



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 정 규 교수 지도
박사학위 청구논문

게슈탈트 치료와 동양 사상의 비교 및
임상적 적용

2016

성신여자대학교 대학원
심리학과
김 영 주

게슈탈트 치료와 동양 사상의 비교 및 임상적 적용

김 정 규 교수 지도

이 논문을 박사학위논문으로 제출함

2015년 10월

성신여자대학교 대학원

심리학과

김 영 주

인 준 서

김영주의 박사학위 논문으로 인준함

2015년 10월

심사위원장_____ (서명 또는 인)

심사위원_____ (서명 또는 인)

심사위원_____ (서명 또는 인)

심사위원_____ (서명 또는 인)

심사위원_____ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

이 논문에서는 게슈탈트 치료와 다섯 가지의 동양 사상을 비교하여 상통점과 상이점을 밝혀냈다. 그러한 비교의 첫 번째 목적은 이제까지 본격적으로 연구되지 않았던 부분인, 게슈탈트 치료와 동양 사상과의 연계성을 밝혀 게슈탈트 치료에 대한 이해를 심화하는 것이었다. 비교의 두 번째 목적은 동양 사상 안에 들어있는 심리치료적 요소를 찾아내는 것이었으며, 그것은 한국 전통 사상에 기초한 새로운 심리치료 모형을 개발하기 위한 이론적 정지작업의 의미도 가지는 것이었다.

지눌을 중심으로 한 선불교, 퇴계를 중심으로 한 성리학, 하곡을 중심으로 한 양명학, 무교, 그리고 도가 사상을 게슈탈트 치료와 비교 분석한 결과, 각 동양 사상과 게슈탈트 치료 사이에는 다음과 같은 상통점들이 있다는 것을 발견했다.

1. 불교와 게슈탈트 치료는 둘 다 알아차림을 수행과 치료의 중요한 도구로 사용한다. 선불교의 자성체험과 게슈탈트 치료의 기반이 된 Buber의 대화적 나-너 만남은 존재에 대한 무조건적 긍정의 체험이라는 점에서 상통한다.

2. 성리학의 거경법은 마음을 가라앉히고 한 가지 대상에 정신을 집중하게 함으로써 성찰 시의 알아차림을 촉진시킨다는 점에서 게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법과 유사하다.

3. 하곡의 ‘양지’ 개념과 ‘생리’ 개념은 인간을 생물계의 일원으로 인식하는 시각을 보여준다는 점에서, 인간을 하나의 유기체로 보는 게슈탈트 치료의 생물학적 관점과 통한다. 양명학의 지행합일론은 게슈탈트 치료의 전체론적 심신일원론과 매우 비슷하다. 외부에서 주입된 도리를 경계하는 탁오의 동심론은 내사된 도덕률을 경계하는 게슈탈트 치료의 철학과 통한다.

4. 무교와 게슈탈트 치료는 둘 다 지금 여기라는 현재 장에서의 접촉을 추구하고, 이성보다는 감정과 신체 감각을 통한 직접적 체험을 중시하며, 갈등의 해결을 통한, 혹은 양극성의 통합을 통한 조화의 회복을 추구한다는 공통점을 보인다.

5. 게슈탈트 치료는 현상 그 자체를 중요하게 받아들인다는 점에서, 있는 그대로

로의 자연 그 자체인 ‘道’ 와 별도로 구분되어 따로 있는 '실재'나 '본질'을 상정하지 않는 도가사상과 통한다. 또한 게슈탈트 치료는 자연의 원리를 양극적 분화와 대립쌍들로 이루어진 것으로 보는 관점도 도가사상과 공유하며, 자연에서처럼 양극을 통합하는 것이 인간의 심리적 문제를 해결하는 방향이라고 본다는 점에서도 도가적이다. 게슈탈트 치료는 범주화나 개념화 또는 언어화 이전의 직접적 체험을 중시하는데, 이는 범주화나 개념화 또는 언어화가 자연 그 자체인 ‘도’를 한정짓고 왜곡한다는 것을 지적한 도가 사상과 같은 관점이다. 그리고 인간과 인간의 사이를 자아초월의 성취처로 삼는 게슈탈트 치료의 대화적 나-너 관계는 세계내적 초월을 추구하는 도가 철학이 특수한 영역에서 적용된 것으로 볼 수 있다.

이 논문에서 다룬 동양 사상들과 게슈탈트 치료를 꿰어 비교할 수 있는 두 개의 축으로 ‘자아초월성’ 과 ‘알아차림’ 을 제시했다. 무교에서부터 성리학에 이르기까지 정도 차이는 있으나 모든 동양 사상과 게슈탈트 치료에서 자아초월성의 요소가 나타났다. 또 하나의 축인 알아차림은 무교를 제외한 나머지 사상들에서 발견되었다.

동양 사상의 요소들을 임상적으로 적용하는 예를 제시함으로써, 내담자의 발달 단계와 성향, 세계관, 그리고 주 호소문제에 따라 필요한 요소를 치료자가 선택하여 쓸 수 있는 게슈탈트 치료의 레퍼토리를 확충하고자 했다. 도가와 불교 사상은 심리치료에 적용될 때 과정 중심 접근을 강화시켜 주는 반면, 유교 사상은 내용적 접근이 필요할 때 유용한 자원으로 활용될 수 있다는 것을 상담 사례를 통해서 보았다.

유교적 요소의 임상적 적용은 게슈탈트 치료에서 이제까지 그리 강조하지 않았던 부분, 따라서 이론적으로 부족했던 부분을 보충해줄 수 있지만, 불교와 도가 사상은 이미 게슈탈트 치료의 중요한 토대를 이루고 있으므로, 기존에 게슈탈트 치료가 행해지던 방식을 강화한다거나 심화하는 작용을 한다는 것을 보았다. 그러한 게슈탈트 치료 방식이 어떤 철학적 토대에 근거를 둔 것인지 그 연결성을 명확히 아는 것은 게슈탈트 치료에 대한 이론적 이해를 깊게 하는 데서 그치지 않고, 임상 실체에 있어서도 치료자가 확신을 가지고 창조적인 방법으로 치료에 임할 수 있게 하는 힘이 된다는 것을 개인치료 사례를 통하여 보이고자 했다.

이 논문이 선행연구들과 다른 점은 우리의 전통 사상들 안에 흩어져 있는 심리 치료적 요소들을 망라하기 위하여, 어느 한 사상이 아니라 여러 사상들을 게슈탈트 치료와 비교 분석함으로써, 전체적인 조망을 확보했다는 점이다. 그러나 서로 다른 특성을 지닌 동양 사상들에 대한 총론적 일반화를 시도하는 대신, 다양한 사상들의 개성과 차이점을 자원으로 활용하여, 기존의 게슈탈트 치료 모형을 확충하고자 하였다.

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구 목적	1
2. 선행 연구	5
3. 연구 방법	12
4. 연구의 의의	15
II. 게슈탈트 치료의 이론적 기반	21
1. 장 이론	22
2. Husserl의 현상학	25
3. 실존적 현상학(실존주의)	34
4. 게슈탈트 심리학	41
5. 전체론(holism)	44
III. 지눌의 선 사상과 게슈탈트 치료	46
1. 지눌의 선 사상	47
1) 선불교에서의 마음 개념	47
2) 진심의 체와 용	49
3) 진심의 수연응용	50
4) 지눌의 수행론	52
① 돈오와 점수	53
② 성적등지문	55
③ 간화경절문	59
2. 게슈탈트 치료의 알아차림	61
3. 초기불교의 마음챙김, 게슈탈트 치료의 알아차림, 선불교의 앎	

.....	66
1) 알아차림의 대상	67
① 초기 불교	67
② 게슈탈트 치료	69
③ 지눌의 선	71
2) 알아차림의 목적	72
① 초기 불교	72
② 게슈탈트 치료	73
③ 지눌의 선	75
3) 알아차려진 개별적 현상에 부여하는 의미	76
4) 알아차림을 사용하는 관점 - 자아와 무아의 문제	77
5) 게슈탈트 치료와 MBCT의 차이	81
4. 지눌의 자성 체험과 게슈탈트 치료의 나-너 만남	84
1) 나-너 만남	84
① Buber의 나-너 관계	85
② 게슈탈트 치료에서의 나-너 관계	86
2) 자성 체험과 나-너 만남의 상통점	89
① 존재 긍정의 실존적 체험	90
② 자아초월성	91
3) 자성 체험과 나-너 만남의 상이점	95
① 종교적 합일과 나-너 만남의 차이점	96
② 현실에 대한 긍정의 결단과 관계성 중시	100
③ 영성의 세속화 혹은 일상화	104
IV. 퇴계 심학과 게슈탈트 치료	108
1. 퇴계의 경 사상	108
1) 퇴계 철학의 정체성	108
2) 성리학의 리기론과 심성론	110

3) 퇴계의 공부법: 거경	115
① 정제엄숙	117
② 주일무적	119
③ 상성성법 - 靜과 動을 아우르는 敬	120
④ 심수렴불용일물	121
2. 계슈탈트 치료의 현상학적 방법	123
3. 퇴계의 거경법과 계슈탈트 치료에서 쓰이는 현상학적 방법의 상통점 ...	128
1) 성찰시의 알아차림을 위한 방법론	128
2) 경의 일상성과 계슈탈트 치료에서의 현상학적 상승	130
3) 경의 목적지인 眞知와 계슈탈트 치료의 목적지인 통찰	132
4. 퇴계 심학과 계슈탈트 치료의 상이점	134
5. 미발공부론과 계슈탈트 치료의 점수적 확충	140
V. 하곡 철학과 계슈탈트 치료	151
1. 良知良能의 심리적 기능과 특성	153
2. 생물계의 일원으로서의 인간과 生理	162
3. 기질지성과 선악론, 그리고 기질 보존	169
4. 하곡의 任情縱欲에 대한 물음과 인간적 욕구에 대한 계슈탈트 치료의 입장	174
5. 지행합일론과 계슈탈트 치료의 전체론(holism)적 심신관	179
VI. 무교와 계슈탈트 치료	186
VII. 도가 사상과 계슈탈트 치료	193
1. 노자의 도와 계슈탈트 치료의 현상 중시	195

2. 노자의 대립쌍과 Friedlaender의 양극적 분화	197
3. 노장의 범주화에 대한 경계와 게슈탈트 치료의 판단중지 및 체험주의	205
VIII. 임상적 적용	210
1. 게슈탈트 치료와 동양 사상의 상통점	210
2. 자아초월과 알아차림	215
3. 게슈탈트 치료와 동양 사상의 상이점	226
4. 임상적 적용	228
1) 불교적 요소의 적용	229
2) 유교적 요소의 적용	235
3) 도가적 요소의 적용	245
4) 종합적 적용	250
IX. 결론	257
참고문헌	
Abstract(영문개요)	

I. 서론

1. 연구 목적

이 논문의 과제는 게슈탈트 치료와 동양 사상의 상통점과 상이점을 밝혀내고, 그 결과를 임상적으로 적용하여, 기존의 게슈탈트 치료를 확충하는 것이다. 게슈탈트 치료와 동양 사상을 비교하는 첫 번째 목적은 이제까지 본격적으로 연구되지 않았던 부분인 게슈탈트 치료와 동양 사상의 연계성을 밝혀냄으로써, 게슈탈트 치료에 대한 이해를 더 깊게 하는 것이다.

게슈탈트 치료는 형성 과정에서 동양 철학의 영향을 받은 심리치료이다. 게슈탈트 치료의 이론적 토대를 제공한 Fritz Perls(1893~1970), Paul Goodman(1911~1972), Laura Perls(1905~1990), Martin Buber(1878~1965) 등의 이론가 혹은 치료자들은 거의 다 동양 철학을 직접 연구했거나 간접적으로라도 영향을 받은 사람들이다. 이처럼 게슈탈트 치료가 동양 철학의 영향을 받았다는 것은 일화 등의 형태로 잘 알려져 있지만, 게슈탈트 치료가 동양 철학의 어떤 이론이나 수행법과 어떤 점에서 비슷한지에 관해서는 본격적으로 연구된 바가 없었다.

우리가 알고 있는 것은 예를 들면 Paul Goodman이 노자의 도덕경을 그의 교재 중 하나로 채택하여 가르친 적이 있고 그가 가장 좋아한 글귀 중 하나가 ‘자연만이 치유한다’ 였다는 사실(Crocker 2005, 73; Goodman 1977), Fritz Perls가 신이 없는 종교로서의 가능성에 끌려 선불교에 관심을 가졌다는 사실(Perls 1992a, 61; 108), 게슈탈트 치료에서 알아차림을 중시하고, 머리로 생각하는 주지화(intellectualizing)를 경계하며, 지금 여기에서 일어나는 현상에 온전히 집중하려는 것이 불교의 영향일 것이라는 짐작, 동양철학자로서 선 수행자이며 도가 사상의 해설자였던 Alan Watts가 Fritz Perls와 같은 시기(1960년대)에 도가문화적 분위기가 팽배하던 Esalen에 살았다는 사실(Petruska & Mackewn 1993, 18), Laura Perls의 스승이었던 Martin Buber가 *Ich und Du(I and Thou)*(1923)를 쓰기 십여 년 전에 <장자의 이야기와

우화>를 영어에서 독일어로 번역했고, 1924년에는 노자의 <도덕경>에 대한 주해를 썼다는 사실, 그리고 그가 도가 사상으로부터 큰 영향을 받았다는 정황(Herman 1996) 정도일 것이다. 이처럼 게슈탈트 치료의 창시자들이 동양 철학에 경도되어 있었다는 것은 분명하지만, 게슈탈트 치료가 실제로 동양 사상의 어느 부분과 어떤 면에서 비슷한지를 분석한 연구는 없었기에, 이를 밝혀내는 것은 게슈탈트 치료를 더 잘 이해하기 위해서 필요한 작업이라고 본다.

게슈탈트 치료와 동양 사상을 비교하는 두 번째 목적은 동양 사상 속에 들어있는 심리치료적 요소를 찾아내는 것이다. 동양에서는 심리치료라는 것이 독립된 분야로서 발전하지 않았지만, 우리 조상들이 받아들이고 실천하면서 발전시킨 종교와 철학 속에는 이미 심리치료적인 요소들이 들어있었다. 동양 철학의 역사는 마음 수행의 방법에 관한 역사라고 볼 때, 서양 철학보다는 마음의 문제를 다루는 서양의 심리치료와 더 가깝다고 할 수 있다(Watts 2004). 그런 까닭에 서양의 심리치료에 견줄 만한 것을 우리 안에서 찾고자 할 때 우리는 동양의 철학을 들여다보게 되는 것이다.

무엇이 심리치료적인 요소인지에 관해서는 기존의 서양 심리치료들마다 다른 이론을 가지고 있기 때문에 우리의 전통 사상에서 심리치료적 요소들을 발굴해내고자 할 때 현실적이고 생산적인 방법은 특정 치료이론의 관점에서 접근하는 것일 수 밖에 없다고 생각한다. 어떤 철학적 입장이나 인간관을 토대로 삼고 있는지가 분명하지 않은 치료이론, 혹은 서로 다른 전제들로부터 출발한 치료이론들을 '서양의 심리치료'라는 이름으로 한 데 묶어서 우리의 전통 사상과 비교한다면, 구름 잡는 식의 비생산적인 논의가 될 것이다. 총론적인 접근 방법이 오류에 빠지기 쉽다는 것을 우리는 다음 절에서 몇몇 선행 연구들을 통해서 보게 될 것이다.

아무리 훌륭한 철학적 기반 위에 세워진 심리치료이론이라 할지라도 일반 내담자들을 치료하는 데 있어서 효과적이지 않다면 치료이론으로서의 가치는 떨어질 것이다. 게슈탈트 치료는 그 철학적 전제들이 무엇인지 비교적 분명하고, 이론적으로 풍부할 뿐만 아니라, 임상적 효과가 입증된 심리치료이다.¹⁾ 게다가 게슈탈트 치료는 선행연구들을 통하여 우리의 전통 사상과 가장 가깝고 우리나라 치료자들이 가장 많이

1) 게슈탈트 치료의 효능성에 대한 논의는 Yontef & Jacobs(2011, 370-375)에 나와 있다.

사용하는 것으로 밝혀진 인본주의 심리치료 중 하나이다. 위와 같은 이유로 본 논문에서는 비교의 축이 되는 특정 이론으로 게슈탈트 치료를 택하여, 그 치료의 관점에서 동양 사상을 보면서, 치료적 요소로 보이는 성분들을 찾아내고자 하였다.

그렇게 찾아낸 우리 전통 사상 안의 심리치료적 요소들은 우리가 앞으로 한국형 심리치료 모형을 개발하고자 할 때, 어느 부분을 더 파들어가면 좋을지, 어느 부분에서 창조적 변형을 꾀해볼 수 있을지 알려주는 ‘광택의 표지판’ 이 될 수 있으리라 생각한다. 다음 절에서 보겠지만, 우리의 문화와 사상적 전통에 기반을 둔 한국형 심리치료를 만들고자 하는 열망과 시도는 지난 30년간 끊이지 않았던 것 같다. 그러한 노력을 이어받아 이 논문에서는 우리가 전통으로 물려받은 사상들에 대하여 심리치료의 시각에서 이제까지보다 좀 더 세밀한 분석을 해보고자 하였다. 기존 이론과 우리의 자원을 꼼꼼히 파악하고 분석하는 과정을 거쳐 우리의 정체성에 대한 자각이 확립되면, 같은 현상을 보아도 선명하게 의미를 포착할 수 있는 눈이 생기게 되고, 그러한 능력과 부단한 모색의 자세가 합쳐지면 언젠가는 새로운 치료 모형의 창조로 이어질 것이라 생각한다.

이 논문에서 수행한 세 번째 과제는 게슈탈트 치료와 동양 사상들을 비교 분석한 결과로 밝혀낸 상통점들과 상이점들을 포괄하고, 상충되는 점들을 해결하여, 게슈탈트 치료 모형의 확충을 모색한 것이다.

이 논문에서 게슈탈트 치료와 비교한 동양 사상은 불교, 성리학, 양명학, 무교, 그리고 도가 철학이다. 이 다섯 가지 사상을 논의의 대상으로 택한 이유는 다음과 같다: 불교와 도가 사상은 게슈탈트 치료의 형성에 영향을 준 철학으로 이미 알려져 있으므로, 구체적으로 어떤 점이 비슷한지 분석해내는 것이 필요하다고 보았다; 조선 시대 500년간 지식인들의 정신세계를 지배해온 성리학의 공부방법론은 게슈탈트 치료의 방법론과 상통하는 점이 있다. 성리학에는 게슈탈트 치료의 철학과 상충되는 면도 있지만 오히려 그러한 차이점 때문에 게슈탈트 치료에서 부족한 부분을 확충해줄 수 있는 새로운 자원을 제공하기도 한다; 양명학은 성리학과 같은 신유학의 하나이면서도 그 근본이념은 도가나 불교에 더 가깝고 따라서 게슈탈트 치료와는 많은 공통점을 보인다; 무교는 한국인의 심성 저변에 오랜 기간 깔려 있으면서 강력한 심리적 에너지의

근원이 된 전통 종교로서, 심리치료의 토착화라든지 한국형 상담 모형의 개발을 도모하는 관점에서는 도외시할 수 없는 심리적, 문화적 측면이기 때문에 비교의 대상에 포함시켰다.

게슈탈트 치료와의 비교를 위해 동양 사상 전반을 논한 이유는 다음과 같다. 게슈탈트 치료 이론은 하나의 심리치료 이론 체계로 제시된 것이므로 거기에는 심리치료에 필요한 여러 가지 요소들이 들어있다. 그러나 동양의 어떠한 철학이나 사상도 애초부터 심리치료 이론으로 제시된 것이 아니기 때문에, 심리치료적인 요소라고 할 수 있는 것들이 하나의 사상 안에 모여 있다기보다는 동양 사상 전반에 걸쳐 여기저기 흩어져 있다. 그런 심리치료적 요소들을 발굴하여 망라하려면, 다양한 사상들을 섭렵하는 수밖에 없었다.

게슈탈트 치료를 다수의 동양 사상과 비교 분석하는 또 하나의 이유는 게슈탈트 치료 자체가 어느 단일한 사상으로부터 나온 것이 아니고, 몇 개의 철학적, 심리학적 이론을 바탕으로 하여 창조된 것이기 때문이다. II장에서 보겠지만 게슈탈트 치료는 Husserl의 현상학과 실존주의, 특히 Buber의 대화적 실존주의 철학에서 깊이 영향을 받았고, 또한 장 이론, 게슈탈트 심리학, 그리고 전체론적 유기체 이론과 같은 심리학적 이론의 토대 위에서 성립된 체계이다. 그래서 게슈탈트 치료 안에는 이렇게 다양하고 서로 연관되는 기저 이론들이 자리잡고 있으면서 게슈탈트 임상 실제의 방향을 제시하고 임상 기법을 창출해내는 원천이 된다고 할 수 있다. 게슈탈트 치료의 이러한 이론적 다원성을 고려할 때, 동양 사상 전반을 비교 분석의 대상으로 삼는 것이 합당해 보인다.

동양 사상들을 차례로 논함에 있어서, 여러 명의 사상가들 중에 한국 사상가가 있으면 그를 중심으로 논했다. 중국에서 유래한 사상이라 할지라도 한국 철학자가 연구하여 제시한 것이 한국의 사상적 전통을 더 잘 드러내기 때문이다. 따라서 선불교에서는 지눌, 성리학에서는 퇴계, 양명학에서는 하곡을 선정하였다. 그러나 논의의 필요성에 따라 한국의 철학자들뿐만 아니라 중국의 철학자들도 포함시켰다. 무교에는 특정한 사상가가 없고, 도가 사상은 한국에 들어와서 특정 학자들에 의해 철학적으로 발전된 것이 아니기에, 노자와 장자의 경전 자체를 비교의 자료로 삼았다.

2. 선행 연구

한국 사상의 토대 위에서 한국형 심리치료 모델을 개발하고자 했던 연구, 혹은 서양 심리치료의 한국적 토착화를 모색했던 선행 연구에는 크게 두 부류가 있다. 한 부류는 총론적 제안이고, 또 한 종류는 특정한 서양 심리치료 이론과 특정한 한국 사상과의 연관성을 살펴보는 연구이다.

우리나라 정신치료계의 태두로 일컬어지는 이동식(소암이동식선생 고희기념 사업회편 1991)은 동양의 ‘道’와 서양 정신치료의 융합으로서 ‘道정신치료’를 제안하였다. 그가 말하는 ‘道’란 유교, 불교, 노장사상, 인내천 사상 등 모든 동양 종교가 공통적으로 추구하는 것을 가리킨다. 그가 이해하는 바 “동양 종교의 공통점은 착각을 배제하고 인간 마음 속에 있는 착각을 일으키게 하는 감정적인 요소를 정화해서 우리의 마음이 현실을 바로 보게 하는 것이고 몸과 마음을 마음대로 부리는 주체성의 경지에 도달하는 것이 목적”이라고 한다(이동식 1989, 159). 불교에서는 부처가 되는 것, 유교에서는 성인이 되는 것, 도교에서는 真人, 至人, 神人이 되는 것이 목표이므로, “도에 있어서 인간의 최고 성숙 단계인 神이 되는 것”이 도정신치료의 목표라는 것이다(이동식 1989, 159).

같은 맥락에서 이동식(1989)은 동양 종교와 서양 철학을 대비시킨다. “서양 철학은 플라톤 이래 듀이에 이르기까지 실존철학, 정신분석, 인간주의 심리학을 제외하고는 기계의 철학, 工作人の 철학”이었으며, “서양적인 논리적, 합리적 사고의 소산인 서양의 형이상학, 과학을 토대로 한 문화는 진리가 아니다”라고 판정을 내린 후 그는 “동양 사상은 서양 철학자가 플라톤 이후 간혀있는 개념의 감옥에서 서양 철학자를 해방시켜준다”고 주장한다(이동식 1989, 238; 2008, 28). 다만 서양의 이러한 암울한 상황에서 예외적으로 미국의 인간주의 심리학 혹은 제3세력의 심리학은 “실험적인 행동주의 심리학이나 정신분석적인 심리학이 비인간화되고 기계적이고 병들거나 미숙한 인간 동물의 심리를 토대로 한” 것과는 달리 “인간주의적 심리학이요 성숙된 인간의 심리학”인 까닭에 ‘道심리학’이라고 할 수 있다는 것이다(이동식 1989, 172).

이동식은 서양의 정신치료 가운데에서 도정신치료를 가까운 것으로 “현존재분석, 실

존분석, 내담자중심치료, 무아정신치료²⁾, 인지치료, 영성신학적 상담” 등을 들면서, 이러한 서양의 정신치료들은 “동양 도의 영향으로 발달되었고 현재에도 계속 도를 지향하고 도에 가까워지고 있다” 고 한다(이동식 2008, 26). 그는 또한 내담자중심치료가 특히 도정신치료에 가까운데 거기에는 “이론과 기법이 없고 직지인심(直指人心)만이 있기 때문” 이라고 한다(이동식 2008, 27). 그가 생각하는 가장 이상적인 길은 좋은 치료자를 만나서 자신의 핵심감정을 자각하고 정신치료와 수도를 병행하거나 정신치료 후에 수도로 넘어가는 것인데, 도와 정신치료를 합친 것이 바로 ‘도정신치료’ 라는 것이다(이동식 2008, 30).

서양의 정신치료를 무조건 받아들여 사용할 것이 아니라, 우리의 풍부한 사상적 전통을 자각하고 주체적인 자세로 서양의 이론을 받아들이고자 했던 이동식의 정신은 높이 평가되어 마땅하다. 그러나 한편으로는 동양의 다양한 사상들이 과연 이렇게 ‘도’ 라는 하나의 이름으로 묶일 수 있을 만큼 동질적인 것인지 묻지 않을 수 없다. 이동식은 동아시아 전통의 정수가 유교, 불교, 노장의 ‘도’ 라고 하면서, 같은 ‘도’ 의 개념이 모든 동양 사상에 적용될 수 있는 것으로 전제하고, 주체적 치료이론에 대한 그의 주장을 폈지만, 그의 정신을 오늘날 계승하려는 우리는 좀 더 세분화된 분석적 태도로 문제에 접근할 때 보다 생산적인 결과를 얻으리라고 본다.

동양 사상에 대하여 이처럼 총론적으로 접근하는 태도에 대하여 우리는 동양철학자 심재룡의 다음과 같은 말을 떠올리게 된다. “동양철학이 학문적 대접을 받으려면 정당한 학문의 영역, 특히 문제들의 정확한 이해를 선결로 한다. 우리는 불교학이나 유학 또는 도학을 한 덩어리로 다룰 수 없다... 동양철학적 문헌과 고전을 자료로 하여 철학을 하는 분들, 하려는 분들은 제발 두루뭉수리로 ‘동양철학은 이렇다’ 는 식의 총론적 발언을 삼가야겠다... 되도록이면 어떤 구체적 문제를 세밀하게 다루는 것이 필요하다. 이런 점에선 차라리 비교철학의 방법이 유용하리라 생각된다.” (심재룡 1986, 248).

심재룡의 이러한 제안에 부합하여, 본 논문에서는 동양철학에 대한 총론적 일반화를 시도하기보다는 불교, 성리학, 양명학, 도가 사상 등 개별 철학의 특정 원리나 구체적인 개념에 초점을 맞춰서 그것들을 게슈탈트 치료의 주요 원리나 개념과 비교하는 방

2) 자아초월심리치료(Transpersonal Psychotherapy)를 말한다.

식으로 논의를 전개해 나가고자 하였다.

동양 철학에 대해 총론적 접근을 삼가는 것과 마찬가지로, 이동식이 언급한 “서양 심리치료”에 대해서도 하나로 뭉뚱그려 논하기보다는 서로 다른 치료법들 간의 차이점에 대해 좀 더 민감해야 한다고 생각한다. 이동식은 행동주의나 정신분석과 달리 제3세력의 심리학이 ‘도정신치료’에 근접해 있다고 한다. 그렇다면 제3세력의 심리학 중에서도 어떤 이론의 어떤 면이 도정신치료와 가깝다는 것인지 구체적으로 따져보는 것이 필요할 것이다.³⁾

이동식이 발의한 커다란 주제에 관하여 그의 주체적 정신은 계승하되, 연구 대상을 좀 더 세분화되고 구체적인 방식으로 다루기 위하여, 본 논문에서는 제3세력에 속하는 심리치료법 중 하나인 게슈탈트 치료에 초점을 맞추어 그 이론의 핵심 개념과 원리들을 동양 사상의 특정 개념이나 원리들과 대비시키면서, 서로 통하거나 서로 다른 점들을 논하고자 했다.

이장호, 김정희(1989)도 동양적 상담 모형의 개발을 목적으로 한 연구로서, 인간 문제에 대한 이해와 접근 방식에 있어서 ‘동양적인 것’이 과연 무엇인가라는 쟁점에 대해 논의한다. 연구자들은 동양철학의 관점들을 종합해볼 때, “(1) 진정한 자아의 망각 또는 포기에서 혼란이 생기며, (2) 현재의 자아를 확인하고 (3) 진정한 자아를 발견, 실현하는 것이 혼란과 망념에서 벗어나는 길이며, (4) 자아로부터의 자유 또는 해방이 가장 높은 경지의 성숙상태임을 알 수 있다”고 한다. 또한 연구자들에 따르면 동·서양 상담의 내용과 접근 방법은 판이한데, “동양적인 자기 탐구는 자기 존재의 본질이고 서양적 자기통찰은 주로 자기의식의 인과 관계에 국한된 것이며, 접근 방법에 있어서는 동양적 자기 탐구 과정이 자기 발견적 수심(修心)인 반면 서양적 자기 통찰 과정은 상담자에 의한 분석적 훈련”이라고 한다(1989, 13). 같은 맥락에서 Lee(1990)는 상담과 심리치료에 대한 동서양적 접근 간의 차이점을 몇 가지로 일반화하고 그것에 근거하여 동양적 상담에 알맞은 상담 모형의 방향을 제안한다. 그런데

3) 제3세력의 심리학이라고 불리는 인본주의 심리학 운동은 당대를 지배하던 두 세력, 즉 정신분석과 행동주의의 인간관에 반대하여 일어났다. 인본주의 심리학은 병리적 요소를 제거하는 데에만 초점을 맞춘 심리치료의 모델이 아니라 심리적 건강에 초점을 맞추어, 타고난 그 대로의 자기 잠재력을 실현하는 것이 자연스럽게 행복하게 사는 법이며, 병리 현상을 다루는 근본적인 방법이라고 주장하였다.

그가 제시하는 다섯 항목의 일반화 중 네 항목에서 게슈탈트 치료는 ‘서양적’ 접근법의 특성보다는 ‘동양적’ 접근법의 특성을 나타내는 치료법으로 분류될 수 있는 것으로 보인다.

첫째, 서양 문화권에서 개인은 “자기-내포적”인 것으로 여겨지는 반면, 동양 문화권에서는 자신의 환경 및 상호 밀접한 관계를 맺으며 존재하는 것으로 간주된다고 하는데, 장 이론을 기반으로 하는 게슈탈트 치료는 후자에 속한다고 할 수 있다. 둘째, 서양의 심리치료는 인간의 정신 기능에 관한 일원론적 관점으로 특징지어진다고 하는데, 게슈탈트 치료는 심신에 대한 일원론적 관점을 견지한다. 셋째, 서양의 심리치료 방향이 환자 문제의 정신적 내용을 아는 데 초점을 두는 것이라면 동양적 접근은 개인의 관계적 맥락에 대한 이해를 더 중시한다고 하는데, 게슈탈트 치료에서는 관계적 맥락에 대한 이해 없이 내담자 문제의 “정신적 내용”을 제대로 이해할 수 없다고 본다. 마지막으로 서양의 심리치료 방법들이 개인의 문제를 교정하는 데 중점을 두는 반면, 동양적 체계의 방법들은 개인의 긍정적 측면을 고양시키는 데 관심을 둔다고 하는데, 게슈탈트 치료에서는 상담자가 내담자를 교정하려고 하지 않으며, 있는 그대로의 상태에서 내담자의 존재를 긍정하는 것이 치료의 출발이라고 본다. 위와 같은 선행 연구들은 ‘서양 심리치료’ 대 ‘동양 사상’으로 총론적으로 일반화하여 비교하는 접근 방법이 빠지기 쉬운 오류를 보여준다고 할 수 있을 것이다.

한국의 심리치료 역사가 조금씩 길어지면서, 동양 사상 전체가 아니라 어느 특정한 철학을 선택하여 서양 심리치료와의 연관성을 고찰하는 연구들도 나왔다. 불교의 핵심 교리 및 수행법이 심리치료에 대하여 어떤 함의를 가지며 새로운 가능성을 제시하는지를 탐색한 연구로는 윤호균(1991, 1999, 2001)과 권석만(1997, 1998, 2008, 2013)이 있다. 윤호균(1999, 2001)은 불교의 연기론에 근거한 상담 모형을 제시한다. 그는 우선 인간의 괴로움과 그 원인에 대한 연기론과 미십중(迷十重)의 설명을 소개한다. 불교의 입장을 요약하자면, 원래 아무런 문제가 없는 데서 인간은 평지풍파를 일으켜 괴로워한다는 것이며, 그 평지풍파의 과정이 십이연기나 미십중으로 표현되는 연쇄적 과정이라는 것이다. 즉 불교에 따르면 개인의 현실은 객관적으로 존재하는 것이 아니라 마음에 의해 구성되는 것이므로, 내담자들이 스스로 부질없는 공상을 개입

시켜 문제를 만들고 그것에 집착해왔음을 자각하게 하면 문제에서 벗어날 수 있다는 것이다.

그에 따르면 불교수행과 상담의 공통점은 외부로 향하는 마음을 거두어들여 자신의 내면을 탐색함으로써, 즉 회광반조함으로써 깨달음을 성취하거나 자신의 문제로부터 벗어나는 것인데, 이러한 자기 탐색이 불교에서는 관법이나 선으로 이루어지고, 상담에서는 자유연상이나 치료적 대화로 이루어진다고 한다. 그가 보는 불교수행과 상담의 또 다른 공통점은 이동식도 언급한 대로 ‘있는 그대로 보려 한다’는 점이다. 불교수행에서는 자기와 이 세계가 모두 인연 따라 일시적으로 나타났다 사라지는 허깨비(幻)임을 ‘있는 그대로 보려’ 하고, 상담에서는 현실의 실재성은 인정하지만, 그러한 현실을 자신의 감정이나 동기, 욕구에 따라 왜곡하거나 부정함으로써 일반 사람들이 경험하고 생각하는 것과는 전혀 다르게 보고 느끼고 생각한다는 사실을 보게 하는 것을 목표로 삼는다는 것이다. 그리하여 상담에서는 이처럼 “비현실적이고 역기능적인 생각과 감정 등을 현실적이고 기능적인 것으로 바꾸도록 요구” 한다고 한다.

권석만(1997)은 불교를 사성제의 교리에 따라 정리한 후, 불교와 인지치료의 유사점과 차이점을 고찰한 논문이다. 권석만(1998)은 불교의 계정혜 삼학에 초점을 맞추어 불교수행법을 심리학적 관점에서 고찰한 논문이다. 그는 삼학 중 세 번째인 혜를 얻기 위한 관법수행이 자기관찰인데, 인지치료의 자기관찰은 너무 피상적이고 정신분석의 자기관찰은 너무 우회적이므로 미래의 심리치료에서는 자기관찰의 요소를 좀 더 중요시할 필요가 있다는 견해를 피력한다. 자기관찰법이 심리치료에서 효과적으로 활용되기 위해서는 자기관찰이 가진 치료적 효과와 탈자동화 같은 심리적 기체에 대한 체계적인 연구가 이루어져야 할 필요성을 말한다.

권석만(2008)은 ‘자기’를 상징하고 들어가는 심리학의 입장과 ‘자기’의 존재를 부정하는 불교의 무아론이 상충되는 것은 아니라고 한다. 심리학에서 자기를 실제로 인정한다고 해도 자기의 존재론적 실재 여부는 종교적 문제일 뿐이지, 심리학의 논의 거리는 아니기 때문이라는 것이다. 그리고 그 근거의 하나로 현재 불교의 마음챙김 명상이 심리치료에 활발히 접목되고 있다는 점을 든다. 그러나 이 문제에 대하여 우리는 실제 수행이나 심리치료에서 자기관찰 혹은 알아차림을 어떻게 행하는가라는 구체적인

방법론의 문제에 이르면 불교와 서양식 심리치료 사이에 해결해야 할 차이가 존재한다는 것을 본 논문의 III장 3절에서 보게 될 것이다. 권석만(2013)은 한국인이 겪고 있는 괴로움의 종류와 그 원인을 정리한 후, 불교의 마음챙김 수행법을 도입한 MBCT, DBT, ACT 등의 심리치료에서 보듯이 동양의 불교와 서양의 심리학은 상호보완적인 관계에 있다고 결론 내린다.

권정혜(1994)는 인지행동치료의 핵심적 요소를 여덟 가지로 정리한 후, 인지행동치료가 우리나라에 토착화되기 위해서는 다음 세 가지를 고려해야 한다고 제안한다. 첫째, 단기간 상담모델이 장기간 상담모델보다 우리나라 내담자들에게 더 호소력이 크다는 점, 둘째, 우리나라 내담자들은 치료자를 지각할 때 윗사람 혹은 권위적인 인물로 보고 있으므로 전통적 인지행동치료에서 설정하는 것과 같은 수평적 관계를 가정하고 치료 작업을 해 나가는 것이 적절하지 않은 경우가 있다는 점, 마지막으로 내담자의 나이 등에 따라 숙제의 활용을 융통성 있게 해야 된다는 점이다. 이러한 제안들은 개인적 상담 경험에서 나온 것으로서, 한국인의 사상적 전통을 고려한 토착화 제안은 아니다.

주은선 등(2003)은 서구의 치료자들에 비해 더 높은 비율의 한국 심리치료자들이 상담현장에서 인본주의 상담을 주요 이론으로 사용한다는 사실을 밝힌다. 그 연구에 따르면 한국 심리학자의 58%, 상담자의 73.8%가 인본주의 상담을 주 이론으로 하여 상담한다고 보고하였다. 주은선 등(2007)은 한국의 인본주의 문화라는 오래된 전통 때문에 서양의 인본주의 상담 이론이 한국의 상담자들 사이에서 그 어느 이론보다도 많이 사용된다고 보았다. 연구자들은 또한 한국에서 15년 이상 상담을 해 온 인본주의 상담자들을 대상으로 하여 그들이 인본주의 상담, 그 중에서도 특히 로저스의 인간중심 상담을 어떻게 적용하고 있으며 적용의 어려움과 극복방안은 무엇이라고 여기는지를 면접을 통해 조사했다.

그들의 조사 결과, 연구 대상자들은 감정을 강조하고 인간관계를 중시하는 한국 문화와 공감, 인간관계, 조화를 중시하는 로저스의 인간중심 상담이 잘 부합하는 것으로 보고 있었다. 연구 대상자들은 또한 인본주의 상담을 하려면 무엇보다도 상담자가 적극적으로 성숙해야 한다는 점을 강조했다. 그러나 로저스의 인본주의 상담에는 뚜렷한

상담 기법과 체계적인 교육 프로그램이 없어서 특히 초보상담자들은 뜬 구름을 잡는 듯이 느끼면서 불안해한다는 보고도 두드러졌다.

이러한 연구 결과를 토대로 하여 주은선 등(2007)은 인본주의 상담을 상대적으로 선호하는 한국에서는 인본주의를 기본 철학으로 하는 것이 한국 상담의 나아갈 방향이라고 제안한다. 그리고 그것을 실천하기 위해서 한국 사상과 문화적 배경 속에서 심리치료에 해당하는 면들을 발견하여 한국형 상담을 개발하는 데 적극 검토하고 적용할 것을 촉구한다.

본 논문은 주은선 등(2007)의 제안을 실행에 옮기기 시작하는 것이라고 할 수 있다. 다만 인본주의 심리치료의 모델로서 로저스의 상담이론 대신 게슈탈트 치료이론을 택하여 동양의 전통 사상과 비교한다는 점이 다르다. 게슈탈트 치료도 로저스의 인간 중심 치료와 마찬가지로 서양에서 제3세력의 심리치료라고 불리는 인본주의 치료 중 하나이다. 또한 게슈탈트 치료는 형성 과정에서 동양 철학의 영향을 많이 받은 심리치료로서, 한국이나 동양의 사상과 부합하는 점들이 많이 있다.

김정규(2015b)는 게슈탈트 치료의 소극적 토착화가 아니라 창조적 진화를 주창한다. 우리의 정체성 위에서 게슈탈트 치료를 만날 때 그 과정에서 새로운 치료의 이론과 실체가 태어날 것이라고 한다. 그러므로 우리 자신의 민족적 정체성을 알아차리고 그 토대 위에서 심리치료를 수행할 것을 강조한다.

서양 심리치료의 한국적 토착화는 완전히 새로운 치료 모형의 창출이든 그 출발점은 우리 자신의 문화적, 사상적 정체성을 심리치료적 측면에서 이해하는 데 있을 것이다. 이 논문에서는 선행 연구들의 정신을 이어받아, 우리 자신을 이해하기 위해서 게슈탈트 치료를 비교의 축으로 사용했다. 그것은 동시에 게슈탈트 치료이론에 대해서도 그동안 명확하지 않았던 부분 - 동양 사상과의 상통점 - 을 밝혀내는 작업이 된다. 이 논문이 선행연구들과 다른 점은 동양 사상 전반을 논의의 대상으로 삼는다는 것, 그러면서도 동양 사상에 대한 총론적 일반화를 목표로 하기보다는 각 사상들의 독특성과 차이점을 중요시한다는 것, 그리고 바로 그러한 다양성을 포괄적 심리치료 모형의 중요한 자원으로 삼고자 했다는 것이다.

3. 연구 방법

이 논문에서 사용하는 연구 방법은 질적 연구의 한 방법론으로서의 해석학이며, 그 중에서도 Gadamer의 철학적 해석학이라고 할 수 있다(곽영순 2009). Gadamer 이전의 낭만주의 해석학에서 텍스트를 이해한다는 것은 텍스트를 원저자의 독창성의 표현으로 파악하는 것을 의미했다. 그래서 어떤 해석의 타당성은 해석자가 원저자나 예술품 창조자의 의도를 추출해냄으로써 천재의 길을 추적해 낸 정도에 달려 있다고 생각했다. Gadamer가 보기에 그것은 이해의 ‘상황 제약성’ 즉 이해란 해석자의 관심이나 관점에 의해 일정한 방향이 정해지는 것임을 간과한 일이었다(Warnke 1993, 127).

예를 들면 지눌이 선 수행에서는 일어나는 개별 현상들을 볼 때, 그것이 마음의 작용임을 꿰뚫어보라고 말한 것에 대해 해석자인 나는 지눌이나 그 당시의 고려 사람들이 이해했던 것과 똑같은 방식으로 이해하지는 않을 것이다. 우선 나에게서 전통이나 어떤 가치 혹은 태도 등을 통해 내게 영향을 미치고 있는 선입견들, 즉 나의 역사적 상황에서 오는 선입견들이 있다. 게다가 나는 지눌의 사상이 심리치료와 어떻게 관련되는지 알고자 하는 관점에서 지눌 텍스트에 접근하고, 그것을 그 당시의 사람들이 알 수 없었던 다른 사건이나 이론들과 연결된 것으로 이해할 수도 있을 것이다. 설사 나의 관심사가 지눌이 그렇게 말한 의도를 알아내는 것이라고 할지라도 그런 의도에 대한 나의 이해 자체는 나의 상황에 의해 제약될 수 밖에 없는 것이다. 그래서 Gadamer는 “텍스트의 진정한 의미, 다시 말해 텍스트가 해석자에게 말을 하는 방식... 거기에는 해석자의 역사적 상황이 동시에 영향을 미친다. 텍스트의 의미는 원저자를 가끔이 아니라 언제나 넘어서 있다” (Gadamer 1975, 263-264)라고 말한다.

Gadamer에 따르면 이러한 우리의 상황 제약성에도 불구하고 이해는 가능하다. 그에게 있어서 이해란 언제나 해석이며, 의미란 언제나 해석자와 텍스트의 ‘지평들’의 융합이다.⁴⁾ 해석자가 처한 역사적이고 언어적인 상황은 이해를 방해하는 장애물이 아니라 오히려 이해를 가능하게 해주는 지평이라는 것이다. 우리의 상황 제약성 때문에

4) ‘지평융합(fusions of horizons)’이란 서로 다른 전망들이 사상(事象)에 관한 보다 깊은 이해에 의해 통합되는 것이다(Warnke 1993, 272).

우리는 언제나 선입견을 가지고 텍스트를 대하게 되는데, 의미를 왜곡하는 자의적인 선입견과 의미를 밝혀주는 선입견을 구별할 수 있는 가능성은 탐구 중인 대상 즉 텍스트가 보여줄 수 있는 진리에 대한 개방성에 달려있다는 것이 Gadamer의 생각이다. 해석자의 선입견과 '사상(事象) 자체' 사이에 질문을 던지고 대답하는 식의 대화가 오가는 해석학적 순환을 통해 이해가 가능해진다는 것이다. 다시 말하면 해석학적 경험은 텍스트와의 대화적 경험이다. 해석자는 텍스트가 말하는 견해를 타자로 인정하면서, 그 타자에 머물러버리지 않고 자신의 이해 지평과 융합해나가는 '지평 융합'을 구현하는 것이다.

Gadamer 해석학의 또 하나의 특징은 그것이 실체로서 존재하는 것으로 여겨지던 예전의 실재론적 진리와는 전혀 다른 차원의 진리를 추구한다는 것이다. Gadamer에게 있어서 철학이란 어떤 대상에 대한 앎을 구하는 학문이 아니라 구체적인 삶 속에서 날마다 자신을 새롭게 생성해내는 일을 의미한다. Gadamer는 철학을 단순히 무엇을 대상으로, 방관자적 입장에서 '아는' 학문으로 여기지 않고, 당사자로서 실존적으로 참여하는 것을 통하여 구체적인 존재로 스스로를 생성하며 나오는 실천학문으로 보았다. 그러므로 Gadamer의 해석학은 단순히 하나의 이론만으로 그치는 것이 아니다. 그의 철학적 해석학이 요구하는 것은 해석학의 반성이 실천을 위해 봉사하고 기여하는 것이다(Gadamer 2009, 100). 그의 철학적 해석학은 이론 학문이 아니라 실천 학문이다.

예를 들어 낭만주의 이전의 초기 해석학에서는 성서를 어떻게 보다 잘 이해하느냐에 중점을 두었다면, Gadamer의 해석학은 성서를 지금 여기에서 살아있는 언어로 다시 읽는 가운데 새로운 존재로의 변화를 체험하는 구체적 실천을 말한다. 낭만주의 이전의 이론가들에게 성서와 같은 텍스트는 참인 것으로 간주되었다. 따라서 그것을 이해한다는 것은 그것의 진리를 파악하는 것, 다시 말해 그것이 담고 있는 진리 내용에 관해 그것과 의견일치를 보는 것을 의미했다(Warnke 1993, 127). 이와 달리 Gadamer의 해석학에서는 성서를 지금 여기에서 살아있는 언어로 다시 살려내는 것이 중요하다고 본다(박남희 2009, 187). 그것은 구체적인 상황에서 내가 어떤 행동을 선택하려고 할 때 적용할 수 있는 가르침이 되는 것이다.

이처럼 Gadamer에게 있어서 텍스트를 이해한다는 것은 이미 텍스트를 적용하는 것을 포함한다. Gadamer는 전통적으로 해석학이 이해, 해석, 그리고 적용의 문제를 다루었지만 그 중에서도 적용의 문제가 해석학의 핵심에서 밀려났다고 보고(Gadamer 1996, 307) 이를 복원하고자 했다. 성서해석학과 함께 적용의 원리를 잘 보여주는 분야가 법률해석학인데, 여기서도 마찬가지로 법조인이 어떤 법률이라는 텍스트를 이해한다는 것은 구체적인 상황에서 모든 실제적인 요인들을 고려해서 그 법을 제대로 적용하는 것을 포함한다.

예를 들면, 무고한 생명을 죽이는 것을 금지하는 법률이 의미하는 바가 무엇인지를 알고자 한다면 나는 가능한 적용 사례들에 비추어서 그 법률을 해석해야 한다. 그 법률은 낙태나 정당방위에 의한 살인 혹은 안락사는 배제하는가? 아니면 이런 것들을 허용하는 것으로 해석되어야 하는가? 이처럼 살인금지법을 이해하는 과정에서 나는 판사와 동일한 행위를 수행하는 것이다. 다시 말하면 나는 그 법률을 서로 다른 구체적인 상황들에 적용하는 방법을 알아야 하고, 그것을 통해 법의 정신을 알게 되는 것이다 (Warnke 1993, 162).

이 논문에서는 이러한 철학적 해석학의 정신에 따라 지눌의 불교, 퇴계의 성리학, 하곡의 양명학, 그리고 도가 철학 등의 고전에서 말하는 내용들을 우리의 조상 철학자들이 옛날에 하신 말씀으로만 받아들이려는 것이 아니라, 현재의 우리 상황에 적합한 심리치료적 원리로서 되살려내기 위한 관점에서 말씀의 내용을 뜯어보고 임상적 적합성을 선별해내고 실제에 적용해 보고자 했다. 심리치료에의 임상적 적용이란 단연코 실천의 영역이다. 그리고 이러한 전 과정이 Gadamer가 말하는 ‘이해’에 해당하는 것이다.

예를 들면 성리학에서 마음이 아직 일어나지 않은 상태에서 마음 수양을 어떻게 해야 되는지를 말하는 ‘미발함양공부법’이란 것이 있다. 이 논문의 IV장에서는 성리학자들의 텍스트에 나타난 ‘미발’이 과연 무엇이며, 미발을 함양하는 공부란 어떤 것인지 살펴본 후에, 미발함양공부법이란 “일상생활에서의 반복적 실천을 통하여 심이 리에 흠뻑 젖게 하는 방법” (이상돈 2013)이라는 해석을 채택하고, 그것을 심리치료에 적용함으로써 게슈탈트 치료 이론에서 부족한 ‘반복적 실천’이라는 요소를 보충할 수

있는 구체적 치료 프로그램을 VIII장에서 제안하였다. 이처럼 철학적 개념의 이해를 지적인 영역에만 국한되는 것으로 보지 않고 심리치료라는 실천적 영역에까지 적용하는 것은 Gadamer가 말하는 ‘실천 혹은 적용으로서의 이해’에 부합한다고 볼 수 있을 것이다.

철학적 해석학에 있어서 ‘이해’는 언제나 해석이고 또한 적용이다. 이해는 체험의 차원이자 구체적 행위를 낳는 실천의 차원인 것이다. 이런 의미에서 본 논문의 방법론은 우리의 전통 사상에 대하여 철학적 해석학의 방법을 적용하는 것이라고 할 수 있다. 우리의 고전을 이해하는 데 있어서, 오늘을 사는 우리가 지닌 실존적 관심의 시각에서 접근하는 것이며, 그 중에서도 특히 심리치료라고 하는 특화된 실천의 장에서 접근하려는 것이다. 이 논문에서는 고전을 의식적으로 ‘심리치료’라는 우리의 현재 관심 영역으로 끌어들여, 우리의 고전을 우리 세대를 위해 ‘현실적인’ 것으로 만들고자 했다. 이처럼 우리의 고전과 사상에 대해 철학적 해석학의 방법론을 적용하는 것을 통하여 현대를 사는 우리들은 전통 사상과 진정으로 만나고 소통할 수 있게 되는데, 그것이 곧 전통 사상의 현대화가 될 것이다.

4. 연구의 의의

이 논문의 첫 번째 의의는 게슈탈트 치료가 어떤 동양 사상과 어떤 점에서 비슷한지를 밝혀냄으로써 게슈탈트 치료에 대한 이해를 심화한다는 것이고, 두 번째 의의는 동양 전통사상에 들어있는 심리치료적인 요소가 무엇인지를 사상별로 분석해냄으로써 기존 치료 모형의 확충이나 새로운 치료 모형의 개발을 위한 이론적 기반을 마련한다는 것이다. 그렇게 하는 것은 동양 전통사상을 옛 시대에나 적합했던 지나가버린 철학으로 보는 것이 아니라, 현대인들에게 큰 영향력을 미치고 있는 심리치료의 맥락에서 지금 살아있는 철학으로 재조명하고 임상적으로 되살린다는 점에서도 의의가 있다고 본다.

그런데 이와 같은 연구의 필요성에 대해 이의를 제기하는 관점이 있다. 그것은 한국에 인본주의 문화라는 오랜 전통이 있고 높은 비율의 한국 상담자들이 인본주의 상담

을 한다는 선행 연구가 있다 하더라도, 인본주의 상담 자체는 증거기반성이 부족한 치료법이라는 견해이다. 증거기반성을 중요시하는 것이 임상심리학의 최근 동향인데, 증거기반성이 약하다고 알려져 있는 인본주의 치료법의 확충과 발전을 추구하는 것이 무슨 의미가 있는가라는 근본적인 회의를 표명하는 관점이다. 이 문제를 논하기 위해서는 인본주의 치료법에 대한 부정적인 시각이 어디에서 비롯되었고 현재 그 논의의 진행 상태는 어떠한지를 살펴볼 필요가 있을 것이다.

심리치료에서 “증거기반 치료(evidence-based practice)” 를 지향하는 움직임은 절감된 비용으로 안전하고 효과적인 의료 서비스를 제공하기 위해 시작된 미국의 관리 의료체계(managed medical care)가 인접 분야로까지 퍼지게 된 추세에 대한 일환으로, 미국 정부와 서비스 제공자들, 그리고 보험회사들이 어떤 심리치료를 인증할 것인지 모색하는 과정에서 나온 것이다. 1995년에 미국심리학회(APA)의 임상심리학 분과에서는 “경험적으로 뒷받침된 치료법(empirically supported treatments)” 의 목록을 발표했다는데, 당시 실무위원회가 심리치료를 평가하는 방법들 중 가장 중요한 “증거” 로 삼은 것은 특정 장애의 증상 제거를 측정하는 무작위통제실험(randomized controlled trials)⁵⁾이었다. 그 결과 단기 행동치료와 인지행동치료가 지지를 받았는데, 그것은 당연한 일이었다. 왜냐하면 무작위통제실험(RCT)이란 이론중립적인 평가방법이 아니고 행동주의 이론에서 나오는 가정들로부터 형성된 연구방법이기 때문이다(Freire 2006).

이러한 APA의 결정에 대한 비판이 쏟아져 나오자, 개정된 지침에서는 여러 다른 방법들의 가치를 인정하면서 RCT의 황금률적인 지위를 약화시켰다. APA(2006)에서는 “경험적으로 뒷받침된 치료” 보다 더욱 포괄적 개념인 “증거기반 치료(evidence-based practice)” 를 지향하면서, 다양한 유형의 연구 증거가 증거기반 치료에 기여한다는 것을 명시하였다. 증거기반 치료를 위한 연구 설계로는 RCT 뿐만 아니라 임상적 관찰, 질적 연구, 체계적 사례 연구, 단일 사례 실험 설계, 메타분석 등 다양한 방법들이 포함되었으며, 여러 유형의 문제들에 대해서 이처럼 다양한 연구 설계가 적합하다

5) 무작위통제실험(randomized controlled trials) (RCT)이란 피실험자들을 무작위적으로 실험 집단과 대조 집단에 배정하고 특정한 치료를 받은 실험 집단과 치료를 받지 않은 대조 집단의 차이를 비교함으로써 치료법의 효과를 검사하는 실험 방법이다.

는 결론이 제시되었다(APA 2006, 274). 그러나 이러한 논란과 몇 차례의 개정에도 불구하고 RCT의 방법론은 아직도 치료의 효능성을 평가하는 데 있어서 다른 것들보다 더 강력한 방법으로 여겨지고 있고(Freire 2006, 326), 인본주의 치료에 증거기반성이 부족하다는 편견은 그러한 시각으로부터 나온다.

RCT처럼 통제된 연구에서 나온 결과를 임상현장에 일반화하기 어려운 이유로는 실험에서는 공병(co-morbidity)이 있는 사람들을 제외하여 선별하지만 실제 현장에서는 다양한 문제들을 함께 가지고 있는 사람들을 치료해야 하고, 실험에서는 치료자 변인이라든지 내담자·치료자 관계처럼 현실에서는 매우 중요한 변인들을 통제해야만 한다는 것, 그리고 테스트할 치료법을 선택할 때 특정한 테스트 방법에 적합한 것들만 선택하다 보니, 실제 치료 현장에서 사용되고 있는 치료법들 중 검사 자체에서 배제되는 것들이 많다는 사실 등이 지적되었다. 검사 자체를 받지 못하면 “경험적 뒷받침”도 받지 못하는 것이 당연하다(Westen, Novotny & Thompspn-Brenner 2004). Luborsky *et al.*(1999)에 따르면 검사자가 어떤 치료법을 선호하는가의 요인만으로 심리치료법의 성공도를 92.5% 예측할 수 있다는 연구 결과도 나왔다(Westen *et al.*, 640).

Westen *et al.*은 RCT로 테스트하기에 적합한 증상들이 어떤 것들인지 지정하면서 (p. 655), 실험적 통제에 적합하게 간단히 매뉴얼화될 수 없는 많은 병리와 치료법들을 위해서는 대안적인 방법이 필요하다고 제안하였다. RCT는 내적 타당도가 높기 때문에 보건당국 책임자들이 철저한 연구의 예로 드는 것이지만, 신약의 효과를 검증하는 것과는 달리 심리치료와 같은 임상 실체에 있어서는 일반화될 수 있는 정도가 제한되어 있기 때문에 외적 타당도는 낮다는 비판을 받기도 한다(van Rijn & Wild 2013, 152).

게슈탈트 치료는 치료자와 내담자 사이의 대화를 구심점으로 삼아 특정한 상황과 순간에 내담자 개인에게 유용한 “실험”을 두 사람이 함께 창조하는 복잡한 체계이다. 게슈탈트 치료는 미리 계획되는 것이 아니고 상호작용 중에 일어나는(emerge) 것이다. 게슈탈트 치료는 어떤 증상을 없애는 것만을 목표로 삼지 않고, 내담자의 인간 전체와 그의 삶에 방향을 맞춘다. 따라서 RCT라는 방법론은 게슈탈트 치료에 적합한 연

구 접근법이 아니다(Yontef & Jacobs 2011, 371).

증거기반 치료를 위한 연구방법론으로 RCT 요강의 지배를 받지 않는 질적 연구가 포함될 때, 게슈탈트 치료의 효능성에 대한 상당한 증거가 있다(Yontef & Jacobs 2011, 371). 그러나 보다 통제된 데이터를 얻기 위해서 게슈탈트 치료의 체계를 지나치게 단순화하거나 축소하는 연구는 실제로 행해지는 게슈탈트 치료의 효능성을 입증하지도 반증하지도 못한다. RCT라는 방법은 측정하기 쉬운 것들을 측정하지만(Fox 2006), 실제로 일어나는 치료의 복합적 측면들을 잘 반영하지 못한다는 문제점이 있다(Yontef & Jacobs 2011).

일련의 메타분석에서 Elliott, Greenberg & Lierer(2004)는 인본주의적 치료와 행동치료를 비교하는 연구들을 연구자가 속한 치료학과를 기준으로 하여 재분석했는데, 연구자가 어디에 속해 있는지의 요인이 너무도 강력한 것이어서, 그것을 계산에서 제거하고 나면 치료학과들 간의 차이는 없는 것으로 나타났다. 전체론적인(holistic) 질문 대신에 증상에 대한 검사가 더 많이 포함되면 될수록 연구 결과는 행동치료 쪽으로 더 유리하게 나왔다(Strümpfel 2004, 2006) (Yontef & Jacobs 2011에서 재인용). 이러한 연구들을 통하여 RCT는 행동주의 철학의 편향에서 비롯된 것으로, 그 편향성에 기반을 두고서 자료 수집의 기준과 방법을 설계한다는 것이 명확해졌다.

행동주의 패러다임의 실증주의적이고 환원주의적인 철학적 가정들은 정신분석이라든지 게슈탈트 치료를 포함한 체험적, 인본주의적 치료, 실존주의적 치료의 철학과는 배치되는 것이다(Yontef & Jacobs 2011). RCT가 서로 다른 심리치료법들의 효능성을 평가할 수 있는 확정적 증거라고 가정하는 것은 일종의 “경험주의적 신화(empiricist myth)”로서, Kuhn(1970), Feyerabend (1970), Popper(1980) 등의 논의를 통해 이제는 잘 알려져 있는 반실증주의적 과학철학의 인식론에도 어긋난다. 그것은 과학적 관찰과 과학적 이론은 서로 밀접하게 연결되어 있어서, 특정 이론으로부터 자유로운 순수한 관찰이란 없고, 특정한 개념 체계로부터 자유로운 순수한 "사실"이란 없다고 하는, 실증주의 이후의 과학철학이다(Freire 2006, 327).

그러한 편향성에도 불구하고, Strümpfel(2006)의 메타분석과 문헌연구에 따르면 게슈탈트 치료와 인지행동치료(CBT)의 임상적 비교에서 하나의 연구를 제외하고는

둘 사이에 유의미한 차이가 없었다. 나머지 한 연구에서는 대인간 문제에 있어서 CBT보다 과정-체험 혹은 게슈탈트 치료가 더 큰 향상을 가져온 것으로 나타났다. 게슈탈트 치료가 증상에 초점을 맞추는 치료법이 아니라는 점을 감안하면, 그것이 증상을 없애는 데 있어서 CBT만큼 효과적이라는 결과가 나온 것은 놀라운 일이다(Yontef & Jacobs 2011).

195개의 연구에 대해 메타분석을 실시한 Elliott, Greenberg, Watson, Timulak, & Freire(2013)에 따르면 6개의 중요한 내담자군 - 우울, 관계/대인간 문제, 불안, 만성적 질병 대처, 정신병, 그리고 물질 남용 - 에 있어서 APA 임상심리학 분과(12분과) 기준의 계승자인 Chambless & Hollon(1998)의 상당히 엄격한 기준을 적용하더라도 인본주의적 치료에 대해 긍정적 평가를 내릴 수 있는 기존연구의 증거는 필요한 수준 이상이였다(Elliott *et al.* 2013, 523).

이러한 연구 결과를 바탕으로 Elliott *et al.*(2013)은 인본주의 치료자들이 RCT를 포함한 양적 결과 연구를 두려워할 필요가 없다고 주장한다. 모든 연구방법론과 마찬가지로 RCT를 포함한 양적 연구에도 많은 문제점과 한계점이 있지만, 원칙과 양심에 따라 그런 연구에 계속 반대만 한다면 결국은 남들이 참된 인본주의 연구를 희석한 형태로 제시하면서 인본주의 치료의 현실을 규정하게끔 허용하는 상황이 될 것이므로, 인본주의 치료자들 자신이 인본주의 치료를 제대로 반영하는 연구 - RCT까지도 포함하여 - 를 시행하고 더 많은 인본주의 연구자들을 훈련시키는 것이 필요하다고 주장한다(p. 525). 게슈탈트 치료에 대한 경험 연구는 현재 독일에서 가장 많이 이루어지고 있는데, 독일의 게슈탈트 치료 학술지인 *Gestalttherapie*(게슈탈트치료)에 2006년에서 2014년 사이에 발표된 연구논문 수는 193편에 달한다(김정규 2015a, 487).

위에서 본 것처럼 인본주의 치료의 철학적 전제는 RCT의 바탕이 되는 행동주의와 다르고 따라서 RCT의 방법론으로 검증하기에 적합하지 않기 때문에, 미국과 영국 등지에서 인본주의 치료가 현실적 측면에서 불리한 상황에 놓이게 된 것은 사실이다. 그러나 우리가 그러한 상황의 원인이나 논의 과정을 알지 못한 채, 인본주의 치료에 대한 양적 연구가 적은 현상이 마치 인본주의 치료법 자체의 비효능성을 나타내는 것처럼 해석하고, 그에 따라 연구의 방향을 제한할 필요는 없다고 본다.

동양 사상의 인본주의적 전통을 현대의 심리치료적 맥락에서 되살려 적용하고자 하는 시도가 학문적으로 취약한 근거를 가진 시대착오적 발상이 아니라는 것을 뒷받침하기 위하여, 이 절에서는 인본주의 심리치료의 증거기반성이 약하다는 생각이 어디에서 비롯된 것이고, 그 문제의 핵심은 무엇이며, 현재 논의의 상황은 어떤지를 파악하고자 하였다.

II. 게슈탈트 치료의 이론적 기반

이 장에서는 게슈탈트 치료의 기반을 이루는 주요 철학적, 심리학적 이론들이 무엇인지 살펴볼 것이다. Yontef(2008)는 게슈탈트 치료의 바탕이 되는 관점들로 현상학적 관점, 장 이론적 관점, 실존주의적 관점, 그리고 대화에 대해 논하고, 게슈탈트 치료가 게슈탈트 심리학으로부터 받은 유산에 대해 설명한다. Crocker(2005, 66)는 게슈탈트 치료의 이론과 방법의 형성에 영향을 미친 요소들로 Freud, Horney, Rank, Reich의 정신 분석, Goldstein과 게슈탈트 심리학의 전체론(holism), Lewin의 장 이론, Dewey와 James의 실용주의, Husserl의 현상학, Aristotle과 Kant의 철학, Heidegger, Kierkegaard, Tillich, Buber의 실존주의, 그리고 도가 사상과 선불교 등 다양한 요소들을 든다. Clarkson & Mackewn(1993, 34)은 Perls에게 영향을 준 요소들로 Freud의 정신분석, 전체론, Reich와 신체 치료, 동양 종교, 게슈탈트 심리학과 Lewin의 장 이론, 실존주의와 현상학, 그리고 연극, 춤, 동작 등을 열거한다.

이 장에서는 게슈탈트 치료의 이론적 기반이 된 철학과 심리학의 이론들을 장 이론, Husserl의 현상학, 실존주의, 게슈탈트 심리학, 그리고 전체론적 인간관이라는, 서로 밀접하게 연관되는 다섯 가지 이론으로 정리하여 제시하고자 한다. 이 다섯 가지는 게슈탈트 치료 이론에 영향을 준 것으로 자주 언급되는 요소들인데, 그저 영향을 준 것에 그치지 않고, 게슈탈트 치료의 기반을 구성한다고 볼 수 있는 이론들이다. 이 논문에서 밝혀지겠지만, 불교와 도가 사상이 게슈탈트 이론의 기반이 된 철학인데, 그것이 이 논문의 주제이므로, 여기서는 다루지 않을 것이다.

보통 게슈탈트 치료 문헌을 보면, 이런 이론들이 게슈탈트 치료의 창시에 어떤 영향을 어느 정도까지 미쳤는지 명확한 설명을 찾기가 쉽지 않다. 예를 들면 Husserl의 현상학이 단일한 단계로 이루어진 것은 아닌데, 그 중 어디까지를 게슈탈트 치료에서 받아들인 것인지, 아니면 다 받아들인 것인지, Heidegger 철학은 Husserl의 현상학에서 갈라져 나온 것인데 두 철학자가 모두 게슈탈트 치료에 영향을 미쳤다면 그 관계는 어떻게 되는 것인지, Buber는 Heidegger를 비판했는데 그 두 철학자의 게슈탈트 치료에 대한 영향력은 각각 어떤 것이었는지 등과 같은 의문에 대한 답이 게슈탈트 치료

문헌에 정리되어 있는 것은 아니므로, 명료한 답을 얻기 위해서는 이러한 철학자들의 논의 속으로 들어가는 수 밖에 없는 것 같다.

Perls 자신이 철학자는 아니었고, 자신의 치료법을 위해 중요한 철학 이론들을 알아보는 눈과 임상에 적용하는 천재성을 가지고 있었으나, 자신의 이론과 철학에 대한 체계적인 설명을 한 적은 별로 없었기에, 게슈탈트 치료의 실체를 보면서 거기에 스며든 철학 이론과의 연결성을 명료화하는 일은 후대의 몫으로 남겨진 것 같다. 이 장에서는 이러한 이론들과 게슈탈트 치료의 연관성을 살펴봄으로써 게슈탈트 치료의 토대에 대한 보다 선명한 이해를 도모하고자 한다. 게슈탈트 치료의 이론적 기반을 명확히 이해하는 것은 게슈탈트 치료를 동양 사상과 비교하는 데 있어서 필수적인 전제 조건이 될 것이다.

1. 장 이론(field theory)

게슈탈트 치료는 장 이론이라는 과학적 세계관에 기반을 두고 있다. 장 이론이란 하나의 사건이 현재 어떤 장에서 일어날 때, 그 사건을 설명하기 위하여 그 사건 자체만을 독립적으로 보는 것이 아니라 그 장 전체를 기술하는 방법이다. 장 이론에서는 전체 장이 부분들을 결정하는 것으로 보기 때문이다. 장 이론에 따르면 인간의 행동은 개인이 처해있는 현재의 상황, 즉 장(場) 안에서 동시간대에 작용하는 여러 힘들의 관계에 의해 결정된다. 심리학적 장 이론의 창시자인 쿠르트 Lewin(Kurt Lewin)은 물리학의 ‘힘의 장(field of force)’이라는 개념을 적용하여, 개인의 어떤 순간의 행동(여기에는 활동, 사고, 희망, 가치, 성취 등이 포함됨)이란 개인의 심리적 장 안에서 그 순간 동시적으로 작용하고 있는 힘의 합성에 의해서 결정된다고 보았다.

장 이론에서는 공간이라든가 사건들, 그리고 사물들이 장의 한 부분으로서만 다루어진다. 그것들의 정의와 의미는 그것 단독으로부터 나오는 것이 아니고, 그것들이 속한 장으로부터 나온다. 이런 시각에서, 원래부터 있는 것은 독립된 개체가 아니라 관계이고(Lewin의 ‘관련됨의 법칙’), 우리는 부분들로 시작하기보다는 전체로서 시작한다는 것이다. 즉 전체로서의 장을 고려하지 않고, 어떤 상황에서 보이는 특정한 요소들

독립된 개체인 듯이 생각하는 것은 정확한 판단으로 이끌어가지 않는다고 보기 때문에, 장 이론은 전체로서의 상황을 가지고 출발하는 것이다. 이와 같은 일차적 접근 후에 장이 갖는 여러 측면과 부분들은 좀 더 상세하고 구체적으로 분석된다. 이런 방법이야말로 상황이 어떤 특정한 요소에 의해 오도되는 것을 막을 수 있는 가장 안전한 방법이라고 보는 것이다(Lewin 1987, 95).

심리적 장 이론의 기본 명제 중 하나는 모든 행동과 변화가 그 주어진 시간에 형성되는 심리적 장에 달려 있다는 것이다(Lewin 1987, 74). 그리고 개인의 심리적 장은 내면적 힘을 지닌 개인이 지각하는 환경으로 이루어진다고 보는 것이다. 개인의 태도, 기대, 감정, 욕구 등과 같은 내면적 힘들이 외부적 힘들과 상호작용하여 그 순간에 그 개인이 가지는 심리적 장을 형성한다는 것이다. 그렇지만 동시간대의 힘을 중요시한다고 해서 장 이론가들이 발달적 문제나 역사적 문제에 대해 무관심한 것은 아니다. 심리적 과거와 심리적 미래 역시 주어진 시간에 존재하는 심리적 장의 일부분이기 때문이다. 시간 전망은 꾸준히 변화한다. 장 이론에 따르면 모든 행동 유형은 주어진 시간대의 시간 전망을 포함하는 전체 장에 의존하지, 여기에 추가되는 어떤 과거場이나 미래場 그리고 이들의 시간 전망에 의존하는 것이 아니다(Lewin 1987, 83). 장 이론가들이 상호작용을 강조하는 이유는 일방향적인 선형적(linear) 설명들이 상호작용 속에서 발생하는 여러 가지 요소들과 여러 가지 영향력들을 잘 설명해내지 못한다고 생각하기 때문이다. 단순한 선형적 설명들은 동시간성을 강조하지 않으며, ‘멀리로부터의 작용(action-at-a-distance)’ 을 가정한다.

이러한 장 이론적 관점은 진단과 치료의 측면에서 게슈탈트 치료를 다른 심리치료법과는 매우 다른 방향으로 이끈다. 우선 내담자의 문제를 진단함에 있어서 모든 문제는 지금 현재에 와 있다고 보기 때문에, 내담자가 하는 과거 이야기의 내용 자체에 집중하기보다는 내담자가 그 말을 하는 현재의 장에서 나타내는 정서나 신체 감각, 태도, 생각, 동작, 상상 등에 주목한다(김정규 2015a, 29). 예를 들면 어렸을 적에 억압적이었던 아버지와의 관계가 현재 그 내담자가 치료자를 대하는 태도에 전이로서 나타난다고 설명하는 것이 ‘멀리로부터의 작용’ 을 가정한 선형적 설명이라면, 그러한 인과적 설명 대신에 장 이론적 관점에서는 지금 현재 내담자와 치료자가 속해 있는 장에서 나

타나는 여러 가지 요소들을 중요하게 고려한다. 위의 예에서 내담자가 권위자에 대한 두려움에 관해 말을 한다면 치료자는 그런 이야기의 내용에만 주목하기보다는 내담자가 말하는 두려움이 지금 현재의 장에서도 (예를 들면 치료자와의 관계에서도) 나타나는지, 그것이 어떤 감정이나 신체적 과정으로 나타나는지, 그리고 또한 현재 장의 중요한 부분인 치료자의 어떤 면이 내담자의 그러한 체험에 기여하고 있는지 등에 민감하게 초점을 맞춘다.

이는 과거 중심이 아닌 현재 중심의 진단과 치료 전략이라고 할 수 있는데, 장 이론에 따르면 중요한 모든 것은 현재에 다 와 있기 때문이다. 물론 내담자가 현재 가지고 있는 신체 자세, 습관, 정서, 신념 같은 것들의 많은 부분이 과거 경험의 영향으로 말미암아 생겼을 것이다. 그러나 그런 모든 요소들이 ‘과거의 사건’이라는 멀리로부터 요인으로서 영향을 미치는 것이 아니라 지금 여기의 장 안에 들어와 있기 때문에 영향을 미친다고 보는 것이 장 이론적 관점이다. 장 이론에서는 어떠한 행동도 멀리 떨어져있지 않은 것으로 본다. 즉 영향을 미치는 것은 영향을 받는 것과 시간적으로나 공간적으로 닿아 있다는 것이다. 그렇기 때문에 게슈탈트 치료자는 지금 여기에서 작업하면서, 과거의 잔재들을 포함하여 현재의 장에 들어와 있는 모든 요소들에 민감하다.

Lewin은 장 이론적(갈릴레오적) 시각과 아리스토텔레스적 범주화 논리를 대조한다 (Lewin 1934). 범주화 논리에 따르면 각 사물에는 본질이 있다 - 사물은 그것이 속하는 힘들의 장에 의해서가 아니라 그것의 본질에 의해 결정된다고 보는 것이다. 범주화 논리에 기초한 분류적 접근 방식에서는 현재의 상호작용과 별개로 내담자의 본질(essence)을 본다. 범주화 논리에서는 내담자의 문제를 이해하는 데 있어서 맥락적 요소들은 본질적이지도 않고 반드시 필요하지도 않은 것으로 생각한다. 그와 달리 장 이론적 시각에서는 현재의 장에 들어와 있는 관계적 힘들을 본다.

Lewin에 따르면, 심리학의 장 이론이 갖는 가장 중요한 특징의 하나는 개인에게 영향을 미치는 장을 ‘객관적, 물리적’ 개념으로 기술해서는 안 되고, 주어진 시점에서 특정인에게 그것이 어떻게 존재하는가에 따라 그 방식대로 기술해야 한다고 보는 것이다. 예를 들면 아동의 개인 세계를 교사의 세계, 물리학자의 세계, 혹은 그 밖의 다른 사람의 세계로 대체하는 것은 객관적인 기술이 아니라 오류라는 것이다(Lewin 1987,

94). 개별 아동이 살고 있는 심리적 세계를 그 아동이 경험하는 대로 이해하지 못하는 교사는 아동 지도에 결코 성공하지 못할 것이다.

장 이론의 렌즈를 통해서 보면 움직임이 정지를 대체하고, 사건들이 사물을 대체하고, 연속성이 비연속성을 대체한다(Yontef 2008, 354). 게슈탈트 치료의 장 이론에서는 유기체와 환경이 만나는 장(유기체/환경 장)을 포함한 모든 것이 에너지와 움직임으로 간주된다. 모든 것이 행위이고 무언가가 되어가는 과정이며, 진화하고 변화하는 과정 중에 있다고 보는 것이다. 어떤 것도 고정된 실체로 보지 않는다. 이러한 시각에서 우리는 명사를 동사로 번역할 수 있다. 심지어 프로이트적 사물화된 개념들조차도 급진적 과정 언어로 번역될 수 있다. 이러한 과정적 지향성의 시각에서 볼 때 게슈탈트 치료자는 고정되고 정지된 개념들에 의존하기보다는 나타나는(emerging) 것, 즉 떠오르는 게슈탈트를 알아보고 신뢰하고 탐색할 수 있게 된다.

Yontef는 장 이론이 게슈탈트 치료 전반에 스며들어 있는 태도이며, “게슈탈트 치료의 나침반을 안내하는 천연 자석” (Yontef 2008, 381)이라고 한다. 장 이론은 ‘접촉 경계’, ‘과정으로서의 자기’ 등과 같은 역동적이고 구성적인 개념들을 가능하게 하며, 게슈탈트 치료 체계를 하나로 묶어주는 인식론적 관점이다. 과거에 있었던 사건 그 자체보다도 ‘지금 여기’에서 일어나는 현상들을 중요하게 여기는 게슈탈트 치료의 기본적 태도 역시 장 이론의 동시성 원리에 근거를 두고 있는 것이다.

그런데 게슈탈트 치료의 장 이론과 다른 장 이론들(예를 들면 물리학적 장 이론들)이 공통적으로 가지고 있는 믿음은 사물들이 단지 변화하기만 하는 것이 아니라 그 변화에는 질서가 존재한다는 것이다. 과정은 무작위적인 것이 아니라 지속적인 발달이라는 것이다. 현재 물리학은 혼돈 이론의 혼란스럽고 예측 불가능한 장 속에서조차도 기저에 놓여있는 질서를 발견하고 있는 중이다(Yontef 2008, 371). 이처럼 변화는 필연적이라는 믿음과, 또 한 편으로 그러한 변화의 기저에는 질서가 놓여있다는 믿음은 게슈탈트 치료자가 치료적 개입을 하는 데 있어서나 내담자의 성장 과정을 지켜보는 데 있어서 기본적인 안정감을 준다고 말할 수 있을 것이다.

2. Husserl의 현상학

게슈탈트 치료의 접근 방식은 현상학적이다. 그 순간에 그 사람의 의식에 주어진 현상을 연구한다는 의미에서 그러하다. 현상학은 직접적으로 체험된 것만을 자료로 받아들인다(Ihde 2012). 의식에 주어진 것, 그럼으로써 직접적으로 체험된 것 이외의 요소들을 배제하는 방법을 처음 제안한 사람은 Husserl인데, 그런 조치를 그는 ‘괄호 안에 제쳐두기(bracketing)’ 라고 하였다. 현상학적 탐구를 하는 동안 편견들 - 형이상학적 편견, 무엇이 자료를 구성하는가에 대한 편견, 개인적 가치관 등 - 은 ‘괄호 안에’ 묶여 잠정적으로 배제되고, 그럼으로써 주체는 그 상황에서 오염되지 않고, 의식에 ‘주어진’ 것을 그대로 체험할 수 있게 된다는 것이다. 게슈탈트 치료에서는 무엇보다도 중요시하는 자료인 지금-여기에서의 직접적이고 구체적인 체험, 미리 정해진 사고나 해석의 틀로 왜곡되지 않은 체험의 우선성과 순수성을 보장하기 위해서 현상학적 방법을 사용하는 것이다.

게슈탈트 치료에서는 ‘현상학적 탐색’, ‘현상학적 초점화’, ‘판단 중지’, ‘괄호 치기’, ‘현상학적 환원’ 과 같은 Husserl 현상학의 주요 개념들을 임상 과정에서 중요한 방법으로 쓰고 있다. 게슈탈트 치료의 이러한 방법론적 측면을 이해하기 위해서는 Husserl의 현상학이 무엇이며, 그 철학의 어느 지점까지를 게슈탈트 치료가 수용하는지를 아는 것이 필요할 것이다. 현상학의 방법론적 측면은 IV장에서 다루기로 하고, 여기서는 Husserl 현상학의 철학적 측면만을 보고자 한다.

Husserl(1859~1938)이 성취하고자 했던 과업은 ‘철학은 모든 것의 원리, 모든 것의 뿌리에 관한 학이다’ 라는 전통적인 철학의 이념을 근원적으로 새롭게 부활시켜 참다운 철학을 수립함으로써, 현대 과학이 처한 위기, 그리고 현대인이 처한 실존적 위기를 타개할 수 있는 토대를 마련하는 것이었다(이남인 2004, 26). 제1철학이고자 하는 것이 Husserl 현상학의 이념이었기에, 그것은 절대적으로 명증한 출발점을 추구하였다. 그리고 Husserl은 이 출발점이 의식을 초월하는 영역에서가 아니라, 의식 내재적인 순수 체험의 영역에 있다고 보았다. 그러한 출발점을 확보하기 위하여 Husserl은 자연적 태도에 대한 판단중지를 단행했던 것이다(한전숙 1996, 134).

자연적 태도란 우리가 일상생활에서 취하는 태도를 말한다. 일상생활에서 우리는 여

러 가지 사물들과 그러한 사물들로 이루어진 세계에 둘러싸여 살고 있다. 보통 우리는 세계 속의 사물들을 감각을 통해서 직접적으로 파악한다. 그리하여 그러한 사물들이 우리 눈앞에 있는 것으로 믿는다. 그 뿐만 아니라 현재 우리가 직접적으로 지각하고 있지 않은 사물들, 예를 들면 우리 학교, 할머니 댁의 나무, 북한산, 그리고 이 세계도 우리 눈앞의 사물들과 마찬가지로 존재하는 것으로 우리는 믿고 있다. 이처럼 우리는 시간적, 공간적으로 연장을 가진 하나의 세계가 있음을 안다. 그리고 이런 세계의 존재는 나 한 사람에게만 국한되는 일이 아니라 다른 모든 사람에게도 통용된다고 알고 있다. 우리가 생활하며 느끼며 생각하며 실천하며 또 학문적 활동을 하는 모든 일상생활은 이 '세계 확신이라는 보편적인 기반' 위에서 이루어진다. 우리가 일상적으로 접어있는 이런 태도를 가리켜 Husserl은 '자연적 태도' 라고 부른다. 이러한 자연적 태도는 선험적인 것이 아니라 우리의 일상적 경험이 하나하나 쌓여감으로써 이 세계의 존재에 관한 신념이 점차로 굳어져서 급기야 움직일 수 없는 확신으로 굳어진 것이다. 그것은 부단히 축적됨으로써 이루어진 습관적 신념이며, 우리의 일상생활에 깊이 뿌리박고 있는 신념이다. 세계 존재에 대한 이러한 확신의 기반 위에서 우리의 일상적인 모든 활동이 이루어진다.

자연적 태도의 특징은 이 세계를 단순히 파악하여 의식하는 데 그치지 않고, 그것을 언제나 현존하는 현실로 의식한다는 것이다. 마치 일상생활에서 우리가 공기의 존재를 느끼지 않고 살듯이 세계 존재에 대한 우리의 확고한 신념도 자연적 태도에서는 감지되지 않는다. 자연적 태도에 대한 판단중지란 이렇게 바깥으로 드러나 있지 않은 신념 혹은 전제를 일부러 끄집어내어서 그것의 현실적 지배를 '무력하게 하고', 그 속에 포함된 주장, 확신의 힘을 '배제' 하고 그 확신을 '괄호치기' 하는 것이다.

그런데 판단중지라는 것은 세계의 존재 또는 세계 속의 어떤 개체의 존재를 부정하려는 것이 아니다. 다만 세계의 존재와 관련된 믿음에 대해서 동조하거나 반대로 부정하는 것을 잠시 보류하자는 것이다. 이는 우리의 눈앞에 지금 나타나 있는 개체에 대해서 우리가 갖고 있는 믿음을 포기하는 것도 아니고, 또 그 확신을 변경하자는 것도 아니다. 그런 확신을 그대로 둔 채, 다만 그런 확신이 계속 작용하는 것을 그만 두게 하고 그 힘을 '무력하게' 하기 위하여 잠정적으로 그런 확신들을 '괄호 안에 넣어버

린다' 는 것이다. 그런 의미에서의 '판단 보류' 이다. 그러므로 이것은 판단하는 것을 중단하거나 그만둔다는 말이 아니라 판단이 가지고 있는 확정적인 주장을 '작용 못 하게' 하자는 것이다.

현상학에서 말하는 판단중지란 정확히는 모든 판단의 유보를 의미하는 것이 아니다. 유보되는 판단은 객관적 사태에 관한 판단이다. 자신에게 직접 명백히 나타난 현상(現象, phenomenon) 즉 주관적 상태는 그대로 받아들이지만, 그 현상을 넘어서는 의식 외적이고 초월적인 사태에 대해서는 판단중지를 하자는 것이다. 가령 물에 손을 넣으면서 '이 물은 차다' 라고 하는 것은 객관적 사태에 관한 주장이므로 유보되어야 하지만, '이 물은 차게 느껴진다' 고 하는 것은 나에게 주관적으로 체험되는 감각적 현상을 그대로 전달하는 것이므로 현상학적 태도에 어긋나지 않는다는 말이다.

판단중지의 목적은 실재를 의심하거나 부정하거나 포기하거나 고찰에서 배제하는 것이 아니다. 오히려 그 목적은 실재에 대한 어떤 독단적인 태도를 중지하거나 중화하는 것인데, 그렇게 함으로써 우리는 주어지는 대로의 실재에 더 직접적으로 초점을 맞출 수 있게 되기 때문이다. 판단중지는 실재에 대한 태도의 변화를 말하는 것이지, 실재의 배제를 말하는 것이 아니다. 판단중지의 결과로서 배제되는 것은 어떤 소박성(naivety), 즉 세계를 단순히 당연한 것으로 받아들이고 그렇게 함으로써 의식의 기여를 무시하는 소박성일 뿐이다(Gallagher & Zahavi 2008).

그러나 무엇 때문에 이런 전면적인 태도 변경이 필요한가? 판단중지가 목표로 하는 것은 의식초월적인 실재에 대한 판단으로부터 의식내재적인 현상학적 영역에로의 환원이다. Husserl은 판단중지의 결과 자연적 태도에서 우리가 무비판적으로 믿고 있던 세계와 그 속의 모든 실재가 괄호쳐지고 이른바 '현상학적 잔여' 가 남는다고 한다. 이 영역을 Husserl은 '순수의식' , '순수체험' 이라고 부른다. 이것이 바로 현상학적 영역이요, 현상학은 이 순수의식을 그 고유한 연구 대상으로 한다. 그러므로 판단중지를 Husserl은 '현상학적 환원' 이라고도 부른다(한전숙 1996, 139).

현상학적 환원이란 존재를 현상으로 환원하는 조치이다. 그것은 사실의 세계, 존재의 세계가 그 무엇이든 간에 일체 불문에 부치고, 오로지 지금 당면하고 있는 의식, 체험, 현상에만 시선을 전적으로 집중하게 하는 조치이다. 의식 외부의 세계가 실재하

거나 말거나, 그리고 이 외부 세계에 대한 믿음이 타당하거나 말거나에 개의치 않음으로서, 이러한 존재의 타당성이나 존재에 대한 믿음이 우리가 현재 당면한 체험에 하등의 영향력도 행사하지 못하도록 괄호 안에 집어넣어 일시적으로 효력정지처분하자는 것이다(Husserl 1992, 25).

자연적 태도에서 대상의 존재를 확신하면서 늘 밖으로만 향하고 있던 우리의 시선이 이 태도 변경의 결과, 안으로 즉 의식 체험 자체에로 돌려지게 된다. 이 체험의 흐름이 바로 현상학의 규범이 요구하는 순수 내재성의 영역이다. 판단중지에서 모든 초월적인 것을 배제하는 것은 바로 이 내재성의 영역으로 들어가기 위해서이다.

그렇지만 현상학은 왜 이렇게 순수 내재성을 고집하는가? 그것은 이 내재적인 의식 체험에서만 엄밀학으로서의 현상학이 요구하는 바 궁극적인 절대적 명증에 이를 수 있다고 믿기 때문이다. 우리는 판단중지에 의한 현상학적 환원을 통해서 순수 내재적 의식의 세계로 들어간다고 하는데, Husserl은 여기에서만 명증적인 본질 파악이 가능하다고 본 것이다.

물론 우리의 체험은 가령 상이군인이 없어진 다리에 통증을 느끼는 것처럼 사실과 다른 체험일 수도 있다. 하지만 설사 그런 경우라 할지라도 주관에 떠오르는 그 체험 자체는 거짓이 아니다.

생생하게 주어진 모든 사물적인 것은 이 생생한 주어짐에도 불구하고 존재하지 않을 수도 있다. 그러나 생생하게 주어진 어떠한 체험도 존재하지 않는다는 것은 불가능하다 (Gallagher & Zahavi 2008, 86; 한전숙 1996, 149).

Husserl은 이렇게 체험의 영역만이 의심할 수 없는 것이요, 다시 말해서 명증적이라고 한다. 즉 체험류로서의 의식의 존재 자체는 의식의 외부에 있는 (즉 의식초월적인) 실재 세계가 소멸하든 말든 아무런 영향을 받지 않는다는 것이다. 이는 의식은 그것이 존재하기 위해서 다른 어떤 존재에도 의존하지 않는 ‘절대적 존재’임을 뜻한다. 그에 반해서 의식 외부에 있는 실재는 의식에 의존하는 ‘의식 상대적 존재’라는 것이다.

Husserl이 말하는 현상학적 환원은 한 번에 끝나는 것이 아니고 단계별로 이루어진

다. 현상학적 환원의 제1단계인 ‘심리현상학적 환원’은 심리적 사실을 심리 현상으로, 또는 ‘순수 심적인 것’으로 환원하는 조치이다. Husserl은 인간의 심리적 사실을 이해하기에 앞서서, 즉 모든 경험심리학적 탐구에 선행하여 우선적으로 수행되어야 할 조치는 ‘도대체 심리적인 것, 혹은 심적인 것이 무엇인가, 혹은 무엇을 의미하는가’를 절대명증적으로 확보하는 일이라고 보았다. ‘심적인 것’ 그 자체를 명증적으로 파악하지 않은 채로 심적인 것의 사실 체계를 탐구한다는 것은 마치 초석 없이 건물을 세우려는 시도처럼 비합리적인 것이어서 결코 엄밀한 학문의 이념에 부합될 수 없다고 본 것이다(신오현 1992, 25).

그러면 우리는 ‘순수 심적인 것’ 자체를 어떻게 우선적으로 확보할 수 있을 것인가? 그것은 먼저 심적인 것을 심적이 아닌 것으로부터 분리, 독립시켜 그 순수성을 확보하는 일이다. 즉 심적인 것을 심리-물리적 복합체로부터 분리시키고, 이를 물리적, 생리적, 화학적인 요소와 혼동되지 않게 분별해내는 일이다. 그리하여 심리외적인 모든 경험들을 일단 전적으로 효력정지처분한 후 오로지 순수현상학적 경험, 즉 현상으로 체험에 직접 주어진 것에만 우리의 주의를 한정시켜서, 바로 이 직접적으로 의식에 주어진 경험만을 적시하고 직관하고 관조할 태세를 갖추는 것이 급선무라는 것이다. 순수 심적인 것을 확보하기 위해서는 모든 일상적인, 개인적인, 인습적인, 그리고 이론적인 편견으로부터도 자유로워야함은 물론이다. 순수 심리현상이란 결국 모든 비심리현상이 분리되고 모든 편견이 배제된 순수 심리적인 체험 그 자체를 가리키기 때문이다(신오현 1992, 26).

계슈탈트 치료에서 수용하는 현상학적 환원은 여기까지인 것으로 보인다. 치료 과정에서 내담자의 주관적 의식에 명백하게 드러나는 것, 주어지는 것에 대한 즉각적이고 직접적인 체험을 보장하기 위하여 치료자의 선입견이나 가치관, 해석이나 이론 같은 것들을 잠정적으로 배제하고 제쳐두는 태도는 심리현상학적 환원의 수행이다. 이러한 조치는 계슈탈트 치료에서 유용하게 쓰이는 방법론이다. 그렇지만 심리현상학적 환원을 수행하는 계슈탈트 치료자는 의식 외부의 실재 세계에 대한 자연적 태도를 일시적으로 괄호치기하는 것이지 영구적으로 버리는 것은 아니다.

계슈탈트 치료가 Husserl의 현상학으로부터 영향을 받았다는 것은 널리 알려져 있

는 사실이지만, Husserl 현상학의 어느 부분까지를 받아들인 것인지에 대해서는 그다지 분명하게 알려져 있지 않은 것 같다. 게슈탈트 치료에서 Husserl의 현상학 전체를, 즉 선형적 현상학까지도 수용하는 것으로 오해하는 경우가 있기 때문에, 선형적 현상학이란 무엇이며 그것이 게슈탈트 치료와는 왜 배치되는지를 살펴보는 것이 유용할 것이다.

Husserl은 우리가 심리현상학적 환원을 철저히 수행하고, 순수 심적인 것의 본질 직관이나 지향적 분석에 철저히 되면, 심리현상학적 환원은 선형적 환원으로 나아가게 마련이라고 생각하였다. 즉 심리학의 원천은 선형적 자아이고, 모든 심적인 본질(형상)과 그들의 필연적인 구조적 연관은 저 선천적인 순수 자아에서 유래한다는 것을 간파하기 마련이라는 것이다. 우리의 의식이 외부의 대상을 모사적으로 표상하고 인식하는 것이 아니라, ‘객관적’이라고 여겨지던 대상 자체가 오히려 의식의 지향성에 의하여 의미가 부여되고 질서와 구조와 맥락이 주어지면서 비로소 의미 있는 대상으로 구성된 것임을 깨닫게 되기 마련이라는 것이다. 이처럼 경험 세계를 구성하는 주체이면서 자신은 선형적으로 존재하는 선형적 자아를 발견하게 되는 조치를 가리켜 Husserl은 ‘선형적 환원’이라고 한다. ‘선형적(초월적)(transcendental)’⁶⁾이라는 말은 우리가 이 세계를 마주해서 겪는 경험이 어떻게 해서 가능한지, 그 경험 이전의 근본 바탕을 추구한다는 의미에서 붙여진 이름이다.

심리현상학적 환원은 자연적 태도 내에서 수행되는 환원이었다. 심리, 물리적인 사실 세계가 그 자체로 존재한다는 사실에 대해 추호의 의심을 품지 않은 채로도 얼마든지 사실 세계를 잠정적으로 ‘괄호치기’ 할 수 있었다. 이를테면 심리현상학자는 자연적인 태도를 견지한 채로도 얼마든지 이론과 실천의 세계를 번갈아 오갈 수 있으며, 이러한 과정 중에 그의 자아는 하등의 변화를 겪지 않을 수도 있다. 그러나 선형적인 환원의 경우에는 사정이 근본적으로 달라진다. 심리현상학적 환원을 통해 이루어지는 것은 현상학적 관망자(관조자)의 시선, 시각, 관점, 태도, 입지 등의 변경일 뿐이요, 세계와 세계에 대한 진리는 환원에 의해서 하등의 영향을 받지 않는다고 할 수 있었다.

6) 한국 현상학계에서는 Husserl 현상학의 ‘transzendental’을 ‘선형적’, ‘초월적’, 혹은 ‘초월론적’ 등 여러 가지 용어로 번역했다. 이에 대한 논의는 이남인(2004, 78)에 나와 있다.

즉 심리현상학적 환원 조치에도 불구하고 세계는 부정되지도 않고 세계의 존재가 의심받지도 않으며 다만 시공적 세계 현실에 관한 일체의 판단이 잠시 효력정지되는 것뿐이라고 할 수 있었다. 그러나 이제 선험적인 환원을 통해 선험적 자아에 도달하게 되면, 지금까지의 사실 세계, 즉 자연적인 태도를 견지할 때 경험되었던 자연적인 세계는 완전히 다르게 보인다는 것이 Husserl의 선험적 현상학이다(신오현 29).

넓은 의미의 현상학적 환원은 심리현상학적 환원과 선험적 환원으로 구분되고, 이 양자를 총칭하여 온전한 의미의 현상학적 환원이라고 한다. 현상학적 환원을 통하여 실제 세계에 하등의 변화도 일어나지 않는다는 것은 심리현상학적 환원에 적용되는 말이다. 하지만 선험적 환원이 이루어진 경우에는 세계의 사물들을 구성하고 의미를 부여하는 주체가 바로 선험적 자아로 직관되는 사태가 도래한다. 모든 의미는 객관적으로 존재하는 세계의 모사와 표상이 아니라, 그와 반대로 선험적 자아가 능동적으로 산출해내는 결과물이며, 바로 이러한 의미 창출에 의해서 사실 세계에 의미가 부여되는 방식으로 세계가 구성된다는 것이다. Husserl의 체계에서 심리-물리적 또는 심리-생리적 사실 세계는 심리현상학적 현상으로 환원되고, 이것은 중국적으로 선험적 환원을 거침으로써 선험적 현상으로 드러나게 된다는 것이다(신오현 30).

이 단계가 되면 자유로운 선험적 주체는 자신의 모든 자연성, 일상성을 바로 이 선험적 자아가 구성해내는 현상으로만 수용하게 되며, 그 자신은 절대적 자아로 항상 자신의 모든 경험적 자아와 그것의 활동에 수반되어 있음을 결코 망각할 수 없게 된다는 것이 Husserl의 생각이다. 즉 이전과는 판이하게 다른 완전히 새로운 현실, 세계, 삶의 지평이 전개됨을 직관할 수 있게 된다는 것이다 - 이제는 내가 이 세계의 중심이 되며, 모든 것은 다 나를 통해서 비로소 나에게 의미 있는 것으로 드러날 수 있게 되는 것이다.

이처럼 심리현상학적 환원과 선험적 환원은 자연적 태도와 현상학적 태도, 실증 과학적 태도와 선험 철학적 태도의 차이만큼이나 근본적인 차이를 가져온다. Husserl에 따르면 자연적 태도에서 선험적 태도로 전환하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 그것은 실존적이고 총체적이며 근본적인 변혁이고, 종교적 개종에 비유될 수 있을 만큼 인간 사체의 철두철미한 변화라고 한다. 그러기에 그것은 아무나 수행할 수 있는 것이

아니라 현상학적 환원의 어려운 도정을 거쳐서 절대 자체에로 상승해 가는 긴 여정이 라는 것이다. 선험적 환원을 통하여 Husserl의 현상학적 심리학은 비로소 현상학적 철학으로 변용된다(신오현 31).

신체와 결부되는 한에서 마음은 현상적, 경험적, 인과적인 현실계에 속하고, 이 점에서 마음에 대한 탐구는 심리과학이라고 할 수 있다. 현실에서 마음은 심리-물리적, 또는 심리-생리적인 복합체로만 나타나기 때문이다. 그러나 Husserl은 여기에서 더 나아가, 마음이 동시에 본체성, 선험성, 자유성의 차원도 가지기 때문에 과학적 이해의 한계를 넘어서기도 하는 것으로 보았다(신오현 31).

게슈탈트 치료의 접근 방식은 현상학적이지만, 게슈탈트 치료에서 Husserl의 이러한 ‘선험적 환원’이나 ‘선험적 자아’의 개념, 그리고 그의 선험적 관념론⁷⁾까지도 받아들이는 것은 아니다. 실제로 Husserl이 제안했던 선험적 자아의 철학은 대부분의 현상학자들을 비롯한 현대 철학자들로부터 거센 비판을 받았다. 그 비판의 요지는 Husserl이 주장하듯이 자아 혹은 주체가 세계의 근원이라기보다는 오히려 타자와 언어를 통해 파생되어 나온 구성물이라는 것이다. 그리고 ‘자아’라는 것이 이처럼 근원적인 존재가 아니라 오히려 다른 무엇으로부터 파생된, 즉 구성된 존재라면, 자아는 의미의 주인도 될 수가 없다는 것이다. 말의 의미는 Husserl이 생각하듯이 말하는 사람의 의도나 그가 부여하는 의미에 따라 결정되는 것이 아니라, 말 자체가 지닌 힘의 관계에 의해 생성된다는 것이다(강영안 1990, 245).

게슈탈트 치료는 Husserl의 선험적 현상학이 아니라, Husserl의 현상학으로부터 갈라져 나온 실존적 현상학(실존주의)의 입장을 취한다. 그러나 Husserl이 제시한 현상학적 판단 중지라는 방법론은 게슈탈트 치료에서 알아차림을 할 때 사용하는 중요한 지침으로 채택되었다. 게슈탈트 치료에서 수용한 Husserl의 현상학적 환원은 선험적 환원이 아니라 심리현상학적 환원을 말한다. 게슈탈트 치료가 Husserl로부터 받아들인 것은 ‘선험적 자아’를 상정하는 쪽으로 발전한 그의 관념론적 형이상학이 아니라, 일어나는 현상 그대로를 중요시하는 현상학적 태도와 그 현상들을 편견 없이 알아차리게 도와주는 방법인 ‘판단 중지’의 방법론이다.

7) 주관이 대상을 형성한다는 생각이 관념론이다(한전숙 1996, 180).

게슈탈트 치료가 Husserl로부터 받아들인 중요한 요소를 두 가지로 다시 한 번 정리하자면, 첫째는 주관적 의식에 주어지는 있는 그대로의 현상을 무엇보다도 중요시하면서 그것을 진지하게 받아들이는 철학적 태도이다. 이것은 현상 자체보다도 현상 너머에 있는 보다 본질적인 것, 보다 근원적인 그 무엇을 중요시하는 서양 철학의 뿌리 깊은 전통과 대조되는 철학적 입장이다. 플라톤의 이데아론이 보여주듯이 현상 너머에 있는 본질을 추구하는 철학적 태도는 비단 서양의 철학에만 국한된 것이 아니었다. 심리치료 이론에서도 현상 이면에 있는 무의식을 궁극적인 탐구의 대상으로 삼는 정신분석학의 접근 방식은 어떤 의미에서 본질주의적이라고 할 수 있다. 따라서 게슈탈트 치료가 현상학적이라고 할 때 그 첫 번째 의미는 내담자의 주관적 의식에 일어나는 현상들과 치료자의 주관적 의식에 일어나는 현상들을 중요한 탐구 대상으로 삼아 그 자체에 초점을 맞추는 태도를 취한다는 뜻이다.

게슈탈트 치료가 Husserl의 현상학으로부터 받아들인 또 하나의 중요한 요소는 ‘현상학적 판단 중지’ 라는 방법론이다. 현상들을 가까이 관찰하면서 민감하게 알아차리는 데 있어서 최대한 선입견이나 가치 판단을 배제하고 있는 그대로 보기 위해 채택하는 이 방법은 그 자체가 철학이라기보다는 현상학이라는 철학을 추구하기 위해 Husserl이 사용한 하나의 방법론이라고 할 수 있을 것이다. 물론 이 방법은 현상을 증시하는 철학적 입장으로서의 현상학과 밀접하게 연결되어 있다. 본 논문 IV장에서는 게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법과 퇴계의 공부법인 거경의 방법을 비교해 볼 것이다.

3. 실존적 현상학(실존주의)

게슈탈트 치료에 대한 실존적 현상학의 영향은 주로 Laura Perls(1905~1990)를 통해서 왔다고 알려져 있다. 1920년대에 대학원생이던 Laura Perls는 Martin Buber와 Paul Tillich의 강의를 들으면서 Husserl, Scheler, Heidegger 등을 공부했다. Fritz Perls가 자서전에서 “ ‘우리 실존주의자들’ 에게 중요한 문제는 온전한 전체로서의 자기, 본래성(진정성), 진실하게 현전하는 것이며... 본래적(진정한) 자기가 사라

질수록 우리는 그 구멍을 기능으로 채워 넣게 된다” 고 말하는 것으로 보아(Perls 1992a, 283), Perls가 자신을 실존주의자로 보았으며 게슈탈트 치료가 실존주의의 영향을 받았다는 것은 분명해 보인다. 그러나 Perls 자신이 어떤 실존주의 철학자로부터 어떤 영향을 받았는지는 구체적으로 밝혀진 바가 없다. 이 절에서는 실존적 현상학을 창시한 Heidegger와 관계적 게슈탈트 치료의 철학적 토대를 제공한 Buber의 사상을 살펴보고자 한다.

Husserl의 제자였던 Heidegger(1889~1976)가 창시한 실존적 현상학은 Husserl의 현상학에서 갈라져 나온 철학으로서, 대중적으로는 ‘실존주의’ 라고 불린다. Husserl이 평생의 과제로 삼았던 것은 철학이 모든 개별 학문의 토대가 될 수 있도록 엄밀성을 가진 학문으로서의 기반을 다지는 일이었다. 거기에서 그치지 않고 Husserl은 모든 의미는 선험적 자아가 능동적으로 산출해내는 결과물이며, 이러한 의미 창출에 의해서 사실 세계에 의미가 부여되는 방식으로 세계가 구성된다는 선험적 현상학을 주창하게 되었다. 이러한 Husserl의 선험적 현상학과 달리 실존적 현상학은 본질의 문제보다 존재의 문제에 초점을 맞추었고, Heidegger는 자신을 ‘존재’의 문제를 탐구하는 존재론자로 생각했다.

실존적 사상의 공식적 근원이 된 것은 Heidegger의 <존재와 시간>(1927)이다. Heidegger는 특정한 ‘존재자’ 들과 그런 ‘존재자’ 들 모두를 존재자이게끔 해 주는 그 무엇인 ‘존재’ 자체를 구분했다. ‘존재자’에 해당하는 것들은 돌맹이, 화초, 연필, 동학혁명 등의 ‘시간적인 것들’ 과 직선, 평면, 입체, 자연수, 함수 등의 ‘비시간적인 것들’, 명제의 의미, 명제의 진리, 타당함 등의 ‘무시간적인 것들’, 그리고 신과 같이 ‘초시간적인 것들’ 이다. 그런데 모든 존재자들 중에서 인간만이 특별한 방식으로 존재한다는 의미에서 인간은 독특한 ‘존재자’ 이다. 무엇이 그리 특별한가? 인간만이 ‘존재’ 자체에 대해 물음을 던질 수 있는 존재자라는 점에서 특별하다고 Heidegger는 말한다. 존재에 대한 물음을 던질 수 있다는 사실 자체가 바로 인간이 이미 존재를 이해하고 있다는 증거라고 본다면, 존재의 의미를 묻는 문제는 이미 존재를 이해하고 있는 존재자인 인간을 이해하는 일에서부터 시작해야 한다는 것이 Heidegger의 생각이었다.

Heidegger는 인간을 ‘현존재(Dasein)’ 라고 불렀다. ‘Da’ 는 ‘거기’ 라는 뜻이고 ‘sein’ 은 ‘있음’ 이라는 뜻이다. ‘거기에-있음’ 이란 말은 ‘존재가 나타나는 바로 그 자리’ (이기상 2006, 129) 혹은 ‘존재가 거기에 드러난다’ (박승역 2007, 105) 는 의미이다. 현존재는 존재 물음을 물을 수 있는 존재자이다. Heidegger가 인간을 ‘현존재’ 라고 부른 것은 존재의 의미를 묻는 자에게서 비로소 존재의 의미가 드러나기 때문이다. 그가 인간을 가리켜 ‘인간’ 이라는 용어 대신 ‘현존재’ 라는 용어를 쓰는 이유는 ‘인간’ 이라는 말에는 여러 가지 선입견들이 따라오기 때문이었다.

Heidegger에 따르면 오직 현존재(인간) 만이 존재 자체와 관계를 맺는다. 자기 자신의 존재 자체와 존재 관계를 맺는다는 것이 Heidegger가 파악한 인간의 독특함이며, 이 독특함을 개념으로 표현한 것이 ‘실존’ 이다(이기상 147). ‘실존적’ 이란 말은 현존재(인간)에게만 해당하는 것이다. ‘인간만이 실존적이다’ 라는 말은 ‘인간만이 자신의 존재와 존재 관계를 맺는다’ 는 뜻이다. 이것이 현존재의 ‘존재적 우위’ 이다.

Heidegger에 따르면 현존재는 상황적 존재자이다. 인간은 언제나 상황 속에 존재한다는 뜻이다. 이 점에서 Heidegger는 Husserl의 선형적 현상학과 다른 입장을 취한다. Husserl은 선형적 환원이라는 방법을 통해 우리의 이성이 특정한 관점이나 상황으로부터 자유로운 상태를 상정했다. 그러나 Heidegger가 생각하기에 인간은 언제나 특정한 상황 속에 존재할 뿐 그 상황을 벗어날 길은 없다. 그것이 우리 삶의 현실이다. 인간 실존의 이러한 상황을 Heidegger는 ‘세계-내-존재’ 라는 말로 표현한다. 인간 실존은 세계와 떼어낼 수 없게 묶여있다는 것이다. 이런 의미에서 인간은 이 세계 속으로 던져진, 혹은 상황에 내맡겨진 존재라고 말하기도 한다.

현존재는 세계 속에서 홀로 존재하는 존재자가 아니다. 항상 그 무엇 혹은 누군가와 함께 존재하는 존재자다. 혹시 내 주변이나 내 앞에 아무도 없을 때라도, 아니면 내가 남들로부터 거리를 두거나 피할 수단을 강구하더라도, 내 입장과 태도와 행동들은 ‘더불어 있음(being-with)’ 이라는 실존적 조건으로부터 나온다는 의미에서 나는 여전히 남들과 더불어(‘with-others’) 있는 것이다. 이 ‘더불어 있음’ 이 현존재의 존재 방식이다.

Husserl이 보기에 Heidegger는 ‘상황’ 이라는 사실에 인간을 가두어버림으로써 모

든 상황적 조건을 뛰어넘는 보편타당한 학문의 세계로 가는 통로를 막아버린 것이었다. Husserl에게는 실제 '사실'에 매여 있는 세속적 주관성이 아니라, 그런 상황적 인간 조건을 넘어 '사실'이 인간 앞에 펼쳐질 수 있는 가능성 자체를 해명하는 선험적 주관성이 중요한 문제였다. 하지만 Heidegger는 Husserl이 의식을 절대적인 학문의 영역으로 끌고 가려 했다는 점에서 오히려 근원적이지 못하다고 비판한다. Heidegger에게 중요한 것은 현존재를 구체적으로 이해함으로써, 가장 근원적 문제인 존재의 문제에 접근하는 일이었다(박승익 119).

Heidegger에게 있어서 인간 아닌 다른 존재자들의 '있음'은 '그냥 그대로 놓여 있음'이지만, 인간의 '있음'은 단순히 그냥 그 자리에 놓여 있음이 아니다. 인간의 '있음'은 관계 맺으면서 있음이다. 인간은 끊임없이 무엇과 관계 맺으면서 있다. 인간의 '있음'이란 타인과 관계맺음이고 자신과 관계맺음이다. 인간은 사물들과도 끊임없이 관계를 맺는다. 또한 그는 자기의 존재와도 관계를 맺고 있다(이기상 179-180).

인간에게는 바로 그의 '있음'이 끊임없이 문제가 된다. 어떤 의자의 '있음'은 완성된 있음으로 확정된 것인데 반해, 인간의 '있음'은 완성되지 않은 것이다. 그래서 인간은 끊임없이 자신의 '있음'을 걱정해야 한다. 인간의 '있음'은 지금 여기에 있음으로 고정시킬 수 없다. 우리는 어떤 한 사람의 '본질'을 확정된 한 가지로 말할 수 없는 것이다. 인간은 그 '있음'이 완성되어 있는 것이 아니라 문제가 되는 것이다. 인간은 자신의 '있음'을 떠맡아서 어떻게 존재할지를 결단내려야 한다. 어떤 형태로든 인간은 상황 속에 던져져 있고, 그 상황 속에서 어떤 것을 떠맡아야 한다는 것이다(이기상 181-183).

Heidegger가 '실존'이라는 주제 아래 말하려는 것은 개인이 자기 자신으로 존재하는가, 아니면 '그들' 혹은 '사람들'이 하는 대로 따라 하면서 자기 자신이기를 포기하는가의 문제이다. 스스로 결단내리지 않고 '그들'이 하라는 대로 따라 사는 것을 Heidegger는 '비본래적'인 삶이라고 한다(이기상 186).

게슈탈트 치료에 대한 Heidegger 철학의 영향은 본질 추구보다 직접적인 실존적 체험을 중요시하고, 치료자의 지시나 충고, 교정보다는 내담자 개인의 알아차림과 선택,

결단, 그리고 그에 따르는 책임을 중요시하는 치료적 태도에서 나타난다고 할 수 있을 것이다. 그러나 Heidegger 철학을 논하는 것이 게슈탈트 치료의 관점을 이해하는 것과 어떤 연관성을 가지는가 하는 것은 Heidegger 철학에 대한 Buber의 비판이라는 맥락에서 볼 때 더욱 선명해진다.

Martin Buber(1878~1965)는 철학적 문제로서의 인간학이라는 관점에서, 이성 중심으로 발달해온 서양철학사를 비판적으로 살펴보면서 대안을 제시하고자 했다. 현대와 같은 방식으로 ‘인간이란 무엇인가’ 라는 질문을 던진 사람은 칸트인데, 그는 철학의 분야를 다음과 같은 네 가지 물음으로 정리했다: 1) 나는 무엇을 알 수 있는가? 2) 나는 무엇을 해야만 하는가? 3) 나는 무엇을 희망해도 되는가? 4) 인간이란 무엇인가? 칸트에 따르면 첫 번째 질문에는 형이상학이, 두 번째 질문에는 윤리학이, 세 번째 질문에는 종교가, 마지막 질문에는 인간학이 답을 하지만, 앞의 세 질문은 마지막 질문과 연관되기 때문에, 이 모든 질문들은 결국 인간학의 문제로 귀착될 수 있다. 철학적 인간학, 즉 철학의 문제로서의 인간학이 철학이라는 학문의 기초라는 것이다. 그러나 정작 칸트 자신은 ‘인간이란 무엇인가?’ 에 대해 대답하지도, 대답을 시도하지도 않았다고 Buber는 지적한다(Buber 1965, 119-121).

플라톤과 아리스토텔레스로부터 현대에 이르기까지 서양 철학사 전반을 검토한 Buber는 이성 중심의 서양 사상사는 현실을 도외시한 채 추상적으로 인간의 본질을 파악하려 하였으며, 결국 인간이 무엇인가에 대한 답을 구하는 데 실패했다는 결론을 내린다. 그들은 개인이나 집단을 해명했음지는 몰라도 인간의 진정한 본질을 해명하지는 못했다는 것이다. 인간을 이성적 존재로 보는 방식으로는 결코 인간이 무엇인가에 대한 답을 구할 수 없다고 하면서 Buber는 대안을 제시하는데, 그것은 인간이 ‘사이 존재’ 라는 것이다. 우리가 ‘사이 존재’ 를 해명할 때에 비로소 ‘인간이란 무엇인가’ 에 대한 답을 제시할 수 있다는 것이다.

Buber에 따르면 우리 시대가 되어서야 인간학의 문제가 독립된 철학의 문제로 인식되고 다루어지게 되었다고 한다(Buber 1965, 157). 인간의 문제를 철학의 독립된 학으로서 깊이 있게 다룬 현시대의 가장 뛰어난 사상가 두 사람은 Heidegger와 Scheler라고 할 수 있는데, Buber는 Heidegger의 이론을 가장 깊이 다루면서도 또한

가장 신랄하게 비판한다.

Buber는 우선 Heidegger의 출발점에 대해 의문을 제기한다. 진짜 인간의 삶으로부터 ‘현존재’를 추출해내는 것이 인간학적으로 정당화되는지, 그렇게 분리해낸 ‘현존재’에 대해 말한 내용들이 실제 인간에 대한 철학적 진술이 될 수 있는지, 아니면 오히려 이 ‘현존재’이라는 개념의 ‘화학적 순수성’ 때문에 Heidegger의 철학이 인간에 관한 실제 사실들을 맞서 담아낼 수 없는 건 아닌지, 이런 물음들을 Buber는 제기한다. Buber가 생각하기에 모든 철학과 형이상학이 통과해야만 하는 시험은 바로 이것, 즉 인간에 관한 실제 사실들을 맞서 담아낼 수 있는가이다(Buber 1985, 164).

Buber의 생각에 Heidegger의 현존재 이론은 실제로 살아있고 활동하며 관계를 맺는 인간의 본질을 밝힌다기보다는 현존재 개인이 (자기 내부에서) 관계를 맺고 있는 ‘존재’를 밝히는 데 충실할 뿐이다. 비록 Heidegger가 ‘심려’라는 개념을 통해 개인의 타자에 대한 관계를 말하고 있지만, 현존재가 가지는 ‘심려’의 관계란 닫힌 채로 타자를 향하고 있는 관계일 뿐이라는 것이다. 즉 현존재는 타자에게 자신을 열어 보이지 않으면서 타자에게 도움을 주고, 또한 타자가 자신에게 관심을 보이는 것을 갈망하지도 않는다. Heidegger의 현존재는 결코 자기를 열어서 타자와 함께 인간의 본질적인 관계로까지 나아가지는 않는다는 것이 Buber의 견해이다. Buber는 Heidegger에게 타자와의 ‘대화’가 결여되어 있다고 한다. Heidegger에게 ‘언어’는 혼자만의 독백에 지나지 않고 ‘너’와의 대화는 결여되어 있는 까닭에 Heidegger의 개별적 인간에게 있는 자기는 ‘닫힌 체계’라는 것이다. 키에르케고르가 신과의 진정한 관계를 위해 다른 인간과의 관계를 포기했다면, Heidegger는 포기해야 할 어떤 관계도 가지고 있지 않다는 것이 Buber의 비판이다(Buber 2007, 20).

Buber의 주장은, 타자와의 관계에 있어서는 닫힌 채로, 혼자서, 자기 존재와의 관계를 밝히려는 인간을 통해서는 현실 속의 실제 인간을 해명하는 데 실패할 수 밖에 없다는 것이다. Buber에 따르면 ‘인간이란 무엇인가’에 대한 해답, 즉 인간의 본질에 대한 해명은 ‘상황’ 혹은 ‘세계’ 속에 던져져 있지만 자기 존재와의 관계에 열중하는 현존재의 고찰을 통해서는 얻을 수 없다. 그 답은 애초부터 타자와의 관계 속에서 성립되어 나타나는 ‘나’를 이해하는 데 있다. Buber에 따르면 Husserl과

Heidegger에게서 ‘실재하는 너’ 는 발견되지 않는다. 그들에게는 단지 나, 또는 현존재로서의 나 자신만이 있을 뿐이다.

Buber의 생각에 Heidegger의 현존재는 독백적인 실존이다. 독백이 얼마 동안은 대화로 위장할 수 있을지 모른다. 인간의 자기 안에 있는 어떤 미지의 층이 안에서 들려오는 말에 응답하고 또 그 다음 층이 그렇게 하면서, 인간은 그 때마다 새로운 발견을 하고 정말로 ‘부름’ 과 ‘들음’ 을 경험하고 있다고 생각한다는 것이다. 현존재는 자기 존재의 내부에서 완성된다. Buber에 따르면 이것을 넘어서는 어떤 존재적 길도 Heidegger에게는 없다. 포이에르바하가 말한 바, 개별적 인간은 인간의 본질을 자신 안에 지니고 있지 않으며, 인간의 본질은 사람과 사람의 연합 속에 들어있다고 한 것이 Heidegger의 철학에는 들어가지 않았다는 것이다. Buber가 본 바, Heidegger의 ‘자기’ 는 닫혀진 체계이다(Buber 1985, 171).

반면에 Buber에게 있어서 독립된 ‘나’ 자체는 애초에 존재하지 않고, ‘나-너 관계 속의 나’, 혹은 ‘나-그것 관계 속의 나’만이 있을 뿐이다. Buber가 강조하는 것은 우리가 관계를 통해서 비로소 우리 자신이 된다는 것이다. Buber에게 있어서는 처음에 관계가 있다. Buber의 생각에, 인간은 자기 자신과의 관계를 통해서가 아니라 타자에 대한 관계를 통해서만 온전해질 수 있다(Buber 1985, 168).

실존적 현상학에 있어서 Buber가 공헌한 중요한 점은 인간의 존재 기반이 근본적으로 상호 관계적이라는 것을 명확히 표현한 것이다. Spinelli의 분석에 따르면 Heidegger나 Sartre의 철학에도 그런 생각이 흐르고 있지만, 그들은 때로 주관성에도 동등한 지위를 부여함으로써, 마치 우리가 관계로부터 뛰어나갈 수 있거나, 아니면 어떤 개인적 과정 혹은 개인화 과정을 통해서 비로소 관계에 도달하는 것이 가능한 듯한 인상을 주기도 했다. 실존적 현상학이 그런 식으로 오해됨으로써 유아론적이고 타인의 희생 위에 개인의 자유를 고양시키는 사상이라는 비판을 받기도 했다는 것이다. 반면에 Buber는 그런 오해를 받을 여지가 없는 방식으로 인간 존재 기반의 상호 관계성을 표명하였으며, 그것은 Heidegger와 Sartre의 논의에서 다소 불투명하게 남아있던 부분을 밝혀준 것이다. 이 점만으로도 실존적 현상학에 대한 Buber의 공헌은 상당히 독창적일 뿐만 아니라, 그의 철학은 실존적 현상학을 이해하는 데 있어서 중추적 역할을

한다(Spinelli, 2005, 125).

Buber가 제시한 나-너 만남에 기반을 둔 대화의 철학은 게슈탈트 치료의 중요한 철학이자 치료 방법론으로 통합됨으로써 게슈탈트 치료의 발전에 크게 기여하였다. Buber의 대화의 철학이 게슈탈트 치료에서 중요시된 정도는 시기에 따라, 그리고 치료자들에 따라 다르다. Fritz Perls 자신만 보더라도 초기에는 '나-너' 적 태도에 대해 자주 언급했으나 미국 서부로 옮긴 후에는 접촉보다는 알아차림의 문제에 더 많은 주의를 기울였다(Jacobs 1978, 11). 치료자들중에서도 Enright(1975), Naranjo(1975), Yontef(1975, 1976), Zinker(1975, 1977) 같은 이들은 일찍부터 다른 치료자들보다 더 많이 나-너 관계의 중요성에 대해 인식하였고 이러한 경향은 Jacobs & Hycner(2008)와 Yontef에 의해 '관계적 게슈탈트 치료(Relational Gestalt Therapy)' 라는 이름으로 이론화되었다.

본 논문 III장에서는 Buber의 '나-너 만남' 이 지눌의 자성 체험과 어떤 점에서 비슷하고 어떤 점에서 다른지 살펴볼 것이다.

4. 게슈탈트 심리학

소파에 앉아서 텔레비전 드라마를 시청하고 있는 사람을 생각해보자. 드라마의 내용이 그의 관심의 중심을 차지하고 있고, 방 안의 나머지 것들은 배경이 되어 있다. 그의 몸조차도 배경이 되었고 그가 이러한 시청의 과정을 알아차리고 있다고 할 수도 없다. 그는 몰입해서 드라마 속의 인물들과 접촉 중이다. 이 시청 과정 중에 그가 조금씩, 그러다가 점점 더 목이 말라진다고 치자. 그러면 그의 입과 입 안이 점점 더 전경이 되어가다가 곧 장을 지배하게 된다. 드라마는 배경으로 밀려나고 그는 '아, 목말라!' 라는 느낌을 갖게 된다. 즉 그는 자신 안에서 어떤 변화를 알아차리는데 그것은 외부 환경에 대한 그의 관계에 영향을 미치는 변화이다. 그의 욕구가 그 자신의 체험에 대한 지각의 질과 그의 운동행동 둘 다를 조직하게 된다. 그는 생수병이나 냉장고 속의 맥주에 대한 시각적 이미지를 가질 수도 있다. 그는 일어나서 걸어가고 그 갈증을 충족시키고 나서 다시 소파로 돌아와 드라마 시청을 계속한다. 다시금 등장인물들과의

접촉이 전경이 된다. 갈등이 이제는 해소되어 배경으로 물러난 것이다.

위의 예는 우리에게 계슈탈트 형성과 해소의 원형을 보여준다. 현상적 세계는 개인의 욕구들에 의해 조직되고, 욕구들은 행동을 동원한다. 그 욕구들을 충족시키기 위해 개인은 필요한 행위들을 수행하는 것이다. 욕구가 충족된 후에 전경이었던 것은 배경으로 물러나고 무언가 새로운 것이 전경으로 떠오른다. 우리에게는 끊임없이 발달하여, 체험의 전경을 조직하고, 그 다음에는 사라지는 욕구들의 위계가 있다. 계슈탈트 치료에서는 이러한 과정을 지각 계슈탈트와 운동 계슈탈트의 점진적 형성과 소멸로 기술한다.

이러한 계슈탈트의 형성과 소멸이 순조롭게 이루어질 때 계슈탈트들은 분명하고 형태가 잘 갖추어져 있다. 이 때 전경과 배경은 명확하게 분화되어있고 장에 잡동사니들이 어수선하게 널려있는 것이 아니라 개인의 주의를 끄는 하나의 대상이 있다. 체험자는 이 특정한 대상에 점점 더 관심이 가기 때문에 그의 운동 행동 역시 잘 조직화되고 통합되고 일관성 있으면서 이 특정한 욕구를 충족시키는 쪽으로 방향이 맞춰진다. 이 때 그가 경험하는 전경은 일원화되어있고 일관성이 있으며 그의 현상학적 장을 지배한다(Wallen 1957, 9).

적응의 관점에서 이러한 체험을 볼 때 흥미로운 것은 계슈탈트의 형성과 소멸의 이러한 과정이 적응에 대한 자율적 기준을 제공한다는 점이다. 그 개인이 어떤 문화적 기준으로 보아서 성숙한지 미숙한지, 혹은 그가 사회에 순응하는지 아닌지가 중요한 것이 아니다. 계슈탈트의 관점에서 보았을 때 중요한 것은 이 과정이 중단되지 않고 항상 진행되는 무대가 다름 아니라 통합된 개인이라는 점이다. 새로운 전경들이 잇달아서 형성된다. 욕구가 충족되었을 때 이 전경들은 소멸하고 다른 것들로 대체되면서 욕구 위계에서 다음으로 높은 욕구가 행동과 지각적 경험을 조직화하게 된다. 이러한 과정은 부단히 이어진다.

생물학적인 생존을 위해 이 과정이 중요하다는 것은 자명하다. 왜냐하면 생존하기 위해서, 자기 주변 환경에서 편안히 느끼기 위해서, 그리고 그 주변에 대해 흥미를 느끼기 위해서 자신이 필요로 하는 것들을 환경으로부터 얻어낼 수 있을 때에만 그 개인은 생물학적인 차원에서나 심리학적인 차원에서나 생존할 수 있기 때문이다. 우리는

우리 살을 먹고 살 수 없고, 환경 속에서 호흡하지 않으면서 숨 쉴 수 없고, 환경과 상호작용하지 않으면서 우리가 필요로 하는 것들을 - 그것이 공기는 물이든 사랑이든 지식이든 - 우리 몸 안으로 받아들일 수 없다. 그러므로 환경과의 접촉 경계에서 일어나는 게슈탈트의 형성과 소멸의 명료성이 개인의 삶을 위해 최고로 중요한 것이 된다(Wallen 10).

게슈탈트 심리학과 게슈탈트 치료의 공통점은 현상학적 장 이론의 방법을 사용한다는 것이다. 그것은 즉각적이고 소박한 경험을 신뢰하면서, 탐색되는 장의 전체 구조적 양상에 대한 명료한 통찰을 추구하는 태도로 나타난다(Yontef 2008, 228; 290). 게슈탈트 심리학의 ‘좋은 형태성(Prägnanz)의 원리’에 따르면 장은 스스로 총체적인 조건이 허용하는 가장 좋은 게슈탈트를 형성한다. ‘Prägnanz’는 ‘두드러진 것’을 의미하며, ‘Prägnanz의 원리’란 우리가 지각할 때 가장 두드러진 것들을 중심으로 현상을 조직화함으로써 대상물을 가능한 한 단순하게 이해하고 단순한 형태로 보려고 하려는 인간의 심리 현상을 말한다.

하지만 게슈탈트 심리학자들은 Prägnanz를 비롯한 다양한 게슈탈트 형성 원리들을 유기체의 감정이나 신체 감각을 지각하는 데에는 적용하지 않았다. 그들은 개인의 체험 전체보다는 지각 또는 인식 같은 것에만 초점을 맞췄던 것이다. 그들과 달리 Perls는 게슈탈트 심리학의 통찰을 인간의 신체적, 정서적, 그리고 동기적 과정에까지 적용했다. 그럼으로써 유기체가 환경 속에서 자신의 욕구를 충족시키는 과정이 본질적으로 게슈탈트의 형성인 것으로 개념화한 것이다(Wallen 1957, 8).

Prägnanz의 원리를 받아들이는 게슈탈트 치료자들은 건강하고자 하는 타고난 욕구가 인간에게 있다고 믿는다. 이러한 경향은 자연에서 발견되는데, 인간은 자연의 일부 분이기 때문에 자연과 마찬가지로의 경향을 갖고 있다는 것이다. Prägnanz와 같은 게슈탈트 형성 원리에 따라 자연스럽게 현상에 나타나는 명백한 것들을 알아차리는 것은 건강 혹은 최적의 상태에 대한 유기체의 자발적인 욕구에 물꼬를 터주기 위해서 개인이 의도적으로 사용할 수 있는 중요한 도구라는 것이 게슈탈트 치료의 입장이다(Yontef 2008, 176).

게슈탈트 치료자는 그의 작업 중 매 순간 게슈탈트의 형성과 완결의 이러한 과정이

얼마나 잘 진행되고 있는지를 볼 수 있다. 치료 회기 중에 내담자가 어떤 욕구를 경험하고 그것을 충족시키려고 하지만 그 과정이 어떤 식으로든 중단되거나 방해받은 까닭에 실패하는 것을 치료자는 보게 된다. 게슈탈트의 형성과 소멸에 관한 내담자의 전형적인 방식은 치료 회기 중에 즉각 드러난다(Wallen 1957, 9-10). 내담자의 행위를 관찰한 치료자가 자신의 알아차림을 내담자에게 기술해주면, 내담자는 그 때까지 미처 알아차리지 못하던 자신의 행동들을 알아차리면서 보다 선명하게 거기에 초점을 맞출 수 있게 되고, 그러면 내담자는 이제까지 반복적으로 특정한 방식으로만 조직해오던 자신의 세계를 다른 방식으로 조직할 수 있게 된다.

5. 전체론(holism)

게슈탈트 치료에서는 사람을 전체적인 것으로 본다. 개인의 특정 요소들만 다루고 나머지는 무시하면서도 그 사람에 대해 의미 있는 이해를 한다고 생각하지 않는다는 뜻이다. 환원주의적 접근의 치료에서는 정신적인 것을 보기 위해서 신체적인 것은 무시하거나, 외적인 행동을 보면서 내적인 과정은 무시하거나, 이면의 것을 보기 위하여 명백하게 보이는 것은 무시하는데, 그런 식으로 한 개인의 일부분에만 초점을 맞추는 것은 너무도 많은 것을 간과하는 것이다. 전체론에서는 사람과 사건의 복잡성을 인정하기 때문에 관련된 차원들은 다 포함시킨다. 전체론에서는 각 개인을 그의 행동, 지각, 역동과 같은 부분들의 합 이상이라고 본다. 그렇기 때문에 각 개인이 그것의 구성 요소들을 통해 설명될 수는 없다고 본다. 즉 부분이 전체의 성질이나 행동을 결정하는 것이 아니라 전체가 부분의 성질이나 행동을 결정한다고 생각하는 것이다.

실어증 뇌의 연구로 유명한 Carl Wernicke의 제자로서, 신경학자였던 Kurt Goldstein(1878~1965)은 게슈탈트 심리학의 기반 위에서 유기체에 대한 전체론적 이론을 발전시켰고, 그 이론은 게슈탈트 치료에 큰 영향을 미쳤다. 그에 따르면 사람들은 흔히 '몸'과 '마음'이라는 두 영역이 있다고 생각하거나 어느 한 쪽이 우위를 점하고 있다고 생각한다. 아니면 몸과 마음이라는 두 독립된 영역이 서로 상호 작용한다고 생각하기도 한다. 그래서 몸에서 일어나는 생리적 과정은 심리적 과정의 후유증이

라고 보거나, 아니면 기껏해야 심리적 상태에 수반되는 현상으로 여긴다. 신체에 병이 났을 때 그것의 원인이 마음에 있다고 보는 것이 그러한 사고방식이다. 그와 반대로 어떤 사람들은 신체적 과정이 심리적 과정보다 더 우위에 있다고 믿기도 한다. 그러나 Goldstein은 정상인들과 뇌손상 환자들에 대한 연구를 기반으로 하여, 신체적 현상과 심리적 현상이 하나의 통합된 생명과정의 두 측면일 뿐, 두 개의 독립된 과정이 아니라는 전체론의 이론을 제시하였다(Goldstein 1995, 232; 262).

Goldstein에 따르면 단일한 생명 현상이 있는데, 그것을 기술하기 위해서 '심리적'이 아니라 '신체적'이니 하는 이름을 붙인 것에 지나지 않으며, 그 이름들은 진짜로 일어나고 있는 과정과는 무관하게, 현상을 기술하기 위한 용어로 사용된 것이라고 한다. 그 이름들은 기능적 중요성만 갖고 있을 뿐이라는 말이다. 우리가 다루는 것은 항상 전체로서의 유기체의 활동일 뿐이며, 그 활동의 결과를 어떤 때는 '마음' 이라 불리는 것으로 표현하고 또 어떤 때는 '몸' 이라 불리는 것으로 표현할 따름이라는 것이다. Goldstein의 유기체 이론은 철학자 Maurice Merleau-Ponty, 신경심리학자 Alexander Luria, 신학자 Paul Tillich, 심리학자 Abraham Maslow, 그리고 Fritz Perls, Carl Rogers, Rollo May 등의 심리치료자들에게 큰 영향을 미쳤다. 이 논문의 V장에서 우리는 하콕이나 양명의 지행합일론이 Goldstein이 제안한 유기체의 전체론적 이론과 얼마나 비슷한지 볼 것이다.

이 장에서는 게슈탈트 치료의 중요한 이론적 기반이 되는 다섯 가지의 철학적, 심리학적 관점들을 살펴보았다. 게슈탈트 치료에 대한 그러한 배경 지식을 바탕으로 하여 다음 장부터는 게슈탈트 치료가 우리의 전통 사상과 어떤 점에서 상통하고 어떤 점에서 다른지를 비교하고자 한다.

Ⅲ. 지눌의 선 사상과 계슈탈트 치료

불교 수행에서도 알아차림을 중요시하고 계슈탈트 치료에서도 알아차림을 중요시한다. 계슈탈트 치료에서는 원래부터 알아차림을 핵심적인 치료 도구로 사용하고 있었지만, 다른 심리치료 이론에서도 이십여 년 전부터 불교로부터 마음챙김(mindfulness) 수행을 도입해서 스트레스나 우울증과 같은 심리적 문제들을 완화시키는 데 사용하여 유의미한 임상적 결과를 내는 일이 빈번히 보고되고 있다. 사실상 계슈탈트 치료가 아닌 다른 심리치료법에서는 마음챙김 명상을 들여오기 전에 이론 내부에서 알아차림에 관한 본격적인 논의가 없었고, 불교의 마음챙김 수행 방법을 일방적으로 들여와서 심리치료에 적용하는 양상이었던 것 같다. 그것이 환자들에게 치료 효과를 보이자⁸⁾ 불교계에서는 자신들의 전통적 자원을 서구의 치료자들이 먼저 알아보고 사용한 것에 자극 받아 이제는 불교 상담이라는 분야가 급속도로 자라나고 있으며, 불교 명상과 심리치료를 결합하려는 시도도 점점 더 늘어나고 있다.

현재 우리나라에서는 전통적으로 내려온 간화선과 얼마 전부터 동남아에서 들어오게 된 초기불교가 서로 다른 입장에서 심리치료와의 연관성을 모색하고 있는 상황이므로, 초기불교의 ‘마음챙김’ 내지는 ‘알아차림’ 과 선불교의 ‘앎’ 에 대한 정확한 이해가 필요하다. 또 그러한 불교의 ‘마음챙김’ 과 ‘앎’ 이 현재 서구의 심리치료에서 불교로부터 도입하여 사용하고 있는 ‘마음챙김’ 과는 과연 같은지, 만약 다르다면 어떻게 다른지에 대한 고찰도 필요하다고 본다. 그래서 본 장의 3절에서는 지눌의 선 사상에 나오는 ‘앎’ , 초기불교의 ‘마음챙김’ , 그리고 계슈탈트 치료에서 사용하는 ‘알아차림’ 이라는 개념을 비교 논의하고자 한다.

지눌에게 있어서 ‘앎’ 이란 알아차림을 포함하여 모든 인식을 가능하게 하는 마음의 바탕자리 그 자체를 체험하는 것이며, 그것은 바로 자기 마음이 곧 부처임을 깨닫는 일이기도 하다. 갑작스럽게 일어나는 그러한 돈오적 체험은 앞으로 계속될 수행이 안정적이고 효과적으로 이루어질 수 있게 하는 기반이 되는 믿음을 제공하는 근원적 사

8) 예를 들면 Kabat-Zinn 1990; Epstein 1995, 2008; Germer, Siegel & Fulton 2005 등에 그러한 임상적 결과가 보고되었다.

건이다. 그런데 이러한 자성의 체험과 계슈탈트 치료의 중요한 철학이자 치료 방법론으로 채택된 Martin Buber의 ‘나-너 만남’은 그 정신에 있어서 상통하는 것으로 보인다. 그래서 이 장의 4절에서는 지눌의 자성 체험과 Buber의 나-너 만남을 비교 논의할 것이다.

계슈탈트 치료에서 전통적으로 가장 중요한 치료도구로 사용되어온 ‘알아차림’과 계슈탈트 치료의 발전에 따라 점점 더 그 중요성이 부각되어온 ‘대화적 관계’의 핵심인 ‘나-너 만남’, 이 두 개념 모두가 불교의 중요 개념들과 연관성을 보인다는 것은 계슈탈트 치료가 중요한 측면에서 불교와 통한다는 것을 시사한다. 본 장의 1절에서는 이러한 비교 논의의 기반이 될 선불교의 철학을 지눌의 선 사상을 중심으로 살펴보고자 한다.

1. 지눌의 선 사상

한국 불교가 독특하게 발전시키면서 오늘날까지도 수행의 맥을 이어오고 있는 간화선의 기틀을 잡은 선승이 지눌이다. 지눌(知訥 1158~1210)은 고려 의종 12년 지금의 황해도 서흥군 동주(洞州)에서 태어났다. 그의 공식적인 호칭은 불일보조국사(佛日普照國師) 또는 줄여서 보조국사인데, ‘부처님의 해처럼 널리 비추는 나라의 스승’이라는 뜻이다. 삶의 전기가 되는 세 번의 깨달음을 바탕으로 하여 지눌은 선교일치의 이론과 전통을 한국 불교에 확립하였고, 혜능의 선 전통을 이어받아 돈오의 중요성을 강조하면서도, 한 편으로는 보통 근기의 중생들이 현실적으로 추구해야만 할 수행법으로 점수문을 제시하였으며, 마침내 언어와 지적 이해의 장애를 제거하기 위한 방법으로 간화선을 받아들임으로써 한국 선불교의 기틀을 세웠다.

1) 선불교에서의 마음 개념

‘마음이 곧 부처(心卽佛)’라고 하는 禪에서 마음은 가장 중요한 개념이다. 지눌은 <眞心直說>⁹⁾에서 禪이 추구하는 실재의 세계인 마음을 ‘진심’이라고 불렀다. 지눌에

게 있어서 心은 身에 대립되는 것이거나 객체와 대립된 주체를 가리키는 말이 아니고, 그것은 사물이 있는 그대로의 모습, 즉 실재 자체를 가리키는 말이다. 선 사상에서 心이란 심리학적 개념이 아니라 존재론적 개념이며(길희성 2001, 113), 心을 궁극적 실재로 본다는 점에서 선 사상은 唯心論이다.

그런데 마음이 곧 부처라고 보는 선불교의 마음 개념은 초기 불교에서 마음을 바라보던 입장과는 분명히 거리가 있는 것이다. 인도 문학이나 초기 불교 경전에서 흔히 마음은 외부 대상을 만나면 그것에 사로잡혀 마음을 빼앗기는, 마치 나뭇가지를 끊임 없이 날아다니는 원숭이와 같은 것으로 비유되었다. 마음은 제어되고 통제되며 길들여져야 할 것이었다. 그러다가 <대승기신론>¹⁰⁾에 와서는 불완전한 중생의 현상적 마음은 부정적이지만, 진여로서의 마음은 부처의 마음과 같다고 하였다. 현상적 마음이 진여로서의 마음으로 돌아갈 때, 중생의 마음은 부처의 마음과 같다는 것이다. 중국 불교의 교학적 발달의 황금기라고 할 수 있는 6-7세기에 들어와서 마음이라는 주제에 대해 분명히 정리해서 밝힘으로써 이후 중국 불교에 마음 이론의 전형을 제공한 문헌이 바로 <대승기신론>이다. <대승기신론>은 마음에 절대적인 지위를 부여하였다. 법 그 자체가 일심이고, 모든 존재의 근거가 일심인 동시에, 불완전한 중생의 마음이 바로 일심이라는 것이다. 이로써 마음은 고통과 번뇌의 근원이라는 초기 불교의 부정적인 해석에서 벗어나, 보다 긍정적인 자기 변화의 주체로 상정되었다. <대승기신론>에서 ‘깨달음’이란 모든 것의 근거가 되는 일심으로 돌아가, 존재를 대상화, 차별화하지 않고 무차별한 진여로서의 마음과 계합하는 상태를 말한다(조은수 2013, 209-213).

그러다가 중국 불교의 성숙기에 나타난 가장 “중국적”인 불교라고 하는 선불교에 이르러서는 마음을 가리는 번뇌와 미혹의 비본질성이 강조되었다. 따라서 깨달음이란 수행을 통해서 번뇌를 제거하는 것이 아니라 번뇌의 비본래성을 보면서, 내 마음이 곧 부처임을 깨닫는 것이 되었다. 이러한 깨달음은 내 마음을 가리고 있던 먼지를 제거하

9) <진심적설>은 지눌의 대표 저술로 알려져 있으나, 실제로는 지눌의 저술이 아닐 가능성도 제기되었다. 최연식(2002) 참조.

10) <대승기신론>은 인도의 마명 Asvaghosa이 2세기경 지었다고 알려져 있는 논서이나, 중국에서 작성되었다는 설도 있다.

고 부정함으로써 얻어지는 것이 아니라, 나 자신의 본성을 바로 직시함으로써 단박에 얻어진다는 것이다. 이것을 돈오라 한다. 보리달마(?~528)로부터 시작되었다고 하는 중국 선종은 불교 역사상 가장 혁명적인 불교라고 일컬어진다. 그 이유는 다름 아니라 선불교가 멀게는 붓다의 초기 불교를, 가깝게는 전통적인 중국의 교학불교를 '마음의 종교'로 변화시켰기 때문이다(이덕진 2002, 309). 이처럼 마음을 보는 입장의 차이에 따라서 수행법도 달라지는 것은 당연한 일일 것이다.

2) 진심의 체와 용

지눌은 體와 用이라는 두 측면에서 마음을 고찰한다. 마음, 즉 진심의 체에 대해 지눌은 다음과 같이 말한다.

이들 경론에 따르면 진심의 본체는 원인과 결과를 초월하고 과거와 현재를 관통하며 범부와 성현을 구별하지 않고 모든 상대적 대립을 떠나 있다. 마치 큰 허공과 같이 모든 곳에 편재한다. 그 묘한 본체는 움직이지 않고 고요하여 모든 부질없는 말들을 끊어버리니, 나지도 않고 멸하지도 않으며 있는 것도 아니고 없는 것도 아니며 움직이지 않고 흔들리지도 않아 고요히 항상 머무른다(진심직설, 보조전서 51).

마음의 본체는 공적(空寂)이라는 말이다. 마음의 體가 공적이라면 마음의 작용은 무엇인가? 지눌에 따르면 마음(진심)의 본체에는 두 가지 종류의 작용이 있는데, 첫째는 마음의 본래 작용(자성본용)이고, 둘째는 마음이 인연을 따라 응하는 작용(수연응용)이다. 구리로 만든 거울에 빗대어 설명하자면, 거울을 이루는 구리라는 바탕은 마음의 체이고, 구리의 밝게 비춤은 마음의 작용이며, 그 밝음이 나타내는 영상들(거울에 맺히는 상)은 인연을 따르는 마음의 작용이라고 할 수 있다. 영상은 인연에 마주쳐야(거울 앞에 놓이는 물건이 있어야) 비로소 나타나는 것이며, 나타나는 모양은 거울 앞에 놓이는 물건에 따라 천차만별이나, 거울의 밝음은 언제나 밝아 오직 하나뿐이다. 이 비유를 마음에 적용하여 설명하면, 항상 공적(空寂)한 것이 마음의 體이고, 항상 아는 것(知)이 마음의 본래 작용(자성본용)이며, 인간이 분별하고 말로 표현할 수 있는 구

체적 내용으로 그 앎이 나타나는 것이 마음의 수연응용이라는 것이다.¹¹⁾

위 주의 인용문에서 분명히 말하는 바는 마음의 體가 空寂이요, 마음의 본래 用은 (靈)知라는 것이다. 진심의 체는 텅 비고 적적(공적)하지만, 무딘 허공과는 달라서 거기에는 신령스러운 앎(영지)이라는 작용이 언제나 있다는 것이다. 그것은 한편으로는 앎은 있으나 고요하지는 앎은 중생들의 마음과 다르며, 다른 한편으로는 고요하기는 하나 앎은 없는 無情의 세계와도 다르다. 이 앎은 진여의 본래적인 작용으로서, 우리들의 일상적 의식과도 다르고 깨달음을 얻는 지혜와도 다르지만 우리의 모든 분별적 사고와 지식의 바탕이 되고 근거가 되며 깨달음을 얻는 지혜의 근거가 된다(길희성 127). 이처럼 知 자체가 분별적 의식을 가능하게 하는 바탕이 되므로, 우리는 일상의 구체적인 상황에 따라 달리 나타나는 것들(수연응용)을 대할 때에도 그 바탕에 자성본용으로서의 영지가 있다는 것을 기억해야 한다는 것이다.

3) 진심의 수연응용

마음의 자성본용인 知라는 속성은 불변이지만, 진심이라는 거울에 맺히는 상은 인연에 따라 달라지므로 수연응용은 만 가지로 나타난다. 그러나 진심의 체와 용에 대한 올바른 이해는 우리가 살고 있는 이 세계, 우리가 일상적으로 접하는 무상한 현상계, 고정된 것이 없이 늘 변하는 이 현상 세계를 보는 태도를 결정한다. 무명에 싸인 중생의 마음으로 보면 우리는 일상에서 맞닥뜨리게 되는 수많은 현상들을 진심과는 무관한 독립된 실체로 보아 생사윤회의 고행에서 허우적거리게 되지만, 깨달은 마음으로 보면 이 세계 자체가 곧 진심의 역동적인 작용의 場일 뿐이라는 것이다. 생사 그 자체가 곧 열반이 되며, 중생과 부처, 시간과 영원이 대립되는 것이 아니라 하나가 되어 버리는 것이다(길희성 128). 지눌은 <진심직설>에서 진심의 미묘한 작용(妙用)과 그 결과물을 대하는 우리의 태도에 대하여 다음과 같이 말한다.

11) 眞心本體 有二種用. 一者 自性本用. 二者 隨緣應用. 猶如銅鏡 銅之質 是自性體 銅之明 是自性用. 明所現影是隨緣用. 影即對緣方現 現有千差. 明即常明 明唯一味 以喻心常寂 是自性體 心常知 是自性用. 此知 能語言能分別等 是隨緣用(절요, 보조전서 115).

그러므로 일상생활의 행동하고 베푸는 것이나, 동쪽과 서쪽으로 다니는 것이나, 밥을 먹고 옷을 입는 것이나, 손가락을 들고 젓가락을 놀리는 것이나, 밥을 먹고 옷을 입는 것이나, 왼쪽을 돌아보고 오른쪽을 엿보는 것 등이 다 眞心の 묘한 작용의 나타남이다. 그런데 범부들은 미혹하여 옷을 입을 때에는 다만 옷을 입는다고만 알고 밥을 먹을 때에는 다만 밥을 먹는다고만 알아, 모든 일에 있어 다만 相만을 따라 구른다. 그러므로 날마다 활용하면서도 깨닫지 못하고 눈 앞에 있는 데도 알지 못한다. 그러나 만일 그가 그 性을 이는 사람이라면 행동하고 베푸는 그 중에서 잊어버려 어둡지 않다(진심직설, 보조전서 53)(김달진 114).

밖으로 나타난 相만을 보느냐 아니면 그것을 (自)性의 작용으로 보느냐에 따라 일어나는 모든 감정과 생각을 대하는 태도가 달라진다는 것이다. “마음이 온갖 경계를 따라 구르니, 구르는 곳에 진실로 신비롭다. 흐름을 따라 性을 알면 기쁨도 없고 또 근심도 없다” (진심직설, 보조전서 53)(김달진 114)는 것이다. 어떤 감정이 일어나든 어떤 생각이 일어나든, 일어나는 相을 거울처럼 비추어 그것을 알아차릴 수 있는 것이 마음의 본래적 작용이다. 아래의 글에서 지눌은 어떤 상황에서든 흔들림 없이 알 수 있는 것이 마음의 본성임을 다시 한 번 강조한다. 마음이 그러한 淸이라는 작용을 할 수 있는 것은 마음이 본래 공적하게 비어있기 때문이다.

모든 것이 다 空해도 마음만은 변하지 않는다. 미혹되어 있을 때도 淸(知)은 있다. 淸은 원래 미혹이 없기 때문이다. 생각이 일어날 때에도 淸은 있다. 淸에는 원래 생각이 없기 때문이다. 또한 슬픔이나 즐거움, 기쁨이나 화남, 좋아함이나 싫어함에 대해서도 淸은 있다. 淸은 원래 공적하기 때문이다. 공적하지만 아는 것, 이것이 마음의 본성이니, 분명하여 미혹됨이 없다(절요, 보조전서 113, 143).

깨끗한 거울처럼 비어있는 것, 즉 공적인 것이 마음의 본성, 즉 마음의 體이며, 그러면서도 비추는 것, 즉 淸이 마음의 본래 작용(用)이라는 말이다. 하지만 선불교에서는 개개의 相을 있는 그대로 알아차리는 것이 목적이 아니다. 위에서 보았듯이 相을 相으로만 보는 것이 아니고 그것이 性의 발현, 즉 진심의 작용임을 꿰뚫어보아서, 온갖 相에 따라 일희일비하지 말아야 한다는 것이다.

모든 현상들은 다만 자성의 발현에 지나지 않으므로, 현상들을 따라가지 말고 그 모

든 현상들을 만들어내는 원인이 되는 유일한 실재, 즉 마음(자성) 그 자체를 보라는 것이 선불교의 가르침이다. 이 자성이란 개별적 자아로 경계지어지지 않은 마음을 말한다. 반면에 게슈탈트 치료에서는 일어나는 개별적 현상들을 진지하게 받아들이고 거기에 초점을 맞추어 알아차리라고 한다. 말하자면 지눌이 말하는 ‘수연응용’ 그 자체를 의미 있는 것으로 받아들이라는 말이다.

만약, 게슈탈트 치료에서는 현상들 이면에 자성과 같은 실재가 있음을 부정하는 입장인지 묻는다면, 거기에 대해서는 아무 것도 말하고 있지 않다고 답하는 것이 아마도 정확한 답변일 것이다. Perls는 어떤 임상적 방법을 사용하는 것이 치료 효과를 극대화할지의 문제에 대해 궁리했고 그러한 모색의 결과, 현상에 초점을 맞추는 것이 가장 효과적인 치료 방법이라고 결론 내렸다. 현상에 집중함으로써 중요하고도 충분한 임상적 정보를 얻는다고 본 것이며, 그 현상들 이면에 무엇이 있는지 혹은 없는지에 관해서는 말하지 않았다.

4) 지눌의 수행론

지눌이 말하는 ‘마음’ 이 이런 것이라면 거기에 도달하기 위하여 우리는 어떤 방법을 사용해야 하는가? 지눌의 선 사상은 심성론 내지는 존재론, 그리고 수행론의 두 부분으로 이루어져 있는데, 말년의 저서인 <법집별행록절요병인사기>에서 그는 이 두 부분을 다음과 같이 요약하고 있다.

지금까지 열거한 법문은 모두 언어에 의해 이해를 함으로써 깨달음에 들어가려는 사람들을 위하여, 진리(法)에는 불변과 수연의 두 이치(義)가 있고 사람(人)에게는 돈오와 점수의 두 문이 있다는 것을 상세히 변별해주고 있다. [불변과 수연] 두 이치로써 우리는 모든 經과 論의 취지가 곧 자기 마음의 性과 相이라는 것을 알며, [돈오와 점수] 두 문으로써 우리는 모든 성현들이 따른 길이 다름 아닌 우리 자신의 수행의 시작과 끝이라는 것을 본다(절요 804).¹²⁾

12) ‘돈오점수’란 말이 확고한 사상적 근거를 가지고 교계에 모습을 나타낸 것은 唐代의 화엄학자 종필이 쓴 <원각경>의 주석을 통해서이다. 종필은 ‘돈오점수’가 경서에 있는 증거로서 <능엄경>에 있는 ‘理는 곧 갑자기 깨닫고(돈오) 깨달음을 이용하여 (망념을) 아울러 없앤다.

법이란 사람이 깨달아야 할 진리를 말하고 불변과 수연이란 선에서 추구하는 궁극적 실체인 진심의 두 측면인 性과 相을 가리킨다. 이러한 심성론 내지는 존재론을 전제로 하고, 그러한 이치에 도달하기 위하여 지눌이 제시한 수행론은 돈오와 점수라는 두 길이었다.

① 돈오와 점수

돈오란 ‘내 마음이 곧 부처(心卽佛)’ 라는 사실을 단박에 깨닫는 것이다. 돈오가 있기 전에 ‘나’ 에 대한 인식은 지수화풍의 사대를 몸이라 하고 망령된 마음을 마음이라고 생각하는 잘못된 것이었다. ‘나’ 라는 존재의 실상에 대한 그와 같은 미혹의 결과, 부처를 찾으려서 마음 밖에서 추구하게 된 것이었다. 그러다가 혹 좋은 벗을 만나 불변과 수연의 이치와 성상체용의 이치를 듣고는 신령스럽고 밝은 知가 바로 제 진심이요, 본래부터 공적인 마음이 법의 몸이며, 몸과 마음이 둘이 아닌 그것이 바로 참 ‘나’ 로서 여러 부처와 조금도 다르지 않음을 갑자기 깨닫는 것을 ‘돈오’ 라 한다. 그것은 마치 어떤 대신이 꿈에 감옥에 갇혀 몸에 형틀을 쓰고 갖가지로 괴로워하면서 온갖 피로 벗어나기를 구하다가 어떤 사람이 그를 불러일으키면 그는 갑자기 깨어나서는 비로소 제 몸이 본래의 제 집에 있으면서 안락하고 부귀하기가 다른 대신들과 조금도 다름이 없음을 보는 것과 같다고 지눌은 비유를 들어 설명한다(김달진 238, 절요).

미혹으로 인해 인지하지 못했던 자신의 참 마음을 홀연히 발견하게 되는 변화가 즉석에서 일어나기 때문에 ‘갑자기(頓)’ 라는 것이다. 그것은 점차적으로 진행되는 과정이 아니라 자기 자신의 참 모습을 문득 깨닫게 되는 자각의 체험이다. 그러나 지눌은 돈오가 깨달음의 시작일 뿐, 그것의 완성을 위해서는 점수가 필요하다고 한다. 미혹에서 깨닫는 것은 돈오요, 범부가 변해 성인이 되는 것은 점수이다(절요, 보조국사전서 238).

事는 갑자기 없애지 아니하고 점차로 다해버린다’는 말을 인용하고 있다(아라키켄고 1996, 164).

왜 돈오 후에도 점수의 과정이 더 필요한가? 지눌은 종말이 사용하는 비유를 들어 답한다. 예를 들면 우리는 얼음이 본래 물임을 알고 있지만, 얼음이 실제로 물이 되려면 한동안 따듯한 햇볕을 받는 것이 필요하다(법어 8, 42). 또 우리는 갓난아이가 태어날 때부터 사람이라는 것을 알지만 아기가 성인이 될 때까지는 오랜 시간의 양육이 필요한 것이다(법어 44)(길희성 169).

점수란 비록 본래의 성품이 부처와 다르지 않음을 깨달았으나 오랫동안의 습기는 갑자기 버리기 어려우므로, 깨달음에 의해 닦아 차츰 공이 이루어져서 성인의 태를 길러 오랜 동안을 지나 성인이 되는 것이므로 점수라 한다. 마치 어린애가 처음 낳을 때 갖추어진 모든 기관이 어른과 다를 것이 없지만 그 힘이 아직 충실하지 못하기 때문에 제법 세월이 지난 뒤에 비로소 사람이 되는 것과 같다(수심결, 보조법어 43).

우리의 본래 성품이 부처와 다름이 없음을 단박에 깨닫는 것이 돈오이다. 그러나 그 깨달은 것을 과연 그대로 생활 속에서 구현할 수 있는가는 매우 중요한 문제이다. 지눌은 깨달은 즉시로 일상적인 행동이 깨달음과 일치하기는 어렵다고 보았다. 우리가 오랫동안 길들여진 습기 때문이다. 그래서 점수가 필요한 것이다. 미혹한 채 몸과 입과 생각으로 익혀 온 습성이 돈오로 인해서 일시에 완전히 소멸되기는 어렵다. 돈오를 통하여 자성을 본 사람이 그대로 부처는 아니다. 갑작스런 깨달음과 그 후의 실천 사이에 괴리가 존재하는 것은 우리가 오랜 세월 동안 무명과 번뇌의 습관적 힘에 지배를 받아 왔기 때문이다. 돈오를 체험한 사람과 부처의 차이는 가능성과 완성의 차이이다. 점수란 바로 이 가능성을 실현하려는 과정이며 노력이다(강건기 2001, 70).

비록 금생에 이르러 갑자기 자기의 본성이 본래 공적하여 부처와 차이가 없음을 깨달아도, 오랜 습관은 갑자기 제거하기 어려우므로 역경과 순경을 만나면 성냄과 기쁨, 옳고 그름이 타오르는 불처럼 일어나기도 하고 멸하기도 하여 객진번뇌(마음의 본성 밖에서 온 번뇌)가 [깨닫기]이전과 다름이 없다. 만약 지혜로써 수고와 노력을 하지 않는다면 어떻게 무지를 다루어 큰 휴식과 평정의 경지에 이를 수 있겠는가? “비록 돈오는 부처와 마찬가지로 지이나 수많은 생을 거친 습관적 힘이 깊어, 바람은 그치되 물결은 오히려 솟고 진리가 나타나되 생각은 아직도 침노한다” 라 한 것과 같다(법어48)(길희성 173-4).

어찌 일시의 깨달음으로 당장 그 후의 수행을 내버린단 말인가? 그러므로 깨달음 후에는 반드시 오래 [자기의 마음을] 비추고 살피어, 홀연히 망념이 일어나면 도무지 따르지 말고 털고 또 털어 무위에 이르러서야 비로소 궁극적 경지이니, 천하의 선지식들이 깨달음 후에 하는 소 먹이는 행위가 이것이다(법어 48)(길희성 174).

‘바람은 그치나 물결은 여전히 솟는다’ 는 것이 인간 현실에 대한 지눌의 인식이었다. 지눌은 중생이 돈오를 얻기 위해서는 불필요한 자기 비하를 과감히 떨쳐버리는 믿음의 용기가 필요하다는 점을 역설하였다. 그러나 이번에는 깨달음은 인간이라도 현실적으로는 부딪칠 수 밖에 없는 한계를 의식하면서 지눌은 돈오로 만족하는 자들의 위험에 대해 경고한다. 그리하여 ‘자기 비하도 말고 자만도 하지 않도록’ 지눌은 수행자들에게 다음과 같이 권고한다.

내가 누누이 先悟後修의 본말의 이치를 가리는 이유는 초심자로 하여금 스스로 비굴하지도 말고 스스로 높이지도 말아 분명하게 그 곡절을 스스로 알아 끝까지 혼란에 빠지지 않게 하려는 것이다. 글에 이르기를 “지금 [자기의] 본래 마음이 항상 知임을 갑자기 깨닫는 것은 [물의] 불변하는 젓는 성품을 아는 것과도 같다. 마음에 미혹이 없은즉 무명이 아니니 마치 바람이 갑자기 그치는 것과 같다. 깨달음 후에는 자연히 사물들에 관여하는 일이 점차 그치게 되리니 마치 파랑이 점차 가라앉는 것과 같다” 고 하였다. 자신의 몸과 마음을 계와 정과 혜로써 돕고 훈습하면 점점 자유롭게 되고 나아가서는 신통력도 막힘이 없게 되어 많은 중생을 널리 이롭게 하리니, 그러한 자를 부처라고 부르는 것이다(절요 799-800)(길희성 175).

지눌이 말하는 깨달음에는 두 종류가 있는데, 하나는 수(修) 이전의 깨달음인 解悟이고 다른 하나는 수행 이후에 도달하는 證悟이다. 따라서 위에서 말하는 점수 이전의 깨달음은 해오를 말한다.

② 성적등지문

그렇다면 돈오 후에는 어떻게 닦아야 된다는 것인가? 점수문의 내용으로서 지눌은 적과 성을 동시에 유지하는 성적등지문을 추천한다. 성과 적에 대해 지눌은 다음과 같

이 설명한다(길희성 2001, 192).

곧 초저녁, 심야, 새벽에 고요히 모든 연을 잊고 오뚝 단정하게 앉아 외부의 상을 취하지 않고 마음을 거두어 잡아 안으로 비추어보되, 먼저 고요함(적적)으로 연을 따르는 생각을 다스리고, 다음에는 또랑또랑함(성성)으로 혼침¹³⁾을 다스려야 한다. 균형 있게 혼침과 산란을 제어하되 취하고 버린다는 생각 없이 마음을 또렷또렷하게 트이고 어둡지 않게 하여 생각이 없이 깨끗하고 밝게 해서 어둡지 않게 하며, 생각함이 없이 알며... 일속각이 이르기를, “고요함이란 바깥 경계의 좋고 나쁨 등의 일을 생각하지 않음을 이룸이며 또랑또랑함이란 혼침이나 無記¹⁴⁾의 모습을 일으키지 않는 것을 의미한다. 만일 고요하지만 또랑또랑하지 않으면 그것은 혼침이며, 만약 또랑또랑하되 고요하지 않으면 그것은 곧 연을 따르는 생각이다. 만일 고요하지도 않고 또랑또랑하지도 않으면 그것은 연을 따르는 생각 뿐 아니라 혼침에 빠져 머무는 것이니, 고요하기도 하고 또랑또랑하기도 하면 이것은 또렷할 뿐만 아니라 겸하여 고요하기도 하니 이것이 곧 근원으로 돌아가는 묘한 성품이다 (법어 14, 한국불교전서 제4책, 701; 보조국사전서, 35).

마음을 거두어 잡아 안으로 비추어본다는 것은 진심의 자리에 이르기 위하여 지눌이 즐겨 사용한 ‘회광반조’의 수행법을 말한다. ‘廻光返照’란 ‘빛을 되돌려서 비춘다’는 뜻으로, 바깥 사물, 즉 외적 相을 좇아 내닫지 않고 자신의 시선을 내면으로 돌려 자기 마음을 비춰보는 방법이다. 깨달을 것은 바로 자신의 마음이지 밖에 있는 것이 아니기 때문이다. 마음을 깨달은 사람이란 자신이 지금 부처의 마음을 알았다고 말로 하는 사람이 아니라, 자신의 마음을 비추어보는 그 功에 의해서 생각을 떠난 마음의 본체를 얻은 사람을 말하는 것이다(절요, 보조전서 159).

회광반조의 최종 목표는 까마귀가 우는 소리, 까치가 우는 소리를 알아차리는 것이 아니라, 그러한 각각의 소리들을 듣는 그 마음 바탕을, 그 듣는 성품 자체를 체험하는 것이다. 우리는 모든 소리가 밖에서부터 들려오는 것으로 알아 그 소리에만 정신이 팔려있다. 우리가 일상적 경험을 통해서 접하는 외부 세계로부터 눈을 안으로 돌리는 반조의 행위는 공적하면서도 영지한 마음 그 자체를 보기 위한 것이다. 반조의 행위를 통해 얻는 이득은 곧 마음을 깨닫는 체험이다. 그것은 자기 자신의 본 마음이 바로 부

13) 정신이 혼미한 것

14) 좋지도 나쁘지도 않음

처의 마음이며 자신의 본래적 성품이 곧 부처의 성품임을 몰록(단박에) 깨닫는 일이다. 지눌은 이러한 돈오가 바로 禪의 출발이라고 한다. 그것을 통하여 우리는 진심의 세계에 들어가고 선의 근원으로 들어가기 때문이다. 그것은 '나는 부처가 될 수 있다' 는 생각이 아니라 '나는 이미 부처이다' 라는 믿음이다.

위의 인용문에서 '근원으로 돌아간다' 는 말은 자신의 본성, 곧 진심의 회복을 의미하며, 진심이라는 자신의 근원으로 돌아가게 하는 수행 방법이 다른 아닌 적(고요함)과 성(또랑또랑함)을 동시에 균형 있게 유지하는 일인 성적등지문이라는 것이다. 성적등지, 혹은 정혜쌍수라는 지눌의 수행론에서 정혜의 종류에는 '수상정혜' 와 '자성정혜' 의 두 가지가 있다.

수상정혜에 있어서의 定이란 우리가 수시로 직면하는 번뇌를 相의 차원, 즉 事의 차원에서 구체적으로 대처함으로써 얻는 정신 집중을 가리킨다. 慧 역시 諸法의 차별상을 놓고 하나하나에 대하여 그 空을 觀함으로써 얻는 사물에 대한 통찰을 말한다. 이런 수상정혜의 杼음은 북종이나 기타 방편적 가르침들에서 따르는 수행의 길로서, 결코 最上乘禪은 되지 못한다는 것이 지눌의 입장이었다(길희성 185). 지눌이 말하는 수상정혜는 초기불교의 지관수행법과 비슷한 것으로 보인다. 그와 반대로 자성정혜를 杼는다는 것은 이미 우리의 심성 속에 내재해 있는 정과 혜를 杼는 것을 의미하기 때문에 그것은 사실상 杼음이 아닌 杼음이다. 이런 역설적인 杼음이야말로 진정한 杼음, 곧 無念修라고 한다(길희성 186).

이러한 수상정혜와 자성정혜 간의 차이가 바로 신수와 혜능의 차이, 점문과 돈문의 차이이다. 전자가 단계적이며 杼음이 있는 유위의 노력이라면 후자는 마음의 본래 모습을 가리킬 뿐이요, 무위의 修라는 것이다. 지눌의 悟後修(깨달음 이후의 杼음)는 논리적으로 말하자면 자성정혜의 수라야 한다. 그는 돈문의 입장에 서 있고 점수 이전에 돈오를 말했기 때문이다. 그러나 그는 오후수에 자성정혜와 수상정혜를 모두 포용한다. 그 까닭은 각 사람의 능력과 근기를 고려하기 때문이다. 수승한 근기의 사람에게는 깨달음 후에 자성정혜라는 杼을 것 없는 杼음(無修而修)이 있을 뿐이나, 그렇지 못한 열등한 근기의 사람에게는 깨달음 후에도 수상정혜를 통한 점수를 허용한 것이다.

돈오를 설한 혜능은 열등한 근기의 사람을 위한 길을 제시하지 않았으나, 지눌은 혜

능의 돈문에 서면서도 열등한 근기의 사람들을 위하여 점문의 닦음까지도 차용한 것이다. 自性定慧뿐만 아니라 隨相定慧까지도 인정한 것이다. 누구나 견성 이후에는 수고로움이 필요 없는 자성정혜를 닦아 자연스럽게 도에 합치될 수 있어야 하지만, 번뇌가 중한 사람들은 돈오에도 불구하고 방편적으로 隨相定慧의 修에 의지해야 한다는 것이다.

하지만 이런 방편적인 의존이라도, 결코 돈오문을 거치지 않고 순전히 점수문만을 따르는 것과는 질적으로 다르다고 한다. 돈오 이후에 비록 번뇌를 하나하나 다스리고 조절하는 점수를 일시적으로 따른다 해도 결코 돈오의 체험 없이 점수만을 통해 열반에 이르려고 노력하는 것과는 수행의 차원이 다르다는 것이다.

깨친 후에 (1) 번뇌가 없고 몸과 마음이 가볍고 편안하여 선악에서 자유롭고 (2) 이로움과 이롭지 못함, 명예와 불명예, 칭찬과 꾸지람, 즐거움과 괴로움 등 사람의 마음을 흔드는 여덟 가지 번뇌에도 동요하지 않으며, (3) 괴로움과 즐거움, 그리고 괴로움과 즐거움도 아닌 세 가지 느낌에도 마음이 조용한 사람은 상근기의 수행자이므로 자성정혜를 닦으면 된다. 그러나 돈오를 체험하여 자신의 본래 면목을 잠시 본 후에도 습기로 인하여 닦아낼 번뇌가 두터운 사람이라면 수상정혜의 방법을 빌릴 수도 있다는 것이 지눌의 수행법이다(법어 54-56).

자성정혜란 본래 마음이 행주좌와(行住坐臥) 시나 어묵동정(語默動靜) 시에도 늘 한결같은 일행삼매(一行三昧)를 말하는 것으로, 일상생활 그대로가 닦음일 뿐 특별한 시간과 장소, 노력이 필요한 닦음이 아니다. 혜능의 특성이 돈오로, 점문을 세우지 않는 것이었다면, 지눌의 특성은 깨달은 이후의 修에도 각 사람의 근기에 따라 적합한 수행의 방법을 제시한 것이었다.

지눌이 제시하는 깨달음 이후의 점수문이 지니는 또 하나의 특징은 그것이 이타의 자비행을 포함한다는 점이다. “이 悟後에 닦는 길은 다만 오염되지 않은 닦음일 뿐만 아니라 만 가지 행위를 겸해 닦아서 자신과 타인을 함께 구제하는 길” 이라고 지눌은 말한다.

오늘날 참선하는 이들은 하나 같이 말하기를, 단지 불성을 밝게 보기만 하면 그런 후에는

利他の 行과 願이 저절로 원만히 이루어진다고 한다. 목우자는 그렇지 않다고 본다. 불성을 밝게 본다는 것은 다만 중생과 부처가 평등하고 남과 내가 차별이 없음을 보는 것이니, 만약 자비의 서원을 내지 않으면 寂靜에 머물러 있을까 걱정이다. <화엄론>에 이르기를 지혜는 그 본성이 적정이라 願으로써 지혜를 방비한다고 한 말이 이것이다. 그런 고로 알지니, 깨닫기 전의 미혹한 자리에서는 비록 願에 뜻이 있다 할지라도 마음의 힘이 어둡고 약해서 원이 서지 않는 것이다. 깨달은 후에야 차별지으로써 중생의 고통을 관하고 자비의 원심을 내어 제 힘과 분수에 따라 보살도를 행하면 覺行이 점점 원만해지리니 어찌 기쁘고 유쾌하지 않겠는가?(절요, 보조전서 139; 보조국사전서 270).

지눌은 여기서 깨닫는다고 해서 자비의 서원이 자동적으로 일어나는 것은 아님을 지적하고 있다. 깨달음의 지혜는 고요하게 머무는 본성이 있기 때문에 적극적으로 자비의 서원을 세우지 않으면 남을 이롭게 하는 보살행을 실천하지 않게 될 수도 있다는 것이다. 하지만 깨달음을 얻은 사람은 마음의 힘이 밝고 강해진 상태이므로 자비의 원을 내기도 쉽고 자비행을 실천하기도 쉬우니, 깨달았다고 해서 고요히 자족한 상태에 머물지 말고 나와 남을 함께 구제하는 보살도를 적극적으로 행하는 것만이 다행을 완성하는 길임을 강조하고 있다.

③ 간화경절문

지눌의 선 이론은 돈오점수론에서 끝나지 않는다. 그는 성적등지문을 통한 깨달음이 지적인 통찰인 知解에 지나치게 치우쳐 있음으로 인해 오히려 진정한 깨달음인 證悟에 방해가 될 수도 있다고 생각한다. 그래서 그는 생각과 알음알이를 떠나 증득하는 길로서 대혜선사의 간화선을 받아들인다. 바로 지름길로 깨쳐 들어가는 문이라 하여 지눌은 그것을 경절문이라고 불렀다.

돈오문과 점수문(성적등지문) 외에 존재하는 별도의 깨달음의 길로서 지눌이 논한 이 경절문은 교가에서는 찾아보기 어려운, 문자 그대로 敎外別傳적 禪만의 비밀스러운 세계이다. 이것은 돈오점수 혹은 先悟後修라는 도식을 거치지 않고서도 곧바로 증오에 들어갈 수 있는 길이라고 한다.

경절문에는 말하거나 생각할 수 있는 길이 없어서, 듣고 알고 생각하는 것을 용납하

지 않기 때문에, 도리어 말로 이해하는 것이 장애가 된다고 지눌은 말한다. 하지만 범부들의 관행에는 듣고 아는 말과 이치의 길이 있기 때문에, 반드시 보고 듣고 알고 행하기를 거친 뒤에야 증득해 들어가는 터이므로, 뛰어난 근기의 수행자가 아니라면 처음부터 화두를 들고 증득하여 깨달을 수가 없다는 것이다.

지눌에 따르면 상근기의 선 수행자는 先行하는 어떤 문도 거치지 않고 곧바로 화두를 붙잡을 수 있다. 그런 사람은 경절문의 맛없는 말을 한 번 듣고 천 가지를 깨치어 알음알이의 병에 걸리지 않고 문득 말의 떨어지는 곳을 알 수 있다는 것이다. 그러나 그렇지 못한 보통 근기의 초심 수행자들이나 교학자들은 교외별전을 바로 질러 증득해 들어갈 수 없기 때문에 원만한 해설로 가르쳐서, 비록 알음알이의 장애가 나더라도 믿고 알아 물러나지 않게 하는 것이 적합하다고 한다(간화결의문, 보조국사전서 195, 202). 궁극적으로 어느 길을 택해야 하는지의 결정은 수행자의 근기에 달려 있다는 것이 지눌의 생각이었다.

경절문을 통해 지눌은 알음알이의 병으로부터 완전히 자유로운 깨달음을 얻는 길을 제시하고 있는 것이다. 이 길은 처음부터 말의 길(言路)과 뜻의 길(義路)을 차단해 버리고 언어와 사랑 분별이 일체 발붙일 여지를 허락하지 않는 무의미한 화두를 붙잡고 씨름하는 화두 참구의 길이다. 이는 “바로 꺾어 깨쳐 들어가는 데 있고 주해로 아는 것을 허락하지 않는” (간화결의문, 보조국사전서 207) 문이다. 다시 말해, 여실언교에 의거한 관행을 통해 얻은 지혜의 한계를 극복하고 그야말로 ‘無思로써 道와 하나가 되는’ 파격적인 길이다.

완전한 깨달음을 얻게 되면 완전한 수행까지도 그 안에 포함되어 따라온다고 보아 지눌은 이 완전한 형태의 수행을 ‘무심으로 道와 하나 되는 문(無心合道門)’ 이라고 부른다. 지눌에 따르면 최고의 수행이라 할 수 있는 이 무심합도는 화두라는 방법을 통해서 가능하게 된다. 경절문은 생각과 알음알이, 언어의 걸림돌이 제거되고 선정과 지혜의 닦음조차 무의미하게 되어 버리는 파격적인 경지가 활짝 열리면서, 수행이라 부를 만한 것조차 없이 다만 無心으로 道와 일치하는 자유로움만이 지배하는 세계에 이르는 길이다. 그러므로 상근기의 수행자들에게 지눌은 활구를 참구하여 빨리 보리를 증득할 것을 권한다(김달진 209). 그러나 선종의 교외별전을 바로 꺾어 증득해 들어

가는 이 문은 교학자들이 믿기 어렵고 들어가기 어려울 뿐 아니라 선종에서도 근기가 모자라고 지식이 얇은 이는 아득해 알지 못하는 것이므로¹⁵⁾ 그런 사람은 차라리 종밀 스님의 돈오점수문을 따를 것을 지눌은 추천하는 것이다(절요, 김달진 309).¹⁶⁾

지눌의 수행법을 다시 한 번 요약하자면, 근기가 그리 높지 않은 수행자들에게는 우선 자신의 마음이 곧 부처임을 깨닫고(解悟), 그 후에는 마음의 고요함과 또렷함을 유지하는 성적등지문 수행을 통해 마침내 證悟에 도달하는 돈오점수법을 권한 것이고, 상근기의 수행자들에게는 화두를 들으로써 단번에 깨달음에 이르는 돈오돈수의 간화경 절문을 추천한 것이다.

지눌의 선 사상 중에서 게슈탈트 치료와 관련되는 주제로 이 장에서 논의할 것은 두 가지이다. 첫째는 선불교의 ‘앎’ 인데, 다음 절에서는 이것을 게슈탈트 치료에서 가장 중요한 개념인 ‘알아차림’ 과 비교할 것이다. 이와 더불어 얼마 전부터 서양의 심리치 료에 도입되어 높은 치료 효과를 보이고 있는 초기 불교의 ‘마음챙김’ 에 대해서도 함께 논하고자 한다.

두 번째 주제는 지눌의 불성 돈오론이다. 이것은 게슈탈트 치료에 대화적 철학과 방법론을 제공한 Martin Buber의 ‘나-너 만남’ 과 그 정신에 있어서 통하는 것으로 보인다. 그러나 이 둘 사이에는 공통점만 있는 것이 아니고 차이점도 있다. 이러한 비교를 통하여 우리는 선불교에서 가장 신비로운 종교적 영역에 속하는 현상과 비슷한 것이 게슈탈트 치료 장면에서 어떻게 인간과 인간 사이의 만남이라는 일상화 혹은 세속화된 형태로 나타나는지를 봄으로써, 자아초월성의 세속화라는 흥미로운 주제에 대한 논의로 갈 수 있는 가능성을 제시할 것이다.

2. 게슈탈트 치료의 알아차림

15) 간화결의론, 김달진 202

16) 지눌의 수행 체계에 있어서 간화경절문을 어디에 둘 것이며 지눌이 그것에 어느 정도의 비중을 두었는가에 대해서는 이견이 있다. 경절문을 돈오문인 원돈신해문, 점수문인 성적등지문과는 별도로 제 삼의 문으로 보는 길희성(2001)과는 달리 강건기(2001, 124; 142)는 경절문을 성적등지문과 함께 점수문에다 넣고 있다. 그런가 하면 성철은 <선문정로>(1993, 213-4)에서 지눌이 “선교를 혼동한 초년”에는 돈오점수를 말했지만 만년에는 돈오점수를 버리고 돈오돈수인 간화경절문을 택하는 사상적 전화를 하였다고 주장한다. 이러한 성철의 해석에 대한 학자들의 반론 역시 분분하다(강건기, 김호성 편 1992).

계슈탈트 심리치료의 이론과 실제에서 알아차림은 핵심적인 개념이며 중요한 치료 도구이다. “계슈탈트 치료의 유일한 목표는 알아차림이다” (Yontef 180)라고 할 정도로 계슈탈트 치료에서 알아차림은 중요하다. 계슈탈트 치료에서 알아차림이란 있는 그대로(what is)의 현상과 접촉하는 체험을 말한다.

현상 이면에 있는 것으로 상정된 프로이트의 무의식을 계슈탈트 치료에서는 알아차림의 변화하는 전경과 배경이라는 개념으로 대체하였다. 계슈탈트 치료에서는 어떤 현상이 접촉되지 않는 것은 전경과 배경 형성에서의 교란 때문이거나 아니면 그 개인이 현재 다른 현상과 접촉하고 있기 때문이라고 설명한다. 그런 ‘무의식’의 자료들이 혹시 지금 알아차려지지 않고 있다고 해도 그것들은 기본적으로 다른 시점에서는 알아차려질 수 있는 것들이며, 내담자가 그것에 주의를 기울이도록 가르칠 수 있다고 본다. 계슈탈트 치료는 중요한 모든 것이 지금 여기에서 알아차려질 수 있다고 본다.

계슈탈트 치료에서는 알아차림이라는 도구를, 이전에 미처 주목하지 못했던 것들까지도 새로운 시점과 관점에서는 망라할 수 있는 강력하고 창조적인 통합자로 본다 (Yontef 235). 프로이트에게 있어서 빙산의 저 아랫부분으로 늘 바다 속에 묻혀있는 것으로 비유되던 무의식은 이제 Perls에게 있어서는 물 위에 떠있는 공의 아랫부분으로 비유된다. 현재 알아차려지지 않는 부분이 있다고 해도, 공이 돌아가는 데 따라서 표면으로 나올 때가 있고, 그러면 알아차려질 수 있다는 것이다.

알아차림이 그토록 중요하다면 계슈탈트 치료에서는 알아차림을 증진시키기 위해서 무엇을 하는가? 계슈탈트 치료에서 처음으로 하는 일은 어떤 현상이 내담자에게 어떻게 체험되는지를 알아내는 것이다. 치료자는 탐색을 통해, 내담자가 체험하는 것이 무엇인지 찾아내고 그것을 명료화한다. 계슈탈트 치료 초기에 사용할 수 있는 알아차림 증진을 위한 실험으로 “지금 나는 ...을 알아차린다”고 말하는 방법이 있다. 이 실험에서 내담자의 알아차림이 처음에는 주로 외적 감각에 제한된다. 그러다가 나중에는 외적인 것뿐만 아니라 내면적인 것도 포함해서 알아차림의 범위가 넓어진다. 자신이 알아차리고 있다는 것을 알아차리게 되면 잠재적인 작업 범위가 증가하는 것이다. 알아차림의 작업 범위가 넓어지게 되면 방향 설정의 폭이 넓어지고 선택과 행동의 자유

도 커진다.

알아차림 기법만으로도 가치 있는 치료적 결과를 얻을 수 있다는 것이 게슈탈트 치료의 실험에서 입증되었다. 게슈탈트 치료에서는 치료자가 세 가지 질문만 하더라도 극히 심각한 환자를 제외하고는 알아차림을 상당히 촉진시킬 수 있다는 것이 관찰되었다. 그 질문들이란 ‘당신은 무엇을 하고 있습니까?’ , ‘무엇을 느끼니까?’ , ‘무엇을 원합니까?’ 이다. 거기에 두 개를 더하자면 ‘당신은 무엇을 회피하고 있습니까?’ 와 ‘무엇을 기대합니까?’ 와 같은 것들이다(Perls 1973, 74). 내담자는 자신의 알아차림이 가능한 정도까지만 이러한 질문들에 답할 수 있다. 하지만 동시에 이러한 질문들은 내담자가 더 많은 것을 알아차리게끔 하는데 도움이 되기도 한다. 이러한 질문들은 내담자가 자신의 자원들을 사용하고, 자신의 책임을 인식하고, 자신의 힘과 자기 지지의 수단을 불러일으키도록 촉진해준다. 이 질문들은 내담자의 자기를 향해 던져지는 질문들이기 때문에 내담자에게 자기에 대한 감각을 준다.

내담자의 언어적 답변은 관념에서 나올 수도 있지만 그의 반응 전체는 그의 인간 전체에서 나오며 그의 인격 전체를 나타낸다. 즉각 나오는 준비된 언어적 답변 말고 거의 언제나 비언어적인 다른 반응들도 수반된다. 이렇게 비언어적으로 나타나는 신체적, 감정적, 인지적 반응들은 모두 언어적인 답변보다 몇 배나 더 중요하다. 그것들이 바로 내담자의 자기를 나타내기 때문이다. 처음에는 내담자의 행동이 자기 자신에게 보다 치료자에게 더 유용할지도 모른다. 알아차림의 범위가 내담자보다 더 넓은 치료자는 그러한 여러 층위의 행동들을 성격 전체의 기능으로 본다. 알아차림이 아직 제한되어 있는 내담자는 자신의 언어적 답변 이외의 다른 것들을 의식하지 못할 수도 있다. 하지만 마침내 내담자의 알아차림에도 아하! 하는 순간이 올 것이다. 이것이 치료에서 중요한 전기가 된다(Perls 1973, 74).

많은 내담자들의 경우 자신과 환경에 대한 알아차림은 범위가 매우 좁다. 그들은 자기와 환경에 대한 자신의 알아차림 속에 갇혀있고 그 좁은 알아차림 안에서는 뭔가를 도모할 공간이 별로 없다. 하지만 그의 알아차림이 증가되면서부터 그의 방향 설정의 범위와 그것을 기반으로 하여 뭔가를 도모할 수 있는 여지 또한 늘어난다. 어떤 내담자들은 자기에 대한 감이 거의 없다. 그런 사람들은 늘 자기를 차단한다. 그의 자기가

자신에게 와 닿는 적은 거의 없다. 따라서 그는 자기를 쉽게 표현하지 못한다. 그러므로 알아차림 실험에서 하게 되는 이 기본적인 단순한 표현 기법조차도 그런 내담자에게는 큰 발전이다.

게슈탈트 치료에서 사용하는 또 다른 실험 중에 크게 말하거나 반복하도록 내담자에게 요청하는 것이 있는데, 이 역시 알아차림의 증가를 돕기 위한 것이다. 반복과 외침을 통해 환자는 자신이 무엇을 느끼는지, 얼마나 강렬하게 느끼는지, 자신이 어떻게 자기의 감정을 억제하는지를 발견할 수도 있다. 이러한 실험을 통한 개입은 알아차림의 수준을 높이는 것을 목적으로 하는 탐색일 뿐이다.

게슈탈트 치료의 한 기법인 ‘행동으로 해 보기’ 도 알아차림을 증가시키는 방법이지, 카타르시스 한 형태로 하는 것이 아니다(Yontef 2008, 188). 치료 시간에 내담자에게 “이 행동을 실험적으로 한 번 해 보시고 당신이 어떤 발견을 하게 되는지 살펴보세요” 라는 처방을 내리는 것은 내담자의 알아차림 수준을 높이기 위한 것이다. ‘행동으로 해 보기’ 의 한 형태인 ‘과장’ 역시 알아차림을 증진시키기 위한 실험의 일종이다.

내담자의 자율적인 알아차림을 발달시키는 데 도움이 되지 못한다면 그것이 게슈탈트 치료든 아니든 좋은 치료는 아니라는 것이 게슈탈트 치료의 입장이다. 게슈탈트 치료에서 알아차림의 1단계에 해당되는 단순한 알아차림만으로도 어느 정도의 치료적 효과를 얻을 수 있다는 것이 밝혀졌지만, 충분한 자기 지지의 힘을 기르고 적극적으로 자신의 삶을 선택할 수 있게 되려면 알아차림의 작동 범위를 더 넓히는 것이 필요하다. 그러한 확장은 혼자 있을 때가 아니라 치료자와의 대화적 관계 속에서 이루어지고, 정적인 명상 속에서가 아니라 동적인 일상생활 속에서 실현된다고 보는 것이 또한 게슈탈트 치료가 혼자서 하는 명상과 다른 점이다. 치료자는 그의 전문적 지식과 임상적 경험을 바탕으로 하여 내담자가 알아차리지 못하는 것들을 알아차림으로써 내담자가 자신의 알아차림을 넓혀나가는 것을 도와줄 수 있다.

치료자는 마치 확대경과 같은 역할을 함으로써 내담자의 자기 발견을 도울 수 있다. 치료자가 내담자를 위해 발견을 대신 해 준다는 것이 아니라, 다만 내담자에게서 일어나는 그 과정을 촉진시켜준다는 것이다. 질문을 던짐으로써 내담자가 자신의 행동을

보다 명확히 볼 수 있게 하고, 그 행동이 나타내는 의미가 무엇인지를 내담자 자신이 결정하게 도와주는 것이 게슈탈트 치료자의 역할이다. 예리한 치료자는 바로 코앞에서 많은 내용을 볼 수 있다. 그저 눈을 들어 보기만 하면 된다. 그러나 이것이 쉬운 일은 아니다. 눈을 들었을 때 볼 수 있으려면 치료자가 완전히 비어 있고 편견이 없는 상태라야 한다. 즉 현상학적 태도를 견지하는 상태라야 한다.

접촉은 언제나 표면에서 일어나기 때문에 치료자가 보아야 하는 것은 표면이라는 점을 Perls는 강조했다. 그에 따르면 표면이란 전통적인 정신분석가가 생각하는 것보다 훨씬 넓고 훨씬 의미심장하다. Perls는 우선 분석가들이 선입견 때문에 표면에서 많은 것을 보지 못한다는 사실을 지적한다. 또한 그들은 표면을 대수롭지 않게 여기며 당연시하고, 표면에 대해 ‘뻔한’ 것으로 얽잡아 말하는데, 그것이 큰 오류라고 한다. 우리가 어떤 것을 당연시하면서, 뻔한 것으로 무시하는 한 우리는 그것을 바꿀 의향도 없는 것이고 그렇게 할 도구도 갖지 못하게 되기 때문이다(Perls 1973, 75).

내담자가 하는 모든 것은 드러난 것이든 감춰진 것이든 다 자기의 표현이다. 그의 행동, 목소리의 톤, 미묘한 발음, 단어와 단어 사이에 순간적으로 머뭇거리는 것, 필체, 은유의 사용, 주어를 명시하지 않거나 수동태를 사용하여 책임 소재를 모호하게 한다든지, 이런 것들은 다 표면에 있고, 모두 드러나 있는 현상들이며, 전부 의미가 있는 정보들이다. 게슈탈트 치료에서는 이런 것들만이 치료자가 가지고 작업해야 하는 진짜 자료라고 본다. 치료자가 선입견으로 갖고 있는 이론이나 신념, 혹은 그것에 근거한 해석은 내담자에게 도움이 되지 않는다는 것이다.

그러므로 치료자가 내담자에게 하는 질문들은 치료자의 관찰에 기초한 것으로서, 어떤 요소들을 내담자의 알아차림 영역으로 가져오기 위한 것이다. 치료자가 진술을 하기보다는 질문을 하는 기법을 쓰는 이유는 인식하고 행동하는 임무를 그 본연의 자리, 즉 내담자에게 두기 위한 것이다. 하지만 치료자의 질문들은 실상 자신이 관찰한 내용을 질문으로 바꾼 것이다. 게슈탈트 치료에서는 치료자가 내담자에게 실험을 제안할 때가 많은데 이 때 치료자가 내담자에 대해 관찰한 바, 즉 내담자가 무엇을 하는지, 혹은 하지 않는지가 실험의 재료가 된다. 실험의 목적은 내담자가 자신을 어떤 식으로 차단하고, 자기표현을 어떻게 스스로 막는지를 그 자신이 알아차리도록 돕는 것이다

(Perls 1973, 80).

3. 초기불교의 마음챙김, 게슈탈트 치료의 알아차림, 선불교의 앎

정신분석에서는 ‘고르게 떠 있는 주의(evenly-hovering attention)’에 대한 프로이트의 언급이 있기는 했지만, 내담자가 체험하는 현상에 대한 내담자 자신의 알아차림을 진지하게 받아들이기보다는 내담자의 무의식에 대한 치료자의 해석을 중요시한다. 행동주의는 의식이 아니라 외부로 나타나는 행동만을 심리적 탐구의 대상으로 삼는다. 행동주의에서는 인지, 감각, 의지와 같은 개념들이 내성적이며 관념적이어서 과학적 연구의 대상이 될 수 없고, 관찰 가능한 행동만이 심리적 연구의 대상이 된다고 보기 때문에, 인간을 자극에 따라 반응하는 존재로 본다.

행동주의의 전통에 기반을 두고 있는 인지행동치료는 행동주의와 달리 인지(사고)가 행동이나 감정을 바꿀 수 있다고 하면서 사고의 중요성에 주목했다. 인지행동치료에서 불교 수행으로부터 마음챙김의 방법을 도입하여 MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)와 같은 프로그램을 만들어냄으로써 신체와 정서에 대한 내담자의 직접적인 알아차림을 치료에 사용하게 된 것은, 사적인 알아차림을 배제하고 관찰 가능한 행동만을 중요시하던 행동주의 전통에 대한 보완이 되었다.

그와 달리 게슈탈트 치료에서는 이론이 창시되던 시기부터 지금까지 줄곧 이론적으로나 임상 실제에서나 알아차림을 가장 중요한 요소로 생각해왔다. 불교 수행과 게슈탈트 치료에서 말하는 알아차림의 공통점과 차이점을 명확히 아는 것은 앞으로 두 체계를 제대로 이해하고 발전시키기 위해서든 혹은 상호보완적으로 사용하기 위해서든 필요한 작업일 것이다.

불교 명상에서 시작되어 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)이나 MBCT와 같은 프로그램으로 도입된 ‘마음챙김’이란 개념이 게슈탈트 치료의 ‘알아차림’과는 어떤 점에서 같고 어떤 점에서 다른지를 구분할 수 있게 되면 게슈탈트 치료의 특수성을 이해하는 데에도 도움이 될 것이다. 이 절에서는 지눌 선 사상의 ‘앎’과 게슈탈트 치료의 ‘알아차림’을 비교하면서 초기불교의 ‘마음챙김’에 대해

서도 살펴볼 것이다.

1) 알아차림의 대상

① 초기 불교

불교와 심리치료에서 ‘마음챙김(mindfulness)과 ‘알아차림(awareness)’은 혼용되고 있고, 현재 세계적으로 널리 알려진 ‘마음챙김 명상(mindfulness meditation)’과 ‘알아차림 명상(awareness meditation)’안에도 ‘마음챙김’과 ‘알아차림’의 의미는 혼재되어 있다(정준영, 박성현 2010, 6). 그러나 정준영, 박성현은 마음이 대상에 밀착되어 있는 상태인 ‘마음챙김’과 그 밀착된 대상을 아는 상태인 ‘알아차림’의 미세한 차이를 구분한다. 그들은 위빠싸나 명상의 내적 과정을 1) 주의 기울임(attention), 2) 사띠(mindfulness), 3) 알아차림(awareness), 4) 집중(concentration), 그리고 5) 지혜(wisdom)라는 서로 구분되는 내적 기제들로 세분화한다. 수행자는 어떤 대상을 향하여 주의를 기울임으로써(주의) 그 대상에 밀착하고(마음챙김), 그러한 마음챙김으로 인해 그 대상을 분명히 알게 된다(알아차림). 그리고 그러한 알아차림은 집중을 통해 수행자를 지혜로 이끌어준다는 것이다.

‘분명한 앎(正知)’ 등으로 번역되고 ‘awareness’, ‘clear comprehension’, ‘consideration’, ‘attention’ 등으로 영역되는 ‘삼빠잔냐 (sampajanna)’는 ‘바르게 분명히 아는 것’을 의미한다. ‘사띠(mindfulness)’라는 말에는 어원적으로 ‘안다’의 의미가 들어있지 않지만 ‘삼빠잔냐(awareness)’에는 ‘안다’의 의미가 들어있다. 사띠(마음챙김)가 대상에 대해 순간순간 밀착되어 놓치지 않는 마음 작용이라 한다면 분명한 앎(알아차림)은 대상에 대한 분명한 파악을 의미한다(정준영, 박성현 2010, 10).

불교에서 마음챙김은 중요한 수행 방법으로 여겨져 왔다. 초기불교에서는 우리가 일상생활을 할 때 다양하게 변하는 의식의 활동인 마음이 매우 빠르게 대상을 바꾸고 변화하기에, 어느 한 대상에 마음을 밀착되게 유지하기는 쉽지 않다고 보았다. 그 설명

에 따르면 마음은 탐욕(탐), 성냄(진), 어리석음(치)라는 세 가지 독에 휩싸여 있는 까닭에, 매우 빠르게 변화하는 현상들을 있는 그대로 보지 못하기가 십상이므로, 초기 불교에서는 일어나고 사라지는 현상들에 대해 주의를 모아 알아차리는 과정을 수행의 한 방법으로 제시하였다. 이러한 수행법을 'Sati-patthana vipassana' 수행법이라고 하는데 '사띠-빠따나' 는 '마음챙김이 확립된 상태' 라는 뜻이고, '위빠짜나' 는 '관찰 대상의 속성¹⁷⁾을 꿰뚫어본다' 는 의미를 담고 있다(정준영, 박성현 2010, 4).

초기불교에서는 마음이 항상 대상과 함께 일어난다고 본다. 즉 순간에 생겨났다가 순간에 사라지며, 조건에 의존하는 인식현상이라는 것이다. 전 순간과 다음 순간은 틈이 없이 조건화되어 흘러가기 때문에 변화가 잘 감지되지 않을 뿐, 실제로 마음은 매우 빠르게 움직이고 있다고 본다(김재성 2013, 44). 위빠짜나 수행에서는 마음챙김을 함으로써 알아차려야 할 대상이 자신의 몸, 느낌, 마음, 그리고 법이라는 네 가지이다. 수행자가 이 네 가지 대상에 대하여 주관을 개입시키지 않고 있는 그대로 관찰하는 것이므로 이를 '사념처(四念處) 수행' 이라고 부른다. <대념처경>에서는 사념처 수행에 대해 다음과 같이 설명한다.

이것은 모든 중생들의 청정을 위한, 슬픔과 비탄을 극복하기 위한, 올바른 길에 이르기 위한, 열반을 깨닫기 위한 유일한 길이다. 바로 그것은 네 가지 사띠이다... 비구들이여, 그러면 무엇이 바른 사띠(정념)인가? 비구들이여, 여기서 어떤 비구가 몸에서 몸을 따라 관찰 하며 머문다. 열심히, 분명한 앎을 지니고, 사띠를 지니고, 세상에 대한 탐착심과 싫어하는 마음을 제어하면서 머문다... 느낌에서 느낌을 따라...마음에서 마음을 따라... 법에서 법을 따라... 세상에 대한 탐착심과 싫어하는 마음을 제어하면서 머문다. 이것을 바른 사띠라고 한다(대념처경, 정준영, 박성현 2010, 5).

사념처 수행에서는 대상에 주의를 집중하되 생각이나 판단을 들여오지 않고, 있는 그대로를 알아차린다. 예를 들면 공기가 들어오고 나가면서 콧구멍 안에서 느껴지는 몸의 구체적인 감각들—시원함, 부드러움, 축축함, 콧망울의 움직임 등—에 주의를 기울임으로써 몸의 감각에 대해 알아차리는 것이 신념처(身念處) 수행이다. <대념처경>에서는 신념처에서 관찰해야 할 것으로 호흡의 출입, 몸의 동작, 몸의 행동, 몸의 부정

17) 불교에서는 무상, 고, 무아라는 세 가지 자연적 성품을 말한다.

함, 몸의 사대요소, 몸의 부패 과정을 듣다(한자경 2008, 93).

즐거운 느낌 혹은 괴로운 느낌이 발생할 때, 그 느낌으로부터 탐욕이나 분노와 같은 마음 작용으로 넘어가지 않고 즐겁거나 괴로운 느낌 그대로를 알아차리는 것이 수념처(受念處) 수행이다. 탐욕, 분노, 어리석은 마음 등이 일어날 때 억압하거나 회피하지 않고 그대로 알아차리는 것이 심념처(心念處) 수행이다. 이렇게 마음의 번뇌를 주시하고 알아차리게 되면 주시자는 비로소 제법의 원리를 깨닫게 되는데, 이것이 바로 법념처(法念處) 수행으로 성취하게 되는 바이다.

법념처에서 깨달아야 할 것은 5개(蓋), 5온, 6입처, 7각지, 4성제 등 불교의 기본 가르침이다. 법념처는 앞의 세 가지 념처와 달리 불법의 깨달음에 해당하므로, 모든 감각적, 감정적, 정서적 번뇌의 극복인 '심해탈' 이기보다는 무명(무지)의 극복인 '혜해탈' 에 해당한다고 할 수 있다(한자경, 2008, 102). 마음의 평정을 얻는 것으로 만족하지 않고, 일체 존재의 실상을 명확히 아는 지혜를 추구했던 붓다가 얻은 궁극적 깨달음은 연기법이었다.

불교 수행과 그것을 도입한 심리치료에서 '마음챙김' 과 '알아차림' 이 현실적으로 혼용되기도 하지만, 초기불교에서든 MBSR이나 MBCT와 같은 심리치료법에서든 '마음챙김' 이라는 용어를 더 널리 쓰고 있고, 그것은 게슈탈트 치료의 '알아차림' 과 임상적 측면에서 중요한 차이도 보이므로, 이 논문에서는 앞으로 초기불교 수행에 대해 말할 때 '마음챙김' 이라는 용어를 쓸 것이다.

② 게슈탈트 치료

우리는 초기불교 수행에서 마음챙김의 대상은 몸, 느낌, 마음, 그리고 법이라는 것을 보았다. 그렇다면 게슈탈트 치료에서는 무엇을 알아차리고자 하는가? 게슈탈트 치료에서 알아차림이란 있는 그대로(what is)의 현상과 접촉하는 체험을 말한다. 유기체/환경 장에서 유기체에게 가장 중요한 관심사가 게슈탈트로 형성되어서 전경으로 나오고, 거기서 온전히 체험되고 완결된 후에 다시 배경으로 녹아들어가게 되면, 그 다음에 떠오르는 적절한 게슈탈트가 전경을 자유롭게 사용할 수 있게 된다. 그러한 과정, 즉 자

유롭게 진행되는 게슈탈트의 형성 과정에서 전경에 떠오르는 게슈탈트를 접촉하는 것이 게슈탈트 치료의 알아차림이다. 온전한 알아차림이란 개인/환경 장에서 개인에게 가장 중요한 사건인 전경으로 떠오르는 게슈탈트의 형성과 완결을 성성(vigilant)하게 접촉하는 과정이다.

게슈탈트 치료에서도 초기불교의 사념처 수행 중 세 가지 념처의 수행과 마찬가지로 자신이 체험하는 자신의 내적 과정에 대한 알아차림이 중요하다. 그러나 게슈탈트 치료에서는 체험자의 내적 과정 뿐만 아니라 외적 상황에 대한 알아차림도 중요하다. 외적 과정에 대한 알아차림 없이 자기 알아차림에만 초점을 맞추는 것은 유기체/환경 장의 일부만을 다루는 것이기 때문에 장 이론적 태도에 어긋난다. 장 이론적 관점에서는 지금 여기에서 장 안에 들어와 있는 모든 요소들이 체험자에게 영향을 미치고 있다고 보기 때문에, 체험자 자신의 내적 과정뿐만 아니라 외적 환경이나 사건, 그리고 과정에 대한 알아차림도 중요시하는 것이다. ‘외적 과정’에는 내담자와 치료자 사이에서 일어나는 대인간의 과정들도 물론 포함된다. 외적 환경에 대한 알아차림이든 체험자의 내적 과정에 대한 알아차림이든, 체험자의 의식에 주어지는 모든 것이 알아차림의 대상이 된다.

게슈탈트 치료에서는 내담자가 현상학적으로 좀 더 섬세해짐에 따라 직접적인 현상에 대한 알아차림으로부터 자기성찰적인 알아차림으로 초점이 이동하게 된다. 자기성찰적인 알아차림이란 직접적인 알아차림에 대한 알아차림으로서, 그것은 한 개인의 전반적인 알아차림 과정에 대한 알아차림으로 이어진다. 게슈탈트 치료에서 알아차림은 자신이 알아차리는 것을 어떻게 회피하는가에 대한 알아차림, 즉 자신의 알아차림 회피 패턴에 대한 알아차림으로 그 적용 범위가 넓어지고, 자신의 성격 구조에 대한 통찰로까지도 이어진다(Yontef 2008, 295). 알아차림이 점차 성숙해지고 확장되는 발달 단계에 이르면 알아차림의 대상도 그 범위가 넓어지는 것이다.

게슈탈트 치료에서 ‘작업’이란 안내된 알아차림 연습과 현상학적 실험을 말한다. 단지 내담자가 무엇을 알아차리도록 만들려는 것이 아니라, 어떻게 알아차리는지를 알아차리게 하기 위한 것이며, 결국에는 자기가 어떻게 알아차리는 것을 회피하는지를 알아차리게 하기 위한 것이다. 아무 종류의 알아차림이나 초점을 맞추는 것이 아니라

자기 조절을 위해서 필요한 알아차림, 특히 알아차림 과정 그 자체에 대한 알아차림에 초점을 맞추는 것이다.

자신의 알아차림 패턴에 대한 알아차림이든 성격 구조에 대한 통찰이든 모든 알아차림은 지금 현재의 장 안에서 일어나는 구체적인 체험에 대한 현상학적 관찰로부터 얻어진다. 알아차림 과정 그 자체에 대한 알아차림에 초점을 맞추는 것은 궁극적으로는 내담자의 자기 조절과 자기 지지를 위한 훈련이다. 그것은 심리치료의 지속적인 치료 효과를 위해서 필요한 연습이라고 할 수 있을 것이다.

알아차림의 대상이라는 측면에서 보자면, 그것이 신체적인 감각이든 느낌이나 정서든, 현실에서 일어나는 현상, 즉 의식에 주어지는 구체적인 현상을 알아차림의 대상으로 삼는다는 점에서 초기불교의 세 가지 념처(신, 수, 심) 수행과 게슈탈트 치료는 비슷하다고 할 수 있다. 끊임없이 변화하며 일어나는 현상들을 있는 그대로 알아차리려고 하는 것이 두 접근법의 공통점이다. 초기불교에서는 三毒에 최대한 영향 받지 않기 위해서 평소에 ‘Sati-patthana vipassana’ 수행법으로 수행을 하고, 게슈탈트 치료에서는 선입견이나 편견에 최대한 영향 받지 않으면서 알아차리기 위해서 현상학적 판단 중지의 방법을 사용한다.

③ 지눌의 선

그러면 지눌의 선 사상에 있어서는 앎의 대상이 무엇인가? 지눌의 선에서 앎이란 결코 대상적 사물에 대한 인식이 아니고, 자기 자신의 마음을 반조하는 내적 성찰의 행위이다. 알아차림의 개별적 대상이 있는 초기불교의 위빠싸나 수행이나 게슈탈트 치료에서와 달리 지눌의 선에서는 앎의 개별적 대상이 없다. 이 앎은 연에 따라 생기지도 않고 외부 경계 때문에 일어나지도 않는다. 그것은 대상에 의존하는 대상 지향적 앎이 아니고, 수시로 변하는 마음의 상태와 상관없이 항시 존재하는 마음의 본래적 성품 자체에 대한 앎이다. 이 아는 분별하는 識도 아니고 깨달음을 증득하는 지혜도 아니다.

지눌은 바깥 세상과의 접촉에서 일어나는 알아차림, 구체적 대상에 대한 알아차림을 추구한 것이 아니라, 알아차림을 하는 마음 바탕 그 자체를 접촉하고자 하였다. 다양

한 대상에 대한 알아차림을 목표로 한 것이 아니라, 자신의 마음을 고요히 가라앉히는 동시에 성성한 빛을 안으로 돌려 비추어 보는 방법을 통하여 자신의 마음 그 자체를 보고자 한 것이다. 그 깨달음의 체험만이 지눌이 말하는 ‘앎’ 이다. 따라서 지눌이 앎의 대상으로 삼았던 것은 초기불교와도 계슈탈트 치료와도 다른 것이었다.

2) 알아차림의 목적

① 초기 불교

초기불교의 수행에서 마음챙김을 하는 목적은 고통에서 벗어나기 위한 것이다. 초기 불교의 사념처 수행, 즉 마음챙김 명상은 느낌(受)의 발생으로부터 연쇄적으로 갈애와 집착이 생겨나지 않도록 하는 수행법이다. 마음챙김 명상의 방법은 즐겁거나 괴로운 느낌이 발생할 때, 그로 인해 나타나는 감각적 쾌락에 대한 욕망, 혹은 제거하려는 욕망(애증)을 판단하지 않고, 단순하게 알아차리는 것이다. 욕망의 본래 속성을 알고 있으면서 욕망을 단순히 알아차릴 때, 그것은 단지 욕망일 뿐이라는 것을 인식하게 되고 더 이상 욕망에 집착하지 않게 된다는 것이다. 이와 같이 초기불교에서는 사띠(마음챙김)가 집착의 형성을 예방해주기 때문에 그로 인해 결과적으로 괴로움이 소멸될 수 있다고 본다(정준영, 박성현 2010, 21).

사띠는 집착 상태 이전에 발생한 자극으로부터의 느낌이 의식의 평가나 판단의 작용에 의해 애취의 단계로 진행되는 과정을 관찰할 수 있는 주의의 상태라고 할 수 있다. 느낌이 애취로 진행되는 것은 매우 미세하고 자동적인 과정이기 때문에 평상적인 의식 상태로는 포착하기가 거의 불가능하다. 따라서 초기 불교에서는 위빠싸나 명상과 같은 지속적이고 집중적이며 체계적인 훈련을 통해서 주의 능력을 계발하는 것이 괴로움의 극복을 위해 필수적인 방법이라고 가르친다(정준영, 박성현 2010).

사념처 수행의 궁극적인 목적은 수행자가 육체적, 정신적 괴로움에서 벗어나 열반을 얻게 되는 것이다. 초기불교에서 위빠싸나 수행을 권하는 이유는 그것이 자신과 세계의 존재에 대한 실상을 바로 보게 하기 때문이다. 그러한 깨달음을 얻음으로써 모든

고통을 벗어나 해탈하게 된다는 것이다. 신념처, 수념처, 심념처에서 수행하는 목적이 번뇌에서 벗어나는 심해탈이라면, 법념처 수행에서 얻고자 하는 바는 불교의 진리인 무상, 고, 무아와 연기법에 대한 깨달음, 즉 해해탈이다.

대념처경에서는 위빠싸나 명상을 통해 얻을 수 있는 이익을 (1) 마음의 청정, 즉 번뇌의 제거; (2) 슬픔과 근심의 극복; (3) 비탄의 극복; (4) 육체적인 고통의 극복; (5) 정신적인 고통의 극복; (6) 네 가지 도와 과의 성취; (7) 열반의 성취라는 7가지로 기술하고 있다. 마음챙김 훈련이 심리치료에서 효과를 가져오는 것에 대하여 정준영, 박성현(2010, 23)은 탈중심화, 노출, 탈자동화, 탈동일시 등의 기제로 설명한다.

② 게슈탈트 치료

게슈탈트 치료에서 알아차림을 하는 목적은 체험의 명료성 증진, 자기 이해의 증진, 자기 차단지의 중지, 그리고 궁극적으로 자기 통합과 자기 지지를 제공하기 위한 것이다. 체험 치료인 게슈탈트 치료는 내담자가 지금 여기에서 자신을 최대한으로 많이, 온전히 체험할 것을 권장한다. 내담자의 알아차림이 증가할수록 그는 자신에게 떠오르는 생각뿐만 아니라 자신의 몸짓, 호흡, 감정, 목소리, 그리고 얼굴 표정도 알아차리게 된다. 그가 자신에 대해 더 많이 알아차릴수록 자기 자신에 대해 더 많이 이해하게 된다.

어떤 식으로 자신이 지금 여기에 온전히 있지 못하게 막는 것인지, 즉 자신이 스스로를 어떤 식으로 차단하는지까지도 알아차리게 되면 그는 자신이 차단해왔던 자기를 비로소 경험하기 시작하게 된다. 이 과정에서 치료자는 그가 내담자에 대해 현상학적으로 관찰하는 바를 지침으로 삼는다. 그러므로 치료자는 내담자가 표면으로 나타내는 현상에 민감해야 한다. 그래서 치료자의 폭넓은 알아차림을 도구로 사용하여 내담자가 자신의 알아차림을 증가시킬 수 있도록 도와주는 것이다(Perls 1973, 63-66).

내담자가 지금 여기에 집중함으로써 이러한 차단이 어떤 것들이고 이러한 차단이 자신에게 어떤 영향을 미치는지를 알아차리게 함으로써 치료자는 내담자가 진정한 통합에 이르도록 도와줄 수 있다. 내담자가 자신을 체험하기 시작함으로써 비로소 자기 자신이 될 기회가 생기는 것이다. 그러면 내담자는 자신과 타인들을 진정으로 음미할 수

있게 되고, 외적 상황에 대한 알아차림을 통해서 세상과도 잘 접촉할 수 있게 된다. 이해한다는 것은 부분을 전체와의 연관성에서 본다는 것을 의미한다. 내담자에게 있어서 이것은 그가 자신을 장 전체의 일부분으로 본다는 것이고 그럼으로써 자기와 세상에 대해 관계를 맺게 된다는 것을 의미한다. 이럴 때 비로소 좋은 접촉이 이루어진다 (Perls 1973, 72).

게슈탈트 치료의 관점에서 볼 때, 심리적 문제를 가진 사람이란 과거에 그런 문제가 있었던 사람이 아니라 지금 현재 여전히 그 문제를 갖고 있는 사람이다. 치료의 목적은 그가 현재 겪고 있는 문제를 풀 수 있는 수단을 제공하는 것인데, 그 도구는 바로 자기 지지이다. 그가 지금 당장 사용할 수 있는 모든 수단들을 사용해서 자신의 어려움을 처리함으로써 내담자는 자기 지지를 달성하는 것이다. 그가 상상적 활동의 층위에서든, 언어적, 혹은 신체적 층위에서든 그 자신을, 자신의 행동을 매순간 진정으로 알아차릴 수 있게 되면 그는 자신의 현재 어려움들이 어떤 것들이며 자기 스스로가 어떻게 어려움을 만들어내는지를 볼 수 있고, 그 어려움들을 스스로 해결할 수 있게 된다. 문제를 하나 해결할 때마다 그의 자기 지지가 증가하므로 다음 문제의 해결은 더 쉬워진다.

게슈탈트 치료에서 내담자가 자신의 알아차림 과정을 알아차릴 수 있도록 도와려는 것은 어떤 이유에서인가? 그것은 알아차리게 됨으로써 우리는 선택할 수 있게 되고, 그럼으로써 자신의 실존을 의미 있는 방식으로 조직할 수 있게 되기 때문이다. 이 세상 안에서의 자신에 대한 진실에 근거하지 않은 삶은 두려움과 죄책감, 그리고 불안감으로 이어진다. 게슈탈트 치료는 진정성 있게 살면서 스스로 의미 있게 선택하고 책임질 수 있는 하나의 방식을 제공해준다(Yontef 2008, 158) 이러한 삶의 방식을 가능하게 하는 가장 기본이 되는 능력이 알아차림이기 때문에 게슈탈트 치료에서는 알아차림을 중요하게 여기는 것이다.

초기불교에서 마음챙김의 목적이 고통에서 벗어나고(심해탈) 세상의 존재 실상에 대한 지혜를 얻기 위한(혜해탈) 것이라면 게슈탈트 치료에서 알아차림의 목적은 자기 통합에 이르고, 자기 지지를 할 수 있게 되고 적극적으로 자신의 실존을 선택할 수 있게 되는 것이다. 초기불교에서는 알아차림을 잘 하게 되면 나의 고통이라고 생각했던 것

들이 빠르게 변하는 현상들의 연속일 뿐, 그 흐름에서 실상 '나' 라고 여길 만한 것은 없음을 깨닫게 됨으로써 나의 고통이라고 여기던 것들로부터 벗어나게 된다고 한다. 그럼 자기 지지를 목표로 하는 게슈탈트 치료에서는 알아차림을 함으로써 자기상이 더 공고해지는가? 그렇지 않다.

게슈탈트 치료의 자기 개념은 불교의 자기 개념과 마찬가지로 자기는 실체가 아니라 과정이라는 것이다. 게슈탈트 치료에서는 '자기' 를 '어떤 순간에 일어나는 접촉들의 체계(the system of contacts at any moment)' 로 정의한다(Perls, Hefferline, & Goodman 1951, 11). '자기' 가 어떤 순간에 일어나는 접촉들의 체계라면, 유기체의 지배적인 욕구들과 절박한 환경적 자극들이 시시각각 달라지기 때문에 그에 따라 '자기' 도 고정된 실체일 수가 없고 유연하게 달라지는 과정일 수 밖에 없다. 이러한 정의에 따르자면 게슈탈트 치료에서 말하는 '자기' 는 처한 환경에 따라서 가변적이고 유연하며 변화무쌍한 모습으로 나타난다는 것을 알 수 있다.

'자기' 는 실체가 아니라 과정일 뿐이라는 게슈탈트 치료 이론의 자기 인식은 자기 이해나 자기 통찰이나 자기 지지를 해치지 않는다. 일어나는 현상을 있는 그대로 보는 현상학적 태도는 자기 과정이 흐름일 뿐이라는 것을 분명히 인식하게 함으로써, '자기' 에다가 추상화되고 고정된 실체의 개념을 덮어씌우지 않게 해줄 뿐이다. 끊임없이 변하는 자기의 현상을 있는 그대로 알아차리는 것은 고정된 자기 개념에 집착하는 것보다 오히려 진정한 자기에 대한 통찰력을 높여주고 일상생활에서 자기 지지를 더 잘 할 수 있게 해준다.

③ 지눌의 선

지눌의 선 수행에서는 일어나는 개별적 현상들 자체를 알아차리는 것을 목적으로 삼지 않는다. 개별 현상들을 볼 때, 相을 相으로만 보지 말고 그것이 진심의 작용임을 꿰뚫어보라는 것이다. 수연응용을 볼 때는 그 안에 이미 자성본용이 있다는 것을 알아야 한다는 말이며, 개별적 현상들 안에서 작동하는 진심의 작용을 보아야 한다는 말이다. 모든 현상들은 자성의 발현이므로, 구체적 현상들을 알아차리는 것이 목적이 아니

라, 그 모든 현상들을 만들어내는 원인이 되는 유일한 실재, 즉 마음(자성) 그 자체를 보라는 것이 선불교의 가르침이다. 바깥으로 내닫는 마음을 거두어들여 빛을 안으로 비춤으로써 마음 자체를 보고자 한다. 초기 불교나 게슈탈트 치료에서와 달리 지눌의 선 수행에서 알고자 하는 것은 현상들 그 자체가 아니고, 그 모든 현상들의 원인이 되는 내 마음의 바탕 자리, 그것이다. 마음 그 자체, 순수 의식 자체를 보는 것이 깨달음 즉 열반이고, 그것이 바로 선불교 수행의 목적이다.

3) 알아차려진 개별적 현상에 부여하는 의미

알아차려진 개별적 현상에 부여하는 의미는 각 입장마다 다르다. 초기불교의 위빠사나 수행은 게슈탈트 치료와 마찬가지로 수행 과정에서 개별적 대상에 대한 마음챙김과 알아차림을 중요시한다. 하지만 그러한 수행의 궁극적인 목적은 무상, 고, 무아의 진리를 깨달아 선불교 수행에서와 마찬가지로 열반에 도달하는 것이다. 위빠사나 수행에서 알아차려진 현상들은 놓아버려진다. 하나의 현상이 일어나는 것을 알아차리고 놓아버리고, 또 그 다음 현상이 일어나는 것을 알아차리고 놓아버리고 하는 일을 계속하다 보면 나라는 것도 나의 고통이라는 것도 지속되는 실상이 없다는 것을 깨닫게 되는데, 그것이 사념처 수행의 목적이다. 이처럼 마음챙김과 알아차림의 반복되는 수행은 우리에게 我空의 진리를 깨달아 열반에 도달하게 하기 때문에 중요하다.

지눌에게 있어서 앎이란 수많은 현상을 만들어내는 본체인 진심 혹은 (자)성을 체험하는 것만을 뜻한다. 그와 반대로 일상적이고 시시각각 변하는 현상들은 진심 혹은 진여의 발현에 지나지 않는相이기 때문에, 구체적인 현상들이 우리에게 불리일으키는 여러 가지 상들에 대해서 주목하기보다는 초연할 것을 가르친다. 선불교에서는 性의 발현, 즉 진심의 작용임을 꿰뚫어보아서, 온갖 相에 따라 일희일비하지 말아야 한다고 가르친다.¹⁸⁾ 진심이라는 본체를 체험하는 것, 즉 깨달음만이 선불교 수행의 궁극적인 목표이며, 그러한 본체가 있다고 상정하는 것이 바로 선불교의 종교적 믿음이다.

18) 화엄 사상에서는 性이 相(현상계, 用)을 일으키는 것을 진성연기, 여래장연기라 부르며, 상호 의존적으로 발생하는 사물들의 緣起와 구별하여 '性起'라고 부른다.

다. 만 가지 현상들을 분별적으로 알아차려보아야 그것들이 자성의 발현임을 보지 못한 다면 그런 개별적 현상에 대한 알아차림 자체는 지눌의 선 수행에서 의미가 없는 일이다.

계슈탈트 치료에서는 잇따라 일어나는 현상들 하나하나를 진지하게 주목하면서 그 내용인 감정, 신체 감각, 생각 같은 것들을 알아차리고 그것들이 체험자 자신에 대해 말해주는 바를 통찰하여 자기 이해에 통합시키고자 한다. 계슈탈트 치료에서 알아차려진 개별 현상들은 내담자를 올바른 자기 이해로 이끌어가는 중요한 정보가 된다. 자신의 신체적 반응, 감정, 행동적 반응 양식, 사고 패턴뿐만 아니라 자신이 알아차리거나 알아차림을 회피하는 패턴, 그리고 자신의 성격 구조에 대한 통찰까지, 진정한 자기 자신에 대한 이해를 증진시키는 정보가 모두 내담자 자신의 알아차림으로부터 오기 때문에, 알아차려진 개별적 내용은 계슈탈트 치료에서 큰 의미를 지닌다. 그런 내용들은 내담자의 자기 이해에 통합됨으로써, 힘든 상황에서 적절한 자기 지지를 할 수 있고 자신의 실존을 선택하며 그러한 선택에 대해 책임을 지게 하는 정보적 기반이 된다.

선불교와 계슈탈트 치료가 자성과 수연 어느 쪽도 부인하거나 배제하지는 않는다고 말할 수 있을 것이다. 그러나 어느 쪽을 더 중시하고 초점을 맞추는가에 있어서는 두 철학 간에 차이가 있다. 선불교에서는 수연 자체가 중요한 것이 아니라 거기에서 자성을 보라고 한다. 반면에 계슈탈트 치료에서는 수연(현상) 자체의 중요성을 강조하면서 거기에 초점을 맞추고 그로부터 자기 이해를 도모하고자 한다. 자기 이해를 돕는 중요한 정보들이 현상에 나타나기 때문에, 현상을 무시하지 말고 진지하게 받아들이는 것이 효과적인 심리치료를 하는 방법이라고 본다. 수연 이면에 무엇이 있는지, 혹은 없는지에 대해서는 말하지 않는다.

4) 알아차림을 사용하는 관점 - 자아와 무아의 문제

초기불교의 마음챙김, 계슈탈트 치료의 알아차림, 그리고 선불교의 앎에 대하여 이제까지 비교 논의한 내용을 정리하면 다음과 같다.

<표 1> 알아차림의 대상, 목적, 방법, 의미의 비교

	초기불교(마음챙김)	게슈탈트치료(알아차림)	지눌의 선(앓)
마음챙김/ 알아차림/ 앓의 대상	- 신체(신), 느낌(수), 마음(심)의 현상들 - 불교의 진리(법)	- 의식에 떠오르는 단순한 내적, 외적 현상들 - 게슈탈트의 형성과 완결 - 알아차림 과정 자체 - 알아차림 회피 패턴 - 성격구조	- 마음 바탕 자체
마음챙김/ 알아차림/ 앓의 목적	- 고통에서 벗어남 - 열반을 얻음	- 체험의 명료화 - 자기 이해 - 자기 차단 중지 - 자기 통합 - 자기 지지 - 자기 실존 선택	- 깨달음(열반)
마음챙김/ 알아차림/앓으 로 가는 방법	- 명상훈련을 통한 주의능력 개발	- 대화관계 속에서의 현상학적 초점화	- 성적등지문 - 간화경절문
알아차려진 개별적 현상자체의 의미	- 신, 수, 심념처: 무의미 - 법념처: 불교의 진리	- 자기 이해와 통합을 위한 정보	- 무의미

위의 표에서 보듯이 불교에서는 수행자가 알아차린 개별적 현상들을 놓아버리는 수
행을 통해서 마침내 세계의 실상이 무상, 고, 무아라고 하는 불교적 진리에 도달하게
된다. “명상 수행자는 생각이나 느낌, 또는 감각이 일어났다가 사라질 때에 그 이어짐
을 주시할 뿐이다. 심리치료적인 작업에서 보통 하는 것과는 반대로 그것들의 개별적

내용에는 주의를 기울이지 않는다. 정서적으로, 모든 자극들은 선택이나 검열 없이 등
등한 주의를 받는다. 역시 심리치료에서 보통 하는 것과는 달리, 지각되는 것이 대해
어떠한 반응(reaction)도 배제된 순수한(bare) 주의를 기울인다."(Engler 1984, 28)

게슈탈트 치료에서는 체험자가 알아차린 개별적 현상들 자체를 자기 이해라는 큰 퍼
즐의 틀을 맞추는 퍼즐 조각들처럼 받아들인다. 게슈탈트 치료에서는 알아차려진 구체
적 내용을 자기 이해와 자기 통합을 위해 사용한다. 그렇다면 초기불교의 알아차림을
들여다가 임상적으로 적용하고 있는 서양의 다른 심리치료 프로그램에서는 어떤 방식
으로 알아차림을 사용하는가?

Kabat-Zinn은 MBSR에서 마음챙김 명상, 특히 바디 스캔을 사용하는 목적에 대해
다음과 같이 말한다: “우리 몸에 체계적으로 주의를 기울임으로써 우리 몸과 더 잘
접촉하게 되면 우리는 몸이 우리에게 말하는 것에 주파수를 훨씬 더 잘 맞추게 되고
적합하게 반응할 준비를 더욱 잘 갖추게 될 것이다. 자신의 몸에 귀 기울이기를 배우
는 것은 자신의 건강과 삶의 질을 향상시키는 데 있어서 필수적이다” (Kabat-Zinn,
1990, 26). 바디 스캔의 유용성에 대해서 그는 긴장이 쌓인 몸의 부분을 알아내어
우리가 그 긴장을 느낄 수 있을 때에야 비로소 긴장을 풀고 이완할 수 있다고 한다.

Kabat-Zinn에 따르면 바디 스캔뿐만 아니라 호흡 명상, 정좌 명상, 요가 명상, 보
행 명상 등 MBSR에서 사용하는 다른 종류의 마음챙김 명상에 있어서도 마찬가지로,
순간순간의 알아차림이 그토록 중요한 이유는 그것이 “우리의 체험을 보다 생생하게
만들고 우리의 삶을 보다 리얼하게 만들기 때문” 이다(Kabat-Zinn 70). 즉 MBSR
에서 마음챙김 명상을 통해 알아차림을 사용하는 방식은 불교에서 원래 하던 식으로
알아차려진 개별 현상들을 놓아버리는 것을 통해 나란 실체는 없다고 하는 무아의 진
리에 도달하는 것이 아니다.

Kabat-Zinn에 따르면 MBSR에서 명상은 순간순간의 알아차림을 계발시켜주고, 많
은 사람들에게 처음으로 자신의 신체에 대한 긍정적 경험을 하게 해 준다고 한다. 이
는 불교 수행에서 하듯이 자기라고 느껴지던 것들을 놓아버림으로써 마침내 무아를 깨
닫기보다는, 보다 확고한 자기 지지를 제공하는 데에서 명상의 유용성을 추구하는 태
도이다. 알아차림을 사용하는 이러한 방식은 MBCT나 마음챙김 명상을 도입한 다른

심리치료에서도 마찬가지로 보인다.

그 무엇보다도 개인에게 나타나는 치료 효과를 우선으로 하는 심리치료에서는 불교 명상을 들여다 쓸 때 이러한 태도의 전환을 보이는 것이 당연할지 모른다. 그러나 종교로서의 불교의 관점에서 보자면 이러한 근본적 태도의 전환이 과연 수용할 만한 것인지 아니면 교리의 근간에 배치되는 것인지 숙고가 필요한 문제일 수 있다.

불교에서 본래 사용되던 마음챙김은 자기감의 회복을 도와주는 기법이 아니었고, 마음챙김의 목적은 어떤 사람이 되기 위한 것이 아니라 무아에 대한 통찰을 얻기 위한 것이었다. 심리치료와 불교적 마음챙김의 목적은 여기에서 의미심장하게 갈라진다고 한 Germer 등(2012)의 지적은 바로 이 점을 명확히 본 것이다(Germer, Siegel & Fulton 2012, 84). 진정으로 불교의 가르침에 충실한 심리치료를 만들고자 한다면 위의 표에서 정리했듯이 알아차림의 목적과 알아차려진 내용, 즉 개별적 현상 자체에 부여하는 의미에 있어서 불교와 심리치료가 보이는 태도의 차이에 주목하고, 이 둘 중에서 무아의 깨달음을 위해 알아차림을 사용하는 방식을 선택하거나 아니면 어떤 식의 통합을 시도해야 할 것이다.

이 문제와 관련하여, 불교의 명상치료가 진정으로 불교적일 수 있으려면, 서양의 개별적 자아론에 근거하여 수행되는 마음챙김과는 달리 불교적 무아의 진리와 공의 진리가 그 안에서도 실현되어야 한다는 주장이 있다. 한자경(2009)에 따르면 서양의 명상 치료는 마음에서 일어나는 느낌을 개인 스스로 알아차리고 수용해야 할 개인의 몫으로 생각하지만, 불교는 근본적으로 무아론이기 때문에 오온으로서의 자아를 개별 실체로 보지 않는다는 것이다. 불교의 이론에서 심층의 마음으로 내려가면 우리는 같은 공업을 짓고 그 결과 같은 기세간을 나누고 있는 하나의 존재이기 때문이다.

예를 들어 한 개인이 가지는 우울감은 그 개인의 마음에서 일어나는 그 자신의 우울 같지만, 그 마음을 심층적으로 들여다보면 어느 개인도 고립된 개별 실체가 아니고 우리 모두가 이미 마음 심층에서 하나로 존재하기에, 우울은 우리 모두가 공동으로 산출해내는 공동의 보, 즉 우리의 우울이라는 것이다. 이것은 어떤 심리적 문제를 한 개인의 내적 심리상태의 문제로만 간주하지 않고 모든 인간 마음 공통의 문제로 바라보며, 개인성의 울타리를 넘어 보편적 마음의 자각을 추구하는 것이 진정한 불교적 심리치료

가 될 것이라는 주장이다.

그러나 일반적인 심리치료는 개별적 인간을 개체적 차원에서 돕는 체계이다. 물론 그것은 고립된 개인이 아니고 장 안에서 동시공간적으로 다른 존재들과 연결되어있고 따라서 지금 여기에서 여러 가지 다른 요소들로부터 영향을 받는 개인이다. 일반적인 심리치료의 관점에서 볼 때는 개인적 차원에서의 자기 이해, 그리고 그것을 기반으로 하여 현실 생활에서 기능적으로 효과적인 자기 지지를 할 수 있게 하는 것이 치료의 목표이므로 그 차원을 다루지 않고 갈 수는 없을 것이다.

특정 종교의 믿음에 대하여 내담자와 치료자가 동의하는 상태에서 수행되는 심리치료라 할지라도, 한편으로는 개별적 자기에 대한 탐구와 이해, 그리고 또 한편으로는 보편적, 종교적 차원에서 보는 모든 존재의 연결성이라는 관점을 조화시켜야 할 것이다. 예를 들어 우울의 문제를 가진 내담자가 왔을 때 그 우울을 우리 모두가 공동으로 산출해내는 공동의 보, 즉 우리의 우울이라고 보는 종교적 차원이 있을 수 있겠지만, 내담자의 문제를 우선적으로 그러한 관점에서만 본다면 어떠한 구체적 심리치료를 할 수 있을지 상상하기가 쉽지 않다.

그러한 관점에서 작업을 하려면, 종교적 차원에서의 수행이 개인적 차원에서의 심리치료가 가져오는 효과를 이미 포함하고 있다는 것을 보여야 할 것이다. 하지만 뛰어난 수행자가 심리적인 측면에서는 여전히 큰 문제를 겪고 있는 사례들을 보면 심리치료와 종교적 수행은 차원이 다른 문제일 수 있다. 본 논문의 VIII장에서는 이 두 차원을 모두 포괄하는 치료와 수행의 모델, 즉 내담자가 일상생활에서의 자기지지를 확보하는 것뿐만 아니라 자신이 원한다면 그 이상의 성장까지도 추구할 수 있도록 하는 확충적 치료 모형을 모색해볼 것이다.

5) 계슈탈트 치료와 MBCT의 차이

불교 명상의 마음챙김을 가져다 쓰는 MBCT는 의식에 떠오르는 대상을 알아차리고 놓아버리는 과정을 반복하는 수행을 통하여, 부정적인 생각이 곧 나 자신은 아니라는 것을 보게 하고(탈동일시), 부정적인 생각과 나 자신 사이에 거리를 두게(탈중심화)

함으로써, 우울로 빠지는 것을 막으려 한다. 이는 전통적인 CBT에서 부정적인 생각을 다른 생각으로 바꾸려고 했던 것과는 달라진 접근법이다. 이와 달리 게슈탈트 치료에서는 부정적인 생각에 가려져서 알아차려지지 않고 있는 감정이나 신체 감각을 내담자가 접촉하게끔 치료자가 도와준다. 그리고 그러한 차단 과정 자체도 알아차리게 한다. 부정적인 생각을 주시하고 내려놓는 거리두기를 통하여 부정적인 생각에 말려들지 않도록 하는 것이 아니라, 보다 적극적으로, 그 순간에 일어나고 있는 현상이지만 (그래서 알아차림 훈련이 잘 되어있는 치료자는 알아차리지만) 내담자 자신은 알아차리지 못하고 있는 현상을 접촉하도록 치료자가 현상학적 초점화를 해준다. 그 순간에 실제로 일어나고 있는 현상을 내담자가 비로소 알아차릴 때, 자기이해와 새로운 정보의 자기통합이 일어난다. 다음 예는 그러한 과정을 보여준다.

내(담자): 만약에 남편이 안 돌아오면요? 만약에... [내담자는 높은 목소리와 빠른 말투로 이라크에 가 있는 남편에 대해 '만약에' 라는 질문을 연발한다.]

치(료자): 지금 이 순간 어떤 감정을 느끼시나요?

내: [잠시 침묵] 몰라요.

치: 실험을 하나 해 보죠. 길고 천천히 호흡을 몇 번 하시고, 내쉴 때 턱을 내려뜨려 보세요.

내: [실험을 한다. 긴장이 줄어들고, 내담자는 깊이 오열한다.] 세상에... 얼마나 보고 싶은지 몰라요. 제가 너무 걱정에 휩싸인 나머지, 남편에 대한 그리움이 너무 커서 고통스럽다는 걸 깨닫지 못했어요. 걱정한다고 해서 제가 덜 두려워진대거나 남편이 더 안전해지는 게 아니라는 것도 깨닫지 못했어요.(Yontef 2007, 18).

위의 사례에서 보듯이 반복되는 부정적인 생각에 내담자가 빠져있을 때 게슈탈트 치료자는 그러한 생각에 가려져서 내담자에게 알아차려지지 않고 있는, 보다 직접적이고 즉각적인 현상을 내담자가 접촉하도록 한다. 치료자는 현상학적 초점화를 통해서 감정이나 신체에서 일어나고 있는 일을 내담자가 알아차리게 되도록 도와준다.

위의 예에서 부정적 생각(남편에게 나쁜 일이 생길리라는 걱정)이 반복될 때 게슈탈트 치료에서는 부정적 생각이 곧 나 자신은 아님을 알아차림으로써 그러한 생각으로부터 자신을 탈동일시하라든지, 그러한 생각을 있는 그대로 바라보고 내려놓으라든지

(Kabat-Zinn 2005, 85), 그러한 생각을 (내 집에 찾아온 손님처럼) 수용하라든지 (Kabat-Zinn 2005, 83), 어려운 것에 대해 마음을 열고, 환영하고 허용하는 태도를 취하며, 모든 경험에 대해 관대한 태도를 가지라든지(Segal 1997, 84), 마음챙김의 태도로 일어나고 사라지는 생각을 관찰함으로써, 생각은 생각일 뿐 당신 자신도 아니고 ‘현실’도 아님을 봄으로써 자유로워질 수 있다든지(Segal et al. 1997, 62)라고 말한다거나, 내담자가 그렇게 되도록 훈련시키는 것을 치료의 주 내용으로 삼지 않는다.

그러한 ‘탈중심화의 원리’는 불교의 마음챙김 명상으로부터 MBSR이나 MBCT가 받아들여 이용하고 있는 오래된 마음 작용의 원리이고, 게슈탈트 치료자도 적절한 상황에서 그런 원리들을 사용할 수 있지만, 게슈탈트 치료의 중점은 거기에 있지 않다. 불교 수행이나 MBSR, MBCT에서 행해지는 마음챙김은 혼자서 하는 방식인데 반해, 게슈탈트 치료에서의 알아차림은 내담자와 치료자 두 사람의 상호 작용이라는 맥락에서 이루어지는 방식이라는 것이 큰 차이점이다. 그것은 또한 심리적 문제에 대해서 두 치료법이 대처하는 방식의 차이로도 이어진다.

불교 명상이나 MBSR, MBCT에서는 혼자서, 침묵 속에서, 움직이지 않고 하는 1인 수행을 통해서 의식에 들어오는 즉각적인 체험에 주의를 집중한다. 반면에 게슈탈트 치료의 알아차림은 두 사람이 함께 하는 활동이다. 그래서 Naranjo는 게슈탈트 치료가 대인간(interpersonal) 상황에서의 위빠싸나의 재발견이라고 표현했다(1993, 274). 게슈탈트 치료는 대인간 맥락에서 이루어지는 명상활동이라고 할 수 있다. 불교 명상과 게슈탈트 치료 간의 이러한 차이점은 MBCT와 게슈탈트 치료 사이에서도 똑같이 유지된다. 그러한 수행 맥락의 차이는 심리적 문제를 다루는 방식에 있어서 두 치료법이 보이는 차이로 이어진다. 그것은 ‘탈중심화 대 현상학적 초점화’라는 중심 원리의 차이로 표현될 수 있다.

앞에서 보았듯이 위빠싸나 명상의 내적 과정 중 ‘사띠(마음챙김)’라는 말에는 어원적으로 ‘안다’의 의미가 들어있지 않지만 ‘삼빠잔나(알아차림)’에는 ‘안다’의 의미가 들어있다. 게슈탈트 치료에서는 마음을 잘 챙겨서(사띠) 부정적 생각에 휩쓸리지 않는 데서 그치는 것이 아니라, 그 부정적 생각에 가려서 알아차려지지 않고 있는 지

금 이 순간의 현상을 접촉하여 무언가를 ‘아는(알아차리는)’ 단계로까지 가는 것에 치료의 중점을 둔다. 그것을 통하여 자기 이해와 자기 통합을 이룰 수 있기 때문이다.

4. 지눌의 자성 체험과 게슈탈트 치료의 나-너 만남

위에서 우리는 지눌의 선 사상에서 중요한 개념인 ‘앎’ 이 그 대상이나 목적에 있어서 초기불교의 ‘마음챙김’ 이나 게슈탈트 치료의 ‘알아차림’ 과는 매우 다르다는 것을 보았다. 지눌에게 있어서 ‘앎’ 이란 알아차림을 포함하여 모든 인식을 가능하게 하는 마음의 바탕자리 그 자체를 체험하는 것이며, 그것은 바로 자기 마음이 곧 부처임을 깨닫는 일이기도 하다. 갑작스럽게 일어나는 그러한 돈오적 체험은 앞으로 계속될 수행이 안정적이고 효과적으로 이루어질 수 있게 하는 기반이 되는 믿음을 제공하는 근원적 사건이다. 이론적으로 보면 그것은 이미 부처인 인간 누구에게나 일어날 수 있는 일이지만, 현실적으로 보면 그것은 목숨을 바쳐 깨달음을 구하는 사람들 중에서도 소수에게만 일어나는 드문 체험으로 알려져 있다. 그런데 이러한 자성의 체험과 게슈탈트 치료의 중요한 철학이자 치료 방법론으로 채택된 Martin Buber의 ‘나-너 만남’ 사이에는 그 정신에 있어서 상통하는 면이 있는 것으로 보인다. 다음 소절에서는 우선 Buber의 ‘나-너 만남’ 이 무엇이며, 그것이 게슈탈트 치료에서 어떻게 나타나는지 살펴볼 것이다.

1) 나-너 만남

심리치료의 성공 요인들에 대한 연구에서 일관성 있게 지적되는 것이 내담자와 치료자 관계의 중요성이다. 심리치료 이론의 역사적 변천을 볼 때 관계를 점점 더 중요시하게 된 것은 정신분석을 포함한 심리치료 전반에서 일어난 변화인데, 이는 게슈탈트 치료에서도 마찬가지였다. Martin Buber의 ‘만남을 통한 치유’ 의 치료적 가치를 보다 잘 인식하게 되고 그의 실존적 대화 방식을 이론의 중요한 부분으로 통합함으로써 게슈탈트 치료는 한층 더 발전하게 되었다. 치유란 '온전성(wholeness)'의 회복이며,

특정한 종류의 개인 대 개인의 관여를 통해서만 치유가 일어날 수 있다는 것이 Buber의 믿음이었다. 특정한 종류의 개인 대 개인 관계란 ‘나-너’ 관계를 말한다.

① Buber의 ‘나-너’ 관계

Buber는 한 개인이 타인과 맺는 관계를 '나-너(I-Thou)'적인 것과 '나-그것(I-It)'적인 것으로 구분하였다. '나-너' 관계에 있는 '나'는 '너'에게 하나의 인격으로 직접 말을 건다. 이 태도를 가질 때 개인은 상대방을 존중받을 만한 가치가 있는 인격으로 본다. 또한 상대방을 어떤 목적을 위한 수단으로도 취급하지 않는다. 그와 달리 '나-그것' 관계란 상대방을 조작(manipulation)의 대상으로 보는 것이다. 인간의 현실적 삶에서는 타인과 관계함에 있어서 이 두 가지 방식이 다 필요하다. 건강한 사람은 이 두 태도 사이를 왔다 갔다 하면서 살고, 전반적으로 대화적 태도를 견지하는 심리치료나 교육에서도 '나-너'의 순간과 '나-그것'의 순간이 주기적으로 교차될 수 밖에 없다.¹⁹⁾ 이러한 두 가지 방식의 관계 맺음에 대하여 Buber는 “인간이 ‘그것’ 없이는 살 수 없으나, ‘그것’만으로 사는 이는 인간이 아니다” (Buber 1970/1996, 85)라고 한다.

Buber에 따르면 ‘나-너’ 관계가 펼쳐질 수 있는 영역은 세 개이다. 첫째는 자연과 더불어 있는 삶인데, 여기서 관계는 “어둠 속에서 진동하고 언어 이하에 머물러 있다.” 둘째는 인간과 더불어 있는 삶인데, 여기서 관계는 “관계가 뚜렷이 드러나고 언어로 표현된다. 셋째는 영적 존재와 더불어 있는 삶인데, 여기서 관계는 “구름에 싸여있으나 스스로를 나타내며”, “언어가 없으나 언어를 만들어낸다” 고 한다. Buber의 시적 표현을 인용하자면, 이 각각의 영역에서 인간에게 나타나는 것들을 통하여 인간은 “ ‘영원한 너’ 의 옷자락을 향해 시선을 돌리고, 그것의 숨결을 느끼며, 그 하나하나의 ‘너’ 를 통하여 ‘영원한 너’ 에게 말을 걸고 있는 것” 이다(Buber 1996, 56-57).

19) Hycner(1985)는 ‘대화적 관계’와 ‘나-너 관계’는 같은 말이 아니라고 한다. ‘대화적’이라는 용어는 ‘나-너’보다 훨씬 포괄적이어서, 전반적으로 대화적인 관계에서도 ‘나-너’와 ‘나-그것’ 사이를 왔다 갔다 할 수 있으며, 대화적 접근을 사용하는 관계에서 나타나는 어떤 특별한 순간을 ‘나-너 순간’이라고 부르는 편이 더 정확하다고 한다(Hycner 1985, 27).

원시인이 '신비스러운 힘'을 가진 것으로 보았던 현상들은 모두가 기본적으로는 관계적 성격의 과정들이었다고 하면서 Buber는 밤마다 찾아와 고통이나 욕망으로 인간을 들끓게 하던, 주술적 힘을 지닌 달, 죽은 자, 인간의 몸을 태우는 태양, 울부짖는 야수, 노랫가락으로 사냥할 힘을 불어넣어주는 무당 같은 것들의 예를 든다. 그런 것들은 모두 인간의 추상적 관념이 아니라 구체적으로 실재하는 몸을 자극함으로써 인상을 남기는 관계적 사건들이었다.

이처럼 처음에 근원적 체험으로 존재하는 것은 관계적 사건들이고, 그러한 관계적 과정의 일부였던 요소가 점차 '너' 로 떠오른다는 것이 Buber의 설명이다. 예를 들면 하늘에 떠 있는 달이 신비적인 초자연적 힘에 의해 등골을 오싹하게 하는 '너' 가 되며, 그러한 근원적 체험으로부터 '나' 가 서서히 나타나 점점 더 뚜렷해지면서 하나의 독립적인 요소로 인식된다는 것이다. 원초적 체험, 즉 '나에게 작용하는 너' 와 '너에게 작용하는 나' 라는 중대한 근원어가 쪼개질 때에만 비로소 '나' 가 단독적 요소로서 출현한다는 것이다. 사람은 '너' 를 통해서 비로소 '나' 가 된다고 한다(Buber 1996, 80). 그런가 하면 체험에서 덜 중요하고 공유되지 않고 가변적인 '너' , 혹은 처음부터 근원적 체험의 대상이 될 수 없었던 것들은 사물화(reify)되어 '그것' 의 영역으로 물러난다는 것이다(Yontef 2008, 251).

한 쪽이 상대방에 대하여 '나-너' 적 태도로 관계하더라도 상호적인 '나-너' 관계가 발달하지 않는다면 완성된 '나-너' 관계가 아닐 수도 있다. '나-너' 관계의 가장 높은 형태는 각자가 '너' 로서의 상대방에게 말을 거는 두 사람 사이에 존재한다. 이는 인간이 온전하게 되는 것을 가능하게 하는 '만남' 혹은 관계적 사건이다. '나-너 만남' 을 추구하는 사람은 '나-너' 의 태도로 상대방과 관계를 맺으면서, 상호적인 '너' 가 구현되기를 바라는 것이다.

② 게슈탈트 치료에서의 '나-너' 관계

관계 맺는 방식에 있어서 Buber의 철학을 받아들인 게슈탈트 치료에서 대화적 '나-너 만남' 은 게슈탈트 치료를 정의하는 대표적 특성 중 하나라고 할 수 있을 정도로

중요한 부분이 되었다. 철학적 차원에서 그러한 태도는 '대화적 실존주의' 라고 불리고, 일반적 표현으로는 '나-너 대화' , '만남' 혹은 '실존적 만남' 이라고도 불린다. Buber가 말하는 실존적 대화란 두 개인이 인격체로서 함께 만났을 때 일어나는 것으로서, 그러한 대화 속에서 각 개인은 '나'와 '너' 로서 상대방에게 반응하고 상대방으로부터 영향을 받는다. 게슈탈트 치료에서 대화란 이런 의미로 사용된다.

게슈탈트 치료는 대화적 실존주의, 즉 나-너의 접촉과 철수의 과정에 바탕을 둔다. 게슈탈트 치료에서는 대화의 의미가 확장되어서, 두 개인이 인격체로서 함께 만나는 경우에 심지어는 말없이, 예를 들면 몸짓이나 비언어적 소리를 사용해서 만나는 것까지도 포함하게 되었다. 피아노 연주자는 오케스트라와 대화를 나눌 수 있고, 한 쌍의 연인은 말없이도 대화할 수 있다.

Buber와의 개인적 만남에서 깊이 영향을 받은 Laura Perls에 따르면 게슈탈트 치료의 본질은 치료자와 내담자 사이에 형성되는 관계라고 할 수 있다. 게슈탈트 치료자는 내담자에게 특정한 기법을 적용하는 것이 아니라, 자신이 그동안 축적하고 통합시킨 전문적 기술과 삶의 경험을 지닌 채로 자신을 내담자와의 관계 상황 속으로 던짐으로써 두 사람 사이에 새로운 관계 체험이 창조되도록 허용하는 것이다(L. Perls 1976, 222). 이 때 내담자는 물론 치료자 자신도 그러한 관계를 통해 영향을 받고, 변화하고, 성장할 수 있다.

나-너의 만남 없이는 좋은 게슈탈트 치료를 할 수 없다. 그러나 접촉을 하는 것이 곧 관계를 형성하는 것은 아니다. 관계는 각자 분리된 존재로서, 각자 개인적인 욕구를 가진 두 사람이 상호 간의 차이를 긍정하고 허용하면서 접촉할 때에 발달한다. 이는 두 사람의 독백을 단순히 조합하는 것이 아니라, 두 사람이 의미 있는 상호 작용을 하는 것이다. 게슈탈트 치료에서는 치료자나 내담자 중 어느 한 사람이 통제권을 가지는 것이 아니라 대화 과정 자체를 존중하고 중요시한다.

두 사람이 서로에게 '나-너' 적인 태도를 가지고 자신의 진정한 자기를 보여 주고 표현할 때, 때때로 그들 간에 애정적인 에너지의 흐름이 자유롭게 일어난다. 이것은 양자 모두 자신과 타인을 통제하려 하지 않을 때, 그리고 '너'가 일어나도록 허용할 때만 가능하다. Buber에 따르면, 한 사람이 타인에게 사랑스럽게 다가가는 행동을 선택

할 수는 있지만, 사랑을 느끼는 것은 선택할 수가 없다. 이런 관계적 사건이 일어나기 위해서는 양자 모두 접촉에 응할 마음이 있어야 하며, 기꺼이 접촉하려 하고, 접촉을 지지할 수 있어야 한다. 치료에서 상호적 접촉은 보통 준비 작업이 있어야 가능해진다. 즉, 접촉을 시도하기, 현상학적 초점화를 배우기, 저항을 인정하기 등이 필요하다. 그러나 심지어 두 사람 모두 진정한 자신이 되도록 허용하고, 성실하게 접촉을 하고 싶어하는 경우에도 '너' 를 위한 (즉, 상호적 접촉을 위한) 지지가 그들 사이에 존재하지 않을 수도 있다. 우리는 '너' 가 일어날지 아닐지에 대해 미리 알 수 없다. 다만 접촉을 시도하고 희망을 가질 뿐이다. '접촉을 허용하기(allowing contact)' 는 접촉을 시도하는 것 이상의 힘, 즉 '은총'에 의해서만 발생하게 된다는 것이 Buber의 생각이었다(Buber 1996, 62).

그렇다면 나-너 대화적 관계란 게슈탈트 치료에서 구체적으로 어떤 모습으로 나타나는가? Yontef는 나-너 대화적 관계 안에서 치료적 접촉을 할 때 그러한 접촉은 다음과 같은 다섯 가지 특징을 보이는 것으로 정리하였다(Yontef 2008, 263-279).

1. 포함(Inclusion): 이는 치료자가 내담자의 세상에 자신을 포함시키는 것을 말한다. 즉 최대한 내담자가 이 세상을 보듯이 그의 시각에서 볼 수 있는 위치에 치료자 자신을 두는 것을 의미한다. 이 때 치료자는 타인의 세계에 들어가면서 그의 세계를 무시하지 않기 위해 현상학적 괄호치기를 한다. 치료자는 자신을 내담자의 현상학적 시각 안으로 투사하면서, 동시에 자신이 분리되어 있음에 대한 알아차림을 유지하고, 이것이 투사라는 것을 기억한다. 우리는 진정으로 타인의 체험을 경험할 수는 없기 때문이다. 치료자는 자신의 정체성을 유지하면서도 동시에 최대한 내담자의 시각에서 보고자 하는 '포함' 을 수행함으로써 자신이 내담자로부터 영향 받는 것을 허용한다.

2. 현전(Presence): 치료자는 내담자에게 자신의 진정한 자기를 보여준다. 이는 따뜻하게 수용하는 것 이상을 포함한다. 그저 부드럽게만 대하기보다는 정직함을 견지함으로써 자신이 내담자를 중요시한다는 사실을 더 잘 보여줄 수 있다. 이는 치료자가 내담자에게 하는 유일한 접촉이라고는 해석 밖에 없는, 수동적인 정신분석가의 전통적인 역할로부터 탈피한 것이기도 하다.

3. 대화에 헌신하기(Commitment to dialogue): 이는 대화의 결과가 어느 한 개인

에 의해서가 아니라 '두 사람 사이(the between)'에 의해서 결정되도록 허용하는 것을 의미한다. 포함이란 치료자 스스로가 내담자에 의해 영향 받는 것을 허용하는 것이고, 현전이란 내담자도 치료자가 어떤 사람인지에 의해 영향을 받을 수 있는 방식으로 치료자가 접촉하는 것을 말한다. 포함과 현전이 수행될 때 두 사람 사이에서 무엇인가가 일어나는데, 그것이 대화의 흐름을 주도하도록 내맡기는 자세가 대화에 헌신하는 태도이다.

4. 착취의 불허(No exploitation): 치료자의 목표에 맞추기 위해서 내담자의 체험에 영향을 미치는 것이 아니라 내담자의 실제 체험을 본래대로 보호해주는 것을 말한다. 내담자를 분석하고, 변화시키고, 구제하고, 지시 내릴 대상으로 볼 때 그 치료자는 내담자를 '나-그것'의 '그것'으로 취급하는 것이다. 그럴 때 그 내담자는 접촉되는 것이 아니다. 게슈탈트 치료자는 각 사람, 각 만남, 각 순간 그 자체를 목표로 한다.

5. 사는 행위로서의 대화(Dialogue is lived): 관계를 맺는다는 것은 말하는 것이라기보다는 실제로 사는 방식을 말한다. 대화를 '산다'고 표현하는 것은 그 행위에 수반되는 자발성과 흥분을 강조하는 것이다. 대화의 형태로는 춤, 노래, 말 등 참여자들 간에 에너지를 표현하고 나누는 모든 양태가 가능하다. 예컨대 사랑에 대해 이야기하는 것보다는 사랑하는 사람에게 직접적으로 사랑을 표현하는 것이 보다 온전한 대화적 방법이다.

이러한 대화적 철학을 바탕으로 하여 진행되는 게슈탈트 치료의 관계 맺기를 통하여 내담자는 자신이 고유한 개인으로 확인받는 체험을 하게 된다. 또한 외적으로 부과되는 어떠한 당위의 강요도 없이 자신이 선택한 시점에서 자신이 원하는 방향으로 변화하는 체험을 하게 된다.

2) 자성 체험과 나-너 만남의 상통점

그렇다면 게슈탈트 치료에서 받아들인 Buber의 '나-너 만남'과 지논의 자성 체험은 어떤 점에서 비슷한가?

지논의 선 수행에서는 현상 너머에 자성(다른 말로 마음, 진심, 혹은 불성)이 있음

을 알고, 자신이 바로 그것임을 단박에 체험하는 것이 깨달음의 시작(해오)이며, 그 자성을 완전히 체득하는 것이 궁극적인 깨달음(중오)이다. 현상이란 유일한 실재인 자성이 구체적인 상황에서 여러 가지 다른 모습으로 나타난 것으로 본다. 반면에 게슈탈트 치료에서는 선불교에서와 달리 현상 그 자체를 진지하게 받아들이고 중요시하며, 현상 너머에 무엇이 있는지 없는지에 대해서는 말하지 않는다. 현상의 위상에 대한 두 입장 간의 이러한 차이에도 불구하고, 게슈탈트 치료에서의 나-너 만남은 다음과 같은 면에서 비슷하다.

① 존재 긍정의 실존적 체험

지눌의 선에서는 부처가 내 밖에, 내가 닿을 수 없는 외부에 따로 존재하는 것이 아니라 ‘내가 이미 부처’이며 중생과 부처가 하나임을 단박에 깨닫는 것이 十信의 초위이다. 있는 그대로의 내가 이미 부처라는 깨달음은 자기 존재에 대한 최상의 긍정이다. 자신의 존재에 대한 근본적인 의심이 남아있는 한 수행다운 수행이 이루어질 수 없다고 지눌은 본다. 그와 마찬가지로, 지금 있는 그대로의 나의 존재를 치료자로부터 수용 받고, 나 또한 나 자신을 수용하게 되는 체험이 게슈탈트 치료에서는 매우 중요한 치료의 전기가 된다. 치료자는 내담자에게서 관찰되는 여러 가지 문제 증상들을 있는 그대로 보면서도 그것으로 내담자를 판단하지 않고, 내담자의 유기체적인 생명력과 성장 잠재력에 대한 근본적인 믿음을 가지고 있기 때문에 그러한 기반 위에서 내담자와 나-너 대화적 관계에 들어가게 된다.

그것은 내담자가 자신의 존재를 있는 그대로 긍정, 수용하게 되는 실존적 체험이지, 지적인 이해로 도달할 수 있는 체험이 아니다. 내가 바로 부처라는 깨달음이 지적인 이해가 아니고, 누군가의 가르침에 의해서 주입될 수 있는 것이 아니듯이, 내담자의 자기 존재 가치에 대한 깨달음은 치료자의 조언이나 설득, 혹은 변화시키려는 노력으로 내담자에게 주입되는 것이 아니라 치료자와의 대화적 관계 속에서 내담자가 스스로의 체험을 통해 얻게 되는 통찰이다.

지눌에 따르면 돈오의 세례를 받지 않은 점수는 올바른 수행이 될 수 없다. 깨달음

이전의 닭음은 물든 닭음, 즉 汚染修라고 한다. 오염수란 깨달음이 없으므로 근본적인 의심의 뿌리가 남아있는 닭음이다. 그러므로 열심히 노력하여 닭지만 곳곳에서 의심에 빠져 자유로울 수 없는 것이다. 깨달음은 마음의 근본 바탕을 투철히 보는 것이므로 그럴 때 의심은 사라질 수 밖에 없다. 그러나 그러한 깨달음이 없을 때 근본적인 의심은 계속 남아 있게 마련인데, 이 의심의 뿌리가 남아 있는 채로 닭는 것이 오염수이다. 이 때는 ‘나’에 대한 잘못된 생각으로 물들어 있고, 닭는다는 생각으로 물들어 있기 때문에 무념 무심이 될 수 없고 항상 가슴에 무엇이 걸린 듯 불안한 채로 닭는 것이다. 이러한 닭음은 “마치 돌로 풀을 눌러 놓은 것처럼” 기껏해야 임시적인 치유에 불과하며 근본적인 치유가 못 된다고 지눌은 말한다. 이런 까닭에 지눌은 悟 이전의 修에 대하여는 거의 침묵을 지키고 오후수만을 강조하는 것이다(강건기 2001, 77).

그와 비슷하게 계슈탈트 치료에서도 자기 존재가 무조건적으로 긍정되는 나-너 만남의 체험을 통해 자신의 온전성에 대한 통찰에 이르는 것은 모든 내담자에게 다 일어나는 체험이 아니고, 그러한 체험의 강도나 일어나는 속도도 내담자에 따라 다르다. 그것은 내담자가 과거에 받은 상처의 정도, 그의 탄력회복성, 새로운 체험에 대한 개방성, 유연성 등의 능력에 따라 다르고, 물론 치료자의 인격과 능력과 태도에 따라 서로 달라질 것이다. 지눌의 선 수행에서 자신의 본성에 대한 깨달음이 갑작스럽게 오듯이 계슈탈트 치료에서도 자기 존재에 대한 이러한 깨달음은 머리로 서서히 달성하는 인지적인 이해가 아니라, 진정한 나-너 만남을 할 수 있는 치료자와의 대화적 관계에서 어떤 순간에 ‘은총’의 결과로 갑자기 일어나는 ‘아하!’ 체험인 경우가 많다. 그런데 치료 중에 자신의 존재 가치에 대한 그러한 체험이 있었는가 없었는가에 따라 치료 효과에는 큰 차이가 생긴다. 치료에서 중대한 전환점이 되는 그러한 체험이 없다면 자기 존재의 가치에 대한 근본적인 의심과 불안이 여전히 남아있어서, 치료의 영향력은 “마치 돌로 풀을 눌러 놓은 것처럼” 미봉적이고 임시적인 것에 불과할 수 있다. 이처럼 지눌의 자성 체험과 계슈탈트 치료의 나-너 만남은 자신의 존재 가치에 대한 무조건적 긍정의 체험이며 치료와 수행에 있어서 결정적 전기가 된다는 점에서 같다.

② 자아초월성

이 두 체험 사이에는 또 다른 유사점이 있다. 지눌의 자성 체험은 ‘나’ 라는 자아 경계를 넘어 모든 현상의 존재적 근원이 되는 순수의식 그 자체와 하나가 되는 경험이다. 일단 그 바탕자리에 이르면 까마귀 소리와 까치 소리의 구분이 없어지는 것처럼 나의 마음이니 너의 마음이니 하는 개별 자아의 구분도 없어진다. 자아 경계를 초월한다는 것은 영적 체험의 중요한 요소이다.

게슈탈트 치료의 중요한 특성인 대화적 관계의 뿌리라고 할 수 있는 Buber의 철학에서는 고립된 ‘나’ 자체라는 것은 존재하지 않으며, 한 인간이 ‘나’ 라고 말할 때 그는 ‘나-너’ 의 ‘나’ 이거나 ‘나-그것’ 의 ‘나’ , 이 둘 중 하나를 의미하는 것이다. 즉 세계는 인간이 세계를 어떻게 대하는가의 태도에 따라 인간에게 이중적으로 다가온다는 뜻이다. 나는 무언가를 지각하고, 느끼고, 상상하고, 원하고, 감지하고, 생각한다. 그러한 대상들은 ‘그것’ 의 영역에 속한다. 그와 달리 한 인간이 ‘너’ 라고 말할 때는 그가 어떤 구체적 경험의 대상을 가지고 있는 것이 아니다. 그는 다만 ‘관계’ 속에 서 있는 것이다(Buber 1996, 54-55). 이 때 그는 ‘그것’ 인 대상들을 경험하고 정보를 쌓는 것이 아니라 관계의 세계를 수립하는 것이다.

‘자아의 고립성’ 과 대비되는 ‘관계의 초월성’ 에 대하여 Buber는 다음과 같이 말한다: 근원어 ‘나-그것’ 의 ‘나’ 는 자아(ego)로 나타나는데 그것은 다른 자아로부터 고립됨으로써 모습을 드러낸다. 스스로를 고립시키는 목적은 대상을 경험하고 사용하기 위해서이고, 그렇게 하는 목적은 ‘살기’ 위해서, 즉 이 한 생을 살기 위해서이다.

‘나-너’ 의 ‘나’ 는 인격(person)으로 나타나는데 그것은 다른 인격과의 관계에 들으로써 모습을 드러낸다. 관계를 맺는 목적은 관계 그 자체이다. 즉 ‘너’ 를 접촉하는 것이다. 우리가 ‘너’ 를 접촉하자마자 우리는 영원한 생명의 숨결에 닿는 것이다(Buber 1996, 112). 어떤 개인도 순전히 자아이거나 순전히 인격이지는 않다. 우리는 모두 이중의 ‘나’ 로 살고 있으나, 우리 각자가 ‘자아지향적’ 인지 ‘인격지향적’ 인지에 있어서는 차이가 난다. 한 개인이 어느 정도로 인격인지는 그가 가진 ‘나’ 의 이중성에서 근원어 ‘나-너’ 의 ‘나’ 가 어느 정도로 강한가에 달려 있다(Buber 1996, 115).

Buber에 따르면 인간은 그저 하나의 존재일 뿐만 아니라 무엇보다도 하나의 ‘대화적 존재’이다. ‘인간이란 무엇인가?’라는 칸트의 질문은 고립된 인간 자체만을 보아서는 답할 수 없는 것이며, 존재하는 다른 것들에 대한 인간의 관계들을 총체적으로 고려했을 때에만 답할 수 있다는 것이 Buber의 생각이다(Buber 1965, 199). Buber는 인간 존재의 가장 기본적인 사실은 고립된 개인도 아니고 집단으로서의 인간도 아니며, 다른 인간과 더불어 있는 인간인 것으로 보았다. 자연 어디서든 찾아볼 수 없는 인간 세계의 특이성은 한 인간과 다른 인간의 ‘사이’에서 무언가가 일어난다는 점이라고 한다. 사람과 사람의 ‘사이’라는 이 영역이 인간 현실의 가장 원초적인 범주라는 것이다. 따라서 Buber는 인간이 무엇인지를 제대로 알려면 사람과 사람의 ‘사이’를 들여다보아야 한다고 한다(Buber 1965, 203).

진정한 대화, 즉 사전에 조정되어 있는 것이 아니라 완전히 자발적인 대화로서, 각자가 상대방에게 직접 말을 걸어 상대방부터 미리 예측할 수 없었던 반응을 불러일으키는 그런 대화에서는 진정한 배움이 일어나는데, 그것은 판에 박힌 반복도 아니고 시작하기도 전에 결말이 이미 알려져 있는 교훈도 아니다. 진정한 대화는 대화자 두 사람이 예상하지 못했던 방향으로 진전될 수 있다는 점에서 열려있는 흐름이다. 그런 대화에서는 그저 습관적으로 하는 것이 아닌 진정한 받아들임이 일어나고, 그저 장난이 아닌 진정한 겨루기가 일어난다.

그런데 이 모든 경우에 핵심적인 사건은 대화 참여자 각자의 내부에서 일어나는 것도 아니고, 참여자 두 사람을 비롯하여 다른 모든 것들을 포함하는 중립적인 세계 안에서 일어나는 것도 아니다. 그 핵심적인 사건은 가장 정확하게 말하자면 그 두 사람 ‘사이’에서 일어나는 것이다. 왜냐하면 일어나는 그 사건에 접근할 수 있는 것은 오직 그 두 사람 뿐이기 때문이다(Buber 1965, 203-204).

인간의 삶은 그것의 대화적 특성 덕분에 절대성과 접촉하게 된다고 Buber는 말한다. 인간은 자신의 심층으로 침잠함으로써 거기서 그 자체로 온전한 존재를 발견하고 절대성과 접촉하는 것이 아니라, 타자와의 관계를 통해서만 온전해질 수 있다는 것이다. 그 타자도 그와 마찬가지로 역시 한정되고 제약된 존재이지만, 함께 만드는 관계를 통해서 그들은 무제약성과 무한정성을 경험할 수 있다는 것이다(Buber 1965,

168).

그러므로 Buber에게 있어서 철학적 인간학의 중심 주제는 개인도 집단도 아니고, 인간과 더불어 있는 인간이다. 인간의 고유한 본질은 살아있는 관계 속에서만 직접적으로 드러난다는 것이다. 고릴라도 하나의 개체이고 개미떼도 하나의 집단이지만, 개체들 간의 '나-너' 관계는 인간 사이에만 존재한다는 것이 Buber의 생각이다 (Buber 1965, 205; 1996, 62, 80). 이처럼 고립된 개인이 아니라 관계를, 즉 사람과 사람의 '사이' 를 일차적 현실로 보는 Buber의 철학과 그의 영향을 받은 게슈탈트 치료의 관점은 어떤 의미에서 이미 자아초월적이라고 할 수 있다. 그것은 닫혀 있는 개인의 자아 체계를 근본적인 실재로 보는 것이 아니라, 인간과 인간 사이에 열려 있으면서 예측불가능하게 변하는 관계 자체를 인간 현실의 가장 원초적인 실재로 본다는 점에서 자아초월적이다.

이처럼 인간과 인간 사이에서 일어나는 관계는 게슈탈트 치료에서 현상학적 알아차림의 중요한 대상이 된다. 두 사람 사이에서 일어나는 관계적 사건에 직접적으로 접근할 수 있는 것은 오직 그 두 사람 뿐이다. 게슈탈트 치료의 장면에서는 내담자와 치료자 사이에서 일어나는 관계의 전개에 대해 세심한 현상학적 초점화를 해가면서 치료자와 내담자가 수시로 자신의 느낌이나 체험 등을 나눔으로써 생동감 있게 대화에 관여한다. 사람 사이의 관계가 원초적인 실재라는 점에서 그것은 자아초월적인데, 게슈탈트 치료에서는 그 자아초월적인 관계가 현상학적 알아차림의 중요한 대상이 되는 것이다.

위에서 본 바와 같이 지눌의 자성 체험과 Buber의 나-너 만남은 고립된 개인의 닫혀진 자아 틀을 초월한다는 공통점을 보이고 있으며, 자아 경계를 초월하는 것이 영적 체험의 중요한 요소라면, 자성 체험뿐만 아니라 나-너 만남에도 영적인 요소가 내재되어 있다고 할 수 있을 것이다. 고립되고 고정된 개체가 아니라 유동적이므로 살아있는 '사이' 를 근원적 실재로 보는 Buber의 철학은 인간 세계 너머에 있는 어떤 신적인 존재를 상정함이 없이도 영성을 내포하게 된다. '사이' 관계 그 자체가 이미 자아초월적이기 때문이다.

모든 개인 상담이 두 사람의 참여라는 형태를 띠고 있지만, 그렇다고 해서 모든 중

류의 심리치료가 다 자아초월적인 속성을 가진다고 말할 수는 없을 것이다. 고전적인 정신분석에서 치료자는 내담자를 해석하는 권위를 가진 사람으로서 내담자를 관찰하고 분석한다. 치료자는 내담자와 인간 대 인간으로서 상호작용을 하는 것이 아니라 텅 빈 영사막처럼 ‘중립적인’ 태도를 취함으로써 내담자의 전이가 나타나도록 했다. 하지만 정신분석도 근래에는 대화와 관계를 중요시하는 방향으로 변하고 있다는 것은 주목할 만한 일이다.

Buber의 대화적 방법론을 들여옴으로써 게슈탈트 치료는 영적인 차원 쪽으로도 문을 열어두는 모습을 띠게 되었다고 할 수 있을 것이다. 예전에는 신비와 초월을 종교를 통해 경험할 수 있었다. 그런 경험들은 객관적으로 증명할 수 있는 현실이 아니고 개인적 체험이 고백해서 만들어내는 현실이라고 할 수 있는 것들이다. 정진홍(2014)에 따르면 예전에는 그런 것들을 경험하게 하는 역할을 종교가 했지만, 현대 사회에서 종교는 더 이상 그런 그윽한 신비를 경험하게 해주지 못한다고 한다. 한 인간이 어떻게 공허를 넘어설 수 있느냐, 신비가 어떻게 그 삶의 지평을 넓힐 수 있게 하느냐가 우리에게 여전히 중요한 문제이지만 더 이상 종교가 그 역할을 담당할 수 없게 되었다면, 심리치료에서 그런 가능성이 보인다는 것은 주목할 만한 일이다.

나-너 만남을 추구하는 게슈탈트 치료의 대화적 관계는 개인의 내부가 아니라 사람과 사람 ‘사이’에서, 내담자와 치료자 ‘사이’에서 일어난다는 점에서 자아초월적이다. 그런 대화적 관계에서는 참여자의 어느 한 편도 달성하려고 미리 정한 목적의식이나 조작의 의도 없이, 진정한 자신을 만남의 상황에 온전히 내맡기고, 대화가 일어남을 허용한다. 그렇기 때문에 대화는 어떤 방향으로 전개될지 예측할 수 없는 개방성과 유동성과 창조성을 지니고, 그 만남은 신비스럽다. 내담자와 치료자 간의 평등한 대화적 관계와 ‘사이’에서 일어나는 것에 대한 민감성은 끊임없이 일어나는 상호 작용과 공동 발견을 가능케 한다. 이러한 상호적 관계가 체계화된 치료 과정은 자기 성찰 없이 독주하는 예언자를 옹립하지 않으면서도, ‘소박한’ 의미에서 초월과 신비를 체험할 수 있는 영적인 영역을 마련해줄 수 있을지 모른다.

3) 자성 체험과 나-너 만남의 상이점

① 종교적 합일과 나-너 만남의 차이점

지눌의 자성 체험과 게슈탈트 치료의 나-너 만남에는 이처럼 상통하는 측면이 있으나, 둘 사이에는 다른 점도 있다. 1923년의 *Ich und Du*에서 Buber는 인간과 신의 합일이라는 자신의 초기 관심에서 벗어난다. 그 대신 자신과 타자의 독특한 정체성이 보존되는 ‘대화로서의 만남’이란 개념을 제시한다. 이 관점에서 신은 궁극의 ‘너’이다. 그리고 신과의 관계는 타자와의 진정한 관계를 위한 원형이 된다.

인간과 신도 나-너의 상호적 관계에 있는 것으로 본 Buber의 입장은 우선 기독교 신비주의와 대조된다. Buber는 예를 들면 쉴라이어마허(Friedrich Schleiermacher)의 ‘의존 감정(dependence feeling)’이나 오토(Rudolf Otto)의 ‘피조물 감정(creature-feeling)’ 같은 것은 ‘나-너’의 한 쪽을 없애으로써 관계 자체를 없앤다고 본다(Buber 1996, 129-131). 인간이 신만을 절대시하여 종교적 신비주의에 빠짐으로써 ‘나’를 버리고 신에게 흡수되는 것은, Buber에 따르면 ‘나-너’의 참된 관계가 사라지고 ‘나-그것’의 관계로 변해버린 종교이다. 기독교 신비주의는 요한복음에 나오는 ‘나와 아버지는 하나’ (요한복음 10:30)라는 말을 근거로 삼지만, Buber는 요한복음을 선입견 없이 찬찬히 읽어보면 신과의 합일을 정당화할 수 있는 말이 성서에는 없고, 이 구절은 오히려 ‘나-너’의 순수한 관계를 의미하는 것이라고 보았다. 그러므로 신비주의처럼 ‘내가 너고 네가 나’라고 해석해서는 안 된다는 것이다.

기독교 신비주의에 대한 Buber의 이러한 이의 제기는 인도 사상과 불교 사상에도 적용된다. 종교의 핵심을 자기 자신 내부로의 하강(decent into the self) - 자기 자신이란 결국 신적인 유일자와 동일한 것인데 - 으로 보는 대승불교에서도 역시 나-너의 상호적 관계는 없어진다는 것이다.

Buber가 보기에 기독교 신비주의의 방법은 융합(merging)을 통한 인간과 신의 합일(unification)을 믿는 것이요, 대승불교의 방법은 인간과 신의 동일성(identity)을 믿는 것인데, 두 방법 모두 ‘나-너’ 너머의 무언가를 역설한다는 것이다. 첫 번째 경우에는 아마도 황홀 상태에서, 말하자면 동적으로, ‘나’는 ‘너’에게 삼켜지고, 그

‘너’는 더 이상 ‘너’가 아니게 됨으로써 ‘나’와 ‘너’는 하나의 존재로 된다는 것이다. 반면에 두 번째 경우에는, 유일자가 이미 늘 그 자리에 있었던 것인데, 사유의 주체가 자신을 관조함으로써 자신을 드러내게 되는 것이다. 말하자면 정적인 상태에서, ‘나’는 해탈하여, 자기(self)²⁰가 되고, 그 자기를 유일자로 인식한다는 것이다. 기독교 신비주의에서는 ‘나’가 너무도 약하고 하찮은 것으로 되어 ‘나-너’관계의 한 쪽을 지탱할 힘이 없어지는 것이고, 대승불교에서는 ‘나’라는 것이 극복되어야 할 환상으로 취급된다는 것이다.

첫 번째 경우에는 최고의 순간에 ‘너’를 부를 일이 없어진다. 더 이상 二者 對應(duality)이 없기 때문이다. 두 번째 경우에는 ‘너’를 부르는 것이 애초에 맞지 않는 일이 된다. 二者 對應이란 실상 없었던 일이기 때문이다. 따라서 이 두 종교에 대한 Buber의 분석이 내리는 결론은 이 두 경우 모두 인간-신의 영역에서 나-너의 상호적 관계는 없어진다는 것이다.

Buber가 말하는 인간-신 영역에서 일어나는 종교적 합일의 문제는 인간-인간 영역에 와서는 ‘융합’의 문제와 연결된다는 점에서도 심리치료와 관련된 주제가 된다. 게슈탈트 치료에서는 나-너 대화적 관계를 수행하면서 ‘포함’과 ‘확인’의 수행을 중요시한다. 포함을 수행하고 있는 동안 치료자는 가능한 한 최대한으로 내담자의 눈을 통해 세상을 본다. 그런데 그것은 융합이 아니다. 왜냐하면 포함을 수행하고 있는 사람은 동시에 독립된 개인으로서 자신에 대한 감각을 유지하기 때문이다.

포함은 자신과 타인에 대한 양극적인 알아차림의 최고의 형태이다(Yontef 2008, 59). 융합의 위험, 즉 타인이 경험하는 것을 자신도 똑같이 경험할 수 있다고 믿음으로써 자신과 타인을 혼동할 위험 때문에 많은 게슈탈트 치료자들이 ‘공감’을 비판했다. 공감과 달리 포함은 치료자가 내담자의 관점을 최대한 경험하는 쪽으로 이동해 가면서도, 두 개인은 분리되어 있음을 알아차릴 것을 요구한다.

치료자가 융합이 아니라 포함을 수행할 때, 즉 치료자가 고유한 개인으로서의 시각을 유지하면서 내담자의 관점으로 들어갈 때, 내담자는 만나지는 경험을 한다. 치료자

20) 여기서 Buber가 말하는 ‘self’란 지놀이 말하는 ‘진심’, ‘자성’, ‘마음’을 가리키는 것으로 볼 수 있을 것이다.

는 그 내담자가 존재한다는 것, 그 내담자가 다른 누구와 마찬가지로 가치가 있으며, 영향력을 미친다는 것을 확인해주는 것이다. 확인이란 다른 사람에 의해 ‘현전하도록 만들어지는’ 것을 말한다. 다른 사람(치료자)이 그(내담자)의 실존을 상상할 때, 즉 치료자가 자신을 내담자의 입장에 놓고서 내담자가 경험하는 것을 상상하고, 그 경험을 살아내(live through) 볼 때, 내담자는 자신의 존재에 대한 ‘확인’을 받는 것이다.

Buber 철학과 게슈탈트 치료의 관점에서 볼 때 융합이 바람직하지 않은 한 가지 이유는 그것이 ‘사이’를 없애버리기 때문이라고 할 수 있을 것이다. Buber의 인간학에 따르면 ‘사이’는 인간의 인간다움이 실현되는 장소이다. 인간과 인간 사이는 또한 방향을 미리 예측할 수 없는 창조적 사건들이 일어날 수 있는 곳이고, 개인적 자아를 초월하는 영성을 체험할 수 있는 공간이다. 그런데 융합이 일어난 두 사람에게는 이러한 일들이 일어날 수 있는 ‘사이’가 없어져버리는 것이다.

만약 지능의 자성 체험에서 정말로 나-너 상호 관계가 없어지는 것이라면 그것은 Buber가 말하는 대화적 나-너 만남과는 관계성 측면에서 다른 종류의 체험이 될 것이다. 자성 체험이 과연 어떤 것인지, 순수 의식과 하나가 되는 체험 속에서도 그 열반의 상태를 음미하거나 관조하는 체험자의 의식은 유지되는 것인지, 자성 체험에서 체험자의 정체성이 어느 시점에서 없어지고 어느 시점부터 다시 돌아오는 것인지, 나중이라도 그 체험에 대해 떠올릴 수 있을 만큼 체험 중에 기억이 유지되는 것인지 등의 문제에 관해서는 실제로 그러한 체험을 한 사람들의 보고에 기초해서 연구를 할 수 있을 것이다. 그리고 사람들이 그러한 체험을 어떻게 해석하는지의 문제도 탐구되어야 할 것이다.²¹⁾

이같은 문제들에 대해 연구 결과가 어떻게 나오는지와 상관없이, 자성 체험은 존재에 대한 무조건적 긍정의 체험으로서 심리치료적 측면에서 효과가 있을 것이 예상되며, 실제로 간화선 체험이 가져오는 치료 효과는 보고된 것이 있다(성승연 등 2011, 박성현 등 2013). 따라서 이 논문에서는 자성 체험의 구조적 내용이 무엇이나에 상관없이, 거기서 Buber가 말하는 ‘나-너 관계’가 유지되든 안 되든 상관없이, 그것을

21) 종교적 합일이라는 신비적 경험에서 체험자의 의식이 과연 독립적으로 유지되는 것이냐 아니냐의 문제는 Katz(1978)와 Stace(1995)를 비롯해서 여러 연구자들이 논의해온 주제이다.

심리치료의 포괄적 모형 안에 통합할 수 있는 중요한 체험으로 본다.

지눌과 Buber의 대비에 대해 심리치료자로서 흥미를 느끼는 점은 자기 존재에 대한 무조건적 긍정의 체험을 지눌은 불성과의 일치를 통해 말하고 있고 Buber는 나-너 만남을 통해서 말하고 있다는 것이다. Buber는 나와 신적인 대상이 하나 되는 종교적 합일의 체험에서 나-너의 인격적 관계가 유지되지 않는다고 하지만, 지눌의 자성 체험이 신비적 합일의 체험이라 할지라도 그것이 일시적 '융합'인 한에서는 치료적인 면에서 문제가 되지 않는다고 본다. 어차피 그러한 열반 상태에 계속해서 머물러 있다는 것은 살아있는 인간에게 일어나기 힘든 일일 것이다. 인간과 인간 사이에서도 늘 융합이 일어난다면 문제가 되지만, 일시적 융합인 경우에는 문제가 되지 않고, 오히려 그런 관계(예를 들면 두 연인 사이의 융합 관계)로부터 에너지를 얻을 수도 있다. 따라서 본 논문에서는 이러한 두 개의 채널, 즉 자아초월을 체험할 수 있는 지눌과 Buber라는 두 채널이 상호배타적인 것이라고 보지 않으며, 우리는 이 두 방법으로부터 다 혜택을 받을 수 있다고 본다. 그러므로 본 논문의 VIII장에서는 이 두 방법을 다 포괄하는 치료 모형을 제시할 것이다.

Buber는 자신이 어떻게 해서 신비주의 체험에 대한 관심, 즉 인간과 신의 합일이라는 초기의 관심에서 벗어나 상호적 나-너 관계의 철학을 내놓게 된 것인지 그 "전향"의 계기가 된 개인적 일화를 전하고 있다(Buber 1965). 그 날도 이러한 "종교적 열정"에 빠졌던 후였는데, 한 젊은이가 그를 찾아왔고, 그 만남은 우호적이고 개방적이었으나, 얼마 후 그 젊은이가 1차 세계 대전에서 사망했다는 소식을 전해들은 Buber는 자신이 그 만남에서 온전히 현전하지 못했었다고 느낀다. 그 이후로 Buber는 신비주의적 황홀경에 빠지는 것, 즉 '일상생활로부터의 예외'라고 하고 할 수 있는 '종교적' 체험을 포기했고, 자신이 가진 것은 매일 매일의 일상뿐이라고 생각하게 되었다. 신비가 거하는 곳은 모든 것이 일어나는 그대로 일어날 뿐인 바로 여기 이 현실이라는 것이다. 초기에서 성숙기로 넘어가는 그의 사상적 전환의 과정에서 이러한 개인적 계기와 더불어 도가 사상의 영향도 컸으리라는 정황이 보이는데, 그것은 다음 소절에서 논할 것이다.

② 현실에 대한 긍정의 결단과 관계성 중시

지금 내가 사는 이 현실과 현실 속의 나에 대하여 Buber는 강한 긍정의 결단을 표명한다. 우리는 이 생에서 우리에게 주어진 우리의 현실이라는 이 성스러운 보물을 성스럽게 보살필 결의가 되어있다고 하면서, Buber는 그 어떤 다른 생도 이 생보다 더 진리에 가까운 것은 없다고 한다(Buber 1996, 136-137). Buber는 “존재의 주변부에 걸쳐있는 수수께끼의 거미줄보다 우리에게 더 소중한 것은 단풍나무 가지에 한 줄기 햇살이 쏟아져 내리고 영원자 너의 암시가 깃들어있는 이 땅에서 사는 매일 매일의 시간이라는 중심부의 현실이다” 라고 한다(Buber 1996, 135).

현실(actuality)은 오로지 실제적인 활동성(effective activity)에서만 찾을 수 있다는 것이 Buber의 견해이다. 즉 현실의 힘과 깊이는 실제적 활동성의 강도와 깊이에서 나타난다는 것이다. 그에 따르면 '내적' 현실이란 것도 상호적인 활동성이 있는 곳에만 존재하며, 가장 기운차고 가장 심오한 현실이란 모든 것들이 활동적으로 관여할 때 나타나는 것이라고 한다(Buber 1996, 137).

Buber가 말하는 '통합된 나'란 살아있는 현실에서 일어나는 혼의 통합을 뜻한다. 본능과 관능과 감정들까지도 모두 포괄하고 통합하는 것을 말한다. 이는 실제의 인간을 무시하고 오직 '순수하고' 본질적이며 지속성 있는 것만을 남기고 나머지는 다 떼어내 버리고자 하는 종교적 몰입과는 다르다는 것이다. Buber가 원하는 것은 추상화된 self가 아니라 축소되지 않은 온전한 인간이다. Buber는 현실 세계에 대한 사랑을 천명한다. 세상을 사랑하되 그것의 끔직한 면까지도 사랑하는 것이다.

Buber가 현실에 대한 강한 긍정을 표명하는 것에서 우리는 장자의 거북이 이야기(오강남 1999, 364)를 떠올리게 된다. 죽어서 뼈를 남겨 귀히 여겨지기보다는 살아서 진흙에 꼬리를 끌고 다니기를 바라는 거북이 이야기다. Buber의 이러한 현실 긍정은 단순히 현실주의, 혹은 현세중심주의를 나타내는 것이라기보다는 도가의 세계내적 신비주의(intraworldly mysticism)와 연관된 것으로 보인다. Buber는 장자의 우화를 번역한 책의 서문에서 자신이 “도가사상에 큰 빚을 지고 있다(indebted for a great deal to the Taoist teaching)”(Herman 1996, 15)라고 고백한다. Clarke(2000,

143)는 서구의 지적 논의에서 도가사상이 미묘하게 영향을 미치기 시작하는 방식을 더 강하게 보여주는 것이 장자 사상가로 유명한 신비주의 철학자 토마스 머튼의 경우보다도 오히려 Buber의 저작이라고 본다.

Yearly(1983, 130)는 <장자>에 나타나는 신비주의를 서양 종교에서 나타나는 ‘연합의 신비주의(mysticism of union)’ 나 인도 종교에서 나타나는 ‘일치의 신비주의(mysticism of unity)’ 와는 다른 종류인 ‘세계내적 신비주의’ 로 분류한다. 이 신비주의는 사람들이 사는 이 세계를 초월하는 실재와의 합일을 추구하지도, 이 세상 개별자들의 존재적 바탕이 되는 하나의 실재와의 일치를 추구하지도 않는다. 세계내적 신비주의에서 신비적 체험은 그 자체로 가치 있는 것이 아니라 일상적 경험을 새로운 관점에서 보도록 도와주는 한에서 가치 있게 여겨진다. 이 신비주의는 세계를 새로운 방식으로 보려 하고, 이 세상을 지각하는 방향을 새롭게 설정한다. 다른 신비주의와는 달리 절대적인 실재를 추구하는 것이 아니라 이 세상 안에서 새로운 길을 보고자 하는 것이다.

Kohn(1992, 8)은 ‘신비주의’ 를 ‘절대적인 것으로 생각되는 어떤 힘(force)이나 주체(agent)와의 합일(union)을 통하여 개인의 완성됨(perfection)을 추구하는 세계관’ 으로 정의한 후, 도가적 신비주의자들은 ‘도’ 와 자연스럽게 하나가 된 상태에서 살기를 추구했다고 한다. 이러한 도와의 합일을 통하여 자아 중심적인 인간이 우주적 존재로 변화하고 하늘에서든 땅 위에서든 똑같이 편안함을 느끼게 되는 것인데, 도가 사상의 이러한 특징으로부터 노장 경전의 신비성이 우러나온다는 것이다.

Clarke(2000, 146)는 인도나 서양의 신비주의와 달리 중국의 토착적 도가 신비주의는 신비 체험 그 자체에 초점을 맞추는 것이 아니라 ‘몸과 마음의 변화’ 에 초점을 맞추며, 따라서 도가적 신비주의의 핵심은 “한 개인이 어떤 체험을 했느냐가 아니라, 그 개인의 자기가 우주적 차원으로 어느 정도까지 변화했느냐, 그가 얼마나 현명하고 무위하는(non-acting) 사람이 되었는가” 에 있다고 본다.

다음과 같은 <장자>의 구절은 성인을 본받고 궁극적으로는 도를 본받으려는 도가적 태도가 인간의 일상적 자아 수준을 뛰어넘는 내적 변화를 추구하는 데서 나온다는 것을 표현하고 있다.

우리는 사람의 모양으로 나온 것만 가지고도 기뻐합니다. 사람의 모양이 한없이 바뀔 수 있다면 그 기쁨을 어찌 다 헤아릴 수 있겠습니까? 그러므로 성인은 사물들이 새어나갈 수 없어서 언제나 머물러 있는 경지에서 자유롭게 노닙니다. 일찍 죽어도 좋고 늦어 죽어도 좋고, 태어나도 좋고 죽어도 좋다는 것입니다. 사람들이 그러한 사람을 본받으려 하는데, 하물며 모든 것의 뿌리요 모든 변화의 근원을 본받지 않을 수 있겠습니까?(오강남 1999, 278)

“사물들이 새어나갈 수 없어서 언제나 머물러 있는 경지”란 바로 도를 말한다. VII장에서 논의하겠지만 노자가 말하는 ‘도’란 어떤 초월적 본질이 아니라 우리가 자연이라고 부르는 그것, 있는 그대로의 현상을 말한다. 존재하는 사물들 그 자체의 존재형식이 ‘도’이므로, 당연히 어떤 사물도 도에서 새어나갈 수 없는 것이다. 그리고 성인들은 이 도의 경지에서 자유롭게 노닌다. 그것은 생사까지도 초월한 자유의 경지이다.

그런데 변화됨으로써 그러한 경지에 이르고 싶어하는 인간은 자기가 살고 있는 이 현상세계를 초월하는 어떤 실재와의 합일을 통해서 그런 변화를 성취하는 것이 아니라 이 세상 안에서 성취한다. 도가 사상의 관심은 지금-여기의 세계에 존재하는 방식이지, 이 세상 밖에 있는 초월적 신성을 보는 진기한 체험이 아니라는 것이다. 그래서 도가적 신비주의는 다른 세상을 보는 통찰로 이어지는 것이 아니라, 이 세상을 새로운 방식으로 보는 통찰을 목표로 한다(Clarke 147). 이러한 관점에서 본다면 Buber가 “(종교적) 황홀경에 빠지는 자신의 성향을 거의 금욕적으로 자제하고” (Friedman 1976, 414) 성숙기의 나-너 철학으로 “전향”한 것은 현실 세계를 긍정하고 그 안에서 변화를 추구하는 도가적 신비주의의 영향이었다고 추정할 수 있을 것이다.

Buber의 강한 현실 긍정은 인간 사이의 관계에 인간의 본질이 있다고 보는 그의 ‘관계의 철학’과도 연결된다. ‘관계의 철학’에서는 인간 사이의 관계 그 자체가 인간을 규정하는 것으로 본다. 도가 철학과 Buber의 공통점은 ‘타자(the Other)’ - 그것이 인간이든 자연이든 신이든 -로부터 고립된 상태에서는 인간 존재가 온전하게 완성될 수 없다는 생각이다. 두 철학에서 모두 ‘나’는 타자로 환원되거나 용해될 수 없지만, 또한 타자와의 관계없이 ‘나’라는 것을 생각할 수 없다는 것이다(Clark

144).

<장자>에는 귀신같은 솜씨를 지닌 목수 이야기가 나온다. 사람들이 악기걸이를 만드는 그 솜씨에 놀라 비결을 묻자 그가 말하길, 자신은 마음을 가라앉혀 모든 것을 잊은 후 숲에 들어가 나무의 본래 성질을 살펴서, 더없이 좋은 나무를 찾게 되면 만들고자 하는 악기걸이가 거기에 나타나는데 그 때 손을 대고 시작하며, 그렇지 않으면 그만둔다고 한다(오강남 1999, 381). Buber(1965/1998)는 조각의 예를 들어 인간-자연 영역에서의 나-너 만남에 대해 설명하면서, 그것은 인간 혼의 표현만도 아니고 자연물에서 나오는 인상만도 아니며, 인간의 세계와 대상물(자연)의 세계의 만남이라고 한다. 이처럼 도가 사상과 Buber 철학에서는 타자와의 관계와 만남에 의해서 '나' 가 규정되고 완성되는 것이다.

사람과 신의 관계는 사람과 사람의 관계를 통하여 열린다고 Buber는 말한다(Buber 1996, 151). 세계를 향해 진정하게 나아가는 사람만이 신에게로 나아가는 것이며, 우리 내부의 독백이 멈추었을 때에만 우리는 신에게 말을 거는 것이라고 한다(Buber 1996, 152-153). Buber는 매일 매일의 일상생활이 우리에게 요구하는 것과 우리의 능력에 따라, 우리가 이 세상에서 신을 실현해 나가는 것을 통해서만 우리는 신과의 관계를 올바르게 할 수 있다고 한다.

인간은 이 세상에서 신을 실현하는 것을 자꾸만 피하고 계시자를 향해 몸을 돌리려 할지 모른다. 세상을 마주하는 대신 신을 마주하려고 하는 것이다. 그러나 그가 내부로만 몸을 돌린다면 그는 더 이상 '너' 와 대면하는 것이 아니고, 물건들의 영역에 신적인 '그것' 을 두고, '그것' 인 신에 대해 자신이 안다고 생각하면서 그에 대해 말하게 될 수 밖에 없다고 한다. 우리가 세상으로 내보내질 때 신은 우리에게 현전하지만, 우리가 안으로 몸을 돌릴 때 그것은 신을 하나의 물건으로 바꾸는 행위라고 한다(Buber 1996, 163-165). 이처럼 Buber의 철학은 인간의 존재론적 측면에서, 그리고 영성의 측면에서 '관계의 철학' 이다.

Buber가 독립된 '나' 란 애초에 존재하지 않고 '나-너 관계 속의 나', 혹은 '나-그것 관계 속의 나'만이 있을 뿐이라고 했을 때, 그는 인간의 본질이란 고립된 개인에게서 발견될 수 있는 그 무엇이 아니라, 관계성 그 자체에 있다고 본 것이다. '나' 는

‘너’와의 관계, 혹은 ‘그것’과의 관계에 의해서만 규정된다는 것이다. 이는 이 세상에 자신만의 본질을 근거로 하여 존재하는 것은 아무 것도 없다는 노자의 철학이 천명하는 바이기도 하다. 노자가 세상 만물의 존재 원리로 제시한 것, 즉 ‘아무런 본질적 속성도 없이 관계성 속에 텅 비워진 채 맡겨져 있음’ (최진석 2014, 99)이 Buber에게서는 인간 사이의 관계성으로 나타나고 있는 것이다.

지눌도 깨달음 이후의 보살행을 강조했지만, 깨달음을 얻기 위한 집중적 수행 자체에서 요구되는 고립성을 생각하면, Buber가 관계성을 인간 존재의 본질로 본 것과는 분명히 다른 입장이라고 해야 할 것이다. Buber의 ‘나-너 만남’과 지눌의 자성 체험이 존재에 대한 무조건적 긍정의 체험이라는 점에서는 같지만, 나-너 양자의 상호규정성, 강한 현실 긍정과 관계성의 중시, 그리고 자아초월성 중에서도 세계내적 자아초월을 추구한다는 측면은 Buber 사상에서 보이는 도가적 요소라고 할 수 있을 것이다.

③ 영성의 세속화 혹은 일상화

‘나’가 없어지는 종교적 합일 상태에서는 자아가 없어졌다가 다시금 자아 경계가 있는 현실로 돌아오는 극에서 극으로의 전환이 일어난다. 그리고 이러한 초월적 상태의 경험이 윤리적 완성을 의미하지는 않는다는 점에서 자아초월 체험과 생활 세계의 상승 사이에 간극이 있을 수 있다. 종교적 상황에서 얻은 자아초월적인 깨달음이 인간 관계에서의 일상적 경험으로 항상 일반화되는 것은 아니다. 전통적인 영적 용어로 이것은 ‘저자 거리로 되돌아가는 것’ 즉 초월적 통찰을 일상생활로 가져오는 것의 문제이다.

지눌에게 있어서 혼자서 회광반조를 통하여 얻는 깨달음의 체험과 그 후 실천해야 할 인간 세계에서의 보살행은 서로 다른 두 세계에서 순차적으로, 의지를 내어 행해야 하는 서로 다른 종류의 행위이다. 깨달음을 얻는 과정은 혼자서 하고, 그 후에는 인간 세계로 돌아와 보살도를 편다. 지눌은 깨닫는다고 해서 보살행이 자동적으로 일어나는 것이 아님을 강조했다. 깨달음의 지혜는 고요하게 머무는 본성이 있기 때문에 적극적으로 자비의 서원을 세우지 않으면 보살행을 실천하지 않게 될 수도 있다는 것이다(본

논문 59쪽). 반면에, 나-너 만남이 일어나는 그 순간에도 너와 나의 양극을 유지하는 것을 중요하게 보는 Buber의 입장에서는 나-너 만남의 체험과 일상생활의 사이에서 메워야 할 간극이 비교적 작다고 할 수 있을 것이다. 즉 자아초월적 체험과 일상생활 사이의 전환이 종교적인 자아초월 체험의 경우보다 낙차가 적고, 이동이 더 쉬우며, 그러므로 더 자주 일어날 수도 있다.

어찌 보면 일상생활과 거리가 있는 종교의 영역에서 지진이나 큰 파도처럼 일어나던 자아초월적 체험이 심리치료의 장면에서 일상생활과의 간극이 훨씬 작은 형태로, 소규모로 일어나도록 하는 체계가 바로 *사이*를 중요시하는 대화적 방법일지도 모른다. 게슈탈트 치료의 창시자가 심리치료 안에 종교적 요소를 들여올 의도는 없었을 터이지만, 나-너 만남의 대화적 방법론은 *사이*에 초점을 맞추으로써 결과적으로는 자아초월적인, 그러므로 영적인 방향으로의 잠재력을 포함하게 된 것으로 보인다.

종교적인 깨달음은 혼자서 추구하는 것으로서, 수행의 결과물도 큰 깨달음을 얻거나 못 얻거나 둘 중 하나이다. 반면에 게슈탈트 치료는 살아있는 육체를 가진 두 사람이 나-너 태도를 가지고 대화를 통해 협동적으로 작업하고, 공동 발견하고, 둘 사이에서 일어나는 것을 존중하면서 민감하게 알아차림을 넓혀가는 과정이므로 치료 과정 중에 작고 큰 통찰과 점진적인 배움이 일어난다.

현상학적 태도가 일상화된 상태를 ‘현상학적 상승’ 이라 한다면, 나-너 만남에 기반을 둔 대화적 방법은 ‘영성의 일상화’ 라고 할 수 있을지도 모르겠다. 깨달음과 실천을 서로 다른 두 영역에서 순차적으로 수행해야 할 과제로 보는 대신에, 게슈탈트 치료에서 추구하는 나-너 관계는 깨달음을 주는 체험인 동시에 포함과 확인이라는 실천적 행위이기도 하다.

또한 치료자와의 관계에서 내담자가 체험하는 것은 보다 쉽게 그의 일상생활 전반으로 전이되고 확대될 수 있다는 점에서, 종교적 체험보다 생활과의 연계성 혹은 생활에의 적용성이 더 일반적이라고 할 수 있을지도 모른다. 물론 그것이 종교적 체험의 결과보다 더 큰 영향력을 일상생활에 끼친다고 말할 수는 없을 것이다. *The varieties of religious experience*(1961)에서 윌리엄 제임스는 신비 체험의 진실성은 그것의 결과로만, 즉 일상생활 속에서 도덕성과 삶의 질을 향상시키는 능력이라든가 사람들과

의사소통하는 능력 등이 향상되는 것으로만 평가될 수 있다고 한다. 신비 체험은 얼마 지나지 않아 사라지지만, 사람들은 그 체험을 통해 편협하고 개인적인 자기를 완전히 포기할 수도 있게 된다는 것이다(Scotton, Chinen & Battista 2008, 52).

지눌의 간화경절문은 “생각과 알음알이, 언어의 걸림돌이 제거되고 선정과 지혜의 닦음조차 무의미하게 되어 버리는 파격적인 경지가 활짝 열리는” 수행법이다. 그것은 또한 “다만 無心으로 道와 일치하는 자유로움만이 지배하는 세계” 에 이르는 길이기도 하다. 그러나 선종의 교외별전을 바로 꺾어 증득해 들어가는 이 문은 교학자들이 믿기 어렵고 들어가기 어려울 뿐 아니라 선종에서도 근기가 모자라고 지식이 얇은 이에게는 수행을 권하지 않는 어려운 문이기도 하다. 하물며 종교를 가지지 않은 평범한 사람들이 마음 수행을 위해 들어가는 더욱 힘든 문일 것이다.

Buber의 ‘나-너 만남’ 은 보통 사람이 들어가기 힘든 종교적 영역에서만 경험할 수 있었던 영성을 일상의 수준에서 인간관계를 통해 조금씩 자주, 일상과의 간극이 크지 않은 형태로 체험하고 실천하고 성장시킬 수 있는 방법을 제공해 주었다고 말할 수 있을 것이다. 그리고 게슈탈트 치료는 그러한 일을 가능하게 하는 나-너 대화적 관계의 방법을 치료 체계 안에 받아들임으로써 영성의 일상화를 실천할 수 있는 이론적 기반을 갖추게 되었다고 할 수 있을 것이다. 이러한 ‘영성의 일상화’ 에 대하여 우리는 “道가 어디에 있느냐” 는 질문을 받고 “도는 땅강아지나 개미에게도 있고, 기장이나 피에도 있고, 기와나 벽돌에도 있고, 똥이나 오줌에도 있다... 도는 어디에 한정된 것이 아니다, 도와 동떨어져 있는 것은 없다” (오강남 1999, 398)라고 대답하는 장자의 말을 떠올리게 된다.

이 장에서 우리는 지눌의 선 사상과 게슈탈트 치료가 어떤 점에서 비슷하고 어떤 점에서 다른지 살펴보았다. 우선 진여심의 자각인 ‘앎’ 과 게슈탈트 치료의 알아차림이 그 대상과 목적, 의미 등에 있어서 어떻게 다르며, 또 초기불교의 마음챙김과는 어떻게 비교되는지 살펴보았다. 그리고 게슈탈트 치료와 MBCT가 겉으로 보기에는 비슷해 보일지 모르나, 구체적인 치료 과정을 들여다보면 알아차림이나 마음챙김을 사용하는 방식과 핵심적인 치료 원리에 있어서 상당히 다르다는 것도 보았다.

이어서 우리는 지눌의 자성체험과 게슈탈트 치료의 나-너 만남이 어떤 점에서 비슷

하고 또 어떤 점에서 다른지도 살펴보았다. 이 두 체험은 체험자가 자신에 대한 절대적 긍정을 확보하는 결정적 사건이라는 점, 자아초월적인 체험이라는 점, 그리고 그것을 바탕으로 하여 비로소 수행다운 수행이 진행될 수 있거나 치료다운 치료가 시작될 수 있는 출발점이 된다는 공통점을 가진다는 것을 보았다. 그리고 또한 현실에 대한 강한 긍정과 관계성 중시, 영성의 일상화로 특징지어질 수 있는 ‘나-너 만남’의 철학이 게슈탈트 치료에 도입됨으로써, 보통 사람이 쉽게 들어갈 수 없는 거대한 종교적 체험의 기회가 접근 가능한 형태로 세속화되는 결과가 되었다는 논의를 전개하면서, 그러한 Buber의 철학이 도가 사상의 세계내적 신비주의와 통한다는 것을 보았다.

IV. 퇴계 심학과 계슈탈트 치료

계슈탈트 치료의 현상학적 방법은 성리학의 공부법인 거경과 유사한 면이 있다. 가치 판단이나 평가를 하지 않는 상태에서 내담자를 만나고자 하는 계슈탈트 치료자의 태도는 몸과 마음을 바르게 가져서 어떤 대상이나 일을 대할 때 흐트러짐이 없는 마음으로 집중하는 거경의 태도와 비슷하다고 할 수 있다(김정규 2015a, 27). 과연 거경법의 구체적인 내용은 무엇이며 그것의 어떤 측면이 현상학적 방법의 어떤 측면과 상통하는지 탐구해볼 필요가 있다. 그런데 두 방법 사이에 유사점만 있는 것은 아니고 차이점 또한 존재한다. 퇴계의 거경 공부법과 계슈탈트 치료의 현상학적 방법의 상통점과 상이점을 분별하는 것이 이 장의 첫 번째 주제이다. 이 장의 두 번째 주제는 요즘 한국철학계의 중요 논제인 성리학의 ‘미발함양’이다. 미발이란 무엇이며, 그에 따른 미발함양공부법이란 무엇인지, 그리고 그것이 심리치료에 가져오는 함의는 어떤 것 인지를 논하고자 한다.

이러한 논의를 위한 기반으로 먼저 퇴계학에서 중요한 개념인 理와 氣란 무엇이며, 유학에서 마음은 어떻게 다루어져 왔는지를 간략히 살펴보고자 한다. 리와 심에 대한 개괄적 이해는 퇴계학 뿐만 아니라 하국학을 논하기 위해서도 필요한 준비 작업이 될 것이다.

1. 퇴계의 경 사상

1) 퇴계 철학의 정체성

현상윤(1949)는 조선 민족이 유학으로 인하여 그 사상이 변하고 그 민족적 성격이 바뀌었으며, 정치와 문화와 산업에 큰 영향을 받았다고 하면서, 유학 사상이 우리나라 사람들의 삶과 사상체계 전반에 걸쳐 끼친 막대한 영향을 분석하였다. 이처럼 한국인에게 큰 영향을 끼친 유학사상가 중에서도 특히 퇴계 이황은 그를 알지 못하고는 한국 철학사를 말할 수 없다고 할 정도로 한국철학사상 대표적인 철학자이다. 퇴계는 개인

에 대한 연구로서는 국내에서 가장 많은 연구가 이루어져있는 인물이며, 찬성을 하든 비판을 하든 퇴계에서 출발해야만 한국 철학사의 주요 쟁점을 논의할 수 있다고 할 만큼 그는 한국철학의 방향과 성격을 설정한 학자로 알려져 있다(김중석 2001). 무엇보다도 퇴계는 마음의 문제에 특별한 관심을 보인 성리학자였다.

퇴계 철학의 정체성에 관해서는 학자들의 견해가 크게 둘로 나뉘는데, 그 하나는 주리론 및 리기호발설 등 퇴계 철학의 理學적 측면을 중시하는 입장이고, 또 하나는 <심경부주>를 존송했던 퇴계의 心學적 측면을 중시하는 입장이다. 퇴계 철학의 이러한 두 갈래 핵심적 측면을 종합하여 박중홍(1998)은 “퇴계는 理를 탐구하되 <심경>을 좋아하여 주로 心學적인 입장에서 보려고 한 점이 그의 理學의 특색”이라고 표현하였다(박중홍 1998, 321).

보통 신유가의 두 학과를 리학과 심학으로 대비시킬 경우, 리학은 정주학, 심학은 육왕학의 전통을 가리킨다.²²⁾ 그런데 퇴계는 육왕학에서처럼 心이 곧 理라고 하는 입장은 아니었으므로 일반적으로 통용되는 의미에서의 심학을 했던 것은 아니다. 그런데도 퇴계 철학을 심학이라고 부르는 이유로는 그가 <심경>을 존송했다는 점, 궁리보다는 거경에 치중했다는 점, 심의 문제를 중요한 연구 과제로 삼았다는 점, 그리고 그 스스로가 ‘심학’이라는 용어로 자신의 학문을 지칭했다는 점 등을 들 수 있다(김중석 2001, 34-35).

퇴계의 심학이 육왕 심학과는 다르지만 심이 그의 철학에서 차지하는 비중을 고려하면 퇴계 철학이 리학과 심학이라는 두 개의 큰 갈래를 지닌다고 평가하는 데에는 무리가 없을 것이다. 다만 퇴계 심학과 양명 심학의 차이를 분명히 하기 위하여 전자를 리기이원론적 혹은 道器二元論的 心學으로, 후자를 리기일원론적 혹은 道器一元論的 心學으로 규정하기도 한다(김중석 2001, 36-37). 퇴계 철학에서는 형이상학적 理(道)의 세계가 실재하는 것으로서 형이하학적 氣(器)와 명확히 구분되어 있으면서 그 둘은 心에 의하여 관계를 맺고 있기 때문에 퇴계 심학을 리기이원론적 혹은 道器二元

22) 평유란은 신유가를 이 두 개의 주요 학과로 분류하면서, 정호(程顥, 1032-1085)와 정이(程頤, 1033-1108) 형제를 각 학과의 창시자로 보았다. 동생 정이는 주희(朱熹, 1130-1200)가 완성한 정주학과, 즉 ‘理學’을 창시하였으며, 형 정호는 육구연(1139-1193)이 계승하여 왕수인(1472-1529)이 완성한 육왕학과, 즉 ‘心學’의 창시자가 되었다(평유란 2007, 396).

論的 心學이라고 하는 것이다. 여기서 敬이라고 하는 심적 수양을 통하여 氣의 세계로부터 理의 세계로의 부합이 이루어진다. 즉 혼탁한 기와 뒤섞여있는 본래의 性을 회복하기 위해서는 居敬의 수행이 필요하다는 것이다. 이와 반대로 양명 심학은 氣의 영역 밖에 별도로 실재하는 理의 세계를 인정하지 않는다는 점에서 리기일원론적 혹은 도기일원론적 심학으로 규정된다. 이처럼 ‘퇴계 심학’ 이라고 할 때의 그 ‘심학’ 은 육왕 심학과는 달리 理의 실재성을 전제로 하고 있다는 특징을 가진다.

그렇다면 퇴계의 철학을 논하기에 앞서서 우리는 먼저 퇴계가 절대적 가치로 삼았던 理란 과연 무엇인지 알기 위하여 성리학의 리기론을 살펴보고, 또 그것과 연결되면서 퇴계 심학의 토대가 되는 성리학의 심성론도 살펴볼 것이다. 그럼으로써 성리학의 리기론과 심성론이 어떻게 퇴계의 공부론으로 이어지는지 보고자 한다.

2) 성리학의 理氣론과 심성론

중국에서도 고대에는 인격적 신의 개념이 있었다. <시경>이나 <서경>과 같은 원시 유교의 경전에서는 이 세상에 上帝와 같은 인격적 존재가 있어서 만사를 주재하고, 특히 인간의 선악에 대해서는 상과 벌로 응보한다고 보았다. 그러나 상벌의 주재자로서의 상제의 관념은 춘추시대부터 차츰 붕괴되기 시작하여, 북송의 정이(1033~1107)를 거쳐 남송의 주희(1130~1200)에 이르러서는 유교사상에서 인격적 주재자가 더 이상 상정되지 않게 되었다. 정이의 理에 관한 학설을 더욱 발전시킨 주희는 이 세상에 上帝(天)와 같은 인격적 주재자는 존재하지 않으며 이 세상을 주재하는 것은 상제가 아니라 비인격적인 理라고 규정하였다. 세상사는 자신의 법칙에 따라 전개되는데, 이 법칙이 바로 理라는 것이다. 시대가 지날수록 유학에서 말하는 天은 이법적, 철학적, 원리적 혹은 자연적인 것으로 바뀌게 되었고 그 인격적 주재성은 소실되었다.

주희는 량계 주돈이(1017~1073)의 <태극도설>을 근간으로 삼고 정호와 정이 형제가 말한 형이상, 형이하 및 리기의 구분 등을 융합하여 리기이원론을 완성했다. 주돈이는 道家 계통의 우주 발생 이론을 비판적으로 흡수하고 <주역>의 음양 변화 사상을 가다듬어 유가적 우주관의 토대로 제시한 사람이다(陳來 1997, 97). 주돈이의 제자

있던 정호와 정이, 즉 二程 형제는 形而上과 形而下的 구분을 중시하여, 물질적이거나 구체적인 물건은 모두 ‘형이하’에 속하는 ‘器’이며, 보편적이거나 추상적인 것은 전부 ‘형이상’에 속하는 ‘道’를 말한다고 보았다. 천지만물, 음양은 모두 형이하의 器이고, 사물의 법칙, 본질, 보편자는 형이상의 道라는 것이다. 정이는 모든 사물에 각기 그러한 까닭이 있다고 하면서, 그 까닭이 바로 그 사물의 理라고 하였다. 정이는 理가 영원하다고 보았다: “하늘의 이치(天理)라고 하는 것은 생겼다가 없어지고 증가했다가 감소하는 것을 상정할 수도 없다. 모든 理는 그 자체로 완비되어 있고 그 속에는 결코 조그만 결함도 없다.” (이정유서 권2 상) (평유란 2007, 401에서 재인용)

정이의 리기설을 이어받은 주희는 “형이상의 존재(형이상자)는 형체도 없고 그림자도 없는 것, 즉 리(理)이다. 형이하의 존재(형이하자)는 실상도 있고 모습도 있는 것, 즉 기(器)이다.”라고 하였다. 그는 ‘道’와 ‘태극’을 理로, ‘器’와 ‘음양’을 ‘氣’로 규정하고, 理와 氣로써 세계와 인간을 설명하려 하였다. 주희는 자연적으로 존재하는 물건이건 인공적인 물건이건 만물에는 理가 존재한다고 보았다. 그리고 모든 理는 물리적 우주가 생기기 이전에 이미 존재했다고 보았다.(주자어류 권1) (평유란 2007, 416에서 재인용). 만일 어떤 사물이 존재한다면 그 사물에는 어떤 원리가 반드시 존재하지만, 어떤 원리가 있다 해도 그 원리에 상응하는 사물은 존재할 수도 있고 존재하지 않을 수도 있다고 생각했다. 주희는 “리는 사물보다 앞서 존재한다(理在事先)”거나 “리는 사물 위에 존재한다(理在事上)”는 견해를 명확히 하여 理와 사물 간의 선후 관계를 논했다.

이러한 정주학의 리 개념을 이어받은 퇴계는 理가 氣의 주재요 氣는 理의 재료이고, 理와 氣는 본래 분별이 있는 것(不相雜)이나 구체적 사물에 있어서는 뒤섞여 있어, 쪼개어 나눌 수 없는 것(不相離)이라고 하였다. 그러면서 퇴계는 “理가 極尊無對하여 사물을 命하되 사물에게 명을 받는 것이 아니요, 氣가 이겨낼 수 없는 것”이라고 하였다. “리는 氣의 將帥요, 氣는 理의 졸병이다. 理는 귀한 것이요 氣는 천한 것이다” (퇴계전서 상권 12 여박택지)라고도 하였다.

퇴계가 본 바, 리는 극히 존귀하여 상대가 있을 수 없는 절대적인 존재로서 기에 명령을 내리는 것이고 현상 세계의 근원이 되는 존재이다. 퇴계에게 있어서 리는 운동성

과 절대성, 그리고 근원성을 가진 존재이다. 퇴계는 리가 스스로 동정할 수 있음을 명확히 하면서 또한 리의 운동이 기를 낳는 근원이라고 보았다. 퇴계는 주희보다 좀 더 분명하게 리의 능동성과 독자성을 강조했다.

퇴계학계에서는 일반적으로 리가 발한다 혹은 리가 움직인다는 리발설(혹은 리기호 발설)을 퇴계 리학의 중심되는 주장으로 본다. 대부분의 퇴계학자들은 리발설을 주희와 견해를 달리 하는 퇴계의 독자적인 해석으로 인정하는 것으로 보인다. 퇴계의 리발설은 고봉과의 사철논변을 거치면서 심성론에서 확정된 이론이며, 그것이 우주론과 인식론으로 연장되어 퇴계 철학 전체를 특징짓는 이론이 되었다. 리발설은 퇴계 철학의 핵심으로 인정되면서 리발의 의미를 탐구하는 연구가 퇴계 철학 연구의 본령으로서 비중있게 다루어져 왔다(김종석, 33). 이것이 리학을 퇴계 철학의 중요한 측면으로 보는 이유이다.

이제까지는 성리학의 리기론을 살펴보았다. 그런데 리학에서 말하는 ‘理’는 사물의 원리(물리) 뿐만 아니라 인간 사회의 도덕적 원칙(도리)도 포괄하는 개념이다. 理란 일상적인 인간 윤리의 실천에서 시비선악의 기준이 되는 이치, 즉 인간의 도리를 가리키기도 하는 것이다. 주희에게 있어서 리와 기는 형이상자와 형이하자를 의미하는 것일 뿐만 아니라 또한 천리와 인욕, 도심과 인심을 의미하는 것이기도 했다. 이처럼 리 개념이 인간 심성에도 적용되는 까닭에, 성리학의 심성론은 리기론과 연결된다.

주희의 심성론은 모든 인간의 본성이 선하다는 맹자의 성선설을 토대로 한 것이다. 중국에서 심에 대한 본격적인 논의를 시작한 사람인 맹자는 인간의 마음이 선천적으로 선(善)을 지향하는 성격을 지닌다고 보았다. 이것을 네 방면으로 고찰하여 四端이라 하였다. 사단은 모든 인간이 선천적으로 갖춘 덕성을 완성할 수 있는 네 가지 단서, 혹은 시발점인데, 측은지심, 수오지심, 사양지심, 시비지심을 말한다. 맹자는 이를 토대로 성선설을 구축하였다. ‘양심(良心)’으로 불리는 마음은 모든 인간이 본래 태어날 때 하늘로부터 부여받은 것이지만, 이것은 외적 환경 때문에 놓쳐버리기 쉽다고 하면서 맹자는 마음을 놓쳐버렸을 때 본래의 마음을 회복하는 작업(求放心)이 바로 학문이라고 하였다.

북송 시대에 외서는 그 이전의 수당시대 등을 통해서 논의되어왔던 불교와 도교 심

론의 영향과 그에 대한 유교 측의 대응으로 심 논의는 한층 더 진전된다. 송대 사회를 이끌어간 주요 신분계층인 사대부들은 불교나 도가에서 이루어진 심의 논의를 비판적으로 수용하면서 자신들의 이론적 주체성을 확립해 갔다. 선불교의 심 이론에서 자극을 받은 신유학자들은 理를 心の 본질(性)로 하는 심성론을 제시함으로써 불교를 넘어 서고자 하였다. 이러한 역사적 맥락에서 남송의 주희는 북송의 정호, 정이와 장재의 심성론을 이어받아 심에 대한 종합적인 논의를 전개했다.

주희의 심성론은 본체론과 심통성정론(心統性情論)으로 구성되어 있는데, 본체론은 性이 心の 본체로서 인간 마음에 내재하며, 이로써 심은 성을 지각하는 주체가 된다는 이론이다. 주희는 정이와 같이 리가 사람의 성(性)을 구성한다고 보았고, 이처럼 天理를 담은 인성을 ‘본연지성(本然之性)’ 또는 ‘천지지성(天地之性)’ 이라고 불렀다. 리는 구체적인 사물 속에 구현된다 하더라도 완전무결한 것이므로 리를 담고 있는 본연지성은 순선(純善)한 것이 된다. 그리고 그것은 만인에게 공통되는 인성이다. 반면에 주희는 사람의 형체를 구성하는 기가 리와 섞여있는 인성을 ‘기질지성(氣質之性)’ 이라 불렀다. 기란 맑고 흐림, 두텁고 얇팍함, 온전하고 치우침 등에 있어서 일정치 않은 성질을 가지는 까닭에 기질지성은 선하고 악함을 드러내게 되며, 개인차가 있게 된다는 것이다.

기질지성은 사람의 몸에 체현되어서는 인욕이 된다(周月琴 1990, 53). 天理와 人欲이 사람 마음에서는 道心과 人心으로 나타난다. 주희는 “사람의 심령이 理를 근거로 하여 발동한 것이 도심이고, 欲에 근거하여 발동한 것이 인심이다” (어류 권 62)(周月琴 1990, 53에서 재인용)라고 한다. 인심은 인욕이 나타난 것이므로 不善할 수도 있는 반면, 도심은 완전무결한 리를 근거로 발동한 것이므로 항상 至善하다고 보았다. 그에 따르면 “사람은 단지 천리와 인욕이라는 두 가지만을 가지고 있어, 이쪽이 승리하면 저쪽이 패퇴하고, 저쪽이 승리하면 이쪽이 패퇴하는 것일 뿐 그 밖의 중립이나 둘 다 승리 혹은 패퇴하는 경우란 있을 수가 없다” (어류 권 13)(周月琴 1990, 53에서 재인용). 주희는 “반드시 이 도심으로 하여금 一身의 주인이 되도록 하고 인심은 항상 그의 명령을 따르도록 해야 선해진다” (어류 권 62)(周月琴 1990, 53에서 재인용)라고 하면서, 수양의 중요한 과정은 인욕을 없앴으로써 인성 본연의 선을 회복시키

는 것이라고 보았다(周月琴 53). 이것이 바로 주희의 ‘존천리 멸인욕(存天理 滅人欲)’ 사상이다.

이와 같은 본체론과 더불어 주희의 심성론을 이루는 또 하나의 부분인 심통성정론(心統性情論)의 의미는 첫째, 心이 性과 情을 포괄하고 있다는 것이고, 둘째, 心이 性과 情을 주재한다는 것이다. 심이 性을 주재한다는 것은 심이 경(敬)의 상태를 유지하여 성이 온전한 모습을 갖추도록 하면서 그것을 방해하지 않으려고 노력한다는 것이다. 즉 심을 경으로 보존함으로써(存心) 기질에 가려 있던 성이 원래 상태를 회복할 수 있도록 배양하는 존심양성(存心養性)을 한다는 뜻이다. 반면에 심이 情을 주재한다는 것은 정이 현실로 드러날 때 그것이 중절(中節)되도록 노력한다는 것이다(주희집 권 32 답장경부문목; 문장경부)(안영상 2009, 295에서 재인용). 즉 이발에서 현상으로 드러난 정이 외부 상황에 적합했는지(中節) 그렇지 못했는지(不中節)를 살펴보는 성찰(省察)을 하는 것이다.

퇴계는 장재의 말을 인용하여 “張子가 말하길 ‘심(心)이 성(性)과 정(情)을 통할(統轄)(모두 거느려 관할함)한다는 말은 진실로 옳은 말이다. 심이 성을 통할하기 때문에 인·의·예·지가 성이 되고... 심이 정을 통할하기 때문에 측은·수오·사양·시비가 정이 된다... 심이 성을 통할치 않는다면 그 미발의 상태를 파악할 수 없게 되고 또 성은 근거를 잃고 쉽게 무너지고 말 것이며, 심이 정을 통할치 않는다면 그 절도와 조화를 이룩할 수 없게 되고 또 정은 방탕해지기가 쉬울 것이다. 무릇 배우는 사람들이 이러한 사실을 알아 반드시 먼저 그 심을 바로잡고 그 성을 수양하며 그 정을 절제한다면 배움이 쌓여 도를 이룩하게 될 것이다.’ 라고 하였다.”(증보퇴계전서)고 한다.

이처럼 심통성정설에서는 성(性)과 정(情)이 다 심(心)의 주재하에 있으므로 심의 주재 작용은 매우 중요한 것이 되는데, 퇴계는 이 학설로부터 자연스럽게 거경이라는 공부법으로 가게 된다. 그는 “심은 一身의 주재자인데 또 경은 一心의 주재자이다. 학자로서 주일 무적하고도 정제엄숙한 경의 학설에 대하여 숙구하고 또한 그 마음을 수렴하여 경계하고 반성하라는 경의 설법을 항상 지니고 있기만 한다면 그는 모든 노력을 다 했다고 할 수 있으며 장차 성인의 경지에 다다르는 것도 어렵지 않을 것이다.”(증보퇴계전서 1, 208)라고 한다. 이렇게 심은 거경으로 가는 퇴계의 공부론에 있어서 출발점이 된

다.

3) 퇴계의 공부법: 거경

퇴계는 거경과 공리를 함께 추구하는 정주학의 공부 방법론을 이어받았으며, 그는 <심경후론>에서 “존덕성과 도문학 두 가지를 함께 닦아야 함은 마치 수레의 양 바퀴나 새의 양 날개와 같아서 어느 한 쪽을 폐하고는 갈 수도 날 수도 없는 것과 같다”라고 했다. 정주학의 일반적인 공부 방법론인 거경함양과 격물공리는 <중용>에서 말하는 ‘尊德性(인간이 선천적으로 부여받은 선한 덕성을 존중하고 보존함)’ 과 ‘道問學(학문을 통하여 선한 덕성을 배양함)’ 을 더욱 정교하게 다듬은 공부법이다. 거경함양은 인간의 마음 속에 갖추어져 있는 도덕적 본성을 체인하며, 일상 속에서 그 본성이 왜곡되지 않고 올바르게 발현될 수 있도록 마음을 경건하게 유지하기 위한 공부법이다. 격물공리는 사물에 내재하는 이치를 하나하나 인식해 가서 마침내 활연관통에 이르기 위한 공부법이다(김종석 2001, 82).

퇴계가 이처럼 거경과 공리를 함께 추구하는 정주학의 전통을 그대로 계승하고 있는 것은 사실이지만, 주희의 학문이 공리를 추구하는 주지주의적 도문학적 성향이 강한 반면, 퇴계 철학을 경을 통한 존덕성의 추구에 더 초점이 맞추어져 있다. 퇴계 철학에서는 거경이 공리를 위한 수단으로 그치는 것이 아니라 그 자체로서 독립하여 하나의 학문적 주요 과제로 전면으로 부각된 것이다(최재목 2009, 105) 거경 공리에 대하여 퇴계는 다음과 같이 말한다.

도는 넓고 넓어서 학자가 그 문을 찾아서 들어가기가 어려운데, 정자와 주자가 거경과 공리 두 말로써 만세를 위하여 큰 가르침을 세웠다(퇴계전서 상, 334).

(거경 공리) 두 가지는 비록 서로 首尾를 이루지만 실은 兩段의 공부라 하여 절대로 분단된 것을 걱정할 것 없다. 오로지 互進으로서 법칙을 삼아야만 한다(퇴계전서 하, 171).

경으로써 근본을 삼고 공리에 의하여 치지하고 몸소 돌이켜 실천하는 것, 이것이 바로 심법을 미묘롭게 하고 도학을 전하는 요령이다(퇴계전서 상, 186).

위의 인용문들은 퇴계가 거경 공리를 함께 추구하는 정주학의 공부 방법론을 이어받았으며 그것을 학문하는 바람직한 태도로 삼고 있음을 보여준다. 하지만 세 번째 인용문의 “경으로써 근본을 삼는다”는 표현을 보면 그가 거경을 통하여 공리할 것을 말하고 있음을 알 수 있다. 공리를 제대로 하기 위한 선결 조건이 거경이라고 본 것이다. 학문을 하는 사람에게 있어서 기본적인 태도가 경이라고 말하는 것은 퇴계의 글에서 수없이 발견된다(윤사순 2013, 53).

대저 사람이 학문을 하는 데에는 有事나 無事, 有意나 無意를 막론하고 오직 敬으로 主를 삼아야 마땅하다(퇴계전서 상, 654).

퇴계에게 있어서 경은 공리를 하기 위해 요구되는 공부의 조건일 뿐만 아니라 마음을 주재함으로써 만 가지 일을 행하게 하는 근본 조건이기도 했다(퇴계전서 상, 203). 퇴계의 <성학십도>는 모두가 敬을 주요 내용으로 삼고 있다. 경은 일심의 주재(一心之主宰)이며 만사의 근본(萬事之根本)이기에 경이라는 한 글자는 성학의 처음과 끝이 되는 긴요한 것이라고 한다.

경에 대하여 퇴계는 <소학>을 공부하는 어린 학도가 灑掃(물 뿌리고 쓸며 청소함), 應對(대인 관계에서의 예절 지킴), 進退(나아가고 물러남)하거나 六藝(禮, 樂, 射, 御, 書, 數)를 익히는 데 있어서도 경을 기초로 해야 하고, 성장하여 <대학>을 공부할 때에도 경을 기초로 해야만 총명을 개발하여 덕을 닦고 학업을 익히어 明德, 新民에 나아가 지선(至善)에 머물 수 있다고 말한다(성학십도 소학도).

일상생활에서 지켜야 할 삶의 기본적인 행동 방식을 아이들이 익히도록 하는 <소학>은 敬을 지니는 공부의 시작이며, 자신을 닦고 사람을 다스리는 修己治人の 학문을 배우고 다지는 <대학>은 敬의 완성을 목표로 하는 것이기 때문에 결국 敬을 유지하는 것이 성학의 시초부터 종국까지를 관통하고 있는 공부 방법이라는 것이다. 그리고 이러한 기본 태도가 일상생활에서 갖추어져 있을 때에만 비로소 공리 역시 가능해진다는 것이다.

그러면 거경이란 구체적으로 어떻게 하는 것인가? 퇴계는 거경의 방법으로 몇 가지

를 드는데, 그것들은 정주학자들의 공부법을 이어받은 것으로, 정이의 ‘정제엄숙(整齊嚴肅): 옷매무새를 가지런히 하고 엄숙한 마음을 가짐’ 과 ‘주일무적(主一無適): 마음을 한 군데에 집중하여 다른 데로 흩어져감이 없도록 함’ , 사랑좌(謝良佐)의 ‘상성성법(常惺惺法): 항상 또렷이 정신이 깨어있게 하는 법’ 과 윤화정尹和靖의 ‘기심수렴불용일물(其心收斂不容一物): 그 마음을 단속하여 어떤 한 물건도 용납하지 않음’ 을 말한다. 이것들은 어떤 이가 주희에게 “경(敬)을 당신은 어떻게 힘을 쓰니까?” 라고 물었을 때, 주희가 답한 내용이다(성학십도 제4대학도). 그러므로 퇴계는 배우는 이들이 이 네 가지 조목들을 익히 궁구하면, 그 공부가 극진하여 성인의 경지에 들어가는 것이 어렵지 않을 것이라고 한다.

① 정제엄숙

퇴계는 이 네 가지 조목들이 별개의 것이 아니라 하나로 통하는 것이라고 하면서, 우선은 정제엄숙으로 경의 노력을 시작하는 것이 좋다고 권한다. 정제엄숙은 심신을 엄숙하게 가지는 것이다. 경이 정신적 專一을 추구하는 것이기는 하지만, 외적 정제라는 매우 구체적이고 눈에 보이는 방법으로부터 실천하는 것이 초학자들에게는 추상적인 지침보다 따르기 더 쉽고 실용적이기 때문일 것으로 짐작할 수 있다. 실제로 퇴계는 보고 듣고 말하고 행동함과 용모, 말씨 등으로부터 공부를 시작하여 외적 행동을 제재하는 것이 속마음을 기르는 것이 된다는 <二程文集>의 말을 인용하기도 했다(이자수어 제5편 역행 49조목).

성인에 이르는 도를 위해서는 무엇을 먼저 가르치고 무엇을 나중에 전하는 것이 합당한지, 그리고 本(형이상학)과 末(형이하학)의 관계는 무엇인지에 관해서 주희 역시 고심한 바가 있었으나, 그는 결국 처음 공부하는 사람들은 지엽적인 것부터 몸에 익히면서 차츰 더 근본적인 영역으로 들어오는 것이 바람직하다는 결론을 내렸다. 퇴계는 주희의 이러한 태도를 계승하여, 경을 실천하는 데 있어서 가장 구체적이고 일상적이면서도 외적인 노력이라고 할 수 있는 정제엄숙을 경을 실천하고 익히는 첫 번째 방법으로 들고 있는 것으로 보인다.

〈성학십도〉 중 〈경재잠도(敬齋箴圖)〉는 성학을 공부하는 사람이 구체적인 상황에 따라 가져야 할 몸가짐과 마음가짐에 대해서 잠언 형식으로 말하는 것이다. 정(靜)할 시에는 어떻게 행동하고 동(動)할 시에는 어떻게 하며, 표(表)의 바른 것은 무엇이고 이(裏)의 바른 것은 무엇인지 각각의 상황에 대해 아래 인용문에서 보듯이 4구씩으로 말하고 있다. 그 다음에는 무적과 주일에 대해 설명하고, 이처럼 정제엄숙과 주일무적을 실천하는 것이 경을 지키는 것이므로 성학에 뜻이 있는 사람이라면 마땅히 되풀이해서 익히라고 권한다.

의관(衣冠)을 바로 하고 눈매를 존엄하게 하고 마음을 가리얏히고 거처하면서 상제(上帝)를 대하듯 하라. 발은 반드시 무겁게 놓고 손은 반드시 공손하게 하여 땅을 가려 밟되 개미집도 피하여 돌아가라. 문을 나설 때는 큰 손님을 뵈는 것같이 하며 일을 할 때는 제사를 지내는 것같이 하여 조심조심 하여서 흑시라도 안이하게 처리하지 말라. 입을 다물기를 병(甁)처럼 하고 뜻을 방비하기를 성(城)처럼 하여 성실히 하여 흑시라도 가볍게 하지 말라. 서쪽으로 간다 하고 동쪽으로 가지 말고 북쪽에 간다 하고 남쪽으로 가지 말아서 일을 당하면 오직 거기에만 마음을 두고 다른 데로 좇지 않게 하라. 둘로 마음을 두 갈래로 내지 말며 셋으로 마음을 세 갈래로 내지 말고 마음을 오로지 하나로 하여 만 가지 변화를 살피라. 여기에 종사하는 것을 경(敬)을 지킨다고 하니, 동(動)할 때나 정(靜)할 때나 어김이 없이 표리(表裏)를 바르게 하라(퇴계선생문집 제7권 進聖學十圖箴, 경재잠).

퇴계는 정이의 정제엄숙(整齊嚴肅)을 우선으로 하여 게을리하지 않는다면 마음이 곧 한결같아져 그르고 사특한 생각이 범하는 일이 없을 것이라고 한다. 외모가 엄숙하고 중심이 한결같아지면 이른바 ‘마음을 오로지 하여 잡념을 가지지 않는다(主一無適)’는 것과 ‘그 마음을 수렴하여 어떤 것도 용납하지 않는다(其心收斂不容一物)’는 것과 ‘항상 깨어 있다(常惺惺)’는 것이 모두 그 가운데 있으므로 각 조목을 따로 공부할 필요가 없다는 것이다. 퇴계는 또한 주희를 인용하여 “경을 견지하는 데는 많은 말을 할 필요가 없다. 다만 정제엄숙, 엄위엄각(嚴威嚴恪), 용모를 바르게 함(動容貌), 생각을 정제함(整思慮), 의관을 바르게 함(正衣冠), 보는 것을 높게 함(尊瞻視) 등의 몇 가지 말을 익히 음미하면서 실제로 공부를 한다면, 이른바 내면을 굳게 한다든가 마음을 오로지 하는 일은 자연히 안배하지 않아도 몸과 마음이 숙연하여 안팎이 한결같이

될 것이다” 라고 가르친다(퇴계선생문집 제29권, 김이정에게 답하다).

퇴계는 정제엄숙을 실천하는 구체적인 방법에 대하여, “그것을 익히는 방법은 顔子가 말한, ‘禮가 아니면 보지도 말고 듣지도 말고 말하지도 말고 움직이지도 말라’ 고 함과 같이 하는 것이고, 曾子가 말한, ‘容貌를 엄숙히 하고 顏色을 바르게 하고 말기운을 내는 것’ 과 같이 해서 공부하면 의거하는 바가 있어 쉽게 힘써 갈 수 있을 것” 이라고도 하였다(陶山全書 二 答鄭子中別紙).

아래에서 논의하겠지만 계슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법은 퇴계의 경 수행법과 비슷해 보이는 점이 있기도 하다. 그런데 현상학적 방법에는 외적인 행동을 어떻게 해야 한다는 지침이 전혀 없다. 그와 다르게 정주학에서는 쇄소응대처럼 사소해 보이는 외적인 일상사에서도 형이상학적 영역과의 연결성을 본다. 그러한 관점은 理가 각각의 만물에 온전하게 들어있다는 정주학의 철학적 기본 명제에서 비롯되는 것으로 보인다. 그래서 퇴계는 경을 실천하고 익히는 첫 번째 방법으로, 가장 구체적이고 일상적이면서도 외적인 노력이라고 할 수 있는 정제엄숙을 들고 있는 것이다.

② 주일무적

주일무적은 경을 실천하는 방법으로 정이가 제안한 것인데, 그것은 ‘하나를 지켜 다른 데로 가지 않음’ 을 뜻한다. 마음이 한 가지 대상에만 집중하여 다른 데로 흩어지지 않게 하는 것이다. 퇴계는 主一에 대하여 <聖學十圖筭> 글머리에서 다음과 같이 말한다.

한 그림에 관하여 생각할 때는 마땅히 그 그림에만 專一해서 딴 그림이 있음을 알지 못하는 듯이 하고, 한 가지 일을 익힐(習) 때에는 마땅히 그 일에 전일해서 마치 딴 일이 있음을 알지 못하듯 해야 한다. 아침저녁으로 항상 그러해야 하고, 오늘도 내일도 계속 그러해야 한다(퇴계선생문집 제7권 進聖學十圖筭).

주일무적이란 당면한 일에 전심하여 집중하는 것이다. 예를 들면 우리가 옷을 입을 때는 마음을 옷 입는 데에 온전히 집중하고 책을 읽을 때는 마음을 책 읽는 데에 온전

히 집중하라는 것이다. 이미 지나간 일에 대해 계속 생각하거나 앞으로 올 일에 미리 마음을 빼앗겨서 지금 여기서 자신이 당장 하고 있는 일은 별 생각 없이, 건성으로, 타성에 따라 행하는 일이 없게 하라는 말이다.

③ 상성성법 - 靜과 動을 아우르는 敬

사랑좌의 용법을 이어받아서 ‘상성성常惺惺(항상 깨어있음)’이라는 불교적 표현으로써 敬의 방법을 삼았던 주희는 자신의 상성성과 禪에서 말하는 상성성의 차이를 ‘理를 照管함이 있는가 없는가’에서 찾았다(아라키겐고 1996, 371).

謝上蔡²³⁾의 설은 地歩가 드넓어 심신과 사물을 모두 공부하지만, 禪家가 보는 바는 그저 主人翁을 보면 그것으로 그만이다. 動하여 理에 적중하지 않아도 도무지 관여하지 않는다... 惺惺이란 글자는 같지만 짓는 바의 공부는 다르다. 어찌 같은 류라고 말할 수 있으랴 (주자어류 권 126, 14a, b; 같은 책 권 17, 4a 참조)(아라키겐고 1996에서 재인용).

정주학의 전통을 이어받은 퇴계가 추구했던 심학은 리학을 기반으로 한 것이었다. 퇴계 심학은 자신의 외부에 실재하는 것으로 상정된 보편적 이치인 理, 하늘이 부여한 天理를 거울삼아 자신의 마음을 거기에 비추어 반성해보면서 일거수일투족을 그에 합당하게 하려는 경의 철학이었다. 그러므로 퇴계에게 있어서 경은 심과 리를 통합시키는 실천적 방법이었고 일상적 현실과 당위적 이상 사이의 거리를 이어주는, 조심조심 건너야 할 다리이기도 했다.

주희와 마찬가지로 퇴계에게 있어서도 항상 깨어있는 마음 자세가 경을 유지하는 데 필수적인 조건이었다. 그러나 敬하면 깨어있게 되므로 靜은 따라오지만, 靜하다고 해서 반드시 敬인 것은 아니라고 한다. 理에 비추어 마음을 관리할 때 비로소 敬이라 할 수 있다는 말이다. 퇴계에게 있어서도 주희와 마찬가지로, 아무리 마음이 고요하고 깨어 있다 하더라도 객관적 규범인 리법에 비추어 봄이 없다면 그것은 敬이 아닌 것이다.

23) 사랑좌의 다른 이름

또한 퇴계는 주희의 스승이었던 연평(延平) 이동이 “이 도리는 오로지 일상생활을 하는 곳에서 익숙하게 하는 데 있으니, 만일 정(靜)한 곳만 있고 동(動)한 곳이 없다면 이것은 잘못이다” 라고 말한 것을 인용한다. 정(靜)만을 위주로 해서 안 되고 모름지기 動·靜 두 곳에 모두 공부를 하여 익히고 또 익혀서 동과 정이 하나가 되고 체(體)와 용(用)이 합해져야 바야흐로 궁극의 경지가 될 것이라고 한다(퇴계선생문집 제28권 書4, 김이정(金而精)에게 주다). ‘一超直入’ 으로 깨달음을 얻으려 하는 禪을 허구의 체계라고 비판하면서 연평은 “道가 일상생활 속에 있다” 고 한 것이다.

퇴계는 활동성이 없는 정적 수양법이 아니라 적극적으로 활동하는 데 적용되는 수양법을 제시함으로써 佛家の ‘寂滅’ 에서 나타나는 수양법과 자신의 도학적 수양법을 구별하고자 하였다. 신유학은 주돈이의 우주론과 불교의 마음 이론에서 영향을 받아 공맹의 유가사상을 확충한 것이고, 신유학의 정좌법은 송대에 성행하던 불교의 좌선이나 그 이전의 도교 수일(守一) 명상에서 자극을 받아 시작된 것이다. 그래서 신유학자들은 정좌에 대해 논할 때마다 도가, 불가와의 차이점을 지적하는 데 신경을 쓰고, 靜을 주로 하는 도불의 악습에 빠지지 말라고 삼엄한 경계를 한 것이다(김승혜 1994, 104).

④ 심수렴불용일물(心收斂不容一物)

퇴계는 주일무적에 대해 설명하면서, 한 가지 대상에 집중한다는 것이 그것에 집착하는 것과는 다르다는 점을 강조한다.

오직 착심(着心)한 것도 아니고 착심하지 않은 것도 아닌 사이에 두고 비추어보며 보살피기를 잊지 말아야 한다(퇴계선생문집 14권 답남시보 별폭 중).

주일무적해야겠다고 정신을 바짝 긴장시켜 한 가지 일에 집중하는 것을 넘어 그 대상에 집착하게 되면 그것이 바로 착심이다. 그리하면 그것은 이미 자연스럽고 순일한 정신 상태가 아니기 때문에 참다운 敬이 되지 못한다는 것이다. 게슈탈트 치료의 용어로 비유하자면, 전경으로 떠오른 대상에 집중하다가 게슈탈트 형성이 완료됨에 따라

전경이었던 그 대상이 차츰 배경으로 물러나게 되면 그 대상에 집중하던 주의를 거두어들이는 것이 유연한 유기체의 자연스러운 반응이다. 그리고 나서 새롭게 떠오르는 전경에 다시금 온 주의를 집중하는 것이 케슈탈트의 분명한 형성과 소멸을 돕는 것인 동시에, 일어나고 있는 일을 정확히 알아차리는 방법이기도 한 것이다.

필요에 따라 어떤 대상에 온전히 집중하되, 거기에 들러붙지 않고 때가 되면 다른 대상으로 다시금 온전한 주의를 이동시킬 수 있는 유연성이 바로 자연스러우면서도 순일한 정신 상태이다. 그것이 바로 퇴계가 말하는 ‘착심한 것도 착심하지 않은 것도 아닌 경지’이다. 전경으로 떠오르는 대상에 주의를 온전히 집중하면서도(주일무적), 그 대상에 대한 집착은 없는(心收斂不容一物) 경지에 있을 때 경에 거하는 것이라고 요약할 수 있을 것이다. 아래의 인용문은 집착하지 않는 경의 모습에 대한 비유이다.

와도 맞이하지 않고 가도 좇지 않는다...비록 날마다 맞이하고 배움함이 있더라도 집안에 어떤 방해가 있겠는가?(퇴계선생문집 14권 답남시보 별폭 중).

퇴계는 김돈서에게 답하는 글에서 이 심법을 상세히 논하고 있다.

인용한 바와 같이 “마음 속에 한 가지 일도 있을 수 없다” 이것이 곧 지경의 법이며 윤향정이 전한 정문지결이다...마음이 사물을 대함에 아직 오지 않았으면 맞이하지 않고(不迎), 막 오면 비추어 보고, 대응하고 나서는 머무르지 않아서(不留), 본체가...마치 명경지수 같으면, 비록 날마다 온갖 일을 접하더라도 마음에 한 가지 물건도 있어본 적이 없게 된다.²⁴⁾

이것이 뜻하는 바는 마음은 사물에 응하지 않을 수 없으나, 그 응하는 방법에 있어서 不迎不留를 할 수 있어야 한다는 것이다. 퇴계는 “事는 心の 병이 될 수 없으나 그것이 有한즉 병이 된다” 고 말했는데, ‘有’란 맞이하고 그에 머무르는 것을 뜻한다. 어떤 일이 일어나기도 전에 미리 생각하거나, 지나간 후에도 마음에 두면 병이 된다는 것이다.²⁵⁾

24) 退溪先生文集卷之二十八 書 答金惇敍 則心之於事物。未來而不迎。方來而畢照。既應而不留。本體湛然。如明鏡止水。雖日接萬事。而心中未嘗有一物。

이러한 거경법은 마음이 발하기 전이든 이미 발한 후이든 늘 힘써야 하는 공부법이다. <天命道設>의 제 10절에서 퇴계는 마음이 靜할 때는 存養하고 情·意가 發할 때는 성찰해야 하는데, 이 두 경우가 다 敬을 통하여 하는 공부라고 한다. 마음이 발하기 전에는 마음의 體인 性を 보전하는 존양을 해야 하고 마음이 발한 후에는 마음의 用인 情·意에 대하여 성찰을 해야 하는데, 존양과 성찰은 모두 敬에 주력함으로써 가능하다는 것이다.

경에 도달하거나 경에 머무르기 위한 실천 방법으로 퇴계가 제시한 공부법은 마음을 비우고 정신이 집중된 상태에서 사물을 대할 것을 명한다는 점에서 게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법과 통한다. 거경법에서는 게슈탈트 치료에서처럼 마음이 발한 이후의 알아차림에 대해서뿐만 아니라 마음이 발하기 이전 즉 미발상태의 공부법에 대해서까지도 말하고 있기 때문에, 그런 점에서 게슈탈트 치료의 현상학적 방법보다 더 범위가 넓다고 할 수 있다. 이 장의 3절에서는 마음이 이미 발했을 때 적용되는 거경법, 즉 성찰 시의 거경법을 게슈탈트 치료의 현상학적 방법과 비교 논의할 것이고, 5절에서는 마음이 발하기 이전에, 즉 존양 시에 적용되는 거경법을 논할 것이다. 게슈탈트 치료에서는 마음이 발하기 전에 마음을 어떻게 수양할 것인지에 관해서는 말하지 않는데, 미발시에 마음을 어떻게 함양할 것인가를 논하는 성리학의 미발함양공부법이 게슈탈트 치료 이론에서 결핍된 부분을 보완해줄 수 있다는 것을 볼 것이다. 거경법과 현상학적 방법의 유사점과 차이점을 좀 더 정확히 알기 위해서 다음 절에서는 게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법이 어떤 것이며, 그것이 게슈탈트 치료에서 어떤 역할을 하는지 살펴볼 것이다.

2. 게슈탈트 치료의 현상학적 방법

가장 엄밀한 학문이고자 했던 Husserl의 현상학에는 그것을 위한 고유한 방법이 있

25) 선불교에서도 중요한 이 개념은 장자 應帝王편에 나오는 다음과 같은 구절로부터 유래한 것으로 보인다. “지인(至人)의 마음 씀은 거울과 같다. 그는 떠나는 사물을 배웅하지도 않고, 오는 사물을 맞아들이지도 않는다. 사물에 응할 뿐 담아두지 않는다(至人之用心若鏡 不將不迎 應而不藏).” 오강남 (1999, 344)에서 원문 참조할 것.

었다. 실제로 Husserl의 현상학이 후대에 가장 큰 영향을 미친 것은 이 방법론을 통해서라고 할 수 있다. 게슈탈트 치료에서도 현상학적 방법은 중요하게 사용되고 있다. Husserl의 선형적 현상학까지 받아들이지는 않지만, 심리현상학적 환원의 차원에서 그가 제안한 ‘판단 중지’의 규칙은 게슈탈트 치료자가 체득해야 할 중요한 치료적 태도의 일부가 된다.

게슈탈트 치료에서는 가장 중요한 치료 도구인 알아차림을 명료하게 얻기 위한 방법으로 현상학적 방법을 사용한다. 현상학적 판단 중지를 통하여 객관적 사태에 관한 판단은 유보하고, 그 대신 자신에게 직접 명백히 나타나는 현상, 즉 주관적으로 체험되는 상태는 판단의 방해 없이 최대한 있는 그대로 받아들이려고 하는 것이다. 판단중지의 목적은 객관적 실재에 대한 독단적인 태도나 선입견을 잠정적으로 배제하려는 것인데, 그렇게 함으로써 우리는 우리의 주관적 의식에 주어지는 대로의 현상에는 더 선명하게 초점을 맞출 수 있게 된다.

사람들은 모두 암묵적인 이론들을 가지고 있다. 공격적인 지적 검토를 하지 않으면 개인적 체험은 검토되지 않은 편견, 믿음, 인습, 형이상학적 가정, 언어적 용법, 내사된 사고 양상 등에 의해 채색(오염)된다. 우리가 자신도 모르는 사이에 행동의 기반으로 삼게 된 이러한 가정들은 우리의 접촉과 알아차림 과정에 스며들어 우리의 사고, 감정, 지각과 행동을 결정하고 바꾼다(Yontef 2008, 337). 이러한 가정들을 투명하게 끄집어내는 것이 현상학의 기능이며, 게슈탈트 치료에서 중요시하는 방법론이다.

현상학적 작업은 그 상황에 들어가 체험함으로써, 그리고 감각적 알아차림에 명백하게 주어진 것을 발견하도록 허용함으로써 이루어진다. 그렇게 하려면 훈련이 필요하다. 어떠한 자료도 미리 배제하지 않으면서 현재 있는 것, 존재하는 것을 감지하는 훈련이 필요하다. 현상학적 태도는 무엇이 적절한지에 대한 선입견이나 편견, 혹은 체험에 앞선 해석이 들어오는 것을 알아차리고 그것을 괄호로 묶어 제쳐두는 태도이다(Yontef 2008, 245).

게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법은 세 단계로 구성되어 있다고 볼 수 있는데(Ihde 2012, 12; Spinelli 2005), 이 세 단계는 모두 심리현상학적 차원에서 수행되는 방법이라고 할 수 있다. 제1단계는 ‘판단 중지의 규칙(The rule of

Epoche)’이다. 이 규칙은 우리가 겪게 되는 경험의 일차적이고 즉각적인 자료에 우리가 초점을 맞출 수 있도록, 우리가 사물들을 바라보는 일상적인 방식들로부터 한 발짝 물러날 것을 촉구한다. 즉 사물들에 대해서 우리가 보통 가지고 있는 가정, 편견, 기대와 가정들을 중지시킬 것을, 즉 그런 것들을 가능한 한 많이 괄호치기할 것을 촉구한다.

바꿔 말하면 우리의 즉각적인 체험에 대해 속단하지 말고 ‘개방성’을 부여함으로써 그 체험에 대한 그 다음의 해석이 더욱 적합하게 될 수 있도록 하자는 것이다. 이 규칙은 (체험의) 현상이 나타나는 그대로에 주의를 기울일 것을 명한다. 이에 따라 게슈탈트 치료자는 내담자가 체험하고 있거나 체험해야 할 일이 무엇인지 다 알고 있다고 가정하기보다는, 내담자가 실제로 체험하고 있는 것이 무엇인지 지속적으로 확인해보려고 한다.

현상학자 자신들도 반복해서 지적하듯이(Merleau-Ponty 1962, 1964) 최종적인 혹은 완전한 괄호치기 행위란 달성될 수 없는 것이다. 그러나 비록 우리의 모든 편견과 가정들을 괄호치기하는 것이 불가능할지라도, 우리는 상당수를 괄호치기할 수 있다. 또한 괄호치기가 가능해보이지 않을 때라도 편견을 인식한다는 것 자체가 우리의 즉각적 체험에 대한 편견의 영향을 줄여준다(Spinelli 20).

현상학적 방법의 제2단계는 ‘기술의 규칙(The Rule of Description)’인데, 이것은 ‘설명하지 말고 체험되는 그대로 기술할 것’을 촉구한다. 우리가 이미 가지고 있는 이론이나 가설을 즉각 우리의 체험에 적용해서 그 이론이나 가설대로 체험을 설명하거나 이해하려고 한다면 그것은 체험을 제약하는 또 다른 방법이 될 것이다(Ihde 18; Spinelli 20). 현상학적 기술은 관찰된 행동과 개인의 체험에 대한 보고이다. 현상학적 탐색은 있는 것, 체험되는 것에 대해 명료하고 상세하게 기술하는 것을 목표로 하며, 그렇게 될 것, 그럴 수 있었던 것, 그랬던 것, 그럴지도 모르는 것들을 중요시하지 않는 것을 목표로 한다(Yontef 2008, 223). 해석하지 않고 현상을 있는 그대로 기술하는 게슈탈트 치료의 이러한 태도는, 정신분석에서 내담자의 체험에 대해서 치료자가 이론을 사용하여 해석을 하고, 그러한 해석을 바탕으로 하여 내담자에게 그가 왜 그런 체험을 하는지를 설명해주는 치료 방법과 대조된다.

현상학적 방법의 제3단계는 ‘수평화/평등화의 규칙(The Rule of Horizontalization /The Equalization Rule)’이다. 이것은 우리가 기술하는 항목들에 대해, 그것이 우리에게 ‘주어진’ 한은 똑같이 실제적인 것으로 취급하라는 것이다. 이 원칙을 따르게 되면 우리에게 주어진 현상들 중에서도 어떤 것들은 더욱 실제적 혹은 근본적인 것이고 다른 것들은 좀 덜 실제적 혹은 근본적인 것이라고 성급하게 결정 내려버리지 않게 된다(Ihde 20). 중요성의 위계를 처음부터 정하지 말고, 처음에는 각 항목이 같은 값 혹은 같은 비중을 갖는 것으로 취급하라는 말이다. 실제성의 위계에 대한 믿음이 잠시 중지될 때 비로소 현상들은 전면적으로 모습을 드러낼 수 있게 된다. 이것을 ‘수평화의 기능’이라고 한다(Ihde 20). 기술하는 대상에 대한 위계적인 가정을 피하고 의식에 경험되는 것을 기술적인 방식으로 단순히 보고할 때 우리는 편견을 덜 가지고, 보다 더 적합한 방식으로 내담자의 체험을 탐색하여, 틀에 박힌 눈에는 잘 보이지 않던 것들도 비로소 볼 수 있게 된다.

체험을 아무리 ‘기술적으로(descriptively)’ 묘사한다고 해도 어느 정도의 이론적 추론이 없을 수는 없겠지만, 그러한 한계가 현상학적 방법의 힘을 감소시키는 것은 아니다. 우리가 이론화한다는 것 자체가 문제라기보다는 우리가 어떤 이론에 고착되어서 우리의 설명과 그 다음 행동을 그 결론으로부터 이끌어내려는 경향이 더 문제인 것이다. 현상학적 방법을 적용하면 처음에 모든 체험들이 다 타당하게 여겨진다. 우리가 처음에 어떠한 판단이나 편견을 배제하면 우리는 모든 체험에 대하여 개방성을 지닐 수 있게 된다. 현상학적 방법의 실천은 최소한 우리의 탐구 내내 한 이론에만 전적으로 의존하려는 경향을 최소화해준다. 현상학적 방법론은 옳은 결론, 혹은 최종적인 결론으로 우리를 인도해간다고보다는, 점점 더 적합한 근사치나 확률성 쪽으로 이끌어간다고 할 수 있는데, 그것은 이론적 유연성과 개방성을 허용할 때에만 가능한 일이다. 그것은 또한 과학의 정신과 부합되는 태도이기도 하다(Spinelli 25).

사람들은 바로 자기 앞에 있는 것을 보지 못하고, 바로 자신의 몸이 겪고 있는 체험을 알아차리지 못하는 경우가 흔히 있다. 우리는 상상하고, 논쟁하고, 몽상에 빠지면서 지금 여기에서 자신에게 일어나고 있는 일들을 종종 놓쳐버린다. 심리치료에 오는 내담자들은 자신이 무엇을 어떻게 하고 있는지를 스스로 관찰하고, 기술하고, 알려고

하는 대신에, 자신을 고쳐달라고 하거나 왜 그런지를 설명해주기를 원한다. 이처럼 그들은 존재가 뚜렷이 보이지 않는 그 무엇인가를 설명하고 정당화하려고 애쓰면서 오히려 가장 명백한 것들은 놓쳐버린다(Yontef 2008, 223).

이런 내담자들은 대개 자신이 직접적으로 체험하는 감각적이고 정서적인 면을 통합하지 않으면서, 즉각적인 체험으로부터 동떨어진 추상적인 사고만을 사용한다. 이런 내담자들에게 필요한 것은 새로운 방식의 체험인데, 내담자들은 자신의 감각을 사용하여 체험하는 것과 그러한 체험을 알아차리는 것을 치료에서 배우게 된다. 치료자는 내담자에게 그가 왜 지금의 상태인지를 설명해주거나, 혹은 어떤 상태로 변화해야만 되는지를 말해주기보다는, 그가 바로 지금 여기에서 무엇을 하고 있으며, 그것을 어떻게 하고 있는지를 스스로 알아차리도록 하는 것이다(Yontef 2008, 224).

이러한 과정에서 치료자가 내담자의 행동에 대해서, 치료자 자신의 체험에 대해서, 그리고 그 둘 사이에서 떠오르는 것들에 대해서 현상학적으로 알아차리고 그것을 내담자와 나누는 것이 매우 중요하다. 게슈탈트 치료 과정을 통해 가장 중요한 도구로 사용되는 알아차림을 명료하게 얻기 위해서는, 현상을 있는 그대로 보기 위해서 선입견과 가정을 제쳐두는 판단중지, 현상을 해석하지 말고 기술하기, 그리고 현상들의 실재성과 중요성을 동등하게 취급하는 수평화와 같은 현상학적 방법의 단계들을 적용하는 것이 필요하다.

현상학적 방법의 사용은 게슈탈트 치료에서 내담자의 변화를 가능하게 하는 토대가 되기도 한다. 내담자들은 현재의 상태에서부터 달라지기 위해서 심리치료에 오는 경우가 많은데, 흔히 그들은 자신이 아닌 그 무엇이 되려고 노력함으로써 원하는 목표에 이를 수 있다고 생각한다. 그런데 변화에 대한 게슈탈트 치료의 이론, 즉 '변화의 역설적 이론' (Beisser 1970)에 따르면, 변화는 자신이 아닌 것이 되려고 노력할 때가 아니라 있는 그대로의 자신이 될 때 일어나는 것이다. 변화는 자신이나 타인에 의한 강압적인 시도를 통해 일어나는 것이 아니라, 있는 그대로의 자신이 되기 위해 시간과 노력을 기울일 때, 즉 자신의 현재 상태에 온전히 몰입할 때에 비로소 일어난다는 것이다.

내담자가 자신의 현재 상태를 정확히 알아차리고 거기에 온전히 몰입하기 위해서는,

내담자의 행동에 대한 치료자의 현상학적 관찰과 기술이 길잡이가 되고, 현상학적 판단중지를 통해 내담자의 체험과 상태를 있는 그대로 수용하는 치료자의 태도가 내담자의 치유와 성장을 가능하게 하는 지지 기반이 된다. 본 논문의 III장 2절에서 보았듯이, 게슈탈트 치료가 진행되면서 내담자의 현상학적 알아차림은 그 적용 대상의 범위가 넓어지고 깊이도 점점 깊어지게 된다.

3. 퇴계의 거경법과 게슈탈트 치료에서 쓰이는 현상학적 방법의 상통점

본 장의 1절에서는 퇴계가 제시한 경의 실천 방법들을 보았고, 2절에서는 게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법이 어떤 것인지 살펴보았다. 게슈탈트 치료자는 체험되는 사태를 있는 그대로 보기 위하여 늘 깨어있으면서 알아차림을 유지하도록 노력하고, 상담 회기 중에도 내담자와 치료자 자신의 상태와 그들 사이의 관계에서 일어나는 것들에 주의를 기울이며 현상학적 알아차림을 수행한다. 게슈탈트의 형성과 소멸의 역동에 따라 끊임없이 변화하는 일상사의 와중에서 청명한 알아차림을 유지함으로써 일어나는 현상을 있는 그대로 보고자 하는 게슈탈트 치료자의 현상학적 탐색 능력은 퇴계가 말하는 ‘敬’을 유지하는 마음 상태에서 한층 더 잘 발휘될 수 있을 것이다. 그러면 퇴계의 거경법과 게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법의 공통점은 무엇인가?

1) 성찰 시의 알아차림을 위한 방법론

퇴계의 거경법과 게슈탈트 치료의 현상학적 방법은 알아차림을 잘 하기 위한 방법이라는 점에서 서로 통한다. 성리학의 거경법이 알아차림만을 목표로 하는 것은 아니고 적용범위가 그보다 더 넓지만, 마음이 일어날 때 잘 알아차리는 것, 즉 성찰 시의 알아차림은 거경이 목표로 하는 중요한 영역 중 하나이다. 마음이 일어나기 전에는 性을 잘 보존하는 존양이 필요하고, 마음이 일어난 후에는 情이 절도에 맞도록 하는 성찰이 필요한데, 양쪽 모두를 위해서 필요한 공부법이 거경이다.

주희가 성찰에 대해 묘사하는 것을 보면 얼마나 섬세한 알아차림을 목표로 하는지 알 수 있다. 중화신설 이후 주희는 마음이 이미 발동한 이후에 살피는 것이 성찰이 아니고, 드러나려는 때 혹은 드러나고 있는 때 살피는 것이 성찰이라고 한다(이상돈 2013, 186).²⁶⁾ 어떤 감정이 싹트는 기미(幾微)를 알아차리는 것, 즉 감정이 발동하려고 하는 그 지점(幾)에서 살피는 공부가 성찰이라는 것이다. 幾에 대한 논의는 이미 <주역>에 나온다. 주돈이는 ‘기선악(幾善惡)(기에서 선악이 갈린다)’ 이라 하며 幾를 ‘움직였으나 아직 드러나지 않아 유와 무의 사이인 것’ 으로 보았다(이상돈 167). 주희는 幾가 천리와 인욕의 경계, 그리고 선악의 경계라고 보아 다음과 같이 말했다.

기는 동(動)의 미미함으로 선악이 말미암아 나뉘는 바이다. 대개 마음이 은미하게 움직일 때 天理는 본래 마땅히 발현되나 人欲이 또한 이미 그 사이에서 싹튼다(<통서>誠幾德第三)(이상돈 168).

기(幾)는 動의 미미함인데, 동이란 천리가 발현되는 지점을 지칭하고, 미미함이란 리가 싹은 텃지만 일(事)은 아직 드러나지 않았음을 의미한다(이상돈 168). 그러므로 幾는 이발에 속하고 여기에서 선악이 현실적으로 결정되므로 이발공부인 성찰은 바로 여기에서 연마해야 한다는 것이다. 만약에 아직 일이 드러나지 않은 이 지점에서 연마하여 올바르게 선을 구현하지 못하면, 인욕으로 흘러갈 수 있다는 것이다(이상돈 168). 미발이 막 이발로 바뀌려고 하는 바로 그 사이의 지점에서, 일어나는 감정의 단초를 알아차리는 것이 성찰이고, 그것을 잘 하기 위해 평소에 늘 닦아야 하는 공부법이 거경이다. 마치 숨을 죽이고 지켜보다가 쥐의 수염만 보고도 재빨리 덮칠 수 있는 고양이처럼, 경에 거하는 사람은 감정이 일어나는 기미에서 바로 알아차리고 인욕의 싹을 막아야 한다는 것이다. 참으로 섬세한 알아차림의 사용이라고 할 수 있다.

이렇게 기미를 살피다가(審幾) 바로 알아차리려고 하는 이유는 무엇인가? 그것은 바로 여기가 선악의 경계이기 때문이다. 성리학에서는 幾가 천리와 인욕의 갈림길이라고 보기 때문이다. 주희는 이렇게 기미를 살피는 목적을 인욕을 막는 것(遏人欲)으로 규

26) 이미 드러난 것을 살피는 것은 ‘찰식(察識)이라고 한다. 주희의 중화신설과 구설에 있어서의 성찰과 찰식에 대한 논의는 이상돈(2013, 162-193)에 나와 있다.

정한다.

인욕이 장차 싹트려는 것을 막아 은미한 중에 몰래 자라나 도에서 멀리 떨어짐에 이르지 않도록 하는 것이다(대학 성의장).

그래서 군자는 이목이 미치지 않는 것에서 계구(戒懼)하니 이 마음이 항상 밝아서 사물에 가려지지 않게 하고 여기서 더욱 그 삼감을 지극히 해서 반드시 기미의 때에 한 터럭의 인욕의 싹도 없고 의리의 발현에 순전하게 하면...(<중용 흑문> 1-5)(이상돈 170)

이처럼 주희에게 있어서 천리와 인욕의 갈림길은 곧 선과 악의 경계선이다.

천하의 길은 둘이니 선과 악일 뿐이다. 다만 그 근원을 헤아려 그 순서를 따른다면 좋은 천명이 부여한 본연이고 뉘는 물욕이 낳은 더러움이다(대학 흑문 6-1)(이상돈 171).

퇴계도 “고요할 때 천리의 본연을 함양하고, 활동할 때 기미에서 인욕을 갈라내는 것”을 경의 방법으로 제시하면서, “진실하게 쌓아가며 오래도록 힘써서(眞積力久) 순수하게 익히면(純熟) 고요할 때 비고, 활동할 때 곧은(靜虛動直) 경의 마음을 확보할 수 있다” (퇴계전서 권28, 답김돈서)라고 설명한다(금장태 2002, 378).

이처럼 경은 미발시의 존양과 이발이 시작되는 기미의 성찰, 이 양쪽을 다 담당하며, 성찰에 있어서 경의 역할은 섬세한 알아차림을 가능하게 하는 일이다. 게슈탈트 치료에서는 미발이 무엇이며 미발시에 무엇을 할 것인지에 대해서는 말하고 있지 않지만, 감정을 비롯한 현상들이 막 일어나고 있는 과정이든, 이미 일어난 후이든, 그것을 잘 알아차리기 위해 현상학적 방법을 사용하는 것이다. 알아차림을 예리하게 하기 위한 방법이라는 점에서 거경법과 현상학적 방법은 상통한다.

2) 경의 일상성과 게슈탈트 치료에서의 현상학적 상승

퇴계의 경과 게슈탈트 치료의 현상학적 방법은 아직 숙달이 안 된 초기 단계에서는 조금씩 사용할 수 밖에 없겠지만 그래도 사용을 안 하는 것보다는 낫고, 궁극적으로는 그 사용이 일상화되는 경지를 목표로 한다는 공통점을 지닌다. 퇴계는 이덕홍의 물음

에 답하면서, 경을 마음의 청정제로도 설명하고 있다. 아교를 가지고 다니다가 흐린 물을 만났을 때 아교를 넣으면 물이 맑아지는 것처럼, 마음이 물욕 때문에 흐려졌을 때 경(敬)을 유지하면 마음이 문득 맑게 깨어 있는 상태가 된다는 것이다(언행록1 유편(類編) 지경(持敬)을 논함).

정제엄숙하고 주일무적함으로써 경을 지키되, 그러한 행동의 무대는 고립된 적막강산이 아니라 매일매일의 일상생활이라는 점을 퇴계는 그의 <언행록>에서 주희의 가르침을 인용하여 다음과 같이 설명한다.

“비록 뜻을 세웠다 해도 진실로 거경(居敬)하여 이 마음을 유지시키지 못하면, 이 마음 또한 범연(泛然)히 주장이 없어져 아무 하는 일 없이 날을 보낼 것이니, 다만 실속 없는 말에 그치고 말 것이다. 뜻을 세우려면, 모름지기 사물을 초월하여 높이 나아가야 하지만, 거경하려면 항상 사물 가운데 있으면서 이 경(敬)과 사물이 서로 어긋나지 않게 하여야 한다. 말할 때도 경(敬)해야 할 것이요, 움직일 때도 경해야 할 것이며, 앉아 있을 때도 경해야 할 것이니 잠깐이라도 이 경에서 벗어나서는 안 된다” 고 하였다(언행록1 유편(類編) 지경(持敬)을 논함).

세상으로부터 고립된 자신만의 세계에서 마음을 집중하는 것이 아니라 항상 일상생활 속에서 구체적인 사물에 대하여 경을 유지할 것을 말하고 있는 것이다. <숙흥야매잠(夙興夜寐箴)>은 시간에 따라 공부할 것들을 배열하여 그림으로 만든 것인데, 여기서 퇴계는 다시 한 번 경의 일상성을 강조한다.

무릇 도(道)란 일상생활에서 유행하여 어디를 가도 없는 곳이 없으므로 한 자리도 이치가 없는 곳이 없으니 어느 곳에선들 공부를 그만두겠으며, 잠시잠간도 정지됨이 없으므로 어느 순간도 이치가 없는 때가 없으니 어느 때인들 공부를 하지 않겠습니까. 그러므로 자사(子思)는 말하기를, 도란 잠깐 사이라도 떠날 수 없는 것이다. 만약에 떠나 있을 수 있다면 그것은 도가 아니다. 그러므로 군자는 보이지 않는 곳에서도 경계하고 삼가며, 들리지 않는 곳에서도 두려워하고 조심한다.” 하고, 또, “은밀한 곳보다 잘 드러나는 곳이 없고, 세미(細微)한 곳보다 잘 나타나는 곳이 없다. 그러므로 군자는 그 홀로 있을 때를 삼간다.” 하였습니다. 이것은 한 번 정(靜)하고 한 번 동(動)함에 언제 어디서나 심성을 기르고 살피서 공부하는 방법입니다. 과연 이와 같이 하면 경우를 놓치지 아니하여 털끝만큼의 차질도 없을 것이요, 때를 잃지 아니하여 잠깐 사이도 끊어짐이 없을 것입니다. 두 가

지를 병진하면 성인이 되는 요령이 여기에 있을 것입니다(퇴계선생문집 제7권 進聖學十圖筭. 숙흥야매잠(夙興夜寐箴))

일상적으로 거경할 수 있는 경지란 게슈탈트 치료에서 말하는 ‘현상학적 상승’의 단계와 비슷한 상태인 것으로 보인다. ‘현상학적 상승’이란 알아차림의 범위가 점점 넓어지는 단계 중 가장 마지막 단계로서, 선입견을 제쳐두고 일어나는 것들을 있는 그대로 알아차리는 현상학적 태도가 일상생활에 스며든 경지를 말한다. 이 단계에 이른 사람은 어떤 한 상황이 실제로 어떻게 작용하는가에 대한 통찰을 얻기 위해 일상적으로 반복적인 관찰을 하게 된다. 이런 사람은 좀 더 명료하게 지각할 수 있게 되고, 모든 상황에서 다양한 측면들에 대해 열려있으며, 또한 그것들을 발견하기를 기대한다. 그리고 자신이 어떤 상황의 구조에 대해 명확할 때와 그렇지 않을 때, 그것에 대해 민감하게 알아차린다.

성리학에서는 궁극적으로 경의 태도가 일상화되는 경지를 추구하고, 게슈탈트 치료에서는 마침내 현상학적 알아차림이 일상화되는 경지를 추구한다는 공통점을 보인다는 것은 이 두 방법이 각각의 이론 안에서 차지하는 중요성을 나타낸다고도 해석할 수 있을 것이다. 이 둘은 각 이론에서 너무도 중요한 방법론이기 때문에 수행의 처음 단계부터 마지막 완숙의 단계에 이르기까지, 그리고 특정한 때만이 아니라 일상적으로 늘 견지해야 하는 가장 기본적인 태도인 것이다.

성리학에서 추구하는 聖인과 게슈탈트 치료자에게 있어서 궁극적으로는 일상화되어야 하는 태도이면서도 이 두 방법은 결코 인간에게 저절로 나타나는 자연적 태도가 아니라는 공통점도 지닌다. 거경법과 현상학적 알아차림의 방법은 반복되는 훈련을 통하여 숙달해야 하는 능력이며, 끊임없는 연습을 통해 도달해야 하는 경지이기도 하다.

3) 경의 목적지인 眞知와 게슈탈트 치료의 목적지인 통찰

퇴계가 이처럼 거경을 통하여 도달하고자 하는 궁극적인 종착역은 어디인가? 그것은 공리를 통한 활연관통이고, 그 때 얻는 것은 참된 앎이다. 퇴계가 공리를 위해서 실천

한 방법은 허심관리(虛心觀理: 마음을 비우고 이치를 살핌), 침잠완색(沈潛玩索: 잠겨 즐기면서 탐색함), 그리고 적구점숙(積久漸熟: 오래 쌓아 점점 익숙하게 함)이었다(이완재 2001, 258-271). 이러한 방법들을 통하여 리가 融會한 데 이르고 경이 專一한 데 이르면 깊어져서 ‘자득의 경지’ 를 얻게 된다는 것이다.

경을 위주로 하여 모든 사물이 그 소당연과 소이연인 까닭을 궁구하고 그것을 침잠, 반복, 완색, 체인하기를 지극히 하여 세월이 오래 되고 功力이 깊어져서 하루아침에 자기도 모르게 시원스레 풀려 활연히 관통하는 것이 있게 되면, 體用이 一源이요 顯微가 無間이라 함이 참으로 그러함을 비로소 알게 될 뿐만 아니라 危微에 미혹되거나 精一에 현혹되지 않아 中을 잡을 수 있게 되니 이것을 眞知라 한다.²⁷⁾

퇴계는 공리가 실천에서 경험될 때 ‘眞知’ 가 되고, 主敬이 단절되지 않을 때 ‘實得’ 이 된다고 하여, ‘공리·거경’ 의 진실한 실천 상태를 ‘진지·실득’ 으로 제시하였다(금장태 2001, 290). 활연관통에 의한 全知라야 眞知라는 것이 퇴계의 생각이었다(윤사순 2013, 56). ‘활연관통’ 이란 ‘탁 트여 모든 것에 관통함’ 이란 뜻으로, 천하의 이치를 모두 체인(體認)하여 막힘이 없는 상태를 가리킨다. 주희의 격물치지 방법은 객관적으로 존재하는 개개의 사事物物(事事物物)에 나아가 그 이치를 파악하고, 그러한 작업의 집적을 통해서 천하의 이치를 모두 체인하는 것으로 개개 사물의 이치에 대한 궁구라는 연속적 과정과 천하의 이치를 모두 체인하는 상태에는 반드시 비약적인 관계가 개입되는데, 활연관통은 바로 이 비약적인 단계에 해당한다. 주희는 활연관통의 비약적 단계를 거친 후에는 모든 사물의 표리정조(表裏精粗)가 이르지 않음이 없고, 오심(吾心)의 전체대용(全體大用)이 밝혀지지 않음이 없다고 하면서 그러한 상태를 바로 물격(物格)이라고 규정하였는데, 이것으로 보아 활연관통은 격물치지의 완성 단계로 이해할 수 있다. 전체 場(현실)을 종합적으로 정확하게 지각하는 순간 확 트이는 듯한 절정감을 맛보는 것이다.

27) 敬以爲主。而事事物物。莫不窮其所當然與其所以然之故。沈潛反覆。玩索體認而極其至。至於歲月之久。功力之深。而一朝不覺其有灑然融釋。豁然貫通處。則始知所謂體用一源。顯微無間者。真是其然。而不迷於危微。不眩於精一而中可執。此之謂眞知也。(退溪先生文集卷之六, 疏, 戊辰六條疏 a_029_183d)(퇴계전서 상 무진육조서, 185).

퇴계에게 있어서 거경과 궁리의 궁극적인 목표가 활연관통에 의한 眞知인 것처럼, 게슈탈트 치료에서 현상학적 탐색, 알아차림 작업을 하는 궁극적인 목표는 통찰을 얻기 위한 것이다. 통찰이란 무엇인가? 게슈탈트 치료에서 그것은 중요한 관계들이 명확해지도록 하는 방식으로 지각적 장을 패턴화하는 것을 의미한다. 그것은 관련된 요소들이 전체와의 관계에 있어서 제 자리를 찾아 배치되도록 하는 방식으로 하나의 게슈탈트를 형성하는 것이다(Heidbreder 1933, 355) (Yontef 157에서 재인용). 게슈탈트 치료에서 통찰이란 탐구되고 있는 상황의 구조를 명확히 이해하는 것을 말한다. 체계적인 탐색이 없는 알아차림은 보통 통찰을 가져오기에 충분하지 않다. 그래서 게슈탈트 치료에서는 통찰에 이르기 위해서 초점을 맞춘 알아차림과 실험을 사용하는 것이다.

통찰은 아하! 체험이며, 부분들과 전체에 대한 동시적인 이해이다. 통찰은 알아차림의 일종인데, 구조를 보지 못하는 상태가 아니라 구조를 선명히 보는 상태로 알아차리는 것이다(Yontef 2008, 294). 이러한 통찰의 순간은 치료에 있어서 전기가 되는 결정적이고 중요한 순간이다. 퇴계가 말하는 ‘眞知’도 오랜 궁리 끝에 모든 사물의 소당연과 소이연인 까닭이 하루아침에 자기도 모르게 시원스레 풀려 활연히 관통하는 것으로, 그것은 단순히 부분적인 앎의 체험이 아니고 전체적인 구조에 대한 깨달음을 말한다. 거경이 궁극적 목표로 하는 眞知와 게슈탈트 치료의 현상학적 방법이 목표로 하는 통찰은 전체 장에 대한 종합적 지각이라는 점에서 상통하는 체험이라고 할 수 있을 것이다.

4. 퇴계 심학과 게슈탈트 치료의 상이점

敬과 게슈탈트 치료의 현상학적 방법은 정신을 집중하여 대상을 대함으로써 알아차림을 촉진시키는 방법이라는 공통점을 지닌다. 이 두 방법은 또한 자연적 태도가 아니라 반복적 연습을 통하여 결국은 매일 매일의 일상생활에서 견지될 것을 목표로 하는 수양법이라는 유사성도 지닌다. 그리고 이 두 방법이 궁극적 목표로 하는 것은 전체 장에 대한 종합적 지각이라는 점에서도 비슷하다. 이렇게 유사점도 있지만 이 두

방법 사이에는 차이점도 있는데, 그러한 차이점은 퇴계 심학과 게슈탈트 치료가 서로 다른 철학적 전제 위에 세워져 있는 이론 체계라는 사실에서 비롯되는 것으로 보인다.

게슈탈트 치료에서 판단 중지를 통하여 주관적으로 체험되는 현상을 더욱 명료하게 받아들이겠다고 하는 태도의 밑바닥에는 다른 무엇이 아니라 현상을 진지하게 여기는 마음이 깔려있다. 현상의 이면에 숨어있는 그 무엇이 아니라 현상 그 자체가 중요하다는 생각이 게슈탈트 치료를 정신분석으로부터 결별하게 만들었다. 게슈탈트 치료에서는 우리의 체험에 일어나는 현상 이면에 무의식적 원리라든가 본질 같은 것이 실재한다는 가정 하에 그러한 실체를 밝혀내려고 하지 않는다.

게슈탈트 치료는 이원론적 세계관을 기반으로 하지 않는다. 사실 Perls와 굿먼은 몸과 마음, 자기와 외부 세계, 주관적인 감정과 객관적인 실재, 무의식과 의식, 생물학적인 것과 문화적인 것, 개인적인 것과 사회적인 것 등의 이분법에 대하여 반대 의견을 피력한 바 있다(Perls, Hefferline, & Goodman 1951, 17-20). 몸과 마음의 이원론을 상정하는 대신에 유기체를 전체론적 관점에서 보는 Goldstein의 유기체 이론이 게슈탈트 치료의 철학적 토대가 되었다는 것은 II장에서 소개한 바 있다.

게슈탈트 치료에서는 현상의 배후에 본질을 따로 상정하지 않으면서, 일어나는 현상을 체험되는 그대로 알아차리기 위하여 현상학적 방법을 사용하는 반면에, 퇴계 철학에서는 理와 事의 세계를 궁극적으로 이어주는 수단으로서 敬이 필요하다. 게슈탈트 치료에서는 자신에게 체험되는 현상을 있는 그대로 알아차리기 위해서 현상학적 방법을 사용한다. 현상학적 알아차림을 함으로써 전체적 자기에 대한 통합적인 이해에 도달하기만 하면 유기체의 자기실현을 위한 변화는 저절로 일어나게 된다는 것이 게슈탈트 치료의 믿음이다.

반면에 퇴계 심학에서는 선험적 원리와 경험적 원리를 통합시키고 理와 事를 화해시키는 실천적 방법으로서 敬이 요구된다. 퇴계는 경의 실천 방법에 있어서 단계적 과정과 구체적 상황에 주목했다. 그에 따르면 경은 동·정과 표·리를 수용하고 조화시키는 것이므로, 수양하는 사람은 고요할 때 앉는 자세인 靜坐에서부터 활동할 때 글씨 쓰는 寫字의 자세에 이르기까지 지속적으로 마음의 집중과 엄숙함을 실천해야 한다. 이러한 경의 실천은 지속적인 노력의 축적을 통해 순수하게 익숙한 상태로 성숙되는

과정을 거치게 된다. 이러한 과정을 통해서 경은 그 실천자를 인격적 완성으로 이끌어 가는 것이다(금장태 2001, 230). 의관을 정제하고 몸가짐을 바르게 하는 행동이 단지 외적인 행동으로 그치는 것이 아니라, 만사를 관통하면서 실재하는 理에 부합하는 구체적인 방법인 것이다.

그와 달리 계슈탈트 치료의 현상학적 방법을 실천하는 데 있어서는 행동거지를 어떻게 해야 할 것인가에 대한 지침 같은 것은 없다. 현상학적 방법의 3단계에서 구체적 행동에 관한 지침이라고 할 만한 것은 ‘설명하지 말고 기술하라.’ 정도가 될 것이고 이것은 매우 유용한 구체적 지침이며, ‘수평화 규칙’ 도 어느 정도 실행상의 구체성이 있긴 하지만, 그 외에 초보자들이 따라할 수 있는 행동적인 지침은 없다.

계슈탈트 치료를 하는 사람에게 정제업숙을 추천한다면 그것이 현상학적 방법과 무슨 관련이 있는지 의아해할 것이다. 그 방법은 일상사를 관통하고 있는 理의 편재에 대한 성리학의 철학적 전제에서 나오는 것이기 때문이다. 경을 실천하는 나머지 방법들인 주일무적, 상성성법, 그리고 심수렴불용일물은 현상학의 판단 중지 규칙과 마찬가지로 일반적인 원리를 말할 뿐 구체적인 실행 방법까지 알려주지는 않는 것으로 보인다.

계슈탈트 치료에서 현상학적 방법을 사용하는 것은 우리의 주의가 산만하게 흩어지지 않고 지금 여기에서 우리의 주관적 체험에 주어지는 자료에 초점을 맞출 수 있게 해 준다는 점에서는 퇴계가 실천했던 주일무적이나 심수렴불용일물의 방법과 비슷한 점이 있다. 그런데 현상학적 방법의 사용이 가져오는 또 하나의 중요한 효과는 그것이 우리의 즉각적인 경험에 대해 ‘개방성’ 을 부여한다는 점이다. 현상학적 방법의 이러한 개방성은 그 방법의 숙련된 수행에 필요한 집중성보다도 오히려 더 핵심적인 측면인 것으로 보인다.

우리가 위에서 본 세 단계의 현상학적 방법을 적용하여 우리의 체험에 대한 판단을 중지하고 수평화의 규칙을 적용하면, 처음에 모든 경험들이 다 타당하게 여겨진다. 처음에 어떤 판단이나 편견을 배제함으로써 우리는 모든 경험에 대해서 개방적인 혹은 수용적인 태도를 취할 수 있게 되는 것이다. 그 방법의 실천은 우리가 줄곧 한 이론에만 전적으로 의존하려는 경향을 최소화해주고, 우리의 체험에 관해서 조금씩 더 적함

한 결론에 이르려고 노력하도록 해 주는 것이다. 현상학적 방법을 끊임없이 실천하는 사람은 여러 개의 현실이 존재한다는 것을 아는 태도를 체득하게 된다. 이에 비해 퇴계의 거경 실천법은 다양한 체험의 가능성을 받아들이는 태도의 개방성보다는 주의집중을 통한 초점화의 기능에 역점을 둔 것으로 보인다.

위에서 논의한 게슈탈트 치료와 퇴계 철학의 상이점은 ‘현상학과 본질학’, ‘일원론과 이원론’, ‘개방성과 집중성’의 차이로 정리될 수 있을 것이다. 그런데 이러한 차이점들에 덧붙여, 도덕적 당위성을 바라보는 시각에 있어서도 두 철학은 입장이 다른 것으로 보인다. 퇴계는 <대학> 8조목 가운데 격물(格物)을 논하여 “천하의 만물에는 각기 마땅히 그래야 하는 법칙(所當然之則)과 그렇게 되는 까닭(所以然之故)이 있으니, 그것이 이른바 리이다.”라고 한 부분에 대해 논한다. 퇴계는 선인들의 여러 설을 종합해볼 때 所當然도 리임에 틀림없다고 주장한다. 오히려 “궁극적으로 논한다면 所當然을 리라고 하는 설이 더 낫다. 대개 임금은 어질고 신하는 공경해야 된다는 것은 모두 하늘이 명한 당연한 이치인 것이다”(퇴계전서 상권 25 答鄭子中)라고 하면서, “마땅히 그래야 하는 법칙”이야말로 리의 목록에 포함되어야 한다는 입장을 밝히고 있다. 이처럼 퇴계에게 있어서 리는 가치중립적인 사물에 내재하는 법칙들만을 가리키는 것이 아니라 인간 행동의 마땅한 방향을 지시하는 윤리의 당위적 측면도 포함하는 것이다. 물리적 법칙뿐만 아니라 인간 사회의 도리에서도 리가 사물보다 앞서 존재한다고 보는 관점은 이미 주희의 글에서도 관찰된다.

아직 일(事)이 없더라도 이미 도리는 있다. 예를 들어 임금이 신하가 있기 전이라도 이미 임금이 신하의 도리가 있으며, 아버지와 아들이 있기 전이라도 이미 아버지와 아들의 도리가 있다. 원래 이러한 도리가 없었는데 임금이 신하, 아버지와 아들이 생긴 다음에야 그러한 도리를 그들에게 우겨 넣었겠는가?(주자어류 권 95, 2346)(陳來 1997, 241에서 재인용).

구체적인 인간관계 속의 인간이 있기 전에도 인간관계의 道理가 이미 존재한다는 것이다. 이는 성리학의 관념론적이며 본질주의적인 성격을 나타내는 것으로 보인다.

그런데 “마땅히 그래야 하는 법칙(所當然之則)” 들이 理라고 하는 생각은 게슈탈트 치료에서 신경증의 원인으로 경계하는 ‘당위’ 의 문제를 촉발할 가능성이 있다. “마땅히 그래야 하는 법칙(所當然之則)” 들에 대하여 게슈탈트 치료의 입장에서는 그것들이 많은 환자들에게 심리적인 문제들을 일으키는 독성 물질이 될 수도 있는 가능성을 우려한다. 게슈탈트 치료에서는 이러한 당위(should)들이 씹지 않고 삼켜져서 유기체 안에 이물질로 남아있으면서 유기체의 자연스러운 생존과 성장을 저해하는 여러 가지 문제들을 일으킬 수 있다고 보기 때문이다.

게슈탈트 치료에서 이처럼 당위적 규칙들의 내사를 중요한 문제로 다루게 된 것은 심리치료에 오는 서구의 많은 환자들이 기독교적 윤리 규범을 비롯하여 여러 가지 강한 당위적 규칙들을 내면화함으로써, 살아있는 생명체로서의 생동감과 자발성을 잃고 관습적이거나 수동적이고 생기가 없는 일상생활을 영위하는 데서 오는 심리적 문제들을 겪는다는 것을 수없이 보았기 때문이다.

게슈탈트 치료 장면에서 종종 등장하는 상전(topdog)과 하인(underdog)의 대화에서 많은 경우에 이러한 당위적 규칙들이 상전의 자리를 차지한다. 내담자들이 교육, 관습 등을 통하여 내사하고 당연히 여기면서 복종하려고 애쓰는 당위적 규칙들은 지나치게 높은 기준의 의무감이나 도덕성 또는 이상을 부과하면서 그것에 못 따라오는 사람들을 심리적으로 고문한다. 성리학에서 추구하는 이상적 가치들 그 자체가 심리적 문제를 일으킨다는 뜻이 아니고, 어떤 문화적 체계에서 일률적으로 규정해 놓은 모든 당위적 규칙들이 그러하듯이, 퇴계가 말하는 “마땅히 그래야 하는 법칙(所當然之則)” 들도 개인에게 내사되어 심리적 문제를 일으킬 수 있는 가능성을 지니고 있다는 뜻이다.

퇴계가 추구하던 성학의 목표는 형이하학적인 기가 섞여있는 기질지성을 지닌 인간이 경을 통하여 리의 세계와 부합되는 것이었으므로, 리의 세계에 속하는 所當然之則 들은 의문을 던질 수 없는 절대적으로 높은 위치에 있는 것이었다. 예를 들어 성리학에서 신하의 공경과 자식의 효도는 天理에 해당하는 것으로 간주되는 반면에, 대부분의 심리치료에서는 부모 자식 간에도 인간의 생존과 건강한 성장을 저해하는 파괴적 관계가 존재하는 것으로 본다. 순임금의 아버지인 고수의 전설과 같은 경우도 성리학

에서는 효의 당위성을 부각시키는 예로 사용하지만, 그와 비슷한 경우가 심리치료에서는 인간 사회에서 통용되고 있는 윤리 규칙의 잠재적인 파괴성을 보여주는 예로 사용될 수도 있다.

계슈탈트 치료에서 궁극적으로 추구하는 가치는 내담자가 유기체로서 건강하게 생존하고 성장함으로써 자기실현을 할 수 있도록 자기 지지의 힘을 갖추게 돕는 것이다. 그렇게 되려면 외부로부터 주어지는 영양분과 독성 물질, 다양한 지시와 정보들 중에서 자율적으로 취사선택할 수 있어야 한다. 내담자가 그 일을 잘 할 수 있게, 적절한 투과력을 발휘하는 자기 경계를 갖도록 돕는 것이 계슈탈트 치료자의 일이다. 그래서 계슈탈트 치료는 늘 당위성에 반대되는 것으로서의 자율성을 강조해왔다.

주희의 ‘천리를 보존하고 인욕을 멸한다(存天理 滅人欲)’는 명제나 “고요할 때는 천리의 본연에 폭 젖고, 활동할 때는 인욕이 싹트는 기미에서 끊는다”²⁸⁾고 한 퇴계의 말은 경의 수양법이 천리를 體認하고 인욕이 일어나는 것을 막기 위한 것임을 나타낸다. 인욕이 싹트는 기미에서 알아차린다는 것은 계슈탈트 치료의 알아차림 방법과 같은 것이지만, 경 수양법과 현상학적 방법은 그러한 알아차림을 사용하는 의도 혹은 목적에 있어서 다르다고 할 수 있을 것이다.

계슈탈트 치료에서는 어떠한 목표나 의도도 없이 현상을 있는 그대로 알아차리라고 한다. 어떤 감정이 싹트는 순간이 알아차려진다면 그것은 지금 여기에서 자신에 대한 중요한 정보를 주는 것이므로 판단하지 말고 있는 그대로 알아차려야 한다는 것이다. 혹시 어떤 감정이나 생각을 통제하려는 마음이 생기거나, 그것이 일어나는 것을 느끼지 못한다면, 무엇이 그 알아차림을 방해하고 있는지를 알아내고, 그러한 알아차림의 회피 과정을 알아차리는 것도 내담자의 자기 이해에 기여하는 것으로, 중요한 치료 과정이 되는 것으로 본다.

성리학과 계슈탈트 치료의 이러한 차이는 어쩌면 “윤리 규범을 제시하는 유교와 윤리 규범을 초월하는 노장” (박이문 1980, 131)의 차이, 혹은 “도덕적 본성을 근거로 인간을 파악한 후 그 도덕적 본성을 실현하려는 목적 아래 형성된 문화 체계로 모든 인간을 집중 통일시키려고 하는 유가” (최진석 2014, 93)와 “인간을 저 높은 곳에서

28) 靜而涵天理之本然。動而決人欲於幾微。(퇴계선생문집 권28 서 答金惇敘).

이상화되어 있는 보편적 문명 체계에 구속되지 않고 지금 여기에 서 있는 자연적 자아에 충실해야 할 존재로 파악하는 노자” (최진석 2014, 103) 사이의 차이인지도 모른다. 게슈탈트 치료는 기본적인 세계관이나 인간관에 있어서 그만큼 도가 사상과 가깝다. 게슈탈트 치료가 도가 사상과 구체적으로 어떤 철학을 공유하는지는 VII장에서 논할 것이다.

5. 미발공부론과 게슈탈트 치료의 점수적 확충

<天門道設>의 제 10절에서 퇴계는 마음이 靜할 때는 存養하고 情·意가 發할 때는 성찰해야 하는데, 이 두 경우가 다 敬을 통하여 하는 공부라고 한다.

군자는 이 마음이 靜할 때는 반드시 存養함으로써 그 體를 보전하고, 情·意가 發할 때는 반드시 성찰로써 그 用을 바르게 해야 한다. 그러나 이 마음의 理는 넓고 넓어서 붙잡을 수 없고 막막하여 끝을 알 수 없으니 진실로 敬으로써 한결같이 하지 않으면 어찌 그 性을 보전하고 그 體를 확립할 수 있겠는가? 이 마음의 발함은 미세하여 털끝처럼 살피기 어렵고 위대하여 구덩이처럼 밟기 어려우니, 진실로 敬으로써 한결같이 하지 않으면 어찌 그 기미를 바르게 하여 그 用을 달성할 수 있겠는가? 이런 까닭으로 군자의 배움은 마땅히 이 마음이 아직 발하지 않았을 때에는 敬에 주력하여 存養 공부를 하고 이 마음이 이미 발했을 때에도 역시 敬에 주력하여 省察 공부를 해야 하니, 이것이 敬의 학문이 처음부터 끝까지 체와 용을 관통하는 까닭이다(퇴계선생속집 제8권 잡저 천명도설(天門圖說) 제10절 존양과 성찰에 대한 논의).

존양(存養)과 성찰(省察)의 공부도 경중을 말할 수 있는지 묻는 질문에 대하여 퇴계는 고요할 때에 기르지 않을 수 없는 것은 움직일 때에 살피지 않을 수 없는 것과 같기 때문에, 존양과 성찰은 경중을 나눌 수 없다고 답한다. 그러면서 이 두 경우를 다 다스리는 공부법이 거경임을 강조한다.

존양과 성찰을 게슈탈트 치료의 알아차림 연습과 비교해보자면 게슈탈트 치료의 알아차림은 마음이 발한 후의 성찰에 해당할 것이다. 마음이 발하기 이전의 수양법에 대해서는 게슈탈트 치료에서 말하지 않는다. 원래 서양의 심리치료는 심리적 문제 증상

이 있어서 오는 환자들을 치료하기 위해 만들어진 방법이므로 마음이 발하기 이전에 미리 마음을 닦는 문제는 치료의 영역으로 보지 않았던 것이다. 그러나 지금은 신체에 관한 의학에서도 병이 나기 전에 미리 예방하는 문제를 중시하게 되었듯이, 심리치료에서도 앞으로는 병이 나기 전에 평소의 마음을 관리하는 문제가 점점 더 중요시될 것이다. 그리고 그 영역에 있어서는 동양의 마음 수양 전통에서 제공할 수 있는 자원이 많을 것이다.

심리치료를 마음이 발하기 이전의 영역까지 포괄하는 것으로 확충하고자 할 때, 그것이 올바른 방향성을 가지고 이루어지려면, 미발이라는 것이 과연 무엇이며 미발시에는 어떤 일이 일어나고 있는 것인지에 대한 정확한 이해가 우선 필요할 것이다. 도대체 마음이 발하지 않았을 때의 상태란 어떤 것일까? 신비롭게조차 보이는 이 ‘미발’이라는 상태를 성리학에서는 어떻게 이해하고 있는 것일까?

미발과 이발의 문제는 현재 한국 철학계에서 중요한 문제로 논의가 진행되고 있는데, 심리치료를 하는 사람으로서 그 논의의 결론만을 간단히 취할 수 있도록 정리되어 있는 상태는 아닌 것 같다. 그러므로 이 절에서는 우선 미발과 이발 개념에 대한 철학계의 논의를 간략히 소개하고, 거기에서 심리치료적으로 사용할 수 있는 부분을 찾아 내보고자 한다.

<중용>에서는 희노애락과 같은 情의 발동 여부로 미발과 이발을 구분하였다. 희노애락이 아직 발현되지 않은(미발) 상태를 가리켜 中이라 하고, 발현되어 모두 기율에 들어맞는 상태를 가리켜 和라고 하였다. 정이는 “희·노가 아직 발현되기도 전에 그것을 추구할 것을 생각했다면 이는 생각한 것이 되며, 생각했다면 곧 이발이다” (유서 권6, 200쪽) (陳來, 송명성리학 171)라고 하면서 ‘사려’의 발동 여부까지 미발과 이발을 구분하는 기준으로 삼았다.

미발과 이발의 문제는 정이 이후 주요 성리학자들이 모두 중시했던 문제로서, 심리학의 이론적인 면에서만뿐만 아니라 공부의 실천면에서도 중요한 의미를 지닌다. 대체로 정이의 체자인 양시로부터 주희의 스승인 이동에 이르기까지는 모두 미발 체험을 강조했고, 호굉은 이발일 때 노력할 것을 주장했다(陳來 250).

주희는 처음에 사람의 마음은 언제나 이발 상태에 있기 때문에 ‘미발’이란 심을

가리킬 수 없으며 언제나 마음의 본체나 성을 가리킨다고 보았다. 그러다가 40세 때이던 기축년의 깨달음을 계기로 관점을 바꾸었는데, 이 중화신설에서 ‘미발’ 과 ‘이발’ 은 두 가지 의미를 가지게 되었다. 첫째, 미발과 이발은 심리활동의 서로 다른 두 상태를 의미한다. 사람의 마음 작용은 그치지 않는데, 이 끊임없는 마음 작용을 두 상태로 나누어서, 사려가 아직 생기기 전의 마음 상태는 ‘미발’ 이고 사려가 이미 생긴 뒤의 마음 상태는 ‘이발’ 이라고 보는 것이다. 즉 예전처럼 마음을 모두 ‘이발’ 로 주장하지 않고 미발 시기와 이발 시기를 구분하게 된 것이다. 사려가 아직 생기기 전이라도 마음의 작용이 정지하는 순간은 없고, 지각이 없어지거나 어두워지는 것도 아니지만, 이 상태는 마음 활동이 분명한 상태에 비해 상대적으로 고요한데, 이러한 심의 상태를 ‘고요하면서 움직이지 않는’ 미발로 규정한 것이다.

陳來는 미발과 이발에 대한 주희의 이러한 관점이 고요함 속의 함양 공부에 일정한 지위를 마련해주기 위한 것으로 본다. 왜냐하면 마음이 언제나 ‘이발’ 상태라면 사람들은 오로지 ‘이발’ 공부에만 힘쓸 것이고, 분명한 의식 활동의 수양에만 주의를 기울일 것이기 때문이다. 그러나 사려가 아직 생기지 않은 ‘미발’ 의 의미를 확실하게 인식한다면, 사람들은 미발일 때의 함양에도 주의를 기울일 수 있을 것이다(陳來 252). 주희는 이러한 심성론을 기반으로 하여 공부를 두 측면으로 구분하였는데, 하나는 미발 공부인 ‘주경함양’ 이고, 다른 하나는 이발 공부인 ‘격물치지’ 이다.

중화신설 이후 주희가 사용한 미발과 이발의 두 번째 의미는 미발을 性으로 보고 이발을 情으로 보는 것이다. 주희는 심성론 자체에서 性과 情 사이의 체용 관계를 가리키는 것으로 ‘미발’ 과 ‘이발’ 개념을 이해한 것이다(陳來 252). 주희가 이러한 의미로 미발과 이발을 사용한 예는 다음과 같은 것들이다.

성과 정은 하나의 사물인데, 그렇게 나뉘는 까닭은 단지 미발과 이발이 다르기 때문일 뿐이다. 만일 이발과 미발로 그것들을 나누지 않는다면, 어느 것이 성이고 어느 것이 정이겠는가?(朱文公文集 권41) (陳來 253)

정이 아직 발현되지 않은 상태는 성으로서 이른바 中이며, 천하의 큰 근본이다. 성이 이미 발현된 상태는 정으로서 그것이 모두 기용에 들어맞는 상태가 이른바 和이며, 천하에 두루 미치는 도이다.(朱文公文集 권67) (陳來 253)

미발을 본체, 즉 성이나 리로 본다면 미발에서의工夫는 논의될 수 없다. 性으로서의 미발은 공부나 수양에 의해 도달할 상태가 아니라 공부 이전에 주어진 인간의 본성, 성인에게든 범인에게든 차별 없이 이미 주어졌있는 본성이기 때문이다. 반면에 미발을 성이 아니라 심의 한 상태로 이해한다면 미발은 적극적인 공부의 영역이 되는 것이다. 그리고 이러한 미발 개념이 바로 미발시의 함양 공부에 어떤 지위를 마련해주기 위해 주희가 중화신설에서 새로 의미 부여한 것이라고 陳來가 해석한 바이다.

한자경(2015)은 주희의 중화신설의 핵심이 “개별 인간 안에 깃든 보편적 천지지심인 심층마음의 허령불매의 활동성” 으로서의 미발지각을 발견한 것이라고 본다. 그 전까지 주희는 심은 이발일 뿐이며, 사려가 일어나지 않고 희노애락의 감정이 일어나지 않은 미발시에는 마음 활동이 없다고 보았는데, 기축년의 깨달음을 계기로, 감정과 사려가 일어나지 않은 미발시에도 우리의 마음은 어둡지 않게 깨어 활동한다는 것을 깨달았다는 것이다.

이처럼 의식보다 더 심층에서 작용하는 마음 활동이 있다는 것은 당연히 대승불교의 기본명제이다(한자경 5). 한자경이 본 바, 주희의 미발지각이란, 공부와 상관없이 만인에게 주어졌있는 마음 본체의 활동을 칭하는 개념이다. 그리고 이렇게 이해되는 미발지각의 개념에 입각한 미발함양이란 “스스로 본래의 마음자리로 나아가 그 본래의 마음자리에 서는 것”, 즉 불교의 ‘계합’ 정신과 통한다(한자경 8). 따라서 한자경은 미발이 성이나 리와 동일시되는 본체로서의 미발도 아니고, 성리학에서 말하는 적극적인 공부나 수양의 영역이 되는 고요한 상태의 심도 아니며, 선불교에서 말하는 허령불매의 마음 활동, 즉 심층 마음의 활동을 말하는 것으로 해석한다.

주희가 ‘미발’ 을 정확히 어떤 의미로 이해하고 사용하였는가에 대해서는 동양철학계에서 이처럼 지금도 의견이 분분하다. 그런데 실용성을 추구하는 심리치료의 입장에서 볼 때에는 공부의 영역이 되는 미발 개념, 즉 심의 한 상태로서의 미발만이 임상적 적합성을 가지는 개념이라고 할 수 있을 것이다. 인간 누구에게나 이미 주어졌있는 본체로서의 미발은 공부에 의해 도달되는 것이 아니기 때문에, 심리치료를 통한 변화를 기대할 수 있는 영역이 아니기 때문이다. 그러한 실용적 이유에서 본 논문에서는 미발

의 여러 가지 정의 중에서도 미발을 심의 한 상태로 보는 정의를 택하여, 그에 따른 미발함양이란 과연 무엇이며 그러한 미발함양이 심리치료에 대해서는 어떤 의미를 가지는지 살펴보고자 한다.

이상돈(2013, 81)도 주희가 미발을 두 가지 양태로 이해했다고 본다. 하나는 본체로서 논의되는 미발이고 또 하나는 공부로서 논의되는 미발이다. 미발의 中은 본체의 자연스러운 상태이지만, 공부를 통해서만 그 리가 온전히 드러난다는 점을 고려하면, 공부로 논의되는 미발의 양태가 있다는 것이다.

中은 본래적인 것이나 반드시 공부를 해야 이 리가 드러난다(어류 96:7)(이상돈77).

본체의 미발은 인간에게 주어진 선천적이고 보편적인 조건이지만, 그것은 공부에 의해 보존되어야 한다는 것이다. 본체로서의 미발에는 어둡고 밝은 차이가 없어 범인과 성인이 동일하지만, 인간의 경험적 현실에서는 혼명의 차이가 있어 상황에 따라 어둡고 밝은 것이 달라진다. 그렇기 때문에 인간은 미발을 어둡지 않게 하려는 노력 즉 공부를 해야 한다는 것이다(이상돈 81). 그렇다면 주희에게 있어서 미발을 함양한다는 것은 구체적으로 어떻게 하는 공부인가?

주희는 중화신설 이후 그가 정립한 미발함양공부론이 불교와 구분되는 유학의 공부법이라고 생각하였다(이상돈 34). 스승이었던 연평은 주희에게 유학이 도불(道佛)과 다른 점은 ‘이일분수(理一分殊)’에 있다고 가르쳤다. ‘이일분수’란 모든 사물은 하나의 理(理一)를 지니고 있으나 개개의 사물이나 현상은 상황에 따라 그 이치가 다르게 나타난다(分殊)는 뜻이다. 즉 리(理)는 현실의 구체적 존재를 떠나서는 있을 수 없고 일상의 분수(分殊) 속에서 직접 마음으로 느끼고 인정하는 것(체인(體認))이라고 하였다.

연평은 선불교에서처럼 본체를 대변에 체험하는 깨달음을 추구하는 것이 아니라 일상의 분수처에서 공부하는 것이 유불간의 핵심적 차이임을 가르쳤다. 주희는 40세에 중화신설을 정립한 후에야 스승의 가르침이 옳음을 깨닫고 선불교 등 타 학파에 대해 비판을 가했는데, 그 초점은 바로 미발함양공부의 부재였다(이상돈 27-34).

정좌에 관해서도 주희는 불교와의 차별성을 강조하였다. 주희는 불교의 선정이나 도가의 좌망이 사려를 끊으려는 시도인 반면에 유가에서는 정좌가 도리의 이해와 연관될 때 진정한 공부가 되는 것으로 본다고 했다. 정좌와 觀理를 서로 방해되지 않는 것으로 본 것이다(<주희집> 55-2). 오히려 도리를 생각하지 않는 정좌는 우두커니 앉아 있는 좌치(坐馳)가 될 것이며, 정좌가 공리 공부와의 연관성이 끊어질 때 좌치로 전락할 수 있음을 경계하였다(이상돈 312).

그럼 일상생활에서는 어떻게 해야 도리를 바르게 이해할 수 있는가? 주희가 제시한 일용공부의 방법은 경이다. 중화신설에서는 경으로 미발을 함양하는 공부를 정립하였다. 중화구설에서 심은 언제나 이발이라고 여겼기 때문에, 감정이 일어나는 시초인 단예(端倪)를 찰식하는 것이 공부의 시작처라고 보았다. 따라서 거기에는 미발의 함양이라는 공부가 빠져있었다. 주희는 그렇게 함양공부가 결여되면 “그 일상의 의향이 늘 動에 치우쳐있게 되어... 항상 조급하고 경박하며 성현의 기상이 없는” 문제점이 생긴다고 보았다(주희집 67-10)(이상돈 96). 주희는 動處에 편향되는 것을 잘못된 공부로 지적하면서, 호상학의 ‘發處察識’ (드러난 곳에서 살펴 인식한다) 이론을 비판하기도 하였다(이상돈 97). 중화신설에서는 중화구설과 달리 미발에서 존양(함양) 공부를 하고 이발에서는 성찰(찰식) 공부를 할 것이며 순서도 ‘선함양 후찰식’ 으로 할 것을 제시하였다(이상돈 142).

이상돈은 주희 학문의 중심이 미발함양공부론인 것으로 파악했으며, 주희에게 있어서 도리의 인식은 공부의 출발점이지만, 실질적이고 중요한 것은 인식이 아니라 함양이라고 보았다(이상돈 343). 주희는 인간이라면 누구나 본연지성을 갖추고 있어서 도리에 대한 어렴풋한 이해를 가지고 있지만, 문제는 구체적인 현실의 상황 속에서 그 도리를 받아들여 실행하는 것이며, 그러한 실행을 촉진시키는 것이 유학의 실질적인 공부법이라고 보았다는 것이다.

이상돈(343)에 따르면 주희의 함양에는 두 가지 양태가 있다. 하나는 미발기상의 체인인 靜時 공부이며, 다른 하나는 도리를 생각해 풀어내는 사역도리로서 動時 공부로서의 미발함양인데, 주로 함영, 재배 등으로 표현되어, 늘 되뇌고 곱씹는 반복의 공부를 말한다. 이렇게 지속적으로 함양하면 인간의 행위가 자연스럽게 절도에 맞게 된

다는 것이다(和). 이는 인간이 다양한 상황과 사태에 처했을 때 도덕적으로 행동하는 것이 마음으로부터 자발적으로 이루어지는 것을 의미한다. 즉 심과 리의 합일이다. 주희는 이를 심이 리를 기꺼이 받아들이고 친숙히 여기는 것, 즉 심의 순숙 또는 도리에 흠뻑 젖음(협흡(狹洽))이라고 불렀다.

이는 개인이 도리를 실천하면서 그것을 몸에 익혀가는 과정을 말한다. 즉 함양은 체인하고 심득해서 순숙해지는 과정이다. 이상돈은 이 점에서 함양이 본질적으로 인식과 구별되는 것으로 본다. 함양이란 도리를 체인해가는 길인데, 이 길에 들어서서 끊임없이 반복적으로 익히면서 절실하게 노력하면 성인의 경지에 이른다는 것이다.

미발함양공부법이 과연 무엇인가? 이 질문에 대한 대답으로 이상돈은 구체적인 일상 생활에서의 반복적 실천을 통하여 리를 심득하고 심이 리에 흠뻑 젖게 하는 방법이 미발함양공부법이라는 결론을 내린다. 미발함양공부란 드러나지 않은 곳에서 드러난 것을 주재한다는 점에서 매우 추상적이고 어려운 공부법으로 보이지만, 주희는 실제 공부에 있어서 언행을 어떻게 하는가라는 지극히 구체적인 차원에서의 답을 제시하면서 그것이 바로 유학의 본래 공부방법이라고 주장했다는 것이 이상돈의 해석이다. ‘반복적 실천을 통하여 심이 리에 흠뻑 젖는 경지에 이르는 것’ 이 미발함양이라고 정의 내리는 것은 공부의 방법론으로 상당히 구체적이고 실용적인 지침이라고 할 수 있다. 그것은 함양에 대한 퇴계의 다음과 같은 정의와 미발공부법에 대한 퇴계의 답변보다도 더욱 구체적이다.

함양이라고 하는 것에 이르면, 의리에 잠겨 유영하여[涵] 그것을 기르고 완성하는 것[養]을 말합니다.(답홍반 권39, 25-a)

공부를 함에는 반드시 이와 같이 체인해내야 하며, 또한 거기에 오래도록 함영하고 완미하는 것을 더하여, 자연히 마음에 모이는 것이 있게 되고, 자유롭고 기쁜 곳이 있게 되어야 비로소 심득했다고 할 수 있다.(답이평중문목, 권35. 19a~b) (문석운 32)

‘함양’에 대한 퇴계의 이러한 답변에 대하여 문석운은 퇴계에서 ‘함’이란 리의 발견과 수용, 리에 대한 절실한 인식 곧 體認 그리고 그에 대한 깊은 사색과 음미를

말하는 것이라고 보았다. 그리고 미발공부법에 대한 퇴계의 답변은 우리에게 이미 주어진 리를 받아들이고, 기르고 완성하여 우리 삶의 전 측면에서 구현해내는 공부로서 계신공구, 체인과 함양이라고 설명한다. 그러면서 ‘함양’이란 “체인 사색을 포함하여 우리 속에 있는 理의 생명을 온전히 성장시키는 것, 곧 리가 온전히 우리 삶을 주재하여, 리가 일치하기까지 우리 존재를 성장시키는 전방위적 노력”이라고 한다(문석운 38).

그런데 동양 철학의 수행법을 현대의 심리치료에 응용하고자 하는 입장에서 보자면, 위와 같은 퇴계의 답변이나 그에 대한 문석운의 해설보다는 미발공부법에 대하여 이상돈이 추출해낸 주희의 답변이 보다 더 구체적인 실행의 지침을 제시해주는 것으로 와닿는다. 그것은 미발함양공부가, 발견한 도리를 반복적 실천을 통해 내 것으로 내면화하는 과정이라는 말이다.

하지만 이렇게 중요한 발견에 이르고서도 이상돈은 다음 순간 다시 추상적인 해석으로 가버린다. 이러한 미발함양론이 현대사회의 우리 일상에서 어떤 의미를 지니는가는 현실감 있는 질문을 던지고 나서 이상돈은 “미발함양공부란 다양한 관계맺음의 상황 속에서 항상 올바르게 행위하라는 의미로 이해할 수 있다... 이를 좀 더 구체적으로 말한다면 이 공부는 사랑의 실천, 즉 사람을 이해하고 도와주는 따뜻한 배려를 의미한다. 사욕을 극복하고 천리에 따라 행위한다는 것은 바로 인간의 본성대로 행위함을 의미하며, 그 본성이란 바로 인이라 할 수 있기 때문이다” (이상돈 345)라고 답함으로써, 미발함양공부법에 대해서 모처럼 얻어낸 구체적인 발견의 의미를 추상적이고 일반론적인 해석으로 퇴색시키는 것 같다.

심리치료의 관점에서 보면, 주희의 미발함양법에 관해 이상돈이 추출 정리해낸 ‘반복적 실천’이라는 개념이 결코 사소하거나 진부한 제안이 아니라 치료적으로 매우 중요한 의미를 지니는 방법이다. 인간의 뇌에서 새로운 신경회로가 형성되거나 기존의 신경망 연결 방식이 바뀌려면 새로운 신경회로를 어느 정도 이상 반복적으로 사용하는 것이 필요하다는 신경학적 연구 결과는 반복적 학습의 중요성을 뒷받침한다. 반복에 의한 내면화의 중요성은 초기의 게슈탈트 치료에서 거의 강조되지 않았던 부분이며, 게슈탈트 치료에서 부족한 부분이기 때문에 보충되어야 할 요소라고 할 수 있다.

계슈탈트 치료는 유기체의 자기 조절 능력과 성장 지향성에 대한 기본적인 믿음을 가지고 있으며, 내담자가 현재의 상태에서 이상적인 상태로 변화하도록 치료자가 지시하거나 촉구하거나 주도하지 않는다. 내담자에게 변화가 일어날 때, 계슈탈트 치료에서는 그것이 행동주의에서처럼 내담자가 현재의 자기를 부정하면서 행동을 수정해나가는 것에서 비롯되는 것이 아니라고 믿는다. 오히려 있는 그대로의 자신에 대해 알아차리고 받아들이는 것으로부터 변화가 시작된다고 믿는다.

처음 치료에 오는 내담자들은 습관적으로 하고 있는 자신의 행동에 대한 알아차림이 거의 없는 상태인 경우가 많은데, 이 상태에서 계슈탈트 치료자는 교정 목표를 세우고 행동을 수정하는 프로그램을 짜 주어 실행시키지 않는다. 치료자와의 대화적 관계 속에서 지금 여기에서의 자신의 행동에 대한 현상학적 알아차림을 예리하게 초점화하는 것을 통하여 내담자들은 차츰 자신의 행동이 자신의 욕구를 충족시키기 위해 제대로 작동하지 않고 있다는 것을 깨닫게 되고, 그때서야 비효율적인 행동 대신 다른 선택을 할 수 있게 된다는 것이 계슈탈트 치료의 변화이론이다. 물론 그 변화의 과정에는 새로운 행동을 실험해보고, 그 결과를 알아차리고, 필요하다면 환경을 바꾸려고 노력하는 것까지도 포함된다(Yontef 2005).

이처럼 알아차림과 통찰을 중요시하는 계슈탈트 치료에서는 내담자 자신이 변화를 시작하는 주체가 되는데, 이런 과정에서 계슈탈트 치료는 내담자가 스스로 깨달은 바를 내면화하고 공고화하기 위해 반복적으로 연습하고 실천하는 것의 필요성에 대해서는 상대적으로 큰 주의를 기울이지 않았던 것으로 보인다. 그런 점에서 계슈탈트 치료는 지금 여기에서 단박에 일어나는 깨달음을 추구하고 그것을 수행의 목표이자 시발점으로 삼는 선불교처럼, 여러 심리치료이론 중에서 돈오의 측면이 강한 치료법이라고 할 수 있을 것이다.

한 번 깨치면 더 이상 닦음이 필요없다고 하는 돈오돈수의 간화경절문에서는 물론이고, 지눌이 일반적인 근기의 수행자들을 위해 추천했던 돈오점수의 수행법에서도 깨달음 후에 어떻게 닦아야한다는 구체적인 지침은 별로 명시되어 있지 않은 것 같다. 아마도 그렇게 때문에 연평은 선불교에서처럼 본체를 대변에 체험하는 깨달음을 추구하는 것이 아니라 일상의 분수처에서 공부하는 것이 윤희간의 가장 중요한 차이임을 강

조했을 것이다. 그리고 중화신설에서 스승의 가르침에 동의하게 된 주희 역시 미발함양의 공부법이 불교와 차별되는 유학의 핵심이며, 미발함양이란 다름이 아니라 ‘반복적 실천을 통하여 심이 리에 흠뻑 젖는 경지에 이르는 것’ 이라고 결론지은 것이다.

마음 수양에 있어서 반복적 실천이 중요하다는 것은 공자의 ‘學而時習之’ 에도 잘 표현되어 있는 유가 공부론의 기본 철학이다. ‘학’ 은 모방하여 따르는 것을 의미하며, ‘습’ 이란 새가 날개를 자주 움직여 속의 흰 털이 보이는 모습을 나타낸 글자로서, 같은 행동을 반복하는 것을 의미한다.

선불교에 대한 주희의 비판이 그 어떤 심리치료보다도 돈오적인 요소를 중요시하는 게슈탈트 치료에도 마찬가지로 적용되는 것으로 받아들여 게슈탈트 치료의 확충을 꾀해본다면, 그것은 통찰한 내용을 체인하고 거기에 젖음으로써 그것을 내면화하기 위해 반복적 실천을 수행하는 방향으로의 확충이 될 것이다. 게슈탈트 치료에서 체험을 통해 얻은 통찰이 반복적 실천을 통하여 내담자 자신에게 완전히 통합될 때 비로소 유기체는 새로운 행동 패턴을 형성하게 되는 것이다.

그런 점에서 성리학의 미발함양공부법, 즉 반복적 실천을 중요시하는 학습법은 게슈탈트 치료가 이론체계상 부족한 면을 보충하기 위해서 받아들여야 할 요소로 보인다. 반복에 의한 내면화는 심리치료의 모든 문제와 단계에서 중요한 요소이지만, 특히 새로운 습관, 즉 새로운 신경회로를 형성해가는 발달단계에 있는 아동들이나 강력한 저항에 맞서 기존의 신경회로를 바꾸어야 하는 중독 환자들의 경우에는 특별히 중시해야 할 치료의 구성요소가 될 것이다.

우리는 이 장에서 퇴계의 거경법과 게슈탈트 치료의 현상학적 방법이 한 대상에 초점을 맞추고, 편견 없이 고요한 마음으로 온 주의를 다해 집중함으로써, 일어난 마음에 대한 알아차림을 예리하게 하는 공통점을 가진다는 것을 보았다. 하지만 게슈탈트 치료의 현상학적 태도가 추구하는 지각과 관점의 개방성을 거경법에서는 언급하지 않고, 이 두 철학은 현상학과 본질학, 일원론과 이원론, 자율성과 당위성이라는 측면에서도 서로 다른 가치를 추구한다는 것을 보았다.

또한 미발시에 경을 통하여 마음을 보존하고 수양하는 방법인 ‘미발함양공부법’ 은 그 구체적 내용이, 반복적 실천을 통하여 심이 리에 흠뻑 젖는 경지에 이르는 것이라

는 이상돈의 주희 해석을 받아들여, 이를 심리치료에 적용할 것을 제안했다. 마음이 일어나기 전의 수양법에 대해서는 다루지 않으면서 통찰을 중요시하는 돈오적 경향을 가진 게슈탈트 치료에, 성리학의 미발함양공부법에서 말하는 반복적 학습의 원리를 통합함으로써 그 이론 체계에 부족한 요소를 보완할 수 있으리라는 것이다. 이는 게슈탈트 치료에 대한 일종의 점수적 확충이라고 할 수 있을 것이다.

V. 하곡 철학과 계슈탈트 치료

이 논문의 III장에서는 불교와 계슈탈트 치료가 알아차림을 수행이나 치료의 중심 도구로 사용하고, 자기 존재의 무조건적 긍정을 깨닫는 돈오를 수행이나 치료의 토대를 삼는다는 공통점을 가진다는 것을 보았다. 그러나 알아차림을 사용하는 방식에 있어서는 차이점도 있다는 것을 보았다. IV장에서는 퇴계의 거경법과 계슈탈트 치료의 현상학적 방법이 모두 알아차림을 촉진시킨다는 공통점을 가지며, 계슈탈트 치료와는 상이한 세계관과 인간관을 가진 성리학이 오히려 그 다름 때문에 미발공부론을 통하여 계슈탈트 치료에 확충의 가능성을 제공한다는 것을 보았다.

이번 장에서 다룰 하곡학이나 양명학에서는 구체적인 수행법을 제시하지는 않지만, 계슈탈트 치료와는 바탕 철학의 측면에서 여러 가지 공통점이 있다는 것을 보게 될 것이다. 양명학이 중국에서 크게 발전했던 것과는 달리 한국에서는 많은 탄압을 받았던 관계로, 하곡은 한국 철학사에서 지늘이나 퇴계만큼 널리 알려진 인물이 아니지만, 하곡학이나 양명학이 계슈탈트 치료와 공유하는 철학적 입장은 주목할 만한 것으로 보인다. 그것은 두 이론이 출발점으로 삼는 장의 범위라든가 심신관, 선악관, 개개인의 기질에 대한 시각과 같은 기본적 철학을 말한다.

양명학이 조선에 들어온 것은 중종~선조 무렵으로 추정된다(김교빈 2005, 16; 유승국 2005, 154). 전래 초기부터 부분적으로나마 양명학을 수용한 학자들이 나타났다지만, 퇴계가 양명학에 대하여 이단이라고 비판한 다음부터 양명학에 대한 많은 학자들의 태도는 매우 부정적으로 바뀌었다. 퇴계는 양명학이 불교의 영향을 받은 학설로서 주자의 종지에 어긋나며 공맹사상의 정통이 아니라고 배척하였는데, 양명학을 선학(禪學)과 같은 것으로 간주하여 배격하는 추세는 날이 갈수록 심해졌다(김교빈 2005, 17; 유승국 2005, 154; 최재목 2005, 77).

17세기에는 개인적으로 양명학에 대해 상당한 이해와 긍정적 입장을 가진 유학자들이 나오게 되었다. 그러나 학문의 다양성을 인정하지 않는 도학의 정통주의적 비판과 배타적이고 억압적인 분위기 속에서 이들은 겉으로는 주자학을 하면서 안으로는 양명

학을 하는 ‘陽朱陰王’의 위장적 구조를 택할 수 밖에 없었다. 이 시기에 양명학을 수용했던 인물 중 하나인 허균(1569~1618)은 양명학에 심취하여 도학의 위선적이고 경직된 형식주의를 신랄하게 비판하였다. 허균은 1614-1615년에 명나라에 다녀오면서 거의 4천권이나 되는 서적을 구입해왔고 양명 좌파에 속하는 탁오 이지 등으로부터 깊이 영향을 받아 자신의 저술에 탁오의 <분서>를 인용하기도 했다. 허균은 자연스러운 인정을 중시하였으며 당시로서는 과격적이게도 인간의 情欲을 긍정하였고, 인간의 평등과 재주의 다양성을 옹호했으며 문예의 주체성을 주장하였다(김장태, 2005, 410; 박연수 1999, 249; 유명중 1983, 54-66). 당시 주자학 일색의 조선에서 이단으로 배척되던 양명학을 따르려는 것은 죽음을 각오해야 하는 일이기도 했다.

조선의 양명학이 본격적인 수준에서 체계적으로 이해되고 뚜렷한 학맥을 형성하게 된 것은 18세기 초엽 하곡 정제두(1649~1736)에 이르러서이다. 하곡은 인조 27년에 고려조 정몽주의 11세손으로 태어났으며, 24세가 되자 과거 공부를 폐하고 나머지 생을 거의 학문에만 몰두했는데, 24세 무렵에 양명학을 수용한 것으로 보인다(하곡집 I, 존언 하). 60세에 강화도에 들어가 자리를 잡고 그 곳에서 이른바 ‘강화학파’의 인재들을 길러냈는데, 강화학파는 조선사회에 양명학의 학파를 형성했을 뿐만 아니라, 실학의 학풍에도 영향을 끼쳤다.

이 장의 1절에서 우리는 인간 본성인 ‘양지’가 어떤 심리적 기능으로 나타나는지를 현대 심리학적 시각에서 분류하고, 양지의 특성들은 무엇이며 그것이 어떻게 공감 능력의 기반이 되는지를 하곡의 글을 통해 볼 것이다. 하곡은 양지 개념에 몸의 감각 까지도 포함시켰다는 점에서 주희나 양명보다 더 생물학적인데, 이는 계슈탈트 치료의 생물학적 시각과도 통하는 것이다.

2절에서는 하곡 철학의 중심 개념인 ‘생리’에 대한 논의를 통해서, 인간을 다른 생명체들과 연결된 하나의 유기체로 보는 하곡 철학의 생물학적 관점을 다시 한 번 확인할 것이다.

3절에서는 생리와 기질지성에 대한 논의를 통하여 하곡 철학에 나타나는 ‘적정성으로서의 선악 개념’을 살펴보고, ‘선악의 생물학적 기원설’을 시사한 Perls의 도덕관

과 비교할 것이다.

4절에서는 계슈탈트 치료와 양명 좌·우파의 도덕관, 그리고 인간 마음에 대한 신뢰의 문제에 관해 논할 것이다. 이 문제에 있어서 계슈탈트 치료의 밑바탕에 깔린 철학은 하곡과 같은 양명 우파보다는 탁오와 같은 양명 좌파의 입장과 더 가깝다는 것을 보게 될 것이다.

5절에서는 하곡 철학의 지행합일론이 계슈탈트 치료의 심신일원론 혹은 전체론적 심신관과 얼마나 비슷하며, 실제 치료 장면에서 어떻게 적용될 수 있는지를 볼 것이다.

1. 良知良能의 심리적 기능과 특성

원래 ‘양지’와 ‘양능’은 <맹자> <盡心上篇>에 나오는 말이다. 양지는 사람들이 ‘숙고하지 않고서도 아는 것’, 양능은 사람들이 ‘배우지 않고서도 잘 할 수 있는 것’을 말한다. 양명은 양지와 양능 두 개념을 합하여 양지라 불렀다. 양명은 “마음이 하고자 하는 것을 좇아도 법도를 어기지 않았다”는 공자의 말은 양지를 실현한 경지에 도달한 것을 뜻한다고 보았다(전습록 206).

마음의 본체인 知를 실현하는 공부가 ‘致良知(양지를 실현하는 것)’이며, 이것이 양명 심학의 완성점이다. 양명은 인간이 이러한 양지를 바탕으로 하여 만사에 理를 실현하고 누구나 인격적 완성자가 될 수 있다고 확신하였다. 이것이 바로 있는 그대로의 마음이 곧 理라고 하는 ‘心即理’의 주장이다. 인간 누구나 갖추고 있는 良知는 바로 性이자 理이며 心의 본체라는 것이다. 양명은 양지가 그 자체로 이미 완성된 것으로서, 理의 창출자라고 보았다. 그러므로 양명은 인간이 사물의 理를 외부에서 별도로 궁구할 필요가 없다고 하였다. 양명학은 성리학처럼 마음과 사물의 배후에 존재하는 불변의 원리(定理)를 상정하지 않는다.

하곡 역시 知와 能을 둘로 보아서는 안 되며, 저절로 할 줄 아는 것이 양지이자 곧 양능이라고 한다. 양지가 지식 일변에 속하는 것이 아니라는 말이다(하곡집 I 서, 73). 하곡은 사람의 性이 선하다고 맹자가 말할 때의 그 性善이 바로 양지양능이라고

한다. 어린 아이가 생각하지 않고 배우지 않고서도 본래부터 가지고 있는 그 본연의 어진 것(良)이 ‘性善’ 이자 양지양능인데, 다만 가려지고 어두워져서 사람이 이를 잃어버리므로 그 본체를 다하지 못하는 것이라 한다. 그러므로 그 가려진 것을 제거하여 밝히고 그 단서를 넓히어 확충한다면 자연 밝아져서 옳게 된다는 것이다.

그러면 하곡은 良知·良能이 구체적으로 인간 마음의 어떠한 능력을 가리키는 것으로 기술하고 있는가? 하곡이나 혹은 그에 앞서 양명이 양지·양능을 세분화된 여러 종류의 심리적 기능으로 분석하여 제시했던 것은 아니다. 그러나 현대 심리학적 관점에서 그 개념을 이해하기 위해서 하곡이 양지양능이라는 이름으로 지칭하는 능력들을 몇 가지로 구분하여 정리해 볼 수 있을 것이다.

우선 하곡이 양지의 발현이라고 본 것 중에는 인간의 이성적인 능력이 포함된다. 맹자는 “옳다 그르다 하는 마음(是非之心)은 知이니 사람마다 다 있다” 고 했다. 하곡은 이에 대하여 “시비의 마음은 知이니 천지만물에 이르러서도 그 시비를 알고 條理를 다하여 분별하지 않음이 없고 능하지 아니함도 없는 것이다. [이른바 양지양능인 것이다]” 라고 한다(하곡집 I 대학설, 374) 조리를 따져서 사리분별을 하고 옳고 그름을 판단하는 인간의 능력이 양지·양능의 발현이라는 것이다. 이러한 것은 이성적 능력이라고 할 수 있으며, 따라서 이성은 양지·양능의 한 부분이라고 할 수 있다.

그 다음에, 맹자로부터 시작하여 양명과 하곡에 이르기까지 良知의 예로 가장 많이 든 것은 측은하게 느끼는 마음과 부끄럽게 느끼는 마음이다. 아무리 완고하고 미련한 사람도 어린아이가 우물에 빠지는 것을 볼 때 측은하게 여길 줄 모르는 이가 없으며, 길 가는 사람도 발길로 차서 주는 음식을 수치로 여길 줄 모르는 이가 없으니, 이는 사람의 본성이 다 공통되기 때문이라고 한다(하곡집 I 서, 53-54). 어린 아이가 물에 빠지려는 것을 보면 즉시 놀라고 가엾게 여기는 것은 아이의 부모에게 잘 보이려는 것도 아니고 마을 친구들에게 칭찬 받으려는 것도 아니며, 아이를 구해주지 않았다는 소리를 듣기 싫어서 그런 것도 아니라고 한다(하곡집 I 맹자 사단장 해, 478). 우리 마음의 측은·수오지심은 인간 본연의 어짐[良]이며, 仁義의 마음은 사람마다 가지고 있으니, 이 마음이 없으면 사람이 아니라는 것이다(하곡집 I 서, 118). 이처럼 양지에는

인간이 느끼도록 타고난 다양한 감정들이 포함된다(하곡집 I 서, 43-44).

그런데 하곡이 말하는 (양)지에는 사리분별하는 이성과, 측은하게 느끼고, 부끄럽게 느끼고, 애닦게 느끼는 등의 감정들만 포함되는 것이 아니라, 통증이나 가려움 등의 다양한 신체 감각들도 포함된다.

사람의 몸이 능히 아파하고 가려워하는 것이 곧 良知·良能이다. 良知가 없다면 누가 능히 아프고 능히 가려워하는가? 오직 그 심체의 知가 저절로 능히 아파하고 가려워하는 것이며, 능히 아파하고 가려워하니 그 병들고 물린 줄을 능히 알게 되는 것이니, 결국 하나의 知일 따름이요, 둘이 있는 것이 아니다. 이것이 이른바 仁의 이치이다. 그 아파함이 곧 知이며 가려워함이 곧 지이며 그 측은해함이 곧 지이며 그 애달파함이 곧 지이다. 이것은 그 지라 함이 곧 아파[痛]하고 가려워[痒]하고 그 측은해[惻]하고 애달파[傷]하는 것을 말하는 것이다. 그 밖에 어찌 따로 또 한 가닥의 知란 것이 그 뒤에 있겠는가? [이른바 아픈 데를 알고 물린 데를 아는 그런 '지' 만이 아니라 그것을 더 넓혀서 측은으로부터 천지를 제 자리에 있게 하고 만물을 화육(化育)하는 데 이르기까지도 역시 이 능히 아파하고 측은해하는 그 하나의 '지' 일 따름이다(하곡집 I 서, 45-46).

양지양능이란 인간이 본래 가지고 태어난 마음을 가리키는데, 그것은 인간이 느끼는 몸의 감각, 감정, 그리고 이성까지를 망라하는 능력이라는 것이다. 양지는 신체와 구분되는 것으로서의 인간의 마음만을 지칭하는 개념이 아니라 신체적 감각까지도 포괄하는 마음을 가리킨다고 명시한 사실에서 우리는 심신일원론적, 혹은 전체론(holism)적 심신관이 어떤 유학 이론에서보다도 하곡 철학에서 더 구체적이고 명확하게 표현되어 있음을 본다.²⁹⁾ 이러한 전체론적 심신관은 지행합일설에서 다시금 분명히 드러나는데, 이 장의 5절에서는 하곡학의 지행합일설과 게슈탈트 치료의 전체론적 심신관을 비교할 것이다.

그런데 위의 인용문에서 또 하나 주의를 끄는 점은, 아프고 가렵고 측은하고 애달픈 것이 나 자신에 대해서만 느낄 수 있는 知로 그치는 것이 아니라 그 적용 범위를 더

29) 양명도 지각에 관해 말하는 곳이 있다. “마음은 한 덩어리의 혈육이 아니라, 무릇 지각하는 곳이 바로 마음이다. 예를 들어 눈과 귀는 보고 들을 줄 알며, 손과 발은 아프고 가려운 것을 아는데, 이 지각이 바로 마음이다(전습록 권하 839).

넓혀서 천지를 제 자리에 있게 하고 만물을 화육(化育)하는 知가 된다고 본 것이다. 이는 인간 본성의 일부인 공감능력에 대한 언급이라고 볼 수 있다. 인간은 자기 자신에 대해서 느끼는 감각과 감정이 있기 때문에 그것을 바탕으로 하여 타인과 만물에 대해서도 같은 것을 느낄 수 있고, 그러한 느낌에 부합하는 행동을 함으로써 천지 만물의 육성을 도울 수 있다는 것이다.

공감 능력에 대한 언급은 주희의 글에도 나타난다. 주희가 사용했던 ‘推己及人’이란 ‘나를 미루어 다른 사람에게 미친다’는 뜻이다. 이는 자신의 상태로 미루어보아 다른 사람의 형편을 헤아리는 것, 즉 입장을 바꾸어 남의 처지를 이해하는 것을 말한다. "배우는 사람은 충서(忠恕)에 있어서 상대방과 나를 참고해 고치는 것을 벗어나지 못하지만, 나를 미루어 다른 사람에게 미치는 것이 올바른 일이다(學者之於忠恕未免參校彼己 推己及人則宜)."(<여범직각서 與范直閣書>)라고 한 주희의 말은 공감능력에 근거한 도덕성을 가리키는 말이다. 내가 싫은 것은 남에게도 하지 말라는 도덕률이다. 이러한 인간의 공감 능력의 뿌리는 외부로부터 어떠한 도덕 원리를 주입하거나 가르쳤기 때문에 후천적으로 심어진 것이 아니라, 인간에게 주어진 본성이라는 것이 공맹으로부터 내려온 생각이었다.

그런데 공맹의 유학이나 주자학에서는 주로 사려와 감정적 측면에서의 도덕성을 중심으로 논하는 반면에, 하곡 철학에서는 몸의 감각까지도 논의에 포함시킴으로써, 보다 생물학적인 관점을 제시하고 있다는 점이 특이하다. 인간의 공감 능력이 선천적으로 타고나는 생물학적 기제에 기반을 두고 있다는 사실은 최근 신경과학 분야의 업적인 거울신경세포의 발견으로 인해 밝혀진 바 있다.

신경과학자인 Giacomo Rizzolatti와 동료들은 마카크 원숭이의 뇌 안에 있는 신경세포에 전극을 꽂아 신경세포의 활동을 측정하는 실험을 하였다. 그들은 실험 대상인 원숭이들이 스스로 땅콩을 집을 때 발화(fire)하는 신경세포가 다른 원숭이가 땅콩을 집을 때에도 똑같은 반응을 보인다는 것을 발견했다. 남의 행동을 자신에게 비추주는 그 신경세포에 그들은 ‘거울 신경세포(mirror neuron)’라는 이름을 붙였다. 연구는 계속되었고 신경과학자들은 fMRI를 통하여 사람의 뇌에서도 어떤 부위의 신경세포들이 그러한 거울의 기능을 한다는 것을 발견하였다. 타인이 어떤 경험을 하는 것을 보

기만 해도 보는 사람의 두뇌 피질에서 후각이나 촉각을 담당하는 특정 부위의 신경 세포가 자신이 직접 그러한 경험을 할 때와 똑같은 반응을 보인다는 사실이 확인되었다.

그러한 뇌 신경세포의 반응은 자동적이며 비수의적(involuntary)이라는 것도 밝혀졌다. 타인이 무엇을 하고 있는지 혹은 무엇을 느끼고 있는지에 대해 이성적으로 생각한 후에야 비로소 비슷한 신체 반응을 보이는 것이 아니라는 말이다. 양지양능은 인간에게 선천적으로 주어져 있는 능력이고, 그것은 비의도적으로, 자발적으로 발휘된다고 한 양명학의 주장을 뒷받침하는 과학적 발견이라고 할 수 있다. 사람에게 양지양능이 있기 때문에 우리는 자신에 대해서 감정과 감각을 느낄 뿐만 아니라 그러한 느낌을 다른 존재에 대해서도 확장 적용할 수 있다는 하곡의 양지론은 공감 능력에 대한 생물학적 발견과 부합한다.

하곡은 양지의 중요한 특성으로 천연성, 비의도성, 자발성, 그리고 선천성을 든다. 양지양능의 속성 중에서도 하곡이 특히 강조하는 것은 그것이 애쓰지 않고도 저절로 발현되는 마음의 본체라는 점이다. 심체가 본디 그렇게 생겼기 때문에 사람이 인위적으로 그 본체를 가리고 막지만 않는다면, 양지양능은 의도함이 없이도 자연스럽게 발현된다는 것이다.

심체는 본래 알지 못하는 것이 없는데, 다만 사람이 그것을 끝까지 실현하지[致] 못했을 뿐이다. 그러므로 오직 그 知를 실현하여 다하지[盡] 않음이 없으면 생각지 아니하고 힘쓰지 아니하고도 이른바 강물 터놓은 듯이 즐기치게 흘러나오게 되는 것이다. 知가 진실로 이르면[至] 앎이 곧 행함이요, 행함이 곧 앎이다. 그 가리킨 명목은 비록 두 가지나 그 일은 하나일 뿐이니 이것이 양명의 뜻이다. 精微로운 의리[精義]와 이로운 사용[利用]이 따로 있는 둘이 아니다.... 양지의 학문은 마음과 이치를 하나로 하며 앎과 행함을 합치시킨다. 그것은 사사로운 지혜[私智]로서 그렇게 한 것이 아니라, 실은 마음과 이치의 본체가 본시 그러하기 때문이다. 이른바 “생각지 아니하고 맞히며, 힘쓰지 아니하고 행한다”는 것이 바로 이런 것이다(하곡집 I 서, 49-50).

하곡은 자연스럽게 자발적으로 일어나는 것이 아니라 밖에서 지시하여 비로소 배우게 되는 것이라면 그것은 참된 道가 될 수 없다고 한다. 부모를 사랑하고 형을 공경하

는 것의 예를 들어보자. 만약에, 마땅히 사랑해야 하고 공경해야 한다는 지식이 반드시 먼저 있는 다음에야 그 사랑과 공경을 할 줄 알아서, 그것을 따라 비로소 사랑하고 공경하는 것이라면, 그것은 생각하지 않고 아는 것이 아니며, 본연의 선이 아니며, 성체의 참이 아니라고 한다. 그것은 性의 근본이 아니라 性 밖의 것이 된다는 것이다(하곡집 I 서, 57).

만약 군자가 행하는 것이 그 충성스럽고 믿을만한 본심에 뿌리박지 아니하고 밖에서 일러 주기를 기다려 비로소 얻음이 있게 된다면 이것은 患이 없는 愁요 근원이 없는 물(水)이니 어찌 道가 되겠는가?(하곡집 I 서, 118).

하곡이 말하려는 것은 理를 마음 밖에서 구하는 것은 잘못이며, 마음(양지)이 곧 理라는 것이다. 그는 젊은 시절, 격물치지의 문제에서 고민하다가 정주학에서 양명학으로 전환하였다. 하곡은 주희의 격물치지설을 여러 곳에서 비판하고 있는데, 그 비판의 핵심은 物에서 理를 구한다는 부분이다. 개개의 물에 나아가 리를 구한다는 주희의 격물설이 과연 공맹유교의 전반적인 가르침에 부합하는가에 대한 의문을 가지고 경전을 숙독한 끝에 하곡은 다음과 같은 비판적인 결론에 이른다.

<대학>, <중용>이나 공자, 맹자의 말씀에 대해 그 뜻을 생각해보면... 물리를 궁구해서 그것을 미루어 준칙을 삼으라는 말은 하나도 없다... 物에 나아가 그 理를 궁구한다면 德性을 바탕으로 한 理의 본체를 볼 수 없으며, 이 理가 心體에 뿌리박은 것을 생각하지 않는다면 이는 곧 “사람이 학문하는 것은 마음과 理일 뿐이다” 라고 하여 마음과 理를 나누어서 둘로 하고 知와 行을 나누어서 둘로 하는 것이다... 어찌 일찍이 반드시 事理에 나아가서 학문을 하라고 한 것이 한 마디라도 있었는가? 그런데 무슨 까닭으로 유독 <대학> 가운데 다만 하나의 物자가 있는 것을 집어내어 천 가지의 경서와 만 가지의 가르침들을 덮어버릴 수 있겠는가?³⁰⁾

30) 《大學》、《中庸》、孔·孟之語 考求其義 ... 未嘗有以窮究物理 推之以爲準則者也。... 卽物而窮其理 不見德性上理體, 不考此理根於心體者, 乃曰 “人之爲學, 心與理而已”, 分心與理爲二, 知與行爲兩。... 何嘗有一言必就事理而爲學者乎? 何 可獨以《大學》中只有一物字, 執之以蔽其千經萬訓邪?(하곡집 II 존언 하, 180-181).

이처럼 하곡은 理의 본체는 德性을 바탕으로 한 것으로 보았고, 物에서 理를 구한다는 주희의 공부방법은 공맹유교의 경전에서는 찾아볼 수가 없으므로 유학의 본래적 가르침이 아니라고 부정하면서, 그에 대한 대안으로 마음(心)에서 이치(理)를 구하는 양명학을 택했던 것이다.

주희는 마음 밖에 사물과 인륜의 理가 존재한다고 생각하고, 그것을 연구하여 지식을 넓히는 것을 ‘격물치지’ 라고 한 바 있다. 주희에 반대한 양명은 사물의 리가 나의 마음을 떠나 바깥에 따로 존재하는 것이 아니라 ‘내 마음의 양지가 바로 천리’ 라는 心即理를 주장했다. 양명에게 있어서 양지는 천리 그 자체이기 때문에 양지는 선악과 시비를 판단할 수 있는 것이다. 주희는 거경과 궁리가 둘 다 필요하며 상보적 관계에 있다고 보았으나 양명은 이 둘이 하나의 일이라고 보았다. 양명에 따르면 마음을 천리에 집중하는 것이 거경이며, 마음에 이미 갖추어져있는 천리를 발휘하는 것이 궁리이다.

마음의 본체가 바로 본성이다. 본성이 곧 리이다. 仁의 이치를 궁구한다는 것은 참으로 인하고자 하여 인을 극진히 발휘하는 것이고, 義의 이치를 궁구한다는 것은 참으로 의롭고자 하여 의를 극진히 발휘하는 것이다. 인의는 단지 나의 본성일 뿐이므로, 궁리는 곧 본성을 극진히 하는 것이다(전습록 1, 313).

이처럼 양명은 거경과 궁리가 하나라고 본다. 천리가 마음 바깥에 따로 있지 않으며, 양지가 바로 도이기 때문이다:

양지가 바로 도이다. 양지가 사람의 마음에 있는 것은 비단 성현뿐만 아니라 보통 사람일지라도 역시 마찬가지이다... 보통 사람들은 물욕에 이끌려 가려지는 것이 많기 때문에 양지를 따르지 못한다... 배운다는 것은 이 양지를 따르는 것을 배울 뿐이다. 학문을 안다고 하는 것도 (학문이) 전적으로 양지를 따르는 것을 배우는 데 있음을 아는 것이다(전습록 1, 499).

양명이나 하곡에게 있어서 天理를 따른다는 것은 양지의 움직임을 온전히 믿고 따라가는 것을 의미할 뿐이다. 천리는 내 마음 밖의 사물에서 나오는 것이 아니기 때문이

다.

의도함[意]도 없고 기필코 이루어함[必]도 없고 주장함[適]도 없고 거절함[莫]도 없이 천리의 당연함을 따르는 것은 마음의 본체가 털끝만큼도 생각에 집착됨이 없는 때이다. 즐거움[樂]이나 의로움[義]은 모두 마음의 이치로서. 마음의良知가 각기 그 마땅한 것을 아는 것이니, 그것을 事物上의 義理라고 해서는 안 되는 것이다. 오직 심학을 아는 자라야 능히 그와 같을 수 있는 것이요, 속인은 事物을 따라다니면서 그 말하고 웃는 것의 합당하고 부당함을 가리고자 할 뿐이다(하곡집 I 논어, 414-415).

하곡은 喜·怒·哀·樂이 발하여 절도에 맞는 것도 이와 마찬가지로 한다. 사랑해야 마땅한 것인가, 사랑하지 않아야 마땅한 것인가를 미리 견주어 따져보고 살핀 다음에 그 사랑하는 마음을 발하거나 사랑하지 않는 마음을 발하는 것이 아니라는 말이다. 동생을 사랑해야 한다는 이치가 있다고 해서 사랑하고, 사랑하면 안 된다는 이치가 있다고 해서 사랑하지 않는다면, 道의 體는 이미 갈라지고 밖과 안의 차이가 생겨서 거 짓을 꾸미는 단서가 된다고 한다(하곡집 I 서, 58). 이처럼 지(知)와 행(行)이 선후로 분리되는 것은 도체가 두 가지로 되는 것이니 반대한다는 것이다(하곡집 I 서, 59).

천리는 인간의 마음에 이미 있으므로 그 마음이 가려지지 않았을 때 저절로, 자연스럽게 발현되는 것이지 외부의 사물을 공부함으로써 비로소 그 법칙을 배우게 되는 것이 아니라는 말이다. 꾸밈없이 천연적인 양지의 움직임에 집착이나 의도성 없이 믿고 따르면 그것이 도의 실현이라고 주장한 양명학은 인간의 자발적인 자기조절능력과 자기실현 경향성에 대한 근본적인 믿음을 가지고 출발한 게슈탈트 치료의 철학과 통한다.

양지양능이 의도함 없이 자연스럽게 발현되는 것은 그것이 선천적인 능력이기에는 가능한 일이다. 인의와 같은 도덕적 원리는 밖으로부터 들어오는 규제나 가르침으로서 인간 마음에 가해지는 것이 아니라, 맛있는 음식을 즐기고, 처한 환경에 알맞은 온도의 물을 선택하여 마실 수 있는 능력처럼 인간이 태어날 때부터 이미 인간 본성에 주어져있는 능력이라는 것이다.

인간의 도덕심이 외부의 어떤 절대자 혹은 절대적 이치로부터 주어지는 것이 아니라 인간 본성의 일부로서 이미 주어져 있다고 하는 사상이기 때문에 우리는 이것을 ‘도덕성의 자연주의적 기원설’로 분류할 수 있을 것이다. 그리고 그것은 인간의 도덕성이 바깥으로부터 이치를 가르치는 것에 의해 길러진다고 하는 ‘도덕성의 학습설’과 배치되는 입장이다. 후자의 견해는 도덕적 이치와 인간의 마음이 본래 별개로 존재한다는 것을 함의한다.

義와 理가 내 마음을 기쁘게 하는 것은 짐승의 고기가 나의 입을 즐겁게 하는 것과 같은 것이다.” [맹자 고자편 상]하였다. [마음의 의리는 성인과 같은 것이니, 마음이 의리를 안다는 것은 입이 맛을 알고 눈이 빛을 보고 귀가 소리를 듣는 총명과 같은 것이다.]... “告子が 일찌기 그 의를 알지 못했던 것은 의가 밖이라고 여겼기 때문이다... 맹자는 “나의 구운 고기[炙]를 즐기는 것이나 진나라 사람의 구운 고기를 즐기는 것이나 그 구운 고기를 즐기는 것도 또한 밖이라고 하겠는가? 겨울에는 끓는 물을 마시고 여름에는 찬 물을 마시는데 마시고 먹는 것도 밖에 있는 것이라고 하겠구나!” 를 가지고 그들을 꺾었으며, [이 말은 의(義)가 비록 물건에 따라 다르다 하더라도 그 이치는 모두가 안에서 나온 것이니, 음식을 즐기는 것도 마음에서 나온 것과 다를 것이 없는 것이며, 의(義)는 곧 마음이 의당 그렇게 되어야 할 것을 얻은 것이요, 이치는 곧 마음이 그 마땅한 것임을 구별하는 것이다.](하곡집 II 학변, 38).

하곡은 계속 맹자를 인용하면서 인간의 도덕성은 선척적인 마음에서 우러나오는 것이므로 인위적으로 조장할 것도 아니지만, 그렇다고 해서 잊어버리고 돌아보지 않아서도 안 된다는 것을 강조한다.

(맹자는) 호연의 기를 말하여 이르기를 “이것은 의를 모아서 생기는 것이지, 의가 엄습하여 온 것을 취하는 것이 아니다. 행동하는 것이 마음에 부족함이 있다면 <기운이> 굶주린 것이다. 이런 까닭에 내가 일찍이 고자는 의를 알지 못하였다고 말한 것은 그가 의를 밖이라고 하였기 때문이다. 반드시 일삼음이 있어서 마음을 정(正)하지를 말라. 잊지도 말며 조장하지도 말아야 한다.” 고 하였던 것이다... 또 이르기를 “인(仁)은 사람의 마음이요, 義는 사람의 길(道)이니, 그 길을 내버려두고 다니지 아니하며 그 마음을 버려두고서 찾을 줄을 모르니 슬프도다! 학문의 도리는 다름이 아니라 놓아 버렸던 마음[放心]을 구할

따름인 것이다.” [맹자 고자 상편] 라고 하였다(하곡집 II 학변, 39-40).

이 절에서 우리는 하곡의 ‘양지’가 인간의 신체적 감각, 감정, 이성을 망라하는 심리적 기능으로서, 인간이 타고나는 본래 마음을 뜻한다는 것을 보았다. 그리고 양지의 특징은 천연성, 자발성, 비의도성, 선천성 등으로, 이는 게슈탈트 치료에서 말하는 유기체의 자기조절능력의 특성과 통한다는 것도 보았다. 하곡은 사려와 감정뿐만 아니라 신체 감각에 대한 知도 양지에 포함시킴으로써 인간 마음에 대한 생물학적 이해를 보여준다. 화곡은 이러한 양지가 개인적인 것에 그치지 않고 더 넓게 적용되어서 만물을 화육하게 하는 공감 능력의 기반이 된다는 점도 언급했는데, 이는 공감 능력의 신경학적 기반에 대한 현대 뇌과학의 발견과도 부합하는 관점이다.

2. 생물계의 일원으로서의 인간과 生理

하곡은 리 중에서도 살아있는 생명체의 이치인 生理와 단순한 물건에 있는 물리를 구분한다. 그는 각각의 사물에 들어있는 기의 움직임에 어떤 조리가 있어서 통하는 것을 가리켜 물리라고 한다. 물리는 하나의 개체를 꿰뚫어 일관되게 작용하는 법칙이기는 하지만, 사물의 제한성을 넘어 살아있는 존재에까지 보편적으로 적용될 수 있는 것은 아니라고 한다. 하곡에 따르면 物理은 “헛된 조리이며 빈 道”에 지나지 않는다. 반면에 신령하게 통하는 성질인 靈通은 사물에는 없고 인간존재에서만 볼 수 있다고 한다. 물리가 사물의 조리로서 빈 道인 것과는 달리 生理란 ‘神이 생하는 것’을 말하는데, “神이란 性의 영묘한 것이니 낳고 낳아서 쉬지 않는 것이며 實이다” (하곡집 II 존언 상, 74). 즉 生理란 신령스럽게 통하는 쉬지 않는 생명력이며, 빈 도가 아니라 실체가 있는 이치이다. 마른 나무나 죽은 재에도 리(물리)는 있지만 생리는 끊어진 것이며, 무생물에 있는 물리는 사물에만 적용될 수 있는 법칙으로서, 만물 전체를 관통하는 생명력 있는 리의 본원적인 모습은 아니라고 한다.

하곡은 초목이나 짐승 같은 생물들이 무생물과는 달리 생기로 가득 차 있으며 거기

에는 생생의 도리가 있다고 한다. 하지만 초목이나 짐승은 생기가 충만함에도 불구하고 사람과 달리 영명한 체가 없고 밝은 덕이 없기 때문에 사람처럼 어린아이에 대하여 측은한 마음을 내지 못한다는 것이다(하곡집 I 존언 상, 58). 하곡은 사람과 다른 생물체들이 생명을 같이 한다는 점에서, 즉 그 血氣에 있어서는 같지만, 리 혹은 성은 달리하는 것이라고 한다. 태어났다는 점에서는, 즉 생의 근본에 있어서는 같지만, 태어날 때 품부한 기의 온전하거나 치우침, 순수하거나 뒤섞임, 아름답거나 악함에 따라 생물 각자의 리는 서로 다르다는 것이다. 사람과 만물은 생기를 받아 태어났다는 점이 같음에도 불구하고 인의예지의 순수한 것은 사람만이 부여받은 특징이라는 것이다.

하곡은 개인의 생리가 점점 충만해지면 그 한 몸 뿐만 아니라 천지와 사방, 즉 우주에 가득 차게 되는데, 그러한 생리는 하나의 사물이나 한 사람에게만 국한되는 것이 아니고 모든 리(萬理)를 관통하여 주재하게 된다고 한다. 이러한 속성이 바로 물리가 갖지 못한 생리의 우월성이고 생물체 중에서도 특히 사람의 생리가 가진 특수성이다. 만물 전체를 관통하여 만물에 흠어져 있는 리를 관리하는 생명력 있는 리는 생리 중에서도 바로 사람의 마음에다 집을 지은 생리라는 말이다.

하곡은 ‘생리’란 개념을 ‘물리’와 대비시키면서 그것을 사람에 앞서서 생물체 일반에 적용되는 생명의 원리라는 뜻으로 썼다. 그는 <맹자 호연장 중 해>에서 맹자가 말하는 浩然之氣를 잘 養한다는 것의 의미에 대하여 생리와 관련시켜서 다음과 같이 설명한다.

“반드시 일삼음이 있되 마음을 <일부러> 바로잡지 말며, 잊어버리지도 말고 도와 자라게 [조장] 하지도 말라. 송나라 사람처럼 그렇게 하지 말라... 버려두고 김매지 않는 자는 그 일삼는 바를 잊어버린 것이요, 뽑아서 도와주는 자는 마음에 반드시 해야겠다 하고 걱정하여 그 氣를 억지로 제압하는 자이다. 김을 안 매면 그 養함을 잃을 뿐이지만 뽑아 놓으면 도리어 그 生理를 난포하게 끊어놓는 것이니, 그 해됨이 더욱 심하다. 결과는 반드시 잃어버리고 말 것이다(하곡집 I 맹자 호연장 중 해, 440-441). 이것은 그 곡식의 싹을 뽑아 올려서 (빨리 자라게) 돕는다는 것이 도리어 그 生理를 해치는 것이다(하곡집 II 존언 상, 74).

하곡은 생물체를 살고 자라게 하는 자연스러운 생명의 이치를 가리켜 생리라고 부르고 있다. 위의 인용문에서 그는 인간의 인위적인 개입이 생물체의 생리를 끊어놓을 수 있다는 것을 지적하고 있다. 하곡에 따르면 생리란 사람의 몸을 비롯하여 많은 생명체를 낳아준 생명의 근원인 것이니, 이를 가리켜 “천지의 큰 덕은 생이라” 고 하는 것이다. 새와 짐승이 각각 한 가지의 天性을 지닌 것도 또한 여기(生理)에서 얻고서 그一端을 가지고 있는 것이고, 보통 사람이 체를 탐내어 목숨을 내놓고 욕심을 따르는 것도 역시 여기에서 나오는데 다만 본연의 生理가 가려졌기 때문에 해로운 결과가 나오는 것이라고 한다. 생명의 근원인 이 본래 지닌 마음을 본받지 않을 경우에는 삶도 가질 수 없게 되고 이로움도 차지할 수 없게 된다고 한다(하곡집 II 존언 상, 70, 주 20). 이처럼 하곡은 ‘生理’ 개념을 ‘만물을 생성하고 조화롭게 성장하게 하는 생명의 이치’ 라는 의미로 사용한다. 그렇기 때문에 마른 나무나 죽은 재에도 理(物理)는 있지만 生理는 끊어졌다고 하는 것이다(하곡집 II 존언 상, 74).

하곡이 생리를 인간에게만 국한된 이치가 아니라 생명체 전반의 생성과 성장의 원리라는 큰 틀로 규정했다는 점은 주목할 필요가 있다. 인간을 자연이나 다른 생명체들로부터 고립된 존재가 아니라 일반 생물계의 일원으로서 다른 유기체들과 연결되어 있는 존재로 보았다는 점, 생물계의 일반적인 생성과 성장의 원리인 생리가 인간에게도 그대로 적용되는 것으로 보았다는 점은 게슈탈트 치료에서 인간의 심리와 행동을 유기체의 생존과 성장의 원리라는 큰 틀에서 보려고 한 것과 상통하는 것이다.

양명이 인간의 양지에 주로 관심의 초점을 맞춤으로써, 주관적 의식을 가진 인간과 그 의식의 대상이 되는 외부 사물 일체를 구분하였을 뿐, 생물계와 무생물계의 구분에 대해서는 별 주의를 기울이지 않았던 것과 달리, 하곡은 우선 무생물과 생물을 구분하고 나서 그 다음에 생물계의 한 구성원인 인간에게로 탐구의 초점을 좁혀갔다고 할 수 있다. 양명뿐만 아니라 심학에 특별한 관심을 기울였던 퇴계에게 있어서도 인간을 다른 생명체와의 연장선상에 두는 시각은 보이지 않는다. 생물계 전체를 하나의 장으로 설정하여 관심을 표명한 하곡의 독특한 관점은 앞으로 하곡학 연구에 있어서 좀 더 주목을 받을 수 있는 측면이라고 생각한다.

하곡은 마른 나무나 죽은 재에 있는 ‘끊어진 생리’ 에 대해서 뿐만 아니라, 도적질

하고 난폭하며 음란함이 있는 경우에 ‘쉬고 있는 생리’에 대해서도 언급한다. 마른 나무나 죽은 재에도 理(物理)는 있지만 생리는 끊어진 것이고, 도적질하고 난폭하며 음란함에 있어서도 여전히 理는 있지만 생리는 쉬고 있는 것이라고). 참다운 본성을 그대로 드러내는 참된 리와 도적, 포악, 음란처럼 본연의 모습을 잃어버리고 망령된 리를 구분하는 것이다(하곡집 II 존언 상, 75).

性の 악함과 마음의 邪함은 모두 理가 본 모습을 얻지 못한 것이다... 그 理를 잃는 까닭은 무엇인가? 바로 理가 지나치거나 미치지 못하기 때문이다. 지나치거나 미치지 못하는 까닭은 비뚤어지고 혼미하여 기를 움직임으로써, 둘로 갈라져서 망녕되고 거짓된 때문일 뿐이다. 이것은 그 본 모습을 잃어버린 것일 뿐, 理가 아닌 것은 아니다(하곡집 II 존언 중, 117).

이처럼 하곡은 마음 속의 생리가 본 모습을 잃게 될 때를 가리켜 ‘생리가 쉬고 있을 때’라고 표현한다. 생리가 쉰다는 것은 리가 적절함을 잃고, 지나치거나 미치지 못하는 상태를 말하는데, 바로 이럴 경우에 마음의 사악함이 생기게 된다는 것이다. 그러나 도적, 포악, 음란 등의 사악한 모습에도 리가 없는 것은 아니라고 한다. 다만 생리가 쉬고 있으므로 생리의 본래 모습이 그대로 드러나지 않는 상태라는 것이다. 따라서 리 가운데서도 생리를 주장하고, 생리 가운데서도 그 참된 리(眞理)가 드러날 수 있도록 하는 것이 性を 높이는 학문의 목적이라고 한다(하곡집 II 존언 상, 75).

하곡은 性이 곧 사람 마음의 생리이므로(하곡집 II 존언 하, 163), 마음의 생리가 쉰 없이 늘 역동적으로 활동하게 하는 것이 성인의 도를 따르는 사람이 추구할 일이라고 한다. 생리가 활발하게 움직이는 것 자체가 리의 참된 모습을 드러내는 것이므로 순수하고 지극한 마음의 선으로 귀결되고, 생리가 움직이지 않고 쉬게 되면(정체되면) 적절함을 유지하는 자기 조절력이 일시적으로 사라지게 됨으로써 마음의 악이 나타나게 된다는 뜻으로 볼 수 있다.

생물체에서 생리가 쉬게 되면 세포나 유기체가 그것의 중심 - ‘영의 점’ 즉 최적의 균형을 이룬 상태 - 을 잃게 되어 불균형이 초래될 것이다. 건강한 유기체라면 이

럴 경우에 중심을 회복하려는 경향성이 있는데, 이것이 바로 Perls가 자기조절능력의 핵심이라고 본 ‘항상성’의 원리이다. 세포마다, 기관마다, 유기체마다 유지해야 할 상당수의 정상적 기능들이 있는데, 유기체에 있는 여러 가지 양극성 사이에서 그것들이 제대로 균형 잡힌 정상의 상태를 ‘영의 점(zero point)’이라고 한다(Perls 1969/1992a, 71-79). 유기체의 정상 상태인 ‘영의 점(zero point)’이 유지되지 않을 때, 유기체는 하곡의 표현을 사용하자면 ‘생리가 쉬는 상태’가 될 것이다.

그렇다면 양명의 양지와 하곡의 생리는 어떤 관계에 있는 것인가? 일반적으로 하곡 연구자들은 하곡이 양명의 ‘양지’를 ‘생리’라는 표현으로 다시 해석한 것이라고 본다(이해영 2005, 191). 그런데 양명의 ‘양지’와 하곡의 ‘생리’ 사이에는 개념적으로 분명히 다른 점이 있는 것 같다. “풀, 나무, 기와, 돌 같은 것도 양지가 있느냐”는 질문에 대해 양명은 사람의 양지가 바로 풀, 나무, 기와, 돌의 양지라고 대답한다. 만약 풀, 나무, 기와, 돌에 사람의 양지가 없다면 풀, 나무, 기와, 돌이 될 수 없다고 한다. 심지어는 천지도 사람의 양지가 없다면 역시 천지가 될 수 없다는 것이다(전습록, 739).

그런데 만약 “풀, 나무, 기와, 돌 같은 것도 생리가 있느냐”고 하곡에게 묻는다면 그는 어떻게 대답할까? 하곡은 풀이나 나무 같은 생물체에는 생리가 있고, 다만 이런 생물체들이 죽을 경우에는 생리가 끊어진다고 답할 것이다. 반면에 기와나 돌 같은 무생물에는 물리만 있을 뿐 애초부터 생리는 없었다고 할 것이다.

양명의 양지는 외부에 존재하는 사물에게 – 그것이 생물이든 무생물이든 상관없이 – 의미를 부여하는 인식 주체로서 중요한 역할을 하는 것으로 보인다. 그와는 달리 하곡이 말하는 생리가 어떤 사물에 있는가 없는가의 여부는 그 사물 자체에 생명이 있는가 없는가에 따라서 결정될 뿐이다. 사람이 자신의 생리를 가지고 그 대상에 감응하느냐 아니냐에 따라 결정되는 것이 아니라는 말이다. 양명은 사람의 양지가 천지만물의 양지라고 답하였다. 하지만 하곡에게 있어서 사람의 생리는 천지만물의 생리가 아니다. 이런 면에서 볼 때 양명의 양지는 하곡의 생리보다 더 주관적이고 인간중심적인 개념이며, 하곡의 생리는 양명의 양지에 비해 좀 더 객관적이고 생물학적인 개념이라고 할 수 있을 것이다.

양명은 인간의 양지가 없다면 만물 뿐 아니라 심지어는 천지마저도 천지와 만물이 될 수 없다고 말한다. 만년의 그는 양지가 하늘을 낳고 땅을 낳으며 귀신을 이루고 상제를 이루니 모든 것이 양지로부터 나온다고 하였다(전습록, 219). 인간의 양지가 천지 만물을 생성하고 마땅한 자리매김과 의미부여까지 하는 것으로 본 것이다.

양명의 궁극적인 관심은 어디까지나 만물에 의미를 부여하는 주체로서의 인간이었던 것으로 보인다. 인간과 천지 만물은 일체로 통하지만, 그 중심에 인간의 마음이 없는 우주란 양명에게 있어서 불 꺼진 극장과 같은 것이었다고 말할 수 있을 것이다. 양명은 인간의 양지가 포괄하는 대상을 전 우주로 본 것이다. 양명의 ‘만물일체설’은 인간의 양지가 만물에 있고 모든 존재의 근원이 양지라는 주장이다. 이 명제의 의미는 나의 양지의 발현에 따른 나의 의가 관계될 때 비로소 만물은 그 존재가 드러나면서 의미를 지닌 존재로 실감 있게 다가온다는 뜻이 될 것이다(박홍식 2005, 324).

이와 달리 하곡은 물리와 생리를 구분하는 것으로부터 시작하면서 생리라는 개념을 모든 생명체에 적용한다. 그런데 어떤 생물체에서는 생리 자체가 완전히 끊어질 수도 있고 또 어떤 순간의 어떤 사람에게 있어서는 생리가 활동을 멈춤(쉽)으로써 그 마음 본연의 모습이 아닌 망령된 모습이 나타나게 할 수도 있다고 설명한 것은 생리의 적용 범위가 사람에게만 (그리고 특히 이상적인 상태의 사람에게만) 국한된 것이 아님을 보여준다.

생리 중에서도 참된 리가 모습을 드러내는 지점에 대한 하곡의 논의는 사물 전체 → 생물계 → 사람(의 마음) → 생리가 제대로 활동하고 있는 사람(의 마음)으로, 즉 만물이라는 넓은 장으로부터 점점 초점화된 장으로 좁혀져 온다. 그것은 사람의 마음이 위치하고 있는 전체 장에 대한 그의 인식을 보여준다. 즉 인간을 다른 생명체들과 근본적으로 다르지 않은 생명 원리를 공유하는 하나의 유기체로 보는 데에 하곡 생리설의 특징이 있는 것이다. 하곡 생리설의 그러한 독특성은 양명의 양지설과 다른 점이기도 하다.

관심의 초점과 논의의 순서에 있어서 양명이 사람의 선한 마음(즉 仁 혹은 良知)에서 시작하여 눈을 천지만물로 뻗어, 만물의 존재 가능성을 양지로 설명했다면, 하곡은

천지만물에서 시작하여 생물체, 그 다음에는 사람이라는 중간 단계들을 거쳐 사람의 선한 마음(즉 제대로 활동하는 생리)으로 좁혀들었다고도 할 수 있다. 주희의 격물론과 결별한 이후로 양명과 하곡이 공통적으로 가졌던 최초의 그리고 최대의 관심사는 사람의 본성, 즉 선한 마음이었음에도 불구하고, 하곡이 이 문제에 접근하는 방식은 양명과 다르며 독특했다고 보인다.

양명의 접근법이 인간의 마음을 출발점으로 하고 그 양지로 하여금 전 우주를 포괄하도록 멀리 그물을 던지는 비유로 표현될 수 있다면, 하곡의 시각은 전 우주에서 출발하여 사물들의 분류를 거쳐 인간의 마음, 즉 인간의 생리로 좁혀들고 그 생리가 제대로 작동하는 조건까지 밝힘으로써 선한 마음에 초점을 맞추어 마침내 그것을 낚시질 해내는 비유로 표현할 수 있을 것이다.

하곡은 생리라는 개념을 통해 생물계와 무생물계의 차별성을 부각시키면서 또한 사람을 생물계의 일원으로 인식하고 있다. 그는 동물들도 본래 선한 성을 어느 정도는 가지고 있지만, 사람처럼 온전하게 가진 것이 아니라 偏하게(치우치게) 가졌기 때문에 인의예지의 명덕이 온전치 못하다고 한다.

그 기질로 말하면 무릇 강하고 부드럽고 청하고 탁함의 각기 다른 것과 말·소·개·염소의 종류가 그 성기(性氣)는 모두 아주 달라져 서로 가깝지 아니하나, 그 성의 본진(本眞)으로 말하면 그 강하고 부드럽고 청하고 탁함에 다름이 없을 뿐만 아니라 비록 말·소·개·염소·범·표범·이리·늑대라도 그 성은 또한 착하다고 말할 수 있다. 다만 그 인·의·예·지의 밝은 덕이 모두 능히 온전하지 못하니 이것이 바로 그 치우쳐[偏] 다르게 된 까닭이다.³¹⁾³²⁾

비록 금수(禽獸)일지라도 오히려 마음을 지닌 것이라면 또한 모두가 한 길[一路]의 밝은 곳이 있을 것이며 혹은 발하는 곳도 있을 것이다(하곡집 II 존언 하, 166).

31) 맹자설(孟子說) 생지위성장 해(生之謂性章解)(하곡집 I, 493).

32) 금수가 인의예지의 성을 치우치게 가졌다는 것의 예로, 호랑이는 자식을 사랑할 줄 알고 저구(물수리)는 부부의 별을 알며 벌과 개미는 君臣을 알기는 하나 모두 한 쪽씩만 알고 온전히 알지 못한다는 것을 든다(하곡집 I, 494, 주 46).

생물계에서도 온전하게 영통함을 지닌 것은 사람 밖에 없지만, 사람이 다른 짐승들과 전혀 공유하는 바가 없고 연결됨이 없이 고립된 존재가 아니라, 짐승들이 부분적으로만 갖고 있는 선한 본성을 사람만은 온전히 갖고 있다고 본 하콧의 인간관은 생물계의 연속성이라는 측면에서 현대의 진화심리학적 입장보다 통한다고 할 수 있다. 거울신경세포도 인간에게서만 발견되는 것이 아니라 원숭이에게서 더 먼저 발견되었다. 인간과 다른 동물들의 연결성은 과학에서 이제는 당연한 사실로 받아들여진다. 거울신경세포의 기능에서 볼 수 있듯이 사람의 뇌는 자신과 타인 사이의 경계를 모호하게 만들도록 진화되었는데, 이러한 특징을 가진 뇌의 회로망은 쥐에서 코끼리까지 모든 포유류에 공통되는 오래된 신경회로망이라는 것이 알려졌다(de Waal 2014).

이 절에서 하콧학의 중심 개념인 ‘생리’에 대한 논의를 통해서 우리는 인간을 다른 생명체들과 연결된 하나의 유기체로 보는 생물학적 관점을 하콧 철학과 게슈탈트 치료 이론이 공유한다는 것을 보았다. 앞 절에서 우리는 하콧이 양지 개념에 몸의 감각까지도 포함시켜 명시했다는 점에서 그의 관점을 생물학적이라고 규정했는데, 이 절에서는 그가 생리를 생물계 전체에 적용되는 이치로 보았다는 점에서 그의 시각이 생물학적임을 다시 한 번 확인하였다.

하콧 철학과 게슈탈트 치료 모두 인간을 생물계라는 큰 장 안에 놓음으로써 인간이 다른 생물체들과 가지는 연결성에 주의를 기울였다. Perls는 “정확하지만 경직되지 않은 살아있는 이론”을 제공하고자 했다(Perls 1969/1992a, 111-113). 그는 자신의 철학이 강력하고 보편적이기를 원했다. 지적인 뒷받침이 포괄적인 것일수록 상층부의 이론이 더 견고하고 덜 흔들리게 되기 때문이다(Perls 1969/1992a, 113). 인간 심리에 대한 Perls의 이론이 생물학적 자기조절 기체에 근거를 두고 있다는 것은 게슈탈트 치료의 강점인 것으로 보인다. 비슷한 의미에서, 생물계 전체라는 장에 적용되는 것으로 출발한 하콧의 생리론은 주목할 만한 특징이 있는 이론이다.

3. 기질지성과 선악론, 그리고 기질 보존

하곡은 맹자설(孟子說) 생지위성장 해(生之謂性章解)에서 기질지성과 선악의 관계에 관해서 다음과 같이 정리하고 있다(하곡집 I, 492-494).

기질은 현명하고 현명하지 못한 구별이요, 성선(性善)에는 관계가 없는 것이다... 천지의 성은 그 본체요, 기질의 성은 그 타고난 기질의 다른 것, 아름답고 나쁜 것이요, 그 성이 변함이 있는 것은 아니다. 기질의 성의 혼(昏)·명(明)·강(強)·약(弱)을 가지고 천지의 성이 변함이 있다고 말하지 못할 것이다... “난 뒤에 기질의 각기 다른 성이 있다. 그러나 천지의 성은 실로 존(存)하니 잘 돌이키면 천지의 성이 온전히 순수하게 된다. 그러므로 기질의 성은 군자가 성으로 여기지 아니한다.” ... 이른바 어둡다[昏]·밝다[明]·강(強)하다·약(弱)하다 하는 것은 바탕의 아름답고 나쁜 것을 이름이요, 이른바 선과 악은 아니며 성이란 것도 아니다. 밝고 강하기 때문에 선을 따르기가 쉽고, 어둡고 약하기 때문에 악이 되기 쉽다고 할 수 있지만 밝고 강함을 선이라 하거나, 어둡고 약함을 악이라 하면 그런 것이 아니다. 이른바 성선(性善)이란 것은... 어둡고 밝은 것, 강하고 약한 것 할 것 없이 모두 같은 것이다. 성의 선한 것이 다만 인·의·예·지의 천성(天性)에 있고, 어둡고 밝고 강하고 약한 기품[稟]에 관계되지 아니한다. 그 혼(昏)·명(明)·강(強)·약(弱)의 다른 것은 인·의·예·지의 道에 상관이 없는 것이다.

기질지성이 사람마다 다르다고 해도 인간 전체의 본연지성이 선이라는 데에서는 차이가 없고, 따라서 선과 악은 기질지성에 의해서 결정되는 것이 아니라는 말이다. 기질이 밝고 강하면 선을 따르기가 쉽고 기질이 어둡고 약하면 악을 따르기가 쉽다는 경향성이 있을지는 모르지만, 기질 자체가 직접 선악을 결정하는 것은 아님을 하곡은 분명히 하고 있다.

이는 주희가 기질지성은 선하고 악함을 드러내게 된다고 본 것과는 다른 견해이다. 주희는 기질지성과 선악의 관계에 대해 다음과 같이 말했다.

사람의 성은 모두 선한 것임에도 그것이 때에 따라서는 선인(善因)을 낳기도 하고 또 악인(惡因)을 낳기도 하는데, 이는 그 기품이 다르기 때문이다. 무릇 천지의 운행변화는 무궁무진한데 그 중에서도 일월이 청명하고 기후가 화정(和正)한 때가 있거늘 사람이 태어날 때 그러한 기를 받게 된다면 역시 청명하고 혼후(渾厚)한 기품을 띠면서 반드시 좋은 사람이 될 것이다. 그러나 또한 일월이 혼암(昏暗)하고 한서(寒暑)가 비정상적인 때가 있거늘 이는 천

지의 기가 어그러졌기 때문인데 만약 이러한 기를 받는다면 좋지 않은 사람이 될 것이란 점은 의심의 여지가 없겠다. “(주자어류 권4) (周月琴 1990, 52에서 재인용).

이러한 주희와 달리 하곡은 비록 기질지성이 약하고 어두운 사람이라 할지라도 누구에게나 천지의 성(본연의 성)이 있기 때문에 그것을 잘 돌이키면(회복하면) 본래의 선을 회복할 수 있다고 보았다. 하곡은 본연지성의 근본인 선은 풍부한 바(기질지성)에 매이지 않는다고 한다(하곡집 I 존언 하, 165).

하곡은 이어서 극히 악한 기를 품부하고 극히 흉측한 습행을 하는 사람일지라도 진실로 사람의 마음이라면 그 一段만은 성인과 더불어 같다고 한다. 또한 그는 생리가 원활하게 발휘되는 상태를 가리켜 참된 리(진리)라고 한다. 반면에 생리가 활동을 쉬고 있을 때의 모습을 가리켜 ‘망령된 리’라고 부른다. 생리가 기능을 하지 않을 때 악이 생긴다는 것이다. 하곡은 사람의 생리 자체가 성이며 양지이며 인이라고 한다. 즉 생리 자체는 순수한 선이라는 것이다.

사람마다 풍부한 기질지성이 다르기 때문에 각자의 재주나 그릇이 다르다고 할 수 있다. 그럼에도 불구하고, 풍부한 재주나 능력에 관계없이 누구에게나 순수지선한 본연지성이 있기 때문에 그 본연의 마음을 가리지 않고 잘 드러내기만 하면 그것이 선이라는 것이 하곡의 견해이다. 그러므로 “사람의 생리는 불매하며 양지이고 인이다”라고 하곡이 말할 때 그 생리란 본연지성을 가리킨다. 어떤 기질지성을 품부 받았든 간에 상관없이 자신이 품부받은 그릇이라는 한계 안에서 생리가 마땅히 활동하고 있을 때 나오는 행동이 선한 행동이고, 생리가 쉬고 있을 때 나오는 행동이 악한 행동이라는 것이 하곡의 선악관이다.

하곡이 생리와 선악에 대하여 말한 것과 같은 취지로 양명도 양지와 선악에 대해 말한 바 있다. 양명은 지극히 선한 것이 마음의 본체인데, 본체상에서 조금이라도 마땅함을 지나치면 곧 악이 된다고 하였다. 선과 악이 서로 대립하는 것이 아니고 다만 하나일 따름이라는 것이다. 선과 악은 모두 천리이며, 악이란 본래 악한 것이 아니라 다만 본성상에서 지나치거나 미치지 못하는 것일 뿐이라는 말이다(전습록, 권중 673).

앞 장에서 보았듯이 퇴계 철학을 포함하여 성리학에서는 마음이 궁리의 방법을 사용

하여 사물에 들어있는 리를 찾아내는 것으로 본다. 그리고 도덕적 가치판단의 영역에서 사물에 대한 선악의 판정이 당초부터 자명한 것으로 여겼다. 당위적 규칙이 리의 목록에 포함되어야 한다고 주장했던 퇴계에게 있어서는 도덕적 가치 판정이 절대적 위치에 놓여 있는 리에 의해 의심할 여지없이 결정되는 것이었다.

성리학의 이러한 입장과 대조적으로 양명은 “義理는 정해진 것이 없고 다함이 없다” (전습록 권상), “미리 하나의 규준을 정하기 어렵다” (전습록 권상)는 견해를 제시하였다. 마음이 납득하지 않는 선악은 설령 미리 정해져 있는 것이더라도 참다운 선악이라고는 할 수 없다는 것이다. “만일 참으로 자신의 양지를 발휘한다면 비로소 평소에 선이라고 생각하고 있던 것도 반드시 선인 것은 아니고, 선이 아니라고 생각하고 있던 쪽이 바른 것은 아닌가 하는 점을 알게 될 것이다” (전습록 卷中)라고 하면서 양명은 선악의 판정에 있어서 리의 객관성과 절대성을 의심치 않고 거기에 의존하는 성리학의 입장에 반대하였다(아라키겐고 1996, 82-83).

선악을 판단하는 저울로서 리의 객관성보다는 마음의 자율성을 중시한다는 측면에서 보면 양명학은 게슈탈트 치료의 철학과 비슷하다고 할 수 있다. 도덕성의 기원에 관하여 Perls는 도덕성이 윤리적 판단이 아니라 유기체적 판단으로부터 비롯되었을 것이라는 견해를 제시했다. 외적 대상에 대한 유기체의 일차적인 생물학적 반응이 대상에게 투사되면서 도덕적 판단으로 되었으리라는 것이다. 그리하여 어떤 행동들은 사회 공동체에 의해 “나쁜” 행동으로 불리게 되었으리라는 것이다(Perls 1969/ 1992a, 250).

양명학에서는 어떤 시점에서 양지가 온전히 드러나느냐 아니면 가려져있느냐에 따라 선과 악이 나타난다고 본다. 그와 마찬가지로 하곡은 인간 마음의 생리가 바로 성이며, 인이며, 양지이며, 지극히 선한 것인데, 그것이 활동을 안 할 경우에 악이 나타난다고 한다. 하곡은 미친 사람의 예를 들어 설명한다. 하곡에 따르면 그 사람의 마음은 없어진 것이 아니나, 다만 일시적으로 기로써 가려 본연의 마음을 막은 것일 뿐이다. 그 사람의 병이 제거되면 마음의 밝음은 그대로 있어 여전히 그 본래의 타고난 마음이 되는 것이니, 그 마음이 요순이 될 수 있으며 요순과 같을 수 있다는 것이다(하곡집 I 서, 95). 풍부한 기질지성은 사람에 따라 다르기 때문에 각자 타고난 그릇이 다르지만,

누구나 그 본래 마음은 인이요 양지라는 것이다. 생리가 설 때 일시적으로 망령된 리의 모습이 나타나는 것인데, 마땅히 활동하고 있을 때의 생리를 가리켜 하곡은 참된 리(진리)라고 하였다.

하곡이 망령된 리도 리라고 한 것이나 양명이 선과 악은 대립되는 것이 아니라 하나라고 한 것은 양명학의 리기일원론적 사상과 연관되는 것이다. 하곡에 따르면 리와 기는 나누어서 말할 수 없는 것이고 (하곡집 II 존언 중, 115). “理란 것은 ‘氣’의 영통한 곳이니 神이 이것이며, 氣란 것은 氣가 채워진 곳이니 質이 이것이다. 한 개의 氣이면서 영통할 수 있는 것은 理가 되고 무릇 그 채워진 곳은 氣가 된다(하곡집 II 존언 상, 72)고 한다. 리는 다만 氣의 영통한 것이니 결국 리는 氣 작용의 원리나 이치, 즉 氣의 일면으로 파악되는 것이다.

理란 氣를 초월한 위치에서 실재하는 것이 아니라, 氣의 어떠한 조건으로 설명될 수 있다는 것이다. 즉 氣를 근원적 존재로 하여 리와 氣가 통합되고 있는 것이다. 이러한 하곡의 입장은 구체적 감각 세계인 ‘氣’를 실질적 인간 존재의 근원으로 삼고 있는 것이다(금장태 2005, 413). 또한 하곡은 음양이나 만물 변화의 근원이 되는 태극 혹은 리라는 것이 심체 밖에 음양 앞에 홀로 실재하는 것이 아니라 나의 마음이 그렇게 인식하고 이해하는 것이라고 한다. 천명은 다름 아니라 내 마음의 전체라는 것이다(하곡집 I 서, 105).

하곡은 사람들이 선을 회복하기 위해서 본성이 가려진 부분을 제거하도록 노력해야 하지만, 선을 회복하는 과정에서 각자의 타고난 기질을 교정하라는 뜻은 아니라고 한다. 기질이 아름답건 나쁘건, 강하건 부드러워진, 맑건 탁하건 간에 상관없이 그 본성이 가려진 것만 제거하면 다 선을 회복하여 바른 데로 돌아간다는 것이다(하곡집 I 맹자 설, 493). 사람마다 다르게 풍부한 기질을 공격하여 다스릴 필요가 없다는 것은 타고난 그릇의 모양과 크기를 있는 그대로 존중하라는 말이다. 서로 다른 기질을 문제 삼아 그것을 고치려고 하지 말고 타고난 개성을 살리면서 다만 가린 것을 제거하라는 하곡의 수양론, 교육론은 그 시대는 물론 현대의 시각에서 보더라도 매우 진보적이라고 할 수 있다. 내담자를 변화시키려 하지 않고 있는 그대로 수용하면서, 그 유기체의 자연스러운 성장과 변화를 가로막고 있는 장애물을 제거하도록 도와주는 것이 게슈탈트

심리치료의 과정인데, 그것은 하곡이 말하는 기질 보존의 철학과 상통한다고 할 수 있다.

4. 하곡의 任情縱欲에 대한 물음과 인간적 욕구에 대한 계슈탈트 치료의 입장

하곡은 양명의 양지설을 수용하면서도 인간에 대한 양명의 설명에 문제의식을 가지게 되었다. 그는 83세가 되던 1713년에 “나는 양명집을 봄에 그 도리가 간요하고 매우 정밀한 바가 있어서 마음속 깊이 기뻐하고 즐겼다. 그런데 신해년 6월 東湖에 머물 때 꿈에서 치양지의 학이 매우 정밀하지만 또한 그 폐단이 情에 맡기고 욕망에 따라 마음대로 할(任情縱欲) 가능성에 있음을 홀연히 깨달았다” 라고 썼다. 그는 또 “任情縱欲” 이라는 네 글자는 참으로 왕학의 병이다” 라고 비판하기까지 했다(하곡집 II 존언 하, 169).

내 마음은 밝은 덕, 즉 양지를 이미 갖추고 있고, 그 양지가 바로 천리이기 때문에 모든 이치는 밖으로부터가 아니라 내 마음으로부터 나온다고 하는 양명의 양지설은 주체적 인간상을 그리고 있다. 인간의 마음이 아니라 외부에 영원불변의 이치가 존재하며, 옛 성인의 말씀 또한 영원불변의 이치라고 믿었던 성리학과 달리 양명학은 인간 개개인의 자율적 판단 능력에 대한 신뢰와 존중을 보여준다.

그러나 개인의 주관적인 마음을 과연 이렇게 믿을 수 있는 것일까? 어떠한 외적 기준이나 제어장치가 없다면 개인의 욕망에 따라 비도덕적으로 행동하지는 않을까? 어디까지가 천리이고 어디서부터가 사육인지 언제나 구분이 잘 될 수 있을까? 선한 본성이 악으로 가려지는 것을 어떻게 떨쳐낼 수 있을 것인가? 우리에게 자주 떠오르는 이런 의문들을 만년의 하곡도 던지고 있었던 것이다. 인간의 본성은 순수지선인데, 그 지선을 간수하려면 항상 신독함으로써 더러움을 털어내야 한다고 보는 인간관에서 끊임없이 가지게 되는 걱정일 수 밖에 없다.

하곡은 사람이 이미 가지고 있는 지선을 실현하기 위해서는 일상생활 속에서 예전의 나쁜 습관이나 사욕을 제거하려는 부단한 노력이 필요하다고 보았는데, 이는 점수를 강조한 수증파의 수행관이라고 할 수 있다. 양명 또한 양지(천리)를 가리는 사욕이 일어나는 기미에서 알아차리고 끊어버려야 한다고 말하는 점에 있어서는 성리학에서 성찰을 강조하는 것과 같은 입장이다. 양명 사후에 양명학은 양지의 해석에 따라 학파가 갈라지게 된다. 양명학 좌파를 형성한 왕용계의 ‘현성양지론(現成良知論)’은 양지가 이미 눈앞에 다 완성되어 있다는 입장으로, 이 주장에 따르면 인간의 양지는 따로 공부를 거칠 필요가 없이 ‘현재성취(現在成就)’한 것이 된다. 즉 돈오로 충분한 것이다. 이러한 현성론은 왕용계의 제자의 제자인 탁오 이지(李贄)에 이르러 ‘童心論’으로 태어나게 된다(정인재 1986, 115; 최재목 2009, 105).

탁오는 인간이 마음의 시초인 동심, 즉 진심을 잃게 되는 것은 견문과 도리가 들어와 주인 노릇을 하기 때문이라고 한다. 또한 도리나 견문은 대부분 독서를 하여 의리를 알게 되는 데서부터 유래한다고 한다(이지 2004, 349). 무조건 남을 모방하거나 맹종하는 것을 비판한 것이다. 이는 게슈탈트 치료에서 외적인 도덕률이나 가르침을 마땅한 동화의 과정 없이 삼켜버리는 내사(introjection)에 대해 경계하는 것을 연상시킨다.

유기체가 외부의 이물질을 마땅한 동화의 과정 없이 삼켜버리게 되면 그것이 유기체 내부에서 흡수되지 않고 이물질로 남아있음으로써 문제를 일으키는 것과 마찬가지로 견문과 도리가 들어와 마음의 시초인 동심 즉 진심을 해치게 된다는 것으로 이해할 수 있다. 게슈탈트 치료에서는 이처럼 외부에서 들어온 많은 도덕률들을 내사한 사람은 유연성과 생기를 잃고 ‘성격(personality)’만 있는 경직된 인간이 된다고 한다. “理의 객관적 정립성, 절대성을 신봉하고 거기에 의존하면서 습관적으로 그것을 받들어 따르면 리는 생명을 잃고 마음은 활력을 빼앗기게 되는 것”(아라키젠코 1996, 84)과 마찬가지로이다.

탁오를 비롯한 현성파, 즉 양명 좌파는 양지의 도덕성을 修證派나 양명 우파처럼 강조하지 않았다. 탁오는 동심설에서 참됨(眞)과 거짓됨(假)을 문제 삼았지, 선악을 문제 삼지 않았다. 사실 그가 말하는 동심은 선천적으로 나타나는 인의리는 도덕성보다

는 오히려 勢利를 쫓는 功利性과 연결되어 있다. 탁오는 이것을 ‘私心’ 이라고 하였다. 이렇게 대담하게 사심을 주장한 것은 중국의 심성론에서 일찍이 없었던 입장이다(정인재 1986, 125).

탁오는 성인이나 범인이나 다 같이 生知를 가지고 있을 뿐만 아니라 또한 세리의 마음도 가지고 있다고 한다. 탁오에 따르면 “무릇 성인도 역시 사람이다. 이미 높이 날거나 멀리 날아갈 수 없으니 人間世를 버리면 자연히 옷을 입지 않고 밥을 먹지 않을 수 없어 쌀밥을 끊고 풀을 입으며 저절로 황야에 도망하게 될 것이다. 그러므로 비록 성인이라 할지라도 세리의 마음을 가지지 않을 수 없다면, 세리를 아는 마음은 역시 우리가 품부한 자연이다.” (정인재 1986, 126). 그는 성인에게 세리지심이 있는 것은 도적에게 인의지심이 있는 것이나 마찬가지로 한다. 이러한 것을 자연스런 본성으로 본 것인데, 과거 인의의 도덕성만을 인간의 본연지성으로 여기면서 천리와 인욕을 엄격하게 구분하던 성리학과는 다른 입장이다.

탁오는 이러한 ‘자연지성’ 이 바로 자연스런 참된 道學이라고 명언하였다. 그러므로 그에게 있어서는 ‘옷 입고 밥 먹는 것’ 이 바로 인륜이고 물리이며, 이 옷 입고 밥 먹는 것을 제외하면 인륜도 물리도 없다고 주장하여, 동심이 곧 사심이며 勢利之心임을 확인한 것이다(정인재 1986, 126). 모든 인간에게 사심을 인정했듯이 탁오는 또한 천하에 한 사람도 ‘生知’ 아닌 사람이 없다고 했다. 이는 “거리에 가득한 모두가 다 聖人이다” 라고 한 양명의 사상을 계승한 것이다. 더 멀리는, 모든 중생이 부처라고 한 선불교의 사상을 계승한 것이기도 하다.

인간 심성론에서 탁오가 대담하게 부각시킨 사심 혹은 세리지욕은 인본주의 심리학의 창시자인 Maslow의 욕구위계이론을 연상시킨다. Maslow에 따르면 인간의 타고난 욕구는 강도와 중요성에 따라 다섯 개의 계층으로 배열되어 있다. 하위에 있는 욕구일수록 강하고 우선 순위를 차지하며, 모든 욕구들은 선천적이고 본능적이지만, 생리적 욕구를 제외한 나머지 욕구들은 조절 가능한 것으로 생각된다. 가장 하위인 5단계에는 생리적 욕구가 놓여있고, 4단계는 안전에 대한 욕구, 3단계는 소속감과 사랑에 대한 욕구, 2단계는 자기존중의 욕구이며, 최상의 욕구인 1단계는 자기실현의 욕구이다.

Maslow에 따르면 윗 단계의 욕구들은 모두 그 아랫 단계의 욕구들이 충족될 때 나타나고, 최상의 단계에서 나타나는 자기실현의 욕구는 인간이 자신의 잠재력을 충분히 발휘하기 위해 노력하도록 이끌어간다.³³⁾ 이러한 여러 단계의 욕구를 지나는 것이 인간의 타고나 본성임을 인정한다면, 성인에게도 사심 혹은 세리지심이 있고 도둑에게도 인의지심이 있다는 탁오의 동심설이 놀라울 것이 없다.

인간 그 자체를 드러내는 것이 허용될 때 희로애락이 소용돌이치는 일상적 지평을 그대로 인간의 삶의 모습이라고 받아들이게 된다. 그것을 탁오는 “입는 것, 먹는 것이 그대로 인간의 도이고 사물의 도리이다. 입는 것, 먹는 것 외에 인간의 도나 사물의 도리는 없다” 라고 표현하였다(焚書 권1). 그러나 일찍이 주희는 “입는 것, 먹는 것, 일하는 것, 본다든지 듣는다든지 움직인다든지 하는 것은 (현상적인) 사물이고, 그것을 그렇게 하도록 시키고 있는 (초현상적인) 도리나 규범이야말로 도이다” (中庸 或問)라고 하여 형이하학적인 사물과 형이상학적인 리를 구별한 바 있다.

그에 반해 탁오는 그 도리 규범이라는 것이 理의 이름으로 인간성을 가로막는 것으로 여기고, 단숨에 情을 긍정하는 경지로 나아간 것이다. 그래서 탁오는 도학자들로부터 이단시된 것은 물론 불교 쪽으로부터도 깨달음과 情을 안이하게 결합시킨 자로서 지탄받았다(아라키 겐고 1996, 201).

탁오와 Perls의 공통점은 도덕률의 내사가 마음의 주체성과 유연성을 잃게 함으로써 인간의 심리적 건강에 끼치는 피해를 깊이 인식하고 있다는 것이다. 한걸음 더 나아가 Perls는 내사와 같은 접촉 경계 혼란을 유기체가 선천적으로 지니고 태어나는 자기조절기능에 생기는 장애로 봄으로써 그의 심리치료 이론을 생물학적 기제라는 토대 위에 올려놓은 것이다.

하곡이 양명학의 폐단으로 任情縱欲에 대해 심각하게 걱정하였고, 나쁜 습관이나 사욕을 제거하려는 부단한 노력이 필요하다고 하면서 점수를 강조한 것으로 보면 그는 양명 우과에 속한다고 할 수 있을 것이다. 인간 심성에 대한 입장에 있어서 인본주의 심리학의 인간관을 공유하는 게슈탈트 치료의 관점은 양명학자 중에서도 하곡보다는

33) Maslow는 “자기실현”이라는 용어가 Goldstein의 저서 *The Organism*에서 처음으로 등장했다고 밝혔다. Goldstein은 이 용어를 사용해서 뇌손상 환자들이 그러한 손상에 적응하고 보상을 해내는 놀라운 방식을 기술했다(Maslow 2005, 112).

오히려 양명 좌파인 탁오의 입장과 더 가까운 것으로 보인다.³⁴⁾

게슈탈트 치료에서는 인간의 타고난 욕구에 대하여 선악의 기준으로 가치판단을 하 기보다는 내담자가 그러한 욕구들을 있는 그대로 알아차릴 수 있는가, 아니면 알아차 립을 회피하려고 하는가에 주의를 기울인다. 탁오가 眞假를 문제 삼았지 선악을 문제 삼지 않았던 것과 같은 태도이다. 또한 게슈탈트 치료에서는 욕구의 게슈탈트 형성이 자연스럽게 완결되는 것을 가로막는 불건강한 걸림돌들을 제거함으로써 하나의 살아있 는 유기체로서의 내담자가 성장하고 자신의 잠재력을 실현하는 것을 돕고자 한다.

자신의 욕구가 무엇인지 알려고 하고 그것을 충족시키는 데 관심이 있다는 것이 쾌 락주의를 의미하지는 않는다. 자기 안에서 무슨 일이 일어나고 있는지를 알아차리고 거기에 대해 어떤 행동을 취할 수 있는 사람은 그러한 알아차림이 아예 없거나 혹은 자신의 욕구를 충족시키는 것을 미루고만 있는 사람보다 자신에 대한 만족도가 더 높 다. 내가 원하는 것이 무엇인지를 알게 되면 나는 내가 뭘 원하는지를 가르쳐달라고 남에게 기댈 필요도 없고 나 자신의 욕구를 남에게 투사하는 일도 없게 된다(Zinker 1997, 94).

모든 인간이 성장과 자기실현을 추구하는 경향성을 선천적으로 가지고 있다는 믿음이 없는 치료자라면 내담자가 원하고 나아가려는 방향을 궁극적으로 믿는 태도를 견지 하기는 어려울 것이다. 그래서 하곡처럼 任情縱欲의 가능성에 대해 끊임없이 걱정할 수 밖에 없을 것이고, 잘못된 방향으로 나아가는 것처럼 보이는 내담자를 치료자가 변 화시키려고 할 것이다.

게슈탈트 치료에서 그렇게 하지 않는 이유, 즉 게슈탈트 치료자들이 ‘변화의 역설 적 이론’을 믿는 이유는 인간 심리가 작동하는 기체에 대한 긍정적인 믿음이 있기 때 문이다. 그것은 건강한 유기체라면 자기조절 기능에 의하여 생존과 성장의 방향으로 나아갈 것이라는 믿음이다. 우리는 건강한 소나무의 새싹을 보면 그것이 언젠가는 큰 소나무로 자라나리라는 것을 믿고, 강아지를 보면 성견이 되리라는 것을 믿는다.

34) 서구 문화에서도 인간의 본능적 욕구, 이른바 인간의 동물적 본능을 나쁘거나 사악하다고 가정하는 경향성이 역사적으로 오랜 기간 존재했다는 것을 생각하면(Maslow 324), 동양정 신사의 맥락에 놓인 탁오의 위치와 서양정신사의 맥락에 놓인 Perls의 위치는 비슷하다고도 볼 수 있을 것이다.

사람들은 생물체의 생존과 성장 경향성에 대해서는 인간 심성의 경향성에 대해서보다 좀 더 쉽게 믿을 수 있는 것 같다. 게슈탈트 치료에서는 인간도 하나의 유기체로서 생물계의 법칙과 흐름에 따르는 것으로 보기 때문에, 생물계의 법칙에 대한 믿음이 인간의 정신적 성장과 변화에 대한 믿음으로까지 확장된다. 게슈탈트 치료는 이와 같은 관점들을 이론적 기반으로 채택하고 있기 때문에, 인간 마음의 자기조절 기능에 대하여 못 믿고 걱정하기보다는 확고한 믿음을 가지고 내담자를 존중할 수 있게 되는 것이다.

이처럼 인간의 자기조절과 성장 능력에 대한 낙관적 믿음이라는 문제에 있어서는 게슈탈트 치료의 입장이 하극보다는 탁오의 시각에 더 가깝다고 할 수 있다. 탁오는 『노자해(老子解)』, 『장자해(莊子解)』와 같은 저작들을 썼는데, 그가 도가 사상에 대해 우호적인 태도를 가지게 된 것은 그의 철학으로 볼 때 당연한 귀결인 것으로 보인다(김학재 2010). 양명학이 성리학에 대한 반발로 나왔으며 선불교의 이념에 가까워졌다는 것, 그리고 선불교는 인도에서 들어온 불교가 도가 사상의 지대한 영향을 받아 중국화된 불교라는 것은 잘 알려진 사실이다. 그런데 양명학과에서도 특히 탁오는 도가 사상에 대해 더욱 우호적이 되었다. 이 논문의 VII장에서 우리는 게슈탈트 치료의 핵심 철학이 도가 사상과 얼마나 가까운지 볼 것인데, 그것을 보면 탁오와 Perls의 철학이 그리도 비슷한 까닭이 한층 더 이해가 될 것이다.

5. 지행합일론과 게슈탈트 치료의 전체론(holism)적 심신관

지행합일에 대하여 양명은 참된 앎과 행위가 두 가지가 아니라 하나인 것은 마치 좋은 색을 보았을 때(知) 이미 저절로 좋아하게 되고(行), 악취를 맡았을 때(지) 이미 저절로 싫어하게 되는(행) 것과 같아서, 쳐다보거나 냄새 맡은 후에 따로 또 하나의 뜻을 일으켜서 좋아하거나 싫어하는 행동을 하는 것이 아니라고 한다(전습록, 권상 89-90). 좋은 색을 좋아하고 악취를 싫어하는 것은 양지 즉 天理에서 온다는 것이다.

양명에게 있어서 지행합일이란 아는 것과 행하는 것이 선후관계로 연결되는 구조가

아니라 지와 행이 양지양능이라는 마음의 이치 속에 이미 하나로서 존재한다는 것이었다(아라키젠고 1996). 인간이 본래 가지고 있는 마음, 예를 들면 부모를 사랑하고 형을 공경하는 마음은 심체의 가려짐이 없다면 저절로 밝게 드러나서 부모와 형이라는 物에 이르러서는 부모를 사랑하고 형을 공경하는 행동으로 자연스럽게 나타난다는 것이 지행합일설의 의미이다. 인간의 본래 마음이 가려지지 않은 상태라면 愛親, 敬兄의 감정을 느낄 뿐만 아니라 애친, 경형의 행동까지도 자연스럽게 나온다는 것이다. 그것이 바로 양지의 실현이라는 것이다.

하곡은 지행합일에 대하여 다음과 같이 말한다.

만일 능히 마음의 본 모습을 다하여 부모를 사랑하고 형을 공경하는 마음처럼 가려짐이 없게 한다면, 物의 본연에 있어서도 부모를 사랑하고 형을 공경하는 이치처럼 밝게 드러나지 않음이 없을 것이다. 物마다 그렇지 않음이 없으므로, 어른을 어른으로 대접함과 흰 것을 희다 함과 말을 말로 다루고 소를 소로 다루며 노인을 편하게 하고 젊은이를 품어주는 것이 다 각기 그 법칙이 있어 밝게 드러나 미혹되지 않으니, 이것이 마음의 이치이다. 이것이 그 참되고 지극한 이치로서 物의 법칙이 되는 것이다(하곡집 I 서, 58-59).

만일 소, 말의 이치를 알므로 (즉 이치가 소, 말에 있으므로) 밭 갈게 하고 달리게 하며, 노인과 젊은이의 도리를 바깥에서 배워 알므로 (즉 도리가 노인, 젊은이에게 있으므로) 편안하게 하고 품어준다고 하면 그것은 心과 理가 각각 따로 있는 것이며, 知와 行이 선후로 분리되는 것이니, 그리 되면 道의 體가 두 가지로 되는 것이라 하여 하곡은 반대한다.

우리가 흔히 “머리로 알기만 하면 하면 뭐 해? 아는 걸 행동으로 실천해야지.” 라고 말할 때는 지와 행이 선후로 분리된 구조에서 앞부분만 있는데 뒷부분은 미처 따라오지 않는 상황을 개탄하는 것이다. 만약 뒤늦게라도 행동으로 실천한다면 그 때는 지행합일이 된 것이라고 생각할지 모르지만, 하곡이나 양명이 말하는 지행합일은 그런 것이 아니다. 그들이 말하는 지행합일이란, 양지양능이 갖추어져 있는 사람에게서 예를 들면 愛親, 敬兄의 **감정**과 애친, 경형의 **행동**이 동시에 지와 행이라는 두 개의 모드로, 혹은 두 개의 차원에서, 뿔어져 나온다는 의미이다. 하나의 모닥불이 타고 있을 때 우

리에게는 장작이 타는 소리도 들리고 동시에 장작 타는 냄새도 나는 것과 같다.

양명은 고동교에게 답하는 글에서, “사람은 먹고자 하는(먹고 싶은) 마음이 있는 연 후에 먹을 줄을 안다. 먹고자 하는 마음이 곧 意요, 곧 行의 시작이다” 라고 하였다. 의문을 제기한 사람이 “먹고자 하는 마음을 意라 하고 行에 속한다고 하는 것은 큰 잘못이다. 먹고자 함(먹고 싶음)은 情이다. 마음은 知와 行을 통괄하는 것이니, 만약 억지로 배정한다면 (意는) 마땅히 知에 속한다고 해야 할 것이다” 운운한 것에 대하여 하곡은 다음과 같이 말한다: “만약 양지양능의 체를 알았다면, 知와 行은 본래 나누어서는 안 되는 것임을 알 것이다. 이제 먹고자 하는 마음을 예로 들었는데, 어찌 이와 같이 분별하는가? 知·行을 둘로 하여 반드시 분별하려고 하기 때문에 ‘먹고자 하는 마음은 情이니 마땅히 知 쪽에 속한다’ 고 말한 것이다.... 양지라 하면 情·意·行·能, 어느 것이나 양지가 아님이 없고 양지에 통속되지 아니함이 없다. 이것이 知와 行이 하나가 되는 소이다.” (하곡집 I 서, 119).

지와 행이 선후관계로 연결되는 구조가 아니라, 양지양능이라는 마음의 이치 속에 이미 하나로서 존재한다는 양명의 지행합일설, 양지양능이 情·意·行·能 모두를 포괄하는 것이라는 하곡의 지행합일설은 감정이나 의도는 마음이라는 영역에서 일어나고, 행동은 몸이라는 영역에서 일어나는 별개의 사건이라고 보는 심신이원론과는 배치되는 입장이다. 욕구가 곧 행동의 시작이라고 한 양명의 답은 Goldstein이 제안한 인간 심신에 대한 전체론(holism) 혹은 심신일원론적 설명을 연상시킨다.

Goldstein은 인간에 대한 관찰과 손상된 뇌에 대한 연구를 기반으로 하여, 인간이 통합된 유기체라는 견해를 주장하게 되었다(Goldstein, 1934/1995). Goldstein의 전체론을 받아들인 Perls에 따르면 전통적인 정신의학과 심리치료 학파에서는 인간을 통합된 유기체로 보는 견해가 완전히 무시되었고 말로는 뭐라 하든 실제로는 아직도 오래된 심신분리의 사고방식과 심신병행론이 끈질기게 버티고 있다는 것이다. 예를 들면 기능성 질환을 대할 때 많은 사람들이 심리적 문제 때문에 신체에 병이 난 것으로 보는데, 그런 시각은 아직도 원인과 결과라는 개념에 묶여있는 것이라고 한다(Perls 1973, 8-15).

계슈탈트 치료에서는 마음과 몸이 이원적으로 나뉘어 있고 그 둘은 하나가 다른 하나에 인과적으로 작용하는 별개의 개체라고 생각하는 심신이원론을 신봉하지 않는다. 계슈탈트 치료는 유기체 내부에서 어떤 하나의 사태가 발생할 때 그 발생하는 것이 동시에 신체적 차원과 심리적 차원으로 나타난다는 전체론(holism)의 시각을 견지한다.

심신이원론적인 사고가 발달한 이유를 Perls는 다음과 같이 설명한다: 우리는 인간이 두 개의 질적으로 다른 층위 - 사고의 층위와 행동의 층위 - 에서 기능하는 것을 본다. 그 둘 사이의 차이는 놀라울 정도이고 그 둘은 서로로부터 독립적인 것으로 보인다. 그래서 우리는 그 둘이 서로 다른 질서를 가진 것으로 상정하고, 아직 밝혀지지 않았지만 어떤 구조적 개체, 즉 마음이라는 것이 있어서 거기서 정신적 활동이 일어난다고 상정하게끔 된 것이다.

Perls는 정신적 활동과 신체적 활동에 대하여 이원론적 견해와는 다른 방식으로 설명한다. 정신적 활동은 신체적 활동보다 낮은 에너지 수준에서 수행하는 활동이라는 것이다. 정신적 활동은 신체적 활동보다 신체적 물질을 덜 사용한다는 의미에서 '낮은 에너지 수준' 이라고 하는 것이다. 열을 가하면 물이 수증기가 되듯이 잠재적이고 내밀한 활동의 강도를 높이면 겉으로 드러나는 신체적 활동이 된다고 한다. 반대로 냉기를 가하면 수증기가 물로 바뀌듯이, 눈에 보이는 신체적 활동에서 강도를 줄이면 우리가 정신적이라고 부르는 잠재적이고 내밀한 활동으로 바뀐다는 것이다. 유기체가 행동할 때나 환경에 반응할 때 높은 강도로 할 때도 있고 낮은 강도로 할 때도 있다. 강도가 줄어들면 신체적 활동은 정신적 활동이 되고, 강도가 커지면 정신적 활동은 신체적 활동이 된다는 것이다.

실제로 적을 공격하는 사람에게 나타나는 여러 가지 신체적 반응이 있다. 그가 적에 대해 자기가 얼마만큼 그를 싫어하는지를 말하고 있을 때도 신체적 반응이 적지 않게 나타날 것이며, 그가 화를 느끼거나 적을 공격하는 것을 생각만 해도 신체적 징후가 어느 정도는 나타날 수 있지만, 실제로 공격을 하거나 말을 하는 경우에 비하면 훨씬 잘 안 보이고 강도도 더 약하다. 그의 드러나는 신체적 활동이 겉으로 안 보이는 정신적 활동으로 바뀐 것이다.

우리가 상상 속에서 무언가를 해 볼 때 그것은 현실을 재생산하되, 축소된 스케일과

축소된 강도로 해보는 것이다. 마치 지렛대의 한 쪽에 소량의 힘을 가함으로써 지렛대의 반대편에서 큰 힘을 내듯이, 우리는 작은 양의 에너지를 내면적으로 사용하여 보다 큰 신체 에너지 혹은 외적 에너지의 효과를 낼 수 있다는 것이다.

Perls는 강도를 줄인 층위에서 행동할 수 있는 능력, 즉 정신적 활동을 할 수 있는 능력이 인간 개개인에게 뿐만 아니라 종으로서도 굉장한 이득이 된다고 한다. 모든 상황에서 신체로 행동하는 대신에 생각으로 해 봄으로써 인간이 절약하는 에너지를 삶을 풍요롭게 하는 데 쓸 수 있기 때문이다. 그는 심리학의 오래된 심신병행론을 폐기처분하고, 인간의 행동이 다른 활동 층위들로 이루어져 있다는 전체론적 심신관으로 대처할 것을 주장했다.

이는 인간 행동의 정신적 측면과 신체적 측면이 별개로 존재하는 독립체라고 보는 대신, 인간을 있는 그대로, 전체적인 존재로 보면서 그의 행동이 신체적 활동이라는 외적 층위와 정신적 활동이라는 내적 층위로 나타나는 것으로 이해하자는 것이다. 생각과 행동이 같은 재료로 구성되어있다는 것을 인식하게 되면 우리는 한 층위에서 다른 층위로 번역할 수도 있고 이동시킬 수도 있게 된다.

실용적으로 중요한 것은 심리치료에서 이 개념을 사용함으로써 우리는 인간을 전체로 다룰 수 있게 된다는 점이다. 우리는 내담자의 정신적 행동들과 신체적 행동들이 어떻게 맞물려 있는지를 볼 수 있게 된다. 정신적 활동과 신체적 활동이 같은 질서를 가진 거라면 우리는 그 둘을 하나의 중심, 즉 그 사람이라는 존재(man's being)의 표현으로 볼 수 있다. 그런 시각에서 보면 내담자의 행동은 그의 생각에 대한 단서를 제공하고 내담자의 생각은 그의 행동에 대한 단서를 제공한다. 그렇기 때문에 모든 층위에서의 인간 행동이 통합된 전체로서의 인간 이해에 중요하게 되는 것이다.

생각과 행동의 층위 사이에 중간층이 있는데 그것은 '연기해보기' 라는 층이다. 게슈탈트 치료 장면에서 자주 사용하는 실험 방법 중 하나인 '연기해보기' 는 유기체를 보는 이러한 이론적 관점에서 나오는 것이라고 할 수 있다. 상상하기(fantasizing), 연기해보기(play-acting), 그리고 실제로 하기(doing)라는 세 층위에서 지금 여기의 자신을 체험하는 것을 통해서 내담자는 자신에 대한 더 깊은 이해에 도달하게 된다. 그러면 심리치료는 과거를 파헤치는 것이 아니라 현재에 사는 체험이 된다. 현재의 살아

있는 상황에서 내담자는 자신의 생각과 감정과 행동을 통합하는 방법을 스스로 배우게 되고, 자신을 온전히 통합된 인간으로 경험하게 된다. 전체론적 인간관을 전제로 하는 심리치료와 그렇지 않은 심리치료가 치료 방법과 임상적 결과에 있어서 다르리라는 것은 당연히 예상된다.

양명은 “知的 진지하고 독실한(眞切篤實) 바가 行이고, 行을 명확히 깨달아 자세히 살핀(明覺精察) 바가 知이다” 라고 했는데, 이 말의 요점은 ‘知的 진지하고 독실한 바’ 와 ‘行的 명확히 깨달아 자세히 살핀 바’ 가 동일한 중심, 즉 마음(양지)의 발현이라는 것이다(아라키겐고 1996, 90-91). 양명의 이 말은 정신적 활동과 신체적 활동이 같은 질서를 가진 것이고 그 둘은 동일한 중심, 즉 인간 존재의 표현이라는 Perls의 말과 놀라울 정도로 비슷하다. Goldstein은 그 동일한 중심을 ‘일원화된 생명 과정 (unitary life process)’ 이라고 불렀다(Goldstein 1934/1995, 232).

게슈탈트 치료에서 내담자가 어떤 이야기를 하면서 자기도 모르는 사이에 주먹 치는 행동을 한다고 치자. 그 때 치료자가 내담자에게 그 행동을 반복해 보라, 혹은 과장해서 해보라고 하면, 그 때 비로소 내담자는 분노의 감정을 알아차리게 되는 경우가 있다. 이는 양명이 말한 “行的 명확히 깨달아 자세히 살핀(明覺精察) 바가 知이다” 에 해당한다고 할 수 있을 것이다. 그와 반대로, 자기가 몹시 잘못했다고 느끼고 있는 내담자가 자신도 모르는 사이에 눈을 맞추지 못하고 어깨를 떨어뜨리고 목소리가 기어 들어가는 행동을 하는 경우는 양명이 말한 “知的 진지하고 독실한(眞切篤實) 바가 行이다” 에 해당된다고 번역할 수 있을 것이다.

양명학에서 지와 행으로 표현되지만 하나의 동일한 중심인 것은 ‘양지양능’, 줄인 말로는 ‘양지’ 이고, 게슈탈트 치료에서 정신적 층위와 신체적 층위로 표현되지만 하나의 통합된 중심인 것은 ‘인간 존재’ 로 이름 붙여졌는데, 그 두 이름은 모두 Goldstein이 ‘생명 과정’ 이라고 부른 것을 가리킨다. 양명학의 지행합일론에 ‘전체론적 심신관’ 이라는 패러다임을 적용해서 보는 것은 지행합일의 이론 자체를 이해하는데 도움이 될 뿐만 아니라, 동양 철학에서 나온 이론이 현대의 심리치료 장면에서 그대로 적용될 수 있음을 보여주는 좋은 예라고 할 수 있겠다.

이 장에서는 양명학자 중에서도 독특하게 생물학적 시각을 가졌던 것으로 보이는 하

곡의 철학이 게슈탈트 치료의 생물학적 관점과 통한다는 점, 양지의 비의도적이고 자발적인 능력이 Perls가 주목했던 유기체의 자발적이고 자율적인 자기조절능력과 통한다는 점, 선악 판단이 리의 객관성보다는 마음의 자율성에 따른 것이라고 보는 하곡의 선악관이 선악 개념의 기원을 생물학적 반응으로 추정하는 Perls의 자연주의적 선악관과 통한다는 점을 밝혔다. 또한 탁오의 자연지성 존중이 인본주의 심리학의 욕구위계 인정과 부합한다는 것, 하곡학과 양명학의 지행합일론과 게슈탈트 치료의 전체론적 심신관이 통한다는 것과, 그 이론이 치료 현장에서 어떻게 사용될 수 있는지를 보았다.

하곡학과 게슈탈트 치료 사이에 이처럼 많은 상통점들이 있음을 발견한 것은 게슈탈트 치료의 기반이 되는 가치관이 서양의 오래된 이원론적, 합리주의적 철학 전통으로부터 얼마나 멀리 떨어져있으며, 동양의 인본주의적 철학 전통과 얼마나 가까운지를 확인해주는 결과라고 할 수 있다.

인간을 생물학적 관점에서 본다든지, 동물이기도 한 인간의 자연적 본성을 있는 그대로 받아들인다든지, 인간의 심적 과정에 대한 도덕적 판단보다는 그 자발성과 자율적 능력에 주목한다든지, 각자의 타고난 기질을 수용하고 보존하는 것을 중요시한다든지 하는 것은 양명학과 게슈탈트 치료가 놀라울 만큼 공유하는 기본적 가치관으로서, 이 두 철학이 서로 통하는 바탕이지만, 오히려 둘이 너무도 비슷하기 때문에 양명학이 게슈탈트 치료를 확충할 수 있는 자원을 제공하는 것 같지는 않다.

Goldstein의 유기체론에 근거한 게슈탈트 치료의 전체론적 심신관 역시 양명학의 지행합일론과 상통하고, 이 두 이론은 임상적 적용면에서도 뛰어난 적합성을 보이지만, 지행합일론이 기존의 게슈탈트 치료에 새로운 측면을 보태는 것 같지는 않다. 그러한 확충은 서로 다르면서도 포용할 가능성이 있는 차이점을 통합하려고 애쓰는 과정에서 나오기 때문이다. 그런 까닭에 VIII장에서 통합적 치료 모형을 제안할 때, 하곡학이나 양명학은 별개의 과정으로 제시되지 않을 것이다.

VI. 무교와 계슈탈트 치료

무교는 우리나라 역사의 개시 때부터 오늘날까지 단절 없이 신봉되어 오는 한국인의 전통 종교로서, 한국 문화 및 한국인의 심성 형성에 그 어떤 종교보다도 지대한 영향을 끼쳤다. ‘단군’ 이 고유명사가 아니라 북방 알타이어 계통에서 무당을 가리키는 ‘탱그리’ 에서 온 보통명사라는 가설은 단군이 정치적 수장이면서 동시에 종교적 사제였음을 시사한다. 신라의 박혁거세가 무당이였으리라는 것에 대한 상당히 설득력 있는 증거가 있으며, 그 다음 왕인 남해 차차웅은 무당이였다는 정확한 기록이 <삼국사기>에 나와 있다(최준식 1995, 18; 최준식 2000, 80-81). 한국 문화사에 불교, 유교, 도교, 기독교 등 여러 종교가 들어와 정착했지만 아직까지도 우리 문화의 기층부에서 스러지지 않고 신봉되는 한국 무교의 저력은 줄기차고도 강력하다(조홍운 2004). 현대의 많은 한국인들이 무교를 미신으로 천시하면서도 점을 보는 것을 좋아하고, 급할 때는 무당의 신통력에 의존하여 재앙을 면하고 복을 부르고 싶어하는 것을 보면 한국인의 의식과 문화의 바탕에서 무교가 차지하는 자리는 여전히 크다고 할 수 있다.

한국 고대사회에서는 봄, 가을로 온 나라가 크게 모여 하늘굿(‘天祭’)을 올리고 며칠이나 밤낮으로 음주가무를 즐겼는데, 그것은 그 사회의 우두머리인 무당에 의해 주재되었다. 이 전통은 겉으로는 불교의 이름으로 포장되어 고려의 팔관회, 연등회로 이어지고 또 조선시대에는 부락제로 계승되어 오늘에 이르렀다(유동식 1975, 259). 굿은 노래와 춤으로써 신령과 교제하며, 그들의 영능을 빌려서 재앙을 제거하고 복을 부르려는 종교의식으로서(유동식 1975, 320) 흔히 ‘논다’고 표현되는데, 그것은 예사 놀이가 아니고 무교의 종교의례이며, 음주와 가무로써 노는 것이다. 남녀의 무리가 모인 가운데서 진행되고 술과 고기를 차려놓은 가운데 무당과 무리들이 술에 취하여 노래하고 춤추며 장구와 피리 등 무악이 동반되고 무당이 신탁(공수)을 전해주는 굿의 광경은 고대의 제례에서도, 12세기 경 고려시대에도, 15, 6세기경의 기록에서도 마찬가지로 나타나는 불변의 양식으로 관찰된다(유동식 1975, 219-320). 3세기경에 펴낸 중국의 역사서 三國志의 <魏志> 東夷傳에는 이미 우리 민족의 그러한 제례 풍습

이 묘사되어있다. 우리 민족의 놀이문화와 음주문화 등에 나타나는 신명과 열정은 고대로부터 근래에까지도 타민족의 눈에 띄었던 모양으로, 옛날부터 현재에 이르기까지 우리를 보는 외국인들은 한국 문화의 특성으로 무엇보다도 음주가무(飲酒歌舞)를 지적한다(최준식 1995).

우리 민족 특유의 이러한 신명의 근원에는 신이 들렸을 때 생기는 무교의 망아적 상태가 있다는 가설은 설득력이 있다. 즉 신이 나기 위해서는 신이 내려야 하는데, 굿을 하는 무당에게 신이 내리면 무당이 망아경 속에서 신명나게 한 판 놀듯이 우리 민족은 놀 때나 술을 마실 때나 일을 할 때나 인간관계에서도 바로 이 모습을 반복한다는 것이다. 한국인의 가장 깊은 종교적 심성 안에는 무교가 자리잡고 있고 그 무교의 핵이 망아경에 있다면, 한국인의 종교적 태도뿐만 아니라 일상적 태도 역시 무교적 망아경에서 파생되는 영향 아래 있다고 보아야 한다는 것이다. 싸웠다가도 쉽게 용서하거나 화해하고 새로운 인간관계를 맺을 수 있는 메커니즘이 무교의 망아 상태와 관련이 있고, 우리 민족의 심성 깊은 곳에는 숨막히는 질서보다 여유있고 자유분방한 무질서를 좋아하는 성향이 내재하고 있는데, 이는 질서보다는 무질서한 카오스를 더 좋아하는 무교에서 기인한다는 것이다(최길성 1994, 181-185; 최준식 1995, 78).

조선 시대의 성리학은 인욕을 없애고, 천리를 보존하는 것을 목표로 했다. 그런데 무교는 바로 성리학자들이 초극하고 싶어하던 인간의 감정에 호소하는 종교이다. 따라서 조선 시대에 무교는 심한 억압을 받았지만 그럼에도 불구하고 강인하게 살아남았다. 무교에서는 인간의 가장 원초적인 감정을 다루기 때문에 인간은 무당들을 필요로 했으며, 오히려 조선조는 상층 문화인 성리학을 무교가 보완했기 때문에 존립이 가능했다고 보는 견해도 있다.³⁵⁾ 일반 서민의 입장에서 볼 때에는 합리주의적이고 세속화된 성향의 유교와, 비합리적이지만 감정적인 면과 망자와의 관계까지도 다뤄주는 무교 신앙 두 가지가 다 필요했으므로 그들은 무교와 유교를 조화시켜 하나의 이중 구조에서 수용했다는 것이다(최길성 1994, 59). 다시 말하면 유교는 다른 종교들에 비해 죽음이라든지 큰 재앙 등과 같은 인생의 중요한 여러 국면에 대처하기에는 역부족이었

35) 퇴계는 아들 준에게 보낸 편지에서 아들의 집에 무녀가 자주 출입하는 것에 대해, 옛 가르침에 어긋날 뿐만 아니라 가법에도 어긋나는 것으로 질책하고 있다(홍승균 등역 1999, 103).

을 것이고, 유교 문화의 중심에서 배제된 여성들이 유교의 찬 이성보다는 무교의 뜨거운 열정에 몰림으로써 무교와 유교는 서로를 보완하며 조화를 이루고 있었다는 것이다 (최준식 1995, 49).

인간의 욕구와 감정을 긍정하는 양명 좌파의 철학이 성리학에 대한 이론적 측면에서의 반립명제였다면, 무교는 이론이 아니라 실제 생활에 있어서 반이성적인 것에 대한 이해와 수용, 그리고 치유까지도 담당하는 실천적 측면에서의 반립명제의 역할을 한 것인지도 모른다.

오진미(2001)는 굿의 과정을 관찰하고 굿을 체험한 내담자와 굿을 진행한 무당을 면담하여 얻은 자료를 바탕으로 하여, 한을 풀어가는 과정으로서의 굿의 구조와 굿에 나타나는 심리치료적 현상을 분석했다. 한풀이 굿에서 관찰되는 상담적 요인과 치료적 요인을 살펴본 결과, 중요한 발견 중 하나가 내담자가 가져온 문제를 파악하는 무당의 태도였다. 즉 굿에서는 내담자가 가지고 있는 문제를 그 당사자 한 사람에게서 비롯되고 그 한 사람에게 귀착되는 것으로 보지 않고, 조상으로부터 후손에 이르는 넓은 관계망 속에서 찾고, 또 그 관계망 안에서 해결책을 모색한다는 것이다. 따라서 문제 해결의 실마리는 언제나 조상을 비롯한 가족 관계를 서술하는 데서 시작하며, 그 안에서의 '자신의 위치' 를 밝힘으로써, 그 문제가 자기 혼자서 만이 깊어진 것이 아니라는 사실을 부각시킨다는 것이다.

굿을 통하여 정리되는 것은 그러한 관계의 회복이나 정상화이고 그것이 곧 문제의 해결인데, 이 과정에서 내담자 개인이 결코 자신의 문제에 대해 무한 책임을 지는 것도 아니고, 그렇다고 해서 자신의 문제를 남의 탓으로만 돌리는 책임 회피를 허락받는 것도 아니라고 한다. 내담자의 문제들은 대체로 '깨어진 관계' 에서 비롯되며, 문제의 해결은 '관계의 회복' 으로 귀결되는데, 내담자는 관계망 속에서의 자기 위치를 발견한 후에 자신이 감당해야 할 '자신의 역할과 책임' 을 지게 된다는 것이다(오진미 2001, 170).

오진미가 채취한 굿의 실제 사례에서 과정의 일부를 인용하여 살펴본 후, 굿과 게슈탈트 치료를 비교해보자.

김씨 집안의 재수 곳의 조상거리에서도 대주와 기주의 알지 못하는 조상들이 많이 찾아왔다. 김씨 대주의 작년에 자살한 누나가 찾아왔다. 무당은 대주와 대주 어머니 손을 꼭 잡고 공수를 내렸다. <죽은 큰 딸 망자가 남동생과 엄마의 손을 잡은 것임.>
 망자는 너무도 구슬픈 목소리로 "어머니한테 할 말이 없습니다... 어머니 가슴에 대빛자루 같은 못을 박고... 동기들한테 못 박고... 염치없어요. 볼 낮이 없어요." <슬프게 서럽게 운다.> 동생은 연신 흘러내리는 눈물을 닦고 있고... 어머니는 눈물만 흘리면서 그대로 멍하니 있고, [중략] 엄마는 목이 맨 목소리로 "그래도 너 살았을 때 너 때문에 좋은 거 다 해 보고... 내가 어미 노릇 못해서 불쌍한 것... 못된 것..." 갑자기 통곡을 한다. [중략]
 무당이 식구 주위를 돌며 "나는 그림 간다..." 대주가 조급하게 "누나... 걱정 마... 엄마는 걱정 마... 좋은 데 가그라..." [중략]
 잠시 후에는 대주의 친할머니가 무당의 몸을 빌려 찾아와서는 대주의 어머니를 비롯한 온 식구들과 격렬한 감정이 실린 대화를 나누고 나서, 춤을 추며 한 바퀴 돌고는 떠나간다. 그 다음에는 기주의 친정과 기타 조상 몇 명이 더 다녀간 후 무당이 축원을 하면서 조상 거리는 끝이 난다(오진미 2001, 111-112).

위의 사례에서 우리는 오진미가 관찰한 대로 무당은 문제의 기원을 대가족의 관계망 안에서 찾고 해결책 역시 그 관계망 안에서 찾는다는 것을 볼 수 있다. 그런데 현재의 문제에 대한 원인을 내담자의 과거 가족 역동에서 찾고, 치료자가 그것을 해석함으로써 통찰을 이끌어내는 정신분석과 달리, 무당은 자신의 몸과 입을 사용하여 망자를 '지금 여기' 라는 장으로 불러내온다는 점에 주목해보자.

정신분석에서처럼 망자와의 관계를 멀리로부터 작용하는 원인으로 보는 인과론적 태도가 아니라, 현재의 장에서 당장 내담자에게 작용하는 하나의 힘으로 바꾸어 참여자들 눈앞에 제시하는 무당의 기능 때문에 굿은 게슈탈트 치료와 비슷하게 보인다. 장이론을 기반으로 하며 지금 여기에서 작용하는 힘을 중시하는 것이 게슈탈트 치료의 중요한 특징인데, 과거사에 속하는 인물을 지금 여기로 불러내오는 무당의 역할 덕분에 굿도 현재 장에서의 생생한 힘의 역동을 활용하는 모습을 띠게 되는 것이다.

게슈탈트 치료와 굿의 또 다른 공통점으로 우리는 굿의 참여자가 상대방과 대화할 때, 즉 무당이 공수(신탁)를 내리고 내담자가 이에 답하여 넋두리를 할 때, 쌍방에서 강렬한 감정 체험과 활발한 신체 사용 - 무당의 몸을 통한 내담자와 망자 사이의 신체 접촉을 포함하여 - 이 동반된다는 사실에 주목할 필요가 있다. 이러한 굿의 과정

은 지적인 이해나 냉철한 분석으로 진행되는 심리치료가 아니라, 그 상황에서 저절로 떠오르는 신체 감각과 감정적 체험을 중요시하고, 그것을 직접적 체험을 권장하는 게슈탈트 치료와 상통하는 또 다른 측면이라고 할 수 있다. 감각과 감정의 생생한 체험을 어쩔 수 없이 방해하게 되는 주지화를 좌절시킴으로써 게슈탈트 치료는 신명을 불러내는 의례의 덕분으로 자연스럽게 감각과 감정의 체험을 극대화하는 곳과 비슷해지는 것이다.

이성보다는 감정과 감각에 초점을 맞추는 곳과 게슈탈트 치료의 공통점은 좀 더 넓은 맥락에서 보자면 디오니소스적인 문화의 표현으로도 이해할 수 있을 것이다. 유교 문화를 중심으로 한 조선시대의 상층 문화가 ‘아폴로’ 적인 것이었다고 한다면 억압되어 온 무교 문화는 ‘디오니소스’ 적인 것이라고 할 수 있는데, 황홀경 속에서 자아의 틀을 벗어나와 인간과 자연과 신령 사이의 모든 담이 무너지고 하나로 융합되는 신비를 체험하는 의례인 곳에서는 삶이 일상에서보다 더욱 생생하고 직접적으로 체험되는 것이다(유동식 1975).

Naranjo는 게슈탈트 치료자의 역할이 무당의 역할과 비슷하다고 한 바 있다. 게슈탈트 치료가 감각적, 정서적, 인지적, 상상적 영역들 사이를 유기적으로 누비고 다니는 치료법이기 때문에 게슈탈트 치료자가 체험 영역에서 보이는 그러한 다면성이 체험의 인도자인 무당의 역할에 비견될 수 있다는 것이다. Naranjo는 또한 게슈탈트 치료에서 보이는 샤머니즘적인 모습이, 뛰어난 직관력을 사용하였으며, 과학적인 동시에 예술적인 성향을 지녔고, 권력과 일상성을 동시에 내보였던 Perls 자신의 디오니소스적인 성품과도 무관하지 않은 것으로 본다(Naranjo 1993, 204).

곳과 게슈탈트 치료 사이의 이러한 상통점에도 불구하고 둘 사이에는 중요한 차이점이 있다. 게슈탈트 치료가 다양한 영역에서 어떤 체험을 하든지 간에 유의하여 실천하려는 것은 알아차림을 수행하는 일이다. 그러한 알아차림을 통해서만 있는 그대로의 진정한 자기에 대한 이해가 가능해지고, 그러한 이해를 바탕으로 했을 때 비로소 자기 지지와 실존적인 선택이 가능해지기 때문이다. 게슈탈트 치료자는 체험의 안내자일 뿐만 아니라 알아차림의 안내자이기도 하다. 알아차림은 대화적 관계를 통해서 더욱 선명해진다.

그런데 굿에서는 무당도 참여자들도 그들이 다양한 체험을 할 때 그것에 대한 알아차림을 하지 않는다. 그것이 신내림의 황홀경이든 강렬한 감정적, 혹은 신체적 체험이든 자신에게 일어나는 사태에 그저 몰입할 뿐이다. 굿 도중에 무당은 종종 몰아 상태에 빠지는데, 참여자들도 같이 몰아 상태에 빠졌을 때 굿이 더 효과가 있고 병이 낫는 것으로 본다(김광일 1984/2003, 197). 이러한 몰입을 통하여 감정의 정화(카타르시스)가 일어나기도 한다. 카타르시스는 시원함을 주기도 하지만 장기적으로 자기 지지의 기반이 되는 자기 이해의 확립에는 못 미친다고 보기 때문에, 게슈탈트 치료에서는 카타르시스가 아니라 알아차림을 목표로 한다.

조흥운(2004)은 굿의 본질을 調和의 회복으로 보았다. 무의 원리는 무당의 중재로 인간과 신령이 만나 原初의 조화를 체험하는 것이며, 굿은 그것이 치병굿이든 채수굿이든, 내담자가 살면서 겪게 되는 삶의 부조화를 다시 조화스럽게 해 주는 종교의례라는 것이다. 인간관계의 오해와 갈등은 끊임 없이 없는데 거기에서 생겨나는 부조리와 부조화를 도저히 감당할 수 없을 때 사람들을 그 문제를 굿판으로 가져와 거기에서 조화의 회복을 추구하며, 거기서 얻는 힘으로 현실로 돌아가 그 힘에 의해 “당분간” 평안한 삶을 누리게 된다는 것이다. 그리고 때가 되면 굿판은 다시 반복된다. 굿은 정기적으로나 혹은 일이 생겼을 때마다 반복되는 삶의 의례적인 한 부분이었다. 조흥운(2004, 233)은 그것이 인간 삶의 이치이며 음양의 이치라고 보았다. 巫는 바로 그러한 삶의 이치에 근거하여 굿판을 늘 짜고 있다는 것이다.

망자가 무당의 입을 빌려 내담자와 대화하는 것을 통해 내담자의 미완결 과제를 마무리 지을 기회를 주는 굿의 구조는 게슈탈트 치료의 두 의자 작업과 비슷하다. 다만 내담자의 과거에서 미완결된 과제와 관련된 등장인물의 역할을 제삼자(무당)가 한다는 점에서 굿은 모레노의 싸이코드라마와 더 비슷하다고 할 수 있다. Perls는 모레노의 심리극으로부터 많은 영향을 받았지만(Perls 1973), 그것을 자신의 이론적 관점에 맞게 대폭 변형시켰다(Perls 1969b). 그는 Moreno(1964)가 제안했듯이 내담자에 대해 별로 알지 못하는 제삼자가 개입하는 것보다는 내담자 자신이 두 역할을 다 담당하는 것이, 내담자가 상황의 모든 측면을 탐색하는 데 더 도움이 될 뿐만 아니라, 자신도 모르는 사이에 남에게로 투사해버렸던 자기 자신의 일부분과 동일시하고 또 그 부

분에 대해 책임을 지는 것을 더욱 촉진시킨다고 보았다(Perls 1969/1992b, 121) (Clarkson 103).

이처럼 곳과 게슈탈트 치료는 구체적인 개입방법과 사용하는 임상적 도구에 있어서는 차이가 있지만, 지적 분석보다는 다양한 신체 감각과 감정을 통한 직접적 체험을 중시한다는 점에 있어서 서로 통한다고 할 수 있다. 이성을 중시하고 우선시하는 오랜 전통을 가진 서구 문화에서 특히 지식인들의 신경증적 문제에 대한 해독제로 게슈탈트 치료가 제시되어 신선한 돌풍을 일으켰다면, 무교 문화가 기층에 깔려있는 우리 민족의 문화적, 생활적 전통에서는 게슈탈트 치료가 오히려 더 자연스럽게 느껴질지도 모른다. 그렇다면 그것은 게슈탈트 치료를 우리가 사용하면서 발전시키는 과정을 더 순조롭게 하는 문화적 요인이 될 수도 있을 것이다.

국내에서 진행되는 게슈탈트 집단 치료와 미주 및 유럽인들이 참가하는 게슈탈트 집단 치료에 참여할 때 자주 느끼는 차이점은 구미의 집단에서는 집단원 개개인이 자신의 상태와 생각에 대해 언어적 묘사를 매우 자세하게 하는 반면에, 집단 역동은 우리나라에서만 그렇게 강렬하게 일어나는 것 같지 않다는 점이다. 국내 집단의 활발한 역동성은 외국에서 초빙되어온 게슈탈트 지도자가 우리나라에서 집단치료를 할 때에도 마찬가지로 관찰된다. 이것은 앞으로 자세한 연구를 해볼 만한 주제이지만, 이러한 경향에 있어서 우리 심성에 깔려 있는 무교 문화가 어떤 역할을 담당하는 것은 아닐까 추측해 보게 된다.

만약 그렇다면 이는 이조 오백년간 사회적 상층부를 지배하던 유교 문화의 억압 속에서도 끈질기게 살아남아 여전히 우리 민족의 심성과 기층문화의 중요한 일부분을 이루고 있는 무교 문화의 저력을 보여주는 것이라고 할 수 있겠다. 그것은 또한 게슈탈트 치료가 우리나라에서 발전할 수 있는 문화적 토양이 될 것이고, 서구에서 게슈탈트 치료가 도달하지 못했던 새로운 경지로까지도 진화할 수 있게 하는 문화적 에너지가 될 수도 있을 것이다.

VII. 도가 사상과 계슈탈트 치료

도가 사상과 유가 사상은 서로 보완적인 위치에서 중국 정신을 이끌어온 중국 철학의 양대 산맥으로 알려져 있다. ‘철학적 도교(Philosophical Taoism)’라고도 불리는 도가 사상 혹은 노장 사상은 유가 사상과 달리 우리나라 철학사에서 학문적으로 별로 논의되지 않았는데, 도가 사상을 학문적으로 처음 다룬 것은 삼봉 정도전(?~1398)의 <心氣理篇>이라는 짚막한 철학 논문과 그 논문에 대한 양촌 권근의 주석문이었다. 삼봉의 이 논문은 <佛氏雜辨>과 더불어 성리학에 대한 학적 기반을 마련하기 위하여 老·佛이라는 두 이단을 철학적으로 분석하고 비판하기 위한 목적으로 쓰인 것으로, 삼봉은 이 논문에서 불교는 心學이요, 도가는 氣學이고, 유가는 理學이라고 三家사상의 핵심을 규정하고 있다(송향룡 1985).

‘종교적 도교(Religious Taoism)’ 혹은 仙道는 사실상 우리나라에 제대로 정착하지 못했는데, 그 이유로는 종교적 도교가 널리 퍼져있던 중국에서 도교의 도사들이 하던 기능들 - 병을 고치고, 귀신을 쫓아내고, 어려운 문제를 해결하는 등의 역할 - 을 우리나라에서는 이미 무당들이 충분히 담당하고 있었기 때문이라는 설명이 종교학계에 서는 대체로 받아들여지고 있다고 한다(최준식 1995; 2007, 63).

우리나라에서 도가 사상이 철학적으로 발달하지는 않았지만 한국적 미의식에는 도가적 가치관의 특징이 동아시아 삼국 그 어디에서보다도 잘 드러난다는 주장이 많이 있었다. 한국근대미학의 성립기에 한국미의 특징에 대한 효시적인 언급으로 후속연구에 지대한 영향을 끼친 야나기 무네요시(1889~1961)는 조선 예술의 특징을 ‘무작위의 미’, ‘무심의 미’로 제시한 바 있다. 그는 이전 시대나 인접국들의 예술과 비교했을 때 조선예술이야말로 중국의 영향을 받지 않은 조선 고유의 개성이 살아난 예술이라고 하면서, 조선 도자기의 경우 자극이 강한 중국 것과는 달리 “어린이가 그린 것과 같이 분방하고 자유로운 맛을 나타내며” 자연스럽게 솔직하다고 높이 평가하였다(신나경 2007, 107).

야나기와 마찬가지로 동아시아 삼국의 미술에 비교미학적 방법을 적용한 에카르트(1884~1971)는 한국미술의 특징을 과장되거나 왜곡된 것이 많은 중국예술이나 감정

이 과도하거나 형식이 딱 짜인 일본예술과 달리, 단순함과 절제, 간결성이 두드러지는 자연스럽고 온화하며 고전적인 미술 감각으로 보았다(에카르트 2003, 20-21; 373-376).

한국인 최초로 서구 미학을 수용하여 한국인의 미의식을 추출해낸 우현 고유섭(1905~1944)은 한국적 미의식의 특징을 ‘무기교의 기교’, ‘무계획의 계획’, ‘무관심성’, ‘비정제성’, ‘비균제성’, ‘어른 같은 아해’, ‘적요한(적적하고 고요한) 유머’, ‘구수한 큰 맛’ 등으로 표현했다(고유섭 2007). 예를 들면 조선의 건축에는 목재의 자연적 굴곡이 아무런 정리를 받지 않고 그대로 사용되고 있는데, 이처럼 목재의 원래 형태를 그대로 양식구성에 사용해 감정의 표현을 순리적으로 한다는 것이다. 이는 곧 무관심성과 비정제성이 마침내 자연에 순응하는 심리로 변하는 것을 보여준다고 한다. 한국인들은 집을 지을 때도 자연의 지형대로 함으로써 자연에 대한 강압이 없고 자연에 대한 순응이 있다는 것이다. 또한 고려와 일본의 정자나 정원안의 연못을 비교해보면, 일본인들은 자연을 나에게 끌어들이 자연에 귀의하는 반면, 고려인들은 나를 자연에 몸으로써 던져버려 자연에 귀의하는 태도를 취하고 있다는 것이다. 고유섭은 전자가 인공의 미, 노력의 미, 焦思(애태우며 생각함)의 미를 통해 얻은 寂美(적적한 미)인 반면, 후자는 謙我(나를 낮춤)의 미, 무위(無爲)의 미, 放逸(멋대로 거리낌없이 늙)의 미를 통해 얻은 寂美라고 비교했다.

김원룡은 한국 고미술의 특색이 “대상을 있는 그대로 파악·재현하려는 자연주의요, 철저히 我의 배제이다” (조요한 1999, 55)라고 기술했으며, 조요한은 한국미의 진수가 잔재주 부리지 않고 마음을 비우는 제작 태도에서 나온다고 하면서, 노자의 ‘무위 자연’ 이나 불교의 ‘있는 그대로(yathabbutam)’ 가 한국의 고졸미(古拙美)(에스럽고 소박한 아름다움)를 낳았다고 한다(조요한 1999, 341).

이처럼 많은 미학자들이 도가 사상에서 추구하는 ‘자연’, ‘무위’, ‘무심’의 특징을 동아시아 삼국 중 한국의 예술이 가장 잘 나타내는 것으로 보고 있다. 이러한 한국적 미의식은 약간의 파격을 지니는 막사발을 비롯한 도자, 민예, 민화, 건축, 조각 등 다양한 분야에서 나타나는 것으로 알려져 있다. ‘대교약졸(大巧若拙)(아주 훌륭한 기교는 서툰 듯하다)’이라는 도덕경 45장의 구절이 한국의 예술에 그대로 구현되고 있

다고 할 수 있다.

한국 철학의 전통에서는 눈에 띄는 도가 사상가가 없지만, 게슈탈트 치료의 철학에는 도가적인 면이 농후하므로 이 장에서는 게슈탈트 치료와 노장의 경전에 나타나는 철학을 직접 비교할 것이다. 이 논문의 주제와는 별개로, 한국에서 도가 사상이 철학적으로 발전하지 않았지만 한국인들은 도가의 가치관을 생활과 예술에서 표현하고 있다면 그것은 어떻게 해석할 수 있을지 흥미로운 연구 과제가 될 것이다. 개념화와 언어화의 한계성을 지적하면서, 우리가 살고 있는 이 삶에서 도와 부합하라고 하는 도가의 가르침대로, 도가 철학을 '논하는' 것이 아니라 '삶으로 구현' 하고 있는 것이기 때문이다.

도가 사상은 삼국시대에 우리나라에 수입되었으며 중국에서보다 한국에서 더 광범위하게 확산되어 한국인의 사고에 지배적인 영향을 미쳤다는 주장도 있지만, 거기에는 이견들도 있으며 논의가 필요한 문제인 것으로 보인다. 이와 더불어 도가적 가치관을 예술적으로 표현해내는 능력이 심리치료적 측면에서 가지는 의미는 무엇이며, 치료 장면에서는 어떻게 활용될 수 있을지도 심리치료의 경지를 한층 높이기 위해서 앞으로 연구해 볼만한 과제일 것이다.

이 장의 1절에서는 현상 너머에 있는 본질이나 초월적 존재, 혹은 관념을 추구하는 것이 아니라 구체적으로 일어나는 현상 그 자체를 중시하는 도가 사상이, 의식에 주어지는 현상 그대로를 중요시하는 게슈탈트 치료와 기본 철학을 공유한다는 것을 볼 것이다. 2절에서는 이 세상이 대립쌍들로 이루어져 있고 반대편으로 향하려는 운동력을 가진다고 보았을 뿐만 아니라 그러한 원리를 임상적으로도 응용한 Perls의 철학이 노장 사상의 핵심과 통한다는 것을 논한다. 3절에서는 범주화, 개념화, 언어화의 한계성을 경계하는 도가 사상과, 언어화 및 개념화의 한계성을 인식하고 직접적인 체험을 중시하는 게슈탈트 치료의 상통점을 조명할 것이다.

1. 노자의 도와 게슈탈트 치료의 현상 중시

도덕경 제4장에서 노자는 도에 대해 다음과 같이 말한다.

도는 텅 비어 있다.
그러나 그 작용은 끝이 없다.
깊기도 하구나!
마치 만물의 근원 같다.
신비롭기도 하구나!
마치 진짜로 있는 것 같다.
나는 그것이 누구의 자식인지 모르겠다.
하느님보다도 먼저 있었던 듯하다(최진석 2001. 59).

박이문(1980)은 많은 노자 주석가들이 생각하는 것과 달리 노자가 말하는 ‘道’란 현상의 세계와 분리되어 따로 떨어져 있는 어떤 신비한 것이 아니고 그 내용이 관념적인 것도 아니라고 명확히 말한다. 도는 자연 현상 그 자체의 원리 외에는 아무 것도 아니라는 것이다. 박이문이 해석한 바 존재에 대한 노자 철학의 특징은, 우리가 직접 보거나 듣거나 알고 있는 것들이 그저 허상에 불과한 것이 아니라, 그것 자체가 바로 존재라고 말하는 데 있다. 현상과 별도로 구분되어 있거나 따로 떨어져서 진짜 존재가 따로 있다고 보지 않는 것이다. 그것은 구체적인 사건이나 사물, 현상을 진짜 존재로 보는 입장이다. ‘도’는 우리가 자연이라고 부르는 그것, 있는 그대로의 것에 지나지 않는다. 그것은 그냥 있는 것, 그것뿐이다(박이문 1980, 47-48).

최진석(2001) 역시 노자가 말하는 도는 어떤 본질을 가진 실체도 아니고 만물을 생성해내는 근원도 아니라는 점을 강조한다. 위의 구절에서 노자는 도가 마치 만물의 근원인 것처럼 보이지만 사실은 그렇지 않다고 말하고 있다는 것이다. 도는 어떤 본질적 내용으로 규정된 존재가 아니다. 그렇기 때문에 ‘텅 비어 있다’고 하는 것이다. 게다가 노자는 당시까지도 가장 높고 근본적인 존재로 여겨졌던 상제보다도 더 근본적인 것으로서, 자연의 존재 형식 그대로에 ‘도’라는 이름을 붙여 제시하고 있는 것이다. 노자가 말하는 도는 자연, 즉 이 세계가 존재하는 형식 혹은 원칙일 뿐이기 때문에 거기에는 어떠한 본질적 내용도 담겨있지 않다. 즉 텅 비어 있다. 그래서 도는 언뜻 보면 마치 진짜로 있는 것 같지만 실은 어떤 것으로서 따로 존재하는 것이 아니라는 말이다(최진석 60-62, 127).

노자의 도는 종교적인 신비성을 갖고 있는, 이해할 수 없거나 초월적인 존재를 가리키는 것이 아니다. 오히려 그것과는 반대로 우리 눈앞에 구체적으로 펼쳐지는 자연의 운행 모습을 보고 그 안에서 자연의 운행 원칙을 찾아내어 거기다가 ‘도’ 라는 이름을 붙인 것에 불과하다. 노자는 두 개의 세계를 인정하지 않는다(박이문, 51, 103). ‘유’ 와 ‘무’, ‘음’ 과 ‘양’ 도 두 개의 존재가 아니라, 처음부터 두 개로 나눌 수 없는 자연의 두 대립면일 뿐이다. 노자는 만물이 도라는 근원으로부터 생성되어 나온다고 본 것이 아니라, 만물이 대립쌍들의 꺾임이라는 형식으로 존재한다는 것을 간파하고, 그러한 자연의 존재 양식을 ‘도’ 라는 이름으로 표현한 것이다(최진석, 60-62).

게슈탈트 치료도 두 개의 세계를 상정하지 않는다. 게슈탈트 치료는 의식에 주어지는 있는 그대로의 현상을 무엇보다도 중요시하면서 그것을 진지하게 받아들인다. 이것은 현상 자체보다도 현상 너머에 있는 보다 본질적인 것, 보다 근원적인 그 무엇을 추구하는 서양 철학의 본질주의적 전통과는 다른 철학적 태도이다. 그리고 게슈탈트 치료는 정신분석에서처럼 현상 이면에 있는 무의식을 궁극적인 탐구의 대상으로 여기지 않는다. 그와 반대로 게슈탈트 치료는 내담자에게 일어나는 현상, 치료자에게 일어나는 현상, 그리고 그 둘 사이에서 일어나는 현상들을 가장 중요한 탐구 대상으로 삼아 그 현상들 자체의 변화 과정에 초점을 맞춘다. 실제로 일어나는 체험의 현상에 초점을 맞추는 게슈탈트 치료는 일어나는 그대로의 자연 현상에서 자연의 운행법칙, 즉 도를 발견하는 노장 사상과 통한다.

2. 노자의 대립쌍과 Friedlaender의 양극적 분화

Perls는 인간에 대해 알고 싶어하는 젊은이로서 철학과 심리학에 흥미를 가졌지만, 프로이트의 저작과 Salomo Friedlaender(1872~1946)의 철학을 만나기 전까지는 강단철학과 심리학으로부터 별다른 실제적 도움을 받지 못했다고 술회한다(Perls 1947/1969, 13) 그는 1920년대부터 알게 된 Friedlaender의 ‘창조적 무심(Creative Indifference)의 철학’에 나오는 ‘영의 점(zero point)’이라는 개념을

통해 ‘무(nothingness)’ 를 철학적으로 처음 만나게 되었다고 한다. 영의 점이란 두 대립되는 극 사이에서 균형의 중심이 되는 중간 지점을 가리킨다. Friedlaender에 따르면 존재하는 모든 것들은 대립되는 것(opposites)으로 분화하는데, 분화가 시작됨으로써 대립쌍이 생겨나게 되는 지점을 그는 영의 점이라고 불렀다.

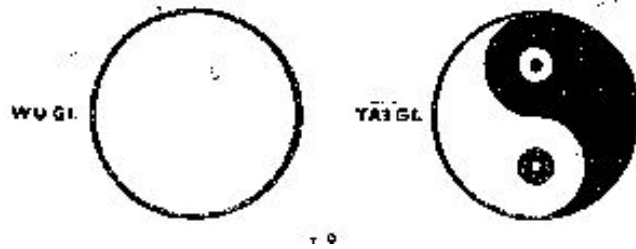
대립되는 쌍들이 하나의 조화로운 통일체를 이루는 것을 통해서 세계 내의 변화가 이루어진다는 생각은 서양 철학사에서 헤라클레이토스(540?~470? B. C.)와 헤겔에게서도 발견된다. 하지만 Friedlaender가 이들 철학자들로부터 영향을 받아서 자신의 철학을 만들었다기보다는, 자신이 겪었던 극심한 심리적 양극 (예를 들면 금욕주의와 방탕)들 사이에서 갈등하면서 두 개의 대립되는 측면들을 통합적으로 볼 수 있는 중심점을 발견했던 강렬한 개인적 체험을 통하여 젊은 나이에 이러한 자신의 철학적 주제에 이른 것으로 보인다(Frambach 2003, 116).

Friedlaender는 불교나 도가사상에 대해서는 거의 알지 못했고, 쇼펜하우어와 칸트, 그리고 니체의 영향을 받았으며 기독교에는 비판적이었지만, 신비주의, 특히 에크하르트(Eckhart)의 자유로운 정신에 매료되었다고 한다. 그는 ‘철학적 신비사상가’ 였으며, ‘철학하기’란 감정의 개입 없이 학문적으로만 따지는 것이 아니라 자기 자신의 실존 기반을 직면하는 것이라고 보았다. 그래서 그는 “나의 철학은 더 이상 철학이 아니다; 그것은 삶 그 자체이다” 라고 했다(Frambach, 121).

대립쌍은 별개의 두 개체가 아니라 한 막대기의 양 끝이나 동전의 양면처럼 연장선상에 있는 한 개체의 양극단이다. 그 둘은 서로 모순되는 것이 아니고 상호보완적이며, 서로를 통해 정의된다. ‘있다’와 ‘없다’, ‘길다’와 ‘짧다’, ‘무겁다’와 ‘가볍다’, ‘밝다’와 ‘어둡다’, ‘앞서다’와 ‘뒤따르다’, ‘살다’와 ‘죽다’, ‘봉우리’와 ‘계곡’, ‘흑’과 ‘백’처럼 대립쌍을 이루는 개념들을 생각해보자. 긴 것은 짧은 것과의 관계 속에서 비로소 긴 것이 되고 짧은 것은 긴 것과의 관계 속에서 비로소 짧은 것이 되지, 길고 짧음이 어떤 물건 자체의 본질인 것은 아니다.

Perls는 모든 존재가 대립쌍으로 분화한다고 본 Friedlaender의 철학이 노자의 가르침과 부합한다는 것을 나중에야 알게 되었다고 한다(Perls 1969/1992a, 76). Perls(1947/1969, 18)는 다음과 같이 중국 철학의 상징 도형을 빌어 분화 이전의 상

태를 '무극'으로, 분화가 진행되어 대립쌍이 생겨가는 상태를 '태극'으로 표현하고 있다.



이 세계가 대립쌍들로 이루어져 있다는 생각은 노자 철학의 중요한 요소이다. 노자의 도덕경 제2장에는 다음과 같은 말이 나온다:

유와 무는 서로 살게 해 주고
어려움과 쉬움은 서로 이뤄주며
길고 짧음은 서로 비교하고
높음과 낮음은 서로 기울며
음(音)과 성(聲)은 서로 조화를 이루고
앞과 뒤는 서로 따르니
이것이 세상의 항상 그런 모습이다.
자연의 이런 원칙을 본받아
성인은 무위하는 일을 하며
불언의 가르침을 행한다(최진석 2001, 35).

“유와 무는 서로 살게 해 준다”는 것의 의미는, 유는 무와의 관계 속에서 비로소 유가 되고 무는 유와의 관계 속에서 비로소 무가 된다는 것이다(최진석 39). 마찬가지로, 큰 것은 작은 것과의 관계 속에서 비로소 큰 것이 되고, 작은 것은 큰 것과의 관계 속에서 비로소 작은 것이 된다. 크고 작음이 어떤 물건 자체의 본질인 것은 아니다. 그래서 작은 코끼리는 큰 쥐보다 더 크다.

무엇이 대립쌍을 이루느냐 하는 것은 절대적인 것이 아니고, 그것이 놓인 장 혹은 맥락에 따라 결정된다. 반대로 하나의 대립쌍을 보면 우리는 그것이 놓인 장이 무엇인지를 알 수 있다. ‘주다’와 ‘받다’라는 대립쌍은 ‘주다’와 ‘팔다’라는 대립쌍과는

다른 맥락에 놓여있으며, ‘아버지’와 ‘아들’이라는 대립쌍은 ‘아버지’와 ‘어머니’라는 대립쌍과는 다른 맥락에 놓여있는 것이다.

최진석의 해석에 따르면 노자는 반대되는 것들이 새끼줄처럼 꼬여서 이 세상을 이루는 것으로 보았다. 즉 이 세계는 대립쌍들이 서로 꼬여서 이루어져 있는데 이것이 우주의 존재 형식이고, 바로 이러한 자연의 존재 형식 내지는 원칙을 가리켜 노자는 ‘도’라고 불렀다는 것이다. 이는 각각의 사물이 그 자체 안에 담고 있는 본질 때문에 그 사물이 된다고 보는 본질주의적 세계관과는 다른 세계관이다. 대립쌍들이 서로 상대의 존재 근거가 되면서 공존하고 서로를 정의해 주는 것으로 보는 것이 노자의 세계관이다. 노자가 보기에 이 세상 모든 것들은 그 반대편 것과의 관계 속에서 비로소 그것이 된다(최진석 39).

이 세상이 대립쌍으로 이루어져있다는 노자의 세계관과 Perls가 Friedlaender로부터 받아들인 양극적 분화의 철학은 상통한다. Friedlaender도 노자와 마찬가지로 대립쌍의 개념들이 서로를 통해 정의된다고 보았다. 게다가 대립쌍들이 영의 점으로부터 분화되어 나온다고 본 것, 즉 양극이 동시에 생성된다고 본 것은 대립쌍들이 서로의 존재 근거가 되면서 공존하고 있음을 함의하는 것이다.

Perls는 이러한 대립쌍으로의 분화가 이 세계 도처에서 관찰된다고 보았다. 예를 들면 생물학적 유기체의 경우에 이 영의 점 - ‘평균’이 아니라 최적 기능의 점 - 이 유지되는 것이 ‘정상’ 상태이고 거기서 플러스가 되거나 마이너스가 되면 결국은 유기체가 기능을 제대로 못하게 되는데, 이러한 과잉(예를 들면 수분 과잉)이나 결핍(예를 들면 수분 부족)의 상태를 우리는 ‘비정상’이라고 부른다(Perls 1969/1992a, 77). 그런데 살아있는 유기체는 균형이 깨지게 되면 항상성을 유지하는 상태로 가려고 하는 자연스러운 경향이 있다. 하지만 그렇다고 해서 균형이 잡힌 상태에서 계속 머물 수는 없고 새로운 식욕이나 호기심 등에 의해 또 다시 항상성을 벗어난 상태가 되고, 그러면 다시 항상성을 회복하는 영의 점으로 가려고 하기를 반복한다는 것이다.

이와 비슷하게 도덕경 제40장에는 다음과 같은 구절이 있다:

반대편으로 향하는 것이 도의 운동 경향이고

유약한 것이 도가 작용하는 모습이다.
만물은 유에서 살고
유는 무에서 산다(최진석 323).

또한 25장에는 도에 대하여 다음과 같은 말이 나온다:

큰 것은 가게 되고
가면 멀어지며
멀어지면 되돌아온다(최진석 215).

노자는 이 세계가 대립쌍들의 꼬임으로 이루어져있을 뿐만 아니라, 반대편으로 향하려는 경향이 바로 그런 꼬임을 이루는 운동력이라고 한다. 반대편으로 나아가려는 힘은 자연이 본래 갖추고 있는 운동력이라는 것이다. 이러한 대립쌍들의 운동 방식에 대한 언급은 도덕경 22장에도 나온다.

구부리면 온전해지고
휘면 펴지게 된다.
패이면 꼭 차게 되고
낮으면 새로워진다.
줄이면 얻게 되고,
늘리면 미혹된다.
이치가 이러하기 때문에
성인은 일(一)을 가지고서
천하의 통치 방식으로 삼는다.
자신의 관점으로 보지 않기 때문에
최고의 인식에 도달하고
자기를 옳다고 하지 않으니
오히려 빛나게 되며
자기를 드러내지 않기 때문에
공이 있게 되고
자기를 내세우지 않기 때문에
지도자가 된다.

오직 다투지 않기 때문에
이 세상에 아무도 그와 다투지 못한다.
옛날부터 내려오는 ‘曲則全(구부리면 온전해진다)’이라는 말이
어찌 헛된 말이겠는가!
정말로 모든 일이 죄다 거기로 귀결된다(최진석 199).

자연에서 보이는 대립쌍들의 존재와 그 운동방식을 말한 후, 자연의 그러한 모습을 본받는 것이 현명한 인간 생활임을 말하고 있는 것이다. 이처럼 노자와 Friedlaender의 철학은 이 세상이 대립쌍들로 이루어져 있다고 보는 세계관을 공유한다. 이 둘은 또한 반대편으로 향하는 자연의 경향성에 주목했다는 공통점도 지닌다. 이처럼 게슈탈트 치료는 서양에서 시작된 심리치료이면서도 동양의 가장 오래된 철학 중 하나인 노자 철학의 정수를 담고 있다고 할 수 있다.

그런데 이러한 대립쌍의 철학을 받아들인 Perls는 그것을 심리치료에서 어떻게 사용했는가? Perls는 이 대립쌍의 원칙이 유기체 일반의 행동에 적용될 뿐만 아니라 인간의 정신적인 면에도 적용된다고 보았다. 게슈탈트 심리학에서 유래하여 게슈탈트 심리치료에 들어오게 된 전경과 배경이라는 개념도 하나의 대립쌍을 이룬다고 할 수 있을 것이다. Perls가 임상적으로 사용한 대립쌍 중 가장 유명한 것은 상전과 하인이라는 양극성이다. Perls는 개인의 부분 중 주도적이면서 당위적인 명령과 지시를 내리는 부분을 '상전(topdog)'이라 부르고, 배경에 물러나있고 덜 알아차려지면서 무기력하고 수동적으로 상전을 거역하거나 저항하는 부분을 '하인(underdog)' 이라고 이름 붙였다.

치료 장면에서 상전은 하인에게 게으르다고 비난하기도 하고, 제대로 일을 처리하라고 들볶거나 으박지르기도 하며, 한심하다고 비웃기도 한다. 주눅 들린 하인은 상전과의 대면을 회피하거나 변명하기도 하지만, 수동적으로 공격하고 저항함으로써 사보타주하고 소통을 방해하기도 한다. 내담자가 자신에게 이러한 부분이 있다는 것을 알아차리지 못하는 경우도 많다. 이 대립쌍에 대해 작업하는 목적은 인격 안의 이러한 두 부분을 모두 알아차림으로써 그러한 양극이 공존한다는 것을 볼 수 있게 되고, 그 둘 사이의 물 밑 갈등을 밖으로 드러나게 하며, 그것이 내담자에게 가지는 의미가 무엇인

지를 탐색하도록 하는 것이다.

내담자가 의자를 바꿔 앉아가며 상전과 하인이라는 양극이 되어 대화하는 것을 통해, 전에는 물 밑에 가라앉아 있던 한쪽 극을 비로소 발견하기도 하고, 서로 무관한 것처럼 쪼개져 있던 양극을 서로 연결시키기도 하며, 양극의 정반대로 보이는 특성들이 사실은 상호보완적이며 공존 가능하다는 것을 느끼게 될 수도 있다. 그러면 내담자는 이 양극 사이에서 더욱 섬세하게 운신할 수 있게 되며, 통합되고 온전한 유기체로 유연하게 행동할 수 있는 힘을 키우게 되는 것이다.

사회에서 용납하지 않는 감정들과 생각까지 포함해서 자기 안에 있는 대부분의 양극성들을 알아차리고 그러한 자신을 있는 그대로 받아들이는 것이 건강한 사람이다. 자신이 미처 몰랐던 양극성의 어떤 면을 자기 안에서 새롭게 알아차리는 것이 고통스러운 경험일 수도 있지만, 이러한 새 측면을 자기 개념 안에 통합시킬 수 있다는 것이 바로 그에게 내적인 힘이 있다는 걸 보여주는 증거이다(Zinker 1977, 200).

양극단 모두를 균형있게 바라볼 수 있는 마음의 무심한 (혹은 분별심 없는) 명료성을 얻게 될 때 비로소 대립쌍을 다루는 무심의 철학은 완수된다. 그리고 이것이 가능해질 때 그 개인은 진정한 창조적 행위를 선택할 수 있는 가장 깊은 원천에 서게 된다는 것이다. 이렇게 됐을 때 인간은 자신의 중심을 발견하게 되고, 모든 것들을 통합할 수 있다는 것이 Perls가 받아들여 응용한 Friedlaender의 철학이었다. 이와 마찬가지로 위의 도덕경 22장에서 “자신의 관점으로 보지 않기 때문에 최고의 인식에 도달한다”고 한 것은 어느 한 편의 관점만을 고수하지 않을 때 비로소 온전한 인식이 가능해진다는 말이다.

한편 Friedlaender는 이 세상으로부터 철수를 해버리는 그런 식의 무심에 빠지는 것에 대해서도 경계했다. ‘창조적 무심’이란 새가 양 날개를 다 사용하듯이 적극적으로 양극을 살아내면서 평형 상태에 이르는 것을 말한다. 예를 들면 ‘성냄’과 ‘온화함’을 서로 양립할 수 없는 모순으로 보고 분리하여 취급하는 것이 아니라 중간점에서 서로 연결되지만 그로부터 양극으로 분화되어 나가는 하나의 대립쌍으로 보는 것이다. 이러한 ‘영의 점’을 추구하는 사람은 체험에 온전히 몸을 내맡기고 상황이 요구하는 대로 유연하고 적절하게 반응함으로써 양극을 통합적으로 보고 적절하게 조절할

수 있는 중간지점에 설 수 있게 된다는 것이다.

Perls는 모든 것이 양극으로 분화하지만, 그렇게 분화된 양극이 궁극적으로는 통합 되는 것이 바로 자연의 모습이라고 보았다는 점에서 노자 사상과 통한다. 그 뿐만 아니라 그는 자연의 모습을 따르는 것이 인간이 할 수 있는 최선의 행위라고 보았다는 점에서도 노자 사상과 통한다. 게다가 그것이 최선의 행위라고 그냥 말로만 주장한 것이 아니라 자신의 치료를 통해서 증명해 보였다. Perls는 자연의 모습을 따르는 것이 결국 인간이 다시 온전해지는 길이라고 보았다. 철학자들이 하지 않았던 일을 그가 한 것은 자연에서 나타나는 양극성이 인간 심리에서 어떻게 작용하는지를 자신의 치료를 통해 보여주고, 내담자가 양극성을 통합하는 방향으로 돕는 것이 탁월한 치료적 효과를 초래한다는 것을 보여준 일이었다. 이러한 철학을 Perls는 다음과 같이 표현하였다.

계슈탈트 치료의 기본 철학은 자연의 철학이다 - 그것은 분화와 통합이다. 분화하게 되면 자연히 양극이 된다. 두 개로 되어버린 양극은 쉽게 싸우기도 하고 상대방을 마비시키기도 한다. 대립되는 특질들을 통합시킴으로써 우리는 그 개인을 다시금 온전하게 만들 수 있다(Perls 1966).

이처럼 ‘양극적 분화’ 와 ‘창조적 무심’ 이라는 Friedlaender의 철학적 개념은 Perls의 치료 이론에서 중요한 임상적 도구가 되었다. 양극에 있는 두 개의 힘 중 어느 한 쪽에 사로잡히면 우리는 갇히거나 최소한 한쪽으로 기울게 된다. 반대로 우리가 중심에 있는 영의 점에 머물게 되면 우리는 균형을 잡고 양극을 다 바르게 볼 수 있다는 것이 Friedlaender의 철학이다.

Perls는 우리가 양극 모두를 전체적이고 왜곡되지 않게 바라볼 수 있는 지점을 찾을 수 있으며, 그 지점에 있을 때 우리는 비로소 일어나는 일의 양편을 다 볼 수 있는 창조적 능력을 얻게 되고 미완의 반쪽을 완결할 수 있게 된다고 보았다(Perls 1969, 15). 그는 스스로 이 ‘창조적 무심’ 이 가능해지는 ‘중심’ 에 서고자 하였으며, 여기가 바로 계슈탈트 치료자가 머물러야 하는 지점이라고 보았다.

양쪽을 다 볼 수 있는 능력의 중요성은 장자 제물론의 朝三暮四편에서도 언급된다. 도토리를 아침에 세 개, 저녁에 네 개 준다는(조삼모사) 제안에 화를 내고, 조사모삼

의 제안에 기뻐하는 원숭이들과 달리 성인은 옳고 그름의 양극을 조화롭게 보며 ‘하늘의 고름(天鈞)’ , 즉 균형 잡힌 상태에 머물 수 있는데, 이를 일러 ‘두 길을 걷는 것(兩行)’ , 즉 어느 한 쪽으로도 기울지 않음이라고 한다(오강남, 1999, 91).

노장 철학과 그것의 서양판이라고 할 수 있는 Friedlaender의 철학을 치료 실제에 적용함으로써 Perls는 철학이 심리치료라는 구체적인 인간 현실의 장에서 어떻게 실용적으로 적용될 수 있는지 보여주는 실례를 제공한 것이다.

3. 노장의 범주화에 대한 경계와 게슈탈트 치료의 판단중지 및 체험주의

노덕경 제12장에서 노자는 자연을 범주화하는 것의 폐해에 대해 말한다.

다섯 가지로 구분된 색깔은
사람의 눈을 멀게 하고,
다섯 가지 구분된 소리는
사람의 귀를 먹게 하며,
다섯 가지 구분된 맛은
사람의 입맛을 잃게 한다.
말을 달리며 즐기는 사냥이
사람의 마음을 미치게 하고,
얻기 어려운 재화가
사람의 행동을 어지럽힌다.
이러하기 때문에
성인은 배를 위할망정
눈을 위하지 않는다.
그러므로
저것을 버리고 이것을 취한다(최진석 2001, 103).

오음이란 자연 그대로의 소리가 아니라 다섯 가지로 범주화된 소리를 말한다. 소리들을 ‘궁, 상, 각, 치, 우’ 라는 다섯 가지 범주로 구분하고 그러한 틀을 통해서만 이

세상 소리들을 듣는다면 이 오음에 포함되지 않는 수많은 소리들은 배제될 것이다. 그리되면 인간은 이 다섯 가지 소리 이외에는 들을 줄 모르게 된다. 그것은 청각뿐만 아니라 시각과 미각에서도 마찬가지이다. 범주화된 지각에 익숙해지면 그 범주 밖의 것은 자신도 모르는 사이에 지각할 수 없게 된다. 이와 비슷하게 도덕경의 사냥 이야기나 재화 이야기는 그 사회가 공통적으로 인정하는 목표나 가치가 어떻게 개인들을 한 방향으로 몰고 감으로써, 그 목표나 가치 바깥에 존재하는 것들을 있는 그대로 체험하지 못하게 하는지를 말해준다(최진석 2001, 104-105).

박이문에 따르면 노자의 ‘도’ 는 그 어떤 이름이 붙기 이전의 자연, 즉 범주화나 개념화되기 이전의 존재들 총체를 가리키는 것이다. ‘스스로 그냥 있는 것’ 이란 다름 아니라 이름이 붙기 이전의 것이란 뜻이다. 도는 결국 개념이나 언어로 표현되기 이전의 자연을 말한다(박이문 1980, 50-51). 송향륜(1999) 역시 ‘도의 세계’ 와 ‘개념의 세계’ 를 구분하고 전자를 ‘무명’ 의 세계, 후자를 ‘유명’ 의 세계라고 한다(142-145, 164).

게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 판단 중지의 방법은 독단적인 태도나 선입견을 배제함으로써 우리의 의식에 주어지는 대로의 체험에는 더 선명하게 초점을 맞출 수 있게 하는 것이다. 선입견이나 편견을 통해서 어떤 사태를 이해한다는 것은 곧 범주화된 틀을 가지고 현상을 재단하여 파악하는 것이다. 우리의 접촉과 알아차림 과정에 스며들어 있는 암묵적 가정들을 투명하게 끄집어내기 위해 판단중지를 사용하는 현상학적 작업은 현재 존재하는 것, 일어나는 것을 있는 그대로 감지하는 훈련이다. 현상학적 태도는 무엇이 적절한지에 대한 선입견이나 편견, 혹은 체험에 앞선 해석이 들어오는 것을 알아차리고 그것을 괄호로 묶어서 제쳐두는 태도이다. 그러한 방법을 사용하면서 게슈탈트 치료가 추구하는 바는 범주화된 틀의 지배를 경계하면서 있는 그대로의 자연을 지각할 것을 가르치는 노자 철학과 상통한다.

“성인은 배를 위할망정 눈을 위하지 않는다” 는 도덕경의 구절에 대하여 최진석(2001, 107)은 ‘배’ 는 바로 내 몸에 있는 이것(此)이지만, ‘눈’ 은 항상 이 세계를 벗어나 멀리 있는 어떤 가치 체계, 즉 저것(彼)을 향해 열려있는 것이라고 해석한다. 배는 우리의 가장 기본적이고도 직접적인 생존 조건이 담겨 있는 곳인 반면에, 눈은

문화적 가치 체계가 적용된 이후의 공간을 향하고 있다는 것이다. 그래서 그는 노자 철학의 핵심을 ‘저것을 버리고 이것을(去彼取此)’으로 요약한다. 저 멀리 있는 어떤 체계나 이상, 혹은 본질을 상정하고 그것을 추구하는 것이 아니라, 나에게 있는 것을 느끼고 지금 우리에게 구체적으로 있는 곳에서 출발하자는 것이 노자의 생각이라는 것이다.

그렇다면 이 점에서 다시 노자의 철학은 게슈탈트 치료의 철학과 통한다. 지적인 틀을 적용하여 내담자에게 일어나는 현상을 해석하거나 가치판단하는 주지화를 경계하고 직접적인 체험에 초점을 맞추어 알아차리라고 하는 게슈탈트 치료의 특징을 좀 과장하여 한 마디로 표현한 것이 Perls의 “Lose your mind and come to your senses.”라는 슬로건이었다. 이는 자신에게 일어나는 현상을 이성적으로 분석하거나 이론적인 틀로 해석하기보다는 신체 감각이나 감정 등 직접적으로 느껴지는 체험을 진지하게 받아들이고 거기서부터 출발하라는 말이다.

현상을 피상적인 것으로 전제하고, 어떤 해석의 틀을 적용하여 그것의 ‘진짜 의미’를, 혹은 그 이면에 있는 무의식을 파헤치려고 하기보다는 지금 여기에서 우리에게 구체적으로 일어나고 있는 현상들을 그 자체로 의미 있는 것으로 취급한다면, 중요한 모든 것은 거기에서 다 떠오른다고 하는 게슈탈트 치료의 태도는 노자의 ‘거피취차’ 철학과 통한다.

언어화, 개념화도 범주화의 일종으로서 노자가 경계했던 행위이다. 도덕경의 저 유명한 제1장의 첫 구절인 “도가 말해질 수 있으면 진정한 도가 아니고 이름이 개념화될 수 있으면 진정한 이름이 아니다(道可道 非常道 名可名 非常名)”에서 말하고 있는 바도 이것이다. 세상 만물의 본질을 규정하여 사물들을 구별하고 그렇게 구분해낸 ‘실체’들을 개념화(언어화)하여 그 개념의 틀을 통해 자연을 본다면 그것은 진정한 자연, 즉 있는 그대로의 자연의 모습이 아니라는 것이다. 노자의 해석학에 있어서 언어는 초월되어야 할 그 무엇인데, 이 때의 초월은 이데아 혹은 하늘나라로의 초월이 아니라 거꾸로 현상의 복귀를 말한다. 현상의 총체 즉 도에로의 끊임없는 복귀는 끊임없는 언어의 초월이 없이는 불가능하다고 본 것이 ‘道可道 非常道’의 해석학이다(김용옥 1987, 51).

장자 제물론의 <도에는 이름도 경계도 없다>편에서 장자는 “위대한 도는 이름이 없고 위대한 변론은 말이 없다” (오강남 역해 106)고 한다. 그는 또한 성인들은 [도를] 마음 속에 간직하는데, 보통 사람들은 서로 보이려고 변론을 하므로 변론은 [도를] 보지 못해 생겨나는 것이라고 한다. 언어의 한계성을 지적한 것이다. <말을 한다는 것은>편 (오강남 역해 78)에서도 장자는 “언어란 바람이 부는 것과는 다르다... 도는 편견에 가려 드러나지 않고 언어는 걸치레의 말장난에 가려 제 기능을 하지 못한다” 고 하면서 언어가 대상을 기술할 때 인간의 주관적인 편견에 의해 제한되고, 언어 사용자가 오도하기도 한다고 인식하였다.

장자 잡편의 <외물>에서는 통발이 물고기를 잡기 위한 것이지만 물고기를 잡고 나면 통발을 잊게 되고, 올가미는 토끼를 잡기 위한 것이지만 토끼를 잡고 나면 올가미를 잊게 되며, 말은 뜻을 전달하기 위한 것이지만 뜻을 얻고 나면 말을 잊게 되는데, 우리는 어찌하면 말을 잊은 사람과 더불어 이야기할 수 있을까? 라고 묻는다. 일정한 목적을 달성하기 위하여 유용한 것이 언어이지만 그 한계성을 인식하고, 그 틀에 집착하지 말라고 하는 것이다.

장자 외편의 <天道>에서는 운편이라는 목수가 수레바퀴를 깎는 이야기가 나온다. 성인의 글을 열심히 읽고 있는 환공에게 운편은 그가 옛 사람의 찌꺼기를 읽고 있다고 말한다. 수레바퀴를 정밀하게 깎는 기술은 아들에게도 말로 설명해줄 수 없는 것이고, 수십 년 동안 직접 손과 마음으로 하는 실전을 통해서만 터득할 수 있는 법도라는 것이다. 말이나 글로서는 도저히 도를 표현할 수 없는데 환공과 같은 많은 사람들은 글을 통하여 도를 배우려고 하니 한심하다는 것이다. 옛날 사람이 전할 수 없었던 도는 그와 함께 죽어버렸으니 환공이 열심히 읽고 있는 글은 옛 사람의 찌꺼기일 뿐이라는 말이다. 이 이야기가 전달하고자 하는 것은 말과 문자에 대한 경외심을 버리라는 것이다. 실제적 체험을 통해 얻는 깨달음만이 앎의 정수라고 말하고 있는 것이다.

대화, 즉 언어를 사용하지 않고는 진행될 수 없는 심리치료이면서도 게슈탈트 치료는 기회가 있을 때마다 말로 설명하기보다는 직접적인 체험을 통해 알아차릴 것을 권장한다. 내담자들은 자주 무엇인가에 대해서 설명하는 “talking about”을 하는데, 치료자는 그것 대신에 상대방에게 직접 말하는 “talking to”를 하도록 안내한다. 상대방이

상담 장면이 없더라도 빈 의자 기법을 사용하여 직접 대화를 나눌 수 있다. 그렇게 상대방에게 직접 말을 할 때 내담자에게 일어나는 여러 가지 느낌이나 감각, 신체 자세, 행동, 생각들은 직접적인 체험이다. 마치 제삼자처럼 거리를 두고 자기 자신을 관찰과 기술의 대상으로 보며 설명하게 되는 “talking about”을 통해서 얻을 수 없는 직접적인 체험이다.

인간은 그러한 직접적 체험을 통해서 더 많은 것을 발견할 수 있다고 보는 게슈탈트 치료의 믿음은 개념화나 언어화와 같은 범주화가 일어나기 이전의 자연, 우리 코앞에서 일어나는 현상으로서의 자연 그 자체를 도라고 보는 노장 철학과 통한다. 자연 그 자체를 도라고 보기 때문에 노장 철학 역시 저 멀리를 추구하지 말고 지금 여기 구체적으로 있는 것들로부터 출발하라고 하는 것이다. 인간이 어쩔 수 없이 사용할 수 밖에 없는 언어이지만, 그것의 한계성을 인식하고 실제 생활의 체험으로부터 직접 느끼는 것의 중요성을 역설한다는 점에서 게슈탈트 치료는 노장 철학과 통한다.

도가 사상과 게슈탈트 치료 사이에는 이러한 상통점들뿐만 아니라, 이미 III장에서 논의한 바와 같이 세계내적 초월을 추구한다는 공통점도 있다. Buber의 ‘나-너 만남’은 인간과 인간 **사이**를 자아초월의 성취처로 삼는다는 점에서, 도가의 세계내적 초월을 특정 영역에 적용한 것이라고 할 수 있을 것이다. 두 철학 모두 다른 세계를 상정하고 그리로의 이동, 부합, 혹은 초월을 목표로 하는 것이 아니라, 이 세상 안의 일들을 통해서 개인의 변화와 확장을 추구하는 것이다. 그렇기 때문에 자연스럽게 현실을 소중히 여기고, 현상 뒤의 본질을 추구하는 것이 아니라 현상 그 자체에 주의를 기울이게 되는 것이다.

VIII. 임상적 적용

1. 게슈탈트 치료와 동양 사상의 상통점

이 논문의 III-VII장에서는 게슈탈트 치료가 동양의 전통 사상들과 어떤 면에서 서로 통하고 어떤 점에서 다른지 살펴보았다. 게슈탈트 치료가 동양 철학의 영향을 많이 받았다는 것은 잘 알려진 사실이지만, 구체적으로 어떤 철학과 어떻게 비슷한지에 대해서는 연구된 바가 없었기에, 각 사상별로 비교 분석을 하는 것이 필요했다. 각 사상별로 관찰된 게슈탈트 치료와의 상통점을 정리하면 다음과 같다.

<표2> 게슈탈트 치료와 동양 사상의 상통점

사상별	게슈탈트 치료와의 유사점	그에 상응하는 게슈탈트 치료의 요소
불교	마음챙김을 중요한 수행도구로 사용 (초기불교)	알아차림을 중요한 치료도구로 사용
	존재에 대한 무조건적 긍정의 체험: 자성체험 (선불교)	존재에 대한 무조건적 긍정의 체험: 나-너 만남
퇴계 (성리)학	거경법	현상학적 방법의 집중성 측면
하곡 (양명)학	이성, 감정, 신체감각의 합인 양지의 자발성, 비의도성, 천연성	이성, 감정, 신체감각의 합인 마음의 자발적, 자율적 자기 조절 능력
	인간을 생물계의 일원으로 보는 시각 - ‘생리’ 개념	인간을 생물체(유기체)의 하나로 보는 시각
	선악 판단을 마음의 자율성(↔리의 객관성)에 따른 것으로 봄	선악 판단의 기원을 유기체의 생물학적 반응으로 추정함
	탁오의 ‘세리지욕’ 긍정하는 동심론; 견문과 외래의 도리 경계	Maslow의 욕구위계이론; Perls의 내사된 도덕률 경계
	지행합일론-심신일원론	전체론적 심신관-심신일원론
무교	지금 여기에서의 접촉	지금 여기에서의 접촉
	이성보다 감정과 신체감각을 통한 체험	이성보다 감정과 신체감각을 통한 체험
	갈등 해소를 통한 조화의 회복 추구	양극성 통합을 통한 조화의 회복 추구
도가	본질이 아니라 현상 중시	본질이 아니라 현상 중시
	자연의 원리를 양극적 분화와 대립쌍의 존재, 그리고 궁극적 통합으로 파악	자연의 원리를 양극적 분화와 대립쌍의 존재, 그리고 통합으로 파악하고 임상실제에서 통합 추구
	범주화/개념화/언어화에 대한 경계	범주화/개념화/언어화 대신 체험 중시
	세계내적 자아초월 추구	인간 ‘사이’ 를 통한 자아초월 추구

III장에서는 불교에 나타나는 게슈탈트 치료적 요소로 ① 알아차림(마음챙김)의 사용과 ② 자성 체험에 대해 논했다. 불교와 게슈탈트 치료에서는 공통적으로 마음챙김 또는 알아차림을 매우 중요한 수행 또는 치료의 도구로 사용한다. 불교와 게슈탈트 치료의 또 다른 공통점은 자성 체험과 나-너 만남에서 나타난다. 자신이 곧 부처임을 깨닫는 지눌의 자성 체험과, 상대방에 의해 ‘너’ 로 만나지는 Buber의 대화적 관계 체험은 둘 다 자신의 존재 가치에 대한 무조건적 긍정의 체험이다. 그렇기 때문에 이 두 체험은 수행과 치료의 진정한 출발점이 된다. 그 뿐만 아니라 이 둘은 고립된 개인의 닫혀진 자아 틀을 초월하는 체험이라는 공통점도 가진다.

IV장에서는 퇴계의 거경법이 마음을 가라앉혀 한 가지 대상에 온전히 정신을 집중하게 함으로써 성찰 시의 알아차림을 촉진시킨다는 점에서 게슈탈트 치료에서 사용하는 현상학적 방법과 비슷한 측면이 있다는 것을 보았다.

V장에서는 하곡의 ‘양지’ 개념이 이성과 감정뿐만 아니라 신체감각까지도 포함한다는 점에서, 그리고 그의 ‘생리’ 개념이 무생물계와 대비되는 생물계 전체에 적용되는 개념이라는 점에서, 인간을 생물계의 일원으로 인식하는 하곡의 시각을 보여주며, 그것은 인간 심리를 유기체의 활동으로 보는 게슈탈트 치료의 생물학적 관점과 상통한다는 것을 보았다.

또한 선악의 판정이 당초부터 리의 객관성에 의해 내려지는 성리학과 달리 양명학에서는 선악이라는 것이 마음의 자율성에 의해 결정된다고 보는데, 이러한 가치관은 도덕이라는 것을 애초에 유기체의 생물학적 호오(好惡)반응이 투사된 것으로 추정하는 Perls의 생각과 비슷하다는 것을 보았다.

이처럼 선악의 판정이 마음의 자율성에 달려있다는 생각은 아직도 성리학적인 면을 상당히 가지고 있었던 것으로 보이는 하곡으로 하여금 情에 맡기고 욕망에 따라 마음대로 할(任情縱欲) 가능성에 대해 걱정하게 만들었다. 그와는 달리 탁오는 인의의 도덕심보다는 자연으로부터 받은 있는 그대로의 마음, 즉 세리지심을 긍정했다. 탁오와 Perls는 외부로부터 주입된 지식과 내사된 도덕률이 인간의 자연스럽고 건강한 타고난 마음, 즉 탁오의 ‘동심’ 이나 Perls의 ‘유기체의 자율적 조절 능력’ 을 저해하는 폐해에 대해 경고했다는 공통점도 지닌다.

하극학과 양명학의 지행합일론, 그리고 게슈탈트 치료의 전체론적 심신관은 마음과 몸을 별개로 보는 서구의 오래된 심신이원론적 전통과는 반대로, 하나의 생명 과정이 마음과 몸이라는 두 개의 표현 모드로 발현되는 것으로 보는 심신일원론이라는 공통점도 보인다.

VI장에서는 무교와 게슈탈트 치료의 유사점을 보았다. 망자를 현재의 장으로 불러내어 지금 여기에서 작용하는 힘으로 바꾸는 무당의 기능 때문에 굿은 지금 여기의 장을 무대로 진행되는 게슈탈트 치료와 비슷하고, 주지화보다는 다양한 신체 감각과 감정을 통한 직접적 체험을 중시한다는 점에서도 비슷하며, 갈등의 해결을 통한, 혹은 양극성의 통합을 통한 조화의 회복을 추구한다는 상통점도 보인다.

VII장에서는 게슈탈트 치료의 근본 철학이 도가사상과 같다는 것을 보았다. 플라톤 이래 서양철학의 오래된 형이상학적 이원론과 심신이원론의 전통을 버리고 현상 그 자체를 중요하게 받아들여 거기에 주의를 집중하는 게슈탈트 치료는, 있는 그대로의 자연(‘道’)과 별도로 구분되어 따로 있는 실재 혹은 본질을 상정하지 않는 도가사상과 통한다. 게슈탈트 치료는 또한 자연의 원리를 양극적 분화와 대립쌍들로 이루어진 것으로 보는 관점도 도가사상과 공유하며, 자연에서처럼 양극을 통합하는 것이 인간의 심리적 문제를 해결하는 방향이라고 본다는 점에서도 도가적이다. 범주화나 개념화 또는 언어화가 자연 그 자체인 ‘도’를 한정짓고 왜곡한다는 것을 지적한 도가 사상은, 흐르는 과정을 마치 하나의 사물인 것처럼 물화시켜 버리는 범주화나 개념화 또는 언어화를 경계하며, 범주화 이전의 직접적 체험을 중시하는 게슈탈트 치료와 다시 통한다는 것을 보았다. 또한 인간과 인간의 사이를 자아초월의 성취처로 삼는 Buber와 게슈탈트 치료의 대화적 나-너 만남은 세계내적 초월을 추구하는 도가 철학이 특수한 영역에서 적용된 것이라는 해석을 제시했다(III장).

여기에 열거한 상통점들이 완전한 목록인 것은 아니다. 각 사상에 있어서 가장 두드러지는 게슈탈트 치료와의 유사점들만을 열거했을 뿐이다. 예를 들면 도가 사상뿐만 아니라 도가 사상의 영향을 받은 선불교도 범주화나 개념화 또는 언어화의 한계성과 폐해에 대해 강조했다는 것은 잘 알려진 사실이고, 선불교의 반주지적(anti-intellectualizing) 태도 역시 게슈탈트 치료와 통하는 점이지만 따로 논하지 않았다.

그리고 성리학의 거경법이 정제엄숙만 빼고는 선불교와 도교의 수행법으로부터 영향을 받은 것이기 때문에, 근원부터 따지자면 성리학의 거경법만이 집중성을 높이는 측면에서 계슈탈트 치료의 현상학적 방법과 유사하다고 할 수도 없을 것이다.

이러한 상통점들을 추출하고 보면 계슈탈트 치료가 동양 사상과 얼마나 많이 비슷한지 알 수 있다. 계슈탈트 치료가 동양 철학의 영향을 많이 받은 치료법이라는 것은 잘 알려진 상식이었으나, 구체적으로 동양의 어떤 사상과 어떻게 비슷한지에 대해서는 연구된 바가 별로 없었다. 이렇게 유사점들을 추출하여 정리하고 보면, 한국형 심리치료의 개발이라는 주제에 관심을 가졌던 대부분의 선행연구자들이 서양의 어떤 심리치료보다도 제3세력의 인본주의 치료를 우리의 정신문화와 가장 잘 부합하는 이론으로 꼽았던 것은 올바른 직관이었음을 확인할 수 있다. 그러나 직관적 판단이나 개인적 인상을 제시하는 것에서 한 걸음 더 나아가 우리 전통 사상의 어떤 요소가 인본주의 치료 중에서도 어떤 이론의 어떤 면과 부합하는지, 그리고 차이점들은 과연 무엇인지를 구체적으로 밝히는 것이 필요했고, 그것이 이 논문의 목적이었다.

이러한 상통점들을 확인하는 것은 외국에서 유래한 이론을 우리의 문화적 바탕 위에서 사용하고자 할 때 한번은 거쳐야 할 소화과정일 것이다. 외부에서 들어오는 이물질들을 꼭꼭 씹어보고 나서, 나의 기존 면역체계와 상충되지 않는지를 면밀히 검토한 후에야 비로소 삼키는 것이 유기체의 생존과 성장을 위해 바람직한 필수적 과정임을 강조한 Perls의 공격성 이론과도 부합되는 일인데, 이렇게 상통점들이 많다는 것은 우리가 한국 문화의 바탕 위에서 계슈탈트 치료를 사용하는 것의 적합성을 뒷받침해준다고 할 수 있을 것이다.

김정규(2015b)가 제안했듯이 우리는 기존 심리치료 이론의 수용이 아니라 우리 전통 사상의 토대 위에서 완전히 새로운 심리치료 이론을 만들어내는 ‘창조적 진화’를 꿈꿀 수도 있다. 그러한 ‘창조적 진화’의 꿈을 이루기 위해서도 기존 치료이론의 철학적 토대를 이해하는 한편 그것과 관련되는 우리의 사상을 분석하여 그 둘이 어떤 식으로 연관되는지를 파악하는 비교 분석은 반드시 거쳐야 하는 단계일 것이다. 심리치료적 관점에서 본 우리의 전통 사상이 과연 무엇인지를 파악한 이후에야 우리는 어떤 방향으로 갈 것인지를 진정한 의미에서 선택할 수 있는 것이다.

우리가 물려받은 전통 사상은 우리 정신세계의 기저를 형성하고 있을 것이다. 그것은 가정과 사회에서의 인간관계를 통하여 한 세대에서 다음 세대로 전수되면서 우리가 의식하지 못하는 사이에 우리의 사고방식과 가치관, 인생관, 타인과 관계를 맺는 방식, 직업윤리와 노는 방식, 문제를 해결하는 방식 등 생활의 모든 면에서 우리에게 영향을 미치고 있을 것이다.

그러나 현대를 사는 많은 한국인들은 우리의 전통 사상이 어떤 것들인지 유교의 몇 가지 덕목을 제외하고는 잘 알지 못한다. 무교나 불교 등 특정 종교를 믿는 경우에는 종교적 맥락에서 전통 사상과 문화에 좀 더 많이 노출되었지만, 현대를 사는 평균적인 한국인들은 우리의 전통 사상이 어떤 모습인지, 우리의 문화적 정체성이 무엇인지 잘 알지도 느끼지도 못한 채 일상을 살고 있는지도 모른다.

이런 마당에 우리의 전통 사상이 심리치료라는 새로운 모습으로 요리되어 우리에게 돌아온 것이라면 그러한 귀환이 우리에게 주는 의미는 무엇일까? 그것이 우리에게 미치는 영향은 무엇일까? 우리의 재료를 가져다가 그들은 어떻게 이런 음식을 만들었을까? 무엇을 더 첨가한 것일까? 새로운 맛으로 돌아온 요리를 내담자와 나눠 먹으면서 어떤 것이 우리가 농사지은 재료인지를 아는 것과 모르는 것이 치료자에게는, 그리고 내담자에게는 어떤 차이를 초래할까? 계슈탈트 치료에 나타나는 동양 사상적 요소들이 무엇인지를 분석해내고, 또 서양 심리치료에서 거기다가 어떤 요소를 추가한 것인지를 인식한 후에 우리는 이런 여러 가지 문제들에 대해 논의할 수 있을 것이다.

2. 자아초월성과 알아차림

이 논문에서 다룬 여러 사상들을 하나로 켈 수 있는 두 개의 축이 보이는데, 그것은 '자아초월성' 과 '알아차림' 이 아닐까 싶다. 여기서 어떤 사상에 대하여 '자아초월성' 을 말할 때 그것은 그 사상에 '개별적 자아 경계를 넘어서는 체험의 요소' 가 들어있다는 의미로 쓰는 것이다. 그것은 조금 더 정확히 말하자면 어떤 사상이 개인으로 하여금 자아초월적 체험을 할 수 있게 하는 장치를 그 사상 체계 안에 가지고 있다는 의미가 될 것이다. 자아초월성과 알아차림이라는 두 요소가 각 사상에서 어떻게 나타

나는지에 초점을 맞추면서 이 논문에서 논했던 사상들을 다시 한 번 들여다보고자 한다.³⁶⁾

우선 고통에서 체험하는 강렬한 무아경은 자아초월 상태인데, 참여자들이 몰아 상태에 빠질수록 고통이 더 잘 된 것으로 보며, 알아차림을 중요시하지는 않는다. 무당의 역할 중에는 공감, 희망의 고취, 관계회복의 조장, 치병과 예방, 책임감 고양 등 상담자의 역할과 비슷한 것들이 있다(오진미 2001, 126). 그런데 무엇보다도 망아 상태의 체험이 무교 의식의 핵이라고 볼 때, 무교의 자아초월성은 매우 강한 반면, 그것이 무당이나 내담자의 자기주도적인 알아차림을 조장하지는 않으며, 오히려 알아차림과는 상치되는 요소로 작용하는 것으로 보인다.

불교에서 수행의 목표로 삼는 것은 ‘나’ 라고 할 만한 것이 없다는 깨달음(초기불교)이나 모든 현상의 근원이 되는 마음바탕(자성) 자체를 체험하는 것(선불교)이라고 볼 때, 불교는 자아초월성의 원형을 보여주는 종교라고 할 수 있을 것이다. 그리고 그러한 무아의 깨달음인 열반에 이르기 위한 과정에서 가장 중요한 수행 도구로 사용되는 것이 수행자 자신의 알아차림이다. 불교에서는 이 두 요소의 중요성을 명시적으로 강조한다. 어느 사상에서보다도 불교 수행에서 이 두 요소는 원형적으로 제시되었고, 이론 내에서 체계적으로 사용되고 있다고 할 수 있을 것이다.

성리학이 그 이전의 유학과 다른 가장 중요한 점으로 송향룡(1987)은 음양이분론적 현실 파악의 수평적 사유구조로부터 리기이원론적 본질 파악의 수직적 사유구조로 바뀌었다는 것을 지적한다. 중국사상사에 있어서 현상에 대비되는 본질에 대한 확실한 인식은 바로 이 理의 개념을 창출해 내는 데서부터 시작되었다는 것이다(34쪽). 그에 따르면 리기론은 현상과 본질의 관계에서 현상보다는 본질의 문제를 확실히 하려는 본

36) 자아초월심리학이 나오기 이전에 서양의 마음 연구는 분리된 자아가 형성되기 전의 (prepersonal) 수준과 자아의(personal) 수준에 초점을 맞춰온 반면에, 동양의 전통은 자아초월적인(transpersonal) 이해를 강조해왔다고(Scotton, Chinen, & Battista 2008, 543) 일반화되기도 한다. 이 논문에서 다룬 다섯 가지 동양 사상을 하나씩 보면서, 그것들의 자아초월성이 그 사상의 어떤 측면에서 오는 것이며, 사상 간에 정도의 차이는 있는지 등을 살펴보는 것은 ‘자아초월성’이라는 개념에 대한 구체적 이해를 도모하는 것이다. 자아초월심리학은 인본주의 심리학 운동의 결과로 1960년대에 하나의 학문 분야로 시작된 것이다. 같은 뿌리에서 나온 게슈탈트 치료와 자아초월심리학은 연결되는 측면도 있겠으나, 이 논문에서 ‘자아초월성’이라는 개념을 사용할 때, 자아초월심리학과의 연관성을 의미하는 것은 아니다.

질 파악의 해석학적 구조인데, 이러한 구조가 구체적으로 처음 드러나는 것이 럽게 주돈이의 <태극도설>이며, 여기에서 현상의 근원 즉 본질 개념으로 드러나는 것이 태극이요 理의 개념이라는 것이다.

성리학에서는 이처럼 하늘로부터 인간의 본성에 주어진 天理를 보존하는 한편, 그러한 천리에 어긋나는 인욕을 막아서 천리에 부합하는 것이 성인이 되려는 사람이 힘써야 할 과제라고 본다. 그리고 그것을 실천하는 방법이 거경법이다. 이처럼 인간이 부합해야 할 대상으로서 초월적 절대성을 확보한 천리를 상징하고 그에 도달하려고 노력하는 것은 성리학에서 자아초월의 가능성을 부여해주는 이론적 장치라고 할 수 있을 것이다. 개별적 자아가 그러한 초월적 리와 부합할 때 성현의 인격에 도달한다고 보면서 끊임없이 노력하는데, 그것이 바로 개별적 자아를 넘어서는 상태를 추구하는 것이기 때문이다. 성리학에서는 아마도 선불교의 영향으로 인해 원시유가에는 없었던 ‘理’ 라는 초월적 층위를 추가했다고 볼 수 있을 것이다.

그런데 그러한 자아초월적 세계를 이성적으로 동경하며 노력하는 것과, 그렇게 공부하는 과정에서 실제로 자아초월의 체험이 얼마나 가능한지는 다른 문제일 수도 있다. 성리학자들은 본인들도 정좌를 행했고 제자들에게도 권장했다. 정이의 수행 면목을 보여주는 일화가 있다. 정이의 수제자 두 명이 처음 정이를 만났을 때 그는 눈을 감고 앉아 있었는데, 아무리 기다려도 깨어나지 않았다. 한참 뒤에야 깨어나서는 말하기를 “그대들은 아직 여기에 계시오? 날이 저물었으니 쉬었다 가시오” 라고 했다. 그들이 대문을 나서는데 문 밖에 눈이 한 척이나 쌓여있었다고 한다. 이 이야기에서 정이는 깊은 명상 상태에 들어있었다는 것을 알 수 있다. 그런데 그가 불교식의 좌선을 하고 있었던 것인지, 불교와 구별되는 것으로서의 유교식 정좌를 실천하고 있었던 것인지, “理를 觀하고” 있었던 것인지는 알 수가 없다.

명상법에 관해서는 신유학이 가깝게는 선불교로부터 많이 차용하고, 멀리는 도가 수행법으로부터도 영향을 받았기 때문에 자아초월을 추구하는 실제 수행면에서는 유교 고유의 방식이라고 할 만한 것이 다른 사상에 비해 좀 약하다고 할 수 있을지도 모른다. 어찌면 그것이 ‘내성위왕(內聖外王)(안으로는 성인이며 밖으로는 임금의 덕을 갖추)를 추구하는 유교로서는 당연한 방향이였는지도 모른다. 자기 수양의 결과를 사회

적 실천으로 완성하고자 하는 유가의 입장에서 볼 때 불교와 도가는 너무 개인적 수양에만 치우친 것으로 비판의 대상이었기 때문이다.

성리학에서 알아차림은 경을 행할 때 나타나며, 특히 마음이 발하는 기미를 붙잡는 성찰에서 면밀하게 사용된다. 정제엄숙, 주일무적, 상성성법, 심수렴불용일물과 같은 거경의 구체적 방법들은 하나의 대상에 집중함으로써 미세한 알아차림의 능력을 높이는 것이라고 할 수 있다. 따라서 성리학에도 자아초월성의 이론적인 측면과 알아차림이라는 두 요소가 다 나타나되, 자아초월 체험이라는 실천적 측면에서는 무교나 불교보다 약하다고 할 수 있을 것이다. 그리고 성리학에서 성찰시에 사용하는 알아차림은 자기 마음에 대해 알아차린 정보를 토대로 하여 사욕의 기미를 끊어버리는 행동을 하기 위한 것이므로, 불교수행에서처럼 무아에 이르기 위한 알아차림은 아니다.

양명학은 자아초월성의 측면에서 도가나 불교와 좀 더 가까워지고 알아차림의 측면에서는 성리학과 같은 모습을 보인다고 할 수 있다. 주희의 性即理에 맞서서 양명보다 앞서 心即理를 주창한 상산 육구연(1139~1192)은 역동적이고 다양한 현실 세계 외에 따로 이면의 도리를 상정하지 않았다. 그는 “변화의 이면에서 변화의 원인이 되는 불변의 이치가 도리이다.” 라고 주장하는 주희에게 “음양이라는 현상이 변갈아서 일어나는 변화의 세계 그 자체가 도리이다” (육상산전집 권2)라고 말한다. 도리는 현실의 이면에 있는 것이 아니라 현실 속에 가득 차 있다는 것이다(육상산전집 권11)(김민철 2009, 142 에서 재인용). 이는 노자의 말과 같다.

상산은 또한 “사람에게는 모두 심이 있고 심에는 모두 리가 구비되어 있으니, 심이 곧 리이다” (상산전집 <與李宰(2)>)라고 했다. 이와 달리 주희는 마음 밖에 사물과 인륜의 理가 존재한다고 생각하고, 그것을 연구하여 지식을 넓히는 것을 ‘격물치지’라고 한 바 있다. 주희에 반대한 양명도 상산처럼 모든 사물의 리가 나의 마음을 떠나 바깥에 따로 존재하는 것이 아니라 ‘내 마음의 양지가 바로 천리’ 라는 心即理를 주장했다. 양명에게 있어서 양지는 천리 그 자체이다. 주희는 거경과 공리가 둘 다 필요하며 상보적 관계에 있다고 보았으나, 양명은 이 둘이 하나의 일이라고 보았다. 양명에게 있어서는 마음을 천리에 집중하는 것이 거경이며, 마음에 이미 갖추어져있는 천리를 발휘하는 것이 공리이다. 천리가 마음 바깥에 따로 있지 않으며, 양지가 바로 도이

기 때문이다.

성리학에서 외부의 理로 상정한 것을 양명학에서 다시 인간의 心으로 복귀시킨 것은 마치 서양철학사에서 인간이 자신의 좋은 속성들을 다 모아 외적 대상에 투사한 것이 기독교의 신이라고 보고, 인간 자신으로부터 소외되었던 본래의 인간적 속성들을 다시 인간에게로 돌리고자 했던 Feuerbach의 생각과도 비슷한 면이 있지 않나 싶다. 현대의 우리는 리기이원론을 하나의 해석학적 구조로 보지만 신유학자들 당시에는 理의 절대적 실재성이 중세 기독교인들에게 느껴지던 인격적 신의 절대성만큼은 아니더라도 그에 버금가는 위치를 차지하고 있었을지도 모르기 때문이다. 양명학에서 말하듯이 마음이 곧 천리라면 인간은 이미 자아초월성을 자기 안에 지니게 되는 것이다.

양명학에서 알아차림은 성리학에서와 마찬가지로 성찰하는 데 사용된다.

고양이가 쥐를 잡듯이 언제나 정신을 집중하여 눈으로 살피고 귀로 들어서 한 생각의 싹이 발동하자마자 곧바로 제거해야 한다. 못을 끊고 쇠를 자르듯이 단호하여 잠시라도 그것을 방편으로 허용해서도 안 되고 몰래 간직해서도 안 되며 그것에 출로를 내주어서도 안 된다. 그 래야만 비로소 참되고 착실한 공부이다. 바야흐로 말끔하게 쓸어낼 수 있어서 극복할 사욕이 없는 경지에 이르게 되면 자연히 팔짱을 끼고 앉아 있어도 잘 다스려지는 때가 있게 된다(전습록 1, 176).

반드시 이 마음을 천리에 순수하게 하고 한 터럭의 사사로운 인욕도 남겨 두지 않으려고 하는 것은 (사욕이) 싹트기 전에 막고 싹트려고 할 때 제거하지 않으면 불가능하다. 싹트기 이전에 막고 싹트려고 할 즈음에 제거하는 것이 바로 <중용>의 ‘경계하고 삼가고 두려워하는 것[계신공구]’ 이고 <대학>의 ‘앓을 실현하여 물을 바르게 하는[치지격물]’ 공부이다. 이것 이외에 다른 공부는 없다(전습록 1, 486).

양지를 가리는 사욕을 제거하기 위해서, 사욕이 막 일어나는 기미를 포착하기 위해서, 알아차림을 사용하는 것이다. 이처럼 양명학에서 나타나는 알아차림은 성리학에서와 같은 방식으로 사용된 알아차림이지, 불교에서와 같이 무아를 깨닫기 위해서, 일어나고 사라지는 현상의 이어짐을 무비판적으로 주시하는 ‘순수한 주의(bare attention)’ 의 알아차림은 아니다.

도가의 세계내적 신비주의는 신비 체험 그 자체보다도 몸과 마음의 변화에 가치를

두며, 개별적 자아가 우주적 차원으로 변화하는 것에 초점을 맞춘다. 도가 사상의 자아초월성은 존재하는 만물의 존재형식으로서 만물을 관통하고 있는 ‘도’ 와 하나가 되고자 하는 것으로 나타난다. 그것은 자기를 잊어버리고 마음을 텅 비게 하는 방법인 ‘나를 잃어버리고(吾喪我)’ , 마음을 굽기며(心齋)’ , ‘앉아서 잊는(坐忘)’ 방식으로 개별적 자아를 넘어서는 체험을 추구하기도 한다. 득도의 단계에 대하여 <장자>에서는 다음과 같이 말한다.

사흘이 지나자 그는 세상을 잊었습니다. 세상을 잊었기에 다시 잘 지켜보았더니 이레가 지나자 사물을 잊습니다. 사물을 잊었기에 다시 잘 지켜보았더니 아흐레가 지나자 삶을 잊게 되었습니다. 삶을 잊게 되자 그는 ‘아침 햇살 같은 밝음(朝徹)’ 을 얻었습니다. 아침 햇살 같은 밝음을 얻자 그는 ‘하나’ 를 볼 수 있었습니다. 하나를 보게 되자 과거와 현재가 없어졌습니다. 과거와 현재가 없어지자 죽음도 없고 삶도 없는 경지에 들어가게 되었습니다(오강남 역해 285).

노장의 저작 전체에 걸쳐서 나타나는 알아차림의 수준은 높다. 예를 들면 <도덕경> 10장에는 다음과 같은 구절이 나온다:

우주를 비추는 마음의 거울 닦기를
아무 흠도 남아 있지 않게 할 수 있는가? [중략]
감관을 통해 외부와 관계를 맺음에
암컷의 태도를 유지할 수 있는가?
사방 세계를 밝게 이해함에 있어
무지(無知)의 태도로 할 수 있는가?(최진석 2001, 89)

감관을 통해 외부와 관계를 맺을 때 여성적 태도를 유지한다는 말은 최진석(2001, 94)의 해석에 따르자면, 자신의 신념이나 체계를 가지고 외부 세계를 구성하려는 태도가 아니라 외부를 껴안고 순응하는 여성적 태도를 견지한다는 뜻이다. 이것은 다름 아니라 자신의 선입견을 내려놓는 판단 중지의 태도를 가지고 감관을 통해 들어오는 것들을 알아차리는 것을 의미한다. “사방 세계를 밝게 이해함에 있어 무지의 태도로” 하라는 것은 어떤 구분지를 가지고 세계를 인식하거나 규정하려고 들지 말라는 뜻이다.

이 세상 어떤 것도 자신의 본질에 간혀있는 것이 아니라 반대 극과의 관계 속에서 비로소 드러나기 때문이다(최진석 94). 이 문장 역시 대상을 알아차릴 때 이미 가지고 있던 지식을 괄호 안에 넣는 현상학적 태도를 의미하는 것이다. 그리고 우주를 비추는 마음의 거울을 흠 없이 닦으라는 구절은 현상을 지각할 때 왜곡하지 말고 있는 그대로 알아차리라는 의미를 전하는 가장 고전적인 은유이다.

<장자>에서는 ‘마음 굵김(心齋)’ 이 무엇인지 묻는 안희에게 공자의 입을 빌어 다음과 같이 설명한다. “먼저 마음을 하나로 모으라, 귀로 듣지 말고 마음으로 들어라. 다음엔 마음으로 듣지 말고 기(氣)로 들어라. 귀는 고작 소리를 들을 뿐이고, 마음은 고작 사물을 인식할 뿐이지만 기는 텅 비어서 무엇이든 받아들여 기다린다. 도는 오로지 빈(虛) 곳에만 있는 것. 이렇게 비움이 곧 ‘마음 굵김’ 이니라” (오강남 1999, 179). 이것은 바로 자신의 선입견이나 판단을 다 내려놓고 열린 마음으로 상대방의 말을 듣고자 하는 알아차림의 집중적이면서도 또한 개방적인 태도를 가리키는 것이라고 볼 수 있다. 이처럼 노장 철학에서도 자아초월성과 알아차림이라는 두 요소를 볼 수 있다.

게슈탈트 치료에서 ‘알아차림’ 은 임상적 도구로서 이론 초창기부터 그 중요성이 명시적으로 줄곧 강조되어 왔다. 게슈탈트 치료의 알아차림은 불교로부터 가져온 것으로 추정되는데, 이 논문 III장에서는 본래 불교에서 무아를 깨닫기 위한 수행법으로 알아차림을 사용한 것과 달리 게슈탈트 치료를 비롯한 심리치료에서는 궁극적으로 자기 이해와 자기 통합을 위해 알아차림을 사용한다고 그 차이를 밝혔다. 그런 측면에서 보자면 심리치료에서 알아차림을 사용하는 방식은 성리학이나 양명학에서 알아차림을 사용하는 방식과 비슷하다고 할 수 있을 것이다. 정신을 집중하여 잘 살피고 있다가 인욕이 싹트려는 기미를 얼른 알아차리고 제거하는 것은 알아차린 정보를 적극적으로 사용하여 (즉 자기의 현실을 이해하고) 그 다음 행동을 취하는 것이기 때문이다. 다만 다른 점은 게슈탈트 치료의 알아차림에서는 알아차려진 내용에 대해 도덕적 판단을 내리지 않으면서 있는 그대로 알아차리려고 한다는 것이다. 판단하지 않는다는 개방성의 측면에서는 현상학적 알아차림이 불교 수행의 알아차림과 더 통한다고 할 수 있겠다.

게슈탈트 치료의 자아초월성은 닫혀 있는 개별적 자아 체계를 근본적인 실재로 보는

것이 아니라, 인간과 인간 사이에 열려 있으면서 예측불가능하게 변하는 ‘사이’ 를 인간 현실의 가장 원초적인 실재로 보는 Buber의 철학으로부터 온다. 그 자아초월성은 현실 세계 바깥에 있는 어떤 대상과의 합일을 통해서가 아니라 우리가 사는 이 현실 속에서 인간과 인간 사이에서 일어나는 일들에 대해 마음을 열고, 그것의 예측 불가능성과 창조성을 존중하면서 기대하고, 그것을 통제하려는 대신 거기에 몸을 던지고 따라가는 태도에서 확보된다고 할 수 있다. 이처럼 현실을, 그 중에서도 인간 사이에서 일어나는 현실을 중시하고 거기에 집중함으로써 결과적으로는 자아초월의 체험으로 이끌어가는 나-너 만남의 철학은 이 세계 내에 구체적으로 존재하는 자연과의 합일을 통하여 우주적 존재로 변화하기를 추구하는 도가 사상의 세계내적 신비주의와 깊은 연관성을 보인다. Buber가 인간 사이의 나-너 관계와 현실에 대한 강한 긍정을 통해 이룬 것이 ‘영성의 세속화 혹은 일상화’ 라고 본다면, 그러한 사상은 이미 도가의 세계내적 신비주의 안에 들어있는 것이다.

한국과 서양에서 공통적으로, 게슈탈트 치료나 수련을 받은 사람들이 게슈탈트 치료의 체험으로 인해 자신의 인생이 바뀌었다고 고백하는 것을 종종 듣는다. 게슈탈트 치료의 어떤 요소가 그러한 체험을 가능하게 하는 것일까? 옛날 사람들이 동물과 달리 인간에게만 있다고 생각하던 많은 심리적 속성들 - 예를 들면 감정이라든가 공감 능력, 약자에 대한 집단적 보살핌 - 이 적어도 어떤 동물들에게서는 발견된다는 것이 이제는 많이 밝혀졌다. 그러나 자아 경계를 초월하는 체험을 추구하는 경향성은 아직까지 다른 동물에게서 발견되었다는 것을 듣지 못했다. 그러한 경향성 때문에 인류 역사에서 수많은 종교가 생겼고, 또한 많은 사람들이 예전처럼 종교를 받아들일 수 없게 된 지금에 와서도 우리는 어디에선가 계속 자아초월의 욕구가 충족되기를 무의식중에 추구하고 있는지도 모른다.

예전에는 신비와 초월을 경험하게 해주는 역할을 종교가 맡았었는데, 종교가 더 이상 그런 역할을 수행하지 못하게 된 현대에 와서, 종교의 자리를 어떻게 심리치료가 담당할 수 있을지 묻는 정진홍(2014)의 질문에 대해, 다른 심리치료 이론은 모르겠지만 적어도 게슈탈트 치료의 입장에서는 치료 체계 내의 이러한 자아초월성 때문이라고 답할 수 있지 않을까 생각한다. 그것은 내담자의 정신세계에 대해 해석하고 판정을 내

려주는 '전문가'의 역할에서 드러나는 것도 아니고, 가르치고 사표가 되는 '교사'로서 조언하고 충고하고 교육하는 데에서 드러나는 것도 아니며, 망가진 부분을 고쳐주는 '수리공'의 역할에서 드러나는 것도 아니다. 심리치료자는 이 모든 역할들을 어느 정도는 다 수행하지만 이것이 다는 아니라는 것을 안다. 내담자들 역시 위급상황에서는 위와 같은 어떤 역할을 담당해줄 사람을 찾아서 오지만, 심리치료가 점점 진행되면서 그것이 다는 아니라는 것을 느낀다. 적어도 게슈탈트 치료에서는 이 자아초월성을 내담자와 치료자 모두가 깊이 체험할 수 있고 그 원천으로부터 창조적 에너지를 얻어 성장하고 변화하는 것이 치료의 핵심이 아닐까 생각한다. 이 세계 안의 일상생활 속에서 그러한 욕구가 충족될 수 있는 가능성이 제시되었다는 것은 매우 의미 있는 일이며, 그런 식으로 '세속화된' 형태의 '소박한 영성'으로 사람들이 그렇게 큰 영향을 받는다는 증거가 나온다는 것은 주의 깊게 볼 현상이라고 생각한다.

이 논문에서 다룬 모든 동양 사상에 정도 차이는 있으나 공통적으로 자아초월성이라는 요소가 들어있음을 보았다. 그것은 무교에서 가장 즉각적이고 강렬하게 체험되고, 성리학에서는 상대적으로 덜 강조되거나, 아니면 체험보다는 주로 이론적 측면에서 다루어졌다는 것을 보았다. 그러나 자아초월성이 이 논문에서 다뤘던 모든 사상에 걸쳐 나타나는 것을 볼 때, 과연 동양 철학의 역사는 마음 수행의 역사이고 마음 수행의 핵심은 자아 경계를 초월하는 체험을 통해서 개별적 자아를 변화시키고 확장시키는 것임을 볼 수 있었다. 게슈탈트 치료에서는 Perls나 Buber를 비롯한 창시자들의 철학을 통하여 불교와 도가의 자아초월적 요소를 흡수하여 임상적으로 적용한 것으로 보인다.

그럼 알아차림은 어떤 역할을 하는가? 이 논문에서 살펴본 동양 사상 중에서 무교를 제외하고는 모든 철학에 알아차림의 요소가 다 들어있었다. 불교에서 가져온 것으로 보이는 알아차림의 중요성을 게슈탈트 치료에서는 명시적으로 강조하고 체계적으로 사용한다. 그런데 이것은 본래 불교 수행에서 하듯이 궁극적으로 무아를 깨닫기 위한 목적으로 알아차림을 사용하는 것이 아니라는 점에서 어느 정도 변형이 일어난 것이라고 볼 수 있다. 그러한 알아차림의 변형은 종교적 차원에서 심리적 차원으로 넘어오는 과정에서 일어난 것이다.

불교의 중요한 특징은 무아의 경지, 즉 자아초월적 체험인 열반에 이르기 위한 중요

한 수단으로 알아차림을 사용하는 것이다. 반면에 게슈탈트 치료에서는 - 다른 서양 심리치료도 마찬가지지만 - 무아에 이르기 위해서가 아니라, 체험한 현상들을 개별적 자기 안으로 통합하기 위해 알아차림을 사용하는 것이라고 할 수 있다. 물론 불교 수행 과정에서 무아에 이르기 위한 알아차림만 일어나는 것은 아니다. 불교 수행자뿐만 아니라 어떤 개인에게 있어서도 심리적 차원에서의 알아차림을 통한 자기 이해와 자기 통합이 어느 정도는 늘 일어나고 있을 것이다. 그러나 본래 불교에서 강조하는 것은 무아에 이르기 위한 알아차림이다. 그것은 알아차림을 사용하는 불교만의 방식이다. 반면에 게슈탈트 치료에서는 개별적 자기의 체험을 명료화하고, 자기 차단을 중지하고, 자기 이해와 자기 통합, 그리고 자기 지지를 도모하고, 궁극적으로는 자기 실존을 선택하는 것을 돕기 위해 알아차림을 사용한다는 것을 이론적으로 명시하고 있다. 두 체계가 이론적으로 강조하는 알아차림이 어떤 것인지에 있어서는 분명히 차이가 있다고 말할 수 있을 것이다.

불교에서는 개인 밖으로 나가기 위해 알아차림을 사용함으로써 마침내 ‘나’ 라고 할 만한 것은 없다는 무아의 통찰에 이르는 것을 목표로 하는 반면, 심리치료에서는 개인 밖에서 얻은 체험들(예를 들면 인간과 인간 사이에서 나-너 만남을 통해 경험하게 되는 자아초월적 체험)까지도 자기를 이해하고 자기 안으로 통합하기 위한 도구로써 항상 알아차림을 사용하는 것의 중요성을 강조한다. 불교에서는 궁극적으로 자아초월적 체험에 이르기 위해서 알아차림을 사용하는 수행법을 가르치고, 심리치료에서는 궁극적으로 모든 체험을 ‘내 것’ 으로 소화하기 위해서 알아차림을 사용하는 방법을 내담자가 체득할 것을 강조하는 것이다. 불교 수행 중에 자기 이해나 자기 통합이 일어나지 않는다면, 심리치료 중에 자아초월의 체험이 일어나지 않는다는 말이 아니라, 알아차림의 어떤 측면, 혹은 어떤 의도를 중시하는지에 대한 강조점의 차이가 있다는 것이다. 심리치료에서 알아차림을 사용하는 방식은 불교와 달리 성리학이나 양명학에서 알아차림을 사용하는 방식과 더 비슷하다는 것을 앞에서 보았다.

심리적 차원에서의 알아차림을 무시할 수 없는 것은 그것이 어렵게 얻은 종교적 수행의 과실이나 치료적 통찰을 개별적 자아에 통합하고 그럼으로써 개별적 자아의 성장으로 연결시켜주는 기능이기 때문이다. 알아차림은 자아 경계 안에서 일어난 “사소

한” 체험들 뿐만 아니라 자아 경계 밖에서 일어난 “커다란” 체험들까지도 다시금 개인에게로 통합시켜주는 기능을 한다. 자아초월적 체험을 실제로 하는 것에 관하여 중요한 내용과 수행법들은 동양 사상에서 다 제시하고 있으나, 그것들을 갈무리하여 ‘내 것’으로 만드는 방법, 즉 일상적이고 지속적인 사용을 위해서 ‘휴대화’ 하는 기술에 대해서는 서양의 심리치료에서 더 신경을 썼다고 표현할 수 있을지 모르겠다.

이러한 개인적, 심리적 차원에서의 통합이 필요한 이유는 종교적 체험을 비롯한 모든 체험과 성장의 주체는 결국 개별적 몸을 가지고 일상을 살아가는 개별인이기 때문이 아닐까 싶다. 개인이 어떤 절대적 ‘하나’와 합일한다고 해도 그 ‘하나’ 자체는 상관하지도 않고 플러스로 여기지도 않는다. 노자의 표현을 빌자면 “자연은 不仁”이다. 자연은 만물을 제사 때 한 번 쓰고 버리는 풀강아지처럼 여긴다(도덕경 5장). 절대적으로 느껴지는 대상에 대하여 자신의 속성을 투사하는 인간의 경향성을 꿰뚫어보기도 하는 듯이 노자는 “자연은 仁하지 않다”라고 말한다.

아무리 엄청난 체험을 하더라도 체험을 했다는 그 자체보다는 그것을 ‘나’의 경험으로 흡수함으로써만 ‘나’의 확장과 변화가 일어나는 것이다. 자아초월 체험의 기회를 소중히 여기고 그것을 위해 항상 자신을 열지만, 체험을 온전히 자기 것으로 하기 위해서는 심리적 차원에서의 알아차림이 필요한 것이다. 열반에 이르기 위해서는 불교 수행법인 알아차림이 필요하지만, 깨달은 것을 통합하기 위해서는 심리치료에서 연습하는 방식의 알아차림도 필요하다. 산을 오르는 방법도 알아야 하지만 무사히 내려오는 방법도 배워야 한다. 양쪽의 방식으로 알아차림을 사용할 수 있는 사람에게는 보다 다양한 체험과 성장이 가능해질 것이다.

이미 자아초월성이 풍부한 사상적 유산을 물려받은 우리가 서양의 심리치료적 태도로부터 배울 점이라면 그들이 우리의 풍부한 자원을 가져다가 가공하고 제품화하여 일상적으로 사용하기 쉽도록 만든 그 기술일 것이다. 우리가 밭 딛고 사는 이 현실을 중요시하는 것은 노장의 철학이기도 하지만, 그러한 철학을 실제로 적용하는 구체적인 방법이 그 철학으로부터 저절로 따라 나오는 것은 아니다. 앞으로 새로운 치료 모형을 모색할 때에도 철학 이론을 임상적으로 적용하는 ‘실용화’의 유용성을 염두에 두어야 할 것이다.

3. 게슈탈트 치료와 동양 사상의 상이점

III-VII장에서 우리는 게슈탈트 치료와 동양 전통 사상들 간의 상통점뿐만 아니라 상이점도 보았다. 이러한 상이점들은 기존 치료이론에서 부족한 부분을 보충하고 기존 이론을 더 확대하기 위해 무엇이 필요한지를 시사해 줄 수 있다는 점에서 유용한 자료로 간주되어야 한다. 만약 우리가 게슈탈트 치료를 사용하기로 한다면, 앞에서 추출해낸 차이점들이 게슈탈트 치료의 근간이 되는 철학과 명백히 반대되어 게슈탈트 치료의 정체성을 지워버리는 종류의 것이 아닌 한, 그것들을 통합함으로써 기존 게슈탈트 치료의 확충을 이룰 수 있기 때문이다.

동양 사상과 게슈탈트 치료의 상이점 중 하나로 떠오른 것은 불교와 게슈탈트 치료에서의 알아차림이었다. 불교 명상과 게슈탈트 치료 모두 알아차림을 중요한 수행과 치료의 도구로 사용하지만, 알아차림의 대상, 알아차림을 하는 목적, 알아차림을 증진시키기 위한 방법, 알아차려진 현상 자체에 부여하는 의미, 그리고 알아차림을 사용하는 방식 혹은 관점이라는 구체적 측면에 있어서는 두 체계 사이에 차이점이 존재한다는 것을 우리는 III장의 3절에서 보았고, 이 장의 앞 절에서 다시 논의했다.

본래 불교에서 사용되던 마음챙김의 목적은 어떤 사람이 되기 위한 것이 아니라 시시각각 변하지 않는 나라고 할 만한 것이 없음을 체험함으로써 자아에 대한 집착을 버리고 무아에 대한 통찰을 얻기 위한 것인데 반해, 게슈탈트 치료에서는 무아에 이르기 위해서가 아니라, 개별적인 자기를 이해하고, 자기에 대한 정보를 통합하기 위한 중요한 도구로 알아차림을 사용한다는 것을 보았다(표1 참조). 만약 불교의 본래적 가르침에 충실하고자 한다면 표1에서 본 바, 불교와 심리치료가 보이는 자아에 대한 입장의 차이를 진지하게 받아들여, 둘 중 하나를 선택하거나 아니면 어떤 식의 통합을 시도해야 할 것이다.

오온으로서의 자아를 개별 실체로 보지 않고, 심층의 마음을 유일한 삶의 대상으로 추구하는 불교 교리에 충실하면서도 그와 동시에 결국은 구체적 개인의 문제로 고통을 받아 심리치료에 오는 개별적 내담자들을 어떻게 도울 수 있을까 하는 것은 쉽지 않은

문제로 보인다. 개별적 자아로 구분되는 차원 너머에 종교적인 차원, 좀 더 구체적으로는 선불교에서 말하는 보편적 마음의 차원이 있다고 믿는 내담자라면, 그러한 초월적 차원에 대한 이해가 있는 치료자에 의해서 더 잘 만나질 수 있을 것이다. 그렇다면 이러한 상이점을 어떤 식으로 통합할 것인가는 고민이 필요한 문제일 것이다.

동양 사상과 게슈탈트 치료의 또 다른 차이점으로 나타난 것은 유학에서 전통적으로 강조해왔고, 성리학에서 말하는 미발함양공부법의 구체적 내용으로 밝혀진 반복적 학습의 중요성이 게슈탈트 치료의 이론 체계에서는 별로 강조되지 않았다는 것이다. 보다 확충된 게슈탈트 치료모형을 위해서는 그러한 측면을 보완하는 것도 필요하리라고 본다.

동양 사상과 게슈탈트 치료의 가장 두드러진 차이점은 동양의 마음수행이 기본적으로 혼자서 하는 수행인데 반해, 게슈탈트 치료는 내담자와 치료자라는 두 사람이 함께 알아차림을 해가는 새로운 방식이라는 점이다. 동양적 수행에서 도반들이 함께 모여 서로 도와가며 수행하기도 하고, 지도하는 스승의 역할이 결정적이라는 점에서 동양적 수행법에서도 인간적 상호작용이 중요하긴 하지만, 마음챙김 수행 자체나 그것을 통해 도달하는 자아초월 체험 자체는 결국 개별적 수행자가 독립적으로 감당해야 하는 일이었다. 유교의 최대 관심사는 홀로 있는 인간이 아니라 인간 관계였으나, 사람과 사람 사이에서 창조되는 역동 그 자체를 이용하여 마음 수행을 한다는 발상은 나오지 않았다. 도가는 만물의 본질이 단혀진 개별자 안에 존재하는 것이 아니라 타자와의 관계를 통해서만 규정될 수 있다는 관계성의 철학을 핵심으로 가지고 있었지만, 도가의 세계 내적 초월주의를 인간과 인간 사이의 대화적 관계에서 실천한 것은 Buber였다.

반면에 게슈탈트 치료에서는 내담자의 심리적 과정을 치료자가 밀착하여 따라가면서 알아차림에 대하여 세밀하게 상호작용하고, 둘 사이에서 일어나는 일들을 공동 체험하며, 치료가 어디로 진행될지에 대해서도 공동으로 영향을 미친다. 알아차림을 행하는 단위가 개인으로부터 2인 팀으로 넓어졌다고 할 수 있을 것이다. 이런 의미에서 동서양 구분 없이 마음수행의 긴 역사를 한 눈으로 내려다 볼 때, Perls가 혼자서 하던 불교의 알아차림(마음챙김) 수행을 대인간 맥락에서의 알아차림으로 재발명한 것은 획기적인 사건이었다고 할 수 있을 것이다. 불교의 마음챙김을 들여다 쓰고 있는 MBSR이

나 MBCT에서 마음챙김이 사용되는 방식은 여전히 1인 수행의 형식이라는 점을 생각하면, Perls의 창조적 적용은 놀라운 일이다.

4. 임상적 적용

이 절에서는 앞에서 밝힌 동양사상과 게슈탈트 치료의 상통점과 상이점들이 임상적으로 어떻게 적용될 수 있는지에 관해 논하고자 한다. 상통점들은 기존의 게슈탈트 치료를 강화하거나 심화하는 방식으로 응용될 수 있을 것이고, 상이점들은 게슈탈트 치료에 결여된 부분을 보완하는 자원으로 사용되어 기존의 치료체계를 확충할 수 있을 것이다. 1)~3)소절에서는 불교적 요소, 유교적 요소, 그리고 도가적 요소가 각각 어떻게 치료에 적용될 수 있을지에 관해 주로 내용적 차원에서의 제안을 하고, 4)소절에서는 게슈탈트 치료자가 이러한 동양 사상들을 체인하고 있는 것이, 그렇지 않은 경우와 비교해서 치료에 어떤 차이를 가져오는지를 개인 치료 사례를 통해서 보고자 한다.

우리 앞에 존재하는 동일한 세계를 사람들이 파악하는 방식에는 개인적 차이가 있다고 생각한다. 사람들이 세계를 지각하는 관점, 다시 말해 철학은 개개인의 타고나는 성향, 그가 자라온 환경과 겪었던 인간관계, 그리고 역사적, 시대적 배경 등에 의해 결정될 것이다. 그러한 요인들이 합쳐서 작용한 결과 어떤 사람은 불교적 세계관이 진리라고 믿게 되고, 어떤 사람은 유교적 세계관이 가장 합리적이라고 생각하며, 또 어떤 사람에게는 도가적 세계관이 발에 딱 맞는 편안한 신발처럼 느껴지기도 하는 것 같다. 그러한 개인적 차이가 있기 때문에 애초에 이렇게 다른 철학 사상들이 생겨난 것이고, 후대 사람들도 하나의 사상을 다른 사상보다 더 옳다고, 혹은 더 좋다고 여기게 되는 것이 아닐까 한다.

이것이 인간의 현실이라면, 그러한 세계관 혹은 성향의 다양성에 대한 이해를 치료자가 가지고 있는 것은 매우 중요한 일일 것이다. 내담자들의 그러한 다양성을 존중하는 방식으로 치료를 제공하는 것이 치료의 질을 높이는 일이고, 내담자에게 최대한 이로운 일이 될 것이다. 여러 전통 사상에서 유래한 다원적 레퍼토리를 치료자가 잘 알고 있는 것은 내담자에게 더 많은 선택의 가능성이 열려있다는 것을 의미한다. 내담자

의 문제와 성향, 발달단계와 치료 목표에 따라, 그에게 가장 필요한 치료적 요소들을 상담자가 적용했을 때, 내담자가 가장 만족하면서 또한 많이 성장하리라는 것은 말할 필요도 없다. 다양한 레퍼토리로 구성된 다원적 철학의 트랙이 있다는 것을 치료자가 숙지하고 있으면, 내담자 개인별로 맞춤형 치료 계획을 세우고 진행해 나가는 데 있어서 필요한 요소들을 각 트랙으로부터 기동성 있게 끌어다 쓸 수 있을 것이다. 아래의 1)-3)소절은 그러한 레퍼토리의 예를 제시한다.

1) 불교적 요소의 임상적 적용

이 논문의 III장 3절의 4)소절에서는 불교의 본래적 가르침에 충실한 명상치료, 즉 서양의 개별적 자아론에 근거하여 수행되는 마음챙김과는 달리 불교적 무아의 진리와 공의 진리가 실현되는 명상치료를 모색해야 한다는 주장(한자경 2009)을 소개했다. 서양의 명상치료는 마음에서 일어나는 느낌을 개인 스스로 알아차리고 수용해야 할 개인의 몫으로 생각하지만, 불교는 근본적으로 무아론이기 때문에 자아를 개별 실체로 보지 않는다는 것이다. 불교의 이론에서 심층의 마음으로 내려가면 우리는 하나의 존재이기 때문이다.

오온으로서의 자아를 개별 실체로 보지 않고, 심층의 마음을 유일한 삶의 대상으로 추구하는 불교 교리에 충실하면서도, 그와 동시에 결국은 개별적 인간의 문제로 고통을 받아 심리치료를 오는 내담자들을 어떻게 도울 수 있을까 하는 것은 쉽지 않은 문제로 보인다. 개별적 자아로 구분되는 차원 너머에 종교적인 차원, 좀 더 구체적으로는 선불교에서 말하는 보편적 마음(一心, 자성)의 차원이 있다고 믿는 내담자라면 그러한 초월적 차원에 대한 이해가 있는 치료자에 의해서 더 잘 만나질 수 있을 것이다. 그런 내담자에게 개별적 자아를 상징하는 심리치료적 차원만을 고집한다면 불교 수행에서 얻을 수 있는 풍부한 자원을 치료적으로 활용할 수 없게 될 것이다. 그렇다면 심리치료적 차원과 불교수행의 차원, 즉 개별적 자아를 상징하는 차원과, 개별적 자아는 없고 보편적 ‘일심’ 만 있는 무아의 차원을 통합하는 하나의 치료 내지는 수행의 모형을 만드는 것이 가능할까? 그리고 그것이 치료를 위해 효과적일까?

그런데 한편으로 생각하면, 개인이 가져오는 심리적 문제를 모든 인간 마음 공통의 문제로만 바라본다면 내담자의 발달 단계와 성향에 맞는 개별적 심리치료를 제공하기 힘들 것이다. 예를 들면 자아를 확립해야 하는 발달단계에 있는 내담자에게 무아를 추구하는 수행을 권할 수는 없을 것이다. 현재 행해지고 있는 일반적인 심리치료에서 수행하는 여러 가지 치료적 기능들을 모두 대체할 수 있는 방식으로 무아적 치료의 구체적 내용을 구안하고, 그것이 내담자에게 더 유익한 방법임을 보이는 것은 현실적으로 매우 어려운 일일 것이라고 생각한다.

따라서 이 논문에서는 본래적 방식의 불교 수행을 심리치료의 일부분으로 포괄하기 위해서는 두 층위의 치료 내지는 수행 과정을 두는 것이 좋다고 본다. 불교의 무아적 방식만으로, 아니면 심리치료적 방식과 불교수행적 방식의 융합을 통하여 단일한 치료 모형을 만들어내는 것보다는, 개별적 자아를 상징하는 층위에서의 심리치료와 무아의 차원을 상징하는 불교적 층위에서의 수행을 구분하여 순차적으로 진행하는 것이 현실적이면서도 치료 효과를 위해 최선의 방법이라고 보는 것이다. 개별적 자아를 상징하는 심리치료 과정에서는 내담자와 치료자의 대화적 관계에서 일어나는 알아차림을 사용하여 자기 이해와 자기 지지를 증진시킨다. 이러한 과정을 통하여 자기 이해와 자기 지지가 확립되고 본래 가져왔던 심리적 문제를 해결하거나 비슷한 문제들을 스스로 다룰 수 있는 심리적 건강 상태가 회복되면, 그 다음 단계로의 성장을 위하여, 무아를 상징하고 그것을 체험하기 위해서 마음챙김을 사용하는 불교식의 수행 과정을 밟을 수 있을 것이다.

이는 물론 내담자가 그 방향으로의 취향을 가지고 있고, 그 쪽으로의 성장을 원하며, 그의 심리적 문제들이 그 방향으로의 전환으로부터 도움을 받으리라고 판단되는 경우에 택할 수 있는 하나의 선택적 과정이 될 것이다. 동일한 치료자가 이러한 불교 수행의 과정을 안내할 수 있는 능력이 있을 수도 있지만, 그렇지 않을 경우에는 그러한 수행 과정의 전문가에게 의뢰하여 진행하는 것이 바람직한 선택이 될 것이다.

기존의 게슈탈트 치료에서는 치료자와 내담자가 함께 창조하는 2인1조의 대화적 상황에서 자신의 체험에 대한 알아차림을 사용하여 개별적 자아에 대한 자기 이해를 도모하는 것이 치료의 핵심 요소이기 때문에 그것을 포기할 수 없고, 불교 수행에서는

개별적 차원의 자아란 실상 없고 결국 우리 모두가 하나라는 깨달음을 얻기 위해서 명상수행을 하는 것이므로, 그러한 두 차원의 차이를 인식하고 인정하면서 둘 다를 포용하는 방법을 모색하는 것이다.

만약에 내담자가 치료자와의 대화적 상황 속에서 무아의 깨달음에 도달할 수 있는 방법을 누군가가 발명해낸다면, 그것은 마음수양의 역사에서 패러다임을 바꾸는 혁명적 사건이 될 것이다. 혼자서 하던 불교명상의 알아차림을 대인간의 활동으로 바꿔 적용한 Perls의 발상이 혁명적이었던 것과 마찬가지로이다. 이 논문에서는 것처럼 새로운 방법을 제안하지는 못하지만, 기존의 게슈탈트 치료와 기존의 불교 수행을 포괄할 수 있는 순차적 방식을 제안하는 것이다. 자기에 대한 감을 가졌던 사람만이 진정으로 자기를 버릴 수 있다는 것은 발달적 측면에서도 맞는 순서이기 때문에(Engler 1984), 자아를 상정하는 심리치료 과정을 먼저 거친 사람이 무아를 상정하는 불교 수행의 과정을 밟는 것이 합당해 보인다.

불교 수행의 차원을 추가함으로써 기존 게슈탈트 치료의 확충을 도모할 수 있는 하나의 가능성으로, 현재 우리나라에서 보급되고 있는 간화선 수행 중 가장 유명한 수불스님의 7박 8일 간화선 프로그램을 조명해보고자 한다.³⁷⁾ 그것이 구체적으로 무엇을 어떻게 하는 수행인지를 알아야만 심리치료와의 연관성을 찾아낼 수 있을 것이므로, 수행 과정의 핵심을 소개하고자 한다. 지도법사인 수불스님은 하루에 두 번, 한 시간 씩 법문을 통해 화두를 참구하는 방법을 지도한다. 스님이 제시하는 화두는 “이 손가락을 움직이는 자는 누구인가?” 이다. 화두 참구법은 머리가 아니라 온 몸으로 화두에 대한 강한 의심을 불러일으키는 것이다. 또한 화두를 되뇌지 말고 다만 답을 찾는 데만 온 힘을 다해 몰두하라고 한다.

그러나 생각만 꼬리를 물고 일어날 뿐, 무엇에 집중해야 하는 것인지 몰라서 답답해 하는 수행자에게 도우미 역할을 자칭한 미산스님은 조금 더 구체적인 방법을 알려 준다. “여기서 해야 하는 것은 화두에 대해 생각하는 것이 아니에요. 의심을 위한 의심, 문제만 되풀이하는 것이 아닙니다. 해야 할 것은 답을 찾는 의심(疑心)입니다. 답을

37) 이 수행 프로그램의 과정에 대한 기술은 성승연 등(2011), 박성현 등(2013)과 한자경(2013)에서 가져온 것이다.

몰라서 답답함이 온 몸으로 번져나가는 것이 의정(疑情)이에요. 그리고 그 답답함으로 인해 온 몸이 의심덩어리가 되는 것이 의단(疑團)입니다. 의심이 의정이 되어 답답함이 가득하면 그 때 변화가 옵니다. 그게 가장 중요한 팁이에요” (한자경 2013, 19). 며칠 후 미산 스님은 다시 도움말을 준다. 답답함이 느껴지면 그걸 붙잡고 거기에 집중하라는 것이다. 마치 볼록렌즈로 햇별을 집중시켜 불이 붙게 하듯, 답답함에 집중하고 확장해서 온 몸으로 퍼져나가게 하면 결국 터지고 완전히 다른 경험을 하게 된다는 것이다(48쪽).

수행자들은 보통 아침 8시부터 밤 10시 정도까지, 원하면 더 오래, 주로 좌선을 하며 의심과 분심(憤心)을 증폭시킨다. 온 몸으로 화두에 매달리며 갑갑함이 커져 죽거나 미칠 것 같은 임계점에 다다랐을 때 극적인 전환이 일어난다. 전형적인 신체적 경험은 온 몸에 딱 막혀있던 에너지가 순간적으로 터져나오는 것으로 묘사된다. 말할 수 없는 시원함과 환희심, 기쁨의 눈물, 경이로운 평화로움, 빛이나 연꽃, 별빛 같은 시각적 체험들도 보고된다. 이러한 극적인 체험 이후에 수행자들은 날아갈 것 같은 느낌, 흥가분함, 시아의 선명함, 편안함, 성취감 등을 경험했으며, 자신의 존재에 대한 새로운 인식과 통찰이 일어나기도 했다. 이와 더불어 이것이 진정한 체험인가 혹은 이러한 체험의 의미가 무엇인가에 대한 의문이 전형적으로 나타났다고 한다(성승연 등 2011, 349).

이 간화선 프로그램의 전 과정에서 지도법사인 선지식의 역할은 결정적이다. 수불스님에 따르면, 어둠과 막막함 속에서 수행자가 화두를 놓고 물러나려 할 때에 선지식이 옆에서 호법을 서주며 믿음과 용기를 주는 것이라고 한다. 올바른 선지식을 만나면 공부의 반은 성취된 것이나 다름없을 정도로 간화선 수행의 승패는 전적으로 선지식의 지도에 달려있다는 것이다(한자경 2011, 143).

위에서 묘사된 간화선 수행 과정을 보면 “임계점”에 도달할 때까지 온 힘을 다해 화두에 집중해야 하고, 수행의 전 과정에 걸쳐 이미 깨달음을 경험한 선지식의 “호법”이 필수적이므로, 그 과정의 일부분이라든가 어떤 수행법이나 기술을 떼어내서 심리치료에서 임상적으로 활용하기는 쉽지 않아 보인다.³⁸⁾ 간화선이 제공하는 자아초월

38) 간화선에서 화두에 집중하는 것은 개념적 사유를 멈추는 방법이므로, 그러한 원리를 응용하여 심리치

체험과 그에 따르는 심리치료적 효과를 경험하기 위해서는 그 수행 과정에 통째로 들어가야 한다는 말이다. 이처럼 간화선 집중 수행의 성격상 심리치료와 간화선 수행을 부분적으로 섞어서 사용하기는 어려워 보이지만, 간화선을 체험한 수행자가 거기서 얻은 것을 자신에게 통합하기 위해서 다시 일반적인 방식의 심리치료 과정을 거치는 것은 바람직할 것 같다.

박성현 등(2013, 260)은 일부 참여자들이 체험의 의미를 안정화시키고 체화시키는 과정에서 상당한 어려움을 토로하였고, 안정화를 이룬 사람들 중에도 상당 기간 혼란을 경험한 사람들이 있다고 보고한다. 그러므로 연구자들은 간화선 체험 후 수행자들의 혼란을 이룬 시기에 안정화시킬 수 있는 체계적인 후속 공부와 수행 지도가 마련되어야 할 필요성을 제안하고 있다.

간화선 수행은 많은 시간과 노력과 정성을 들여서, 일상적 의식과는 다른 의식 상태, 일상적 자아 경계를 넘어서는 초월적 체험을 추구하는 것이다. 그 과정에서 수행자들은 다양하고도 강렬한 정서적, 신체 감각적, 사고적 경험을 하게 된다. 수행 기간 중에는 화두에 집중하는 것이 필수적이므로 심리치료적 개입의 여지가 없으나, 수행이 끝난 뒤에는 수행자가 자신에게 일어난 일들을 알아차리고 자기이해와 자기 통합을 위해 크고 작은 체험들을 갈무리하는 것이 도움이 되리라고 본다.

심리치료자는 간화선 수행자가 겪은 체험의 의미를 知的이나 종교적으로 해석해주거나 앞으로 나아갈 방향을 지시해주는 것이 아니라, 게슈탈트 치료식의 대화적 알아차림을 사용하여 내담자 스스로가 자신의 체험을 어떻게 느끼는지, 어떤 신체적 반응이 있었거나 지금 일어나고 있는지, 그런 말을 치료자에게 하는 것에 대해서는 어떻게 느끼는지, 자신의 문제들에 대해서는 그 체험 후에 느끼는 것이 달라졌는지와 같은 대화를 나눌 수 있을 것이다. 말로 하는 대신에 예술 매체를 사용하여 자신의 체험을 음미하고 알아차리고 통합할 수도 있을 것이다.

그처럼 비일상적인 의식 상태를 경험하고 온 세상이 달라 보이는 사건을 겪은 후에 그러한 체험을 갈무리하는 후속 과정이 없다면, 수행자들은 그 체험의 의미에 대해 혼자서 해석을 내리기도 하고, 이견가 저견가 회의하기도 할 것이다. 그 체험을 자기 것

료에 적용할 수 있을지도 모른다.

으로 온전히 통합하여 일상생활에서도 ‘지니게’ 하고, 예를 들면 심리적 비상사태에서도 피난처로 삼을 수 있도록 한다면 그것은 더욱 풍부한 체험이 될 것이다. 일반적인 예술치료에서는 내담자 자신이 만든 작품이 생각하지 못했던 새로운 통찰을 줄 때 그것을 사진으로 찍어서 간직하고 힘들 때 꺼내보기도 하는데, 간화선 수행의 좋은 체험을 훈련된 치료자와 나누는 것은 체험을 증폭시키고 기억을 강화하고, 자신을 확장하고 변화시키는 자양분으로 그 체험을 쓰게 할 가능성을 더욱 높이는 일이 될 것이다. 치료자도 간화선 체험을 한 사람이라면 더욱 좋을 것이다. 간화선 체험에 대해 知的인 해석을 하는 것은 선불교에서도 권장하지 않겠지만, 게슈탈트 치료에서도 바람직한 방향이 아닐 것이다.

간화선 집중 수행에서 “통과” 한 수행자들 못지않게 심리치료가 필요한 사람들은 “통과” 하지 못한 참가자들일 것이다. 이 사람들 역시 뜻을 세워서 많은 시간과 노력을 투자하여 수행에 참가했으나 소망했던 바를 이루지 못한 것이다. 실은 본 연구자도 수불스님의 이 수행에 참가한 경험이 있고, 그 기에는 20여 명의 참가자 중 세 명이 “통과” 했다. 이러한 수행 체험 후에 심리치료의 후속 과정을 밟을 수 있다면 참여자들에게는 매우 중요한 자기이해와 자기통합이 일어날 수 있는 심리치료의 황금 시간이 될 것이다.

간화선 수행 후에 추수적 심리치료 과정을 다시 거친다면 개별적 자아를 상징하는 심리치료 → 무아적 차원을 상징하는 불교수행 → 개별적 자아를 상징하는 추수적 심리치료라는 삼단계의 과정이 될 것이다. 개별적 자아를 상징하는 게슈탈트 치료 과정에서도 내담자와 치료자는 대화적 나-너 관계를 통하여 치료장면에서의 자아초월, 즉 세계내적인 신비를 체험할 수 있지만, 간화선 수행을 통해 얻게 되는 자성체험은 더욱 극적이고 갑작스러운 전환이며, 대규모의 자아초월 체험이 될 것이다. 그것이 추수적 심리치료 과정을 통해서 잘 갈무리된다면 더욱 증폭된 방식으로 내담자의 성장과 변화를 촉진시킬 것이다.

자아를 상징하는 층위로부터 무아를 체험하게 되는 층위로의 전환은 어떻게 일어날까? 그것은 동일한 그림을 오리로 지각하다가 어느 순간에는 토끼로 지각하게 되는 게슈탈트적 전환이 일어나는 것과 마찬가지로, 실제로 일어날 수 있는 일이라는 것을 명

상 수행자들의 경험이 말해준다. 무아적 층위로의 전환을 경험한 사람들은 인식의 두 층위가 존재한다는 것을 알 뿐만 아니라 일상생활에서 자신이 처한 상황을 적합한 층위로부터 지각하고 그에 따라 행동하는 유연성과 자유로움을 터득하게 될 것이다. 지각과 층위의 전환은 기본 과정에서 다른 종류의 심리치료를 받은 경우보다 게슈탈트 치료를 받은 경우에 더 용이하리라고 본다. 게슈탈트 치료의 자기 개념은 자기를 고정된 사물 혹은 실체로 보는 것이 아니라 끊임없이 변하는 과정으로 본다는 점에서 불교의 자기 개념과 상통하기 때문이다.

2) 유교적 요소의 임상적 적용

퇴계 심학을 논한 IV장 말미에서 이제까지 성찰 부분에 주력하던 서양의 심리 치료가 앞으로는 성리학에서 말하는 미발시의 함양공부까지도 포함하도록 그 임상적 적용의 폭을 넓히는 가능성을 제안했다. 주희가 선불교와 차별되는 유학 공부법의 핵심으로 본 ‘미발함양공부법’에 대한 여러 가지 정의 중에서, IV장에서는 심리치료에 적합성을 가진다는 이유로 ‘구체적인 일상생활에서 반복적 실천을 통하여 리를 심득하고, 심이 리에 흠뻑 젖게 하는 방법’이라는 해석을 택했다. 그러한 해석에 따르면 미발함양공부는 신비적이고 추상적인 수행법이 아니라, 발견한 도리를 깨어있는 정신으로 반복적으로 실천하는 것을 통해 내 것으로 내면화하는 과정이 된다.

반복에 의한 내면화의 중요성은 초기의 게슈탈트 치료에서 거의 언급되지 않았으며, 게슈탈트 치료에서 부족한 요소이기 때문에 보충되어야 할 부분이라고 본다. 실제로 임상 현장에서 게슈탈트 치료자들은 이미 반복의 중요성을 인식하고 내담자들이 통찰한 원리를 일상생활에서의 연습 등을 통해 확고히 하도록 돕는 반복적 학습의 원리를 사용하기도 한다. 게슈탈트 치료에서 체험을 통해 얻은 통찰이 반복적 실천을 통하여 내담자 자신에게 완전히 통합될 때 비로소 유기체는 새로운 행동 패턴을 형성하게 되는 것이다.

반복적 학습의 중요성은 현대의 신경학적 연구 결과에 의해서도 확인되었다. 반복에 의한 내면화는 심리치료의 모든 문제와 단계에서 중요한 요소이지만, 특히 새로운 습

관, 즉 새로운 신경회로를 형성해가는 발달단계의 아동들이나 강력한 저항에 맞서 기존에 사용하던 신경회로를 바꾸어야 하는 중독 환자들의 경우에는 특별히 역점을 두어야 할 치료적 구성요소가 될 것이다. 그런 내담자들에게는 치료과정에서 반복적 학습의 기회에 오래 머무르도록 하는 것이 유익할 것이다.

이 절에서는 유교적 요소가 임상적으로 어떻게 사용될 수 있는지 보여주는 한 예로 조부모와 손주를 위한 집단 프로그램을 제안해 보고자 한다. 이런 프로그램은 심리적 문제가 생기기 이전에 적용할 수 있는 교육 내지는 예방적 치료의 제안, 즉 미발시에 마음을 함양하는 방안이라는 점에서 이미 발생한 문제를 해결하는 기존의 심리치료보다 더 넓은 범위의 치료 모형을 상정한다는 의미가 있다. 또한 이런 프로그램은 주희가 미발함양공부법의 구체적 실천 방안으로 제시한 반복적 학습의 원리를 적용해서, 좋은 (즉 유기체의 성장을 순조롭게 하는) 습관과 긍정적인 마음가짐을 내면화하도록 돕기 위한 것으로, 프로그램의 철학과 의도, 활동 내용 등이 모두 유교적 가르침에서 유래한다는 의의도 있다.

퇴계는 어린 학도가灑掃(물 뿌리고 쓸며 청소함),應對(대인 관계에서의 예절 지킴),進退(나아가고 물러남)하거나六藝(禮, 樂, 射, 御, 書, 數) 등의 학업을 익히는 것이敬 공부의 시작이라고 보았다(성학십도 소학도). 어린이들이 이러한 일상생활의 기본 태도를 익히는 것은 반복적 학습을 통해 이루어지는 것이며, 그러한 기본적 태도의 내면화가 거경의 기초가 된다.

이 프로그램의 적용 대상으로 조손 집단을 선택한 이유는 몇 가지가 있다. 우선 반복적 실천의 학습 원리를 실천하기 위해서는 일주일에 한 두 시간 치료자에게만 오는 것보다는 양육자와 훨씬 많은 시간을 같이 보낼 수 있는 가정에서, 양육자와의 상호작용 중에 집단에서 배운 내용을 반복해서 실천할 수 있도록 하는 것이 가장 이상적이다. 요즘엔 맞벌이하는 부모 대신 손주를 양육해주는 조부모도 많고, 주 양육자는 아니지만 시간이 많고 손주에 대한 사랑은 넘치는데 아이를 위해 무엇을 어떻게 해 주어야 할지 몰라서 아동 교육에 관심을 보이는 조부모들 덕분에 조손 프로그램에 대한 수요는 점점 늘어나고 있는 것 같다. 아이의 주 양육자가 아니거나 심지어는 함께 살지 않더라도 아이가 심리치료자를 만나는 시간과는 비교도 되지 않을 정도로 조부모와는

많은 시간을 같이 보낼 수 있고, 또 조부모의 열정이나 의지에 따라 함께 보내는 시간을 얼마든지 늘릴 수도 있다.

젊었을 때는 아무 것도 모르고 자식을 키웠지만, 일차적 부담이 없는 손주와는 좀 더 추억에 남을 만한 시간을 함께 보내고 이상적인 관계를 맺으면서 아이의 교육도 돕고 자신의 남은 생의 의미도 더 풍부하게 만들고 싶어하는 조부모들이 있기 때문에 조손이라는 쌍은 집단 프로그램의 바람직한 구성원이 될 것이다. 다른 이유를 차치하고라도 무엇보다 조손 집단은 반복적 학습이 가져오는 교육적 효과를 극대화한다는 측면에서 이상적인 구성이 될 것이다. 사실은 아이 부모의 사망이나 가출 등으로 인해 어쩔 수 없이 생긴 조손 가정을 위해서 이런 프로그램이 절실히 필요하지만, 사회적 취약 계층인 조손 가정은 대부분 자발적으로 치료에 오지 못할 것이므로, 그러한 가정을 위한 정부 차원의 사회복지 프로그램으로 고려할 수도 있을 것이다. 같은 프로그램을 약간만 변형하여 조부모 대신 부모를 대상으로 할 수도 있을 것이다.

<소학>의 서제(書題)에서는 “반드시 어릴 적에 배우고 익히도록 하라” (윤호창 역 1999, 23)라고 반복적 학습의 조기교육을 강조하고 있다. 이 집단에 참여하는 대상 아동들의 나이는 만 3세 정도부터 초등학교 저학년 정도가 될 수 있을 것이다. 조기교육일수록 좋겠지만, 늦게 시작하더라도 안 하는 것보다는 나을 것이다. 집단원들의 나이와 발달 수준에 맞게 활동 내용을 변형하면 된다. 여기서 제안하는 프로그램 활동들은 퇴계가 추천했거나 실천했던 교육 내용을 중심으로, 유교 교육의 항목들로부터 아이디어를 얻은 것이다.³⁹⁾

① 쇄소(灑掃)(물 뿌리고 쓸며 청소함)

이는 일상적인 집안일을 하는 것이다. 도산사원의 유물전시관에 가면 퇴계가 손수 방 청소를 하던 빗자루 한 개가 전시되어 있다. 당대의 거유였던 퇴계가 자신의 방을 스스로 청소했다는 것이다. 요즘 부모들은 일상적인 집안일을 가르치는 것보다 지적인 능력을 향상시키는 일에 신경을 더 많이 쓰는 경향이 있다. 자기 방을 스스로 치우고,

39) 퇴계 역시 40세 때 본 장손인 安道의 교육에 열성을 보였다. 퇴계는 55세부터 70세에 서거하기 전까지 15년간 153편의 편지를 안도에게 보내 서한교육을 했다.

자신의 장난감을 정리하고 옷을 정리하는 등의 습관을 기르는 것이 아이의 일생을 위해서 왜 중요한 기초공사이며, 책임감과 협동심을 기르는 것이 창조적이고 사회적인 성인이 되는 것과 어떻게 연결되는지를 조부모들은 인생경험을 통해 어느 정도 느끼고 있겠지만, 과학적 연구 결과로 밝혀진 체계적이고 권위 있는 정보를 조부모들의 知的 수준에 맞추어 제공한다면 조부모들이 좀 더 확신을 가지고 손주들과 채소를 통한 반복적 학습을 실행하도록 지속적인 동기를 부여할 것이다.

아이의 발달 수준에 맞추어 아주 작은 일부터 시작하고, 완벽을 추구하지 말며, 지시가 아니라 함께 행동함으로써 실행 방법을 전수하고, 전에는 못 하던 것을 하게 된 다거나 점점 숙달되어가는 아이의 행동들을 세밀하게 알아차리고, 격려와 칭찬으로써 아이가 자신의 변화와 발전을 스스로도 알아차리도록 돕는 것이다. 이 자체가 알아차림과 자기통합의 훈련이 될 것이다. 과장된 칭찬이 아니라 구체적인 실천에서 느끼는 자기효능감이 바로 지속되는 자존감의 토대라는 연구 결과도 채소와 연결지어 조부모들에게 알려주면 활동에 대한 동기를 더욱 높일 것이다.

② 進退(진퇴)(나아가고 물러남) - 행동 예절

여기서는 기상시와 취침시에 인사하기, 외출하거나 돌아왔을 때 반드시 알리고 인사하기, 집에 들어온 후 신발을 가지런히 놓기, 식사 때 어른이 먼저 수저를 든 후에 수저 들기, 음식을 입에 담고서 말하지 않기(소학 105), 안색을 온화하게 하기, 공공장소에서 뛰지 않기 등의 행동 예절을 익힌다. 이런 것들은 전통적인 유교 교육의 항목 중에서도 현대의 생활 방식과 부합하며 가족 내에서뿐만 아니라 나중에 학교나 사회생활을 할 때에도 타인에게 호감을 주고 관계 증진에 도움이 될 만한 내용들이다.⁴⁰⁾ 퇴계는 손님을 대하여 음식을 먹을 때 수저 소리가 들리지 않았다고 한다(홍승균 등역 1999, 126). 인사하기를 비롯한 대부분의 항목들은 조손이 상호적으로 행할 수 있는 것들이다. 유교 교육에서는 모범이 될 만한 어른들의 행실을 직접 보고 배우는 것을 중시하였다. 순가락 드는 순서처럼 장유유서가 적용되는 항목에서는 부모가 시범을 보

40) <소학>의 '경신(敬身)'이라는 권에서는 발, 손, 눈, 입, 목소리, 머리, 숨쉬기, 서기와 앉기, 열굴표정 등의 구용(九容)을 어떻게 해야 하는지에 대한 용의(容儀) 교육이 나온다. 이 중 많은 부분이 현대의 생활 방식과는 맞지 않으므로, 취사선택해서 사용하는 것이 필요하다.

이는 것이 중요할 것이다. 중국의 근대학자 羅振玉의 설에 따르면 ‘教’ 라는 글자의 오른쪽은 ‘父’ 를 따왔고 왼쪽은 ‘孝’ 를 따온 것으로, 아버지가 자식에게 모범을 보인孝의 행위가 곧 教라는 것을 나타낸다고 한다(류점숙 2003, 215).

③ 應對(응대) - 대인 관계 기술

퇴계는 문하의 제자들 대하기를 마치 봉우를 대하듯 했으며, 비록 젊은이라도 이름을 버리고 ‘너’ 라고 호칭하지 않았다고 한다(홍승균 등역 1999, 124). 이 항목은 아이의 처세 교육 중 타인과 관계 맺는 기술 및 예절을 가르치는 것이다. 여기서는 옛날 식의 유교적 장유유서에 따른 수직적 관계보다는 현대의 수평적 인간관계 방식에 맞는 의사 소통법과 갈등 해결법, 감정 알아차림, 그리고 분노 조절법 등의 자기 조절 방법을 배울 것이다. 여기서도 조부모와의 상호작용이 중요한데, 자신의 감정을 알아차리고, 상대방의 욕구를 듣고, 의사소통하고, 갈등을 해결하고, 분노를 조절할 일은 일상 생활 중에 수시로 생기기 때문이다. 집단 치료에서 미리 배운 방법을 발생 현장에서 적용해보는 것처럼 효과적인 교육법은 없을 터인데, 그러한 현장에 심리치료사는 없기 때문에 함께 있을 가능성이 훨씬 높은 조부모의 역할은 지대할 것이다.

예를 들어 자신의 욕구가 허용될 수 없는 상황에서 아이가 분노를 일으킬 때, 조부모는 그 욕구 자체와 화나는 감정에는 충분히 공감을 해 주면서도 행동의 경계를 지키도록 차분하지만 넘을 수 없는 울타리가 되어 주면 아이는 안정된 환경에서 자기 조절의 방법을 익히게 될 것이다.

④ 인간 존엄성에 대한 교육

퇴계의 손자 안도가 아들인 창양을 낳았을 때 먹일 젖이 부족하여 젖을 먹일 여종을 서울로 데려가려고 했다. 퇴계는 이에 대해 다음과 같은 편지를 보냈다.

“<근사록>에서는 이런 일에 대하여 말하기를 ‘남의 자식을 죽여서 자기 자식을 살리는 것은 매우 옳지 못하다’ 고 하였다. 이제 이 일이 바로 이 말과 같은 일이다. 어찌 그럴 수 있느냐. 서울 집에도 기필코 젖 먹이는 여종이 있을 것이니 대여섯 달 동안 같이 먹이면서 키우고 팔구월이 되기를 기다려 올려 보낸다면, 이 여종의 아이도 죽 같은 것을 먹이면서 살

릴 수 있을 것이다. 이렇게 한다면 두 아이를 모두 살릴 수 있을 것이니 크게 좋은 일이 아니겠느냐. 만일 그렇게 할 수 없어서 꼭 올려 보내야 한다면 차라리 자신의 아이를 데리고 올라가서 두 아이를 함께 먹여 키우는 것이 좋을 것이다. 매정하게 떼어버리고 올려 보내는 것은 사람으로서는 차마 못할 노릇이니, 너무 미안한 것이다” (홍승균 등역 1999, 106).

혈통을 중요시하던 유교적 신분사회에서 자신의 장손이며 안도의 독자인 아이를 살리기 위해 여중 자식의 생존권을 빼앗을 수는 없다고 가르친 퇴계는 인간 존엄성에 대한 존중을 실천해보인 것이며, 자신의 철학을 현실에서 매우 구체적인 방식으로 적용하는 본보기를 보인 것이다.

이 항목에 해당하는 활동은 고통을 겪고 있는 사람을 보았을 때 도와주기, 공감하기, 느낌 나누기 등을 통해 이루어질 수 있다. 우선 조부모 자신이 아플 때와 아이가 아플 때 서로 돌보아 주는 것에 그치지 않고 그 때 도움 받은 사람과 도와준 사람의 느낌을 서로 나눔으로써 타인에 대한 민감성을 계발할 수 있을 것이다. 예를 들면 “할아버지가 목이 몹시 말랐지만 발이 아파서 부엌까지 갈 수가 없었는데 네가 물을 떠다 주어서 마시니까 정말 시원하구나. 이제야 살 것 같네!” , “내가 목말라하는 걸 네가 알았구나! 그리고 이렇게 도와주다니 고맙다.” 라고 말하고 아이의 느낌이나 생각을 물어보면서 대화를 이어나갈 수 있을 것이다. 그냥 “어이구, 착하다!” 라고 다소 추상적인 ‘도덕적’ 관정으로 보상하는 것과 비교해보면 이 조손 파트너는 알아차림의 기회, 공감을 연습하고 표현할 수 있는 기회를 하나의 사건에서도 훨씬 풍부하게 활용하고 있는 것이다. 이러한 교육을 통해 공감 능력을 높이면 그것은 인간 존엄성에 대한 존중으로 이어지고 학교나 사회생활에서의 집단 따돌림과 같은 문제를 실질적으로 예방하는 조기교육이 될 것이다.

⑤ 음악 치유

퇴계가 필사하여 평생 건강지침서로 사용한 <활인심방>의 ‘양생지법(養生之法)’ 에는 음악이 몸에 미치는 영향에 대한 언급이 나온다. 그리고 65세 때 퇴계는 12수의 연시조인 <도산십이곡(陶山十二曲)>을 지었는데, 그것은 그가 즐겨 짓던 한시가 아니

라 우리말 시조였다. 시조는 당대에 유행하던 형식이었다. 그는 도산십이곡발문에서 그것을 지은 동기에 대해 다음과 같이 말하고 있다.

나는 본래 음률은 잘 모르지만, 그래도 세속적인 음악을 듣기는 싫어하였다. 병을 돌보며 한 가히 지내면서 마음에 느낀 바 있으면 바로 그것을 시로 읊곤 하였다. 그러나 오늘날의 시는 옛날의 시와 달라서 읊을 수는 있으나 노래하지는 못한다. 만약 노래하고자 하면 반드시 시 속의 말로 지어야 할 것이니, 이는 대체로 우리 국속의 음절이 그렇지 않을 수 없기 때문이다. 그러기에 내가 일찍이 이별(李鵬)의 노래를 모방하여 ‘도산육곡’ 을 지은 것이 둘이니, 하나는 ‘언지(言志)’ 이고 하나는 ‘언학(言學)’ 이다. 아이들로 하여금 아침저녁으로 익혀서 부르게 하고, 궤석(几席)에 기대어 듣는다. 또한 아이들로 하여금 스스로 노래 부르고 스스로 춤추며 뛰게 해서 비루한 마음을 거의 다 씻어 버리고, 느낌이 일어나 마음을 녹여 서로 통하게 한다. 노래 부르는 사람이나 듣는 사람이나 모두 유익함이 없지 않을 것이다(<국역퇴계전서> ‘도산십이곡발문’ , 권10, 164-165).

퇴계는 당시 유행하던 노래들이 말할 수 없이 음탕한 것이 많아 몸의 건강과 정서적 안정감을 크게 해치므로 통렬히 경계해야 한다고 강조한 후, 정서의 순화를 위하여 ‘도산십이곡’ 을 만들었다고 설명한다. 시조의 내용은 자연에 은거하며 학문을 즐기고 성현을 그리워하는 마음, 그리고 자연을 즐기는 풍류와 자신에게 주어진 삶을 받아들이는 태도를 노래한 것들이다. 퇴계는 이처럼 음악이 심신에 미치는 영향력을 감지하면서, 심신의 건강과 치유를 위해 노래를 사용하고자 했다. 이러한 정신을 본받아, 집단의 발달 수준에 맞는 내용의 노래나 음악을 사용하여 조손 활동을 할 수 있을 것이다. 집단에서 배운 노래들은 가정에서도 적절한 상황에서 조손이 함께 부름으로써 공감을 증폭시키고, 알아차림을 도우며, 때로는 유머를 불러일으킬 수도 있을 것이다.

⑥ 도인술(導引術) - 함께 운동하기

퇴계가 평생의 건강관리서로 사용한 <活人心方>은 명나라 태조의 아들인 주권이 도가의 양생술을 엮은 <활인심>을 필사한 것으로, 퇴계는 <활인심방>에서 여러 가지 도인법, 기공법들을 그림과 함께 소개하고 있다. 도인술이란 신체를 동요시켜 사지를 잡아당기고 관절을 움직이는 일종의 유연체조 같은 것이다. 후한의 명의 화타가 금수의 동작을 따라 도인술을 다섯 가지 패턴으로 만든 것이 우리나라에도 전해져 내려오고

있고, 장자 외편에는 “곰이 나무에 매달린다” 또는 “새가 두 다리를 편다” 라고 하는 모습이 보이는데, 이것들은 금수의 동작을 모방한 체조라고 생각된다(사카이 다다오 1990, 216). 아이들은 어른과 집안에서 함께 하는 이런 체조를 재미있어한다. 아이들의 선호도에 따라 도인술과 같은 유연체조 뿐만 아니라 산책이나 다른 야외활동들을 택할 수도 있을 것이다. 이러한 활동들을 통해서 아이들은 왕성한 신체적 에너지를 방출시키고, 조부모와 더욱 친밀해질 기회를 갖게 되며, 건강한 신체 발육을 도모할 수 있게 된다. 조부모의 안내로 이러한 운동 시간을 몸에 대한 알아차림을 증진시키는 기회로 활용한다면 일석이조가 될 것이다.

⑦ 궁리의 씨앗 뿌리기

퇴계는 누가 무엇을 물으면 비록 하찮은 내용이라도 반드시 잠깐 마음에 두어 생각해보고 대답하였으며 묻자마자 대답하는 법이 없었다고 한다. 또한 그는 남들과 의견이 다른 것을 토론할 때도 조금씩 옳지 않다고 말하지 않았다. 다만, 의리상으로 보아 아마도 그렇지 않을 것 같다고만 말했다고 한다(홍승균 등역 1999, 64). 아이가 어렸을 때 지적인 측면에서 양육자가 줄 수 있는 가장 좋은 선물은 구체적인 내용 공부를 시키는 조기교육이 아니라, 아이가 타고난 호기심을 보일 때 그것을 격려하는 환경을 만들어주는 것이다. 아이가 어떤 질문을 했을 때 얼른 정해진 답을 주는 대신에, 질문을 진지하게 받아들여 그것에 대해 함께 호기심을 보이고, 답을 찾아보고자 노력하는 과정에 대한 열정을 보임으로써 아이가 자신의 질문이 중요하고 가치있는 것임을 느끼도록 한다. 그리고 답을 찾으려고 이리저리 궁리하는 그 자체가 신나고 즐거운 일임을 체인하도록 그 과정을 하나의 놀이로 만드는 것이다. 답을 찾았을 때의 희열을 나누고, 그것이 그 다음 질문으로 이어지도록 생각을 나누고, 아이의 수준을 고려하면서 토론도 한다. 이런 활동들이 모두 아이의 궁리 능력을 길러주는 것이고 격물치지의 자세를 행동으로 가르쳐주는 것이다. 조부모들은 집단에서의 연습을 통해서 집에 있을 때 아이와 무엇을 어떻게 해야 하는지를 체득하게 될 것이다.

⑧ 정좌

아침에 일어나서 옷을 입고 조부모와 함께 단정한 자세로 앉아 잠깐 조용한 시간을 갖는다든지 자기 전에 하루의 일을 돌아보면서 조용한 시간을 갖는다든지 하는 것을 놀이처럼 즐겁게 시작한다. 이것이 습관화되면 주로 움직이기만 하는 아이들에게 정(靜)시의 느낌을 체험할 수 있게 하는 기회가 될 것이다. 이런 경험이 있는 아이들은 커가면서도 자기조절능력을 발휘하여 생활 중에 나타나는 동과 정의 리듬을 적절하게 탈 수 있게 될 것이다. 놀이 활동이나 게임을 하다가 싸우는 일이 잦은 초등학교 2학년생들을 대상으로 하여 게임의 진정한 목적이 무엇인지를 명상(생각)하게 한 뒤에는 싸움의 횟수가 현격하게 줄어들었다는 연구 결과가 있다(김혁수 등 2014, 136). 아이들에 따라 靜時에 대한 반응이 다를 것인데, 잠시도 가만히 있지 못하는 아이의 경우에는 조부모의 무릎에 앉아 함께 천천히 호흡을 맞추어 보는 놀이가 자기조절 훈련의 시작이 될 것이다. 동적인 자극을 추구하는 아이라면 조부모의 배가 호흡에 따라 불룩해졌다가 꺼지는 것을 느끼는 자체에 흥미를 보일 수도 있을 것이다. 그러한 흥미를 이용하여 동적인 활동으로부터 점차 정적이고 규칙적인 리듬으로 인도할 수 있을 것이다. 아이들이 엄마의 심장박동소리를 들으면 그에 맞추면서 안정되는 반응을 보이는 자연적 성향을 이용하여 조용한 상태로 이끌어주고, 그것을 자기조절과 연결시키도록 하는 것이다. 정좌는 잠시 조용한 태도를 유지하면서 마음을 가다듬는 체험이 될 것이다. 이런 활동은 자기조절능력과 집중력을 높임으로써 ADHD와 같은 문제를 예방하는 효과도 있을 것이라 본다.

위에서 제안한 모든 활동들을 행할 때 조부모가 견지할 기본적인 태도는 말로 지시하는 것이 아니라 함께 행동으로 하기, 아이의 장점에 초점을 맞추고, 잘한 행동을 알아차려서 구체적으로 칭찬하기,⁴¹⁾ 아이의 의견을 묻고 존중하면서 대화를 이어가기 등인데, 무엇보다도 중요한 것은 다양한 상황에서 알아차림 훈련을 지속적으로 하는 것이다. 과연 조부모가 심리치료사처럼 이 모든 것들을 할 수 있을까? 그 답은 간단하다. 목표했던 수준에 못 미치는 정도로만 이런 기술들을 배우더라도 그것은 조손 쌍방의 인간적 성장을 위해 시간과 노력을 투자할 가치가 충분히 있는 일이므로 완벽을 추

41) 퇴계는 행실이 좋지 않은 사람도 한 가지 조그마한 장점이 있다면 취하는 것이 사람을 착하게 만드는 길이라고 말한 바 있다.

구할 필요는 없다는 것이다. 스트레칭을 조금씩만 하더라도 안 하는 것보다는 건강을 위해서 훨씬 낫고, 대화기술을 어느 정도만 익히더라도 인간관계와 사회생활이 장기적으로 상당히 편해지는 것과 마찬가지로이다.

이 절에서 이러한 집단 프로그램을 구상하게 된 동기는 유학에서 중요시하는, 그리고 ‘미발함양공부법’의 구체적인 의미로 제시된 ‘반복적 학습’의 원리를 심각하게 받아들여 그것을 심리치료의 현장에서 적용하려는 것이었다. 알아차림이 수반된 반복적 실천이란 성리학에서 공부의 근본으로 삼는 거경법을 평상시의 마음 상태 함양에 적용하는 것이며, 그러한 실천 자체가 또한 거경의 시발점이라는 것을 조부모들이 이해한다면, 아무런 철학적 배경이 없이 단순한 반복적 학습만을 가르치는 것과는 큰 차이가 있을 것이다.

이 원리를 실제로 임상에서 적용한다는 것은 치료자들에게 무엇을 의미하며 치료 방식에 대한 어떤 변화를 함의할까? 치료자들이 이 원리의 중요성을 진지하게 생각한다면, 일주일에 한 두 시간 정도 아동을 만나 심리치료를 하는 대신에 양육자와 아동 사이의 상호 작용에 초점을 맞추어 거기에 개입하는 방식을 취하게 될 것이다.

주 양육자가 취학전 아동과 상호작용하는 시간을 하루 15시간으로 치면 일주일에 약 100시간, 일년이면 5200시간이다. 치료자가 아동을 만나는 시간이 주 1회라면 그것의 100배, 주 2회라면 그것의 50배에 달하는 시간을 아동은 주 양육자와 함께 보낸다. 게다가 한 아동이 몇 년간이나 심리치료를 받을 수 있을지 모르지만 부모나 조부모와는 성인이 되기 전까지의 일생을 같이 보낸다고 생각할 때, 치료자가 아이하고만 상호작용하는 방식을 선택하는 것은 폭포수 앞에서 물총을 쏘는 격이라고 할 수 있을 것이다.

그것이 어떤 종류의 영향력이든간에 아이들은 양육자와의 상호작용에서 막대한 영향을 받으면서 성격이 형성되고 심리적 문제도 생기게 된다. 그러므로 양육자가 바람직한 상호작용의 방식을 체득하도록 돕는 것이 아동 치료자의 가장 중요한 사명일 것이다. 이론적인 부모교육이나 양육자에 대한 개인 심리치료도 어느 정도는 도움이 되겠지만, 그것만으로는 핵심에 이르지 못할 것이다. 양육자에게도 체험을 통하여 “심이 뿔에 폭 젖는” 반복적 학습이 필요하다. 양육자가 아이와 상호작용하는 현장에서 치료

자가 개입하여 바람직한 기술의 체득을 도와야 할 것이다. 부부치료가 효과 있으려면 부부 각자가 치료자와 대화하는 것이 아니라 둘이서 실제로 대화하는 연습이 무엇보다도 필요한 것과 마찬가지이다.

대학(大學)의 법에 악습이 아직 발생하지 않았을 때 미리 금하는 것을 예(豫)라 이르고, 감당할 만한 일을 하도록 시키는 것을 시(時)라 하며, 단계를 무시하지 않고 가르치는 것을 손(孫)이라 이르고, 서로 상대방의 좋은 점을 보고 본받는 것을 마(摩)라고 하니, 이 네 가지는 교육을 흥하게 하는 원리라고 하는 말이 있다. 이는 대학 뿐 아니라 소학에도 적용되는 유교의 기본적 교육 원리라고 할 수 있는데, 위와 같은 조손 프로그램은 이 네 가지 원리를 모두 적용한 예가 될 것이다. 이 프로그램은 미발시에, 즉 문제가 일어나기 전인 평상시에 이러한 활동들을 연습하므로 ‘豫’의 원리에 맞고, 아이의 발달 단계와 능력에 맞는 과제를 주므로 ‘時’에 맞고, 일상생활의 방법을 익힌 후에야 학문을 배우게 한다는 유교의 교육적 단계를 따른다는 점에서 ‘孫’에 맞다고 할 수 있다. 또한 조손간의 상호 작용 뿐만 아니라, 집단 내의 다른 아이들로부터 배우는 것은 ‘摩’의 적용이라고 할 수 있을 것이다.

이 절에서 제안한 프로그램 활동들은 주희가 유학 공부법의 핵심으로 본 미발함양공부법, 즉 그것의 구체적 실천 방안인 ‘심이 리에 폭 젓게 하는 반복적 학습의 원리’를 적용하여 만든 것으로, 게슈탈트 치료 이론에서 결여된 부분을 보충해준다는 점에서 의의가 있다. 또한 활동 내용을 유교적 가르침으로부터 취합함으로써, 기존 게슈탈트 치료에 대한 내용적 측면에서의 확충을 도모한다는 의미도 있다.

3) 도가적 요소의 임상적 적용

도가적 요소를 임상적으로 적용할 때에는 예술치료가 중요한 부분을 차지할 수도 있다. 우리는 범주나 개념 혹은 언어가 자연에 부여하는 틀의 한계성에 대하여 노장이 경계하는 것을 VII장에서 보았다. 하지만 범주화나 개념화 또는 언어화를 자연에 적용하지 않고서는 문화를 만들 수 없기 때문에 자연과 문화 사이에는 어쩔 수 없는 간격이 생기게 된다. 이처럼 문화생활의 대가로 자연의 일부이던 인간은 자연으로부터 떨

어저 나와서, 즉 자연으로부터 소외되어서, 자연을 하나의 대상으로 보게 되는 관계에 이르게 된 것이다. 그런데 이러한 자연과 인간의 거리, 즉 존재 차원과 의미 차원의 거리를 가능한 한 축소시키려는 인간의 필연적인 욕망이 예술을 통해서 나타나는 것이라면(박이문 1980, 150), 심리치료에서도 언어보다는 예술 매체를 통한 직접적인 체험과 표현을 이용하는 것이 도가 철학과 더 부합한다고 할 수 있을 것이다.

예를 들어 장자의 <소요유>에 나오는 저 유명한 곤과 봉의 이야기는 예술치료에서 사용되는 ‘상상여행(fantasy)’의 좋은 소재가 될 수 있을 것이다. 그 이야기는 다음과 같은 것이다.

북쪽 깊은 바다에 물고기 한 마리가 살았는데, 그 이름을 곤(鯁)이라 하였습니다. 그 크기가 몇 천리인지 알 수가 없었습니다. 이 물고기가 변하여 새가 되었는데, 이름을 봉(鵬)이라 하였습니다. 등의 길이가 몇 천리인지 알 수가 없었습니다. 한번 기운을 모아 힘차게 날아오르면 날개는 하늘에 드리운 구름 같았습니다. 이 새는 바다 기운이 움직여 물결이 흥흥해지면 남쪽 깊은 바다로 가는데, 그 바다를 예로부터 ‘하늘못(天池)라 하였습니다(오강남 1999, 26).

곤이란 원래 작은 물고기나 물고기의 알을 뜻하는데, 그 작은 것이 여기서도 크기가 몇 천리인지 모를 만큼 엄청나게 큰 물고기로 등장하고, 그것이 또 등 길이가 몇 천리인지 모를 만큼 큰 새가 되어 구만리나 되는 하늘길을 가로질러 북쪽 바다에서 남쪽 깊은 바다로 날아간다는 장대한 스케일의 이야기다. 이 이야기를 약간 변형시켜 상상여행의 소재로 사용한다면 대강 다음과 같은 안내문이 될 것이다. 이야기는 얼마든지 변형, 각색될 수 있다.⁴²⁾

잠시 후 눈을 감고 나를 따라 상상 속의 여행을 하게 될 것입니다. 여행이 끝나면 눈을 뜨고 여행 마지막에 본 것을 그리도록 할 겁니다. 자, 지금은 가장 편안한 자세를 취하고 눈을 감아보세요. 자신의 몸을 한 번 알아차려 보세요. 어디가 긴장되어 있는지 알아차려 보세요. 머리에서 발끝까지 내려오면서 자신의 몸을 알아차려보세요. 어떻게 호흡을 하고 있나요? [중략] 이제 내가 짚막한 이야기를 하나 하면서 xx씨를 상상여행으로 안내할 겁니다. 내가 말하는 대로 상상을 해 보세요. 그러면서 어떤 기분이 느껴지는지 알아차려

42) 상상여행의 안내말은 Violet Oaklander(2006, 15-16)를 참조하면 된다.

보세요. [중략] xx씨는 지금 깊은 바다에서 헤엄치고 있는 작은 물고기입니다. [중략] 그런데 이것은 상상 여행이기 때문에 어떤 일이든지 일어날 수가 있습니다. [중략] xx씨가 자기 몸을 보니 갑자기 자신이 거대한 새로 변해있다는 걸 알게 됩니다. 등이 몇 천리인지 알 수 없는 엄청나게 큰 새입니다! [중략] 내 아래 보이는 바다, 그리고 육지는 점점... 점점 멀어집니다. [중략] 저 아래에 내가 헤엄치던 바다가 세수 대야 만하게 보입니다...

상상여행이 끝나면 내담자는 자신이 체험한 것들을 그림으로 표현하게 된다. 그림 대신에 다른 예술 매체를 사용할 수도 있다. 안내문을 들으면서 동작으로 표현해 볼 수도 있을 것이고 그러한 동작을 통해서 느껴지는 것들을 다시 그림이나 다른 표현 매체들로 나타낼 수도 있을 것이다. 주제에 따라 적당한 표현 매체를 사용하면 된다.

고통스러운 일에 대하여 관점을 바꿔서 생각해보라고 이성적으로 설득하거나 충고하는 것이 아니라, 보는 각도와 거리의 변화를 몸으로, 감각기관으로 직접 체험해 보고 그 때 무엇이 떠오르는지를 스스로 알아차리도록 하는 것이 게슈탈트 치료의 방식이다. 이러한 예술치료의 직접적 체험 방식은 실제로 일어나는 현상에 대하여 범주화나 개념화 또는 언어화가 덮어씌우는 틀을 최대한 배제해보려는 시도이기 때문에, 도가 철학과 상통하는 치료 방법이라고 할 수 있다.

불교 수행이 미시적 차원으로 내려가 '나' 를 구성하는 것으로 여겨졌던 미세한 변화들을 관찰한 결과, '나' 라고 할 만한 그 어떤 고정된 실체도 없음을 깨닫게 하는 것이라면 장자의 이러한 우화를 이용한 방법은 거시적 차원으로 올라가 '나' 의 현실을 멀리로부터 바라봄으로써 전체적인 조망을 갖게 한다. 두 방법 다 이제까지 오직 하나의 현실이라고 생각하여 내가 집착하고 있던 것으로부터 잠깐 눈을 돌려 평상시와는 다른 거리에서 사태를 바라보게 한다.

현미경을 통해 볼 때도, 망원경을 통해 볼 때도, 우리는 육안으로만 보던 세상의 모습과 나의 모습이 오직 하나의 진실이 아니라는 것을 체험으로 깨닫게 된다. 그러면 이제까지 세상과 나를 바라보던 고착된 시각에서 벗어나 새로운 경험을 할 수 있고, 원근법에 따른 시각을 가질 수 있게 된다. 문제를 바라보는 거리를 조절할 수 있게 되면 문제에 대처하는 유연성이 늘어나게 되고, 현재의 곤경뿐만 아니라 앞으로 어떤 상황이 닥치든 창조적 대응을 할 수 있는 능력이 커진다. 내담자가 이렇게 되도록 돕

는 것이 계슈탈트 치료에서 추구하는 바인데, 불교 수행과 도가 철학에서도 이러한 과정을 통해 이르게 되는 탈번뇌 득열반의 경지와 주어진 현실이 무엇이든 거기서 노닐 수 있는 소요유의 경지를 추구하는 것이다.

노장 철학의 가르침 중에는 하나의 사건이나 사물을 다면적으로 파악하는 것에 대한 이야기가 많은데, 그런 요소들을 임상적으로 응용할 수 있을 것이다. 장자 <제물론>에서는 사물의 이쪽 면과 저쪽 면은 서로가 서로를 생겨나게 하므로(方生), 이분법적 사고방식으로 사물의 어느 한 면 만을 보는 것이 아니라 ‘도의 지도리(道樞)’에서, 회전의 중심에서 무한한 변화에 대응하며 다양한 면을 보는 것이 바로 ‘있는 그대로를 그렇다 함(因是)’ 이라고 한다. 이것이 바로 모든 것을 꿰뚫어보는 ‘밝음’ 이라고 한다.

사물은 모두 ‘저것’ 아닌 것이 없고, 동시에 모두 ‘이것’ 아닌 것이 없다... 그러므로 ‘무엇보다 [옳고 그름을 넘어서서 모든 것을 꿰뚫어보는] 밝음(明)이 있어야 한다’ 고 한 것이다(오강남 1999, 81-82).

하나의 사물을 보는 데에도 다양한 시각이 존재한다는 생각, 그리고 것처럼 다른 관점에 대한 존중을 노자는 도덕경 2장에서 “세상 사람들이 모두 아름답다고 하는 것을 아름다운 것으로 알면 이는 추하다. 세상 사람들이 모두 좋다고 하는 것을 좋은 것으로 알면 이는 좋지 않다” (최진석 35)라고 표현했으며, 장자는 <제물론>에서 남자들은 모두 미인을 보고 아름답다고 하지만 물고기는 보자마자 물 속 깊이 들어가 숨고, 새는 보자마자 높이 날아가 버리고, 사슴은 보자마자 급히 도망가 버린다고 한다. 사람은 고기를 먹고, 사슴은 풀을 먹고, 지네는 뱀을 달게 먹고, 올빼미는 쥐를 좋다고 먹는데, 이 넷 중에서 어느 쪽이 맛을 바르게 안다고 할 수 있겠는가? 라고 묻는다(오강남 1999, 113).

어떤 사물이나 인간의 현상을 볼 때 창조적인 사람은 그것을 다양한 이미지들 혹은 사건들의 집합으로 볼 수 있다. 각각의 이미지들은 독특한 방식으로 그 사람에 대한 전체적인 지각을 형성하는 데 기여한다. 이렇게 다차원적인 ‘플라쥬’ 혹은 일종의 조각품을 만들어가면서 자신을 완성된 형태, 즉 자기실현된 형태로 나타낼 수 있도록 계

속 움직이면서 앞으로 나가는 것이 자기성장이라고 할 수 있다. 내담자를 고정된 시각에서만 보는 것이 아니라 그의 다양한 차원들을 이미 알고 있는 치료자는 내담자가 ‘좋은 형태’를 향하여 움직여가는 것을 계속 주의깊게 관찰하다가 계속탈트 치료의 ‘실험’을 해보자고 내담자에게 제안을 할 수 있다. 그러한 실험을 통하여 새로우면서도 깊은 충족감을 주고, 또한 “이름다운” 완성된 형태가 떠오르는 것이다(Zinker 2003, 147).

예를 들어 부부치료에 온 내담자가 자신에 대하여 ‘엄마 젖을 더 달라고 계속 보채는 비 맞은 들쥐’ 같이 느껴진다고 하면, 그는 1) 엄마 젖이 되어 말하고 행동해 볼 수 있을 것이고 (그것이 어떤 성질들을 가진 것으로 그에게 느껴지는가?) 2) 늘 배가 고프고 아이로서 연기를 해 볼 수 있을 것이며, 3) 계속 보채는 사람의 역할을 해 볼 수 있을 것이다 4) 또한 들쥐가 되어 말하고 움직이는 기분과 신체 감각과 생각은 어떤 것들인지 체험해볼 수 있을 것이고, 4) 비를 맞는다는 건 어떤 것인지 표현해 볼 수 있을 것이다. 내담자는 이처럼 자신이 겪고 있는 고통을 다면적으로 나타내기 시작하면서, 자신의 고통이 어떤 것들로 이루어져 있는지 스스로가 이해하기 시작할 것이다. 이것을 보면서 배우자는 자신이 상대방의 불편감에 어떤 식으로 기여했는지를 생각할 수 있게 되고, 상대방의 어려움을 덜어주기 위해 자신이 어떤 행동을 할 것인가에 대해서까지도 생각할 수 있을지 모른다.

부정적으로만 느껴지던 사건이나 사물, 혹은 자신의 여러 측면들 중 일부분으로부터는 의외로 긍정적이거나 힘을 가진 이미지가 떠오르는 새로운 체험을 하게 될 수도 있을 것이다. 자신의 문제를 고정된 하나의 방식으로만 봄으로써 움짱달짝도 할 수 없이 정체된 늪에 빠져 고통을 겪고 있는 사람에게 이러한 실험은 어떤 해결, 즉 ‘좋은 형태’를 향하여 계속 움직여가는 다면성을 가진 사건, 그럼으로써 개인과 인간관계에 변화를 가져오는 역동적인 사건이 되는 것이다(Zinker 2003, 147). 움직이지 않는 교착상태를 뒤흔들어 숨통이 트이게 하는 이러한 역동성의 근거에는 우리가 있는 그대로 받아들일 때, 모든 대상에는 다면성이 있다는 믿음이 깔려있는 것인데, 이것이 바로 장자가 설파하는 철학이다.

임상적으로 사용할 수 있는 도가적 요소의 또 다른 가능성으로는 도교 명상과 호흡

법, 도인술(導引術), 태극권, 시각화 등의 도교적 수련 방법들이 있다. 장자의 '좌망' 이 선불교의 '좌선' 과 신유학의 '정좌' 에 많은 영향을 끼쳤으며, 이 셋이 모두 연관 되어 있다는 것은 잘 알려진 사실이다. 하나의 대상에 집중하는 도교의 '수일(守一)' 명상은 일종의 집중명상이고, 내관법에 속하는 정관(定觀)은 일종의 통찰명상인데, 불교나 힌두교의 명상법만큼 잘 알려져 있지는 않지만, 동양에서보다 오히려 서양에서 더 많이 연구되고 있는 것 같다(Kohn 1989; Clarke 2000).

'시각화(visualization)'라는 말로 알려진 도교의 '내면 보기(Inner Vision)' 는 상상을 통해 호흡이나 몸 안의 빛을 순환시켜 신체 장기와 몸 전체를 관통하는 방법인데, 융(Jung)이 '적극적 상상(active imagination)'이라는 자신의 방식으로 변형시켜 사용했고 그 후에 서양 심리치료에서 비슷한 방식으로 종종 사용되었다. MBSR에서 하는 바디 스캔도 이런 방식의 일종이라 할 수 있을 것이다.

4) 종합적 적용

앞 절에서는 불교적, 유교적, 혹은 도가적 요소들을 게슈탈트 치료 실제에서 어떻게 적용할 수 있을지를 보여주는 몇 가지 예들을 제안하였다. 이러한 레퍼토리는 그 구성 항목들이 앞으로 계속 채워지고 보강될 것이라는 점에서 열린 체계이다. 내담자의 필요에 따라서 치료자는 각 레퍼토리로부터 적합한 요소들을 취합하여 하나의 프로그램을 만들 수도 있고, 아니면 한 내담자를 상대로 하는 치료에서 상황의 요구에 따라 그러한 요소들을 자유롭게 섞어서 활용할 수도 있을 것이다. 이 소절에서는 게슈탈트 치료자가 동양 사상을 이해하고 체인하고 있는 것이, 그렇지 않은 경우와 비교해서 치료에 어떤 차이를 가져올 것인지를 개인 치료 사례를 통해서 보고자 한다.

도가 사상의 중요한 개념인 '비어있음(emptiness)' 혹은 '무(nothingness)'는 비어 있는 공간 그 자체로는 아무 것도 아니지만 구체적인 사물을 비로소 존재하게 하고 비로소 기능하게 하는 배경과 같은 것이다. 구체적인 것들은 모두 이 비어 있음을 통해서만 자신의 모습을 드러낼 수 있다. 無는 텅 비어 있는 것이지만 有가 존재하고 쓰임새 있도록 하는 중요한 기능을 수행한다(최진석 2001, 28). 펄스는 'fertile void'

라는 개념을 임상적 상황에서 사용했는데, 이는 ‘비어있음에도 많은 것을 배태하고 있는, 혹은 생산할 수 있는 虛’ 를 의미한다. 그러한 虛, 또는 無는 예를 들면 내적 침묵을 견지할 때 느낄 수 있는데, 게슈탈트 치료에서 ‘비어있음’ 에 머무른 결과는 종종 감각의 섬세함과 과정에 대한 관찰력의 증진으로 나타난다(Perls 1947/1969, 212). 이러한 침묵은 치료 장면에서도 내담자와 치료자 사이에 나타날 수 있는데, 불안감에서 그것을 재빨리 말로 채워버리는 대신에 그 침묵에 머물러보고 그 체험을 탐색해보는 것은 치료에 유용하다. 아래의 사례는 ‘비어있음’ 혹은 ‘무’ 에 머물러보는 체험이 새로운 알아차림으로 인도하는 과정을 보여준다.

내: 저는 실망하는 것이나 다른 사람이 저를 거부하는 것을 견디지 못해요.[중략]
치: 당신이 그들에게 인정을 받으려고 노력한다는 말인가요?
내: 네, 약간 과도하게.
치: 왜 그렇게까지 그들의 인정이 필요하다고 생각하십니까?
내: 모르겠어요. 저는 인정 없이 존재할 수 있다고 생각하지 않아요.
(Wedding & Corsini 2006, 66).

위의 사례를 게슈탈트 방식으로 이어서 해 보자.

치: 지금 여기서도 인정받으려고 노력하는 중인가요?⁴³⁾
내: 네, 좀 떨려요. 무슨 말을 해야 될지 생각하고 있어요. 뭔가 보고할 거리를 찾고 있어요.
치: 만약 아무 것도 찾지 않고 그냥 있다면, 아무 것도 경험하지 못할 것 같으세요?
내: 그런 생각은 못해 봤는데요... 그렇게 생각하니 마음이 놓이네요.[침묵] 여기 있는 물건들이 보여요. 선생님도 보이네요. 제가 여기 앉아 있는 게 느껴집니다—이것들이 큰 흥미를 끌지는 않아요... 이제 텅 빈 것처럼 느껴져요. 편안한 느낌이에요... 텅 빈 것처럼 느끼는 걸 피할 필요가 없는 거군요! 아무런 노력도 하지 않고 있는 게 꼭 휴가를 즐기고 있는 것 같은데요... 이제 선생님이 정말로 보여요. 선생님이 누구인지 잊고 있었어요... 지금 아주 살아있는 것처럼 느껴져요.(Naranjo 1993, 73에 위 사례와의 연결 부분만 추가함)

많은 내담자들이 이 내담자처럼 계속해서 어떤 일 혹은 무슨 행동을 해야만 한다고 생

43) 지금-여기에서 치료자와의 관계에서 나타나고 있는 체험에 대한 현상학적 초점화를 해준다.

각한다. 이는 '비어있음(emptiness)'의 상태를 회피하는 것이다. 우리가 하는 많은 행동들은 알아차림을 회피하기 위한 것, 현상학적 체험을 회피하기 위한 것인 경우가 많다. 존재하는 것만으로 충분치 않고 무언가를 해야만 한다고 생각하는 것이다 (Naranjo 1993, 67). 그러나 위의 사례에서 보듯이 도가의 '비어있음' 또는 '무'의 의미를 이해하고 그 임상적 유용성에 대한 체험을 한 적이 있는 치료자라면, 믿음을 가지고 내담자가 그것을 체험할 수 있도록 안내할 수 있고, 그것은 내담자에게 매우 중요한 치료적 경험이 될 것이다.

계슈탈트 치료의 창시자들은 동양 사상으로부터 이러한 개념을 가져다가 임상적으로 유용하게 적용했는데, 우리의 이러한 전통 사상을 우리가 체인하고 있지 못한다면 심리치료의 창조적 진화는커녕 기존 이론의 전수도 제대로 하지 못할 것이다. 초기의 치료자들과는 달리 요즘 많은 계슈탈트 치료자들은 동서양을 막론하고 이러한 동양 사상의 뿌리를 알지 못한 채 치료를 하고 있는지도 모른다. 어떤 임상적 처치의 철학적 연원을 알고 하는 것과 그것을 모르는 채 단지 겉으로 보이는 것을 따라하는 데 그치는 것은 치료의 힘에 있어서 큰 차이를 가져올 것이다.

동양 사상, 특히 도가와 불교를 이해하는 것은 심리치료에서 내용 중심이 아니라 과정 중심의 접근을 하는 데에 큰 도움이 된다. 예를 들면 부정적 사고나 역기능적 신념들에 대해 그 내용의 비논리성을 지적하거나, 현실 검증을 통해 논박하거나, 대안적 사고를 찾는 등의 방식으로 대처하는 것은 내용적 접근 방법이다. 위빠짜나 명상에서는 부정적 생각이 떠오를 때 거기에 빠져들거나 반박하려고 하지 말고, 그것이 지나가는 일시적 현상임을 알아, 주시하고 받아들이면 곧 사라진다고 한다. 내용적 접근이 아니라 과정적 접근을 하는 것이다. 계슈탈트 치료에서는 원래부터 과정적 접근의 중요성을 강조했는데, 위빠짜나 명상의 원리를 계슈탈트 치료에 응용하는 방법으로 김정규(2003)는 두 의자 기법과의 결합을 제안하였다. 내사된 상전의 목소리에 대해 하인은 쉽게 동일시하고 말려들으로써 정신적 고문을 당하고 갈등 관계에 놓이게 되는데, 이에 대처하는 방법으로 치료자가 하인의 자리에 앉고 내담자가 상전의 목소리를 낼 때, 하인의 자리에 있는 치료자가 위빠짜나 명상에서 하듯이 초연하게 수용적으로 반응하는 것을 보여주고, 그 다음에는 역할 바꾸기를 하여 하인의 자리에 앉은 내담자가

역시 초연하게 수용하는 연습을 하게 한다는 것이다(495쪽).

위와 같은 안내를 잘 하려면 치료자 자신이 불교 명상 수행의 경험이 있어야 하고, 불교에서처럼 지나가는 과정을 조망하는 방법의 치료적 효용성에 대한 믿음이 있어야 한다. 그러한 믿음은 게슈탈트 치료에서 강조하는 ‘과정에 대한 믿음’ 과 같은 것이다. 과정이 어떻게 진행될지 모르는 상태에서 내담자와 치료자 사이에 떠오르는 과정을 신뢰하고 그것을 따라가는 것이다. 과정을 중요시하는 것은 고정된 실체를 상정하지 않는 불교 사상, 그리고 고정된 실체는 없고 단지 내가 그것을 어떤 기능으로 규정하느냐에 따라 그 존재 자체의 규정이 바뀐다고 보는 노자 철학(김용옥 1999, 184)에서 비롯된 도가 사상의 특징이다. 불교나 도가 사상에 대한 이해가 있는 치료자는 과정에 대한 신뢰가 깊기 때문에, 그러한 이해가 없는 치료자에 비해 과정적 접근을 더 철저하게 할 수 있다. 다음의 예는 불교의 ‘제행무상’ 에 대한 치료자의 이해가 치료의 방향을 어떻게 결정했는지를 보여준다.

치: 이혼을 하면 어떻게 될 것 같으세요?

내: 이혼을 한다는 건 상상할 수가 없어요. 제 인생은 그걸로 끝날 거예요.

치: 자, 상상을 한 번 해봅시다. 이제 막 이혼을 하고, 남편과 헤어졌습니다. 지금 어떻습니까?

내: 허무하기도 하고 화가 나기도 하고 앞으로 어떻게 살아갈지 막막해요.[자신의 상태와 생각들을 기술한다.]

치: 이제 xx씨가 이혼한지 2년이 흘렀습니다. 지금 어떻게 살고 계십니까?

내: 아이들은 이제 고2, 중 3이 되었고, 저는 시장에서 장사를 하며 살고 있습니다. 새벽에 수산시장에 나가 생선을 받아다가 동네 시장에 와서 팝니다. 전에 남편과 장사할 때도 제가 늘 하던 일이라 특별히 어려울 것은 없네요. 우리 집 생선이 제일 싱싱하다고 기대했다 사 가는 단골들도 꽤 되고요... 처음에는 그렇게 하늘이 무너진 것 같더니 이제는 차라리 헤어진 게 편안한 점도 있고, 전에는 마음 한 구석에 커다란 돌덩어리가 있는 것 같더니 그게 없어졌어요.

이렇게 상상 기법을 통해서 미래 상황을 그려 본 내담자는 상황 속으로 들어가 체험해 보기 전에는 막연한 불안감과 공포, 우울감에 시달리고 있었으나 막상 걱정하던 상황 속으로 뛰어들어 체험해보는 것을 통해 자신의 강한 면을 발견하기도 하고 예상치

않았던 자기 지지를 얻을 수 있었다. 위의 사례에서 치료자(김정규, 개인적 소통)는 내담자가 때로는 힘든 감정을 체험하더라도 중간에 멈추지 않고 진행하면서 그때그때의 체험을 알아차리도록 끝까지 안내했는데, 그것은 아무리 힘들고 괴로운 감정일지라도 결국은 사라진다는 것, 즉 '제행무상'에 대한 믿음이 있었기 때문이었다. 대화를 통해 치료자와 함께 이러한 과정을 통과하면서 내담자는 자신의 감정이나 신체 상태 등이 시시각각으로 변하는 것을 스스로 느끼면서, 변하지 않는 실체는 없으며 아무리 힘든 일도 지나간다는 '제행무상', 즉 '空'에 대한 통찰을 얻을 수 있었다.

도가와 불교 사상은 심리치료에 적용될 때 과정 중심 접근을 강화시켜 준다는 점에서 중요한 반면, 유교 사상은 내용적 접근이 필요할 때 유용한 자원으로 활용될 수 있다. 예를 들면 다음과 같은 본 연구자의 사례에서 적절한 시점에 고사성어 중 마음이 가는 것을 내담자가 고르게 함으로써, 그 날 상담의 의미 혹은 깨달은 통찰을 다시 한번 알아차리고, 고사성어가 주는 은유의 강력한 힘을 이용하여 효과적인 내면화를 도모할 수 있을 것이다.

내: 팀원들이 제 말을 안 듣고 중구난방으로 의견이 다를 때 팀장으로서의 존재감이 없어지는 것 같아서 스트레스를 많이 받았었는데, 꼭 그렇게만 생각할 필요도 없겠다는 생각이 드는군요.

치: 팀원들의 의견이 그렇게 서로 다를 때 좋은 점은 무엇이지요?

내: 우선 다른 팀장들보다 제가 그만큼 민주적이라는 생각도 들고요.[웃음]

치: 지금 웃으시는데, 어떤 기분이세요?

내: 좀 가슴이 펴지면서... 편안해지네요. 그것도 능력이란 생각이 드니 기분도 좋고요.

치: 그렇죠. 그런 분위기를 형성해준다는 건 요즘 시대에 리더로서 굉장히 중요한 능력이지요.

내: 그리고 모든 책임을 저 혼자 지지 않아도 된다고 생각하면 좀 안심되는 면도 있고요.

치: 맞아요. 팀원들이 모두 xx씨의 입만 쳐다보고 있는다면... 제가 팀장이어도 부담스러울 것 같아요.

내: 이제까지는 제가 좀 무시되는 느낌이랄까... 그런 생각을 많이 했었는데... 이렇게 볼 수도 있구나... 그게 좀 신기하기도 해요.

이 지점에서 그대로 대화를 계속할 수도 있겠지만, 유교의 레퍼토리에서 나온 자원을

활용하여 내용적 측면에서 치료를 좀 더 풍부하게 만들 수 있을 것이다.

치: 자 그럼 이 고사성어 카드들 중에서 지금 xx씨의 마음에 제일 와 닿는 걸 하나 골라볼까요?

내: 네. [‘和而不同’ 이라고 쓰여 있는 카드를 고른다. 카드 뒷면에는 “君子和而不同(군자화이부동) 小人同而不和(소인동이불화): 군자는 서로 다르지만 화합하고, 소인은 서로 같지만 화합하지 못한다<논어>” 라는 해설이 적혀있다.]

치: 고르신 카드를 읽어보니 어떠세요?

내: 아[미소 지으며], 옛날 사람들도 이런 문제로 고민했나 보네요? 하긴 고만고만하게 별로 다를 것도 없는 인간들이 죽자 살자 싸우는 걸 많이 봤어요. 그러니까 중구난방으로 의견들이 다 다르지만 어울릴 땐 또 잘 어울리는 우리 팀은 군자들인가 봐요?[웃음]

치: 팀장의 철학과 태도에 따라서 팀의 분위기가 많이 좌우되지요.. 지금 기분은 어떠세요?

내: 갑자기 군자를 양성하는 수장이 된 느낌?[쾌활하게 웃는다.] 솔직히 이런 철학까지는 생각 안 해봤는데... 우리 팀의 성격을 이런 시각에서 본다면 앞으로도 뭔가 전도가 유망하다는 느낌도 들고요. 결과적으로는 그동안 제가 팀장으로서 잘 해온 것 같아서... 자신감도 더 생기고 그러네요. 이 말을 우리 팀 방 벽에다 붙여 놓을까 봐요.[웃음]

만약에 내담자가 다른 카드를 고른다면 상담은 다른 방향으로 진행될 것이다. 예를 들어 내담자가 ‘물망물조(勿忘勿助)’라는 카드를 뽑았다고 치자. 카드 뒷면에는 다음과 같은 해설이 적혀 있을 것이다. “‘마음으로 잊지도 말고 조장하지도 말라(心勿忘勿助 長也)’ <맹자 공손추상(公孫丑上)의 호연장>. 어떤 사람이 곡식이 자라지 않는 것을 걱정하여 그 싹을 뽑아 올려놓고 돌아와서는 식구들에게 ‘오늘 나는 곡식이 자라는 것을 도와주었다’ 고 하기에 그 이들이 달려가 보니 곡식이 다 말라죽었더라는 고사가 있다. 이는 자연의 도를 어기고 억지를 부리면 일을 그르치게 된다는 가르침을 주는 말이다.” 이럴 경우에 상담은 다음과 같이 진행될 수 있을 것이다.

치: 고르신 카드를 읽어보니 어떠세요?

내: 제가 이 카드를 고른 건 팀장으로서 좀 더 인내심을 갖는 게 필요하다는 생각이 들어서 예요.

치: 어떻게요?

내: 어떤 팀원이 좋은 아이디어를 내면 그게 좀 숙성되는 데는 시간이 필요할 거란 생각이 들어요. 제가 막 재촉하기보다는 팀장으로서 그 아이디어가 잘 자라도록 격려해주면서

기다리는 자세를 가지는 게 중요할 것 같아요. 재촉하려는 마음이 들 때 ‘아 내가 지금 짝을 뽑아 올리는 건 아닌가’ 하면서 저 자신을 점검해볼 수 있을 것 같아요... 그런데 사실 이건 집에서 아이를 대할 때도 필요한 말인 것 같은데요... 아내에게도 알려줘야 되겠어요.

여러 개의 카드 중 한 개를 고르는 방식은 베티프로젝트(Popov, Popov, & Kavelin 1997; Popov 2000)의 베티카드와 계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 마음자세카드(김정규 2010)를 사용하는 활동 형식을 따른 것이다.⁴⁴⁾ 내담자의 마음에 와 닿는 카드를 직접 고르게 하는 것은 치료자가 일방적으로 상담의 방향을 정하거나, 도덕적 충고를 하거나, 내담자의 생각을 바꾸려고 노력하지 않는다는 계슈탈트 치료의 기본 정신에 부합한다. 이는 내담자가 어떤 카드를 고를지, 그에 따라 상담의 방향이 어디로 갈지 알 수 없는 상태를 여전히 유지하면서도, 즉 두 사람 사이에서 ‘떠오르는 현상’을 존중하고 따라가는 과정 중심적 태도를 해치지 않으면서도, 유교 철학에서 전달하고자 하는 내용적 지혜를 받아들여 인격의 성장을 도모할 수 있는 방법이다.

이처럼 유교적 요소의 적용은 계슈탈트 치료에서 이제까지 그리 강조하지 않았던 부분, 따라서 부족한 부분을 보충해줄 수 있는 반면, 불교와 도가 사상은 이미 계슈탈트 치료의 중요한 토대를 이루고 있으므로, 기존에 치료가 행해지던 방식을 강화한다거나 심화하는 작용을 할 것이다. 그런데 그러한 기존의 방식이 어떤 철학적 토대로부터 왔는지를 이해하는 것과 그렇지 않은 것 사이에는 커다란 차이가 있을 것이다. 이 절에서 그러한 연결성을 명확히 아는 것이 계슈탈트 치료에 대한 이론적 이해를 깊게 하는 데서 그치지 않고, 임상 실제에 있어서도 치료자가 확신과 인내심, 추진력, 그리고 창조성을 가지고 치료에 임할 수 있게 하는 원동력이 된다는 것을 개인치료 사례를 통하여 보이고자 했다.

44) 베티프로젝트는 인류사회의 보편적 가치인 360여 가지 미덕 가운데서 52가지(감사, 배려, 유연성, 창의성, 봉사 등)를 선정하여, 그것들이 발현되도록 격려하기 위해서 전세계적으로 펼쳐지고 있는 운동으로, 이는 모든 인간의 내면에는 이러한 미덕이 있다는 믿음에 기초하고 있다(<http://virtues.or.kr>). 마음자세카드는 사회생활을 하면서 올바른 가치관을 확립하고, 일과 사랑, 대인관계에 있어서 조화롭게 살 수 있도록 긍정적 영향을 미치는 마음가짐, 태도, 가치관, 행동습관들 중에서 선정된 마음자세 65가지(포용, 성실, 유연함, 열정, 감사 등)를 카드로 제작한 것으로, 계슈탈트 치료의 맥락에서 사용하기 위한 것이다(김정규 2010, 644).

IX. 결론

이 논문에서는 게슈탈트 치료와 다섯 가지의 동양 사상을 비교하여 상통점과 상이점을 밝혀냈다. 그러한 비교의 첫 번째 목적은 이제까지 본격적으로 연구되지 않았던 부분인, 게슈탈트 치료와 동양 사상과의 연계성을 밝혀 게슈탈트 치료에 대한 이해를 심화하는 것이었다. 비교의 두 번째 목적은 동양 사상 안에 들어있는 심리치료적 요소를 찾아내는 것이었다. 그러한 작업은 지난 30년간 한국 심리치료학계의 꾸준한 관심사였는데, 그 궁극적 목적은 외래 치료이론의 토착화 또는 한국형 치료 모형의 개발이었다. 이 논문도 심리치료학계의 그러한 관심사의 맥락에서 출발한 것이고, 서양의 심리치료 이론 중 동양 사상과 가장 부합하는 것으로 제시되었거나, 한국의 치료자들이 가장 많이 사용한다는 것이 통계적으로 밝혀진, 인본주의 치료법의 하나인 게슈탈트 치료를 비교의 축으로 삼아, 심리치료의 시각에서 동양 사상을 살펴보았다.

지눌을 중심으로 한 선불교, 퇴계를 중심으로 한 성리학, 하곡을 중심으로 한 양명학, 무교, 그리고 도가 사상을 게슈탈트 치료와 비교 분석한 결과, 동양 사상과 게슈탈트 치료 사이에는 많은 공통점들이 있다는 것을 발견했다. 이러한 상통점들을 놓고 볼 때, 서양의 심리치료 중에서 우리의 전통 사상과 문화에 가장 가까운 것은 인본주의 치료라는 선행 연구들의 시사가 옳은 방향이었음을 확인할 수 있었다. 이러한 연구 결과는 게슈탈트 치료를 한국에서 사용할 때, 그 어떤 다른 치료법의 경우보다도 가치관이나 문화적 충돌, 또는 갈등의 소지가 적으리라는 것을 시사한다.

이 연구가 선행연구들과 다른 점은 우리의 여러 전통 사상들 안에 흩어져 있는 심리치료적 요소를 망라하기 위하여 어느 한 사상이 아니라 여러 사상을 분석의 대상으로 삼았다는 점과, 그러면서도 사상들 간의 차이점을 중시하여, 동양 사상 전반에 대한 총론적 일반화를 시도하기보다는, 어떤 사상의 어떤 측면이 게슈탈트 치료의 어떤 점과 상통하거나 상이한지 개별적 분석과 비교를 지향했다는 점이다.

어느 한 사상이 아니라 다섯 가지 사상들을 비교 분석의 대상으로 삼음으로써 전체적인 조망이 가능했다고 본다. 예를 들면 이 논문에서 다룬 모든 동양 사상에서 정도의 차이는 있으나 공통적으로 자아초월성이 발견되었다. 이로써 과연 동양 철학의 역

시는 마음 수행의 역사이고, 마음 수행의 핵심은 자아 경계를 초월하는 체험을 통해서 개별적 자아를 변화시키고 확장시키는 것임을 볼 수 있었다. 게슈탈트 치료의 자아초월성은 개별적 자아 체계가 아니라 사람과 사람 ‘사이’ 를 인간 현실의 가장 원초적인 실재로 보는 Buber의 나-너 대화적 관계의 철학으로부터 오는데, 이것은 도가 사상의 강한 현실 긍정, 그리고 본질이 아니라 관계성을 중시하는 철학으로부터 영향을 받은 것으로 보인다. 본 논문에서는 이러한 자아초월성이 알아차림이라는 요소와 더불어 게슈탈트 치료의 핵심적 특징인 동시에, 자아초월성에 대한 인간 본연의 욕구를 반영한다는 점에서, 게슈탈트 치료가 심리치료법으로서 가지는 강점이라고 보았다.

게슈탈트 치료에서 가장 중요한 요소라고 할 수 있는 알아차림은 불교수행으로부터 도입한 것이지만, 불교명상의 마음챙김 혹은 알아차림이 혼자서 하는 수행이었던 것과 달리, 게슈탈트 치료에서는 내담자와 치료자 사이의 대화라는 대인간의 활동으로 알아차림이 사용된다는 것이 중요한 차이점이다. 이 논문에서는 그러한 차이가 불교명상의 마음챙김을 도입한 MBSR이나 MBCT와 게슈탈트 치료 사이에서도 여전히 유지될 뿐만 아니라, 결정적으로 치료 방법의 차이까지도 초래한다는 것을 사례 제시(82쪽)를 통하여 밝혔다.

마음챙김을 1인 수행의 방법으로 사용하는 MBCT에서는 불교수행에서와 마찬가지로 탈동일시나 탈중심화의 원리를 사용하여 부정적인 생각에 휩쓸리지 않도록 하는 반면, 게슈탈트 치료에서는 현상학적 초점화를 통해 그 순간에 일어나고 있는 현상을 적극적으로 알아차리도록 하는 것에 치료의 중점을 둔다. 즉 게슈탈트 치료에서는 마음을 잘 챙겨서(사띠) 부정적 생각에 휩쓸리지 않는 데서 그치는 것이 아니라, 그 부정적 생각에 가려서 알아차려지지 않고 있는 지금 이 순간의 현상을 접촉하여, 무언가를 ‘아는(알아차리는)’ 단계로까지 가는 데에 초점을 맞춘다는 것이 MBCT와의 차이점이다. 게슈탈트 치료에서는 그러한 알아차림을 통하여 자기 이해와 자기 통합을 이루고자 한다.

도가와 불교 사상은 심리치료에 적용될 때 과정 중심 접근을 강화시켜 준다는 점에서 중요한 반면, 유교 사상은 내용적 접근이 필요할 때 유용한 자원으로 활용될 수 있다는 것을 상담 사례를 통해서 보았다. 유교적 요소의 적용은 게슈탈트 치료에서 이제

까지 그리 강조하지 않았던 부분, 따라서 이론적으로 부족했던 부분을 보충해줄 수 있지만, 불교와 도가 사상은 이미 게슈탈트 치료의 중요한 토대를 이루고 있으므로, 기존에 게슈탈트 치료가 행해지던 방식을 강화한다거나 심화하는 작용을 한다는 것을 보았다. 그런데 그러한 게슈탈트 치료방식이 어떤 철학적 토대에 근거를 둔 것인지 그 연결성을 명확히 아는 것은 게슈탈트 치료에 대한 이론적 이해를 깊게 하는 데서 그치지 않고, 임상 실제에 있어서도 치료자가 확신을 가지고 창조적인 방법으로 치료에 임할 수 있게 하는 힘이 된다는 것을 개인치료 사례를 통하여 보이고자 했다.

유학의 미발함양공부법에서 제시한 학습의 원리를 적용한 프로그램을 제안한 것은 게슈탈트 치료에서 이론적으로 부족한 부분을 세 가지 차원에서 동양사상적 요소로 확충하는 예가 된다고 본다. 첫째, 게슈탈트 치료에서는 마음이 이미 일어난 성찰 시의 알아차림에 대해서는 집중적으로 다뤘으나 마음이 일어나기 전의 존양(존심양성)에 대해서는 별로 말하지 않았는데, 여기서 제안한 프로그램은 문제가 생기기 전인 평상시에, 알아차림과 좋은 생활습관과 긍정적 마음가짐을 함양하는 프로그램이라는 점에서 게슈탈트 치료에 대해 보완적이다.

둘째로, 지금 여기에서의 알아차림과 통찰을 중요시하는 게슈탈트 치료는 돈오적 측면이 강한 심리치료로서, 유교보다는 불교와 가까운 특성을 보이고, 이론적으로도 반복적 실천의 중요성에 대해 말하지 않았으므로, 반복적 실천의 원리를 적용한 프로그램을 포괄하는 것은 기존 게슈탈트 치료에 대한 확충이 될 것이다. 주희가 미발함양공부법을 불교와 구분되는 유학의 핵심적이고 실질적인 공부법이라고 보았으며, 주희에게 있어서 도리의 인식은 공부의 출발점이지만, 실질적이고 중요한 것은 인식이 아니라 함양이었다고 본 이상돈의 해석은, 불교와 유교의 차이, 돈오와 점수의 차이를 다시 한 번 인식하게 만든다. 게슈탈트 치료와 행동주의 계열의 치료법의 차이도 그러한 맥락에서 볼 수 있을 터인데, 반복적 실천의 원리를 받아들이는 것이 게슈탈트 치료에 대한 점수적 확충이 되는 것처럼, MBCT에서는 마음챙김 수행을 받아들임으로써 행동주의적 전통에 결여된 돈오적 확충을 피하고 있는 것이라 보인다. 제3의 흐름으로 불리는 인지행동치료의 그러한 변신으로 인해, 결과적으로 MBCT등이 외견상 게슈탈트 치료와 비슷해 보이는 상황이 되었지만, 이 두 치료법은 사실상 어떤 의미에서는 정반

대편에서 출발한 것이라고 할 수 있다.

마지막으로, 이 논문에서 제안한 조순 프로그램과 같은 것은 심리적 문제 증상의 해결에 초점을 맞추는 기존의 심리치료보다 더 넓은 영역, 즉 교육이나 예방적 심리치료, 인격의 성장과 같은 문제까지도 다루는 것을 목표로 한다는 점에서 기존 게슈탈트 치료를 확충하는 측면이 있다. 심리적 증상의 제거만을 목표로 삼는 치료법들과는 달리 게슈탈트 치료에서도 인격의 성장을 중요시하지만, 그것은 심리적 문제가 생겨 찾아온 내담자들을 대상으로 하는 것으로, 문제 증상이 뚜렷이 나타나지 않는 사람들에게 교육이나 예방적 치료를 제공하는 것까지 실행하고 있지는 않기 때문에, 앞으로 심리치료의 영역을 더 넓히는 것이 바람직하다면 이런 방향의 확충이 필요할 것이다.

이 논문에서 게슈탈트 치료와의 비교 분석을 통하여 동양 사상 안에 들어있는 심리치료적 요소를 찾아내려고 한 것은 동양 전통 사상에 기초한 새로운 치료 모형을 개발하기 위한 이론적 정지작업의 의미도 가지는 것이었다. 전체적인 조망을 얻기 위하여 여러 사상들을 분석하는 것이 필요했고, 당장 새로운 치료모형을 제시한다는 목표보다는 각 사상에 대한 정확하고 어느 정도 심층적인 이해를 한다는 목표에 중점을 둔 결과, 임상적 적용의 측면에서는 많은 것을 제시하지 못했다는 것이 이 논문의 제한점이다. 이 논문에서는 동양 사상적 요소를 임상적으로 적용한 예들을 제시함으로써 내용적 측면에서 기존의 게슈탈트 치료를 확충할 수 있는 방안을 제안하였으나, 과정적 측면에서는 새로운 제안을 하지 못했다.

또한 여러 사상들을 섭렵하다 보니 하나의 사상에 대한 천착이 부족한 감도 있었다. 이 논문에서 전체적인 조망을 어느 정도 확보함으로써 개별 사상들의 심리치료적인 특성과 위치가 대강이나마 자리매김 되었다면, 그러한 전반적 맥락에 대한 파악을 토대로 하여 앞으로의 연구에서는 특정 사상을 심리치료적인 측면에서 좀 더 세밀하게 파고드는 방법도 생산적일 것이다. 또한 이 논문에서는 어떤 심리장애에 어떤 사상의 임상적 적용이 효과가 있을 것이라고 하는 것과 같이 세분화된 치료처방을 제시하지 못했는데, 그러한 조건을 구체화하는 연구들이 나온다면 그것이 발전일 것이다.

동양 사상으로부터 영향을 받아 심리치료의 역사에서 획기적인 이론이나 새로운 임상적 방식을 창안한 가장 좋은 예는 다름 아니라 바로 Perls의 ‘알아차림’ 과 Buber

의 ‘나-너 만남’ 이 아닐까 싶다. 그렇게 패러다임을 바꾸는 창조물은 동양 사상 만으로부터 나온 것은 물론 아니고, II장에서 보았던 여러 다른 철학과 심리학 이론들, 그리고 임상적 경험의 종합적 기반 위에서 나왔을 것이다. 언제까지나 서양을 통해 들어온 이론만을 따라가는 대신, 우리의 정신적, 문화적 바탕 위에서 새로운 치료 이론을 만들거나 기존 이론의 창조적 진화를 모색하는 연구자라면, 동양 사상에 대한 전반적 이해를 갖추는 것은 최소한의 요건이라고 본다. 이 논문이 심리치료자들에게 그런 자료를 조금이라도 제공한다면 다행일 것이다.

이 논문의 또 다른 제한점은 지면 관계상 인본주의의 진수를 담고 있는 동학사상, 즉 ‘사람이 곧 하늘이다’ 라고 하는 ‘인내천(人乃天)’ 사상을 다루지 못한 것이다. 동학의 초대 교주인 수운은 신-인간-자연이 하나로 관통한다고 주장했고, 2대 교주인 해월은 천지인(天地人)은 셋이지만 내면에서 본다면 결국 하나라는 사실을 강조했다. 인간-인간의 관계도 하늘과 하늘의 관계이고, 인간-자연 관계도 결국은 하늘과 하늘의 관계라는 것이다(오문환 2003, 173). 이러한 생각은 Buber가 나-너 관계가 적용되는 영역으로 인간과 신, 인간과 인간, 그리고 인간과 자연이라는 세 영역을 든 것과 매우 비슷한 점이 있다. 해월은 제단을 향하여 차리던 제사상을 자신을 향하여 돌려놓는 ‘향아설위(向我設位)’ 를 행하였는데(오문환 2003, 197), 이는 모든 희망을 내세와 피안이 아니라 현세와 차안에 두는 사상이라고 할 수 있다. 이런 점에서 동학 사상은 도가사상의 ‘저것이 아니라 이것’ 을 취하는 현세중심주의와 현실공정의 철학과 통하며, 도가사상의 영향을 깊이 받은 Buber나 게슈탈트 치료의 철학과도 통한다. 동학사상의 임상적 적용으로는 게슈탈트 치료자의 매우 중요한 능력인 나-너 대화적 태도를 함양하는 구체적인 훈련 방법으로, 상대방을 하늘님으로 상상하면서 상호작용하는 활동이 가능할 것이다.

이 논문에서 발견하고 논한 동양 사상의 심리치료적 요소들 외에도 아직 발견을 기다리고 있는 요소들이 더 많을지도 모른다. 게슈탈트 치료에만 국한시켜 보자면, 앞으로 치료의 진화를 가능하게 할 수 있는 자원은 동양 사상 안에 더 많이 있는 것 같이 느껴진다. 그것은 아마도 게슈탈트 치료가 태생적으로 선불교와 도가 철학의 영향을 많이 받은 치료법이기 때문일지도 모른다. 그런데 창시자들과는 달리 현재 서양의 게

슈탈트 치료자들은 동양 사상을 연구하고 거기서 새로운 자원을 발굴해낼 수 있는 상황은 대체적으로 아닌 것 같다. 그렇기 때문에 우리가 심리치료의 관점에서 우리의 전통사상을 다시 보는 노력은 더욱 중요하다고 할 수 있다. 그러한 노력이 한국형 심리치료의 탄생으로 귀결될지 게슈탈트 치료의 진화로 결실을 보게 될지는 알 수 없으나, 이 논문에서는 그 쪽으로 가는 한 걸음을 내딛고자 했다.

참 고 문 헌

원전류(사상별)

- 보조국사전서. 지눌 저, 김달진 역주 (1987). 서울: 고려원.
- 보조전서. 지눌 저, 보조사상연구원 편 (1989). 승주: 불일출판사.
- 한국불교전서. 동국대학교 한국불교전서편찬위원회 편 (1982). 서울: 동국대학교 출판부.
- 퇴계전서 상, 하. 이황 저. 서울: 성균관대학교 대동문화연구원 (1958). (한국유경편찬센터, 성균관대학교).
- 도산전서. 이황 저. 성남: 한국정신문화연구원 (1980). (한국유경편찬센터, 성균관대학교).
- 퇴계선생문집. 이황 저. 한국문집편찬위원회 편 (1993). 서울: 景仁文化社. (한국유경편찬센터, 성균관대학교).
- 증보퇴계전서 1-5. 이황 저, 이우성 편 (1971-1985). 서울: 성균관대학교 대동문화연구원.
- 성학십도. 이황 저, 홍원식 역해 (2014). 대구: 계명대학교출판부,
- 이자수어. 이황 저, 이익 편저, 안정복 편저, 이광호 역 (2012). 서울: 예문서원.
- 활인심방. 이황 저, 이윤희 역해 (2006). 서울: 예문선원.
- 퇴계선생언행록. 이황 저, 홍승균, 이윤희 공역 (1999). 서울: 퇴계학연구원.
- 소학. 주희 저, 유청지 편, 윤호창 역 (1999). 서울: 홍익출판사.
- 전습록 1, 2. 왕양명 저, 정인재, 한정길 역주 (2001). 고양: 청계출판사.
- (국역) 하곡집 I. 정제두 저, 성락훈, 이상은, 윤남한 역 (1972/1982). 서울: 민족문화추진회, 민족문화문고간행회
- (국역) 하곡집 II. 정제두 저, 윤남한, 성락훈, 이상은, 심우준 역 (1977/1985). 서울: 민족문화추진회, 민족문화문고간행회.
- 분서 1. 이지 저, 김혜경 역 (2004). 서울: 한길사.
- (우주와 인생의 깊은 뜻) 장자. 장자 저, 오강남 역해 (1999). 서울: 현암사.
- (노자의 목소리로 듣는) 도덕경. 최진석 저 (2001). 서울: 소나무.

연구서 및 논문

- 강건기 (2001). 목우자 지늘 연구. 전주: 부처님 세상.
- 강건기, 김호성 편 (1992). 깨달음, 돈오점수인가 돈오돈수인가: 돈점논쟁의 역사와 현재. 서울: 민족사.
- 강영안 (1990). 레비나스 철학에서 주체성과 타자. 철학과 현상학 연구 4, 243-263.
- 고유섭 (2007). 조선 고대미술의 특색과 그 전승문제. 고유섭 전집 1: 조선미술사 상 총론편. 파주: 열화당.
- 곽영순 (2009). 방법론으로서의 해석학. 질적 연구. 파주: 교육과학사.
- 권석만 (1997). 인지치료의 관점에서 본 불교. 심리학의 연구문제, 제 4권. 서울대학교 심리학과.
- 권석만 (1998). 불교수행법에 대한 심리학적 고찰. 심리학의 연구문제, 제 5권. 서울대학교 심리학과.
- 권석만 (2008). 자기개념의 발달과 구조. 나 버릴 것인가 찾을 것인가 (김종욱 편). 서울: 운주사. 337-382.
- 권석만 (2013). 삶이 괴롭고 고달픈 이유. 괴로움, 어디에서 오는가 (한자경 편). 서울: 운주사. 235-281.
- 권정혜 (1994). 인지행동치료의 토착화. 대학상담연구 5(1), 37-50.
- 금장태 (2001). 성학십도와 퇴계철학의 구조. 서울: 서울대학교 출판부.
- 금장태 (2005). 심학의 역할과 강화학파의 성립. 한국의 사상가 10인 - 하곡 정제두 (김교빈 편). 서울: 예문서원. 407-416.
- 길희성 (2001). 지늘의 선 사상. 서울: 소나무.
- 김광일 (2003). 한국 전통문화의 정신분석 - 신화, 무속, 종교 체험. 파주: 한국학술정보.
- 김교빈 (2005). 하곡 리기론의 구조에 관한 연구. 한국의 사상가 10인 - 하곡 정제두 (김교빈 편). 서울: 예문서원. 221-260.
- 김민철 (2009). 육구연의 심즉리 체계. 철학논구. 27, 125-153.
- 김승혜 (1994). 유교정좌와 도교적 無사상. 한국도교사상연구 총서 III, 103-120.
- 김용욱 (1987). 절차탁마 대기만성. 서울: 통나무.
- 김용욱 (1999). 老子와 21세기 [I]. 서울: 통나무.

- 김재성 (2013). 초기불교 심리학: 마음에 대한 일인칭적 접근. 마음과 철학 불교편: 붓다에서 성철까지. 서울대학교 철학사상연구소 편. 서울: 서울대학교 출판문화원. 29-56.
- 김정규 (2003). 비파사나 명상과 인지행동 치료를 통합한 불안장애의 게슈탈트 심리치료. 한국심리학회지: 임상 22(3), 475-502.
- 김정규 (2010). 한국 청소년들의 자기 존중감 및 관계성 향상을 위한 게슈탈트치료에서의 베티카드 응용가능성. 한국심리학회지: 일반 29(3), 631-658.
- 김정규 (2015a). 게슈탈트 심리치료 창조적 삶과 성장. 서울: 학지사.
- 김정규 (2015b). 한국에서의 게슈탈트치료 수용과 창조적 진화. 한국게슈탈트상담연구 5(1). 1-21.
- 김종석 (2001). 퇴계학의 이해. 서울: 일송미디어.
- 김학재 (2010). 양명학과 도가사상 - 이지의 도가사상 연구의 양명학적 동기 분석을 중심으로. 정신문화연구 33(4), 289-305.
- 김혁수, 장윤수 (2014). 퇴계 사상을 활용한 어린이 철학교육. 초등도덕교육 44. 113-150.
- 류점숙 (2003). 전통사회 아동의 가족관계 교육. 퇴계학보 114, 177-232.
- 모종삼 (1985). 중국철학특강. (정인재, 정병석역). 서울: 형설출판사.
- 미우라 쿠니오 (1996). 인간 주자 (김영식, 이승연 역). 서울: 창작과비평사.
- 박남희 (2009). 헤제-실현의 진리를 구하는 Gadamer의 해석학. 과학 시대의 이성. (한스 게오르크 Gadamer 저, 박남희 역). 서울: 책세상.
- 박석 (1997). 박석교수의 명상 길라잡이. 서울: 도솔.
- 박성현, 성승연, 한자경, 김홍근, 박찬욱, 김완두 (2013). 간화선 수행 체험의 심리학적 분석. 종교연구 71.
- 박승익 (2007). Husserl & Heidegger. 파주: 김영사.
- 박연수 (1999). 양명학의 이해: 양명학과 한국양명학. 서울: 집문당.
- 박이문 (1980). 노장 사상: 철학적 해석. 서울: 문학과 지성사.
- 박종홍 (1998). 박종홍전집 IV, 한국사상사 1. 서울: 민음사.
- 박홍식 (2005). 양명의 양지설과 하곡의 생리설 비교연구. 한국의 사상가 10인 - 하곡 정제두 (김교빈 편). 서울: 예문서원. 317-344.
- 사카이 다다오(酒井忠夫) 등 (1990). 도교란 무엇인가 (최준식 역). 서울: 민족사.

- 성승연, 박성현 (2011). 간화선 집중수행 체험의 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 23(2), 323-357.
- 성철 (1993). 선문정로. 합천군: 장경각.
- 소암 이동식선생 고회기념사업회 편 (1991). 도와 정신치료. 대구: 이문당.
- 송향룡 (1985). 한국도가철학에 있어서의 학적성립의 시단. 한국종교 10, 59-68.
- 송향룡 (1987). 송대 성리학의 해석학적 구조. 중국학보 27, 33-37.
- 송향룡 (1999). 도는 가장 구체적인 것. 오늘에 풀어보는 동양사상 (길희성, 류인희, 성태용, 송향룡, 심재룡 저). 서울: 철학과 현실사.
- 신나경 (2007). 한국미의 범주로서의 '자연'. 민족미학 6, 105-135.
- 신오현 (1992). 현상학과 심리학. 현상학적 심리학 강의 (에드문트 Husserl 저; 신오현 역). 서울: 민음사.
- 심재룡 (1986). 동양철학을 하는 두 자세. 한국에서 철학하는 자세들: 철학연구 방법론의 한국적 모색 (심재룡, 길희성, 이완재 등 저). 서울: 집문당. 227-249.
- 아라키 겐고 (1996). 불교와 양명학 (배영동 역). 서울: 혜안.
- 안영상 (2009). 사단칠정론 이해를 위한 주희 심통성정론의 검토. 정신문화연구 32(4), 281-308.
- 오문환 (2003). 동학의 정치철학: 도덕, 생명, 권력. 서울: 모시는 사람들.
- 오진미 (2001). 굿의 치료적 과정을 적용한 상담모형의 구안. 성균관대학교 박사학위논문.
- 유동식 (1975). 한국 무교의 역사와 구조. 서울: 연세대학교 출판부.
- 유승국 (2005). 하국 철학의 양명학적 이해. 한국의 사상가 10인 - 하국 정제두 (김교빈 편). 서울: 예문서원. 149-172.
- 유명중 (1983). 한국의 양명학. 서울: 동화출판공사.
- 윤남한 (1986). 조선시대의 양명학 연구. 서울: 집문당.
- 윤남한 (2005). 하국학의 기본 방향과 단계성. 한국의 사상가 10인 - 하국 정제두 (김교빈 편). 서울: 예문서원. 43-74.
- 윤사순 (2013). 퇴계 이황의 철학. 서울: 예문서원.
- 윤호균 (1991). 정신치료와 수도: 정신분석과 선을 중심으로. 도와 정신치료 (소암 이동식선생 고회기념사업회 편). 대구: 이문당.
- 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 동양심리학: 서구 심리학에 대한 대안 모색 (최

- 상진, 윤호균, 한덕웅, 조공호, 이수원 공저). 서울: 지식산업사.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착, 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. 한국심리학회지: 상담과 심리치료 13(3), 1-18.
- 이기상 (2006). 존재와 시간, 서울: 살림. 129
- 이남인 (2004). 현상학과 해석학. 서울: 서울대학교 출판부.
- 이덕진 (2002). 지눌 선 사상에 있어서 돈오의 함의 - 혜능 선 사상의 돈오와의 관계를 중심으로. 한국의 사상가 10인 - 지눌. 서울: 예문서원. 309-337.
- 이동식 (1989). 한국인의 주체성과 도. 서울: 일지사.
- 이동식 (2008). 도 정신치료 입문, 서울: 한강수.
- 이상돈 (2013). 주자의 수양론. 서울: 도서출판 문사철.
- 이상익 (1998). 기호성리학 연구. 서울: 한울.
- 이상익 (2003). 주자학에 있어서 리와 기의 상호주재와 그 의의. 철학 77, 77-101.
- 이승환 (2004). 퇴계미발설이칭. 퇴계학보 116, 67-106.
- 이완재 (2001). 공자에서 퇴계까지: 유교와 한국 성리학. 서울: 이문출판사.
- 이장호, 김정희 (1989). 동양적 상담지도 이론모형의 탐색. 한국심리학회지: 상담과 심리치료 2(1), 5-15.
- 이해영 (2005). 하곡 정제두 철학의 양명학적 전개. 한국의 사상가 10인 - 하곡 정제두 (김교빈 편). 서울: 예문서원. 173-198.
- 정인재 (1986). 이지희의 심성론. 동아문화 24, 113-127.
- 정준영, 박성현 (2010). 초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 구성개념 정립을 위한 제안. 한국심리학회지: 상담과 심리치료 22(1), 1-32.
- 정진홍 (2014). 게슈탈트 학술대회 특별 강연(2014년 11월 8일).
- 조요한 (1999). 한국미의 조명. 파주: 열화당.
- 조은수 (2013). 중국 불교: 마음, 인도에서 중국으로. 마음과 철학 불교편: 붓다에서 성철까지. (서울대학교 철학사상연구소 편). 서울: 서울대학교 출판문화원. 203-226.
- 조홍윤 (2004). 한국인의 세계. 서울: 한국학술정보.
- 周月琴 (1990). 주희의 인성론으로부터 이퇴계의 심성론에 이르기까지. 퇴계학보 66, 50-69.
- 주은선, Bae, S. & Orlinsky, D. E. (2003). 한국심리치료자들의 특성과 실무현황. 한국심리학회지: 상담과 심리치료 15(3), 423-439.

- 주은선, 이혜정, 주은지 (2007). 한국 인본주의 상담 모형 모색 - 인본주의 상담자들의 자기보고 중심으로. *한국심리학회지: 상담과 심리치료* 19(3), 569-586.
- 陳來 (1997). *승명성리학* (안재호 역). 서울: 예문서원.
- 최길성 (1994). *한국 무속의 이해*. 서울: 예전사.
- 최연식 (2002) 『진심직설』의 저자에 대한 새로운 이해. *진단학보* 94, 77-101.
- 최재목 (2005). 양명학의 한국적 변용. *한국의 사상가 10인 - 하극 정제두* (김교빈 편). 서울: 예문서원. 75-116.
- 최재목 (2009). *퇴계심학과 왕양명*. 서울: 새문사.
- 최준식 (1995). *한국종교이야기*. 파주: 한울.
- 최준식 (2000). *한국미, 그 자유분방함의 미학*. 서울: 효형출판.
- 최준식 (2007). *최준식의 한국종교사 바로 보기*. 파주: 한울.
- 최진석 (2014). *저것을 버리고 이것을*. 서울: 소나무.
- 평유란 (2007). *간명한 중국철학사* (정인재 역; 원저: 中國哲學小史). 서울: 형설출판사.
- 한자경 (2008). *명상의 철학적 기초*. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 한자경 (2009). 불교의 명상과 서양의 명상인지치료(MBCT). *명상치료연구* 3, 74-107.
- 한자경 (2011). 불교의 수행: 간화선의 원리와 구조. *한국교수불자연합학회지* 17(2), 125-148.
- 한자경 (2013a). 간화선의 철학적 이해. *한국선학* 36, 358-383.
- 한자경 (2013b). *화두*. 서울: 도피안사.
- 한자경 (2015). 미발지각(未發知覺)이란 무엇인가? - 현대 한국에서의 미발 논쟁에 관한 고찰을 곁함. *철학* 123, 1-25.
- 한전숙 (1996). *현상학*. 서울: 민음사.
- 현상윤 (1949). *조선유학사*. 서울: 민중서관.
- Antonova, E., Chadwick, P. & Kumari, V. (2015). More meditation, less habituation? The Effect of mindfulness practice on the acoustic startle reflex. *PLoS ONE* 10(5): e0123512. doi:10.1371/journal.pone.0123512.
- American Psychological Association (1995). *Template for developing guidelines: Interventions for mental disorders and psychosocial aspects of physical disorders*. Washington, D. C.: APA.
- American Psychological Association (2005). *Report of the 2005 presidential task force on*

- evidence-based practice*. Washington, D. C.: APA.
- American Psychological Association Division 12. (2012). Website on research-supported psychological treatments. <http://www.psychologicaltreatments.org>
- APA Presidential Task Force on Evidence-Based Practice. (2006). Evidence-based practice in psychology. *American Psychologist* 61(4), 271-285.
- Beisser A. (1970). The paradoxical theory of change. In J. Fagan & I. Shepherd (eds.) *Gestalt therapy now*. Palo Alto: Science & Behavior Books. 77-80.
- Buber, M. (1965). *Between man and man* (9th printing). Macmillan Publishing Co., Inc.
- Buber, M. (1965/1998). *The knowledge of man*. Amherst: Humanity Books.
- Buber, M. (1970/1996). *I and Thou*. New York: Simon & Schuster.
- Buber, M. (2007) 인간의 문제 (윤석빈 역: 원저: *Das problem des menschen* (1971)). 서울: 길.
- Chambless, D. L., & Hollon, S. (1998). Defining empirically supported treatments. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, 7-18.
- Clarke, J. J. (2000). *The Tao of the West*. London: Routledge.
- Clarkson, P. & Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. London: Sage Publications.
- Crocker, S. (2005). Phenomenology, existentialism, and Eastern thought in Gestalt therapy. In A. Woldt & S. Toman (eds.), *Gestalt therapy: history, theory and practice*. Thousand Oaks: Sage Publications. 65-80.
- Eckardt, A. (2003). 에카르트트의 조선미술사 (권영필 역: 원저: *Geschichte der koreanischen Kunst* (1929)). 과주: 열화당.
- Elliott, R., Greenberg, L., & Lietaer, G. (2004). Research on experiential psychotherapies. In M. J. Lambert (ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th edition), 493-540. New York: Wiley.
- Elliott, R., Greenberg, L., Watson, J., Timulak, L., & Freire, E. (2013). Research on humanistic-experiential psychotherapies. In M. J. Lambert (ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (6th edition), 495-538. New York: Wiley.
- Engler, J. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: Developmental stages in the representation of self. *The Journal of Transpersonal Psychology* 16(1),

25-61.

- Enright, J. (2005). An introduction to Gestalt therapy. In F. Stephenson (ed.), *Gestalt therapy primer*. Chicago: Charles Thomas Publishers. 13-33.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker*. New York: Basic Books.
- Epstein, M. (2008). *Psychotherapy without the Self: a Buddhist perspective*. New Haven: Yale University Press.
- Feyerabend, P. (1970). Against method: Outline of an anarchistic theory of knowledge. In M. Radner & S. Winokur (eds.), *Theories and methods of physics and psychology: Minnesota studies for the philosophy of science*. Minneapolis: University of Minnesota Press. 17-130.
- Fox, R. (2006). Psychology's scientific ayatollahs. *Independent Practitioner*, Winter, 11.
- Frambach, L. (2003). The weighty world of nothingness: Salomo Friedlaender's "Creative Indifference". In M. Spagnuolo Lobb & N. Amendt-Lyon (eds.), *Creative license: the art of Gestalt therapy*. Wien: Springer-Verlag. 113-128.
- Freire, E. (2006). Randomized controlled clinical trial in psychotherapy research: An epistemological controversy. *Journal of Humanistic Psychology* 46(3), 323-335.
- Friedman, M. (1976). Martin Buber and Asia. *Philosophy East and West* 26(4), 411-426.
- Gadamer, H. (2009). 과학 시대의 이성 (박남희 역: 원저: *Vernunft im Zeitalter der Wissenschaft: Aufsätze* (1976)). 서울: 책세상.
- Gallagher, S. & Zahavi, D. (2008). *The phenomenological mind*. London & New York: Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (2012). 마음챙김과 심리치료: 불교 명상과 심리학의 만남 (김재성 역: 원저: *Mindfulness and psychotherapy* (2005)). 서울: 학지사.
- Goldstein, K. (1934/1995). *The organism*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Goodman, P. (1977). *Nature heals: The psychological essays of Paul Goodman*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Heidbreder, E. (1933). *Seven Psychologies*. New York: Century Company.
- Heidegger, M. (2008). 존재와 시간 (이기상 역, 원저: *Sein und Zeit* (1927)). 서울:

살림.

- Herman, J. (1996). *I and Tao: Martin Buber's encounter with Chang Tzu*. New York: State University of New York Press.
- Husserl, E. (1992). 현상학적 심리학 강의 (신오현 역: 원저: *Phaenomenologische psychologie* (1925)). 서울: 민음사.
- Hycner R. (1985) Dialogical Gestalt therapy: An initial proposal. *The Gestalt Journal* 8(1), 23-49.
- Ihde D. (2012). *Experimental Phenomenology*. New York: State University of New York.
- Jacobs, L. (1978). *I-Thou relation in Gestalt therapy*. Ph. D. dissertation. California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Dell.
- Katz, S. (ed.) (1978). *Mysticism and philosophical analysis*. New York: Oxford University Press.
- Kaufmann, W. (1970/1996) Prologue. In M. Buber, *I and Thou*. New York: Simon & Schuster.
- Kohn, L. (1989a). Guarding the One: concentrative meditation in Taoism. In L. Kohn (ed.) *Taoist meditation and longevity techniques*. Ann Arbor: University of Michigan, Center for Chinese Studies Publications. 125-157.
- Kohn, L. (1989b). Taoist insight meditation: the Tang practice of Neiguan. In L. Kohn (ed.) *Taoist meditation and longevity techniques*. Ann Arbor: University of Michigan, Center for Chinese Studies Publications. 193-224.
- Kohn, L. (1992). *Early Chinese mysticism*. Princeton: Princeton University Press.
- Kramer, G. (2007). *Insight Dialogue: The Interpersonal Path to Freedom*. Boston: Shambhala Publications.
- Kuhn, T. (1970). Reflections on my critics. In I. Lakatos & A. Musgrave (eds.), *Criticism and the growth of knowledge*. London: Cambridge University Press. 231-278.
- Lee, Chang-Ho (1990). Comparisons of Oriental and Western approaches to counseling and guidance. 한국심리학회지: 상담과 심리치료 3(1), 1-8.
- Lewin, K. (1934). The conflict between Aristotelian and Galileian modes of thought

- in contemporary psychology. In (1935) *A dynamic theory of personality: selected papers*. (translated by Donald Adams and Karl Zener). New York and London: MacCraw-Hill Book Company. 1-42.
- Lewin, K. (1987). 사회과학에서의 장이론 (박재호 역: 원저: *Field theory in social science: selected theoretical papers* (1951)). 서울: 민음사.
- Luborsky, L., Diguier, L., Seligman, D. A., Rosenthal, R., Krause, E. D., Johnson, S., et al. (1999). The researcher's own therapy allegiances: A "wild card" in comparisons of treatment efficacy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6, 95-106.
- Maslow, A. (2005). 존재의 심리학 (정태연, 노현정 역: 원저: *Toward a psychology of being* (1968)). 서울: 문예출판사.
- Merleau-Ponty (1962). *The phenomenology of perception*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Merleau-Ponty (1964). *The primacy of perception*. Evanston: Northwestern University Press.
- Moreno, J. L. (1974). *Psychodrama*, vol. 1 (revised edition). New York: Beacon House (1946에 초판).
- Naranjo, C. (1975). I and Thou, here and now: contributions of Gestalt therapy. In F. Stephenson (ed.), *Gestalt therapy primer*. Chicago: Charles Thomas Publishers. 34-53.
- Naranjo, C. (1993). *Gestalt therapy: the attitude and practice of an atheoretical experientialism*, Gateways IDHHB, Inc.
- Oaklander, V. (2006). 아이들에게로 열린 창 (김정규, 윤인, 이영이 역: 원저: *Windows to our children* (1978)). 서울: 학지사.
- Perls, F. (1947/1969). *Ego, hunger, and aggression: a revision of Freud's theory and method*. London: George Allen and Unwin Ltd.
- Perls, F. (1966). Gestalt therapy and human potentialities. In J. Stevens (ed.), (1977) *Gestalt is*. New York: Bantam.
- Perls, F. (1969/1992a). *In and out the garbage pail*. New York: The Gestalt Journal Press.
- Perls, F. (1969/1992b). *Gestalt therapy verbatim*. New York: The Gestalt Journal

Press.

- Perls, F. (1973). *The Gestalt approach & eye witness to therapy*. Palo Alto: Science & Behavior Books.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: excitement and growth in the human personality*. New York: Julian Press. (1994 edition) New York: The Gestalt Journal Press.
- Perls, L. (1976). Comments on the new directions. In E. Smith (ed.), *The growing edge of Gestalt therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Popov, L. K. (2000). *The Virtue's Project educator's guide*. Torrence, CA: Jalmar Press.
- Popov, L. K., Popov, D., & Kavelin, J. (1997). *The family virtues guide: Simple ways to bring out the best in children and ourselves*. New York: Plume-Penguin.
- Popper, K. (1980). *The logic of scientific discovery*. London: Hutchinson. (Original work published in 1959).
- Scotton, B. W., Chinen, A. B. & Battista, J. R. (eds.) (2008). 자아초월 심리학과 정신의학 (김명권, 박성현, 권경희 역: 원저: *Textbook of transpersonal psychiatry and psychology* (1996)). 서울: 학지사.
- Spinelli, E. (2005). *The interpreted world*. London: Sage Publications.
- Stace, W. T. (1995). 신비사상 (강건기, 정륜 역: 원저: *The teachings of the mystics* (1960)) 서울: 동쪽나라.
- Strümpfel, U. (2004). Research on Gestalt therapy. *International Gestalt Journal* 27(1), 9-54.
- Strümpfel, U. (2006). *Therapie Der Gefühle: Forschungsbefunde zur Gestalttherapie*. Cologne, Germany: Edition Humanistische Psychologie.
- de Waal, F. (2014). 착한 인류: 도덕은 진화의 산물인가 (오준호 역: 원저: *The bonobo and the Atheist* (2013)). 서울: 미지북스.
- van Rijn, B. & Wild, C. (2013). Humanistic and Integrative therapies for anxiety and depression: Practice-based evaluation of Transactional Analysis, Gestalt, and Integrative Psychotherapies and Person-Centered Counseling. *Transactional Analysis Journal* 43(2), 150-163.

- Wallen R. (1957). Gestalt therapy and Gestalt psychology. In J. Fagan & I. Shepherd (eds.) (1970) *Gestalt therapy now*. Palo Alto: Science & Behavior Books. 8-13.
- Warnke, G. (1993). Gadamer의 철학적 해석학 (이한우 역: 원저: *Gadamer, hermeneutics, tradition, and reason* (1987)) 서울: 사상사.
- Watts, A. (2004). 동양과 서양의 정신치료 (강석현 역: 원저: *Psychotherapy East and West* (1961)) 서울: 하나의학사.
- Wedding, D., & Corsini, R. (eds.) (2006). 심리치료 사례 연구 (김정희 역: 원저: *Case studies in psychotherapy* (3rd ed.) (2001)) 서울: 학지사.
- Westen, D., Novotny, C., & Thompson-brenner, H. (2004). The empirical status of empirically supported psychotherapies: Assumptions, findings, and reporting in controlled clinical trials. *Psychological Bulletin* 130(4), 631-663.
- Yontef, G. (1975). A review of the practice of Gestalt therapy. In F. Stephenson (ed.), *Gestalt therapy primer*. Chicago: Charles Thomas Publishers. 161-208.
- Yontef, G. (1976). Gestalt therapy: clinical phenomenology. In V. Binder, A. Binder, and B. Rimland (eds.), *Modern therapies*. New Jersey: Prentice Hall. 65-79.
- Yontef, G. (2005). Gestalt therapy theory of change. In A. Woldt & S. Toman (eds.), *Gestalt therapy: history, theory, and practice*. Thousand Oaks: Sage Publications. 81-100.
- Yontef, G. (2008). 알아차림, 대화 그리고 과정 (김정규, 김영주, 심정아 역: 원저: *Awareness, dialogue & process* (1993)). 서울: 학지사.
- Yontef, G. and Jacobs, L. (2011). Gestalt therapy. In D. Wedding and R. Corsini (eds.), *Current psychotherapies* (9th edition). Belmont: Brooks/Cole. 342-382.
- Zinker, J. (1975). On loving encounters: a phenomenological view. In F. Stephenson (ed.), *Gestalt therapy primer*. Chicago: Charles Thomas Publishers. 54-72.
- Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. New York: Vintage Books.
- Zinker, J. (2003). Beauty and creativity in human relationships. In M. Spagnuolo Lobb & N. Amendt-Lyon (eds.), *Creative license: the art of Gestalt therapy*. Wien: Springer-Verlag.

ABSTRACT

A comparison of Gestalt therapy and Asian philosophies: toward a clinical application

Young - joo Kim
Department of Psychology
Graduate School of
Sungshin University

This dissertation compares Gestalt therapy and Asian philosophies, and locates their similarities and differences. The first purpose of such a comparison is to deepen our understanding of Gestalt therapy by uncovering the Asian philosophical elements therein that have been tacitly understood, but not explicitly theorized by scholars. The second purpose is to discover psychotherapeutic elements within Asian philosophies in order to lay the foundations for a new therapy model based on traditional Korean philosophies in the future.

The following commonalities were found between Gestalt therapy and Buddhism (with a focus on *Jinul*), neo-Confucianism (性理學) (with a focus on *Toegye*), *Yangmingxue* (陽明學) (with a focus on *Hagok*), Shamanism, and Taoism:

1. Both Buddhism and Gestalt therapy make use of awareness as an important tool for meditation practice and therapy. The experience of *zixing* (自性) (the Buddha Mind) in Chan Buddhism (禪佛教) and the experience of

Buber' s dialogical I–Thou meeting, which has been adopted by Gestalt therapy, are both the experience of unconditional acceptance of the being.

2. *Jujingfa* (居敬法) in neo–Confucianism (性理學) is similar to the phenomenological method used in Gestalt therapy in that it enhances awareness by calming the mind and making it concentrate on a single object of attention.

3. *Hagok*' s way of understanding the concept of '*liangzhi* (良知)'—as including physical sensations as well as reason and emotions, and of presenting '*shengli* (生理)' as applicable to all biological beings—is in kinship with the biological perspective of Gestalt therapy, which treats the human being as a biological organism. '*Zhixingheyilun* (知行合一論)' in *Yangmingxue* (陽明學) is very similar to Gestalt therapy's holistic view of the mind–body; and *Zhuowu* (卓吾)' s '*tongxinlun* (童心論),' which warns against the moral principles inculcated by outside sources, is comparable to Gestalt therapy' s precaution against introjected moral principles.

4. Both traditional Korean Shamanism and Gestalt therapy pursue contacts in the field of the here and now, and encourage direct experience through physical sensations and emotions rather than intellectual reasoning. They also have the commonality of pursuing the restoration of harmony: Shamanism by resolving conflicts, and Gestalt therapy by integrating polarities.

5. Taoism does not posit 'reality' or 'essence' separate from nature (= Tao) as it is. Gestalt therapy is Taoist in that it takes phenomena in themselves seriously and understands polarizing differentiation and opposite pairs as principles of nature. Gestalt therapy also considers integrating polarities as the most effective approach to solving psychological problems — also a Taoist belief. Furthermore, Gestalt therapy puts emphasis on direct experience prior to categorization, conceptualization or verbalization. Likewise,

Taoism points out the limitations and distortions put against nature, i.e. Tao, by categorization, conceptualization or verbalization. In the dialogical I–Thou relation in Gestalt therapy, the interpersonal 'between' is the locus of transpersonal experience, an approach that can be understood as a resonance of the Taoist pursuit of intra–worldly transcendence in the realm of the personal relationship.

Two axes are suggested that can provide a unified perspective through all the philosophies discussed in this thesis — the 'transpersonal characteristic' and 'awareness' . From Shamanism to neo–Confucianism (性理學), all the aforementioned Asian philosophies and Gestalt therapy manifest transpersonal characteristics in varying degrees. Awareness, on the other hand, has been found in all the philosophies discussed except in Shamanism.

This dissertation tries to expand the repertoire of Gestalt therapy by suggesting examples of clinically applying Asian philosophical elements so that therapists can choose appropriate elements from the repertoire according to the clients' developmental level, personal disposition, world view, and presenting problems. Clinical case studies show that Taoism and Buddhism enforce the process–oriented approach of psychotherapy, whereas Confucianism can provide valuable resources when content–oriented approach is relevant.

The clinical application of Confucian elements are shown to complement what has not been emphasized and therefore been relatively lacking in Gestalt therapy, whereas Taoist and Buddhist elements are shown to enforce or deepen the way Gestalt therapy is put into practice, since they make up the important foundations for the therapy. Individual case studies show that having a clear understanding of the connection between the practice of Gestalt therapy and its philosophical foundations not only deepens the

theoretical understanding of the therapy. but also provides the impetus to make the therapist practice with confidence and creatively.

This dissertation differs from previous studies by conducting a comparative analysis not of a single school of thought, but of a range of philosophies for an inclusive collection of psychotherapeutic elements in Asian philosophies, thereby providing a broad perspective. However, instead of trying to make an overall generalization regarding Asian philosophies, it makes use of them in a manner that values and maintains their respective individualities and differences in order to expand on the existing Gestalt therapy model.