

자비 체험에 관한 현상학적 연구*

하 현 주

안 도 연[†]

김 진 속

서울대학교
사회과학연구원 연구원

한신대학교
심리·아동학부 조교수

서울디지털대학교
상담심리학과 부교수

본 연구에서는 자비 체험의 본질을 이해하기 위해 해석학적 현상학 연구를 실시하였다. 이를 위해 자비를 실천할 수 있는 다양한 현장에 재직 중인 8명의 참여자들을 대상으로 심층 면담을 실시하였다. 자료의 분석은 체험에 대한 순수 기술에 해석을 접목하여 체험이 더 풍부하게 드러날 수 있다고 본 van Manen의 방법을 바탕으로 진행되었다. 이러한 과정을 통해 파악된 자비 체험은 3개의 핵심 주제 및 7개의 본질적 주제, 16개의 하위 주제로 분류되었다. 첫 번째 핵심 주제는 <고통 앞에서의 자비 체험>이다. 이 주제에서는 ‘고통 받는 존재를 향한 지향’과 ‘사랑과 고통의 체험이 빚어내는 자비’라는 본질적 주제가 포함되었다. 두 번째 핵심 주제는 <자기와 타자의 상호연결성에 대한 인식>이며, ‘자타의 구분이 없는 고통의 교류’, ‘자기와 타자의 연결과 단절’이라는 본질적 주제가 포함되었다. 마지막 핵심 주제인 <건강한 자비를 위한 반성적 고찰>에는 ‘고통과 있는 그대로 만나기’, ‘자기몰입적 태도로부터의 탈피’, ‘고통 받는 이가 주체로 서게 하는 힘’이라는 본질적 주제가 분류되었다. 각 주제의 핵심 내용을 요약하고 연구의 함의와 제한점 및 추후 연구의 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 자비, 고통, 상호연결성, 해석학적 현상학

* 본 연구는 하현주(2020)의 서울대학교 박사학위논문 ‘자비 체험에 관한 심리학적 탐색 및 자비조망훈련의 효과 검증’의 일부를 발췌 및 수정한 내용임.

† 교신저자 : 안도연, 한신대학교 심리·아동학부 조교수, 경기도 오산시 한신대길 137

Tel: 031-379-0749, E-mail: psydoyoun@hs.ac.kr



Copyright ©2023, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

연일 뉴스를 장식하는 흉악 범죄와 아동 청소년들에게까지 만연해있는 집단 폭력과 ‘왕따’와 같은 현상들을 보면 현대인들이 얼마나 타인의 고통에 둔감해져있는지, 우리 사회에 공감과 자비의 결핍이 얼마나 편재해있는지 실감할 수 있다. Rifkin(2009/2010)은 공감과 연대 없이는 인류의 생존이 위협에 처해있다는 것을 역설한다. 2000년대 이후 긍정심리학이 주목을 받으며, 인간의 긍정 정서 및 덕목에 대한 관심이 증대되고 있으며, 공감, 이타주의, 자비, 친절성과 같은 친사회적 태도가 지닌 치료적 효과 및 가치에 대한 다양한 연구들이 진행되어왔다. 이 중 2003년 Neff가 초기 불교 개념에 의거하여 자기자비(self-compassion)를 제안하고, 유사한 시기에 Gilbert가 자비중심치료(Compassion Focused Therapy, CFT)를 개발한 이래 자비의 심리치료적 효과가 주목받고 있다.

compassion이라는 단어의 어원은 ‘고통받다, 견디다, 체험하다’는 의미의 라틴어 *paitiri* 혹은 그리스어 *pathein*과 *com*(함께)이 결합된 단어로 ‘다른 사람과 함께 [어떤 일을] 견디다’는 의미로 볼 수 있다. 불교에서 자비란 자(慈, *maitrī*, *metta*; 우정, 친애의 마음)와 비(悲, *karuṇā*, *karuna*; 불쌍히 여기는 마음)가 결합된 용어로, “자(慈)라 함은 일체의 중생에게 즐거움(樂)을 주는 것이고, 비(悲)는 일체중생을 위하여 고통(苦)을 없애주는 것”으로, 성냄이나 괴로움과 상반되는 마음이다(운월, 2006). 불교에서 자비는 자신도 이롭고, 타인도 이롭게 하는 자리아타(自利利他)의 입장 및 자신과 타자가 둘이 아니라는 자타불이(自他不二)의 관점을 취한다. 자비는 자신이 귀하고 사랑스럽듯 고통에 처한 사람도 사랑하고 귀하게 여기며, 고통받는 타인과 자신이 둘이 아니라는 깨달음의 확고한 기반에서 출발한다(이중표,

2005). 기독교에서는 compassion을 주로 긍휼(矜恤)로 번역하는데, 이에 해당하는 헬라어 *σπλαγχνίζομαι*(*splagchnizomai*)는 “내장이 뒤틀리는 것과 같은 경험”(gut-wrenching experience)을 의미한다. 즉, 고통과 슬픔을 당하는 사람에 대해 단순히 연민이나 동정을 느끼는 정도가 아니라 그 사람의 괴로움, 비통과 슬픔을 함께 느끼고, 직접 개입하고 동참해 그 고통을 완화 혹은 제거해주고자 하는 의지와 행동이 담겨있는 태도를 의미한다(Purves, 1989).

심리학에서는 자비가 타인의 고통에 관심을 가질 때 경험하는 정서이자 타인의 안녕을 증진시키고자 하는 욕구로, 정서이자 동기적 상태(Baumeister & Vohs, 2001)로 정의된다. Gilbert(2005)는 자비가 자신과 타인의 고통에 비방어적, 비판단적인 개방적 상태를 일컫는다고 제안하면서, 자비를 고통에 대한 인지적 이해 및 고통을 경감시키기 위한 동기와 행동으로 이해할 것을 강조하였다. 또한 Strauss 등(2016)은 자비란 고통에 대한 인식, 인간 경험에서 고통의 보편성에 대한 이해, 고통받는 사람에 대한 공감 및 고통과의 연결, 고통받는 사람을 만났을 때 불편한 감정을 감내함으로써 개방적인 태도를 유지하며 고통받는 이를 수용하기, 고통을 경감시켜주고자 하는 동기와 행동 등의 5가지 요소가 포함되어 있다고 주장하였다.

자비가 심신의 건강에 미치는 긍정적 효과에 대해서도 다양한 연구들이 진행되어왔다. 자비중심치료(CFT), 마음챙김 자기자비(Mindful Self-Compassion; MSC) 프로그램과 같은 자비에 기반한 다양한 치료적 개입들에서는 자비 명상을 통한 자비로운 마음의 계발을 공통적으로 포함하고 있다(Gilbert, 2010; Neff & Germer, 2013). 단시간의 자비명상 수행만으로도 자율

신경계 반응과 편도체 활동에 변화가 보고되었고(Lutz et al., 2008), 자비 명상을 해온 티벳 승려들을 대상으로 한 뇌영상 연구에서는 긍정적 감정과 연관된 왼쪽 전전두피질의 활동이 두드러지고, 부정적 감정과 연관이 있는 오른쪽 전전두피질의 활동성이 현저히 낮아진 것으로 나타났다(Weng et al., 2017). 뿐만 아니라 스트레스 유발 인자인 인터류킨-6의 물질을 낮춤으로써 면역기능, 내분비 기능과 같은 신체적 건강이 개선되었으며(Pace et al., 2009), 스트레스에 대한 대처 능력 및 회복력이 증가되고, 실패나 거부로부터 오는 스트레스가 완충되었으며(Klimecki et al., 2013; Leary et al., 2007), 분노와 통증의 감소에도 효과를 보였다(Carson et al., 2005). 더불어 치료가 어려운 성격장애(노상신, 조용래, 2013) 및 조현병(Mayhew & Gilbert, 2008)이나 외상 후 스트레스 장애(PTSD)에도 효과를 미쳤다는 연구 결과도 제시되었다(Au et al., 2017). 자비 명상은 대인 관계 신뢰와 사회적 연결감을 증대시키고 집단 내 편견을 감소시키는 공동체적인 가치를 함양하는 데에도 다양한 효과를 나타내었다(Hutcherson et al., 2008; Kang et al., 2014).

자비가 어떻게 이러한 치료적 효과를 지니는가에 대해서 Gilbert(2005)는 자비가 위협 체계의 활성화를 막고 옥시토신 아편제 진정제 시스템과 관련된 체계를 활성화시킴으로써 심신을 이완시키고, 안정감과 타인과의 연결감을 제공한다고 밝혔다. 또한 Preston과 de Waal(2002)의 지각-행위 모델(Perception-Action Model)에 따르면 우리가 타인의 정서를 지각할 때 우리의 두뇌에서는 자신이 그 정서를 표현할 때와 같은 피질 영역이 자동적이고 무의식적으로 활성화되어, 상대방과 유사한 정서적 상태가 유발된다. 뿐만 아니라, 타인이 보상받

는 것을 볼 때 자신이 보상받을 때 활성화되는 두뇌 부위와 동일한 복내측전전두피질(ventromedial prefrontal cortex: VMPFC)이 활성화된다는 결과도 제시된 바 있다(Hare et al., 2010). 이처럼 우리의 두뇌가 타인의 정서와 무의식적으로 동기화될 뿐만 아니라, 동일한 보상 기전을 지닌다는 것은 타인에게 자비를 행함으로써 타인의 고통이 경감되는 것을 지각하는 것이 곧 자신의 고통이 경감되는 것과 유사한 효과를 미칠 수 있다는 것을 시사한다.

한편, 자비의 치료적 효과에 있어서 가장 주목받아온 개념은 자기자비(self-compassion)이다. Neff(2003 a)는 초기 불교 문헌들을 기초로 자기자비라는 심리학적 구성개념을 도출하였고, 자기자비가 자기친절성(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)의 요소를 포함한다고 제안하였다. 자기자비는 자기뿐 아니라 세상의 모든 대상을 향한 따뜻하고 너그러운 마음이며, 인간이 나약하고 고통에 빠질 수밖에 없는 존재라는 것에 공감하고 자신의 고통에 대해서도 타인과 마찬가지로 내면의 사랑과 친절을 보내는 수용적인 태도의 한 형태라고 할 수 있다(조현주, 현명호, 2011). 이러한 자기자비는 자신의 경험을 객관적으로 바라보고, 탈개인화할 수 있게 하는 역할을 한다는 면에서 평가에 기반한 자존감에 대한 대안적인 개념으로도 제안되었으며, 다양한 정신장애에 걸쳐 그 치료적 효과가 검증되고 있다(이수민, 양난미, 2016). 뿐만 아니라 상담자의 공감피로(compassion fatigue)를 감소시키고, 상담 역량을 증진시키는 데 있어 자기자비가 중요한 역할을 한다는 연구들도 다수 진행된 바 있다(신은미, 2019; 정주리 등, 2017; Beaumont et al., 2016).

자비가 이처럼 다양한 치료적 효과를 지닐 뿐 아니라 상담자로서 내담자를 대하는 태도와 역량에도 긍정적인 영향을 미치며, 상담자의 심리적 소진을 예방할 수 있다는 결과들은 자비를 함양하는 것이 상담자의 성장에 매우 중요한 영향을 미친다는 것을 시사한다. 그러나 상담자의 자기자비에 관한 연구가 활발히 진행되고 있는 데 반해 상담자의 타인을 향한 자비가 어떠한 태도를 갖추어야 하는지에 관한 연구는 매우 제한적이다. 뿐만 아니라 자기자비라는 개념 자체가 지닌 한계도 언급되고 있는데, 이 개념을 주창한 Neff(2003b)조차도 자비에 있어서 자신과 타인을 구분하는 것이 불교의 무아(無我)¹⁾ 철학에 비추어 볼 때 잘못되었다고 인정한 바 있고, 조현주(2012)도 자기자비라는 용어가 사용되면서 자비라는 개념의 혼란을 일으키고 있다고 지적하였다. 한편, 자기자비와 타인을 향한 자비적 사랑을 비교한 연구에서, 자기자비는 자율성 및 연대감과 정적 상관을 보였지만, 자비적 사랑은 복종, 희생도식과 정적 상관을 보이며, 삶의 질 및 성격적 성숙도와 유의한 상관을 나타내지 않는 등 혼재된 결과들이 나타났다(박세란, 2016; 이성준, 2014). 이러한 결과는 자비를 측정하는 척도의 문제이기도 하지만(이성준, 2014), 자비 안에 여러 변별되지 않은 상이한 태도들이 혼재되어 있기 때문일 수도 있다. 예를 들어, 자비적 사랑이 성격적 성숙도와 관련을 보이지 않았다는 점은 일견 자비로운 태도처럼 보이지만 실제로는 미성숙하거나 건강하지 못한 양상이 존재할 수 있다는 것을 시사한다(하현주, 2018). 따라서, 상담자로서 자비를 함양하기 위해서는 무엇이 진정한 자

비일 수 있는지에 대해 먼저 반성적으로 성찰하고 탐구할 필요가 있다.

Freud와 동시대의 초기 정신분석가들 사이에서 자비는 잔인함과 무자비한 본능에 대한 반동형성(reaction formation)으로 간주되기도 했다(Gilbert, 2005). 모든 자비를 반동형성으로 개념화하는 것에는 무리가 있지만, 잔인하거나 인색한 자기의 모습을 견딜 수 없는 신경증적인 사람은 오히려 타인에게 친절하거나 베푸는 태도를 보일 수 있다. 또한 강박적으로 남을 도와야 한다는 생각에 시달리며 과잉 보상하기도 한다. 이러한 과정은 그 개인에게도 무의식적이기 때문에 의도적이기보다는 자각되지 않은 채로 행해진다(Berofsky, 2012). 이렇듯 자비라는 이름 아래 다양한 현상들이 혼재되어 있기 때문에, 외현적 행동만으로는 자비를 실천하는 내적 동기가 진정한 것인지 알 수 없다는 지적들도 제기된다(Berofsky, 2012; Gebauer et al., 2012; Oakley et al., 2012). 그러나 현재 심리학의 자비 연구에서 사용되고 있는 척도들은 자비의 다양한 동기를 적절히 측정하고 있지 못하며(Neff & Pommier, 2013), 자비의 체험과 과정 등의 본질에 대해서도 합의가 이루어지지 않았다(Goetz, 2008; Strauss et al., 2016). 또한 자비의 본질을 밝히기 위해서는 양적 접근만으로는 한계가 있으나 현재 자비에 대한 질적인 탐색은 현저히 부족한 실정이다.

상담에서 우리는 내담자의 고통을 이해하고 해석하는 과정에서 상담자 자신의 고통이나 과거의 경험을 투사하여 감정을 과도하게 이입하거나, 반대로 상담자의 미해결 과제가 내담자를 통해 자극되는 경우 내담자의 고통을 회피하거나 철수하고 싶은 욕구를 경험하기도 한다. Zahavi(2014/2019)는 자신의 고통과 유사

1) 주. 불변하는 실체, 고유한 실체가 없음. 독자적으로 존속하는 실체가 없음(곽철환, 2003).

하다고 하여 자신의 상처를 타인에게 투사하며 공감하는 것은 무수한 자기복제로서 타인을 경험하는 것이지, 타자성 그 자체를 경험하는 태도는 아니라고 지적한 바 있다. 따라서 진정으로 타인의 고통을 이해하는 자비를 함양하기 위해서는 무엇이 자비를 촉진하고 억제하는지 그 심리적 기제에 대한 총체적이고 질적인 탐색이 필요하다고 하겠다. 이에 본 연구에서는 자비 체험을 현상학적으로 탐구함으로써, 우리가 타인의 고통을 어떻게 경험하게 되는지, 그 과정에서 자비 체험이 어떻게 일어나는지 일차적으로 살펴보고자 하였다. 이를 통해 상담자로서 갖추어야 할 건강한 자비의 태도는 어떠한 것이며, 어떻게 함양하고 실천할 수 있는지를 제안하고자 하였다. 또한 진정한 자비와 병리적 혹은 복종적 자비와 같은 유사 자비(pseudo-compassion)의 양상이 섞여 있을 수 있다는 선행 연구 결과들(하현주, 2018; Berofsky, 2012; Oakley et al., 2012)에 따라 실제로 자비를 실천하고자 하는 사람들을 대상으로, 현장에서 유사 자비의 양상이 어떻게 드러나는지 살펴보고, 이를 통해 향후 자비를 함양하기 위한 심리치료적 개입과 상담자의 역량 증진에 있어 함의를 제공하고자 한다.

방 법

본 연구에서는 질적연구 방법론의 하나인 현상학적 연구를 통해 자비라는 체험의 본질을 삶의 세계 속에서 드러나는 그대로 파악하고자 하였다. 이에 연구 참여자들과의 심층면담에서 드러난 본질적 주제들에 대한 고찰에 연구자의 해석과 문헌학적 해석을 덧붙여

자비를 더욱 깊이 이해하고자 하였다. 이를 위해 체험을 있는 그대로 기술하는 현상학적 연구에서 더 나아가 다양한 문헌 및 연구자의 해석을 통해 그 체험을 더욱 생생하고 이해하기 쉽게 만들 수 있는 van Manen(1990)의 해석학적 현상학의 방법론을 따르고자 하였다.

해석학적 현상학

해석학적 현상학 연구방법은 경험을 구체화하고, 상황 맥락 속에서 경험의 의미를 해석하여 체험을 보다 쉽게 이해하고자 하는 것이다(van Manen, 1990). 이러한 시도는 일상 경험의 의미와 본질을 깊게 이해할 수 있게 하여 세계와 보다 직접적으로 접촉하고 세계에 대한 통찰을 갖게 한다. Smith 등(2009)은 해석학적 현상학 방법에 있어서 현상학과 해석학적 통찰력을 결합할 필요가 있다고 하였다. 참여자의 경험에 가능한 가까이 다가가려고 시도하는 점에서는 현상학적이지만 이것이 필연적으로 참여자와 연구자 모두에게 해석적인 노력이 필요하다는 것을 인식해야 한다고 강조한다.

현상학이란, 르네상스 이후 비약적으로 발전한 자연과학의 실증주의와 객관주의에 대한 회의로 등장한 철학 사조를 말한다. 현상학(phenomenology)이라는 단어의 어원적 의미는 ‘스스로 드러냄’, 즉 ‘스스로 드러나는 것을 스스로 드러나는 그 자체로 볼 수 있도록 해줌’을 의미한다(이남인, 2004; 장혜영, 이명선, 2017). Husserl은 사태의 본질을 파악하기 위해서 순수 의식 세계로의 환원을 추구하였으며, 이를 위해 ‘괄호치기’ 혹은 ‘판단중지’를 통해 우리가 무비판적으로 믿고 있는 세계를 접어들어야 한다고 하였다(이남인, 2004). 현상학에

서 중요시하는 태도는 검토되지 않은 어떠한 진리나 기법, 전제, 가정, 선(先)이해 등을 그대로 받아들이는 자연적 이해의 태도를 넘어서 현상 자체를 자율적으로 검토하는 것이다(유혜령, 2015). 즉, 현상학은 어떠한 선입견이나 이론적 개념들의 방해를 받지 않고 경험 세계의 근저에 있는 본질을 밝히려는 것이라 할 수 있다(이남인, 2004).

van Manen(1990)은 ‘현상학적 기술(phenomenological description)’을 현상학적 방법의 핵심 요소로 간주한다. 그에 따르면 현상학의 가장 중요한 특징은 ‘체험에 대한 순수 기술’에 있으며, 해석학의 가장 중요한 특징은 ‘해석’에 있다. van Manen의 방법은 순수하게 기술의 방법만을 사용했던 Giorgi와는 구별되는데, Giorgi는 해석의 방법을 사용한다는 것은 왜곡, 즉 불완전한 직관을 인정함을 의미한다고 보았던 반면, 해석 현상학적 방법에서는 해석을 통해 체험이 더 풍부하게 드러날 수 있다고 본다(이남인, 2010). 본 연구에서는 van Manen(1990)의 해석학적 현상학 연구방법을 바탕으로, 자비 체험의 양상을 다양한 문헌적 고찰과 함께 반성적으로 검토하고, 이에 대한 연구자들의 해석을 포함하여 자비 체험을 더 깊이 있게 살펴보고자 하였다.

연구자의 가정과 선이해

연구자는 성장 과정에서 가족의 만성적인 심리적 고통을 지켜보고 함께 하면서, 고통받는 사람들을 위한 일을 하고 싶다는 지향과 어떻게 하는 것이 진정으로 그들의 고통을 경감시켜주는 것인지에 대한 관심을 갖게 되었다. 또한 상담자가 되어 고통받는 내담자와 함께 하는 과정에서 겪었던 다양한 시행착오

와 그로 인한 반성적 체험들을 통해 진정한 자비란 어떤 태도를 수반하는지에 대한 질문을 가지게 되었다. 연구자가 상담자로서 내담자와 함께 했던 경험에는 따뜻함과 상호연결성 같은 긍정적인 자비의 측면도 있었지만 내담자를 충분히 도울 수 없다는 무력감과 비탄 같은 부정적 정서, 공감피로와 같은 심리적 소진 경험도 혼재해 있었다.

연구에 앞서 연구자의 성장 배경을 통해 자신 혹은 가족의 아픔이 자비로운 마음을 갖는 바탕이 될 수 있으며, 자신의 고통 체험을 바탕으로 타인의 고통을 인식하고 관심을 갖도록 만들 것이라는 전제가 있었다. 따라서 각 연구 참여자들의 고통 체험과 그로 인한 영향을 우선적으로 듣고자 하였다. 이를 통해 자신의 고통과 타인의 고통이 어떻게 연결되는지, 우리가 타인의 고통을 인식할 때 자신의 미해결된 고통을 투사하는 것인지, 아니면 자신의 고통이 타인을 더 공감할 수 있는 바탕이 되는 것인지, 자신의 아픔과는 다른 타인의 고통을 향해서도 관심을 기울일 수 있는지, 어떻게 해야 소진되지 않으면서도 타인의 고통을 함께 할 수 있는지에 대해서도 탐구하고자 했다.

이 외에도, 연구자는 자비 및 이타주의에 대한 선행 연구(하현주, 2018)에서 자비와 유사하지만 진정한 자비는 아닌 유사 자비의 형태에 대한 선이해를 가지고 출발하였으며, 불교와 심리학의 학제적 고찰을 통해 건강한 자비가 갖춰야 할 태도로서 상호연결성, 지혜, 평정심에 기반한 자비가 필요하다는 관점을 가지고 본 연구를 시작하였다. 이러한 연구자의 이론적, 경험적 선이해가 자비 체험을 있는 그대로 보기보다는 편향된 방향에 주목하게 할 수 있기 때문에, 가급적 연구자가 이해

한 표현이나 어휘를 쓰기보다는 연구 참여자들이 사용한 용어를 그대로 옮기고자 하였고, 동료 연구자들 및 교수들과의 논의를 통해 편향 및 왜곡을 줄이고자 하였다.

연구 절차 및 자료 수집

자료 수집을 위해 연구 참여자별 개인 심층 면담을 실시하였다. 연구 참여자를 모집하기 위해 종교계나 사회복지 혹은 임상 및 상담 관련 온라인 카페나 오픈라인 게시판을 통해 모집 문건을 게시하였고, 혹은 연구자가 직접 참여자를 선정하거나 주변인들의 추천을 받기도 하였다. 연구 참여자는 자비와 관련된 종교적/직업적 활동을 자신의 삶에서 10년 이상 지속해온 사람들이었다. 자비 체험을 주로 할 수 있는 직업군 가운데서 모집하되, 참여자들의 연령 및 성별, 종교 및 직업군이 편중되지 않도록 안배하였다. 총 12명을 섭외하였으나, 그 중 2인은 아직 스스로 자비를 충분히 전달하기에 준비가 되지 않았다고 참여 의사를 철회하였고, 2인은 자비의 실천 활동이 특정 대상에 국한되었기에 본 연구와 적합하지 않다고 판단하여 총 8명을 대상으로 면담을 진행하였다.

최종으로 선정된 성인 남녀 8명을 대상으로 연구 참여 동의를 받은 후, 개별적인 면담 일정을 정하고 연구자가 참여자의 근무지 혹은 거주지로 방문하여 약 2시간가량의 심층 면담을 진행하였다. 심층 면담과 자료 분석 등에 투여되는 연구 자원의 한계상 심층 면담은 1인 2시간 이내로 설정하였다. 자료정리 과정에서, 면담 내용이 다소 모호하거나 참여자 자신의 체험적 일화가 잘 드러나지 않았다고 판단된 총 3인에 대해 추가로 면담을

진행하였다.

현상학적 질문형성

연구자는 자비에 대한 종교 및 철학적 태도에서 출발하여 심리학적 태도로 경험적 연구 및 질적 연구 문헌을 검토하면서 자비 체험의 본질에 대해 현상학적 질문을 형성하고, 이를 통해 심층 면담에서 살펴볼 내용을 구체화하였다. 타자의 심적 현상을 지각하는 것은 현상학 및 심리학적 관점에서 매우 복잡한 과정이다. 자비라는 단어는 자주 연민이나 이타주의, 사랑, 친절과 같은 태도들과 혼용되어 쓰이기도 한다(Goetz, 2008). 따라서 본 연구에서 탐구할 체험의 범위가 위와 같은 친사회적 태도 전반이 되지 않도록 자비 체험으로 제한하고자 하였다. 이에, 본 연구의 범위를 ‘고통을 제거해주고자 하는 마음 혹은 태도’라는 자비에 대한 공통된 정의에 기반하여 ‘고통받는 타자를 보면서 경험하는 자비 체험’으로 제한하고, 그 본질을 다음과 같은 질문으로 구체화하고자 하였다.

- 타인의 고통은 우리에게 어떻게 체험되는가?
- 자신의 고통은 자비에 어떤 영향을 주는가?
- 우리 자신의 경험과 유사한 상황이나 타인에 대해 더 많은 자비를 경험하는가?
- 자비의 체험 속에서 고통의 전염은 어떻게 일어나는가?
- 진정한 자비는 어떠한 태도를 동반하는가?
- 우리는 어떻게 타인의 고통에 압도되지 않으면서 자비를 경험하고 실천할 수 있는가?

자료 분석 및 해석

심층 면담의 자료 분석은 van Manen(1990)이 제시한 다음과 같은 분석 방법을 이용하였다. 먼저, 연구자는 심층 면담 진행 이전에 문헌 고찰과 성찰을 통해 자비 체험의 범주를 대략적으로 파악하였다. 또한 심층 면담을 진행하는 과정에서 이 범주가 합당한지를 반성하고, 면담에서 드러나는 내용을 통해 자비 체험을 새롭게 이해하고, 연구자의 해석을 수정 및 확장해나가는 해석학적 순환을 반복하였다.

심층 면담 전체를 전사한 자료는 총 A4 250매였다. 이 구술 데이터를 원자료(raw data)로 삼고 반복적으로 읽으면서 자비 체험의 의미나 주제를 추출하는 귀납적 주제 분석 방법을 활용하여 자료를 분석하였다(양은숙, 이동훈, 2020; 정윤희, 김희정, 2020; Smith et al., 2009). 귀납적 주제 분석 방법의 진행 과정은 다음과 같다. 첫째, 심층 면담을 통해 확보한 연구 참여자들의 다양한 경험이 담긴 진술을 녹취하고, 전사 작업을 통해 자료를 표집하였다. 전사된 내용을 반복적으로 읽으면서 자비 체험에서 드러나는 주요한 의미가 담긴 단어나 문장들을 찾아내고 기록한 후, 이러한 의미 단위들을 자비 체험과 연결하고 개념화하여 하위 범주를 도출하였다. 둘째, 하위 범주들을 다시 반복적으로 비교 검토하여 유사하게 연결될 수 있는 내용을 묶어 상위 범주인 본질적 주제를 생성한 후 개념적 명명을 붙이는 과정을 거쳤다. 셋째, 상위 범주들을 대표할 수 있는 내용을 묶어 핵심 주제라 명명하였다. 핵심 주제를 통해 자비 체험의 구조를 더 알기 쉽게 파악하고, 체험의 본질을 구성하는 요소들을 명료히 하고자 하였다. 마지막으로 분석된 주제와 의미에 대해 심리학적 태

도로부터 종교적, 윤리적, 사회적 태도로 전환하고, 해석학적 순환의 과정을 거치면서 그 본질을 탐구하고자 하였다. 해석에 있어서는 연구 참여자들의 진술을 바탕으로 문헌학적 고찰을 더해 그 내용을 더욱 풍부하게 기술하고자 하였다.

연구의 타당성 및 윤리적 고려

연구자는 박사 과정 중 질적연구의 이론과 실제라는 대학원 과정 수업을 들으면서, 자비 체험에 관한 현상학적 연구로 예비연구를 진행한 바 있다. 또한, 현상학적 연구 워크숍 및 국제 응용현상학회에 참석하면서 현상학적 연구를 진행할 때의 주의할 점과 연구자의 태도에 대해 훈련하였다. 현상학과 관련해서는, 3년여에 걸친 철학 세미나와 현상학 원서 강독 스터디에 참석하면서 현상학에 대한 공부를 틈틈이 진행한 바 있다.

연구자는 자료수집을 위해 서울대학교 기관 생명윤리위원회 사전 승인을 받았다(IRB No. 1710/002-004). 또한 심층 면담 전, 참여자로부터 본 연구의 필요성과 목적, 인터뷰 내용에 대한 비밀보장 및 익명성 등에 대한 설명이 담긴 연구참여 동의서를 직접 서면으로 받았다. 심층 면담 후에도 참여자가 연구 참여를 철회할 수 있다는 사실을 알리고, 면담 후 참여자의 익명성 보장을 위해 연구에 포함시키고 싶지 않은 내용은 없는지 질문하고 함께 검토하였다.

연구자는 연구의 엄격성 및 타당성을 높이기 위해 임상 및 상담 전공 교수 및 동료 연구자들의 의견과 심리학, 철학, 종교학 관련 문헌, 상담 및 심리치료 문헌 등을 종합하여 본 연구의 심층 면담 자료를 분석하였다. 분

석 과정 중 면담 내용에서 의문점이 생기면 연구 참여자에게 인터뷰 내용을 재확인하였으며, 연구 참여자 2인에게 분류된 주제 모음과 면담 내용을 전달하여 참여자의 의사와 달리 왜곡된 내용이 없는지, 본인의 체험에 대한 해석이 적합하게 되었는지 검토받음으로써 내용의 신뢰도와 타당도를 높이고자 하였다. 도출된 주제들은 임상 및 상담전문가이자, 현장 경험이 각각 15년, 20년 이상이며, 질적 연구를 다수 실시했던 경험이 있는 교수 2인과의 교차 수정 작업을 거쳐 보다 포괄적인 상위 개념인 본질적 주제로 분류하였다. 이 과정에서 연구의 중립성을 유지하기 위하여 선행 연구 및 관련 문헌들을 검토하고, 주제 분류 및 해석이 적절한지에 대해 토론하는 과정을 수행하는 삼각검증(triangulation) 과정을 거쳤다.

연구 참여자

본 연구의 참여자는 불교, 천주교, 개신교, 원불교의 종교계 인사, 심리치료 및 상담 현장에서 활동하는 상담자, 명상지도자 및 사회복지 현장 활동가로 구성되었다. 참여자 순번은 심층 면담을 위해 만난 순서에 따랐고, 참여자 개인의 신분이 드러날 만한 개인정보는 생략하거나 변경하여 제시하였다.

본 연구의 심층 면담의 특징적인 부분은 연구 참여자의 체험만이 아니라, 참여자가 삶의 현장에서 보고 겪었던 다른 이들의 체험과 상담 장면에서 보았던 내담자들의 체험 또한 간접적으로 드러난다는 점이다. 따라서 면담에는 다수의 익명의 체험자들이 간접적인 형태로 등장하게 된다.

참여자 1은 전직 원불교 교무이자 전남 소재 수련원에서 수행을 지도 감독하고 있다. 20

대에 원불교로 출가하여 교무가 되었고, 개인적 사정으로 환속한 후, 40년 이상 원불교 및 불교 교리를 연구하고 수행하면서 개인과 사회의 의식을 변화시키기 위한 교육과 수행 지도를 위한 수련원 및 온라인 카페를 운영하고 있다. 참여자 2는 현 가톨릭 신부로서, 신학교를 졸업하고 사제 서품을 받았다. 이후 신부로 활동하며 대학원에서 상담심리학을 전공하였고, 사회복지관을 운영하며 소외된 계층의 복지 증진에 주력해왔다. 참여자 3은 서울 시내 쪽방촌 거주민들의 협동조합 간사로 활동하고 있으며, 20대부터 철거민 지원, 이주노동자 의료와 상담 등 소외계층을 위한 활동에 매진해왔다. 참여자 4는 상담심리사로서, 현재 심리상담을 통한 사회참여, 사회 취약계층과 비정규직 청년, 감정노동자들을 위한 심리상담 지원을 위한 사업 등을 진행하고 있으며, 사회적 활동에 기여한 상담자에게 수여하는 상을 수상하기도 하였다.

참여자 5는 기독교 신학과 철학을 전공한 후 대학에서 30여 년 이상 교수로 재직하다 정년 퇴임하였다. 대학시절 4.19 학생운동에 참여하기도 했으며, 기독교 개혁 및 장애인 권운동, 생명구호 활동, 생태환경 운동에 주력해왔다. 참여자 6은 대학원에서 가족학과 심리학을 전공한 예술치료사로서, 아동 및 부모 대상 심리치료를 20여 년간 진행하였고, 대학 내 상담센터에서 자살 위기 학생들을 상담한 바 있다. 현재 여성성과 돌봄의 주제를 두고 연구하면서 상담을 하고 있다. 참여자 7은 대학에서 행정학과 상담심리학을 전공하였고, 현재 명상치유, 웰다잉 교육 및 상담을 진행하고 있으며, 교도소 재소자들을 대상으로 상담 봉사를 하기도 하고, 30여 년간 다양한 영성 프로그램과 명상을 직접 체험하면서 개인

표 1. 연구 참여자 개요

순번	성별	연령	직업	학력	종교	소재지
참여자 1	남	61	수행지도자	대졸	원불교	전남
참여자 2	남	54	신부	석사	가톨릭	충남
참여자 3	남	46	사회활동가	석사	개신교	서울
참여자 4	여	51	상담심리사	석사	무교	인천
참여자 5	남	82	명예교수	박사	개신교	서울
참여자 6	여	51	예술치료사	박사	무교	경기
참여자 7	여	53	명상지도자	석사	가톨릭	서울
참여자 8	여	49	승려	박사	불교	서울

의식의 변화를 촉진하는 방안에 관심을 두고 수행해나가고 있다. 참여자 8은 불교 승려로서 불교 상담과 자아초월상담학을 전공한 후, 상담심리사로 활동하고 있다. 또한 불교 승려 및 개인을 위한 심리상담, 소수자들을 위한 상담과 연구, 집단 명상 프로그램을 진행하는 동시에, 본인의 수행을 위해 인도 등지에서 명상 수련을 꾸준히 해오고 있다.

결 과

자비 체험의 본질과 의미를 해석한 결과, 다음과 같은 핵심 주제 3개, 본질적 주제 7개, 하위주제 16개를 도출하였다(표 2). <고통 앞에서의 자비 체험>이라는 핵심 주제에는 고통받는 대상에게 관심을 갖게 된 배경과 그 체험이 담긴 ‘고통받는 존재로의 지향’, ‘사랑과 고통의 체험이 빚어내는 자비’라는 본질적 주제가 도출되었다. 또한 고통이라는 현상 아래 우리가 어떻게 연결되어있는지에 대한 인식이 담긴 <자기와 타자의 상호연결성에 대한 인식>이라는 핵심 주제에는 ‘자타의 구분

이 없는 고통의 교류’, ‘자기와 타자의 연결과 단절’이라는 본질적 주제가 도출되었다. 마지막 <건강한 자비에 대한 반성적 고찰>에는 ‘고통과 있는 그대로 만나기’, ‘자기몰입적 태도로부터의 탈피’, ‘고통받는 이가 주체로 서게 하는 힘’이라는 본질적 주제로 분류되었다.

고통 앞에서의 자비 체험

첫 번째 핵심 주제에는 아프고 소외된 타인을 향해 보이는 조건 없는 사랑과 자비의 마음이 펼쳐졌던 체험과 자신이 부모나 스승, 혹은 신으로부터 받았던 사랑의 경험들이 보고되었다. 또 한편으로는 참여자 자신들이 삶 속에서 절박하게 고통받았던 체험들이 드러났다. 자신이 받았던 사랑을 기반으로 하여, 자신이 겪었던 고통이 타인의 고통을 인식하고 위로하는 능력이자 심리적 자원이 되는 과정들이 펼쳐졌다.

고통받는 존재로의 지향

이 주제에는 고통받는 사람을 마주할 때 자비를 경험했던 체험들이 담겨있다. 나의 행복

표 2. 현상학 연구를 통해 도출된 주제 모음

핵심 주제	본질적 주제	하위주제
고통 앞에서의 자비 체험	고통받는 존재로의 지향	생명에 대한 감수성
		고통받는 타인을 향한 자비로운 관심
	사랑과 고통의 체험이 빚어내는 자비	고통받는 타인과 더불어 사는 삶
자기와 타자의 상호연결성에 대한 인식	자타의 구분이 없는 고통의 교류	사랑받은 경험의 선순환
	자기와 타자의 연결과 단절	고통 체험이 주는 자비의 확장
		고통스러운 정서의 전염
건강한 자비에 대한 반성적 고찰	고통과 있는 그대로 만나기	개인에게 투사된 집단의 고통
		자기 고통과의 접촉
	자기몰입적 태도로부터의 탈피	고통의 연결을 통한 치유
고통받는 이가 주체로 서게 하는 힘	고통과 있는 그대로 만나기	고통에 대한 비판단적 태도
		분별심을 떠난 시선
	자기몰입적 태도로부터의 탈피	자기인식을 통한 자기탈피
고통받는 이가 주체로 서게 하는 힘	고통받는 이가 주체로 서게 하는 힘	자기만족이 아닌 타자중심적 관점의 구축
		기다려주는 자비
	고통받는 이가 주체로 서게 하는 힘	대상화하지 않는 자비
고통받는 이가 주체로 서게 하는 힘	고통받는 이가 주체로 서게 하는 힘	함께 가는 희망의 자비

만이 아니라 남의 행복에 똑같이 관심이 가고, 아프고 소외된 이들과 함께하려는 순수한 동기들이 그려졌다. 하위주제로는 ‘생명에 대한 감수성’, ‘고통받는 타인을 향한 자비로운 관심’, ‘고통받는 타인과 더불어 사는 삶’이 도출되었다.

생명에 대한 감수성. 자비는 인간만을 대상으로 하는 태도가 아니기 때문에 약자와 동물, 생명 전반을 그 대상으로 한다. 참여자들은 어려서부터 생명에 대한 감수성을 보여주었다. 참여자 4는 생명의 가치에 귀추가 따를 것인지를 대하는 고민을 초등학교 때부터 했다

고 한다. 참여자 6은 상담에서 만났던 타인이 나 다른 생명의 고통을 자신의 고통 이상으로 여기며, 보호하려고 하는 성품을 지닌 내담자의 사례를 들려준다.

어느 날 밥상에 큰 조기가 한 마리 올라왔어요. 근데 제가 그 눈을 마주쳤단 말이예요, 문득 어떤 생각이 들었냐면 ‘왜 나는 재를 먹고 재는 나한테 먹힐까? 내가 저렇게 한 생명을 취할 만큼 내가 그렇게 뭔가 좀 가치로운가? 나도 고통을 느끼고 재도 고통을 느끼는데 누가 더 우위에 있나?’ 이런 게 좀 혼란스러웠던

거 같애. 먹는 사람 따로 있고 먹히는 존재 따로 있다라는 게. (참여자 4)

이 아이는 약자에 대해서 생명에 대해서 타고난 게 있어요. 동물하고 본성적으로 어울리는 품성을 갖고 태어난 앤데. 어느 날 이 내담자가 아버지가 동물학 대하는 걸 봤어요. 그랬을 때 이 친구가 갑자기 뛰가 올라와서 몇 시간 대성통곡을 했거든. 너무 충격이 컸던 거야. 약하거나 생명체를 건드리는 거에 대해... (참여자 6)

고통받는 타인을 향한 자비로운 관심. 부모의 마음으로, 사랑스러운 눈길로 엄마 없는 아이를 돌보는 마음은 사람을 자연스럽게 변화하게 한다. 다른 이의 상처받은 마음을 돌보는 과정 속에서 조건 없이 나누는 자비의 마음들이 펼쳐졌다. 나의 행복만이 아니라 어떻게 하면 사람들이 행복할까를 고민하는 그 마음이 자연스럽게 일어나는 상태, 모두가 함께 행복해지기를 고민하는 마음이 자비의 체험 안에 드러나고 있다.

(중고등학교 보호관찰소에서) 개를 만났을 때 제 심정이 어땠냐 하면, 개랑 나랑 만나는 한 시간 동안 ‘나는 애 엄마 해야지’ 그랬어요... ‘아 애한테 필요한 건 엄마구나. 애한테 엄마가 있었으면 뭐라고 해줬을까.’ 근데 개가 인제 확 달라진 거야... 저도 엄마가 나를 키웠지만 어쨌거나 엄마가 나를 한 10개월 때 남의 집에 줄려고 했었잖아요. 그래서 엄마하고 나 사이에 분리불안이 있었잖아요. 그러니까 편안하고 안정적인 엄마가 필요했

던 거 같애요. 근데 그 역할을 상담자가 했을 때 그 내담자가 그런 엄마가 필요했다면 그게 코드가 맞으면 짧은 기간에 변화가 일어났을 거 같애요. (참여자 8)

초등학교 3학년 때.. 왜 고아원 하고 양로원 하고 따로따로 있을까. 고아원은 애들만 있고 양로원은 노인들만 있는데 뭐 가족을 만들어주면 되는데. 난 나중에 내가 사회사업가가 되면 그렇게 가족을 만들어주는 그런 걸 해야지. 이런 거 되게 관심이 많았어... 어릴 때부터 아무튼 난 ‘이거 좋아’라는 거보다는 사람들에게 대한 관심이 많았고 어떻게 하면 행복하지? 이런 데 관심이 많았던 거 같애. (참여자 4)

고통받는 타인과 더불어 사는 삶. 참여자들은 사회에서 고통받는 약자와 함께하는 삶의 모습을 보여주었다. 평생을 차별과 소외 혹은 가난과 심신의 질환을 안고 살다 가는 길을 마을 장례로 함께 하는 일, 재활원에서 만난 버려진 장애 학생에 대한 연민과 책임감 등 가장 고통받는 이들을 향한 자연스러운 관심은 참여자들이 지향해나갈 삶의 방향을 이끄는 것처럼 보였다.

1987년 딱 격동의 시대에 대학 들어가 가지고 되게 고통스러웠지... 노동자를 도와줄 수 있는 똑똑한 대학생 친구, 노동자들의 친구가 되어야겠다 한 거 같애... 그게 아마 지금 내가 이제 상담하면서 이렇게 좀 어려운 상황에 놓여있는 노동자들을 만나는 일을 하는 데 아직도 굉장히 큰 추동력이 아닌가. (참여자 4)

20대 때 평생 가난한 사람들과 함께 살고 싶다는 그런 생각을 했어요. 가난한 사람들을 위해서 사는 게 아니라 가난한 사람들과 함께 사는 거. 그리고 실제 어쨌든 뭐 20대 초반에 일찍 이제 집에서 나와서 어 그 봉천동 산동네에서 살았거든요. (참여자 3)

사랑과 고통의 체험이 빚어내는 자비

타인을 향한 자비를 실천하는 사람들의 마음 안에는 본인 자신이 누군가로부터 사랑받고 존중받았던 경험들이 선행되어 있었으며, 이에 더해 자신의 삶에서 경험했던 고통의 체험이 함께 어우러져 타인의 고통을 돌보려는 마음으로 나아가는 것을 알 수 있었다.

사랑받은 경험의 선순환. 참여자들이 자비를 실천하며 살아갈 수 있는 마음의 근간에는 본인이 부모나 스승, 가족, 혹은 신으로부터 무한한 애정과 신뢰, 자비를 받았던 체험이 자리했다. 자신에게 부여된 사랑과 존중의 체험은 자연스럽게 타인으로 흘러가는 자비로 이어졌다.

아버지하고 일찌감치 공감이 됐어요. 아버지는 공적인 일에 투철하셨거든. 정의감이 투철했죠. 그게 공감이 많이 됐어요. 원불교에서 이렇게 나오게 되고 이럴 때 굉장히 이제 인생의 큰 그 과정에서 보통 ‘니가 원불교에서 뭐 한다 하드만 이렇게 뭐 어찌고’ 그런 이야기 할 수 있잖아요? 그런데 아버지가 끝까지 날 믿어 주셨어요. (참여자 1)

마더 테레사가 인도에서 일하면서 힘

든 자기 심정을 어느 사제한테 편지를 보냈는데... 사람들은 ‘이 사람이 뭐 마더 테레사 성녀라고 하더니 주위엔 이렇게 힘들다고 하소연했다’, ‘성녀 맞냐’라는 식의 부정적인 얘기가 올라왔다는 걸 어느 분이 얘기를 했는데 선생님이 버럭 화를 내셨어... ‘고통스러운 게 인간이지. 인간의 고통을 놓고 왜 그렇게 말을 하느냐’라고 화를 내셨는데 그때 내가 너무 좋았던 거 같아요. 나도 한 인간으로서 나약하고 고통스러워도 되는 것을 허락받거나 뭐 인정받는 듯한 느낌. (참여자 6)

신앙인으로서 하느님을 인격적으로 만난다는 것이 (자비를) 아주 가능하게 해주는 요소 중에 하나예요. 사실은 그분으로부터 받는 위로가 많지요... 진짜 살아있는 분으로 느끼기도 해요. 사실은 은총이죠. 하느님이 주신 자비이기도 하고. (참여자 2)

고통 체험이 주는 자비의 확장. 본 연구의 참여자들은 각자의 삶에서 저마다 절박한 고통의 경험들을 보고했다. 그 고통의 경험들은 사랑하는 이나 자신의 죽음이나 질병, 상실이 가장 주된 것들이었고, 참여자들은 자신의 고통을 통해 타인의 고통으로 확장되는 삶의 모습을 나타내었다.

내 동생이 한 살이 안 돼서 죽었어요... 한 번은 초등학교 다닐 때 혼자서 비를 맞으면서 집으로 오는데 어떤 젊은 여자가 얘기를 엮고... 막 울면서 자기가 지금 엮고 있는 얘기가 죽었다는 거예요. 병원

이 있는 마을로 애기를 업고 가다가 중간에 애기가 죽은 거예요... 어머니에게 그 이야기를 했더니 우리 어머니가 밤새도록 울었습니다. 그게 나한테 상당히, 일생에 중요한 영향을 행사했죠. (참여자 5)

중학교 때 다쳐서 1년 가까이 골수염을 앓았어요... 그때 너무 계속 불편하니까, 차라리 발을 자르면 더 편하지 않을까... 고등학교 때는 급성 신장염이... 워낙 심해서 이제 난 신부가 못 되는구나. 아. 죽게 되는 거구나. 그니까 죽음에 대한 두려움이 아마 그때 없어졌던 것 같아요... 삶에 있어서 가장 인간이 두려워하는 죽음에 대해서 ‘죽을 수 있지’ 이게 된 게 사실은... 그게 나한테 있어서 하늘님의 자비예요. (참여자 2)

또한, 참여자들은 고통을 겪은 자만이 전달할 수 있는 위로가 있다고 말한다. 나와 같은 절절한 아픔 속에 있어 본 존재는 그 자체로 위로가 된다는 것이다.

(하나뿐인 아들을 사고로 잃은 지인의 장례 기간에) 내가 매일 찾아 가서 위문을 하고 그랬는데... (그 분이 하시는 말이) 늘 찾아와서 참 감사한테 솔직하게 하나도 위로가 안 되더라. 그런데 자기가 아는 사람 중에 자기랑 똑같이 아들을 잃은 사람이 와서 위로를 하니 위로가 되더라. (참여자 5)

희망은 어떻게 보면 뭔가 있는 쪽에서 이렇게 전해주는 것이라고 생각을 할 수

도 있는데 오히려 그분은 아무것도 줄 수 없는 정말 고통스럽고 절박한 상황임에도 불구하고 어 그렇게 진짜 투병하고 있는 거 자체로... 그 모습을 이제 옆에서 지켜보면은 되게 힘이 되는 거죠... 조금씩 조금씩 나아지고 있는 그런 모습을 보여주고 있는 건데 그런 절망스럽고 정말 고통스러운 상황에서도 그런 희망을 우리에게... (참여자 3)

자기와 타자의 상호연결성에 대한 인식

두 번째 핵심 주제에는 자비를 실천하는 과정에서 고통이 어떻게 상호의존적으로 발생하는지, 자신과 타인의 고통, 개인과 집단의 고통이 어떻게 맞물려 있는지에 대한 참여자들의 인식이 포함되었다. 자타의 구분이 모호해지는 고통의 교류 속에서 우리가 어떻게 단절되고 또 연결되는지에 대한 참여자들의 체험을 통한 고찰이 전달되었다.

자타의 구분이 없는 고통의 교류

고통을 마주하는 상황 속에서 부지불식간에 상대의 고통에 전염된다는 체험들이 제시되었다. 고통의 전염이나 정서가 전염된 상태를 의식하기는 쉽지 않기 때문에 평소와 다른 자신의 상태를 알아차리는 일이 선행되어야 한다는 것이 강조되고 있다. 나아가 개인 대 개인 뿐 아니라 집단이 개인에게 고통을 전가하는 일이 발생하기도 한다는 사례들이 제시되었다.

고통스러운 정서의 전염. 참여자들의 체험 속에서 타인의 정서를 관찰하거나 함께 상호작용하고 있는 사람에게 그 정서가 자동적으로

로 전이되는 정서전염이라는 현상이 관찰되었다. 더불어 그 현상을 알아차리는 것이 중요하다는 측면도 강조되었다.

똥을 못 싸서 온 아이가 있었어. 놀이 치료 끝날 때까지 아이 엄마가 나랑 얘기를 한 거야. 그 엄마 가고 나니까 내가 숨을 못 쉬더라고. 너무 답답한 거야. 근데 맨 처음엔 몰랐어... 이 엄마가 무의식적으로 하는 것들에 전염됐다는 건 나도 똑같이 그 증상 속에 있었다는 거잖아... 늘 내 안을 들여다봤던 사람들은 그게 빨리 캐치가 되지. 그리고 그것이 의식이 돼야 그 사람을 다시 만났을 때 덜 반복이 되지. (참여자 6)

분노 조절이 안 되는 그런 분들을 접하면 굉장히 좀 힘들죠... 아마 그분이 되게 (저한테) 들어왔나부죠. 제가 집에서 큰 소리 내는 일이 거의 없는데 그날은 저도 저한테 굉장히 깜짝 놀란 게 아내한테 별로 대단한 일도 아니었던 거 같은데 굉장히 크게 소리를 지른 적이 있어요. 아내도 너무 깜짝 놀랐었고... (참여자 3)

막 무기력해지고 우울한 내담자 만나고 나면 나도 모르게 그런 것들이 몸에 조금 남아있어서 몸이 피곤하다든지 지친다든지 이런 게 있었어요. 그런데 지금은 그렇게 내가 오염받지를 앓는 거 같아요. 어떤 노력을 했냐면 내 내면의 고통에 더 자주 접촉을 했어요... 내 내면의 상태. 그래서 내 내면의 상태가 고요해지고 평온해지니까 내담자하고 만나면서

확실히 거의 오염을 안 받는 느낌이 들어요. (참여자 8)

개인에게 투사된 집단의 고통. 개인 간 고통의 전염뿐 아니라, 개인이 가족과 같은 집단의 고통을 떠안았던 경험도 드러났다. 희생양이 되는 개인이 감당해야 할 몫은 자신의 고통에 얹어진 타인의 몫까지 포함한다. 가족들이 투사하거나 전가한 고통을 자신의 것으로 여기며, 그 고통에 압도되어 병리를 발현하는 내담자의 사례가 제시되었다. 뿐만 아니라 우리가 경험하는 고통은 개인적인 문제가 아닌 전체의 트라우마에서 비롯될 수 있다는 관점들도 제기되었다.

첫 만남부터 자신을 쓰레기라고 해서 뭔가 했는데... 사람들이 자기를 쓰레기통으로 썼다고. 이 집은 대가족이었어. 원가족이 분화가 안 돼서... 집안 내에서 일어나는 여러 가지 그들이 이해하지 못하는 감정적인 것들이 있을 거 같아요. 그럼 그게 다 애한테 투사됐던 거 같애. (참여자 6)

증상은 개인의 증상으로 표현이 되지만 원인을 보자면 개인의 문제가 아니라 사회 전반적인 문제인 거 같아요. 그리고 생각해보면 우리가 1950년대 전쟁이 있었잖아요. 3년 동안. 그 전쟁의 트라우마가 당연히 나타나겠지. 그 두려움과 공포와 그런 것들이요. 후대에게 고스란히 정서적인 차원에서 물림 대물림 되면서 그게 이제 정신적인 증상으로 드러나는 거죠. 그러면 제가 볼 때 개인의 문제가 아닌 거죠. (참여자 8)

자기와 타자의 연결과 단절

단절된 고통은 개인의 좌절에서 그치지 않고 타인을 향한 혐오와 폭력으로 이어질 수 있다는 점이 제시되었다. 참여자들은 자신의 고통과의 연결이 충분히 이루어질 때 타인을 향한 혐오와 폭력을 거두게 된다고 말한다. 그리고 단절된 고통 속에 있는 존재를 향한 연결의 노력이 그를 고립으로부터 벗어나게 하는 자비의 출발이 될 수 있다는 대안을 제시하기도 했다.

자기 고통과의 접촉. 스스로에게 자비로워짐으로써 타인에게도 더 너그러워질 수 있었다는 체험과 타인에게 자비롭지 못한 이들은 그것이 자신의 상처받은 내면과 접촉하지 못했기 때문이라는 관찰도 제시되었다.

그러니까 ‘이타’가 나한테 훨씬 더 가치 있는 그런 거였다고 생각을 한 거지. ‘자리’와 ‘이타’가 사실은 연결되어 있는 한 몸인 건데 ‘자리’를 좀 소홀히 한 게 있는 거죠. 내 몸을 돌보는 것도 그렇고 내 마음을 돌보는 것도 그렇고 하여간 나보다는 내가 관심을 갖고 있는 다른 누군가에게 더 가는 거지. 근데 결국 이게 사실은 나를 그렇게 돌봐줬으면 누군가가... 그런 욕구에서 내가 열심히 돕고 있구나. (참여자 4)

신자들을 도와주려고 시작한 (상담심리) 공부나 나를 살리는 공부나 됐어요. 아, 내가 이랬었구나. 나에게 자비로워졌어요. 아 내가 이런 사람이었구나... (예전엔) 옳으나 그르나만이 내 모든 판단 기준이었다고. 그러니까 나도 비난하고

남도 비난하는 거지. (참여자 2)

제가 만난 어른들은 당신네들이 그 어머니하고 관계에서 그렇게 막 자비롭고 따뜻하고 보호해주고 싶고 그런 경험이 부재했던 거 같아요.... 제자들에게 어떻게 해줘야 그게 자비롭고 사랑인지 모르는 거 같아요. 자기 내면에 있는 고통스러운 감정하고 접촉이 일어나야 자기 자신에 대한 연민도 생기고 다른 사람의 고통이 눈에 잘 보이고.. 근데 내면의 감정과 이성이 차단이 되고 격리가 되고 해리가 일어나면서 사람이 무감각해지잖아요. 그러면 다른 사람의 고통을 보더라도 그게 어떻게 자비심이 일어나겠어요. (참여자 8)

고통의 연결을 통한 치유. 참여자 1은 미국 콜럼바인 총기 난사 사고에서 총기 난사가 해자 어머니가 자신의 아들이 저지른 끔찍한 범죄와 아들의 자살이라는 참혹한 사건을 공적인 아픔으로 승화해냈다는 예를 들었다. 이처럼 사적인 슬픔을 기반으로 하여 공적인 아픔을 돌보는 것으로 나아갈 수 있다는 것이다. 또한 참여자들은 자신과 타인의 고통이 다른 색채이지만 고통이라는 느낌은 인간과 인간 사이를 연결해주는 매개체라고 말하였다. 타인의 상처와 적극적으로 연결하려는 시도는 자신의 상처 속에서 고립되는 것이 아니라 자신과 타인을 연결하고 세상 밖으로 나아가게 한다는 것이다.

다른 사람의 고통스러운 이야기를 저는 많이 들어요. 들으면서... 제가 순화되는 느낌. 내가 내 삶에서 겪은 그 사람

만큼은 아니지만도 나도 고통이 있잖아요. 이 느낌이 연결이 돼요... 고통이라는 아픔 그 말할 수 없는 그 느낌은 연결이 되는구나. 고통의 종류와 크기와 정도는 다르지만 연결감을 느끼게 해주는구나. 고통이라는 것은. 사람과 사람을 연결시키는 것이... 기쁨을 나누는 것과 마찬가지로 아픔도 입자는 다르지만 연결감을 느끼게 하는 똑같은 매개체구나. (참여자 7)

건강한 자비에 대한 반성적 고찰

마지막 세 번째 핵심 주제 분류에서는 건강한 자비가 무엇인지에 대한 참여자들의 반성적 고찰들이 펼쳐졌다. 우리 자신의 고통과 고통받는 타자를 대할 때, 자기몰입적인 태도를 벗어나 고통받는 이를 존중하며 그가 주체로 설 수 있도록 바라봐주는 태도로서의 자비가 필요하다는 것이 그려졌다.

고통과 있는 그대로 만나기

고통은 나쁘고 없애야 할 것이라는 인식은 우리 사회에 팽배해있다. 그러나 참여자들은 자비 체험에 있어서 고통 그 자체와의 조우가 필요하다고 역설한다. 고통을 판단하거나 배제하지 않고 그 자체의 감각으로 경험하는 체험이 고통을 덜 고통스럽게 하고, 고통에 머물고 떠나보낼 수 있는 힘을 준다는 것이다. 또한, 누구의 고통이 더 아프고 덜 아픈지와 같은 차별을 떠나 우리 모두가 아프다는 인식을 통해 서로가 더 연결될 수 있다는 것을 전달하고 있다.

고통에 대한 비판단적 태도

참여자들은

자신과 타인의 고통을 마주할 때 고통이라는 현상 자체에 ‘나쁘다’, ‘싫다’, ‘아프다’는 판단을 덧붙이지 않고, 그 감각 자체로 경험할 것을 강조한다. 고통을 접할 때 싫어하는 마음 없이 감각 그 자체로 바라볼 수 있다면, 자신의 고통과도 더 잘 접촉할 수 있고, 타인의 고통에도 압도되지 않고 함께 머물 수 있게 된다는 점이 참여자들의 체험 속에서 드러나고 있었다.

어쩌면 이 삶이 고통을 없애는 것만이 중요한 거는 아닐런지도 모른다, 고통도 있는 그대로 우리가 바라볼 수 있는 힘이 있다면, 고통에다가 ‘고통은 나쁘다’라는 꼬리표 붙힐 필요는 없구나. 있는 그대로 바라보고 그 경험을 견디다 보면 지나간다는 확신을 우리가 가진다면 고통 플러스 생각 생각 생각으로 더 확장시키지 않겠구나. (참여자 7)

나는 느낀다는 표현을 더 많이 하는 게 아닌가 싶어. 아프다 안 아프다 보다. 근데 그걸 내가 더 세계 느끼거나 어떤 걸로 느끼겠지. 뭐 아픈 걸로 느끼는 건지, 찌르는 걸로 느끼는 건지, 쪼이는 걸로 느끼든지... 그니까 아픔으로 느끼는 게 아니라 되게 다양한 느낌으로 갖는 거 같애. (참여자 6).

분별심을 떠난 시선. 흔히들 고통을 두고 경중을 매긴다. 자수성가한 가장들은 자식에게 뭐가 힘들다고 이것밖에 못 하느냐고 자신이 살아온 고통과 자식의 고통을 견주어 비교한다. 그러나 참여자들은 더 아프고 덜 아픈 고통은 없다고 말한다. 사건 하나하나를 비교

하면 더 아프고 더 화나는 일은 있을 수 있지 만 사는 게 모두 버겁고 아플 뿐이지 누군가의 고통만이 더 고통으로서 가치가 있고 무겁고 귀한 것은 아니라는 것이다. 더 나아가 사람들 자체를 같은 거리로 평등하게 대하고, 심지어 가해자와 피해자를 분별하는 것조차도 뛰어넘는 자비가 필요하다고 말한다.

사는 게 사실은 다 힘들어요. 그래서 누가 사실은 특별히 불쌍하다? 이런 게 사실은 저한테는 구체적으로 있지는 않아요. 사는 게 다 버거워 보이니까 어, 아.. 이 사람은 이 사람대로 저 사람은 저 사람대로. 뭐 나를 포함해서 ‘딱하다’라는 그런 느낌이에요. (참여자 2)

단식하는 사람들 앞에서 피자 뜯어 먹은 애가 왔다. 근데 나는 들을 수 있을 거 같아요. 왜냐면 실제 그 일이 있었을 때 분노도 있었지만 한편 내 마음에는 상당한 궁금함과 함께 참 어떻게 그런 행동을 했을까. 안타깝고 그런 연민의 마음이 같이 들었거든... 자기가 뭘 하는지 알고 했을까... 그런 아픔을 ‘아파서 하는 거다’라고 내가 받아들일 수 있으면 느낄 수 있으면 그건 대상을 가리지 않을 거 같아요. (참여자 4)

자기몰입적 태도로부터의 탈피

참여자들은 진정한 자비를 실천한다는 것은 타인의 고통으로 들어가는 것에 앞서서 먼저 ‘나’라는 견해를 내려놓고 자신의 내면을 직면하는 작업에서부터 시작된다고 말한다. 자기라는 태도를 벗어난다는 것은 쉽지 않은 경험이라는 것, 참여자들이 삶 속에서 얼마나 분

투하며 자기와 대면해나가고 있는지가 면담을 통해 펼쳐졌다.

자기인식을 통한 자기탈피. 정신분석을 위시한 많은 서양의 심리치료에서는 자아의 강화를 통해 심리적 건강을 증진시킬 수 있다고 말한다. 그러나 자비로 가는 길은 오히려 작은 자아를 해체하여 더 큰 자아로 확장하는 길이라고 여겨진다(Ivtzan, 2014). 참여자들의 체험을 통해서도 상처받은 자아의 집착으로부터 벗어나 세상을 더 큰 조망으로 바라보게 되는 것은 개인을 더 자유롭게 하는 길이 된다고 그려진다.

[가슴을 가리키며] 여기는 화두 같은 게 걸려 있어요. 내가 뭐지? 왜 내 마음이 이러지? 이런 것이 자리했어요. 그러면서 가만히 내 마음을 보고 그러면서 마음이 이게 확 뇌지는 그런 것이 있었어요. 내가 저 밑으로 그냥 툭! 내가 없어, 내가 떨어져 버리는 그런 경험을 몇 번 했어요. 그러면서 마음이 자유로워졌어. (참여자 1)

‘아! 니가 또 상처 받을까봐 두려워하는구나. 니 내면이 아직까지 작은 자아라고, 니가 상처받은 것을 처리할 수 없는 작은 자아라고 여전히 니가 그렇게 여기고 있구나’ 이걸 딱 알고 나니까 그 불편한 마음이 싹 사라졌어요... 내 본질, 본 모습을 더 정확하게 보면 볼수록 내면이 고요해지면서 비교하는 마음이 사라지면서 실제로 굉장히 편안하고 좋아진다는 거예요. (참여자 8)

내가 나를 보는데 얼마나 수치스러운지 알아요? 그거를 모질게 견뎌내는 거잖아. 내가 나로부터... 내가 정직한 나를 만나면 만날수록 내가 자유로워져요. 보니까 자유롭고 꾸밈이 덜 하고 있는 그대로 나를 내봐도 편안하고. 이게 난데 어떡할 거야. 그치. 그런 힘이 생기는 거 같아요.(참여자 7)

자기만족이 아닌 타자중심적 관점의 구축. 타인을 위한 자비처럼 보이지만, 사실은 자기중심적 동기에서 기인한 행위들에 대한 관찰도 제시되었다. 참여자 3은 쪽방촌 주민들을 향한 일방적 도움이 실제로는 주민들의 자립에 도움이 되지 않는 자기만족적 선행에 불과하다는 것과 상대를 위한 진정한 보탬이 무엇일지에 대한 반성이 필요하다고 덧붙였다.

‘돕다’라고 하는 사전적 의미가 이제 어떤 일이 잘 되도록 힘을 보태는 건데... 어.. 외부에 있는 분들은 이 돕는 방식 이런 게 좀 잘못된 거죠. 계속 뭔가를 주면은 여기 주민들을 돕는 거라 생각을 하는데 사실 그 정반대일 수도 있는 것인데 그런 거에 대한 큰 생각없이 그냥 자기 선의를 그냥 베풀고, 자족하고 보람받고 가는 그런 것들이 계속 반복되고 있는 거 같아요. (참여자 3)

자비가 상대에게 이익이 되어야지 그게 진정한 자비지 나만의 자비로운 마음을 만족시키는 것으로는 그건 오히려 상대가 피해자가 될 가능성이 있으니까... 내가 얼마나 훌륭한 사람이 되는가가 중요한 게 아니에요. 나의 행위가 다른 사

람에게 어떠한 결과를 미치는가 거기에 초점을 두어야 한다. 그게 나의 윤리의 핵심이에요. (참여자 5)

고통받는 이가 주체로 서게 하는 힘

앞서 살펴보았듯이 우리가 자기중심적인 동기에서 상대방을 성급하게 도와주려 하면서 무력하게 하거나 인격적으로 대하지 못하는 것은 당사자 입장에서는 오히려 피해를 입거나 아무런 도움이 되지 않을 수 있다. 그렇다면 실제로 상대를 진정으로 도울 수 있는 실천 방식은 무엇일까? 참여자들은 자비의 실천적인 측면에 있어서 우리가 간과하지 말아야 할 중요한 지침들을 제시하고 있다.

기다려주는 자비. 자비는 일방적인 도움을 주는 것이 아니라 그들이 고통을 넘어서서 자립하도록 기다려주는 마음이라는 것이 참여자들의 공통된 의견이었다. 일방적인 도움이 아니라 스스로의 힘으로, 주체로 설 수 있도록 하는 태도라는 것이다.

애를 키울 때도 자립을 세우게, 독립심을 키우게 해주는 게 크잖아요. 부모가 그 사랑을 그걸 절제하기 힘든 일이잖아요... 스스로 일어나게 해주는 것. 스승이 제자한테도 가르쳐주지 않는 자비가 어찌 보면 자비의 결정체로 최후의 자비라고 볼 수 있어요. (참여자 1)

‘사랑이라는 것은 그 사람이 변화해 갈 수 있도록 공간을 마련하는 것이다’라는 것이 일부 책에 적혀있거든요.... 그의 고통을 덜어주겠다고 내가 그를 이렇게 저렇게 하는 것도 조종이다. 그러면 그가

해야 될 공부를 미리 내가 대신 숙제해 준 거 아닌가... 그가 준비되지 않았는데 내가 끄는 거예요... 내가 돕는다고 하는 일이 에너지를 뺏는 일인가, 주는 일인가? ... (그건) 그 사람을 도와주는 게 아니에요. (피로움을) 보태주는 거예요. (참여자 7)

참여자들은 상대의 고통을 선불리 도와주려는 태도뿐만 아니라 상대의 고통을 마치 다 이해했다는 태도를 취하는 것도 신중해야 한다고 말한다. 다만 나의 교만함과 짧은 생각에서 비롯된 조인과 훈계를 내려놓고, 내가 그의 고통에 대해서는 모른다는 자세를 유지하는 것이 필요함을 말한다. 다만, 함께 현존하면서 상대가 고통 속에서 일궈가고 있는 그 성숙의 과정을 경이롭게 바라봐주는 것, 순수한 주의와 알아차림을 전달하는 과정이 자비를 실천하는 태도로서 중요하게 드러난다.

내담자의 말과 삶 속에 삶 뒤에는 거의 99.99999는 못 보는 거잖아. 어떤 게 있는지... 그런 의미에서는 자비심이 있다는 건 우리가 흔히 얘기하는 겸손이라는 단어라기보단 오만하지 않다. 혹은 모른다. 아직은 정말 알 수 없다... 선부르게 충고를 하거나 해결책을 제시하거나 뭐 판단하거나 이런 거 보단 어찌 보면 고통스러운 사람이 더 철저하게 그 고통을 겪어 낼 수 있도록 하는 사람... (참여자 6)

대상화하지 않는 자비. 이 주제에는 고통 받는 타인들을 대상화하고 동정하며 멸시함으로써, 고통을 덜어주는 것이 아니라 오히려

사회적 고통을 부과하는 모습들에 대한 관찰이 담겨있다. 고통받는 이는 동정 받아야 할 취약한 존재도 아니고, 멸시받아야 할 수치스러운 존재도 아니며, 고통이라는 의미 깊은 성숙의 시기를 거치고 있는 존재로 바라봐주는 시선이 필요하다는 점이 강조되었다. 고통 속에 있는 이들을 경이로운 마음과 존중의 태도로 지켜봐 주는 시선만으로도 선부른 도움이나 간섭보다 자비로운 행동일 수 있다고 참여자들은 말한다.

우리는 어찌면 도움받기도 또 동정받는 것도 원하지 않는 존재인 거 같아요. 동정하고 누구를 돕고. 내 예고가 밑에 사람한테 주고, 주고, 우월감. 그 얼마나 큰 모순이야. 그쵸? 그래서 세상이 안 바뀐대요. 음. 나누는 거예요. 공유하는 거예요. 내가 누구를 불쌍하다고 할 그거 없고. 그거는 이미 ‘아우 난 행복한대. 쯔쯔쯔쯔’ 이거 하고 똑같은 거예요. (참여자 7)

어떤 교회에서 쌀을 준다고 해서 간적이 있거든요. 관리하시는 분이 되게 불친절하게 보시고 뭔가 이 사람들이 다른 걸 가지고 가지 않을까 감시하는 거 같은 그런 태도로... 그거 되게 불쾌했었어요. 우리가 쌀 달라고 했던 것도 아니고... 받으면서도 사실 기분 되게 나빴었어요. (참여자 3)

자비를 갖는다는 것이, 물질적으로 도와줄 수도 있고, 사람들마다의 그 조건 방식이 다를 수 있겠지만 근본적으로는 ‘니가 사람이다’라는 것을 놓치지 않아야

돼. 그게 진짜 자비인 것 같아요. 그러니까 일종의 대상으로만 보는 것이 아니라, 나하고 관계를 맺을 수 있는 사람들로... 친구를 맺을 수 있는 인격적 만남이 되어야 한다는 거죠.. 친구가 불쌍한가? 친구가 불쌍하진 않아요. (참여자 2)

함께 가는 희망의 자비. 자비는 지켜봐주고 기다려주는 것을 넘어서 고통받는 이와 함께 가는 여정이며, 그 길은 고통스러운 동반이 아니라 고통 끝에 피어날 희망과 함께 하는 것이라는 체험이 제시되었다. 참여자 4는 신영복 선생의 말을 인용하며, 자비는 비 맞는 사람에게 우산을 씌워주는 것이 아니라 함께 비를 맞아주는 것이라고도 했다.

여자 분이 정녀를 하다가 나왔어. 그리고 오랜 시간을 세속에서 힘들게 사셨어. 교단 조직은 그 여자를 버렸어요. 그런데 스승은 마음을, 그 기운을 다 쓰고 계시구나.. 세속 속에서 어찌 보면 교단이라는 것도 하나의 보호, 보호 체제잖아요. 그것이 그 끊어진 상태에서 많은 시련을 겪을 거 아니에요? 그 시련 속에서 뭔가 새롭게 피어날 진리가 있어요. (스승은) 거기에 대한 호념²⁾이 있으신 것 같아. 믿어주고 기대를 하시더라고요. (참여자 1)

미로를 헤맨다기보다 멀리서 등불이 보이니까 그 불빛을 향해서 같이 찾아가는 과정이 되는 거 같애... 사람들이 그 빛을 발견하는 순간이 진짜 기쁜 거 같애요... 요 뒤에 어떤 희망이 울지를 난 너무 믿는 거 같애... 고통을 견뎠을 때

2) 護念 : 늘 염두에 두고 보호함(곽철환, 2003).

궁극적으로 우리가 얻을 수 있는 건 뭘까라는 것에 대해서 희망이 있는... 고통 속에 있는 사람이 아직은 모르지만 그가 그 스스로 그것을 그 고통을 다 겪고 나올 수 있도록 어떤 뜻대가 된다고 해야 될까. 아니면 북극성 같은 거라고 해야 할까. 정말 그런 사람 안에는 자비로운 마음이 있지 않을까 싶은 거지. (참여자 6)

논 의

본 연구에서는 van Manen(1990)의 해석학적 현상학의 연구 방법을 적용하여, 자비의 실천적 체험 속에서 나타나는 다양한 양태를 현상학적으로 기술하고 선행 연구를 바탕으로 문헌학적 해석을 추가함으로써 자비 체험의 본질을 탐구하였다. 이를 통해 향후 자비를 함양하기 위한 심리치료적 개입과 상담자의 역량 증진에 있어 시사점을 얻고자 하였다. 본 연구에서 파악된 자비 체험의 본질을 요약하면 다음과 같다. 자비 체험이란 자신의 삶에서의 사랑과 고통의 경험을 통해 타자와 연결되고자 하는 순수한 지향을 가지는 것에서 출발한다. 나아가 자타의 구분 없이 교류되는 고통에 대한 인식을 가지고 매 순간 우리가 고통을 공유하고, 고통을 통해 연결되어 있음을 자각하는 것이다. 또한 이러한 고통이 나쁘다는 판단도, 고통받는 이에 대한 차별과 분별도 내려놓고 고통을 감각 그대로 경험함으로써 고통과 더욱 연결될 수 있고 감내할 수 있는 힘을 갖게 된다는 점도 드러났다. 마지막으로, 자비 체험이란 고통받는 주체를 대상화하지 않고, 존중하는 태도로 함께 하는

희망의 여정이라는 것이다. 본 연구에서 드러난 자비 체험의 본질을 바탕으로, 자비란 자신의 사랑과 고통 경험에서 출발하여, 자기중심성과 분별심을 벗어나 고통받는 존재를 진정으로 존중하는 마음이라고 정의할 수 있겠다.

본 현상학 연구에서 도출된 결과와 선행 연구들을 종합하여 다음과 같이 논의하고자 한다. 첫째, 참여자들은 고통 자체를 삶의 장애물이나, 제거해야 할 불필요한 현상이라 판단하지 않았으며, 고통받는 사람을 동정하거나 일방적인 도움이 필요한 대상이 아니라, 고통이라는 의미있는 훈련을 거치고 있는 존재로 여기고 있었다. 고통은 사람과 사람을 연결해주는 매개체와 같은 역할을 하며, 자신의 고통에 깊이 접촉함으로써 스스로에게 먼저 자비로울 수 있는 사람은 그 존재 자체로 타인에게 위로를 전달하며, 타인의 고통을 향해 더 다가가고 연결될 수 있다는 것을 체험을 통해 알 수 있었다. 외상 후 성장(posttraumatic growth)에 대한 연구를 진행했던 Tedeschi 등(1998)은 사람들이 자신의 취약성을 인식할 때 자비를 더 느끼게 되며, 삶에서의 역경이나 고통은 일종의 공감 훈련이 된다고 하였다. 이렇듯 고통의 의미를 숙고하는 참여자들의 체험을 통해 타인의 고통을 함께 괴롭게 견디는 것만이 자비가 아니라 고통받는 이가 고통 끝에 얻게 될 결과를 희망 어린 마음으로 존중하며 기다리는 태도가 더 건강한 자비일 수 있다는 것이 시사되었다.

한편, 다른 존재의 고통을 감내한다는 것은 한 개체의 생존과 안녕에 있어서 상당한 지장을 초래하는 것일 수 있기에 자비에 있어서 고통감내력은 매우 중요한 요인 중 하나이다 (Strauss et al., 2016). 본 연구에서도 고통이 나

쁜 것이라는 판단을 버리고, 순수한 감각 그대로 경험하는 마음챙김의 태도를 통해 더욱 그 고통을 감내할 수 있게 되며, 심리적 소진을 방지하고 평정을 유지할 수 있다는 점이 환기되었다. 『잡아함경(雜阿含經)』 17권 470경에서 붓다가 첫 번째 화살을 맞았을지언정, 두 번째 화살은 맞지 않는다고 했던 것은 이 대목과 유사하다. 첫 번째 고통스러운 신체 감각은 피할 수 없을지라도, 그 고통이 나쁘다는 판단으로 인한 이차적 마음의 고통은 불가피한 것이 아니라는 것이다.

둘째, 참여자들의 체험을 통해 선불리 가르치거나 자기 방식대로 조언하는 행위, 시혜자의 입장에서 상대를 대하거나 일방적인 도움이나 물질만을 제공하는 행위들은 자비가 아니라는 지적이 제시되었다. 고통받는 사람을 대상화하는 태도는 타자 중심이 아닌 자기중심적이고 자기몰입적인 태도일 수 있으며, 이 과정에서 우리는 자신의 결핍된 욕구를 투사하거나, 우월감이나 자기 자신을 고양시키기 위한 동기를 인식하지 못하고 이를 자비로 착각할 수 있다는 것이다. 오히려 타인의 고통을 두고 충분히 ‘모른다는 마음’을 유지하며 침묵하고, 고통 속에서 함께 현존하는 태도가 필요하다는 의견들이 본 연구에서도 제시되었다. 이와 유사한 태도로서 승산 선사의 ‘오직 모를 뿐’³⁾이라는 마음을 유지하며(최용운, 2012), Halifax(2018/2022)의 ‘모름’의 장소로 들어가는 것처럼 자신의 좁은 식견을 내려놓고,

3) 주. 인간의 생각을 초월하여 생각 이전의 마음, 무심(無心)으로 진입하기 위한 화두. ‘오직 모를 뿐’의 마음을 토대로 무심의 단계를 터득할 것을 강조한 승산 선사는 그것이 또한 실제 생활 가운데 대비심(大悲心), 즉 위대한 자비의 마음으로 승화되어야함을 역설하였다(최용운, 2021).

타자의 지평으로 들어가려는 태도가 필요하다는 점이 강조되었다. 즉, 자비를 실천하는 과정에서 지혜란 역설적으로, 타자를 다 알고 있다는 태도가 아니라 모른다는 겸허한 존중에서 출발한다는 것이다.

셋째, 자비 체험에 있어서 고통받는 타자를 바라보는 자신 또한 그 고통스러운 정서에 전염되거나 공명하게 된다는 체험들이 보고되었다. 정서전염의 과정은 일찍이 Darwin(1872/1965), Jung(1968), Reik(1948) 등에 의해 주목되었음에도 학문적으로 활발히 연구되기보다는 신비적, 비과학적 현상으로 인식되어왔다(김미애, 이지연, 2015). Hatfield 등(1994)은 그 이유를 정서전염의 과정이 자동적이며 신속하게 지나가서 알아차리기도, 경험적 검증도 어려웠기 때문이라 밝히고 있으며, 그럼에도 정서전염이 매우 광범위하게 존재함을 역설하였다. 이에 본 연구에서 드러난 체험의 내용은 상담자와 내담자 사이의 전이-역전이뿐만 아니라 일상에서도 상대의 정서 상태에 영향을 받는 일이 비일비재하다는 연구 결과들을 지지한다(Bartel & Saavedra, 2000; Bartholomew & Victor, 2005; Bruder et al., 2012; Hatfield et al., 1994).

개인 간 정서전염에서 더 나아가, 누군가는 집단의 고통을 대속하는 형태를 보이기도 하는데 이는 봉쇄수도원의 성직자들처럼 자발적으로 선택하는 경우도 있으나, 가족이나 집단 내 투사의 희생양이 되는 경우처럼 비의식적이고 비자발적인 형태로도 일어나는 양상을 보이고 있었다. Bowen(1971)은 가족 체계 내에서 분화되지 않은 가족 간의 정서적 갈등이 한 개인에게 투사되어 정신질환이 발생하게 되며, 증상을 일으킨 환자가 흔히 가족 내의 희생양이 되는 형태로 드러난다고 하였다. 뿐만 아니라 한 세대가 겪었던 두려움과 공포,

전쟁과 같은 트라우마가 집약된 형태로 후대의 한 사람에게 쏟아질 때 그것을 한 개인의 취약성으로만 볼 수 있을지에 대한 문제는 여러 연구에서도 제기된 바 있다(Wolynn, 2016; Yehuda et al., 2005). 한 개인의 고통은 개인의 문제만이 아니라 당시의 시대상을 반영하고, 세대 간 전이된 상처들을 담고 있다는 것이다. C. G. Jung도 다음과 같이 고백한 바 있다. “나는 부모와 조부모, 그리고 더 먼 조상들이 완성하지 못한 일과 해결하지 못한 채 남겨놓은 문제의 영향을 받고 있음을 아주 강하게 느낀다. 부모로부터 아이에게 넘겨진 비개인적인 카르마가 가족 안에 존재한다는 생각이 자주 든다”(Wolynn, 2016에서 재인용). 이처럼 한 개인의 고통을 그 개인이 발생시킨 것이며, 한 개인의 취약성 때문이라고 여기지 않는 자비로운 시선은 고통의 원인과 해결책을 찾는 데 더 확장된 조망을 갖게 한다.

이처럼 우리의 고통이 맞물린 형태로 일어난다는 것은 우리가 상호의존적, 상호연결적 존재라는 것을 방증한다. 상호의존적 발생(codependent arising)이라는 연기(緣起)⁴⁾적 관점에 비춰볼 때 우리는 절대적으로 독립된 존재일 수 없다(Macy, 1991). Peters와 Kashima(2015) 또한, 정서가 한 개인으로부터 타인에게 퍼져 나갈 수 있다는 것을 감안할 때, 우리가 개별적, 독립적 존재라는 근거는 빈약하다고 한 바 있다. 윗세대로부터 내려오는 종단적 고통과, 같은 시공간에 존재하는 무수한 사람들의 횡단적 고통의 교차점에 우리 자신의 고통이 존재한다. 즉, 일상의 수많은 만남 속에서 우리는 언제, 어디에서, 누구로부터 시작된 것인

4) 주. 의존하여 함께 일어난다는 뜻. 일체는 서로 의존하여 함께 일어나고 소멸하며 나타나고 흩어짐. (곽철환, 2003).

지 모를 복잡한 고통을 함께 경험하고 있는 것이라 할 수 있다. 본 연구에서도 이와 같은 상호의존적인 정서전염 상태에 있다는 것을 그 순간 바로 자각할 수 있다면 전염된 상태에서부터 벗어날 수 있다는 참여자들의 통찰이 제시되었다. 이는 타인의 고통을 마주해야 하는 상담자 및 돌봄 관련 종사자들에게 있어서도 중요한 함의를 지닌다. 끊임없이 자신을 직면하며, 자기 내면의 고통을 살펴보는 작업을 통해 타인의 영향력을 즉시 알아차릴 수 있다면, 불가피하게 일어나는 정서전염으로부터 자신을 더욱 잘 돌볼 수 있고, 타인의 정서적 상태에 대해서도 더 직접적으로 이해할 수 있을 것이다.

넷째, 자비의 과정에서 이렇듯 타인에게 영향받은 상태를 자각하지 못하고, 자신이 발생시킨 것으로 잘못 해석할 경우, 정서전염 상태에서부터 벗어나기도 어려울 뿐 아니라 타인을 향한 자비로운 관심을 지속하기 어려울 수 있다는 점도 시사되었다. Olendzki(2010/2018)는 “현상들을 ‘나의 것’으로 간주하지 않는다면, 현상들에 대한 애착으로 고통받는 자아는 구축되지 않는다”고 말했다. 공유된 고통을 ‘나의 것’으로 잘못 해석하지 않고, 나의 고통에 포함된 타자의 지분을 충분히 인식하게 된다면 불필요한 내부 귀인으로 인한 이차적 고통인 수치심이나 죄책감으로부터 스스로를 보호할 수 있게 된다. 앞서 살펴본 바와 같이, 불교에서 자비의 토대가 되는 ‘무아(無我)’에 대한 바른 관점은 단순히 나를 비우고 없애는 것이 아니라, 상호의존적으로 일어나는 현상을 단순히 ‘나의 것’으로 오인하지 않고, 현상의 원인과 결과에 대한 폭넓고 올바른 견해를 유지하는 것이라 할 수 있다. 최근 심리학에서도 낮은 자아 상태(hypo-egoic state)에 관한

관심이 증대되고 있다(Leary et al., 2007). 이처럼 자기중심적 태도로부터 탈피하는 것은 자기몰입적 고통에서 벗어나 상호연결을 통한 고통의 해방으로 나아가는 길을 마련한다.

본 연구 결과와 논의에 의거하여 상담자로서 건강한 자비를 실천하기 위해 고려하고 함양할 태도가 무엇인가에 대해 다음과 같이 제안하고자 한다. 첫째, 내담자의 고통과 상담자의 고통이 상호연결되어 있다는 관점을 가지고, 내담자의 고통이 실시간 어떻게 상담자에게 영향을 주는지 알아차리되, 자기몰입적 태도로부터 탈피하여 그 고통을 바라보는 것이 중요할 것이다. 즉, 상담 중이나 끝난 후 불편감이나 심리적 고통을 경험하게 되었을 때, 내담자로부터 영향받은 상태임을 알아차리지 못하고, 이를 상담자 자신의 역량 부족이나 개인적 취약성으로만 귀인하게 된다면, 이는 상담자와 내담자 모두에 대한 불충분한 이해로 이어질 뿐만 아니라 내담자의 고통과도 단절될 수 있다. 정서전염 상태를 자각하고, 또 무엇이 자신의 정서 상태에 영향을 주었는지 정확히 추론하고, 귀인하는 것은 매우 도전적인 과제이다(Loersch & Payne, 2011). 우리가 끊임없이 고통을 교류하고 있다는 인식을 갖게 된다면 내담자의 고통 또한 내담자 자신만의 것으로 귀인하기보다는 내담자가 받고 있는 타인의 영향력에 대한 더 폭넓은 조망을 가질 수 있게 될 것이다. 그렇게 되면 내담자가 자신의 고통을 내부 귀인하고 자책하는 패턴으로 빠지지 않고, 자신에게 영향을 준 타인 또한 고통받고 있는 상태라는 것을 자각하게 됨으로써, 자신의 고통을 탈중심화하여 바라볼 수 있고, 타인에게는 보다 자비로운 관점을 가질 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

둘째, 무엇이 상대의 고통에 전염된 상태인

가를 자각할 수 있으려면 상담자 자신의 미해결 과제에서 비롯된 고통과 내담자의 것을 변별할 수 있어야 한다. 자신의 감정을 타인의 탓으로만 돌리는 것은 미숙한 투사에 지나지 않으며, 상담자 자신이 내면에 깊이 접촉하여 그 고통을 자각하고 있을 때라야 타인의 고통이 전해졌을 때에도 자신의 것과 분리해낼 수 있다. 또한 상담자가 자신의 고통에 무관심한 태도를 취하면서 내담자의 고통에만 집중하는 것은 자기회피(self-evasion)에 지나지 않는다고 지적된다(Mearns & Thorne, 2012/2017). 진정한 자기자비는 자신의 고통에 대한 합리화나 회피가 아니라 그 고통을 직면하여 만나고, 돌보는 것이며, 자신의 고통을 회피하지 않을 수 있는 감내력을 통해 타인의 고통과도 더욱 깊이 연결될 수 있다는 것이 본 연구 참여자들을 통해서도 강조되었다.

셋째, 본 연구에서는 상대를 대상화하여 일방적으로 돕거나 가르치는 것이 자비가 아니라는 것이 강조되었다. 비지시적 치료를 강조했던 Carl Rogers를 비롯한 많은 심리치료의 대가들 또한 일방적 조언이나 문제해결적 접근의 한계를 밝힌 바 있다(Mearns & Thorne, 2012/2017). 본 연구에서도 상담자가 자신의 불안이나 미해결된 욕구로 인해 내담자 문제를 다 알고 있다는 태도를 취하거나 이 고통을 빨리 없애주어야 한다는 조바심을 갖기보다는, 고통받는 내담자를 진정으로 존중하는 마음으로 기다리는 것이 중요하다는 점이 다시금 환기되었다. 그 고통을 견뎌내었을 때 비로소 내담자가 자신의 삶의 주체로 서게 될 것이라는 희망을 품고 고통을 함께 하는 태도가 상담자의 자비일 수 있다는 것이다.

본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구에서는 진정하고 건

강한 자비 체험이 무엇인지 탐색함으로써 상담자로서의 역량을 개발하는 것에 함의를 얻고자 했기에, 자비의 긍정적인 측면을 위주로 살펴보았으나 체험을 보다 깊이 있게 이해하기 위해서는 자비 체험의 부정적인 측면도 함께 살펴보는 것이 도움이 될 수 있겠다. 향후 연구에서는 건강하거나 지혜롭지 못한 자비의 양상, 부정적 감정에 압도되어 자비를 실천하기 어려웠던 체험 등을 상세하게 살펴볼 필요가 있을 것이다. 또한, 자비를 베푸는 경험만이 아니라 누군가로부터 자비의 마음이나 도움을 받았을 때의 경험도 추가적으로 살펴본다면 자비의 양상을 더 풍부하게 탐색할 수 있을 것으로 보인다. 추가적으로, 타인에게는 한없이 너그럽고 자비로운 사람이 자기 자신에게 자비롭지 못한 데 영향을 주는 요인들에 무엇이 있을지, 자신의 상처와의 연결과 단절이 타인을 향한 자비에 미치는 영향에 대해서도 좀 더 깊이 살펴볼 필요가 있겠다. 또한 자비를 경험할 때의 신체 감각의 차원, 자비라는 현상 속에서 어떻게 자타의 고통이 구분되고 융해되는지에 대해서도 좀 더 깊이 살펴본다면 자비 체험의 더 입체적인 모습을 담아낼 수 있을 것이다.

참고문헌

- 곽철환 (2003). 시공 불교사전, 서울: 시공사.
 김미애, 이지연 (2015). 한국관 정서전염 척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(2), 305-325.
 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1),

- 97-121.
- 박세란 (2016). 자기자비가 타인의 안녕에 미치는 영향. *인지행동치료* 16(2), 187-212.
- 신은미 (2019). 상담자의 불확실성에 대한 인내력 부족이 심리적 소진에 미치는 영향: 자기자비와 회복탄력성의 매개 효과. *인문사회* 21, 10(6), 1091-1106.
- 양은숙, 이동훈 (2020). 말기 암 환자 가족 보호자의 호스피스 돌봄 경험에 대한 연구 - Van-Manen의 해석학적 현상학에 근거하여. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(1), 1-32.
- 윤 월 (2006). 사무량심(四無量心)에 대한 고찰. *한국선학*, 15, 555-612.
- 유혜령 (2015). 현상학적 질적 연구의 논리와 방법: Max van Manen의 연구방법론을 중심으로. *가족과 상담*, 5, 1-20.
- 이남인 (2004). 현상학과 해석학: 후설의 초월론적 현상학과 하이데거의 해석학적 현상학. 서울: 서울대학교 출판부.
- 이남인 (2010). 현상학과 질적연구방법. *대한질적연구학회 학술발표논문집* 9권, 91-121.
- 이성준 (2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. *아주대학교 일반대학원 박사학위 청구논문*.
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념 정의와 개관. *상담학연구*, 17(5), 85-108.
- 이중표 (2005). 자비의 윤리. *불교학연구*, 12, 589-609.
- 장혜영, 이명선 (2017). 재가 치매노인 배우자의 돌봄 체험에 관한 해석학적 현상학 연구. *대한간호학회지* 47(3), 367-379.
- 정윤희, 김희정 (2020). 노인 내담자의 상담경험에 관한 해석학적 현상학 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 693-723.
- 정주리, 임채원, 최승애, 이유정, & 김은영. (2017). 상담자의 자기자비가 공감능력, 자기효능감, 소진에 미치는 영향: 연령과 상담자경력을 조절변인으로. *상담학연구*, 18(2), 61-80.
- 조현주 (2012). 자애명상 기반 수용전념치료 프로그램 개발과 효과: 우울 경향 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(4) 827-846.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 최용운 (2021). 승산행원의 선사상과 해외포교. *보조사상*, 59, 77-105.
- 하현주 (2018). 건강한 자비의 함양을 위한 불교와 심리학의 학제적 고찰. *불교학연구*, 54, 269-297.
- Au, T., Sauer-Zavala, S., King, M., Petrocchi, N., Barlow, D., & Litz, B. (2017). Compassion-based therapy for trauma-related shame and posttraumatic stress: Initial evaluation using a multiple baseline design. *Behavior Therapy*, 48(2), 207-221.
- Bartel, C., & Saavedra, R. (2000). The collective construction of work group moods. *Administrative Science Quarterly*, 45(2), 197-231.
- Bartholomew, R., & Victor, J. (2005). A social-psychological theory of collective anxiety: The "mad gasser" reexamined. *The Sociological Quarterly*, 45(2), 229-248.
- Baumeister, R., & Vohs, K. (2001). Narcissism as addiction to esteem. *Psychological Inquiry*, 12(4), 206-210.

- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016). Measuring relationships between self compassion, compassion fatigue, burnout and well being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: A quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research, 16*(1), 15-23.
- Berofsky, B. (2012). Is pathological altruism altruism? In B. Oakley, A. Knafo, G. Madhavan, & D. Wilson (Eds.), *Pathological altruism*, NY: Oxford University Press.
- Bowen, M. (1971). Family therapy and family group therapy. In H. Kaplan and B. Sadok, (Eds), *Comprehensive Group Psychotherapy*, Baltimore: Williams and Wilkins.
- Bruder, M., Dosmukhambetova, D., Nerb, J., & Manstead, A. (2012). Emotional signals in nonverbal interaction: Dyadic facilitation and convergence in expressions, appraisals, and feelings. *Cognition and Emotion, 26*, 480-502.
- Carson, J., Keefe, F., Lynch, T., Carson, K., Goli, V., Fras, A., & Thorp, S. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing, 23*(3), 287-304.
- Darwin, C. (1872/1965). *The expression of the emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press.
- Gebauer, J., Sedikeds, C., Verplanken, B., & Maio, G. (2012). Communal narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 103*(5), 854-878.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. London & New York: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(2), 97-112.
- Goetz, J. (2008). *Compassion as a discrete emotion: Its form and function*, Doctoral dissertation, University of California, Berkely.
- Halifax, J. (2022). 연민은 어떻게 삶을 고통에서 구하는가 [*Standing at the edge*]. (김정숙, 진우기 공역), 서울: 불광출판사. (원전은 2018년에 출판)
- Hare, T., Camerer, C., Knoepfle, D., O'Doherty, J., & Rangel, A. (2010). Value computations in ventral medial prefrontal cortex during charitable decision making incorporate input from regions involved in social cognition. *The Journal of Neuroscience, 30*(2), 583 - 590.
- Hatfield, E., Cacioppo, J., & Rapson, R. (1994). *Emotional contagion*. New York: Cambridge University Press.
- Hutcherson, C., Seppala, E., & Gross, J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion, 8*(5), 720-724.
- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., & Worth, P. (2015). *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life*. London: Routledge.
- Jung, C. (1968). *Lecture five: Analytical psychology: Its theory and practice*. New York: Random House.
- Kang, Y., Gray, J., & Dovidio, J. (2014). The nondiscriminating heart: lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(3), 1306-1313.

- Klimecki, O., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex*, 23(7), 1552-1561.
- Leary, M., Tate, E., Adams, C., Batts, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904.
- Loersch, C., & Payne, B. K. (2011). The situated inference model: An integrative account of the effects of primes on perception, behavior, and motivation. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 234-252.
- Lutz, A., Slagter, H., Dunne, J., & Davidson, R. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trend in Cognitive Science* 12(4), 163-169.
- Macy, J. (1991). *Mutual causality in Buddhism and general systems theory: The dharma of natural systems*. NY: Suny Press.
- Mayhew, S., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(2), 113-138.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2012). 인간중심 상담의 임상적 적용 [*Person-centered counselling in action*. (3rd ed)] (주은선 역). 서울: 학지사. (원전은 2007년에 출판)
- Neff, K. (2003a). Self-compassion. An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12(2), 160-176.
- Oakley, B., Knafo, A., Madhavan, G., & Wioson, D. S., (2012). *Pathological altruism*. New York: Oxford.
- Olendzki, A. (2018). *붓다 마인드 [Unlimiting mind: The radically experiential psychology of Buddhism]*. (박재용, 강병화 공역). 과천: 올리브그린. (원전은 2010년에 출판)
- Pace, T., Negi, L., Adame, D., Cole, S., Sivilli, T., Brown, D., Issa, M., & Raison, C. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87-98.
- Peters, K., & Kashima, Y. (2015). A multimodal theory of affect diffusion. *Psychological Bulletin*, 141(5), 966-992.
- Preston, S. D., & de Waal, F. B. (2002). Empathy: Its ultimate and proximate bases. *Behavioral and brain sciences*, 25(1), 1-20.
- Purves, A. (1989). *The Search for Compassion: Spirituality and Ministry*, Westminster: John Knox Press.
- Reik, T. (1948). *Listening with the third ear: The inner experience of a psychoanalyst*. New York:

- Farrar, Strauss and Giroux.
- Rifkin, J. (2010). 공감의 시대. [*The empathic civilization*] (김경남 역). 서울: 민음사. (원전은 2009년에 출판)
- Smith J., Flowers, P., & Larkin M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. CA: SAGE Publications.
- Strauss, C., Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Tedeschi, R., Park, C., & Calhoun, L. (1998). *Posttraumatic growth: Positive transformations in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- van Manen, M. (1990). Beyond assumptions: Shifting the limits of action research. *Theory into practice*, 29(3), 152-157.
- Weng, H., Schuyler, B., & Davidson, R. (2017). The impact of compassion meditation training on the brain and prosocial behavior. In *The Oxford handbook of compassion science*, Oxford University Press.
- Wolynn, M. (2016). *It didn't start with you: How inherited family trauma shapes who we are and how to end the cycle*. New York: Penguin.
- Yehuda, R., Engel, S. M., Brand, S. R., Seckl, J., Marcus, S. M., & Berkowitz, G. S. (2005). Transgenerational effects of posttraumatic stress disorder in babies of mothers exposed to the World Trade Center attacks during pregnancy. *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90(7), 4115-4118.
- Zahavi, D. (2019). 자기와 타자: 주관성, 공감, 수치심 연구 [*Self & Other: Exploring subjectivity, empathy, and shame*] (강병화 역). 파주: 글항아리. (원전은 2014년에 출판)

원 고 접 수 일 : 2022. 12. 06

수정원고접수일 : 2023. 01. 09

게재결정일 : 2023. 01. 26

A Phenomenological Study of Compassion Experiences

Hyunju Ha¹⁾

Doyoun An²⁾

Jinsook Kim³⁾

¹⁾Seoul National University, Institute of Social Sciences Researcher

²⁾Hanshin University, Department of Clinical Psychology and Paedology Assistant Professor

³⁾Seoul Digital University, Department of Counseling Psychology Associate Professor

This study explored the essence of compassion experience using a hermeneutic phenomenological approach. In-depth interviews were conducted on eight participants. The findings were organized into three core themes, seven essential themes, and 16 sub-themes. The first core theme was ‘the experience of compassion in the face of suffering’ which included the essential themes ‘orientation towards the suffering beings’ and ‘compassion from experience of love and suffering.’ The second core theme was ‘awareness of the interconnectedness between self and others,’ which included the essential themes ‘exchanges of suffering without separating self and others’ and ‘connection and disconnection of self and others.’ The last core theme, ‘reflections for healthy compassion,’ included the essential themes ‘meeting the suffering as is,’ ‘the detachment from self-absorptive attitudes,’ and ‘the power to let the sufferer be the subject.’ Finally, the implications and suggestions for future research were discussed.

Key words : *compassion, suffering, interconnectedness, hermeneutic phenomenology*