



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

사성제 중심의 불교상담을 통한
불교치료의 실제

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

허지연

2020년 6월

사성제 중심의 불교상담을 통한 불교치료의 실제

지도교수 서 명 석

허 지 연

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2020년 6월

허지연의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (印)

위 원 _____ (印)

위 원 _____ (印)

제주대학교 사회교육대학원

2020년 6월

Practice of Buddhist Therapy by Buddhist
Counseling based on Four Noble Truths

Ji-Yeon Heo

(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
1. 연구필요성 및 목적	1
2. 연구문제	3
3. 연구방법	3
II. 불교상담과 불교치료	8
1. 불교상담과 불교치료의 이해	8
2. 불교상담과 불교치료의 관계	11
III. 불교상담과 불교치료의 실제	21
1. 상담과 치료과정	21
2. 십이연기 해석	34
3. 상담종결	35
IV. 결론	36
참고문헌	38
ABSTRACT	41

표 차례

<표 II-1> 사성제와 실제응용	9
<표 II-2> 마음이 세계를 구성하는 시스템	14
<표 III-1> 내담자의 심이연기 환멸문	33
<표 III-2> 내담자의 심이연기 해석	34

그림 차례

[그림 I -1] 연구틀	6
[그림 II-1] 상담과 치료의 합주모형	11
[그림 III-1] 심박변이도 데이터	28
[그림 III-2] 호흡명상과 연민훈련 심박변이도 데이터	29

국 문 초 록

사성제 중심의 불교상담을 통한 불교치료의 실제

허 지 연

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

이 논문은 불교의 핵심 사상인 사성제를 중심에 놓고 고통을 치유하는 과정을 실제에 적용한 것이다. 오늘날 자본주의의 생산과 소비의 주체로 살아가는 현대인들은 피할 수 없는 정신적 위기를 맞고 있다. 이러한 점은 오늘날 상담에 대한 긴밀한 필요성을 잘 보여준다. 이러한 현대인들에게 요구되는 상담은 당면한 증상제거를 넘어 좀 더 근원적이고 철학적인 인간이해의 제공을 필요로 하는 것이다. 이러한 의미에서 볼 때 불교는 현대인을 위한 상담과 치료로 적합하다.

이에 연구자는 밀러, 쉐저 그리고 종의 치료인터뷰라는 개념의 도움을 받아 접근을 모색한다. 또한 연구자는 불교의 핵심사상이면서 의사가 환자를 치료하는 방법으로 비유되는 사성제[苦·集·滅·道]모델을 활용하여 내담자를 마음치유의 길

로 안내한다.

이 연구에서 연구자는 불교가 어떻게 상담의 지형을 마련해주고 치료적 지평을 제시하는지에 대한 이해를 도왔다. 또한 연구자는 불교의 마음원리와 핵심개념들을 온전히 불교상담과 불교치료의 실제에 적용하여 그 과정을 전사 자료로 생생하게 제공하였다. 그리고 연구자는 내담자와 팔정도의 정정을 실천하였다. 이러한 작업을 시각화하기 위하여 심박수 모니터링 시스템을 상담도구로 활용하여 과학적 임상데이터를 제공하였다. 이러한 연구는 불교상담과 불교치료의 과정을 조금 더 구체적으로 제시하고 해석한 것에 의의가 있는 것이다.

상담자는 인간의 마음을 다루는데 있어 그 정체성을 확립할 필요가 있다. 또한 상담자는 어떠한 상담철학으로 내담자를 바라보는지에 대하여 그들 자신의 세계관과 가치관을 살펴볼 필요가 있다. 불교의 사성제를 적용한 상담과 치료는 현상적 고통해결의 차원을 넘어 근본적인 해결방법을 제시해준다. 이것은 내담자의 삶에 자유로움과 안녕을 누릴 수 있는 방법을 제안해 주는 것이다.

주요어: 불교상담, 불교치료, 사성제, 십이연기, 팔정도

I. 서론

1. 연구필요성과 목적

오늘날 자본주의의 생산과 소비의 주체로 살아가는 현대인들은 물질적이고 양적인 풍요를 얻었지만 역설적이게도 상대적 빈곤감, 경쟁에서 오는 긴장과 스트레스, 미래에 대한 막연한 불안 등의 정신적 괴로움은 증가하였다(박지현, 2016: 1). 이러한 시대적 흐름 속에 현대인들은 피할 수 없는 정신적 위기를 맞고 있다. 오늘날 상담에 대한 많은 수요는 이와 같은 현대인들의 삶에서 상담의 긴밀한 필요성을 잘 보여준다(김현아 외 2013: 19).

상담에 대한 정의는 궁극적으로 고통문제의 본질이 무엇인지에 대한 설명을 필요로 한다(이장호 외, 1999: 13). 또한 인간은 자신의 문제를 해결하고 보다 나은 환경으로 변화하기 위해 자기 자신에 관한 이해를 선행하여야 한다. 인간은 자신에 대한 이해가 바탕을 이룰 때 진정한 의미의 경험을 할 수 있다(서광, 1997: 5).

상담의 궁극적인 목표는 내담자의 성장과 발달을 촉진하는 과정으로 볼 수 있다(김청자 외, 2005: 21). 상담자는 이러한 목표를 달성하기 위하여 주요이론과 상담심리학, 성격심리학, 이상심리학, 사회심리학 등을 습득한다(김청자 외, 2005: 253). 그러나 이러한 상담이론들은 각각 독특한 방식으로 상담의 여러 영역에 기여하는 반면 일정한 제한점을 가지고 있다. 그래서 오늘날의 상담자들은 이론마다 효율적으로 적용하는 영역과 취약 부분을 인정한다. 그에 따라 상담자들은 상담기법을 절충적으로 활용한다(강영철, 2007: 5-6). 또한 실존주의적 상담자인 프랭클, 메이, 알롭 등의 정신의학자들은 내담자들의 심리적 장애를 ‘의학적’, ‘심리적’인 표준만으로 근원적인 치료를 할 수 없다는 데에 인식을 같이한다(김현아 외 2013: 45). 복잡한 역동 속에 살아가고 있는 현대인들을 위한 상담심리학은 삶의 가치에 대한 폭넓은 이해와 인간을 보다 심층적으로 이해할 수 있는 근거

를 제공해야 한다. 또한 상담심리학은 당면한 증상제거를 넘어 좀 더 근원적이고 철학적인 인간이해를 제공해야 할 것이다.

불교를 심리학으로 보는 관점은 불교국가가 아닌 서양사회에서 시작하였다(인경 외, 2010: 43). 1960년대 말 미국을 중심으로 기존의 사상·학문·문화의 한계를 극복하고자 한 트랜스퍼스널(transpersonal) 심리학을 그 예로 들 수 있다. 트랜스퍼스널 심리학은 개인주의에 빠진 현대인들의 한계를 종교와 영성으로 재발견해서 그들의 인생관을 확장할 것을 제안하는 것이다. 이것은 미국의 행동주의·정신분석·인본주의에 이어서 대두한 심리학의 제 4세력이다(서광, 1997: 213). 또한 불교사상을 서양의 심리치료이론과 접목하려는 연구는 2000년대 이후부터 본격적으로 활성화되었다. 불교는 상담요소를 다양하게 지닌 심리학에 가까우며, 불교적 기법은 오늘날의 정신치료와 매우 관계가 깊다(전현수, 2012: 18). 최근에는 이러한 요소 등을 임상장면에서도 능동적으로 도입하여 활용하고 있는 추세이다(양영애, 2015: 352). 이런 의미에서 볼 때 불교는 현대인을 위한 상담심리학으로 합당하다(박지현, 2016: 3).

불교상담에 관한 박찬욱(2012)의 연구에서는 불교상담의 특징을 여섯 가지로 기술하고 있다. ①무한성장을 지향한다. ②전인적 치유를 추구한다. ③근본적 해결을 지향한다. ④행복을 강조한다. ⑤자기성찰, 소통, 명상을 중요시한다. ⑥불교는 이고득락을 추구한다. 그리고 불교이론을 학습함으로써 바른 수행의 기반을 구축함과 동시에 유익한 심리상태를 경험한다. 그러나 이러한 방식은 내담자가 학습과제로만 여길 수 있다는 점과 수행을 어려운 것으로 오인하는 난관에 봉착하고 있다는 점을 지적하고 있다.

불교의 핵심어를 상담에 적용한 김형록(2010)의 연구에서는 불교상담의 향후 과제를 다음과 같이 제시하고 있다. 불교상담 연구방법론은 문헌해석이 주류를 이루고 있다. 이에 인문학적 가치에 기반한 사례연구를 수집, 분석, 해석하는 질적연구의 중요성을 강조하고 있다. 또한 팔정도 중심의 집단상담 연구에서 김영숙 등(2009)은 대학생의 자기개념과 대인관계를 증진하는데 효과성을 검증하면서 불교의 핵심 교리를 활용한 상담프로그램 개발의 필요성을 지적하였다.

연구자는 위의 선행연구를 기반으로 불교의 핵심사상인 사성제를 치료 모델로 초대한다. 그리고 연구자는 불교의 핵심어인 오온, 십이처, 십이연기, 팔정도를

구조화하여 상담에 적용해 볼 것이다. 이 연구는 내담자를 치료의 길로 안내하는 전체 과정을 서술하는 것이다.

2. 연구문제

연구자는 아래와 같은 연구문제를 도출했다.

- 불교의 사성제를 어떻게 상담과 치료로 볼 수 있는가?
- 불교의 핵심개념들을 어떻게 상담과 치료에 적용할 수 있는가?
- 불교의 사성제를 어떻게 실제에 적용할 것인가?

3. 연구방법

이 연구에서 소개하는 상담사례는 초기면접을 포함하여 4주간 주 1회, 총 4회의 단기상담 사례이다. 모든 회기는 약 1시간에서 1시간 30분 동안 이어진다. 연구자는 초기면접에서 내담자에게 불교상담에 대한 이해를 도왔다. 그리고 내담자가 정말 불교상담을 필요로 하는지를 결정하고, 도움받을 수 있는 사항들을 설명하였다. 연구자는 사성제 상담의 전개과정을 전사 자료로 전달하기 위하여 회기의 내용을 각 단계별로 다소 편집하였다.

가. 연구대상

이 연구에 참가를 희망하는 대상자는 제주시에 거주하고 있는 40대 후반의 기혼여성이다. 대상자의 가족 구성원은 남편과 고등학교 2학년에 재학 중인 딸 그리고 중학교 3학년에 재학 중인 아들이다. 최근 들어 아들을 통제하기가 어렵다는 답답한 마음을 호소하며 상담을 의뢰하였다.

나. 상담도구

하트매스연구소(Heart Math Institute)의 엠웨이브(EmWave)를 도입한다. 엠웨이브는 과학적으로 검증된 심박 수 모니터링 시스템으로 실시간 심박변이도(HRV)를 수치화하여 분석한다. 연구자는 내담자의 평정심(부교감신경계)의 상태를 시각화하기 위하여 엠웨이브를 상담도구로 채택하였다.

다. 자료수집방법

엠웨이브(EmWave)는 USB 연결케이블과 이어센서로 구성되어 있다. 이어센서를 내담자의 귓볼에 착용하면 데이터가 수집되고, 그 정보는 그래픽으로 변환하여 컴퓨터화면에 표시된다. 자료수집 횟수는 내담자와 일상적인 대화를 나눌 때와 호흡명상을 할 때 각각 10분간 추출한 것이다.

연구자는 위의 연구문제를 해결하기 위해 밀러(G. Miller), 쉐저(S. D. Shazer), 그리고 종(P. D. Jong)의 치료 인터뷰(Therapy Interviewing)를 초대하여 접근을 시도한다. 그들의 치료인터뷰를 구성하는 핵심 메시지는 다음과 같다.

치료 인터뷰(Therapy Interviewing)는 내담자의 경험에 독특한 의미를 부여한다. 인터뷰는 내담자의 문제를 진단하는 것이 아니라 삶을 변화시키는 대화이다. 상담자는 내담자가 이미 원하는 방식으로 변화할 수 있는 능력이 있다고 가정한다. 또한 상담자는 호소문제의 원인을 진단하는 전문가이며 증상과 그 근본 원인을 근절하는 적절한 치료 프로그램을 처방할 수 있다. 그리고 상담자는 내담자 자신이 처한 상황에 대한 현실을 직시하고, 문제행동과 인식을 바꿀 수 있는 통찰력의 개발을 돕는다(Miller, Shazer & Jong, 2002: 385-407).

인터뷰는 질문하고 답변을 받는 대화이다. 즉, 상담자가 내담자에게 문제에 대한 질문을 해서 정보나 의견 등을 알아가는 것이다. 이를 면접(面接) 또는 면담(面談)이라고 한다.

상담(相談)의 한자를 풀어보면 ‘서로(相)’, ‘이야기하다(談)’가 된다. 이러한 정의를 보면, 상담에는 도움을 청하는 자(내담자)와 도와주는 자(상담자) 그리고 성장을 위한 대화가 상담의 구조임을 알 수 있다. 인터뷰와 상담의 개념이 이와 같은 접점을 이름에 따라 연구자는 인터뷰의 개념을 상담으로 대신한다.

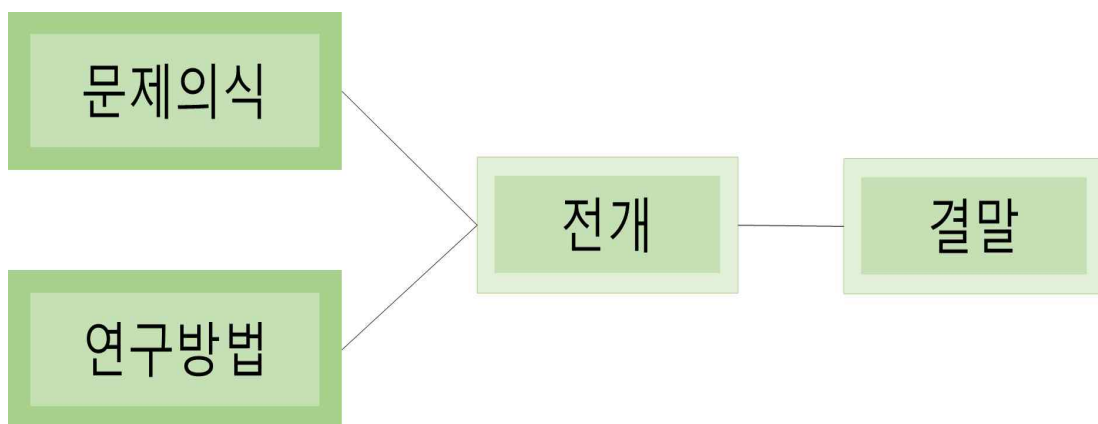
치료(治療)는 맨 처음 그리스어 ‘Θεραπεία’에서 발원하여 라틴어 ‘therapia’를 거치면서 오늘날 통용되는 영어 표현 ‘therapy’로써 원래 의료 용어(medical term)다(서명석, 2018: 56). 치료는 본질적으로 기능과 발달을 방해하는 병리적 과정을 제거·수정하는 것이 목적이다. 또한 치료는 치료자와 환자 간의 대화(언어적·비언어적)를 사용하는 것이다(전병술, 2014: 60). 정리해보면 상담과 치료는 상담자와 내담자의 대화를 통해 괴로움을 의식 밖으로 유도하여 이를 정화하는 것이다.

불교는 마음에서 출발한다. 불교가 담당하는 고유 영역은 그 마음을 논리적으로 분석하고, 해결 방안을 제시하여 성성적적(星星寂寂)한 고요의 세계로 안내하는 것이다(빅쿠 분다팔라, 2000: 41). 그 가운데 사성제는 불교 심학의 핵심이며, 사성제는 의학적인 치료모델을 가지고 있는 유일한 이론이다(윤희조, 2019a: 329). 이에 연구자는 사성제모델을 기반으로 하여 내담자의 호소문제를 풀어나간

다. 사성제모델은 다음과 같다.

- 1) 고성제- 우리의 삶이 괴로움이라는 성스러운 진리
 - 2) 집성제- 괴로움의 원인은 욕망이 쌓인 것이라는 성스러운 진리
 - 3) 멸성제- 욕망의 원인을 없애 괴로움도 사라지는 성스러운 진리
 - 4) 도성제- 괴로움의 원인인 욕망을 없애는 방법에 관한 성스러운 진리
- (서명석, 2019b: 64)

연구자는 이러한 연구방법을 바탕으로 아래와 같은 연구틀을 입안하여 모든 과정을 진행해 간다.



[그림 I-1] 연구틀 (서명석, 2019a: 783)

이 연구에서 연구자는 불교의 사성제(四聖諦)모델과 핵심 개념을 상담과 치료의 과정에 적용할 것이다. 즉 이것은 내담자의 고통[苦]을 여실히 고찰하고, 원인

을 밝히며[集], 고통의 원인이 소멸[滅]된 상태와 그 상태에 도달할 수 있는 수행 [道]의 전개 과정이다. 더불어 2,500년 전 불교가 21세기를 살아가는 현대인들과 인간의 마음을 다루는 상담자들에게 전해주는 치료적 메시지를 찾아보는 데 있다.

II. 불교상담과 불교치료

1. 불교상담과 불교치료의 이해

현재 상담심리학계에는 400개에 달하는 상담이론이 존재한다(권석만, 2012: 4). 심리치료 이론들은 모두 인간의 고통스러운 삶을 가장 가까이에서 지켜왔던 심리치료사들의 경험과 통찰이 농축되어 있는 지혜의 보고(寶庫)이다. 또한 이것은 인간 마음에 대한 심오한 탐구와 고통의 원인에 효과적인 치유방법이다. 그렇지만 그것들의 내용과 구조를 보면 많은 차이를 동반한다. 서양의 심리치료는 병리적 수준의 심리상태를 설명하고 개인적·인습적 발달수준에 맞추어 사회적 환경에 적응을 목표로 하고 있다. 반면 동양의 심리치료는 인습적이고 인식된 한계를 넘어 마음을 훈련하고 발달시키는 수련방법을 제시하고 있다. 동양의 다양한 심리치료 가운데 불교는 인간의 마음에 대한 독자적인 체계이론을 제시하고 있다. 이뿐만 아니라 고통에서 벗어날 수 있는 수행방법을 제시하고 있다는 점에서 거대한 심리치료 체계라고 할 수 있다(권석만 2012: 169-469). 또한 불교는 인간 존재의 본질에 대한 문제인식과 갈등에 대한 해결책을 제시할 수 있다(강영철, 2007: 6).

상담(相談)은 대화를 매개로 해서 심리적 문제나 장애를 극복하도록 돕는 전문적 활동이다. 즉 상담은 내담자가 당면한 문제해결을 돕고, 문제가 심각해지는 것을 예방한다. 이러한 상담경험은 심리적인 측면에서의 발달과 성장을 이루어가는 과정이다(이규미, 2019: 16).

심리치료는 병원과 같은 임상장면에서 비교적 심각한 장애나 질환을 지닌 사람을 치료하는 활동의 개념이다(천성문 외, 2005: 135). 즉 심리치료는 상담자와 내담자 사이의 체계적인 상호작용 과정에서 내담자가 심리장애를 극복하고 생활 문제에 적응하며 개인으로서 성장하도록 돕는 것이다. 이를 위해 상담자는 내담자의 사고, 감정, 행동에 영향을 주는 심리적 원칙들을 적용한다(오경자 외,

2016: 320).

결국 상담과 심리치료의 목적은 괴로움을 제거하여 삶을 변화시키는 것이다. 이에 불교는 시종일관 고통과 고통의 소멸을 이야기한다. 불교의 마음원리 가운데 가장 중심은 네 가지 고귀한 진리, 즉 사성제(四聖諦)이다. 사성제의 맥락은 다음과 같다.

<표 II-1> 사성제와 실제응용

고성제	우리의 삶이 괴로움이라는 성스러운 진리	진찰	어디가 고통스러운가?
집성제	괴로움의 원인은 욕망이 쌓인 것이라는 성스러운 진리	확인	어떤 욕망이 쌓인 것인가?
멸성제	욕망의 원인을 없애 괴로움도 사라지는 성스러운 진리	처방	무엇을 없앨 것인가?
도성제	괴로움의 원인인 욕망을 없애는 방법에 관한 성스러운 진리	치료	그 구체적 방법은 무엇인가?

* 출처: 서명석(2019b: 64)

고성제는 괴로움이 무엇인지 진찰하는 것이다. 집성제는 괴로움이 쌓여 일어나는 원인을 확인하는 것이다. 멸성제는 괴로움의 원인인 욕망을 없애므로 실현 가능한 처방이다. 도성제는 괴로움의 원인인 욕망을 없애는 체계적 치료이다. 이처럼 사성제는 괴로움과 괴로움의 제거에 관한 가르침이다.

사성제의 고성제와 집성제는 괴로움과 그 괴로움이 일어나는 원인을 상담으로 풀어나가야 하는 과정에 해당하므로 불교상담이라 할 수 있다. 그리고 멸성제와 도성제는 괴로움이 사라진 상태, 유익한 법을 실천함으로 고통이 사라지는 치료의 상태이므로 불교치료라 할 수 있다(서명석, 2019b).

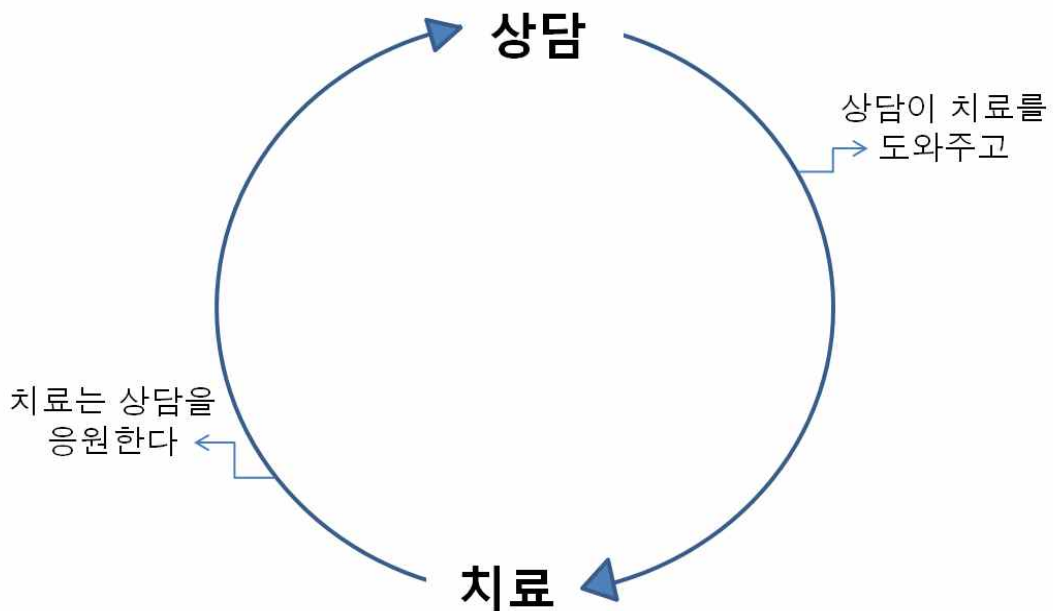
사성제의 이해는 고통의 이해로부터 시작한다. 불교의 첫 번째 진리는 심리학

적 용어로 굴복(humiliation)의 불가피성에 관한 것이다(전현수, 2012: 64). 즉 우리는 모두 늙고, 죽음을 피할 수 없으며, 상실과 질병을 피할 수 없다. 고(苦)라는 한자는 고통, 고뇌라는 주관적 감정의 뉘앙스가 강하다. 그러나 산스크리트어 ‘dukkha’의 du는 ‘나쁜’을 의미하고 kha는 수레의 바퀴 축에 있는 공간을 의미한다. 그래서 dukkha는 차축과 차륜 사이에 탈이 생겨 윤축이 돌아가지 않거나 제 기능을 하지 못하는 상태를 말한다. 요약하면 고(苦)는 불만족스러운 상태, 불편한 상태, 불안정한 상태를 말한다. 영어로 ‘고통(suffering)’이라고 번역하는 경우가 일반적이지만, ‘불만족(unsatisfactory)’이라고 하는 경우도 있다. 현대의 심리치료 해석으로는 ‘힘이 드는 것’, ‘자기의 뜻대로 되지 않는 상태’를 말한다. 고(苦)는 주관적으로 불쾌하고 괴로우며 힘들고 아프게 느껴지는 심리적 상태에서 부터 벗어나고 싶은 바람을 유발하는 것으로 이해할 수 있는 것이다(권석만, 1997: 290).

불교의 핵심 가르침은 사성제 안에 포함된다. 오온(五蘊), 십이처(十二處) 그리고 십팔계(十八界)는 존재의 실상을 설명하는 고성제에 내포한다. 십이연기(十二緣起)의 현상은 집성제에 내포한다. 십이연기의 소멸은 멸성제에 내포한다. 여덟가지 깨달음의 방법(八正道)은 도성제에 내포한다(일묵, 2020: 263). 이러한 불교 상담과 불교치료의 의미를 함축하고 있는 사성제의 흐름에 따라 고통원인과 치유과정을 이해할 수 있다.

2. 불교상담과 불교치료의 관계

인간중심 상담 창시자인 칼 로저스에 따르면, 사람들의 심리적 문제는 스스로 타고난 가능성과 잠재력을 발견하지 못하고 외적으로 부여된 가치 조건들에 맞춰 살려고 할 때 생겨난다(이장호 외, 1999: 73). 이러한 관점에서 상담은 스스로 해결하기 어려운 문제를 가진 내담자를 도울 수 있는 상담자와 상호작용을 통해 내담자를 돕는 과정이다(양명숙 외, 2018: 17). 심리치료는 상담자와 내담자 간의 언어적인 상호작용을 통해서 어려움을 극복하도록 도와주는 것이다(권석만, 2020: 410). 즉 상담이 있었기에 치료가 작용하고, 치료로서의 작용이 일어남으로써 상담 자체가 의미가 있게 된다. 이렇게 상담과 치료는 한 쌍을 이룬다. 아래의 그림과 같이 상담과 치료는 하나의 원 안에서 끊임없이 무한 순환한다(서명석, 2018: 61-62).



[그림 II- 1] 상담과 치료의 합주모형(서명석, 2018: 61)

일반적인 심리상담과 심리치료는 각종 장애에 초점을 둔다. 그러나 불교상담과 불교치료는 이고득락(離苦得樂)에 초점을 맞춘다. 두 가지 상담과 치료의 공통된 대상은 고통문제의 해결과 행복이지만 불교상담은 보편적인 주제에 대해서 근원적인 차원을 지향한다. 사성제 모델은 다원적 경향성을 반영하는 가장 포괄적인 심리치료 모델로써 문제를 형식화하는 방법, 문제가 풀린 상태, 문제풀이의 방법론, 문제의 원인을 제시하는 것이다(윤희조, 2019a: 384-385). 이러한 관점에서 불교상담이 제시하는 고통문제 해결방식은 다음과 같다.

1) 고성제 - 괴로움의 현상

불교는 고통이라는 개념을 사용하는 반면 심리치료에서는 장애라는 개념으로 인간의 문제를 개념화한다(권석만, 1997: 292). 사성제(四聖諦)에서 고성제는 팔고(八苦)로 불리는 생로병사(生老病死) 네 가지와 미워하는 사람을 만나야하는 고통(怨憎會苦), 사랑하는 사람과 헤어지는 고통(愛別離苦), 갖고 싶지만 가질 수 없는 고통(求不得苦), 이 모든 고통은 약오음성고(略五陰盛苦)로 설명할 수 있다. ‘약오음성고’는 오취온 하나하나가 그대로 고통(苦)이라는 뜻이다. 고성제의 핵심은 바로 오취온(五取蘊)이다(이중표, 2018b: 184). 또한 오온은 모든 정신적 고통의 근본적인 원인이다(최동훈, 2016: 105). 즉 내담자에게 당면한 괴로움은 무상한 오온(五蘊)과 계탁된 자아 사이의 갈등인 것이다.

(1) 오온(五蘊)

내담자들이 안고 있는 실존적인 문제 중 하나는 ‘나는 누구인가?’라는 물음이다. 이 질문에 불교는 ‘나는 오온(五蘊)이다’라고 답한다(각목, 2010: 109). 오온을 자아로 취착하면 언제나 누구나 어디에서나 그렇게 괴로울 수밖에 없다는 사실은 보편타당하고 항상 변함없는 진실이다(이중표, 2018a: 388).

오온은 무엇일까? 오온은 무형적인 마음[심리적 현상인 수·상·행·식]과 그 마음이 드러나는 유형적 생리현상인 몸[色]을 가리킨다. 受[느낌], 想[생각], 行[욕망],

識[분별·재단]의 작용은 몸[色]에 의지하고 있다. 여기서 본의의 몸[色]은 생물학적 육체성이 아닌 마음이 살아가는 존재의 집을 말한다. 이러한 형체를 가진 집을 기반으로 살아가는 심[心所]의 세계를 오온이라 말한다. 여기서 문제는 오온의 형성에 결함이 있다는 것이다. 인간은 몸이 있어 육체적 고통에서 벗어날 수 없고, 마음이 있어 행복을 느끼지만 이 행복이 괴로움으로 바뀔 수 있다는 것이다.

불교는 인간을 오온으로 구분하여 세 가지 메시지를 보낸다. ①오온이 ‘나’라는 자기중심적 사고에 따르는 본능은 모두 무상[諸行無常]하다. ②‘나’라는 의식에 얽매이는 삶은 고통[一切皆苦]이다. ③참된 ‘나’를 잃고 욕망에 끌려 다니는 맹목적 삶의 주체는 실체가 없다[諸法無我]. 이는 모든 존재의 보편적인 특징인 ‘나’에 대한 집착을 벗어나 참된 자유를 강조하기 위함이다.

(2) 12처(十二處)

인간은 ‘행복하다’, ‘고통스럽다’라고 느끼는 현실을 어떻게 인식하는 것일까? 이 질문에 명쾌한 답을 구한다면 우리가 이해하는 세계관을 살펴볼 필요가 있다. 오온[색·수·상·행·식]안에는 육근[안·이·비·설·신·의]이라는 감각기관이 따라온다. 이어서 육경[색·성·향·미·촉·법]은 감각기관을 통해 나와 세계에 대한 구분을 짓는다. 또한 이러한 흐름은 괴로움이 일어나는 과정으로 이해할 수 있다. 마음이 세계를 구성하는 시스템을 자세히 살펴보면 아래와 같다.

<표 II-2> 마음이 세계를 구성하는 시스템

육근	육경	육식
눈(眼)으로	빛깔(色)을 알아보고,	→ 안식
귀(耳)로	소리(聲)를 듣고,	→ 이식
코(鼻)로	냄새(香)를 맡고,	→ 비식
혀(舌)로	맛(味)을 보며,	→ 설식
몸(身)으로	감촉(觸)하며,	→ 신식
마음(意)으로	대상(法)을 만든다.	→ 의식

※ 십이처 = 육근 + 육경

※ 십팔계 = 육근 + 육경 + 육식

* 출처: 서명석(2019b: 64)

인간은 이렇게 열 여덟 가지 세계가 세상의 전부라 여기고 그것에 애착을 느끼며 무명의 상태로 살아져 간다. 그러나 많은 현대인들은 이런 상태에 처해 있는 지도 모르고 살아간다. 이러한 인간은 고통을 소멸하기 위해서 인간실존의 원인을 인식하고 그 근본을 제거할 때 비로소 괴로움에서 벗어날 수 있다(이중표, 2018a: 389).

2) 집성제 - 고통의 원인

오온이라는 덩어리가 어떻게 모여 고통을 형성하는 것일까? 이 문제는 집성제와 직결한다. 집(集)이라는 술어는 ‘결합하여(sam) 상승한다(udaya)’의 뜻으로 ‘집기(集起)’ 또는 ‘연기(緣起)’라고 해석할 수 있다. 괴로움이 집(集)이라는 진리는 괴로움이 연기한 것이라는 사실을 가리키는 것이다. 집성제는 인간실존의 원인과 구조적 실상을 보여 주는 진리이다(이중표, 2018a: 390).

불교에서 고통의 원인과 발생에 대한 근원적 설명은 연기법이다. 연기법의 요

체는 모든 것은 그 자체로서 독립적인 속성을 지니지 않는 상의성(相依性)을 가지고 있다는 점이다(권석만, 1997: 294). 또한 인간들은 각자의 마음에서 연기한 각기 다른 세계에 살고 있다. 이것이 연기법(緣起法)이다(이중표, 2018a: 197). 연기법은 모든 현상을 설명하는데 적용할 수 있으며 심리과정 또한 원(圓)과 같은 순환의 연기원리에 의해 설명할 수 있다(나성, 2011: 62-63).

십이연기에 대한 여러 가지 해석이 있다. 이 연구에서 연구자는 상담을 통한 치료의 과정을 전개함에 있어 고통 받는 현재의 원인을 찾기 위해 과거를 탐색할 필요가 있다. 이에 연구자는 초기불교 『아함경』에 나타난 십이연기의 해석인 삼세양중인과설(三世兩重因果說)의 유전문(流轉門)의 해석을 따른다.

(1) 무명(無), (2) 행(行)

미혹(迷惑)의 근본인 무명(無明)은 고통의 근본 원인이다. 무명은 안(六根)과 밖(六境)을 알지 못하고, 고·집·멸·도 사성제를 알지 못하며, 인(因)을 알지 못해 어리석고, 밝음이 없고 크게 어두운 것이다(권경희, 2002: 110).

행(行)은 불교에서 관성, 즉 습(習)과 업(業)이라 표현한다(이진경, 2016: 295). 어떤 행을 지속하게 만드는 것이 습이고 업이다. 즉 무명과 행은 과거의 미혹한 상태에서 지은 업이다(이중표, 2015: 250).

(3) 식(識), (4) 명색(名色), (5) 육입(六入), (6) 촉(觸), (7) 수(受)

과거의 원인에 의해 현재의 행위의 씨앗인 식[분별의식]이 형성된다. 행위의 결과에 따라 식이 변화하는 것이다. 그런 식에 의해 이름과 형태를 지닌 존재[五蘊]의 세계를 그린다. 이와 같은 명색(名色)을 연하여 보고·듣고·냄새 맡고·만지고·생각하는 육입(六入)이 일어난다. 육입을 연하여 촉이 있게 되는데 촉은 ‘접촉한다, 충돌한다’는 뜻으로 육근, 육경 그리고 육식의 화합을 말한다. 즉 보이고·들리고·만져지고·생각한 것을 외부에 존재하는 사물로 인식하며 나와 세계의 물리적 만남[觸]이 이루어진다. 이러한 촉(觸)의 순간에 감각작용이 필연적으로 괴로움과 즐거움인 수(受)를 만들어낸다. 결국 이 다섯 가지는 과거의 두

가지 원인인 무명(無)과 행(行)에 의한 결과로 나타난 현재 삶의 모습인 것이다.

(8) 애(愛), (9) 취(取), (10) 유(有)

애(愛)는 갈증 난 사람이 물을 찾듯 격정적인 욕구[갈애]를 의미하는 것이다(인경 외, 2010: 47). 애는 좋아하는 대상에 대한 애착과 탐욕을 일으키는 것뿐만 아니라 싫어하는 대상에 대한 혐오를 일으키는 마음작용이다. 이렇게 좋아하고, 싫어하는 갈애로 인하여 인간의 마음은 평온하지 못하고 괴로운 것이다. 이러한 애(愛)를 연하여 좋아하는 대상을 소유하려는 취(取)가 일어난다. 인간은 이러한 취를 연하여 나만의 존재와 세계를 만들어낸다.

그 마음이 오온에 대한 존재인 유(有)를 발생시키고 새로운 행동[業]을 만드는 것이다. 정리해보면 애와 취는 미혹이고, 유는 업이다. 이러한 애·취·유는 미래의 생·노사를 일으키는 세 가지 원인이다.

(11) 생(生), (12) 노사(老死)

생(生)은 물리적 죽음뿐만 아니라 마음이 태어남을 뜻한다. 다시 말해 현재의 행(行)으로 인해 생겨날 미래를 의미한다. 이것은 중국에 고통이 태어나고(生), 늙어 죽는(老死) 정신적인 고통까지 포함한다. 생·노사는 미래의 과(果)이며 모든 행위의 발생과 소멸의 과정으로 이해할 수 있다.

이러한 십이연기의 연쇄적 작용이 심리치료에게 주는 메시지는 인간의 심적 특성을 연기적 관점에서 이해할 필요가 있다는 점이다. 즉 상담자는 내담자의 호소 문제를 연기의 논리로 이해하여야 한다. 더 나아가 상담자는 내담자 스스로를 연기적 관점으로 바라볼 수 있도록 도와야 한다.

십이연기의 고리 중에서 직접적으로 다루어야 하는 갈애는 심리치료의 방식과 관련하여 시사하는 바가 크다. 좋아하고, 싫어하는 인간의 반응은 외부의 실재에 대한 반응이 아니라 감각[受]에 대한 반응, 즉 내담자 마음의 문제인 것이다.

상담과 치료의 궁극적 목표는 인간성장과 고통문제의 해결에 있다. 이러한 근본적 해결에 있어 불교는 인간 존재의 본질에 대한 문제인식과 갈등에 대한 해결책을 제시한다(강영철, 2007: 6).

3) 멸성제 - 완전한 행복

행복은 무엇이며 어떻게 얻을 수 있을까? 이보다 앞서 선행되어야 할 과제는 불교가 말하는 행복에 대한 이해이다. 이를 위하여 사성제 모델에 대한 두 가지 문헌적 근거를 통해 행복에 접근해 보자.

첫 번째 가지, 『잡아함경(270)』에서 행복은 오온(五蘊)이 무상(無常)한 것임을 생각하여 무아(無我)라는 생각에 살아가면 그대로 열반(涅槃)을 얻을 수 있는 것이다(이중표, 2018a: 251). 인간의 1차적인 집착은 자신의 ‘몸-마음’이다(곽철환, 2014: 81). 불교는 다섯 덩어리[오온=몸(色)·느낌(受)·생각(想)·의지(行)·인식(識)]를 해부해서 ‘나’라는 존재의 실상을 밝힌다. 뿐만 아니라 오온은 ‘나’라고 집착하는 대표적인 후보임을 드러낸 것이다. 더 나아가 그것들이 조건을 의지해서 형성된 무상(無常)과 괴로움(苦)을 천명하기 위함이다. 찰나에 저절로 일어났다 사라지는 ‘나’는 자신의 의지와 관계없이 인연 따라 유지되다가 인연 따라 흩어진다(곽철환, 2014: 83). 불교에서 실재가 아니라고 하는 자아는 대상관계 이론가인 도널드 위니콧이 말하는 ‘거짓 자아’와 매우 유사하다(윤희조 외, 2017: 290). 결국 오온무더기인 ‘나’는 무아[無我·annat·자아가 없다]이다. 무아는 ‘나’라는 생각이 소멸되고, 에고가 죽고, ‘나’와 ‘나 아닌 것’의 이분법이 허물어져 온갖 분별이 끊어진 상태이다(곽철환, 2014: 85). ‘나’라는 자아에 매달린 집착의 불이 완전히 꺼져 느낄 수 있는 시원함, 이것이 열반(涅槃·nirvāṇa)이다.

두 번째 가지, 『초전법륜경』은 괴로움이 소멸된 상태를 ‘갈애가 남김없이 사라져 소멸함’으로 표현한다(윤희조, 2019a: 395). 인간은 다섯 가지 기관[眼·耳·鼻·舌·身]을 통해 감각하는 그대로를 참된 것으로 오해한다. 그래서 그 느낌과 느끼는 세계에 관심을 쏟고 애착을 느낀다. 문제가 되는 것은 이러한 감각의 세계에 분별된 상대적 실재와 절대적 궁극의 실재의 위치가 도치되었다는 것이다. 이러

한 사실을 모르는 무지한 자는 감각적 세계에 대한 욕망[渴愛]으로 산다.

무지한 자는 부든, 명예든, 권력이든 무엇인가를 궁극의 관심대상으로 삼아 경주한다. 이러한 상대적인 것을 절대적인 것으로 사고하기 때문에 덧없는 경험과 감정을 환원(還元)한다. 이렇게 인간이 행복이 아닌 것을 떠받들고 거기에서 의미와 보람을 찾으려는 한, 무지[苦]의 심연에서 빠져나오는 것은 불가능하다.

무아(無我)의 상태에서 작자는 없고, 업보만 있다(이중표, 2018c). 즉 ‘나’라는 집착의 대상이 사라졌기 때문에 책을 읽는 자는 없고 책을 읽는 행위만 남는다. ‘나’라는 집착의 대상을 안고 있는 한, 결코 자유와 평안에 이를 수 없다. 어딘가에 집착한다는 건 구속되어 있다는 뜻이다. ‘독립된 자아’라는 관념의 소멸로 집착이 떨어져 나가버린 상태가 안녕의 상태이다.

불교의 치료적 관점은 자기의 관심으로 붙잡고 있는 미혹된 마음을 청정히 함으로써 있는 그대로 보는 것이다. 이것은 그리스어 원문 ‘메타노이아(metanoia)’다. 즉 의식 구조의 개변, 실재를 꿰뚫어보는 눈을 뜨는 것, 허상을 벗기고 실상을 찾는 것, 즉 의식의 변화(transformation)를 의미한다(오강남, 2012: 135).

4) 도성제 - 행복에 이르는 길

불교에서 괴로움의 원인은 외부 대상이 아니라 인간의 마음에서 일어나는 집착이다. 만약 괴로움의 원인을 외부에 둔다면 그것은 조건에 의지하여 생겨난 연기된 법이다. 외부 대상은 나의 의지대로 통제할 수 없다. 하지만 괴로움의 원인이 인간의 마음속 집착이라면 그것은 수행을 통해 소멸할 수 있다.

불교는 고통에서 자유로워지는 여덟 가지의 처방전인 팔정도(八正道)를 안내한다(서광 외, 2014: 56). 팔정도는 사성제를 자증하는, 즉 스스로 깨닫고 체험하는 길이다(이중표, 2018a: 220). 그것은 단순히 착하게 살라는 도덕과 윤리규율이 아니다. 인간의 고통이 어디서 왔고, 그것을 제거하기 위하여 어떤 노력을 해야 하는지 정교하게 디자인해서 알려준 것이 팔정도이다.

- ① 정견(正見): 바른 견해[삶이 고통을 동반하고 변화한다는 것에 대해 정확히 이해함과 팔정도를 따라 가는 것이 고통을 극복하고 행복해질 수 있다는 깨달음]
 - ② 정사유(正思惟): 바른 생각[자기 자신이 팔정도를 따라 가는 것에 헌신함]
 - ③ 정어(正語): 바른 말[긍정적이고 도움을 주는 방식으로 말설하고 진리를 말함]
 - ④ 정업(正業): 바른 행동[계율과 신심에 따라 인생을 삶]
 - ⑤ 정명(正命): 바른 삶[타자를 해치지 않으면서 일을 하고 타자에게 도움을 주는 일을 함]
 - ⑥ 정정진(正精進): 바른 노력[온화하고 긍정적 마인드로 수행함]
 - ⑦ 정념(正念): 바른 인식[자기 자신을 충분히 인지하면서 존재하고 자신을 둘러싼 타자와 세계에 대해 잘 깨닫고 있음]
 - ⑧ 정정(正定): 바른 선정[마음을 고요하게 가라앉히고 지혜를 계발하는 것을 훈련함]
- (서명석, 2019b: 65)

불교의 아이디어는 십이연기(十二緣起)를 팔정도(八正道)로 없애는 것이다. 붓다는 십이연기라는 진리를 사성제의 실천을 통하여 깨달았다. 치료적 측면에서 십이연기의 환멸문은 사성제의 도성제인 팔정도와 동일한 것이라고 할 수 있다 (이중표, 2015: 262).

무명(無明)은 정견(正見)에 의해 사라진다. 이 말은 정견이 생겼다는 것을 의미한다. 정견이 생기면 바르게 생각하고(正思惟), 바르게 말하고(正語), 바르게 행동(正業)한다. 따라서 무명에서 연기한 행(行)은 정사유(正思惟), 정어(正語), 정업(正業)에 의해 사라지는 것이다.

십이연기의 식(識)과 명색(名色)은 인간들의 삶의 구조를 의미한다. 이것은 바른 삶을 실천하는 가운데 사라진다. 이것이 팔정도의 정명(正命)과 정정진(正精進)이다.

팔정도의 정념(正念)은 사념처(四念處)의 실천을 의미한다. 사념처는 십이연기의 육입(六入), 촉(觸), 수(受), 애(愛), 취(取), 유(有)까지를 멸하는 방법이다. 사

념처[身受心法]의 신(身)은 육입을 의미하고, 수(受)는 육입에 연기한 촉(觸)과 수(受)를 말한다. 몸을 가지고 살면서 접촉[觸]을 일으키고, 그로 인해 불가피하게 일어나는 느낌[受]을 관찰하는 것이다. 심(心)은 육입을 연한 애(愛)와 취(取)를 말한다. 이것은 호불호를 관찰하는 것이다. 법(法)은 육입을 연하여 생긴 유(有)에 해당한다. 집착에 의한 '있다'라는 인식을 관찰하는 것이다. 이러한 사념처를 수행하면 육입(六入)에서부터 유(有)까지의 망상이 정념(正念)을 통해 사라진다.

팔정도의 정정(正定)은 내적 또는 외적 대상으로 인해 산란해진 마음을 한곳으로 모아 고요하게 만들어 삼매의 경지를 체득하는 것이다(권석만, 1998: 122). 따라서 십이연기의 생(生), 노사(老死)는 정정을 통해 사라진다. 이와 같이 고통을 생산해 내는 십이연기의 연결고리를 끊어내는 방법이 팔정도이다.

무지한 자가 팔정도를 실천하지 않으면 무명이 멸하지 않고, 괴로움에서도 벗어날 수 없다. 즉 수행이 없는 관념화된 깨달음은 허위인 것이다. 인간의 지식과 논리가 마음을 변화시키는 것이 아니라 구체적인 실천만이 인간의 마음을 변화시킨다.

Ⅲ. 불교상담과 불교치료의 실제

1. 상담과 치료과정

가. 고성제[苦]

내담자는 40대 후반의 여성이다. 그녀는 다소 마른 체구에 단정한 차림으로 약속한 시간에 정확하게 도착하였다. 그녀는 상담자와 눈을 마주치지 않고 무표정한 얼굴로 간단한 인사말을 나눈 뒤 자리에 앉았다.

상담자: 어떤 때에 힘드신가요?

내담자: 고2 딸과 중3 아들이 있는데 얼마 전 아들이 누나와 말다툼을 하다가 누나의 뺨을 때렸어요. 그것도 제가 보고 있는 앞에서요.

상담자: 많이 놀라셨겠어요.

내담자: 네, 아들이 누나보다 2살이 어리지만 덩치가 있다 보니 힘이 장난 아니거든요. 너무 놀랐어요. 그런 모습을 보일 거라고 한 번도 생각해 본 적이 없었거든요. 순하고 착한 아이인데 (머뭇거리며) 밖에 나가서도 엄청 친절하고 센들한 아이라고 다들 평가하는데 집에서 그런 모습을 보이니까 엄청 놀랐죠.

상담자: 그러셨겠네요. 그때 어떻게 하셨나요?

내담자: 일단 상황이 더 커질까봐 아들을 말렸어요. 기분이 아무리 나빠도 폭력은 절대로 하면 안 되는 거니까 아들에게 누나를 때린 것에 대해서 잘못된 거라고 말하고 지금 당장 누나한테 가서 사과하라고 했지만 자신은 '잘못한 것이 없다. 누나가 나를 열 받게 해서 그렇게 행동한 거다. 나는 잘못된 것이 없다'라며 억지를 부리더라고요. 중학교 들어가서부터 부쩍 예민해지고 혼자 방에 쳐 박혀서 하루 종일 핸드폰만 만지작거리

고 유튜브만 보더니 뭘 잘못 본건지 (머뭇거리며) 그런 행동을 보이는 거예요. 유튜브에서 본 것이 전부 사실인줄 알고 맹신하더라고요. 고집을 부릴 때가 많아서 요즘 화가 많이 나요. 남편이 힘으로 제압할 수도 있지만 그러면 아이가 더 폭력적으로 될까봐 걱정이 되고, 어떻게 타일러야 하는지 방법을 모르겠어요. 어느 선까지 봐줘야 하는지 답답하네요.

상담자: 정말 답답하셨겠어요.

내담자: 네, 맞아요. 지금 고치지 않으면 습관이 될까봐 걱정스러워요.

상담자: 어떤 것이 걱정스러우세요?

내담자: 지금 폭력을 잡지 않으면 나중에 결혼해서 자기 와이프 엄청 힘들게 할 거 아니에요. 얼마나 힘들겠어요. 상상하기도 싫어요. 그 부인이 제 탓을 할까봐 걱정스럽네요.

내담자의 당면한 고통은 아들이 자신의 통제를 벗어나는 것이다. 이에 내담자는 아들의 폭력성이 더욱 강화될까 걱정하였다. 이러한 내담자의 마음작용은 미래에 자신에게 돌아올 비난을 예단하여 두려움을 증폭하고 있는 것이다.

나. 집성제[集]

고통의 원인은 집착이다. 집성제는 집착에서 기인한 좌절을 탐색하는 단계이다. 이 단계는 내담자를 두렵게 만드는 상황적 근거를 이해하는 과정이다. 탐색의 요지는 아래와 같다.

첫째, 내담자가 당면한 두려움의 원인은 무엇인가.

둘째, 아들에 대한 염려는 어디로부터 굳어진 것인가.

셋째, 내담자의 집착은 무엇인가.

위의 세 가지 고통의 원인이 어떻게 형성했는지 그녀의 삶의 역사를 읽어볼 필요가 있다.

상담자: 아이들은 어릴 때 어떠했나요?

내담자: 딸 같은 경우는 시키면 무엇이든 해내는 아이였어요. 이해력도 빠르고, 크게 불평도 없었구요. (머뭇거리며) 그 당시에 저에게 마땅히 육아에 조연을 해줄 가족이 없어서 집 주변에 엄마들끼리 모임을 많이 했었는데 어릴 때부터 학습 습관을 길러야 되니 처음에는 아이에 맞게 시작하면서 난이도를 점점 올리면 아이도 잘 따라올 거라는 조연을 많이 들었어요. 그런데 신기하게도 딸은 정말 잘 따라오더라고요. 습관만 잘 잡아주면 공부를 잘 하겠구나 싶어서 그때부터 좀 엄하게 가르쳤어요. 예를 들어 그날 해야 하는 학습량은 무조건 끝내야 해서 자는 아이도 깨워가며 습관을 길러줬는데 딸은 잘 따라와 줘서 지금 학교에서 성적도 상위권이에요. 그런데 아들은 어려서부터 활동적인 아이라 잡아놓고 공부를 시키려고 하면 에너지를 밖에서 쏟아버리고 들어온지라 자꾸 졸고 힘들어 하는 거예요. 흔들어서 깨우기도 하고 이것저것 하다가 아이가 우는 모습을 보고 남편이 '꼭 지금 시켜야 하는 거 아니니 아이에게 시간을 주라'고 말해서 저 또한 힘드니까 잠깐 풀어줬는데 아들은 지금까지도 성적이 엉망이고 (머뭇거리며) 곧 고등학교도 가야하는데(머뭇거리며) 휴! 걱정이네요.

상담자: 남편은 자녀의 교육에 참여적이신가요?

내담자: 남편은 잘 도와주는 편인데 (머뭇거리며) 음 (머뭇거리며) 애들하고 완전 친구처럼 지내려고만 해요. 집에서 누군가는 부모로서 권위를 가지고 아이들을 이끌어 가야하는데 자꾸 애들이랑 장난이나 치려고하고, 대충 넘어가려고 하고, 애들 잡지 말라고 하고, 가끔 마음에 안 들어요.

상담자: 예를 들어 설명해 주실 수 있으신가요?

내담자: 음, 예를 들면 오늘 해야 할 일은 무조건 해야 하는데 자꾸 미루려고 하

니까 답답해져서 아이를 훈육하고 있으면 남편은 ‘그게 뭐가 중요해! 다음에 해!’ 하면서 아이를 데려가면 제가 아이들 앞에서 뭐가되나요? 그렇다고 자기가 아이들 공부습관 들이는데 크게 도움주지도 못하면서 (머뭇거리며) 나라도 집에서 중심을 잡아야 하는데 둘 다 흐지부지 해버리면 진짜 엉망이 되잖아요. 그럴 때는 진짜 남편은 도움이 되지 않는 것 같아요. 더군다나 주말에는 농사 때문에 하루 종일 집을 비우기 때문에 애들이 뭘 하고 있는지도 모르겠고, 할 일은 하고 노는지도 모르겠어서 좀 답답하죠.

상담자: 내담자께서 공부에 대한 마음이 남다른 것 같아요.

내담자: 네, 저는 공부욕심이 아주 많아요. 이게 문제이기도 한데 (5초간 침묵) 저는 솔직히 애들이 인문계에 가야된다고 생각해요. 그래야 선택의 폭도 넓어지고, 나중에 사회에 나갈 때 안정적이고 전문적인 일을 할 수 있으니까요. 요즘 들어 딸이 자신은 뭘 해야 할지 모르겠다고 말하는데 그냥 저는 일단 공부를 열심히 하라고 말해요. 그래야 나중에 선택의 폭도 넓어진다고 아이를 다독이고 있는데 (머뭇거리며) 그게 마음에 안 들어서 그러는지 가끔 반항기를 보이기도 하는데 (머뭇거리며) 아무튼 아들은 상고에 가면 안 되잖아요. 그럼 좀 부끄러울 것 같아요.

상담자: 상고는 어떤 점이 부끄러운가요?

내담자: 그건 공부를 못하는 거니깐요. 어릴 때 저희 친정아버지가 저희들에게 엄청나게 공부를 시키셨거든요. 공부는 어릴 때 하는 거라고 좀 엄하게 들보셨죠. 중학교 다닐 때까지 제가 공부를 잘 하다가 고등학교 때부터 성적이 떨어졌었거든요. 그게 좀 후회가 되긴 하죠.

상담자: 무슨 일이 있으셨나요?

내담자: 아 (머뭇거리며) 그때 저희 아버지가 친구 사귀는 것에 참견을 좀 하셨어요. 저보다 조금 더 나은 친구랑 노는 거라고 하시고 (머뭇거리며) 사실 친구들이랑 노는 것 자체를 마음에 들어 하지 않으셨어요. 학교 마치고 집에 일찍 들어와서 공부하고 책을 읽으라고 하셨거든요. 그때 당시 전집이 있는 집이 별로 없었는데 저희 집에는 전집이 진짜 많았어요. 중학교 때까지만 해도 성적이 좋았었는데, 고등학교 때부터 공부가 하기 싫어지더

라구요. 솔직히 그때 그런 아버지가 싫어서 공부로 반항을 한 거죠. 어쨌거나 대학은 갔는데 나중에 아버지께서 ‘우리 자식들이 다 대학을 가니 내가 참 좋다’하시는 거예요. 그 말씀에 사실 좀 울컥했어요. 엄하게만 느껴졌던 아버지가 따뜻한 미소로 그런 말씀을 하시니 그간 쌓였던 아버지 에 대한 서운한 마음이 그 자리에서 눈 녹듯이 사라지더라고요. (눈물을 보임) 저희 아이들도 지금은 좀 힘들지만 나중에 분명히 저한테 고마워 할 거라고 생각하고 있어요.

상담자: 그런 이야기가 있었군요.

내담자: 아버지가 3년 전에 돌아가셨는데 (계속 울음) 그 전까지 아버지를 참 많이 오해한 것 같아요. 지금 생각하면 후회되는 것이 참 많아요. 아버지가 부드럽고 한없이 따뜻한 분이라는 것을 너무 몰랐던 것 같아요. 저희 아이들한테 전해주시는 말씀이나 행동이 정말 따뜻했거든요. 그런 모습과 마음으로 저를 키우셨을 텐데 제가 정말 몰랐던 것 같아요. (그리고 내담자는 한참을 울었다.) 나중에 저희 집 아이들도 저한테 고마워하겠죠. 지금의 저처럼요.

내담자는 자녀들의 학습에 대한 강한 집착[갈애]을 보였다. 그녀는 고등학교 재학시절, 아버지와의 불만족스러운 관계로 인하여 학업성적이 떨어지는 등의 좌절을 경험한다. 그로 인해 그녀는 성적과 성공이라는 개념이 마음속에 자리 잡았고, 공부만이 행복의 지름길이라는 인식이 자리 잡고 있었다.

다. 멸성제[滅]

상담이 도달해야 할 지점을 상담의 목표라고 한다. 상담의 목표가 분명할수록 상담은 순조롭게 진행된다. 상담의 일차적 목표는 내담자의 당면한 문제를 해결하여 생활에 적응을 돕는 것이고, 이차적 목표는 내담자가 내면적인 자유를 회복하고 자신이 가지고 있는 가능성과 잠재력을 드러낼 수 있도록 돕는 것이다(이

장호 외, 1999: 145). 이에 이 절에서 상담목표를 향한 진행방법은 다음과 같이 세 가지로 분류할 수 있다.

첫째, 불교에서 괴로움의 소멸은 무명이 제거되는 것이고, 이를 위한 하나의 방법론이 명상이다(윤희조, 2019b: 265). 많은 명상법 가운데 누구나 접근하기 쉽고, 종교적 성향에 관계없이 할 수 있는 명상법은 호흡명상이다(이필원, 2016: 111). 이에 연구자는 내담자의 불안과 화를 잠재우기 위하여 호흡명상을 시도한다. 호흡명상은 교감신경과 부교감 신경의 조화(coherence)를 이루어 빠르게 안정감을 찾는 작업이다. 특히 심한 정서 교란 상태에서 의식적으로 호흡에 주의를 옮기면 정서 반응의 강도를 낮출 수 있고, 보다 능률적으로 상황에 대처할 수 있게 한다(장현갑, 2019: 153). 이에 연구자는 내담자가 평정의 상태를 체험하도록 돕는다.

둘째, 내담자가 아들과의 관계에서 지혜의 마음을 낼 수 있도록 정신적 그리기 작업인 연민훈련을 통하여 아들과의 재 연결을 시도한다. 내담자가 타인이 더 이상 고통 받지 않기를 바라는 마음을 낼 때 뇌는 정방대상피질과 섬피질을 활성화시킨다. 이러한 작업은 자비심이 행복으로 가는 근원임을 일깨워 주는 것이다(장현갑, 2019: 135-138).

셋째, 상담의 말미에 상담자에게 도움을 요청한 내담자의 오랜 친구를 초대하여 지지자 연결을 시도한다. 인간의 뇌는 부정적 생각의 방향으로 치달아 가려는 경향을 가지고 있다. 이에 상대적 안정감을 필요로 한다. 이것을 해소하는데 여러 방법이 있지만 가까운 이들과 친밀감을 느끼는 것은 안정감을 느끼는데 가장 탁월한 방법이다(장현갑, 2019: 84-85).

연구자는 호흡명상과 연민훈련 작업을 시각화하기 위하여 내담자와 일반대화를 나눌 때와 호흡명상을 하는 동안의 데이터를 두 번 추출하였다. 연구자는 내담자의 평정심(부교감신경계)의 활성을 확인하기 위하여 하트매스 연구소의 엠웨

이브를 활용하였다. 이에 내담자는 명상 전후의 신체적, 정신적 상태를 비교 체험하였다.

상담자: 이번 상담으로 어떤 것을 얻고 싶으세요?

내담자: 음 (머뭇거리며) 먼저 애들하고 대화가 잘 이루어졌으면 좋겠어요. 요즘 들어 딸아이가 자꾸 짜증을 내고 ‘엄마가 나한테 대체 해준 게 뭐야?’라며 반항도 해요. 또 아들은 밖에서는 세상 예의바르고 친절한 아이인데 집에만 들어오면 제가 만만한지 함부로 말하고, 끈대 같이 굴고, 지하고 싶은 말만 하고, 고집만 부리니까 도대체 대화가 안 돼요.

상담자: 상당히 어려웠겠어요. 대화가 되지 않을 때 어떻게 하시나요?

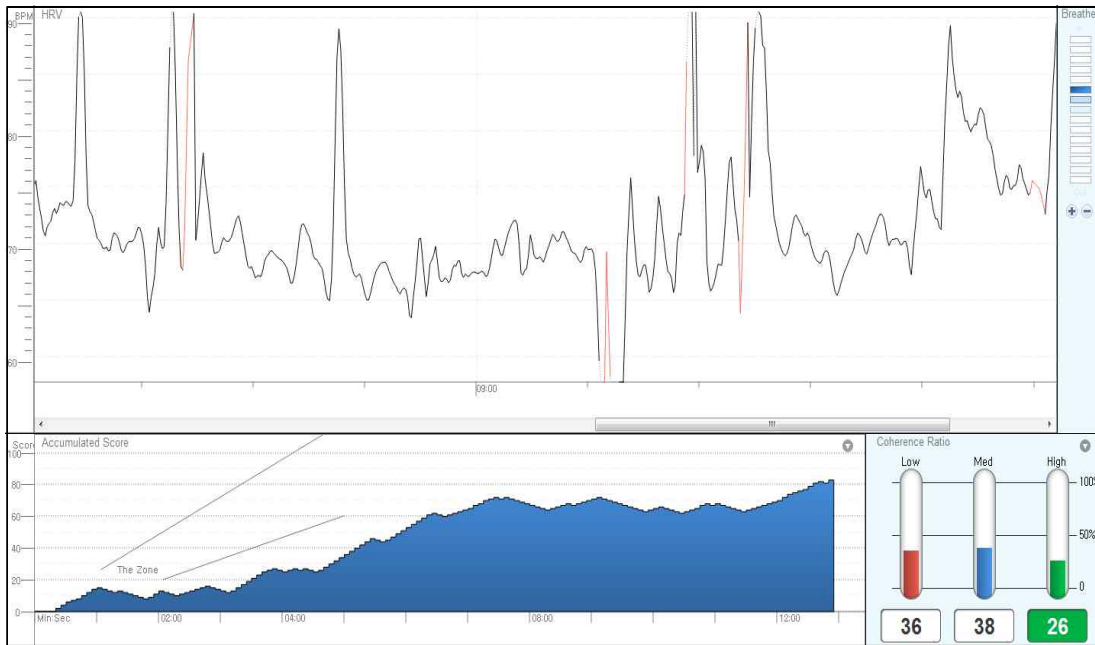
내담자: 그냥 저는 애들이 먹고 싶은걸 해주거나 배달시켜 먹어요.

상담자: 효과는 어떤 것 같으세요?

내담자: 네, 효과가 있는 것 같아요. 조금 자극적인 걸 먹으면 스트레스가 풀린다고 애들이 그러대요. 제가 봐도 효과가 있는 것 같아요. 화나면 문 닫고 들어갔다가 음식은 먹으러 나오니까요. 먹고 나면 표정도 확실히 좋아지는 것 같고 (머뭇거리며) 아무튼 제가 지금 애들한테 할 수 있는 게 그것 뿐이기도 하고요.

...(중략)...

내담자가 일상에서 느끼는 고통[苦]의 상황을 이야기 할 때 추출한 심박변이도(HRV) 데이터는 아래와 같다. 내담자의 심장의 파고는 불규칙하게 작동하였다. 이를 통하여 내담자가 스트레스에 민감하게 반응하고 있다는 것을 알 수 있다.



[그림 III-1] 심박변이도 데이터

상담자는 내담자와 결과 그래프를 함께 보며 상담을 계속 이어간다.

상담자: 그래프를 보고 나니 어떠신가요?

내담자: 좀 놀랐어요. 거짓말도 못하겠네요. (웃음) 스트레스가 만병의 근원이라더니 진짜 그러네요. 하도 일상적이어서 괜찮은 줄 알았는데 그렇지 않았나 봐요. 웬지 생활에서는 지금 선생님이랑 얘기 나눌 때보다 더 심할 것 같아요.

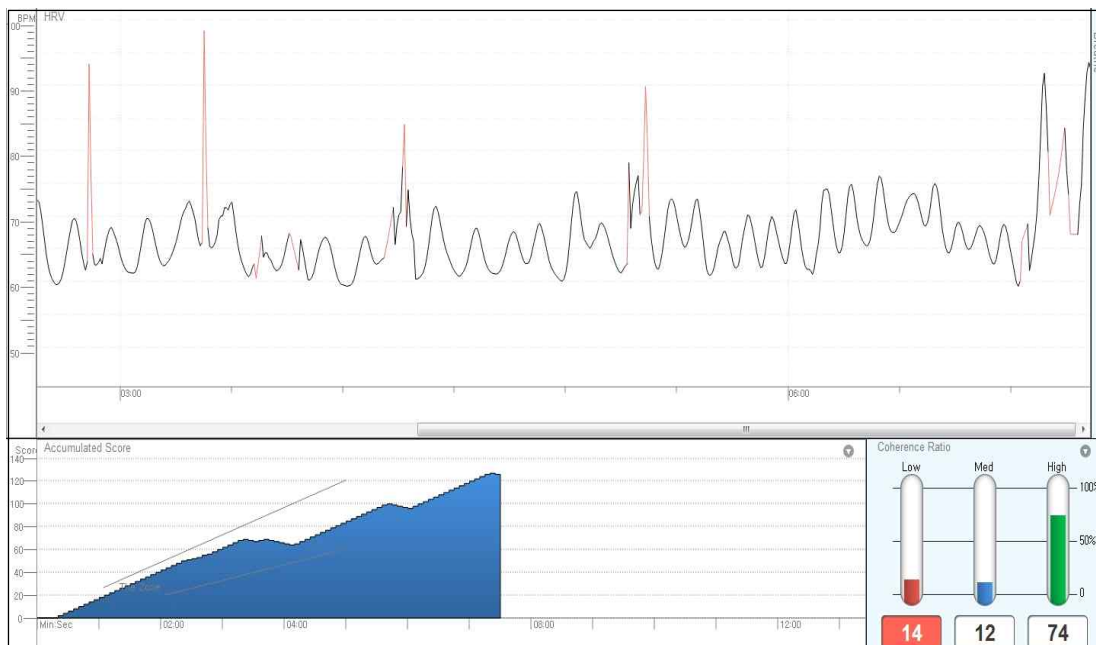
상담자: 네, 그런데 다행히도 호흡명상을 꾸준히 생활화하시면 훨씬 더 건강한 삶을 영위하실 수 있으세요. 무엇보다 분노나 불안 같은 마음을 잠재우고 더 없는 기쁨을 느끼실 수 있으세요. 지금부터 같이 호흡명상을 해볼까요?

내담자: 네, 좋아요.

내담자는 호흡명상을 10분가량 시행하였다. 이러한 연민훈련 작업은 아들의 사랑스러웠던 어린 시절로 복귀하여 점진적으로 아이에게 다가가는 이야기이다. 작

업에 적극적으로 참여한 내담자는 진행과정 중에 많은 눈물을 쏟았다.

아래의 데이터는 호흡명상과 연민훈련을 진행하는 동안의 심박변이도(HRV)이다. 위에 제시된 그래프보다 심장의 파고가 안정적으로 변화하였다. 또한 내담자의 스트레스 수치는 내려가고, 정합상태의 수치가 올라간 것을 확인할 수 있다.



[그림 III-2] 호흡명상과 연민훈련 심박변이도 데이터

상담자: 지금 기분이 어떠신가요?

내담자: (눈물을 닦으며) 하는 내내 아이한테 너무 미안했어요. 그냥 존재만으로도 귀하고 예쁜 아이인데 (머뭇거리며) 너무 욕심이 나서 제가 원하는 방법대로 아이에게 다가 갔던 것 같아요. 뭐가 중요하다고 (머뭇거리며) 애 잠도 안 재우고 공부 시키고, 엄하게 굴었는지 (머뭇거리며) 그때 아이가 원하는 사랑이 분명히 있었을 텐데 (머뭇거리며) 그대로 해주지 못한 것 같아 내내 미안한 마음이 들었어요

...(중략)...

상담자는 말미에 내담자의 상담을 요청한 오랜 친구를 초대하여 상담을 이어갔다.

상담자: 친구로서 내담자는 어떤 분이신지 듣고 싶는데 말씀해 주실 수 있으세요?

친 구: 네, 선생님 말씀이 맞아요. 저는 이 친구와 20년 넘게 인연을 이어가고 있는데 늘 행동이 올바르고 마음이 착한 친구예요. 이 친구는 변함이 없는 것 같아요. 늘 규칙도 잘 지키고 반듯한 아이예요. 또 상대방의 입장을 생각하고 배려하고 예의 있는 모습을 많이 보여줘서 이 친구에게 많이 배우고 있어요.

...(중략)...

상담자: 와! 내담자가 정말 장점이 많으시네요.

내담자: (미소 지으며) 아니에요. 다들 과찬이세요.

...(중략)...

내담자는 호흡명상, 연민훈련 그리고 지지자와의 연결을 마치고 무척 편안해졌다. 내담자는 이러한 작업들을 삶의 곳곳에서 실천하겠다는 다짐을 하였다. 이렇게 우리는 멸성제의 마무리 회기를 마쳤다.

라. 도성제[道]

마지막 회기의 상담은 탐욕, 미움, 어리석음에 이끌려 다니는 악순환의 고리를 끊어내기 위하여 내담자의 근기에 맞는 팔정도(八正道)를 설계할 것이다. 내담자는 자신에게 맞는 실천과업[身·口·意]을 설정한다. 이러한 작업은 내담자 스스로의 노력으로 마침내 진리를 발견하는 새로운 세계로의 초대라 할 수 있다.

상담자: 어떤 엄마가 되고 싶으세요?

내담자: 음 (머뭇거리며) 저는 계속 노력하는 엄마이고 싶어요. 아이들 어릴 때부터 지금까지 육아와 교육에 관한 책이 있으면 꼼꼼히 읽고 있어요. . 그런데 강의는 근본적으로 저한테 도움이 되지 않는 것 같아요. 그때는 잠깐 이해하게 되는데 이상하게 시간이 흐르면 다시 돌아가요.

상담자: 그러한 노력하는 엄마가 되는데 걸림돌은 무엇인가요?

내담자: (3초간 침묵) 흠 (머뭇거리며) 제 욕심이요. 제가 욕심이 좀 많아서 애들을 자꾸 다그치게 되는 거 같아요. 그러다 보니 애들하고 말싸움도 하고, 혼을 내기도하고 그러는 거 같아요. 솔직하게 큰 딸은 공부를 잘해서 걱정은 없는데, 아들이 스스로 자각지심을 느끼는 것 같아요. 어느 부분은 제가 애들을 세심하게 돌봐줬어야 했는데 (머뭇거리며) 그 부분을 좀 놓친 것 같아요.

상담자: 그런 걸림돌을 떠올릴 때 어떤 기분이 드시나요?

내담자: 답답하죠. (머뭇거리며) 애들한테 제가 어떻게 해주어야 하는지 제가 잘하고 있는지 궁금할 때가 많아요. 아들 같은 경우는 제가 상상한 것 이상으로 반응할 때가 많아서 그때마다 어떻게 대응해야 할지 모르겠어요.

상담자: 그러셨군요. 혹시 그 걸림돌을 제거하기 위해 어떤 노력을 하셨나요?

내담자: 저는 일단 스트레스 받으면 밖으로 나가요. 더 이상 싸우고 싶지도 않고, 대화가 통하지도 않으니 일단 멈추고 나가요. 동네 이곳저곳 돌아다니다 보면 좀 트이는 기분이 들어요. 그리고 집에 들오면 애들을 다시 바라볼 수 있어서 종종 그렇게 해요. 또 (머뭇거리며) 혼자 방에 들어가서 오늘 있었던 일에 대해서 노트에 솔직하게 적어 봐요. 혹시나 나중에 애들이 이거 보고 ‘엄마가 이렇게 우리를 어렵게 키우셨구나’하고 반성도 하고, 고마움도 느끼고, 서로한테 좋은 추억거리가 되기도 하라고요. (웃음) 솔직하게 막 쓰다보면 속이 시원해지면서 상황이 정리되는 것아 종종 글을 써요.

상담자: 네, 좋은 방법이네요. 글쓰기는 자신을 객관화하여 바라볼 수 있는 지혜를 키울 수 있는 효과적인 작업이에요. 또 걷기명상은 심신을 이완하는 아주 좋은 방법이에요. 걸으면서 왼발 오른발을 알아차림으로써 고요와 집중을 계발할 수 있다고 해요. 제가 추천 드리고 싶은 사항 몇 가지를

이미 실천하고 계셨네요. (웃음)

내담자: 아! 그래요? 더 좋은 방법이 있다면 알려주세요.

상담자: 네, 지금부터 여덟 가지 실천 과업을 저와 함께 설계해보죠.

내담자의 평상시에 스트레스 해소방법은 집 밖으로 나가 걷기[이완훈련]와 자신이 경험한 것을 솔직하게 글로 적는 작업[무명의 자각]이다. 더불어 그녀는 계속해서 마음이 편안해 지는 기술과 관계의 기술을 배우고 싶다고 말했다. 그래서 우리는 아이들과의 관계에서 좋은 영향력을 발휘하기 위한 선한 조건에 대하여 이야기 했다. 그리고 오직 마음이 일으키는 감정과 생각이 자신이라고 규정지을 대상이 아님을 알아차리고, 상대방의 이야기를 수용할 수 있도록 나의 숨에 집중하는 방법을 소개하였다. 다음의 내용은 내담자와 함께 설정한 실천과업이다.

<표 III-1> 내담자의 십이연기의 환멸문

12연기의 소멸	8정도	실천사항
무명(無明)	정견(正見)	<ul style="list-style-type: none"> · 모든 것이 공(空)하다는 것을 알고, 긍정적인 삶을 살아가기 · 때때로 배움과 토론에 참여하기
행(行)	정사유(正思惟) 정어(正語) 정업(正業)	<ul style="list-style-type: none"> · 미래에 대한 부정적 사고 줄이기 · 비방, 비난의 말 보다 사랑을 담아 상대를 위하는 말을 의식적으로 건네 보기 · 가족들에게 자신을 대신하여 아들을 훈계해 달라는 부탁하지 않기 · 나와 타인에게 해가 되는 행동은 하지 않기
식(識)	정명(正命) 정정진(正精進)	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 삶에서 건전하지 못한 습관을 찾아 건강한 모습으로 변화하기 · 자신의 삶에 주인공으로 살아가기 위하여 끊임없이 노력하기 · 과거에 잘못된 자신의 삶을 진지하게 돌아보고, 미래의 삶을 1년, 3년, 5년, 10년 단위로 계획해보기
명색(名色)		
육입(六入)	정념(正念)	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 모르는 자녀의 세계에 대하여 억측하지 않으며 객관적으로 이해하기 · 일기를 쓰면서 하루 동안 일어났던 무수한 생각과 감정이 흘러 지나감을 인식해 보고, 사고방식과 행동을 명상해보기
촉(觸)		
수(受)		
애(愛)		
취(取)		
유(有)		
생(生)	정정(正定)	<ul style="list-style-type: none"> · 호흡명상으로 마음을 고요히 유지하기 · 자주 걷기명상하기
노사(老死)		

2. 내담자의 십이연기 해석

위의 상담사례를 마음이 서로 의존하여 발생하는 연쇄작용, 즉 십이연기[因緣生起]의 해석으로 살펴보자.

<표 III-2> 내담자의 십이연기 해석

12연기	연기내용	삼세양중인과설
무명 (無明)	· ‘고정 불변하는 실체가 없다’는 진리에 대한 무지를 바탕으로 세상을 바라보는 고정된 관념이 내재함	훈습(薰習)으로 인한 형성, 즉 과거의 두 가지 인(因)
행 (行)	· 성적이 우수하면 칭찬하고, 만족스럽지 않으면 실망하여 책을 찾아보거나 교육을 받고, 지인에게 조언을 구함 · 공부 잘하는 아이로 만들기 위해 잠을 재우지 않거나 혼을 냄	
식 (識)	· 좋은 대학, 공부만이 행복의 열쇠라는 믿음 · “내가 아버지에게 감사했듯이 아이들도 지금은 힘들지만 나중에 내게 감사할거야”라는 의식을 가짐 · 포기하지 말고 잘 이끌어 가려는 의지를 다짐	고통의 연속선상에 사는 현재의 다섯 가지 과(果)
명색 (名色)	· 딸은 똑똑한 아이, 아들은 반항하는 아이라 규정함 · “전문직을 가지면 행복할거야”라는 세계상을 그림	
육입 (六入)	· 공부를 시켜 보니 딸은 지긋하게 책상에 앉아 공부하고, 만족스런 성적표를 가지고 옴 · 그러한 결과로 주변의 칭찬을 듣고, 부러움을 받음	
촉(觸)	· 다시금 결의를 다지며 딸, 아들에게 공부를 시킴	
수 (受)	· 상대적으로 아들의 성적이 만족스럽지 않아 실망스럽고 미래가 걱정이 됨 · 아들의 폭력에 두려움을 느낌	
애 (愛)	· 더 좋은 성적, 더 좋은 학교를 보내고 싶은 열망 · 자신의 영향력에서 벗어난 아들이 걱정스러움	원인의 연속 미래의 세 가지 인(因)
취 (取)	· 전문직에 대해 강한 집착 · 아들의 부적절한 행동을 반드시 바로 잡아야 돼	
유 (有)	· 미래에 성인이 되어 나에게 감사를 느낄 자식들과 그 자식을 훌륭하게 키워 냈다는 자신의 존재역할에 대한 만족	
생 (生)	· 대학이 희망이고, 자신의 영예이라는 무지의 탄생과 미래의 행위를 결정지을 고통의 씨앗을 심음	미래의 두 가지 과(果)
노사 (老死)	· 기대에 미치지 못하는 아들에 대한 근심과 절망 · 미래에 대한 불안한 예단으로 인한 고통을 경험함	

3. 상담종결

내담자는 단지 대화[상담]만을 원했던 것이 아니었다. 내담자는 복잡한 문제들을 단순화하여 그것들을 좀 더 효율적으로 다룰 수 있는 편안함을 원했다. 이런 부분에서 불교상담의 도움을 기대했다.

다른 내담자들처럼 이 연구의 내담자도 어려움[苦] 속에서 상담자를 만났다. 즉 내담자는 자신이 무엇 때문에 불안하고 고통스러운지에 대해 명확하게 인지하지 못해 마음의 혼란을 겪고 있었다. 하지만 내담자는 자신이 통제할 수 없을 만큼 고통의 문제들이 커졌다는 사실을 감지했다.

내담자는 그동안 아들이 자신보다 타인의 의견에 더 귀를 기울여 마음이 상해 있었다. 이로 인해 그녀는 아들이 자신을 무시한다는 마음작용을 일으켰다. 그리고 그녀는 앞으로 아들과의 관계가 부정적일 것이라는 예단이 현재를 더욱 고통스럽게 하는 원인임을 깨달았다.

내담자는 회기를 거듭할수록 무척 편안해진 얼굴로 상담자를 맞이하였다. 그리고 우리는 조금 더 실천적이고 대등한 협조자로서 지금 이 순간 어떻게 하는 것이 올바른가를 알아내기 위해 대화했다. 마지막 회기에 내담자는 ‘그 어떤 것도 걸림이 없을 때까지 계속적인 실천과 노력을 하겠다’는 마지막 말을 남기며 상담은 마무리되었다.

불교상담은 복잡하고 반복적인 문제들을 해결하고, 내담자의 고통을 야기했던 개별적인 요소들을 이해할 수 있게 도와주는 것이다. 여기서 중요한 점은 불교상담은 사람을 돕는 자비의 실천에 그치지 않으며 심리치료에만 머물지도 않는다. 즉 불교상담과 불교치료는 내담자를 점진적으로 성숙시키며 깨달음에 이르기 위한 방편시설(方便施設)이다.

IV. 결론

오늘날 자본주의의 생산과 소비의 주체로 살아가는 현대인들은 피할 수 없는 정신적 위기를 맞고 있다. 이러한 점은 오늘날 상담에 대한 긴밀한 필요성을 보여준다. 현대인에게 필요한 상담은 당면한 증상제거를 넘어 좀 더 근원적이고 철학적인 인간이해의 제공을 필요로 한다. 이런 의미에서 볼 때 불교는 현대인을 위한 상담학으로 적합하다. 이에 연구자는 불교를 상담에 접목하고 불교가 지향하는 치료의 실재를 제시하고자 하였다.

불교상담에 관련된 기존의 선행연구에서는 불교상담의 특징을 기술하거나 상담과정의 작은 부분의 전사 자료만을 제공하고 있다. 불교의 핵심어를 적용한 연구를 살펴보면 프로그램을 개발하여 적용하고 이에 결과치를 도출하는 양상을 보이고 있다. 이러한 점은 불교를 상담의 실제에 적용하는데 있어 한계를 드러낸다. 이 연구에서 연구자는 불교의 핵심사상인 오온, 십이처, 십이연기를 구조화하여 내담자의 고통을 탐구하였다. 또한 연구자는 사성제모델을 입안하여 불교상담과 불교치료의 실제 과정을 사실적으로 제시하였다.

불교의 사성제를 상담과 치료에 적용하는 것은 내담자가 처해있는 현상적 고통해결의 차원을 넘어 근본적인 해결방법을 제시해준다. 즉 이것은 내담자의 삶에서 자유로움과 안녕을 누릴 수 있는 방법을 제안해 주는 것이다. 불교는 고통 속에 살아가는 현대인들의 마음을 치료할 수 있는 명쾌한 프로그램으로 사성제를 제시해 주고 있다.

이 연구를 통하여 연구자는 다음과 같은 연구성과를 얻어냈다.

첫째, 연구자는 불교의 마음원리와 이론적 개념들을 불교상담과 불교치료의 실제에 적용하였다. 더불어 연구자는 그 과정을 전사 자료로 제공함으로써 불교상담과 불교치료의 과정을 조금 더 구체적이고, 명료하게 제시하였다.

둘째, 연구자는 내담자와 함께 근기와 가치관에 맞는 팔정도를 설계하였다. 이러한 작업은 윤리적, 규범적 규율로 느껴지는 실천원리를 삶에 적용하는 방법의 제시이다. 또한 연구자는 상담의 장면에서 내담자와의 공동 목표로 위없는 실천

원리의 예를 생생하게 도출하였다. 이러한 작업은 내담자 스스로의 노력으로 마침내 진리를 발견하는 새로운 세계로의 초대라 할 수 있다.

셋째, 연구자는 인간[내담자]이 무명으로 인하여 고통이 반복되는 현상을 십이 연기의 관점에서 구체적으로 제시하였다. 이는 현대의 상담에서 문제해결에만 초점을 두는 근시안적 접근에서 보다 포괄적이고 근본적인 해결방법을 제시한 것이다.

넷째, 연구자는 상담사례에서 팔정도의 정정을 체험적으로 실천하고 심박수 모니터링 시스템을 상담도구로 활용하여 과학적 임상데이터를 제공하였다. 이는 명상을 통한 심신의 정화작용과 평정심(平靜心)의 효과를 시각적으로 제시한 것이다.

참고문헌

- 곽철환(2014). **불교의 모든 것: 한권으로 읽는 불교 입문서**. 파주: 행성B.
- 권경희(2002). 붓다의 상담, 꽃향기를 흠치는 도둑: 『잡아함경』에 나타난 부처님의 상담사례. 양주: 도피안사.
- 강영철(2007). 후기중관학과 관점에서 본 반야심경 해석. 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- 권석만(1997). 인지치료의 관점에서 본 불교. **심리학의 연구문제**, 4, 279-321.
- 권석만(1998). 불교 수행법에 대한 심리학적 고찰: 삼학을 중심으로. **심리학의 연구문제**, 5, 99-142.
- 권석만(2017). **현대 심리치료와 상담 이론: 마음의 치유와 성장으로 가는 길**. 서울: 학지사.
- 권석만(2020). **이상심리학의 기초: 이상행동과 정신장애의 이해**. 서울: 학지사.
- 김영숙·백경임(2009). 팔정도를 활용한 자아성장 프로그램이 대학생의 자기개념과 대인관계에 미치는 효과. **한국불교상담학회지**, 1(1), 137-153.
- 김청자·정진선(2005). **상담의 이론과 실제**. 서울: 동문사.
- 김현아·공운정·김봉환·김옥진·김요완·노성숙·방기연·이장호·임정신·정성진·정혜정·황임란(2013). **상담철학과 윤리**. 서울: 학지사.
- 김형록(2010). 고집멸도의 상담 및 심리치료적 이해. **한국선학**, 27, 307-344.
- 나성욱(2011). **붓다는 무엇을 말했나: 불교철학의 역사적 분석**. 파주: 한길사.
- 박지현(2016). 불교심리학적 상담 접근법 연구. 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 박찬욱(2012). 불교상담: 성찰, 소통, 명상을 통한 이고득락(離苦得樂). **한국불교상담학회 학술대회지**, 5, 13-34.
- 빅쿠 분다팔라(2000). **불교 수행의 이론과 실제**. 김해: 근본불교 Sangha출판부.
- 서광(1997). **불교상담심리학 입문**. 서울: 불광출판부.
- 서광·김나연·웁김(2014). **심리치료에서 지혜와 자비의역할**. 서울: 학지사.
- 서명석(2018). **철학상담&철학치료 철학café**. 용인: 책인숲.

- 서명석(2019a). 『반야심경』의 교육적 의의. **교육문화연구**, 25(6), 781-797.
- 서명석(2019b). **반야심경 워크북: 마음의 고통과 집착에서 벗어나는 길**. 용인: 책인숲.
- 양명숙·김동일·김명권·김성희·김춘경·김형태·문일경·박경애·박성희·박재황·박중수·이영이·전지경·제석봉·천성문·한재희·홍종관(2018). **상담이론과 실제**. 서울: 학지사.
- 양영애(2015). 상담적용을 위한 사성제와 현실치료의 비교. **한국불교학**, 74, 349-380.
- 오강남(2012). **종교란 무엇인가**. 과주: 김영사.
- 오경자·강성록·김현수·양재원·이주은·옴김(2016). **심리학과 삶의 도전: 적응과 성장**. 서울: 시그마프레스.
- 윤희조·윤현주 옴김(2017). **붓다와 프로이트**. 서울: 운주사.
- 윤희조(2019a). **불교심리학연구: 상담가를 위한 새로운 심리학**. 서울: 씨아이알.
- 윤희조(2019b). 어원적 관점에서 보는 명상과 상담. **한국불교학**, 90, 225-284.
- 이규미(2019). **상담의 실제: 과정과 기법**. 서울: 학지사.
- 이장호·정남운·조성호(1999). **상담 심리학의 기초**. 서울: 학문사.
- 이중표(2015). **붓다가 깨달은 연기법**. 광주: 전남대학교출판부.
- 이중표(2018a). **붓다의 철학: 중도, 그 핵심과 사상체계**. 서울: 불광출판사.
- 이중표(2018b). **불교란 무엇인가**. 서울: 불광출판사.
- 이중표(2018c). **니까야로 읽는 반야심경**. 서울: 불광출판사.
- 이진경(2016). **불교를 철학하다**. 서울: 한겨레출판.
- 이필원(2016). 초기불교의 호흡 명상법에 대한 고찰: 호흡명상의 다양한 위상을 중심으로. **불교학연구**, 47, 109-134.
- 인경·이필원 옴김(2010). **심리치료와 불교**. 서울: 불광출판사.
- 일 목(2020). **사성제: 괴로움과 괴로움의 소멸**. 서울: 불광출판사.
- 장현갑(2019). **명상이 너를 바꾼다: 괴로운 너를 행복한 너로 바꿔 주는 마음수련**. 서울: 불광출판사.
- 전병술(2014). **심학과 심리학**. 서울: 도서출판 모시는사람들.
- 전현수 옴김(2012). **붓다의 심리학: 명상의 정신치료적 적용**. 서울: 학지사.

- 천성문·김창대·옴김(2005). *치료의 선물: 새로운 세대의 상담자와 내담자들에게 보내는 공개 서한*. 서울: 시그마프레스.
- 최동훈(2016). 오온(五蘊)으로 본 정신적 고통의 원인과 치유 방안. *동서철학연구*, 82, 105-124.
- Conze, E. (1958). *Buddhist wisdom: The diamond sutra and the heart sutra*. London: Random House.
- Miller, G., Shazer, S. D., & Jong, P. D. (2002). Therapy interviewing. In J. F. Gubrium, & J. A. Holstein (Eds.), *Handbook of interview research: Context & method* (pp. 385-410). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

A B S T R A C T

Practice of Buddhist Therapy by Buddhist Counseling based on Four Noble Truths

Ji-Yeon Heo

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

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

This thesis, focusing on the Four Noble Truths which comprise the essence of the Buddha's teachings, applies the process of healing the pain to reality. Today, modern people living as the main agents of the production and consumption of capitalism are facing mental crises that they cannot avoid. This aspect of life manifests urgent needs for counseling today. The type of counseling demanded by these modern people needs to go beyond the elimination of symptoms at hand, but must further provide the more fundamental and philosophical understanding of humans. In this sense, Buddhism suits counseling and therapy for the people living in modern society.

As such, I seek an approach, using a concept known as therapy

interviewing, supported by Miller, Shazer, and Jong. In addition, I make use of the Four Noble Truths model (consisting of suffering, origin of suffering, cessation of suffering, and path to the cessation of suffering), which is known as a method that doctors use when treating their patients as well as is the core thought of Buddhism, to guide the client to the path of mental healing.

In this study, I help to understand how Buddhism has provided a counseling landscape and has presented therapeutic horizons. In addition, I apply the mind principles and core concepts of Buddhism to the actual practices of Buddhist counseling and Buddhist therapy and provide a transcript to help vividly picture the process. I also practice right concentration on the Eight Noble Fold Path with the client. In order to visualize this process, I provide scientific clinical data, utilizing the heart rate monitoring system as a counseling tool. This study is significant in that it has provided and interpreted the process of Buddhist counseling and Buddhist therapy in more detail.

Counselors are required to establish the identity in dealing with the human mind. Furthermore, counselors need to cast their mind back to weltanschauungs and values to what counseling philosophy they use in viewing their clients. The counseling and therapy adopting the Four Noble Truths of Buddhism offer fundamental solutions beyond the dimension of phenomenal pain solutions. This suggests a way to enjoy freedom and well-being in the life of clients.

Key words: Buddhist Counseling, Buddhist Therapy, Four Noble Truths, Twelve Links of Dependent Arising, Eight Noble Fold Path