

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2007. Vol. 12, No. 4, 715 - 732

마약류 중독 치료에 있어서의 동양적 수행법의 활용

박상규[†]

꽃동네현도사회복지대학교

본 연구는 마약류 중독 치료에 있어서 동양적 수행법을 활용하고자 한 것이다. 먼저 마약류 중독의 원인, 분류, 마약류 중독자의 특성, 마약류 중독자의 치료적 개입 등과 같은 마약류 중독의 특성을 살펴보았다. 동양적 수행법의 대표적인 것으로는 유교와 불교를 들 수 있다. 유교적 수행은 인의를 강조하여 윤리와 예의를 중요시한다. 불교적 수행은 자신을 해탈하고 이웃에 자비를 베풀려는 데 목적이 있다. 마약류 중독 치료에 활용할 수 있는 유교적 수행은 자신의 몸과 태도를 조절하는 것으로부터 시작되는 경의 훈련, 구용구사, 극기복례 등이다. 마약류 중독 치료에 활용할 수 있는 불교적 수행은 계정혜의 실천인 팔정도, 마음챙김명상, 성향에 따른 접근법 등이다. 동양적 수행법을 성공적으로 활용하기 위해서는 꾸준하고 지속적인 노력이 필요하다. 중독자를 치료하는 치료자의 바람직한 태도가 무엇인지를 알아보았다. 마약류 중독 치료에 대한 동양적 수행법을 활용하는 데 있어 제한점과 앞으로의 연구방향에 대하여 논의하였다.

주요어 : 마약류 중독, 동양적 수행법, 유교적 수행법, 불교적 수행법

마약류 중독은 현대 사회에서 전 세계적으로 가장 심각한 문제의 하나로 대두되고 있다 (Levinthal, 2002). 2006년 한 해 우리나라에서 마약류 사범으로 구속된 사람만 약 7000여명에 이르

고 있으며 실제 마약류를 복용하는 사람은 그보다 훨씬 많은 대략 100 만명 정도에 이를 것으로 추정된다.

대부분의 사람들은 고통이나 어려움을 받아들

[†] 교신저자(Corresponding author) : 박상규, (363-823) 충북 청원군 현도면 상삼리 387, 꽃동네현도사회복지대학교 사회복지학부 복지심리전공, 전화: 043) 270-0139, E-mail: mountain@kkot.ac.kr

이고 극복하기보다는 회피하거나, 쾌감을 극대화 하려는 경향이 있는데, 특히 자신의 문제를 마약류에 의존하여 회피하려는 사람이 마약류 중독자라 할 수 있다. 마약류 중독자 본인은 잘 의식하지 못하고 있지만 중독은 개인뿐만 아니라 그 개인의 가정, 사회 나아가 국가에도 막대한 피해를 주는 범죄행위이다. 중독이 되면 개인의 성격과 삶의 태도가 달라지고 일상의 모든 것이 중독의 노예가 되는 등의 삶의 변화가 일어난다. 마약류 중독자가 마약류에 취해 있을 때는 일시적으로 고통과 괴로움을 피할 수 있지만, 자신의 현실을 만나게 될 때에는 더욱 비참해지고 우울해진다. 그런 현실을 피하기 위해 중독자는 다시 마약을 구하게 되는 악순환이 일어나게 되면 삶 자체가 중독을 중심으로 이루어지게 된다(Beck, Wright, Newman, & Liese, 1993).

대부분의 중독자는 한 번 중독에 빠진 이후에는 회복이 어렵고 재발이 잦다. 다양한 치료적 개입방법이 있으나 치료의 효과면에서는 제한점이 많다.

중독으로부터의 회복은 결국 삶의 태도, 삶의 방식 등의 인격적 변화가 따라야 하기 때문에 인격의 성숙을 위하여 철저한 수양을 강조하고 있는 동양적 수행법을 중독자의 치료와 재활에 활용하는 것은 의의가 있을 것이다.

마약류 중독의 특성

마약류 중독의 원인은 생물학적, 심리적, 사회적, 영적 요인 등 여러 요인에 의해서 비롯된다. 마약류 중독의 주요한 원인 중 하나는 생물학적 원인이다. 유전적 요인이나 도파민과 같은 신경전

달물질의 이상이 마약류 중독과 관련되고 있다(정용안, 김대진, 2006). 마약류가 대뇌의 변연계 부분의 보상회로를 자극하여 도파민을 활성화시킴에 따라 중독자는 기분의 변화가 생기는 것이다. 중독자가 흔히 겪는 금단 증상 또한 생물학적 요인으로 볼 수 있다. 중독자는 마약류로 인하여 대뇌의 기능이 변화되었기 때문에 중독자의 생각이나 의지만으로 단약이 쉽지가 않다. 중독자가 기분의 조절을 위하여 마약류를 사용하는 것이 습관화되게 되면, 이제는 일반인이 느끼는 자연적 보상만으로는 즐거움이나 쾌감을 느끼기가 어렵다. 그래서 점차적으로 마약류에 더 의존하게 되는 것이다(박상규, 2003).

심리적 요인으로 보자면, 마약류 중독은 보상과 강화를 통해 학습된 것이다. 마약류를 함으로써 괴로움을 잊고, 쾌감을 얻은 경험이 있기 때문에 마약류를 계속하게 되는 것이다. 또는 주위에 있는 사람이 마약류를 하는 것을 보고 배우게 되어 마약류를 할 수도 있다. 정신역동적 입장에서는 마약류 중독은 어렸을 때 부모로부터 충분한 사랑을 받지 못한 점과 관련해서 설명한다. 마약류 중독자는 마약류를 통하여 어린 시절 어머니의 가슴에 안겼을 때의 평안함을 찾고 싶은 것일 수 있다. 낮은 사회·경제적 수준과 마약류 중독 또한 관련성이 있다. 사회에서 소외당하고 실직된 사람의 경우 마약류나 알코올 등의 약물중독에 빠질 가능성이 많다. 영적인 면에서 본다면 중독자는 진정한 자기를 찾지 못하고 있으며 신과의 관계가 단절되었기 때문이라 할 수 있다(양병모, 2004). 그러나 마약류 중독의 원인은 특정한 하나로 보기보다는 통합적 모형으로 이해해야 한다. 중독은 생물학적 문제, 심리적 문제, 사회·경제적

문제, 영적 문제가 결합되어 일어나는 것이다(박상규, 2006). 마약을 했을 때의 생물학적 변화는 심리적 상태의 변화를 가져온다. 마찬가지로 기쁨이나 즐거움을 느낄 때는, 대뇌에서 도파민이 분비되는 등의 생물학적 변화가 따르게 된다.

마약류는 정신기능에 미치는 영향에 따라 홍분제, 진정제, 환각제, 흡입제 등으로 분류되고 있다. 홍분제는 정신기능을 홍분시키는 것으로, 필로폰, 엑스터시, 코카인 등이 포함된다. 진정제는 마음을 안정시키고 진정시키는 역할을 하는 것으로 아편류를 들 수 있는데, 아편, 모르핀, 해로인 등이 해당된다. 환각제는 때로는 정신기능을 홍분시키기도 하며, 때로는 진정시키는 작용을 하는 것으로 대마초와 LSD 등이다. 흡입제는 가스, 본드 등을 들 수가 있다. 현재 우리나라에서 가장 많이 사용되는 마약류는 홍분제인 필로폰이며 다음으로는 대마이다(강성준 등, 2007).

마약류 중독자의 특성은 자존감이 낮고, 우울하며 충동조절력이 저하되어 있고, 성격적 문제가 있다는 것이다(박상규, 2004; Campbell & Stark, 1990). 중독자의 이런 특성은 중독이전의 성격일 수도 있고, 중독으로 인하여 성격이 변화된 것일 수 있으나 대부분의 중독자는 성격적 문제를 가지게 된다. 또한 중독자는 타인과 상황에 맞게 적절하게 대화하는 데 어려움이 있는 등 사회기술이 저하되어 있어 가정이나 직장에서의 적응에 어려움이 많다. 마약류 중독자는 삶의 태도나 성격의 문제와 관련되는 다양한 심리적 문제를 가지고 있다.

마약류 중독자를 위한 치료적 개입

마약류 중독자에 대한 치료적 개입방법은 인

지행동치료, 정신역동적 치료, 동기강화적 치료, 자기사랑하기프로그램, 치료공동체, NA 등이 있다(박상규, 2003; 조성남, 2005; Jarvis, Tebbutt, Mattick, & Shand, 2006). 인지행동치료는 마약류 중독자의 왜곡된 생각을 바꾸고 일상생활을 잘하도록 돋는 것이다(Beck, Wright, Newman, & Liese, 1993). 정신역동적 치료는 중독의 원인이 그 개인이 가진 성격문제라 보고 개인의 성격을 변화시키는 데 목적을 둔다. 동기강화적 상담은 변화의 핵심은 중독자 개인의 내부에 있다고 보고 마약류 중독자가 자신의 문제를 깨닫고 변화하도록 유도하는 것이다(신성만, 권정옥, 손명자, 2006; 조성희, 신수경, 2007). 치료공동체적 개입은 마약류 중독으로부터 회복되는 사람들이 일정한 공동체 안에서 생활하면서 구성원들 서로가 치료자가 되어 도움을 주는 것이다. 자기사랑하기프로그램은 자기를 이해하고 사랑하도록 함으로써 마약류를 멀리하도록 하는 것이다(박상규, 2003). NA에서는 회복된 한 명의 중독자가 다른 많은 중독자를 도와주는 일종의 자조모임이다. 이외에도 마약류 중독자를 대상으로 하는 다양한 치료방법이 있으나 치료가 잘 되지 않는다. 대부분의 중독자는 치료에 대한 동기가 낮고 치료에 비협조적이다. 중독자가 보이는 증상이 생물학적 원인과 심리적 원인 등의 여러 요인이 깊숙이 관련되고 있고, 무엇보다도 중독자 본인이 자기의 문제를 잘 이해하지 못하고 자기조절력이 부족하기 때문이다. 중독자가 자기를 잘 이해하지 못하고 자기조절력이 저하되어 있으면 중독으로부터의 회복이 어렵다.

유교나 불교 등 동양적 수행법은 자기조절력을 향상시켜주며 자기를 이해하는 데 도움을 준

다. 중독자가 동양적 수행을 통해서 자기를 조절하고 자기를 이해하게 되며 예절을 갖춘 행동을 하는 등의 인격적 변화가 있게 되면, 중독으로부터의 회복이 쉽게 된다.

최근 동양적 수행법을 활용하여 중독자를 치료하는 연구가 보고되고 있다. 김갑중(2007)은 알코올 중독자에게 예의를 가르침으로써 중독자의 치료에 도움이 된다고 보고하고 있다. 자기통제와 반성 그리고 매주 마다의 피드백을 통한 동양적 수행법을 활용한 프로그램이 알코올 중독자의 병식(insight)도 향상시키는 것으로 드러났다(Im, Yoo, Kim, & Kim, 2007). 서미희(2003)는 마약류 중독자에게 요가나드라 프로그램을 사용하였는데, 그 결과, 마약류 중독자의 불안이 유의하게 감소되었다고 보고하였다. 박상규(2002)는 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램에서 수식관 명상을 활용하였는데, 수식관 명상이 중독자의 마음을 안정시키는 데 도움을 주었다고 보고하였다. 알코올 중독자를 대상으로 명상을 실시한 연구에서도, 명상 프로그램이 자기효능감이나 단주에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(박후남, 유숙자, 2005). 본 연구는 마약류 중독자를 대상으로 유교나 불교와 같은 동양적 수행법이 활용될 수 있는지를 알아보고자 한 것이다.

동양적 수행법

동양적 입장에서 본 즐거움과 행복

대부분의 인간은 이기적 성향을 갖고 있으며 즐거움을 추구하고 쾌감을 얻고자 한다. 유교나 불교와 같은 동양적 입장에서는 즐거움이나 행복

을 자기의 욕망을 조절하여 자기를 이겨내며 자기를 완성해 갈 때 얻어지는 것으로 본다. 동양적 수행에서의 행복은 자신의 마음을 닦는 꾸준한 노력의 결과이다. 수행의 결과에서 느끼는 행복은 질적인 면에서 무엇과도 비교할 수 없는 평안함과 기쁨이다(김용남, 2003). 어제 보다 더 나은 오늘의 나를 만들어 나가고, 아무것에도 매이지 않고 자유로운 마음이 될 때가 진정한 행복이다. 공자는 나이가 70이 되어서야 마음을 쫓아서 행해도 법도를 어기지 않았다고 고백하였다. 이는 정신분석학에서 말하는 의식이 무의식을 완전히 통제하는 것이라 할 수 있다. 70세에 공자는 구애받지 않는 자유의 즐거움을 느끼면서 훌륭한 수양을 통해서 스며나는 자연스러움을 느낀 것으로 보인다(정용환, 2001). 공자는 참된 자기의 발견을 위한 수양으로써의 여가 생활을 중요시했다. 항상 깨어 있는 것, 자기를 반성하는 것을 공자는 진정한 즐거움으로 보았다(홍승표, 2007).

동양적 수행에서는 진리가 무엇인지를 알고, 진리에 따라 사는 것을 행복의 하나로 본다. 퇴계는 마음공부를 통해서 인생의 참된 즐거움을 체험할 수 있었다. 동시에 그는 자연과 인간의 조화 그리고 인간의 본성에 대한 근본적 믿음을 바탕으로 구체적인 삶을 추구하며, 욕망을 조절하면서도 감정과 이성의 조화, 자연과 인간의 조화를 중요시 하였다(강희복, 2005). 퇴계에 있어 수양은 자기를 닦는 데 그치는 것이 아니고 이웃에게 사랑을 실천하는 것이었다(이선경, 2006). 진정한 행복이란 자기 자신만의 쾌락을 만족시키는 데 있는 것이 아니라, 이웃을 배려하며 이웃과 함께 행복한 것이다. 동양적 입장에서의 행복과 즐거움은 자신과의 관계, 이웃과의 관계, 그리고 자연과의

관계를 잘 하면서 자연스럽게 살아가는 것이다. 이는 질서를 잘 지키는 것, 마주하는 대상을 사랑하는 것, 진실로 자신과 타인을 이롭게 하는 방법이 무엇인지를 볼 줄 아는 지혜를 갖춤으로 가능하다(김용남, 2003). 진정한 즐거움은 배우고 아는 것을 실천하려는 노력과 반성의 과정을 거칠 때 느낄 수 있다. 맹자는 진심으로 자기 자신을 반성하는 일보다 더 즐거운 것은 없다고 하였다(정용환, 2001). 인간으로서 진정한 즐거움과 행복을 느끼기 위해서는 꾸준하고 지속적으로 자기 자신을 반성하는 수행이 필요하다.

동양적 수행에서의 인간관

동양적 수행의 입장에서는 인간이 도(道)를 닦아서 본래의 자기, 진정한 자기로 돌아감으로써 누구나 성인이 되고 부처가 될 수 있다고 본다(이동식, 1974). 이는 인본주의 심리학이나 자아초월 심리학과 유사한 것이다. 수행을 통해 습관적으로 무엇에 집착하거나 충동적인 행동을 하는 것과 같은 부정적인 마음의 작용이 다스려지기 시작하면 집착이나 욕심 등에 의해 가려졌던 내면의 자비, 사랑 등의 건강한 마음이 저절로 나타나게 된다(백지연, 김명권, 2005). 공자와 맹자는 기본적으로 인간의 본성이 비슷하다고 보았다. 인간은 누구나 순수한 덕성인 곧 인(仁)을 가지고 태어나는 존재이기 때문에, 가르치기만 하면 누구나 선한 사람이 될 수 있다고 보았다. 때로는 개인적인 욕심으로 원래의 덕성이 장애를 받을 가능성도 있지만 결국에는 자기를 이기고 예에 맞는 행동을 하여 사회적 질서를 환원하려고 노력하는 것을 인간 본연의 모습으로 보았다(김용재, 2004). 중용

에서는 ‘인간은 누구나 정성을 다하면, 그의 본성을 다 발휘할 수 있으며, 본성을 다 발휘하게 되면 하늘의 도를 따를 수 있다’고 하여 사람이 정성을 다하여 수양하면 하늘의 뜻을 알고 자유롭게 살 수 있다고 한다(김학주, 2006). 꾸준한 공부와 수양을 하게 되면 누구나 성인(聖人)이 될 수 있다. 불교에서도 인간은 모두 자기 마음속에 불성을 가지고 있어 깨치기만 하면 누구나 부처가 될 수 있다고 본다. 유교와 불교 등의 동양적 수양의 공통적 특성은 인간에 대한 긍정적인 관점이다. 인간은 누구나 노력하여 수행하게 되면 자신의 문제를 해결할 수 있으며 무한한 잠재력을 발휘할 수 있다.

유교적 수행법

유교의 특성은 윤리에 있으며, 핵심은 인의(仁義)에 있다. 인은 사랑의 원리요, 의는 옳음의 원리이다. 사랑에 바탕하여 옳음을 실천하는 것, 이것이 유교 윤리의 핵심이다(이완재, 2001). 유교는 인간의 생활 자체를 유지하기 위한 윤리와 예의를 특히 중요시 하여 타인에 대한 배려를 강조한다(신창호, 2001). 타인을 올바로 이해하고 배려하기 위해서는 끊임없이 자기 자신을 반성하고 스스로를 개선시키기 위해 노력해야 한다. 그래서 의로움으로 사사로운 욕망이 일어남을 방어하고, 안으로는 항상 정신을 차려서 올곧음을 유지하여 야지 다른 사람을 제대로 배려할 수 있다(윤홍식, 오병문, 2006). 인간이 개인적 욕심에 이끌리면 하늘의 도를 배반하거나 악의 결과를 가져오기 때문에 유교에서는 개인의 욕심을 버리고 천리를 보존하기 위해서는 항상 깨어 있는 삶을 살아야

한다고 강조한다(이광진, 2005). 중용에 의하면, 사람은 인심(人心)과 도심(道心)을 가지고 있는데, 개인의 사사로움에 의해 생기는 것이 인심이며, 타고난 본성의 올바름에 근원을 둔 것이 도심이라 한다. 그래서 항상 도심으로 하여금 늘 자기 몸의 주인이 되게 하며, 인심이 언제나 그 명령을 따르게 하면, 곧 위태롭던 것이 안정되고 미세했던 것이 뚜렷하여져서, 행동과 말하는 것이 자연히 지나치거나 미치지 못하는 잘못이 없게 되는 것이다(김학주, 2006).

유교, 특히 성리학에서의 수행은 거경(居敬)과 궁리(窮理)가 주요 핵심이다. 거경이란 인간의 타고난 순수 도덕심이 잘 드러날 수 있도록 몸과 마음을 잘 거두어 단정하고 가지런히 하여 순연하게 통일시킴으로써 산만하거나 흐트러짐이 없도록 하는 것이다. 궁리란 만물의 이치나 인간 세상에서 벌어지는 모든 사건의 옳고 그름과 사물의 이치를 따져서 공부하는 것이다(김용재, 2004). 율곡은 성(性)은 하늘의 실리이고 사람의 본체인데, 사람이 그 본심을 회복할 수 없는 것은 사사로움과 사특함이 가리기 때문으로 보고, 경을 주장으로 삼아 사사로움과 사특함을 모두 제거하면 본체는 온전하게 된다고 하였다. 율곡은 성이 아니면 천리의 본연을 보존할 수 없고 경이 아니면 한 몸을 주제하는 마음을 단속할 수 없다고 하여 수행에 있어 성과 경의 두 가지 모두를 핵심으로 보았다(금장태, 2003).

퇴계 또한 수양에서 경(敬)의 중요성을 언급하고 있다. 퇴계는 수양이란 인간이 인욕을 버리고 천리를 보전하는 것으로 보았다. 퇴계는 마음을 한 곳에 모아 항상 깨어 있는 상태로 자신의 행동을 이끌어 가야지만 인욕에 이끌리지 않고

자연스러움을 얻게 된다고 하였다. 퇴계는 마음을 조절하기 위하여 먼저 몸가짐과 태도를 단정히 하라고 한다. 몸과 마음은 분리된 것이 아니라 서로 연결되어 있는 하나의 체계이기 때문에, 퇴계는 외적인 몸가짐을 단정히 함으로써 내적인 마음을 바르게 하고자 하였다(이광진, 2005; 이완재, 2001). 예에 맞는 행위와 생활이 반복됨으로써 그 결과 예에 맞는 마음의 구조와 체계가 형성되고 작동되며 그 체계가 다시 신체의 동작을 재생산하고 지속시키게 되는 것이다(유권종, 2003). 자세를 올바르게 하는 것은 정신을 맑게 하고 바른 마음을 가지는 데 도움이 된다(신원봉, 2000). 증자는 마음을 조절하기 위해서 ‘일상생활에서 몸가짐이 난폭하거나 오만하지 않고, 얼굴빛을 바로잡고, 말투가 야비하거나 도리에 어긋나지 않는 등 의 세 가지 귀한 일이 필요하다’고 하였다(최상진, 윤호균, 한덕웅, 조긍호, 이수원, 1999). 유교의 수행에서는 마음을 바로 잡기 위하여 먼저 몸가짐과 태도를 올바르게 하도록 강조하고 있다(윤홍식, 오병문, 2006).

유교에서는 사람과의 관계에서 가장 기본적인 것이 예절임을 말하고 있다(홍순목, 2006). 인간은 자연적 상태에서는 이기적이며 쾌감을 추구하는 경향이 있지만 예절을 알게 되면 올바른 행동을 할 수 있다. 순자(荀子)는 절대 규범으로서의 예절은 사람의 도리를 다하는 것이며, 사람으로서 해야 할 일이라고 하였다. 공자는 자기를 이겨서 예로 돌아가는 것, 즉 극기복례(克己復禮)를 강조하였다. 극기란 자기의 인격을 닦는 일을 말하고, 복례란 대인관계 안에서 예에 맞는 바를 실천하여 남을 편안하게 해 줄을 말하는 것이다(최상진, 윤호균, 한덕웅, 조긍호, 이수원, 1999).

율곡은 격몽요결에서 대인관계에서 지켜야 할 예절을 구체적으로 구용구사론(九容九思論)으로 언급하고 있다. 구용은 9가지 봄가짐인데, 머리는 똑바르게 해야 한다(두용직: 頭容直), 눈은 바르게 해야 한다(목용단: 目容端), 숨소리는 맑게 해야 한다(기용숙: 氣容淑), 입은 신중하게 해야 한다(구용지: 口容止), 소리는 조용하게 해야 한다(성용정: 聲容靜), 얼굴빛은 장엄하게 해야 한다(색용정: 色容將), 손은 공손하게 해야 한다(수용공: 手容恭), 발은 무겁게 해야 한다(족용중: 足容重), 서 있는 모습은 의젓해야 한다(입용정: 立容正) 등이다. 구사는 아홉 가지 생각이다. 눈으로 볼 때는 밝고 바르게 보겠다고 생각한다(시사명: 視思明), 귀로 들을 때는 그 소리의 참뜻을 밝게 들어야겠다고 생각한다(청사총: 靑思聰), 표정을 지을 때는 온화하게 가져야겠다고 생각한다(색사온: 色思溫), 봄가짐이나 옷차림은 공손해야겠다고 생각한다(모사공: 貌思恭), 말할 때는 참되고 거짓없이 해야겠다고 생각한다(언사충: 言思忠), 어른을 섬길 때는 공경스럽게 할 것을 생각한다(사사경: 事思敬), 의심나고 모르는 것이 있으면 물어서 완전히 알아야 하겠다고 생각한다(의사문: 疑思問), 분하고 화나는 일이 있으면 어려움에 이르지 않을까를 생각한다(분사난: 憤思難), 자기에게 이로운 것이 있으면 그것이 정당한 것인가를 생각한다(견득사의: 見得思義) 등이다(김갑중, 2007). 이러한 구용구사는 요즘의 우리 사회에서 필요한 기본적인 대인 관계기술이며 사회예절로 볼 수 있다.

한덕웅(2006)은 한국인의 사회생활에서 예절이 개인의 주관적 안녕에도 긍정적으로 기여할 것으로 보았다. 사회기술에서의 핵심은 타인의 입장에 생각하는 조망능력이다(박상규, 2006). 유교

에서는 먼저 타인의 마음을 헤아림으로서 타인을 배려할 수 있다고 본다. 상대방의 입장은 헤아리는 조망은 일찍이 공자께서 말씀하신 '자기가 바라지 아니하는 것을 남에게 행하지 말라'는 것과 유사하다(이완재, 2001). 모든 행동을 내 마음을 미루어서 남에게 행동하도록 했다. 공자는 '군자의 길은 네 가지가 있는데, 자식에게 구하는 것으로 부모를 섬겨야하고, 신하에게 구하는 것으로 임금을 섬겨야 하며, 아우에게 구하는 것으로 형을 섬겨야 하며, 친구에게 구하는 것으로 먼저 그에게 베풀어야 한다'고 하였다(정용환, 2001). 공자가 강조한 충서(忠恕) 또한 같은 맥락이다. 주희(朱熹)는 자기를 다하는 것이 충(忠)이고, 자기를 미루어 남에게까지 미치는 것을 서(恕)라고 하였다. 충(忠)은 인(仁)의 체득을 말하는 것이며, 서(恕)는 인(仁)의 실천을 말하는 것이다(조긍호, 1998).

유교에서는 자신의 수양뿐만 아니라 사회에 대한 책임 또한 강조하고 있다. 수양의 목적은 자폐적인 만족에 그치는 것이 아니라 사회구성원 모두가 행복해지는 데 있는 것이다. 맹자는 우리의 삶 속에서 인의를 실천하는 것이 수행의 궁극적인 목표인데, 이는 부모에 대한 효도에서 시작된다고 하였다. 자기의 부모를 공경하는 마음으로 남의 어른을 공경하며, 어린 자녀를 보살피는 마음을 미루어 남의 어린이를 보살피게 되는 것이다(조긍호, 1998). 그러나 남의 입장만 지나치게 생각하여 자기 자신을 비굴하게 만드는 것은 예의로 볼 수 없다. 예의는 속으로는 그렇지 않은데 남에게 잘 보이려고 하는 것이 아니라, 진정으로 타인에게 도움이 되는 것을 행하는 것이다. 이러한 방법이 잘못되었을 때는 자신뿐만 아니라 타인에게도 오히려 해악을 끼칠 수 있다. 예의가 아

니고, 옳은 일이 아니면 당연히 거절해야 한다.

사람이 인의를 일상에서 제대로 실천하기 위해서는 부단한 수행이 있어야 한다. 자기수행은 평생을 바쳐서 실천해야 하는 것이며 끊임없이 노력해야 하는 것이다(정용환, 2001). 대부분의 사람은 자신의 이익과 욕심에 이끌려 행동하게 된다. 그러나 수행을 통해서 자기를 절제할 수 있으며, 이웃에게 사랑을 실천할 수 있는 것이다. 순자는 ‘타고난 재능은 군자나 소인이나 같다. 단지 군자는 몸과 마음을 두는 것이 옳고, 소인은 그릇되었음을 모르는 것이다. 배우고 익혀서 쌓은 바에 따라 군자도 소인도 될 수 있다’고 하였다. 퇴계는 ‘애써 노력하기를 오래 계속해서 그치지 아니하면 어찌 성공하지 못할 것을 근심하리오’라고 하여 꾸준히 수행하게 되면, 성인이 되려는 목적은 기필코 달성될 수 있다고 보았다(이완재, 2001).

불교적 수행법

불교는 지혜를 통하여 자신을 해탈하고 이웃에 자비를 베풀려는 데 목적이 있다. 불교에서는 욕심과 망상 때문에 고통이 생긴다고 보고 욕심과 집착을 버리고 마음이 지혜롭게 될 때 행복할 수 있다고 한다. 그래서 불교의 수행은 깨달음을 목표로 하고 있다. 육조 혜능조사는 ‘밝음이 없어진 것이 어둠’이라 하였는데(광덕스님, 1995), 누구나 살아가면서 많은 문제를 가지고 있지만, 지혜가 부족하기 때문에 문제를 잘 처리하지 못한다는 것이다. 누구나 깨달아서 지혜롭게 되면, 자신이 처한 문제를 잘 해결할 수 있다. 어리석은 사람은 자기를 잘 조절하지 못하게 되며 마침내는 비참해진다. 법구경에는 ‘오직 쾌락만을 위하여 사

는 사람, 감각을 절제하지 않는 사람, 음식을 무절제하게 먹는 사람, 계으로고 무기력한 사람은 결국 악마에게 정복당하고 만다’고 하여 욕심을 버리고 절제를 해야 지혜로울 수 있고 행복할 수 있다고 했다(이원섭, 1980).

불교의 수행법은 여러 가지가 있다. 계정혜(械定慧), 즉 팔정도(八正道)라고 하는 실천중도가 있고, 염불(念佛)이 있으며, 선(禪)과 마음챙김명상 등이 있다. 육조 혜능이 말하였듯이, 마음 바탕에 그릇됨이 없는 것이 계이며, 마음바탕에 어지러움이 없는 것이 정이며, 마음바탕에 어리석음이 없는 것이 혜인데, 이것은 한 마디로 말하여 자성(自性)을 찾는 것이다(김용남, 2003). 팔정도는 육체의 쾌락을 떠른 것과 번뇌를 남김없이 없애 버리기 위한 방법으로 부처님께서 강조하신 여덟 가지 바른 길을 말한다. 즉 바른 견해(正見), 바른 생각(正思), 바른 말(正語), 바른 행위(正業), 바른 생활(正命), 바른 노력(正精進), 바른 기억(正念), 바른 선정(正定)이다. 바른 견해란 네 가지 진리인 고집멸도(苦集滅道)를 보는 지혜다. 바른 생각이란 번뇌 망상을 멀리하고 성냄과 원함이 없는 생각이다. 바른 말이란 거짓말 악담 이간질 부질없는 잡담을 떠난 도리에 맞는 참된 말이다. 바른 행위란 살생 도둑질 음행을 하지 않고 올바른 계행을 지키는 일이다. 바른 생활이란 출가자의 생활 방법으로 부정한 장사나 점술 따위의 수단을 떠나 정당한 방법으로 의식을 얻어 생활하는 것이다. 바른 노력이란 아직 일어나지 않은 나쁜 생각을 일지 않게 하고, 이미 일어난 나쁜 생각은 없애 버리며, 아직 일어나지 않는 착한 생각을 일게 하고, 이미 일어난 착한 생각은 원만히 키워나 가도록 끊임없이 노력하는 것이다. 바른 기억이란

생각을 한 곳에 집중하여 몸과 마음과 진리를 바로 관찰하고 탐욕에서 일어나는 번뇌를 없애는 것이다. 바른 선정이란 모든 욕심과 산란한 생각을 가라앉혀 선정에 들어가는 것을 말한다(정재각, 1980).

불교 수행법의 또 다른 하나는 마음챙김 명상이다. 마음챙김은 비자동성, 관찰, 자각행위, 기술, 비판단 등의 요인으로 구성되어 있는데(김교현, 2006), 보조국사는 ‘망상이 일어남을 두려워 말고 알아차림이 더딜까 두려워하라. 망상이 일어나면 곧 알아채라. 그러면 없어지게 된다’고 하였다. 갈망과 망상이 일어나는 대로 알아차릴 때, 마음가짐만 바르게 되면 갈망과 망상은 절로 사라진다(사문수완, 2003). 마음챙김 명상에서는 자신의 감각을 살펴보도록 한다. 욕망을 일으키는 요인은 외부 대상에 있다기보다는 그 대상으로 인해 발생하는 자기 자신의 느낌과 감각이기 때문이다. 사람이 자신의 감각을 수행의 대상으로 다루지 않는 한, 마음의 심충에선 여전히 감각에 반응하는 고질적인 습성이 계속된다. 평정한 마음으로 감각들을 알아차리며 관찰한다면 반응하는 습성을 멈출 수 있고 점차 고통으로부터 벗어나게 된다. 마음챙김 명상을 하는 데는 구체적으로 일곱 가지의 태도가 중요하다. 첫째, 판단하지 않기, 둘째, 인내심을 갖기, 셋째, 수용하기, 넷째, 자신에 대한 믿음을 갖기, 다섯째, 지나치게 애쓰지 않기, 여섯째, 내려놓기, 일곱 번째, 초심자의 마음을 갖기이다(백지연, 김명권, 2005).

수식관 명상은 불안을 감소시키며 마음의 평화에 영향을 주는 것으로 알려져 있다(김병채, 이순자, 1999). 수식관 명상은 숨을 내쉴 때마다 숫자를 해아리는 것인데, 숫자를 해아릴 때 다른 생

각이 떠오르더라도 그 생각에 휩싸이지 않고, 다시 숫자에 집중하는 것이다. 특히 호흡에 집중하고 관찰하게 되는 것은 자기 자신의 생각과 감정을 보고 통제할 수 있는 기본이 된다.

불교수행에서도 꾸준하고 적극적인 수행태도가 필요하다. 보조 국사는 수심결에서 ‘수행자의 태도는 물러설 마음을 내거나 게으름을 부리지 말고, 탐욕과 음욕에 집착하지 말고, 머리에 타는 불을 끄듯 하여 돌이켜 살필 줄 알아야 한다. 지금 수행하지 않으면 어느 새에 도를 닦을 것인가 생각하라’고 말하고 있다(정재각, 1980).

남방상좌불교의 청정도론에서는 여섯 부류의 인간의 성향과 그 성향에 맞는 수행의 주제를 제시하고 있다. 욕망이 많은 성향의 사람, 화내기 쉬운 성향의 사람, 우둔한 성향의 사람, 신앙이 깊은 성향의 사람, 지혜가 날카로운 사람의 성향, 사변적인 성향의 사람이 있다. 각 성향에 따른 수행법이 있는데, 욕망이 많은 성향의 사람은 10가지 부정관과 마음챙김, 화내기 쉬운 사람의 경우는 자애, 연민, 더불어 기뻐하도록 하는 것, 우둔한 성향의 사람은 호흡에 대한 마음챙김, 신앙이 깊은 성향의 사람은 봇다, 담마, 상가, 천상에 대한 마음챙김 등을 하는 것, 지혜가 날카로운 성향의 사람은 죽음에 대한 마음챙김, 열반에 대한 마음챙김, 지수화충의 네 가지 요소에 대한 관찰, 음식에 대해 싫어하는 명상을 하는 것, 사변적인 성향의 사람은 호흡에 대한 마음챙김을 하는 것 등이 효과적이다. 북방불교의 오정심관에서는 탐욕의 성향이 있는 사람은 부정한 대상에 마음을 고정시키고, 분노의 성향이 있는 사람은 자애에, 어리석음의 성향이 있는 자는 인과관계에, 분별의 성향이 있는 자라면 호흡에 대해 마음챙김을 하는 것

이 도움된다고 한다(김재성, 2006).

불교적 수행법의 궁극적 목표는 자기해탈에 그치는 것이 아니다. 특히 대승불교에서는 자신의 해탈을 넘어 모든 사람이 함께 열반의 행복을 누릴 수 있을 때까지 기다리며 그들을 배려하고 도와주는 것을 수행의 목표로 하고 있다(신창호, 2001).

동양적 수행법의 활용

유교적 수행법의 활용

중독자는 쾌락의 원칙에 의하여 지배받는다. 쾌락의 원칙이란, 지금 현재의 쾌락을 위하여 모든 것을 행하고 자기를 조절하지 못하는 것이다. 반면에 조절력이 강한 사람이란 미래의 더 큰 쾌락과 욕망을 위하여 현재의 쾌락을 지연시킬 수 있는 사람이다. 마약류 중독자의 특성 중 하나는 자기조절력이 저하되어 있는 것이다(김갑중, 김종성, 2006). 오랜 기간 마약류를 하게 되면 중독자 대뇌의 전전두엽부위 등에 손상이 오게 된다. 전전두엽부위는 충동조절이나 의지력과 관련된다. 동양적 수행방법에서 강조하고 있는 자기조절은 전전두엽부위의 기능을 활성화시키는 데도 도움이 된다. 중독자의 회복을 위해서는 일상에서 자신의 몸과 행동을 조절하는 훈련을 반복적으로 시행하여야 한다. 몸의 자세나 태도를 올바르게 하도록 하는 방법으로 조절력이 향상되고, 중독의 유혹으로부터 자기를 지키기가 쉬워진다. 중독자가 자기조절훈련을 꾸준하게 지속한다면 중독으로부터의 회복은 가능하다. 중독자가 자신의 몸과 마음을 조절하고, 타인의 입장을 배려하고 예

절에 맞는 행동을 하게 되면 단약하기가 쉬워진다.

중독자에게 경(敬) 공부를 가르칠 수 있다. 항상 집중하여 의식이 깨어 있도록 하는 연습을 할 수 있다. 우선 자신의 몸과 태도를 올바르게 조절하도록 해야 한다. 혼자 있을 때에도 행동과 태도를 조심하도록 한다. 퇴계는 ‘잠시라도 마음이 풀어지게 되면 이치에 어긋나게 되어 욕심이 불어나서 어느 때라도 경계하지 않을 수 없다. 경으로써 욕심을 소멸시키고 이치를 보존하는 것이 중요하다’고 했다(이광진, 2005). 그러므로 중독자가 항상 자신의 태도와 몸가짐을 의식하고 올바로 조절하도록 하여 개인적 욕망에 마음을 빼앗기지 않도록 한다. 또한 모든 일에 미리 대비하여, 어떤 말을 하기 전에 미리 그 말을 할 만한 근거를 갖고, 어떤 일을 하기 전에 미리 그 일을 할 만한 준비를 갖추고, 어떤 행동을 하기 전에 그러한 행동을 할 만한 기반을 닦아 놓고, 올바른 도를 지키기 위하여 미리 대비하게 하는 등 매사에 준비성을 갖게 한다(김학주, 2006). 의식적이며 사려 깊은 행동을 연습하게 되면 중독자의 충동성을 줄일 수 있다.

유교의 핵심을 이루는 윤리적 덕목은 인(仁)이다. 효는 인의 근원이 되는 동시에 유교적 자기 수양과 실천윤리의 출발점이다(박홍식, 2007). 중독자에게 부모의 은혜를 알게 하며, 지금 자신이 부모에게 효도할 수 있는 방법들이 무엇이 있는지 찾도록 하고, 지금 자신이 하고 있는 행동이 부모에게 효도가 되는 행동인지, 불효가 되는 행동인지를 생각하면서 행동하도록 연습시키게 되면 궁극적으로 중독자는 마약을 하지 않을 수 있다.

유교에서 강조하는 예절은 올바른 마음가짐을 가지도록 하는 데 도움이 되는 것으로, 중독자의 치료와 재활에 응용할 수 있다. 약물중독은 약물로 인하여 결국은 예절을 잊어버려 무례한 사람이 되었기 때문이다(김갑중, 김성종, 2006). 치료공동체 등에서 자기 자신의 태도와 자세 등을 예의에 맞게 조절해 가도록 훈련할 수 있다. 중독자들이 서로에 대하여 존경심을 갖고, 인사를 나누는 것, 나이 많은 사람에 대하여 부모나 형에게 대하여 하며, 나이 적은 사람에게는 동생이나 자녀를 대하여 예의바른 행동을 하도록 하는 것이다.

자기조절의 핵심의 하나는 책임감이다. 마약류 중독자는 중독의 책임을 남에게 미루는 경향이 많다. 가족이나 사회를 탓하고 자신의 행위를 합리화한다. 그러나 동양적 수행방법에서는 모든 일에서 자기의 책임을 강조한다. 순자는 ‘자신을 아는 사람은 남을 원망하지 않고, 천명을 아는 사람은 하늘을 원망하지 않는다, ...도대체 자기가 잘 못해 놓고서 도리어 남에게 책임을 미루는 것은 아주 사정에 어두운 일이다’. 그러므로 모든 일이 자기가 선택하고 결정하였다는 것을 깨달아, 항상 스스로를 반성하여 모든 책임을 스스로에게 찾도록 도와주어야 한다(조궁호, 1998).

마약류 중독자를 대상으로 사회기술훈련을 할 때에, 남의 입장을 생각하여 행동하고 말하는 등의 조망(眺望)을 강조하는 것이 도움이 될 것이다(박상규, 2006). 치료공동체나 다른 프로그램에서도 항상 타인의 입장에서 생각하고 타인의 감정을 이해하고 배려해주는 태도를 갖게 하면, 중독자의 대인관계가 좋게 되며 이는 재발의 위험성을 줄이며 삶의 질을 향상시켜 줄 것으로 본다.

마약류 중독자의 치료 목표가 단약에 그치는 것이 아니고 중독자의 인격을 변화시키는 것이며, 생활을 변화시키는 것이기에, 중독자의 생활변화를 위한 치료적 공동체에서는 중독자가 자기를 이해하고 자기를 극복하고 조절하며, 규칙을 지키고 예의를 지키도록 하여 이들의 생활을 변화시키는 것이 좋다. 특히 예절은 중독자의 대인관계를 좋게 할 뿐만 아니라 인격의 성숙에도 이바지 한다.

불교적 수행법의 활용

중독자가 자신의 문제를 자각하는 것은 치료에 있어 매우 중요한 요인이다. 중독자가 회복기에 들어서게 되면 자신의 문제를 깨닫게 되는 특징이 있다(김갑중, 2007). 수행을 통하여 자신의 문제를 자각하게 되면 마약을 하지 않게 된다. 수행과정에서 중독의 원인이 자신의 왜곡된 생각과 관련된다는 것을 깨닫게 되는데, 이는 인지행동치료와 같은 맥락이다(방기연, 2000). 깨달음의 방법은 먼저 자신을 있는 그대로 보고 받아들이는 것이다. 마약류 중독자가 자신의 생각과 감정을 알고 지켜봄으로써 그 생각과 감정을 조절하고 통제할 수 있게 된다. 자신을 있는 그대로 보게 될 때 자신이 마약류에 중독되었음을 인정할 수 있고, 그때부터 치료가 시작되는 것이다. 마음챙김 명상이 중독자의 회복에 많은 도움을 준다. 중독자가 마약류에 대한 갈망이 일어날 때, 마음챙김을 하게 되면 그러한 갈망이 사라지게 된다(박상규, 2006). 마약을 하고 싶은 생각이 일어나는 즉시 관찰하게 되면, 마약을 하고 싶은 생각과 자신을 하나로 보던 잠재의식이 떨어져나가고 마약에

대한 생각이 사라지게 된다. 마약을 하려는 의도를 알아차리게 되면 더 이상 마약을 하고 싶지 않은 것이다. 뿐만 아니라 무의식에 남아 있는 습성자체도 관찰하기만 하면 바로 사라져 버리게 되어 마약류 중독자의 회복에 많은 도움을 준다(김열권, 2004).

마음챙김 명상의 주된 목적은 관찰하는 자아를 개발하고 강화시키는 데 있다. 명상훈련을 통해 관찰하는 자아가 보다 완전해지면 정신적 내용물에 집착하거나 고정되지 않고 마음의 내용물과 관찰하는 자아를 동시에 초월하는 보다 높은 수준의 체험이 가능하다(백지연, 김명권, 2005). 마약류 중독자가 마약을 하고 싶어 하는 충동적 자기를 지켜봄으로써 약물에 대한 갈망이 일어나지 않고 평온함을 가질 수 있다. 이때 관찰자인 자기가 개발되며 강화되는 것이다. 그 과정은 다음과 같다. 첫째 관찰자와 충동적인 자기를 구분한다. 관찰자는 욕망이나 괴로운 정신적 습관과 대상을 의식적으로 바라보는 것인데, 그러한 대상에 휩싸이지 않고 감각적이며 감상적인 행위에 집착하거나 빠지지 않고, 감정을 경험하는 나와 보는 나 사이에 심리적 거리를 만드는 것이다(Deatherage, 1975). 둘째 관찰자를 강화시킨다. 이러한 관찰자는 하나의 정신적인 도구로서 활용되는 것인 두뇌의 산물이다(백지연, 김명권, 2005). 셋째 강화된 관찰자가 약화된 충동을 다스릴 수 있다는 것이다. 마약을 하고자 하는 자기의 충동을 바라보고 이를 견디어 냄으로써 자연스럽게 마약을 하고 싶은 마음이 사라지게 하는 것이다. 그리하여 지금 이 자리에서 자기가 해야 할 일을 찾고 그 일에 집중하게 된다. 이러한 훈련과정은 꾸준히 오랜 기간 동안 지속되어야 한다.

중독자가 자신의 감정이나 욕구 그리고 생각을 지켜보고 관찰하는 것은 일종의 초인지적 기능이라 할 수 있다. 초인지적 기능이라는 것은 자기의 감정과 생각을 살펴보고 이것을 적절하게 활용하는 것으로서 마음챙김을 통해서 중독자에게 이러한 기능을 강화하는 것이다(김영채, 1998). 초인지적 기능은 사회적 역할을 잘 수행하게 하는 데에도 많은 도움을 준다(Hains, 1980; Snyder, 1974).

중독자들은 기가 약한 사람으로 볼 수 있는데, 기를 보강하기 위하여 쉽게 사용할 수 있는 방법 중 하나는 호흡법이다(김재은, 1997). 호흡법을 사용함으로써 중독자의 부족한 기를 보충하고, 나아가 호흡의 조절을 통해서 마약류 중독자가 마약류에 대하여 가지고 있는 갈망을 조절할 수 있게 된다. 또한 호흡은 몸과 마음을 연결해 주는 연결 고리로 마음과 직접적으로 연결되어 있다(김채희, 조옥경, 김영란, 2005). 따라서 중독자의 심리적 변화를 위해서는 호흡을 조절하는 것이 기본이 되는데, 특히 단전호흡은 그 효과가 크다. 단전호흡은 충동성, 불안, 주위 산만 등을 제거할 수 있으며 자신의 통제력을 높일 수 있다(고형일, 김학인, 최석만, 2004).

중독자의 성향과 근기에 따라 치료적 방법이 달라 질 수가 있다. 중독자들 중에는 욕망이 많은 성향의 사람이 있는데, 이런 경우는 시체가 썩는 모습을 보거나 상상하는 것과 같은 부정관과 자기 몸에 대한 마음챙김을 하도록 하는 것 등이 도움될 것이다. 병원의 시체 안치소를 방문하는 프로그램이라든지, 인간의 몸이 썩어서 부패되어 있는 모습을 상상하도록 하는 프로그램 등이 육체의 욕망을 멀리하는 데 도움을 줄 것이다(김재

성, 2006).

동양적 수행법에서의 치료자의 태도

마약류 중독자를 대하는 치료자는 인간의 변화에 대한 잠재력을 믿어야 한다. 중독자를 존중하며 정직하게 대해야 한다. 자신의 가족이나 친구와 같은 마음으로 중독자를 대하며, 자신의 감정을 정확하게 이해하고 솔직하게 표현할 줄 알아야 한다. 특히 관계형성을 잘 하기 위해서는 치료자가 진실해야 한다. 지극히 진실함은 타인을 감화시키며 변화시킬 수 있는 가장 강력한 방법이다(정용환, 2001).

치료자는 마약류 중독자가 잘 치료되지 않음을 알고 좌절을 이겨내어야 한다. 중독자가 회복되면 기쁜 일이지만, 치료가 성공하던, 실패하던 간에 마음이 흔들리지 않아야 한다. 중독자가 조금이라도 더 오랜 기간 약물을 섭취하지 않았다면 이 점에 대해서 칭찬을 아끼지 말아야 한다.

마약류 중독자를 치료하는 치료자는 동양적 관점에서 성인이나 도인의 태도로서 중독자를 대하고 일상을 그렇게 살 수 있도록 노력해야 한다. 서경에서는 아홉 가지 덕(九德)이 갖추어져야 한다고 보았다. 즉 너그러우면서도 위엄이 있고, 부드러우면서도 끗끗하며, 성실하면서도 공손하고, 다스리면서 공경하며, 온순하면서 굳세고, 곧으면서 온화하며, 간략하면서 세심하고, 억세면서 착실하고, 날래면서 올랄라야 하는 것 등이다(금장태, 2003). 치료자는 융통성을 가지고 환자와 상황에 적절한 태도를 보여야 한다. 불교의 슛타니파타의 자애 경에서 보듯이 치료자는 자식을 위하는 끝 없는 어머니의 사랑처럼 자애로운 마음과 연민의

마음을 가지고 중독자를 대하여야 한다. 그러나 중독자에게 쉽게 조종당해서는 안된다. 치료자는 수행자와 같이 유능하고 정직하고 고결하고, 상냥하고 온유하고 겸손하고 평정해야 한다(최훈동, 2006). 동양의 수도자와 마찬가지로 중독자를 대하는 치료자는 철저하게 자신을 반성하고 중독자를 비롯한 이웃에 사랑을 실천해야 한다. 아울러 전문성과 관련된 연구와 공부도 계을리 해서는 안 된다.

맺음말

불교와 유교 등의 동양적 수행법은 자기를 조절하고 자기가 자신의 주인공이 되어 진정한 자아를 찾도록 하는 것이다(이동식, 1974). 최근 마음챙김 명상과 같은 동양적 수행법을 임상이나 상담에 적용하는 사례가 늘고 있다(원두리, 김교현, 2006; 배재홍, 장현갑, 2006; Dubin, 1991; Urbanowski & Miller, 1996). 마약류 중독자의 경우에는 중독자 자신이 가지고 있는 긍정적인 잠재력을 발휘하도록 하여 중독과 관련된 문제를 해결하도록 한다. 퇴계나 윤곡 등 유학자가 강조하는 경이나, 불교에서 말하는 마음챙김 명상이나 다 같이 항상 깨어 있도록 하는 것이 핵심이라 할 수 있다(김학주, 2006). 깨어 있을 때, 마약류에 대한 갈망과 충동, 자기의 여러 감정을 보고서 조절할 수 있다.

마약류 중독자를 위한 프로그램에서는 구용구사의 활용과 효의 실천 등을 포함할 수 있다. 치료공동체에서 구성원 서로 간에 인사예절을 실천하는 것, 부모님을 찾아뵙고 인사하는 것, 부모님에게 편지 쓰거나 전화하는 것, 지금 자신이 하려

는 행동이 효도인지, 불효인지를 알게 하는 것 등이다. 그리고 중독자에게 호흡명상과 혁선 등을 하게 하여 주의를 집중하게 하고 마약류에 대한 갈망이 일어나는 것을 보고 받아들이며 다스릴 수 있도록 하는 내용 등을 실시할 수 있다.

마약류 중독자에게 동양적 수행법이 효과가 있다는 것은 다음과 같은 이유와 관련된다. 첫째, 마약류 중독자의 회복과정은 끊임없는 자기 성찰로 정진하는 고단한 선비의 생활과 참회와 회개의 기도로 자기를 꾸준히 단련하는 독실한 종교인의 생활과 닮은 면이 많기 때문이다(김갑중, 김종성, 2006). 퇴계의 경(敬)에서 강조하는 것도 자기 자신의 잃어버린 마음을 단속하여 반복해서 자기 자신에게 되돌아오도록 하는 것이기 때문에(조남국, 조남욱, 1982), 마약류 중독자가 원래의 자기 자신을 찾게 되면 마약류를 멀리하게 된다. 둘째, 우리문화에서는 예절이 매우 중요하기 때문에(정용환, 2001), 사회예절을 몸에 익힘으로써 대인관계를 잘 하도록 도와주며 동시에 자신의 인격도 성숙시킬 수 있다. 셋째, 마약류 중독자의 약물에 대한 갈망과 충동을 조절하는 데 경의 공부와 명상이 도움 될 것이다. 중독자가 자신의 갈망을 지켜볼 수 있는 힘이 있게 되면, 마약을 하려는 충동의 조절이 가능하다. 이러한 자신의 감정을 지켜보고 조절하는 기본적 방법이 호흡관찰과 조절이다. 편안한 마음으로 호흡을 관찰하게 되면, 자신의 감정을 관찰할 수 있고, 관찰할 수 있으면 조절이 가능하다. 넷째, 명상과 경의 유지와 같은 수행과정에서 행복감을 느끼게 되는 데, 이는 명상이 대뇌의 세로토닌이나 도파민의 활성화에 영향을 미침으로써 굳이 약물을 사용하지 않아도 심리적 안정을 가지게 되어 마약류를 멀리하게

만들기 때문이다.

가정이나 학교, 사회에서의 가시적이고 물질적이며 궤적적인 가치관과 문화는 현대사회를 중독의 사회로 만들고 있다. 마약류 중독자의 예방을 위해서는 우리사회가 도의를 강조하는 전통적 가치와 문화를 되찾도록 노력해야 한다. 사사로운 이익이나 궤적을 추구하는 대신에 옳다고 믿는 것을 실천하고, 자기를 조절하며 타인을 배려하는 우리문화의 좋은 전통을 계승해야 한다. 마약류 중독자의 치료와 예방을 위해서는 자기의 본성을 찾고 개인적 욕심을 조절하도록 하는 동양적 가치관이 필요하다. 특히 타인을 배려하는 예절과 자비와 사랑의 실천이 따라야 한다. 중독자의 재발을 막기 위해서는 선이나 마음챙김 명상 등을 활용할 수 있다. 특히, 마음챙김 명상은 갈망이 일어나는 초기 단계에서는 유용하다고 본다.

마약류 중독자를 대하는 치료자는 중독자의 모범이 되어야 한다. 그러기 위해서는 동양의 성인, 군자, 선비 혹은 도인이 되도록 자신의 인격수양에 노력을 아끼지 않아야 한다.

동양적 수행법은 치료에 대한 동기가 낮고 자기를 들여다보기를 싫어하는 사람의 경우에는 제한점이 따른다. 마약류 중독자가 동양적 수행법으로 효과를 보기 위해서는 수행의 지도자가 있어야 하며 지속적이며 꾸준한 수행이 필요하다. 장기적인 수행을 통하여 자연스럽게 마약의 유혹을 이겨낼 수 있는 것이다.

동양적 수행법의 특징의 하나는 진실함과 성실함이다. 모든 일에 정직하려고 노력하고 정성을 다하는 삶의 태도는 중독자의 회복에 기본이 된다. 마약류 중독자에 대한 치료는 철저한 자기변화를 위한 끊임없는 노력, 그에 따른 인격의 변화

가 있을 때 가능해지는 것이다. 동양적 수행법은 자신에 대한 진정한 통찰과 개인성을 넘어서는 근본적인 치유를 가능하게 함으로써 개인을 성장시키기 때문에(백지연, 김명권, 2005), 마약류 중독자뿐만 아니라 알코올 중독자와 도박중독자 등의 치료에 있어서도 적절하고 효과가 있는 방법이라 생각된다. 앞으로의 연구에서는 동양적 수행법을 활용한 프로그램을 개발하여 기존의 다른 프로그램과 효과에 있어서 차이를 알아볼 필요가 있다.

참 고 문 현

- 강성군, 김교현, 박상규, 서경현, 이형초, 전영민 (2007). 중독의 이해와 상담실제. 삼육대학 교 출판부.
- 강희복 (2005). 한국사상과 문화, 30, 239-267.
- 고형일, 김학인, 최석만 (2004). 비행청소년의 자기통제 향상을 위한 단전 호흡명상 프로그램의 개발과 그 효과 검증. 교육문제연구, 9(21), 119-142.
- 금장태 (2003). 유교의 실천론적 체계-‘중용·성·균평’ 개념을 중심으로 종교학 연구, 1-23.
- 광덕스님 역 (1995). 육조단경. 불광출판사.
- 김갑중, 김종성 (2006). 알코올 중독의 우리 전통. 행동·인지치료. 하나의학사.
- 김갑중 (2007). 예 치료 공동체-구성주의와 수양론적 접근 경험-. 중독증 전문 치료센터 네 트워크 제 2차 워크숍 및 심포지움 자료집. 한국중독정신 의학회 중독증 전문치료 센터네트워크, 45-55.
- 김명권, 조옥경 (2002). 요가의 심리치료적 가치-아스탕 가 요가를 중심으로. 상담학 연구, 3(1), 255-277.
- 김병채, 이순자 (1999). 몸, 정서, 마음 및 영의 건강을 위한 의식호흡 프로그램. 학생생활 연구: 창원 대학교 학생생활연구소(12), 1-32.
- 김열권 (2004). 보면 사라진다. 정신세계사.
- 김영채 (1998). 사고력: 이론, 개발과 수업. 박영사.
- 김용남 (2003). 중국철학: 불교의 수행위치에 관한 고찰. 동양철학연구, 34, 403-429.
- 김용재 (2004). 조선시대의 유교교육- 유교사상의 ‘지식 교육’과 ‘전인교육’을 중심으로-. 한국사상과 문화, 26, 231-261.
- 김재은 (1997). 기의 심리학. 이화여자대학교 출판부.
- 김재성 (2006). 심리치료로서의 불교. 불교와 심리학, 창간호, 91-162.
- 김채희, 조옥경, 김영란 (2005). 요가자세법, 호흡법 수련과 신체심리치료의 비교연구. 상담학 연구, 6(4), 1483-1401.
- 김학주 (2006). 중용. 서울대학교출판부.
- 박상규 (2003). 마약류 중독자를 위한 자기사랑하기 프로그램. 학지사.
- 박상규 (2004). 마약류 의존자의 심리적 특성, 상담학 연구, 5, 899-910.
- 박상규 (2006). 정신재활의 이론과 실제. 학지사.
- 박후남, 유숙자 (2005). 명상수련프로그램이 알코올중독 환자의 자기개념, 금주자기효능 및 금 주에 미치는 효과. 정신간호학회지, 14, 304-312.
- 박홍식 (2007). 유교의 본질과 역사, 그리고 미래 전망. 동양철학연구, 50, 113-127.
- 방기연 (2000). 불교상담. 조계종출판사.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 673-688.
- 백지연, 김명권 (2005). 위빠사나 명상의 심리치료적 가치: 사띠를 중심으로. 상담학 연구, 6(2), 665-685.
- 사문수완 (2003). 마음챙김. 북하우스.
- 서미희 (2003). 요가 니드라 프로그램이 약물남용 환자

- 의 불안완화에 미치는 영향. 창원 대학교 교육 대학원 석사학위논문.
- 신성만, 권정옥, 손명자 역 (2006). 동기강화상담. 시그 마프레스.
- 신원봉 (2000). 주역강의. 문예출판사.
- 신창호 (2001). ‘배려(caring)’의 동양적 의미와 교육적 함의. *안암교육학연구*, 7, 27-43.
- 양병모 (2004). 중독의 목회신학적 소고, *한국기독교상담학회지*, 8, 95-116.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강* 11(4), 871-886.
- 유권종 (2003). 퇴계의 예 교육과 인격형성의 원리. *유교사상연구*, 18, 33-65.
- 윤홍식, 오병문 (2006). 한국 큰 스님들에게 배우는 마음챙김의 지혜 100. 봉황동래.
- 이광진 (2005). 퇴계 경 사상의 교육적 의의. *중등교육연구*, 53, 71-90.
- 이동식 (1974). 한국인의 주체성과 도. 일지사.
- 이선경 (2006). 수양의 관점에서 본 율곡의 순언이해. *한국철학논집*, 18, 71-91.
- 이완재 (2001). 공자에서 퇴계까지. 이문출판사.
- 이원섭 (1980). 법구경의 진리. 기린.
- 정용안, 김대진 (2006). 약물 중독 환자의 뇌신경계 핵 의학 영상. *핵의학분자영상*, 40, 1-8.
- 정용환 역 (2001). 뚜웨이밍의 유학강의. 청계.
- 정재각 (1980). 불교성전. 동국역경원.
- 조궁호 (1998). 유학심리학. 나남출판.
- 조남국, 조남숙 (1982). 성학과 경. 양영각.
- 조성남 (2005). 마약류 남용자의 치료재활 활성화 정책 방안. 2005 마약류 퇴치 심포지움 자료. 25-33.
- 조성희, 신수경 역 (2007). 중독과 동기면담. 시그마프레스.
- 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조궁호, 이수원 (1999). 동양심리학. 지식산업사.
- 최훈동 (2006). 지관의 심리치료적 의미고찰-수행자와 치료자의 필요충분조건. *불교와 심리학*, 창간호, 51-90.
- 한덕웅 (2006). 한국문화에서 사회규범에 따른 행동들이 주관안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 363-3.
- 홍순목 (2006). 공자의 유교윤리에 있어서 도덕교육단계론. *도덕윤리과교육*, 22, 313-336.
- 홍승표 (2007). 유교 여가관의 탈현대적 함의에 대한 연구. *한국학논집*, 34, 251-270.
- Beck, R. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (1993). *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. The Guilford Press.
- Campbell, B. K., & Stark, M. J. S. (1990). Psychopathology and personality characteristics in different forms of substance abuse. *The International Journal of the Addiction*, 25, 467-474.
- Deatherage, G. (1975). The clinical use of mind-fullness mediation technique in short-term psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 7(2), 133-144.
- Dubin, W. (1991). The use of mediative techniques in psychotherapy supervision. *Journal of Transpersonal Psychology*, 23(1), 65-86.
- Hains, A. A. (1980). *The development of social cognitive process among juvenile delinquents and nondelinquent peers*. Unpublished doctor dissertation, University of Notre Dame.
- Im, S., Yoo, E., Kim, J., & Kim, G. (2007). Adapting a cognitive behavioral program in treating alcohol dependence in South Korea. *Perspective in Psychiatric Care*, 43(4), 183-192.
- Jarvis, T. J., & Tebbutt, J., Mattick, R. P., & Shand, F. (2006). *Treatment approaches for alcohol and drug dependence*. John Wiley & Sons,

- Ltd.
- Levinthal, C. F. (2002). *Drugs, behavior, and modern society 3rd*. Allyn and Bacon.
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 30(4)*, 526-537.
- Urbanowski, F. B., & Miller, J. M. (1996). Trauma, psychotherapy, and mediation. *Journal of Transpersonal Psychology, 28(1)*, 31-48.

원고접수일: 2007년 12월 10일

게재결정일: 2007년 12월 19일

The Application of Eastern Self-Discipline as Treatment for Drug Addiction

Sang-Gyu Park

Kkottdongnae Hyundo University of Social-Welfare

The aim of this study was to apply Eastern Self-discipline for the treatment of drug addicts. This study examines the characteristics of drug addiction such as the cause of drug addiction and classification, the drug abusers' characteristics, and treatment intervention. Confucianism and Buddhism are the two representative Eastern self-disciplines. Confucian principles value morals and courtesy by emphasizing benevolence and morality. On the other hand, the purpose of Buddhist principles is showing mercy to neighbors and emancipating oneself. Confucian principles that can be applied for the treatment of drug addicts are the practices of mindfulness by controlling one's body and attitude, the Nine manners and the Nine mental attitude as well as overcoming oneself to recover one's true nature. Buddhist principles that can be applied for the treatment of drug addicts are the Noble Eightfold Path, mindfulness meditation, and an approach with predisposition. Constant and sustainable work is needed to succeed with Eastern Self-discipline. In this study, the desirable attitude of the therapist to treat addicts was identified and the limitation and future study for the treatment of drug addicts using Eastern Self-discipline was discussed.

Keywords : Drug Addict, Eastern Self-discipline, Confucian performances, Buddhist performances