

# 노자의 무위자연의 관점에서 본 자존감과 상담적 접근에서의 시사점<sup>†</sup>

박 상 규<sup>‡</sup>

가톨릭꽃동네대학교 상담심리학과 교수

본 연구는 노자의 무위자연의 관점에서 자존감을 새롭게 조명하고 상담적 접근에서의 시사점을 살펴본 것이다. 기존의 자존감은 나라는 아상(我相)에 기반한 예고적 자존감(서구적 자존감)이다. 예고적 자존감은 자기에 집착하며 외적 조건에 따라 변화한다. 하지만 무위자연의 자존감은 자기의 집착과 욕심을 줄여나가며 자연으로서 자기에 만족하고 마음의 평화를 유지한다. 무위자연의 자존감은 집착이나 욕심과 같은 인위를 버리기에 자연으로서의 도(道)가 잘 활성화되어 내적 자발성과 생명성이 발휘되며 보다 행복한 삶을 살 수 있게 한다. 마음챙김하기, 자연에서 배우기, 갓난아이의 몸과 마음을 심상화하기, 자기 내면의 생명성과 자발성을 키워나가기 등으로 무위자연의 자존감을 증진할 수 있다. 본 연구에서는 무위자연의 태도를 상담에 적용할 수 있는 방안에 대해서도 살펴보았다. 상담자는 무위자연의 태도로 내담자가 자기 몸을 잘 관리하면서 자기 역할을 잘하도록 돕는다. 상담장면에서 상담자의 무위적 태도는 공감을 잘하게 하며 상담의 효과를 높인다. 기존의 예고적 자존감에 비하여 무위자연의 자존감이 인간을 보다 행복하게 할 수 있다는 점을 고찰한 본 연구는 심리학에서 자존감 이론을 새롭게 조명하는데 기여할 수 있을 것으로 본다.

주요어: 자존감, 무위자연, 마음챙김, 상담

---

<sup>†</sup> 이 논문은 2021년 가톨릭꽃동네대학교 연구비에 의해 진행되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 박상규, (28211). 충북 청주시 서원구 현도면 상삼길 133 가톨릭꽃동네대학교 상담심리학과 교수, Tel:043-270-0140, E-mail: mountain@kkot.ac.kr

기존의 서구 심리학에서 말하는 자존감은 에고라는 아상(我相)에 기반한 것으로 불안정하고 내적 만족과 항구적 평화를 얻는데 제한점이 있다. 노자의 무위자연의 자존감은 에고를 줄여나가서 보다 안정적이며 지속적인 만족감을 가진다.

일반적으로 자존감은 자기 스스로가 자기를 인정하고 존중하는 것으로 정신건강과 행복의 지표가 된다. 자존감이 높은 사람은 긍정적 사고와 정서를 가지고 사회에 잘 적응하며 일에 대한 성과가 높다. 하지만 이러한 자존감은 나라는 아상에서 비롯되어 조건적이며 무상(無常)하다. 인간이 보다 안정적이고 항구적인 자존감을 가지기 위해서는 아상을 떠난 무위자연의 관점에서 자존감을 논의할 필요가 있다.

기존의 서구 심리학에서 주로 다루었던 에고적 자존감은 아상에 기반하여 자기에 집착하며, 외적 조건이나 상황에 영향을 받는 불안정한 것으로, 다른 사람으로부터 인정이나 상황에 대한 자기평가와 관련된다(김민정, 2017; 박상현, 2019). 나라는 집착, 아상(我相)과 관련된 자존감은 다른 사람과 자신을 비교하면서 다른 사람을 무시하거나 부러워하기도 하며 위축되기도 하고, 재산이나 외모, 학벌, 혹은 사는 지역에 따라서도 사람을 차별하기도 한다. 에고적 자존감은 대뇌의 보상적 쾌감과 연결되고 외적 조건이나 상황에 따라 달라지므로 불안정하다.

Jung은 인간의 심리를 에고(ego, 자아)와 자기(Self)라는 상반되는 개념으로 분류하였는데, 자기는 에고가 갖는 상대적 우월감이나 열등감으로부터 자유로우며, 겸손하다(홍승표, 홍선미, 2012). 융의 자기는 의식과 무의식을 포함한 전체성으로 자연, 도와 가깝다(양승권, 2013). 조건화된 자기,

사회적 기준을 버린 무위의 자존감은 우월감이나 열등감으로부터 자유로우며 자신을 귀중하게 생각하고 있는 그대로의 자기에 만족하고 겸손하다(홍승표, 홍선미, 2012).

자연의 순리에 따른 무위의 상태는 아상(我相)에 근거한 자존감에 집착하지 않으며 자연성, 본성으로서의 자기를 받아들이고 귀중하게 생각한다. 집착과 욕심과 같은 인위적인 것을 벗어나야 자연의 도와 함께 살아가는 무위의 자존감을 가진다. 노자는 무위자연의 삶을 실천하는 이상적 인간의 모델로 성인을 들고 있다. 성인은 덕(德)을 온전히 보전하는 인간으로, 무위(無爲)와 자연(自然)의 성품을 지닌 존재, 허정(虛靜)의 성품을 지닌 존재, 질박(質樸)한 존재, 겸손한 존재, 자신을 잘 알고 다스릴 수 있는 존재이다(유일, 2016). 성인은 아상(我相)을 줄이는 무위의 태도가 기본이다.

도교, 불교 등 동양적 수행은 공통적으로 자기의 욕심, 집착 등을 알아차리고 비워나가면서 무아, 무위의 평화를 체험한다. 노자뿐만 아니라 불교, 유교 등에서도 약간의 차이가 있을 뿐 아상을 버린 무위를 법으로 삼고 있다(남희근, 2016). 무위의 삶은 개별적인 “나”라는 실체가 없다는 것을 아는 것이며, 자연성을 따르는 삶, 내 안의 성품을 따르고 존중하는 삶이다. 금강경의 마지막 제 4사구계에서 붓다는 “일체유위법(一切有爲法) 여몽환포영(如夢幻泡影) 여로역여전(如露亦如電) 응작여시관(應作如是觀)”이라 하여 “모든 유위가 있는 것은 마치 꿈과 같고, 환영 같고, 물거품 같고, 그림자 같고, 이슬 같고, 번개 같으니 반드시 이처럼 보도록 하라”고 하였다. 동양적 수행을 통해 깨닫게 되면 유위, 인위, 작위의 특성은 실체가 없이

변화하는 것임을 알면서 집착하지 않는다. 유위, 인위에 기반한 예고적 자존감 역시 환영과 같은 것으로 무상하다.

자존감은 현대 심리학에서 오랜 시간 가장 중요하게 다루어진 주제 가운데 하나이다 (Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995). 일반적으로 자존감은 자신의 유능함이나 사회적 수용에 대한 평가로 정의된다. 특히 기존의 서구적 관점에서의 자존감은 개인이 스스로를 능력과 가치가 있는 존재, 주변인들로부터 인정받고 수용되는 존재로 여기는 정도이다(Leary & Baumeister, 2000; Sommer & Baumeister, 2002).

자존감은 유아기에 형성되기 시작하여 아동기, 청소년기를 거치면서 완성되고 변화된다. 아동의 자존감 형성은 부모 등 주변 인물로부터의 평가를 통해 자기를 존중하는 것으로(윤희봉, 2003), 부모의 애정적 양육 태도는 자존감을 가장 잘 예측하는 변인이다(박상현, 2019). 어린 시절에 부모로부터 적절한 공감과 사랑을 받지 못하고 성장하면 스스로를 부끄럽게 생각하며 낮은 자존감을 가질 수 있다.

### 정신건강과 자존감의 상호영향

정신건강과 자존감은 서로에게 영향을 미친다. 선행연구에서 정신건강과 자존감은 상관이 있는 것으로 밝혀지고 있다(김순이, 이정인, 2007; 문희, 정미자, 김지영, 2011). 우울증이나 불안장애 등의 심리적 문제를 가진 사람은 현실을 부정적으로 왜곡하며 자존감이 낮다.

자존감은 현대인의 삶의 질을 이해하고 결정하는 핵심적 요소로 여겨지며, 여러 연구에서 정신

건강을 예측하고 유지하는데 중요한 요인으로 밝혀진 바 있다(김광웅, 2007; 이동귀, 양난미, 박현주, 2013; Diener & Diener, 1995; Zeigler-Hill, 2013). 국내 연구에서도 높은 자존감은 주관적인 안녕감이나 삶의 만족도를 유의하게 예측한다(고현석, 민경환, 김민희, 2012; 콕아람, 허만세, 박정원, 박진희, 2018; 권세원, 이해현, 송인한, 2012). 자존감이 높은 사람은 자신뿐만 아니라 타인을 있는 모습 그대로 수용하고 존중한다. 자존감이 높은 개인은 현실을 객관적으로 바라보며, 사회에 잘 적응한다. 자기를 존중하기에 자연스럽게 상대를 배려하며 대인관계가 원만하다. 반면 자존감이 낮은 사람은 자기 자신을 무가치하게 여기며 자신의 능력을 인정하지 못하고 열등감을 가지며, 타인의 기대 수준에 맞추려고 필요 이상의 노력을 한다(황혜리, 김미경, 2004). 자존감이 낮은 사람은 외부 자극에 쉽게 유혹당하거나 상처받는다. 또 불안정한 자존감을 가진 사람은 다른 사람에 비해 분노나 적개심을 더 많이 표현한다(김광웅, 2007).

정신건강의 주요 문제 중 하나인 중독 또한 자존감과 관련된다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 낮은 자존감은 스마트폰 중독에 유의한 영향을 미쳤으며(성준모, 2014), 낮은 자존감을 가진 물질주의 소비자는 브랜드에 종속적 태도를 형성하고 이는 결국 브랜드 중독으로 이어지는 경우가 많았다(이지은, 전주연, 2009). 또 인터넷 중독집단은 비중독집단에 비하여 자존감이 낮았다(김종범, 한종철, 2001).

## 자존감의 불안정성

조건화되고 변화하고 불안정한 특성을 가진 애고에서 비롯된 자존감은 사회가 만든 가치관이나 외적 조건, 상황 등에 따라 변화할 수밖에 없다. 최근의 연구 결과도 자존감이 안정적인 특성 요인과 상황에 따라 변화하는 상태요인을 모두 포함하는 것으로 확인되었다(김민정, 2017; 박상현, 2019; Baltes, 1987; Szpitalak, Polczyk, & Dudek, 2018; Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2003). 개인은 각자 자신에 대한 비교적 안정적인 평가를 유지하지만, 한편으로는 상황적 맥락이나 주변의 피드백에 따라 자존감 수준이 변화된다(Geukes et al., 2017; Heatherton & Polivy, 1991; Leary et al., 2003). 서구적 관점에서의 자존감은 외현적인 조건이나 상황에 많은 가치를 두고 있으며 자존감을 측정하는 도구나 자존감 향상을 위한 프로그램들 또한 이러한 측면에 초점이 맞추어진 실정이다(Dalgas-Pelish, 2006; Heatherton & Polivy, 1991; King, Vidourek, Davis, & McClellan, 2002).

노자의 무위자연적 태도는 상담 및 심리치료에서 시사하는 바가 크다. 상담자는 내담자가 집착과 욕심과 같은 인위를 줄이고 본성으로서의 자기, 자연으로서의 자기가 소중함을 자각하고 받아들여서 생동감을 잘 발휘하도록 돕는다. 내담자에게 보여주는 상담자의 무위적 태도는 Rogers의 무조건적 존중, 진실성, 정확한 공감 등 인간중심치료에서의 치료자 태도와 유사하다. 상담자의 무위적 태도는 내담자가 자기의 자발성, 생명력을 잘 발휘하게 한다.

자존감이 인간의 정신건강과 행복에 중요한 요

인이 되지만 애고적 자존감은 외적인 영향을 받고 불안정한 측면이 있어 보다 안정적이며 성숙된 자존감에 대한 고찰이 필요하다. 이에 본 연구에서는 그간의 주류 심리학에서 많은 관심을 받지 못하였던 노자의 무위자연사상을 바탕으로, 애고에 기반하지 않는 안정적인 유형인 무위자연의 자존감에 대해 문헌 중심으로 탐색하고자 한다. 특히 본 연구에서는 노자의 무위자연의 자존감이 심리상담에서 시사하는 바에 대해서 고찰해보고자 한다.

## I. 노자의 무위자연 사상

### 1. 노자의 무위에서 자존감(비애고적 자존감)

#### 무위에서의 자존감

노자는 자연의 관점에서 인간을 바라본다. 도덕경 72장에 “성인은 자신을 알되 스스로를 나타내지 않고, 자신을 사랑하되 스스로를 귀하게 여기지 않는다.”고 하듯이 자기를 사랑하되 다른 사람에 비해서 더 귀하다고 내세우지 않고 자기가 다른 사람보다 못하다는 생각도 가지지 않으며 자연의 하나로서 모든 인간이 귀중하다고 본다. 무위자연의 자존감은 인위를 버린 나, 자연으로의 나를 존중하며 내적 생동감과 자발성을 꽃 피운다. 노자가 추구하는 무위는 자연의 하나로서 있는 그대로의 자기에 만족하는 삶이다. 자기는 사람으로 하여금 ‘그 사람’ 자신이 되게끔 하는 능력으로 자기 원형의 기능이며 도의 기능이다(양승권, 2013). 무위는 불교의 공(空)의 의미와 마찬가지로 아무것도 없는 것이라기보다는 집착과 욕심

을 버린 것으로 본성의 자기가 귀중한 존재임을 알고 자기 내면의 자발성, 활동성, 자연성 등을 잘 발휘하는 것이다.

인간에게서 가장 귀한 복은 청정무위(淸淨無爲)이다. 마음속에 이미 번뇌도 비애도 없고, 얻을 것도 잃을 것도 없으며, 영예도 모욕이 없다. 상반된 두 가지 것들이 모두 없어 영원토록 지극히 평정하다(남희근, 2016). 이런 무위 상태는 쾌감의 만족과는 다른 평화로움이 있다. 무위는 단지 행동하지 않는 것의 의미가 아니며, 인위적인 조작을 반대하고 거부하는 적극적인 작용을 한다(최오목, 2011). 집착이나 욕심을 줄여나가는 무위상태가 되면서 생동감이 발휘된다.

#### 자연과 유위

노자의 자연은 ‘스스로 그러함’ ‘본래 그러함’, ‘저절로 그러함’ 등으로 사람과 자연의 존재론적 기원이자, ‘하늘과 땅과 사람’으로 구성된 우주의 작동원리로서, 도(道)로서 사람과 자연의 조화를 재확립하는 데 기여하며 자발성을 가진다(김명석, 2017; 송성희, 2019). 자연은 사물 스스로가 본래 가지고 있는 것으로 무위와 같은 말이며 무위의 반대말은 유위, 인위, 작위 등이다.

도덕경에서 나오는 유위(有爲)라는 개념은 일식이나 월식이 장애물에 가로막혀 일어난 것처럼, 자신의 생각(앎)과 욕심이라는 장애물에 갇히고 사로잡힌 상태에서 나온 행위이다. 즉 다른 사람이나 못 생명체에 대한 이해와 관심이 없어 오직 자신만의 생각(앎)과 욕심에 사로잡힌 자아중심적 행위와 관련된다(김일권, 2014).

#### 본성, 참나

무위로 사는 사람은 남이 뭐라고 평가하든지, 상황이 어떠하든지 간에, 자연으로서 나, 본성, 참나를 귀중하게 생각하고 존중한다. 무엇을 성취하거나 인정을 받아서 자기가 귀중한 것이 아니라 자연성, 본성으로서 자기가 이미 귀중한 존재임을 믿는다.

노자가 말하는 욕(欲)이란 생리자연의 본능적인 욕망까지도 포함하는 인간의 모든 욕망을 통틀어 지칭한 것이 아니라 심리작용으로 일어나는 욕망이다(김홍자, 2014). 본성, 참나는 욕망과 감정이 일어나는 것을 주시하는 나이다. 궁극적으로는 주시하는 나도 알아차려야 무위의 상태가 된다. 노자는 인간의 최고의 상태를 인위적 조작이 닿기 전의 갓난아기 상태와 같다고 했다. 본성, 참나는 갓난아기의 상태와 같이 지금 여기서 자연스럽게 자발성을 발휘한다.

도덕경 70장에는 “성인은 누더기 속에 옥을 품고 있는 자이다.”고 한다. 알아주는 사람이 없고, 따르는 사람이 없어서 외로우니깐 마치 누더기를 걸친 초라한 나그네와 같지만 자기 속에 있는 귀중한 옥을 드러내어 뽐내지 않는다(장일순, 2018). 귀중한 본성이라는 보물을 자기가 가지고 있기에 굳이 다른 사람에게 자기를 자랑할 필요가 없다.

#### 무위와 도

무위는 자기라는 집착과 교만이라는 구름이 걷힐 때 드러난다. 노자의 도는 용이 말하는 자기(Self)와 같은 것으로(양승권, 2013), 인위가 없는 자연의 순리다. 도는 천지 만물 속에 깃들어 있으

며 만물이 생성되어 성장하고 소멸하는 모든 과정에 내재한다(김병환, 2017). 도덕경 1장에서 노자는 “도가 말해질 수 있으면 진정한 도가 아니고 이름이 개념화 될 수 있으면 진정한 이름이 아니다.”고 말하여 도(道)는 언어로 규정할 수 없는 것으로 천지 만물이 존재하는 근본 원리이자 만물이 변화하는 과정에서 드러나는 형식이다. 도란 삼라만상 그 어디에도 미치지 않는 데가 없으나 자기의 집착, 욕심, 망상, 불안과 같은 인위가 도를 가리고 있다. 따라서 인간이 자기의 인위를 알아차리고 견혀나가야 내면의 도가 활성화된다. 노자는 도의 성질을 크게 다음의 네 가지로 설명한다. 첫째 도는 낮은 곳에 즐겨 머물며 높은 곳에 오르고자 다투지 않는다. 둘째, 도는 텅 비어 있다. 텅 비어 있기에 모든 것이 그 안으로 들어올 수 있다. 셋째, 도는 부드럽다. 약하고 부드러운 것이 단단하고 강한 것을 이긴다. 넷째, 도는 순박하다. 도는 다듬지 않는 통나무처럼 진실하다(홍승표, 2012).

도는 자연의 원리에 따른다. 도덕경 2장에는 “성인은 자연의 원칙을 본받아 무위하며, 불언의 가르침을 행한다. 만물이 잘 자라는 것을 보고 그것을 자신이 시작하도록 했다고 하지도 않고, 잘 살게 해주어도 그것을 자신의 소유로 하지 않으며, 무엇을 하되 그것을 자신의 뜻대로 하지 않는다. 공을 이루어도 그 공 위에 자리 잡지 않는다. 오로지 공 위에 자리 잡지 않기에 버림받지 않는다.

장자는 “무위를 천지와 하나 되는 자유로운 마음 상태, 남에게 인정받으려는 것이 아니라 스스로 만족하고 행복한 것이다.”고 하였다(김홍자, 2014). 무위의 상태는 자연과 합일하기에 생동감이 발휘되어 자기가 해야 할 일을 잘하게 된다.

이는 그리스도가 말한 “너희가 내 안에 머무르고 내 말이 너희 안에 머무르면, 너희가 원하는 것은 무엇이든지 청하여라, 너희에게 그대로 이루어질 것이다.”(요한15: 7-8)는 말씀과 같이 하느님과 함께 하기에 모든 일이 잘 이루어진다. 무위의 태도로 살아가면 자기에 집착하지 않고 해야 할 일을 하기에 마음이 편안하며 자기를 존중한다. 노자는 비움을 실천하기 위해서는 “감각적 욕망을 멈추고 진정한 자존감으로부터 발휘되는 소박한 삶에 만족해야 한다.”고 말한다.

또 노자는 도덕경 7장에서 “성인은 자연의 이치를 본받아 자신을 내세우지 않는다. 그러나 오히려 앞서게 된다. 그 자신을 도외시하지만 오히려 자신이 보존된다. 그것은 자신의 사적인 기준이나 의욕을 버린 것이 아니겠는가? 그래서 능히 그 자신을 완성할 수 있다.”고 하였다. 도덕경 22장에서도 “자신의 관점으로 보지 않기에 최고의 인식에 도달하고 자기를 옳다고 하지 않으니 오히려 빛난다.”고 하였다.

자연은 항상 변화하고 있다. 자연의 존재 원칙에서는 모든 것이 다 반대편 것과의 관계 속에 스며들어 있으며 관계와 변화 속에 해체되어 있다. 세상 속에서 이런 원리를 모델로 삶을 유지하려는 사람은 자신을 전체 자연계 안에서 해체해 버리는 지혜가 있다(최진석, 2016).

노자는 무지(無知)를 강조하였다. 노자가 주장하는 무지는 모든 지식을 부정하는 것이 아니라 편협한 지식과 교활하고 계산적인 지식, 그리고 욕구 충족을 위한 도구적 이성과 같은 지식을 부정한다(김권일, 2004). 무지는 인간이 무관심할 수 있는 여유, 불필요한 지식에 오염되지 않은 영혼의 순결함, 그리고 인격의 소박함, 생활의 단순함

이다. 노자가 말하는 무지 무욕은 한정된 지식, 구분되고 한정된 어떤 체계에 대한 신념으로부터 자유로운 것이다(최진석, 2016). 순수한 자연의 삶, 무위의 삶은 애정과 신뢰를 바탕으로 욕심을 버리며 자연에 따라 사는 것으로, 사실을 사실 그대로 받아들인다(김중환, 1997). 노자는 훌륭한 행동은 도의 모습을 본받는 것으로 보았다. 허(虛), 무위(無爲), 유약(柔弱), 무욕(無慾), 무명(無名) 등도 텅 비어 있는 도의 모습을 본떠서 하는 행위방식들이다(최진석, 2016). 무위의 길로 가기 위해서는 마음챙김이라는 심리적 도구가 도움이 된다.

아상을 줄여서 무위의 상태에 가까워지면 불필요한 곳에 마음 쓰지 않기에 몸과 마음이 건강하고 편안하며 일의 성과가 높다. 자기 생각에 집착하는 사람은 현실을 왜곡하여 해석하고 판단하면서 자신과 타인을 힘들게 한다. 개인이 상담이나 수행으로 자기 집착과 욕심을 알아차리면 현실에 잘 대처한다. 몸이 있는 이곳에 마음이 있지 않고 과거에 휘둘러 사는 것은 집착이고 망상 때문이다. 망상이 없고 갈등이 없으면 자연스레 집중이 잘된다. 마음에 걸리는 것이 없어야 집중이 잘된다(이동식, 2008). 정신이 건강할수록 무위의 삶을 살면서 자기 역할을 잘한다.

무위는 자기가 해야 할 일, 할 수 있는 일을 하여 자존감을 높인다.

자신의 형체를 버리고 자신의 총명을 토해내면, 자신과 만물을 모두 잊어 자연의 기와 크게 하나가 되므로(김기, 2017), 해야 할 일을 잘 할 수 있다. 인간이 수행을 통하여 마음 안에서 일어나는 욕심과 집착, 분노 등을 알아차리고 줄여나가면

자기를 잘 보전할 수 있고 지금 이 자리에서 자기가 해야 할 일에 집중할 수 있다. 도덕경 45장에서 “큰 그릇은 비어 있으나 그 쓰임은 다함이 없다.”고 하였듯이 인위적인 것을 자꾸 비워나가야 유연성 있게 일을 처리한다. 인위적인 것을 알아차리고 버리는 수행과정은 내담자가 자신의 심리적 문제를 알아차리고 성장하는 과정과 유사하다. 자기를 올바르게 알아가는 수행을 통해 원래 자신이 귀중한 존재라는 것을 인식하면서 자기에 만족하고 해야 할 일을 잘하게 된다.

자주 의식적으로 자기를 관찰함으로써 아직 남아 있는 인위를 덜어내면 내면의 자발성이 잘 발휘된다. 무위는 자연으로서 자기에 만족하고 자기를 귀중하게 여기기에 유연하고 겸손하며 덕이 더 잘 발휘된다.

무위의 태도는 지금 이 순간에 해야 할 일을 할 수 있는 응무소주이생기심(應無所住而生其心)을 가능하게 한다. 유위를 벗어나 무위의 상태가 되면 맑고 편안하면서도 자연스럽게 지금 여기서 해야 할 일을 한다. 모든 일을 무위로 하면 일이 원만히 이루어진다. 무위이무불위(無爲而無不爲)는 욕심이나 집착으로 일하지 않기에 지금 자신이 할 수 있는 일, 해야 할 일에 집중할 수 있어 일의 성과가 높다.

무위자연(無爲自然)은 인위나 작위가 없이 순리에 맞게 지금 해야 할 일을 하는 것으로 모든 일을 자연에 따라 처리하는 특성이 있다(김병환, 2017). 성인은 무위로 행하기에 실패하지 않고, 집착하지 않기에 잃는 일이 없다(최오목, 2011). 자기 본성을 자각한 사람은 자기가 만든 어떤 틀이나 세상의 유행에 집착하거나 자기를 드러내려는 등의 인위를 따르지 않기에 자기 내면의 도가 자

연스레 발휘하여 모든 일을 잘 이룬다. 모든 것의 도의 관점에서 보고, 순리를 따르기에 자연스럽게 상황에 맞게 유연하게 대처한다. 자연은 도가 행해지는 것이다. 노자는 “도는 늘 아무것도 하지 않지만, 하지 않는 것이 없다. 도를 제대로 지킬 수 있다면, 만물은 저절로 자라게 될 것이다.” 하였다. 무위자연의 상태는 상황과 상대의 흐름에 따르기에 자연스럽게 해야 할 일을 하면서 자기에 만족한다.

#### 에고의 자존감과 무위자연에서의 자존감의 비교

에고는 본질적으로 불안하며 열등감과 우월감이라는 틀 안에서 움직이고 있다. 에고로 살아가는 현대인은 돈 걱정, 건강 걱정, 인기 걱정을 하고, 내가 이렇게 행동하면 상대방이 어떻게 생각할 것일까를 상상하며 전전긍긍한다(홍승표, 홍선미, 2012). 또 자신의 이미지나 타인의 평가에 대해 걱정하고 불안해한다. 에고의 본질은 조건화되어 있고, 순간적이며 변화한다. 또 에고적 자존감은 나라는 아상(我相)과 관련되기에 다른 사람의 평가나 어떤 성과에 따라 자기평가가 달라진다. 자존감이 ‘높다’, ‘낮다.’고 하는 것은 에고와 관련되는 아상(我相)에서 비롯되며 상대적이고 변화한다. 조건화되고 변화하고 불안정한 특성을 가진 에고에서 비롯된 자존감은 외적 조건이나 상황에 따라 변화할 수밖에 없다. 최근의 연구 결과도 자존감이 안정적인 특성 요인과 상황에 따라 변화하는 상태요인을 모두 포함하는 것으로 확인되었다(김민정, 2017; 박상현, 2019; Baltes, 1987; Szpitalak, Polczyk, & Dudek, 2018; Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2003). 또 자

존감은 자신에 대한 평가에 기초하는 개념이기에 자신에 대한 수치심을 오히려 부추길 수 있다. 하지만 저항하지 않고 있는 그대로의 자신을 사랑하고 존중하는 받아들임은 행동의 자유를 더 많이 갖게 한다(김철호, 2017). 있는 그대로의 나, 자연으로서의 나를 받아들이는 무위자연의 자존감은 생명감, 유연함, 만족감을 가진다.

서구의 에고적 자존감은 인간중심적 관점, 아상(我相)의 관점에서의 자존감이다. 하지만 노자의 무위자연은 자연의 하나로서 지금 이대로의 자기를 귀중하게 여기며 받아들인다.

에고적 자존감은 자기의 욕망을 달성하며 외적 조건의 달성과 같은 인위적인 것으로 채우며 아상을 만족시키려 한다. 무위자연의 자존감은 자연의 나, 본성의 내가 이미 귀중한 존재임을 알기에 지금 여기에 만족한다. 자연 안에서는 모든 사람이 차별 없이 귀중한 존재이다. 무위는 쾌감의 만족에서 오는 즐거움과 달리 자기 아닌 것들을 비워 버리면서 사물과 현상들이 사라지고 소멸하는 것을 보는 즐거움인 담마의 즐거움이다(Brahm, 2012). 조건과 상황에 따라 달라지는 에고적 자존감과 달리 무위자연의 자존감은 항구적인 평화를 가진다. 지속적으로 마음챙김하기, 자연에서 배우기, 갓난아이의 몸과 마음을 심상화하기, 자기 내면의 생명성과 자발성을 키워나가기 등으로 무위자연의 상태를 가진다.

요약하면, 표 1과 같이 에고적 자존감은 나라는 것에 집착하고 아상에 근거한 것이다. 반면에 무위자연의 자존감은 자연으로서 자기, 본성으로 자기이다. 무위자연의 자존감은 에고적 자존감과 달리 자기에 집착하는 아상의 노예가 되지 않고 자연의 하나로서 만족하기에 더 유연하고 평화롭고

표 1. 노자의 무위자연의 자존감(예고적 자존감)과 비예고적 자존감의 비교

	예고적 자존감 (서구적 관점)	무위자연의 자존감 (비예고적 자존감)
정의	자기 스스로에 대한 평가, 나라는 것에 집착, 이상에 근거	자연으로 나, 본성, 참나
특성	예고에서 비롯되고 이상에 집착한다. 과거 경험, 외적 조건, 상황에 영향을 받는다. 변화하며 불안정하다.	이상의 집착을 떠난다. 본성을 지키고 지금 이대로의 자기에 만족하며 안정적이다.
관점	인간중심적 관점: 예고	자연적 관점: 본성
기반	자기에 대한 긍정 평가의 정도	자연으로서 나, 있는 그대로의 나
방법	욕망 달성하기, 외적 조건의 만족 등 인위적인 것으로 채우기, 이상 만족하기	마음챙김하기, 자연에서 배우기, 갓난아이의 몸과 마음을 심상화하기, 내면의 생명성과 자발성을 키워나가기
느낌	긴장, 즐거움, 성취감	유연함, 평화로움, 생동감



그림 1. 무위자연의 자존감 모형

생동감이 있다. 무위자연의 자존감 모형은 그림 1과 같이 설명할 수 있다. 무위는 있는 그대로의 자기를 존중하는 진정한 자존감으로 자기 내면의 자발성, 생동감이 잘 발휘하게 한다.

**2. 무위자연의 수행: 무위자연의 상태를 어떻게 얻을 것인가?**

무위자연의 상태를 위해서는 의식적으로 자연으로 나, 본성의 나를 자주 자각한다. 노자는 도덕경 16장에서 “자기를 완전히 비우고 마음을 돈독히 지켜라” 한다. 완전히 비운다는 것은 자기 욕망이나 선입견, 짙은 심통을 내버리고 잘 다스려서 본성을 찾는 것이다. 고요함을 돈독히 지키는 것은 구해선 안 되는 것과 구해도 되는 것을 명확히 나누면서 절실하고 성실하게 그 고요함을

지켜나가는 것이다(Yao, 2010). 자신의 마음을 비워서 어떠한 내·외적 자극에도 동요되지 않는 고요함의 상태인 허정(虛靜)의 상태를 가져야 무위에 가깝다. 자신의 마음을 비우고 털어내는 과정을 통해서 소지(小知)와 다욕(多慾)의 지배로부터 해방되어 마음이 허정의 상태에 이르면, 그때 저절로 자기 안에 있는 본성이 생기하게 된다. 노자는 이때 “본래의 참된 생명의 회복 또는 어린아이와 같은 상태로 되돌아감”이라고 말한다(김권일, 2004). 장자는 무위를 얻기 위해서 심재(心齋)가 필요하다고 했다. 심재는 제사를 앞두고 몸을 깨끗하게 씻는 것이다. 심재는 몸을 깨끗하게 할 뿐 아니라 마음도 비우는 일이다. 마음을 깨끗하게 해야 어린아이와 같은 순수한 마음상태가 된다.

무위자연에서의 자존감은 무엇을 성취하거나 비교를 통해 얻어지는 예고적 자존감과 달리 자

연으로서의 자기, 본성의 자기가 원래 귀중함을 알고 받아들이면서 자기의 집착과 욕심, 어리석음을 줄여나간다. 무위 상태는 그저 수양만 좀 해서 되는 것이 아니라 한목숨 몽땅 던져서 결단하지 않으면 이를 수 없다(장일순, 2018). 도덕경 48장에서 “배움을 행하면 날마다 보태지고 도를 행하면 날마다 덜어진다. 덜고 또 덜어내면 무위의 지경에 이른다.”고 하여 일상에서 자기 본성을 가리는 인위적인 것들을 덜어낸다. 무위자연의 도는 자기를 오염시키는 것들을 비워내고 없애는 것이며 자신이 집착하는 것을 내려놓는 것이다(이문희, 이은진, 2018). 무위상태에 가까워질수록 나의 자존감과 행복이 외부로부터 주어진다는 착각에서 벗어나며, 일체의 것이 내 안에 있고, 만물이 모두 내 안에 있음을 알고(장일순, 2018), 자연의 하나로서 내가 귀중한 존재임을 인식한다.

노자가 말하는 이상적 인간상인 성인은 부단한 학습 과정을 통하여 특정한 체계와 일치를 이루는 성인이 아니라, 인위적인 조작을 모두 벗어나 원래 자신이 가진 자연성을 귀중하게 생각하여 그대로 유지하는 사람이다(최오목, 2011; 최진석, 2016). 이미 자신에게 있는 자연성, 본성을 찾은 사람은 어린아이와 같은 순수함, 평온함, 자유의 기쁨을 가진다.

#### 지속적으로 마음챙김하기

지금 여기의 나의 몸과 마음을 알아차리고 받아들이는 마음챙김을 지속하면 나라는 아상은 일어났다가 사라지는 심리적 현상이고 학습되고 조건화된 것임을 알게 된다. 일어났다가 사라지는 생각과 감정을 알아차리는 심리적 기제를 본성, 참

나로 부를 수 있다. 수행을 통하여 아상이 줄어들어는 만큼 마음이 가벼워지고 자유로우며 본성을 본다. 인위로 일을 하면 자신에게 있는 자연성, 참나가 일시적으로나마 활동하지 못한다. 개인이 살면서 경험된 것들, 채워지지 않는 욕구가 아상을 만들어 스스로를 불편하고 불행하게 한다. 아상은 욕심과 분노, 어리석음 등으로 뭉쳐져 있다. 자기 마음속에서 좋은 것과 싫은 것, 잘났다는 것과 못났다는 것이 있으면 아직 아상이 남아 있다(김원수, 2011). 지속적인 마음챙김은 아상을 알아차리고 아상에 덜 휘둘리면서 마음의 평화를 가져온다.

금강경에서, 마땅히 머무는 바가 없도록 하는 응무소주(應無所住)는 무위의 상태이다. 불교사상에서 말하는 제법무아(諸法無我)는 나는 단지 인연으로 이루어져 있음을 아는 것이고, 제행무상(諸行無常)은 모든 것은 지속되지 않음을 깨닫는 것이다. 본질이 없기에 그렇다는 것이다(최진석, 2015). 개인이 가진 욕심이나 집착, 분노 등의 아상은 세상을 왜곡되게 보게 하며, 하지 않아도 될 일을 하게 한다. 자기의 본마음을 깨달으면 삼라만상이 있는 그대로 맑은 거울에 비추듯이 비친다. 장자의 심재(心齋), 허심합도(虛心合道)이다(이동식, 2008). 아상이 줄어들어는 만큼 지금 이 상황에 맞게 유연하게 행동한다. 마치 물이 둥근 그릇에 담기면 둥근 모양으로 네모난 그릇에는 네모난 모양으로 변하듯이 무심히 변화한다(장일순, 2018). 자기의 집착과 욕심 등의 아상을 명료하게 주시하는 마음챙김 수행은 무위를 얻게 한다.

#### 자연에서 배우기

자연을 관찰하고 자연에서 무위를 배운다. 주역

의 원리나 노자의 철학 체계는 자연의 현상을 자세히 관찰하고 장구한 역사적 변화에 대한 통찰을 근거로 성립된 것이다. 노자는 “인간이 자연의 모습을 근거로 하였기에 자연의 그런 모습을 배우고 본받아야 한다.”고 하였다(최진석, 2015). 자연의 이치를 관찰하고 성찰함으로써 지혜가 늘어난다. 노자는 자연현상을 “부르지 않아도 저절로 온다.”고 표현하였다. 낮과 밤이 저절로 이어지는 것, 겨울이 지나고 봄이 저절로 찾아오는 것을 보면서 무위자연의 도를 배운다.

노자는 자연과 덕을 가장 잘 드러낸 것은 물과 여성이라 하였다. 특히 물은 모든 생명의 근원이 되면서 어떤 대우를 받으려 하지 않고, 그 상황에 맞게 모양을 바꾼다. 쉬지 않고 흐르는 물을 보면서 끊임없이 공부해야 하고 겸손하면서 유연해야 함을 배운다. 노자는 “성인은 물과 같이 그 상황에 맞게 움직이면서 낮은 곳에 처하며 대인관계에서도 겸손하다. 또 물은 텅 비어 있어 모든 것을 받아들이고 수용한다.”고 하여 도덕경 여러 곳에서 물을 보고 진리를 배워야 함을 강조하고 있다. 무위로 살기 위해서는 물과 같이 지금 여기 이 상황에 맞추어 유연하게 행동한다. 자연을 보고 배우는 사람은 물과 같이 낮은 곳에 처하고 다른 사람을 이롭게 하면서도 자기를 내세우지 않는다.

#### 의식적으로 갓난아이의 몸과 마음을 심상화하기

노자가 이루고자 하는 인간상의 최고의 경지는 ‘갓난아이’의 상태에 도달한 성인이다. 갓난아이의 경지는 자연의 순박성을 지니며 생명력이 가장 강렬한 상태이다(신진석, 2011). 니체가 말한 초인

도 갓난아이와 같은 순수한 자발성을 가진 상태이다. 갓난아이의 마음인 동심은 무위자연의 상태에 가깝다. 자주 순박했던 어린 시절의 몸과 마음 상태를 심상화하는 것은 무위를 위한 수행이다. 도교에서 행복은 어린아이와 같이 마음과 몸을 건강하게 유지하면서 장수를 누리는 것으로 본다. 몸의 기운이 순수하고 부드러워 마치 어린아이와 같은 것은 건강하고 행복한 사람의 특성이다(박승희, 강유경, 김은경, 조재형, 2014).

자연으로서 인간은 각자가 자기 몸을 귀중히 여기면서 잘 보전해야 한다. 몸은 그냥 몸이자, 우리 몸에 직접 붙어 있는 이치들이며 자연이며 도의 각인이며 가공되고 조작된 가치 이전의 생명력이다(최진석, 2016). 자기 몸을 갓난아이의 몸과 같이 유연하게 하면서 건강하게 잘 돌보는 것은 자기에 대한 책임이다. 도덕경 46장에는 “성인은 모두 그들을 어린애 상태로 회복시켜준다.”고 하여 어리석음, 욕심과 집착으로 가려져 있던, 원래의 자기, 순수함과 유연성을 가진 동심의 자기를 찾는다.

어린아이와 같은 유연함은 일을 잘 처리하게 한다. 일을 하거나 사람을 대할 때 강함과 굳셈보다는 어린아이와 같은 부드러움과 유연성을 가져야 한다(이재권, 2019). 유연한 몸은 유연한 마음을 가져온다. 어린아이와 같이 유연하고 순수한 마음은 집착이 없기에 일의 성과를 높이고 대인관계를 좋게 한다. 사람이 어린아이와 같은 상태로 되돌아감을 통해서만 비로소 도를 체득할 수 있고 도와의 감응 속에서 있을 수 있다(김권일, 2004). 의식적으로 내면의 동심을 자주 심상화하는 것은 무위의 자존감을 느끼게 한다.

### 자기 내면의 생명성, 자발성을 키워나가기

의식적으로 자기 안에 있는 자발성, 생명성을 보고 키운다. 그러기 위해서는 자기가 가진 지식이나 가치관, 욕심을 알아차리고 줄여나가야 한다. 자연으로서의 순수한 자기 마음을 보고 그러한 열정을 가지고 살아나 가면 무위의 상태에 가깝다. “자신의 관점으로만 보는 것” “자신을 옳다고 하는 것” “자신을 드러내는 것” “자신을 내세우는 것” 등을 다 버리고 자기 내면의 자발성을 키워나간다(최진석, 2016).

### 3. 무위자연인의 행동실천

무위자연의 자존감은 일상의 삶에서 실천되어야 한다. 노자가 말한 무위자연은 현실의 자기 역할로부터 도피하거나 지적 만족을 추구하는 것은 아니다. 무위는 지금 이 상황에 맞게 자신이 해야 할 일을 철저히 행하면서 만족감을 가지는 것이다. 도덕경 41장에서 “뛰어난 재질을 지닌 사람은 도를 듣고 힘써 그대로 행한다.”고 하였다. “조심하고 서두르지 않으며, 자신을 드러내지 않고, 도를 들으면 옹맹정진하고, 자신의 날카로움을 꺾고, 자신의 감관을 닫고 내면을 성숙시키며, 어린아이와 통나무처럼 분화 이전의 본성과 조화를 이루며, 자애와 검소 그리고 천하에 앞서지 않으며, 물처럼 부드럽고 유익을 주며 다투지 않는” 무위를 실천한다(최오목, 2011). 도덕경 48장에 “덜고 또 덜어내어 무위의 지경에 이르는구나!” 하였듯이 인위를 알아차리는 수행을 통해서 귀중한 본성을 만난다. 수행은, 우주 전체를 휘감는 가장 근원적인 생명력인 도를 체험하여 도의 활동에 순응하

여 살아가기 위해 자기를 뒀다(김일권, 2014). 노자 수행의 근본적 특징은 ‘덜어냄’ 혹은 ‘비움’을 실천적 수행 과정의 방법으로 제시하고 있으며 구체적인 내용은 만족함을 알고, 검소함을 중시하며, 속된 지혜를 버리고 욕심을 없애는 것 등이다(신진식, 2011). 이러한 것은 무위자연을 얻는 수행법과 겹쳐지는 부분도 있으나 본 연구에서는 이를 확장하여 다음과 같은 다섯 가지의 실천을 제안한다.

첫째, 욕심과 집착 등의 인위적인 것을 알아차리고 받아들이기

마음챙김으로서 자기를 잘 이해하면서 무위자연으로서 자존감을 느낀다. 무위로서 우주와 자신과 하나 되는 평화를 얻기 위해서는 허정심을 확보해야 하는데, 명상이 주요한 실천방법이다(박승현, 2016). 마음챙김을 지속하여 자기에게 일어나는 욕심과 집착을 알아차리고 받아들인다. 명상에는 그대로를 존중하여 어떤 일이 일어나게 한 다거나, 기대하는 것이 일어나지 않는다고 거부하지 않고, 자신의 삶에서 아무것도 보태지 않은 채, 현재 순간 그대로를 온전히 유지하는 것이다(Kabat-Zinn, 2019). 일상에서 일어나는 자기 마음을 알아차리면 자동화, 습관화의 노예가 되지 않고 동심의 평화와 만족감을 가진다.

둘째, 몸과 마음을 건강하고 유연하게 유지하기  
몸과 마음이 갓난아이와 같이 유연하도록 노력해야 한다. 진정한 자존감을 가진 성인은 자연스러움, 평범한 것을 가장 귀중한 것으로 보고, 자기 몸의 건강을 잘 지키면서 장수하는 것을 큰 덕으로 본다. “건강을 잃으면 다 잃는다.”는 말이 있다. 도덕경 44장에는 “이름과 몸은 어느 것이 나에게 가깝고 몸과 재물은 어느 것이 나에게 소중

한가?”라고 하여 건강이 명예나 돈보다도 중요하다는 것을 강조하고 있다. 규칙적으로 시간을 내어 운동, 요가, 명상 등으로 자기 몸을 유연하고 건강하게 잘 관리한다.

셋째, 신중하게 행동하기

노자는 도덕경 15장에서 “조심조심 하는구나! 마치 살얼음 낀 겨울 내를 건너는 듯이 한다. 신중하구나! 사망을 경계하는 듯이 한다. 진중하구나! 마치 손님과 같다.”하여 매사에 조심하고 신중한 태도를 가져야 한다고 강조한다. 노자가 보기에 득도한 사람들은 항상 주저주저한다. 상황의 전체 국면을 파악하고 있어 어느 한쪽을 경솔하게 선택하지 않으면서, 어떤 상황에서나 그 반대편까지도 고려하는 자의 신중한 모습을 가진다(최진석, 2016). 무위는 겉으로만 보면 마치 아무것도 하지 않은 것 같지만, 사실은 지혜가 높고 반응이 신속하다 보니 몸을 움직이는 사이에 이미 주도면밀하게 생각하고 사전에 이미 가장 적절한 결정을 내려놓는다. 겉으로 보기에 긴장하지 않은 듯 하지만 사실은 누구보다도 신중하고 주도면밀하다(남희근, 2016). 도덕경 60장에는 “큰 나라를 다스릴 때는 작은 생선을 굽듯이 한다.”고 하여 백성들을 다스릴 때는 조심스럽게 하며 자연성이 그대로 유지되도록 해야 한다(최진석, 2016). 큰 재앙도 항상 소홀히 하고 부주의했던 부분에서 생겨나고 큰일은 반드시 작은 일로부터 시작된다고 하여 작은 일부터 신중하게 행동한다(남희근, 2016). 도덕경 63장에는 “천하의 어려운 일은 반드시 쉬운 일로부터 시작되고, 천하의 큰일은 반드시 작은 일로부터 시작된다.”고 하여 쉬운 일일 때 신중하게 잘 처리해야 함을 말한다. 도를 터득한 사람은 아무리 작은 일이라도 매우 신중하면

서도 조심스럽게 대한다. 이런 신중한 태도는 아주 미세한 일이 큰일과 서로 맞물려 있다는 세계의 원칙을 통찰하고 있기에 비로소 생길 수 있다(최진석, 2016). 또 64장에서는 “아직 생겨나기 전에 처리한다.”, “보통 사람들이 일하는 것을 보면 거의 완성 단계에서 실패하는데, 처음 시작할 때처럼 신중하게 끝을 맺으면 일을 망치는 법이 없을 것이다.”고 하여 작은 징조도 소홀히 하지 않고 준비를 철저히 하면서도 끝까지 신중해야 함을 강조한다.

넷째, 자애의 마음으로 겸손하게 처신하기

자기를 존중하는 사람은 타인도 존중하면서 겸손하게 행동한다. 도덕경 67장에는 “나에게는 세 가지 보배가 있어서 지니고 보존하고 있다고 하였다. 첫째는 인자함이요, 둘째는 검소함이요, 셋째는 감히 천하를 위해 나서지 않는 것이다. 대개 인자함이란 그것으로써 싸우면 이기고 그것으로써 지키면 견고하다. 하늘이 장차 도와주는 것은 인자함으로써 지키기 때문이다.” 노자가 강조하였듯이 자연의 하나로서 사람이 다른 사람을 사랑하고 인자하게 대하는 것은 첫 번째 보물이다. 어떤 사람의 마음이 사랑과 자비심으로 가득차면 하늘은 자연스럽게 그 사람을 도와준다(남희근, 2015). 자연으로서 자기가 소중함을 알면 타인을 귀중하게 여기며 자애롭게 대한다. 81장에는 “성인은 쌓아두지 않고, 다른 사람에게 모두 베푸는데 자기가 오히려 더 가지며, 다른 사람에게 모두 쥐 버리는데, 자기 것은 오히려 더 많아진다.”고 하면서 자연으로부터 받은 것을 다른 사람에게 내어주기에 내가 더 풍성하다(장일순, 2018). 무위로 사는 사람은 자연이 하듯이 다른 사람을 배려하고 베풀어서 무위자연의 자존감을 실천한다.

인위적인 것을 덜어낸 자기(Self)가 기능하는 무위의 삶을 사는 사람은 절대적인 자기 긍정의 바탕 위에서 상대에 겸손하게 대한다. 겸손함은 자기가 마음의 주체가 되어 살아가는 삶의 특징이다(홍승표, 홍선미, 2012). 무위의 상태에서는 자신이 다른 사람보다 더 뛰어나다는 아상이 없기에 다른 사람에게 차별 없이 대한다. 자신을 내세우지 않고 물과 같이 낮은 자세로 모든 사람을 존중하면서 대한다. 노자는 인간관계에서 낮춤을 중시한다. 자기를 낮춤으로서 상대방과의 관계가 더 가깝고 평등하게 된다(Yao, 2010). 또 도덕경 30장에서 “잘하여 성과를 내었으면 이내 멈추고, 감히 건강한 태도를 취하지 않는다. 성과를 이루고도 뽐내지 않고 성과를 이루고도 교만하게 굴지 않는다.”고 하여 무위로 하기에 겸손하다는 것을 말하고 있다. 겸손은 다른 사람에게 잘 보이려는 태도나 굴종과는 다르다. 자연으로서 나와 너는 동등하기에 자연스레 겸손해진다. 겸손은 인간간의 관계를 원만하게 하며, 서로에게 이익을 주며 자기를 보전하게 한다.

#### 다섯째, 겸소하고 만족하는 삶을 실천하기

노자는 도덕경 19장에서 “소박함을 견지하고 사욕을 줄여야 한다.”고 말하였다. 항상 자기를 살피고 겸소하고 만족할 수 있어야 행복하다. 자기의 마음을 잘 주시하면서 마음속에서 일어나는 욕심을 알아차리고 지금 이 자리에서 만족하면서 겸소한 생활을 하도록 자기를 조절해야 한다. 도덕경 33장에는 “자신을 이기는 사람이 진정한 강자이며 만족함을 아는 사람은 진정한 부자이다.”고 하였다. 무위자연으로서 자기는 지금 여기에 만족한다.

무위를 이치상으로만 받아들여서는 안 된다. 진

정으로 무위를 이해하고 몸과 마음으로 받아들여서 변화가 생겼을 때야 비로소 받아들이는 것이다. 하지만 받아들이는 것만으로 불충분하고 영원히 그 상태, 그 경계를 유지하는 수지(受持)가 따라야 한다(남희근, 2016).

## II. 상담에서의 시사점

무위자연의 자존감은 심리치료와 상담에서도 시사하는 바가 크다. 도교, 불교, 유교 등의 동양적 사상의 영향을 받은 한국적 상담은 수양을 통해 자기 문제를 해결하고 인간적 성숙을 이루고자 하는 치료적 개입이다(김경일, 이영순, 천성문, 2008; 박상규, 2018; 천성문, 2016).

상담자가 내담자에게 더 나은 도움을 주기 위해서는 상담자가 지속적으로 수행해야 한다. 수행을 통해 상담자가 성숙해지는 만큼 내담자에 대한 태도가 달라져서 내담자의 치료에 긍정적 영향을 미친다. 상담자가 내담자에게 어떤 태도를 보이느냐가 상담의 성패를 가늠한다(윤호균, 1983). 상담자는 마치 자연과 같이 무위의 태도로 내담자를 대한다. 무위의 상태가 되기 위해서는 매 순간 자기의 몸과 마음을 알아차리고 받아들여야 한다. 상담자는 내담자의 심리뿐만 아니라 신체에도 관심을 가져야 하며, 집착을 줄이고, 고통을 잘 받아들이게 하면서, 마음챙김으로 내담자에게 잘 공감해야 한다.

#### 무위자연의 자존감

상담자는 내담자에게 욕심과 집착 등의 인위적인 것을 알아차리고 받아들이기, 몸과 마음을 건

강하고 유연하게 유지하기, 신중하게 행동하기, 자애의 마음으로 겸손하게 처신하기, 검소하고 만족스러운 삶 실천하기 등을 가르쳐서 내담자가 지금 이대로의 자기에 만족하는 무위자연의 자존감을 가질 수 있도록 도와야 한다. 내담자가 상담과 수행을 통하여, 자연으로서의 자기, 지금 이대로의 자기가 귀중한 존재임을 자각하면서 만족감이 올라가고 자기가 해야 할 일을 잘한다.

### 몸과 마음의 연결

심리상담에서는 신체건강에도 많은 관심을 가져야 한다. 도덕경 13장에서는 “제 몸 귀하게 여기는 것과 천하를 귀하게 여기는 것이 동일한 사람에게서는 천하를 맡길만하고, 제 몸 사랑하는 것과 천하를 사랑하는 것이 동일한 사람에게서는 천하를 맡길 만하다.”고 하였다. 자기 몸을 귀하게 여기고 사랑하는 것이 자기 사랑의 기본이다. 자기 몸을 잘 관리하고 사랑할 수 있어야 다른 사람을 제대로 사랑할 수 있다.

상담자는 내담자의 정신건강을 증진하기 위해서도 신체의 건강에 더 많은 관심을 가지고 내담자가 자기 건강을 잘 관리하도록 도와야 한다. 갓난아이의 호흡처럼 호흡하는 것은 건강에 도움을 준다. 배로 천천히 깊게 숨을 들이쉬는 것이 몸과 마음을 편안히 하고 건강을 찾게 한다. 어린아이처럼 배로 숨을 쉬어서 온몸이 부드러워지는 것이 좋다(장일순, 2018). 상담자는 내담자가 의식적으로 자주 복식호흡을 하면서 자기의 몸과 마음을 편안해지도록 도와준다.

서구의 상담심리학에서는 인간을 몸과 마음으로 분리하여 주로 심리적 관점에 치중하여 접근

하려는 경향이 있으나 동양적 관점에서는 인간의 몸과 마음을 하나로 보고 신체를 잘 활용한다. 자기의 신체 자각은 치유와 의식의 상태에 영향을 미친다(왕인순, 조옥경, 안경순, 2007). 과거에 억압된 기억이나 외상을 신체 움직임에 강조하는 요가 등을 통해 의식화하면 개인의 문제가 치료되는 효과가 있다(조옥경, 김명권, 2009). 울곡은 마음과 몸이 따로 떨어져 움직이는 것이 아니고 마음이 밖으로 대응하는 것은 몸의 작용으로 보고 몸을 조절함으로써 마음을 조절할 수 있다고 구용구사(九容九思)를 제안하였다(황정희, 2019). 울곡은 “호흡을 조절하여 태도를 엄숙히 하는 것”, “정면을 바라보고 결눈질하지 않는 것” 등의 9가지 몸가짐에 대해 언급하여 자세와 태도를 올바르게 하여 마음을 바로잡고 바른 생활을 해야 한다고 강조하였다. 지금 자기 몸의 느낌이나 상태에 대해서 알아차리고 몸의 자세와 태도를 조절하여 마음을 조절한다. 심리상담을 할 때 운동이나 요가, 호흡법 등을 기존의 상담기법과 결합하면 상담의 효과가 높아진다. 마음이 경직된 사람은 몸도 굳어 있기에 요가나 운동 등으로 몸을 유연하게 하면서 상담한다.

### 집착에 대한 개입

노자의 관점에서 인간은 욕심과 집착과 같은 유위로 힘들어한다. 유위는 노이로제적 욕구에서 나오는 것이다. 유위는 불필요한 것은 자꾸 하고 해야 할 일은 안 한다. 노이로제적 욕구가 없으면 무위가 된다. 무위는 꼭 해야 할 것은 하고 불필요한 것은 하지 않는다. 무위불무위(無爲不無爲)가 되면 필요하면 뭐든지 하니까 하지 않는 게

없다(이동식, 2008). 내담자가 집착하고 추구하는 것, 쉽게 상처받는 것 등은 어린 시절에 형성된 핵심감정과 관련된다. 어떤 사람의 경우는 다른 사람으로부터 인정받는 것에 집착하고 또 어떤 사람은 다른 사람과의 경쟁심이나 질투가 문제다. 상담자는 내담자의 핵심감정을 알아보고 자기감정을 충분히 표현하게 하여 자기 집착과 망상을 알아차리고 벗어나도록 도와야 한다. 내담자가 자기 자신과 동일시하였던 지각, 생각, 감정 등은 자기 자신이 아니라 자신의 경험의 장에서 잠시 나타나는 상태임을 깨닫고 그러한 얽매임에서 벗어나서 온전한 자유와 평화를 누리도록 해야 한다(윤호균, 2005). 심리적 문제의 원인은 자기 존재나 자기의 바람 또는 두려움에 대한 집착으로 현실을 잘못 인식하여 왜곡시켜서 반응하는 것이다. 상담자는 내담자가 자신과 동일시했거나 집착했던 생각과 감정을 알아차리고 좀 더 넓은 맥락, 알아차림의 장 내에서 일어나는 정신적인 사건으로 경험하도록 도와야 한다(민요달, 성승연, 2019). 내담자가 집착에서 벗어난다는 것은 고정되고 경직된 심리상태 즉, 사고의 경직성으로부터 벗어나 유연해지는 것을 의미하므로(김은희, 2008), 상담자는 내담자가 무위자연의 상태로 사고의 유연성과 자발성을 가지도록 도와야 한다.

### 고통에 대한 관점

노자는 인생을 살면서 겪게 되는 고통을 굶음, 구부러짐, 움푹 파임, 낡음 등으로 표현한다. 노자는 이런 고통을 자기를 찾아온 귀중한 손님으로 맞이하라고 한다. 시련은 예고의 균열이기에 성장의 기회가 된다. 예고가 자기 본마음으로 알고 착

각하여 고통을 받았는데, 그것을 알고 예고를 버릴 수 있으면 자유함과 평화를 가진다(홍승표, 2012). 상담을 통하여 내담자가 자신이 겪는 고통을 객관화하여 보고 받아들이면 고통으로부터 배움을 얻는다.

노자는 도덕경에서 상대주의와 대립지향의 논리, 역설의 논리를 설명하고 있다. 상담자는 내담자가 미워하고 좋아하는 것도 상대적이라는 것을 알도록 한다. 노자의 도덕경에는 “화에 복이 기대어 있고, 복에는 화가 숨어 있다. 바름이 다시 그르게 된다.”는 대립지향의 논리, 물극필반의 논리와 “물과 같이 약한 것이 강한 것을 이긴다.”는 예로서 역설의 논리를 강조하는 데 상담자가 이러한 논리들이 세상사에 작용하고 있음을 인식시키고 이 논리들을 자기 삶에 적용하고 체험할 수 있도록 도운다(박성희, 2007). 내담자가 고통의 순간에서도 자연의 원리를 받아들이면 고통은 자신을 성장시키는 스승이 된다.

### 존중, 공감, 진실

상담자는 내담자가 상담과정을 통하여 무엇을 성취하거나 타인으로부터 인정을 받지 않더라도 본성, 동심의 평화를 느낄 수 있도록 돕는다. 스승으로서 상담자는 내담자가 자신의 마음 변화에 대해 알아차리고 그것을 지켜볼 수 있게 하며, 자신의 시선을 외부에서 내부로 되돌려 스스로를 보게 하고, 지금 이대로의 자신이 귀중한 존재임을 일깨운다(유일, 2016).

도덕경 57장에는 “내가 무위하니 백성들이 저절로 교화되고, 내가 고요함을 좋아하니 백성들이 스스로 바르게 되며, 내가 관여하거나 간섭하지

않으니 백성들이 스스로 넉넉해지며, 내가 무욕하니 백성들이 스스로 참된 모습을 유지한다.”고 하여 상담자가 내담자를 무위로 대하는 것이 좋은 모델링이 된다. 상담자의 무위자연의 태도를 보고 내담자가 스스로 바르고 넉넉해지며, 참된 모습을 유지한다(김권일, 2014). 상담자는 인위적인 것으로 자기를 채우고 포장하는 모습이 아닌 상담자 자신의 자발성과 생명성이 활동하는 모습을 보여 줌으로써 내담자 내면의 희망과 생동감이 일어난다.

상담자가 자기의 지식이나 이념, 욕심으로 내담자를 만나는 것은 내담자를 위한 것이 아니다. 상담자는 무위의 태도로 내담자를 만난다. 무위가 되어야 내담자를 잘 이해하고 공감한다. 또 상담자가 무위로 대하면 내담자는 자연이 자신에게 부여한 덕을 회복하게 된다. 상담자는 상담장면에서 뿐만 아니라 일상에서도 맑고 고요한 무위의 태도를 유지할 수 있어야 한다(남희근, 2016).

도덕경 51장에서, 노자는 인간관계에서도 도를 따를 것을 말하고 있다. “도는 낱고 덕은 기른다. 기르고 양육하며 안정시키고 성숙시키며 돌보고 덮어준다. 무엇을 낱고도 소유하지 않고, 무엇을 하고도 그것을 자랑하지 않으며, 무엇을 길러주어도 그것을 주재하려 들지 않는다. 이것을 현덕이라 한다.”고 말한다. 자기에 대한 집착이 없는 무위의 상태에서는 무조건적 사랑, 아가페적 사랑이 드러난다. 사랑하되 그것을 소유하거나 지배하려 하지 않는다. 이는 우리가 상담자로서 지켜야 할 자세이다. 노자가 말하는 사랑은 도에 근거하여 이루어지는 것으로 천하의 모든 사람과 일체화함으로써 그들을 온전히 아끼고 보호할 수 있다는 만물일체의 사랑관에서 비롯된다(김현수, 2013).

마치 자연 속의 물처럼, 무위로 내담자를 대한다.

상담자가 내담자를 무위의 태도로 대하는 것은 Rogers가 강조한 상담자의 태도와 같다. 상담자의 무위의 상태는 내담자에게 본보기가 되어 내담자가 자기를 있는 그대로 보고 존중하면서 자신의 자발성, 생명력을 잘 발휘하게 한다. 상담자가 보여주는 존중과 공감과 진실은 한 마디로 내담자에 대한 진정한 사랑이며 무위의 태도이다.

#### 마음챙김

상담자는 상담과정에서 의식적으로 자기 몸과 마음을 주시하여 인위를 보고 털어내어서 내담자와 상황에 맞는 행동을 한다. 상담자 스스로 자신이 무엇에 집착하는지, 자신의 핵심감정이 무엇인지를 알아차리고 받아들인다.

상담자는 자신에게 일어나는 욕심과 집착을 잘 주시하면서 자기를 거울처럼 맑게 닦아 나간다. 상담자의 눈이 맑아지는 만큼 내담자의 마음이 잘 보인다. 상담자의 무위적 태도는 내담자가 보여주는 언어적 및 비언어적 행동의 실상을 잘 이해하고 공감한다. 도덕경 48장에서는 “성인은 항상 자신의 마음을 갖지 않고, 백성의 마음을 마음으로 삼는다. 착한 사람에게 착하게 대하고, 착하지 않은 사람에게는 착하게 대한다. 그러면 세상의 덕이 선해진다. 미더운 사람에게 믿음으로 대하고, 미덥지 않은 사람에게도 믿음으로 대한다.”고 하여 공감과 무조건적인 사랑으로 사람을 대해야 함을 강조한다. “백성의 마음을 나의 마음으로 삼듯이” 상담자가 거울과 같이 내담자의 마음을 공감하면 내담자가 이를 모델링하여 자기를 더 잘 이해하고 사랑한다. 상담자는 내담자에게

자율성을 부여하고 그 뜻을 존중하면서 그 마음을 자기 마음으로 삼아야 하는 공감을 적용한다(박승희, 강유경, 김은경, 조재형, 2014). 상담자는 마음챙김으로 상담과정에서 일어나는 역전을 알아차리고 줄여나간다. 상담자가 자기의 인위를 보지 못할 때는 남을 돕고자 하는 그 마음이 내담자와 자신 모두에게 피해를 줄 수 있다. 예를 들어서 상담자가 남으로부터 사랑받고자 하든지, 인정받고자 하든지, 경쟁하고자 하는 것과 같은 자기 문제가 해결되지 않으면 치료가 방해된다. 상담자가 스스로 문제를 해결하든지 개인 지도를 받아야 치료가 잘된다(이동식, 2008). 상담자는 자기 마음의 때, 욕심, 기대와 같은 인위적인 것을 알아차리고 받아들여야 내담자를 잘 이해하고 제대로 도움 줄 수 있다. 그래서 자기 수행, 도 닦음의 수행으로 허심의 극대화가 필요하다(이문희, 이은진, 2018). 상담자가 내담자를 자신의 견해나 이론을 절대적 지침으로 삼아 평가하고 가르치려고 하고 변화시키려는 마음 또한 인위의 상태이다. 상담자는 항상 자기의 인위를 알아차리고 줄여나가서 치료에 장애가 되지 않도록 해야 한다. 상담자가 무위상태가 되어야 내담자의 내적 경험을 있는 그대로 이해하고 느껴보고 문제를 함께 탐색해보고 해결하려는 동반자가 될 수 있다(윤호균, 2007). 상담자는 자신이 알고 있는 지식이나 이론적인 개념에 매달리지 않고 지금 이 상황과 내담자에게 가장 적절한 개입이 무엇인지 알아보고 적용한다.

상담자는 자기 자신을 유지·확장하거나 자기 자존심을 지키기 위하여 어떤 특정한 관념이나 이론, 경험이나 기억 등에 매달리지 않고도 지금의 자신에 만족할 수 있어야 한다. 즉 특정한 어떤

것과 동일시하지 않고서도 자존감을 지닐 수 있는 성숙한 사람이 되어야 한다(윤호균, 2001). 상담자가 자기를 주시하여 무위의 상태에 가까워야 내담자를 잘 공감하여 내담자에게 필요한 도움을 줄 수 있다. 욕심이나 집착이 없는 마음은 서로를 잘 이해하고 통하게 한다. 상담자는 자연이 인간을 공평하게 사랑하는 것처럼 차별 없이 무조건적으로 사랑할 수 있어야 한다.

상담자는 물의 성질과 같이 내담자와 상황에 맞게 부드러움과 유연성을 가지고 내담자를 대한다(이재권, 2019). 상담자가 무위로서 상담한다는 것은 내담자의 자발성과 생명성을 최대한 살려주고 지지해 주어 내담자가 즐거운 마음으로 자기를 꽃 피우게 한다. 상담자의 공감을 통하여 내담자가 자기를 잘 이해하면서 지금 이 상황에서 자신이 해야 할 일을 잘하게 된다.

마음챙김을 지속적으로 하면 무위의 상태가 가까워지고, 무위의 상태에서 상담자는 상담의 결과에 대해서도 자기가 했다는 집착에 빠지지 않기 때문에 마음이 평온하다. 무위로 대하면 내담자에게 부담을 주지 않을 뿐 아니라 잘해도 잘했다는 흔적조차 남기지 않는다(김병환, 2017). 상담자가 상담과정에서 지나친 욕심을 갖지 않고 고요하게 마음을 비우고 온 관심을 다하여 내담자에 집중하면서 상담에 임하면 내담자가 보다 더 많은 도움을 받을 수 있다(박성희, 2007). 도덕경 81장에서 “성인의 도는 행하고 공을 다투지 않는다.” 하였듯이 상담의 성과에 대해서도 자신이 했다고 집착하지 않는다. 상담자는 신의 도구로서 자기가 해야 할 일, 할 수 있는 일을 할 뿐이다.

상담자는 자기 몸을 소중하게 여기면서 갖난아이의 몸처럼 건강하고 유연할 수 있도록 평소

자신의 건강을 잘 관리한다. 또 마음챙김 명상, 자연에서 배우기, 동심으로 돌아가는 수행 등을 통하여 무위자연의 기쁨을 느낀다.

### 논 의

본 연구는 문헌연구를 통하여 예고적 자존감과 무위자연의 자존감을 비교하면서 무위자연의 자존감을 상담에 적용할 수 있음을 고찰한 것이다. 이와 같은 연구는 건강심리학과 상담심리학 이론의 발달에 기여한다.

기존 서구 심리학에서 말하는 자존감은 나라는 이상에 기반된 것으로 상대적이고 외부 조건이나 상황에 따라 변화한다. 이는 자존감의 뿌리가 되는 예고 자체가 조건화되고 변화하는 속성이 있기 때문이다. 서구의 예고적 자존감은 무엇을 성취하거나 인정받거나 하는 등의 인위로 얻어지는 것으로 외적 조건이나 상황에 의해서 변화할 수 밖에 없으며 자신과 다른 사람을 비교하여 우월대거나 무시하거나 혹은 위축되거나 하여 마음을 불안정하게 한다. 무위자연의 자존감은 다른 사람으로부터 인정받고자 하거나 성취감에서 오는 일시적인 예고적 만족감과는 질적으로 다른 항구적인 만족감과 평화를 가진다. 자기의 욕심과 집착 등을 알아차리고 받아들이면서, 자연으로서의 자기, 본성으로서 자기에 만족한다. 무위자연의 자존감은 자연으로서 인간이 귀중한 존재임을 알고 받아들인다.

무위는 이상, 인위를 버리는 상태이며 하느님과 일치하는 것이다. 노자의 무위자연의 인간은 이미 완전한 진실성과 참됨을 갖추고 있는 존재로(최진석, 2016), 어린아이와 같이 유연하고, 생동감이

넘치는 존재이다.

무위상태를 지속하기 위해서는 일상의 삶에서 꾸준하게 자기의 집착과 욕망을 줄여가면서 자신이 해야 할 일을 실천한다. 자기에 있는 인위를 알아차리고 벗어버릴 때 자신의 생명력, 자발성이 잘 발휘되어 일을 잘 성취하게 되어 자기에 만족한다.

무위의 수행을 위해서는 지속적인 마음챙김, 자연에서 배우려는 태도, 동심의 심상화, 자기 내면에 있는 생명성, 자발성을 키워나간다. 항상 자기 마음을 비우고 고요함을 유지한다. 특히 마음챙김 수행은 아상을 없애고 무위상태로 가는 주요한 심리적 도구이다.

상담자는 내담자가 무위자연의 자존감을 가지며, 현실에서 자기 역할을 잘 할 수 있도록 무위자연의 태도로 내담자를 돕는다. 상담자는 내담자가 집착하는 것, 특히 어린 시절에 형성되어 억압된 채 지금까지 자기를 지배하는 핵심감정을 자각하게 하고, 핵심감정이 인위로 만들어진 것이며 착각임을 알게 하며, 자기 내면의 본성을 자각하도록 도와준다.

상담자는 일상에서도 무위의 모범이 되는 삶을 살아야 한다. 도덕경 19장에 있듯이 상담자는 “바탕의 순진함을 드러내고 타고난 본성을 지키며 자기 본위의 자기와 강한 욕심을 버리는 것”을 실천하면서 내담자를 만난다. 상담자가 무위의 태도로 내담자를 만날 때 내담자가 상담자의 태도를 본받으면서 무위의 자존감을 가질 수 있다. 상담자가 자기의 욕심이나 집착을 알고 버리는 무위의 태도로 내담자를 대하면 상담의 효과 또한 높아진다.

상담자가 보여주는 순수함과 정성은 내담자가

자기 스스로 존중하면서 지금 자신이 해야 할 일을 잘하게 한다. 상담자의 무위적 태도는 공감을 잘하고 내담자의 성장에 기여한다.

기존의 예고적 자존감은 정신건강이나 삶의 만족에 중요한 요인이지만 예고, 이상에서 기반하고 있어 불안정하고 상대적이다. 예고적 자존감은 다른 사람의 평가나 인정, 상황에 따라 달라진다. 반면에 무위자연에서의 자존감은 인간이 자연의 하나로서 이미 귀중한 존재임을 자각하고, 자기 내면의 본성에 만족하면서 지금 자기가 해야 할 일에 집중한다.

한국인의 정서와 문화에 적합한 한국적 상담이론을 지속적으로 개발하고 적용하는 것은 상담의 효과를 높이는 데 기여한다. 앞으로 심리학에서는 노자의 무위자연의 자존감과 관련된 프로그램을 개발하여 효과를 검증해 볼 필요가 있다. 본 연구는 무위자연의 자존감 이론을 설명하고 이를 상담에 적용할 수 있음을 시사한 것에 의의가 있다.

## 참 고 문 헌

- 고현석, 민경환, 김민희 (2012). 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성과 심리적 적응과의 관계탐색. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 825-846.
- 곽아람, 허만세, 박정원, 박진희 (2018). 노인의 자아존중감에 영향을 미치는 요인에 대한 메타분석. 2018 한국노인복지학회 추계학술대회 발표집.
- 권세원, 이해현, 송인한 (2012). 청소년 행복감에 관한 연구: 청소년 탄력성 모델(Adolescent Resilience Model)의 적용. 한국청소년연구, 23, 39-72.
- 김경일, 이영순, 천성문 (2008). 유식학의 상담심리학적 이해와 적용에 대한 고찰. 상담학연구, 9(4), 1521-1546.
- 김기 (2017). 장자 수양론의 구조적 특성 연구- 노자의 복귀사상과 관련하여. 유학연구, 40, 279-306.
- 김광웅 (2007). 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 983-999.
- 김권일 (2004). 노자 철학에서의 무위의 의미. 신학전망, 144, 55-90.
- 김권일 (2014). 내 마음의 도덕경. 서울: 바오르딸.
- 김명식 (2017). 노자의 '자연' 개념에 대한 소고. 철학사상, 63, 3-32.
- 김민정 (2017). 대학생의 성인애착과 자존감 불안정성의 관계에 대한 승인욕구의 매개효과 연구. 인간이해, 38(2), 221-244.
- 김순이, 이정인 (2007). 중년기 성인의 노화불안, 우울 및 자아존중감에 대한 연구. 기본간호학회지, 14(1), 103-109.
- 김병환 (2017). 김병환교수의 동양윤리사상 강의. 서울: 새문사.
- 김은희 (2008). 집착, 역기능적 문제해결, 마음챙김, 자살생각 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1107-1125.
- 김원수 (2011). 마음을 어디로 향하고 있는가. 서울: 감영사.
- 김종범, 한종철 (2001). 인터넷 중독 하위집단의 특성연구. 상담 및 심리치료, 13(2), 207-217.
- 김종한 (1997). 노자의 무위자연에 나타난 자유의 개념. 교육연구, 5(2), 271-283.
- 김철호 (2017). 마음챙김명상과 심리치료에서의 받아들임(수용)의 의미와 도덕적 가치. 한국초등도덕교육학회, 57, 81-104.
- 김현수 (2013). 노자철학의 사랑관-‘무위의 아낌 [無爲之愛]’을 중심으로. 동양철학, 40, 311-338.
- 김홍자 (2014). 현대사회와 노자의 도 사상의 재해석. 지속가능연구, 5(2), 75-86.
- 남희근 (2015). 노자타설. 설순남 역(원전은 2009년에 발간). 서울: 부키.
- 남희근 (2016). 금강경 강의. 신원봉 역(원전은 1992년에 발간). 서울: 부키.

- 문희, 정미자, 김지영 (2011). 간호대학생의 자존감과 정신건강: 정서조절의 매개효과를 중심으로. *스트레스 연구*, 19(3), 253-260.
- 민요달, 성승연 (2019). 에니어그램 집단상담이 집착과 탈중심화에 미치는 효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(4), 502-518.
- 박상규 (2018). 중독자의 회복유지를 위한 새로운 패러다임: 한국적 상담모형. *한국심리학회지: 건강*, 23(2), 293-326.
- 박상현 (2019). 초등학생 자존감의 단기 종단적 안정성: 자존감의 특성에 영향을 미치는 예측변인. *초등교육연구*, 32(3), 271-296.
- 박성희 (2007). 도덕경과 상담. 서울: 학지사.
- 박승현 (2016). 노자철학에 있어서 명상과 치유. *유교사상문화연구* 63, 197-221.
- 박승희, 강유경, 김은경, 조계형 (2014). 노자로부터 사회복지 예지 찾기. *한국학논집*, 55, 205-236.
- 송성희 (2019). 괴테의 자연과 노자의 자연. *독일어문학*, 27(4), 331-348.
- 성준모 (2014). 대학생의 스마트폰 중독에 영향을 미치는 스트레스 요인. *정신보건과 사회사업*, 42(3), 5-32.
- 신진식 (2011). 노자의 수양론 체계. *윤리교육연구*, 25, 169-194.
- 양승권 (2013). 老子의 내재화된 '道' 범주와 칼 융(C. G. Jung)의 '자기(Self). *동양철학연구*, 76, 157-191.
- 유일 (2016). 「노자」에서 스승의 모습 탐색: 「聖人」 개념을 중심으로. *교육철학*, 59, 89-114.
- 윤호균 (1983). *삶·사람·상담자*. 서울: 문지사.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착, 그리고 상담. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(3), 1-18.
- 윤호균 (2005). 심리상담의 치료적 기제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 1-13.
- 윤호균 (2007). 온마음 상담. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(3), 505-522.
- 윤희봉 (2003). 한국의 자아존중감 연구의 동향. *특수교육논총*, 11, 123-145.
- 왕인순, 조옥경, 안경순 (2007). 신체 자각을 통한 심리치유 경험에 대한 질적 연구- 여성 요가수련자를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 219-239.
- 이동귀, 양난미, 박현주 (2013). 한국형 자존감 평가영역 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 271-289.
- 이동식 (2008). *도정신치료입문*. 서울: 도서출판 한강수.
- 이문희, 이은진 (2018). '성숙한 치료자'의 특성에 관한 고찰- 노자 『도덕경』(道德經)의 성인의 특성과 정신역동치료의 치료자 태도를 중심으로. *인간연구*, 35, 69-110.
- 이재권 (2019). 노자의 유무론. *한국동서철학연구*, 92, 29-51.
- 이지은, 전주연 (2009). 브랜드 중독은 어떤 사람에게 나타나는가? 브랜드 중독의 결정요인에 대한 연구. *한국심리학회지: 소비자·광고*, 10(3), 559-580.
- 장일순 (2018). 무위당 장일순의 노자이야기. 서울: 도서출판 삼인.
- 조옥경, 김명권 (2009). 요가의 심리치료적 적용에 관한 연구. *상담학연구*, 10(4), 2607-2620.
- 천성문 (2016). 한국적 상담 사례 연구: 상담 대가의 사례를 중심으로. *상담학연구: 사례 및 실제*, 1(1), 19-37.
- 최오목 (2011). 노자 무위사상의 기저-노자의 성인과 생명을 중심으로. *도교문화연구*, 34, 95-120.
- 최진석 (2015). *생각하는 힘. 노자인문학*. 서울: 위즈덤하우스.
- 최진석 (2016). 노자의 목소리로 듣는 도덕경. 서울: 소나무.
- 황정희 (2019). 감정 조절을 위한 율곡의 교기질 방법 활용-구용구사중심으로. *율곡학연구*, 40, 327-350.
- 홍승표 (2012). 노자의 도와 마음공부. *동양사회사상*, 26, 59-80.
- 홍승표, 홍선미 (2012). 마음의 주체-에고와 셀프. *원불교사상과 종교문화*, 52, 217-244.
- 황혜리, 김미경 (2004). 자존감, 대인관계능력, 적응유연성, 생활만족도와 하나님 이미지 관계-H 대학교 학생을 중심으로. *상담학연구*, 5(4), 1281-1292.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical proposition of life-

- span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Brahm, A. (2012). 성난 물소 놓아주기. 김훈 역(원저는 2011년에 출간). 서울: 공감의 기쁨.
- Dalgas-Pelish, P. (2006). Effects of a self-esteem intervention program on school-age children. *Pediatric Nursing*, 32(4), 341-348.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653 - 663.
- Geukes, K., Nestler, S., Hutteman, R., Dufner, M., Küfner, A. C., Egloff, B., Denissen, J., & Back, M. D. (2017). Puffed-up but shaky selves: State self-esteem level and variability in narcissists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(5), 769-786.
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895-910.
- Kabat-Zinn, J. (2019). 존 카밧진의 왜 마음챙김 명상인가? 엄성수 역(원저는 2005년에 출간). 서울: 학지사.
- King, K. A., Vidourek, R. A., Davis, B., & McClellan, W. (2002). Increasing self esteem and school connectedness through a multidimensional mentoring program. *Journal of School Health*, 72(7), 294-299.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1-62.
- Leary, M. R., Gallagher, B., Fors, E., Buttermore, N., Baldwin, E., Kennedy, K., & Mills, A. (2003). The invalidity of disclaimers about the effects of social feedback on self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(5), 623-636.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 141-156.
- Sommer, K. L., & Baumeister, R. F. (2002). Self-evaluation, persistence, and performance following implicit rejection: The role of trait self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(7), 926-938.
- Szpitalak, M., Polczyk, R., & Dudek, I. (2018). Psychometric properties and correlates of the polish version of the contingent Self-Esteem Scale (CSES). *Polish Psychological Bulletin*, 49(4), 449-457.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205-220.
- Yao, G. M. (2010). 노자강의. 손성화 역(원저는 2006년에 출간). 서울: 감영사.
- Zeigler-Hill, V. (2013). The importance of self-esteem. In Zeigler-Hill, V. (Ed.), *Self-esteem* (pp. 1 - 20). New York: Psychology Press.

원고접수일: 2021년 5월 5일

논문심사일: 2021년 5월 9일

게재결정일: 2021년 6월 1일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2021. Vol. 26, No. 4, 617 - 639

---

# Self-esteem based on Laozi's Philosophy of Nature and Implications for the Counseling Approach

Sang-Gyu Park  
Catholic Kkottongnae University

This study aimed to take an alternative view on the concept of self-esteem by applying Laozi's philosophy of nature and implications for the counseling approach. The existing concept of self-esteem can be classified as ego-based, western-view self-esteem. This ego-based self-esteem tends to be engrossed in the self and is prone to change depending on the external conditions. On the other hand, self-esteem based on the philosophy of nature mean reducing obsession and greed, satisfying ourselves as part of nature, and maintaining peace of mind. This type of self-esteem is far from artificial values, and the higher the self-esteem, the more natural the 'Tao' activated, which leads to a more mature and happy life. Self-esteem based on the philosophy of nature can be promoted through mindfulness, learning in nature, imagination of a baby's body and mind, and improvement in inner vitality and spontaneity. In this study, we also explored the ways to apply the attitude of naturalism to counseling. Counselors with this type of attitude can help their clients to take good care of his or her body and stay true to their role. It can also improve empathy and improve the effectiveness of counseling. Lastly, theoretical and practical implications of this study were discussed.

*Keywords:* self-esteem, philosophy of nature, mindfulness, counseling