



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](#)

석사학위논문

명상치료에 대한 존재론적 해석

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

현수미

2015년 6월

석사학위논문

명상치료에 대한 존재론적 해석

An Ontological Interpretation of
Meditation Therapy

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

현 수 미

2015년 6월

명상치료에 대한 존재론적 해석

지도교수 서 명 석

현 수 미

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2015년 6월

현수미의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 사회교육대학원

2015년 6월

An Ontological Interpretation of Meditation Therapy

Hyun, Su Mi
(Supervised by Professor Seo, Myoung Seok)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education

2015. 06.

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

차 례

국문초록	ii
I. 연구의 목적 및 필요성	1
II. 연구방법	3
III. 명상과 치료의 선이해	6
1. 명상(Meditation)의 의미 검토	6
2. 치료(Therapy)의 의미 검토	10
IV. 명상치료의 존재론적 해석	14
1. 소격화의 단계	14
2. 설명과 이해의 단계	15
3. 전유의 단계	18
V. 결론	21
참고문헌	24
ABSTRACT	28

명상치료에 대한 존재론적 해석

현 수 미

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

바쁘고 끊임없는 경쟁에 내몰리는 현대인들은 과도한 스트레스로 괴로워하고 있다. 이것은 곧 불안과 귀결되고 고통으로 연결된다. 표면적인 불안은 우리를 괴롭히지만 이것은 근원적으로는 존재의 허기짐에서 비롯된다. 이런 피할 수 없는 불안과 마주하는 방법으로 명상치료가 선택되지만 임상적인 효과성 주목에 지나친 몰두는 그것의 본질적 의미를 왜곡할 수 있다.

따라서 연구자는 명상의 치료적 의미에 초점을 두어 ‘명상치료’에 대한 존재론적 의미를 해석하고자 한다. 그러기 위해서 연구자는 명상과 치료의 개념을 정리한다. 그런 다음 명상치료에 대한 객관적 텍스트를 구성하고 리콰르 해석학 렌즈를 통하여 명상치료의 존재론적 차원의 해석을 시도한다.

명상은 주의 집중하는 의식의 훈련이자 몸과 마음을 규제하는 훈련이다. 또한 그런 상태를 유도하는 방법이자 그 기술이 명상이 된다. 반면 치료는 누군가 혹은 무언가를 돌보는 것으로서 의학적 치료를 포함한 서비스의 활동과 프로그램이다. 이를 종합하면 존재의 본래성을 볼 수 있도록 실천하는 훈련이자 의식적 기술이 명상이고 이러한 명상을 통해 자기 자신을 돌보는 서비스 활동이 명상치료이다.

이러한 명상치료의 본질적 의미를 리콰르 해석학 렌즈로 바라보면 태극문양에

명상과 치료가 배치된다. 물을 의미하는 ‘陰’에는 명상(Meditation)이 배치된다. 그래서 그것은 ‘내려가는 것’, ‘정적인 것’, ‘생산하는 것’ 등의 성질을 가리키며 망념과 번뇌를 가라앉혀 마음이 고요한 상태에 이르게 한다. 반면 ‘陽’은 태양의 성질로 명상의 상태를 이끌어가는 것이므로 치료(Therapy)가 된다. 그래서 그것은 동적인 활동을 의미하며 존재에 대한 사색을 돕는 성질이 있다.

하지만 명상치료는 명상과 치료의 단순한 혼합 관계가 아니라 서로 상보적 의미를 가지며 새로운 의미를 창조한다. 명상치료는 존재에 대한 사색의 결과로 오는 마음의 평화가 존재의 불균형에서 균형의 상태로 이루게 해주고 나아가 나의 존재에 대한 새로운 해결책과 탐구 행위로 이어지는 존재의 영양분이 된다. 명상치료는 마음의 안정을 가져오고 내면의 평화를 가져온다. 곧 존재의 고향을 생산시켜 존재를 보양시키는 결과를 가져온다. 이런 의도적인 존재의 編成術(orchestration)이 이른바 명상치료이다. 즉, 명상치료는 존재와의 만남을 돕는 통로이며 나아가 존재의 존재론적인 사색활동이다.

명상은 이제 더 이상 종교가 아니라 마음의 평화를 찾는 예술이고 기술이다. 그러나 현대인들은 명상하는 인간의 지혜를 놓치고 있다. 우리는 ‘명상하는 인간(Homo meditatio)’이 되어야 한다. 이것이 21세기 지평에서 명상치료가 가지는 현대적 의의라 할 수 있다.

※ 주요어: 명상, 명상치료, 존재론, 치료, 해석

I. 연구의 목적 및 필요성

해석은 이해의 예술이다.

—Recoeur(1976: 111)/박명수·남기영(2002: 170)

의미를 찾는다는 것은 의미의 의식을 글자 그대로 따르는 것이 아니라, 그

표현(Äußerung)을 **해독**하는 것이다.

—리쾨르(Pöggeler/박순영, 1993: 342)

불교수행의 한 방법인 명상은 그 효능과 효과가 속속들이 밝혀지고 있다(Jung et al., 2010; KBS, 2011; 불교와 사상의학연구회, 2013). 신경의학적 측면에서 행복 호르몬의 분비와 촉진으로 인한 스트레스 및 우울증 감소 등과 같은 임상적 효과가 바로 이것이다. 하지만 과연 이런 효과가 명상을 주목하는 이유가 될 수 있을까.

바쁘고 끊임없는 경쟁에 내몰리는 현대인들은 과도한 스트레스로 괴로워하고 있다. 이로 인해 마음이 항상 들떠 있거나 이곳저곳 떠도는 느낌이 들곤 한다. 이것은 곧 불안으로 귀결된다. 내면이 불안을 느끼면 신체가 반응하고, 우리는 이로써 고통을 호소한다. 하지만 불안은 필요악이다. 표면적인 불안은 우리를 괴롭히는 것 중 하나이다. 하지만 근원적으로 불안은 인간의 실존적 공허를 주는 한에서 일어나며, 존재의 숙고를 가능하게 하는 존재의 허기짐이다(서명석, 2002: 44).

이러한 ‘존재의 허기짐에서 오는 불안’이 피할 수 없는 것이라면 이러한 불안과 공존하기 위한 방법은 무엇인가. 우선 존재가 외치는 목소리, 즉 불안과 마주해야 한다. 불안 그 자체를 바라보아야 존재의 목소리를 들을 수 있다. 우리는 이런 불안을 바라보는 방법으로 주목하고 있는 것이 ‘명상’이다. 실제로 명상은 대상을 평가하지 말고 그냥 그 자체로 바라보게 한다(인경, 2013: 100). 그러다 보면 세상을 순수한 그 자체로 경험하고, 경이로움으로 가득 찬 세상으로 볼 수 있다. 이렇게 ‘나’의 불안과 마주할 때에도 안경을 벗고 바라보아야 순수한 ‘나’에 대한 존재의 목소리를 들을 수 있다. 그러면 그 존재의 허기짐에서 점점 존재의

영양분을 흡수할 수 있다. 이것이 곧 명상이 필요한 이유이고, 우리가 불안에서 벗어날 수 있는 요소가 된다.

의학적 치료 또는 집중력 향상의 수단으로 명상을 이용한다. 또한 심리치료의 수단으로도 명상을 이용한다. 이런 명상치료의 도구적 기능을 무시할 수는 없다. 명상치료는 그 무엇을 위한 수단 이상의 의미를 갖는다. 하지만 명상의 임상적인 효과성 주목에 지나친 몰두는 그것의 본질적 의미를 놓칠 수 있다.

우리가 이런 명상치료의 본질적 의미를 해석해 보고자 한다면 먼저 명상에 대해 기능적 관점을 완전히 허물어야 한다. 그리고 실존을 욕망으로 보는 문제의식을 되살려야 한다(Recoeur/양명수, 2001: 25). 결국 명상치료가 존재론으로 향하는 관점을 주목하여 그것의 숨겨져 있는 의미를 간취해야 한다.

존재론이란 ‘있는 것(being)에 관한 론’이라 할 수 있다(구연상, 2009: 132). 이것은 사물의 내적 가능성으로서 다른 개별과학은 물론이요, 형이상학의 근본 틀을 구성하는 철학의 중심문제이다(양진호, 2003: 1). 이런 존재론을 바탕으로 명상의 본질, 즉 명상에 대한 존재론적인 해석도 필요하다. 따라서 연구자는 명상의 치료적 의미에 초점을 두어 ‘명상치료’가 가지고 있는 존재론적 의미를 해석하고자 한다. 그러기 위해서 연구자는 명상과 치료의 개념을 정리하여 ‘명상치료’에 대한 하나의 텍스트를 구성할 것이다. 그런 다음 리쾨르 해석학 렌즈를 통하여 명상치료의 존재론적 차원의 해석을 시도하고자 한다. 다만 연구자는 불교 명상을 중심으로 해석한다. 이 연구를 통해 명상을 찾는 이유가 분명해지고 이로 인하여 명상치료의 철학적 지평이 더욱 넓어질 것이다.

II. 연구방법

연구자는 명상치료의 존재론적 해석을 수행하기 위하여 개념도(mind-map) 작성의 방법을 이용한다(<http://en.wikipedia.org/wiki/mindmap>). 이 과정에서 리콰르의 해석학 렌즈로 명상치료의 존재론적 해석을 시도한다. 이 연구에서 이용하는 방법론을 정리하면 다음과 같다.

● 방법론 1: 개념도 작성법

이 방법은 어떤 주제에 대한 핵심개념(core concept)을 설정하고 이 핵심 개념을 중앙에 둔다. 그런 다음 그 개념과 관련되는 하위개념들 사이의 상호연관성을 거미줄 방식(web)으로 설치하여 풀어내는 것이다(Beane, 1997: 58; Guillaume, 2012/서명석 외, 2013: 44). 이를 통하여 해당 용어의 세계를 입체적으로 파악할 수 있다.(서명석, 2015: 3)

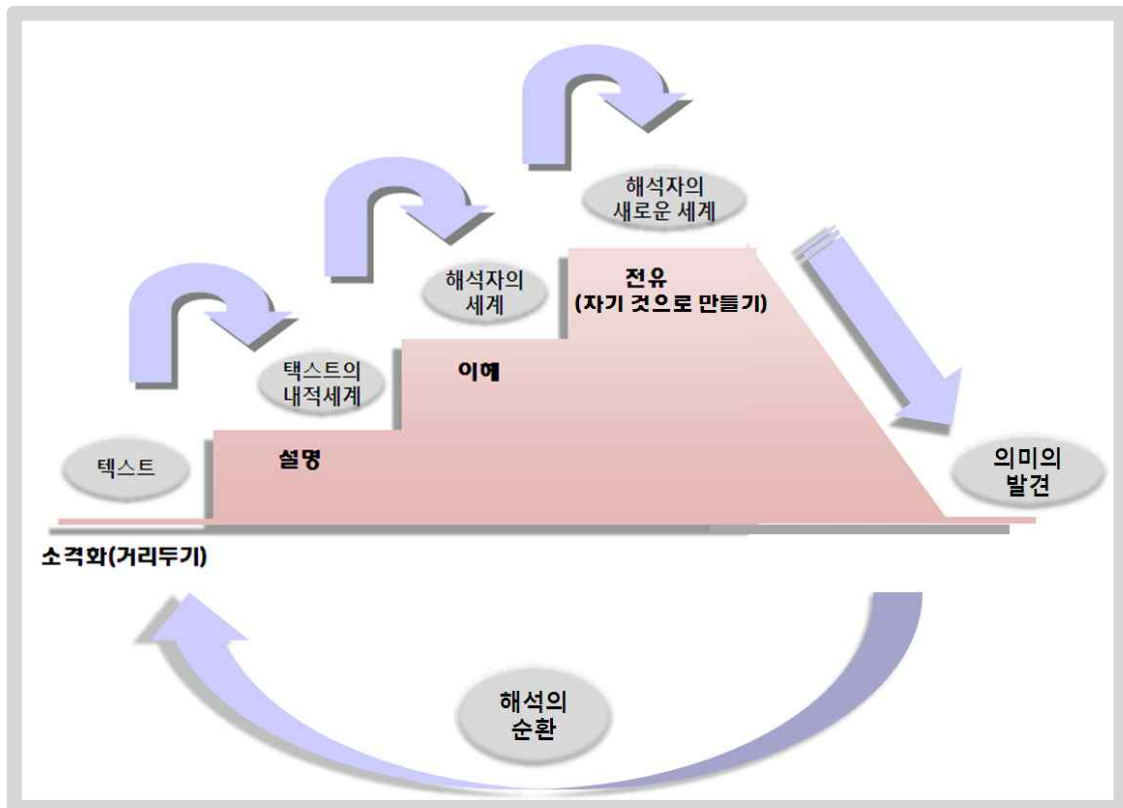
● 방법론 2: 리콰르의 해석이론

리콰르는 텍스트란 글로 고정된 어떤 담론이라 정의한다(Blamey & Thompson/박병수·남기영, 2004: 160; 서명석, 2013: 49). 이러한 텍스트를 해석한다는 것은 철학적 방법론으로 해석학이 된다. 텍스트는 'textile'에서 나온 말로, '짜다'라는 뜻이다. 즉 텍스트는 실로 짜인 천이다. 천을 짜려면 바느질이 필요하듯이 새로운 텍스트를 구성하려면 해석학적 바느질의 도구(김보현, 2011: 181-182)가 필요하다. 그 도구로 리콰르 해석학을 이용한다.

- 소격화(distanciation) - 텍스트를 객관적으로 바라보는 위치에서 있음.
- 설명(explanation) - 텍스트의 내적 특성 검토.
- 이해(understanding) - 해석자의 세계로 텍스트가 말하는 것에 대한 해석자의 깊이 있는 의미 발견.

- 전유(appropriation) - 담론 세계에 대한 새로운 이해 및 텍스트에 대한 자신만의 해석.

(Ghasemi et al., 2011: 1623-1629/서명석, 2013: 49)



[그림 1] 리코르 해석 이론의 단계(Ghaseme et al., 2011: 1624)

명상치료에 대한 담론이 해석학적 지평으로 넘어가기 위해서는 우선 텍스트가 필요하다. 그런 다음 해당 텍스트와 비판적이며 생산적인 거리를 유지하는 소격화의 단계를 거친다.(Ricoeur, 1976/김윤성·조현범, 1998: 149; Blamey &

Thompson/박병수·남기영, 2004: 256; 서명석, 2013: 49).

그 다음 설명의 단계에서는 ‘텍스트는 무엇을 말하는가’를 탐구한다. 텍스트는 작가와 독자 사이의 관련성은 설정하지 않으며 이는 오직 외부적 관점이다 (Ghasemi et al., 2011: 1628). 이해의 단계는 설명적 절차들의 도움을 받아 해석자의 세계 내에서 한층 더 정교해진 이해이다(Ricoeur, 1976/김윤성·조현범, 1998: 128). 즉 이것은 텍스트의 지시에 의해 열리는 세계와 그에 따른 명제들을 파악하고자 하는 것이다. 텍스트를 이해한다는 것은 텍스트의 움직임에 따라가는 것이다. 의미에서 지시로, 텍스트가 무엇을 말하는가에서 그것이 무엇에 대해 이야기하는가로 옮겨가는 움직임이다(Ricoeur, 1976/김윤성·조현범, 1998: 147).

이해와 설명은 서로 겹치며 서로 삼투하는 경향이 있다(Ricoeur, 1976/김윤성·조현범, 1998: 125). 설명이 이해로 넘어가고 다시 설명이 이해로 되돌아오는 상호 변증적인 과정을 통하여 해석자의 해석이 이루어진다(Blamey & Thompson/박병수·남기영, 2004: 267; 서명석, 2013: 50).

전유의 단계는 텍스트가 완전히 객관화되는 데서 기인하는 소격화에 대응하는 것이다(Ricoeur, 1976/김윤성·조현범, 1998: 128). 독자의 세계 지평이 작가의 세계 지평과 융합되는 것이다(Ricoeur, 1976/김윤성·조현범, 1998: 154). 전유의 단계에서 텍스트의 대한 새로운 세계의 지평이 형성되면 이것은 다시 소격화로 돌아가 해석의 순환이 일어난다. 이러한 과정을 거치며 해석의 지평을 확장시켜 나간다(Ghasemi et al., 2011: 1628).

따라서 연구자는 명상(Meditation)과 치료(Therapy)에 대한 기존의 정의들을 토대로 개념도(mind-map)를 작성한 후 명상치료(Meditation Therapy)의 텍스트를 구성한다. 이 텍스트를 소격화 단계에서 객관화 작업을 한 후 설명과 이해 단계를 거쳐 전유의 단계에서 명상치료의 존재론적 의미의 발견이 이루어질 것이다.

Ⅲ. 명상과 치료의 선이해

1. 명상(Meditation)의 의미 검토

명상(Meditation)은 인도 힌두교의 ‘dhyai’ 번역어로서 산스크리트어 ‘생각과 숙고’라는 뜻이다(<http://www.santosha.com/moksha/meditation1.html>). 이것의 의미는 ‘생각하다, 숙고하다, 고안하다, 深思하다’이다. 그래서 일반적으로 명상은 사전적 정의로 ‘고요히 눈을 감고 깊이 생각함’이다. 그러나 명상의 좀 더 전문적인 의미는 ‘마음을 자연스럽게 안으로 몰입시켜 내면의 자아를 확립하거나 종교 수행을 위한 정신집중을 널리 일컫는 말’이다(유계식, 2008: 12). 이렇듯 명상은 종교적 관점을 배제하여 정의하기는 힘들다.

그래서 명상의 형태는 다양하다. 각 종교마다 그 수행방법으로 명상을 이용하고 있으며 그 정의 또한 종교만큼 다양하다(Smith, 2000: 243-244; Flood, 1996: 94-95; Akbar, 2006: 109). 반면 명상은 힌두교 경전 Veda에서 발견되었다. 이것이 기원전 5~6세기경에 각각 유교, 도교, 인도 불교로 나뉘지게 되었다(George & Jeffrey, 2002: 199). 그러면서 인도불교에서의 명상이 먼저 중국으로 전파되었고, 실크로드를 통해 아시아 전역으로 명상이 자리 잡기 시작했다(Dumoulin, 2005: 5). 현재 아시아에서 시작된 명상은 유럽, 미국에까지 영향력을 미치고 있다(Ruth, 2005/안희영 외, 2012: 492).

처음 인도불교에서 명상은 śamatha(고요)와 vipāśana(통찰)의 결합이다(Thera, 1962: 215-216; Leumann & Cappeller, 1986: 1053; Ling, 1972: 267). 이것이 중국으로 수입되면서 ‘śamatha’가 ‘定/止’으로 변안되었고 ‘vipāśana’가 ‘慧/觀’으로 변안되었다(Muller & Chun, 2014: 1448-1449). 또 이것들을 중국불교에서는 ‘寂照’라고도 한다(Muller & Chun, 2014: 1363). 여기서 ‘寂’은 ‘가라앉히는(silent) 것’이고 ‘照’는 ‘비추는(luminous) 것’이다.

그런데 ‘śamatha’의 어근은 ‘sam’이다. ‘sam’은 ‘휴식을 취하다’, ‘평온하다’, ‘진

정하다’, ‘반아들이다’, ‘행복하다’의 뜻을 내포한다(Monier-Williams et al., 1899: 1053). 그리고 ‘samatha’는 위에서 언급했듯이 ‘止’를 뜻하기도 한다. ‘止’는 망념을 없애고 한결같이 專心하는 것을 의미한다(단국대학교부설 동양학연구소, 2010: 779). ‘samatha’는 평온한 상태이자 고요한 상태이다. 여기서 고요함이 가장 첫 번째의 방법론이 된다. 이 고요함은 정신적인 힘을 가지는 에너지의 핵심이다(http://www.kbs.co.kr/special/vod_new/index.html). 즉 고요함은 명상의 요소이자 목표이다. 현대인들은 고요함을 가지기 위해 명상을 찾는다. 그 이유는 명상이 내면에 대하여 침묵의 목소리로 자신에게 평정과 고요를 선물하기 때문이다(라벨/최창성·이상호, 2000: 60).

명상에서 ‘samatha’와 다른 결합요소인 ‘vipāśana’의 어근은 ‘vi-pāś’이다. 이것은 ‘족쇄가 없는(fetterless)’의 뜻을 내포한다. 그래서 ‘vipāśana’ 자체가 ‘해방된 상태, 자유의 상태’의 뜻이다(Monier-Williams, 1899: 974). ‘vipāśana’는 ‘통찰(Insight)’, ‘그대로 보는 것(seeing things as they are)’으로 번역되기도 한다(Nairn, 1999: 57).

라오(Rao)는 명상이란 모든 인간적인 제한 조건으로부터 해방된 해탈의 경지에 이르는 것을 의미한다고 정의한다(배주환, 2001: 34, 재인용). 또한 명상의 의미를 평온(tranquillity), 통찰(Insight), 자발적 정화(spontaneous purification), 부정적인 상태에서의 완전한 자유(liberation)로 이끄는 방법을 숙련시키는 과정이라고 해석하기도 한다(Nairn, 1999: 56). 인간의 제한 조건‘으로부터’ 해방과 자유는 무엇을 의미하는가. 여기서 ‘~으로부터’에 대하여 이해하기 위해서는 그 출발점을 추적해야 한다.

모든 학문에서 “나는 누구이며, 어떠한 삶을 살아가야 할까?”라는 물음은 인간 존재의 기본 물음이며, 그 해답을 찾기 위한 시도가 인류의 종교, 철학, 심리학 등을 낳았다(배주환, 2001: 31). 하지만 현존적 상황에서 현대인들은 여러 가지 조건들에 얽매어 있다. 그래서 생각과 행동, 지식과 감정 등은 지극히 편향적이고 주관적이며 상황에 의존되어 있다. 따라서 인간의 마음은 자유롭지 못하며, 객관적이지 못하고, 평화롭지도 않다. 이러한 마음의 고통으로부터 해방시켜 아무런 왜곡이 없는 순수한 마음 상태로 되돌아가는 것이 명상이다(배주환, 2001: 32). 이렇게 보면 인간의 상실감, 절박감, 회복에의 믿음으로부터 명상이 시작되

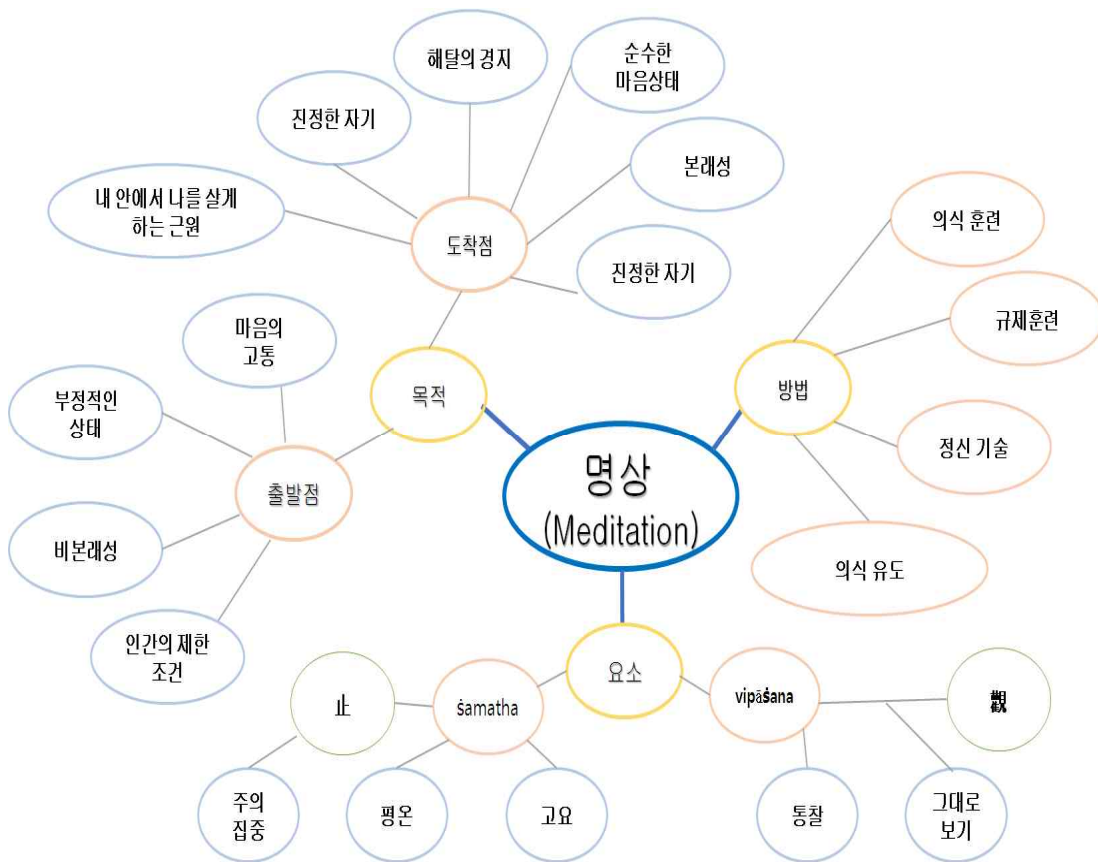
있다고 말할 수 있다(한자경, 2006: 17). 이렇듯 ‘~으로부터’의 목표는 회복이다. 불안과 공존하는 우리의 내면은 존재의 본래성과 비본래성이 동거하는 존재의 집이다(서명석, 2002: 45). 하지만 우리 마음은 밖의 경계와 만나면서 원래의 마음이 비본래적 상태로 내던져지게 되어 있다(서명석, 2002: 47). 이런 내던져진 비본래성에서 다시 본래성으로 돌아와야 하는 것이 ‘회복’이다. 비본래성에서 본래성으로의 전환이 우리의 삶의 과제이고 이것을 따를 수 있는 수단이 바로 명상인 것이다(서명석, 2012: 249). 그렇다면 본래성은 무엇을 의미하는가.

잃어버렸습니다. / 무얼 어디다 잃었는지 몰라 / 두 손이 주머니를 더듬어 / 길로
나아갑니다. / 돌과 돌과 돌이 연달아 / 길은 돌담을 끼고 갑니다. / 쇠문을 굳게
닫아 / 길 위에 긴 그림자를 드리우고 / 길은 아침에서 저녁으로 / 저녁에서 아침
으로 통했습니다. / 돌담을 더듬어 눈물짓다 쳐다보면 / 하늘은 부끄럽게 푸릅니
다. / 풀 한포기 없는 이 길을 걷는 것은 / 담 저쪽에 내가 남아 있는 까닭이고, /
내가 사는 것은 다만 / 잃은 것을 찾는 까닭입니다.

위의 시는 운동주의 ‘길’이다(운동주·김수복, 1999: 20-21). 우리가 명상으로서 추구하는 바는 무엇인가. 바로 존재의 허기짐에서 벗어나는 길이 아니던가. 그 입구에 바로 명상이 있다. 명상은 우리 마음속에 있는 번뇌와 망념을 가라앉힌다. 번뇌와 망념에는 우리의 불안도 포함될 것이다. 불안의 목소리, 이것이야말로 존재의 사색에서 답을 찾는 단서가 될 것이다. 따라서 명상이란 잃어버린 나를 찾아 떠나는 수행의 길이자 내 안에서 나를 살게 하는 그 근원을 확인하고자 하는 것이다(한자경, 2006: 16).

명상의 목표점을 찾았다면 그 방법은 무엇인가. 칸과 폴리크(Cahn & Polich, 2006: 180)는 명상이란 깊은 정신 사건을 주의 집중함으로써 몸과 마음을 스스로 규제하는 훈련이라 했다. 이와 같이 명상은 몸과 마음을 자발적으로 규제하는 방법이다. 이에 더하여 명상을 개인이 어떤 이익을 취하려 하지 않고 마음에 대해 그 내용을 인정하고 그 자체로 받아들이는 훈련 또는 그러한 의식을 유도하는 방법이라 정의하기도 한다(Lutz et al., 2008: 163). 여기서 명상의 ‘깊은 정신사건’과 ‘마음에 대한 내용’은 곧 나의 본래성을 의미하고 그것에 집중하는止를 훈

련하는 방법이다. 그 뿐만 아니라 제브닝 등(Jevning et al., 1992: 415)이 언급하는 명상은 편안함, 고요함, 행복의 주관적인 경험에 들어가기 위한 목적으로 되풀이하여 실행되고 양식화된 정신 기술이다. 샤피로와 왈시(Shapiro & Walsh, 1984: 28)는 명상을 자각과 행복의 고양된 상태로 끌어내기 위하여 정신과정을 조절해 주의 집중하는 의식의 훈련이라고 정의한다(Cheon, 2009; 197). 즉 단순히 집중의 단계를 넘어서서 행복의 상태, 곧 해탈의 상태에 들어가기 위한 훈련이 명상이라는 것이다. 이처럼 일반적으로 명상을 정의할 때 불교 명상의 ‘고요함’이라는 ‘samatha’와 ‘자각’이라는 ‘vipāśana’ 요소가 그 공통 요소가 된다.(서명석, 2015: 5-6)



[그림 2] 명상(Meditation)의 의미망(mind-map)

이상과 같이 연구자는 기존의 제시된 명상의 정의들을 살펴보았다. 이를 종합적으로 분류하고 검토하여 정리한 것이 위의 [그림 2]이다. 여기서 연구자는 명상의 의미를 세 가지 차원으로 구분했다. 첫째, 불교 명상은 *śamatha*와 *vipāśana*라는 큰 축의 두 요소로 나눌 수 있다. 평온과 고요를 의미하는 *śamatha*는 止로도 사용되고 이것은 주의집중을 의미한다. 반면 *vipāśana*는 통찰과 그대로 보는 것을 의미하는데 觀과 같은 의미이다. 두 번째는 명상을 목적론으로 나누었다. 크게 ‘~으로부터’의 출발점과 ‘~까지’의 도착점이다. 그 출발점이 바로 ‘인간적인 제한조건’, ‘비본래성’, ‘부정적인 상태’, ‘마음의 고통’으로부터이다. 여기서 출발한 명상은 도착점으로 ‘진정한 자기’, ‘해탈의 경지’, ‘순수한 마음상태’, ‘본래성’, ‘잃어버린 나’, ‘내 안에서 나를 살게 하는 근원’에까지 도달해야 한다. 세 번째는 방법으로서의 명상이다. 명상은 주의 집중하는 의식의 훈련이자 몸과 마음을 규제하는 훈련이다. 또한 이 상태를 유도하는 방법이자 그 기술이 명상이 된다.

2. 치료(Therapy)의 의미 검토

‘Therapy’는 그리스어 ‘*Θεραπεία*’에서 파생된 말이다. 글자 그대로 이를 해석하면 그것은 ‘병을 고치는 것(curing)’, ‘치유(healing)’을 의미한다 (http://www.etymonline.com/endex.php?allowed_in_frame=0&search=therapy&searchmode=none). 그리고 현대인들은 Therapy를 심리치료 또는 치료요법을 의미하는 것으로 알고 있다. 하지만 Therapy를 그 의미로만 한정 지을 수 없다. 왜냐하면 Therapy 안에는 서비스, 치료, 돌봄의 의미가 함께 담겨있기 때문이다 (Liddell & Scott, 1986: 792).

먼저, 서비스의 의미를 보자면 이 용어는 매우 포괄적이다. 왜냐하면 사회 전반적인 인프라에서 제공되고 있는 것들을 서비스라고 총칭하기 때문이다. 하지만 ‘*Θεραπεία*’에 담긴 ‘service’의 개념은 ‘attendance’다(Liddell & Scott, 1986: 792). 이때 ‘attendance’의 첫 번째 의미는 서비스를 제공하는 사람이고, 두 번째 의미는 호의나 대가를 얻기 위해 서비스를 행하는 것이다. 첫 번째 의미에서 그러한

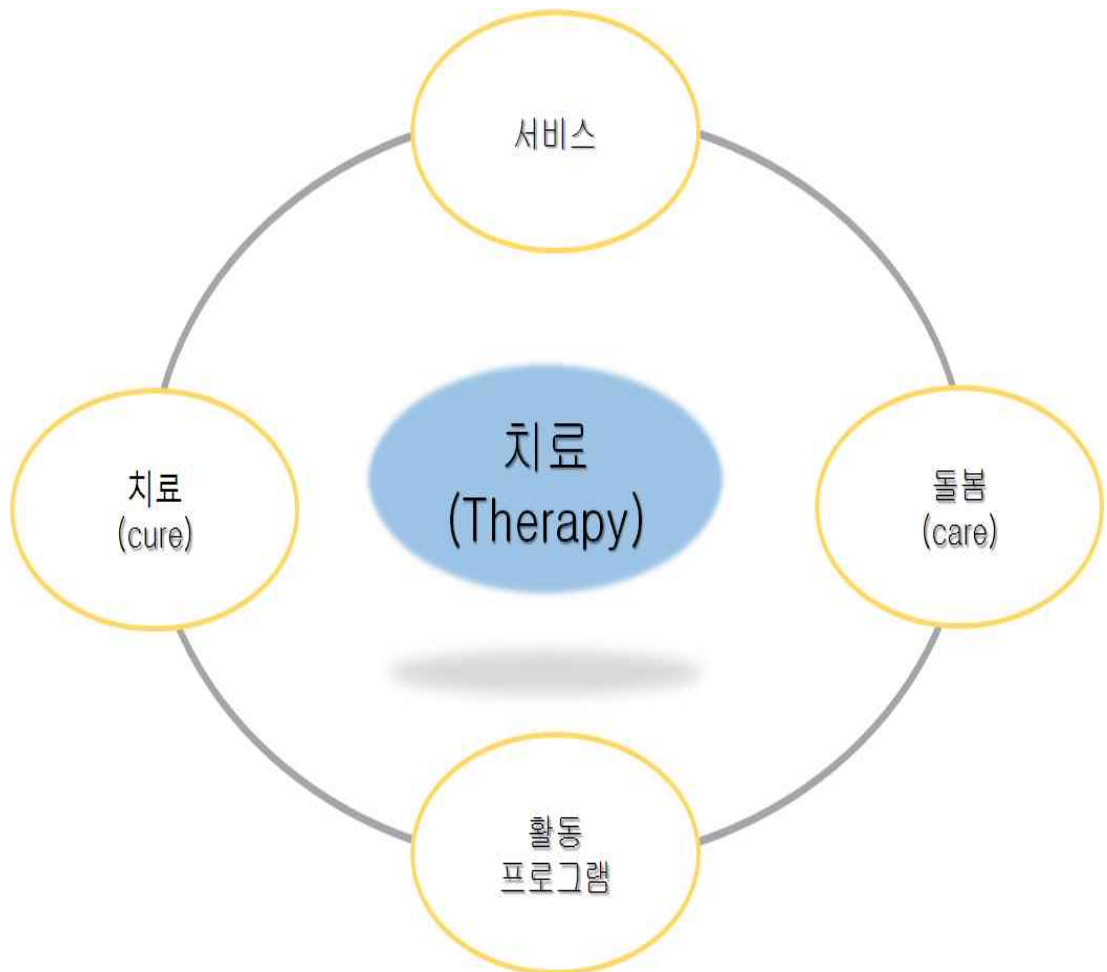
행위를 하는 사람을 수행원이나 간호사, 시중을 드는 사람이라고 볼 수 있다. 그리고 두 번째 정의는 그러한 사람들이 행하는 활동을 의미한다고 할 수 있다. 따라서 ‘attendance’는 그들이 행하는 수행, 간호, 시중 등을 의미하게 된다. 그래서 이러한 시중과 간호의 활동을 제공하는 사람과 그 행위 자체를 ‘service’라고 볼 수 있다.

‘Θεραπεία’의 두 번째 대표적 의미는 ‘치료(cure)’이다. 이것은 분명 의학적 처치 또는 치료와 치유를 뜻하는 것이다. 일반적으로 현대인들은 Therapy를 약물의 사용[투여] 없이 정신적 또는 육체적 고통을 치료하는 것이라고 여긴다. 하지만 의학 분야에서 Therapy는 의료적 처치(treatment)를 상징하는 의미로 사용된다. 여기서 의학적 처치란 장애 또는 부상에 관해 의료 서비스를 투입하는 것이다. 즉 그것은 약물을 투여하는 것부터 질병을 예방하는 치료계획의 모두를 의미하기도 한다. 예를 들어 세포치료(cell therapy)는 세포를 환자에게 직접 주입하는 것이다. 여기서 Therapy는 세포라는 매개체를 이용한 의료적 처치의 의미가 된다. 이것은 흔히 몸과 마음의 균형을 찾는 치유(healing)의 개념이 아니라 질병을 임상적으로 진단하고 치료하여 처방할 수 있는 권한을 가진 의미이다. 또한 ‘meditation’에는 ‘cure’의 의미가 포함되어 있다. 그 이유는 ‘medi-’의 어간이 라틴어에서 파생되어 ‘치료하다’의 뜻을 포함하고 있기 때문이다. 이렇듯 어원에 비추어보면 ‘medi-cine’은 ‘외부에서 투여하는 화학 물질에 의한 치료[=cure]’를 뜻하고, ‘medi-tation’은 ‘어떤 약품에 의한 것이 아니라 자신 스스로의 내면적이고 정신적인 치유의 과정[=heal]’을 뜻한다(서명석, 2010: 250-251; 서명석, 2012: 251). 이런 치료의 의미와 명상이 만나면 명상의 치료적 효과에 대해 논의할 수 있다. 이것은 명상이 불안, 공포, 공격성, 약물, 알코올문제, 고혈압 등에 긍정적 효과를 나타냈다(임용자, 2009: 64, 재인용)는 연구 결과와 일맥상통한다. 하지만 단순히 명상치료를 치료의 의미로만 한정해서는 곤란하다.

세 번째 의미는 ‘돌봄(care)’이다. 의학적 돌봄, 환자의 돌봄, 보호가 필요한 이의 돌봄이 이에 포함된다. 돌봄(care)은 치료(Therapy)의 의미보다 더 포괄적인 개념이다. 왜냐하면 care가 보호 또는 누군가의 건강을 향상시키는 모든 것이라는 추상적인 의미를 나타내는 경향이 있기 때문이다 (<http://en.wikipedia.org/wiki/Therapy>). 예를 들어 환자를 보살핀다는 것은 환자

의 돌봄을 말하고, 이는 환자의 질병완화를 위한 서비스를 의미한다. 따라서 ‘Therapy’와 ‘care’는 하위개념의 수직관계가 아닌 수평적 관계로서 상황에 따라 동의어로 사용되기도 한다.

또 다른 의미로 ‘Therapy’는 활동과 프로그램을 뜻하기도 한다(Flexner, 1987: 1968). 이는 어떤 단어와 합성어로 사용할 때 그 의미가 뚜렷해진다. 흔히 ‘○○-therapy’로 그 용어가 사용될 때 ‘○○-치료법’이라는 뜻을 나타내는 것과 같다. 예를 들면, 독서를 매개체로 이용한 심리치료인 독서치료(bibliotherapy)가 그런 예이다.(서명석, 2015: 6-7)



[그림 3] 치료(Therapy)의 의미망(mind-map)(서명석, 2015: 7)

이상의 내용을 기반으로 하여 위의 [그림 3]은 연구자가 제시하는 치료(Therapy)의 의미망이다. 치료(Therapy)의 개념을 중앙에 두었고 각각의 주변 용어들은 중앙 용어의 하위개념이 아닌 서로 의미가 중첩되어 있으면서 전체적인 의미망을 만드는 관계이다. 돌봄(care)과 치료(Therapy)에서는 상황에 따라 돌봄(care)이 함축적 의미를 가지거나 둘은 어떤 때는 동의어로 사용되기도 한다. 그리고 원의 둘레에 위치한 치료(care)는 Therapy와 동의어가 아닌 더 구체성을 가지고 임상적 진단을 내린다는 점에서 구별된다. 그리고 여기서 제시된 서비스는 시중이나 간호 같은 봉사와 맥락을 같이 한다. 하지만 어떠한 활동이나 프로그램을 제공하는 것 자체가 봉사를 목적으로 하기 때문에 각 의미들을 구별하기보다는 서로 보완하는 관계로 설명할 수 있다. 따라서 각각의 용어들을 하나의 원 둘레로 감싸 두고서 치료(Therapy)를 정의하고자 한다. 따라서 치료(Therapy)란 누군가 혹은 무언가를 돌보는 것으로서 의학적 치료를 포함한 서비스의 활동과 프로그램이다.

이렇게 놓고 보면 치료(Therapy)는 術이 된다. 術은 어떤 명사 뒤에 붙어 그 기술이나 기법을 뜻하는데 醫術은 병을 고치는 기술을 뜻하고 劍術은 칼을 잘 쓰는 방법을 가리키는 것이 그 예가 된다. 이와 마찬가지로 Therapy도 특정 단어와 결합이 되면 돌봄·의학적 치료·서비스의 활동과 프로그램을 뜻하게 되므로 ‘—Therapy’는 이렇게 ‘—術’이 된다.

V. 명상치료의 존재론적 해석

1. 소격화의 단계

우리가 명상치료에 대한 의미를 분석하는 것은 그것의 본질 내지 근원으로 되돌려 주는 것이다(구연상, 2009: 138). 이것은 텍스트의 외재성을 객관화하는 과정이다. 객관화 작업은 하나의 문화적 사건이나 담화 또는 생각의 우연적 조건으로 뿐만 아니라 해석학적 과정의 필수적인 조건으로 전제해야 한다. 이 작업은 소격화(distanciation)를 통해 해결할 수 있다(Ricoeur, 1976/김윤성·조현범, 1998: 75). 이때 소격화의 의미는 간단히 말해 ‘거리두기’이다.

고요한 상태를 거쳐 자신의 있는 그대로를 보게 하면 나의 본래성으로 돌아올 수 있다. 본래성을 볼 수 있도록 실천하는 훈련이자 의식적 기술이 명상이고 이러한 명상을 통해 자신이 자신을 돌보는 서비스 활동이 명상치료(Meditation Therapy)이다. 명상치료는 의학적 수단으로도 사용될 수 있다는 것을 의미한다. 이 명상치료의 정의가 소격화(거리두기) 단계에서 텍스트로서 호출된다. 이제 이 의미를 텍스트 안에 간혀 있게 하지 않고 객관화 시켜야 한다. 텍스트로서의 명상치료는 불교 명상의 *śamatha*와 *vipāśana*가 큰 축을 이루며 의미가 갈라진다. 이것들이 일반적으로 정의되고 있는 명상과 같은 점은 무엇이고 다른 점은 무엇인지 밝히는 것이 객관화 작업에서 필수적이다.

불교 명상과 일반 명상은 같은 명상이지만 그 의미가 약간 다르다. 이를 ‘불교 명상 vs 일반 명상’의 방식으로 대비하여 기술해 본다면, ‘평온과 고요의 상태 vs 주의집중과 편안함’, ‘통찰과 그대로 보기 vs 자발적 정화와 안정의 상태’라고 할 수 있다. 이렇게 들은 미세하게 차이가 난다.

반면 불교 명상을 여덟 자로 줄이면 ‘自淨其意·拔苦與樂’이라 할 수 있다(한국 불교대사전편찬위원회, 1995/5: 717; 한국불교대사전편찬위원회, 1995/2: 383-384). 이를 풀이하면 ‘스스로 그 마음을 깨끗이 하여 괴로움을 덜어주고 낙을 준다’는 의미이다. 불교 명상, 곧 ‘*śamatha*’와 ‘*vipāśana*’를 거치면서 무언가에 의한 것이 아니라 스스로 마음을 정화[←방법]시켜 궁극적으로 우리는 고통을 감소[←효능]

시킨다. 불교 명상은 이러한 정신적이고 영적 상태를 의미한다.

하지만 일반적으로 정의되고 있는 명상을 보면, 거기에는 자각 또는 각성의 상태를 이끌어내기 위한 의식 훈련이자 정신기술이라는 그 상태의 실천적 방법이 명시된다. 반면 불교 명상은 물론 고통을 치유하고 해탈의 경지까지 이르는 상태를 목적으로 수행되는 종교수행의 한 방법이다. 하지만 일반적으로 정의되는 명상은 고통이 치유된 그 상태를 위해 실천하는 방법이다. 이와 같이 둘 사이에는 명상의 목적과 수준에 대한 범위가 각각 다르다. 다시 말해 불교 명상은 해탈의 경지로 나아가고, 일반 명상은 고통의 치유가 그 목적이다.

연구자는 위에서 명상치료를 나의 본래성으로 돌아오기 위한 셀프 서비스(self service)이자 그것을 위한 활동 프로그램이라고 하였다. 명상은 해탈의 경지로 오르는 것이 아니다. 이것은 단지 불교이념에 따른 종교 수행이다. 그렇지만 명상의 요소로서 ‘고요함’과 ‘통찰’은 보편적으로 적용될 수 있으며 이들의 목적은 본래성으로 돌아오기 위함이다. 이는 의사의 진단이 필요한 것이 아니라 스스로 자신을 돌보는 활동이다.

이제 정리해보자. 명상치료는 體-用-術이다. 우리가 근본적으로 도달하려는 본래성이라는 목적의 體, 그 상태를 유지하고 반복하려는 훈련의 用, 그리고 Therapy는 ‘-術’의 의미를 가지므로 명상치료는 體-用-術이 된다. 따라서 소격화를 거친 명상치료는 體-用-術이고, 이는 존재의 본래성을 찾기 위한 훈련의 방법 또는 기술이 되겠다.

2. 설명과 이해의 단계

텍스트 자체는 일종의 다양성을 갖는다. 여기서 말하는 다양성이란 텍스트는 독자의 관점에 따라 받아들이는 의미에 차이가 있다는 것이다. 이 다양성은 텍스트를 받아들일지의 여부로서 특정한 종류의 ‘판단력’을 요구한다. 연구자는 명상치료 텍스트에 대한 판단력을 확인하는 방법으로 명상이 치료적 의미를 가지는가에 대한 설명(explanation)으로 접근한다. 그리고 이러한 설명단계에서 독자의

판단으로 의미가 선택되었다면 그것에 대한 이해가 필요하다. 이해한다는 것은 하나의 새로운 사건을, 최초의 사건이 객관화되어 있는 텍스트에서 시작되는 새로운 사건을 만들어 내는 것이다(Ricoeur, 1976/김윤성·조현범, 1998: 128).

명상치료(Meditation Therapy)에 대한 연구는 다양하다(Emmons & Emmons, 2000; Dhar, 2009; 김재성, 2012). 심리학적 명상치료는 전인적인 자기 통합과 자기 치유를 가능하게 하는 내적 원천으로 자각의 상태로 이끄는 내부지향적인 치료접근이다(Emmons & Emmons, 2000: 1/193). 반면 의학적 명상치료는 심신의 학으로 정의된다. 최근 수십 년간 심신 의학은 의료서비스에서 명상치료가 건강에 주요한 영향을 미친다는 점에서 중요한 분야가 되었다. 또 최근에는 심신 의학이 영적 치유로서 관심을 가지고 있다. 그리고 명상은 스트레스와 통증 감소의 방법, 대사와 심혈관계 질환의 예방 방법으로서 의료요법의 하나가 되었다(Dhar, 2009: 472).

하지만 소격화의 여과기(filter)를 거친 결과물로서 명상치료는 ‘體-用-術’이었다. ‘體’는 形狀이나 根本을 나타낸다. 나의 근본은 나의 본래성이다. 그래서 명상은 나의 본래성을 찾는 일이다. ‘用’은 ‘사역하다’, ‘행하다’, ‘쓰이다’ 등 그것에 대한 용도를 나타낸다. 명상의 본래성을 찾기 위한 행함이자 그 용도가 바로 ‘用’이다. ‘術’은 그것을 위한 구체적 방법의 매뉴얼이다.

니체(Nietzsche)는 “현대를 드러내는 가장 보편적인 기호는 인간이 자기 자신의 눈으로 보기에 믿을 수 없을 정도로 존엄성을 잃어버렸다는 데에 있다”고 하였다(김정현, 2010: 5, 재인용). 이것은 인간이 자신의 존재에 대한 자부심, 즉 자존감이나 자기 가치감이 상실했다는 것을 의미한다. 이러한 니체적 의미의 자기존재감의 상실을 슬로터다이크(Sloterdijk)는 자신의 삶의 가치나 의미와 존재의식 등에서 현대는 일종의 자아정체성의 신경증을 앓고 있다고 진단한다(Achenbach, 2010: 464; 김정현, 2010: 5).

존재는 은폐성을 가지고 있다(Heidegger/이기상, 1998: 296). 은폐성이란 존재가 은폐된 채로 있다는 것이고 존재가 존재를 사색하여 그 존재가 드러나는 것이 비은폐성이다. 하이데거(Heidegger)는 이러한 은폐성에서 비은폐성이 되는 의도적인 작업을 존재의 탈은폐성이라고 했다. 따라서 현대인들은 존재의 사색을 통한 탈은폐성의 작업, 곧 명상 활동을 해야 한다.

명상은 ‘나는 누구인가?’라는 물음의 답을 찾아 나가는 길이다. 불교 명상 자체도 無明을 멸해 윤회의 삶을 벗어나도록 하는 것이 목표이다. ‘無明’은 어리석음과 무지를 의미한다. 명상을 통해 심층의 마음이 나의 존재라는 것을 자각하는 것, 無明을 아는 것이 곧 해탈의 길이다. 그러면 점점 아집에서 벗어나게 되고 번뇌에서 벗어나게 된다. 즉, 나의 존재에 이르는 길로 몰입해 가는 자체로 치유가 이루어진다(배주환, 2001: 32).

심리적 고통을 받는 현대인들은 심리치료가 필요하다고 외친다. 그들이 찾는 심리치료의 궁극적 목표 또한 자기의 참모습을 깨닫게 하고, 스스로 자기를 다스릴 수 있는 사람으로 성장하게 하여 마음의 평정을 얻도록 하는 데에 있다(정광용, 1968: 17). 이렇게 불교 명상에서 나의 존재를 자각하는 것이 치유의 길로 되듯이, 심리치료의 목표도 자신의 참모습이자 자신의 존재를 깨닫게 하는 것이 심리적 고통의 치유의 길이다. 그러므로 명상치료는 더 나아가 그 고요한 상태에서 진정한 자신의 모습을 그대로 보는 것이며 나의 존재를 분명히 하는 작업이다. 이것이 바로 텍스트가 말하는 외침이다.

하지만 명상치료에서 제시하는 ‘존재’라는 수수께끼 중의 수수께끼를 풀어야 하는 과제가 남아있다. 인간의 존재론적 충동은 존재의 불균형을 바로잡으려는 실존적 몸부림이다(이관춘, 2009: 20). 그 이유는 인간 존재는 지속적으로 불평형화(disequilibrium) 상태에 처해있다는 점이다. 이는 다시 평형과 균형을 성취하기 위한 변화 및 새로운 해결책을 발견하려는 탐구 행위로 나아가기 때문이다(이관춘, 2009: 21, 재인용).

그런데 존재의 개념은 두 가지로 나눌 수 있다. 첫 번째 개념은 명사로서의 ‘존재 자체(being itself)’이고, 두 번째 개념은 동사로서의 ‘있다(to be)’이다(Gilson, 1949/정은해, 1992: 20). 그런데 명사형 ‘존재(being)’는 파악될 수 있으나, 동사형의 ‘있다(to be)’는 쉽게 파악되지 않는다. 그러므로 명사형의 ‘존재(being)’는 존재자가 되고 동사형의 ‘있다(to be)’는 현재분사로서의 존재(*be-ing*)가 된다(Gilson, 1949/정은해, 1992: 357).

한 존재의 실존(existence)은 존재(*be-ing*)를 이해하는 데 있다. 곧 나의 실존은 “내가 있다”로부터 이해해야 한다. 이 지점이 바로 명상과 만난다. 그러므로 명상은 명사로서의 존재 그 자체의 탐구가 아니라 현재 분사, 다시 말해 동사로

서의 ‘있는(*be-ing*)’의 탐구로 집중된다. 내가 지금 존재하고 있다. 그런 나의 존재를 깨닫고 존재의 사색으로 나아간다. 이 상태는 곧 나라는 존재가 나의 존재에 대한 탐구행위로 이어진다. 그렇게 해서 나의 존재는 더욱 살을 찌워 나간다. 이렇듯 명상치료는 존재를 분명히 하는 작업으로서 나의 존재에 대한 존재론적 사색을 가능하게 하는 작업으로 올라선다.

3. 전유의 단계

존재론(ontology)은 라틴어로 ‘*onto*(존재하는 것)’와 ‘*logia*(學·論)’를 합친 용어이다. 이렇게 놓으면 존재에 대한 탐구가 존재론이다. 좀 더 전문적으로 말하면 존재론은 어떤 것에 대한 실재(reality)의 궁극적인 본질(nature)을 탐구하는 것이다(Ornstein & Levine, 2000: 390; Parkay, 2010: 113). 그럼 명상치료에서의 궁극적 실재란 무엇인가.

명상치료의 본질을 찾기 위해서 지금부터 명상과 치료를 융합시키는 작업을 해보자. 이를 위해 명상치료를 화학식으로 나타내보자. ‘명상(Meditation)’을 A라고 하고 ‘치료(Therapy)’를 B라고 놓자. 그런데 명상치료는 A와 B의 단순한 혼합물이 아니다. 곧 이 둘 사이의 관계가 혼합물인 ‘A+B’가 아니라 화합물인 ‘A×B’라는 것이다. 즉, 혼합물이 아닌 유기적 결합을 통한 화합물로서 새로운 명상치료의 의미를 정리할 수 있다. 여기서 연구자는 명상치료를 보다 입체적으로 나타내기 위해 태극문양에 명상과 치료를 배치한다. 아래 [그림 4]는 陰陽을 담아내는 태극문양(Wing, 1979: 13)에 명상치료의 두 축인 ‘명상’과 ‘치료’를 배치한 것이다. 여기서 명상치료는 하나의 태극으로 나타낼 수 있다. 이 태극이 운동을 하면 陰과 陽으로 나누어진다. 그래서 명상치료는 본래 하나인데 그 안에서 명상(Meditation)과 치료(Therapy)가 陰·陽의 화학작용을 일으킨다. ‘陰’에는 명상(Meditation)을 배치했다. ‘물’을 의미하는 ‘陰’은 ‘내려가는 것’, ‘정적인 것’, ‘생산하는 것’ 등의 성질을 갖는다(홍현길, 2012: 15-17). 명상에는 고요함의 요소가 들어있다. 그로 인해 인간의 번뇌와 망념이 가라앉는다. 그러면 정적인 상태, 즉 평

에 대한 사색을 돕는 성질이 있다는 것이다. 또한 ‘陽’은 정신이 원하는 활동을 하는 몸을 뜻하기도 한다(홍현길, 2012: 17). 그래서 ‘명상’이 원하는 활동을 하는 몸, 즉 뼈대가 치료(Therapy)이며 ‘陽’을 의미한다.

이러한 ‘陽’과 ‘陰’은 서로 상반되는 의미를 가지지만 이들은 보완하며 순환한다. “陽이 지극해지면 陰이 되고 陰이 지극해지면 陽이 된다”는 말이 있다(양계초 외/김홍경, 1993: 68). 이것은 ‘陽’과 ‘陰’이 서로 돕는 관계가 되어야 한다는 陰陽一體를 의미한다. 이것이 만물의 관계이자 우주의 원리이다.

명상치료는 혼합 관계가 아닌 서로 보완적 의미를 가지며 새로운 의미를 나타낸다. 그것은 내 존재자를 넘어 내 존재를 깨닫게 해주는 것이 명상이라는 것이다. 나를 찾는 명상치료는 나의 존재를 이해하게 해주고 더 나아가 나의 실존을 인식하게 해주는 역할이다. 현대인들은 이와 같은 명상치료를 통해서 나의 존재를 풍부하게 해주는 영양분을 공급받을 수 있다. 이것이 명상치료의 존재론적 의미, 즉 그 본질적 의미로서 실재(reality)이다. 다시 말해 존재에 대한 사색을 통한 마음의 평화는 존재의 불균형에서 균형의 상태로 이루게 해주고 나아가 나의 존재에 대한 새로운 해결책과 탐구 행위로 이어져 존재의 영양분이 된다.

VI. 결론

실존은 존재의 품안에서 생겨나 ……
존재의 내면성을 자신의 내면성으로 삼는다.
—라벨/최장성·이상호(2000: 9)

현대인들은 불안과 공존하는 삶을 살고 있다. 우리는 불안을 해소하기 위해 노력을 하지만 불안은 여전히 존재한다. 불안은 존재의 허기짐에서 시작하고 허기짐에서 무언가를 섭취해도 소화가 되면 여전히 허기지다. 이렇듯 벗어날 수 없는 존재론적 불안과 마주하는 방법이 바로 명상이다. 이렇게 명상은 단순히 사색활동에서 벗어나 존재의 실존적 공허를 마주하게 하도록 돕는다.

명상이란 사유의 실천이다(Foucault, 1981-1082/심세광, 2007: 477). 데카르트는 “나는 생각한다. 그러므로, 나는 존재한다”의 명제를 언급한다. 이것은 나라는 존재에 대한 의심으로 시작하고 의심하기 때문에 내가 존재한다는 것으로 끝난다. 이를 명상 명제로 변주시킬 수 있다. “나는 명상한다. 그러므로, 나는 존재한다.” 그래서 사유의 실천이 곧 존재이다. 따라서 명상은 존재를 찾기 위한 사유안에서 수련하는 것을 의미한다.

내려 갈 때 보았네
올라갈 때 못 본
그 꽃

위의 시는 고은의 ‘순간의 꽃’의 일부분이다(고은, 2012: 50). 우리가 꽃을 보고서 있는 곳이 명상의 출발점이다. 이 상태는 마음이 고통의 상태이며 비본래성의 상태이다. 반면 고요하고 평온한 상태의 *śamatha*가 고은의 시에서 ‘내려 갈 때’이다. 이것은 들뜬 번뇌와 망념을 차분히 내려앉힌 상태를 뜻한다. 또한 그대로

보는 것과 통찰을 의미하는 vipāśana는 ‘올라갈 때 못 본 그 꽃’이다. śamatha의 상태에서 vipāśana로의 확대되는 명상의 상태에서 비로소 ‘그 꽃’을 보게 된다. 이렇게 명상치료는 마음의 안정을 가져오고 내면의 평화를 가져온다. 곧 존재의 고양을 생산시켜 존재를 보양시키는 결과를 가져온다. 이런 의도적인 존재의 編成術(orchestration)이 이른바 명상치료이다(문광훈, 2015: 113). 이때 마음의 안정이 ‘śamatha’이고 내면의 평화가 ‘vipāśana’인 것이다. 이렇게 놓고 보면 ‘śamatha’는 원인이 되고 ‘vipāśana’는 결과가 된다. 이런 원인-결과의 한 묶음을 종합적으로 통합시켜 주는 장치가 ‘Therapy’인 것이다.

하지만 앞에서 제시했듯이 명상은 단순히 치료적 의미가 아니다. 명상치료는 존재에 대한 만남을 돕는 기술이며 나아가 존재의 존재론적인 사색 활동이다. 이는 푸코가 제시한 ‘자기 배려(epimeleia heautou)’의 기술을 통한 존재의 실상을 만나는 길이기도 하다. 푸코는 ‘자기 배려’에 대해 “자기가 자기에게 가하는 이 오랜 작업, 모든 수행자들이 참으로 길고도 힘든 일이라고 말하는 이 작업은 주체를 분할하려 하지 않고, 자기와 자기 관계의 무조건성과 또 자목적성이 단언되는 형태로 그 다른 누구도 아닌 오직 자기 자신에게 연결시키려고만 한다(Foucault, 1981-1982/심세광, 2007: 561-562)”라고 언급했다. 이때 작업이란 자기 자신과 연결시키는 작업이자 자신의 존재와 만나는 것이기도 하다. 이것이 바로 ‘자기 배려’와 명상치료가 만나는 지점이다. 그래서 명상을 ‘실존의 지도’라고 하는 것이다(라벨/최장성·이상호, 2000: 382).

그 지도의 기능은 내면과의 대화로부터 시작된다. 하이데거는 존재의 목소리에 존재가 귀를 기울이는 것이 ‘철학함’이고 이것이 ‘존재의 교응’이라고 했는데, 그 ‘교응’은 결국 존재가 말하고, 또 그 존재가 말하는 그런 순환을 뜻한다(김형효, 2000: 40). 우리는 이렇게 존재와 대화를 해야 한다. 존재와의 대화가 곧 내면의 대화이다. 대화는 행동을 이끈다. 우리는 존재의 목소리를 통해 존재의 체험을 경험한다. 우리는 끊임없이 존재의 체험으로 되돌아가야 한다. 이 체험은 순수한 정신적 체험이고 이를 ‘현동(I' acte)’이라 한다(라벨/최장성·이상호, 2000: 41). 이 현동(I' acte)을 가능하게 하는 것은 무엇인가. 바로 명상이다. 따라서 명상은 존재의 현동화 작업이다. 명상은 더 이상 종교가 아니라 마음의 평화를 찾는 테크놀로지다. 나아가 명상치료는 명상에 대한, 명상에 의한, 명상을 위한 예술(art)이

자 기법(technic)이다. 따라서 명상치료는 심신의 정신적 질병을 앓고 있는 현대인들에게 사색의 예술적 경지로까지 올라가도록 돕는다. 그곳에 명상치료가 자리하고 있다. 현대인들에게 필요한 것은 바로 ‘명상하는 인간(Homo meditatio)’의 모습이다. 이것이 21세기 지평에서 명상치료가 가지는 현대적 의의라 할 수 있다.

참고문헌

- 고 은(2012). **순간의 꽃**. 파주: 문학동네.
- 구연상(2009). 낱말 풀이를 통해 본 존재론적 차이. **존재론 연구**, 19, 123-154.
- 권석만(1997). 認知治療의 觀點에서 본 佛教. **심리학의 연구문제**, 4, 279-321.
- 김보현(2011). **데리다 입문**. 서울: 문예출판사.
- 김재성(2012). 불교명상의 심리치료에의 응용에 대한 연구: 최근 심리치료와 전통적 불교 명상에서 마음챙김의 위상을 중심으로. **불교연구**, 37, 171-230.
- 김정현(2010). 니체와 철학실천의 길: 철학실천과 삶의 예술, 철학치유/치료와 연관해서. 한국철학상담치료학회 학술대회 자료집, 10, 5-24.
- 김형효(2000). **하이데거와 마음의 철학**. 성남: 청계출판사.
- 단국대학교부설 동양학연구소 (편)(2010). **漢韓大辭典7**. 용인: 檀國大學敎出版部.
- 라벨/최창성·이상호 옮김(2000). **영원한 현존**. 서울: 서광사.
- 문광훈(2015). **심미주의 선언**. 파주: 김영사.
- 박성현(2003). 명상의 심리치료적 이해. **구산논집**, 8, 123-152.
- 배주환(2001). 명상을 통한 자기 치유. **금구논총**, 8, 31-43.
- 불교와 사상의학연구회 (편)(2013). **명상 어떻게 연구되었나?** 서울: 올리브그린.
- 서명석(2002). 교육의 대상으로서 인간-존재에 관한 초월적 입론. **敎育學研究**, 40(5), 41-58.
- 서명석(2010). 한국교육에 대한 하나의 정책 제안: 불교적 지혜를 통한 선적 심성정화법. **한국교육**, 38(4), 239-259.
- 서명석(2012). **가르침과 배움 사이로**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2013). 동몽선습 오류 텍스트의 현대적 독법. **인격교육**, 7(3), 43-61.
- 서명석(2015). 명상치료의 개념과 그것의 교육적 함의. 미출판논문. 1-15.
- 양계초 외/김홍경 (번역)(1993). **음양오행설의 연구**. 서울: 신지서원.
- 양진호(2003). 칸트의 이론철학과 형이상학의 정초: 개념의 분석론에 대한 존재론적 해석의 시도. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 유계식(2009). 명상과 게슈탈트 상담에서의 알아차림. **명상심리상담**, 4, 6-61.
- 윤동주·김수복(1999). **나에게 주어진 길**. 서울: 웅동.
- 이관춘(2009). 배움의 존재론적 의미. **배움학연구**, 1(1), 17-29.
- 인 경(2013). **명상심리치료**. 서울: 명상상담연구원.

- 임용자(2009). NLP심리치료의 명상적 요소. *명상치료연구*, 4, 62-113.
- 정창용(1968). 精神治療에서 要求되는 自我의 自覺에 있어서의 東西間의 差異. *신경정신학*, 7(2), 15-19.
- 한국불교대사전편찬위원회 (편)(1995). *韓國佛敎大辭典*2·5. 서울: 명문당.
- 홍현길(2012). 도덕교육론의 철학으로서의 음양론에 관한 연구: 일본의 도덕교육을 일례로. *한국일본교육학 연구*, 16(2), 133-160.
- 한자경(2008). *명상의 철학적 기초*. 서울: 이화여자대학교출판부.
- Achenbach, G. B.(2010). *Zur Einführung der philosophischen Praxis*. Köln: Dinter.
- Akbar, H.(2006). *Spiritual psychology*. New Delhi: Global Vision Publishing House.
- Beane, J. A.(1997). *Curriculum integration*. New York: Teachers College Press.
- Blamey, K., & Thompson, J. G. (trans.)(2007). *Form text to action*. Evanston, Illinois: Northwestern University Press./박병수·남기영 (번역)(2004). *텍스트에서 행동으로*. 서울: 아카넷.
- Chan, B. R., & Polich, J.(2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.
- Cheon, S, H.(2009). Meditation as instructional technology: A literature review. *International Journal of Buddhist Thought and Culture*, 12, 195-206.
- Dhar, H. L.(2009). Meditation therapy in cardiovascular and metabolic disorders special reference to coronary artery disease and diabetes. *Bombay Hospital Journal*, 51(4), 472-475.
- Dumoulin, H.(2005). *Zen Buddhism*. New York: Nati Book Network.
- Emmons, M. L., & Emmons, J. M.(2000). *Meditative therapy: Facilitating inner-directed healing*. Atascadero, California: Impact Publishers.
- Flexner, S. B.(1987). *The Random House dictionary of the English language*. New York: Random House.
- Flood, G.(1996). *An introduction to Hinduism*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Foucault, M.(1981-1982). *L'hermeneutique du sujet: Cours au Collège de France*./심세광 옮김(2007). *주체의 해석학*. 서울: 동문선.
- George, S. E., & Jeffrey, M. L.(2002). *A Clinical guide to the treatment of human stress response*. New York: Kluwer Academic.
- Ghasemi, A., et al.(2011). Ricoeur's theory of interpretation: A method for

- understanding text(course text). *World Applied Science Journal*, 15(11), 1623-1629.
- Gilson, E.(1949). *Being and philosophers*. Toronto: *The Pontifical Institute of Mediaeval Studies*./정은해 옮김(1992). **존재란 무엇인가: 존재론의 쟁점과 그 전개과정**. 서울: 서광사.
- Guillaume, A. M.(2012). *K-12 Classroom teaching*(4th ed.). Boston: Pearson./서명석 외 옮김(2013). **수업전문성 Cafe: 기초와 원리**. 파주: 아카데미프레스.
- Heidegger, M./이기상 옮김(1998). **존재와 시간**. 서울: 까치글방.
- Jevning, R. K., et al.(1992). The physiology of meditation: A wakeful hypometabolic integrated response. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 16(3), 415-424.
- Jung, Ye-He, et al.(2010). The effects of mind-body training on stress reduction, positive affect and plasma catecholamines. *Neuroscience Letters*, 479, 138-142.
- Leumann, E., & Cappeller, C.(1986). *A Sanskrit-English dictionary: Etymologically and philologically arranged*. Tokyo: Meicho Fukyukai Co., Ltd.
- Liddell, H. G., & Scott, R.(1983). *A Greek-English lexicon*. New York: Oxford University Press.
- Ling, T. O.(1972). *A dictionary of Buddhism*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Lutz, A., et al.(2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.
- Monier-Williams, S. M.(1899). *A Sanskrit-English dictionary*. Oxford: At The Clarendon Press.
- Muller, A. C., & Chun, O.(2014). **한영불교대사전**. 서울: 운주사.
- Nairn, R.(1999). *What is meditation? Buddhism for everyone*. Boston: Shambhala.
- Ornstein, A. C., & Levine, D. U.(2000). *Foundation of education*(7th ed.). New York: Houghton Mifflin Company.
- Parkay, F. W.(2010). *Becoming a teacher*(8th ed.). Boston: Pearson Education Inc.
- Pöggeler, O.(1972). *Hermeneutische Philosophie*. München: Nemphenburger Verlagshandlung./박순영 옮김(1993). **해석학의 철학**. 파주: 서광사.
- Ricoeur, P.(1976). *Interpretation theory: Discourse and the surplus of meaning*. Texas: Texas Christian Univ. Press./김윤성·조현범 옮김(1998). **해석이론**. 서울: 서광사.

- Recoeur, P./양명수 옮김(2001). **해석의 갈등**. 서울: 아카넷.
- Ruth, A. B.(2006). *Mindfulness-based treatment approaches*. Boston: Elsevier Academic Press/안희영 외 옮김(2009). **마음챙김에 근거한 심리치료**. 서울: 학지사.
- Shapiro, D. H., & Walsh, R. N.(1984). *Meditation: Classic and contemporary perspectives*. New York: Aldine.
- Smith, P.(2000). *A concise encyclopedia of the Baha'i faith*. Oxford: Oneworld Publications.
- Thera, N.(1962). *The heart of Buddhist meditation*. London: Rider.
- Wing, R. L.(1979). *The I Ching workbook*. New York: Doubleday & Company, Inc.
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>.
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Mindmap>.
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Therapy>.
- http://en.wikipedia.org/wiki/Yin_Yang.
- http://www.etymonline.com/endex.php?allowed_in_frame=0&search=therapy&searchmode=none.
- http://www.kbs.co.kr/1tv/sisa/health/view/past/1693359_92168.html.(KBS 생로병사의 비밀 357회: 뇌 안에 숨겨진 행복의 비밀. 2011년 1월 8일 방영분.)
- http://www.kbs.co.kr/special/vod_new/index.html(KBS 행복은 어디에서 오는가. 2015년 5월 25일 방영분.)
- <http://www.santosha.com/moksha/meditation1.html>.
- <http://vitalwarrior.org/the-program/step-7-meditation>.

A B S T R A C T

An Ontological Interpretation of Meditation Therapy

Hyun, Su Mi

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Seo, Myoung Seok, Ph. D.

People are suffering from extreme stress caused by an endless busy economy, which leads them to feel unstable and be in pain. However, the anxiety is a necessary evil of society. Superficially, anxiety causes distress but fundamentally its existence is needed. To face this inevitable anxiousness, the method called Meditation is chosen to use, but being too focused on a clinical effect may cause a distortion of essential meaning of the term.

Therefore, this study is aimed at an interpretation of ontological concept, focusing on therapeutic sense of meditation. To begin with, the notion of mediation and therapy will be refined, ontological analysis based on Ricoeur's Hermeneutics will be followed after an objective text composition on Meditation Therapy.

Meditation is a discipline on learning how to focus. It is also a method to lead this state of meditation while therapy is a program or a service including medical treatment to take care of someone or something. When combined, a practice or a conscious skill to seek the essentials is called meditation and a service to take care of oneself through these activities is called Meditation Therapy.

When approaching the essential meaning of meditation therapy through Ricoeur's hermeneutics, both Meditation and Therapy can be thought as a Yin-Yang symbol. Meditation is considered Yin that symbolizes water, which means 'to descend', 'to be still', and 'to produce' and these features let delusion and troubles reach a tranquil mind while Yang which stands for the Sun allows a continual meditative state, and is considered therapeutic. This means to be active and this feature helps contemplate upon existence to lead a meditative state.

Meditation Therapy is not just a simple mixed relationship but also a new meaning in a complementary sense. Meditation Therapy leads a peaceful state of mind which is achieved from contemplation in regard to an existence to a balanced state. Furthermore, it becomes a steppingstone to a new solution and a search for one's existence. It brings one's mind stability and an inner peace. In other words, Meditation Therapy is a tool for encountering one's deeper existence and ontological contemplation.

Seeking meditation is no longer regarding any religion but an art and a technology to search for an inner peace. Yet, our contemporaries are missing out on the great wisdom that comes through meditation. We are to *Homo Meditatio*. This is the modern significance that Meditation Therapy has in the 21st century.

※ Keywords: interpretation, meditation, Meditation Therapy, ontology, therapy