명상심리상담 22권 2019년 12월
Journal of Meditation based Psychological Counseling Vol. 22, 1-21, December 2019
pISSN : 2289-0823

MFCT Reflected Image Meditation: Yeomjikan[念止觀] Meditation and Compassion Communication

Ven. Inkyung
Department of Natural Healing, Dongbang Culture University Professor

MFCT 영상관법: 염지관 명상과 자비 소통 -명상에 기반한 감정코칭 전문가(MFCT) 훈련프로그램을 중심으로

김형록(인경스님)
동방문화대학원대학교 자연치유학과

Abstract

Purpose, This paper aims to explore the relationship between mindfulness meditation and compassionate practice from a broad perspective. If mindfulness meditation is the path of wisdom, compassion is included in the contemplation. From the psychological point of view, if mindfulness meditation is a more cognitive point of view, contemplation by compassion implies emotional stability.

This study is based on the three types of stress emotional reactions of participants in the MFCT training program, comparing the effects of mindfulness meditation and compassion through visual observation and the effectiveness of meditation and compassion communication. What's the difference? '

Methods, This study conducted data analysis on 6 of 25 participants in the MFCT training program. As much as possible, the qualitative research methodology that collects and analyzes experiences in nature is selected.

Results, The findings confirm that communication between meditation and compassion is complementary. Especially, if meditation helped to clearly recognize and understand the problem, depending on the type of stress, how should compassion communication be resolved in reality? It has been reported to be useful in finding alternatives.

Conclusion In the future, we expect to develop a checklist for each type of stress and to conduct a clinical experimental study as a follow-up study as well as a statistical quantitative study for a more generalized work.

Keywords: MFCT, mindfulness meditation, Yeomjikan[念止觀], Reflected Image Meditation(RIM), emotional coaching, self compassion

Check for updates

OPEN ACCESS

Citation: Inkyung. 2019. MFCT Reflected Image Meditation: Yeomjikan[念止觀] Meditation and Compassion Communication. Journal of Meditation based Psychological Counseling. https://doi.org/10.12972/mpca.20190006

DOI: https://doi.org/10.12972/mpca.20190006

Received: December 4, 2019

Revised: December 21, 2019

Accepted: December 24, 2019

Copyright: © 2019 Meditation based Psychological Counseling Association

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Ⅰ. 머리말

오늘날 우리는 정치 사회적인 갈등뿐만 아니라, 정보화 시대를 맞이하여 많은 스트레스에 노출되어 고통을 받는다. 이때 가장 문제를 일으키는 것은 감정조절이 되지 않아서 쉽게 분노를 표출하고, 치열한 경쟁에서 무력감에 우울감에 빠지거나, 불확실에 미래에 대해서 많은 불안을 경험하곤 한다.

정보화와 서비스업이 발달한 현대의 노동자들은 육체적 노동보다도 감정을 사용하는 감정노동자들로서, 업무에서 스스로의 감정을 관리하고 효과적으로 처리해야 하는 상황에 처해 있다. 대부분 노동자들은 (가정주부를 포함하여) 자신의 업무에서 자신의 실제적인 감정과는 무관하게 고객(가족)에게 감정적 노동을 제공하는 환경에 처해 있다. 고객에게 화를 낼 수 없으니, 미소를 짓는 연습을 해야 한다. 그러다 보면 자신의 실제적 감정을 인식하지 못하고 억압하면서 스트레스가 더욱 심해진다.

이런 사회적인 배경에서 감정코칭, 감정관리, 감정조절이란 용어가 기업체나 학교 및 시민사회 속에서 관심이 높아지고 있다. 필자 역시 몇 년 전부터 가정이나 학교와 기업체 등의 서비스업에 종사하는 감정노동자에게 적용할 수 있는, '명상에 기반한 감정코칭 전문가(Meditation based Feeling Coaching Teacher, 이하 MFCT로 약칭함) 훈련프로그램'을 개발하여 운영하여 왔다. MFCT 훈련프로그램은 아래와 같이, 5단계로 진행된다.

1. 사례경청-감정포착하기, 공감하여 라포 형성
2. 명료화 작업-감정반응(3F), 대처방식 파악하기
3. 명상하기-알아차리고 머물러 지켜보기[念止觀] 명상
4. 자비소통-자기 공감[慈], 타인 공감[悲], 감정표현
5. 문제해결-문제발견과 해결방안모색

본고는 MFCT 훈련프로그램 가운데 '염지관 명상'과 '자비소통'을 중심으로 MFCT의 이론적 기반과 실제적 사례연구를 제시하는데 목적이 있다. 명상은 전통적으로 내적인 성찰을 강조하고, 소통은 상담영역으로 사회적인 관계를 다루는데 효과적인데, 양자의 역할과 융합의 관계를 현장에서 파악할 필요가 있다는 말이다.

국내에 들어온 감정코칭 교육프로그램은 주로 John Gottman의 감정조절 이론에 기반한다(Gottman, 2004). 코칭이란 용어는 원래 기업체의 비즈니스 현장에서 구성원에게 코칭을 통한 기업 업무에 대한 개별적 역량 강화와 더불어서, 자발성을 향상시키는 활동에서 사용한다. John Gottman은 감정코칭이란 이름으로 아동들에게 적용할 수 있는 프로그램을 개발하였다. 여기에 따르면, 감정코칭이란 아이의 감정문제를 인식하고 그 상황을 이용해 아이에게 올바른 감정 표현법을 가르침으로써, 스스로 문제를 해결해나갈 수 있게 도와주는 교육적 활동 과정이다. 아래는 John Gottman이 제시하는 감정코칭의 단계들이다.

제1단계: 자녀의 감정 인식
제2단계: 친밀감조성과 교육에로 연결하기
제3단계: 감정을 공감하고 경청하기
제4단계: 감정에 이름 붙이기와 표현하기
제5단계: 좋은 해결책 찾기

MFCT 훈련프로그램과 Gottman의 감정코칭은 감정을 포착하는 것, 감정을 공감하고 경청하는 것, 감정을 표현하고, 문제해결로 이끄는 것은 매우 닮은 영역이 있다. 대인관계에서 효과적인 의사소통 기술로 감정코칭을 이해한다면 어떤 프로그램이든지 감정인식, 감정공감, 감정표현, 현실문제와 연결하기 등은 필수적인 요소가 될 수밖에 없다고 본다. 다만 MFCT는 알아차림, 머물기, 지켜보는 염지관(念止觀)의 명상을 도입한 점과 자비의 소통으로 자기-공감, 타인-공감, 감정표현이라는 영역에서 고유한 특성을 가진다.

또한 최근에 감정을 조절하는 전략으로 명상과 더불어서, 자기 자비, 그리고 자기 돌봄이란 용어가 유행되고 있다. 이것은 대인관

계의 갈등적 상황에서 자기 자비가 인지적인 공감을 가능하게 하고, 갈등을 해결하는데 유익한 도움을 제공할 수 있다는 점(김지원, 김희경, 2019)이 인정된 까닭이 아닌가 한다. 자기 자비의 개념과 체크리스트는 K. D. Neff(2003)에 의해서 개발되었다. 이것의 중심 개념은 타인보다는 자기에게 초점을 맞춘다는 의미에서 '자기-자비'란 개념을 제시한다.

Neff는 자기-자비(self-compassion)를 3가지로 요약한다. 첫째는 자신에 대한 친절(self-kindness)이고, 둘째는 삶에서 경험하는 고통의 보편성(common humanity), 셋째는 부정적인 사고와 감정에 집착하지 않는 알아차림(mindfulness)이다. Neff의 자기-자비와 MFCT를 비교하면, 자신에 대한 친절은 자기 공감과 상통하고, 알아차림은 염지관 명상에 연결된다. 하지만 고통의 보편성은 상당한 보편적 경험 자료를 요구한다는 점에서 추론적 성격을 내포한다. Neff의 자기-자비가 자기에게로 초점이 맞추어진다면, MFCT의 자비소통은 보다 사회적인 소통을 강조한 점에서 큰 차이점을 보여준다. 또한 MFCT에서는 염지관 명상이 자기에게 초점을 맞춘 내적 성찰을 강조하고, 자비의 소통은 자기에 초점을 맞추기보다는 외적인 사회적인 관계를 중시함으로써 양자는 상호 보완적이고 균형을 맞춘다는 점에서 합당하고 본다.

바로 이런 점에서 염지관 명상과 자비소통에 대한 참여자들의 경험내용과 함께 갈등적 상황에서의 치유효과의 차이점을 사례를 통해서 살펴볼 필요가 있다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

1. 참여자는 염지관 명상과 자비소통을 어떻게 경험하는가?
2. 염지관 명상과 자비소통의 효과는 어떤 차이점이 있는가?

Ⅱ. 이론적 고찰

1. MFCT 영상관법

MFCT 영상관법이란 용어는 MFCT 훈련프로그램에 특화된 영상관법이란 의미로 사용한다. 필자는 영상관법의 유형을 감정형, 사고형, 갈망형, 연기관법 등으로 분류한다(인경, 2012). 여기에 다시 MFCT 훈련프로그램에 특화된 영상관법을 포함시키려는 의도로 'MFCT 영상관법'이란 용어를 만든 것이다.

영상관법(影像觀法)이란 주제로 필자는 꾸준하게 논문을 발표하여 왔지만(인경, 2008a, 2008b, 2014, 2015), 여기서 다시 언급하면, 영상관법은 미해결된 과제와 관련된 심층의 영상을 의도적으로 떠올려서 관찰하는 명상수행의 한 방법이다. 여기서 말하는 영상(影像)이란 용어는 유식심리학에서 사용되는 pratibimba의 번역이다. 사전적 의미(Monier Williams, 1899)로 prati는 '~를 향하여', 혹은 '~에 대한'이란 의미이고, bimba는 '본래의 사물'을 뜻에서 유식학파에서는 '본질(本質)'이라고 한역하였다. 반면에 pratibimba는 '반영된 이미지'란 의미로서 영상(影像), 혹은 '마음의 거울에 비추어진 모양'이란 의미에서 경상(鏡像)이라고 번역한다. 다시 말하면 본질은 '있는 그대로 본래의 사물'이란 의미이고, 영상은 본질이 '마음에 반영된, 혹은 편집된 이미지'이다(A. Charles Muller, 2011).

아침에 일어나서 거울을 본다고 할 때, 거울에 비친 그림자가 영상이다. 이 영상은 본래의 얼굴을 반영한 이미지인 것이다. 혹은 허공에 떠있는 태양이나 달이 강물에 비칠 때, 강물에 반영된 이미지로서 태양은 영상이고, 하늘의 태양은 본래의 사물로서 본질에 해당된다. 이들은 분리될 수 없는 긴밀하게 서로 연결된 연기적 관계에 놓여 있다. 본고는 영상을 유사한 표현으로, 의식에 나타난 표상(表象)이나 마음에 떠오르는 이미지란 의미의 심상(心象)과 동의어로 사용한다.

유식심리학에서는 보면, 본질은 의식의 심층에 저장된 정보로서 제8식의 종자이고, 영상은 저장된 종자가 외적인 자극을 받아서 의식의 표면으로 현현된 상태를 말한다. 이것과 관련된 경전의 전거로서, 『해심밀경解深密經』과 원측圓測(613년-696년)의 『해심밀경소解深密經疏』를 살펴보면 아래와 같다.

> A: 자씨보살이 부처님께 여쭈었다. "세존이시여. 위빠사나의 삼매에서 나타나는 영상은 이 마음과 더불어서 같습니까? 다르다고 해야 합니까?(『解深密經』, p.698, "**慈氏菩薩復白佛言 世尊 諸毘缽舍那三摩地所行影像 彼與此心當言有異當言無異**")

B: 여기서 말하는 위빠사나의 삼마지[毘缽舍那 三摩地]란 본질에 의지하여 일어난 영상이다. 이 영상에 의탁하여 관찰한다. 또한 『세친석』 제5권(世親釋第五卷)에 의하면, 본질에 입각하여 곧 영상이 일어남을 자각한다(圓測, 1982, "毘缽舍那三摩地云, 依本起影 託影觀察(303c)"; "又世親釋第五卷云 卽於本質起影像覺(307b)")

위에서 A는 『해심밀경(解深密經)』의 영상과 관련된 문장이고, B는 원측(圓測)의 『해심밀경소(解深密經疏)』의 논평글이다. 여기에 따르면 영상은 명상수행하는 과정에 나타나는 위빠나사 삼매의 대상임을 보여준다. 이것에 대한 원측의 해석은 본질에 의지하여 영상이 출현하고, 이 본질에 의지해서 나타난 영상을 관찰하는 것이 위빠사나 명상수행인 것이다. 여기에 근거한 영상관법은 넓게 보면 위빠사나 수행의 한 형태가 된다.

우리는 살면서 다양한 현실경험을 한다. 유식심리학에 의하면 이런 경험들은 유실되지 않고 그대로 제8식에 저장된다. 마치 컴퓨터의 데스크에서 기록된 정보가 C드라이브에 저장되듯이, 그리고 저장된 정보는 다시 불러오기를 통해서 의식의 화면에 재생되는 것과 유사하다. 이때 특정한 정보는 매우 중요한 가치를 가진다. 그것은 우리 삶에 지대한 영향을 미친다. 이런 저장된 정보를 의도적으로 의식에로 떠올려서 관찰하고, 그것이 가지는 의미를 통찰하여 자신을 변화시키는 명상을 필자는 현대적으로 새롭게 이름하여 '영상관법'이라고 한 것이다.

MFCT 영상관법은 영상을 떠올려서 현장 속으로 들어가서, 그곳에서 느끼는 감정을 염지관 명상하고, 다시 자비소통을 한다는 점에서 명상에 기반한 감정코칭의 과정이다. 명상상담의 전체적인 과정에서 보면 영상관법은 경청과 공감, 명료화 작업에 이어서 3번째 체험적 접근의 한 방법으로 실행된다. 다시 MFCT 영상관법은 3단계로 구성된다. 제1단계는 영상 떠올리서 노출하는 단계, 제2단계는 느낌과 감정을 알아차림하고, 머물러 충분하게 경험하고, 호흡과 함께 조용히 지켜보는 염지관 명상단계, 제3단계는 당시 상황에서 자기감정을 공감하고 관련된 상대방의 감정과 입장을 이해하는 타인 공감, 그리고 다시 자신이 느낀 감정이나 생각을 상대방에게 표현하는 자비소통의 단계를 포함한다.

2. 스트레스 반응체계: Fight Flight Freeze

영상관법은 눈을 감고 탐색하여할 특정한 주제로서의 영상을 마음속으로 떠올려서 정밀하게 관찰하는 위빠사나 명상의 한 유형이다. 여기서 말하는 특정한 주제는 크게 두 종류이다. 하나는 마땅히 알아야할 성인의 가르침으로서 진리[所知法]이고, 다른 하나는 일상에서 생겨난 미해결된 과제들[所知事]이다. 전자는 주로 경전에서 자주 다루는 불교의 수행과 관련된 주제이고, 후자는 일상에서 자주 경험하는 갈등으로, 그것은 주로 대인관계에서 오는 스트레스 상황을 말한다.

스트레스를 설명하는 가장 널리 알려진 이론은 행동주의로서 스트레스를 '자극과 반응'의 관계로 설명한다. 이것과 관련된 선구적인 학자인 Walter Cannon은 스트레스란 외적인 위협자극에 대한 생리적인 항상성이 깨진 상태로 정의를 하고(Cannon, 1939), Gray는 스트레스에 대한 반응을 공격과 싸움(Fighting)이나 회피와 도망(Flight)으로 이원체계로 분류하였다(Gray, 1987). 나중에 P.J. Corr는 강화자극에 대한 예민성(Reinforcement Sensitivity Theory)을 설명하면서 이원체계에 경직(Freezing)이 첨가됨으로써, '투쟁-도망-경직'이란 F^3체계로 확장하였다(Corr, 2008). 이후 삼원체계는 널리 일반화되었다. 최근에는 여기에 아부와 아첨(Fawn)을 첨가하여 4원 체계를 언급하기도 한다(Kirkpatrick, https://www.betterhelp.com). 그러나 본고는 아부와 아첨을 도망(Flight)의 범주에 넣어서, F^3 3원 체계를 그대로 유지하고자 한다.

경직(Freezing)은 처음 충격을 받으면 일시적으로 마비되는 현상으로, 몸은 마비된 느낌처럼 경직되고 심리적으로는 당혹스럽고, 답답해지면서 어떻게 할지 몰라 하는 상태이다. 기억이 잘 되지 않고 머리가 새하얗게 변하면서, 잠시 동안 대처능력이 생각이 나지 않는다고 보고한다.

도망(Flight)는 현실적인 혹은 잠재적인 위협으로부터 도망가는 상태를 말한다. 회사원이면 늦게 출근하거나 상담 일정을 알면서 내담자는 의도적으로 변명거리를 찾아서 회피한다. 기분 나쁜 현실에 대해서 직면하기를 극도로 꺼린다. 대면을 하더라도 어쩔 수 없이 수동적인 자세로 임한다.

투쟁(Fighting)은 위협에 대해서 공격적인 태도를 취한다. 마치 오랫동안 참아왔던 일처럼, 아니면 스스로를 억압해오다가 마침내

폭발하는 것과 같다. 그동안의 손해를 다 보상을 받을 심산인 것처럼, 과잉 보상을 요구하는 상태가 된다. 대부분 격렬한 분노를 동반하거나 짜증을 내는 것으로 표현된다.

경직은 위협적 현실에 순응하거나 굴복된 상태이고, 더 이상 견딜 수 없다고 판단이 되면 상황이나 상대방을 도망가고 회피한다. 그래도 여전히 여건이 개선되지 않으면 공격적인 태도를 취한다. 이런 점에서 갈등상황에서 스트레스 반응은 자극에 따른 '경직→도망→공격'의 순서로 나타나는 경우가 많다. 대부분 이런 패턴은 일상에서 반복되는 경우가 많다. 반복된 패턴은 대부분 자극과 반응이라는 학습의 무의식적인 결과로서, 정서와 함께 인지적인 측면도 개입되고, 특히 두통이나 소화기 계통, 가슴의 답답함과 같은 생리적인 신체반응을 동반하다.

이런 스트레스 반응의 F^3체계에 대한 효과적이고 유용한 치유전략은 무엇일까? 여기에서 본고는 크게 보면 두 가지 전략이 있다고 본다. 첫 번째 전략은 내적 방향으로서 자기성찰의 명상이고, 두 번째는 외적인 방향에서 갈등에 대처하는 자비의 소통이다. 명상은 자신의 내면을 성찰하여 감정적이고 생리적인 반응문제를 직면하게 하는 힘을 부여하고, 자비의 소통은 사회적인 관계 속에서 자신과 타인 그리고 상황에 대한 적극적 공감과 통찰을 통해서 구체적으로 문제를 해결하는 실마리를 발견하도록 돕는다.

3. 염지관 명상

본고에서는 자기성찰의 명상으로 염지관(念止觀)을 제시한다. 염지관 명상은 특정한 대상에 대해서 분명하게 알아차리고[念, sati], 그것에 머물러[止, samatha], 지속적으로 지켜보는[觀, vipassanā] 명상을 말한다(인경, 2005). 여기서 특정한 대상이란 매우 넓은 영역을 포괄할 수 있다. 걷거나 활동할 때 신체의 움직임일 수도 있고, 몸에서 발생되는 두통이나 가슴의 답답함과 같은 생리적인 감각느낌이나 분노나 슬픔과 같은 감정을 포함하여 탐착이나 억압이나 회피와 같은 마음현상, 그리고 일어났다가 사라지는 생멸하는 현상이나 지속적인 반복된 심리적 패턴, 도식일 수도 있다.

염지관 명상의 이론적 근거는 두 가지이다. 하나는 불교심리학에 의하면, 감각[根]과 대상[境]이 의식[識]에 접촉[觸]이 되면, 그곳에는 반드시 불쾌나 즐거움과 같은 느낌[受]이 발생되고, 즐거운 느낌에 대해서는 탐착이 불쾌한 느낌에 대해서 성남의 마음이 일어난다고 말한다. 여기서 접촉은 느낌과 함께 몸과 연결된다는 점이 중요하다. 왜냐면 접촉을 통해서 일어난 감정이나 마음현상은 반드시 생리적인 몸의 반응을 동반하기에 몸 느낌을 관찰하는 것은 그대로 역자극이 되어서 스트레스 감소를 가져다주기 때문이다.

행동주의 심리학에서는 유기체가 (음식냄새와 같은) 어떤 특정한 자극을 받으면, 그것에 대해서 (침과 같은) 생리적인 신체 반응을 한다. 인지학적 관점에서는 사건에 대한 특정한 해석이나 판단, 혹은 자동적 사고가 감정적인 반응을 불러일으킨다고 말하고, 이런 종류의 감정은 행동주의와 마찬가지로 생리적인 변화를 필연적으로 동반한다고 본다. 이점은 불교심리학과 공통된 부분이다.

두 번째는 유식심리학에서 말하는 별경심소이다. 우리를 성장으로 이끄는 특별한 마음현상인데, 유식심리학에서 말하는 별경심소(別境心所)라고 하는데, 그것은 욕승해염정혜(欲勝解念定慧) 다섯 가지이다. 별경(別境)이란 대상이 별도로 있다는 의미로, 보편적인 마음현상[遍行心所]처럼 마음이 일어나는 곳에 항상 상존하는 것이 아니라, 대상에 대해서 특별하게 주의를 집중해야 하는 마음 현상[心所]이다. 이를테면 알아차림의 경우에 모든 행위에서 우리는 항상 알아차림을 실행하지 못한다. 오히려 알아차림이 결여된 채로 자동적 조정되어 무의식속에서 행동하는 경우가 많다. 그러기에 의도적으로 알아차림의 노력이 요청되는데, 이런 마음을 별도의 마음현상이라고 부른다.

첫 번째는 의욕[欲]이다. 의욕은 동기를 말하는데 우리는 항상 의욕에 넘치는 것은 아니다. 또한 그 대상에 따라서 의욕의 정도는 달라지기도 한다. 나이가 들면서 의욕의 대상이 변화됨을 쉽게 경험한다. 의욕은 우리를 성장시키고 변화를 가져오는 중요한 동력임을 분명하다. 상담상황에서는 내담자나 고객은 자신의 문제를 해결하고자 하는 의욕이 있고, 상담자나 치료자는 고객의 과제를 파악하기 위해서 적극적인 경청의 자세를 견지할 수 있다. 이게 의욕이다. 의욕이 MFCT 제1단계, 경청과 공감의 출발점이 된다.

두 번째는 승해[勝解]이다. 승해는 직역하면 '뛰어난 이해'를 말하는데, 이론적인 측면보다는 오히려 현실적 경험에 근거한 이해이다. 상담이나 심리 치료적 관점에서 보면, 문제의 증상에 대한 명료화 작업을 통한 분명한 앎을 말한다. 핵심 증상, 현상에 대한 전후 맥락이나 발달상의 문제 원인을 파악하는 탐색적인 단계이다. 말하자면 인지행동주의에서 강조하는 일종의 사례개념화에 해당

된다. 이게 MFCT 제2단계 명료화에 해당된다.

셋째가 MFCT 명상수행의 단계이다. 여기에 염정혜(念定慧)라는 3단계가 속한다. 염(念, sati)은 대상을 포착하는 단계로서 '알아차림'으로 번역한다. 대상, 감정을 평가하지 않고 있는 그대로 포착하여 인식하는 지각의 일종이다. 예를 들면 어떤 부정적인 생각에 깊게 빠져 있음을 자각할 때, 바로 이때가 '생각에 대한 알아차림'이 되는 순간이다. 어깨의 묵직함을 느낄 때, 이때가 바로 느낌을 알아차림 하는 순간이다.

위협적인 상황에서 충격을 받으면 우리는 알아차림이 쉽지 않다. 그 상태에서 얼어붙거나 순응하거나 굴복하는 경직된 상태(Freezing)에 떨어진다. 이때가 바로 호랑이에게 물려가는 때이다. 우리는 정신을 차리라고 소리를 친다. 갑작스런 위협적 자극에 대한 치유전략은 바로 알아차림이다.

넷째는 집중[止, samatha]에서 발생된 고요한 정(定)의 단계이다. 생각이 많고 어깨가 묵직하면 혼란스럽고 산란하다. 이런 상태를 알아차림[念]하고 특정한 하나의 대상에 집중하여[止], 그 결과로서 마음이 고요해지면[定], 이때가 선정이고, 평정을 이룬 상태가 된다. 특정한 하나의 대상에 대한 집중이 원인으로 선행하여, 그 결과로 도달한 견고한 상태가 삼매이고 선정이다.

그렇지만 상담이나 심리치료에서 뭔가에 집중한다는 것은 대상을 회피하지 않고 그대로 직면하여 충분하게 경험한다는 의미이다. 스트레스 대상에 대해서 우리는 본능적으로 회피하거나 억압을 한다. 이런 도피(flight)에 대한 치유전략은 이완된 안전한 상태에서 직면하고 머물러 수용하여, 충분하게 그 대상을 경험하는 것이다. 이게 집중의 심리학적인 의미이다.

다섯째는 대상에 대한 관찰[觀, vipassanā]을 통한 통찰[知]과 지혜[慧]의 단계이다. 여기서는 알아차림[念]을 통해서 포착한 대상을, 인내를 가지고 충분하게 경험하면서[止], 그 대상의 움직임이나 변화를 따라가면서 지켜보는[觀] 단계이다. 대상을 관찰한다는 것은 대상의 변화를 비롯하여 대상의 본질을 통찰한다는 의미를 함축한다.

명상을 활용한 상담에서 분노를 다스리는 방법으로 염지관 명상을 제시한다. 물론 분노는 왔다가는 지나간다. 분노가 사라지지 않고 더욱 격해진다면 고통스런 일이다. 자신의 화나 분노를 조용하게 끝까지 지켜보는 힘을 가지면, 분노가 사라져가는 온 과정을 온전하게 지켜볼 수 있을 것이다. 이것이 자신의 분노(fighting)에 대한 치유전략이다. 이상 갈등상황에서 세 가지의 스트레스 반응과 연결하여 염지관 명상을 정리하면 아래와 같다.

-경직(Freezing) → 알아차림, 念(sati)
-도망(flight) → 머물기, 止(samatha)
-투쟁(fighting) → 지켜보기, 觀(vipassanā)

4. 자비의 소통

우리는 다양한 업무에서 스트레스를 받게 된다. 스트레스는 위협적인 갈등상황에서 받게 되는 심한 압박감이다. 현대에서는 위협적인 상황이란 다름 아닌 대인관계에서 비롯된 갈등상황이 대부분이다. 이를테면 갈등은 스트레스의 중요한 요인인데, 정치 사회적인 갈등뿐만 아니라 가족 내에서 부부간이나 부모와 자식 사이에서도 발생된다. 그중에서도 대표적으로 고부갈등은 역사적으로 널리 알려져 있다. 기업 경쟁이 심해지면서 직장 내에서도 거래처를 비롯하여 상사와 직원과의 갈등이 상존한다. 학교에서도 마찬가지인데, 학부모와 학생들의 보이지 않는 긴장감으로 스트레스를 호소하는 교사들이 늘고 있는 실정이다.

이런 갈등관계에서 해결의 실마리를 찾는데 있어 중요한 가치는 자비와 소통이다. 자비는 자애[慈]와 연민[悲]의 결합으로서 불교심리학에서 보면, 자신을 사랑하는 것[慈]을 출발로 해서 타인의 고통을 이해하고 뽑아주려는[悲] 큰 가르침이다. 자애[慈, maitrī]는 모든 중생들에게 이익과 행복을 주고자하는 배려, 친절, 사랑이라면, 연민[悲, karuṇā]은 적극적으로 중생의 고통을 제거하고 치유하여 뽑아줌을 의미한다(『阿毘達磨發智論』(大正藏26, p.1010c),"思惟何等入慈定 答與有情樂 思惟何等入悲定 答拔有情苦"). 자애는 자기로부터 상대방을 향하여 사랑이라면, 연민은 상대방의 아픔, 고통, 상처를 치유하는 적극적 공감이다.

소통은 자신의 감정이나 생각을 상대방에게 표현하는 것과 더불어서 동시에 상대방의 감정이나 입장을 적극적으로 경청하고 파악하는 활동을 포함한다. 이것은 자신으로부터 출발하여 타인에 대한 자비가 기반이 될 때 효과적인 결실을 맺게 된다. 이런 점에서

소통은 '자비의' 소통이여야 한다. 그러나 갈등상황에서는 신뢰가 깨진 적대적 상황이다 보니, 스트레스로 인하여 정상적인 소통이 방해를 받는다. 그것이 바로 '경직(Freezing)-도망(flight)-투쟁(fighting)'의 F^3체계이다. 스트레스 반응으로 생겨난 F^3체계는 갈등을 해소하기보다는 역기능으로 작용하는 경우가 많기에, 여기에 대응하는 자비의 소통전략이 요청된다. 자비소통을 구성하는 세 가지 요인은 자기-공감, 타인-공감, 감정표현이다.

먼저 자기-공감인데, 상대방의 입장을 잘 이해하기 위해서라도 먼저 상처받은 자신의 아픔을 공감하는 작업이 요청된다. 먼저 자기감정을 조절하지 못하면, 타인과의 소통이 힘들어진다. 자기 비난이나 수치심으로 가득 차 있으면 스스로 힘들고 타인과의 소통을 방해한다. 타인과의 소통을 시도하기 전에 먼저 자신의 감정을 조절하고, 정화시켜야 한다. 자기-공감은 위협적인 자극으로부터 경직(Freezing)되고 당혹스런 감정적 경험을 포착하고 그 감정을 존재하는 그대로 인식하여 스스로를 공감하고 격려하는 작업이다. 이것은 자신을 비난하고 질책하는 대신에 따뜻하게 자신을 껴안아주는 자비이고, 자신의 아픔을 다독거리는 자기를 향한 공감이다.

타인-공감은 특정한 상황에서 연결된 상대방의 감정을 읽어주고, 그의 입장을 공감하는 적극적인 경청을 바탕으로 해서 이루어진다. 여기서 공감은 두 종류이다. 하나는 정서적인 공감이고, 다른 하나는 인지적인 측면이다. 자신과 깊게 연결된 인연 있는 중요한 타인, 그분이 느꼈을 감정과 입장을 공감하는 것은 물론 어려울 수 있다. 왜냐면 위협적인 상대방에 대한 도망(flight)을 선택하는 경향이 있기 때문이다. 그러나 회피하거나 억압하는 자신의 감정을 포착하고 자신의 상처를 다독이는 자기-공감이 이루어진 이후라 위협에 직면하여 상대방을 만나는 직면과 도전은 중요한 기회이다. 자기-공감으로 생겨난 심리적인 공간을 기반하여 사례에 따라서 조금씩 다르겠지만, 당혹스런 경직상태에서 벗어나서 여유를 가지고 상대방의 감정이나 입장을 이해할 수 있다면, 상대방을 따뜻하게 수용하고 소통할 수 있다고 가정한다.

마지막 감정표현은 상대방에 대한 공감을 바탕으로 이제 자신의 감정과 하고픈 말을 분노(fighting)로 회피하거나 거칠게 표현하지 않고, 편안하게 자기를 표현하는 것을 말하는 것이다. 자기-공감이나 타인-공감이 그 자체로 반드시 상대방의 의견을 동의한다는 의미는 아니다. 소통은 쌍방으로 이루어진다. 타인의 감정이나 입장을 적극적으로 공감하는 과정이기도 하지만 동시에 자신의 감정과 생각을 표현하는 순간이기도 하다. 대부분 소통을 방해하는 것은 F^3체계이다. 일상에서 우리 자신을 되돌아보면 자신의 감정을 억압하고, 회피하거나 반대로 거칠게 표현함으로써 상대방에게 다시 상처를 되돌려주고 그런 다음에는 후회하고 자신의 수치심을 더욱 깊게 하는 악순환에 빠진 경우가 허다하다. 여기서 벗어나는 대안으로서 염지관 명상과 자비의 소통이 본고의 주요한 치유전략이다. 이상을 정리하면 아래와 같다.

-경직(Freezing) → 알아차림(念, sati) → 자기-공감
-도망(flight) → 머물러 충분하게 직면하기(止, samatha) → 타인-공감
-투쟁(fighting) → 호흡과 함께 지켜보기(觀, vipassanā) → 감정표현

III. 연구방법

1. 참여자 선정

연구 참여자 선정은 별도로 공지하여 선발하지 않고, 필자가 운영하는 목우선원 명상상담평생교육원의 교육과정에 참여하시는 분들을 대상으로 하였다. 교육원의 교육과정 일부로서 MFCT 훈련프로그램을 진행했기에 별도 모집하지 않았다. 사실 미리 연구로서 공지를 하면 참여자들에게 선입견을 주고, 더욱 잘 반응하려거나 반대로 위축될 수 있기 때문이다.

-참여자는 염지관 명상과 자비소통을 어떻게 경험하는가?
-염지관 명상과 자비소통의 효과는 어떤 차이점이 있는가?

본연구의 주제를 탐색하기 위해서 연구설계를 고민하게 되는데, 필자는 집단비교 연구를 통한 효과성 입증을 위한 양적 통계연구는 하지 않았다. MFCT 훈련프로그램은 세 번에 걸쳐서 진행하였는데, 9월 4일 수요일, 9월 8일 토요일, 9월 28 토요일 걸쳐서 총 25

명을 대상으로 진행하였다. 세 집단은 서로 구성원이 다른 집단이다. 본 연구는 세 집단에 동일한 프로그램을 진행하여 참여자들이 어떻게 염지관 명상과 자비소통을 경험하는지, 가급적이면 자연 상태에서 경험을 그대로 수집하여 분석하는 질적 연구방법론을 선택하였다.

예를 들면 염지관 명상과 자비소통의 효과성을 특정한 대상을 중심으로 집단설계로 비교 연구할 수도 있겠지만, 현재로는 일상의 갈등상황에서 스트레스를 받는 참여자들이 어떻게 양자를 경험하는지를 그대로 보고 싶었다. 물론 집단 간의 비교연구는 아닐지라도, 두 번째 연구문제에 응답하기 위해서 염지관 명상과 자비소통의 효과성을 수집된 질적 자료를 통해서 비교해볼 수는 있다. 본고는 염지관 명상과 자비소통을 순서대로 진행하고 양자의 효과의 차이점을 간접적으로 살펴본다.

2. 자료수집과 분석

자료 수집은 MFCT 5단계 훈련프로그램을 진행하고, 그것에 대한 소감을 작성하게 하였다. 전체적인 소감도 소감이지만, 각 단계별로 어떻게 진행을 했고, 무엇을 경험했는지를 상세하게 적도록 하였다. 이렇게 수집된 자료를 다음과 같은 절차를 따라서 분석하였다.

첫째, 영상관법에서 떠올린 사건의 영상을 스트레스 감정반응(3F)에 따라서 분류하는 것이다. 그 결과 경직(Freezing)형은 8개, 도망(flight)형 8개, 투쟁(fighting)형 9개로 분류되었다. 그러나 스트레스반응 3F에 대한 검사지(Danielle J. Maack, Erin Buchanan and John Toung, 2015)를 사용하여 분류하지는 않았다.

둘째, 분류된 유형들의 세부 내용이 충분하게 풍부하고 각 단계별로 빠짐없이 의미 있는 수준으로 기록된 사례를 골랐다. 이렇게 해서 골라진 사례는 경직(Freezing)형은 2개, 도망(flight)형 2개, 투쟁(fighting)형 2개로 결정하였다. 처음에는 모든 자료를 분석대상으로 하고자 했으나 원고마감일에 부딪쳐서 총 6사례로 한정했다.

셋째, 각각 사례의 기록물을 읽어보고 핵심키워드로 코딩작업을 했다 코딩작업은 영상을 떠올려 현장 속으로 들어가기, 염지관 명상, 자비소통의 3영역을 대상으로 실시하였고, 전체 소감이나 평가부분은 분석에 참고하였다.

넷째, 3가지 영역에 대한 키워드 코딩이 끝내고, 이들이 가지는 스트레스 반응 유형별로 모아서 영역별 경험의 특징이 무엇인지를 파악했다.

다섯째, 마지막으로 염지관 명상과 자비수행의 효과적 차이점과 특성이 어디에 있는지, 양자의 고유한 특성이 무엇인지를 살펴보았다.

3. 윤리적 고려와 정보제공

MFCT 5단계 훈련프로그램의 진행절차는 앞에서 언급한 바와 같다. 참여자의 예민한 개인정보(이름, 소속)는 사전에 차단하였다. 특히 사례의 경우도 자료수집 이후 분석하는 과정에서 간결하게 요약만으로 축약하였다. 선택된 6개의 사례는 주제가 가족관계나, 장례식장, 회사에서의 고객과의 다툼, 친구간의 험담과 갈등, 교실에서의 교사와 학생 간의 갈등, 고부갈등 등인데, 꼭 필요한 간단한 요약으로 처리하고, 상세한 정보는 모두 제외했다.

프로그램 매뉴얼은 개인적인 사례에 따라서 유동성이 있다. 사례마다 달라질 수 있어서 전제적인 흐름만을 제공하기로 한다. 이를테면 제1단계의 사례경청-감정포착하기, 공감하여 라포 형성과 제2단계 명료화 작업을 어떻게 했는지, 그리고 제5단계 문제해결의 경우도 마찬가지로 개인사정에 따라서 다르고, 또한 지면관계로 다 제공하지 못한다. 이들은 사례연구라 보니, 하나의 정해진 틀로 다 담을 수가 없고, 이렇게 하려면 너무나 많은 분량이기에 여기서는 생략한다. 단지 본 연구 주제와 연결된 제3단계 명상하기-알아차리고 머물러 지켜보기[念止觀] 명상과 제4단계 자비소통-자기 공감[慈], 타인 공감[悲], 감정표현에 대해서 필요한 정보를 제공한다.

Ⅳ. 연구결과

본고의 첫 번째 연구과제는 '영상관법을 통해서 염지관명상과 자비소통을 어떻게 경험했는지?'이다. 이것을 사례연구라는 형식으로 진행을 하였는데, 여기에 따른 부가적 과제는 첫째는 수집된 사례를 어떻게 분류할 것인가 이고, 둘째는 염지관 명상과 자비소통을 어떻게 경험했으며, 셋째는 염지관명상과 자비소통의 효과를 비교하면 어떤 차이점이 있는가 이다.

1. 사례분류

영상관법은 결정적인 장면을 마음으로 떠올려서 재경험하고 통찰하는 과정을 포함한다. 이때 탐색의 주제로서 핵심된 장면을 선택해야 한다. 이렇게 해서 수집된 자료를 분류하는 문제이다. 먼저 수집된 25개의 사례자료 가운데 경험내용에 대한 기술이 비교적 선명하고, 명상과 소통에 대한 언급이 양쪽이 모두가 다 기술되어 있는 경우를 대상으로 선정하였다. 선정된 사례 6개를 다시 재분류하였다. 기준은 F^3체계, 곧 '갈등상황에서 보인 스트레스 반응의 형태'에 따라서, 경직(Freezing)반응, 도망(Flight)반응, 투쟁(Fighting)반응 등으로 분류하였다. 그것을 정리하면 다음과 같다.

경직(Freezing)형: 뜻밖의 사건에 대해서 경직, 얼어붙음.
도망(Flight)형: 센 대상에 대한 감정 억압과 회피반응.
투쟁(Fighting)형: 약한 대상에 대한 짜증과 분노의 공격반응.

세부적으로 살펴보면 경직반응의 사례주제는 ①복통, ②장례식장이다. 이들은 공통적으로 뜻밖에, 어찌할 수 없는 상황에 처하면서 오는 얼어붙음, 경직, 당혹감이다. 갈등 스트레스로부터의 도망반응과 관련된 주제는 ①시어머니와의 갈등, ②고객과의 가격다툼이다. 이들은 공통적으로 어쩔 수 없이 힘 있는 상대와의 갈등이거나 불편한 상황에 노출된 경우이다. 자신의 주장이 있지만 혹은 속으로는 화가 나지만 잘 표현할 수 없는 경우이다. 투쟁반응의 주제는 ① 수업준비하지 않는 학생과의 갈등, ② 친한 친구의 험담이다. 이들은 힘이 있거나 동등한 입장에서 상대방을 공격할 수 있는 환경에서 선택하는 감정적인 분노와 화를 동반한다.

2. 염지관 명상과 자비소통을 어떻게 경험했는가?

갈등상황에서 각 반응하는 유형들에 따라서 어떻게 염지관 명상을 하고, 자비소통을 경험했는지, 영상관법에 의한 노출, 염지관 명상, 자비의 소통 순서로 살펴보고자 한다. 영상관법이란 영상을 떠올려 현장 속으로 들어간다는 의미이다. 이것은 당시 과거가 아닌 현시점에서 영상을 떠올리는 노출을 의미한다. 물리적으로 과거의 경험을 현재에 재생할 수 없기에, 기억된 영상을 회상하여 그때의 현장 속으로 들어가서 다시 경험하는 것을 목적으로 한다. 물론 현장이란 것도 이미 지난 간 사태로 현존하는 장소는 아니라, 의식에 존재하는 일종의 현상으로서 주관적인 표상, 심상의 형태이다.

1) 경직(freezing)형

(1) 영상관법에 의한 노출,

사례1은 상황이 과식으로 인하여 속이 불편해져서 화장실에 앉아 있다. 식은땀이 난다. 기가 막힌 느낌. 손발이 차다. 사례2는 지인의 죽음으로 인한 장례식장이다. 가깝게 지낸 분의 영정 사진을 보면서 무겁고 슬픔 마음이 든다.

이들은 모두 긴장과 경직됨인데, 얼어붙음(Freezing)의 반응이다. 얼어붙음은 예상 못한 외적이나 내적인 자극을 받아서 어떤 선택도 못하고, 충격으로 경직된 상황이다. 사례1과 사례2는 공통적으로 뜻밖의 상황에서 당혹감과 충격으로 어떻게 해볼 수 없는, 신체적이고 심리적인 경직된 경험을 말한다.

(2) 염지관 명상

염지관 명상은 앞에서 설명한 바처럼, 3단계로 구성된다. 첫째는 알아차림[念]이고, 상황에서 불편한 감정이 무언인지를 살펴보고, 두 번째는 충분하게 머물기[止]로서, 여기서는 느낌과 감정의 강도, 모양, 크기, 색깔, 맛을 탐색하고 경험하는 과정이라면 세 번째, 호흡과 함께 지켜보기[觀]는 느낌에 대해서 들숨과 날숨의 차이점을 비교하여 지켜보고, 관찰하는 것을 말한다. 이것에 대한 평

가는 '감정조절에 명상이 도움 되었나요? 구체적으로 (알아차림, 머물기, 지켜보기, 염지관에서) 무엇이 효과가 있었다고 생각하나요?' 질문으로 구성된다.

사례1; 복통, 긴장

1. 알아차림 보고
   -화장실, 복통, 통증으로 몸을 펼 수 없음
2. 충분하게 머물러 경험하기
   -강도, 90%
   -색깔, 검정
   -모양, 거대한 바위
   -맛, 쓴맛
3. 호흡과 함께 지켜보기
   -들숨, 몸이 쪼그라든 느낌 -날숨, 몸이 펴지는 느낌
   -호흡과 지켜보니, 힘듬이 줄어들었다. 60%. 색깔도 흐린 흑색으로 바뀜
   -한 번 더 지켜보기 후 결과, 복통 강도 30%
   -머리가 세워지고 몸이 펴진다.
   -색깔은 붉은 색. 큰 바위가 줄어들었다.
4. 핵심 효과
   -거기에 머물러 지켜보니깐 옅어졌다.
   -보고 하려고 그 느낌을 탐색하니까 옅어진 것 같다.

위의 사례1에서 복통의 강도는 점차로 '90 → 60 → 30'으로 변화를 보여주었고, 복통의 모양과 색깔은 '검정색 → 흐린 흑색 → 붉은 색'으로 바뀌고, 거대한 바위는 점점 작은 바위로 변화한다. 또한 복통으로 배가 아파서 세울 수 없던 굽어진 허리도 이제 펴진다. 이것을 보면 통증완화에 확실하게 염지관 명상은 효과가 있다. 무엇이 이런 효과를 가져왔는지를 물었을 때, 참가자는 "거기에 머물러 지켜보니깐 옅어졌다. 알아차림 보고 하려고 그 느낌을 탐색하니까 옅어진 것 같다."고 대답한다.

사례2; 장례식장, 엄숙한 분위기, 슬픔

1. 알아차림 보고
   -장례식장, 슬픔, 울컥하는 느낌
2. 충분하게 머물러 경험하기
   -강도, 70
   -색깔, 진한 검정
   -모양, 없음
   -맛, 쓴 맛
3. 호흡과 함께 지켜보기
   -들숨, 슬픔이 강해짐 -날숨, 슬픔의 강도가 낮아짐
   -점차 슬픔의 완화됨
   -강도가 50% 낮아졌다. 진한 검정색에서 옅어졌다.
   -한 번 더 지켜보기 후 결과, 마음이 편안해졌다. 강도 30%
   -색깔, 검정색에서 파란색으로 바뀜.

4. 핵심효과, 직면하여 지켜보기

두 번째 사례에서 지인의 죽음에 대한 슬픔은 '70 → 50 → 30'으로 변화되었고, 쓴 맛의 진한 '검정색'의 슬픔은 점차로 옅어지면서 '파란색'으로 바뀐다. 그러면서 그 결과로 마음이 편안해졌다고 보고한다. 마찬가지로 이런 효과가 어디에 있었다고 보는지를 물었더니, "직면해서 지켜보니 효과가 있었다."고 대답한다.

위의 사례1과 사례2는 참여자가 예상하지 못한 뜻밖의 사건으로, 하나는 음식물을 잘못 먹고 생겨난 복통이고, 다른 하나는 지인의 죽음에 대한 슬픔이다. 양자는 모두 위협적인 자극(복통, 죽음)에 대한 경직된 얼어붙음(Freezing)의 반응에 해당된다. 얼어붙은 긴장감을 대상으로 염지관(念止觀) 명상을 하여보니, 양자 모두 확실한 효과가 나타났다. 특히 호흡과 함께 지켜보는 단계에서 변화를 경험했음을 보고하고 있다.

(3) 자비의 소통

복통이나 지인의 죽음에 대한 '얼어붙음' 반응에 대한 '염지관 명상'과 더불어서 참가자는 '자비소통'을 어떻게 경험하였는지, 분석한다. 참가자는 영상관법(이미지 노출명상)을 통해서 자비의 소통을 시도한다. 먼저 아픈 자기를 공감하고, 그런 다음에 타인을 공감을 한다. 마지막으로는 자신의 감정을 상대방에게 표현한다. 분석한 코딩작업을 정리하면, 아래와 같다.

사례1; 화장실, 복통, 긴장

1. 자기 공감: 괜찮다. 좋아질 거야. 지나갈 거야. 빨리 추스르자. 배를 따뜻하게 하면 좋아질 거야. 밖에 식구들이 있어. 괜찮아.
2. 타인 공감: (가족) 많이 놀랐겠다. 미안하다. 걱정해 주어서 고마워.
3. 감정 표현: 많이 고통스럽다. 힘들다. 미안해. 좋아질 거야. 가족을 위해서라도 내 몸을 잘 챙겨야겠다.
4. 핵심효과: 상대의 감정이 어떠하겠다는 것을 알았고 나의 감정도 알아서 좋았다.

사례2; 장례식장, 엄숙한 분위기, 슬픔

1. 자기 공감: 아, 그분이 돌아가셔서 많이 슬프구나.
2. 타인 공감: (돌아가신 지인을 향하여) 살아오면서 힘들고 고통스러움이 많았습니다. 이제 다 내려놓고 편히 쉬세요. 힘들었다고 세월을 집착하지 마시고요. 이제는 편안히 가십시오, 자식들 원망 내려놓으세요.
3. 감정표현: 이렇게 갑자기 떠나셔서 슬픕니다.
4. 핵심효과: 힘든 감정을 표현하는 것이 상당히 도움이 되었다.

자비의 소통은 힘든 자신의 감정을 다독이고, 자신과 연결된 중요한 타인과 소통하는 과정이다. 그러면서도 참여자는 자신의 감정을 상대방에게 부드럽게 표현하는 3단계로 구성된다. 사례1에서는 치유의 효과로 첫째 자신의 감정을 알게 된 점과 둘째는 타인 곧 가족들의 걱정하는 마음을 알게 된 점이 참 좋았다고 말한다. 반면에 사례2에서는 지인의 죽음에 대한 힘든 감정, 애도를 토하고 표현하는 것이 좋았다고 말한다.

염지관 명상은 강도와 색깔에서 확실하게 변화를 가져다주었다. 자신의 경직된 감정을 알아차리고 직면하여 호흡과 함께 지켜보는 것이 도움을 받았다. 반면에 소통에서는 타인의 감정을 알게 된 점과 자신의 억눌린 애도 감정을 표현한 게 현저하게 도움이 되었다는 점에서 인상 깊다.

2) 도망(flight)형

(1) 영상관법에 의한 노출

여기서 불편함은 도망과 회피반응(Flight)이다. 사례3은 시어머니와 갈등문제로 남편과 이야기한다. 눈은 남편을 보지 않는다. 귀로 시어머니 대상포진 걸렸다고 하는 소리에 가슴이 불편하다. 시어머니와 며느리 사이에서 갈등에서 시어머니에 대해서 회피적 반응을 보인다. 남편의 눈을 직접적으로 바라보지 않고 시어머니가 대상포진으로 고생한다는 남편의 말소리를 귀로 듣는다. 이것은 사실 시어머니를 모셔야 하는 며느리 입장에서는 피하고 싶은 힘든 스트레스가운데 하나이다. 사례4는 인테리어 사무실에서 불편

한 고객이 터무니없이 가격을 깎아달라고 한다. 뿐만 아니라 비난까지 하니, 매우 화가 난다. 그래도 참고 말한다. 화를 그대로 표출할 수 없는 서비스업에 종사는 감정노동자의 정형을 본다.

이런 상황에서 어떤 감정과 신체느낌을 경험할까?

(2) 염지관 명상

사례3; 시어머님, 불편, 안타까움

1. 알아차림 보고
   -남편과 대화의 갈등, 시어머니의 대상포진, 불편함, 슬픔, 분노
2. 충분하게 머물러 경험하기
   -신체반응: 가슴 답답함과 통증
   -강도, 70~80
   -색깔, 회색
   -모양, 찌그러진 모양
   -맛, 먹을 수 없는 맛, 악취
3. 호흡과 함께 지켜보기
   -가슴의 통증. 슬픔에서 안타까움으로 변화됨
   -모양, 색, 축소되기는 했지만 크게 차이는 없다.
   -다시 한 번 지켜보기: 가슴 통증이 더 깊게 찌르는 듯하다.
   -모양은 작아지고, 통증은 더 깊어진다.
4. 핵심효과,
   -효과가 있다기보다는 내가 안고 있는 문제가 더 선명해지는 것을 느낀다.
   -감정, 가슴의 통증, 막연한 것들이 선명해짐. 완화된 것은 없음.

해묵은 고부갈등이다. 시어머니는 전통적으로 갑이다. 그러나 며느리 당사자는 참 불편하고 화가 나지만 표현할 수가 없다. 이런 점에서 '회피'이다. 이런 상황 자체가 슬프다. 모양은 '찌그러진' 상태이고, '회색'의 맛은 쉽게 먹을 수 없는 맛, '악취'가 난다.

이런 복잡한 감정을 대상으로 염지관 명상을 해 보니, 슬픔은 '안타까움'으로 바뀐다. 모양이나 색깔은 축소되고 있지만 강도는 큰 차이가 없다. 한 번 더 깊게 살펴보니, 오히려 통증이 '더 깊게' 찌른다. 시어머니로부터의 상처가 오래되고 깊다는 반증이다.

그러면 명상의 효과가 무엇이라고 보는가를 묻자, "효과가 있다기보다는 내가 안고 있는 문제가 더 선명해지는 것을 느낀다. 막연한 것들이 더욱 선명해진다. 그러나 완화된 것은 없다"고 보고한다. 물론 이것도 명상의 효과 가운데 하나라고 본다. 감정이 쉽게 가라앉지 않는 이유는 뭘까? 오래된 아픔이 '깊기' 때문일 것이고, 또 다른 이유는 참여자가 '회피'하기 때문일 것이라고 추론해 본다.

사례4; 고객, 황당함, 답답함

1. 알아차림 보고;
   -융통성이 없다고 말하는 고객의 모습.
   -목이 답답하다. 목에 가래가 낀 듯 불편하다. 자꾸 헛기침이 난다.
2. 충분하게 머물러 경험하기
   -감정, 당황.
   -강도, 60%
   -모양, 크기, 색깔: 동글하다. 내 주먹만하다. 회색. 씁쓸한 맛
3. 호흡과 함께 지켜보기.

-들숨 날숨 차이, 들숨일 때 는 없음. 날숨에서는 색깔이 흐려지고 편안해진다.
-지금은 어떤가: 머리가 멍해졌다. 계속 무겁다. 목이 답답하다. 60%
-모양, 색깔, 맛, 모양 안 보임. 색깔 안 보임, 맛도 안 느껴짐.
-통증 부위 변화, 목 → 머리 → 눈
-다시 한 번 지켜보기 후, 장면을 떠올리니 다시 확 올라 온다.
-머리 무거움이 좋아짐 30%, 눈 아픔 50%
-목은 아직 답답하다.

4. 핵심효과; 내 감정을 정확하게 볼 수 있다. 효과가 왜 있었다고 생각하나, 감정도 회피했다는 것을 알아차릴 수 있었다.

사례4, 역시 감정회피의 반응의 사례이다. 고객과의 관계에서 일어난, 가격흥정에서 벌어지는 일상에서 쉽게 만날 수 있는 일이다. 참여자는 인테리어 관련 일을 하는데, 너무 터무니없이 가격을 깎아달라고 하는 고객과의 불편한 관계이다. 화가 나지만 이것을 억압하고 표현하지 않는다. 나중에 자신의 화를 자각하고 회피했음을 말한다. 왜냐면 손님과 싸울 수는 없으니까. 그렇다 보니, 감정의 조절이 쉽게 일어나지 않는다.

감정의 느낌이 '목 답답함 60% → 머리 무거움30% → 눈 아픔50%'로 변화를 일으킨다. 실제 감정은 물건을 제대로 평가하지 않고, 융통성 없다고 비난하는 고객에 대한 화, 분노이다. 그러나 실질적인 자신의 감정을 표현할 수 없다. 그러니 목에 가래가 끼고 헛기침이 난다. 고객과의 다툼에서 생겨난, 서비스업에 종사하는 감정노동자의 사례로 신체적 느낌(눈 통증 50)이 다시 강도가 올라간 점이 눈길이 끈다. 그러면 명상의 효과는 무엇인가? 그것은 바로 '자신이 회피한 감정을 정확하게 볼 수 있었다'는 점이다. 바로 이점이 미약하지만 감정을 변화시킨 요인이다.

(3) 자비의 소통

위협에 대한 회피반응은 매우 자연스럽다. 며느리에 대한 시어머니는 매우 강력한 회피대상이고, 서비스업에 종사하는 사업자는 예의 없는 고객에게도 화가 나지만 그래도 표정은 웃어야 하는 딜레마에 빠지곤 한다. 회피는 위협적인 상황에서 자주 일어난다. 이들은 공통적으로 주로 약자의 입장에 놓인 경우로서 자신의 감정을 억압하거나 스트레스에 대해서 회피반응을 한다. 이들의 소통은 어떨까?

사례3; 슬픔, 안타까움

1. 자기 공감: 너 많이 힘들지. 서둘지 마. 내가 좋은 대로 해. 내가 우선이야. 그래도 (시어머님이니까) 조금 마음을 넓게 가져보지 않을래? 그러나 억지로는 하지만, 나중에 후회할 일을 줄여야 되지 않겠니?
2. 타인 공감: 당신(남편)도 중간에서 많이 힘들구나. 힘들겠지만 조금만 더 기다려줘. 힘든 거 잘 알아. 나를 이해해줘서 고마워.
3. 감정 표현: 나한테 (시어머니가 대상포진에 걸렸다는) 그런 이야기를 하지 마. 내가 도움을 줄 수 없는데, 당신 힘들지만 당신 혼자 감당해. 나 그냥 내버려둬. 나가고 싶지 않아. 나 연락도 안하고 싶어...하지만 내가 해야 할 것...할거야.
4. 핵심효과: 남편이랑 안 좋은 감정에 휘둘리지 않고 편안하게 이야기할 수 있는 것. 내 감정을 정확하게 표현해 본 방법.

사례4; 당황스러움, 답답함

1. 자기 공감: 잘 참았다. 정색을 안 해서 다행이다. 설명을 천천히 잘했다. (성질 급한) 너의 성격상 이렇게 못해왔는데. 잘했네, 웃으면서 대한 것 잘했다.
2. 타인 공감: 생각했던 금액보다 비싸서 당황스러웠겠어요. 단칼에 거절해서 무안하셨겠어요. 제 입장에서만 설명해서 힘드셨겠어요. 당신도 가게 문 닫고 나가시면서 무안하셨겠습니다.
3. 감정표현: 고객님이 금액을 낮춰달라는 건 이해했지만, 거짓말이란 말엔 많이 당황스러웠어요. 융통성이 없다는 얘기는 저

도 알고 있는 부분이라 화가 났습니다. 그래도 고객 분에게 화를 내지 않았습니다...이렇게 자괴감은 들 때가 있다.

4. 핵심효과: 감정을 표현해서 명상보다 편함. 타인 공감하면서 상대편의 감정을 들여다보니 상대방이 이해되면서 내 마음이 위로 받는 느낌. 다른 사람도 객관적으로 볼 수 있어서.

사례3, 사례4는 위협적인 상황에서 회피한다. 그러나 자신이 회피하고 있음을 충분하게 자각하지 못한다. 앞의 경직형과 비교하면 여기 사례에서 보여주는 도망형들은 감정조절이 쉽게 발생하지 않고 조금은 시간이 걸린다는 점이다. 염지관 명상을 통해서 사례3는 문제가 선명해졌지만 감정에 어떤 변화를 경험하지 못했다. 사례4는 자신의 회피감정을 알아차림 했다고 말한다. 그러나 나중에는 눈의 아픔이 50정도로 다시 올라간 점은 의미가 있다. 반면에 이들은 명상도 좋았지만 자비소통을 통해서는 더 많은 효과를 경험한 것으로 보인다. 아마도 이게 감정을 억압함에서 오는 회피, 도망형의 고유한 특징 가운데 하나가 아닌가 한다. 사례3은 남편에게 시어머님 문제로 편안하게 자신의 감정을 표현할 수 있어서 좋았고, 사례4는 고객의 감정을 이해하면서 오히려 자신의 마음도 위로받았다는 점이 인상 깊은 점이다. 내적인 성찰보다, 대인관계이니 대인관계의 소통을 통해서 풀린 점도 인상 깊다.

3) 투쟁(fighting)형

(1) 영상관법에 의한 노출

세 번째 유형은 짜증과 분노의 공격적 반응(Fighting)이다. 이 경우는 대체로 힘이 대등하거나 강하다고 판단이 될 때 선택하는 반응행동이다. 사례5는 수업준비를 매번 잘 준비 안 된 학생의 뻔뻔한 표정, 말투로 인하여 화가 난 사례이다. 그래서 벌로 학생의 요구를 거절하지만 아주 불편한 교사의 입장이 보인다. 사례6은 지인이 다른 친구들한테 다니면서 내 말을 좋지 않게 퍼뜨리고 다닌다. 화가 매우 난다. 친구를 불러다 따졌다 한다. 이들은 화가 많다. 어떤 감정과 신체 느낌을 경험할까 궁금해진다.

(2) 염지관 명상

사례5; 화가 남

교실, 등줄기의 땀

1. 알아차림 보고
   -교실에서, 수업 준비하지 학생. 뻔뻔한 표정과 말투.
   -괘씸하고, 화가 올라옴
2. 충분하게 머물러 경험하기
   -신체반응: 등줄기에서 땀이 남,
   -강도: 90 → 80
   -색깔: 검은 색 → 주황
   -모양: 농구공
   -맛: 떫은 맛 → 쓴맛
3. 호흡과 함께 지켜보기
   -들숨은 진땀이 나는 느낌.
   -날숨은 명치 끝 가슴 아픔,
   -지켜보니, 색깔은 검은색에서 주황으로, 크기도 줄었다.
   -등줄기의 땀이 식음, 여전히 가슴이 아픔이 남아있음. 강도 40%
   -다시 느낌을 지켜본 후: 색깔 부분적으로 흰색, 맛 쓴맛. 강도 20%
4. 핵심효과: 처음엔 너무 힘들었는데, 손으로 가슴을 눌러서 진정시킴. 상황을 객관화시키는데 도움을 받음.

위 사례5는 요즈음 교실에서 쉽게 목격할 수 있는 상황이다. 수업 준비가 되지 않는 학생과 교사와의 갈등이다. 수업준비가 전혀

되지 못한 학생은 교사의 입장에서 보면 매우 뻔뻔하다. 괘씸하고 화가 난다. 그렇다고 많은 학생들 앞에서 화를 낼 수가 없다. 올라오는 화는 전체가 100이라면 90 정도로 매우 크다. 염지관 명상을 하여 보니, 강도가 점차로 '90 → 80 → 40 → 20'로 줄어들고, 색깔도 '검은 색 → 주황 → 흰색'으로 바뀐다. 등줄기의 땀도 난다. 처음엔 가슴을 손으로 눌러야 할 만큼 너무 힘들었는데, 알아차리고, 그 느낌에 머물고 지켜보는 명상이 상황을 객관화시키는데 도움을 주었다.

사례6; 친구의 험담, 불쾌감

소리를 들으니, 가슴이 흥분됨

1. 알아차림 보고
   -친구가 다른 친구에게 험담을 하고 다님,
   -화가 나고, 매우 불쾌함.
2. 충분하게 머물러 경험하기
   -강도: 60
   -색깔: 흰색, 회색이 교차됨.
   -모양: 찌그러진 축구공
   -맛: 씁쓸한 맛
3. 호흡과 함께 지켜보기
   -들숨에서 쾌심한 생각이 일어남.
   -날숨에서는 씻어 내리는 듯한 느낌.
   -테니스공 크기 40,
   -연초록, 무덤덤한 맛
   -다시 지켜본 후: 모양이 탁구공 크기로 줄고,
   -색깔은 흰색으로 변함, 강도는 10정도
4. 핵심효과,
   -마음을 알아차림하고 지켜보는데 도움을 줌.

위 사례6의 경우도 일상에서 자주 경험하는 상황이다. 뒤에서 험담하고 친구들을 이간질하는 경우를 듣게 되면, 정말로 화가 나고 분노에 휩쓸릴 수도 있다. 그런데 참여자는 불쾌감이 생각보다는 강도가 낮은 60정도를 호소한다. 아마도 조금은 억압한 경향도 엿보인다. 불쾌감의 감정은 '60 → 40 → 10'로 변화를 보여주고 있고, 이것과 상응하여 모양은 '찌그러진 축구공 → 테니스공 → 탁구공'로 점차 작아지고 있으며, 색깔도 '회색 → 연초록 → 흰색'으로 변화되고 있음을 보고하고 있다. 이런 변화는 염지관 명상의 감정조절효과를 잘 보여주는 증거이다. 이점에 대해서 참여자 역시 "내 마음을 알아차리고 다스리는데 도움을 주었다."고 보고 하였다.

(3) 자비의 소통

위협적인 상황에서 공격적인 반응은 힘에서 우위에 있다거나, 동등한 위치에 있을 때에 자주 발생되는 경향이 있다. 사례5는 학업에 충실하지 않는 학생의 무례함에 대한 교사의 분노이고, 사례6은 친구의 뒤에서 하는 험담이다. 역시 매우 불쾌하고 화가 나서 친구를 불러서 혼내주었다는 사례이다. 때문에 분노를 다스리는데 자비의 소통을 어떻게 경험했고, 그것의 효과는 어떻게 발생했는지를 살펴보는 일은 본 연구문제의 중요한 사안이다.

사례5; 교실, 화가 남

성남, 20%

1. 자기 공감: 잘하고 있어, 잘하고 있어, 힘들었어. 정말 잘하고 있어.
2. 타인 공감: 이 과목에 관심도 없는데 너(학생)도 힘들지. 잠도 잘 못자고 떠들고 싶어도 못하고 힘들지. 준비 안 된 것 (선생

님은) 조용히 안 넘어가고 너도 힘들 거야.

3. 감정표현: 대한민국 사람이 공부하는 것이 먹고 사는 것은 아니지만, 그래도 성실하게 살라고 하였는데 너희(학생)가 (학습) 준비를 안 하면 나(교사)는 너무 힘들어.
4. 핵심효과: 화난 감정 줄어 듬. 강도는 10. 없어지지는 않았다. 색깔은 흰색이 많이 보이고 모양은 농구공에서 넓은 사각형, 맛은 떫은맛은 없어지고 신맛이 느껴져요. 역지사지를 알 것 같다.

사례6; 친구의 험담, 불쾌감

괘씸한 감정 40

1. 자기 공감: 내(참여자 본인)가 기름 값을 회비에서 주라고 한말을, (친구가) 회비에서 주는 게 맞나? 하면서 (다른 친구에게) 묻고 다니는 게, ...그래서 기분이 나빴지?
2. 타인 공감: 계비로 친한 친구가 멀리서 왔다고 총무도 아닌 내가 주라고 한 게, 지시한 것 같아 월권했다는 생각도 들어. 총무가 알아서 할 건데, 내(참여자 본인)가 참견해서 기분이 상할 수도 있다고 생각해.
3. 감정표현: 친구가 대구에서 왔어. 비가 많이 와서 먼저 일어나 갈려고 할 때 안녕보다는 봉투에 돈 3만원 넣어 주자는 말이 기분 나빴니? 계비는 계비고 친구 사이에 규칙보다는 우리가 베푸는 마음으로 하면 좋지 않을까?
4. 핵심효과: 감정 20로 낮아지고, 가슴이 후련해졌다. 편안해 졌다. 친구의 감정과 배려의 마음을 친구가 아닌, 내의 입장에서 바라봤던 점이 잘못이다.

사례5, 사례6은 위협적인 상황에서의 공격적 반응이다. 공격은 자기주장이나 입장을 앞세우기 때문에, 다시 말하면 타인의 잘못된 점을 먼저 보기에, 자기 공감에 비해서 타인 공감을 힘들어 보인다. 투쟁형은 감정이 극적인 변화를 경험하고, 상황이나 상대방에 대한 입장을 이해하면서 회피형에 비해서 빠른 속도를 보인다. 염지관 명상을 통해서 감정조절이 되었고, 사례5는 객관적으로 상황이 보이고 학생의 입장에서 보니까 이해되었다고 보고하고, 시례6의 경우도 상대방의 입장을 이해되면서 완전하게 감정이 가라앉았다. 이런 점에서 분노나 화의 조절은 명상을 통해서 이루어진 점과 마찬가지로 상대를 배려하는 자비소통을 통해서 완결된다고 말할 수 있겠다.

3. 염지관 명상과 자비소통의 효과비교 분석

염지관 명상과 자비소통의 차이점에 대해서 참여자는 어떤 효과를 경험했을까? 이것은 본고의 두 번째 연구문제이다. 양자 간의 차이점이 어떤지를 현장의 경험 속에서 파악하는 일은 활용성을 확장하는데 도움을 줄 것으로 판단되기 때문이다.

1) 염지관 명상

경직형 사례1과 사례2는 순간적으로 경직되고 갑작스럽게 당한 사건이라 순간적으로 당황하고 놀람이 그 특징이다. 이럴 때 '명상이 문제해결에 어떻게 도움이 되었는지'를 질문을 했을 때 다음과 같이 대답한다.

사례1: (복통을 일으킨 당시) 그 상황으로 돌아가서 충분히 느끼면서 세세하게 알게 되었기 때문에 실마리를 찾을 수 있었다.
사례2: (지인의 죽음에 대한 슬픔과 같은) 집착하는 감정을 조절하는데 많은 도움을 주었다.

명상은 일단 당시 놀란 상황으로 다시 되돌아가서 세세하게 살펴보고, 당시의 집착된 감정을 포착하여 조절하는데 도움이 되었다고 말한다. 이것은 순간적인 충격으로 경직된 상태로부터 정신을 차리는데 염지관 명상이 도움을 준 것으로 판단된다.

사례3: 시어머님에 대한 내 감정이 가슴이 아프고, 답답해요. 그럼에도 불구하고 내가 해야 할 일을 해야 한다는 것을 알게 되었다.
사례4: 회피했던 감정들이 있다고 것을 알아차리면서 좋았다. 고객과의 관계에서 내가 봉착한 문제를 직면하게 해줬다.

사례3과 사례4는 도망형으로 힘 센 고객이나 시어머님에 대한 불편함에서 오는 회피와 억압을 특징으로 한다. 이들은 명상의 효

과가 사뭇 다르게 나타난 경우이다. 사례3은 감정이 감소되기 보다는 오히려 막연한 문제가 선명하게 드러났고, 사례4는 신체의 변화가 낮아졌지만 접촉하면서 다시 오히려 높아졌다. 문제에 대한 회피에서 비롯된 바로서, 여기서 명상은 도망가지 않고 상황에 직면하는데 도움을 준다. 상황을 직면함으로써 시어머님께 어떻게 해야 할지를 알게 되고, 고객과의 관계에서 표출하지 못한, 회피했던 분노의 감정을 자각하게 된다.

사례5, 명상을 한 후 상대방과 상황을 객관화 시켜서 좋았고, 항상 이 경우(학업준비가 부족한 학생과의 갈등)에 속상한 일 많았는데 명상 후 좋았다.

사례6, 명상이 도움준 것. 순간적으로 격해지는 감정에 현실을 직시하고 관찰자 입장으로 돌아가면 현실적으로 감정 정리가 되었다. 나를 비난하고 다니는 친구에게 상처받은 내 마음을 알아차리고 머물러 지켜보는데 도움이 됨.

투쟁형은 갈등상황에서 자신의 주장을 적극적으로 표현하고 필요하다면 공격적 태도를 취한다. 사례5는 수업에 불충실한 학생에게 분노를 표시하였고, 사례6은 험담하는 친구를 불러다 놓고 전후 사정을 따졌다. 이들에게 명상은 분노의 감정을 다스리는데 도움을 주었다. 사례5는 객관적으로 학생을 바라보는데 도움을 주었다. 감정을 대상에게 투사하는 대신에 탈동일시가 일어난 것으로 본다. 사례6은 감정을 조절하고 관찰자 입장으로 돌아가서 상처받은 자신의 마음을 정리하는데 명상이 도움이 되었다고 말한다.

2) 자비의 소통

명상이 내적인 성찰에 초점이 있다면, 소통은 근본적으로 현실의 문제에 대한 사회적인 관계의 복원을 의미한다. 그럼으로써 현실 속에서 문제를 해결하는 실마리를 제공한다. 경직형은 어떻게 대처할지를 모르는 상황에서 보다 분명하게 사회적인 관계를 통찰하는 기회를 제공한다.

▷자비소통은 어떤 도움을 줬나?

사례1: 사람과 사람에 대해서 관계된 것이 아니라. (복통은) 나 혼자와의 문제였지만 그래도 함께 한다는 우리라는 것을 느꼈다. (가족의) 따뜻함. 위로받음이 있었다. (끝나고 나서) 편안하다.

사례2: 충분하게 감정을 표현함으로써, (지인의 죽음으로 촉발된 죽음에 대한) 걱정과 불안으로부터 해소해 주었다.

식사를 잘못하여 화장실에서 앉아 있는 상황이다. 소통의 대상은 바로 걱정하는 가족이다. 대부분은 화장실에서 자신의 일에만 집중한다. 그러나 자비의 소통을 '우리'라는 동질성과 함께 가족의 따뜻함과 가족으로부터 위로 받음을 느낀다. 지인의 죽음은 충격이고 참으로 무거운 느낌이다. 그러나 자비소통을 통해서 '애도'의 감정을 충분하게 표현함으로써 걱정과 불안에서 해방된다. 이게 중요한 자비소통의 장점이라고 본다.

사례3, 남편에게 내 감정을 이야기하면서 남편에게 위로의 마음 말을 들으면서 서로 감정을 주고받을 수 있는 것 (부부싸움을 번지지 않고)

사례4, 자비 소통은 하면서 감정을 표현하고, 상대방의 느낀 감정을 통해서 내 감정이 정리가 되었다.

도망형의 사례3, 사례4는 위협적인 상황에서 도망한다. 그러나 명상을 통해서 직면하고 자신의 감정을 분명하게 자각했다. 이런 다음에 자비소통은 좀 더 용이하게 다가온다. 아마도 도망형의 경우에는 먼저 자기 성찰의 명상을 선행되어야 할 것 같다. 그래야 자비의 소통이 가능할 것이다. 그렇지 않으면 자기 질책이나 원망으로 이어질 가능성이 높기 때문이다. 시어머니 문제로 며느리는 남편과 자주 싸운다. 그러나 이번에는 남편과의 자비로운 소통을 통해서 원만하게 해결한다. 공격적인 고객의 입장을 이해하면서 오히려 자신의 감정을 정리한 업체의 사장님도 마찬가지로 소통의 중요성을 자각한 경우라고 생각된다.

사례5: (학생의 입장에 서보는 것) 역지사지를 알 것 같다. 이런 상황이 오면 지금과 같이 하면 힘들지 않게 없어질 것 같다.

사례6: 자비소통하면서 그 친구의 성향을 알아차리며 그 친구가 그렇게 밖에 할 수 없는 성향이었다는 것을 알게 되었다.

사례5, 사례6은 투쟁형의 사례이다. 이들은 자신의 주장이 강하기 때문에 타인에 대한 공감이 조금 부족하다. 타인의 말을 듣기보

다는 자신의 말을 더 먼저 한다. 그래서 이들에겐 더욱 더 타인의 입장을 이해하는 노력이 필요하다. 이게 바로 자비의 소통이다. 사례5는 학생의 입장으로 돌아가면서 비로소 감정이 가라앉았다. 염지관 명상을 하면서 가슴이 너무나 아파서 가슴을 누르면서 명상을 했고, 감정이 쉽게 조절되지 않았다. 그러나 소통을 하면서 정확하게는 학생의 입장을 이해하면서 감정이 평생으로 내려갔다. 사례6의 경우도 친구의 성향을 이해하면서 자신의 분노를 내려놓을 수 있었다. 자신의 시선으로는 이해가 되지 않지만, 상대방의 입장이 되면서 친구를 수용하게 된다.

3) 효과성 비교

그러면 염지관 명상과 자비의 소통이 서로 비교할 때, 효과성에서 어떤 차이점을 경험할까? 이점은 효과요인을 찾는 것으로 현장에서 활용할 때 양자의 차이점을 인식하는데 도움을 준다.

사례1: 명상은 나 혼자이지만 타인과 공감력을 높여주는 것 같다. 소통은 타인과 관계 속에서 이루어지는 것 같다. 상대방의 감정도 내가 공감해주는 능력이 커지고, 타인을 생각하는 시간도 되는 것 같다.

사례2: (양자를 모두) 병행함으로써 효과가 배가 되었다. 소통을 함으로써 내 감정을 드러낼 수 있었고, 문제 해결을 분명히 알게 되었다.

사례1은 자신의 감정에 대한 염지관 명상이 오히려 타인에 대한 공감을 높인다고 말한다. 이점은 명상이 먼저 선행되고 소통이 뒤따르면 효과가 있음을 말한다. 마찬가지로 사례2에서도 명상과 소통은 서로 함께 할 때 효과가 배가된다고 말한다. 이것은 경직형의 견해이다. '회피형'은 어떻게 말을 할까?

사례3: 내 몸 전체를 (구석구석) 신체 이완되는 것을 편안하게 느껴짐. 가슴에 차있는 것을 말로 표현하면서 답답함이 조금은 해소. 내 감정 생각이 두리 뭉실 했던 것들이 말을 함으로써 선명해진다. 계획: 더 늦기 전에 안부전화하고 주말에 찾아뵙자. (시어머니와의 관계) 많이 힘들면 봉사활동 하러 간다고 생각해보자.

사례4: 염지관 명상은 문제를 발견하고, 자비소통은 해결의 실마리를 찾는데 어떤 도움 주었다. 내가 회피하면서 사는 감정이 많았구나. 감정을 직면하지 않으려 했구나. 이점을 알게 되었다.

도망형의 사례3은 신체의 이완과 가슴에 숨겨진 말을 함으로써 답답함이 해소되고 문제가 선명해진다고 말한다. 신체 느낌을 구석구석 살펴보면서 편안하게 됨은 염지관 명상의 효과이다. 문제가 선명해지고 구체적으로 해결책을 마련한 것은 자비의 소통을 통해서 이루어진다. 시어머님에 대한 미움으로 가지 않고 끝내는 싫지만, 시댁방문을 봉사 활동하러 간다는 표현은 참 인상 깊다. 사례4는 명상은 문제를 발견하는데 도움을 주고, 소통은 해결의 실마리를 찾는데 도움을 준다고 말한다. 명상과 소통의 효과의 차이점을 비교하는 매우 함축적인 표현이다. 내적인 성찰은 문제발견에 장점이 있고, 소통은 현실 속에서 구체적으로 문제해결의 실마리를 발견하는데 효과적이라는 말이다.

사례5: 명상을 통해서 화난 감정이 진정되는 효과를 보았다. 그 상황을 알아차리고 머물고 지켜보다가 지켜보는 객관적인 입장에서 바라본 것 같다. (소통하면서) 학생 때 중 고등학생이었을 때, 좋은 것, 나쁜 것 떠오름. 무던하게 넘어가야 될 것 같다. 지나친 감정을 안 갖기로 해야 할 것 같다.

사례6: 명상은 나를 알아차릴 수 있음을 알 수 있었고 자비의 소통에서는 그 친구의 성향을 알 수 있었다. 친구의 감정과 배려심을 친구가 아닌 나의 수준에서 바라봤던 점이 잘못이다.

공격적인 상황에서 사례5는 명상을 통해서 화가 진정됨을 보았고, 객관적인 입장이 되었고, 이것이 곧 화가 가라앉으면서 자신의 학생시절이 생각나면서 상대방에 대한 이해로서 역지사지가 되었다고 말이다. 다시 말하면 이것 역시 명상이 먼저 선행되고 그래서 감정이 정화되고 난 이후에 소통을 하면 효과적이란 견해가 된다. 사례6의 경우도 먼저 명상을 통해서 자신의 감정을 분명하게 알게 되었고, 자비 소통을 통해서는 친구의 성형, 습성을 알게 되었다는 말이다. 그럼으로써 갈등이 해소되었다는 말이다. 그러니까 양자

의 효과성은 먼저 명상으로 감정을 인식하고 조절이 된 이후에야, 자기의 감정을 부드럽게 표현하는 자비의 소통이 효과적으로 작동한다고 말할 수 있겠다. 특히 투쟁형은 공격이 앞서기 때문에 역지사지의 소통방법이 효과적이라고 판단된다.

Ⅴ. 결론

본고는 넓은 관점에서 보면 알아차림 명상과 자비수행의 관계를 탐구하는 것을 목표로 한다. 알아차림 명상은 지혜의 길이라면, 자비수행은 선정수행에 포함한다. 심리학적인 측면에서 보면 알아차림 명상이 보다 인지적인 관점이라면 자비수행에 의한 선정은 정서적인 안정을 함축한다.

현대인들은 과도한 경쟁으로 스트레스에 쉽게 노출되어 감정적인 고통 받는다. 이런 감정적인 문제를 치유하고 해결하는데 다양한 개입프로그램이 국내에 소개되고 있다. 기존 프로그램과 비교하여 예를 들면 아동을 대상으로 부모교육으로서 John Gottman의 감정코칭 프로그램과 불교의 자비를 적용한 Neff의 자기-자비(self-compassion) 프로그램이 있다. 본고에서 소개한 '명상에 기반한 감정코칭전문가(MFCT)' 훈련프로그램은 스트레스에 노출된 감정적 문제를 가진 현대 직장인들이나 감정노동자를 대상으로 한 점에서, 그리고 감정을 관리하는데 명상을 활용한 점에서 John Gottman의 감정코칭과 구분한다. 또한 MFCT 훈련프로그램은 감정을 조절하는데 갈등에서 자기뿐만 아니라 타인과 함께 자비의 소통을 중시한 점에서 자기-자비(self-compassion)을 강조하는 Neff의 프로그램과 구별된다.

본고의 연구문제는 스트레스 감정반응의 세 가지 유형에 따라서, 하나는 MFCT 훈련프로그램 참여자가 '영상관법을 통해서 염지관명상과 자비소통을 어떻게 경험하는가?' 이다. 다른 하나는 '염지관 명상과 자비소통의 효과성 비교할 때 어떤 차이점이 있는지?' 하는 문제이다. 영상관법은 내면의 미해결된 문제와 직결된 영상을 떠올려서 관찰하는 명상이고, 염지관명상은 떠올린 대상을 알아차림 하고 충분하게 머물러 지켜보는 명상을 말한다. 이런 명상은 결국 알아차림의 통찰명상인데, 자비소통과 비교했을 때, 스트레스 유형에 따라서 어떻게 경험했는지 상호 비교하는 것이 첫 번째 과제이다.

본 연구방법은 MFCT 훈련프로그램에 참여한 총 25명을 대상으로 진행하였다. 이들은 세 집단으로 구분되고 동일한 프로그램을 진행하여 참여자들이 어떻게 염지관 명상과 자비소통을 경험하는지를 질문하고, 가급적이면 자연 상태에서 경험을 그대로 수집하여 분석하는 질적 연구방법론을 선택하였다. 자료 분석은 스트레스 반응의 유형별로 2인을 선정하여 총25명 가운데 6명을 선정하여 분석대상으로 하였다. 분석방법은 근거이론의 개방코딩, 축코딩, 선택코딩의 방식을 원용하였고, 다시 스트레스 반응의 세 유형에 따라서 분류하여 비교하였다.

연구결과는 다음과 같다. 첫째로 염지관 명상은 '경직형'에게 충격으로부터 정신 차려서 상황을 정확하게 살펴보게 하고, '도망형'에게는 상황에 직면하여 억압된 감정을 분명하게 자각하게 하고, '투쟁형'에게는 감정적 투사에서 벗어나 상황을 객관적으로 바라보는 힘을 제공한다고 판단이 된다.

둘째로 자비의 소통은 '경직형'은 긴장된 자신의 감정을 표현하면서 단절의 위협에서 소통되면서 편안하게 된다. '도망형'의 경우도 자신의 분명하지 못했던, 회피의 내적 감정을 포착하고, 그것을 표현하면서 도움을 받는다. 반대로 '투쟁형'의 경우는 자신의 주장이 앞서기에 오히려 상대방의 입장을 역지사지로 이해하면서 감정이 풀린다는 것을 알 수 있다.

셋째로 양자의 효과성에 대한 차이점에 대해서는 '경직형'은 명상과 소통의 양자가 함께 작동할 때 효과가 있다고 말한다. 반면에 '회피형'은 문제 발견의 내적인 성찰의 명상이 선행되어서, 이후로 적극적으로 문제해결의 실마리를 찾는 자비의 소통이 이루어졌다는 것이고, '투쟁형'의 타입에서는 염지관 명상은 객관적으로 상황을 인식하는데 도움을 주었고, 소통은 역지사지로 상대방의 입장을 이해하면서 감정이 풀리는 것을 경험했다고 말한다.

이상으로 명상과 자비의 소통은 상호보완적으로 작용하고 있음을 확인하였고, 특히 스트레스 유형에 따라서 명상은 문제를 명확하게 인식하고 통찰하는데 도움을 주었다면, 자비소통은 현실 속에서 어떻게 해결해야 하는 대안을 찾는데 유용했음을 알게 한다. 앞으로 과제는 스트레스 유형별로 체크리스트 개발과 함께 보다 일반화 작업을 위해서 통계적인 양적 연구와 더불어서, 후속연구로

서 임상적인 실험연구가 진행되기를 기대하여 본다.

국문초록

본고는 넓은 관점에서 보면 알아차림 명상과 자비수행의 관계를 탐구하는 것을 목표로 한다. 알아차림 명상은 지혜의 길이라면, 자비수행은 선정수행에 포함한다. 심리학적인 측면에서 보면 알아차림 명상이 보다 인지적인 관점이라면 자비수행에 의한 선정은 정서적인 안정을 함축한다.

본고의 연구문제는 MFCT 훈련프로그램 참여자가 스트레스 감정반응의 세 가지 유형에 따라서, '영상관법을 통해서 염지관명상과 자비소통을 어떻게 경험하는가?'와 '염지관 명상과 자비소통의 효과성 비교할 때 어떤 차이점이 있는지?' 하는 것이다.

본 연구방법은 MFCT 훈련프로그램에 참여한 총 25명 가운데 6명을 대상으로 자료 분석을 진행하였다. 가급적이면 자연 상태에서 경험을 그대로 수집하여 분석하는 질적 연구방법론을 선택하였다.

연구결과는 명상과 자비의 소통은 상호보완적으로 작용하고 있음을 확인하였다. 그러나 스트레스 유형에 따라서 명상과 소통의 방식에서 서로 다른 차이점도 발견되었다. 전체적으로는 명상은 문제를 명확하게 인식하고 통찰하는데 도움을 주었다면, 자비소통은 현실 속에서 어떻게 해결해야 하는 대안을 찾는데 유용했음을 보고하였다. 앞으로 과제는 스트레스 유형별로 체크리스트 개발과 함께 보다 일반화 작업을 위해서 통계적인 양적 연구와 더불어서, 후속연구로서 임상적인 실험연구가 진행되기를 기대하여 본다.

주제어

MFCT, 알아차림, 염지관, 영상관법, 감정코칭, 자기자비

References

阿毘達磨發智論(大正藏 26),

解深密經 (大正藏 16),

圓測, 解深密經疏(解深密經疏, 韓佛全1),

김지원, 이희경, 대학생의 자기자비가 갈등해결전략에 미치는 영향 인지적 공감의 매개효과를 중심으로, 청소년학연구 26(1), 2019.1, 1-26.

인경(2005), 염지관 명상, 명상상담연구원

인경(2008), 「유가행파의 유식영상관법」, 『보조사상』 Vol.29.,

인경(2008), 영상관법의 심리치료적 함의 - 인지행동치료와의 비교하면서, 『명상심리상담』 Vol.2.,

인경스님(2012), 명상심리치료-불교명상과 심리치료의 통합적 연구,(서울: 명상상담연구원), 192-196.

인경(2014), 영상관법의 현상학적 이해, 『명상심리상담』 Vol.11.

인경(2015), 「호흡명상의 심리치유적 효과-영상관법에 의한 상담사례를 중심으로」, 『한국불교학』 75권,

Cannon, Walter B, W.W. The wisdom of the body, Norton & Company, inc, 1939.; Gray, J.A.(1987). The psychology of fear and stress. London: Cambridge University Press.

Charles Muller, "Woncheuk圓測 on Bimba本質 and Pratibimba影像 in his Commentary on the Samdhinirmocana-stitra", Journal of Indian and Buddhist Studies Vol. 59, No.3, March 2011.

Corr,P.J.(2008). Reinforcement Sensitivity Theory(RST): Introduction. In P.J.Corr(Ed.), The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality(pp.1-43). Cambridge: Cambridge University Press.

Danielle J. Maack, Erin Buchanan and John Toung, Development and Psychometric Investigation of an Inventory to Assess

Fight, Flight, and Freeze Tendencies: Fight, Flight, Freeze Questionnaire, Cognitive Behaviour Therapy, Vol.44, No2, 117-127. 2015.

Gottman, John Mordechai, What am I feeling? Parenting Press, 2004.; 존 가트맨 식 감정 코치법: 내 기분이 어떤지 아세요?, 존 가트맨 지음, 정 창우 옮김, 인간사랑, 2007.

Gray,J.A.(1987). The psychology of fear and stress. London: Cambridge University Press.

Neff, K. D.(2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity,2, 223-250.

Nicola Kirkpatrick, Fight Flight Freeze: How To Recognize It And What To Do When It Happens, https://www.betterhelp.com., September 10, 2019.

Monier Williams, Sanskrit English Dictionart(Oxford University Press, 1899).