Sports Science 2023, 제41권, 제3호
Vol.41, No.3, (31)December 2023: 283-292 | http:////doi.org/10.46394/ISS.41.3.33 | ISSN(Online) 2093-3363

요가 사상과 수행론에 관한 고찰

A Study on the Thought and Practice of Yoga

신정호* (한국체육대학교/교수)
Choungho Shin *Korea National Sport University*

요약

오늘날 요가(yoga)는 세계적 유행 속에 국내에서도 널리 보급되면서 현대인의 행복한 삶을 위한 도구로 활용되고 있다. 요가가 국내 유입 초기에는 건강을 중시하는 신체활동 중심의 아사나 요가유형들이 보급되었지만, 점차 마음의 평정, 정신적 해방을 추구하는 명상적 요가가 주목받고 있다. 그럼에도 불구하고 국내에서는 요가의 전통적 포괄적인 개념의 정립과 연구들이 미흡한 상태에 다양한 새로운 개념과 프로그램들이 혼재되어 요가 본연의 정통성이 모호해지는 경향이 있다. 요가는 고대로부터 이어진 고전적 문헌들과 정통 수행 체계 속에서 육체, 정신, 영혼의 성장과 승화를 위한 수행 체계로 발전되어 왔다. 본 연구에서는 요가의 정통성을 지닌 우파니샤드, 바그바드기따, 요가수트라의 문헌 고찰을 통하여 요가의 사상과 수행론의 정체성을 재정립하고자 하였다. 이를 통한 건강한 신체, 올바른 인성 계발을 지양하는 요가의 실천적 교육이 현대인의 물질 중심의 사회뿐만 아니라 경쟁과 승리 위주의 체육·스포츠 현장에서도 조화로운 자아실현의 이상을 실현하는 데 기여하기를 바란다.

핵심 단어: 요가, 명상, 명상과학, 요가수행

Abstract

Yoga has gained significant popularity in South Korea, following global trends. When yoga was initially introduced domestically, the primary focus was on physical fitness, influenced by Western-inspired body-centric asana yoga. However, as time has passed, there has been a noticeable shift towards a more meditative form of yoga, one that places a greater emphasis on cultivating inner peace and facilitating mental liberation, and this transformation has progressively piqued the interest of a growing number of individuals. Nonetheless, within the country, various new concepts and programs tend to blend together, creating ambiguity regarding the true essence of yoga due to the inadequate establishment of the traditional, all-encompassing concept of yoga and related research. This study aims to reestablish the philosophical and practical identity of yoga through a thorough examination of authentic scriptures, such as the Upanishads, Bhagavad Gita, and Yoga Sutras. We anticipate that practical yoga education will foster balanced self-improvement, benefiting not only our materialistic society but also competitive sports and athletics.

Key words: Yoga, Meditation, Contemplative science, Yoga practice.

* shin@knsu.ac.kr
이 연구는 신정호의 박사학위 논문을 수정보완 작성됨

Ⅰ. 서 언

오늘날 인간의 삶은 서구화와 산업화의 물결로 인하여 물질적으로 윤택하고 풍요로워졌음에도 불구하고 수많은 지식이 홍수처럼 밀려오고 소용돌이치는 속에서 정신적 갈등을 겪으면서 살아가고 있다. 이러한 현실을 어떻게 잘 헤쳐 나갈 것인가는 우리 자신이 스스로 해결해야 할 문제일 것이다.

인도 요가 철학의 정통체제는 정신 해방을 목표로 고대로부터 고전적 문헌들과 함께 정통 수행 체계 속에서 마음의 상태를 정화하고, 더욱 이상적인 상태의 마음으로 승화를 위해, 자아의 발견과 개발을 중심 과제로 요가를 발전시켜 왔다. 이러한 자아 중심 철학은 자아의 본질을 파악하기 위해 직접적인 경험이나 논리적 사변보다는 직관을 통하여 자아를 파악하며 우주의 생명력을 자아 속에서 발견하도록 한다. 이렇게 요가는 이러한 자아 철학을 성취시키는 길이 되었으며 요가적 수행은 그 이상을 달성하는 실제적인 방법이었다. 이러한 선(禪, dhyāna)적 요가 수행은 인도 사상의 자연적인 산물로서 인도 사상을 대표하고 있다.

인도에서 요가라는 일종의 수행법은 우파니샤드 이래로 인도 전반에 걸쳐서 공통적인 수행법으로 채용되었으나 파탄잘리가 요가수트라를 만들게 되므로 독립된 학파로서의 면모를 갖추게 되었다(정태혁, 2003). 또한 과거에는 종교에 속한 수행자의 수행법으로 한정되었던 요가가 점차 진화하면서 현대인에게 적합한 형태로 새롭게 만들어지며 대중적 확산을 가져오게 되었다. 이러한 이유는 요가의 본질이 어떠한 종교의식에도 구애받지 않은 수행법이기에 다양한 종교나 철학에서 받아들여졌기 때문이다.

현대에 들어 요가는 진리의 실천 방법으로 육체적, 정신적, 영적 차원에서 철학적 사고, 윤리적 실천, 종교적 헌신뿐만 아니라 신체 단련, 호흡법, 염송, 잠재 에너지 각성 등 다양한 방법들을 가르치고 있으며 종교, 의학, 심리학, 체육학, 예술 등 많은 분야에서 수용되고 있다.

최근 들어서는 과학의 발달과 함께 오랜 전통적인 명상의 본질적인 고유한 기능을 토대로 한 명상 과학이라는 개념이 대두되고 있다.

이러한 현상은 명상 전문가나 요가 수행자에게 한정되었던 범위가 대중으로 확산하고 건강, 스트레스 해소, 헬스 케어, 치유 등 삶의 질의 향상에 실질적 도움을 주고 있기 때문이다.

그러나 요가가 발전되고 변모하는 과정에 요가의 본질이 상실된 형태로 변질되어 가는 현상들이 발생되고 있다. 국내에서도 서양을 통해 요가 사상이 결여된 운동 중심의 요가가 유입되면서, 건강 산업 분야의 상업화된 부작용들이 발생하고 있다.

요가는 인간의 육체, 정신 그리고 영혼을 조화롭게 발달시켜 자아실현을 위한 실천적 수행이다. 이러한 요가의 근본 목적을 이해하지 못하고 요가를 수행하는 것은 심신의 부조화를 초래할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 요가 명상에 대한 그 역사적 배경, 사상, 그리고 수행법을 고찰하고 자연과학에 의해 규명된 수행 상태를 탐색하여 요가의 정체성을 재정립하는 데 그 목적이 있다.

Ⅱ. 요가의 연원 및 개념

요가는 인류 문화 창조의 원동력으로 지식으로서의 배움이 아닌 정신생활의 기본이 되는 지혜의 깨달음을 위한 철학으로 개발되고 발전해 왔다. 요가는 인도에서 여러 종교적 수행과 함께 발전하여 온 그 역사에서 시발점을 찾을 수 있다.

요가의 기원은 역사적 유물을 토대로 할 때 B.C. 3000년경 모헨조다로에서 출토된 3개의 인장(印章)에 있는 좌상(坐像)에서 찾을 수 있다. 그 한 상에서는 힌두교의 신 시바(Śiva)의 원형과 수주(獸主 Paśupati)의 모습이 보이고, 어떤 인장에는 야수(野獸)들에 싸여 요가를 행하고 있는 좌상이 있으며, 뿔이 있는 머리에 세 얼굴이 있는 신격(神格)이 새겨져 있고, 그것이 마치 시바와 비슷하여 이를 요가의 기원으로 말한다(정태혁, 2003).

역사적으로 확실하게 밝혀진 요가의 기원으로는 B.C. 1500년경부터 전해진 베다 문헌에서 찾을 수 있으며, 이 문헌에 기록된 소마(soma) 의식을 요가의 기원으로 보는 것이 일반적인 학설이다. 왜냐하면 소마 의식은 철야, 단식, 묵언 등이 포함된 타파스(tapas, 苦行)적인 정화의식으로, 고행이나 명상과는 분리할 수 없는 연계성이 있기 때문이다.

이렇게 원시 요가에서는 타파스를 명상법으로 인식되었다(이태영, 2004). 비록 오늘날에는 요가, 명상, 고행 등이 다르게 여겨지고 있지만 인도 철학의 역사 안에서는 이들은 모두 밀접한 관계를 지니고 있다.

오늘날 인도의 요가 문화가 형성된 과정을 이해하기 위하여 역사적 배경을 살펴보려 한다.

인도의 북서쪽 인더스강 유역에 문명이 일어난 것은 B.C. 3,000~2,500년경으로 인도 본래의 원주민 드라비다(drāviḍa)족이 약 1,000년간 문명사회를 이루고 있었으나, B.C. 2,000~1,500년경에 아리안족의 침입으로 드라비다족은 남인도 쪽으로 이주하게 되었고, 아리안(Aryan)족은 원주민의 문화를 흡수하면서 새로운 문화를 만들어 인도 문명의 시조로 그 뿌리를 형성하게 되었다. 아리안족은 내세의 행복보다는 현세의 행복을 위해 자연을 숭배하였으며 그 자연현상과 힘을 숭상하는 뜻에서 자연력을 의인화한 여러 종류의 신을 만들고, 신을 찬미하는 노래를 부르고, 기도와 찬송으로 제(祭)를 지냈다. 이러한 노래와 의식들을 모은 책이 베다(veda) 경전이다. 베다는 네 가지 종류로 구분하는데, 기도문으로 기록된 리그 베다(ṛg veda), 곡조에 맞춰 부를 수 있게 엮은 삼마 베다(sāma veda), 제사를 행할 때 사용한 야줄 베다(yajur veda), 가장 후기의 것으로 아타르바 베다(athar vaveda) 등이 있다(김광백, 1983).

기원전 10세기경 갠지스강 유역으로 이동한 아리안족은 크샤트리아 계층을 중심으로 제식 주의를 수정하는 실천철학의 움직임이 일어났으며, 생활철학으로 바꾸는 실천적 방식의 심신 수

련법이 우파니샤드(upaniṣad)에 반영되었다. '우파(upa)'는 '가까이', '니(ni)'는 '아래로', '샤드(sad)'는 '앉는다'라는 어원적 의미로 '제자가 스승 바로 아래 가까이 앉아 전수받는 지식'(이재숙 역, 2003)의 뜻을 지닌 우파니샤드는 B.C. 1,000년경부터 A.D. 16년까지 수백 권의 책으로 쓰였으나 현존해 있는 것은 약 200종류 정도가 된다. 이는 베다 전통의 마지막 부분이라는 의미에서 일명 베단타(vedānta)라고 한다.

요가는 고대 우파니샤드 철학서를 중심으로 수행법이 점차 발전하면서, BC 200년경의 바가바드기타(bhagavad-gīta)에서 요가의 종류가 구분되고 실천 방법들이 구체화 된다.

B.C. 5세기경 실천적인 고행을 권장하는 자이나교(jainism)에 의해 요가는 더욱 발전하게 되며, 당시 석가의 불교사상(buddhism)이 카스트 제도를 배격하는 평등사상을 주장하여 낮은 계급층에서도 크게 호응했다.

A.D. 4세기경에 쓰인 파탄자리(patañjali)의 요가수트라(yoga sūtra)에서는 요가 수련 과정이 8단계로 구분되면서 수행 방식이 더욱 체계화되었다.

이렇게 요가는 베다 시대의 타파스로부터 명상(dhyāna)과 삼매(samādhi)에 이르는 정신 수양의 길로 바뀌었다. 이후 하타 요가로 발전되면서 아사나(āsana), 호흡조절(prānāyāma), 무드라(mudrā) 중심의 요가로 변모하였지만, 요가는 명상 수행을 통해서 오감(五感)을 안으로 거두어 마음이 외경(外境)에 이끌리지 않고 주관과 객관이 하나가 되는 상응의 개념으로 일반화되었다(최현성, 2022).

이렇게 요가의 역사는 종교적 요소와 진리를 찾는 구도심과 조화를 이루며 자기성화(自己聖化)의 수행법으로 발전하면서 현대에 이르기까지 그 정통성과 가치가 이어져 오고 있다.

다음은 오늘날까지 요가 시대를 이끌어 온 우파니샤드, 바그바드기따, 요가수트라의 문헌을 중심으로 각 시대에 걸친 요가의 정의와 사상 그리고 요가 행법들의 변천 과정을 살펴보겠다.

1) 요가의 어원과 정의

요가(Yoga)는 산스크리트어 'yuj'가 그 어근으로, 얽어매다, '결합하다', '붙이다', '멍에 씌우듯 이어 붙이다' 등의 뜻과 '자신의 주의력을 이끌어 주며, 집중시키며, 그것을 사용하고 응용한다.' 등의 의미를 갖고 있다. 또한 결합이라든가 영적인 교감을 뜻하기도 한다(현천 역, 1988).

요가라는 용어로 설해지고 있는 가장 오래된 것은 B.C. 600년경에 쓰인 따이띠리야·우파니샤드(taittirīya upaniṣad)로 여기에서 "신앙(信仰, śraddha)을 그의 머리로 하고, 정의(定意, ṛta)를 그 오른팔로 하고, 진실(眞實, satya)을 그 왼팔로 하고, 요가(yoga)를 그의 몸으로 하고, 대(大, mahat)를 그의 좌(座)로 한다."고 하였다(정태혁, 2003). 여기서 요가라는 용어는 수행자가 지녀야 할 다섯 가지 구성요소 중에 하나로써 사용되었지만, 요가의 용어가 단지 신앙(śraddha), 정의(ṛta), 진실(satya), 위대(mahat)라는 말과 병행되어 사용되었을 뿐, 요가의 의미를 정의할 수 있는 행법에 대해서는 구체적인 설명 없이 사용됐기에 그때의 요가가 어떤 것인지는 알 수 없다.

기원전 말기(末期) 우파니샤드인 카타 우파니샤드(kaṭha upaniṣad)에서 요가는 "마음과 다섯 감각기관이 정지되고, 지혜 또한 전혀 움직이지 않는 상태가 최고의 경지이며, 이처럼 감각들이 미동하지 않을 수 있는 단계에 이르게 하는 것"(3.10-11)이라 하고 따이띠리야 보다 비교적 구체적으로 요가의 정의를 기술하고 있다. 이렇게 카타 우파니샤드에서는 마음과 더불어 욕망에 따라 움직이는 육신의 다섯 감각들을 아트만(ātman, 眞我)에 회수하여 마음이 평정되고 지혜의 활동도 움직이지 않는 단계에 즉 삼매에 이르는 과정을 요가라 정의하고 있다. 이는 순수 정신을 정점으로 설정하여 지향하는 일원론적 관념을 천명한다(정승석, 2021).

카타 우파니샤드 이후에 쓰인 마이트리 우파니샤드(maitrī-upaniṣad)에서는 요가를 "호흡, 마음, 감각의 하나 됨, 모든 존재의 사라지는 과정"(6.25)이라고 정의한다. 이는 요가란 숨을 조절하는 조식(彫息), 감각들을 거두어들이는 제감(制感), 정신을 집중되는 삼매(三昧)의 단계로 수행 과정이 더욱 구체화하여 카타 우파니샤드보다 더욱 조직된 체계로 표현되었음을 알 수 있다.

바가바드기따에서는 '성공과 실패에 대한 집착을 버리고 확고하게 의무를 수행하라. 그러한 평온함이 요가'(2.48)라 하였으며 또한 '고통과의 결합이 단절된 상태가 요가'(6.23)라 말한다. 이는 행위를 하는 동안에 그 행위의 결과에 대하여 집착을 버리고 욕망으로 일을 하지 말아야 하며, 성공과 실패에도 한결같이 평정을 유지하며, 평등한 마음을 지닌 사람은 이 세상의 선행과 악행 둘 다 버려 좋고, 나쁨에 구속하는 행위가 없는 행위의 기술을 요가라 정의하였다. 또한 어떠한 고통이나 외부적인 상황으로 흔들림 없는 자유를 얻기 위하여 고통과 연결된 고리를 풀어 주는 것이 요가라 말하고 있다.

파탄잘리는 요가를 인간의 신체적·정신적 요소들의 제어를 통하여 참된 지식에 도달하는 실천 수행을 주장한다. 이에 대하여 요가수트라에서 "요가는 마음의 작용을 통제하는 것"(1.2)이라 정의하였으며 마음 작용이란 올바른 지식, 잘못된 생각, 분별, 수면 및 기억을 말하고 있다. 이러한 마음 작용을 없애면 그때 진아(眞我)는 자기 본래의 상태에 머물며, 그 외의 경우에 진아(眞我)는 마음의 작용과 같은 모습을 취한다고 하였다(정태혁, 2000).

고전 요가 문헌에 표현된 요가의 정의들을 통하여, 요가는 신체단련보다는 정신 수행을 중심으로 시대의 흐름에 따라 더 구체적이고 명확하게 발전되어 왔음을 알 수 있다.

다음은 지금까지 언급된 요가들의 중심 사상들을 살펴보겠다.

2) 요가 사상과 수행론

요가 사상을 분류하는 데 있어 요가라는 이름으로 행법이 체계화되기 시작한 것은 불타(佛陀) 이전의 일이다. 요가의 발달을

역사적으로 볼 때 우파니샤드를 원시 요가라 볼 수 있고, 그 이후에 파탄잘리의 요가수트라에서 체계화된 요가를 고전 요가 그리고 그 이후의 요가를 후기의 요가로 분류할 수 있다(정태혁, 2003). 이 글에서는 베다에 이어 요가 철학에 가장 영향을 미친 우파니샤드, 바가바드기따 그리고 요가수트라의 중심사상과 수행론을 통해 요가의 정통성을 고찰하려 한다.

(1) 우파니샤드의 사상과 수행론

요가가 베다의 전통 속에서 요가적 내용과 형식을 갖추게 된 것은 우파니샤드의 시대에 이르러 시작되었다. 우파니샤드의 중심사상은 범아일여(梵我一如), 업(業), 삶의 신성함, 해탈을 통한 자유이다. 우파니샤드의 가장 중요한 철학적 개념은 최고 실재인 '브라흐만(brahman)'과 '아트만(ātman)'이다. 브라흐만은 우주의 전지전능한 존재로서 불멸의 실제를 말하며, 아뜨만은 '항상 일정하게 퍼지다'라는 의미로 우주 만물의 생명 원리 또는 생명 활동의 중심적인 힘, 즉 사람의 육신을 채우고 있는 영혼을 가리키는 의미로 사용된다. 브라흐만을 우주의 '나'라 한다면, 아뜨만은 개체로서의 '나'라 할 수 있으며, 우파니샤드에서는 브라흐만과 아트만이 다르지 않으며 이 둘은 하나라는 말한다. 이에 대하여 찬도기야 우파니샤드(chāndogya upaniṣad)에서 'tat tvam asi'는 '네가 바로 그이다', 'aham brahmāsmi'는 '나는 브라흐만이다' 그리고 'ayam ātma brahma'는 '아트만이 곧 브라흐만이다.'(6.8)이라 말한다. 이는 브라흐만은 곧 우주의 아트만이며, 아트만은 인간 안에 내재하는 브라흐만을 일컫는 범아일여사상을 말한다.

또한 찬도기야 우파니샤드에서는 "소금이 녹아있는 물속에 소금은 보이지 않아도 그 물 맛이 짜듯이, 내안의 존재가 볼 수는 없지만, 존재하는 그 미세한 존재가 아트만이며 그 존재가 진리"(6.13.1-3)라며 물속에 녹아있는 소금의 비유를 들어 아트만을 설명하고 있다. 이는 진리 향한 수행의 목적이 아뜨만과 브라흐만의 동일성을 깨닫는 것이며 그 수행의 주체가 아뜨만에 있다는 것을 말하고 있다.

카타 우파니샤드(Katha Upaniṣad)에서 "감각기관은 말, 몸은 마차, 아트만은 마차를 모는 자, 마음은 고삐, 감각기관의 대상을 말이 달리는 길, 아트만을 마차의 주인"(3.3-4)으로 비유하여 말을 탄 주인은 마음의 고삐를 잘 제어하여 말이 제 길을 잘 달릴 수 있는 것처럼 밖으로 향해있는 감각들을 통제하는 것이 요가 수행이라고 말한다. 비록 여기에서는 수행 방법에 대한 구체적 내용은 없지만 수행의 상징적 표현임을 알 수 있다.

그러나 슈베따슈바따라 우파니샤드(Śvetāśvatara Upaniṣad)에서는 요가를 위한 몸과 마음의 수행자의 자세에 대해서 "머리와 목 그리고 척추를 곧게 편 자세를 취하고 호흡은 코를 통해 부드럽고 천천히 하며 몸의 움직임을 억제하고 몸과 마음이 고요하고 산만하지 않은 상태에서 모든 감각과 마음을 내부의 성찰 지점으로 회수"(2.8-9)하라고 하며, 이를 자기 성찰이 시작되는 상태라고 말한다. 아울러 요가 수행을 할 수 있는 장소에 대해서 "자갈, 불, 물소리 없는 깨끗한 평지에서 눈에 거슬리지 않으며 바람을 피하는 한적한 은신처"(2.10)에서 요가를 수행해야 한다고 말한다. 이를 통해 요가가 타파스적인 것이 아닌 몸과 마음이 평정을 통해 정신적 집중을 지향하는 것임을 알 수 있다. 또한 요가 수행 중에 정신적으로 경험하게 되는 현상들에 대하여 "눈, 안개, 태양, 바람, 불, 불똥 번개, 수정, 달"(2.11) 등을 제시하여 수행이 올바르게 진행되는지를 안내하고 있다. 이렇게 수행을 통해 얻어지는 영적인 힘 외에도 내적인 힘들에 대하여 "몸이 가벼워지고, 질병이 없어지고, 안색이 빛나고 몸에서 좋은 향기가 나고, 배뇨가 줄어드는 현상"(2.13)이 일어난다고 수행의 효과에 대하여 말한다.

슈베따슈바따라 우파니샤드에서는 명상 수행의 초기 단계를 말하였지만 마이트리 우파니샤드에서는 보다 높은 단계의 수행 과정에 대하여 다음과 같이 말하고 있다. 더욱 높은 명상 단계에 오르기 위해 "혀끝을 입천장에 누르고 목소리, 마음, 숨을 자제"(6.20)하여 명상하라고 하며, 이때 "숨을 위로 실어 나르는 길인 수슘나의 기도가 있으니 그 길은 입천장을 관통해 간다."(6.21)고 말한다. 여기서는 보다 깊은 명상 상태에서 일깨워지는 미세에너지 프라나(prana, 氣)의 신체 통로인 나디(nāḍī)를 언급하고 있다. 요가 수행의 중심에는 섬세한 에너지인 프라나의 움직임이 있으며, 이 프라나는 육체와 이스트랄 체(astral body, 幽體)를 연결하는 고리로서 아스트랄 체의 나디(nāḍī)안에서 흐른다. 나디는 온몸을 덮고 있으며 그 중 세 개의 주요 나디는 이다(iḍā), 핑갈라(piṅgala), 수슘나(suṣumṇa)라 하는데 그 중 수슘나 나디는 영적 의식의 각성을 위한 통로로 알려져 있다. 이러한 내적 에너지의 활성화와 함께 숨과 옴(Om) 그리고 마음이 하나가 되어 통일성을 이룰 때 아뜨만과 브라흐만의 합일되는 소위 해탈의 경지를 말하고 있다.

마이트리 우파니샤드(Maitri Upanisad)에서는 수행의 단계를 '프라나야마(pranayama, 조식), 프라타하라(pratyahara, 제감), 디야나(dhyāna, 정려), 다라나(dhāraṇā, 집중), 타르카(tarka, 관찰), 사마디(samādhi, 삼매)'(6. 18)로 수행방식을 구체적으로 분류하여 체계화하였다.

이샤우파니샤드(īśa upaniṣad)에서는 "내버림의 지혜로 다른 사람의 재물도 탐하지 말고, 세상에서 자신의 의무를 다하며, 이 길 말고는 업보에 걸리지 않을 다른 길이 없다"(1.1-2)라 하여, 변하는 속성을 지닌 이 세상에 변하지 않는 속성이 있음을 깨닫고, 변하는 세상에 욕심낼 것이 없음을 깨달아 변하는 것들에 탐하지 말고, 현세에서 충실히 자신의 의무를 다하여 살 것을 강조한다. 이때 인간은 진정한 자유와 평온의 단계에 도달할 것이며 바로 변하지 않는 영원한 속성을 추구해야 함을 말하고 있다.

이처럼 우파니샤드는 범아일여의 형이상학적 사상 속에, 인간이 지닌 속성을 해탈하기 위한 수행의 목적과 방법론을 제시하며 요가를 말하고 있다.

(2) 바가바드기따 사상과 수행론

'천상의 노래'를 뜻하는 바그바드기따는 마하바라타(Mahābhārata)라고 하는 고전의 한 부분으로, 주(主) 크리슈

나(Lord Kṛṣṇa)가 전쟁터에서 자기 친구이자 가장 총애하는 제자인 아르주나(Arjuna)에게 준 가르침이다.

바가바드기따의 철학 체계는 신을 정신과 물질의 근원으로 보는 유신론을 배경으로 한다. 크리슈나는 아트만으로서 불생불멸(不生不滅)의 존재이며 자기가 프라크리티(prakṛiti 근본원질)로서 스스로를 나타낸다. 이에 관하여 "나는 불생불멸하고 만물의 지배자이지만 나는 내 자신의 프라크리티로 이 세상에 나타난다."(4.6)라고 말한다.

이러한 체계는 우파니샤드의 사상과 같이 아트만을 최고의 신으로 하는 사상의 원리를 갖지만, 바가바드기따에서 신(神)은 정신과 물질의 근원으로 불변하는 초월적 존재와 스스로 몸을 나누는 두 속성을 지닌다. 하나의 속성은 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風), 공(空), 의(意), 각(覺), 아만(我慢) 등이 8분에 우주와 개인을 만든다. 즉 모든 것을 대표하는 최고의 신(神)인 동시에 우주(宇宙)적으로는 우주가 되며 개인적으로는 개아(個我)가 된다. 이에 최고신(神)과 제신(諸神), 최고신과 세계 그리고 최고신과 개인이라는 상대적 관계가 설정된다. 또한 "모든 사람의 몸 안에 거하는 영혼은 언제나 죽지 않기에 어떤 창조물 때문에라도 슬퍼해서는 안 된다."(2.30)라고 말한다. 이는 최고의 존재가 개체의 존재 안에 편재함을 의미하는 것으로 자아의 불멸성과 육체와의 구별에 관한 가르침을 말한다.

또한 순수한 본성의 이탈 과정에 대해서 "감각의 대상들에 마음이 집중되면, 그것들이 대한 집착이 생기고, 집착에서 욕망이, 욕망에서 분노가, 분노에서 미혹이, 미혹에서 혼란을 가져온다. 혼란스러운 기억에서 지성이 파괴되고, 지성의 파괴는 사람도 멸망된다."(2.62-63)라고 말한다. 이런 식으로 신성에서 파멸로 내려가는 길에 대하여 감각 대상에 대한 집착에서부터 지성의 파괴로 이어지는 단계적 분석으로 표현하고 있다. 이에 신과 이원적인 대립 관계에 있던 인간이 다시 신성으로 돌아가기 위해서 수행해야 할 요가행법들을 다음과 같이 말한다.

① 갸냐 요가 (jñāna yoga)

"지혜는 행위의 모든 여파를 재로 태워버리고 고통의 바다를 건널 수 있는 것"(4.36-37)이기에 지혜를 얻게 되면 "어떤 상황에서도 집착이 없고, 행복하거나 불행한 일에도 좋아하거나 싫어함이 없이 안정되어"(2.57), 머지않아 영적인 평화에 이르게 되며"(4.39), 이때 "순수한 지성과 하나가 된 현명한 사람은 행위가 낳는 결과에 대한 집착을 버림으로써 모든 고통을 초월한 상태에 도달한다."(2.51)라고 지혜의 수련을 말한다. 이는 사람의 종합적이고 완벽한 지적 능력을, 실재를 파악하는 해탈의 수단으로 보고 있다.

② 까르마 요가 (Karma yoga)

물질세계에서는 구나의 속성으로 단 한 순간도 행위를 멈출 수 없으며 만일 그 행위를 멈춘다면 그것은 죽음일 것이고, 행위를 껴안는다면 그것은 속박이 될 것이다. 이를 벗어나기 위해 속박 하지 않는 행위의 수행에 대하여 다음과 같이 말한다. 행위를 통해 행위를 벗어나기 위해서는 "두 가지 유형의 길이 있으니, 그것은 지식의 길과 행위에 의한 요가의 길"(3.3)이다. 행위 요가의 길이란 "일은 오직 행위에 있지, 결코 그 결과가 아니므로 행위의 결과를 동기로 삼지 말고, 행위하지 않는 것에 집착하지도 말아야 하며, 행위를 하되 신과의 합일 속에 머물며, 성공과 실패에 대한 집착을 버리고 확고하게 일하라."(2.47-48)고 말한다. 이러한 "마음으로 감각을 다스리며 집착 없는 마음으로 행위 하는 사람, 그는 훌륭한 사람이다."(3.7)라고 행위를 통한 평정의 요가를 말한다. 이렇게 각 개인의 업에 따라 주어진 의무를 속세의 삶 속에서 무 집착으로 실천하는 것을 강조하고 있다.

③ 박티 요가(Bhakti yoga)

바그바드기따에서 신(神)은 선인을 구제하고, 악인을 멸하는 권능을 지니고 있기에 신에게 귀의하라고 말한다. "나는 누구도 미워하지 않으며 좋아하지도 않으며 모든 존재들에게 똑같이 평등하다. 나를 예배하는 이들은 언제나 내 안에 살고 있으며, 나도 언제나 그들 안에 살고 있다. 만일 어느 누가 아주 많은 사악한 죄를 지었더라도 그가 마음을 다하여 나에게 예배한다면 그는 올바른 결심을 한 것이니 더 이상 죄인이 아니다."(9.29-30) 그러니 "모든 종류의 법을 버리고 오직 나만을 따르라. 내 이제 이 모든 고통으로부터 그대를 구해주리라."(18.66)고 말한다. 이는 신에 대한 헌신과 신의 은총으로 윤회의 세계에서 벗어날 수 있기에 신의 존재를 믿고, 자신의 행위를 신에 헌신하며, 모든 분별을 버린 신의 은총을 강조한다.

이러한 요가행법의 특징은 요가를 고행적인 것이 아닌 철학적, 윤리적 그리고 종교적인 형태를 모두 아우르고 있으며, 지혜를 토대로 해탈의 수단으로 하는 갸나 요가, 사회적 의무와 윤리를 실천하는 카르마 요가, 신에 대한 헌신을 해탈의 수단으로 하는 박티 요가로 수행방식을 표현하고 있다. 이런 수련법들은 우파니샤드 시대에는 각각 별개의 방법으로 인식하였지만 바가바드기따는 이들 수행법을 상호 보충적 관계로 설정하고 있다. 왜냐하면 카르마 요가를 실천하기 위해서는 인간 행위의 바른 앎을 바탕으로 하며, 신에 대한 믿음과 사랑을 조건으로 하는 박티 요가도 신에 대한 바른 인식, 즉 갸냐 요가를 선행조건으로 하여, 신에 대한 헌신적인 실천은 신앙 행위의 결과에 집착하지 않는 카르마 요가에 의해 완성되기 때문이다(이태영, 2004).

요가 수행을 위해 필요한 자기 준비에 대한 수행 지침을 다음과 같이 말한다. 수행자는 "생각과 자아를 정복하고, 욕망과 탐욕을 벗어나, 끊임없이 마음을 요가에 몰두하기 적합한 한적한 장소를 택하여"(6.10). "깨끗한 곳에 쿠샤(kuśa) 풀, 사슴 가죽, 천을 겹쳐 깔되 너무 높지도 않고 너무 낮지도 않게 자리를 안정되게 자리"(6.11)를 만들고 그 자리에 " 굳건히 앉아 마음을 집중하여 모든 생각과 활동을 통제함으로써 마음을 정화하기 위해 노력해야 한다." 이때 "몸과 목, 머리를 일직선으로 하며 눈이 흐트러지지 않게 코끝을 응시해야 한다."(6.12-13)라고 명상의 목적과 수행의 외적 요인들에 대한 실천적 지침을 말한다. 또한 수행자가 지켜야 할 섭생과 휴식에 관한 규정에 대하여 "음

식을 너무 많이 먹거나, 너무 단식하거나, 잠을 너무 많이 자거나, 너무 오랫동안 깨어 있는 사람에게는 요가는 가능하지 않으니, 음식과 휴식이 적당하고 행위의 이행이 적당하고, 잠과 깨어 있음이 적당하라."(6.16)고 말한다. 이렇게 준비 단계를 거쳐 명상에 들어가는 가르침으로 감각을 회수하여 의식을 내면으로 집중하는 위치와 방법을 말한다. "두 눈을 감고 외적인 감각의 대상들을 모두 차단시켜라. 두 눈썹 사이 미간에 주의를 집중시켜라. 마시는 숨과 내뿜는 숨을 같게 하라."(5.27). 이러한 감각제어를 넘어 마음을 통제하기 위해"명상의 자세와 두려움에서 벗어나 깊은 평안 속에서 굳게 안주하여 마음을 정복하고, 나에게 집중하여 마음을 통일하고 앉아 오직 나만을 갈망하라."(6.14). 그때 "그 마음을 정복한 자는 지고의 평안"(6.15)을 구한다고 요가 수행의 가치에 대하여 말한다.

바드바드기따는 요가의 궁극적인 목적을 달성하기 위해 제각기 다른 성향을 지닌 사람들이 모두 자신에 적합한 수행 방식을 통하여 수행할 수 있도록 다양한 유형의 수행 방식을 제시하였다. 이는 제한된 수행자의 가르침에서 모두에게 널리 행할 수 있는 수행법으로 확산하는 변모하는 모습을 보인다.

(3) 요가수투라 사상과 수행론

우파니샤드에서 시작된 요가에 관한 체계는 마하바라타를 거쳐 수행의 보편적인 수단이었던 요가가 파탄잘리의 요가수트라에 의해 이론적 체계를 지닌 요가로 발전하게 된다. 우파니샤드와 바그바드기타에서는 세속적인 죄 있는 상태의 영혼은 지고의 영혼으로부터 분리되고 소외되며, 죄의 근원이 되는 분리, 분열, 소외에서 벗어나기 위해서는 요가를 통해 정신적 통일을 획득해야 한다고 말한다. 그러나 요가수투라에서는, 요가는 결합이 아닌 우리의 존재 가운데 영원한 부분에 대한 탐구와 노력을 말하고 있으며, 그 의미는 서두에 있는 "이제부터 요가의 가르침이 시작된다"(1.1)에서 찾을 수 있다. 요가수투라의 주된 사상은 불안정한 육체를 치유하고 정신적 자유를 얻기 위해 형이상학적인 이론의 정립이 아닌 신체적, 정신적 해탈이 어떻게 수행으로 실현될 수 있는가를 다음과 같이 상세하게 말하고 있다.

요가란 마음 작용의 억제라고 정의하면서 이때 마음의 작용이란 "바른 인식, 그릇된 인식, 망상, 수면, 기억"(1.6)으로 부터 기인한 것으로 이러한 마음 작용을 억제하기 위한 방법으로 수련과 이욕을 말한다. 이때 수련이란 "안정을 위해 오랜 기간 동안 지속성과 주의력이 수반된 노력"(1.14)을 말하고, 이욕은 "보고 들은 대상으로부터 욕망을 버리고 그 대상을 통제하는 자의 의식"(1.15)을 말한다. 이 이욕을 떠난 최고의 경지는 물질이 가지고 있는 속성인 사트바(sattva, 純質), 라쟈스(rajas, 動質), 타마스(tamas, 暗質)에 대한 무 집착을 보여줌으로써 실현된다고 말한다. 이렇게 삼매를 얻는 방법을 설명한 뒤, 그 길에 놓인 장애물들을 다음과 같이 열거하며 이를 극복하기 위한 수행 방법을 말한다.

마음을 산란시키는 장애요인으로는 "브야디(vyādhi, 질병), 스띠야나(styāna. 무기력), 삼샤야(saṁśaya, 의심), 프라마다(pramāda, 부주의), 알라씨야(ālasya, 태만), 아비라티(avirati 애착), 브란띠다르샤나(bhrāntidarśana, 잘못된 인식), 알라브다부미카르바(alabdhabhūmikatva, 경지에 오르지 못한 것), 아나바스티타트바니(anavasthitatvāni, 불안정), 찟다비크세빠하(cittavikṣepāḥ, 산란한 마음)"(1.30)을 말하며 이 아홉 가지의 장애요인은 명상의 불순물이며 사마디(samadhi, 삼매)를 달성하기 위한 장애물이라 불린다.

산란한 마음을 약화하기 위해서는 고행, 성전 공부, 신에 대한 헌신의 요가를 수행하라고 말하며 이는 고통이 원인이 되는 "아비다(avidyā 무지), 아스미타(asmitā, 이기주의), 라가(rāga, 집착), 드베샤(dveṣa, 증오), 아비니베샤(abhiniveśaḥ, 애착)"(2.3)을 줄여 삼매로 이끄는 것이라 말한다.

요가를 적극적으로 수행하기 위해서"수행자는 신념을 가지고 노력하며, 계율을 지켜서 한결같은 생각으로 삼매에 들어가 참된 지혜"(1.20)(정태혁 역, 2000)을 구하라고 하며, 이에 대한 실천적인 수단으로 여덟 단계의 체계적인 심신 수련 방법을 다음과 같이 제시한다.

① 야마(yama, 禁戒)는 다른 사람들과 관련된 말, 생각, 행동들과 관련이 있는 하지 말아야 할 보편적인 도덕적 규율로 "아함사(ahiṃsā, 不殺生), 사트야(satya, 不忘語), 아스테야(asteya, 不偷盜), 브라흐마차리야(brahmacarya, 不邪婬), 아빠리그라하(aparigraha, 無所有)"(2.30)를 말한다. 이는 올바른 삶을 위한 윤리적인 규칙으로 자신 과 주변 세계와의 관계를 구축하는 방법을 제안한 지침이다.

② 니야마(niyama, 勸戒)는 자신 내부의 관계와 관련 있는 자신을 정화하는 방법으로 "사우차(sauca, 純潔), 산토샤(santoṣa, 滿足), 타파스(tapas, 苦行), 스바드야아(svādhyāya, 學習), 이스바라프라니다나니(īśvara praṇidhāna, 신에 대한 헌신)"(2.32)를 말한다. 이 다섯 가지는 자기 훈련에 대한 준수 및 실천 사항으로 개인의 내면세계를 다룬다.

③ 아사나(āsana, 坐法)는 앉는 자세를 말하며 오랜 시간 동안 편안함을 유지할 수 있는 좌법은 수행자에게 가장 기초가 되는 행위이다. 아사나에는 파드마사나(padmasana, 연꽃 자세), 비라사나(virasana, 영웅 자세), 앉아 다리 뻗기 자세인 단다사나(dandasana)등 많은 아사나의 유형이 있는데 요가수투라에서는"안정되고 편안해야 된다."(2.46)라고 말할 뿐 구체적인 좌법에 대한 언급은 없다. 또한 후대 하타 요가에서 다양한 체위중심의 수행을 아사나라고 부르고 있으나 이는 아사나의 본래 의미를 상실한 것으로 볼 수 있다.

④ 프라나야마(prāṇāyāma, 彫息)은 아사나가 이루어진 후에 "숨을 들이쉬고 내쉬는 흐름의 조절"(2.49)을 말한다. 이때 프라나야마의 "외적 작용(호기), 내적 작용(흡기), 억제 작용은 위치, 시간, 횟수에 따라 관찰함으로 (호흡은) 길어지고, 미세하게 된

다."(2.50) "네 번째 호흡은 외부와 내부의 범위를 초월"하는 것이며 그렇게 함으로 "내면의 빛을 가리고 있는 것이 사라지며 이때 집중하기 위한 마음이 확립된다."(2.52-53)고 프라나야마의 방법과 효과에 대하여 말한다.

⑤ 프라티야하라(pratyāhāra, 制感)는 "감각기관들이 각자의 대상과 결합하지 않으므로 마음 본래의 상태처럼 되는 것"(2.54)을 말하며, 이때 "감각기관들은 최상으로 통제"(2.55)된다고 말한다. 이는 외적 자극에 대해 감각기관을 억제하여 감각적 자극이 주어지더라도 마음이 동요되지 않은 상태를 말한다.

지금까지 다섯 가지는 외부적인 수행법인 반면에 내부적인 수행법으로 마음이 하나의 대상에 고정되는 다라나(dhāraṇā, 集中), 집중된 의식이 한결같이 지속되는 상태인 디야나(dhyāna, 靜慮), 한결같은 정려 상태에서 정려 그 자신의 성질이 없어지고 자신의 본성만이 빛을 발하는 사마디(samādhi, 三昧)를 말한다. 이 정신 수행법을 삼야마(saṃyama, 總制)라 한다.

지금까지 수천 년의 역사를 지녀온 요가의 고전 문헌들에 새겨진 요가의 사상과 수행법들을 고찰해 보았다. 이를 통해 인도 요가는 수행의 일부분은 육체적이지만 그 정수는 정신적 수련에 있을 수 있음을 알 수 있다. 그 목표와 방법들은 한결같이 이 인간 내면의 참자아를 발견하여 진리의 깨달음을 목적으로 하였고 육체와 마음을 다스리는 수행을 통해 영혼의 자유를 추구하고 있음을 알 수 있다.

다음은 이러한 요가의 전통사상이 후대에 어떠한 유형으로 변화되어 오고 있는지를 살펴보겠다.

3) 요가의 유형 변천과 현대 명상

우리가 보아온 요가들은 시대에 따른 문화의 변천들과 함께 영적 뒤엉킴을 풀어나가기 위하여 다양한 형태와 방법으로 진화해 왔다. 이렇게 요가가 여러 유파로 분리되기 쉬웠던 이유는 요가는 어떠한 종교 형식에도 구애받지 않은 수행법으로 요가의 본질인 명상을 모든 종교나 철학에서 거부감 없이 받아들여졌기 때문이라고 본다(이태영, 2000).

(1) 요가 유형의 변천

요가를 분류하기 시작한 것은 바가바드기따가 처음으로 "이 세상에는 두 가지 길이 있나니, 사색하는 이를 위한 지혜의 요가와 행동하는 이를 위한 행위의 요가이다."(3.3)라고 말한다(박지명, 2007). 요가의 유형은 수행특성에 따라 크게 카르마 요가(karma yoga), 박티 요가(bhakti yoga), 갸나 요가(jñāna yoga), 그리고 라자 요가(raja yoga)로 분류한다. 각 요가유형의 특성을 보면, 바그바드기따에 근원 둔 요가 유파로서, 고뇌의 근본원인을 자신의 과거행위(karma, 業)의 결과로 보고 무 집착 행위(行爲) 실천 중심의 카르마 요가, 신(信)의 헌신을 수행의 중심으로 하는 박티 요가 그리고 고뇌의 원인을 무지로 보고 지혜를 통해 참된 자아를 구현하려는 갸냐 요가가 있다. 또한 요가수트라 사상을 중심으로 모든 고뇌의 원인은 마음 작용으로 보고 명상을 통해 마음의 평온과 지혜를 구해 참된 자아를 구현하려는 라자 요가가 있다.

이 외에도 베다 시대로부터 내려온 주문을 염송하는 만트라 요가(mantra yoga), 육체와 생리적 요소를 중요시하여 신체 단련 중심의 하타 요가(haṭha yoga), 한정된 의식을 푸는 라야 요가(rāja yoga), 기하학적 도형에 집중하는 얀트라 요가(yantra yoga), 쿤달리니를 각성하는 쿤달리니 요가(kundalini yoga), 삼매를 중심수행으로 하는 사마디 요가(samādhi yoga), 여성의 생명력 샤크티를 행하는 샤크티 요가(śakti yoga) 등 수행 방법의 특성에 따라 분류되어 다양하게 변화되어 왔다(이태영, 2004).

또한 인류는 인도 요가뿐만 아니라 불교와 힌두교는 물론 도교, 유대교, 기독교, 이슬람의 수피즘을 비롯하여 아메리카 인디언, 아프리카 쿵 족의 춤 의식에 이르기까지 오랜 전통 속에 각기 다양한 유형의 수행법들이 전해지고 있다.

이렇게 세계의 대표적인 수행법들이 행해지고 있지만 오늘날 일반적으로 통용되는 수행론은 대부분 인도 요가에 뿌리를 두고 있는 다양한 요가 형태이다.

요가는 19세기 말부터 인도를 넘어 전 세계로 확장되면서, 종교와 수행을 기반으로 한 요가가 과학적 검증을 기반으로 한 종교성이 배제된 요가로 정립되기 시작하였으며, 이는 대중적 보편화가 이루어지는 토대를 마련하였다. 1990년대에는 하타 요가의 아사나가 서구의 체육 문화와 융합하면서 근육 이완, 스트레스 완화법 등 웰빙과 심신 건강의 성격을 지닌 유형의 현대 요가로 변모해 갔다.

이렇게 현대 요가는 웰빙과 신체 건강의 보조적인 역할로 건강과 질병을 예방하고 치료하는 양상을 가지고 있는 체위 중심의 아사나 요가와 전통 요가에서 추구하는 정신과 영성 중심의 명상적 요가 형태로 구분되는 현상을 낳았다.

1990년대 후반부터 우리나라도 요가 수요가 증가하기 시작하였으며, 2000년대 들어와서는 아사나 중심의 하타요가 센터들이 급증하면서, 명상적 요가보다는 아사나 요가들의 붐이 일기 시작하였다.

이렇게 우리나라의 요가 수련의 경향은 인도 요가 수행처에서 행하여지는 행법 중심의 요가 수련과 아사나 중심의 요가로 분류되고 있으나, 아사나 요가는 신체 중심의 수련을 통하여 명상으로 나아가는 경향이 있고, 명상 요가는 전통 요가를 따르는 경향이 있다.

(2) 현대 명상 과학

1970년대 초부터 명상을 과학적으로 접근하는 경향이 두드러졌으며'명상 과학'(contemplative science)이라는 개념이 정립됨과 동시에 국내외에서도 활발한 연구가 진행되고 있다. 명상 과학의 동향은 종전의 명상 전문가나 요가 수행자들에게 한정되었던 범위가 다수의 사람에게 확대되었으며 치유법으로서

명상을 중심으로 발전해 왔다(최현성, 2022). 최근 들어 명상 과학은 교육, 과학, 의료 등 다양한 전문 분야에 접목되어 몸과 마음의 치료 체계에 활용되며 대중화되어 가고 있다.

다음은 요가를 통하여 심리적, 생리적 그리고 사회적인 측면에서 실시된 자연 과학적인 연구 결과로 명상이 내적으로나 외적으로도 삶에 미치는 효과에 대하여 살펴보겠다.

① 2017년 대한통합의학지에 실린 "마음 챙김 명상의 효과성 메타분석: 우울증과 불안 중심" 논문에 따르면 마음 챙김 기반 명상 프로그램인 수용전념치료(Acceptance & Commitment Therapy; ACT)와 마음 챙김 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)의 우울과 불안에 대한 효과에 대하여 우울과 불안 증상에 대한 경감의 심리치료인 ACT와 MBCT 개입이 모두 효과가 있다는 것을 보여주고 있다(조희현 및 유성훈, 2017).

② 집중 명상과 마음 챙김 명상이 뇌의 주의체계(배 측 체계와 복 측 체계)에 미치는 영향을 알아보기 위해 뇌의 주의 체계의 활성화를 측정하기 위해 EEG를 기록하고 이것을 SLORETA 분석한 실험에서 집중 명상과 마음 챙김 명상 모두 대뇌의 활성화를 감소시킴이 확인되었다(윤병수, 2012).

③ 명상이 우울증, ADHD, 사회불안 장애 및 양극성 장애와 같은 정신질환 증상을 개선하고 담배나 약물에 대한 욕구가 감소한다고 보고 한다(Fox & Chan, 2021).

④ 양궁 선수를 대상으로 경쟁 평정심 유자를 위한 명상 훈련 결과 마음 챙김의 요인에서 수용적 태도로 현재에 집중하는 역량이 증가하였다(김진호 및 오원석, 2017).

이처럼 명상적 요가는 정신건강의 문제를 해결하는 대안으로 주목받고 있으며, 우리의 일상생활의 수행 도구로 진화되고 있다.

Ⅲ. 결 어

오늘날 인도 요가는 세계적 유행 속에 국내에서도 널리 확산하고 있다. 이러한 이유는 산업혁명 이후 한 세기를 지나는 동안 산업과 과학 문명의 발달로 인하여 동서양의 가치가 급속히 접목하면서, 내면이 고갈되는 편파적인 지식이 여과 없이 받아들여짐으로 인해, 다양한 가치와 정체성의 혼란 속에서 환경에 맞는 가치관을 재정립하기 위한 정신적 도구의 필요성이 절실하게 요구되었기 때문일 것이다.

우파니샤드, 바그바드기타, 요가수트라를 통해 고찰된 전통적인 요가의 수행은 자기 스스로의 개발을 통해 내적으로 참 진리에 도달하는 방법들을 제시하며, 마음의 평정과 중용의 덕을 기르고 의식을 향상시켜 삶에 조화로운 균형을 유지해 줄 뿐만 아니라 건강과 마음의 활력소로 무궁한 잠재 에너지를 일깨우는 원동력이 되고 있다.

이러한 요가의 실천적 행위가 현대에 들어 명상 과학의 발전과 함께 신경과학, 생리학, 심리학, 스포츠 등에 접목되어 대중에게 가까이 다가서면서 삶의 질 향상에 많은 영향을 미치고 있다.

그러나 요가의 대중적 확산은 요가 프로그램들이 오랜 전통의 근본을 무시하고 여러 방식으로 다양하게 만들어지면서, 자격 미달의 요가 지도자 양산뿐만 아니라 요가라 불리 우기 어려운 정체불명의 상업화된 아사나 중심의 요가들이 행해지며 증가하고 있다. 이러한 형태는 모두 요가의 상규를 벗어난 것이라 할 수 있다.

반면에 요가가 널리 보급되면서 요가의 진리를 구하는 사람 또한 증가하고 있는 만큼, 국내에서도 올바른 요가 철학과 수행법에 대한 체계적인 학문적 연구가 이루어져 올바른 심신 수련법들이 전해져야 할 것이다.

특히 건강한 육체와 올바른 정신을 기르는 체육·스포츠 분야에서도 승리 지상주의적, 경쟁적, 상업적 스포츠정신의 부패가 만연한 현 실태에, 육체를 정화하고 참된 자아를 깨달아 마음의 평온을 실현하는 요가의 실천적 교육은, 동(動)과 정(靜)이 조화하는 새로운 신체문화를 선도하여 몸과 마음이 건강하고 균형있는 교육의 장으로 이바지할 것이다.

참고문헌

김병채(2003). **바그바드기따**. 경남: 슈리크리슈나아쉬람.

김재민 역(2020). **비베카난다의 요가수트라**. 경기: 올리브그린

박지명(2007). **스리마드바그바드가타**. 서울: 동문선.

박희준(1987). **선의 이해를 위하여**. 서울: 대원정사.

박희준 역(1987). **동양의 명상과 서양의 심리학**. 서울: 범양사.

손병규 역(1992). **기와 인간과학**. 서울: 여강출판사.

오문환,정세영(1990). **요가**. 서울: 민족사.

유기천 역(1991). **쿤달리니**. 서울: 고려원미디어.

이거룡 역(1999). **인도철학사**. 서울: 한길사.

이재숙 역(1996). **우파니샤드**. 서울: 한길사.

이재숙 역(2003). **우파니샤드**. 서울: 한길사.

이태영(2000). **요가**. 서울: 도서출판 여래.

이태영(2003). **요가철학**. 서울: 도서출판 여래.

전승구, 현경미 역(1998). **잠에서 깨어나듯 삶에서 깨어나라**. 서울: 도서출판 청송.

정병조(1977). **인도철학사상사**. 서울: 경서원.

정승석(2020), **요가수트라 주석**. 서울: 씨아이알.

정승석(2021). **인도의 이원론과 요가**. 서울: 씨아이알.

정태혁(1987). **명상의세계**. 서울: 정신세계사.

정태혁(2000). **요가수트라**. 서울: 동문선.

정태혁(2003). **인도철학**. 서울: 학연사.

조수동(2001). **인도철학사**. 서울: 이문출판사.
최해림 역(1989). **심리치료와 명상**. 서울: 범양사.
현 천 역(1988). **요가디피카**. 법보신문사.
김진호, 오원석(2017). 새내기 양궁선수들의 경쟁 평정심 유지를 위한 명상 훈련. **한국스포츠학회**, **15**(4), 577-583.
윤병수(2012). 집중명상과 마음챙김 명상이 뇌의 주의체계에 미치는 영향. **한국심리학회지, 17**(1), 65-77.
조희현, 유성훈(2017). 마음챙김 명상의 효과성 메타분석: 우울과 불안 중심으로, **대한통합의학회지(KSIM), 5**(1), 55-66.
Fox, K. C. & Cahn, B. R. (2021). Meditation and the Brain in Health and Disease, *The Oxford Handbook of Meditation. Oxford University Press*. 429-461.

논문투고일: 2023.10.30 논문심사일: 2023.11.22 심사완료일: 2023.12.12