

간화선 집중수행 체험의 질적 분석*

성 승 연[†]

박 성 현

서울불교대학원대학교

최근 상담 및 심리치료 장면에서 동양의 전통적인 수행 방법을 활용하려는 시도가 활발히 진행되고 있다. 본 연구는 한국 불교의 전통적인 수행 방법 중의 하나인 간화선 집중수행 체험을 통한 변화를 확인하고 그 심리 치료적 기제를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 안국선원에서 집중적인 간화선 체험을 한 12명의 일반인을 대상으로 간화선 체험 중의 내적 경험들에 관한 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 자료의 분석은 합의적 질적 분석 방법(CQR)을 사용하였다. 연구 결과 간화선 수행 중의 경험들은 간화선 수행 동기, 화두를 드는 과정, 결정적 체험, 결정적 체험 직후 현상, 화두의 기능에 대한 해석 및 간화선 체험 후 변화의 여섯 가지 주요 영역으로 구분되었다. 또한 여섯 개의 주요 영역에 걸쳐 9개의 하위 영역과 총 34개의 하위 범주가 형성되었다. 간화선의 심리 치료적 효과는 긍정적인 신체적 변화, 안정적인 정서 체험, 관점/태도의 변화, 존재에 대한 인식의 변화, 대인관계의 향상 등 다양한 측면에서의 변화가 보고되었다. 마지막으로 간화선의 심리 치료적 적용 가능성과 치료적 기제에 관해 논의하였다.

주요어 : 간화선, 합의적 질적 분석, 신체적 변화, 정서적 변화, 관점/태도의 변화, 치료적 기제

* 본 연구는 한국간화선연구소의 연구비 지원으로 이루어졌으며, 간화선 연구 프로젝트의 일부를 기고한 것임.

† 교신저자 : 성승연, 서울불교대학원대학교 상담심리학과, 서울시 금천구 독산동 1038-2.

Tel : 02-890-2834, E-mail : blueair2@empal.com

최근 들어 명상의 신체적, 심리적 치료 효과가 과학적으로 입증되면서, 명상을 상담이나 심리치료에 통합하고자 하는 시도가 활발히 진행되고 있다. 명상은 동양의 대표적인 정신 수련 방법으로 불교적 전통에서 유래되었다. 서구 심리학에서는 인본주의 심리학과 자아초월 심리학이 등장하면서, 인간의 초개인적인 잠재력을 개발하는 주요한 방법으로 명상을 소개하고 있다. 최근에는 인지행동 치료 학파를 중심으로 명상의 생리적, 심리적 효과에 대한 경험적 연구들이 지속적으로 증가되고 있다(김정호, 1996a).

명상과 서구 심리학의 만남은 그 역사가 길지는 않으나, 서구 심리학자들이 명상을 바라보는 관점에 있어서는 상당한 변화가 있었다. 전반적인 흐름은 부정과 회의로부터 긍정과 관심에로의 전향이라고 할 수 있다(김기석, 1978). 정신분석 학파의 시조인 Freud(1930)는 명상 중 경험하는 대양감(oceanic feeling)을 미분화된 자아의 퇴행적인 일체감으로 해석하며, 명상을 현실의 갈등으로부터 회피하기 위한 시도로 부정적으로 평가하였다. Jung은 명상을 무의식에 이르는 방법으로 긍정적인 입장을 가졌으나, 명상 중의 무아 체험을 자아가 상실되어 의식이 무의식에 함몰되는 현상으로 이해함으로써 치료적 활용에는 제한이 있을 것으로 간주하였다(Rasco, 1991). 그러나, Fromm은 명상을 개인의 분리된 존재로서의 무력감과 소외감을 극복하는 치료적 작업으로서 이해했다. 그는 인간 고통은 개인이 사회적 존재로 성장하며 관습적으로 받아들인 언어와 윤리 및 사회적 금기가 자신의 진실한 경험을 소외시킴으로써 발생한다고 보았으며, 명상을 직접 경험을 방해하는 위의 심리적 필터들을 돌파하는 수단으로 이해했다(Suzuki, Fromm, &

Martino, 1960). 최근의 정신분석학자인 Epstein(1995)은 불교의 명상을 고통의 실존이 마음의 산물에 불과하며, 고통의 해결은 실재한다고 믿어왔던 ‘자아’가 허상에 불과하다는 것을 인식하는 방법으로 간주하였다. 그는 명상이 정신분석에서 주장해 온 거짓 자아를 넘어서는 길을 직접적으로 제시한다고 주장했다.

1960년대에 서구에 불어 닥친 반문명 사조와 함께 동양의 다양한 명상 방법이 서구로 유입되었다. 서구 문명의 반인간적인 기계화, 전통 종교에 대한 신뢰의 상실 등으로 서구인들은 인간 소외의 극복과 새로운 삶의 의미를 제공해 줄 수 있는 동양의 명상 전통에 눈을 돌리게 되었다. 미국의 경우 지식인층과 청년층을 중심으로 동양의 정신을 탐구하고자 하는 시도들이 활발히 진행되었다. 인도의 요기인 Maharish가 가르친 초월 명상(transcendental meditation, TM)과 일본의 Suzuki 선사가 소개한 조동종(曹洞宗) 계열의 묵조선(默照禪), 티벳의 밀교(密敎) 수행 및 동남아시아를 중심으로 전승되어오던 초기 불교의 사마타와 위빠사나 명상 등이 이 시기에 미국에 전파되었다.

서구 사회에서 명상을 수행하는 인구가 급격히 증가하고, 명상이 신체 및 정신 건강에 미치는 긍정적인 영향이 알려지면서, 의학계나 심리학계에서 이에 대한 과학적인 연구의 필요성이 대두되었다. 1970년대 들어 미국 심리학회에서 명상의 심리적 효과에 대한 연구 프로젝트를 시작한 이래 명상은 특히 인지행동 계열의 심리학자들의 관심을 끌어들였다. 동양의 명상법은 그 목적과 배경에 따라 매우 다양한 방식이 존재하나, 서구 심리학자들이 주로 연구한 분야는 초월 명상과 위빠사나 명상이었다. 초월 명상은 만트라를 반복하여 암송하며 선정(禪定)의 상태를 유도하는 집중 명

상법의 일종이다. 초월 명상은 하바드 의대 Benson(1975)의 연구를 필두로 이후 이완반응(relaxation response)으로 명명되며 의학과 심리치료의 주요 기법으로 발전하였다(장현갑, 2004). 위빠사나 명상은 사념처관(四念處觀)으로도 불리며 몸과 마음에서 일어나는 현상들을 알아차리는 관찰 명상법의 대표적인 유형이다. 서구에서는 마음챙김 명상(mindfulness meditation)으로 불리며, Kabat-Zinn(1990)에 의해 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램으로 발전하였다. 특히, 1990년대 이후 서구에서의 명상 연구는 마음챙김 명상을 중심으로 전개되고 있다(문현미, 2005; 박성현, 2007). 국내에서도 마음챙김 명상에 대한 심리학자들의 연구가 최근 활발히 진행되고 있다(장현갑, 1996; 김정호, 2004b).

명상 연구 중 중요한 한 측면은 명상의 과정 중에서 일어나는 현상에 대한 질적 연구들이 국내외에서 상당 수 이루어져 왔다는 점이다. 서구의 경우 Kornfield(1979)와 Shapiro(1992)의 연구를 들 수 있으며, 국내의 경우 김정호(1995), 이진희(2001), 및 박성현과 박정숙(2006)의 연구가 있다. Kornfield(1979)는 대학생들을 대상으로 하루 12-15시간의 집중적인 위빠사나 명상을 실시한 후, 명상의 초기 경험 내용을 현상학적 방법으로 분석하였다. 명상 참여자들은 “환희와 행복감” “깊은 고요와 평온감” 등의 정서적 체험과 더불어, 외적, 내적 경험 대상에 대한 비일상적인 수준의 깊고 명료한 지각과 집중을 경험했다. 또한, 신체적-정신적 현상들에 대한 지속적인 주시에 의해 신체적-정신적 현상의 특성에 대한 이해와 통찰의 경험을 보고하였다. Kornfield(1979)는 위빠사나 명상을 퇴행, 재구성, 재통합의 기간을

포함하는 복잡한 심리적 성장 과정이라고 보았다. 이러한 심리적 성장 과정에서 평정심의 배양이 통찰력이 형성되는데 필수적이다. 수행자들은 평정한 마음의 집중 상태에서 그들의 내적 경험을 있는 그대로 관찰한다. 이러한 관찰 결과, 수행자들은 그들 자신을 단순히 감각, 지각들과 그 반응들이라는 흐름의 과정으로 경험하며 이러한 과정과 따로 떨어져 존재하는 고정된 자아란 없음을 이해하게 된다. Shapiro(1992)는 평균 명상 수행 기간이 4.27 년인 27명의 피험자들을 대상으로 장기적인 명상자들의 명상 목표, 명상 효과 등에 관한 연구를 하였다. 연구 결과, 명상 수행의 지속 기간에 따라 명상의 목표는 자기조절-자기탐구-자기해방/자비심의 순서로 유의하게 변화하였다. 또한, 위빠사나 명상 후 참여자들이 기대하는 명상 목표와 부합되는 긍정적인 효과들이 있었다. 김정호(1995)는 6명의 대학생들을 대상으로 6주 동안 일주일에 5일, 하루 1시간씩 마음챙김 명상을 소집단으로 실시하였다. 이후 ‘명상 일지’를 통해 명상 경험에 관한 주관적 보고와 면담 내용을 다루었다. 연구 결과, 명상 후 긍정적인 변화로써 집중과 알아차림의 증가, 평화로움, 상쾌함, 소화가 잘됨, 일상생활에서의 마음챙김 명상을 함 등이 포함되었다. 이진희(2001)는 8명의 위빠사나 명상 경험자를 대상으로 최근 3개월간의 명상 중 경험 내용에 대한 인터뷰를 실시하여 이를 질적인 방법으로 분석하였다. 참가자들은 긍정적인 변화를 이끈 위빠사나 명상의 요소들로 알아차림의 명확성, 몸과 마음의 연결성에 대한 이해 및 통찰, 안정감과 평온감, 자기 상태와 변화에 대한 이해 등을 보고하였다(박성현 등, 2006에서 재인용). 박성현 등(2006)은 장기간 집중적인 위빠사나 명상을 수행하

는 미얀마인들을 대상으로 명상 체험을 연구하였다. 이들의 연구에 따르면, 위빠사나 명상은 몸과 마음의 현상에 대한 알아차림과 집중력을 증가시키고, 평정심과 같은 긍정적 정서를 개발하며, 일체 현상의 본질적 원인인 무상과 무아에 대한 통찰을 통해 인지, 정서 및 신체에 이르는 긍정적 효과를 가져왔다.

이 연구들은 문헌적 고찰에서 담아내기 어려운 위빠사나 명상 체험자들의 생생한 목소리를 통해 명상 과정의 긍정적 변화와 치료적 기제에 대한 경험적 토대를 제공했다는 점에서 의의가 있다.

간화선

위에서 기술한 대로 심리학계에서 명상에 대한 연구는 주로 묵조선(默照禪)과 초월 명상 및 위빠사나 명상을 중심으로 이루어지고 있다. 반면, 한국 전통의 명상 수행법인 간화선(看話禪)에 대한 연구는 매우 드물다. 간화선은 중국에서 유래하여 한국과 일본에 전파된 동아시아 불교의 대표적 수행법이다. 간화선의 특징은 화두(話頭)를 수행의 도구로 사용한다는 점이며, 화두에 대한 지극한 참구(參究)를 통해 마음과 존재의 본질을 꿰뚫어 보는 경지에 도달하는 것을 목표로 한다. “간화(看話)란 볼看, 말話로 화두를 간하는 선이란 뜻으로써, 화두를 보되 스쳐지나가듯이 보는 것이 아니라 화두 속으로 깊이 몰입해 들어가 화두와 내가 하나가 되어야 한다”(대한불교조계종포교원, 2005). 이러한 행위를 ‘화두를 든다’, ‘화두를 참구한다’라고 말하며, 화두는 존재의 본래 자리로 수행자를 인도하는 역할을 한다.

선(禪)은 인도에서 발생했지만 선사상은 중국에서 완성되었다. 붓다 이후 인도의 28대

조사이자 중국 조사선의 첫 번째 조사인 달마 선사가 선을 중국에 들여온 후 중국인들의 특색에 맞게 변화를 시도하는 과정에서 조사선(祖師禪)의 선풍(禪風)이 확립되었다(대한불교조계종포교원, 2005). 이후, 혜가, 승찬, 도신, 홍인선사를 거치며 6조 혜능선사에 이르러 조사선이 실질적으로 정립되었다. 조사선의 선사상은 단순한 정신 집중을 실천하는 요가 명상이나 번뇌 망념(妄念)을 퇴치하고 산란심을 가라앉게 하는 좌선(坐禪)의 입장과는 달리, 근원적인 인간의 본래 청정한 불성(佛性)을 깨닫고, 번뇌 망념이 없는 본래의 불성으로 지혜로운 삶을 창조하는 일상생활의 종교이다(정성본, 2005). 간화선은 오조 범연선사와 원오 극근선사를 거쳐 대해 종교선사에 의해 비로소 그 체계를 갖추게 되었다(대한불교조계종 교육원 불학연구소 전국선원 수좌회 편찬위원회, 2005). 12세기 중반 송나라 때 굉지정각선사가 묵조선(默照禪)을 선양(宣揚)하였고, 대해 종교 선사가 이를 비판하면서 간화선(看話禪)을 체계화하고 널리 확산시켰다. 이로써 조사선은 수행 방법 상 묵조선과 간화선으로 나뉘었다. 한국은 보조국사 지눌에 의해 간화선이 유입된 이래 800여년의 장구한 역사 동안 간화선의 전통을 현재까지 잘 간직하고 있는 대표적인 나라이다. 조사선이 본래면목(本來面目)을 바로 보게 하는 선문답(禪問答)이 일상적이었다면, 간화선은 그 선문답을 화두로 정형화한 것이 다르다.

이 연구의 대상인 안국선원 간화선 수행은 일반인들을 대상으로 간화선을 대중화시켰다는 점에서 많은 관심을 받아왔다. 안국선원 간화선 프로그램은 7박 8일의 일정으로 진행되며, 선원에서 숙박을 할 수도 있고, 출퇴근을 하며 수행을 할 수도 있다. 수행의 지도법

사는 선원장 수불스님이다. 수불스님이 제시하는 화두는 “이 손가락을 움직이는 자는 누구인가?” 이다. 지도법사는 하루 2번의 법문을 통해 참여자들의 질문에 문답하는 방식으로 화두를 참구하는 방법을 지도한다. 화두 참구법의 요체는 머리가 아니라 온 몸으로 화두에 대한 강렬한 의심을 불러일으키라는 것이다. 또한, 문제(화두)를 되뇌지 말고 다만 답을 찾는데 몰두하라고 가르친다. 참여자들은 화두의 답을 찾는데 몰두하면서 다양한 신체적, 심리적 경험들을 하게 되며 이러한 현상들을 지도법사에게 보고함으로써 개인별로 적절한 수행 지침을 얻게 된다. 지도법사는 지식이나 지적 추론을 통해 화두의 답을 찾으려하거나, 수행 중 나타나는 신비한 체험을 견성(見性)으로 착각하는 참여자들의 보고를 단호히 거절하며 참여자들의 의심(疑心)과 분심(憤心)을 증폭시킨다. 의심이 절정에 치달으며 온 몸으로 갑갑함을 체험하는 참여자들에게 지도법사는 “할(喝)”이나 “악”을 외치기도하며, 손바닥으로 등을 세게 내려치거나 발길질을 하기도 한다. 이러한 지도법사의 도움을 통해 참여자들은 갑갑함이 순간간에 사라지는 체험을 하며 화두의 답을 찾게 된다.

서구 심리학에서 선에 대한 연구는 다소 발견되지만, 간화선에 대한 연구는 전무하다고 할 수 있다. 이는 서구에 전해진 참선이 주로 일본의 Suzuki 선사로부터 전달된 묵조선(默照禪) 계열이기 때문이다. 묵조선은 화두 참구 대신 묵좌(默坐)를 통해 깨달음을 추구하는 참선법(參禪法)이다.

서구에서의 선 연구는 1960~70년대 주로 이루어지고 그 이후는 초월 명상이나 마음챙김(mindfulness) 관련 연구가 주를 이루며 선에 대한 연구는 거의 단절된 상태라고 할 수 있

다. 이때의 선 연구는 선과 정신분석을 비교하거나, 선의 치료적 효과를 심리학적으로 이해해보려는 시도(Berger, 1962; Maupin, 1962; Rasco, 1991; Smith, 1975) 혹은 수식관의 생리적 영향이나 심리적 효과를 다루고 있는 연구들(Goldman, Domotor, & Murray, 1979; Malec & Sippelle, 1977; Shapiro & Zifferblatt, 1976)이 대부분이다.

선에 대한 국내 연구들 중 일부는 간화선을 다루고 있는데, 대개 선과 심리치료 이론과의 비교를 주제로 한 문헌 연구들이 주를 이루고 있다(권석만, 1997, 1998; 김기석, 1969, 1978; 윤호균, 1982a, 1982b, 1991; 이동식, 1975; 정창용, 1968). 이동식(1975)은 동양적 심리치료의 가능성을 역설한 정신 의학자로서 심리치료를 자기의 근본적 본질인 도를 파악, 작성하고 이를 실현해 나가는 과정으로 정의했다. 또한, 불교의 선은 개인적 경험, 문화 그리고 언어에 의해 분별하고 평가하는 제한적인 자아를 넘어서는 길을 제공한다고 주장함으로써 후대의 동양적 상담의 기초를 제공했다. 김기석(1969, 1978)은 선과 명상에서의 자아 문제를 서구 정신분석과 비교하고 있으며, 정신치료와 달리 선 수행에서 잠재의식이 의식화되는 독특한 과정을 기술하고 있다. 그에 따르면, 명상이 대개 의식을 한 곳에 집중하게 하고, 정신분석은 의식을 자유롭게 개방한다는 표면적 차이에도 불구하고 “무의식의 의식화”라는 공통적인 작용이 일어난다고 한다. 명상의 경우 화두나 호흡 등에 의식을 모으도록 하나 그 과정에서 의식하지 못했던 기억이나 감정들이 자연 발생적으로 일어난다. 정신분석의 경우 일어난 기억이나 감정에 대해 자유연상의 흐름을 적극적으로 허용하는데 비해 명상은 원래의 집중 과제로 되돌아오게 한다

는 점에서 차이가 있다. 그러나, 명상 과정에서 무의식적인 현상들이 일어날 때 이를 억압하거나 회피하지 않고 알아차리고 흘려보내도록 한다는 점에서 정신분석과 유사한 치료적 효과가 발생한다는 것이다. 정창용(1968)과 정방자(1994) 또한 자아의 문제에 있어 동서양의 차이를 논했으며, 관찰적 자아를 강화시킨다는 면에서 선과 정신치료가 유사하다고 하였다. 그러나, 선은 정신치료에 비해 의식의 내용 뿐 아니라 의식 자체까지 관찰의 대상을 확장함으로써 주관과 객관의 대립을 넘어선 의식의 확장을 지향하고 있음을 지적하였다. 윤호균(1982a, 1982b, 1991)은 정신분석과 선의 차이를 자아의 강화 대 자아의 초월, 이성적 이해 대 직관적 이해, 병적인 역동의 통찰 대 본성의 통찰의 측면에서 논하였다. 권석만(1997, 1998)은 인지치료의 입장에서 불교 수행법에 관한 새로운 해석을 제공하였다. 그는 인지치료와 불교 모두 내관적 방법을 사용하며, 인식의 오류가 고통의 원인이라는 면에서 유사하나, 인지치료가 적응적 사고로의 대체 작업에 초점이 있는 반면, 불교는 모든 사고와 인식을 해체하여 사고 작용 이전의 진면목에 대한 깨달음을 목적으로 삼는다는 점에서 차이가 있다고 주장하였다. 윤호균(1999, 2001, 2005)의 후속 연구는 선과 심리치료의 비교학적 연구를 넘어 이를 실제 상담의 이론으로 발전시켰다는 점에서 의의가 있다. 그는 참존재에 대한 각성, 공상의 자각 및 탈동일시와 같은 선수행의 원리를 심리학적으로 해석하고 이를 상담의 주요 치료기제로 활용하는 방식에 관해 논하였다.

서론에서 간략히 제시한 바와 같이 최근의 국내 명상 관련 연구는 초기 불교에서 유래한 마음챙김 명상을 심리치료에 응용하는 경험적

연구가 대세를 이루고 있다(장현갑, 2004; 김정호, 1996a, 1996b, 2004a, 2004b). 명상을 과학적 방법론에 의해 연구하고, 명상의 핵심원리를 각 증상에 맞게 응용한 상담 및 심리치료 프로그램들이 개발되고 있는 것은 동서양의 지혜를 통합하는 발전적인 모습으로서 긍정적으로 평가할 수 있다. 그러나 한편, 서구 심리학자들에 의해 개발된 명상에 근거한 치료법들은 지나치게 기법적인 측면만을 강조한 나머지 명상과 선에서 제시하는 근본적인 자기 발견이나 궁극적인 성장에 대한 초점을 놓치고 있다는 비판 또한 제기된다(박성현, 2007). 또한, 다양한 명상 방법 중 서구 심리학에서 주로 연구된 초월 명상이나 위빠사나 명상과 같은 외래 명상법에만 관심을 가질 뿐 한국의 정신문화에 면면히 흘러내려오고 있는 전통적인 간화선에 대한 경험적인 연구는 그 명맥이 단절된 상태라고 할 수 있다.

최근 심리치료에서 문화의 중요성에 대한 성찰이 일어나면서, 심리치료 또한 문화적 산물이라는 관점이 널리 지지되고 있다(조궁호, 2006). 예를 들어, 정신분석학은 유대인의 문화적 맥락 안에서 특수하게 발전한 것이고, 행동적 접근은 미국의 실용주의의 맥락에서 이해될 수 있으며, 인본주의 심리학 또한 유럽의 실존 심리학이 미국 사회의 문화를 반영한 형태로 변형된 결과라는 것이다. 간화선 또한 중국의 조사선이 한국적인 문화와 한국인의 심성의 맥락에서 문화적으로 변형된 것이라고 할 수 있다. 이러한 간화선 전통이 수백년 간 한국인의 정신 수양법으로 지속되어 온 것에는 분명한 이유가 있을 것이다. 이 연구는 이러한 이유를 심리치료적인 관점에서 이해해 보려고 하는 시도이다.

간화선은 화두 참구법(參究法)에 대한 이해

의 부족과 견성(見性)이라는 높은 수준의 목표 때문에 그간 국내외에서 대중적으로 접근하기 어려웠을 뿐 아니라, 심리학자들의 관심 밖에 놓여있었다. 최근 들어 산사의 선방에서만 전승되어오던 간화선이 일반인에게도 보급되며 대중적 관심을 이끌어 내고 있으며, 간화선에 대한 경험적 연구가 가능한 토대가 형성되고 있다. 간화선을 포함한 명상의 대중화라는 사회적 현상의 배경에는 다음과 같은 요인들이 있을 것이다. 첫째, 사회 경제적인 여건은 비약적으로 발전했으나, 경쟁과 물질 만능주의로 인해 비인간화된 사회 환경 속에 놓인 현대인들의 관심이 물질적인 안정의 추구로부터 정신적인 행복의 추구로 변화하고 있다. 긍정심리학자 Nettle(2005)은 사람들의 행복 추구의 과정은 세속적이며 쾌락적인(hedonic) 만족의 단계에서 자아실현과 모든 존재의 번영을 추구하는 도덕적(eudaimonic) 행복의 단계로 발전한다고 말한다. 현재 한국 사회는 심리학의 시대가 도래했다고 할 만큼 곳곳에서 심리학의 열풍이 대단하다. 진정한 자기의 발견이나 삶의 의미를 찾으려는 현대인들의 욕구가 사회적으로 분출되면서 나타난 현상일 것이다. 심리학 뿐 아니라 명상 또한 진정한 만족과 행복을 찾는 현대인들에게 새로운 의지처가 되고 있다. 심리적 문제의 해결이나 치료를 넘어 성장을 지향하는 현대인들의 욕구를 명상이 일정 부분 채워주고 있는 것 같다. 둘째, 종교적 측면에서 불교에 대한 일반인들의 인식의 변화가 일어나고 있다. 현대인들은 불교를 기복 신앙이나 종교적 신앙의 대상보다는 마음의 평화와 삶의 지혜를 가르쳐주는 수행의 체계로 인식하는 경향이 커지고 있다. 이러한 일반인들의 인식 변화에 발맞추기 위해 서 불교계 내에서도 불교 대중화의 목소리가

커지고 있다. 2000년대 이후 일반인들을 대상으로 한 참선 센터가 전국적으로 만들어지고 있으며, 상대적으로 기복적인 불교 의례는 줄어드는 추세이다. 또한 불교계는 불교의 지혜를 현대인들에게 전달하는 수단으로 심리학을 필요로 하고 있다. 2000년대 이후 불교 심리학, 불교 상담학 등을 모토로 한 다양한 학회가 설립되고 있다는 점이 이를 증명하고 있다.

현 시대 한국인들의 정신적 갈등을 해소하는 방편으로 명상은 이미 대중 속에 깊이 뿌리내리고 있는 것 같다. 특히나, 산중 스님들의 전유물로 인식되어오던 간화선을 일반인들이 경험할 수 있게 된 것은 불교 뿐 아니라 우리 사회의 큰 변화라고 할 수 있다. 이 연구는 사람들이 왜 간화선 수행을 찾는가라는 단순한 호기심과 함께, 간화선 체험자들이 인터넷을 포함한 대중 매체를 통해 보고하는 다양한 치료적 경험을 보다 체계적으로 연구해 보고자 하는 동기에서 시작되었다. 또한, 그간 현상학적 질적 연구를 통해 상당히 많이 보고된 위빠사나 명상 경험 내용과 간화선의 경험 내용이 어떻게 다른가도 연구의 관심사였다. 이 연구에서는 안국선원에서 집중적인 간화선을 수행한 일반인을 대상으로 간화선 과정에서 일어나는 체험과 심리적 변화 및 변화 기제를 합리적 질적 분석 방법을 통해 분석해 보고자 하였다.

방 법

안국선원 간화선

본 연구에서 간화선은 안국선원에서 진행된 간화선 집중수행을 말한다. 안국선원은 현재

국내에서 가장 대중적으로 간화선 체험을 할 수 있는 선 센터로서, 수행자 외의 일반인도 참여가 용이하고 기간이 비교적 짧아서 많은 사람들이 참여하고 있다. 지도법사는 수불스님이고 서울과 부산에 선 센터가 있다. 간화선 집중수행의 내용은 첫날 시작할 때 전체 참여자들에게 화두를 제시하는데, 화두는 ‘이 손가락을 움직이는 자가 누구인가?’ 이다. 7박 8일의 기간 동안 매일 오전 8시, 오후 2시 두 번의 법문이 있고, 법문이 끝나면 어떤 것이든 특별한 체험을 한 사람과 개별 인터뷰를 한다. 나머지 시간은 주로 좌선을 하면서 수행을 하게 된다. 시간을 강제하지는 않지만 대체로 오전 8시부터 밤 10시까지 수행하며, 원하면 수행 시간은 더 늘어난다.

연구대상

본 연구의 대상은 안국선원에서 7박8일 기

간의 간화선 집중수행을 경험한 일반인 12명이었다. 남자가 3명, 여자가 9명이었다. 연령은 50대가 7명, 60대 2명이었고, 20대, 30대 및 40대가 각 1명이었다. 참여자들의 학력 수준은 4명을 제외하고 대학 졸업 이상이었다. 직업군은 학생, 주부, 자영업 및 교사 등으로 다양하게 분포되어 있다. 참여자들의 구체적인 인구학적 특징은 표 1과 같다. 이들은 동일한 수행 방법 및 동일한 지도법사에게 지도 받았다. 첫날 화두를 제시받고 하루 두 번 법문 및 경험에 대한 개별 점검을 받았으며 매일 평균 14시간 이상 수행하였다.

연구 참가자 선발 과정은 다음과 같은 절차를 따랐다. 질적 연구에서는 양적 연구와 달리 연구 대상이 되는 현상을 충분히 경험하고 이를 잘 표현할 수 있는 사람들을 대상으로 한 초점 표집 방식(focused sampling)을 선택한다. 이를 위해 간화선 집중 수행을 체험하고 난 후 수행법사로부터 적절한 경험을 제대로

표 1. 참여자의 인구학적 특징

참여자	성별	연령	학력	직업
1	여	20대	대재	학생
2	남	50대	대학원	교수
3	남	40대	대학원	출판업
4	남	60대	대졸	퇴직
5	여	50대	대졸	주부
6	여	50대	대학원	주부
7	여	50대	대학원	교사
8	여	50대	대학원	교수
9	여	50대	초졸	자영업
10	여	50대	중졸	자영업
11	여	60대	초졸	주부
12	여	30대	고졸	무직

했다고 점검받은 사람을 소개받는 형식으로 연구 참가자를 선정하였다. 소개를 받은 전체 20여 명 중 연구의 취지를 듣고 참여에 동의한 12명의 참가자를 선정하였다.

면접과 합의를 위한 연구팀

연구팀은 연구자 2인을 포함하여 4인으로 구성하였다. 연구자 2인은 상담 심리학 박사 학위 소지자이며 나머지 2인은 박사 수료생이었다. 연구자 2인은 이전에 합의적 질적 연구 경험이 있었고 박사 수료생 중 1인도 질적 연구 경험이 있었다. 4인 모두 연구 시작 전에 안국선원 간화선 집중수행에 참여한 경험이 있었다. 연구팀은 면접을 시작하기 전 두 차례에 걸쳐 각자 체험한 간화선 경험을 개방하고 그 경험이 자신에게 어떤 의미였는지를 이해하는 시간을 가졌다. 연구자 1은 간화선을 통해 자신의 우울증을 극복하는 경험을 하였고, 연구자 2는 무의식의 세계를 탐험하는 체험으로 간화선을 이해했다. 연구자 3은 과거의 기억이나 감정들이 화두에 부딪혀 떨어져 나가는 체험을 가장 인상적인 경험으로 이야기했다. 연구자 4는 습관적인 인식의 과정이 해체되는 체험으로 간화선을 인식하고 있었다. 서로의 경험을 검토하는 시간을 통해 체험 내용이 개인마다 매우 다른 방식으로 나타날 수 있다는 점을 확인할 수 있었다. 또한, 각자의 체험을 통한 간화선 이해가 앞으로의 연구에서 선입견으로 작용하지 않도록 주의하고 반성하는 작업을 하였다. 심층적이고 보완적인 면접을 위하여 4인 중 연구자 1인과 박사 수료생 1인이 쌍을 이뤄서 면접 팀을 구성하고 공동 면접을 진행하였다.

감사

감사는 두 명의 간화선 전문가가 참여하였다. 한 명은 불교 철학을 전공하였고, 다른 한 명은 불교 관련 연구를 지속한 전문가로서 모두 박사 학위 소지자였다. 면담 축어록, 핵심 아이디어, 범주 등을 감사하고 피드백하였고 그 결과를 연구팀이 논의하여 반영하였다.

안정성 점검을 위한 대학원생 팀

질적 분석의 안정성 및 타당도를 확보하기 위하여 연구팀과 별개로 대학원생 팀을 구성하였다. 연구자가 두 차례에 걸쳐 합의적 질적 분석 방법을 강의하고, 사례 분석 훈련을 시킨 후 각 3인씩 2팀을 구성하여 팀 당 한 사례의 축어록을 연구팀과 독립적으로 분석하게 하였다. 이 분석 결과는 추후 연구팀이 분석한 10사례의 결과와 비교하여 새로운 범주가 나타나는가를 확인하기 위해 사용되었다. 이 논문의 결과에는 전체 12사례의 결과를 제시하였다.

도구

간화선 경험 질문지

연구자들이 구성한 개방형 질문지로 크게 두 가지 중심 주제를 정하였다. 하나는 간화선 수행 체험의 과정과 체험 내용, 다른 하나는 간화선 집중 수행 후 변화였다. 이후, 이러한 중심 주제와 관련된 경험을 탐색할 수 있는 구체적인 세부 질문을 개발하였다. 연구자들의 연구 목적이 간화선 과정에서 일어나는 체험과 심리적 변화 및 변화 기제를 분석해보고자 하는 것이었으므로 이러한 연구 목적에

표 2. 간화선 경험 질문지

1) 수행의 동기

중심질문: 간화선 집중 수행을 하게 된 동기는 무엇입니까?

- 1-1 간화선 집중 수행을 통해 해결하고 싶은 문제가 무엇이었는지
- 1-2 이전에도 간화선 수행 경험이 있었는지, 집중 수행에 참여하기 전 간화선에 대해서 어떤 이해를 갖고 있었는지
- 1-3 간화선 집중 수행 전 신체적, 정신적으로 어떤 상태에 있었는지
- 1-4 기타 다른 수행 경험이 있다면 무엇인지, 얼마나 했는지, 그 결과는

2) 간화선 수행 체험의 과정과 체험 내용

중심질문: 간화선 집중 수행 때 일어난 일을 기억나는 대로 자세히 말씀해주세요.

- 2-1. 화두를 들게 되기까지의 몸과 마음의 경험은 어떤 것입니까?
 - 시간의 흐름에 따라 몸에 대한 감각은 어떻게 변화되었습니까?
 - 수행을 하면서 일어난 심리적 변화는 어떻게 진행되었습니까?
- 2-2. 화두를 든다는 것이 어떻게 경험되었습니까?
- 2-3. 가장 인상적인 경험의 내용은 무엇입니까(신체적, 정서적, 인지적)?
 - 위 내용은 언제 경험한 것입니까?
 - 강렬한 경험 전의 상태는 어떤 것입니까?
 - 강렬한 경험 후의 상태는 어떤 것입니까?
 - 이러한 경험이 일어난 결정적인 계기는 무엇입니까?
- 2-4. 화두를 드는 데 도움이 되었던 계기는 무엇이었습니까?
- 2-5. 위 경험을 점점 과정에서 보고했다면 스님의 점점은 어떤 영향을 미쳤습니까?
- 2-6. 다른 사람들의 경험을 보거나 듣는 것이 자신의 수행에 어떤 영향을 주었습니까?
- 2-7. 화두를 드는 데 방해가 되는 경험은 무엇이었습니까?
- 2-8. 이 경험을 어떻게 이해 혹은 해석하고 계십니까?
 - 자신이 체험한 결정적인 순간을 어떻게 표현 혹은 해석할 수 있습니까?
 - 다른 수행과 간화선의 차이는 무엇이라고 생각하십니까?
 - 자신의 경험을 일반사람에게 무엇이라고 설명하시겠습니까?

3) 간화선 수행 후의 변화

중심질문: 간화선 집중 수행 후 변화에 대해 말씀해주세요.

- 4-1. 간화선 수행 후 생활에서 변화가 있다면 어떤 것입니까?
(기분, 생각, 신체적 반응, 일상생활, 고통이나 문제를 대하는 태도, 사람들과의 관계)
- 4-2. 간화선에 참여하게 된 동기가 10점이었다면, 성과는 몇 점 정도입니까?
이러한 성과를 가져오게 된 원인은 무엇이라고 생각하십니까?

초점을 두고 질문을 만들었다. 이 예비 질문지를 간화선을 체험한 불교학자들과 검토하여 최종 질문지를 완성하였다. 이 과정에서 수행의 동기, 간화선 수행의 체험 과정과 체험 내용, 체험 후 변화의 3개의 질문을 만들었고, 각 질문을 구체화하기 위한 하위 질문들을 개발하였다. 질문의 내용은 표 2와 같다.

면담 과정과 녹취록

면담에 응한 연구 참가자들에게 미리 면접 질문지를 보내고 질문 내용에 대해 생각을 하고 오도록 부탁을 하였다. 이후 연구팀 2인이 만나서 연구에 대한 안내를 하고 연구 동의서를 제시하여 동의를 받은 후 면담을 시작하였다. 면담은 방해가 없는 조용한 선원의 공간을 빌어서 진행했으며 내용을 녹음하였다. 간단한 인적 사항을 적는 설문지와 연구 동의서에 서명하는 시간 5분 정도를 포함하여 면접 시간은 약 2시간 내외였다. 면담 내용이 담긴 녹음 파일은 상담심리 전공 대학원생들이 녹취록을 만들었고, 이 과정을 통해 총 12사례의 녹취록을 완성하였다.

자료 분석

녹취록을 4명의 연구팀이 합의적 질적 분석 방법을 사용하여 분석하였다. 합의적 질적 분석방법(CQR: The Consensual Qualitative Research)은 평정자들 간의 논의와 동의 과정을 통해 자료의 내용을 범주화하는 방법이다(Hill, Thompson, & Nutt-Williams, 1997). 평정자들은 독립적으로 축어록을 반복하여 읽고 전체 내용의 주요 영역을 설정한 후, 각 의미 단위 별로 핵심 개념을 요약하며, 공통적인 핵심 개념들을 묶어 범주화하였다. 이후 전체 평정

자들의 회의를 통해 각 평정자들의 공통점과 차이점을 확인하여, 차이점은 논의를 통해 합의해 나가는 절차를 따랐다. 대략적인 자료 분석 절차는 아래와 같다.

주요 영역(domain) 결정

주요 영역은 연구 계획 시 분석하고자 했던 간화선 체험 내용 및 체험 후 변화라는 2개의 주제로 출발하였으나, 분석 과정에서 합의를 통해 영역이 보다 세분화되었다. 간화선 수행 동기, 화두를 드는 과정(화두 참구)의 경험, 결정적 체험, 결정적 체험 직후 현상, 화두의 기능에 대한 해석 그리고 체험 후 변화라는 6개의 주요 영역으로 크게 구분하였다.

핵심 개념의 요약 및 범주화

평정자 별로 각 사례의 축어록을 여러 차례 읽은 후 의미 단위 별 핵심 개념을 요약하였다. 이후 상호 논의와 동의 과정을 통해 평정자 별 핵심 개념 요약을 통일하였다. 다음으로, 각 사례에서 공통적인 핵심적 개념들을 묶어 범주화하고, 각 범주들을 주요 영역에 배치하였다. 예를 들어, 화두 참구 영역에는 화두에 대한 의문, 화두가 걸리기까지의 과정, 화두를 드는 과정에서 나타난 현상 및 방해 요인 등의 4가지 하위 영역이 나타났고, 화두에 대한 의문에는 화두에 대한 혼란 및 의문과 화두가 들린 것인지에 대한 의심의 2가지 범주가 포함되었다. 전체적으로 총 34개의 범주를 개발하였다.

교차 분석 및 빈도에 따른 범주 구분

각 사례별 분석 내용을 총합하여 전체 사례를 대상으로 교차 분석을 실시하였다. 교차 분석에서는 각 사례에서 형성된 범주들을 비

교하여 통합하거나 범주 명을 변경하는 등의 작업을 진행하였다. 이후 교차 분석을 통해 확정된 각 범주들이 전체 사례 중 얼마나 빈번하게 적용되는지에 따라 전형적 범주와 변동적 범주를 구분하였다. 전형적 범주는 전체 사례의 과반수인 6사례 이상에 해당되는 경우로 하고 변동적인 범주는 2사례 이상인 경우로 구분하였다. 1사례인 경우는 예외적인 사례로 보고 분석에서는 제외하기로 하였다.

최종 검토(감사)

평정에는 참여하지 않았으나, 명상 경험이 있고 불교에 식견을 갖춘 이 분야의 전문가 2인에게 평정 과정과 내용을 검토하도록 하였다. 감사는 핵심 개념, 범주 및 영역 설정에서의 의견을 제시하였으며, 감사가 제시한 내용은 평정자들이 논의와 합의를 거쳐 최종 범주화에 반영하였다.

안정성 점검

대학원생 팀이 별도로 분석한 2사례의 분석 결과를 최종 검토를 마친 연구팀의 교차 분석 결과와 비교하는 절차를 거쳤다. 비교 결과 연구팀이 10사례를 분석하여 개발한 영역과 범주 구성 외에 추가하거나 변경할 만한 새로운 범주가 나타나지 않아 분석 결과의 안정성이 있다고 판단하였다.

결 과

영역 1. 간화선 수행 동기

간화선 체험을 왜 하게 됐는가 하는 수행 동기와 관련된 경험 내용은 수행에 참가하게

된 이유를 묻는 질문에 대한 답을 분석한 내용이다. 분석 결과, 깨달음에 대한 추구하고 간화선 수행 욕구, 선원 분위기 및 지인의 권유 및 영향의 4가지 범주로 나뉘었다. 간화선 수행 동기와 관련된 경험 내용의 범주와 빈도는 표 3과 같다.

표 3. 간화선 수행동기와 관련된 경험 내용의 범주, 빈도

하위 범주	빈도
깨달음에 대한 추구	8(전형)
간화선 수행에 대한 욕구	7(전형)
선원분위기	5(변동)
지인의 권유 및 영향	11(전형)

깨달음에 대한 추구

이 범주는 8사례(전형적)에서 경험되었는데, 대체로 자기 자신에 대한 궁금함과 깨달음에 대한 추구의 내용이 나타났다. ‘진짜 내 자신을 알기 위해서 본래적 자아를 찾고 싶었고’, ‘도대체 내가 누구인가를 많이 알고 싶었고’ 등의 보고를 하였다. 사례의 구체적인 예는 다음과 같다.

진짜 내 자신을 알기 위해서 본래적 자아를 찾고 싶었고 대학 때 교목 선생님 강의를 좋아했는데, 그분 말씀이 인생의 전환, 뭔가 깨달음이 오는 때가 30대라고 했는데, 50을 바라보면서 이제 끝이겠다는 초조한 생각이 들었다(참여자 8).

토요일마다 항상 두 시간 정도씩 참선을 했다. 그때는 앉아있으면 왜 ‘오온’이 ‘공’할까 그게 궁금했다. 그게 나의 화두

있던 것 같다. 나는 세상적인 것에 대해서는 문제도 욕심도 없었으니까 오오이 공한 게 궁금했다. 그리고 반야심경을 이해하면 정말 행복하겠다 했는데 그게 뿌리였던 것 같다(참여자 6).

간화선 수행에 대한 욕구

이 범주는 7사례(전형적)에서 경험되었는데, 다른 수행법을 해보다가 간화선 수행을 해보고 싶은 욕구를 갖거나, 참선의 정신세계를 경험하고 싶은 동기들이 나타났다. 참여자들은 선에 대해 이론적으로 아는 경우도 있었고, 전혀 모르는 경우도 있었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

고집멸도에서 도의 방법으로 다른 방법(기도, 사경)보다는 참선에 대한 공부를 하는 것이 더 낫겠다 싶었다. 성철스님 범문집을 읽으면서 화두를 든다는 것은 활구의심을 해야 한다는 것을 알았다(참여자 4).

불교에 대한 이해나 수행 경험이 전혀 없었으나 왜 그런지 모르겠는데 그냥 참선이 무엇인지 궁금해서 참석하게 되었다. 바쁘고 일에 쫓기는 생활의 반복으로 너무 피곤한 중에 한 10년 전 참선하는 스님들이 달밤에 대화를 나누는 내용이 굉장히 신선했고 나도 이런 대화 상대를 만나 대화를 나누고 싶었다. (중략) 뭔지 모르게 그런 정신세계가 궁금했고 이런 (대화를 나눌 수 있는) 도반을 만나고 싶었다. 이때, 참선의 씨가 심어진 거 같다 (참여자 5).

선원 분위기

이 범주는 5사례(변동적)에서 나타났는데, 기복 불교가 아니어서 불교를 제대로 공부할 것 같거나, 방송에서 본 선원장 스님에 대한 인상이 좋아서, 먼저 수행한 사람들의 느낌이 좋아서 등의 내용을 보고하였다. ‘기복적인 것을 배제하는 것이 있어서 참여하게 되었다’, ‘스님을 믿고 꼭해내야겠다는 마음이 들었다. 초심자 범문을 듣는데 ‘불교는 이래야지! 공부를 해야지!’하는 생각이 들었다’, ‘(공부를 권유한 분들을) 매우 좋아했고, 만날 때마다 좋은 말씀을 많이 해주었다. 말하는 것이 신뢰가 있었다.’ 등의 내용이었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

제를 지낸다거나 스님에게 축원카드 읽어 달라고 의지를 하는 것, 이진 아니다, 공부를 좀 해봐야 되겠다 싶었는데 여기 와보니 느낌이 달랐다. 여기는 진짜 공부하는 곳이다. 공부를 해야겠다는 생각이 딱 들었다(참여자 9).

불교방송을 보면서 수불스님 범문을 듣게 되었다. 남편이 저 스님 범문을 들으니까 몸이 시원한 느낌이 든다고 하면서 저 분이야 이렇게 말을 하였다. 나는 스님 범문이 들리진 않아도 그 소리를 듣고 같이 가고 싶었다(참여자 10).

지인의 권유 및 영향

이 범주는 거의 대부분의 참여자(11사례)가 경험하였는데, 가족, 친지, 지인이 권유를 하고, 그 권유한 사람의 이야기 내용이 긍정적인 경우가 대부분이었다. ‘공부를 먼저 한 배우자가 바가지 굵는 강도가 나아졌고, 나에게

편안하게 해준다’든가, ‘소개해준 선생님이 저런 사람이 보살이다 싶은 생각 들어서 한번 해보자 싶었다.’ 등의 내용이었다. 사례의 예는 다음과 같다.

남편과 같이 일을 하다보니 거의 같이 있고 그러다보니 자연스럽게 남편이 불교 공부 하는 것을 보게 되었다. (중략) 옆에서 이런 남편을 지켜보니 이런 공부를 열심히 하면 상이 바뀐다는 것을 알게 되었다. 사회생활 하다보면 남하고 다투기도 해야 되고, 내 마음대로 해야 되는데 불교 공부를 하면서 그런 면이 없어졌다. 남편이 같이 해보자고 해서 그래서 공부를 했다(참여자 9).

같은 학교에 있는 선생의 소개로 2003~4년쯤 안국선원에 갔었고, 수불스님에 대해서는 자세히 알지 못했는데, 불교학 이론 분야에서 믿을 수 있는 분이 거기 가서서 뭘 하고 오셨다 하고 학생이면서 수행하시는 분인 **스님이 승가대 학생들과 같이 간다 그러니까 믿음이 가서 따라갔다(참여자 8).

영역 2. 화두를 드는 과정(화두 참구)의 경험

간화선 체험 중 화두를 드는 과정과 관련된 경험 내용은 간화선에서 체험의 시작이면서 가장 핵심이 되는 내용이다. 이는 간화선 체험에서 화두와 관련한 경험은 어떤 것인가 하는 질문에 관한 내용을 분석한 것이다. 분석 결과 화두에 대한 의문과 화두가 들리기까지의 과정, 화두를 드는 과정에서 나타난 현상 및 방해 요인의 4가지 하위 영역으로 묶여졌

고, 총 10개의 범주가 생성되었다. 화두를 드는 과정과 관련된 경험 내용의 범주와 빈도는 표 4와 같다.

표 4. 화두를 드는 과정과 관련된 경험 내용의 범주, 빈도

하위 영역 및 범주	빈도
화두에 대한 의문	
화두에 대한 혼란 및 의문	10(전형)
화두에 대한 의심	9(전형)
화두가 들리기까지의 과정	
갑갑함	8(전형)
분심(憤心)	10(전형)
화두에 집중함	11(전형)
화두를 드는 과정에서 나타난 현상	
신체적 현상	7(전형)
정서적 현상	5(변동)
시각적 현상/이미지	2(변동)
방해 요인	
혼침(昏沈)	4(변동)
잡념	8(전형)

화두에 대한 의문

이 하위 영역은 지도법사가 제시하는 화두에 대해서 의문을 경험하는 내용으로 화두에 대한 혼란과 의문, 화두에 대한 의심의 두 가지 범주가 포함되었다. 화두에 대한 혼란과 의문은 10사례(전형적)에서 보고되었다. 지도법사로부터 화두를 받고나서 경험하는 화두 자체에 대한 의문과 당황스러움, 이해 안됨이 포함되었다. “이건 좀 잘못된 것 같다”거나, “혼란스럽기 짝이 없는 마음이었다”, “어떻게 하는 것인지 몰랐다” 와 같은 혼돈스러운 상

태를 보고 하였다. 화두에 대한 의심 범주는 9 사례(전형적)에서 나타났는데 화두가 들린 것인지 아닌지에 대한 의문을 말한다. “이거 누가 하냐고 그러는데 나 아닌 누가 있다는 것인지 그 의문에 빠졌다”, “답이 안 나오게 생겼는데 어떻게 답을 찾으란 말인가”, “화두를 잡고 있는지 안 잡았는지 잘 몰랐었다”와 같은 내용이 주로 보고되었다. 사례의 구체적인 예는 다음과 같다.

처음 며칠 동안 온몸으로가 잘 안됐다. 나도 모르게 엄청 눈물이 나왔고 뭔지 모르면서 한 3일 울었다. 화두를 온 몸으로 들라고 하는데 도대체 마음속을 들여다봐도 계속 눈물만 흘렸다. 한 4일째부터 사람들이 나가면서 막 밀어붙이라는 얘기를 듣고 나는 잘하고 있는 줄 알았는데, 내가 지금 잘 못 하고 있구나 생각이 들었다(참여자 2).

화두가 들리기까지의 과정

이 하위 영역은 갑갑함, 분심, 화두에 집중함의 3가지 범주가 포함되었다. 갑갑함은 화두가 들리는 과정에서 보이는 초기 현상으로써 모두 8사례(전형적)에서 경험되었다. “궁금한 것 외에는 잠생각이 없었고 너무 너무 답답했다”, “체한 거 같이 답답했다”, “너무 답답해서 숨도 쉴 수 없는 상황까지 왔다”의 내용을 보고했다. 분심은 다른 사람과의 비교를 통해 자신이 안 되는 것에 대한 분한 감정을 말하는 것으로 10사례(전형적)에서 나타났다. “나는 왜 안되지라는 오기와 분심이 생겼다”, “다른 사람과 비교를 통해 분심이 생기는 것 같았다”, “어떻게 답을 찾으란 말인가 답답함이 끓어오르더니 그 다음에 분한 생각이 확

왔다”등이 보고됐다. 화두에 집중함은 11사례(전형적)에서 나타나 거의 대부분의 사람들이 경험하는 것으로 확인됐는데 화두가 들리고 그에 몰입하는 것을 말한다. “주변 소리가 다 들렸지만 전혀 꼬달림 없이 주변에서 난리굿을 쳐도 상관없이 계속 깊이 들어가는 나만 있었다”, “거기에만 딱 매여서 잡념, 망상이 좀 없어진 것 같다”와 같이 화두가 들리고 그에 집중하는 내용의 보고를 했다. 사례의 구체적인 예는 다음과 같다.

집중하고 앉았는데 점심 공양 소리에 한 것도 없이 시간이 가는 것에 너무 허탈했고 밥 먹으러 나가기도 싫고 분한 마음이 막 끓어올라서 자리에 벌렁 누워 버렸다. 머리 없애고 답 찾으라는(수불스님의 법문을 듣고) 가슴이 답답해지기 시작했다. 답이 안 나오게 생겼는데 어떻게 답을 찾으란 말인가 답답함이 끓어오르더니 그 다음에 분한 생각이 확 왔다. 이거 어떻게 끝내지 시작 잘못했네 하는 분한 마음도 들면서 확 몰입이 되었다(참여자 5).

뭔가 딱 감을 잡은 직후부터 땀이 나지 않고 호흡이 깊어지면서 끝도 없는 깊이로 깊이깊이 들어갔다. 비몽사몽간에 밥을 먹었는지 안 먹었는지 정신도 없고 다시 앉아서 몰입이 시작되었는데 네다섯 시간을 몰입했다. 주변 소리(우는소리, 마룻장이 삐걱대는 소리)가 다 들렸지만 전혀 꼬달림 없이 주변에서 난리굿을 쳐도 상관없이 계속 깊이 들어가는 나만 있었다. 무릎 아픈 것도 몰랐고, 화두도 없어지고 그냥 깊이 빠져 들어가 완전히

몰입 상태로 빠진 경험이 아마 내면세계로 깊이 들어가고 있는 게 아니었으나, 주변 소리는 다 들리지만 전혀 동요가 되지 않았다(참여자 5).

화두를 드는 과정에서 나타난 현상

이 하위 영역은 신체적 현상, 정서적 현상, 시각적 현상/이미지의 세 가지 범주가 포함되었다. 신체적 현상은 진동, 통증이 있거나 사라짐, 땀 등을 보고하였고 7사례(전형적)에서 나타났다. “땀지 않은데 땀이 물 쏟아 붓듯 흘러내려 코로 입으로 들어가고 옷이 금방 다 젖었다”, “온 몸이 등줄기에서부터 쭉 조여왔고 몸이 나도 모르게 떨렸다” 등의 보고가 있었다. 정서적 현상은 눈물, 웃음과 관련된 내용을 보고했는데 5사례(변동적)에서 경험되었다. “한 3일 동안을 나도 모르게 눈물이 나왔다”, “얼굴에 미소가 떠오르고”와 같은 내용이 있었다. 시각적 현상/이미지는 2사례에서 보였는데 실제하지 않는 형상들이 나타남을 말한다. “앞에 있는 방석 등에서 온갖 기괴한 양상들(건축물, 풍경, 사진, 미어캣)이 보이고, 개울의 돌맹이에서 수월관음(水月觀音), 동물의 형상들이 나타났다”, “불상도 옆에 앉아 있었고 코끼리도 있는 것 같은 상이 보였다” 등의 보고가 있었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

처음 과정은 눈을 질끈 감게 됐는데 내 의지로 눈을 꼭 감았다고 생각이 들었는데 나중에는 내가 원하는 게 아닌데 눈에 점점 강한 힘이 들어갔다. 나중에는 눈이 아플 정도로 힘이 들어가다가 괜찮아지고 몸 안에 에너지 같은 게 도는 느낌이 들면서 구부정하던 허리가 펴지면서 몸이 숙 하면서 펴졌다. 원래 자세가

안 좋아 항상 구부리고 앉았었다. 제 의지로 스스로 허리를 펴는 게 아니라 뭔가 알 수 없는 힘이 곳곳하게 서게 해주는 그래서 허리가 하나도 아프지 않았다(참여자 1).

첫날부터 북받쳐 올라오는 그런 거 있었다. 한 3일 동안을 나도 모르게 눈물이 나왔다. 스님께서 집중하고 마음을 들여다보라고 해서 들여다보는데 계속 슬펐다. 도대체 내가 누구인가 하고 앉아 있는데 이유를 알 수 없이 계속 눈물이 났다. 울었다기보다 그냥 쏟아지는 눈물이었다. 뭐가 그렇게 서글펐나 모르겠는데 수도꼭지 틀어놓으면 쭈쭈 나오는 것처럼 계속 눈물이 나왔던 거 같다(참여자 7).

방해 요인

이 하위 영역은 화두를 드는데 있어서 방해가 되는 요소들이 어떤 것인지에 대한 내용으로 혼침(昏沈)과 잡념(雜念)의 두 가지 범주가 포함되었다. 혼침은 잠이 쏟아지는 것으로 4 사례(변동적)에서 나타났다. “거의 잠을 자지 못했고 참선 중에는 혼침에 시달렸다”, “자고 있는 건지 뭔지 무의식중에 앉아 있었다” 등의 내용을 보고 하였다. 잡념은 8사례(전형적)에서 경험되었는데 화두를 드는 과정에서 떠오르는 생각들을 말한다. “이론적으로 난 안다는 생각이 들고 보기만 하면 된다고 생각하니 생각이 탁 끊어지는 식으로가 잘 안되었다”, “여태까지 살아왔던 일들이 파노라마처럼 올라왔고 힘들게 살아왔던 삶이 떠오르면서 돌아보는 시간이었다”, “차에서 마지막 들은 노래가 계속 떠올라 머리에서 안 떠나갔다”와

같은 내용을 보고하였다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

셋째 날은 내면에 약간 들어간 것 같았다. 온갖 나의 번뇌와 싸우다가 나를 가장 힘들게 했던 요소들과 만날 때 눈물도 많이 났다. 나를 힘들게 했던 것, 부정적인 것, 안 좋은 것들이 올라와서 다 보였다. 예를 들면 어머니가 돌아가신 것, 억울한 것, 그리운 거 그런 것들, 나를 속 썩였던 사람들, 속상하게 했던 것들이 올라와서 내 속에 그런 게 있구나, 그래서 그게 나인 줄 알고, 스님께 죽일 놈이 나한테 들었다고 말씀드렸는데 퇴짜를 맞았다(참여자 3).

영역 3. 결정적 체험

간화선 체험에서 결정적 체험은 마음과 몸에서의 전환이 일어나는 경험이다. 결정적 체험 영역에서는 신체적 현상, 정서적 현상, 시각적 현상/이미지의 3가지의 범주가 포함되었다. 결정적 체험과 관련된 경험내용의 범주와 빈도는 표 5와 같다.

신체적 현상

이 범주는 8사례(전형적)에서 경험되었는데 기운이 빠져나감, 에너지, 시원함과 같은 내용

표 5. 결정적 체험과 관련된 경험내용의 범주와 빈도

범주	빈도
신체적 현상	8(전형)
정서적 현상	7(전형)
시각적 현상/이미지	9(전형)

이 나타났다. “몸에서 호수를 세계 틀어놓은 것 같은 느낌, 물 쏘며 나가듯이 전율이 손끝까지 세계 빠지는 것 같았다”, “온 몸의 뜨거운 기운이 빠져나가면서 몸에 있는 병이 다 빠져나간 것 같았다”, “새 깃털처럼 가벼워지고 마른하늘에 벼락이 치는 것 같고 물통 밑이 확 빠지는 것 같고 지고 있던 짐을 내려놓은 것 같았다” 등의 보고를 하였다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

온 몸의 세포가 다 움직이는 것처럼 느껴졌고 내 몸에 있던 모든 아프고 나를 힘들게 했던 것들이 온 몸으로 다 빠져나가면서 시원하고 말로 표현할 수 없는 느낌이었다. 온 몸의 뜨거운 기운이 빠져나가면서 몸에 있는 병이 다 빠져나간 것 같았다. 이게 무슨 일이나 놀랐고 그 느낌을 느끼면서 그대로 뻗어버렸다(참여자 9).

밤에 앉았는데 몸은 힘든데 마음이 너무 편했다. 1시간 쯤 후 온 몸이 등줄기에서부터 너무 조이고 몸이 떨어져 앉지도 서지도 못하고 나를 보면 미친년이라고 할 정도로 한 3시간을 몸부림을 쳤다. 갑자기 이런 일을 당하니 어떻게 대처해야 할 줄 몰랐고 몸이 조여오니 너무 답답해서 숨도 쉴 수 없는 상황까지 왔다. 숨이 막혀서 막 죽을 것 같아 침대에 엎드렸다. 딱 엎드렸는데 등줄기에서부터 뜨거운 기운이 샅 올라오더니 온 몸이 불덩어리가 되었다. 나의 체험은 온 몸이 3시간 정도 조여들며 숨을 못 쉴 정도로 압박감을 느끼다 한 순간에 풀리는 느낌이었다(참여자 7).

정서적 현상

이 범주는 환희심과 관련된 내용이 주를 이루며 7사례(전형적)에서 나타났다. “굉장히 시원하고, 환희심으로 주체를 못해서 선방에서 웃어 버렸다”, “엄청 눈물이 나면서 가슴에 늘 답답했던 응어리들이 막 녹아나는 듯한 느낌이 들었다”와 같은 내용의 보고가 있었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

그 환희심에 찬 눈물이 하염없이 제가 의도해서 눈물이 나는 게 아닌데도 불구하고 콧물 눈물범벅이 되어서 그 기쁨의 눈물이 하염없이 쏟아지더라고요(참여자 12).

시각적 현상/이미지

이 범주는 경험 중에 밝은 빛, 떠다니는 글자, 날개, 불상 등 시각적 이미지가 동반되고 있음을 보여준다. “찬란한 빛이 하늘에 꽉 차 있었다”, “반야심경 내용의 두꺼운 글자가 둥둥 떠서 나한테 막 다가와서 놀라 가만히 있었다”와 같은 보고가 있었다. 총 9사례(전형적)에서 경험되었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

누울 때도 잘 때도 화두 놓지 말고 자라고 했다. 그런 마음으로 앉아 있는데 12시가 넘고 1시가 넘었을 무렵 눕고 싶어서 누웠는데 그 순간에 검은 하늘이 보이면서 빛이, 보석 같은 빛, 별로 보이는 그런 빛이 꽉 차 있었다. 다시 볼 틈도 없이 찰나였다. 다시 또 보려고 누워봤다. 찬란한 빛이 하늘에 꽉 차 있었다. 빛도 여러 보석 같은 빛이 비쳤다. 그 순간에 일어나게 되었다(참여자 10).

영역 4. 결정적 체험 직후 현상

간화선 체험 과정에서 결정적 체험을 하고 난 직후에 특정한 현상들이 보고되었는데 그것은 신체적 현상, 정서적 현상, 인지적 통찰, 체험에 대한 의문의 4가지 범주가 포함되었다. 결정적 체험 직후 현상과 관련된 경험 내용의 범주와 빈도는 표 6과 같다.

표 6. 결정적 체험 직후 현상과 관련된 경험내용의 범주와 빈도

범주	빈도
신체적 현상	8(전형)
정서적 현상	9(전형)
인지적 통찰	5(변동)
체험에 대한 의문	6(전형)

신체적 현상

이 범주는 8사례(전형적)에서 경험되었고 가벼움, 시각이 선명해짐, 가슴에 아무 것도 없음, 몸이 저절로 움직임, 진이 빠짐 등의 내용이 나타났다. “몸이 없는 것 같은 느낌이다, 깃털처럼 가볍다”, “색깔 하나하나가 선명하고 너무 아름다웠다”, “답답함이 터지고 가슴이 아무것도 없는 것 같은 느낌이었다”, “가만히 앉아있을 때 선정으로 들어간다는 느낌이 왔다” 등과 같은 내용 보고가 있었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

몸이 새털같이 날아 갈 것 같은 기분이 들었다. 집에 가고 싶었지만 앉아 있으라고 해서 달짝을 안 하고 앉아 있으니 구름 위에 앉아 있는 거였다(참여자 11).

정서적 현상

정서적 현상 범주는 환희심, 참회, 감사함 등의 내용으로 구성되었으며 9사례(전형적)에서 나타났다. “됐다는 확신을 가지니까 개운하고 기분도 상쾌하고 그랬다”, “안에 뭔가 빛이 짝 찬 느낌이 들며 방안이 다 환희심으로 느껴졌다”, “지난 세월들이 주마등처럼 싹 스치면서 너무 어리석게 사는 것에 대한 후회감들로 인해서 눈물도 많이 쏟아졌다” 등의 내용이 보고되었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

제 안에 뭔가 빛이 짝 찬 듯한 느낌이 들며 방안이 다 환희심으로 느껴졌다. 그 순간은 지금 죽어도 여한이 없을 정도로 행복했다. 환희심이 오고 나서는 고요함이 왔다. 굉장한 평온하면서 그 고요함이 왔다(참여자 12).

인지적 통찰

이 범주는 즐거움과 고통이 둘이 아님, 삶이 다 꿈이구나, 인연에 따르는 것 뿐, 마음뿐이구나와 같은 내용을 포함하고 5사례(변동적)에서 경험되었다. “즐거움과 고통이 둘이 아니고 같은 끝에 매달려 있구나라고 느꼈다”, “지금까지 꿈같은 삶을 살았구나, 삶이 다 꿈이었구나를 알게 되었다”와 같은 보고가 있었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

가장 문제였던 것이 시원하게 해결이 되었다. 가장 큰 것은 어머니 문제였던 것 같은데, ..(중략) 원래 나는 그것들과는 무관한데 몸만 그것 때문에 울기도 하고 후회도 하고 빼에로가 연극 하듯이 그러고 있다는 것이 보였다. 몸을 가진 우리

들이 관계가 있을 때 인연에 따라 연극을 하는 것뿐이지, 원래 우리 마음자리에서는 생기는 것이 하나도 없는데, 그것을 붙잡고 울고불고 하는 것이 착각하고 있는 거구나, 어머니에 대한 문제가 내가 잘 살아서 갖고 자시고 할 문제가 아니고 그냥 그런 거다, 내 몸뚱아리의 문제다 하고 이해되었다(참여자 3).

결국에는 그거 였구나 라면서 저도 모르게 무릎을 탁 쳤다. 이거였는데 내가 참 미련하게 살았었던 거였구나. 나는 그게 마음이 조정을 하고 마음이 다 움직이는 거였구나 라는 생각을 했었다. 그래서 제가 눈물을 흘렸던 게 그 전에는 제가 마음이란 근본자리가 없었던거다. 저라는 자아도 없었고. 그래서 사람들이 시키면 시키는대로 이끌려 다녔고 그걸로 인해서 불만이 쌓였던 거고 그걸로 인해서 제 자아가 없었기 때문에 제가 아픔으로 돌아왔던거라는 그 생각이 딱 들었다. 이게 누가 지시를 했을까 라는 걸 하나하나 되짚어 가다보니까 결국에 이 마음이라는게 움직이게 했던 거고 어떤 생각이든지 다 그게 다 마음에서 왔던거였구나란 생각을 하게 됐다. 이 마음도 결국은 내가 조정을 해야 되는구나. 앞으로 살아가면서 좋고 싫고 나쁨에 대해서 크게 생각할 필요는 없지만 내가 싫은 거에 대해서는 안 해도 된다는 것. 결국에는 조정하는 것은 다 마음이었고 모든 행동 하나하나 하는 것은 다 마음이었다(참여자 12).

체험에 대한 의문

이 범주는 결정적 체험 이후 자신이 진실로 선 체험을 한 것인가에 대한 의문 또는 자신의 체험이 어떤 의미인가에 대한 의문들로 구성된다. 내용을 보면 “앞에 사람들이 무슨 감정이 폭발하는 느낌을 받았다는 말을 들으니까 이게 안 끝난 건가 어떡해야 되지 하면서 나는 아닌가 싶기도 했다”, “점점 받고 나와서도 뭔가 미진한 느낌이었다” 등의 내용이 나타났다. 총 6사례(전형적)에서 경험되었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

본 거에 대해서 자꾸 생각을 하게 되었다. 또 다른 내가 있구나 생각하게 되었다. 어두움에서 뭔가 빛이 발해서 내가 이렇게 있는 것인지, 몸이 이렇게 있는 것인지. 나도 만들어져서 이렇게 만들어졌구나 그러면 킁킁한 데서 내가 빛으로써서 이렇게 왔다. 이런 의문이 있었다 (참여자 10).

영역 5. 화두의 기능에 대한 해석

화두의 기능에 대한 해석 영역에서는 간화선 체험 후에 화두가 어떤 역할을 했는지에 대한 보고들을 분석하였다. 분석 결과, 마음을 집중하게 하는 매개체, 의심과 갑갑함을 증폭

표 7. 화두의 기능에 대한 해석과 관련된 경험 내용의 범주와 빈도

범주	빈도
마음을 집중하게 하는 매개체	6(전형)
의심과 갑갑함을 증폭시키는 수단	6(전형)
분별하는 마음을 끊어주는 방편	3(변동)

시키는 수단, 분별하는 마음을 끊어주는 방편 등 3개의 범주가 나타났다. 화두의 기능에 대한 해석과 관련된 경험 내용의 범주와 빈도는 표 7과 같다.

마음을 집중하게 하는 매개체

이 범주에서는 화두에 집중을 하는 것이 잡념을 없애고, 딴 생각이 안 들게 한다는 내용이 나타났고 6사례(전형적)에서 보고되었다. “잡념을 없애기 위해 집중하기 위한 매개체”, “거기 집중해서 있으니까 정말 잡념이 안 들고 딴 생각이 안 들고 하나만 딱 보았다” 등의 내용이었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

무서운 집중에서 이런 현상이 일어나는 거 아닌가. 화두도 잡념을 없애기 위해 집중하기 위한 매개체이다. 잡념을 이겨내고 하나로 집중하고 그 하나마저도 없어졌을 때, 즉 화두는 몰입할 수 있는 계기를 마련해 주고(참여자 5).

전에는 차분하게 가만히 앉아있고 집중하면 되는 줄 알았는데 정말 온몸으로 하는 게 이런 거구나 알았다. 해보니 정말 온몸 하나하나 세포가 다 거기 집중해서 있으니까 정말 잡념이 안 들고 딴 생각이 안 들고 하나만 딱 보았다(참여자 7).

의심과 갑갑함을 증폭시키는 수단

이 범주에서는 화두가 의심과 답답증을 확장시키고, 답답증을 터지게 하는 역할을 한다는 내용이 나타났으며, 6사례(전형적)에서 보고되었다. “정신의 압력을 높여 터져 나오도록

하는 역할”, “화두를 잡음으로써 답답함을 불러일으키는 소리를 듣고 따라 내려감” 등의 내용이었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

화두는 막막한 느낌을 지속하고 확장하게 해주는 역할을 하는 것 같다. 정신의 압력을 높여 터져 나오도록 하는 역할(참여자 2).

마음이 통이라고 볼 때 우리의 의식, 눈은 표면에 붙어있고 통 안에는 업장인 돌맹이들이 짝 채워져 있고 본래 마음자리는 밑바닥이라고 하면 마음자리는 내가 보지 못한다. 본래 마음에 식이 있어서 이것이 답답함을 불러일으킨다. 화두는 눈을 바닥까지 끌고 내려가는 역할을 한다고 생각된다. 화두를 잡음으로써 답답함을 불러일으키는 소리를 듣고 따라 내려가는 거다(참여자 8).

분별하는 마음을 끊어주는 방편

이 범주에서는 화두가 사랑분별(思量分別)을 끊어주는 역할을 한다는 내용이 보고되었으며, 3사례(변동적)에서 나타났다. “사랑분별을 끊어주는 하나의 방편”, “잡념은 들어오지만 그냥 내버려두는 거구나” 등의 내용이 보고됐다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

화두는 사랑분별을 끊어주는 하나의 방편이다(참여자 4).

항상 머릿속에 잡념과 고민이 많고 그걸 하고 싶지 않은데 스님들은 잡념이 들면 드는 대로 그냥 두고 잡지 말라고 하시는데 처음엔 무슨 말인지 이해가 안

갔다. 근데 수행하면서 느낀 것은 마치 운전자가 운전할 때 시야에 수많은 게 들어오지만 운전이 집중해서 신경을 쓰는 것처럼 수행 할 때도 잡념은 들어오지만 그냥 내버려두는 거구나 싶었다(참여자 1).

영역 6. 간화선 체험 후 변화

간화선 체험 후 변화의 영역에서는 간화선 경험이 삶의 다양한 측면에서 어떤 변화를 가져왔는가에 대한 대답을 분석하였다. 신체적 변화, 정서적 변화, 인지적 변화, 대인관계 변

표 8. 간화선 체험 후 변화와 관련된 경험내용의 범주와 빈도

하위영역 및 범주	빈도
신체적 변화	6(전형)
정서적 변화	
짜증/분노가 줄어들음	7(전형)
편안하고 즐겁고 감사함	9(전형)
참회	2(변동)
인지적 변화	
정신적인 삶에 대한 추구/ 물질적인 욕망에서 벗어남	5(변동)
삶/세상에 대한 관점/태도의 변화	9(전형)
나의 존재에 대한 인식의 변화	6(전형)
관찰하는 힘의 증가	4(변동)
대인관계 변화	
대인관계 향상	11(전형)
성격적 변화	
까다로운 성격이 부드러워짐/ 강박관념이 줄어들음	3(변동)

화, 성격적 변화 등 총 5개 하위 영역에서 10개의 범주가 생성되었다. 간화선 체험 후 변화와 관련된 경험내용의 범주와 빈도는 표 8과 같다.

신체적 변화

이 범주에서는 숙면, 머리가 맑아짐, 통증이 사라짐, 가벼움, 얼굴이 맑아짐과 같은 긍정적 신체 변화의 내용이 6사례(전형적)에서 나타났다. 보고 내용은 “잠을 너무 잘 잔다”, “일어나면 머리가 아주 쟁하게 맑다”, “허리와 다리 아프던 것이 짝 없어졌다”, “피부가 좋아지고 맑아졌다는 말을 되게 많이 듣는다” 등이었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

몸이 많이 아팠는데, 지금은 아픈지 모르고 무릎만 좀 아프고 위에는 가벼워졌다. 공부하기 전에 등에 담이 있었는데 지금은 안 보인다. 전엔 마사지, 찜질방, 침 등을 다 했는데 지금은 안한다(참여자 12).

정서적 변화

이 하위 영역에서는 세 가지 범주가 생성되었는데 짜증, 분노, 두려움이 줄어들, 편안하고 즐겁고 감사함, 그리고 참회 범주이다. 짜증, 분노, 두려움이 줄어들 범주는 7사례(전형적)에 해당되며 “애들 야단치는 것이 확 줄었다”, “짜증이나 화가 그렇게 안난다”, “어떤 세파가 와도 이제는 두려울 것도 없고 흔들림도 없다란 생각을 갖게 되었다” 와 같은 내용이었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

어떤 세파가 와도 이제는 두려울 것도 없고 흔들림도 없다란 생각을 되게 많이

갖게 되었다. 정말 두려울 게 없다. 그러니까 공황 장애도 이겨낼 수 있고 그것도 별게 아니고 내 마음에서 왔던 거였고 내가 그렇게 만들었던 거였기 때문에 더 이상 두려움이 없더라구요(참여자 12).

편안하고 즐겁고 감사함 범주는 “체험을 통해 편안함을 느꼈고 그것이 상당히 지속되었다”, “작은 일에도 감동받으면 눈물이 핑 돌고 매사가 다 감사하다” 등의 내용이 보고되었다 9사례(전형적)에서 경험되었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

내 마음이 편안하고 생활이 즐겁고 모든 것을 보는 눈이 달라졌다. 간화선을 통해서 굉장히 편안하고 기분 좋고 즐겁게 지내고 있다(참여자 4).

참회 범주에서는 “내 완벽주의적인 성격 때문에 남편과 주변 사람들이 굉장히 힘들었겠구나 생각이 들면서 눈물이 끝도 없이 흘렀다” 는 내용이 보고되었고 2사례(변동적)가 해당되었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

체험 후 선원에 와서 한동안 눈물이 났었다. 엄마에게도 미안한 마음도 있고, 나의 행동에 대한 반성 같은 거였다. 이런 체험을 하지 않았으면 이런 지옥 속에 살아있겠지 하는 생각도 들었다(참여자 7).

인지적 변화

인지적 변화 하위 영역에서는 정신적인 삶에 대한 추구/물질적인 욕망에서 벗어남, 삶/세상에 대한 관점/태도의 변화, 나의 존재에

대한 인식의 변화, 관찰하는 힘의 증가의 4가지 범주가 생성되었다.

정신적인 삶에 대한 추구/물질적인 욕망에서 벗어남. 이 범주는 5사례(변동적)에서 경험되었고, “영적인 삶을 직접 엿본 것 같은 느낌이 들었고, 앞으로 참선하면서 살고 싶은 지향성이 상당히 강해지는 계기가 되었다”, “물질적인 욕망이 안 채워진다고 어둠에 빠져 살았는데 그 욕망이 내려놨다”, “순리대로 살고 자연스럽게 살고 싶다” 같은 내용이 보고됐다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

내가 가졌던 어두움은 경제적인 측면에서 남들같이 못사는 것에 대한 마음이였다. 식구들이 따뜻하게 해줘도 따뜻하다는 생각 없이 살았다. 이런 어두움에 있다 보니 남 앞에서 말을 못하고 위축되고 그랬다. 물질적인 욕망이 안 채워진다고 어둠에 빠져 살았는데 그 욕망이 내려놨다. 꿈같은 삶이고 다 없어지는 것인데 뒤를 쌓아 놓으려 했는가 싶었다. 가족들에게 감사하는 마음이 생겼다. 사람은 다 모든 게 있다가 없어진다는 생각이 들었다. 부모님 만나서 남사는 거 같이 살지 못한 것도 다 내 업이구나, 인연이 그랬구나 그런 생각이 들었다(참여자 10).

삶/세상에 대한 관점/태도의 변화. 이 범주는 이 순간을 중시하게 됨, 삶에 대한 수용적 태도, 연연하지 않는 마음이 생김, 세상에 대한 새로운 지각의 내용으로 구성되었으며, 9 사례(전형적)에서 나타났다. “지금 이순간이 중요하고 여기서 인연 따라 열심히 사는 것이

불교의 근본 가르침이라고 생각한다”, “나는 죽는 문제에 관심이 많은데, 어록에 가장 나를 힘들게 했던 게 깨달음의 씨앗이 된다는 말이 있는데, 전환의 경험에서 그런 생각이 들었다. 가장 미웠던 게 그것 때문에 내가 이렇게 된다면 그게 너무 고마워지는 거다”, “놓아버릴 것은 놓아버리자, 예전에 복다복다했던 마음들이 되게 간결해지고 단순해졌다”와 같은 내용들이 보고되었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

체험 이후에 찾을 것이 없다는 것을 알게 되었다. 그래서 지금 이 순간이 중요하고 여기서 인연 따라 열심히 사는 것이 불교의 근본 가르침이라고 생각한다. 여기에서 관심을 가져야 될 것은 나에게 주어진 것에 최선을 다하는 것이다. 모든 것이 비었으니까 지금 잡혀 있는 것은 지금 이 순간이고 다른 건 잡히는 것이 없는 것이다(참여자 4).

나의 존재에 대한 인식의 변화. 이 범주는 6사례(전형적)에 해당했으며, “업연에 의해서 내가 이렇게 나왔다는 것을 알게 되었다”, “나와 다른 사람이 둘이 아니니 모든 게 편해지더라”, “마음에 중심이 딱 잡혔다” 등의 내용 보고가 있었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

업연에 의해서 내가 이렇게 나왔다는 것을 알게 되었다. 내 삶과 만들어진 모습과 모든 것이 업에 의해서 인연이 되어 왔구나를 알게 되었다(참여자 10).

나는 내 존재를 다로 알고 자기만족으

로 사는 아만 덩어리였는데 딱 넘어지는 순간 내가 작고 보잘 것 없는 물체였고 그것이 넘어가는 게 보였다. 체험 중 초라한 모습을 가진 내가 넘어진 모습을 봤는데, 그렇게 초라하고 보잘 것 없는 내가 잘난 척하고 떠들고 살아온 것이 부끄럽다는 생각을 하면서 객관화가 되어가는 것 같다(참여자 5).

관찰하는 힘의 증가. 이 범주는 4사례(변동적)에서 경험됐고, “화를 내고 있는 것이 관찰되고 그에 따라 화가 올라가다가 이상하게 성질이 꺼져버린다”, “위축되고 화만 내려고 했던 것을 지금은 그 순간 느낀다”, “분별심이나 화가 났을 때 이걸 내 본래 마음이 아니야 라고 그 순간에 얼른 알아차리고 그것을 반복하지 않는 것이 달라진 것 같다” 등의 내용이 보고됐다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

공부를 하고 나서 막 돌아다니는 마음(손님들을 이쁜 사람, 미운 사람으로 분별하는 마음, 힘들게 하는 사람에게 미운 말을 하는 것 등)을 알아차릴 수 있게 되었다. 분별심이나 화가 났을 때 이걸 내 본래 마음이 아니야 라고 그 순간에 얼른 알아차리고 그것을 반복하지 않는 것이 달라진 것 같다(참여자 9).

대인관계 변화

이 범주에서는 대인관계 향상이 나타났는데 “아이들의 행동이 이해가 되고 분노가 도를 넘지 않고 통제할 수 있다”, “관계에서 어떻게 든 잘 유지 하려고 애쓰는 게 있었는데 수행 후 인연이 있다면 오래갈 것이고 없다면 그렇지 하면서 애쓰는 게 없어졌다” 등의 내용

보고가 있었다. 총 11사례(전형적)에서 보고됐다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

전에는 남이 이렇게 이야기하면 막 휘둘러 다니고 그래 좋은게 좋은 것인데 내가 손해를 보더라도 상대가 원한다면 그렇게 해주지. 그냥 그런 식으로 살았는데 그렇게 하다보니까 늘 나중에는 제가 싫었던 걸 어거지로 하다보니까 저에 대한 불만도 가득하고 그게 아픔으로 남았다. 근데 지금은 거절도 상대가 기분 나쁘지 않은 선에서 내가 하기 싫은 것은 절대 안하고 이해를 시키면서 안 해야 될 것은 안하고 해야 될 부분은 되게 열심히 하게 되고. 그런 마음이 바뀌었다(참여자 12).

성격적 변화

이 범주는 3사례(변동적)에서 관찰됐으며 까다로운 성격이 부드러워짐, 강박관념이 줄어들고의 내용이 나타났다. “성격이 모가 났는데 그것이 낀 것 같은 것을 느꼈다”, “성격이 유해지고 이거다 저거다 분별하지 않으니까 내가 편안해졌다” 등의 보고가 있었다. 사례의 구체적 예는 다음과 같다.

일중독이 굉장히 심했었는데 마음도 안정이 되고 많이 편안해졌다. 일 그만둬도 애들 잘 자라고 먹고 살 거 있고 걱정거리가 없는데 항상 일을 해야 된다는 강박관념이 따라다녔다. 사업 구상이 지금도 계속 보이는데 예전 같이 집착은 하지 않는다. 때가 되어 연이 닿으면 하지 뭐 이렇게 편안하게 되었다(참여자 5).

편안해졌다는 말을 듣는다. 조급증 안 내게 되고, 전에 두려움도 많았는데 내가 지은 거라면 받을 거라면 받고 내려놓자 생각하니까 막 피하려고, 힘든 거 어려운 거 안 하려고 하는 것을 나에게 닥치는 거라면 하자 받아들이게 됐다(참여자 7).

결과 요약

본 연구에서는 간화선 집중수행 경험을 간화선 수행 동기, 화두를 드는 과정, 결정적 체험, 결정적 체험 직후 현상, 화두의 기능에 대한 해석, 체험 후 변화의 6가지 영역으로 구

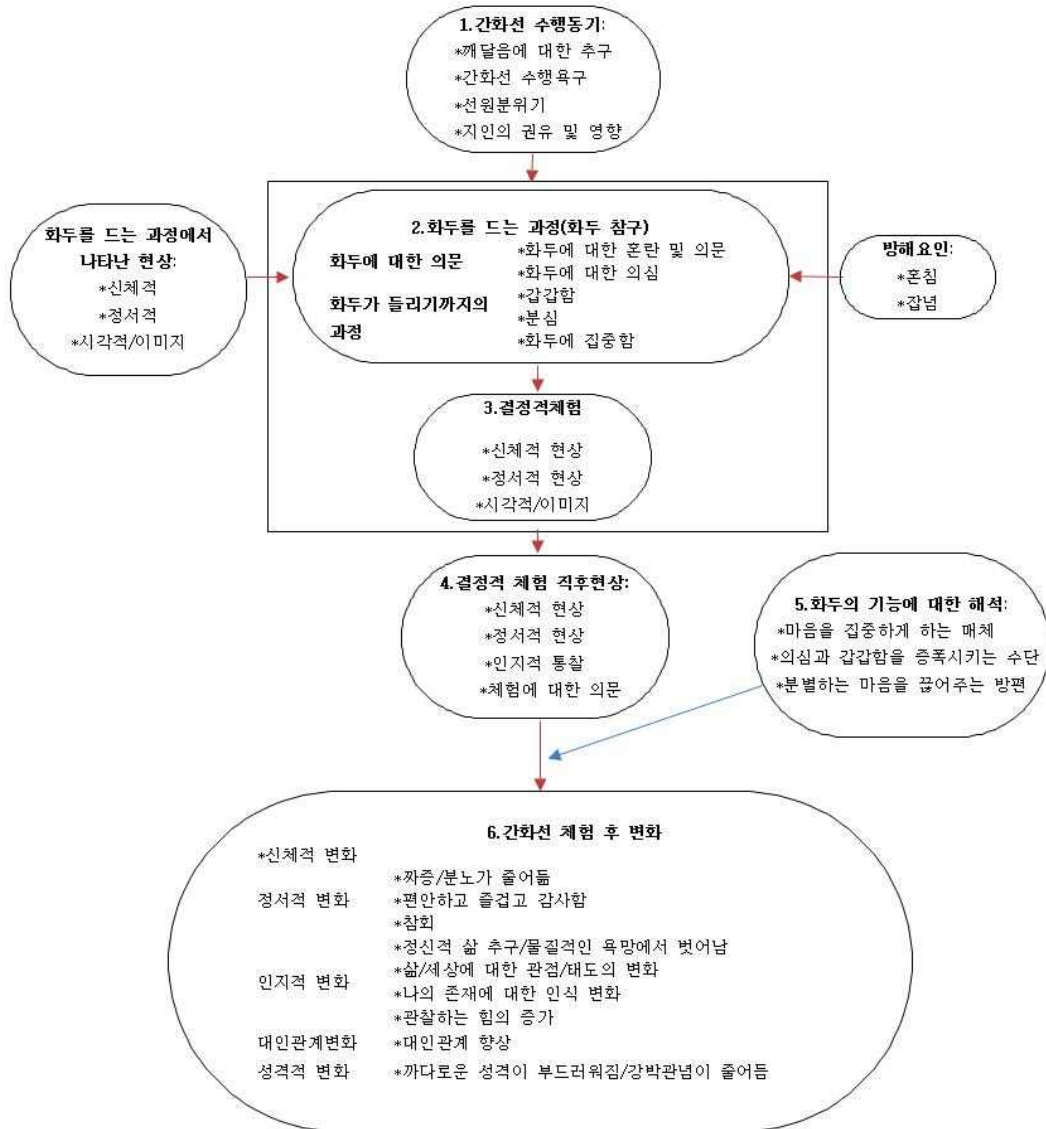


그림 1. 간화선 체험 과정

분하여 분석하였다. 간화선 경험 과정을 시각적으로 표현하기 위해 각 영역 간의 흐름도를 그림 1에 제시하였다.

주요 범주들을 중심으로 간화선 경험 과정과 변화 내용을 구성해 보면 다음과 같다. 간화선 수행자들의 참여 동기는 크게 외적인 동기와 내적인 동기로 구분될 수 있다. 외적인 동기로는 간화선 체험을 해 본 가족이나 지인들의 권유 및 안국선원의 분위기 두 가지 범주가 나타났다. 대부분의 참여자들은 간화선 체험을 먼저 해 본 사람들에 대한 신뢰와 그들의 긍정적인 변화를 봄으로써 간화선을 해 볼 결심을 하게 된다. 또한, 기복 신앙에서 벗어나 수행 중심으로 운영되는 선원의 분위기를 경험하면서 제대로 공부할 수 있는 곳이라는 신념을 갖게 되었다고 보고한다.

내적인 동기는 깨달음에 대한 추구하고 간화선 수행에 대한 욕구로 나타났다. 참여자들의 반 이상은 진정한 내가 누구인가를 찾고 싶은 구도의 동기를 가지고 있었으며, 기도나 불경 공부에서 채워주지 못한 깨달음을 간화선을 통해 체험해 보고 싶은 욕구가 있었다고 말했다.

간화선은 지도법사로부터 화두(손가락을 움직이게 하는 것이 누구인가?)를 받은 후 그 답을 탐구하는 것으로부터 시작한다. 지도법사는 문제는 잊어버리고 오로지 답만 찾기를 요구한다. 또한, 머리가 아니라 온 몸으로 화두에 대한 지극한 의심과 갑갑함이 일어나야 답을 찾을 수 있다고 제시한다. 이러한 화두 제시 과정에서 참여자들이 처음 경험하는 것은 화두에 대한 혼란과 의문이었다. 참여자들은 화두를 받았으나 생각을 하지 않으면서 온 몸으로 답을 찾는다는 것이 무엇인지 혼란을 경험한다. 또한, 일견 단순해 보이는 화두에 대

해 의심도 갑갑함도 일어나지 않음을 보고하며 무엇을 어떻게 해야 하는가 알 수 없는 당황스러운 느낌을 갖게 된다. 참여자들은 초기에 자신의 지식과 경험과 추론을 모두 동원하여 답을 찾으려고 하지만 의문만 더해 갈 뿐 답은 찾아지지 않는다. 대신 온갖 잡념과 혼침이 화두에 집중하는 것을 방해한다. 참여자들이 화두를 드는 초기에 경험하는 잡념들은 대부분 과거의 기억이나 미래에 대한 걱정 등이었다.

지도법사는 손가락을 움직이게 하는 것이 몸도 아니고 마음도 아니고 생각도 아니며 나라고 할 수도 없으며 머리를 통해서도 결코 알 수 없다는 점을 강조한다. 참여자들은 “답이 안 나오게 생겼는데 어떻게 답을 찾으란 말인가?” “생각도 아니고 마음도 아니라면 도대체 뭐지?” 등의 의심이 일어나기 시작한다. 의심이 강해지면서 참여자들은 가슴으로부터 말로 표현하기 어려운 답답함을 경험한다. 참여자들은 온 몸이 체한 것처럼 딱 막히고 짓누르는 느낌, 숨이 막혀 죽을 것 같은 느낌, 너무 답답해서 미칠 것 같은 느낌들을 보고한다. 갑갑함과 함께 분심 또한 일어난다. 분심은 풀리지 않는 수수께끼 때문에 극심한 신체적 고통을 경험하는 현실 혹은 변화가 나타나는 사람들을 보면서 나는 왜 안되는가에 대한 비교 등을 통해 일어나는데, 여기서 분심은 일상적인 분노의 정서와 달리 결단코 답을 찾아야겠다는 간절함이나 강력한 의지와 연결되는 정서이다. 온 몸에서 느껴지는 갑갑함에 둘러싸인 채 답을 찾아야겠다는 일념이 형성되면서 참여자들은 화두에 오롯이 전념하고 집중하는 상태에 도달한다. 이때는 몸의 갑갑함, 배고픔과 같은 신체적 감각, 잡념, 감정, 외부의 소음 등이 의식이 되기는 하나 개의치

않고 화두에 몰입할 수 있게 된다.

화두를 드는 과정에서 다양한 신체 현상이 나타나는데, 대개는 의식적으로 제어할 수 없는 몸의 진동이나 에너지의 움직임 등을 보고 한다. 또한, 웃음과 울음 등 명백한 이유가 수반되지 않은 정서적 현상들을 경험하게 된다.

온 몸으로 화두에 매달리며 갑갑함이 커져 죽거나 미칠 것 같은 임계점에 이르렀을 때, 극적인 전환이 일어난다. 전형적인 신체적인 경험은 온 몸에 꽉 막혀있던 기운 혹은 에너지가 순간적으로 터져 나오는 것으로 묘사된다. 참여자들은 이러한 결정적 체험을 몸에서 호스를 세계 틀어 놓은 것처럼 기운이 빠져나오는 느낌, 물통 밑이 확 빠지는 것 같은 느낌, 온 몸의 세포 속에 있던 자신을 힘들게 했던 것들이 다 빠져나가는 느낌 등으로 표현했다. 말할 수 없는 시원함과 환희심, 기쁨의 눈물, 경이로운 평화로움, 편안함과 함께 밝고 끝이 보이지 않는 빛이나 아름다운 연꽃, 보석 같은 별빛 등의 시각적인 체험 또한 나타났다.

이러한 극적인 전환의 체험 직후 참여자들은 몸이 깃털처럼 가벼워지고 날아갈 것 같은 느낌, 가슴에 답답함이 다 사라져 아무것도 남아있지 않은 홀가분함, 시야의 선명함, 일상에서 경험하지 못한 편안함 등을 경험했다. 또한, 어려운 과제를 이루었다는 성취감과 감사함, 춤을 추고 싶을 정도의 기쁨과 환희와 함께 고요함과 안정감 등의 정서적 상태를 보고했다. 이와 더불어 문제가 되었던 과거사나 고통의 원인 및 자신의 존재에 대한 새로운 인식과 통찰이 일어났다. 특이한 점은 자신에게 일어난 강렬한 전환의 체험을 몸으로 느끼면서도, 이것이 진정한 체험인가 혹은 이러한 체험의 의미가 무엇인가에 대한 의문이 전형

적으로 나타났다는 점이다.

참여자들은 화두의 기능을 마음을 집중하게 하여 잡념으로부터 벗어나게 하는 매개체로 인식하거나, 의심과 갑갑함을 증폭시킴으로서 정신의 압력을 높여 수행자를 막혀있던 세계로부터 터져나오게 하는 수단으로 이해하고 있었다.

간화선 체험 후 일상생활로 복귀한 이후에도 극적인 체험 직후의 변화가 지속되거나 새로운 변화들이 나타났다. 참여자들은 대부분 신체적으로 긍정적인 변화를 경험했다. 이러한 변화에는 몸이 가볍고 아팠던 것이 사라졌다거나 머리가 맑아지고 숙면을 할 수 있게 되었으며, 표정이 밝아졌다 등이 포함된다. 정서적으로는 짜증이나 분노 및 두려움과 같은 부정적인 정서는 크게 감소한 반면, 편안함과 즐거움, 행복감 등의 긍정적 정서는 늘어났다. 인지적 측면에서는 현재 이 순간을 중시하게 되고, 삶에 대한 수용적 태도가 생겨났으며, 예전에 집착했던 것들을 연연하지 않는 마음이 커지는 등 삶과 세상에 대한 관점과 태도의 변화가 나타났다. 또한 자신의 존재에 대한 인식의 변화가 나타났는데, 자신의 존재를 타인과 우주와의 연결감 속에서 새롭게 지각하거나 자신의 잠재력에 대한 인식 등이 보고되었다. 이 밖에 정신적인 삶에 대한 추구가 커졌고, 자신의 내면적 현상을 관찰하는 힘이 증가했다는 보고도 있었다. 참여자들 대부분은 대인관계에서의 태도 변화를 보고했다. 상대의 입장에서 생각하거나 상대의 감정을 이해할 수 있는 능력이 향상되고, 사람들에게 집착하거나 휘둘리는 경향이 감소되었다.

논 의

이 연구에서 나타난 간화선 체험의 긍정적인 변화 양상들은 상담이나 심리치료에서 지향하는 목표와 유사하며, 어떤 것은 상담이나 심리치료의 목표를 넘어서는 변화를 가져오는 것 같다. 이러한 결과는 Goleman(1971)이 명상을 “meta-therapy”로 정의하며 명상의 과정은 전통적인 심리치료의 주요 목표를 달성하고 있을 뿐 아니라, 의식의 변성 상태라는 전통적 치료의 범위를 넘어서는 변화를 가져온다고 말했던 것과 일맥상통한다.

여기에서는 이 연구에서 보고된 긍정적 변화를 가져온 간화선의 치료적인 기제를 중심으로 논의를 진행하고자 한다. 간화선의 핵심적인 방법은 화두의 참구에 있기 때문에 간화선의 치료기제에 대한 논의는 화두가 어떠한 기능을 함으로써 심리치료적 효과를 가져오는가에 대한 심리학적 해석과 맞닿아 있다고 할 수 있다.

화두가 어떠한 기능을 하는가에 대한 참가자들의 견해를 물어 본 결과 크게 세 가지의 이해가 있었다. 첫째, 참가자들은 화두를 마음을 집중하게 하는 매개체로 보았다. 화두는 수행 중 일어나는 온갖 잡념과 기억들 그리고 그에 동반하는 감정들이 올라올 때 그러한 내적 동요에 휘말리지 않고 마음을 집중시켜주는 기능을 하는 것 같다. “온 몸 하나하나 세포가 거기(화두)에 집중해 있으니까 딴 생각이 안 들었다”, “마치 운전자가 운전할 때 시야에 수많은 게 들어오지만 운전이 집중하는 것처럼 수행 할 때도 잡념은 들어오지만 그냥 내버려두는 거구나 싶었다. 엄청난 잡념이 들어왔지만, 화두에 집중하다 보면 사라져버리고 그랬다”와 같은 보고가 이를 뒷받침해 준다.

두 번째, 참가자들은 화두를 의심과 갑갑함을 증폭시키는 수단으로 이해했다. “화두는(답을 찾을 때의) 막막한 느낌을 지속하고 확장하게 해주는 역할을 하는 것 같다. 정신의 압력을 높여 터져 나오도록 하는..”, “화두를 든다는 것은 몸 안에 에너지를 한 곳에 집중하는 것이다. 어느 정도 이상의 에너지가 집중될 때 항아리에 물이 넘치는 것처럼..” 등의 표현에 이러한 의미가 담겨있다. 세 번째, 참가자들은 화두를 분별하는 마음을 끊어주는 방편으로 이해했다. “마음속을 들여다보고, 마음에 있는 것을 다 비워야 이게 되는 거라고 생각한다. 화두 하나가 그걸(마음의 작용) 다 무찔러서 비우는 것이다”

이와 더불어, 간화선에서의 결정적 체험의 의미가 무엇인가에 대한 질문에 대해 참가자들은 크게 두 가지로 이해하고 있었다. 첫 번째, 참가자들은 막혀있던 기운 혹은 에너지가 몸을 통해 빠져나가는 체험을 정화의 과정 혹은 업장(業障)의 해소과정으로 이해했다. 업장이란 불교에서 본성(本性)을 가로막고 있는 과거 경험에 의한 장애를 의미한다. 두 번째, 참가자들은 자신들의 체험을 본성과의 만남으로 이해하고 있었다. 이는 업장의 해소 과정 이후 자신의 존재감이 우주와의 연결감 속에 지각되고, 주관과 객관의 분리 혹은 분별하려는 의식이 끊어지면서 일상 의식 속에서 체험할 수 없는 본래의 마음자리에 다다른 것 같다는 식으로 표현된다.

화두의 기능 및 화두 참구의 결과인 결정적 체험 과정을 심리학적으로 어떻게 해석할 수 있을까? Rasco(1991)는 심리치료와 명상은 내관을 통해 자기-인식에 도달한다는 점에서 기술적으로 공통점을 갖고 있다고 말하였다. 내관을 위해서는 주의를 외부가 아니라 자신의 내

부로 돌려야 하는데, 명상의 경우 앉아 있는 것 자체, 호흡이나 만트라와 같은 집중 대상이 이러한 환경을 제공해준다. 그는 일상적인 상태에서는 내적인 동요가 나타날 때 이를 회피하기 위한 습관적인 주의 분산 행동을 할 수 있지만, 앉아 있는 자세는 마음에서 일어나는 내적 경험들을 피할 수 없도록 하며, 호흡이나 만트라와 같은 집중 대상은 떠오르는 온갖 마음의 작용들에 휩쓸리지 않고 마음의 중심을 잡아줌으로써 내적 경험들을 관찰할 수 있는 기회를 제공한다고 주장했다.

김기석(1978)은 명상과 정신분석에서 동일하게 일상의 의식 상태에서는 의식하지 못했던 기억이나 감정, 즉 무의식적 자료들이 일어나는데, 이에 대해 치료적 효과를 일으키는 방식에서는 형식적인 차이가 있지만, 본질적으로는 상당한 공통점이 있다고 주장했다. 정신분석의 경우 자유연상을 통해 무의식의 활동을 적극적으로 허용하며 이러한 무의식적 내용들의 연관성과 의미를 종합함으로써 자아의 통합에 기여하게 된다. 반면, 명상의 경우는 집중 과제에 전념하고 있을 때 자연 발생적으로 일어나는 무의식적 자료에 대해 알아차리기만 할 뿐 다시 주의를 집중 과제로 한정시킨다는 점에서 다르다. 그러나 명상에서도 이러한 무의식의 활동을 억압하지 않는다는 점 그리고 그것을 인식할 수 있다는 점에서는 자유연상의 원리와 공유되는 면이 있으며 결과적으로 무의식의 의식화라는 과정이 명상 중에도 발생한다는 것이다.

Rasco(1991) 또한 관찰하는 자아(observing ego)를 강화시킨다는 점에서 명상과 정신분석은 동일하며, 다만 정신분석의 경우 무의식적 자료를 치료자가 해석함으로써 무의식의 의식화가 달성되는 반면, 명상은 이러한 무의식적

자료를 단지 지나쳐 흘러가는 현상으로 보게 됨으로써 무의식에 갇혀있던 자기로부터 해방된다고 말했다.

위 연구자들의 명상 혹은 선에 대한 이해는 정신분석의 입장에서 선의 치료적 과정을 무의식의 의식화 과정으로 이해하려는 시도라고 할 수 있다. 이는 이 연구에서 나타난 자료로부터도 어느 정도 일리가 있는 설명이다. 참가자들 대부분은 화두로 인한 강력한 의심이 일어나기 전 다양한 잡념이 떠오른다고 보고 하는데, 이러한 잡념의 내용은 심리학자들이 무의식적 자료라고 볼 수 있는 내용이 많다. “스님은 본래의 마음을 보라고 하는데, 처음 이들은 지나온 삶을 되돌아보는 시간이었다. 부모님 힘들게 했던 거, 결혼해서 힘들었던 거, 자식들한테 힘들었던 것 등 여태까지 살아왔던 일들이 파노라마처럼 올라왔고..”, “온갖 나의 번뇌와 싸우다가 나를 가장 힘들게 했던 요소들과 만날 때 눈물도 많이 났다. 나를 힘들게 했던 것, 부정적인 것, 안 좋은 것들이 올라와서 다 보였다.”와 같은 보고들이 그것이다. 어떤 참여자는 “나는 내 체험이 의식과 잠재의식의 만남이라고 믿었고, 두 세계가 충돌하면서 충격을 받은 것 아닌가 생각한다” 와 같이 자신의 체험을 무의식과의 조우로 인식하는 경우도 있었다.

그러나, 화두의 기능은 일반적인 집중 명상에서 사용하는 호흡이나 만트라와는 또 다른 기능을 갖고 있는 것 같다. 또한, 화두 참가 과정에서 나타나는 현상을 무의식의 의식화 과정으로만 이해하기에는 충분치 않은 감이 있다. 연구 참여자들이 보고한 화두의 두 번째와 세 번째 기능에 대한 견해를 심리학적으로 설명할 수 없는 것이다. 화두 참가가 다른 집중 명상법과 현저히 다른 측면은 바로 강력

한 의심을 불러일으킨다는 점이다. 집중 명상은 대개 마음의 안정을 가져오는데 비해 화두는 신체적으로 견디기 어려울 정도의 갑갑함과 분심(憤心)을 동반한 의심에 의해 특징 지워진다. 그렇다면 이러한 의심을 불러일으키는 것이 심리적으로 어떠한 의미가 있을까? 참여자들은 화두를 받은 후 초기에 당황스러운 느낌을 갖게 된다. 참여자들은 자신이 일상에서 해 왔던 방식대로 자신의 과거의 경험과 지식을 총 동원하여 답을 구하려고 하지만, 이러한 답들은 모두 지도법사에 의해 거부된다. 지도법사는 머리를 써서는 답을 구할 수 없다고 선언하며 온 몸으로 의심이 일어날 때야 답을 찾을 수 있다고 말한다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 이리할 수도 저리할 수도 없는 궁지에 몰리게 되면서, 갑갑함을 경험하게 된다.

한 참여자는 “화두에 대한(내 나름대로의) 답이 거절당하면서 화두에 집중하라고 하면, 화두는 점점 생각의 바닥으로(나를) 미끌어져 내려가게 하는 것 같다. 거기서 무의식을 만나고 화두는 무의식의 세계 아래로(계속) 마음을 미끌어뜨린다.... 화두는 생각과 무의식이 일어나는 근원으로 내려가게 한다. 화두는 이해하기 어렵고 낯선 비논리적 영역으로(나를) 이끌어 간다.”고 말했다. 이러한 진술들을 볼 때, 화두는 우리의 습관적이고 자동적인 인식 과정 혹은 언어적인(혹은 논리적인) 문제 해결 과정을 좌절시키는 기능을 한다고 볼 수 있다. 화두에 집중 할수록 “알 것 같다”가 아니라 “알 수 없다”라는 막막함이 커져 가는데, 이는 자신이 세계를 인식해왔던 인식의 틀이나 개념에 대해 혼란을 가져오고 궁극적으로 생각의 밑바닥 혹은 사고의 기원이 일어나는 마음의 바닥으로 수행자들을 끌어내린다. 화두에

대한 의심과 분심은 기존 인식의 틀을 돌파할 수 있는 원동력을 제공한다고 할 수 있다.

Suzuki 선사는 사람들은 세상에 대한 자신의 개념적 이해를 실재와 혼동하는 경향이 있다고 말했다. 사람들은 개념이 자신의 창조물이 아니라 실재 자체가 아니라는 점을 망각하고 있으며, 선은 이와 같은 사실을 의식하게 해줌으로써, 개념화의 거짓된 가면을 던져버리는 것을 목표로 한다. 일상적인 마음 혹은 의식은 경직되고 고정된 인식의 틀을 통해 세계를 경험한다. 또한, 이렇게 구성된 인식의 틀을 통해 얻은 안정성을 유지하고자 하는 동기로 인해 “집착”이 발생하며, 실재를 분리된 실체로 지각함으로써 실재에 대한 참다운 인식으로부터 점차 멀어진다(Maupin, 1962). Suzuki 선사는 간화선과는 다른 목조선 수행자이지만 그의 견해는 간화선 연구자들의 견해와도 상당히 일치하는 면이 많다. 변희욱(2010)은 간화선의 목표를 “기존 사고 틀의 해체”라고 이야기한다. 간화선은 지적인 이해(見聞覺知)나 비교 분석 혹은 추론(思量計較)을 금기로 하며, 기존의 인식의 틀을 넘어서는 이해(格外旨)를 추구한다고 주장했다. 이러한 목표를 위해 간화선은 수행자들로부터 “사고의 정지”를 유도하는데 자신의 축적된 지식과 추론으로는 실체에 접근할 수 없다는 한계에 봉착하도록 이끄는 수단이 바로 화두이다.

기존의 인식 틀과 개념적 이해 방식의 한계에 도달하는 것은 자아로서는 크나큰 위협이 된다. 자아는 불규칙한 자극이 난무하는 세계를 안정적으로 조직하고 통합해 내는 역할을 한다. 인식 틀의 붕괴는 곧 자아의 붕괴를 의미한다고도 할 수 있는데, 간화선에서는 오히려 이러한 지점을 사물의 진면목을 볼 수 있는 새로운 기회로 인식하는 것 같다. 연구 참

여자들이 화두 참구의 난관을 뚫고 경험하는 결정적 체험 및 그로 인한 변화의 내용을 살펴보면 위에 진술한 간화선의 의도가 잘 드러난다. 참여자들은 결정적 체험에서 비일상적인 해방이나 정화의 경험을 하게 되고, 환희심과 같은 극적인 정서 체험을 하게 된다. 무엇인가 막혀 있던 것을 돌파했다는 혹은 막혀 있던 것이 빠져나갔다는 체험에 대해 체험 직후는 그 현상을 충분히 이해하지 못하지만, 참여자들은 이후 자신의 존재에 대한 인식의 변화나 세계에 대한 관점의 전환과 같은 통찰을 보여준다. 이러한 변화 과정은 간화선이 일상적인 자아의 붕괴를 목표로하는 것이 아니라 개념 혹은 인식 틀로서의 자아의 한계를 보여줌으로써 진정한 자기의 발견을 시도하고 있다고 이해할 수 있다.

신체적, 심리적 전환을 가져오는 간화선과 위빠사나 명상의 치료적 기제를 비교해보면 간화선의 독특한 접근 방식이 뚜렷하게 나타난다. 위빠사나 명상은 신수심법(身受心法)을 대상으로 이를 꿰뚫어 관찰하는 수행 방법이다. 수행자는 신체의 움직임, 감각, 느낌, 욕구, 충동, 생각 등 몸과 마음에서 나타나는 모든 현상들을 알아차리며 그 일어남과 머뭇과 변화와 사라짐의 과정을 있는 그대로 추적한다. 이러한 관찰 능력이 증대됨에 따라 수행자들은 몸과 마음에서 일어나는 현상들의 본질적인 특성을 통찰하게 되는데, 이는 무아(無我)와 무상(無常) 및 고(苦)에 대한 지혜의 체득으로 요약된다(박성현 등, 2006).

선행 연구에 따르면, 위빠사나 명상 후 일상생활의 변화 내용에는 긍정적 정서의 증가, 일상 활동에서의 알아차림과 집중력의 증가, 신체의 건강 및 자기조절 능력의 증가, 타인에 대한 태도의 변화(자비심, 이해·존중·공

감), 지혜의 증가 등이 포함된다. 이러한 변화를 가져온 위빠사나 명상 체험 중의 치료 기제로 참여자들은 알아차림과 집중력의 증가, 평정심·평온감의 증가, 대상에 이끌리지 않는 의지 작용, 아집에 대한 이해와 탈피, 그리고 정신적-신체적 현상에 대한 통찰(無常, 苦, 無我)을 보고한다(박성현 등, 2006; 이진희, 2001).

간화선 수행 후 변화 내용을 살펴보면, 위빠사나 명상과 공유되는 부분이 많다. 신체적 건강, 긍정적 정서의 증대, 성격 및 대인관계의 변화, 자신과 세계에 대한 관점/태도의 변화 등이 그것이다. 반면, 이러한 변화를 가져온 간화선 체험 중의 치료 기제는 위빠사나 명상과 확실한 차이가 나타난다. 간화선에서는 화두에 대한 강렬한 의심이 변화의 기제로 작용하는데, 여기에는 신체적 갑갑함과 정서적 고통이 수반된다. 화두는 존재 혹은 생명 작용의 본질에 대한 근본적인 질문이다. 일상의 삶 속 곳곳에서 사람들은 이러한 근본 질문을 자신에게 던지게 되는 상황을 만나게 된다. 그러나, 대부분의 사람들은 풀리지 않는 의문을 회피한 채 일상의 일이나 쾌락에 몰두하거나, 때로는 삶의 의미와 목적을 상실한 채 신체적, 정신적 괴로움에 빠지기도 한다. 간화선에서는 화두가 상징하는 생명의 본질에 대한 탐구를 극한의 지점까지 밀어붙인다. 의식의 극한 지점, 의심조차도 소멸한 일념(一念)의 경계에 도달했을 때 수행자들은 경이로운 전환을 체험하게 된다. 무지의 암흑에서 순간적으로 벗어나는 체험을 하게 된다.

간화선의 치료 기제는 상담의 치료 목표를 훨씬 상회하는 수준의 도약을 추구하고 있는 것 같다. 간화선은 무의식의 의식화를 넘어 무의식의 밑바닥에 있는 근본의 마음을 의식

화한다. 인지적 재구조화를 넘어 인지적 탈구조화 혹은 인식 틀의 해체를 목표로 한다. 긍정적 자기 개념을 넘어 자기와의 탈동일시(dis-identification)를 추구하며, 타자와의 연결성을 넘어 모든 존재의 합일성을 체험하게 한다.

서구 심리학의 아버지라 칭해지는 James (1928)는 종교적 수행의 신비 체험은 공통적으로 자기와 우주 혹은 신과의 합일의 경험, 표현 불가능, 수동적인 수용 및 확신 등을 특징으로 하며 이는 자아의 재탄생이라 할 수 있을 만큼의 자아 구조의 급진적인 변화를 불러 일으킨다고 기술하였다. 인본주의 심리학의 주창자이며 이후 자아초월 심리학의 초석을 놓은 Maslow(1964) 또한 절정 체험에 대한 연구를 통해, 절정 체험은 다양한 종교적 명상에서 경험하는 신비 체험과 유사하며 그 특징으로 자기와 우주를 연결된 전체로서 지각하게 됨을 언급하고 있다. 이에 더하여 많은 수의 경험적인 명상 연구들이 명상에서의 초월적 체험이 심리 치료적인 잠재력을 갖고 있음을 보여주고 있다(Maupin, 1962).

이 연구를 통해 우리는 간화선의 심리 치료적인 기제를 화두의 기능을 설명함으로써 이해하고자 시도하였다. 화두 참구는 무의식의 의식화 과정을 정신분석과는 다른 방식으로 일정 부분 내포하고 있는 것 같다. 그러나 화두의 본연적인 기능은 화두에 대한 의심의 힘을 동원하여 기존의 인식 틀로는 실체를 알 수 없다는 한계를 드러냄으로써, 언어와 개념으로 구성된 분리의 세계에서 모든 것이 연결된 진면목의 세계로 참여자들을 이끌어내는 것이라고 할 수 있다.

간화선 수행이 전통적인 상담이나 심리치료와는 전혀 다른 내적 경험을 제공함에도 불구하고, 참여자들은 간화선 체험을 통해 자신이

겪고 있던 신체적, 정서적, 관계적 문제들이 해결되었다는 보고를 하고 있다. 그러나 연구 참여자들은 자신의 체험이나 변화가 갖는 의미에 대해 명확한 이해를 하지 못하는 것으로 보인다. 이러한 결과는 상담 심리 연구자들에게 다음과 같은 과제를 남겨주고 있다. 이 연구를 통해 화두 참구가 갖는 심리적 기능에 대한 대략적인 이해는 가능하였으나, 참여자들의 신체적, 심리적 문제가 화두 참구 동안 어떻게 해결되어 가는가에 대한 보다 구체적인 설명을 하는 데는 한계가 있었다. 간화선을 치료적으로 활용하기 위해서는 화두 참구의 기제에 대한 보다 정교하고 다각적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 심리적 문제를 갖고 있는 참여자들을 대상으로 화두 참구시의 신경 생리학적 변화나 인지 구조의 변화에 대한 체계적인 연구가 그 예가 될 수 있다.

이와 더불어 이 연구에서는 간화선에 대한 심리학적 선행 연구의 제한으로 인해 간화선의 치료 기제를 풍부하게 논의하는데 한계가 있었다. 간화선의 치료 기제를 심리 치료의 다양한 치료 기제와 비교 분석해보는 추후 연구가 필요할 것으로 보인다. 논의에서 제시한 화두의 기능을 상담이나 심리치료에 어떠한 방식으로 활용할 것인가는 후속 연구자의 몫이 될 것인 바, 이 연구가 동양 정신을 바탕으로 한 새로운 상담 이론과 치료를 정립하는데 일조할 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 권석만 (1997). 認知治療의 觀點 에서 본 佛敎. 심리학의 연구문제, 서울대학교 심리학과, 4, 279-321.

- 권석만 (1998). 불교수행법에 대한 심리학적 고찰: 三學을 중심으로. *심리학의 연구문* 제, 5, 99-143.
- 김기석 (1969). 禪의 心理學的 一考察. *한국심리학회지*, 1, 37-41.
- 김기석 (1978). 瞑想의 心理學的 一考察. *행동과학연구*, 3, 1-23.
- 김정호 (1995). 마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구. *학생생활연구(덕성여자대학교)*, 11, 1-35.
- 김정호 (1996a). 한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰. *사회과학연구(덕성여자대학교)*, 3, 79-131.
- 김정호 (1996b). 위빠싸나 명상의 심리학적 고찰. *사회과학연구(덕성여자대학교)* 4, 35-60.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2004b). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. *한국인지행동치료학회*, 4(2), 27-44.
- 대한불교조계종 포교원 포교연구실 (2006). *간화선입문*. 서울: 조계종출판사.
- 조계종 교육원 불학연구소 전국선원 수좌회 편찬위원회 (2005). *간화선*. 대한불교조계종 교육원.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 박성현 (2007). 위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. *인지행동치료*, 7(2), 83-105.
- 박성현, 박정숙 (2006). 집중적 위빠싸나 명상의 질적분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 629-650.
- 변희욱 (2010). 간화선에서 앎과 알지 못함의 의미. *철학사상연구소(서울대학교): 철학사상*, 37, 1-24.
- 윤호균 (1991). 정신치료와 수도: 정신분석과 선을 중심으로. *성심여자대학 논문집* 제23집.
- 윤호균 (1982a). 정신분석, 인간중심의 상담 및 불교의 비교 I: 인간 및 심리적 문제에 관한 견해. *임상심리학회*, 3, 35-47.
- 윤호균 (1982b). 정신분석, 인간중심의 상담 및 불교의 비교 II: 심리적 문제의 해결. *임상심리학회*, 3, 49-63.
- 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. *동양심리학*. 서울: 지식산업사.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(3), 1-18.
- 윤호균 (2005). 심리상담의 치료적 기제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 1-13.
- 이동식 (1975). 韓國人의 主體性과 道. 서울: 일지사.
- 이진희 (2001). 통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적 분석. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 장현갑 (1996). 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. *한국심리학회지: 건강*, 1, 15-33.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 471-492.
- 정방자 (1994). 심리치료에서 치료자의 자아의 확장이 내담자 치료에 미치는 영향. *대구효성가톨릭대학교: 연구논문집*, 48(1)
- 정성분 (2005). *간화선의 이론과 실제*. 서울: 동국대학교 출판부.
- 정창용 (1968). 정신치료에서 요구되는 자아의 자각에 있어서의 동서간의 차이, *신경정신*

- 의학,7(2),
- 조금호 (2006). 이상적 인간형론의 동서비교: 새로운 심리학의 가능성 탐색. 서울: 지식산업사.
- 조계종 교육원 불학연구소 전국선원 수좌회 편찬위원회 (2005). 간화선. 서울: 대한불교 조계종교육원.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response* New York: Williams Morrow.
- Berger, E. M. (1962). Zen Buddhism, General Psychology, and Counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology, 9*(2), 122-127.
- Epstein, M. (1995). *THOUGHTS WITHOUT A THINKER: Psychotherapy from Buddhist perspective* Basic Books: New york.
- Freud, S. (1930). *Civilization and its discontents*. Hogarth: London.
- Goldman, B. L., Domotor, P. J. & Murray, E. J. (1979). Effects of Zen Meditation on Anxiety Reduction and Perceptual Functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(3), 551-556.
- Goleman, D. (1971). Meditation as a meta-therapy: Hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology, 3*, 1-25.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Nutt-Williams, E. (1997). A Guide to Conducting Consensual Qualitative Research. *The Counseling Psychologist, 25*(4), 517-572.
- James, W. (1928). *The variety of religious experience*.(Originally published 1902) Longmans, Green: New york.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living* New York: Bantam Doubleday Dell. 장현갑, 김교현(역) (1998). 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사.
- Kornfield, J. (1979). Intensive insight meditation: A phenomenological study. *Journal of Transpersonal Psychology, 11*(1), 41-58.
- Malec, J. & Sipprelle, C. N. (1977). Physiological and Subjective Effects of Zen Meditation and Demand Characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 45*(2), 339-340.
- Maslow, A. H. (1964). *Religious, Values, and peak-experiences*. New york: Viking Press.
- Maupin, E. W. (1962). Zen Buddhism: a psychological review. *Journal of Consulting Psychology, 26*(4), 362-378.
- Nettle, D. (2005). *HAPPINESS: The Science Behind Your Smile* Oxford University Press: Oxford.
- Rasco, F. (1991). Zen and Psychotherapy: *East Meets West on the Road to Enlightenment, 30*(4), 277-286.
- Shapiro, D. H. & Zifferblatt, S. M. (1976). Zen Meditation and Behavioral Self-Control Similarities, Differences, and Clinical Application. *American psychologist, 31*, 519-532.
- Shapiro, D. H.(1992). A preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *The Journal of Transpersonal Psychology, 24*(1): 23-39.
- Smith, J. C. (1975). Meditation as Psychotherapy: A Review of the Literature. *Psychological Bulletin, 82*(4), 558-564.
- Suzuki, D. T., Fromm, E., and De Martino, R. (1960). *Zen Buddhism and Psychoanalysis*. Grove Press: New York.
- 원고접수일 : 2011. 3. 01
수정원고접수일 : 2011. 4. 14
게재결정일 : 2011. 4. 30

A Qualitative Research about Experience of Ganhwa Seon

Seoung Yun Sung

Sung Hyun Park

Seoul University of Buddhism

This study focused on the retreat of Ganhwa Seon(GS), one of Korean Buddhist traditional practices, leading changes in psychotherapeutic mechanism. Twelve individuals participating the retreat of GS were interviewed on their internal experience during the practices, and their responses were analyzed through CQR. The internal experience was categorized into 6 domains: A motive of GS performance, Taking the Huotou, Critical Experience, Phenomena after Critical Experience, Interpretation of functions of the Huotou and Changes after Experience of GS. These categories were again divided to 9 sub-domains and 34 categories. Results showed the psychotherapeutic effects of GS, specifically a positive physical change, emotional stability, changes in attitude, epistemological changes and improvement of social relations. The application of GS to psychotherapy and the mechanism of GS are also discussed.

Key words : Ganhwa Seon, CQR, physical change, emotional change, change in attitude, psychotherapeutic mechanism