 정해 놓고 순차적으로 진행하기 때문에 개개인의 중요한 신체부위나 느낌에 대해 깊이 탐색하는 것이 불가능한 단점이 있다. 어떤 경우에는 그 개인의 미해결된 과제에 해당하는 신체느낌에서 충분히 탐색을 하여 의미를 재창조하는 것이 필요하다. 이것이 심리치료의 핵심이 될 수 있다. 인경(2010)은 이를 보완하여 일반적인 Goenka와 Kabat-Zinn의 바디스캔과는 다른 방식으로 바디스캔을 소개하고 있다.



<그림 37> 일반적인 바디스캔의 과정

바디스캔은 신체 각각의 부위에서 일어나는 감각과 이것이 표상되어 느낌으로 되는 과정을 탐색하는 것이다. 일반적인 바디스캔에서는 생각과 갈망의 작용으로 인한 쾌/불쾌의 느낌과 감정이 일어나는 것을 알아차리고 다시 감각으로 주의를 돌려 있는 그대로의 존재느낌에 머물게 한다. 그러나 이러한 과정에서 미해결된 과제에 해당하는 중요한 느낌에 충분히 머물지 못하거나 회피하게 되는 경우도 발생할 수 있으며, 이로 인해 자각과 통찰로 연결되기 힘들 수 있다.

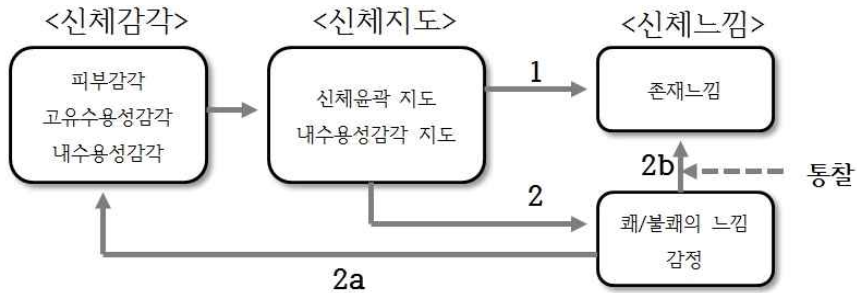
5.2.3 느낌보고 바디스캔

Goenka와 Kabat-Zinn의 바디스캔은 주로 집단을 대상으로 실시하는 한편 인경(2010)은 상담이나 심리치료의 장면에서 특히 개인 상담 상황에서 실시하기 위해 개발하였다. 이것을 ‘느낌보고 바디스캔’이라고 부른다.

이것의 특징은 내담자가 경험하는 신체느낌을 상담자에게 자세히 보고하도록 하는데, 이것을 바탕으로 상담자가 안내하는 방식을 취한다. 이점은 내담자와 상담자가 공동으로 작업하는 것이 특징이다. 그럼으로써 상담자는 진단을 위한 내담자의 구체적인 정보를 제공받고, 상담의 목표설정 및 처치의 방향을 결정하는데 도움을 받는다. 반면에 내담자의 경우는 자신의 느낌을 보고함으로써, 보다 깊은 알아차림에 의해서 자신의 증상을 충분히 경험하고 통찰하게 된다.

이러한 점은 일반적인 바디스캔 방식과 중요한 차이점이 있다. 일반적인 바디스캔은 바디스캔을 하는 도중에는 개인별 점점이 이루어지지 않는다. 그러나 느낌보고 바디스캔은 상담자의 안내에 따라서 내담자가 느낌을 직접적으로 보고하는 방식을 취한다. 전자는 신체의 부위에 따라서 일정한 순서로 바디스캔을 진행한다. 그리고 이 순서를 중요시하고, 만약 개인이 스스로 하는 경우 이 순서를 놓치게 되면 처음부터 다시 순서를 시작한다. 그러나 후자의 경우는 관찰의 순서를 따르지만 느낌의 흐름과 그 느낌을 보고하고 충분히 경험하는 것에 더 중점을 둔다. 신체의 고통은 바로 마음현상과 연결되어 신체느낌이 변화를 일으킬 수 있다. 이러한 변화에 유연하게 대처하여 순서를 건너뛰어 신체느낌을 따라서 탐색한다. 이렇게 함으로써 신체느낌과 연결된 심리적인 의미나 마음현상을 탐색할 수 있다. 이것은 내담자와 상담자의 협동, 공동 작업에 의해 이루어진다.

이어서 염지관 명상과 바디스캔을 적용한 느낌명상에 대해 살펴보려고 한다. 특히 사례를 중심으로 설명하면서 느낌보고 바디스캔에 대해 더 구체적으로 살펴보겠다.



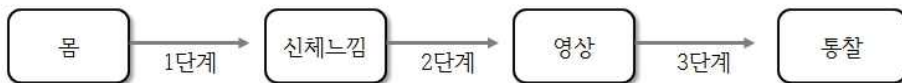
<그림 38> 느낌보고 바디스캔의 과정

느낌보고 바디스캔의 과정은 몇 가지 경우로 나눌 수 있다. 1번 과정은 일반적인 바디스캔과 동일한 과정이다. 2번 과정은 1번의 과정에서 존재느낌이 아니라 쾌/불쾌의 느낌이나 감정이 느껴질 때이다. 쾌/불쾌의 느낌이나 감정에서 다시 신체감각의 탐색으로 돌아가는 것(2a)과 이러한 느낌을 더 충분히 머물러 지켜보는 것(2b)으로 진행할 수 있다. 2a는 일반적인 바디스캔의 과정이고, 2b는 느낌보고 바디스캔의 과정이다. 느낌보고 바디스캔의 가장 큰 특징은 미해결된 과제(영상)의 느낌이 발생했을 때 그 느낌을 알아차리고, 충분히 머물러, 지켜봄으로 인해 통찰로 연결하는 것이다. 그리고 이러한 과정에서 내담자와 소통을 하면서 진행을 하는 것이다. 그러나 느낌보고 바디스캔에서도 쾌/불쾌의 느낌이나 감정이 심층의 문제가 아니거나 또는 너무 압도적이어서 내담자가 감당하기 힘든 경우에는 2a과정으로 돌아간다.

5.3 느낌명상

‘느낌명상’은 신체느낌에 중점을 둔 염지관(念止觀) 명상과 바디스캔(body scan)을 활용하여 상담에 적용한 프로그램이다(인경, 2010). 상담 및 심리치료에서 신체느낌을 다루는 이유는 신체느낌이 직접적으로 몸과 연결되어 있고, 우울이나 불안과 같은 마음현상, 정서적인 장애와 연결되기 때문이다.

신체느낌을 알아차리고, 머물러, 지켜보는 것을 목적으로 하는 느낌명상은 두 단계로 나누어져 있다(인경, 2010). 첫 번째는 몸에서 신체느낌을 관찰하는 과정이고, 두 번째는 신체느낌에서 마음현상(감정, 생각, 갈망)을 관찰하는 방식이다. 그러나 신체느낌이 마음현상(감정, 생각, 갈망)으로 연결될 때 영상이나 이미지가 결정적인 역할을 하기 때문에, 여기서는 신체느낌에서 마음으로 연결되는 두 번째 단계를 신체느낌에서 영상이 떠오르는 단계와 그 영상을 염지관(念止觀)하여 신체느낌이 소멸하고 통찰에 이르는 단계로 나누었다. 그래서 1단계는 ‘신체느낌 알아차리기’, 2단계는 ‘영상 떠올리기’, 3단계는 ‘느낌 소멸 바라보기와 통찰’로 분류하였다.



<그림 39> 느낌명상의 3단계

5.3.1 신체느낌 알아차리기: 1단계

1단계는 몸에서 신체느낌을 찾는 것이다. 그리고 몸과 신체느낌의 관계를 조사하는 것이다. 아래 사례⁹⁶⁾를 통하여 신체느낌을 알아차리고, 머물러, 지켜보는 과정을

96) 본 연구에 소개된 느낌명상의 사례는 인경(2010b)의 논문에 게재된 바디스캔의 축어록을 참조하였다. T는 치료자(therapist), C는 내담자(client)의 약자이다.

살펴보겠다.

T1: 좋아요. 이제 머리에 주의를 집중하도록 하겠습니다. 머리에 어떤 느낌이 있는지를 보고하여 주세요.

C1: 측수가 서 있는 느낌

일반적인 바디스캔(body scan)의 순서는 머리에서 시작하여 발끝으로 내려가는 순서로 또는 발끝에서 시작하여 올라가는 순서로 진행된다. 그러나 느낌보고 바디스캔은 머리에서 시작을 하되 신체느낌이 이동하는 순서로 따라가는 방식을 가장 선호한다. 그 이유는 몸 전체를 스캔하는 것이 목적이 아니라 미해결된 문제가 연결된, 즉 마음과 연결된 신체느낌을 찾는 것이 우선이기 때문이다. 그리고 내담자가 신체에 큰 통증을 가지고 있다면 바로 그곳부터 시작하기도 한다. 이러한 방식은 집단을 대상으로 하는 일반적인 바디스캔에서는 불가능하다.

T2: 측수가 서 있는 느낌은 몇 %로 느껴지는가요?

C2: 60%요.

T2의 질문에서 신체느낌이 몇 %인지 대답을 요구한다. 이것은 일반 바디스캔에서 볼 수 없는 느낌보고 바디스캔의 중요한 특징이다. 염지관(念止觀)의 첫 단계가 알아차리기이다. 신체느낌을 구체적이고 명확하게 알아차리는 것이다. 이런 이유로 느낌보고 바디스캔을 진행하는 상담자는 내담자가 신체느낌을 명확하게 알아차리도록 하기위해서 느낌의 강도를 질문한다. 그리고 또 다른 이유는 최초의 신체느낌의 강도가 바디스캔이 진행되면서 어떻게 변하는지도 알 수 있기 때문이다.

T3: 좋아요. 그 느낌을 알아차리고, 60%로 느껴지는 그 느낌에 그대로 머물러서 지켜보시길 바랍니다.

C3:

T3에서는 내담자가 의식한 신체느낌에서 떠나지 않고 머물러 지켜보는 것을 요청한다. 내담자에게 측수의 느낌은 불쾌한 느낌일 것이다. 일반적인 상황이었다면 불쾌

한 느낌을 회피하거나 억제하였을 것이다. 만약 바디스캔을 하지 않았다면 의식의 층 아래에서 이미 사라졌을 것이다. 신체느낌에 주의를 두었기 때문에 축수의 느낌이 의식의 층위로 올라왔다. 이 느낌은 분명 어떤 메시지를 담고 있다. 어렵게 올라온 느낌은 호시탐탐 다시 내려갈 준비를 하고 있다. 그렇기 때문에 우리는 의도적으로 신체느낌에 머물러 있을 필요가 있다. 이 때 필요한 자세가 수용과 허용의 자세이다. 비록 고통스러운 느낌 일지라도 무시하지 않고 초대를 해야 한다.

T4: 변화가 생기면 보고하여 주시길 바랍니다.

C4: ...(1분후) 뒷머리에 서 있는 것이, 중간 목으로 내려왔어요. 50% 정도의 느낌입니다.

T4는 신체느낌의 변화를 보고하도록 요청하는 것이다. 신체느낌을 알아차리고 머물러 지켜보는 과정에서 마음과 연결이 되는 영상이 언제 떠오를 지는 아무도 모른다. 상담자는 신체느낌 중 핵심이 되는 느낌을 포착하기 위해 항상 내담자의 신체느낌의 변화나, 영상의 출현에 주의를 두고 있어야 한다. 그리고 내담자가 신체느낌에서 벗어나지 않게 하기 위해 약간의 변화도 보고하도록 한다. 언어로 표현을 할 수 있다는 것은 그 느낌이 의식의 층위에 있다는 뜻이다. 위의 사례에서는 내담자의 신체느낌이 뒷머리에서 목으로 이동하였고 강도는 60%에서 50%로 변화하였다.

T5: 네, 잘 하셨습니다. 이제 중간 목으로 내려온 50%의 느낌에 그대로 머물러서 지켜보시길 바랍니다.

C5: ...

T6: 변화가 생기면 보고하여 주세요.

C6: 점점 밑으로 내려오고 있어요.....축수가 서 있는 느낌이 사라졌어요.

T7: 네, 잘하셨습니다.

일반적인 바디스캔은 느낌을 알아차리고 일정시간이 지나면 다음의 신체영역으로 넘어간다. 그러나 느낌보고 바디스캔에서는 신체느낌이 발생하고 사라지는 과정을 지켜보면서, 그 느낌이 이동하면 따라간다. 위의 사례에서 보면 머리에서 생긴 '축수'의 느낌이 목으로 내려가고 사라지는 과정을 지켜보았다. 느낌보고 바디스캔은 신체느낌

을 알아차리고, 머물러, 지켜보는 것이 특징이다. 신체느낌을 알아차리는 것에서 멈추지 않고 그 느낌을 충분히 느끼고, 느낌이 변화하고 사라지는 과정을 따라가고 바라보게 하는 것이다. 이런 과정으로 신체느낌의 강도와 위치가 이동하는 것을 추적한다. 그러나 어떤 생각, 감정, 갈망과 같은 정신현상을 따라가지는 않는다. 아래에 있는 축어록은 뒷목에 대한 느낌이 신체의 다양한 부위로 이동하는 사례이다.

T1: 이제는 뒷목에 집중하도록 하겠습니다..... 뒷목에 어떤 느낌이 있는지를 보고하여 주세요.

C1:오른쪽에 뻗뻗함이 있고, 옥신거리는 통증이 90%요.

T2: 네, 그러시군요. 오른쪽의 뻗뻗하고 옥신거리는 통증이 90%가 아프다고 피하지 말고, 그대로의 그 통증에 머물러서 지켜보기 하겠습니다.

C2: ...(1분후) 목직한 덩어리가 작아졌어요. 60%요.

T3: 네, 잘 하셨습니다. 이제는 60%로 작아진 목직한 덩어리에 머물러 지켜보기로 합니다.

C3: ...옥신거리는 통증이 뒷목을 타고, 오른쪽 눈썹까지 왔어요. 뻗뻗하고 당기는 느낌이에요. 90%요.

T4: (통증에 대한 느낌을 재시도하여, 머물러 지켜보지만 변화가 없다고 보고하자). 네, 수고하셨습니다. 이번에는 어깨로 내려와서 관찰하여 보세요. 어떤 느낌이 있나요?

C4: 뻗뻗하고 짹 조이는 느낌이에요. 95~100%요.

T5: 네, 잘하셨습니다. 뻗뻗하고 짹 조여 오는 느낌을 거부하지 말고 도피하지 말고, 그곳에 머물러서 지켜보기 합니다.

C5: ...(1분 후) 뒤쪽 어깨 가벼워진 느낌입니다..... 앞가슴이 뻗뻗해요. 100%입니다.

T6: 네, 잘하셨습니다. 앞가슴에 머물러 집중 하겠습니다.

C6: ... 가슴 조임은 가벼워지고, 다시 뒷목에 덩어리가 조여와요. 95%요.

T7: 네, 잘하고 계십니다. 자, 이제 다시 뒷목에 95%로 조여 오는 덩어리에 머물러 지켜보기를 하겠습니다.

C7:뒷목의 조임이 오른쪽 앞 어깨로 옮겨왔어요. 80%요.

T8: 네, 뒷목의 조임이 오른쪽 앞 어깨로 옮겨왔군요. 좋아요. 오른쪽 앞 어깨의 느낌에 머물러 집중하겠습니다.

C8:(1분 후) 다시 뒷목으로 가고,

위의 사례를 보면 내담자의 신체느낌은 통증이 주를 이루고 있다. 통증은 뒷목에서 오른쪽 눈썹으로 이동하고 난 뒤 더 이상 변화가 없다(T1~C3). T4에서 상담자는 어깨에서 새롭게 탐색을 시작한다. 통증은 어깨에서 가슴으로 이동하고 다시 뒷목으로 올라갔다(C4~C6). 그리고 통증은 다시 어깨로 이동했다가 뒷목으로 다시 돌아온다(C7~C8). 여기서 내담자의 뒷목과 어깨의 통증은 쉽게 사라지지 않는다는 점을 알 수 있다. 특히 뒷목의 통증으로 반복적으로 이동하는 경향을 보인다. 인경(2012)에 의하면 이런 경우 두 가지로 해석을 한다. 하나는 염지관(念止觀) 과정을 좀 더 반복적으로 할 필요성이 있다. 상담자는 인내심을 가지고 그 느낌을 ‘따라가면서’, ‘반복적으로’, 관찰하도록 돕는다. 이 점이 일반적인 바디스캔과 차이점이다. 다른 하나는 사라지지 않는 신체느낌은 마음의 어떤 부분과 연결되어 있다고 가정하고 다음 단계로 넘어가는 것이다. 즉 반복하여 알아차리고, 머물러, 지켜보아도 사라지지 않는 신체느낌은 마음과 연결된 문제이다. 이 부분은 신체느낌이 단순한 표층현상이 아니라 심층현상에서 비롯되었다는 것을 암시한다. 주된 통증이 과거의 경험에서 미해결된 문제가 의식의 아래에 존재한다는 것이다. 잠재의식에 있는 문제를 다루지 않고는, 즉 심층의 근본적인 문제를 살피지 않는다면 더 이상 앞으로 나아가기 힘든 경우이다. 그래서 다음 단계는 심층의 문제를 다루는 것이다.

인경(2012) 느낌 보고 바디스캔 1단계의 특징을 네 가지로 정리하였다.

1. 내담자 혼자서 하는 것이 아니라 상담자의 안내를 받으면서 함께 실시한다.
2. 내담자는 자신의 신체느낌을 알아차리고, 그것이 몇 %로 느껴지는지 보고한다.
3. 신체느낌을 관찰하는 방법으로는 알아차리고, 머물러, 지켜보는 염지관(念止觀) 명상을 채택한다.
4. 신체느낌의 변화를 따라가면서 관찰한다.

5.3.2 영상 떠올리기: 2단계

느낌명상의 2단계는 신체느낌에서 영상으로의 연결이다. 만약 1단계에서 영상의 출현 없이 신체느낌이 생겼다 사라지는 과정을 충분히 느끼고 지켜보았다면 1단계로 서 마칠 수 있다. 그러나 잘 사라지지 않는 신체느낌이 있다면 그것은 마음과 관련이 있다. 마음의 작용은 이미지 즉, 영상으로 나타난다. 인정(2012)은 영상을 다루는 기법을 ‘영상관법’이라하고 심리치료 및 상담에 적용하도록 개발하였다. ‘영상관법’은 불교 철학 중 유식불교에 이론적 기반을 둔다.

유식(唯識)이란 유식무경(唯識無境)의 준말로 ‘오직 의식만이 존재하고 외계에 실재하는 대상은 존재하지 않는다.’는 의미이다. 인정(2012)은 ‘의식’을 ‘표상’으로 해석하였다. 즉 유식(唯識)은 ‘자아와 세계는 오직 의식의 표상으로서 존재할 뿐이다.’는 의미가 된다. 이때 ‘표상’이란 내적인 이미지, 곧 영상을 뜻한다. 현대 신경과학에서도 외적자극, 내적자극에 대해 뇌 속에서 표상을 하고, 이것에 따라 인식을 한다고 설명한다. 표상된 그림을 ‘지도’라고 하고, 이러한 지도는 항상 상황에 따라 변한다. 앞서 우리는 신체지도(body map), 신체상(body image), 정서지도, 심리도식 등 이와 관련해서 다루었다. 이러한 사실로 보아 우리는 실제 대상을 있는 그대로 보지 못하고, 나름대로 표상하여 즉, 영상으로 인식한다. 여기서 영상은 시각적 이미지만을 뜻하지는 않는다. 우리는 몸 전체에 퍼져있는 각각의 감각세포들의 해석(흥분하거나 아니거나)을 조합하여 외적, 내적 대상을 표상하고 유추할 뿐이다.

유식불교에 의하면 생성된 영상은 제8식(잡재의식)에 저장되고, 다시 새롭게 형성되는 영상에 영향을 미친다고 한다. 특히 과거에 상처받은 미해결 과제와 관련된 이미지는 현재의 삶에 지대한 영향을 끼친다. 미해결된 과제와 관련된 영상은 자신의 상처와 아픔과 관련이 있으며, 잡재의식에 감정, 생각, 갈망의 요소가 압축되어 영상으로 저장된다. 이런 영상이 현재의 어떤 상황에서 촉발되어 압축된 감정, 생각, 갈망의 마음현상이 드러나게 된다. 보통 우리는 이것과 동일시하고 융합되어 나의 것으로 착각한다. 이것이 우리를 신체적으로, 심리적으로 고통을 겪게 하는 이유이다(이영순, 2012).

영상관법은 일체의 대상이 오직 표상의 드러남임을 철저하게 자각하고 깨닫게 하는 실천적 수행방법이다(인경, 2012). 특히 미해결된 과제와 관련이 있는 영상을 다룬

다. 왜냐하면 이것이 우리에게 고통을 주는 핵심원인이기 때문이다. 심리치료적 차원에서 영상관법을 다시 정의하자면 ‘내담자가 마음속의 미해결 과제와 관련된 특정한 영상을, 자발적으로 혹은 의도적으로 떠올려서, 현재의 시점에서 그대로 경험함으로써, 선정과 지혜를 닦는 명상 수행법’이라 할 수 있다(인정, 2012).

미해결된 과제와 연결된 영상에 대해 Kabat-Zinn(1990)은 사례를 들어 설명하였다.

10여 년 전 메리라는 여성은 스트레스 클리닉의 프로그램에 참가해서 처음 4주간 매일 규칙적으로 바디스캔을 열심히 했다. 4주가 지났을 때 그녀는 바디스캔이 어깨 위까지는 잘되지만 목 부분에서 무언가 막히는 듯한 기분을 느끼게 되어 목을 지나 정수리까지의 주의 이동이 되지 않는다고 호소하였다. 나는 그녀에게 주의와 호흡이 어깨를 자연스럽게 흘러가면서 차단된 목 부위를 그냥 지나간다는 기분으로 해보라고 하였다.....그녀는 내가 말해준 것처럼 주의집중의 대상이 목 주변에 왔을 때는 그냥 흘러가는 기분으로 하면 되겠다고 생각하고 바디스캔을 다시 시도했다. 그런데 바디스캔의 대상이 골반부에 이르렀을 때 갑자기 ‘성기(genitals)’라는 말이 처음으로 들려왔다. 이 말이 들려오는 순간 그녀는 그녀가 아홉 살 때부터 억압해 두었던 어떤 경험이 갑자기 머리에 떠오르게 되었다. 그녀는 다섯 살 때부터 아홉 살 때까지 아버지로부터 자주 성적인 학대를 받았던 기억이 되살아났던 것이다. (Kabat-Zinn, 1990)

이어서 Kabat-Zinn은 메리의 과거 고통스러운 기억과 머리와 목의 신체느낌의 연결성을 설명하였다.

그녀가 아홉 살 때 그녀의 아버지는 메리가 지켜보는 가운데 거실에서 심장발작으로 사망했다. 메리가 나에게 이야기해 준 바에 의하면 그녀는 어렸기 때문에 실제로 무슨 일이 일어났는지 잘 몰랐다는 것이다.....어머니는 이층에서 내려오다 남편이 죽어 있고, 그 옆에 딸이 앉아 있는 것을 보고, 메리가 일찍 구조를 요청하지 않아 아버지가 죽은 것이라고 비난하면서 먼지떨이로 메리의 머리와 목 부분을 미친 듯이 두들겨 뺐다. 4년간에 걸쳐 있었던 성적 학대를 비롯한 이런 고통스러운 기억들이 지난 50여 년 간 억압되어 왔는데, 이 억압된 기억은 과거 5년간 정

신분석치료를 받았어도 떠오르지 않았던 내용이었다. 그녀는 바디스캔을 하는 동안 목 부위에서 걸리는 듯한 느낌과 수십 년 전 어릴 때 머리와 목에 심한 매를 맞았던 경험 사이에 어떤 연관이 있음을 명확하게 알게 되었다. 당시의 어린 소녀로서 그녀가 할 수 있었던 일은 몸서리치는 기억을 무의식적으로 억압하는 수밖에 다른 도리가 없었다. (Kabat-Zinn, 1990)

그러나 Kabat-Zinn은 과거 기억의 영상이 떠오르는 것 자체로만 의미를 부여하지, 영상을 떠올리게 시도하거나 영상을 적극적으로 탐색하지는 않았다.

앞서 본 메리와 같이 어린 시절 성적 학대나 심리적 학대를 받음으로 인해 심각한 질병을 갖게 되어 스트레스 클리닉을 찾아온 사람들이 적지 않다. 이들로부터 우리는 어린 시절 심각한 정신적 외상충격을 받고 이를 억압하거나 부정해버리면 어른이 되어 질병이 발생된다는 사실을 시사 받을 수 있다.....메리의 경우는 바디스캔을 하면서 그 동안 억압되었던 기억이 되살아났지만, 일반적으로 모든 사람이 바디스캔을 한다고 해서 반드시 억압된 기억이 되살아난다고 말할 수는 없다. 이런 경험을 하는 경우는 극히 드물다. 바디스캔이란 우리의 의식과 신체에 대한 감각을 새롭게 연결시켜 주기 때문에 도움이 되는 것이다. 규칙적으로 연습해 나감에 따라 지금까지 느끼지도 생각지도 못했던 신체의 여러 부분에 대한 감각을 보다 잘 느끼게 된다. 또한 바디스캔을 하면 몸이 보다 이완되고 안정된 기분을 맞볼 수 있게 된다. (Kabat-Zinn, 1990)

위에서 설명한 바와 같이 Kabat-Zinn은 바디스캔으로 미해결 과제와 관련된 주제를 다루기보다 신체느낌에 대한 감수성을 높이고 몸이 이완되고 안정된 기분을 경험하는데 더 초점을 두고 있다. 이러한 경향은 서구 명상치료의 공통된 입장이다. 즉 미해결 과제와 관련된 주제를 적극적으로 다루지 않는다. 그러나 이것은 근원적 문제를 간과하는 점이라고 볼 수 있다. 심층의 문제를 다루지 않고 표층의 문제만을 다루는 것이다. 이점이 인경(2012)이 제시한 명상치료가 서구명상치료와 크게 다른 점이다. 그는 마음작동모델을 바탕으로 표층뿐만 아니라 심층의 문제도 적극적으로 다루기를 주장한다. 이것의 실천적 기술로 ‘영상관법’을 제시한다(인경, 2012). 영상관법의 시작은 신체느낌과 관련된 영상을 떠올리는 것이다.

2단계 느낌보고 바디스캔의 목적은 몸의 느낌보다는 신체느낌과 마음의 연결에 초점을 맞추는 것이다. 몸의 특정 부위의 신체느낌, 특히 통증이 가지는 심리적인 의미가 무엇인지를 파악하는 것이 주된 목표이다. 계속되는 사례를 통해 설명하고 한다.

T9: 뒷목의 통증은 강도가 얼마나 되나요?

C9: 90%

T10: 그 90%의 뒷목의 통증은 색깔이 무슨 색이에요? 무게는 얼마나 되나요?

C10: 무게는 무겁죠. 70~80%요. 색은 진한 남색이요. 검은 색에 가까워요....(눈물을 흘림)

T10에서 상담자는 통증의 색깔과 무게를 질문한다. 이것은 두 가지 측면에서 볼 수 있다. 첫 번째는 통증의 신체느낌을 좀 더 구체적으로 경험하기 위해서 통증이 구성하고 있는 감각들을 나누어 살펴보는 것이다. 이렇게 함으로써 신체느낌을 더 잘 인식하고 머물게 되며, 객관적 시각에서 바라보게 해준다. 두 번째는 뒷목의 통증을 신체느낌과 마음을 연결하는 점에서 중요한 부분이기 때문에, 신체느낌의 이면에 있는 이미지 즉, 영상을 탐색하기 위해서이다. C10에서는 내담자가 눈물을 흘리게 된다. 통증으로 인한 눈물이 아니라면 눈물은 마음과 접촉한 것이다. 즉 감정적 정보가 담긴 영상과의 접촉이 있다는 의미다.

T11: 네, 그렇군요. 그 느낌에 머물러 지켜보기를 해보세요.

C11:(눈물이 계속 흐름) 그것은 흐린 황토색으로 바뀌었고,....무게는 50~60% 정도요.

T12: 좋아요, 그런데 그것의 모양은 어떻게 보이세요.

C12: ...굵은 밴드 같은 것이 짝 연결된 줄이예요.

T13: 그것을 계속 지켜보세요.

C13: ...밴드가 아니고 시골길이 보여요.

T14: 아! 시골길의 영상이 보이는군요. 또 무엇이 보이는가요.

C14: 길이 쪽 나 있고, 양쪽은 논 같아요.

T12에서 모양을 질문하는 것 또한 영상을 구체화시키기 위한 요청이다. C12에서

내담자는 밴드(band)를 기술하였고, C13와 C14에서 시골길과 논이 장면으로 연결되었다. 밴드는 아마도 피부감각적인 영상이고, 시골길과 논은 시각적인 영상이 된다. 영상은 일반적으로 시각적이지만 구체적이고 다양한 감각일수록 좋다. 그 이유는 최 대한 모든 감각을 이용하여 영상과 느낌을 생생하게 노출하는 것이 핵심 목표이기 때문이다. 위의 사례에서는 나오지 않았지만 내담자는 어린 시절 보육원에 맡겨지고자 끌려가는 영상이 떠올랐고(아마도 가늘 길이 논이 보이는 시골길이었을 것 같다) 밴드의 의미가 그 영상과 관련되어 ‘당기는 느낌’이라고 소감을 이야기 하였다. 이런 사실로 신체느낌이 과거의 부정적 기억과 관련이 있는 영상으로 연결이 되었다는 것을 알 수 있고, 신체느낌에 대한 색깔, 무게감, 모양에 대한 질문이 영상을 떠오르게 하는 계기가 되었다는 것을 알 수 있다.

5.3.3 느낌소멸 지켜보기와 통찰: 3단계

느낌보고 바디스캔의 마지막 단계는 떠올린 영상에서 재경험을 하고 통찰에 이르는 과정이다. 재경험(re-experience)이란 미해결된 과제와 관련된 영상을 찾고 난 뒤 영상 속에서 그 때, 그 장소의 경험을 현재 시점에서 그대로 다시 겪는 과정이다. 재경험을 통해서 그 당시에 느끼지 못했던 신체느낌을 알아차리고, 충분히 느끼고, 소멸하는 과정을 지켜보면서 마치 다른 사람의 이야기처럼 객관적으로 관찰할 수 있는 지혜를 경험한다. 즉 의미를 재창조하고 통찰하는 것이다. 그러므로써 그 장면의 영상은 더 이상 실재하지 않고, 더 이상 고통을 발생시키지 않게 된다.

T15: 그 영상이 주는 느낌은 무엇인지 이름을 붙여보세요.

C15: ...공허감....편한 것 같은데 너무 한적해요.

T15에서 상담자는 영상에 대한 느낌을 질문한다. 그리고 내담자는 공허감이라는 감정을 이야기 했다. 미해결 과제와 연결된 영상은 항상 느낌을 포함하고 있다. 내담자는 영상을 통해 공허감을 느끼고 있다. 이렇게 영상과 관련된 감정은 보통 내담자가 심적으로 고통 받는 주된 감정이다.

T16: 그것은 얼마나, 어떤 정도로 느껴져요?

C16: ...공허감 80%.....한적함 60%요.

일반적으로 내담자는 고통스러운 감정을 회피하거나 억제하려는 경향이 있다. T16의 질문은 공허감을 좀 더 구체적으로 표현하게 함으로써 내담자가 공허감을 회피하지 않게 하고 더 적극적으로 머물게 한다. C16에서 내담자는 공허감과 한적함을 진술했다. 감정을 탐색하고 머무는 과정에서 감정이 빠르게 변화하는 경향이 있다. 여기서 중요한 점은 감정이 빠르게 변화되는 것이 내담자의 무의식에서 핵심감정을 회피하려는 경향에서 비롯될 수 있다는 것이다. 그래서 상담자는 내담자의 핵심감정을 파악하고 충분한 작업이 이루어질 때까지 다른 감정으로 이동되는 것을 막을 필요가 있다.

T17: 그래요, 잘 했어요. 그 **공허감은 몸 어디에서 느껴지는가요?**

C17: (눈물을 많이 흘려내림) 뭔가를 해야 되는데 뭘 해야 될지 모르겠어요. ... 가슴이 조여와요. 60~70%

T18: 무엇인가를 해야겠다고 하는데 가슴이 조여오는 군요?

C18: ...가슴 쪽이 답답한데 슬퍼요. 100%. 고달프다는 생각도 들고요. (긴 한숨)

T17에서 상담자는 공허감에서 다른 감정으로 너무 빠르게 이동하게 하지 않기 위하여 감정에서 신체느낌으로 주의를 돌리도록 요청한다. 그 감정에 해당하는 신체느낌에 주의를 기울이는 것이다. 이것은 아주 중요하고 핵심적인 질문 중 하나이다. 왜냐하면 공허감이라는 감정이 가상의 느낌인지, 실제 느낌인지 알기 위해서는 신체느낌을 탐색해야 하기 때문이다. 그리고 내담자가 공허감에 머물러 있을 때 눈물을 많이 흘리는 것은 이러한 감정이 내담자에게 미해결된 핵심감정임을 시사한다. 공허감은 강한 가슴의 답답한 신체느낌으로 연결되면서 슬픔의 감정과 고달프다는 생각으로 변화했다. 여기서 슬픔의 감정과 고달프다는 생각은 가슴이 답답하다는 신체느낌과 연결이 되어 있다. 신체느낌과 연결된 감정과 생각은 계속 따라가서 탐색할 필요가

있다. 그러나 신체느낌과 연결되지 않았다면 실제 느낌과 자신을 감추기 위한 감정과 생각일 수도 있다. 상담자는 이점을 잘 구분하고 신체느낌과 연결된 진짜 감정과 신념에 초점을 두어야 한다. 내담자의 이해결 과제와 관련된 핵심영상을 찾아내는 것은 신체느낌에 달려있다.

T19: 아! 그렇군요. 그 고달픔은 몸의 어디에서 느껴지나요?

C19: ...어깨의 짓눌림, 불편함어요. 90% **뭔가를 해야 된다고 나를 강요하고 억압을 해요.** (긴 한숨)

T19에서 마찬가지로 ‘고달픔’이란 감정에 대한 신체느낌을 요청하였고 C19에서 어깨의 불편한 느낌의 보고와 함께 ‘뭔가를 해야 된다고 나를 강요하고 억압을 한다’는 느낌의 의미를 내담자는 이야기 했다. 즉 어깨에 짓누르는 느낌은 강한 책임감에 자신의 원하는 것을 맘껏 하지 못하고 억압한 것으로 유추할 수 있다. 내담자는 신체느낌을 알아차리고 머물러 지켜보는 과정에서 자신이 과도한 책임감을 가지고 있고, 강요로 인해 자신을 억압하고 있었다는 통찰을 스스로 할 수 있었다. 이는 상담자가 내담자의 이러한 부정적 신념을 지적한 것이 아니다. 내담자 스스로 자신의 몸의 메시지를 자각한 것이다. 여기서 상담자는 과도한 책임을 지려고 하는 의도에 대한 어린 시절의 탐색이 더 필요하다고 느끼면, “이 느낌은 과거에 언제 또 느끼셨나요?”라는 질문을 통하여 더 깊이 탐색할 수도 있다. 내담자가 이 느낌에 대한 최초의 기억을 떠올릴 수 있다면, 내담자가 느끼는 과도한 책임감과 자신을 강요하고 억압하는 압력을 근본적으로 해소할 수 있다. 내담자는 과도한 책임감에 대한 자유를 경험할 수 있다.

T20: 그렇군요. 그래서 ... 어깨의 짓눌림의 불편감이 90%로 느껴지셨군요. 계속 그 느낌에 머물러 지켜보세요.

C20: ...딱 누르는 것이 60%로 감소했어요.

T21: 네, 잘하셨습니다. 60%로 감소한 그것의 색깔은 어떤 색이죠? 그것은 또 어떤 모양인가요?

C21:색은 푸른 빛 도는 진한 남색이고, 모양은 직각형 모양으로 각이 서 있어요.

T22: 좋아요. 그곳에 머물러보세요.

위의 과정은 어깨의 짓눌림의 신체느낌을 더 구체적으로 알아차리고 충분히 머무르는 과정이다. 앞에서 설명하였듯이 신체느낌을 시각화하는 것은 느낌을 더 깊게 느끼는데 도움이 된다.

C22: ...(양미간을 찡그리면서) 각진 부분이 뭉개 구름처럼 몽글몽글 변했어요.

T23: 네, 잘하고 계십니다. 계속 지켜보기를 합니다.

C23: 구름 양쪽에서 흰 빛이 돌아요.....진한 회색이 점점 흰빛으로 변해요....점점 멀리 보여요.....점점 흐려지면서 지평선이 보여요.

T24: 네, 잘하셨습니다. 지금 기분이 어떠세요.

C24: 아까보다, 한결 좋아졌어요. 밝아진 느낌이 들어요.

T25: 네, 정말 잘하셨습니다. 자, 현재의 호흡으로 돌아오세요.

C22에서 내담자는 각진 직각형의 불편한 신체느낌이 둥글고 몽글몽글하게 변하는 것을 지켜본다. 그리고 진한 회색이 밝은 흰빛으로 바뀌는 것을 지켜보고 마침내 사라지는 것을 지켜본다. 각지고 진한 회색은 과도한 책임감과 강요와 억압의 은유다. 내담자는 이것이 점점 사라지는 것을 경험하였다. 이로 인해 불편한 신체느낌은 사라지고 고요하고 평안하고 자유로운 존재느낌을 느낄 수 있게 되었다. 사실 이 존재느낌은 항상 존재하고 있는 것이다. 마지막으로 호흡을 통하여 내담자는 존재느낌을 충분히 느끼게 된다.

통찰과 지혜는 단순한 지각이 아니다. 이것은 몸을 통한 존재느낌과 함께 하는 통합된 앎이다. 몸과 뇌가 모두 조화를 이루어 내는 합작품이다. 느낌보고 바디스캔을 마치면 내담자와 느낌을 나누는 것으로 마무리를 한다. 인경(2012)은 느낌 나누기 할 때 점검사항을 아래와 같이 제시하였다. 보통 느낌을 나누는 시간에 내담자는 자신의 경험한 통찰에 대해 이야기한다.

- 신체의 어느 부위에서 어떤 종류의 느낌이 강하였는가?
- 이런 현상을 평소에도 느꼈는가?
- 알아차림, 머물기, 지켜보기의 각 단계를 어떻게 했는가?

- 명상을 할 때 어떤 생각이 떠올랐으며, 마음에서는 어떤 반응이 관찰되었는가?
- 신체의 느낌은 마음에 어떤 영상을 떠오르게 했는가?
- 느낌보고 바디스캔을 통해 새롭게 알게 된 내용은 무엇인가?

몸은 가장 중요한 경험의 영역이다. 우리는 몸을 통해서 세상을 경험한다. 경험한다는 것은 바로 몸의 느낌을 말한다. 몸은 어떤 것이 실제 경험이고 어떤 것이 가상의 경험인지를 느낌으로 솔직하게 말해준다. 우리는 대부분 마음(마음현상)을 마음(mind)으로 이해한다. 생각은 또 생각하게 하고, 감정은 감정을 낳고, 갈망은 더 갈망하게 한다. 그리고 생각은 감정, 갈망으로 변하기도 하며, 감정은 생각, 갈망으로 채색이 되기도 하며, 갈망은 생각, 감정을 집착하게 한다. 생각, 감정, 갈망이 이것이 뒤섞여 자신이 어떤 마음인지를 알 수 없게 되고, 행동은 갈팡질팡한다. 마음현상은 신체느낌으로 이해되어야 한다. 마음이 뒤섞이고, 방향을 잃어버렸을 때, 더 이상 마음이 하는 역할은 없다. 마음을 제대로 대변하고 표현하는 것은 몸이다. 이것이 ‘신체화된 마음(embodied mind)’이며 그 중심에는 신체느낌(body feeling)이 있다.

6. 결론 및 제언

6.1 결 론

본 연구를 마무리를 하면서 서론에서 언급한 4가지 목적에 대한 답변으로 전체 내용을 요약정리하면서 마무리 하고자 한다.

첫째, 정서는 신체반응, 인지, 느낌, 동기가 포함된 과정이며 그 중심에는 느낌이 있다.

정서(情緒, emotion)가 현대 심리학의 핵심주제임은 명백하다. 그러나 정서의 개념과 메커니즘을 이해하는 것이 단순하지는 않다. 왜냐하면 정서는 고정된 실체가 아니라 다양한 요소들에 의해 시시각각 변하고 움직이는 흐름(flow)이고 과정(process)이기 때문이다. 즉 정서는 몸과 마음의 내적 움직임이다. 정서를 구성하는 핵심요소에는 신체반응, 인지, 느낌, 동기가 있다.

정서과정을 이해하는데 중요한 점은 무엇이 선행하느냐이다. 이것이 중요한 이유는 가장 먼저 일어나는 반응이 그 다음의 반응을 결정하기 때문이다. 정서연구에서 최초로 논의되었던 논쟁은 ‘신체반응이 먼저인가? 느낌이 먼저인가?’이다. 신체반응은 우리가 정서적인 자극을 받았을 때 일으키는 신체변화를 말한다. 신체반응은 내적반응과 외적반응으로 나눌 수 있는데, 외적반응은 타인이 관찰 할 수 있는 표정이나 행동을 말하고 내적 반응은 신체 내부의 신경이나 장기 등의 반응이다. 신체반응과 느낌에 대한 논쟁은 현대의 신경생리학의 발달로 우리가 느낌을 의식하기 전보다 먼저 신체가 반응한다는 것으로 의견이 모아지고 있다.

정서과정에서 빠뜨릴 수 없는 요소가 있는데 바로 ‘인지(認知, cognition)’이다. 인지의 정의 또한 정서와 마찬가지로 광범위하고 명확하지 못하다. 일반적으로 인지는 정서적 자극을 받아들이고 저장하고 인출하는 일련의 정신과정으로써, 지각, 기억, 상상, 개념, 판단, 추리를 포함한다. 심리학의 역사에서 인지혁명의 출현으로 인해 정서

는 인지에 의해 결정된다는 관점이 대두되었다. 특히 인지의 판단 및 평가과정이 없이는 정서반응이 나타날 수 없다고 보며 판단이 느낌에 선행한다고 주장했다. 그러나 이러한 판단을 우리가 항상 의식적으로 알지는 못한다는 주장이 제기되면서, 인지가 느낌에 선행한다는 주장에 반론을 제기했다. 이에 대해 무의식적인 판단 또한 인지에 포함시켜서 인지가 느낌에 선행한다는 기존이론을 대변하는 주장이 서로 논쟁하였다. 무의식적인 판단은 신경생리학에서도 설명이 가능해졌다. 우리는 대상을 ‘가늠’하고 빠르게 신체가 반응하게 하는 경로와 좀 더 정확히 대상을 지각하고 난 후 신체 반응을 조절하는 경로가 있다는 것을 밝혔다. 이는 우리가 알게 모르게 우리 몸이 먼저 평가하고 반응한다는 것을 의미한다.

동기(動機, motivation) 또한 평가-느낌의 정서과정에서 아주 중요한 비중을 차지한다. 동기의 정의도 광범위하고 유사한 용어가 많다. 욕구(need)는 만족하지 못하는 내면적인 상태를 말하며 무언가가 부족한 결핍상태를 의미한다. 이를 자아가 감지하면 내재해 있는 욕구가 특정한 행동에 한 단계 더 가깝게 다가가면서 구체화된다. 이런 행동경향성을 동기라고 한다. 동기과정 중 발생하는 느낌에 대해 집착, 억제, 제거, 회피하려고 하는 성향을 욕망(desire)라고 정의한다. 욕망은 정서과정 최초의 느낌에서부터 자아의 기대 및 예측이 개입하여 느낌을 왜곡시키는 것에서부터 비롯된다. 이것은 정서가 의사결정에 정상적으로 참여하는 것을 방해하기도 한다.

정서의 정의와 다차원적인 측면을 고찰하면서 느낌이 신체반응, 인지, 동기의 요인들에 의해 발생하고 변화하는 것을 살펴보았다. 우리는 이러한 느낌을 바탕으로 의사결정을 내리고 최종적으로 행동한다.

둘째, 신체느낌은 몸과 마음을 연결한다.

느낌(feeling)은 몸의 느낌과 마음의 느낌으로 나누어지고 몸과 마음을 연결한다. 몸의 느낌을 신체느낌(body feeling)이라하고 마음의 느낌을 정신적인 느낌 또는 감정(感情)이라(엄밀히 말하면 감정에는 신체느낌이 포함되어 있다) 편의상 분류를 한다. 신체화된 마음은 몸과 마음이 느낌으로 연결되어 있는 상태를 의미하며, 이때 우리는 진정한 의미를 창출한다.

느낌이 몸과 마음을 연결하는 과정은 세 단계로 나눌 수 있는데, 첫 번째는 신체

반응과 이에 대한 표상인 신체지도의 형성이고, 두 번째는 신체지도를 바탕으로 한 신체느낌의 발생이며, 마지막으로 신체느낌이 마음현상(감정, 생각, 갈망)으로 이어지면서 하나의 패턴으로 형성되는 과정이다.

유의미한 정서적 자극에 신체가 반응하는 것은 감각기관에서 자극과 접촉을 하고, 변연계가 활성화되고, 자율신경계가 반응을 하며, 내분비계가 활성화 되고, 면역계 및 근육 및 장기가 반응을 하는 과정으로 설명할 수 있다. 이러한 신체의 외부, 내부변화를 감각기관이 감지하여 신체 윤곽과 내부 상태에 대한 지도를 형성시킨다. 이를 바탕으로 우리는 느낌을 경험하고 의식할 수 있다.

신체느낌은 항상성 판단이 개입된 느낌과 그렇지 않은 느낌으로 분류할 수 있다. 항상성 판단이 개입되지 않은 현재 있는 그대로의 몸의 상태에 대한 신체느낌을 여기서 ‘존재느낌(being feeling)’이라고 조작적 정의를 내린다. 항상성 판단이 개입된 느낌은 ‘쾌/불쾌의 느낌’으로, 외부나 신체내부에서 오는 감각정보가 자아의 위협이나 손상을 준다는 판단에 기준을 둔다.

신체느낌은 대뇌피질의 지각(知覺, perception)과 재인(再認, recognition)과정을 거쳐 온 정보를 반영하여 ‘정서적인 느낌’을 형성한다. 이는 우리가 일반적으로 감정이라고 부르는 느낌이다. 예를 들어 기본 감정인 두려움, 분노, 슬픔, 우울 등은 신체느낌의 비중이 크고, 수치심, 죄책감, 긍지와 같은 감정은 정신적인 느낌의 비중이 큰 감정이다. 신체느낌과 정신적인 느낌을 다루는 역할을 하는 뇌의 영역이 확인되면서 우리는 신체느낌과 마음현상(감정, 생각, 갈망)이 연결된 ‘정서지도(emotion map)’를 형성하는 것이 확실하게 되었다.

그러나 우리는 외적자극이 아닌 정신적인 내적자극 만으로도 느낌을 발생시킬 수 있는 능력이 있다. ‘기억’과 ‘상상’과 같은 정신작용이 내적 자극으로 작용하여 느낌을 형성하는 지도에 영향을 미치는 것이다. 이러한 느낌을 ‘가상의 느낌’이라고 하고 실제로 우리의 삶에 지대한 영향을 끼친다. 가상의 느낌이 우리에게 큰 영향을 미치는 이유는 이것이 의식의 층 아래에서 발생하므로 조절에 실패할 수 있기 때문이다. 가상의 느낌이 긍정적인 기능을 하면 문제가 없겠지만, 그렇지 못한 경우는 정서장애의 원인이 된다. 더 곤란한 것은 이러한 과정이 패턴으로 고착화 될 수 있다는 것이다. 특히 어린 시절의 부정적 경험은 잠재의식의 깊은 곳에 자리 잡아서 인생 전반에 걸쳐 가상의 느낌이 발생하는데 기여한다. 이를 우리는 ‘미해결 과제’라고 부른다.

미해결된 과제를 해결하여 몸과 마음이 연결시킨 신체화된 마음의 지혜를 얻기 위해서는 실제 신체느낌과 가상의 느낌을 구분할 줄 알아야 하며, 이는 심리치료에서, 특히 명상심리치료에서 강조하고 있는 사항이다.

셋째, 알아차림은 현재의 경험을 수용하여 통찰에 이르는 기술이다.

정서를 배재시킨 행동치료와 인지의 역할을 강조한 인지치료의 배경에서 알아차림(mindfulness)의 기술을 적용한 명상심리치료가 제 3의 물결로 일어나고 있다. 명상심리치료의 핵심개념은 ‘알아차림(mindfulness)’이다.

알아차림 명상은 전통 불교명상의 정의에서 심리치료적인 측면을 강조한 개념이다. 알아차림이란 용어는 불교의 sati의 개념인 ‘주의’, ‘인식’에서 출발하여 samatha의 ‘집중’과 vipassanā의 ‘자각’, ‘통찰’의 개념으로 확장되었다. 알아차림의 주된 특징은 ‘현재 순간의 경험’, ‘수용의 태도’, ‘거리두기’ 세 가지로 볼 수 있다.

현재 순간의 경험은 지금 여기에 존재하기 위한 알아차림의 기술로 호흡과 중력을 사용한다. 우리가 숨 쉬는 것과 중력을 느끼는 것은 항상 지금 여기에 일어나는 일이기 때문에 이것에 초점을 맞추는 것은 가상의 느낌의 굴레에서 벗어나 현재의 실제 신체느낌으로 돌아오게 해준다.

수용의 태도는 비록 고통스러운 느낌이라 할지라도 허용하고 감내하는 태도를 말한다. 우리의 삶에서 항상 좋은 느낌만 다가오는 것은 아니다. 원치 않는 고통스러운 느낌 또한 우리가 경험하고 통찰할 어떤 의미를 지니고 있다. 그러나 고통스러운 느낌을 제거하고 회피하게 되면 우리는 삶의 경험에서 얻는 배움의 기회를 차단하게 되는 것이다. 알아차림 명상은 어떤 느낌이라도 판단하지 않고 기꺼이 경험하는 것을 중요한 특징으로 삼는다.

거리두기(distancing)는 ‘탈중심화’, ‘탈융합’, ‘탈동일시’와 같은 뜻으로 사용되는 개념으로써, 마음현상(감정, 생각, 갈망)을 고정된 실체로 여기지 않고, 머물다가 사라지는 현상으로 바라보는 것이다. 이러한 거리를 두는 관점은 자기이해와 통찰을 촉진하고 자동적이고 습관적인 반응을 조절하는데 도움을 준다.

알아차림(mindfulness)을 근거로 하는 대표적인 서구의 명상치료는 MBSR(알아차림에 근거한 스트레스 감소법), MBCT(알아차림에 근거한 인지치료), ACT(수용전념치

료), DBT(변증법적 행동치료)가 있다. 여기서 적용한 알아차림(mindfulness)은 대부분 초기불교의 이론에 기초를 두고 있다. 국내에는 초기불교와 대승의 유식불교의 이론을 접목한 ‘고집멸도 명상프로그램’이 상담 및 심리치료 현장에 적용되고 있다. 고집멸도 명상프로그램에는 염지관 명상, 리다(LIDA)명상, 영상관법과 같은 기술들이 포함되어 있다. 특히 이러한 기술들을 활용하여 신체느낌을 다루는 느낌명상이 있다. 느낌명상이 서구의 명상프로그램과 다른 주된 특징은 알아차림(mindfulness)의 개념을, 알아차리고→ 머물러→ 지켜보는 순차적인 과정으로 세분화하여 신체느낌을 다룬다는 점과, 바디스캔(body scan)을 개인 상담에 적용하여 연구 참여자가 느낌보고를 하는 점, 영상을 활용하여 미해결 과제를 현재로 가져와 다시 경험함으로써 통찰에 이르게 한다는 점이다.

넷째, 느낌명상은 신체느낌을 알아차리고, 머물러, 지켜보는 것이다.

느낌명상은 염지관의 대상인 신체(身), 느낌(受), 마음(心)과 현상(法) 중 특히 느낌(受)에 중점을 두는 명상이다. 즉 감정, 생각, 갈망과 같은 마음현상에서 시작하더라도 결국 신체느낌으로 돌아와 알아차리고, 머물러, 지켜보는 염지관 과정을 통하여 고요함과 지혜를 얻는 것이다. 신체느낌으로 돌아오는 이유는 이것이 몸과 마음을 연결하는 열쇠이기 때문이다.

알아차림은 ‘자극주의력’으로써 최초의 자극에 ‘주의’를 두어 ‘작업기억’에 머물게 하여 ‘의식’하는 것을 의미한다. 즉 자신의 몸이나 마음에서 일어나는 변화, 특히 신체느낌을 포착하여 자각하는 단계이다. 알아차림은 느낌이 어디에 존재하는지 감지하는 일종의 지각이다.

충분히 머무는 과정은 느낌을 거부하거나 회피하지 않고 그 자체로 수용하여 그것에 ‘머물러’ 그 느낌을 온전하게 경험하는 것이다. 머무는 과정은 우리가 의지와 의도를 가지고 한 가지에 집중하는 것인 선택적 주의집중이다. 여기에서의 의도는 주의집중을 위한 태도인 허용과 수용의 의미다.

지켜보기는 ‘일정한 거리를 두고 대상을 보다’의 뜻이며, 대상의 변화를 존재하는 그대로 지켜보아서 그 본질을 통찰한다는 의미가 담겨 있다. 지켜보기는 ‘자아’의 개념과 밀접한 관계가 있다. 지켜본다는 것은 세 가지 단계가 있는데 먼저 어떤 시점에

서 사건들(신체느낌, 생각, 감정, 갈망 등)을 ‘개념화된 자아’와 별개의 것으로 알아차리는 것이다. 그런 다음 자신의 경험을 현재 순간에 유동적이고 지속적으로 아는 ‘자각과정(ongoing self-awareness)으로써의 자아’ 단계이다. 마지막으로 개념화된 자아를 알아차리고, 현재 순간을 자각하는 자아를 지켜보는 ‘관찰하는 자아’의 단계이다. 관찰하는 자아는 개념화된 자아와 지속적인 자각과정으로서의 자아를 포괄하는 자각의 위치로 들어가는 것을 말한다. 이러한 관찰하는 자아의 지켜보기는 자각(awareness)을 확장시키고, 지혜와 통찰에 이르게 한다.

신체느낌을 알아차리고, 머물러, 지켜보는 대표적인 기술로는 바디스캔(body scan)이 있다. Goenka는 초기불교의 염처경(念處經, Satipattana Sutta)을 기초로 하여 Vipassanā 수행법인 바디스캔을 개발하였다. 그리고 Kabat-Zinn은 Goenka의 바디스캔 수행법을 알아차림에 근거한 스트레스 감소프로그램(MBSR)에 적용하였다. 그리고 Goenka와 Kabat-Zinn의 일반적인 바디스캔과 달리 개인 상담에 적용한 인경(印鏡)의 느낌보고 바디스캔이 있다.

느낌보고 바디스캔의 특징은 내담자가 경험하는 신체느낌을 상담자에게 자세히 보고하도록 하여 상담자가 안내하는 방식을 취한다. 이점은 상담자와 내담자가 공동으로 작업하는 것이 특징이다. 내담자는 자신의 느낌을 보고함으로써 보다 깊은 알아차림에 의해서 자신의 증상을 충분히 경험하고 통찰하게 되는 것이 특징이다.

느낌보고 바디스캔을 활용한 느낌명상은 세 가지 단계로 나눌 수가 있다. 1단계는 몸에서 신체느낌을 찾는 것이다. 그리고 몸과 신체느낌의 관계를 조사하는 것이다. 신체에서 쾌/불쾌의 느낌을 찾고 이 느낌에 머물러 지켜보면서 쾌/불쾌의 느낌이 사라지고 고요하고 평온한 존재느낌으로 돌아오는 과정이다. 쾌/불쾌의 느낌이 생겼다 사라지는 과정을 충분히 느끼고 지켜보았다면 1단계로서 마칠 수 있다. 만약 1단계에서 존재느낌으로 돌아오기가 힘들고 쾌/불쾌의 느낌이 사라지지 않으면, 이것은 심층의 미해결 과제와 연결되어 있다고 본다.

느낌명상의 2단계는 신체느낌에서 마음현상으로서의 연결이며, 이는 사라지지 않는 신체느낌에서 영상을 떠올리는 단계이다. 마음의 작용은 이미지 즉, 영상으로 나타난다. 미해결 과제와 관련된 영상은 자신의 상처와 아픔과 관련이 있으며, 잠재의식에 감정, 생각, 갈망의 요소가 압축되어 담겨진 사진과 같은 영상으로 저장된다. 이런 영상이 현재의 어떤 상황에서 촉발되어 압축된 감정, 생각, 갈망의 마음현상이 드러나

게 된다.

느낌명상의 3단계는 떠올린 핵심영상으로 재경험(re-experience)을 하고 통찰에 이르는 과정이다. 재경험이란 미해결 과제와 관련된 영상을 찾고 난 뒤 영상 속에서 그때, 그 장소의 경험을 현재 시점에서 그대로 다시 겪는 과정이다. 이를 영상관법이라 한다. 영상관법에는 영상으로 인한 신체느낌을 알아차리고 머물러 지켜보면서 신체느낌이 변하고 사라지는 관찰과정을 통해 통찰을 얻는다. 이러한 통찰은 정서장애의 근원적인 문제를 해결하는 핵심이 된다.

이상의 논의를 통하여 정서의 다차원적 요인 중 느낌이 핵심이며, 신체느낌은 몸과 마음을 연결하는 신체화된 마음의 중심이라는 것을 알았다. 그리고 이러한 신체느낌을 알아차리고, 머물러, 지켜보는 염지관 명상의 관점이 상담 및 심리치료에 미치는 영향을 살펴보았다.

6.2 제 언

본 연구를 마치면서 개인적으로 아쉬웠던 점과 의견을 제시하고자 한다.

첫째, 영상관법이 중요한 이론임에도 불구하고 충분히 다루지 못하였다.

이 연구의 이론적 토대는 ‘염지관(念止觀)’과 ‘영상관법’이다. 이 두 이론은 서구 명상심리치료와 인경의 명상심리치료가 구별되는 대표적인 특징을 담고 있다. 서구의 명상심리치료의 알아차림(mindfulness) 개념은 인식, 주의집중, 자각을 포함하고 있지만, 이를 구분하여 적용하지는 못하고 있다. 그러나 염지관에서는 알아차리고, 머물러, 지켜보기의 순차적인 개념이 확실하게 분류되었다는 점이 첫 번째 특징이다. 그리고 두 번째 특징으로 서구 명상심리치료는 영상관법과는 달리 과거기억에 근거한 미해결 과제의 영상을 다루지 않는다. 이는 아주 큰 차이이기 때문에 이 주제만으로도 연구할 만하다고 본다. 본 연구에서는 염지관을 중심으로 논의하다보니 영상관법을 깊게 다루지 못하였다.

둘째, 본 연구자가 직접 상담한 사례가 없었다.

염지관 명상의 실질적인 예로 앞서 느낌명상으로 상담한 사례를 들었다. 그러나 이 사례는 본 연구자가 직접 상담한 경우가 아니라 인경(2010)의 논문에서 발췌한 것이다. 이론과 함께 직접 상담한 사례로 연구하지 못한 점이 아쉬움으로 남는다.

셋째, 바디스캔기술의 다양한 시도와 개발이 필요하다.

바디스캔을 시행할 때 신체느낌의 어떤 측면을 관찰하는 것인가는 중요한 문제인 것 같다. 예를 들어 피부감각에 집중을 하면 피부표면의 열감과 압박을 느끼게 되고, 근육의 움직임과 긴장에 집중하면 떨림과 수축을, 내장기관 특히 심장에 집중을 하게 되면 맥박을 느낄 수 있고, 쾌/불쾌에 영향을 미치는 자율신경계의 작용에 집중을 하

면 통증과 흥분, 행복 등을 느낄 수 있을 것이다. 일반적으로 바디스캔은 피부감각 및 근육의 느낌에 중점을 많이 두고 있는 듯하다. 그러나 신체내부의 감각이 감정으로 연결되는 중요한 역할을 하는 점으로 보아 신체내부, 즉 장기의 탐색도 중요하다고 생각한다. 왜냐하면 신체내부의 상태를 표상하여 마음과 연결하는 것은 매우 중요하고, 그 연결의 핵심은 신체내부의 느낌을 알아차리고, 머물러, 지켜보는 것이기 때문이다.

■ 참고문헌

<국내 도서 및 논문>

- 강운정, (2011), 「숨어있는 대뇌피질 뇌섬엽, 대뇌변연계의 최전선 대상피질」, 『브레인 월드』 vol 29
- 권석만, (2012), 『현대 심리치료와 상담이론』, 서울: 학지사
- 권석만, (2010), 「욕망의 자각과 조절」, 『욕망 삶의 동력인가 괴로움의 뿌리인가』, 서울: 운주사 pp243-291
- 김경희, (2004), 『정서심리학』, 서울: 박영사
- 김동한, (2012), 「염지관 명상의 몸느낌 관찰에 대한 이론적 고찰」, 『명상치료연구』 제7집 (서울: 한국명상치료학회)
- 김준호, (2008), 「사띠(sati) 논쟁의 공과」, 『불교학리뷰』 4권
- 김진, (2011), 「유아 염지관 명상프로그램 개발과 정서지능에 미치는」, 동방대학원대학교 박사학위논문
- 오은정, (2009), 「마음챙김 명상의 인지과학적 해석: 중독치료의 가능성을 중심으로」 동국대 불교대학원 석사학위논문
- 이상신, 유병국, 김양태, 김희숙, (2007), 「안와전두피질의 기능」, 『생물치료정신의학』 제13권 제1호
- 이영순, (2012), 「영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향에 관한 단일사례연구」, 동방대학원대학교 박사학위논문
- 이필원, (2012), 「초기불교의 정서 이해」, 『인문노총』 제67집. pp49-80. 서울대학교 인문학연구원
- 인경, (2001), 「초기불교에서 지관과 사선」, 『보조사상』 제16집, (서울: 보조사상연구원)
- 인경, (2005), 『염지관 명상』, (서울: 명상상담연구원)
- 인경, (2008a), 「유가행파의 영상유식관법」, 『보조사상』 제29집, (서울: 보조사상연구원)
- 인경, (2008b), 「영상관법의 심리치료적 함의」, 『명상치료연구』 제2집 (서울: 한국명상치료학회)
- 인경, (2009a), 「마음챙김 번역어는 비불교적 개념」, 『법보신문』 1026호
- 인경, (2009b), 「챙김은 불교본질을 왜곡하는 개념」, 『법보신문』 1028호
- 인경, (2010a), 「고집멸도의 상담 및 심리치료적 이해」, 『한국선학회』 vol. 27 pp 307 -344
- 인경, (2010b), 「명상치료-염지관을 중심으로」, 『중앙승가대학원연구논집』 제3집 pp 187-237
- 인경, (2012), 『명상심리치료』, 서울: 명상상담연구원

- 임승택, (2001a), 「사띠(sati)의 의미와 쓰임새에 관한 고찰」, 『보조사상』제16집, (서울: 보조사상 연구원)
- 임승택, (2001b), 초기불교의 경전에 나타난 사마타와 위빠사나, 인도철학, 11집1호
- 장금주, (2012), 「리다명상이 만성 불안장애 감소에 미치는 효과에 관한 단일사례 연구」, 동방대학교 원대학교 박사학위논문
- 정옥분, 정순화, 임정하, (2008), 『정서발달과 정서지능』, 서울: 학지사
- 정준영, (2005), 「사마타와 위빠사나의 의미와 쓰임에 대한 일고찰」, 불교학연구, 12호
- 조준호, (2000), 「초기불교에 있어서 지관의 문제」, 한국선학, 창간호
- 최현석, (2010), 『인간의 모든 감각』, 파주: 서해문집
- 한정균, (2010), 「삶의 질, 행복요인, 마음챙김 특성 간 관계: 인과관계와 간접효과의 탐색」, 충북 대학교 박사 학위논문

<번역물>

- 덴타 미쓰히로. (2007) 『제 3의 뇌-피부로 생각하는 생명과 마음의 세계』. (장연숙 역) 서울: 열린과학
- 안도 오사무. (2009) 『명상의 정신의학』. (김재성 역) 서울: 민족사. (원전은 1993년에 출판)
- 안도 오사무. (2010) 『심리치료와 불교』. (인경 외역) 서울: 불광출판사. (원전은 2003년에 출판)
- Blakeslee. S., & Blakeslee. M. (2011). 『뇌 속의 신체지도』. (정병선 역). 서울: 이다미디어. (원전은 2007년에 출판)
- Candace, B. P. (2009). 『감정의 분자』 (김미선 역). 서울: 시스테마. (원전은 1997년에 출판)
- Csikszentmihalyi, M. (2004). 『몰입』. (최인수 역). 서울: 한울림. (원전은 1990년에 출판)
- Daniel G, George S. E., & Dorothy E. D. (2009). 『스트레스와 긴장다스리기』. (김금순 외역). 서울: 아카데미아.
- Damasio, A. (1999). 『데카르트의 오류』 (김린 역). 서울: 중앙문화사. (원전은 1994년에 출판)
- Damasio, A. (2007). 『스피노자의 뇌』 (임지원 역). 서울: 사이언스북스. (원전은 2003년에 출판)
- Elias, L. J. & Saucier, D. M. (2009). 『임상 및 실험 신경심리학』. (김명선 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2006년에 출판)
- Elizabeth, L. & Ketcham, K. (2008). 『우리 기억은 진짜 기억일까?』. (정준형 역). 서울: 도솔. (원전은 1994년에 출판)
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2012). 『마음챙김과 심리치료』. (김재성 역). 서울: 학지사. (원전은 2005년에 출판)

- Goenka, S. N. (1994). 『지혜의 개발』. (인경 역). 서울: 길출판사.
- Goenka, S. N. (1998). 『단지 바라보기만 하라』. (인경 역). 서울: 경서원.
- Hanson, R., Mendius, R., & Hoffenmann, E. (2010). 『붓다브레인』. (장현갑 외역). 서울: 불광출판사. (원전은 2009년에 출판)
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2010). 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라』. (문현미 외역). 서울: 학지사. (원전은 2005년에 출간)
- Hoffmann, E. (2012). 『이타적 인간의 뇌』. (장현갑 역). 서울: 불광출판사. (원전은 2012년에 출판)
- James, W. (2005). 『심리학의 원리』. (정양은 역). 서울: 아카넷. (원전은 1890년에 출판)
- James, W. K., & Michelle, N. S. (2011). 『정서심리학』 (민경환 외역). 서울: 시그마플러스. (원전은 2007년에 출판)
- Johnson, M. (2012). 『몸의 의미』. (김동환 외역). 서울: 동문선. (원전은 2007년에 출판)
- Kabat-Zinn, J. (2005). 『마음챙김 명상과 자기치유』. (장현갑 외역). 서울: 학지사. (원전은 1990년에 출간)
- Lakoff, G. & Johnson, M. (2011). 『몸의 철학』. (임지룡 외역). 서울: 박이정. (원전은 1999년에 출판)
- LeDoux, J. (2006). 『느끼는 뇌』 (최준식 역). 서울: 학지사. (원전은 1998년에 출판)
- LeDoux, J. (2011). 『시냅스와 자아』 (강봉균 역). 서울: 동녘사이언스 (원전은 2002년에 출판)
- Lehrer, J. (2009). 『탁월한 결정의 비밀』 (강미경 역). 서울: 위즈덤하우스
- Linehan, M. M. (2007). 『다이어렉티컬 행동치료』. (조용범 역). 서울: 학지사. (원전은 1993년에 출간)
- Ramachandran, V. S. (2012). 『명령하는 뇌, 착각하는 뇌』. (박광주 역). 서울: 알기. (원전은 2011년에 출판)
- Reeve, J. (2011). 『동기와 정서의 이해』 (정봉교 외역). 서울: 박학사 (원전은 2008년에 출판)
- Sacks, O. W. (2006). 『아내를 모자로 착각한 남자』. (조석현 역). 서울: 이마고. (원전은 1998년에 출판)
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2006). 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』. (이우경 외역). 서울: 학지사. (원전은 2002년에 출판)
- Seligman, L. (2011). 『상담 및 심리치료 이론』. (김영혜 외역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2006년에 출판)
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). 『새로운 나를 여는 열쇠』. (최영민 외역). 서울: 열음사. (원전은 1993년에 출판)
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2005). 『심리도식치료』. (권석만 외역). 서울:

학지사. (원전은 2003년에 출판)

Wallace, B. A. (2011). 『뇌의식과 과학』. (최호영 역) 서울: 시스템아. (원전은 2006년에 출판)

<외국도서 및 논문>

Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior and Human Performance*, Vol 4, pp.142-175

Alderfer, C. P. (1972). Existence, relatedness, and growth: *Human needs in organizational settings*. New York: The Free Press

Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality* (Vol. 1,2). New York: Columbia University Press.

Arntz, A., & Hannie van Genderen. (2009). *Schema therapy for borderline personality disorders*. Oxford: Wiley-Blackwell

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.

Bard, P. (1934). On emotional expression after decortication with some remarks on certain theoretical views. *Psychological Review*, 41, pp309-329

Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and emotional disorders*. New York: International University Press.

Benson, H. 1975. *The Relaxation Response*. New York: William Morrow

Bornstein, R. F. 1992. Subliminal mere exposure effects. In *Perception without awareness*. New York: Guilford, 191-210

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory. *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34

Cannon, W. B. (1927). The James-Lange theory of emotion. *American Journal of Psychology*, 39, pp106-124

Cannon, W. B. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*, vol. 2 (New

- York: Appleton).
- Claparede, E. (1911). Recognition and "me-ness." In *Organization and pathology of thought* (1951), D. Rapaport, ed. New York: Columbia University Press), pp 58-75.
- Craig, A. D. (2009). How do you feel now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*. Jan:10(1). pp59-70.
- Didonna, F. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York: Springer.
- Dolan, R. J., Critchley, H. D., & Mathias, C. J. (2001). Neuroanatomical basis for first-and second-order representations of bodily states. *Nature Neuroscience* 4 (2001). pp207-212
- Ekman, P. (1972). Universals and cultural differences in facial expressions of emotion. In J. Cole(Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1971* (pp. 207-283). Lincoln University of Nebraska Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Gendlin, E. 1997. How Philosophy Cannot Appeal to Experience, and How It Can. In *Language beyond Postmodernism: Saying and Thinking in Gendlin's Philosophy*, edited by M. Levin, 3-41. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What it is? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3-27). New York: Guilford
- Germer, C. K. (2009). *the mindful path to self-compassion: feeling yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette., & M. J. Dougher. (Eds). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance & Commitment Therapy and the new behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and relationship in S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan(Eds), *Mindfulness and Acceptance: Expanding the cognitive-behavior tradition*(pp.1-29). New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Izard, C. E. (1993). Innate and universal facial expressions: Evidence from

- developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin*, 115, pp288-299
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind* 9, pp188-205
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. London: Piatkus Book Ltd.
- Kleinginna, R. R., & Kleinginna, A. M. (1981). A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5, pp345-379
- Lazarus, R. S. (1984a). On the primacy of cognition. *Am. Psychol.* 39(2):124-29
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984b). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *American Psychology*. 46: 352-67
- LeDoux, J. E. (1992). *In The Amygdala*, New York: Wiley-Liss
- Linehan, Marsha M. (1993). *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. New York: The Guilford Press.
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row
- Maslow, A. (1970). *Religion, values and peak experiences*. New York: Viking
- McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2010). *Teaching Mindfulness*. New York: Springer
- Murray, H. A. (1938). *Exploration in personality*. New York: Oxford University Press.
- Parrott, W. G., & Spackman, M. P. (2000). Emotion and memory. In M. Lewis, & J. M. Hqviland-Jones(Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 476-490). New York: Guilford
- Penfield, W., & Rasmissen, T. (1950). *The cerebral cortex of man as studied by electrical stimulation*. New York: Macmillan.
- Phelps, E. A. (2006). EMOTION AND COGNITION: Insights from Studies of the Human. *Annu. Rev. Psychol.* 2006. 57:27--53
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21, pp529-553
- Power, M. J. (2010). *Emotion-Focused Cognitive Therapy*. Oxford: Wiley-Blackwell
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annual Review Neuroscience*. 2004;27:169-92.
- Russel, J. A. (2003). Core affect and the phychoogical construction of emotion. *Psychological Review*, 110, 145-172

- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, pp379-399
- Shapiro, D. H., (1980). *Meditation: Self-regulation Strategy and Altered States of Consciousness*, (New York: Aldine)
- Shapiro, S., Carlson, L., Austin, J., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Walsh, R. N. A (1982). Model for Viewing Meditation Research, J. *Transpersonal Psychology*. Vol.14(1), pp69-84.
- Valins, S. (1996). Cognitive effects of false heart-rate feedback. *Journal of Personality and Social Psychology* 4, 400-408
- Zajonc, R. B. (1984). On the primacy of affect. *Am. Psychol.* 39:117--23