

중독자의 회복과정에서 한국적 수행법의 활용

박 상 규[†]

꽃동네대학교

본 연구는 중독자의 회복과정에 한국적 수행법을 활용하기 위한 것이다. 유교, 불교, 도교, 그리스도교적 수행법은 중독자의 회복에 도움을 준다. 중독은 삶의 태도문제이며 중독으로부터의 회복이란 건강하고 성숙한 삶의 태도를 가지는 것이다. 유교의 구체적 실천행동, 올바른 생각과 텅 빈 마음, 마음챙김, 자비명상, 무위, 팔정도의 실천, 기독교적 영성, 예술과 체육활동을 통한 즐거움 찾기, 숲과 같은 자연환경 활용하기, 기도와 봉사 등의 한국적 수행과정은 중독자의 삶의 태도를 변화시키고 회복을 잘 유지하게 한다. 특히 마음챙김은 중독으로부터 회복하는 데 있어서 핵심적 요소가 된다. 한국적 수행의 특성은 중독자가 중독으로부터 벗어나 행복한 삶을 살도록 돕는데 있다. 자기의 몸과 태도, 행동, 마음 조절하기, 마음챙김 등의 한국적 수행은 대뇌의 전두엽기능을 활성화 한다. 끝으로 본 연구에서는 중독 상담자가 가져야 할 치료적 태도로 마음챙김이 필요함을 제시하였다.

주요어 : 중독, 한국적 수행, 유교, 불교, 도교, 그리스도교 영성

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 박상규, 꽃동네대학교 사회복지학부 복지심리전공, 충북 청주시 서원구 현도면 상삼리 387, E-mail : mountain@kkot.ac.kr

최근 우리나라에서는 알코올 중독, 마약류 중독, 도박 중독, 스마트 폰 중독 등 다양한 중독이 만연하게 나타나며, 이와 결부된 사회적 문제 또한 심각한 상황이다. 중독자가 중독으로부터 회복하여 가정과 사회에서 자기 책임을 다하면서 행복한 삶을 살기 위해서는 회복유지를 위한 새로운 모형과 개입이 필요한 시점에 와 있다.

회복 중인 중독자가 회복을 잘 유지하기 위해서는 중독문제를 삶의 태도문제로 보고 중독자의 가치관과 삶의 태도를 변화시키는 한국적 수행법이 활용될 수 있다. 회복 과정이란 단주나 단약 혹은 단도박의 상태가 아니라 새로운 가치관과 태도를 가지고 지금 여기에 잘 적응하는 것으로 건강모형 혹은 성장모형으로 설명될 수 있으며 이는 유교, 불교 등 한국적 문화와 사상에 근거한 한국적 수행과정과 유사하다(박상규, 2007; 박상규, 2016).

중독자의 심리적 특성은 자기 문제에 대한 각성이 어렵고, 자기조절력이 손상되어 있으며 대인관계를 잘하지 못하며 불행한 삶을 사는 것이다. 유교, 불교 등의 한국의 문화와 사상에 기반을 둔 한국적 수행법은 자기 몸과 마음 상태에 깨어 있으면서 자기를 조절하여 지금 이 상황에 적절한 행동을 하는 것으로 중독자의 회복과정과 같다.

알코올 중독자를 비롯한 약물중독자들은 대부분 건강이 좋지 않고 우울하고 소외되어 있는 등 불행한 삶을 살고 있다(Muller, Skurtveit & Clausen, 2016). 중독자는 고통이 있을 때마다 알코올이나 마약과 같은 중독대상으로 회피하는 습관을 가지고 있다. 알코올 중독자는 술에 집착하고, 강박적 음주를 한 결과 중독적 사고를 지니고 있으며, 자기 문제를 부인하고 합리화하거나 투사하면서 자기를 속이고

살아가는 방식에 익숙해져 있는 등 불행한 삶을 살아가고 있다(박상규, 2016).

중독자가 회복을 잘 유지하여 우리사회에서 자신의 잠재력을 발휘하고 행복한 삶을 살아가기 위해서는 중독을 생물·심리·사회·영적문제가 통합된 삶의 문제로 이해하여 접근해야 한다(강향숙, 20115; 허근, 2012). 중독은 대뇌의 전두엽부위나 변연계 등의 대뇌의 손상과 같은 생물학적 문제뿐만 아니라, 불안, 우울, 외로움, 분노, 무로함, 성격 장애와 같은 심리적 문제, 동료의 영향, 경제적 어려움, 사회 분위기, 사회적 지지 등과 같은 사회문화적 문제, 감사와 삶의 의미가 부족한 것과 같은 영성적 문제 등이 통합되어 나타난 삶의 문제이기 때문에 회복은 이러한 삶의 태도와 문제를 변화시키는 것이다.

회복 초기의 중독자는 신체적 질병과 다양한 정신과적 문제를 수반하고 있어 중독을 질병의 관점에서 보고 치료해야 한다. 중독으로부터의 회복 초기에는 전두엽이나 변연계 등 중독과 관련된 대뇌부위의 기능이 안정되는 시간이 필요하다.

장기적으로 회복을 유지하고 성장하기 위해서는 중독을 건강 및 성장 모형으로 보고 개인의 삶의 태도를 바꿀 수 있는 개입법이 적용되어야 한다. 군자나 성인의 길을 지향하는 한국적 수행은 중독자가 회복을 잘 유지하면서 지금 여기에 주어진 자기의 역할을 잘할 수 있게 한다.

중독이 삶의 태도문제와 관련되지만 중독으로부터의 회복을 건강 및 성장모형으로 이해하고 한국적 수행법을 적용하고자 한 시도는 많이 발견되고 있지 않다. 박후남과 유숙자(2005)는 알코올 중독자를 대상으로 6주 동안, 12회기의 명상수련프로그램을 실시한 결과,

중독자의 자기개념과 금주효능감이 유의하게 높았으며 그 효과는 3개월 이상 지속되어 있어 명상프로그램이 알코올 중독자에게 효과가 있음을 보고하였다. 김갑중(2007)은 알코올 중독자에게 유교의 예절을 가르치는 것을 중심으로 한 동양적 프로그램을 실시한 결과, 프로그램이 중독자의 회복에 도움이 되는 것으로 보고하고 있다. 박상규(2007)는 마약류 중독자의 치료와 회복에 유교적 수행법과 불교적 수행법 등 동양적 수행법이 활용될 수 있음을 제안하였다.

본 연구는 중독의 회복을 건강 및 성장 모형으로 보고 유교, 불교, 도교, 그리스도교 등의 한국적 문화와 사상에 토대를 둔 한국적 수행법을 중독자의 회복과정에 적용하고자 한다. 이러한 연구는 우리사회의 중독자의 회복과 회복유지를 위한 새로운 패러다임을 제공하며 중독자의 회복유지를 위한 교육과 치료, 프로그램의 개발에 주요한 단서를 제공할 것으로 본다.

중독으로부터 회복

현재 중독자의 치료와 회복을 위한 개입법으로는 약물치료, 동기강화상담, 인지행동상담, AA, NA, GA 등 자조모임, 치료공동체 등이 활용되고 있다. 회복 초기단계의 중독자들은 다양한 신체질병이나 금단증상, 정신장애 등의 문제를 가지고 있기 때문에 전문적 치료가 있어야 한다. 그러나 중독자가 단주나 단약, 단도박을 하더라도 회복을 잘 유지하기 위해서는 치료적 개입만으로 어렵고 삶의 태도 변화가 있어야 하며 일상에서의 구체적 실천이 필요하다. 자기를 올바르게 이해하며 사회에서 타인을 배려하면서 자기 책임을 다하는 등의

특성을 가진 한국적 수행법은 개인의 삶의 태도와 가치관, 습관을 바꾸어 회복을 잘 유지하고 행복한 삶을 사는 데 기여한다.

중독으로부터의 회복과정은 지-덕-행의 일치로서 자기완성을 하여 마침내 군자나 성인이 되는 수행과정을 거치는 것과 유사하다(임현규, 2010). 유교에서 말하는 군자와 성인은 성숙한 인격을 가진 이상형으로서 끊임없는 수행과정을 거쳐야 만나게 되는 상태로 볼 수 있다(김성태, 1976). 중독자가 회복을 잘 유지하고 성장하기 위한 과정도 유교적 수행과정과 같은 것이다.

대부분의 중독자는 자기의 내면을 잘 보지 않고 행복이 외부에 있다고 생각하며 중독대상으로 회피하여 살아가는 것에 익숙해진 삶을 살고 있다. 그러나 회복 중인 중독자가 자기내면을 바라보려는 마음을 가지고 자기내면에서 기쁨과 만족을 찾을 수 있어야 편안해지고 대인관계도 좋아진다. 공자는 ‘군자는 자기를 닦음으로써 사람들을 편안하게 해주는 사람이며 나아가 온 백성을 편안하게 해주는 사람이다’고 하였다(최상진, 윤호균, 한덕웅, 조근호, 이수원, 1999).

마음챙김은 중독으로부터의 회복에 핵심적인 역할을 한다. 수행이란 깨어 있는 상태(경敬)로, 자기를 바라봄으로써 자동화된 자기의 마음과 행동을 조절하여 자기 안에 현존하는 성인과 붓다를 만나 기쁨과 평화의 마음상태를 가지게 되는 과정이다. 그리스도교 영성에서도 내적인 지향이 변화의 시작이라고 본다. 하느님이 매 순간 어느 곳에서나 우리와 함께 계시고 우리가 그분 안에 있다는 것을 느끼는 하느님 현존의식을 꾸준히 규칙적으로 연습해야 내적인 충만감이 익어진다(추교윤, 2015). 개인이 수행을 통하여 내적인 충만감을 가지

면 다른 사람으로부터 인정받고자 하는 욕구가 줄어들며 분노감도 적게 일어난다. 회복중인 중독자는 수행을 통하여 자기 내면에서 살아 있는 군자나 성인, 붓다를 만나고 체험하면서 기쁨을 느낄 수 있어야 회복을 잘 유지하고 성장 할 수 있다.

중독으로부터 회복을 유지하기 위해서는 신체건강과 심리적 건강, 대인관계의 변화, 영적인 성장 등의 총체적 변화가 있어야 한다. 총체적 관점에서 회복을 볼 때, 한국적 문화와 사상에서 적용할 수 있는 주요한 내용은 신체건강과 생명 보전하기, ‘참나’를 찾아가기, 대인관계에서 구체적 실천행동, 올바른 생각하기, 마음챙김, 자비명상, 일상에서 팔정도의 실천, 그리스도교적 영성, 새로운 즐거움 찾기 등이다(박상규, 2016).

신체건강과 생명보전하기

중독으로부터 회복을 잘 유지하기 위해서는 우선 신체건강을 잘 돌보아야 한다. 오랜 기간 알코올이나 마약을 남용하면 신체의 여러 부분에 질병이 생기고 수명이 단축된다. 개인이 타고난 자기의 수명을 잘 지키는 것은 자기에 대한 의무이며 책임이고 지혜가 필요한 일이다. 노자는 지혜로운 사람은 먼저 ‘자기 몸을 잘 돌보고 보전하는 사람이다.’고 하였다(김권일, 2014). 수행은 자기 몸을 귀중하게 생각하여 잘 돌보는 것으로 시작된다. 자기 몸을 귀하게 여기고 아낄 줄 아는 사람이라야 다른 사람을 잘 돌볼 수 있으며 주어진 자기 역할을 잘 할 수 있다(김진희, 2015).

알코올 중독자나 마약류 중독자가 중독으로부터 회복되지 않으면 대부분은 질병이나 사고 등으로 일찍 사망하게 된다. 회복 중인 중독자가 신체 질병을 치료하고 적절한 영양을

섭취하면서 운동과 수면관리를 잘하는 것은 회복유지를 위해 중요한 요소가 된다(박상규, 2016).

‘참나’ 찾아가기

중독으로부터의 회복이란 알코올이나 마약 혹은 도박을 하기 이전의 자기 상태로 되돌아가는 것이 아니다. 중독으로부터 회복하는 과정이란 살면서 조건화된 내가 아닌 순수한 나 ‘참나’를 찾아가는 과정이고 성인, 군자가 되어가는 과정이다. 개인이 지금 중독에 빠져 있다는 것은 변화와 성숙이 시작되어야 할 계기가 된다. 모든 인간의 마음속에는 치유의 능력이 있으며 심리적 갈등, 장애, 고통은 사실 무의미하고 열등한 것이기보다는 대극을 합일하여 전체정신을 실현하고자 하는 목적으로 나타나는 것이며 보다 높은 경지로 변화해야 하는 의미있는 고통이다(이부영, 2008). 중독이 되었다는 것은 이제 자기를 정직하게 보고 자신의 삶의 태도를 변화시키기 위해서 노력하고 수행해야 한다는 것을 자신에게 강력하게 말해주는 것이다.

중독자가 자신의 성격적 문제가 해결되지 않은 채 술만 끊는다는 것은 마른 주정 증상으로 나타나 가족이나 주변사람을 더 힘들게 한다. 마른 주정 증상이란 중독자가 술을 마시지 않더라도 술 마실 때와 유사한 독특한 성격 특성을 드러내는 것이다. 중독자의 성격 문제는 술을 마실 때는 술 문제로 감추어질 수 있으나, 금주 상태에서는 성격적 문제가 드러나서 대인관계에서 갈등을 일으킨다. 알코올 중독자가 회복을 잘 유지하기 위해서는 단순히 단주상태를 유지하는 것이 아니라 자기를 성찰해가면서, 자기 안에 있는 붓다의 본성, 신의 품성을 만나 꽃 피울 수 있는 성

숙한 사람으로 발전되어야 한다. 중독으로부터의 회복은 자기를 성찰하고 절제하면서 잃어버렸던 내 안의 ‘참나’를 찾아가는 수행의 과정이다. 알코올로부터 회복한 중독전문가 네 분은 회복을 다음과 같이 설명하고 있다.

- 회복은 일상생활을 잘하는 것이다. 회복은 잃어버렸던 자신을 찾아가는 과정이다.
- 회복은 매일 매일 새로운 날을 받아들이고 조심하는 것이다. 하루하루 처리할 뿐이다. 매일 변화하고 성장한다.
- 회복이란 현실을 수용하고 도움을 겸허히 받아들이는 과정이다. 회복은 자신을 알아차리며 다른 사람을 배려하는 삶이다.
- 회복은 하나의 여정이다. 회복을 위해서는 자신의 문제를 직면하고 받아들이는 것이다. 받아들이지 않을 때는 모든 삶이 자기 중심적이면서 많은 어려움에 직면하게 된다. 직면하여 돌파구를 찾지 못하면 다시금 중독으로 돌아간다. 한편 회복은 축복이다. 자신의 삶을 철저히 돌아보지 않으면 회복되지 않으므로 자신을 돌아보는 수많은 작업과정을 겪게 되면서 새롭게 태어날 수 있다. 나는 회복을 통하여 자유로워졌다. 회복은 철저히 자신을 되돌아보는 과정이다.

도교와 유교 등 동양적 입장에서는 이분법적 틀로 사람이나 세상을 보지 않으며 모든 것은 서로 보완하면서 변화하는 것으로 본다(김승호, 2015; 남희근, 2000). ‘음’속에 ‘양’이 있고 ‘양’속에 ‘음’이 있다. ‘음’인 밤이 한창 깊은 때에 이미 ‘양’인 낮이 시작되고 낮이 한창 일 때 이미 ‘음’인 밤이 시작된다(이태호,

2015). 중독자에게 일어나는 고통스러운 재발 또한 회복과정의 하나이다. 회복 중인 중독자는 언제든지 재발할 수 있으며 심한 중독자라도 언젠가는 회복할 수 있다. 어둠과 빛이 함께 있듯이 재발과 회복도 서로 연결되어 있다. 재발은 자신을 철저히 이해할 수 있게 하며 회복을 위해서 새로운 전략을 짜도록 도와주는 기회가 된다. 산의 정상을 올라가기 위해서는 오르막과 내리막을 거쳐야 하듯이 재발은 회복을 위해 나아가는 과정이다(김형석, 박상규, 2015). 회복 중인 중독전문가는 자신이 경험한 재발에 대해서 다음과 같이 말하고 있다.

- 재발은 자신의 인생을 되돌아볼 수 있는 좋은 기회이다. 재발하면서 자신을 돌아보게 되면서 반성의 시간을 많이 가지게 되는데 그때에 철저히 자신의 삶을 되돌아보게 한다. 재발의 경험을 잘 관리하면 좋은 삶을 사는 데 도움이 된다.

중독자는 자기 문제를 보지 않고 자신을 속이는 데 치중한 나머지 자신이 가진 많은 장점조차 보지 못하며 개발하지 않고 있다. 회복을 잘 유지하고 성장하기 위해서는 전체적 관점에서 자신을 조명할 수 있어야 하고 마침내 조건화된 나라는 환상을 하나씩 보고서 벗어버리며 내 안에 있는 ‘참나’를 만나야 한다.

대인관계에서 구체적 실천행동: 행동과 태도 바꾸기

중독은 중독적 행동과 태도가 습관화 된 것이며 회복은 새로운 행동과 태도, 습관을 만들어 가는 것이다. 그러나 무었에 중독되었다

는 것은 강력한 강화물로 학습되고 대뇌의 변화를 수반하는 것이므로 이전과 다른 새로운 삶의 방식에 익숙하기에는 많은 시간과 인내가 필요하다.

마음을 변화시키기 위해서는 우선 눈에 보이는 행동이나 표정, 태도, 말 등을 고쳐야 한다. 인간의 몸과 마음은 같이 움직이기 때문에 구체적 행동과 태도를 바꾸는 것은 동기변화를 가져온다. 동양철학에서도 몸과 마음은 유기적 관련성에서 이해되며 몸과 마음을 하나로 본다. 맹자는 몸과 마음은 서로 분리되어 있지 않고 서로 영향을 받고 있어 몸을 알고 조절하는 것이 중요하다고 하였다(김부찬, 2013). 율곡 이이는 격몽요결에서 구용九容과 구사九思를 강조하였는데, 구용구사는 머리를 똑바르게 하고頭容直, 눈은 바르게 하며目容端, 숨소리는 맑게 하며氣容淑, 입은 신중하게 하고口容止 등의 9가지의 구체적인 태도와 귀로 들을 때는 그 소리의 참뜻을 맑게 들어야겠다고 생각하며靑思聰, 표정을 지을 때는 온화하게 해야겠다고 생각하며色思溫, 몸가짐이나 옷차림은 공손해야겠다고 생각하며(貌思恭), 말할 때는 참되고 거짓 없이 해야겠다고 생각하는言思忠 등의 9가지의 생각이다. 구용구사와 같은 구체적 행동의 실천은 마음가짐과 삶의 태도에 변화를 준다. 구용구사의 방법을 입원 중인 알코올 중독자에게 실시한 결과, 긍정적인 변화가 있었다(김갑중, 2007).

회복 중인 중독자의 동기변화를 위해서는 개인이 자신의 행동, 태도, 표정, 말 등을 각각하여 바꾸는 것이 실제적인 도움이 된다. 척추를 똑바로 세우고 이완된 상태에서 자신감 있는 자세와 행동, 웃는 표정, 신중하면서 명확하게 자기의 의사를 표현하는 것 등을 반

복해서 연습하면 삶에 대한 자신감과 자기효능감이 일어난다. 특히 이완된 상태에서 척추를 똑바로 세우는 것은 마음을 편하게 하면서 자신감을 갖는데 도움이 된다. 치료공동체에서는 웃는 얼굴 표정, 자신감 있는 자세, 정직하게 말하기, 약속을 잘 지키기 등을 연습하는 프로그램을 통하여 중독자의 동기변화를 증진할 수 있다. 치료공동체에서 상담자는 변화를 위해 노력하는 회복중인 중독자에게 칭찬이나 어떤 물질적 보상을 해주게 되면 변화의 효과가 증진된다.

우리 선조들은 일상에서 끊임없이 몸가짐을 바로 하고 언행을 조심하는 등의 구체적인 수행과정을 통해 마음을 집중하면서 주어진 자기의 역할을 다할 수 있었다(이완재, 2001). 도덕성이 관념적 정당성과 행동 절차의 형식적 준수로 갈라지는 것이 아니라 행동과 마음이 서로 소통하고 조화를 이루는 가운데 인간다운 도덕성이 실현될 수 있다고 보았기 때문이다(정학섭, 2010). 퇴계는 심학도에서 다음과 같은 구체적 수양행위를 제시하고 있다(강보승, 2015).

의관을 단정히 하고 바라봄을 존엄이 하며 마음을 가라 앉혀 거처함을 마치 상체를 마주 대하듯 하라. 발걸음은 반드시 무겁게 하며 손놀림은 공손하게 한다.

중독자가 하루의 일정을 정하고 자신이 해야 할 구체적인 행동을 계획하고 지키는 것이 동기변화를 유도하고 회복을 잘 유지하게 한다. 아침에 일어나서 밤에 잠들 때까지 구체적인 계획을 세워 그대로 실천하는 것은 심리적 변화와 삶의 태도 변화를 가져온다. 밝은 얼굴표정, 자신감 있는 행동, 상대의 입장을 배

려하고 말과 행동을 조심하는 것 등은 중독자가 성공적 삶을 살 수 있게 한다. 회복은 무한한 인내와 노력이 따라야 하는 수행과정이다. 중독으로부터 회복하기 위해서는 지금 자신이 할 수 있는 한가지씩이라도 찾아서 인내심을 가지고 꾸준히 노력해야 한다. 목자는 이전과 다른 변화된 삶을 살기 위해서는 오랜 기간의 실천이 필요함을 말하고 있다(김학주, 2014).

마음에 두고 있는 것만으로는 사랑을 다할 수 없으며, 몸을 움직이기만 하는 것만으로는 공경함을 다할 수는 없다. 입으로 이야기하는 것만으로는 훌륭한 말을 다할 수는 없다. 그것들이 팔 다리까지 두루 뻗어지고 그것들이 살갗에 가까지도 가득차서 머리가 희어지고 머리가 빠질 때 까지도 그것들을 버리지 않아야 하는데, 그것은 성인만이 할 수 있다.

잘 회복 중인 중독자는 다른 사람을 배려하며 자신의 처지에 맞게 행동하고 겸손하면서 감사하는 삶의 태도를 보인다. 노자는 자애로움과 겸손함, 겸손을 강조하고 있다.

나에게는 세 가지 보물이 있는데, 나는 그것을 잘 지키고 보존한다. 첫째는 자애로움이고, 둘째는 겸손함이며, 셋째는 세상에 처함에 있어 감히 잘난 체하며 앞에 나서지 않음이다.

회복 초기의 중독자는 자기중심적 사고와 빈약한 사회기술로 가족이나 동료들과 원만한 의사소통이 잘 안 되어 외로움이나 소외감을 가지게 되고 술이나 도박으로 위로받고자 한다. 중독자가 회복을 잘 유지하도록 돕기 위해서는 의사소통을 잘 할 수 있는 방법을 알

려주고 연습하게 해야 한다. 의사소통을 잘하기 위해서는 자기와 상대방, 그리고 상황을 잘 주시하면서 자기의 감정을 상황에 맞게 적절하게 표현하는 연습이 필요하다. 특히 '나 표현법' 등은 중독자에게 아주 중요한 의사소통기술이 된다(박상규, 2016).

중독자는 살아오면서 억울한 경험이 있었으나 자신의 억울함을 잘 표현하지 못하였기 때문에 분노가 많이 억압되어 있는 편이다. 회복 중인 중독자는 분노를 억압하거나 혹은 상대방과 상황을 고려하지 못하고 부적절하게 표현하여 대인관계가 나빠지는 경우가 있는데, 이는 재발을 유도한다. 공자는 대인관계에서 문제가 있을 때 자기의 갈등을 숨기지 말고 있는 그대로 드러내면서도 상대를 고려한 사례 깊은 방식으로 표현하는 것이 중요함을 말하고 있다(김진영, 고영건, 2008).

중독자가 가정이나 직장, 치료공동체 등에서 자기의 감정을 상대에 맞게 적절하게 표현하지 못하는 것은 대부분 자신이 어린 시절부터 살아온 경험이 반복되기 때문이다. 어린 시절 해결되지 못한 감정이 무의식 속에 억압되어 있다가 일상에서 자주 반복되어 나타나고 있다. 자신이 어떤 것에 대해 기뻐하거나 분노하는 것은 자신의 경험에 의한 유식 작용이며 상대와는 상관없는 일인 경우가 많다(서광스님, 2013). 중독자가 일상에서 대인관계가 잘되지 않을 때는 어린 시절부터 지금까지 자신과 부모와의 관계가 어떠했는지를 살펴보고 살아온 경험을 글로 작성해 보는 것 등이 자기 문제를 객관화 하여 볼 수 있게 하며 통찰을 준다. 또 매일 일기를 쓰는 것도 자기문제를 정리하고 이해하는 데 도움이 된다.

올바른 생각, 텅 빈 마음, 무위

중독자가 가진 왜곡된 사고와 중독적 사고는 중독행동을 지속하는 요인이다. 중독자가 가진 허용신념, 예기신념 등 중독적 신념을 알아차리고 고쳐가면서 통제신념 등을 활성화하여 일상생활을 잘 할 수 있도록 하는 것이 인지행동적 치료의 목표가 된다. 회복 중인 중독자가 어린 시절에 형성된 ‘나는 무력하다’ ‘다른 사람들로 부터 인정받아야 한다’와 같은 잘못된 신념을 알고 고칠 수 있으면, 중독으로부터 회복하는 데 도움이 된다. 불교의 화엄경에서 말한 ‘모든 것은 생각하기 나름이다’라는 일체유심조一切唯心造는 인지행동치료의 핵심이다. 불교 이론은 서구의 인지행동적 상담이론에 많은 영향을 미쳤다고 본다.

중독자는 상담자의 도움이나 마음챙김을 통하여 지금까지 자신이 중독적 사고와 신념을 선택하였음을 알게 되고 핵심신념의 지배를 받고 고통 속에서 살았음을 자각할 수 있다. 금강경에서는 상相 즉 개념이 고통을 유발한다고 본다. 중독자를 비롯하여 대부분의 사람은 자신이 만들어낸 나라는 아상我相, 남과 다르다는 차별심인 인상人相, 자신의 품성이 붓다와 다를 바 없다는 의식을 가지지 않는 중생상衆生相, 자기 나이에 대한 한계 의식과 같은 수자상壽者相에 걸려 있다(무비스님, 2011). 회복을 잘 유지하기 위해서는 중독자의 마음에 걸쳐진 상(개념)을 잘 주시하고 때어 버릴 수 있어야 한다.

중독적 사고 또한 자신이 살아온 경험에서 비롯되는 것으로 자신이 가진 상相으로 설명할 수 있다. 회복 중인 중독자가 중독으로부터 벗어나 자유롭게 살기 위해서는 자기가 만든 상, 관념, 신념, 사고 등의 노예가 되어서는 안 되며 이는 철저한 자기주시로 가능하다.

금강경에서 붓다는 어떤 생각에도 집착하지 말고 텅 빈 마음으로 지금 이 상황에 가장 적절한 생각을 가지고 해야 할 일을 하는 무위의 상태가 되어야 마음이 자유로울 수 있다고 말한다. 개인이 어떤 생각에도 집착하지 않는 텅 빈 마음으로 지금 여기에 적절한 말과 행동을 하는 것이 회복자의 태도이다. 그러나 중독자가 어떤 상, 개념에 집착하고 있는 한 재발의 위험이 있다. 외부대상에 마음이 흔들릴 때는 자기를 주시하여 텅 빈 마음의 상태에서 총체적 상황에 맞는 생각을 해야 한다.

그러므로 수보리야, 모든 보살마하살은 반드시 이와 같이 텅 빈 마음을 낼지니라. 반드시 사물에 머물지 말고 마음을 낼 것이며, 반드시 소리와 냄새와 맛과 감촉과 그 외의 어떤 것에도 머물지 말고 마음을 낼지이다. 응당 머무는 바 없이 그 마음을 낼지이다.

자기의 욕심이나 불안을 분리주시하여 텅 빈 마음, 무위의 상태가 되어야 지금 이 상황에 가장 적절한 중용적 생각과 행동을 선택할 수 있다.

중독으로부터 회복을 잘 유지하는 사람의 특성은 일상에서 중용적 태도를 가지는 것이다. 어느 한 극단에 치우치 않고 지금 여기에 가장 필요하고 적절한 행동을 하는 것이다. 회복을 잘 유지하기 위해서는 단주나 단도박에 집중하기 보다는 자신의 몸이 있는 지금 여기에 집중해야 한다. 잘 회복 중인 어떤 중독전문가는 자신의 단도박 7주년 기념식에서 다음과 같이 소감을 말하고 있다.

중용은 곧 무게 중심이다. 지난 시절 나는 과연 무게 중심 즉 중용을 이해하고 실천하고 있던 사람이었을까? 과거 도박에 심취해 있던 나를 돌아보면 중심을 잡고 있던 기억이 전혀 나지 않는다. 중심이 없었기에 여러 문제들에 대해서 끌려 다니거나 회피하거나 혹은 한쪽으로 급격하게 치우쳐져 있었던 것이다. GA모임을 나오고 점점 회복이 되어 가면서 내가 한쪽으로 치우쳐 있다는 것을 인지하고 몇 년 동안은 그것을 바로 잡기 위해 그 반대로 열심히 내달렸던 것이다. 사실 일반사람들과는 확연히 다르게 너무 한쪽으로 치우쳐져 있어서 그냥 반대쪽만 달리는 것 자체가 회복이며 사실 그때는 그런 부분이 문제가 되지도 않았다. 그러나 시간이 지나면서 점점 균형과 수평을 맞추어가니 달리던 기차가 어딘지 모를 종착역에 도달한 것처럼 느꼈다. 그러나 나는 또 다시 어디로 가야할지 그러나 나는 무엇을 해야 할지 고민에 빠졌다.

나는 도박을 미친 듯이 했고 도박장을 미친 듯이 찾아다녔듯이 GA 활동을 열정적으로 하였고 GA모임을 미친 듯이 찾아다녔다. 내 안의 중독 증상은 아직도 여전한데 단지 대상만 도박에서 단도박으로 바뀐 것이 아니었을까? 그렇다면 이 시점에서 나는 더 나은 회복을 위해 어떻게 살아날 것인가? 뿌리가 튼튼한 나무는 모진 바람에도 잘 버티어낸다. 커다란 배가 순항을 하기 위해서는 중심을 조절하는 추를 신는다. 이제 어떤 상황에서 쉽게 동요되지 않고 치우치지 않고 흔들리지 않기 위해 무게중심을 올바르게 세우고 영역을 넓혀가는 것이 필요할 때라고 본다. 이제 특정 부분에 중독자처럼 몰입하는 것이 아니라 나 자신과 가정의 행복을 위해 여러 가지 것들에서 조화를 이루면서 중용적 삶을 살아가야 하겠다.

중용의 상태는 만물천체가 제 자리를 잡고 조화로운 것이며(김동민, 2010), 이는 무위의

상태이다. 노자의 무위는 삶에서 목적이 아니라 과정이며 수단이다. 아무것도 하지 않는 것이 아니라 모든 것이 자연스럽게 이루어지게 하는 조건으로 마침내 모든 것이 원만하게 이루어지게 하는 것이다(문승용, 2009). 개인이 무위의 상태가 되어야 현실을 올바르게 볼 수 있고 일을 효율적으로 처리하면서 주변 사람을 편하게 한다. 지속적인 마음챙김은 중용의 상태, 무위의 상태로 이끌어 회복을 잘 유지하게 한다.

마음챙김

자기를 떨쳐놓고 보는 마음챙김은 중독의 예방과 회복에 중요한 심리적 기제이다. 마음챙김은 자신의 마음에서 일어나는 감정, 생각, 갈망 등의 현상들을 판단하지 않고 존재 그대로 떨쳐 놓고 바라보는 것이다(인경스님, 2012). 개인이 지금 자신의 자동화된 행위를 알아차리고 주시할 수 있으면 그 행위를 조절할 수 있다(김정호, 2014). 중독자가 자기 마음에서 일어나는 외로움이나 분노, 불안, 갈망 등을 알아차리고 수용하면 마음이 안정되고 조절력이 향상되며 올바른 행동을 하게 된다. 개인이 자기가 가진 줄이 뒤틀려 있다는 것을 볼 수 있어야 바로 세울 수 있다.

자신에게 일어나는 감정과 갈망을 분리주시하면 감정과 갈망의 힘이 약해지기 때문에 갈망의 힘이 차단되고 조절된다(박상규, 2016). 마음챙김은 중독자의 회복에 긍정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Bowen et al, 2009; Peltz, & Black, 2014; Shorey, Brasfield, Anderson, & Sturat, 2014). 마음챙김과 관련된 국내의 연구들이 시행되어 오고 있다. 높은 마음챙김 수준은 개인의 자율성의 효과를 높여 게임조절 동기를 증진하는 것으로 나타났다(임숙희,

권선중, 김교현, 2013). 또 마음챙김 기반 인지 치료 프로그램이 인터넷 중독수준을 낮추고 있으며(정은실, 손정락, 2011), 마약류 중독자의 충동성을 줄이고 단약효능감을 높이는 데 도움을 주는 것으로 알려져 있다(조중현, 손정락, 2013).

마음챙김은 호흡과 몸에 대한 마음챙김, 마음에 대한 마음챙김, 일상에서의 마음챙김 등으로 구분할 수 있다. 회복 초기의 중독자는 주의집중이 잘되지 않는 편이라 자기 마음을 분리주시하고 수용하기는 어려우므로 간단한 행위를 반복하는 마음챙김, 호흡에 대한 마음챙김, 몸에 대한 마음챙김 등으로 중독자가 주의집중이 가능하고 흥미를 가지는 내용으로 구성하여 적용할 수 있다(박상규, 2016). 회복 중인 중독자가 마음챙김을 지속하면 일상생활을 하면서도 자기 자신에 대한 객관적 자각을 일정 부분 유지하면서 자기에게 일어나는 갈망이나 불안, 충동, 외로움, 분노 등을 알아차릴 수 있다.

마음챙김은 유학의 기본이 되는 경계이나 ‘항상 깨어 있으라’는 예수님의 말씀과 유사한 심리적 기제이다. 정이와 퇴계를 비롯한 많은 유학자들이 심리적 평정을 유지하는 방법으로 경계를 중시하고 실천하였다(정학섭, 2010). 유교에서는 경을 정제엄숙과 같은 외적인 방법을 통하여 실천하였는데, 태도와 자세 등을 단정히 하는 것을 기본으로 하여 마음을 조절하였다. 마음챙김은 집착을 줄이고 모든 것이 무상함을 깨닫게 하는 지혜를 가져오며 지금 여기에 온전히 존재하게 한다. 붓다는 마음챙김으로 모든 것의 실상을 올바르게 볼 수 있어야 한다고 말하였다.

왜냐하면 모든 작위가 있는 것은 마치 꿈같고, 환영 같고, 물거품 같고, 그림자 같고, 이슬 같고, 번개 같으니 반드시 이와 같이 관찰하도록 하라.

회복과정에서 마음챙김의 기능은 <그림 1>의 모형으로 설명할 수 있다(박상규, 2016). <그림 1>에서 보듯이 마음챙김을 하면 각 단계의 힘이 약해지게 되어 결국 중독행동으로 옮겨가지 않게 된다. 알코올이나 도박에 대한 갈망이 일어날 때마다 갈망을 알아차리고 수용하면 갈망의 힘이 약해지기 때문에 다음의 단계로 가기가 어렵다.



그림 1. 회복과정에서의 마음챙김 모형(박상규, 2016)

자비명상

노자는 도덕경에서 다음과 같이 언급하고 있다(김권일, 2014).

하늘은 사람들이 서로 사랑하면서 서로 이롭게 할 것을 바라지 서로 미워하며 서로 헤칠 것을 바라지 않는다. 하늘은 모든 것을 아울러 사랑하고 모든 것을 아울러 이롭게 한다.

오늘날 인류가 이렇게 번성한 것은 서로 돕고 사랑하는 사람들이 많았기 때문이다. 좋은 에너지는 서로를 이롭게 하며, 나쁜 에너지는 자기와 다른 사람 모두를 해친다. 붓다는 우리가 지혜와 자비를 함께 개발하기 위한 여러 방법을 제시하였다. 다른 사람을 잘 도와주기 위해서는 지혜가 있어야 한다. 그러나 완벽한 지혜를 가지지 못하더라도 지혜를 얻기 위한 수행과정에서도 이웃에 대한 자비와 사랑을 실천할 수 있다.

자비명상은 자기에 대한 자비명상과 타인에 대한 자비명상으로 구분된다. 자기를 떨쳐놓고 보는 자기 자비명상을 한 다음에 가족이나 가까운 사람, 중립적인 사람, 심지어 자신에게 상처를 준 사람에게까지 자비명상을 실시할 수 있다(이선희, 권현용, 2013). 자비명상은 마음챙김이 선행되어야 한다(Neff, 2011). 지금 자기의 마음을 알아차리면서 자비명상을 해야 한다.

자비명상은 자기와 타인의 고통이 줄어들며 행복하기를 간절히 바라는 마음으로 하는 것이다. 자비명상을 통해 긍정적 마음이 일어나고 자존감이 향상되며 대인관계가 좋아진다. 특히 자비명상은 중독자가 가질 수 있는 부정적 감정을 줄이고, 스트레스를 완화하며, 분노와 원한을 다스리며 공동체의 화합을 위하고 보다 성숙한 존재가 되는 데 도움이 된다(미산, 김재성, 차상엽, 이정기, 박성현, 2015; 왕인순, 조옥경, 2011).

자비명상은 중독자를 위한 프로그램의 일부로 사용할 수도 있고 자비명상 프로그램 단독으로 진행할 수 있다. 중독자를 대상으로 하는 프로그램의 일부로 사용하는 경우, 프로그램의 후반부에, 자기에 대한 자비명상, 가족에 대한 자비명상, 우리에게 대한 자비명상, 그리고

자신에게 상처를 준 사람 등의 순서로 실시할 수 있다. 자기에 대한 자비명상의 예는 다음과 같다. 한 구절씩 10번 정도 반복할 수 있고 네 구절을 동시에 10번 정도 할 수도 있다.

내가 건강하기를
내가 고통이 없기를
내가 행복하기를
내가 바라는 바가 잘 이루어지기를

집단에 대한 자비명상은 서로 손을 잡고서 다음의 내용을 한 구절 씩 음송할 수 있다.

우리가 건강하기를
우리가 고통이 없기를
우리가 행복하기를
우리가 바라는 바가 잘 이루어지기를

일상에서 팔정도의 실천

팔정도는 회복 중인 중독자가 잘 회복하여 행복한 삶을 살아가도록 구체적인 안내를 한다. 팔정도(八正道)는 정견(正見), 정사유(正思惟), 정어(正語), 정업(正業), 정명(正命), 정정진(正精進), 정념(正念), 정정(正定) 등이다. 팔정도에서 회복 중인 중독자에게 특히 중요한 것은 정언, 정업 등이다. 정언은 정직하게 말하는 것이며 남을 해치는 말이나 쓸데없는 말을 하지 않는 것이다. 정업은 올바른 행동을 하는 것으로 중독행동을 멀리할 수 있는 규정과 계획을 만들고 이를 잘 지키는 것이며 중독의 위험성이 있는 장소와 행동은 피하는 것이다(박상규, 2016). 회복 중인 중독자가 올바르게 말하기, 올바르게 행동하기 등을 지속적으로 잘 지켜 나가면 정견이나 정사유 등의 다른 것도 잘 이해하고 실천할 수 있다.

그리스도교적 영성과 AA 12단계

현대의 우리사회에서 그리스도교는 중요한 한국 문화의 하나로 형성되고 있다. 중독으로부터 회복한 많은 분들이 그리스도교 영성이나 12단계 과정 등으로 힘을 얻어 잘 살아가고 있다. AA 12단계는 특정한 종교나 신앙을 강조하고 있지 않으나 그리스도교적 영성과 가깝다. 12단계의 핵심 신념으로 1, 2, 3단계가 있는데, 1단계는 자신이 중독에 빠져들었고 그로인하여 스스로의 삶을 책임질 수 없음을 인정하는 것이며, 2단계는 위대하신 힘의 도움을 통하여 회복할 수 있다는 믿음의 단계이며 3단계에서는 자신의 삶을 온전히 신에게 맡기는 것이다. 10단계는 끊임없는 각성(인격적 검토)을 통하여 잘못을 알아차리고 그 즉시 시인하는 것이며, 11단계는 기도와 명상을 통하여 신의 뜻에 일치하는 삶을 지향해 나가는 것이며, 12단계는 고통 받고 있는 다른 중독자에게 봉사하는 삶을 살아감으로써 회복을 유지해나가는 것이다. 12단계를 잘 지키기 위해서도 항상 깨어 있는 마음으로 살아야 한다.

너희는 허리에 띠를 매고 등불을 켜 놓고 있이라. 혼인 잔치에서 돌아오는 주인이 도착하여 문을 두드리면 곧바로 열어 주려고 기다리는 사람이 되어라.... 이것을 명심하여라. 도둑이 몇 시에 올지 집주인이 알면, 자기 집을 뚫고 들어오도록 내버려 두지 않을 것이다. 너희도 준비하고 있이라 너희가 생각하지 않은 때에 사람의 아들이 올 것이다(루카 12, 36-40).

AA 12단계를 회복 중인 분들과 함께 공부하며 실천하는 것은 회복을 잘 유지하게 한다.

12단계 모임에서는 먼저 회복한 사람을 모델링하고 하느님에게 의존하면서 회복의 힘을 얻을 수 있다. 그리스도교 영성에서는 중독자가 자기 혼자 힘으로 중독으로부터 벗어나기 어렵다는 것을 자각하여 자주 다음과 같은 기도를 함으로써 중독으로부터 벗어날 수 있는 힘을 얻는다.

제 힘으로는 중독에서 벗어나기 어렵습니다. 하느님께서 도와주십시오.

이웃을 사랑하는 것은 하느님에 대한 사랑의 실천이며 ‘참나’를 사랑하는 표증이다. 봉사를 강조하는 꽃동네에서 실천해가는 ‘가장 보잘 것 없는 사람에게 행한 것이 나에게 행한 것이다’의 의미는 이 시대의 가장 약한 자 중 하나인 중독자를 대하는 태도가 하느님을 대하는 태도로 볼 수 있다는 의미도 되는 것이다.

‘루카복음 10장’에는 착한 사마리아 사람의 비유가 있다. 강도를 만나 쓰러져 있는 사람을 사제와 레위인 두 사람은 못 본체 지나갔지만 사마리아 사람 하나는 그를 보고서 가엾은 마음이 들어서 정성스레 돌보아주었다고 한다.

“너는 이 세 사람 가운데에서 누가 강도를 만난 사람에게 이웃이 되어주었다고 생각하느냐?” 율법교사가 “그에게 자비를 베푼 사람입니다” 라고 대답하자, 예수님께서 “가서 너도 그렇게 하여라.”고 말씀하셨다(루카 10, 29-37).

그리스도교는 우리가 힘든 사람의 이웃이 되어주는 삶, 함께 하는 삶, 이웃과 같이 행복을 느끼는 삶, 봉사의 삶을 사는 것이 자기

내면의 하느님과 함께하면서 기쁨과 보람을 느끼는 삶을 보여준다. 중독으로부터 잘 회복 중인 많은 사람은 중독에 빠져 있는 다른 중독자의 이웃이 되어 봉사하면서 기쁨을 느끼고 살아가고 있다.

자기중심적 경향이 강한 중독자가 다른 사람에게 봉사함으로써 자기중심적 경향이 줄어들고 자존감이 향상되어 중독으로부터 회복하는 힘을 얻게 된다. 그러나 타인을 제대로 사랑하기 위해서는 자기 자신의 몸부터 제대로 사랑하는 것에서부터 시작해야 한다. ‘이웃을 내 몸과 같이 사랑하라’는 예수님의 말씀은 자기의 몸부터 정직하게 살피고 올바르게 사랑할 수 있는 연습을 많이 해야지만 남을 제대로 이해하고 사랑할 수 있다는 의미로 볼 수 있다. 눈에 보이는 자기 몸부터 제대로 살피고 보고 사랑하지 못하면, 남을 사랑한다고 하지만 올바르게 사랑하기가 어렵고 이기적 사랑이 될 수 있다. 올바르게 남을 도와주는 태도에 대해 예수님께서서는 마태복음 5장에서 다음과 같이 말하고 있다.

네가 자선을 베풀 때에는 오른손이 하는 일을 왼손이 모르게 하여라. 그렇게 하여 네 자신을 숨겨라(마태 6, 3)

개인이 봉사를 한 다음에는 봉사를 했다는 생각마저 가지지 않아야 자유로운 마음 상태가 된다. 금강경에서 붓다는 남을 도와주되 도와주었다는 상상에 집착하지 말아야 함을 강조하고 있다. 사람은 자기가 만든 상이나 관념에 집착하고 있는 한 진정한 자유를 느끼지 못한다.

나는 반드시 일체 중생들을 다 제도하노라, 그리고 일체 중생들을 다 제도하였으나 한 중생도 실은 제도한 것이 없노라

남에게 봉사하는 것은 자신에게 도움을 주면서 더불어 행복하게 살아가는 지혜로운 방법이다. 노자는 ‘천지가 오래 보전할 수 있는 것은 바로 자신만을 위하여 살려고 하지 않는 무자생不自生の 실천에서 오는 것이다’고 하였으며 자연을 본 받아 남을 도와야 한다고 말하고 있다(박승현, 2015).

만물이 그에 의하여 성장하고 변화해 나가도 간섭하지 않고, 낳아도 소유하지 않고, 위해주고도 그 보답을 바라지 않고, 공이 이루어져도 그것을 자기가 소유하지 않으려 한다.

예술, 체육활동, 숲 등 자연에서의 활동을 통한 즐거움 찾기

알코올이나 마약 또는 도박으로부터 회복하기 위해서는 중독 대상 이외에 다른 즐거움을 누릴 수 있는 것을 찾아야 한다. 공자는 제자들과 야외에 나가서 흥겹게 노는 것 자체가 인생의 중요한 멋으로 보았으며, 음악 예술 활동이나 감상이 인격도야에 도움이 됨을 보여주었다(정학섭, 2010). 노자는 자연 속에서 자연인으로 살아가는 기쁨이 다른 무엇보다도 안전하며 크다고 하였다(조현규, 2002).

우리 선조들은 자기수양을 위해서 자연에서 활동하는 것을 좋아하였다. 숲과 같은 자연환경에서 활동은 마음의 안정을 주면서 자존감을 향상시키고 조절력이나 자기통제력을 높이는 데도 도움이 된다. 특히 숲에서의 활동은 전두엽 기능을 활성화하고 중독 증상을 치유하는 데 도움을 준다(오창홍, 박상규, 박정환,

오인자, 2016; 이승훈, 2015).

한국적 프로그램 개발

우리나라 전통에서 내려오는 구체적인 실천 행위를 강조한 유학의 수행법과 불교의 마음챙김과 자비명상, 팔정도의 실천, 그리스도교적 영성, 자연 속에서 즐거움 찾기 등을 활용한 한국적 프로그램을 개발하여 회복 중인 중독자가 잘 회복하여 성장하는 데 응용할 수 있다. 특히 프로그램에서 마음챙김과 자비명상, 의사소통의 기술, 구체적인 행동기술 등을 가르치는 내용을 포함하는 것이 중요하다.

중독상담자의 태도와 마음가짐

공자는 제자에게 충직함과 믿음으로 사람을 대하는 것이 사람과 친해질 수 있는 기본이라고 하였다(왕숙, 2014). 상담자 또한 중독자가 회복할 수 있다는 믿음을 가지고 인내와 정성을 다해야 한다.

상담자가 자기를 분리주시하여 자기를 잘 이해하고 수용할 수 있어야 중독자를 제대로 이해하고 적절한 도움을 줄 수 있다. 상담자 자신의 상(개념, 신념 등)이 중독자를 이해하고 도와주는 데 방해가 되지 않는지, 철저히 자기를 반성하여 살펴보고 총체적 주시를 하여 지금 이 상황과 중독자에 맞는 중용적 태도를 가져야 한다. 상담자는 중독자와 자신은 다르다는 차별의식을 갖고 중독자를 대하고 있는지를 잘 살펴볼 수 있어야 한다. 회복 중인 중독전문가 한분은 상담자에게 다음과 같은 점을 바라고 있다.

상담자가 좀 더 넓은 시각으로 중독자를 바라보았으면 한다. 중독자와 자신은 다르다는 생각을 가지지 않았으면 좋겠다. 같은 높이로 마주하기를 바란다.

상담자는 항상 총체적 관점에서 중독자를 이해하도록 해야 한다. 또한 상담자는 자신이 다른 사람에게 인정받고 사랑받고자 하거나 혹은 다른 사람을 통제하려는 욕구가 있는지를 주시해야 한다. 상담자는 자기가 가진 개념이나 욕망 혹은 해결되지 않는 갈등이 중독자의 만남에 방해가 되지 않도록 자기주시를 철저히 하여 중독자를 편안하게 대하여야 한다. 상담자는 자신의 뜻대로 중독자가 움직여 주기를 바라기보다는 중독자 자신이 ‘참나’를 찾아 행복하게 살 수 있도록 신의 눈으로 바라볼 수 있는 무위의 상태가 되어야 한다(조순영, 2014). 상담자는 중독자의 관점으로 그를 바라 볼 수 있어야 한다. 따뜻한 마음으로 중독자를 지지하고 그를 응원해줌으로써 중독자가 스스로 마음을 열고 변화의 동기를 가지게 해야 한다. 상담자의 역할은 중독자가 스스로 자신의 길을 걸어갈 수 있도록 하는 동반자의 역할을 하는 것이다(박승현, 2015).

상담자는 자신이 해야 할 것은 하고 하지 않아야 할 것을 하지 않는 무위의 마음으로 상담해야 올바른 공감을 할 수 있어 상담의 효과를 높이게 된다(박상규, 2012; 이동식, 2008). 노자가 말한 다음의 내용은 중독상담자에게 필요한 태도를 시사한다(김권일, 2014).

상담자는 무한한 잠재성이 있는 한 인간으로서 중독자를 바라보아야 하며 자신이 만든 좁은 틀을 통하여 중독자를 평가해서는 안 된다. 상담자는 성인, 군자의 길을 걷고 있는 수

선인은 사람들의 뒤에 섬으로써 자신이 사람들의 맨 앞에 서게 되고 자신이 사람들의 밖에 처신함으로써 자신의 존재를 돋보이게 한다. 그것은 사심이 없기 때문이다. 사심이 없기 때문에 사적인 것을 이룰 수 있게 되었다. 스스로 자신을 내세우지 않았으므로 오래 지속될 수 있었고 스스로 사욕을 앞세우지 않았으므로 원하는 바를 이룰 수 있게 된다.

행자로서 중독자를 보고 회복을 기다릴 수 있어야 한다. 또한 중독자가 처한 환경을 잘 이해하고 가족의 협조를 구하고 가족의 어려움을 이해하고 대처할 수 있도록 도와주어야 한다.

또한 상담자는 중독과 중독자, 중독자 가족 등을 올바르게 이해하기 위해서 전문적인 지식과 경험을 많이 가져야 한다. 중독자의 회복을 위해서는 구체적인 행동기술과 의사소통의 방법을 가르쳐주면서 필요한 경우 다른 전문가에게 의뢰하여 적절한 도움을 받을 수 있게 해야 한다.

우리사회문화에서는 내담자를 자식과 같은 마음으로 대하며 필요한 경우 구체적인 조언이나 지시적 개입을 하는 것이 상담의 효과가 있다. 또 처음에는 감정표현을 잘 못하더라도 기다릴 수 있어야 하며 중독자가 가진 억울함을 잘 다루어주는 것이 도움이 된다(김창대, 권경인, 한영주, 손난희, 2008). 상담자는 지속적인 공부와 자기수양을 다해야 중독자에게 적절한 도움을 줄 수 있다. 회복 중인 두 분의 중독전문가는 상담자에게 다음과 같은 점을 바라고 있다.

상담자는 자신이 중독자와 중독자의 회복에 집착하지 않는지를 잘 살펴볼 수 있어야 한다. 자신에게 해결되지 못한 공동의존의 문제가

○ 상담자가 자신의 성장을 위하여 노력하는 만큼 내담자를 도와줄 수 있다. 왜냐하면 회복은 변화와 성숙이기 때문이다. 상담자는 중독자의 증상에 대한 철저한 이해가 필요하다. 특히 회복자를 통한 간접 경험을 가지기를 바란다.

○ 자신도 세상으로부터 사랑을 받았다는 사실을 인정하고 타인을 사랑해야 한다. 냉정한 사랑으로 접근했을 때 회복이 가능하다. 영혼을 살리는 일에는 사랑이다.

있는지도 살펴보아야 한다. 붓다는 ‘아무리 남에게 많은 것을 베풀었다하더라도 그것에 집착하지 않아야 복이 있다고 하였다. 상담자인 자신이 중독자를 회복시켜야 한다거나 중독자가 회복하는 데 도움을 주었다는 생각에 집착하면 마음이 무겁게 되고 앞으로 나아가지 못하게 된다.

공자는 선비는 자기가 해야 할 말을 하고 해야 할 일을 하는 것이지, 남에게 인정받고 자 어떤 말과 행동을 하는 것이 아니어서 조용하게 천천히 일하는 것임을 강조하고 있다(왕숙, 2014).

선비는 조용히 말을 하되 고쳐 놓으면서도 위와 아래가 그런 사실을 알지 못하게 하며, 암암리에 계발시키되 급히 굴지도 않는다.

노자는 집착이 없이 자연스럽게 상대와 상황에 맞게 대하는 것이 지혜로운 태도로 보았으며 이러한 태도는 편안한 마음으로 적절한 상담을 할 수 있게 한다(김권일, 2014).

자기에게 집착이 없으면 사물의 모습은 저절로 나타난다. 집착이 없는 자의 움직임은 마치 물과 같이 순리를 따르고, 집착이 없는 자가 고평요함에 처할 때는 마치 맑은 거울처럼 숨김없이 있는 그대로의 모습을 드러내며, 그가 외물에 감응하는 것은 마치 자연스럽게 응답하는 메아리와 같다. 그의 사람됨의 깊이는 아득하여 없는 듯하고, 고요하여 맑은 듯하다. 집착함이 없이 빈 마음으로 사물과 동화하면 화합을 이룰 수 있지만, 사물을 얻으려고 애쓰면 마음을 잃을 것이다. 그러므로 억지로 남 앞에 나서지 않고 항상 남의 뒤를 따른다.

결론 및 논의

중독자가 회복을 잘 유지하기 위한 새로운 모형과 개입법이 필요하다. 중독 회복의 초기에는 치료적 개입이 따라야 한다. 그러나 중독자가 회복을 잘 유지하면서 건강하고 성장하기 위해서는 중독의 회복을 건강 및 성숙 모형으로 보고 한국적 수행법으로 접근할 수 있다. 회복 중인 중독자가 군자나 성인이 되기 위한 수행과정을 거치게 되면 회복이 잘 유지되고 행복한 사람으로 잘 살아갈 수 있다.

유교의 구체화된 행동의 실천법, 올바른 생각과 텅 빈 마음, 불교의 마음챙김, 팔정도의 실천, 자비명상, 도교의 무위, 그리스도교적 영성과 봉사 등을 배우고 실천하는 것이 삶의 태도를 바꾸어 중독자가 회복을 잘 유지하게 한다. 생물학적 관점에서 한국적 문화와 사상을 토대로 한 한국적 수행법은 중독자의 대뇌 전두엽기능을 강화시켜 자기주시를 용이하게 하며, 자기조절력과 지혜를 증진하여 회복을 잘 유지하게 하는 것으로 볼 수 있다. 중독은 오랜 습관으로 형성된 것이기 때문에 자기의

자동화된 생각과 행동을 알아차리고 자신의 몸과 태도, 행동, 마음 등을 조절하는 것을 반복하는 한국적 수행과정이 대뇌기능에서도 변화를 가져오고 회복유지에 기여한다.

중독으로부터의 회복의 유지는 단주나 단약, 혹은 단도박에 집중하는 것이 아니라 지금 여기에 집중하여 총체적 상황에 맞는 중용적 태도를 갖는 것이다. 결국 중독자에 대한 한국적 수행법은 중독자가 중독이라는 한꺼풀 때를 벗긴 다음에 그 아래 깔려 있는 살아오면서 조건 형성된, 묵은 마음의 때들을 알아보고 씻어나감으로써 원래의 순수한 나의 모습, 참나를 만나는 과정이다.

상담자가 상담장면에서 보여주는 태도는 중독자의 회복에 중요한 영향을 미친다. 상담자 자신이 자기의 마음을 분리주시할 수 있어야 올바른 공감을 할 수 있고 총체적 상황에 맞게 적절하게 대할 수 있다. 또 상담자는 항상 새로운 지식을 배우고 중독자와 많은 경험을 가질 수 있도록 노력해야 한다.

마음챙김은 중독자의 회복 유지에서 가장 중요한 요인이다. 결국 중독으로부터 회복과정은 마음챙김을 기본으로 하면서 자신감 있는 자세와 부드러운 얼굴표정, 올바른 말과 같은 구체적인 행동과 태도를 배워가는 것이며 일상에서 자기역할을 다하는 것이다.

금단증상이 있고 주의집중이 어려운 회복 초기 중독자의 경우는 한국적 수행법이 제한된다. 그러나 척추를 똑바로 세우는 것, 자신감 있는 자세를 가지는 것, 정직하게 말하는 것 등은 어느 정도의 회복기간이 지난 사람에게서는 가능하다. 중독자에 따라서 회복의 방식도 다양하기 때문에 한국적 수행법은 중독자와 환경에 맞추어 융통성 있게 변형하여 적용해야 한다. 회복을 유지하는 데는 신앙과 같

은 영적 체험이 도움이 되기 때문에 회복 중인 중독자가 신앙을 가질 수 있도록 도와주는 것도 의의가 있다.

회복 중인 중독자에 대한 한국적 수행의 결과가 즉각적인 보상으로 나타나지 않더라도 중독자가 중독적 삶을 멈추고, 건강한 삶, 참나를 찾는 삶, 성인이 되어가는 방향으로 조금씩 나아가는 과정에 있다는 것으로 만족할 수 있다. 깨어 있는 마음으로 고통을 받아들이는 이 순간이 살아 있는 시간인 것이다. 많은 중독자가 자신의 회복을 유지하면서 회복 중인 다른 사람에게 많은 도움을 주고 가정과 사회에서 주어진 자기의 역할을 다하고 있다. 상담자나 가족은 중독자를 믿고 기다릴 수 있어야 한다.

본 연구는 중독자의 회복을 유지시키고 성장을 이끌어내기 위하여 우리사회의 문화와 사상을 이루고 있는 유교, 불교, 도교, 그리스도교 등의 수행법을 주제로 한 교육치료적 접근이 활용될 수 있음을 제안하고 있다. 한국적 수행법과 관련한 교육은 회복중인 중독자들에게 실제적인 도움을 제공할 수 있으며 이들의 성공적인 회복과 성장을 유도할 수 있다 (김진영, 고영건, 2008). 이후의 연구에서는 유교, 불교, 도교, 그리스도교 등과 관련한 한국적 사상을 통합하여 체계화한 한국적 개입모형을 개발하고 이를 회복과정에 있는 중독자들에게 실제로 적용해 볼 필요가 있다.

참고문헌

강보승 (2015). 성학십도에 나타난 퇴계 수양론의 구조와 그 실천적 함의. 한국철학논집, 46, 117-143.

강향숙 (2015). 알코올 중독으로부터의 회복에 대한 회복개념구성연구: Q방법론 적용. 사회과학연구, 41(2) 57-78.

김갑중 (2007). 예 치료공동체 - 구성주의와 수양론적 접근 경험 -. 중독증 전문 치료센터 네트워크 제 2차 워크숍 및 심포지움 자료집, 한국중독정신의학회, 중독증 전문 치료센터 네트워크, 45-55.

김권일 (2014). 내 마음의 도덕경. 서울: 바오르딸.

김동민 (2010). 『중용』의 ‘계신공구’와 ‘신독’의 상호관계 대한 연구 -완선산의 『독서서대전설-중용』을 중심으로. 동양철학연구 63, 329-360.

김부찬 (2013). 맹자와 장자의 신체관 비교, 유학연구, 28(6), 247-268.

김성태 (1976). 성숙인격론. 서울: 고려대학교출판부.

김승호 (2015). 새벽에 혼자 읽는 주역인문학. 서울: 다산북스.

김정호 (2014). 스무살의 명상책. 서울: 불광출판사.

김진영, 고영건 (2008). 중용과 심리학적 적응기제와 비교. 동아연구 55, 71-96.

김진희 (2015). 주역으로 읽는 도덕경. 서울: 보고사.

김창대, 권경인, 한영주, 손난희 (2008). 상담학연구, 9(3), 961-986.

김학주 (2014). 묵자. 서울: 명문당.

김형석, 박상규 (2015). 도박중독자의 GA참여를 통한 회복경험에 관한 질적 연구. 한국심리학회지: 건강, 20(1), 111-138.

남희근 (2000). 주역강의. 원저는 1991년에 발간(신원봉 역). 서울: 문예출판사

무비스님 (2011). 무비스님 금강경강의. 서울:

- 불광출판사.
- 문승용 (2009). 노자 『도덕경』에 나타난 문학 생태학적 이론 요소의 고찰. *세계문학비교 연구*, 28, 73-94.
- 미산, 김재성, 차상엽, 이정기, 박성현 (2015). 자비, 깨달음의 씨앗인가. 열매인가? 서울: 운주사.
- 박상규 (2007). 마약류 중독 치료에 있어서의 동양적 수행법의 활용. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 715-732.
- 박상규 (2012). 인지행동치료에서 치료자의 마음챙김의 역할. *상담학 연구*, 8, 1631-1647.
- 박상규 (2016). 중독과 마음챙김. 서울: 학지사.
- 박승현 (2015). 노자철학과 마음치유-현대인의 마음의 병에 대한 노자철학적 접근. *중국학보*, 72, 311-328.
- 박후남, 유숙자 (2005). 명상수련프로그램이 알코올중독 환자의 자기개념, 금주자기효능감 및 금주에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 14(3), 304-312.
- 서광스님 (2013). 치유하는 유식업기. 서울: 공간.
- 이동식 (2008). 도 정신치료 입문. 서울: 도서출판 한강수.
- 이부영 (2008). 노자 도덕경에서 본 치유의 의미-분석심리학적 입장에서. *심성연구* 23(2), 64-80.
- 이완재 (2001). 공자에서 퇴계까지. 이문출판사.
- 이선희, 권현용 (2013). 자비명상프로그램이 중년여성의 자존감과 대인관계에 미치는 효과. *한국동서과학회지*, 16(1), 121-138.
- 이승훈 (2015). 자연환경을 통한 긍정심리학 정신의 구현: 긍정 성격. *한국심리학회지: 일반*, 34(2), 513-539.
- 이태호 (2015). 노자 『도덕경』 이해를 위한 이분법적 사고의 극복. *한국동서과학회지*, 18(1), 1-13.
- 인경스님 (2012). 명상심리치료. 서울: 명상심리연구원.
- 임숙희, 권선중, 김교헌 (2013). 자율성과 마음챙김이 청소년의 게임조절동기와 문제적 게임 이용에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 32(4), 903-930.
- 임헌규 (2010). 유교적 철학교과 및 교육방법론: 철학교과교육론(III). *온지논총* 26, 219-241.
- 오창홍, 박상규, 박정환, 오인자 (2016). 숲 환경이 인터넷 중독 치료에 미치는 효과. *한국산학기술학회논문지*, 14(4) 489-499.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(4), 675-690.
- 왕숙 (2014). 공자가어(임동석 역). 서울: 동서문화사.
- 정은실, 손정탁 (2011). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT) 프로그램이 인터넷 중독수준, 불안 및 스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상* 30(4), 825-843.
- 정학섭 (2010). 유가사상 공부론과 수양론의 탐색. *동양사회사상*, 21, 231-260.
- 조순영 (2014). 노자도덕경을 통한 생태유아교육의 해석. *생태유아교육연구*, 13(2), 1-19.
- 조중현, 손정탁 (2013). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)프로그램이 마약류 중독자의 우울, 충동성, 단약 효능감에 미치는 효과. *한국심리학회: 임상*, 32(1), 13-31.
- 조현교 (2002). 노자 자연철학의 환경윤리교육적 의미. *교육철학*, 21, 209-225.
- 주교윤 (2015). 내적 삶으로 초대. 서울: 가톨릭

- 출판사.
- 최상진, 윤호균. 한덕응, 조금호, 이수원 (1999). 동양심리학-서구심리학에 대한 대안 모색. 서울: 지식산업사.
- 허근 (2012). 알코올 중독자의 회복을 위한 치료프로그램 개발과 효과성 평가. *교회와 사회복지*, 19, 39-71.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., S., Grow, J., & Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness-based relapse prevention from substance-use disorders: a pilot efficacy trial, *Substance Abuse*, 30, 295-305.
- Muller, A. E., Skurtveit, S., & Clausen, T. (2016). Many correlates of poor quality of life among substance user entering treatment are not addiction-specific. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14, 39-48.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass* 5, 1-12.
- Peltz, L., & Black. (2014). The thinking mind as addiction: mindfulness as antidote. *Substance Use & Misuse*, 49, 605-607.
- Shorey, R. C., Brasfield, H., Anderson, S., & Sturat, G. L. (2014). Mindfulness deficits in a sample of substance abuse treatment seeking adults: a descriptive investigation. *Journal of Substance Use*, 19(1-2): 194-198
- 원고접수일 : 2016. 04. 31.
수정원고접수일 : 2016. 06. 15.
최종게재결정일 : 2016. 06. 19.

The Korean Self-discipline Approach for the Recovery Process of Addiction

Sang-Gyu Park

Kkottongnae University

The purpose of the present study was to find out about the Korean Self-discipline approach for the recovery of addicts. Confucianism, Buddhism, Taoism, and Christian Self-discipline will help with the recovery of addicts. Addiction is a problem attitude of life, the recovery from addiction requires a healthy and mature attitude of life, such as self-discipline, specific practical action, the correct thinking and freedom from negative thoughts, Wuwei, mindfulness, compassion meditation, the practice of Noble Eightfold Path, Christian spirituality, found that joy through art and sports activities, action of natural environment such as the forest, praying and serving Korean self-discipline changed the attitude of the life and maintain a good recovery. In particular, mindfulness is a key element to recovery from addiction. The characteristics of the Korean Self-discipline approach are getting away from addiction and, on to a happy life. The Korean self-discipline approach entails self-regulation attitude, behavior and mindfulness promotes the brain's frontal lobe function. Finally, suggestions were given for the counselor's attitude, such as mindfulness to addiction counselors.

Key words : Addiction, Korean Self-discipline approach, Confucianism, Buddhism, Taoism, Christian spirituality