

생명존중 교육을 위한 명상상담 지도자의 역할과 과제

황수경*

- I. 들어가는 말
- II. 상담자의 가치관과 태도의 영향
- III. 상담자의 소진과 자기 돌봄의 중요성
- IV. 명상상담 지도자의 과제와 전망
- V. 나가는 말

■ 한글요약

최근 생명존중과 자살예방 교육에 대한 관심이 높아지고 있다. 그런데 심리 관련 교육에 있어서는 지도자와 피교육자의 관계가 교육 효과에 중요한 역할을 한다는 연구들이 있다. 자살예방 상담에서도 상담자의 내담자에 대한 지지적 관계가 상담효과에 결정적인 영향을 미친다는 연구가 있다. 따라서 본 논문의 목적은 지도자의 인성의 중요성에 주목하고, 사회의 구성원으로서 사회적 가치관의 영향을 받으며 심리적 과제를 가지고 있는 상담지도자의 심리와 역할을 고찰하고, 지도자의 자기 돌봄과 명상의 필요성에 대해 논의하고자 하였다.

상담자 역시 우리 사회의 권위주의적, 차별적 가치관의 영향 속에

살고 있고, 이는 내담자에 대한 존중에 영향을 미칠 수 있음을 살펴 보았다. 또한 상담자의 개인적인 심리적 과제들을 극복하기 위한 자기치유가 중요하다. 타인을 돌보는 상담자에게는 특히 자신이 하는 일의 의미를 찾지 못해서 생기는 ‘의미소진’이 작용할 수 있다. 소진을 예방, 극복하기 위해서는 상담자가 자신의 삶의 목적과 일의 의미를 통합적인 관점으로 연결할 필요가 있고, 신체적, 정서적으로 자신을 지속적으로 돌보는 것이 필요하다. 상담자가 다양한 내담자를 공감하기 위해서는 전인적인 성장의 추구하고 전문성을 연마하는 것이 필요하며, 명상을 통한 알아차림과 자각이 이러한 과정에 도움이 될 수 있음을 논의하였다.

이와 같이, 상담가와 명상지도자에게는 특히 생명을 존중하는 가치관과 태도가 중요하며 그것은 교육의 효과에 큰 영향을 미칠 수 있다. 불교의 생명존중 가치관과 자타불이의 실천은 상담자와 지도자로서의 역할에 중요한 바탕이 될 수 있을 것이다.

주제어 ● 생명존중 교육, 명상상담, 명상지도자, 의미소진, 자기치유

I. 들어가는 말

본 논문의 주제인 ‘생명존중 교육’이라는 말을 잠시 생각해 보게 된다. ‘교육’이란 어떤 경우라도 당연히 생명을 존중한다는 것이 전제가 되어야 할 것이다. 적어도 현대 민주주의 사회에서는 그럴 것이다. 그러나 우리의 현실은 그렇지 못하다. 대표적으로 공교육 학교

현장만 보더라도 학생이 교사를 고발, 고소하는 일들이 비일비재하게 일어나고 있다. 학생은 학교폭력, 집단 따돌림의 위협에 노출되어 있고, 학부모들도 학교에 대한 신뢰와 자녀교육의 어려움을 호소하고 있다. 심각한 저출산의 문제도 이러한 사회적 분위기가 영향을 미치고 있다는 것을 짐작할 수 있다. 소위 ‘묻지 마’ 살인이나 층간소음에 대한 과도한 폭력 등을 보면 상대를 가리지 않는 무차별적인 분노가 폭발하고 있다고 볼 수 있다. 즉, 우리 사회는 인간 존중과 신뢰에 대해 근간이 흔들리고 있으며, 생명을 ‘존중하기 위한’ 교육 내용이 필요하다는 역설에 대해 안타까운 마음과 경각심을 가지게 된다.

원래 한국 고유의 문화는 홍익인간의 사상 등, 생명 존중을 바탕으로 하고 있고, 우리 역사에 오랜 전통문화로 자리잡은 불교의 사상과 문화는 모든 존재를 평등한 불성을 가진 존재로 보고, 상호 연결된 존재임을 강조한다. 그러나 현대의 물질주의적 가치관은 이 귀한 사람을 물질적, 외적 기준으로 차별하거나 무시하고 있는 경우가 많다. 그 사람의 인성보다는 재산, 학력, 자격, 외모, 인종, 종교 등에 따라 차별하는 사회가 되었다. 이와 같이 자신의 정체성을 참된 본성이 아니라, 항상 변할 수 있는 외적 조건에 의존하게 될 때, 사람들은 불안해진다. 자신을 있는 그대로 사랑하기가 어렵고, 대상화된 타인과 진정한 관계 맺기가 어려워 외롭고 고통받게 된다. 또한 어릴 때부터 이런 차별과 경쟁 속에서 살아오며 많은 아픔과 상처를 가지고 있다. 우리의 마음은 정말 치유받아야 할 많은 상처들로 고통받고 있다.

우리 사회의 우울증과 높은 자살률은 이제 사회적 위기가 될 정도로 심각해서 정부에서도 나서서 생명존중 교육, 자살예방 교육 등을 장려하고 있는 실정이다. 이러한 노력들은 환영할 일이고 국민의 정신건강과 행복의 회복에 도움되기를 간절히 바라게 된다. 그런데 교

육프로그램은 목적, 내용, 방법을 잘 만든다고 해서 끝나는 것이 아니다. 바로 누가 어떻게 교육하는가 하는 교육자의 가치관과 태도가 교육과정과 결과에 중요한 영향을 미친다¹⁾. 특히 생명존중이라는 주제, 인간 심리를 다루게 되는 심리상담이나 명상프로그램에서는 이론, 기술, 프로그램 내용 못지않게 상담자, 지도자가 중요한 영향을 미치게 된다. 상담자, 지도자도 사회의 가치관에서 자유롭지 못하고, 개인적 심리적 어려움을 가지고 있는 경우가 있다. 따라서 효과적인 교육을 위해서는 상담자, 교육 지도자의 기본 가치관과 태도에 대한 연구가 이루어져야 한다.

본 논문에서는 생명존중 교육에 있어서 상담자, 지도자의 중요성에 주목하고 그 역할과 과제에 대해 살펴보는 것을 목적으로 한다. 본 논문에서 사용하는 용어는 ‘명상상담 지도자’라고 하였다. ‘명상’을 넣은 것은 전 세계적으로 명상이 유행하고 있으며, 자기 마음을 바로 보고 알아차리는 데에 효과적인 명상이 생명존중 교육에 유용하며 앞으로도 활용될 것이라는 점을 전제로 했기 때문이다. 광의로 ‘상담’을 넣은 이유가 있다. 생명존중이나 명상프로그램의 교육에서는 지도자도 교육자에게 공감의 필요가 있다. 이 때의 교육생은 내담자와 유사하게 심리적 문제에 대해 도움을 받아야 할 경우가 있기 때문이다. 사실상 거의 모든 교육자는 교육생들에게 상담자와 같은 역할이 전제된다고 볼 수 있을 것이다. ‘지도자’라는 개념은 교육지도자, 명상 프로그램 지도자라는 점을 포함한 것이다. 그리고 상담자도 많은 경우 사실상 지도자와 같은 권위가 부여된다. 특히 우리사회의 권위적인 문화의 영향을 생각할 때 상담자도 지도자로서의 특성이 반영되고 있다는 점을 제기하고자 하였다.

1) 파커 J. 파머, 이종인·이은정 역(2013), 47.

따라서 이 글에서는 상담자, 명상지도자, 교육프로그램 지도자, 나아가 심리적 돌봄을 제공하는 사람들을 광의로 ‘명상상담 지도자’라고 사용하기로 한다. 이 용어의 포괄적인 사용은 스크홀트 교수가 저서 『건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다』(*The Resilient Practitioner*)에서 다양한 돌봄 전문가를 통칭한 것, 즉 상담자, 교육자, 의사 등의 역할에 유사점이 많다는 지적이 매우 타당하다고 생각하면서 참고하였다²⁾.

이 글은 단지 이론적 탐색보다는 필자의 개인 경험과, 상담과 명상교육 현장에서 만난 많은 사람들과의 관계에서 배우게 된 고민과 문제의식이 내포되어 있다. 필자 스스로도 존중받지 못한 경험과 삶에서의 아픔과 두려움을 경험했었고 그것이 대인관계에도 영향을 미치고 있음을 보게 된다. 또한 상담자와 교육자의 역할을 하는 가운데 힘들었던 경험들도 가지고 있고, 극복하려고 노력해 왔다. 본 논문의 작성에는 실제로 만난 많은 분들과의 만남에서의 배움이 큰 도움이 되었다. 그 중에서도 상담과 명상을 전공하는 학생들, 특히 대학원 학생들과 함께 하는 과정에서는 교육지도자로서의 한계와 심리적 문제들을 가감없이 직면하게 된다. 가르친다기보다는 학생들과 함께 공부하며 정말 많은 것을 배우고 있으며 학생들이 바로 필자의 진정한 스승이라고 여기고 있다.

따라서 본 논문에서는 상담자역할에 대한 원칙적이고 필수적인 목록을 나열하거나 이론적으로 과제를 제시하려는 것이 아니다. 존중이라는 주제와 관련해서, 한 인간으로서, 사회의 가치관의 영향을 받고 취약성을 가지고 있는 상담자와 지도자의 심리를 이해하고, 그 역할의 긍정, 부정적인 면과, 자기 돌봄의 필요성, 앞으로 필요한 과

2) 토마스 스크홀트, 우성경 외 역(2003), 7-8.

제 등을 중심으로 살펴보고자 하는 것이다.

II. 상담자의 가치관과 태도의 영향

본 장에서는 명상상담 지도자의 역할 중 ‘상담’이라는 측면을 중심으로 살펴보고자 한다. 물론 전문적인 심리상담자와 교육 과정에서의 일반적인 상담에는 차이가 있을 것이다. 그럼에도 불구하고, 전문상담자의 역할과 영향은 지도자들에게도 역시 많은 도움이 되리라고 생각되어 다루게 되었다.³⁾

1. 치유에서 상담자의 중요성

칼 로저스는 효과적인 상담이 가능하기 위해서는 일반적으로 상담자의 심리학적 지식이 가장 중요하다고 생각할 수 있으나, 사실은 상담자의 인성이 중요하다고 강조하고 있다.

모든 상담소에서의 경험에 의하면, 정신병적 심리적 지식을 충분히 가지고 있고, 또 이 지식을 적용할 수 있는 뛰어난 지적 능력을 가지고 있다는 것 자체가 치료적 기술을 가지고 있다는 것을 보장해 주는 것은 아니다. 상담자의 핵심적인 자격은 일차적으로 지금까지 지적 해온 것처럼 지적인 영역이 아니라 오히려 태도, 정서, 그리고 통찰의 영역에 속해 있는 것이다.⁴⁾

3) 이 장에서 사용되는 용어들은 주로 상담연구 내용이기 때문에, 치료자, 상담자 등이 혼합되어 있다. 치료와 치유 등의 개념 차이와 번역의 문제도 제기될 수 있겠으나, 이 장에서는 모두 상담, 상담자에 대한 다양한 용어로서 포괄해서 사용하고자 한다.

로저스는 나아가 상담자의 자격으로 내담자에 대한 존중을 들면서, 내담자를 개조시키려는 열정이나 자신의 바람대로 만들려고 노력하는 태도를 경계하였다. 내담자 스스로 문제를 해결해 갈 수 있도록 어느 정도의 자유를 기꺼이 주어야 한다는 것이다. 이것을 위해서는 상담자 자신에 대한 이해가 있어야 한다고 하였다.⁵⁾ 스피넬리는 효과적인 치료적 경험을 제공하기 위해서 필요한 것은 치료자의 따뜻하고 친숙한 경청과 대화임을 확인하였다.⁶⁾ 또한 치료에서 중대한 요인은 치료자들이 내담자와 형성하는 응집력이라고 하였다.⁷⁾

30년 이상 자살예방연구소에서 직접 수많은 상담을 진행한 폴 퀴네트 박사는, “치료자가 가장 중요하다”고 하면서 어떤 기법이나 전략도 치료자와 환자 사이의 진실하고 바른 관계와 이해에 견줄 만한 것은 없다고 단언한다. 퀴네트 박사에 의하면, 자살하려는 사람은 대부분 세상에 자기 편은 아무도 없다고 느끼고, 자기 편을 가진 적이 한번도 없었다고 느낀다. 많은 자살위험 환자가 치료 과정이 성공적으로 끝난 뒤에 그들을 계속 살 수 있게 해 주었던 가장 중요한 요소는 그들에 대한 치료자의 신념이었다고 보고하였다⁸⁾. 환자를 포기하지 않고 살기 위한 희망을 주는 것이 중요하다는 것이다.

우리나라 10대 자살 학생들의 유서를 보면, 자신이 가족, 친구 타인에게 짐이라고 생각하면서 자기 존재감이 극도로 떨어진 것으로 분석되었다.⁹⁾ 즉, 자살의 원인은 다양할 수 있으나, 사실상 결정적인

4) 칼 로저스, 한승호·한성열 역(2006), 321-322.

5) 앞의 책, 320-321.

6) 존 카터, 오상우 역(2005), 100.

7) 앞의 책, 99.

8) Paul G. Quinnett, 육성필, 이해선 역(2006), 120.

9) 배정순(2020), 28.

것은 관계, 사회적 지지망이라고 볼 수 있다. 어떤 어려움이 있어도 가족, 친구 등이 믿어주고 격려해 줄 때는 살아갈 용기를 낼 수 있지만, 자신이 인정받지 못하고 고립되고 소외되었다고 느낄 때 극단적인 선택을 할 가능성이 크다는 것이다.

이와 같은 연구 결과는 꾸준히 나오고 있다. 그렇다면 상담자 교육과정에서도 상담자의 가치관, 인간관, 내담자를 대하는 태도 등이 중요할 것이다. 나아가서 상담자의 미해결과제에 대한 인식과 자기 치유가 필수적인 것이 된다. 그러나 실제 상담자 교육에서는 그 비중에 비해서 그렇게 중점적으로 이루어지고 있다고 보기 어려운 경우가 많다. 그리고 상담교육 과정뿐 아니라, 자격증을 받은 후에는 사실상 자신에 대한 자각과 치유가 더욱 중요해진다. 왜냐하면 전문가로서의 상담이나 슈퍼비전을 진행할 때도 가치관과 태도가 기본적으로 작용하게 되는데, 때로는 전문가라는 권위 때문에 그것을 직면하지 않고 회피하기가 쉽기 때문이다. 각 주요 상담자격증의 상담자 윤리에서도 이 점을 명시하고 있지만,¹⁰⁾ 실제 상담자 교육과 전문가를 위한 교육에서는 충실히 다루어지지 않을 우려가 있다. 물론 슈퍼

10) 미국심리학회(The American Psychological Association: APA)는 윤리 강령(2007)에서 인간의 권리와 존엄성을 위한 신의와 책임, 성실성, 정의, 존중, 해를 가하지 않음, 자선의 원칙을 명시하고 있다. 캐나다상담·심리치료학회(The Canadian Counselling and Psychotherapy Association: CCPA)의 윤리 강령(2007)은 신의, 해를 가하지 않음, 자율성, 정의, 사회적 책임, 자선의 원칙을 명시하고 있다. 캐나다심리학회(The Canadian Psychological Association, 2002)는 인간의 존엄성을 위한 존중, 책임 있는 돌봄, 관계에서의 성실성, 사회를 위한 책임의 원칙에 근거한 윤리 강령으로 가치와 표준을 체계화하였다. 미국상담협회의 윤리 강령(2014)은 자율성, 해를 가하지 않음, 자선, 정의, 신의, 진실의 원칙을 명시하고 있다. 이러한 윤리 강령에는 기본적으로 원칙을 위한 주요 유사점이 존재한다. J. Scott · J. C. Boylan · C. M. Jungers, 권선영, 김호영 역(2021), 198.

비전 등이 있으나, 슈퍼바이저 역시 자신을 정직하게 돌아볼 여유나 점검받을 제도적 지원이 부족할 수 있다. 오히려 슈퍼비전 관계에서도 문제는 발생할 수 있다는 지적이 나오고 있다.¹¹⁾

우리 사회의 사회적인 생명존중 교육과 자살 예방활동의 수요로 인해서, 자격증이 남발할 우려도 있다. 여기서 생각해 보아야 할 점은, 단지 특정 자격증, 1급 2급 교육자격증, 학위 등이 모든 실질적인 자격을 담보해 줄 수는 없다는 점이다. 명상상담지도자는 내담자나 피교육자를 평가, 진단해야 하는 경우가 있어서 가치관과 태도, 관계, 신뢰(라포) 형성이 더욱 중요하다. 자칫하면 전문가가 해를 끼치게 된다는 주의는 기초 상담서에도 나온다¹²⁾. 엘리스 엘리는 어떻게 상담자의 평가에 따라서 한 사람이 자연을 좋아하는 시적인 사람이었다가, 단지 문제행동을 하는 요주의 대상으로 바뀌고 비인간화될 수 있는가 하는 사례를 생생하게 보여주고 있다¹³⁾. 사람이 사람이 아니라 단지 평가 대상자, 그 드러난 행동으로만 진단되는 경우의 위험은 누구에게나 일어날 수 있다.

2. 대상화된 사람들

위에서 본 것처럼, 올바른 생명 존중 교육과 상담이 전파되려면 현장에서 상담과 명상을 지도하고 실시하는 지도자의 역할이 절대적으로 중요해진다. 현대사회는 개인을 대상화, 기호화하고 있다. 생명을 가진 개인으로 접근해야 한다. 상담, 명상지도 자격증 역시 기호화되면 안 되고, 그 안의 생명력 있는 인격이 유지되어야 할 것

11) 존 카터, 오상우 역(2005), 108-109.

12) 제라드 이건, 제석봉 외 2인 역(1999), 75-76.

13) 엘리스 엘리, 서광 스님, 김나영 역(2014), 121-128.

이다.

공동체를 위한 ‘관계주의(relationalism)’를 주창하는 데이비드 브룩스는 자본주의 사회에서 서로를 대하는 태도에 대해 진솔하게 고백하고 있다.¹⁴⁾ “온갖 비즈니스가 넘쳐나는 일상을 살다 보면 다른 사람을 한 사람의 인간이 아니라 사물 또는 객체로 보고자 하는 유혹이 끊임없이 나타난다. 사람들을 데이터 차원으로 격하하고 사람을 어떤 수치로 보려는 유혹이 끊임없이 나타난다.” 물질주의와 개인주의로 세뇌된 속에서, 사람을 몸과 마음과 영혼을 갖춘 전인적인 인간으로 대하기가 어렵다는 것이다. 사실 타인뿐 아니라 자기 자신도 그렇게 대하고 있다는 의미로 볼 수 있다. 불교의 생명존중 가치관을 회복해서 자타불이로 자신과 동일한 평등한 생명으로 볼 수 있어야 존중이 가능할 것이다.

한 상담자는 사람을 각각 개성을 지닌 독특한 존재로 보고 대하는 것과 동일한 대상으로 대하는 것의 차이에 대해 이야기하였다.

말하자면 그건 즐거운 것입니다. 사람들과 함께 일하고 있고 그들이 성숙해 가는 과정을 느끼며, 그 성장에 기여하는 것이기 때문이죠. 그건 즐겁습니다. 그것이 바로 제가 소진되는 것을 막아 주는 요인인 것 같습니다. 단 한 사람도 같아 보이지가 않아요. 하지만 소진된 사람들은 모든 사람이 비슷 비슷해 보입니다. 함께 일하는 사람들이 그저 문젯거리로만 보이지요!¹⁵⁾

위와 같이 상담자로서 각각의 사람을 개성을 가진 소중한 생명의 만남으로 대할 때는 즐겁고 보람있을 것이다. 그러나 사람이 단지

14) 데이비드 브룩스, 이경식 역(2020), 574.

15) 토마스 스콧홀트, 우성경 외 역(2003), 326.

‘문젯거리’가 될 때 대상화되며 소외되는데, 이런 상황에서 상담이나 교육의 진행은 효과를 기대할 수 없을 것이다. 그리고 이런 관계에서는 상담자 역시 소진되기 쉽다는 점을 생각할 수 있다.

따라서 상담자는 자신이 왜 상담자가 되려고 하는지 동기와 욕구를 살펴볼 필요가 있다. 상담자가 되려는 전형적인 욕구와 동기들은 다음과 같이 생각해 볼 수 있다¹⁶⁾. 명상지도자에 해당하는 부분들도 있을 것이다.

- 누군가에게 영향을 미치고자 하는 욕구
- 다른 사람에게 좋은 인상을 주기 위한 욕구
- 다른 사람을 돌보고자 하는 욕구
- 자기를 도우려는 욕구
- 누군가에게 필요한 사람이 되고자 하는 욕구
- 돈을 벌고자 하는 욕구
- 명성과 지위를 가지고자 하는 욕구
- 답을 주고자 하는 욕구
- 타인을 조정하고자 하는 욕구
- 다양성과 융통성에 대한 욕구

이 외에도 다른 동기들이 있을 수 있을 것이다. 이 동기들은 긍정적으로, 혹은 때에 따라 부정적으로 작용할 수 있을 것이다. 물론 단일한 동기만 있는 것이 아니라 여러 가지가 혼합되고, 시간이 흐름에 따라 변화하기도 할 것이다. 다만, 자신의 동기에 집착하여 내담자에 대한 관심과 도움이 되고자하는 욕구보다, 내담의 필요보다 자신

16) M. Corey & Gerald Corey, 이은경, 이지연 역(2003), 4-9.

의 필요가 우선하게 되지 않도록 해야 할 것이다. 그러기 위해서는 이 동기와 가치관 등이 상담자 교육과정에서부터 다루어지는 것이 필요할 것이다. 그리고 상담자 교육에서 자기를 바로 보고, 필요한 경우 자기 치유가 필요하다는 것을 인식하면 좋을 것이다.

미시간대학교의 로버트 쿨 박사는 지도자들의 근원적 변화의 중요성을 역설하면서 그 어려움을 지적한다¹⁷⁾. “우리들은 보통 근원적 변화가 필요하다는 데는 동의하면서도 그것이 자신이 아닌 다른 사람이 해야 할 일이라고 생각한다. 부모나 교사 경영자와 같이 권위적 위치에 있을 때 우리들은 쉽게 다른 사람들에게 변화를 요구하고 명령한다.”

그러나 사실 다른 사람들의 근원적 변화를 이끌어내기 위해서는 자기 자신부터 변화해야 된다는 것이다. 그러려면 무엇보다 자신의 심리, 미해결 과제, 변화에 대한 저항 등을 있는 그대로 진솔하게 알아차리고 수용하는 것에서부터 시작해야 할 것이다.

3. 차별적, 권위주의적 가치관

상담자는 종종 ‘선생님’으로 불리워지며, 그에 따른 권위가 부과된다. 권위주의적인 사회의 일원으로서 우리는 권위를 가질 때의 위험을 인지해야 할 필요가 있다.

미국 버클리 대학교의 대거 켈트너 교수는 사람의 본성이 본래 선하고 연민심을 가지고 있다는 데 대한 다양한 연구를 해 왔는데, 이와 대조적으로 「당신이 얼마나 무례한지 아는가?-권력으로 타락하지 마라」¹⁸⁾라는 논문도 썼다. 그가 소위 권력의 역설이라고 부르는

17) 로버트 E. 쿨, 최원정 역(2005), 40-41.

18) 대거 켈트너, 대니얼 골맨 외, 김효원 역(2018), 75-92.

연구는 인간의 변화에 대한 통찰이 담겨 있다.

지난 20년간 행동 연구를 해오면서 나는 충격적인 사실을 하나 발견했다. 사람들은 공감, 협력, 관용, 공정성, 나눔과 같이 다른 사람에게 이익이 되는 행동과 특성으로 권력을 얻는데, 마침내 권력을 쥐었다고 느끼거나 특권을 행사할 수 있는 자리에 오르는 순간 그러한 덕목은 사라지기 시작한다. 권력자는 다른 사람에 비해 무례하고 이기적이며 비윤리적인 행동을 보일 가능성이 높다.¹⁹⁾

나는 이러한 현상을 ‘권력의 역설(power paradox)’이라고 명명하고, 대학교와 미의회, 프로스포츠팀 등 다양한 집단을 대상으로 연구해왔다. 모든 연구에서 나는 사람들이 선한 덕목을 토대로 높은 지위를 얻지만, 사다리를 타고 올라갈수록 행동이 나빠지기 시작하는 모습을 관찰할 수 있었다. 그러한 변화는 놀랍도록 빠르게 일어날 수 있다.²⁰⁾

어느 분야든지 초심자가 나중에 일정한 지위를 얻으면 무례하게 되기 쉽다는 사례를 볼 수 있다. 이 내용은 자격증을 갖춘 상담자나 명상지도자에도 적용되는 면이 있지 않을까 생각된다. 지도자 자격을 가지기 전에는 공감, 협력, 나눔 등 타인을 생각하고 배려하려고 한다. 그런데 지도자가 된 후에는 자칫하면 그것을 잃고 힘을 행사하기 쉬운 우려가 있다는 것이다. 켈트너는 ‘쿠키 몬스터’라는 실험에서 동등한 학생들간에도 작은 권위라도 부과되면 그 힘을 누리려는 경향이 있음을 지적하였다.²¹⁾ 학생간에도 그렇다면 하물며 평가나 자격 부여의 권위를 가지는 교수-학생, 전문가-교육생의 관계는 어떨지 상상할 수 있다.

19) 앞의 책, 77.

20) 앞의 책, 78.

21) 앞의 책, 78.

우리 사회는 '갑질'이라는 말이 통용될 정도로 힘과 권력에 민감한 사회문화를 가지고 있다. 상담자로서의 삶의 의미와 가치관이 확고하지 못할 때 우리는 사회의 권위주의에 편승하기 쉽게 될 것이다. 이 주제는 기득권을 가진 전문상담자와 교육지도자들이 진솔하게 자기 자신을 자각하고 때로 타협하고 안주하려는 마음을 깨고 기존 교육문화의 변화를 위해 노력해야 하는 하나의 중요한 도전이 될 수 있을 것이다.

Ⅲ. 상담자의 소진과 자기 돌봄의 중요성

상담자를 신체적, 정서적으로 고갈시키는 소진은 돌봄 관련된 직업에서는 특히 중요한 이슈이다. 토마스 스톱홀트 교수는 소진을 두 가지로 분류하고 있다. 의미를 찾지 못해서 생기는 소진(meaning burnout)과 돌봄을 받지 못해서 생기는 소진(caring burnout)이 그것이다. 모두 상담자의 성장과 발전에 장애가 되는 파괴적인 요소다.

두 가지 소진 중에서 보다 근본적인 것으로서 의미의 소진을 들 수 있다. 정서적 발달, 지적인 성장, 신체적인 안녕과 같은 분야에서 다른 사람을 돌보는 일이 더 이상 자신의 삶에서 충분한 의미와 목적을 주지 못할 때 생긴다.²²⁾ 나아가 자아 정체성의 상실까지 이어지게 될 수 있을 것이다. “소진이 일어났을 때 무엇을 해야 하는가?”도 매우 중요하다. 그러나 소진을 미리 예방하기 위한 것이 근본적으로 자신의 정체성과 삶의 의미를 확립하는 것이다. 자신은 조건없이 소중한 생명으로서 인간의 본성을 가진 존재이며, 타인과 상호연결되

22) 토마스 스톱홀트, 우성경 외 역(2003), 217-218.

어 서로를 위하여 살아가는 삶의 목적을 회복해야 한다.

자신의 심리적 건강을 유지하면서 지속적으로 다른 사람을 효과적으로 도울 수 있기 원한다면 자신의 직업이 어떻게 자신에게 영향을 미치고 있는지를 상담자들은 이해할 필요가 있다. 상담자의 자기 이해는 상담에서 필수적인 출발점이 된다. 한 상담자는 자신의 일의 의미를 다음과 같이 말했다.

내 일은 다른 이들을 돕고 그들에게 기여한다는 느낌을 가지게 한다. 가치 있는 일을 하고 있다는 느낌과 성취감을 준다. 내 일은 내가 가진 문제를 들여다보게 해준다. 타인의 삶에 관여하는 것을 통해 나 자신에 대해 많은 것을 깨달을 수 있다.²³⁾

소진을 방지하기 위한 상담자의 ‘자기 연민’의 중요성이 최근 많이 이야기되고 있다. 크리스틴 네프는 ‘자기연민의 과학²⁴⁾’에서 상담 결과가 잘 나오지 않을 때 발생할 수 있는 연민심 피로(compassion fatigue)에 상담자의 자기 연민이 특히 도움이 된다고 하였다. 상담자는 전인적이고 통합적인 면에서 자신을 소중히 여기고 돌볼 필요성이 있다. 네프는 상담자가 이와 같이 자기 연민을 적절히 할 수 있으면 보다 큰 연민심 행복(compassion happiness)을 가져다 줄 수 있다고 하였다.²⁵⁾ 거머는 자기연민을 우리 삶 속으로 가져오는 다섯 가지 주요한 측면으로 신체적, 정신적, 감정적, 관계적, 영적 방법을 제시하고 있다.²⁶⁾

23) M. Corey & Gerald Corey, 이은경, 이지연 역(2003), 83.

24) 크리스틴 네프, 서광 스님, 김나연 역(2014), 148.

25) 크리스틴 네프, 앞의 책, 148.

26) 크리스토퍼 거머, 서광 스님 외 2인 역(2018), 153~167. 자기 연민에 대해서는 마음챙김에 기반한 자기연민명상 MSC(Mindful Self-Compassion) 등을

자기돌봄의 주요한 방법으로 명상이 사용되고 있을 뿐 아니라, 이제 명상은 심리치료와 상담에서 광범위하게 사용되고 있다. 나아가 명상이 심리치료뿐 아니라, 일상에서도 광범위하게 사용되고 있는 가운데, 명상의 부작용에 대한 비판도 제기되고 있다. 소위 ‘영적 우회’라는 비판은 개인이 명상을 하면서 자신의 삶에서 당면한 과제를 회피하고 자신이 변화해야 한다는 필요성은 외면할 수 있다는 것이다²⁷⁾. 불교의 계정혜 삼학으로 본다면 계의 중요성이 간과되고 있는 것인데, 계는 결국 바른 가치관으로 바른 삶을 사는 것이며, 무엇보다 타인에 대한 존중이 기본이 될 것이다. 명상에 대한 또다른 비판은 명상이 일시적인 마음의 평화를 주면서 개인화되어, 타인의 고통이나 사회구조적 문제를 회피하는 수단이 될 수 있다고 한다.²⁸⁾

그러므로 단지 스트레스를 해소하고 집중력을 높이기 위한 명상이 아니라, 진정으로 요익중생(饒益衆生)할 수 있는 명상과 마음치유가 요청되고 있다. 명상을 지도하는 사람은 지도받는 사람의 마음을 다루기 때문에, 이론교육보다 가치관과 태도가 상대방에게 더욱 큰 영향을 미칠 수 있다. 상담자, 명상지도자도 결국 사회의 일원으로서 사회의 가치관으로부터 자유롭지 못하며, 관계에서 심리적인 어려움을 가지고 있을 수도 있다는 점을 인정하고 수용하는 것이 필요하다. 명상에 대한 비판에 대해 진지하게 고민하고, 명상을 활용하는 상담과 교육프로그램이 바른 방향과 목적으로 나아갈 수 있는 노력이 요청된다고 하겠다.

참조할 수 있다. 크리스틴 네프, 크리스토퍼 거머, 서광 외 역(2020), 이너북스 등 참조.

27) 존 웰우드, 김명권 외 역(2008), 36.

28) 로널드 퍼서, 서민아 역(2021), 17.

IV. 명상상담 지도자의 과제와 전망

본 논문의 문제 의식은 내담자의 존중과 더불어 상담자, 지도자도 스스로를 존중하고 존중받는 데에서 출발하여야 한다는 것이다. 우리 모두 물질주의적 가치관, 과도 경쟁, 차별과 소외 속에서 근본적 가치관의 변화가 필요하다. 삶의 진정한 목적과 마음의 힘을 회복하고 상호연결된 존재로서 서로 더불어 공생하는 가치관이 필요하다. 이러한 가치관 위에 전문성, 이론 기술 등 상담 기법과 교육프로그램은 더욱 효과적인 결과를 얻을 수 있을 것이다. 본고에서는 주로 상담자와 지도자 중심의 관점으로 접근했으나, 결국 내담자, 교육생, 나아가 우리 모두가 지향해야 할 바가 될 것이다.

1. 내담자의 다양성과 차이를 존중하기

가끔 공감에 대해 오해하는 경우가 있다. 공감은 상대를 좋아하는 감정이 아니다. 상대를 좋아하든 싫어하든 그 감정과는 별개로 객관적으로 이해하는 것이다. 또한 공감은 상대에게 찬성해야 하는 것이 아니다. 오히려 문화와 가치관의 차이가 있어도 그 다른 점을 수용하며 그 입장에서 바라볼 수 있는 능력이다. 상담자 중에는 내담자를 좋아해야 한다거나 행복하게 해주어야 상담이 잘 된다고 생각할 수 있는데, 그럴 필요가 없다는 것도 알아야 한다²⁹⁾. 상담은 내담자에게 도움을 주기 위한 것이고, 단지 잘 지내야 하는 것이 아니다. 물론 개인관계와 다른, 성숙한 전문적인 관계를 위해서는 그만큼의 교육과 훈련이 필요할 것이다.

29) 이동렬, 박성희(2006), 256.

삶의 가치관과 방식이 천차만별로 다양한 내담자를 대하는 상담자는 특히 내담자가 자신과 다르다는 차이를 인정하고 존중해야 하는데 어려움을 겪기도 한다. 특히 상대에게 잘못이 있다고 보여질 때는 더욱 고정관념과 편견이 작용하기 쉬울 것이다.

필자는 교도소의 재소자와 사형수 상담을 오랫동안 해 왔다. 사형수를 만난다고 하면 가끔 사람들이 질문한다. “어떻게 상담하세요? 도대체 그 사람들에게 무슨 말을 해 주시나요?” 등이다. 상담이 어떤 답이나 해결책을 제시해야 한다는 관점에서 보면 해답이 필요할 것이다. 그러나 사람은 자신의 행동이나 잘못은 스스로가 누구보다도 더 잘 알고 있다. 그에 따른 책임도 따르게 된다. 법관은 법관의 임무를 해야 할 것이다. 그러나 상담자는 법관이 아니며 상담의 목적은 의사가 환자에게 그러하듯이 상대에게 도움을 주는 것이다. 그래서 필자가 한 일은 무엇보다 같은 인간으로서 그들을 존중하는 것이다. 항상 쉽지는 않지만, 단지 그 안의 ‘사람’을 보려고 노력한다. 무엇보다 필자 자신도 불완전하고 때로는 선악의 선택에서 갈등하고 고뇌하는 존재임을 인정해야 했다. 누구든지 고통받고 있고 불완전한 존재라는 부처님의 가르침은 큰 도움이 되었다.

그런데 상대를 존중한다고 하는 것은 결코 수동적인 것이 아니다. 당신도 소중한 사람이며 인간답게 바르게 살아갈 수 있는 존재라는 것, 나아가 남을 위하는 존재가 될 수 있다는 것, 그 믿음의 힘을 심어 주는 것이기도 하다. 사람은 자기를 믿어주고 진심으로 대해주는 기대에 부합하려고 자연스럽게 노력하게 된다.

혹시 오해는 없었으면 한다. 필자도 누구 못지 않게 폭력과 범죄를 싫어한다. 그래서 악한 마음을 근본적으로 없애기 위해서는 누구든지 자신 안의 선한 본성을 불러낼 수 있어야 하며, 이에 상담과 명

상이 큰 도움이 된다고 본다. 그동안 교도소 상담을 통해서 좌절하는 경우도 많았지만, 사람을 존중하면 얼마나 큰 영향을 미칠 수 있으며, 존중받으면 사람이 얼마나 변화할 수 있는가에 대해서는 생생한 체험을 할 수 있었다.

우리 사회의 폭력과 범죄는 근절되어야 하며, 누구나 예방하기를 바란다. 그런데 근원적으로는 폭력의 바탕도 차별과 무시에서 나온다는 연구들이 있다. 학교 폭력 가해학생들을 심층적으로 상담한 결과, 남을 괴롭히는 내적인 깊은 동기는 오히려 “무시당하지 않기 위해서”라고 한다.³⁰⁾ 미국의 강력범 재소자들이 폭력을 시작하게 된 기본 심리를 연구한 결과도 이와 유사하다³¹⁾. 그렇다면 누군가를 무시하지 않고 존중하기만 해도, 폭력과 범죄를 예방하는 커다란 효과가 있는 것이다. 모든 갈등, 폭력의 근본에는 서로 상대를 존중하지 않고 오직 자기 관점과 입장만 주장하는 개인주의가 자리잡고 있다. 내담자와 교육생을 어떻게 대하고 있는지 스스로 물어 볼 필요가 있다.

2. 명상을 통한 상담과 자기 치유

불교에 기반해서 심리치료를 하는 『선 치료』³²⁾의 저자 영국의 데이비드 브레이저는 상담에서 내담자나 상담자 모두 자기 중심의 우주를 바라며, 자기 중심으로 세상을 보고 있다고 하였다. 자기중심인 관점에서는 상담자의 마음이 오염될 수 있다고 하며 다음과 같이 대표적인 요소들을 제시하였다. 집착 혹은 거부라는 내담자에 대한 태도, 자만심 혹은 의기소침하는 상담자 자신에 대한 태도, 부러움

30) 테보라 노빌, 김순미 역(2010), 82-83.

31) 앞의 책, 82-83.

32) 데이비드 브레이저, 김용환 외 역(2007).

혹은 무관심이라는 삶에 대한 태도 등이 그것이다. 상담자는 자신의 오염된 마음을 인정하고, 상담 전에 마음을 비움으로써 내담자의 말을 듣고 공감할 수 있는 ‘공간’을 마련해야 한다고 하였다. 브레이저는 치료의 과정을 주도적으로 이끌어 가기 보다는 마음을 비우고 그 공간이 내담자의 삶으로 채워질 수 있도록 해야 하며, 순간순간 마음을 비우려는 노력을 강조한다. 마음의 빈 자리가 지식보다, 내담자와 하나된 마음이 의미의 해석보다 중요하다고 하였다³³⁾. 바로 명상을 통해서 자기 마음을 그대로 볼 수 있고 비울 수 있는 훈련이 가능하다.

마음을 보는 것은 자기 한계에 대한 인정과 돌봄이기도 하다. 코리 박사는 이에 대해 “상담사는 그들이 지닌 필요가 무엇인지, 일을 통하여 그들이 얻고자 하는 것이 무엇인지, 그들의 필요와 행동이 내담자에게 어떤 방식으로 영향을 미치는지 자각하는 것이 필요하다. 치료사의 필요로 인해 내담자가 손실을 보지 않도록 하는 것이 가장 중요하다”³⁴⁾고 하였다. 상담사는 자기 능력의 한계를 인식할 수 있어야 하고, 주어진 내담자와 관련하여 자신의 한계가 인식될 때 다른 전문가에게 내담자를 보내(refer)거나 슈퍼비전 받을 수 있는 적절한 곳을 찾아야 한다.

프랑스 승려이자 과학자인 마티유 리카르 스님은 우리 시대의 비극 중 하나는 정신의 변화가 갖는 위력을 지나치게 과소평가하는 것이라고 하면서, 그 정신의 변화를 가능하게 하는 것이 정신 수련, 즉 명상이라고 했다.³⁵⁾ 명상은 일회성 문제해결이나 기술이 아니고, 인식하는 방법을 변화시켜서 존재의 변화를 가져올 수 있다.

33) 앞의 책, 53-57.

34) J. Scott · J. C. Boylan · C. M. Jungers, 권선영, 김호영 역(2021), 199.

35) 마티유 리카르, 이희수 역(2019), 374-375.

상담자나 명상지도자도 한 사람의 인간이며, 누군가의 가족이며 친구, 동료이고, 개인적인 아픔과 고통, 고정관념 등이 있는 살아있는 하나의 생명이다. 인간 소외와 물질주의 가치관 속에서 상담자 역시 자칫하면 인간성을 상실할 우려가 있다. 아무리 전문가라고 할지라도 개인적인 심리적 미해결 과제들이 올라올 수 있고, 전이, 역전이, 투사가 일어나고 소위 오염된 마음은 언제나 존재할 수 있다. 그래서 상담자와 지도자는 자신의 취약성을 수용하고, 완벽주의에 빠지지 않아야 한다.³⁶⁾ 자신을 진솔하게 자각하고 불완전하다는 것을 겸허하게 인정하는 것이 중요할 것이다. 스캇 펙 박사는 이와 관련해서 ‘상처받은 자만이 치유할 수 있다’라고 하며 다음과 같이 주장하고 있다.

정신과 의사는 자신의 부족함을 ‘직면’하려고 해야만 한다. 사실 정직한 사람들만이 세상에서 치유자 역할을 해낼 수 있다. 진정한 치유자는 상처받아야만 한다. 상처받은 자만이 치유할 수 있다. 정신과 치료를 정직해지기 놀이라고 부르는데, 내담자들은 대부분 거짓말 때문에 고통받고 있다.³⁷⁾

칼 로저스는 상담관계의 기본적인 특질을 네 가지로 제시하였다. 라포를 가능하게 하는 상담자의 따뜻함과 반응성, 내담자가 자신의 감정을 자유스럽게 표현할 수 있도록 해주는 허용성(permissiveness), 상담시간과 공간의 치료적 한계, 어떤 종류의 압력이나 강제로부터

36) J. A. Kottler, 백용매 역(2006), 『치료자의 자기 분석과 성장을 위한 워크북』, 이 책은 상담자의 자기 이해와 치료에 영향을 미치는 요소에 대해 스스로 답해 볼 수 있는 문제와 설명을 제시하고 있다.

37) 스캇 펙, 김민예숙, 김애자 역(2008), 296-297.

의 자유이다. 그리고 바람직한 상담관계를 위해서 노련한 상담자는 자신의 소망이나 반작용, 편향 등이 치료에 영향을 미치지 않도록 자제해야 한다고 하였다.³⁸⁾

결국 상담자는 무의식 속에 있을 수 있는 개인주의와 권위주의의 영향을 이해해야 하며, 전문가가 이 점에서는 더 취약할 수도 있다는 점이다. 내담자나 교육생에 대한 존중과 도우려는 목적이 중심이 되어야 하는데 다른 욕구 등이 주도하게 될 위험성이 있을 수 있다. 이를 방지하기 위해서는 자신의 욕구를 정직하게 보고 권위주의의 위험, 권력 남용이나 남을 함부로 대하려는 유혹에 노출되어 있음을 인정하는 것이 필요하다.

3. 전인적 성장의 추구하고 전문성을 연마하기

상담자의 전문성은 지식과 이론, 기법, 연구, 방법, 전략 등에 대한 최신 정보와 지식을 갖는 것을 의미한다. 특히 상담분야는 새로운 지식이 계속 생산되고 있어서 지속적인 노력을 쌓아가야 할 것이다.³⁹⁾ 예를 들면 상담자가 대화에 대한 심층적인 이해와 대화방법을 배우는 것은 필수적이다. 대화에 대해 기본 심리를 이해하고 갈등을 해결할 수 있도록 통찰과 사례를 제시하는 비폭력대화법 등을 공부할 필요가 있다. 특히 명상과 알아차림과 연계해서 대화를 연습한다면 보다 유용할 것이다.⁴⁰⁾

38) 칼 로저스, 한승호, 한성열 역(2006), 115-119.

39) 토마스 스콧홀트, 우성경 외 역(2003), 249.

40) 상담자를 위한 대표적인 비폭력대화 관련 책은 마셜 B. 로젠버그, 캐서린 한 역(2010), 『비폭력대화』, 바오출판사가 있고, 교사, 영성 등의 주제와 비폭력 대화를 연관해서 사례와 실습 등이 있는 여러 책들이 출간되어 있다. 이 비폭력대화 기법에 명상을 응용해서 명상상담자에게 도움이 될 수 있는 책도 있

이 전문성은 전인적 성장을 위한 노력과 병행되는 것이 좋다. 사람에 대한 폭넓은 이해는 상담실에서나 명상할 때만 필요한 것이 아니다. 평소에 자신을 성장하고 발전시키는 노력이 필요할 것이다. 인간의 다양한 심리에 대한 이해를 위해서는 이론과 지식 외에 다양한 문학, 예술 등을 체험하는 것이 훨씬 도움이 될 수 있다. 예술은 논리의 틀을 넘어서, 고정관념과 편견을 깨는 데 유용하고 상상력의 지평을 넓혀준다. 실제 학생들과 명상상담의 실습 과정에서 자기 이해와 치유를 할 때는, 이론과 함께 미술, 음악, 소리, 춤, 시, 문학 등 다양한 접근을 할 때 훨씬 마음이 쉽게 열리고 공감력도 향상되는 것을 경험하고 있다.

어떤 자격증이나 지위의 획득도 곧 완성을 뜻하는 것이 아니라는 점을 기억해야 한다. 특히 사람을 대하는 일에서는 겸허하게 평생 꾸준히 배운다는 자세가 필요할 것이다.

이미 우리 삶은 인공지능 시대가 되었고 이에 적응하고 대처해야 한다. 디지털 시대에 빠르게 발달하는 인공지능으로 인해서 AI상담이 늘어가는 가운데, 인간 상담자, 인간 명상 지도자의 자리가 위협받을 수도 있다는 우려가 나오고 있다. 그런 가운데 인공지능이 쉽게 따라올 수 없는 인간의 능력으로 창조적 공감과 창조적 상상력⁴¹⁾이 제시되고 있다. 바로 상담과 명상지도의 핵심은 공감이며 공감은 상상력을 통해 개발될 수 있다. 따라서 상담자와 명상지도자는 인류로서의 정체성, 인공지능과 가장 구별되는 인간 고유의 능력 중 하나인 창조적 공감을 기본으로 활용하는 사람들이다.

초연결시대라고 하지만, 사람과 사람의 마음이 근본으로 연결되

다. 오렌 제이 소퍼, 김문주 옮김(2019), 『마음챙김과 비폭력대화』, 불광출판사 등을 참고할 수 있다.

41) 이지성(2020), 189-190.

어 있다면, ‘나’를 내려놓을수록 더 잘 공감할 수 있고 더 잘 이해할 수 있게 될 것이다. 자신을 내려놓는 것은 바로 불교수행의 기본이기도 하다. 고정된 자아가 없음을 알고 자신을 내려놓고 비우는 무아(無我) 수행은 공감능력 향상에 큰 도움이 될 것이다.

또한 상담자는 상담경험이 늘어남에 따라 자신을 잘 이해하면서 긍정적인 면으로 상담과정을 개발할 필요가 있다. 명상프로그램 진행자도 기존 양식을 준수하는 범위 내에서, 교육 대상자에 따라 자연스럽게 안내하는 내용이나 상호작용을 변화시킬 수 있어야 할 것이다. 이에 대해 스크홀트 박사는 상담자들이 경험이 늘어갈수록 이론이나 기법에 의지하기보다는 자기 자신의 판단, 유연성 등을 활용하게 된다고 하였다.

참여자들은 자신들의 경험이 축적되어 갈수록 상담의 접근법이나 기법에 있어서 좀더 개방적이고 너그러워지는 것 같다. 이러한 변화는 그들이 상담의 과정을 좀 더 잘 인식하고 내담자와의 관계에서 자기 자신을 사용하는 방법을 더 잘 깨닫기 때문이다. 이들이 특정이론이나 기법에 의지하지 않고, 자기 자신을 상담과정에 활용하려면 위협적인 요소와 개방성의 요소가 모두 필요하다. 한번 성취 되지만 하면 자기 자신이 편안한 전문가가 된 것처럼 느껴지고 또 그것이 내담자와의 친밀한 관계를 형성하고, 일의 효과를 높이는 데 도움이 될 것이다.⁴²⁾

이와 같이 자신의 개성과 장점을 자각하고 응용해 보고, 꾸준히 전인적인 관점에서 성장 발전해가는 노력이 전문상담자, 명상지도자에게 필요하다고 할 것이다.

42) 토마스 스크홀트, 우성경 외 역(2003), 325.

4. 사회적 책임과 깨어있는 공동체 형성

우리 사회는 극도의 개인주의와 경쟁, 물질주의로 인해 타인의 고통에 공감하지 못하는 심리적 문제가 제기되고 있다. 2024년 현재 한국의 은둔고립 청년은 약 54만명에 달한다고 한다⁴³⁾. 이것은 단지 취업과 경제적인 문제만이 아니라 근본적으로는 가치관과 자기정체성 상실의 문제라고 볼 수 있다. 청년들은 우리의 미래이며 사회 발전의 원동력이 되어야 하므로 사회적 위기를 뜻한다. 자살, 저출산 문제와 함께 사회 전체의 공동 책임인 것이며 공동의 노력이 필요할 것이다. 이를 위해 물론 사회 차원에서의 제도적 변화와 실천이 있어야겠으나, 제도만 변경하고 새로운 법을 만든다고 해서 근본적인 해결이 되지는 않을 것이다. 바로 그것을 실행하는 우리들의 가치관과 태도가 관건이 된다.

개인주의에서 벗어나서 자신이 속한 사회의 역사적 맥락을 이해하고 책임성을 가질 필요가 있다. 나아가 세계적으로 초연결 시대의 개인은 혼자만 살아갈 수 없다. 한 사람이 어떤 가치관을 가지고 어떤 삶을 살아가는가 하는 것은 개인적 차원만이 아니라 사회, 국가, 생태, 자연에까지 영향을 미치게 된다. 다행히 점점 많은 사람들이 명상을 하면서 가족, 학교, 직장에서 의식의 변화가 일어나고 있다. 구글을 비롯한 기업에서는 명상을 활용한지 오래되었고⁴⁴⁾, 국가 전체가 알아차림 명상을 해야 한다는 마인드풀네이션⁴⁵⁾에 대한 주장도 나오고 있다.

43) 경향신문, 24.9.30. <https://www.khan.co.kr/article/202409290900031>

44) 차드 멩 탄, 권오열 역(2012).

45) Tim Ryan(2012), A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit, Hay House Inc., 2012.

MBSR 프로그램을 전 세계에 전파하고 있는 존 카밧진은 지구의 정신적 위기에 대해 말하면서 명상은 진정한 내면의 자유를 찾는 것, 해방의 수련이라고 하였다. 그는 외면적 구속만큼이나 우리를 내면적으로 구속하고 위협하는 무자각이라는 위기, 부주의와 몽유라는 습관에서 우리의 삶을 되찾아 주는 존재의 방식이 명상이라고 하였다. 지혜와 연민이라는 우리의 본성을 회복해서 공통의 인간적 토대를 발견하는 것이 평화와 정치의 진정한 실천방식이라고 주장하면서 “한 국가로서, 인류라는 한 종으로서 우리는 지금 우리의 외적 힘에 상응하거나 그것을 능가하는 내면의 힘을 필요로 하고 있다”⁴⁶⁾라고 말한다.

각 개인 내면의 참된 본성의 지혜에 바탕한 진정한 민주주의를 설명하면서 카밧진은 재미있는 예를 들고 있다. 아마도 미래의 어느 날 미국 대통령이 힘들고 긴 하루를 마치고 배우자에게 이렇게 말하는 날이 오지 않을까 라는 것이다. “명상 수련을 하지 않았다면 내가 어떻게 됐을까요?”⁴⁷⁾ 마음이 지닌 치유의 힘에 대해 다양한 연구를 한 조안 보리센코 박사는 결론적으로 ‘한 사람이 치유될 때마다 온 세상이 나아진다’⁴⁸⁾고 하였다. 이와 같이 전 세계인이 매일 명상을 하고 자신을 알아차리며 깨어있는 일상을 보내게 된다면 그대로 지구가 불국토가 되지 않을까 생각된다.

46) Jon Kabat-Zinn, 안희영외 2인 역(2017), 602-603.

47) 앞의 책, 603.

48) 조안 보리센코·미로슬라브 보리센코, 장현갑 외 2인 역(2005), 92.

V. 나가는 말- 생명존중 교육이 필요 없는 사회를 향하여

내담자-상담자의 만남은 사람과 사람의 만남이며 끊임없이 변화하고 함께 성장해가는 수련이기도 하다. 교육지도자-교육생도 마찬가지이다. 그런데 때로는 거기에서 사람은 배제되고 역할만 남는 경우가 있다. 자격증, 전문가라는 이름 뒤에 숨어서 자신의 마음을 바로 보지 못하고 상대 역시 역할로만 대하려고 하는 소외된 상담자와 지도자들도 있는 것 같다. 필자 역시 상담자와 교육자로서 동일한 문제에 직면하여 왔고 때로는 자기 문제를 보는 것을 회피하고 싶기도 하였다. 또한 필자가 만난 내담자와 교육생들도 자신은 변화되고 싶다고 말하면서도 자기 마음을 바로 보고 수용하는 것에 두려움을 가지고 저항하기도 하였다. 사람의 심리를 다루는 상담자나 명상지도자의 역할은 결코 쉽지 않다. 그럼에도 불구하고, 다른 사람의 고통을 덜어주고 문제를 해결하기 위해 돕고자 하는 의지, 그리고 명상을 통해 깨어남과 지혜를 증장하는 교육을 하기 위해서 지난한 노력을 기울이는 일은 그 자체가 가치있는 일이며 우리 사회의 행복에 기여하는 일이라고 할 수 있다.

샤론 샬즈버그는 자애(lovingkindness)를 행복을 위한 혁명적 기술이라고 부르기도⁴⁹⁾ 하였다. 우리 사회야말로 이제 사람을 볼 수 있고 사람을 찾을 수 있는 생명 존중이라는 혁명이 필요한 것 같다. 서구 사회에서 흔한 ‘자기 혐오’라는 말이 티벳에는 없어서, 처음에 티벳 인들은 그 말의 뜻을 이해하지 못했다고 한다. 역설적으로, 우리 사회에서 서로를 존중하는 것이 너무도 당연해서, ‘생명을 존중하지 않는다’라는 말을 이해하지 못하는 사회가 되어야 할 것이다. 최근

49) 샤론 샬즈버그, 김재성 역(2017).

우리 사회의 극도의 생명 경시라는 위기가 오히려 근본적으로 변화할 수 있는 기회가 되기를 바란다. 그래서 모두가 서로를 존중하는 사회가 되어, 궁극적으로는 ‘생명 존중을 위한 교육’이 필요없는 사회가 되어야 할 것이다.

불교의 가르침에 따르면 완전히 분리된 독립적이고 영원불멸한 자아는 존재하지 않는다. 따라서, 행복은 욕구의 충족이 아니라 마음의 평화이고⁵⁰⁾, 더불어 함께 살아가는 모두의 이익을 위한 마음으로 살아갈 때 진정한 행복이 있을 것이다. ‘상처받은 치유자⁵¹⁾’가 ‘행복한 치유자’가 되기 위해서는 개인주의를 넘어서서 명상과 알아차림을 통한 노력이 필요할 것이다.

21세기의 초연결 사회에서는 공감이나 관계가 필수적인 요소가 되었고 상담가와 명상지도자에게 필요한 생명존중의 가치관과 태도는 누구에게나 필요한 것이다. 우리나라가 생명에 대한 공경과 자비를 실천하는 문화를 진정한 한류로 제시해서, 전 세계에 지혜와 연민의 문화를 전파하기를 바란다. 그것이 지구촌의 평화와 화합에도 기여하는 일이 될 것이다. 사람과 사람의 만남이 얼마나 소중한 것인가에 대해서는 아래의 시에도 나타나 있다.

방문객⁵²⁾

정현중

사람이 온다는 건
실은 어마어마한 일이다

50) 달라이 라마, 라우렌스 판 덴 마위젠베르흐, 김승욱 역(2009).

51) 헨리 나우웬, 최원준 역(1999).

52) <https://youtu.be/ifpzLjfacck?si=YXt10HknMB3WZB8K>(2024.10.01)

그는
그의 과거와 현재와
그리고
그의 미래와 함께 오기 때문이다
한 사람의 일생이 오기 때문이다
부서지기 쉬운
그래서 부서지기도 했을
마음이 오는 것이다 그 갈피를
아마 바람은 더듬어 볼 수 있을 마음
내 마음이 그런 바람을 흉내 낸다면
필경 환대가 될 것이다

위와 같이, 한 사람과의 만남은 그의 일생을 함께 만나는 것과 같
이 중요한 일이고 지중한 인연이라고 할 수 있다. 특히 명상상담지도
자에게는 자신이 만나는 사람을 평등하게 존중하고 소중히 여기는
마음이 필수적으로 요청 된다. 명상상담의 이론과 기술을 넘어서 모
두를 사랑하고 공감하는 마음은 자리아타의 원력이 되어 생명력의
꽃을 피우게 될 것이다. 대행선사는 “마음을 함께 하면서 일체를 내
몸과 같이 생각하고 내 아픔같이 생각하며 내 자리와 똑같이 생각한
다면 어찌 내 생명은 아깝고 남의 생명은 아깝지 않겠는가? 그런 마
음이 곧 보살의 마음이요 진정한 보시이다.”⁵³⁾라고 하였다.

과연, 우리는 서로를 평등하고 고귀한 생명으로 존중하고 있는
가? 생명에 대한 경외와 감사한 마음으로 한 사람을 만난다는 것은,
그 안의 붓대를 만나면서 동시에 내 안의 붓대를 깨우는 길이기도 하
다.

53) 한마음선원 편(2023), 1099.

<참고문헌>

- 달라이 라마·라우렌스 판 덴 마위젠베르흐, 김승욱 역(2009), 『리더스 웨이』, 파주:문학동네.
- 테보라 노빌, 김순미 역(2010), 『리спек트』, 서울:위즈덤하우스.
- 데이비드 브레이저, 김용환 외 역(2007), 『선 치료』, 서울:학지사.
- 데이비드 브룩스, 이경식 외(2020), 『두 번째 산』, 서울:부키.
- 대거 켈트너, 대니얼 골맨 외, 김효원 역(2018), 『마음챙김』, 파주:21세기북스.
- 로널드 퍼서, 서민아 역(2021), 『마음챙김의 배신』, 서울:서울:필로소픽.
- 로버트 E. 킨, 최원정 역(2005), 『리딩 체인지』, 서울:늘봄.
- 마셜 B. 로젠버그, 캐서린 한 역(2010), 『비폭력대화』, 바오출판사.
- 마티유 리카르, 이희수 역(2019), 『이타심-자신과 세상을 바꾸는 위대한 힘』, 서울:하루헌.
- 배정순(2020), 『생명존중 문학치료 프로그램의 개발과 적용』, 파주:한국학술정보.
- 샤론 샬즈버그, 김재성 역(2017), 『행복을 위한 혁명적 기술 자애』, 서울:조계종출판사.
- 스캇 펙, 김민예숙, 김애자 역(2008), 『평화 만들기』, 서울:열음사.
- 엘리스 엘리, 서광스님, 김나영 역(2014), 『심리치료에서 지혜와 자비의 역할』, 서울:학지사.
- M. Corey & Gerald Corey, 이은경, 이지연 역(2003), 『좋은 상담자 되기』, 서울:시그마프레스.
- 오렌 제이 소퍼, 김문주 역(2019), 『마음챙김과 비폭력대화』, 서울:불광출판사.
- 이동렬, 박성희(2006), 『새내기 상담자를 위한 상담과 심리치료』, 서울:교육

과학사.

이지성(2020), 『에이트』, 서울:차이정원.

제라드 이건, 제석봉 외 2인 역(1999), 『유능한 상담자』, 서울:학지사.

J. Scott · J. C. Boylan · C. M. Jungers, 권선영, 김호영 역(2021), 『미국, 캐나다 자격제도 기반 상담 및 심리치료전문가 실습·수련가이드북』, 서울:학지사.

J. A. Kottler, 백용매 역(2006), 『치료자의 자기 분석과 성장을 위한 워크북』, 서울:학지사.

조안 보리센코 · 미로슬라브 보리센코, 장현갑 외 2인 역(2005), 『마음이 지닌 치유의 힘』, 서울:학지사.

존 웰우드, 김명권 외 역(2008), 『깨달음의 심리학』, 서울:학지사.

Jon Kabat-Zinn, 안희영 외 2인 역(2017), 『온 정신의 회복』, 서울:학지사.

존 카터, 오상우 역(2005), 『치료자가 되기 위한 훈련』, 서울:시그마프레스.

차드 멩 탄, 권오열 역(2012), 『너의 내면을 검색하라』, 서울:알키.

칼 로저스, 한승호, 한성열 역(2006), 『칼 로저스의 카운슬링의 이론과 실제』, 서울:학지사.

크리스토퍼 거머, 서광스님 외 2인 역(2018), 『오늘부터 나에게 친절하기로 했다』, 서울:더퀘스트.

크리스틴 네프, 서광스님 · 김나연 역(2014), 『심리치료에서 지혜와 자비의 역할』, 서울:학지사.

토마스 스킵홀트, 우성경 외 역(2003), 『건강한 상담자만이 남을 도울 수 있다』, 서울:학지사.

파커 J. 파머, 이종인 · 이은정 역(2013), 『가르칠 수 있는 용기』, 서울:한문화.

Paul G. Quinnett, 육성필 · 이혜선 역(2006), 『자살 심리치료의 실제』, 서울:학지사.

한마음선원 편(2023), 『한마음요전』, 안양:(재)한마음선원.

헨리 나우웬, 최원준 역(1999), 『상처입은 치유자』, 서울:두란노서원.

Tim Ryan(2012), A Mindful Nation: How a Simple Practice Can Help Us

Reduce Stress, Improve Performance, and Recapture the American Spirit, Hay House Inc.

경향신문, 24.9.30. <https://www.khan.co.kr/article/202409290900031>.

<https://youtu.be/ifpzJjfacck?si=YXt10HknMB3WZB8K>, 2024.10.01.

■ Abstract

**The Role and Tasks of Leaders in Meditation and
Counseling for Life Respect Education**

Hwang Sookyung

There are studies that the relationship between the instructor and the learner plays an important role in the effectiveness of education in psychological education. In suicide prevention counseling, there is also research that the counselor's supportive relationship with the client has a decisive influence on the effectiveness of counseling. Therefore, the purpose of this paper is to focus on the importance of the leader's personality, examine the psychology and role of counseling instructors who are influenced by social values and have psychological tasks, and discuss the necessity of self-care and meditation for instructors.

We examined that counselors also live under the influence of authoritarian and discriminatory values in our society, and that this can affect respect for clients. In addition, self-healing to overcome the counselor's personal psychological tasks is important. For counselors who care for others, 'meaning burnout' can especially affect them because they cannot find meaning in what they do. In order to prevent and overcome burnout, counselors need to have an

integrated perspective on the purpose of their lives and the meaning of their work, and they need to continuously take care of themselves. Counselors should pursue holistic growth and cultivate their expertise, and self-awareness through meditation can help in this process.

Keywords ● life respect education, meditation & counseling, meditation leader, meaning burnout, self-therapy

■ 논문투고일 : 2024. 11. 15 ■ 심사완료일 : 2024. 12. 13 ■ 게재확정일 : 2024. 12. 18.