

온마음 상담

윤 호 균[†]

가톨릭대학교

이 논문은 온마음 상담을 소개하기 위한 것이다. 온마음 상담에서는 개인의 경험은 객관적 사실 자체의 반영이 아니라, 그의 과거 경험, 관념, 지식, 기대 등을 개입시켜 그 스스로 만들어 낸 공상적 성격을 띤 것이다. 온마음 상담은 상담자의 내담자에 대한 믿음, 수용, 공감, 그리고 솔직성을 기반으로 한다. 내담자는 그의 심정을 자유롭게 토로한다. 그 과정에서 그는 어떤 과거 경험, 관념, 지식 등에 집착하여 자신, 타인, 사건 등을 부적절하게 동일시함으로써 문제를 그 자신이 만들어내는지 깨닫고 그의 문제로부터 자유로워진다. 상담자는 내담자로 하여금 지금·여기의 내담자 자신과 환경의 전체적인 흐름에 주의를 기울여 그 흐름에 자신을 맡기고, 다양한 시각에서 그의 문제를 바라보고 검토하고 상상함으로써 그의 자기중심적 태도에서 벗어나는 것을 돕는다.

주요어 : 경험, 공상, 집착, 동일시, 자각

[†] 교신저자 : 윤호균, 가톨릭대학교 심리학과, (420-743) 경기도 부천시 원미구 역곡2동 산 43-1
Tel : 011-247-6962

우리는 꿈을 꾸다. 괴물에게 쫓기기도 하고, 어느 계곡을 거닐기도 하고, 어떤 사람과 사랑을 나누기도 한다. 꿈 내용에 따라 두려움에 떨기도 하고 유유자적하기도 하며 가슴이 뛰는 설레임을 경험하기도 한다. 꿈에서 깨어났을 때에도 우리는 꿈 내용에 따라 계속 두려워하거나 호뭇해하는 사람이 있는가 하면 ‘꿈이었군’하고 웃어버리는 사람도 있다. 일상에서도 우리는 간절히 염원해온 것이 드디어 성취되어 기뻐하기도 하고, 결국 좌절되어 괴로워하기도 한다. 뿐만 아니라 사람에 따라서는 그런 일들이 지나가고 나면 깨끗이 잊고 당면한 다른 일에 몰두하는가 하면, 계속 지난 일을 잊지 못하고 거기에 매여 있기도 한다. 밤에 꾸는 꿈을 밤꿈이라 한다면 낮에 우리가 하는 현실경험을 낮꿈이라 할 수 있다. 우리의 삶이 이러한 꿈들의 연속이라 보아도 무방하지 않을까?

우리는 사람이나 사물 같은 ‘존재들’이나 또는 사건이나 상태 같은 ‘현상들’의 그 자체의 실상은 알 수 없다. 단지 우리는 우리의 감각기관을 통해 지각한 것을 우리의 기존의 경험이나 지식에 비추어 이해하고 해석하고 느낄 뿐이다. 이렇게 이해하고 해석하고 느끼는 것을 우리는 경험이라 부르며 이러한 경험의 연속이 삶의 과정이다. 우리는 흔히 이 경험들이 사실들의 반영이라고 믿고 있지만, 정말로 그렇게 볼 수 있을까? 우리는 꿈이 정확히 무엇을 나타내는 것인지 알 수 없기에 같은 꿈이라 하더라도 꿈 이론에 따라 달리 해석하듯이, 우리의 일상 경험에 대해서도 경험하는 사람에 따라 달리 볼 수가 있다. 같은 존재 또는 같은 현상에 대해서조차 사람마다 얼마나 달리 지각하고 느끼고 생각하는가!

이처럼 동일한 사실이나 상황이라 하더라도

사람에 따라 달리 경험되는 것은 경험의 구성과정에서 오는 당연한 현상이라 할 수 있을 것이다. 즉 동일한 자극이라 하더라도 사람들이 그것을 어떻게 받아들이고 해석하고 평가하는가에 따라 달리 경험될 수 있다. 필자는 경험이 구성되는 과정을 하나의 모형으로 설정한 바 있다(윤호균, 1999, 2001).

이 모형에 따르면, 간단히 말해서 우리의 경험은 우리에게 주어지는 감각적 사실과 이에 대한 우리의 변별, 평가, 해석의 함수라는 것이다. 다시 말해 어떤 상황이나 사건이 어떻게 경험되느냐 하는 것(현상적 경험)은 그의 감각기관과 의식에 어떤 것들이 입력되고(유기체적 경험), 그 입력된 것들이 그의 과거 경험, 관념, 지식, 기대(변별평가체계)에 비추어 어떻게 인지되고 평가되고 의미부여가 이루어지느냐에 따른다는 것이다. 즉 주어진 상황은 객관적으로는 동일해 보이더라도 개인들의 감각 능력이나 의식 상태에 따라 달리 받아들여질 수 있고, 더 나아가서 받아들인 것이 동일하더라도 그들의 변별평가체계에 따라 달리 이해될 수 있다. 따라서 결과적으로 그 상황에 대한 경험은 개인에 따라 다를 수 있다는 것이다. 결국, 우리 개개인의 경험은 입력된 감각적 자료들을 각자 나름의 과거 경험, 기존의 관념과 지식, 기대하는 바에 비추어 각자 스스로 만들어 낸 것이다. 요컨대, 개인의 경험은 주어진 사실을 토대로 하여 개인 나름으로 편집하고 색깔을 입힌 그의 독특한 창조물이라 할 수 있으며 이런 의미에서 그의 경험은 그가 지어낸 공상이라 할 수 있다.

이러한 경험의 구성과정에서 상담자인 우리에게 중요한 것은 자료의 입력에 영향을 끼치고 입력된 자료에 대한 이해와 평가를 좌우하는 기준 틀이라고 볼 수 있는 변별평가체계가

다. 이 체계야말로 그의 독특한 경험의 원천이며 그의 삶의 관제탑 역할을 한다고 볼 수 있다.

이 변별평가체계는 이미 언급한 바와 같이 개인의 과거 경험들, 그가 지니고 있는 고정 관념들, 그가 학습한 지식들, 그리고 그의 기대들로 구성되어 있다고 볼 수 있다. 이들 가운데서도 특히 중요한 것들은 ‘그의 존재’와 관련되는 것으로 여겨지는 것들이며, 이것들이 중요한 까닭은 이것들을 자극하는 어떤 상황이나 사건에 부딪힐 때 그것을 있는 그대로 보지 못하게 하고 인지적 내지 정서적으로 채색하고 왜곡시키기 때문이다. 예컨대, 자기가 사랑하는 애인이 하는 말은 자기가 미워하는 사람이 하는 동일한 내용의 말과는 전혀 달리 들린다. 귀에 들리는 내용은 같다 하더라도 그 말을 하는 사람에 대한 그의 과거 경험, 관념, 기대 등이 다르기 때문에, 그 말이 액면 그대로만 들리는 것이 아니라 기존 관념들에 의해 채색되어 아주 기분 좋은 것으로 또는 아주 기분 나쁜 것으로 들리는 것이다. 또 다른 예로 억수같이 퍼붓는 빗소리와 천둥, 번개에도 잠을 잘 자던 아기 엄마가 잤던 아기의 작은 기침소리에도 잠을 깨는 것을 상상해 볼 수 있다. 결국 우리는 주어진 감각적 자극이나 의미에 반응한다기 보다 그러한 자극이나 의미에 대한 우리 자신의 해석, 평가에 반응한다고 할 수 있으며, 결국 우리는 우리 자신에게 반응한다고 할 수 있다.

온마음 상담의 이론

수도 혹은 수행은 절대자에 대한 온전한 믿음 또는 절대적 실재에 대한 깨달음을 통해서

인간의 여러 가지의 실존적, 심리적 문제들을 넘어선 온전한 인간으로 거듭 태어나는 것을 목표로 한다고 할 수 있다. 반면, 상담이나 심리 치료는 심리적인 방법과 절차를 통해 인간의 심리적인 문제들이나 병리적인 증상들로부터 벗어나도록 돕는다. 미국에서 1960년대에 인본주의 심리학이 그리고 특히 1970년대에 초개인 심리학이 출현하기까지 수도의 전통과 상담 및 심리치료의 전통은 각각의 전통 내에서만 머물러 왔다고 할 수 있다. 그러나 당시로서는 전혀 새로운 패러다임이라 할 수 있는 이들 심리학의 출현은 수행과 상담 및 치료라는 상이한 전통들간의 대화와 협력, 새로운 융합의 가능성을 열었다(예, 한국정신치료학회, 1995; Boorstein, 1980; Germer, Siegel, & Fulton, 2005; Suzuki, Fromm, & DeMartino, 1960; Welwood, 1979). 사실, 수도가 일반 정상인의 일상적 미망, 일상적 병리로부터의 해방을 목표로 한다면, 상담과 심리치료는 좀 더 비일상적인 미망과 병리로부터의 해방을 목표로 할 수 있다. 따라서 일상적이건 비일상적이건 정도의 차이가 있을 뿐, 미망과 착각을 다룬다는 점에선 다를 바가 없다.

이 미망 혹은 착각은 자기중심적으로 자신과 세계를 이해하고 경험하는데서 연유한다고 볼 수 있다. 무엇을 보고 바라고 느끼던 간에 자신의 과거경험, 관념, 기대 등을 중심으로 인지하고 평가하고 해석하기 때문에 있는 그대로 보이거나 느껴지지 않고 왜곡되게 보이거나 느껴지는 것이다. 그는 말하자면 자기중심적으로만 현실을 이해하고 경험하기 때문에 주어진 현실을 제대로 파악하여 반응할 수가 없다. 그가 자신과 세상을 바라보고 경험하는 방식은 활짝 열려있고 개방적이기 보다는 과거 경험이나 기존 관념들에 맞추어져 제한적

이고 편협하고, 때와 장소에 따라 유연하고 융통성 있기 보다는 경직되고 상투적이다. 그는 자기와 다른 의견을 가진 사람을 틀렸다고 보고, 어떤 사람이 과거의 모습과는 다르게 변했다 하더라도 그를 과거에 보던 방식으로만 보며, 풍요로운 생활환경에 살면서도 한때의 어려웠던 경험 때문에 미래에 대한 근심과 걱정을 계속한다. 따라서 그는 현재 이 자리에서 진정한 자기로서 항상 새로운 현실을 살 수 없다. 그는 말하자면 자신의 고정되고 고정된 과거 기억, 관념 등의 노예로서 살아갈 뿐, 끊임없이 다양한 모습으로 변화하는 현실을 마음을 활짝 열고 자유롭고 창조적으로 받아들여 경험하고 반응하지 못한다. 말하자면, 그는 그를 옹아매고 있는 그의 과거 경험이나 관념, 기대 등과 관련된다고 보이는 모든 사람, 상황, 사건에 자기의 경험이나 관념들을 자동적으로 투사하고 있는 것이다. 결국, 정상적이건 또는 병리적이건 그의 미망 또는 착각은 그의 과거 경험이나 관념, 기대 등에 대한 집착의 산물이라 할 수 있다(윤호균, 1999, 2001).

김은희(2006)는 그의 집착척도 타당화 연구에서 집착의 정도에 따라 수행자 집단, 일반인 집단, 정신과 환자 집단을 구분할 수 있음을 보여주었다. 즉 수행자 집단은 일반인 집단에 비해, 일반인 집단은 정신과 환자 집단에 비해 집착이 유의하게 적음을 보여주었다. 뿐만 아니라 같은 정신과 환자라 하더라도 신경증 환자 집단이 정신증 환자 집단에 비하여 집착이 유의하게 적다는 것을 보여주었다. 요컨대, 개인이 자신의 과거경험이나 특정한 관념 또는 지식, 그의 기대나 욕구에 집착할수록 그만큼 문제가 심각해진다고 할 수 있다.

그러면 어떻게 한 개인이 자신이나 타인,

세상을 자신의 과거 경험, 관념, 지식, 기대 등을 중심으로 하여 이해하고 경험하게 되는가? 그것은 그가 자신이나 타인 또는 어떤 현상을 자신의 과거 경험 중의 어떤 것이나 관념과 ‘동일시’하는 것을 통해서 이루어진다. 즉 그는 자기 자신이나 대상을 자기의 고정화되고 굳어진 과거 경험이나 관념 또는 지식이나 기대 가운데의 어떤 것과 동일시하여 이해하고 해석하고 평가하고 느끼는 것이다. 따라서 조건이나 상황에 따라 끊임없이 변하고 움직이는 존재와 현상을 변함없고 고정된 실체성을 띤 어떤 것으로 경험하게 된다. 예컨대, 애쓰고 노력해서 성공했지만 우울 상태에 있는 대기업의 사장 A가 있다고 하자. A는 자신의 성공에도 불구하고 모든 것이 허망하다고 느끼며 자신의 우울상태만을 한탄한다. 그러나 그의 친구 B는 A의 과거의 노력이나 현재의 우울엔 관심 없고 그의 성공한 지위만을 부러워하고, C는 A의 성공 여부 보다는 그의 과거의 고생과 현재의 우울만을 불쌍하게 생각한다. 이 경우 A는 자신을 우울과만 동일시하고 있고, B는 A를 현재의 성공과 그리고 C는 A를 그의 고생 및 우울과 동일시하고 있는 것이다. 결국 A, B, C 어느 누구도 있는 그대로의 A를 보고 느끼는 것이라기보다 그들 자신의 과거 경험이나 기대, 기존 관념이나 지식을 투사하여 스스로 만들어낸 것을 경험하는 것일 뿐이다. 그러나 지금 우리 앞에 서있는 A가 정말 그것인가? 그리고 정말로 과거 또는 현재의 A가 미래의 A일 것인가?

이상에서 우리는 소위 정상인들의 미망이건 소위 환자들의 미망이건 그것은 그들의 지금 여기의 자기 자신, 타인, 그리고 사건을 그들의 과거 경험, 기존관념, 지식, 그리고 기대에 비추어 지각하고 느끼고 생각하고 판단하여

살아가는 것에서 비롯됨을 보아왔다. 그러면 내담자들이 이러한 미망과 착각에서 벗어나게 하려면 어떻게 할 것인가? 그것은 그러한 미망과 착각이 내담자 스스로 공상을 덧칠하여 만들어 낸 주관적 경험일 뿐 있는 그대로의 현실이 아닐 수 있음을 자각하도록 돕는 것을 통해서이다. 그리하여 덧칠되는 공상의 원천인 내담자 자신의 과거경험이나 관념 등에 대한 동일시와 집착으로부터 벗어날 수 있도록 돕는 것을 통해서이다.

온마음 상담의 기본적 강조점들

우선, 내담자의 존재 자체에 대한 믿음을 무엇보다 중요시한다. 상담자는 내담자가 현재 어떤 모습, 어떤 상태로 지각되든 그것은 그의 고통과 좌절에 대한 반응으로 드러난 모습일 뿐이며 그의 진정한 모습은 그런 모습에 국한되지 않음을 믿고 내담자가 그의 참모습을 느끼고 드러낼 수 있는 공간을 만들어야 한다. 좋지 않은 상황, 조건에 처할 때엔 누구나 그의 있는 그대로의 온전한 모습을 드러내기 힘들 듯이, 내담자는 너무 오랫동안 또는 너무 충격적으로 그런 좋지 않은 상황에서 아픔과 좌절을 겪어왔기 때문에 그가 왜곡되고 편협하고 경직된 모습을 드러내는 것이라 볼 수 있다. 따라서 상담은 그의 원래의 본연의 모습, 그의 온전하고 구김살없는 천진한 마음이 드러날 수 있도록 도와야 한다. 이것이 가능하려면 상담자가 우선 특정한 모습들에 얽매이지 않고 그것들을 통해서 또는 넘어서서 존재자체를 보고 느낄 수 있는 안목이 열리거나 적어도 그것을 확고하게 믿는 것이 필요하다.

이러한 믿음과 관련하여 온마음 상담에서는 상담자와 내담자 간의 나-너 관계(Buber, 1970)를 중시한다. 그것은 상담자와 내담자 간의 전인적, 인격적 관계이다. 내담자의 마음의 상처는 대부분 내담자가 인격적으로 존중받고 소중히 돌보아지기보다는 특정한 능력, 역할, 모습에 따라 평가되고 취급되었던 경험에서 온다. 따라서 이러한 상처를 벗어나 온전한 인간으로서의 자존감과 자신감을 회복하기 위해서는 그가 그 나름의 독자성을 가진 온전한 인간으로 대우받고 지지받는 경험을 할 필요가 있다. 우리는 누구나 어떤 관계를 경험하는가에 따라 드러내는 모습이 달라진다. 우리가 다른 사람으로부터 인격적으로 소중히 여겨질 때 우리는 보다 온전한 인격으로 우리 자신을 경험하고 그러한 모습을 드러낸다. 반면, 우리가 사물처럼 취급당하고 이용당하고 천대를 받을 때 우리는 흔히 우리 자신을 쓸모없고 무가치한 존재로 여기고 그런 사람인양 행동하게 된다. 내담자는 흔히 부모나 주위사람으로부터 소홀히 취급받는 경험을 하였고 그것을 극복하지 못하여 마음에 상처를 지닌 사람이라 할 수 있다. 따라서 상담자가 내담자와의 관계에서 내담자의 현재의 증상이나 문제가 어떤 모습이든간에 그를 소중한 인간으로 보고 느끼고 생각할 때 내담자도 자신을 소중히 여기고 자신의 참 모습을 회복할 수 있을 것이다.

다음으로, 공상의 자각을 중요시한다. 인간은 상상하는 존재이다. 상상하기 때문에 특정한 사실로부터 다양한 공상을 할 수 있다. 다양한 공상을 할 수 있으므로 새로운 발견을 할 수 있고 훌륭한 문학작품이나 예술작품을 만들 수 있다. 그러나 그 상상, 공상이 상상이나 공상이 아니라 곧바로 현실로 여겨질 때엔

문제가 발생한다. 내담자들은 바로 이처럼 자신의 공상을 사실 또는 현실로 여기는 착각을 많이 하고 그것을 알아차리지 못하기 때문에 심리적인 문제나 곤란에 처하게 되는 것이다.

소위 정상인이라는 우리들도 현실과 공상을 착각하지만 비교적 그 착각의 범위나 정도가 심하지 않고 그것을 자각한다. 그러나 내담자들의 경우엔 특정한 영역에서 그러한 착각이 좀 더 심하고 그것을 자각하지 못한다. 그들은 현재 관계를 맺고 있는 사람에게 그들의 과거 경험 또는 특정한 기존 관념이나 기대를 투사하여 그것을 그 사람자체와 동일시한다. 그러나 이러한 동일시를 통해서 보고 느끼고 생각하는 그 사람은 그들 자신의 반영일 뿐 사실로서의 그 사람이라 할 수 없다. 그들이 그 사람이라고 여기는 그는 그이면서 동시에 그가 아니다. 예컨대, 어느 내담자가 그의 연인을 자기 어머니처럼 여길 때, 그 연인은 일면 그 내담자의 어머니 같은 모습이 있을 수 있지만 그의 어머니는 아니다. 또는 어느 내담자가 자신의 남편이 연애시절처럼 대해주지 않는다고 불만을 갖는 경우, 그녀는 현재의 있는 그대로의 남편을 대하고 있다기 보다는 연인 시절의 남편에 대한 기억을 투사하고 있는 것이다. 그는 연인시절의 그의 모습을 지니고도 있지만, 현재는 함께 생활하는 남편이다.

공상을 현실로 착각하는 내담자들을 상담할 때 상담자는 그들의 착각의 비합리성, 비현실성을 지적하고 논박하고 변화시키려 할 수 있고 때로 그럴 필요도 있다. 그러나 어떤 착각이든 그럴만한 까닭이나 소지가 있게 마련이고 그것이 현실 또는 사실 그 자체가 아닐 뿐이다. 예컨대, 위에서 든 예에서 연인을 어머니처럼 여기는 내담자의 경우, 그는 연인에게

어머니에 대한 과거의 감정과 생각을 투사하고 있는 것일 수 있다. 따라서 상담자는 그 내담자로 하여금 연인에 대한 그의 생각과 감정이 전적으로 비현실적이고 비합리적인 전이임을 지적하거나 해석함으로써 그의 생각과 감정을 수정·변화시키려 들 수도 있다. 그러나 온마음 상담에서는 연인에 대한 그의 생각과 감정을 있는 그대로 살펴보고, 그러한 감정과 생각이 그의 입장이나 관점에서는 옳고 타당할 수 있음을 인정한다. 그러나 그의 상담자는 그가 입장, 시각을 달리할 때엔 그것들이 달라질 수도 있음을 알아차리도록 도움으로써 그의 감정과 생각은 그의 입장이나 관점의 산물이며 공상으로 채색된 것임을 깨닫도록 돕는 것이다. 따라서 온마음 상담자는 내담자의 주관적인 지각, 감정, 생각, 의도 등을 존중하고 인정하면서도 그로 하여금 그것들이 그의 자기중심적인 입장의 공상으로 채색된 것이며, 그가 다른 입장, 관점을 취할 때엔 그것들이 또 다른 모습으로 채색될 수 있음을 깨닫도록 돕는 것이다. 말하자면, 내담자의 경험, 현실은 고정된 실체로서 존재하는 것이 아니라, 가변적이며 공상으로 채색된 것임을 깨닫도록 하는 것이다.

온마음 상담의 또 다른 강조점은 내담자가 드러내는 증상이나 문제, 그가 하는 이야기의 내용이나 행동만큼 혹은 그 이상으로 그가 드러내지 않고 있는 그의 속 심정, 그의 입장이나 관점, 그의 존재, 그리고 그의 참 마음을 중요시한다는 것이다. 그의 문제나 증상, 그의 이야기나 행동은 그의 상처받은 심정의 표현이라 할 수 있다. 따라서 상담자는 내담자가 현재 의식하고 있든 아니든 그의 존재를 드러내고 실현하고자 하는 바람과 그의 존재에 대한 위협으로 느끼는 두려움이 무엇인지를 이

해하고 그러한 바람이나 두려움을 존중하고 보살필 수 있어야 한다. 또한 상담자는 내담자가 그러한 바람이나 두려움을 느낄 수 밖에 없도록 만드는 내담자의 입장이나 관점, 즉 그의 과거경험이나 관념 등을 이해할 필요가 있다. 외로움과 무능감으로 상담을 받았던 한 여대생의 예를 들어보자. 그녀는 용모가 준수하며 급우들과도 잘 어울리고 잡담도 잘 나누었다. 괴로움을 호소해오는 친구들의 얘기도 잘 들어주고 같이 아파하기도 하였다. 그녀는 들어가기 쉽지 않은 대학에 일차 응시에서 합격하였고 성적도 상당히 우수하였다. 그러나 그녀는 자기가 너무 외로우며, 너무 무능하다고 느꼈다. 그녀는 많은 친구들과 수다를 떨고 어울리지만 어느 한계를 그어놓고 그 이상으로 사귀지는 않았다. 그녀는 자기 주변 사람들의 고민, 깊은 얘기는 잘 들어주고 이해 해주지만, 자신의 고민이나 깊숙한 내면은 아무에게도 얘기하지 않았다. 그녀는 또 너무 게을러 지각을 자주하며, 아주 무능해서 다른 학생들은 잘 해내는 발표도 그녀는 망쳤고 그녀가 좋은 성적을 거두고 싶었던 과목에서 너무 준비가 안 되었다고 생각하여 포기하였다. 이런 얘기를 듣고 있노라면 그녀의 외로움, 그녀의 절망감이 절절히 다가왔고 상담자도 동감하지 않을 수 없었다. 그러나 그녀의 대인관계에서의 경계선 긋기, 그녀의 망친 발표, 그리고 그녀의 시험포기는 무엇 때문일까? 그리고 이런 것들로부터 오는 그녀의 외로움과 무능감은 불가피한 것일까? 상담이 진행되면서 이러한 그녀의 행동들이 그녀의 입장에서는 당연하게 여겨졌다. 그녀는 자신을 아무 것도 아닌 존재로 여기고 있었다. 따라서 경계선이나 벽을 치지 않는다면 자신의 그 보잘 것 없고 형편없는 모습이 적나라하게 드러날

것이며, 그것은 생각만 해도 끔찍한 일로 여겨졌다. 또한 발표와 시험도 유독 그녀가 너무도 존경하는 교수님 과목에서였다. 그러니 그녀 자신이 무능하고 보잘 것 없게 여겨지는 것은 너무나 당연하다. 자신이 아무 것도 아닌 존재라는 그녀의 관념에서 본다면 그녀의 행동들은 자연스럽다. 누가 보잘 것 없는 자신을 드러내고 싶겠는가? 그녀 자신이 보잘 것 없다고 여겨진다면 그가 특별히 존경하는 교수에게 더욱 인정받고 싶지 않겠는가? 따라서 상담은 그녀가 과연 보잘 것 없는 존재인가 하는 자기존재 관념의 검토로 옮겨졌고 그것이 내담자 자신의 허구적 공상임을 깨닫게 되었다. 이 상담에서 상담자는 그녀의 대인관계, 발표, 시험과 관련된 불안이나 또는 그것들의 효과적 개선법 등을 전혀 다루지 않았으며 그녀의 부정적 자기개념의 원천도 다루지 않았다. 단지 그녀의 관점, 시각을 이해하려 하였고, 그 관점에만 집착하는 것으로부터 벗어나는 것을 도우려 하였다.

온마음 상담의 또 다른 강조점은 현실검증을 중요시하지만 내담자의 자유롭고 창조적인 상상도 못지않게 중요시한다는 것이다. 내담자의 대부분의 문제와 증상들이 객관적 현실 또는 사실을 착각하는 데서 오는 것이지만, 그의 자유로운 상상과 희망적인 믿음의 결여에서 오는 것 또한 사실이다. 따라서 온마음 상담자는 내담자로 하여금 현실에 대한 그의 지각과 생각을 구체적으로 확인해보도록 함으로써 그의 주관적 현실이 그의 주관적 공상의 투사에 의해 채색되고 편집된 것임을 깨닫게 하지만, 여기서 한 걸음 더 나아가도록 돕는다. 즉 그의 현실이 그의 특정한 관념, 과거 경험의 투사에 의해 채색된 것이며 현실 그 자체가 아니라면, 그는 습관적으로 해오던 것

과는 다른 기존의 관념들, 다른 과거 경험들을 투사하거나 전혀 새로운 관념, 비전을 가져보도록 함으로써 현실을 달리 보고 느끼고 생각할 수도 있음을 깨닫고 경험해보도록 돕는 것이다. 소위 비정상이란, 대다수의 사람들이 경험하는 것과는 다른 방식으로 경험하는 것을 의미하며, 그 다름의 정도에 대한 평가는 통계적인 것이다. 따라서 현실 검증을 통해 내담자의 지각, 생각, 감정 등이 대다수의 사람들의 것들과 유사한 것이 되도록 함으로써 그가 다른 사람들과 보다 잘 어울리고 소통하고 세상에서의 그의 위치를 확보하도록 돕는 것은 내담자에게 커다란 도움이 될 수 있다. 그러나 어떤 개인이 꼭 대다수 사람들과 비슷하게 보고 느끼고 생각해야 할 필요가 있는가? 만일 그와 그의 주변 사람들에게 유익할 수만 있다면 그 나름대로 독특하게 자신과 세상을 보고 느끼고 설계하는 것도 좋은 것 아니겠는가? 혁신과 창조 등은 유별나고 독특한 인식, 느낌, 발상에서 온 것이다. 따라서 상담에서도 내담자들의 자유롭고 새로운 비전과 경험을 존중하고 격려하는 것 역시 현실을 검증하는 것 못지않게 중요하다고 할 수 있다.

온마음 상담의 실제

우리는 상담을 상담관계라는 맥락과 상담의 과정으로 나누어 살펴볼 수 있다. 상담관계는 내담자와 상담자 사이에서 의식적 또는 무의식적으로 형성되는 분위기이며 상담내용이 소통되는 배경 또는 맥락이다. 반면 상담의 과정은 내담자가 자신의 내적 경험들을 있는 그대로 이해하고 보다 온전한 자기로서 살아갈

수 있도록 돕는 과정이다.

온마음 상담에서의 상담관계와 상담자의 태도

온마음 상담에서는 내담자에 대한 믿음, 수용, 공감적 이해, 그리고 솔직성을 강조한다. 첫째, 내담자에 대한 믿음은 다른 어떤 요소보다도 중요하다. 내담자와 그의 삶의 가능성에 대한 상담자의 희망, 낙관, 긍정은 내담자가 드러내는 문제나 행동이 어떤 것이든 간에 그의 참존재에 대한 신뢰를 뜻한다. 그것은 내담자가 현재 경험하고 표현하는 그의 지각, 감정, 생각, 욕구의 내용이 무엇이든 그런 것들에 얽매이고 집착하여 분별하거나 판단하지 않고, 그의 진정한 가능성을 믿고, 그것이 싹을 틔우고 꽃을 피울 것임을 믿고 받아들이고 그럴 수 있도록 도와려는 마음가짐 또는 태도이다.

둘째는, 내담자 자체와 그의 경험에 대한 수용이다. 믿음이 그의 가능성에 대한 것이라면 수용은 그의 현재의 삶, 그의 경험 그리고 그 주체인 내담자라는 사람에 대한 것이다. 그가 현재 어떤 행동을 하건, 어떻게 보고 느끼고 생각하건 간에 그것을 특정한 기준이나 규범에 비추어 평가하고 판단하지 않고, 그의 마음의 상태와 흐름, 그리고 그의 환경적, 성장사적 조건들을 전체적으로 고려하여 이해하고 받아들이려는 태도이다. 어떤 감정, 사고, 행동도 그것을 둘러싼 배경, 맥락, 조건들과 분리시켜 생각할 수 없다. 가뭄과 홍수, 어둠과 땃별 등이 모두 그럴만한 조건들의 산물이듯 내담자를 포함한 인간의 다양한 지각, 생각, 감정, 행동도 마찬가지로 그럴만한 배경의 산물이다. 따라서 수용은 있는 그대로의 내담자와 그의 다양한 모습에 대한 존중이다. 그

러나 수용은 내담자의 특정한 생각이나 감정, 행동에 대한 동의나 찬성을 의미하는 것은 아니다.

셋째, 상담자는 내담자의 심정을 그가 느끼고 생각하는 대로 이해할 필요가 있다. 즉, 내담자가 의식하는 그의 감정과 의미는 물론 그가 미처 의식하지 못하지만 의식의 문턱에 와 있는 그의 감정과 생각을 그가 느끼고 경험하는대로 상담자도 경험해보려는 태도이다. 이것을 인간중심상담에서는 상담자는 내담자가 “표현한 태도들을, 관찰하는 대신에 그것들 속으로 들어가 체감하려고, 한마디로 말해서 상대방의 태도들 속에 자신을 완전히 몰입시키려 노력한다(Rogers, 1951).”고 표현하고 있다. 이것은 내담자의 주관적, 현상적 세계 속에 들어가 그것을 그가 느끼고 생각하는 대로 경험해보려는 상담자의 자세이다. 따라서 이것은 내담자의 심정을 그의 입장, 관점에서 이해해보려는 태도이다(윤호균, 1991). 공감적 태도는 수용과 마찬가지로 내담자에 대한 상담자의 믿음의 표현이며 이를 통해서 내담자는 자신이 인류공동체의 일원으로서의 자기 존재를 확인하게 된다. 또한 이러한 공감적 태도는 수용과 마찬가지로 내담자의 특정한 감정이나 생각에 대한 동의나 찬성을 의미하는 것은 아니지만, 특정한 순간 특정한 상황에서 인간으로서 그러한 느낌이나 생각을 경험할 수도 있음을 확인시켜 주는 것이다.

마지막으로, 상담자의 솔직성이다. 말하자면, 상담자가 전문가의 권위나 역할 뒤에 숨어 자신은 내담자의 어떤 문제나 증상을 완화하거나 해결하는 역할만을 수행하는 사람으로서 상담에 임하는 것이 아니라, 그 자신도 한 인간으로 취약점, 갈등, 문제를 지니고 있으며 내담자와의 관계에서도 다양한 인간적 감정과

생각을 가지는 존재임을 정직하게 인정하고 드러내는 것을 말한다. 실존치료자 May(1958)는 이것을 현전(presence)이라고 하였으며 상담 관계에서 가장 중요한 개념으로 간주한다. 상담은 물론 내담자의 문제, 삶을 함께 이야기하고 느끼고 생각하는 가운데 그의 삶이 보다 온전할 수 있도록 도와려는 활동이다. 따라서 상담자의 문제나 갈등이 상담의 주제가 되는 경우 그것은 상담의 목적에 역행하는 것이다. 그러나 때로 필요한 경우 상담자 자신의 약점이나 고민을 드러낸다면 상담관계의 상호작용에서 개인적으로 느끼고 생각하는 것을 표현하는 것은 서로를 인간으로 존중하고 대우하는 것이며 좋은 상담관계를 향상시키고 내담자의 자기 이해와 새로운 자기세계 구축을 촉진시킬 것이다.

지금까지 기술한 내담자에 대한 상담자의 믿음, 수용, 공감적 이해, 솔직성은 상담자 자신의 태도, 사람됨의 표현이라 할 수 있다. 이것들은 운전자가 차를 몰 때만 이용하는 운전 기술처럼 필요한 시간에만 사용하는 기법들이 아니다. 물론 상담을 할 때에 더욱 유념하는 것은 사실이지만 이것들은 상담자의 일상적인 태도이며 그의 삶의 방식의 표현이라 할 수 있다. Rogers(1980)가 상담관계를 인간관계의 한 표본으로 보았듯이, 상담관계에서의 상담자의 태도 역시 그의 인간관, 세계관, 삶의 자세의 표현이다(윤호균, 1983).

상담자가 내담자의 가능성, 온전성을 믿고, 그의 인간 자체를 그리고 그의 온갖 감정, 생각, 지각, 행동 들을 받아들이고, 그의 감정과 생각을 그의 입장에서 그가 느끼고 생각하는 대로 이해하고, 그에게 상담자 자신이 솔직한 인간으로 마주하기란 결코 용이한 일이 아니다. 오히려 그러한 태도들은 상담자의 이상(理

想)으로서의 지향(指向)들이라 해야 할 것이다.

상담자가 이러한 지향들을 위해 자신의 자세를 가다듬는 것은 수행자가 그의 수행목표를 향해 부단히 노력하는 것과 다를 바 없다. 상담자가 내담자를 믿고, 수용하고, 공감하고, 솔직할 수 있으려면, 상담자가 어떤 개인적인 감정이나 욕망, 기억 또는 특정한 관념에 집착하여 그런 것들에 휘둘리지 않아야 할 것이다. 상담자라 하더라도 어떤 감정이나 생각, 욕망이 없을 수 없지만 적어도 상담시간에는 그것들을 분명히 자각하고 조절할 수는 있어야 할 것이다.

만일 상담자가 자신의 과거 경험 또는 현재의 어떤 문제나 갈등에서 자유롭지 못하고, 자신의 개인적인 목적이나 견해로부터 자유롭지 못하다면 상담도 이들의 영향을 받지 않을 수 없다. 따라서 상담자가 내담자를 제대로 이해하고 수용하고 도울 수 있으려면, 상담자 자신이 자기와 자신의 삶에 비교적 만족하고 편안하며 자존감과 자족감을 지닐 수 있어야 할 것이다. 그런 경우에만 상담자가 자기중심적으로 되거나 상담성과에 연연해 하거나 내담자의 특정한 언행에 죄우되지 않을 것이다.

상담의 과정

내담자의 내적 세계에 대한 이해

상담자와 내담자 모두가 내담자의 심리적 세계를 있는 그대로 이해하기 위해선 내담자가 자신의 속마음, 심정을 솔직히 거리낌 없이 속 시원하게 터놓을 수 있어야 한다. 이러한 심정의 자유로운 토로는 위에서 언급한 상담관계의 맥락에서 상담자의 적극적이면서도 편안한 경청과 공감적 반응을 통해서 촉진될 것이다.

장자(莊子)에 심재(心齋)라는 것이 나온다. 심재란 귀나 헤아리는 마음으로 듣는 것이 아니라 영혼(氣)으로 듣는 것인데, 영혼이란 마음을 텅 비워 음성이 다가오길 기다리는 것이다. 마음을 비워야 그 소리가 제대로 들려온다는 것이다. 상담자가 내담자를 자신의 견해나 이론을 절대적인 지침으로 삼아 평가하고 통제하고 가르치려 하고 변화시키려 하는 마음이 있으면 그것은 마음을 비운 것이라 할 수 없다. 상담자는 오로지 내담자의 내적 경험을 있는 그대로 함께 이해하고 느껴보려 하고 내담자가 미로에서 헤맬 때 함께 그 미로를 탐색하고 그 출구를 찾아보려는 동반자가 되어야 한다.

내담자와 상담자가 내담자의 내적인 경험세계, 특히 그를 괴롭히는 미몽을 보다 잘 이해할 필요가 있다. 이를 위해서 상담자는 내담자의 반응들 가운데서 그의 감정이 배어나오는 반응들이나 또는 그는 미처 의식하지 못하더라도 상담자가 내담자의 경험을 공감해가는 가운데 감정이 느껴지거나 연상되는 반응들에 특히 유의하는 것이 중요하다. 즉 상담자의 내적 반응이나 과거경험 또는 상식에 비추어 감정이 실려 있으리라 예견되는 경우 등에 주목하는 것이다. 이런 경우, 상담자는 내담자에게 자신의 감정에 주의를 기울여 보도록 요청하거나 상담자 자신의 느낌이나 생각을 전달함으로써 내담자로 하여금 그의 감정에 주의를 기울여 보도록 할 수 있다.

감정이 실려있는 반응들을 중요하게 여기는 까닭은 그런 반응들은 대체로 그의 자기존재 또는 그의 바람이나 두려움과 관련되므로 그의 내적 경험세계의 이해에 중요한 단서가 되기 때문이다. 그의 존재나 그의 바람 혹은 두려움이 관련될 때엔 흔히 감정반응을 수반한

다. 따라서 그러한 감정관련 반응들이 등장할 때엔 내담자에게 그런 반응들을 알아차리고 필요한 경우엔 그 반응들에 머물러 재경험해보도록 할 필요가 있다. 그러한 반응들에 유의하거나 재경험해보므로써 내담자는 그 때까지 쌓여있던 감정을 정화할 수도 있고 더욱 중요한 것은 그가 집착하고 있는 구체적인 생각이나 관념을 알아차릴 수 있는 계기가 된다.

많은 내담자들은 그들이 아무에게도 차마 터 놓고 얘기할 수 없었던 자신의 속상하고 화나고 창피하고 비밀스런 경험이나 생각, 감정, 욕망 등을 있는 그대로 솔직히 토로하고 상담자에 의해 그런 것들이 인간으로서 때로 경험하고 느끼고 생각할 수 있는 것들로 받아들여지고 이해받을 때 그는 자신만이 못되고 형편없는 존재라는 산 같은 짐에서 벗어날 수 있다. 그리고 그는 자신의 본연의 모습을 추스르고 새로운 삶을 향해 나아갈 수 있다. 그러나 내담자에 따라서는 자신의 심정을 토로하고 그것을 이해받고 수용받는 것에서 더 나아가 그런 경험들이 자신의 공상에서 비롯한 것임을 깨닫는 것이 필요하다.

경험의 공상적 성격에 대한 자각

대부분의 문제나 괴로움이 공상에 터한 것일 뿐 실제의 자기나 실제의 상황과는 거의 관련이 없음을 깨닫는다면 내담자는 그의 문제나 고통으로부터 벗어날 수 있다. 그의 괴로움, 문제 등은 그 스스로 어떤 상황에 처했을 때 자신의 과거경험이나 관념 등을 개입시켜 자기중심적으로 보고 느끼고 생각하기 때문에 생겨난다. 그는 실제의 상황, 실제의 자기를 경험하는 것이 아니라, 자기가 투영한 것을 경험하고 있다고 할 수 있다. 말하자면 공상을 실제로 착각하는 것이다. 따라서 그가

그의 경험이 자기 자신의 기억이나 관념에 의한 것일 뿐 현실이 아님을 확연히 깨달을 때 그는 그의 문제나 괴로움으로부터 벗어날 수 있다.

한 예를 살펴보자. 필자는 어느 날 주차를 한 뒤 내리면서 차문을 닫다가 손가락을 다쳤다. 손가락은 금세 시커멓게 멍이들고 잡자리에 들었을 때엔 그 통증으로 잠을 이룰 수가 없었다. 손가락은 검게 변한 채 부어올라 있었고 통증은 너무 심했다. 걱정은 커졌고 잠은 오지 않았다. 당연하지 않은가? 그러나 문득 통증 및 함께 떠오르는 생각들을 살펴보자는 마음이 생겼다. 즉 문제가 무엇인지를 분명히 하기 위하여 “이것이 무엇이지?” 혹은 “이 문제의 실체가 무엇이지?”라는 질문을 나 자신에게 던졌다. 자세히 살펴보니 통증은 처음에 느꼈던 것처럼 그렇게 심한 것도 아니었고 아픔이 끊임없이 계속되는 것도 아니었다. 아픔과 얼얼한 감각이 뒤바뀌면서 반복되는 것이었다. 또한 통증에 수반되는 생각들은 주차시키기 직전에 어느 사람과의 가벼운 갈등과 그에 따른 억울함 그리고 잠을 자지 못하면 다음 날 얼마나 피곤할까 하는 등의 걱정들이었다. 이처럼 통증의 실체와 생각들의 내용들을 있는 그대로 파악했을 때 필자는 자신이 얼마나 통증을 증폭시키고 미래에 대한 걱정에 휩싸여있는지를 실감할 수 있었고 편안히 잠들 수 있었다.

이 경우 필자의 문제 혹은 괴로움은 통증과 그에 따른 불면상태였다. 그러나 문제를 있는 그대로 보고 그것이 필자 자신의 공상에 터한 것임을 깨달았을 때 문제는 더 이상 문제가 아니었다. 여기서 필자가 문제를 다룬 과정을 좀 더 자세히 살펴봄으로써 문제나 증상을 다룬 방법을 확실히 해보자.

우선, 통증과 불면의 촉발 자극 혹은 단초를 찾고 그것의 실체를 확인한 것이다. 이 경우 그 단초는 통감각 그리고 사고 직전의 가벼운 갈등과 다음 날의 후유증에 대한 걱정이었다. 그것들의 실체를 면밀히 관찰했을 때 통감각은 예상한 것처럼 그렇게 큰 것도 아니었고 끊임없이 지속되는 것도 아니었다. 또한 사고 직전의 어느 사람과의 가벼운 갈등이나 다음 날의 후유증은 그 날 저녁 그 시간의 일이 아니었다.

다음으로 자기중심적 공상이 어떤 것이며 어떻게 공상을 사실로 착각하도록 만들어 가는지를 검토하는 것이다. 우리는 흔히 지금 여기의 단순한 사실을 회피하고 우리 자신의 자기중심적인 공상을 개입시켜 문제를 만들어 낸다. 말하자면, 사실로부터 공상으로 회피하는 것이다. 위의 경우에서 필자가 ‘손가락이 다쳐 좀 아프다’는 사실로부터 ‘엄청난 통증’과 ‘불면상태’를 만들어내기까지의 공상의 개입과정을 살펴보자. 필자는 통증을 느끼고 검게 멎은 손가락을 의식하자마자 자신의 존재에 대한 위협으로 느꼈고 ‘지금·여기’의 ‘자기’로부터 공상으로 회피한 것이다. 그 통증과 상처를 그 자신이 감내하기 어렵고 몹시 귀찮은 것으로 느끼고 현실을 있는 그대로 살펴 확인하지도 않고 통증에 대한 과장, 다른 사람에 대한 원망, 미래에 대한 걱정에 휘말렸던 것이다. 여기엔 필자가 과거에 다쳐서 고생했던 경험들, 다른 사람들에게 억울하게 당했던 경험들, 세상은 좀 더 친절하고 공정해야 한다는 관념들이 개입되었을 것이다. 또한 필자는 ‘신체적으로나 정신적으로 허약하다’, ‘통증은 변함없는 실체이다’, ‘필자에게 갈등을 일으켰던 사람은 고약한 사람이다’, ‘수면 부족은 다음 날의 피로를 의미한다’는 등의

과잉 동일시를 확신하고 거기에 매여 있었을 것이다. 이러한 생각과 느낌 등은 ‘손가락이 간헐적으로 아프다’는 사실과 얼마나 동떨어진 공상들인가! 그러나 그러한 공상에 휘말려 있는 동안엔 그것들은 엄연한 현실이다.

내담자의 문제나 증상이 자기중심적인 공상의 산물이란 것을 자각하도록 돕기 위한 과정을 종합적으로 정리하면 다음과 같다. 첫째, 감정이 실려있거나 그렇게 추정되는 경험을 찾아낸다. 둘째, 그러한 경험에 주의를 집중하고 거기에 머물러보도록 한다. 셋째, 그 경험을 가능한 한 재경험하거나 재구성해보도록 돕는다. 넷째, 그 경험을 촉발한 구체적인 외적 또는 내적 자극을 함께 탐색, 확인한다. 다섯째, 그 경험의 전개과정에 내담자의 짐작, 추리, 투사, 해석 등이 어떻게 개입되는지 확인한다. 여섯째, 이들 짐작이나 해석에 그의 과거 경험이나 그의 기존관념, 기대 등이 어떻게 개입되는지 확인한다. 마지막으로, 사실과 공상을 구별하고 정리한다.

이상의 과정은 반드시 단계적으로 빠짐없이 진행할 필요는 없으며 내담자가 그의 경험이 그가 편집하고 채색한 공상들에 기반해 있음을 분명히 깨닫도록 돕는 것이 중요하다. 그의 경험이 다분히 그의 과거 경험이나 관념, 미래에 대한 기대 등이 투입되어 만들어진 산물임을 분명히 인식하고 느낄 때 그는 더 이상 그 경험에 묶여있지 않게 된다. 즉, 그는 그의 현실이 요지부동이어서 그 자신이 어찌 해볼 수 없는 것이 아니라 자신의 뜻에 따라 변화 가능한 것임을 느낀다. 따라서 많은 내담자들은 스스로 자기 나름의 새로운 방식으로 적응하기 시작하며 그 결과 상담을 종결하게 된다.

그러나 어떤 내담자들은 그들의 문제나 괴

로움이 그들 자신의 공상이 투영된 것임을 깨닫는 것만으로는 그들의 경험을 개선하지 못한다. 따라서 그들은 그들의 경험이 공상에 터한 것임을 보다 철저히 검토하고 새로운 가능성을 찾고 실천하는 데에 상당한 시간의 상담을 요한다.

집착에서 벗어나기

많은 내담자들은 그들의 문제나 증상 그리고 그들의 여러 가지 생각이나 감정 등이 사실의 반영이라기 보다는 그들 자신의 공상과 착각에 기인함을 안다하더라도 여전히 그런 것들로부터 자유롭지 못하고 거기에 묶여있다. 이들을 돕기 위해서는 상담자는 내담자들에게 그들의 감정, 생각, 욕구 등이 지금 여기에서의 그들의 유기체적 경험보다 그들의 과거 경험, 기존관념, 기대에 좌우되며, 그것들이 변함없는 실체가 아니라 상황, 입장에 따라 끊임없이 변화함을 자각할 수 있도록 도와야 한다. 또한 그들이 자기 자신이나 다른 사람의 특정한 모습이나 측면을 자신이나 다른 사람의 존재자체와 동일시하고, 어떤 현상이나 사건에 대한 그들 자신의 생각·느낌을 그 현상이나 사건 자체와 동일시하고 있음을 깨닫도록 도와야 한다.

십여년 전에 상담한 바 있는 한 사례를 보자. 비교적 성공적인 한의사 남편과 대학에 들어간 자녀들이 있는 한 중년 여성은 심한 우울 때문에 상담을 받았다. 그 여성은 자녀들이 대학에 입학한 뒤 집안에서 특별히 할 일도 없고 자녀들도 자기들 일로 바빠서 함께 대화를 나눌 시간이 없었다. 그녀는 혼자 일없이 집안에 있게 되자 자신이 별 볼일 없고 열등한 사람으로 여겨졌다. 집안일이나 친구들과 어울리는 일들도 무의미하고 재미없게

느껴졌다. 더구나 가까운 친구들은 각자 자기들의 일에 열심이지만 자신은 그들처럼 특별히 하는 일도 없이 집에만 쳐박혀 있다고 느껴졌고 자주 만나던 가까운 친구도 먼 곳으로 이사해 만날 수 없었다. 그녀는 열등감, 외로움, 우울로 시달리기 시작했고, 수면장애도 생겼다. 식사준비나 청소, 화장도 하지 않고 거의 온 종일 침대에 누워있었다.

그녀는 능력을 인정받던 직장도 그만두고 입시 준비 중이었던 자녀들의 뒷바라지에만 매달렸으나 자녀들은 대학입학 후 그들의 생활에 바빴고, 가깝게 지내며 속마음을 나누던 친구조차 만날 수 없게 되자 그녀의 존재가치에 위협을 느꼈던 것이다. 가정에서나 사회에서나 쓸모가 있고 인정을 받아야 존재할 만한 가치가 있다는 그녀의 관념이 위협받는다고 느껴지자 열등감과 우울감에 빠진 것이다.

상담에서는 그녀의 우울감, 외로움, 열등감이 언제 어떤 상황에서든 항상 같은 강도로 지속되는지 점검하였다. 인정받고 사랑받는 것은 과연 그런 기회가 줄었다 해서 인정과 사랑 그 자체가 줄어들는가? 그녀의 대인관계 능력이나 성취능력도 과연 대인관계가 줄어들고 성취할 일이 별로 없다고 해서 과연 사라지는가? 그리고 과연 그녀의 참된 의미, 가치는 무엇에 달려있는가? 하는 등의 질문들이 제기되었고 내담자와 상담자는 이런 질문들에 대한 해답을 함께 찾아나갔다.

상담결과 그녀는 우울, 외로움, 열등감 등이 상황과 자신의 조건, 생각에 따라 달라지며 자신이 생각하던 것처럼 항상 거기에 동일한 실체로서 존재하는 것이 아니고 생각으로 그런 것들을 만들고 있음을 자각하였다. 또한 남편, 자녀들, 친구들, 시어머니의 그녀에 대한 애정과 인정도 예전처럼 항상 거기에 존재

하고 있으며 반드시 그 접촉과 표현의 빈도로써 그것의 정도가 측정되는 것이 아님을 깨달았다. 그녀의 능력과 인간다움 역시 전처럼 다양한 상황들에서는 아니지만 그녀의 힘든 상황 속에서도 지속되고 있던 몇몇 활동들에서 꽤 잘 발휘되고 있음을 확인할 수 있었다. 그 결과 그녀는 점차 집안 활동이나 운동, 그리고 친구들과의 접촉을 늘려가기 시작했고, 약간 늦은 나이인데도 대학원에 진학하였다. 결국 그녀의 우울감, 외로움, 열등감, 수면장애는 사라졌고, 그녀의 원래의 편안함과 적극성, 지적·사회적 능력 등은 회복되었다.

이 상담에서 그녀는 우울, 열등감, 외로움 등(현상적 경험)이 그녀의 과거경험, 관념, 기대 등(변별평가체계)과 그녀가 처한 상황의 산물일 뿐 변함없는 고정된 객관적 실체가 아님을 자각했다. 또한 그녀의 인정받고 사랑받아야만 한다는 관념 역시 사랑하고 인정한다는 직접적인 표현을 듣고 느낄 때에만 존재하는 것이 아니라 이미 거기에 항상 존재하고 있음을 감지하고 믿는 것이 오히려 더 소중한 것임을 깨달았다. 그리고 그녀의 자기상(自己像)과 관련된 능력이나 인간성 그 자체는 그것들의 발휘여부와 관계없이 자기의 일부로서 항상 그녀와 함께 존재함을 느끼게 되었다. 이러한 상담과정에서 그녀는 그녀의 주관적인 입장, 생각, 감정에만 집착하여 매몰되지 않고 상담자를 포함하여 주위 사람들의 지각, 생각, 감정이나 그들의 입장, 관념 등에도 귀 기울이고 확인하면서 그녀 나름의 새로운 생각, 느낌, 지각과 새로운 입장, 태도를 갖게 된 것이다.

온마음 상담에서 상담자는 내담자로 하여금 때때로 그의 지각, 생각, 감정, 욕구 등은 지금·여기의 그 자신과 그의 상황의 반영이 아

니라, 그의 과거 경험 및 기존 관념 등의 반영임을, 즉 그 자신에 의해 편집되고 채색된 것임을 깨닫도록 돕는다. 또한 그가 그의 일부인 것처럼 동일시하여 집착하고 있는 그의 과거 경험, 관념, 기대 등은 현재, 여기의 것이 아니며, 다른 과거 경험들, 관념들, 기대들도 다양하게 존재할 수 있음을 깨닫도록 돕는다. 특히, 끈질기게 내담자를 사로잡고 있는 과거경험과 자기 개념(자기상)에 대해선 그가 충분히 토로하고 재경험해 보면서 그것의 실체가 구체적으로 어떤 것들로 구성되어 있는지 아니면 추상적인 생각들에 불과한지를 확인해 볼 수 있도록 하고 상담자도 그것에 동참하여 함께 느끼고 이해하고 의견을 나눌 필요가 있다. 그러는 가운데 그의 과거 경험이 나 자기개념이 실제의 반영이라기보다 다분히 자기 스스로 만들어낸 경험이며 개념이라는 것을 깨닫고 그것들에 대한 집착에서 벗어나 여러 가지 달리 보고 느끼고 생각할 수 있도록 도와야 한다.

지금까지 우리는 내담자들이 그들의 주관적인 지각, 생각, 느낌 등을 사실 또는 실체와 동일시하거나, 어떤 존재의 특정한 모습이나 측면을 그 존재 자체와 동일시하고, 거기에 집착함으로써 심리적인 문체나 증상을 초래함을 살폈다. 또한 이런 동일시가 일어나는 데 있어서 그들의 과거 경험이나 관념, 기대 등이 결정적인 역할을 함을 살폈다. 아울러 그러한 동일시와 그에 대한 집착을 깨닫고 거기서 벗어나도록 돕는 것이 상담임을 살피었다. 요컨대, 맹목적이고 무의식적인 동일시와 집착은 착각과 미망, 예속과 부자유, 문제와 고통을 초래한다. 따라서 그러한 무의식적이고 맹목적인 동일시와 집착을 깨닫는 것만으로도 많은 내담자들은 그들의 주체적인 선택 가능

성과 자유로움을 느끼고 그에 따라 살아감으로써 갈등과 스트레스, 문제와 고통으로부터 벗어날 수 있다.

새로운 심리적 세계의 창조

위에서 살핀 바와 같이 거의 모든 경험은 과거 경험, 관념, 지식 등에 의해 채색된 공상적인 성격을 띤 것이다. 따라서 그 공상적 성격을 철저히 자각함으로써 경험들이 가변적이고 실체가 없는 것임을 깨닫는 것이야말로 상담의 핵심이라 할 수 있다. 그것들이 공상(空想), 즉 ‘빈 생각’인 한 그것은 다른 어떤 것으로 대체될 수 있고 새로운 창조가 가능한 공간이다. 그러나 그것은 아무 것도 없는 텅 빈 공간이 아니라, 현재는 특정한 지각, 감정 혹은 생각으로 존재하는 공간이다. 그러나 이 특정한 생각이나 감정 등이 동일시와 집착에 의해 필요 이상으로 과장되거나 무시될 때에 문제를 야기한다. 따라서 이런 경우 그 생각과 감정 등을 있는 그대로 자각하고 그것들이 필요한 만큼 충분히 머물고 수용 받은 후 자연스럽게 새로운 생각과 감정 등으로 바뀔 수 있도록 할 필요가 있다.

이처럼 내담자의 생각과 감정 등이 자연스럽게 변화할 수 있도록 돕기 위해서는 상담자는 앞에서 살핀 바와 같이 내담자로 하여금 그가 무엇에 집착하고 무엇을 어떤 것과 동일시하고 있는지 깨닫도록 하는 것이 필요하다. 일단, 이러한 깨달음 혹은 자각이 일어나고 충분히 음미된 후, 때로 내담자에 따라서는 그가 집착하고 있는 특정한 과거경험, 특정한 고정관념, 미래에 대한 특정한 기대에서 벗어나 그의 참 존재를 보다 잘 드러내고 그에게 부딪혀오는 현실들과 보다 조화를 이루는 새로운 심리적 세계를 만들어 나갈 수 있도록

도움을 받을 필요가 있다.

상담은 이 경우 두 가지 방향에서 내담자를 도울 수 있다. 첫째는 내담자로 하여금 그의 문제와 관련된 생각, 감정 등에만 집착하지 않고 그가 처한 상황과 자기 자신을 보다 폭넓게 전체적으로 바라보고 그 상황 전체의 흐름에 자신을 내맡길 수 있도록 돕는 것이다. 사실, 내담자는 지나치게 문제에 매달려 있어서 그와 그를 둘러싼 상황 전체의 흐름을 놓치고 있는 것이다. 지금-여기의 나와 그는 과거와 미래의 어느 때 그 곳의 나와 그가 아니라 이 때 이곳의 나와 그이다. 그 때 그 곳의 나와 그는 관념 속에 존재하는 나와 그일 뿐 살아있는 지금-여기의 나와 그가 아니다. 따라서 지금-여기의 주어진 상황과 자기 자신을 깨닫고 거기에 온전히 자신을 내맡긴다는 것은 추상적인 관념으로부터 구체적인 현실로의 귀환, 현실에 대한 각성이며 존재에 대한 개안(開眼)이다.

앞에서 언급한 바 있는 외로움과 우울로 상담을 받았던 중년 여성을 보자. 그녀는 사랑과 인정은 접촉 빈도와 시간의 함수가 아니며, 능력과 성공은 다양한 활동들에서의 화려한 성취만으로 증명되는 것이 아님을 자각하였다. 또한 그녀는 그 당시 받고 있던 사랑과 인정을 있는 그대로 알아차리고 느끼고, 그녀가 참여하고 있는 활동들에서의 그녀의 성취를 있는 그대로 보고 느끼게 되었을 때 그녀는 그녀의 문제와 증상들로부터 자유로워지고 더욱 더 자신의 지금-여기에서의 경험들에 자신을 보다 온전히 맡기고 즐길 수 있었다.

다음으로, 내담자로 하여금 그가 집착하고 있는 특정한 과거경험이나 관념, 미래에 대한 특정한 기대가 아닌 다른 과거경험, 다른 관념, 다른 기대를 떠올려 그 입장, 관점에서 그

의 존재, 상황, 문제 등을 바라보고 느끼고 생각하고 그에 따라 살아보도록 하는 것이다. 이는 말하자면 그로 하여금 지금까지와는 다른, 그에게 보다 유익하고 적절한 대안적인 관점을 찾아서 그에 따라 경험해 보도록 하는 것이다.

거의 모든 심리적인 문제는 자기존재, 다른 사람 및 그와의 관계, 또는 어떤 일과 관련해서 일어난다. 대부분의 경우, 이들과 관련되는 집착과 동일시를 찾고 그것들이 내담자 자신이 만들어낸 공상에 기반해 있음을 자각하도록 돕는 과정에서 실제로는 여러 가지 대안적 관점들을 검토하고 그 관점에서 그의 경험을 새롭게 보거나 상상해보도록 한다. 아무튼, 내담자로 하여금 자기 자신, 다른 사람 및 그와의 관계, 또는 어떤 일을 다른 각도, 시각에서 보도록 돕기 위하여 상담자는 내담자에게 여러 가지 시각, 관점들을 제안해볼 수 있다. 예컨대 다음의 것들이 제시될 수 있다.

- 상대방이나 제3자 또는 절대자의 입장
- 다른 마음의 상태 (예, 고요하고 평화로운 상태, 즐겁고 행복한 상태 등)
- 반대의 또는 더 극단적인 관점 및 경험들 (예, 성공했을 때, 즐거웠을 때, 더 힘들고 쓰라린 때 등)
- 어떤 일의 직후 또는 오랜 시간 경과 후

이런 여러 관점, 입장에서 자기나 다른 사람의 존재 그리고 어떤 일이나 상황을 검토해 보는 가운데 내담자 스스로 그에게 가장 적합하고 도움이 되는 관점이나 입장을 선택할 수 있다. 이때에 내담자의 진정한 뜻 혹은 바람을 검토하고 확인해 보도록 하는 것이 중요하다. 그러한 뜻이나 바람에 비추어 현재의 그 자신, 상황, 상대방을 바라보고 생각해 보는 것

이야 말로 그에게 가장 유익하고 건설적인 것일 것이다. 왜냐하면 그의 진정한 뜻, 진정한 바람이야 말로 그의 과거 경험, 그의 고정 관념, 습득한 지식 등으로 덜 물든 순수한 인간으로서의 뜻이고 바람일 것이기 때문이다. 예컨대, 앞에서 든 중년 여성은 자신의 적성, 능력, 성격과 잘 어울리는 전문직을 위하여 대학원에 입학하였다. 그녀의 온화하고 낙관적이고 사람을 좋아하는 성격은 그녀가 택한 봉사직종과 잘 맞는다. 그녀는 사회적 인기나 수입보다도 자신에게 적합하고 보람을 느낄 수 있는 일을 선택한 것이다.

새로운 관점, 시각을 선택하고, 그 시각에서 자신과 세계를 경험하는 것은 새로운 동일시이며 새로운 집념이라 할 수 있다. 그러나 이전의 동일시이나 집착이 자신의 과거경험이나 기존 관념에 무의식적으로 휩쓸린 것이어서 그의 유기체적 경험과 잘 어울리지 않는 것들이었다면, 새로운 동일시와 집념은 그의 진정한 뜻, 바람, 그리고 그의 구체적인 경험들에 터하여 자각적으로 선택한 것들이어서 그의 순간 순간의 유기체적 경험과 보다 잘 어울릴 수 있다.

이상에서 기술한 온마음 상담의 과정은 단계를 가진 것처럼 되어있으나 그것은 일반적 방향을 서술한 것이다. 상담의 실제에서는 그러한 단계적 구분은 있을 수 없으며 상담의 순간 순간의 흐름에 적절한 선택이 있을 뿐이다. 또한 상담의 전 과정은 끊임없는 질문, 즉 화두(話頭)의 참구(參究)라 할 수 있다. 그 화두들이란 “진정한 나(혹은 그는 누구인가)”, “왜 내(그)가 온전한 존재(혹은 하느님의 자녀 또는 부처)일 수 있는가?”, 그리고 “지금의 이 일이 왜 의미있는 일(하느님의 역사 또는 부처님의 일)일 수 있는가?”이다. 이러한 질문은

한없이 열려있는 질문이며 내담자 스스로 자신에게 던지는 질문이어서 상담자든 누구든 그 해답을 제시할 수 없다. 그에게 제시된 어떤 해답이나 내담자 스스로 재빨리 얻어낸 어떤 해답은 대체로 그 질문에 대한 회피이며 자기중심적인 설부른 결론이어서 오히려 내담자 자신의 진정한 탐구를 방해할 뿐일 것이다. 그러한 질문들은 정답이 없기에 오히려 살아 있는 질문일 수 있다. 상담자의 과제 중의 가장 중요한 것은 내담자의 온갖 모습에 반영되는 그의 참마음을 볼 수 있는가이다.

이상에서 필자는 온마음 상담의 대체적인 윤곽을 기술하였다. 이 이론은 현재까지 약 30여년의 상담경험과 이론적 탐색을 토대로 한 것이다. 현재, 이 이론과 관련된 3편의 경험 연구(김은경, 2006; 김은희, 2006; 성승연, 2006)가 나왔을 뿐이다. 앞으로 필자는 물론 더 많은 상담자들의 경험적 적용과 이론적 탐구를 통해서 더욱 다듬어지고 정교화되어야 할 것이다.

참고문헌

김은경 (2006). 온마음 집단상담의 치료적 기제에 관한 연구 : 공상의 자각을 중심으로. 가톨릭 대학교 박사학위 논문.
 김은희 (2006). 개정판 집착척도 개발 및 타당화. 가톨릭대학교 박사학위 논문.
 성승연 (2006). 상담장면에서의 탈동일시 현상. 가톨릭 대학교 박사학위 논문.
 윤호균 (1983). 삶, 상담, 상담자. 서울: 문지사.
 윤호균 (1991). 정신치료와 수도: 정신분석과 선을 중심으로. 소암 이동식 선생 고회 기념 사업회(편), 도와 정신치료: 소암 이

동식 선생 고회기념 논문집. 대구: 이문당.
 윤호균 (2001). 공상, 집착, 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. 한국 심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(3), 1-18.
 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 동양심리학. 서울: 지식산업사
 한국정신치료학회 (1995). *Psychotherapy: East and West*. 서울: 한국정신치료학회
 Boorstein, S. (Ed.). (1980). *Transpersonal psychotherapy*. New York: The State University of New York Press.
 Burber, M. (1923/1970). *Ich und Du*. (W. Kaufmann, trans.). New York : Scribner's.
 Germer, C. K., Siegel, R.D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford press.
 May, R., Angel, E., & Ellenberger, H. (Eds.). (1958). *Existence: A new dimension in psychiatry and psychology*. New York: Basic Books.
 Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
 Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
 Suzuki, D., Fromm, E. & DeMartmo, R. (1960). *Zen buddhism and psychoanalysis*. New York: Grove press.
 Welwood. J. (1979). *The meeting of the ways*. New York: Schocken Books.

원 고 접 수 일 : 2007. 8. 1
 수정원고접수일 : 2007. 8. 22
 게재 결정 일 : 2007. 8. 22

The Onmeum Counseling

Hokyun Yun

The Catholic University of Korea

This is to introduce the onmaeum approach to counseling. According to the approach an individual's experiences have the nature of imagination which reflects his life history, concepts, knowledge and expectations, not his reality itself. The onmaeum counseling is based on the counseling relationship of belief, acceptance, empathy and honesty. A client exposes his heart-mind freely. In the process he realizes that he has created his problems by his attachments to his past experiences, concepts, knowledge, and expectations and by his illusory identifications of himself, others and events with some inappropriate entities. This realization brings him freedom from his problems. An onmaeum counselor helps his clients be free from their self-centered viewpoints. Firstly, he encourages them to attend to, and accept, the essential dynamics of their self and environmental conditions in the hear-and-now. Secondly, he also encourages them to be free from their attachments and identifications by observing, verifying, and imagining them in the light of various viewpoints.

Key words : *experience, imagination, attachments, identifications, awareness*