

Effects of Applying Meditation Based on Panna Insight Counseling to a Untact Counseling Environment

Jeong Eunui

WISDOM COUNSELLING CENTRE(CANADA), HEAD

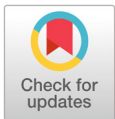
명상에 기반하는 반야통찰상담의 비대면 상담환경에 적용한 효과

정은의

WISDOM COUNSELLING CENTRE(CANADA), HEAD

Abstract

Now the whole world is under the impact of COVID-19, so it has demanded to change the environment of counseling. In this study, it aims to present the effects of applying Pannā Insight Counseling (PIC) in a Untact Counseling Environment(ZOOM, UCE). PIC has embodied Buddha's Counseling in a form of modern counseling. Buddha's Counseling is that Buddha taught the Four Noble Truths, the principle of suffering extinction, more than 2,600 years ago. The study was conducted in two procedures: the analysis of surveys, and analysis of client's experience in individual counseling. The analysis of survey showed that the participants experienced two effects of PIC in the UCE. For the first effect, they could experience calm and concentration, the main features of PIC, in the UCE. Silence is very meaningful in PIC, so the time of such silence was sufficiently guaranteed in the UCE. Therefore, the participants stated that even a client, who are unaccustomed to PIC, could accept PIC in UCE without much of rejection. For the second effect, the participants evaluated PIC in the UCE as a suitable counseling in the future regardless of money, time, and place because a client could be in a counselling session at any time at anywhere that the client would feel comfort and safe. The analysis of client's experience in individual counselling showed that non-face-to-face counseling and face-to-face counseling are not different. The client could focus better because there are only two people, the client and the counselor, in the screen. The client said that it was good to watch the facial expressions during the counseling session again by recording the session under both consents. It allowed the client to check the expressions that she did not notice, and that brought an inner change to her. Through these findings, it was confirmed PIC can be flexibly applied in either a untact or contact counseling environment based on 'calm and concentration'. Thus, in this study, PIC, embodied Buddha's Counseling in the form of modern counseling theory, has proven that Buddha's teachings are useful in the untact or contact environment in both the ancient and modern time. Although the counselors of PIC proceed with the untact counseling through the help of scientific technology to meet the current needs, they should be mindful of that this process and mean of counseling are appropriate to create a right view of the extinction of suffering.



OPEN ACCESS

Citation: Jeong Eunui. 2021. Effects of Applying Meditation Based on Panna Insight Counseling to a Untact Counseling Environment. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20210002>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20210002>

Received: May 31, 2021

Revised: June 20, 2021

Accepted: June 24, 2021

Copyright: © 2021 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.

Keywords: Meditation Counseling, Panna, Wisdom, the Four Noble Truths, Non-Contact Counseling

I 서론

“COVID-19는 우리 사회에 큰 변화를 야기했으며 이 역시 현재 진행 중이다. 이러한 급격한 사회 변화는 사람들의 심리적 안정에 대한 요구를 증가시키고 있다. 그러므로 상담 및 심리치료 영역에서도 이와 같은 시대적 요구를 다루어야 할 사회적 책무가 있다.”(Kim & Lee, 2021). 이렇게 현대의 다양한 변화에 따라 상담 분야에서도 비대면 상담환경에 적합한 상담의 개발이 요구되어지고 있다. 그러나 현재 상담심리학 분야에서는 내담자의 유형과 호소문제가 점차 다양해지고 다문화적인 요소까지 포함해야 하는 시대적 요구에 따라 기존 상담이론들을 통합하거나 불교를 응용하여(성승연, 2010; 이재수, 2009) 새로운 대면 상담이론들이 계속 개발되고 있다.(Corey, 2010; Corsini & Wedding, 2008; Prochaska & Norcross 1999) 이러한 현대 상담심리학의 ‘새로운 것 더하기(+)'의 상황에서 또 다른 비대면 상담을 개발하는 것은 붓다의 관점에 의하면 무명(無明, avijjā)을 조건으로 갈애(愛, tanhā)에 묶여 취해진(取, upādāna) 사적 견해(有, bhava)이므로 괴로움이 일어나는 법(samudayadhamma)이다. Moon(2018)도 불교의 입장에서 보면, 인공지능의 개발은 심신이원론에 기초한 것이기 때문에 인공지능에 근거하여 실시되는 비대면 심리상담은 결국 내담자를 고통의 원인인 주객이원론의 세계관에 머물러 있게 하는 한계가 있다고 지적하였다. 그러므로 본 연구에서는 붓다가 2600여 년 전에 괴로움 소멸의 원인인 사성제를 알고 보도록 가르쳤던 붓다의 상담을 현대 상담이론의 형식으로 구현하여 대면으로 실시되고 있는 반야통찰상담(Pañña Insight Counseling)을 비대면 화상(ZOOM)상담 환경에 적용할 수 있는지 살펴보려 한다. 따라서 본 연구의 목적은 붓다의 가르침이 현대의 다양한 상담 환경의 변화에도 불구하고 여전히 유용하고 합리적인지를 알아보는 것이다. 이러한 목적에 따라 먼저 상담자가 대면상담 환경 뿐 만 아니라 비대면 상담환경에서도 반야통찰상담의 원리와 목적에 부합되게 진행할 수 있는지 검토한다. 그리고 내담자도 반야통찰상담의 목적과 특징에 따른 효과를 경험할 수 있는지를 살펴본다.

II 반야통찰상담의 원리와 구성요소

1. 지혜와 반야의 차이

전문적 활동으로서 ‘효과적인 상담은 통찰적 지혜를 가진 상담자가 내담자의 자각·통찰을 촉진하여 지혜(wisdom)¹⁾를 개발하도록 돕는 과정’이라는 연구들은 상담이 내담자의 통찰적 지혜를 개발하는데 최적의 환경임을 보여 준다.(김영혜, 2000; 이수림과 조성호, 2010 & 2009; 이수림과 양미진, 2009; Walsh, R., 2015) 그러나 이러한 연구 결과들은 연구자의 사적 견해에 따른 가설적 연구모형에 의해 도출되었기 때문에 실제 상담에서 내담자의 통찰적 지혜를 개발할 수 있는 과정을 제시하지 못하고 있다. 그러므로 이러한 연구들의 한계를 극복하고 구체적으로 내담자의 통찰적 지혜를 개발할 수 있는 방법은 2600여 년 전에 붓다를 깨달음에 이르게 한 ‘반야(pañña)’에서 찾을 수 있다.

2. 통찰적 지혜로서 반야

서양에서 연구되고 있는 지혜는 가설적 개념(有, bhava)이지만 반야는 “불교의 목적인 행복의 실현을 위해 필수적이므로 불교의 정체성과 직결된다.”(마스다니 후미오, 1987; 각목스님, 2010; 임승택, 2016) 그러므로 붓다가 여러 상황에서 유기적으로 가르친 반야는 다음과 같이 정리할 수 있다.

첫째, 반야는 사성제를 삼전십이행으로 실천하는 과정이다.(각목스님, 2009, 6권, 390)²⁾ 그리고 사성제를 분명히 아는 것은 반야가 있어 안(眼, cakkhu)·지(知, ñāṇa)·혜(慧, pañña)·명(明, vijjā)·광(光, āloko)의 상태로 발달된다.(MN I, 292; 대립스님, 2012, 2권, 290-291) 그러므로 반야는 사성제를 ‘알고’, ‘이해’한 대로 ‘실천’하여 ‘획득’하고 ‘완숙’해지는 나선형적 학습과정인 삼

전십이행을 통해 누구에게도 의지하지 않는 삶의 주도성을 확립하는 과정이다.(SN V, 443-444; 각목스님, 2009, 6권, 423-425) 이렇게 반야로서 사성제를 알고 보는 삶의 주도성 확립은 반야통찰상담의 상담목표로 설정되어졌다.

둘째, 반야는 세상과 다툼이 없는 ‘평화적 인격을 형성’할 수 있게 한다.(SN III, 138-139; 각목스님, 2009, 3권, 382; 이희재, 2007, 315-316) 그러므로 사성제를 알고 보는 반야적 통찰은 인격을 변형하게 하는 핵심 요소이므로 반야통찰상담의 인간관과 상담목표로 설정되어졌다.

셋째, 해안(paññācakkhu)으로 비유되는(SN IV, 282-283; SN V, 467; 각목스님, 2009, 4권, 569-570; 각목스님, 2009, 6권, 460) 반야는 현재 경험하고 있는 심리적 현상의 원인과 경험상의 차이 그리고 결과 뿐 만 아니라 소멸된 상태와 소멸의 방법을 통합적으로 이해하고 실천하는 심리적 통찰과정이다.(AN III, 410-415; MN I, 295; 대림스님, 2006, 4권, 254-265 대림스님, 2012, 2권, 298.) 그러므로 이러한 반야의 기능은 반야통찰상담의 문제이해와 문제해결 과정으로 설정되었다.

넷째, 반야는 마음의 오염원인 다섯 덮개·장애(āvaraṇa-nīvaraṇa)³⁾와 (SN IV, 60; 각목스님, 2009, 5권, 281) 탐(貪, ragā)·진(瞋, dosa)·치(癡, moha)의 번뇌를 곧 바로 완전히 알아 제거하는데 필수적이다.(SN IV, 19; 각목스님 2009, 4권, 120-123; 임승택 2016, 3) 그러므로 다섯 덮개·장애는 내담자가 마음의 오염원인 번뇌의 상태에서 호소하는 여러 가지 상담문제를 이해하는 준거로 활용된다.

다섯째, 반야는 깨달음에 이르게 하는 다섯 심리적 기능·힘(indriya-bala) 중에서 가장 핵심적인 요소이고(SN V, 197; 각목스님 2009, 5권, 537-558)⁴⁾ 최상의 법(paṇṇuttarā sabbe dhammā)으로 사성제를 있는 그대로 꿰뚫어 아는 것이다.(AN IV, 338; SN V, 199-200; 각목스님, 2009, 5권, 550) 따라서 서양 상담심리학에서 연구되어지고 있는 이론적 개념인 지혜와 달리 반야는 사성제에 대한 가르침을 듣고 배워(suta-mayā paññā), 사유하며(cintā-mayā paññā), 실천하는(bhāvanā-mayā paññā) 교육과 학습으로 개발된다.(DN III, 269; 각목스님, 2005, 3권, 381) 그러므로 반야를 성취하기 위한 수행 체계와 그 과정에 대한 연구들도 반야는 수행의 완성단계에서 얻어지는 것이 아니라 팔정도와 삼학(三學, tisso sikkhā 계·정·혜)을 통해 발달되어짐을 보여준다.(김용환, 2015; 남수영, 2015) 특히, 혜학(慧學)에 속하는 바른 견해(sammā diṭṭhi)가 형성되어지는 조건인 ‘다른 사람으로 부터 듣고 현명하게 마음을 기울이는 것’(yoniso manasikāra)은(MN I, 294; 대림스님, 2012, 2권) 반야통찰상담의 과정이기도 하다. 따라서 반야는 괴로움의 소멸로 바르게 인도하는 사성제를 명확히 알고 실천하는 심리적 기능·힘으로 삼학을 통해 후천적으로 발달될 수 있다. 그러므로 반야통찰상담은 내담자가 호소하는 괴로운 문제를 해결하는 과정에서 반야적 통찰을 개발할 수 있는 학습과 교육의 과정이다.

3. 반야와 사성제

붓다는 45년 동안 사성제(四聖諦, catūsu ariyasacca)는 바른 깨달음(sambodhi)과 열반(nibbāna)으로 인도하기 때문에 “나는 예나 지금이나 괴로움과 괴로움의 소멸에 대해 가르친다.”고 하였다.(SN V, 438; 각목스님, 2009, 6권, 415) 그러므로 붓다는 듣는 사람의 이해력과 성향 그리고 상황을 고려하여 다양한 지점에서 대화를 시작한다. 그러나 그 대화의 목적은 괴로움과 괴로움의 소멸을 알고 보는 ‘바른 견해’를 경험하고 학습하여 안으로는 삶의 주도성을 확립하고 밖으로는 세상과 다투지 않는 ‘평화적 인격을 형성’하게 하는 것이다.(SN V, 438; 각목스님, 2009, 6권, 423-425; 대림스님, 2012, 1권, 480) 그리고 대화의 형식은 팔정도를 근간으로 하여 연기(緣起, paṭiccasamuppāda)와 연기되어진 법(緣已法, paṭiccasamuppannādhammā)의 관계를 알고 보도록 가르치는 것이다.(SN II, 16-17; 각목스님, 2009, 2권, 138-144; 김용환, 2011; 한상희 2019) 따라서 연기적 관계를 알고 보는 ‘바른 견해’의 구축 여부는 현대 상담이론들이나 불교에 기반하는 상담이론들이 붓다의 가르침을 올바르게 구현하는지를 평가하는 준거가 될 수 있다. 하지만 지금까지 사성제를 불교상담에 적용하고자 하는 연구들은(박지현, 2016; 조혜진, 2000; 윤희조, 2018; 양영애, 2015) 단지 적용의 가능성만을 언급할 뿐 바른 견해를 구축하기 위한 실제 상담과정을 제시하지 못하고 있다. 그러나 반야통찰상담에서는 고정제인 오취온을 인간관으로, 고집성제인 갈애를 조건으로 괴로움이 일어나는 현상에 대한 관찰을 상담 문제이해와 해결과정으로, 고멸성제인 괴로움이 소멸된 상태를 상담목표로, 그리고 고멸도성제인 팔정도를 내담자의 문

제 해결방법과 상담자의 교육원리로 적용하였다. 따라서 반야통찰상담은 불교를 응용하여 새로이 만들어진 상담의 이론이 아니라 붓다가 내담자에게 괴로운 문제의 연기적 관계를 보여줌으로서 내담자 스스로 그 문제의 일어남과 사라짐을 명료하게 경험하여 자연스럽게 해결하도록 가르쳤던 ‘내담자 맞춤형’의 상담과정을(MN I, 479; 대림스님, 2012, 2권, 723-724; 후지타 키요시, 1999, 94-97)⁵⁾ 따라감(patipadā)이다.

4. 반야통찰상담의 구성요소

사성제를 원리로 하여 구성되어진 반야통찰상담은 실제 상담과정에서 내담자가 자신의 문제가 생긴 연기적 관계를 알고 보아 스스로 문제 해결의 원리를 학습하고 일상에 적용하도록 진행되어진다. 그러나 본 연구의 목적이 반야통찰상담을 비대면 화상상담 환경에 적용한 효과를 제시하는 것이므로 반야통찰상담의 구성요소는(Jeong, 2019) 간략히 제시하였다.

반야통찰상담의 구성요소는 먼저, 인간에 대한 관점은 오온(五蘊, pañca-kkhandā)에 근거하고 반야상담자의 교육은 삼학(三學, tisso sikkhā)을 개발하고 실천하는 과정이다. 상담문제는 내담자의 사적 견해(有, bhava)로서 ‘단지 이름’이므로 상담의 초기 단계에 문제를 정상화(normalization)한다. 그리고 문제의 원인은 마음의 오염원인 욕탐(愛, tanhā)의 영향이므로 문제의 해결과정은 문제와 연결된 내담자의 의도를 연기적 관계로 알고 보는 경험이고 상담목표는 지금·여기에서 행복(sukha)과 평화(santā)로 머무름이다. 상담과정은 사성제의 삼전십이행에 기초하여 4수준에서 약 12 ~ 20회기를 권장하고 매 회기는 입출정1→평화적 접촉1→언어상담→입출정2→평화적 접촉2로 구성되었다. 입출정은 언어상담 전후에 약 5분 정도 호흡관찰과 빛에 집중하는 비언어적 상담과정이고 평화적 접촉은 몸과 마음의 균형을 위한 활동이다. 그리고 언어상담은 붓다가 실시했던 상담의 4단계에 기초하여 펼치기, 되비춤, 되새김, 머무르기로 진행된다. 언어상담 과정에서 반야상담자의 언어는 존재하지 않고 내담자의 이야기도 오직 일어난 현상과 조건의 관계만을 다루기 때문에 반야통찰상담은 ‘무아상담’이기도 하다. 상담기법은 분명하게 반야로 이어보며 머무는 알아차림(sati-sampajañña)을 토대로 한다. 반야상담자는 ‘조건으로서 거울’ 역할을 하며 상담관계는 지금·여기 ‘우리’로서 공명(共明)이다. 따라서 반야통찰상담은 붓다가 실시했던 상담의 과정을 현대 상담이론의 형식으로 제시함으로써 고대의 위대한 지성적 유산이 현대의 다양한 변화에도 여전히 합리적이고 유용함을 증명한 붓다상담학파(Buddhian)⁶⁾이다.

III 반야통찰상담의 비대면 상담환경 적용

1. 연구방법과 분석방법

비대면(非對面, Untact)⁷⁾이라는 용어는 서로 얼굴을 마주 보고 대하지 않는다’는 특성 이외의 다른 조건들은 제한하지 않는 의미로 최근의 교육 및 상담 방식의 변화를 반영하는 용어로 활용도가 높다. 그러므로 Kim과 Lee(2021)는 비대면 상담심리치료는 대면하지 않는 방식으로 이루어지는 모든 상담 및 심리치료를 포괄하는 용어로 정의하고 현재 비대면으로 진행되고 있는 상담심리치료의 형식을 ‘인간 상담자 주체형’, ‘인간상담자와 매체기능 통합형’, ‘인공지능의 주체형’으로 구분하였다. 그리고 비대면 상담심리치료의 효과를 검증한 연구들은 대부분 조사연구를 통해 이루어졌다.(Lee, 2019; Yang, 2015; Ha, 2017) 따라서 본 연구에서도 이러한 분류에 따라 인간 상담자 주체로 비대면의 화상 환경(ZOOM)에서 진행된 반야통찰상담의 적용 효과를 살펴 보기 위해 설문 조사연구와 개인상담의 경험을 분석하는 2차원으로 실시되었다.

연구의 참가자 선정과 자료 수집은 다음과 같은 절차로 진행 되어졌다. 첫 번째로 설문조사에는 현재 초·중·고교와 지역사회 의 상담 현장에 근무하는 상담전문가 9명이 참가하였다. 자료 수집은 2021년 1월 ~ 2월 까지 참가자들은 비대면 화상 환경(ZOOM)에서 반야통찰상담의 비언어적 상담과정인 입출정을 포함하여 내담자의 역할과 상담자의 역할을 실습하였다. 그리고 호흡관찰 수행은 2021년 2월 10일 부터 3월 10일 까지 매일(오전 5시 50분~) 화상으로 함께 모여 약 30 ~ 40분 정도 실시하였다. 따라서 모든 참가자들은 본 연구에 참가하기 전에 반야통찰상담을 대면 환경에서 경험하였고 본 연구에서는 반야통찰상담을 비

대면의 화상 환경(ZOOM)에서 세 가지 형식(내담자 역할, 상담자 역할, 호흡관찰 수행)으로 경험하였다. 그리고 연구자가 그 경험에 대한 개방형 질문 5가지를 제시하고 개인적 경험을 기술하게 하여 그 자료를 분석하였다.

다음은 참가자들에게 제시되었던 개방형 질문 5가지이다.

- ① 내담자로 화상상담의 경험은 어떠하였는가?
- ② 상담자로서 화상상담의 경험은 어떠하였는가?
- ③ 입출정과 호흡관찰 수행(명상)을 화상으로 경험 하여 보니 어떠하였는가?
- ④ 대면상담과 비교하여 화상상담과 수행경험의 장단점은 무엇인가?
- ⑤ 반야통찰상담을 화상으로 진행하기에 어떠한가?

두 번째는 설문 조사법에서 도출된 결과의 신뢰성을 확보하기 위해 반야통찰상담을 대면, 비대면으로 경험한 내담자가 자율적으로 기록한 내용을 설문조사 결과와 비교 분석하였다. 본 내담자는 반야통찰상담을 2016년 6월에 대면으로 1 회기를 경험하였고 2021년 1월~3월 까지 6 회기는 비대면 화상 환경에서 총 7회기를 경험하였다. 그러므로 내담자는 반야통찰상담을 대면과 비대면으로 모두 경험하였으므로 상담 환경의 변화에 따른 반야통찰상담의 적용 효과를 평가 할 수 있는 적절한 참가자로 볼 수 있다. 따라서 본 연구의 참가자들은 모두 본 연구에 참가하기 전에 반야통찰상담을 대면으로 경험하였고 본 연구에서는 비대면 환경에서 동일한 과정을 경험하였기 때문에 반야통찰상담의 대면과 비대면 상담환경의 적용 효과를 비교 할 수 있는 조건을 충족한다고 볼 수 있다.

연구자는 참가자들에게 연구의 목적을 설명하였고 모두 자료 수집과 연구 참여에 동의하였다.

2. 연구결과 및 논의

1) 설문조사 결과

다음은 참가자들에게 비대면 화상에서 반야통찰상담의 비언어적 상담과정인 입출정을 포함한 내담자의 역할과 상담자의 역할 실습 경험을 기술하도록 하여 얻어진 결과이다.

(1) 내담자의 경험

비대면 상담 환경에서 내담자의 경험은 ‘생소함과 어색함이 점차 편안함과 안전감으로 바뀐’, ‘세심한 관찰’, ‘적절한 경계’, ‘생각의 집중’, ‘자유스러움’으로 5 가지 주제로 분류되었다. 내담자 경험을 분석한 내용은 [표 1]과 같다.

[표 1] 내담자 경험

주제	내용
생소함, 어색함이 편안함, 안정감으로 바뀐	처음에는 조금 낯선 환경이어서 생소하고 어색하다고 느꼈지만 전체가 보여지지 않아 오히려 편안하기도 했다. 그리고 나에게 익숙한 장소에서 정해진 시간과 방식으로 진행되니 안정감이 있었다.
세심한 관찰	시작할 때는 화면상으로 1:1 대면이 어렵고 상담자가 나를 훤히 꿰뚫어 보는 것 같아 눈을 마주치지 못하고 이리저리 분주했지만 점차 익숙해지니 표정 하나하나가 세심하게 관찰되고 보여 졌다.
생각의 집중	상담자를 보지 않고 눈을 마주치지 않으며 말을 하게 되어 생각에 집중하면서 생각을 찾아 정리 할 수 있었다.
적절한 경계	화면을 통한 상담은 적절한 경계로 내 이야기를 펼치는데 심리적 부담이 적고, 차분히 생각해 보고 말할 수 있어서 정리가 잘 되었다.
자유스러움	비대면으로 상담자를 만나니 기존에 내 마음속에 자리 잡았던 상담에 대한 조심스러움과 부담감이 편안함으로 받아들여졌다. 상담에 집중되지 않을 때마저도 대면상담 보다는 자유스러웠다.

내담자 경험의 주제와 내용을 요약해 보면 첫째, 내담자는 대면상담과 마찬가지로 비대면 상담 환경에서도 익숙해지는 과정이 필요함을 알 수 있다. 그러므로 상담자의 주요한 역할은 상담의 초반에 내담자가 비대면 새로운 상담환경에 적응 할 수 있도록 절차와 과정을 친절히 안내하는 것이다. 따라서 반야통찰상담은 지금-여기의 경험을 있는 그대로 알고 보는 반야적 통찰을 경험하고 학습하는 과정이므로 내담자에게 적응을 위한 시행착오도 허용하며 문제 해결력을 향상 할 수 있도록 상담을 진행한 다. 둘째, 내담자들은 비대면 상담 환경에서는 화면을 통해 적절한 경계를 유지 할 수 있고 자유스러움을 경험하는 것으로 나타 났다. 셋째, 내담자들이 가장 많이 기술한 단어는 ‘집중’이다. 집중은 반야통찰상담의 가장 특징적인 요소로서 비대면 상담 환경 에서도 내담자들은 자신의 이야기에 집중 할 수 있음을 경험하였다.

(2) 상담자의 경험

비대면 상담 환경에서 상담자의 경험은 ‘부담감과 내담자의 비언어적 반응에 예민’, ‘내담자의 상태 파악 가능’, ‘내담자의 언어 에 집중’, ‘상담환경의 정리와 안정화 필요성’의 4 가지 주제로 분류되었다. 상담자 경험을 분석한 내용은 [표 2]와 같다.

[표 2] 상담자 경험

주제	내용
부담감과 내담자의 비언어적 반응에 예민	비대면으로 내담자를 만난다는 것이 부담이 되고 내담자의 비언어적 반응과 정서에 대해 (침묵시 호흡과 몸짓 등) 면밀히 관찰하는 것이 좀 어려웠다.
내담자의 상태 파악 가능	상담자로서 내담자의 상태를 살펴보기 위해 화면에 집중하지만 몸 전체가 아니라 가슴 위 정도 밖에 볼 수 없는 한계는 있다. 그렇지만, 내담자의 눈동자와 얼굴표정, 입모양으로 내담자의 현 상태를 파악하는 데에는 어려움이 없어서 상담 결과로 보면 대면상담과 별반 큰 차이는 느끼지 못했다.
내담자의 언어에 집중	화면상에 내담자가 있을 뿐 대면상담 처럼 내담자를 만나고 내담자의 언어에 집중하면서 상담자가 자기 생각에 빠지지 않고 집중하면 온전히 내담자가 말하고자 하는 의도를 파악해서 내담자 스스로 알아차리도록 함께 가는 것이 어렵지 않았다.
상담환경의 정리와 안정화 필요성	상담 전에 주변을 충분히 정갈하게 할 필요가 있고 상담에만 집중할 수 있는 공간과 원활한 네트워크 환경이 갖춰져야 한다.

상담자 경험의 주제와 내용을 요약해 보면 첫째, 비대면 상담환경에서 상담자는 내담자의 비언어적 반응의 관찰이 어렵기는 하지만 화면에 나타나는 내담자의 얼굴 표정과 눈과 입의 움직임을 중심으로 내담자의 상태를 파악하고 내담자의 언어에 집중 할 수 있어 대면상담과 차이를 느끼지 못하는 것으로 나타났다. 즉 비대면 화상상담은 상담과정에서 상담자가 주의를 기울여야 하는 내담자 반응의 범위를 줄여주고, 한정해 주는 효과가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 비대면 환경에서 내담자의 비언어적 반응과 정서를 관찰하기가 어렵다는 일부 상담자의 경험은 비대면 상담심리치료 는 제한된 감각 통로를 활용한 전달 방식이므로 정서와 같은 측면은 충분히 전달되지 않아(김현기, 2010; 오혜영, 지승희, 허지 은, 2010; 이창훈, 2019) 상담자와 내담자의 상호작용의 방법의 한계가 있다(Kim & Lee, 2021)는 연구에서도 확인 할 수 있었다.

셋째, 상담자와 내담자가 모두 비대면으로 진행된 반야통찰상담의 특징으로 ‘집중’을 제시하였다. 이렇게 비대면으로 진행된 반야통찰상담에서 집중 할 수 있는 것은 반야상담자가 내담자의 이야기를 연기적 관계로 펼치고 되비추는 반야상담자의 조건 으로서 거울 역할을 통해 나타나는 것으로 볼 수 있다. 따라서 이러한 결과는 반야통찰상담이 환경적 제약에서도 효과적인 상담 과정임을 보여 주는 것이다.

넷째, 상담자들은 모두 상담에 집중하기 위해서는 화면의 배경을 단순화하고 원활한 네트워크의 환경에 대한 필요성을 강조 하였다. Pan(2020)도 비대면 상담의 효과를 촉진하는 세 차원의 안정성을 제안하고 있다. 먼저 환경적 안정성은 방음이 가능하 여 조용하고 평안한 공간과 위기 상황에 대비한 연락망이 구축하는 것이다. 다음으로 기술적 안정성은 상담자가 다중적 의사 소 통망과 숙련된 기술 사용 능력을 확보하는 것이다. 그리고 마지막으로 관계적 안정성은 내담자가 현실 검증력을 유지하면서 상

담의 관계에서 적절한 예측 가능성을 포함하는 것이다. 따라서 비대면 상담의 효과를 촉진하기 위해서 환경적, 기술적, 관계적 안정성을 구축하는 것은 상담자의 주요한 관심과 역할이다. 그러나 이런 연구는 안정적인 환경의 요소만을 제시하였을 뿐 실제 상담 과정에서 이러한 안정성이 확보되지 못했을 때 상담자가 어떻게 대처하여야 하는지 그 방법에 대해서는 제안하지 못하고 있다. 실제 비대면 상담과정에는 상담의 흐름과 집중을 방해하는 상황이 발생 할 수 있다. 이러한 상황에서 반야상담자는 상황적 변화에 주의를 두지 않고 상담과정과 내담자에게 집중하면서 천천히 기다린다. 하지만 내담자가 상담에서 벗어나 이런 상황에 반응하거나 영향을 받을 때에는 반야상담자는 내담자가 지금여기의 일어난 상황을 있는 그대로 알고 보는 반야적 통찰을 경험하고 학습할 수 있도록 그런 상황을 즉시적으로 상담의 과정에서 다룬다. 가장 대표적인 상황은 인터넷 상태의 불안정이나 내담자의 집중을 방해하는 주변의 소음과 타인의 갑작스러운 방해 등이다. 이런 상황에 대한 반야통찰상담적 대처의 예시는 개인 상담의 경험 결과에서 제시하였다.

또한 Pan(2020)은 COVID-19 같은 불안정한 상황은 상담자에게도 불안과 좌절을 초래하는 위협이 될 수 있으므로 비대면 상담의 효과를 촉진하기 위해 상담자는 내담자의 개별성을 수용하는 능력을 유지할 수 있도록 스스로 자신의 지지환경을 찾고 구성하여야 한다고 하였다. 이렇게 대면 상담 뿐 아니라 비대면 상담에서도 상담자의 직업적 소진을 예방하고 대처하기 위한 방안이 요구되고 있다.(Pine, Aronson & Kafry 1980, 24; Maslach, 1982, 36) 그러나 반야통찰상담의 상담자 교육과 훈련은 팔정도(八正道)가 '상호간의 상태(inter-are)'로서 작용하는 삼학(tisso sikkhā)을(Hanh, 2007, 2) 실천하는 바른 노력(正精進, sammā vāyāma)의 과정이다. 즉, 계학(戒學, adhisīlasikkhā)은 10계에 근거하여 마음을 청정하고 고요하게 하는 8가지의 '바른 생활의 원칙'에 깨어 있고자 정진하는 과정이다. 정학(定學, adhicittasikkhā)은 상담에 집중하는 힘을 기르기 위해 일상생활에서 약 1시간 정도의 호흡관찰 수행을 하는 과정이다. 그리고 혜학(慧學, adhīpaññasikkhā)은 반야상담자가 바른 견해를 개인적, 직업적, 관계적 영역에 골고루 적용하여 고요와 평화를 경험하기 위해 일상에서 행위·언어·의도를 단속하고 보호하여(SN. I, 72-73; 각목스님, 2009, 1권, 341-342) 반야가 기능하도록 정진하는 과정이다. 그러므로 자기 완성적인 상담자의 교육과 훈련 프로그램인 삼학을 일상에서도 지속적으로 실천하는 반야상담자는 내담자의 개별성을 수용하는 능력을 유지하기 위해 지지환경을 외부에서 찾거나 따로 구축할 필요가 없다.

Han과 Lee (2021)의 연구에서 전문상담교사들은 비대면으로 학생들을 상담하였을 때 학생들의 상담 태도가 이전과 달라졌다고 느꼈고 학생들이 처한 환경이 속마음을 털어놓기에 안전하지 못하다는 점과 상담과정에서 표현되는 비언어적 신호들을 알아차리기에 제약이 따르는 것으로 인식하였다. 이러한 결과들은 상담자가 상담환경의 변화에 따른 내담자의 변화와 그 상황을 있는 그대로 다루지 못하고 대면상담과의 비교를 통한 인식이라는 점을 고려하여야 한다. 그러므로 비대면 상담환경에서 발생하는 내담자의 태도의 변화, 환경의 불안정, 비언어적 신호 알아차리기의 제약을 변화시키기 위해서 새로운 기법을 모색하기 보다는 상담자가 일어난 상황을 있는 그대로 내담자의 이야기와 그에 수반되는 비언어적 반응만을 연기적 관계로 다루는 반야통찰상담이 효과적일 수 있다.

(3) 입출정과 호흡관찰 수행의 경험

입출정 경험: 현재 마음챙김에 기반하는 상담 프로그램들은 마음챙김 수행과 그 수행에서 얻은 경험을 상담에 적용하는 과정이 서로 분리되어져 있다.(Germer et al, 2005) 그러나 반야통찰상담에서 매 회기 상담자와 내담자가 함께 실시하는 입출정은 팔정도에 근거하여 바른 견해와 상호 촉진적 관계에 있는 바른 사띠(sammā sati)와 바른 사마디(sammā samādhi)를 개발하는 두 가지 형식으로 진행된다.

입출정1은 언어상담 전에 약 5분 정도* 호흡을 '관찰'하는 비언어적 상담과정으로 내담자에게는 외부 자극들로부터 몸·마음을 가라앉게 하여 상담에서 다루고자 하는 문제의 탐색과 통찰을 촉진한다.(비구 보디, 2016, 162) 그리고 입출정2는 언어상담 이후에 회기를 마무리하기 위해 약 5분 정도 빛에 '집중'하는 비언어적 상담과정이다. 반야는 빛으로 상징화되기 때문에(AN, II, 139-140; 대립스님, 2006, 2권, 332-333) 빛에 집중하는 입출정2는 고요함을 유지하면서 일상으로 돌아가기의 효과가 있다.

내담자들은 대면상담 환경에서 뿐 만 아니라 비대면 상담환경에서도 입출정 명상을 통해 고요함과 집중을 경험하였다고 보고하였다. 실제로 내담자들이 입출정1에서 경험한 ‘가라앉음’은 언어 상담에 더욱 집중 할 수 있는 분위기를 형성하였고 입출정 2에서 경험한 ‘고요함’은 상담이 끝나고 집으로 돌아가는 과정에서도 유지되는 것으로 나타났다. 그리고 내담자들은 입출정에 서 경험한 가라앉음과 고요함을 일상에 적용해 보려는 노력을 하면서 상담의 효과는 증가되어졌고 상담이 중기를 넘어가게 되면 자발적으로 집에서 입출정을 실시해 보기도 하였다. 다음은 언어상담 전에 실시한 입출정1에 대한 내담자 경험의 예시이다.

상담자 1 : 오늘 입출정 명상은 어떻게 경험되어졌나요?

내담자 1 : 네. 일단은 바깥(상담실 밖)과 안(상담 실안)에 들어와 앉음)을 조절 할 수 있는 시간이 되었고요. 그리고 마음 이 들 떠 있었던 가라앉아 있었던 여기에 집중 할 수 있는 시간이 되는 것 같아요.

호흡관찰 수행 경험 : 참가자들이 비대면 상담 환경에서 경험한 호흡관찰 수행은 ‘공명의 아쉬움’, ‘연결성을 경험하고 힘이 됨’, ‘지속성과 편리함’, ‘집중 방해물의 제거 필요성’으로 4 가지 주제로 분류되었다. 호흡관찰 수행의 경험을 분석한 내용은 [표 3]과 같다.

[표 3] 호흡관찰 수행의 경험

주제	내용
공명의 아쉬움	대면 호흡관찰 수행에서는 집단원들과 한 공간에 있다는 공명이 느껴졌다. 그러나 비대면 수행에서는 고요와 평화로움은 느끼지만 함께한다는 충분한 공명이 느껴지지는 않았다. 이 부분이 반야통찰상담의 핵심인데 많이 아쉬웠다. 그러나 회기가 거듭되면서 조금씩 달라졌다.
연결성을 경험하고 힘이 됨	비대면 명상은 서로가 같이 연결되어 있음을 확신하고 또한 하루를 여는 든든한 힘이 되는 시간이 분명하다.
지속성과 편리함	각자의 공간에서 하니 이동시간에 대한 부담 없이 편안하게 참여 할 수 있고 자신의 호흡을 관찰하는 것이기 때문에 대면상담과 별 차이를 느끼지 못하였지만 지속성과 편리함이 최고의 장점인 것 같다.
집중 방해물 제거의 필요	참여하는 집단원 각자 자기가 거주하는 곳을 잘 정리해서 집중하는데 방해물만 제거하면 충분히 잘 할 수 있다고 보여진다.

호흡관찰 수행 경험의 주제와 내용을 요약해 보면 첫째, 화상으로 진행되는 수행의 경험은 대면으로 실시했던 수행과 비교하여 처음에는 공명의 아쉬움이 있지만 점차 달라짐을 경험하였고 서로의 연결성을 확신하며 일상생활을 유지하는 힘으로도 확장하는 효과가 있다. 둘째, 비대면 환경 일지라도 자신의 호흡을 관찰하는 과정이므로 대면 수행과 차이를 느끼지 못하였고 이동의 부담 없이 참여 할 수 있어 지속성과 편리함이 있다. 그러나 참가자들의 이러한 경험은 경험 자체의 특징이 아니고 대면상담의 경험과 비교하여 현재의 경험을 해석하여 받아들이는 인식과정에서 일어나는 현상으로 붓다가 괴로움이 일어나는 근본 원인으로 강조한 상(想, sañña)에 영향으로 설명 할 수 있다. 따라서 반야통찰상담은 반야적 통찰을 경험하고 학습하는 과정이므로 내담자가 이러한 새로운 상황들에 따라 새로운 행(行, saṅkhāra)을 하는 것이 아니고 일어난 상황을 연기적 관계로 알고 보도록 한다. 그리고 호흡관찰 수행에서도 화면의 배경이나 소음의 관리가 수행의 효과를 촉진하는 주요 요소임을 알 수 있다.

(4) 비대면 상담의 장점과 단점

① 비대면 상담의 장점

참가자들이 대면상담의 경험과 비교하여 비대면 상담에서 경험한 장점은 ‘시·공간의 편리성과 자유로움’, ‘안전과 안정성’, ‘재학습의 기회’, ‘귀한 연결체’, ‘시선의 초점이 고정됨’으로 5 가지 주제로 분류되었다. 참가자들이 경험한 장점을 분석한 내용은 [표 4]와 같다.

[표 4] 비대면 상담의 장점

장점	내용
시·공간의 편리성	상담을 위해 사전 준비부터 이동까지 소요되는 시간이 짧고, 언제, 어디서나, 누구하고든 상담이 가능하다는 측면에서 획기적이다. 그리고 상담의 결과로 보아도 대면상담과 차이를 느끼지 못할 정도로 효과적이라고 생각한다.
안전과 안정성	각자의 공간에서 진행되므로 외부 대상에 대한 경계가 심한 내담자의 경우에는 안정감을 느낄 수 있고 아이컨택eye contact이 어려운 사람들에게도 무리가 없다.
전화상담의 한계를 극복	전화상담의 경우에는 목소리 외의 비언어적인 반응의 관찰이 어려운데 반해 화상 비대면 상담은 이러한 단점을 보완할 수 있다. 그리고 서로간의 소통의 차질이 생겼어도 바로 조정하여 할 수 있다는 큰 장점이 있다.
재학습의 기회	서로 동의를 하고 녹화를 할 경우 다시 보고 들어볼 수 있어서, 그 상담 장면(영상)의 얼굴표정 등을 보면서 객관적으로 살펴볼 수 있는 좋은 기회가 되었으며, 상담시에는 미처 알아차리지 못한 것을 재 점검할 수 있어서 상담을 통한 질적인 변화에 도움이 되었다.
귀한 연결체	비대면 상담은 세계 어느 곳에 있는 시·공간적 한계를 넘어 약속만 되면 상담이 가능하므로 불가능을 가능하게 하는 귀한 연결체이다.
시선의 초점이 고정됨	화면을 통해 만나니 나의 시선이 다른 곳으로 퍼지지 않고, 퍼지지 않는 시선으로 하여 내담자를 더 자세히 들여다 볼 수 있었다. 마주보고 있다면 내담자의 얼굴을 구석 구석 애정 어린 눈길을 주지는 못했을 것이다.

비대면 상담의 장점을 요약해 보면 첫째, 시·공간의 편리성, 안전과 안정성의 장점은 내담자 경험, 상담자 경험, 그리고 호흡관찰 수행 경험에서도 공통으로 나타난 특징들이다.

Kim과 Lee(2021)의 연구에서도 매체를 통한 비대면 상담심리치료의 가장 큰 장점은 언제 어디서나 저렴한 비용으로 낙인의 두려움을 가지지 않고 상담을 이용할 수 있는 높은 접근성으로 나타났다. 그러므로 비대면 상담심리치료의 높은 접근성의 이점을 잘 활용한다면 기존의 대면 상담심리치료 서비스에서 소외된 대상들(노인 및 장애인, 은둔형 외톨이, LGBT)을 상담 서비스의 대상으로 포함함으로써 상담심리치료의 저변을 확대하고 긴급하게 상담심리치료 서비스를 필요로 하는 대상들에게 실질적인 도움을 제공해 줄 수 있다고 하였다. 따라서 비대면 환경에서 실시된 반야통찰상담의 시·공간의 편리성, 안전과 안정성의 특징은 이러한 연구 결과를 지지하는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 전화상담의 한계를 극복, 재학습의 기회, 귀한 연결체, 시선의 초점이 고정됨의 장점은 반야통찰상담을 화상(ZOOM)으로 진행함으로써 나타난 주제들이다. 그러므로 반야통찰상담은 화상으로 진행하였을 때 가장 적절한 효과를 볼 수 있음을 알 수 있다. 따라서 이러한 장점들은 상담 과정의 다양한 역동과 세부적인 반응까지도 살펴 볼 수 있어 현재 문자화된 축어록으로 진행되는 상담자 교육과 수퍼비전의 한계를 보완하고 대체하는 효과가 있다.

② 비대면 상담의 단점

비대면 상담에서 참가자들이 경험한 단점은 ‘조울시간 필요’, ‘친밀감과 공명의 어려움’으로 2 가지 주제로 분류되었다. 참가자들이 경험한 단점을 분석한 내용은 [표 5]와 같다.

[표 5] 비대면 상담의 단점

단점	내용
조울시간 필요	상담 시작 전이나 초반에 상담자와 내담자가 화면, 음성, 비추어지는 자기모습, 주변환경 등의 조울시간이 필요하다.
친밀감과 공명의 어려움	한 공간에서 함께 할 때 느껴지는 친밀감, 공동체 의식, 공명 등을 느끼기 어렵다. 그리고 내담자가 상담자의 표정, 눈빛, 바디랭귀지 등 비언어적으로 표현되는 마음을 읽기가 어렵다.

비대면 상담의 단점을 요약해 보면 첫째, 참가자들은 비대면 상담에서는 상담자와 내담자가 화상으로 만나는 시간을 서로 조

올해야 하는 과정을 단점으로 경험하였다. 그러나 이러한 조율의 과정은 대면상담에서도 내담자와 상담 약속을 서로 합의하는 과정과 크게 다르지 않다. 따라서 이러한 조율의 과정을 단점이라 생각하는 것은 참가자의 상(想, sañña)에 의한 것이므로 이러한 조율의 과정은 비대면 상담이 성립되는 필수 조건으로 관점을 바꾸는 것이 해결 방법이다.

둘째, 상담자 경험에서 살펴 본 것 처럼 참가자들은 반야통찰상담을 비대면으로 진행하였을 때 친밀감과 공명이 어렵다고 보고하였다. 일반적으로 정서와 공감에 대한 반응은 전문 상담의 기본 토대이므로 비대면 상담에서도 가장 부각되는 주제는 상담자와 내담자의 정서적 교류의 정도(Song, 2020)와 상담자의 공감적 반응의 가능성(Kim, Cho와 Shin, 2020)이다. 그러나 반야통찰상담에서는 내담자가 이야기하는 정서가 '있다'라는 존재론으로 접근하지 않고 상담자가 내담자의 이야기를 분명하게 반야로 이어보며 머뭇(sati-sampajañña)이 경청과 공감의 태도이다. 그러므로 반야통찰상담에서는 현재 내담자가 경험하고 있는 정서(受, vedanā)가 일어난 연기적 관계를 알고 보도록 하기 때문에 언어적인 공감 반응으로 내담자의 정서 상태나 관점을 존재화(有, bhava) 하지 않는다. 이러한 반야상담자와 내담자의 관계는 붓다가 가르친 괴로움 소멸의 원리를 함께 배우고 실천하며 밝음으로 나아가는 '지금-여기'의 공명(共明)의 실현이다. 따라서 친밀감과 공명이 어렵다는 단점은 참가자들이 대면 상담의 경험과 비교하여 신체적으로 같은 공간에 있지 않다는 생각(名色, nāma-rūpa)에서 생긴 것이므로 이러한 단점을 해결하는 방법은 상담자와 내담자가 지금 여기에서 일어난 현상에 집중하는 것이다.

(5) 반야통찰상담의 비대면 상담 환경에 대한 적용성

참가자들은 반야통찰상담을 비대면 환경에서 내담자 역할, 상담자 역할 그리고 입출정과 호흡관찰 수행을 경험한 후 반야통찰상담의 비대면 상담 환경에 대한 적용성에 대해 크게 두 가지로 평가하였다.

첫째, 반야통찰상담은 내담자를 평가하고 진단하기 위해 심리검사를 실시하거나 상담진행을 위해 도구나 매체를 사용하지 않고 입출정 명상과 언어로만 진행되어진다. 그러므로 내담자는 반야통찰상담의 특징인 고요와 집중을 비대면 상담에서도 그대로 경험할 수 있다. 또한 반야통찰상담은 침묵의 시간이 매우 유의미한데 화상상담에서도 그러한 집중의 시간이 충분히 보장되어진다. 그러므로 화상으로 진행되는 반야통찰상담은 반야에 생소한 내담자에게도 큰 거부감이 스며들 수 있다.

Kim과 Lee (2021)는 COVID-19로 인해 사회 전체의 대혼란과 변화를 경험하고 있으며 언택트의 필요성이 강조되고 있는 만큼, 향후 비대면 상담심리치료로의 확대 또는 전환은 상담심리치료 실무자 및 연구자들이 필수적으로 고민하고 탐색해야 할 이슈로 보인다고 하였다. 그러므로 한국명상심리상담학회의 '포스트 코로나 시대의 비대면 명상 및 상담실천 방법'을 모색하려는 시도는 의의가 있다. 그러나 이러한 실천의 방법을 기존의 대면상담에 근거하여 방법을 찾으려는 연구들은 분명히 한계가 있다.

실제로 초등학생을 대상으로 진행되는 비대면 상담의 경우에는 가장 강력한 소통의 도구인 매체의 활용이 제약되므로 전문 상담교사들은 상담을 진행하데 어려움을 느끼는 것으로 나타났다.(Han & Lee, 2021) 그리고 Pan(2020)은 비대면 상담에서 상담자가 내담자의 자각과 통찰을 확대하기 위해 내담자가 자기 집이나 공간에서 활동할 수 있는 기구나 재료를 미리 배송해서 제공하거나 매체를 통한 활동으로 내담자의 경험을 확장하여야 한다고 제안하고 있다. 이렇게 상담의 과정에 매체를 사용하거나 활동이 수반되는 상담의 접근은 비대면 상담환경에서는 상담의 효과를 달성하는데 어려움이 있는 것으로 나타났다. 그리고 이러한 연구 결과와 제안들은 상담환경은 비대면으로 바뀌었는데도 상담자는 여전히 기존의 대면상담의 경험에 근거하여 현재 변화된 환경을 유지하려는 시도로 상황에 따른 유연성을 강조하는 붓다의 가르침과는 거리가 있는 방법이다.

그러나 반야통찰상담은 내담자를 평가하고 진단하기 위해 심리검사를 실시하거나 상담진행을 위해 도구나 매체를 사용하지 않는다. 또한 내담자가 호소하는 문제와는 별개로 상담자의 전문성이나 타인의 지지 그리고 외부의 자원을 이용하지 않고 내담자의 현재 경험(dittheva dhamma) 안에서(MN III, 187; 대림스님, 2012, 4권, 381) 단지 문제라고 명명(命名)한 상태가 일어나고 유지되며 달라지는 연기적 관계를 관찰하는 '평화적 통찰법'이므로 포스트 코로나 시대에도 적용력이 뛰어나다고 볼 수 있다.

또한 비대면으로 진행된 반야통찰상담에 대한 참가자들의 경험을 통해 볼 때 언어상담 전에 실시되는 입출정1의 문제의 탐색과 통찰을 촉진하는 효과와 언어상담 이후에 회기를 마무리하기 위해 실시되는 입출정2의 고요함을 유지하면서 일상으로 돌아

가기의 효과가 비대면에서도 그대로 나타났다. 그리고 언어상담은 내담자의 언어를 현재 진행형으로 오직 일어난 현상의 연기적 관계를 펼치고, 되비추며, 되새김하고 다져가는 과정이므로 대면상담 뿐 만 아니라 비대면상담에서도 반야통찰상담의 특징인 ‘고요와 집중’이 유지되었다. 그러므로 반야통찰상담은 대면, 비대면 상담환경에서도 적용력이 넓다고 볼 수 있다.

둘째, 반야통찰상담은 상담자와 내담자가 어떠한 환경에 있더라도 가능한 상담이기에 COVID-19와 유사한 상황에서도 내담자가 비대면으로 편하게 자기가 머무는 곳에서 상담자와 예약된 시간에 만나서 상담을 할 수 있어서 돈과 시간과 장소에 구애 받지 않은 미래 적합형 상담이다.

참가자들은 반야통찰상담이 대면 환경 뿐 만 아니라 비대면 환경에서도 유연하게 접근되는 경험을 보고 하였다. 이러한 반야통찰상담의 유연한 적용의 특징은 매체를 통한 비대면 상담심리치료는 언제 어디서나 저렴한 비용으로 낙인의 두려움을 가지지 않고 상담을 이용할 수 있는 높은 접근성이 장점이라는 Kim과 Lee(2021)의 연구를 지지하는 결과이다.

2) 개인상담의 경험 결과

위에서 1차적으로 설문조사를 통해 반야통찰상담을 비대면 화상상담 환경에 적용한 효과를 살펴보았을 때 대면상담과 크게 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러므로 2차적으로 이러한 설문 조사의 결과들이 비대면 개인상담에서도 동일하게 나타나는지를 내담자의 경험을 토대로 살펴본다.

내담자가 반야통찰상담을 신청한 사유는 23년간 함께 일을 해 온 직장 상사와의 직업적 관계에서 지속적 불안과 불편함을 느끼며 가끔 예전에 무조건 따라했던 상황들이 떠오르면 억울하고 이제는 더 이상 그런 관계에서 벗어나 독립하고 싶다’는 마음이 생겨서이다.

다음은 7회기의 상담을 종결 한 후에 내담자가 대면과 비대면 환경에서 반야통찰상담의 경험을 기록한 내용이다.

(1) 호소 문제: ‘자유롭고 싶다’

사는 게 힘들다. 오랫동안 괴로웠다. 행복하고 싶다. 자유롭고 싶다. 그런데 불안하다. 오랜시간 동안 타인이 원하는 대로 움직여 왔고 다른 사람들에게 인정받는 것을 중요하게 생각해 왔다. 그런데 지금은 아니다. 중심은 있되, 가정에서나 일에서나 일부러 어떤 의도를 일으켜서 하기보다, 자연스럽게 물 흐르는 대로 맡기면서 가볍게 살고 싶다.

(2) 각 회기별 경험

- 1 회기(대면상담): 나의 이야기에 대한 상담자의 반응은 내가 미처 생각하지 못했던 현 지점을 풍부하게 해석 해 주고 정리하며 확인 해 주는 느낌이었다. 그리고 상대와 나의 차이, 다름을 알게 해 주었다. 상담은 나를 표현하게 되고 내가 온전히 출현하는 시간이었다. 상담자는 나의 원함을 있는 그대로 짚어 주었다. 그리고 상담자의 질문은 내가 어리석게 해석하고 해결하려고 하고 있다는 것을 통찰하게 해 주었고 현실을 직시하며 어떻게 해야 하는지를 찾게 해 주었다. 이러한 상담을 통해 나를 괴롭히는 것은 상대가 아니라 상대에 대해 내가 가지고 있는 관점이라는 것을 알게 되었다. 그리고 무엇을 조건으로 화가 올라왔는지에 대한 상담자의 물음은 ‘내가 문제다.’가 아니라 내 안을 살피게 되며 이러한 앎을 실제 관계에 어떻게 적용할 것인가? 하는 실천을 고민하게 하였다.
- 2 회기(비대면상담): 상담자가 나의 괴로움을 거울처럼 비추어 줄 때, 그리고 내가 한 말을 상담자 똑 같이 다시 말할 때 내 언어를 나는 다르게 느꼈다. 즉, 상담자의 말을 통해 객관적으로 앞에서 나를 지금 보게 되었다.
- 3 회기(비대면상담): 나는 상담자의 되물음을 듣고 자주 웃었다. 몇 번을 웃었는지? 매번 말하면서 웃고 있는 나의 웃음의 의미를 생각하게 해 주었다.
- 4 회기(비대면상담): 상담자는 “어떻게 해서 생겼는지? 어떤 것 때문인지?”를 수시로 물음으로서 무엇 때문에 내가 괴로운지 스스로 찾도록 하였다. 그러는 과정에서 주체 확립, 나의 괴로움의 원인은 바로 나다!는 사실이 들어났다. 상담 후 일상에서 심리적 변화를 경험하였다. 과거 나를 지탱했던 나만의 에너지를 건드려 준 것 같은! 음악의 박자가 밥 먹다가 떠

올라 음악을 찾아서 들어보았다. 그 음악은 고교 시절부터 20대 때 까지 힘들 때나 혼자 새벽까지 일할 때 들었던 것이다. 그 음악을 틀자 예전의 나의 에너지를 찾은 느낌과 홀가분하고 행복한 기분이 들어왔다. 그래서 지금도 그 음악을 듣고 있다.

- 5 회기(비대면상담) : 상담에서 경험한 것을 현실에 어떻게 적용해 볼 것인가를 생각하다가 '화해'라는 구체적인 내용이 스스로 떠올랐다. 상대방과 생각이 달라도 괜찮다. 상대방이 “아니요” 해도 괜찮다. 나는 꼭 상대방과 똑같은 생각을 갖을 수 없고 똑 같을 수 없다는 것을 나는 인정해야 한다. 그 욕심으로 나는 지금 괴로운 것이구나!를 알고 본다.
- 6 회기(비대면상담) : 독립은 내가 좋을 때만 하는 게 아니라 내가 힘들 때에도 독립을 해야 한다.
- 7 회기(비대면상담) : 말로만 하고 변화가 없는 게 아니라 행동으로 실천할 수 있는 것은 상담의 힘이고 저력이라고 생각한다. 내 행으로 인한 괴로움이었으므로 나는 지금 행을 하지 않는다. 멈춘다. 그리고 모진 외부적 고통이 따를지 모르지만, 그것은 내 업으로 인한 것이니, 지나갈 것이라고 생각하며 일어난 것을 지켜보며 머문다.

내담자의 상담 회기별 경험에 대한 기록은 반야통찰상담의 문제해결 과정을 잘 보여 주고 있다. 반야통찰상담에서 문제의 해결은 붓다가 괴로움에서 벗어나는 방법으로 외부나 타인에게 의존하여 찾으려 했던 접근을 버리고 자신의 경험 안에서 발견한 과정에 근거하여(MN I, 246; 대림스님, 2012 2권, 179-180) 지금·여기에서 있는 그대로 알고 보면서 머무름이다. 현대 상담이론들은 대부분 문제의 원인을 시제적으로는 과거, 환경적으로는 어린 시절의 불완전한 양육 그리고 관계적으로는 부모나 주변 사람들과 연결하여 찾는다.(Hill & O' Brien 2001, 49) 그러나 붓다는 문제와 관련된 대상이 과거·현재·미래에 걸쳐 외부에 존재한다는 생각은 연기적 관계를 이해하지 못하는 무명의 상태인 고정된 실체적 관점이므로 오히려 괴로움이 일어나는 과정으로 설명한다.(DN I, 201; MN I, 426-432; 각목스님, 2005, 1권, 497-501; 대림스님, 2012, 2권, 615-618) 그러므로 본 내담자의 상담경험 기록에서도 반야통찰상담의 목표인 삶의 주도성을 확립하고 세상과 다투지 않는 평화적 인격을 개발하는 과정이 잘 보여진다.

(3) 전체 상담과정에서 느낀 점

- 상담의 주체는 내담자다, 그리고 존중받는 느낌! : 내담자가 직접 진행하는 입정과 출정 그리고 상담 중에 상담자가 “설명해주세요”, “지금 방금 뭐라고 했지요?” “방금 한 말 다시 한 번 말해주세요요” “음 거기에서 멈춰보세요!” 하는 상담자의 말은 이 상담의 주체는 ‘나’라는 것을 확실히 경험하게 하였다. 그리고 깊이 존중받는 느낌! 상담자가 나와 함께 있구나 하는 느낌을 받았다.
- 나 였구나, 현 지점을 찾게 되다! : 상담자가 되돌아보시니 내가 말을 해야 하므로 집중하여 사유하게 되어 나의 현 지점을 찾게 되었다. 결국 내가 이야기하는 괴로움의 대상은 상대가 아니라 ‘나 였구나!’가 저절로 들어났다. 거울처럼 비추어주는 상담자의 말이 내가 한 말이 였나? 할 정도로 상담자의 말에서 나의 상황이 명확해지고, 무엇을 해야 하는지 찾게 되는 과정이었다. 예) 그 동안 나의 행의 결과가 세월만큼 크다는 것, 그것이 업이라는 것으로 느껴지고, 매일 실천으로 나는 선택의 기로에서 괴로움이 일어나는 길인지? 괴로움 소멸의 길인지? 바르게 사유하여 결정하는 힘과 에너지를 길러야 함을 알게 되었다.
- 한번도 들어보지 못한 괴로움의 원인과 소멸의 방법 : 마음이 오랫동안 불편하고 행복하지 않아서 상담을 받고 싶었는데 한 번도 들어보지 못한 괴로움의 원인과 소멸의 방법을 가르쳐 주셔서 알게 되었다. 그것은 타인에 대한 원망이라는 화살을 접게 되고, 정직하게 내 마음을 관찰하는 방법, 즉 ‘아! 내가 살기 위해서... 순간 모면을 해서... 그로 인해서 지금 나의 이 괴로움이 일어났구나.’를 알게 되었다.
- 지금 나는 어떻게 할 것인가? 바르게 사유하게 함 : 지금 괴로움의 이유를 찾는 상담과정에서 경험된 것은 나를 둘러싼 상황에 대해 사리분별을 하지 못하고 잘못된 것을 볼 수 있는 눈이 없었구나! 그때는 그것이 옳다고 생각했구나를 되 돌아 보게 되었으며, 그런데 그것으로 인해 나는 지금 괴롭구나! 하고 현재의 지점을 알 수 있었다. 그래서 이 괴로움을 반복하지

않으려면 지금 나는 어떻게 할 것인가?를 자동적으로 고민하게 되었다.

• 괴로움을 일으키게 하는 행동! 멈추게 하다!: 상담자가 단지 내가 한 말을 연결해서 다시 되 돌려 주었을 때 ‘아! 내가 그랬구나!’를 알아차리게 되고, 행동을 당장 멈추게 하는 효과가 있었다. “심정적으로 자유로 와야 독립이고 멀이다”, “내 마음이 무엇에 의존하고 있는가? 그 의존을 찾는 것, 그것이 멀이고 독립이다.” 등의 상담자의 정확한 언어들은 괴로워하는 나를 스스로 일깨워 주었고 그래서 멈추었다!

• 화해로 연결해 주는 반야통찰상담!: 상담의 과정은 나의 과거와 현재를 화해로 연결해 주었다.

• 실천을 말하는 반야통찰상담!: 명확한 것은, 괴로움의 해결은 허공에 사라지는 한마디의 말로 이루어지는 것이 아니라 공부하는 것, 공부의 실천으로 자연스럽게 사라지는 것이라는 것을 알게 해 주었다. 그 믿음을 가지고 자기 스스로 정진(실천)하는 것이라고 알게 되어 매일 실천하고 있으며 안 되면 다시 상담내용으로 되돌아가서 찾아서 다시 해 보고 있다.

• 지속 가능한 반야통찰상담!: 화상으로 진행된 상담은 재학습의 효과가 톡톡하다! 상담 장면과 상담내용을 다시 듣고 볼 수 있어서 상담이 끝나면 언어가 사라져 없어지고 마는 일회성 상담이 아니라 지속 가능하다. 다시 학습함으로써 ‘생선 뼈 발라내듯’ 나를 통찰할 수 있는 소중한 기회였으며, 지금도 지속되고 있다.

내담자의 회기별 경험과 전체 상담과정에서 느낀 점에 대한 기록은 내담자가 문제로 호소했던 ‘상대방’에 대해서 상담자가 전혀 개입하지 않고 오직 내담자의 언어와 그에 수반되는 비언어적 반응만을 연기적 관계로 다루는 반야통찰상담의 내적 통합성의 특징이 그대로 나타난다.

(4) 내담자로서 반야통찰상담에 대한 경험

현대의 교육 방식이나 현실은 스스로 자신의 현재 상태를 내적인 인과 관계로 연결해서 통찰하기에 어려운 주입식으로 이루어져 와서, 반야통찰상담은 새로운 경험이었다. 반야통찰상담에서는 매 회기 상담자가 조용하지만 친절하게 나의 말과 행동에 머무르며 이전에 생각하지 못했던 것을 내가 한 말 속에서 찾아 보여주었다. 그래서 3 회기가 지나면서는 상담이 어떻게 진행되는지 그 방식을 알게 되어 내가 말을 하면서도 더 주의를 집중하게 되고 상담자가 “설명해 주라.” “지금 한 말을 다시 한번 정리해서 말해 주라.” 하면 정신이 바짝 나면서 내가 한 말을 다시 말하는 과정에서 스스로 알게 되고 명확해지면서 정리되는 시간들이었다. 그리고 무엇보다도 상담의 시간은 오히려 나를 만나는 깊은 통찰의 경험이었고 일상에서는 현실을 견디는 힘으로 체험되었다.

개인상담의 내담자도 비대면 반야통찰상담의 경험을 설문조사의 참가자들과 유사하게 기록하였다. 내담자는 상담과정에 주의를 집중하여 자신이 한 말을 명확하게 정리하는 시간으로 깊은 통찰을 경험하였다. 더 나아가 비대면으로 진행된 반야통찰상담의 경험은 일상을 견디는 힘으로 체험되었다고 하였다.

(5) 비대면 상담의 경험

내담자로서 화상(ZOOM)상담과 대면상담이 별반 다르지 않았다. 1:1 상담이므로 둘 만 화면에 크게 나오고 얼굴을 보고 하는 것이므로 집중도 잘 되고 상담 받는데 특별한 어려움을 느끼지 못했다. 또한 서로 동의를 하고 녹화를 하여 다시 보고 들어볼 수 있어서, 그 상담 장면(영상)의 얼굴표정 등을 보면서 객관적으로 살펴볼 수 있는 좋은 기회가 되었으며, 자신이 미처 알아차리지 못한 것을 재점검할 수 있어서 질적인 변화에 도움이 되었다.

개인상담 내담자의 비대면 상담 경험에 대한 진술을 살펴보면 설문조사의 참가자와 동일하게 비대면 상담에서도 대면상담과 절차와 방법의 차이가 없이 반야통찰상담의 특징인 고요와 집중을 경험한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 반야통찰상담이 대면이나 비대면 환경에서도 모두 존재나 주체를 상정하지 않는 중도적 관점으로 진행되므로 반야상담자는 상담의 과정에서 전문가로서 존재하지 않고 내담자의 이야기도 오직 연기적 관계를 알고 보도록 하는 ‘무아 상담’임을 보여 준다. 따라서 반야통찰상담의 고요와 집중을 통한 무아 상담의 특징은 비대면 상담심리치료 과정에서 내담자는 정서와 태도의 변화, 문제해결, 내적

자원 강화 그리고 자기 이해를 통한 효능감 향상을 경험하였다는 양미진 외(2016)의 연구와 비대면 상담에서도 대면 상담과 동일하게 상담자의 관심과 이해를 통해 내담자는 문제의 명료화, 알아차림, 접촉을 경험하였다는 하문선(2017)의 연구 결과와 유사하다.

지금까지 1차 설문조사와 2차 개인상담 경험을 분석한 결과 비대면으로 상담을 진행 할 때 상담자와 내담자들이 가장 중요하게 생각하는 요소는 ‘상담 환경의 안정화’로서 인터넷의 불안정 상태와 주변의 소음이나 타인의 방해의 상황에 대한 대처임을 알 수 있다. 실제로 본 비대면 상담의 3회기에 약 2번 정도 인터넷이 불안정하여 이야기의 흐름이 끊기기도 하였다. 이렇게 예기치 않게 통제 할 수 없는 상황의 발생은 상담자와 내담자 모두에게 좌절과 짜증을 유발할 수 있으나 반야상담자가 그 감정에 휩쓸리지 않고 침착하게 양손 검지를 모아 ‘말이 안 들린다’는 신호를 하고 화면에 내담자를 바라보며 기다리고 있다가 상담을 진행하자, 내담자도 상담자의 말이 들리지 않으면 손 신호를 하여 서로 상황을 맞추어 갔다. 또한 2회기는 내담자의 사무실(분리된 공간)에서 점심시간에 진행되었다. 이것이 비대면 상담의 장점인 ‘시공간의 편리성’이다. 그러나 내담자는 상담 도중에 자신의 목소리를 작게 낮추며, 상담하고 있는 자신의 말이 밖으로 들릴까 봐 밖에서 일하는 직원들에게 신경이 쓰인다고 하였다. 그래서 상담자가 사무실이 오픈되어 있거나, 밖의 직원이 내담자의 사무실에 갑자기 들어 올 수 있느냐고 묻자(주변의 소음이나 타인의 방해의 상황 점검) “그런 일은 없다”고 하였다. 상담자가 몇 초의 침묵 후 “이야기 도중에 내담자의 마음이 밖의 소리에 민감해 지는 것에 대해 설명해 주라” 했더니 내담자는 고개를 떨구고 있다가 천천히 고개를 들어 상담자를 바라보며 “나 자신과 관련해서는 밖의 소리에 민감하고 부정적이고 많이 불안하다”고 하며 인정 받지 못한 마음으로 “상대방이 나를 어떻게 생각할까?” 하는 긴장이라고 하였다. 또한 4 회기를 내담자가 토요일 오후 집에서 진행하는 도중에 밖에 아이들이 시끄럽게 하니 자기가 잠깐 나가서 “조용히 하라”하고 들어 오겠다고 하였다. 그래서 상담자는 내담자에게 “밖의 소리가 본인을 어떻게 방해할까?”고 묻고 우리가 지금 이야기하고 있는 내용과 밖에서 들리는 소음의 관련성을 설명해 보라 하니 잠깐의 침묵 후 현재 이야기하고 있는 내용을 자신이 받아들이기 불편해 한다는 것을 알아차렸다. 그리고 밖의 소음은 상담이 끝날 때 까지 계속 되었지만 내담자는 소음에 마음을 두지 않았다. 따라서 반야통찰상담은 이렇게 상담과정에 일어나는 상황이나 현상을 있는 그대로 즉시적 상담 주제로 다루기 때문에 개인상담의 경험에서도 설문조사 결과와 동일하게 대면 환경과 비대면 환경의 차이를 크게 느끼지 않은 것으로 나타났다.

IV 결론

본 연구는 COVID-19로 인한 시대적 변화에 따라 명상에 기반하는 반야통찰상담이 비대면 화상(ZOOM)상담 환경에 얼마나 적응적인지를 살펴보았다. 그 결과 대면 상담 환경이나 비대면 상담 환경에서도 동일하게 반야통찰상담의 주요한 특징인 ‘고요함과 집중’을 토대로 상담을 진행 할 수 있었다. 따라서 붓다 가르침의 핵심인 사성제를 원리로 하여 구성된 반야통찰상담은 내담자가 스스로 문제와 그 원인을 연기적 관계로 알고 경험하는 과정이므로 외부적 환경에 크게 영향 받지 않고 비대면 상담환경에도 매우 유연하게 적용되어졌다. 그러므로 본 연구에서는 붓다의 상담을 현대 상담이론의 형식으로 구현한 반야통찰상담을 통해 붓다의 가르침은 고대, 현대의 시대적 변화와 대면, 비대면의 환경적 변화에도 불구하고 여전히 괴로움 소멸의 원리와 과정을 배우고 실천하기에 유용한 방법임을 확인하였다.

붓다의 상담은 시대와 상황을 불문하고 모두 사성제를 바르게 알고 보아 괴로움 소멸에 이르는 과정을 배우고 실천하게 하는 전일적 과정이다. 그러므로 붓다는 오직 평화적 의사소통의 원리에 따라 법을 설하는 방법이나 수단에 영향 받지 않고 가르쳤다. 따라서 붓다의 상담을 따라가는 반야통찰상담의 상담자는 현 시대적 요구에 따라 과학적 기술의 도움으로 비대면으로 상담을 진행하기는 하지만 이러한 과정과 수단이 과연 괴로움 소멸에 대한 바른 견해가 생기도록 하는데 적절한지를 ‘반야로서 이어보는 깨어있음(sati-sampajañña)’으로 접근하여야 한다.

본 연구는 단순 경험 보고의 조사연구이므로 추후 좀 더 심층적인 질적연구를 통해 반야통찰상담의 적용력과 유연성을 확장할 필요가 있다.

국문초록

전 세계가 COVID-19의 영향으로 상담의 환경에도 변화가 요구되고 있다. 본 연구에서는 붓다가 2600여 년 전에 괴로움 소멸의 원리인 사성제(四聖諦, catūsu ariyasacca)를 알고 보도록 가르쳤던 붓다의 상담을 현대 상담이론의 형식으로 구현한 반야통찰상담(Pañña Insight Counseling)을 비대면 화상(ZOOM) 환경에 적용한 효과를 제시하였다. 연구는 설문조사와 개인상담의 경험을 분석하는 2차원으로 실시되었다. 연구결과, 설문조사의 참가자들은 반야통찰상담의 비대면 상담 환경에 대한 적용을 2가지로 경험하였다. 먼저, 참가자들은 반야통찰상담의 특징인 고요와 집중을 비대면 상담에서도 그대로 경험 할 수 있었고 반야통찰상담은 침묵의 시간이 매우 유의미한데 화상상담에서도 그러한 집중의 시간이 충분히 보장되어 화상으로 진행되는 반야통찰상담은 반야에 생소한 내담자에게도 큰 거부감 없이 스며들 수 있다고 하였다. 그리고 반야통찰상담은 내담자가 비대면으로 편하게 자기가 머무는 곳에서 상담자와 예약된 시간에 만나서 상담을 할 수 있어서 돈과 시간과 장소에 구애 받지 않은 미래 적합한 상담으로 평가하였다. 다음으로 개인상담의 내담자도 화상상담과 대면상담이 다르지 않다고 경험하였고 1:1 상담으로 둘만 화면에 크게 나오고 얼굴을 보고 하는 것이므로 집중도 잘 되었다고 하였다. 그리고 서로 동의를 하고 녹화를 하여 상담 장면의 얼굴표정 등을 다시 보면서 객관적으로 살펴볼 수 있는 좋은 기회가 되었으며, 자신이 미처 알아차리지 못한 것을 재점검할 수 있어서 질적인 변화에 도움이 되었다고 기록하였다. 이러한 연구 결과를 통해 반야통찰상담은 ‘고요함과 집중’을 토대로 대면이나 비대면의 상담 환경에서도 매우 유연하게 적용되어짐을 확인하였다. 따라서 본 연구에서는 붓다의 상담을 현대 상담이론의 형식으로 구현한 반야통찰상담을 통해 붓다의 가르침은 고대와 현대의 시간적 변화와 대면과 비대면의 환경적 변화에도 불구하고 여전히 괴로움 소멸의 원리와 과정을 배우고 실천하기에 유용함이 증명되었다. 그러나 반야통찰상담의 상담자는 현 시대적 요구에 따라 과학적 기술의 도움으로 비대면으로 상담을 진행하기는 하지만 이러한 과정과 수단이 과연 괴로움 소멸에 대한 바른 견해가 생기도록 하는데 적절한지를 ‘반야로서 이어보는 깨어있음(sati-sampajañña)’으로 접근하여야 한다.

주제어

명상상담, 반야, 지혜, 사성제, 비대면 상담

References

- AN Āṅguttara-nikāya, Vol. III. ed. E. Hardy, London: The Pali text Society, 1976.
 AN Āṅguttara-nikāya, Vol. IV. ed. E. Hardy, London: The Pali text Society, 1979.
 DN Dīgha-nikāya, Vol. I. eds. T. W. Rhys Davids and J. E. Carpenter, London: The Pali text Society, 1966.
 DN Dīgha-nikāya, Vol. III. ed. J. E. Carpenter, London: The Pali text Society, 1976.
 MN Majjhima-nikāya, Vol. I. ed. V. Trenckner, London: The Pali text Society, 1979.
 MN Majjhima-nikāya, Vol. III. ed. R. Chalmers, London: The Pali text Society, 1977.
 SN Saṃyutta-nikāya, Vol. I. ed. M. L. Feer, London: The Pali text Society, 1991.
 SN Saṃyutta-nikāya, Vol. II. ed. M. L. Feer, London: The Pali text Society, 1989.
 SN Saṃyutta-nikāya, Vol. III. ed. M. L. Feer, London: The Pali text Society, 1975.
 SN Saṃyutta-nikāya, Vol. IV. ed. M. L. Feer, London: The Pali text Society, 1990.
 SN Saṃyutta-nikāya, Vol. V. ed. M. L. Feer, London: The Pali text Society, 1976.
 『앙굿따라 니까야』 4권, 대림스님 옮김. (2006). 울산: 초기불전연구원.
 『디가 니까야』 1, 3권, 각목스님 옮김. (2005). 울산: 초기불전연구원.
 『맛지마 니까야』 1, 2, 4권, 대림스님 옮김. (2012). 울산: 초기불전연구원.

- 『상윳따 니까야』 1, 2, 3, 4, 5, 6권, 각목스님 옮김. (2009). 울산: 초기불전연구원.
- 김영혜. (2000). 「상담과정에서 내담자의 자각과 통찰에 영향을 주는 상담자의 언어적 반응들」, 서울: 이화여자대학교 박사학위 논문, pp.1-110.
- 김용환. (2015). 「초기불교의 사상적 구조와 실천수행」, 『동아시아불교 문화』 제22집, 부산:동아시아불교문화학회, pp.383-425.
- 김용환. (2011). 「붓다의 심리상담 연구」, 『종교와 문화』 제20호, 서울: 종교문제연구소, pp.45-65.
- 각목스님. (2010). 『초기불교의 이해』, 울산: 초기불전연구원.
- 남수영. (2015). 「초기불교의 중도 개념 재검토」, 『남아시아연구』 제21집, 서울: 한국외국어대학교인도연구소, pp.57-86.
- 마스다니 후미오. (1987). 『근본불교와 대승불교』, 박경준 옮김, 서울: 대원정사.
- 비구 보디. (2016). 『팔정도』, 전병재 옮김, 서울: 고요한 소리.
- 박지현. (2016). 「불교심리학적 상담 접근법 연구」, 박사학위 논문, 동신대학교, pp.1-178.
- 이수림·조성호. (2010). 「상담자의 지혜가 상담과정 및 상담성가에 미치는 영향」, 『한국 심리학회지: 상담과 심리치료』 제22-1호, 서울: 한국상담심리학회, pp.71-94.
- 이수림·조성호. (2009). 「상담자 발달과 지혜에 관한 연구: 상담자발달수준에 따른 상담자의 지혜 비교」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제21-1호, 서울: 한국상담심리학회, pp.69-91.
- 이수림·양미진. (2009). 「질적 분석을 통한 상담과정 중 내담자 지혜 발달 연구」, 『한국 심리학회지: 상담과 심리치료』 제21-4호, 서울: 한국상담심리학회, pp.791-813.
- 이재수. (2009). 「응용불교학의 성과와 과제: 1999년 이후를 중심으로」, 『불교평론』 제 41호, 서울:만해사상실천선양회, pp.73-97.
- 이희재. (2007). 「般若사상의 현대적 의의」, 『한국불교학』 제48호, 서울: 한국불교학회, pp.315-340.
- 양영애. (2015). 「상담적용을 위한 사성제와 현실치료의 비교」, 『한국불교학』 제74호, 서울: 한국불교학회, pp.349-380.
- 윤희조. (2018). 「불교상담의 두 모델, 사성제모델과 불이모델」, 『동서철학연구』 제88호, 서울: 한국동서철학회, pp.77-97.
- 임승택. (2016). 「반야의 치유, 그 원리와 활용 -초기불교를 중심으로-」, 『범한철학』 제80호, pp.1-29.
- 성승연. (2010). 「불교와 상담심리학」, 『불교평론』 제43호, 서울:만해사상실천선양회, pp.93-108.
- 후지타 키요시(藤田 清). (1999). 『카운슬링 불교』, 김용택 역, 서울: 시공사.
- 조혜진. (2000). 「연기법의 중도 사상에 기초한 상담 모형의 탐색」, 석사학위 논문, 동국대학교, pp.1-82.
- 한상희. (2019). 「초기불교의 중도와 무아, 그리고 공—의미와 관계에 관한 일고찰」, 『불교학연구』 제60호, 서울: 불교학연구회, pp.1-29.
- Kim, D. Y., Cho, M. K., Shin, H. H., (2020). The Application of Artificial Intelligence Technology in Counseling and Psychotherapy: Recent Foreign Cases. Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy, 32(2), 821-847.
- Kim, J. Y., Lee, Y. H. (2021). The Trend and Issues on Untact Counseling and Psychotherapy: Focusing on Journal Papers (2010-2020.6). Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 21(1), 775-805.
- Lee, C. H., (2019). Clinical Issues in Tele-Analysis: Cyber-Intimacy. Psychoanalysis, 30(3), 42-49.
- Jeong, E. E., (2019), Practice of paññā-Based Insight Counseling. Seoul: Hakjisa.
- Germer C. K., Siegal R. D. and Fulton P. R. (2005). Mindfulness and Psychotherapy. New York: Guilford Publications.
- Ha, M. S., (2017). Focus Group Interview Analysis Related to Cyber Counseling Experience of Female College Students : Focusing on Chat Counseling. Journal of Human Understanding and Counseling, 28(1), 117-150.

- Hanh T. N., (2007). For a future to be possible: Buddhist ethics for everyday life. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Han, H. won., Lee, J. M. (2021). An Exploratory Study on the Barriers of Non-face-to-face Counselling and the Difficulties of Students Perceived by Elementary School Counselling Teachers in an Era of Covid-19. *Teacher Education Research (TER)*, 60(1), 51-66.
- Hill C. E., & O' Brien K. M., 주은선 역. (2001). 『상담의 기술. Helping Skills: Facilitating Exploration, Insight, and Action』, 서울: 학지사.
- Maslach C., (1982). Burnout: The cost of caring. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Moon, J. K., (2018). Artificial Intelligence Psychotherapy in Buddhist Perspective. *The Journal of the Korean Association for Buddhist Studies*, 85, 149-187.
- Pan, S. H. (2020). Some Methods Constructing the Optimal Setting in the Online Counseling: On the Basis of the Psychoanalytic Framewan. *University and Christian Mission*, 46, 239-262.
- Pine A., Aronson, E. and Kafry D., (1980). Burnout: from tedium to personal growth, NY: Free Press.
- Prochaska J. O. and Norcross J. C., (1999). Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis 4th. Pacific Grove, CA: Brooks-Cole, Wadsworth.
- Song, Y. S., (2020). Future Prospects for Employing Empathic AI Counselors. *Theological Forum (TF)*, 99, 163-194.
- Walsh R., (2015). "What is wisdom? Cross-cultural and cross-disciplinary syntheses". *Review of General Psychology* Vol.19-3, pp.278-293.
- Yang, M. J., Yoo, J. H., Park, S. R., et al. (2016). Effectiveness of Cyber Counseling: Focusing on a Single Session Chat Counseling. *Korean Journal of Educational Therapist*, 8(1), 39-53.

Footnote

- 1) 한글 '지혜'라는 단어는 크게 네 가지 문화적, 맥락적 차이가 있는 의미를 다중적으로 내포하여 사용되어지고 있다. 첫째, 고대 철학의 소피아(Sophia)의 한글 번역어, 둘째 현대 심리학 연구의 가설적 개념인 위즈덤(Wisdom)의 한글 번역어, 셋째, 불교의 팔리어 반야(paṇṇā)의 한글 번역어, 넷째, paṇṇā의 한자 지혜(智慧)의 한글 번역어이다. 현재 일부의 불교 연구자들도 지혜와 반야를 동일 의미로 혼용하여 사용하고 있다. 그러나 Sophia나 Wisdom의 의미로 번역된 지혜는 존재를 지칭하는 개념어이지만 paṇṇā의 의미로 번역된 지혜는 실제 경험을 설명하고 묘사하는 경험어로 구분하여 볼 때 지혜라는 동일한 단어로 두 현상(dhamma)을 섞어서 설명하는 것은 붓다의 가르침을 올바르게 알고 실천하는 것이 아니다. 그러므로 지혜와 반야라는 용어에 대해 명확한 이해는 괴로움 소멸로 바르게 인도하는 반야를 개발하는 첫 번째 단계이다. 따라서 본 연구에서는 영어 지혜(Wisdom)는 심리학의 가설 개념이고 팔리어 반야(paṇṇā)는 붓다가 괴로움 소멸에 이르게 하는 심리적 기능·힘으로 가르친 용어로 구분하여 사용한다.
- 2) 세 가지 양상(ti-parivatta)은 진리에 대한 앎(sacca-ñāṇa), 역할에 대한 앎(kicca-ñāṇa), 성취된 앎(kata-ñāṇa)이고 열두 가지 형태(dvādas-ākāra)는 사성제 각각에 대해서 위의 세 가지 앎을 곁해서 12가지 형태이다.
- 3) 감각적 욕망(kāmacchanda), 악의(vyāpāda), 해태·혼침(thīna-middha), 들뜸·후회(uddhacca-kukkucca), 의심(vicikicchā)
- 4) 다섯 심리적 기능·힘은 믿음(saddhā), 정진(vīriya), 사띠(sati), 사마디(samādhi), 반야(paṇṇā)이다. 다섯 기능·힘은 동일한 요소로서 동일한 목적을 지향하지만 서로 역할이 다르다. 기능은 각 영역을 지배하는 요소이고, 힘은 반대되는 것들에 의해서 흔들리지 않고 이들과 함께하는 법들을 강하게 만드는 요소들이다. 먼저 기능으로서 반야는 '보게' 하고 힘으로서 반야는 '무명을 극복'하게 한다.
- 5) 붓다가 사성제를 '청자 맞춤형'으로 가르친 방법을 차제설법(次第說法), 대기설법(對機說法), 방편시설(方便施設), 응병여약(應病與藥), 수기설법(隨機說法)이라고 하기도 한다.
- 6) ~상담학파라는 용어는 현대 상담심리학의 다양한 이론들을 그 창시자를 기준으로 상담의 원리나 과정이 동일하거나 유사

하게 구성되어진 상담이론들을 분류하는 단어이다. (예로 프로이드학파, 융학파, 아들러학파 등) 따라서 본 연구에서 ‘붓다상담학파’라는 용어는 전문적 활동으로서 상담의 성과를 극대화할 수 있는 방법을 2600년 전의 붓다상담에서 찾고자 하는 시도를 강조하기 위한 목적으로 사용되어졌다.

- 7) * 상담의 여건이나 내담자의 상태에 따라 입출정의 시간은 3분에서 부터 최대 15분까지 조절할 수 있다.