

종교교육학연구 제15권. pp.225~246

서울: 한국종교교육학회, 2002.

게슈탈트 심리치료와 위빠사나 선(禪)의 상보성(相補性)

高 鎮 浩

(동국대학교)

《요약》

이 논문은 서양의 대표적인 심리치료기법인 '게슈탈트 심리치료(Gestalt therapy)'와 근본불교 계통의 선 수행법인 위빠사나(Vipassana)'의 특성을 비교하고, 상호 보완 가능성을 검토 제시하고자 하는 목적으로 작성되었다. 게슈탈트 치료는 창안당시부터 선(禪)의 영향을 받은 것으로 평가되었다. 그러나 그동안 게슈탈트 치료에 선(禪)이 어떤 측면에서 영향을 주었는지, 선과 게슈탈트 치료와의 공통점/차이점이 무엇인지에 대한 체계적인 연구가 시도되지 못했다. 따라서 이 논문에서는 게슈탈트 치료와 위빠사나의 공통주제어 '알아차림'을 통해서 양자가 어떠한 측면에서 비교될 수 있는지를 알아보고, 치료로서의 게슈탈트와 수행으로서 위빠사나라고 하는 두 이론·실행체계간의 상호보완점을 이론과 방법론적 측면에서 탐색하고자 하는 목적에서 기술되었다.

핵심 주제어: 알아차림(sati/awareness), 위빠사나(Vipassana) 게슈탈트(Gestalt).

알아차림의 대상이 황금알이라고 한다면, 알아차림 그 자체는
황금알을 낳는 닭에 비유할 수 있다. -C.Naranjo(1978)-

I. 서론

최근 서구의 심리치료 기법과 불교의 '선사상(禪思想)'의 상관성이 있다라는 주장이 제기되고 있다. 특히 서양에서 제 4의 심리학으로 불리는 '초월 심리학(超越心理學: Transpersonal psychology)'¹⁾이 등장하면서, 서구의 심리치료 기법과 불교

※이 연구는 동국대학교 교수 연구비 지원에 의한 것임을 밝혀둔다.

1) 초월심리학은 60년대 후반 불교, 힌두이즘, 도교, 주술, 샤머니즘등과 같은 동양의 종교, 신

의 선(禪)' 혹은 명상(冥想)'의 기법을 비교하고 상호 관련성을 탐색하려는 시도들이 구체화되기에 이르렀다.²⁾

이런 점에서 서구의 대표적인 심리치료기법인 게슈탈트 치료(Gestalt Therapy)'와 근본불교(Theravada Buddhism)계통의 위빠사나(Vipassana)'³⁾ 수행법을 비교하고 상호보완점을 모색하려는 시도는 '치료'와 '수행'이라고 하는 양자간의 차이점에도 불구하고 게슈탈트와 위빠사나 두 측면 모두에서 이익이 되는 일로 판단된다.

게슈탈트 치료에서는 인간유기체의 자각(自覺:알아차림:awareness)'을 통해 자기규제'(self-regulation)'를 달성하려는 것을 목적으로 하는데, 게슈탈트 치료에서는 인간유기체의 부적응(不適應)이 '자각(알아차림)'의 결여로부터 비롯된다고 보고 있기 때문이다. 위빠사나 수행에서도 알아차림(sati:awareness, mindfulness)'⁴⁾이 확립, 지속되지 않으면, 수행자는 번뇌(煩惱)'와 망상(妄想)'에 빠져 마음의 '청정성(淸淨性)'을 유지할 수 없다고 보고 있다.

이러한 위빠사나의 관점을 심리학적으로 환원하면 내담자의 심리적 불안정과 정서적 불쾌감은 알아차림'의 결여에서 비롯되기 때문에, 알아차림'을 지속시킬 수만 있다면, 내담자의 심리적 불안정'이나 정서적 불쾌감'과 같은 부정적 정서들은 완화 혹은 해소될 수 있을 것이라고 가정할 수 있다.⁵⁾ 이러한 관점은 인간유기

비사상, 비전(秘傳)으로 내려오는 교의(敎儀), 의식(儀式), 수행법을 이론과 임상의 두측면에서 타당성을 검토하면서, 개방적으로 통합하려는 심리학이다. 초월심리학의 대표자로는 Ken Wilber 등이 있다. cf. Ken Wilber, *The Spectrum of Consciousness* (N.Y.: Macmillan, 1996).

2) 이 분야의 대표적인 연구물들은 J. Welwood(ed.), *The Meeting of the Ways—Exploration in East/West Psychology*, 박희준 옮김, 『동양의 冥想과 서양의 心理學』 (서울: 범양사출판부, 1988)을 참고.

3) 선(禪)에는 사마타(samatha:止)'와 위빠사나(Vipassana:觀)'의 행법이 있다. 사마타 수행법은 의식을 빚, 그림, 소리 등에 집중하는 수행법으로 약 40여가지 있다. 사마타 수행으로는 '고요'는 얻을 수 있지만, '지혜'를 얻기는 어렵다고 본다. 따라서 위빠사나에서는 '수관(隨觀)'이 강조되며, 이런 점에서 위빠사나를 일명 '관법선(觀法禪)'이라고 한다. 위빠사나는 남방의 전통을 중시하는 근본불교 혹은 북방의 대승불교와 비교하여 소승불교-소승 불교라는 명칭은 폄칭(貶稱)이다-에서 행해지는 선법이다.

4) "sati"는 "알아차리고 분명하게 이해한다", "놓치지 않고 대상을 주시한다"라는 의미이다. 국내 학자들의 경우 이 용어를 관찰', 주시', 마음챙김' 마음새김', 마음다함', 알아챙', 수동적 주의집중', 수의(守意)', 즉견(卽見)'등 다양하게 번역하고 있으나, 이 글에서는 "sati"를 알아차림'으로 번역하였으며, 게슈탈트 치료에서의 자각(awareness)'과도 동일한 의미로 사용하고 있다. 따라서 이 글에서는 게슈탈트의 "awareness"에 대한 번역어 또한 알아차림을 혼용하고 있다. U. Paindit Sayadaw, *In This Very Life*, 조미라 옮김, 『바로 이번 생애』 (서울: 불광출판사, 2002), 333쪽 참고.

5) 이현림 외, 「대학생을 위한 자각 증진훈련 프로그램」, 서울: 한국대학 상담학회, 《대학상담연구》 제 8권 제2호, 1997, 5-66쪽 참고.

체와 환경과의 적절한 교섭(交涉:touch)을 통하여 '미해결 과제'를 회피하지 않고 '직면'하려는 태도가 필요하다고 보는 계슈탈트 치료의 관점과도 일맥 상통한다.

이러한 점에서 계슈탈트와 위빠사나는 '알아차림(sati/ awarenss)'이라는 핵심 개념을 공유하고 있다고 볼 수 있다. 위빠사나의 '알아차림'은, 어떤 특정대상을 관찰하고 그것에 주의(主意)를 기울여 지각함을 의미하는데, 이는 특정상황에서 인간유기체가 선택할 수 있는 행동 반응을 아는 것, 중요한 내적·외적상황에 대해서 구체적으로 아는 것을 의미하는 계슈탈트적 '알아차림'과 다르지 않다.

물론 계슈탈트와 위빠사나의 '알아차림'을 완벽하게 동일한 개념으로 볼 것인가에 대해서는 보다 심도 있는 논의를 필요로 한다.⁶⁾ 위빠사나의 '알아차림'의 목적이 지혜(知慧:panna)'의 증득을 통한 니빠나(涅槃: nibbana)'의 성취에 있다면, 계슈탈트의 '알아차림'은 자기 규제적 능력'의 회복을 통한 적응(適應:adjustment)'에 그 목적을 두고 있기 때문이다. 그러나 앞서서도 언급된 바와 같이 비록 계슈탈트 치료와 위빠사나의 '알아차림'의 외형적으로 적용되는 양상은 '치료'와 '수행'이라는 맥락에 따라 약간씩 차이가 있다고 하더라도 내용과 기능적인 측면에서 다르지 않다.

이러한 점에서 계슈탈트와 위빠사나는 '알아차림'의 개념을 중심으로 상보성에 대한 논의가 가능한 조건을 내포하고 있다. 두 개의 다른 영역에 속하는 이론체계에 대한 상보성을 논의하기 위해서는 양자간의 적절한 비교가능성- 공통점과 차이점-을 위한 조건들이 전제될 필요가 있는데, 계슈탈트 치료와 위빠사나의 경우 상호 핵심개념으로서 '알아차림'이 이러한 조건을 제공하고 있다고 볼 수 있기 때문이다.

이 글에서는 먼저 계슈탈트 심리치료와 위빠사나의 관련성을 이론적 차원에서 조망하고자 한다. 그리고 계슈탈트와 위빠사나의 핵심어인 동시에 공통주제어인 '알아차림(sati/ awarenss)'의 특성을 중심으로 치료로서의 계슈탈트와 수행으로서의 위빠사나의 공통점과 차이점을 알아보고 이론적, 실천적 측면에서 양자간의 상호보완점을 탐구 제시하고자 한다.

II. 계슈탈트 치료의 특성과 禪의 관련

1. 계슈탈트 치료의 특성

6) 계슈탈트와 위빠사나의 공통주제어인 '알아차림(sati/awareness)'을 동일한 개념 혹은 비교가능한 개념으로 볼 수 있는 근거에 대해서는 15번 각주를 참고하기 바람.

독일태생 유대계 정신과 의사인 퍼얼스(F.Perls)에 의해서 창안된 게슈탈트 치료는 1950년 당시 풍미하던 서구의 여러 사상과 사조들- 베르트 하이머(Wertheimer)의 게슈탈트 심리학, 모레노(Moreno)의 역할극, 빌헬름 라이히(W.Reich)의 신체이론, 골드 슈타인(K.Goldstein)의 유기체 이론, 하이데거(M. Heidegger), 부버(M. Buber), 폴 틸리히(P.Tilich)의 실존철학-이외에도 특히 동양의 도가사상(道家思想)과 선불교(禪佛教)의 영향을 받았다는 사실은 익히 알려진 바 있다.

게슈탈트치료에 영향 준 서구의 여러 사상이나 사조들은 게슈탈트 치료의 골간을 형성하는데 기여했다.⁷⁾ 퍼얼스(F.Perls)는 먼저 골드슈타인(K.Goldstein)의 '유기체 이론'에 힘입어 "정신-신체"로서 이루어진 의미 있는 전체(the whole)'로서의 인간유기체의 특성에 주목하였다. 따라서 그는 정서표현에 있어서도 신체표현'을 강조하고 인간을 통합적 실체로 파악한 것은 이러한 유기체 이론 영향 때문인 것으로 보인다.

퍼얼스는 인간 유기체가 환경과의 관계 속에서 일으키는 요구충족 방식을 설명하기 위하여 게슈탈트 형성과 소멸원리를 확대 적용한 바 있다. 게슈탈트 치료의 관점에서 보면 건강한 유기체의 경우 그의 관심사는 자연스럽게 전경으로 떠오르고 그것이 충족되면, 게슈탈트가 완결되어 배경으로 들어가는 이른바 유기체의 전경(前景)-배경(背景)의 역동적 관계'가 순조롭게 이루어진다 보았다. 따라서 건강하지 못한 유기체의 경우는 게슈탈트 형성과 소멸의 역동적 관계가 순조롭게 진행하지 못한다고 보았다.

이런 점에서 게슈탈트 치료에서의 인간유기체의 부적응은 유기체가 환경과의 적절한 교섭(交渉:touch)'혹은 접촉(接觸)'에 실패했음을 의미하는 것이며, 그 직접적 원인은 자각(알아차림)'의 결여 때문이라고 보았다. 따라서 게슈탈트 치료의 핵심적 목표는 인간 유기체의 자각(알아차림)'을 지속적으로 유지할 수 있도록 하는데 있다. 이러한 사실을 보다 구체적으로 언급하면, 게슈탈트 치료에서는 인간

7) 유기체가 대상을 요소로서 파악하지 않고 의미 있는 전체로서 파악한다고 보는 것은 게슈탈트 심리학의 영향이다. 장을 자기 조정의 원리'에 의하여 전경'과 배경'으로 나누어 지각한다는 것을 밝힌 것은 유기체 이론의 영향이며, 신체적 측면을 강조하게 된 것은 빌헬름 라이히(W.Reich) 신체이론의 영향이다. 신체이론에서는 '합리적인 방어'가 신체적 갑주(body armor)와 근육의 상태를 얼마나 꼼짝할 수 없게 엮매는지를 파악하게 하는데 이런 것들을 경험할 수 있는 것은 쉼리극(psycho drama)'을 통해서이며, 역할연기자의 퍼스낼리티중 혼동효과를 제거하기 위하여 빈 의자 기법(empty chair)'이 사용되기도 한다. cf. W.R. Passons, *Gestalt Approach in counseling*, 한국 게슈탈트 치료연구소 역, 『게슈탈트 카운슬링』 (대구:청암서원,1992).

유기체 스스로 외현적 행동(外顯的 行動)'을 결정하는 내현적 사건(內顯的 事件)'이 무엇인지 알고 자기규제(自己規制:self-regulation)'를 성취토록 하여 궁극적으로는 자신의 행동에 책임질 수 있는 건강한 인간유기체가 될 수 있도록 노력해야 한다고 본다.⁸⁾

2. 계슈탈트 치료에 대한 선(禪)의 영향

제 1절에서도 언급된 바와 같이 계슈탈트 치료에는 동양의 여러 사상들 특히 '도교(道敎:Taoism)'와 '선불교(禪佛敎:Zen Buddhism)'가 영향을 미쳤다.⁹⁾ 그러나 선불교가 계슈탈트 치료에 어떠한 측면에 어떠한 방식으로 영향을 미쳤는지에 대해서는 퍼얼스 자신도 명확하게 설명하고 있지 않다. 따라서 계슈탈트와 불교의 관계를 탐색하기 위해서는 추정이 필요한데, 이 글에서는 그것을 다음과 같은 네 가지로 보고자 한다.

첫째, 계슈탈트 치료는 자각(알아차림)'을 위한 조건으로서 흔히 “지금 여기(now&here)”를 중시하는데 이는 불교의 선(禪) 수행법에서도 공통적으로 발견된다¹⁰⁾. 계슈탈트 치료에서의 자각(알아차림)'은 불교의 선과 마찬가지로 “지금 여기에”, 현존(現存)'함으로서 획득되는 각성(覺醒:awakeness)'을 추구하는 과정과 동일한 의미를 지니고 있다고 볼 수 있기 때문이다.

둘째, 퍼얼스는 자각(알아차림)의 세가지 층-'자기층(self-layer)', '세계층(world -layer)', '중간층(intermediate layer)'을 제시한 바 있는데- 중간층'을 개인으로 하여금 '세계'에 접촉하는 것을 막고 에너지를 낭비케 하는 일종의 장애(障礙)'로서의 공상적 영역(fantazy zone)¹¹⁾을 상정한 바 있다.

8) 손명자, 「계슈탈트 치료의 이론적 고찰」, 《행동과학 연구》 제 4권, 1979, 59-60쪽.

9) 계슈탈트 치료 창안자인 퍼얼스(F.Perls)에게 선(禪)을 함께 연구하도록 영향을 끼친 사람은 폴 웨이스(P.Weiss)이다. 퍼얼스는 선의 지혜, 잠재력, 초도덕적 태도에 대해 매혹하게 되었음을 고백한 바 있다. 아울러 헉슬레이(A.Huxley) 같은 사람은 계슈탈트 치료가 선과 가장 관련성이 깊다는 한가지 사실만으로도 계슈탈트 심리치료 관련 문헌이 가장 읽을만한 가치가 있는 유일한 심리치료 책이라고 언급한 바 있다. cf.F.Perls, *Gestalt Therapy Vervatium*, 노안영 역, 『퍼얼스의 계슈탈트적 자기치료』 (서울: 학지사, 1969).

10) 대승제일의 선수행법으로는 '간화선', '묵조선', '염불선' 등이 있다. 간화선(懇話禪)은 일명 조사선(祖師禪)'이라고도 하며, 화두(話頭) 참구(參究)를 방편으로 하고 있으며, 묵조선(默照禪)은 일체의 작위적인 행위를 벗어남을 묵(默)으로 그속에서 청정을 구축하는 것을 조(照)로 보고 침묵 그 자체를 수행의 핵심으로 삼으며, 염불선(念佛禪)은 염불을 통하여 깨달음에 도달할 수 있다고 본다.

11) 퍼얼스는 공상적 영역을 비무장 지대(DMZ)'라고도 명명한 있는데, 완전히 자아와 세계가 접촉할 수 없도록 막는 것이 그 기능으로서 '편견'과 '속단'이 여기에 들어가는 것으

퍼얼스는 이러한 '공상적 영역'을 불교의 '환술(幻術;maya)'에 비유하고 이를 비울 때 '각성(覺性)'의 경험이 생길 수 있다고 주장한 바 있다. 그는 심리치료 혹은 참선(參禪)과 종교적 수행을 통하여 이 중간층을 건너버렸을 때의 상태를 다음과 같이 기술하고 있다.¹²⁾

이 중간층의 마야를 건너버리면, 우리에게 불현듯이 깨달음이 찾아온다. 우리 앞에 세계가 나타난다. 마치 꿈에서 깨어나듯이 당신은 마야의 미몽에서 깨어나게 된다.....이제 당신은 선입견에 빠져 있거나 또는 과거에 집착하면서, 앞으로 일어날 일을 걱정하면서 사는 마야의 삶에서 벗어나 점점 더 많이 자신과 세계와 접촉하게 된다

셋째, 게슈탈트 치료에서 언급되고 있는 정신병리적 현상들이 실제로 선수행 과정에서 발생하는데 선수행이 깊어지거나 치료의 효과가 극대화될 수록 이러한 병리적 현상들이 점차로 극복될 수 있다. 예를 들자면, 게슈탈트 치료과정에서 흔히 나타나는 혼돈(混沌,confusion)'은 선 수행중 발생하는 혼침(昏沈)'과 도거(掉擧)와' 같이 수행자를 덮고 있는 내적 저항요소¹³⁾에 비견된다¹⁴⁾. 일반적으로 선수행이 깊어지면 소위 수행자를 덮고 있는 이러한 요소들이 자연스럽게 사라지는데 이와 마찬가지로 게슈탈트 치료의 과정이 심화될 수록 혼돈과 같은 병리적 현상'들은 점차로 사라지게 된다.

넷째, 게슈탈트 치료에서 미해결과제(未解決 課題)'와 불교의 '업장(業障)'은 비슷한 역할을 한다. 게슈탈트치료 에서 미해결 과제'는 억압된 성욕구', 해결되지 않는 분노감', 해소되지 않은 슬픔', 충족되지 않은 애정욕구'등과 같은 것이다. 이러한 요인들은 일단 전경에서 배경으로 사라졌지만, 완전히 소멸된 것이 아니라 계속 잔존해서 부정적 영향을 미치는 일종의 해소되지 못한 욕구들이다.

로 보았다.

12) F.Perls, *Gestalt Therapy Verbatium*, 김정규, 『게슈탈트 심리치료:창조적 삶과 성장』 (서울: 학지사, 2002), 34-35쪽에서 재인용.

13) 이러한 내적 저항요소들을 불교에서는 수행자를 덮고 있는 5개의 장애라는 의미로 5개(五蓋)라고 한다. 이들 중 혼침(昏沈)'은 보통 혼침-수면(昏沈-睡眠:thina-midda)으로 표시하고 혼미한 수면상태, 정신적인 침체, 졸음, 무거움등을 의미한다. 도거(掉擧)'는 들뜸-회환(掉擧-悔恨:uddhacca-kukkucca)으로 표시하는데, 후회,근심, 과거의 행위에 대해 아파함을 의미한다. 욕락(欲樂)(kamacchanda)로 감각적 욕망 즉 색(色)성(聲)향(香)미(味)촉(觸)에 대한 욕망, 악의(惡意:vyapada)는 성냄 또는 악의, 의심(疑心:vicikiccha) 회의적인 생각등이 포함된다. U Janakabhivamsa Sayadaw, *Vipassana Meditation*, 정원역, 『위빠사나 수행: 통찰수행에 대한 가르침』 (서울: 보리수선원,2002),72-73쪽.

14) 손명자, 전게서,60쪽.

이러한 미해결과제는 자신은 물론이거니와 타인에게도 악영향을 미칠 수 있다는 점에서 앞에서 언급된 된바 같이 불교의 업장(業障)'과 동일하다. 톨레(E. Tolle)는 업장을 인간의 몸과 마음을 점령하게 되는 부정적 에너지로 보았다. 그는 업장은 마치 살아있는 생물처럼 살아남기 위해서 애쓰지만, 이 또한 인간의 자각(알아차림)'앞에서는 허약한 환영(幻影)'에 불과하다고 보았다.¹⁵⁾ 계슈탈트 치료에 있어서도 업장'과 같은 부정적 요인으로서 미해결 과제들을 내담자가 억압하거나 그것을 잘 느끼지 못하는 경우가 많다. 따라서 불교에서 업장'을 알아차림 함으로서 극복할 수 있는 바와 같이 계슈탈트치료에 있어서도 미해결 과제'를 해결하는 유일한 방법이 있다면, 그것을 자각(알아차림)' 하는데 있다라고 본다.

3. 계슈탈트 치료와 위빠사나의 관련가능성

계슈탈트 치료에 대한 선(禪)의 영향에도 불구하고, 계슈탈트 치료자들은 계슈탈트 치료와 선과의 차별성을 강조하기도 한다. 예를 들자면 계슈탈트 치료자들은 선의 집중과정을 통해서 경험하게 되는 주객일치(主客一致)'의 경험을 신경증적 병리현상의 하나인 합류(合流: confluence)¹⁶⁾에 다름이 아니라고 보고 있다.

이러한 계슈탈트 치료자들의 생각은 비록 계슈탈트 치료가 선의 영향을 받은 것은 사실이지만, 선과 차별화를 꾀함으로서 심리치료서의 계슈탈트의 특성과 상대적 우위를 지키고자 하는 의도로도 보인다. 그러나 이러한 계슈탈트 치료자들의 선(禪)에 대한 시각은 선에 대한 물이해와 편협성으로부터 비롯된 것으로 밖에는 볼 수 없다¹⁷⁾. 만일 계슈탈트 치료자들의 선에 대한 시각이 비록 전적으로 옳은

15) 북미의 대표적인 영적 스승인 톨레(E. Tolle)는 업장이라고 하면 감히 쳐다볼 수 없는 위험한 괴물처럼 생각하는데, 장담하건데 그것은 우리의 현존하는 힘을 건디지 못하는 허약한 환영에 불과하다고 주장하고 있다. E. Tolle, *The Power of Now*, 노혜숙 외 옮김, 『지금 이순간을 살아라』 (서울: 양문, 2002), 69쪽.

16) 합류(合流: confluence)'를 학자에 따라서는 융합(融合)'이라고 번역하는 경우도 있다. 합류는 타인 혹은 세계와 자신이 차이점이 없다고 느끼도록 합의함으로서 발생하는 일종의 접촉경계 혼란'이다. 다시 말하면 타자와의 일심동체의 관계를 느끼는 것을 말한다. cf. Perls et al., *Gestalt Therapy Excitement and Growth in the Human Personality*, (N.Y.: Delta, 1951).

17) 불교적 선의 특징중 하나는 집중삼매(集中三昧)'과정을 통해 주객일치(主客一致)'의 경지를 경험하는 것이다. 그러나 주객일치'의 경험을 병리현상으로서 보는 것은 어딘지 불충분한 점이 있다. 주객일치는 대상과 내가 하나가 된다는 몰입경험(沒入經驗)'을 수반하는 것이 사실이지만, 나와 대상과의 경계가 사라지거나 대상과 전적으로 동질화 하는 것으로 볼 수 없기 때문이다. 하나이면서 하나가 아니고 하나가 아니면서 하나인 경지가 선에서 추구하는 주객일여의 경지라고 볼 수 있다. 선의 경험에 대해서는 최경호,

것이라고 하더라도 게슈탈트 치료자들이 설정하고 있는 선(禪)에 대한 가정은 선불교(禪佛教)에만 국한된 것으로 밖에는 볼 수 없다.

게슈탈트치료가 선과 일정부분 차이점이 있다고 하더라도 자각(알아차림)'을 중심으로 본다면, 위빠사나는 게슈탈트 치료와 훨씬 동질적 성격을 띠고 있다. 게슈탈트에서 알아차림이 강조되는 것은 게슈탈트 치료가 기능적인 측면에서 정적인 이미지의 선과는 달리 매우 역동적인 성격을 내포하고 있다는 사실을 의미하는데, 이런 점에서 특히 수관(隨觀)'과 찰나삼매(刹那三昧)'¹⁸⁾를 강조하고 있는 위빠사나 선법(禪法)과 게슈탈트치료는 공통점을 내포하고 있다고 볼 수 있다.

III. 게슈탈트 심리치료와 위빠사나 수행 비교

1. 공통주제어:알아차림(sati/awareness)

게슈탈트 치료자인 짐킨과 오테프(Jimkin & Yontef)는 알아차림(awareness)'이란 게슈탈트의 유일한 목표이며, 화두(話頭)와 같은 역할을 해왔다고 주장한 바 있다.¹⁹⁾ 이와 같이 관점은 위빠사나에 있어서도 동일한데, 위빠사나 수행자들은 '알아차림(sati)'을 통해 번뇌를 극복하고 니빠나(涅槃:nibanna)를 성취할 수 있다는 점에서 위빠사나를 알아차림의 수행이라고 보아도 무리가 아니라고 보고 있기 때문이다.²⁰⁾

이런 점에서 게슈탈트 치료와 위빠사나에 있어서 알아차림(자각)'은 각각의 이론과 실행체계에서 골간을 이루는 핵심어'인 동시에 공통주제어'이다²¹⁾ 물론 게

『現象學的 지평에서 규명한 禪:새로운 의식차원의 정립을 위한 선의 현상학적 고찰』

(서울: 경서원, 2002), 참고.

18) 찰나삼매(刹那三昧:khanika-samadhi)'는 일명 순간삼매(瞬間三昧)'라고도 한다. 이러한 마음집중이란 관찰대상에 한 순간 한 순간 알아차림이 확립되어 있음을 의미하는데, 이 개념은 게슈탈트 치료에서의 알아차림의 연속'에 해당되는 것이라고 할 수 있다. 조미라역 전제역서, 190-191쪽 참조

19) 김정규, 전제서, 13쪽.

20) 바른 알아차림(sammasati)'의 수행이 위빠사나의 사념처 수행임을 Nikaya상에서는 다음과 같이 설명하고 있다. “비구들이여 바른 알아차림이란 어떠한가? 몸에 관련하여 몸을 따라가며 보면서 머문다.....세간에 관련한 탐욕과 근심을 벗어나 머문다. 느낌에 관련하여.....마음에 관련하여 내지...법에 관련하여, 법을 따라가며 보면서 머문다. 열렬함과 알아차림을 지니고서, 세간에 관련한 탐욕과 근심을 벗어나 머문다.” 미산스님, 「대념처경의 주석서에 대한 이해」, 『대념처경의 수행이론과 실제:근본불교 학술대회 자료집』, 2002, 32-33쪽에서 재인용. 단 미산스님 원문에서는 알아차림'대신에 마음지킴'이라는 용어를 사용하고 있음을 밝힌다.

슈탈트와 위빠사나는 치료와 수행이라는 근본적 성격의 차이 때문에 맥락에 따른 표현양태에 있어서는 상호 차이가 있지만, 그럼에도 불구하고 여러가지 측면에서 공통적 특성을 제시할 수 있다. 이 글에서는 계슈탈트 치료와 위빠사나의 '알아차림'의 공통적 특성을 아래와 같은 다섯 가지 범주-'관조(觀照)', '현존(現存)', '직면(直面)', '정화(淨化)', '통찰(洞察)'-로 나누어 제시하고자 한다.

1) 관조(觀照): 계슈탈트와 위빠사나 공히 '알아차림'은 작위적으로 무엇을 조성하려는 것이 아니라 그대로 느껴지는 것을 수용(受用)'하고 관상(觀想)'하려는 태도를 의미한다. 계슈탈트 치료자들은 알아차림이란 어떤 것도 통제하지 않고 현상적으로 나타나는 모든 것에 대해 열린 태도로 지각하는 것을 의미한다고 보았다.²²⁾ 이런 태도를 견지함으로서 인간유기체는 현상과 올바르게 접촉(接觸)'할 수 있다고 보기 때문이다.

따라서 계슈탈트적 '체험'은 그냥 순수히 자신을 개방하고서, 그 대상에 내맡김으로서 그것과 하나가 되는 것이다. 이 말은 계슈탈트적 '체험'이란 인간유기체가 특정한 인위적 사고나 이론적 태도를 버리고 순수한 유기체적 '체험'이 가능하도록 자연에 내맡기면서 그 상황에 따르도록 하는 것을 의미한다.

위빠사나에 있어서 '알아차림'은 알아차려야 할 대상에 대해서 혼돈(混沌)'이 없는 것 또는 대상을 잊지 않고 있음을 의미하는 것이다. 따라서 기능적인 측면에서 볼 때 알아차림이란 대상을 항상 시야에 넣어 두고 관찰하고 있는 상태를 말한다. 이러한 태도를 위빠사나에서는 일체의 현상에 대해 열린 마음으로 알아차림을 행하는 소위 '선택 없는 알아차림' 혹은 특정한 대상에 편중됨이 없이 보이는 대로 바라보는 즉견(卽見)'의 태도로 정의하고 있다.²³⁾

21) 위빠사나의 '알아차림(sati)'이 계슈탈트의 '알아차림(awareness)'과 공통적 의미를 지닌 언어임을 추정할 수 있는 근거는 일단 위빠사나의 알아차림(sati)이 계슈탈트의 알아차림을 의미하는 영역어 'awareness'와 동일하며, 실제적인 기능면에 있어서도 동일한 역할을 수행한다는 점을 그 근거로 들 수 있다. 그리고 최근 국내 계슈탈트 심리치료 학자들의 경우 그동안 '자각(自覺)', '각성(覺醒)', '의식(意識)' 등으로 번역되어 오던 계슈탈트적 '알아차림'의 영어적 표현 'awareness'를 계슈탈트가 위빠사나와 관련성이 있음을 시사하면서 '알아차림'으로 번역하는 경향이 있다는 사실을 주목할 필요가 있다. 김정규, 전게서, 264쪽 참고.

22) 이런 점에서 계슈탈트에서의 알아차림이란 호나이(C.Horney가 언급한 바 있는 "현실은 어떠 어떠해야 한다"라고 하는 소위 당위의 횡포(tyranny of shoulds)'로부터 벗어나 무비판적인 열린 태도로 바라보는 태도를 의미한다.

23) 쉘우민 사야도(Shew Oo Min Sayadaw)는 이러한 관조적 태도를 개인이 무엇을 하려고 하는 경지(puggala)에 대비되는 것으로 법(dhamma)이 저절로 이끌어 주는 경지라고 말한 바 있다. 임승택, 「위빠사나란 무엇인가?」, 동국대학교 불교문화원: 불기 2546년 부

2)직면(直面):게슈탈트와 위빠사나 공히 ‘알아차림’은 어떤 고통이나 난관이라고 하더라도 그것을 회피하지 않고 당당히 맞서는 용기 있는 태도를 수반한다. 직면(直面)’은 고통이나 혼돈 그리고 난관과 같은 마주하려는 태도 그리고 그것조차도 나의 체험의 일부로 진지하게 받아들이고자 하는 태도를 말한다. 따라서 직면’한다는 것은 진실을 회피하지 않고 그대로 받아들이는 것을 의미하는데, 현실이 어떻든 방어나 왜곡없이 그대로 받아들이는 자세-폴틸리히(P.Tillich)의 표현처럼 “존재할 수 있는 용기(the courage to be)”-를 필요로 한다. 게슈탈트 치료에서는 현실은 실제로 상상하는 것보다 그렇게 고통스러운 것이 아니며, 비록 그것이 고통스러운 것이라고 할지라도 내담자의 직면을 통해서 그러한 상황을 극복해나갈 수 있다는 용기 있는 태도가 필요하다고 보고 있다.

위빠사나에서도 게슈탈트 치료에서와 마찬가지로 알아차림의 주요한 상태를 대상과 직면하고 있는 상태로 본다. 알아차림은 속성상 마음이 대상이나 대상영역에 일대일로 직면하고 있는 상태로 나타나기 때문이다. 위빠사나에서는 알아차림을 통하여 망념(妄念)’이나 번뇌(煩惱)’조차도 의식에 떠올려 직면함으로써 번뇌의 원인을 제거하고 고통을 격감하거나 소멸할 수 있다고 본다²⁴⁾

3)현존(現存):게슈탈트와 위빠사나는 공히 “지금 여기에 있음(now & here)”을 강조한다. 인간의 욕심은 미래의 시간과 관련되어 있고, 업은 과거의 시간과 관련되어 있다. 따라서 게슈탈트 치료에서는 현재 중심성(現在中心性)’안에 있는 것만을 가지고도 자신에 대한 자각이 강화되고 여러 가지 신경증적 병리현상²⁵⁾이 자

처님 오신날 봉축 학술세미나, 2002, 80쪽, 참고.

24) 신체긴장이나 신체통증을 수반하게 되는 경우, 이들을 피하지 않고 그대로 받아들이면서 가만히 바라보노라면, 증상은 유기체의 자기조정력에 의해 저절로 통합되면서 서서히 사라진다. 이런 점에서 퍼얼스는 “보는 것이 바로 치료 그자체 ”라고 말한 적이 있다. 위빠사나의 경우에 있어서도 보면 관찰을 통하여 알코올 중독 빈혈부터 암에 이르기까지 병을 치유한 사례가 보고 되었다. 김열권, 『보면 사라진다』(서울: 정신세계사 2001).

25) 게슈탈트 치료에서 신경증적 병리현상으로 들고 있는 대표적인 증상은 다음 네 가지이다. 반전(反轉:retroflexion)’은 다른 사람이나 외부대상에 하려고 했던 것을 그 자신에게 하는 것이다. 내사(內射:introjection)’는 타인의 행위, 감정, 태도, 신념 등을 충분히 동화하지 않고 무비관적으로 받아들이는 것이다. 투사(投射: projection)’는 자신의 성격에 속하는 어떤 특성, 태도, 감정, 행동이 그대로 경험되는 것이 아니고 환경속의 대상이나 다른 사람의 것으로 지각하는 경우다. 합류(合流:confluence)’란 자기와 환경간에 경계영역이 없음을 의미한다. 이외에도 자신에 대해 지나치게 의식하고 관찰하는 자의식(自意識: egotism)’과 환경

연스럽게 치유될 수 있다고 본다. 계슈탈트 치료에서 내담자로 하여금 지금 여기에 있음을 깨닫도록 하는 소위 '현재화 기법'을 사용하는 것도 바로 이러한 이유 때문이다.

계슈탈트와, 마찬가지로 위빠사나에 수행에 있어서도 즉시성(即時性: immediacy)이 강조된다. 즉시성'이란 계슈탈트 치료의 '현재중심성'과 동일한 의미로서 수행자가 '알아차림'을 통해서 "지금 여기"에 현존하고 있음을 의미한다. 위빠사나에서 즉시성이 강조되는 것은 주의집중(注意集中)이 "지금 여기"에 존재하는 대상과 함께 하는 것을 위빠사나 수행의 핵심 과정으로 보고 있기 때문이다.

4)정화(淨化): 계슈탈트와 위빠사나는 공히 '알아차림'을 통해서 마음을 정화(淨化: catharsis)'한다.²⁶⁾ 계슈탈트 치료에서는 '알아차림'을 통하여, 그동안 내담자의 의식적으로 느끼지 못해왔거나 회피해왔던 억압되어 왔던 부정적 정서를 의식의 표면에 떠올려 표출시킴으로서 '정화'를 유도할 수 있다고 보기 때문이다. 계슈탈트 치료에서는 이러한 정화과정을 통하여 오랜 동안 억눌려 왔던 감정을 밖으로 뱉어냄으로써 '미해결 과제'들을 해소할 수 있다고 본다.

위빠사나의 수행 목적은 집착과 성냄과 같은 근본적인 정신적인 번뇌를 제거하고 '니빠나(涅槃:nibanna)'를 성취하기 위한 것이다. 이러한 점에서 고엔카(Goenka)는 만일 '알아차림(sati)'과 감각기관의 '평정(平定)'을 유지하려고 하는 노력을 하면서 수행한다면, 과거의 순수하지 못함의 쌓인 마음의 커들이 마음표면에 드러나올 것이고, 결과적으로 이것들이 여과하고, 통과해나감으로서 정화가 가능할 것이라고 주장한 바 있다.²⁷⁾

이런 점에서 위빠사나 수행은 알아차림을 통하여 탐(貪:lobha)', 진(瞋:dosa)', 치(痴:moha)' 3독심(三毒心)과 같이 인간을 고통으로 빠지게 하는 요소들을 의식

과의 접촉을 교묘히 회피하는 편향(偏向:deflection)'이 있다. 계슈탈트의 신경증적 병리현상에 대해서는 김정규, 전계서, 33-74쪽, 참고.

26) 카타르 시스 연구자인 니콜라스와 잭스(Nicholas and Zax)는 계슈탈트 치료의 카타르시스적 요소에 대해 "대개의 카타르시스적 치료자들은 방출되지 못한 감정의 찌꺼기를 제거해 버리면 자기실현으로 향하게 되고 자동적으로 적응력이 생긴다고 가정하는데 반해 퍼얼스는 정서의 방출 뿐만 아니라 충동에 대한 반충동(反衝動:counter impulse)까지 자각시킴으로서 행위의 선택까지 도달하게 만든다는 점이 특징이라고 말하고 있다. 그들에 의하면, 모든 치료적 접근이 카타르시스적 요소를 내포하고 있으며, 계슈탈트 치료에 있어서도 그것이 중요하지만, 그 본질은 즉각적 경험에 대한 알아차림의 고양에 있다."라고 주장하고 있다. 손명자, 전계논문, 65쪽. 참고

27) W. Hart, *The Discourse Summaries*: S.N.Goenka의 위빠사나 수행 10일 수행법문, 1983, 29-30쪽.

에 떠올리게 함으로서 마음의 정화(淨化)-심청정(心淸淨)-를 이루려는데 수행의 요체가 있다고 볼 수 있다.

5)통찰(洞察): 알아차림은 현상의 본질을 깨달을 수 있도록 해주는데 있다. 따라서 알아차림은 늘 주변에 있었지만 그동안 전혀 느끼지 못했던 새로운 사실을 발견할 수 있도록 도와주는 역할을 한다. 게슈탈트에서는 자각이 없는 행위의 대부분은 습관화되어 의식에 떠오르지 않는다고 본다. 그러나 일단 자각이 되면, 의식에 떠오르게 되고 따라서 책임감을 지니고 선택할 수 있게 되고, 자각을 통해 자신의 무의식적인 습관적인 행위에 대한 의식적인 접근이 가능하고, 선택에 대한 자기통제력이 생긴다는 것이다.

이러한 게슈탈트적 관점은 위빠사나의 무지(無知)’에 대한 자각과 다르지 않다. 위빠사나는 알아차림’을 통해서 무의식적인 행동으로부터 벗어나 사물과 현상의 본질에 대한 통찰을 할 수 있다고 보기 때문이다. 이러한 수행과정을 통해서 수행자는 무지와 무지를 발생시키는 조건으로서 무의식적인 습관양식으로부터 벗어날 수 있는 능력과 불행(不幸, dukkha)’을 행복(幸福)’이라고 착각하는 전도(顛倒)된 생각을 바로 잡을 수 있다.

2.차이점:Gestalt vs Vipassana

게슈탈트 치료와 위빠사나는 앞에서 언급된 여러 가지 공통점에도 불구하고 아래와 같은 4가지 범주-지향(適應 대 涅槃)’, 내용(Gestalt 대 sampajana)’, 존재(自我대 無我)’, 방법(治療 대 修行)’-에서 차이점도 내포하고 있다. 이러한 내용들을 구체화하여 제시하면 아래와 같다.

1)지향(적응 대 열반): 게슈탈트의 알아차림은 인간유기체가 정신 병리적 현상들을 치유, 극복하고, 타인과 환경에 조화롭게 존재토록 할 수 있는 인간을 상정하고 있다. 게슈탈트 치료에서는 정신 병리적 현상들이 알아차림의 결여와 회피에서 비롯된다고 보는데, 이런 점에서 인간유기체의 게슈탈트의 형성과 완결의 핵심적 과정으로서 “욕구의 충족-해소”를 중요하게 본다. 게슈탈트에서는 욕구의 충족과 해소가 원활하게 이루어지고 있는 인간유기체가 말로 환경에 조화롭게 적응(適應)하며 살아가고 있는 존재라고 본다.²⁸⁾

28) 게슈탈트에서의 적응(適應)’은 단순히 개체가 환경에 순응한다는 것 이상의 의미를 지니고 있다. 게슈탈트의 적응이란 마치 동양의 도(道)’, 무위자연(無爲自然)과 같은 경지

위빠사나에 있어서도 수행자의 욕구'나 혹은 의도'를 알아차림' 하는 것을 중요하게 보지만, 계슈탈트 치료에서처럼 “욕구 충족-해소”를 지향하지 않는다. 위빠사나에서는 갈애(渴愛)'라는 용어에 나타난 바와 같이 인간의 욕구는 끊임없이 또 다른 욕구를 낳는다고 보고 있기 때문에, 계슈탈트 치료에서와 같은 “욕구의 충족-해소”를 일시적인 방편에 불과하다고 본다. 위빠사나는 계슈탈트 치료와는 달리 “욕구의 충족-해소”를 포함하는 모든 행위(行爲)는 무상(無常)하다는 법(法:Dhama)-욕구의 본질(本質)'을-깨닫아 중국적으로는 “욕구의 소멸(消滅)”의 상태인 니빠나(涅槃: nibanna)증득을 목적으로 한다.

2)대상(Gestalt vs sampajanna): 계슈탈트 치료에서 알아차림의 대상은 유기체의 욕구형성에 대한 자각으로서 계슈탈트(Gestalt)'이다. 이런 점에서 계슈탈트 치료에서는 욕구의 “형성-접촉-소멸”의 과정과 같은 계슈탈트적 순환주기에 대한 알아차림'이 무엇보다 중요하다. 여기서 “접촉-소멸”의 과정을 유기체가 분명하게 알아차림' 해야 하는 이유는 만일 이러한 과정이 분명하게 자각되지 않으면, 미해결과제가 잔존하게 되고, 이러한 미해결 과제는 유기체의 새로운 “욕구의 형성-접촉”을 방해하는 부정적 요인으로 작용 수 있기 때문이다.

이와는 달리 위빠사나의 알아차림의 결과로서 주어지는 것은 분명한 앎(正知, sampajana)'²⁹⁾이다. 위빠사나의 분명한 앎은 올바른 앎', 완전한 앎', 스스로 얻은 앎'이라는 의미가 있는데, 따라서 분명한 앎에는 사물과 현상에 대한 본질로서 진리' 혹은 법(法:Dhamma)'에 대한 통찰-모든 행위는 무상하다는 것-에 대한 앎을 바르게 올바르게 완전하며 체험적으로 알고 있다는 의미가 내포되어 있다.

를 포함한다. 구체적으로 말하면 인간은 자신의 어떠한 욕구나 감정 그리고 환경과의 접촉도 억압하지 않고, 다양한 삶의 리듬에 열려 있는 자세를 지향한다. 즐거움과 기쁨 뿐만 아니라 슬픔과 고통도 삶의 중요한 체험으로 본다 그래서 다른 사람과 함께 있는 즐거움을 누릴 수 있되, 또한 외롭게 혼자 떨어져 침묵과 휴식, 정적의 풍요로운 가치를 음미하는 것도 필요함을 안다. 또한 자신을 사랑할 줄 알아야 하겠지만, 때로는 비판하고 못마땅해하며, 불행감을 맛보는 것도 괜찮은 일로 생각하고 이를 기꺼이 수용하기도 한다. 그리고 자신감과 희망에 벽차오르는 감격을 느낄 수 있되, 때로는 혼동과 수치의 달콤함속에 빠져보는 체험도 마다하지 않는다. 김정규, 전게서, 84-85쪽 참고

- 29) 학자에 따라서는 “sati”를 마음지킴'등으로 번역 하고, 마음지킴의 결과로 나타난 sampajana를 알아차림(正知)으로 번역해서 마음지킴과 알아차림을 명확히 구분해야 한다고 보는 경향이 있다. 그러나 이 논문에서는 계슈탈트 치료와 위빠사나의 용어의 통일하기 위해서 sati를 알아차림'으로 번역하고 알아차림(sat)'의 결과로서 주어지는 sampajana를 올바른 앎(正知)'으로 번역했음을 밝힌다. 조준호, 「사띠(sati/smri:念)란 무엇인가」, 『한국불교학회 제 37회 추계전국 불교학술 발표대회 자료집』, 2002, 47쪽 참조.

3) 존재(자아 vs 무아): 게슈탈트 치료에서는 욕구의 형성의 주체로서 나의 정체성 혹은 자아확립이 강조된다. 게슈탈트 치료에서는 내담자가 스스로 자기 자신이 되도록 격려하고 도와주는 것이라고 언급한 바 있다. 이런 점에서 게슈탈트 치료에서는, 자신의 삶을 살아가는 창조적인 기제 혹은 환경과 상호 작용하는 유기체로서 그리고 “정신(精神)-신체(身體)”의 통합적 실체로서의 자아의 의미를 강조하고 있다.

이러한 관점과는 달리 위빠사나 수행에서는 자아는 존재하지 않고 정신(精神: nama)’과 신체(身體: rupa)’현상만이 존재한다고 본다. 게슈탈트 치료에서는 알아차림을 통해서 “정신-신체”의 통합적 측면에서 치료와 회복이 이루어질 수 있음을 주장하는데 비해, 위빠사나에서는 자아가 실제로 존재한다고 보는 유아견(有我見)’으로부터 집착과 욕망이 일어난다고 보고 알아차림’을 통해 정신(名: nama)’과 신체(色: rupa)’를 철저히 분리해서 볼 것을 주장한다.³⁰⁾ 위빠사나에서는 정신과 신체를 분리해서 알아차림함으로써 궁극적으로는 무아(無我)를 경험할 수 있다고 본다.

4) 방법(치료 vs 수행): 게슈탈트 치료는 인간 유기체의 자기조정력(自己調停力)을 회복시키는 것을 목적으로 한다. 이러한 목적을 위해서 게슈탈트 치료에서는 환경적 접촉의식(環境的 接觸意識)³¹⁾을 강화하기 위한 방법론을 사용한다. 게슈탈트 치료에서는 나 메시지(I-message)’를 통한 언어자각’, 신체자각’, 현상접근법’, 현재화기법’, 직면’, 머물러 있기³²⁾ 등의 방법을 사용하여 내담자의 자각을 강조함으로써 유기체의 자기조정력을 증진시켜 여러 가지 나타날 수 있는 병리적 현상들을 치료할 수 있도록 한다.

위빠사나에서는 수행(修行)’을 최고의 선업(善業: kusala)’으로 본다. 위빠사나 수행을 대상적인 면에서는, 사념처(四念處: sattipatthana)’³³⁾수행이라고 할 수 있

30) 붓다가 나는 없고 특성들만이 존재한다라고 설파한 사실을 우판티드 사야도(U.Pandit Sayadaw)는 다음과 같은 예를 들어 설명하고 있다. “음파(音波)가 있으면 들음(hearing)’이 있다. 음파가 듣는 감각기관인 귀에 와서 닿으면, 들음’이라는 의식(耳識)이 생겨난다. 이때 음파와 귀는 물질적 현상(色, rupa)’이고, 들음은 정신적 현상이다..... 이렇게 볼 때 소리를 듣고 느끼는 것은 자아(self) 또는 내(I)가 아니고 바로 정신적인 현상 명(名: nama)’일 뿐이라는 것이다. 불교의 무아설(無我說)’은 그 자체의 고유한 특성만이 있을 뿐 거기에는 영원한 실체인 나(atta)’가 없다는 것을 의미한다”. 김재성 옮김, 전계역서, 62-63쪽 참고.

31) 이러한 환경적 접촉의식으로는 보기(seeing)’, 듣기(hearing)’, 만지기(touching)’, 맛보기(tasting)’, 냄새맡기(smelling)’, 음성(voice)’, 움직임(moving)’등이 있다.

32) 게슈탈트 치료법에 대해서는 cf.W.R.Passons, *Op.Cit.*와 김정규, 전계서를 참고.

33) 사념처(四念處: satipatthana)는 신념처(身念處: 몸에 대한 알아차림)’, 수념처(受念處: 느낌에 대한 알아차림)’, 심념처(心念處: 마음 또는 의식의 상태에 대한 알아차림)’, 법념처

지만, 실제 방법적인 측면에서는 행(行)', 주(住)', 좌(坐)', 와(臥)'에 대한 알아차림'을 위해 좌선(坐禪:sitting meditation)'과 '경행(經行:walking meditation)'수행을 위주로 한다.³⁴⁾

위빠사나 수행은 사념처 수행이라는 점에서 환경적 접촉의식'을 향상시키기 위한 계슈탈트적 치료와 밀접한 공통점을 보인다. 그러나 이러한 사실에도 불구하고 계슈탈트 치료와 위빠사나는 "수행/ 치료"로서 상호 이질적인 성격 또한 내포하고 있다. 계슈탈트 심리치료가 인간유기체를 비정상적인 존재로 가정하고 그에 필요한 조력 활동을 목적으로 하는 것이라고 한다면, 수행은 고(苦)'의 근본원인인 번뇌(煩惱)와 집착(執着)'을 제거하고 궁극적으로는 니빠나(涅槃:nibanna)'을 증득하기 위한 종교적 정진활동(精進活動)'이라고 할 수 있을 것이기 때문이다.

IV. 계슈탈트 치료와 위빠사나 수행의 상보성

계슈탈트 심리치료와 위빠사나는 수행/치료라는 이질적인 이론·실행체계라고 할 수 있지만, 여러 가지 측면에서 비교점 그리고 상호보완 가능성을 지니고 있다. 계슈탈트 치료의 창안자인 퍼얼스(F.Perls)는 계슈탈트와 선의 관련성을 인정하면서도, 선적인 경험의 특징인 주객일치(主客一致)'나 몰아경(沒我境)'과 같은 체험을 정신병리 현상의 일종인 합류(合流:confluence)'현상으로 보고 계슈탈트 치료와 선과는 구분이 필요하다는 사실을 주장한 바가 있다. 계슈탈트 치료에서는 '합류'와 같은 현상이 '접촉경계'의 혼란을 초래하기 때문에 인간유기체의 부적응의 근본원인으로 보고 있기 때문이다.³⁵⁾

(法念處:의식의 대상에 대한 알아차림)'를 포함한다. 정원 옮김, 전계역서, 65쪽. 참고.

34) 위빠사나 수행중 좌선(坐禪)'은 정정(正定:samadhi)'과 경행(經行)'은 정정진(正精進:viriya)관련이 있는데 이 두 요소는 균형을 필요로 한다. 좌선은 집중을 강하게 해주는 역할을 한다. 특히 좌선중 배의 관찰을 강조하는 것은 배의 움직임과 긴장감 누름 그리고 열기와 냉기와 같은 -지(地),수(水),화(火),풍(風)과 같은 사대(四大)의 요소-것을 관찰하기 위해서이다. 반면에 경행은 집중력과 알아차림'이 균형을 이루고 치밀해지도록 한다. 좌선중 배의 관찰과 경행의 수행법은 주로 마하시(Mahasi Sayadaw) 계열의 수행처에서 실시하고 있다. 안거(安居)중에는 보통 좌선과 경행을 1시간씩 교차 반복적으로 실시하는 것이 보통이다. 반면에 고엔카(Goenka)가 지도하는 수행단체에서는 입출식념(入出息念:anapanasati)'수행을 위주로 하기 때문에 경행이 생략된다. 마하시 계열의 수행법은, 조미라 옮김,전계역서 참고. 고엔카 수행법은 W.Hart, 전계문과 일중스님, 「고엔카 수행법과 대념처경」, 『대념처경의 수행이론과 실제』, 근본불교 대회 학술자료집, 2002, 109-144쪽 참고.

35) 이러한 퍼얼스의 견해는 "합류에서는 자각(알아차림)은 무(無)로 감소되어 버리지만, 접촉에서 자각(알아차림)은 격렬해진다"라고 주장하고 있는 말에 집약적으로 반영되어

이러한 퍼얼스의 시각은 심리치료자로서의 합리성을 반영한다고 볼 수 있지만, 게슈탈트 치료가 선과 완전히 무관하다는 것을 역설하기 위한 언급으로 보여지지는 않는다. 그 보다는 오히려 게슈탈트 치료를 동양의 신비적 경험으로서 선적 경험을 일상생활로 끌어들이며 역동적으로 승화시킬 수 있는 이론체계로서 발전시킴으로서 게슈탈트 치료의 상대적 우위를 강조하기 위한 의도로 파악된다. 이러한 사실은 게슈탈트 치료를 인간관계속에서 벌어지고 있는 언어화된 명상(冥想)' 혹은 의사 전달적 자각(意思傳達의 自覺:communicated awareness)'으로 정의하고 있는 게슈탈트 치료자들의 관점에 잘 반영되어 있다.³⁶⁾

이러한 정의에 입각해서 본다면, 게슈탈트 심리 치료는 '역동적 선(力動的 禪)'을 표방하는 위빠사나의 수행법과 밀접한 비교점과 공통점 내포하고 있다고 볼 수 있다. 게슈탈트 치료가 위빠사나에 도움을 제공할 수 있는 가능성은 위빠사나가 생활선(生活禪)으로 발전하기 위한 시도와 관련이 있다. 게슈탈트는 세속적인 언어로서 수행으로서의 위빠사나의 관점과 지혜를 반영해 줄 수 있는 일종의 프리즘과 같은 역할을 할 수 있다.

따라서 세속적인 인간세계에서 벌어지는 병리적 현상들을 바라보고 분석하는 나름대로의 '게슈탈트적 예지(叡智)' 또한 존중될 필요가 있다. 세속적인 인간세계속에서 빚어내는 문제점을 통찰하는 능력과, 그런 것에 대한 처방으로서의 위빠사나의 힘에 대한 존경을 불러일으키는 방편으로서 게슈탈트적인 도구들이 사용될 수 있다면, 그 또한 바람직한 일로 볼 수 있을 것이다.

게슈탈트 치료가 위빠사나 수행법으로부터 보완점을 제공받을 수 있는 여지에 대한 논의는 위빠사나의 수행의 힘과 철저함에 대한 콘필드(J. Confied)주장을 참고로 해야한다. 그는 게슈탈트 치료는 집중(集中)'과 내적관상(內的觀想)'을 통하여 마음의 움직임에 철저히 주의를 기울이는 치료체계를 지향하고 있지만, 명상중에 일어나는 삼매(三昧:samadhi)'의 절단력(絶斷力)'을 소홀히 하는 경향이 있다는 점을 한계로 보고 있다. 그래서 그는 게슈탈트를 비롯한 대부분의 심리치료들이 집중, 평온, 평정과 같은 의식의 힘을 과소평가 하고 있다고 지적한 바 있다.³⁷⁾

앞에서 언급된 삼매의 절단력을 위빠사나적 관점에서 언급한다면 '이동적 집중력'³⁸⁾에 의해 순간 순간 연속적으로 삼매-찰나삼매(刹那三昧)'-가 이루어짐으로

있다.

36) C.Naranjo, *Present-Centeredness: technique, Prescription, and Ideal*, In Fagan, J& Shepherd LL.(eds.), *Gestalt therapy Now*(N.Y.:Harper & Row,1970),손명자, 전개논문에 서 재인용.

37) 박희준, 전개역서 중 J. Confield et al.의 “심리적 적응은 해탈이 아니다”를 참고 바람.

38) 사마디에는 두종류가 있는데 '지속적 사마다(고정적 집중)'가 그 중하나로 다른 것을 일체 배제하고 오직 하나의 대상의 마음을 두어야 하는 순수 고요명상의 집중 형태이다. 지속적

수행자가 현상이 생기고 사라지는 일련의 연속된 과정이 존재한다는 사실에 대해 알아차림 하는 힘-문자 그대로 사물이나 현상을 꿰뚫어 볼 수 있는 능력-을 의미한다. 이런 점에서 위빠사나는 시시각각으로 변전(變轉)'하는 현상(現象)을 한순간도 빠뜨림 없이 알아차림 하는 것 다시 말해서 다양한 현상에 대한 파노라마적 각성(panoramic awakeness)'을 목표로 하는 수행법이라고 볼 수 있다.

이러한 관점에서 계슈탈트에 있어서도 알아차림의 연속'을 강조하면서, 알아차림의 지속을 강조한다. 그러나 계슈탈트 치료는 위빠사나의 수행의 철저성과 특유의 정진력(精進力)에 보다 많은 관심을 기울일 필요가 있다. 위빠사나의 수행법은 사실 외면적으로는 좌선(坐禪)'과 경행(經行)'만으로 이루어진 매우 단조로운 활동으로 보이지만 내용적으로 볼 때 위빠사나 수행을 통해서 체득되어지는 집중(集中)'과 통찰(洞察)'의 힘은 치료를 위해서도 강력한 도움을 제공할 수 있을 것으로 보이기 때문이다.

이런 점에서 계슈탈트 치료의 과정에서 집중력을 강화하기 위한 방법으로 위빠사나적 수행방법을 부분적으로 도입, 적용할 필요가 있다. 예를 들자면 위빠사나의 좌선'과 경행'의 수행목적과 계슈탈트에서의 알아차림'을 강화시키는 힘을 기르는 것과 밀접한 연관을 띠고 있다. 계슈탈트 치료에 있어서 현상 알아차림'은 좌선을 통한 집중력을 개발하려는 시도와 관련이 있다면, 행위 알아차림'은 경행수련과 관련이 있다고 볼 수 있다는 점에서 계슈탈트와 위빠사나는 방법론적인 측면에서 결합될 수 있는 가능성이 있기 때문이다.³⁹⁾

이런 관점에서 본다면 계슈탈트 치료에 있어서도 치료 효과를 높이기 위한 방법으로 소위 현상 알아차림'과 행위 알아차림'이 치료적인 측면에서 조화와 균형을 위한 검토 또한 필요할 것으로 보인다. 사실 계슈탈트 치료의 전 과정을 치료자가 주도하는 일련의 의도된 프로그램으로서만 운영하기에는 한계가 있고, 치료

사마디 이외에 위빠사나에서 보다 중시하는 '이동적 사마디(이동적 집중)'가 있는데, '이동적 사마디'는 매순간 순간 사마디를 계속이어가는 것으로서 '이동적 사마디'도 '지속적 사마디'와 마찬가지로 마음을 평온케 하는 힘을 가지고 있을 뿐만 아니라 번뇌가 끼어 들지 못하게 한다. 위빠사나의 '고정적 사마디'에 비견할 수 있는 것으로서 계슈탈트 치료에서는 분석적 집중이 있다. 계슈탈트에서는 '분석적 집중'과 '알아차림'을 구별하고 있다. 사마디의 종류에 대해서는 조미라역, 전개역서, 190-191쪽 참조

- 39) 현상 알아차림'은 개체와 환경의 상호작용 과정에서 발생하는 현상들을 알아차리는 것으로서 이는 개체가 삶을 영위하기 위해 필요로 하는 가장 기본적인 행위이다. 현상 알아차림은 신체감각, 욕구, 감정, 환경, 상황, 내적인 힘 등 6개 영역이 있다. 현상 알아차림이 개체의 내부나 외부에서 일어나는 현상을 알아차리는 것이라고 한다면, 행위 알아차림은 개체가 하는 자신의 행위 방식, 특히 부적응적인 행동방식을 알아차리는 것을 의미한다. 현상 알아차림은 집중력을 강화하기 위한 위빠사나의 좌선'수련과, 행위 알아차림은 의도를 관찰하는 힘을 강화하기 위한 수련법으로서 경행'수련과 관련이 있다. 현상 알아차림과 행위 알아차림에 대해서는 김정규, 전개서, 143-144쪽 참고.

효과에 대해서도 장담할 수 없는 것이 사실이다. 이런 점에서 내담자가 자기 주도적으로 실시할 수 있는 게슈탈트적 자기요법(自己療法:self-therapy)'의 병행이 필요한데, 이 경우 앞에서도 언급된 바와 같이 좌선'과 경행'과 같은 위빠사나 수행법의 부분적 도입은 검토해볼 만한 가치가 있다.

V. 결론

게슈탈트와 위빠사나는 수행/치료라는 이질성에도 불구하고 공통주제어로 '알아차림(sati/awareness)'을 기반으로 존립하는 체계라는 점에서 상호보완적 가능성에 대한 검토가 가능하다고 본다. 먼저 이글에서는 게슈탈트와 위빠사나는 실제 임상적 치료와 수행에 있어서 알아차림을 강화하기 위한 치료방법과 수행법이 병행될 수 있다고 본다. 특히 게슈탈트 치료는 여러 가지 다양한 치료 방법을 갖고 있음에도 불구하고, 보다 완벽한 치료효과를 위해서는 내담자가 자기주도적으로 실시할 수 있는 게슈탈트적 자기요법(自己療法:self-therapy)'의 개발이 시급한데, 이 경우 위빠사나적 수행법을 부분적으로 도입할 수 있을 것으로 보인다.

위빠사나는 여타의 불교의 선 수행법에 비해서도 수행에 관심이 있는 초심자들이 보다 쉽게 접근하고 배울 수 있는 수행법이다. 위빠사나가 최근 인기를 끌고 있는 것도 사실 기존의 선법(禪法) 보다 근기(根機)가 부족한 수행의 초심자들이 보다 배우기 쉽고 실생활에도 적용이 가능하다는 점에서 연유한다. 그러나 위빠사나가 배우기 쉽다는 것은 어디까지나 상대적인 의미이지 수행의 이익과 공덕을 전혀 모르는 일반인들들 까지도 처음부터 수행으로서 위빠사나의 내재된 매력을 느끼게 할 수 있다고 장담할 수 없다.

따라서 위빠사나가 보다 쉽게 생활선(生活禪)'으로서 일반인들에의 생활세계에 접합(接合)'될 수 있는 방법 또한 모색될 필요가 있다. 이런 점에서 게슈탈트적 치료방법을 응용한 수행 프로그램을 통해, 현실생활로부터 '알아차림'을 통해 얻을 수 있는 환희심과 만족감을 스스로 체험할 수 있도록 하고, 추후 지속적인 위빠사나의 수행과정을 통해서 수행의 참된 보람과 이익을 느끼고 정진할 수 있도록 배려할 수 있을 것으로 보인다.

《참고문헌》

- 김열권, 『보면 사라진다』, 서울: 정신세계사, 2001.
- 김열권, 『위빠사나 II』, 서울: 불광출판사, 2002.
- 김정규, 『계슈탈트 심리치료:창조적 삶과 성장』, 서울: 학지사, 2002.
- 김정호, 「구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교」, 서울: 한국심리학회: 일반, 13. 1994.
- 김정호, 「마음챙김 명상의 소집단 수행에 관한 연구」, 덕성여자 대학교, 《학생생활 연구》 11, 1995.
- 김정호, 「위빠사나 명상의 심리학적 고찰」, 덕성여자 대학교, 《사회과학연구》 3, 1996.
- 김재성, 「마하시 수행법과 대념처경: 대념처경의 수행이론과 실제」, 동국대학교 정각원, 《정각도량》 76, 2002.
- , 「위빠사나 수행」, 동국대학교 정각원, 《정각도량》 76, 10-11, 2002.
- 金鎬貴, 「默照禪의 證悟와 信心」, 서울: 한국불교학회, 《韓國佛敎學》 제32집, 2001.
- 미산스님, 「대념처경의 주석서에 대한 이해」, 대념처경의 수행이론과 실제 근본불교 학술대회 자료집, 2002.
- 서광 편역 『상당불교심리학 입문』, 서울: 불광출판사, 1997.
- 손명자, 「계슈탈트 치료의 이론적 고찰」, 《행동과학연구》 제4권, 1979.
- 이현림 외, 「대학생을 위한 자각 증진훈련 프로그램」, 서울: 한국대학상담학회, 《대학상담연구》 제 8권, 제 2호, 1997.
- 인경스님, 「止觀明상과 자아초월 심리치료」, 서울: 한국불교학회, 《韓國佛敎學》 제 37회 추계전국불교학술발표대회 자료집, 2002.
- 일중스님, 「고엔카 수행법과 대념처경」, 『대념처경의 수행이론과 실제』, 서울: 한국불교학회, 《韓國佛敎學》 제 37회 추계전국불교학술발표대회 자료집, 2002.
- 임승택, 「Mahasatipattthana-Suttanta(大念處經)의 이해」, 『대념처경의 수행이론과 실제』, 서울: 한국불교학회, 《韓國佛敎學》 제 37회 추계전국불교학술발표대회 자료집, 2002.
- 임승택, 「위빠사나란 무엇인가?」, 동국대학교 불교문화연구원: 불기 2546년 부처님 오신날 봉축할례 세미나, 2002.
- 조준호, 「사띠(sati/smṛti:念)란 무엇인가」, 서울: 한국불교학회,

- 《韓國佛敎學》 제37회 추계전국불교학술발표대회 자료집, 2002.
- 최경호, 『現象學的 지평에서 규명한 禪: 새로운 의식차원의 정립을 위한 禪의 현상학적 고찰』, 서울:경서원, 2001.
- Buddha Gosa, *Vissuddhi-magga*: 淸淨道論, 범라웁김 (2002), 위순디 막각 I, II, 서울: 화은각.
- Confield, J., et. al, 「심리적 적응은 해탈이 아니다」, Welwood, J.(ed.), *The Meeting of the Ways, -Exploration in East/West*, 1979., 박희준 옮김, 『동양의 冥想과 서양의 心理學』, 1998.
- Corey, J., *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*, 한기태 옮김, 『상담과 심리요법의 이론과 실제』, 서울:성광문화사, 1987.
- Deatherage, G., 『정신 요법에 있어서의 정신집중 명상기법의 임상적 응용』, Welwood, J.(ed.), *The Meeting of the Ways, -Exploration in East/West*, 1979., 박희준 옮김, 『동양의 冥想과 서양의 心理學』, 1998.
- Gunarata, H., *Mindfulness in Plain English*, 손혜숙 옮김, 『가장 손쉬운 깨달음의 길』, 서울:아름드리 미디어, 2001.
- Hart, W., *The Discourse Summaries*: S.N. Goenka의 위빠사나 수행 10일 수행법문, 1983.
- Johansson, Rune E A., *The Dynamic Psychology of Early Buddhism*, 박태섭 옮김, 『불교심리학』, 시공불교총서 5, 서울:시공사, 1989.
- Exploration in East/West.*, 박희준 옮김, 『동양의 冥想과 서양의 心理學』, 1998.
- Mahasi Sayadaw, *Thoughts on the Dhamma*, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1983.
- Mahasi Sayadaw, *Mahasi Abroad: Lectures by Mahasi Sayadaw on his World Missonalry Tour*, 1979, Buddhasasananuggaaha Association, Mahasi Sasana Yeiktha, Rangoon, Burma, 1979.
- Mahasi Sayadaw, *Mahasi Abroad second series: Lectures by Mahasi Sayadaw on his Missonalry Tour in Nepal and India*, Buddhasasananuggaah Association Mahasi Sasana Yeiktha, Rangoon, Burma, 1981.
- Naranjo, C., Present-Centeredness: technique, Prescription, and Idearl, In Fagan, J. & Shepherd I.L.(eds.), *Gestalt therapy Now*, N.Y. Harper & Row, 1970.

- Naranjo,C., *Gestalt therapy as transpersonal approach*, The Gestalt Journal(2), 1978.
- Naranjo,C, 『명상의 영역』, Welwood, J.(ed)., *The Meeting of the Ways,-Exploration in East/West Psychology*, - 박희준 옮김, 『동양의 冥想과 서양의 心理學』, 1998.
- Passons, W. R., *Gesatlt Apoproach in Counseling*, 한국게슈탈트 치료 연구소 역, 『게슈탈트 카운슬링』, 대구:청암성원, 1992.
- Perls,F., *Gesatlt, Theraphy Verbatium*, 1969., 노안영 역, 『펠스의 게슈탈트적 자기치료』, 서울:학지사, 1996.
- Perls,F,*The Gestalt Approach: Eyewitness to Theraphy*, Ben Lomond, Calif: Science and Behavior Books, 1973.
- Perls et.al, *Gestalt Theraphy, Excitement and Growth in th Human Personality*, N.Y. Delta, 1951.
- Polster,E. In: R.L. Harman(Ed.), *Gestalt Therapy Discussion with the masters*, Springfield: Charles C Thomas Pub, 1990.
- Tolle, E., *The Power of Now*, 노혜숙 외역, 『지금 이순간을 살아라』, 서울: 양문.
- Trungpa,C., 『명상입문』, Welwood, J.(ed)., *The Meeting of the Ways,- Exploration in East/West Psychology*, 1979., -박희준 옮김, 『동양의 冥想과 서양의 心理學』, 1998.
- U Janakabhivamsa Sayadaw, *Vipassana Meditation*, 정원 옮김, 『위빠사나 수행: 통찰수행에 대한 가르침』, 서울: 보리수 선원, 1992.
- U Jotika Sayadaw, *Snow in the Summer*, 박선영 옮김, 『여름에 내린 눈』, 서울: 연방죽 선원, 1996.
- U Pandit Sayadaw, *The Path of Vipassana: Be mindful at this moment*, 김재성 옮김, 서울: 보리수 선원, 2002.
- U Pandit Sayadaw, *In This Very Life*, 조미라 옮김, 바로 이번 생애, 서울: 불광출판사, 2002.
- Welwood, J.(ed), 『심리치료와 명상』, J. Welwood., *Awakening the Heart-East /West Approaches to Psychotherapy and the Healing Relationship*, 1987., 최해림 옮김(1989), 『심리치료와 冥想』, 서울: 범양사, 출판사, 1989.
- Wilber, K(1996), *The Spectrum of Consciousness*, N.Y.: Macmillan, 1996.
- Yontef, G(1984), *Gestalt Therapy*, In: Corsini, R.J.(ed), *Current Psychotherapies*, Peacock Pub, Inc, 1984.

A Complementary Study of the Gestalt Psychology and Vipassana

Ko, Jin-Ho

(Dongguk University)

《Abstract》

This article aims to pursue complementary issues which is confronted with in the theory and practice of Gestalt psychology and Vipassana by comparison with a key concepts of Gestalt psychology's "awareness" and the Vipassana's "sati". The awareness and the sati are the similar concepts which involved same meaning notwithstanding conceptual using in different context. At this point we can find the comparative conditions between two concepts

There are the similarities which can be compared with the sati and awareness in the variety of dimension in conceptual using, for example, the traits of complementation, confronting, presence(now & here), catharsis, insight. Also, there are many differences between the two concepts, for example, "Adaptation vs Nibanna", "Gestalt vs Sampajana(right understanding)", "Self vs Non-self", "Therapy and Buddhistic Training". By compare the sati and the awareness we can find a complementary issues between the sati and the awareness which can be fully developed in the theory and practice of Gestalt psychology as a therapy and Vipassana as a Buddhistic training

Key Words: Sati, Awareness, Gestalt Psychology, Vipassana.