

유학적 개념과 일상에서의 경험 조사를 통한 중용(中庸)의 심리학적 정의 도출 : 예비연구

안 도 연 이 훈 진[†]

서울대학교

유학을 심리학적으로 연구하는 데는 개념에서 시작하여 실생활 모습과 연계하는 위에서부터 아래로의 접근과 삶속에서 나타나는 말과 행동을 조사하여 체계화하는 아래로부터 위로의 접근이 있으며 이 두 가지는 상호보완적으로 여겨진다. 본 논문에서는 유학의 개념 중 일상성과 친근성이 높은 중용을 심리학적으로 살펴보기 위해 이 두 가지 접근의 수렴을 시도하였다. 먼저 관련 논문과 문헌들을 리뷰하여, 중용을 인지, 정서, 동기 및 통합적 측면으로 나누어 살펴보았다. 두 번째로 실생활에서 일반인들의 인식을 통해 나타나는 모습을 탐색하기 위해 대학 재학 학력 이상의 일반인 101명을 대상으로 중용의 개념과 경험을 수집하여 그 중 유효한 94명의 응답을 분석하였다. 이를 이론적으로 구분한 인지, 정서, 동기, 통합적 측면에 따라서 분류하였고, 그 결과 일반인들의 중용 개념 및 경험은 이론적으로 도출한 인지, 정서, 동기, 통합적 측면으로 구분이 가능하였으나, 인지적 측면이 가장 많았고 통합적 측면은 소수였다. 이후 결과를 종합하여 관련된 심리학적 변인들로 정리하였다. 중용의 인지적 측면과 관련된 심리학적 변인으로는 변증법적 사고 및 인지적 유연성, 정서적 측면에서는 정서적 균형과 적응적 정서 조절, 동기적 측면에서는 내적 동기와 이를 통해 지속되는 중용 행동을 고려할 수 있었으며, 마지막 통합적 측면에서는 자기실현으로 중용을 이해할 수 있었다. 마지막으로 연구의 결과에 대한 논의와 연구의 함의 및 추후 방향을 논의하였다.

주요어 : 중용, 유학적 중용 개념, 심리학적 중용 개념

[†] 교신저자: 이훈진, 서울대학교 심리학과, (08826) 서울특별시 관악구 관악로 1
Tel: 02-880-5997, E-mail: hjlee83@snu.ac.kr

세계적으로 동양 사상을 서양 학문에서 이해하고 바라보려는 시도는 20세기 초반이후 물리학이나 철학, 의학 및 심리학 등 다양한 분야에서 지속되어 왔다. 국내 심리학 분야에서도 동양적 가치를 서양적 방법론으로 탐구하는 연구들이 활발히 이루어지고 있으나(심경섭, 이누미야 요시유키, 윤상연, 서신화, 장양, 한성열, 2012; 이수원, 1997; 이죽내, 2005; 장현갑, 2011; 조궁호, 2007; 조현주, 2014; 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조궁호, 이수원, 1999; 한덕웅, 2003), 불교에 비해 유교를 심리학적으로 이해하려는 연구들은 상대적으로 적고 실제 활용에 있어서도 기초 단계에 머물러 있는 실정이다(김문준, 하창순, 2013). 이는 불교의 심리학적 이론이 보다 체계화되어 있어 서양 심리학과 정신치료를 연구하고 실천해 온 학자들의 사고 및 연구 방법에 적용하기가 용이하기 때문으로 보인다(김중호, 이죽내, 1988). 하지만 한국문화 및 한국인들에게는 유교문화가 강력하게 영향을 미치고 있기 때문에(권석만, 1997; 심경섭 등, 2012; 조궁호, 2007), 유교문화에서 언급되는 개념들을 현대 심리학적 관점으로 재해석하고자 하는 시도는 한국인에게 적합하게 적용할 수 있는 분석틀과 치료적 접근을 제시할 수 있다는 측면에서 가치가 있다.

따라서, 본 연구에서는 한국인의 일상적 언어생활 속에 유기적으로 동화된 유학의 개념이며, 유학 용어 중 가장 일상성과 친근성이 높은 개념인(최상진 등, 1999) 중용(中庸)을 심리학적으로 이해해보고자 한다. 유학을 심리학적으로 연구하는 데는 경전에 나타난 유학의 개념 및 이론 체계를 심리학적 관점에서 분석하고 개념화한 뒤 이를 현재를 살아가는 한국인의 생활에 연계하는 ‘위로부터 아래로의

접근’이 있고, 일상생활 속에서 관찰되는 말과 행동 속에 묻혀 있는 심리를 조사하여 개념화하고, 경험적으로 구체화하여 궁극적으로 한국인의 심리이론으로 체계화하려는 ‘아래로부터의 위로의 접근’이 있다(최상진 등, 1999, 19-20쪽). 최상진 등(1999)에 따르면 이 두 가지는 상호보완적으로 여겨지는데, 중용과 관련된 실증적 연구들은 이 두 가지 접근이 모두 미비한 상태다.

이에 추후 중용 척도를 제작하거나 이를 바탕으로 다른 심리학적 변인들과의 관계를 알아보는 등 중용의 실증적 연구 기반을 마련하는 기초 단계로 본 연구에서는 『中庸』과 관련 역주서, 해설서 및 관련된 서적과 논문들을 리뷰하여 심리학적 구성개념을 도출하고자 한다. 더불어, 아래로부터 위로의 접근으로 실제 일반인들의 일상생활 속에서 중용이 어떻게 인식되고, 나타나고 있는지 탐색한 뒤, 이론적으로 도출한 개념에 따라 살펴볼 것이다.

중용의 개념

유학적 중용(中庸) 개념

유학 사상의 중심인 중용의 ‘중(中)’은 천하의 도(道)이자, 근본이다(금장태, 2003a; 성백효, 2013). 한편, 협의적으로 정서적 측면에서 중은 희로애락(喜怒哀樂)이 미발된 상태일 때인데 이것이 나타나게 되어 절도에 맞으면 중의 발현된 모습인 ‘화(和)’가 된다.¹⁾ ‘중’이 되지 않았을 때는 편벽되거나 치우치며, 과하거나

1) 『中庸』 1장, 喜怒哀樂之未發, 謂之中. 發而皆中節, 謂之和. 中也者 天下之大本也, 和也者, 天下之達道也.

모자라게 되며 이것이 현상적으로 관찰되는 중의 모습이다.²⁾ 즉, ‘중(中)’은 마음이 어느 한 쪽으로 치우치거나 기울지 않도록 맑고 고요하게 하고, 지나치거나 모자라지 않게 알맞은 상태로 감정과 행위를 표현하며, 객관적 상황과 이상적 조화를 달성하는 것이다(장승구, 윤행식, 김석수, 정해창, 박흥기, 2004).

‘용(庸)’은 반복을 통한 지속적인 쓰임(用)이다(이수원, 1997). 주자(朱子)는 이를 매일 매일의 일상적 행위이자 평상적 행위로 풀이했으며, 정자(程子)는 변치 않는 원리적 법칙성 즉, 천하에 정해진 이치로 풀이했다.³⁾ 한편, 왕부지는 용을 ‘중’의 작용으로 풀이하면서 ‘용’을 더욱 강조하고 있다(왕부지, 1973 / 2014). 이렇게 볼 때 용(庸)은 원리적 법칙성의 끊임없는 반복적 행위로서 이해할 수 있다. 여기서 원리적 법칙성의 구현은 중용에서 강조하는 중절(中節) 상태를 가리키는 것이다(이수원, 1997). 즉, 용(庸)은 바뀌지 않는 가장 평범한 진리를 의미한다.⁴⁾ 중이 곧 용이며, 용은 중을 설명하는 형용사적 술어다(이기동, 2010).

즉, 중용(中庸)이란 삶과 판단함에 있어 모든 극단의 상황들을 충분히 고려해보고 상황에 맞게 자연스럽게 우러나오는 결단이며 역동적으로 실천하는 것으로(동적 균형; dynamic

equilibrium), 근원적으로 나를 끊임없이 변화시키는 것이다(김용옥, 2011a). 따라서 중용에서는 충동에 따라 행동하지 않고, 행하기 전 전체 상황을 총괄적으로 살펴보는 것을 강조하며, 갈등적인 대인관계 맥락 가운데서 균형 잡히고 조화로운 행동을 선택하도록 권장한다(Yang & Chun, 미발표; Yao, Yang, Dong & Wang, 2010에서 재인용).

한편, 장승구(2004, 16-17쪽)는 유교 경전에서 나타나는 중용의 용법을 총 9개의 의미가 함축된 것으로 파악했는데, 이는 다음과 같다; ① 변화에의 역동적 적응(隨時以處中), ② 변화 가운데 불변적 법칙성(不易之謂庸), ③ 사물의 대립적 양면성의 변증법적 지양과 통일 그리고 조화(執其兩端 擇乎中庸), ④ 구체적 상황 내에서의 최적의 선택(時中), ⑤ 이상적 가치 또는 최적의 가치의 지속적 실천(恒久性), ⑥ 주관과 객관 또는 의식과 대상간의 조화와 합일(合內外之道), ⑦ 우주의 객관질서 내지 자연법칙 또는 사회 규범(표준)과의 합법칙적 일치(中道), ⑧ 일상의 범상한 생활 가운데서의 이상적 진리 추구(平常性), ⑨ 선입견이나 이해관계가 배제된 합리적 인식과 선택 및 실천. 이러한 장승구의 제안은 일상 변화와 다양성 및 그 가운데 유지되는 객관적 향상성으로 정리할 수 있을 것이다.

이상의 유학적 중용 개념을 요약하면, 중용이란 삶 속에서 역동적인 조화(harmony)와 균형(balance)을 지속적으로 실천하는 태도라고 볼 수 있다.

중용의 구성개념 도출

유학적 개념인 중용을 심리학적 개념으로 정의하기 위해선 우선 일반적인 틀이 필요한

- 2) 『中庸』 4장, 子曰道之不行也 我知之矣. 知者過之 愚者不及也. 道之不明也 我知之矣. 賢者過之不肖者不及也. 人莫不飲食也鮮能知味也.
- 3) 『中庸章句』 中者不偏不倚無過不及之名, 庸平常也. 子程子曰 不偏之謂中不易之謂庸, 中者千下之正道庸者天下之定理.
- 4) 『中庸講義補』 中者聖人之極功也. 聖人以慎獨治心已到十分地頭, 特不遇事物, 未有發用, 當此之時, 謂之中也. 大抵庸者, 有常也. 不能持久, 則雖中不庸矣. 中庸者, 吾道之極致也. 中庸者, 中和之有常也.

데, 조공호(2007)가 선진 유학의 개념을 연구 하면서 제시한 틀인 인지(知), 정서(情), 동기(意)와 전체/자기(self)의 개념을 사용하여 분류 하는 것이 적절할 것으로 판단하였다. 따라서, 인지, 정서, 동기, 통합적 측면의 구분에 따라 중용 개념을 정리해보았다.

인지적 측면: 불편불의, 집기양단 용기중 (不偏不倚, 執其兩端 用其中)

『中庸』에서 공자는 중용을 행하는 사람으로 안희와 순임금을 예로 들었는데, 특히 지혜로운 순임금의 특징은 소박한 보통사람으로 일상의 작은 이야기들까지도 듣기를 좋아했으며, 사람들의 추한 면은 덮어주고 좋은 면은 잘 드러내주는 사람이었다고 한다. 순임금은 어느 상황에서든지 양극단을 고려하여 그 중(中)을 백성에게 적용하였는데,⁵⁾ 중용이란 이렇듯 대상의 대립적 측면을 모두 검토하고, 통일되고 조화로운 방향을 지향하는 변증법적 태도를 의미한다(김용옥, 2011a, 2011b; 장승구, 2004). 변증법적 사고란 ‘正(反을 내포하고 있으나, 아직 발현되지 않은 상태)-反-습(정과 반의 합을 통한 또 다른 질적 변화로 이어짐)’으로 이어지는 사고과정이다.

이수원(1997)도 노비 다툼을 중재하는 황희 정승의 예를 차용하면서 중용을 ‘누가 옳고 누가 그르다’라는 시비차원(是非次元)이나 ‘좋고 나쁘다’라는 호오차원(好惡次元)을 초월하는 사고 구조 및 표상 차원의 변화로 설명하였다. 이를 위해 역지사지(易地思之)를 강조하는데, 이를 통해 인식의 절대성에서 벗어나 ‘상대성’으로 사고하게 해준다고 제안하였다.

5) 『中庸』 6장,子曰, 舜其大知也與. 舜好問而好察邇言, 隱惡而揚善, 執其兩端, 用其中於民, 其斯以為舜乎.

따라서 사람들은 주어진 하나의 사물 속에서 이전에는 보지 못했던 새로운 가치를 볼 수 있어, 결국 중용에 의한 갈등 해결이란 통합적 해결방식으로 주어진 자원 속에 내재되어 있는 가치, 혹은 갈등의 당사자들이 미처 발견하지 못했던 가치를 발견하게 해주는 ‘태도의 질적 발달’을 이끈다고 주장한다(이수원, 1997). 즉, 중용을 행하는 것은 개인이 경험한 사건을 관점의 유연성과 변증법적 사고를 통해 새로운 맥락에 놓일 수 있도록 한다. 대립 구도에서 같은 차원의 일직선상의 양극에 위치한 것처럼 보이는 의견이 결국 다차원적인 구조로 표상될 수 있다.

또한, 중용의 도를 행하는 군자의 특징은 각각의 상황과 위치에 처하여 가장 합당한 행동에 최선을 다하는 것이다.⁶⁾ 즉, 먼저 자신이 처한 상황에 대해 객관적으로 인식 및 파악을 한 뒤, 그 상황에 적절한 대처와 처세를 선택하는 시중(時中)의 자세가 또한 중용을 행하는 군자의 태도로 인지적 측면에 속할 것으로 생각된다.

정서적 측면: 중화(中和)/중절(中節)

앞서 언급한 시중은 자신을 ‘때’에 맞추는 것으로 시중의 처신은 자기를 비운 상태에서 사물을 있는 그대로 볼 수 있게 한다(이수원, 1997). 이러한 중용의 경지에서 개인은 사사로운 욕심을 초월하고(이수원, 1997), 내면의 욕구나 정서들을 조절할 수 있게 된다.

6) 『中庸』 14장, 君子素其位而行, 不願乎其外. 素富貴行乎富貴, 素貧賤行乎貧賤. 素夷狄行乎夷狄, 素患難行乎患難. 君子無入而不自得焉. 在上位不陵下, 在下位不援上. 正己而不求人則無怨. 上不怨天下不尤人. 故君子居易以俟命, 小人行險以徼幸. 子曰, 射有似乎君子, 失諸正鵠反求諸其身.

중용 1장에서 언급되는 ‘미발지중(未發之中)’의 중(中)은 인간의 감정이 아직 발현되지 않았으나 이미 그 속에서의 정서들은 균형 잡히고 안정된 상태를 의미한다. 이것이 절(節)에 맞게 조화롭게 발현되면 중화(中和)이다.⁷⁾ 따라서, 중용의 모습은 자신의 욕구나 욕심을 경계하면서 감정이 안정된 상태이며 감정 표현에 과함이 없는 것으로 나타날 수 있을 것이다(中節).

동기적 측면: 신독(慎獨)

중용은 ‘중(中)’이라는 잠재태를 절(절도)에 맞게 표현하고(和), 그것을 일상 속에서 늘 실천하는 것을 포함한다(庸). 그러나, 중용을 행하는 이가 바로 유학의 이상적 인간상인 군자(君子)라고 할 수 있는 바, 중용을 범인(凡人)이 일상적으로 실천하는 것은 매우 어려운 일일 것이다.⁸⁾

『大學』과 『中庸』에서 군자의 수행방법 혹은 중화를 실천하는 조건으로 신독(慎獨)을 제안하고 있는데(금장태, 2003b), 신독이란 홀로 있어도 늘 삼가고 조심한다는 의미로 누군가에게 보이기 위해서 혹은 알리기 위해서가 아니라, 스스로 도를 실현하기 위해 경계하고 공부하는 것을 뜻한다.⁹⁾

중용 14장에서 “군자는...(중략)..오직 자신을 바르게 할 뿐 다른 것에서 원인을 찾아 원망

하지 않는다”¹⁰⁾라고 언급한 바, 중용을 행하는 군자는 자기 스스로를 조절하고 그것을 할 수 있다고 여기며, 이를 위해 노력할 것이다. 즉, 중용은 자발적인 동기로 지속적으로 실천하기 위해 정성을 다하는 것을 포함하고 있다.

통합적 측면

중용 개념에서의 전체성 혹은 통합적 측면을 살펴보기 위해서는 유학에서 중시되는 ‘천(天)’, ‘성(性)’, ‘성(聖)’, ‘성(誠)’, ‘도(道)’, ‘정(精)’, ‘경(敬)’, ‘교(教)’, ‘귀(鬼)와 신(神)’ 등의 다양한 개념의 의미를 파악하고 서로의 관계를 탐색하고 어떻게 해석할 것인가를 분석해야 한다. 그러나, 본 연구는 중용의 철학적 의미나 중용의 해석적 다양성에 관한 연구가 아니므로 다양한 개념과의 관련에 대한 전체적인 탐구는 추후 연구들에서 더 탐색하기로 한다.

『中庸』은 “천(天)이 명하는 것을 성(性)이라 하고, 성을 따르는 것을 도(道)라 하며, 도를 닦는 것을 교(教)라 한다”라고 시작된다. 이어서 “도라는 것은 잠시라도 떠날 수 없는 것이니, 떠날 수 있는 것이라면 그것은 도가 아니다. 그러므로 군자는 보이지 않는 데서 계신(戒慎)하고 들리지 않는 데서도 공구(恐懼)한다. 숨은 것처럼 잘 드러나는 것이 없으며, 미세한 것처럼 잘 나타나는 것이 없다. 그러므로 군자는 신독(慎獨)하는 것이다”¹¹⁾ 라고 언급되

7) 『中庸』 1장. 喜怒哀樂之未發，謂之中。發而皆中節，謂之和。中也者 天下之大本也，和也者，天下之達道也。

8) 『中庸』 2장. 君子中庸 小人反中庸。君子之中庸也，君子而時中，小人之中庸也，小人而無忌憚也。

『中庸』 11장. 君子依乎中庸遜世不見知而不悔唯聖者能之。

9) 『中庸』 1장. 莫見乎隱，莫顯乎微。故君子慎其獨也。

10) 『中庸』 14장. 君子素其位而行 不願乎其外。素富貴行乎富貴，素貧賤行乎貧賤。素夷狄行乎夷狄，素患難行乎患難。君子無入而不自得焉。在上位不陵下，在下位不援上。正己而不求於人則無怨。上不怨天下不尤人。故君子居易以俟命，小人行險以徼幸。子曰。射有似乎君子 失諸正鵠反求諸其身。

11) 『中庸』 1장. 天命之謂性 率性之謂道 修道之謂教。道也者 不可須臾離也 可離 非道也，是故君子戒慎乎其所不睹 恐懼乎其所不聞。莫見乎隱 莫

어 있다. 하늘(天)로부터 주어진 것을 성(性)이라 하는 것은 인간의 품성 혹은 본성은 하늘로부터 부여받은 것이며 있는 그대로 자연의 원리와 다르지 않은 온전한 것이라고 볼 수 있다. 조공호(2007)는 유학적 인간관으로 사회적인 관계체, 능동적 주체자, 무한한 가능체를 제안하고 있는데, 중용에서 언급한 하늘의 도를 이미 내포하고 있는 인간이란 이에 따르면 이미 그 자체로 전체적이고 무한한 가능체이다. 따라서, 중용의 통합적 측면은 언제나 변화가능한 자기실현적 존재로서의 온전한 자기의 개념으로 이해할 수 있을 것이다.

일상생활 속에서의 중용 경험 탐색

앞서 언급하였듯이 유학을 심리학적으로 연구하는 데는 개념에서 시작하는 위로부터의 접근과 생활 속에서 말과 행동의 탐색을 통해 체계화하는 아래로부터의 접근이 있고 이 두 접근은 상호보완적으로 여겨진다(최상진 등, 1999). 지금까지 살펴본 것이 전자에 해당하며, 추가적으로 이론적, 개념적으로 도출한 중용의 측면과 특성이 일상생활에서 나타나는 중용 경험과 일치하는지 알아볼 필요가 있다. 따라서 일반인들이 생활 속에서 인식하고 있는 중용 관련 경험을 탐색하기 위해 온라인 설문을 실시하였다. 본 연구에서 이론에 따라 측정 도구의 문항을 구성하여 양적인 연구를 시도하기보다 일반인들의 경험을 먼저 살펴보는 이유는 중용이 실천하기 어려운 도덕적 규범의 측면을 포함하고 있기 때문에 자칫 현실과 동떨어진 추상적 내용만으로 중용을 정의하는 것을 경계하기 위함이다. 더불어 삶 속

顯乎微 故 君子 慎其獨也.

에 스며들어 있는 중용을 파악하여 추후 실용적 적용을 넓히기 위한 목적도 있다.

본 연구는 기관 생명윤리위원회의 사전 승인을 거친 후 진행되었다(IRB No. E1412/001-014).

연구대상

참여자는 눈덩이 표집을 통해 모집하였다. 중용이라는 말은 일상적으로 친숙한 단어이지만, 일반인들이 이를 개념적으로 정의하거나 설명하는 것은 어려울 것으로 보인다. 연구자들이 예비로 탐색한 바에 의하면 일반인들이 관련 정보 없이 서술식으로 중용의 개념을 정의하고 실천적 경험을 보고하는 것이 어렵고, 또한 학력 수준 및 대학교에서의 전공 차이가 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 중용에 대하여 응답이 가능할 것으로 예상되는 사회과학 및 인문학 계열의 대학 재학 학력 이상의 전공자를 먼저 몇 명 선택하여 연구 개요를 설명한 뒤, 그들이 연구에 참여하건 참여하지 않건, 중용에 대해서 알고 있다고 여겨지는 대학 재학 학력 이상의 사회과학 및 인문학 전공 지인들에게 본 연구의 모집 문건과 설문사이트를 전달하도록 요청하였다. 이후 모집 문건 및 연구 동의서를 보고 자발적으로 연구 참여에 동의 의사를 밝힌 101명의 참여자가 온라인 설문에 참여하였다.

측정도구

인구통계학적 정보(성별/나이) 문항과 서술형의 개방형 질문 2개를 사용하였다. 개방형 질문은 ① ‘중용’의 개념을 묻는 내용인 “귀하가 생각하시는 중용은 무엇입니까? 중용은 어

편 의미입니까?”와 ② “생활 속에서 관련된 경험이나 상황이 떠오르는 것이 있나요? 또는 자신이나 다른 사람이 중용에 해당하는 행동이나 태도를 보인 적이 있나요?”라는 중용의 실제 경험에 대한 질문 문항으로 구성되어 있다. ②번 문항에는 당시의 상황과 생각 및 느낌도 함께 응답하도록 하였다.

결과분석

수집된 응답 내용을 앞서 문헌 리뷰를 바탕으로 도출한 중용의 구성개념 분류에 따라 구분하였다. 연구 초기부터 수차례의 연구 모임을 통해 중용의 구성 개념에 익숙한 심리학과 박사 과정생 2명이 개별적으로 인지, 정서, 동기 및 통합적 측면의 4개 구성 개념에 따라 응답 내용을 평정하였다. 그러나, 응답 내용이 두 개 이상의 개념 분류에 속하는 경우가 많고, 어떤 것이 더 적절한지 순위를 정하는 것이 어려운 측면이 있었다. 예를 들어, 개념 응

답에서 “마음의 평정을 유지하고, 치우치지 않은 진실을 있는 그대로 보는 것”, “모자라거나 지나침이 없는 상태이며, 자신의 특정한 욕망을 자신의 일상적인 도덕률로 제한하려고 하는 심리 상태”, “치우치지 않으려는 노력이나 태도” 등 인지, 정서 및 동기에 모두 해당하는 경우들이 많았다. 또한 경험에 대한 응답에서도 마찬가지로 “극단적으로 진보나 보수의 진영 논리로 비상식적으로 흥분해서 이야기하지 않음” 등 각 분류에 중복으로 해당하는 응답이 많았다. 따라서 기본적으로 응답이 적절히 포함될 수 있는 분류를 최대 2개까지 선택하도록 하였고, 연구자가 이를 취합하였다. 두 평정자와 연구자의 의견이 일치하는 경우는 일치된 항목에 포함했으며, 일치하지 않은 문항들에 대해 다시 평정자들과 함께 논의하여 최종적으로 분류하였다. 한편, 중용에 해당하지 않아 유효하지 않다고 본 경우 및 최대 2개라는 분류 제한을 넘어 3개 이상의 항목에 속한다고 여겨지는 경우에도 논의를 통해 결

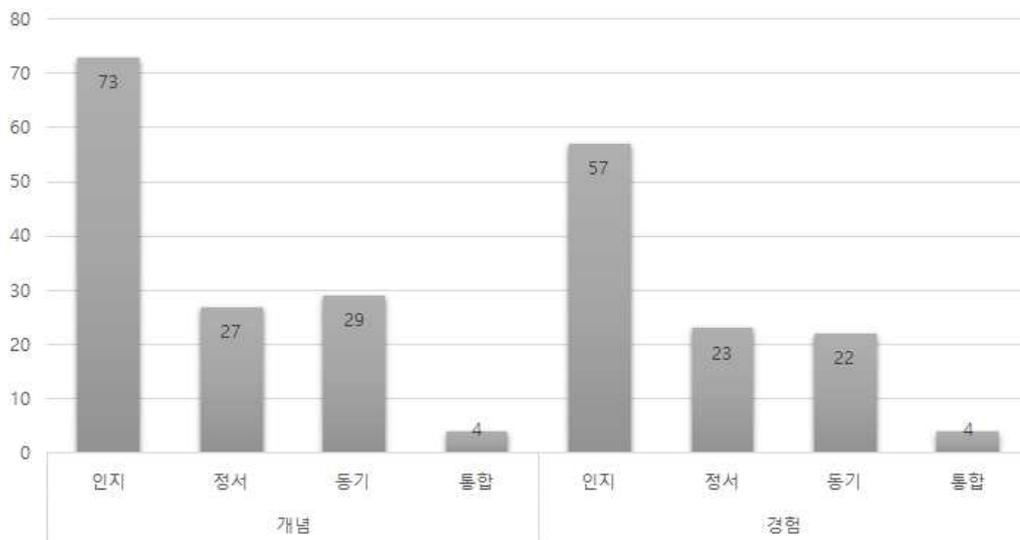


그림 1. 중용의 구성개념에 따른 일반인들의 중용 개념 및 경험 빈도

정하였다.

결과

질문에 참여한 참가자 101명 중 불성실 응답을 제외한 94명의 답변을 분석하였다. 참가자 중 남자는 48명(51%), 여자는 46명(49%)이었으며 연령은 만19~50세였다(평균연령: 31.62세, SD=7.19).

앞선 결과 분석 기준에 의하여, 1차로 평정자 간 분류가 일치하는 경우는 우선 해당 항목으로 포함하였다. 개념 분류에서는 “회색주의와는 다른 것”이라는 등 중용의 의미에 해당하지 않거나, 반대 의미를 쓸 뿐 명확히 밝히지 않은 응답을 제외한 유효 응답 90개 중 총 62개(68.9%)의 응답에 대한 항목 분류가 일치하였다. 경험 분류에서는 “없다”, “실제는 무관심이다”, “가식적인 것”이라고 답하여 중용 경험이 없거나(16회, 17.0%) 혹은 중용에 해당하지 않는 경험을 보고한 것을 제외한 유효한 응답 74개 중, 총 52개(70.3%)가 일치하였다.

항목이 중복된 경우를 살펴보면, 개념 분류에서 응답 항목이 하나의 분류에 해당한 경우는 48개(53.3%), 두 개의 분류에 해당한 경우는 41개(45.6%), 세 개의 분류에 해당한 경우는 1개(1.1%)였다. 경험 분류에서도, 하나의 분류에 해당한 경우가 43개(58.1%), 두 개에 해당한 경우는 31개(41.9%), 세 개의 분류에 해당한 경우가 1개(1.35%)였다.

일반인들이 인식하고 있는 중용 개념의 분류

인지적 측면. 중용 개념에 대한 응답 중 가장 빈도수가 높았던 항목으로, 참여자들이 응답한 90개 문항 중 총 73개(81.1%) 항목이

인지적 측면에 속하였다. 예를 들면, “어떠한 판단적 상황 시 문제해결에 가장 적합한 대안”, “극단에 치우치지 않고, 균형적인 시각에서 사고 및 판단을 내릴 수 있는 것”, “시의적절한 균형”, “변증법의 정반합의 합과 같은 것” 등으로 관점의 유연성이나 극단적으로 치우치지 않는 판단과 관련된 응답이었다.

정서적 측면. 정서적 부분에 해당하는 내용이 포함된 응답은 총 27개로 유효 응답 90개의 30%에 해당되었다. 응답 내용으로는 “과열도 냉소도 아닌 평정을 유지하는 것”, “마음의 평정을 유지하고 치우치지 않는 진실을 있는 그대로 보는 것”이라는 등 참여자들은 중용이 평정이나 안정을 유지하면서 정서를 조절하는 것이라고 답하였다.

동기적 측면. 중용을 스스로 지속적으로 유지해야 할 것 혹은 노력을 통해 행동을 지속하는 것 등으로 이해하고 있는 경우로 전체 답변 중 29개(32.2%)가 포함되었다. 대체로 “현실에 발을 딛고 일상과 생활속에서 실천하는 과정”, “삶의 자세”와 같이 용(庸)을 강조한 답변들이었고, “자신의 기준에 비추어”라며 내면화된 규칙을 기반으로 자율적인 행위를 하는 것으로 파악하고 있기도 하였다.

통합적 측면. 마지막으로 통합적 측면으로 답한 경우는 4개(4.4%)로 가장 빈도가 낮았다. 대표적으로 “자연의 섭리와 인간의 본성에 어긋나는 일을 저지르지 않는 것으로. ... 결코 인위적이지 않고 자연스럽게..”라는 응답이 속해있었다.

중용의 실천 경험 분류

인지적 측면. 갈등이나 대립 상황에서 양쪽의 상황을 듣거나 혹은 다른 관점으로 바라보고 새로운 방법을 제시하거나 판단하는 경우 및 나와 다른 의견이나 처한 상황을 유연하게 받아들이는 등의 응답이 포함된 인지적 측면의 중용 경험은 유효 응답 74개 중 57개(77%)로 가장 많았다. 이에는 “전 직장에서 거의 모든 팀원들이 부정적인 의견을 내놓은 안건을 바로 누락시키지 않고 해당 안건의 긍정적인 면들을 함께 공유하고 설득하면서 보완해 결국 성공적으로 이끈 리더가 있었다. 우리는 대다수가 보는 시점으로만 사물이나 사람에 대해 판단하고 결론을 내리는 경우가 있는데...”, “형과 동생이 운동장에서 격하게 다투고 있던 상황에서 싸움을 말리고 둘 사이에 있던 이야기를 들어보았는데, 둘 모두에게 잘못이 있었던 상황이라 양쪽 모두에게 주의를 주고 서로 용서하고 화해하도록 하였다. 당시를 되돌아보면 완벽한 중용이란 어렵겠다는 생각이 든다..” 등의 응답이 있었다.

정서적 측면. 그 다음 정서적 측면에 해당하는 응답은 23개(31.1%)였다. 예를 들면, “초보운전시절 내가 주차하다가 다른 사람 차를 살짝 긁었다. 어쩔 줄 몰라 하고 있던 찰나 마침 그 상황을 보고 있던 차주가 와서 확인하더니 웃으시며 별일 아니라고 그냥 가시라고 했다. 많이 놀라신 거 같으니 갈 때 조심하라고 걱정까지 해주셨다 그분이 아니었다면 아마 지금까지 운전을 못했을 것 같다” 나 “세월호 참사 후.. 극단적으로 나의 분노를 표현하기 보다는 ... 모든 사람들이 올바른 판단을 할 수 없을 정도로 정서적으로 피폐하고 지쳐있다고 판단했었다” 등의 내용이었다. 또

한, 결혼 생활에 대해 응답한 경우들도 있었는데, 중용 12장에서 부부의 어리석음을 설명하면서 군자의 도(道)를 논하고 있는 것처럼 고금(古今)을 막론하고, 인간의 희로애락의 감정이 가장 격렬하게 나타나는 중용적 가치의 심각한 시험처가(김용욱, 2011a) 바로 부부관계일 수 있을 것이다.

동기적 측면. 자신의 판단이나 기준에 비추어 지속적으로 실천하려고 노력하는 바를 보고한 경우는 총 22개(29.7%)였다. 예를 들면, “상대방에 대해 미워하거나 좋아하는 마음 없이 한결같은 마음으로 대하기”, “중용의 길은 세상 사람의 수 만큼 많다고 여겨진다... 결혼 생활 속에서 배우자를 보면서.. 나와 다른 것은 아닐까 이해하려고 노력하며 결혼 생활을 유지하고 있는 것”, “진보와 보수로 극단적으로 편을 가르고 생각하는 과정이나 아내와의 관계, 아이들의 이야기를 듣고 훈육하는 과정에서... 몇 번의 반성을 거치며 조금씩 나아지지만 중용은 삶의 수련 과정이라는 생각이 들곤 함”이라고 하여 지속적으로 유지하려고 노력한다는 내용들이 포함되어 있었다.

통합적 측면. 마지막으로 통합적 측면으로 답한 경우는 4개(5.4%)였는데, 법륜 스님의 설법이나 생활의 달인에 나오는 사람들의 예시를 들어 응답한 경우가 있었다. 또한 “상담을 할 때, 내담자를 어딘가로 끌고 가려는 의도와 계획을 멈추고, 자연스러운 흐름이 인도하는 지점으로 기꺼이 둘 때, 자연스러운 연결감과 편안함이 들고 통찰과 만나는 경험”이라는 대답도 있었다.

논 의

본 연구는 유학적 개념인 '중용(中庸)'을 서구적 방법론을 사용하여 이해해보려는 시도의 첫 부분이다. 유학을 심리학적 관점에서 연구할 때 시도되는 접근인 위에서부터 아래로의 접근과 아래로부터 위로의 접근을 모두 사용하였는데, 먼저 관련 문헌을 바탕으로 중용을 인지, 정서, 동기의 측면과 통합적 측면으로 구분하고, 일반인을 대상으로 중용의 개념과 경험을 수집하여 이론적으로 개념화된 네 가지의 분류에 따라 구분하였다. 일반인들이 인식하는 중용을 알아본 결과, 유학적 개념에서 도출한 중용의 심리적 측면과 일반인들의 인식에서 나타난 중용의 심리적 측면은 대체로 일관되었다. 즉, 일반인들은 중용을 인지적으로 새로운 대안을 생각하거나 중립적인 사고를 하고 정서를 조절하는 내용적 측면과, 이를 행동이나 판단의 기준으로 삼고 있는 자세의 측면으로 함께 인식하고 있어, 중(中)과 용(庸)의 의미가 일상생활 경험의 측면에서도 어느 정도 나타나고 있다고 볼 수 있었다. 다만, 통합적 측면은 이론적, 경험적 접근 모두에서 구체적인 행동적 특성을 정의하기가 어렵고 수적으로도 제한되어 있었는데, 현실적으로 달성이 어려운 요소이며 개념적 측정도 어려울 것으로 보여 추후 더욱 연구가 필요한 부분으로 생각된다.

한편, 심리학적으로 중용을 개념화하는 것의 이점 중 하나는 막연히 어렵게 느껴지는 중용을 구체화하여 추후 중용의 측정 도구를 개발하고, 중용 경향성과 적응 및 부적응 등의 심리적 건강과의 관련성을 살펴보는 연구를 진행하거나, 이를 함양하는 훈련을 통해 실생활에서 어느 정도 실천할 수 있도록 도울

수 있다는 것에 있다. 따라서 좀 더 실용적 입장에서 중용을 다루기 위해 연구에서 이론적으로 정리되고 경험적으로 탐색된 내용들을 종합하여 각각의 내용을 현대 심리학적인 개념들과 연계시키는 것이 필요할 것으로 사료된다.

먼저, 인지적으로 양극단을 고려하여 가운데를 쓴다(執其兩端 用其中)는 의미에서 중용은 주어진 상황에서 다양한 가능성을 고려하고 그 중 가장 적절한 대안을 선택하는 인지적 유연성과 변증법적 사고로 볼 수 있다.

서구 심리학에서 변증법적 경향성은 동서양 문화비교 연구를 활발하게 지속하고 있는 Peng과 Nisbett(1999)에 의해 연구되어왔다. 그들은 '소박한 변증법주의(naive dialecticism)'를 동양 문화의 특성 중 하나로 보면서, '분명한 모순들을 관용하는 혹은 포용하는 경향'으로 정의하였다(Hui, Fok, & Bond, 2009; Peng & Nisbett, 1999). 변증법주의는 모순, 변화 및 전체성의 3가지 원리에 기반을 둔다. 이는 ① 어떤 모순적인 사실이라도 그 양면이 다 진실일 수 있다는 믿음과, ② 현실은 지속적으로 변화하고 있다는 것, ③ 마지막으로 모든 것은 절대적이지 않고 다 상대적으로 정의되어 서로 연결되어 있음을 포함하는데, 연구를 통해 동양 문화권의 사람들이 대립되어 보이는 자신의 모습이나 양가감정에 대해 상대적으로 더 잘 수용함을 발견하였다(Peng & Nisbett, 1999; Spencer-Rodgers, Boucher, Mori, Wang & Peng, 2009; Spencer-Rodgers, Peng, Wang & Hou, 2004).

한편, 변증법적 사고와 반대되는 측면에 있는 것으로 이분법적 사고를 고려할 수 있다. 이분법적 사고(dichotomous thinking)란 모든 경험을 양극단의 범주 중 하나로 평가하는 경향

으로(Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979/1997), 이 분법적 사고를 통해 주변의 대상을 해석한다면 극단적이 될 가능성이 높다(황성훈, 2007).

중용을 또한 인지적 유연성(cognitive flexibility)으로 이해할 수 있는데,¹²⁾ 유연성이란 하나의 역할이나 신념에 경직되지 않고 상황에 적절한 다양한 역할을 하도록 돕는다. Martin과 Rubin(1994)에 의하면 행동적으로 유연한 사람은 주어진 상황에서 다르게 대처하는 방법을 알아내고 그것에 집중하며, 다양한 대안 중 적절한 것을 효과적으로 찾아낼 수 있다. 인지적 유연성은 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성, 생활 사건과 사람의 행동에 대해 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력, 어려운 상황에서 다양한 대안적인 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력을 의미하며(Dennis & Vander Wal, 2010), 또한 다양한 관점에서 문제를 바라보고 해결할 수 있는 능력 및 복잡하고 새로운 상황과 문제에 흥미를 느끼고 회피하지 않는 능력이기도 하다(홍숙지, 2005).

중용에 관해 정서적으로는 미발지중(未發之中)으로서의 중(中)과 이것이 절에 맞게 나타나는 중절(中節) 혹은 중화(中和)의 의미로 보았다. 정서 조절(emotion regulation)은 연구자들에 의해 다양하게 정의되어 왔으나, Gross(1998, 1999)에 의하면 어떤 정서를 언제, 어떻게 체험하고 표현할 것인가에 영향을 미치기 위해 사람들이 사용하는 과정으로, ① 정서의 조절과 정서에 의한 조절, ② 자신의 정서 조절과 타인의 정서 조절, ③ 의식적 정서 조절과 무의식적 정서 조절의 측면을 모두 포함한

다. 정서 조절은 일상 순간순간의 흐름과 상황에 자신의 정서 경험과 표현을 맞추는 것이기에 적응적으로 정서 조절을 할 수 있는 사람은 상황에 따라 자신의 정서 강도, 정서 유지기간, 정서의 표현 등을 융통성 있게 조절할 수 있다(Cole, Michel, & Teti, 1994). 따라서, 중화(中和) 혹은 중절(中節)을 심리학적 개념으로는 적응적 정서 조절로 이해할 수 있을 것이다.

한편, 김진영과 고영진(2008)은 대인관계 맥락에서 중용을 심리적 동화기제 및 정서적 대처기제(방어기제, defense mechanism)에 비유하였다. 심리적 동화란 Vaillant(1997)가 주장한 개념으로 심리적 대사 과정(psychological metabolism)을 통해 사회적인 경험이 개개인의 심리 속에서 소화되어가는 것이다(김진영, 고영진 2008에서 재인용). 방어기제란 정서적 갈등이나 외부 스트레스 요인에 대한 개인의 반응을 중재하는 것으로, 신경증적 불안으로부터 개인을 보호한다. Freud는 방어기제를 개인이 원초아의 금지된 충동의 공개적 표현과 그에 반대하는 초자아의 압력으로부터 자신을 방어하기 위해 사용하는 정신적 책략으로 정의하였다(민경환, 2002). 김진영과 고영진(2008)은 중용이 외부 대상을 심리 내적으로 받아들이고 소화시켜 자신의 자원으로 활용할 수 있는 것을 의미하는 동일시 기제에 해당하며, 정서적으로는 유머나 이타주의 등과 같은 성숙한 방어 기제에 해당할 수 있다고 주장하였다. 따라서, 중용의 개념 속에는 정서적 균형과 이를 경험하고 표현하는 조절적 요소 및 대처 기제가 포함될 것이다.

세 번째, 동기적으로 볼 때 중용은 자신을 스스로 살펴 경계하고, 그것을 일관되게 유지하려고 노력하는 신독 및 일상성과 항상성의

12) 『中庸』 2장, 仲尼曰, 君子中庸, 小人反中庸. 君子之中庸也, 君子而時中, 小人之中庸也, 小人而無忌憚也.

개념으로 이해할 수 있었다. 즉, 중용에는 일상적으로 늘 도를 실천하고자 하는 동기(motive)가 내포되어 있다. 동기(motive) 혹은 욕구(need)란 어떠한 행동을 유발하고 지속시키며 조절하는 기능을 지닌 에너지이자 원동력으로, 중용에서 필요한 동기는 자율적으로 성장하고자 하는 내적 동기이다.

자기결정이론(self-determination theory, SDT)은 인간의 동기, 성격 발달과 웰빙을 통합하는 이론(macro theory)으로 자발적이고 자기결정적인 행동과 그를 촉진시키는 사회/문화적 조건에 초점을 둔다. SDT에서는 기본적으로 일반적인 심리적 욕구인 자율성, 유능감, 관계성을 상정하고, 어떠한 문화적, 발달적 단계에 있건 건강한 인간으로서 기능하기 위해서는 이 욕구들의 충족이 필수적이라고 주장한다(Ryan, 2009). 또한 한 개인은 내적 동기를 통해 어떠한 행동을 자신의 핵심 신념에 동화시키고 더 나아가 자신의 참된 만족을 위해 활동한다고 주장한다(Ryan & Deci, 2000). 이는 강하나 보상이 없이도 행동을 유지시킬 수 있는 것으로 자율성 혹은 자기 결정적 행동의 원형으로 볼 수 있다(한소영, 2010).

내적 동기는 앞서 언급한 3가지 기본 심리적 욕구와 밀접하게 관련되어 있는데, 자율성(autonomy)은 자기에 의한 조절이고, 유능감(competence)은 환경에 대처할 때의 효능감이며, 관계성(relatedness)은 상호작용하는 세계 및 타인과 연결되어 있고 함께 있다는 느낌을 의미한다(Deci & Vansteenkiste, 2004; Ryan & Deci, 2000; Ryan, Williams, Patric & Deci, 2009). Ryan과 Deci(2000)는 특히 내적 동기를 발현하고 행위를 유지하기 위해서 유능감과 자율성의 경험이 중요하다고 제안하였다.

마지막으로 통합적 측면에서 중용은 가치

판단의 기준이나 도(道)이자 우주 전체 원리를 전부 포괄하는 전체로서 무한한 가능체로서 인간(조공호, 2007)으로서, 자기 실현적(self-actualization/ self-realization) 측면으로 볼 수 있었다. 온전한 가능체로서의 인간은 Rogers가 내담자 중심 상담에서 가정하고 있는 이미 자기를 실현할 수 있는 기본적 동기와 능력과 가지는 인간의 개념과 관련된다(Rogers, 1942/1998; 이장호, 정남운, 조성호, 1999). Rogers는 인간은 살아가는 과정에서 제시되는 가치의 조건(condition of worth)이나 자신과 경험의 불일치로 인해 문제를 경험하게 될 뿐이라고 하면서, 인간은 누구든지 '무조건적 긍정적 존중'과 '공감적 이해' 및 상담자의 '진정성'에 의해 자기실현 경향성을 발현할 수 있다고 주장했다(이장호, 정남운, 조성호, 1999).

한편, 김종호와 이죽내(1988)는 중(中)은 분석심리학에서의 자기(自己) 개념으로 볼 수 있다고 제안하였다. 분석심리학에서의 자기란 의식과 무의식을 통틀어 하나인 그 사람의 전부, 그 사람 전체를 의미한다(이부영, 1998). 즉, 자기는 대극의 합일로 이루어진 전체성으로 의식과 무의식이 하나로 통합될 때 비로소 전체 인격이 실현되는데(이부영, 2002a), 이부영(2002b)은 천(天)을 전체를 위한 조절자이자 치유의 원형인 '자기원형(Archetypus des Selbst)'으로 보았으며, 자기원형의 기능은 그로 하여금 다른 사람이 아닌 그 자신의 전체가 되도록 자극한다고 설명하였다. 즉, 중용의 중(中)은 미발지중(未發之中)으로서의 불편불의(不便不倚)와 기발지중(已發之中)으로서의 수시처중(隨時處中)을 모두 포함하는 것으로(김종호, 이죽내, 1988), 하늘의 원리를 실현할 수 있는 가능성과 발현성을 내포하는 전체 자기, 전체적이고 온전히 통합된 자기실현으로 이해될

수 있을 것이다. 다만, 앞서 언급하였듯이 통합적 측면의 내용에는 실제 달성과 개념적 측정이 어려운 면이 있었다. 따라서 통합적 측면이 현실적으로 그리고 결과적으로 인지-정서-동기적 요소의 총합으로 이해되고 측정할 수 있는 부분인지 아닌지, 혹은 중용적 태도를 실제로 얼마나 실천하느냐의 측면을 측정하는 것으로 알아볼 수 있는 것인지 아닌지에 대하여 확인하기 위해서는 더 많은 연구와 검증이 필요할 것으로 생각된다.

따라서, 이상을 종합하면 심리학적으로 중용이란 인지적 유연성과 정서적 균형 및 상황에 적절한 정서 표현을 포함하며, 자발적 동기에 의해 중용적 행동을 지속적으로 선택하는 태도라고 정의할 수 있다.

심리학적으로 '태도(attitude)'는 어떤 것 혹은 어떤 사람에 대한 우호적인 혹은 비우호적인 평가적 반응(evaluative reaction)으로 그 사람의 기억의 반영이며 신념이나 감정 혹은 의도적 행동과 관련된다(Myers, 2005; Olson & Zanna, 1993). 태도는 대상에 대한 인지(cognition)와 감정(affect) 그리고 행동(behavior)의 3가지 측면을 갖는다(Myers, 2005). 태도의 형성 또한 인지적, 정서적 및 행동적 측면을 포함하며 경험에 따라서 변화할 수 있는 가능성이 있지만, 대상에 대한 평가이기 때문에 언제나 가치판단이나 우호적 혹은 비우호적 감정, 즉 호오(好惡)의 감정을 수반한다.

이수원(1997)도 중용을 갈등 상황에서 통합적 해결방식이라고 보고 태도나 신념과 관련되는 것으로 고려하였지만, 중용은 '호오(好惡) 차원'이나 '시비(是非)차원'을 벗어난다고 주장하였다. 즉, 앞서 언급하였듯 태도는 그 자체에 '호오(好惡)' 개념을 포함하고 있는바, 중용을 태도로 보려는 시도는 모순적일 수 있다.

이수원(1997)도 중용은 기존에 호오의 양적차원의 변화가 아니라, '태도의 질적 변화', '인식의 변화 과정'으로 보고 이를 탐구해야 한다고 주장하였다. 따라서 중용은 일종의 태도이나 관점의 변화를 통해 자신의 태도 자체를 지속적으로 변화시키려는 시도를 포함하고 있는 것으로 볼 수 있다.

한편, 일반인들이 생각하는 중용의 개념과 경험을 분류하였을 때, 해당 응답이 두 개 항목 이상에 속한다고 여겨지는 경우가 40~50%에 이르렀다. 이러한 결과는 이론적으로 구성된 네 가지 측면에서의 중용이 현실적으로는 각각의 조합으로 나타날 수 있으며, 이러한 개념들은 서로 연계되어 나타난다는 것을 의미할 수 있다. 앞서 변증법적 태도를 더 많이 보이는 동양 문화권의 사람들이 대립되어 보이는 자신의 모습이나 정신 장애의 원인 중 하나로 여겨지는 양가감정을 서양 문화권의 사람들에 비해 상대적으로 더 잘 수용한다는 것(Spencer-Rodgers, Peng, Wang & Hou, 2004)을 언급하였는데, 모순적인 상태를 균형 있고 조화롭게 경험한다면 자기의 통합(integrity of the self)에도 도움을 줄 것이다(Spencer-Rodgers & Peng, 2004). 한편, 이는 인지와 정서의 영역 및 자기의 측면이 서로 관련되어 있다는 의미이기도 하다. 이미 생각과 신념 등의 인지적 측면이 정서 및 행동에 영향을 준다는 가정은 인지 치료 계열의 다양한 치료 이론에서 제안 및 검증되어 오고 있다. 조사된 중용 경험에서도 참여자들은 부정적 정서를 경험하는 갈등 상황에서 문제 해결을 위해 관점의 변화를 시도하고, 이에 따르는 정서 조절 양상을 경험한 것을 보고하고 있어 중용의 상태나 경험은 독립적인 하나의 개념 영역보다는 각 개념들의 연계를 통해 나타난다고 보여진다. 다

만, 실용적 적용을 위해 추후 연구를 통해서 정신 건강이나 갈등 상황에서 중용의 각 개념 영역들의 차별적 역할이나 영향을 살펴볼 필요는 있을 것이다.

한편, 공자조차도 “사람들이 모두 내(孔子)가 지혜롭다고 말하지만, 나는 중용을 택하여 불과 만 1개월을 지켜내지 못한다”¹³⁾라고 토로 하듯이 완벽하게 중용을 실천하고 지속하는 것은 어렵다. 이렇듯 중용의 실천이 어려운 일이라는 것은 실천 경험 응답에서 ‘중용을 실천하거나 실천한 사람을 본적이 없다’라고 답하여 유효하지 않은 응답으로 처리된 경우가 17%가 되었다는 것을 통해 드러나고 있다. 심지어 중용이라고 하는 행동이 가식적이라고 하거나, 중용이 실천되지 않는 예시만 늘어놓고, 혹은 경험을 답한 뒤 이를 계속 실천하기란 어렵다고 덧붙인 응답들이 있듯이 일반인들에게 중용은 바람직한 태도이나 모호하면서도 실천하기는 힘든 개념이다.

따라서 추후에는 실증적 연구들을 통해 중용의 실천을 어렵게 하는 특성들을 발견하거나 중용 훈련법의 효과를 검증하는 등의 연구가 요구될 수 있겠다. 즉, 심리치료에서 불교의 다양한 수련 방법을 차용하여 큰 효과를 보고 있는 것처럼 유교적 수양 방법에 대한 심리학적 해석의 제안과 이를 임상 현장에서 구현할 수 있는 방법으로서의 방향을 제시할 수 있을 것이다.

특히 중용의 개념과 실천 경험의 77~81%가 인지적 측면에 속할 만큼 실생활에서의 중용은 인지적 측면과 가깝게 나타났다. 이수원(1997)은 중용의 구현이란 중용에서 강조하는 중절(中節)상태를 가리키며, 이를 통해 화(和)

를 이루게 되는 것이고, 시중(時中)의 개념으로 형상화하고 있는 것이라고 설명하였다. 시중은 자기를 비워 사물을 있는 그대로 바라볼 수 있는 것으로, 이를 통해 새로운 가치를 찾을 수 있는데, 갈등 장면에서 내재된 가치들의 발견을 통해 갈등 관계에서 유발되는 변화의 동력을 성장 에너지로 바꾸어 주는 방법이 바로 중용을 통한 갈등 해결로 볼 수 있다고 제안하였다(이수원, 1997). 이수원의 주장은 본 연구에서 탐색한 일반인들의 중용 경험 결과를 통해서도 지지되고 있었다. 즉, 일반인들에게 중용은 대체로 갈등 관계 상황에서의 발전적인 해결책으로 선택되었고, 유연성을 통한 대안의 모색 및 관점의 변화를 통해 새로운 가치를 발견하고 성취를 이루는 경험으로 나타나고 있었다. 이는 추후 제작될 중용 척도나 중용 태도 함양 프로그램 등에서 현실적으로 인지적 측면이 강조될 필요가 있다는 것을 뒷받침하고 있는 근거로 생각된다.

해의 연구를 살펴보면, 대만에서도 인지적 측면을 중심으로 한 중용적 사고척도(中庸思維量表, Zhong-yong Thinking Style Scale)가 2005년에 개발되었다(吳佳輝, 林以正, 2005). 연구자들은 중용을 다방면적 사고(多元思考), 통합성(整合性), 화목성(和諧性)의 3요인으로 분류하고 척도를 개발하였는데, 다방면적 사고란 외적 상황에 대해 각기 다른 관점과 생각들을 바탕으로 사고하는 것이며, 통합성은 생각이나 의견의 통합이고, 마지막으로 화목성은 조화로움이다. 그러나, 사고방식으로 개념을 한정하는 것은 다양한 의미를 포괄하는 중용의 일부만을 측정하여 이를 전체 중용으로 해석하는 오류를 보일 위험이 있을 것이다. 따라서, 추후에는 인지적 측면이 강조되나, 정서나 동기적 측면 및 통합적 측면도 포함된 측정

13) 『中庸』 7장, 人皆曰予知, 擇乎中庸, 而不能期月守也

도구를 개발할 필요가 있을 것이다.

정리하면 본 연구는 포괄적이고 모호한 동양 사상인 중용의 내용을 인지, 정서, 동기 및 자기실현이라는 심리학적 구성개념을 이용해 분석하고 측정 가능한 형태로 제안하였다는 점에서 의의가 있다. 이를 바탕으로 중용에 대한 실증적 연구가 이루어진다면 적응적 실천을 가능하게 하는 측면에서 일상 생활 뿐 아니라 임상 현장이나 교육과 같은 응용 장면에서 도움이 될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권석만 (1997). 임상심리학에서의 비교문화적 연구 : 정신병리에 나타난 한국문화와 한국인의 특성. 한국심리학회 창립50주년 동계 연구세미나, 105-132
- 금장태 (2003a). 유교의 실천론적 체계 - '中庸·誠·均平' 개념을 중심으로 -. 종교학 연구, 22, 1-23
- 금장태 (2003b). 中庸의 원리와 誠의 실현: 茶山과 荻生徂徠의 『중용』 해석. 인문논총, 제 49집, 43-83
- 김문준, 하창순 (2013). 동양철학과 심리학 융합 연구의 동향과 과제. 韓國思想과 文化, 第67輯, 157-188
- 김용옥 (2011a). 중용, 인간의 맛. 서울: 통나무
- 김용옥 (2011b). 중용한글역주. 서울: 통나무
- 김중호, 이죽내 (1988). 「中庸」에 나타난 心性論의 分析心理學的 研究. 心性研究, 3, 1-30
- 김진영, 고영건 (2008). 중용과 심리학적 적응 기제의 비교. 동아연구, 제 55권, 71-96
- 민경환 (2002). 성격심리학. 서울: 법문사
- 성백호 (2013). 懸吐完譯 大學·中庸集註 개정증보판. 서울: 전통문화연구회
- 심경섭, 이누미야 요시유키, 윤상연, 서신화, 장양, 한성열 (2012) 유교가치관 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(2), 465-491
- 왕부지 (2014). 왕부지 중용을 논하다(왕부지사상연구회 역). 경기: 소나무, (원전은 1973년에 출판)
- 이기동 (2010). 대학·중용강설. 서울: 성균관대학교 출판부
- 이부영 (1998). 분석심리학 - C.G. Jung의 인간심성론. 서울: 일조각
- 이부영 (2002a). 분석심리학의 탐구3, 자기와 자기실현. 서울: 한길사
- 이부영 (2002b). 儒敎의 分析心理學的 理解. 儒敎文化研究, 제 1호, 147-154
- 이수원 (1997). 중용의 심리학적 탐구. 한국심리학회 추계심포지엄 학술발표자료
- 이장호, 정남운, 조성호 (1999). 상담심리학의 기초. 서울: 학문사
- 이죽내 (2005). 융심리학과 동양사상. 서울: 하나의학사
- 장승구 (2004). 중용의 덕과 합리성. 서울: 청계
- 장현갑 (2011). 마음챙김 명상에 바탕둔 스트레스 완화(Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR)란 무엇이며, 어떻게 수행해야 하는가?. 한국명상치유학회지, 2(1), 71-81
- 조공호 (2007). 동아시아 집단주의의 유학사상적 배경: 심리학적 접근, 서울: 지식산업사
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. 인지행동치료, 14(1), 123-143
- 최상진, 윤호균, 한덕용, 조공호, 이수원 (1999). 동양심리학. 서울: 지식산업사
- 한덕용 (2003). 한국유학심리학. 서울: 시그마프

- 레스(주)
- 한소영 (2010). 내담자의 기본 심리적 욕구 만족과 상담성과: 자기결정이론의 치료적 적용. 아주대학교 박사학위 청구논문
- 홍숙지 (2005). 개인 유연성 척도 개발 및 타당화 연구. 성균관대학교 석사학위 청구논문
- 황성훈 (2007). 정신병리에서의 이분법적 사고의 역할. 서울대학교 박사학위 청구논문
- 吳佳輝, 林以正 (2005). 中庸思維量表的編製. 本土心理學研究 24, 247-300
- Beck, A., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1997). 우울증의 인지치료(원호택 외 공역). 서울: 학지사. (원전은 1979에 출판).
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L.O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox(Ed.), The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations (pp. 73-100). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, Serial No. 240)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M., (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227 - 268.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M., (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27, 17-34.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S, (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253
- Gross, J. J. (1998) Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573
- Hui, C. M., Fok, H. K., Bond, M. H. (2009). Who feels more ambivalence? Linking dialectical thinking to mixed emotions. *Personality and Individual Differences*, 46, 493 - 498.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility scale. *Southern Communication Journal*, 59, 171-178.
- Myers, D. G. (2005) Social Psychology, 8th edition, NY: McGraw-Hill
- Olson, J. M., & Zanna, M. P. (1993). Attitudes and attitude change. *Annual Review of Psychology*, 44, 117-154.
- Peng, K., & Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialectics, and reasoning about contradiction. *American Psychologist*, 54, 741 - 754.
- Spencer-Rodgers, J., Boucher, H. C., Mori, S. C., Wang, L., & Peng, K. (2009). The dialectical self-concept: Contradiction, change, and holism in East Asian cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 29-44.
- Spencer-Rodgers, J., Peng, K., Wang L., & Hou, Y. (2004). Dialectical self-esteem and East-West differences in Psychological well-being. *Personality and Social Psychology*

- Bulletin*, 30, 1416-1432.
- Rogers, C. (1998). 칼 로저스의 카운슬링의 이론과 실제(한승호, 한성열 역). 서울: 학지사. (원전은 1942에 출판).
- Ryan, R. M. (2005). The developmental line of autonomy in the etiology, dynamics, and treatment of borderline personality disorders. *Development and Psychopathology*, 17, 987-1006.
- Ryan, R. M. (2009). Self-determination theory and wellbeing, *Wellbeing in Developing Countries Research Review 1*, Centre for Development Studies, University of Bath, UK
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
- Ryan, R. M., Williams, G.C., Patric, H., & Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness, *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 107-124
- Yao, X., Yang, Q., Dong, N., & Wang, L. (2010). Moderating effect of Zhong Yong on the relationship between creativity and innovation behavior, *Asian Journal of Social Psychology*, 13, 53-57
- 1차원고접수 : 2016. 02. 01.
수정원고접수 : 2016. 06. 01.
최종게재결정 : 2016. 06. 16.

Psychological Construct of Zhongyong(Doctrine of the Mean): A Preliminary Study

Doyoun An

Hoon-Jin Lee

Department of Psychology Seoul National University

This study attempted to analyse the confucian value, 'Zhongyong(Doctrine of the Mean)' which pervade every aspect of Koreans. There are two approaches to study of confucian concept by using psychological methodology: the 'top-down' as theoretical approach and the 'bottom-up' as empirical approach. These two approaches are complementary to each other. In order to clarify psychological construct of Zhongyong, we studied the documents about Confucianism and Zhongyong and classified Zhongyong into four dimensions(top-down); cognition, emotion, motive, and the self. Then we conducted a survey with 101 individuals who have academic experiences about Zhongyong(bottom-up). The two questionnaires about concept and experience of Zhongyong were collected and analysed 94 valid responses(48 male and 46 female, mean age = 31.6, standard deviation = 7.19). 94's response-sets were categorized according by the four dimension criteria. Zhongyong which lay people have recognized was also classified into four dimensions such as cognition, emotion, motive, and the self but few responses were classified as the self. The four dimensions of Zhongyong are considered as follows: The cognitive factor is dialectic thinking/cognitive flexibility. The emotional factor is emotion regulation/affect balance. Zhongyong is internal motive related to autonomy and competence of Self Determination Theory. Lastly, Zhongyong is understood by the self-actualization/self-realization.

Key words : Zhongyong, Confucianism, psychological construct of Zhongyong