

RESEARCH ARTICLE

A Qualitative Study on the Experience of Buddhist Performers' Participating in Empathy Education Program

Tae, Sangsun

Ph.D. student, Department of Buddhism, Joong-Ang Sangha University

불교수행자의 공감교육 프로그램 참여경험에 대한 질적 연구

태상순(일승)

중앙승가대학교 박사과정생

*Corresponding Author: 9339020@hanmail.net

Abstract

The purpose of this study was to examine the experience of Buddhist practitioners participating in empathy education programs. The research problems of this study are as follows. First, what did Buddhist practitioners experience in empathy education? Second, what effect did the experience of empathy education have on Buddhist practitioners? Third, what are the future implications of the empathy education experience for Buddhist practitioners? The research results are as follows. First, in 'Experience in empathy education,' 'Understanding me and the world', 'knowing the need for an empathetic attitude', 'knowing what real empathy is', and 'experience of learning and practicing how to express empathy' were derived. Second, in "The Influence of Empathy Education Experience," 'Recognizing the importance of empathy', 'starting with empathy for oneself', 'increased attention and observation toward oneself', and 'willing to improve the empathic attitude through constant training' were derived. Third, in 'What the experience of empathy education implies for practitioners in the future', 'It becomes an opportunity to meet me', 'I realize that solving my inner problems is the priority', 'I will understand more about the friends I study with', 'I want to further develop my qualities as an expert', and 'I want to help Buddhists through empathy' were derived. This study is meaningful in that it provided basic data for the development of empathy education programs targeting Buddhist practitioners.

Keywords: Qualitative Study, Buddhist Practitioners, Participation Experience, Empathy Education



OPEN ACCESS

Citation: Tae, Sangsun, A Qualitative Study on Buddhist Practitioners' Participation Experience in Empathy Education Program -. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20230005>

Received: June 09, 2023

Revised: June 15, 2023

Accepted: June 23, 2023

Copyright: © 2023 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. 서론

상담자는 자신이 습득한 상담의 이론적 기초를 실제 상담 장면에서 적절히 활용 할 수 있어야 한다. 이를 위해 상담자는 이론 교육, 상담활동 실재를 통해 자기-인식, 의존-자율, 이론-기술을 습득한다(McNeill, Stoltenberg, & Romans, 1992). 상담자 교육에서 핵심적인 역할은 상담자 자신에 대한 이해와 내담자에 대한 이해이다(강순화, 1993; 이명우, 2013; 송수경, 구자경, 2017). 상담자는 상담을 수행하는 직무 자체에 대한 이해, 상담자 자신에 대한 이해가 중요하며 이때 상담자의 자기이해는 상담 장면에서 새로이 인식되는 자신의 경험에 대한 철저한 이해를 가져온다(이혜성, 1988). 따라서, 상담자의 상담능력을 향상시키기 위해 상담자를 위한 전문화된 교육내용, 방법, 그리고 이러한 전문성을 보장하기 위한 제도적 장치가 마련될 필요가 있다.

상담자 교육의 목표는 상담자가 내담자와 자기 자신을 명확하고 깊이 있게 이해하는 데에 초점을 두고 설정되는 것이다. 상담자가 가져야 할 핵심적인 기술 중의 하나는 공감이다. 상담의 효과를 탐색한 선행연구들에서도 상담성과에 기여하는 치료적 요인으로 상담자의 능력이나 자질 등의 상담자 요인(신재호, 정남운, 2007), 내담자의 성격특성 및 자아강도(임고운, 김지현, 2008), 그리고 상담자와 내담자의 상담관계이다(박성희, 2000). 이러한 요인들 중에서 상담성과에 가장 큰 영향을 미치는 요인 중의 하나가 공감이다(김창대, 한영주, 손난희, 권경인, 2008; Vivino, Thompson, Hill, & Ladany, 2009).

공감이란 타인의 정서적인 반응과 유사한 정서적 반응을 하는 것으로 넓게 정의하기도 하고 상담에서는 치료 회기 내 이루어지는 특정한 행동만을 공감으로 정의하기도 한다(Bohart & Greenberg, 1997). 공감이란 어느 한 면에서만 국한된 것이 아니며 여러 가지 요소가 서로 관련되어 있고, 공감의 정의에 따른 공감과 이타행동 간의 관련성 연구결과도 다양하다(Eisenberg & Miller, 1987). 자신에게 아무런 이익이 되지 않는, 심지어 희생을 감수해야 하는 이타행동을 유발하는 기제로 설명되어 온 개념이 공감이다(Hoffman, 1982). 즉, 개인이 타인의 고통에 공감하게 되면 타인을 도우려는 이타행동이 유발된다는 것이다. 타인의 정서적 아픔에 공감할 때 사람들은 이타적 행동을 통해 그 고통에서 벗어나고자 하며, 마찬가지로 공감을 통해 도움을 받은 상대방이 느끼는 기쁨이나 행복 같은 긍정적 정서를 함께 느낄 수 있으므로 공감은 이타 행동의 기초가 된다(Batson, 1981).

내담자에 대한 정확한 공감은 상담을 촉진시키는 조건으로(최윤미, 2003), 전문가의 지도 아래 이론 및 실습교육이 이루어진다. 공감은 타인과의 연결감을 통해 소외감을 극복하고, 자신이 가치 있다고 느끼며 성장을 가져온다(Finn, 2009). 인지적 공감, 정서적 공감, 표현적 공감은 분리되어 제공되는 것이 아니라 통합적으로 제공되어야 공감을 받는 내담자가 자기를 온전히 이해할 수 있도록 도울 수 있다. 내담자들이 자기경험, 특히 감정에 접촉하여 머물 수 있도록 하기 위해서는 정서적 공감, 자기수용과 이해를 위해서는 해석과 같은 인지적 공감도 중요하다(김원숙, 2017). 상담경력이 높은 상담자들은 정서적인 공감, 인지적인 공감, 표현적인 공감의 복합적인 공감을 사용하는 것이 가능하며, 이러한 공감은 내담자의 상담자 신뢰를 이끌어 자기개방을 통한 문제인식과 문제해결 능력이 생기도록 돕는다(송재영, 이윤주, 2014).

공감은 공감을 받는 사람의 자기개념을 인지적으로 재구조화함으로써 자기를 수용하여 자기이해로 나아가게 한다. Jordan(1997)에 의하면, 공감의 상호작용은 자기 공감으로 발전하여 자기개념의 변화를 일으킨다. 하지만, 자기개념의 변화는 경험적인 수준에서 일어나므로 상담자의 공감적인 이해는 상담장면에서 실제로 체험하는 것이 중요하다(심지은, 2006; 이미정, 박승민, 2015). 체험하는 공감은 사고나 언어로 된 것이라기보다 지금 여기 이 순간에 느끼는 느낌으로, 경험적 수준에서 행동변화가 일어나게 한다(Bohart & Tallman, 1997). 상담자의 실제 체험은 상담자의 자기효능감을 향상시킨다. 실제로, 고윤희(2013)의 상담자의 성찰과정에 대한 연구결과에 의하면, 상담자가 상담 장면에서 자신의 미해결된 과제와 반복적으로 마주하게 될 때 상담자는 다각적인 수련을 통해 자기이해의 길로 나아가며 자기수용을 통한 새로운 태도와 시각은 내담자에 대한 이해로 확장된다. 따라서, 상담자교육에서 상담자들이 전문가로 성장할 수 있도록 하기 위해 공감을 실제로 체험할 수 있는 교육과정을 구성할 필요가 있을 것이다.

Truax, Carkhuff(1967)는 공감훈련의 목표를 상담자가 내담자의 생각과 감정에 대한 정확한 지각과 언어적 표현이 가능하게 하는 의사소통 훈련에 초점을 두고 있다. 훈련의 구성은 공감에 대한 기초지식 훈련, 역할 연기, 개인 및 집단상담 실시이다. 훈련의 내용은 도서목록 제공, 녹음테이프 듣기, 정서 반영, 역할 연기, 개인상담, 집단상담 등의 순으로 진행하였다. 훈련의 결과는 높은 수준의 공감적 반응을 연습함으로써 인지적 요소인 역할수용의 훈련에 효과적인 것으로 나타났다. Ivy, Authier(1971)는 공감교육에서 상담면접의 기본 기술들을 훈련하도록 하였다. 훈련의 구성은 5분 동안 기초면접, 훈련, 재면접으로 진행되었으며 교수, 실제 면접, 긍정적 강화 등을 사용하였다. 1수준과 2수준에서는 초심자를 대상으로, 3수준과 4수준에서는 숙련자를 대상으로 실시하였다. 미시적 상담훈련은 상담의 기본적인 기술들을 개별적인 기법훈련과 시청각 매체를 이용한 자기관찰에 초점을 두어 훈련시킨다. 즉, 모든 기법을 한꺼번에 가르치기보다 한 번에 한가지의 구체적인 행동에 대해 집중적으로 훈련시킨다. 훈련내용으로는 1수준에서는 관심기술이기, 개방적 질문, 적극적으로 경청하기가, 2수준에서는 반

영하기, 요약하기가, 3수준에서는 표현하기가, 4수준에서는 인지적 재구성, 대안제시 등을 포함하고 있다. Guernsey(1977)는 친밀한 관계에서 성장을 돕기 위한 훈련 프로그램을 개발하였다. 타인의 입장이 되어 생각하고 느끼기 연습, 목소리와 자세 및 표정으로 이해한 바를 전달하기 등을 통하여 공감능력을 향상시키고자 하였다. 집단에서 공감받은 느낌은 지지적 분위기를 형성하게 되고 개인은 이를 토대로 성장 가능하다. Egan(1976)은 공감 받은 경험을 전제조건으로 하여 공감적 의사소통, 자기개방, 생각과 감정의 표현, 경청하기 등의 공감훈련 프로그램을 구성하였다. 박영선(2010)과 신경일(1994)은 초보상담자를 대상으로 공감의 언어적·비언어적 표현훈련을 실시하였으며, 고문정(2016)은 상담자들의 공감나누기 소집단 참여경험을 탐색하였다. 참여경험은 반성적 성찰과 자기이해로, 상담자들은 수용경험과 마음연결을 통해 마음 열림과 개인적 차이를 이해하게 되고 이는 깊이 있는 공감 체험과 이해 및 전문적 자질 향상의 단계로 나타났다. 학생들을 지도하는 교사들도 공감훈련을 실시하였는데(이선자, 2006; 하영례, 김은경, 2013), 공감훈련을 통해 교사들은 학생들에게 공감적 관심을 가지고 학생들의 관점을 수용하고 이해하고 그 공감을 표현할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있었다.

Barrett-Lennard(1981)는 공감의 예비단계로 상담자가 내담자에게 주의를 기울이는 과정을 강조하였다. 상담자의 비판단적이고 수용, 탈동일시, 탈자동화의 마음챙김의 태도는 상담장면에서 촉발되는 경험에 대해 주의집중하고 알아차리게 하여 상담자의 인지적·정서적인 공감능력을 촉진하는 데에 도움이 된다(Safran & Segal, 1990). 심지은과 윤호균(2008)도 상담자에게 요구되는 인간적인 자질 중의 하나가 마음챙김이라고 주장하면서 상담자 교육에서 마음챙김 교육의 필요성을 강조하였다. 즉, 상담자의 마음챙김은 상담자의 공감능력과 역전이 관리 능력, 상담자의 심리적 소진예방, 그리고 심리적 건강을 촉진하므로 전문상담자로서의 발달과 교육을 위해 지속적으로 마음챙김이 훈련되어야 한다고 제안하였다. 정성영(2018)은 상담전공 대학원생들을 대상으로 수용경험하기, 인지적 탈융합, 현재에 존재하기, 자기에 접촉하기를 포함한 상담훈련을 실시하였다. 참여자들은 자신의 마음의 작용에 대해 알고, 마음을 알아차리고, 그 순간 떠오르는 정서를 표현하였다. 또한, 마음챙김 일지를 기록함으로써 참여자들은 자신의 내적 경험과 접촉하고 자각을 증진하였다. 실제로, 조현주, 김종우, 송승연(2013)의 연구결과에서도 마음챙김은 ‘마음의 짐을 내려놓으니 몸이 가벼워지고’, ‘제 틀에서 조금 벗어나게 되고’, ‘시간이 지나면 해결되는 것들이 많아 털어버리려고 하고’, ‘흘려보내니까 자연스럽게 멀어지는’ ‘무집착’의 경험을 하게 하였다. 공감의 선행요건인 안정적인 정서조절은 높은 수준의 주의집중 능력을 요구한다. 주의집중 수준이 낮은 사람들은 부정 정서로부터 벗어나는데 어려움을 느끼므로(Derryberry & Reed, 2002), 정서조절이 어려울뿐만 아니라 타인에게로 향하는 정서적인 공감이 어렵다. 마음챙김은 주의집중 수준을 높여 공감능력에 긍정적인 영향을 미치며(김정모, 2011), 삶의 방식, 문제를 보는 방식, 문제에 직면해서 대처하는 방식, 삶의 의미에 대해 가르쳐 준다(윤병수, 2014; 장현갑, 2007).

박인석(2015)은 불교의 자비심이 공감이라고 하면서 공감하는 마음은 현실을 외면하지 않고 모든 중생을 고통에서 건져내어 즐거움을 주겠다는 보살도의 실천이라고 하였다. 자비는 단순히 다른 사람을 위하는 마음만을 의미하는 것이 아니라 나와 다른 사람이 둘이 아니며 서로 긴밀하게 연관되어 있음을 깨달았을 때 그 마음이 저절로 타인에게 미치게 된다. 이는 곧 지혜를 통한 자타불이의 연기적인 세계관에 대한 깨달음 그 자체이기도 하다(권선향, 신창호, 2019. p. 302). 김말환(2010)은 불교의 알아차리기 명상이 불교의 핵심수행이라고 강조하면서, 자신의 마음을 이해하고, 다스리고, 자유롭게 하는 실제적인 방법을 통해 주의력, 수용, 공감능력을 향상시키는 결과를 가져올 수 있다고 주장하고 있다.

불교의 공감교육은 다양한 장면과 차원에서 이루어지고 있다. 불교 종립대학인 동국대학교는 교육 커리큘럼 내에 불교의 공감교육을 포함시키고 있다. 구체적으로 살펴보면, 지혜의 영역에는 변화, 지족, 관계를, 자비 영역에는 공감, 존중, 베품을, 정진 영역에는 성실, 책임, 인내를 포함시키고 있다. 구체적인 내용 중 ‘자비영역’은 공존을 위한 열린 마음을 내용으로 하며, ‘공감과 존중, 그리고 베품’을 주요 덕목으로 제시하고 있다. 여기서 공감이란, ‘상대의 말을 경청하기, 타인을 받아들이기 위해 자신을 비움, 그리고 타자가 경험하고 느낀 것에 감응하기’라는 교육내용으로 구성하고 있다. 즉, 공감의 핵심은 경청, 비움, 이해이다(이필원, 2018).

불교수행법과 관련된 공감교육의 선행연구를 살펴보면, 유경옥과 원희량(2018)은 참선을 통하여 내면수행과 마음공부를 지속하고 유지해온 수행자들을 대상으로 미술작업을 자기탐색의 도구로 활용하여 그 과정에서 자신의 내면을 점검함으로써 자기이해를 통해 수행의 진전이 일어나도록 하였다. 프로그램 이후 수행자들은 자신의 삶 속에서 수행을 체화해 나갈 수 있었던 것으로 나타났다. 또한, 간화선 수행자들을 대상으로 한 연구 결과에서도 자기방어의 감소, 정서적 안정감의 증가, 자신과 환경에 대한 통제 증가를 가져왔다. 특히, 타인의 욕구나 감정을 이해하는 공감능력 및 대인 관계 지각의 향상을 보였다(김혜원, 2019). 뿐만 아니라, 위빠사나를 장시간 수행한 수행자들은 마음의 동요가 없는 평온, 자신과 타인을 향한 측은지심과 자비심 등을 경험하였으며(서혜석, 한규석, 2013), 간화선 수행자는 ‘끊임없이 나라고 하는 생각, 평소에 인식하지 못하고 무의식 깊은 곳에서 움켜쥐고 있던 나와 내 것이라고 하는 생각을 놓아버린 상태, 그것이 없어진 상태를 경험’한 것으로 나타났다(박성현 등, 2013). 이상을 종합하면, 불교수행법은 의식에 집중하여 자신을 놓아버림으로써 나와 타인 즉, 자타불이의 공감

적 이해를 가져올 수 있는 방법으로 기능할 수 있음을 알 수 있다.

이상으로 상담자교육에서의 공감의 중요성, 공감교육에 대해 살펴보았으며 더불어 불교수행자를 대상으로 한 공감교육도 함께 살펴보았다. 종합하면, 상담에서 공감교육은 내담자의 문제해결을 도울 뿐만 아니라 상담자 자신의 자기치유와 성장을 경험할 수 있는 도구로 기능할 수 있음을 알 수 있었다. 특히, 불교를 자리적 향상의 관점에서 그리고 이타적 효용의 관점에서 이해할 때 불교와 교육은 종교적 삶을 구현해야 한다는 공통의 과제를 안고 있으므로(이홍우, 2008), 본 연구는 불교수행자들에게 부처님 가르침을 바탕으로 한 공감교육을 실시하고 참여자들이 어떤 경험을 하였는지를 중심으로 확인해보고자 한다.

본 연구는 불교수행자들을 대상으로 공감교육 훈련 경험을 탐색함으로써 불교수행자들의 상담 및 심리교육 방안 마련의 기초자료를 제공하고자 하는 것이 목적이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 공감교육에서 경험한 것은 무엇인가? 둘째, 공감교육 경험이 미친 영향은 무엇인가? 셋째, 공감교육 경험이 불교수행자에게 추후 시사하는 바는 무엇인가? 이다. 본 연구의 결과는 불교수행자들이 본래 주어져 있는 불성을 볼 수 있는 지혜를 기르고 그 지혜가 불자들을 대상으로 한 교육을 통해 불자들이 자신의 이익만을 따지는 생각을 넘어 타인, 공동체와 더불어 살아가는데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 데에 활용될 수 있을 것으로 기대하는 바이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 참여자들은 경기도 소재 대학교 상담학전공에 재학 중인 불교수행자들로, 참여자를 대상으로 비구조화된 인터뷰를 실시하고 총 10명의 응답을 분석하였다. 불교수행자의 공감교육 참여경험으로 한정된 연구문제의 특성상 참여자 선정에 앞서 직접 면담을 통해 ‘공감교육에 참여했는가’라는 질문에 그렇다고 대답하고, 상담자로서 불교수행자의 공감의 어려움은 무엇인가?라는 질문에 내담자에 대한 정확한 이해, 내담자에 대한 정서느끼기, 느낀 것을 공감적으로 표현하기, 감정 반영하기, 공감적 의사소통하기, 공감적 질문하기에 어려움이 있다고 대답하였다. 연구대상 모집을 위하여 참여자들에게 본 연구에 대해 이메일로 안내하고 자발적인 참여신청을 받았으며 본 연구의 취지에 자신이 적합하다고 동의한 불교수행자들을 참여자로 선정하였다. 연구대상은 비구1명, 비구니 5명, 사미 1명, 사미니 3명이다. 연구대상의 범람은 1년 이상에서 5년 미만이 4명, 5년 이상에서 10년 미만이 5명, 20년 이상이 1명으로 나타났다.

2. 공감교육 프로그램

공감교육 프로그램은 불교수행자의 공감능력 증진을 목적으로, 공감에 대한 이해를 통한 공감능력 증진, 정서에 대한 이해를 통한 공감능력 증진, 실제사례를 통한 타인과의 상호작용에 대한 인식, 자기이해 및 타인이해, 긍정적인 자기수용능력 증진, 무아적 공감체험을 목표로 하고 있다. 공감교육 프로그램의 구체적인 구성을 살펴보면, 1/2회기는 인지적 공감으로 공감을 이해하기, 3/4회기는 정서적 공감으로 공감을 느끼기, 5/6회기는 표현적 공감으로 공감을 표현하기, 7/8회기는 자리이타로 무아의 공감하기로 구성되어 있다. 공감교육의 방법은 강의, 참선, 사례발표로 구성되어 있다.

3. 분석방법

본 연구는 불교수행자들의 공감교육과 관련된 경험을 살펴보고자 하는 것으로 이에 대한 선행연구가 거의 없는 가운데 이루어지는 발견적인 연구일 뿐만 아니라 불교수행자들의 경험을 있는 그대로 살펴보고자 하므로 질적연구가 적합한 것으로 판단된다. 본 연구는 불교수행자를 대상으로 공감교육 경험에 내포되어 있는 중요한 정보에 관하여 심층적이고 발견적인 연구를 위해 합의에 의한 질적분석 방법(CQR: Consensual Qualitative Research, Hill et al., 2005)을 사용하였다.

4. 분석팀 구성 및 자료수집

자료수집을 위해 상담학전공 과정에서 경험한 불교수행자들의 공감교육 경험에 대한 반구조화된 개방형 면접 질문지를 작성하고 활용하였다. 질문내용에는 상담학전공에 진학하여 공감교육을 받은 것이 자신에게 어떤 경험이었는지 확인하는 내용과 경험의 영향은 무엇인지,

향후 시사하는 바가 무엇인지 등이 포함되었다. 참여자들을 직접 만나 연구문제 중심으로 면담하는 시간을 가졌다. 면담에 소요된 시간은 50분 정도이고 전체과정을 녹음하고 전사하였다. 각 인터뷰 내용을 정리하면서 불확실한 내용은 다시 확인하는 과정을 거쳤다. 전사된 자료들은 사례번호를 첨부하여 합의팀에 전달하였다. 합의팀은 상담학전공 교수와 불교수행자 2명으로 구성되었다. 이들 중 2명은 CQR 연구경험 및 합의팀 경험을 가지고 있었다. 합의팀은 분석에 참여하기 이전에 2회기의 사전교육을 실시하였다. 사전교육은 상담학전공 교수가 담당하였다. 1회기에는 CQR에 대한 전체적인 개념 및 진행절차를 논의하였으며 2회기에서는 CQR의 과정에 대한 연습과정을 거쳤으며, 연구자들의 편견이 분석의 과정과 결과에 미칠 영향이 무엇일지에 대해 나누는 시간을 가졌다. 연구자의 편견에 대한 시간에서는 상담학전공 불교수행자들이 공감과 공감교육에 대해 어떤 이야기를 할지에 대해 각자 자신의 생각을 나누고 공통적으로 나온 편견들이 무엇인지를 점검하였다. 감수팀은 CQR 연구경험이 풍부한 교육학박사 1인 등 2명이 참여하였다. 감수팀은 합의팀에서 도출한 영역코딩, 핵심개념 코딩을 검토하고 수정할 부분에 대한 피드백을 제공하였다. 교차분석에 대해서도 같은 절차를 거쳤다.

5. 분석절차

분석은 영역부호화(domain), 각 사례별 핵심개념 구성 및 감수(core idea), 교차분석(cross-analysis), 핵심내용 및 교차분석의 감수(auditing)로 진행되었다. 연구자들은 첫 번째 사례영역을 기초로 자료를 검토한 후 다른 사례들도 읽고 영역구분을 하였다. 이후 합의팀은 각자 분류한 영역에 대해 검토하면서 영역구분을 합의하였으며 작업결과를 감수자에게 두 차례 보내 감수의견을 받았다. 감수자로부터 수정 제안된 부분을 감수받은 이후 그 내용을 중심으로 토론 및 수정하는 과정을 거쳤다. 합의에 의한 자료들이 전체사례 중 어느 정도의 빈도로 적용되는 지를 알아보기 위한 교차분석이 실시되었다. 본 연구에서는 Hill(2011)의 제안에 따라, 본 연구에서는 9-10사례는 '일반적', 5-8사례는 '전형적', 2-4사례는 '변동적', 1사례는 '드문'으로 구분하여 결과를 제시하였다.

III. 연구결과

불교수행자를 위한 공감교육 프로그램 경험에 대한 분석결과, 3개의 영역과 13개의 범주가 도출되었다. '공감교육에서 경험한 것', '공감교육 경험이 미친 영향', '공감교육 경험이 수행자에게 추후 시사하는 바'의 세 가지 주제에 따라 분석하였다. 교차분석 결과에 나타난 반응빈도를 중심으로 한 분석 결과는 아래 <표 1>과 같다.

1. 공감교육에서 경험한 것

불교수행자가 '공감교육에서 경험한 것'에서는 '나와 세상을 이해함(변동적)', '공감적 태도를 위한 노력이 필요함을 알게 됨(변동적)', '진짜 공감이 무엇인지에 대해 알게 됨(전형적)', '공감을 표현하는 방법을 배우고 연습하는 경험을 함(변동적)'이 도출되었다.

가. 나와 세상을 이해함

"참선 시간은 불교 가르침에 대한 심도 있는 탐색을 하게 했고 마음을 바라보는 훈련은 나와 세상을 더 잘 이해하게 하는 시간이었다." <참여자 1>

"공감 사례를 나누는 시간에 타인에 대한 원망과 분노 그리고 이면에는 애착심이 있는 것을 보았다." <참여자 2>

"꾸준하게 참선은 내 문제를 보게 한다." <참여자 3>

불교수행자가 수행하는 주요목적 중 하나는 나와 세상을 바라보는 관점을 부처님가르침의 '정견(正見)'으로 바라보기 위함이다. '자아'에 대한 불교적인 정확한 개념정리와 경험을 한다는 것은 불교수행자들에게는 호홉과 같다. 불교수행자는 참선을 통해 자아와 세상에 대한 통찰의 시간을 가짐으로써 나와 타인, 그리고 세상에 대한 이해의 기회가 됨을 알 수 있다.

나. 공감적 태도를 위한 노력이 필요함을 알게 됨

"인지적 공감, 정서적 공감을 배우면서 수행자의 태도가 무엇인지에 대해 알았다. 불자들의 삶 속으로 들어가 도움을 주기 위해서는 스스로 교육과 훈련이 더 필요하다." <참여자 1>

“실제사례를 통해 상대방의 관점에서 바라보는 연습을 했다. 내가 타인을 대하는 방식은 모두 습관적인 행동으로부터 나오는 것임을 이해하는 시간이 되었다. 나의 태도에 대한 깊은 탐색이 지속적으로 필요하다.” <참여자 4>

“수행자로서 공감을 배우고 익히는 시간이 충분히 필요함을 알았고 그렇게 하려고 노력할 필요가 있다.” <참여자 8>

다. 진짜 공감이 무엇인지에 대해 알게 됨

“참선, 사례발표, 상호작용 활동 훈련들은 현재의 순간을 더 충실히 살아낼 것을 강조했다. 나 자신을 해치는 것을 중단하고 따뜻하고 친절하게 대하기, 나와 타인에 대한 두려움을 내려놓기, 나와 타인을 공감하고 수용하기를 배웠다.” <참여자 2>

“나를 만난 최고의 순간에 대한 이야기를 나누는 시간을 가졌다. 나를 공감하는 것이 내 주변의 주변인들을 이해하고 공감하는 지름길이라는 걸 알았다.” <참여자 3>

“이타심과 이타행에 대한 교육이 있었다. 공감, 공명, 이타심, 이타행 이 모든 것들은 연결된다는 것을 알게 했다. 도움을 원하는 사람들에게 도움을 주고 자 애쓴 행동들이 내 주변의 사람들을 지나치게 가르치려 한 것은 아닌지도 생각해볼 수 있는 시간이었다. 부처님의 가르침을 실천하는 이타행의 삶을 살아야겠다는 생각이 든다.” <참여자 6>

“공감과 소통의 가장 기본은 듣기이다. 말하기보다 듣기가 더 중요하다는 것을 배웠다. 다른 사람을 공감하기보다는 다른 사람의 행동을 비판하는 사람, 판단하는 사람은 듣지 못하는 사람이고, 자신의 삶 속에서 중요한 문제들을 찾을 수 없는 사람들이라는 것을 배웠다.” <참여자 8>

“공감교육에서 경험에 대한 개방적인 태도를 배웠다. 친근해지는 능력이 부족하거나 건디는 능력이 부족한 사람들은 개방적인 태도를 거부한다고 한다. 과거와 미래의 불확실성에 머무는 것이 아니라 현재의 순간에 머무르면서 공감하고 소통할 수 있도록 하는 것이 중요하다.” <참여자 9>

라. 공감을 표현하는 방법을 배우고 연습하는 경험을 함

“실제 표현해보는 시간을 가졌다. 늘 나 자신으로부터 변방에 머물러있기를 택해온 나에게서는 힘든 표현시간이었다. 정서의 불편함은 어디서 오는가?를 느끼고 표현해볼 수 있는 시간이 되었다.” <참여자 5>

“다양한 표현기술들을 배웠다. 폐쇄형 질문보다는 개방형 질문으로, 타인의 관점에서 보고 듣고 느끼기 등, 경청하기와 반영하기 모든 것이 새로운 느낌으로 다가온 수업이었다. 조언해주기를 주로 하는 이유는 자신의 가치를 높이고 유지하기 위해 주변의 인정과 칭찬을 받고자 자신을 과시하듯 하는 경우가 있다고 한다. 불자들을 만나서 상담할 때 조언한 것이 아니었는지 되돌아보는 계기가 되었다.” <참여자 7>

“공감교육과 참선은 사물의 무상한 본성에 자신을 내맡기는 훈련, 무상의 공감을 훈련하는 시간이 되었다. 자리아타의 마음인 보살행, 그런 삶을 실천하는 것이 중요하다.” <참여자 10>

2. 공감교육 경험이 미친 영향

‘공감교육 경험이 미친 영향’에서는 ‘공감의 중요성을 깨닫게 됨(변동적)’, ‘스스로에 대한 공감에서부터 시작함(변동적)’, ‘스스로에 대한 주의와 관찰 증가함(변동적)’, ‘꾸준히 훈련으로 공감적 태도를 증진해 나가고자 함(변동적)’이 도출되었다.

가. 공감의 중요성을 깨닫게 됨

“불자들을 상담하는 것은 공감이 기본적인 태도라는 것을 알게 되었다. 설득 같은 기술도 중요하지만 상대방을 이해하는 공감, 상대방의 마음을 살피는 공감을 통해 불자들과 관계를 맺는다면 불자들의 괴로움을 더 깊이 이해할 수 있을 거라는 분명한 확신이 생겼다.” <참여자 1>

“공감은 보조수단이나 대체수단이 아니라는 것을 알게 되었다. 대인관계갈등 해결의 가장 쉽고 빠른 길이 공감이라는 것, 그리고 공감의 실천은 이타행동이라고 생각한다.” <참여자 6>

나. 스스로에 대한 공감에서부터 시작함

“비난이나 충고, 조언을 연습하고 공감어린 마음으로 바라보고 느끼고 표현하는 연습을 통해 나를 기꺼이 받아들이는 태도를 취하려고 노력한다.” <참여자 5>

“공감수업은 나의 본 모습을 현실적으로 직시할 수 있도록 늘 돕고 있다. 도반들을 솔직하게 대하게 되는 것 같다. 서로서로 이야기를 나누면서 위안을 가져다주는 느낌도 든다.” <참여자 9>

다. 스스로에 대한 주의와 관찰 증가함

“내가 나를 공감하지 않는다면 자타일시 성불이라는 말은 말뿐일 수밖에 없을 것이다. 그동안 표현에 인색한 나 자신을 보는 시간이었다.” <참여자 1>

“주변에서 일어나는 일들을 너무 과장해서 표현하거나, 너무 과소평가해서 표현하거나 하지는 않았는지, 있는 그대로 보고 표현했는지 생각하게 된다. 내가 하고 있는 내 행동에 대한 의도를 더 주의깊게 보는 계기가 되었다.” <참여자 7>

“불교의 가르침에 공감교육이 추가됨으로써 많은 도움을 받았다. 나의 감정을 인정하고 나의 내면을 관찰하는 시간이 많아졌다. 의식적 의도로 공감과 애정을 담아 나를 공감하는 순간 온 세상이 따뜻해짐이 느껴진다.” <참여자 10>

라. 꾸준한 훈련으로 공감적 태도를 증진해 나가고자 함

“부드럽고 온화하게 표현할 수 있는 훈련이 필요하다. 무엇인가에 걸려 중지되는 것이 아니라 늘 활짝 열린 공감어린 마음으로 불자들을 대할 수 있는 태도를 갖춰나가려고 노력한다.” <참여자 2>

“과거를 후회하고 미래에 기대를 거는 것으로 괴로워하는 불자들의 비현실적인 기대를 상쇄하는 방법들 중 가장 기본이 정서적인 공감이라는 것을 배웠다. 불자들이 좌절하지 않고 인내하고 극복할 수 있도록 돕기 위해 이번 공감교육과 같은 전문가 훈련을 꾸준히 받을 필요가 있다. 불자들도 공감교육을 받는다면 가정에서도 직장에서도 타인을 이해하는 수단이 되어서 갈등보다는 화합하는 모습을 보일 수 있지 않을까.” <참여자 3>

“현실을 외면하지 않고 직시하려고 애쓰는 마음이 생겼다. 일상에서 꺼려하던 습관적인 경향 즉, 호불호, 방어적인 자세를 떨쳐내려고 노력한다.” <참여자 4>

“공감수업 이후 매순간 타인과 대상에 대한 선입견을 버리려고 노력하고 있다. 있는 그대로의 생생한 삶을 살겠다고 결심하고 그런 시간을 가지려고 노력하다보니 마음이 더 편안해진 느낌이다. 이런 경험들은 나를 더 가식이 없고 자유롭게 느끼게 한다.” <참여자 8>

3. 공감교육 경험이 수행자에게 추후 시사하는 바

‘공감교육 경험이 수행자에게 추후 시사하는 바’에서는 ‘나를 만날 수 있는 기회가 됨’(변동적), ‘스스로 내면의 문제를 해결하는 것이 우선임을 알게 됨’(변동적), ‘도반들을 보다 더 이해하게 됨’(드문), ‘전문가로서 자질을 더욱 발전시켜 나가고자 함’(변동적), ‘공감을 통해 불자들을 돕고자 함(전형적)’이 도출되었다.

가. 나를 만날 수 있는 기회가 됨

“내가 가진 규범이 많더라고요. 뭐가 그렇게 걸리는 게 많은지, 열심히 수행하는 수밖에 없죠. 공부는 끝이 없다는 말이 맞아요. 표현하는 공감이 제게 큰 위로가 됐어요.” <참여자 3>

“감정을 표출하지 않는 나를 만났어요. 그게 우리 승가의 교육이잖아요. 묵언하고 하심하면서 수행해 나가는 거죠. 나에게는 서릿발같이 하지만 상대방은 따뜻하게 하라는 말이 생각이 나네요. 이번 수업은 그런 저를 만나는 시간이었어요.” <참여자 5>

나. 스스로 내면의 문제를 해결하는 것이 우선임을 알게 됨

“다른 사람들과 이야기를 나누면서 내 문제가 얽혀있을 경우 다루기 힘들다는 것을 알게 됐어요. 불교에선 무아라고 하는데 상대방과 대화를 나누면서도 무아가 잘 안된다는 걸 알았어요. 그런게 소통을 가로막고 있다는 것도 알고요.” <참여자 4>

“제가 가진 성격적인 특성과 제 삶의 수준이 불자들과의 소통에 영향을 미치고 있더라고요. 스님이라고 찾아와서 이야기 나누는데 제가 제 틀을 못 벗어 나서 잘못된 방향으로 지도하면 안 되잖아요. 열심히 수행해야죠.” <참여자 5>

“나의 문제를 해결하게 됨을 느꼈어요. 그동안 만나고 싶지 않았던 자신을 공감하고 이해하는 시간을 가졌어요. 이제 직면해보려고 해요.” <참여자 9>

다. 도반들을 보다 더 이해하게 됨

“공감사례의 상호작용을 통해 도반들을 이해하게 됐어요. 나만 그런게 아니라 내 도반도 그런 문제들로 고민하고 있었다는 걸 알게 되니까 더 공감되고 이해되는 느낌이었어요. 앞으로는 도반들과 이런저런 것들을 서로 나누는 시간도 필요할 것 같아요. 같이 수행해 나가야죠.” <참여자 1>

라. 전문가로서 자질을 더욱 발전시켜 나가고자 함

“전문가로서의 자질이 부족함을 알게 된 순간이었어요. 공부를 그동안 열심히 한 것 같은데 전문적인 자질도 필요하구나라는 걸 알았어요. 그렇게 하려면 이런 수업이 더 자주 있으면 좋을 것 같아요. 한번 씩 필요하죠.” <참여자 3>

“전문성을 발달시킬 필요가 있음을 깨달았어요. 꾸준히 공부해서 제 것으로 녹여낼 수 있어야 할 것 같아요. 공부해야죠. 전문성을 갖출 수 있는 이론공부도 중요하고 실제 현장 경험도 중요하다고 생각해요.” <참여자 7>

“제가 수용할 수 있는 역량을 키울 필요가 있다고 생각해요. 공감이란 말로 그냥 되는 건 아니니까요.” <참여자 9>

마. 공감을 통해 불자들을 돕고자 함

“불자들을 더 깊이 만나게 될 수 있을 것 같아요. 지금까지 피상적으로 문제를 들어봤다면 앞으로는 더 깊이있게 보고 듣고 느낄 수 있을 것 같아요.” <참여자 1>

“주의집중 함을 통해서 불자들의 문제를 반복해서 생각하게 되네요. 그냥 쉽게 생각하고 지나간 것들도 다시 한번 생각하게 되고 다른 각도에서 볼 수 있을 것 같아요.” <참여자 2>

“상담에서 미처 깨닫지 못한 불자들의 현실적인 문제가 더 자세하게 보이기 시작했어요. 뭔가 희미했던 게 더 명확해져 가고 있어요. 실전을 쌓으면 더 잘 할 수 있을 것 같아요.” <참여자 6>

“불자들을 중심에 두고 불자들의 입장에서 생각하기 시작했어요. 우리가 보통 이야기를 들으면 보살이 그러면 안되지, 잘못했네 등등 판단하거나 충고하거나 조언을 하게 되잖아요. 앞으로는 더 깊이 있게 이해하려고 노력할 것 같아요.” <참여자 7>

“불자들에게 공감적으로 다가갈 수 있을 것이라는 자신감을 가지게 됐어요. 이전에는 어떤 이야기를 하면 어떻게 들어줘야 할지 난감했어요. 이번 수업은 실질적으로 바로 도움이 될 것 같아요.” <참여자 8>

“불자들의 내면 문제의 핵심에 다가갈 수 있을 것 같아요. 듣는 연습도 했고 말하기 소통 연습도 했잖아요. 그런 것들을 하나씩 실습해보고 싶어요.” <참여자 10>

<표 1> 수행자를 위한 공감교육 참여경험에 대한 질적 분석

영역	범주	사례 수
공감교육에서 경험한 것	(1) 나와 세상을 이해함	변동적(3)
	(2) 공감적 태도를 위한 노력이 필요함을 알게 됨	변동적(3)
	(3) 진짜 공감이 무엇인지에 대해 알게 됨	전형적(5)
	(4) 공감을 표현하는 방법을 배우고 연습하는 경험을 함	변동적(3)
공감교육 경험이 미친 영향	(1) 공감의 중요성을 깨닫게 됨	변동적(2)
	(2) 스스로에 대한 공감에서부터 시작함	변동적(2)
	(3) 스스로에 대한 주의와 관찰 증가함	변동적(3)
	(4) 꾸준히 훈련으로 공감적 태도를 증진해 나가고자 함	변동적(4)
공감교육 경험이 수행자에게 추후 시사하는 바	(1) 나를 만날 수 있는 기회가 됨	변동적(2)
	(2) 스스로 내면의 문제를 해결하는 것이 우선임을 알게 됨	변동적(3)
	(3) 도반들을 보다 더 이해하게 됨	드문(1)
	(4) 전문가로서 자질을 더욱 발전시켜 나가고자 함	변동적(3)
	(5) 공감을 통해 불자들을 돕고자 함	전형적(6)

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 불교수행자를 위한 공감교육 프로그램 참여경험에 대해 살펴보고자 하였다. 분석결과, ‘공감교육에서 경험한 것’, ‘공감교육 경험이 미친 영향’, ‘공감교육 경험이 수행자에게 추후 시사하는 바’의 세 개의 영역에서 13개의 범주가 도출되었다. 본 연구결과와 논의에서는 분석결과에 나타난 불교수행자의 공감교육 경험에 대해서 살펴봄으로써 불교수행자의 공감교육 경험에 대해 이해하고 불교수행자의 공감교육의 기초자료를 제공하고자 하였다.

첫째, 불교수행자를 위한 공감 교육 프로그램 참여경험에 대해 살펴본 결과, ‘공감교육에서 경험한 것’에서는 ‘나와 세상을 이해함’, ‘공감적 태도를 위한 노력이 필요함을 알게 됨’, ‘진짜 공감이 무엇인지에 대해 알게 됨’, ‘공감을 표현하는 방법을 배우고 연습하는 경험을 함’의 4개의 범주가 도출되었다.

‘나와 세상을 이해함’을 경험한 범주에서는 불교수행자들이 공감교육을 통해 자기에 대한 이해, 세상에 대한 이해가 가능해졌음을 알 수 있다. 이러한 결과는 내담자들이 상담자와의 관계경험 즉, 상담자의 내담자에 대한 인지적 공감과 정서적 공감이 내담자의 자기경험을 가능하게 한다는 선행연구 결과(김원숙, 2017)를 지지하는 결과이다. 감정에 접촉하여 머물 수 있도록 하는 공감교육은 자신에 대한 이해는 물론이고 주변인들에 대한 공감을 촉진시킬 수 있다.

‘공감적 태도를 위한 노력이 필요함을 알게 됨’을 경험한 범주에서는 불교수행자들이 공감교육을 통해 공감이라는 것도 노력이 필요하고 노력하면 가능하다는 것을 알게 해준 것으로 나타났다. 사찰현장에서 불교수행자들은 불자들과 빈번하게 상호작용을 하는 만큼 이를 위한 전문적인 훈련의 기회가 확대되어야 함을 시사한다.

‘진짜 공감이 무엇인지에 대해 알게 됨’을 경험한 범주에서는 불교수행자들이 공감교육은 공감을 실제적으로 체험할 수 있는 기회가 되었음을 보여주는 결과이다. 이러한 결과는 불교수행자들을 대상으로 한 교육에서 현실적인 필요라는 측면에서 공감교육이 재고될 필요가 있음을 시사한다.

‘공감을 표현하는 방법을 배우고 연습하는 경험을 함’을 경험한 범주에서는 불교수행자들은 공감교육에서 공감을 자각하고 상대방에게 표현하는 방법을 함께 연습한 것을 알 수 있다. 체험하는 공감은 사고나 언어로 된 것 이라기보다 지금 여기 이 순간에 느끼는 느낌으로, 이러한 경험적 수준에서 행동변화가 일어나게 된다(Bohart & Tallman, 1997). 공감을 표현하는 것은 불자들에게 부처님의 마음을 언어로 전달하는 방법이다. 따라서, 불교수행자는 부처님 법을 전달하는 교육의 주체로서 교육뿐만 아니라 불교수행자의 공감적인 자세와 태도도 중요한 교육효과를 가져온다는 것을 알고 이를 연습할 필요가 있다.

둘째, 불교수행자를 위한 공감 교육 프로그램 참여가 미친 영향을 살펴본 결과, ‘공감교육 경험이 미친 영향’에서는 ‘공감의 중요성을 깨닫게 됨’, ‘스스로에 대한 공감에서부터 시작함’, ‘스스로에 대한 주의와 관찰 증가함’, ‘꾸준히 훈련으로 공감적 태도를 증진해 나가고자 함’의 4개의 범주가 도출되었다.

‘공감의 중요성을 깨닫게 됨’의 범주에서는 공감교육을 통해 상대방의 마음을 살피는 것, 갈등해결의 열쇠는 공감이라는 것을 스스로 깨닫게 된 것으로 나타났다. 이러한 결과는 불교수행자는 모든 살아있는 생명들이 느끼는 고통을 느끼고 그 고통으로 인한 자기성찰을 통해 타인을 공감하게 된다는 선행연구 결과(최중민, 2010)와 비슷한 맥락이다. 또한, 불교에서는 깨달은 자인 붓다는 중생의 고통을 자신의 것처럼 함께 느끼고 중생의 고통을 공감하는 ‘동체대비(同體大悲)’의 마음이라는 선행연구 결과(박인석, 2015)를 살펴봤을 때, 불교수행자들의 이러한 깨달음은 자신에 대한 공감적 이해는 물론 모든 중생들에 대해 두루 공감하는 마음을 펼치는 밑거름이 될 것임을 시사한다.

‘스스로에 대한 공감에서부터 시작함’의 범주에서는 공감교육을 통해 불교수행자들이 자신의 내면세계를 들여다보기 시작함을 알 수 있다. 이러한 결과는 남을 위해 노력한 것이 내 마음이 밝아지게 한다는 선행연구 결과를 지지하는 결과이다(성철스님, 1997). 즉, 공감교육을 통해 타인을 공감하는 것을 배우는 것은 자신을 공감하고 자신이 부처님을 확실하게 알게 한다. 불교는 중생들이 고통 속에 있는 것을 보고 그 고통의 원인이 ‘무명(無明)’임을 자각하게 한다. 불교수행자 또한 과거 자신이 체험한 고통을 진정성 있게 보고 들으며 이를 기반으로 불자들을 공감하고 불자들과 정서적 유대감을 높일 수 있음을 시사한다.

‘스스로에 대한 주의와 관찰 증가함’의 범주에서는 공감교육이 자신에 대한 주의집중을 증가하게 하고 이는 매순간 자신의 생각, 감정, 행동을 자각하게 하고 있음을 나타내고 있다. 이러한 결과는 내담자들이 무아적 태도의 공감경험을 통해 자신이 그동안 가지고 있던 치심, 탐심, 진심을 제거함으로써 고통에 대한 근원적인 문제를 해결한다(강미자, 2012)는 선행연구를 지지하는 결과이다. 불교상담자는 자신의 자아의 경계가 사라진 무아적 태도의 공감을 통해 현재 문제가 있는 내담자가 자신의 문제를 해결하게 하고, 더 나아가 자기 성장이 가능하도록 돕는다(손강숙, 2019).

‘꾸준히 훈련으로 공감적 태도를 증진해 나가고자 함’의 범주에서는 공감적인 자세는 지속적인 훈련이 필요함을 나타내고 있다. 조기룡(2007)은 불교는 자비의 종교로 불교상담은 주는 자와 받는 자를 떠난 베풀없는 베품, 즉 자타불이 정신을 구현하는 상담이 중요하다고 강조하고 있으며, 최현주(2015)는 동체대비의 자비관이 상담을 필요로 하는 현대인들에게 행복을 주는 방법 중의 하나로 기능할 수 있음을 강조하고 있다. 상대방을 공감하고 수용하는 겸허한 자세, 자타불이, 상구보리 하화중생의 자세는 수행과 정진, 그리고 자리아타의 대원을 내어 깨달음에 이르는 보살도의 정신이 중요하다(안형관, 전영숙, 1999).

셋째, 불교수행자를 위한 공감 교육 프로그램 참여경험이 수행자에게 추후 시사하는 바는 무엇인지를 살펴본 결과, ‘나를 만날 수 있는 기회가 됨’, ‘스스로 내면의 문제를 해결하는 것이 우선임을 알게 됨’, ‘도반들을 보다 더 이해하게 됨’, ‘전문가로서 자질을 더욱 발전시켜 나가고자 함’, ‘공감을 통해 불자들을 돕고자 함’의 5개의 범주가 도출되었다.

‘나를 만날 수 있는 기회가 됨’의 범주에서는 공감교육 시간이 나와 타인을 깊이있게 탐색하고 이해하는 시간이 될 수 있을 것으로 나타났다. 이러한 결과는 명상 프로그램을 통해 마음을 고요히 하여 그 대상을 있는 그대로 숙고함으로써 주의집중과 공감능력이 향상됨을 경험하였다는 결과(오윤경, 2008; 장철수, 2018)와 비슷한 맥락이다. 또한, 안형관과 전영숙(1999)이 불교사상인 화엄경을 통하여 상담자 자신의 깨달음을 통해 추후 내담자를 고통에서 벗어나게 할 수 있는 접근방안을 탐색할 수 있다는 연구결과와도 유사한 결과이다.

‘스스로 내면의 문제를 해결하는 것이 우선임을 알게 됨’의 범주에서는 불교수행자들이 공감교육 경험을 통해 자신의 내면을 바라보고 나의 성격적인 결함이 타인과의 관계에서도 그대로 드러남을 인지하였으며 이는 추후 자신의 문제를 우선 해결할 필요가 있다는 사실도 알게 되었음을 보여준다. 이러한 결과는 상담은 실천학문이므로 상담자 양성을 위한 교육과정에 실습이 강조되어야 한다는 선행연구 결과를 지지하는 결과이며(이재창, 1996), 추후 불교수행자의 성장의 밑거름을 위해 승가교육과정에 이를 반영할 필요가 있음을 시사한다.

‘도반들을 보다 더 이해하게 됨’의 범주에서는 공감교육을 통해 타인의 입장을 생각하게 되고 이는 가장 가까워서 수행하고 있는 도반을 보게 한 것으로 이해해볼 수 있다. 보살의 이타행은 자비를 기반으로 다른 사람과의 관계성 회복에 실제적인 도움을 줄 수 있다는 선행연구 결과(권선향, 신창호, 2019)처럼 불교수행자를 대상으로 한 공감교육은 추후 사찰 현장에서 상담을 통해 불교수행자와 내담자간의 관계를 향상시키게 하고 이는 보살의 진정한 이타행 실천이라고 할 수 있을 것이다.

‘전문가로서 자질을 더욱 발전시켜 나가고자 함’의 범주에서는 불교수행자를 대상으로 한 공감교육이 불교수행자의 상담자로서의 전문적인 자질과 인간적인 자질 모두를 갖추게 할 수 있는 핵심적인 조건임을 알게 한 결과임을 알 수 있다. 이러한 결과는 단기간의 명상훈련이 분명히 효과가 있기는 하지만 이러한 효과를 유지하기 위해서는 다른 치료적인 요소들을 포함하여 반복적으로 실시할 것을 제안한 선행연구 결과(조현주, 2014)를 뒷받침하는 결과이다. 공감교육이 일회성으로 끝날 것이 아니라 지속적으로 실시된다면 불교수행자의 상담자로서의 전문성 향상에 도움이 될 것이다.

‘공감을 통해 불자들을 돕고자 함’의 범주에서는 공감교육이 불교수행자로 하여금 불자들의 입장을 보다 더 이해하게 하는 계기를 만들어 주고 추후 사찰현장에서 이를 활용하고자 함을 알 수 있다. 이러한 결과는 불교상담이란 불교의 자비심을 실현하는 것이라는 연구결과(이지현, 2019)를 뒷받침하는 결과이며, 보살로 상징되는 대승의 불교수행자는 타인의 고통을 구제하는 길 속에서 자신의 수행을 완성해가는 이를 가리킨다는 연구결과(박인석, 2015)를 지지하는 결과이다. 즉, 불교수행자의 상담은 일반적인 상담과 달리 ‘대비심’, 다시 말해 ‘타인의 고통을 덜어주고자 공감하는 마음’의 상담임을 시사하고 있다. 이상의 결과들은 공감 훈련을 통해 공감에 대해 배우고 연습하고 증진해나가기 위한 노력을 다짐한 것으로 볼 수 있다. 또한, 불교수행자를 위한 공감 교육이 공감교육에서 고려해야 하는 주요 요소인 자신을 이해하고 타인과 세상을 이해하는 기회로 인식하고 있음을 확인할 수 있었다(김성일, 1993).

많은 연구자들은 상담관계에서 내담자에 대한 종합적인 이해를 바탕으로 한 상담자의 공감능력이 가장 중요하다고 강조하고 있다(김정옥, 1990; Wampold, 2011; Wynn & Wynn, 2006). 내담자의 경험세계로 들어가 내담자의 눈을 통해 보는 공감능력은 상담자가 지각한 효과적인 상담자 요인으로 가장 많이 보고하고 있으며(신재호, 정남운, 2007), 공감, 이해, 위로, 수용적인 상담자의 태도와 교육, 학습, 정보제공과 같은 상담개입이 효과적임을 보고하였다(박가람, 정남운, 2008). 뿐만 아니라, 강현주와 장성숙(2006)이 내담자가 지각한 상담에 도움이 되는 경험에 영향을 준 상담자의 요인으로 가장 많이 보고한 것도 공감이었다.

상담자들이 내담자의 내적인 세계에 가까이 다가가 내담자에 대한 이해를 돕고, 내담자의 흐름을 파악하고, 함께 할 수 있도록 돕는 것은 상담성과에 중요하다. 병들고 가난하며 핍박받는 이들을 돕는 사람들은 도와줄 사람을 만나면 ‘안타깝고’, ‘ 측은하고’, ‘마음이 짠하고’, ‘눈물이 나고’, ‘ 측은하다’고 표현하며, 그들의 아픔이 자신의 아픔으로 느끼고, 도와줄 사람들에게 ‘자꾸 필요한 것이 보이고’, ‘할 일이 생긴다’고 하였다(이지연, 2003). 이지연, 2003도 공감을 강조하는 교육은 아동이 더 이타적이고 공감적인 경향이 되게 한다고 하였다. 즉, 희생정신에 대한 교육은 아동이 희생한 사람들의 감정에 관심을 가지도록 돕고 이러한 훈육은 아동을 도덕적으로 사회화하는 주요 원동력이 된다. 붓다

가 대자대비의 자리이타심으로 행한 공감과 소통은 모든 중생들이 고통에서 벗어나 편안한 삶을 영위하고 궁극적으로 불성(佛性)을 깨닫도록 하는데 있다(강기선, 2020). 본 연구에서 불교수행자를 대상으로 한 공감교육은 불교수행자들이 위기상황에서 타인을 위해 더 이타적이고 공감적인 행동을 할 것으로 보이며, 불자들이 자신의 고통에서 벗어나서 더 나아가 타인의 행복에 더욱더 관심을 가지도록 돕는 주요 원동력으로 작용할 수 있을 것이다.

본 연구는 상담학을 전공하는 불교수행자를 대상으로 공감교육을 실시하고 공감교육의 참여경험에 대해 심층적으로 탐색하였다는 데에 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 상담학을 전공하는 불교수행자만을 대상으로 하여 공감교육을 실시하였다. 상담경험과 수행경험에 따라 공감교육의 초점이 달라질 수 있으므로 후속 연구에서는 보다 세부적인 대상을 한정하여 공감교육을 실시하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 불교수행자의 공감교육 참여경험을 질적연구를 통해 살펴보았다. 후속연구에서는 이러한 경험의 결과에 대한 양적 연구를 통해 연구 결과를 확인하고 확장해나갈 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 불교수행자의 공감교육의 참여 경험에 한정하여 살펴보았다. 후속 연구에서는 상담자로서 공감을 활용할 수 있는 방안을 중심으로 질적 연구를 실시한다면 경험한 것들을 적용하는 방안에 대한 내용을 도출할 수 있을 것으로 기대한다.

국문초록

본 연구는 불교수행자의 공감교육 프로그램 참여경험을 살펴보고자 하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 불교수행자가 공감교육에서 무엇을 경험하였나? 둘째, 공감교육 경험이 불교수행자에게 미친 영향은 무엇인가? 셋째, 공감교육 경험이 불교수행자에게 추후 시사하는 바는 무엇인가? 이다. 불교수행자를 위한 공감교육 프로그램 경험에 대해 분석한 결과, 3개의 영역과 13개의 범주가 도출되었다. 첫째, ‘공감교육에서 경험한 것’에서는 ‘나와 세상을 이해함’, ‘공감적 태도를 위한 노력이 필요함을 알게 됨’, ‘진짜 공감이 무엇인지에 대해 알게 됨’, ‘공감을 표현하는 방법을 배우고 연습하는 경험을 함’이 도출되었다. 둘째, ‘공감교육 경험이 미친 영향’에서는 ‘공감의 중요성을 깨닫게 됨’, ‘스스로에 대한 공감에서부터 시작함’, ‘스스로에 대한 주의와 관찰 증가함’, ‘꾸준히 훈련으로 공감적 태도를 증진해 나가고자 함’이 도출되었다. 셋째, ‘공감교육 경험이 수행자에게 추후 시사하는 바’에서는 ‘나를 만날 수 있는 기회가 됨’, ‘스스로 내면의 문제를 해결하는 것이 우선임을 알게 됨’, ‘도반들을 보다 더 이해하게 됨’, ‘전문가로서 자질을 더욱 발전시켜 나가고자 함’, ‘공감을 통해 불자들을 돕고자 함’이 도출되었다. 본 연구의 결과는 불교수행자들을 대상으로 한 공감교육 프로그램 개발의 기초자료를 제공하였다는 데에 의의가 있다.

주요어

불교수행자, 공감교육, 참여경험, 질적 연구

참고문헌

- 강기선 (2020). 『화엄경』 『입법계품』에 담긴 공감소통연구. 철학논평 100, 1-18.
- 강미자 (2012). 불교에서 본 정신분석-무아를 중심으로-. 동아시아불교문화, 12, 59-81.
- 강순화 (1993). 초심상담자를 위한 상담교육프로그램에 대한 일 연구: 개인상담실습을 중심으로. 학생생활연구, 29, 123-149.
- 강현주, 장성숙 (2006). 상담에서 도움된 경험에 관한 질적분석. 경희대학교 학생생활연구소, 11, 177-201.
- 고문정 (2016). 상담자의 공감나누기 체험에 대한 질적연구. 상담학연구, 17(2), 1-23.
- 고윤희 (2013). 상담자의 자기성찰 경험에 관한 현상학적 연구. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 권선향, 신창호 (2019). 관계성에 근거한 불교의 인성교육적 의미-지혜와 자비의 두 측면을 중심으로. 불교학보, 88, 291-315.
- 김말환 (2010). 연기와 오온명상 수행을 통해 주의력과 수용공감능력 향상 연구-40명의 학생들과 명상실습사례-. 대각사상, 13, 311-362.

- 김성일 (1993). 한국과 캐나다 대학생의 공감적 이해도 비교: 예비 연구. 한국심리학회지: 발달, 6(2), 58-95.
- 김원숙 (2017). 상담자의 공감받은 경험에 관한 현상학적 연구. 동덕여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정모 (2011). 마음챙김에 기초한 인지치료가 공감 능력에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 27-45.
- 김정옥 (1990). 초기상담에서 화제절정과 상담효율성과의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김창대, 권경인, 한영주, 손난희 (2008). 상담성과를 가져오는 한국적 상담자 요인. 상담학연구, 9(3), 961-986.
- 김혜원 (2019). 간화선이 수행자의 심리생리적 변화에 미치는 영향. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 박가람, 정남운 (2008). 성폭력 상담에서 내담자들이 지각한 도움경험: 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(1), 161-182.
- 박성현, 성승연, 한자경, 김홍근, 박찬욱, 김완두 (2013). 간화선 수행 체험의 심리학적 분석. 종교연구, 71, 235-266.
- 박성희 (2000). 상담성과를 가져오는 상담관계의 특성. 초등교육연구, 14(1), 167-180.
- 박영선 (2010). 초심상담자를 위한 공감교육프로그램 개발 및 효과검증. 경남대학교 대학원 박사학위논문.
- 박인석 (2015). 불교에서 '공감'의 의미와 역할-자비를 중심으로-. 동양철학, 44, 345-368.
- 성철 큰스님(1997), 영원한 자유의 길. 서울: 藏經閣.
- 서혜석, 한규석 (2013). 위빠사나 장기수행자의 자기변화에 관한 현상학적 연구. 한국심리학회 학술대회 자료집. 2013년 제1호. 94-94.
- 손강숙 (2019). 불교수행자의 불교상담 인식에 대한 탐색적 연구: CQR-M을 중심으로. 승가, 35, 90-103.
- 송수경, 구자경 (2017). 초심상담자에 관한 연구동향. 상담학연구, 18(5), 1-19.
- 신경일 (1994). 상담자교육을 위한 공감훈련 프로그램의 개발과 적용. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 신재호, 정남운 (2007). 초보상담자의 상담성과에 관한 질적분석: 도움된 경험을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 889-911.
- 심지은 (2006). 집단상담에서의 flow경험과 상담성과의 관계. 학생생활상담, 24, 25-45.
- 심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 307-328.
- 안형관, 전영숙 (1999). 상담자의 태도와 화엄경의 보살정신. The Korean Journal of East West Mind Science, 2(1), 1-25.
- 오윤경 (2008). 호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향. 명상심리상담, 2, 199-247.
- 유경옥, 원희량 (2018). 참선수행자의 미술치료 경험에 대한 현상학적 연구. 미술치료연구, 25(3), 329-351.
- 윤병수 (2014). 한국형 마음챙김을 기반한 스트레스 감소 (K-MBSR) 프로그램이 대학생의 스트레스와 주의력 개선에 미치는 효과. 스트레스研究, 22(4), 231-240.
- 이명우 (2013). 사례개념화 집단교육의 효과분석. 예술심리치료연구, 9(3), 113-131.
- 이미정, 박승민 (2015). 상담수련과정에서 상담자의 자기발달경험에 대한 현상학적 연구. 상담학연구, 16(1), 1-29.
- 이선자 (2006). 공감훈련이 교사의 공감능력과 교사-학생 간 갈등관리방식에 미치는 효과. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이재창 (1996). 전문 상담자 교육과 훈련에 관한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 8(1), 1-26.
- 이지연 (2003). 모범적 이타주의자들의 특성. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지현 (2019). 인간중심상담의 불교적 해석연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이필원 (2018). 동국대학교 경주캠퍼스 인성교육 프로그램과 콘텐츠. 문화와 융합, 40(8), 75-98.
- 이흥우 (2008). 석가모니는 왜 출가했는가? 도덕교육연구, 19(2), 1-25.
- 장철수 (2018). 사무량심 명상이 중년여성불자의 자비, 심리적 안녕감, 공감능력, 수면의 질에 미치는 효과. 능인대학원대학교 석사학위논문.
- 장현갑 (2007). 장현갑 박사의 마음챙김 명상: K-MBSR. 서울: 카운피아닷컴.
- 정선영 (2018). 외상회복을 위한 수용-전념치료기반 프로그램 개발 및 효과 검증. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 조기룡 (2007). 인간소외와 불교상담, 그 만남을 위한 제언. 한국선학, 18, 223-262.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. 인지행동치료, 14(1), 123-143.
- 조현주, 이종우, 송승연 (2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 425-448.
- 최윤미 (2003). 한국 상담전문가의 역할과 직무 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15, 179-200.
- 최중민 (2010). 공감의 윤리로 본 종교의 생태주의적 재구성. 감리교신학대학교 대학원 석사학위논문.

- 최현주 (2015). 지장신앙에 나타난 자비관과 상담의 상관성 고찰. *한국선학*, 40, 5-35.
- 하영례, 김은경, (2013). 공감적 교사 훈련프로그램에 참여한 보육교사의 이해와 행동의 변화분석. *유아교육학논집*, 17(5), 267-289.
- Barrett-Lennard, G. F. (1981). The empathy scale: Refinement of a nuclear concept. *Journal of counseling Psychology*, 28, 91-100.
- Batson, C. D., & Coke, J. S. (1981). Empathy: A Source of altruistic motivation for helping. In Rushton, J. P. and Sorrentina, R. M., Eds., *Altruism and helping behavior: Social, Personality, and Developmental perspectives*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, 167-187.
- Bohart, Arthur C. & Tallman, Karen (1997). Empathy and the aactive client: An integrive, cognitive-experiential approach. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*. 3-31. Baltimore: United Book Press.
- Derryberry, D. & Reed, M. A.(2002). Anxiety related attentional biases and their regulation by attentional control. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(2), 225-236.
- Egan, G. (1976). *International living: A skills/contract approach to human relations training in groups*. Pacific Grave CA: Books Cole.
- Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1987). The relation of empathy to prosocial and related behaviors. *Psychological Bulletin*, 101, 91-119.
- Finn, S. E. (2009). The many faces of empathy in experiential, person-centered, collaborative assessment. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 20-23.
- Guerney, L. (1977). A description and evaluation of a skills training program for foster parents. *American Journal of Community Psychology*, 5, 361-371.
- Hill, C. E. (2011). *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena*. Washington DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladney, N. (2005). *Counseling Qualitative Research: An Update*. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196-205.
- Hoffman, M. L. (1982). Development of prosocial motivation: Empathy and guilt. In N. Eisenberg(Ed.), *The development of prosocial behavior*(pp. 281-313). New York: Academic Press.
- Ivy, A., & Authier, J. (1971). *Microcounseling: Innovation in interviewing, counseling, psychotherapy, and psychoeducation*.(2nd ed.) Springfield, IL: Thomas.
- Jordan, Judith V. (1997). Relational development through mutual empathy. In A. C. Bohart & L. S. Greenberg (Eds.), *Empathy Reconsidered: New Directions in Psychotherapy*, 343-351. Baltimore: United Book Press.
- McNeill, B. W., Stoltenberg, C., & Romans, J. S. (1992). The integrated developmental model of supervision: Scale developmental model of supervision: Scale development and validation procedures. *Professional Psychology: Research and Practice*, 23, 504-508.
- Safran J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Truax, C. B., & Carkhuff, R. R. (1967). *Toward effective counseling and psychotherapy*. Chicago: Aldine.
- Vivino, B. L., Thompson, B. J., Hill, C. E., & Ladany, N. (2009). Compassion in psychotherapy: The perspective of therapists nominated as compassionate. *Psychotherapy Research*, 19(2), 157-171.
- Wampold, B. E. (2011). *Qualities and Actions of Effective Psychotherapists*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Wynn, R., & Wynn, M. (2006). Empathy as an interactionally achieved phenomenon in psychotherapy: Characteristics of some conversational resources. *Journal of Pragmatics*, 38(9), 1385-1397.