

명상상담센터 개원과 운영: 나의 사례이야기

이 영 순

마인드힐링 명상심리상담센터 원장

Opening and Operation of Meditation Counseling Center: My Autobiographical Narrative

Lee, Young Sun

Mind Healing Meditation Psychology Counseling Center Principal

Purpose: This article is to help those who wish to open a meditation counseling center and to share my experience in the preparation and operation of meditation counseling center. **Methods:** This article is the autobiographical narrative of my 10 years experience. **Results:** The reason I chose the field of meditation counseling is to find an alternative for the harmony of ideal and reality. The preparation process for the opening of the meditation counseling center was done by postgraduate doctoral course and professional learning. The operation of the meditation counseling center is largely composed of psychological counseling area, leader training workshop, external lecture, and linkage with community. The special features and characteristics of our center can be summarized in three ways. First, the couple meditation counselor runs together. Second, they have advanced psychotherapy and psychosomatic and integrated therapeutic approach while having expertise in meditative counseling. Third, the consultation period is short, usually with two hours counseling in one session, and effective healing in a short time. **Conclusion:** The prospect of operating a meditation counseling center is bright. The reason is that I have experienced so many people suffering from the reality, everyone wants to solve the pain fundamentally, and meditation counseling is considered as an alternative.

Key Words: Meditation counseling, Meditation psychology counseling center, Opening and operation of meditation counseling center, Autobiographical narrative

I. 들어가는 말

2007년 학회 창립대회 때 첫 개인상담사례를 발표한 기억이 난다. 이제 학회가 10주년을 맞이하니 감회가 남다르다. 부천에서 명상상담센터를 개원해 본격적으로 현장에서 적응해가는 과정은 한국에서는 명상심리상담 분야가 많이 뿌리내리지 않은 단계라 많이 막막하고 하나씩 헤쳐 나가는 시간들이 힘들고 외로웠다. 그러나 이제 10년을 꾸준히 이 길을 걸어 온 나 자신이 대견스럽다. 또한 지금의 나를 있게 한 내담자들, 도반들,

인경스님, 여러 가르침주신 선생님들께 감사드린다. 지금은 학회가 발전하고, 이 길을 가는 동료, 도반들이 많아 든든하다. 먼저 명상상담의 가르침을 배우고 현장에 뛰어든 한사람으로서 명상상담센터를 개원하고자 하는 분들께 조금이나마 도움이 되었음 하는 마음으로 나의 경험을 나누고자한다.

II. 새로운 선택

명상상담은 내 나이 42세인 2006년도 부천에서 3개의 명상

Corresponding author: Lee, Young Sun

Mind Healing Meditation Psychology Counseling Center, 314ho, 246 Gilju-ro, Wonmi-gu, Gyeonggi-do 14548, Korea.

E-mail: young196517@hanmail.net

투고일: 2017년 5월 20일 / 심사완료일: 2017년 6월 3일 / 게재확정일: 2017년 6월 17일

요가센터를 운영할 정도의 전성기 때 일에서의 대안을 모색하다 만났다. 대학4학년 때 정신적 방황 속에서 만난 요가와 선(禪)수행은 해탈과 초월의 이상을 추구하게 하여 명상요가지도자의 길을 걷게 되었다. 15년 간 묵묵히 걸어온 명상요가의 길은 지도자양성과 경제적 성공으로도 연결되었다. 이후 나는 요가의 대중화된 상업화의 현실을 따라가기에는 이상과 타협하기 어려워 고민이 깊어졌다.

인경스님의 명상상담연구원에서 워크숍으로 접한 마음바꾸기 명상클리닉과 에니어그램 명상상담 공부는 수행의 큰 이상만을 추구하면서 현실문제에 제대로 직면하지 못했던 나를 좀 더 유연하게 삶과 사람을 사랑할 수 있도록 만들었다. 나의 변화에 자신감을 갖고 요가지도자 수업과 회원들을 상대로 명상상담을 적용해보니 그들 스스로 불편한 대인관계의 어려움을 극복하게 도와주고 우울과 불안의 심리문제로 복용하던 정신과 약을 끊어 일상생활을 가능하게 해주었다. 기존 심리상담 치료에서 적절한 도움을 받지 못한 사람들이 명상상담을 통해 자신의 문제를 통찰하고 변화하는 극적인 과정은 경이로웠다. 명상상담 안내자로서 아마도 그 때 내가 느낀 가슴 벅찬 존재감이 여기까지 올 수 있었던 원동력이 아니었을까!

III. 어떤 준비과정을 거쳤는가?

1. 대학원 진학

명상상담 워크숍 과정을 이수하면서 좀 더 전문적인 자격을 갖추고자 하는 갈망이 생겼다. 인경스님이 계시는 동방문화대학원 '명상치료' 전공 진학을 남편과 의논했을 때 처음엔 반대가 심했다. “네 경력으로 지금 하는 일을 하는 것이 낫지, 학비라도 건질 수 있어?” 남편에게 이런 말을 들었을 때 나 역시 확신이 안 들었다. 그러나 도전하지 않고 어찌 미래를 개척할 수 있겠는가! 하는 생각에 남편을 설득해서 우선 석사로 입학했다. 만학이라 여겼는데, 인생의 여러 우여곡절을 겪은 40대 이후가 가장 명상상담을 공부하기 적합한 나이라니! 지금 돌이켜 보면 그때 공부를 시작한 것이 여러 가지로 다행스럽고 여러 인연에 감사하다. 대학원 공부는 본격적인 명상상담사로서 학문적인 능력을 갖추기 위함이라 이론과 실제를 현장에 적용할 수 있어 재밌었다.

석사졸업하고 강남으로 먼저 이사를 했고, 명상상담센터를 열려고 장소를 물색하는 등 시도를 했다. 그러나 명상상담이 알려지지 않은 상황에서 높은 임대료와 낮은 지역, 실패에 대한 두려움이 주저하게 했다. 결국 익숙하고 안전하다고 여긴 부천

으로 9개월 만에 다시 돌아와 센터를 열었다. 부천과 인천 지역의 심리상담센터를 인터넷에서 검색하고 어떤 사람들이 운영하는지 분석을 해보았는데 의외로 수도권 지역이라 석사출신으로 왕성한 활동을 하는 원장들이 많았다. 명상심리상담으로 성공하기 위해서는 명상상담 전문가의 자질뿐만 아니라 박사 학위까지 학문적으로 실력을 갖추면 더욱 경쟁력이 있겠다는 생각이 들었다. 이것이 명상상담센터를 개원해 본격적인 일을 하면서도 박사학위까지 도전한 동기가 되었다.

2. 전문가수련

1) 명상심리상담사 자격연수과정

현장에서 내가 명상심리상담을 하고 있는 실질적 능력은 1차적으로 한국명상심리상담학회에서 매월 1회 워크숍 형태의 명상심리상담사 자격연수과정에서 수련한 전문가 훈련과정에서 길러졌다. 먼저 나의 치유와 성장을 경험하고, 도반들과 실습하며 현장에서 적용할 자신감과 확신을 갖게 한 시간들이었다.

2) 현장적용실습과 사례연구

2007년부터는 자격연수에서 공부한 명상상담 프로그램을 명상요가센터를 운영하면서 부설 연구소형태로 일반인 집단을 구성해 매주 진행했고, 개인상담도 병행했다. 약 3년이 지난 2009년 후반부터는 지도자과정을 진행할 수 있는 자격을 취득해 월 1~2회 명상심리상담사 연수를 진행했다. 익힌 프로그램을 내 것으로 체화하고자 하는 목표가 있었기에 인원이 적더라도 쉬지 않고 꾸준히 해 올 수 있었고, 그 과정에서 처음에는 배운 것을 그대로 적용했지만 점차 나의 장점과 통합해 특화시켜가는 시간들이었다. 또한 사례연구발표는 현장의 경험과 이론을 통합해서 점검받을 수 있었기에 전문가로 성장하는데 큰 도움이 되었다.

3) 자발적인 수련과 지속적인 전문가 학습

박사학위를 마치고 명상상담에 좀 더 온전히 집중하다보니 상담가로서 감수성과 실력이 더욱 절실히 요구되는 상황을 맞게 되었다. 초기에 내담자를 놓치거나 중도포기 사례 등을 겪으면서 집단상담 수련을 통한 훈련, 명상집중수련 등을 통해 자발적 수련을 이어가게 되었다. 또한 부부상담의 수요증가에 따른 전문적인 부부가족치료공부, 매월 지도자자격연수를 하다보니 연관된 분야의 심화학습 등 수업의 일부를 계속 투자해 수련하고 공부하고 있다.

IV. 어떻게 운영하고 있나?

1. 심리상담

개인상담(1인)과 부부가족상담(2인 이상)으로 나뉘며, 개인상담은 성인상담과 아동이나 청소년상담으로 분류할 수 있다. 내방자수 비율은 성인 개인, 부부, 청소년, 가족이나 아동 순이다. 방문유형은 과거에는 소개와 홍보비율이 1:2 정도였다면 지금은 3:1 비율로 볼 수 있다. 면접상담 1회기로 증상파악과 신뢰형성이 되면 4회기, 8회기, 10회기로 상담기간을 설정하고 진행한다.

주요 상담전략은 호흡과 염지관, 영상관법을 활용한 명상상담으로 접근하나 초기에는 좌절에 빠진 내담자의 적극적 수용과 공감, 자기위안, 감정표현과 해소를 우선한다. 개인의 증상별 상담목표별 맞춤형으로 진행하되 미술, 역할극, 동작 등 심신통합적 표현예술치료 접근도 가미한다.

부부상담의 경우는 개인상담과 달리 관계치료를 접근한다. 이마고 부부치료, 수용과 변화 등 통합적 치료를 지향한다. 청소년상담은 명상상담을 재미있고 쉽게 다가가도록 감정카드, 그림상황카드 등 도구와 인형, 미술 등 예술치료를 활용해서 접근한다.

2. 지도자연수 워크숍

한국명상심리상담학회 자격규정에 의거 매월 주말 2일에 걸쳐 지도자 자격연수를 1~2회 진행한다. 연수생에게는 사전·사후 과제와 마음관찰 명상일지를 점검해주고, 명상수련모임을 안내하고 있다. 워크숍의 운영은 자격연수에 그치지 않고, 신뢰관계를 기반으로 지속적인 치유와 성장을 지향하고 있다. 또한 매년 진행하는 ‘부모와 함께하는 청소년 명상상담캠프’를 지도자 현장실습으로 활용한다.

3. 외부강의, 특강, 모임

대학이나 대학원 강의, 학회(한국명상심리상담학회, 한국요가연합회)연수나 강의, 명상치료워크샵(MBSR, MBCT, ACT, DBT), IFS (내면가족체계치료)워크샵, 명상집단상담, 동작·춤명상반, 알아차림 요가, 정기명상모임 등을 운영하고 있다.

4. 연계사업

문공부지원 학회연계사업인 ‘청소년 부모자녀 명상상담캠프’

프’를 5년째 진행하고 있다. 또한 지역학교와 연계해 청소년상담을 의뢰받아 상담활동하며, 학생동아리연수(에너지그림, 또래상담지도)을 했다. 지역사회활동은 부모교육 강의, 노인복지관 명상치료반 지도, 교사 스트레스관리 연수 등을 하였다.

V. 우리 센터의 특별함과 특징

1. 부부 명상상담지도자가 함께 운영한다.

박사학위 경력, 1급을 수료한 전문지도자가 함께 상담을 진행한다. 성별에 따른 선호에 맞게 상담자를 배치할 수 있고, 부부상담의 경우 각 배우자를 돌이켜 따로 상담하고, 또 함께 부부상담을 진행해 효과적이다. 집단 워크숍에서도 역할 분담을 나누어 지도하고 있어 역동적이고 안정적이다.

2. 명상심리상담의 전문성을 담보하면서 첨단심리치료와 심신통합적 접근으로 안전하고 효과적이면서 근본적인 치유를 지향한다.

약물치료와 일반심리상담에서 효과를 보지 못한 분들이 명상상담에 호감과 기대를 가지고 일부러 문의하는 경우가 있다. 특히 명상심리학 전공자에 대한 신뢰가 라포형성에 도움을 주고 있다.

첨단의 IFS (내면가족체계치료)상담모델이 영적인 부분을 포함한 전인적인 치유에 기여하기에 명상상담과 통합해 활용하고 있다. 이 모델은 내면의 방어가 심한 만성성격문제, 트라우마, 중독의 주제에도 안전하고 신속하게 접근할 수 있다.

가장 큰 본 센터의 특별함으로 여기는 것은 운영자 모두 오랜 명상요가지도자로서 동작중심 표현예술치료, 춤명상 작업 등을 해 왔기에 심신통합적 접근을 할 수 있고, 넓은 공간을 가지고 활용한다는 점이다.

3. 1회기 2시간 상담으로 단시간에 효율적인 치유와 대체로 상담기간이 짧다.

상담시간은 일반상담센터가 주로 50분~1시간을 진행하는 것과 비교해, 명상상담은 주호소를 파악하는 상담과정과 명상을 개입하여 치유하고 일상에 활용하는 안내까지 좀 더 시간이 소요된다. 성인과 부부가족상담은 2시간, 청소년과 아동은 1시간 30분이고 부모상담이 포함될 경우도 있고 별도로 할 수도 있다.

4. 어느 정도 신뢰관계가 형성이 될 경우 집단 명상치유, 명상상담 워크숍 참석을 내담자에게 안내한다.

워크숍에서는 내담자가 마음의 근육을 튼튼히 해서 스스로 문제를 해결할 수 있는 힘을 기르도록 돕고, 집단역동을 통해 자신을 좀 더 깊이 이해하고 대인관계 학습을 보다 효과적으로 할 수 있다.

5. 명상실습과 과제를 안내하고 점검해 주어 자신의 문제를 스스로 해결할 힘을 길러준다.

내담자들에게 명상실습을 녹음파일로 실천하게 돕고, 초기에는 매일 명상과제나 일지를 점검해주고 피드백을 해주면서 실천동기를 이끌어준다.

6. 수도권 지역(부천)의 장점과 지역과의 인연으로 센터가 계속 성장추세이다.

- 인구밀집 지역 (약 85만, 경기도 28개시 중에서 인구수 5위)
- 교통편리: 지하철로 연계해 서울, 목동, 광명, 부평, 인천, 시흥등지에서 편한 접근성
- 부천 지역에서 2002년부터 명상요가센터를 운영한 경험

과 인연들 (초기)

- 명상심리상담 10년 (심리상담센터로 업종변경은 5년)이 되어 주변소개로 내담자가 꾸준히 이어진다.

Ⅶ. 이야기를 마치며

나에게도 센터운영에 대한 해결해야 할 여러 과제가 있다. 그러나 이제는 나 혼자가 아니라 두렵지 않다. 함께 공부해 온 지도자와 명상상담 전공자들이 있어 앞으로가 기대가 된다. 진정으로 이 길을 가고 싶은 분들에게 용기를 갖고 도전하길 권한다. 왜냐하면, 현실에서 고통받고 있는 사람들이 너무도 많기 때문이다. 또한 누구나 고통을 근본적으로 해결하길 원하고, 명상상담이 그 길이라 믿기 때문이다.

REFERENCES

- Earley, J. (2009). *Self-therapy*. (Lee, J. S., & Lee, H. O. joint translation), Seoul: Sigma Press.
- Kenneth S. Pope & Melba J. T. Vasquez. (2005). *How to survive and thrive as a therapist: information, Ideas, and Resources for Psychologists in Practice*. (Hwang, J. C., Kim, C. D., JO, E. H., & Seo, J. E. joint translation), Seoul: Hwakgi Co.
- Kim, H. R. (In Kyoung). (2012). *Meditation psychotherapy*. Seoul: Meditation Counseling Research Institute.