



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

노자의 일손(日損)과 장자의 좌망(坐忘) 및  
심재(心齋)를 중심으로 한  
노장의 수양치료적 의의

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

박서연

2020년 6월



노자의 일손(日損)과 장자의 좌망(坐忘)  
및 심재(心齋)를 중심으로 한  
노장의 수양치료적 의의




지도교수 서 명 석

박 서 연

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2020년 6월

박서연의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	<u>김 민 호</u>	
위 원	<u>김 정 유</u>	
위 원	<u>서 명 석</u>	

제주대학교 사회교육대학원

2020년 6월

Significance of Self-Cultivation Therapy of  
Lao-tzu and Chuang-tzu  
focused on *Risŭn* of Lao-tzu and  
*Zuowang* and *Xīnzhāi* of Chuang-tzu

Seo-Yeon Park

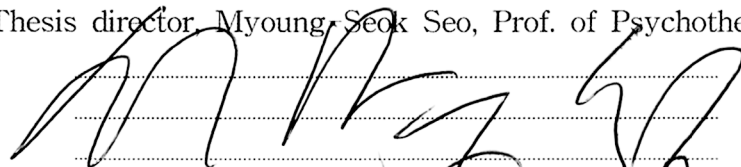
(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo)

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

2020. 6.

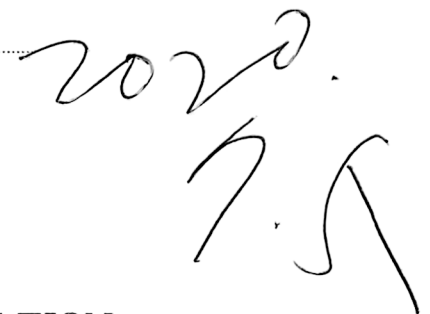
This thesis has been examined and approved.

Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy



(Name and signature)

Date



Department of Psychotherapy  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 차 례

국문초록 .....	iii	
I. 서론		
1. 연구의 목적 및 필요성 .....	1	
2. 연구방법 .....	2	
II. 노장의 일손(日損)과 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)		
1. 노장이 바라본 도(道) .....	4	
2. 노장이 바라본 덕(德) .....	6	
3. 노자의 일손(日損)의 이해 .....	9	
4. 장자의 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)의 이해 .....	12	
III. 노장사상의 수양치료적 의의		
1. 치료의 의미망 .....	17	
2. 치료의 의의 .....	18	
3. 수양의 의의 .....	20	
IV. 결론 .....		23
참고문헌 .....	25	
ABSTRACT .....	28	

## 그림 차례

[그림 I -1] 연구틀 .....	3
[그림 III-1] 치료의 개념-망 .....	17

국 문 초 록

노자의 일손(日損)과 장자의 좌망(坐忘) 및  
심재(心齋)를 중심으로 한 노장의  
수양치료적 의의

박 서 연

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

노자와 장자는 중국의 역사상 가장 난세였던 춘추전국시대 인물로 당시 정치적 논쟁들 속에서 등한시했던 인간 본연의 문제에 대해 철학적 질문을 던지고 고뇌했다. 노자와 장자는 인간이 혼란과 고통의 상황에 빠진 것은 많은 욕망에 사로잡혀 있기 때문이라고 보았다. 현대인들 역시 고도의 발전을 이룬 현대문명 속에서 편안함을 누리며 살고 있으나 끊임없이 결핍을 느끼고 욕망한다.

노자와 장자는 진정 의미 있는 삶을 산다는 것이 무엇인지에 대해 고뇌했다. 그 결과 인간의 마음을 회복하는 방법으로 인위적이지 않은 자연(自然) 그대로의 상태로 회귀하고 도(道)와 덕(德)을 함양하는 수양을 이야기했다. 노장이 말했던 수양의 방법으로는 노자의 『도덕경』 제48장의 일손(日損)과 『장자』 「내편」 <대중사>의 좌망(坐忘) 및 『장자』 「내편」 <인간세>의 심재(心齋)가 있다. 연구

자는 노장이 말했던 ‘수양’에 관한 문헌연구를 통해 이것이 지니는 수양치료적 의의를 찾아보았다.

노자와 장자는 비움을 통해 도(道)와 가까워지고 만물과 조화롭게 무위(無爲)하는 삶을 바람직한 이치라고 보았다. 인간은 이러한 자연(自然)의 순조로운 구조를 파괴하려 하므로 황폐해진 몸과 마음 상태에 이르게 된다. 따라서 인간의 황폐한 마음을 회복하는 방법은 심신을 갈고닦아 마음속에 내재한 본성을 회복하는 것이다. 이는 자연의 이치에 따라 자신을 변화시켜 참된 인간[真人]이 되는 과정이다.

결국 수양치료는 인간이 인위적 작태를 벗고 도(道)와 가까워지는 데 치료(cure) 목적이 있다. 또한 이것은 덕(德)을 함양하기 위한 자기 자신의 돌봄(care)이며, 무위(無爲)한 삶을 통해 자연성을 되찾는 주도적 봉사(service)이다. 이러한 일련의 과정을 수행하는 행위(act)와 프로그램(program)이 바로 일손(日損)과 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)이다. 오직 개인의 노력만이 자신이 지닌 내면의 근본적 문제를 인식하고 해결할 수 있다. 즉 그 근본적 해결이 바로 치료(Therapy)가 된다. 21세기에서 잊혀져 가는 동양의 전통인 수양을 재조명하는 것은 기술과 지식으로 풀리지 않는 현실의 힘든 문제를 능히 해결할 수 있는 해결책을 제시할 것이다. 또한 인간의 본래적 모습과 그것의 가치를 깨닫게 해줄 것이다.

주요어: 일손, 좌망, 심재, 수양치료, 욕망



# I. 서론

욕망의 근원을 막고 욕망의 문을 닫는다.

塞其兌 閉其門

— 老子(『도덕경』 제52장, 제56장)

## 1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 현대인들은 다양한 물질문명의 발달로 인해 생활 속 편리함과 지식의 풍요로움을 얻었다. 하지만 여전히 충족되지 못한 결핍으로 욕망을 느낀다. 자본주의 시대를 살고 있는 현대인들은 이러한 결핍된 욕망을 소유의 방식으로 해소하려는 경향을 보인다. 그러나 안타깝게도 인간의 욕망을 완벽하게 채워줄 수 있는 소유란 결코 존재하지 않는다. 이러한 소유의 한계는 좌절감이나 상대적 박탈감과 같은 부정적인 감정들로 인간의 마음을 병들게 한다.

표준국어대사전에 따르면 욕망이란 ‘부족을 느껴 무엇을 가지거나 누리하고자 탐함’이다. 따라서 인간의 ‘욕망’이란 충분하게 만족을 느끼지 못하는 마음에서 시작한다. 즉 욕망은 인간이 이러한 부족함으로 인해 무언가를 바라고 그 바램을 채우기 위한 행위를 하도록 만드는 것이다(방영진, 2013: 7). 인간의 공허한 결핍은 만족할 때까지 채우고 또 채워야만 해소될 수 있다. 이러한 이유로 욕망은 인간에게 삶을 유지하며 활동하는 힘의 근원이 되기도 하지만 자신을 파멸하는 양날의 검과 같다.

따라서 우리는 욕망을 해소하기 위한 올바른 방법을 모색하고 그것을 실천하기 위해 노력해야 한다. 욕망으로 점철된 인간의 병든 마음은 개인의 문제로만 끝날 수 없다. 인간의 마음에서 발화한 문제는 신체적 증상으로 번지고 불안정한 심리나 정서 상태로까지 연결된다. 이는 곧 주변 사람들과의 관계, 사회적 문제

로까지 이어질 수 있다. 자기공명영상장치(fMRI)와 같은 21세기의 발명품들은 이러한 마음과 몸의 긴밀한 상관관계를 타당한 과학적 근거로 제시한다(장현갑, 2019: 24-25). 따라서 건강한 삶을 회복한다는 것은 ‘마음의 병’을 치료하는 것에 그 근본적 의의가 있다.

우리 삶 주변에 존재하는 여러 심리적 또는 의학적 입장에서는 마음을 치유하는 다양한 기법들을 제시한다. 하지만 타인의 노력으로 각각 다른 개인이 지닌 마음의 문제에 적합한 치료방법을 찾아 연계하는 것은 매우 어렵다. 또한 다양한 치료방법들이 그 효과를 언제까지 지속할 수 있을지 여부도 생각해 보아야 할 문제이다. 즉 인간이 지닌 마음의 병을 근본적으로 치료하는 방법은 마음속 상처나 병을 ‘스스로 극복하는 것’이다.

연구자는 이러한 마음속 상처나 병을 ‘스스로 극복’하는 방법으로 노장사상속 ‘수양’을 제시한다. 노장이 말했던 수양의 방법으로는 반복하여 비워내는 일손(日損)과 자신의 내(內), 외(外) 관념을 모두 잊고 가라앉히는 좌망(坐忘), 그리고 마음을 깨끗이 청소하는 심재(心齋)가 있다. 따라서 이 연구의 목적은 노장의 사상에 관한 문헌에서 노장이 추구했던 이상적인 인간의 자세가 수양치료로써 어떠한 의의를 지니는지 찾고 현대적 시각에서 이해하는 데 있다. 수양치료적 의의를 찾는 것은 현재 노장사상과 관련된 연구로 선례가 많지 않기 때문에 선행적 시도라고 볼 수 있다. 또한 인간의 마음 심층에 자리한 문제들을 해결하는데 필요한 지침을 제시할 것이다.

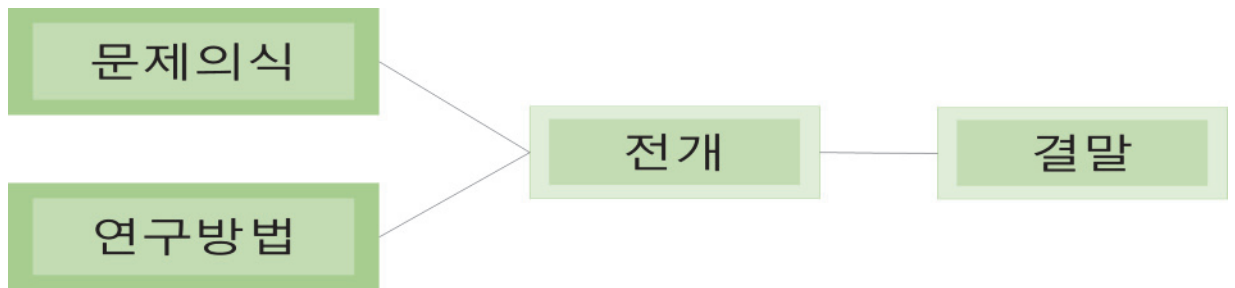
## 2. 연구방법

이 연구는 노자의 일손(日損)과 장자의 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)가 갖는 의미와 교훈의 가치를 알고 수양치료로써 의의를 찾는 문헌 연구이다. 연구의 대상은 역사 속에서 그 가치를 인정받은 노자의 『도덕경』과 장자의 『장자』이다. 연구자는 노자의 일손(日損)과 장자의 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)의 원문해석을 위해 지

도교수의 안내와 해석법을 따랐다. 그 밖에 추가적인 원문과 해석 사항의 경우 다양한 문헌을 통해 심도 있는 고찰을 시도했다.

○ 텍스트 출처

- 일손(日損) : 『도덕경』 제48장
- 좌망(坐忘) : 『장자』 「내편」 <대중사>
- 심재(心齋) : 『장자』 「내편」 <인간세>



[그림 I -1] 연구틀(서명석, 2019: 783)

연구자는 위의 연구 틀을 사용했다. 노장사상 속 ‘수양’과 ‘치료’라는 개념의 조화인 ‘수양치료’(Self-Cultivation Therapy)의 용례와 의의를 찾는 것은 연구의 핵심적인 목표이다. 연구자는 위와 같은 문제의식에서 출발하여 결말에 이르기까지 도(道)와 덕(德), 일손(日損)과 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)를 정의한다. 마지막으로 연구자는 이것들과 관련이 있는 문헌 연구의 도움을 받아 ‘치료의 개념-망’을 통해 치료적 의의에 관한 체계적인 접근을 시도했다. 이러한 연구의 과정은 약 2천 5백 년 전 과거로부터 전해지는 깊은 울림으로 현대인들이 지닌 내면의 상처를 극복하려는 시도이자 치료에 대한 개념을 확장하는 도약의 움직임이다.

## Ⅱ. 노장사상의 일손(日損)과 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)

### 1. 노장이 바라본 도(道)

노장의 일손(日損)과 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)의 의미 파악에 앞서서 그들 사상의 근원이라 할 수 있는 도(道)와 덕(德)에 대한 선이해가 이루어져야 한다. 노장이 말한 어떠한 논의라도 정확한 의미를 파악하기 위해서는 도(道)에 관한 언급과 이해가 필요하다. 철학적 관점에서 선이해는 우리의 이해방식을 설명한다. 이는 철저히 인간이 전통으로서 역사의 영향을 받는 과거(기다겐 외, 2011: 256)—가다머식으로 말하면 <(영향사·Wirkungsgeschichte)>—에 의해 제약되는 이해를 말한다(이한우, 1999: 19). 하이데거는 선이해를 모든 해석에 작용하는 일종의 선구조(Vor-struktur)로 명명한다. 이해는 해석보다 앞서므로 해석에 선행하는(막연한) 이해이어야 한다(소광희, 2003: 106). 다시 말해 노장사상의 도(道)와 덕(德)의 선이해를 통해 우리는 기존의 만물 생성의 개념과 후속 이해에 대한 지평을 넓혀 나갈 수 있다.

도가사상의 핵심인 도(道)는 여러 고전에서 빈번하게 등장하나 노자와 장자는 중요한 철학적 개념으로 대두했다. 노자는 『도덕경』의 가장 첫 번째 장에서 ‘도가도비상도(道可道非常道)’ 즉 도(道)라고 할 수 있는 도(道)는 영원한 도(道)가 아니라고 말한다(오강남, 2007: 19). 도(道)는 어떠한 것, 무언가로 정의를 내릴 수 없고(최진석, 2019: 22), 이는 직관과 체험의 영역이며 절대적인 실재이다. 우리가 할 수 있는 제한된 표현을 초월한다는 것이다(오강남, 2007: 20). 노자는 도(道)를 중심으로 하여 천지인(天地人)을 하나의 근원으로 바라보며 자연철학을 이야기했고(강덕제, 2016: 22), 모든 사물발달의 근본인 도(道)를 기반으로 인간의 생활과 행동의 흐름이 형성된다고 했다(박세영, 2018: 17).

따라서 도(道)는 만물 존재의 근본이며 노장사상 이해의 기초이자 전체를 아우르는 개념과도 같다. 하지만 노자는 도(道)를 추상적이고 초월적인 존재로 정의

하면서 동시에 인간의 내면에도 존재함을 언급하였다. 『도덕경』 제39장에서는 도(道)와 모든 형상의 상호관계성 및 이와 연동되는 통일성을 다음과 같이 설명한다.

옛날부터 하나를 얻어서 된 것들이 있다. 하늘은 하나를 얻어서 맑고, 땅은 하나를 얻어서 안정되며, 신은 하나를 얻어서 영험하고, 계곡은 하나를 얻어서 채워지며, 만물은 하나를 얻어서 살고, 통치자는 하나를 얻어서 채워지며, 만물은 하나를 얻어서 살고, 통치자는 하나를 얻어서 천하를 올바르게 한다(최진석, 2019: 316).

昔之得一者，天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，谷得一以盈，萬物得一以生，侯王得一以爲天下貞.(『도덕경』 제39장)

여기서 ‘하나’는 도(道)를 가리킨다. 즉 어떠한 사물의 존재 영역이나 인간의 삶의 영역, 혹은 인간의 이성에서 인식되지 않은 영역까지 모두가 도(道)를 근본으로 하고 있음을 밝히고 있다(최진석, 2019: 316). 앞서 말한 도(道)의 개념과 의미를 종합해보면 서로 공통점을 지나나 조금씩 상이하게 설명됨을 알 수 있다. 도(道)가 지니는 포괄적 의미는 우주 만물의 근본이자 모든 것을 아우르는 가장 큰 개념이나 전체를 소유하는 절대성은 갖지 않는 것이다. 이러한 도(道)에 대한 접근은 내면의 고요함을 통해 미덕을 배양하는 과정을 거쳐 높은 차원의 경지에 이르게 되었을 때 달성할 수 있다(Culham, 2010: 169). 즉 인간이 도(道)를 내면화 할 수 있는 방법이 바로 ‘수양’인 것이다.

사람은 땅을 본받고, 땅은 하늘을 본받고, 하늘은 도를 본받고, 도는 스스로 그러함을 본받는다(오강남, 2007: 116).

人法地，地法天，天法道，道法自然.(『도덕경』 제25장)

노자는 도(道)가 ‘스스로 그림함을 본받는다’라는 말로 수양의 방향성을 설정해 준다. ‘도법자연(道法自然)’, 즉 도(道)가 자연을 본받는다고 하여 자연을 한 단계 더 높은 범주로 올려놓은 것이다(김충열, 1995: 218). 이는 세상 모든 만물이 운동하고 통행하는 길(道)이 그 스스로 그러한(自然) 이치에 의해 존재하며 운행될 수 있음을 시사한다. 도(道)를 통해 자연(自然)을 추구하는 것은 수양의 궁극적 목표이자 지향해야 하는 자세가 될 수 있다.

다시 말해 도(道)와 합일을 이룬다는 것은 전체와 하나가 되는 것이다. 전체 중 일부로서 자신을 온전하게 내맡기는 것이다. 이는 인간에게 특정함을 따라가지 않는 온전한 마음과 자유를 누리는 평정심을 선사한다. 또한 몸과 마음의 상태가 정신적 태아와 같은 원초적 세계에 이르렀음을 의미한다(김기, 2017: 301).

결과적으로 노장철학은 ‘도(道)’를 본받기 위한 방법과 과정이라고 볼 수 있다(채희재, 2017: 6-32). 노장이 말하는 도(道)는 거울처럼 있는 그대로 세상을 관조하는 것이다. 거울을 통해 투영되는 모든 것은 인위적 잣대로 재단할 수 없는 저절로 그러한 것들이다. 도(道)로써 마주하는 모든 것들을 사유하는 방식이 아닌 있는 그대로 바라볼 수 있는 자세다. 이는 오직 ‘수양’으로 가능하다.

## 2. 노장이 바라본 덕(德)

노자가 말하는 도(道)란 형제를 지니지 않으며 텅 비어있고 자신을 드러내지 않으며 어떠한 의도도 지니지 않는다고 하였다. 그렇다면 만물은 어떻게 스스로 생성되고 자연스럽게 이루어질 수 있을까? 그것은 바로 덕(德)의 작용이다. 덕(德)은 도(道)와 만물을 연결해주는 역할을 한다(박세영, 2018: 17-22).

장자는 천지 만물의 근원은 도(道)이고 인간의 근원은 덕(德)이라고 하였다. 즉 도(道)란 바깥세상이 아닌 인간의 내면에 있는 것인데 도(道)와 만물을 상호 연결해주는 것이 바로 덕(德)의 역할이다(장세호, 2012: 148). 따라서 덕(德)을 얻는 것은 통(通)하는 길을 얻어 도(道)와 막힘없이 자유롭게 드나들 수 있는 상태

이다. 수양은 바로 이 길을 찾는 과정이라고도 볼 수 있다. 자신 내부의 길과 외부의 길을 찾고 원활하게 통행 운동을 하며 비우고 채우기를 반복하는 것이다.

또한 덕(德)은 도(道)가 만물을 생성하는 중 본래적 성질을 얻게 되는 것을 말한다. 따라서 도(道)는 덕(德)을 통해서 비로소 자신을 드러낼 수 있다. 역으로 만물의 입장에서 볼 때 덕(德)은 도(道)를 얻는 조건이 된다고 할 수 있다(신순정, 2003: 91). 덕(德) 역시도 자연성이며 만물이 만물 됨을 얻는다는 것을 뜻한다. 즉 덕(德)이 없으면 사물의 생겨남 역시 얻을 수 없다. 따라서 덕(德)이 있는 인간은 덕(德)이 없는 인간과 다르게 세상을 경험할 수 있게 되고 이는 삶 자체를 다르게 이끌어 간다. 노자는 이러한 차이를 덕(德)을 함유하는 자세로 구분지어 말하고 있다.

상급의 덕(德)은 덕을 의식하지 않으니, 그래서 덕이 있는 것이다. 하급의 덕은 덕을 잃지 않으려 하니, 그래서 덕이 없는 것이다. 상급의 덕은 무위하며, 행위의 목적이 없다, 하급의 덕은 유위하며, 행위의 목적이 있다(김학주, 2007: 168).

上德不德 是以有德 下德不失德 是以無德 上德無爲 而無以爲 下德爲之 而有以爲.(『도덕경』 제38장)

노자가 말하기를 덕(德)에는 상급의 덕(德)과 하급의 덕(德)이 있다고 하였다. 상급의 덕(德)이란 완전히 무위(無爲)·무욕(無欲)한 덕(德)으로써 그러한 덕(德)을 지닌 사람은 덕(德) 자체를 의식하지 않고 덕(德)이 있는 행동을 하되, 그 행동은 무의식적이다. 반대로 하급의 덕(德)은 덕(德)을 닦으려고 의식적으로 노력하며 그의 행동에 뚜렷한 목표를 지니고 있다고 볼 수 있다(김학주, 2007: 167-169). 따라서 덕(德)은 도(道)의 무위(無爲)함을 기저에 두고 작용하지만 형(形)을 얻어서 외현화된 덕(德)은 차이가 생길 수 있다. 그 이유는 덕(德)의 구체적인 효과가 인간이라는 매개체를 통하여 드러나기 때문이다. 그 차이를 만드는 것이 바로 개인의 ‘수양’이다.

이러한 덕(德)을 함양하는 것은 삶을 이끄는 내적인 힘을 지니는 것과도 같다.

예를 들어 ‘하고 싶은 말을 안 하고 참는 사람’과 ‘그렇지 않은 사람’의 차이가 그 경우이다. 생각과 감정을 지닌 한 개인이 타인에 들은 말을 옮기지 않은 채 지니고 있기는 쉽지 않다. 이 일을 해내면 인격적으로 인정받지만 지키지 못하면 신뢰를 잃고 가벼운 사람으로 치부되기 쉽다. 이것은 단순히 말을 옮기거나 옮기지 않느냐의 문제로 끝이 아니다. 하늘까지도 움직이게 하는 내적인 힘을 잃게 되었음을 의미한다. 그 힘의 원천이 바로 덕(德)이다(최진석, 2015: 42-43). 즉 ‘사람이 사람됨’의 내적 힘을 잃은 삶이 바로 차이를 만드는 것이다. 이는 노장이 말하는 궁극적인 인간상인 진인(真人), 곧 성인(聖人)에 도달하는 것을 의미하기도 한다.

다시말해 노장이 말하는 덕(德)은 천지 만물의 본체인 도(道)가 내면화된 인간 자아의 본성을 말한다(박승현, 2014: 104). 이 덕(德) 역시 억지스럽거나 인위적이지 않은 무의식적인 상태이다. 인간 본성의 회복이란 본성을 따르는 언행과 사고 방식을 지니고 계속적으로 유지해 나가는 것이다. 한 인간이 수양을 통해 덕(德)을 따르게 된다는 것은 인위적인 모습에서 자아의 본래성을 찾은 진정한 자기(我)가 되는 것이다.

결론적으로 노장이 보는 도(道)는 길, 덕(德)은 얻음이라고 정리할 수 있다. 자연의 이치대로 돌아가는 지구는 어김없이 반복적 공전운동을 한다. 그로 인해 낮과 밤이 생기고, 사계절이 파생되는 것이다. 이때 지구가 공전하기 위해 마땅히 가야만 하는 길이 도(道)이고 그것이 지구라는 도(道)에서 파생시키는 효과가 곧 얻음(德)이다. 도(道)란 자신의 본래 모습을 유지하며 운동해 나가는 것이고 덕(德)이란 도(道)에 따라 행동하며 드러나는 잠재된 영향력이다. 지구의 운동은 억지가 없는 오직 스스로 그러함이다(서명석, 2003: 43).

그렇다면 인간의 내면에 덕(德)을 함양한다는 것은 어떠한 방식을 필요로 하는 것일까? 그것은 바로 ‘비움’이다. 노자는 이것을 모든 지식과 욕망을 비워내는 과정인 일손(日損)으로 설명하였다. 어떠한 공간에 무엇이든 가득 차 있다면 새로운 것을 채울 수 없다. 따라서 개인이 지닌 부정적인 측면들을 제외하는 것은 덕(德)을 함양하기 위해 중요한 우선적 행위라고 볼 수 있다.



### 3. 노자의 일손(日損)의 이해

인간의 욕망은 타인을 배척하는 자세를 취하게 만들고 자신만의 영역을 확보하여 누구도 침범할 수 없게 통제한다. 노자는 인간이 스스로 만든 그 통제영역을 자신만의 욕심으로 끝없이 채우려 한다고 보았다. 욕망에 혈안 된 인간의 삶은 살아가는 이유와 자신의 존재 근거까지 망각하게 만든다. 따라서 노자는 지식을 쌓는 공부인 위학(爲學)을 인위적인 공부라고 비판했으며 도(道)를 따르는 위도(爲道)를 진정한 공부라고 보았다. 『도덕경』 제48장에서는 인간을 고통스럽게 만드는 인위적인 조작을 비워내는 방법으로 일손(日損)과 이를 통해 추구하고자 하는 삶의 자세를 무위(無爲)의 관념으로 제시한다.

배운다는 것은 날마다 더해가는 것이다. 도를 행한다는 것은 매일 덜어내는 것이다. 그것을 덜어내고 또 덜어내면 무위에 이르게 된다. 무위로써 안 되는 것이 없다.

爲學日益 爲道日損 損之又損 以至於無爲 無爲而無不爲(『도덕경』 제48장).

학문을 배우는 사람은 지식을 증장하기 때문에 “나날이 더한다”고 했다. 도(道)를 닦는 사람은 사사로운 감정과 욕심을 버리고 육신과 지혜 또한 버리기 때문에 “날마다 덜어낸다”고 밝혔다. 이처럼 인간은 마음이라는 주관과 대상이라는 객관을 모두 잊고 탐욕이 정화되어야만 비로소 무위(無爲) 할 수 있다(오진탁, 2007: 156).

무위(無爲)는 ‘있지만 없는 듯’한 ‘유이이무(有而以無)’의 행위로 이루지 못하는 효과에 도달하고, 자연의 가치를 실현하는 것이다(김용섭, 2000: 195). ‘무위(無爲)’와 ‘자연(自然)’은 각각 개별적 존재들의 고유한 자주성을 최대한 인정하지만 다른 만물의 고유한 주체성을 침범하지 않는 범위 내에서 인정된다. ‘무위(無爲)’로써 다다른 ‘무불위(無不爲)’는 개별적 자주성에 한정되는 것이 아니라 전체를

구성하는 모든 것들이 조화와 화해를 이루는 것이다(윤금자, 2017: 85).

앞서 언급한 바와 같이 노자는 여기에서 이상적 인간상에 도달한 결과인 무위(無爲)를 노자 수양의 핵심인 ‘덜어냄’, 혹은 ‘비움’의 방법으로 제시한다. 여기서 일손(日損)의 일(日)은 ‘날’, ‘해’의 의미를 지니고 손(損)은 ‘덜어내다’, ‘줄어들다’의 의미를 지닌다. 즉 일손(日損)은 덜어내고 줄어들게 만드는 행위를 매일 반복하는 것이라고 볼 수 있다. 여기서 일(日)이 지닌 해의 의미는 자연의 섭리에 의해 하루도 빠짐없이 뜨고 지며 날을 구분하는 것이다. 이처럼 일손(日損)은 자연(自然)의 스스로 그러함을 닮고자 하는 수양의 점진적 단계라고도 볼 수 있다.

다시 말해 “덜어내고 또 덜어내다”라는 해석은 수양의 체계 안에 일련의 체계적 절차가 존재함을 시사한다. 수양을 통해 다다른 무위(無爲)의 상태는 아무것도 하지 않고, 하지 않는 것이다(Watson, 1993: 48). 즉 이것은 어떠한 의도를 지니거나 작위적인 행동을 하지 않은 것을 의미한다. 하지만 비움이 비움으로만 끝난다면 아무 의미 없다. 이것은 빈 항아리와 같은 상태로 머물게 되는 것에 지나지 않을 것이다. 그렇다면 우리는 무위(無爲)에 도달하기 위해 무엇을 비우고 그 빈자리에 무엇을 채워야 하는 것일까.

노자에게 배움이란 지식 여부로 신분을 구분 지어 사회적 격차를 만들고 차별을 만드는 것이었다. 또한 권력을 지닌 자들이 자신들의 이득을 위해 그들의 견해를 주입하고 억압하게 만드는 수단이었다(채희재, 2017: 23-25). 학문을 하는 자들은 욕심으로 내면을 채우게 되고 이는 인간을 어리석게 만든다. 배움을 행하는 위학(爲學)과 도(道)를 행하는 위도(爲道)는 완전히 다른 두 가지 인식이다. 배움을 행하는 것은 사람들이 외부세계를 탐구하는 것이자 구체적인 사물에 대한 사리 분별과 앎이다. 하지만 도(道)를 행하는 것은 자기 안에서 배운 진정한 깨달음을 통해 도(道)를 인식하는 것이다(노승현, 2004: 268). 즉 이것은 바로 우리가 반드시 채워야 하는 ‘진정한 배움’이다.

우리는 지식까지도 개인의 욕망으로 소유하는 시대에 살고 있다. 오늘날 ‘아는 것이 힘’이라는 말에서 언급하는 ‘힘’은 자신의 지식을 통하여 영리를 추구하거나 타인보다 우위에 자리하기 위한 수단이 되었다. 노장이 힘주어 말하는 ‘진정한 배움’은 중요한 삶의 가치로 깊은 깨달음을 준다. 결국 욕심으로 가득 차 병든 인간의 마음을 치료하는 방법은 그것의 ‘비움(損)’에서 출발하고 ‘진정한 배움(爲

道)’을 필요로 한다. 『도덕경』 제11장에서 노자는 우리 삶 속에서 비우는 것의 유용함과 그것의 중요성을 강조하고 있다.

서른 개의 수레바퀴 살이 한 개의 바퀴 통에 집중되어 있는데, 바퀴 통의 중간에 아무것도 없으므로써 그것은 효용을 지니게 된다. 진흙을 반죽하여 그릇을 만들었을 때 그 중간에 아무것도 없으므로써 그것은 효용을 지니게 된다. 문과 창을 내어 집을 지었을 때, 그 중간에 아무것도 없으므로써 집은 효용을 지니게 된다(김학주, 2007: 154).

三十輻共一轂 當其無, 有車之用. 埴埴以爲器 當其無 有器之用. 鑿戶牖以爲室 當其無 有室之用. 故有之以爲利 無之以爲用(『도덕경』 제11장).

노자는 비우며 살아가는 것을 세상의 이치와 같다고 보았다. 진정한 인간관계는 내 마음 안의 나를 비워 타인이 들어올 자리를 만들어야 하고, 태양 빛은 비워진 공간이 있어야만 골고루 가득 채워 작용한다. 수행하는 사람들도 과식하지 않고 배를 비워야 편안한 상태를 유지하여 내적 만족도를 높일 수 있는 것이다(김종건, 2016: 76-77). 이처럼 일상 속 작은 당위적 결과에서도 비워내는 것의 이로움을 찾아 이야기했지만 이를 특별함이라 여기지 않았다.

노자는 인간을 그 자체로 이미 참되고 진실성을 갖춘 완전한 존재로 바라본다. 완전함이란 이미 충분한 상태로 어떠한 형식이나 원리에도 영향을 받지 않는다. 따라서 인간 최고의 상태를 인위적 조작에 노출되지 않은 갓난아기의 상태로 보았다(최진석, 2019: 373). 하지만 인간은 다양한 체계로 인위적 조작을 형성하고 본래적인 모습을 손상시킨다. 쌓여있는 인위적 조작들을 하나씩 걷어내고 본성을 되찾는 것은 모든 것을 회복시키는 가장 기초적이고 필수적인 단계이다.

앞선 언급에서와같이 노장이 추구하는 ‘비움’과 그로 인해 얻을 수 있는 것은 어떤 것에도 구애받지 않는 마음의 ‘자유’를 얻는 것이다(신귀화, 2017: 77). 비워내고 비워내어 내 안의 공간이 커지면 나를 힘들게 하는 것들은 언젠가는 어떠한 영향도 미치지 못할 만큼 작은 존재들이 된다(Merton, 2010: 87). 마음의 자유를 얻기 위해서는 심신이 느끼는 불편함이 없어야 한다. 욕망으로 가득 찬 마음 상태에서 인간은 당연히 심신의 편안함을 유지할 수 없다. 비우는 수양은 이상적

인 자유에 한 발짝 다가갈 수 있는 방법이다. 즉 비위념은 외부에서 벌이는 일을 줄이고 내부에서 도(道)와 점점 더 깊고 진하게 하나가 되는 과정인 것이다(남충희, 2011: 191).

이처럼 인간의 내부와 외부의 움직임은 같은 질량과 균형을 유지하기 위해 끊임 없이 운동한다고 볼 수 있다. 즉 인간의 몸과 마음은 절대적으로 분리되지 않는 하나의 개체이다. 하지만 존재방식을 기점으로 삶의 양식은 극명하게 달라진다. 존재방식의 지향점이 ‘몸’으로 무게중심을 기울이면 ‘생존’이 되고, 존재방식의 지향점이 ‘마음’으로 무게중심을 옮겨가면 ‘실존’이 되는 것이다. 그것은 ‘나’라는 주체의 모습을 <생존의 나>, <실존의 나>로 다르게 분화 시킨다(서명석, 2012: 280).

그렇다면 인간 존재의 방식을 삶의 방식과 연계하여 생각해 볼 수 있다. 인간은 기본적 생존을 위해 주거시설을 보금자리 삼아 살아가지만 실존을 위해서는 ‘마음’이라는 보금자리를 필수조건 삼는다고도 할 수 있다. 오래도록 방치되어 난잡해진 집을 정리할 때 가장 우선시 되어야 하는 것은 무엇일까, 그것은 불필요한 것들은 버리는 것이다. 즉 인간이 ‘마음’이라는 실존적 보금자리를 정리하고 보존하기 위한 핵심적 실천은 바로 ‘비우는 것’이다 마음을 비우면 그 나머지는 무엇이든 자연스럽게 따라오는 결과이다.

#### 4. 장자의 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)의 이해

『장자』의 ‘대종사(大宗師)’는 진정한 인간의 참된 앎을 말한다. 장자가 말하는 참된 앎을 깨닫는 경지에 이르기 위한 수양법 중 하나가 좌망(坐忘)이다. 좌망(坐忘)이란 단정히 앉아 일체의 구분과 차별을 잊는 것이다. 잊어야 할 것들은 자기 자신을 포함한 안과 밖 모든 개념이다.

무엇을 좌망(坐忘)이라 이르느냐? 안희가 말했다. 신체를 놓으십시오. 알팍한 지혜를 물리치십시오. 육체를 떼어놓고 지식을 버리십시오. 대도와 하나가 되십시오. 이것이 좌망(坐忘)입니다.

何謂坐忘 顏回曰 墮肢體 黜聰明 離形去知 同於大通 此謂坐忘(『장자』 <대중사>).

이 예화에서 안희는 공자에게 좌망(坐忘)을 모든 ‘몸’적 작용과 ‘감각’의 작용을 ‘잇는 것’이라고 했다. 구체적으로 모든 존재나 알고자 하는 것마저도 비워버리는 것이며 만물 존재와 모든 앎, 온갖 욕망을 버리는 것이다. ‘망(忘)’은 망외(忘外)와 망내(忘內)로 구분된다. 망외(忘外)란 그 대상이 외부를 향하는 것이며 다양한 외물과 관념 등을 잇는 것이다. 망내(忘內)는 반대로 내부의 대상을 의미하며 자신의 마음, 개인이 지니고 있는 생각이나 관념 등을 잇는 것이라고 할 수 있다(양혜경, 2018: 30). 따라서 좌망(坐忘)은 어느 한쪽 측면이 아니라 안과 밖 이 두 가지 영역 모두를 잊어버리는 것이다.

즉 이 과정은 자신의 몸과 몸의 연결이 용해되고 자신의 모든 감각기관이 버려지는 작용으로 이해할 수 있다(Legge, 1891: 305). 사지를 잊고, 충명을 잊고, 몸은 마치 마르고 텅 빈 나무와 같고 마음은 마치 불 꺼진 재와 같은 상태에 도달하는 것이다(이수진, 2011: 58). 이 같은 과정 안에서 이루어지는 좌망(坐忘)의 경지가 곧 크게 통하는 상태 ‘대통(大通)’이다.

의식과 존재의 관계에서 존재는 의식보다 앞선다. 도덕관념을 파생시키는 개인의 의식 구조는 자기 자신이 존재하기에 가능한 일이다. 노장은 인간의 마땅한 자세라 여겨지는 도덕과 같은 예절 역시 인간의 본성에 비본질적 관념들이 덧칠해진 것이라고 하였다(이강수, 1997: 151). 이러한 행위의 준칙 없이도 자연을 따르는 인간의 삶은 늘 바람직한 방향성을 지닌다고 보았기 때문이다. 좌망(坐忘)은 이러한 당위적 사고의 경계마저도 허물어야 하기에 자기 자신을 완전히 잊으라고 한다. 장자는 인간의 본성을 청정한 물과 같다고 보았다. 따라서 맛이나, 향, 색, 또는 형체와 같은 특징 또한 지니지 않는다. 도(道)를 터득하는 것은 물과 같은 인간의 본성 위에 겹겹이 쌓인 비본질적인 것들을 씻어내며 스스로 자정하는 작업을 하는 것이다.

이와 같이 깊숙히 ‘나 자신을 잊는 것’은 자신의 존재를 부정하는 것이 아니다. 이것은 자연(自然)속에 용해되어 새롭게 태어나는 과정과 같은 것이다. 뱀이나 곤충이 성장하기 위해 허물을 벗는 탈피의 과정이며 갇혔었던 알을 깨고 나와 새로운 우주를 마주하게 되는 것이다(고은희, 2014: 109). 이는 흑백논리와 같은 이분법적 사고방식으로 타인과 자신의 생각을 나누는 분간의 한계를 무너뜨리고 주변의 모든 소리를 경청하는 이해심을 발현하게 해준다. 따라서 나를 잊는다는 것은 정신적인 울타리를 깨고 새로운 생각들과 교류하는 것이다.

인간의 진정으로 자유를 누리는 것은 인위적으로 제정된 체제로부터 정신적 자유를 얻는 것에서 시작한다. 사회의 체제 유지를 위하여 필요한 모든 제도와 도덕적 기준은 인간으로 하여금 구속과 부자유를 강요한다. 마음을 비우고 나 자신을 잊는 것은 정신적 통일 상태를 이루어내는 것이다. 이상적 경계에 도달하게 되면 인간과 자연의 조화는 저절로 성취될 뿐만 아니라 그것이 바로 노장이 생각하는 진정한 이상적 인간의 자리이다(장세호, 2012: 151).

장자가 제시한 중요한 다른 수양법의 하나는 ‘심재’(心齋)이다. 인간의 역사에 대해 이야기하는 ‘인간세(人間世)’에서 공자와 그의 제자인 안회와의 문답을 통해 인간사에 대한 마땅한 자세를 논한다.

안회는 말했다. 감히 심재(心齋)에 대하여 묻습니다. 중니가 말했다. 너는 본심을 한결 같이 해라. 귀로 그것을 듣지 말고 마음으로 그것을 들어라. 마음으로 그것을 듣지 말고 기(氣)로 그것을 들어라. 듣는 것은 귀에서 멈추고, 마음은 부합함에서 멈춘다. 기(氣)란 비워서 만물을 기다리는 것이다. 오로지 도란 빔을 모으는 것이다. 비우는 것은 마음을 청소하는 것이다.

回曰 敢問心齋 仲尼曰 若一志 無聽之以耳 而聽之以心 無聽之以心 而聽之以氣 聽止於耳 心止於符 氣也者 虛而待物者也 唯道集虛 虛者心齋也(『장자』 <인간세>).

여기서 말하는 심재(心齋)의 재(齋)는 재계한다는 의미를 담고 있다. 재계란 제사 의식을 앞둔 사람이 몸가짐을 조심하라는 뜻을 뜻한다. 이는 몸을 깨끗이 씻

어내고 며칠 또는 몇 달 동안 술과 고기를 섭취하지 않으며 행동거지 하나하나를 삼가는 것이다. 이것은 육신의 재계를 뜻하는 말인데 심재(心齋)의 재계는 육신에 한정하는 의미가 아니다. 이것은 ‘마음의 단식’(Legge, 1891: 305), 즉 마음과 정신의 청허함을 유지하며 내적 활동까지 신중히 하는 것이다. 이것은 진리나 종교의 깨달음을 얻고자 하는 구도자의 자세와 같은 것이다(이강수, 1997: 147).

곧 마음을 비워내고 청결히 하는 것은 심재(心齋)의 핵심적 의미이다. 따라서 심재(心齋)란 마음을 정결히 하고 뜻을 한결같이 하며, 귀나 마음으로 소리를 듣지 않고 기(氣)로써 사물을 듣는 것을 의미한다. 여기서 기(氣)로 듣는다는 것은 어떠한 사물의 특성과 원리를 이해할 때 고유한 본질과 본성에 귀를 기울이는 것이다(양혜경, 2018: 23-24). 다시 말해 이것은 인간의 지식과 그에 따른 판단을 제거하고 온전한 자연의 기운에 삶의 흐름을 맡기는 것이다. 본래 기(氣)란 하나고 텅 비어있는 상태이다. 텅 비어있는 곳에서 기(氣)가 발생함으로써 비로소 이 세계가 시작된 것이다(탁양현, 2008: 33). 즉 기(氣)는 생성되고 소멸하는 것이 아닌 만물의 가능태만을 지닌 텅 비어있는 상태를 의미한다.

또한 기(氣)로 듣는다는 것은 마음을 비우는 데 방해가 되는 감각 요소들을 배제하는 것이기도 하다(이수진, 2011: 51). 인간이 오감을 통하여 만물을 대할 때 시각은 보고 싶은 것만 보고 외적인 것으로 타인을 평가하게 만든다. 미각과 청각은 듣고 싶은 말만 듣고 하고 싶은 말만 하도록 이끌며 자극적인 요소에 쉽게 매료당한다. 결국 오감의 작용은 개개인의 내면에 고착된 판단 기준을 세운다. 이는 매 순간 마주하게 되는 모든 것들과의 관계에서 편견과 오해를 만든다. 따라서 우리가 어떤 대상을 상대할 때 ‘비어있는 마음’으로 대한다는 것은 이해하고 받아들일 수 있는 범위를 넓힌다는 것이다.

인간이 무엇인가 알고자 하는 욕구인 ‘얻음’ 역시 같은 맥락으로 이해할 수 있다. 지식을 갖고 아는 앎이란 기존 지식의 힘을 빌려 도달하는 앎이라면 지식이 없이 아는 앎이란 큰 지식을 잇은 뒤에 얻어지는 앎이다(김정탁, 2018: 310). 다양한 외물의 지식을 가지고 무언가를 알면 기존의 사고 틀에 맞는 크기의 지식만 담을 수 있기에 그 앎은 유한할 수밖에 없다. 하지만 비워낸 후 지식 없이 무언가를 알면 틀의 제약이 없다. 따라서 그 앎은 무한할 수밖에 없다. 인간의 삶 주변에 외물들을 잇고 비울 때 비로소 도(道)를 향해 나아갈 수 있다.

심재(心齋)의 중점적 요인은 자아에 대한 얽매임을 없애는 데 있다. 마음을 비우고, 정신을 정결히 하며, 지식을 제거하여 이른바 무위(無爲)의 경지에 이르는 것이다. 이것이 곧 나 자신을 잊는 것이라고 볼 수 있다(탁양현, 2008: 34). 그러므로 심재(心齋)의 기초는 자연의 흐름에 따르는 무심(無心)이라고 할 수 있다.

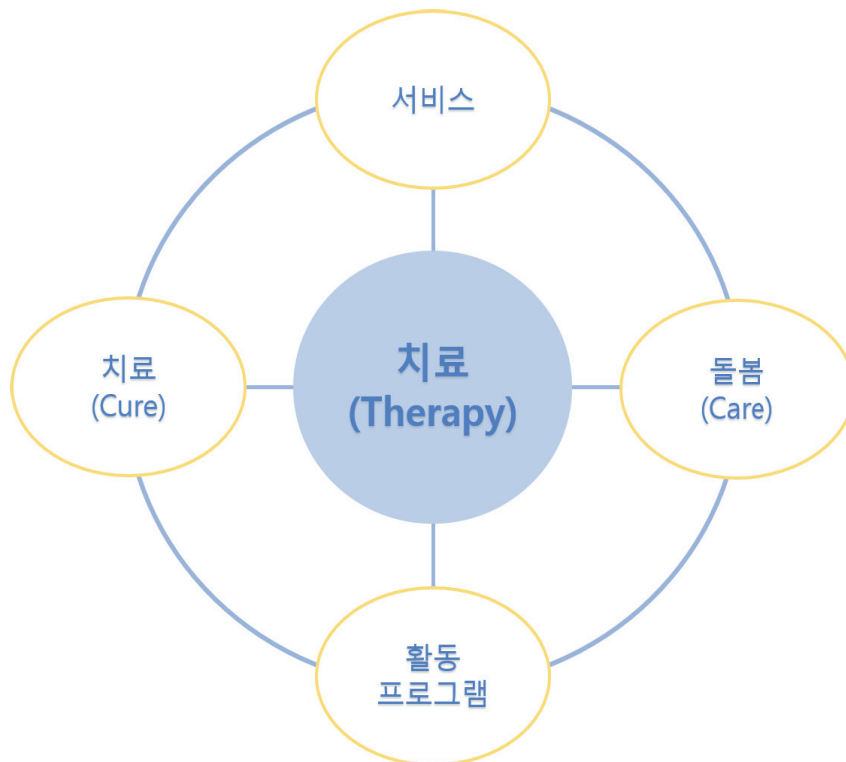
자연의 흐름에 따르는 것에는 거짓됨이 없다. 이런 상태에서 우리는 이 세상의 속박을 받지 않고, 이 세상의 걸림돌이 되지 않는 상태로 자유를 누릴 수 있다. 결국 심재(心齋)의 상태란 범위에 제한이 없는 ‘절대 자유’의 상태라고도 표현할 수 있다. 곧 정치, 경제, 사회, 문화 우리의 삶 그 어느 부분에서도 언제나 자연에 순응하며, 그 마음에 집착이 없는 뒤에야 비로소 인간의 몸과 마음은 세상을 살아가는 데에 근심이 없을 것이다(김달진, 1999: 50).



### Ⅲ. 노장사상의 수양치료적 의의

#### 1. 치료의 의미망

치료가 현재 통용되는 Therapy가 되기까지는 어원적 변천을 지닌다. 최초의 발원은 그리스에서 ‘*Θεραπεία*’ 시작했으며 라틴어 *therapia*를 거쳐서 비로소 오늘날의 Therapy가 되는 것이다(서명석, 2018b: 56). 하지만 Therapy는 치료(cure)라는 어원적 의미와 더불어 서비스(service), 돌봄(care/attendance)의 의미를 함께 지닌다. 또한 치료가 어떤 단어와 합성어를 만들면서 치료를 접미사로 사용할 때의 경우 역시 새 의미를 만드는 경우이다(서명석, 2015: 100). 앞서 말한 내용을 토대로 연구자는 다음과 같은 ‘치료(Therapy)의 개념-망’이라는 명제를 제시한다.



[그림 Ⅲ-1] 치료(Therapy)의 개념-망(서명석, 2018b: 58)

몸이 아플 때 인간이 할 수 있는 치료적 행위는 매우 다양하다. 외상에는 연고를 바르거나 반창고를 붙이기도 하고 감기와 같은 질병에는 화학성분의 약을 섭취하거나 주사로 약을 주입기도 하다. 또한 자연에서 나는 약초와 침을 사용한 한방치료나 먹는 음식을 조절하는 식이요법 등을 선택하기도 한다. 그렇다면 아픈 부위가 ‘신체’가 아닌 ‘마음’일 때 우리는 어떠한 치료방법을 선택할 수 있는 것일까, 그것은 바로 ‘수양’이라는 방법이다. 즉 수양은 어떠한 약 성분이나 외부 기법에 의한 것이 아닌 치료의 주체가 자신(Self)이 되는 치료방법이라고 볼 수 있다.

## 2. 치료의 의미

제시된 [그림 III-1]을 보면 정중앙에 ‘치료(Therapy)’라는 개념이 자리해 있고 그 주변을 치료(cure), 돌봄(care), 서비스, 활동 및 프로그램이 둘러싸고 있다. 현대인들의 생활 곳곳에서 살펴볼 수 있는 ‘Therapy’의 의미는 심신의 건강과 재활을 위한 요법부터 휴식 또는 미용을 위한 활동까지 너무나 다양하다. 이러한 복합적인 의미로 보았을 때 이것을 약물의 사용이나 투여 없이 정신적 또는 육체적 고통을 치료하는 과정이라고 생각할 수도 있다. 하지만 정중앙에 위치하고 있는 ‘치료(Therapy)’는 우리가 통상적으로 알고 있는 의료적 처치(treatment)이다.

여기서 의료적 처치란 장애 또는 부상에 관한 의료 서비스 제공과 간호, 예방, 관리 및 재활과 건강 유지와 증진까지 전반적 치료계획을 의미하기도 한다. 이것은 흔히 의료 전문가가 임상적으로 진단하고 치료하여 처방할 수 있는 권한을 가진 의미이다(현수미, 2015: 11). 따라서 정중앙의 ‘치료’는 주변에 포진한 모든 개념들이 하나로 합쳐져 상보적 관계를 취하게 되었을 때 비로소 완성되는 것이라고 볼 수 있다. 그렇다면 수양치료를 통해서 본 각각의 개념들은 어떠한 의미를 지니는지 살펴보도록 하자.

첫째, 수양치료에서 치료(cure)는 인간이 인위적 작태를 벗고 도(道)와 가까워지는 것을 목적으로 한다. [그림 III-1]의 정중앙에 위치한 ‘Therapy’의 대표적인

의미는 ‘치료(cure)’라고 볼 수 있다. 이것은 스스로의 내면적이고 정신적인 치유의 과정을 뜻하는 것이다(서명석, 2010: 251). 노장은 인간의 맑고 정박한 본래의 성품을 먼지가 앉고 때가 끼듯 인위적 요소들이 가로막고 있다고 보았다. 먼지를 닦듯 몸과 마음을 갈고 닦는 과정은 인위적인 요소들과 멀어지는 것이다. 자연(自然)의 스스로 그러한 모습을 닮는 것은 도(道)와 가까워지는 것이고 결국 본래적인 자신의 성품과 합치됨을 의미한다. 따라서 앞서 말한 치료(Therapy)의 의미와 본 치료(cure)의 의미를 접목했을 때 새롭게 수양치료적 의의에 대하여 논의할 수 있다.

둘째, 돌봄(care)이란 ‘덕(德)’의 함양을 위한 자기 자신의 돌봄(care)이다. [그림 III-1]의 우측에 위치한 ‘돌봄(care)’이란 의학적 돌봄과 더불어 보호가 필요한 대상을 상대로 제공되는 모든 개념을 포함한다. 이것은 환자의 치료(cure)를 위해 의사뿐만 아니라 간호사 역시 환자를 극진히 보살펴야 하는 원리와 일맥상통한다(서명석, 2018b: 59). 덕(德)이란 도(道)가 인간 자아 본성에 내면화된 구체적 효과다. [그림 III-1]에서 도(道)의 작용인 ‘cure’가 ‘care’의 작용과 어우러져 덕(德)의 효과를 얻어 낼 수 있는 것이다. 이 두 가지 개념은 ‘Therapy’의 좌·우에 자리하고 있는 것으로 동일한 연결고리를 지니고 있음을 의미한다. 즉 ‘돌봄(care)’의 대상이 바로 ‘나(Self)’ 자신이 되었을 때 이는 수양치료로서의 의미를 지니게 되는 것이다.

셋째, 이런 활동은 자기 자신의 무위(無爲)한 삶을 통해 자연성을 되찾기 위한 주도적 봉사(service)이다. 서비스 측면에서 바라본 치료의 의미 역시 한층 더 광범위하고 깊은 의미를 지닌다. ‘service’란 우리삶의 생산이나 생활의 기반을 형성하는 모든 곳에서 대중들에게 제공되는 것들을 전부 일컫기 때문이다. 하지만 ‘θεραπεία’에 담긴 ‘service’의 개념은 ‘attendance’다(서명석, 2015: 100). 이때 ‘attendance’의 의미는 서비스를 제공하는 사람과 서비스 제공자가 행하는 서비스 자체가 된다. 노장이 말하는 ‘수양치료’이란 무위(無爲)한 삶을 추구하는 스스로의 몸과 마음의 자세가 필요하다. 따라서 ‘service’는 인위적으로 계산적인 잣대를 대거나 결과에 대한 댓가를 바라지 않는 순수한 자발적 수행이기에 제공자와 대상자가 ‘Self’로 일치하는 봉사(service)라고 할 수 있다.

넷째, 이러한 일련의 과정을 수행하는 행위(act) 또는 프로그램(program)이 노

장에게 일손(日損)과 좌망(坐忘)이자 심재(心齋)이다. ‘Therapy’는 어떠한 것의 ‘활동’과 ‘프로그램’을 뜻하기도 한다. 흔히 ‘○○-therapy’와 같이 ‘-therapy’가 ‘○○’ 뒤에 붙어 ‘○○-치료법’이라는 뜻을 나타내는 것과 같다. 이를테면 미술을 매개체로 이용한 심리치료인 미술치료(art-therapy)가 그런 예이다(서명석, 2015: 100). 미술치료는 미술이라는 큰 카테고리 안에 콜라주, 만다라, 석고 뜨기 등의 다양한 기법을 사용한다. 이러한 용법을 적용하면 ‘수양치료’는 ‘Self-Cultivation Therapy’라는 큰 범주를 만들고 그 안에 일손(日損)과 좌망(坐忘) 및 심재(心齋)를 포함한다고 볼 수 있다.

결국 ‘수양치료(Self-Cultivation Therapy)’는 인위적 작태를 벗고 도(道)와 가까워지기 위한 치료(cure)이자 ‘덕(德)’의 함양을 위한 자기 자신의 돌봄(care)이며 무위(無爲)한 삶을 통해 자연성을 되찾기 위한 주도적 봉사(service)이다. 이러한 개념을 포함한 행위(act)와 프로그램(program)이 바로 일손(日損)과 좌망(坐忘)이자 심재(心齋)이다.

### 3. 수양의 의의

동양에서 일컫는 수양이라는 개념은 서양 문화권에서 찾아볼 수 없는 특별한 문화양식이라고 할 수 있다. 영문 백과사전 검색창에 ‘Self-Cultivation’을 검색했을 때에도 동일하게 사용되는 용어를 찾을 수 없다(서명석, 2018a: 80-87). 어떤 주체와 타자 사이에 문제가 발생했을 때, 문제의 해결을 위해 목적이나 이념을 설정하는 방식에서도 동서양의 차이를 찾을 수 있다. 서양철학은 주로 문제 해결을 위한 이념 설정 및 목적을 타인이나 외부에 두고 바꾸려 시도한다. 이와 달리 동양철학은 설정된 이념이나 목적을 자신에 가하여 변형시키려 시도한다(강신주, 2014: 514). 따라서 노장의 수양은 자신의 마음을 문제로 삼고 그것을 해결할 수 있는 것 역시 자신으로 보는 입장이다. 그렇다면 수양치료 역시 ‘마음’과 ‘변화’에 초점을 맞추고 생각해 볼 수 있을 것이다.

수양과 치료의 사전적 의미를 조합했을 때 ‘개인의 몸과 마음을 갈고닦아 마음

의 병이나 상처 따위를 다스려 낮게 하는 것'이라고 할 수 있다. 여기서 핵심인 '수양'이라는 단어는 다양하게 정의된다. 인간이 지닌 부정적인 욕심과 불합리한 사회적 구조를 해소하는 것을 의미하기도 하고(채희재, 2017: 6), 자신의 내면에 지닌 문제를 극복하는 자기 극복 과정의 의미를 함축하기도 한다(박승현, 2014: 72). 또한 탐욕, 거짓된 모습, 교만한 마음 등의 내면 문제를 스스로 극복하여 평온한 마음 상태를 되찾는 것과 관련된 행위를 이르기도 한다(신귀화, 2017: 110).

노장은 인간 스스로가 변화의 주체로서 본래의 성품 속 맑고 깨끗한 마음으로 되돌아갈 수 있다고 보았다. 또한 각 개별적 인간에게 그에 알맞은 길이 열리면, 인간은 자신에게 가장 합당한 길을 스스로 찾아갈 수 있다고 생각하였다(정선화, 2018: 28). 즉 노장의 수양은 개인적 차원에서 자신의 몸과 마음을 대상으로 자연의 소박함을 회복하는 것이자 몸의 수양이 전제가 되어 순연한 본성을 회복하는 활동이다(박종걸, 2017: 27). 곧 수양은 인간이 '본래적 마음'이라는 목적지를 찾아 스스로 걸어갈 수 있는 길을 만들어 나가는 작업과 같다고도 볼 수 있다.

그렇다면 인간은 왜 스스로 깨끗해지려는 활동을 해야 하는 것일까, 우리 인간의 마음에 탁성(濁性)이 없었다면, 수양이라는 것은 애초에 존재하지도 않았을 것이다. 또한 인간 마음의 본래적 순성(純成)을 되찾고자 하는 행위 역시 중요한 논의의 대상이 되지 않았을 것이다(서명석, 2001: 225). 물이 위에서 아래로 흐르는 원리와 같이 우리 인간의 마음은 태초에 맑은 상태에서 혼탁해지는 상태로 변화하는 구조를 지니고 있다. 이것은 연구자가 오래된 고전에서 수양치료적 의의를 찾는 이유이다. 산꼭대기에서 시작된 물이 강줄기를 따라 계속 흐르듯 거슬러 올라가 보아도 인간의 본래적인 마음을 잃고 되찾는 것은 변하지 않는 인간 존재의 문제이다.

노자는 『도덕경』 제10장에서 '척제현람(滌除玄覽)'이라는 말로 마음의 거울을 깨끗이 씻어낸다고 하였다(오강남, 2007: 56). 노장은 인간의 본래적 마음을 텅 비어있는 깨끗한 거울과 같다고 보았다. '욕심'은 이러한 마음의 거울에 때를 끼게 만들어 사물의 형을 변형된 상태로 반추한다. 먼지가 잔뜩 끼 더러워진 거울은 결국 거울로서의 구실을 할 수 없게 되는 것이다(서명석, 2003: 43). 노장사상의 '수양'이란 스스로 거울을 닦듯 마음을 닦는 과정을 일컫는다. 따라서 수양치료란 인간 '마음'의 문제를 스스로 인식하고 '변화'하려는 행위 그 자체에 의의가

있다. 여기서 개인이 지닌 마음의 문제를 스스로 알아차리기 위한 방법은 ‘수양’이라는 돋보기 안경을 끼는 것이다. ‘수양’이라는 안경을 낀 인간은 깊고 깊은 내부로 초점을 맞출 수 있는 안목을 얻을 수 있다. 비우고 다시 채우면서 진정한 나 자신(Self)를 마주하게 될 때 길(道)이 열리고 비로소 ‘수양(Self-Cultivation)’의 ‘치료(Therapy)’적 효과를 얻을 수 있다.

## IV. 결론

참된 인간이 있고 나서야 참된 지식이 있다.

有真人而後有真知

— 莊子(『장자』 <대종사>)

인간의 삶과 존재의 근본적 뿌리는 ‘스스로 그러함(自然)’이다. 이러한 자연성이 훼손되었을 때 인간은 내적 본연의 힘을 잃고 휘청거린다. 이것은 흙이 오염되면 나무의 뿌리가 썩어버려 싱싱한 자태를 유지하며 살 수 없는 것과 같은 이치이다. 오늘날 우리는 욕망이라는 오염물질로 존재의 근원인 본성의 오염을 겪는다. 인간에게 자연성의 회복은 인위적인 오염물질들을 제거하고 본래 상태를 되찾는 것이다. 이것은 곧 흙의 오염도를 낮추고 나무의 생명력을 증강시켜 본래의 싱싱한 자태로 돌아갈 수 있는 과정이 된다. 자연성의 회복은 외부의 자극이나 도움이 아닌 오로지 자신의 힘을 필요로 한다. 그러한 힘을 키워나가는 과정이 바로 자신(Self)의 세계에 집중하고 다가가는 ‘수양’이다.

나무가 춤을 추면  
바람이 불고,  
나무가 잠잠하면  
바람도 자오.

위의 시는 윤동주의 ‘나무’라는 시다(윤동주, 2019: 211). 위태로운 인간이 마음이 바람에 춤을 추는 비 본래적 나무의 모습이라면 잠잠해진 나무의 모습은 수양치료를 통해 변화된 본래적 상태의 인간이라고 볼 수 있다. 몸과 마음의 상태는 서로 불가분의 관계다. 따라서 바람=마음, 나무=몸이다. 비위내는 일손(日損)과 가라앉히는 좌망(坐忘), 가라앉은 인위적인 요소들을 청소하는 심재(心齋)의 작용은 바람[마음]을 다스리고 나무[몸]을 굳건히 하여 무위(無爲)한 상태로 인도한다. 한 인간이 자신의 본래적 존재의 가치와 투명해진 마음으로 모든 것의 자

연스러움을 이해하게 되면 이러한 과정에서 바로 치료(Therapy)가 이루어진다. 그것은 곧 어떤 바람이 부는 조건에도 구애받지 않는 나무처럼 스스로 그러한(自然) 자유로운 삶을 만드는 것이다.

노장은 ‘자연(自然)’이라는 최고의 법칙이 도(道)에 내재함을 말했다. 만물은 스스로 도(道)를 따르고 전체 균형에 맞게 자신을 조절하며 ‘자생자화(自生自化)’하는 것이다(김충열, 1995: 219). 수양치료(Self-Cultivation Therapy)의 ‘치료’는 인간이 지닌 자생능력의 발현이다. 팽이를 돌릴 때 외부의 자극에 쓰러지지 않고 스스로 잘 돌아가기 위해서는 중심축의 힘을 키워야 한다. 인간이 수양을 통해 중심축에 힘을 싣고 안정되게 회전을 유지하는 방법을 알게 된다면 어떤 자극에도 쓰러지지 않게 된다. 또한 고요하게 자생(自生)하며 묵묵히 가야 할 자신의 길(道)을 마땅히 걸어나갈 수 있다.

인간의 정신은 도(道)에서 생겨났으며 육신 역시 중국에는 도(道)로 회귀한다고 보았다. 우리의 삶은 결국 도(道)에서 시작하여 도(道)로 끝이 나는 것이다. 도(道)는 오로지 수양을 통해서만 체득할 수 있고 노장은 도(道)를 체득한 사람을 ‘진인(眞人)’으로 명명하며 이상적인 인간의 모습을 설명하였다. 우리가 주목해야 할 것은 바로 ‘진인(眞人)’이다. 수양이라는 치료(Therapy) 과정을 거친 인간은 참된 사람[眞人]으로 거듭나게 된다.

참된 사람[眞人]은 타인에게 무위(無爲)의 모범을 보이고 결국 모든 만물은 조화롭게 공존할 수 있다. 비워낸 후 나를 찾고 도(道)를 찾는 것, 그 끝에 진정한 본래적 나(Self)를 마주할 수 있다. 노장이 말하는 가치 있는 삶은 오직 수양을 통해 이루어 낼 수 있다. 수양은 인간이 할 수 있는 가장 효과적이고 근본적인 마음 자정의 수단이며 치료(Therapy)이다. 이 치료(Therapy)를 통해 우리 인간은 건강하고 진실된 삶을 자유롭게 살아갈 수 있을 것이다.



## 참고문헌

『道德經』

『莊子』

- 강덕제(2016). 노자 도덕경에 나타난 관계의 관광적 의미 고찰. 경기대학교 관광전문대학원 석사학위논문.
- 강신주(2014). **강신주의 노자 혹은 장자**. 파주: 오월의 봄.
- 고은희(2014). 장자의 ‘성심(成心)초월’과 여성주의상담 원리의 상관성 연구. 서울불교대학원 석사학위논문.
- 김 기(2017). 장자 수양론의 구조적 특성 연구: 노자의 복귀(復歸)사상과 관련하여. **유학연구**, 40, 279-306.
- 김달진(1999). **장자莊子**. 서울: 문학동네.
- 김정탁(2018). **장자 내편**. 서울: 성균관대학교 출판부.
- 김종건(2016). 마음이 홀가분해지는 장자의 인생비법 나는 자유롭고 싶다. 서울: 유노북스.
- 김충열(1995). **김충열교수의 노장철학 강의**. 서울: 예문서원.
- 김학주(2007). **노자와 도가사상**. 서울: 명문당.
- 김학주(2019). **장자**. 서울: 연암서가.
- 남충희(2011). **老子 道德經**. 파주: 푸른나무.
- 박세영(2018). 수양론적 관점에서 바라본 노자의 덕(德) 개념연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박승현(2014). 莊子の 수양론(修養論)과 마음치유-『장자莊子』『제물론齊物論』의 ‘오상야 吾喪我’를 중심으로. **원불교사상과 종교문화**, 60, 71-110.
- 박종걸(2017). 莊子の 得道論에 대한 研究. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 방영진(2013). 성 프란치스코의 생애를 통해 살펴본 인간의 욕망에 대한 치유 영성. 인천가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 서명석(2001). 老莊과 禪家の 초월적 수양 공부. **한국종교학연구**, 13, 228-242.
- 서명석(2003). 노장, 그들이 바라보는 도와 덕 그리고 지혜. **교육마당**21, 5,

42-45.

- 서명석(2010). 한국교육에 대한 하나의 정책 제안: 불교적 지혜를 통한 선적 심성  
정화법. **한국교육**, 38(4), 239-259.
- 서명석(2012). **가르침과 배움사이로**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2015). 명상치료의 개념과 교육적 함의. **교육사상연구**, 29(3), 95-108.
- 서명석(2018a). **성리학의 수양치료**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2018b). **철학상담 & 철학치료 철학café**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2019). 『반야심경』의 교육적 의의: 고통의 치유를 중심으로. **교육문화연구**,  
25, 781-797.
- 소광희(2003). **하이데거 『존재와 시간』강의**. 서울: 문예출판사.
- 신귀화(2017). 노자의 수양론 연구. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 신순정(2003). 老莊의 德思想에 관한 研究. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 양혜경(2018). 莊子の 修養論에 관한 研究. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.
- 오강남(2007). **도덕경**. 서울: 현암사.
- 오진탁(2007). **감산의 老子풀이**. 파주: 서광사.
- 윤금자(2017). 노자의 ‘無爲 自然的’ 마음치유 연구. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤동주(2019). **윤동주·전 시집**. 서울: 스타북스.
- 이강수(1997). **노자와 장자: 무위와 소요의 철학**. 서울: 길.
- 이수진(2011). 장자의 소통미학. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 장세호(2012). 선진도가와 원시불교의 수양론. **동아시아불교문화**, 12, 139-163.
- 장현갑(2019). **명상이 뇌를 바꾼다**. 서울: 불광출판사.
- 정선화(2018). 장자의 심재(心齋)와 상담자의 마음가짐. 단국대학교 대학원 석사  
학위 논문.
- 채희재(2017). 노자의 수양방법에 관한 연구. 한국교원대학교 대학원 석사학위논  
문.
- 최진석(2015). **생각하는 힘 노자 인문학**. 고양: 위즈덤하우스.
- 최진석(2019). **노자의 목소리로 듣는 도덕경**. 고양: 소나무.
- 관지엔잉(2002). 與老裝對話. 北京: 中國社會科學出版社. / 노승현 옮김(2004). **노  
자와 장자에게 직접 배운다**. 서울: humanist.

- 탁양현(2008). 장자의 예술정신: 유(遊)를 중심으로. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 현수미(2015). 명상치료에 대한 존재론적 해석. 제주대학교 사회교육대학원 석사학위 논문.
- 劉笑敢(1997). 老子: 年代新考與思想新詮. 臺灣: 東大圖書公司. / 김용섭 옮김(2000).  
**노자철학**. 수원: 청계.
- 木田元・野家啓一・村田純一・鷺田清一(1994). 現象學事典. 東京: 弘文堂. / 이신철  
 옮김(2011). **현상학사전**. 서울: 도서출판 b.
- Culham, T. (2016). Reuniting virtue and knowlege. In O. Ergas & S. Todd  
 (Eds.), *Philosophy East/West: Exploring intersections between  
 educational and contemplative practices* (pp. 162-178). Hoboken, NJ:  
 Wiley-Blackwell.
- Legge, J. (trans.) (1891). *The Tao Te Ching & The Writings of Chuang Tzu*.  
 London: Oxford University Press.
- Merton, T. (2010) *The way of Chuang Tzu*. NY: New Directions Books.
- Warnke, G. (1987). *Gadamer: Hermeneutics, tradition and reason*. UK: Blackwell  
 Publishers. / 이한우 옮김(1999). **가다머 해석학, 전통 그리고 이성**. 서울: 민음사.
- Watson, B. (1993). *Lao-Tzu Tao Te Ching*. IND: Hackett Publishing  
 Company.
- <http://www.ebs.co.kr/tv/show?prodId=348&lectId=20123945>.(EBS 다큐프라임: 절 망  
 을 이기는 철학 제자백가 - 2부 장자, 불안을 견딜 수 없을때. 2019년 1  
 월 09일 방영분).
- [https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do?pageSize=10&searchKeyword=  
 %EC%88%98%EC%96%91](https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do?pageSize=10&searchKeyword=%EC%88%98%EC%96%91)에서 2020년 6월 3일 검색 (검색어: 수양).
- [https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do?pageSize=10&searchKeyword=  
 %EC%B9%98%EB%A3%8C](https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do?pageSize=10&searchKeyword=%EC%B9%98%EB%A3%8C)에서 2020년 6월 3일 검색 (검색어: 치료).
- <https://stdict.korean.go.kr/search/searchResult.do>에서 2020년 3월 30일 검색(검색  
 어: 욕망).

## A B S T R A C T

Significance of Self-Cultivation Therapy of  
Lao-tzu and Chuang-tzu  
focused on *Risŭn* of Lao-tzu and  
*Zuowang* and *Xīnzhāi* of Chuang-tzu

Seo-Yeon Park

Jeju National University  
Graduate School of Social Education  
Department of Psychotherapy

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

Lao-tzu and Chuang-tzu, the philosophers during the Warring States period, which is considered the most turbulent time in the history of China, asked philosophical questions about the issues related to the human nature that were neglected in political debates of the time and agonized over them. Both philosophers believed that human beings were in a state of chaos and suffering because they were obsessed with numerous desires. Modern people also constantly feel deficiency and desire more, even though they lead a comfortable life in a modern civilization which has achieved advanced development.

Lao-tzu and Chuang-tzu pondered over what it means to live a truly meaningful life. As a result, they talked about the self-cultivation of returning to a state of nature, which is not artificial, and fostering the “Way” (*Tao* 道) and the “Virtue” (*Té* 德) using a way that restores the human mind. The ways to

cultivate oneself that the two philosophers mentioned include *rìsǔn* 日損 “daily lessening” in chapter 48 of the *Tao Te Ching* written by Lao-tzu, and *zuowang* 坐忘 “sitting in oblivion” in <*Da Zong Shi* 大宗師 “the Vast Ancestral Teacher”> and *xīnzhāi* 心齋 “fasting the mind” in <*Ren Jian Shi* 人間世 “the Realm of Human Interactions”> of the Inner Chapters of the *Zhuangzi*. By studying the literature concerning “self-cultivation”, as mentioned by Lao-tzu and Chuang-tzu, this thesis explores the significance of their ideas in terms of self-cultivation.

Lao-tzu and Chuang-tzu believed that a life of being close to the “Way” (*Tao* 道) and living in harmony with all things by not doing anything (*wúwéi* 無爲) was desirable and was possible to attain by “emptying out”. Humans try to destroy this harmonious structure of nature, which in turn devastates the body and mind of humans. Therefore, the way to restore the devastated body and mind of man is to cultivate the mind and body and restore the human nature inherent in the mind. This is the process of becoming a true human being by changing oneself according to the rules of nature.

After all, the purpose of Self-Cultivation Therapy lies in curing people so that they can get rid of their artificial conducts and get close to the “Way” (*Tao* 道). In addition, this is also the service led by oneself to regain naturality through a life of inaction (*wúwéi* 無爲) as well as one’s own care to foster the “Virtue” (*Té* 德). The acts and programs that carry out a series of such a process are *rìsǔn* (日損), *zuowang* (坐忘), and *xīnzhāi* (心齋). It is only individual endeavors that can recognize and solve underlying problems within oneself. In other words, the problems people have can be resolved through therapy. Shedding new light on self-cultivation, a tradition of the East that has been forgotten in the 21st century, will provide a solution to the difficult problems of reality that cannot be settled by technology and knowledge. It will also help people realize the human nature and its value.

Key words: *Rìsǔn*, *Zuowang*, *Xīnzhāi*, Self-Cultivation Therapy, Desire