

외상 후 성장 관점에서 본 광화문글판과 보왕삼매론(寶王三昧論)의 상담적 함의

이영림(범우)

동국대학교 경주캠퍼스 불교아동보육학과 조교수

Counseling Implications of Gwanghwamun Bulletin Board and Bowangsammaeron(寶王三昧論) from the Perspective of Post-traumatic Growth

Lee, Youngrim(Ven. Beomwoo)

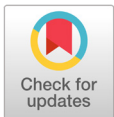
Dongguk University Gyeongju

child-b@hanmail.net

Abstract

An individual's trauma has now become a lasting task to be overcome together on a social level, beyond the personal level. The purpose of this study is to examine the Gwanghwamun Bulletin Board from the perspective of post-traumatic growth of modern people living in the era of psychological trauma, and to reveal the counseling implications of the Bowangsammaeron(寶王三昧論) as an element to overcome adversity. To this end, I first explored 20 texts that resulted from 15,566 citizens participating in the 'A sentence of life, Gwanghwamun Bulletin Board in my mind' the contest to commemorate the 30th anniversary of the Gwanghwamun Bulletin Board in 2020. The analysis framework was able to psychology of modern people projected on the Gwanghwamun Bulletin Board based on the changes in self-awareness, increase of the depth of interpersonal relations, discovery of new possibilities, and increase of spiritual and religious interest, which are factors in the Korean version of the post-traumatic growth indicators (K-PTGI) by Song Seung-hoon and others(2009). Based on this, based on the content of Chapter 17 「Sipdaeaehaeng(十大礙行)」 of 『Bowangsammaeumbuljikji(寶王三昧念佛直指)』, I explored the possibility of a preventive counseling approach through a new perspective on everyday adversity. This approach is a small attempt for a multidisciplinary integrated approach in relation to post-traumatic and post-adversity growth.

Keyword: post-traumatic growth, Gwanghwamun Bulletin Board,
Bowangsammaeron(寶王三昧論), overcome adversity, counseling implications



OPEN ACCESS

KJRE. 2020 December, 64(1): 171-184

DOI: <https://doi.org/10.12972/kjre.20200024>

Received: November 29, 2020

Revised: December 18, 2020

Accepted: December 28, 2020

Copyright: © 2020 Korean Journal of Religious Education



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

I. 들어가며

“포스트 코로나 시대는 곧 역경 후 성장의 시대”¹라는 말이 있다. 이 의미는 외상 및 역경에 대한 기존의 인식 전환과 심리적 준비가 필요함을 시사한다. 또 영국 옥스퍼드대학교의 연구에서는 “외상 후 스트레스 장애를 겪은 사람 중에 70%는 ‘성장’을 경험한다.”²고 보고하였다. 이제 현대인의 다양한 외상 경험은 한 개인의 문제를 넘어 사회문제로서 극복되어야 할 지속적인 과제라고 해도 과언이 아니다. 그러므로 우리는 자신을 포함한 공동체 구성원의 협력적 지지로 얻은 정신적 자원에 힘입어 외상이나 역경을 안전하게 이겨내고 더욱 성숙한 인간으로 성장하는 데 주목해야 할 것이다.

이러한 측면에서 30년 동안 시민과 함께 만들어 온 “삶의 한 문장” 광화문글판은 위기의 시대를 살아가는 현대인들에게 주는 위로와 희망의 메시지이자 서울 도심 광화문 거리에서 현재의 자신을 비추는 거울 역할을 해 왔다. 이를 통해 자신의 심리적 어려움을 회복하려는 동기를 유발하는 마중물로서, 현재 이 역경은 나만 그런 것이 아니라 누구에게나 존재한다는 사실을 수용하여 생각의 긍정적 변화를 가져오게 했다는 점이다. 하지만 불확실성의 급속한 현대사회에서 개인의 긍정적 변화와 지속적인 성장 경험을 위해서는 근본적인 괴로움의 원인, 고통을 바라보는 방식에 대한 깊은 통찰 그리고 극복을 위한 행동실천이 시급하다.

이에 본 연구에서는 역경 극복의 모색으로 불교적 접근을 시도해 보고자 한다. 우리가 사는 세상을 온갖 고통을 참고 견뎌야 한다는 의미로 사바세계(娑婆世界)라고 부른다. 또 오탁악세(五濁惡世), 화택(火宅), 인토(忍土)라고도 한다. 불교에서 인간의 삶을 고해(苦海)라고 하는 것은 삼독심(三毒心)으로 인해 바른 진리를 깨닫지 못하는 데서 기인한다고 보았다. 특히 보왕삼매론의 열 가지 내용은 세상의 이치를 꿰뚫는 삶의 지혜를 담고 있어서 역경계와 순경계를 분별하지 않고 오히려 역경을 성장의 발판으로 삼아 극복하려는 마음가짐과 꾸준한 실천을 가능하도록 돕는다.

따라서 본 연구는 먼저 문제 제기 측면에서 광화문글판과 그 대안 제시 측면에서 보왕삼매론의 내용을 검토할 것이다. 다음으로 상담 및 심리치료 분야에서 최근 외상 후 성장 관련한 국내 선행연구를 살펴보고, 한국판 외상 후 성장 척도의 4가지 요인을 준거로 광화문글판 20개 선정 문안에 투영된 시민들의 감정이나 심리상태를 탐색할 것이다. 마지막으로 역경 극복의 요소로서의 보왕삼매론에 나타난 상담적 함의와 시사점을 밝히고자 한다.

II. 광화문글판과 보왕삼매론

1. 문제 제기로서의 ‘광화문글판’

본 연구의 분석대상은 역대 광화문글판 중에서 선정된 20개 문안이다. 이는 교보생명이 올해 30년을 기념하여 6월에 진행한 삶의 한 문장 ‘내 마음 속 광화문 글판은?’에 시민들 15,566명이 온라인 투표에 참여한 결과로 나온 것이다. 이 옥외광고물은 1991년부터 현재까지 교보생명 본사가 있는 서울 종로구 종로 1번지 교보빌딩 건물 외벽에 글귀와 디자인으로 표현한 글판이다.³

필자가 다른 곳의 글판보다 광화문글판에 초점을 두는 것은 다음 이유에서이다. 첫째, 이 글판은 30년 동안의 역사성과 지속성을 가지고 있다. 2000년 ‘광화문글판 문안선정위원회’를 구성하였고, 매년 3, 6, 9, 12월 계절별로 바꾸어 4회 문안을 걸어 왔다. 둘째, 도심 속에서 정감 있는 시적 언어로 시민들에게 위로와 희망을 주는 공감적 소통의 매개 역할⁴을 해 왔다. 2007년 12월에는 환경재단에서 선정한 ‘세상을 밝게 만든 100인’에, 2008년 3월에는 한글문화연대의 ‘우리 말 사랑꾼’(2008)에 선정되었다.⁵ 교보생명의 웹 사이트 공간, 각종 인터넷 포털 사이트 및 매스컴 보도 그리고 각 지역의 교보문고 이용자들에 의해 다양한 방법으로 글판이 널리 알려졌다. 국내뿐 아니라 한국국제교류재단의 <Koreana> 발행지의 2011년 여름호에 ‘서울을 상징하는 문화 아이콘’으로 세계 160개국 8개 언어로 소개되기도 하였다. 2015년에는 시민들과 직접 공감하고 소통하는 ‘그곳에 광화문글판이 있었네’를 개최하여 큰 호응을 얻었다.

한편 아래 <표 1>은 본 연구의 분석대상으로 삼은 20개 문안을 순위, 게시 연도 및 계절, 제목, 문안 내용, 그리고 저자 순으로 정리한 것이다.

<표 1> 광화문글판의 20개 선정 문안 목록

순	게시	제목	광화문글판의 문안	저자
1	2012년 봄	풀꽃	자세히 보아야 예쁘다/ 오래 보아야 사랑스럽다/ 너도 그렇다	나태주
2	2011년 여름	방문객	사람이 온다는 건/ 실은 어마어마한 일이다/ 한 사람의 일생이 오기 때문이다	정현종
3	2015년 겨울	두 번은 없다	두 번은 없다/ 반복되는 하루는 단 한 번도 없다/ 그러므로 너는 아름답다	셈보르스카
4	2004년 봄	흔들리며 피는 꽃	흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴/ 그 어떤 아름다운 꽃들도/ 다 흔들리며 피었나니	도종환
5	2013년 여름	질문의 책	나였던 그 아이는 어디있을까/ 아직 내 속에 있을까/ 아니면 사라졌을까	파블로 네루다
6	2020년 여름	정지의 힘	씨앗처럼 정지하라/ 꽃은 멈춤의 힘으로 피어난다	백무산
7	2009 가을	대추 한 알	대추가 저절로 붉어질리는 없다/ 저 안에 태풍 몇 개/천둥 몇 개, 벼락 몇 개	장석주
8	2011년 가을	약해지지 마	있잖아, 힘들다고 한숨짓지 마/ 햇살과 바람은 한쪽 편만 들지 않아	시바타 도요
9	2020년 봄	너에게 쓴다	꽃 진 자리에 잎 피었다/ 너에게 쓰고/ 잎 진 자리에 새가 앉았다/ 너에게 쓴다	천양희
10	2016년 여름	구부러진 길	구부러진 길이 좋다/ 들꽃 피고/ 별도 많이 뜨는/ 구부러진 길 같은 사람이 좋다	이준관
11	2016년 봄	봄	봄이 부서질까봐/ 조심조심 속삭였다/ 아무도 모르게 작은 소리로	최하림
12	2016년 겨울	그리고 미소를	열려 있는 손이 있고/ 주의 깊은 눈이 있고/ 나누어야 할 삶, 삶이 있다	폴 엘뤼아르
13	2019년 여름	좋은 것	읽다 접어둔 책과/ 막 고백하려는 사람의 말까지/ 좋은 건 사라지지 않는다	김남조
14	2017년 봄	새로운 길	내를 건너 숲으로/ 고개를 넘어 마을로/ 나의 길은 언제나 새로운 길	윤동주
15	2014년 여름	풍경 달다	먼 데서 바람 불어와/ 풍경소리 들리면/ 보고 싶은 내 마음이/ 찾아간 줄 알아라	정호승
16	2017년 겨울	겨울 들판을 거닐며	겨울 들판을 거닐며/ 아무 것도 가진 것 없을 거라고/ 함부로 말하지 않기로 했다	허형만
17	2015년 가을	휘파람 부는 사람	이 우주가 우리에게 준/ 두 가지 선물/ 사랑의 힘과 질문하는 능력	메리 올리버
18	2019년 가을	벌레 먹은 나뭇잎	나뭇잎에 벌레 먹어서 예쁘다/ 남을 먹여가며 살았다는 흔적은/ 별처럼 아름답다	이생진
19	2018년 겨울	눈 내리는 저녁 숲가에 멈춰 서서	숲은 아름답고 깊지만/ 내겐 지켜야 할 약속이 있네/ 아직 가야 할 길이 남아있네	프로스트
20	2016년 가을	조용한 일	낙엽 하나 슬며시 곁에 내린다/ 고맙다/ 실은 이런 것이 고마운 일이다	김사인

위에서 알 수 있듯이 가장 많이 선정된 게시 연도는 2016년으로 4회, 계절은 여름, 저자는 한국인이 14명이다. 2011년부터 2020년까지 10년 동안 시민들이 뽑은 Best 광화문글판 1위는 2012년 봄에 나태주 시인의 ‘꽃’이 2회, 2011년 여름에 정현중 시인의 ‘방문객’이 1회 선정되었다.⁶

시민들이 가장 좋아하는 ‘꽃’과 ‘방문객’의 내용에는 모든 존재의 고유한 아름다움에 대한 가치와 자신 및 타인 그리고 세상과의 상호연결성을 깨닫는 진정한 만남과 소통의 중요성이 담겨 있다. 이를 다시 문제 제기의 시각으로 보면, 광화문글판은 현대인을 대변하는 입장에서 세상에 존재하는 모든 것에 대한 실존적인 물음과 동시에 심리사회적으로 직면한 부정적 문제들을 제기하는 특히 인간 소외 현상에 대한 비판적 성찰과 인간성 회복을 외치는 장(場)이라고 볼 수 있다.

2. 대안 제시로서의 ‘보왕삼매론’

불교에서는 인생을 괴로움으로 보고 그 고통의 원인에 대한 바른 통찰과 해결방안을 사성제(四聖諦)와 팔정도(八正道)로 제시하였다. 붓다는 이러한 초전법륜(初轉法輪)의 진리를 입멸(入滅)에 이르기까지 전파하셨다. 불교의 궁극적인 행복은 네 가지의 거룩한 진리에 대한 통찰과 여덟 가지 바른 길을 실천함으로써 모든 번뇌를 소멸하고 열반을 실현하는 것이다.

아래의 『잡아함경』 「현성경(賢聖經)」에는 인생의 가장 큰 문제를 담고 있는 사성제에 대해 구체적으로 설명한다.

부처님께서 베나레스의 녹야원에 계실 때의 일이다. 어느 날 부처님은 제자들에게 다음과 같이 설법하셨다.

“네 가지의 성스럽고 참다운 진리가 있다. 무엇을 네 가지라고 하는가? 첫째는 모든 것은 괴롭다는 진리요[苦聖諦], 둘째는 괴로움의 원인은 쌓임에 있다는 진리요[苦集聖諦], 셋째는 모든 괴로움이 소멸된 진리요[苦滅聖諦], 넷째는 괴로움을 소멸시키는 방법의 진리[苦滅道聖諦]다. 만약 수행자로서 이미 모든 것이 괴롭다는 진리를 알고 이해하며[知], 괴로움의 원인이 쌓임에 있음을 알고 끊으며[斷], 괴로움이 소멸된 진리를 알고 증득하며[證], 괴로움이 사라지는 방법의 진리를 알고 닦았다면[修], 그런 사람은 빗장과 자물통이 없고, 구덩이를 편편하게 고르고, 모든 험하고 어렵고 얽매이는 것으로부터 벗어났다고 하리라. 그는 어질고 성스러운 사람[賢聖]이라 부를 것이며 거룩한 것대를 세웠다고 하리라.”⁷

이렇듯 붓다는 현재 상황이 어렵더라도 누구나 자신의 노력으로 그 불행의 요인들이 생기지 않도록 할 수 있음을 확신한다. 이러한 점은 불교의 종교사상에서 엿볼 수 있다. 이는 자신의 경험을 통하여 진리에 이르는 실증주의적, 원인과 결과의 법칙에 의하는 과학적, 실생활의 직면한 문제들을 해결하려는 동기와 의지를 가진 행동주의적, 인생의 괴로움에 관심을 두는 정신치료 및 심리학적 종교로서, 인간의 삶에서 고통 극복을 무엇보다도 중요하게 다룬다.⁸

이러한 차원에서 『보왕삼매염불직지(寶王三昧念佛直指)』 제17편 십대애행(十大礙行)은 그러한 내용과 연관 지어 모색해 볼 수 있다. 이것의 저술자는 중국 원나라 말기부터 명나라 초까지 염불 수행하며 중생교화에 힘써 온 승려 묘협(妙峽)이라고 전해진다. 보왕삼매론은 그중에서 나오는 구절을 선별하여 엮은 것이다.⁹ 이를 살펴보면, 수행이나 일상에서 장애가 발생하는 행위와 그것이 없다면 오히려 장애가 생기는 이유 그리고 그 역경을 극복하는 마음가짐 및 자세에 대해 다음과 같이 제시하였다.

- ① 몸에 병 없기를 바라지 말라. (몸에 병이 없으면 탐욕이 생기기 쉽나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**병고로써 양약을 삼으라**’ 하셨느니라.
- ② 세상살이에 고난 없기를 바라지 말라. (세상살이에 고난이 없으면 교만과 사치하는 마음이 생기나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**근심과 고난으로써 해탈을 삼으라**’ 하셨느니라.
- ③ 마음공부에 장애 없기를 바라지 말라. (마음에 장애가 없으면 배우는 것이 넘치게 되나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**장애 속에서 해탈을 얻으라**’ 하셨느니라.
- ④ 수행하는데 마魔 없기를 바라지 말라. (수행하는 데 마가 없으면 서원이 굳 견해지지 못하나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**모든 마로써 수행을 도와 주는 벗을 삼으라**’ 하셨느니라.
- ⑤ 일을 피하되 쉽게 되기를 바라지 말라. (일이 쉽게 이루어지면 뜻을 경솔한 데 두게 되나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**여러 겹을 꺾어 일을 성취하라**’ 하셨느니라.
- ⑥ 친구를 사귀되 내가 이롭기를 바라지 말라. (내가 이롭고자 하면 의리를 상하게 되나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**순결로써 사귀를 길게 하라**’ 하셨느니라.
- ⑦ 남이 내 뜻대로 순종해주기를 바라지 말라. (남이 내 뜻대로 순종해주면 마음이 교만해지나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**내 뜻에 맞지 않는 사람을 원림園林으로 삼으라**’ 하셨느니라.
- ⑧ 덕을 베풀되 보답을 바라지 말라. (보답을 바라면 도모하는 생각을 하게 되나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**덕을 베푸는 것을 헌신짝처럼 버리라**’ 하셨느니라.
- ⑨ 이익을 분에 넘치게 바라지 말라. (이익을 분에 넘치게 바라면 어리석은 마음이 생기나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**적은 이익으로써 부자가 되라**’ 하셨느니라.
- ⑩ 억울함을 당해서 밝히려고 하지 말라. (억울함을 자꾸 밝히면 원망하는 마음을 돕게 되나니), 그래서 성인이 말씀하시되 ‘**억울함을 당하는 것으로 수행하는 문을 삼으라**’ 하셨느니라.

이처럼 10가지 내용을 전개하는 보왕삼매론의 형식은 일관성, 체계성, 논리성을 갖추었다고 할 수 있다.¹⁰ 먼저 내용의 일관성으로 불교의 진리관인 무상(無常) · 고(苦) · 무아(無我)의 삼법인(三法印)에 근거하여 보면 ‘~를(을) 바라지 말라’고 강조한다. 예를 들어, 우리의 몸은 지수화풍(地水火風) 사대(四大)로 이루어져 있고 모든 존재는 영원하지 않으므로 병의 인연을 알아 그것에 꼬달리기 보다는 오히려 그것으로써 더 나아갈 기회로 삼는 것이다. 다음으로 체계성은 몸에 병-세상살이에 고난-마음공부에 장애-수행에 마장-일의 용이함-친구관계에서 이득-남이 순종함-덕을 베풀고 보답-이익에 욕심부림-억울함을 밝힘의 순으로 수행이나 일상에서 겪을 수 있는 일들이 결합되어 전체를 이루고 있다. 마지막으로 논리성은 먼저 주장하고 이를 뒷받침 하는 근거 및 이유를 밝힌 후에 대안을 제시해 준다.

보왕삼매론을 대안 제시의 시각으로서 살펴보면, 일상에서 맞닥뜨릴 수 있는 온갖 장애와 마장을 어떻게 극복할 것인가에 봉착할 때 옛 성인들의 가르침에 의거해서 그것을 딛고 일어설 수 있음을 보여준다. 이는 순경계가 아닌 역경계, 삶의 거스름 속에서 터득하는 자기관리에 대한 일종의 처세가 담겨 있다. 불교는 괴로움에서 벗어나 즐거움을 누린다는 이고득락(離苦得樂)에 목적을 두기 때문에 어떠한 역경이라도 한마음 돌이킴으로써 오히려 순경이 될 수 있도록 바꾸는 지혜를 배울 수 있다.

III. 외상 후 성장 요인으로 본 광화문글판에 투영된 심리

1. 상담 및 심리치료에서의 외상 후 성장

심리적 외상(trauma) 경험으로 인한 극심한 스트레스나 깊은 상처를 외상후 스트레스 장애(Post-Traumatic Stress Disorder: PTSD)라고 한다. 외상은 인간의 발달과정에서의 생로병사부터 자연재해, 각종 사건·사고, 가족이나 사랑하는 사람의 사망 혹은 이별, 학대, 폭력, 대인관계 갈등 및 적응의 어려움 등과 같은 신체적·심리적 고통을 말한다. 이러한 외상성 사건에 직접 혹은 간접적으로 노출된 후에 일상에서 침습 증상이나 자극에 대한 회피 등이 계속 나타난다.¹¹ 병리적 관점에서 보면 위기 경험에서 생긴 부적응 행동은 심리적 안녕을 위협하는 정신적 문제를 발생시킬 수 있으며, 이때 개인마다 지각한 정서적 고통은 임상적으로 다르게 발현된다. 한 개인에게는 기존의 자신, 대인관계, 세계관, 신념, 의미, 목표 등 삶의 양식이 무너지면서 혼란과 위기상황을 겪기도 하고, 반면 어떤 사람은 이를 계기로 성장 경험을 얻기도 한다.

1998년 미국에서 긍정심리학이 대두되고 전 세계적으로 확산되면서 그동안 외상 사건 이후에 심리적 부적응이나 부정적 영향에 초점을 둔 것에서, 오히려 삶에 적응하고 대처하는 과정을 통해 현실적으로 내면적 성장이 일어난다는 연구 결과들이 보고되었다.¹² 이러한 현상과 관련된 모델로는 Tedeschi와 Calhoun(1995)의 ‘외상 후 성장(Posttraumatic Growth)’이 있으며, 여기서 성장이란 단지 외상 노출 이전의 적응 및 심리적 기능이나 삶의 지각 수준의 복귀를 넘어 질적으로 긍정적이고 의미있는 실제적인 변화를 끌어내는 것이다.¹³

외상 이후의 성장 경험과 관련한 국내 연구를 살펴보면 다음과 같다. 2005년부터 외상 후 성장의 요인들을 밝히는 연구가 수행되었으며, 2006년부터 2018년까지 연구 동향은 매개변인으로 인지적 요인에 반추를, 종속변인으로 외상 후 성장을 설정한 것이 가장 많았다.¹⁴ 인지뿐만 아니라 정서·자아·지지 변인군들의 관계를 알아본 메타분석 결과로는 인지 변인군은 삶의 의미, 정서 변인군은 영성, 자아 변인군은 탄력성, 그리고 지지 변인군은 가족탄력성으로 나타났다.¹⁵ 질적으로 수행한 메타분석 결과에서는 외상 경험자를 대상으로 한 성장 과정에서 정서수용과 인지 재구성을 통한 순환적 성장을 보였고, 이러한 성장 과정에서 심리적 수용, 의도적 반추, 사회적 지지가 나타나며, 4단계 변화 과정은 먼저 외상을 경험한 후에 실존적 고통을 겪고 대처 과정을 거쳐 실존적 성장을 이룬다고 보고하였다.¹⁶ 또 외상 유형을 중심으로 외상 후 성장 및 지혜에 영향을 주는 사회적 지지와 대처의 매개효과를 검증한 연구에서도 긍정적으로 대처하는 경우 외상 후 성장의 수준이 높고 초월적 지혜가 발달하였다.¹⁷

이렇듯 삶의 과정에서 일련의 트라우마 사건이나 위기를 통해 성숙한 모습으로 개인의 성장을 촉진시킬 수 있다는 점에서 이러한 외상을 ‘역경’이라고도 표현한다.¹⁸ 역경 후 성장의 결과로는 자신을 보는 관점의 변화, 대인관계의 증진, 삶의 의미 발견 및 생활 철학의 변화 같은 긍정적인 변화 등이다.¹⁹ 그러므로 상담자는 내담자가 스스로 성장 및 변화 할 수 있도록 촉진하고 조력하는 역할을 해야 할 것이다.

요약하면, 외상 후 성장의 상담 및 치료적 개입은 외상 경험자의 성장 및 정신건강 증진을 돕고 부정 정서를 경감시킨다는 점과²⁰ 외상 및 역경 후 성장에 도달하는 핵심적인 요소로 외상에 대한 주관적 고통을 지각하는 방식, 외상의 유형, 인지적 과정인 반추, 사회적 지지²¹가 정적인 관련성이 높음을 알 수 있었다.

2. 외상 후 성장의 요인으로 살펴본 광화문글판

본 연구는 외상 후 성장의 척도 내용에 근거하여 시민들이 선정한 20개 광화문글판에 투사된 심리를 탐색함으로써 이 시대를 살아가는 현대인들의 심리적 어려움과 요구를 파악하고 그 대안을 모색하려는 것이다. 필자는 분석대상이 문안선정위원회 시민이 각각 발굴한 글귀를 여러 과정을 거쳐 최종으로 선정된 역대 문안으로서 온전히 시민들의 지금

여기의 목소리를 담은 것이라고 보았다. 또 공모전의 주제인 ‘내 마음 속 광화문글판은?’이라는 질문은 정신분석 관점에서 개인의 무의식을 의식으로 끌어올리는 정신적 활동이며, 그에 대한 답변은 이 시대를 살아가는 시민들의 저마다 개인적 경험을 바탕으로 선택한 역동적인 행위라고 보았다.

연구 절차로는 먼저 분석대상의 시 전문 20편과 관련된 다양한 자료들이 근거로서 통합되었다. 수집한 자료들을 여러 번 정독하면서 작가 및 주제를 중심으로 문안²²의 맥락적 의미를 파악하였다. 분석 방법으로 분석 틀은 Tedeschi & Calhoun(1996)의 외상 후 성장 척도(Posttraumatic Growth Inventory, PTGI)를 송승훈 등(2009)이 번안하고 타당화한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI)를 활용하였다.²³ 그 이유는 2006년부터 2018년까지 외상 후 성장 관련 국내 학술지 연구 동향의 결과를 근거로 가장 많이 사용한 척도이기 때문이다.²⁴ 총 16문항 4요인으로 외상 경험 이후 긍정적 변화와 성장에 대한 개인의 지각을 측정할 수 있도록 구성되었다.

필자는 요인들의 범주별로 전체 문항을 반복적으로 읽어 가면서 의미를 파악한 후에, 각 요인의 문항과 각 문안의 적합도를 확인하였다. 이때 그렇다고 판단되는 문안의 문장이나 단어에 단일 혹은 다중 체크 방식의 과정을 여러 번 거쳐 그 요인에 가장 적합하다고 보는 최종 문안을 확정하였다. 주관성을 배제하고 신뢰성을 확보하기 위해 연구자와 상담 전문가 1인과의 상호일치도를 분석하였다. 또 상담학 박사과 상담기관에 근무하는 2인과 함께 분석내용을 논의하고 검토하는 과정(peer debriefing)을 거쳤다.

다음 <표 2>에서 K-PTGI 하위요인에 속하는 광화문글판의 문안 제목 및 편수와 각 문항²⁵에 따른 문안 번호 및 편수를 토대로 척도의 순위와 해당하는 각 문안 결과²⁶를 제시하였다.

<표 2> 외상 후 성장 척도의 각 문항에 따른 문안의 결과

척도와 순위별 문안 제목	문안(번호)	수	
요인 1: 자기지각의 변화			
④ 흔들리며 피는 꽃 ⑦ 대추 한 알 ⑧ 약해지지 마 ⑨ 너에게 쓴다		7	
⑭ 새로운 길 ⑮ 겨울 들판을 거닐며 ⑯ 눈 내리는 저녁 숲 가에 멈춰 서서			
나는 생각했던 것보다 내 자신이 강하다는 것을 알게 되었다.		0	
나는 매일 매일에 대해 더 감사하게 되었다.		0	
나는 어려움을 극복할 수 있다는 확신을 갖게 되었다.	④ ⑦ ⑭ ⑮	4	✓
나는 내 삶에서 경험하게 되는 것들을 더 잘 받아들일 수 있게 되었다.	⑧ ⑨	2	
나는 내 삶을 통해 더 가치 있는 일들을 할 수 있게 되었다.	⑯	1	
나는 변화가 필요하다고 생각되는 일은 단지 생각만으로도 그치지 않고 행동으로 옮기게 되었다.		0	
요인 2: 대인관계의 깊이 증가			
① 풀꽃 ② 방문객 ③ 봄 ④ 그리운 미소를 ⑤ 벌레 먹은 나뭇잎 ⑥ 조용한 일		6	
나는 사람들에게 더 정성을 기울이게 되었다.	① ② ③ ④ ⑤	4	✓
나는 다른 사람에 대한 정이 더 깊어지게 되었다.		0	
나는 타인과의 관계에서 더 큰 친밀감을 느끼게 되었다.		0	
나는 이웃의 필요성을 이전보다 더 인정하게 되었다.	⑥ ⑦	2	
어려운 일이 생겼을 때, 다른 사람들에게도 의지할 수 있게 되었다.		0	
요인 3: 새로운 가능성의 발견			
⑧ 정지의 힘 ⑨ 구부러진 길 ⑩ 좋은 것		3	
나는 새로운 것에 관심을 갖게 되었다.		0	
나는 인생에서 무엇이 중요한지에 대한 생각이 바뀌었다.	⑧ ⑨ ⑩	3	✓
내 삶에 대한 새로운 계획이 생겼다.		0	
요인 4: 영적·종교적 관심의 증가			
⑪ 두 번은 없다 ⑫ 질문의 책 ⑬ 풍경 달다 ⑭ 휘파람 부는 사람		4	
나는 종교적인 믿음이 더 깊어졌다.	⑫	1	
영적/정신적 세계에 대한 이해가 더 커졌다.	⑪ ⑫ ⑬	3	✓

* 문안 제목 앞에 달린 번호는 선정된 20개 문안의 순위임.

이처럼 광화문글판 20개 문안은 현대인들이 삶에서 겪는 높은 수준의 스트레스 사건이나 심리적 상처 등을 어떻게 받아들이고 있는지 무엇을 요구하는지를 가늠해 볼 수 있는 척도라고 할 수 있다. 이를 토대로 외상 후 성장 요인의 측면과 선정된 문안에 투영된 대중 심리와 다음과 같은 점에서 조우하고 있음을 알 수 있었다.

첫째, ‘흔들리며 피는 꽃’, ‘대추 한 알’²⁷, ‘새로운 길’, ‘겨울 들판을 거닐며’의 문안에 내재한 심리는 현재 상황을 회피하거나 저항하는 것이 아니라 수용적 태도를 가지는 긍정적인 심리적 변화를 반영한다. 이는 시민들이 인생의 어떤 어려움도 극복할 수 있다고 확신할 때, 자기지각의 변화를 통해 질적인 성장이 이루어졌다고 보는 것이다.

둘째, ‘풀꽃’, ‘방문객’, ‘봄’, ‘벌레 먹은 나뭇잎’의 문안에 내재한 심리는 이기심과 열등감을 떨리하고 상호연기적 관계를 반영한다. 이는 시민들이 인간관계를 소중히 여기고 사람들에게 더 정성을 기울일 때, 대인관계의 깊이가 증가되었다고 보는 것이다.

셋째, ‘두 번은 없다’, ‘질문의 책’, ‘휘파람 부는 사람’의 문안에 내재한 심리는 ‘나는 누구인가?’, ‘어떻게 살아야 하는가?’ 등과 같은 인간의 실존적 물음 속에서 치료적 현존의 가치를 반영한다. 이는 시민들이 영적/정신적 세계에 대한 넓은 이해로 모든 것이 일기일회(一期一會)임을 알고 현재에 집중할 때, 자신의 삶에서 영적·종교적 관심이 더 증가되었다고 보는 것이다.

넷째, ‘정지의 힘’, ‘구부러진 길’, ‘좋은 것’의 문안에 내재된 심리는 일반적인 현대인의 불안과 우울감에서 벗어나 익숙한 것을 새롭게 볼 줄 아는 창의성과 자기주도성을 반영한다. 이는 시민들이 인생에서 무엇이 더 중요한지에 대해 생각이 바뀌고 명확해질 때, 새로운 가능성의 발견으로 보는 것이다.

요약하면, 상담 및 심리치료에서 외상 후 성장이라는 측면이 광화문글판에 투사된 심리는 한 개인이 감내하기에는 점점 더 어려워지는 현실이지만 그래도 희망의 끈을 놓지 않고 자신을 위로하며 대처하는 지금-여기의 대중 심리를 엿볼 수 있다. 하지만 이제는 개인을 넘어 우리 사회가 안고 있는 괴로움의 부분들을 어떻게 바라볼 것인가 또 이 세상을 어떻게 규정하는가에 대한 근본적인 문제를 다뤄야 역경 극복에 온전히 다다를 수 있다고 본다. 따라서 본 연구에서는 현대인들이 현재 역경에 대처하는 심리 변화에 주목하고, 보왕삼매론이 주는 강력한 메시지를 통해 자신의 당면한 역경을 긍정적 변화와 성장의 기회로 바꾸는 능동적이고 구체적인 극복을 모색하려고 한다.

IV. 보왕삼매론에 나타난 상담적 함의

1. 역경 극복의 요소, 보왕삼매론

본 연구는 광화문글판을 통해 현재 어떠한 힘든 상황이 있는지 역경이나 장애를 어떻게 받아들이는지 시민들이 현재 안고 있는 외상 후 성장을 문제로 제기하였고, 보왕삼매론의 10가지 내용을 슬기롭게 역경을 극복하는 10가지 요소로 보았다. 이를 크게 4가지로 나누어 보왕삼매론에 나타난 상담적 함의를 살펴보면 다음과 같다.

1) 걸림돌을 안전한 디딤돌로 생각하고 이를 효율적으로 활용한다.

“인간의 삶은 연속적인 사건으로 구성된 경험적 과정”²⁸이므로 자기지각의 변화는 외상을 극복하는 과정에서 그 경험을 통해 내적 힘에 대한 확신이 생겨 긍정적으로 자기지각을 변화시켜²⁹ 자존감을 상승하게 한다. 장애의 원인은 외부에서 오는 것이 아니고 바로 자신의 내부에서 일어나는 것이기 때문에 “걸림돌을 디딤돌로”³⁰ 전환할 가능성도 또한 잠재해 있다는 것이다. 우리가 경험적으로 알고 있는 괴로움을 그렇다고 알고 믿고 있으면 그것에서 벗어나기 어렵다. 그러한 괴로움에서 벗어나기 위해서는 보왕삼매론이 제시하는 역경 극복의 요소를 오히려 성장해 가는 길로 삼아야 한다는 것이다. 그러므로 지금 여기에서 마주하는 고난과 역경을 그 있는 자리에서 바꾸어 더 많은 깨달음의 기회로 삼는다면 시시각각 만나는 난관을 극복할 수 있을 것이다.

2) 대인관계에서 사람과 사건을 선지식으로 삼고 그것으로 인한 배움을 기꺼이 수용한다.

대인관계에서 내가 상대보다 높다는 생각으로 교만심을 내려나 이기심으로 자신의 이익을 먼저 따지게 되면 갈등이 생기고 불만이 계속 쌓여서 서로에게 심각한 고통을 초래한다. 또 일상에서 평정심을 유지하는 것은 인간관계 경험에 있어 긍정적인 영향을 미친다. 조직이나 단체에서 어떤 사람에게 친소(親疏)를 두면 이로 인해 고통의 씨앗을 심게 되기도 한다. 남이 내 뜻에 순종해주면 자신이 무조건 옳다고 고집하게 되어 화합하기 어렵다. 덕을 베풀고 그 보답을 바라는 것은 자신을 드러내고자 하여 아상(我相)을 내기 쉽다. 억울함이 생겼을 때도 그것을 밝히려고 하면 원망심을 내게 되므로 일상에서 중도적 태도와 평정심은 원만한 관계형성에 중요한 열쇠로 작용한다. 그러므로 모든 현상에서 일어나는 사람이나 사건을 선지식으로 알고 부정적 혹은 긍정적으로 판단하기보다는 있는 그대로 겸손한 자세로 받아들이는 것이 중요하다.

3) 괴롭다고 느껴질 때 그 실체를 면밀히 분석한다.

이는 우리가 괴롭다고 생각하는 실체를 명백히 따져보는 것이다. 어떤 실체가 있다고 규정하는 데서 삶을 더욱 복잡하고 힘들게 만들 수 있다. 또 실현될 수 없는 일에 ‘~되기를’ 바라거나 당위적으로 ‘~해야만 한다’고 집착하는 데서 마음의 고통이 시작되고, 그것을 빨리 극복하지 못하기 때문에 인지 및 정서의 문제가 심각해진다. 이는 구하지 말아야 할 것을 얻고자 하는 욕망이나 갈애를 해탈 및 열반을 성취하지 못하게 하는 가장 큰 원인으로 보았다. 자신이 지금 해야 할 일과 하지 말아야 할 일을 명확히 구분할 줄 알아 온전히 마음을 집중하게 되면 성장의 계기가 되어 어떠한 역경에서도 극복할 수 있을 것이다. 그러므로 괴로움이라는 실체가 본디부터 없었다는 진리를 깨달으면 괴로움에서 벗어나 어디에도 걸림이 없는 대자유인이 되는 것이다.

4) 마음 수행의 실천을 인생 목표의 우선순위에 둔다.

상담자 혹은 내담자가 다변화 시대에 삶의 의미를 마음 수행에 두는 이익은 자신의 내적 힘에 대한 확신을 가지는 일이며, 그것의 실천 과정에서 인성적 자질을 증진하고 심리적 성숙을 경험한다. 보왕삼매론에서 역경을 이겨내는 방법은 병고로써 좋은 약을 삼고, 근심과 고난으로써 세상을 살아가며, 장애 속에서 해탈을 얻고, 모든 마로써 수행을 도와주는 벗으로 삼아, 여러 겁을 겪고 일을 성취하며, 순결로써 사귀를 길게 하고, 내 뜻과 다른 사람들을 원립으로 삼으며, 덕을 베풀을 헌신처럼 버리고, 적은 이익으로 부자가 되며, 억울함을 당하는 것으로 수행의 문으로 삼는 것이다. 이처럼 마음 수행은 어떤 난관과 역경에 대해서 머무름 없이 안전하게 이겨내도록 수련한다. 그러므로 보왕삼매론이 제시하는 요소는 현재를 포함한 미래지향적인 입장에서 근본적인 괴로움을 극복하는데 주력할 수 있다.

2. 시사점

본 연구는 먼저 광화문글판의 시적 언어를 통해 투영되는 현대인들의 걱정, 고민, 스트레스, 괴로움 등과 같은 심리상태를 예측해 보고, 보왕삼매론을 제시하여 삶의 역경에 대한 새로운 관점을 가짐으로써 예방상담적 가능성을 모색하고자 하였다. 이어서 역경 극복을 위한 요소로서의 보왕삼매론에 담긴 상담적 함의에 기초하여 상담적 접근에 주는 시사점을 다음과 같이 밝혔다.

1) 보왕삼매론에 기반한 인지 치료의 사례개념화 방식

불확실성과 복잡성의 시대를 살아가고 있는 현대인들에게 포스트 코로나 이후의 삶은 적응에 대한 속도 차이가 더욱 중요해졌다. 그러기에 외부적 차원에서 단순히 부정적인 문제에만 초점을 두는 상담과정은 일시적이며 한계가 있을 수 있다. 그러므로 내부적 차원에서 개인이 처한 역경의 발생 원인과 그에 따른 괴로움의 양상, 그리고 극복 방법을 통해 선제적으로 예방하는 것이 핵심이다. 이는 내담자의 관점에 영향을 주어 자신의 인지, 정서, 행동뿐만 아니라 시간이나 분노 등과 같은 구체적인 일상의 관리적 측면에서도 관심을 가지게 될 것이다. 이를 상담 구조화와 보왕삼매론에 기반한 사례개념화와 상담 계획하기에 적용해 본다면 의미가 있을 것이다.

2) 역경을 기회로 전환하는 마음 스위치(switch) 설정

자신의 역경계와 순경계를 내가 어떻게 바라볼 것인지를 자각하는 것으로 그 중심 생각에 집중하여 움직임을 관찰하는 것이다. 자신의 역경이든 순경이든 이것에 끌려다니게 되면 온종일 갖가지 괴로움만 쌓여 장애가 생긴다고 보기 때문에 그것의 주인이 되어야 할 것이다. 그 결과로 삶의 여정에서 경험 및 변화에 따라 기존의 역경이나 고난에 대한 새로운 의미 부여가 가능해지는 것이다. 역경과 순경을 따로 구분하지 않을 때, 삶을 있는 그대로 보게 되고 비로소 역경을 성장의 계기와 굳건한 발판으로 수용할 수 있을 것이다. 역경을 기회로 바꾼 경험의 사례를 공유하는 것은 이를 실제 상담 현장에서 집단상담 프로그램 활동이나 행동실천을 지지하는 동기강화상담 차원에서 활용해 볼 수 있겠다.

3) 소진 예방과 자기 돌봄을 위한 상담자 셀프 슈퍼비전(self-supervision)

상담자가 만약 개인적인 외상으로 인해 심리적 소진 상태에 놓여 있다면 내담자와의 효율적인 상담관계 형성이 어렵고 내담자의 변화 및 진정한 성장을 조력하지 못하게 된다. 또한 상담자는 대개 자신의 상담이론의 입장에 따라 상담목표와 그 상담과정에서 영향을 미친다. 상담 및 심리치료 이론은 다양하다. 그중에 보왕삼매론에 기반한 불교상담의 이론적 입장을 가진다는 것은 상담자의 삶에서나 실제 상담과정에서 중요한 역할을 한다. 특히 보왕삼매론에 나타난 괴로움의 원인과 역경 극복의 길에 대해 연기적 관점에서 심층적인 이해가 있어야 한다. 그러므로 상담자의 소진에서 돌봄에 이르기까지 무엇보다도 중도(中道)로 평정심을 유지하는 것이 관건이다. 상담자가 보왕삼매론의 내용을 온전히 이해하고 숙지하며 날마다 점검하면서 자신의 어려운 상황을 빠르게 전환할 수 있는 내면의 힘을 기르는 일은 매우 중요하다. 이러한 상담 접근을 통해 상담자와 내담자 모두 변화와 성장의 건설적인 삶을 살아갈 수 있을 것이다.

V. 나오며

본 연구는 시민들을 대상으로 선정된 광화문글판을 외상 후 성장의 관점에서 살펴보고, 거기에 투사된 현대인들의 심리적 양상을 탐색하였으며, 더 나아가 역경 극복의 요소로 불교의 보왕삼매론을 들어 상담적 함의와 시사점을 제시하였다. 이를 통해 현재 트라우마 시대를 살아가고 있고 앞으로도 그러한 역경 속에서 살아갈 현대인들의 긍정적 변화와 성장을 통해 원만히 극복해 나갈 수 있도록 사회적·종교적 차원에서의 지속적인 관심과 실천적 역할의 중요성을 제언하는데 가치를 두었다.

보왕삼매론은 역경 극복의 방법을 역설적으로 표현하며 삶의 고난을 장애로 여기고 그것에 압도되는 것이 아니라 당당하게 자기 삶의 주인공으로 살아가는데 필요한 내용을 담고 있다. 이것의 핵심은 역경 후 성장과 선지식 역할을 하는 모든 존재와 함께 부단한 극복 노력을 통해 행복에 이르는 것이며 궁극적으로는 해탈(解脫)하는 것이다.

본 연구는 실제 상담 현장에서 내담자와 상담자가 삶이나 고통을 바라보는 인식, 인지적 왜곡이나 오류의 욕구 발견, 상담과정에서 원리와 방법, 개인상담 뿐만 아니라 집단상담 프로그램의 내용, 상담자 교육 등에 대한 근본적인 지침의 기초로써 제공할 수 있을 것이다.

연구의 제한점은 광화문 글판의 문안을 해석할 때 기존의 문학작품 분석을 위한 문학적 접근이 아니라 정서나 심리 상태를 중심으로 한 상담학적 접근에 초점을 두었다는 것이다. 또 분석대상과 한국판 외상 후 성장 척도 문항과 연관성을 탐색할 때 해석에 있어 한계점이 존재할 수 있을 것이다.

끝으로, 본 연구의 의의는 현대 시(詩) 연구의 지평을 확장하였고 현대인의 외상 및 역경 후 성장과 관련하여 다학제적 융합적 접근을 시도한 작은 움직임이라고 할 수 있다.

요약

한 개인의 트라우마는 이제 개인적 차원을 넘어 사회적 차원에서 다루어져야 할 지속적인 과업이 되었다. 본 연구의 목적은 심리적 트라우마 시대를 살아가는 현대인들의 외상 후 성장의 관점에서 광화문글판을 살펴보고, 역경 극복의 요소로 보왕삼매론의 상담적 함의를 밝히는 것이다. 이를 위해 2020년 6월 광화문글판 30년 기념 문안 공모전 삶의 한 문장 ‘내 마음 속 광화문글판은?’에 15,566명의 시민들이 참여한 결과로 도출된 20개 문안을 탐색하였다. 분석 틀은 송승훈 등(2009)에 의한 한국판 외상 후 성장 척도(K-PTGI) 요인인 자기지각의 변화, 대인관계 깊이 증가, 새로운 가능성 발견, 영적·종교적 관심의 증가를 준거로, 광화문글판에 투영된 현대인들의 심리를 확인할 수 있었다. 이를 토대로 『보왕삼매염불직지』 제17편 「십대애행(十大礙行)」의 내용에 근거하여, 삶의 역경에 대한 새로운 관점을 통해 예방상담적 가능성을 모색하였다. 본 연구의 의의는 외상 및 역경 후 성장과 관련하여 다학제적 융합적 접근을 위한 작은 시도라고 할 수 있다.

주제어

외상 후 성장, 광화문글판, 보왕삼매론, 역경 극복, 상담적 함의

참고문헌

묘협 集, 『寶王三昧念佛直指』, 구례: 화엄사.

한글대장경 『잡아함경』 제15권 387경 「현성경(賢聖經)」

광화문글판 문안선정위원회, 『광화문에서 읽다 거닐다 느끼다』, 서울: 교보문고, 2015.

교보생명, 『광화문에서 길을 찾다』, 서울: 교보생명, 2017.

김아라·이승연, 「감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과」, 『한국심리학회지: 발달』 29(1), 서울: 한국심리학회, 2016.

김영애, 「외상 경험자를 대상으로 한 현실치료가 외상후 성장에 미치는 효과」, 『Korean Journal of Clinical Psychology』 36(4), 서울: 한국심리학회, 2017.

김현미·정민선, 「청소년의 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상후 성장에 미치는 영향」, 『재활심리연구』 22(1), 경산: 한국재활심리학회, 2015.

김현준, 『생활 속의 보왕삼매론』, 서울: 효림, 2019.

김혜리·현명호·하늘, 「외상 후 성장을 위한 치료적 개입 효과에 대한 메타분석」, 『한국심리학회지: 건강』 25(2), 서울: 한국심리학회, 2020.

대한불교조계종 포교원, 『불교의 이해와 실행』, 서울: 조계종출판사, 2016.

박준혁·이철승, 「화상 생존자들의 외상 경험에 대한 고찰: 외상 후 성장 개념을 중심으로」 『장애의 재해석』 11, 서울: 한국장애인재단, 2019.

송승훈·이홍석·김교현, 「한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구」 『한국심리학회지: 건강』 14(1), 서울: 한국심리학회, 2009.

- 신정민, 「외상 후 성장에 관한 국내 동향 연구 분석: 반추 관련 중심으로」, 『상담교육연구』 2(1), 용인: 단국대학교 상담학연구소, 2019.
- 양귀화·김종남, 「외상 후 성장 과정에 대한 분석: 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의 삼중매개효과와 낙관성의 조절효과」, 『한국심리학회지: 건강』 19(4), 서울: 한국심리학회, 2014.
- 이명천·강석원·김정현, 「옥외광고 표현연구 - ‘광화문글판’의 주제 및 수사적 표현 분석 -」, 『OOH광고학연구』 7(3), 서울: 한국OOH광고학회, 2010.
- 이수림, 「외상 유형이 외상 후 성장 및 지혜에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처의 매개효과」, 『한국심리학회지』 19(3), 서울: 한국심리학회, 2013.
- 이옥희, 「역경후 성장 변인들의 군집 유형에 따른 역경후 성장과 적응의 차이」, 『상담학연구』 16(5), 서울: 한국상담학회, 2015.
- 이정선, 「애도경험이 역경 후 성장에 미치는 영향: 영성의 매개효과를 중심으로」, 『상담심리교육복지연구』 7(2), 경북: 한국상담심리교육복지학회, 2020.
- 임채원·정주리, 「대인간 스트레스 사건 이후 고립감과 역경 후 성장과의 관계에서 정서적 지와 자기자비의 매개효과」, 『상담학연구』 19(6), 서울: 한국상담학회, 2018.
- 장한·김진숙 「외상후성장과 관련 변인들 간의 관계에 대한 메타분석」, 『상담학연구』 18(5), 서울: 한국상담학회, 2017.
- 주인석·김명찬·이현진, 「외상 후 성장 경험에 대한 질적 메타분석」, 『질적탐구』 6(2), 서울: 한국질적탐구학회, 2020.
- APA 집필, 권준수 역, 『정신질환의 진단 및 통계 편람(제5판)』, 서울: 학지사, 2017.
- Joseph, S., & Linley, P. A. 공저, 이훈진·김 환·박세란 공역, 『긍정심리치료』, 서울: 학지사, 2009.
- Smith, H., The world's religions, San Francisco: HarperSan Francisco, 1991.
- Tedeschi R. G., Calhoun L.G., Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering, London: Sage Publications, 1995.
- <http://www.jndn.com/article.php?aid=1595398713303719164> 참조.
- <https://www.ciokorea.com/news/157236#csidx4464804b2742d32a6568e511b435059> 참조.

Endnote

- 1 <http://www.jndn.com/article.php?aid=1595398713303719164> 참조.
- 2 <https://www.ciokorea.com/news/157236#csidx4464804b2742d32a6568e511b435059> 참조.
- 3 이명천 외 2인, 「옥외광고 표현연구-‘광화문글판’의 주제 및 수사적 표현 분석」 『OOH광고학연구』 7(3)(서울: 한국OOH광고학회, 2010), 90쪽; 광화문글판은 구청으로부터 오랫동안 ‘불법옥외광고물’로 경고를 받아오다가 비로소 2007년 그 공익성을 인정받아 진정으로 시민의 것이 되었다. 광화문글판 문안선정위원회, 『광화문에서 읽다 거닐다 느끼다』 (서울: 교보문고, 2015), 212쪽.
- 4 위의 책, 193쪽. 그 콘서트에서 ‘공감적 소통매체로서의 광화문글판’이라는 주제로 학술발표를 한 김 봉현 교수는 “하루 유동인구만 110만 명이 넘나드는 바쁜 일상의 광화문 도심 한복판에 자리한 ‘글 판’에서 상업성을 철저히 배제하면서도 특정의 정치·사회적 이해가 엿갈리는 이슈로부터 자유로운 공익적 가치를 지닌 내용을 전달해왔다는 점은 사람들과 소통하고자 하는 행위의 진정성을 배가시켜준다.”고 하였다.
- 5 교보생명, 『광화문에서 길을 찾다』 (서울: 교보생명, 2017), 4쪽.
- 6 2020년에 1위를 한 나태주의 ‘풀꽃’은 2015년에도 1위를 하였으며 2011년에는 2위에 선정되었다. 2위는 정현종의 ‘방문객’으로, 2015년에도 2위를 하였으며, 2011년에는 1위에 선정되었다.
- 7 한글대장경 『잡아함경』 제15권 387경 「현성경(賢聖經)」; 대한불교조계종 포교원, 『불교의 이해와 실행』 (서울: 조계종출판사, 2016), 61-62쪽.
- 8 Smith, H., *The world's religions*, San Francisco: HarperSan Francisco, 1991.
- 9 『寶王三昧念佛直指』 「十大礙行」 제17, 45쪽. 是故大聖化人 以病苦爲良藥 以患難爲解脫 以障礙爲逍遙 以羣魔爲法侶 以事難爲安樂 以弊交爲資糧 以逆人爲園林 以市德爲棄屣 以疏利爲富貴 以受抑爲行門; 김현준, 『생활 속의 보왕삼매론』 (서울: 효림, 2019), 18쪽.
- 10 필자가 인용문의 내용에 밑줄, (가로 넣기), **진하게** 각각 처리한 것은 한글 보왕삼매론의 문장 구조를 분석하여 그 내용을 명확히 보고자 하였다. 인용문에는 기존의 전체 내용을 다루지 않았고 본 연구에 필요한 내용만을 실었다.
- 11 APA 집필, 권준수 역, 『정신질환의 진단 및 통계 편람(제5판)』 (서울: 학지사, 2017), 290쪽.
- 12 Joseph, S., & Linley, P. A. 공저, 이훈진 외 2인 공역, 『긍정심리치료』 (서울: 학지사, 2009), 3쪽; 김현미·정민선, 「청소년의 자기노출, 사회적 지지 및 의도적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향」, 『재활심리연구』 22(1)(경산: 한국재활심리학회, 2015), 12쪽 재인용.
- 13 Tedeschi RG, Calhoun LG., *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering*, London: Sage Publications, 1995.
- 14 신정민, 「외상 후 성장에 관한 국내 동향 연구 분석: 반추 관련 중심으로」, 『상담교육연구』 2(1) (용인: 단국대학교 상담학연구소, 2019), 118쪽.
- 15 장한·김진숙 「외상 후 성장과 관련 변인들 간의 관계에 대한 메타분석」, 『상담학연구』 18(5)(서울: 한국상담학회, 2017), 19쪽.
- 16 주인석 외 2인, 「외상 후 성장 경험에 대한 질적 메타분석」, 『질적탐구』 6(2)(서울: 한국질적탐구학회, 2020), 523쪽; 양귀화·김종남, 「외상 후 성장 과정에 대한 분석: 정서조절곤란, 침습적 반추, 의도적 반추의

- 삼중매개효과와 낙관성의 조절효과», 『한국심리학회지: 건강』 19(4)(서울: 한국심리학회, 2014), 1401쪽. 외상 사건 이후에 정서조절곤란을 경험하고 순차적으로 침습적 반추와 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장을 이루는 경로를 밝혔는데, 이는 성장의 과정적 측면의 중요성을 시사한다.
- 17 이수림, 「외상 유형이 외상 후 성장 및 지혜에 미치는 영향: 사회적 지지와 대처의 매개효과», 『한국심리학회지』 19(3)(서울: 한국심리학회, 2013), 319쪽.
 - 18 역경 후 성장과 관련한 최근 학술지 논문은 김아라·이승연, 「감사성향과 역경후 성장의 관계에서 의도적 반추와 긍정적 재해석의 매개효과», 『한국심리학회지: 발달』 29(1)(서울: 한국심리학회, 2016), 25-45쪽; 이옥희, 「역경후 성장 변인들의 군집 유형에 따른 역경후 성장과 적응의 차이», 『상담학 연구』 16(5)(서울: 한국상담학회, 2015), 107-122쪽; 이정선, 「애도경험이 역경 후 성장에 미치는 영향: 영성의 매개효과를 중심으로」, 『상담심리교육복지연구』 7(2)(경북: 한국상담심리교육복지학회, 2020), 225-240쪽; 임채원·정주리, 「대인간 스트레스 사건 이후 고립감과 역경 후 성장과의 관계에서 정서적 지지와 자기자비의 매개효과», 『상담학연구』 19(6)(서울: 한국상담학회, 2018), 55-72쪽 등이 있다.
 - 19 Joseph, S., & Linley, P. A. 공저, 이훈진 외 2인 공역, 앞의 책, 192-193쪽.
 - 20 김혜리·현명호·하늘, 「외상 후 성장을 위한 치료적 개입 효과에 대한 메타분석」, 『한국심리학회지: 건강』 25(2)(서울: 한국심리학회, 2020), 417쪽.
 - 21 김영애, 「외상 경험자를 대상으로 한 현실치료가 외상후 성장에 미치는 효과」, 『한국심리학회지: 임상』 36(4)(서울: 한국심리학회, 2017), 552쪽.
 - 22 광화문 거리의 교보생명 사옥 외벽에 대형글판(가로 20m, 세로 8m)을 걸기 때문에, 시의 전문을 30 자 안팎으로 재구성하는 과정을 거친다.
 - 23 송승훈 외 2인, 「한국판 외상 후 성장 척도의 타당도 및 신뢰도 연구」 『한국심리학회지: 건강』 14(1)(서울: 한국심리학회, 2009), 193-214쪽.
 - 24 신정민, 앞의 글, 132쪽.
 - 25 송승훈 외 2인, 앞의 글, 202쪽.
 - 26 선정된 문안들의 의미 해석은 인간 삶의 공통적인 부분도 있고, 동시에 개인의 주관적인 경험에 의한 해석이 존재하기 때문에 다른 부분도 있을 수 있다는 점을 밝힌다.
 - 27 ‘대추 한 알’을 쓴 장석주 시인은 광화문글판에 대해 “저 짧은 시구들이 실패하고 낙망한 마음들을 두루 품고, 시름과 걱정은 어루만져 덜어주고, 아물지 않는 상처와 영혼의 흠결들을 덮어주겠다 싶었다. 때로는 불 꺼진 재처럼 시린 가슴마다 기쁨과 열정의 불을 지펴 주기도 하겠구나 싶었다.”고 밝혔다. 광화문글판 문안선정위원회, 앞의 책, 6쪽.
 - 28 박준혁·이철승, 「화상 생존자들의 외상 경험에 대한 고찰: 외상 후 성장 개념을 중심으로」 『장애의 재해석』 11(서울: 한국장애인재단, 2019), 4쪽.
 - 29 송승훈, 앞의 글, 11-12쪽.
 - 30 김현준, 앞의 책, 6쪽.