

가족관계에서의 심정체훈교육 모색

- 가족세우기 기법을 중심으로 -

오 규 영*

선문대학교

〈요 약〉

가족관계에서 상대의 심정을 안다면 갈등을 줄일 수 있다. 통일교는 심정일치를 중요시하고 심정문화세계, 인류대가족의 이상을 가지고 있다. 심정의 개념 이해와 심정교육의 중요성은 강조되어 왔으나 심정체훈은 쉽게 경험하도록 교육하기 어려웠다. 본 연구자의 대리자를 통한 심정체훈교육의 새로운 모색은 버트 헬링거(Bert Hellinger)의 가족치료 방법인 가족세우기의 내용을 새롭게 적용하여 마련하였다. 가족세우기의 형태장, 공명, 앎의 장, 대리인의 역할 등의 내용을 이해한 터 위에 부모와 자녀, 부부와 형제자매 등의 가족관계와 나와 하나님(신, 부처님) 등의 심정을 체훈하도록 한다. 가족세우기 장에서 의뢰인과 대리인을 세워 아무런 의도 없이 기다리면 의뢰인은 의뢰인대로, 대리인은 대리인대로 그 사람의 심정을 몸으로 공명하여 진동하고, 느낌으로 받아들여 상대방의 심정을 체훈하는 방법을 교육하는 것이다. 이 방법은 공감과는 다르게 의도없이 본질적인 자기에 공명하므로 쉽고 빠르게 온몸과 마음으로 심정체훈하기에 가족관계나 하나님과의 관계가 개선되게 하는 탁월한 방법이다. 있는 그대로 존중하면서 의도없이 있으면서 갑자기 찾아오는 공명에 따른 심정체훈교육은 많은 장점을 가지고 있다. 앞으로 질적 연구나 양적연구를 통해 보다 심도 깊은 심정체훈방법을 모색하면 많은 사람관계의 변화에 크게 영향을 줄 것이다.

핵심 주제어: 심정, 심정교육, 심정체훈, 가족세우기, 공명, 대리인

* 선문대학교 교수, 목회상담학, 가족치료전문가, 가족세우기 전문가. NLP국제공인트레이너.

I. 문제의 제기

오늘날과 같이 이기주의와 물질주의가 만연한 상황은 관계와 소통의 문제를 야기한다. 소통이 잘되지 않으면 가정에서 부부관계, 부모자녀관계에 문제가 발생하고, 직장에서도 사회에서 조직이 분열, 반목, 대립하며 갈등의 양상을 심화시킨다. 부모와 자녀 간에 심정적 소통이 이루어지지 않으면 가족이 점차 해체되며 외로움, 소외, 자살 등의 문제가 생긴다. 부부간의 관계에서 심정적 소통이 이루어지지 않으면 점차 소원해지고, 갈등, 별거, 이혼 등으로 변화한다. 또한 인간과 만물, 자연과의 관계가 소통되지 않기에 급격한 도시화, 산업화에 따른 부작용을 최소화하지 못하고 인간에게 유해한 지구촌이 되도록 하게 된다.

상호간에 소통하면서 깊은 심정을 나눌 수 있는 능력을 가지는 것은 많은 관계갈등을 해소하고 바람직한 세계를 만드는 데 기여할 수 있다. 통일교는 사랑과 미를 주고받는 수수작용을 통하여 원활한 의사소통, 관계의 회복, 심정의 교류, 심정일치의 심정문화세계를 건설하겠다는 교육목표를 지니고 있다. 그럼에도 불구하고 신앙생활을 하면서도 타인과 갈등을 빚거나 타종교를 이해하지 못하고, 비판하고 해치는 행동을 하는 관계에 있는 사람들이 많이 있다. 또한 가족 간의 관계, 특히 부부관계, 부모와 자녀관계, 형제자매의 관계, 하나님과의 관계를 제대로 정립하지 못하고 방황하는 사람들이 많이 있다. 그러므로 올바르게 의사소통을 하고, 가족 간의 관계를 맺게 하기 위하여서는 부모의 심정, 부부의 심정, 자녀의 심정, 형제자매의 심정, 하나님의 심정을 체휼하는 교육이 필요하다. 관념적인 교육이 아닌 체휼적인 교육을 통해 삶이 변화하도록 하는 것이 중요하다. 통일교의 설립자이신 문선명은

“하나님은 심정이 동기가 되어 사랑의 대상으로 인간과 만물을 창조하셨다. 인간과 만물은 하나님의 사랑의 대상이고, 만물은 인간의 사랑의 대상이다. 동시에 인간이나 만물은 하나님의 기쁨의 대상이다.”¹⁾

“내 심정을 하나님의 심정과 하나되게 하고”²⁾

“통일교회는 하나님의 심정을 알고 하나님을 해방하는 종교이다.”³⁾

하나님은 심정이 동기가 되어 사랑의 대상으로 인간과 만물을 창조하셨다. 인간은 하나님의 기쁨의 대상으로 창조되었으므로 하나님의 심정과 일체가 되는 것이 중요하다. “하나님과 인간의 관계는 부모와 자녀의 관계”이고, 하나님과 인간이 부자의 인연을 마음과

1) 문선명선생말씀편찬위원회, 『문선명선생말씀선집』(서울: 성화사, 1992), 58권 61쪽.

2) 세계기독교통일신령협회, 『뜻길』(서울: 성화사, 1991), 43쪽.

3) 문선명선생말씀편찬위원회, 『문선명선생말씀선집』(서울: 성화사, 1992), 196권 18쪽.

몸으로 체홀하게 되어야 하나님의 심정을 체홀할 수 있다. 궁극적으로는 하나님의 심정을 알고 하나님의 심정을 해방하는 종교여야 한다. 부모 되신 하나님과 하나 된 심정과 마음, 생각을 지닌 개인이 된다는 것은 창조하신 하나님이 원하시는 완성된 인격을 가진 존재가 된다. 인간은 타락으로 말미암아 하나님과 인간의 부모 자녀관계가 손상되어서 부모 자녀의 관계가 단절되었으므로 그 관계를 회복하는 것이 하나님의 섭리역사이고, 그에 동참하는 인간들이 가야 할 길이다.

통일교 교육의 목표는 하나님과 인간의 관계를 회복하고 하나님과 같은 심정, 마음, 생각을 실천하는 인간이 되는 것이므로 하나님과 수수작용하면서 몸과 마음으로 하나님과 일치된 심정을 체홀하게 되면, 인격자, 심정문화, 심정국가, 심정세계를 만들 수 있게 된다.

위와 같은 목표를 달성하기 위해서 심정과 심정체홀은 매우 중요한 주제이다. 이재일은 통일교의 심정관련 연구를 두 가지로 분류하여 첫째는 심정의 특성이나 본질과 관련된 연구들로서 심정을 중심한 성서의 심정사상, 심정과 사랑, 한국인의 심정심리, 심정의 개념연구를 한다. 둘째는 심정의 기능과 가능성의 구현 및 그 방안과 관련된 연구로서 심정체홀과 공명의 연구이다.⁴⁾

연구자는 사티어가족치료전문가 및 버트 헬링거(Bert Hellinger)의 가족세우기 지도자로서 경험을 통해 심정체홀교육에 대한 새로운 이해를 시도하고자 한다. 가족세우기와 관련된 국내의 연구는 최광현이 발표한 「청소년 내담자에 대한 가족세우기치료의 적용사례연구」,⁵⁾ 「부모상실의 트라우마에 대한 트라우마가족치료사례연구」⁶⁾에서 일부 가족세우기치료를 논하고 있다. 하지만 이 내용은 가족치료사례연구이므로 가족관계교육을 위한 내용과 관련이 별로 없다. 그러므로 연구자는 종교교육적인 입장에서 가족세우기를 연구하고자 한다. 이는 지금까지의 개념적인 심정이해나 심정교육이 아닌 방법이다. 몸과 마음이 공명하여 심정을 체홀하도록 가족세우기 기법을 적용하여 심정체홀교육방법을 모색하는 면에서 처음 시도하는 것이다.

II. 심정과 심정교육

심정과 심정교육, 심정문화세계의 건설은 깊이 연관되어 있기에 먼저 심정에 대해서 알

4) 이재일, 「심정 연구의 어제와 오늘」, 『통일신학연구』 13(아산: 선문대학교출판부, 1997), 50-54쪽.

5) 최광현, 「청소년 내담자에 대한 가족세우기 치료의 적용사례연구」, 『한국가족치료학회지』 16(2) (2008), 133-149쪽.

6) 최광현, 「부모상실의 트라우마에대한 트라우마가족세우기 사례연구」, 『한국가족치료학회지』 17(2) (2009), 23-41쪽.

아보겠다.

1. 심정

심정에 대한 선행연구들은 통일사상요강의 심정에 대한 다음의 글을 중심으로 논한다.

“심정은 원상론에서 밝힌 바와 같이 ‘사랑을 통해서 기쁘고자 하는 정적충동’이다. 심정은 ‘사랑의 원천이며 사랑을 하지 않고서는 견딜 수 없는 정적 충동’이기도 하다. 심정은 원상의 핵심을 이루고 있으며, 성상의 핵심이 되고 있다. 뿐만 아니라 심정은 하나님에 있어서 인격의 핵심이기도 하다. 예수님이 ‘하늘에 계신 너희 아버지의 온전하심 같이 너희도 온전 하라.(마태 5:48)’ 고 하신 것은 인간이 하나님의 인격, 즉 하나님의 심정을 닮으라는 가르침이다. 인간에게도 심정은 인격의 핵심이 되게 되어 있었다. 인간에 있어서 인격의 완성은 이러한 하나님의 심정을 체휼할 때 비로소 가능하다. 하나님의 심정을 체휼함으로 인격을 완성한 인간이 바로 심정적 존재인 것이다. 인간이 하나님의 심정을 계속적으로 체휼하면 드디어 하나님의 심정을 완전히 상속받게 된다. 그러한 인간은 사람이나 만물을 사랑하고 싶어 한다. 사랑하지 않으면 도리어 마음이 괴롭기 때문이다. 타락인간은 사람을 사랑하는 것을 어렵게 느끼기도 하지만, 하나님의 심정과 일치된 자리에 이르게 되면 생활 그 자체가 사랑의 생활이 되는 것이다. 사랑이 있으면, 가진 자는 갖지 못한 자에게 베풀면서 살게 된다.”⁷⁾

심정은 “사랑을 통해 기쁘고자 하는 정적충동”으로 하나님에게서부터 출발하였고, 그 하나님을 닮은 인간도 심정을 가질 수 있도록 창조되었다. 하나님께서 인간과 만물을 창조하게 한 근원적인 동기가 심정이다. 하나님을 닮아서 창조된 인간이고, 하나님과 부모와 자녀의 관계를 갖고 있기에 심정의 체휼할 수 있고 심정적 교류가 가능하다. 하나님의 심정을 인간이 계속적으로 체휼하면 하나님의 심정을 가지고 삶을 사는 완전한 인격을 갖춘 인간이 된다. 하나님의 심정을 체휼하여 하나님과 인간이 같은 심정을 가지고 살게 된다면 욕심과 시기, 질투, 미움 등 모든 악의 요소를 초래하는 타락성이 없어지고 사랑의 생활을 하게 된다. 그러므로 심정체휼교육은 인간으로서 인격을 완성하기 위해 필수적인 과정으로 거쳐 가야 할 길이다.

위와 같은 말씀에 따라 통일교는 심정과 심정교육을 중요시 여긴다. 심정의 사전적인 의미는 “마음에 품은 생각과 감정”⁸⁾이다. 심정에는 우리나 ‘가족’의 개념이 포함되어 있다. 집단을 이루어 살면서 가족단위와 마을집단에서 이루어 노동과 협동을 하며 농사를 지었던 농경문화를 오랫동안 간직했던 한국은 ‘우리’와 ‘가족’을 매우 중요시해 왔다. 같은 곳에서 나고, 자라고, 같은 일하면서 살다가 죽어가는 대가족사회, 혈연중심의 정착사회였기에 비언어적인 의사소통이 용이했다. 서로의 마음을 말을 하지 않아도 알 수 있다

7) 통일사상연구원, 『통일사상요강』 개정판(서울: 성화출판사, 2001), 242-243쪽.

8) 김민수 외, 『국어대사전』(서울: 금성출판사, 1995).

는 이심전심(以心傳心), 언어적인 표현 없이 상대방의 심정을 서로 나눌 수 있는 친밀한 관계를 바람직한 것으로 여겼다.

최주열⁹⁾은 “심정이란 한 개인이 마음속에 간직하고 있는 고유한 감정 상태를 의미한다면서 기쁨보다는 고통, 슬픔, 안타까움의 표현으로 나타난다”고 하였다. 그러므로 심정은 “일순간의 마음상태가 아니라 오랫동안 축적된 마음의 자극이나 충격으로 인해 형성된 감정상태”라고 하였다. 일정기간 일상생활이나 어떠한 사건에서 생겨난 자극으로 인해 형성된 감정은 개인의 특성에 따라 다양한 형태로 표현되므로 쉽게 심정을 이해할 수 없고, 오랜 체험의 과정이 필요하다는 입장이다. 오래 축적된 마음의 자극과 충격으로 인해 형성된 감정과 습관, 문화 등 때문에 고통과 갈등의 가족관계를 가지고 있는 사람은 상대의 심정을 체화하고 상대방과 심정일치를 모색하는 것이 매우 어렵다.

최상진¹⁰⁾은 “심정대화는 ‘머리’로 하는 말이 아닌 ‘가슴’으로 하는 말이고, 상대를 특히 이해주고 마음씨주는 말 즉, ‘우리 편적 언어’의 형태를 띠며, ‘상대의 주관화’, ‘무거리화’, ‘탈경계화’, ‘하나 됨’의 언어적 특성을 갖는다”고 했다. 제3자 입장에서의 객관적 논리적 분석이 아닌 “당사자적 입장에서의 심리내적 마음경험을 표현한 말”¹¹⁾이라고 하였다.

결국 심정은 이심전심으로 서로 사적인 통합이 있으면서 ‘우리’나 ‘가족’으로 ‘같은 편’의 관계를 이루게 한다. 동시에 심정은 개인의 특성에 따라 다양한 형태로 표현되고 오랜 상처와 아픔을 체험한 상태로 있기 쉽다. 그러므로 각 가정에서 가족구성원들이 상처와 아픔을 잘 해결할 수 있도록 가족원 상호간에 상대의 심정을 이해하고 체화하는 삶을 사는 것이 매우 중요하다. 그럼에도 불구하고 핵가족이나 한 부모가족, 조손가족 등 다양한 가족의 증가는 가족이 심정을 체화하여 상호이해, 협력과 일치를 이루며 살기 힘든 여건이 되기 쉽다. 그러므로 문선명 선생은 수수작용, 사위기대, 참사랑, 4대 심정, 하나님의 심정을 강조하였다. 부모와 자녀, 형제와 자매, 부부간의 관계, 하나님과 인간의 관계가 참사랑으로 심정적 일치를 이루는 가정을 목표로 제시하였다. 공감, 상대의 주관화, 무거리화, 탈경계화, 하나 됨의 체험이 가능하게 되어 ‘우리 가족’을 느끼고 그 안에서 행복을 느끼며 살게 된다. 더 나아가 우리 종족, 우리 민족, 우리 국가, 우리 세계, 우리 천주, 우리 하나님으로 심정적관계가 맺어져서 상호이해, 공감, 무 거리화, 탈 경계화, 하나 됨으로 인류대가족의 심정문화세계를 이루게 된다. 이러한 심정문화세계를 이루기 위한 선행조건이 심정체화이므로 심정체화교육이 매우 중요하다.

9) 최주열, 『심정교육의 유형에 관한 모색』, 『통일사상연구논총 99-1』 5 (1999), 122-123쪽.

10) 최상진, 『한국인의 심리학』(서울: 중앙대학교 출판부, 2006), 116-118쪽.

11) 위의 책, 118쪽.

2. 심정교육

심정교육의 개념은 “하나님의 완전성을 닮게 하는 교육, 개인의 심정이 하나님의 심정과 일치하도록 하는 교육이므로 하나님이 인간을 사랑하듯 피교육자로 하여금 만민과 만물을 사랑할 수 있는 인간으로 길러야 하는 것”¹²⁾이다. 이재영은 “심정의 의미를 하나님과 인간, 인간과 인간, 인간과 자연과의 관계에서 성립된 관계언어”¹³⁾라고 했고, 심정교육의 과정은 “하나님과 인간의 관계를 회복하기 위한” 교육과정이고, “심정이 사람에게 의식되어 내면화되고 삶의 양식이 되게 하는 전 과정 즉 심정화 과정”이라고 하였다. 심정교육의 방법으로 깨달음과 발견의 단계, 관계개선의 단계, 삶의 스타일의 형성단계, 참여의 단계 등 4단계로 구분하였고, 교육방법으로는 주입식, 대화, 참여의 교육방법을 말한다. 이 논의는 심정교육에 대하여 명확히 밝히고 있는데 이 교육에 수반되는 심정체홀에 대한 경험을 하게하는 구체적인 방법이 보완되어야 한다. 최주열도 “심정교육의 방법으로 인간마음 바탕에 하나님의 심정을 중심으로 개인의 신앙, 성격, 성숙도의 범주 안에서 하나님의 심정을 인식, 체홀, 실천하는 가장 효과적인 방법을 찾는 길”¹⁴⁾이라고 제시하였지만 그 구체적인 심정체홀방법을 제시하지 못하였다. 결국 심정교육을 통하여 심정문화세계, 하나님을 중심하고 심정이 일치된 인류대가족의 세계를 구현해야 한다는 것에 둘 다 동의한다. 그 구체적인 심정체홀방법에 대한 대안제시가 미흡한 면에서는 동일하다.

연구자는 심정체홀교육을 통하여 심정문화세계, 인류대가족의 세계를 구현해야 한다는 점에서 위의 두 사람과 같다. 하지만 심정문화세계를 이루기 위해서는 가족관계 안에서 상대방의 심정을 체홀하는 교육이 이루어져야 한다고 생각한다. 가족 간에 의사소통이 제대로 안되고 심정적 관계를 맺지 못하며 서로 대립, 투쟁, 소외의 관계가 되면 가족해체와 사회적 갈등과 혼란이 증대한다. 가족원간에 상대의 심정을 느끼고 상호이해, 의사소통을 잘할 수 있게 되면 가족을 확대한 윗사람과의 관계, 아랫사람과의 관계, 동료와의 관계 등도 원활해지기 쉽다. 그러므로 심정의 개념 이해나 이성적인 논의의 심정교육에서 삶에서 적용할 수 있는 실천적인 심정체홀교육이 필요하다.

심리치료에서는 개인의 심리내적인 문제를 다루었지만 가족치료에서는 개인의 문제가 개인의 심리내적인 문제만이 아니라 전 가족과의 관계에 문제가 있는 것으로 여긴다. 가족의 관계는 모빌과 같이 상호영향을 주고 받는다. 한 가족의 변화는 다른 가족에게도 영향을 미친다. 만약 한 가족원이 다른 가족의 심정을 이해하면 상호간의 관계가 좋을 수 있고 가족을 행복하게 해준다. 하지만 한 가족이 다른 가족의 심정을 이해하지 못하고 내 입장에만 있으면 가족은 갈등으로 고통을 겪게 될 것이다. 가족세우기에서는 개인의 문제

12) 통일사상연구원, 앞의 책, 243쪽.

13) 이재영, 『심정교육론 연구』(서울: 성화사, 1989), 143쪽.

14) 최주열, 앞의 글, 131쪽.

가 성장과정에서 얻었던 내용과 가족의 역사에서 풀리지 못한 ‘업힘’의 내용을 담고 있다고 한다. 그 업힘은 어떤 가족원을 배제하여 소외시키거나 상호이해가 이루어지지 못하여 생긴다. 만약 가족원들끼리 상호간의 심정을 체출하여 상대의 심정을 알면 상호이해와 의사소통이 촉진되어 친밀한 관계를 회복할 것이므로 가족관계에서 심정을 체출하게 하는 심정체출교육 방법을 모색하고자 한다.

Ⅲ. 버트 헬링거의 가족세우기(Family Constellation)

가족세우기(Family Constellation)는 버트 헬링거(Bert hellinger)¹⁵⁾에 의해 190년대 초에 시작되어 발전하고 있고, 현상학적 접근법을 통해 이루어지는 현상학적인 심리치료이다.

1. 형태장

헬링거의 가족세우기는 형태장¹⁶⁾ 때문에 가능하다고 설명한다. 가족세우기 장 안에서 대리인을 세워서 의뢰인의 가족간의 관계가 드러나도록 한다. 대리인은 가족세우기 장에 있는 사람 중에서 인도자에 의해 택하여져서 내담자의 가족 역할을 하는 사람을 말한다. 무작위로 즉석에서 대리인은 결정되고, 대리인은 그 장에서 자신도 모르게 가족의 깊은 내면의 움직임을 하게 된다. 대리인은 의뢰인의 가족들을 전혀 모르는데 그 가족들과 똑같이 느낀다. 왜냐하면 가족의 질서가 개인에게 담겨져 있기 때문에 가족세우기의 형태장 안에서 가족구성원들 안에 잠겨 있던 생각과 감정이 동일한 모습으로 재연된다. 가족세우기의 효과는 이렇게 대리인을 통해 재연된 가족을 보여주고, ‘풀림’을 주는 문장과 의뢰인의 자세변화를 통해 가족관계가 달라짐을 몸으로 체험하는 과정 속에서 나타나게 된다. 이러한 가족세우기의 장은 형태장이기 때문에 드러난 것이라고 헬링거는 말한다.

영국 생물학자인 루퍼트 셸드레이크(Rupert Sheldrake)는 형태장이론¹⁷⁾을 말하였다. 그에 의하면 유전은 유전인자뿐만 아니라 형태장에 의해서도 발생한다. 장에 의해서 각종의 집단

15) 버트 헬링거(Bert hellinger)는 1925년 독일에서 태어났고, 철학, 신학, 교육학을 전공하고 종교적 신념에 따라 수도회에 들어간 후 선교사로서 남아프리카에 파견됐다. 1970년대 초에 수도회를 떠나 심리분석 훈련을 받았고 프라이델 요법, 그룹 다이내믹, 게슈탈트 치료법, NLP, 밀튼 에릭슨의 기법, 홀딩 요법, 최면요법 등을 통해 아주 독특한 자신의 조직적 가족치료인 가족세우기를 창안하여 1990년도부터 세계에 보급하고 있다.

16) 버트 헬링거 저, 박이호 역, 『변하고 있는 진리』(전주: 디자인 흐름, 2008), 37-38쪽.

17) 버트 헬링거 저, 박이호 역, 『헬링거와의 대화』. 미출판됨에서 재인용. 이처럼 인간사나 가족사에서 경험한 내용이 후대의 가족원에게도 그대로 유전되어 나타나는데 시간과 공간을 초월하여 지금 여기에 있는 것처럼 드러난다.

기억이 형성될 뿐만 아니라 각 개인은 그로부터 이득을 본다. 또한 각 개인은 이 기억에 접속된다. 형태장은 마치 전자기장과 같다. 한 예를 들면, 사우샘프톤(Southampton)에서 여러 종류의 박새가 열매의 우유를 양식으로 발견한다. 부리로 껍질을 깨고 그 안에 들어있는 우유를 마신다. 수년 동안 다른 곳의 박새들도 이 방법으로 우유를 마신다. 전쟁 중에 이 우유가 사라졌고 전쟁 중에 태어난 박새들은 우유를 깨먹는 방법을 배우지 않았다. 그러나 우유가 다시 나타나자 전쟁 후의 박새들도 다시 이 방법으로 우유를 깨먹기 시작했다. 이와 같이 어떤 능력들이 형태장에 의해 발생한 것으로 설명하였다. 인간도 가족 간에 맺어진 형태 안에서 경험된 것들이 가족구성원에게 집단기억으로 유전된다. 그러므로 과거 가족의 삶의 경험에서 얻어진 것이 후대 가족의 삶에 나타난다. 예를 들어 가족사에 있어서 유산, 제외시킴, 살인의 경험이 있었다면 그 트라우마가 후대의 가족에게 해결해야 할 과제로 나타나고, 그 해결을 위해 ‘업힘’이 모습을 드러낸다. 이러한 형태유전장은 시간과 공간을 초월하여 나타난다.

게르트 비니히(Gerd Binnig)¹⁸⁾는 『무(無)로부터』라는 책에서 물질과 정신의 진화 이전에 공간의 진화가 선행되었다고 한다. 이 공간은 질서 있게 균형 잡혀 있으며, 이 질서는 균형 잡혀진 방법으로 계속되고자 한다. 예를 들어 나뭇잎 하나는 전체의 나무와 같이 조직되어 있다. 나뭇잎들은 다르게 보이지만 같은 질서를 가지고 있다. 예를 들면 나무 하나가 몇십 년, 몇백 년에 걸쳐 경험한 질서가 매년 나타나는 나뭇잎의 조직에 담고 있게 된다는 것이다.¹⁹⁾ 마찬가지로 가족구성원들이 가족세우기에 참여하는 것과 같은 효과가 대리인들을 통해서도 똑같이 나타나게 된다. 이런 법칙이 적용되는 가족의 질서 안에는 과거와 미래가 동일하다. 거기에는 시간은 없고 공간만 있다. 대리인들이 이 공간과 마주하게 되면서 숨겨져 있던 가족들의 모습이 드러난다.

가족세우기가 열리는 곳에서 인도자가 참석자 중에서 어떤 사람을 택하여 의뢰인의 가족원으로 대리인을 세운다. 세워진 대리인들이 자기도 모르는 힘에 의해 움직임을 하게 되고, 그 움직임들의 변화를 만들어 가면 가족의 문제가 풀리게 된다. 만약 가족세우기장에서 가족 간의 업힘이 풀림으로 바뀌게 되면 가족세우기장에 참여하지 않은 실제의 가족에게도 같은 효과를 미친다. 가족의 한 사람이 가족세우기를 하면 가족끼리 관계가 공간을 초월해서 나타나는 것이 많은 체험을 통해 확실하게 드러난다. 그것은 심연에서는 과거와 미래가 동일하고 시간이 없고 공간만 있기 때문이다. 가끔 인간은 이 심연과 연결된 상태에 놓이게 되고, 이때에 숨겨진 질서들이 나타나 영혼의 큰 부분과 만나게 된다. 이 심연의 상태에서 만남이 이루어지게 하기 위하여 가족세우기에서는 눈을 마주보고 아무런 기대나 바람 없이 빈 마음의 상태를 가지고 가만히 기다리게 한다. 상대방의 깊은

18) 버트 헬링거 저, 앞의 책, 미출판됨에서 재인용. 게르트 비니히, *Gerd Binnig: Aus dem Nichts Serie Piper* 1992), p.143.

19) 최광현, 『가족세우기치료』(서울: 학지사, 2008), 67~68쪽에서 프랙탈 이론이라 설명한다.

심정을 체출하기 위해서도 심연과 연결된 숨겨진 질서들이 나타나도록 아무런 기대나 바람 없이 상대의 눈을 바라보게 한다.

가족세우기는 “실제 가족을 대신해서 세워지는 대리인이 가족들의 관계와 감정을 체험하는 인식의 장”이 된다. 존재하는 모든 것을 존재하는 그대로 존경과 사랑으로 향할 때 우리는 비워지고 정신집중하게 된다.²⁰⁾ 내담자의 가족에 대해서 전혀 알지 못하는 대리인에 의해 수행된 작업을 통해 드러난 것을 내담자가 인정하고 수용한다. 그 이유는 가족세우기가 “삶의 장”이기 때문이다. 삶의 장은 가족 안에 있는 에너지를 인식하게 해준다. 보이지 않게 은밀하게 숨어 있는 가족들의 에너지를 통찰할 수 있게 한다. 대리인은 가족의 일원으로 적절한 위치를 찾으며 서로 눈빛을 나누면서 가족의 에너지를 느끼고 함께 나눈다. 가족세우기 안에서 대리인들이 내담자와 그의 가족을 위한 새로운 삶으로 우리를 이끈다. 대리인들은 그들이 대신하는 알지 못하는 사람들의 감정과 관계를 인식한다. 이것이 가족세우기의 본질적 기초이다. 내담자는 가족세우기 안에서 대리인들의 역할을 경험하면서 새로운 경험과 삶을 발견할 기회를 갖는다. 상호간의 심정을 체출하게 되면 상호간에 관계가 시간과 공간을 초월하여 에너지가 교환된다. 그러므로 가족세우기의 삶의 장은 심정체출을 통해 상대방에 대한 삶의 장도 된다.

2. 현상학적인 접근

현상학적인 방법은 어떤 원리나 원칙, 철학을 먼저 전제한 터 위에서 도우려는 의도나 증명하려는 의도를 가지고 가족세우기의 사건을 바라보는 것이 아니다. 가족세우기라는 형태장에서 드러난 것을 있는 그대로 바라보는 것이다. 나를 맡긴 상태에서 드러난 사건이나 상황의 뒤에 있는 본질적인 현상을 직시하여 나타난 통찰로 변화가 일어난다. 헬링거는 가족세우기에 대해서 다음과 같이 말한다.

“현상학은 하나의 철학적인 방법입니다. 저에게 있어서 현상학은 보다 큰 내가 이해할 수 없는 상관관계에 나를 맡김을 말합니다. 도우려는 혹은 무엇을 증명하려는 의도 없이 나를 맡김을 말합니다. 나타날 수 있는 어떤 것에 대한 공포 없이 나를 맡깁니다. 아주 참혹한 것이 나타나도 저에게 공포가 없습니다. 존재의 모든 것에 나를 맡기는 것입니다. 가족세우기에서 저는 거기에 서 있는 사람뿐만 아니라 서 있지 않은 사람도 봅니다. 그들 모두는 내 앞에 있습니다. 그렇게 나를 맡기고 있으면 현상의 뒷면에 있는 통찰력이 번개같이 옵니다. 예를 들면 하나의 가족세우기에서는 저는 갑자기 한 아이가 살해된 것을 봅니다. 일반적으로 이것은 보이지 않습니다. 현상은 뒤에 있기 때문입니다. 이 가족 구성원의 행동에 결정적인 역할을 하는 것은 압축되어 있으며 이 본질적인 것은 보이지 않습니다. 현상을 직시함으로써만 갑자기 빛으로 나타납니다. 이것이 현상학적인 방법입니다. 어느 학파에 속하지도 않고, 어떤 학파의 기초가 될 수도 없습니다. 현상을 직시하고

20) 버트 헬링거 저, 박이호 역, 『충만한 존재』(전주: 디자인 흐름, 2008), 58쪽.

목적과 공포 없이 나를 맡길 때만 내면이 정화되어서 배울 수 있는 것입니다. 저는 가족에게서 양심과 죄와 관련된 현상들을 보고 이 현상에 집중합니다.”²¹⁾

가족세우기에서 말하는 현상학적인 기법은 현상을 직시하고 목적과 공포 없이 나를 맡길 때, 내면의 정화가 되어 배울 수 있다고 한다. 내가 이해할 수 없는 보다 큰 상관관계'에 나를 맡긴다. '아무 의도(意圖) 없이 나를 맡기고 있음'과 나타날 수 있는 어떤 것에도 '아무런 공포 없이', 존재의 모든 것에 나를 맡기고'서서 기다린다. 그러면 어떤 반응이 몸과 마음에 나타나게 된다. 그 나타남은 본인의 의도와는 관련이 없이 몸으로 나타나는 것이므로 무엇인가가 '덧친다'라고 표현한다. 실제 가족세우기 장에서 아무런 의도 없이 서서 상대의 눈을 바라보고 있으면 자기도 모르게 몸이 움직인다. 그러므로 대리인에게 요청하는 것은 아무런 의도를 가지지 말고 가족원의 눈만 바라보라고 한다. 그렇게 할 때 자기도 모르게 의뢰인의 깊은 심정과 행동, 본질적인 현상을 대리인은 표현하게 된다. 그 모습은 의뢰인의 의식에서는 잊고 있었다는 것일지라도 본질적이면 드러내는 현상을 나타낸다. 그 행동과 변화된 모습을 보고 의뢰인은 문제의 본질에 대한 새로운 통찰을 하게 된다. 이때의 통찰은 내가 의도를 가져서 나타난 것이 아니라 자기 자신을 정화시키면서 생기는 것이다.²²⁾ 즉 상호간에 공명함으로써 자신의 과거 느낌들이 잘못된 인식이었던 자각과 함께 자체 정화를 하게 되면서 새로운 느낌을 체험하게 되고, 그 결과 행동할 수 있는 힘을 얻게 된다.

3. 공명 · 공감과 심정체화

헬링거는 우주는 공명²³⁾하고 있다고 한다. 이 공명하는 우주에 우리도 공명하기 위해서 노력하는 것이다. 같은 주파수에 있는 물체에 반응하는 것으로 우주는 공명 공진의 원리로 되어 있다. 공명(共鳴)은 같은 소리를 내는데 나의 소리가 없어야 상대의 소리가 통하여 함께 울리는 것이다.²⁴⁾ 공진(共振)은 한 진동체가 탄 진동체에 유도되어 그와 같은 진동수로 진동하는 현상이다. 심정과 공명, 공진하기 위해서는 나의 의견을 버리고 판단하지 않고 다른 진동체가 진동할 때 같이 진동할 수 있도록 하고 있어야 한다. 그러면 나와 같은 주파수의 상대가 소리를 낼 때 같이 소리를 내고, 같이 떨림이 있게 된다. 헬링거는

121) 버트 헬링거 저, 박이호 역, 『버트 헬링거와의 대화』(전주: 디자인 흐름, 2002), 36-42쪽.

22) 최광현, 앞의 책, 56-64쪽.

23) 공명(共鳴)은 물리학에서 공진(共振)과 더불어 사용하는데 어떤 물체의 진동에너지가 다른 물체에 흡수되어 그 물체가 진동하는 것을 말한다. 예를 들면 소리굽쇠 두 개로 한쪽을 치면 반대편에 있는 다른 소리굽쇠도 함께 울리는 현상이 공명현상이다.

24) 원래의 진동 에너지의 진동수와 진동에너지를 받는 물체의 고유 진동수가 가까우면 더 큰 공명의 효과를 얻을 수 있다. 많은 현악기들이 공명효과를 이용한다. 즉 실제 특정 주파수의 음을 내는 현의 진동은 훨씬 큰 물체에 전해져 효율적으로 음을 표현한다.

가족세우기에서 다른 가족을 존중할 때 공명으로 만날 수 있다고 다음과 같이 말한다.

“우리가 우리가족에 등을 돌리지 않고, 그들의 가족을 존중으로 만날 때 가능하다. 즉 그들이 다른 경험, 다른 확신, 다른 자유와 한계를 가져도, 그들도 좋게 생명에 봉사하고 있다고 우리가 인정할 때 다른 가족도 공명에 온다. 그러면 단번에 우리의 삶의 방식이 수많은 삶의 방식 중의 하나이고, 그들의 삶의 방식이나 우리 삶의 방식은 같은 권리를 가져, 함께 존재할 수 있고, 해도 된다는 것을 우리는 본다. 그리하여 우리는 그 가족들과도 뿐만 아니라 그들 안에 있는 생명과도 공명에 온다. 우리가 그들의 삶을 존중하고 공명하기에, 그들도 쉽게 우리가 사는 방법을 존중하고 우리의 삶에 공명한다. 이렇게 생명과의 공명의 사정거리는 둘을 위해 자신의 충만으로 넓어진다. 둘은 존중으로 서로 이해하여도 자신들의 가족에 본질적인 것에 충실하다. 과거에는 촌락공동체에서 다른 가족과 공명에 있는 것이 어렵지 않았다. 요즘은 우리는 아주 많은 가족들을 통해 그들의 삶과 접촉한다. 우리는 전 세대가 갖는 것보다 더 광범한 경험들을 다른 가족들뿐만 아니라 다른 민족과도 갖는다. 이는 우리에게 도전이면서 큰 득이다. 모든 인간과 공명으로 함께 올림으로 우리는 아주 독특하게 다양하고 풍부한 삶을 영위한다. 우리는 모든 생명을 가져오게 하고, 가계 하는 창조적인 힘과 온전하게 함께 올린다. 이 힘과 공명에서야 우리의 생명은 우리자신과도 온전한 공명에 이른다.”²⁵⁾

우리는 많은 경우 내 가족의 경험이나 확신만이 옳다고 생각하기 쉽다. 가족세우기에서의 공명은 다른 가족이 다른 경험, 다른 확신, 다른 자유와 한계를 가져도 그들도 생명을 위해 봉사하고 있다고 인정할 때 이루어진다. 우리의 삶의 방식도 다양한 삶의 방식 중의 하나이고, 그들의 삶의 방식도 우리의 삶의 방식처럼 존중받아야 한다. 다른 가족들의 삶도 존중하면 그분들의 가족들뿐만 아니라 그들 안에 있는 생명과도 공명한다. 나와는 다른 경험, 다른 신념, 다른 가치를 가져도 그들은 그런 인생을 살 수밖에 없는 상황에 있었고, 그들도 자신의 생명에 봉사하고 있었고, 있다고 인정할 때 다른 가족과 공명하게 된다. 그러므로 공명은 있는 그대로 상대방을 존중하고 인정할 때 나타나는 것이다. 이 공명의 범위를 가족, 씨족, 민족, 국가, 우주, 신(부처) 등으로 확대할 수 있다. 그러기 위해서는 각기 다른 가족, 씨족, 사회, 국가, 세계, 우주, 신을 판단이나 평가하지 않고 있는 그대로 존중하고 그들의 존중할 때 생명과 생명의 만남으로 공명하게 된다.

가족구성원을 비롯한 타인, 씨족, 민족, 국가, 신의 심정을 체화하고자 할 때도 공명할 수 있는 자세를 가지면 가능하다. 그들의 삶을 있는 그대로 존중하면서 그들도 생명에 봉사한 것이었다는 인식을 가지고 대하면 그들의 심정을 알 수 있게 된다. 타인의 심정에 공명하게 되면 상대를 이해하고 수용하는 입장으로 변화하게 된다. 부부간에 갈등하고 있을 때 배우자의 심정을 공명하는 입장에 서게 된다면 부부간에 갈등은 해결될 수 있을 것이다. 갈등하는 부족 간, 갈등하는 국가 간의 관계도 서로의 상대방의 삶의 방식과 생

25) 버트 헬링거 저, 『충만된 존재』, 84-85쪽.

명을 존중하여 그들도 생명에 봉사하고 있다고 인정하면 공명이 일어날 것이고, 상대방을 이해하고 수용하는 입장으로 바뀌게 될 것이다.

또한 공명은 자기 자신과도 이루어져야 한다. 자기 자신이 행했던 것과 하고 있는 것에 대하여 확대하고 비난하는 것이 아니라 나름대로 생명에 봉사한 것이었다는 것으로 존중한다. 더 나아가 생명을 주는 창조적인 힘에 연결되어 있는 자기 자신의 모습을 있는 그대로 존중을 할 때 본질적인 생명과 공명하게 되고 자기를 수용할 수 있다. 모든 인간과 공명하고, 우주나 신과도 공명하기 위해서는 역시 공명할 수 있는 자세가 필요하다. 모든 인간들도 생명에 봉사하고 있다고 인정하고 존중해야 한다. 인정하고 존중할 때 그들과 공명이 이루어지고, 모든 인간들과 공명하면서 다양하고 풍요로우며 독특한 삶을 살게 된다.

가족세우기에서 의뢰인이나 대리인에게 주어지는 문장은 언어로 표현되고 언어를 따라서 하게 한다. 언어는 공명장치의 한 부분으로서 다른 사람의 행동을 관찰한 후 문장으로 표현할 때, 우리 스스로 행동의 시나리오를 접하게 한다. 따라서 언어의 현상학적 능력은 (신속하고도 직감적으로 이해하는 능력)은 거울뉴런 효과를 바탕으로 생겨난 것이다.²⁶⁾ 거울뉴런을 통해 전달되는 공명이 있기에 우리가 표현하는 언어(문장)를 듣고, 우리가 상상하는 그림이 변화되며 상대방의 상황과 심정을 새롭게 받아들이게 된다. 그 이유는 언어가 뛰어난 직감적, 암시적 잠재력을 가지고 있어서 새로운 문장에 담긴 의미를 활용한다. 우리는 눈과 눈을 바라보면서 주어지는 문장(언어)에 청각과 시각, 촉각적으로 의뢰인의 가족과 공명이 이루어진다. 공감은 어떤 사람과의 관계 속에서 주어지는 감정적인 측면이 강하다면 공명은 어떤 사람의 가족이나 상황 전체에 대한 반응이 이루어진다는 점이 다르다. 가족세우기에서는 눈을 마주보는 것과 문장을 통해 느낌 및 감정, 행동, 인식의 변화가 몸과 마음에 모두 찾아오기에 체홀이라는 말이 가능하게 한다.

4. 느낌과 공감 · 공명

헬링거는 느낌에 대해서 원래의 느낌과 대체된 느낌²⁷⁾을 말한다. 원래의 느낌은 실제의 상황과 직접적인 관련을 가지고 나온 것이다. 남녀의 사랑, 아버지의 죽음, 어릴 때 어머니와의 이별, 자녀의 교통사고, 버려짐, 상처, 죽음 등의 경험에서 나오는 것은 원래의 느낌이다. 이 느낌을 가진 사람은 다른 사람의 상황에서 같은 느낌을 공감하게 된다.

26) 언어영역은 전문동피질에 있으므로 언어란 행동 혹은 일련의 행동에 관한 사고를 서술한다. 언어는 거울효과를 통해 말하는 사람으로부터 듣는 사람에게 즉각 전달되는 행동이나 일련의 행동을 소리내어 생각하는 것이다. 언어와 행동의 관계는 언어가 행동을 대체할 수 있다. 언어는 감춰진 행동 잠재력을 전달해주고, 그 같은 잠재력이 지닌 힘은 흔히 감지된다. 언어는 행동으로 옮길 수 있는 효과가 있고, 그런 점에서 행동과 동의어이다. 그래서 어떤 사람의 말을 듣고 그에게 ‘한방 맞았다’라는 표현을 한다.

27) 버트 헬링거 저, 『버트 헬링거와의 대화』, 141-142쪽.

이 느낌을 공감하면 더 풍부해지고 더 인간적이 된다. 이 느낌을 헬링거는 1차적인 느낌이라고 한다. 일차적인 느낌을 갖게 되면 행위를 하게 한다. 이차적인 느낌은 대체적인 느낌으로 해결을 거절하고, 일차적인 느낌을 느끼지 못하게 하며 약하게 한다. 대체된 느낌은 행위의 대용물의 역할을 하므로 일을 하게 되면 잘 안 될 뿐 아니라 행위 하지 않음에 정당성을 부여한다. 가족세우기에서는 이차적인 느낌에 있는 사람에게 눈을 뜨도록 한다. 눈을 뜨고 상대의 눈을 바라보게 될 때 2차적인 느낌에서 벗어나 온전하게 자신의 느낌을 느낄 수 있게 된다. 3차적인 느낌은 다른사람(조상이나 부모)를 대신해서 ‘떠맡은 느낌’이다. 자신의 느낌과 떠맡은 느낌의 구별은 매우 중요한데 그 구별의 방법이 쉽지 않다. 예를 들어 어머니가 첫사랑의 남자를 버렸을 때 아들이 그 남자의 감정을 떠맡아서 어머니에게 분노가 일어나는 느낌을 말한다. 이때 아들에게 “너는 그 남자가 아니다. 그 남자와 관계가 없고, 너 어머니와 아버지의 아들이다”라는 문장으로 아들이 떠맡은 느낌에서 벗어날 수 있다. 4차적인 느낌은 “느낌을 넘어선 느낌”이다. 순수한 힘, 용기, 평온한, 기쁨, 지혜 등의 느낌이다.

가족세우기에서는 이 4차의 느낌과 함께 공명을 말하지만 심리학에서는 공감을 말한다. 다른 사람과 공감하는 능력은 아이가 탄생 이후 성장하면서 발달한다. 공감의 능력이 있어서 다른 사람의 감정에 반응한다. 호프만²⁸⁾은 자신-타인간의 분화발달단계와 그에 대응하는 공감수준을 다음과 같이 네 가지로 논한다.

첫째, 생후 1년간은 자신과 타인이 융해되고 있는 것을 지각하는 융해적 공감(fused empathy). 둘째, 1년 지나서 대상형구성의 개념의 형성에 따라 자신과 다른 사람을 구별하는 자기중심적 공감(egoistic empathy). 셋째, 생후 2-3년에 다른 사람은 자신과는 다른 생각, 지각, 느낌을 가진 존재라는 의식과 초보적인 수준의 역할 취하기 능력이 향상되는 초보적 공감(immediate empathy). 넷째 후기 아동기 이후 다른 사람이 어떤 즉각적인 상황이나 장면속에서의 모습을 초월한 고유한 생활경험을 가진 개별적 실체임을 인식하면서 성숙한 공감(matured empathy)를 형성한다.²⁹⁾

Davis³⁰⁾는 공감을 단일한 개념으로 파악하기 보다는 인지적 요소와 정서적 요소를 포함하는 다차원적으로 구성되었다고 보았다. 그가 제시한 공감의 구성요소와 개념은 다음과 같다.

첫째, 관점취하기(perspective taking)는 다른 사람의 심리적인 관점이나 태도를 자발적으로 취해 보려는 경향이다. 둘째, 상상하기(fantasy)는 자신을 상상으로 책, 영화, 희극 등의 허구적인 인물의

28) Hoffman, M. I., “Empathy, its development and prosocial implications”, In C. B. Keasey (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol.25), Lincoln: University of Nebraska Press, 1977.

29) 박성희, 『공감학』(서울: 학지사, 2004), 63-65쪽.

30) Davis, M. H., “A multidimensional approach to individual differences in empathy”, *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 44, 1980, pp.113-126.

느낌이나 행동 속으로 전위시켜 보려는 경향이다. 셋째는 공감적 관심(empathic concern)으로 타자 지향적인 동정을 느끼고 불행한 타인에 대해 관심을 갖는 경향이다. 넷째는 개인적 고통(personal distress)로 다른 사람의 불행이나 고통을 보면 마음이 불편해지고 고통스러워지는 경향이다.³¹⁾

관점취하기와 상상하기는 인지적 공감을 하는데 관련이 되고, 공감적 관심과 개인적 고통은 정서적 공감과 관련이 깊다. 레이크³²⁾는 공명(resonance) 용어를 사용하여 공감의 과정을 상세히 분석하고 있다.

공감은 공유된 정서이고 4 단계를 거친다. 1단계는 본능적으로 모방활동을 하고, 공감 대상에게 흡수된다(absorbed)는 것에 대해 두려움으로 인한 의식적으로 통제하는 것을 이완시키기이다. 2단계는 그 대상을 자신 속으로 내사(introjection), 3단계는 상대방을 내사한 결과 그 사람에 대해 내면화된 느낌과 자기 자신 속에서 초래된 경험 및 상상간의 ‘공명’ 또는 ‘반향(reverberation)’ 4단계는 자신과 상대방 간의 분명한 분화를 이루기 위해 신중히 후퇴하여 심리적인 거리를 두기 이다. 1-3단계는 정서적 과정에 의한 정서적 공감을 나타내고, 4단계는 자신과 상대방을 분리시키는 인지적 공감을 표현하는 것이다. 이 과정 중에 가장 핵심적인 과정은 공명단계이다. 상대방의 경험을 연상(association)하거나 상상적인 전위(imaginal transposition)를 하여 자신과 관련시킨다.³³⁾

공감자 안에 내사된 공감 대상자의 감정과 그에 대한 공감자의 공명적 반응은 공감 대상자가 경험하고 있을 감정에 대한 공감자의 정서적 참여를 더욱 구체적으로 심화시켜준다고 말한다.

가족세우기의 공명은 레이크의 공감에서 이루어진다는 공명과는 다르다. 레이크는 상대방의 경험을 연상하거나 상상적인 전위를 하여 자신과 관련시켜 공명한다고 한다. 즉 상대방과의 관계를 맺고 의도를 가질 때 공감과 공명이 이루어진다는 것이다. 하지만 헬링거는 아무런 의도나 기대가 없어야 한다. 경험의 연상이나 상상적인 전위를 하지 않고 상대방의 눈을 바라보는 것을 통해서 공명이 이루어진다고 한다. 즉 본인의 의도와는 전혀 관계없이 자기도 모르는 사이에 어떤 감정과 몸의 움직임이 일어나므로 ‘뒹친다’는 표현을 쓴다. 대리인의 의도와는 전혀 상관없이 의뢰인의 가족 역동, 죽은 가족의 역동까지 덮쳐서 대리인의 몸과 감정, 인식에 나타난다. 이는 죽은 가족의 파동이 형태장속에서 공명함으로 나타난다고 보는 것이기 때문에 공명이라고 한다. 레이크는 공감의 과정에서 공명이 있다고 하는 것은 주로 감정적인 것이다. 하지만 헬링거는 대리인에게 의뢰인의 몸과 마음, 영혼의 내용이 그대로 덮쳐서 나타난다고 하는데 공명을 말하고 있기 때문에 레이크의 공감에서 말하는 공명과는 다르다.

31) 박성희, 앞의 책, 65-66쪽.

32) Goldstein, A. P., & Michaels, C. J., *Empathy: Development, training, and consequence*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985.

33) 박성희, 앞의 책, 56-57쪽.

결국 데이빗이나 레이크의 공감은 감정적인 면에 서로 공명하여 상대방의 마음을 느끼게 한다. 하지만 헬링거의 의도없이 기다리면서 덮침을 통해 오는 공명은 몸과 마음, 영혼까지 일치시켜주는 것이기 때문에 심정체출을 온전히 하게 하는 것이라고 생각한다. 그러므로 가족세우기의 기법을 적용하여 부모, 부부, 형제자매, 자녀, 하나님(부처)등의 심정체출의 방법을 모색하였다.

심정체출은 상대가 가지고 있는 원래의 느낌을 대리인을 통해 경험하게 하고, 그 경험하는 대리인의 모습을 보면서 내가 원래의 느낌을 체험하도록 하는 것이다. 심정체출의 과정에서 상대방이 ‘이러한 심정일까, 혹은 저러한 심정일까’라고 추측하는 것은 머리로 하는 심정이해이다. 이 머리로 하는 심정이해는 레이크가 말한 공감을 통하여 얻어지는 것이다. 내 경험에서 연상하거나 상상적인 전위를 통해 상대방의 심정을 경험할 수 있다. 그러나 이는 감정적인 면에만 머물 수 있다. 만약 내 경험에서 연상이 안 되거나 상상적인 전위가 안 되는 사람은 자신의 주관적인 것으로 느끼는 것이므로 잘못된 감정적 공감일 수 있다. 또한 그 심정은 그동안의 관계 때문에 대체된 느낌이기 쉽다. 대체된 느낌은 온전하게 상대방의 심정을 알지 못하게 하고 상대방이 막연하게 다가올 뿐 심정이 몸으로 명확하게 느껴지지 않는다.

가족세우기에서는 원래의 느낌을 갖게 하기 위해 서로 눈을 마주 바라보고 있어야 한다. 서로 눈을 마주보고 아무런 의도 없이 판단과 구별 없이 온전히 맡기고 있을 때 공명이 되면서 원래의 느낌 본연의 심정이 드러나게 된다. 자신의 느낌, 심정을 상대도 공명하면서 느끼게 된다. 공명하면서 느끼게 될 때, 대체된 느낌이 사라지고 온전하게 원래의 느낌, 심정을 체험하게 된다. 원래 느낌, 심정이 공유되면 정화가 이루어지고, 행동하는 힘이 생기게 된다. 머리나 생각으로 추측한 것이 아니라 가슴으로 몸으로 느낌이 오고 새로운 행동을 해야 한다는 자각, 통찰이 생기므로 심정이 체출된다. 예를 들어 자녀를 키워본 부모의 입장에서 볼 때 사랑하는 자녀가 군대에 가든, 오지를 탐험하면서 다쳤다는 소식을 전화로 듣게 되면 부모는 자신도 모르게 자녀의 느낌, 자녀의 심정과 공명하게 되고, 그것이 몸으로 나타난다. 그렇게 사랑의 마음으로 자신을 염려하는 부모의 느낌, 심정에 공명한 자녀 또한 부모의 사랑의 마음·심정을 느끼게 되고, 자신도 모르게 눈물을 흘리면서 감사하게 된다. 이런 감사를 체험한 자녀는 다른 행동을 할 힘을 갖게 된다. 이와 같은 과정을 가족세우기 형태장에서 대리인을 세우고 마주볼 때 재현될 수 있고 상대의 원래 느낌과 심정을 체출할 수 있게 된다.

IV. 가족관계의 심정체출 모색

사람은 누구나 가족의 역사를 모두 담고 있는 축소판이고 역사의 결실체이다. 심정적 인간은 심정적 문화를 형성해간다. 심정문화는 가족관계³⁴⁾의 사회적 확대를 기본축으로 삼아 형성되므로 가족관계의 경험이 매우 중요하다. 정신분석적 대상관계이론은 다음과 같이 말한다.

“종교경험이 철저하게 인간의 심리적 삶의 상황에서 발생하는지를 깨닫게 해준다. 구체적인 인간의 삶과 인간관계들이 개인의 종교경험을 형태 짓고 영향을 끼친다. ... 개인의 초기 인간관계 경험은 그 자신의 하나님에 대한 이미지를 형성한다. 따라서 인간과 하나님의 관계는 개인의 발달 상황 안에서 이해되어야 한다.”³⁵⁾

인간의 삶과 인간관계들은 종교경험을 형태 짓고 영향을 끼친다. 특히 초기 가족 안에서의 관계 경험은 하나님(부처, 신)의 이미지를 형성하므로 개인의 발달상황 안에서 종교경험을 이해해야 한다. 초기 인간관계는 대부분 가족관계의 경험이기 때문에 가족 안에서 경험되는 심정경험은 종교적인 실천에서의 삶과도 연결된다. 인간은 자신의 삶에서 경험한 것을 자신의 각도에서 이해, 판단, 해석하여 하나의 상(想)을 가지게 된다. 자신이 어떤 것이라고 생각하는 것은 다른 각도에서 본다면 그것이 아닐 수 있다. 같은 가족구성원 들끼리 상대의 마음과 사정, 경험을 온전히 이해하는 것은 매우 중요하다. 다른 가족구성원의 심정을 온전히 체출하면 가족관계의 갈등은 줄어들 것이다. 구체적인 인간관계 경험이 종교경험에 영향을 주기 때문에 인간관계 특히 원가족과의 관계를 다르게 경험하면 종교경험도 변화할 것이다. 그러므로 심정체출교육을 통하여 가족관계를 새롭게 할 수 있다면 종교경험도 새로워질 것이다.

1. 심정체출교육방법

가족세우기는 내담자의 문제와 갈등, 심정에 대한 이해를 가족세우기 장에서 하도록 돕는 집단치료작업이다. 함께 참여한 사람들 중에서 대리인들을 세우고, 그 대리인들이 형태장에서 스스로 움직이는 모습들을 보고, 내담자가 자신을 둘러싼 상황을 자각하고, 인도자가 변화를 위한 문장을 주어 내담자가 자신의 문제를 해결할 수 있도록 돕는 것이다.

34) 한국인의 가족관계는 함께하는 경험을 통해 형성된 정(情)을 중심으로 이루어진다. 한국의 부모들은 자식 안에 자신이 있다고 생각하고, 한국의 자녀들은 자신 안에 부모가 있다고 생각한다(권수영, 한국인의 관계심리학, 서울: 살림 2007, 43쪽, 83쪽).

35) 마이클 세인트 클레어 저, 이재훈 역, 『인간의 관계경험과 하나님 경험』(서울: 한국심리치료연구소, 1998), 117쪽.

‘지금 여기’의 공간 속에 가족관계의 얽힘과 풀림이 나타나는 모습을 보면서 가족관계의 문제를 해결해주는 치료모델이다.³⁶⁾ 가족세우기의 장에서 일어나는 현상학적 관찰을 통해 가족 안에는 사랑의 질서, 소속, 균형이 유지되도록 하고,³⁷⁾ 가족관계의 얽힘이 풀어지도록 힘을 준다. 내담자와 내담자의 가족을 대리인이 역할을 하는 것을 보면서 집단에 참여하여 함께 공명하는 사람들은 심정의 변화가 있게 되는 체험을 하게 된다. 가족세우기를 적용한 심정체홀프로그램에서도 먼저 부모로서 자녀의 심정을 체홀하고, 두 번째로 자녀로서 부모의 심정을 체홀하며, 세 번째로 부부(형제자매)로서 상대의 심정을 체홀하게 하고, 네 번째로 하나님과 나의 관계에서의 하나님의 심정을 체홀하도록 과정을 거친다.

연구자가 계획한 심정체홀방법은 첫째, 버트 헬링거의 가족세우기의 기법을 가족관계에만 적용하여 대리인³⁸⁾과 함께 질서, 속함, 균형의 입장에서 실시하는 것³⁹⁾이다. 버지니아 사티어는 가족재구성에서 상징적인 모습으로 가족관계의 모습을 실연하는 것을 치료 장면 에 도입하였다.⁴⁰⁾ 가족관계를 나타내는 사람들의 자세나 사람들 사이의 거리를 관찰하였다. 초기에는 내담자의 실제 가족과 함께 작업을 했는데, 가족구성원이 모두 참가하지 않은 날에는 실제 가족이 아닌 참가자를 대신 세워서 작업을 하였다. 그랬더니 대리인들이 실제 가족이 느끼는 감정과 행동을 느끼고 표현할 수 있다는 것을 발견하였다.

버트 헬링거는 가족구성원을 대신하는 대리인도 세웠던 사티어의 가족재구성의 조각기법을 다듬어서 대리인들에게 내담자의 개인적인 해석에 영향을 받지 않으면서 자신들의 내적인 느낌에 따라 움직이고 표현할 수 있는 자유를 주는 방법을 택하였고, 공명을 통해 가족원의 변화를 이룰 수 있다는 것을 발견하였다.

연구자는 첫째, 헬링거의 방법을 적용하여 가족원의 대리인을 세우고 본인이 직접 대리인과 관계를 통해 상대방의 심정을 체홀하도록 하였다. 관계갈등을 겪고 있는 가족을 함께 불러서 문제를 직접 다루면 가장 좋은 방법이다. 하지만 많은 경우 교육의 현장은 관계갈등을 겪고 있는 가족이 함께 있기 어렵다. 그러므로 가족의 대리인을 세워서 상대방의 심정을 체홀하여 관계변화를 꾀하도록 하는 것이다. 둘째, 심정체홀교육을 위해서는 주인공과 대리인(주인공의 가족을 대리하는 대리인)이 1:1로 서서 눈을 마주 보면서 기다리는 것이다. 눈은 마음의 창이고 영혼이 교류되는 곳이다. 눈을 마주보는 것을 통하여 상대방의 거울뉴런⁴¹⁾에 서로 반응하면서 상대방의 심정에 공명하게 된다.⁴²⁾ 가족의 대리

36) 최광현, 앞의 책, 57쪽.

37) Svagito R. Lieberman, 박선영·김서미진 역, 『삶의 얽힘을 푸는 가족 세우기』(서울: 도서출판 동연, 2009), 37-40쪽.

38) 버트 헬링거, 『변하고 있는 진리』, 145-146쪽. “가족세우기에서 대역들은 산자뿐만 아니라 죽은 자를 대신할 수 있어 공명을 통하여 그들과 똑같이 느낄 수 있습니다.”

39) Svagito R. Lieberman, 앞의 책, 18-19쪽.

40) 버지니아 사티어 외 3인 저, 한국버지니아 연구회 역, 『사티어모델』(서울: 김영애가족치료연구소, 2000), 231-282쪽.

41) 가족세우기에서 눈으로 상대의 눈을 바라보는 것은 이 시각적 정보의 처리와 연결되어 있다. 요아힘

인(엄마, 아빠, 자녀, 형제)의 역할을 타인과 자신이 눈과 눈을 마주보면서 몸으로 느끼고 자 하면, 상대방의 심정을 체휼하였던 경험⁴³⁾을 고려하였다.

셋째, 중요한 자세는 아무런 기대나 의도 없이 긴장을 풀고 기다리는 것이다. 몸과 마음에 진동으로 공명이 되어 심정이 전달될 때까지 기다린다. 머리로 상대방이 어떤 것이라고 추측하여 이해하려고 하면 몸은 절대 반응하지 않고 머리만 아파진다. 자신의 의도 없이 기다려야 한다. 그냥 눈을 보고 기다리고 있으면 상대의 마음이 전달되어 대리인을 통해 설정한 가족의 심정을 체휼하게 된다.

넷째, 심정체휼 방법은 2가지로 실시한다. 하나의 방법은 주인공이 상대의 입장에 서고, 대리인은 나의 역할을 하도록 하는 것이다. 또 다른 방법은 주인공은 자신의 입장에 그대로 있고, 대리인은 가족원의 역할을 하도록 하는 것이다. 2가지 방법으로 역할을 서로 바꾸어 가면서 아무런 의도 없이 서로 1:1로 마주보고 서서 가만히 기다린다. 그러면 두 사람의 관계가 몸으로 진동이 되면서 그 심정을 몸으로 체휼하게 된다. 부모, 형제, 자매, 부부, 자신 등의 대리인이 갑자기 다른 힘에 이끌려 그 사람처럼 느끼고 행동하면서 움직인다. 예를 들면 등을 찌르는 아픔을 갖는 대역은 총상을 입었던 사람의 대리인이었다는 것과 같다.⁴⁴⁾

다섯째, 인도자는 두 사람의 관계에서 질서, 균형, 소속 등 관계를 분명하게 하도록 돕는 “영혼의 문장”을 하게 한다.⁴⁵⁾ 영혼의 문장은 집단무의식의 깊은 층에서 이 문장들은 진실로 여겨지고 공명한다. 업힘의 구조가 명확해졌을 때 이 문장을 사용하게 되면, 개인적 고통의 원인에 대한 깊은 통찰을 주면서 확실한 효과를 발휘할 수 있다. 문장은 관계에 대한 개념을 내포하고 있고, 언어를 통해 상대가 공명하도록 돕는 기능이 있으므로 자주 사용한다. 두 사람의 관계를 드러내는 문장을 대리인이 따라서 말하게 한다. 그 문장을 하나 한 후에 가만히 기다리면 그 문장의 의미를 마음에 담느냐에 따라 상대의 심정이 어떻게 달라지는지 서로 체휼하게 된다. 예를 들어 첫째아들이 공부보다는 게임만 좋아한다고 염려하는 엄마와 첫째아들과의 관계를 보자. 주인공인 엄마는 엄마의 역할을 하고, 대리인은 아들의 역할을 한다. 대리인은 아들의 입장이 되어 엄마의 간섭 때문에 다른 것은 할 수 없고, 게임에만 열중하는 심정에 공명하여 행동한다. 엄마는 그런 아들을 보면서 아들의 심정을 몸으로 공명한다. 인도자는 대리인에게 “어머님은 크시고, 저는 작습니다.” “어머님은 주시고, 저는 받습니다.” “감사합니다.” “부모님을 사랑하고 존경합니다.” 등의 두 사람 관계를 나타내는 문장을 하게 한다. 그 문장과 함께 대리인의 마음이

바우어 지음, 이미옥 역, 『공감의 심리학』(서울: 예코리브르, 2006), 28-54쪽.

42) 위의 책, 28-33쪽.

43) 연구자는 이 방법을 통하여 연구자는 일본에서 5회 120명, 한국에서 10회 310여 명을 대상으로 실시하여서 경험하였다.

44) 버트 헬링거 저, 『변하고 있는 진리』, 130-131쪽.

45) Svagito R. Liebermeister, 앞의 책, 262-267쪽.

변화하고, 몸으로 공명이 이루어지면 엄마도 변화하고 아들도 변화한다. 결국 둘은 서로의 심정을 체휼하게 되어 엄마와 아들의 관계가 달라지게 된다.

2. 심정체휼교육의 적용

심정체휼교육은 인도자 1명과 관계를 볼 수 있는 2명 이상이어야 한다. 참석인원은 인도자를 제외하고 짝수로 사람이 있으면 2명에서 100명도 함께 진행할 수 있고 다양한 관계에 적용하여 실시할 수 있다. 2명이나 소수의 인원은 그들의 공명에서 드러나는 것을 관찰하면서 문장을 따라하게 하면서 교육할 수 있다. 만약 2명 이상의 소그룹이나 대그룹이 되면 전체적인 입장에서 상호 공명의 체험을 해보도록 한다.

장소는 어떤 곳이든 좋지만 조용하고 격리된 장소여서 온전하게 상대방에게 집중할 수 있는 곳이 좋다. 시간은 한 회기를 20~30분 정도씩, 2회기를 40~60분에 실시할 수 있다. 시간은 서로 충분히 느끼고 경험하도록 배려하면 된다. 심정체휼교육의 대상은 18세 이상의 성인을 중심으로 한다. 자녀들도 가능하지만 대부분은 부모의 힘이 더 강력하기에 부모가 변화하면 자녀들은 쉽게 변할 수 있다.

심정체휼교육방법은 위의 예와 같이 주인공과 대리인의 역할을 교대하는⁴⁶⁾ 두 가지 방법을 통해서 한다. 자녀와 부모, 부모와 자녀, 형제자매, 부부의 심정, 하나님(신, 부처)의 심정을 체휼하도록 교육할 수 있다. 그 심정체휼교육프로그램의 예를 보면 표1과 같다.

〈표 1〉 엄마와 아들의 심정체휼방법

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) (2~3미터 거리로)두 사람이 마주선다. 2) 먼저 주인공인 사람은 제일 걱정스러운 아들(딸)의 입장이 되고, 대리인은 부모의 입장이 된다. 각자의 역할을 분명히 한 상태에서 두 사람이 마주보고 선다. 만일 자녀가 여러 명이면 한 명을 하고 다른 시간에 다른 자녀의 입장에 서도록 해야 한다. 3) 두 사람은 심호흡을 하면서 긴장을 풀고 서로 눈을 바라본다. 4) 아무런 생각 없이 기다린다. 기다리면서 몸으로 가슴으로 오는 느낌을 받아들인다. 5) 인도자의 말을 대리인이 따라서 한다.
“나는 너의 엄마(아빠)이고, 너는 내 아들(딸)이다.”
“엄마(아빠)는 엄마(아빠)의 인생을 살터이니 너는 네 인생을 살아라.” 6) 이 말을 한 후에 느낌이나 심정에 변화가 있게 된다. 이 심정의 변화를 몸으로 느낀다. 부모와 자녀가 포용하도록 한다. 7) 포용을 풀고 두 손을 서로 맞잡고 눈을 보면서 상대방에게 해주고 싶은 말을 한다. 8) 둘이 손을 잡고 앉아서 경험한 내용을 알려준다. |
|--|

46) 가족세우기에서 대리인이 역할 하도록 하는 방법은 게슈탈트의 ‘빈 의자 기법(empty chair)’이나 사이코드라마의 ‘역할교대(role reverse)’의 방법과는 전혀 다르다.

- 1) (2~3미터 거리로)두 사람이 마주선다.
- 2) 먼저 주인공인 사람은 엄마(아빠)인 자신의 입장이 되고, 대리인은 걱정스러운 아들(딸)의 입장이 된다. 각자의 역할을 분명히 한 상태에서 두 사람이 마주보고 선다. 만일 자녀가 여러 명이면 한 명을 하고 다른 시간에 다른 자녀의 입장에 서도록 해야한다.
- 3) 두 사람은 심호흡을 하면서 긴장을 풀고 서로 눈을 바라본다.
- 4) 아무런 생각 없이 기다린다. 기다리면서 몸으로 가슴으로 오는 느낌을 받아들인다.
- 5) 인도자의 말을 대리인이 따라서 한다.
 “엄마(아빠)는 크시고 저는 작습니다.”
 “엄마(아빠)를 존경하고 사랑합니다.”
 “엄마는 엄마의 일을 저는 저의 일을 하겠습니다.”
- 6) 이 말을 한 후에 느낌이나 심정에 변화가 있게 된다. 이 심정의 변화를 몸으로 느낀다. 부모와 자녀가 포옹하도록 한다.
- 7) 포옹을 풀고 두 손을 서로 맞잡고 눈을 보면서 상대방에게 해주고 싶은 말을 한다.
- 8) 둘이 손을 잡고 앉아서 경험한 내용을 알려 준다

위와 같은 방법으로 아빠와 자녀, 남편과 아내, 형과 동생, 하나님과 나 등에 대한 심정을 체휼할 수 있다.

3. 심정체휼교육의 인도자

심정체휼교육의 인도자가 취해야할 교육 자세와 주의해야 할 점이 다음과 같다. 먼저 심정체휼교육인도자의 자세는 특별한 의도를 가지지 말고, 있는 그대로 주인공과 대리인이 경험할 수 있도록 돕는 것이다. 첫째, 주인공과 대리인이 두려워하거나 긴장하지 않도록 해야 한다. 대리인은 특히 다른 사람이 입장이 된다는 것에 대해 자신이 잘못될까봐 두려워할 수도 있다. 또 다른 사람의 역할을 한다는 것에 대해 두려움과 긴장감을 가질 수 있다. 이런 두려움과 긴장에서 풀어지도록 심호흡을 하면서 긴장을 풀도록 하는 것이 도움이 된다. 둘째, 인도자는 자신의 의도를 가지지 않는다. 주인공과 대리인이 역할을 할 것인데 의도를 가지고 주인공과 대리인이 어떤 형태가 되도록 만들 필요가 없다. 그들에게 맡기고 그들 스스로 심정을 체휼할 수 있도록 기다린다. 셋째, 인도자는 대리인과 주인공이 마음을 비우고 아무런 의도없이 바라보고 몸에 오는 진동과 느낌을 받아들이면서 심정체휼이 잘 일어날 때 있는 그대로 받아들이도록 한다. 자신이 전혀 생각하지도 못했던 진동이 몸에 일어나고, 슬픔으로 눈물이 쏟아지거나 분노가 올라올 때 폭발하지 않고 눈을 똑바로 뜨고 상대를 계속 바라보도록 해야 한다. 심정이 잘못하면 섞여서 내 감정과 상대의 감정을 혼동하게 되기 때문에 상대방의 눈을 계속 보고 몸과 마음으로 심정을 체휼하도록 한다. 넷째, 인도자는 주인공이 세우려는 가족과의 관계에 문제가 있어서 온전하게 상대의 심정에 들어가지 못하거나 심정체휼의 자세가 안 될 때는 별도의 가족 세우기 섹션을 통해 문제를 해결해 나가도록 한다. 다섯째, 인도자가 주의해야 할 점은

주인공이 자녀나 부모가 자신의 부모나 자녀, 부부가 다른 배우자를 다른 사람과 동일시⁴⁷⁾하거나 투사하는 입장이 되고 있는 상태를 분별하여 그런 사람들은 나중에 별도의 치료를 하도록 해야 한다.

다음으로 심정체훈교육의 인도자가 주의할 점은⁴⁸⁾ 첫째, 각자의 역할을 분명하게 하고 진행해야 한다. 10명 내외에는 역할에 대한 이해가 비교적 용이하지만 40명을 넘어서 대 집단으로 할 때는 각자의 역할에 대한 이해를 명확하지 않을 수 있다. 한 조의 시범을 보인 후 따라 하도록 해야 한다. 둘째, 관계가 극단적으로 좋지 않거나 인도자의 문장을 마음으로 승복하지 않는 사람들은 자녀, 부모, 부부, 하나님의 입장에 들어가지 못한다. 그러면 전체적인 역동이 일어나지 않고, 심정체험이 되기 어렵다. 자신의 입장에서 벗어나지 못하는 사람은 프로그램에서 효과를 보기 어려우므로 개별상담을 거쳐서 이 체험을 하도록 하는 것이 바람직하다. 셋째, 지나치게 민감하게 반응하거나 눈을 감고 눈물만 흘리고 있는 경우는 심정을 체훈하는 것이 두려워 2차 감정으로 도망간다. 이때는 정신을 차릴 수 있도록 눈을 뜨고 다시금 상태를 바라볼 수 있도록 시켜야 한다. 그래도 헤어지지 못하는 사람에게는 인도자가 인도자와 눈을 마주치도록 하고, 그 입장에서 벗어나도록 해야 한다.

4. 가족관계 심정체훈교육의 효과

연구자는 15회 430명이 넘는 인원에게 위와 같은 심정체훈교육을 실시하였다. 일본과 한국에서 다양한 사람들에게 부모의 심정, 자녀의 심정, 부부의 심정, 형제자매의 심정체훈교육을 하였다. 그 결과 많은 사람들이 부모나 자녀, 부부, 형제자매의 심정체훈을 강렬하게 경험한 후 새롭게 삶을 사는 계기가 되었다고 한다. 또한 하나님, 혹은 우주와 자신의 관계에서 하나님의 심정, 우주의 심정을 체훈하는 작업을 하였을 때, 기존의 강의만 했을 때와 확연하게 구별되었다. 머리로 하는 심정이해가 아니라 가슴으로 하는 심정이해이고, 몸의 진동과 함께 다가오는 심정체훈이어서 자신에게 강렬한 변화를 야기하였다. 그 변화는 그 장소에 있지 않았던 사람들에게도 영향을 미친다. 일본에서 8년간 소식도 모르던 형제에게서 전화가 오고, 20여 년간 어머니와 단절하고 살았던 사람이 어머니의 심정체훈을 한 후 편지를 썼더니 전화로 집에 들어오도록 했다고 하였다. 부부간에 12년간 별거를 하면서 살던 사람들이 관계를 개선하고 재결합하기 위해 수순을 밟게 되는 계기가 마련되기도 했다. 자녀와 폭력의 단계까지 갈 정도로 악화되었던 사람이 자녀와의 관계를 개선하게 되었다. 부부간의 갈등이 깊었는데 배우자의 심정을 체훈한 후 화해를 시도하게 되었다는 것 등 많은 사람이 갈등관계에 있던 사람의 심정을 체훈하고 관계가

47) 버트 헬링거 저, 『변하고 있는 진리』, 136쪽.

48) 버트 헬링거 저, 박이호 역, 『대장정』(전주: 디자인 흐름, 2008), 59-96쪽.

선을 도모하게 되었다. 특히 죽은 자녀나 죽은 부모를 잊지 못하고 죄책감을 가지고 그리워하면서 과거에 매여 살았던 사람들이 심정체화를 한 후 과거에서 벗어나 현재를 살 수 있고, 미래를 계획할 수 있게 되었다는 것 등 놀라운 변화가 있었다.

이 가족관계 심정체화교육은 관계를 개선하고 싶은 간절한 마음이 있을 때, 효과가 더 좋다. 만일 의뢰인이 가족에 대한 분노가 강한 경우나 관계개선의 의지가 없는 경우, 남을 지나치게 의식하여 온전하게 자신의 역할에 몰입할 수 없는 경우, 투사나 동일시 등 다른 사람의 삶과 연결되어 온전히 볼 수 없는 경우에는 심정체화교육의 효과를 보기 어렵다. 그런 분들은 가족세우기 상담 및 치료 작업이 필요하다. 심정체화 교육은 가족관계에서 가족원의 심정, 본질과 공명하게 하고, 그 공명을 통해 몸과 마음, 영혼을 변화하게 하는 효과가 있다.

V. 결론과 제언

가족세우기의 기법을 적용한 심정체화교육은 새로운 시도이다. 먼저 심정의 개념과 심정에 대한 이해에서 심정은 한국의 가족제도에 따라 정착된 한국문화로 받아들인다는 입장에 동의한다. 가족관계를 통한 심정이해를 터로 하여 종교적으로 하나님에게까지 외연을 넓히는 통일교의 심정개념이다. 기존의 심정교육은 이론적인 이해나 활동을 통한 체험에서 얻어지는 것을 주로 하였다.

연구자는 가족세우기의 형태장, 공명, 현상학을 배경으로 가족관계의 심정체화방법을 새롭게 모색한 것이다. 지금까지의 심정교육과는 달리 형태장에서 대리인을 세워 서로 눈을 마주보게 함으로써 대체된 느낌이 아닌 원래의 느낌에 서로 공명하도록 한다. 그 공명은 상대방의 경험을 연상하거나 상상적인 전위를 하여 자신과 관련시켜 공감과는 다르다. 느낌을 위주로 설명되는 공감과는 달리 공명은 몸과 마음의 일치성에 주목하고 몸의 진동으로 상대에게서 오는 심정적인 내용을 체화하기 때문에 슬픔, 고통, 분노, 등의 강력한 신체적 행동표현과 과거의 잘못된 관계를 정화하는 심정적 체험을 동반한다. 부모와 자녀, 자녀와 부모, 남편과 아내, 형제와 자매의 상호관계에 대한 심정을 몸의 진동에 다른 행동과 마음에 따라 새로운 통찰을 얻을 수 있도록 강렬하게 체험하도록 심정체화교육을 모색하였다.

심정체화교육은 연상하거나 상상적 전위 등의 방법을 가지고 상대의 감정을 느끼려고 하는 공감교육이 아니다. 아무런 의도 없이 상대의 눈을 바라보면서 기다리고, 자기도 모르게 오는 힘(에너지)을 몸으로 공명하는 것이다. 온 몸과 마음, 영혼으로 공명하여 심정체화 하므로 가족관계를 변화하게 하는 교육효과가 있다.

가족관계에 대한 심정체화교육의 장점은 첫째, 자신의 가족관계에서 나타나는 심정을

몸의 진동과 마음의 느낌으로 강렬하게 체험하게 한다는 것이다. 기존의 심정체훈 방법이 지적인 이해나 활동을 통한 체험이었다면 이 방법은 대리인과 눈을 마주보는 역할을 직접 해봄으로써 강렬한 심정체훈을 할 수 있다는 점이다. 둘째, 이 심정체훈은 머리가 아니라 가슴으로 하고, 이성보다 앞서 몸의 진동으로 오기 때문에 자신이 상상하지 못했던 심정체훈이 가능하다. 이때 심연에 잠겨 있던 슬픔, 분노, 두려움, 사랑, 행복 등 각종 감정이 몸으로 함께 나타나기 때문에 온몸과 온 마음으로 상대방의 심정을 체훈하게 한다. 셋째, 대리인은 한 번도 만나보지 않았지만 주인공이 세운 상대방의 몸의 진동과 마음의 느낌을 그대로 느낀다. 전혀 모르는 사람이 받아들인 상대방의 심정이 자신이 아는 것과 똑같기 때문에 주인공은 대리인과 대화하면서 놀라고, 그 체훈한 심정이 진실인 것을 확인하게 된다. 또한 대리 역할을 한 사람도 자신도 모르게 그 역할을 몸으로 느끼게 되기 때문에 대리역할을 하는 그 사람의 심정과 일치적인 행동을 한 후 놀라게 된다. 넷째, 이 심정체훈방법은 시간과 공간을 초월하여 영향을 준다. 공명의 이론에 따라 같은 심정권에 있는 사람이 어디에 있든 그 사람에게 공명되어 시간과 공간을 초월하여 변화를 이루어 낸다. 다섯째, 이 심정체훈방법은 짧은 시간에 강렬하게 상대방의 심정을 몸으로 경험하기에 커다란 깨달음을 주고, 삶에 변화를 야기하게 한다.

이 심정체훈교육의 단점으로는 첫째, 가족세우기의 형태장, 공명, 현상학적인 입장, 대리인의 역할 등에 대한 새로운 이해가 필요하다. 둘째, 주인공이 심정을 체훈하려는 사람에게 누군가를 투사하거나 동일시하고 있다면 심정체훈이 안된다는 한계가 있다. 그 사람들은 가족세우기 치료를 통해 근본적인 문제를 해결해야 한다. 셋째, 공명을 통해 드러나기에 모두가 똑같은 반응으로 나타나는 것이 아니므로 수치화, 계량화하기 어렵다. 하지만 많은 사람들이 체험적으로 변화하는 현상을 드러낸다. 이 교육은 많은 사람들에게 효과적으로 가족원 상호간의 심정체훈을 하게 해주고, 더 나아가 하나님이나 우주의 심정을 체훈하여 새로운 삶을 살 수 있는 용기를 가지게 해주는 교육효과가 있다.

앞으로 제언할 것은 앞으로 가족관계에 대한 심정체훈교육에 대하여 심정체훈에 대한 척도의 개발이 중요하다. 심정에 대한 정의가 혼돈된 상태이지만 척도의 개발을 통해 심정에 대한 정의를 새롭게 할 수 있다고 할 때 다른 공감척도나 친밀감척도 등과 관련시켜 척도를 개발하기를 바란다.

둘째, 심정체훈교육의 효과에 대한 질적연구나 양적연구가 있어야 한다. 개인의 심정내적인 변화가 어떻게 구체적으로 나타나는지 질적인 변화를 세밀하게 추적하여 연구하여 교육의 질적변화를 야기하는 결과를 얻는 연구가 필요하다.

셋째는 심정체훈교육은 양적으로 많은 사람을 할 수 있으므로 측정도구를 마련하여 양적인 변화를 측정할 수 있고, 변화를 촉진할 수 있는 교육방법이 마련되도록 연구가 필요하다.

참고문헌

- 김인천, 「심정 중심한 통일교 가족관계신학에 관한 연구」, 박사학위논문, 선문대학교, 2009.
- 권수영, 『한국인의 관계심리학』, 서울: 살림, 2007.
- 길영환, 「심정문화의 통일사상적 이해」, 『통일사상연구논총 99-1』 5, 1999, 81-93쪽.
- 마스다 요시히코, 「통일사상의 관점에서 본 ‘심정’과 ‘참사랑’: 니그렌의 ‘아가페와 에로스론’에 대한 비판」, 『통일사상연구』 4, 2003, 186-210쪽.
- 문선명선생말씀편찬위원회, 『문선명선생말씀선집』 27-196권, 서울: 성화사, 1984.
- 문상희, 「심정과 규범중심의 대학교육: 애친, 애인, 애국사상 구현을 위한 연구」, 『한학자총재 화갑기념문집』 2, 한학자총재화갑기념문집간행위원회, 아산: 선문대학교 출판부, 2003, 353-395쪽.
- 박성희, 『공감학』, 서울: 학지사, 2004.
- 버지니아 사티어 외 3인 저, 한국버지니아 연구회 역, 『사티어모델』, 서울: 김영애가족치료 연구소, 2000.
- 세계기독교통일신령협회, 『하나님의 뜻과 세계』, 서울: 성화사, 1986.
- _____, 『뜻길』, 서울: 성화사, 1991.
- _____, 『원리강론』, 서울: 성화출판사, 1995.
- 세계평화통일가정연합, 『훈교경』, 서울: 성화출판사, 1999.
- _____, 『천성경』, 서울: 성화출판사, 2005.
- 이재영, 「심정교육의 교육과정에 관한 연구」, 『원리와 신학』 2, 1986, 59-78쪽.
- _____, 「심정교육과 종교의식」, 『심정교육론 연구』, 서울: 성화사, 1989.
- 이재일, 「말씀으로 본 체휼신앙」, 『통일신학연구』 2, 1997, 244-273쪽.
- 조웅태, 「성약에서의 ‘심정’을 중심한 성서의 심정사상 고찰」, 『통일사상연구논총 99-1』 5, 1999, 54-78쪽.
- 주재완, 「심정의 개념에 대한 소고」, 『통일신학연구』 11, 2007, 69-83쪽.
- 최광현, 『가족세우기치료』, 서울: 학지사, 2008.
- _____, 「청소년 내담자에 대한 가족세우기 치료의 적용사례연구」, 『한국가족치료학회지』 16(2), 2008, 133-149쪽.
- _____, 「부모상실의 트라우마에 대한 트라우마가족세우기 사례연구」, 『한국가족치료학회지』 17(2), 2009, 23-41쪽.
- 최상진, 『한국인 심리학』, 서울: 중앙대학교출판부, 2006.
- 최주열, 「심정교육 방법과 존 듀이 교육방법 연구」, 『통일사상연구논총 00-1』 8, 2001, 15-44쪽.
- _____, 「심정교육의 유형에 관한 모색」, 『통일사상연구논총 99-1』 5, 1999, 122-138쪽.
- 통일사상연구원, 『통일사상요강: 두익사상』, 서울: 성화출판사, 1993.
- 최현진, 『사이코드라마』, 서울: 학지사, 2010.
- Bauer, Joachim, 이미옥 역, 『공감의 심리학』, 서울: 예코리브르, 2006.
- Berger, D. M. *Clinical empathy*, Northvale, NJ: Jason Aronson, 1987.
- Freud, S, “On psychotherapy”. In J. Strachey(ed.), *The standard edition of the complete*

- psychological works of Sigmund Freud*(Vol. 7). London: Hogarth, 1953.
- Goldstein, A. P., & Michaels, C. J. *Empathy: Development, training, and consequence*. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1985.
- Hellinger, Bert. 박이호 역. 『Bert Hellinger와의 대화』. 전주: 디자인 흐름. 2002.
- _____. 박이호 역. 『신의 생각들』. 서울: 도서출판 히어나우시스템. 2005.
- _____. 박이호 역. 『고마운 그리하여 평온한』. 전주: 디자인흐름. 2006.
- _____. 박이호 역. 『변하고 있는 진리』. 전주: 디자인흐름. 2006.
- _____. 박이호 역. 『대장정』. 전주: 디자인흐름. 2007.
- _____. 박이호 역. 『충만한 존재』. 전주: 디자인흐름. 2008.
- Hoffman, M. I. "Empathy, role-taking, guilt, and development of altruistic motives". in T. Lickona (ed.), *Moral development and behavior: Theory, research and social issues*. New York: Holt, Rinehart, & Winston, 1977.
- _____. "Empathy, its development and prosocial implications". In C. B. Keasey (ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (Vol.25). Lincoln: University of Nebraska Press, 1977.
- Lee, Jae Young. "Interpretation by Heart: Text Reading in the age of Hoon Dok Group Meeting." *Journal of Unification Thought* 5, no. 2 (September 2007), pp.123-138.
- Liebermeister, Svagito R. 박선영 · 김서미진 역. 『삶의 얽힘을 푸는 가족세우기』. 서울: 도서출판 동연. 2009.
- Oh, Kyu-young. "A Study of the Empathetic Experience of Heart." *Journal of Unification Thought* 5, no. 2 (September 2007), pp.97-122.

원고접수 : 2011년 6월 2일 1차 심사 : 6월 28일 게재승인일 : 7월 11일

연구자소개 : 오규영

① 전공 : 종교교육, 가족치료 / 소속 : 선문대학교 통일신학전문대학원

② 관심영역 : 종교교육, 중국종교, 한국신종교사상, 생명사상

③ 주요논저 : 「가정사역」, 『사랑만들기』, 「심정체화」

④ E-mail : oky5900@gmail.com

Abstract

The Grope for the Definition of ‘heart’ and ‘heart educating’ about Individuals to Experience

Oh, Kyuyoung

sunmoon university

The Unification Movement emphasizes God-centered unity of heart, and contains the ideology of the ‘heart culture world’ as well as the ‘humankind family’.

The importance of understanding the definition of ‘heart’ and ‘heart educating’ about this subject has been noted, yet it has been difficult to educate individuals to experience how to empathize with ‘heart’.

Based on the new technique of family therapy in ‘Family constellations’ through the use of an ‘agent’, new light has been shed in the field of education for empathizing with ‘heart’. Based on one’s understanding of the concepts in ‘Family constellations’ such as field of figures, resonance, role of the agent, one can empathize with the feelings and emotions involved in family relations between parents and children, and spouse and siblings-as well as God’s ‘heart’. Setting up the main character and the agent and waiting without explicit intentions allow resonance and vibration for each individual, and further enable empathizing with each other’s heart.

This method facilitates smooth and convenient bodily and emotional empathy that can further enable experiencing of the ‘heart’ of family relations and God’s feelings.

In the future, conducting qualitative and quantitative research to find out more profound ways of empathizing with ‘heart’ will likely transform people’s relations.

Key words: Heart, Heart Educating, Heart about Individuals to Experience, Family Constellations, Resonance, Agent