

중독자의 회복유지를 위한 새로운 패러다임: 한국적 상담모형[†]

박 상 규[‡]

꽃동네대학교 상담심리전공

본 연구는 중독자의 회복 유지를 위한 새로운 접근법으로서 한국적 상담모형을 제시한 것이다. 본 연구에서는 유교, 불교, 도교 등의 한국사상과 한, 흥, 권위, 우리성 등의 한국인의 심리적 특성이 중독과 관련되는 것을 살펴보았다. 상담의 주요 개입법은 마음챙김을 중심으로 한 자기상찰하기, 가족을 중심으로 한 관계기술배우기, 흥겹게 살기, 가족교육과 상담, 잘 회복 중인 사람과 인연 맺어주기, 상담 후 사후관리 등이다. 한국적 상담모형에서 가장 주요한 요인은 상담자의 태도이다. 상담자에게 필요한 태도는 중독자 존중하기, 공감 잘하기, 양육자 및 교육자로서 관계형성하기, 중독자의 강점 강화하기, 인내, 상담자의 마음챙김 등이다. 특히 마음챙김은 중독자의 회복과 상담자의 태도에서 핵심이 된다. 본 연구는 중독자의 회복 유지를 위해 삶의 태도를 바꾸는데 도움이 될 수 있는 다양한 개입안을 제시한 것에 의의가 있다. 끝으로 본 연구의 제한점과 앞으로의 연구방향에 대한 제언이 논의되었다.

주요어: 중독, 회복, 한국적 상담모형, 마음챙김

[†] 본 연구는 2018년 꽃동네대학교 교수연구지원비에 의하여 수행되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박상규, (28211) 충북 청주시 서원구 현도면 상삼길 133 꽃동네대학교 상담심리전공, Tel: 043-270-0140, E-mail: mountain@kkot.ac.kr

중독으로부터 회복의 목적이 단주나 단도박이 되면 회복과정이 지루하며 힘들고 재발이 잦게 된다. 중독자가 회복에 대한 자신감이 부족하고 또 가족이나 전문가가 중독자의 회복유지를 위한 개입방법에 대해서 잘 모르는 것도 중독자의 회복이 어려운 이유이다.

중독자는 중독이라는 문제를 가지고 있으나 본성은 부처와 같이 귀중한 사람이다. 중독자가 변화할 수 있다는 자신감을 가지고 자기를 수용하면서 회복과정에서 즐거움과 의미를 가지면 회복의 가능성이 높아진다. 중독자가 회복을 잘 유지하기 위해서는 삶의 태도 변화와 성장에 회복의 목적을 두어야 하며 회복하는 과정에서 행복감을 느껴야 한다.

회복은 중독자가 가진 중독이라는 증상을 제거하는 것이 목적이 아니라 삶의 태도가 바뀌는 것이며 중독 이전의 자기로 되돌아가는 것이라기보다는 거듭난 삶, 어린아이 상태로써 원래의 자기를 찾아 가는 과정이다.

비록 심한 알코올 문제나 도박문제를 가지고 있더라도 그 개인의 본성은 부처임을 중독자와 가족, 상담자가 항상 명심해야 한다. 중독자가 자기 본성의 귀중함을 알고 자기와 가족을 사랑하면서 가족으로부터 인정받고 사랑받는 기쁨을 가질 때 회복에 대한 동기가 높고 회복을 잘 유지하게 된다.

유교, 불교, 도교 등의 동양적 수행과정은 중독자의 회복과정과 유사하다(박상규, 2007). 중독으로부터 회복된 사람은 자기를 이해하고 성장시키는 과정을 통해서 행복과 성취감을 느낄 수 있으며, 중독 이전의 삶보다 훨씬 성숙한 사람으로 자기가 해야 할 도리를 다하면서 가정과 사회에 큰

도움을 줄 수 있다.

중독자에 대한 인지행동적 상담이론 등의 서구의 상담이론은 회복의 목적을 단주나 단도박에 두고 중독자의 증상을 제거함으로써 중독이전의 상태로 되돌아가게 하는 것이어서, 실제 회복을 유지하기 위한 삶의 태도를 바꾸는 구체적 접근법을 제시하지 못하고 있다(김진실, 이봉건, 2012; 백형의, 한인영, 2014).

태도의 변화나 성숙을 동반하지 않는 회복과정은 본인뿐만 아니라 가족이나 주변인들의 고통을 가중할 수 있다. 중독자가 자기의 문제를 인정하지 않고 치료자의 지시에 저항적일 수 있으며, 일상의 스트레스와 위험 상황에서 재발 가능성이 높아 회복의 유지 또한 어렵게 된다.

본 연구는 기존의 서구 중독상담이론에 대한 대안으로 통합적인 관점에서 삶의 태도 변화에 목적을 두고, 회복과정에서 즐거움과 의미를 가지게끔 함으로써 회복의 동기를 높이고 재발의 위험은 낮출 수 있는 한국적 중독상담모형을 개발하고자 하는 것이다.

지역사회에서 중독자들이 회복하고 이를 잘 유지하며 건강한 삶을 살 수 있도록 지원하려면 우선 중독을 보는 관점이 병리적인 것에서 회복패러다임에 의한 관점으로 변화되어야 한다(백형의, 한인영, 2014). 중독으로부터의 회복은 단주나 단도박이 아닌, 가정과 지역 공동체 안에서 삶의 방식, 삶의 태도의 변화와 같은 총체적이며 종합적 변화가 따라야 하는 것으로 생물·심리·사회·영적인 것이 통합된 전체적 관점에서 접근하는 동양적 사상에서 지혜를 빌려 올 수 있다(차정남, 2017).

회복은 중독자가 자기의 문제를 정직하게 인정

하고 수용하는 것에서부터 시작된다. 더 이상 고통을 피할 수 없게 되거나 혹은 스스로 고통을 피하지 않기로 선택하고 내면의 살고자 하는 생명의 소리를 거부하지 않을 때 회복을 선택하게 된다. 자신이 중독대상의 노예가 되어 살아오고 있음을 솔직히 인정하고 겸손한 태도를 가지게 되는 것이 첫걸음이라 할 수 있다. 고갯길에서 오르막이 다하면 내리막이 시작되듯이, 주역에서의 ‘음을 극하는 것’이나 노자가 말하는 ‘허(虛)를 극하는 것’과 같은 상태, 아상(我相)이 없는 상태에서 개인이 가진 생명력이 살아나고 회복이 시작된다(차경남, 2017).

회복을 유지하기 위해서는 자기의 본성이 부처임을 알고 고통이나 갈망을 주시하면서 받아들이는 과정을 반복해야 한다. 알코올 중독으로부터의 회복은 알코올을 통해서 만들어진 가짜 나를 버리고 진짜 나를 만나고 받아들이는 과정이며, 자신이 해야 할 일을 하면서 남을 돕고 가족과 이웃에게 사랑받는 기쁨과 보람을 느끼는 것이다. 여기에 우리사회 특성을 고려하여 성숙심리학으로 볼 수 있는 유교, 불교, 도교 등의 동양적 사상과 이론을 적용할 수 있다. 중독자를 비롯하여 심리적인 문제를 가진 사람은 하느님으로부터 받은 본성을 망각하는 특성이 있으며, 이를 해결하려는 노력도 결국은 자기의 본성이 무엇인가를 찾고 깨닫는 것에서 시작한다(최연실, 1999).

상담자는 한겨울 마른 복숭아 가지에서 봄에 피어날 복사꽃이나 여름의 복숭아를 바라볼 수 있는 심안(心眼)을 가져야 한다. 상담자는 중독자에게서 하느님으로부터 받은 성(性), 부처의 품성, 자연성, 생명력을 발견하여 양성시킬 수 있어야 한다. 마치 농부가 과일을 잘 맺을 수 있는 방법

을 깊이 생각하고 온 힘을 다하여 노력하듯이 상담자는 중독자가 자신의 잠재력을 잘 발휘하여 아름답게 꽃 피울 수 있도록 도와주어야 한다.

몇몇 상담자들은 중독증상과 한 개인을 동일시하고, 회복의 목표를 단주나 단도박으로 설정하고 있다. 삶의 태도변화가 따르지 않으면 회복의 동기가 일어나기 어려울 뿐만 아니라, 단주나 단도박을 하더라도 그 상태에서의 삶이 지루하고 고통스럽게 느껴질 수 있다. 이들은 위험한 상황에서 쉽게 유혹당하고 재발할 수 있어 회복의 유지도 어렵다.

중독자가 자기의 본성이 부처와 같음을 믿고 회복 과정에서 즐거움과 의미를 찾으면서 성취감을 가지면 회복을 잘 유지할 수 있다. 동양사상에서는 모든 사람을 변화의 가능성을 가진 귀중한 존재로 가정하고 차별하지 않는다. 한국의 전통사상에서 인간의 본성은 원래 신의 성품을 지닌 존재로서 우주의 태양처럼 밝게 빛나는 참성품(眞一心)의 본성을 지니고 있다고 본다(이형득, 2003). 중독자, 상담자, 중생, 성인, 부처가 본성이나 자연성에서는 둘이 아니다. 주역에서는 사람이 잘못을 뉘우치고 고치면 좋은 일이 일어나고 잘못을 꾸며대고 고치지 않으면 불행에 빠진다고 한다.

미친 사람도 자기의 잘못을 알고 뉘우치고 고쳐나가면 언제든지 성인이 될 수 있고 성인도 자기의 잘못을 뉘우치지 않으면 미친 사람이 될 수 있다(곽신환, 2017). 중독자가 마음챙김을 통해 자기를 올바르게 보면서 자신감을 가지고 가정과 사회에서 주어진 자기의 역할을 실천해가면 성인이 될 수 있다(박상규, 2016b). 동양 사상의 관점에서 중독자는 자기를 정직하게 보지 못하는 사람, 잘못된 행동을 바꾸려 하지 않는 교만한 사람, 자기

를 주시하지 못하여 집착과 갈망에 빠져 있는 사람, 인간으로서 해야 할 도리를 다하지 못하는 무책임한 사람, 자기 내면에 있는 자연성, 생명성을 잃어버린 사람이다.

중독으로부터의 회복은 상담자와 중독자 간의 1:1의 관계 안에서만 해결되는 것은 아니며 가정과 사회가 협조해야 하는 통합적 작업이므로 가정과 사회의 특성에 대한 이해가 필요하다.

우리사회에서 중독자가 회복을 잘 유지하도록 돕기 위해서는 한국문화와 한국인의 심리적 특성을 이해해야 한다. 한국문화는 전통적으로 유교, 불교, 도교 등의 동양사상이 바탕에 깔려 있다. 여러 연구에서, 한국인의 심리적 특성은 한(恨), 흥(興), 권위, 우리성 등으로 본다(이병혁, 2013; 이재호, 최상진, 2003; 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조궁호, 이수원, 1999; 현택수, 2004). 알코올 중독자는 자신의 한을 알코올로서 위로받고 알코올로 흥을 돋우면서 살아가는 태도를 가진 사람이다.

본 연구는 중독자의 회복유지를 위해 한국문화와 한국인의 심리적 특성 및 중독자의 특성을 고려하여, 동양사상의 지혜를 활용한 새로운 패러다임을 구성하고자 하는 것이다.

중독으로부터의 회복 유지를 위한 한국적 상담 모형은 우리사회의 중독자에 대한 이해의 폭을 넓히고 중독자와 가족의 삶의 태도를 바꾸어 중독자가 회복에 대한 동기를 갖고 재발을 예방하여 회복유지에 기여하게 한다. 중독자의 회복유지를 위한 새로운 패러다임으로서 한국적 상담모형의 개발은 중독으로 고통 받는 중독자와 가족이 회복과정을 통해 행복할 수 있는 대안을 제시하는 것으로 건강심리학적인 이론과 실무의 발전에도 기여할 것이다.

한국적 문화 특성을 고려한 치료적 개입에 대한 이전의 연구로서는 구용구사(九容九思)를 활용한 예 치료공동체에 대한 연구(김갑중, 2007), 마약류 중독 치료에 있어서 동양적 수행법의 활용(박상규, 2007). 한국사회에서 알코올 중독자의 재발예방전략에 관한 연구(최송식, 2013), 약물중독자의 지역 내 회복경험(백형의, 한인영, 2014), 중독자의 회복과정에서 한국적 수행법의 활용(박상규, 2016a), 도박중독회복에서의 영성의 활용에 대한 연구(박상규, 2017) 등이 있으나 아직 중독자의 회복유지에 대한 한국적 상담모형을 제시한 연구는 발견되지 않고 있다.

우리사회에서 내담자의 문제를 효과성 있게 다루기 위해서는 보편성과 아울러 차별성이나 특수성을 고려해야 한다(장성숙, 2004). 배타적인 자기 주장이 아닌 한국인과 한국인의 전통적인 특수성을 분명하게 드러내는 것은 세계화 시대의 대외 경쟁력으로서도 의미가 있다(오지섭, 2008). 따라서 중독으로부터의 회복유지를 위한 한국적 상담 모형의 개발은 한국 및 세계의 중독상담 이론의 발전에도 기여할 수 있다.

본 연구에서는 우리사회문화에 흐르는 유교, 불교, 도교 등의 동양 사상과 한, 흥, 권위주의, 우리성 등의 한국인의 심리적 특성을 바탕으로, 우리사회의 중독자들에게 쉽게 받아들여지고 그의 주변 환경과 조화롭게 어우러져 보다 큰 효과를 얻을 수 있는 한국적 상담모형을 구성해보고자 하는 것이다.

동양적 관점에서 중독으로부터의 회복과정은 평생 동안의 수행과정이다(박상규, 2016a). 이러한 수행과정에서의 핵심은 ‘자기주시’ 혹은 ‘깨어 있음’인데, 불교에서는 이를 마음챙김이라 하고 퇴계

등의 선진유학에서는 경(敬)의 태도로 설명하고 있다. 따라서 본 연구에서는 한국인 중독자에 대한 치료적 개입법과 치료자의 태도에 있어 마음챙김을 중요한 치료적 요인으로 제안한다.

중독의 특성

중독은 생물학적 요인과 심리적 요인, 사회적 요인, 영적 요인이 통합된 삶의 태도문제이다. 중독자는 내면에서 일어나는 갈망이나 충동을 주시하지 못하기에 중독 행동이 조절되지 않는다. 또 중독자는 가족이나 주변 사람과 의사소통을 잘하지 못하고 자신감이 부족하며 알코올이나 도박 등 중독대상을 통하여 문제를 회피하고 쾌감을 찾고자 한다. 중독으로부터의 회복을 위해서는 마음챙김, 가족 등과의 관계형성, 회복과정에서의 즐거움과 의미를 찾는 것 등이 필요하다.

기존의 중독상담 접근법의 제한점

중독자를 위한 주요 접근법은 동기강화상담, 인지행동상담, 12단계라 할 수 있으나(김한오, 2015), 중독자의 회복유지를 위한 개입에는 제한점이 있다.

동기강화상담은 회복유지에 관한 구체적 개입법을 제시하지 않고 있다. 또 가족교육과 가족상담, 중독자의 삶의 의미와 즐거움을 찾는 일, 타인과의 관계형성 등 회복에 대한 통합적 개입은 다루지 않고 있다.

인지행동적 상담은 인간행동의 자동적이며 충동적인 측면을 강조하며 자극-반응의 관계로 이해하고 인간의 중독을 생물학적 과정과 유사하게 본다는 점에서 문제가 있다(장정연, 2014). 인간의

실체는 그 사람의 문화와 가치관에 기초하고 있기 때문에 어떤 사람의 실제와 다른 사람의 실제와 다를 수 있어 어느 한 쪽의 사고가 왜곡되었거나 비합리적이라고 단정 지을 수 없다. 하지만 인지행동치료에서 치료자는 인간의 존재를 수동적인 유기체로 보고 교설적인 태도로 접근하는 것이 문제가 된다(황선정, 조성호, 2011). 또 인지행동상담은 주로 비합리적 사고나 문제 행동을 발견하여 교정하는 데 초점을 두기 때문에 개인의 지적 능력이나 동기정도에 따라 효과성에 차이가 있으며 인지행동상담의 기본개념을 이해하지 못하는 중독자들의 경우에는 크게 도움이 되지 않는다. 알코올 중독자의 경우 자신의 비합리적 생각을 바꾸는 것이 힘들다고 느끼면 상담을 포기할 가능성이 높고, 자기의 문제를 부정하는 방어기제를 사용하여 동기가 낮아 상담에 비협조적이다(김진실, 이봉건, 2012). 인지행동상담에서는 중독자가 자기를 주시하는 것이 가능해야 자기생각의 잘못을 알고 고쳐나가기 쉽다. 또 인지행동상담은 회복유지에 대해서는 적극적으로 다루지 않고 있다.

12단계 또한 개인에 따라 선호의 차이가 있다. 예를 들어 알코올 중독으로부터 회복 중인 분이 AA 12단계에서 5단계 고백을 잘 못하는 경우에는 본인이 할 수 있는 다른 방법으로서 회복의 방법을 사용할 수 있어야 한다. 뿐만 아니라 12단계는 가족과의 관계형성에 적극성이 부족하며, 미국 백인문화와 어떤 특정 종교와 관련되는 것으로 보일 수도 있어 거부적인 태도를 보이는 사람도 있다(Capuzzi & Stauffer, 2008/2012). 12단계 등의 자조모임은 모임 안에 모범이 되는 회복자가 없을 경우에 효과가 감소되며 회복유지에 대한 통합적

인 접근을 하지 못하는데 제한점이 있다.

한국 전통사상과 문화에서 중독자의 이해

중독의 특성을 고려할 뿐 아니라 한국 사상과 문화에서 중독자를 이해하고 이를 토대로 상담모형을 구성하는 것이 우리사회 중독자의 회복에 도움이 될 수 있다.

한국 사상의 뿌리를 이루는 것으로는 전통적인 무속신앙에다가 유교, 불교, 도교 등의 사상이 있으며 서로 배타적이지 않고 조화롭게 수용되어 있다(오지섭, 2008; 윤사순, 2016; 주영화 외, 2011).

동양 사상의 핵심은 인간의 본성을 부처, 성인으로 보는 등 인간성에 대한 긍정적 관점이다. 인간은 누구나 내면에 하늘의 본성, 신성을 담고 있는 귀중한 존재이지만 대부분의 사람이 자신이 그토록 존귀한 존재인지를 깨닫지 못하고 있다(권석만, 2014). 중독으로부터의 회복은 자기의 귀중함을 아는 과정, 성인으로 변화되어가는 과정, 내면의 부처를 믿고 자신의 잠재력을 실천하는 과정이다. 중독자가 지금은 불행하지만, 자기의 잘못을 인정하고 고쳐나갈 때 가족과 더불어 행복할 수 있다. 중독자가 중독의 고통을 통하여 자기를 깊이 이해할 수 있으면 중독의 경험은 본인의 성숙을 위한 좋은 계기가 된다. 그러나 자기를 속이고 허물을 고치기를 부끄러워하면 자신과 가족이 더 불행해진다(곽신환, 2017).

유교에서는 인간의 본성은 하늘로부터 받은 것으로, 다른 사람의 불쌍한 처지를 가엾게 여기는 마음, 자신의 잘못을 부끄러워하는 마음, 남을 공경하여 사양할 줄 아는 마음, 사물의 옳고

그름을 가릴 줄 아는 마음 등의 선한 단서가 본질적으로 내재하기에 수행을 통해서 그것을 확충 또는 실현시키기만 하면 누구든지 군자, 성인이 되어 유능하게 살아갈 수 있다고 가정한다(이형득, 2003).

유교 수행에서 경(敬)이 기본이 되는데, 이는 마음챙김과 유사하다. 경이란 비록 외물을 대상으로 하는 사유작용은 중지해 있지만 성(性)의 본연을 마음이 관조하는 상태를 유지하는 것이다(최일범, 2015). 경 상태에서는 생생하게 활동하여 구체적 사물에 적절하게 대응할 수 있으며, 자주적으로 제자리를 지키는 심적 상태, 허영의 자각 상태로 지칭된다(최상진 외, 1999).

유교에서는 자기 몸과 마음에 깨어 있으면서 자기를 조절하여 사람을 만나거나 일을 할 때 예(禮)로서 대하는 사회적 관계가 중요시 된다. 선비는 항상 경의 상태에서 인(仁)의 실천 즉, 인간으로서의 도리와 역할을 다하기 위해 노력한다.

유교적 관점에서 중독자는 욕망과 양심 간의 갈등에서 욕망을 따르는 사람이며, 다른 사람을 배려하고 자기에게 주어진 도리를 다하기 보다는 자기중심적 태도로 자기만을 생각하고 무책임하게 살아가는 사람이다. 중독이 되면 사람이 어리석어지고 자신이 가진 정을 조절할 줄 몰라 방종하게 사용함으로써 사악함에 이르고 그 개인이 가진 본성은 말라버린다(정영호, 2005). 몸가짐과 태도에서 깨어 있는 마음으로 예를 지켜 나가는 것이 자기의 본성을 지키면서 중독을 예방하는 것이다.

자기조절을 위해서는 몸의 자세부터 바로 잡아야 한다. 퇴계는 심학에서 행동을 심리과정의 후행 결과로서만 다루지 않고, 자신의 몸가짐이나

언행을 조절하는 선행조건이 있게 되면, 결과적으로 마음을 붙잡는 과정이 형성된다고 하였다(최상진 외, 1999). 율곡은 격몽요결을 통해 구용구사(九容九思)를 몸과 마음을 간수하는 중요한 기능으로 보았다(조석환, 2016). 알코올 중독자의 회복유지를 위해 구용구사를 적용한 연구결과에서도 효과가 검증되고 있다(김갑중, 2007).

불교는 모든 인간이 부처의 성품이 있음을 강조한다. 금강경에서는 “어떤 중생이든 아상(我相)을 버리고 살아가면 그가 곧 부처이다.”고 가르친다(이종표, 2016). 법화경에서는 사람이 부처의 본성을 가지고 있기에 모든 사람을 부처님으로 받들어 섬기고 존중해야 하는 것을 강조하고 있다. “나의 생명이 부처님의 무량공덕 생명과 다를 바 없다.” “지금 내가 아무리 못났고, 탐진치 삼독이 들끓고, 팔만사천 번뇌가 죽 끓듯 해도 인간의 고유한 본성은 그대로 부처님의 본성이다.”는 것을 알아야 한다(여천 무비, 2017). 알코올 중독자는 알코올 문제로 힘들어하는 부처님이다.

불교에서는 심리적 문제의 근원을 무명(無明)과 갈애(渴愛)에 따른 집착(執着)에 있다고 본다(최연실, 1999). 일시적이며 상대적으로 존재하는 나라는 것(자아)이 영원하고 독립적이라고 생각하는 것이 어리석음이며 자아에 집착하는 그러한 어리석음으로 탐욕과 분노가 일어나는 것이기에 자기 마음 안에서 일어나는 욕심과 분노, 어리석음을 잘 주시할 수 있어야 자기를 올바르게 이해하고 자비를 실천할 수 있다(서광스님, 2016). 모든 것은 마음먹기에 달려 있으며 마음가짐이 모든 것을 만든다는 일체유심조(一切唯心調)는 중독자가 자기를 올바르게 보고 잘못된 마음을 바꾸면 회복할 수 있고 행복할 수 있다는 것이다. 인간이 수행을

통하여 지혜가 밝아지면 욕심과 분노의 실체를 보고 닦아낼 수 있어 부처인 본성을 만나게 되며 지혜와 자비를 실천하는 삶을 살 수 있다. 중독자는 자기에게 일어나는 중독 대상에 대한 갈망과 욕망이 영원할 것이라고 생각하고 자신의 마음을 정직하게 주시하지 못하고 중독 대상에 집착하여 살아간다. 알코올이나 도박자체가 나쁜 것이라기 보다는 알코올이나 도박에 대해 집착하는 것이 문제가 된다. 알코올 중독자는 술을 마셨을 때의 좋은 기억으로 갈망이 일어나며, 갈망으로 집착이 일어나고 집착은 강박사고로, 강박사고는 다시 술을 마시는 행동으로 연결된다(박상규, 2016b). 집착을 끊기 위해서는 자기를 주시하는 마음챙김 명상이 중요하며, 계정혜(戒定慧)의 실천, 팔정도(八正道)를 실천해나가야 한다. 팔정도는 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. 특히 올바른 말(정어)과 올바른 행동(정업), 올바른 직업(정명) 등은 회복을 유지하기 위해 실천해야 할 중요한 행동규정이다(박상규, 2016a). 알코올 중독자는 거짓말 하지 않는 것, 다른 사람을 뒤에서 흉보지 않는 것, 남에게 상처 주는 말이나 욕설을 하지 않는 것, 잡담을 하지 않는 것 등으로 올바른 말하기를 실천해 나가야 한다. 말과 행동을 일치시키는 것, 살생하지 않는 것, 도둑질하지 않는 것, 음행하지 않는 것, 남과 싸우지 않는 것, 약속과 규정을 지키는 것, 술을 마시지 않는 것, 술 마실 수 있는 장소에 가지 않는 것 등은 지켜야 할 올바른 행동이다. 올바른 직업은 술을 마실 위험성이 있거나 양심에 어긋나는 직업을 갖지 않는 것 등이다. 계정혜의 삼학 중 계는 자기중심적 감정과 욕망을 자제하고 모든 생

명체에 대한 사랑과 자비를 베푸는 것으로, 실천적 수행의 방편이 되며(이정수, 2010; 최상진 외, 1999), 회복 초기의 중독자가 실천할 수 있는 행동 규정으로서 유용하다. 불교에서는 중독을 인지, 동기, 정서, 주의집중의 요소 등 전인적인 것으로 본다. 인간의 마음이 쉽게 중독에 사로잡힐 수 있다는 사실에도 불구하고 중독에 빠지거나, 빠져나오기를 자유롭게 결정할 수 있는 마음 또한 인간이 가지고 있다. 불교적 관점에서 중독의 회복에 필요한 것은 다음과 같다. 중독자는 자신이 스스로의 삶을 책임지기로 결심하는 정도만큼 회복될 수 있음을 아는 것, 자신의 삶을 책임지는 것, 중독으로 스스로에게 상처를 주었으며 이제 그것을 극복하고 싶다는 것을 인정하는 것, 마음챙김을 하면서 중독행동의 자극반응 기제를 극복하는 것, 예술이나 운동 등과 같이 몰입할 수 있는 것을 찾는 것, 차 한 잔 마시는 것과 같은 일상에서 단순한 일을 즐기는 것, 자신이 타인과 연결되어 있다는 것을 아는 것 등이다(Silva, 2014/2017).

도교에서는 모든 사람에게 도(道)의 본성, 자연성, 생명성이 내재해 있음을 가르친다. 특히 기(氣)를 형이상적 실체로 승화시켜 몸과 우주의 근원을 기로 보고 양생(養生)을 강조한다(최일범, 2015). 모든 사람이 자연성과 생명력을 가지고 태어났는데, 인간이 자기의 욕심이나 자기가 만든 개념으로 자연성이 억제되면 불행해진다. 인간이 타고난 도와 덕을 자유롭게 충분히 발휘할 때 행복할 수 있으며 회복유지가 가능하다. 노자는 만물이 생성되어 성장하고 소멸하는 모든 과정에서 도가 존재하며 스스로 그러한(자연) 만물의 흐름이 바로 도의 자기현현 과정으로 보았다(김병환, 2017). 인간이 부모로부터 받은 자기 생명을 잘

보전하면서 자연을 따라서 자연과 더불어 무위의 상태로 살아가는 것이 행복이다. 도의 입장에서는 세상의 모든 생명체가 차별되지 않는다. 중독자와 일반인, 중독자와 상담자, 나아가서 인간과 동물, 인간과 식물이 자연성에서는 하나이다.

노자는 인간이 해야 할 일은 하고 하지 않아야 할 일은 하지 않는 자연 무위(無爲)를 강조하였다. 그런 관점에서 중독자는 자신이 해야 할 것을 하지 않고 하지 않아야 할 것을 하는 사람의 전형적인 모습으로 자연성에 어긋나는 삶의 태도를 가진 사람이다. 도교적 관점에서 중독자는 자연성을 버리고 중독대상이라는 인위적인 것에 집착하고 있으며 자연으로부터 받은 자기 생명을 손상시키는 사람이다. 중독으로부터 회복을 위해서는 원래의 자연성을 회복하여 자기 안에 있는 도의 본성이 발휘되도록 인위적인 것에 의지하는 삶의 태도를 버려야 한다. 장자는 인간이 자연적 본성을 이해하고 무위하면서 자연과 합치되는 것이 회복이며 참다운 인간(真人)이 되는 길이라 하였으며(김병환, 2017; 조현균, 2017), 이는 마치 어린 아이와 같이 순수한 마음으로 살아가는 것이다.

이상에서 설명한 유교, 불교, 도교 등은 하나의 사상이면서 영성적 특성을 가지고 있다. 박상규(2017)는 중독회복에서 영성의 역할이 중요한데, 그리스도교적 영성과 더불어 유교, 불교, 도교 등의 동양적 영성이 회복유지에 중요한 요소가 된다고 하였다.

동양 사상에서는 인간의 생명뿐 아니라 동물이나 식물 등 모든 생명을 중시하는 전통이 있다. 중독자는 중독물질이나 대상으로 자신의 생명을 해치는 사람이다. 중독자는 자신이 가진 생명성, 자연성, 신성을 믿고 수행하는 과정을 통해서 성

인, 진인이 될 수 있다. 중독자가 자기의 본성을 깨닫고, 알코올이나 도박 등의 인위적 대상을 떠나 자연과 일상에서 즐거움을 찾고 주어진 자기의 역할과 책임을 다하는 태도가 회복과정이다.

한국사회문화와 한국인의 심리적 특성

한국 문화는 미국 등 서구문화와 다르기 때문에 미국에서 개발된 상담언어가 한국에 그대로 적용될 수 없다. 자연스러운 의사소통 문화와 같은 한국문화의 특성을 고려해야 상담의 효과가 있다(박성희, 2003). 회복 중인 중독자에게 최적화된 상담을 수행하기 위해서는 한국인의 심리적 특성을 고려한 접근법이 필요하다. 한국인의 심리적 특성은 한, 흥, 권위의식, 우리성 등이다. 특히 한국인의 독특한 정서이면서 문화적 성격은 한(恨)이다. 한은 감정의 응어리며 한 맺힘, 한식임, 한풀이 등의 기제를 가지고 있는 것으로 고정된 정서가 아니라 역동적 정서로서 한국인의 자아를 반영하는 대표적 구성체이다(이재호, 최상진, 2003). 한은 주로 사회화 과정의 핵심주체인 부모와 자식 간의 관계에서부터 시작한다(이병혁, 2013). 어린 시절에 부모 등과 관계형성이 잘되지 못하면 억울함, 버림받음, 불안, 외로움 등의 한의 감정이 일어나며 개인이 한의 감정을 주시하지 못하고 도피하는 방법으로 알코올이나 도박 등과 같은 중독 대상을 찾게 되고, 알코올이나 도박행동을 통하여 한과 같은 부정적 감정이 일시적으로 해소됨을 경험함으로써 더욱더 이것들을 찾게 되고 집착하게 된다. 따라서 중독의 예방과 회복을 위해서는 개인이 자신의 한을 주시하고 성찰하면서 대화나 건전한 방법으로 한을 해소할 수

있어야 한다.

한국사회의 특성의 하나로 흥(興)을 들 수 있다. 흥은 한국문화의 정체성으로 신명으로 부르며 즐거움이나 생동감 등과 관련된다(현택수, 2004). 알코올 중독자는 알코올로 흥을 찾고자 알코올에 집착하다가 중독에 빠지게 된다. 중독자가 중독대상이 아닌 건강한 대상을 통해 흥을 누릴 수 있음을 알고 체험하면 회복을 잘 유지하게 된다.

한국문화는 공적 자아인식, 집단중시, 온정적 인간관계, 위계성, 결과 중시 등의 특성이 있는데(유민봉, 심형인, 2013), 특히 중독과 관련된 특성으로 권위의식을 들 수 있다. 권위의식은 집단 내에서 서열, 권력 등을 중시하는 것으로(장성숙, 노기현, 2016), 힘이 있는 어떤 사람이 다른 사람을 차별하고 무시하며 자기 생각대로 복종하기를 바라는 것이다. 차별을 받거나 무시당하거나 권위적 대상에게 피해를 당한 사람은 알코올이나 도박 등의 중독 대상으로 손상된 자존감을 보상받고 분노감을 표현하려고 한다.

우리성은 가족을 중심으로 한 공동체 의식으로 한국인을 비롯한 동양인의 특성이다. 우리성 관계는 마음과 마음이 하나로 맺어지는 관계를 뜻하며 마음 주고받기이다(최상진 외, 1999). 한국문화는 가족에 대해 상호의존적이며, 친밀욕구가 강하고 장기적이며 공유적인 인간관계를 중시하여 우리성이 강하다. 우리성은 물리적이며 가시적인 집단과 구성을 의미하기보다는 그 안에서 공유된 가치와 감정, 신념 등과 같이 좀 더 추상적이며 비가시적인 것들을 포함한다. 가족을 우선으로 하는 가족주의, 가족주의에 기인한 것과 관련된 연고주의, 가까운 사람을 가족같이 대하는 인정주의가 우리라는 공동체 의식과 관련된다. 한편으로는

온정적인 관계가 특성인 우리사회에서 중독자는 정에 약한 사람으로 볼 수 있다. 중독자가 가족이나 상담자를 통하여 무조건적인 사랑을 받을 때 중독 대상에 덜 매이게 되어 변화에 대한 동기를 가질 수 있다. 한국인의 심리에서 우리성, 정, 심정은 서로 구분될 수 있으나 동시에 서로 붙어다니는 일가 개념(family concepts)이다. 즉 우리성이 있는 곳에 정이 있으며, 정과 우리성이 있는 곳에 심정이 활성화되고 중요하게 관계된다. 이 세 가지 요소는 본질적으로 우리성이라는 동질의 속성을 공유하고 있어 우리성으로 대표될 수 있다(최상진 외, 1999). 한국 사회문화에서 우리성은 중독자의 회복과 상담적 접근에서 주요한 시사점을 제공한다. 한국문화는 관계주의, 내·외집단, 감정 주의적 경향, 위계주의, 체면과 눈치, 의존성과 같은 특성을 가지고 있어(장성숙, 노기현, 2016), 이와 관련하여 중독자의 심리를 이해하고 회복유지에 적용할 수 있다. 요약하면 한, 흥, 권위주의, 우리성 등이 한국인의 주요한 심리적 특성이다.

한국적 상담모형

한국인의 특성과 한국 사회문화에 맞춘 한국적 상담모형에서는 중독자를 자기의 억압된 한을 알코올이나 도박 등 중독대상으로 해소하려는 사람이며 관계형성이 어려운 사람, 일상에서 즐거움이나 의미를 찾지 못하는 사람 등으로 가정한다. 가족 공동체적 의식이 강한 집단문화인 한국에서는 부모나 부모 대리자와의 관계에서 억울함이나 차별, 버림받음 등의 한의 정서, 사랑받지 못한 상처가 중독행동에 많은 영향을 미친다. 한의 감정이 적절하게 표현되지 못할 때 위험한 상황에서 취

약성이 되어 알코올이나 마약, 도박 등의 중독에 빠지게 된다.

한국적 상담모형에서는 중독자가 부처의 품성, 성인의 품성을 가지고 있는 변화가능성이 있는 사람이며, 중독으로부터 회복되면 이전 보다 더 성숙한 인격을 가지고 가정과 사회에서 자기 도리를 다할 수 있다고 가정한다. 중독자가 회복이 되면 중독된 삶에서는 할 수 없었던 아버지의 역할, 남편의 역할, 자녀의 역할을 잘하게 되어 아버지다운, 남편다운, 아들다운 사람이 된다.

동양적 사상에서는 밤과 낮이라는 자연현상은 별개의 것으로 구분되어 분리된 것이 아니고 하나로 연결되는 변화의 과정으로 본다(한수산, 2017). 중독자와 일반인, 중독자와 상담자 또한 본성에서는 모두가 하나로 연결되어 있다. 중독자와 회복자, 중독자와 성인 또한 서로 연결되어 있으며 변화하는 역동적 존재이다. 중독자가 자기를 정직하게 보면서 잘못을 뉘우치고 삶의 태도를 바꾸면 중독이라는 경험이 개인으로 하여금 성숙한 사람이 되는 계기가 된다.

상담자는 중독자를 총체적이며 통합적 관점에서 보아야 한다. 진흙의 더러움이나 연꽃의 향기만 보고 느끼는 것이 아니라 진흙 속에서 피어나 아름다운 향기를 풍기는 연꽃으로 볼 수 있어야 한다. 연꽃과 더러운 진흙을 서로 개별적인 것으로 구분하지 않고 하나로 보듯이 알코올 중독자를 알코올 문제로 힘들어하는 부처의 본성을 가진 사람으로 보며, 중독의 고통으로 보다 성숙한 사람이 될 수 있음을 믿어야 한다.

자기를 정직하게 보면서 중독으로부터 회복하려는 그 마음이 군자, 성인이 되고자 하는 마음이다. 중독자가 자기 마음 안에 귀중한 보석이 있음

을 확신하면 밖으로 중독 대상을 찾으려 방황하지 않는다. 한국적 상담모형은 중독자의 증상제거나 단주나 단도박에 목적을 두지 않고 증상 이면에 있는 삶의 태도에 관심을 갖고 있으며 회복과정을 성장과 성숙을 위한 동양적 수행과정으로 보고 있다.

한국적 상담모형에서 가장 주요한 요인은 치료자의 태도이다. 치료자의 자기성찰과 영적 성숙정도가 중독자의 회복유지에 큰 영향을 미친다. 상담자가 경험이 많으면서 성숙된 만큼 중독자가 잘 회복되고 성장할 수 있다. 상담자는 마음챙김으로 자기를 성찰해가면서 지혜와 자비를 실천할 수 있는 수행의 모범이 되어야 한다. 상담자는 모든 사람의 본성이 부처와 같음을 알고 중독자와 자기를 구분하여 차별하지 않으며 존중하고 공감하며 인내하고, 중독자를 포함하여 모든 사람에게 배우려는 겸손의 태도를 가져야 한다. 상담자의 태도가 중독자의 삶의 모델이 되어 회복에 영향을 미친다.

중독자가 회복하는 데 있어 상담자의 삶의 태도가 중요하기에 상담자가 일상에서도 의식적으로 자기 내면의 부처를 자주 만나보고 자신의 잠재력을 개발해야 한다. 상담자는 중독자가 회복할 수 있다는 믿음을 가지고 자기를 잘 주시하면서 중독자에 대해 자애로운 부모, 스승으로서의 역할도 할 수 있어야 한다.

한국적 상담모형에는 마음챙김을 중심으로 한 자기성찰하기, 가족을 중심으로 한 관계기술 배우기, 흥겹게 살기, 가족에 대한 교육과 상담, 잘 회복 중인 분과 인연 맺어주기, 상담 후 사후관리 등이 수행된다.

상담자는 중독자가 자신의 억울함, 버림받음,

학대, 수치심, 분노 등과 같은 한의 감정을 알아차리고 표현하게 하고, 가족 등과 의사소통을 잘 할 수 있는 대인관계기술을 가르쳐야 한다. 또 알코올이나 도박 이외에 즐거움을 찾을 수 있는 것이 많음을 알게 하여 즐겁고 의미 있는 삶을 살게 하며, 중독자의 회복에 도움을 줄 수 있는 잘 회복 중인 분을 연결해주고, 사후관리를 해야 한다.

상담성과에 미치는 한국적 요인으로는 부모-자녀 중심의 가족주의에 대한 지식과 내담자를 자식같이 여김, 사적인 관계, 정서적 끈끈함의 적절한 활용, 초기 의존의 효율적 처리, 높은 관여와 적극적 태도, 조언 및 지시적 개입, 억울함을 잘 다룸 등이다(김창대, 권경인, 한영주, 손난희, 2005). 상담자는 중독자를 가족과 같이 대하고 중독자의 억울함, 외로움 등의 한스러운 마음을 잘 경청하면서, 상황에 따라서 적절한 조언이나 지시를 해야 한다.

상담자는 중독자가 자기의 갈망을 잘 통제하면서 자기를 성찰하고 자기의 잠재력을 발휘할 수 있도록 지지해야 한다. 중독자에게 마음챙김을 가르치면서 자기 내면의 부처를 만나도록 반복해서 질문하고 강화해야 한다. 마음챙김은 개인이 가진 부처의 품성이 잘 보존되고 드러나게 하는 방법이다.

마음챙김은 중독자가 자기의 품성을 찾고 회복을 유지하는 데 있어 가장 주요한 요인이다. 중독자가 자기를 주시하는 마음챙김 수행을 통해서 집착함이 줄어들고 마음의 평온과 일체감, 고양감을 체험하면 중독 대상이 싫어지고 이런 상태를 유지하기 위해 수행을 계속하게 된다. 마음챙김은 중독자가 가진 다양한 심리적 문제를 치료하는데 주요한 역할을 한다(김정호, 2004). 마음챙김은

로 불안과 우울 등의 감정과 갈망이 일어나는 것을 주시하고 조절할 수 있게 되어 회복에 도움이 된다.

마음챙김은 자아의 치료적 분리를 촉진하며 심리 내적 ‘내용’을 분석하는 서양의 심리치료와 달리 사고의 비실체성, 심리적 현상의 순간성과 같은 심리 내적 과정에 초점을 두고 있다(백지연, 김명권, 2005). 수용적 주의, 관찰하는 자아, 탈 동일시가 주요한 치료적 요인인 마음챙김은 마음을 평온하게 하며 의식을 각성시키고, 통찰력을 높이며, 갈망이나 충동을 조절할 수 있게 한다. 알코올 중독자가 음주 갈망이 일어나면 자동적으로 중독적 사고와 망상으로 바뀌게 된다. 따라서 평소 갈망을 놓치지 않고 주시할 수 있는 마음챙김이 가능해야 재발의 위험성을 줄이고 회복을 잘 유지할 수 있다. 도박중독자가 도박에 대한 갈망이 일어나면 중독적 사고와 망상적 신념이 일어나서 도박행동을 하게 된다. 중독자가 아직 완전한 단주나 단도박이 되지 않더라도 마음챙김을 지속하면서 자기를 성찰하는 것이 회복의 길을 걸어가는 것이다. 중독자가 마음챙김을 지속함으로써 주시하는 힘이 강해지면 중독적 취약성이 있더라도 갈망이나 충동을 조절해 나갈 수 있다. 대뇌의 신경학적 연구에서도 마음챙김은 회복에 긍정적인 요인으로 작용하는 것으로 알려지고 있다(Garland et al., 2016). 노자와 장자가 말한 무위(無爲)의 상태도 지속적인 마음챙김으로 도달할 수 있다.

마음챙김을 통해 관찰하는 자아, 주시하는 자아가 강해지면 중독대상에 덜 집착하게 되어 마음이 편안해진다. 또한 중독자가 습관으로 해 오던 중독적 사고와 갈망, 열등감 등을 주시할 수 있어 그러한 것들이 하늘의 구름처럼 지나가는 마음의

현상임을 인식한다(박상규, 2007; 백지연, 김명권, 2005). 그러나 회복 초기의 중독자는 주의집중이 잘되지 않으므로 몸의 느낌에 대한 마음챙김이나 몸의 움직임이나 몸가짐 등을 주시하는 것이 유용하다.

예(禮)에 부합되는 신체의 행위를 지속하면 예에 부합하는 생활의 결과가 피드백 됨으로써 예에 부응하는 심신의 구조와 작동의 체계가 형성되고 작동되며 그 체계가 다시 신체의 합례적(合禮的) 동작을 재생산하고 지속시킬 수 있으므로(유권중, 2003), 중독자가 자신의 몸가짐이나 얼굴 표정, 행동 등을 반복하여 바꾸어감으로써 마음이 짐과 삶의 태도가 달라질 수 있다. 인간은 자신의 얼굴표정이나 행동, 자세를 바꿈으로서 기분이나 생각이 변하게 된다. 중독자에게 허리를 똑 바로 세우게 하는 등 자세를 바르게 하는 교육이 마음가짐을 올바르게 하는데 영향을 미친다.

한국문화에서는 가족 간의 관계가 중독에 많은 영향을 미치게 된다. 중독자의 회복을 위해서는 관계향상에 도움이 되는 의사소통기술을 배워야 한다. 중독자가 가족과 감정교류가 잘되면 중독대상에 대한 갈망이 줄어들어 재발의 위험성이 낮아지고 가족으로부터 인정받을 수 있어 회복을 잘 유지할 수 있다.

회복을 잘 유지하는 사람을 협심자로 하거나 12단계 자조모임에 참석하는 것은 재발을 예방하고 회복유지에 기여한다.

중독자가 회복을 잘 유지하기 위해서는 즐거움을 느낄 수 있는 대상을 찾고 즐길 수 있어야 한다. 중독자가 어떤 일에서 즐거움과 의미를 가지면 회복과정이 덜 힘들게 된다. 한국적 상담모형에서는 중독자가 흥을 느낄 수 있는 새로운 일들

을 적극적으로 개발하고 체험하도록 해야 한다. 인간은 누구나 즐겁고 행복한 삶을 추구하는데, 중독자는 일상의 삶에서 재미나 즐거움, 삶의 의미를 느끼지 못하여 알코올이나 도박 등에서 즐거움이나 고양된 기분을 느끼고자 한다. 회복을 위해서는 자연이나 일상에서 흥겨움과 보람을 가질 수 있는 일을 찾고 즐길 수 있어야 한다. 중독은 인위적 대상에 빠지는 것이므로 자연이나 일상에서 즐거움을 체험하는 것은 회복을 잘 유지하게 한다.

가족교육과 상담은 중독자의 회복에 중요한 요소이다. 한국적 상담모형에서는 가족교육과 상담을 통해 가족이 자기의 문제를 이해하고 수용하며 변화할 수 있도록 돕는다. 따라서 관계의 중요성, 상담의 협력자로서 가족에 대한 교육과 상담이 필요하다.

우리성이 강한 한국문화에서는 상담자와 중독자가 ‘우리’라는 의식이 강해지도록 상담자가 노력해야 한다. 회복자 간에는 우리성이 강하므로 회복 중인 중독자가 다른 중독자를 도와주는 것은 회복유지에 크게 도움이 된다. 한국적 상담모형에서는 잘 회복 중인 분을 중독자에게 소개하여 연결시켜준다. 회복 중인 분은 먼저 회복한 분의 행동과 태도를 모델링하여 자신의 삶의 태도를 교정할 수 있으며, 필요한 정보를 얻을 수 있다. 다른 사람에게 봉사하는 회복자 또한 다른 사람을 도우는 것이 결국 자신의 회복을 유지하는 것임을 자각하게 된다.

관계성, 우리성이 치료적 요인이 되는 한국적 문화에는 중독자와의 상담이 상담장면에서만 끝나는 것이 아니라 상담 후에도 자주 연락하여 격려하고 지지하는 네트워크를 갖도록 해야 한다.

그림 1은 유교, 불교, 도교 등의 한국사상과 한, 흥, 권위주의, 우리성 등의 한국인의 심리적 특성에 기반한 한국적 상담 모형을 그림으로 알기 쉽게 나타낸 것이다.

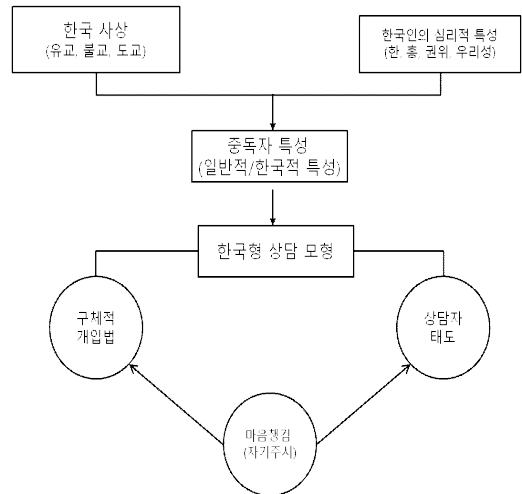


그림 1. 한국적 상담모형

그림 2는 한과 흥, 우리성, 권위주의적이라는 한국인의 심리적 특성을 어떻게 한국적 상담모형에서 풀어줄 수 있는 지에 관해서 설명한 모형이다. 중독자는 가족 간의 관계에서부터 애환, 원망, 분노, 억울함, 연민 등의 한이 많은 사람이며 알코올이나 마약, 도박행동으로 흥을 찾거나 하였다. 중독자는 사회화 과정에서 학대, 계급이나 서열, 차별 등으로 상처를 심하게 받았으며 소외감을 경험한 사람이다. 남·여 알코올 중독자의 대부분은 아동기에 신체적, 정서적, 성적 학대를 당하는 등 외상 경험이 있는 것으로 나타났다(우재희, 2014).

권위적이며 가부장적 가정에서 자신의 감정을 적절하게 표현하지 못하고 억압한 것이 알코올이나 도박 등의 중독행동으로 나타날 수 있다. 알코

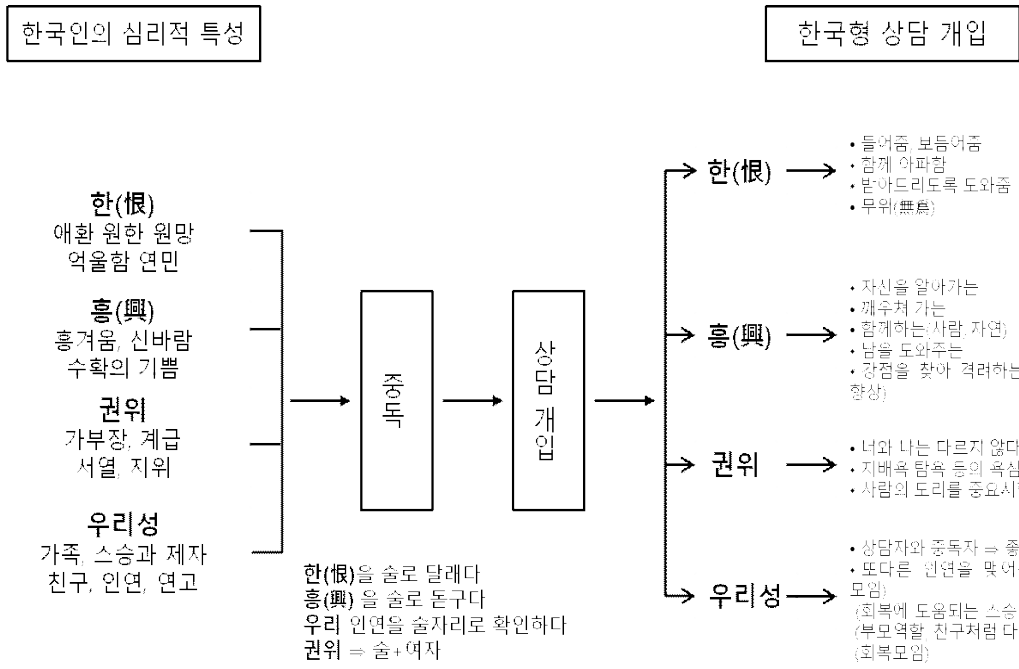


그림 2. 한국인의 정서적 특성과 한국적 상담 개입

을 중독자는 자기의 한을 술로 달래고 흥을 술로 돈우며 우리성이라는 인연을 술로 확인하면서 술과 여자로서 억압된 자기의 감정을 표현하고 자기의 권위를 채우려 하였으나 그 결과, 자신이 더 황폐화되고 주변 사람들이 초도화되는 현상이 나타난 것이다.

마음챙김 수행을 근본으로 한 한국적 상담모형은 중독자의 한을 풀어주고 새로운 흥을 찾아주며, 우리성으로 관계형성을 하면서, 중독자가 자기 역할을 다하도록 돕는 것이다. 중독자가 마음챙김으로 자기를 바로 보게 되며, 삶의 태도가 달라지면서 영적이며 온전한 삶을 살게 된다. 특히 중독으로부터의 회복은 영성이 중요한 요인인데, 유교, 불교 등의 동양적 영성은 회복에 주요한 영향을 미친다(박상규, 2017).

한국적 상담모형에서의 구체적 접근법

한국의 사회문화와 한국인의 특성에 대한 논지를 바탕으로 삶의 태도를 바꾸는 것에 목적을 둔 한국적 상담모형의 구체적인 개입법과 상담자의 태도에 대하여 알아보려고 한다. 한국적 상담 모형에서는 마음챙김을 중심으로 한 자기성찰하기, 가족을 중심으로 한 관계 기술 배우기, 흥겹게 살기, 가족교육과 상담, 잘 회복 중인 분과 인연 맺어 주기, 상담 후 사후 관리 등이 주요한 개입법이 된다.

마음챙김을 중심으로 한 자기성찰하기

불교 및 유교, 도교 등의 동양적 관점에서 불

때 중독자는 비각성 상태로 본다. 따라서 마음챙김으로 자기의 갈망과 감정을 알아차리고 수용할 수 있어야 자기조절이 가능하다. 중독자의 특성이 자기를 속이는 것이므로 마음챙김을 통해 자기를 정직하게 볼 수 있어야 회복이 시작된다.

한국적 상담모형에서는 마음챙김에 대한 교육과 훈련을 실시해야 한다. 마음챙김은 중독자의 회복기간이나 중독자의 동기에 따라 융통성 있게 실시될 수 있다.

중독자의 회복을 위하여 상담자는 중독자에게 마음챙김이 무엇인지, 마음챙김으로 어떤 이득을 얻는지 등을 중독자가 이해할 수 있게 가르쳐야 한다. 개인의 특성이나 중독의 대상, 중독의 기간 등에 따라 차이가 있으나 회복 중인 중독자가 일상에서 자기의 갈망이나 충동을 주시하는 데는 어느 정도의 시간이 소요된다.

회복 초기의 중독자에게는 비교적 쉬운 몸에 대한 마음챙김부터 시작하는 것이 자연스럽다. 눕거나 의자에 앉아서 머리끝에서부터 발바닥까지 온 몸의 부위를 하나씩 마음의 눈으로 주시하는 바디스캔 명상을 중독자에게 적용할 수 있다(김정호, 2004). 또 앉았다가 일어서기, 옷 입기, 양치질하기, 걸어가면서 발바닥의 느낌을 알아차리기 등의 몸의 움직임을 주시하는 것을 중독자에게 적용할 수 있다. 척추를 똑 바로 세우고 몸에 힘을 빼고 앉도록 하며 염불이나 성모송 등 자신의 종교에 맞는 것을 골라서 소리 내어 반복해서 외우는 방법도 사용될 수 있다. 몸은 마음이 눈에 보이는 현상으로 드러난 것이기 때문에 몸에 대한 마음챙김이 마음에 대한 마음챙김의 기본이 된다. 미얀마의 마하시 시야도(Mahasi Sayadaw)는 일차적인 관찰의 대상으로 배의 움직임을 제시하고

있으며, 걷기 수행이나 일상생활의 움직임을 관찰하도록 한다(백지연, 김명권, 2005). 중독자가 처음에는 자신이 관찰하기가 쉬운 배의 움직임과 같은 몸의 감각을 관찰하거나 걷기 수행을 하는 것 등을 배울 수 있다. 간단한 요가 자세를 취하면서 몸의 느낌을 알아차리는 것도 좋은 수행방법이다.

중독자는 술이나 마약을 했을 때의 좋은 기억으로 갈망이 일어나며, 갈망은 집착을 일으키고, 집착은 강박사고로, 강박사고는 중독행위로 연결되는데, 이때 마음챙김을 함으로써 중독자의 마음이 다음의 단계로 넘어가지 않도록 할 수 있다. 자기의 갈망을 마음챙김하면 집착으로 마음이 넘어가지 않고 차단되어 결국 중독행동으로 이어지지 않게 된다(박상규, 2016b). 마음이라는 것은 항상 변하고 있어, 마음챙김하는 순간에 갈망이나 집착의 흐름이 끊어져서 갈망이나 집착이라는 에너지 흐름이 차단되고 갈망이 줄어든다. 갈망을 주시하는 것이 처음에는 힘이 들겠지만 자신감을 가지고 연습하다보면 차차 익숙해져서 자기의 마음을 조절하는 데 도움이 된다. 중독자가 자기의 갈망이나 감정을 알아차리지 못하고 놓치면 결국 재발하게 된다.

몸이나 자세는 마음의 자세에 영향을 준다. 자세가 바르면 마음이 바로 서게 된다. 얼굴표정, 몸의 자세 등을 바꾸면 감정과 생각도 달라진다. 퇴계는 사람이 자신의 몸가짐이나 언행을 조절하는 연습으로 보이지 않는 마음을 조절할 수 있는 힘이 생긴다고 하였다(최상진 외, 1999). 퇴계나 이이는 구용구사와 같이 몸가짐과 태도를 올바르게 하는 것으로 자기조절력과 인성을 함양시켰다. 구용구사(九容九思)를 적용한 프로그램이 입원한 알코올 중독자의 회복에 효과가 있었다(김갑중,

2007). 구용구사는 예(禮)라는 일종의 도덕인 행동 규범을 학습하고 반복적으로 실천하는 것으로, 예 인지체계를 확립하여 이것을 체득해서 중독으로 상실된 자기 조절력을 회복하고 음주 충동과 행동을 제어하는 힘을 충분히 확보하여 회복유지에 도움을 준다(김갑중, 김종성, 2005). 또 이러한 구용구사는 인간의 핵심역량을 개발하는 데 기초가 된다(조석환, 2016).

사람이 사람다운 도리를 다하기 위해서는 예와 의를 갖추어야 하는데, 그 출발점은 몸가짐과 얼굴과 언어에서 시작한다. 유교에서는 모든 활동과 몸가짐이 예(禮)를 지키면 사특하고 간사한 마음이 잘 일어나지 않아 자기의 본성을 잘 유지할 수 있으며 자기 도리를 할 수 있다고 하였다(정영호, 2005).

중독자가 자기성찰하기를 멈추어 자기를 더 깊이 이해하지 못하는 것은 회복의 정지가 아니라 퇴행이며 재발을 초래하는 것이다. 근사록에는 “군자의 배움은 날로 새로워져야 한다. 날로 새로워진다는 것은 진보하는 것이다. 날로 새로워지지 않는 자는 반드시 날로 퇴보한다. 진보하지 않고 퇴보하지도 않는다는 것은 있지 않다.”고 수행은 계속되어야 하는 것임을 강조하고 있다(정영호, 2005). 회복 중인 중독자가 지속적으로 자기를 성찰하면 자신의 귀중한 품성을 찾을 수 있고, 마음챙김 하는 주체인 순수 의식인 자기가 강해지기 때문에 마음이 흔들리지 않고 자존감이 높아진다. 또 마음챙김이 강해지면 갈망과 충동은 힘을 잃게 되어 회복이 잘 유지된다.

알코올 중독자가 마음챙김을 배워 자기의 갈망이나 감정을 알아차릴 수 있으면 비록 술을 마시더라도 기분이 달라지며 쉽게 술을 마시지 못하

게 된다. 마음챙김을 지속할수록 갈망을 조절하기가 쉽게 되어 술을 마시지 않을 수 있다.

알코올 중독자가 알코올에 대한 갈망이 일어날 때는 이를 알아차리고 수용한 다음, 술을 마신 후에 자신과 가족이 나중에 어떻게 될 것인지를 상상하는 것도 알코올에 대한 갈망을 줄이는 데 효과가 있다.

정신과적 증상이 심한 중독자는 먼저 치료를 통해 증상이 완화된 다음에 마음챙김을 해야 효과가 있다.

상담자뿐만 아니라 잘 회복 중인 중독자가 회복초기의 중독자에게 마음챙김이 왜 중요하며 어떤 이익이 있는지를 알려주면 중독자가 마음챙김 수행을 하려는 동기를 갖게 된다. 상담자는 처음에는 어떻게 살아가는 것이 사람다운 것인가에 대한 주제로 상담하면서, 중독자가 스스로 자기를 알아야 회복이 가능하다는 점을 말하면, 자기를 알기 위해서는 마음챙김이 필요하다는 것을 인식하도록 하는 것도 마음챙김에 관심을 가지게 하는 한 방법이다. 상담자는 중독자가 마음챙김에 자신감을 가지도록 자주 격려해야 한다.

자비명상은 마음챙김과 동시에 실시할 수 있지만 마음챙김 명상이 잘 되지 않는 중독자를 대상으로 자비명상만을 따로 실시할 수 있다. 자비명상은 중독자의 마음을 안정시키고 희망을 가지게 하여 회복을 촉진한다. 중독자가 자기와 가족 등에 대하여 긍정적 내용의 말을 반복함으로써 내적 심리상태가 조금씩 달라지며 마음이 편안해지고 삶의 태도가 변화된다. 특히 자기를 포함하여 가족을 사랑하고 바라는 바를 큰 소리로 다른 사람에게 알리면 사랑하고 좋아하는 마음이 더욱 성장하게 된다. 중독자가 자기 마음 안에 내용들

을 보다 긍정적이며 선하고 즐거운 것으로 바뀌어 갈 수 있으면 자연히 부정적인 성격은 긍정적으로 바뀌고 악하고 행복하지 않는 성격이 선하고 행복한 모습으로 변화하게 된다(서광스님, 2016).

상담자는 중독자의 중독 증상 너머에 있는 삶의 태도에 주목하여 자기를 잘 성찰하게 해야 한다. 중독으로부터 회복하기 위해서는 중독자가 마음챙김을 통해 중독행동을 이끄는 삶의 태도와 마음가짐을 인식하고 바꾸어 나가야 한다.

중독자가 어린 시절부터 지금까지 자신의 상처와 잘못을 성찰할 수 있어야 위험한 상황에서 갈망이 일어날 가능성이 줄어든다. 타인 앞에서의 고백, 글쓰기 등은 자기의 마음을 정리하고 이해하는 데 도움이 된다.

중독으로부터의 회복에서 가장 중요한 요소는 자신을 정직하게 주시하는 등 삶의 태도가 바뀌는 것이며 과거의 세계관이 더 이상 이치에 맞지 않다는 것을 아는 것이다. 회복자는 자기 인생을 사는 방식에 대해 그리고 자신에게 중요한 것이 무엇인지에 대해 다시 생각해야 하며, 자신의 경험으로부터 무엇을 배웠는지를 되돌아볼 시간이 필요하다(Joseph, 2013/2018).

중독자가 자기를 객관화하여 지켜보는 마음챙김과 자기성찰은 자기를 조절하는 데 도움 줄 뿐 아니라 재발의 원인이 되는 자기의 한(恨)을 직면하여 받아들일 수 있는 힘을 갖게 한다. 잘 회복 중인 중독자는 지속적인 마음챙김과 자기성찰로 이전에 볼 수 없었던 자기의 내면을 보게 되어 자기를 더 사랑할 수 있다. 그 결과, 타인의 눈에는 일반사람보다 훨씬 정직하고 편안하며 자기의 잘못을 남에게 잘 드러낼 수 있으며 자신의 결점

이나 단점을 지적 받을 때 분노하기보다는 고맙게 생각하고, 가정과 직장에서 자기 도리를 다하려고 노력하는 사람으로 비추어지게 된다.

가족을 중심으로 한 관계 기술 배우기

중독은 관계의 장애이다. 특히 어린 시절부터 부모에게서 관심과 공감을 적절히 받지 못하고 관계형성의 기술이 부족하면 대인관계가 어렵고 중독대상으로 도피할 가능성이 높아진다. 중독자가 자기의 감정을 가족이나 주변 사람들에게 편안하게 표현할 수 있으면 중독대상에 대한 갈망이 줄어든다.

개인이 있는 그대로 타인을 수용하고 존중하고 다른 사람의 입장을 배려하면서 사랑하는 것이 인간관계의 꽃이다. 공자는 “내가 바라는 대로 남에게 해주어라.”고 말하였다. 회복 중인 중독자가 자기의 감정을 잘 주시하면서 상대방과 상황에 적절한 대화를 하는 것이 관계를 좋게 하는 기본이 된다.

중독자가 가족이나 사회로부터 지지를 잘 받아야 회복이 쉽다. 그러나 중독자는 다른 사람의 지지를 잘 받을 수 있는 의사소통기술이 부족하다. 중독자가 대인관계에서 자기를 주시하여 자기의 감정을 명확히 인식하고 상대에 맞게 적절하게 표현하는 것은 회복과정에 필요한 주요한 의사소통기술이다. 회복 중인 어떤 중독자가 “자신은 상대와 대화를 할 때에 상대를 위하여 자기의 감정을 참고 표현하지 않았지만, 그 상황에서 마음이 불편했고 불안했다고 하였다.” 상담자는 “당신이 상대를 위하여 자기의 감정을 표현하지 않았다고 말하였는데, 과연 상대를 위하여 자신의 감정을

표현하지 않았다는 것이 사실입니까?”라고 질문할 수 있다. 그때 중독자는 “사실 자기 자신이 상대와 관계를 좋게 하기 위하여 참고서 감정을 정직하게 표현하지 않았다.”는 것을 말하게 된다. 상담자는 “당신이 자기의 감정을 정직하게 표현하지 않은 것이 상대에게도 정말 도움이 될 것 같습니까?” 라고 질문할 수 있다. 중독자는 “자신이 그 상황에서 자기의 감정을 상대에게 정직하게 표현하지 않는 것이 결과적으로 자기를 위한 것도 아니며 상대를 위한 것도 아니다.”는 것을 인식하게 된다. 관계형성을 잘하기 위해서는 자기의 감정을 정직하게 살펴보고 용기를 가지고 남에게 표현할 수 있어야 한다. 진정성을 가지고 예의를 차려가면서 ‘나 표현법’으로 감정을 표현하는 것이다. 예를 들어 당신이 누구와 약속을 했는데 그 사람이 한 시간이나 늦게 도착했다고 하자 이때 당신은 상대에게 “당신이 시간약속을 지키지 않아 기다리느라 많이 힘들고 짜증이 났습니다. 앞으로는 약속시간을 잘 지켜주었으면 합니다.”라고 말할 수 있다. 중독자가 다른 사람과의 관계에서 반복해서 느끼는 감정은 과거 자신의 부모나 중요한 어떤 사람에게서 느꼈던 감정과 관련되는 경우가 많다. 알코올 치료공동체에서 어떤 회복자가 자기보다 나이가 많은 다른 회복자와 자주 다투는 모습을 보였다. 아버지에게 쌓여있던 억울한 감정과 분노가 상대의 반응으로 불을 지피게 된 것이다. 상담을 통하여 회복자는 “그 사람이 하는 행동이 과거에 자기를 무시하고 통제하였던 아버지의 모습과 비슷했다.”고 인식하였으며, 그 후부터 그는 자기의 감정을 주시하면서 조금씩 분노를 조절하게 되었다.

회복을 잘 유지하는 사람은 대인관계에서 자

기의 감정을 잘 주시하고 상대의 마음을 알아차리고 공감한다. 그리고 상대가 감정이 상하지 않도록 하면서도 자신의 감정을 잘 표현할 수 있다. 알코올 중독자가 대인관계에서 일어나는 자기의 분노감을 알아차리고 적절하게 표현하지 못하면 술을 통해서 분노감을 표현하게 된다. 알코올 중독자에게 알코올은 자기의 갈등을 처리하는 도구의 하나이다.

자기의 감정을 잘 주시하고 적절하게 표현하는 것이 자기사랑이다. 자기를 사랑하는 힘이 있어야 타인을 제대로 이해하고 사랑할 수 있으며, 자기를 존중하고 사랑하는 태도는 자연스럽게 타인을 배려하고 존중하게 한다. 또 개인이 자기를 귀중하게 생각하는 만큼 타인도 자기를 긍정적으로 보게 된다. 자기 스스로를 중독자로 낙인찍거나 부정적으로 보면 가족이나 타인도 그렇게 볼 가능성이 많다.

중독자는 신과도 관계형성을 잘 할 수 있어야 한다. 신에게 자기의 잘못과 부족한 점을 사실대로 고백하면서 은총을 구해야 한다. 가족이나 신과의 관계의 질은 개인의 성장과 성숙에 따라 달라진다. 개인이 자기를 있는 그대로 받아들일수록 마음이 평온해지고 다른 사람이나 신에 대한 태도 또한 긍정적으로 바뀌게 된다. 자신의 마음이 안정되고 평온하며 자존감이 높을수록 부모 등 가족에 대한 관점도 긍정적으로 달라진다.

마음챙김은 가족과의 관계형성에 도움이 된다. 가족이 자신을 비난하더라도 지금 화가 난 자기의 마음을 주시할 수 있으면 그 분노가 왔다가 사라짐을 체험하게 된다. 대인관계에서 자기가 ‘화가 나는구나’ ‘불안하구나’ ‘부끄럽구나’ 등을 잘 알아차리고 수용하면 대인관계가 더 편해지고 회

복을 잘 유지할 수 있다. 중요한 것은 힘든 때 일수록 자기의 감정을 정직하게 주시하고 수용하는 것이다.

가족이나 다른 사람과 관계를 잘하기 위해서는 상대의 입장에서 이해하고 공감하려고 노력해야 하며 자주 장점을 찾아 격려하는 연습이 필요하다. 가족이나 타인에 대한 비난이나 욕설을 자제해야 하며, 다른 사람과 비교하거나, 과거 일을 자주 들먹이거나, 다른 사람이 없는 곳에서 어떤 사람을 욕하는 버릇이 있다면 그것도 고쳐나 가야 한다.

중독자는 어떤 말을 하기 전에 상대방이 자기의 말을 듣고 싶어 하는지, 지금 이 자리에 필요한 말인지를 생각한 다음에 말하기를 자주 연습해야 한다. 또 자기의 말이 자신과 가족의 행복에 도움이 되는 말인지도 생각해보아야 한다. ‘말 한마디가 천 냥 빛을 갚는다.’는 속담이 있다. 상대의 입장을 생각하여 상대에게도 도움이 될 수 있도록 자기주시를 잘 해야 한다.

중독자가 술을 마시지 않거나 도박행동을 그만두어 가족과 함께 행복하게 사는 모습을 자주 상상하는 것 또한 회복유지에 도움이 된다. 술을 마시거나 도박에 빠지면 또 다시 자신과 가족이 불행해지는 것을 상상하는 것은 갈망의 조절에 도움이 된다. 알코올 중독으로부터 회복 중인 어떤 분은 “알코올에 대한 갈망이 일어나면 병원에 입원해서 힘들었던 과거경험을 생각한다.”고 말하였다.

잠을 자기 전에 자신이 잘 회복되어 가족과 행복하게 지내는 것을 상상하면서 잠드는 것 또한 잠재성에 영향을 미치게 되어 회복 유지에 기여한다.

의사소통에 어려움이 있는 중독자는 조망 지향

적 사회기술훈련이 도움 된다(박상규, 손명자, 2000). 중독자가 대인관계에서 힘들어하는 장면을 설정하여 상담자 혹은 보조자와 역할연기를 하면서 상대의 관점에서 생각해보고 말하기를 연습한다. 이때 상담자가 역할연기를 잘 한 것을 격려하면서 상대의 관점에서 말하고 행동해야 함을 강조한다. 상담자는 중독자와 가족에게 경청, 공감, 질문하기 등의 대화기법을 가르칠 필요가 있다.

흥겹게 살기

회복자가 회복 과정에서 흥을 느끼지 못하면 회복유지에 대한 동기가 적어지고 재발이 쉽게 된다. 중독으로부터 회복하면서 이전에는 느끼지 못하였던 새로운 즐거움과 삶의 의미를 느끼면 회복을 유지하기가 쉽다. 중독자들이 매일의 생활에서 즐거움이나 의미를 가질 수 있어야 한다. 회복자들은 “가족과 잘 지내는 즐거움” “다른 회복자에게 봉사하는 즐거움” “자기를 알아가면서 깨우쳐 가는 즐거움” “건강이 좋아져 가는 즐거움” “짐승을 키우는 즐거움” “명상의 즐거움” “자연 속에서 산책하는 즐거움” 등이 “회복 과정에서 찾을 수 있는 기쁨이고 즐거움이다.”고 말한다. 특히 중독자가 회복 중인 다른 중독자에게 봉사하는 즐거움과 자연에서 즐거움을 찾는 것 등은 회복유지에 많은 도움이 된다. 회복 중인 중독자가 다른 중독자를 돕는 봉사는 자기를 행복하게 하고 성취감을 가지게 하여 회복유지에 기여한다. 중독자가 회복과정을 통하여 성취감을 가지는 것은 회복을 유지하는 데 중요한 요소가 된다.

자연은 인위적인 것과 반대의 개념으로, 중독자는 자연성을 버리고 술이나 마약, 기계를 통한 게

임 등 인위적 대상에 빠져 있어 자신과 소외되고 자신을 불행하게 만든다. 숲이나 강에서의 산책이나 운동, 명상 등은 회복과정에 즐거움과 희망을 가지게 한다. 가족이나 이웃과 즐겁게 대화하는 것 또한 인간의 자연성과 생명성을 찾는 데 도움이 된다. 장자는 인간의 생명활동만이 인간의 자연적이며 본질적인 삶의 방식으로 보았다(조현균, 2017). 자연 속에서 활동하는 것은 인간이 타고난 생명력을 느끼고 발휘하게 한다. 중독자의 회복을 위해 자연을 활용한 프로그램의 효과가 검증되고 있는데, 인터넷 중독 청소년(오창홍, 박상규, 박정환, 오인자, 2016) 및 알코올 중독자를 대상으로 한 숲 치료의 효과가 밝혀지고 있다(조현섭, 조성민, 차진경, 2008; 차진경, 김성재, 2009).

숲과 같은 자연은 그 자체가 치유의 효과를 가지고 있다. 자연의 신비한 아름다움은 개인의 분노, 아픔 등과 같은 마음의 상처를 치유한다(윤종모, 2017). 중독자가 숲과 같은 자연 속에서 산책하면서 자연의 소리, 빛, 냄새, 촉감 등을 느끼는 것은 원래의 인간성, 자연성을 자극하여 알코올이나 마약, 도박 등 인위적인 것을 멀리하게 한다. 숲은 인간을 위로하고 자기를 성찰하는 데 도움을 주며 기쁨을 선물한다. 중독자들은 숲과의 교감을 통해 자기를 이해하고, 어머니 같은 숲의 포근함을 느끼면서 외로운 마음이 충족되고, 숲에서 자기의 상처를 치유하고 희망을 가지게 된다(차진경, 김성재, 천덕희, 2016). 중독이 아닌 자연성에서 흥과 즐거움, 의미를 찾는 것은 회복과정을 즐겁게 한다. 또 자연 속에서 산책이나 생활의 체험은 자연으로부터 많은 것을 배울 수 있게 하며, 자연과의 합치로 영적 성장을 가져온다.

한국인 전통문화의 정체성은 흥 혹은 신명이라

할 수 있다. 흥은 전체 집단에 참여하여 일부가 되는 데에서 오는 즐거움, 생동감, 존재의 확실감이다(현택수, 2004). 중독자가 중독 대상 이외에 흥을 느낄 수 있는 어떤 것을 발견하는 것이 회복유지에 매우 중요하다.

그럼, 음악, 무용 등의 예술 활동이나 운동에 몰입하는 것, 자연 속에서 산책하는 것, 차 한 잔 마시는 것 등의 일상에서 단순한 일을 즐기는 것 등도 회복유지에 도움이 된다(Silva, 2014/2017). 많은 중독자는 일상에서 즐거운 일을 하면서도 즐겁다는 생각을 하지 못하고 있어 흥을 느끼지 못하고 있다. 상담자는 중독자가 자기의 일에서 즐거움을 증진할 수 있게 자신의 긍정적 경험에 주의를 기울이도록 강화해야 한다. 또한 상담자는 중독자가 몰입할 수 있고 즐거움을 느낄 수 있는 일을 자주 체험하도록 도와주어야 한다.

중독자는 부모로서, 배우자로서, 자녀로서의 참된 역할을 다하는 것에서 기쁨을 느끼면 점차적으로 알코올이나 도박 등의 중독대상을 갈망하지 않게 된다. 중독자가 회복되면서 차 한 잔 마시기, 한 끼의 식사하기, 함께 대화하기 등 일상에서의 즐거움과 의미를 느낄 수 있다.

회복 중인 중독자가 대다수의 일반인이 알코올이나 마약 등에 의존하지 않고도 즐겁게 살아가는 모습을 보고 자각하는 것도 회복유지에 도움이 된다.

가족교육과 상담

가정의 문제와 가족의 정신건강은 중독자의 회복에 큰 영향을 미친다. 알코올 중독자 가족에 대한 연구에서 중독자 가족들이 의사소통, 대인관계,

적응력, 삶의 만족도 등에서 문제가 드러나고 있다(김선진, 2009). 또 거부장적인 가정 분위기에서 자신의 감정을 가족에게 적절하게 표현할 수 없었던 점도 중독에 영향을 미친다.

중독자 가족에 대한 교육과 상담은 중독자의 회복을 유지하는데 필수적 요소이다. 많은 가족이 중독이나 중독자의 특성을 올바르게 이해하지 못한 나머지 중독자의 회복에 도움을 주지 못하고 재발을 유도한다. 가족이 중독의 특성에 대해서 잘 알고 중독자의 문제를 있는 그대로 수용하면서 냉정한 사랑을 할 수 있을 때 중독자에게 제대로 도움 줄 수 있다.

가족은 자기의 감정을 잘 주시하면서 중독자에게 회복의 길을 안내해 주고 편안한 환경을 만들어 주어야 한다. 가족은 의사소통의 기술을 배울 필요가 있으며, 중독자에 대한 자신의 감정을 나-표현법으로 표현하는 것을 연습해야 한다. 그러나 보다 중요한 것은 가족의 의식적인 변화와 삶의 태도 변화가 따라야 한다. 가족이 보다 건강하고 성숙되어야 중독자의 회복을 잘 도울 수 있다. 중독자 가족이 먼저 잘 회복되어 정서적으로 독립하면 중독자에게 필요한 도움을 줄 수 있다. 회복과정에서 중독자가 맑은 정신으로 자기의 역할을 다하고자 할 때는 지금까지 누적되었던 여러 문제들이 보이게 되어 심한 좌절감이나 무력감에 빠질 수 있다. 이때 가족이 과거 중독자가 자신에게 상처 주었던 일들을 반복해서 비난하면 재발의 위험성을 높이게 된다. 회복 중인 알코올 중독자가 “나는 변화하기 위해 이렇게 노력하는데, 나를 무시한다.”고 생각하고 다시 음주를 할 수 있다.

중독자의 재발예방과 회복유지를 위해서는 가족이 자기를 잘 주시하면서 중독자의 회복에 필

요한 교육과 상담을 받아야 한다(최송식, 2013). 가족의 자조모임도 회복에 많은 도움이 된다. 자조모임을 통해서 힘을 얻고 회복에 도움이 되는 정보를 얻을 수 있다.

잘 회복 중인 분과 인연 맺어주기

우리사회에서 사회적 지지는 회복에서 매우 중요한 요소이다. 상담자는 중독자의 회복에 도움을 줄 수 있는 회복자나 기관 등을 미리 파악하여 필요한 경우 중독자에게 소개하는 것이 좋다.

중독자와 가족은 회복한 다른 중독자나 가족들로부터 회복에 도움이 되는 여러 정보와 지지를 받음으로써 회복과정이 단축될 수 있다. 특히 중독자 가족들 간에는 서로가 공유하는 생각과 감정이 있으며, 다른 사람들에게는 말하기 어려운 내용을 회복한 가족에게는 토로할 수 있다.

상담자는 중독자가 12단계 자조모임에 참여하도록 권유하고 연결해주어야 한다. 중독자가 12단계에 참석함으로써 재발을 예방하면서 자기의 생명과 가정을 지킬 수 있다.

상담자는 회복 중인 중독자가 다른 중독자에게 봉사할 수 있는 기회를 갖도록 안내해야 한다. 중독자가 회복 중인 다른 봉사자에게 봉사함으로써 이전의 자기를 성찰할 수 있는 기회를 가지게 된다. 또 다른 사람의 회복을 도움으로써 행복감을 가질 수 있다. 회복 중인 도박중독자가 마음이 무겁거나 도박의 유혹이나 충동이 일어나거나 재발의 징조가 보일 때 자신에게 도움을 받을 다른 중독자나 가족이 자신을 믿고 기다리는 것을 기억하면서 마음을 안정시키게 된다. 먼저 회복한 사람이 다른 회복자를 도와주고 격려하는 것이

서로의 회복에 기여한다.

상담 후 사후관리하기

알코올이나 도박 등에 대한 갈망을 잘 주시하지 못하거나 통제력에 대한 자신감이 적은 회복 초기의 중독자에게는 사후관리가 필요하다. 상담자는 상담이 끝난 다음에도 중독자의 회복유지에 관심을 갖고 자주 안부를 묻고 지지하고 격려해야 한다. 상담자가 자신의 회복과정에 관심을 갖고 있으며 자신이 어려울 때 도움을 청할 수 있다는 믿음은 회복 중인 중독자의 마음을 안정되게 하고 회복에 자신감을 갖게 한다. 때로는 상담자의 전화 한 통화가 중독자의 재발을 예방하기도 한다.

프로그램의 적용

중독자의 회복을 위한 프로그램은 크기는 두 가지 방식으로 구성될 수 있다. 하나는 5단계로 구분하여 진행하는 것으로 첫째, 마음챙김을 위주로 한 자기성찰교육 및 실습하기, 둘째, 의사소통 기술 배우기, 셋째, 숲에서의 활동, 운동, 예술 등을 통하여 흥을 찾기, 넷째, 가족교육 및 상담하기, 다섯째, 멘토 및 멘티로써 잘 회복 중인 분과 인연 맺어주기 등으로 구성하여 진행하는 방식이다. 또 하나는 숲 등에서 자연활동을 하면서 마음챙김, 의사소통의 기술, 흥을 찾기, 가족교육 및 상담, 멘토 및 멘티로써 잘 회복 중인 분과 인연 맺어주기 등을 동시적으로 진행하는 방식이다. 상담자는 중독자 집단과 상황에 따라 진행하는 방식을 융통성 있게 변화하여 적용할 수 있다.

상담자의 태도

중독자의 회복을 도우려는 상담자는 중독상담에 대한 지식과 경험이 많아야 한다. 그러나 상담 효과에 영향을 미치는 가장 중요한 요인은 상담자의 태도이다. 상담자는 상담과정에서 동양적 수행의 궁극적 결과인 자비와 지혜를 실천해야 한다. 상담자가 건강하고 성숙해야 중독자에게 올바른 사랑과 자비를 실천하게 된다. 상담자가 중독자의 본성을 자신과 같은 부처의 품성으로 보면서 존중하고 회복에 대한 자신감과 희망을 가져야 한다. 가족공동체가 강한 우리사회에서 상담자는 중독자를 가족과 같이 사랑할 수 있어야 한다.

상담자가 먼저 자신의 내면에서 성인, 부처, 신의 품성을 찾아보려는 노력을 하지 않으면, 지금 자신이 만나는 중독자의 본성에서 성인, 부처, 신의 품성을 찾기가 어렵다. 상담자는 모든 인간을 신성, 불성, 영성을 가진 존재로 보고 변화의 가능성을 믿어야 한다(한국상담대학원대학교 한국상담원로 연구팀, 2016).

상담자의 성숙을 위해서는 상담자가 일상에서 자기주시를 지속해야 한다. 특히 힘들고 어려운 상황일수록 자기의 마음을 잘 주시하는 것이 자기성장에 도움이 된다. 상담자가 자기 자신을 잘 주시하는 만큼 중독자를 더 깊이 이해하고 지혜로운 결정을 할 수 있고, 상담 중에 피로감이 줄어들며 소진이 예방되고, 활력이 일어난다.

혜암스님이 말씀하셨듯이 상담자는 “공부하다가 죽어야 한다.”는 마음으로 공부하여 일상에서 지혜와 자비를 실천해야 한다. 중독자가 회복하여 성숙한 만큼 상담자가 성숙되지 않으면 중독자의 지속적인 성장에 도움주지 못하기 때문에 상담자

는 더 열심히 공부해야 한다.

상담자는 처음 중독자를 만났을 때 중독자가 가진 중독의 특성, 중독의 계기, 중독대상을 찾는 이유, 삶의 목표나 가치, 가족관계, 환경 등을 명료하게 파악할 수 있어야 한다. 대부분의 중독자는 가족에게 자신의 도리를 다하고 인정받으면서 가족과 행복한 삶을 살고 싶어 한다. 상담자는 “지금 당신이 가족과 더불어 행복하기 위해서는 구체적으로 어떻게 행동해야 합니까?”라고 질문하면서 함께 답을 찾아 나가야 한다.

상담자는 중독자를 처음 만날 때 증상이나 문제 위주로 대화하기 보다는 “지금부터 어떻게 살아가는 것이 인간의 도리를 다하는 것입니까? 어떻게 살아가야 당신과 가족이 행복할 수 있습니까? 가족과 잘 지내기 위해서는 어떻게 하는 것이 좋습니까?” 등에 초점을 두고 이야기를 나누는 것이 좋다.

자애로운 부모와 같은 상담자의 태도는 중독자의 상처를 치료한다. 자비심으로 귀착되는 상담자의 인격, 관심, 사랑, 치료적인 에로스, 도우려는 열망, 감화, 배려와 공감은 상담의 주요한 인자가 된다(이동식, 2008). 중독자는 상담자와의 관계경험을 통해 과거에 가졌던 개인적 경험들을 새로운 관점에서 인식하게 된다. 즉, 어린 시절 부모와 관계했던 경험을 긍정적 측면에서도 같이 볼 수 있으며 부모의 입장을 이해하면서 지금 여기서 자기를 수용하고 사랑할 수 있다. 중독자는 상담자로부터 존중받고 사랑받는 경험을 통해서 스스로를 존중하고 사랑할 수 있다. 중독자는 상담자와의 만남을 통해서 실패자로만 인식했던 자신을 떠나 소중한 존재로서 또 다른 중독자에게 도움이 되는 삶을 살고자 한다(정선훈, 2015). 상담자

는 물의 성질을 닮은 덕(德)있는 사람이 되어야 한다. 노자는 자연 속에서 덕의 성질을 가장 잘 드러낸 사물을 물이라 하였다. 물은 모든 것을 살려내면서도 겸손하며 낮은 곳으로 스며들어 자신을 내세우지 않는다. 그리고 물은 약해 보이지만 커다란 바위를 관통할 수 있는 강력한 힘을 갖고 있다(김병환, 2017). 상담자는 물과 같이 자연스럽게 중독자를 대하여 중독자가 편안할 수 있도록 해야 한다. 또한 상담자는 전문가로서의 권위를 가지고 중독자의 회복을 위한 최선의 방안을 강구하여 지금 이 사람과 상황에 적용할 수 있어야 한다. 때로는 공감하면서도 유교의 전통사상에서 이상적인 어른인 엄부자모의 역할을 해야 한다(장성숙, 2004). 한국문화에서는 상담자가 편안하면서도 적극적이며 이끄는 태도가 필요한 경우가 있다. 중독자가 공동체 의식이라든가, 인간관계를 보다 편안하게, 가족이나 다른 사람의 인격을 존중하는 그런 방향의 행동을 하도록 상담자가 이끌어주어야 한다(주은선, 이해경, 주은지, 2007). 유의할 점은 선택에 대한 최종의 책임은 본인에게 있다는 것을 알게 하는 것이다.

한국문화에서는 상담자가 단도직입으로 문제의 핵심을 털어놓고 도움을 받는 일에 익숙하지 못하다. 도움을 청하더라도 한참 뜸을 들이고 분위기가 충분히 성숙한 다음에 슬며시 조금씩 내놓는 우회 표현, 간접문화에 익숙해 있다. 따라서 상담자는 처음에는 날씨, 풍경, 건강, 상담실에 오기까지의 수고로움 등을 주제로 이야기하는 것이 자연스럽다(박성희, 이동렬, 2008). 중독자는 자기 문제를 부정하는 방어적 태도가 심하기 때문에 우리성을 가질 수 있는 관계형성에 많은 시간을 보낼 필요가 있다.

자기의 일에 대한 소명의식과 보람을 가진 상담자의 태도는 상담 장면에서 말과 행동으로 표출된다. 상담자가 자신감이 있고 밝아진 표정과 씩씩한 태도를 보이면 중독자가 이를 모방하면서 자신감을 가질 수 있다.

상담자는 상담과정에서 타인의 인정을 바라거나 상담의 효과를 빨리 내고자 하는 자신의 마음도 잘 주시하여야 한다.

상담자는 중독자의 비밀을 지키고 중독자의 행복과 안녕을 우선으로 생각하고, 더 나은 상담을 위해 끊임없이 공부해야 하는 상담자의 윤리를 잘 지켜야 한다. 상담자가 가져야할 주요한 태도는 다음과 같다.

중독자 존중하기

상담자는 중독자가 중독이라는 취약성을 가지고 있지만 본성은 부처이며 많은 장점이 있음을 믿고 그 장점을 잘 발휘하도록 도와주어야 한다.

상담자는 중독자가 중독의 아픈 경험을 가졌기 때문에 더 성장할 수 있으며, 성장하지 않으면 회복할 수 없다는 것을 강조해야 한다.

상담자는 중독자 자신의 내면에 부처의 품성, 그리스도의 품성이 있음을 자각하도록 하고 회복에 대한 자신감을 갖게 해야 한다. 중독자가 자신의 내면에서 귀중한 보물을 발견하여 기쁨을 느낄 수 있으면 알코올이나 도박 등의 중독 대상을 찾아 방황하지 않게 된다.

상담자는 중독자가 상담경험을 통하여 자기의 본성이 부처와 같이 귀중한 존재임을 믿을 수 있도록 “당신은 누구인가?”와 같은 질문을 자주하면서 강화해야 한다. 중독자가 “나는 부처와 같이

귀중한 존재이며 변화가능하고 잘 회복할 수 있다.”는 믿음을 갖도록 분위기를 조성하고 격려해야 한다. 상담자가 중독자를 얼마나 가치 있는 사람으로 여기고 있는지, 상담자가 중독자의 자율성, 역량 및 관계에 대한 심리적 요구를 지지하기 위해 얼마나 경청하고 이해하는지를 중독자가 인식하도록 하는 것도 중요하다(Joseph, 2013/2018).

상담자와 중독자 간의 수직적 관계는 관계형성에 장애가 된다. 상담자는 친구와 같은 수평적 관계로 중독자를 대해야 한다. 나아가서 상담자는 부처의 눈, 성인의 눈, 그리스도의 시각으로 중독자를 보면서 자연스럽게 중독자를 대해야 한다.

불교의 보현행원품 중 예경제불은 더불어 사는 모든 사람을 부처님처럼 받들고 공경하라는 내용이 주 핵심이다. 이러한 예경제불사상을 상담자의 역할에 적용하여 본다면, 상담자는 일체의 모든 중독자를 공경해야 하는 것으로, 자신이 만나는 중독자에게서 부처님을 발견하고 그 가치와 존엄성을 존중해야 한다. 또 이를 통해서 중독자가 자신을 중생으로, 악인으로, 못난 사람으로 인정하는 관점이 그릇되었다는 것을 깨닫게 도와주어야 한다(최경희, 1998). 중생을 존중하고 사랑하는 것이 부처를 존중하는 것으로 부처와 중생이 본성으로 다르지 않기 때문이다. 중독자와 상담자는 서로 연결되어 있으며, 중독자를 존중하고 배려하는 것이 결국은 상담자 자신을 존중하고 사랑하는 것으로 부처를 존경하고 사랑하는 것과 다르지 않다. 따라서 상담자 스스로 “사람이 부처”라는 부처님의 가르침을 끊임없이 반복하여 부르면서 자각하는 수행이 필요하다(여천 무비, 2017).

노자는 자애로움과 검소함, 검소함이 자기에게 중요한 보배라 하였는데, 자애로움의 특성은 차별

없는 사랑이다. 장자는 차별적인 관념을 무너뜨리고 일체를 평등한 관점에서 사물을 보려고 했다. 마찬가지로 일반인과 중독자, 중독자와 상담자 또한 평등한 관계로 대하는 것이 자연스러운 것이다(조현균, 2017). 따라서 상담자는 자기의 마음을 주시하여 외적 및 내적 조건에 끌리지 않는 무위의 상태로 중독자를 대하여야 한다.

상담자는 중독자가 자기성찰을 통해서 중독의 아픈 경험이 자기를 더 깊이 이해하게 하고 성장하도록 한 것임을 인식하도록 도와야 한다. 상담자는 중독자가 회복에 대한 자신감을 가지도록 자주 지지하고 격려해야 한다.

상담자는 상담과정에서 중독자의 자존감이 상하지 않도록 자신의 말과 행동을 마음챙김 해야 한다. 중독자와 대화를 할 때에도 중독자의 자존감을 고려하면서 중독자가 회복을 잘 유지할 수 있도록 대화해야 한다.

상담자는 중독자가 자기의 열등감이나 불안감을 추기 위해 방어하려는 경향이 있음을 알고, 중독자가 편안하게 자기의 감정을 표현할 수 있도록 기다려야 한다. 상담자가 편안한 마음으로 자신을 존중하고 있음을 중독자가 느끼면 자기의 속내를 정직하게 표현할 수 있다.

공감 잘하기

상담자는 중독자의 감정을 잘 이해하고 공감해야 한다. 상담자는 중독자가 보이는 언어적 내용뿐만 아니라 얼굴표정, 말의 내용, 태도 등의 비언어적 단서를 통해서 중독자를 이해해야 한다. 상담자는 적극적으로 경청하면서도 자기주시를 잘 해야 한다.

공감이 되려면 상담자의 자비심이 있어야 한다. 자비심을 느낌으로서 환자의 얼어붙은 마음에 봄이 와서 마음이 편안해지고 건강한 힘이 살아나서 건강을 회복한다(이동식, 2008).

상담자는 중독자가 상담자를 신뢰하여 자신의 감정을 솔직하게 표현할 수 있도록 공감하고 존중하면서 일관성 있는 태도를 가져야 한다. 상담자의 사랑과 경청, 공감의 따스함으로 중독자가 자신의 한을 보고 표현할 수 있게 된다. 대부분의 중독자는 어린 시절 부모로부터 충분한 공감을 받지 못한 마음의 한을 알코올이나 마약 혹은 도박 행동으로 표출하였는데, 상담자의 진심과 공감을 통해서 자기의 감정을 정직하게 볼 수 있고 표현할 수 있으면 중독 대상에 덜 의존하게 된다.

한국 등 동양 문화권에서 의사소통 시 비언어적인 내용이 특히 중요하다. 우리성에서는 마음을 마음으로 전달하는 방식, 즉 이심전심의 마음교류 방식을 이상적인 것으로 받아들이고 있다. 이심전심(以心傳心)의 마음교류에서 심정은 가장 동적이면서 생생한 마음교류수단이면서 매체가 된다. 우리성에서 A라는 어느 한 사람의 마음속에 발생한 심정은 상대 B의 마음에 공감이 되고, 다시 이러한 공감을 바탕으로 생겨난 B의 A에 대한 심정이 다시 A에게 공감되는 심정교류가 이루어질 때 이심전심의 마음의 교류가 된다. 상담자는 중독자가 자신의 마음을 말하지 않더라도 내면을 읽고서 중독자의 마음을 이해하여 표현할 수 있어야 한다(최상진 외, 1999).

중독자가 상담을 포기하려고 할 때도 상담자는 우선 자기를 주시하고 공감을 해야 한다. 그간에 중독자가 상담을 받은 것에 대한 노력에 대해서 인정하고 상담을 선택했던 용기를 칭찬하고, 상담

을 그만두었을 때의 단점에 대해서 이야기하면서, 나중에 언제든지 다시 상담을 받을 수 있는 여지를 남겨야 한다. 또한 상담자는 공감하려는 자기의 마음도 잘 주시하면서 공감보다도 적극적인 지지와 개입이 필요할 상황에서는 지시나 조언도 할 수 있어야 한다. 상담자는 자기주시를 통하여 공감하려는 마음에만 매이지 않고 무위의 태도로 상황에 적절한 행동을 할 수 있어야 한다.

양육자, 교육자로서 관계형성하기

중독 상담자는 중독자가 가족과 더불어 행복하게 사는 기술을 가르쳐 주는 양육자, 교육자로서의 역할도 해야 한다. 가족공동체를 강조하는 한국의 문화에서 상담자는 중독자를 가족과 같이 생각하면서 상황에 따라 때로는 엄격하면서도 때로는 자상한 역할이 필요하다. 상담자는 세심한 공감이나 정서적 지지, 신뢰감으로 관계형성을 잘 해야 하지만 중독자의 문제해결에는 적극성을 보여야 한다. 우리사회에서 내담자는 상담자를 부모, 스승과 같은 어른으로 여기는 경향이 있어 때로는 문제해결을 위한 조언이나 방향제시가 필요하다(장성숙, 노기현, 2016).

불교의 보현행품의 내용을 상담자의 역할에 적용시켜 본다면, 상담자는 상담 장면에서 스스로가 선지식(스승)의 역할을 해야 한다. 선지식은 올바른 수행의 길을 가르쳐줄 뿐 아니라 참다운 자아(自我)에 눈을 뜨게 해준다. 또 상담자는 삶의 모델이 되어야 한다. 상담자는 순수한 정신, 큰 서원으로 마음의 눈을 크게 뜨고 어떠한 주위의 유혹에도 이끌리지 않고 상담자로서 갖추어야 할 도리와 전문적인 수련을 지속적으로 정진해야 한다.

상담자는 상담을 충실히 행하면서도 그것이 상담자 자신을 위해서 하는 것이라거나 큰 공덕을 바라고 하는 것이 아니고 자비와 사랑의 마음이라도 자기에 대한 마음챙김이 필요하다(최경희, 1998).

중독자는 상담과정에서 재형성된 관계를 경험하며 상담자를 모델로 하여 일상에서 혼습하는 과정을 갖게 된다. 상담자는 중독자와의 관계에서 힘들수록 자신의 본성이 부처임을 알고 자주 마음챙김 하여야 한다. 상담자의 마음챙김은 편안한 관계형성에 기여하여 중독자가 이를 모델링하여 좋은 대인관계를 형성하는 데 도움이 된다. 상담 중에 일어나는 중독자의 비난이나 공격 혹은 비협조에 대하여 모른 척 하거나 참기보다는 마음챙김을 한 후 솔직하게 '나 표현법' 등으로 감정을 표현하여 마음을 편안하게 하면서 중독자가 배울 수 있게 해야 한다. 그러나 상담자는 상담자로서 자신의 한계를 인정하고 상황에 따라 중독자와 적절한 거리를 유지할 수 있어야 한다.

상담자가 중독자를 대하면서 자신이 가르치겠다는 마음으로 가르치면 아상(我相)이 작용하여 상담을 받는 사람이 거부감을 느끼고 또 가르치려는 사람의 불건강한 그림자를 받게 되어 서로에게 도움이 되지 않는다. 가르칠 때에도 상대가 거부감이나 부담을 안 느낄 수 있게 마음챙김을 하면서 자연스럽게 가르쳐야 한다(김재웅, 2016).

우리성이 강한 한국문화에서는 회복 중인 중독자가 상담자가 될 경우에는 회복자라는 공통점으로 우리성이라는 관계형성이 더 쉽게 되는 장점이 있다. 상담자는 중독자와 자신이 우리성을 가질 수 있는 공통성이 무엇인지를 찾아보아야 한

다. 예를 들어 어떤 취미나 고향 등을 대화의 주제로 삼아 공유된 감정을 가질 수 있다.

노자가 도덕경에서 말한 대로 자애로움이 사람을 하나로 묶게 한다. 상담자가 어머니와 같이 공감하고 진실하게 대하는 등의 자애로운 태도는 중독자와 상담자를 우리성으로 공유된 심정을 갖게 한다.

중독자가 아직 자기 문제에 대한 인식이 부족하고 변화과정이 쉽지 않아 보여도 상담자는 중독자에게 희망을 가져야 한다. 중독자에 따라 회복이 빠를 수도 있고 느릴 수도 있다. 가장 중요한 것은 상담자와 중독자가 만남을 지속하는 것으로 회복에 대한 희망의 끈을 놓지 않는 것이다. 중독자와의 초기 상담에서 특히 중요한 것은 다음 회기에 중독자가 상담을 받으러 올 수 있도록 관계형성을 잘하는 것이다. 상담자는 중독자가 상담을 그만두더라도 중독자를 도울 수 있는 협심자나 다른 기관을 적극적으로 찾아보고 연결해줘야 한다.

상담자는 상담이 끝난 다음에도 사후 관리를 잘해야 한다. 자주 중독자에게 안부를 전하고 격려하며 지지하고 후원하는 것이 도움이 된다.

중독자의 장점 강화하기

상담자는 중독자를 변화의 잠재력이 있는 사람으로 보면서 중독자의 장점이나 강점을 찾아서 강화하고, 잠재력이 발휘될 수 있도록 용기를 주고 격려해야 한다. 또 회복 중인 중독자가 이루어 낸 변화에 대해서 성취감을 가지게 해야 한다. 회복 중인 중독자는 자기를 올바르게 이해하고 갈망을 조절해가면서 가족과 관계가 좋아진 점 등에

서 성취감을 가질 수 있다. 성취감을 가지는 것은 회복에 대한 자신감을 갖게 하여 회복을 잘 유지하게 한다. 상담자는 지금 이 중독자가 잘 회복하여 사회에서 행복하게 살기 위해서는 이 사람의 동기수준이나 상황, 장점이나 강점 등을 고려해 볼 때 어떻게 접근하는 것이 가장 도움이 될 것 인지를 파악하고 장점이나 강점을 찾아서 지원해야 한다. 예를 들어 어떤 중독자가 가족과의 행복에 삶의 의미를 두고 있다면 상담자는 “가족과 행복한 삶을 살기 위해서 지금 당신은 무엇을 해야 하는지요?”라고 질문할 수 있다. 또 어떤 사람이 작가로서 재능을 가지고 있다면 작가로서 성공한 자신의 모습을 상상하면서 작가연습을 계속하도록 격려할 수 있다.

상담자가 중독자의 강점이나 장점, 성취한 일 등을 발견하여 격려하는 것은 중독자의 자존심을 증가시켜 회복을 잘 유지하게 한다. 중독자의 실수나 잘못에 대해서도 지적하거나 비난하기보다는 지지하고 기다려주어야 한다. 중독자가 재발할 때도 옆에서 기다려주면서 재발을 통해서 배운 것에 대하여 격려하면서 본인이 더 현명해질 수 있는 계기가 되었음을 알도록 도와주어야 한다. 특히 중독자가 마음챙김을 통하여 자신의 갈망과 충동을 볼 수 있었다는 것에 대해서 인정하고 격려하는 것이 회복의 유지에 도움이 된다.

인내

중독으로부터의 회복은 삶의 태도가 바뀌는 것이기에 장기간이 소요된다. 회복은 평생 동안의 수행과정이 따라야 하는 것으로 상담자는 인내심을 가지고 믿고 기다릴 수 있어야 한다. 대부분의

중독자는 회복에 오랜 시간이 걸릴 수 있기 때문에 상담자가 무력감을 가지거나 좌절할 수 있다. 이때 상담자는 그러한 자신의 마음을 잘 주시하면서 중독자의 회복을 믿고 기다려야 한다.

상담자의 마음챙김

상담자의 태도가 중독자의 회복과 변화에 주요한 영향을 미치는 만큼 상담자 스스로의 마음의 안정과 성숙이 필요하다. 상담자는 일상에서 마음챙김을 잘하고 내면의 양심의 소리에 귀를 기울여야 한다. 상담과정에서 마음챙김을 잘하면 상담자는 중독자가 보여주는 몸과 행동에 보다 주의를 잘 기울이면서 순간순간 중독자의 경험과 욕구에 융통성 있게 반응할 수 있다(최연희, 2016).

상담자가 수행이나 믿음을 통해서 자기 자신의 본성이 부처와 다르지 않음을 믿을 때 마음이 편안해지고 자연스레 중독자의 내면에 있는 부처의 품성을 보려고 한다. 상담자는 반복해서 자기 내면의 부처의 품성, 그리스도의 모습을 보아야 한다. 상담자가 자기 내면의 순수한 소리를 들을 수 있어야 중독자의 본성을 부처로 볼 수 있고 중독자가 자기를 귀중하게 여길 수 있도록 도와줄 수 있다. 상담자는 일상에서 자기 내면의 부처, 신을 만나는 노력을 지속해야 한다.

상담자가 무아(無我)의 상태, 중용적 태도로 내담자를 대하는 만큼 중독자의 마음을 더 잘 공감하며 보다 적절한 도움을 줄 수 있다. 무아는 내가 없다는 것이 아니고 일시적인 조건으로 내가 존재하지만 나라는 것은 고정된 실체가 없다는 것이다. 상담자가 마음챙김을 지속적으로 하는 것은 무위의 상태, 중용의 상태에 접근하게 한다.

상담자는 자신이 가진 가치관, 신념, 욕구, 기대 등이 무엇인지를 잘 살펴보고 이것이 중독자와 상담하는데 장애가 되지 않는지 성찰해야 한다. 상담자는 중독자가 변화되기를 바라는 자기의 기대나 실망, 분노, 수치심 등도 잘 주시하고 수용해야 좀 더 평온한 마음으로 상담에 임할 수 있다. 또 중독자를 사랑하려는 마음, 중독자나 다른 사람으로부터 인정받고자 하는 마음, 중독자를 싫어하는 마음 등이 일어나면 그것도 잘 주시하고 수용해야 한다. 중요한 것은 자기의 마음을 있는 그대로 정직하게 알아차리는 것이다. 상담자가 자기의 마음을 일상에서 잘 주시해야 상담장면에서도 마음이 평온해지고 지금 여기에 집중할 수 있다. 상담자가 중독자와의 관계에서 매 순간 일어나는 자기 마음의 흐름을 보고 수용하는 것이 상담의 시작이며 끝이다.

결론 및 논의

본 연구는 우리사회의 중독자가 회복을 잘 유지할 수 있도록 한국적 상담모형을 제시한 것이다. 기존의 중독상담모형이론들과 같이 회복의 목적을 단주나 단도박처럼 증상의 감소나 제거에 두면 중독자가 회복 과정을 지루해하고 자신감이 낮아지며 재발이 잦게 되어 회복의 유지가 쉽지 않다. 그러나 중독자가 회복하는 과정에서 즐거움과 의미를 느끼고 성취감을 가지고 가족과의 관계가 좋아지면 회복을 잘 유지할 수 있다. 중독자가 자기의 본성을 부처로 생각하면서 자주 마음챙김하고 즐거움을 체험하면서 가족과 의사소통이 잘 되도록 하는 데 한국적 상담모형의 특성이 있다.

본 연구는 유교, 불교, 도교 등 한국적 사상과 현대 한국인의 심리적 특성인 한, 흥, 권위의식, 우리성 등을 참고하여 한국적 상담모형을 제시하였다.

우리사회에서 중독자는 비각성 상태에서 술을 마시거나 도박행동으로 한을 달래고 흥을 돋우며, 우리성을 느끼고 권위를 가지려 한다. 따라서 상담자는 중독자의 억울함, 수치심, 버림받음 등의 한의 감정을 잘 이해하여 풀어주고, 마음챙김을 가르치면서, 일상이나 자연에서 흥이 나는 일을 찾고 즐길 수 있게 강화하며, 가족과 관계를 잘하도록 도와주어야 한다. 한국적 모형에서 구체적 접근법에는 마음챙김을 중심으로 한 자기성찰하기, 가족 및 주변 사람 등과 관계 잘하기, 흥겹게 살기, 가족에 대한 교육과 상담하기, 잘 회복 중인 사람과 인연 맺어주기, 상담 후 사후관리 등이 포함된다.

중독자의 회복을 위한 한국적 상담모형은 중독자의 삶의 태도를 바꾸고 중독의 고통을 더 나은 성장의 계기로 삼아 행복감과 성취감을 가질 수 있게 한다.

회복 초기의 중독자에게는 지지와 격려, 충고 등의 지지적 접근방식을 주로 사용하며, 마음챙김도 바디스캔과 같이 몸에 대한 마음챙김부터 시작하는 것이 유용하다. 중독자가 어느 정도 회복을 유지한 다음에는 호흡이나 일상에서의 마음챙김을 시작할 수 있다. 상담자는 갈망을 조절하기 위해서는 마음챙김이 필요하다는 것을 강조하면서 마음챙김 수행에 자신감을 가지도록 중독자를 격려하고 지지해야 한다.

유교의 인(仁), 불교의 지혜와 자비, 도교의 무위 상태도 마음챙김이 기본이 된다. 상담자는 중

독자가 사람답게 행복하게 살기 위해서도 마음챙김이 필요하다는 것을 가르쳐야 한다.

한국적 상담모형은 중독자가 자기의 본성이 부처와 같이 귀중함을 자각하게 하며, 삶의 태도를 바꾸어 가정과 사회에서 자기의 역할을 잘 할 수 있도록 도와주는 것이다. 상담자는 중독자가 자기가 귀중하다는 것을 체험할 수 있도록 해야 하며, 인간으로서의 도리를 다하고 가족과 행복하게 살기 위해서는 알코올이나 도박을 그만둘 수밖에 없음을 스스로 자각 할 수 있도록 편안한 분위기를 제공해야 한다.

한국적 상담모형은 가족에 대한 교육과 상담이 필수임을 강조한다. 중독자가 가족과 의사소통이 잘 되어야지 중독자의 갈망이 줄어들고 재발이 예방된다. 또 가족이 건강하고 독립되어야 중독자를 잘 회복시킬 수 있다.

중독자가 회복 중인 다른 사람을 모델링하는 것이나 다른 중독자를 도와주는 것이 중독자의 회복에 도움이 되기 때문에 잘 회복 중인 다른 사람과 연계할 필요가 있다.

중독자가 갈망이 일어날 때는 마음챙김하거나 과거 재발했을 때의 고통스러웠던 경험을 성찰하는 것이 도움이 된다. 마음챙김으로 자신의 고통이 소멸되는 체험을 하면 알코올이나 도박 등에 의존하려는 갈망이 점차 줄어든다. 중독으로부터의 회복은 알코올이나 도박행동으로 감추었던 진짜 나를 찾아가는 과정이다. 중독자가 회복하면 자기를 사랑하게 되며 가족이나 주변 사람을 편안하게 하고 아버지다운, 남편다운, 아들다운 역할을 하면서 더불어 행복할 수 있다.

한국적 상담모형에 기반한 프로그램에서는 마음챙김, 의사소통기술, 숲 등 자연에서의 흥을 찾

기, 가족교육과 상담, 잘 회복 중인 분과 인연 맺어주기 등의 내용으로 구성할 수 있다.

한국적 상담모형에서 가장 중요한 치료적 요인은 치료자의 태도이다. 상담자는 마음챙김을 지속하면서 중독자를 가족처럼 생각하고 존중하며, 공감하면서 관계형성을 잘하고 장점을 강화하고 성취감을 가지도록 해야 한다. 특히 그림 3에서처럼 상담자는 상담장면에서 자신의 마음과 내담자 마음을 잘 주시하면서 총체적 상황에 맞는 개입을 해야 한다.

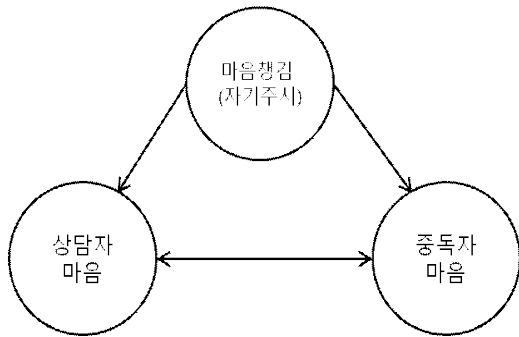


그림 3. 새로운 상담자 태도 모형 (박상규, 2012에서 인용)

상담자는 동양적 수행의 결과인 자비와 지혜를 실천해야 한다. 상담자는 먼저 자신의 내면에 살아 있는 부처, 신의 품성을 믿으면서 무위의 상태로 중독자를 대할 수 있어야 한다. 상담자의 자애롭고 따스한 마음이 중독자에게 전달되어 중독자의 마음이 안정되고 희망을 가질 수 있게 된다. 봄의 따스한 햇살이 식물로 하여금 얼어붙은 땅에서 나와 꽃을 피울 수 있는 용기를 주듯이 상담자는 따스한 마음을 가지고 중독자의 마음을 공감해야 한다(이동식, 2008). 상담자는 노자가 말

한 물의 성질과 같이 자연스럽게 겸손한 태도로 중독자를 대할 수 있어야 중독자가 거부감을 덜 느끼게 된다.

우리성으로 대표되는 공동체적 의식이 강한 한국 사회에서는 상담자가 중독자를 가족처럼 대하면서 우리성을 가질 수 있는 취미나 고향 등의 공통점이 있는 주제를 찾아 대화하는 것이 효과가 있다. 특히 잘 회복 중인 분이 상담이나 프로그램을 제공하는 것은 우리성을 가지게 하여 관계형성을 쉽게 한다.

상담자는 중독자가 자기 본성이 부처와 같이 귀중함을 믿고서 잠재력을 발휘할 수 있도록 적극적으로 격려하고 지지해야 한다. 중독자가 자기의 본성을 바로 알고 자신이 귀중한 존재임을 인식하면 회복에 대한 자신감을 갖게 되며 갈망과 스트레스를 잘 이겨낼 수 있다.

중독자가 마음챙김이 잘되는지, 가족에게 인정을 받고 사람으로서 자기의 도리를 다하는지, 중독 대상이외에 흥겨운 일을 찾아서 즐길 수 있는지 등으로 회복의 유지 정도를 가늠할 수 있다. 알코올 중독자가 “아버지 노릇, 남편의 노릇을 다하기 위해서는 먼저 술을 끊어야 하겠다.”는 마음이 일어나면서 회복이 시작된다.

중독자가 자기의 마음을 잘 주시하면 중독적 취약성이 남아 있더라도 이전에 비해서 자기조절이 잘되고 가정과 사회에서 자기의 역할을 잘하게 된다. 중독자는 회복 과정을 통하여 원래의 자기를 찾게 되며, 삶의 의미와 즐거움을 가지면서 행복감이 증진된다. 따라서 회복자에 있어 중독의 고통은 자신을 성장시키며, 자신과 가족을 더 사랑할 수 있는 귀중한 계기가 된다.

알코올이나 마약 중독자의 회복을 위해서는 신

체적인 회복이 우선 필요하다. 질병을 치료하고 영양섭취나 운동을 통하여 신체가 건강해야 회복이 잘 유지된다(박상규, 2016b). 신체적 질병이나 공존증상이 심하고, 환경적 차단이 필요한 중독자는 병원에서 전문의의 치료를 받도록 의뢰해야 한다.

중독으로부터 원활한 회복을 위해서는 여러 전문가와의 네트워크와 협조가 중요하며, 사후관리가 필요하다. 상담자는 회복 중인 중독자를 지지해줄 수 있는 개인이나 기관을 찾아서 연결해주어야 한다.

본 연구는 중독자의 회복유지를 위해 한국적 상담모형을 제시한 것에 의의가 있다. 그러나 본 연구는 주로 회복의 유지기에 초점을 맞추어 제시하였다. 회복 초기에 있는 중독자는 주의집중이 잘 안되고 감정의 변화가 심하여 적용에 제한점이 있다.

앞으로의 후속 연구들에서는 회복의 단계에 따른 구체화된 한국적 상담모형이 개발되고 한국적 상담모형 이론을 근거로 프로그램을 개발한 후 효과성을 장·단기적으로 검증해 보는 연구가 따라야 한다.

본 연구는 중독자의 회복유지를 증진시키기 위하여 한국적 상담모형을 제시한 것으로 건강심리학 이론의 발전에도 기여할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

곽신환 (2017). 주역의 지혜. 서울: 서광사.
 권석만 (2014). 현대심리치료와 상담이론. 서울: 학지사.
 김갑중 (2007). 예 치료공동체- 구성주의와 수양론적 접근 경험-. 한국중독정신의학회 중독증 전문치료센

터 네트워크, 43-55.
 김갑중, 김종성 (2005). 알코올 중독의 우리 전통 행동·인지 치료. 서울: 하나의학사.
 김병환 (2017). 김병환교수의 동양윤리사상 강의. 서울: 세문사.
 김선진 (2009). 단주중인 알코올중독자와 가족들이 경험한 가족기능회복과정. 한국 사회복지 질적연구, 3(1), 63-100.
 김재웅 (2016). 님은마음 밝은마음. 서울: 도서출판 용화.
 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
 김진실, 이봉건 (2012). 알코올 의존 환자를 대상으로 한 인지행동치료를 병행한 자기사랑 프로그램의 효과 연구. 한국심리학회지: 임상, 31(1), 289-304.
 김창대, 권경인, 한영주, 손난희 (2005). 상담성과를 가져오는 한국적 상담자 요인. 상담학연구, 9(3), 961-986.
 김한오 (2015). 12단계 중독치료 워크북. 나의 12단계. 서울: 눈출판그룹.
 박상규 (2007). 마약류 중독 치료에 있어서의 동양적 수행법의 활용. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 715-732.
 박상규 (2012). 인지행동상담에서 치료자의 마음챙김의 역할. 상담학연구, 13(4), 1631-1647.
 박상규 (2016a). 중독자의 회복과정에서 한국적 수행법의 활용. 한국심리학회지: 중독, 1(1), 85-104.
 박상규 (2016b). 중독과 마음챙김. 서울: 학지사.
 박상규 (2017). 도박중독회복에서 영성의 활용. 한국심리학회지: 중독, 2(2), 61-74.
 박상규, 손명자 (2000). 조망적 사회기술훈련이 정신분열병 환자의 사회기술향상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 19, 629-643.
 박성희 (2003). 상담의 새로운 패러다임. 서울: 학지사.
 박성희, 이동렬 (2008). 한국문화와 상담. 서울: 학지사.
 백지연, 김명권 (2005). 위빠사나 명상의 심리치료적 가치: 사띠를 중심으로. 상담학 연구, 6(2), 665-685.
 백형의, 한인영 (2014). 약물중독자의 지역사회 내 회복 경험. 정신보건과 사회사업, 42(3), 151-177.
 서광스님 (2016). 현대심리학으로 풀어본 유식 30승. 서

- 을: 불광출판사.
- 여천 무비 (2017). 법화경 법문 이것이 법화경이다. 서울: 담엔북스.
- 오지섭 (2008). 세계화 시대 한국문화의 정체성 - 한국 종교의 조화와 공존적 특성을 중심으로. *인간연구*, 14, 7-33.
- 오창홍, 박상규, 박정환, 오인자 (2016). 숲 환경이 인터넷 중독 치료에 미치는 효과. *한국산학기술학회논문지*, 17(4), 489-499.
- 우재희 (2014). 남·여 알코올중독자의 외상경험에 관한 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 14(11), 298-307.
- 유권중 (2003). 퇴계의 예 교육과 인격형성의 원리. *유교사상연구*, 8, 33-65.
- 유민봉, 심형인 (2013). 한국사회의 문화적 특성에 관한 연구: 문화합의이론을 통한 범주의 발견. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 19(3), 457-485.
- 윤사순 (2016). 근본원리로 살핀 한국의 유학사상. 서울: 두양사.
- 윤종모 (2017). 넓이와 깊이. 서울: 도서출판 심상코.
- 이동식 (2008). 도정신치료 입문. 서울: 도서출판 한강수.
- 이병혁 (2013). 라캉의 정신분석학적 관점에서 본 한국인의 한(恨). *사회와이론*, 22, 7-42.
- 이재호, 최상진 (2003). 문화적 개념의 인지표상과 활성화 과정: 한(恨)의 담화분석과 온라인 접화효과. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 17(1), 1-16.
- 이정수 (2010). 불교의 팔정도와 위빳사나 명상의 아동 교육적 함의. *종교교육학연구*, 33, 299-323.
- 이중표 (2016). 니까야로 읽는 금강경. 서울: 민족사.
- 이형득 (2003). 본성실현상담. 서울: 학지사.
- 장성숙 (2004). 한국문화에서 상담자의 초점: '개인중심' 또는 '역할중심'. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 18(3) 15-27.
- 장성숙, 노기현 (2016). 한국인의 상담 이야기. 현실역동 상담의 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 장정연 (2014). 중독행동에서 인지행동접근과 대안에 관한 소론. *글로벌사회복지연구*, 4(1), 27-44.
- 정영호 (2005). 내 삶의 지팡이 근사록. 서울: 자유문고.
- 정선훈 (2015). "가련한 인생" vs "소중한 존재": 긍정 심리학을 통한 회복 중인 알코올 중독자 내러티브 분석. *연세상담코칭연구*, 1, 159-181.
- 조석환 (2016). '구용·구사'의 인성교육적 의미와 활용 방안. *한국초등도덕교육학회*, 51, 309-338.
- 조현균 (2017). 동양의 지혜를 찾아서. 서울: 도서출판 책과나무.
- 조현섭, 조성민, 차진경 (2008). 숲 치유 프로그램이 알코올 의존자 및 가족에 미치는 치유효과성 검증. *한국심리학회지: 건강*, 13(3), 727-743.
- 주영하, 강신주, 강명관, 고미숙, 김교빈, 이태호, 윤구병 (2011). *한국학의 즐거움*. 서울: 휴머니스트 출판그룹.
- 주은선, 이혜경, 주은지 (2007). 한국적 인본주의 상담 모형 모색 : 인본주의 상담자들의 자기-보고 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(3), 569-586.
- 차경남 (2017). *인문학으로 만나는 몸공부*. 서울: 글라이더.
- 차진경, 김성재 (2009). 숲 체험을 통한 알코올의존자의 치유경험. *대한간호학회지*, 39(3), 338-348.
- 차진경, 김성재, 천덕희 (2016). 성인아이 특성이 있는 알코올중독자의 산림치유 프로그램 참여 경험. *한국산림휴양학회지* 20(4), 99-111.
- 최경희 (1998). 상담자역할의 재정립을 위한 동서 심리학적 접근 - 정신역동적 상담과 보현행원품을 중심으로-. *한국동서정신과학회지*, 1(1), 91-119.
- 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조규호, 이수원 (1999). *동양심리학*. 서울: 지식산업사.
- 최송식 (2013). 한국사회에서 알코올중독자의 재발예방 전략에 관한 연구. *한국민족문화*, 48, 307-348.
- 최연실 (1999). 동양사상에 나타난 상담적 요소의 분석- 불교와 노자 사상을 중심으로. *학생생활연구*, 12, 1-18.
- 최연희 (2016). 시스템다이내믹스를 활용한 마음챙김과 치료관계 간의 동태적 분석. *한국시스템다이내믹스 연구*, 17(3), 121-143.
- 최일범 (2015). 조선성리학에서 양생과 수양-퇴계와 율곡을 중심으로. *도교문화연구*, 42, 37-64.
- 한국상담대학원대학교 한국상담원로 연구팀 (2016). *한국상담원로의 상담자로서의 삶*. 서울: 학지사.

- 한수산 (2017). 주역혁명. 서울: 삶과 지식.
- 현택수 (2004). 문화의 세계화와 한국문화의 정체성- 비언어극 <난타> 의 사례 연구를 중심으로. 한국학 연구, 20, 175-199.
- 황선정, 조성호 (2011). 인간 이해와 심리치료에 대한 구성주의적 접근. 인간연구, 21, 141-184.
- Capuzzi, D., & Stauffer, M. D. (2012). 중독상담. (신성만, 김성재, 김선민, 서경현, 전영민, 권정욱, 이은경, 박상규, 김원호, 박지훈, 손슬기 역). 서울: 학지사. (원전은 2008에 출판)
- Garland, E. L., Howard, M. O., Priddy, S. E., McConnell, P. A., Riquino, M. R., & Froeliger, B. (2016). Mindfulness training applied to addiction therapy: insights into the neural mechanism of positive behavioral change. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 5, 55-63.
- Joseph, S. (2018). 외상 후 성장의 과학. (임선영, 김지역 역). 서울: 학지사. (원전은 2013에 출판)
- Silva, P. D. (2017). 불교상담학 개론. (윤희조 역). 서울: 학지사. (원전은 2014에 출판)

원고접수일: 2018년 4월 12일

논문심사일: 2018년 4월 19일

게재결정일: 2018년 5월 25일

A New Paradigm for Maintaining Recovery for Addicts: Korean Counseling Model

Sang-Gyu Park
Kkottongnae University

This study is a new approach using the Korean counseling model to provide recovery maintenance for addicts. The paper is centered around how traditional Korean ideology such as Confucianism, Buddhism, Taoism as well as psychological characteristics of Korean such as resentment, joy, authority, and we-ness are all related to each other. With mindfulness as the center, the major intervention skills used in counseling include relating to others, teaching clients to live cheerfully, providing family education & counseling, engaging with a well-recovering person, and providing follow-up counseling. The most crucial trait of the Korean psychological model is the attitude of a counselor. A counselor needs to be able to give respect an addict, show sympathy, build a relationship as a supporter and educator, and reinforce the strengths of an addict; the counselor should also demonstrate, patience, and mindfulness. Mindfulness is key for both the recovery of an addict and the attitudes of counselors. This research is significant in that it provides various types of intervention methods for improving the attitudes of addicts toward their lives in order to help them maintain addiction recovery. Finally, the limitations of the paper are discussed and suggestions are made for the direction of future research.

Keywords: addiction, recovery of addiction, korean counseling model, mindfulness