

## 제 8 강. 깨달음을 향한 동양의 움직임

세상을 서양과 동양으로 구분했을 때, 우리가 속해있는 동양은 서양에 비해서 느리고, 비체계적인 것으로 여겨졌다. 서양이 합리주의, 실증주의에 입각한 과학을 발전 도구로 삼았다면, 동양은 깨달음을 인간 발달의 최고 가치로 삼아왔다. 특히, 힌두교, 불교, 도교라는 종교적인 영향력 아래 몸과 마음에 대한 사상적 접근이 이루어져왔다.

몸과 마음에 대한 사상적 접근은 움직임의 연구를 통해서도 가능하다. 이 책에서 계속해서 언급하는 주제인 움직임은 서양의 스포츠라는 큰 테두리를 말하는 것이다. 그러나 새로운 움직임의 주류로 떠오르고 있는 동양적 사상과 동양적 움직임에 대한 논의를 시작하겠다.

인류는 아직 모두가 질적인 삶을 살지는 않는다. 그것이 정치적 이유에서건 또는 국가주의에 입각한 국가 간의 격차에 의해서건 모두가 평등하게 잘 살고 있지는 않다. 그러나 복지라는 이름으로 발전을 계속하고 있는 국가들은 새로운 질적인 삶을 살기 위해서 노력하고 있다. 그리고 이러한 질적인 삶은 국가적인 차원에서 제도적으로 노력을 해야 하는 부분도 있지만, 각 개인의 질적인 삶이 모여서 가능할 수도 있는 것이다.

서양에서는 보통 사람들의 보다 나은 삶을 위해서 심리학에 대한 새로운 방향을 제시하였다. 1998년 미국심리학회 회장인 Seligman은 이 학문을 긍정심리학(positive psychology)이라고 명명하였으며, 긍정 심리학은 일하는 것, 옹운 것, 향상시키고자 하는 것에 흥미를 가진 보통 사람들 대상으로 하는 학문이다. 기존의 심리학이 어떤 문제에 대한, 그리고 다소 부정적인 주제에 대한 것에 초점을 맞추었다면, 긍정심리학은 행복, 사랑, 즐거움과 같은 긍정적인 주제를 다루고 있다. Sheldon, Frederickson, Rathunde, Csikszentmihalyi, Haidt(2000)는 긍정심리학을 최적의 인간 기능에 대한 과학적 연구(the scientific study of optimal human functioning)라고 정의하였고, 이 학문의 목적은 개인, 공동체, 사회가 번영하고, 성공하도록 하는 요인을 발견하고, 촉진시키는 것이라고 설정하였다.

서양에서 개인이 더 잘 살기 위한, 삶의 질을 높이기 위한 학문을 긍정심리학이라고 하는 동안 동양에서는 아무 것도 하지 않고 있었다고 생각하면 오산이다. 이미 동양에는 서양심리학에 말하는 그 삶의 질을 향한 본질을 오래 전부터 추구해왔다. 바로 힌두교와 불교의 전형적인 목적이 그러하다. 힌두교에서는 요가(yoga)라는 수행으로, 불교에서는 부처의 수행을 본받아 많은 수행자들이 인간으로서 최고의 가치를 터득하려고 노력해온 것이다. 그러므로 느리기만 했던 동양 사상의 가치를 이제서야 서양 심리학이 알아차린 것이다. 서양의 긍정 심리학과 불교, 요가는 모두 일상의 삶을 더 풍요롭고, 더 성숙된 행복으로 전환하는 것에 초점을 두고 있다.

동양의 사상에 관심을 가져 온 서양 연구자들은 이미 자신들의 연구에서 동양을 방법을 활용해 왔다. 그 중에서 명상 등의 몰두과정(immersion)을 연구 프로그램에 넣어서 신체적, 심리적 웰빙을 연구하거나, 창의적인 사람들의 작업 과정을 연구한 것이 대표적인 예다 (Benson, 1975, 1987; Csikszentmihalyi, 1990). 오히려 지금의 긍정 심리학은 여러 다른 전통의 문화권에서 오래도록 전해 내려오고 있는 미덕과 가치들을 학문의 주제로 다루고 있는 중이다(Seligman, 2002).

같은 초점을 향해 가고 있는 불교, 힌두교의 요가, 서양의 긍정 심리학의 공통점은 다음과 같이 정리할 수 있다(Levin, 2000).

- 내적 고통을 경감하는 것에 관심을 갖는다.
- 인간 조건에 초점을 두고, 종교적으로 보다는 자연적으로 해석한다는 점에서 인간주의적이고(humanistic), 자연주의적(naturalistic)이다(특히 불교).
- 힘의 매트릭스 안에서 인간 존재를 인과적 틀로 본다. 힘에는 열망(carvings) 또는 동인(drives)이 있고, 생물학과 신념 둘 다에 의해서 생성된다.
- 모든 존재에 대한 연민, 주의, 비조건적인 것을 긍정적으로 여기는 적절함(appropriateness)을 가르친다.
- 성숙과 성장의 이상을 공유한다. 동서양 모두 자기-소유(self-possession)가 커감에 따라 열망과 동요(agitation)를 줄이고, 덜 충동적이게 하고, 덜 집착(애착)하게 하고, 손실에 대한 보다 큰 평정(equanimity)을 갖게 한다.
- 마음이 더 추상적이고, 깊은 수준에서 기능하도록 알려준다. 우리의 깊은 (내적인) 부분은 사고와 정서의 모니터링을 위해서 초인지(metacognition)를 일으켜서 우리 자신의 정신 기능을 관찰할 수 있다.

표면적으로 드러나는 동서양의 두드러진 차이라면 불교와 힌두교의 요가로 대표되는 동양의 심리학이 인간 존재의 최고 목표(해탈 또는 아트만)에 전념했을 때 얻을 수 있는 내적 가치(intrinsic value or inner state)를 중시했다면, 서양의 과학과 심리학에서는 인간의 이해를 통한 결과물(outcome)을 생산하는 것을 강조해왔다는 것이다.

그리고, 동양의 몸짓이 서양의 몸짓과 다름을 구분하는 하나의 예를 제시하겠다. 인류가 몸을 움직여야 했던 이유는 살기 위해서였다. 즉, 생존을 위해서 사냥을 하거나, 집을 만들었고, 땀감을 얻기 위하여 어쩔 수 없는 고된 움직임이 필요했다. 생존이 해결되고 나서는 움직임의 형태가 서양에서는 경쟁을 위하여, 동양에서는 깨달음을 얻는 수단으로 이용되었다. 고대 로마는 동물과 사람의 겨루기, 그리고 사람 간의 겨루기가 극에 달하면서 관람 스포츠의 형태로 변화되었으며, 결국 로마제국의 몰락으로 이어졌다. 그러나 동양은 일찍이 깨달음을 얻기 위한 명상의 방법 중 하나로 의식적인 움직임을 행하였다.

동양에서는 기원 후 1세기경에 중국 정신과 불교 형태의 인도 사상이 접착하였다. 이러한 교류 과정에서 중국은 명상으로 번역되는 찬(Chán)(선(禪)의 중국식 발음)을 발전시켰다. 이

후에 명상은 특별한 정신적 수련법으로 발전하여 인도의 불교 사상에 대응하게 되었다. 1,200년경에는 일본에서 찬을 받아들여 선(禪)의 일본식 발음인 젠(Zen)이란 명칭으로 계속 발전되었다(Capra, 1983).

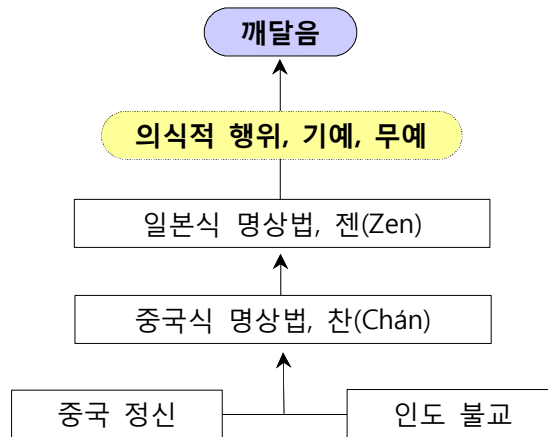
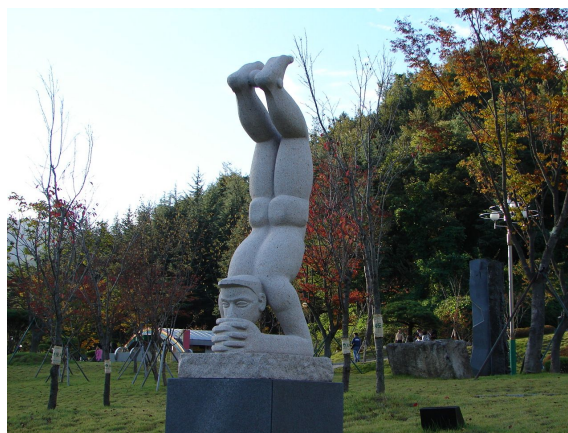


그림9. 동양사상의 실현 과정(안문경, 2004)

동양, 특히 일본의 선사상에서는 앉아서 하는 명상(좌선)을 중요시 하였고, 좌선을 하기 위해서는 바른 자세와 호흡이 가장 중요했다. 이러한 명상을 통해서 궁극적으로는 깨달음을 얻고자 하였고, 득도(得道)는 범사(凡事)에 까지 포함되었다. 동양 문화의 일면을 보여주는 의식적인 행위, 기예, 무예에 해당하는 서예, 원예, 다도, 꽃꽂이, 궁도, 검도, 유도 등을 하는 이유도 결국에는 깨달음을 얻기 위함이었다. 그래서인지 동양, 특히 대승불교의 영향을 받은 중국, 한국, 일본에서 생겨난 스포츠 종목에는 '도(道)'자가 붙는 것들이 있으며, 상대방과의 겨루기 이전에 예의와 정신 수양을 강조하고 있다(Capra, 1983).



(김천 직지사 앞 공원의 조각상, 2005년10월)

그렇다면 깨달음을 얻은 몸짓은 어떠한 특성을 보여주는가? 어려서 보았던 만화 속의 홍길동은 무예에 정통하여 축지법을 쓰기도 하였고, 악당과 싸울 때는 상대방의 시간을 멈춘 후에 재빠른 몸짓을 하여 가격하였다. 최근에 보았던 영화 중 동양 냄새가 물씬 풍기는 「매트릭스」의 '그'도 시간과 공간을 조절하는 깨달음을 얻는 모습을 보여주었다. 시간과 공간을 조절하는 능력을 가진 '그'가 아니라 시공의 초월을 터득할 수 있는 '그'를 찾아 헤매던 주변 인물들로 보아서 아무나 시공을 조절할 수 있게 되는 것은 아닌 듯하다. 아마도 타고난 능력이 있거나 또는 부단한 노력에 의한 것이리라 생각된다.

시공의 초월 또는 조절이라는 신비한 능력은 동양에서는 종교를 통한 득도의 경지에서 체험되었고, 서양에서는 물리학의 발전을 통하여 밝혀졌다. 그래서 동양사상과 서양의 물리학은 궁극적으로 같은 현상을 탐구하고 있는 듯하다(안문경, 2004).