

상담과정에서 명상의 기능

박 태 수

제주국제명상센터 이사장

The Function of Meditation in Counseling Process

Park, Tae-Soo

CEO, Jeju International Meditation Center

Introduction: The purpose of this research is to search for the possibility of enhancing the effects of counseling with additional meditation practices. In this study, I proposed the expected role of a counselor and a meditation facilitator from the characteristics of the counseling and the meditation practice. **Body:** Counseling has stages of initial disclosure, in-depth exploration and commitment to action. I proposed counseling stages be integrated with the Four Noble Truths of Buddhist meditation (the four truths to overcome human suffering): the suffering (苦), the accumulation of suffering (集), the elimination of suffering (滅) and the leading away from suffering (道). **Conclusion:** As a result, the counselor could apply the moment-by-moment awareness into the client's problem solving process. Additionally, the counselor could give instant feedback on the therapeutic relationship from in the state of mindfulness.

Key Words: Counseling, Meditation, The four noble truths, Awareness, Feedback

I. 상담에서 명상이 이루어져야 하는 이유

일반적으로 상담자는 내담자가 '지금-여기'에서 경험하는 즉시적 체험을 중시하면서도 실제의 상담과정은 내담자의 과거 경험과의 연결을 통해 다루고 있다. 그 결과, 내담자가 자신의 문제를 과거 경험과 연결하여 원인과 결과의 관계를 이해하게 될 뿐만 아니라 예상되는 미래의 문제 상황에 대처할 수 있게 된다. 그러나 막상 문제 상황에 직면하게 되면 과거 부적응적 방식을 반복하거나 새로운 대처방식을 적용하는 데에 오랜 시행착오를 겪게 된다. 왜냐하면 매 순간의 경험을 자각하고 그것에 대응하는 훈련이 되어 있지 않기 때문이다. 그러므로 상담의 과정에서 상담자는 매 순간의 경험을 알아차려 내담자가 자신의 문제를 인식하고 통찰하는데 직접적인 영향을 줄 수 있는 명상을 수행할 필요가 있다.

우리는 현재보다 미래 속에서 자신을 만나고 싶어 한다. 이

순간만을 원하지 않는다. 또 다른 지금, 그리고 내일을 원한다. 우리는 한 때 과거에 자신이 존재했다는 기억을 하고 있고, 내일도 존재하리라는 기대 속에서 살아가기 때문에 온전히 이 순간을 만나지 못한다. 그래서 상담에서는 내담자의 현재 상황을 다루되 과거의 경험에서 그 원인을 찾고, 미래의 성취를 목표로 잡는다. 그러나 실제로 지금 이 순간은 어떠한 과거도 미래도 없다. 우리가 존재할 수 있는 것은 오직 이 순간뿐이다. 그리고 이 순간만을 온전히 만날 수 있는 방법은 명상뿐이다.

명상은 호흡이나 몸의 움직임, 정신현상 또는 외부의 대상에 의식을 두어 집중할 때 평화의 상태가 되게 한다. 명상이 인간의 심리치유에 긍정적으로 활용되는 이유는 우리가 정보로 인해 많은 지식을 갖고 있지만 우리의 삶이 즐거움보다는 긴장과 초조함으로 매 순간을 맞이하는데 있다. 비록 지식이 세상을 살아가는 데는 필요하지만 나 자신을 이해하고 자각하는 데는 그만큼 도움이 되지 않는다는 것이다. 즉 정보로 인한 지식이 삶의

Corresponding author: Park, Tae-soo

Jeju International Meditation Center, 214-13 Myeonglim-ro, Jeju-si, Jeju-do 63313, Korea.

E-mail: yosan@jejunu.ac.kr

투고일: 2017년 5월 25일 / 심사완료일: 2017년 6월 5일 / 게재확정일: 2017년 6월 17일

지혜로 변환되지 않았기 때문이다. Roser Walsh (1999)가 "지식은 우리에게 정보를 주고, 지혜는 우리를 변화시킨다. 지식은 우리가 소유한 무엇이며 지혜는 우리가 되어야 하는 무엇이다. 지식은 언어로 표현되고 지혜는 삶 속에서 표현된다."라고 하였듯이 지식은 세상에 대해 아는 것이나, 지혜는 자기 자신을 아는 것으로 많은 양의 지식보다 더 귀중하다고 하겠다(김명권·문일경·백지연 역, 2007).

상담에서는 심리적으로 잘 발달된 '자아감'을 지닌, '잘 적응하는' 사람을 상담의 목적으로 한다. 그들은 유연하고 새로운 경험에 개방적이며 자유롭다. 그들은 친절하고 사랑에 넘치는 관계를 가질 수 있고, 다른 사람들을 연민의 마음으로 대한다. 상담이 교육과 다른 점은 습득한 지식을 내면의 자각과 실제 장면에서의 체험을 함으로써 자신의 삶을 통찰할 수 있는 힘을 가질 수 있다는 점이다. 상담과정에서 명상이 함께 이루어진다면 어떠한 상담이 될까?

William Morgan과 Susan Morgan은 명상과 주의에 대해 강조했다. 그들은 "지그문트 프로이트가 말한 치료자는 치료 시간 동안에 '고르게 떠있는 주의(evenly hovering attention)'를 가져야 한다"라는 말을 인용하며 '고르게 떠있는 주의'를 명상과 관련지었다. 주의가 강화되면 이전에는 사소하거나 평범한 일이어서 우리의 주의를 끌 만한 매력이 없던 사건들이 세세하고 생생하게 경험될 수 있다. 즉 옷을 입는 일, 도시락을 싸는 일, 자동차를 주차하는 일이 더 이상 사소한 일이 아니라 그 자체로서 온전하게 경험될 수 있다는 것이다. 일반적으로 습관적인 마음의 경향은 '즐거운 경험'은 붙들고 아름답게 꾸미지만 '불쾌한 경험'은 밀어낸다. 또 어떤 것은 자기 것이 아니라고 하는 반면 어떤 상태는 자기와 동일시하고 자신을 더 좋게 느끼게 하기 위해 세상을 조정하려고 시도한다. 이러한 사실을 우리는 관찰한다. 일상에서 알아차리는 마음을 제멋대로 내버려 둔다면 좀처럼 고르게 떠있는 주의상태가 되지 못한다(김재성 역, 2012).

한편 재닛 서리Janet Surrey는 그의 관계-문화 이론에서 알아차림 명상은 관계를 소중하게 여기고 상담과정에서 관계의 단절을 회복하는 상담자의 능력을 지지하였다. 그는 알아차림 명상의 한 방법으로 '함께하는 명상'은 상담의 새로운 가능성을 제공한다고 하였다. 관계를 통하여 상담자는 내담자가 상담자와 함께 정서적으로 현재에 머물 가능성, 아마도 '한 순간 더' 어려운 감정에 머물 가능성을 제공한다. 내담자는 관계 속에서 자기self-in-connection에 대해 알아차림 능력을 증진시킨다. 상담자의 공감적 조율은 내담자를 넘치거나 부끄럽지 않게 하고, 수용과 함께 현재 순간의 진실을 끌어내도록 도와준다. 상담자와 내담자가 모두 최상의 능력(자기, 상대, 관계)으로 현재

에 존재하기를 요청받기 때문에, 상담과정은 깊어지고 확장된다(김재성 역, 2012).

상담자가 지금까지 상담이론이나 기법을 전달하는데 중점을 두었다면 이제는 명상을 통해 습득한 상담자의 품성이 내담자의 심리적 갈등을 보다 효율적으로 도울 수 있도록 변화되어야 한다. 만일 상담자가 지금 만나고 있는 내담자의 몸과 마음의 흐름에 집중함으로써 명상의 상태가 되면 상담자 자신의 생각을 줄이고 관찰의식이 깨어있게 됨으로써 상담을 보다 효과적으로 될 수 있다. 현실적으로 명상은 오랜 세월 인간의 심리를 치유하기 위한 개인수행의 한 방법으로만 이루어져 왔지만 이제는 내담자를 돕기 위한 상담에 적용되어 보다 그기능을 활성화해야 할 때이다. 따라서 본 주제에서는 상담과정에서 명상을 접목하여 상담의 효과를 높일 수 있는 가능성을 밝히고자 한다. 이를 위해 상담의 특성과 상담자의 역할, 명상의 특성과 명상지도자의 역할을 제시하고, 상담과정에서 불교명상의 사성제를 활용한 상담사례를 제시하고자 한다.

II. 상담과 명상의 관계

일반적으로 상담은 상담자와 내담자의 관계에서 상담자의 전문적인 도움으로 내담자의 불편한 마음을 치료하여 건강하게 하는 것이요, 명상은 내담자의 명상수련과정에서 명상지도자의 전문적 도움을 통해 내담자의 마음을 건강하게 하는 것이다. 여기서 명상은 사마타 명상samatha meditation과 위빠사나 명상vipassana meditation을 말한다. 사마타 명상은 한 대상에 집중하여 산란한 마음을 멈추게 함으로써 마음을 밝고 고요하게 하는 집중명상이다. 위빠사나 명상은 마음의 현상을 있는 그대로 바라보면서 깨달음에 이르는 통찰명상이다. 이 두 명상은 마음을 밝고 고요하게 하여 깨달음에 이르게 하는데 협력적 관계에 있다. 즉 마음의 대상을 분명하게 알아차려(위빠사나) 주의를 지속적으로 고정(사마타)함으로써 명상상태에 이르게 하는 것이다. 이런 점에서 볼 때 상담과정에서는 두 명상을 함께 관련지어야 할 것이다. 그 이유는 상담과정에서 상담자는 내담자의 어떤 대상을 알아차림에 동시에 집중할 수 있어야 하기 때문이다. 본 장에서는 상담의 특성과 상담자의 역할, 명상의 특성과 명상지도자의 역할, 그리고 상담과 명상의 공통적인 특성으로 나누어 살펴보기로 한다.

1. 상담의 특성과 상담자의 역할

Welfel과 Patterson (2005)이 제시한 상담의 원리 중 상담과

정을 이해하는 데 있어서 중요하다고 생각되는 특성을 상담자의 역할과 관련지어 몇 가지를 제시하면 다음과 같다. 하나, 상담자는 사회문화적 배경에서 인간의 행동을 온전히 이해해야 하며, 그 이해가 내담자 개인의 특정한 문제와 환경에 적용되어야 한다. 상담자는 내담자의 행동, 관심사, 감정, 행동 동기는 물론 상담자 자신의 행동을 이해하기 위해 인간행동의 이론과 개념을 활용해야 한다. 둘, 상담자는 내담자로 하여금 삶에서 일어나는 불안감, 비효율적 분노, 대인관계 갈등과 같은 역기능적 행동패턴을 바꾸거나, 내담자 자신의 성장과 대인관계의 증진을 촉진하도록 돕는다. 셋, 상담자는 내담자의 세계를 자신의 것처럼 이해하려고 노력하고, 그렇게 이해한다는 것을 존중하는 마음으로 표현한다. 상담자는 상담 초기에 자신의 판단에 의지하기보다 내담자의 반응을 주시할 수 있도록 준비되어야 하고, 치료적 동맹을 위해 내담자의 방식에 자신의 방식을 적응시켜야 한다. 넷, 상담자는 적극적 경청, 정보의 탐색, 메시지의 명료화, 목표설정, 치료계획 등의 활동을 위해 내담자가 겪는 고통스러운 감정과 연결된 정서적 경험을 돌봐야 한다. 내담자에게는 이해하기 어려움 것들을 이해하고자 노력해야 하는 어려움, 혼란스러움과 갈등, 불확실성에 대한 인쇄, 생각조차 고통스러운 자신에 대해 노출해야 하는 결단의 아픔이 따른다. 상담자의 인쇄와 결단은 내담자의 집중력을 향상시킨다. 다섯, 상담자는 내담자가 개방하는 정보를 통해 내담자의 세계를 이해하려고 노력해야 한다. 상담 장면에서 내담자가 비언어적 행동을 통해 자신의 중요한 정보를 들어낼 수도 있지만, 상담에서의 의사소통은 기본적으로 언어를 통해 이루어진다. 내담자가 개인적인 정보를 기꺼이 개방하고자 하는 의지는 변화의 과정에 적극적으로 참여하겠다는 내담자의 결단이나 상담자에 대한 신뢰의 강도 모두에 대한 잣대로 여겨진다(한재희 역, 2009).

이러한 상담자의 역할에 더하여 상담자는 매순간 공감으로 내담자의 상황에 더 깊이 개입할 수 있다. 이 때 내담자가 스스로 자각할 수도 있지만 상담자의 피드백이 내담자의 자각의 힘을 길러줄 수 있다. 상담자의 피드백이 위험수준이 낮은 재진술의 형태이든 위험수준이 높은 직면적 수준이든 내담자는 자신의 삶의 상황에서 새로운 방식으로 자신을 바라보고 이해하는 것에 직면하게 된다. 이런 과정을 통해 내담자는 자신의 개인적 욕구나 필요, 기대와 인식을 이해하고 새로운 인식이 생기며 적절한 대처기술이 개발되고 정교해진다.

2. 명상의 특성과 명상지도자의 역할

명상은 지금 이 순간 수행자 자신이 느끼고 생각하며 행하는

것을 명료하게 알아차리기 위해서 구체적으로 마음의 작용을 알아차려야 한다. 여기서는 우뚝따 비암사의 법문에서 명상자의 역할 중 몇 가지를 살펴보고자 한다(붓다락키파, 2012, 2015).

- 명상지도자는 들뜨지 않고 확고해야 한다. 명상의 특성은 흔들리지 않음, 들뜨지 않음이다. 관찰대상으로부터 들떠 버리지 않는 것이 명상의 특성이다. 매우 확고하게 알아차림의 대상에 주의를 집중하려고 노력함으로써 마음이 들뜨지 않아야 한다. 마치 농부가 추수를 하고 있을 때, 베려고 하는 한 다발의 벼를 한 손으로 확고하게 쥐거나 붙잡을 필요가 있다. 오직 이렇게 할 때에만, 낫으로 그 벼 다발을 자를 수 있다. 이와 마찬가지로, 수행자는 관찰 대상을 확고하게 붙잡아야만 한다. 그러면, 마음은 관찰하는 동안에 대상을 놓쳐버리거나 잊어버리지 않을 것이다.
- 명상지도자는 대상을 놓치지 않고 즉시 관찰한다. 알아차리고 관찰하는 마음은 관찰 대상을 시야에서 놓치지 않고, 빼놓지 않으며, 잊어버리지 않고, 대상이 사라지도록 허용하지 않는 것이다. 대상을 항상 시야에 넣어 두고 관찰하는 상태를 말한다. 축구 선수가 항상 공을 시야에 넣어 두고 있는 것처럼, 권투선수가 상대의 움직임을 항상 주시하고 있는 것처럼, 수행자는 항상 명상의 대상을 시야에서 놓쳐버리면 안 된다. 현재 일어나고 있는 대상과 알아차림 그리고 관찰 사이에 그 어느 것도 존재해서는 안 된다. 일어나고 있는 대상과 알아차리는 마음은 시간적으로 분리되어서는 안 된다. 현재 일어나고 있는 대상에 대한 관찰은 바로 대상이 일어나는 그 순간, 지체하지 않고 동시적이어야 한다. 주의 집중이 대상과 함께 존재하지 않는다면, 더 이상 명상이라고 할 수 없다.
- 명상지도자는 대상을 일대 일로 직면하고 보호한다. 알아차림이 나타나는 모습에는 두 가지가 있다. 즉, 대상과 일대일로 직면하고 있는 것과 보호하는 것이다. 대상과 일대일로 직면하는 것은 그 대상을 마주하고 그 대상을 주의 깊게 살펴보는 것이다. 만일 우리가 숨을 들여 마실 때 복부의 일어나는 움직임을 관찰한다면, 복부의 일어나는 현상에서 긴장, 압박, 열, 차가움, 또는 움직임과 같은 여러 가지 감각을 알아차릴 수 있는 것과 같다. 보호하는 것은 만일 알아차리고 관찰하는 마음이 오랜 기간 관찰 대상에 일대일로 직면하고 있다면, 수행자는 번뇌가 생기지 않기 때문에, 마음이 깨끗해져 있음을 발견하게 될 것이다. 이 마음의 청정함이 번뇌의 공격으로부터 막아주거나 보호하는 것에 기인한다. 알아차림이 분명하게 나타나 있을

때, 번뇌는 의식의 흐름 속으로 들어올 기회를 갖지 못하는 것이다. 알아차림은 온전하지 못한 생각들을 막아내고, 온전한 생각들만을 받아들인다. 온전하지 못한 생각들을 받아들이지 않기 때문에 마음은 보호되는 것이다.

- 알아차림은 멈추지 않고 지속적이어야 한다. 수행자는 가다가 멈추는 방식(stop-and-go manner)으로 대상을 알아차리고 관찰해서는 안 된다. 분명하게 알아차리는 마음은 느슨해지거나, 나태해지거나, 우발적이어서는 안 된다. 즉, 꾸물거리거나, 뒤에 처지거나, 알아차리는데 늦어버리거나, 유심히 바라보고만 있어서는 안 된다. 알아차리는 마음에는 해매는 마음(wandering mind)이 없어야 하고, 이런 저런 생각이 들어올 틈을 제공해서는 안 된다. 알아차리는 마음과 관찰하는 마음은 식어버리거나 꾸물거리어서는 안 되며, 체계적이고 규칙적인 방식으로 대상에 돌진해야 한다. 한 순간의 알아차림은 다음 순간의 알아차림으로 연결되어야 하며, 이렇게 순간순간 알아차림이 이어져야 한다. 직전의 알아차림의 순간은 다음 순간의 알아차림의 순간으로 이어져야 한다. 예를 들면, 마루바닥의 널빤지 사이에 틈이 있다면, 먼지나 모래가 그 사이로 들어갈 것이다. 만일 알아차림이 이어지지 않는다면, 마음에는 틈이 생겨서 번뇌가 스며들어 올 것이다.

3. 상담과 명상의 공통적인 특성

위에서 제시한 것처럼 인간의 마음을 치유하는 상담과 명상은 공통점이 있다. 상담과정에서 명상이 개입하려면 상담의 특성과 함께 공유할 수 있는 공통적 특성이 있어야 한다. 그 특성은,

첫째, 내담자의 마음을 보호할 수 있다. 상담자는 내담자의 현재의 문제 상황을 개인적인 특성과 환경에 따라 요구할 것이다. 성장과정에서 내담자의 지적, 정서적인 특성, 가족이나 친구, 주변의 성인들과의 관계 등 다양한 경험들을 내담자의 표현을 통해 인지하게 될 것이다. 이 때 상담자의 태도에 따라 내담자는 자신의 모든 정보를 사실대로 말할 수 있게 하거나 거짓되게 말하거나 하지 않을 수 있을 것이다. 이 과정에서 상담자는 명상적인 태도로 내담자를 맞이해야 할 것이다. 즉 내담자가 자신의 정보를 말하고자 할 때 번뇌가 생기지 않도록 청정한 마음으로 대함으로써 번뇌의 공격으로부터 막아주거나 보호하는 것이다. 상담자에게 어떠한 예고가 일어난다면 알아차림이 흐려져 내담자에게 번뇌가 들어올 기회를 갖게 할 것이다. 상담자의 알아차림은 온전한 생각들만을 받아들이기 때문에 내담자의 마음이 보호되는 것이다.

둘째, 내담자의 문제 상황을 바르게 이해할 수 있다. 내담자가 표현하는 정보는 언어와 행동으로 나타난다. 언어로 나타나는 정보는 표현하는 그대로 정확하게 들음으로써 이해할 수 있으나 언어와 함께 나타나는 행동, 즉 얼굴표정, 말의 고저와 음색, 눈의 움직임, 몸의 자세 등 내담자의 마음 상태가 반영되는 신체의 미묘한 움직임을 알아차려야 한다. 이 과정에서 상담자는 명상의 특성인 마음이 흔들리지 않고 들뜨지 않아야 한다. 그리고 내담자의 표현을 관찰할 때 관찰 대상을 시야에서 놓치지 않고, 빼놓지 않으며, 잊어버리지 않고, 대상이 사라지도록 허용하지 않아야 한다. 내담자의 일거수일투족을 항상 시야에 넣어 두고 관찰하는 것이다.

셋째, 내담자와 신뢰로운 관계를 유지할 수 있다. 상담의 전 과정인 개방단계, 탐색단계, 행동형성단계에서 상담자와 내담자는 신뢰로운 관계를 유지해야 한다. 상담자는 가다가 멈추는 방식(stop-and-go manner)으로 대상을 알아차리고 관찰해서는 안 된다. 분명하게 알아차리는 마음은 뒤에 처지거나, 알아차리는데 늦어버리거나, 바라보고만 있어서는 안 된다. 알아차리는 마음에는 해매는 마음(wandering mind)이 없어야 하고, 이런 저런 생각이 들어올 틈을 제공해서는 안 된다. 상담자의 알아차리는 마음은 체계적이고 규칙적인 방식으로 내담자를 만나게 한다. 이러한 상담자의 태도는 자연스럽게 내담자에게 신뢰를 주게 되어 전 상담과정에서 효과적인 상담의 결실을 맺게 한다.

III. 상담과정에서 명상의 만남

상담이나 명상의 공통점은 내담자의 마음을 다루어 건강하게 한다는 데 있다. 상담은 상담자와 내담자의 관계에서 상담자의 전문적인 도움으로 내담자의 불편한 마음을 치료하여 건강하게 하는 것이요, 명상은 내담자의 명상수련과정에서 명상지도자의 전문적 도움을 통해 내담자의 마음을 건강하게 하는 것이다. 이런 점에서 볼 때 상담이나 명상은 모두 전문가의 적절한 도움으로 내담자가 자각(통찰)을 통해 행동변화가 일어나게 한다. 여기서는 이러한 관계가 상담과정에서 어떻게 이루어지는지를 살펴보고자 한다.

1. 상담의 과정

상담은 전문성을 가진 상담자와 문제를 가진 내담자의 상호작용에서 내담자가 스스로 자기의 문제를 해결할 수 있도록 상담자가 돕는 과정이다. 상담과정에서 상담자는 내담자의 문제

상황에서 일어나는 내담자의 필요와 욕구를 보다 깊이 있게 이해하고, 내담자의 변화를 위한 목표를 이루기 위해 행동계획을 세우고 실행해 나간다. 예를 들어, 내담자가 파괴적이고 고통스러운 문제를 가져올 경우를 보자. 우선 상담관계가 형성되고, 깊은 차원의 탐색이 이루어지게 되면, 상담자와 내담자는 문제와 이슈들을 온전히 규명하고, 그 문제를 해결하기 위한 목표를 설정한다. 다음에 내담자가 수행해야 할 행동계획들을 고안하여 성공적인 수행을 하도록 한다. 이러한 과정을 단계별로 보자.

1) 1단계: 자기개방

상담자와 만나는 내담자는 첫 대면에서 양가감정을 경험한다. ‘나는 도움을 얻기 위해 나를 들어내야 한다.’ 라든가, ‘나는 이곳에 있고 싶지 않다’라는 감정이다. 이 단계에서 상담자의 핵심적인 역할은 내담자의 두려움을 완화시키고 자기를 개방할 수 있도록 격려하는 것이다. 내담자의 솔직한 자기개방이 없다면 상담과정은 이루어지기 어렵다. Carkhuff (1973)와 Egan (2002)은 상담자의 가장 중요한 행동을 관심기울이기라고 불렀다. 즉 상담자가 내담자의 언어와 행동에 세심한 주의를 기울이는 것이다. 관심기울이기는 상담자와 내담자의 접촉이 시작되면서 일어나며 상담의 모든 과정에서 중요한 영향을 끼치는 요소이다. 이러한 관심기울이기는 상담의 초기 자기개방 단계에서 내담자가 상담에 대한 기대감과 상담자에게 수용된다는 인식 여부에 따라 개인적인 관심사들과 상황들을 분명하게 드러낼 것인지를 결정한다. 내담자의 자기개방을 격려하기 위해 상담자는 내담자의 신뢰를 촉진시키는 분위기를 제공해야 한다. Carl Rogers (1951)는 신뢰할 수 있는 관계를 위한 조건들로 공감(empathy), 진실성(genuineness), 무조건적 긍정적 관심(unconditional positive regard), 구체화(concreteness)를 제시했다(한재희 역, 2009).

상담자의 관심기울이는 행동이 내담자의 자기개방을 돕는데 어떻게 기여하는지 다음의 예를 보자.

내담자: 저는 이런 방식으로 살아가는데 너무 지쳤습니다. 저는 나이 드신 아버지를 돌보지 않고 피할 수 있는 방법이 전혀 없는 것처럼 느껴집니다. 저에게 아무런 희망도 없고 어는 누구도 저를 돌보아 줄 관심을 가지고 있지 않은 것 처럼 느껴집니다.

상담자: 당신은 아버지를 보살펴야 하는 의무감으로 인해 매우 지쳐 있군요. 그 리고 그러한 의무감은 당신에게 외로움과 고립감을 불러 일으키고 다른 선택의 여지가 없

는 것처럼 느끼게 만드는군요.

이러한 상담자의 반응이 상담의 초기 자기개방 단계에서 나타난다면 내담자로 하여금 자신들의 관심사들에 대해 자유롭게 상세하게 설명할 수 있도록 격려할 것이다.

2) 2단계: 목표설정과 심층탐색

상담의 두 번째 단계에서 내담자는 자기 삶의 문제들에 대해 좀 더 분명하게 이해하고 확고한 방향에 대한 지각을 형성한다. 이 때 상담자는 내담자가 견딜 수 있는 한계를 넘어가는 긴장감을 일으키지 않으면서 폭넓은 행동이나 의견들을 활용할 수 있다. 좀 더 깊은 내담자의 자기탐색을 위한 준비가 상담자에 의해 인지되고, 상담과정에서 내담자의 적극적인 참여가 더욱 가시화되면서 상담자는 내담자가 원하는 목표와 내담자 자신의 현재 행동 사이에 있는 불일치한 점들을 나누기 시작한다. 이 단계에서 내담자는 자신의 습관적인 행동들이 부적합하다는 사실에 직면해야 하며, 원하는 목표를 얻기 위해서는 익숙했던 것을 포기하도록 결심해야 하기 때문에 정서적으로 고통스럽게 된다. 이 과정에서 상담자와 내담자는 문제에 대한 상호 수용적인 평가와 진단에 이르게 되고, 변화에 대한 구체적인 목표를 설정하고 그러한 목표를 성취할 수 있는 행동계획을 수립한다.

3) 3단계: 행동수행과 종결

상담과정의 세 번째 단계에서 내담자는 이전의 두 단계를 통해 형성한 상담목표들을 어떻게 성취시킬 것인가에 대해 결정한다. 내담자는 상담과정을 통해 드러난 목표와 자신의 행동을 어떻게 연결시킬 것인가를 생각한다. 내담자는 이러한 문제들을 경감시키기 위해 가시적인 행동을 결정하는 것이다. 내담자는 이 단계에서 선택 가능한 행동이나 결정 사항에 대한 분명한 대안적 과정과 발생 가능한 결과적 관점에서 각각의 사항들을 평가하는 것 모두를 포함한다. 일단 행동계획이 결정되면 내담자는 의미 있는 행동들을 시도한다. 내담자의 과거 행동은 습관화되어 있고 새로운 행동은 즉각적인 결과를 이끌어 내지 못하기 때문에 내담자의 새로운 행동방식은 종종 강화되어야 한다. 세 번째 단계는 목표에 따른 대안 행동을 결정하고 행동하는 시점이다. 상담자는 내담자가 새로운 행동을 시도하는 것을 지지하며, 내담자가 새로운 행동이나 현실에 대한 새로운 개념 형성의 효과를 평가할 수 있도록 도와준다. 내담자가 새로운 행동이 형성되어 목표에 이르렀을 때 상담은 종결된다.

2. 명상의 과정

본 주제에서 명상은 사마타 명상과 위빠사나 명상이다. 이 두 명상은 마음을 밝고 고요하게 하여 깨달음에 이르게 하는데 협력적 관계에 있다. 즉 마음의 대상을 분명하게 알아차려(위빠사나) 주의를 지속적으로 고정(사마타)함으로써 명상상태에 이르게 하는 것이다. 이러한 명상의 방법이 가장 잘 나타난 것이 사성제四聖諦 팔정도八正道이다. 다른 하나는 요가명상이다. 요가명상에서 명상의 과정을 가장 잘 나타낸 것이 라자 요가에서 제시한 명상의 8단계이므로 이 두 명상의 과정을 제시하고자 한다.

사성제는 인간이 겪는 고통의 근원은 마음에 있다고 보고 마음의 변화를 극복하려는 데 있다. 인간의 고통은 고(苦: 괴로움), 집(集: 괴로움의 원인), 멸(滅: 괴로움에서 벗어난 상태), 도(道: 괴로움에서 벗어나는 길) 네 가지 성스러운 진리를 통찰함으로써 해결된다고 보는 것이다. Pa-Auk Tawya Sayadaw (2001) 스님에 따르면 인간이 겪는 번뇌는 八正道에 의해 완성된다고 하였다(무념 역, 2001). 개인의 문제를 다루기 위한 사성제를 간략히 제시한다.

1) 사성제四聖諦와 팔정도八正道

사성제에서 첫 번째 성스러운 진리는 고통(苦)이다. 괴로움에 대한 통찰은 괴로움을 그냥 그대로 아는 것이다. ‘괴로움이 있다.’ 이것이 가장 기본적인 통찰이다. 통찰이란 괴로움을 개인화하지 않고, ‘이 괴로움이 있다’라고 단순하게 인정하는 것이다. 단지 ‘괴로운 느낌’만으로 보는 것이다. 괴로운 느낌은 이해하여야 할 대상이므로 이해하여야지 제거하려고 해서는 안 된다. 이해는 진실로 괴로움을 받아들이고, 괴로움을 참고, 괴로움을 견안한다는 뜻이지 단지 괴로움에 반응한다는 뜻이 아니다. 그리고 괴로움을 이해한다는 것은 괴로움을 바라보고, 받아들이고, 알고, 있는 그대로 놓아둘 때를 의미한다.

사성제에서 두 번째 성스러운 진리는 괴로움의 원인(集)이다. 이 원인에 대한 통찰은 ‘괴로움의 욕망을 알고 이를 놓는데’ 있다. 욕망을 어떻게 놓을 수 있을까? 바로 욕망을 본래 있는 그대로 내버려 두는 것이다. 욕망을 뽑아 던져버리는 것이 아니라 욕망을 자기 자리에 가만히 내버려 두는 것이다. 욕망을 놓길 원한다 해서 욕망을 놓을 수 있는 것은 아니다. 주어진 이 순간, 더 이상 판단하거나 제거하려 하지 않을 그 순간에 실제로 놓아야 한다. 그리고 통찰력이 올 때까지 놓아둠의 체험과정을 관찰하고 시험하고 탐구함으로써 이것을 유지하여야 한다. ‘욕망을 놓고 있다’는 것은 바로 그 순간, 나는 실제로 놓았고 완전히

알아차림 상태에서 그것을 행했다는 것을 의미한다. 그 때에 통찰력이 있다. 이것이 통찰적 앎이다(김상우 역, 2003). 어떤 사람이 앉아서 명상을 하는 중에 무릎이 아파 다리를 들어 옮길 경우를 예로 들어보자. 먼저 이 사람은 다리에 아픔을 느꼈을 것이고, 이 아픔을 없애려는 ‘욕구’가 있었을 것이다. 이 욕구에 의해 그는 다리를 옮기는 행동을 하게 된 것이다. 즉 욕구가 행위의 원인이다. 욕구는 정신적 현상이고, 원인의 역할을 하고 있으며, 다리와 움직임은 물질적 현상이며 결과이다. 원인(욕구) 때문에 결과(움직임)가 일어난 것이다.

사성제에서 세 번째 성스러운 진리는 괴로움의 소멸(滅)이다. 괴로움 소멸에 대한 통찰은 ‘괴로움의 소멸을 이해하여야 하는 것’이다. 일어남을 조건으로 하는 것은 모두 소멸한다. 그것은 무상이며 무아이다. 모든 감각적 영역에는 일어남과 소멸, 시작과 끝만 존재한다. 무지 때문에 우리는 감각적 욕망에 집착한다. 우리 자신을 죽을 운명이나 불탄죽에 동일시한다면 그것이 바로 괴로움이다. 감각적 쾌락은 모두 사라질 쾌락이다. 보고, 듣고, 만지고, 맛보고, 생각하고, 느끼는 것 모두 사라질 운명에 처해 있다. 사라질 감각에 집착하는 것은 죽음에 집착하는 것이다(김상우 역, 2003).

소멸(cessation)은 일어나게 한 어떤 조건이 자연스럽게 종료된 것이다. 소멸은 마음속에서 만들어낸 것이 아니라 시작한 것이 끝난 것이고, 태어난 것이 종말을 고한 것이다. 소멸되려고 일어난 것을 그렇게 됨으로써 나온 것이다. 이렇게 하기 위해서는 욕망을 포기하여야 한다. 포기는 거부하거나 던져버리는 것이 아니라 그냥 두는 것이다. 그것이 소멸될 때, 우리는 소멸, 비어있음, 무집착을 경험한다. 어떤 것을 놓아두어 소멸하도록 놔두었을 때 남아있는 것은 평화이다.

사성제에서 네 번째 성스러운 진리는 괴로움을 소멸로 인도하는 팔정도(道)이다. 팔정도의 통찰은 ‘괴로움의 소멸로 인도하는 신성한 진리의 길을 연마함으로써 그 진리를 통찰하는 것’이다. 지혜(위빠사나)로서 올바른 이해(正見)와 올바른 욕구(正思惟), 도덕적 행위로서 올바른 말(正語), 올바른 행동(正業), 올바른 생활(正命)이 있다. 그리고 집중(사마타)으로 올바른 노력(正精進), 올바른 마음챙김(正念), 올바른 집중(正定)이 있다.

올바른 이해는 ‘일어남을 조건으로 하는 것은 모두 소멸하게 된다’를 완전하게 이해하는 것이다. 올바른 이해를 통해서만 반드시 사라지도록 조건 지워진 이 자아에 대한 환각을 버리는 것이다. 얻으려거나 제거하려는 집착이 없을 때 감각기관을 통해 보고 듣고 경험하는 대상이 아름답다면 그것은 진실로 아름다운 것이다. 비판하지 않고 비교하지 않고 내 것으로 소유하

려 하지 않는다면 주위에 있는 아름다운 것에서 환희와 기쁨을 발견하게 된다. 그것은 정확히 있는 그대로 있다.

올바른 욕구(생각)는 올바른 이해로부터 온다. 이것은 무엇이 되려고 원하는 것이 아니다. 깨달은 사람이 되려는 욕망이 아니다. 욕구는 우리 안에 있는 느낌이고, 의도이고, 태도이고, 움직임이다. 올바른 이해가 있을 때, 우리는 진리와 아름다움과 선함을 욕구한다. ‘최상의 모든 것을 가져도 아직 불만족스러운 이유가 무엇일까?’ ‘모든 진리를 알고자 하는 작고 늙은 나는 누구일까?’ 와 같은 욕구가 존재한다. 우리는 궁극적 욕구를 알아차림으로써 벗어날 수 있다.

올바른 말, 올바른 행위, 올바른 생활은 말에 책임을 지고, 몸으로 행하는 모든 것에 조심하며, 시간과 장소에 따라 적절하게 행동하고 일하라는 의미이다. 알아차리고 있다면 아주 경미한 거짓말이나 잡담의 결과도 즉시 나타난다. 그래서 행동에 주의하게 되고 행동에 대한 책임의 중요성을 깨닫게 된다.

올바른 노력, 올바른 알아차림, 올바른 집중은 정신, 가슴과 관련된다. 마음의 본성을 들여다보고 정서적 균형을 계발하기 위해서는 집중과 알아차림 수행을 해야 한다. 예를 들어 호흡을 계속 알아차리고 그것을 지속하면 마음에는 현재가 연속적으로 흐르게 된다. 이렇게 하면 감각대상으로 이끌려가지 않은 채, 나 자신의 몸 안에서 진행되고 있는 것으로 향하게 된다. 내 부에 의지처를 가지고 있지 않다면 끊임없이 바깥으로 나가려 하게 되고, 책임이나 음식, 여러 가지 기분 전환 거리에 빠져들게 된다. 괴로움을 멈추기 위해서는 내 바깥에서 무언가를 찾으려는 습관을 좇아가지 않아야 한다. 주의력을 내 자신의 몸에 두어야 하고, 마음을 호흡의 움직임에 집중해야 한다. 알아차림을 통해 마음은 수용적이 되고 열려져서 충만함과 모든 것을 감싸는 포용성을 가지게 된다.

2) 요가명상의 8단계

Davis (2000)는 라자요가 Raja yoga에서 명상의 8단계를 제시하였다(박태수 역, 2012). 라자요가 명상은 요가체계의 가장 유용한 측면으로 숙련된 명상과 의식의 상태에 대한 통달을 목표로 한다. 빠른 영적 성장을 촉진시켜 완전한 행복에 이르는 영적인 길을 제공한다.

1~2단계: 수행자의 윤리적 자세

명상의 1~2단계는 우리가 생활 속에서 지켜야 할 도덕률이다. 이 도덕률은 외부환경과 만날 때, 그리고 내 자신과 만날 때 지켜야 할 지침들이다. 1단계는 외적인 도덕률(금계, yamas)로서 유해한 충동이나 습관을 무해한 특성들로 대체하기, 세상에

에 살면서 진실하고 정직하기, 생명을 보존하기, 환경과의 집착을 포기하여 적절하게 관계 맺기 등이다. 그리고 2단계인 내적인 도덕률(권계, niyamas)로는 정신적으로 순수함 유지하기, 모든 환경에서 영혼의 만족감 함양하기, 자신의 진정한 본질을 이해하기 위해 관조하기, 초월적 실상에 대한 각성과 깨달음을 위해 자아에 대한 환상 포기하기이다. 이러한 삶의 지침들은 우리가 살아가는데 가장 기본적인 윤리로서 효과적이고 점진적인 영적 성장을 도와 습관을 변화시키는 토대가 된다.

3단계: 몸을 통한 명상 (asana)

육체가 변하기 시작하면 호흡이 변할 수 있다. 호흡이 변하면 사고가 변할 수 있다. 사고가 변할 때 내가 변화될 수 있다. 화를 직접 변화시키기는 어렵다. 육체를 변화시키고 그 다음 호흡을 변화시키고 그 다음 화를 변화시키는 게 더 쉽다. 요가아사나는 신체동작을 통해 호흡을 변화시키고 고요해 짐으로써 명상의 상태에 이르게 하는 토대를 만들어 준다. 그러므로 동작 하나 하나와 호흡의 흐름을 알아차려 몸과 마음의 조화를 이루게 한다.

4단계: 호흡명상 (생명력, pranayama)

산스크리트어 프라나는 ‘생명 에너지’를 뜻하며 아야마는 ‘팽창하다’를 의미한다. 그래서 프라나야마라는 말의 실제 의미는 ‘생명 에너지 범위의 팽창’이다. 이 프라나 세력은 다섯 가지로 나타난다. 첫 번째는 육체적인 프라나(prana) 또는 상향적 이동 에너지, 두 번째는 아파나(apana) 또는 하향적 이동 에너지이며, 세 번째는 균형을 잡고 분배하는 측면 이동 에너지인 사마나(samana)이다. 네 번째는 순환적 이동 에너지인 우다나(udana), 그리고 다섯 번째는 모든 곳에 침투하는 에너지인 비아나(vyana)이다.

이 다섯 가지 프라나는 물질의 차원이며 육체적인 경험 영역에 속한다. 프라나야마의 들숨, 보류, 날숨은 세 가지 프라나의 각성을 나타낸다. 보류는 프라나의 세력에 상응하며 들숨은 사마나의 세력 그리고 날숨은 아파나 세력과 상응한다. 수트라에 따르면, 이 세 가지 프라나의 제어가 진정한 프라나야마이다. 이러한 호흡명상은 호흡을 통해 마음의 고요와 안정을 가져온다. 기본적인 호흡명상은 자신의 의식을 코에 두어 공기가 코로 들어가고 멈추고 나감을 조절한다.

5단계: 알아차리고 돌아오기 (주의 회수, pratyahara)

우리가 진정으로 원하는 것을 얻으려면 우리의 의식이 깨어 있어야 한다. 요가명상에서는 의식을 깨어있게 하는 방법으로

마음을 외부의 감각대상에서 거두어들여 내부화하는 ‘프라티하라(pratyahara)’가 있다. 우리말로로는 ‘감각 회수’ 또는 ‘주의 회수’로 번역된다. 즉 감각대상으로 향하는 마음을 거두어들이는 것이다. 마음이 감각을 지배하는 것이다. 감각대상으로부터의 감각의 회수가 아니라 감각으로부터의 마음(주의)의 회수이다. 매 순간 무엇을 해야 하는지에 온전히 깨어있다면, 즉 무엇을 해야 하는지를 알아차릴 수 있다면 우리의 마음은 ‘대상’을 선택하여 지속적으로 주의를 보낼 수 있다.

6단계: 집중하기 (다라나dharana)

주의력이 집중된 흐름으로서 끊어지지 않고 지속되는 것이다. 집중이라고 하는 다라나는 정신적인 자각의 심화이다. 정신적인 자각이 심화되면서 외부적인 감각적 자각이 전혀 없을 때 다라나가 일어난다. 예를 들어 두 연인이 오랜 시간 동안 함께 있지만 마치 겨우 몇 순간만이 지난 것처럼 느끼는 때에 가지는 경험과 비교할 수 있다. 다라나는 마음을 한 지점에 유지시키거나 매어두는 것을 뜻한다. 그것은 감각을 따르는 마음, 즉 주의가 명상의 대상으로 돌아오는 프라티하라에서 집중의 상태로 이어진다.

7단계: 명상 (디야나dhyana)

지속적인 집중을 통해 순수한 실존적 존재인 참나를 각성한다. 만일 누군가 “사람들이 너에 대해 이렇게 말했어.”라고 말하고 내가 반응한다면 “오, 그래? 사람들이 뭐라고 하든 내버려둬. 나는 내가 그렇지 않다는 것을 알아.”라고 말한다면 우리는 평화, 조화, 고결을 유지한다고 볼 수 있다. 그것이 명상적 상태이다. 일단 명상자의 인격 속으로 들어오는 부정적인 입력물이 박탈되기만 하면 디야나 단계가 시작된다. 디야나는 개인과 신, 영혼과 경험자 사이에 존재하는 단순성, 조화, 통일성, 완전함을 경험할 수 있도록 가슴과 영혼을 활짝 열어둔다. “씩이 틀 때 씨앗이 죽고 자유가 올 때 ‘나’가 죽는다.”는 말이 있듯이 명상단계에 이르면 나라고 하는 애고가 소멸된다.

8단계: 초의식 (사마디samadhi)

자비심이 있고, 사심이 없으며 의식에서 해방된 상태다. 요가수트라라는 사마디를 자아의 의식이 없이 대상이 나타나는 상태로 묘사한다. 여기서 핵심적인 말은 ‘의식이 없이’이다. 자아는 개인적인 사람을 뜻한다. 그래서 개인의 의식이 없는 대상의 출현이 사마디이다. 명상의 목적이 개인적인 의식의 개입 없이 실현될 때, 그것을 사마디 상태라고 한다. 디야나의 최종 단계들에서는 개인적인 의식이 수정같이 맑은 공의 형태로 인

식된다. 수정알이 색깔 있는 천위에 놓이면 그 색이 수정에 반영되며, 꽃 위에 놓이면 꽃의 모습이 그에 반영된다. 최종적인 상태에서는 마음이 수정알처럼 되어, 전체적인 몰입이 되어 외부 세계는 더 이상 존재하지 않는다. 사마디에서는 절대적인 평화와 지복의 상태가 있다. 지복은 아르키메데스에게 유레카와 같은 것이다. 그는 경험이 너무 강렬해서 목욕탕에서 왕궁으로 별거벗은 채 달려갔다. 만일 보다 이성적인 마음 상태에 있었다면 그는 수건을 가지고 달려가면서 몸을 닦았을지도 모른다. 만일 정상적인 상태에 있었다면 그는 예의를 갖추기 위해 먼저 옷을 입었을 것이다. 그러나 깨달음의 상태가 그를 너무 세계 쳐서 그는 정상적인 의식을 잃었다. 목욕을 하고 있었다는 것, 별거벗었다는 것, 왕에게 가고 있다는 것, 그는 “찾았다”는 한 생각 외의 모든 것을 잊었다. 그 지식과 기쁨은, 존재할 수 있는 모든 종류의 상황을 망각하게 되는 외부적인 사마디이다. 전체적인 몰입 상태에서는 지복만을 자각할 뿐이다.

3) 상담과정과 명상과정의 만남

상담과정의 개방단계는 내담자가 자신의 문제와 관련된 정보를 노출하는 시기이다. 이 때 상담자가 어떠한 전문적 기술과 마음상태로 맞이하느냐에 따라 내담자가 자신의 문제와 관련된 정보를 사실대로, 깊이 있게 노출할 수 있다. 사성제에서는 ‘어떠한 괴로움이 있는가(苦)’와 관련하여 문제에 대한 올바른 이해로 들어간다. 요가명상에서는 1-4단계에 해당하는 도덕적인 마음이 어떠한지를 살펴보고, 몸풀기와 호흡명상을 통해 마음의 안정을 취한다. 상담과정에서 탐색단계에서는 내담자의 발달단계에 따른 중요한 경험들을 현재의 문제와 관련짓고, 증상들을 제시하고, 그러한 증상들의 원인이 어디에 있는지를 탐색한다. 그리고 이러한 원인들을 제거하기 위한 목표를 설정한다. 이 단계에서 사성제는 ‘괴로움의 근원은 무엇인가(集)’를 탐색한다. 그 탐색과정에서 요가명상은 5단계의 ‘주의 회수’ 통해 문제의 원인을 찾아가는 데 셋길로 빠지지 않도록 하면서 보다 집중상태로 안내한다. 그리고 상담과정에서 행동형성 단계에서는 목표에 도달하기 위한 구체적인 행동, 실제 장면에서 실현 가능한 행동을 찾아 행동하게 한다. 이 단계에서 사성제는 ‘괴로움을 어떻게 소멸하는가(滅)’하는 방법을 찾지만 실제로는 다음 단계인 ‘괴로움에서 벗어나는 길은 무엇인가(道)’에 구체적인 길이 있다. 여기서 8정도를 통해 문제를 소멸한다. 요가명상에서는 6단계에 다라나와 7단계인 명상단계가 해당되는데, 문제를 해결하는 과정에서 일어나는 심리적 갈등들이 모두 해소되고 평화로운 상태에 이르게 된다.

이러한 상담의 과정을 인경스님(2012)은 사성제에 기초하

여 제시하였다. 고통(苦) 단계에서 상담목표와 대인관계를, 편안함 탐색(集) 단계에서 자아집착, 어린 시절, 성격역동을, 소멸(滅) 단계에서 명상, 역할극 혹은 심리학을, 도(道)의 단계에서 과제 발견, 실천계획 세우기로 구성하였다. 이러한 상담과 명상의 과정을 하나로 통합할 경우 본 주제에서는

1단계: 개방단계 - 어떠한 괴로움이 있는가(苦),

2단계: 탐색단계 - 괴로움의 근원은 무엇인가(集),

3단계: 행동형성-괴로움을 어떻게 소멸하는가(滅), 괴로움에서 벗어나는 길은 무엇인가(道)로 제시하고자 한다.

IV. 상담과정에서 명상의 실제

상담자는 상담과정에서 내담자의 문제, 내담자의 성장과정, 가족관계, 성격특성, 문제로 인한 증상, 문제의 원인, 상담의 목표 설정 등을 통해 내담자의 문제를 개념화하고 이에 따라 새로운 행동을 형성한다. 본 주제에서는 이러한 과정을 상담의 개방단계, 탐색단계, 행동형성 단계로 나누고, 이 와 대응하여 명상과정에서는 사성제의 고, 집, 명, 도의 단계를 제시하면서 한 내담자의 상담사례를 적용해 보고자 한다.

1. 내담자의 사례개념화

내담자는 29세의 상담활동을 하는 남자로서 여자관계로 인한 불편함을 해소하기 위해 상담을 의뢰했다. 내담자의 주 호소 문제는 반복되는 다른 여자와의 만남으로 인해 공부나 일에 손에 잡히지 않으므로 그 원인을 알고 여자로부터 자유로워지고 싶다고 했다. 상담자가 본 내담자의 문제는 내담자가 주변에 많은 여자를 만나는 것에 대한 부담이 있으나 쉽게 헤어지지 못하는 어려움이 있다. 그래서 여자를 덜 만나야겠다고 생각은 하면서도 실행에 옮기지 못하는 유유부단함이 있다. 그래서 상담의 목표는 여자를 만나는 것이 자신의 삶에 고통이 됨을 알아차리고, 여자를 계속 만나려고 하는 원인이 무엇인지 이해하며, 여자를 만나려고 하는 욕망을 내려놓는 것으로 하였다.

2. 상담과정과 명상

상담의 전 과정은 상담의 세 단계와 사성제 팔정도에 따라 이루어진다. 이미 이루어진 상담사례를 단계에 따라 재구성해 보았다.

1) 1단계: 개방단계 - 어떠한 괴로움이 있는가(苦)

시작단계에서 회사에 다니고 있는 H씨는 사귀는 여자가 많아서 자신이 진정 하고자 하는 일을 할 수가 없다고 호소하였다. 그는 여러 여자를 생각하느라 머리가 아프고 어떤 일을 하더라도 그 일에 집중하기가 어렵다. 그래서 여자를 만나지 않으려고 애를 썼으나 막상 그에게 여자가 다가오면 자기도 모르게 정을 주게 되고 그러다 보니 많은 여자와 만나게 되었다. 이처럼 지난 10여 년간 여자를 만나다보니 몸도 마음도 지쳐가고, 차츰 귀찮아지면서 구속받는다는 느낌이 들었다. 그래서 그만 만나야지 라고 생각은 하지만 끊지 못하고 있다.

이 단계에서 사성제의 첫 번째 성스러운 진리인 고(苦)는 ‘여자를 만나는 고민이 있다’는 것을 이해하는 것이다. ‘그는 여러 여자를 만나는 고민을 가진 한 존재이며, 이 고민은 그의 것이다. 그는 지금까지 많은 여자로 인해 어려움을 겪어왔다’라는 사실을 이해하는 것이다. 주목할 일은 지금 ‘여자로 인해 고민을 하고 있는 H씨가 있다’라고 말하는 것이 아니라 ‘H씨에게 고민이 있다’라고 보는 것이다. 만일 H씨가 ‘나는 왜 이렇게 괴로워야 하는가? 내가 이렇게 괴로움을 받아야 할 무슨 짓을 했는가? 왜 슬프고, 아프고, 우울하고, 절망하여야 하는가’라고 생각한다면 그러한 생각은 무지에서 나온다. 무지는 사물을 복잡하게 만들고 개인적인 문제로 만든다.

H씨가 여자로 인한 고민거리를 이해하기 위해서는 그 고민을 받아들이고 고민을 알아차려야 한다. 그러기 위해서는 그 고민을 자기 자신과 동일시하는 것이 아니라 단순히 ‘여자에 대한 고민이 있다’라는 것만을 인정하는 것이다. ‘여자에 대한 고민이 있다’라는 말은 ‘요즈음 행복하지 않은 어떤 느낌이 있다’를 정확하게 나타낸 것이다. 고민을 좀 더 구체적으로 보면 여러 여자를 만나는 것이 귀찮아지는 것이다. 이럴 때, ‘나는 여자가 귀찮아’라고 말하기 보다는 ‘단지 나에게 귀찮음이 있다’이다. 두려움도, 아픔도 마찬가지다. 개가 발에 채였을 때나, 내가 그렇게 채였을 때나, 아픔의 느낌은 동일하다. 아픔은 단지 아픔이고, 추운 것은 단지 추운 것이며, 화는 단지 화이다. 나의 것이 아니고, 단지 ‘아픔이 있다’이다. 이러한 관점에서 생각하는 것은 자아라는 견해를 강화시키지 않고, 대상을 보다 명확하게 볼 수 있도록 효과적으로 도와준다. ‘귀찮음이 있다’라는 귀찮음을 인식함으로써, 여자에 대한 고민과 귀찮음을 탐구하는 것이다.

육체적 고통을 느낄 때, 절망할 때, 번민할 때, 미움과 혐오감이 들 때, 이것을 이해하려고 해야 한다. H씨가 매우 불행하게 삶을 산다고 하더라도 H씨가 바라보아야 할 것은 바깥세상에서 온 고통이 아니고 H씨 자신의 마음이 만들어 낸 것을 바라보아야 한다. 이것이 바로 괴로움의 진실에 대해 깨어나는 것이

다. H씨가 여러 여자들을 만나고 끊지 못하는 것은 여자들이 그에게 다가가기 때문이 아니라 그가 여자에게 다가가고 있기 때문임을 이해하여야 한다.

H씨는 자신의 행동이 여자들에게 어떠한 방식으로 영향을 미치는지 생각하지 않는다. 그는 단지 그의 행복, 그의 자유, 그의 권리들만 생각할 뿐이다. 그래서 자칫 그는 그를 만나는 여자들에게 깊은 좌절과 불행의 원천으로 존재할 수 있다. 원하면 무엇이든 하고, 말하고 싶은 대로 말할 수 있다고 생각한다면 그는 단지 사회의 성가신 존재일 뿐이다. 그는 이러한 자신의 여자들에 대한 행동 방식을 이해하여야 한다. 이해하고 알아차림으로써 그의 삶 전체를 기꺼이 건디어 낼 수 있어야 한다. 통찰의 과정은 불만족으로 다가가 고민을 바라보고 고통을 수용하는 것이다.

2) 2 단계: 탐색단계 - 괴로움의 근원은 무엇인가 (集)

사성제에서 두 번째 성스러운 진리는 여자에 대한 고민의 원인(集)이다. 이 고민의 통찰은 ‘여자를 만나는 데 따른 고민에는 욕망이 있다’는 것을 이해하는 것이다. H씨는 어린 시절 어머니로부터 특별한 관심이나 사랑을 받지 못했다. 어머니는 일을 하시기 때문에 H씨를 자주 보살피지 못했다. 그렇지만 그에 대한 기대로 인해 그가 잘못을 저지르면 종종 야단을 치셨는데, “난 네가 제대로 하지 못하면 너를 내칠 수도 있어”라는 말을 하곤 했다. 그는 이러한 어머니의 태도로 인해 늘 가슴조리며 어머니를 만나야 했다. 만일 자신의 행동이 잘못되면 어머니로부터 내쳐 지지나 않을까 불안했던 것이다. 그는 자라면서 늘 따뜻하고 자상한 어머니를 원했다. 그러나 한 번도 그런 느낌을 받아본 적은 없었다. 청소년기를 지나고 성인이 되면서 그의 무의식에는 사랑과 관심을 주기 바라는 자상한 어머니도 함께 자랐다. 그에겐 ‘자상한 어머니를 만나고자 하는 욕망이 있다.’ 그러한 욕망은 자상한 어머니와 같은 여자가 나타날 때까지 그와 함께 있다.

이러한 고민은 ‘자상한 어머니와 같은 여자를 만나고자 하는 욕망을 놓을 때’ 사라진다. 욕망을 어떻게 놓을 수 있을까? 바로 욕망을 본래 있는 그대로 내버려 두는 것이다. 욕망을 뽑아 던져버리는 것이 아니다. 욕망을 자기 자리에 가만히 내버려 두는 것이다. 욕망을 놓길 원한다 해서 욕망을 놓을 수 있는 것은 아니다. 주어진 이 순간, 더 이상 판단하거나 제거하려 하지 않을 그 순간에 실제로 놓아야 한다. 그리고 통찰이 올 때까지 우리는 놓아둠의 체험과정을 관찰하고 시험하고 탐구함으로써 이것을 유지하여야 한다. H씨가 여자를 좋아하는 것은 여자에게 버림을 받았기 때문이다. ‘어머니와 같은 여자를 만나야

한다’는 욕망을 놓았다’는 것은 바로 그 순간, 그는 실제로 놓았고 완전히 알아차림 상태에서 ‘욕망을 놓았다’는 것을 의미한다. 그 때에 통찰력이 있다. 이것이 통찰적 삶이다.

H씨는 이제 자신의 힘으로 그의 옆에서 지속적으로 관심을 주는 여자를 만날 수 있다. 이제 더 이상 여자로부터 버림받고 싶지 않다. 그래서 그는 다가오는 여자는 거절하지 않았으며 떠나려는 여자는 붙잡았다. 어릴 때는 붙잡을 능력이 없어서 보냈지만 이제는 보내지 않을 힘이 있다. 그러나 또 다른 무의식에는 그가 원해도 언제든지 떠났던 어머니와 같은 여성이 있다. 그래서 어릴 때 것처럼 갈구했지만 매정하게 떠나갔던 어머니의 모습이 지금 만나는 모든 여성들에게 전이 되어 떠나지 못하도록 붙잡는 것이다. 그러다보니 혹 여자들에게 거슬리는 말을 하면 그녀가 떠나지 않을까하는 불안감도 함께 있어서 늘 가슴 두근거리며 여자를 만나야 했다. 이로 인해 그의 삶의 에너지는 고갈되었다. 아직 뿌리를 깊이 내리지 못한 어리고 연약한 나무가 바람이 좀 세게 불면 흔들리다가 그 힘을 견디지 못해 쓰러지듯이 H씨는 아직 마음이 확고하지 않아 제어되지 않은 상태에 있기 때문에 좋아하는 여자가 눈에 보이면 바로 탐욕이 일어나고, 싫어하는 여자가 눈에 보이면 바로 싫어하는 마음이 생겨나서, 그러한 마음으로 여자에게 반응한다. 제대로 가꾸어지지 않은 마음은 매우 민감하여 주어진 자극에 대해 즉각 반응하게 됨을 이해하는 것이다.

3) 3단계: 행동형성-괴로움을 어떻게 소멸하는가 (滅), 괴로움에서 벗어나는 길은 무엇인가 (道)

사성제에서 세 번째 성스러운 진리는 여자에 대한 고민을 소멸(滅)하는 것이다. 이 고민의 소멸에 대한 통찰은 ‘여자에 대한 고민의 소멸을 이해하는 것’이다. 일어남을 조건으로 하는 것은 모두 소멸한다. 모든 감각적 영역에는 일어남과 소멸, 시작과 끝이 있지만 우리는 무지 때문에 감각적 욕망에 집착한다. 보고, 듣고, 만지고, 맛보고, 생각하고, 느끼는 감각적 쾌락은 모두 사라진다. 사라질 감각에 집착하는 것은 죽음에 집착하는 것이다. H씨는 감각적 세계의 아름다움과 추함에 대해 판단하지 않은 채 욕망을 알게 됨으로써 있는 그대로의 욕망을 보게 된다. 즉 여자에 대한 욕망을 붙잡지 않고 옆으로 제쳐놓음으로써 그 고민의 소멸을 경험하는 것이다.

여자에 대한 고민의 소멸이 진행되도록 하려면 기꺼이 괴로울 수 있어야 한다. 이것이 바로 인내력이 중요한 이유이다. H씨는 여자에 대한 고민에 마음을 열어야 한다. 고민의 소멸은 고민을 끌어안는 데에 있기 때문이다. 정신적 또는 신체적 고민이 있다는 것을 알 때, 존재하는 실제의 고민에 다가갈 수 있다.

고민에 전적으로 마음을 열고 환영하고 집중하여 고민 그 자체의 품성이 드러나도록 한다. 지난 10여 년간 여자를 만나다보니 몸도 마음도 지쳐가고, 차츰 귀찮아지면서 구속받는다는 느낌이 흠뻑 들어야 한다. 그만 만나는 것이 아니라 귀찮고 성가시더라도 충분히 만나야 한다. 그래서 지루하고, 성가시고, 두려운 상태를 참으면서 경험하여야 고민이 소멸한다는 것을 이해할 수 있다. 그러면 만나고자 하는 욕망이 사라진다.

이어서 사성제의 네 번째 성스러운 진리는 여자에 대한 고민을 소멸로 인도하는 팔정도(道)이다. 이 고민을 소멸하는 팔정도의 통찰은 ‘고민을 소멸로 인도하는 이 길을 연마함으로써(새로운 행동을 형성함으로써) 이 성스러운 진리를 통찰하는데’ 있다.

팔정도는 세 가지 영역으로 나눌 수 있다. 먼저 지혜로서 올바른 이해(正見)와 올바른 욕구(正思惟)이다. 10회의 상담과정에서 H씨는 자신에게 일어나는 여자에 대한 생각을 끊임없이 바라보았다. 자신의 문제를 ‘여자로 인한 고민.’ ‘여자로 인한 고민의 원인은 자상한 어머니를 만나고자 하는 욕망’임을 자각했다(正見). 그리고 어머니에 대한 간절한 그리움 때문임을 사유했다(正思惟). 계속해서 두 번째 영역은 도덕적 행위로 올바른 말(正語), 올바른 행동(正業), 올바른 생활(正命)이다. 실제로 H씨는 그 동안 여자들을 만나면서 그가 말하고 싶은 대로 말했고, 그가 원하면 무엇이든 행하며 만났다. 그러나 상담과정에서 자신의 여자들에 대한 언행을 이해했으며, 자신의 고민을 바라보고 고통을 수용하면서 어떻게 하는 것이 올바른 행위를 인식했다. 그는 이러한 자신의 여자들에 대한 행동 방식을 이해하고 알아차림으로써 그의 삶 전체를 기꺼이 견디어 낼 수 있었다. 세 번째 영역은 집중으로서 올바른 노력(正精進), 올바른 알아차림(正念), 올바른 집중(正定)이 있다. H씨는 자신의 어머니에 대한 감정이 여자에게 전이되고 있음을 알아차려서 자각하였고(正念), 그러한 감정 전이가 얼마나 절실한지 충분히 경험하게 하였으며(正定), 여자로 인해 소모되는 에너지를 그의 참된 삶을 위한 에너지로 전환하도록 노력(正精進)함으로써 비로소 보다 나은 인생을 출발할 수 있었다.

Ⅵ. 논의

명상을 하는 상담자로서 상담을 할 때마다 늘 확실한 생각이 일어난다. ‘상담과정에서 어떻게 명상이 접목되어 상담의 효과를 높일 수 있을까?’하는 점이다. 다행스럽게도 이번 주제를 요청받아 그 문제를 해결할 수 있을 것이라고 생각했지만 막상 주제를 풀어가는 과정에서 수없이 좌절했고 끝내고 나서도

만족스럽지 않았다. 실제로 상담과정에서 명상을 하면서 상담을 하기는 해도 상담에서 명상을 접목하는 것과 명상과정에서 상담이 접목되는 것과는 다소 다르다. 다음 몇 가지 점을 논의하고자 한다.

첫째, 상담자는 내담자와의 관계에 따른 순간의 지각을 내담자의 문제해결 과정에 활용할 수 있을까? 순간의 지각이란 내담자의 살아있는 실재, 즉 그의 말, 목소리, 감정, 표현, 신체 언어 등에 대한 순간순간의 주이다. 이것은 상담자 자신과 내담자, 그리고 관계의 상호작용이 상담의 효과 및 효율을 높일 수 있어야 한다. 필자가 교도소에서 만난 재소자는 폭력과 사기의 반복으로 여러 차례 재소되었다. 필자를 만나기 전에도 여러 차례 상담을 받았고, 그 때마다 다시는 들어오지 않겠다고 다짐을 하기도 했다. 그러나 다짐도 그 때 뿐 또 다시 들어왔다. 왜 같은 행동을 반복하게 되는 걸까? 명상의 관점에서 보면 그가 문제 상황에 직면하게 되었을 때 매 순간의 경험을 자각하고 그것에 대응하는 훈련이 되어 있지 않았기 때문이다. 과거 부적응적 방식을 반복하면서도 새로운 대처방식을 적용하는 확고한 의식이 없기 때문이다. 이 과정에서 상담자는 내담자의 반복되는 사기행위를 장면으로 재구성하면서 그 순간의 생각이나 느낌을 떠올리게 하고, 그 생각이나 느낌을 바라보게 하였다. 처음에는 그러한 작업이 별거 아닌 것처럼 여겨져서 쉽게 지나갔으나 3-4회 쯤 갔을 때 자신의 행위가 삶에서 매우 부끄러운 행위임을 자각하면서 태도가 달라졌다. 이후부터는 실제 재소생활에서 일어나는 작은 경험들을 바라보고 알아차리는 경험을 하게 하였고, 이러한 경험이 자신의 마음에 어떻게 작용하는지 통찰하기 시작 하였다.

둘째, 상담과정에서 상담자는 매 순간 깨어있어서 내담자와의 관계에 즉시 피드백을 줄 수 있을까? 명상은 알아차리고 관찰하는 마음이 관찰 대상을 시야에서 놓치지 않고, 잊어버리지 않고, 대상이 사라지도록 허용하지 않는다. 내담자의 행위를 항상 시야에 넣어 두고 관찰한다. 현재 일어나고 있는 내담자의 행위에 대한 알아차림과 관찰 사이에 그 어느 것도 존재해서는 안 된다. 끊임없이 일어나고 있는 내담자의 행위를 알아차리는 마음은 시간적으로 분리되어서는 안 되는데, 그것이 가능할까? 실제로 상담과정에서 상담자는 무수히 많은 내담자의 행위를 놓치며, 놓쳐도 그렇게 중요하게 여기지 않는다. 놓치지 않는 행위만 인식하고 피드백을 주며, 내담자의 반응에 따라 보완하여 도움을 준다.

셋째, 상담의 과정에서 긴장과 이완의 반복이 필요한데, 전 과정에서 아사나와 호흡이 이루어지는 게 적합한가? 상담의 전 과정은 긴장의 상태로 이어진다. 내담자는 긴장된 순간을

가지면서 많은 에너지를 고갈시킨다. 육체가 변하기 시작하면 호흡이 변할 수 있다. 호흡이 변하면 사고가 변할 수 있다. 사고가 변할 때 내가 변화될 수 있다. 화를 직접 변화시키기란 어렵다. 육체를 변화시키고 그 다음 호흡을 변화시키고 그 다음 화를 변화시키는 게 더 쉽다. 요가 아사나는 신체동작을 통해 호흡을 변화시키고 고요해 짐으로써 명상의 상태에 이르게 하는 토대를 만들어 준다. 긴장되는 상담과정에서 내담자의 마음상태를 알아차려서 상담의 진행을 방해하지 않고 도움이 되도록 아사나와 호흡이 이루어져야 할 것이다.

넷째, 상담자도 ‘인간의 존재’에 대한 본질적인 이해가 선행되어야 하는데, 그러한 이해가 정말 가능한가? 명상을 수행하는 이유는 적어도 무상, 고, 무아 삼법인을 이해함으로써 보다 평안하고 자유로운 삶을 살 수 있다고 본다. 조건 지어진 모든 것은 영원하지 않고 매우 빠르게 변한다는 것(無常)과 변화를 알지 못하고 영원한 것으로 착각할 때 고통이 온다는 것(苦). 그리고 영원히 나라고 하는 것이 욕망, 집착, 갈애를 일으키는 정신적 원인임을 알아차리는 것(無我)에 대한 이해와 통찰이 상담자의 삶에서 이루어질 수 있는가 하는 점이다. 상담자의 인간에 대한 본질적인 이해로 내담자를 도울 때 내담자도 상담자와 같은 성숙된 삶의 길을 갈 수 있지 않을까?

다섯째, 상담이론에서는 자아를 강화하도록 돕지만 명상에서는 자아를 소멸하도록 돕는다. 어느 쪽도 모두 도움이 될 것 같은데 양방향 모두 효과를 가져 올 수 있는가? 일반적으로 상담에서는 자아강도(ego strength) 혹은 강한 자아를 추구하며 이를 정신건강의 척도로 삼는다. 자기통제를 잘하고 현실적으로 유능한 것이 진정한 행복에 이르는 길이라고 본다. 이에 반해 명상 수행에서는 진정한 행복을 얻으려면 자아를 비우라고 하고 모든 욕망을 내려놓을 것을 강조한다. 자아는 기능적 자아와 자기표상적 자아로 분류될 수 있다. 기능적 자아는 정신의 내적인 기능뿐만 아니라 세계를 향해 조직하고 관리하는 능력을 가지고 있다. 즉 기본적으로 세상을 지각하고 자신의 소망들을 실현해내는 기본적인 기능들을 말한다. 그러나 자기표상적 자아는 자기라는 일관된 개념을 통합해 내는 능력을 지니고 ‘나’라는 것에 집착하게 된다. 기능적 자아는 무아와 배치되지 않으나, 자기표상적 자아는 ‘진정한 나’가 존재한다고 믿기 때문에 무아의 입장과 배치된다. 진정한 자신이 존재한다고 믿는다면 당연히 집착하게 될 것이고 모든 것은 언젠가는 사라질 수밖에 없기 때문에 이러한 입장에서 필연적으로 고통이 따르게 되는데, 이러한 자아에서 해방될 수 있을까?

명상을 하는 상담자는 매 순간 자신의 경험에 주의를 기울이고, 주의를 재빨리 집중시키고 선택된 대상에 그 초점을 유지

하는 능력을 가져야 한다. 상담자가 현재 순간에 존재하는 것은 상담 전반에 걸쳐 현재 순간에 주의를 기울이는 능력이 있기 때문이다. 현재 순간에 존재하는 것은 상담자 자신이 중심이 잡히고 고요하며 평화로운, 자기 내면의 장소를 마련하는 작업이다. 명상을 하는 상담자는 ‘주시자 의식(witness consciousness)’을 가짐으로써 관찰적 자기로서 내담자를 만날 수 있다. 상담자는 상담자 역할을 수행하면서 또 일상생활 속에서 자기에 대한 자신의 반응과 생각을 분명하게 보는 법을 훈련하기 때문에 상담 과정에서 내담자를 돌보듯 자기 자신을 돌볼 수 있다. 위 논의에서 볼 때 상담자는 내담자와의 관계에서 순간의 지각을 내담자의 문제해결과정에 적용할 수 있었으며, 상담자는 매 순간 깨어있어서 내담자와의 관계에 즉시 피드백을 줄 수 있었다. 이처럼 명상과 상담이 함께 이루어지기 위해서 상담자는 상담자이기 이전에 명상수행자여야 한다.

REFERENCES

- 권석만. (2014). 현대 심리치료와 상담이론-마음의 치유와 성장으로 가는 길, 학지사.
- 김명권. (2005). 트랜스퍼설 심리치료. 출처: 제1회 초월명성상담학회 학술발표 자료집. 한국 초월명성상담학회.
- 박태수. (2015). 마인드풀니스와 상담의 만남, 제9회 학술행사, 초월명성상담학회, 제주상담학회, 제주국제명상센터.
- 붓다라키파 스님. (2012). 사마타와 위빠사나 수행, 보리수선원.
- 붓다라키파 스님. (2015). 법문-명성지도자를 위한 위빠사나 프로그램, 제주국제명상센터.
- 인경스님. (2012). 명상심리치료-불교명상과 심리치료의 통합적 연구, 명상상담연구원.
- 전현수. (2013). 명상은 무엇을 치유하는가? 특집: 명상 봄, 어떻게 볼 것인가? 불교 평론 55 2013·가을, 만해사상 실천선양회.
- Ajahn Sumedho, Ven. 사성제 네 가지의 성스러운 진리, [The Four Noble Truths], Myanmar. (김상우 역, 2003), 보리수선원 출판부.
- Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, Paul R. Fulton. (2005). 마음챙김과 심리치료 [Mindfulness and Psychotherapy]. (김재성 역, 2012). 학지사.
- Davis, Roy Eugene. (2000). 깨어있는 삶을 위한 일곱 가지 가르침, [Seven Lessons in Conscious Living]. (박태수 역, 2012). 학지사.
- Jack Cornfield. (1993). 마음의 숲을 거닐다. [A Path with Heart]. (이현철 역, 2006). 한언.
- Kelly G. Wilson, Troy Durene. (2009). 수용전념치료에서 내담자와 치료자를 위한 마음챙김, [Mindfulness for Two]. (박경 · 이선영, 2013). 학지사
- Lesh, T. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, 10(1), 39-74
- Osho Rajnish. (1995). 명상의 길, [The Path of Meditation]. (마 디안 프라폴라 역, 2002). 지혜의 나무
- Pa-Auk Tawya Sayadaw. (2001). 사마타 그리고 위빠사나,

- [*Knowing and Seeing*]. (무념 옮김, 2004). 보리수 선원.
- Roger Walsh. (1999). *7가지 행복 명상법*, [*Essential Spirituality*]. (김명권 · 문일경 · 백지연 역, 2007). 김영사
- Ruzek. (2007). Transpersonal Psychology in Context: Perspectives from Its Founders and Historians of American Psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*. Vol. 30 (2).
- Samuel T. Gladding. (2009). *상담심리학*, [*Counseling: A Comprehensive Profession, 6th ed*], (노성덕 · 김호정 · 이윤희 · 윤은희 · 채중민 · 김병관 공역, 2014). 학지사
- Shauna L. Shapiro, Linda E. Carlson. (2009). *예술과 과학이 융합된 마음챙김*, [*The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness Into Psychology and the Helping Professions*]. (안희영 · 이재석 역, 2014). 학지사.
- Wilber, K. (2000). Integral psychology. Shambhala: Boston & London. [조옥경 역 (2008), *통합심리학*, 학지사]
- Wilber, K. (2007). The Integral Vision. [정창영 역 (2008), *통합비전*, 물병자리].
- Wilber, Ken. (1979). *무경계*. [*No Boundary*]. (김철수 역, 2012). 학지사.