

무아 통찰의 세 가지 의미와 심리치료적 함의: 현상학적 질적 연구

윤 석 인

아주대학교 라이프미디어협동과정

김 완 석[†]

아주대학교 심리학과 교수

본 연구는 불교적 개념인 무아를 이해하고 무아를 통찰한다는 것의 의미와 본질을 밝히기 위해 수행된 현상학적 연구이다. 본 연구의 참가자는 모두 7명으로, 불교를 공부하고 명상을 수련한지 각각 10년 이상이 되는 불교학 관련 전문가를 대상으로 하였다. 자료 수집은 2019년 10월부터 11월까지 개별 전문가 인터뷰를 통해 진행되었다. Giorgi의 현상학적 연구방법을 활용하여 분석한 결과, 9개의 하위구성요소와 4개의 구성요소가 도출되었다. 4개의 구성요소는 <존재의 비실체성을 앎>, <집착하지 않는 삶을 살아감>, <지식에서 지혜로 깊어지는 과정>, <알아차림만 있는 순간>으로 나타났다. 이는 무아 통찰이 (1)무아의 지혜를 얻고, (2)무아적인 삶을 살아가며, (3)무아적인 체험을 하는 것으로 요약되며, 인지적, 정서/행동적, 수행적 관점에서 통합적으로 이해될 수 있음을 시사한다. 다음으로, 앞서 요약한 무아 통찰의 세 가지 의미와 심리치료의 관련성을 살펴 보았을 때, 각각의 의미는 심리치료의 원리(기제), 목표, 그리고 기법에 대응하는 것으로 여겨진다. 마지막으로 본 연구의 한계점 및 함의를 제시하였다.

주요어: 무아, 지혜, 심리치료, 현상학적 질적 연구

[†] 교신저자(Corresponding author): 김완석, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-219-3362, E-mail: wsgimajou@gmail.com

불교는 2500년 전 붓다가 보리수 아래에서 깨달음을 얻은 이후에 성립된 초기불교에서 대승불교에 이르기까지 인간의 '실존적 고통'을 완전히 해결하는 것을 목표삼아 전개되어 왔다(김재권, 2015). 불교에서는 이러한 실존적 고통에서 벗어난 상태 또는 경지를 열반이라 칭하며, 궁극적 행복인 열반에 도달하기 위해서는 불교의 핵심 가르침인 사성제, 삼법인, 12연기를 통찰하고 팔정도를 실현해야 한다고 말한다(각목, 2010). 초기불경에서는 붓다가 제자들이나 중생들에게 각자의 수준과 처한 상황에 따라 고통의 소멸과 행복으로 향하는 길을 지혜롭게 설하고 있으며(박지현, 2016), 이러한 불교의 지향점은 현대의 심리치료가 목표하는 바와 많은 부분에서 비슷한 측면이 있다고 볼 수 있다. 즉, 현대의 관점에서 본다면 붓다는 중생들을 대상으로 삶 속에서 심리치료를 행한 인물이라 칭할 수 있을 것이다.

오늘날 심리치료는 전문적으로 훈련을 받은 치료자가 내담자의 문제를 해결하기 위해 시행되는 것으로, 내담자가 스스로 문제를 해결할 수 있도록 도울 뿐만 아니라 나아가 내담자의 성장과 삶의 행복까지도 도모하는 과정이다(권석만, 2012; 천성문, 박명숙, 박순득, 박원모, 이영순, 2009). 현대 심리치료라는 개념은 19세기 프로이드가 정신분석치료를 창시하면서 성립되었으며, 이후로 행동치료, 인간중심치료, 인지치료에 이르기까지 다양한 심리치료 이론 및 철학들이 등장하였다. 최근에는 심리치료와 불교의 접점을 찾거나 현대의 심리치료에 불교적 관점을 접목하려는 등 많은 노력들이 있어 왔다(강미자, 2012; 박지현, 2016; 윤호균, 2001; 윤희조, 2019; Engler, 2003; Epstein, 2016; Epstein, 2017; Germer & Siegal,

2014; Welwood, 2008). 이러한 심리치료 이론들은 각기 서로 다른 인간관과 철학을 기반으로 하고 있으며 구체적인 치료 목표나 원리, 기법 또한 상이하지만, 내담자의 문제 해결을 돕는다는 측면에서 일맥상통한다고 볼 수 있다(권석만, 2012).

무아는 심리치료와 접점을 이루는 대표적인 불교적 관점들 중 하나로, 고정불변한 독립적 실체로서의 자아가 존재하지 않는다는 붓다의 지혜를 의미한다(박지현, 2016; 송인범, 2011). 실제로 불교적 심리상담을 제안한 윤호균(2001; 2005)은 자신이 겪는 모든 문제와 경험들이 내가 만들어 낸 공상에 불과하다는 것을 자각하고 나라는 존재 또한 고정된 실체가 없는 허구적 개념임을 깨닫게 될 때, 온전한 자유와 평화를 누릴 수 있게 된다고 주장하며 무아와 심리상담의 접점을 찾았다. 한편 정신분석에서의 자아와 불교의 무아를 비교하고, 이 둘의 관련성을 찾으려는 많은 시도가 있었다. 대표적으로 Epstein(2017)과 Welwood(2008)는 불교에서 말하는 무아가 관념적 자아의 실체성을 부정할 뿐 자아의 완전한 말소를 의미하는 것이 아니며, 경험의 통합과 같은 자아의 기능적이고 현실적인 측면은 오히려 향상시킬 수 있다고 주장하였다. 더 나아가 Welwood(2008) 및 이은정과 임승택(2015)은 무아가 자아에 대한 깊은 탐구의 결과이며, 자아를 넘어서는 발달단계로서 더 높은 영적 단계 또는 건강한 자아와 관련이 있다고 보았다. 정신분석 치료의 목표가 자아의 기능을 강화함으로써 충동적이고 비합리적인 원초아를 제어하는 것임을 감안했을 때, 이러한 연구자들의 선행 고찰은 무아가 심리치료와 접점이 있을 뿐만 아니라 기존 심리치료의 한계를 보완할 수도 있는 불교의 핵심 가르침이라는 것을 시

사한다.

여러 심리학자들은 인간이 살아가면서 겪게 되는 온갖 괴로움들이 ‘나(자아)’라는 고정된 관념들을 통해서만 삶을 이해하고 언제까지나 이러한 관념들을 고수하려는 자아중심성에 의해 생겨난다고 보았으며, 이러한 자아중심성이 DSM-5의 여러 정서장애 및 성격장애들의 초진단적 원인이라고 주장한다(강미자, 2012; 박지현, 2016; Epstein, 2016; Epstein, 2017; Germer & Siegel, 2014; Leary & Diebels 2017; Moore, Christian, Boren, & Tangney, 2016; Welwood, 2008). 이와 관련하여 Moore 등(2016)은 높은 자아중심성을 갖는 사람들이 지나간 과거에 대해 지속적이고 만성적인 반추를 하며, 자기와 관련된 인지적 평가에 과도하게 몰입하고, 이러한 자기-평가를 다양한 맥락으로 일반화하는 등 자아의 과도한 기능으로 인해 심리적 괴로움을 겪는다고 보았다. 한편, Leary와 Diebels (2017)는 이러한 자아중심성이 진화적으로 적응적인 측면을 지니고 있다는 사실을 인정하면서도, 자아중심성에 의해 미래에 대한 불안과 불편감이 생겨나고, 나아가 타인을 경시하고 자신의 이익만을 우선시하는 이기주의가 초래될 수 있다는 점을 경계하였다.

이때, 무아를 통찰하는 것은 자아중심성으로 인한 다양한 심리적, 사회적 문제를 해결하는데 도움을 줄 것으로 여겨진다. Germer와 Siegel(2014), 그리고 박지현(2016)은 존재의 비실체성을 통찰할 때 ‘나(자아)’라는 관념에 더 이상 집착하지 않게 되며, 따라서 자아중심성에 의한 온갖 편향과 괴로움에서 벗어날 수 있을 것이라 보았다. 강미자(2012) 또한 자아중심성에서 벗어나 연기적 무아를 통찰하는 것이야말로 진정한 관계회복을 달

성할 수 있는 길이라 주장하였다. 이는 앞서 불교의 무아가 관념적 자아의 실체성을 부정하는 한편, 경험의 통합과 같은 자아의 기능은 오히려 향상시킬 수 있다는 Epstein(2017) 및 Wellwood(2008)의 주장과도 일치하는 것이다. 이처럼 무아의 지혜는 심리적 괴로움 및 관계 단절의 근본 원인인 자아중심성에서 벗어나도록 도와줄 것으로 여겨지며, 따라서, 심리치료에 무아를 접목하는 것은 자아중심성으로 인해 야기될 수 있는 다양한 심리적, 사회적 문제를 해결하기 위한 좋은 방안이 될 것으로 예상된다.

무아는 초기불교에서 대승불교에 이르기까지 다양한 변천을 이루었으며 매우 광범위하고 복잡한 개념이다. 따라서 심리치료에 무아를 접목하기 전에 이에 대한 심도 깊은 이해가 필요할 것이다. 지금까지의 많은 선행연구들을 살펴보면 역사적, 불교-철학적, 심리학적 관점에서 무아를 이해하거나 정의하기 위한 수많은 시도가 있어왔으며, 이러한 관점에 따라 정의된 무아가 심리치료에 어떻게 적용될 수 있는지, 어째서 적용되어야 하는지 등에 대해서도 많은 논의가 이루어져 왔음을 알 수 있다(강미자, 2012; 박지현, 2016; 박헌정, 2019; 윤호균, 2001; 윤희조, 2019; 이은정, 임승택, 2015; 임승택, 2015; 정준영, 2008; 최훈동, 신성웅, 2005; 황옥자, 2010; Engler, 2003; Epstein, 2016; Epstein, 2017; Germer & Siegal, 2014; Welwood, 2008). 역사적으로 무아는 인도 바라문교에서 영원불멸의 초월적 자아(영혼)를 의미하는 아트만(我, ātman)에 대한 부정으로 시작한다. 이는 수행적 측면에서 보았을 때, 범아일여 사상에 따라 우주의 궁극적 실재인 브라흐만(梵, Brahman)과의 합일을 지향하는 아트만을 인간 경험의 어느

곳에서도 찾을 수 없다는 것을 의미한다(윤희조, 2019). 이와 더불어, 초기불교 문헌의 붓다는 자아에 대한 생각이 교만과 아집 등으로 이어질 위험성에 대해 경고하면서 자아를 부정하였다는 부분에서도 무아의 시작점을 찾을 수 있다(이은정, 임승택, 2015).

불교-철학적 관점에서 무아는 크게 오온무아, 제법무아, 연기무아, 세 가지로 구분될 수 있다. 오온무아는 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識)에 대응하는 인간의 몸과 마음의 어떠한 경험에서도 고정불변한 실체로서의 자아를 찾을 수 없다는 것을 의미하며, 이는 앞서 역사적인 맥락에서 아트만의 존재에 대한 구체적인 반론이라고 볼 수 있다(송인범, 2011; 윤희조, 2019). 한편, 제법무아는 오온무아로 대표되는 불교적 인간관이 존재관 및 세계관으로 확장된 것으로, 인간뿐만 아니라 모든 존재에서도 고정불변의 실체성을 찾을 수 없다는 것을 의미한다(윤희조, 2019). 마지막으로, 연기무아는 나를 포함한 모든 존재가 연기의 법칙에 따라 상호의존적으로 발생하며, 독립적인 실체로서의 자아는 존재하지 않는다는 것을 의미한다(강미자, 2012; 윤희조, 2019). 특히 강미자(2012)의 연기적 무아는 나와 모든 존재의 관계성 및 연결성을 바탕으로 존재의 비실체성을 밝혔을 뿐만 아니라, 나아가 인간의 몸과 마음의 모든 경험들이 각각 독립적으로 존재하지 않으며 상호의존적으로 관계를 맺는다는 점에서 무아의 심신 통합적 가치를 조명하기도 하였다.

한편 윤희조(2019)는 기존의 역사적, 철학적 접근이 아닌, 심리학적 관점에서 무아를 재해석하였다. 그는 무아를 인지적 무아, 정서적 무아, 행동적 무아, 성격적 무아, 네 가지로 구분하여 정의하

였으며, 그에 따르면, 무아의 인지적, 정서적, 행동적 측면은 각각 ‘비실체적인 사고를 하는 것’, ‘정서를 비실체화하는 것’, ‘자기중심적인 행위에서 벗어나는 것’으로 정의될 수 있다. 무아의 인지적, 정서적, 행동적 측면은 구체적으로 고정관념이나 자기중심적 사고에서 탈피하여, 어떠한 경험에도 집착하지 않고, 자타불이에 기반한 자비희사(慈悲喜捨) 행동을 취하는 것으로 드러날 수 있으며, 성격적 무아란 이러한 무아의 세 가지 측면들의 통합을 반영한다고 볼 수 있다.

이처럼 이론적 고찰을 통해 무아를 이해하려 했던 많은 시도가 있었던 반면, 실제 경험을 바탕으로 무아를 이해하거나 정의하려는 시도는 상대적으로 부족한 실정이다. 이와 관련한 선행연구로 박헌정(2019)은 무아적도를 개발하는 과정에서 무아를 조작적으로 정의하기 위해 문헌고찰과 전문가 인터뷰를 함께 실시하였다. 이는 문헌고찰을 토대로 정의한 무아의 이론적 개념과 전문가 인터뷰를 바탕으로 정의한 무아의 경험적 개념을 통합하기 위한 시도였다고 볼 수 있다. 하지만 그럼에도 불구하고 박헌정(2019)의 연구는 무아의 이론적 개념 틀에 따라 전문가 인터뷰 결과를 분류하고 범주화하는 등 연역적인 접근 방식을 취하고 있으며, 이는 무아를 이해하거나 정의함에 있어서 실제 경험보다는 이론적 고찰이 우선시되었음을 의미한다.

현상학적 질적 연구는 무아를 이해하고 정의하는 또 하나의 방법이 될 수 있다. 논리적 사유를 통한 이론적 고찰은 무아에 대한 심도 깊은 이해를 위해 반드시 선행되어야 하며, 이는 붓다의 원음을 드러내고 이해하는 하나의 방법일 수 있다. 하지만 무아 연구를 경험과학의 영역으로 가져오

기 위해서는 실제로 우리가 살아가는 삶 속에서 무아를 통찰한다는 것이 구체적으로 무엇을 의미하는지 경험적으로 이해할 필요가 있으며, 이렇게 경험적으로 무아를 이해하는 것은 무아의 실제적 측면을 이해하는데 도움을 줄 것이다. 나아가 이러한 무아 통찰 경험과 심리치료의 접점을 찾아 나가는 것은 심리치료에 무아를 적용하는 것이 타당함을 보여주는 또 하나의 근거가 될 수 있다. 이때 현상학적 질적 연구는 참가자가 기술한 경험적 현상에 초점을 두어 참가자의 주관적인 경험의 본질을 탐색해 나가는 연구방법으로(Giorgi, 2004), 무아 통찰이라는 경험을 심도 깊게 이해하는데 적합하다고 생각하였다. 특히 Giorgi(2004)의 연구방법은 분석과정에서 참가자 개인의 독특한 경험을 드러내면서도 전체 참가자의 경험을 의미 있게 통합한다는 특징을 지니고 있기 때문에(Giorgi, 2004), 참가자들의 다양한 무아 통찰 경험을 이해하고 그 경험의 통합적인 구조를 도출해내는데 적합하다고 보았다. 따라서 본 연구에서는 현상학적 질적 연구를 통해 무아 통찰에 대한 본질적인 의미와 구조를 탐구하고, 나아가 무아와 심리치료의 접점을 살펴볼 것이다.

본 연구는 우리의 삶 속에서 무아를 통찰한다는 것이 구체적으로 무엇을 의미하는지 경험적

로 이해하기 위한 현상학적 질적 연구이다. 이 연구를 통해 무아 통찰의 본질적인 의미와 그 경험 속에 내재되어 있는 구조를 탐색하며, 무아와 심리치료의 접점을 찾고, 나아가 불교적 개념인 무아에 대한 후속 연구를 촉진시킬 수 있을 것이다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다. “무아를 통찰했다, 또는 어느 정도 이해했다고 여겨지는 사람들은 무엇을 경험하는가?”

방 법

참가자 선정

본 연구에서는 무아 통찰에 대한 깊이 있는 이야기를 나눌 수 있는 참가자를 선정하기 위해, 불교학 및 명상 관련 전문가 중에서 불교를 공부하고 명상을 수련한지 각각 10년 이상이 되는 전문가들을 본 연구의 대상으로 선정하였다. 이러한 기준에 부합하는 대상을 선정하기 위해 의도적 표집 방법을 적용하였으며, 메일을 통해 연구안내문을 발송하거나 지인으로부터 추천받은 이들 중 연구 참여에 동의한 전문가들을 대상으로 인터뷰를 진행하였다. 본 연구의 참가자는 총 7명이었으며, 표 1에서는 참가자의 개인정보 보호를 위해

표 1. 불교학 및 명상 관련 전문가의 인구 통계학적 배경

	성별	연령	직업	불교 공부	명상 수련
전문가A	남	50대	교수	35~39년	25~29년
전문가B	남	40대	교수	30~34년	30~34년
전문가C	여	50대	종교인	30~34년	30~34년
전문가D	남	60대	교수	35~39년	10~14년
전문가E	남	50대	교수	40~44년	40~44년
전문가F	여	50대	종교인	35~39년	15~19년
전문가G	남	40대	교수	10~14년	20~24년

언령 및 불교를 공부하고 명상을 수련한 기간을 범주화하여 제시하였다.

자료수집 과정

질적 연구에서는 심층 인터뷰를 통해 참가자가 경험한 현상에 대한 생생한 정보를 얻는다. 본 연구에서는 실제 심층 인터뷰에 앞서 박사수료자 1인과의 예비 인터뷰를 통해 질문내용 및 소요시간을 점검하는 과정을 거쳤다. 이를 통해 인터뷰 질문의 적절성을 검토하고 추가 질문을 위한 여러 가지 대안을 마련할 수 있었다. 본 연구의 자료 수집은 2019년 10월부터 11월까지 진행되었으며, 연구자가 참가자를 직접 방문하여 인터뷰를 진행하였다. 참가자들에게는 사전에 연구목적, 인터뷰 절차 및 질문을 포함한 인터뷰 안내문을 메일로 발송하였다. 인터뷰 장소는 참가자의 자택이나 사무실, 법당을 이용하였으며, 수련의 이유로 인해 직접 대면하기 어려운 경우에는 전화 통화로 인터뷰를 진행하였다. 참가자를 만나서 본격적인 인터뷰를 진행하기에 전에 참가자와의 라포를 형성하기 위해 공통 관심분야 및 본 연구주제와 관련된 가벼운 담화를 나누는 시간을 가졌다. 담화를 제외한 인터뷰 소요시간은 약 1시간이었으

며 참가자 별 인터뷰 횟수는 1회였다. 인터뷰는 표 2의 네 가지 질문을 중심으로 진행하되, 상황에 따라 참가자들의 구체적인 경험을 이끌어내기 위해 질문을 추가하는 등 반-구조화된 형태로 진행되었다.

본 연구는 ‘무아관 척도의 개발 및 타당화’라는 제목으로 진행되는 연구의 하위연구였다. 무아관 척도의 개발을 위해 참가자들에게는 무아에 대한 인터뷰 이외에도 연구자가 개념화한 무아관의 1차 정의 및 예비문항에 대한 전문가 검토가 함께 요청되었다. 이 때, 연구자가 개념화한 무아관의 정의 및 예비문항이 전문가와의 인터뷰 내용에 영향을 미치지 않도록 인터뷰가 모두 끝난 이후에 전문가 검토를 실시하였다.

자료분석 과정

Giorgi(2004)의 4단계 현상학적 방법에 따라 자료 분석을 실시하였다. 첫째, 연구자는 녹취된 인터뷰 내용을 반복해서 듣고 직접 전사하여 읽으며 무아 통찰에 관한 참가자의 경험을 전체적인 맥락에서 이해하려고 노력하였다. 둘째, 무아의 통찰이라는 연구주제에 초점을 맞추면서 참가자의 경험의 의미가 잘 드러나는 현상들을 추출하여

표 2. 인터뷰 질문지

무아(無我)와 무아를 깨달은 상태란 무엇을 의미하는지 생각해보신 후에 아래의 질문에 대답해주시기 바랍니다.	
질문 1	선생님께서 생각하시는 ‘무아’란 무엇입니까?
질문 2	무아를 깨달았다는 것은 구체적으로 무엇을 깨달은 상태를 의미한다고 생각하십니까?
질문 3	무아를 깨달았다고 여겨지는 사람들은 평상시에 어떠한 방식으로 생각하고, 행동한다고 생각하십니까? (각각의 사례를 떠올려주시면 감사하겠습니다.) 또는 무아를 깨달았다고 여겨지는 사람들을 우리 주변에서 찾자면 어떤 사람을 예로 들 수 있다고 생각하십니까? (구체적인 사례와 함께 이야기해주시면 감사하겠습니다.)
질문 4	선생님 본인께서 무아를 깨달았다 또는 이해하고 있다고 느끼는 순간이 있다면 어떠한 순간이었습니까?

의미단위로 구분하였다. 셋째, 추출된 의미단위들을 연구자의 반성과 자유변경과정을 통해 연구자의 언어로 변환하였다. 이 때 참가자의 언어는 불교 또는 심리학적인 용어로 변환되었으며, 이러한 이론적 용어로 변환되기 어려운 경우에는 일상적인 용어로 변환하였다. 넷째, 이렇게 변환된 의미단위를 통합하여 연구주체의 본질적인 구조를 기술하였다. 이러한 절차를 바탕으로 의미단위, 하위구성요소, 구성요소를 차례대로 도출하였으며, 최종적으로 참가자들의 무아 통찰 경험을 도식화하였다. 모든 분석단계에서는 원자료와 분석자료를 끊임없이 비교/대조하였으며, 보완이 필요한 경우에는 첫 번째 단계로 돌아가는 등 순환적인 분석 절차를 거쳤다.

연구의 윤리성 및 엄격성

본 연구는 아주대학교 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB 승인번호. 201908-HS-001). 본 연구에서는 참가자들을 윤리적으로 보호하기 위해 연구자의 이름, 소속 및 연락처, 연구의 목적, 인터뷰 절차, 자발적 참여 및 자유로운 동의 철회의 권리, 개인정보 보호, 연구 완료 후 모든 자료의 폐기 등의 사항을 문서로 작성하여 연구 참여에 동의한 참가자들에게 메일로 발송하였다. 인터뷰를 시작하기 전에 동일한 내용을 구두로 다시 한 번 설명하였으며 자발적으로 연구 참여에 동의하는 경우에 한하여 연구참여 동의서에 서명을 받았다. 전화 통화로 인터뷰를 진행한 경우에는 “인터뷰 참여에 동의합니다.”라는 말로 동의서 서명을 대신하였다.

본 연구에서는 질적 연구의 엄격성을 높이기 위

해 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 4가지 평가 기준인 사실적 가치(truth value), 적용성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)의 원칙에 근거하여 연구를 수행하였다.

사실적 가치. 사실적 가치는 양적연구의 내적 타당도에 해당하는 것으로, 이는 연구자의 기술과 해석이 실제 참가자들의 경험을 얼마나 잘 반영하는가를 말한다. 본 연구에서는 사실적 가치를 높이기 위해 분석 결과에 대한 예외적인 사례와 대안적인 설명을 끊임없이 생각하면서 연구자 스스로에게 반복적으로 질문을 던지려고 노력하였다. 또한 분석 결과로 도출된 하위구성요소와 구성요소, 그리고 무아 통찰의 세 가지 의미를 요약한 통합적 구조를 문서화 하여 참가자들에게 최종 피드백을 받음으로써 사실적 가치를 확보하기 위해 노력하였다.

적용성. 적용성은 양적연구의 외적 타당도에 해당하는 것으로, 이는 연구결과를 연구 상황 이외의 다른 맥락에 적용할 수 있는가를 말한다. 본 연구에서는 적용성을 확보하기 위해 불교를 공부하고 명상수련의 경험이 있는 박사과정 재학생 1인과 수료생 1인, 오랜 명상 지도경력이 있으며 여러 명상 관련 도서를 저술/역술한 교수 1인에게 분석 결과 및 무아 통찰의 통합적 구조가 실제 무아의 통찰 경험을 제대로 반영하는지 검토를 받았다.

일관성. 일관성은 양적연구의 신뢰도에 해당하는 것으로, 이는 자료의 분석과정을 거쳐 도출된 결과가 다른 연구자에게서도 비슷하게 나타날

수 있는가를 말한다. 본 연구에서는 일관성을 확보하기 위해 명상수련 및 지도 경험이 있으며 질적 연구 방법론을 이해하고 있는 박사과정 수료생 1인과 함께 의미단위, 하위구성요소, 구성요소를 도출하였으며, 서로 의견이 불일치하는 부분에 대해서는 논의를 통해 일치시키는 과정을 거쳤다.

중립성. 중립성은 양적연구의 객관성에 해당하는 것으로, 연구 과정과 결과에서 나타날 수 있는 모든 편견과 주관적 견해로부터 벗어났는가를 말한다. 연구자는 본 연구에서는 중립성을 유지하기 위해 연구자의 지향점 및 연구 현상에 대해 갖고 있는 연구자의 가정과 선이해를 점검하면서, 이러한 요소들이 연구 과정 전반에 영향을 미치지 않도록 노력하였다. 또한 매 분석단계에서 분석자료를 원자료와 반복적으로 비교/대조하는 등 현상학적 환원의 태도를 유지하기 위해 노력하였다.

결 과

분석 결과, 무아의 통찰경험에 대한 9개의 하위 구성요소와 4개의 구성요소가 도출되었다. 4개의 구성요소는 <존재의 비실체성을 앎>, <집착하지 않는 삶을 살아감>, <지식에서 지혜로 깊어지는 과정>, <알아차림만 있는 순간>으로 나타났다(표 3). 9개의 하위구성요소와 4개의 구성요소를 바탕으로 무아 통찰에 대한 참가자들의 경험적 진술을 기술하면 다음과 같다.

구성요소1. 존재의 비실체성을 앎

첫 번째 구성요소는 무아 통찰의 내용, 즉, 무

아의 지혜가 구체적으로 무엇에 대한 앎을 의미하는지를 소개한다. 무아를 깨닫는다는 것은 나를 포함한 일체만물의 비실체성을 아는 것이다. 즉, 모든 존재가 매 순간 변화하는 무상한 것이며, 다른 조건들과의 상호의존적 관계 속에서 비로소 성립하는 연기적인 것임을 통찰하는 것이다.

하위구성요소1-1. 존재의 무상성을 앎. 참가자들은 존재의 무상성을 바탕으로 무아를 이해하고 있었다. 무상이란 일체 만물이 끊임없이 변화하며 한 순간도 동일한 상태로 머물지 않는다는 것을 의미하는 불교의 가르침이다. 참가자들은 몸과 마음의 모든 경험들을 매 순간 변화하는 현상의 흐름으로 인식할 뿐, 자신들의 몸과 마음 그 어느 곳에도 고정불변한 실체로서 나라고 부를 만한 것이 없음을 통찰하였다. 이러한 무상성은 자기에만 국한된 것이 아닌 일체 만물의 현상으로 확장되어 인식될 수 있으며, 심지어 어떤 참가자는 연구자와 만나 인터뷰를 하는 그 순간 속에서도 무상함을 관찰할 수 있었다.

“끊임없이 물질과 정신이 그 조건 따라 일어났다 사라지는 무상, 고통 끊임없이 바라보면, 아, 거기에서 이것은 현상일 뿐이다, 조건에 의해서 일어나는 현상일 뿐이지, 그것이 어떤 아이덴티티, 내가 그것을 일으키는 것도 아니고. <중략> 지금 일어난 이 마음도 사라지는 것이 보여요. 예, 그렇지만 이것이 하나의 현상일 뿐이구나. 그것에서 이 마음을 일으키는 그 안의 어떤 셀프, 아이덴티티가 없음을 볼 때, 아, 무아구나, 이 마음이.” (참가자C)

표 3. 무아 통찰에 대한 구성요소, 하위구성요소와 인용

구성요소	하위구성요소	인용
1. 존재의 비실체성을 앎	1-1. 존재의 무상성을 앎	“만나는 순간부터 지금까지 또 변하고 있는 거죠, 저도 변하고 있고, 선생님도 변하고 있고, 그러면서 우리가 접하고 있는 환경조차도 다 변하고 있는 것이죠.” (참가자G)
	1-2. 존재의 연기성을 앎	“모든 존재가 서로 연결되어 있다라는 것, 연결되어 있는 존재라는 것에 대한 느낌이나 자각을 가지고 살아가는 것이 아닐까 싶어요. 여러 표현을 쓸 수 있겠지만, 모두가 부처이고 모두가 여래라고 살아가는 것이죠.” (참가자G)
2. 집착하지 않는 삶을 살아감	2-1. 개방적인 삶	“누가 이걸 가지고 좋다라고 하더라도 저는 이것과 관련하여 좋다와 대비된 좋지 않은 것이라던가 혹은 그것과 관계없는 또 다른 것들, 맥락 같은 것들을 같이 보려고 하니까. 그런 것들이 생활 속에서 저 자신에게 습관화된 것이 어느 정도 있습니다.” (참가자B)
	2-2. 평온한 삶	“무아를 체험했다고 하는 것이 경험이 없어지는 것이 아니라, 경험이 더 명료해지고 어떤 경험에도 마음이 동요되지 않는, 그런 평정심의 쪽으로 더 가까이 가는구나.” (참가자A)
	2-3. 조화로운 삶	“서로 나를 벗어나기 때문에 따뜻하게 전해지는 것이죠. 상대방의 고통을 내 것 고통으로 삼을 수 있게 되는 것이고, 나의 행복을 상대방에게 기꺼이 내줄 수 있는 그런 힘들이 생기는 것이죠. 나만 지키려고 하고, 나만 보호하려고 하고, 나만 이해하려고 했던 그 마음에서 벗어나기 때문에, 텅 마음이 비어짐과 동시에 굉장히 공변되는 넓은 마음이 생기게 됩니다.” (참가자G)
	2-4. 자비로운 삶	“저희 같은 경우에는 출가 수행자는 사실 크게 걸릴 게 없어요. 세상에서 말하는 어떤 명이나 부 이런 것들이 오늘을 살 수 있을 만한 최소한의 생계유지할 수 있는 것 이상은, 나머지는 도구니까 크게 필요가 없어요. 크게 필요가 없는데 이제 그래도 불구하고 이제 뭔가를 같이 하다보면 나눌 수 있는 정도가 되거든요? 그래서 나누고 함께할 때, 그럴 때가 무아이기 때문에 가능한 일이 아닐까 싶어요. 사람들은 그것을 이타행이라고 하는데, 스님들은 그걸 이타행이라고 이름을 붙일 필요가 없죠. 그냥 함께하는 것 뿐이니까.” (참가자F)
3. 지식에서 지혜로 깊어지는 과정	3-1. 중생의 마음	“우리는 나라는 것을 잡고 살지 않으면 존재할 수 없잖아요. 무언가 나를 만들고 싶어서 지금은 살아가고 있으니까, 나 없는 것을 받아들이기가 어려워요.” (참가자F)
	3-2. 무아를 이해한 마음	“수행 초반쯤에는 이제 개념적으로 이 몸과 마음이 내가 아니다라고 하는 끊임없는 인식의 과정이 필요하긴 해요.” (참가자C)
	3-3. 무아를 체득한 마음	“(인지적인 차원의 통찰을 넘어서) 그것을 자기 삶 속에서 실제로 체험하는 과정이 더 깊어지는 것, 체득하는 것이죠, 체득까지 가야 되죠. 머리로는 이해되지만 실제로 내가 가슴이라든가 몸으로 막 동이가 되는 그런 차원이 있을 수 있잖아요.” (참가자E)
4. 알아차림만 있는 순간	N. A.	“자신을 객관화시켜 보게 되면 나를 놓게 되는 거예요. 객관화가 되는 순간이 됩니다. 객관화, 말하자면 또 다른 내가 있어가지고 나를 쳐다보는 것이죠. 관찰하면서 아무런 감정이 안 일어나요. ‘그냥 하는 구나’라고 하는, 어떤 일이 벌어지더라도 ‘그렇구나’ 하는, 그런 감정이 들 때가 있어요, 이게.” (참가자D)

“봄에 새싹이 피고, 가을에 낙엽이 떨어지고, 뭘, 이런 거라던가, 등등. 뭔가 사물, 외부의 사물이던 내 안에서 일어나는 현상이던 뭔가 깊이 들어가 볼 때가 있잖아요? 성찰할 때, ‘아이고 그렇구나, 무상의 도리가, 무아의 도리가 이렇게 여기서도 발견되는 구나’ 이런 걸 알 때가 있을 수 있죠. <중략> 명상할 때 다리가 굉장히 아팠는데 그것을 조금 견뎌보기로 결심을 하고 있어보니 좀 있으니깐 안 아파지는 그런 경험도 하게 되는 거고, 그러다보면 ‘모든 게 변하는 거지, 고정된 게 어디 있어’ 이렇게 인지적인 통찰과 경험적인 통찰을 하게 되지 않나 싶네요.” (참가자E)

“만나는 순간부터 지금까지 또 변하고 있는 거죠. 저도 변하고 있고, 선생님도 변하고 있고, 그러면서 우리가 접하고 있는 환경조차도 다 변하고 있는 것이죠.” (참가자G)

하위구성요소1-2. 존재의 연기성을 앎. 한편 몇몇 참가자들은 존재의 연기성을 바탕으로 무아를 이해하고 있음을 알 수 있었다. 연기란 일체 만물이 인(因; 직접원인)과 연(緣; 간접원인)의 관계 속에서 생멸 변화한다는 것을 의미하는 불교의 가르침이다. 참가자들은 모든 현상이 조건 속에서 상호 의존하여 나타날 뿐 자체 독립적으로 존재하는 것이 없으며, 독자적 실체로서의 나 또한 존재하지 않는다는 것을 깨달았다. 이에 따라 참가자들은 일체 만물의 연결성을 인식하는 한편, 이러한 인식조차 인과 연의 관계 속에서 다른 것들과 맞물려 드러나는 의존적인 것임을 이해하였다.

“무아의 보다 더 근본적인 이유는 모든 것은 조건에 의해서 생겨나고 사라지기 때문에 조건성에 기인한 고정된 자아의 부재, 이렇게 이해하고 있습니다. <중략> OO년도 미안마에서 위빠사나 하다가, 한 달 정도 했을 때, 끊임없이 내면의 경험을, 심신의 경험을 관찰하다가, 이 경험들은 한 순간도 머물러 있지 않고, 경험들의 조건성들이 계속해서 보이면서, ‘아, 여기에 나라고 할 만한 것을 발견할 수 없구나, 그런 것이 실제로 없구나’ 하는 것을 경험 속에서 알았죠.” (참가자A)

“나라는 존재가 근본적으로 자유로운 존재라는 것, 또 한 걸음 더 들어가면, 모든 존재가 서로 연결되어 있다라는 것, 연결되어 있는 존재라는 것에 대한 느낌이나 자각을 가지고 살아가는 것이 아닐까 싶어요. 여러 표현을 쓸 수 있겠지만, 모두가 부처이고 모두가 여래라고 살아가는 것이죠.” (참가자G)

“깨달았다고 하는 분, 말하자면 수행을 통해서 무아를 체득한 분들은 이렇게 일어나는 인식 자체가 이것이 있으므로 저것이 일어나는 의존성의 것이지, 자체 독립적인 성격의 것은 하나도 없다는 걸 알게 돼요.” (참가자D)

유념해야 할 것은 무상성과 연기성을 통찰한다는 것이 무아라는 본질의 서로 다른 측면을 보는 것과 같다는 것이다. 동전의 앞뒷면을 볼 때 동전의 어떤 면을 보느냐의 차이만 있을 뿐 그 동전의 가치가 달라지는 것은 아닌 것처럼, 현상의 무상성을 보느냐 연기성을 보느냐는 강조점의 차이

일 뿐 그 본질이 무아임은 변하지 않는다고 할 수 있다. 실제로 대부분의 참가자들은 무상성과 연기성이 서로 별개의 독립적인 것이 아닌 밀접한 관련이 있는 것으로 이해하였으며, 현상의 무상함 속에서 연기를 이해하고 연기적인 현상 속에서 무상을 찾을 수 있었다.

“연기의 흐름 자체가 변화인 것이지요. 변화라고 하는 게 연기가 있고 나서 변한다는 것보다는 연기의 흐름 자체가 변화이고.” (참가자B)

“일어나는데도 조건이 필요해요. 그 조건에 의해서 일어나고, 그 조건이 다하면 이제 사라지는 그런 것이잖아요? 그것은 무상이에요.” (참가자C)

“연기를 깨달으면 무상을 결국 깨닫는다고 볼 수 있거든요. 연기는 일어난 현상과 마음에 일어나는 현상들 또는 우리가 세상에서 보여지는 어떤 것들 모든 일체, 모든 범칙성을 연기라고 얘기하는데, 그 연기의 또 한 면은 무상성을 본다라고 하는 얘기가 들어있을 수도 있어요. <중략> 예를 들어서 수소와 산소가 있다 하더라도 수소와 산소가 고정된 실체가 따로 있는 게 아니라, 수소 산소가 어떻게 조건지어서 결합하느냐에 따라서 일산화수소가 되기도 하고, 뭐, 물이 되기도 하고, 여러 가지 형태로 구별되어질 수 있잖아요. 그런 것들처럼 우리가 보는 그 모든 것들이 고정된 실체가 있는 것이 아니다.” (참가자F)

구성요소2. 집착하지 않는 삶을 살아감

두 번째 구성요소는 무아를 깨달은 사람들이 살아가는 삶의 모습을 보여준다. 무아를 깨달은 사람들은 개방적이고, 평온하며, 조화롭고, 자비로운 삶을 살아간다.

하위구성요소2-1. 개방적인 삶. 참가자들은 하나의 관점을 고집하기 보다는 개방적인 태도로 삶을 영위할 수 있었다. 개방적인 태도란 어떤 현상을 이해하는 다양한 관점이 있다는 사실을 인정하는 것으로, 관찰자의 입장에서 현상의 다양한 측면을 있는 그대로 이해하려는 것과 같다. 참가자들은 지금까지 축적되어 온 자아관념에 얽매이지 않고 유연한 시각으로 다양한 경험들과 마주할 수 있었다. 이와 더불어, 본인의 내적 경험 뿐만 아니라 타인을 바라볼 때에도 편견과 같은 기존의 관념 틀에서 벗어나 다양한 측면을 함께 고려하곤 하였으며, 이에 따라 다양한 대안을 선택하는 여유를 가질 수 있었다.

“체험하기 전과 달라지는 것은 자기에 대한 고정적 이해가 유연해지면서, 물론 다 없어지는 건 아닙니다. 이제까지 만들어왔던 습관적인 자기관념이 아직 남아있지만, 거기에 너무 억매이지 않고 자기의 내적인 경험 자체를 보는 시각 자체도 유연해지면서, 그 다음에 뭐 말은 좀 어렵겠지만, 좀 약간 객관성을 띄고 볼 수 있는 그런 시야가 생긴다.” (참가자A)

“누가 이걸 가지고 좋다고 하더라도 저는 이것과 관련하여 좋다와 대비된 좋지 않은 것

이라던가 혹은 그것과 관계없는 또 다른 것들, 맥락 같은 것들을 같이 보려고 하니까. 그런 것들이 생활 속에서 저 자신에게 습관화된 것이 어느 정도 있습니다. 그래서 남들이 요즘 들어서 누구에 대해서 이런 평가를 하잖아요? ‘저 사람은 나쁘다’ 라고 하지만, 제 입장에서 보면 그 나쁘다는 말을 믿지는 않습니다. 그건 그렇다라고 개념적으로 받아들이고 그것의 많은 다른 부분들에 대해서 같이 보려고 하는 것이지요.” (참가자B)

“두 번째는 지혜롭다고 할 수 있는데, 지혜롭다라는 것은 선택의 폭이 많은 거예요. 어떤 문제가 있을 때 이것 밖에 할 게 없으면 그건 생각이 좁은 거죠. 그러니까 지혜로운 사람은 대안이 많아요. 이게 안 되면 이것도 하고, 이거 아니면 이거 할 수 있는 거기 때문에 굉장히 여러 가지 선택을 할 수 있는 것이죠.” (참가자G)

하위구성요소2-2. 평온한 삶. 참가자들은 어떤 경험에도 동요하지 않는 평정심을 유지할 수 있었다. 평정심이란 좋아하는 것을 두고 너무 기뻐하지 않고, 또 원치 않았던 것에 대해서도 너무 슬퍼하거나 분노하지 않는 것으로, 매 순간의 경험에 일회일비하지 않는 고요하고 평온한 상태를 의미한다. 참가자들은 이러한 평정심이 경험에 대한 무감각 또는 무관심과는 분명히 다르다고 이야기한다. 오히려 평정심은 모든 경험을 명료하게 알아차릴 수 있도록 돕는다고 보았다. 한편 참가자들은 모든 현상의 무상성과 연기성을 알기 때문에, 좋아하는 것이든 싫어하는 것이든 어떤 것

이 와도 그 자체를 있는 그대로 수용할 수 있었다. 나아가 참가자들은 자신에 대한 집착으로부터 오는 고통에서도 벗어날 수 있었다.

“무아를 체험했다고 하는 것이 경험이 없어지는 것이 아니라, 경험이 더 명료해지고 어떤 경험에도 마음이 동요되지 않는, 그런 평정심의 쪽으로 더 가까이 가는구나.” (참가자A)

“이런 경우에 이 사람들은 세상에서 벌어지는 온갖 기쁨이나 슬픔에 휘둘리지 않죠. 모든 것이 전부 다 관조가 됩니다. <중략> 어떤 것도 이 사람의 마음을 흔들 수 없는 것이죠.” (참가자D)

“ ‘단지 조건이 닿아서 일어나는 무아적인 현상일 뿐이구나’ 라고 알 때에는 고통에서 벗어나게 되어요, 완전히. 이제 중간에 살짝 무아에 대한 자각이 없거나 약해졌을 때는 고에 살짝 빠지기도 해요. 그런데 이제 무아에 대한 자각이 있으면 고통에서 벗어날 수 있는 길, ‘이렇게 계속 오온의 무상, 고, 무아를 보면 되겠구나’ 라는 확신감 같은 것이 일어나요.” (참가자C)

하위구성요소2-3. 조화로운 삶. 참가자들은 다른 사람들과 함께하는 조화로운 삶을 영위할 수 있었다. 조화로운 삶이란 다른 말로 어느 한 쪽에 치우치지 않은 공변된 마음을 갖는 것이라 할 수 있으며, 나 자신만을 내세우기 보다는 나와 동등하게 타인을 바라보는 자타불이의 삶의 모습과 유사하다고 볼 수 있다. 참가자들은 자기고집

을 내려놓았을 때, 자신만을 보호하려 하고 자신만을 이해하려 하는 이기심에서 벗어나 다른 사람들과 부드러운 관계를 맺을 수 있게 된다고 이야기하였다. 한편 참가자G는 타인과의 관계를 넘어 자연과의 관계에서도 조화를 이룰 수 있었다.

“자기에 집착하던 그런 생각에서부터 마음이 어느 정도 자유로워지면서 주변 사람들 관계에도 부드러워질 수 있고 이해해줄 수 있는 측면도 많아진다고 생각합니다. 왜냐하면 자기 고집이 조금 내려가고, 그렇다고 고집이 내려간다고 해서 자기가 갖고 있는 이해나 경험이 없어지는 것은 아니니까. 훨씬 더 부드럽게, 하지만 또 어떤 면에서는 또 확실하게. 무아적 체험이 가져다주는 내적인 안정감 위에서 사람들과의 관계도 할 수 있는 측면도 있어서 쉽게 남의 말에 휘둘리지 않으면서도 타인을 접하는 태도가 보다 더 부드러우면서도 확실해질 수 있다, 그렇게 생각합니다.” (참가자A)

“서로 나를 벗어나기 때문에 따뜻하게 전해지는 것이죠. 상대방의 고통을 내 것 고통으로 삼을 수 있게 되는 것이고, 나의 행복을 상대방에게 기꺼이 내줄 수 있는 그런 힘들이 생기는 것이죠. 나만 지키려고 하고, 나만 보호하려고 하고, 나만 이해하려고 했던 그 마음에서 벗어나기 때문에, 텅 마음이 비어짐과 동시에 굉장히 공변되는 넓은 마음이 생기게 됩니다.” (참가자G)

“일상생활에서도 산책을 하다보면 내가 자연과 하나가 되는 거예요. 지나가다가 바람에

이렇게, 토란잎이 크잖아요? 바람에 출렁출렁 거리는데 그걸 보면서 절로 춤이 취지고, 남들을 전혀 의식하지 않고, 그런 체험들이 실질적으로 나타나는, 그때는 나라는 게 없는 것이죠. 그리고 나를 드러내고 인정받고 하고자 하는 어떤 마음 자체가 없는 것이고, 남을 의식하지 않게 되는 것이죠. 내가 없기 때문에.” (참가자G)

하위구성요소2-4. 자비로운 삶. 참가자들은 타인에게 자비를 베풀며 살아간다. 자비란 타인을 사랑하고 타인에게 친절을 베푸는 자애의 마음과 어려움에 처한 타인을 도와주려는 연민의 마음을 아우르는 것으로, 참가자들은 무아 통찰이 자비로운 삶으로 연결될 수 있다고 말한다. 구체적으로, 참가자들은 무아를 통찰함에 따라 다른 사람에 대한 배려, 베풀고 나눔, 희생과 같은 다양한 이타행동이 삶 속에서 드러난다고 보았다. 한편 참가자B는 이러한 무아적인 삶의 모습이 출가 수행자처럼 특정인에게서만 나타나는 고유한 것이 아니라 일반인에게서도 나타날 수 있는 보편적인 현상이라고 보았다.

“무아적인 사람은 오히려 자비를 실천하는데 강한 동기를 가질 수 있다. 왜냐하면 무아가 가져다주는, 무아 체험이 가져다주는 안정감이 타인을 배려하는 마음으로 연결될 수 있기 때문에.” (참가자A)

“저희 같은 경우에는 출가 수행자는 사실 크게 걸릴 게 없어요. 세상에서 말하는 어떤 명예나 부 이런 것들이 오늘을 살 수 있을 만

한 최소한의 생계유지할 수 있는 것 이상은, 나머지는 도구니까 크게 필요가 없어요. 크게 필요가 없는데 이제 그래도 불구하고 이제 뭔가를 같이 하다보면 나눌 수 있는 정도가 되거든요? 그래서 나누고 함께할 때, 그럴 때가 무아이기 때문에 가능한 일이 아닐까 싶어요. 사람들은 그것을 이타행이라고 하는데, 스님들은 그걸 이타행이라고 이름을 붙일 필요가 없죠. 그냥 함께하는 것 뿐이니까.” (참가자F)

“어느 때부터는 대체로 모든 사람들이 자기 삶 속에서 일정부분 만큼 혹은 또 어느 부분만큼 무아를 알고 통찰하고 산다는 느낌이 들 때가 있거든요. 예를 들면 저 같으면 굉장히 하기 힘든 일들은 어떤 사람들은 하잖아요? 사회적인 실천이든, 그것이 베품이든, 아니면 희생이든, 제가 보기에는 그런 것들도 역시 무아적인 모습이기 때문에 이것이 특정한 사람 전부를 나타낸다고보다 우리 마음이 가지고 있는 그런 일정한 특징이 아닐까 생각할 때가 있습니다.” (참가자B)

많은 참가자들은 존재의 비실체성에 대한 통찰이 무아적인 삶의 모습의 가까운 원인이라고 보았다. 구체적으로 이들은 현상의 무상성과 연기성을 이해하고 있기 때문에, 자아관념에서 벗어나 개방적이고, 평정심을 유지하며, 자신만을 내세우기 않고, 다른 사람들에게도 자비를 베풀 수 있게 된다고 이야기하였다. 이는 구성요소1과 구성요소2를 연결하는 것으로, 나라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다는 것을 깨달았을 때, 비로소 그동안 나라고 여겨왔

던 고정불변의 독립적 실체에 더 이상 집착하지 않는 삶을 살아가게 된다는 것을 보여준다.

“개념들, 우리가 생각하는 생각이나, 감각기관을 통해서 얻어지는 인식하였던 것들이 제 입장에서 고정되어 있지 않으니까, 그것들을 오랫동안 붙들 필요가 없는 거예요. 그러니까 언제든지 그 개념이 해체되고 새로운 것을 통해서 볼 수 있는 그런 여유 같은 게 생기니까.” (참가자B)

“생각을 할 때도 보면 제일 중요한 것은 집착의 문제예요. 집착 내지는 고착 이런 문제지. 내 안에서 일어나는 모든 현상이라든가 바깥에서 일어나는 모든 현상들이 계속 변화하는 과정에 있을 뿐인데, 그것에서 무엇을 붙잡겠어요?” (참가자E)

“인과의 도리를 분명히 알기 때문에 그 자체에 대해서 마음을 두는 일이 없습니다. 그러니까 거울과 같은 거예요. 거울은 대상이 있으면 비춰주고 대상을 알죠? 그렇지만 지나가버리면 다 놓아버리죠. 그런데 일반 사람의 거울은 뭐냐면 거울에 보여진 영상이 마음에 들면 그것을 붙잡으려고 그래요. 마음에 안드는 대상이라도 떨쳐내려고 하는 건데 그것도 집착이에요. 이게 없습니다, 그냥 통과하는 거예요.” (참가자D)

“그 다음에 이제 굳이 세 번째를 말씀드리면, 보이지 않는 따뜻하다고 할까 자비로움, 덕행을 항상 하게 되죠. 왜냐하면 무아라고

했을 때, 무아라는 게 자기 자유만 느끼는 것으로 한정되는 게 아니라, 무아가 제대로 체험된다고 하면 모든 것 간의 연기되어 있다라는 것에 대한 자각이 생길 수 밖에 없다고 저는 보거든요. 왜냐하면 무아가 실체가 아니라고 한다면 그러면 어떻게 존재하는 것인가? 결국 연기적으로 존재할 수 밖에 없다는 거기 때문에.” (참가자G)

구성요소3. 지식에서 지혜로 깊어지는 과정

세 번째 구성요소는 구성요소1을 확장하는 것으로 무아에 대한 통찰의 깊이를 다룬다. 무아를 통찰한다는 것은 무아를 알지 못하는 중생의 마음에서 무아를 머리로 이해하는 단계를 거쳐 몸으로 체득하는 단계까지 깊어지는, 이 모든 과정을 의미한다. 이는 무아 통찰을 이야기할 때, 단순히 무아를 깨달았는가 깨닫지 못 하였는가와 같이 이분법적인 관점에서 보는 것이 아닌, 깨달음의 수준이 얼마나 더 깊어졌느냐 까지 고려해야 한다는 것을 시사한다. 인터뷰 상에서 드러나는 무아 통찰의 단계는 크게 세 단계(중생의 마음, 무아를 이해한 마음, 무아를 체득한 마음)로 구분되었다.

하위구성요소3-1. 중생의 마음. 몇몇 참가자들은 무아를 이해하지 못하는 보통 사람들의 마음을 소개하였다. 무아를 알지 못한 사람들은 나라고 하는 자아관념에 집착하며, 육체적/정신적 고통을 피하거나 즐거움을 추구하는 등 평정심을 잃게 된다.

“어떤 분이 닭고기를 좋아한다, 신선한 닭고기를 사서 비닐봉지에 담아놨단 말이에요. 비닐봉지는 까맣게 그대로 있는데 그 안에 있는 것은 계속 변해가고 있어요. 그럼 그 닭고기도 그대로 있다라고 말할 수 있는가, 1년 뒤에도, 2년 뒤에도. 단지 우리는 그 껍질인 그 비닐봉지에 속아서 항상 그대로다라고 보고 있을 뿐이죠. 그러니까 망상이죠. 그래서 어떻게 보면 우리는 그렇게라도 인정하지 않으면, 우리는 나라를 짓을 잡고 살지 않으면 존재할 수 없잖아요. 무언가 나를 만들고 싶어서 지금은 살아가고 있으니까, 나 없는 것을 받아들여기가 어려워요.” (참가자F)

“이제 보통의 사람들이 이 몸이 내 몸이다, 이 마음이 내 마음이다, 나의 느낌이다. <중략> 그 잘못된 생각 때문에 더 고통이 커지기도 하고, 그 육체적인 정신적인 즐거움, 행복 때문에 더 들뜨기도 하고, 그것이 결국은 그러한 느낌은 영원하지 못하기 때문에 또 다시 추락하기도 하고.” (참가자C)

하위구성요소3-2. 무아를 이해한 마음. 무아 통찰의 시작은 무아를 이해하는 것에서 비롯된다. 참가자들은 “인지적 차원의 통찰”, “머리로 아는 것”, “진리에 대한 믿음”과 같은 문구를 사용하여 무아를 이해한 마음을 표현하였다. 참가자들은 인지적인 차원에서 무아를 이해했을 때 무아에 대한 견해와 믿음이 생겨나고, 이것을 바탕으로 본격적인 무아 공부를 시작할 수 있었다.

“(무아를 깨달았다는 것은) 두 가지로 불

수 있을 것 같아요. 하나는 인지적인 차원에서 무아에 대한 설명을 듣고, 이해하고, 납득하고, 아, 맞다 동의가 되고, 그런 차원이 하나가 있겠죠. 이렇게 되는 차원이 내가 보는 인지적 차원의 통찰일 것이고, 그것을 무아를 깨달았다, 통찰했다, 납득했다, 이해했다, 그런 걸 통해서 무아에 대한 견해가 생기겠죠, 관점이. 그게 내가 볼 때 한 단계일 것이고.” (참가자E)

“보통 이제 믿음을 가지고, 이것은 어떤 대상에 대한 믿음이라기보다 절대적인 진리나, 아까 하느님, 범심과 같은 권능을 가진 존재에 대한 믿음인데, 굳이 말하자면 진리에 대한 믿음이라고 할 수 있을 것 같고, 그런 것들이 이제 말심이 되는 것이죠. 그 말심으로 나타나서 딱 마음이 잡히면 그때부터 본격적인 무아에 바탕한 공부를 할 수 있다고 보는데..” (참가자G)

하지만 무아를 단순히 머리로 이해하는 것에 그친다면, 그때의 무아에 대한 견해는 강하지 않기 때문에 금방 다른 사건으로 대체되기 쉬우며, 따라서 의도적으로 무아를 자각하려는 노력이 끊임없이 필요했다.

“이것(무아)을 머리로 아는 것이 아니라 몸으로 경험하고 있다는 것을 알게 되었어요. 머리로 이해하게 되었다면 그 이해는 사라지고 언젠가 또 다른 생각으로 대체될 텐데.. <중략> 경험을 통해서 알아야 되는 것이지. 경험을 안 하면, 그냥 머리로만 이해하게 되

고, 머리로도 이해는 할 수 있어요, 힘이 별로 없지요, 머리로 이해하는 것은.” (참가자A)

“습관적 레벨에서 아직 수행이 완전히 끝난 게 아니기 때문에 모르는 순간에 번뇌에 함락되어서 이 몸과 마음을 나로 딱 생각했을 때, ‘나 말하기 싫어’, ‘나 좀 피곤한데’, 그런 마음이 들어갔을 때, 살짝 고통스럽고 뭔가 불만족스러워요. <중략> 그때 그것에 대한 자각, 그때 무아를 봐요. ‘아, 몸과 마음이 내가 아니잖아’ 그때 탁 봐요. 보면 나라고 생각했던 그 번뇌가 삭 밀려나면서 무아지, 무아라는 인식이 한순간 생기는 거지, 수행 초반쯤에는 이제 개념적으로 이 몸과 마음이 내가 아니더라고 하는 끊임없는 인식의 과정이 필요하긴 해요.” (참가자C)

하위구성요소3-3. 무아를 체득한 마음. 무아에 대한 통찰은 무아를 몸으로 체득하는 과정 속에서 더욱 깊어질 수 있었다. 이 때 참가자들은 단순히 머리로 이해하는 것을 넘어서 보다 깊은 무아 통찰을 위해서는 반드시 무아적인 체험(경험)이 뒷받침되어야 한다고 강조하였다. 무아적인 체험을 바탕으로 무아를 체득했을 때, 비로소 그들은 무아를 머리로 아는 것뿐만 아니라 실제로 무아적인 삶을 살아갈 수 있었다. 이 때, 무아적인 삶이란 더 평온하며, 더 자비로운 삶, 다시 말해 집착하지 않는 삶을 의미한다고 볼 수 있다.

“실제로는 이제 자기가 체험적으로 무아를 자각해야 무아의 삶을 본격적으로 제대로 살 수 있다고 볼 수 있을 것 같아요. 그래서 터

닝 포인트가 되는 게 깨달음을 얻는 것이겠죠?” (참가자G)

“(인지적인 차원의 통찰을 넘어서) 그것을 자기 삶 속에서 실제로 체험하는 과정이 더 깊어지는 것, 체득하는 것이죠, 체득까지 가야 되죠. 머리로는 이해되지만 실제로 내가 가슴이라든가 몸으로 막 동의가 되는 그런 차원이 있을 수 있잖아요.” (참가자E)

“그(무아) 이해가 바탕이 되어서 지금 현재 일어나고 있는 경험 속에서는 고정된 자아가 없다는 이해가 확실해지는 것이지요. 그리고 더 편안해지고, 더 자비로워지고, 실제로 주변 사람들에 대한 배려도 더 깊어졌고, 그래서 그리고 더 마음의 동요가 안 되는 그 경험 속으로 점점 마음에 더 평정심을 유지하는 쪽으로.. <중략> 일상의 행동을 하면서도 전혀 깨지지 않는 평정심이 유지되어 있다는 것이 무아 체험의 또는 무아적 경험이 가져다 준 아주 좋은 결과라고 할 수 있는데..” (참가자A)

자비는 무아 통찰과 관련해서 중요한 지표로 여겨졌다. 즉, 무아를 통찰한다는 것은 단순히 개인의 해탈과 자유에서 그치는 것이 아닌, 나와 다른 존재를 동등하게 대하는 마음, 나아가 다른 존재를 향한 자비로운 마음으로까지 이어져야 한다. 이렇게 자타불이의 마음에 따른 자리이타를 실천하지 않는다면 진정으로 무아를 체득하였다고 보기 어려울 것이다.

“지혜로운 만큼 사람들을 배려하고 자비로

울 수 있는데, 그건 거꾸로도 마찬가지죠. 자비롭지 않으면 제대로 무아체험이 아직 깊어지지 않은 것이 아닌가 하고 생각하고, 두 가지는 뗄 수 없는 관계다, 이렇게 생각합니다.” (참가자A)

“자비심과 무아는 굉장히 대승권에서는 밀접한 관련이 있어요. 그러니까 대승에서는, 왜 대승이냐면 무아이기 때문에 대승이 되어야 되는 거거든요. 그래서 일체가 다 한 몸이고 나와 내가 따로 없기 때문에 다른 이의 고통이 곧 나의 고통이 될 수 있는 것이거든요. 그래서 연민, 자비, 이게 없는 상태에서 무아는 있을 수가 없어요.” (참가자F)

한편 참가자C는 무아를 의도적으로 인식하지 않고도 자연스럽게 무아적인 삶을 살아갈 수 있었다. 이는 앞서 무아를 믿거나 이해하는 단계(하위구성요소3-2)에서는 무아에 대한 끊임없는 자각이 필요하다는 것과 대비되는 것으로, 무아를 체득함에 따라 그저 무아적인 삶을 살아갈 뿐 무아를 인식할 필요조차 없다는 것을 의미한다. 오히려 참가자C는 무아를 인식하는 것과 실제로 보는 것을 구분함으로써 깊은 수행의 단계에서 무아가 개념화되는 것을 경계하였다.

“그러다가 이제 좀 통달이 되어지면 그것(무아)에 대한 사실을 인식하고 있는 순간은 무아 자체를 보는 것은 아니잖아요, 생각하고 있는 것이죠. 그렇죠, 그러니까 그 상태로 살 때는 이 몸과 마음을 무아로 인식할 필요도 없어요, 사실은.” (참가자C)

구성요소4. 알아차림만 있는 순간

네 번째 구성요소는 구성요소3에 대한 보충 설명을 하는 것으로 무아적인 체험의 구체적인 양상을 소개한다. 앞서 무아적인 체험은 무아를 단순히 머리로 이해하는 것을 넘어서 깊은 통찰을 얻기 위해 필요한 핵심적인 과정으로 강조되었다. 이 때 무아를 체험한다는 것은 나라고 하는 관념들에서 벗어난 그 순간을 경험하는 것과 같다. 이와 관련하여 많은 참가자들은 나라고 하는 관념들에서 벗어나 현재 알아차림을 하는 바로 그 순간을 두고서 무아라고 말한다. 과거 경험을 바탕으로 구성된 자아관념은 옳고 그름이나 좋고 나쁨 등 어떤 현상에 대한 판단과 평가의 기준으로 작용한다. 그렇기 때문에 끊임없이 판단하고 평가하는 삶은 이러한 자아관념, 즉, 나라고 하는 고정불변의 실체를 고집하는 것과 같다. 따라서 어떠한 판단과 평가 없이 지금 이 순간 알아차림을 한다는 것은 고정불변한 자아관념에서 벗어나, 즉, 무아인 상태에서 현상을 있는 그대로 본다는 것을 의미한다. 실제로 몇몇 참가자들은 나라는 존재에 대한 집착을 놓았을 때, 알아차림만이 있는 순간을 경험할 수 있었다.

“일차적으로 무아라고 하면 내가 없다는 의미는 아닌 것 같습니다. 내가 없다는 것보다는 흔히 말하는 불변의 것에 대한 기대나 집착 이런 것들이 비어진 상태 속에서 나타나는 그런 심리상태, 그런 것들이 무아가 아닌가. <중략> 그리고 이것을 체험적으로 말씀드리다면, 내가 대상과 부딪힐 때 대상이 고정돼서 보이는 것이 아니고, 그것이 하나의 진동이나

하나의 흐름처럼 보이는 상태가 아닌가.” (참가자B)

“자신을 객관화시켜 보게 되면 나를 놓게 되는 거예요. 객관화가 되는 순간이 됩니다. 객관화, 말하자면 또 다른 내가 있어가지고 나를 쳐다보는 것이죠. 관찰하면서 아무런 감정이 안 일어나요. ‘그냥 하는 구나’ 라고 하는, 어떤 일이 벌어지더라도 ‘그렇구나’ 하는, 그런 감정이 들 때가 있어요, 이게. <중략> 나를 객관화시켜 볼 수 있는 것, 나에 대한 집착을 놓을 때 전부 다 보이게 됩니다. 안 보이던 것들도 보이게 되요. 지금까지 못 본 건 나 때문에 못 봤던 것인데 나라고 하는 장애가 치워지니까.” (참가자D)

“우리가 명상을 하다보면 명상의 상태에서는 내가 없어지는 상태가 주로 경험이 되거든요. 그러니까 따로 그것을 처음에는 감각을 알아차리고 느끼고 또 보는 내가 있는데, 더 깊어지면 보는 나조차도 사라지는 상태가 와요. 그것을 이제 공한 실체를 봤다라고도 볼 수 있는데.. <중략> 그래서 그 명상에 들어간 상태에서는 어떤 따로 내 감정에 취하거나 내 생각에 취하는 그것이 없어져요. 생각의 근원까지도 다 보고나면 더 이상 생각이 일어나는 자리가 없는 그 마음자리하고도 연결이 되어 있거든요. 그래서 오로지 알고, 보고 있는 지금 현재만 현존합니다.” (참가자F)

참가자F는 존재의 비실체성에 대한 통찰이 현재 순간의 알아차림을 통해 얻어질 수 있다는 것

을 언급하면서 마음챙김 수행을 강조하였다. 이는 자아관념에서 벗어나 무아의 상태에서 현상의 무상성과 연기성을 있는 그대로 알아차릴 때 비로소 무아라는 본질을 깨우칠 수 있다는 것을 시사한다. 동시에 무아적인 체험으로서 마음챙김 명상수련은 무아를 단순히 머리로 이해하는 것을 넘어 몸으로 체득하기 위한 중요한 매개역할을 한다는 것을 의미한다.

“알아차림을 하지 않으면 연기법을 보기 어렵거든요. 우리가 알아차림을 했을 때, 알아차림을 하는 상태에서 명상에 들어가 있으면 내가 나한테서 일어나는 감정이나 생각 이런 것들의 인과관계를 보게 되요. 그래서 그것의 인과관계를 본다는 것은 연기를 보는 것이거든요. 연기를 보기 때문에 그 하나의 일어나는 감정의 실체가 없는 것을, 무상한 것을 알게 되요.” (참가자F)

지금까지 살펴본 무아 통찰에 관한 참가자들의 경험을 요약하면 다음과 같다. 참가자들은 존재의 비실체성을 깨닫고, 이러한 지혜를 바탕으로 집착하지 않는 삶을 살아간다. 개방성, 평정심, 조화, 자비로 표현되는 그들의 삶은 하루아침에 이루어지는 것이 아니라 꾸준한 교학공부와 명상수련을 통해 깨달음이 깊어졌을 때 가능했다. 특히 자기 자신에 대한 집착을 내려놓고 현상의 무상성과 연기성을 있는 그대로 알아차릴 때, 비로소 무아라는 본질을 몸으로 체득할 수 있었다. 한편 참가자들은 자기 자신에 대한 집착을 내려놓고 경험을 바라보다 보면 주체인 나와 객체인 대상의 구분이 사라지고 오직 알아차림만 있는 순간을 경험하게 된다고 하였다. 그들은 이러한 알아차림만 있는 순간을 두고서 무아를 경험 한다 또는 무아를 본다고 이야기한다. 참가자들에게 이러한 무아적인 체험은 무아를 머리로 이해한 단계와 몸으로 체득한 단계를 구분하는 핵심 분기점이었다.

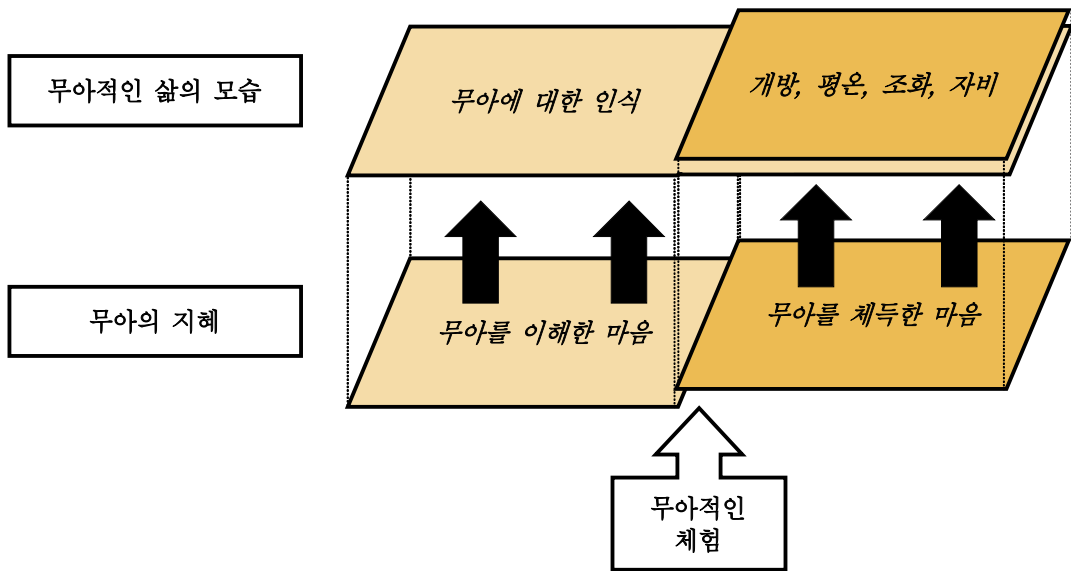


그림 1. 무아 통찰의 구조

무아를 체득한 단계는 단순히 머리로 이해한 단계와는 질적으로 다른 상태라고 볼 수 있다. 무아를 머리로 이해한 단계에서는 존재의 비실체성에 관한 앎이 실제 무아적인 삶으로 이어지기 어려웠으며, 지속적으로 무아를 자각하려는 끊임없는 노력이 필요했다. 반면, 무아를 몸으로 체득하게 되었을 때는 무아의 지혜가 실제 삶으로 체화되었으며, 따라서 개방성, 평정심, 조화, 자비로 표현되는 무아적인 삶을 본격적으로 시작할 수 있었다. 이처럼 참가자들은 인지적인 앎을 넘어서 정서적 반응과 실천적 행동, 수련 과정에 이르기까지 삶 전반에서 무아를 경험하였다. 그림 1은 무아 통찰에 관한 참가자들의 경험을 도식화한 것이다.

기타1. 주체성을 잃지 않음

구성요소로 다루지는 못했지만, 주체성은 무아와 관련하여 고려해야 할 중요한 부분이다. 무아는 개인의 주체성까지 모두 부정하는 허무주의적인 개념이 아니다. 무아를 통해 부정하는 ‘나’는 고정불변의 독립적 실체로서 존재하는 ‘개념적인 나’를 의미할 뿐, 지금 이 순간 현존하는 ‘경험적인 나’마저도 부정하는 것이 아니기 때문이다. 즉, 문자 그대로 내가 없다고 하여 지금 이 순간 현존하는 내가 존재하지 않는 것은 아니며, 일체만물이 매 순간 조건 따라 변화한다고 하여 내가 할 수 있는 것이 아무것도 없는 것이 아니다. 고정된 것 없이 매 순간 조건 따라 변화하기 때문에, 그리고 지금 이 순간 현존하는 나 또한 그 변화하는 흐름의 일부라는 점에서, 무아는 오히려 지금 이 순간 어떤 것을 변화시키기 위한 주체성

의 근거가 될 수 있다. 실제로 참가자E는 모든 것이 변화하는 과정 속에서 방관자적인 태도를 취하기보다 주체적인 삶을 살아갈 것을 강조하였다.

“(모든 것은) 변화하는 과정에 있는 것이고, 물론 그렇다고 해서 방관자적인 태도를 취하는 것이 아니라 즉흥적으로 개입할 때는 개입하지만, 그 상황에 적절하게 내가 개입할 것이고, 그러다 보면 지혜로운 면도 나타날 것이고, 어떻게 내가 개입하는 것이 지혜로운가, 이 상황에서.” (참가자E)

기타2. 더 깊은 깨달음의 가능성

본 연구에서는 무아 통찰의 단계를 크게 세 단계(중생의 마음, 무아를 이해한 마음, 무아를 체득한 마음)로 구분하였다. 하지만 여기서 언급한 세 단계가 무아 통찰의 전 과정 및 단계를 드러내고 있다고 확정지을 수는 없으며, 이보다 더 깊은 단계 또한 존재할 수 있음을 염두에 두어야만 한다. 실제로 참가자G는 무아를 체득한 이후에도 그 깨달음이 더 깊어지고 넓어질 수 있다는 것을 주장하며, 이에 따라 무아적인 삶의 모습과 깊이 또한 매우 다양할 수 있음을 거듭 강조하였다.

“내가 무아를 이해하고만 있는 거냐, 무아를 체험했느냐는 큰 차이가 있을 것 같고요, 체험한 이후에도 대하는 폭이 달라져요. (중략) 깨달음의 폭이, 깨닫고 끝나는 게 아니라 깨달음의 폭이 훨씬 깊어지고 넓어지는 것이죠. 그런 단계들이 무아 이외에도, 무아라는 게 터닝 포인트가 되지만 이외에도 존재하고,

아까 말씀드린 제 스승님 얘기를 드린 것처럼, 다른 사람의 아픔까지도 완전히 녹여낼 수 있는 그런 정도까지 되는 것은 훨씬 더 그런 게 깊어진 상태라고 볼 수 있겠죠. 그런 것까지 다 여기서 담을 수는 없겠지만, 무아의 체험 자체도 여러 가지로 다양할 수 있겠지만, 무아로 살아가는 삶의 깊이조차도 굉장히 다양해질 수 있다는 것을 또 한 번 염두 해주시면 좋을 것 같아요.” (참가자G)

논 의

본 연구에서는 Giorgi의 현상학적 연구방법을 활용하여, 무아를 통찰한다는 것은 어떠한 경험이며 그 경험의 본질이 무엇인지 심층적으로 탐색하였다. 분석결과 도출된 최종 4개의 구성요소들은, <존재의 비실체성을 앎>, <집착하지 않는 삶을 살아감>, <지식에서 지혜로 깊어지는 과정>, <알아차림만 있는 순간>이다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 주요 논의점을 다루고, 한계점을 바탕으로 후속연구를 위한 제안을 하였으며, 마지막으로 본 연구의 함의를 제시하였다.

무아 통찰의 세 가지 의미

본 연구는 무아 통찰의 본질적인 의미와 그 경험 속에 내재되어 있는 구조를 밝혔으며, 그 결과 최종 4개의 구성요소를 도출하였다. 나아가 이번 논의에서는 이 4개의 구성요소를 3개의 핵심의미로 다시 한 번 요약 및 정리하였다. 이는 실제로 우리가 살아가는 삶 속에서 무아를 통찰한다는 것이 무엇을 의미하는지 보다 간결하게 보여줄

것으로 예상한다. 이에 따르면 무아를 통찰한다는 것은 (1) 무아의 지혜를 얻는 것, (2) 무아적인 삶을 살아가는 것, (3) 무아적인 체험을 하는 것을 의미한다.

(1) 무아의 지혜를 얻는 것. 무아를 통찰한 사람들은 자기 자신을 포함한 일체만물의 비실체성을 이해하였으며, 구체적으로 이들은 나라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다는 것을 깨우칠 수 있었다. 이처럼 존재의 무상성과 연기성은 무아를 통찰한 사람들이 얻게 되는 지혜의 구체적인 내용이며, 이러한 무상성과 연기성을 이해하는 그 순간이 바로 무아를 통찰하는 순간이라고 볼 수 있다.

(2) 무아적인 삶을 살아가는 것. 무아를 통찰한 사람들은 집착하지 않는 삶을 살아간다. 구체적으로 이들은 고정된 관념 틀에 얽매이지 않고, 언제나 평정심을 유지하며, 나만을 내세우기 보다는 다른 존재들과 함께 조화를 이루며, 그들을 배려하고 돕는 삶을 살아간다. 한편 전문가들은 존재의 비실체성에 대한 통찰을 이러한 무아적인 삶의 모습의 가까운 원인이라고 이야기하며, 구체적으로 나라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다는 것을 알기 때문에 어떠한 것에도 집착하지 않는 삶을 살게 된다고 말한다. 이처럼 개방성과 평정심, 조화, 자비는 무아를 통찰한 사람들에게서 나타나는 삶의 모습이며, 무아를 통찰했을 때 비로소 무아적인 삶을 살아갈 수 있게 된다고 볼 수 있다. 즉, 무아적인 삶의 모습은 무아 통찰의 결과이다.

(3) 무아적인 체험을 하는 것. 무아를 체험한다는 것은 자아관념에 대한 집착을 놓은 채 지금 이 순간을 오롯이 경험하는 것으로, 이때 무아를 통찰한 사람들은 알아차림만 있는 순간을 체험한다. 이는 어떠한 판단과 평가 없이 현재 순간의 내적 경험을 있는 그대로 바라보는 마음챙김 명상수련의 과정과 유사하며, 관찰하는 자기 (observing self)의 기능이 확대된 것으로도 이해할 수 있다. 한편 전문가들은 이러한 무아적인 체험 속에서 존재의 무상성과 연기성을 볼 수 있으며, 이 때 무아의 지혜가 한층 더 깊어지게 된다고 말한다. 이처럼 비판단적 알아차림의 순간은 무아를 통찰한 사람들이 경험하는 핵심적인 체험이며, 이러한 무아적인 체험을 통해 존재의 비실체성을 통찰할 수 있게 된다고 볼 수 있다. 즉, 무아적인 체험은 무아 통찰의 원인이다.

즉, 무아 통찰 경험은 무아의 지혜를 얻는 것, 무아적인 삶을 살아가는 것, 무아적인 체험을 하는 것, 이 세 가지 의미로 구성되며, 각각은 무아 통찰의 인지적, 정서/행동적, 수행적 측면을 대변한다. 이러한 결과는 윤희조(2019)가 무아를 심리학적 관점에서 인지적 무아, 정서적 무아, 행동적 무아, 성격적 무아로 분류하고 정의한 것, 그리고 박헌정(2019)이 선행연구들을 토대로 무아를 비실체성, 비집착성, 불이성, 이 세 가지 하위요인으로 구성하고 개념화한 것과는 유사하다. 이때 비실체성, 비집착성, 불이성은 각각 윤희조(2019)의 인지적 무아, 정서적 무아, 행동적 무아에 대응하는 것으로, 이처럼 무아에 대한 기존 심리학적 정의들은 무아의 인지적, 정서적, 행동적 측면을 다루고 있다는 점에서 본 연구와 일치하는 것으로 여겨

진다. 하지만 본 연구 결과는 이러한 측면들과 더불어 수행적인 맥락까지 포함하여 무아를 통합적으로 이해할 필요가 있다는 것을 보여주며, 무아의 인지적, 정서/행동적, 수행적 측면들 간의 인과관계를 시사한다는 점에서도 차이가 있다.

무아 통찰과 심리치료

본 연구 결과는 무아 통찰 경험과 심리치료의 관련성을 시사한다. 좋은 심리치료 이론은 내담자의 심리적 문제와 그 치료원리(기제) 및 기법을 과학적인 연구 결과에 기반하여 체계적이고 명료하게 설명한다(권석만, 2012). 이에 따르면 불교의 사성제는 이미 인간의 심리적 고통(고성제)과 그 원인(집성제), 수행의 목표(멸성제)와 그 목표를 이루기 위한 방법(도성제)을 체계적이고 명료하게 설명하고 있다는 점에서 하나의 심리치료 이론이라 보아도 무방하다. 이와 유사하게 이번 논의에서는 앞선 인터뷰 결과를 토대로 요약한 무아 통찰의 세 가지 핵심의미를 심리치료적 관점에서 살펴보았다. 그 결과, 무아 통찰의 세 가지 의미는 각각 심리치료의 목표, 원리(기제), 그리고 기법에 대응한다고 볼 수 있다.

(1) 심리치료의 목표로서 무아적인 삶의 모습. 무아적인 삶의 모습이라 할 수 있는 집착하지 않는 삶이란 어떠한 고정관념에 얽매이지 않고, 언제나 평정심을 유지하며, 나만을 내세우기 보다는 다른 존재들과 함께 조화를 이루며, 그들을 배려하고 돕는 삶이다. 개방성, 평정심, 조화, 자비로 요약되는 이러한 삶의 모습은 오늘날 심리치료가 목표로 삼고 있는 변화들과 닮아 있다.

심리치료는 전문적으로 훈련을 받은 치료자가 내담자의 문제를 해결하기 위해 시행되는 것으로, 내담자가 스스로 문제를 해결할 수 있도록 도울 뿐만 아니라 나아가 내담자의 성장과 삶의 행복까지도 도모하는 과정이다(권석만, 2012; 천성문 외, 2009). 이때 전통적인 심리치료는 내담자들이 부적응적인 상태에서 평균 수준의 적응적인 상태로 호전될 수 있도록 돕는 것을 목표로 하며, 따라서 내담자들이 경험하는 문제 증상들을 경감시키는 방안에 초점을 둔다(Seligman, 2014). 이상심리학을 기반으로 하는 이러한 심리치료 과정을 통해 내담자들은 그들이 갖고 있던 심리장애로 인한 온갖 괴로움에서 벗어날 수 있게 된다. 이러한 심리치료 목표는 앞서 소개한 무아적인 삶의 모습들 중 특히 평정심과 관련이 있는 것으로 여겨진다. 평정심은 어떤 경험에도 마음이 동요하지 않는 것으로, 자아중심성에 의한 탐욕이나 분노, 이기심에 흔들리지 않고 그것들이 만들어내는 심리적 괴로움에서 벗어난 상태를 의미하기 때문이다. 이와 유사하게 Grabovac과 Lau, Willett(2011)은 평정심을 특정 경험에 집착하거나 혐오하지 않는 균형 잡힌 알아차림의 상태로 보았으며, 이러한 마음 상태가 자아동일시로 인해 나타나는 임상적 문제들을 예방할 수 있다고 주장하였다.

한편 최근에 제안된 긍정심리치료는 전통적인 심리치료에서 추구하던 것과는 달리 단순히 부적응이 없는 상태를 넘어서 행복 증진과 심리적 안녕을 핵심 목표로 삼으며, 이에 따라 내담자들의 심리장애에 초점을 맞추기보다는 그들의 강점을 계발하고 강화하는 방안에 초점을 둔다(Seligman, 2014). Peterson과 Seligman(2004)은 심리적 강점과 덕성에 대한 분류체계를 세웠으며, 구체적으로

이들은 대부분의 문화권이 공통적으로 중요시하면서 그 자체로 가치가 있는 6개의 핵심 덕목 및 24개의 강점을 분류체계에 포함시켰다. 이들의 분류체계에 포함된 6개의 핵심 덕목은 지혜(wisdom), 용기(courage), 인간애(humanity), 정의(justice), 절제(temperance), 초월(transcendence)로, 이 중 지혜와 절제, 인간애는 각각 개방성, 조화, 자비로 요약되는 무아적인 삶의 모습에 대응하는 것으로 볼 수 있다. 우선 개방적인 삶이란 어떤 현상을 이해하는 다양한 관점이 있다는 사실을 인정하는 것으로, 기존의 고정관념에 얽매이지 않고 유연한 시각으로 다양한 경험을 마주하며, 이에 따라 다양한 대안을 선택하는 여유를 갖는 삶을 의미한다. 이러한 삶의 모습은 더 나은 삶을 위해 지식을 습득하고 활용하는 덕목인 지혜와 관련이 있으며, 특히 지혜의 하위 강점인 개방성(open-mindedness), 호기심(curiosity), 창의성(creativity)과 유사한 것으로 여겨진다. 다음으로 조화로운 삶이란 어느 한 쪽에 치우치지 않은 공변된 마음을 갖는 것으로, 나 자신만을 내세우기 보다는 나와 동등하게 타인을 대하는 자타불이의 삶을 의미한다. 이러한 삶의 모습은 극단적인 것에 빠지지 않는 중용적 덕목인 절제와 관련이 있으며, 특히 절제의 하위 강점인 겸손(modesty), 자기-조절(Self-regulation)과 유사한 것으로 여겨진다. 마지막으로 자비로운 삶이란 타인을 사랑하는 자애의 마음과 타인을 도와주려는 연민의 마음을 갖는 것으로, 다른 사람들을 배려하고, 그들에게 나의 것을 베풀고 나누며, 그들을 위해 희생하는 이타적인 삶을 의미한다. 이러한 삶의 모습은 다른 사람들과의 친밀한 관계로 특징지어지는 덕목인 인간애와 관련이 있으며, 특히 인간애의

하위 강점인 사랑(love), 친절(kindness)과 유사한 것으로 여겨진다. 또한 자비로운 삶의 모습은 절제의 하위 강점인 용서(forgiveness)와도 유사한 것으로 여겨진다.

이처럼 개방성, 평정심, 조화, 자비로 요약되는 무아적인 삶의 모습은 전통적인 심리치료가 추구하는 목표뿐만 아니라 최근의 긍정심리치료가 지향하는 목표까지도 포함한다. 즉, 무아를 통찰한 사람들은 집착이 만들어내는 괴로움에서 벗어나 온전히 현존하며 보다 가치 있는 삶을 살아갈 수 있게 된다는 것을 의미한다. 이러한 변화는 현대 심리치료의 목표이자 불교에서 말하는 이고득락의 목표와도 일치한다. 이처럼 무아적인 삶의 모습은 깨달음 이후의 삶의 변화를 의미하며, 심리치료가 지향하는 궁극적인 목표와 맞닿아 있다고 볼 수 있다.

(2) 심리치료의 원리(기제)로서 무아의 지혜 습득. 존재의 비실체성을 통찰한다는 것은 불교의 삼법인 중 무상과 무아를 깨닫는 것으로, 크게는 나와 타인, 그리고 세상을 바라보는 관점의 변화를 의미한다. 구체적으로는 나를 포함한 일체만물이 고정불변의 독립적 실체로서 존재한다는 관점에서 벗어나 모든 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다는 관점을 갖게 되는 것을 의미한다. 앞서 고정불변한 독립적 실체로서의 나에 대한 집착이 삶 속에서 온갖 괴로움과 여러 심리장애들의 초진단적 원인이라는 점을 감안한다면(강미자, 2012; 박지현, 2016; Epstein, 2016; Epstein, 2017; Germer & Siegel, 2014; Leary & Diebels 2017; Moore et al., 2016; Welwood, 2008), 이러한 관점의 변화는 불교에서

말하는 열반 또는 심리학에서 말하는 웰빙에 이르기 위한 핵심 기제로 여겨진다.

실제로 불교의 12연기는 무명(無明)·행(行)·식(識)·명색(名色)·육처(六處)·촉(觸)·수(受)·애(愛)·취(取)·유(有)·생(生)·노사(老死)를 통해 괴로움의 발생구조와 소멸구조를 보여주며, 이 중 첫 번째에 해당하는 무명은 생사윤회하는 괴로움의 근본원인으로 여겨진다. 불교의 가르침에 따르면, 궁극적 행복인 열반에 도달하기 위해서는 이러한 무명에서 벗어나는 것이 반드시 필요하며, 이는 불교의 핵심 가르침인 사성제, 삼법인, 12연기의 통찰과 팔정도의 실현을 통해서 이룩할 수 있다고 말한다(각목, 2010; Germer & Siegel, 2014). 이때 삼법인과 사성제, 12연기의 가르침은 각각 불교적 인간관/세계관, 진리관, 연기관에 대응하는 것으로(각목, 2010), 불교의 삼법인을 통달한다는 것은 일체 만물이 무상하며 불만족스러운 것이고 따라서 실체가 없는 무아임을 깨닫는 것이며, 이는 기존에 가지고 있던 인간관 및 세계관의 근본적인 변화를 의미한다고 볼 수 있을 것이다. 즉, 존재의 비실체성을 통찰한다는 것은 근본적인 관점의 변화로서 무명에서 벗어나는 것이며, 이는 열반에 이르기 위한 선행 조건이라 할 수 있다.

이와 유사하게, 윤호균(2001; 2005)은 불교의 연기법을 적용한 심리상담의 치료적 기제로 존재에 대한 깨달음을 강조하였다. 그에 따르면, 상담 과정에서 내담자는 자신의 존재 자체가 온전히 이해받고 수용됨을 느끼면서, 자신이 겪는 모든 문제와 경험들이 과거의 지식이나 관념이 만들어내는 일시적인 공상에 불과하다는 것을 자각하게 된다. 이러한 과정을 거쳐 내담자는 나 또는 타인의 존재를 개념화하는 것에서 벗어나 그 존재 자

체를 있는 그대로 바라볼 수 있게 되며, 그 결과 내담자는 자신에게 주어진 것과 한계를 수용하고 포용하며 자유롭고 주체적인 삶을 살아갈 수 있게 된다(윤호균, 2001; 2005). 즉, 내담자들이 자신의 모든 문제와 경험이 스스로 만들어 낸 공상에 불과하다는 것을 자각할 때, 비로소 존재에 대한 관점 또한 변화하게 되며, 이러한 관점의 변화는 보다 나은 삶의 토대가 될 수 있다는 것을 의미한다.

또한 Hölzel 등(2011)은 주의조절, 신체자각, 정서조절과 함께 자기관의 변화를 마음챙김 명상의 다양한 효과기제들 중 하나로 여겼다. 구체적으로 그들은 영원한 실체로서 나라고 할 만한 존재는 몸과 마음 그 어느 곳에서도 찾을 수 없으며, 고정불변한 자아관념으로부터 탈동일시하는 것이 괴로움에서 벗어나 진정한 자유에 도달하는 길이라고 주장한다. 특히 Shapiro, Carlson, Astin과 Freedman(2006)은 관점의 변화(reperceiving)가 마음챙김 명상의 다른 효과기제들을 매개하는 상위-효과기제라고 주장하였다. 이러한 관점의 변화는 기존 심리학적 개념인 탈중심화(decentering), 탈자동화(deautomatization), 그리고 탈집착(detachment)과 유사한 것으로, 나의 내적 경험들에 대한 기존의 자동 반응에서 벗어나 유연하고 수용적인 태도로 이것들과 새로운 관계를 맺게 됨을 의미한다.

관점의 변화로서 무아의 지혜를 얻는다는 것은 단순히 기존의 관념 틀에서 벗어나 새로운 관념 틀로 전환하는 것을 의미하지 않는다. 그보다는 어떤 하나의 고정된 관념 틀로 세상을 평가하거나 판단하는 것 자체를 멈추고, 관념 틀 밖에서 세상을 있는 그대로 바라보게 되는 것을 의미한다.

다. 무아를 통찰한 사람들은 일체만물이 무상하며 상호의존적이라는 것을 알기 때문에, 더 이상 어떠한 고정불변의 존재관념에도 집착하지 않게 되며, 이러한 집착으로 인한 고통과 괴로움에서 벗어나 진정한 행복과 웰빙에 도달할 수 있게 된다. 즉, 존재의 비실체성을 통찰한다는 것은 어떤 관념 틀로 대상을 바라볼 때 그것이 대상의 실체를 보는 것이 아닌 그 실체를 둘러싼 허구/공상을 보는 것에 불과하다는 사실을 깨닫게 되는 것이다. 이처럼 무아의 지혜를 얻는다는 것은 근본적이고 핵심적인 관점의 변화로서 고통에서 벗어나 행복과 웰빙에 도달하기 위한 선행요인이며, 무아를 접목한 심리치료의 핵심 기제에 해당한다고 볼 수 있다.

(3) 심리치료의 기법으로서 무아적인 체험.

무아를 체험한다는 것은 자아관념에 대한 집착을 놓은 채 지금 이 순간을 오롯이 경험하는 것으로, 알아차림만 있는 순간이라고도 볼 수 있다. 이렇게 알아차림만 있는 순간에는 기존의 관념 틀에서 자유롭기 때문에 어떠한 판단과 평가에 얽매이지 않고 대상을 있는 그대로 바라볼 수 있게 되며, Welwood(2008)는 이러한 순간을 자아에 대한 집착에서 벗어나 본래 무아인 상태로 돌아가는 것이라 말한다. 즉, 무아를 체험한다는 것은 유한한 자기를 증명하고, 방어하고, 영원한 것으로 만들기 위해 애쓰던 삶의 방식을 놓고 본래의 모습으로 돌아가 현실의 모든 모습들을 있는 그대로 받아들이는 것을 의미한다. 이러한 실제적인 삶의 방식은 정신분석 혹은 게슈탈트 치료의 과정과도 유사한 측면이 있다. 정신분석은 방어기제로 인해 인식하지 못하는 무의식을 의식의 영역

으로 가져옴으로써 자기에 대한 통찰을 유도한다. 이와 유사하게 계슈탈트 치료는 미해결 과제로 인해 차단당해 있던 욕구나 감정, 생각 등에 스스로 접촉하게 하여, 그러한 경험들의 의미를 이해하도록 돕는다. 이처럼 정신분석과 계슈탈트 치료의 과정들은 구체적인 심리치료 기법은 다를지라도, 내적 경험에 대한 알아차림을 통해 자기에 대한 통합적 이해를 증진시키고, 궁극적으로 실제적인 삶을 살아가도록 한다는 점에서 무아적인 체험과 유사하다고 볼 수 있다.

한편, 내적 경험에 대한 비판단적 알아차림이 마음챙김 명상수련에서 요구되는 핵심 요소라는 점을 감안한다면(임승택, 2004; Kabat-Zinn, 1990), 무아를 체험한다는 것은 곧 마음챙김 명상수련이 깊어진다는 것으로 재정의할 수 있다. 앞서 무아의 지혜가 무아적인 체험을 통해 깊어질 수 있다는 인터뷰 내용을 감안하면, 무아적인 체험으로서 마음챙김 명상수련은 무아 통찰을 촉진시키기 위한 하나의 기법이라 볼 수 있다. 실제로 인터뷰 참가자들은 마음챙김 명상수련으로 대변되는 무아적인 체험을 통해 현상의 무상성과 연기성을 있는 그대로 알아차릴 때 비로소 무아라는 본질을 깨우칠 수 있게 된다고 이야기하며, 이는 단순히 무아를 머리로 아는 것을 넘어서 몸으로 체득하게 되는 깊은 단계로의 변화를 의미한다. 이와 더불어, MBSR이나 MBCT를 활용한 많은 선행연구들은 이미 만성 통증, 우울 재발을 포함한 다양한 신체적, 심리적 장애 및 웰빙에 미치는 마음챙김 명상의 긍정적 효과를 입증하였으며(Fjorback, Arendt, Ørnbøl, Fink, & Walach, 2011; Kabat-Zinn, 1990; Keng, Smoski, & Robins, 2011; Teasdale et al., 2000), 이는 마음챙김 명상

이 주요한 심리치료 기법으로 기능할 수 있다는 것을 증명한다. 마찬가지로 Walsh(2000)는 명상과 요가를 마음을 수련하는 효과적인 기법이라 칭하며, 동양 전통에서 이루어지는 가장 대표적인 심리치료적 수행으로 간주하였다.

이처럼 본 연구의 결과와 선행연구들을 종합해 보았을 때, 무아적인 체험으로서 마음챙김 명상수련은 자아관념에 대한 집착에서 벗어나 본래 무아인 상태로 되돌아가는 과정이며, 무아의 지혜를 얻고 무아적인 삶을 살아가는데 도움을 주는 핵심적인 심리치료 기법이라 칭할 수 있을 것이다.

한계점 및 시사점

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 무아 통찰에 관한 전반적인 이해를 도울 수 있지만, 무아 통찰의 단계별 경험을 세부적으로 이해하는 데에는 한계가 있다. 실제로 본 연구는 불교 및 명상의 전문가라는 큰 틀에서 대상을 모집하였기 때문에 최소 10년 이상에서 최대 40년 이상까지의 교학공부 및 명상수련 경험이 있는 전문가들이 참가자가 되었다. 따라서 후속연구에서 교학공부 및 명상수련의 기간을 세분화하여 참가자를 모집한다면 무아 통찰의 단계를 좀 더 세부적이고 명확하게 구분할 수 있으며, 각 단계에서 드러나는 지혜의 깊이와 무아적인 삶의 모습을 구체적으로 밝힐 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 참가자별 총 인터뷰 시간이 길지 않았다는 점에서 무아 통찰에 대한 모든 경험의 본질을 담기에는 한계가 있다. 본 연구에서 인터뷰 소요 시간은 대략 1시간 정도였으며 만나는 횟수도 1회에 불과하였다. 이는 무아라는 광범위하고 복잡

한 개념을 이해하는 데는 매우 짧은 시간일 수 있으며 참가자와 연구자 간의 충분한 라포 형성이 이루어지지 않았을 가능성 또한 있다. 물론 본 연구의 참가자들은 교수와 스님으로 교학과 수련에 능통한 전문가였기 때문에 연구주제에 대한 진술이 집중적으로 이루어질 수 있었지만, 그럼에도 불구하고 후속연구에서 충분한 인터뷰 시간을 갖고, 참가자와의 라포 형성을 위해 좀 더 많은 노력을 기울인다면, 무아 통찰 경험에 대한 이해가 보다 깊어질 것으로 예상된다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다. 첫째, 본 연구는 질적 연구방법을 통해 무아 통찰의 본질적인 의미와 구조를 탐색한 연구로서, 우리가 살아가는 삶 속에서 무아를 통찰한다는 것이 구체적으로 무엇을 의미하는지 파악할 수 있었다. 그 결과, 최종 4개의 구성요소로서 <존재의 비실체성을 앎>, <집착하지 않는 삶을 살아감>, <지식에서 지혜로 깊어지는 과정>, <알아차림만 있는 순간>이 도출되었다. 이 4개의 구성요소는 다시 <무아의 지혜를 얻는 것>, <무아적인 삶을 살아가는 것>, <무아적인 체험을 하는 것>, 3개의 핵심의미로 정리되었으며, 각각은 무아의 인지적, 정서/행동적, 수행적 측면을 반영한다는 것을 보여주었다. 무아에 관한 대부분의 선행연구들은 철학적, 이론적 관점에서 무아를 해석하고 정의하였다는 것을 고려하면, 본 연구는 무아에 대한 후속연구들의 경험적 근거가 될 수 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 심리치료적 관점에서 무아 통찰의 세 가지 의미를 해석하였으며, 이는 인터뷰 결과를 토대로 정의한 무아와 심리치료의 접점을 다각도로 살피고자 하는 시도였다. 그 결과 무아적인 삶을 살아가며, 무아의 지

혜를 얻고, 무아적인 체험을 하는 것은 각각 심리치료의 목표, 원리(기제), 기법에 대응한다는 것을 보여주었다. 이처럼 본 연구는 무아 통찰 경험이 심리치료와 밀접한 관련이 있다는 것을 보여주며, 불교적 개념인 무아를 접목한 심리치료의 가능성을 제시한다는 점에서 의의가 있다.

참 고 문 헌

각목 (2010). 초기불교이해. 서울: 초기불전연구원.
 감미자 (2012). 불교에서 본 정신분석(Psychoanalysis) -無我를 중심으로. 동아시아불교문화, 12, 57-82.
 권석만 (2012). 현대 심리치료와 상담 이론. 서울: 학지사.
 김재권 (2015). 유식학적 기반으로 본 명상심리의 기초적 연구-용의 분석심리학과 관련하여. 印度哲學, 43, 5-33.
 박지현 (2016). 불교심리학적 상담 접근법 연구. 동신대학교 석사학위 청구논문.
 박현정 (2019). 무아 척도 개발 및 타당화. 서울불교대학원대학교 박사학위 청구논문.
 송인범 (2011). 無我說에 대한 一考察. 한국선학, 30, 717-749.
 윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담: 상담접근의 한 모형. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(3), 1-18.
 윤호균 (2005). 심리 상담의 치료적 기제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 1-13.
 윤희조 (2019). 불교철학과 기초심리학의 관점에서 본 무아의 심리학. 哲學論叢, 95(1), 189-211.
 이은정, 임승택 (2015). 무아의 치료적 가능성에 대한 고찰. 동아시아불교문화, 23, 427-458.
 임승택 (2004). 위빠사나 수행의 원리와 실제. 佛敎研究, 20, 183-213.
 임승택 (2015). 무아-윤희 논쟁에 대한 비판적 검토: 초

- 기불교를 중심으로. 불교학연구, 45, 1-31.
- 정준영 (2008). 나라고 할 만한 것이 있는가. 나 버릴 것인가 찾을 것인가. 서울: 운주사.
- 천성문, 박명숙, 박순득, 박원모, 이영순 (2009). 상담심리학의 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 최훈동, 신성웅 (2005). 불교의 무아사상의 정신치료적 의의. 신경정신의학, 44(6), 754-762.
- 황옥자 (2010). 불교적 관점에서 본 욕망, 집착과 마음의 병에 관한 논의. 宗教教育學研究, 33, 85-108.
- Epstein, M. (2016). 붓다의 심리학[*Thought Without a Thinker*]. (전현수 역). 서울: 학지사. (원전은 1995에 출판)
- Epstein, M. (2017). 붓다와 프로이트[*Psychotherapy Without the Self*]. (윤희조, 윤현주 역). 서울: 운주사. (원전은 2007에 출판)
- Engler, J. (2003). Being somebody and being nobody: A reexamination of the understanding of self in psychoanalysis and Buddhism. *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*, 35-79. Somerville: Wisdom Publications.
- Fjorback, L. O., Arendt, M., Ørnbøl, E., Fink, P., & Walach, H. (2011). Mindfulness Based Stress Reduction and Mindfulness Based Cognitive Therapy - a systematic review of randomized controlled trials. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(2), 102-119.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2014). 심리치료에서 지혜와 자비의 역할[*Wisdom and Compassion in Psychotherapy*]. (서광스님, 김나연 역). 서울: 학지사. (원전은 2012에 출판)
- Giorgi, A. (2004). 현상학과 심리학 연구 [Phenomenology and psychological research]. (신경림, 장연집, 박인숙, 김미영, 정승은 역). 서울: 현문사 (원전은 1985에 출판)
- Giorgi, A. (2009). *The Descriptive Phenomenological Method in Psychology: A Modified Husserlian Approach*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.
- Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness*, 2(3), 154-166.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophy Living*. New York: Delta.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Leary, M. R., & Diebels, K. J. (2017). The hypo-egoic impact of mindfulness on self, identity, and the processing of self-relevant information. *Mindfulness in Social Psychology*, 50-64. Abingdon: Routledge.
- Lincoln, Y. S., and Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. California: Sage.
- Moore, K. E., Christian, M. A., Boren, E. A. & Tangney, J. P. (2016). A Clinical Psychological Perspective on Hyper- and Hypoegoicism: Symptoms, Treatment, and Therapist Characteristics. *The Oxford Handbook of Hypo-Egoic Phenomena*, 95-105. New York: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2014). 긍정심리학[*Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*]. (김인자 역). 서울: 물푸레. (원전은 2004에 출판)

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*(3), 373-386.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 615-623.
- Walsh, R. N. (2000). Asian psychotherapies. *Current Psychotherapies*. New York: Peacock Publishers.
- Welwood, J. (2008). 깨달음의 심리학[*Toward a Psychology of Awakening*]. (김명권, 주혜명 역). 서울: 학지사. (원전은 2000에 출판)

원고접수일: 2020년 6월 8일

논문심사일: 2020년 6월 29일

게재결정일: 2020년 8월 3일

Three Meanings of Insight Into the Non-Self and Psychotherapeutic Implications: Phenomenological Qualitative Research

Seok In Yoon

Life Media Interdisciplinary Programs,
Ajou University

Wan Suk Gim

Department of Psychology,
Ajou University

The purpose of this study was to understand the Buddhist concept of the anatta (non-self) and to reveal the meaning and essence of the experience. The subjects were seven Buddhism-related experts studying Buddhism and practicing meditation for more than 10 years each. Data collection was conducted through in-depth interviews October - November 2019. Based on the analysis results using the phenomenological method of Giorgi, nine sub-components and four components were derived. The components were <Understanding the non-substantiality of existence>, <Living an unconstrained life>, <The process of gaining a deep understanding and the shift from knowledge to wisdom>, and <The moment when only awareness exists>. Insight into the anatta was summarized as (1) attaining wisdom of the anatta, (2) living an anatta-related life, and (3) engaging in an anatta-related experience. These results suggest that insight into the anatta has been understood holistically from a cognitive, emotional/behavioral, and training perspective. Next, when we examined the relationship between psychological therapy and three meanings of insight into the anatta summarized above, each meaning correspond to the principle (mechanism), goals, and technique of psychotherapy. Finally, the limitations and implications of this study are presented.

Keywords: anatta (non-Self), wisdom, psychotherapy, phenomenological qualitative research