

집중명상(Concentration Meditation:CM)이 심신치유(心身治癒)효과에 미치는 영향 -태국 담마까야(Dhammakaya)사원 명상법 중심으로- The Healing Effects of Concentration Meditation(CM) on Mind-Body - Focusing on Meditation of Dhammakaya Temple -

서병찬

동국대학교 응용불교학

Byung-Chan Seo(sbc6002@hanmail.net)

요약

태국 담마까야(Dhammakaya)사원의 명상수행법은 의식을 집중하거나 비우기 위한 체계적 수행으로 본 연구는 남방불교의 변용된 명상법을 통해서 심신치유에 대한 긍정적 효과를 입증하려고 하는데 그 목적이 있다. 프로그램에 참가한 수행자들에 어떠한 영향을 미치는가를 조사하기 위해 본 연구에서 실험 측정도구는的四무량심 척도와, 영성척도, 간이정신 검사척도, 그리고 혈압계와 맥박계, 체온계, 녹음기 등이다. 전·후의 측정치를 대응 t-검정을 하였을 때, 유의확률 $p < 0.05$ 기준으로 몇 가지 변수들의 전 후 차이가 있었다. 그 결과 영적지지 소척도와 四무량심 척도 간의 유의미한 상관관계가 존재하고 있었다. 또한 인터뷰를 통한 자료를 분석한 결과 명상체험 후 신체·생리적 효과적에서 집중이 잘 되었고 향후 본 명상법을 적극적으로 활용할 의사를 밝히고 있음이 확인하였다. 본 연구에서 사마타적 수행법인 집중명상(CM)법의 긍정적 효과가 있음이 확인되었다. 따라서 집중명상법에 의한 이론적, 실험적 효과를 제시하였다. 이러한 연구들이 축적되고 치유효과로서 집중명상을 통한 후속연구가 이어지기를 기대한다.

■ 중심어 : 담마까야(Dhammakaya) | 만트라(Mantra) | 사마타 집중명상 | 차크라(Chakra) | 태국(Thai) |

Abstract

The purpose of this study is to prove the positive effect of mind and body healing through the modified meditation method of Southern Buddhism as a systematic practice to concentrate or empty consciousness of the Buddhist temple in Dhammakaya, Thailand. To investigate the effects of the program on the participants, the experimental measurement tools in this study include the Immeasurable scale, spirituality scale, simple mental test scale, and blood pressure scale, pulse meter, thermometer, and recorder. When the measured values were compared with the corresponding t-test, there were some differences before and after the measurements based on the significance probability $p < 0.05$. As a result, there was a significant correlation between spiritual support scale and the Immeasurable scale. In addition, the results of analyzing the data through interviews showed that the body and physiologically effective concentration was well after the meditation experience, and the intention to actively utilize this meditation method was confirmed. In this study, it was confirmed that there was a positive effect of the Samata practice method of Concentration meditation(CM), and thus the theoretical and experimental effects of intensive meditation were presented. I hope that these studies will accumulate and follow-up studies will be conducted through intensive meditation as a healing effect.

■ keyword : Dammakaya | Mantra | Samata Meditation | Chakra | Thailand(Thai) |

I. 서론

최근 불교명상이 심신치유효과 및 질병예방에 효과적이라는 임상학적 효능에 대해 선행연구들이 발표되고 있다. 불교명상 프로그램의 연구결과를 분석해 보면, 수드수앙(Sudsuang, 1991)등[1]의 연구는 불교명상을 한 후에 코티솔, 단백질, 혈압, 맥박 수 등의 반응시간에 긍정적 변화가 있었다. 장현갑(2004)은 불교명상 이후 뇌파의 변화와 자율신경계의 회복을 통한 질병예방 및 스트레스관리에 효과가 있었다[2]. Yeragani(2006)은 이러한 결과를 교감신경계의 흥분과 부교감신경계의 안정과 깊은 관계가 있다고 했다[3]. 신경희(2017)는 급성스트레스나 심리적으로 긍정적인 것으로 인식되는 스트레스에서는 교감신경계가 주로 작동하고, 만성적 스트레스나 부정적으로 인식되는 스트레스에서는 코티솔이 주요 역할을 한다고 설명한다[4]. 존 카밧진(Kabat-Zinn J, 2009)[5]의 연구와 이재영(2015)[6]의 연구는 불교명상을 경험한 집단에서 마음 챙김이 증가했다.

안양규(2012)[7]는 명상이 심리적, 신체적, 생리적, 사회적으로 여러 변인에 영향을 준다고 밝히고 있다. 명상이 신체의 여러 질병을 개선하며 면역학적 효과를 보이고 있을 뿐 아니라 우울, 불안, 적개심 같은 부정적 감정을 낮춘다. 반면에 자존감, 영성, 공감 등 긍정적 정서를 높여주며 삶의 질 향상에도 도움이 된다. 서병찬(2018)[8]의 연구도 심리 및 신체, 생리적 효과를 밝히고 있다.

최근 초월명상(Transcendental Meditation : TM)기법과 태국, 미얀마, 라오스, 스리랑카를 비롯한 남방불교국가들의 명상에 대한 임상적 테스트를 시행하면서 명상이 활성화되기 시작하였다. 스트레스 감소 프로그램인 MBSR의 중심에는 초기불교전통의 남방 상좌부 명상법인 사마타(samatha) & 비빠사나(Vipassana)가 놓여 있는 것을 알 수가 있다[9]. 담마까야 명상법은 집중명상(Concentration Meditation : CM)으로 인간의 의식을 집중하거나 비우기 위한 체계적 수행으로 초기 불교전통의 남방 상좌부 전통의 변용된 명상법이다. 이러한 집중명상법(CM)이 현대 심리적 치료나 스트레스 관리 입장에서 서양의학과 불교적 철학을 바탕에 두고

통합되고, 초월명상이나 응용불교명상 또는 마음 챙김 명상과 같이 여러 형태로 변용되어서 주요한 심리치료 기법으로 역할을 하고 있는 현실이다.

태국 방콕외곽의 바툼타니(Klong Luang, Pathumthani)시에 위치한 담마까야 사원의 집중명상 수행방법을 바탕으로 명상활동의 극대화를 위하여 7박 8 일간 집중명상 프로그램으로 구성하였다. 아침과 오전·오후 명상 시간을 배분하고 남방불교 계율에 따라 철저하게 오후 불식(12시 이후는 금식)을 지켰다. 효과검증을 위해 4 무량심 척도 및 영성 척도, 간이정신진단검사 척도 등 설문척도와 신체생리 척도를 활용하여 맥박, 혈압 및 체온을 측정하고 인터뷰를 통한 솔직한 답변으로 효과검증을 하고자 한다. 자료의 처리 분석은 통계 프로그램인 SPSS Window 23.0K를 사용하였다. 실험참여자들을 대상으로 사전 검사와 사후 검사에서 효과검증을 위해 t-검증을 실시하였으며, 통계의 유의수준은 $p < 0.05$ 로 하고 각 변인에 대한 Cronbach's α 값을 통해 신뢰도 분석을 하였다.

국내에서도 대승불교의 참선수행(화두)뿐 아니라 상좌부 불교의 사마타 & 비빠사나 명상법이 활용되고 있다[10]. 초기 불교전통의 남방 상좌부에서의 사마타 & 비빠사나 명상은 집중(止)을 통해서 고요함을 목적으로 통찰(觀)을 함으로써 지혜(知慧)를 구하고자 하는 명상수행 방법이다. 그중 사마타(Samatha)수행법은 마음을 안정시키고 의식을 '지금 여기(Here & Now)'에 고도로 집중¹하면, 우리는 과거의 기억에도 반응하지 않고 미래의 불안에 대하여도 집착하지 않게 된다.

초기불교전통의 남방 상좌부 명상연구의 실천적 방법론 도입이 부족한 현실에서 라오스, 미얀마, 스리랑카 등 남방 상좌부 불교중심의 명상법에 비해, 태국의 명상법이 국내에 소개된 연구는 전무하다. 따라서 본 연구의 특징은 기존의 남방불교 사마타 & 비빠사나 명상 연구들과 다른 태국 담마까야(Dhammakaya)사원의 사마타명상을 적용한 집중명상(CM)수행방법을 사용하여 실험대상자의 심리적, 신체, 생리적 치유효과를 밝히고자 본 연구를 제시하였다.

1 집중(사마타)의 효과 : ❶ 일으킨 주의는 감각적 욕망을 잠재운다. ❷ 머무는 주의는 성냄과 혐오를 가라앉힌다. ❸ 기쁨과 게으름과 혼침을 억제한다. ❹ 행복은 들뜸과 회한을 제거한다. ❺ 한 정점은 의식을 극복한다. 집중은 호흡이나 만트라 같이 하나의 대상에 초점을 맞춘다.

II. 담마까야(dhammadakaya)명상 분석

1. 담마까야 사원의 역사

담마까야사원(Wat² Phra Dhammadakaya)[11]은 태국 방콕 외곽의 콩 루앙 바툼타니(Klong Luang, Pathumthani)시에 위치하며, 명상의 발전자 프라 몽콜렘뎀니(Phra mongkoltheppmuni)³의 명상방법을 우바시가 잔다라 콘녹용(Mahā Ratana Upāsikā Chandra Khonnokyoong)⁴여성(女)수행자⁴[12]와 텡안마하무니(Phra thepyanmahamuni)⁵ 그리고 그들의 제자들에게 의해 태국 불교를 쇄신하고자 1970년 2월 20일 설립된 신흥 불교사원이다[13]. 담마까야 사원은 짧은 기간 동안에 걸쳐 지지자들이 급속히 늘어났으며 현재 사원의 규모가 약 1000에이커⁶로 커졌고 대규모 명상 스타디움 “Maha Dhammadakaya Cetiya”이 세워졌다. 담마까야 사원은 오늘날 태국 불교의 중심 역할에 있으며, 2020년 에는 전 세계 불교도대회(World Fellowship of Buddhists : WFB)를 개최한다.

2. 담마까야 명상법

초기 담마까야 명상의 기원은 왓 빠남 파씨차른(Wat Paknam phasi charoen)[14]⁷의 명상개발자 몽콜렘

뎀니(Phra mongkoltheppmuni, 1884-1959)의 위대한 결의로부터 비롯된다. 그가 담마까야 사원 명상법의 창시자다. 그는 인류의 평화를 위하여 부처님의 법과 명상을 전 세계에 전파하고자 했다. 그 후 1970년부터 담마까야 사원에서 법회나 프로그램을 시작할 때는 항상 대중들에게 이 명상법을 전해왔다.⁸ 그러므로 사원의 성공 비결은 이 명상법 이라고 볼 수 있다. 특히 계율을 중시하며『초전법륜경』⁹을 팔리어(pali)로 공부하며, 삼장(三藏:경, 율, 론)교육과 사마타(Samatha) 명상법을 수행의 핵심가치로 두고 있다.『초전법륜경』은 중도(中道)[15]를 실천하는 팔정도(八正道)를 의미하는데 三學(계, 정, 혜)에 근거한 사마타 명상법을 중심으로 한 집중수행과『청정도론(위수디따가, Visuddhimagga)』에 근거한 삼장교육을 철저히 실천하고 있다.¹⁰

명상법의 특징은 크게 3 단계로 예비 단계, 본 명상 단계, 마무리단계로 구분된다. 예비 단계는 바디스켄 및 몸의 이완을 통해서 긴장을 풀어주고 편안한 자세로 앉아 마음을 안정시킨다. 본 명상단계는 맑고 투명한 수정 공이 몸의 중심위치에 마치 떠있는 것과 같은 상상을 하며 집중케 한다. 동시에 망상이나 잡념, 또는 이리저리 방황하는 생각이 들 때는 수정 공에 집중(concentration)¹¹하여 만트라(mantra)¹² ‘삼마 아라함(sammā araham)’을 ‘불수념(佛隨念, Recollection of the Buddha)¹³의 자세로 외우게 된다[16]. 마무리

2 사찰(절, wat, Thai : วัด).

3 Phra Mongkoltheppmuni(Sodh Candasaro: 10 October 1884 - 3 February 1959) (Thai: พระมงคลเทพมุนี), the late abbot of Wat Paknam Bhasicharoen, was the founder of the Thai Dhammadakaya meditation school in 1914.The Life & Times of Luang Phaw.

4 ‘잔 콘녹용’은 여성 수행자(1909년1월20일 - 2000년9월10일 사망 91세), 메치 잔은 전(前) 왓 빠남 파씨차른사원 주지의 제자였다. 훗날 프라 텡안마하무니스님이 메치 잔의 명칭을 ‘쿤야이 마하 랏따나 우바시가 잔다라 콘녹용(Khun Yay Mahā Ratana Upāsikā Chandra Khonnokyoong)’으로 지었다. Mae ji: 여승, 비구니, 수녀, 여수행자(Thai: แม่ชี).

“남방 상좌부 불교권 예서는 출가자와 재가자의 확연한 구분이 있다. 출가자와 재가자를 구분하는 것은 직접적인 음행의 금지와 허용여부이지만, 담마까야 사원에서는 재가 수행자도 사원에 소속되어 있는 한 철저히 금욕과 결혼을 금지하고 있다.”

5 1963년 당시 차야 분(현재 프라 텡안마하 무니)은 왓 빠남 파씨차른에 메치잔을 찾아가서 스승님으로 요청했다. 후에 텡안마하 무니가 출가하고 담마까야 사원을 함께 설립했다.

6 약 4,046,800 m²

7 Wat Paknam phasicharoen, is a third class royal Buddhist temple located at 300 Ratchamongkolprasat Road, Pak Klong Bhasicharoen Sub-District, Bhasicharoen District, Bangkok.

8 https://www.diri.ac.nz/iourndl.phra_kiattisak_kittianyouniversity_of_otago_An_shigao_and_Early_Chinese_Meditation_Techniques_p.96.

9 『초전법륜경(Dhammadakappavattana Sutta)』은 부처님의 첫 번째 설법(가르침)을 담고 있다.『율장』12.『맛지마 니까야』141.『위방가』,『윗수디따가』,『상웃다 니까야』6 상 11.

10 舍利子รูปเหมือนเป็นเหมือนคนเราทาง Line ID: @d-media. YNB FEB__Lo NO NAME. pdf.

11 서구에서는 집중명상(concentration meditation:CM)으로 번역하고 있다.

12 만트라(의 암송은 대체로 선사시대부터 행해졌다고 한다. 대승의 열불수행은 부처님의 공덕을 떠올리기도 하고, 불-보살님의 명호 하나하나를 지속해서 청명염불을 주로 함.정토교에서는 청명염불을 정토왕생의 정인으로 해석함.

13 불수념(佛隨念 붓다누사띠,budhanussati)은 부처님을 계속(거듭)해서 숙고하는 명상, 따라서 불수념은 부처님의 덕을 떠올리면서 의미를 깊이 새기는 것이다.『앙굿따라 니까야』의『한 가지 법 품, Eka-dhamma vagga』에 자세히 나온다. “비구들이여, 하나의 법이 있어 그것을 닦고 많이 공부 지으면 절대적인 역겨움, 탐욕의 빛바랜, 소멸, 고요함의 지혜, 깨달음, 열반을 얻게 한다. 무엇이 그 하나의 법인가? 그것은 부처님을 계속해서 생각함이다.”

단계[17]는 자애명상(MSC)¹⁴을 통해서 자기 자신을 먼저 사랑하게 한다[18].¹⁵

3. 담마까야 명상수행법

담마까야 명상법은 독특한 수행방법으로 마음을 배꼽 위 손가락 두 개 높이에 해당하는 지점의 몸 속 가운데 두고, 수정 공의 이미지화를 통한 “광명편(光明遍, loka-kasina)집중수행”과 불수념(佛隨念, buddhanusmrti)으로 ‘삼마 아라한(Samma Arahan)’의 만트라를 보조적 수행 방법으로 택한다[19].

3.1 수정 공(광명편 빛)명상

수행자는 ①첫 번째 기본 자리인 콧구멍 앞에 작은 수정 공이 머무른다고 상상한다. 남자는 오른쪽 콧구멍 앞에 그리고 여자는 왼쪽 콧구멍 앞 위치한다[20]. ②두 번째 자리는 자신의 눈 바로 앞에 위치하며 눈 가장자리의 눈물샘이 있는 곳이다. 여기서 두 눈이 코끝에 응시하게 되면 제 3의 눈과 일치시키는 데 도움이 되고 동시에 효과적 집중을 느낀다. 다만 코끝에 머물러 편안한 상태가 되어야 한다[21].¹⁶ ③세 번째 자리는 머리의 중심부분 ④네 번째 자리는 입천장 위 부분 ⑤다섯 번째 자리는 목구멍 부위 ⑥여섯 번째 자리는 배꼽지점의 내부위치, ⑦일곱 번째 자리는 여섯 번째 자리인 배꼽지점의 내부위치에서 자신의 손가락 기준으로 2개

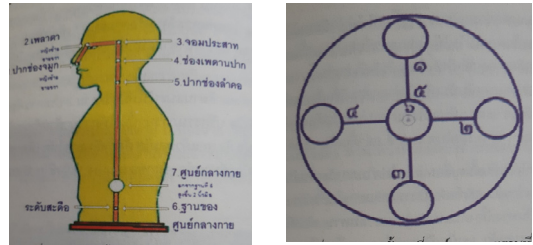


그림 1. 人身側面圖(繫心法)[23] 第七級部分六大分布圖

정도의 높이에 위치하는 몸의 중심지점이다[22].

중요 위치가 몸의 배꼽에서 손가락 2 마디 위 지점에 ‘수정 공(初向光球:광명편(光明遍))’¹⁷을 둔다고 상상한다. 오랜 시간 집중하면 더욱 밝고 투명하며 그 크기가 점점 커지게 되고 정정(正定)에 들 수 있다[24]. 집중의 도구로 수정 공을 사용한 이유는 아라한과에 도달하기 위한 관상(觀想)법으로 몸의 중심지점에서 수정 공의 중심 핵 지점에 멈추고(止),불수념(佛隨念)의 실천을 통한 결과로 삼매증득이 가능하다는 것이다. 이 자리가 우리의 태양 에너지를 흡수하여 몸에 활력을 주고 몸의 중추역할을 하며, 낮은 차크라들의 욕망과 소망을 정화하는 동시에 창조적 에너지를 조절한다.¹⁸



그림 2. 일곱 위치 몸의 중심[25]

3.2 만트라(mantra,진언)

담마까야(Dhammakaya)명상방법에는‘삼마 아라한(Samma Arahan)’ 만트라(진언)를 마음속으로 계속 해

17 담마까야 명상법에서는 초향광구(初向光球)의 “광명편(光明遍)수행”으로 불린다. 범념처(法念處)라고도 부르는데, 멈춤(止)에서 정정으로부터 삼마지(三摩地)가 있어야 얻을 수 있다. 프라몽골 텡무니遺著,『道果之路』, (1995), 12. “又名法就是法念處 觀想「初向光球」,心念 「初向光球」,「초향광구」,中間「正定」,正定,「初向光球」,中間核「止」,「止」,「正定」,「初向光球」,「三藐阿羅漢」, 什麼是「初向光球」,晶瑩明亮皓潔 而無瑕疵”.

18 수정 공이 몸의 중심부에 위치하는 자리는 차크라(Cakra)이론에서 ‘제 3 마니뿌라 차크라(Manipura Cakra)’의 위치와 일치한다. ‘마니뿌라 차크라’는 자아의식과 활력의 장소이며, ‘태양신 경총 차크라’로 알려져 있다.

14 MSC의 자기-자비(self-compassion)는 자기 자신에 대하여 공감하는 것이다. 자기 자비는 세 가지 요소로 구성되어 있다. ① 자기 친절(self-kindness), ②공통적인 인간성(common humanity)으로 이는 사성제 중의 고성제를 뜻함과 같다(고성제는 일체중생이 윤회 속에서 예외 없이 고통 받고 있는 것으로 표현됨), 그리고 마지막으로 ③현재 경험을 평정한 마음으로 알아차리는 것(mindfulness)이다. 이것은 사무량심의 捨無量心に 해당된다.

15 MSC의 자기자비는 자기연민과는 전혀 다른 개념이다. 자기연민은 자기를 희생자라고 믿고 자기 자신이 겪는 고통을 과도하게 여기지만, 자기자비는 왜곡이나 분리감이 없이 인간이 공유하는 경험으로 받아들인다. 또한 자기 자비는 자기 중심성(self-centeredness)과도 다르다. 자신이 다른 사람보다 뛰어나다는 생각보다 타인과의 상호연결성과 동등성을 인식하는 것이 전제이다. “Sabba disa anuparigamma cetasa, Nevajjhaga piyataram attana kvaci, Evam piyo putha atta paresam, Tasma na himse param attakamoti.”

16 “코 끝에 너무 집중하게 되면 제 3의 눈이 안으로 끌어당길 수가 없다” “눈을 크게 뜨면 어떤 일이 벌어질까하는 생각이 들기 시작하는데 하지만 코끝을 응시하게 되면 눈을 크게 뜨지 못하게 된다.”

서 암송하게 하여, 망상(파판차, papañca)¹⁹이나 반추(루미네이션, rumination)²⁰, 또는 불순한 생각이 들 때, 그 불순한 생각을 막기 위한 방법으로 수정 공에 집중²¹하여 '불수념(佛隨念)하게한다[26].²² 『숫타니파타』 「빠라야나와가(피안도품)」에서도 불수념에 대하여 잘 설명하고 있다[27]. 염(念)은 사띠(Sati)의 의미로도 쓰여 진다²³. 사띠에는 '명상 또는 관조의 대상을 마음 속에 담고 있거나 붙들고 있다는 뜻'을 갖고 있다. 수념(anussati)은 불, 법, 승, 계, 보시, 천이며 그밖에 '들숨과 날숨에 대한 알아차림' "죽음에 대한 알아차림" "몸과 관련된 알아차림" 을 포함한다[28].

초기불교의 불수념(佛隨念)이란 여섯 가지 수념(anussati)으로 호흡이나 신체에 대한 사띠와 같이 깨어 있음, 평정, 감각과 의식의 정지, 내적인 고요함, 특별한 지혜, 깨달음, 열반 등 수행의 결과를 가져온다고 이해된다. 『앙굿따라 니까야』 『증일아함경』 제 2권 「광연품」에는 '여섯 가지 대상에 대한 염'과 염불에 대한 설명이 있다[29].

'삼마 아라한(三藐阿羅漢)'을 하는 의미는 수정 공인 초향광구(初向光球)가 투명하지 않거나 불안정 할 때, 지속적으로 염(念)하여 투명하며 명철 되고 집중시키기 위한 것이다[30]. 이것은 만트라(진언)의 도움을 받으며

로 '초월적 의식'²⁴인 사마디(samadhi)²⁵에 도달하려는 최고 실현의 지혜와 영적 필수적인 수단 가운데 하나라고 본다. 이렇듯 담마까야 수행법에서는 맑고 등근 수정 공을 형상화하며 동시에 만트라 명상을 통해서 마음속으로 염송하고 있다[31]. 만트라 암송은 인도 '베다(Veda)'와 '우파니사드(Upanishad)'등 에도 상세히 나타나고 있다[32].

담마까야 명상이 수정 공을 이용한 "광명편(光明遍)수행"과 불수념(佛隨念)의 '삼마 아라한의 만트라명상'은 강한 집중명상(Concentration Meditation:CM)으로 사마타명상에 속한다. 집중(사마디, samadhi)을 통하여 최고의 행복을 얻고 삶을 유익하게 만들어 주며²⁶ 타인에게 도움을 줄 수 있고, 진정한 자신의 내면에 평온과 평화를 가져온다.

3.3 담마까야 명상법의 치유효과

기존 연구들은 불교명상이 심신치유 및 질병예방에 효과적이라고 발표하고 있다. 수드수앙(Sudsuang, 1991)[33] 등의 연구나 이흥경(2013)[34], 서병찬(2016)[35]등은 불교명상을 통한 혈청의 코티솔, 맥박, 혈압 등 신체 생리 및 심신의 안정에 효과가 있었다. 장현갑(2004)의 연구는 불교명상후 뇌파의 변화와 자율신경계의 회복을 통한 질병예방효과 및 스트레스관리에 효과가 있다고 한다[36]. Yeragani(2006)은 이러한 결과를 교감신경계의 흥분과 부교감신경계의 안정과 깊은 관계가 있다고 한다. 이상의 연구들은 불교명상을 통한 집중명상(사마타)과 통찰명상(비파사나)을 포함한 연구였다. 그러나 본 연구에서는 이들과 차별화된 집중명상법을 통

19 '망상(파판차, 'papañca)'은 대승경전에서 '회론' 또는 '유히'로 해석한다. 비구보디(Bhikkhu Bodhi)스님은 '심리적 확산'으로 번역. Bhikkhu Nanamoli and Bhikkhu Bodhi, (1995), 1204, fn 229.

20 반추(rumination)는 지나간 사건이나 자신의 부정적인 모습을 반복적으로 생각하는 사고 작용.

21 집중명상(concentration meditation:CM)에서는 추론적 사고는 차단(obstructed)되고 생리적인 측면에서 단어 하나를 반복해서 외우면 심장박동속도와 호흡속도 그리고 신체적 각성치를 감소시켜 이완반응을 이끌 수 있다.

22 『반주삼매경(般舟三昧經)』등은 중국의 초기 선경(禪經)으로 혜원(慧遠, 335-417)에게 큰 영향을 주었는데 오늘날의 염불과는 다른 선법이 가까웠다. 반주삼매란 '현재의 붓다가 현전하는 삼매'를 말한다. 마음속으로 붓다를 지속적으로 관상하는 불수념(佛隨念 buddhanusmrti)의 실천을 통한 결과로 삼매증득이 가능하다는 것이다. 만트라를 통한 생각의 흐름을 끊도록 훈련시키는 방법을 제시하고 있다.

23 사띠 속에는 수념의 요소가 있음을 '실일체유부'의 유식논자들은 인정하고 있다. 초기경전인 『앙굿따라 니까야』에도 '불수념'이 '사띠'의 하나로 이해되고 있다. "비구들이여, 계발하고 발전시키면, 깨어있음으로 평정[감각과 의식]의 정지로, 내적인 고요함으로, 특별한 지혜로, 깨달음으로, 열반으로 인도하는 한 가지가 있다. 그것이 무엇인가? 부처님, 부처님의 가르침, 승가, 계, 보시, 하늘, 호흡, 죽음, 신체, 내적인 고요함에 대한 사띠 이다."

24 『화엄경』 초회 「6품」에서 보현보살은 삼매를 자타불이의 힘으로 이루어지고 있다고 말한다. 즉, 부처님의 위신력(緣)과 비로자나 불의 본원력, 그리고 보현보살의 행원력(因)에 의해서 삼매가 이루어진다고 할 때, 바로 이 만트라(진언)의 힘을 빌어서 초월적 힘을 통하여 삼매(사마디)에 도달하려는 수단을 말한다.

25 '사마디(samadhi)의 음사로 삼매, 삼마제, 사마타, 디야나, 선나 등으로 불리며, 삼마지(三摩地)로 이해되기도 한다. 의역으로 심일경성(心一境性)의 상태로 정(定)이라 번역되고 지(止), 정려, 사유수, 정정 등으로 불리기도 있다."

26 1967년 허버트 벤슨(Huerbert Benson)에 의한 초월 명상(Transcendental Meditation : TM)은 수행자를 대상으로 연구한 결과, 명상전과 후에 혈압, 심박 수, 체온 등 생리현상의 변화가 뚜렷함을 밝혀냈다. 벤슨은 심신의학의 개척자로서 종교명상이 건강에 지대한 영향을 끼친다는 것을 과학적으로 증명했다. '허버트 벤슨'이 이용한 초월명상은 만트라가 주된 명상법이다.

한 심신치유효과를 입증하는데 그 목적이 있다.

집중명상과 심신의 연결성에는 차크라를 통하여 심리적, 감정적, 생리적 연관성도 검토해볼 수 있다. 담마까야 명상법에서 수정 공이 몸의 중심부에 위치하는 이 자리는 '제 3 마니푸라 차크라(Manipura Cakra)'의 위치와 일치 한다[37]. 하리쉬 요하리(1996)[38]는 차크라(Cakra)이론[39]에서 이러한 차크라는 교감신경계와 부교감신경계와도 상호관계를 맺으며 온몸 구석구석까지 연결을 맺고 있다.²⁷ '마니푸라 차크라'는 자아의 의식과 활력의 장소이다. '태양신경총 차크라'로 불리는데 낮은 차크라들의 욕망과 소망을 정화하는 동시에 창조적 에너지를 조절한다. '수정 공'이 머무는 중요 위치가 태양 에너지를 흡수하여 몸에 활력을 주고 중추역할을 하며, 화가 날 때나 불안하게 되면, 위장과 간장의 스트레스가 발생하게 되어 건강을 해치게 된다[40]. 생리학적 측면에서 볼 때는 위장, 비장, 췌장, 간장 등 주요 내장 기관을 관장하며, 체내의 소화와 열을 조절하는 곳이다[41]. 차크라 이론은 현대 의학과도 밀접한 연관이 있다²⁸. 또한 불수법의 만트라라는 최고의 행복과 삶을 유익하게 만들어 주며, 이타심의 발현과, 자신 내면에 평온과 평화를 가져온다.

존 카밧진(2011)은 호흡 수련을 통해 마음에서 일어나는 망상이나 생각들을 알아차리고 그것에서 벗어날 수가 있도록 집중명상을 하면 심신의 안정을 얻을 수 있다고 한다[42]. 집중명상은 명상의 시작에서 끝까지 한 대상에 마음을 집중시키는 것이다. 집중명상을 실시한 서병찬(2018)의 연구에서 인터뷰를 통한 검증에서 신체·생리적으로 긍정적 치유효과를 밝히고 있다[43].

III. 집중명상(CM) 분석

1. 사마타(samatha)명상 의미

27 "차크라(Chakras)'는 물질적인 또는 정신의학적인 견지에서 정확히 규명될 수 없는 인간 정신의 중심부로 '수크시마 프라나(sukshma prana: 미세한 氣)라는 미세한 생명력이 활동하는 장소이다."

28 스트레스는 심리적인 것이지만 육체와 연결시켜 '7개의 차크라 이론'으로 설명 가능하며, 정신신경면역학(PNI)과 인도명상이론에서 중요한 부분이다.

경전에서는 많은 불교명상법을 제시하고 있지만 크게 두 가지로 분류하는데 첫째는 특정한 대상에 마음을 집중시키는 사마타(Samatha)수행법으로 서구에서는 집중명상(Concentration Meditation:CM)으로 번역하며, 둘째는 대상의 본질을 알아차립하는 비파사나(vipassana)명상으로 통찰명상(insight meditation)으로 번역되고 있다. 그중 집중명상인 사마타명상에 대하여 살펴본다. 사마타(samatha)란 삼매(三昧)²⁹를 일으키는 구체적인 수행방법이다. 따라서 사마타는 고도의 집중작업³⁰이며, 하나의 대상에 수행자가 집중해서 진전이 있는 경우에 니밋따(nimitta, 表象)를 경험을 하게 된다. 이러한 니밋따(表象)의 발생은 선정으로 몰입하기 위해 반드시 필요하다. 사마타는 비파사나를 계발하기 위한 매우 중요한 토대이기도하다[44].³¹ 『앙굿따라니까야.(Anguttara Nikaya)』에는[45]. "삼매를 완성하지 않고 지혜를 완성한다는 것은 불가능하다"라고 밝히고 있다. 『상윳따니까야(Samyutta Nikaya)』에서 "비구들이여 삼매를 닦아라.³² 삼매를 증득한 비구는 법(法)을 있는 그대로 볼 수 있다"³³.

사마타 수행에서는 강한 집중이 필요하다. 청정도론 『위수디따가(Visuddhimagga)』, 『맛지마 니까야』[46]에서도 사마타에 대하여 설명하고 있다. 초기불교경전 『입출식념경(入出息念經)』에는 호흡 수련을 통해 마음에서 일어나는 망상이나 생각들을 알아차리고 그것에서 벗어날 수가 있도록 집중을 위한 호흡명상을 하고 있다[47]. 사마타³⁴에서도 호흡명상법이 필수적이다.

29 명상의 최고단계를 말하며, 집중으로 가득 찰 때, 즉 명상이 매우 깊고 강렬해서 거기에는 집중되는 대상 이외 아무것도 없는 그 상태를 삼매(三昧)라 한다.

30 사마타(samata) : 멈춤, 그침, 평온이란 뜻으로 부처님께서 가르치신 40가지 명상주제중 하나에 마음을 집중하여 선정을 닦는 수행법을 말함.

31 『맛지마 니까야』에 "나는 사마타와 위빠사나를 계발하지 않았다." 라고 하면 그는 사마타와 위빠사나를 계발하도록 노력해야 한다.

32 『상윳따니까야(Samyutta Nikaya)』, 제1장 「하나의법 품」 "비구들이여 들숨날숨에 대한 마음 챙김을 통한 삼매를 닦고 공부하지 않으면 큰 결실이 있고 큰 이익이 있다 "

33 "Samadhim, bhikkhave, bhavetha, Samahito, bhikkhave, bhikkhu yathabbutam pajanati"

34 초기불교경전 『담마파다』, 『숫타니파타』 등에서는 "사마타(samatha), 비파사나(vipassana)"란 단어와 해석은 없다. 사마타와 비파사나를 상대적인개념으로 등장시킨 것은 후기 아가마적 요소로서 시간이 지나면서 『앙굿따라 니까야』 등에서 정리되어 나타나고 있는 것을 볼 수 있다.

호흡을 지켜본다는 것은 무의식적으로 일어나는 현상에 대한 마음에 집중되어 자신의 지금현재 존재대상을 알 수 있는 수행방법이다. 따라서 사물에 대한 명료한 시각이 가능해진다.

2. 담마까야 집중(사마타) 수행

초선법륜경의 중도(中道)는 팔정도를 의미하는데 [48]. 三學(계, 정, 해)중에서 삼매를 통한 마음이 하나의 대상에 집중된 상태로 수행에 방해가 되는 해로운 마음이 사라지고 다섯 가지 장애(nivarana)³⁵를 제거하여 초선정 이상의 4선(禪)을 구축하여 머무는 것을 바른 삼매라고 한다. 이상 다섯 가지가 제거되면 다섯 가지 선지요소³⁶가 자리하게 된다. 사마타 수행은 대상이 일정하고 바뀌지 않으며 동일하다. 사마타 수행의 키워드는 니뫼따(nimitta) 즉, 표상(表象)이다. 담마까야 명상 방법에서는 철저하게 사마타에 초점을 두고 있음을 강조한다[49].³⁷ 담마까야 수행의 키워드는 “광명편(光明遍)수행”으로 니뫼따(nimitta)에 집중[50]³⁸되어 있다. 미얀마 파옥 수행³⁹에서의 니뫼따는 보통 빛을 말하지만 담마까야 명상법에서는 수정 공을 떠올리면서 그곳에 집중하는 것이다. 하지만 꼭 수정 공이 아니라도 부처님의 상호나 태양의 빛까지도 포함된다. 이와 같이 수정 공을 이미지화한 “광명편(光明遍)수행”과 함께 불수념(佛隨念)의 자세로 ‘삼마 아라한(Samma Araham)’ 만트라 명상을 하게 된다. 이러한 만트라는 삼매(三昧)를 증득하는 강한 집중명상(CM)수행법으로서 사마타(Samatha)에 속한다. 사마타 수행에 의해 마음(citta)과 마음의 해탈(심해탈, ceto-vimutti) 즉, 삼

35 다섯 가지 장애란 첫째, 감각적 욕망이고, 둘째, 성냄과 악의, 셋째, 혼침과 졸음, 넷째, 들뜸과 회한, 다섯째, 회의적 의심이다.

36 일으킨 생각(vitakka), 머무는 생각(vicara), 희열(piti), 행복(sukha), 마음의 한 정점(ekaggata)

37 『숫타니 파타』의 「피안 가는 길에 대한 마무리 경」에 불수념의 수행사례가 나타난다. “바라문이며, 나는 방일함이 없이 밤낮으로, 마음으로나 욕안으로나 그분을(붓다)봅니다. 그분을 예배하면서 밤을 보냅니다. 그러므로 생각건대 그분을 떠나 살고 있는 것이 아닙니다.”

38 “마지막에 당신의 생각이 몸 중앙에 빛나는 수정 불빛만 가지게 된다. 이러한 현상이면, 순수한 행복과 평온을 얻게 된다.” 양성민 옮김(2009), 『평화의 태양』.

39 국내 파옥 사야도 명상센터가 들어와 있다. 붓다선원, 네이버카페 <http://www.붓다선원.com>, 세나니승원(Senani Vihara), 부산광역시 서구 중앙공원로 21-11 : <http://cafe.daum.net./Senani>

매(定, samādhi)와 연결 지어진다. 그러므로 담마까야 집중 사마타 수행은 삼매를 통한 최고의 행복을 얻고 삶을 유익하게 만들어 주며, 타인에게 도움을 줄 수 있고, 진정한 자신의 내면에 평온과 평화를 가져온다고 볼 수 있다.

VI. 담마까야 집중명상수행의 효과

1. 연구설계

본 연구의 목적은 남방불교명상 프로그램의 변용인 태국 담마까야 명상프로그램 참여자들을 대상으로 실험 전·후 정신적, 신체적 변화에 차이가 있는지를 설문 척도와 신체맥박, 혈압 및 체온을 측정하여 효과를 검증하고, 인터뷰를 통한 참여자의 솔직한 답변으로 효과를 확인 하고자 한다.

2. 연구대상

2.1 연구대상자 선정

○○대학교 ○○○에 재학 중인 학생 14 명을 대상으로 2019년 1월 4일부터 2019년 1월 11일까지 7박 8일간 태국 담마까야 사원의 집중명상수행프로그램에 따른 수행체험을 할 수 있는 자로 한정하였다. 하지만 실험도중 혈압 약 복용자 2 명과 설문지 응답자 중 부적격자 1명 등 총 3 명을 실험대상자로 부적합하다고 판단하여 연구 대상자에서 제외하고 11명을 최종 연구대상자로 선정하였다.

2. 2) 프로그램 구성

태국 담마까야 명상수행 체험 후 명상적 치유효과 및 정신적 신체적 효과를 평가하기 위한 것이므로 [표 1]과 같이 본 연구의 결과에 영향을 미치지 않도록 명상수행에 적합한 활동을 구성하였다⁴⁰.

40 태국 담마까야 재단(Dhmmmakaya Foundation) 명상수행 커리큘럼에 따라 프로그램은 운영되었으며, 집중수련 동안에는 남방계율에 따라 오후불식(午後不食)을 원칙으로 저녁식사는 먹지 않음.

표 1. 담마까야 집중 수행 프로그램의 개요

시간	오 전	시간	오 후
5:00	기상 및 세면	13:00	담마까야 명상法
5:30	새벽예불(만트라)	16:00	자 유 시 간
6:00	집중명상	18:00	저녁예불(만트라)
7:00	아 침 식 사	18:30	집중(수정 빛명상
9:00	집중명상	19:30	수행 점검 및 토의
11:30	점 심 식 사	21:00	취 침

2.3 연구대상자 일반적 특성

성별, 연령, 학력 등 인구통계학적 변인에 의한 영향력을 방지하기 위해 조건이 비슷한 불교신자들로 구성하였으며 프로그램 참여자의 인구통계학적특성은 [표 2]과 같다.

표 2. 프로그램 참여자의 인구통계학적 특성

응답자 특성		사례수	%
전 체		11	100.0
성별	남성	6	54.5
	여성	5	45.5
연령	30대 이하	4	36.4
	40대	5	45.5
	50대 이상	2	18.2
학력	대학교 재학	7	63.6
	대학교 졸업	1	9.1
	대학원 재학	2	18.2
	대학원 수료&졸업	1	9.1
종교	불교	11	100.0
	10년 미만	2	18.2
수행기간	10-20년 미만	2	18.2
	20년 이상	7	63.6
	학생(대학/대학원)	4	36.4
직업	학생(승려)	6	54.5
	대학원(프리랜서)	1	9.1

3. 연구(측정)도구

3.1 척도의 이론적 근거

7 박 8 일간의 담마까야 집중명상프로그램이 참여 전·후에 정신적, 신체적 변화에 어떠한 차이가 있는지 효과검증을 위해 사무량심 척도 및 영성 척도, 간이정신진단검사 척도 등 설문척도와 신체·생리 척도를 활용하여 맥박, 혈압, 체온을 측정하고 참여자의 인터뷰를 통한 솔직한 수행경험으로 효과검정을 하고자 한다.

(1) 사무량심(四無量心)척도

무량심(無量心)은 불교의 주요개념중 하나이다. 사무량심(四無量心)은 모든 중생에게 즐거움을 주고 괴로움과 미혹을 없애기 위해 보살이 가지는 자비심으로 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)의 네 가지 무량한 마음을 말한다. 무량(無量)이란 너무 많아서 헤아릴 수 없다는 뜻이고, 무량심(無量心)이란 중생들을 향한 수행자의 한량 없는 자비사랑의 마음가짐으로, 불자의 첫째 덕목이다 [51]. 자비의 의미는 사랑과 불쌍히 여김이지만, 이에 앞서 자비가 불교에서 추구하는 최우선 가치임을 알아야 한다[52].

본 연구에서 사용한 척도는 김완석 외 사무량심 척도 가운데 자(慈)무량심 3문항⁴¹, 비(悲)무량심 3문항⁴², 희(喜)무량심 3문항⁴³, 사(捨)무량심 3문항⁴⁴을 각 3개의 하위요인으로 총 12개의 문항을 5점 척도에 의해 측정하도록 하였다. [표 3]과 같이 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .953 이다.

표 3. 사무량심(四無量心)척도의 내적 일치도

척도	문항	문항수	내적 일치도
사무량심	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	12	.953

① 자무량심(慈無量心)

자무량심(慈無量心)은 사무량심 가운데 첫 번째 마음가짐이다. '자무량심'은 순수한 우정을 나타내는 깊이 감싸주는 마음으로 해석할 수 있다. 사용한 척도는 자(慈)무량심 3문항⁴⁵을 사용하였으며, 5점 척도에 의해 지난 2 주간을 돌이켜볼 때 느낌을 측정하였다.

② 비무량심(悲無量心)

두 번째 마음가짐인 비(悲)는 슬프다는 뜻으로 비심(悲心)은 즉, 모든 생명의 고통을 가엾게 여기는 마음

- 41 ①나는 다른 사람에게 사랑을 느꼈다. ②친절히 대했다. ③이해하려 했다.
 42 ①나는 다른 사람에게 연민을 느꼈다. ② 어려움에서 벗어나길 바랐다. ③ 걱정해 주었다.
 43 ① 나는 다른 사람의 성공을 함께 기뻐했다. ② 칭찬했다. ③ 행복하기를 바랐다.
 44 ① 나는 다른 사람을 볼 때, 평정심을 느꼈다. ② 평온함을 느꼈다. ③ 수용했다.
 45 ①나는 다른 사람에게 사랑을 느꼈다. ②친절히 대했다. ③이해하려 했다.

로써, 모든 사람들이 ‘괴로움에서 벗어나기를’ 이라는 해로움과 괴로움을 없애려 하는 마음상태를 *비(Karuna)*라고 해석한다. 본 연구에서는 *비(悲)무량심* 3 문항을 측정하였다.

③ 희무량심(喜無量心)

세 번째 마음가짐인 *희무량심(喜無量心)*은 중생으로 하여금 고통을 버리고 기쁘고 좋아한다는 뜻으로 *락(樂)*을 얻어 *희열*하게 하려는 마음가짐으로서 처음에는 친한 사람으로부터 시작하여 점점 다른 사람에게까지 미치게 한다. 본 연구에서는 *희(喜)무량심* 3문항을 사용하였다.

④ 사무량심(捨無量心)

*사(捨)*는 ‘버리다’ 또는 ‘배풀다’란 뜻으로 집착심을 버리고 애증친원(愛憎親怨)의 마음 없이 평등함, 평안함, 수용을 의미한다[53]. *사무량심(捨無量心)*척도는 하위 3개의 척도⁴⁶로 구성되어 있다.

이상에서 본 연구는 불교적 명상프로그램을 통하여 자비와 이타적인 항목을 기존에 타당성 검증을 받은 불교의 무량심(無量心)개념에 기반 한 사무량심척도를 사용하였다.

(2) 영성경험척도 개정판(SEI-R)

영성경험척도 개정판(SEI-R)은 영성의 발달이론에 기초하여 영적 성숙의 수준을 측정하며, 영성경험척도(Genia,1991)는 개정 시 요인분석의 과정을 통해 총 23 문항으로 구성되었다. 본 연구에서는 강계남[54].이 변안한 영성 경험척도 38 문항 중 개정판에 수록된 23 문항만을 사용하였다. SEI-R은 13 문항의 영적 지지척도 (Spiritual Support: SS)와 10문항의 영적 개방성척도(Spiritual Openness ; SO)라는 2가지 하위 척도로 이루어져 있다. 각 문항은 개인의 영적경험에 대한 문항으로 ‘전혀 동의하지 않음’을 나타내는 1 점 에서 ‘매우 동의함’ 을 나타내는 6점까지 평정한다. [표 4]와 같이 역 채점 문항은 총 4 개로 영적 개방성의 1 번, 3번, 7번, 10번 문항이며, 하위척도별로 문항 점수 들

을 합산하여 총점 을 구한다. 점수가 높을수록 영적 지지와 개방성이 높다는 것을 의미한다. 영적경험척도 개정판의 내적 일치도(Cronbach’s α)는 영적 지지가 .95, 영적 개방성이 .86로 양호하였다. 본 연구에서의 내적 일치도(Cronbach’s α) 는 영적지지가 .857. 영적개방성이 .608로 나타났다.

표 4. 영적경험척도의 내적 일치도

척도	문항	문항수	내적 일치도
영적 지지	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	13	.857
영적 개방성	1*, 2, 3*, 4, 5, 6, 7*, 8, 9, 10*	10	.608

(3) 간이정신 진단 검사(Symptom Checklist 90 Revision: SCL-90-R)[55].

본 연구에서는 Derogatis, L. R.(1977)와 그 동료들이 개발한 자기보고식 다차원 증상목록 검사를 김광일 · 김재환 · 원호택(1984)에 의해 수정 변안하여 타당화 되어진 SCL-90-R을 사용하였고, 임상면담의 보조수단으로 개발한 자기 보고형 평정척도이다. 총 90개 문항으로 구성되어 있으며, 소척도의 내용은 불안척도, 우울 증척도, 편집증척도, 신체화척도, 정신증척도, 예민성척도 등이다. 지난 7일 동안 경험한 증상정도에 따라 “전혀 없다”의 0점에서부터 “약간 있다” 1점, “보통정도” 2 점, “꽤심하다” 3점, “아주 심하다”의 4점까지 5점 리커트(Likert)식 척도이며 타당도는 지난 20년간 임상연구 결과 타당도가 높은 결과를 보이고 있다. 사무량심 및 영성 척도, 간이정신진단검사척도 등 각 변인에 대한 신뢰도는 Cronbach’s α 값을 통해 수행하였다.

(4) 신체생리 척도

신체 생리적 수준에서 명상의 심리적 안정감과 정서 조절의 효과는 지속적인 명상이 내분비 호르몬 분비와 관계있는 변연계, 시상하부, 뇌하수체, 송과선과 내분비선의 기능을 부활시켜 활동을 자극하고, 부교감신경계의 작용을 활성화 시키는 대신 교감신경계의 기능을 억압시킨다. 때문에 스트레스 반응을 억압하고, 이완반응을 증가시켜서 편안한 신체적, 정신적 상태를 이끈다

46 ① 나는 다른 사람을 볼 때, 평정심을 느꼈다. ② 평온함을 느꼈다. ③ 수용했다.

[56]. 참여자를 대상으로 사전검사와 사후검사에서 측정된 맥박, 혈압, 체온 등에 대하여 t-검증을 실시하였다. 체온의 변화는 실험 전·후 측정결과 변화가 유의하게 나타났으며, 특히 명상 수행기간 동안에도 2시간 명상 후 체온의 변화측정결과 체온이 상승하는 효과가 확인되었다. 또한 맥박 수는(사전이 83.18 ± 8.4회, 사후가 77.81 ± 8.69)로 맥박이 낮아졌다. 혈압의 경우 수축기혈압(사전 113.545 + 13.786 vs 사후 112.909 + 17.253, p= 0.883)과 이완기 혈압(사전 71.182 + 8.919 vs 사후 74.090 + 12.652 p= 0.275)이 수행프로그램 실시 전에 비하여 실시 후 유의하게 낮은 수치를 보였다.

3.2 실험방법

실험에 사용된 처치도구는 담마까야 명상프로그램으로 7박 8일간 진행되었다. 대상자 중 최종 11명을 실험 전·후 각각 혈압, 맥박, 체온을 측정하고 심리지도들에 대한 측정은 자기기입식 설문항목에 기입하도록 하였다. 또한 실험대상자 각각의 동참의사를 확인한 후 2회의 인터뷰를 통한 신체·생리적 설문작업을 진행하였다. 검사 도구는 혈압계, 맥박계, 체온계, 자기기입식 설문지, 녹음기 등이다.

V. 연구결과 및 논의

1. 연구 결과

실험참가자들의 평균연령은 40.3 세였다. 평균 체온은 실험 전(36.1 ± .649) vs 수행 후(36.6 ± 0.220) 체온의 변화가 있었다. 맥박 수는 사전(83.2 ± 8.4) vs 사후(77.8 ± 8.69) 회로 맥박이 낮아졌다. 혈압은 수축기(사전 113.54 ± 13.78 vs 사후 112.90 ± 17.20. p= 0.883) 과 이완기(사전 71.18 ± 8.90 vs 사후 74.09 ± 12.65. p= 0.275)로 유의한 결과는 아니다. 간이정신분석척도(사전 1.518 +.486 vs 사후 1.242 + .285, p= 0.007)에서도 유의한 수치를 보이고 있으며, 四무량심척도(사전 3.871 + 0.881 vs 사후 4.242, + 0.489 p=0.026)에서도 유의한 수치를 나타내고 있다. 따라서 그 평균과 표준편차는 [표 5]와 같다.

표 5. 실험 전/후 차이와 유의확률

변수명	평균	N	표준 편차	평균의 표준오차	유의 확률 (양쪽)	
체온	전	36.055	11	.6486	.1956	0.007
	후	36.636	11	.2203	.0664	
맥박	전	83.182	11	8.4949	2.5613	0.015
	후	77.818	11	8.6927	2.6209	
혈압_최고치	전	113.545	11	13.7867	4.1568	0.883
	후	112.909	11	17.2537	5.2021	
혈압_최저치	전	71.182	11	8.9198	2.6894	0.275
	후	74.090	11	12.6527	3.8149	
영적지지 소척도	전	4.3706	11	.91911	.27712	0.624
	후	4.4476	11	.96004	.28946	
영적 개방성 척도	전	3.7697	11	.68855	.20761	0.365
	후	3.6818	11	.62581	.18869	
간이정신 분석 척도	전	1.5182	11	.48621	.14660	0.007
	후	1.2424	11	.28514	.08597	
四무량심 척도	전	3.8712	11	.88142	.26576	0.026
	후	4.2424	11	.48941	.14756	

이들의 영성척도에서는 하위변인인 영적지지소척도와 개방성척도의 두 가지를 측정 하였다. 영적지지소척도(사전 4.370 + .919 vs 사후 4.447 + .960, p= 0.624) 과 영적 개방성 척도(사전 3.769 + .6885 vs 사후 3.681 +.6258) 측정치를 대응 t-검증을 하였을 때, [표 5]에 제시한 바와 같이 유의확률 p <0.05 기준으로 몇 가지 변수들의 전 후 차이가 있었다. 체온(사전이 36.1, ± 0.649, 사후가 36.6, ±0.220) 및 맥박(분당 사전이 83.2, ±8.4회, 사후가 77.8, ±8.69회)의 실험 전·후 측정결과 유의하게 나타났다.

본 연구에서 영성경험척도와 四무량심 척도 간의 유의미한 상관관계와 체온과 맥박, 그리고 혈압의 상관관계를 분석하고자 사전과 사후 반복측정 하여 그 결과를 [표 6]에 제시하였다. 체온과 맥박 간에는 사전 측정결과 유의미한 상관관계가 존재하고 있었다. 사후의 검사에서도 양(+)의 상관관계를 보이고 있으므로 유의한 상

관관계가 있다. [표 6]에 나타난 바와 같이 영적지지도 척도와 사무량심 척도 간의 유의미한 상관관계가 존재하고 있었다,

표 6. 각 변인들 간의 상관분석표

변인	1	2	3	4	5	6
1. 체온	1					
2. 맥박	.317	1				
3. 영적지지도	.014	-.253	1			
4.영적개방성	.522	.121	.054	1		
5.간이정신분석	.427	.281	.168	.230	1	
6. 사무량심	-.147	-.534	.626*	-.100	-.319	1

* $p < .05$

영적 개방성, 간이정신분석, 사무량심 척도 변수들과 종속변수인 영적지지도간의 다중회귀분석을 실시한 결과, 변수들 간의 영향력을 [표 7] 모형 안에서 해석하면, 사무량심 변수만 유의확률 $p < 0.05$ 로 종속변수인 영적지지도에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

표 7. 영적지지도에 대한 다중회귀분석

		비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
		B	표준오차	베타		
사전	(상수)	-4.073	3.078		-1.323	0.227
	영적 개방성 척도	0.367	0.406	0.240	0.905	0.396
	간이정신분석 척도	1.324	0.915	0.393	1.447	0.191
	사무량심 척도	1.302	0.537	0.664	2.426	0.046
	R-square	0.532		수정된 R제곱		0.331
		비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
		B	표준오차	베타		
사후	(상수)	-0.025	1.942		-0.013	0.990
	영적 개방성 척도	0.049	0.350	0.037	0.141	0.892
	간이정신분석 척도	0.759	0.521	0.401	1.456	0.189
	사무량심 척도	0.790	0.281	0.757	2.810	0.026
	R-square	0.544		수정된 R제곱		0.348

종속변수 : 영적지지도 소척도

2. 논의

본 연구는 7박 8일간의 담마까야 집중 명상프로그램이 간이정신진단검사, 영성, 사무량심 및 신체·생리적 변화에 어떠한 차이가 있는지 효과검증을 목적으로 진행되었다. 분석결과 명상프로그램 참여 후 영성의 하위

변인인 영적지지도와 사무량심, 신체·생리에는 유의한 변화가 있었으며, 영적 개방성과, 간이정신분석, 혈압 등 측정변수에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 전·후의 측정치를 대응 t-검정을 하였을 때, 체온(사전이 36.1, \pm 0.649, 사후가 36.6, \pm 0.220) 및 맥박(분당 사전이 83.2, \pm 8.4회, 사후가 77.8, \pm 8.69회)의 실험 전·후 측정결과 유의하게 변화가 나타났다. 상관분석을 실시하고 그 결과를 살펴볼 때, 체온과 맥박 간에는 사전 측정결과 유의미한 상관관계가 존재하고 있었다. 사후의 검사에서는 양(+)의 상관관계를 보이고 있으므로 유의한 상관관계가 있다. [표 6]에 나타난 바와 같이 영적지지도 소척도와 사무량심 척도 간의 유의미한 상관관계가 존재하고 있었다, 또한 다중회귀분석을 통한 변수들 간의 영향력을 해석을 해보면, 사무량심 변수만 유의확률 $p < 0.05$ 로 종속변수인 영적지지도에 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 그리고 표준화 계수의 베타($B=0.757$)값은 높게 나타내고 있다. 이러한 배경에는 사무량심척도의 내적일치도가 .953으로 높게 나타난 것에서 볼 수 있듯이 사무량심의 의미대로 모든 중생에게 즐거움을 주고 괴로움과 미혹을 없애기 위해 보살이 가지는 자비심의 무량한 마음의 반영으로 해석되어 진다.

담마까야 불교명상 프로그램에 기초한 “7박 8일 간의 수행체험 프로그램”이 신체·생리에 끼친 영향을 볼 때, 이는 상당히 고무적이다. 인터뷰를 통한 조사에서도 신체·생리적 효과를 긍정적으로 설명하고 있다. 분석결과에서 긍정적 변화가 나타났다. 따라서 향후 본 명상 방법에 집중하여 적극적으로 수행할 의사를 밝히고 있음이 확인되었다.

IV. 결론

본 연구는 태국의 방콕외곽 ‘콩 룡 바툼타니 (Klong Luang, Pathumthani)’에 위치한 담마까야 사찰과 그 주변 환경에서 7박 8일 동안 수행한 집중명상프로그램이 간이정신진단검사, 영성, 사무량심 및 신체·생리적 변화에 어떠한 차이가 있는지 효과검증을 목적으로 진행되었다. 실험 전·후의 연구결과, 대응 t-검정을 하였

을 때, 유의확률 $p < 0.05$ 기준으로 몇 가지 변수들의 전·후 차이가 있었다. 분석결과 담마까야 집중 명상프로그램 참여 후, 영성척도의 하위변인인 영적지지와 사무량심, 신체·생리에 유의미한 변화가 있었으며, 영적 지지 척도와 사무량심 척도간의 유의미한 상관관계가 존재하고 있었다. 한편 인터뷰를 통한 자료를 정리 분석한 결과에서도 집중명상(CM)법의 긍정적 효과가 확인되었다.

하지만 연구의 한계점도 있었다. 첫째, 해외(태국)라는 장소적 특성과 시·공간의 제약에 따른 실험대상자수를 당초 14명으로 선정하였으나 건강(혈압약복용) 및 설문지부적격자 1명을 제외하고 최종 11명으로 한정함으로써 대상자수가 적었다. 따라서 추후연구에서는 보다 많은 실험대상자가 필요하다고 판단된다. 둘째, 확실한 효과 검정을 위해 실험 군과 대조군의 비교분석을 통한 연구가 필요하다. 셋째, 본 연구자가 프로그램에 함께 참석했다는 점에서 추후 연구에서는 연구자를 배제하고, 실험측정을 함으로써 효과검정의 객관성이 필요하다고 사료 된다. 넷째, 측정도구로 처치효과를 구하기 위해 사용한 자기보고식 설문지를 사용하였는데, 종교적 편향성 또는 사회적 도덕성에 따른 긍정적 편향이 존재할 수 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 남방불교명상의 실천적 방법론도입이 부족한 실정에서 태국의 담마까야(Dhmmmakaya Foundation)사원에서 실시하는 집중명상법을 주목하고, 심신치유에 효과가 있는지를 확인하고자 하였다. 그 결과 검증적으로 유의미한 결과를 도출하였다고 볼 수 있다. 집중명상의 심리적 안정감과 정서조절의 효과는 지속적인 명상이 현대인들에게 스트레스를 해결하는 적절한 대안이 될 수 있다. 본 연구자는 앞으로 명상법을 응용한 치유방안으로 태국집중명상법을 통한 심신치유효과연구를 계속할 것이다. 이러한 연구들이 축적되고 치유효과로서 집중명상을 통한 후속연구가 이어지기를 기대한다.

참 고 문 헌

[1] R. Sudsuang, V. Chentanez, and K. Veluvan, "Effect of Buddhist meditation on serum

cortisol and total protein levels, blood pressure, pulse rate, lung volume and reaction time," *Physiol Behav*, Vol.50, No.3, pp.543-548, 1991.

[2] 장현갑, "스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용," *한국심리학회지 건강*, 제9권, 제2호, pp.471-492, 2004.

[3] V. K. Yeragani, M. Tancer, K. P. Seema, and Josyula, K. Desai, "N.Increased pulse-wave velocity in patients with anxiety: implications for autonomic dysfunction," *J Psychosom Res*, Vol.61, No.1, pp.25-31, 2006.

[4] 신경희, *스트레스 핸드북*, 씨아이알, p.82, 2017.

[5] J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, New York: Delacorte, p.163, 1990.

[6] 이재영, *불교명상이 유일신 신앙발달에 미치는 영향*, 서울불교대학원대학교, p.102, 2015.

[7] 안양규, "불교교학에서 본 MBSR 의 치유 원리," 한국 연구 재단, 불교학보, 제62호, p.407, 2012.

[8] 서병찬, *태국불교명상법의 심신치유효과에 관한 연구*, 동국대학교, 석사학위논문, pp.11-12, 2018.

[9] J. Kabat-Zinn, *상계서*, New York: Delacorte, p.163, 1990.

[10] 정준영 "사마타와 위빠사나의 의미와 쓰임새에 대한 일고찰," 불교학 연구회, 불교학, 제12호, pp.521-552, 2005.

[11] Dhammakaya Foundation, 양성민 옮김, *THE SUN OF PEACE*, Patumthani: Os Printing, pp.167-168, 2009.

[12] 김성철, *출가자와 재가자의 바랍직한 관계*, 참여불교, p.132, 2003.

[13] 불교신문, 3188호/2016. 03. 26.일자.

[14] 켈멧 펜넨, *태국불교의 청소년 교육: 담마까야사원의 v-star를 중심으로*, 동국대학교, 석사학위논문, p.16, 2016.

[15] Dhammakaya Foundation, *상계서*, Patumthani, pp.141-150, 2009.

[16] 김재성, *마음챙김과 심리치료*, 무우수, pp.372-373, 2012.

[17] Dhmmmakaya Foundation, *상계서*, Patumthani, p.180, 2009.

[18] 각목 역, "상웃다 니까야," 초기불전 연구원, 제1권, 2009.

[19] 서병찬, *상계서*, 동국대학교, 석사학위논문, p.11, 2018.

[20] Dhmmmakaya Foundation, p.111, 2014.

[21] 프라몽골렘무니遺著, "道果之路(깨달음의 길)," 월북

람선사(越北攬禪寺), p.10, 佛曆 二五三九年(1995).

[22] 서병찬, *상계서*, 동국대학교 석사학위논문, p.46, 2018.

[23] 프라몽골렘무니遺著, *상계서*, 일북람선사(越北攬禪寺), p.10, 1995.

[24] 프라몽골렘무니, *상계서*, 일북람선사(越北攬禪寺), p.7, 1995.

[25] 서병찬, *상계서*, 동국대학교 석사학위논문, p.31, 2018.

[26] “숫타니파타(Sutta Nipatta)” “빠라야나왓가,” 1.8.7.

[27] 김재성 역, *상계서*, pp.372-373, 2012 : Deimonte, 1984 : Wallace, and Benson, & Wilson, 1971.

[28] “고경(古鏡),” “불수념과 사미의 연관성,” 해인사 백련암, 제54권, 제10호, pp.16-17, 2017.

[29] “양굿따라 니까야,” “*고경*,” *상계서*, p.22, 2017.

[30] 프라몽골렘무니遺著, *상계서*, 일북람선사(越北攬禪寺), p.7, 1995.

[31] Dhmmmakaya Foundation, *luangpu wat paknam*, pp.72-73, 2015,

[32] 라다크리슈난 지음, 이거룡 옮김, “*인도철학사*,” 한길사, p.98, 1996.

[33] R. Sudsuang, V. Chentanez, and K. Veluvan, *상계서*, *Physiol Behav*, Vol.50, No.3, 1991.

[34] 이홍경, *호흡명상이 노년여성의 맥박과 혈중산소포화도 변화에 미치는 영향*, 동국대학교 석사논문, p.113, 2013.

[35] 서병찬, *템플스테이 숲 치유 프로그램이 참여자의 우울, 불안, 자존감 및 신체생리에 미치는 영향*, 신문대학교, 통합의학대학원, p.110, 2016.

[36] 장현갑, *상계서*, 한국심리학회지 건강, 제9권, 제2호, pp.471-492, 2004.

[37] V. K. Yeragani and Tancer, *상계서*, *J Psychosom Res*, Vol.61, No.1, 2006.

[38] 하리쉬 요하리 지음, *CHAKRAS : 차크라 명상의 이론과 실제*, 하남출판사, p.39, 2001.

[39] 스와미 시바난다 지음, 김재민 옮김, *차크라의 힘: CHAKRAS MEDITATION*, 판미동, 2016.

[40] 김태분, *파동의학의 관점에서 본 차크라 명상*, 신문대학교 석사학위논문, p.48, 2017.

[41] 이지트 무케드리, *쿤달리니*, 서울: 동문선, p.60, 1995.

[42] 존 카밧진(Kabat-Zinn J), 장현갑 외 옮김, “*마음 챙김 명상과 자기치유*,” 학지사, p.110, 2011.

[43] 서병찬, *상계서*, 동국대학교 석사학위논문, p.84, 2018.

[44] 경전, “맛지마 니까야(Majjhima nikaya),” 中部, 제151권, 제19.

[45] 경전, “양굿따라 니까야(숫자별로 모은 경),” 增支部, 제5권, 22.

[46] 경전, “상윳타 니까야(Samyutta Nikaya),” 相應部, 제22권, 5.

[47] 대림스님 옮김, “입출식념경(入出息念經),” 초기불전연구원, pp.29-32, 2005,

[48] “상윳따니까야” “초전법륜경”(S56:11)4.:(D16:5). 27.

[49] 전재성 역, “숫타니파타” “피안 가는 길에 대한 마무리경,” 서울, 한국 빠알리 성전협회, p.524, 2004.

[50] Dhammakaya Foundation, *상계서*, Patumthani, pp.167-168, 2009.

[51] 김완석, 박도현, 이인실, “사무량심 척도 개발을 위한 예비연구,” 한국명상치유학회지, 제4권, 제1호, pp.1-11, 2013.

[52] 황옥자, “불교명상과 사무량심에 기초한 부모교육 프로그램 개발,” 명상치료연구, 제2권, pp.91-139, 2008.

[53] 이용선, “인간성과 불교, 생로병사와 해탈,” 교수불자연합회, p.107, 2007.

[54] 강계남, “한국어판 영적안녕척도의 타당성 검증 :교육평가연구,” 대한성서공회, 제16권, 제2호, pp.111-130, 2005.

[55] 김광일, 김재환, 원호택, *간이정신진단검사 실시요강*, 중앙적성출판사, 1984,

[56] 배성일, *선입견 극복을 위한 불교 명상프로그램의 구성과 적용*, 원광대학교, 박사학위논문, p.145, 2014,

저 자 소 개

서 병 찬(Byung-Chan Seo)

정희원



- 2016년 : 선문대학교 자연치유학과 (통합의학 석사)
 - 2018년 : 동국대학교 불교학 전공 (문학 석사)卒
 - 2020년 2월 : 동국대학교 불교대학원 응용불교학, 박사수료
 - 2020년 2월 : 선문대학교 대학원 통합의학과 자연치유학 박사수료
 - 2016년 2월 ~ 현재 : 사) 세계 자연 건강포럼 이사
 - 2018년 1월 ~ 현재 : 동국대학교 불교문화사회연구원 산하 불교 상담연구소 연구원
 - 2019년 1월 ~ 현재 : 한국 불교 상담학회 감사
- <관심분야> : 명상, 힐링, 상담, 자연치유, 교육문화 콘텐츠