creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

석사학위논문

게슈탈트치료와 『십우도(十牛圖)』의 접점
: 접촉경계 이론을 중심으로

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

손 명 숙

2016년 6월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

게슈탈트치료와 『십우도(十牛圖)』의 접점
: 접촉경계 이론을 중심으로

지도교수 徐 明 錫

孫 明 淑

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2016年 6月

손명숙의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ ㊞

위 원 _____ ㊞

위 원 _____ ㊞

제주대학교 사회교육대학원

2016年 6月

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Tangent Points of the Gestalt Therapy and *The Ten Ox-Herding Pictures* : Focused on the Theory of Contact Boundary

Son, Myoung Sook

(Supervised by Professor Seo, Myoung Seok)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Social Education

2016. 6.

Department of Psychotherapy

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION

JEJU NATIONAL UNIVERSITY

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

국 문 초 록

게슈탈트치료와 『십우도』(十牛圖)의 접점
: 접촉경계 이론을 중심으로

손 명 숙

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

현대인들은 심리적 스트레스에서 벗어나고자 하기에 마음의 치유에 관심을 두고 있다. 마음의 치유 방법은 동양과 서양 간에 차이가 있다. 동양에서는 선가(禪家)에서 전해 내려오는 선(禪)수행을 통해 심리적 고통에서 벗어나는 방법이 있다. 반면에 서양에서는 심리치료를 통해 인간관계를 이해하고 자각하여 심리적 불안을 해결하는 방법이 있다. 이 연구의 목적은 서양의 게슈탈트치료와 동양의 불교적 전통을 계승한 선수행법인 『십우도』를 비교하여 게슈탈트치료와 『십우도』간의 접점을 찾는 것이다. 연구자는 최근 선수행법을 심리치료에 활용하고자 하는 관심이 높아지고 있는 점에 주목하며, 선수행의 안내서인 『십우도』를 심리치료에 적절하게 적용할 수 있는 방향을 제시하고자 한다. 이 논문의 최종 목적지는 『십우도』를 심리치료의 기법으로 활용하여 그 치료의 효과를 확장시킬 수 있는 길을 안내하는 것이 되겠다.

먼저 연구자는 게슈탈트치료와 『십우도』의 이해를 돕기 위하여 게슈탈트치료와 『십우도』의 개념에 대하여 기술하고, 게슈탈트치료와 『십우도』의 의미에 대하여 논의하였다. 『십우도』는 인간의 본성을 찾아가는 단계를 그림으로 표현하여 깨달음에 이르는 수행의 길을 알려주고 있다. 이것은 게슈탈트치료에서 내담자가 알아차림을 통하여 자기완성을 추구하는 과정과 같다고 볼 수 있다. 또한 게슈탈트

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

접촉주기와『십우도』과정의 개연성을 비교한 결과,『십우도』가 심리치료의 지평을 품고 있음을 발견하였다. 더불어 게슈탈트치료와『십우도』를 철학적 렌즈로 바라보고 존재론, 인식론, 가치론이라는 세 가지 철학적 분석틀로 정돈한 결과 실존성, 자각, 지금-여기라는 지점에서 만나고 있었다.

『십우도』에서 참자기를 찾기 위하여 단계적 수행으로 깨닫게 되는 과정은 심리치료에서 내담자의 심리적인 불안이 잘못된 인식임을 알아차리게 하는 과정과 같다고 할 수 있다. 게슈탈트 치료에서 강조하는 게슈탈트 접촉주기와『십우도』의 깨달음의 과정이 서로 만나고 있다는 점은 최종적으로『십우도』를 게슈탈트 치료에 적용할 수 있다는 가능성으로 나아간다.

※ 주요어: 게슈탈트치료, 실존성,『십우도』, 자각, 지금-여기

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

차 례

국문초록 ····· i

Ⅰ. 서론 ····· 1

Ⅱ. 게슈탈트치료와『십우도(十牛圖)』의 선이해 ····· 4
1. 게슈탈트치료 ····· 4
가. 게슈탈트치료의 개념 ····· 4
나. 접촉경계 / 접촉주기 ····· 6
다. 게슈탈트치료의 철학적 분석 ····· 8
2.『십우도』의 텍스트 ····· 12
가.『십우도』의 개념 ····· 12
나.『십우도』의 철학적 분석 ····· 19

Ⅲ. 게슈탈트치료와『십우도』의 접점 ····· 23
1. 게슈탈트 접촉주기와『십우도』과정 비교 ····· 23
2. 게슈탈트치료와『십우도』의 접점 ····· 26
가. 실존성(existentiality) ····· 26
나. 자각(self-awareness) ····· 27
다. 지금-여기(here-and-now) ····· 28

Ⅳ. 결론 ····· 30

참고문헌 ····· 32

ABSTRACT ····· 35

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그림 차례

[그림 1] 게슈탈트 형성과 파괴의 주기 ····· 7

표 차례

<표 1> 게슈탈트 접촉주기와『십우도』과정 비교 ····· 25

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서론

동양에서는 지혜를 통해 인간관계와 세상을 넘어서 자신의 궁극적인 존재의 본성을 밝히는 것에 중요성을 두었다. 반면에 서양에서는 자신 안의 본성을 깨닫기보다는 외부의 신성을 인간의 형태로 구현하는 것에 중점을 두었다. 동양 심리학에서는 비개인적인 의식과 진리에 대한 직접적인 깨달음을 강조하고, 서양 심리학에서는 개인의 의식과 개념적 이해를 강조한다. 이 두 관점은 모순되는 것처럼 보이지만 존재 안에 내재된 잠재력을 실현 시키고 서로 보완해 줄 수 있는 것이기도 하다.(Welwood, 2000 / 김명권 · 주해명, 2008: 25-26) 따라서 동양과 서양의 심리학의 만남은 현대인에게 실질적인 면에서 정신건강, 웰빙, 힐링 등에서 상승의 효과를 가져다 줄 가능성을 내포하고 있다.

자아 성찰을 위하여 동양에서는 선(禪)수행법을 통하여 고(苦)에서 벗어나 깨달음의 세계로 들어서는 방법이 있고, 서양에서는 심리치료를 통하여 인간관계를 이해하고 자각하는 과정으로 들어서는 방법이 있다. 최근에는 선수행의 방편을 심리치료에 적용하는 연구가 활발히 이루어지고 있다. 선수행이란 선가(禪家)에서 전해져 내려오는 수행방법을 통하여 인간 본질의 마음을 살펴서 자기완성을 이루는 실천과정을 말한다. 禪은 명상법을 통하여 나의 내면을 정화시킬 뿐만 아니라 화두법을 통하여 '못난 나[=self$_1$]' 를 '더 큰 나[=self$_2$]' 로 도약시키는 것이다(서명석, 2010: 254). 이 실천 과정은 Sigmund Freud(1856~1939)의 의식의 세 단계, Carl Rogers(1902~1987) 의 자기실현 경향성, 현재에 초점을 두는 게슈탈트심리학 등 여러 심리학자들이 강조하는 자아실현 과정과 닮아있다. 선 수행은 동양의 불교전통에서 생성된 개념이고, 심리치료는 서구에서 발전된 심리학을 기초로 하여 생성된 것이다. 그래서 선과 심리치료 간에 동양과 서양이라는 만나기 어려운 강이 가로 놓여 있다. 하지만 현대의 선과 심리치료의 패러다임은 동서양이 화합되는 방식으로 변화되고 있다. 선수행은 존재의 본질을 통찰하는 접근방식으로 서양의 접근법과 다르지만 현대인에게 심리치료의 방편으로 빠르게 확산되고 있는 추세이다.

최근 선수행이 동양을 넘어서 서양의 사고에도 영향을 주어 심리치료에 변화를

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

주는 동서양의 혼합이 일어나고 있다.(Liebermeister, 2008 / 박선영 · 유경숙, 2011: 15) 고통의 문제를 해결하는 것을 목적으로 하는 선수행은 심리적 문제를 치유하는 과정이라고 할 수 있고, 심리치료도 인간의 심리적 문제에 대한 치유를 목적으로 하는 분야이므로 선수행과 심리치료는 심리적 문제의 해결을 위한 공통의 과제를 가지고 있는 것이다. 연구자는 특히 게슈탈트 심리학과 선(禪) 사상의 이론적 맥락에서 게슈탈트치료와 선수행이 상통할 것이라고 본다.

> 선(禪) 사상은 초창기 게슈탈트 이론에 중요한 영향을 미쳤다. 선사상에서는 직접적이고 직관적인 인식을 통해 깨달음을 얻는 것을 강조하는데, 이는 불교의 정신적 전통에 뿌리를 두고 있다. 또한 선은 우뇌적인 이해 양식과 같으며, 반주지주의적이라는 점에서 게슈탈트 접근과도 유사하다.(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 41)

이 연구의 목적은 게슈탈트치료와 선수행의 안내서인『십우도(十牛圖)』의 수행단계를 비교하여 접점을 찾고, 게슈탈트치료에『십우도』의 적용 가능성을 탐구하는 것이다. 연구의 목적에 따라 제기되는 연구과제는 '게슈탈트치료와『십우도』의 접점은 무엇인가?' 와 '『십우도』를 게슈탈트 치료에 적용할 가능성은 있는가?' 이다.

연구방법의 형태는 문헌연구이며, 정확하고 객관적인 사고를 통한 사변적인 체계와 전체성으로 게슈탈트치료와『십우도』의 개념을 체계화하는 것이다. 다음으로 존재론, 인식론, 가치론 차원의 철학적 분석 형태로 게슈탈트치료와『십우도』의 접점을 찾는 것이다. 철학적 탐구의 유형은 사변철학(speculative philosophy)으로서 존재하는 모든 것에 관하여 체계적으로 사고하는 것을 말한다(Kneller, 1971 / 안상원 외, 1989: 2). 철학적 탐구틀은 다음과 같다. 우선 존재론(Ontology)은, '실재의 본질은 무엇인가?' , '이 세상에 참으로 존재하는 것이 무엇인가?' , '궁극적인 실체에 대한 연구와 존재한다고 말하는 것이 무엇을 의미하는가?' 와 같은 문제에 대하여 다룬다. 다음은 인식론(Epistemology)으로 '진리란 무엇인가?' , '어떤 앎이 진리인가?' , '가장 가치 있는 앎은 무엇인가?' , '앎은 어떻게 일어나는가?' , '신뢰할 만한 지각인가?' 등의 탐구를 하는 것이다. 마지막으로 가치론(Axiology)은 '가장 높은 가치는 무엇인가?' ,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

‘무엇이 진실로 가치 있는 것인가?’, ‘근원적이고 바람직한 가치는 무엇이며 우리는 어떻게 가치를 아는가?’와 같이 인간행위의 옳고 그름의 평가에 대한 것이다.(Parkay & Stanford, 2013: 120-121) 이러한 철학적 틀로서 게슈탈트치료와 『십우도』를 탐구하여 서양의 심리치료와 동양의 선적인 요소의 개연성을 밝힘으로써 심리치료의 발전 가능성을 모색하는 것이 이 연구의 목적이다.

이 연구에서 심리치료와 관련된 참고문헌은 노안영(2013a)의 『게슈탈트 치료의 이해와 적용』을 기본으로 하고, 『십우도』와 관련된 참고문헌은 장순용(1991)의 『선(禪)이란 무엇인가: 十牛圖의 사상』과 김말환(2006)의 『선수행과 심리치료』를 기본으로 한다. 먼저 게슈탈트치료의 선(先)이해를 위하여 개념을 정리하고, 『십우도』의 선이해를 위하여 『십우도』의 그림과 글을 통하여 정신적 구조와 의미를 정리할 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 게슈탈트치료와 『십우도』(十牛圖)의 선이해

1. 게슈탈트치료

가. 게슈탈트치료의 개념

> 게슈탈트 치료는 카린 호나이의 정신분석 치료이론을 위시하여 골드슈타인의 유기체 이론, 빌헬름 라이히의 신체이론, 레윈의 장이론, 베르트하이머 등의 게슈탈트 심리학, 모레노의 사이코드라마, 라인하르트의 연극과 예술철학, 하이데거와 마르틴 부버, 폴 틸리히 등의 실존철학 그리고 동양사상, 그 중에서도 특히 도가(道家)와 선(禪)사상 등의 광범위한 영향을 받으면서 탄생한 치료기법이다(김정규, 1995: 12).

게슈탈트(Gestalt)는 전체(whole) 혹은 형태(configuration)를 의미하는 독일어이다. Fritz S. Perls(1893~1970)를 비롯한 게슈탈트 학파는 “전체는 부분의 합보다 크다”라는 게슈탈트 심리학의 원칙을 심리치료의 상담기법에 적용시켰다. 게슈탈트 심리학은 형태의 개별적 부분들로 조직되고 개인이 경험하는 방식에서 출발하였다. 낱개의 문자들로 이루어진 하나의 문장의 의미는 문자들이 단순히 합쳐진 것이 아니다. 따라서 우리의 존재도 정신과 신체가 나누어진 것이 아니라 통합된 유기체로서 존재한다는 것을 의미한다.(유계식, 2009: 27)

친구끼리 전화 통화를 하면서 한 친구가 “지금 뭐하고 있어?”라고 물었다고 하자. 대답하는 친구는 “응, 운전 중이야”라고 대답을 한다. 이것은 형태의 개별적인 부분이 아니라 전체성이다. 왜냐하면 “지금 뭐하고 있어?”의 물음에 “응, 자동차의 운전대를 잡고, 기어를 변속하고, 브레이크 페달을 밟거나 속도 페달을 밟고 있는 중이야.”라고 행위를 분리하여 대답하지 않고, 전체성으로 “응, 운전 중이야.”라고 하는 것이다.

게슈탈트는 유기체가 자신이 느끼는 욕구에 대하여 실현의 시간이 단순하고 짧은 것에서부터 복잡하고 긴 여러 크기의 것들을 형성하고 해결하게 한다. 건강한 삶이란 유기체가 게슈탈트를 형성하여 자신에게 필요한 것을 해결해 나갈 수 있는 능력을 말한다.(김정규, 1995: 16)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

게슈탈트치료의 이론적 기반을 연구자는 ‘인간관, 전체성, 장이론, 실존성, 접촉과 자각’ 이라는 다섯 가지 주제어로 정리하고자 한다.

게슈탈트 이론의 ‘인간관’ 에서 인간은 매순간 경험하는 유기체로서 긴급한 게슈탈트를 끊임없이 완성해가며 자신의 삶에 책임이 있다는 점이 강조된다. Perls는 인간에 대한 다섯 가지 가정을 하였다. 다섯 가지 가정은 다음과 같다.

① 인간은 완성을 추구하는 경향이 있다.
② 인간은 현재 자신의 욕구에 따라 게슈탈트를 완성한다.
③ 인간의 행동은 부분의 합보다 크다.
④ 인간의 행동은 상황과 관련하여 의미를 이해할 수 있다.
⑤ 인간은 전경과 배경의 원리에 따라 경험한다.(노안영, 2013a: 99-100)

게슈탈트 이론의 ‘전체성’ 이란 개인은 구성요소로 설명될 수 있는 것이 아니라 행동, 지각, 역동과 같은 부분들의 합 이상으로 본다는 것이다. 부분이 전체를 결정하는 것이 아니라 전체가 부분을 결정한다고 보는 것이다. 전체라는 개념은 게슈탈트치료의 가장 중요한 이론으로서 개인의 욕구에 따라 유기체가 전체로 작동하고 부서질 수 없는 것을 의미한다.(김영주, 2015: 44) 게슈탈트의 ‘장이론(field theory)’ 은 하나의 사건을 설명하기 위하여 사건자체만 보는 것이 아니라 그 장 전체를 보고 부분을 설명하는 것이다. 장이론의 창시자인 Kurt Lewin(1890~1947)은 한 개인이 처한 환경적인 장의 맥락을 제외하고 그 사람을 이해하기는 불가능하다고 보았다. Lewin은 과거나 미래보다 현재의 ‘지금-여기(here-and-now)’ 에서 행동이 결정되며 인간이라는 존재는 전체적인 장 안에서 이해되는 것이라고 하였다.(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 33) 게슈탈트치료의 장점은 실존주의를 배경으로 하여 이론적 체계만이 아니라 삶의 현장에서의 실현을 강조함으로써 실존성을 심리치료와 결합시켰다는 것이다(김정규, 1995: 117). 이것은 게슈탈트치료가 실존주의의 이론과 기법으로 접근하여 유기체가 자유로운 존재로써 현존하는 것에 초점을 두기 때문이다. 게슈탈트치료의 핵심 개념은 ‘접촉과 자각’ 이다. 유기체는 타자와의 접촉과 자각을 통해 게슈탈트의 완성 과정에서 성장하고 통합을 이룬다. 건강한 사람은 실존적인 불안을 창조적으로 사용하고 접촉과 자각을 통해 성숙한 삶을 영위한다. Perls는

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

“접촉에서 자각은 강렬하다.” 라고 하였으며 유기체는 접촉의 결여로 인하여 성숙을 방해 받고 게슈탈트를 완성하지 못한다고 하였다.(노안영, 2013b: 113)

이와 같이 다섯 가지로 게슈탈트의 이론적 기반을 간단히 살펴보았다. 게슈탈트 이론에서 유기체의 주요 행동들은 자각, 경험, 실존에 의미를 부여하기 위한 욕구로 보며 삶의 본질은 전체로서 규정된다. 따라서 게슈탈트 기법은 인간의 욕구가 어떻게 나타나서 좌절되거나 충족되는지를 탐색하는 과정에 근거를 두고 있다.(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 28) 게슈탈트치료는 지금-여기에서의 경험을 통해 내담자의 자각을 증진시켜 현대적이고 개방적으로 상담 및 심리치료에 적용하고 있다. 또한 이는 경험적 치료로서 실존의 경험과 접촉을 강조한다. 유기체는 접촉을 통하여 경험하고 현재에서 오관(五官)을 통하여 자각한다.(정갑임, 2013: 7-8)

나. 접촉경계 / 접촉주기

> 게슈탈트 이론에 따르면 과거의 미해결 상황을 현재까지 유지시키고, 개인의 욕구충족을 방해하며, 자기 자신뿐만 아니라 타인 및 환경과의 건강한 접촉을 방해하는 몇 가지 심리기제가 있다. 이를 접촉경계혼란이라고 부르는데, 그렇게 부르는 이유는 이것이 유기체와 환경의 경계선에서 창조적인 자아가 건강하게 기능하는 것을 방해하는 ‘고착(fixation)’ 같은 것이기 때문이다.(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 98)

게슈탈트치료에서는 접촉경계 장애가 인간의 성숙함과 문제의 해결에 방해가 되어 게슈탈트를 완성하지 못한다고 한다. 접촉경계 장애는 프로이트의 방어기제와 유사하며, 주요한 기제로 내사, 투사, 반전, 편향, 융합 등이 있다.(노안영, 2013b: 250) ‘내사’ 는 외부의 자극을 무조건적으로 받아들여서 자신과 통합되지 않은 상태이며, 접촉을 방해하여 알아차림 주기를 방해하는 기제이다. ‘투사’ 는 ‘내사’ 와는 반대로 자신을 부인하고 남의 탓으로 돌려서 접촉을 피하는 기제이다. ‘반전’ 은 외부에게 해야 할 자신의 감정을 자신에게 하는 것으로서 외부환경과의 상호작용을 방해하는 기제이다. ‘편향’ 은 감당하기 힘든 일과 부딪혔을 때, 자신의 감각을 둔화시켜서 환경과의 접촉을 약화시키는 기제이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

‘융합’ 은 유기체와 환경이 서로 구별되지 않고 모호한 상태로서 마치 두 사람이 한 사람인 것처럼 행동하는 기제로서, 이것이 지나치면 자신을 잃어버리고 접촉이 제대로 이루어지지 못한다.(노안영, 2013b: 237) 이러한 접촉경계혼란은 게슈탈트 형성과 파괴 주기의 특정한 단계에서 접촉을 방해하고 손상을 주어 결국 다음 단계로 진행되지 못하게 한다. 그러므로 게슈탈트치료 과정에서 치료자는 내담자의 이러한 접촉경계 장애를 찾아내는 것이 중요하다.(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 28) 다음 그림은 게슈탈트 형성과 파괴의 과정에서 초점을 두어야 하는 접촉주기의 단계이다.

[그림 1] 게슈탈트 형성과 파괴의 주기(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 72)

접촉주기란 유기체의 삶이 게슈탈트의 형성과 해소를 반복 순환한다는 것이다. 게슈탈트 형성과 해소의 과정은 다음과 같다.

① 물러남 → ② 감각발생 → ③ 알아차림 → ④ 에너지 동원 → ⑤ 행동 →
⑥ 최종접촉과 후-접촉 → ⑦ 물러남; 다시 물러나 휴식중인 상태

이 과정은 끊임없이 순환하며 ‘물러남[철수]’ 의 단계에서 유기체는 게슈탈트

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

형성과 해소의 중간에 위치하여 균형을 이룬다. 이 휴식 상태는 발전을 위한 잠재태이다.(양승권, 2015: 111) 이 단계에서 유기체는 게슈탈트 형성과 해소과정의 중간 위치에서 명백한 전경이 없고 항상성의 상태 또는 완벽한 균형 상태에 있다. 이러한 접촉주기 단계 설정은 단계와 단계 간의 명확한 구분을 지으려는 것이 아니다. 접촉주기가 연속적인 순환 과정임을 아는 것이 중요하다. 즉, 이는 명확하게 구분된 단계로 나누는 것이 아니라 한 단계가 떠오르면 다른 단계는 배경이 되어 단계들 간에 서로 영향을 미친다는 것이다.(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 75) 게슈탈트 접촉주기의 과정은 3장의 게슈탈트 접촉주기와『십우도』과정 비교에서 언급하기로 한다.

실존적으로 자각을 확장하는 게슈탈트치료는 내담자의 심리적 이해를 전체성과 자각을 통해 이룬다는 점에서 동양의 선수행과 유사성이 있다. 또한 모든 게슈탈트치료와 禪의 기법은 온전히 지금-여기에서 자기 자신의 실현을 야기하기 위한 것이다(노안영, 2013a: 269).

게슈탈트치료와『십우도』의 과정은 서로 만나는 점이 많다. 둘 다 지금-여기의 체험을 중요하게 여기며 직접적인 경험의 과정을 중심으로 하기 때문이다.『십우도』는 통찰하여 깨닫는 과정을 지금-여기에 두고 게슈탈트 심리치료는 내담자의 알아차리고 접촉하는 과정을 지금-여기에 두고 있는 것이다. 삶은 끊임없는 유기체의 자기조절로 게슈탈트 접촉주기를 거쳐 정서적·생물학적으로 적용되며 장기간 혹은 단기간에 걸쳐 일어날 수 있다.(노안영, 1998: 88) 예컨대, 우리가 갈증이 날 때, 물을 마셔서 갈증이 해소되는 것은 단기간의 게슈탈트라고 하며, 수도승이 깨달음을 얻기 위해 수년, 수십 년이 걸려 해탈한 경우는 장기간의 게슈탈트이다.

다. 게슈탈트치료의 철학적 분석

> 게슈탈트치료의 철학적 분석은 먼저 존재론적 탐구이다. 실존주의는 '인간은 그 자신의 실존에 대한 근본적 진리를 발견할 수 있다' 라고 주장한다(Kneller, 1971 / 안상원 외, 1989: 103).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

> 인간은 실존한 연후에야 비로소 무엇이 되는 것이며, 그가 무엇으로 될 것이냐 하는 것은 그 자신에 의해서 이루어지는 것이다. …… 인간은 그 자신이 무엇이 되고자 생각하고 있는 것일 뿐만 아니라, 이러한 그의 생각이 존재를 지향하여 추진된 후에 그의 의지에 의해 형성되는 것이다. 인간은 자기 스스로 형성하는 것 이상이 될 수 없다.(Kneller, 1971 / 안상원 외, 1989: 106)

실존이란 인간의 주체적 존재를 의미한다. 플라톤(Platon)에서 칸트(Kant)에 이르기까지 인간이 태어나서 죽을 때까지 자기에 대한 존재론적 의문은 계속되었다(이관춘, 2000: 19). '나는 누구인가? 왜 태어나서 죽는가? 죽은 후에는 어떻게 되는가?' 등의 존재론적 물음은 유기체 중에서 유일하게 인간만이 가지는 특성이다. 존재계에서 인간만이 자신의 존재, 삶, 죽음 등에 대한 문제를 생각하는 정신적 소유자이다(김태양, 1996: 338). 인간은 자기성장의 욕구를 노력을 통하여 이루고자하는 존재론적 충동을 지닌다. 또한 인간은 생명의 유한성으로 인해 항상 결핍과 불안을 느끼는 존재이기도 하다. 그러나 존재는 언제나 우리 마음속에 존재하면서 언제라도 현존적 만남을 예비하기에 다시 일어설 수 있는 가능성으로 존재한다(서명석, 2001: 138).

게슈탈트치료는 Edmund Husserl(1859~1938)의 현상학에서 갈라져 나온 실존주의 입장을 취한다. 이러한 입장은 게슈탈트치료에서 알아차림(awareness)의 중요한 지침이 되었고 현상을 그대로 중요시하는 태도에 도움을 주었다. 게슈탈트치료가 Husserl로부터 받아들인 중요한 두 가지 요소는 현상을 무엇보다도 중요시하는 철학적 태도와 '현상적 판단 중지' 라는 방법론이다. '현상적 판단 중지' 란 현상들을 알아차림에 있어서 최대한 선입견이나 가치판단을 배제하고 있는 그대로 보는 것을 말한다. Husserl의 제자였던 Martin Heidegger(1889~1976)가 창시한 '실존적 현상학' 은 대중적으로 '실존주의' 라고 불린다.(김영주, 2015: 34) 게슈탈트 개념의 철학적 이해를 위하여 Heidegger의 사상을 간단히 살펴보면, Heidegger는 존재의 진리를 찾는 과정에서 존재를 더 이상 주관과 객관으로 분리되는 실체가 아니라 '숨기지 않고 자신을 드러내는' 존재로서, 우리와 함께하는 '지금 있는' 존재로 이해하였다. 이러한 현존재는 자신을 드러냄으로써 존재와 만나게 된다.(김정규, 1995: 116) 철

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

학에서 게슈탈트 개념은 존재의 현상학이고 실존적인 삶 그 자체인 것이다.

다음으로 인식론적 탐구로써 '인식' 이란 개념은 전체적인 안목으로 이 세상을 바르게 판단하여 세계를 알고자 하는 본능적 욕구일 것이다(류성태, 2002: 97). 현대를 가늠하는 잣대는 이성(ratio)이기에 현대인은 이성적 존재(Homo ratio)로 명명된다(서명석, 2005: 92). 이성적 존재란 자신의 경험을 통해 인지 능력을 키워나가고 지식을 통하여 합리적 사고를 할 수 있는 인식의 주체를 말한다. 존재계의 갈등은 대상을 잘못 인식하면서 시작된다. 장자는 잘못된 인식의 내적 원인을 '성심(成心)' 으로 보는데, 여기서 '성심' 이란 고착된 자아로 참된 인식을 방해하는 것이다(김기, 2012: 246). 동양에서는 마음을 인식의 대상으로 객관화하지 않고 직관적인 중심의 대상으로 본다. 사람들은 과거의 경험과 인식을 바탕으로 행복하기도 하고 불행하기도 하므로 인식론적인 전환은 개인의 삶에 상당한 영향을 미친다(김선남, 2004: 47). 인식론적 전환은 불행한 삶을 행복한 삶으로 바꿀 수 있는 기회를 제공한다. 긍정적 측면으로의 전환은 곧 자기성장의 가능성이 있기 때문이다. 인간은 본질적으로 자기실현을 하고자 하는 성장욕구를 가진다. '우리가 존재계를 알 수 있는가?' 에 대한 물음은 삶의 방향에 중요한 역할을 한다(황설중, 2012: 169). 즉, 그것은 인식의 장을 확장시키는 계기를 만들어 주는 것이다. 게슈탈트치료는 인식론적 과정을 생각하고, 느끼고, 보고, 인지하고, 행동하는 것에 대한 자각에 두고 있다. 게슈탈트 치료자는 자각의 촉진을 위해 내담자에게 "당신은 지금 무엇을 느끼고 있습니까?" , "당신은 지금 무엇을 원합니까?" 등의 질문을 한다. Perls는 현재 중심적인 지금-여기의 즉시적인 상황에서 경험하여 자각을 증가시키는 것에 초점을 둔다.(노안영, 2013a: 183) 여기서 자각이란 "개체가 개체-환경의 장에서 일어나는 중요한 내적 · 외적 사건들을 지각하고 체험하는 것" 이라고 볼 수 있다(김정규, 1995: 133). 자각은 지금 여기에서 일어나는 현상들을 자연스럽게 지각하고 체험하는 것이므로, 내담자는 환경과의 흐름 속에서 통합체로 머물 수 있다. 다시 말해 현재에 나타나는 것을 그대로 지각하고 체험할 수 있는 것이다. 자각은 인식론적으로 볼 때 세계를 주체와 객체로 분리하여 파악하는 것이 아니라 통합적인 체험을 뜻한다. 예컨대, 유기체가 느끼는 갈증과 같은 생리적 현상도 유기체와 환경의 상호작용에서 발생한 개체-환경 장의 현상으로 보아야 한다. 즉, 자각이란 유기체의 욕

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

구뿐만 아니라 감각, 사고, 행동, 상황 등에 대한 지각까지도 해당하는 개념이다(김정규, 1995: 136).

'가치론' 이란 욕구·관심과 그것에 대한 대상의 성질의 관계에서 성립한다는 경험론적 입장이다(https://en.wikipedia.org/wiki/Axiology에서 2016. 5. 10. 인출). 가치론적 탐구를 통해 우리는 '가치는 어떻게 발견되는가? 가치가 어떻게 명확한 개념으로 파악될 수 있는가?' 에 대하여 성찰할 수 있다(Hartmann, 1962 / 이을상, 2014: 43). 소크라테스는 "음미되지 않은 삶은 살 가치가 없다" 라고 하였다. 이것은 인간이 삶의 반성과 고귀한 가치를 추구하는 존재임을 강조한 것이다. 인간은 동물과 달리 가치를 선택하고 추구할 수 있는 존재이다. 따라서 참다운 인간이라는 것은 어떤 가치를 갖고 행동하는가에 달려있다.(이인재, 1995: 231) 가치론에서 다루는 주제는 가치가 주관적 대상인지 혹은 객관적 실재인지에 대한 문제이다(엄정석, 1999: 1). 가치는 정서적 감정과 인격의 주체인 경험으로 인해 밝혀질 수 있다. 우리의 경험적 삶에서 가치의 의미를 찾을 수 있음이다. 인간은 삶에서 근원적이고 바람직한 가치에 대한 확신이 있을 때 중심을 잡을 수 있다(김연숙, 2002: 5).

> 모든 살아있는 것들은 현재에 완전히 실존한다. 한 송이 장미꽃은 이 순간에 온전히 자신의 존재를 드러내고 있다. 현재 눈앞에 벌어지고 있는 현상들을 불완전하다고 보기 때문에 우리는 지금 여기를 떠나 관념적인 세계를 헤매 다니게 되고, 그 결과 실존을 상실하게 된다. 지금 여기의 완전성을 보고 깨닫고 느끼는 것이 게슈탈트의 중요한 부분이다.(김정규, 1995: 97에서 재인용)

게슈탈트치료는 현재 지금-여기에 가치를 둔다. 게슈탈트치료의 기본 태도는 과거는 지나갔고 미래는 아직 오지 않았기에 현재를 선물로 받아들이는 것이다. 삶은 현재에 있어서만 가능하기에 현재를 떠나서는 의미가 없다. 지금-여기에 충실하게 되면 삶의 가치는 한층 높아지는 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2.『십우도』의 텍스트

가.『십우도』의 개념

『십우도(十牛圖, *The Ten Ox-Herding Pictures*)』는 약 800년 전 곽암(廓庵)선사가 수행의 과정을 열 단계(process)의 그림으로 해설한 것이다. 곽암의 역사적 전기는 자세히 알기 어려우나 대수원정(大隨元靜)선사의 법 후계자인 상덕부(常德府) 양산(梁山)의 곽암 사원(師遠)선사는 합천(合川) 노씨(魯氏)의 자손이며 그 끝에 『십우도』 게송(偈頌) 저자임을 분명히 밝히고 있다.(장순용, 1991: 195)

그림 속에서 찾는 소는 인간의 본성을 말하며 그림 속에서 목동은 본성을 찾고자 하는 주체이다. 소와 목동은 깨달음을 얻기 전에는 각각 분리된 상태이나 깨닫고 난 후의 소와 목동은 하나이다. 목동은 누구나 가지고 있던 본성을 알아차림으로써 소는 바로 자신이었음을 알게 된다.(박희석, 2009: 125) '소[참자기]'는 인간의 실제 본성을 상징하며, 소를 길들인다는 것은 인간이 자각해 가는 과정 중에 거쳐야 할 인식의 단계를 비유한 것이다(Flickstein, 1998 / 고형일 외, 2012: 19).『십우도』는 심우(尋牛) · 견적(見跡) · 견우(見牛) · 득우(得牛) · 목우(牧牛) · 기우귀가(騎牛歸家) · 망우존인(忘牛存人) · 인우구망(人牛俱忘) · 반본환원(返本還源) · 입전수수(入廛垂手)의 열 단계로 구성된 수행과정이다. 이처럼 『십우도』는 잃어버린 소를 찾기 시작하여 소와 싸우고 길들이는 직접적인 경험을 통하여 소와 목동이 하나가 되어 본래의 자기로 돌아가는 과정이다.(김말환, 2006: 296-297)

아래의 『십우도』의 그림과 게송은 장순용(1991)의 『선(禪)이란 무엇인가: 十牛圖의 사상』을 참고로 하여 원문을 바탕으로 연구자가 정역하였다. 그리고 『십우도』 영문판을 동시에 참고했다(Kusan Sunim, 1985). 또한 안병주 · 이가원(2014)의 『大漢韓辭典』과 김원중(2013)의 『한문해석사전』을 도구로 번역하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제1도 심우: 소를 찾다

아득히 펼쳐진 풀숲을 헤치고 찾아 나서니
물은 넓고 산은 멀어 길은 계속 깊다.
힘은 다하고 정신은 지쳐서 찾을 시간 없는데
다만 들리는 것은 해질녘 단풍나무 위의 매미 울음.
[第一圖 尋牛: 茫茫撥草去追尋 水闊山遙路更深
力盡神疲無處覓 但聞楓樹晩蟬吟]

『십우도』의 1단계에서 소를 찾는다는 것은 '참자기'를 찾는 것이다. 이는 '나는 누구인가?'에서 시작하여 수행의 첫 단계로 발을 들여 놓는 시점이다. 시작의 첫 단계는 무의식에서 깨어나는 것이며, 찾기 시작해 의식 속으로 걸어 들어가야 얻을 수 있다.(이영순 외, 2007: 24) 소는 하나의 상징으로 에너지이며 역동성이고 삶을 의미한다. 하지만 우리는 대부분 무의식적인 삶을 살고 있다. 삶에서 가장 근본적인 것은 자신을 아는 것임에도 불구하고 '나는 누구인가?'에 대한 질문은 잘 하지 않는다. '나는 누구인가?'에 대한 근본적인 질문이 곧 소를 찾아 나서는 『십우도』의 첫 단계인 심우(尋牛)이다.

제2도 견적: 발자국을 보다

물가 수풀아래 발자취가 유달리 많으니
향기나는 풀숲 헤치고 또한 보았는가.
비록 여기 깊은 산이 이어지는 곳이라도
먼 하늘 향한 콧구멍 어찌 달리 숨길까.
[第二圖 見跡: 水邊林下跡偏多 芳草離披見也麼
縱是深山更深處 遙天鼻孔怎藏他]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

『십우도』의 2단계는 자기실현의 초기로 항상 있던 발자국임에도 불구하고 눈을 감고 무의식의 안일함으로 발견하지 못했던 자기의 발자국을 발견하는 단계이다. 무의식에서 자기의 발자국을 발견한 것은 의식에 들어섰다는 것이다.(이영순 외, 2007: 24) 소라고 하는 목표를 향하여 항상 의식을 유지할 때 발자국은 보이는 것이다. 발자국은 항상 그 자리에 있었음에도 무의식과 사념으로 발견하지 못하였을 뿐이다. 마음의 사념과 뿌연 시야에서 벗어났을 때 발견하게 되는 발자국이 『십우도』의 둘째 단계인 견적(見跡)이다.

제3도 견우: 소를 보다

황금 꾀꼬리 가지 위에 한결같이 노래하고
햇볕은 따뜻하고 바람은 순하고
언덕위엔 푸른 버드나무,
이에 단지 돌이켜 회피할 곳 없으니
우뚝 솟은 머리의 뿔은 그리기가 어렵다.
[第三圖 見牛: 黃鶯枝上一聲聲 日暖風和岸柳青
只此更無回避處 森森頭角畵難成]

『십우도』의 3단계는 의식적으로 목적을 두고 찾아 헤매니 보이지 않던 바로 앞에 소의 발자국이 있음을 발견한 것이며 이는 곧 자기를 발견한 것이다.(김말환, 2006: 304) 견적(見跡)의 단계에서 의식을 유지하면서부터 모든 감각이 열리고 내면이 깨어나면서 감각이 생생해지는 것이다. 이때가 비로소 자기를 발견하게 되는 세 번째 단계인 견우(見牛)이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제4도 득우: 소를 얻다

정신을 다하고 다하여 갑자기 붙잡았으나
마음이 강하고 힘이 장하여 다스리기 어렵다.
어느 때 재주는 높은 근원 위에 도달하고
또한 안개와 구름 깊은 곳에 들어간다.
[第四圖 得牛: 竭盡精神獲得渠 心强力壯卒難除
有時纔到高原上 又入煙雲深處居]

『십우도』의 4단계는 발견한 소를 붙잡아 고삐를 잡고 있다. 언제 도망갈지 모르는 길들여 지지 않은 소이기 때문에 집중하여 잡고 있어야 한다. 본성은 발견되었지만 아직 확실한 자기를 알아차렸다고는 할 수 없기 때문에 붙잡고 있으려고 노력하는 단계이다.(김말환, 2006: 305) 이것은 의식을 유지하기 위한 자아와 무의식에 둘러싸인 자아의 싸움이라 할 수 있다. 의식을 유지하기 위해서는 모든 감각이 민감하게 열려있어야 하기 때문에 이는 힘든 수행의 길이다. 저항하는 소의 고삐를 붙잡듯이 자신의 의식을 붙잡기 위해 수행하는 단계가 득우(得牛)이다.

제5도 목우: 소를 기르다

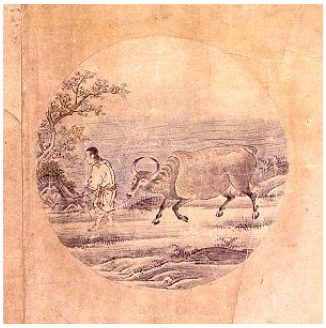
채찍과 고삐를 항상 몸에서 떼지 않는 것은
티끌과 먼지를 끌어당기는
걸음의 발자취가 두려워서이다.
장차 서로 돈독하고 온화하게 다스려서 얻으면
잡아서 가두지 않아도 저절로 사람을 뒤따른다.
[第五圖 牧牛: 鞭索時時不離身 恐伊縱步惹埃塵
相將牧得純和也 羈鎖無拘自逐人]

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

『십우도』의 5단계로 채찍과 고삐를 몸에서 떼지 않고 소를 기르고 길들인다는 것은 자기를 길들이는 것이다. 긴장을 늦추면 다시 자기를 잃어버리고 무의식적으로 되기가 쉽기 때문이다. 그래서 참자기를 잃지 않기 위해 고삐를 늦추지 말고 알아차림의 상태를 유지해야 무의식이 끼어들 자리가 없는 것이다.(이영순 외, 2007: 26) 무의식이 의식화 된다는 것은 자각을 유지하기 위해 수행해야 한다는 것이다. 그렇지 않으면 다시 무의식화 되고 사념에 빠지게 되어 다시 소를 찾는 과정으로 되돌아가기 때문이다. 잡은 소를 놓치지 않으려면 자각의 끈을 놓지 말아야 한다는 단계가 목우(牧牛)이다.

제6도 기우귀가: 소를 타고 집으로 돌아가다

소를 타고 굽이굽이 집으로 돌아오고자 하니
오랑캐 피리소리 저녁노을에 보낸다.
한 박자의 노래가 무한한 뜻이니
어찌 음악을 아는데 굳이 말할 필요가 있을까.
[第六圖 騎牛歸家: 騎牛迤邐欲還家
羌笛聲聲送晩霞 一拍一歌無限意 知音何必鼓脣牙]



『십우도』의 6단계는 고삐도 없이 소를 타고 집으로 돌아간다는 것은 자각의 고삐를 늦추지 않았기에 소와 목동이 하나가 되었다. 즉 소와 자기가 하나라는 것을 알게 되어 소를 길들일 필요가 없어진 것이다.(김말환, 2006: 310) 이제 목동은 자각과 함께 무의식이 아닌 의식의 주인이 되었다. 이제 자기 자신이 삶의 주인이 되어 집으로 돌아오는 중이다. 삶의 에너지가 자신의 내면으로 방향이 바뀌었다. 소와 목동은 하나가 되었다. 주체와 객체는 하나가 되었다. 이처럼 본래의 자리로 돌아온 단계가 기우귀가(騎牛歸家)이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

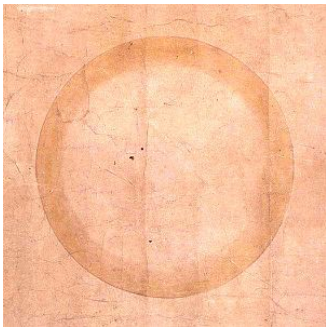
제7도 도가망우: 집에 돌아와 소를 잊다

소를 타고 굽이굽이 집으로 돌아오고자 하니
소를 타고 이미 고향산천에 도달하였으니
소도 공하고 사람도 한가하구나.
붉은 해는 거듭 매달려도 오히려 꿈꾸는 듯하니
채찍과 고삐는 초당사이에 헛되이 가지런하다.
[第七圖 到家忘牛: 騎牛已得到家山
牛也空兮人也閑 紅日三竿猶作夢 鞭繩空頓草堂間]

『십우도』의 7단계에서 목동은 자기와 소가 하나임을 알게 되고 집으로 돌아오니 다시 소를 잃어버릴까봐 애쓸 이유가 없어졌다. 본래의 자기와 소는 항상 함께 했던 것이기 때문이다.(김말환, 2006: 313) 갈등과 불안으로 인하여 떠돌던 존재가 원래의 집으로 돌아온 것이다. 채찍과 고삐도 필요 없고 두려움도 사라져서 수행할 필요도 없이 본래의 자기가 된 단계가 도가망우(到家忘牛)이다.

제8도 인우구망: 사람도 소도 모두 잊다

채찍과 고삐, 사람과 소 모두들 비었으니
푸른 하늘은 멀고 드넓으니 소식 전하기 어렵다.
붉은 화로의 다투는 눈은 불꽃이 눈을 용납할까
이곳에 이르러 조상의 근본을 합할 수 있구나
[第八圖 人牛俱忘: 鞭索人牛盡屬空 壁泉遼闊信難通
紅爐焰上爭容雪 到此方能合祖宗]



『십우도』의 8단계는 더 이상 찾고 추구할 것이 없어지고 자각의 근원에 도달한 자기의 상태이다. 불안해하며 욕망을 쫓던 목동은 사라지고 자신으로 돌아와 자각의 상태를 유지하고 있는 자기이다.(김말환, 2006: 315) 이 단계는 지금까지 알던 세계가 아니라 새로운 세계의 문이 열리고 존재의 중요성을 알게 되는

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

과정이다. 삶과 존재가 하나가 되어 평온한 상태가 인우구망(人牛俱忘)의 단계이다.

제9도 반본환원: 근원으로 돌아오다

근원으로 돌아와 본성을 돌이켜보니
너무 공을 소모하였다
어찌 그냥 귀머거리나 벙어리 같을 것을.
암자 속에서 앞의 사물을 보지 못하니
물은 자연히 아득하고 꽃은 저절로 붉다.
[第九圖 返本還源: 返本還源已費功
爭如直下若盲聾 菴中不見菴前物 水自茫茫花自紅]

『십우도』의 9단계는 완전한 본래의 자기를 자각하고 있는 상태이다. 즉, 이는 의식과 무의식의 갈등이 전혀 없이 항상 의식이 깨어있는 상태이다. 세상은 변함이 없지만 자각하기 전과 후의 보는 눈은 완전히 달라진 상태이다.(김말환, 2006: 310) 자신의 결정으로 세상에 태어난 것이 아니 듯이 죽을 때도 자신은 결정하지 못한다. 인간은 항상 헛된 욕망에 집착하며 본성에서 벗어나 자신에게 충실하지 못한 존재로 살아간다. 마음의 안정과 고요함이 조화를 이루게 되어 본래의 근원으로 돌아오는 단계가 반본환원(返本還源)이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제10도 입전수수: 저자에 들어가 손을 드리우다

가슴을 드러내고 맨발로 저자에 들어오니
재투성이 흙투성이라도 늘 웃음이 가득하다.
신선이 정말로 비결을 쓰지 않아도
옳은 가르침으로 고목에 꽃을 피게 한다.
[第十圖 入廛垂手: 露胸跣足入廛來 抹土塗灰笑滿時
不用神仙眞秘訣 直敎枯木放花開]

『십우도』의 10단계는 세속을 떠나 고행을 한다고 쉽게 자기를 알 수 있는 것이 아니다. 깨달음이란 장소의 문제가 아니라 자기를 의식하고자 하는 '깨어있음' 의 문제이다.(김말환, 2006: 321) 지금-여기를 인식하게 되어 세상의 구분이 사라지고 만물이 하나가 되었다. 지금 여기에서 자신의 존재를 이해하고 세상을 이해하게 될 때, 본질 자체가 되어 평범한 삶으로 돌아와 평범한 일을 한다. 그러나 과거의 존재 방식과 지금의 존재 방식이 달라진 단계가 입전수수(入廛垂手)이다.

선 수행에 초보자도 쉽게 다가설 수 있는 『십우도』는 선의 실천을 단계적으로 할 수 있도록 열 가지 그림으로 표현된 것이다. 그림은 소를 찾아 나서는 목동으로 시작된다. 잃어버린 소는 본성인 참자기를 말하며 목동은 본성을 찾는 자기를 말한다. 따라서 『십우도』는 참된 자기를 찾는 수행자의 실천과정이 담겨 있다. (요코야마 고이츠, 1991 / 장순용, 2001: 6)

나. 『십우도』의 철학적 분석

먼저 『십우도』의 존재론적 탐구이다. 권력, 돈, 명예 등을 쫓아 무의식적으로 살던 목동은 어느 순간 채워지지 않는 허기를 알게 되고 '나는 누구인가?' 의 근본적인 물음으로 소[참자기]를 찾아 나서는 수행의 길로 들어선다. 그 어떤 것도 절대적으로 나의 것이 될 수 없는 까닭은 언제든지 그것들이 나를 떠날 수 있기

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

때문이다(이명곤, 2013: 435). 오직 자기 자신만이 나의 것이다. 그러나 우리는 모두 자기 자신으로 존재하기가 힘들다. 자기 자신이 되기 위해서는 홀로 존재해야 한다. 혼자라는 느낌은 두렵고 불안하다. 세상의 수많은 사람과 함께 무의식적으로 살아가는 것이 홀로 자기 자신이 되는 것 보다 덜 불안하다. 모든 존재자가 나 스스로 존재하고 나 스스로 살아간다(송항룡, 2004: 268).

> "나는 누구인가?" 이것이 선에서 다루는 질문이다. 이것을 보면, 선은 존재의 근원적인 실재-존재함[實-存]을 다룬다. 그러니 이런 물음이 나오는 것은 당연하다. 지금-여기 인간은 실존하고 있다: "나도 실존하고 있고, 너도 실존하고 있다. 아니 우리 모두 실존하고 있다." 그러나 그 실존태는 항상 불안하다. 이 불안을 어떻게든 극복하려고 하는 것이 인간의 존재론적 처해-있음(Ontologisch Befindlichkit)이다. 그러니 이를 극복하기 위하여 물음을 던진다. 나는 누구란 말인가? 이런 물음 자체는 존재론적인 회의에서 솟구쳐 나온다. 하이데거의 지적처럼 이런 질문은 모든 질문 중에서 가장 심원한 질문이다.(서명석, 2006: 161)

노자는 인간을 지금-여기에서 자연적인 자아에 충실해야함을 거피취차(去彼取此)로 설명한다(최진석, 2004: 164). 『십우도』의 목동도 이제 스스로 존재하고 전체적으로 되기 위하여 '나' 란 존재에 대한 근본적인 질문에서 소를 찾기 시작하였다. '나는 누구인가?' 라는 물음은 이전의 마음의 구조가 아닌 새로운 마음의 방향이 일어난 것으로 마음의 새로운 탄생인 것이다. 마음의 질이 바로 존재의 질을 결정한다(서명석, 2013: 69). 소[참자기]의 실재는 어디 있는가? 소의 발자국을 따라 소를 붙잡아 길들이고 긴 여정에서 집으로 돌아온 목동은 소의 실재는 밖의 세계가 아닌 자신의 내면에 있었던 것을 알아차림으로써 지금-여기 존재의 근원에 도달한다. 지금 여기에서 자신의 존재를 깨닫고 세상을 이해하게 될 때, 과거의 존재 방식과 지금의 존재 방식은 달라져 있다. 따라서 『십우도』의 존재론적 속성은 존재 본질에 관한 탐구이다.

다음으로 『십우도』의 인식론적 탐구이다. 『십우도』는 목동의 인식론적 전환으로 자각에 이르는 과정을 담고 있다. 이 존재계에 관심을 갖고 지금까지 어리석게 살았다는 것을 인식한 사람은 자신을 더 알기 위하여 내면의 자기와 접촉한다. Perls는 게슈탈트 치료에서 "접촉에서 자각은 강렬하다" 라고 하였다. 따라서 접

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

촉을 인식하지 못하면 본성도 인식하지 못할 것이다. 다시 말해서 경험을 인식하지 못하면 자각도 인식하지 못한다는 것이다. 『십우도』는 지금까지 참된 자기를 알지 못하고 살다가 '나는 누구인가?' 의 존재적인 물음을 인식하게 되어 자기를 찾아 나서는 목동을 표현하고 있다. 목동은 곧 우리의 모습이다. 우리는 모두 참된 자기를 인식하지 못하고 세상 속에서 어리석게 살고 있다. 고통은 과거로부터 가져온 타인과의 관계에서 생겨난 왜곡된 지각을 붙들고 집착하는 마음에서 비롯된다. 존재계는 주체와 객체가 서로 관여하고 현실은 인간의 외적인 면이 아닌 내적인 자신이 만들어 낸다(김선남, 2004: 50). 참된 자기를 자각하기 위해서는 유기체 에너지의 흐름을 민감하게 감지하고 인식의 끈을 놓지 않아야 한다. 우리는 매일 아침 눈을 뜨면서 무의식중에 자리에서 일어난다. 이 순간 지금-여기에서 움직이는 손을 주시하고, 걷고 있는 다리를 주시하는 것과 같이 직접 지각하는 인식이 중요하다.(Hessen, 1947 / 이강조, 2009: 290) 『십우도』에서 인식의 끈이 바로 소를 붙잡은 목동이 고삐를 놓치지 않으려고 집중하여 붙잡고 있는 것과 같다. 자기를 인식하였다고 해서 그 인식이 완전한 자각을 이룬 것이 아니다. 참자기는 언제 도망갈지 모르는 길들여 지지 않은 소와 같다. 목동이 고삐를 잡고 있을 필요 없이 소위에 걸터앉아 집으로 돌아오는 것은 마침내 자각과 함께 내면의 경험이 인식의 중심에 자리 잡았기 때문이다.

마지막으로 『십우도』의 가치론적 탐구이다. "도덕적 가치는 그것이 초래하는 확인할 수 있는 결과에 대한 주의 깊은 연구에 의해서 결정되어야 한다." (Kneller, 1971 / 안상원 외, 1989: 56)라고 한다. 『십우도』에서 목동은 밖으로만 향해있던 시선을 거두고 내면을 향한 실천적이고 경험적인 삶과 행위에 가치를 두고 소[참자기]를 찾아 나섰다. 목동은 사념의 싸움에서 벗어나 자기를 찾고자 하는 고귀한 가치를 위해 수행의 길에 들어선 것이다. 지금의 현대인들은 대부분 물질에 가치를 두고 있다고 해도 과언이 아니다. 돈, 명예, 지위와 같은 세속적 지표가 인간의 목숨보다도 귀한 세상에 우리는 살고 있다. 지금 우리는 자신의 삶과 존재에 대하여 높은 가치를 두고 살아가야 한다는 것을 인식해야 할 시점이다. 이러한 맥락에서 『십우도』는 참자기와 내면에 가치를 두고 수행할 수 있도록 단계적으로 방향을 제시하고 있다. 이와 마찬가지로 게슈탈트치료 또한 내담자로 하여금 지금-여기에서 자기를 알아차리도록 하여 삶의 가치를

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

올리는 기법이다. 이렇게 『십우도』를 철학적 이해를 통하여 그 의미를 새롭게 정돈하자면 『십우도』란 “실재의 참자기에 대한 탐구를 통하여 자기완성을 추구하는 과정”이라 할 수 있겠다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 게슈탈트치료와『십우도』의 접점

1. 게슈탈트 접촉주기와『십우도』과정 비교

『십우도』를 심리치료에 적용하기 위한 가능성을 알기 위하여 연구자는 게슈탈트치료와『십우도』를 철학적 렌즈를 통하여 각각 분석하였다. 다음으로 게슈탈트치료와『십우도』의 접점을 찾기 위하여 연구자는 게슈탈트 치료에서 강조하는 접촉주기와『십우도』과정을 비교하고자 한다. 게슈탈트 접촉주기와『십우도』과정을 요약하면 다음과 같다.

'게슈탈트 접촉주기' 는 이론적이든 실험적이든 순환의 과정이 다양한 각도에서 포착될 수 있어야 한다. 순환되는 과정들은 지속적인 생존체계의 한 지점을 나타낼 뿐이지 불변의 시작점은 아니다. 접촉주기는 '휴식 – 감각 – 알아차림 – 에너지 동원 – 행동 – 최종접촉 – 만족 – 다시 휴식' 의 주기로 형성되고 순환된다. '휴식' 의 단계에서 유기체는 균형 상태에 있기 때문에 명백한 전경이 없고 항상성으로 균형의 상태를 유지한다. 예컨대 이것은 너무 덥지도 않고 춥지도 않은 상태라고 할 수 있으며, 조용한 휴식의 단계로 게슈탈트 완결 상태 직후이다. 이 상태는 유기체의 무한한 발전과 잠재적인 가능성을 내포하고 있다. '감각' 의 단계에서 유기체는 무한한 휴식을 하지 않는다. 유기체는 휴식의 상태를 유지하고 있는데, 이때 유기체의 새로운 욕구가 서서히 또는 갑작스럽게 배경으로부터 떠올라 전경이 된다. '알아차림' 단계에서 유기체는 환경에 대한 사건, 감각, 경험 등을 통하여 의식에 나타나는 것을 서서히 또는 한 순간에 알아차릴 수 있다. 이러한 새로운 전경이 강렬하고 긴박할수록 유기체의 반응은 분명해진다. '에너지 동원' 단계에서 유기체는 욕구를 알아차리고 목표가 분명해지며, 그러한 욕구를 충족시킬 에너지가 동원되어 다음 단계인 '행동' 의 이미지가 형성된다. '행동' 은 에너지를 동원하여 욕구에 대한 적절한 행동을 선택하며 수행하는 단계로, 지금–여기의 현실에서 욕구를 해소하기 위한 중요한 접촉을 실행하는 것이다. '최종 접촉' 단계에서 유기체는 행동을 선택하고 실행하게 되며 이후에 격렬한 접촉이 따른다. 유기체의 모든 감각과 운동 기능은 접촉을 하기

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

위해서는 필수적이다. 접촉은 유기체와 환경의 경계에서 일어나는 가장 심오한 소통이라고 볼 수 있다. 최종접촉은 어떤 하나의 게슈탈트가 완결되었음을 의미한다. 따라서 '만족' 단계는 게슈탈트의 완결이다. '만족' 은 유기체가 충족을 경험하는 단계이며 폭풍 후의 고요와 같아서 휴식으로 전환되기 직전의 고귀한 시간이다. 만족의 다음 단계는 다시 휴식의 단계로 새로운 욕구의 감각이 솟아오르기 이전을 말한다.(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 75-80)

『십우도』의 단계를 요약하면 먼저 '심우(尋牛)' 는 욕구가 변별되지 않은 상태로서 삶이 무엇인지, 내가 누구인지, 왜 사는지, 무엇이 진리인지 등에 대한 의식이 없이 살아가고 있는 상태이다. '견적(見跡)' 은 자신의 감각을 통해 배가 고픈 것처럼 욕구가 먼저 나타나는 단계이다. '견우(見牛)' 는 의식을 자각하기 위하여 하나의 대상을 향하여 집중한 결과로서 소를 발견하고 자기를 알아차린 단계이다. '득우(得牛)' 는 언제 도망갈지 모르는 야성의 소를 붙잡고 있기 위하여 감각이 열려 있는 단계이다. 그렇지만 완전히 자기를 알아차린 단계가 아니므로 의식의 에너지가 예민하게 깨어 있어야 한다. 또한 목동은 어려운 탐구의 길을 선택하였으므로 자각을 유지하기 위한 노력을 해야 하는 단계이다. '목우(牧牛)' 는 모든 에너지를 동원하여 방심하지 말고 자기[牛]를 붙잡고 있어야 하는 단계이다. '기우귀가(騎牛歸家)' 는 자신과의 갈등을 넘어서 에너지를 동원하여 자각을 유지하기 위해 수행하는 과정이다. 소와 접촉한 목동이 할 일은 깨어있는 수행으로 자각을 유지하는 것이다. '도가망우(到家忘牛)' 는 에너지의 흐름이 밖에서 안으로 흐르기 시작하면서 지금까지 찾고 애쓰던 소와 자기는 본래 하나였다는 것을 알게 되는 단계이다. '인우구망(人牛俱忘)' 단계에서 목동은 자기를 넘어서고 소를 넘어서 더 이상 찾는 것이 없어진 자각의 근원에 있는 상태이다. 즉, 이는 의식과 무의식, 세속과 열반 모두를 초월한 텅 빈 만족의 단계이다. '반본환원(返本還源)' 은 자각의 근원에서 보니 지금까지의 고행은 부질없어지는 상태로서, 이제 근원으로 돌아와 자기 자신으로 존재하게 되는 단계이다. 마지막으로 '입전수수(入廛垂手)' 는 목동에게 세속-열반, 아름다움-추함 등의 구별이 없어지고 지금-여기에 건강한 유기체로 존재하게 되는 단계이다.(김말환, 2002: 363-376)

이와 같이 게슈탈트 접촉주기와『십우도』의 과정을 비교한 결과는 다음과 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

첫째, 『십우도』에서 참자기를 찾기 위하여 소를 찾아 수행하여 깨닫게 되는 과정은 심리치료에서 내담자의 심리적인 불안이 잘못된 인식임을 알아차리게 하는 과정과 같다고 할 수 있다. 특히 게슈탈트 치료에서 강조하는 게슈탈트 접촉주기 과정과 『십우도』의 깨달음의 과정비교를 통한 결과 그 접점은 '실존성', '자각', '지금-여기' 로 통합되었다. '실존성' 은 게슈탈트 접촉주기의 '휴식-감각' 과 『십우도』의 '제1도~제2도' 의 과정과 만난다. '자각' 은 게슈탈트 접촉주기의 '알아차림-에너지동원-행동' 과 『십우도』의 '제3도~제7도' 의 과정과 만나며, '지금-여기' 는 게슈탈트 접촉주기의 '최종접촉-만족-다시휴식' 과 『십우도』의 '제8도~제10도' 와 만나 통합됨을 확인 할 수 있다. 이 통합은 또한 게슈탈트치료와 『십우도』의 철학적 렌즈인 존재론, 인식론, 가치론적 탐구의 결과와도 상통한다. 게슈탈트 접촉주기와 십우도 과정의 유사한 특징을 요약한 결과는 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> 게슈탈트 접촉주기와 『십우도』 과정 비교

구분 \ 내용		게슈탈트 순환과정	『십우도』 10단계
접점	실존성	1. 휴식 2. 감각	1. 심우(尋牛)
			2. 견적(見跡)
	자각 (알아차림)	3. 알아차림 4. 에너지 동원 5. 행동	3. 견우(見牛)
			4. 득우(得牛)
			5. 목우(牧牛)
			6. 기우귀가(騎牛歸家)
			7. 도가망우(到家忘牛)
	지금-여기	6. 최종접촉 7. 만족	8. 인우구망(人牛俱忘)
			9. 반본환원(返本還源)
			10. 입전수수(入廛垂手)

요약한 결과, 게슈탈트치료와 『십우도』의 접점은 실존성, 자각, 지금-여기의 세 가지 특징으로 통합됨을 알 수 있다. 이와 같이 세 가지로 통합된다는 것은 단지 단계별 비교뿐만이 아니라, 앞으로 게슈탈트치료에 『십우도』를 적용하거나 보완하여 심리치료를 발전시킬 수 있는 가능성으로 이어진다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 게슈탈트치료와『십우도』의 접점

가. 실존성(existentiality)

게슈탈트치료의 장점 중 하나는 실존철학을 심리치료와 성공적으로 결합시킨 점이라 할 수 있다(김정규, 1995: 117). 실존주의 심리학에서 세상이 무너지는 순간에 일어나는 감정을 '실존적 불안' 이라 논의된다. 인간의 유한성은 근원적인 불안을 일으키는 원인이 되어 존재에 대한 회의를 가져오며 존재의 본질과 직접적인 관련이 된다.(Welwood, 2000 / 김명권 · 주해명, 2008: 212)

> 실존주의자들은 인간 존재에 있어서 '실존적 선택' 이라는 개념이 근본적으로 중요하다고 본다. 이는 우리들 각자가 무엇을 받아들이고, 거부하고, 생각하고, 느끼고 또 자신이 어떻게 행동할지를 선택하는 것을 의미한다. "전체적인 장에 대한, 즉 타인과 자신 모두에 대한 알아차림과 책임이 개인의 삶에 의미와 패턴을 부여해 준다." (Perls, 1976: 49; Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 43에서 재인용)

게슈탈트치료를 발전시킨 Perls는 인간은 실존적 주체로서 자신을 신뢰하고 책임지며 살 것을 강조하였으며, 인간을 가장 긴급한 게슈탈트를 완성하며 살아가는 유기체로 보았다. 게슈탈트치료는 자신의 삶에 대한 책임을 진다는 점에서 실존적이며 현재에 초점을 둔다.(노안영, 1998: 80) Perls는 불안에 대하여 행동으로 옮겨질 수 없는 흥분 에너지라고 하였다. 게슈탈트치료에서는 유기체가 과거나 미래가 아닌 현재 여기에 충실할 때, 불안은 체험되지 않는다고 한다. 즉, 유기체가 지금 여기에만 몰입하여 집중한다면 흥분은 행동 에너지로 전환되어 불안이 생기지 않는다는 것이다(김정규, 1995: 77) 지금 이 순간만이 '실재(reality)' 하는 유일한 방법인 것이다.

『십우도』에서도 홀로 태어나 홀로 죽는 고독과 불안에서 자기 존재를 의심하게 되고 참된 자기에 대한 물음으로 시작한다. 이런 물음으로 참자기에 대하여 눈을 뜨게 되고 소[참자기]를 찾아 나서게 된다. "지금 현재 '참된 자기로 존재하는 사람' 의 자각의 언어는 참된 자기를 찾는 사람에게 참된 자기로 향하게 하는 지시가 된다(장순용, 1991: 296)." 즉, 이는 목동이 실존에 대한 의문의 시작으

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

로 스승을 찾아 가르침을 받는 것 또한 내담자와 치료자의 관계와 다르지 않다. 이 점이 바로 게슈탈트치료와『십우도』가 실존성에서 만나고 있는 것이다.

나. 자각(自覺: 알아차림 / self-awareness)

게슈탈트치료에서 중요한 개념은 접촉과 자각이다. 게슈탈트치료는 유기체의 경험을 강조하는 치료이며 접촉을 통하여 자각함으로써 건강한 삶으로 이끈다.(노안영, 2013a: 55) 인간은 경험을 통한 자각에서 지혜를 얻고 건강한 삶을 유지한다. 건강하지 않은 사람은 접촉경계장애로 자각에 이르지 못한다. 유기체가 신체적 · 정신적으로 건강을 유지해야 접촉을 통해 자각을 경험하는 것이다. 자각은 누구나 갖고 있는 능력으로서 유기체가 성장하기 위하여 반드시 필요한 생존도구이다(김정규, 1995: 134). Perls는 "과거와 미래는 접촉할 수 없기 때문에 자각이 강렬할 수 없다." 라고 하였다. 유기체는 접촉을 통한 수많은 시행착오를 자각함으로써 성장한다. 자각이란 유기체가 과거의 사건에서 회복되거나 현재 행동의 인과관계를 분석하는 것이 아니다. 자각은 단순히 지금 여기에서 일어나는 욕구, 감정, 행동, 생각, 환경 등에 대한 무의식적 현상들을 직면하여 경험하는 것을 의미한다.(김정규, 1995: 141)

> 불교와 심리치료에서 '마음챙김(mindfulness)' 과 '알아차림(awareness)' 은 혼용되고 있고 현재 세계적으로 널리 알려진 '마음챙김명상(mindfulness meditation)' 과 '알아차림명상(awarenes meditation)' 안에도 '마음챙김' 과 '알아차림' 의 의미는 혼재되어 있다(정준영 · 박성현, 2010: 6).

불교에서도 마음챙김은 중요한 수행법으로서 매우 빠르게 변하는 마음의 현상들에 집중하여 알아차리게 하는 수단이다(김영주, 2015: 67). 선수행에서 깨달음에 이르는 수행도구가 바로 자각[알아차림]이다.『십우도』는 선수행의 과정을 단계적으로 설명하고 있다. 선수행의 대표적 수행방법으로 참선을 들 수 있는데, 참선의 종류 중에서 명상은 현재 가장 널리 알려져 있으며 우리들 가까이에서 활용되고 있는 것이다. 그 중 '위빠사나(vipassana) 명상' 은 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상에 대하여 의식에 떠오르는 대상들을 알아차리는 수행이다. 명

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

상 또한 현상에 대해 접촉하여 알아차리는 것에 초점을 두는 것으로써 게슈탈트의 자각과 상통한다. 따라서 『십우도』의 단계는 명상수행을 동반하여 일체의 현상을 알아차린다는 점에서 게슈탈트치료의 자각과도 만난다.

다. 지금-여기(here-and-now)

> 게슈탈트치료는 지금-여기에 초점을 두는 접근방식이다. 따라서 대부분의 게슈탈트 기법들은 내담자가 직접적인 접촉을 통해 경험하면서 그 순간에 느낌들의 자각을 증가시킬 수 있는 쪽으로 고안되었다.(노안영, 2013a: 232)

게슈탈트치료에서 미해결과제는 행동, 지각, 감정, 사고 등에서 지금-여기에 현존하는 것을 방해하여 현실에서 유기체가 효과적으로 기능하지 못하게 하는 원인이다. 미해결로 인한 불안은 정서적, 인지적, 행동적으로 병리적이 될 수도 있다.(Clarkson, 1989 / 김정규 외, 2010: 32) 게슈탈트치료는 현재만이 유일한 시제(時制)로써, 현재 상황에서 내담자가 직접적인 접촉을 하여 자각하도록 하는 것에 목적을 두고 있다. 지금-여기에 대한 자각을 위하여 내담자는 어떻게 자신의 감각을 현재에 두는지를 상담기법을 통하여 배우며 치료자는 내담자를 현재에 직면하도록 이끈다. 지금-여기에 집중하는 기법은 내담자의 원인을 외상적 사건의 탓으로 돌리는 것이 아니라 현재에 집중하도록 하여 내담자 스스로 자신의 행동을 자각하도록 한다. 내담자의 의식을 지금 여기에 집중하여 현재로 돌아오게 함으로써 치료적 효과를 얻을 수 있다.(김정규, 1995: 98) 게슈탈트 기법 중 집중기법과 현재화 기법은 자각을 증진시키고 사건들을 현재에서 명료하게 한다. 이러한 기법들은 과거의 일이나 미래의 상상들을 현재 지금-여기에서 일어나고 있는 것처럼 취급하는 것으로, 지금 여기에서 접촉하고 자각하여 성장할 수 있도록 하는 것이다. 이처럼 게슈탈트치료의 현재인 지금 여기에 집중하게 하는 기법은 내담자에게 과거의 경험을 지각하여 통찰할 수 있도록 한다. 게슈탈트치료와 선(禪)의 모든 기법은 자신과 세계에 대하여 지금 여기에서 자각을 유도한다. 선수행에서 현존하여 얻게 되는 '각성(覺醒: awakening)'은 게슈탈트치료의 지금-여기에서 추구하는 과정과 동일한 의미라고 볼 수 있다(고진호,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2002: 229). 게슈탈트치료와『십우도』가 실존성과 자각에서 만나듯이 게슈탈트치료의 지금-여기에 초점을 두는 방식은『십우도』와 상통성이 있다. 제1도에서 제7도까지는 본성을 찾는 과정을 거쳐 본래의 자기로 돌아오는 수행이다. 그 후 제7도에서 제10도까지는 깨닫고 난 순간부터 완전한 현재 지금-여기에 머무는 것이다. 이는 과거의 존재 방식이 아닌 현존재로써 지금 여기에서 자신과 세상을 보는 눈이 달라진 상태로, 번뇌와 고통에서 벗어나 평범한 삶으로 돌아와 지금 여기에 현존함을 의미한다. 이와 같이 게슈탈트치료는 내담자가 자각하여 지금-여기에 존재하게 하고,『십우도』는 수행과정을 통해 깨달음에 이르게 되어 지금-여기에 존재하는 점에서 이 둘은 만나고 있다.

지금까지 연구자가 게슈탈트치료와『십우도』의 접점을 찾기 위한 작업으로 둘의 개념을 철학적인 요소로 분석하고 비교하였다. 그 결과 게슈탈트치료와『십우도』의 접점은 실존성, 자각, 지금-여기로 통합됨을 확인할 수 있었다. 이러한 점에서『십우도』는 게슈탈트치료에 적용되어 다양한 측면에서 심리치료에 활용될 수 있다는 가능성이 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 결론

최근 들어 다양한 선수행의 심리치료 활용 방안에 대한 관심이 높아지고 있음에 따라, 연구자는 선수행의 안내서인 『십우도』를 어떻게 심리치료에 적용할 것인가에 대하여 탐구하였다. 이 연구의 과제는 게슈탈트치료와 『십우도』의 접점은 무엇이며, 『십우도』가 게슈탈트치료에 적용될 수 있는 가였다. 먼저 사변적으로 게슈탈트치료와 『십우도』의 개념을 비교하였다. 다음으로 존재론, 인식론, 가치론의 철학적 분석틀로서 둘의 접점을 찾아 『십우도』를 게슈탈트치료에 적용할 개연성을 탐구하였다.

현대인은 시간을 다투어 빠르게 발전하는 세상에서 물질문명에 길들여지며 살고 있다. 그 물질문명이 인간에게 많은 도움을 주고 있는 반면에 인간의 마음을 불안하게 하는 요인이 되기도 한다. 하지만 현대인은 내면의 자기를 외면한 채 바깥세상에서 행복과 평온을 추구한다. 그러나 인생의 행복은 밖에서 찾을 수 있는 것이 아니라 자신이 인생의 주인공이 될 때 저절로 일어나는 것이다. 심리치료는 내담자가 안고 있는 불안, 공포, 좌절, 분노 등의 심리적인 고통이 정신적 트라우마와 내면적 갈등에서 시작된다는 것을 자각하여 건강하고 행복한 마음으로 변화되는 과정이다. 이와 마찬가지로 『십우도』도 무명(無明)을 통찰하고 깨달아 마음의 평안으로 가는 수행으로서 심리치료의 변화되는 과정과 같다고 할 수 있다. 무명이란 번뇌와 망상으로 정신과 기운을 가장 흐리게 하는 근원을 말한다. 즉, 목동이 무명을 통찰했다는 것은 지금까지 목동이 알던 세계가 아니라 새로운 세계의 문이 열려 존재의 중요성을 자각한 것이다. 이는 『십우도』의 8단계에서 10단계까지의 삶과 존재가 하나가 되어 보는 눈이 완전히 달라진 상태이다. 과거의 존재 방식과 지금의 존재 방식은 달라졌으나 현재의 평범한 일상으로 돌아와 삶은 계속되고 있는 것이다.

철학적 렌즈로 살펴본 인간은 본질적으로 고유하고 실재적인 존재이고, 동시에 자각을 인식하는 존재이면서 또한 자각을 통하여 지금-여기의 현존으로 가치의 고양을 추구하는 존재이다. 그렇기에 게슈탈트치료와 『십우도』의 통합은 게슈탈트 접촉주기 과정에 『십우도』 단계를 도입하여 심리치료에 적용할 수 있다는 새

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

로운 가능성으로 이어진다. 이러한 시도의 의미는『십우도』를 심리치료의 한 기법으로 활용하면서 치료효과를 극대화 시킬 수 있는 방향으로 진행될 수 있음을 의미한다. 수행과 치료라는 서로 다른 두 영역을 접목할 때 발생할 수 있는 관점 간의 충돌을 최소화하면서 서로 간의 통합을 이끌어낸다면 심리치료의 영역은 더욱 확장 될 수 있을 것이다.

"나는 나의 일을 하고, 당신은 당신의 일을 합니다.
나는 당신의 기대에 부응해서 살기 위해 이 세상에 존재하지 않습니다.
당신도 나의 기대에 맞추어 살기 위해 이 세상에 존재 하지 않습니다.
나는 나이며, 당신은 당신일 뿐입니다.
만약 우연이라도 우리가 서로를 이해한다면 그것은 참 아름다운 일이고,
만약 그것이 그렇지 않다면, 그것은 어쩔 도리가 없는 것입니다."
— 게슈탈트 기도문, Fritz S. Perls(1893~1970) —

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참고문헌

고진호(2002). 게슈탈트심리치료와위빠사나선(禪)의상보성(相補性). **종교교육학연구**, **15**, 225-246.

김 기(2012).『莊子』「齊物論」의 '以明' 에 대한 認識論的 고찰. **동양철학연구**, **69**, 245- 273.

김말환(2002). 십우도의 수행과 자아실현. **대각사상**, **5**, 347-381.

김말환(2006). **선수행과 심리치료**. 서울: 민족사.

김선남(2004). 인식론 전환의 미학. **상담과 지도**. **39**, 47-55.

김연숙(2002). 동양가치론의 비교철학적 연구. **동양철학**, **16**, 5-37.

김영주(2015). 게슈탈트 치료와 동양 사상의 비교 및 임상적 적용. 박사학위논문. 성신여자대학교.

김원중(2013). **한문해석사전.** 파주: 글항아리.

김정규(1995). **게슈탈트 심리치료.** 서울: 학지사.

김태양(1996). 정신에 관한 존재론적 고찰. **철학논총**, **12**, 335-356.

노안영(1998). 선(禪)과 게슈탈트 치료. **한국동서정신과학회**, **1**(1), 76-90.

노안영(2013a). **게슈탈트의 이해와 적용**. 서울: 학지사.

노안영(2013b). **상담심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사.

류성태(2002). 장자 제물론편에 나타난 인식론. **범한철학**, **27**, 97-122.

박희석(2009). 선-심리극의 개발. **명상치료연구**, **4**, 114-145.

서명석(2001). 가르침과 배움의 동양적 태제: 禪問答. **초등교육학연구**, **8**(1), 135-148.

서명석(2005). 근대-종교-교육, 단절과 접속이라는 정체와 소통의 사이 연결. **종교교육학연구**, **21**, 89-108.

서명석(2006). 선(禪과) 선문답(禪問答)이 교실 상담과 만났다가 헤어지는 이유. **교육철학**, **37**, 155-173.

서명석(2010). 한국교육에 대한 하나의 정책 제안: 불교적 지혜를 통한 선적 심성정화법. **한국교육**, **37**(4), 239-259.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

서명석(2013). 내면적 치유로서의 불교 명상법의 교육적 활용. **상담과 지도**, **48**, 69-85.

송항룡(2004). 나 스스로 존재하고 나 스스로 살아간다. **동아시아 문화사상**, **11**, 267-273.

안병주 · 이가원(2014). **大漢韓辭典**. 서울: 교학사.

양승권(2015). 莊子의 '道'와 게슈탈트 심리치료의 '게슈탈트Gestalt'. **동양철학연구**, **84**, 101-132.

엄정석(1999). 비트겐슈타인의 가치론. **신학과 철학**, **1**, 1-15.

유계식(2009). 명상과 게슈탈트 상담에서의 알아차림. **명상치료연구**, **4**, 6-61.

이관춘(2000). 배움의 존재론적 의미. **배움학연구**, **1**(1), 17-29.

이명곤(2013). 가브리엘 마르셀의 형이상학적 갈망으로서의 존재에 대한 갈망. **동서철학연구**, **69**, 431-454.

이영순 · 김수령 · 천성문(2007). 『십우도』와 분석심리학의 정신구조비교. **교육사상연구**, **21**(3), 17-39.

이인재(1995). 도덕교육의 내용으로서 현상학적 가치론에 관한 연구. **韓國初等敎育**, **7**, 231-254.

장순용(1991). **선(禪)이란 무엇인가: 十牛圖의 사상**. 서울: 세계사.

정갑임(2013). 왕양명의 '良知'와게슈탈트치료의 '알아차림' 비교연구. **한국양명학회**, **34**, 5-28.

정준영 · 박성현(2010). 초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음 챙김(mindfulness) : 구성개념 정립을 위한 제언. **한국심리학회**, **22**(1), 1-32.

최진석(2004). 노장(老莊)에게서 인간은 어떠한 존재인가. **인간연구**, **1**, 150-173.

황설중(2012). **인식론**. 서울: 민음사.

요코야마 고이츠(1991). **十牛図 · 自己発見への旅**. 東京: 春秋社. / 장순용 역(2001). **십우도: 마침내 나를 얻다**. 서울: 들녘.

Clarkson, P. (1989). *Gestalt counseling in action* (2nd ed.). London: Sag Publications. / 김정규 · 강차연 · 김한규 · 이상희 공역(2010). **게슈탈트 상담의 이론과 실제**. 서울: 학지사.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Flickstein, M. (1998). *Journey to the center: a meditation workbook.* Somerville, MA: Wisdom Publications. / 고형일 · 문정순 · 정광주 · 박현주 · 오명자 공역(2012). **명상심리치료입문: 내면으로의 여행**. 서울: 학지사.

Hartmann, N. (1962). *Ethik.* Berlin: De Gruyter. / 이을상 역(2014). **윤리학**. 서울: 지식을 만드는 지식.

Hessen, J. (1947). *Lehrbuch der Philosopie.* Muenchen : Ernst Reinhardt Verlag. / 이강조 역(2009). **철학교과서**. 파주: 서광사.

Kneller, G. F. (1971). *Introduction to the philosophy of education*(2nd ed.). New York: Wiley, Inc. / 안상원 · 이달우 · 정종진 공역(1989). **교육의 철학과 사상**. 서울: 학문사.

Kusan Sunim(1985). *The way of korean zen*. New York and Tokyo: John Weatherhill, Inc.

Liebermeister, S. (2008). *The Zen way of counseling. Winchester* : O Books. / 박선영 · 유경숙 공역(2011). **선 심리치료**. 서울: 시그마프레스.

Parkay, F. W. & Stanford, B. H.(2013). *Becoming a teacher*(9th ed.). New Jersey: Person Education, Inc.

Perls, F. S. (1976). *The Gestalt approach & eye witness to therapy.* New York: Bantam Books(first published 1973).

Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening.* Boston: Shambhala / 김명권 · 주해명 공역(2008). **깨달음의 심리학**. 서울: 학지사.

https://en.wikipedia.org/wiki/Axiology에서 2016. 5. 10. 인출.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

A B S T R A C T

Tangent Points of the Gestalt Therapy and *The Ten Ox-Herding Pictures* : Focused on the Theory of Contact Boundary

Son, Myoung Sook

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Seo, Myoung Seok, Ph. D.

Modern people have a keen interest in mental health and alleviating psychological stress. Differences in approaching these goals exist between the East and the West. In the East, people release their psychological anxiety through Zen practice, passed down from the Zen family. On the other hand, people in the West took an approach in which they resolve their psychological anxiety by understanding and realizing human relationships through psychotherapy. The purpose of this study is to identify the points of intersection between the Gestalt therapy and *The Ten Ox-Herding Pictures*. This will be accomplished by comparing the Gestalt therapy of the Wast and *The Ten Ox-Herding Pictures*, Zen Buddhist practice of the East. Paying

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

attention to the fact that recently there has been a lot of interest in harnessing Zen practice for psychotherapy, the researcher tries to present a direction of properly applying *The Ten Ox-Herding Pictures*, which is regarded as the guide of Zen practice, to psychotherapy. The goal of this dissertation is to identify methods to expand the effect of the treatment, making use of *The Ten Ox-Herding Pictures*, as a psychotherapeutic technique.

First of all, the researcher—in order to help people understand the Gestalt therapy and *The Ten Ox-Herding Pictures*—describes the concepts and discusses the meanings of the two. *The Ten Ox-Herding Pictures,* with the pictures depicting the steps of searching for human nature, leads to the path of asceticism through which people can reach self-realization. This can be seen to be the same as the process of a client's seeking to complete oneself through self-realization in the Gestalt therapy. The result of comparing the probability of the Gestalt Cycle and the steps presented in *The Ten Ox-Herding Pictures* has found out that *The Ten Ox-Herding Pictures* embraces the horizon of psychotherapy. What's more, based on the results of the examination through a philosophical lens and arrangement in appropriate philosophical frameworks of ontology, epistemology, and axiology, an encounter occurs at the points of existentiality, self-awareness, and here-and-now.

In *The Ten Ox-Herding Pictures*, the process of self-realization through step-by-step asceticism to find the true self can be the same as the process in which a client, during psychotherapy, realizes that his or her psychological anxiety stems from false perception. The fact that the contact boundary period, which is highlighted in the Gestalt therapy, and the self-realization process of *The Ten Ox-Herding Pictures* intersect, leads to the possibility that ultimately *The Ten Ox-Herding Pictures* can be applied in the Gestalt therapy.

※ Key words: Gestalt therapy, existentiality, *The Ten Ox-Herding Pictures*, self-awareness, here-and-now

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY