



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

지혜상담과 지혜치료의  
의미와 실제

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

김 고 운

2020년 6월

# 지혜상담과 지혜치료의 의미와 실제

지도교수 서 명 석

김 고 운

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2020년 6월

김고운의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

김 민 호



위 원

김 조 구



위 원

서 명 석



제주대학교 사회교육대학원

2020년 6월



Meaning and Practice of Wisdom  
Counseling and Wisdom Therapy

Go-Wun Kim

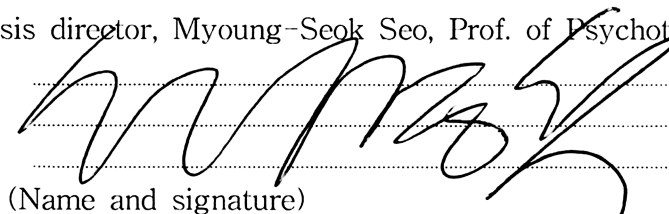
(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo)

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

2020.



Department of Psychotherapy  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 차 례

국문초록 .....	iii
I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성과 목적 .....	1
2. 연구방법 .....	3
II. 지혜상담과 지혜치료의 이중주 .....	6
1. 지혜상담과 지혜치료에 대한 이해 .....	6
2. 지혜상담과 지혜치료의 접근법 .....	8
III. 지혜상담과 지혜치료의 의미와 실제 .....	10
1. 지혜상담과 지혜치료의 의미 .....	10
2. 지혜상담과 지혜치료의 실제 .....	12
IV. 지혜상담과 지혜치료의 의의 .....	30
V. 결론 .....	31
참고문헌 .....	32
ABSTRACT .....	36

## 그림 차례

[그림 I -1] 연구틀 .....	2
[그림 I -2] Raabe 모델 .....	4
[그림 III-1] 치료(Therapy)의 개념지도(mind-map) .....	11

국 문 초 록

## 지혜상담과 지혜치료의 의미와 실제

김 고 운

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

이 논문은 인간의 어리석음에 초점을 맞추어 지혜상담과 지혜치료의 의미와 실재를 파악하는 데 그 목적이 있다. 잘못된 욕망에 빠져있는 현대인들의 내면에는 수많은 어리석음이 존재한다. 어리석음은 인간의 마음속에 내재하나 이 마음을 발견하는 것은 쉽지 않다. 따라서 연구자는 지혜상담과 지혜치료를 통해 이 어리석음을 발견하고자 한다.

지혜상담은 어리석은 자를 상담하는 것이다. 이러한 과정은 지혜가 삶에 전반적으로 녹아들어 현명하고 지혜로운 삶으로 살아갈 수 있게 해준다. 이를 기반으로 하여 지혜치료는 내담자가 자신의 어리석음을 발견하게 됨으로써 진정한 사물의 본질을 깨닫고 스스로 지혜를 터득하는 것이다. 즉 지혜상담의 효과가 바로 지혜치료이다. 이때 지혜는 삶에 대한 예리한 통찰력과 탁월한 해결책을 제시해 준다. 연구자는 이런 점을 염두에 두고 내담자의 마음속에 존재하는 어리석음을 발견할 수 있도록 조력하는 역할을 한다.

이러한 지혜상담과 지혜치료를 위해 연구자는 치료 인터뷰 방법을 활용하였다. 치료 인터뷰는 어리석음이라는 문제의식에서 시작하여 자신의 삶에 대한 실질적인 의미를 찾아보고 바람직한 삶의 지혜를 터득하는 것이다. 이 방법은 다음과 같다. 첫째, 내담자는 지혜상담을 통해 스스로 어리석은 마음을 발견한다. 둘째, 어리석음을 발견한 내담자는 자신의 삶 전체 맥락 안에서 통찰을 시도한다. 셋째, 연구자는 이 모든 과정 안에서 내담자가 긍정적으로 삶의 문제를 해결할 수 있도록 조력한다.

연구자는 상담의 실재를 적용하고자 Raabe 4단계 모델을 활용했다. Raabe 모델은 단순히 질문과 대답을 거쳐 대화를 이루어 나가는 방식이 아니다. 이 모델은 내담자의 어리석은 마음을 대화를 통해 발견하고 구체적인 통찰을 이끌어 내는 것이다. 이 연구에서 연구자는 내담자가 자신의 어리석음을 스스로 깨닫는 과정을 자세하게 기록하여 전사 자료로 제시했다. 연구자는 치료 인터뷰를 통해 내담자들이 진정한 삶의 의미를 스스로 깨우쳐 삶을 재정비할 수 있는 기회를 제공하였다. 이것은 지혜상담과 지혜치료가 효과적인 상담의 일환으로 자리하기 위한 과정이다. 따라서 어리석은 현대인들은 지혜상담과 지혜치료를 통해 자신의 문제를 스스로 해결할 수 있는 현명한 사고의 힘을 키우게 될 것이다.

주요어: 지혜, 어리석음, 지혜상담, 지혜치료, 통찰



# I. 서론

음미하지 않는 삶은 살 가치가 없다.

—소크라테스(Cooper, 1997: 33)

## 1. 연구의 필요성과 목적

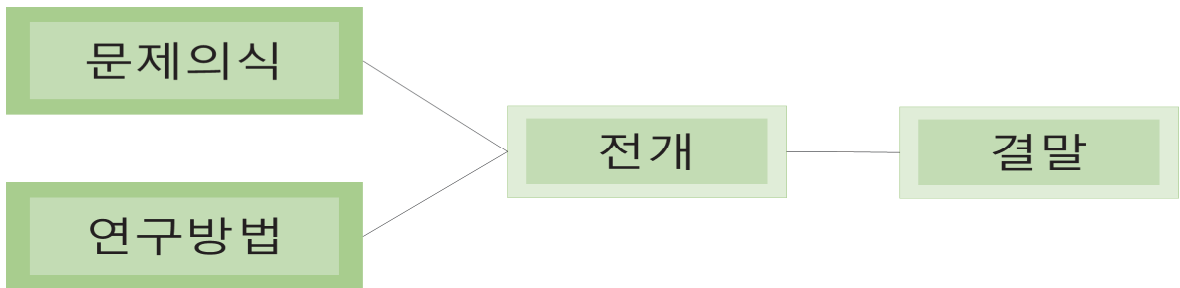
21세기 현대인은 감정, 사고, 행동을 통해서 삶이란 무엇일까? 라는 물음을 던져보며 이에 대한 답을 찾는 과정을 경험한다. 이에 따라 현대인의 삶 속에는 수많은 욕망이 발견된다. 이는 부와 명예, 직업 선택, 친밀한 인간관계에서 나타난다. 현대인의 삶 속에서 수많은 욕망으로 발견되는 어리석음이 많다. 이는 현대인이 잘못된 욕망에 빠져있어 지혜로움이 병들어 있는 것을 알 수 있다. 우리 마음은 근본적으로 어리석다. 그 어리석은 병들은 아래와 같다.

- ① 논리적이지 않아서 생기거나 논리가 없어 생기는 질병
- ② 잘못 알고 있거나 제대로 알고 있지 못해서 생기는 질병
- ③ 그릇된 가치관으로 인해 생기는 질병
- ④ 잘못된 본질 파악으로 생기는 질병

위의 4가지의 것들이 중층적이고 복합적으로 작용하여 인간의 어리석음을 만든다(서명석, 2018a: 77-78).

지혜상담과 지혜치료는 스스로 문제의 특성을 정확하게 인지하고 어리석음을 깨닫는 것이 목적이다. 내담자는 어리석음을 깨닫고 지혜를 터득하면 의사결정에 좋은 삶의 방향을 이끌어낼 수 있다. 내담자가 지혜를 통찰한 후에는 넓고 깊은 안목을 가질 수 있다. 연구자는 현대인의 다양한 어리석음을 어떻게 다가갈 수

있을까 이는 한 시대를 살아가며 물음과 배움을 통해 인생에서 대답을 얻는다. 이러한 본질적인 물음은 자신에게 던지며 물음에 대한 답을 스스로 터득하는 것이다. 연구자는 이런 물음에 대하여 어리석음에 대해 지혜의 도움을 받아 지혜상담과 지혜치료의 의미와 실재를 탐구한다.



[그림 I -1] 연구틀(서명석, 2019: 783)

위와 같은 연구틀을 기반으로 하여 연구과정을 구체적으로 제시할 수 있다. 연구자는 1장에서 내담자가 어리석음의 문제의식을 스스로 알고, 자신의 삶에 대한 실질적인 의미를 부여한다. 그리고 2장에서 연구자는 치료 인터뷰에 근거하여 Raabe 모델을 활용해 상담을 진행했다. 내담자는 상담에서 이루어지는 다양한 경험을 공유한 후 어리석음에 접근하고 전략적으로 다룰 수 있다. 따라서 연구자는 내담자가 스스로 새로운 해결책을 찾고자 할 때 지혜를 직접 제시해 주는 것이 아니다. 연구자의 질문과 내담자의 답을 통해 자신의 어리석음을 알아차리고 발전할 수 있다. 이를 통해 지혜상담과 지혜치료는 구체적인 통찰력과 해결책을 제공한다. 따라서 연구자가 적절한 질문과 목표와 수단을 제시하는 것이 중요하다. 이를 해결하고자 하는 본질적인 물음은 아래와 같다.

- ① 당신이 행복함을 느끼는 좋은 삶의 구체적인 모습은 무엇입니까?
- ② 당신이 생각하는 어리석음은 무엇인가요?
- ③ 당신이 원하지만 삶에서 얻지 못할 것이라고 여기는 것은 무엇입니까?
- ④ 당신의 삶이 충분히 만족스러워지려면, 무엇이 어떻게 변해야 합니까?

지혜상담과 지혜치료의 궁극적인 목적은 내담자가 스스로 문제의 특성을 정확하게 인지하는 것이다. 그리고 이러한 물음을 통하여 자신의 어리석음을 깨닫는 것이다. 지혜상담과 지혜치료를 통해 자신만의 어리석음을 깨닫고 지혜를 터득하면 의사결정에 좋은 삶의 방향을 이끌어낼 수 있다. 지혜로운 삶은 합리적으로 해결책이 있으며 적절한 안목을 가질 수 있다.

## 2. 연구방법

연구자는 지혜상담과 지혜치료를 다루기 위해서 치료 인터뷰 방법을 활용했다. 치료 인터뷰는 어리석음의 문제의식을 알고 자신의 삶에 대한 실질적인 의미를 찾아보는 것이다. 이는 전략적 질문으로 대화를 나누며 해결책을 도출하는 것이다. 치료 인터뷰는 아래 세 가지에 초점을 맞춘다. 치료 인터뷰는 기존 인터뷰와 매우 다른 의미를 통한 접근방식이다(Miller, Shazer & Jong, 2002: 385-410). 이 연구에서 활용하는 방법의 내용은 다음과 같다.

첫째, 내담자는 어리석음의 마음이 무엇인지 스스로 발견한다.

둘째, 치료 인터뷰를 통해서 어리석음을 발견한 내담자는 자신의 삶 전체 맥락 안에서 통찰을 시도한다.

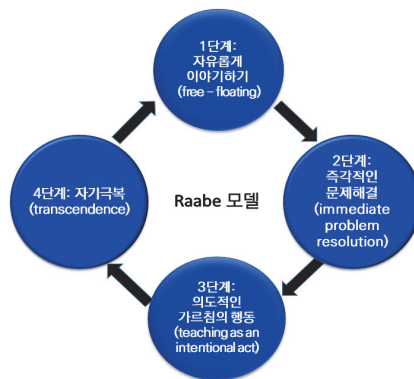
셋째, 연구자는 ‘가짜’ 통찰과 ‘적절한’ 통찰력의 연결된 질문을 하면서 자신의 어리석음이 무엇인지 앎과 동시에 해결할 수 있도록 조력한다.

가장 중요한 것은 내담자가 자기 자신을 돌아보며 어리석음을 깨닫는 것이다. 현대인들은 각종 지식과 기능을 계속 축적하고 불필요한 것들을 채워 간다. 그러므로 불필요하게 붙어사는 욕망을 비워냄으로써 ‘나의 어리석음은 무엇인가?’ 등에 대한 물음을 던져본다. 따라서 연구자는 내담자의 어리석음에 초점을 맞추어 질문을 던져볼 것이다. 이것은 내담자의 어리석음을 이해하는 것과 동시에 지혜

를 터득하는 것이다.

이를 현명하게 조력하기 위해 상담자의 가장 중요한 태도는 경청이다. 경청은 내담자가 자신의 생각을 표현할 수 있도록 상담사가 해석학적으로 이해하는 것이다. 또한 해석학적 이해를 위한 경청은 특정한 방법에 구애받지 않는다. 즉 중요한 것은 내담자 이야기에 집중하며 세계관을 발견해 나가는 것이다. 이때 상담자는 시각적 청취와 기술적 해석, 적절한 침묵, 통제되지 않는 결론을 열어 두며 들은 것에 대해 되묻는 것이다(김수동·문형남, 2010: 15). 상담사의 경청은 상대방과 진솔한 대화를 나눌 수 있을 때 공감적으로 이해하는 것이다. 이는 상담사의 주장을 드러내지 않고, 내담자가 직면한 문제에 대해 이해를 하며 귀를 기울이는 것이다. 내담자는 자신에 깊은 내면을 탐색함으로써 자기 내면세계를 표현한 생각과 감정이 전달될 수 있다. 이때 상담자는 내담자의 내면세계를 주의 깊게 관찰하고 공감하며 경청하는 것이다(권석만, 2017: 293-295).

이러한 점을 바탕으로 하여 연구자는 Raabe 모델을 기반으로 하였다. 이 모델은 내담자의 어리석은 마음을 대화를 통해 발견하고 구체적인 통찰을 이끌어 내는 것이다. 또한 이 모델은 전문적인 상담을 통해 해결책을 발견할 수 있어 구체적인 목표에 도달할 수 있다. 이는 4단계의 과정을 경험하는 것이다. Raabe 모델은 다음과 같다.



[그림 I-2] Raabe 모델(김수배, 2010: 205-272)

◎ 1단계: 자유롭게 이야기하기(free-floating)

1단계는 내담자가 지혜상담을 만나게 되는 단계이다. 이 단계에서 상담자는 내담자의 욕구와 감정에 최대한으로 친밀해지도록 접근해야 한다.

◎ 2단계: 즉각적인 문제 해결(immediate problem resolution)

2단계는 내담자가 자신의 욕구나 어리석음을 표현한다. 그때 상담자는 스스로 해결할 수 있도록 도와주어야 한다.

◎ 3단계: 의도적인 가르침의 행동(teaching as an intentional act)

3단계는 상담자가 내담자에게 분명한 의도를 가지고 가르쳐야 한다. 이때 교육의 내용은 내담자가 갖고 있는 어리석은 내용을 제시한다.

◎ 4단계: 자기극복(transcendence)

4단계는 내담자가 어리석음을 깨닫고 스스로 통찰하게 되어 지혜로운 상태로서 자기 자신의 삶을 살게 된다.

연구자는 지혜상담과 지혜치료를 실천하기 위해서 내담자의 어리석음을 탐색한다. 내담자는 다양한 경험을 공유한 후 어리석음에 접근할 수 있다. 연구자는 내담자가 스스로 새로운 해결책을 찾고자 할 때 지혜를 직접 제시해주는 것이 아니다. 이 모델은 대화를 통해 내담자는 Raabe 모델의 도움을 받아 스스로 알아차리고 발전시킬 수 있는 구체적인 통찰력과 해결책을 이끌어 내는 것이다.

이 모델은 내담자의 자율성 향상 과정을 반영한 것이다. 이 모델은 단계별 순서와 절차가 명확하게 구분되어 있기보다는 단계별 유동성이 있다. 예를 들어 1 단계를 거친 후 4단계로 넘어갈 수도 있고 2단계로 진행할 수도 있다. 따라서 연구자가 다음 회기를 결정하는 것이 아니다. 내담자에 따라 유동성과 다양성이 있는 것이 특징이다. 이 모델에서 주로 다루는 것은 내담자의 표현성에 따라 요구사항을 구성한다(김수배, 2010: 205-272).

## II. 지혜상담과 지혜치료의 이중주

### 1. 지혜상담과 지혜치료에 대한 이해

역사를 통틀어 지혜는 인간 중 가장 소중한 것으로 남아 있다. 따라서 지혜를 이해하는 것은 지혜 자체 이상의 의미가 있다. 또한 지혜는 더 나은 세상을 살기 위한 방식이다. 지혜는 삶의 복잡하고 불확실한 문제들과 관련된 문제가 발생했을 때 탁월한 통찰력과 판단력으로 파악될 수 있는 것이다(Baltes & Staudinger, 1993: 75-80). 이렇듯 지혜는 삶의 의미와 결합하여 총괄적인 의미로 지혜를 정의할 수 있다. 예를 들어 삶과 관련된 우선순위를 결정 혹은 계획했을 때 다양한 문제에 대해서 지혜는 실용주의적 접근으로 지식 체계를 조정한다(Cross & Cross, 2017). 이를 기반으로 하여 연구자는 지혜를 최적화하기 위해 인간의 지적, 감정적, 동기적 측면으로 조정되면서 균형적으로 이루어내는 것이다. 이를 통해 지혜는 삶의 중요한 문제들을 다룰 때 탁월한 지식과 판단력을 성취할 수 있다.

지식의 집합적 체계는 삶의 문제에 관한 풍부한 지식, 가치와 삶의 상대주의에 대한 지식, 불확실성의 인식 및 관리 지식이 있다(Yang, 2008: 62-75). 또한 심리학적 개념화의 의미는 성인기 인격 발달 측면으로서의 지혜의 개념화, 사후적인 변증법적 사고로서의 지혜의 개념화, 인지적 감정의 전문지식의 개념화 세 가지 의미가 있다(Sternberg & Jordan, 2005: 110-112). 이렇듯 지혜상담의 측면으로 봤을 때 지혜는 전체과정에서 구현된 행동과 결과를 의미한다. 이런 점을 기반으로 내담자는 인생의 길을 찾기 위한 삶의 방향과 지식을 터득하게 된다. 연구자는 내담자 삶의 문제를 이해하고 공감하며 경험을 통해 어리석은 마음의 공통된 특성을 아는 것이다.

이러한 특성을 알기 위해서는 조력자가 필요하다. 우리는 삶을 살다 보면 조연이 필요할 때가 있다. 그때마다 우리는 무언가에 의지한다. 의지하는 대상은 사

람마다 다르다(Ryan, 1999: 119-139). 하지만 우리는 일반적으로 정보를 얻어 지식으로 의지한다. 이는 어리석은 행동을 드러낸다. 어리석은 자는 진정한 행복의 가치를 얻을 수 없다. 현명한 사람은 실천적인 덕목을 갖고 있으며 상황에 따라 유용한 선택을 할 때 신중함과 인내로 의미 있고 지혜로운 선택을 할 수 있다. 내담자는 이전의 경험으로부터 새로운 의미를 도출하는 것이 중요하다. 이를 터득한 후에는 진정으로 의미 있는 선택을 할 수 있다. 따라서 연구자는 내담자가 지혜를 터득하기 위해 조력하고자 하였다. 이때 내담자는 좋은 판단과 훌륭한 선택을 하기 위해서 자신의 의지와 냉철한 판단력이 중요하다.

모든 경험은 문화와 연관성이 있으며 문화마다 지혜에 대한 고유한 특징들을 가지고 있다. 문제 해결에 지혜는 실행 가능한 해결책을 발견 혹은 수용하는 것이다. 매일같이 우리는 상실과 통제력의 현실 속에서 한계를 경험한다. 하지만 지혜로운 사람은 고통의 경험을 겪어 취약한 상황임에도 지혜롭게 대처할 수 있다(Bergsma & Ardel, 2012: 481-499).

연구자는 내담자가 갖고 있는 위기를 함께 풀어내고 다양한 관점에서 고려할 수 있도록 제안할 수 있다. 내담자는 깊은 통찰과 자신에 대한 자각을 위해 노력하게 되어 지혜 발달이 촉진될 수 있다. 지혜를 촉진시키는 방법은 첫째, 우리는 최소한으로 인생을 살아가면서 다양한 경험들을 겪고, 노력하는 자에게 효과적이다. 둘째, 우리는 삶에서 무엇을 해야 하는지 충분한 조언을 얻을 수 있는 환경이 갖추어 있을 때 변화를 경험하고 노력하는 것이다(Swartwood, 2013: 2-50).

지혜는 경험이 필요하지만 충분한 조건은 아니다. 중요한 것은 지혜로운 능력을 얼마나 잘 활용하는가에 있다. 지혜를 연령대로 비교했을 때 나이가 많다고 해서 더 지혜롭다고 볼 수 없다(Taranto, 1989: 1-21). 지혜를 습득하는 것은 나이에 따라서 발전하는 것이 아니다. 지혜발달은 유아기와 청소년기에도 필요한 필수 조건이다(Brown & Greene, 2006: 1-19). 지혜는 문화적 진화와 인간존재의 최고 개념이다. 따라서 우리는 자기 자신과 타인의 행복을 위해 지혜를 인간발달에 적용하면 인간에 대한 마음과 도덕적으로 공동의 이익을 얻을 수 있다. 지혜에 필수적 요건 중 하나는 가치와 삶의 우선순위를 상호작용하면서 개인의 접근을 결합하는 것이다(Baltes & Staudinger, 2000: 122-136). 지혜상담과 지혜치료는 내담자 스스로 할 수 있다는 점을 인식하는 것이다. 따라서 내담자가 지혜를

얻기 위해서는 자신을 어떻게 바라보아야 할지 내면의 깊은 성찰이 요구된다.

## 2. 지혜상담과 지혜치료에 대한 접근법

헤라클레이토스는 사람들이 지혜로워질 수 있는 방법을 한 가지 있다고 했다. 이는 보편 원리를 쉽게 발견할 수 있지만 많은 사람들이 발견하지 못한 채 지혜를 갖고 살아간다고 착각한다고 하였다. 지혜의 구성 요소는 자기 지식 및 가치관(자극, 정서, 습관, 개인적 및 도덕적 가치) 타인 지식(어떤 것을 선호하고 어떤 것에 대한 이해), 일반적인 지식(현실적인 행동)을 포함한다. 이는 실제적인 가치와 의미의 존재를 발견하고 가능한 방법들을 적용하는 것이다(Tiberius & Swartwood, 2011: 277-295).

또 다른 의미에서 지혜 개념은 철학과 종교에서도 의미를 담고 있다. 지혜는 다양한 사람의 생각과 행동을 가진 거대한 개념이다(Sternberg & Jordan, 2005: 110-112). 아래는 지혜의 문화와 역사적인 기초적 이해이다.

- 삶의 의미와 어려운 문제들을 다룬다.
- 진정성 있는 훌륭한 판단, 조언을 의미한다.
- 지식과 인격, 감정, 덕목을 완벽하게 통합한다.
- 개인과 사회의 성장을 조직화하고 고취한다.
- 지식의 한계점과 세계의 불확실성에 대한 인식을 포함한다.
- 성취하기는 어렵지만 쉽게 인식할 수 있다.

이를 바탕으로 하여 지혜란 무엇인가? 이러한 물음을 던져보며 지혜에 대한 개념을 살펴보자. ‘지혜(智慧)’라는 한자어를 구분지어 보면 ‘지(智)’는 지식과 시간을 합친 글자를 의미하며, ‘혜(慧)’는 혜성과 마음의 두 부분이다. 이를 통해 지혜는 지식과 경험을 갖춘 사람이다. 이때 지혜는 어느덧 자신의 마음속으로 들어가 큰 통찰이나 깨달음을 얻는 것이 바로 지혜라고 해석해 볼 수 있다(서광·김나연, 2014: 40-53). 하지만 이러한 의미로서 지혜를 이해하기에는 충분한 의미가



전달되지 않는다. 지혜상담과 지혜치료의 중요한 의미는 인간의 어리석음이다. 따라서 지혜를 다음과 같이 해석할 수 있다. ‘치(痴)’는 지혜롭지 않다는 뜻이다. 반대로 ‘지(智)’는 지혜로움을 뜻한다. 이때 어리석음과 지혜로움은 정반대의 의미를 갖고 있다. ‘치(痴)’의 한자는 앞이 병들어 있다는 것이다. 이것은 어리석음이다. 그리고 ‘지(智)’는 앎이다. ‘앎(知)’은 ‘태양[日]’이 비추는 곳에 인간이 서 있듯이 꿰뚫어 보는 앎이다. 그래서 지혜로움이다. 삶에 대한 예리한 통찰이 바로 지혜다. 지혜는 인지적(cognitive), 정의적(affective), 행동적(behavioral) 측면의 지혜도 있다. 따라서 지혜는 세 영역을 골고루 형성하고 있는 자가 지혜를 얻는다. 이는 세상을 바라보는 통합적 안목과 깊이를 말한다(서명석, 2018a: 75-99).

이러한 맥락에서 지혜는 삶에 대한 예리한 통찰력과 탁월한 해결책을 제시하는 것이다. 지혜상담은 어리석은 자를 상담하는 것이다. 지혜상담과 지혜치료는 내담자의 어리석음에 대해 답을 스스로 찾아 깨닫는 것이다. 지혜상담은 마음속에 있는 어리석음을 발견하고 삶의 지혜를 터득하는 것이다. 이를 터득한 후 내담자가 진정한 사물의 본질을 깨닫고 스스로 지혜를 터득하는 것이다. 이러한 과정을 경험하는 것이 지혜치료이다.

고대와 현대의 많은 도덕 철학자들은 인간이 어떻게 살아야 하는가에 대한 질문을 던졌을 때 그 답은 지혜에 있었다. 이를 통하여 지혜가 잘사는 삶의 구성요소라는 결론을 내렸다. 소크라테스는 인간의 지혜가 인생에서 가장 중요한 것들에 대한 깊은 이해로써 지혜를 깨닫고 이를 부여한 가치가 있음을 분명히 했다(Sternberg & Glück, 2019: 32-350).

이러한 개념을 기반으로 하여 지혜의 실천적 의미는 더 나은 삶을 살아갈 가능성으로 볼 수 있다. 이는 지혜를 발휘하여 개념적 실천을 구축하기 위해 스스로 깨달아야 할 중요성을 고민해 보는 것이다(Kekes, 1983: 277-286). 우리는 깨달음을 얻지 못하고 삶을 살아갈 수 있다. 이로 인해 어리석은 자는 사소한 일에 끝없이 고민하며 어리석은 상태로 인생을 낭비할 것이다. 지혜상담과 지혜치료는 내담자가 깨달음을 스스로 터득하며 삶을 더 깊이 이해하며 나아가는 것이다. 이를 통해서 내담자는 다양한 삶과 경험에 바탕을 두기 위해 자신을 객관적으로 바라보고 이해하며 성찰이 필요하다.

### Ⅲ. 지혜상담과 지혜치료의 의미와 실제

#### 1. 지혜상담과 지혜치료의 의미

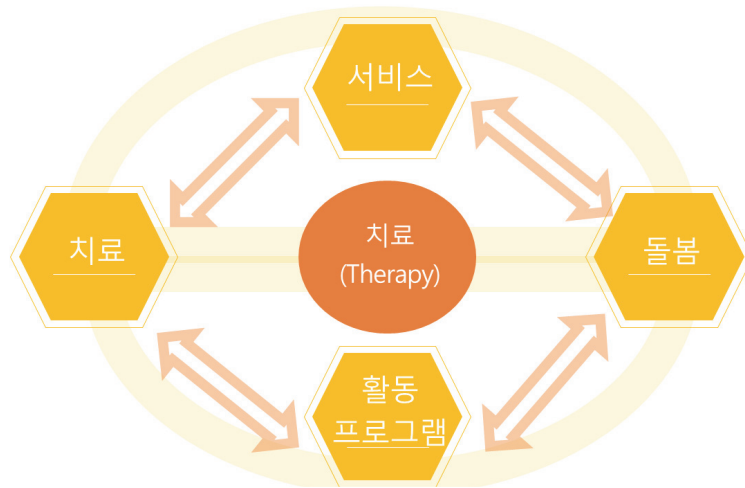
우리나라에서는 심리치료와 상담이라는 용어가 혼용되는 경향이 있다. 일반적으로 심리치료는 병원과 같은 임상 장면에서 심리적으로 발생하는 질환적인 문제, 정신질환을 지닌 사람을 치료하는 것이다. 반면에 심리상담은 상담센터, 학교, 기업과 같은 비임상 장면에서 비교적 심각성이 가벼운 심리적 문제나 적응과제를 돕는 활동을 지칭한다. 상담 용어는 많은 영역에서 사용하며 포괄성도 커지고 있다. 예를 들어 교육상담, 진로상담, 직업상담 등 다양하게 쓰일 수 있다(권석만, 2017: 23-24).

우선 지혜상담을 이해하기 전에 철학상담을 이해해 보고자 한다. 철학상담(philosophical counseling)이란 무엇인가? 이는 철학과 상담의 합성어다. 이를 구체적 수준에서 바라보자면 철학상담은 상담자와 내담자 사이에서 일어나는 활동이다(김수배·이한균, 2016: 263-278). 철학을 문자 그대로 이해한다면 ‘진리’에 대한 추구로 이해하는 것이다. 즉 철학은 지혜에 대한 사랑이라고 정의했다. 이것은 가장 기본적인 정의다.

철학상담은 내담자를 전체적으로 이해하며 문제 해결 방법을 포괄적으로 해결해 나가는 것이다(김진아, 2017: 168). 철학은 자신의 인지 과정에 대하여 한 단계 더 높은 시각에서 발견하는 사고가 수반된다. 따라서 철학의 본질은 현상과 전체적인 이해 틀의 초점을 맞추어 끊임없이 질문을 던지며 해답을 찾게 되는 것이다(박수철, 2018). 이때 지혜상담과 철학상담을 더 정밀하게 비교해보자. 지혜상담은 어리석음의 현상에 대해 이해하고, 지혜의 본질을 파악하는 것이다. 지혜상담은 문제를 깨닫고 지혜로운 삶을 살 수 있도록 의미 있는 선택을 하는 것이다.

이제 치료의 개념을 살펴보도록 하자. 치료 어원의 의미는 약물의 사용 없이

정신적 또는 육체적 고통을 치료하는 것이다. 여기서 Therapy는 세포라는 매개체를 이용한 의료적 처치의 의미가 된다. 이것은 질병을 임상적으로 진단하고 치료하여 처방할 수 있는 권한을 뜻한다. 치료를 어떤 단어와 합성어를 만들어 보자. 예를 들어 심리-치료로서의 ‘psycho-therapy’가 대표적인 개념의 예시다. 이를 적용하여 보면 ‘지혜치료’를 ‘wisdom-therapy’로 설명할 수 있다. 더불어 치료의 어원은 서비스(service), 돌봄(care/attendance)의 의미도 함께 들어 있다(서명석, 2015: 100). 아래의 그림은 ‘치료(Therapy)의 개념지도’를 제시해 이해를 돕고자 한 것이다.



[그림 III-1] 치료(Therapy)의 개념지도(mind-map)  
(서명석, 2015: 100)

다음으로 지혜치료를 이해하고자 한다. 베를린에 사는 마이클 린데는 ‘지혜치료’라 불리는 치료를 발달시켰다. 여기서 지혜를 이해하는 것은 어리석은 자를 다스리는 것이다. 지혜는 개인으로 하여금 세계에 존재하는 불행과 고난을 더 깊이 자각한다. 지혜로운 사람이 자신의 고통을 앎으로써 삶의 기쁨과 슬픔에 대한 깊은 이해를 낳고 극복할 수 있다. 고통을 치료하기 위한 치료는 단순히 행복을 성취하는 것이 아니다. 여기서 지혜는 인생 과제의 적절하고 현실적인 적응을 성취하는 것이다. 이것은 슬프거나 두려운 시간이 있더라도 주어진 시간에 그들이 처하는 상황에 있어 현실적인 방식을 의미한다. 지혜가 목적인 이유는 항상 행복

을 제공하는 것이 아니다. 이는 삶의 기쁨과 슬픔에 대한 깊은 이해를 낳고, 극복해 가는 더 나은 방식이다(서광·김나연, 2014: 247).

이러한 지혜치료 이론의 주요 구성 요소는 명확히 드러나야 하며 편협한 직관을 이용하지 않고 실용적인 지혜 실천에 접근하여 방법을 터득하는 것이다. 따라서 연구자는 철학의 어원적인 핵심인 지혜를 다루고 어리석음을 발견하는 것이다. 어리석음을 발견한 후 지혜를 터득하는 것이 지혜치료이다. 지혜상담과 지혜치료에서 어리석음은 동굴의 세계 속으로 들어가 자신의 마음을 드러내는 것이다. 이때 동굴의 세계는 자신의 어리석음이다. 지혜는 자신의 마음속 깊이 있는 어둠을 빛으로 이끌어 나와 스스로 빛을 발견할 것이다(서명석, 2018a: 71-73).

우리는 삶을 살아갈 때 중요한 것을 알면서도 실천하지 않는다. 이는 문제의식을 알고도 행하지 않는 것을 의미한다. 명확한 답을 찾는 것은 우리가 어떻게 살아가야 하는 가를 깨닫는 것이다. 삶에 대해 어떤 결정들을 미리 생각할 필요는 없다. 우리는 어떤 것이 옳은 것인가를 탐구하는 것이 중요하다. 이를 통해 지혜치료는 내담자의 어리석음에 초점을 맞추어 해결책을 탐구하는 것이다.

## 2. 지혜상담과 지혜치료의 실제

지혜에 대한 균형이론에 따르면 지혜는 다양한 종류의 통합성과 균형의 중요성을 강조한다. 지혜는 인식, 창의성, 지식의 적용을 할 수 있다. 이는 다양한 상호작용 사이의 균형을 말한다. 지혜는 어떤 목표로서 정해져 있는 것이 아니다. 우리는 사회 환경 및 선택에 따른 다양성이 존재하며 스스로 경험을 통해 배울 수 있다(Sternberg, 1998: 347-365). 연구자는 이 경험을 지혜상담과 지혜치료를 통해 실천하고자 한다. 이를 위해 연구자는 내담자가 겪고 있는 어리석음을 ‘실제’에서 찾아야한다. 실제에서 내담자가 자신의 어리석음에 대해 어떻게 생각하는지 찾을 수 있다. 이는 고통의 실재를 이해하지 않고서는 어떤 경우에도 실천할 수 없다. 따라서 실재는 어리석음의 의미를 이해하고 고통을 받아들일 수 있는 역량을 갖추는 과정을 경험하는 것이다. 지혜는 삶에서 중요하고 좋은 결정을

할 수 있다. 여기서 내담자는 지혜의 본질을 파악하는 것이 중요하다. 내담자는 지혜의 본질을 깨닫고 현명한 결정을 할 수 있다. 지혜는 삶에서 어떠한 선택을 해야 하는지를 파악하는 전체적인 이해의 틀이다. 이는 올바른 행동과 구체적인 전략의 틀을 발전시켜 어리석음의 초점을 맞추어 스스로 자신을 통찰하는 것이다. 따라서 연구자는 내담자가 어떻게 삶을 살아갈 것인가에 대한 초점을 맞추어 실제의 모습을 파악한다. 그 후 내담자는 스스로 자신을 이해하며 어떻게 실천할 것인가를 선택한다.

현명한 실천은 진정으로 삶에서 중요한 것이 무엇인지 파악하는 것이다. 지혜는 어떻게 실천할 수 있는지 방법에 대한 방향을 설정할 것이다. 내담자는 실천에 대한 자기 이해를 통해 향상할 수 있는 경험의 폭을 넓혀간다. 이를 기반으로 내담자는 지혜로운 결정을 끊임없이 확인하고 발견하는 것이다. 이를 실천하기 위해 내담자는 다양한 경험과 현명한 결정에 대한 고뇌의 시간이 필요하다. 때로는 많은 시간과 노력이 필요할 수도 있고, 혹은 짧은 시간 내 효과적으로 유용한 선택을 전략적으로 할 수 있다. 이를 위해 연구자는 실제과정을 제시한다. 이는 아래와 같다.

- 연구대상

연구자는 상담을 4주간 총 3회기로 진행하였다. 회기는 약 1~2시간 동안 이어진다. 제시되는 모델의 내담자는 20대 여성이다. 연구자는 Raabe 모델 4단계를 활용하여 지혜상담과 지혜치료 사례를 탐구했다. 아래에 제시한 사례는 각 단계별 실재를 이해하기 위해 상담 중 그 일부를 제시한 것이다.

◎ 1단계: 자유롭게 이야기하기

1단계 자유롭게 떠들기는 내담자 중심으로 자연스럽게 이루어지는 대화 과정이다. 상담자와 내담자가 상담을 접하게 되는 단계이다. 이 단계에서 상담자는 내담자의 요구와 희망사항에 최대한 친밀해지도록 해야 한다. 이것은 추후의 단

계에서 적절하게 다루어질 수 있게 하기 위함이다. 이 단계는 내담자와 상담자가 앞으로 예정된 상담 관계 속에서 서로에 대해 편안하게 느낄 수 있을지 각자 결정하게 되는 시기이기도 하다.

내담자의 첫 회기 경험은 매우 중요하다. 첫 회기 상담은 단순히 내담자와 인사를 나누는 것이 아니다. 첫 회기는 상담자의 전문성과 신뢰감을 동시에 느낄 수 있어야 한다. 또한 상담자는 내담자를 이해하는 데 필요한 정보와 지식을 파악해야 한다. 첫 회기는 내담자와 상담자의 만남과 시작으로 이루어진다. 이때 내담자의 이야기를 경청하고, 문제해결에 대한 희망감 및 상담에 대한 기대감을 갖게 해준다. 그리고 전반적인 상담자의 정리가 이루어져야 한다(이규미, 2017: 127-133).

1단계에서 내담자는 다양한 욕구를 표현할 수 있었다. 많은 사람이 삶 가운데 무언가 잘못된 점을 알지 못한다. 예컨대 내담자가 ‘자신의 어리석음을 발견하지 못하거나 혹은 자신이 무엇을 위해 살아가고 있는지를 알지 못하는 것’이다. 이때 연구자는 내담자에게 용기를 북돋아 주고 자유롭게 말하도록 도와주는 것이다.

## 1-1

상담자: 지금까지 살면서 원하는 것은 무엇인가요?

내담자: 안정적인 삶을 원해요. 돈이나 그런 거 말고 내 마음이 안정적인 것을 원해요.

상담자: 구체적으로 말해줄 수 있어요?

내담자: 인간관계가 안정적인 것이요. 인간관계에서 오는 스트레스를 안 받고 싶어요.

상담자: 그러면 혹시 안정적이지 않거나 힘들었던 부분이나, 스트레스 받았던 게 있나요?

내담자: 작년에는 가족이랑 있었어요. 가족관계에서 아주 힘들니까 남자친구한테 많이 의존했어요. 하지만 남자친구 또한 안정적인 존재가 아니

니까 많이 힘들었어요. 그래서 사람과의 관계에서 안정적인 삶을 찾게 되고 있습니다.

상담자: 그렇군요. (마음을 공감해주면서) 속상 했을 것 같아요. 이제까지 살면서 이 정도는 안정적인 것 같다. 이렇게 살아도 될까? 라고 느껴본 적 있나요?

내담자: 이번에 태풍이 와서 집에 왔을 때 엄마가 3일 동안 일을 쉬어서 같이 이야기하고, 같이 밥 차려 먹고 같이 정리 하는데 이 정도 편안하게 있는 상태가 내가 편안하고 행복 하고 안정적으로 살 수 있다고 느꼈어요.

상담자: 편안하게 대화를 나누고 싶은 것을 원하는 것 같아요. 안정적인 것은 싸움하지 않고 갈등이 없는 것을 말하는 것 같은데 맞나요?

내담자: 네. 맞아요.

상담자: 그러면 이제까지 그랬던 적이 없나요?

내담자: 없어요. 제일 가까웠던 지인들이랑 항상 충돌이 있어요.

상담자: 원인이 무엇인가요?

내담자: 생각 차이입니다.

상담자: 생각 차이라고 하면 구체적으로 무엇인가요?

내담자: 그냥 이 부분에서 내가 기분이 안 좋고 속상한테 오히려 상대방이 화를 내고 받아들이지 못하고 강요를 해서 남자친구랑도 자꾸 싸우고 엄마와도 자꾸 싸우게 돼요.

상담자: 가장 크게 싸운 이유가 무슨 이유인지 말해 줄 수 있어요?

내담자: 엄마랑은 강아지와 갈등이 있었어요. (한참을 고민하다가) 엄마는 끝까지 내 의견을 존중해주지 않고, 필요 없다는 이유로 강아지를 다른 곳으로 보냈어요. 저는 엄마와 의견이 안 맞아 계속 싸우고, 싸우다가 반년 동안 가출하게 되고 싸웠어요. 집 나와서 살려고 여기저기 알아보고 엄마와 대화하지 않았어요. 그런 상황에 남자친구가 있었는데 남자친구가 앞에서는 이해해 주는 척하고 뒤에서는 이해하지 않았어요.

상담자: 어떻게 알았어요?

내담자: 주위에 친구들이 알려줬습니다. 친구들한테는 이런 부분이 힘들다고 이야기를 했어요. 그때마다 남자친구는 제 탓을 했어요. 저는 이 부분에서 책임감이 없다는 생각이 들었고, 충분히 대화를 나누면 풀수 있다는 생각은 했지만 풀리지 않아 생각차이가 컸어요.

- 상담자: 그래서 생각차이가 크다고 했군요. 사람마다 결국 생각 차이는 계속해서 일어나는 것 같아요. 앞으로는 살아가면서 계속해서 생각 차이가 생길 것 같아요. 가족, 친구, 사회생활에서 지내야 하는 관계 속에서 본인이 원하는 안정인 삶은 어떻게 살아갈 수 있을까요?
- 내담자: 내가 살아오는 시간은 길고 엄마는 저의 보호자이고, 엄마한테 속해 있는 존재이니까 최대한 맞추는 방법과 결혼하기 전까지는 엄마 안에 속해 있어야 한다고 생각해요. 엄마가 “밥해라”, “늦게 들어오지 말라”라고 이야기하면 다 수긍해야 한다고 생각해요.
- 상담자: 그때마다 어떤 기분이 들어요?
- 내담자: 처음에는 답답했어요. 왜 이렇게까지 살아야 하나? 어디까지 맞춰줘야 하나? 라고 생각이 들었는데 맞춰주면 갈등이 생기지 않으니까 맞춰 주는 게 덜 갈등을 일으킨다고 생각이 들어요.
- 상담자: 서로의 마음을 이해해보는 게 필요할거 같다는 생각이 드네요.
- 내담자: 맞아요. 그게 많이 필요해요. 그리고 엄마와 남자 친구사이에서 같이 있을 때 갈등이 켈 많은데 특히 남자친구는 해도 되면서 저한테는 하지 말라고 강요하는 남자친구랑은 안 만나고 싶어요. 강요하는 걸로 인해서 자꾸 싸우게 되고 사소한 말 한마디로 이 사람이 나를 존중하고 있는지 나를 소중하게 다루려고 노력하는지 자꾸 신경 쓰게 돼요. 예를 들어 재미있게 놀았어? 이게 좋지 싸돌아다니니까 좋냐? 라는 말을 들었을 때 비교가 돼요.
- 상담자: (잠간의 정적 후) 그니까 말을 할 때 존중받는 느낌이 들고 싶은 거군요. 예를 들어 맛있냐? 좋냐? 라기 보다는 맛있게 먹었어? 기분이 좋았어? 라고 존중 받고 싶은 느낌을 받고 싶은 건가요?
- 내담자: 맞아요. 자꾸 이러한 말로써 상처받게 돼요. 그리고 자꾸 자기 생각을 이해해 달라고 강요하는 건 너무 힘들어요.

내담자는 첫 회기 때 밝게 웃으면서 들어왔다. 연구자는 내담자에게 앞으로 진행되는 회기별 상담 시간과 예상 회기를 알려주었다. 또한 연구자는 매 상담 회기 기록을 위해 내담자에게 녹음 동의를 받았다. 첫 회기에서 내담자의 주 호소 내용은 가족관계, 인간관계에서의 갈등으로 인해 고통을 받고 있었다. 1단계에서 상담자는 자연스럽게 대화를 나누고 질문하며 내담자의 이야기를 들어주는 것이



다.

◎ 2단계: 즉각적인 문제해결

상담사와 내담자의 대화에는 진실한 성격의 여담 같은 포괄적이고 발산적인 일상적 대화가 있다. 대화의 주제는 좋은 삶·고통·불행·사랑·우정 등의 실존적 주제와 관련된 영원한 대화 그리고 논쟁·비평·토론·논리훈련 등의 형식적 대화가 있다(김수동·문형남, 2010: 16). 상담사의 개입은 서로 대화를 통하여 가르치며 의사소통을 이루어내는 것이다(서명석, 2018b: 558). 상담사와 내담자가 형이상학적 태도를 취하는 것은 보이지 않는 것을 발견하며 본질을 탐구하는 것이다.

상담사와 내담자에 의한 해석학적 해석은 단순 텍스트 해석을 위한 것이 아니다. 이는 내담자와 대화를 해석하는 것이다. 상담사는 문제 중심이나 인격 중심으로 접근하며 내담자가 속한 어떤 상황 속에 욕구나 감정 그리고 행동변화를 인식한다. 내담자는 비판적·창의적 탐구로써 내면의 욕구와 감정을 알아차리고 진정한 자기를 인식하는 것은 쉽지 않다. 이 단계는 진정으로 자기의 모습이 어떤 상태인지 비판적 혹은 창의적이다. 아래 사례내용은 본질적인 질문을 통해 내담자와 상담을 진행한 내용이다.

2-1

상담자: 그럼 지금 행복함을 느끼는 구체적인 모습이 무엇인가요?

내담자: 돈에 대한 욕심은 없는데. 음식을 사 먹을 때 돈이 없어서 못 먹는 건 아니고 조절하면서 먹고 싶은 음식 마음대로 먹고, 결혼도 하고 싶어요. 또한, 안정적인 가정을 갖고 싶어요.

상담자: 그럼 결혼은 안정적인 삶을 뜻하나요?

내담자: 맞아요. 엄마로서 한 가정의 아내로서 남편과 항상 같이 지내고 싶어요. 그러면 안정적인 삶을 살 수 있을 것 같아요.

상담자: 그럼 남편과 항상 집에 있는 것을 원해요?

내담자: 네.

상담자: 이런 것을 생각해본 적 있나요?

내담자 네. (밝게 웃으며) 이효리(연예인) 보면서 알콩달콩 노는 모습이 저  
도 그렇게 살고 싶다는 생각이 들어요.

연구자는 내담자에게 행복함을 느끼는 구체적인 모습이 무엇인지 질문을 던졌다. 내담자는 안정적인 삶을 원하고, 남편과 함께 가정을 꾸며서 지내기를 원했다. 또한 새로운 경험을 하면서 행복한 삶을 꿈꾸지만 사람들과 같이 지내기를 원하면서 혼자 있는 것을 기피했다. 이때 상담자는 내담자가 자신의 마음을 스스로 통찰할 수 있도록 질문하는 것이다. 이를 위해 연구자는 내담자의 행동과 배경을 이해하고 내담자의 마음을 인식할 수 있도록 도와주었다.

## 2-2

상담자: 지금 느끼는 어리석음은 무엇이라고 생각합니까?

내담자: 감정적인 것 같습니다. 뭔가 문제를 두고 감정에 앞서서 문제를 판단하는 거요. 이성적으로 판단한다면 다른 면으로 생각해 볼 수 있는데 해결하지 못하고 감정적으로 먼저 다가가는 것 같아요. 또한, 정이 많은 것 때문에 어리석은 것 같습니다. 정이 많아서 누군가를 좋아하거나 남자와 여자 사이에 내 사람이라는 생각이 들면 엄청 퍼주는 것 같아요. 객관적으로 생각했을 때 나한테 부정적인 영향이 들고 그 사람 때문에 힘들어도 내 사람이라는 생각에 정 때문에 억지로 붙잡고 있는 것 같아요. 그리고 이 관계를 책임져야 한다는 생각에 혼자 버티는 거 같아요.

상담자: 그러면 상처받거나 힘든 것은 없나요?

내담자: 지켜요. 상처도 받고 하지만 정이 많아서 어쩔 수 없어요.

상담자: 그것을 어떻게 변화하고 싶나요?

내담자: 좀 가볍게 생각하고 싶어요. 이 사람 말고도 괜찮은 사람이 많다고

생각하고 싶어요.

상담자: 이제까지 정이 많아서 그 사람을 놓치고 싶지 않아서 어쩔 수 없이 했던 행동이 많아요?

내담자: 네.

상담자: 구체적인 상황들이 있었나요?

내담자: 여자친구 중 한 명이 나를 뒤에서 욕하는 걸 다 알고 있었어요. 하지만 내 친구이기 때문에 섭섭할 수 있게구나 하고 기다렸어요. 근데 저에 대한 안 좋은 소문은 끝도 없이 퍼져 나가고 나중에는 내가 친구한테 물어봐서 풀어보려고 하지만 잘 안됐어요.

상담자: 그럼 스스로 그걸 지키려고 하는 행동은 있었나요?

내담자: 저는 시간이 지난 후에 혼자 시간을 보내면서 나를 바라보게 되는 것 같아요. 그전에는 자책도 많이 하고 힘든 적도 많아요.

상담자: 혼자 이렇게 힘들어하는 걸 보니 정이 많은 게 힘들 수도 있다고 느껴져요.

내담자는 타인의 반응에 대해 지나치게 의식하는 모습이 있었다. 내담자는 자신이 어떤 욕구나 감정을 지니지만 솔직한 감정을 표현하지 못하고 타인의 반응을 의식한 채로 살아간다. 그리고 내담자는 비난과 혹은 미움을 받을까 봐 혼자 힘들어하고 있다. 내담자는 자신의 행동을 숨긴 채 솔직한 모습을 드러내지 못하고 있다. 하지만 내담자는 많은 사람과 같이 있고 싶어 하지만 자기 자신을 지키지 못한 채 스스로 고통 받는 모습이 있다.

인간은 누구나 다양한 욕구를 가지고 있지만 자신의 욕구를 충족하기는 쉽지 않다. 내담자는 행위, 사고, 감정을 타인에 의해 의존하고 있다. 따라서 연구자는 내담자의 어리석음을 스스로 통찰할 수 있도록 조력하는 것이다. 연구자는 내담자에게 선택의 자유와 책임을 결정하는 존재는 자신이라고 알려주었다. 내담자가 자신의 삶을 스스로 선택하고 결정할 수 있는 주체적 능력을 지니고 있는 존재인 점을 인식하는 것이다. 상담자는 내담자 자신이 세상에 존재하는 다양한 방식을 스스로 발견하도록 하였다. 이는 내담자가 전혀 알지 못했던 부분을 스스로 발견할 수 있도록 도와주는 것이다. 내담자는 지혜상담과 지혜치료를 통해 자신

의 문제를 인식하고 삶의 기쁨과 행복을 더해 가는 것이다.

### 2-3

상담자: 내가 원하는데 얻지 못하다고 생각하는 것은 무엇인가요?

내담자: 돈을 원해요.

상담자: 돈을 원하는 이유가 뭐예요?

내담자: 솔직히 하나부터 열까지 다 돈으로 이루어지고 돈이 없으면 친구도 못 만나게 되고, 사고 싶은 것도 못 사고 생활하는 게 힘든 거 같아요. 그리고 나랑 대화해줄 상대방이 필요한 것 같아요. 하지만 이것도 돈이 있어야 같이 놀러 가야 한다고 생각해요. 맛있는 것도 먹고 좋아하는 것도 사주고, 학원도 다니고, 운동도 다닐 수 있는 거 같아요.

상담자: 돈이 없으면 불행한가요?

내담자: 네. 미친 듯이 많을 필요는 없지만 하고 싶은 거 할 수 있을 정도는 있어야 한다고 생각해요.

상담자: 그럼 돈은 많이 필요하지 않다고 하셨는데 돈이 많이 있을 때는 행복하고, 돈이 없으면 불행할까요?

내담자: 많고 적음은 상대적 이긴 하지만 뭔가 하려고 했을 때 진짜 아끼고 아껴서 뭔가를 하겠지만 돈이 없으면 힘들 것 같아요. 이것저것 다 평평 쓰려고 하는 건 아니에요.

상담자: 그럼 돈과 사람이 필요한 건가요?

내담자: 네. 근데 사람이 필요한 것보다 돈이 더 필요해요. 사람은 없어도 괜찮은데 돈은 없으면 안돼요.

상담자: 그렇군요. 그래서 돈이 더 필요하다고 생각이 드는군요. 그럼 평생 돈이 없으면 어떻게 살아갈까요?

내담자: 생각하기가 싫어요. 너무 부정적인 것 같아요

상담자: 그럼 반대로 만약에 평생 동안 돈이 죽을 때 까지 써도 남으면 어떨까요?

내담자: 그렇게 많은 건 불안할 것 같아요.

상담자: 돈이 너무 많아서요?

내담자: 네. 내가 쓸 만큼 쓰고 이 정도면 생활 하는데 어려움이 없을 만큼 있으면 좋을 것 같아요.

상담자: 그렇군요. 처음에 저희가 중요하다고 했던 것이 안정적인 삶을 원한다고 하셨는데 그래서 사람을 여러 명 찾게 되고 배우자를 찾게 되고 돈을 벌어서 안정적인 삶을 찾게 되는 거 같은데. 이러한 것들이 돈은 얼 만큼 영향이 끼치는 걸까요? 돈은 많이 있을 수도 있고 없을 수도 있다고 생각해요. 앞으로 어떻게 하느냐에 따라서 달라질 것 같다는 생각이 들어요.

내담자: 제가 2년 정도 돈을 벌었던 사람이라 그 돈에 맞춰서 씹씀이가 있어요. 돈에 대한 욕심도 생기고 돈이 더 필요한 것 같아요.

상담자: 그럼 혹시 그때 얼마 정도 썼는지 알 수 있을까요?

내담자: 한달에 80만원정도요. 옷 사고, 핸드폰비, 보험비, 개인 용돈 정도 썼던 거 같아요.

상담자: 그 정도가 여유로웠나요? 그때 행복했을까요?

내담자 (한참을 고민하다가) 아니요. 그렇게 행복하지는 않았어요. 사람한테 너무 시달렸던 것 같아요. 생각해보니 제가 사람 사이 관계에 영향이 큰 거 같아요.

상담자: 그러면 80만원을 썼던 삶이랑 지금 일을 안 하고 계시는데 지금 삶과 그때 삶을 비교해 봤을 때 언제가 더 행복했나요?

내담자: 지금이 나은 것 같아요.

상담자: 어떤 점이 나은가요?

내담자: 그때는 아무 생각이 없었으니까 옷 사는거, 먹는거 남자친구의 영향을 받았는데 지금은 내 마음대로 할 수 있어요. 지금은 적금도 안드니까. 오히려 지금 더 여유롭게 쓰는 것 같아요. 오로지 저한테 쓰는 것 같아요. (조금의 정적 후) 생각해보니 지금 더 행복한 것 같아요.

상담자: 그러네요. 비교를 해봤을 때 지금이 더 행복한 것 같아요. 돈을 많고 적음에 따라서 행복의 요소는 같지 않게 느껴져요.

내담자: 그런 것 같아요. (깨우침을 통찰하면서) 몰랐어요. 돈이 많으면 행복한 줄 알았는데 대화를 하다 보니 돈이 지금 없는데도 불구하고 2년 전에 비해서 지금은 더 행복하다는 사실을 알 수 있었어요.

위 상담내용을 읽으면 내담자는 대화를 통해 돈이 인생에 행복의 기준이 될

수 없음을 통찰했다. 돈이 없다면 생각하기도 싫고 불행하다고 이야기한 내담자는 고통의 원인이 돈이 아닌 다른 이유라는 것을 통찰했다. 내담자는 인생에서 돈이 최고라고 느꼈던 자신의 어리석음을 지혜상담을 통해 알 수 있었다.

또한 내담자는 ‘돈은 행복의 기준을 결정하는 중요한 부분’이라고 생각하고 있었다. 이는 얇이 병들어 있는 것이다. 이렇게 내담자의 마음속에 나타나는 그림자를 지혜상담으로서 걸어내는 것이다. 지혜상담과 지혜치료는 내담자가 지니고 있는 어리석음에서 깨어남을 체험할 수 있고, 지혜로움을 획득하는 것이다(서명석, 2018a; 2018b).

### ◎ 3단계: 의도적인 가르침의 행동

3단계에서 상담자의 질문은 내담자에게 던질 수 있는 다양한 물음을 구체적으로 제시한다. 이는 내담자의 내면적 세계로 들어가 정보를 모으고 내담자에게 지혜로운 선택 방법을 습득시키는 유용한 방법이다. 상담자는 누구보다 의미 있게 다가갈 수 있다. 그러면서 상담자는 공감을 가지고 내담자가 삶에서 부딪히는 문제행동에 대한 요인을 새롭게 생각할 수 있다. 상담사의 개입은 새로운 생각을 할 수 있도록 다양한 요소들과 관점들을 제시하는 것이다.

#### 3-1

내담자: 저의 어리석음을 한 가지 더 발견했어요.

상담자: 무엇인가요?

내담자: 제가 싫어하는 사람이 있을 때 그 사람을 다루지 못해요.

상담자: 아. 어떻게 하시나요?

내담자: 그냥 참아요.

상담자: 어떻게 참으시나요?

내담자: 좀 유쾌하게 상황을 모면시키면서 장난으로 풀어나가는 것 못하고 혼자 힘들어해요.

상담자: 상대방은 아나요?

내담자: 아는 사람은 아는데 모르는 사람은 몰라요. 예를 들면 어른과 함께 고기를 먹고 있었는데 젊은 애가 “치먹고만 앉아있네” 라고 이야기를 하면 상처받아서 그 사람과 잘 풀고 싶은 데도 불구하고 혼자 스스로 벽을 쳐버려요.

상담자: 어떻게 벽을 두시나요?

내담자: 그 사람을 별로 알아가려고 하지 않고, 이해하려고 하지 않고 그 사람은 그냥 나쁜 사람이라고 생각하게 돼요.

상담자: 그럼 어떻게 풀어가고 싶으신가요?

내담자: 싫어하는 사람을 이해하는 건 너무 힘들어요.

상담자: 그죠. 모든 사람을 다 좋아할 수는 없으니까 사람이라고 해서 우리는 모든 사람을 좋아할 수 없고, 사람마다 선호도가 있습니다. 그렇다면 이제까지 싫어하는 사람을 어떻게 대하셨나요?

내담자: (한참 생각하다가) 처음에는 노력하고, 또 노력했어요. 근데 생각해 보니 친구사이에서는 잘 풀어나가는데 어른들과의 관계에서는 어려운 것 같아요. 엄마 아빠한테 소중하게 자라온 딸인데 다른 곳에서 푸대접 받는다는 게 힘들어요.

상담자: 그렇군요. 어떻게 하면 현명하게 대처할 수 있을까요?

내담자: 아무리 내가 자존감이 높아져도 그런 사람을 만나면 자꾸 자존감이 낮아져요.

상담자: 자존감이 낮아지는 이유가 뭘까요?

내담자: 저는 저보다 어린 사람이 있을 때 잘 챙겨주고 싶고 잘해주고 싶은데 어른들은 약간 끈대도 있는 거 같고 감당하기 힘든 것 같아요.

상담자: 그럼 어른들이랑 가장 불편한 점이 무엇인가요?

내담자: 어리다고 존중하지 않은 거요.

상담자: 아. 그렇군요.

내담자: 어리고 아직 모르니까 내가 알려줘야지 이게 아니라 어리다고 무시하는 게 싫어요.

상담자: 구체적으로 예를 들어줄 수 있나요?

내담자: 만약 회사에서 같이 일을 하는 상황에 아무래도 존중해주고 서열에서 참는 것도 있는데 나이가 많다는 이유로 저한테 화도 잘 내고 무시하니까 저도 막 같이 화내고 소리 지르고 싶은데 그게 잘 안되니까 불편해요.

상담자: 같이 이런 점에 불편하다고 대화해본 적 있나요?

내담자: 아니요.

상담자: 한번 대화를 시도해보는 것은 어떻게 생각하세요?

내담자: 시도하고 싶었어요. 하지만 중간에 내가 버릇없는 사람이라고 미리 말을 하니까 대화를 하고 싶지 않았어요.

상담자: 그렇군요.

내담자: 아. 근데 생각해보니 시간의 차이이거나 세대 차이인 것 같기도 해요.

상담자: 그죠 아무래도 세대 간의 생각 차이가 있고, 대화하면서 다른 점이 있으니까 그것을 어떻게 하면 덜 불편할 수 있을지 생각해보는 것도 중요할 것 같다는 생각이 들어요.

내담자: 맞아요.

상담자: 대인관계에서 말을 하기도 어렵고 다가가는 것도 어려운데 시도를 해보고 의사표현을 해 보는 것도 하나의 새로운 시도가 될 것 같습니다.

내담자: 좋습니다. 시도하고 싶어요.

상담자: 상담 어땠나요?

내담자: 대화하면 할수록 내가 원하는 것이 뭔지 나를 알아가고 나에 대해서 생각하는 시간이 되었습니다.

상담자: 그것을 알아가는 시간이 되면 다행입니다. 저 또한 너무나도 소중한 시간입니다. 감사합니다.



상담자: 최근에는 무엇을 위해 살아가나요?

내담자: 행복해지고 싶어서 뭔가를 찾아내고 뭔가를 하고 싶은데 행복을 찾으려면 뭔가를 찾아야 해서 들들 볶는 느낌이 들고, 원하는 걸 못 찾아서 계속 곁도는 거 같아요.

상담자: 아. 그럴 때 어떤 기분이 들어요?

내담자: 제가 뭔가 새로운 거를 도전하려고 했을 때 내가 뭔가 한 달 만에 해야 할 일을 못 해 조바심 나고 어떠한 목표를 이루면 행복하겠지 했는데, 하나둘씩 놓치는 게 생기고 그만큼 하지 못하니 우울해지고 있어요.

상담자: 그럼 행복을 찾지만, 행복을 찾는 과정은 행복하지 않는다는 건가요?

내담자: 네. 뭔가 이런 과정에 못할 수도 있지 라고 생각하고 결과보다 과정을 보고 싶은데 사람들은 과정보다는 결과를 판단해요. 저는 과정에서 충분히 해냈다고 생각하지만 사람들은 그렇게 보지 않는 것 같아요.

상담자: 맞아요. 행복을 찾는 게 어렵고 그 과정 또한 쉬운 거 같지 않아요. 스스로 원하는 나의 행복이 무엇일까? 이런 물음을 던지며 어떤 것을 하고 싶은지 나의 기준을 아는 게 중요해요. 그리고 나의 인생에서 내가 어떻게 살아가고 있는지 생각해 보는 게 좋아요. 우리는 그 과정 속에서 자신을 스스로 알게 되는 것입니다.

내담자: 좋은 것 같아요. 평소에는 잘 못해요.

상담자: 맞습니다. 이런 시간을 보내는 건 쉽지 않고, 이런 생각을 하는 것 자체가 중요하다고 생각합니다.

#### ◎ 4단계: 자기극복

4단계는 플라톤 동굴 은유의 다양한 측면과 다소 유사하다. 이는 내담자가 즉각적인 문제 해결 관계를 확립한 것이다. 그러면서 연구자가 어둠속을 빛으로 인

도해 내담자는 사슬에서 벗어나도록 스스로 극복 할 수 있다. 또한 자신이 어떠한 사람인지를 결정하고 문제를 해결하는 힘을 기를 수 있다. 이 과정을 경험한 후 통찰하고 깨닫게 되면 내담자는 자신의 어리석은 문제를 해결한 것이다.

내담자와 상담자의 대화는 구체적인 세부사항을 넘어 근본적으로 재검토하고 보다 새롭게 직면할 수 있는 기회로 접근하며 실행 능력을 갖추는 단계이다. 여기서 중점적인 담론은 개인적인 문제 해결에 초점을 맞추지 않는다. 연구자는 내담자가 원하는 삶을 실현하기 위해 용기를 내어 걸어갈 수 있도록 격려한다. 지혜상담과 지혜치료를 통한 대화는 내담자의 자율성을 존중하며 스스로 자신의 삶을 이해하고 주도적으로 살아갈 수 있도록 존재한 것이다.

#### 4-1

상담자: 그동안 인생에서 원하는 것이 무엇인가? 어리석음은 무엇인가? 안정적인 삶이 무엇인가? 라는 질문을 하면서 대화해봤는데 어떨까요?

내담자: 이것들에 대한 대화를 해보니 생각이 바뀌었어요.

상담자: 어떻게 바뀌었나요?

내담자: 내가 스스로 하고 싶은 걸 하면서 살고 싶은 거로 바뀌었습니다. 아직은 뭔가 하고 싶은 게 많아졌는데 이것저것 하다 보면 행복한 자신으로 바뀌고, 안정적인 사람을 만나서 결혼하고 싶었으나 안정적으로 결혼하고 싶은 생각도 없어졌어요.

상담자: 결혼하고 싶다는 생각을 했었지만, 지금은 하고 싶지 않다고 말씀하셨는데 어떻게 그런 생각이 들었나요?

내담자: 최근 82년생 영화를 보면서 생각이 많이 바뀌고 상담을 하면서 영향을 많이 받은 것 같아요. 결혼한 내 친구들 보면 최대한 늦게 하고 하고 싶은 거 다 하고 결혼하라고 하더라고요 결혼하는 게 과연 안정적인 삶일까? 라는 생각이 들었을 때 아니라고 생각이 들었어요.

상담자: 그렇군요. 삶에서 인간관계가 내 삶의 영향을 끼치는 것은 다양합니다. 누구나 사람을 만나면 영향을 끼치기 마련입니다. 제가 지금 내담자에게 영향을 끼치는 것처럼 저 또한 내담자에게 영향을 받고 있

습니다. 생각이 중요하긴 합니다. 생각이 행동으로 연결되기 때문에  
생각의 변화는 결코 작은 행동이 아니에요.

내담자: 네. 예전에는 좋은 사람을 만나 기대고 싶었는데요. 지금은 혼자서도  
잘 지내고 싶어요.

상담자: 기대고 싶어 했던 자신을 보면서 어떤 생각이 드나요?

내담자: 왜 그랬는지 모르겠어요. 다시 돌아보면 너무 예쁜 시간인데 왜 그  
사람한테 기대려고 했을까? 그냥 내가 하고 싶은 대로 하고 눈치 보  
지 말고 그거에 안심하지 않고 그냥 나를 따라왔을 텐데 나는 너무  
따라가려고 하고 기대려고 했던 것 같아요. 내가 방법을 잘못 선택  
한 것 같아요. 솔직히 엄마도 나를 위로해줬음 좋겠고, 보듬어줬으면  
좋겠고, 기대고 싶었는데 이제는 생각이 바뀌었어요.

상담자: 그렇군요. 저와의 시간을 통해 많이 바뀌어서 다행인 것 같습니다.

내담자: 주변에서도 이야기하고, 스스로 달라지려고 많이 노력한 것 같아요.  
어느 순간 남자친구한테 이것저것 이야기하고 털어놓지 않아도 마음  
이 편안했어요. 우선순위가 내가 원하는 삶이 되니까 많이 바뀌고  
배울 게 뭐가 있지? 하고 싶은 대로 살아보려고 많이 바뀐 거 같아  
요. 기대지 않을 수 있을 것 같아요. 예전에 누군가를 만날 때는 운  
동하다가도 남자친구가 “나한테 보러와” 하면 “알겠어.” 하고 남자친  
구한테 바로 달려가고 운동도 제대로 못 다니고 그랬는데 지금은 남  
자친구가 “오늘 못 봐?”라고 물어보면 오늘은 운동 있어서 못 볼 것  
같아 주말에 보자고 제 의견을 전달할 수 있어요. 이제는 내가 소중  
해진 느낌이고 많이 변했다는 생각이 들어요. 조금 더 내 삶을 소중  
하게 살아가고 싶어요.

상담자: 생각이 많이 바뀐 거 같아요.

내담자: 처음부터 지금까지 이 상담을 통해 시작하면서 내가 원하는 게 뭘  
까?라는 생각을 하다 보니 점점 완성되어가고 있는 것 같아요.

상담자: 좋은 결과네요.

내담자: 맞아요.

상담자: 자신을 아는 것 또한 되게 중요해요. 내가 어떤 행동을 했을 때 행  
복한지 모르니 이것저것 경험해보는 것 또한 중요해요. 이 시간은  
자신만의 어리석음은 무엇인지 발견하고 지혜롭게 풀어나가는 건데.  
저는 내담자에게 감사한 게 질문만 던졌을 뿐인데 스스로 물어보고  
찾아가는 모습을 보고 대단하다는 생각이 들었어요.

- 내담자: 계속해서 새로운 도전을 해보고 싶어요. 이 시간을 통해 저의 어리석음을 알 수 있었어요.
- 상담자: 스스로 생각하는 시간을 갖게 된 것 같아 좋네요. 스스로 어리석음도 발견한 것도 중요해요.
- 내담자: 네. 소중한 시간을 보냈던 것 같아요.
- 상담자: 오늘이 마지막 시간인데 아쉬운 점이나 앞으로 어떻게 인생을 살아가면서 삶의 목표는 무엇인가요?
- 내담자: 이제는 뭐라도 하나 내 손에 쥐어지고 싶어요. 자기 발전하는 모습을 해나가기 위해서 스스로 노력할 거예요. 그리고 계속 몸이 아픈데 괜찮았다가 아프다가 한데 건강을 좀 더 챙기려고 해요.
- 상담자: 그때 삶에 있어서 괴로운 점, 풀어나가고 싶은 것, 변화하고 싶은 것에 대해 대화를 했는데 지금 많이 달라진 것 같아요. 걱정도 많고 헤어진 남자친구 때문에 힘들어했는데 현재는 많이 달라졌어요.
- 내담자: 지금은 뭐든 신중하고 천천히 하게 되는 것 같아요. 많이 성숙해진 느낌이에요. 뭐든 급하게 결정하게 되고, 뭔가 빨리해야 할 것 같다는 생각이 들었는데 이제는 조급함이 사라졌어요.
- 상담자: 이제 마무리할 시간이에요. 그동안 시간 내주셔서 감사합니다. 이 시간은 어땠나요?
- 내담자: 내 자아에 대해서 질문을 던지는 시간이었어요.
- 상담자: 감사합니다. 스스로 많이 노력해주셔서 더욱더 변화한 것 같습니다. 내담자로 참가해주셔서 감사합니다.

지혜상담과 지혜치료의 핵심은 내담자의 어리석음을 깨닫는 것이다. 어리석음이란 사물의 진정한 본질을 깨닫지 못하는 것이다. 지혜상담은 마음이 병든 자를 상담하는 것이다. 여기서 마음이 병든 자는 탐욕이 인생에 전부라는 그릇된 사고를 지닌 것을 의미한다. 내담자는 돈에 대한 중요성을 갖고, 돈이 최고라는 인식을 갖고, 타인에 의해 의존하면서 살아가야 하는 어리석음을 갖고 있었다. 내담자는 지혜상담과 지혜치료를 통해 스스로 문제를 인식하고 문제 해결을 하며 진정한 의미를 파악해 나가고 자신의 어리석음을 스스로 통찰하면서 지혜롭게 실천해 나갔다.

상담자는 대화를 나누는 상대자이자 조언을 통해서 도움을 주는 조력자이기도 하다. 또한 연구자는 내담자가 갖고 있는 어리석음에 대해 문제를 지닌 독특성의 원인을 이해한다. 단지 내담자는 상담자에게 의존한 채 전문적인 진단과 치료를 받는 것이 아니다. 지혜상담은 스스로 자신의 삶의 문제에 깊은 관심을 가지고 대화할 수 있는 것이다.

내담자는 지혜를 경험적 수준에서 이해하고 지혜의 진리를 깨달았을 때 비로소 자기 성찰을 할 수 있다. 내담자는 삶의 의미와 목적을 깊이 탐색해 스스로 삶을 이끌어 나가는 방법을 아는 것이다. 이는 자신의 삶을 이해하고 받아들이며 삶을 이끌어 나갈 수 있다. 삶을 더 만족스럽고 보람 찬 삶을 살기 위해서는 심리적인 성장을 가질 통찰의 힘을 키워 자신의 주관성을 아는 것이다. 이런 측면에서 지혜로운 자는 자신의 삶을 만족하는 경향이 있다. 왜냐하면 그들은 자신의 삶을 받아들일 수 있는 힘이 있기 때문이다(Ardelt, 2004: 257-285).

지혜는 일생 동안 계속 펼쳐지는 것이다. 지혜와 관련된 행동들은 우리 사회 속에서 이해할 수 있는 중요한 행동일 수도 있고, 아닐 수도 있다. 지혜는 지성과 인성의 통합을 요구하며 중요한 삶의 경험, 새로운 경험에 대한 수용성, 개인의 성장 및 덕목들을 통해서 지혜를 발달하는 것이다.

#### IV. 지혜상담과 지혜치료의 의의

우리는 어리석은 상태로 살아가면서 현명한 자가 되길 원한다. 소크라테스는 철학이 인간 본연의 삶을 더 풍요롭고 진실한 방법으로 살아갈 수 있다고 하였다(한재희, 2017: 17-21). 이 방법은 지혜에 바탕을 두며 대화를 통해 좀 더 주의 깊게 하는 것이다. 상담자는 내담자에게 질문을 던져 내담자의 마음을 더욱 깊이 탐색해 보아야 한다. 내담자는 지혜상담으로 인해 이전에 지녔던 생각을 반추하여 상담자의 격려와 지지를 통해 진실한 삶의 방법을 깨닫는 것이다. 지혜치료는 이러한 대화를 통해 어리석음을 제거하고 고통을 견뎌낼 수 있는 진리를 스스로 깨닫도록 도와주는 것이다. 지혜상담과 지혜치료는 내담자의 깊은 이해를 통해 올바른 판단 능력을 발견한 후 실천하는 것이다.

이를 실천하기 위하여 내담자는 올바른 판단 능력을 발견한다. 상담자와 내담자의 대화는 필연적으로 삶을 이해하고 지혜롭게 실천하는 것이다. 여기서 실천은 내담자의 어리석은 마음을 발견하여 근본적인 것이 무엇인지 아는 것이다. 더불어 내담자는 끊임없이 자신에게 물음을 던져 스스로를 강화하는 것이다. 내담자는 지혜상담을 통해 자신이 겪고 있는 고통의 실제에서 찾을 수 있다. 내담자는 고통의 실재를 인정하지 않는다면 어떤 경우에도 고통을 알 수 없다. 내담자는 고통의 원인을 파악하고 이해한다. 내담자는 스스로 통찰할 수 있는 역량을 갖추어 지혜상담과 지혜치료를 실천할 수 있다. 지혜상담은 철학적 지혜와 삶속에서 ‘인간다운 삶’, ‘지혜로운 삶’을 실천할 것을 목표로 둔다. 상담자는 내담자가 스스로 삶을 살아가면서 균형을 잡기 위한 새로운 가능성을 제공할 수 있다. 내담자는 지혜치료를 통해 진정한 어리석음의 의미가 무엇인지 되물어 볼 수 있는 기회를 얻을 수 있다.

연구자는 실천적인 삶 속에 고통의 원인은 다양하게 있고, 삶의 문제와도 깊게 연결되어 있다는 것을 내담자에게 알려주는 것이다. 내담자는 고통의 의미를 파악하고 이해하면 고통을 받아들일 수 있다. 이를 기반으로 하여 내담자가 스스로 통찰할 수 있는 역량을 갖추기 위해 지혜상담과 지혜치료로부터 이루어 나간다. 이 연구는 일상 속에서 현대인들이 겪는 문제에 부딪칠 때 경험하는 진정한 어리석음의 의미가 무엇인지 되물어 볼 수 있는 기회를 제공할 것이다.

## V. 결론

현대인들의 삶은 각종 지식과 기능을 계속 축적하고 불필요한 것들을 필요로 한다. 우리는 끊임없이 잘못된 욕망에 빠져 마음속에 어리석음을 간직한 채로 살아가는 현상을 발견했다. 이러한 점으로 현대인들은 지혜를 터득하는 방법을 확립할 필요가 있다. 지혜상담은 현대인의 마음속에 있는 어리석음을 발견하고 삶의 지혜를 터득한다. 내담자는 지혜상담과 지혜치료를 경험하면서 인간이 가장 현명하고 훌륭한 상태의 영혼으로써 살아가는 방법을 스스로 찾고, 답을 발견했다. 이에 상응한 마음은 내담자의 삶에서 현명하고 도약을 꿈꿀 수 있게 된다.

연구자는 한 가지 사례를 제시하였다. 상담을 진행하면서 내담자가 알 수 없는 욕망에 빠져들어 진정한 삶의 의미를 파악하지 못하는 것을 발견 할 수 있었다. 연구자는 서두에서 제시했던 20대 여성을 대상으로 상담을 한 결과 행복의 기준은 돈이 될 수 없음을 인지했다. 연구자는 현대사회에서 나타나는 욕망을 발견한 후 어리석은 자를 상담하여 지혜를 터득할 수 있도록 도와주는 것이다.

지혜치료를 상담자와 내담자가 만나 내담자 스스로 문제를 인식하고 진정한 의미를 찾아 실천해 나갈 수 있도록 치료해 나가는 과정이다. 이로써 지혜상담과 지혜치료를 상담자와 내담자가 서로 마주보며 빛과 자원을 얻는 것이다. 이는 너무 가까이 있어도 너무 멀리 있는 것도 아닌 상태로 서로 빛과 자원을 주는 것이다. 마치 해와 꽃처럼 말이다. 연구자는 해의 역할을 하고, 내담자는 꽃의 역할을 한다. 즉 어리석은 마음을 갖고 있는 내담자가 적절한 빛을 활용해 자신의 삶에 대한 꽃을 스스로 피어내는 것이다.

오늘날 상담은 긴 시간 임상적 경험을 요구하고 엄격한 검증절차를 필요로 하고 있다. 지혜상담과 지혜치료를 보이는 진실 너머 숨어 있는 자신만의 어리석음을 발견해 지혜로운 상태의 영혼으로써 살아가는 방법을 불러일으킬 수 있다. 현대사회에서 지혜상담과 지혜치료를 오직 내담자의 어리석음에 초점을 맞추어 상담을 진행하기 때문에 효과적이고 명확하다. 더불어 지혜상담과 지혜치료를 특별히 정해진 회기 없이 여러 가지로 접근이 가능하다. 그리고 내담자는 자신의 어리석음을 통찰하여 지혜롭게 변화할 수 있다. 앞으로는 지혜상담과 지혜치료를 더욱 정교화하고 이론을 구체화시키기 위해서 후속연구가 필요할 것이다.

## 참고문헌

- 권석만(2017). **현대 심리치료와 상담이론: 마음의 치유와 성장으로 가는 길**. 서울: 학지사.
- 김수동·문형남(2010). 지혜 개념과 그 계발. **교육철학**, 42, 1-26.
- 김진아(2017). 아리스토텔레스 행복론의 철학상담적 함의: 실천적 지혜를 중심으로. **가톨릭철학**, 28, 153-176.
- 노성숙(2009). 철학상담과 여성주의상담. **한국여성연구**, 26(1), 3-39.
- 서명석(2015). 명상치료의 개념과 교육적 함의. **교육사상연구**, 29(3), 95-108.
- 서명석(2018a). **철학상담&철학치료 철학café**. 용인: 책인숲.
- 서명석(2018b). 철학상담의 교육 세계. **교육문화연구**, 24(5), 551-563.
- 서명석(2019). 『반야심경』의 교육적 의의. **교육문화연구**, 25(6), 781-797
- 이규미(2017). **상담의 실제과정과 기법**. 서울: 학지사.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47(5), 257-285. doi:10.1159/000079154
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (1993). The search for a psychology of wisdom. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 75-80. doi: 10.1111/1467-8721.ep10770914
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-136. doi:10.1037/0003-066X.55.1.122
- Bergsma, A., & Ardelt, M. (2012). Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation. *Happiness Studies*, 13, 481-499. doi:10.1007/s10902-011-9275-5
- Brown, S. C., & Greene, J. A. (2006). The wisdom development scale:



- Translating the conceptual to the concrete. *Journal of College Student Development*, 47(1), 1-19. doi:10.1353/csd.2006.0002
- Chen, L. M., & Wu, P. J., Cheng, Y. Y., & Hsueh, H. I. (2011). A qualitative inquiry of wisdom development: Educator's perspectives. *The International Journal of Aging and Human Development*, 72(3), 171-287. doi:10.2190/AG.72.3.a
- Cohen, E. D., & Zinaich, S. (Eds.) (2013). *Philosophy, counseling, and psychotherapy*. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing.
- Cooper, J. M., & Hutchinson, D. S. (Eds.) (1997). *Plato: Complete works*. Indianapolis, IN: Hackett Publishing Company.
- Cross, G. W., & Cross, C. (2017). *Exploring wisdom*. USA: Createspace Independent Pub.
- Deurzen, E. v. (2012). *Existential counseling and psychotherapy in practice*(3rd ed.). London: Sage. / 한재희 옮김(2017). **실존주의 상담 및 심리치료의 실제**. 서울: 학지사.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. New York: Guilford Publications, Inc. / 서광스님·김나연 옮김(2014). **심리치료에서 지혜와 자비의 역할**. 서울: 학지사.
- Grossmann, I. (2017). Wisdom in Context. *Perspectives on Psychological Science*, 12(2), 233 - 257. doi:10.1177/1745691616672066
- Holliday, S. G., & Chandler, M. J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence*. Basel, Switzerland: Karger.
- Linden, M. (2008). Posttraumatic embitterment disorder and wisdom therapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(1), 4 - 14. doi: 10.1891/0889.8391.22.1.4
- Kekes, J. (1983). Wisdom. *American Philosophical Quarterly*, 20(3), 277-286.
- Yang, S. Y. (2008). A process view of wisdom. *Journal of Adult Development*, 15(2), 62-75. doi: 10.1007/s10804-008-9037-8

- 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.
- Padin, R. (2013). Defining philosophical counseling. In E. D. Cohen & S. Zinaich (Eds.), *Philosophy, counseling, and psychotherapy* (pp. 16-60). Newcastle.
- Raabe, P. B. (1999). Philosophy of philosophical counselling. The University of British Columbia Doctoral Dissertation.
- Raabe, P. B. (2001). *Philosophical counseling: Theory and practice*. London: Praeger. / 김수배 옮김(2010). *철학상담의 이론과 실제*. 서울: 시그마프레스.
- Raabe, P. B. (2013). *Philosophy's role in counseling and psychotherapy*. Maryland, USA: Rowman & Littlefield. / 김수배·이한균 옮김(2016). *상담과 심리치료에서 철학의 역할*. 서울: 학이시습.
- Ryan, S. (1999). What is wisdom? *An International Journal for Philosophy in the Analytic Tradition*, 93(2), 119-139.
- Soccio, D. J. (2015). *Archetypes of wisdom on introduction to philosophy*. Boston: Cengage Learning.
- Steel, S. (2011). The pursuit of wisdom in education. The University of Calgary Doctoral Dissertation.
- Steel, S. (2014). *The pursuit of wisdom and happiness in education*. State University of New York Press. / 박수철 옮김(2018). *지식은 과거지만 지혜는 미래다*. 서울: 이름북.
- Sternberg, R. J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2, 347-365.
- Sternberg, R. J. (2001). Why schools should teach for wisdom: The balance theory of wisdom in educational settings. *Educational Psychologist*, 36(4), 227-245. doi: 10.1207/S15326985EP3604\_2

- Sternberg, R. J., & Glück, J. (2019). *The Cambridge handbook of wisdom*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J., & Jordan, J. (2005). *A handbook of wisdom: Psychological perspectives*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Swartwood, J. D. (2013). Cultivating practical wisdom. University of Minnesota Doctoral Dissertation.
- Taranto, M. A. (1989). Facets of wisdom: A theoretical synthesis. *The International Journal of Aging and Human Development*, 29(1), 1-21. doi: 10.2190/N76X-9E3V-P1FN-H8D8
- Tiberius, V., & Swartwood, J. (2011). Wisdom revisited: A case study in normative theorizing. *Philosophical Explorations Journal*, 14(3), 277-295. doi: 10.1080/13869795.2011.594961

# A B S T R A C T

## Meaning and Practice of Wisdom Counseling and Wisdom Therapy

Go-Wun Kim

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

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

This paper aims to identify the meaning and practice of wisdom counseling and wisdom therapy by focusing on human foolishness. Mind of modern people driven by misdirected desire is full of foolishness. This foolishness lies in human mind, but is not easy to be found. Thus, I will look into the foolishness through the wisdom counseling and wisdom therapy.

Wisdom counseling is to consult a person with foolishness. This process allows the wisdom to be embedded in life in general, leading to a wise and sagacious way of life. The counselee identifies his or her own foolishness through the process and becomes able to realize the true nature of things and learn wisdom by oneself. In other words, wisdom counseling leads to the wisdom therapy. The wisdom, in turn, offers a keen insight into life and a superb solution. With this in mind, I will serve as a helper to enable the

counselee to identify foolishness in his or her mind.

For the wisdom counseling and wisdom therapy, I used the therapeutic interview method. Therapeutic interview begins with awareness of foolishness and then seeks the practical meaning of one's life to acquire the wisdom for more desirable life. The method is as follows. First, the counselee identifies one's own foolishness through the wisdom counseling. Second, the counselee becomes aware of foolishness and attempts to have insight into the context of his or her whole life. Third, the researcher assists the counselee to positively resolve the issues in life throughout the whole process.

I used Raabe's 4 Stages Model to practice the counseling. The Raabe model is more than a simple conversation through questions and answers. This model aims to identify foolishness of the counselee through conversation and to induce insight. In this study, I kept detailed records of the process in which the counselee realized ones' own foolishness and present the records as transcribed data. I enabled the counselee to realize the true meaning of life through the therapeutic interview to give an opportunity to reorganize his or her life. This is a process for wisdom counseling and wisdom therapy to become a way of effective counseling. Therefore, modern people with foolishness would develop the power of wise thinking to resolve their own problems through the wisdom counseling and wisdom therapy.

Key words: Wisdom, Foolishness, Wisdom Counseling, Wisdom Therapy, Insight