

RESEARCH ARTICLE

관찰하는 자기의 개념과 역할 재정립 : 아사지올리와 켄 윌버의 비교를 중심으로

허영주

남서울대학교 교양대학 교수

Re-establishing Concept and Roles of Observing self : Focusing on the Comparison between Assagioli and Ken Wilber

Hur, Youngju

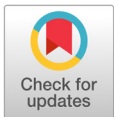
Namseoul University

youngju@nsu.ac.kr

Abstract

This study redefines the concept and roles of observing self, by exploring about consciousness development process and observing self of Assagioli and Ken Wilber in depth. And this study drew implications for educational activities helping observing self to faithfully perform its original functions. First, this study redefines the observing self is the self as the subject identified with the subconscious level, the self as an objective observer separated from the subconscious level, the self that is re-identified with the higher consciousness level implicating the lower level and self is that drives the transcendence through this process. Second, this study redefines the main roles of observing self is to contribute to self-transcendence while driving dynamic processes of identification, dis-identification, and re-identification, and to have faith and will necessary to sustain this arduous transcendental process. Third, this study suggested that educators should provide training program in detecting emotions, preconceptions, to help learners believe in the possibility of self-transcendence. And this study suggested that need form a spiritual organization capable of true dialogue, to help learners have an active will. Also, this study recommended that a reflective autobiography or diary writing, internal training to enable the observation of oneself and the outside world, meditation be planned as sequential education activities, in order to help learner's successful identification. And this study proposed that educators provide insight meditation and proper distance keeping training using semi-automatic activities, in order to help learner's successful dis-identification.

Key words: observing self, Assagioli, Ken Wilber, I-self, me-self



OPEN ACCESS

KJRE. 2021 July, 66: 77-96

DOI: <https://doi.org/10.12972/kjre.20210014>

Received: June 15, 2021

Revised: July 12, 2021

Accepted: July 13, 2021

Copyright: © 2021 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. 서론

연구자들이 관찰하는 자기(observing self)¹의 개념을 정립하고 그 기능에 의미를 부여하기 시작한 것은 초개인심리학이 태동하면서이다. 초월심리학자들은 인간의 의식은 다층적인 구조로 구성되어 있고, 전 생애를 통해 전체성을 향해 지속적으로 발달해 간다고 보았다.² 그리고 자기발달을 통해 초월한 상태로 나아가는 의식발달과정에 대해 논의하면서 등장한 것이 ‘관찰하는 자기’라는 개념이었다.³

의식 자체에 대한 초기의 관심은 인지과학자와 경험과학자들에게서 찾아볼 수 있다. 칸트적 마음이론에 근거를 둔 인지주의자들은 피아제의 인지발달, 로에빙거의 자아발달, 콜버그의 도덕성 발달이 보여주는 것처럼 층화된 의식의 단계 개념을 채택하였다. 이와 같은 접근은 인간의 의식 이해를 위한 귀중한 실마리를 제공한다는 장점이 있지만, 의식을 정보처리 과정이나 전두엽과 신경계의 작용으로 바라보기 때문에 전인적인 인간을 온전히 이해하기에는 어려움이 있다.⁴

인지주의 심리학이 지닌 한계성을 비판하면서 등장한 인본주의 심리학은 다양한 욕구의 위계뿐 아니라 인간 삶의 의미와 목적, 가치 등과 같은 인간의 존재적 측면에 관심을 두었다. 예를 들어, 매슬로우는 욕구위계의 최상의 욕구에 자아실현을 위치시켰고, 자아실현은 전인성과 고차원성을 추구하는 것이라고 하였다.⁵ 이후 매슬로우는 동양의 종교사상에 접하면서 자아초월의 개념을 자아실현 모델에 포함시켰는데, 이 개념은 심리학계의 제4세력이라고 불리는 초개인심리학을 태동시켰다.⁶

초개인심리학은 본격적으로 자기초월에 관심을 두었다. 세부적으로 약간씩 차이가 있지만, 자기초월성은 자기중심성에서 벗어나 자기를 초월해 가면서 나와 타인, 나와 세계를 연결하는 자기의 기능을 의미한다.⁷ 그리고 자기초월의 과정에서 중요한 역할을 하는 자기로서 관찰하는 자기가 등장하였다. 특히 자아초월심리학에 기반을 둔 심리치료영역에서 관찰하는 자기에 관심을 두었으며,⁸ 의식발달의 통합모델을 개발하고자 한 학자들이 자기발달의 동인으로서 관찰하는 자기를 소개하였다.⁹

그러나 관찰하는 자기에 대해 심도있게 논의한 연구는 찾기 어렵다. 대부분 의식의 구조 또는 초월을 위한 의식발달에 관해 논하면서 잠깐 관찰하는 자기에 대해 거론하고 있는 연구이며,¹⁰ 상담자가 상담과정에서 경험하는 관찰하는 자기의 의미를 실증적으로 탐색한 연구가 있을 뿐이다.¹¹ 다양한 학자들의 견해를 통해 관찰하는 자기의 개념과 기능을 탐색한 유일한 연구인 조옥경의 연구는 관찰하는 자기의 기능을 강화하기 위한 교육적 노력에 대한 시사까지는 제공하지 못하고 있다.¹²

사실, 교육학적 관점에서는 관찰하는 자기가 심리구조 내에서 어떤 역할과 기능을 수행하는지에 대한 충분한 이해를 기반으로 하면서도, 관찰하는 자기가 본연의 기능을 충실히 수행할 수 있도록 돕는 교육활동에 대한 시사점을 제공하는 연구가 필요하다. 관찰하는 자기의 개념과 기능에 대한 논의에서 꼭 다루어야 할 학자는 아사지올리와 켄 윌버다. 아사지올리는 관찰하는 자기를 심리치료와 처음 접목했던 학자이고, 켄 윌버는 자기에 대한 통합적 이론을 정립하면서 관찰하는 자기에 대해 설득력 있는 이론을 전개한 대표적인 철학자로 거론되고 있기 때문이다.

따라서 본 연구는 아사지올리의 개인적 자기와 켄 윌버의 근접자기에 대해 심도 있게 탐색함으로써 관찰하는 자기의 개념과 기능을 재정립할 것이며, 관찰하는 자기가 본연의 기능을 충실히 수행할 수 있도록 돕는 교육활동에 대한 시사점을 도출하는 데 목적을 두고자 한다. 이를 통해, 관찰하는 자기의 학문적 위치를 굳건히 하고 인성교육이나 영성교육, 심리치료 활동을 위한 시사점을 도출할 것이다.

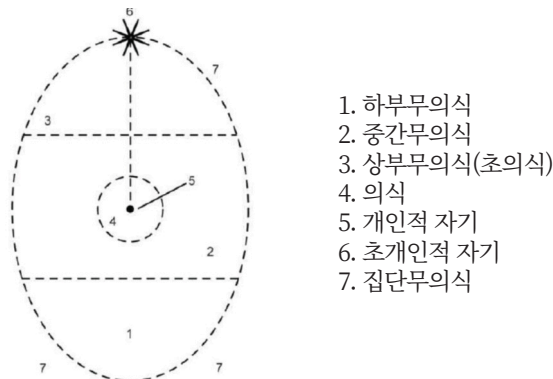
II. 관찰하는 자기의 개념 재확립

아사지올리와 켄 윌버의 관찰하는 자기에 대한 개념을 그들의 의식발달이론과 연결시켜 탐색할 것이며, 이를 통해 관찰하는 자기의 개념을 재정립하고자 한다. 관찰하는 자기에 대한 개념을 의식발달이론과 연결시켜 탐색하고자 하는 이유는 자기를 관찰한다는 것은 의식은 무엇인가라는 질문과 연결될 수밖에 없기 때문이다.

1. 아사지올리의 개인적 자기의 개념 이해

자아초월적 입장에서 심리치료를 위해 관찰하는 자기에 대해 관심을 두었던 학자는 로베르토 아사지올리다. 프로이트 및 융과 동시대에 살았던 그는 심층심리학 및 분석심리학을 충분히 이해하고 있었을 뿐 아니라, 이후에 등장한 인본주의 및 초개인심리학에서 논의되기 시작한 의식발달이론에 대해서도 이미 1910년에 쓴 자신의 박사학위 논문에서 논의를 전개하고 있다.

아사지올리는 정신통합이론의 관점에서 의식의 구조를 제시하였다.¹³ 그는 [그림 1]처럼, 의식을 무의식, 집단무의식, 의식으로 구분하였다. 그리고 무의식을 다시 하부무의식(1), 중간무의식(2), 상부무의식 또는 초의식(3)으로 세분화 하고, 이를 각각 타원의 하단과 중간, 상단에 각각 위치시켰다. 또한 집단무의식(7)은 타원 밖에 위치시키고, 의식(4)은 원의 내부에 위치시키고 점선으로 표시하고 있다. 점선은 의식의 각 영역들이 서로 영향을 주고 받음을 의미한다.



<그림1> 아사지올리의 의식 및 자아의 구조

출처: 이기홍(2013), p.39

더욱이 아사지올리는 자기를 경험적 자기, 개인적 자기(self), 초개인적 자기(Self)로 구분하고,¹⁴ 개인적 자기와 초개인적 자기를 수직선으로 연결하면서 구분하였다.¹⁵ 또한 그는 개인적 자기를 삶의 현장의 대상영역에 몰입해 있고 그 체험의 흐름에 휩쓸려서 실제로 경험을 구성하는 속성을 지닌 경험적 자기와도 구분하였다. 그는 개인적 자기를 끊임없이 변화하는 감각, 느낌, 생각의 흐름에서 빠져나와 체험하고 있는 자신을 관찰하는 주체라고 정의함으로써,¹⁶ 관찰하는 자기로서의 기능을 부여하였다.

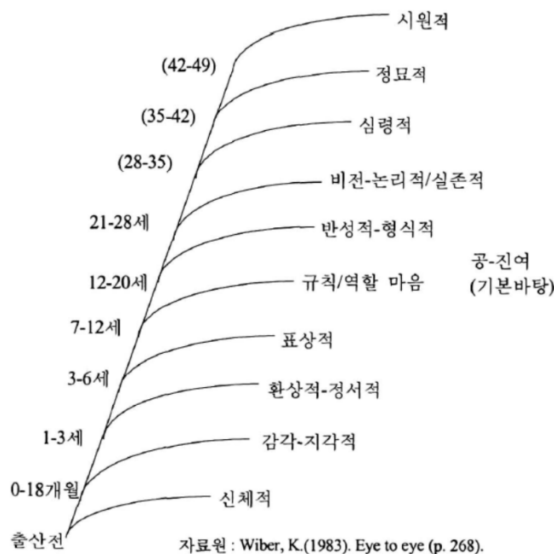
아사지올리(1965)는 자기실현(self-actualization)을 참자기 깨달음(the realization of the Self)과 구분하면서, 자기실현은 경험적 자기 수준에서 일어나는 성장으로서 심리적으로 건강한 인격이 형성되는 것이라고 말한다.¹⁷ 그리고 개인적 자기는 경험적 자기에 의해 구성된 모든 의식 내용을 관찰하면서 이에 접근하고 변화시키는 능력을 지녔다고 보았다. 이기홍은 아사지올리가 개인적 자기를 [그림 1]에서처럼 의식(타원)의 정중앙에 위치시킨 이유가 바로 개인적 자기의 경험적 자기에 대한 영향력 때문이라고 해석하였다.¹⁸ 또한 아사지올리는 개인적 자기는 수면, 마취, 혼수상태 등에서는 사라지는 것처럼 보이지만, 이런 상태에서 벗어나면 재등장한다고 하였다. 이것은 개인적 자기는 경험적 자기와 함께 항상 존재한다는 것을 의미하며, 우리가 의식하든 하지 못하든 의식발달에 영향을 주고 있음을 의미한다.

그러나 아사지올리는 개인적 자기에게 독자적인 의미를 부여하지는 않고 있다. 그는 개인적 자기는 초개인적 자기가 “반영 혹은 투사(reflection or projection)”된 것이라고 보았다.¹⁹ 물론 경험적 자기 수준에서 일어나는 성장인 자기실현과 영적 수준에서 일어나는 각성인 참자기 깨달음은 전혀 질감이 다르다. 그러나 개인적 자기가 경험적 자기를 해체시키고 초월하도록 독려하는 주체가 초개인적 자기라는 것이며, 이 과정을 통해 개인적 자기와 초개인적 자기 간의 통로가 열린다고 보았다.

또한 아사지올리는 개인적 자기는 체험하고 있는 자신을 관찰하는 성찰의 주체이면서도 대상화하려고 하면, 언제나 의식 활동의 이면으로 숨어버리기 때문에 절대로 객체화되지 않는 논리적 자아이자 순수자아라고 하였다. 그래서 이 영역은 경험과학이 아닌 철학이나 종교의 영역이라고 보았다.²⁰

2. 켄 윌버의 근접자기의 개념 이해

켄 윌버는 로에빙거 등의 발달 심리학자들의 이론과 아우로빈도 등의 영원의 철학의 의식발달이론을 총합하여 의식 발달의 통합모델을 개발하였다.²¹ 윌버는 의식의 기본 구조를 크게 전개인(prepersonal) 단계, 개인(personal) 단계, 초개인(transpersonal) 단계로 구분하고, 각 단계에 하위의 세부단계들을 놓았다.²² [그림 2]의 감각-지각적, 환상-정서적, 표상적 수준은 전개인 단계로 분류하고, 규칙-역할 마음 수준, 반성적-형식적 수준, 비전-논리적/실존적 수준은 개인 단계로 분류하였다. 그리고 심령적, 정묘적, 시원적 수준은 초개인 단계로 분류하였다.²³



<그림2> 윌버의 의식의 기본구조

출처: 김철수(2005), p.10

그리고 윌버는 의식의 기본구조를 위계적인 자기단계(self-stages)와 연결시키고 있다.²⁴ <표 1>에서 정리된 것처럼, 전개인 단계와 동일시된 자기는 신체적 자기, 개인 단계와 동일시된 자기는 정신적 자기, 초개인 단계와 동일시된 자기는 영적 자기로 불렸다. 그러나 윌버는 의식의 기본구조와 자기단계는 같은 순서로 출현하지만, 반드시 같이 발달하는 것은 아니라고 차별화 한다. 예컨대, 어떤 사람이 반성적-형식적 의식이라는 기본구조를 갖고 있으면서도 자기단계는 그 이하의 단계에 머물러 있을 수가 있다는 것이다. 그러나 그 이상의 자기단계일 수는 없음을 명확히 하기도 하였다. 윌버는 일반적으로 기본구조의 출현 시기는 연령 의존적이지만, 자기단계의 출현은 연령 독립적이라고 말한다.

<표 1> 윌버의 의식의 기본구조와 자기단계

의식의 기본구조	의식의 수준	자기	자기단계
시원적 정묘적 심령적	초개인단계	영적 자기	초개인적 의식들과 자기단계
비전-논리적/실존적 반성적-형식적 규칙/역할	개인단계	정신적 자기	비전-논리적/실존적 의식과 자기단계 반성적-형식적 의식과 자기단계 규칙/역할 의식과 자기단계
표상적 환상적-정서적 감각-지각적 신체적	전개인단계	신체적 자기	표상적 의식과 자기단계 최하위 의식과 자기단계

윌버는 동일시와 통합, 분화와 차별화, 탈동일시와 초월의 역동적 과정을 반복하면서 자기단계의 발달을 견인하고, 의식의 발달에 공헌하는 역할을 수행하는 것이 근접자기(proximal self)라고 하였다. 예를 들어, 표상적 의식단계와 동일시된 근접자기는 외부적 대상과 내적 경험의 대상을 객관적으로 관찰하게 되면서, 다음 단계인 규칙/역할 단계로 이동하게 되는 것이다. 윌버는 이를 “관찰자가 자기-개념과 분리된다”고 표현하였으며, 이 때 근접자기는 스스로를 객관적으로 볼 수 있게 된다고 하였다.²⁵ 이 과정에서 자기는 다음 단계인 규칙/역할 의식단계와 동일시 되며, 이때 하위 수준은 상위 수준에 포함되면서 초월이 이루어지는 것이다.²⁶ 이에 대해서는 다음에서 논의할 관찰하는 자기의 기능에서 좀 더 자세히 다루어질 것이다.

근접자기는 ‘나는, 내가’로 체험되는 주체로서의 자기 감각 또는 자기 정체성을 말하면서도, 동일시했던 자기를 활동의 거점으로 삼아 분화, 차별화, 탈동일시, 초월해 가는 향상적 기능을 수행하는 이중적 개념을 갖는다고 말할 수 있다.²⁷ 키건은 이를 “한 단계에서 주체였던 것이 후속단계에서는 의식대상, 즉 객체가 된다”고 표현하였다.²⁸ 결국, 윌버에게 있어 근접자기는 경험을 ‘관찰하는 자기’이고, 의식에 통일성을 부여하는 조직화, 정체성의 거점인 자기 동일시, 자기체계의 방향 제시를 하고 성장 발달과정에 있어서의 선택을 하는 항해자이며, 현 발달단계의 제약 속에서의 선택 능력인 의지, 방어기제의 거점, 경험의 소화인 대사로서의 활동을 하는 주도성을 지닌 주체인 것이다.²⁹

그리고 근접자기의 이와 같은 역할은 초개인 의식의 단계에 이르러 순수한 관찰자(pure witness)로 용해될 때까지, 의식의 전 스펙트럼을 통과해 가는 과정에서 지속적으로 유지된다. 윌버는 의식이 발달하면서 개인이 지닌 제한된 조망을 넘어서 자신을 보다 보편적이고 객관적인 시각으로 바라볼 수 있게 되는 것을 “초개인적 조망으로 열린다”라고 표현하였으며, 혼의 탄생이라고 표현하기도 하였다.³⁰ 물론 이 관찰하는 힘은 초개인 단계가 진행될수록 더욱 강화되지만, 의식의 마지막 단계인 시원적 단계에 이르면 순수한 관찰(pure witness)로 용해되어 사라진다.³¹ 윌버는 발달의 전체 과정의 배후에는 궁극적인 관찰자(the ultimate Witness)가 존재하는데, 이를 초월적 참자아, 선행적 참자아(antecedent Self), 혹은 “나-나(I-I)”라고 하였다.³² 또한 윌버는 이 순수한 관찰자는 관찰의 대상이 아니라고 보았다. 왜냐하면 그 자체가 보는 자이기 때문이다.

3. 관찰하는 자기의 개념 확립

아사지올리의 개인적 자기와 윌버의 근접자기의 개념을 비교한 결과, 다음과 같은 공통점과 차이점을 발견할 수 있었다.

첫째, 아사지올리의 개인적 자기와 윌버의 근접자기는 모두 관찰하는 자기라는 공통점을 가지고 있다. 아사지올리는 개인적 자기를 끊임없이 변화하는 감각, 느낌, 생각의 흐름에서 빠져나와 체험하고 있는 자신을 관찰하는 주체라고 정의하였으며, 윌버는 근접자기를 주체로서의 나(I)이고 자기-개념과 분리된 관찰자로서 스스로를 객관적으로 볼 수 있는 자기라고 하였다. 또한 아사지올리의 개인적 자기와 윌버의 근접자기는 모두 동일시와 탈동일시, 초월의 역동적 과정을 반복하면서 자기단계의 발달을 견인하는 역할을 수행하는 주체이며, 이와 같은 역할로 인해 경험적 자기 또는 현 의식단계와 다음 의식 단계에 모두 지대한 영향을 준다.

그러나 월버의 근접자기는 아사지올리의 개인적 자기와는 달리 이전의 의식단계를 포함하는 초월을 강조한다는 점에서 차이가 있었다. 아사지올리는 “낮은 자기를 높은 자기와 결합시키는 것”이라는 표현을 사용하고 있지만,³³ 현 의식단계와 다음 의식단계의 포함관계를 명확히 설명하고 있지는 않다. 그러나 월버는 근접자기가 현 의식단계와 동일시되면서 주체가 되고 탈동일시되면서 객체가 되며, 다음 의식단계와 동일시되면서 주체가 되는 과정을 의식발달의 과정으로 보면서, 이때 하위 의식단계는 상위 의식단계에 포함되면서 초월이 이루어지는 것이라고 보았다.

둘째, 아사지올리의 개인적 자기는 초개인적 자기에 도달할 때 그리고 월버의 근접자기는 순수한 관찰자로 용해될 때까지 동일시와 탈동일시의 역동적 과정을 지속한다는 점에서 공통점이 있었다. 아사지올리는 개인적 자기는 우리가 의식하든 하지 못하든 의식발달에 영향을 주고 있으며, 개인적 자기가 경험적 자기를 해체시키고 초월하도록 독려하는 과정을 통해 초개인적 자기에 도달할 수 있다고 보았다. 월버는 근접자기의 역할은 초개인 의식의 단계에 이르러 순수한 관찰자(pure witness)로 용해될 때까지, 의식의 전 스펙트럼을 통과해 가는 과정에서 지속적으로 유지된다고 보았다.

그러나 아사지올리가 개인적 자기에게 독자적인 의미를 부여하지 않고 초개인적 자기의 투영으로서의 의미를 부여한 반면, 월버는 근접자기에게 매 의식단계의 제한된 조망을 넘어 보편적이고 객관적인 시각을 갖는 주체라는 독자적인 의미를 부여하고 있다는 점에서는 차이가 있다. 아사지올리는 개인적 자기가 경험적 자기를 해체시키고 초월하도록 독려하는 주체가 초개인적 자기라고 보았으며, 이 과정을 통해 개인적 자기와 초개인적 자기 간의 통로가 열린다고 보았다. 그러나 월버는 발달의 전체 과정의 배후에는 궁극적인 관찰자가 존재함을 인정하면서도, 모든 사람이 초월적 참자아에 도달하는 것은 아니며 잠재적으로 획득 가능한 수준임을 강조하고 있다. 이것은 초월적 참자아에 도달하지 못한다 하더라도 의식발달의 매 단계에서 근접자기가 관찰하는 자기로서의 역할을 수행할 수 있음을 인정하고 있는 것이다.

결론적으로, 관찰하는 자기는 하위 의식단계와 동일시된 주체로서의 자기이고 하위 의식단계와 분리된 객관적 관찰자로서의 자기이며, 하위 의식단계를 내포하면서 상위 의식단계와 재동일시된 초월을 견인하는 자기라고 정의할 수 있다. 또한, 이와 같은 역동적 과정을 통해 각각의 의식단계의 통합에 관여하는 자기이며, 초개인 의식단계에 이르도록 주도적으로 추동하는 자기라고 정의할 수 있다.

III. 관찰하는 자기의 역할과 기능 재정립

아사지올리와 켄 월버가 주장하는 관찰하는 자기의 역할과 기능에 대해 탐색함으로써, 관찰하는 자기의 역할과 기능을 재정립할 것이다. 관찰하는 자기의 역할과 기능은 앞에서 논의한 관찰하는 자기의 개념 규명과 연결될 수밖에 없으나, 굳이 별도로 논의하고자 하는 이유는 관찰하는 자기의 역할과 기능을 세부적으로 명료화 함으로써 다음에서 논의될 관찰하는 자기의 기능 향상을 위한 교육적 노력의 토대를 놓기 위해서이다.

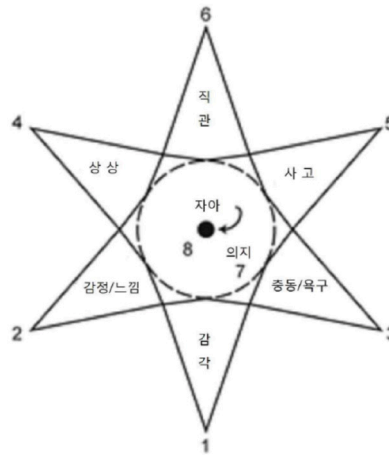
1. 아사지올리의 개인적 자기의 역할과 기능 이해

아사지올리는 정신통합의 목표는 낮은 자기를 높은 자기와 결합시키는 것, 즉 개인의 의식을 초개인적 자기로 확장시키는 데 있다고 보았다.³⁴ 그리고 의식발달의 과정 혹은 정신통합의 과정에서 개인적 자기의 심리적 기능을 동일시(identification)와 탈동일시(dis-identification), 반성적 자각과 능동적 의지로 설명하고 있다.

첫째, 동일시이다. 아사지올리는 인간은 반성적 삶이 없는 몰입의 상태에서는 자신에 대한 객관적 정보를 갖지 못한다고 하였다.³⁵ 하지만 한 발짝 떨어져 관찰하면, 이전에는 몰랐던 것이 새롭게 드러난다고 하였다. 즉, 동일시는 경험적 자기에 대한 자기관찰을 통해 경험적 자기의 내용을 알아차리는 것이다. 이와 같은 동일시를 통해 인간은 이전에는 몰랐던 자신을 자각하게 되고 자신에 대해 더 풍부하게 이해할 수 있게 되는 것이다.

둘째, 탈동일시이다. 개인적 자기의 관찰은 동일시와 함께 탈동일시 활동을 일으킨다. 아픈 부분을 자각하는 것은 동일시이지만, 이와 동시에 경험적 자기와 분리되어 있는 자기가 있음을 알아차리는 것이 탈동일시인 것이다. 이와 같은 특징을 설명하기 위해, 이기홍은 동일시와 탈동일시를 정신통합을 위한 동전의 양면이라고 표현하기도 하였다. 경험적 자아의 내용 너머에 있는 개인적 자기를 발견한다는 것은 자신의 운신의 폭이 넓어진다는 것을 의미하며, 성장한다는 것을 의미한다.³⁶ 아사지올리는 우리는 자신과 동일시하는 것에 의해 지배를 받지만, 탈동일시하는 것은 지배하고 통제할 수 있다고 하였다. 이렇게 자기관찰에 따른 동일시와 탈동일시는 자기초월의 동력이다.³⁷

셋째, 반성적 자각이다. 아사지올리는 동일시 및 탈동일시 과정에서 개인적 자기의 심리적 기능은 한편으로는 자각(consciousness)이고, 다른 한편으로는 의지(will)라고 하였다.³⁸ 아사지올리에게 있어, 경험적 자기에 대한 개인적 자기의 관계는 기본적으로 자각이다.³⁹ 개인적 자기가 경험적 자기의 내용인 신체적 감각, 기분, 느낌, 욕구, 생각 등의 흐름을 알아차리는 것이 곧 자각인 것이다. 그러나 그는 이와 같은 반성적 자각이 쉽게 이루어지는 것은 아니라고 하였다. 어떤 것의 동일시는 순간적으로 이루어지는 반면, 다른 어떤 것의 동일시는 많은 시간과 노력을 필요로 한다고 하였다. 이중 가장 어려운 동일시 중의 하나로 무의식의 자각을 꼽고 있다.



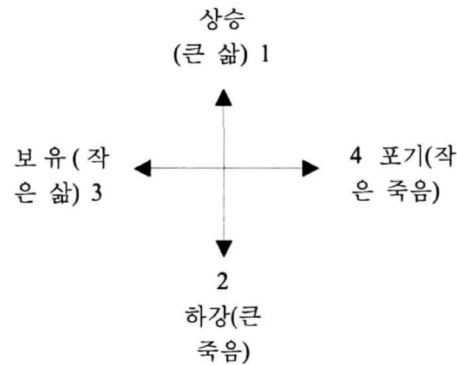
<그림3> 아사지올리의 심리기능 간의 관계

출처: 이기홍(2013), p. 35

넷째, 능동성을 전제로 한 의지가 필요하다. 아사지올리는 심적 요소를 [그림 3]과 같이 중심점인 개인적 자기와 감각, 감정, 충동, 상상, 사고, 직관, 의지로 구분하였는데, 이 중에서 특히 의지를 강조하였다.⁴⁰ 여기에서 의지는 정신통합과 초월을 위해 매우 중요한 심적 요소이며, 주요 기능은 다른 심리적인 기능들에 영향을 주면서 이들을 통합하고, 자유로운 선택, 책임감, 행동에 대한 결정권을 행사하는 것이다. 의지의 이와 같은 기능 수행을 통해 개인적 자기는 초개인적 자기로 인도되는 것이다.

2. 윌버의 근접자기의 역할과 기능 이해

윌버는 자기는 고정된 실체가 아니라 동일시와 통합, 분화와 차별화, 탈동일시, 초월의 역동적 과정을 반복하면서 형성된다고 하였다.⁴¹ 특히 그는 모든 수준의 의식단계에서 수준 간의 수직적 발달만큼 수준 내의 수평적 발달을 강조한다. 그리고 수평적 발달을 해석 또는 변환(translation)이라 부르고, 수직적 발달을 변형(transformation)이라고 부른다(그림 4 참고).



<그림4> 윌버의 자기의 이동방향

출처: Wilber(1979), p.277

윌버에 의하면, 근접자기는 의식발달의 항해자(navigator)이다. 모든 단계의 의식의 기본구조에서 근접자기는 현재의 의식단계를 보유할 것인지 아니면 포기할 것인지를 선택한다. 현재의 의식단계를 포기할 경우, 자기는 그 수준으로부터 탈동일시하게 되는 것이다. 모든 의식단계에서 근접자기는 한편으로는 해당 의식수준을 보유하고 통합하며, 다른 한편으로는 그 구조를 변경 또는 포기하는 변증법적인 기능을 수행한다.⁴²

첫째, 동일시와 통합이다. 윌버는 주체로서의 근접자기는 의식의 가장 낮은 수준의 기본구조와의 동일시로부터 발달하기 시작하다고 보았다.⁴³ 그의 동일시는 해당 의식 수준 내의 심적 사상들을 의미있게 통합하고 조정하는 조직화이다.⁴⁴ 그러나 윌버에게 있어, 각각의 의식수준은 자기감각이 없으며, 따라서 나 또는 자기라는 자각은 존재하지 않는다.⁴⁵ 이것은 동일시 상황에서는 해당 수준의 자기가 곧 근접자기 혹은 주체로서의 자기이므로, 해당 수준의 자기를 객관적으로 관찰할 수 없다는 것을 의미한다.

둘째, 탈동일시와 초월이다. 근접자기는 동일시로 시작되어 이를 통합한 후에는 그 수준으로부터 분화, 차별화, 탈동일시, 초월한다.⁴⁶ 윌버는 이전 수준에서 동일시를 통해 주체로서의 나로 인식되었던 자기가 탈동일시를 통해 관찰될 수 있는 객체로서의 자기로 변화한다고 하였다.⁴⁷ 의식이 다음 수준으로 발달하기 위해서는 이전 수준과의 탈동일시가 반드시 선행되어야 한다는 것이다.⁴⁸ 따라서 자기에 대한 초연한 관찰자인 근접자기는 자기초월에 있어 가장 핵심적인 역할자라고 말할 수 있다.⁴⁹

셋째, 재동일시이다. 탈동일시를 통해 이전 수준의 의식을 초월한 근접자기가 상위 수준의 의식과 자신을 동일시하고 자신을 그곳에 위치시키는 것이 재동일시이다. 윌버는 의식의 기본구조를 [그림 2]와 같이 다층적인 구조로 보았으며, 이 의식의 기본구조는 본질적으로 항구적 구조라고 하였다.⁵⁰ 항구적 구조란 각 수준의 구조가 자신의 고유한 기능을 수행하며, 이후에 출현하는 상위구조에 포함되면서 초월되는 구조를 말한다. 예를 들어, 하위 의식수준인 신체적 의식이 초월되면, 신체적 의식의 주요 특성인 성적 충동 등의 에너지는 없어지는 것이 아니라 다음 의식수준인 감각-지각적 의식이라는 확장된 구조로 내포된다는 것이다.

넷째, 자기변용의 가능성에 대한 믿음이 필요하다. 윌버의 입장에서 보면, 자기초월이란 초개인적 수준에 이르러서야 소멸되는 끊임없는 자기 동일시와 탈동일시의 역동적 과정이다.⁵¹ 박상현은 이 과정을 ‘역동적’이라고 부르는 이유는 이 과정에 많은 공포가 도사리고 있기 때문이라고 주장한다.⁵² 그리고 윌버는 동일시-탈동일시-재동일시 과정은 저절로 자연스럽게 일어나는 것이 아니라, 매 단계 마다 죽음과 같은 고통을 수반한다고 보았다.⁵³ 특히 탈동일시는 방어행동인 발현억압무의식에 의해 저항을 받아 쉽게 일어나지 않는다. 따라서 자기변용의 가능성에 대한 믿음이 있어야 이와 같은 공포와 고통을 극복해 낼 수 있다고 하였다.

3. 관찰하는 자기의 역할과 기능 정립

아사지올리의 개인적 자기와 윌버의 근접자기는 모두 동일시, 탈동일시의 역동적 과정을 전인하는 기능을 한다는 공통점을 지니고 있다. 아사지올리는 개인적 자기의 심리적 기능을 동일시와 탈동일시로 설명하고 있고, 윌버는 동일시와 통합, 탈동일시와 초월뿐 아니라 재동일시까지 포함시켜 설명하고 있는 정도의 차이가 있을 뿐이다. 그러나 의식발달과정 또는 정신통합 과정 각각을 살펴보면, 공통점과 차이점이 공존하는 것을 알 수 있다.

첫째, 아사지올리의 개인적 자기와 윌버의 근접자기는 모두 동일시를 통해 자기활동을 시작한다는 점에서 공통점을 지니고 있다. 아사지올리는 개인은 동일시를 통해 이전에는 몰랐던 자신을 자각하게 된다고 하였으며, 윌버는 근접자기는 의식의 가장 낮은 수준의 기본구조와의 동일시로부터 발달하기 시작한다고 하였다.

그러나 동일시가 무엇을 행하는 것인가에 대해서는 두 학자의 주장 간에 차이가 있다. 아사지올리의 동일시는 신체적 감각, 기분, 느낌, 욕구, 생각 등의 흐름을 알아차리는 것, 즉 자각과 이해를 의미하는 데 반해, 윌버는 수평적 발달 또는 해석, 변환 등의 용어를 사용하면서 수직적 발달만큼이나 의식단계 내의 수평적 발달인 동일시를 강조하고 있다. 즉, 아사지올리는 동일시를 통해 개인이 이전에는 몰랐던 자신을 자각하게 되고 자신에 대해 더 풍부하게 이해할 수 있게 된다고 본 반면, 윌버의 동일시는 자각을 넘어서서 해당 의식 수준 내의 심적 사상들을 의미있게 통합하고 조정하면서 평형을 유지하는 조직화이다.

둘째, 아사지올리와 윌버는 공통적으로 자기초월을 위해 필수적인 것이 자신을 객관적으로 관찰하는 것인 탈동일시인데, 이 탈동일시를 추진하는 주체가 바로 관찰하는 ‘자기’라고 하였다. 자기가 바로 개인적 자기 또는 근접자기라고 하였다. 아사지올리는 탈동일시를 통해 자기가 새로운 선택을 하고 결정을 내리면서, 이전에는 지각하지 못했던 새로운 세계를 만나게 된다고 하였다. 또한 윌버는 근접자기가 현 의식수준을 보유하고 통합하는 역할뿐 아니라 그 구조를 변경 또는 포기할지를 선택하는 변증법적 기능을 수행하면서 현 의식수준을 초월한다고 보았다.

그러나 아사지올리와 달리 윌버는 자기 초월을 의식의 최고 수준에 한정해서만 사용하지 않으며, 분화, 차별화, 탈동일시와 동일한 의미로 사용하고 있다. 그는 모든 의식단계가 다음 단계로 발달하기 위해 탈동일시하는 과정을 자기초월과 변형이라는 용어를 사용하여 표현하고 있으며, 근접자기가 매 초월과정에서 필수적으로 작동한다고 하였다. 물론 이와 같은 차이가 발생한 이유는 아사지올리와 달리 윌버가 의식의 기본구조를 10개의 위계적 단계로 설정하고 있기 때문이기도 하다. 그러나 근접자기가 우리 삶의 매 순간 작동되어야 하며, 신체적 자극의 극복부터 순수한 참자아에 이르기까지 모든 의식단계에서 중요한 역할을 수행해야 함을 알려준 것은 중요한 것이라 할 수 있다.

셋째, 아사지올리의 개인적 자기와 윌버의 근접자기는 모두 탈동일시는 다음 의식단계와의 재동일시로 이어진다고 보았다. 아사지올리는 직접적으로 재동일시에 대해 설명하지는 않았지만, 탈동일시는 초개인적 자기와의 동일시로 이어진다고 설명하였다. 또한, 윌버는 탈동일시를 통해 자기는 상위 수준의 의식과 동일시되며, 자신의 중심을 그곳에 위치시킨다고 하였다.

그러나 아사지올리가 재동일시를 “낮은 자기를 높은 자기와 결합시키는 것”이라고 표현하면서도 현 의식단계와 다음 의식단계의 포함관계를 명확히 설명하고 있지 않은 반면, 윌버는 하위 의식단계는 상위 의식단계에 포함되면서 초월이 이루어지는 것이라고 명확하게 설명하고 있다는 점에서는 차이가 있다. 윌버는 의식의 기본구조는 본질적으로 자신의 기능을 확립하고 고유한 과제를 수행할 뿐만 아니라 그 이후에 출현하는 상위구조들에 기여하면서 그 존재에 남는 항구적 구조라고 하였다.

넷째, 아사지올리의 개인적 자기와 월버의 근접자기는 모두 저절로 자연스럽게 일어나는 과정이 아니라 많은 시간과 노력이 필요한 힘겨운 과정임을 강조하고 있다. 아사지올리는 동일시의 난이도는 각양각색인데 가장 어려운 동일시 중의 하나가 무의식의 자각이며, 많은 노력과 시간이 필요하다고 보았다. 월버는 자기와 동일시되어 있는 의식의 단계를 상실하는 것은 죽음 엄습을 경험하는 것과 같은 고통이므로 투쟁이 필요하다고 하였다.

또한 개인적 자기 또는 근접자기가 이와 같은 힘듦과 고통을 넘어서서 발현하고 기능하기 위해서는 무엇이 필요한가에 대해서도 아사지올리와 월버의 주장 간에 유사성이 보인다. 아사지올리가 능동적 의지를 강조하였고, 월버는 능동적 방식의 주의가 기능할 때에 완전한 인정이 가능하다고 하였다. 이때 중요한 것은 의지의 능동성이다. 미학적 체험을 위한 무관심성에 대해 논의한 강충권은 일상생활에 침몰하여 수동적인 삶을 사는 사람은 자아와의 거리두기가 불가능하다고 주장하였다.⁵⁴

다만, 월버는 아사지올리와 다르게 발현억압무의식의 의식화를 위해서는 자기변용의 가능성에 대한 믿음이 필요하다고 하였다. 그는 발현억압무의식이란 죽음의 공포, 두려움, 고통 등으로 인해 자아초월을 피하려고 하는 방어행동이며, 저항행동이라고 하면서, 자기초월을 위해서는 발현억압무의식을 의식화 해야 한다고 하였다. 또한 이 의식화를 위해서는 자기변용의 가능성에 대한 믿음이 필요하다고 언급하였다. 이 방어와 저항을 허물고 자기초월을 위한 동인을 발현시키고 투쟁을 시작하기 위해서는 믿음이 전제되어야 가능하다는 것이다. 김치성이 영성, 신앙, 경건 같은 종교적 특성도 모두 필수 공통 요소가 바로 신념이라고 주장한 것과도 일맥상통한다.⁵⁵

결과적으로, 관찰하는 자기는 다음과 같은 역할과 기능을 수행하는 것을 알 수 있다. 관찰하는 자기의 주요 역할은 동일시와 탈동일시, 재동일시의 역동적 과정을 견인하면서 자기초월에 공헌하는 것이다. 각각의 과정을 세부적으로 나누어 보면, 먼저 관찰하는 자기는 가장 낮은 수준의 의식단계와의 동일시를 통해 자신을 자각하게 되고 의식의 변화에 발동을 건다. 이때의 동일시는 해당 의식수준 내의 심적 사상들을 의미있게 통합하고 조정하면서 평형을 유지하는 조직화를 의미하는 수평적인 발달이다.

다음으로 관찰하는 자기는 탈동일시를 통해 현 의식수준을 객관적으로 관찰하며, 이를 통해 다음 의식수준으로 이동하는 초월을 결정한다. 다음 의식수준으로 이동한 근접자기는 상위 수준의 의식과의 동일시를 통해 자신의 중심을 그곳에 위치시킨다. 이때의 재동일시는 이전 수준의 의식수준의 특성을 내포한 동일시를 수행한다. 또한 근접자기는 무의식 속에 잠재되어 있는 저항 요소들을 의식화하고, 초월을 위한 능동적 의지를 발현시킴으로써 많은 시간과 노력이 필요한 힘겨운 초월의 과정을 지속하게 한다.

IV. 관찰하는 자기의 기능적 능력 향상 방법 탐색

관찰하는 자기가 무엇인지 살펴보고, 관찰하는 자기가 어떻게 의식발달을 추동하는지를 탐색하였다. 마지막으로 학습자가 의식발달과정을 거쳐 최종 목표인 초개인적 수준에 도달하도록 돕기 위해, 학습자의 관찰하는 자기의 기능을 함양할 방법을 탐색하고자 한다. 아사지올리와 켄 월버를 포함하여 자기초월심리학자들은 공통적으로 정신을 집중적으로 훈련함으로써, 의식발달과 영적 성장을 도모할 수 있다고 주장하고 있다. 따라서 관찰하는 자기가 잘 발현하고 그 역할을 잘 수행하도록 돕기 위한 교육 프로그램은 어떤 특징을 지녀야 하는지를 탐색하는 일은 인성 및 영성교육이나 심리치료프로그램 등의 개발에 시사점을 줄 수 있을 것이다.

1. 자기 변용의 가능성에 대한 믿음을 갖도록 지원

첫 번째로, 학습자가 자기 변용의 가능성에 대한 믿음을 갖도록 지원해야 한다. 이를 위해서는 먼저, 학습자가 자신의 무의식에 침잠되어 있는 동인을 의식화할 계기를 제공해 주어야 한다. 윌버와 웰우드 등 초월심리학자들은 인간의 무의식에는 미지의 힘인 동인이 존재하고 있는데, 이 동인이 의식화를 통해 발현됨으로써 초월이 시작된다고 보았다.⁵⁶ 또한 자아초월의 상태를 피하려는 저항인 발현억압무의식도 의식화하여 자기초월의식이 표면으로 떠오르도록 할 필요가 있다. 이를 위해서는 본의 주장처럼, 응고된 감정이나 선입견 등에 대한 감지력을 높이는 훈련을 개발하여 제공할 필요가 있다.⁵⁷

다음으로는 학습자가 의식발달과정과 관찰하는 자기의 중요성과 기능을 알도록 지원해야 한다. 그러나 김치성의 주장처럼, 믿음과 신념은 인식교육을 통해서 완성될 수 있는 것이 아니므로, 앞에서 머물러서는 안되고 체화되어야 한다.⁵⁸ 초월심리학을 심리치료에 활용한 그로프는 초월적 내용이나 초월적 과정만큼이나 중요한 것이 초월적 상황인데, 이것은 심리치료사의 신념과 믿음에 의해 결정된다고 주장했다.⁵⁹ 이것은 학습자가 자기변용의 가능성에 대한 믿음을 갖기 위해서는 교육자가 먼저 자기변용의 가능성에 대해 믿음을 가지는 것 그리고 자기변용을 위해 노력하는 것이 필요함을 알 수 있다.

2. 초월을 위한 능동적 의지의 획득을 지원

두 번째로는 학습자의 능동적 의지를 확보하는 것이 필요하다. 개인 내적 변화는 전적으로 능동적 의지에 토대해야 가능한 함은 주지의 사실이다. 먼저, 학습자의 능동성에 기초한 정신성 수련과 직관 수련이 제공되어야 한다. 그리는 초월적 에너지를 인식하는 일 그리고 초월을 위한 능동적 의지는 오직 직관을 통해서만 획득 가능하다고 하였다.⁶⁰ 다만, 학습자의 능동성은 밖으로부터 요구된 상황에서는 발생하지 않으므로, 학습자 내부에서 의지가 발생하도록 도와야 한다. 이를 위해서는 교사가 학습자와의 참된 대화를 통해 자기초월의 필요성과 관찰하는 자기를 통한 의식발달의 의미를 이해시킬 필요가 있다. 바깥은 내면성에 눈을 뜨는 것은 자기 내면의 깊은 곳에 침잠해 있는 자기를 일깨우는 사람과의 만남을 통해서 가능하다고 하였다.⁶¹

다음으로 영적 조직을 형성하는 것도 도움이 될 것이다. 신뢰와 용납의 분위기를 가진 영적 조직은 자연스럽게 자기 변용에 대한 능동적 의지를 불러일으키기 때문이다. 많은 학자들이 영적 삶을 위해서는 진리가 실천되는 공동체를 창조하는 일이 필요하다는 것에 동의한다.⁶² 따라서 교육자와 학습자, 학습자와 학습자 간에 참된 대화 가능한 분위기를 지닌 영적 조직을 형성하는 것이 중요하다.

3. 변환을 위한 동일시 및 조직화 기능의 강화

앞의 논의에서, 동일시는 하부구조의 활동과 상태를 파악하게 도와주며, 심적 사상들의 흐름을 의미있고 응집된 방식으로 통합하고 조정해주므로, 조직화와 동일한 의미라고 설명한 바 있다. 그리고 순간적인 감정의 변화, 예를 들어 두려움, 우울, 충동, 분노, 기쁨 등의 감정에 흔들리지 않고 자신을 관찰할 수 있기 위해서는 그리고 자기의 단계 내의 여러 구성요소를 통합시키고 평형을 유지하기 위해서는 상당히 성숙한 수준의 자기 조직화 능력이 필요하다.⁶³

먼저, 동일시를 위해서는 자신의 내부로 침잠해야 한다. 정혜정은 직관(intuition)이란 내부에서 배운다(in-tuition)라는 뜻이라고 하였으며,⁶⁴ 조현수는 올바른 인식은 이성적인 과학을 탐구하는 것이 아니라 시선을 우리 자신의 내부로 향하게 하는 것에서 얻어진다고 주장하였다.⁶⁵ 허영주는 관조는 인간 경험을 통합하도록 도와주며, 이기적 자기를 초월할 수 있도록 돕는다고 하였다.⁶⁶ 동일시를 돕는 방법 중 가장 간단한 방법은 자서전이나 일기를 쓰도록 지도하는 것이다. 자서전 쓰기 또는 일기쓰기가 객관적인 서술에 그치지 않고, 의식의 흐름과 내면적인 느낌을 성찰하도록 지도할 경우 좋은 직관체험이 될 수 있기 때문이다.⁶⁷

두 번째 방법은 슈타이너의 ‘내면훈련법’ 중 첫 번째 단계를 활용하는 것이다.⁶⁸ 이 훈련법의 첫 단계는 명상을 위한 준비 단계로서, 사람들이 자신의 영혼에 익숙하게 돕는 것이다. 이 중에서 특히 자기의 행위에 대한 내적 관찰이나 외부 세계에 대한 관찰, 냉정하지 않은 평정한 감정, 내적 평화의 순간을 오랜 연습으로 익숙하게 하는 것은 특히 관찰하는 자기의 기능을 향상시키는 데 도움이 될 것이다.

세 번째 방법은 묵상 또는 명상을 통해 자신의 내면의 의식을 탐구하도록 돕는 것이다. 많은 학자들이 인간 내면의 의식을 탐구하는 의식훈련(consciousness discipline)으로 명상을 추천하고 있다.⁶⁹ 엡스타인은 명상을 통해 학습자가 자기의 무상과 무아적 본성을 알아차리도록 도울 수 있고 자신의 의식이 끊임없이 변화하는 비개성적인 수준임을 깨닫도록 이끌 수 있다고 하였다.⁷⁰ 관찰하는 자기의 동일시 기능을 도울 수 있는 이 세 가지 방법들은 학습자가 익숙한 첫 번째 방법부터 가장 이상적인 방법인 세 번째 방법으로 순차적인 교육활동으로 기획하는 것이 바람직할 것이다.

4. 변용을 위한 탈동일시와 초월의 기능 강화

앞의 동일시를 위해 시작된 묵상 또는 명상은 점점 심도 있는 내면화가 진행되면서 자동적으로 관찰하는 자기의 탈동일시와 초월을 이끈다. 킵, 머튼 등은 내면 지향성은 자기의 동일시를 돕지만, 깊어진 묵상과 명상은 자기에 대한 관찰능력을 강화시키기 때문에 자기에 대한 동일시를 와해시킨다고 하였다.⁷¹ 윌버가 “내면으로 들어갈수록 더 넘어서게 된다”고 주장한 것도 이와 맥락을 같이 한다.⁷²

그러나 ‘심도 있는 내면화’가 무엇을 의미하는지에 대한 고민은 필요하다. 엡스타인과 고진호 등은 명상이 깊어지면 마음에 투사된 유입물들을 그대로 알아차리는 관찰 능력이 배양되는데, 이를 위해서는 통찰명상이 이루어져야 한다고 하였다.⁷³ 애디슨은 명상의 효과를 집중능력의 향상, 고요한 상태를 유도, 자각의 증진, 반성적 자기(reflexive self)의 향상의 네 가지로 요약하고 있는데,⁷⁴ 다이크만은 이 중 반성적 자기의 계발이 관찰하는 자기에 대응하는 것이라고 하였다.⁷⁵ 이것은 명상을 통해 반성적 사고작용이 이루어져야 함을 알려준다. 반성적 사고작용을 돕는다는 것은 학습자가 자신의 현 의식구조가 자신의 일부에 지나지 않는다는 사실을 인식하도록 돕는다는 것이고, 본질적인 것과 비본질적인 것을 차별화 할 수 있도록 돕는다는 것이다. 또한, 자신의 인식이나 판단만이 유일하게 옳은 것이 아닐 수 있다는 것, 또 다른 방식의 옳은 태도와 행동이 있을 수 있다는 것 등을 느끼게 돕는다는 것이다.⁷⁶

물론 관찰하는 자기의 기능을 이와 같은 수준까지 이끌어내기 위해서는 꾸준하고 지속적인 훈련이 전제되어야 한다. 조 옥경은 동일시하려는 습관적인 힘과 여기서 벗어나려는 탈동일시의 힘이 처음에는 팽팽하게 대립한다고 하였다.⁷⁷ 하지만 꾸준하고 지속적인 명상 훈련을 통해 탈동일시의 힘이 점차 강해진다고도 하였다. 다만, 깨어있는 태도를 위해서는 심각한 몰입의 상태도 아니어야 하지만, 지나친 거리감도 도움이 안된다는 주장을 볼 때,⁷⁸ 관찰하는 자기의 성공적인 역할 수행을 위해서는 적절한 거리 유지를 위한 연습이 필요함을 알 수 있다. 칙센트미하이의 주장을 빌리면, 자신과의 적절한 거리 조절은 산책, 운전, 수영 등의 반자동적 활동을 하면서 동시에 자신의 내면을 통찰하는 것으로 가능하므로,⁷⁹ 관찰하는 자기의 기능 향상을 위해서는 이와 같은 반자동적 활동의 활용도 고려할 필요가 있다.

V. 결론 및 논의

의식발달에 대한 관심과 함께 등장한 관찰하는 자기에 대한 논의는 자기초월에 대한 다양한 논의에 비해 본격적으로 다루어지지 못한 연구주제이다. 의식발달의 동인이며, 자기초월의 주체라는 성격에 맞지 않게 본격적으로 논의되지 못해 왔던 것이 현실이다. 이 연구는 아사지올리와 켄 윌버의 의식발달이론과 관찰하는 자기에 대해 심도 있게 탐색함으로써 관찰하는 자기의 개념과 역할을 재정립하였으며, 관찰하는 자기가 본연의 기능을 충실히 수행할 수 있도록 돕는 교육활동에 대한 시사점을 도출하였다.

먼저, 아사지올리의 개인적 자기와 켄 윌버의 근접자기가 지닌 개념상의 공통점과 차이점을 심도 있게 탐색함으로써 관찰하는 자기의 개념을 재확인하였다. 관찰하는 자기는 하위 의식단계와 동일시된 주체로서의 자기이고 하위 의식단계와 분리된 객관적 관찰자로서의 자기이며, 하위 의식단계를 내포하면서 상위 의식단계와 재동일시된 초월을 견인하는 자기라고 정의하였다. 또한, 이와 같은 역동적 과정을 통해 각각의 의식단계의 통합에 관여하는 자기이며, 초개인 의식단계에 이르도록 주도적으로 추동하는 자기라고 정의하였다.

둘째, 아사지올리의 개인적 자기와 켄 윌버의 근접자기의 역할과 기능에 대해 탐색함으로써 관찰하는 자기의 역할과 기능을 재정립하였다. 관찰하는 자기의 주요 역할은 동일시와 탈동일시, 재동일시의 역동적 과정을 견인하면서 자기초월에 공헌하는 것이다. 각각의 과정을 세부적으로 나누면, 다음과 같은 기능을 수행한다. 관찰하는 자기는 가장 낮은 수준의 의식단계와의 동일시를 통해 자신을 자각하게 되고 의식의 변화에 발동을 건다. 이때의 동일시는 해당 의식수준 내의 심적 사상들을 의미있게 통합하고 조정하면서 평형을 유지하는 조직화를 의미하는 수평적인 발달이다.

다음으로 관찰하는 자기는 탈동일시를 통해 현 의식수준을 객관적으로 관찰하며, 이를 통해 다음 의식수준으로 이동하는 초월을 결정한다. 다음 의식수준으로 이동한 근접자기는 상위 수준의 의식과의 동일시를 통해 자신의 중심을 그곳에 위치시킨다. 이때의 재동일시는 이전 수준의 의식수준의 특성을 내포한 동일시를 수행한다. 또한 근접자기는 무의식 속에 잠재되어 있는 저항 요소들을 의식화하고, 초월을 위한 능동적 의지를 발현시킴으로써 많은 시간과 노력이 필요한 험겨운 초월의 과정을 지속하게 한다.

셋째, 학습자가 의식발달과정을 거쳐 최종 목표인 초개인적 수준에 도달하도록 돕기 위해, 학습자의 관찰하는 자기의 기능을 함양할 방법을 제안하였다. 먼저, 학습자가 자기 변용의 가능성에 대한 믿음을 갖도록 돕기 위하여, 응고된 감정이나 선입견 등에 대한 감지력을 높이는 훈련을 개발하여 제공할 필요가 있으며, 교육자가 먼저 자기변용의 가능성을 믿고 자기 변용을 위해 노력하는 모범행동을 보여야 함을 제안하였다. 다음으로는 학습자가 능동적 의지를 갖도록 돕기 위하여 교사와 학습자, 학습자와 학습자 간의 참된 대화가 가능한 영적 조직을 형성할 필요가 있음을 제안하였다.

성공적인 동일시를 수행하도록 돕기 위해서는 내면적 느낌이나 의식의 흐름을 성찰하는 자서전이나 일기쓰기, 자기의 행위에 대한 내적 관찰이나 외부 세계에 대한 정밀한 관찰을 가능하게 하는 내면훈련법, 내면의 의식을 탐구하는 의식훈련인 명상 등을 활용할 수 있다. 다만, 학습자가 가장 익숙한 첫 번째 방법부터 가장 이상적인 방법인 세 번째 방법으로 순차적인 교육활동으로 기획하는 것을 추천하였다. 또한, 탈동일시를 성공적으로 수행하도록 돕기 위해서는 동일시를 위해 시작된 명상을 더 심도 있게 내면화하는 통찰명상을 제공하거나 자신과의 적절한 거리 조절을 위한 반자동적 활동을 활용할 것을 제안하였다. 이와 같은 방법들은 자신과의 거리를 멀지도 가깝지도 않게 유지하면서 관찰할 수 있도록 도울 뿐 아니라, 현 의식수준의 한계성을 알아차리도록 도울 수 있기 때문에 꾸준하고 지속적인 훈련을 해야 함을 제안하였다.

이 연구는 두 가지 측면에서 학문적인 기여를 할 수 있다. 첫째, 의식발달과 자기초월에 있어서의 관찰하는 자기의 중요성에 대해 강조함으로써 관찰하는 자기의 개인초월심리학에서의 학문적 위치를 점검할 수 있었다. 둘째, 인성교육이나 영성교육, 심리치료활동 등을 설계하거나 보완하고자 하는 교육과정 전문가들과 교사들에게 교육활동이 추구해야 할 바람직한 방향과 갖추어야 할 조건을 제공할 수 있다. 다만, 이 연구의 결과를 토대로 다양한 후속연구를 진행할 필요는 있다. 이 연구가 제안한 교육활동의 방향과 조건을 기준으로 현재 운영되고 있는 인성 및 영성교육, 심리치료활동 등을 점검하고 개선할 필요가 있다. 또는 이 연구가 제안한 방향과 조건을 갖춘 새로운 교육활동을 계획하고 실천함으로써 그 효과를 검증하는 연구도 필요할 것이다. 후속연구를 기대하며 이 연구를 마무리한다.

요약

이 연구는 아사지올리와 켄 윌버의 의식발달이론과 관찰하는 자기에 대해 심도 있게 탐색함으로써 관찰하는 자기의 개념과 역할을 재정립하였으며, 관찰하는 자기가 본연의 기능을 충실히 수행할 수 있도록 돕는 교육활동에 대한 시사점을 도출하였다. 먼저, 관찰하는 자기는 하위 의식단계와 동일시된 주체로서의 자기이고 하위 의식단계와 분리된 객관적 관찰자로서의 자기이며, 하위 의식단계를 내포하면서 상위 의식단계와 재동일시된 초월을 견인하는 자기라고 정의하였다. 둘째, 관찰하는 자기의 주요 역할은 동일시와 탈동일시, 재동일시의 역동적 과정을 견인하면서 자기초월에 공헌하는 것이다. 그리고 이 힘겨운 초월과정을 지속하게 하는 믿음과 의지를 갖게 한다. 셋째, 학습자가 자기초월의 가능성을 믿도록 돕기 위하여 감정이나 선입견 등을 감지하는 훈련의 제공, 교사의 모범행동이 필요하며, 학습자가 능동적 의지를 갖도록 돕기 위하여 참된 대화가 가능한 영적 조직을 형성할 필요가 있음을 제안하였다. 또한 성공적인 동일시를 돕기 위하여 성찰적 자서전 쓰기 또는 일기쓰기, 자기와 외부 세계의 관찰을 가능하게 하는 내면훈련법, 명상을 순차적인 교육활동으로 기획할 것을 추천하였다. 탈동일시를 돕기 위하여 통찰명상을 제공하거나 반자동적 활동을 활용한 적절한 거리유지 훈련이 필요함도 제안하였다.

주제어

관찰하는 자기, 아사지올리, 켄 윌버, 인식주체로서의 자기, 인식대상으로서의 자기

References

- 강충권, 「사르트르와 카뮈에 있어 ‘거리두기(distanciation)’의 의미」, 『인문논총』, 4권(서울: 아주대학교 인문과학연구소, 1993).
- 고진호, 「마음챙김의 교육적 적용에 관한 연구」, 『종교교육학연구』, 49권(서울: 한국종교교육학회, 2015).
- 김승민, 「ACT의 맥락으로서의 자기와 양육행동과의 관계: 정서조절곤란과 자기자비의 매개효과」 (서울여자대학교 박사학위청구논문, 2019).
- 김철수, 「의식의 구조와 자기의 발달과정: Ken Wilber의 통합발달모델을 중심으로」, 『한국사회과학연구』 24권 1호(서울: 계명대학교 사회과학연구소, 2005).
- 김치성, 「인간성에 기초한 순환적 영성교육론 연구」 (서울: 한남대학교 박사학위논문, 2010).

- 박성현, 「자아의 확립과 초월의 상관관계」, 『불교학연구』, 57권(서울: 불교학연구회, 2018).
- 박은경, 선혜연, 「상담자의 ‘관찰하는 자기’ 경험에 관한 질적 연구」, 『상담학연구: 사례 및 실제』, 5권 1호(서울: 한국상담학회, 2020).
- 이기홍, 「아사지올리의 정신통합이론: 마음인문학의 토대정립을 위한 하나의 발견적 모델」, 『대동철학』, 62권(서울: 대동철학회, 2010).
- 장민희, 「자기중심성과 자기초월성이 삶과 죽음태도에 미치는 영향: 자아존중감과 확장적 개념 고찰」 (중앙대학교 대학원 박사학위논문, 2019).
- 전동진, 『창조적 존재와 초연한 인간: 하이데거가 말하는 존재의 구조』, 서울: 서광사, 2002.
- 정혜정, 「뇌과학과 동학의 마음교육」, 『종교교육학연구』, 55권(서울: 한국종교교육학회, 2017).
- 조옥경, 「관찰하는 자기(observing self)에 관한 고찰: 심리학, 요가, 의식연구 접점의 모색」, 『요가학연구』, 창간호(서울: 한국요가학회, 2009).
- 조현수, 「자아초월주의의 세계이해: 인간의 자기변형을 위한 철학」, 『철학사상』, 76권(서울: 서울대학교 철학사상연구소, 2020).
- 최명선, 「동일시와 거리두기를 통한 동시 감상 교육 연구」 (서울교육대학교 석사학위논문, 2002).
- 한명희, 「영성과 교육: 21세기 대안교육을 위하여」, 미래사회와 종교성연구원 편, 『종교성, 미래교육의 새로운 패러다임』, 서울: 학지사, 2007.
- 허영주, 「비이원적 삶의 필요성과 교육과정의 변화 방향」, 『교육과정연구』, 27권 2호(서울: 한국교육과정학회, 2009).
- _____, 「미학적 무관심성에 대한 교육적 탐구」, 『교육사상연구』, 25권 3호(서울: 한국교육사상연구회, 2011).
- Addison, D., “Can Meditation Help Psychotherapists Practice More Effectively? A Literature Review,” *International Journal of Yoga Therapy*, 12, 2002.
- Assagioli, R., *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*, New York: Penguin Books, 1965.
- Assagioli, R., *The Act of Will: A Guide to Self-Actualization and Self-realization*, London: Psychosynthesis and Education Trust, 1974.
- Babin, P., *The New Era in Religious Communication*. 유영난 (역), 『종교 커뮤니케이션의 새 시대』, 서울: 분도출판사, 1993.
- Craven, J. L., “Meditation and Psychotherapy,” *Canadian Journal of Psychiatry*, 34, 1989.
- Csikszentmihalyi, M., *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*, New York: Harper & Row, 1996.
- Deikman, A., *The observing self*, Boston: Beacon Press, 1982.
- Engler, J., Brown, D. P., Chirban, J., Epstein, M., Lieff, J., Wilber, K., *Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*, 조효남, 안희경(역), 『의식의 변용: 의식의 발달에 관한 전통적 · 명상적 시각』, 서울: 학지사, 2017.

- Epstein, M., *Psychotherapy Without the Self: A Buddhist Perspective*. 윤희조, 윤현주(공역), 『붓다와 프로이트』, 서울: 운주사, 2017.
- Green, T. F., *The Activities of Teaching*, London: McGraw-Hill Book, 1971.
- Grof, S., “Varieties of transpersonal experience: Observation from LSD psychotherapy,” *Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 4, 1972.
- Kegan, R., *The Evolving Self*, Cambridge: Harvard University Press, 1982.
- King, R. H., *Thomas Merton and Thich Nhat Hanh*, 이현주 (역), 『토머스 머튼과 틱낫한: 참여하는 영성』, 서울: 두레, 2007.
- Maslow, A., *Toward a Psychology of Being*, NJ: Princeton, D. Van Nostrand Company, Inc, 1962.
- Maslow, A., *The Farther Reaches of Human Nature*, NY: Arkana, 1993.
- Merton, T., *New Seeds of Contemplation*, New York: New Directions, 1972.
- Palmer, P., *To Know as We are Known*, 이종태 (역), 『가르침과 배움의 영성』, 서울: 한국기독교학생회 출판부, 2007.
- Steiner, R., *Knowledge of the higher worlds: How is it achieved?* Bristol: Rudolf Steiner Press, 1993.
- Vaughan, F. “Identity, Maturity and Freedom: Transpersonal and Existential Perspectives,” *Journal of Transpersonal Research*, Vol. 2, No. 1, 2010.
- Walsh, R., “The Consciousness Disciplines and the Behavioral Sciences: Questions of Comparison and Assessment,” *American Journal of Psychiatry*, Vol. 137, No. 6, 1980.
- Welwood, J., *Toward a Psychology of Awakening*, Boston: Shambhala Publications, 1982.
- Wilber, K., *Transformation of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*, Boston & London: Shambhala, 1986.
- Wilber, K., *Integral Psychology*, Boston: Shambhala Publications, 2000.
- Wilber, K., *The spectrum of consciousness*. 박정숙 (역), 『의식의 스펙트럼』, 서울: 범양사, 2006.

Endnote

- 1 심리학자들은 ‘ego’는 ‘자아’로, ‘self’는 ‘자기’로 번역하여 사용한다(박성현, 2018: 321). 후기 프로이트 학파로 분류되는 대상관계심리학(object relation psychology)은 자기를 자아와 구분하고 있다. 자기는 정신기능의 일부만을 의미하는 자아와 다르며, 경험의 주체이고 복합적으로 표상된 자기-이미지라고 주장하였다. 본 연구는 의식의 발달을 추진하는 동인이고 의지를 속성으로 지닌 정신기능에 대해 다루므로 ‘자기’라는 용어를 사용하고자 한다.
- 2 F. Vaughan, “Identity, Maturity and Freedom: Transpersonal and Existential Perspectives”, *Journal of Transpersonal Research*, Vol. 2, No. 1, 2010, pp. 2-9.
- 3 관찰하는 기능을 수행하는 자기에 대해 학자들은 다양한 명칭을 부여하고 있다. 애디슨의 반성적 자기, 헤이스의 맥락으로서의 자기, 요가심리학의 보는 자, 윌리엄 제임스의 순수자기, 아사지올리의 개인적 자기, 켄 윌버의 근접자기 등이 있다. 이 글에서는 아사지올리의 개인적 자기와 켄 윌버의 근접자기를 ‘관찰하는 자기’로 분류하여 사용하고자 한다.
- 4 이기홍, 「아사지올리의 정신통합이론: 마음인문학의 토대정립을 위한 하나의 발견적 모델」, 『대동철학』, 62권(서울: 대동철학회, 2010), 27-59쪽.
- 5 A. Maslow, *Toward a Psychology of Being*(NJ: Princeton, D. Van Nostrand Company, Inc, 1962).
- 6 A. Maslow, *The Farther Reaches of Human Nature*(NY: Arkana, 1993).
- 7 장민희, 「자기중심성과 자기초월성이 삶과 죽음태도에 미치는 영향: 자아존중감과 확장적 개념 고찰」(중앙대학교 대학원 박사학위논문, 2019), 23쪽.
- 8 조옥경, 「관찰하는 자기(observing self)에 관한 고찰: 심리학, 요가, 의식연구 접점의 모색」, 『요가학연구』, 창간호(서울: 한국요가학회, 2009), 38쪽.
- 9 김철수, 「의식의 구조와 자기의 발달과정: Ken Wilber의 통합발달모델을 중심으로」, 『한국사회과학연구』 24권 1호(서울: 계명대학교 사회과학연구소, 2005), 6쪽.
- 10 박성현, 「자아의 확립과 초월의 상관관계」, 『불교학연구』, 57권(서울: 불교학연구회, 2018), 317-339쪽. 및 조현수, 「자아초월주의의 세계이해: 인간의 자기변형을 위한 철학」, 『철학사상』, 76권(서울: 서울대학교 철학사상연구소, 2020), 85-117쪽.
- 11 김승민, 「ACT의 맥락으로서의 자기와 양육행동과의 관계: 정서조절곤란과 자기자비의 매개효과」(서울여자대학교 박사학위청구논문, 2019). 및 박은경, 선혜연, 「상담자의 ‘관찰하는 자기’ 경험에 관한 질적 연구」, 『상담학연구: 사례 및 실제』, 5권 1호(서울: 한국상담학회, 2020), p.35.
- 12 조옥경(2009), 앞의 글, 11-45쪽.
- 13 R. Assagioli, *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*(New York: Penguin Books, 1965), p.22.
- 14 Assagioli는 ‘경험적 자기’를 ‘하부성격’, ‘개인적 자기’를 ‘자아’, ‘초개인적 자기’를 간단하게 ‘자기’라는 용어와 혼용하여 사용한다. 본 연구는 세 가지 자기의 성격을 명확히 하고자 경험적 자기, 개인적 자기, 초개인적 자기라는 용어를 사용하고자 한다. 자세한 내용은 Assagioli(1965), 앞의 글, p.22 참고.
- 15 박은경, 선혜연(2020), 앞의 글, 31쪽.

- 16 조옥경(2009), 앞의 글, 31쪽.
- 17 Assagioli(1965), 앞의 글, p.11.
- 18 이기홍(2013), 앞의 글, 39쪽.
- 19 R. Assagioli, *The Act of Will: A Guide to Self-Actualization and Self-realization*, (London: Psychosynthesis and Education Trust, 1974), p.13.
- 20 Assagioli(1965), 앞의 글, p.11.
- 21 김철수(2005: 25)는 Wilber의 통합모델이 완벽하다고 말할 수는 없지만, 기존의 어떤 발달이론보다 포괄적이고 통합적이라고 하였다. 그리고 그 이유를 Wilber의 통합모델이 신체만 갖고 태어난 신생아부터 성숙한 인격체로 성장해 가능 과정과 초개인적 영역까지 전 범위를 다룬다는 점, 인지, 정서, 도덕성, 자기정체성, 영성 등 전인적 측면의 발달을 통합한다는 점, 나와 자기의 유형, 기능, 발달단계를 세밀하게 묘사하고 있다는 점에서 찾고 있다. 박성현(2018), 앞의 글, 328쪽 참고.
- 22 K. Wilber, *The spectrum of consciousness*. 박정숙 (역), 「의식의 스펙트럼」 (서울: 범양사, 2006), 10쪽.
- 23 Wilber의 통합심리학 이론에서 ‘단계’와 ‘수준’은 동일한 의미를 가진 용어로서, 교차되어 사용되고 있다. 본 연구는 문맥에 따라 두 개의 용어를 혼용하고자 한다. K. Wilber, *Integral Psychology*(Boston: Shambhala Publications, 2000), 260쪽 참고.
- 24 Wilber(1977), 앞의 글, p.10.
- 25 Wilber(2000), 앞의 글, p.288.
- 26 Wilber(2000), 위의 글, pp.133-134.
- 27 김철수(2005), 앞의 글, 16쪽.
- 28 R. Kegan, *The Evolving Self*(Cambridge: Harvard University Press, 1982), p.31.
- 29 K. Wilber, *Transformation of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*(Boston & London: Shambhala, 1986), p.16.
- 30 Wilber(2000), 앞의 글, p.288.
- 31 조옥경(2009), 앞의 글, 38쪽.
- 32 Wilber(2000), 앞의 글, p.34.
- 33 Assagioli(1965), 앞의 글, p.24.
- 34 Assagioli(1965), 앞의 글, p.24.
- 35 Assagioli(1965), 위의 글, p.35.
- 36 이기홍(2013), 앞의 글, 43쪽.
- 37 Assagioli(1965), 앞의 글, p.22.
- 38 Assagioli(1974), 앞의 글, p.13.

- 39 이기홍(2013), 앞의 글, 42쪽.
- 40 Assagioli(1974), 앞의 글, p.13.
- 41 Wilber(2000), 앞의 글, p.133.
- 42 김철수(2005), 앞의 글 18쪽.
- 43 Wilber(2000), 앞의 글, p.133-134.
- 44 박성현(2018), 앞의 글, 328쪽.
- 45 Wilber(1986), 앞의 글, p.327.
- 46 Wilber(2000), 앞의 글, pp.133-134.
- 47 Wilber(1977), 앞의 글, p.67.
- 48 김철수(2005), 앞의 글, 15쪽; 조옥경(2009), 앞의 글, p.24쪽.
- 49 박성현(2018), 앞의 글, 330쪽.
- 50 Wilber(1977), 앞의 글, p.67.
- 51 Wilber(2000), 앞의 글, p.36.
- 52 박성현(2018), 앞의 글, p.328.
- 53 Wilber(2000), 앞의 글, p.36.
- 54 강충권, 「사르트르와 카뮈에 있어 ‘거리두기(distanciation)’의 의미」, 『인문논총』, 4권(서울: 아주대학교 인문과학연구소, 1993), 207-222쪽.
- 55 김치성, 「인간성에 기초한 순환적 영성교육론 연구」 (서울: 한남대학교 박사학위논문, 2010), 56쪽.
- 56 J. Welwood, *Toward a Psycholgy of Awakening*(Boston: Shambhala Publications, 1982).
- 57 Vaughan(2010), 앞의 글, p.6.
- 58 김치성(2012), 앞의 글, 80-81쪽.
- 59 S. Grof, “Varieties of transpersonal experience: Observation from LSD psychotherapy,” *Journal of Transpersonal Psycholgy*, Vol. 4, 1972, pp.45-80.
- 60 T. F. Green, *The Activities of Teaching*(London: McGraw-Hill Book, 1971).
- 61 P. Babin, *The New Era in Religious Communication*. 유영난 (역), 『종교 커뮤니케이션의 새 시대』 (서울: 분도출판사, 1993).
- 62 한명희, 「영성과 교육: 21세기 대안교육을 위하여」, 미래사회와 종교성연구원 편, 『종교성, 미래교육의 새로운 패러다임』 (서울: 학지사, 2007), 62쪽; P. Palmer, *To Know as We are Known*, 이종태 (역), 『가르침과 배움의 영성』 (서울: 한국기독교학생회 출판부, 2007).

- 63 J. Engler, D. P. Brown, J. Chirban, M. Epstein, J. Lieff, K. Wilber, *Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*, 조효남, 안희경(역), 『의식의 변용: 의식의 발달에 관한 전통적·명상적 시각』(서울: 학지사, 2017).
- 64 정혜정, 「뇌과학과 동학의 마음교육」, 『종교교육학연구』, 55권(서울: 한국종교교육학회, 2017), 17-18쪽.
- 65 조현수(2020), 앞의 글, p.88.
- 66 허영주, 「비이원적 앎의 필요성과 교육과정의 변화 방향」, 『교육과정연구』, 27권 2호(서울: 한국교육과정학회, 2009), 33-61쪽.
- 67 한명희(2007), 앞의 글, 62쪽.
- 68 R. Steiner, *Knowledge of the higher worlds: How is it achieved?*(Bristol: Rudolf Steiner Press, 1993), pp.129-131.
- 69 J. L. Craven, "Meditation and Psychotherapy," *Canadian Journal of Psychiatry*, 34, 1989, pp.648-653; R. Walsh, "The Consciousness Disciplines and the Behavioral Sciences: Questions of Comparison and Assessment," *American Journal of Psychiatry*, Vol. 137, No. 6, 1980, pp.38-55.
- 70 M. Epstein, *Psychotherapy Without the Self: A Buddhist Perspective*. 윤희조, 윤현주(공역), 『붓다와 프로이트』(서울: 운주사, 2017), p.38.
- 71 R. H. King, *Thomas Merton and Thich Nhat Hanh*, 이현주 (역), 『토머스 머튼과 틱낫한: 참여하는 영성』(서울: 두레, 2007), p.77; T. Merton, *New Seeds of Contemplation*(New York: New Directions, 1972). p.9.
- 72 Wilber(2000), 앞의 글, p.298.
- 73 Epstein(2008), 앞의 글, pp.38-55; 고진호, 「마음챙김의 교육적 적용에 관한 연구」, 『종교교육학연구』, 49권(서울: 한국종교교육학회, 2015), p.110.
- 74 D. Addison, "Can Meditation Help Psychotherapists Practice More Effectively? A Literature Review," *International Journal of Yoga Therapy*, 12, 2002, pp.89-104.
- 75 A. Deikman, *The observing self*(Boston:Beacon Press, 1982), pp.284-288.
- 76 허영주, 「미학적 무관심성에 대한 교육적 탐구」, 『교육사상연구』, 25권 3호(서울: 한국교육사상연구회, 2011), pp.271-293
- 77 조옥경(2009), 앞의 글, p.21.
- 78 전동진, (2002). 『창조적 존재와 초연한 인간: 하이데거가 말하는 존재의 구조』(서울: 서광사, 2002), pp.202-233; 최명선, 「동일시와 거리두기를 통한 동시 감상 교육 연구」(서울교육대학교 석사학위논문, 2002), p.19.
- 79 M. Csikszentmihalyi, *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*(New York: Harper & Row, 1996), pp.168-170.