

훈련과제 연구보고서
- 동국대학교 불교대학원 -

명상기법의 활용을 통한 보호관찰
대상자의 분노조절 개선방안 연구

2020. 8.

법무부 안산보호관찰소

고 정 대

목 차

I. 서 론	1
1. 연구 필요성	1
2. 연구의 목적	6
3. 용어의 정의	7
II. 선행연구의 고찰	11
III. 연구에 관한 이론적 배경	14
제1절 분노의 정의와 특성	14
1. 분노 개념의 구분	14
2. 분노, 무엇이 문제인가	15
3. 분노란 무엇인가	15
4. 분노의 원인	16
5. 분노의 표출 양상	17
6. 명상의 분노조절 효과에 대한 치료적 근거	19
제2절 분노조절 장애	20
1. 분노조절 장애의 정의	20
2. 분노조절장애 증상의 원인과 위험성	20
3. 분노조절 자가 테스트	21
제3절 보호관찰 대상자의 정의와 특성	22
1. 보호관찰의 정의	22
2. 사회내처우 중심의 패러다임 변화	27

3. 보호관찰 대상자	27
4. 보호관찰 준수사항	29
5. 보호관찰 처우프로그램 개관	30
제4절 명상기법의 정의와 특성	40
1. 명상의 정의	40
2. 명상의 문헌적 고찰	40
3. 명상의 네 가지 단계	42
4. 명상의 종류	45
5. 명상시 좌선 자세	47
6. 한국 명상의 변천 과정	50
7. 명상경험의 특징	51
IV. 명상기법을 활용한 분노조절	53
제1절 새로운 행동 실행하기	53
1. 효과적인 대처행동 탐색하기	53
2. 명상기법 적용	58
제2절 분노조절, 명상기법의 구체적 적용 방안	64
1. 삶과 분노	64
2. 분노조절 프로그램의 구성	65
3. 워크북에 나타난 프로그램의 5가지 핵심내용	66
4. 분노조절을 위한 명상상담 프로그램 구성을 위한 제언	68
5. 분노조절 프로그램의 사례	70
V. 맺음말	71
참 고 문 헌	74

I. 서론

1. 연구필요성

언제부터인가 우리는 분노라는 단어와 자주 마주한다. 사건 사고를 전하는 사회면은 물론 문화, 교육, 정치에서도 빈번하게 등장하면서 분노는 현대 사회를 대변하는 키워드가 되었다. 그만큼 현대사회에서 많은 이들이 분노하고, 또 분노로 인하여 많은 문제가 파생되고 있기 때문일 것이다. 그리고 이는 분노가 개인적 차원을 넘어 사회적 문제가 되었다는 이야기이기도 하다.

재독 철학자 한병철(1959~)¹⁾은 만성 피로에 시달리는 현대인들은 삶의 무의미 속에서 분노하거나 우울에 빠지기 쉽다고 한다. 그는 현대인의 병의 특성이 바로 여기에 있다며 현대사회의 지나친 물질소비지향과 무한 경쟁 시스템을 문제시 한다.

프랑스의 현대철학자 미셸 푸코(Michel Foucault, 1926-1984)도 현대의 발달된 과학기기는 사회를 보다 잘 통제하기 위한 기술에 지나지 않다고 하며 오늘 날의 사회를 첨단화된 감시사회로 진단한다. 이러한 지적은 푸코 외에도 칼 마르크스(Karl Heinrich Marx, 1818-1883)은 물론 한나 아렌트(Hannah Arendt, 1906-1975), 장 보드리야르(Jean Baudrillard, 1929-2007)에 이르기까지 수많은 철학자들을 비롯한 많은 석학들은 인간이 인간으로 살아가지 못하는 다양한 원인과 현상에 대해 논구한다. 다시 말해 이들은 사람들이 가지는 사회적 가치와 억압의 구조 그리고 이로 인한 사람들의

1) 현대사회의 문제를 <피로사회>로 규정하면서 새롭게 부상하는 독일 베를린 예술대학교 교수인 한국인 철학자

스트레스, 분노, 우울 등이 어떻게 서로 상관관계를 가지며 사람들의 삶을 황폐하게 하는지를 저마다 여실히 추적하고 있다.²⁾

옛날 사람들은 호랑이나 산적을 만나는 것이 큰 위협이었다. 현대에는 회사 상사의 명령이나 부모의 꾸지람, 친구와의 싸움, 시험이나 경쟁 등 호랑이 대신 우리의 심장을 벌렁거리게 만드는 것들이 생활 곳곳에 산재해 있다. 어느 상황이나 심장이 보통 때보다 빨리 뛰다는 것은 아드레날린이 분비되고 있다는 것이다. 이때는 스트레스 상황이고 우리의 뇌는 이 상황으로부터 탈출하려고 노력한다. 그것이 몇만 년을 두고 키워온 생존 반응이다. 그러나 현대 문명에서는 이런 스트레스 상황에서 쉽게 벗어날 수 없다는 것이 비극이다. 지속적으로 스트레스 상황에 노출되면 뇌는 지친다. 원래 ‘공격·도피 반응’은 응급할 때 사용하는 것이므로 계속되는 스트레스를 뇌는 어떻게 해야 할지 몰라 지칠 수밖에 없다. 현재 병원을 찾는 사람들의 70% 이상이 스트레스와 관련된 병 때문이라는 사실만 봐도 그 부작용이 얼마나 심각한지 알 수 있다. 따라서 뇌가 적응하지 못하고 있는 현대 문명의 스트레스에 대처하는 방법을 찾아내는 것이야말로 정신과 육체 건강을 위해서 절대적으로 필요한 일이다.³⁾

위에서 살펴본 바와 같이 인류는 진화 과정으로부터 위협 상황을 마주하면 생존을 위해 필연적으로 도망하거나 맞서 싸우는 선택을 하게 되고, 분노도 위험한 환경으로부터 자기를 보호하려는 적극적인 반응임을 알 수 있었다.

그렇지만 응급할때만 작동해야 할 스트레스 대응 체계가 어떤 경로로 무너지면 동물적 분노로 표출된다.

2) 박남희(연세대 철학연구소), 2019년 대한스트레스학회 춘계학술대회 주제강연 『분노의 표출과 내제화』 참고

3) 이영돈, 『마음』, 위즈덤하우스, 2006, pp.260~261

동물이 보이는 공격행위는 생태계에서 생존을 위한 본능적 기제로 작용한다. 그러나 인간사회에서의 공격과 폭력을 공격적 본능 탓으로 보기는 어렵다. 한규석은 인간의 공격성⁴⁾에 대해 다음과 같이 말한다. 한국 내에서도 2014년 한 해에만 938건의 살인과 29,863건의 성폭력, 21만여 건의 폭행이 발생하였다(대검찰청 ‘2015 범죄분석’). 이런 일들은 인간에게 공격성이 본능이라는 가설을 던져 주었다. 공격성이 기저에는 분노가 도사리고 있음은 주지의 사실이다. 눈만 뜨면 벌어지는 혐오범죄, 문지마 범죄, 학교폭력, 가정폭력, 아동학대, 성폭력, 일일이 나열하기가 부끄러울 만큼 우리사회는 분노가 활화산처럼 온 누리를 활활 불태우는 형국이다.

인간이 존재하고 그러한 인간들이 필요에 의하여 사회를 구성하고 더 나아가 국가체계에서 의무를 지고 권리를 주장할 때 언제나 등장하는 것은 인류보편적인 범죄문제였다. 일정한 행위를 범죄로 규정하고 범죄자를 형벌을 통해 규율하는 형벌체계는 국가가 구성된 이후에 시작되었다.

우리나라에서도 구금형 중심의 근대적 형벌체계가 여러 한계를 보이면서 1989년 보호관찰제도 도입 이후 구금형, 즉 교정제도에 대응하는 범죄예방정책이 본격화되기 시작하였다. 특히 범죄예방정책은 범죄인을 일정기간 사회로부터 격리된 시설에 구금하는, 즉‘탈(脫)사회화’하는 시설내처우로 제한하는 개념에서 벗어나 오히려 범죄인에게 지역사회에서 자유로운 생활을 허용하면서 일정한 조건하에 그들을 감독하는, 즉‘친(親)사회화’하는 사회내처우를 주로 의미하게 된다(한영수, 2002).⁵⁾ 그러나 사회내 처우의 확대는 불가피하게 처우 대상자의 고위험군의 확대도 가져온다. 특히 조현병 환자 등 정신질환자의 보호관찰 실시, 아동성폭력·미성년자 유괴

4) 한규석, 『사회심리학의 이해』, 학지사, 2019, pp.337~363

5) 이백철 등 12인 공저, 『범죄예방정책학』, 박영사, 2019, pp.7~11

· 강간, 성폭력·살인 등 특정범죄에 대한 전자장치 부착 보호관찰 실시 등은 효과적인 범죄예방 정책의 필요성을 부각 시키고 있다. 범죄문제 심각화에 관한 일례로는 최근 20년간 미국의 범죄발생 변화추세와 그에 따른 형사사법비용의 막대한 증가를 들 수 있다. 1982년에 약 40만 명이었던 교정시설 수용인원은 2000년 약 194만 명으로, 그리고 2011년에는 약 224만 명으로 증가하였고, 성인 보호관찰대상자도 같은 기간에 약 130만 명에서 480만 명으로 급증하였다(BJS, 2002;BJS, 2012a)

우리나라의 경우에도 전체범죄의 발생건수는 지난 30년간 약 3배 증가하였다. 더군다나 최근 재범위험성이 높은 만기출소자나 반사회적 인격 장애자에 의한 연쇄적인 흉악범죄로 사회적인 큰 파장이 발생하고 있다. 이러한 범죄증가현상의 배경에는 범죄유발환경 및 범죄기회의 확대라는 사회적·제도적 요인이 자리 잡고 있지만 보다 근본적인 이유는 국가의 범죄대책이 범죄인의 교정 및 재활기능을 충분하고 효과적으로 수행하지 못하기 때문이다. 더욱이 우리나라는 급속한 사회경제적 발전과 사회구조의 변화에 따라 가치문화의 혼란과 가족구조의 변화를 겪고 있다. 이에 따라 범죄문제에 효과적으로 대응하는 전문적인 범죄인 처우프로그램과 서비스의 개발이 시급하게 요청되고 있다(조홍식·이형섭, 2014: 27).⁶⁾ 그동안 보호관찰 현장에서는 약물사범, 성폭력 사범 등 특화된 대상자의 전문처우를 위한 매뉴얼을 개발하고 보호관찰 대상자의 지도·감독에 효과적으로 활용해오고 있다.

한편, 보호관찰은 범죄인을 교도소 등 수용기관에 수용하는 대신 사회 내에서 자유롭게 생활하면서 일정한 준수사항을 지키면서 준법생활을 하도록 보호관찰관이 지도 및 감독을 실시하는 형사정책 수단이다. 보호관찰

6) 이백철 등 12인 공저, 『범죄예방정책학』, 박영사, 2019, pp.9~10

준수사항을 위반하고 재범의 위험이 높은 보호관찰대상자는 강제 구인되어 구치소에 수용되는 등 제재조치를 실시하고 있으나 보호관찰 실시과정에서도 처벌과 제재만으로는 보호관찰대상자의 재범을 방지하기에 한계가 있으며 치료와 교육이 병행되어야 재범방지라는 소기의 목적을 달성할 수가 있다.

이와 관련하여 보호관찰대상자는 정기적으로 보호관찰소에 출석하여 상담 및 교육을 받고 있으며 다양한 처우 프로그램이 보호관찰소에서 운영되고 있으며, 다양한 처우 프로그램으로서는 인지치료, 행동수정, 원예치료, 미술치료 등 다양한 분야에서 진행되고 있음도 주지의 사실이다.

그러나 그동안 보호관찰 현장에서 재범을 방지하고 안전한 사회를 만들기 위한 전문적인 범죄인 처우프로그램의 심리치료 이론들은 서양문화에서 서양인에 의해 개발된 것을 바탕으로 한다. 동양에도 인간이 겪는 심리적 고통과 갈등을 이해하고 해결하는 심오한 철학과 종교가 있었다. Walsh(2000)에 따르면, 동양의 심리치료는 자기 치료 또는 자기수련을 중시하고 있으며 심리적 문제의 해결뿐만 아니라 자아초월을 추구한다는 특성을 지니고 있다.

최근에 서구의 심리치료자들은 동양의 심리학적 사상 또는 수행방법을 받아들여 심리치료의 영역과 방법을 확대하고 있다. 그러한 좋은 예로 현대의 심리치료자들이 명상의 한 방법인 마음챙김(mindfulness)에 깊은 관심을 보이고 있고, 마음챙김에 근거한 다양한 심리치료법(예: MBSR, DBT, MBCT, ACT)이 개발되어 널리 시행되고 있다.

과거에는 명상이 종교적이고 철학적인 목적을 가지고 있었으나, 1950년대 이후 산업화가 진행되면서 더욱 복잡한 문제들이 발생하였고 이를 대처하는 방법으로 실존적 차원에서 현실의 고통을 해결하는 명상이 관

심사로 부각되었다. 명상을 계속적으로 하면 매우 평온한 상태에 이르게 되고 긍정적 정서들을 느끼며(Walsh, 1996), 긍정적인 정서는 주의력을 강화하고 인지의 범위를 확대하여 부정적인 사건에 대한 대처를 도우며, 이렇게 향상된 대처 능력은 결국 미래의 긍정적인 정서 경험을 돕는다. 이러한 선순환은 사람들에게 심리적인 회복과 정서적인 건강의 증대를 돕는다(Fredrickson & Joiner, 2002). 반대로 부정적 정서는 두려움, 분노 같은 불쾌한 정서나 감정을 의미하는 것으로 부정적 정서가 높을수록 주관적 혼란과 혐오적인 기분상태를 많이 느끼게 된다(유상애, 2008).

이에 본 연구는 다양한 분노의 표출로 범죄가 발생하고, 범죄로 인해 보호관찰대상자가 되었을 때 다시 분노를 통제하지 못하여 재범하게 되는 악순환의 고리를 끊도록 일상생활에서 자연스럽게 수련한 명상이 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향들을 선행연구 고찰로 확인하고 치우프로그램의 기초 자료를 제공하고자 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 분노 및 분노조절의 선행연구들을 고찰하고, 아울러 명상이 스트레스, 정서 및 분노조절에 미치는 영향 등을 다양한 선행연구들을 통해 확인한 후, 보호관찰 대상자들이 명상을 통해 스스로 부정적인 정서를 다룰 수 있게 함으로써 자기 치유의 한 방법을 제시할 뿐만 아니라 앞으로 보호관찰 대상자를 대상으로 한 정서 교육이나 상담 및 수강명령 집행 등 심리치료 프로그램 개발에 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

3. 용어의 정의

1) 명상

의식을 특정한 대상에 집중하는 훈련을 통하여 삶의 전반에 걸쳐 일어나는 각가지 일들을 고요히 살펴봄으로써 내적 평온감을 극대화하여 고통거리(질병)들이 사라지고 진정한 자아를 만날 수 있도록 하는 것이다 (장현갑, 2000)

명상은 정사토납(靜思吐納: 마음을 고요히 하여 들숨과 날숨을 관찰함)이나 타좌취기(打坐聚氣: 정좌하여 기를 모음)등의 방식을 통해 수련자의 의식을 긍정적으로 변화시키고, 수련자의 정신적 능력을 가장 높은 경지로 끌어 올린다. 또한 인간의 정신세계에 영향을 미치는 외부의 자극을 감소시키고 심신을 안정되게 함으로써 정신적으로 조화와 중용의 경지를 유지하게 하는 것이다.⁷⁾

2) 스트레스

스트레스(stress)라는 어원은 라틴어의 strictus 또는 stringere라는 말로서, “팽팽하게 죄다”라는 뜻에서 유래되었다. 이 어원은 스트레스를 경험할 때 느끼는 답답한 느낌 및 근육의 긴장을 반영한다. 현대과학의 관점에서 최초로 스트레스 개념을 제시한 사람은 Seyle(1956; 1974; 1985)이었다. Seyle은 스트레스에 만성적으로 노출된 쥐가 심장질환에 걸리는 것을 실험을 통해 발견하였다. 그는 스트레스를 일으키는 외부 자극 및 원인을 스트레스 요인(stressor)이라고 불렀다. 동물과 마찬가지로 우리의 몸은 외부 자극을 받으면 그 반응으로 부신피질 호르몬이 분비되고, 이로 인해 신체적인 불균형 상태가 초래된다. 이러한 외부 요인에 의해 유발된 유기체의 소모적인 특이반응을 스트레스라고 하였다.⁸⁾

7) 란메이, 김진무 역 『불교 명상』, 일빛, 2011, pp.22~23

3) 정서

정서는 경험적인 측면에서 긍정적 정서와 부정적 정서로 나누어진다. 긍정적 정서는 사람들의 열렬한, 활동적인, 민첩함을 느끼는 정도를 반영한다. 부정적 정서는 화, 경멸, 혐오감, 죄책감, 공포, 신경질적인 것과 같이 피하고 싶은 감정들을 포함하는 불쾌한 일의 상태와 걱정들의 일반적인 정도이다(Watson & Tellegen, 1985).

4) 분노

분노는 강렬하면서 다양한 감정적인 상태로서의 분노와 상대적으로 안정적이고 개인적인 특성으로서의 분노로 나누어진다. 상태분노는 화가 나서 어쩔줄 모르는 정도에서부터 격렬한 분노까지 여러 강도로 나타나는 주관적인 느낌으로 정의되며, 특성분노는 광범위한 상황에 대해 화와 좌절감을 경험하게 하고 지각하는 경향을 의미한다.(Spielberger, Jacobs, Russell & Crane, 1983).

5) 보호관찰

보호관찰의 개념은 다양하게 나눌 수 있으나, 최광의의 개념으로 보면, ‘보호관찰’이라는 용어가 가장 넓은 의미로 사용될 때는 지역사회 내에서 이루어지는 범죄자처우 전반을 지칭하는 경우이다. 이러한 의미의 보호관찰은 제도로서의 개념으로, 우리가 ‘사회내처우제도’라고 할 때의 개념과 일치하는 것이다. 이는 시설내처우와 대비되는 범죄자처우의 한 유형을 의미하는 것이기도 하다.

결국 최광의의 보호관찰은 “범죄자에게 사회생활을 허용하면서 지역사회 내에서 이루어지는 모든 처우제도 및 프로그램”을 의미한다. 1995년 이전에는 보호관찰대상자에 대한 형벌 또는 보안(보호)처분의 집행을 위한

8) 김광웅 『현대인과 정신건강』, 시그마프레스, 2007, pp.93~94

공권적인 「보호관찰법」과 출소자에 대한 임의적 사회복지서비스에 관한 「갱생보호법」이 분리되어 있었다. 1995년 1월 5일 법률 제4933호로 전부 개정된 「보호관찰 등에 관한 법률」은 이들 법률을 통합한 것이다. 한편 <보호관찰소>라는 기관 명칭에서 사용된 ‘보호관찰’이라는 용어도 이러한 최광의의 개념을 반영하고 있다. 왜냐하면 보호관찰소의 관장사무는 협의의 보호관찰, 사회봉사명령 및 수강명령 등 광의의 개념뿐 아니라 갱생보호와 범죄예방활동 등을 포괄하고 있기 때문이다(같은 법 제 15조 참조).⁹⁾

6) ‘보호관찰현장’에서의 면담

2018년 기준 사회봉사·수강명령 등을 제외하고 협의의 보호관찰업무를 담당하는 보호관찰관은 1인당 약 115명을 담당하고 있다. 이들 보호관찰관은 보호관찰 대상자들을 연간 약 1,300여 회의 출석면담, 약 400여회의 출장면담을 실시하고 있다. 이렇듯 (협의의) 보호관찰 업무는 ‘면담’을 중심으로 이루어져 있다. 한편, 보호관찰면담이라는 용어는 두 가지 개념적 요소를 포함하고 있다. 하나는 ‘면담’이라는 요소이고, 다른 하나는 ‘보호관찰현장’이라는 요소이다.

‘면담’¹⁰⁾의 사전적 의미는 ‘서로 만나서 이야기하는 것’이다. 이는 1대 1의 대화이기 때문에 토론·토의 등의 집단적 말하기와 차이가 있다. 하지만 면담은 일상적인 사적 대화와는 달리 어느 정도 공적인 측면이 있다. 따라서 면담의 목적은 정보를 수집하거나 상담을 하거나 설득을 하

9) 정동기 등 4인 공저 『보호관찰제도론』, 박영사, 2016, pp.8~9

10) 면담과 유사한 용어로는 ‘상담’이 있다. 상담도 사람들이 서로 이야기를 주고받는 것이기 때문에 넓은 의미에서는 면담이라고 볼 수 있다. 하지만 상담은 상담자와 대상자가 비교적 수평적인 관계에서 대상자가 겪고 있는 문제에 대해 대화를 나누고 상호협력으로 문제를 해결하는 활동, 즉 문제를 해결하기 위하여 이야기를 나누는 ‘문제해결과정인 전문적 면담’이라고 정의할 수 있다.

는 데 있다. 면담은 면담을 하는 사람과 면담을 받는 사람에 의해 진행된다. 면담을 하는 사람은 면담의 이유나 목적을 분명하고 구체적으로 설정해야 하며, 사전에 면담 장소 및 시간에 대한 약속을 하는 등 어느 정도의 준비가 필요하다. 또한 면담의 상대방인 보호관찰 대상자가 어떤 사람인지 판단할 필요가 있으며, 이에 따라 질문하는 방식과 내용도 달라진다. 또한 면담은 대화의 내용을 기록으로 남겨 보존하는 것이 일반적이다.¹¹⁾

7) 집단상담

집단상담이란 심리적 문제가 심각하지 않은 사람들이 전문 상담자와 함께 신뢰 있고 허용적인 분위기 속에서 자기 이해와 수용 및 개방을 촉진하는 상호작용을 함으로써 개인의 태도와 행동을 변화시키고, 문제를 해결해 나가며, 나아가 잠재 능력의 개발을 꾀하는 활동이다. 집단상담의 장점은 개인상담에 비하여 경제적이며, 내담자의 심리적 부담이 개인상담보다 적고, 집단의 상호작용을 통해 폭넓은 관심사를 갖게 되며, 소속감과 동료의식 그리고 풍부한 학습 경험을 할 수 있다는 것이다. 반면, 단점은 모든 사람에게 효과적인 것은 아니며, 개인 상담에 비해 특정 집단원의 문제가 충분히 다루어지지 못하고, 집단 압력으로 인하여 마음의 상처를 입을 수 있으며, 생활양식과 가치관의 변화로 인해 안정감을 상실할 우려가 있고, 미숙한 지도자로 인해 상처를 받을 수 있다는 것이다.¹²⁾

11) 이형섭 등 11인 공저 『보호관찰 면담론』 법무부 범죄예방정책국 보호관찰과 간행, 2016, p.4

12) 천성문 등 5인 공저 『상담심리학의 이론과 실제』, 학지사, 2018, p.492

II. 선행연구의 고찰

명상이 미치는 심리적 효과에 관한 여러 가지 연구가 있다. 그 중에 대표적인 것을 요약하면 다음과 같다.

Davidson(1976)은 선이나 TM을 참구(參究)하는 대학생 58명을 참구한 기간에 따라 4개 집단으로 나누고 이들에게 몇 종류의 심리검사를 실시하고 그 결과를 비교하였는데 참구기간이 길수록 어떤 것에 몰두하는 역량이 증가하고, 불안은 감소하는 경향을 보였다고 보고하고 있다.

초등학생(김순옥, 2006), 대학생(김경우, 2007), 노인(김보민, 2008) 등을 대상으로 한 명상에 관한 선행연구들은 대부분이 스트레스 감소 효과를 보고하고 있다. 또한 명상이 긍정 정서의 증가(배재홍, 장현갑, 2006)와 부정 정서의 감소(신아영, 2008)에 영향을 미치며, 학생(최경숙, 2003; 조현진, 김정호, 김미리혜, 2004; 최치정, 2006; 최연자, 2007)이나 고혈압 중년 여성(이경애, 2009), 회복중인 알코올 의존자(박후남, 유숙자, 2005)와 같은 특정 대상자들은 특히 분노 감소에 효과적이었다.¹³⁾

구귀남은 「청소년의 표현명상 프로그램 개발 및 효과성 검증」이라는 그의 박사학위 논문¹⁴⁾을 통해 명상의 종류를 인도명상, 불교명상, 알아차림(마음챙김)명상으로 나누고 효과성을 아래와 같이 서술하였다

2000년대 들어 미국에서 요가를 중심으로 인도 명상이 성행하면서 이

13) 권수진, 「명상이 성인의 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향」(중앙대학교 대학원 석사논문, 2010), p.2

14) 구귀남, 「청소년의 표현명상 프로그램 개발 및 효과성 검증-수치심, 집착 조절 중심으로」(성산효대학원대학교 박사논문, 2018), pp. 8~16

에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있다. 연구는 주로 초월명상(TM)과 마음챙김에 근거한 명상(MBSR)을 중심으로 이루어지고 있다. 초월명상은 Yogi가 창시한 것으로 속으로 특정한 단어나 만트라를 끊임없이 반복하는 명상을 가르키는 것으로 Wilber는 이러한 명상이 스트레스와 불안이 감소되고 집중력 향상과 건강이 증진되는 효과가 있다고 했고(류현민, 2014), Chhatre는 HIV 감염환자의 삶의 질 향상에 효과가 있음을 밝혀냈다(류현민, 2014). Lavretsky 등(2013)은 요가를 통한 명상이 우울경감, 면역세포 활동 증가, 인지 기능 증가에 효능이 있다고 밝혔다.

국내에서도 김안득(2011)이 중년 여성을 대상으로 요가 등의 명상 프로그램이 스트레스와 우울 완화 및 수면의 질을 향상시키는 것을 밝혔고, 송정우(2012)가 중학생을 대상으로 쿤달리니 집단명상 프로그램이 불안과 분노를 경감하고 자아 존중감을 향상시키는 효과가 있음을 보고했다.

장낙희(2005), 김순옥(2006), 유재성(2010), 김말순(2012) 등은 아동대상으로 호흡 집중 명상이 스트레스, 불안, 우울을 감소하게 하고 주의 집중력, 자기조절력을 향상시키는 효과가 있음을 밝혔다.

이성준(2014)은 대학생을 대상으로 자애(자비)명상¹⁵⁾이 친사회적 정서와 행동, 자기 연민과 안녕감을 증진시킬 수 있다고 밝혔다. 조은영(2012)은 중학생을 대상으로 충동성의 완화, 상태 불안의 해소, 스트레스의 감소가 있다고 보고하였다. 이외에도 이영순(2008)은 기혼 여성을 대상으로 염지관 명상을 통한 우울의 감소와 유지, 분노 표현의 수준 저하, 집중력의 강화 등을 보고하였다.

또한 불교 명상을 토대로 개발한 알아차림 명상¹⁶⁾은 1970년대 들어

15) 자애(자비)명상은 남이 잘되기를 바라거나 남의 아픔을 같이 아파하는 사랑의 마음을 방사하는 명상이다(전현수, 2010; 서광, 2017)

16) 알아차림 명상은 개인이 하는 모든 활동-호흡, 걷기, 먹기, 춤, 운동, 그리

미국에서 의료·정신 건강 등 다방면의 치료방법으로 쓰이면서 확장·개발·이용되고 있는 추세이다. 미국에서는 마음챙김 명상으로 통용된다.

Gilbert는 수치심, 자기비난 등의 정서를 다루는 자비 명상을 이용한 CFT(Compassion Focused Therapy)가 수치심을 자애와 연민으로 대처해 긍정적인 정서를 형성하는 데 효과가 있음을 밝혔다. 이외에도 많은 연구에서 알아차림 명상을 인지행동 치료의 기제로 활용해 우울과 스트레스의 치료를 확인했다(Bogart, 1991; Segall, 2005; Saphiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006)

국내에서는 안상섭(2007)이 근로자를 대상으로 만성통증을 가진 근로자들의 신체적·정서적 증상 완화, 생리적·신경 생리적 측면에서의 긍정적 변화가 있음을 보고하였다. 임영미(2011)는 학교 폭력 가해 청소년을 대상으로 폭력에 대한 허용적 태도와 공격성의 감소, 자기통제력의 증가를, 박현숙(2012)은 중학생을 대상으로 우울, 충동성, 특성 불안, 감각 추구의 완화를 확인했다. 안희진(2014)은 학교 부적응 학생을 대상으로 알아차림 명상을 병행한 집단 미술 치료를 통해 부적응 현상의 감소와 긍정적인 자기상 형성의 효과가 있었음을 밝혔다.

기, 글쓰기, 등의 행동에 주의를 모으고 집중하여 관찰하고 알아차린 느낌을 몸으로 표현하도록 격려한다(Baer, 2009; 선업, 2013)

Ⅲ. 연구에 관한 이론적 배경

제1절 분노의 정의와 특성

1. '분노' 개념의 구분

사람들은 분노에 대해 이야기할 때 다양한 용어와 단어를 이리저리 섞어 사용한다. 이 가운데 몇 가지 용어의 의미¹⁷⁾를 명확히 하면,

1) **분노(anger)**는 생리적인 각성 상태와 더불어 위협이나 불공정, 불의, 수용하기 어려운 좌절에 대한 생각과 관련된 감정이다. 분노라는 감정은 행동으로 표출될 수도 있고 아닐 수도 있다.

2) **짜증(irritability)**은 지나치게 민감한 감정적, 생리적 상태다. 짜증이 나면 쉽게 냉정을 잃으면서 자신의 감정이나 생각, 느낌에 대해서 온전히 자각하지 못할 수 있다. 때때로 짜증은 당사자보다 주변 사람이 더 쉽게 감지하기도 한다.

3) **공격성(aggression)**은 사람이나 대상에 의도적으로 상처나 해를 입히는 성향이다. 공격적이라고 해서 모두가 분노를 느끼지는 않는다. 실제로 어떤 사람들은 상처 주기를 좋아하거나 그로부터 쾌락을 느끼기 때문에 공격적인 행동을 보인다. 분노조절 기술은 이런 사람들에게는 그다지 효과적이지 않다.

4) **적대성(hostility)**은 다른 사람이나 특정 상황에 대한 만성적이고 부정적인 태도와 신념을 가리킨다. 예를 들어 어느 조직폭력배 일원은 다른 조직폭력배에 속한 모든 구성원을 적대적으로 느낄 수 있다. 일반적으로 적대성은 분노보다 그 대상이 더 포괄적이고 덜 구체적이다.

17) 찰스 H. 엘리엇, 로라 L.스미스, 『더미를 위한 분노 조절』, 시그마북스, 2018, pp.31~32

5) 격노(rage)는 분노가 매우 강렬해서 통제를 벗어난 상태를 말한다. 격노는 거의 항상 극도로 높은 수준의 생리적 각성 상태를 수반한다.

2. 분노, 무엇이 문제인가

현대인이 할 수 있는 유일한 자기존재의 확인 그것이 분노일까. 다시 말해 동일화 될 수 없는 개인이 사회에 대한 저항으로 드러나는 것 그것이 분노인가. 아니면 왜곡되고 상실되는 것에 대한 저항인가. 아니면 사회에 적응하지 못해 생기는 반작용인가. 거대한 사회 메카니즘에 저항할 수 없는 이들이 오로지 가능한 자신을 향해 행사하는 몸부림, 뒤틀린 과열음이 분노인가. 아니면 뇌에서 생긴 구조적 결함. 오래된 습관. 또는 답습된 오류, 그것이 분노인가. 우리가 문제 삼는 것은 분노인가? 분노를 가져오는 사회인가?¹⁸⁾

3. ‘분노’란 무엇인가

분노는 기쁨과 두려움, 슬픔, 혐오, 경멸, 놀라움과 함께 인류의 보편적인 감정이다. 분노는 인류가 발달시킨 생존 기제 가운데 하나다. 위협적인 대상을 직면했을 때 인간은 다른 동물과 마찬가지로 도망가거나 얼어붙거나 아니면 공격하는 행동 가운데 하나를 선택한다. 분노는 우리가 공격적인 행동을 하도록 기쁨을 붓는다. 분노에 찬 사람들은 에너지가 분출되는 경험을 한다. 이 에너지는 적을 쫓아내는 데 도움이 된다. 하지만 분노는 정반대의 효과를 유발해서 때 이른 파국을 불러오기도 한다. 분노가 폭발하면 심장마비가 오거나, 직장에서 사고가 일어나거나, 인간 관계가 엉망이 되거나 또는 그밖의 의도치 않은 여러 가지 부정적인 결

18) 박남희 위 강연 재인용

과가 이어질 수 있다.¹⁹⁾

또한, 분노를 생리적(교감신경 각성), 인지적(비합리적 신념, 자동적 사고), 현상학적(주관적 각성이나 분노 감정 명명), 행동적(얼굴 표현, 언어적 분노표현) 변수들로 구성되는 다차원적 구성개념으로 보고자 하는 접근도 있다. 이런 관점에서 고영인(1994)은 분노를 신체적 불만, 좌절 또는 자존감 상실 때문에 생기고, 생리학적 변화를 수반하고, 운동적 또는 언어적으로 표현될 수 있는 미미한 짜증에서부터 극단적인 격노까지 불쾌한 내적 경험 상태라고 정의하였다.²⁰⁾

4. ‘분노’의 원인

분노 유발 원인에는 세 가지가 있다(Izard, 1972). 자신이 바라던 것을 심리적으로 또는 육체적으로 제지당했을 때, 자신 또는 자신에게 중요하다고 생각하는 것에 대해서 평가 절하의 공격을 당했을 때, 만성적으로 해결되지 않는 강하고 지속적인 스트레스를 경험하게 되었을 때이다. 이외에 소음과 같은 물리적 자극이나 불유쾌한 상황도 분노 유발 자극이 될 수 있다(이명희, 2010). 분노의 정의는 학자마다 분노를 바라보는 관점에 따라 견해에 차이가 있다. 그렇지만 이러한 관점을 통해 분노의 원인을 찾을 수 있다. 분노의 원인은 아래의 세 가지 관점으로 정리할 수 있다.

첫째, 생물학적인 관점에서는 분노란 인간의 어디엔가 존재하는 본능적인 감정으로서 저장과 방출이 가능하며, 적절하게 방출될 때 개인의 심리적인 건강이 유지되고 파괴적인 행동을 방지할 수 있다. 그러나 이

19) 찰스 H. 엘리엇, 로라 L.스미스, 『더미를 위한 분노 조절』, 앞의 책, pp.19~20

20) 이지현, 「알아차림 연습이 분노감소에 미치는 효과」(성신여자대학교 심리학과 대학원 석사, 2014), p. 10

입장은 분노가 무엇 때문에 쌓이는가에 대한 개인의 심리 내적인 원인에 대한 설명은 안되고, 동일한 외적인 스트레스에 대해서 무엇 때문에 개인들 간 분노의 양에 차이가 나타나는지를 설명해 주지 못한다.

둘째, 사회 학습적 관점을 들 수 있다. 분노는 사회적인 학습의 결과로 생겨나는 감정적인 반응이라고 보는 입장이다. 하지만 같은 상황에서도 다르게 학습하는 개인적인 차이에 대해서 설명해 주지 못하는 한계가 있다.

셋째, 인지-정서 상호작용적 관점을 들 수 있다. 분노는 인지적인 생각과 정서와의 상호작용에 의해 생겨나는 현상으로 이해된다. 분노는 인지적인 기대의 강도에 따라서 분노의 양이 결정된다고 보며, 분노는 심리적인 좌절로 인한 위기에 대한 방어적인 역할을 할 뿐만 아니라 외부의 침입에 대해 자기보호적인 기능을 한다. 그러나 인지-정서적 관점에서의 분노의 접근 방식은 행동적인 면을 배제한 것이다.²¹⁾

5. '분노'의 표출 양상

분노가 일어나는 양상은 너무나 다양하고 복잡하다. 즉, 분노는 외부 사건뿐만 아니라 개인 내적 심리적 불편감이나 기억에 의해서도 유발되며, 분노를 경험하는 동안 사람들은 신체적(생리적)·인지적·정서적 반응을 경험하게 된다.

(1) 신체적 반응

분노에 대한 생리적인 이론들을 살펴보면, 분노의 원인이 유전인자의 구조, 두뇌의 질환(Sosteck & Wyatt, 1981) 그리고 교감신경계의 활성화로 인한 혈압 상승이나 심장 박동의 증가(Mayne & Ambrose, 1999)와 같은 다양한 생리적 반응과 신체적 변화를 일으킨다.

Deffenbacher와 Makay(2000)는 분노를 초래할 수 있는 생리적·신

21) 김정훈외 6인 공저, 『분노 다스리기』, 책과나무, 2018, pp.15~16

체적 반응으로 심장 박동의 증가, 속이 거북해짐, 소화가 잘 안됨, 두통, 어지러움, 손에 땀이 남, 입술이나 손과 몸이 떨림, 얼굴이 붉어짐, 어깨가 뻐근해짐, 입을 꼭다물게 됨, 얼굴 표정이 굳음, 목소리가 커짐 등으로 설명해 주고 있다. 즉, 우리의 몸은 어떠한 스트레스를 경험하였든 간에 자동적인 신체 반응을 보이며, 스트레스에 의한 손상을 막기 위해 뇌와 몸은 상호작용하는데, 뇌에서는 디-스트레스 즉, 계속된 스트레스 경험으로 인한 심리적 고통에 대응하기 위해 화학적인 호르몬이 계속 발생하게 되고, 몸에서는 끊임없는 긴장을 유지하게 된다.

(2) 인지적 반응

인지는 분노가 발생하는 과정이나 분노를 경험하는 동안 반드시 수반되는 경험으로, 인지적 관점에서의 이론들은 개인의 분노 유발 상황에 대한 인지적 평가와 해석 과정을 강조한다(Beck, 2000). 분노를 경험할 때 사람들이 보이는 인지적 반응의 내용들은 통상 잘못되었다. 부당하다. 나의 분노가 정당하고 적절하다. 상대가 의도적으로 그렇게 행동했다. 분노를 일으킨 사건에 대해 반복적으로 생각한다는 등이다.

(3) 정서적 반응

분노를 경험할 때, 사람들은 대인관계에서 많은 어려움을 느끼고, 외로움이나 소외감을 더 많이 지각한다. Deffenbacher(1992)에 의하면, 분노를 가지고 있는 사람들은 직장이나 학교생활을 하는 데 있어 심각한 혼란으로 인해 고통을 받으며 분노의 정도가 높을수록 더 많은 양의 술을 마시고 그 횟수도 잦은 것으로 나타났다. 그래서 분노를 지니고 있는 사람들은 아무에게도 가까이하려 하지 않으며, 이 때문에 적대감을 덜 느끼는 동료보다 더 적은 지지와 심한 고독감, 외로움을 경험하게 되는 것이다.²²⁾

22) 김정훈 외 6인공저, 앞의 책, pp.16~19

6. '명상'의 '분노조절' 효과에 대한 치료적 근거

명상이 분노조절에 효과가 있다는 치료적 근거를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 분노는 생리적 긴장상태와 밀접하게 연관(Berkowitz, 1990; Novaco, 1975)되어 있어 신체가 긴장되어 있으면 분노와 공격가능성이 높다. 명상의 이완 치료적 접근은 여러 연구에서 다음과 같이 입증되고 있다. 즉 긴장했을 때 명상을 통한 이완이 교감신경계의 각성수준을 낮추어 분노조절에 상당한 효과가 있다.(Hazaleuse & Deffenbacher, 1986; Warren & McLellam, 1982; Novaco, 1975). 또한 분노와 같은 강한 반응을 가지고 신체를 조절할 때는 타인에 대한 공감에 일어나기 어렵다(Larson, 1992) 타인에 대한 공감이 일어나기 위해서는 타인의 민감한 감정신호를 받아들이고 자신의 감정으로 느낄 수 있을 만큼 충분히 고요하고 평온한 상태와 민감한 감수성이 요구되는데(강신덕, 1997) 명상은 이런 상태를 체험할 수 있도록 도와준다. 뇌생리학자들의 연구에 의하면 분노반응과 공격적인 행동을 결정하는 것은 뇌의 변연계(Ledoux, 1993)라고 한다. 그러나 변연계와 분노와의 관계가 직선적인 것은 아니며 자극이 반드시 공격적 행동을 일으키는 것은 아니고 이전에 배운 학습의 결과와 일치할 때 공격적 행동을 유발한다고 하였다(Davidson, 1993; Ledoux, 1976). 이는 분노반응을 결정하는 것이 인지적 판단에 의해서라는 것을 나타낸다. 분노 유발사건에 대해 각 개인이 어떻게 반응하는 가를 결정하는 핵심요인은 인지구조이며 이 인지구조는 개인의 삶의 경험을 통해 학습된다(Edmunds, 1980; Novaco, 1975, 1985).²³⁾

23) 천성문, 김경순, 김정남, 「호흡명상이 신경증적 고등학생의 분노와 집착에 미치는 영향」(學生生活研究員, Journal of Student Guidance 2006. vol. 27, no. 1.), pp.127~128

제2절 분노조절 장애²⁴⁾

1. 분노조절장애의 정의

대표적인 분노조절장애 증상은 나도 모르게 욕하는 조절할 수 없는 충동감을 느끼는 것이다. 분노는 표현하는 방식에 따라 드러내거나 혹은 마음속에 품고 있는 방식으로 표현되는데, 두 가지가 조화를 이루지 못하고 병적으로 표출되는 것을 ‘분노조절장애’라고 한다. 이러한 분노조절장애에 대해 사회적 질병으로 보지만, 의학적으로나 과학적으로 명확히 정의된 개념은 아니다. 분노는 인간의 자연스러운 감정이고, 발생하는 이유나 폭발력이 모두 달라 하나의 질병으로 단순화하기 어렵기 때문이다.

또한, 분노조절 기능의 마비가 모두 폭발적인 분노로 드러나는 것도 아니다. 감정을 표출해 주변인의 일상을 파괴하는 적대적 반항 장애, 주의력 결핍 행동장애(ADHD), 반사회적 성격 등도 있지만 반대로 공격성이 자신에게 향하는 우울, 불안, 강박 등의 증상도 있다. 사실 ‘분노조절장애’라는 진단명도 없다. 그러나 간헐적 폭발장애나 양극성 장애, 경계성 성격장애, 적대적 반항장애, 파괴적 기분조절부전장애 등의 진단을 받으면 치료가 필요하다. 이 가운데 ‘간헐적 폭발장애’는 흔히 칭하는 분노조절장애의 성격에 가장 가까운 질병이다. 우울이나 불안, 성격장애 등의 정신질환이 없는데도 충동적으로 사람을 해하거나 재산을 파괴하는 특성을 보인다.

2. 분노조절장애 증상의 원인과 위험성

분노조절장애는 ‘외상 후 격분장애(post-traumatic embitterment disorder)’의 다른 말이라 할 수 있다. 분노조절장애란 정신적 고통이나

24) 김정훈외 6인 공저, 『분노 다스리기』, 책과나무, 2018, pp.254~

충격 이후에 부당함, 모멸감, 좌절감, 무력감 등이 지속적으로 빈번히 나타나는 반응의 한 형태를 말한다.

분노조절장애는 스트레스 상황에 장기간 노출되거나 가슴 속에 화가 과도하게 쌓여 있으면, 이것이 잠재되어 있다가 나중에 감정을 자극하는 상황이 올 때 폭발하는 특징을 보인다. 특히 성장 과정에서 정신적 외상을 경험한 경우, 분노조절에 더욱 어려움을 겪는 것으로 알려져 있다.

분노가 폭발하게 되면 순간적으로 블랙아웃이 일어나 사고 및 판단 능력이 마비되고, 주변 사물들을 그저 그 사람을 해하기 위한 흥기밖에 인식하지 못하게 된다. 이성이 마비된 상태에서 자신의 부상과 통증에 무감각해지며, 충기 소지가 합법인 미국에서는 충기난사 같은 최악의 형태로 증상이 나타나기도 한다.

3. 분노조절 자가 테스트

김정훈 외(2018)은 ‘분노다스리기’에서 분노조절 자가 테스트를 소개하고 있어 인용하면 다음과 같다. 자신의 분노조절 능력을 알아보기 위한 자가 테스트 방법으로 아래 항목들 가운데 자신에게 해당되는 항목에 표시하는 방법으로 진행한다.

(1) 자가 테스트

- 성격이 급하면 금방 흥분하는 편이다.
- 타인의 잘못을 그냥 넘기지 못하고 꼭 마찰이 일어난다.
- 다른 사람들이 나를 무시하는 것 같고 억울하다는 생각이 자주 든다.
- 온라인 게임에서 본인의 의도대로 되지 않아 화가 난적이 여러 번 있다.

□내가 한 일이 잘한 일이라면 반드시 인정받아야 하며 그러지 못하면 화가 난다.

□자신이 하는 일이 잘 풀리지 않으면 쉽게 포기하고 좌절감을 느낀다.

□중요한 일을 앞두고 화가 나 그 일을 망친 적이 있다.

□내 잘못도 다른 사람의 탓을 하면서 화를 낸다.

□화가 나면 상대방에게 거친 말과 함께 폭력을 행사한다.

□화가 나면 주변의 물건을 집어 던진다.

□분이 쉽게 풀리지 않아 우는 경우가 종종 있다.

□분노의 감정을 어떻게 해야 할지 모르겠다.

(2) 테스트 결과

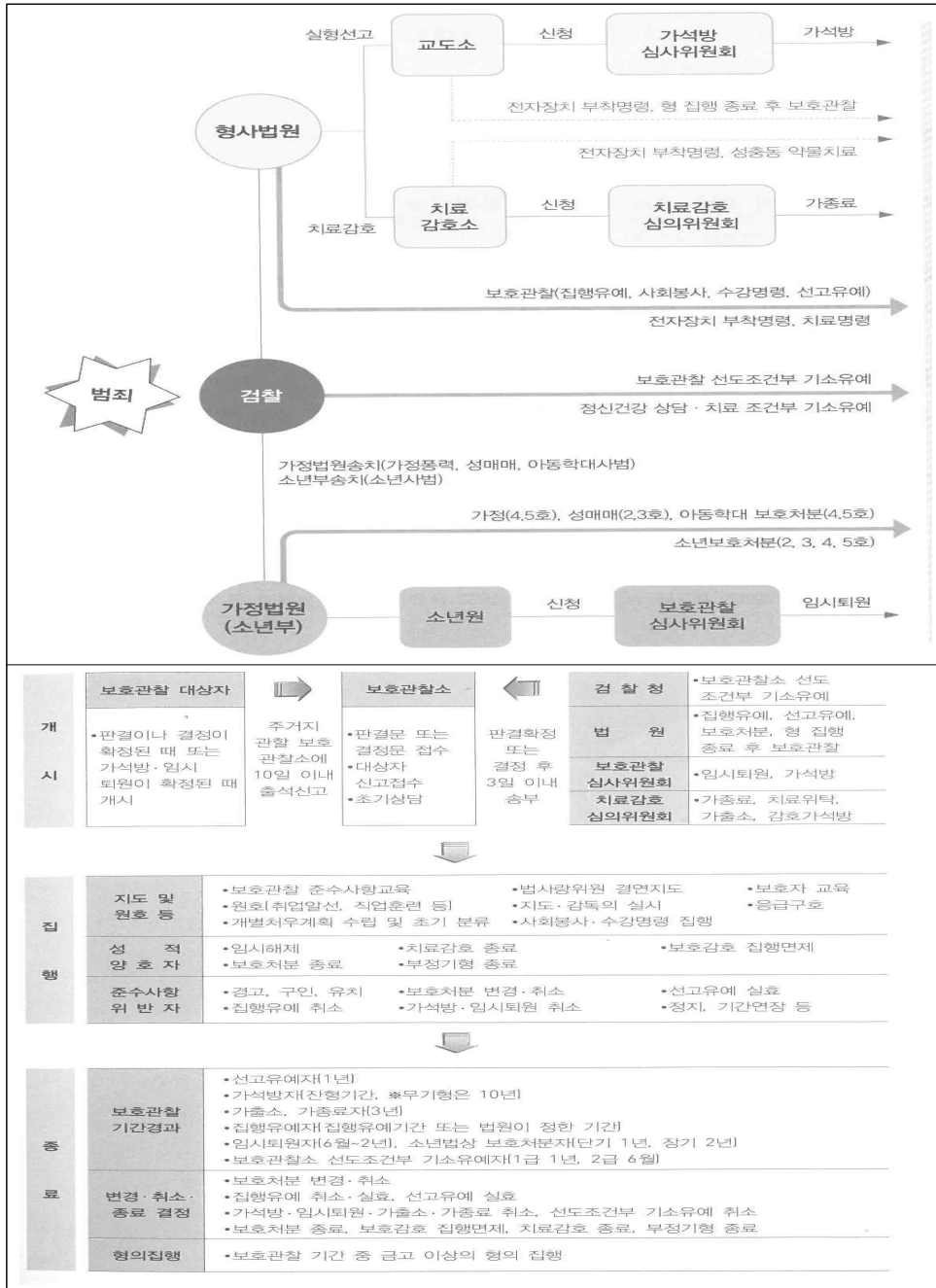
- 1~3개 - 어느 정도 감정조절이 가능한 단계
- 4~8개 - 감정조절 능력이 약간 부족한 경우
- 9개 이상 - 분노조절이 힘들고 공격성이 강한 경우로, 전문가와의 상담이 필요한 단계

제3절 보호관찰대상자의 정의와 특성

1. 보호관찰의 정의

보호관찰은 유죄가 인정된 범죄인을 교도소 등 수용기관에 수용하는 대신에 자유로운 생활을 하도록 허용하면서 일정한 조건의 준수사항을 이행하고 국가의 감시, 감독을 받도록 하는 사회내 처우의 한 수단이며 보호관찰의 목적은 대상자들의 재범 방지와 사회 방위이다.

<표 1> 보호관찰 부과 절차도 및 실시 절차도(표 출처: 보호관찰 업무편람)

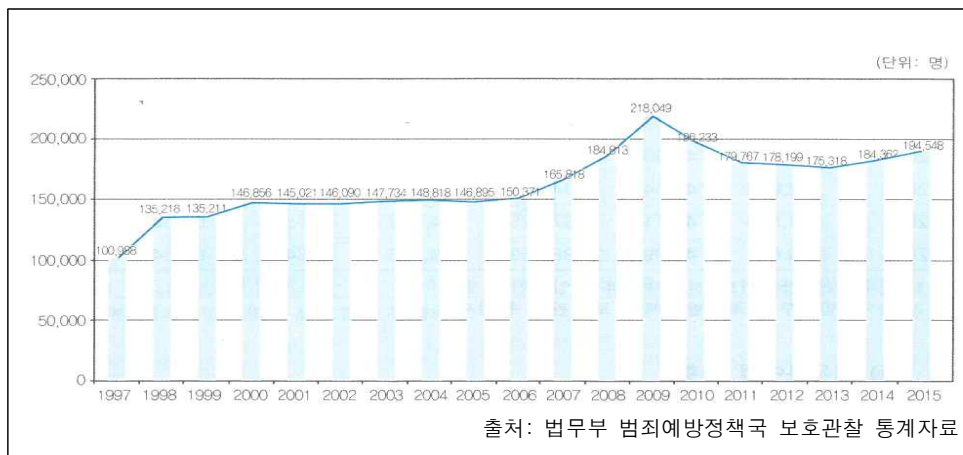


보호관찰은 1841년 미국 매사추세츠주 보스턴의 존 어거스터스(John Augustus)가 법원에서 유죄가 인정된 알콜중독자를 인수하여 개선, 교화 시킨 것을 시작으로 태동되었다.

일반적으로 우리나라에서는 보호관찰이라고 통칭하지만, 원래는 보호관찰부 형의 집행유예나 선고유예인 프로베이션(probation)과 보호관찰부가석방을 의미하는 퍼롤(parole)의 두 가지 형태로 존재한다. 이 둘은 준수사항을 지킬 것을 조건으로 자유롭게 사회생활을 한다는 점에서는 동일하나, 보호관찰의 결정과 부과절차, 법률적 특성이나 형사사법상의 위치 등에서는 차이가 있다.

우리나라에서 실시 중인 보호관찰의 80% 이상은 probation형이다. 그러나 최근에는 교도소 과밀화의 해소방안이나 강력범죄로부터 사회를 보호하기 위해 형기가 종료된 후에도 보안처분의 형태로 보호관찰을 실시하는 parole형이 중요해지고 있는 실정이다.²⁵⁾

〈표 2〉 1997년 성인형사범 확대실시 이후 실시사건 변화 추이



25) 이백철 등 12인 공저, 『범죄예방정책학』, 박영사, 2019, p.188

표 2에서 보듯이 통계로 나타나는 보호관찰제도의 발전과정은 확연하다. 보호관찰제도의 연간 실시사건 수는 1989년 총 8,389건에 불과하였으나 차츰 증가하여 1996년에는 총 67,947건에 달하였다. 1997년 성인 형사범에 대한 보호관찰 전면 확대실시에 따라 사건 수는 10만건 이상으로 급증한 후 2000년부터 2006년까지 15만 건 내외를 유지하였다. 2014년 전체 실시사건 수는 184,363건인데, 이는 제도도입 원년인 1989년에 비하여 약 22배 증가한 것이다.

그러나 2009년까지 지속적으로 증가하던 보호관찰제도의 실시사건 수는 그해를 정점으로 줄어들다가 최근에는 다시 증가세에 있다. 2011년에는 총 179,767건을 실시하였으나 2015년에는 194,548건을 실시하였다.²⁶⁾

2020년 현재, 우리나라에 보호관찰제도가 도입된 지도 어언 30여년이 되었다. 보호처분을 받은 소년과 보호감호 가출소자, 치료감호 가종료자를 대상으로 시작되어 1997년 성인 형사범에 대한 전면적 보호관찰제도 도입 이후 1998년 가정폭력 가해자, 2004년 성매매 행위자로 보호관찰의 적용 대상이 차츰 확대되어 왔다. 2008년 특정 성폭력범에 대한 전자감독제도 도입을 계기로 2010년 성충동 약물치료제도, 2012년 형기 종료 후 보호관찰제도 등 실형과 자유제한적 보안처분을 결합한 새로운 유형의 보호관찰이 위험한 범죄인으로부터 시민의 안전을 보호하는 기능을 담당함으로써 우리나라 형사사법의 지평을 더욱 넓혀가고 있다. 또한, 2016년 치료명령제도의 도입은 정신질환, 알코올·마약 남용 등의 사유로 치료가 필요한 범죄인들에게 사회 내에서 일정 기간 치료를 지속하도록 하는 보호관찰의 역할을 부각시키고 있다. 현재 시행 중인 우리나라 보호관찰 제도의 주된 내용과 그 기능을 근거법률에 따라 간단히 정리하면 다음과 같다.

26) 정동기 등 4인 공저, 『보호관찰제도론』, 박영사, 2016, pp.266~267

〈표 3〉 우리나라 보호관찰 제도의 주요 내용과 기능

근거 법률	주요 내용	기능·목적
소년법	보호관찰, 수강명령, 사회봉사명령, 결정전 조사	소년 교화·재범 방지
형법	보호관찰, 사회봉사·수강명령	적정한 형사제재, 대상자 재범 방지
성폭력 처벌법 아동·청소년성보호법	보호관찰, 수강·이수·사회봉사 명령, 판결전조사	
가정폭력 처벌법	보호관찰, 사회봉사·수강명령, 결정전 조사	피해자 보호, 대상자 재범 방지
아동학대 처벌법		행위자 재범 방지
성매매행위 처벌법		
벌금미납자 사회봉사 특례법	벌금 미납자 노역장 유치 대체 사회봉사	벌금형의 구금형 전환 방지, 적정한 형사제재
전자장치 부착법	전자장치 부착, 보호관찰	사회보호, 대상자 재범 방지
성충동 약물치료법	성충동 약물치료, 보호관찰	
치료감호법	가중료자 보호관찰 치료명령, 보호관찰	
보호관찰법	보호관찰 사안조사, 환경조사, 환경개선활동, 범죄 예방활동, 보호관찰, 사회봉사·수강 명령, 판결전조사	형사사법 절차 지원, 대상자 재범방지

표 3에서 보는바와 같이 우리 보호관찰 제도는 서로 다른 목적과 기능을 실현하기 위한 다양한 제도를 포괄하고 있으며, 구체적인 내용이 12개의 법률에 흩어져 있고, 앞으로도 더 많은 새로운 제도들이 추가될 가능성이 크다.²⁷⁾

2. 사회내처우 중심의 패러다임 변화

〈표 4〉 사회내 처우 추세

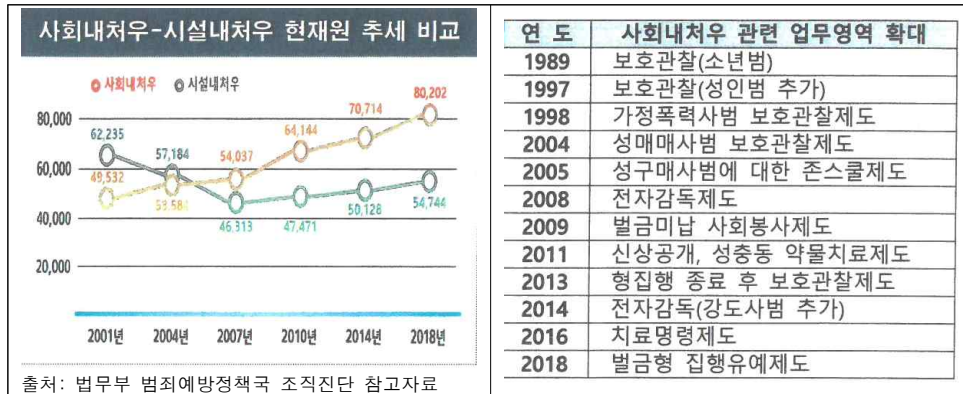


표 4에서 보는 바와 같이 2001년도 시설내처우 대상자가 62,235건 으로 사회내처우 대상자 49,532건을 훨씬 앞섰던 것이 2004년 무렵 거의 같아 졌다가 2018년도에는 사회내처우 대상자가 80,202건으로 시설내 대상자 54,744건을 앞질렀으며, 이것만 보더라도 범죄자 관리감독 패러다임이 구금 형에서 사회내처우 중심으로 변화하고 있음을 알 수 있다.

3. 보호관찰대상자²⁸⁾

보호관찰대상자는 유죄가 인정된 자로서 법원이나 검찰청에서 판결이나 결정을 받거나 또는 가석방심사위원회, 치료감호심의위원회나 보호관찰심사위원회에서 보호관찰을 조건으로 석방된 자들이다.

보호관찰대상자들은 모든 사범을 대상으로 하며, 보호관찰기간은 처분기관의 판결, 결정에 따라 다르다. 처분유형에 따라 프로베이션형 대상자와 퍼롤형 대상자로 나누어 보호관찰대상자들을 살펴보면 다음과 같다.

27) 윤웅장, 「보호관찰 조직구조의 재설계 방안」(한국보호관찰학회 춘계학술대회, 2019), pp. 21~22

28) 이백철 등 12인 공저, 『범죄예방정책학』, 박영사, 2019, pp.203~204

(1) 프로베이션(probation)형 대상자

「형법」에 근거한 선고유예와 집행유예 대상자로 보호관찰대상자 중 사건수가 가장 많은데 이들의 보호관찰기간은 선고유예는 1년, 집행유예는 유예기간이거나 판사가 따로 기간을 정한 경우에는 그 기간이다. 다음으로 보호처분 대상자로 「소년법」에 의한 소년 보호처분자, 「가정폭력범죄의 처벌에 관한 특례법」에 의한 가정 보호처분자, 「성매매알선 등 행위의 처벌에 관한 법률」에 의한 성매매 보호처분자, 그리고 「아동학대범죄의 처벌 등에 관한 특례법」에 의한 아동학대 보호처분자 등 4가지 형태의 보호처분 대상자가 있다. 이들 보호처분대상자는 형사처분 대상자와 달리 처벌의 대상이 아니라 치료와 교육의 대상으로 전과자로 분류되지 않는 특징이 있다. 이들의 보호관찰기간은 소년보호처분 대상자를 제외하고는 모두 6개월이며, 소년보호처분 대상자는 단기보호관찰처분은 1년, 보호관찰처분은 2년이다. 마지막으로 검사로부터 보호관찰소 선도를 조건으로 기소유예처분을 받은 선도위탁 대상자가 있는데 보호관찰기간은 6월 또는 1년이다.

(2) 퍼롤(parole)형 대상자

교도소 등 구금형을 일부 경험한 후 잔형기간 또는 형기종료 후 일정기간 사회내에서 보호관찰을 받는 유형인 퍼롤의 대표적인 대상자는 「형법」에 근거하고 있는 가석방대상자이며 이들의 보호관찰 기간은 잔형기간이다. 다음으로 「치료감호법」에 근거하는 치료감호가 가종료된 피치료감호자나 보호감호가 가출소된 피보호감호자 등이 있는데 이들의 보호관찰기간은 3년이다. 마지막으로 소년원에서 임시퇴원한 대상자는 「보호관찰 등에 관한 법률」에 근거하는데 보호관찰 기간은 6개월에서 2년 사이에서 보호관찰심사위원회가 정한 기간이다.

4. 보호관찰 준수사항

보호관찰대상자가 지켜야할 준수사항²⁹⁾이라 함은 「보호관찰 등에 관한 법률」 제32조의 일반준수항과 특별준수항을 말한다. 일반준수항은 표 5와 같다(제2항)

〈표 5〉 일반준수사항

<ol style="list-style-type: none">1. 주거지에 상주(常住)하고 생업에 종사할 것2. 범죄로 이어지기 쉬운 나쁜 습관을 버리고 선행(善行)을 하며 범죄를 저지를 염려가 있는 사람들과 교제하거나 어울리지 말 것3. 보호관찰관의 지도·감독에 따르고 방문하면 응대할 것4. 주거를 이전(移轉)하거나 1개월 이상 국내외 여행을 할 때에는 미리 보호관찰관에게 신고할 것

한편 특별준수사항은 법원 및 보호관찰심사위원회가 판결의 선고 또는 결정의 고지를 할 때, 일반준수항 이외에 범죄의 내용과 종류 및 대상자의 특성 등을 고려하여 필요하다고 판단되면 특별히 지켜야 할 사항으로 따로 부과한 것으로서 표 6과 같다.(제3항)

〈표 6〉 특별준수사항

<ol style="list-style-type: none">1. 야간 등 재범의 기회나 충동을 줄 수 있는 특정 시간대의 외출 제한2. 재범의 기회나 충동을 줄 수 있는 특정 지역·장소의 출입 금지3. 피해자 등 재범의 대상이 될 우려가 있는 특정인에 대한 접근 금지4. 범죄행위로 인한 손해를 회복하기 위하여 노력할 것5. 일정한 주거가 없는 자에 대한 거주장소 제한6. 사행행위에 빠지지 아니할 것7. 일정량 이상의 음주를 하지 말 것8. 마약 등 중독성 있는 물질을 사용하지 아니할 것9. 「마약류관리에 관한 법률」상의 마약류 투약, 흡연, 섭취 여부에 관한 검사에 따를 것10. 그 밖에 보호관찰 대상자의 재범 방지를 위하여 필요하다고 인정되어 대통령령으로 정하는 사항
--

29) 이들 준수사항을 성실히 이행하면 대상자에게 의무사항을 면제해주는 ‘임시 해제’를, 반면에 위반하고 그 정도가 무거우면, 경고, 구인·유치, 취소 및 변경 신청 등의 ‘제재조치’로 대상자에 대한 ‘한계의 설정’ 기능을 통한 통제기법

5. 보호관찰 처우프로그램 개관

1) 21세기의 심리치료와 상담

권석만은 「현대 심리치료와 상담이론」이라는 저서를 통해 금세기 심리치료와 상담을 소개하고 있는데, 내용은 다음과 같다.

인류 역사에 있어서 20세기는 인간의 심리적 고통과 장애를 치유하는 심리치료와 상담이라는 새로운 전문분야가 생겨난 시기이다.

인간사회의 문화적 기능이 분화되고 전문화되는 거대한 흐름 속에서 마침내 19세기 후반에 심리학이라는 새로운 학문분야가 생겨나고 20세기에 비로소 심리치료와 상담이라는 전문분야가 출현하여 발전하게 된 것이다. 지난 20세기는 인간의 심리적 고통과 불행을 학문적으로 설명하고 체계적으로 치유할 수 있는 다양한 심리치료 이론과 기법이 발전한 시기임을 말하면서, 아울러 심리치료는 인간의 고통과 장애를 치료하는 학문적 또는 과학적 접근방법으로서, 심리치료가 인간의 심리적 문제를 다루고 있는 기존의 종교, 철학 또는 심신수련법과 다른 점은 심리학이라는 과학적인 학문의 토대 위에서 있을 뿐만 아니라 치료의 이론적 근거와 효과를 실증적으로 확인하고 평가하는 자기반성적인 노력을 끊임없이 기울인다는 점이며, 20세기에는 심리치료의 다양한 이론과 기법이 개발되었을 뿐만 아니라 이러한 심리치료의 효과를 검증하려는 많은 노력이 이루어진 시기라고 소개³⁰⁾하고 있다.

2) 어떤 심리치료가 더 효과적인가?: 도도새의 판결

과연 심리치료는 내담자의 고통과 장애를 치유하는 데 효과가 있는가? 다양한 심리치료법 중에서 어떤 치료가 가장 효과적인가? 이러한

30) 권석만, 『현대 심리치료와 상담 이론-마음의 치유와 성장으로 가는 길-』, 학지사, 2018, p.515

물음에 답하기 위하여 그동안 심리치료의 효과를 확인하기 위한 수많은 실증적 연구들이 수행되었다.

대다수의 연구에서 심리치료는 내담자의 문제와 증상을 유의미하게 개선하는 치료효과가 있는 것으로 나타났다.(Luborsky, Singer, & Luborsky, 1975; Smith, Glass, & Miller, 1980). 그러나 심리장애를 지닌 사람들은 특별한 치료를 받지 않아도 시간이 흐름에 따라 자연적으로 증상이 호전되는 자발적 회복(spontaneous recovery)을 나타내는 경우도 있어서 치료 연구에 어려움을 가져온다.

치료효과를 검증한 475개의 연구결과에 대한 메타분석연구를 수행한 Smith, Glass, & Miller(1980)에 따르면, 치료집단과 통제집단을 비교한 평균적 효과크기(effect size)는 .85였다. 이러한 효과크기는 심리치료가 우연하게 증상이 호전되는 경우보다 확실하게 더 많은 치료효과를 나타낸다는 것을 의미한다.³¹⁾

그렇다면, 여러 심리치료 중 어떤 치료가 더 효과적인가? 이러한 물음에 답하기 위해서 두 개 이상의 심리치료의 효과를 비교하는 많은 연구가 이루어졌다. Luborsky, Singer, & Luborsky(1975)는 서로 다른 심리치료의 효과를 비교하는 100개의 연구결과를 종합적으로 검토하고 다음과 같은 결론을 내렸다. “모든 이들이 승리했으며 모두 상을 받아야 한다 (Everyone has won and all must have prizes).” 이 문구는 Lewis Carroll(1865)이 지은 공상소설 『이상한 나라의 앨리스』에 나오는 도도새가 한 말이다. Luborsky(1975)등은 치료효과를 비교한 많은 연구를 종합적으로 분석한 결과를 발표하면서 위에 언급된 도도새의 판결을 인용하며 다음과 같은 결론을 내렸다. 모든 치료들이 비슷한 치료효과를 나

31) 권석만, 앞의 책 pp.516~517

타냈으며 여러 치료들 간의 차이는 미미했다. 그로부터 27년이 흐른 후에 Luborsky 등(2002)은 그 동안에 이루어진 17개의 메타분석연구를 종합하면서 도도새의 판결이 여전히 유효하다는 점을 보여주었다.

Luborsky 등(2002)은 이처럼 심리치료방법에 있어서 치료효과의 차이가 나타나지 않는 이유를 네 가지로 제시하고 있다. 첫째, 여러 심리치료들 간의 주요한 치료적 요소들이 서로 크게 다르지 않기 때문이고, 둘째, 연구자들이 자신이 선호하는 치료가 다른 치료보다 우월하다는 결과가 나타나기를 바라는 기대가 연구과정에서 직·간접적으로 영향을 미칠 수 있다. 셋째, 치료효과를 비교하는 연구에서 겪게 되는 임상적·절차적 어려움 때문일 수 있다. 마지막으로, 내담자의 특성과 치료 유형 간의 상호작용으로 인해 치료효과의 차이가 나타나지 않을 수 있다.

3) 성공적인 심리치료의 주요 공통 요인³²⁾

(1) 치료적 관계

치료적 관계는 Rogers가 주장했듯이 치료자가 무조건적 존중, 정확한 공감, 그리고 진실성을 나타낼 때 촉진되는 것으로 여겨진다.

(2) 정서적 표현과 직면

정신역동치료의 연구자들(Horowitz, 1974, 1976)은 고정적 정서체험이 강력한 치료효과를 가져온다고 주장한다. 노출(exposure)은 내담자가 어려움을 겪으며 회피해왔던 주제를 직면하게 하여 새로운 행동으로 대처하게 함으로써 문제를 개선시키는 데 기여한다.

(3) 자기 자신과 문제에 대한 이해와 통찰

내담자에게 제시하는 여러 가지 설명과 해석을 통해 내담자의 자기 이해가 증진되는 것은 긍정적인 치료적 효과를 유발한다. 치료에서 중요

32) 권석만, 앞의 책 pp.520~523

한 것은 그러한 설명에 대한 내담자의 수용이며 그러한 설명의 과학적 타당성이 반드시 필요한 것은 아니다.

(4) 적응적 행동의 습득과 실천

치료자는 내담자의 적응에 도움이 된다고 판단하는 행동, 사고, 신념을 습득시키고 강화한다. 새로운 행동을 실천하여 긍정적인 결과를 경험하게 되면, 내담자는 문제해결에 대한 자신감과 자기효능감을 갖게 되고 이것은 성공적인 치료결과로 이어진다.

(5) 긍정적 기대와 자기효능감

자기효능감은 어떤 행동을 시작할 것인지, 그 행동에 얼마나 많은 노력을 투입할 것인지, 그리고 어려운 난관이나 장애에 부딪혔을 때 얼마나 오래 노력을 지속할 것인지를 결정한다. Bandura는 자기효능감을 증진하는 것이 효과적인 심리치료의 필수적 조건이라고 주장했다.

(6) 자기관찰

Beitman과 Soth(2006)은 자기관찰의 활성화가 심리치료의 핵심적 과정이라고 주장하였다. 자기관찰(self-observation)은 자신의 내면적 세계(의도, 기대, 감정, 인지, 그리고 행동)에 대한 적극적인 탐색을 의미하며 자신의 사고를 성찰하는 능력뿐만 아니라 자신이 사회문화적 환경과 맺고 있는 관계를 이해하는 것을 포함한다. 최근에 심리치료 분야에서 주목받고 있는 마음챙김(mindfulness)은 사고나 감정을 포함한 자신의 내면세계를 수용적이고 비판단적으로 바라보는 활동이라는 점에서 자기관찰의 한 유형이라고 할 수 있다. 물론 자기내면의 탐구와 성찰을 줄곧 추구하는 명상이야말로 자기관찰을 주로 다루고 있다고 볼 수 있다.

(7) 치료자의 성격

여러 연구에 따르면, 치료자의 인구통계학적 특성(예: 성별, 나이, 전

공분야, 전문적인 훈련배경 등)은 치료효과와 특별한 관계를 나타내지 않는다. 반면에 치료자의 정서적 안정성, 낙천성, 자기효능감 등이 치료 성과와 긍정적인 관련성을 맺고 있다(Sexton & Whiston, 1991) 아울러 치료자의 긍정적 성격이나 행동 자체보다는 그것을 내담자가 긍정적으로 인식하는 것이 치료성과와 더 밀접하게 관련되는 것으로 밝혀지고 있다.

4) 보호관찰처우의 의의³³⁾

‘처우’라는 용어는 연혁적으로 ‘의료모델’의 영향을 받은 것이다. 따라서 이는 주로 범죄자의 사회복귀 촉진을 위하여 주로 치료적 접근을 강조할 때 사용된다고 할 수 있다. 이때의 처우개념은 ‘범죄자의 인격을 고려하고 관련학문의 지식을 활용한 전문적 조치’로 이해된다.

한편, ‘지도감독(supervision)’이 보호관찰 현장에서 사용될 때는 보호관찰관이 대상자와의 대면접촉 등을 통하여 준수사항 이행여부를 확인하고 문제행동을 통제함으로써 재범을 방지하기 위한 여러 활동을 의미한다. 특히 「보호관찰 등에 관한 법률」 제33조에 보호관찰 지도감독의 방법이 폭넓게 규정되어 있다. 이 때문에 ‘지도감독’이라는 용어는 “대상자의 재범방지를 위한 감시감독과 행동통제뿐 아니라 그들의 건전한 사회복귀(rehabilitation)를 지원하기 위한 다양한 사회적 서비스 제공 활동”을 의미한다고 보는 것이 타당하다.

따라서 ‘보호관찰처우’란 다양한 지도감독의 과정의 일환으로 보호관찰대상자의 변화 및 성행개선·원활한 사회복귀·당면한 문제 해결 등을 위하여 심리치료 및 상담 기법, 사회복지실천(social work)기술 등을 활용한 체계적·전문적 조치를 말한다.

33) 정동기 등 4인 공저, 『보호관찰제도론』, 박영사, 2016, pp.452~453

5) 보호관찰 처우계획 수립의 원칙과 핵심 처우목표

(1) 처우계획 수립의 원칙

보호관찰관은 보호관찰 개시 1개월 이내에 대상자와의 심층면담 등을 통하여 적절한 처우목표와 구체적인 지도감독 및 원호 방법이 담긴 처우계획을 수립하여야 한다. 처우계획 수립에는 신고서, 심리검사 및 재범 위험성평가 결과, 판·결정전조사서, 특별준수사항 부과여부 등이 종합적으로 고려되어야 한다.

(2) 핵심 처우목표

매뉴얼에서 제시하는 처우계획은 대상자의 범죄유발요인 및 보호요인을 평가한 후 대상자의 성행을 개선하여 재범위험성을 감소시키기 위한 개별적이고 구체적인 지도감독 계획 수립을 의미한다. 처우계획 수립 과정은 단순히 대면지도 기준을 제시하는 데 그치지 않고 심층면담과 현지출장을 통해 파악한 기초자료를 토대로 정적·동적 재범위험성 평가 결과를 반영하여 과학적이고 목표지향적인 계획수립을 지향한다.

보호관찰의 궁극적 목적은 보호관찰 대상자의 건전한 사회복귀 지원을 통한 재범방지에 있다. 1989년 우리나라에 보호관찰 제도가 도입된 이후 ‘재범방지’는 보호관찰기관의 일관된 핵심 운영목표였으며, 현재까지 추진되어 온 다양한 정책들의 궁극적 지향점이다.

보호관찰 대상자의 재범은 가정 및 사회적 환경, 심리·정서적 욕구 등 다양한 위험요인들이 복합적으로 작용한 결과이므로, 보호관찰의 전 기간 동안 이러한 재범위험 요인을 개선하는 전문적인 처우가 지속적으로 이루어져야 한다.

6) 기관별, 사범별 처우프로그램의 활성화

보호관찰소 자체 프로그램으로 자아성장, 사회성 향상, 분노조절 등

심성순화 프로그램이 실시되어 왔으며, 연극·영화 관람, 극기 캠프, 성인식, 예절학교, 템플스테이, 문화유적지 탐방, 산업체 견학, 직업 체험, 생태탐험, 해외봉사활동 등 보호관찰소별로 지역적 특성과 동원 가능한 전문적 자원을 활용한 체험형 프로그램이 운영되어 왔다.

지역사회전문기관과의 연계도 활발히 진행되어 표현예술심리치료학회, 원예치료협회, 웃음치료연구소, 종합사회복지관, 종교단체, 문화예술단체 등 다양한 기관과 연계하여 미술치료, 원예치료, 음악치료, 영상치료, 웃음치료 등 다양한 심성순화 프로그램이 실시되어 왔다.

특히 2015년 법무부와 산림청과 업무협약을 통해 보호관찰 청소년들에 대한 ‘숲체험 프로그램’을 실시중에 있는 바, 산림의 다양한 치유기능을 통해 보호관찰 청소년의 사회성 향상 및 자존감 회복을 도모하고 있다. 이번 보고서의 주제이기도 한 명상 기법이 숲체험 프로그램에서 일정 부분 활용되기도 한다. 숲 오감체험, 명상 체조, 치유활동, 트레킹, 도보 명상 등을 활용한 숲체험 프로그램은 사전·사후 설문조사를 통한 효과성 분석에서 참석한 보호관찰 대상자의 기분상태, 숲에 대한 태도, 탄력성, 자아존중감 등 모두 통계적으로 유의미하게 개선된 것으로 나타났다.³⁴⁾

7) 스트레스 해소, 처우 프로그램 예시

○ Body & Brain Test

- 현재 자신의 심신 상태 점검, 지속적인 자기관리 방법 체득
- 스트레스와 신체의 상관관계 이해
 - Body & Brain 상태 진단, 1:1 상호간 테스트 실시

34) 법무부 범죄예방정책국 발간, 「한국 보호관찰 30년사」 pp. 235~239



○ 숲의 지혜

- 숲이 주는 치유의 효과를 체험하고, 숲의 생태적 관찰을 통해 자신의 삶 성찰, 나와 조직의 공존 중요성 인식
- 숲이 인간에게 주는 치유의 효과(피톤치드, 음이온), 숲의 생태적 모습 학습
 - 호흡명상, 오감명상, 에너지명상 등 실시



○ 활공

- 활공의 기본 원리를 이해하고 다양한 기술을 익히고 체험
- 스트레스와 몸과의 연관성 이해 및 생활 속 활공의 실천방법 습득
 - Body & Brain 활공 및 이완명상, 장디톡스 실습



○ 수호천사

- 자신의 존재와 삶의 패턴에 대한 객관적 성찰, 인간관계와 조직 생활에 대한 통찰력 배양
- “당신은 누구십니까” 질문을 통해 자신의 존재가치 성찰
 - 제3의 눈으로 바라보기 및 자아성찰



○ 절명상

- 배려하고 소통하기 위한 자기 관리법 실천으로 절명상을 통해 마인드컨트롤 확립

- 감정을 조절하고 호흡을 고르는 절명상 체험
 - Bow Meditation(절명상) 효과 설명 및 100배 체험



○ 메멘토 모리(Memento Mori)

- 웰다잉을 통해 삶을 성찰하고, 웰빙리스트로 삶의 가치와 업의 가치 재정립
- ‘인생의 마지막 순간은 어떤 모습인가, ’마지막 순간에 바라는 것은 무엇인가?’에 대한 리스트 작성 및 발표



제4절 명상기법의 정의와 특성

1. 명상의 정의

명상은 인류의 유구한 역사와 더불어 이미 수천 년을 인류와 함께 해 온 것이다. 명상은 백일몽과 같은 신기루 또는 단순한 사유 형식이 아니라 심오한 사색과 상상이라고 설명할 수 있다. 명상의 가장 근본적인 의미가 바로 선정을 통해 정신의 내면을 발현하고 성찰하는 구체적인 방법을 내포하고 있기 때문이다.

심리학자인 융(Carl Gustav Jung : 1875~1961)은 동양의 심오한 정신 문화 가운데 하나인 명상에 대해 인간의 내면에 대한 탐구를 통해 일체의 사물이나 인간의 내면에 대한 탐구를 통해 일체의 사물이나 인간의 내면에 잠재되어 있는 최고의 신적 능력을 추구하는 것이라고 인식한 바가 있다.

명상은 정사토납(靜思吐納: 마음을 고요히 하여 들숨과 날숨을 관찰함)이나 타좌취기(打坐聚氣: 정좌하여 기를 모음) 등의 방식을 통해 수련자의 의식을 긍정적으로 변화시키고, 수련자의 정신적 능력을 가장 높은 경지로 끌어 올린다. 또한 인간의 정신세계에 영향을 미치는 외부의 자극을 감소시키고 심신을 안정되게 함으로써 정신적으로 조화와 중용의 경지를 유지하게 하는 것이다.³⁵⁾

2. 명상의 문헌적 고찰

동양문화는 전통적으로 인간 정신의 규명과 발전에 많은 관심과 노력을 기울여 왔다. 특히 정신을 수련하는 방법과 그 방법의 실천이 동양문화의 핵심을 이루어왔다. 정신 수련방법의 특징을 묘사하는 데에는 여러 가지 방법이 있으나 총체적으로는 명상이라고 하는 것이 적절하다. 명상

35) 란메이 저, 김진무 역, 『불교명상』, 일빛, 2011, pp.22~24

이란 깨달음을 얻는다는 뜻이기도 하다(이정호, 김영미, 최영민, 이기철, 1997).

명상은 절대적, 형이상학적 의미의 명상과 상대적·경험적 의미의 명상으로 대별되는데 여가 명상이나 불교 명상은 전자에 속하며, 초월 명상, Benson식 이완 반응, Carrington의 임상 표준 명상은 후자에 속한다. 명상의 공통점은 일차적으로 의식을 어느 하나의 대상에 집중하는 훈련을 통해(집중 명상), 점차로 삶 전반에 마음을 고요히 하며(정려 명상), 궁극적으로는 내적 평온함이 극대화 되어 진정한 자기를 만나는 최고의 경지에 이르도록 하는 정신수련법이다(장현갑, 1996).

명상이 일반인 및 환자를 대상으로 심리적인 효과를 보는 연구도 활발하게 진행되고 있다. 최연자(2006)는 대학생들을 대상으로 4주 동안 12회 시행한 결과 전반적인 정신건강 상태가 향상되었고, 그 중 강박증, 대인예민성, 우울, 적대감, 편집증, 정신증, 불안 등과 관련된 정신건강 상태가 유의하게 감소하였다. 치료 기법으로 적용된 연구를 살펴보면 김원, 이선영(2008)의 연구에서는 8주간 불안장애 환자를 대상으로 명상의 수용 중심적인 기법을 통합적으로 적용하여 반추적 반응양상 및 불안민감성, 각성 수준의 감소를 보고하였고, 김정모, 전미애와 박성현(2006)의 연구에서는 8주 동안 청소년 수형자들에게 주의집중, 자기관찰, 비판단적 수용 및 생각의 비현실성 이해의 4가지 요소를 단계적으로 구성한 명상인지치료를 적용하여 공격성 및 우울의 감소가 나타났다.

명상에 대한 관심이 늘어나면서 다양한 대상자에게 연구가 이루어지고 있으며, 단기적인 명상 프로그램을 통해 신체, 심리적인 효과를 보고하고 있다.³⁶⁾

36) 권수진, 「명상이 성인의 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향」(중앙대학

3. 명상의 네 가지 단계

명상의 기원은 고대 인도의 요가로부터 찾을 수 있다. 이로부터 시작된 명상은 불교의 가장 기본적인 수행 방법의 하나가 되었으며, 이러한 명상을 바탕으로 무수한 불교의 수행자들이 생명의 진제(眞諦: 진리)를 깨닫게 된다. 명상은 수행자를 전주일심(專注一心: 한마음에 오롯이 집중함)의 상태로 인도하여 인간의 정신을 긍정적이고 조화롭게 유도하는 고차원적인 정신 조절법의 일종이라고 할 수 있다. 심리학과 비교해 보면 심리학이 정신적 심리적 장애의 치료를 목적으로 하는 반면에 명상은 단순한 심리 치료의 방법이 아니라 인간의 의식과 심리의 형성 과정과 원인, 그리고 그 변화에 대하여 명확히 이해하고, 심령을 속박하는 각종 집착으로부터 벗어나 평온하고 안정적인 심리적 상태를 획득할 수 있도록 하는 정신 수련이라는 점에서 구별된다.

1) 제1단계: 의식의 응집

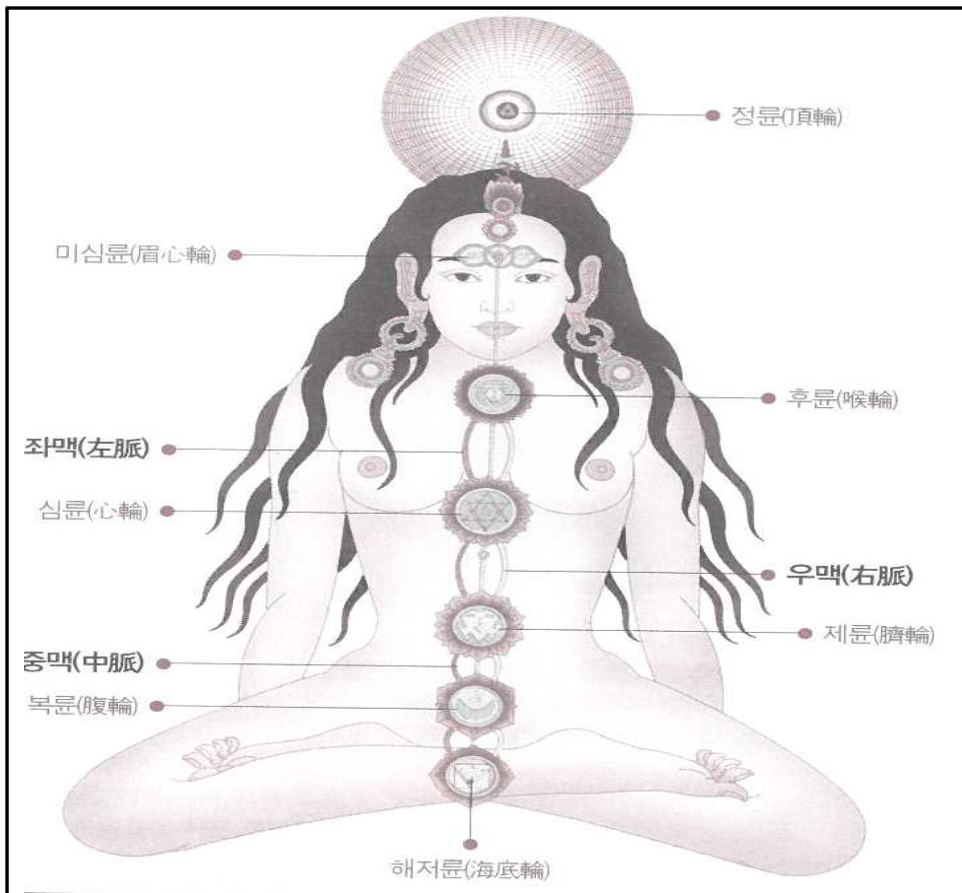
명상의 준비 단계는 조신(調身), 조식(調息), 조심(調心)의 세 가지 방면으로 진행된다. 명상수행에서 조신은 신체의 조화로운 자세를 추구하는 것으로서 명상시에 자세를 말한다. 명상에서 가장 일반적으로 볼 수 있는 자세는 불교의 칠지좌법(七支坐法)이다. 이러한 형태의 좌법이 수련자의 심신에 가장 유리하며, 신체의 삼맥(三脈)을 따라 순환하는 기의 흐름을 원활하게 유도한다고 인식하고 있다. 물론 나중에 다시 언급되지만 일정한 자세를 고집하는 것도 바람직하지 않다.

조식은 불교에서는 인간의 기식(氣息)을 인체 에너지와 정신활동에 대한 가장 직접적인 표현이라고 인식하며, 이 때문에 호흡의 조절은 체내 에너지의 순환을 원활하게 하는 동시에 정서를 안정시킨다고 본다.

교 대학원 석사, 2010), pp. 6~7

조심은 정신을 한 곳에 진주하여 외부의 그 어떤 방해에도 동요하지 않는 상태를 유지하는 것으로 이와 같이 제1단계의 수련이 시작된다. 조심은 준비 단계의 핵심이며, 준비 상태를 검증하는 표준 단계이다.

<그림 1> 삼맥(三脈)과 칠륜(七輪)



불교는 인체에는 삼맥(三脈)과 칠륜(七輪)이 존재한다고 파악하고 있다. 인간의 신체 에너지는 이러한 칠륜 가운데 망집되어 있으며, 삼맥을 통해 순환한다고 보고 있다. 이에 따라 인체의 각종 정신적 문제 또는 생리적 문제의 근원은 바로 삼맥칠륜을 따라 순환하는 기의 흐름에서 발생하는 문제라는 입장을 가지고 있다.

<그림출처: 불교명상, 란메이 저>

2) 제2단계: 자아 관조(觀照)

명상의 목적은 단지 문제가 무엇인지를 아는 데 그치는 것이 아니라, 문제의 형성 과정을 명확히 이해하고 문제의 해결 방안을 구하기 위한 것이다. 명상의 제2단계는 문제에 대한 정확한 인식과 해결을 위하여 몸소 실천하는 과정이다. 의식을 자신의 내면으로 되돌려 자아를 관조하고, 자아에 대한 인식을 해결의 출발점으로 삼는 것이다.

3) 제3단계: 심리 치료

일차적으로 일반적인 명상 치료는 20분 정도 지속된다. 선정(禪定)에 들면 먼저 수련자의 정서적인 문제에 맞추어 명상의 특수한 의상(意象)을 시작한다. 이러한 종류의 의상은 마음속의 긍정적인 역량을 환기시켜 내면의 부정적인 정서를 제거하고, 수련자의 심리를 안정적이고 평온한 상태로 인도한다. 명상의 치료는 수련자의 정신 조절을 통해 자아의 심리적 또는 정서적 장애를 치료한다. 명상에 있어서의 간단한 치료는 다음과 같이 네 가지 단계로 나눌 수 있다.

① 반조내심(返照內心): 선정에 있어서 의식을 자신의 내면으로 되돌리고 일체의 잡념을 배제한 채 전주일심(專注一心)의 상태에 도달한다.

② 의상(意象)의 선택: 의상은 치료의 매개물로 작용한다. 긍정적인 정신과 자신의 심령을 연결하는 교량의 역할을 하기 때문에 의상의 선택은 대단히 중요하다.

③ 영상(影像)의 출현: 전주의 상태에서 마음속의 의상에 따라 어떠한 영상이 형성된다. 이러한 영상은 그 내용이 풍부하고 세밀하며 완전해야 한다.

④ 정신의 집중: 이러한 영상의 형성과 출현을 따라서 긍정적이고 적극적인 정신이 형성되기 시작하며, 자신의 심령을 평온하고 안정적인 상태로 인도한다.

4) 제4단계: 당하(當下, 어떤 일을 만난 지금 이 자리)의 대면

우리의 생활은 ‘당하’, 즉 ‘지금 이 자리’에 있다. ‘지금 이 자리’에 대한 일체의 회피적인 행위는 모두 현실로부터의 도피이며, 명상의 지혜는 현실에 대한 순응을 필요로 한다. 명상에 있어서 진정으로 강조되는 것은 오직 하나, 바로 ‘지금 이 자리’의 생활이다. ‘지금 이 자리’의 생활을 즐겁게 받아들이며 충실하게 직면하는 것이 바로 명상의 궁극적 목적이라고 할 수 있다.

4. 명상의 종류³⁷⁾

① 자연명상(自然冥想)

② 불법명상(佛法冥想)



자연 명상(冥想自然)
원산(遠山 : 멀리 있는 산), 백운(白雲 : 흰 구름), 비안(飛雁 : 날아가는 기러기)과 같은 자연의 공명(空靈)한 분위기는 공적(空寂)한 정신의 경지와 일체의 욕구에서 벗어난 무애(無碍)한 영혼의 상태에 도달하는 데 도움이 된다.



불법 명상(冥想佛法)
불교에서는 연꽃을 불법의 상징으로 인식하고 있다. 연꽃에 대한 명상을 통해 불법의 장엄함과 순결함을 깨닫는다면 내면의 각종 욕망과 집착에서 벗어나 선정의 적정(寂靜)한 경지에 진입할 수 있다.

37) 그림출처: 불교명상<란메이 저>

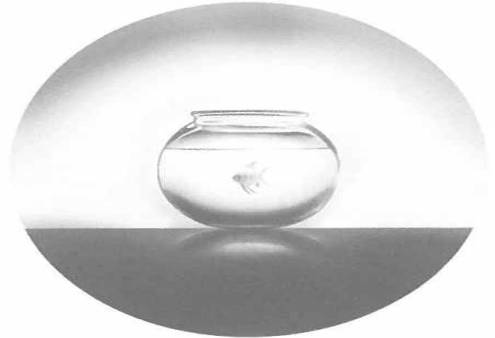
③ 응시명상(凝視冥想)



응시 명상(冥想凝視)

응시의 목표물은 신중하게 선택해야 한다. 신변에 친숙한 물건을 선택하여 심신을放鬆(放鬆)하고 의념(意念)을 집중한다. 마음이 이는 대로 수시로 수련하며 환경에 맞추어 수련한다.

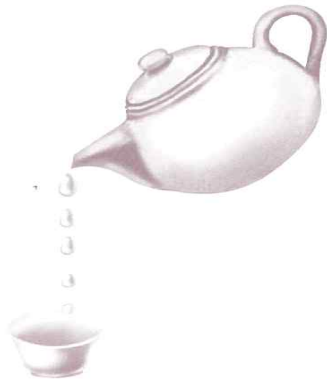
④ 근경명상(近景冥想)



근경 명상(近景冥想)

마음을 집중하여 개개의 사물이나 장소의 세밀한 부분까지 명상한다. 자기 주변의 친숙한 물품은 의식의 전주가 더욱 용이하다.

⑤ 수적명상(水滴冥想)



▶ **수적 명상(冥想水滴)**

진지하게 주전자에서 흘러나오는 물을 관조한다. 하나 하나의 물방울을 느끼지도 급하지도 않게 평온하게 제어하면서 느긋이 자신의 신경계통을 조절한다.

⑥ 자성명상(自性冥想)



자성 명상(自性冥想)

자아의 의식이 더럽혀졌을 때 명상의 물로 위에서 아래까지 자아의 때를 깨끗이 씻어 내야 한다. 망념과 집착이라는 오물이 명상이라는 물에 의하여 벗겨지면서 진실한 자아가 점점 드러나게 될 것이다.

⑦ 성공명상(星空冥想)



성공 명상(冥想星空)
창공을 응시하며 무한한 우주를 향하여 자신의 정서를 개방한다. 부정적이고 어두운 정서를 배출하면서 자신의 마음을 넓혀간다.

⑧ 우주명상(宇宙冥想)



우주 명상(冥想宇宙)
무한하고 광활한 우주에 대하여 명상하면서 자신의 의식을 그 가운데에 융합하기 위하여 노력한다. 이러한 과정을 통해 자아의식이 무한히 확대되며, 생명의 에너지가 충만하게 된다.

5. 명상시 좌선(坐禪) 자세

명상시 좌선할 때는 먼저 피로하거나 과식하지 않은 상태로, 옷은 좌선하기에 편한 통이 넓은 것을 입고 좌정한 후, 몸과 마음을 편안하게 이완해야 한다. 좌복(방석)은 숨이 헝클어지지 않고 적당히 폭신하면 좋다. 크기는 가로 70센티미터, 세로 80센티미터가 적당하다. 결가부좌를 하지 않고 평좌를 하는 사람은 좌복에 앉을 때 3~4센티미터 정도의 뒷방석을 사용해 엉덩이 밑을 받쳐주면 한결 안정되고 좌정하기가 수월하다.

좌선 자세에는 결가부좌, 가부좌, 평좌가 있으며, 좌선 자세는 좌복에 앉아 몸을 앞으로 숙이고 엉덩이를 뒤로 가볍게 밀어내며 흔들어 엉덩이가 좌복에 들어맞게 자세를 취하는 것이다. 그런 다음 상반신을 자연스럽게 펴고 어깨와 목에 힘을 빼면서 등판을 곧게 세운 다음 목이 C자가 되도록 하면 무중력 상태가 된다. 그리고는 양쪽 어깨와 몸통을 좌우로 흔들어 척추의 척량골을 세워 등판에만 힘이 들어가게 하고, 어깨와 등에는 힘을 꼭 빼야 한다. 척량골을 세운다는 말은 등판을 곧게 세운다는 뜻이며, 등판을

곧게 세운다는 의미는 ‘가슴을 활짝 펴고 허리를 자연스럽게 세운 후, 등판을 가슴쪽으로 살포시 밀어주는 것’을 뜻한다. 허리를 세우려고 허리에 지나친 마음을 쓰면 무리가 생겨 허리에 통증이 생긴다.

1. 결가부좌

넓적다리를 완전히 X자로 맞물리게 해 앉는 것을 말한다. 다리를 틀어 접고서 몸을 곧바로 세워 통증이 일어나지 않을 때 마음은 하나로 집중된다.

2. 반가부좌

한쪽 다리만 허벅지 위에 올려 놓는 것으로 이때 위쪽 다리는 되도록 허벅지 안쪽으로 당기면 좋다

3. 평가부좌

다리를 서로 올려놓지 않고 눌러지지 않게 마주 편하게 놓은 자세이다. 초심자나 기맥이 막혀 통증이 많은 경우 통증이 덜하고 골반에 무리가 없는 자세인 평좌를 권한다.

4. 수인(手印, mudra)

손의 형태인 수인은 신경 쓸 필요가 없다. 명상은 수인이 목적이 아니고 고요한 집중과 내면관찰이 목적이다. 손은 그냥 마음 가는 대로 두고 있다가 어느 정도 집중력이 생겼을 때, 선정인(禪定印, 양손의 엄지손가락을 서로 겹치게 붙임)하면 된다.

5. 눈과 시선

눈은 선정을 익히는 사마타적 호흡명상을 할 경우에는 반드시 감아야 하고, 지혜를 개발하는 위빠사나 명상이나 화두수행시는 감아도 되고 떠도 된다. 별도로 시선을 두는 방법은 없으니 편하게 하면 된다.³⁸⁾

38) 각산, 『멈춤의 여행』, 나무옆의자, 2019, pp.147~157

<그림 2> 명상의 각종 자세³⁹⁾

<p>간이좌(簡易坐) 바닥에 앉아 양다리를 앞을 향해 굳게 편다 → 오른쪽 소퇴부를 굽혀서 오른쪽 발을 왼쪽 대퇴부 아래에 놓는다 → 왼쪽 소퇴부를 굽혀서 왼발을 오른쪽 대퇴부 아래에 놓는다 → 양손을 양쪽 무릎 위에 놓는다 → 머리와 목, 몸체가 모두 서로 하나의 직선으로 유지되어 굽혀지지 않아야 한다.</p>	<p>반연화좌(半蓮華坐) 바닥에 앉아 양다리를 앞으로 굳게 편다 → 오른쪽 소퇴부를 굽혀서 오른쪽 발로 아래를 받히면서 왼쪽 대퇴부 안쪽으로 돌려 놓는다 → 왼쪽 소퇴부를 굽혀서 왼발을 오른쪽 대퇴부 위쪽에 놓는다 → 머리와 목, 몸체가 모두 서로 하나의 직선으로 유지되어 굽혀지지 않아야 한다.</p>
<p>연화좌(蓮華坐) 바닥에 앉아 양다리를 앞을 향해 굳게 편다 → 양손으로 왼쪽 발을 잡아 오른쪽 대퇴부 위에 놓는다. 왼쪽 발을 허벅지로 향하여 둔다 → 다시 오른쪽 발을 잡아 왼쪽 소퇴부 아래를 받치면서 왼쪽 대퇴부의 위에 놓고, 오른쪽 발로 위를 향하게 받힌다 → 척추는 곧게 편다 → 양쪽 무릎을 바닥에 붙인다.</p>	<p>자신좌(眞禪坐) 바닥에 앉아 양쪽 다리를 모두 앞으로 향해 굳게 편다 → 왼쪽 소퇴부를 굽히고 왼쪽 발을 잡아 발이 안보이게 왼발을 오른쪽 대퇴부에 아래서부터 밀착시킨다 → 오른쪽 소퇴부를 굽히고 오른쪽 발을 치골에 기대고 발바닥 또는 발가락을 왼쪽의 대퇴부와 소퇴부 사이에 놓는다 → 머리와 목, 몸체는 일직선을 유지해야 한다 → 눈을 감고 내시(內視)한다. 양쪽 눈을 코끝을 응시한다고 생각한다.</p>
<p>길상좌(吉祥坐) 바닥에 앉아 양쪽 다리를 앞으로 향해 굳게 편다 → 왼쪽 소퇴부를 굽혀서 왼발을 오른쪽 대퇴부를 받친다 → 오른쪽 소퇴부를 굽혀서 오른발을 왼쪽 대퇴부와 왼쪽 소퇴부 사이에 놓는다 → 양손은 양쪽 무릎에 놓는다 → 머리와 목, 몸체는 일직선으로 유지되어야 한다.</p>	<p>달인좌(達人坐) 양발을 굳게 피고 앉는다 → 오른발을 굽혀서 발이 양발에 놓인다 → 왼발을 오른발의 소퇴부의 아래에 둔다 → 왼발을 굽혀서 왼발을 오른발 위에 포개어 놓는다 → 손가락을 일정한 형태로 만들어 무릎 위에 놓는다.</p>
<p>금강좌(金剛坐) 정확한 자세는 다음과 같다. 엉덩이 부분을 다리 위에 놓는다 → 양쪽 발의 엄지발가락이 포개어지지 않는 안 된다 → 손은 기법게 다리 위에 놓고 엄지손가락과 나머지 네 손가락으로 일정한 형태를 만든다.</p>	<p>뇌전좌(雷電坐) 양쪽 무릎을 꿇고 양쪽 소퇴부의 경골과 양쪽 발의 발등을 바닥에 닿게 한다 → 양쪽 무릎을 모으고 두 개의 큰 발가락이 교차하게 하며, 양쪽 발을 바깥으로 향하게 한다 → 등을 굳게 편다 → 엉덩이 부분을 양쪽 발 안쪽으로 들어가게 한다.</p>

39) 그림출처: 불교명상<란메이 저>

6. 한국 명상의 변천과정

① 명상의 유입기(1970년대, 돈오·점수논쟁)

우리의 전통적인 수행법인 간화선에다 인도의 요가명상이 유입되어 점차 자리를 잡아가는 기간이었다. 동북아의 명상 수행이 급진적이라면, 인도적 명상수행은 점진적이다. 이를 통합한 수행이론이 돈오점수이다.

인도의 요가명상은 1970년대에 들어 동서양의 문화가 교류하면서 서구 사회에 폭넓게 전파되었다. 영국의 록그룹인 비틀즈가 요가 수행을 하면서 일반에게 알려졌고, 특히 미국의 히피문화가 결합되면서 정신건강법으로 소개되었다. 한국요가협회가 1970년대에 창립된 이후에 우후죽순처럼 전국적으로 많은 요가원이 생겨났고, 같은 시기에 국선도 단전호흡 같은 수련장도 생겨나서 명상의 대중화에 크게 기여했다.

② 명상의 대중화(1990년대, 간화선과 위빠사나 논쟁)

화두(話頭)를 사용하여 진리를 깨닫고자하는 간화선은 북방을 대변하는 참선수행이고, 위빠사나는 남방의 수행 전통이다. 직관과 분석, 급진적 접근과 점진적 방법, 경전 내려놓기와 경전중시 등 이런 논쟁은 명상수행의 방법이 인간의 본성과 깨달음에 관계된다는 점에서 돈오점수 논쟁과 궤를 같이 한다.

③ 명상의 토착화(2010년대, 상담과 심리치료에 활용)

명상의 상담과 심리치료에서의 활용은 미국에서 1990년대에 시작되었고, 2000년 이후에는 국내로 유입되면서 강한 영향을 주었다. 이것은 불교명상이 심리학과 융합하면서 ‘명상심리치료’ 혹은 ‘명상상담’과 같은 새로운 학문영역을 개척하는 계기를 마련하였다. 이제 명상은 단순한 대중적 명상 붐이 아니라, 기존문화와 융합하여 토착화되고 연구되면서 후속세대를 양성하는 전문화 과정으로 나아가고 있다고 할 것이다.

7. 명상 경험의 특징

① 몸과 마음의 속성을 알수 있다.

명상은 현재 일어나는 현상을 관찰하는 것이기 때문에 명상의 대상이 몸과 마음인 경우, 관찰을 통해 몸과 마음의 속성을 알수 있다. 몸에는 두 가지 속성이 있다. 하나는 생명활동으로 맨눈에는 안 보이지만 우리 몸에서는 활발한 생명활동이 벌어지고 있다. 생명활동은 우리가 의도적으로 순간순간 일으키는 것은 아니고 일어날 조건이 되면 일어난다. 이러한 생명활동은 중립적인 것이다. 두 번째는 몸은 스스로는 움직이지 않는다는 것이다. 몸의 이 두 가지 속성 가운데 ‘생명활동’에 대해서는 마음이 반응을 한다. 그리고 자루처럼 있는 몸에 대해서는 마음이 작용을 한다. 마음이 몸이라는 자루를 움직인다.⁴⁰⁾

마음도 두 가지 원리에 따라 움직인다. 마음은 언제나 어떤 대상에 가있는데, ‘한번에 한 대상’에만 가서 그 대상의 영향을 받는다. 즉 좋은 대상에 가 있으면 좋은 영향을 받고, 안좋은 대상에 가면 안좋은 영향을 받는다. 또 다른 원리는 마음이 어떤 대상으로 자꾸 가면 그 쪽으로 ‘길’이 나서, 그쪽으로만 가게 된다는 것이다. 왜냐하면 오감을 통해 경험한 모든 것은 마음의 깊은 내면(잠재의식)에 입력되기 때문이다.⁴¹⁾

② 생각이 줄어든다

명상을 통해 생각이 줄어든다. 생각은 마음이 현재가 아닌 과거나 미래로 간 것이다. 명상을 통해 마음이 ‘현재·이곳’에 있으면 과거나 미래로 갈수가 없다. 마음은 속성상 한번에 한 곳 밖에 갈수 없기 때문에 마음이 현재에 와있는 동안은 다른 곳으로 갈수 없다.

40) 전현수, 『불교정신치료 강의』, 불광, 2018, pp.83~86

41) 전현수, 『생각 사용 설명서』, 불광, 2012, pp.52~54

③ 집중력(集中力)이 강해진다

명상은 ‘현재’라는 하나에 집중하는 것이기 때문에 집중력이 강해진다. 그에 비해 명상의 반대편에 있는 생각은 ‘과거·미래’로 가 있는데, 한군데에 가있는 것이 아니어서 산만하다. 집중력이 강해지면 뭘 보거나 들어도 깊이 있게 보고 듣게 된다.

④ 실제(實際)를 보게된다.

생각이나 관념은 실재를 보는데 장애가 되는 ‘장막’과 같은 것이다. 현재 일어나고 있는 것을 그대로 관찰하면 일어나고 있는 것에 대해 분명한 앎이 생긴다.

⑤ 인과(因果)의 법칙과 세상의 이치를 알게 된다

지금 어떤 현상이 있다면 그럴만한 ‘이유’가 있는 것이다. 그래서 지금의 현재를 받아들이게 된다. 현재 일어나는 것을 있는 그대로 관찰하다 보면 세상의 움직이는 원리를 알게된다.

⑥ 관찰적 자아(觀察的 自我)가 강해진다

자아에는 경험하는 자아(experiencing ego)와 관찰적 자아(observing ego)가 있다. 경험하는 자아는 우리가 행동할 때 작용하는 자아이다. 관찰적 자아는 경험하는 자아를 보는 자아이다. 관찰적 자아가 잘 발달된 사람은 행동을 하면서 자기가 뭘하고 있다는 것을 안다. 그래서 행동하면서 잘못된 행동을 고친다. 명상을 하면 관찰적 자아가 강화되어 자기를 지켜보는 힘이 강해진다.⁴²⁾

부연하면, 명상은 숨 쉬고 있는 시간 그 자체로서 사람은 죽기 전까지는 자기가 알든 모르든 숨을 쉬고 있다. 살아 있는 한 숨을 쉬기에 호흡은 아주 훌륭한 명상의 대상이 된다.

42) 김태환, 『융합건강이야기』, 금강송, 2014, pp.69~72

IV. 명상기법을 활용한 분노조절

제1절 새로운 행동 실행하기⁴³⁾

1. 효과적인 대처행동 탐색하기

새로운 행동 선택은 습관적인 자신의 행동을 반성하면서 현실에 기초한 합리적인 행동을 선택하는 것을 의미한다. 이때 중요한 것은 실천이 가능한 대안이어야 하고, 막연한 관념이 아니라 구체적인 행동용어로 기술되어야 한다는 점이다. 우선 당시 했던 행동과 행동을 하면서 가졌던 기대 등이 무엇인지 파악한다. 그 행동이 스트레스 관리에 부합되는 행동인지, 아니면 전혀 도움이 되지 않는 행동인지 평가한다. 자신의 행동에 대한 손익계산서를 작성한 후 그 행동의 효과성을 객관적으로 평가해본다. 행동 평가에서 실효성이 없는 행동으로 드러났다면 다음에 다시 그런 상황에 봉착했을 때 할 수 있는 대처행동 계획을 세우고 그에 대한 행동계약서를 상담자인 보호관찰관과 작성한다. 행동계약서는 매회 상담을 할 때에 과제로 실시해도 된다.

1) 스트레스 관리로 분노를 줄이는 방법 찾기

아래의 활동들은 스트레스를 줄여갈 수 있도록 도와주는 대처행동들이다. 지금까지 해왔던 많은 활동들처럼 기본적으로 이미 하고 있던 활동들을 체크해보라. 해보지 않았으나 오늘, 내일 안에 할 수 있는 것들은 별표를 해보도록 한다.

- 매일 삼십분 이상 운동하기
- 친구들과 대화하기

43) 2019년 (사)한국명상심리상담학회·목우선원 제10차 월례강연회 「스트레스 관리와 알아차림 명상 강의자료집」

- 책읽기
- 요가나 명상훈련 하기
- 마사지 받기
- 취미생활 하기
- 정원이나 꽃, 나무 가꾸기
- 좀 오랜 시간을 들여 산책하기
- 이완에 도움이 되는 음악듣기
- 모임이나 등산 등 동호회 활동 참여하기
- 건강한 음식 먹기
- 카페인이나 술 마시기를 줄여 가기

다음의 활동들은 매우 간단하고 일상적인 활동들로 가족 안에서 스트레스 감소에 매우 도움이 될 것이다. 가족들과 함께 규칙적으로 하고 있는 활동들에 체크해 보라. 지금은 하고 있지 않지만 이번 주에 할 수 있는 활동에는 별표를 한다.

- 저녁식사 함께 하기
- 가족 모임 갖기
- 함께 종교적 모임에 참여하기
- (확대 가족) 친지들과 모임 갖기
- 가족 대항 스포츠 활동 하기
- 보드게임이나 집안에서 즐길 수 있는 게임하기
- 자연속에서 할 수 있는 활동하기
- 스트레스 없는 짧은 여행하기
- 소풍가기

□ 함께 음악 듣기

□ 영화의 밤 갖기

이 외에도 가족과 함께 할 수 있는 다른 활동이 떠오르면 적어보자.

2) 자신과 대화하기

길을 가다가 어떤 사람이 혼잣말을 하고 가는 것을 보면, 대부분의 사람은 아마도 그 사람은 전화통화중이라고 생각할 것이다. 만약 그 사람이 전화통화를 하는 것이 아니라는 것을 알게 되면 ‘참 이상한 사람이네’라고 생각할 것이다. 하지만 자기 자신에게 얘기를 하는 것(큰 소리로 하는 것이 아니라 마음속으로)은 실제로 스트레스를 줄이는 좋은 방법 중 하나이다. 스트레스를 받으면 대체로 피곤을 느끼거나 의욕이 없어진다. 하지만 운동팀의 감독이 선수에게 힘을 주기위해 여러 가지 말을 해주는 것처럼 자기 자신에게도 뭔가 좋은 말을 해줄 수 있다.

여기 자신에게 할 수 있는 몇 가지 말들이 있다.

- 나는 최선을 다했어. 이 정도면 만족해
- 계속해서 노력하면 훨씬 더 좋아질 거야.
- 이것 때문에 신경 쓰지 않을래.
- 연습하면 좋아질 거야.
- 거의 끝나가. 난 할 수 있어.

이 밖에도 스트레스를 더 잘 다루는데 도움이 될 만한 자신에게 해 줄 수 있는 말들을 적어보자. 그리고 종이에 적어서 매일매일 잘 볼 수 있는 곳에 붙여두자. 매일 이것을 하루 5분 이상 계속해서 반복해 자신에게 말하라. 이렇게 자신에게 말하는 것이 처음에는 좀 이상할지도 모른다. 하지만 이 방법은 스트레스 감소에 정말로 도움이 된다.

3) 낙천주의자인가? 비관주의자인가?

어떤 사람들은 부정적인 태도를 가지고 좋지 않은 일들이 계속해서 일어날 거라 생각한다. 반면 어떤 사람들은 긍정적인 태도로 모든 일들이 더 좋아질거라 기대한다. 우리는 부정적인 태도를 가진 사람을 비관주의자라고 부르고 긍정적인 태도를 가진 사람을 낙천주의자라고 한다. 당신은 어느 쪽인가?

여러분이 인생에서 느끼는 것들에 대해 설명하는 것을 점검해보라.

1. 내 인생은 몹시 고약하다.
2. 나는 요즘 문제가 조금 있지만 나아질 것이다.
3. 아무도 내 말을 들어 주지 않는다.
4. 많은 사람들이 나보다 많은 문제를 안고 있는 것으로 알고 있다.
5. 가족들은 나를 이해하지 못한다.
6. 내게 문제가 생기면 주변사람들이 도와 줄 것이다.
7. 내 문제는 절대 없어지지 않을 것 같다.
8. 사람들은 문제가 생기면 내게 도움을 요청한다.
9. 나를 정말로 좋아하는 사람은 아무도 없다. 심지어 내 친구들도 때때로 내게 못되게 군다.
10. 나는 친구가 많고 새로운 사람들을 만나는 것이 즐겁다.

※ 위에 점검한 항목 중에서 홀수 번호의 언급들은 비관주의자들이 주로 하는 생각들이고, 짝수에 나온 생각들은 보다 평범하고 긍정적인 사람들이 가진 생각이다.

비관주의자가 되기보다는 긍정주의자가 되는 것이 왜 더 나은지 알고 있

는가? 많은 이유가 있다. 긍정주의자들은 대체로 친구들이 많다. 그들은 감정적 문제가 적고 자주 우울해하지 않는다. 그들은 자신과 자신의 삶에 대해 행복한 사람이다. 긍정주의자들이 스트레스에 더 잘 대처하는 것은 당연하다.

과학자들은 사람들이 긍정주의자나 비관주의 둘 중 하나로 태어난다고 한다. 하지만 비관주의자로 태어난다 해도 사고방식을 바꿀 수 있다고 한다. 여러분도 그렇게 할 수 있는지 점검하라. 자신과 삶에 대해 가진 열 가지 부정적인 생각을 적어보고, 그것들을 긍정적인 생각으로 바꿀 수 있는지 알아보라.

4) 감사의 태도

어떤 사람들은 긍정적으로 사고하는 것은 기분이 좋아지게 할 뿐만 아니라 실제로 우리 인생을 변화시킨다고 한다. 우리 모두는 자신이 감사하는 일들에 집중하고 모든 일이 잘 되어 갈 것이라는 것을 알 때 더 행복감을 느낀다.

심지어 여러분이 모든 것이 잘못되어 가는 것처럼 느낄 때라도 여러분은 언제나 잘 되도록 하는 것을 찾을 수 있다. 자신에게 “모든 것이 엉망진창이야”라고 말할 수도 있지만 그것은 진실이 아니다. 그런 부정적인 사고에 “아니, 난 결국 일이 잘 될 수 있는 방법을 찾을 것이고 그렇게 될 거야!”라고 말하라.

모든 것은 실천을 통해 경험을 할 때 비로소 알게 된다. 그런 의미에서 이제부터 생활에서 감사의 태도를 실천해보자. 매일 밤 잠자리에 들기 바로 전, 오늘 감사한 것에 대해 더욱 익숙해질 뿐만 아니라 앞으로는 열 가지 정도에 감사하는 것은 식은 죽 먹기라는 것을 확신한다.

2. 명상기법 적용

1) 호흡 명상

육십초만 숨을 참아보라. 그러면 숨쉬기의 중요성을 알게 될 것이다. 우리 몸의 모든 세포들은 하루 종일 매 분 산소가 필요하다. 음식물을 대사해서 우리가 필요로 하는 에너지를 제공하고, 불필요한 물질과 독소를 제거하며, 면역체계를 강화시키는 등 다양한 일을 한다. 산소가 부족하면 뇌는 순식간에 이 모든 활동을 멈추라고 명령한다.

우리의 호흡하는 방법은 몸에 아주 큰 차이를 만들어 낸다. 임신 중인 엄마들은 일하는 동안 짧고 얕은 호흡을 하도록 훈련되어 있다. 이는 자신의 고통보다 하는 일에 좀 더 집중하도록 하기 때문이다. 운동선수들은 인내력을 높이기 위해 깊고 지속적인 호흡을 한다. 가수들 또한 깨끗하고 양질의 소리를 내기 위해 폐를 통해 충분한 공기를 집어넣으려고 애쓴다.

이완을 위해서는 몸과 뇌를 고요히 하고, 누구나 쉽게 배울 수 있는 복식호흡이 있다.

과학자들의 연구결과에 의하면 분노에 따른 스트레스는 가운데 위쪽의 가슴으로 얕고 빠른 호흡을 하게끔 한다. 이렇게 숨을 쉬면 빠르게 에너지를 불러일으킬 수 있고 집중하게 하지만, 우리 몸의 신진대사의 효율성을 떨어뜨리고 우리 몸의 자연치유 능력을 떨어뜨리게 한다. 이런 이유로 분노를 오랫동안 간직하여 스트레스가 장기화 되는 것은 매우 해롭다는 것이다.

명상과 이완을 위한 도구로서 호흡에 집중하는 것은 수세기에 걸쳐 다양한 문화권에서 내려온 것이다.

2) 호흡 연습하기

이완을 위한 숨쉬기 방법은 배에 집중을 하고 배가 오르고 내리는 것에 주의를 기울이면 정신이 통일되고 고요해진 호흡을 하면서 각 숨의 시작과 끝에 대해 생각하지 말고 공기의 지속적인 흐름을 유지하도록 주의한다. 호흡의 느낌에만 집중한다. 만약 다른 생각이 떠오르면 그저 사라지도록 내버려둔다.

매일 10분이나 15분 정도 연습한다. 편안한 장소를 찾고 모든 방해요소를 제거한다. 전화기도 꺼두고, 다른 가족들에게 이완명상을 할 테니 방해하지 않도록 부탁한다. 그렇지 않으면 함께 할 수 있도록 한다.

3) 호흡하면서 자기이름을 말하기

눕거나 편안히 앉아 바닥에 발을 내려놓고 눈을 감는다. 배꼽 조금 아래에 양팔을 편안히 내려둔다.

세 번 정도 길고 깊게 숨을 쉰다. 숨을 쉴 때마다 점점 더 이완됨을 느낀다. 자신의 호흡이 어떻게 들어갔다 나가는지 집중해본다.

매번 숨이 들어왔다가 나갈 때 조용히 스스로에게 이름의 첫 자를 말해본다. 예를 들면 이름이 민수라면 숨을 들이쉬고 내쉬면서 조용히 “민”이라고 말하고, 다시 들이쉬고 내쉬면서 “수”라고 말한다. 이름을 계속해서 반복하면서 호흡하여 본다. 다 끝나면 어떻게 느꼈는지 자문해 본다. 만약 여전히 스트레스가 해소되지 않았다면 다시 반복해 본다.

4) 나는 정말 멋진 사람이다

이제 우리 자신이 얼마나 특별한 사람인가에 대해 상기시켜 줄 또 다른 복식호흡이 있다. 등을 대고 눕거나 편안히 바닥에 발을 가만히 둔다. 손을 배꼽 아래 내려두고 눈을 감는다. 숨을 들이쉬고 내쉬면서 배가 오르내리는 것을 느낀다. 셋을 셀 때까지 천천히 숨을 들이쉬고, 하나,

두울, 셋....., 셀 때까지 친친히 숨을 내쉰다.

호흡을 계속하면서 점점 더 이완되고 근육이 편안해 지는 것을 느낀다. “나는 편안하다”라고 말한다. 이것을 두세 번 반복해서 말한다.

이제 정말 중요한 부분이다. 숨을 들이쉬면서 고요히 말한다. “나는.....”숨을 내쉬면서 “평화롭습니다.”라고 문장을 완성한다.

숨을 다시 한 번 들이쉬면서 “나는.....”숨을 내쉬면서 “멋지다...”라고 완성한다.

이것을 계속하면서 자신이 얼마나 훌륭한지를 묘사하는 특별한 말들을 매번 숨을 내쉬면서 해본다.

“나는용감해요.”

“나는친절해요.”

“나는사랑스런 친구예요.”

이밖에도 자신을 묘사하는 다섯 가지 특별한 단어나 짧은 문장을 써보자. 그리고 그 말을 복식호흡을 하면서 사용해 보도록 한다.

5) 행복한 생각을 하면서 숨쉬기 명상

우리는 언제든지 자신의 기분을 바꿀 수 있다. TV채널을 바꾸는 것처럼 말이다. 이번에 배울 호흡은 이전의 방법에 비해 훨씬 더 이완되고, 긍정적이고, 자신을 조절할 수 있게 된다는 것을 알게 될 것이다. 예전에 느끼던 것들을 굳이 없애려고 애쓰지 말고, 그냥 새롭고 긍정적인 느낌에 호흡과 함께 집중을 하면 된다.

발을 바닥에 내려놓고 편안함을 느끼면서 눈을 감는다. 셋을 길게 세면서 깊은 숨을 쉰다. 조용히 하나, 둘, 셋....., 숨을 내쉬고 다시 한 번 숫자를 셋까지 천천히 센다. 하나....., 둘....., 셋....., 하고 센다.

들이쉬는 숨에 이렇게 말해본다. “빛나는 태양을 들이쉴다.” 내쉬는 숨에 이렇게 말해본다. “먹구름을 내쉴다.”

들이쉬는 호흡에 행복하고 긍정적인 생각을 하고, 내쉬는 호흡에 부정적이거나 자신이 내보내고 싶은 스트레스 가득한 생각을 한다. 들숨에 긍정을 받아들이고, 날숨에 부정을 내 보낸다.

예를 들어

- 들숨에 우정을....., 날숨에 외로움을.....,
- 들숨에 이완을....., 날숨에 스트레스를.....,
- 들숨에 행복을....., 날숨에 슬픔을.....,
- 들숨에 용감함을....., 날숨에 두려움을.....,

6) 영상을 통해 이완하기

마음의 눈으로 사람들은 자신이 원하는 그대로 하는 자신을 보는 것을 시각화라고 한다. 유도된 영상이란 시각화의 한 형태이다. 떠올린 영상에 강력하게 집중하는 이것은 부드러우면서도 직접적인 명상이다. 짜여진 원고를 따라가거나 녹음 또는 사람이 직접 이끌어 주는 것을 주의 깊게 들으면서 자신의 감각에 몰두한다. 연구에 의하면 이미지화는 건강에 긍정적인 영향을 준다고 한다. 10분 정도만 시각화 작업을 해도 혈압을 낮추고 혈액의 포도당과 콜레스테롤 수치를 떨어뜨림으로서 스트레스를 이겨내게 도와준다. 유도된 영상 작업은 창조적 활동력을 높일 뿐만 아니라 체중을 줄이고 불안을 감소시키고 통증을 줄이는데 도움이 되기도 한다.

유도된 영상 명상 작업이 작용하는 원리는 다음과 같다. 이것은 몸과 마음의 관계에 기초한다. 우리 인간의 놀라운 뇌는 상상에 의한 경험과 실제 경험을 구분하지 못한다. 두 경우 모두 우리 몸에 같은 신호를 보낸다. 예를 들면 맛있어 보이는 요리책을 읽으면 입에서 침이 나오기 시작한다. 마음은 이미지를 만들어 낸다. 그 음식이 어떻게 보이고 어떤 냄새가 나고 어떤 맛이 나고 느껴지는 지를 알려주는 거다. 뇌는 몸에 신호를 보내고 몸은 말한다. “우와 정말 맛있겠다. 먹어야지!” 그리고 우리는 배고픔을 느낀다.

영상은 우리의 감각과 연관되어 일어나고, 우리는 항상 무언가를 상상하고 있다. 예를 들어 상사와 싸우는 것을 생각해보자. 상사의 얼굴, 상사가 말하는 것들이 들리거나 자신에게 하는 말을 마음속으로 보게 된다. 이러한 이미지들은 화나 두려움을 불러일으킨다. 우리의 몸은 이러한 데에 반응한다. 이것은 배고픔이 아니라 스트레스이다. 그리고 좋은 쪽이든 나쁜 쪽이든 우리의 몸은 마음에 따른다.

7) 온몸 이완하기

모든 유도된 영상 작업을 하기 전에 이완활동을 한다. 첫째로 조용한 분위기를 조성하고 스스로 몇회에 걸쳐 길고 깊게 집중해서 호흡을 한다. 주변 분위기는 편안하게 하고, 자세를 바르게 하고 양손은 허벅지 위에 자연스럽게 올려놓는다. 자신의 목소리로 녹음하거나, 녹음 되어진 온몸 이완 안내문을 따라간다.

이완문의 예시는 다음과 같다.

눈을 감고 이완을 시작합니다. 깊고 느리게 뱃속 깊은 곳에서부터 호흡을 하세요. 배가 숨을 들이쉬면 커지고, 내쉬면 점점 작아집니다. 서두를 필요 없으니 자신을 바로 지금 이곳에 내려 두세요. 좋습니다. 이완이 되기 시작하고 여러분을 괴롭히는 무엇이 있다면 내버려두고 스스로 고요해지세요. 온몸이 이완되고 호흡과 함께 합니다. 통증은 사라지고 평화로움과 이완을 들이 쉬고, 슬픔과 걱정과 스트레스를 날숨으로 내보냅니다. 좋아요. 모든 것이 일어나고 사라지도록 내버려 두고 깊게 호흡하고 편안하게 이완하세요.

이제 따뜻하고 밝은 빛이 머리위에서 반짝인다고 상상하세요. 이 따뜻함과 밝은 빛이 머리위로 들어오는 것을 상상해보세요. 머리 전체로 빛이 녹아내리고, 꼭 조여 있던 모든 부분이 부드러워지고 부드럽게 풀어집니다. 이 따뜻한 빛이 이마와 얼굴로 녹아내리는 것에 집중하며 그 부분을 부드럽게 해주고, 조이는 것은 풀어주고, 눈과 턱, 입을 이완합니다. 치유의 빛이 목과 목구멍으로 내려오는 아름다움을 보세요. 손을 그곳에 둡니다. 잘했어요. 거기 있는 슬픔과 스트레스를 내버려 두세요. 그것들은 스스로 떠나길 원합니다. 좀 더 그 느낌을 느껴보세요.

따뜻하고 반짝이는 빛은 이제 목에서 등으로 그리고 어깨로 내려오고, 뼈를 부드럽게 해주고 어깨를 열어주고 이완시켜줍니다. 빛이 팔을 감아 내려가면서 팔꿈치를 이완시킵니다. 손이 따뜻해지고 묵직해집니다. 치유의 빛이 모든 스트레스를 손가락 끝을 통해 내보냅니다. 등 위쪽으로 가서 숨을 내쉬면서 그 빛이 각각의 뼈마디마다 내려가게 하세요. 통증이 완화되고 근육이 부드러워지고 긴장이 풀어집니다.

이제 아름다운 빛은 여러분의 몸 안쪽으로 옮겨옵니다. 깊은 숨을 들이쉬고 내쉬세요. 잘하고 계십니다. 따뜻한 빛을 가슴 깊이 들이 마시세요. 손을 가슴에 두고 빛이 여러분을 감싸고, 어떤 걱정이나 슬픔, 화, 스트레스가 지나가도록 내버려두세요. 그것들은 당신을 떠나고 싶어합니다. 떠나가는 것을 단지 지켜보세요. 조금 더, 조금 더....., 마지막 한 방울까지.....,

다시 한 번 숨을 크게 들이쉬고, 치유의 빛을 당겨 배 바로위로 가져오세요. 그 부분이 부드러워지고 이완됩니다. 이번에는 빛이 몸의 옆부분으로 흘러내리도록 하세요. 엉덩이 아래쪽으로 옮겨가고, 관절을 부드럽게 열어줍니다

전신의 윗부분이 완전히 이완됐습니다. 따뜻한 빛이 몸의 아래쪽으로 여행하도록 하세요. 양쪽다리의 근육이 이완되고 스트레스가 녹아지고 양쪽무릎이 따뜻해지고 발목이 부드러워집니다. 빛은 발과 발가락으로 옮겨가 모든 오래되고 묵은 에너지를 발바닥의 작은 문을 통해 내보냅니다. 지나가도록 내버려 두세요. 잘 하셨습니다. 빨간 빛의 개울이 머리 꼭대기에 들어와 흘러 발바닥 아래쪽으로 내려갑니다. 온몸을 치유하며 통과합니다.

몸을 체크해보고 아직 굳어있는 부분이 남아 있다면 그 부분으로 다시 숨을 불어넣어 그것이 이완되도록 합니다. 조금 휴식을 취합니다. 마치 몸이 부유하듯 안전함을 느끼고 편안하며 따뜻합니다. 온몸이 이완으로 충만합니다.

제2절 분노조절, 명상기법의 구체적 적용 방안⁴⁴⁾

1. 삶과 분노

‘분노’는 ‘화’, ‘짜증’, ‘신경질’, ‘불쾌’, ‘힘오’ 등으로 불리는 매우 일상적이고 빈번히 일어나는 감정이다. ‘분노’란 고요하고 평온한 마음에서 벗어난 ‘오염된 마음’의 상태이지만 너무나 일상화되어 있어서 이것을 조절해야 된다고나 치료의 대상이라고는 생각하지 못하는 경우가 많다. 과연 우리의 일상 삶에서 ‘분노’는 어느 정도를 차지하고 있을까? ‘분노’라고 하면 세계적인 테러나 사회적인 폭행만을 생각하기 쉽지만 조금만 주의 깊게 살펴보면 나날의 삶에서 분노는 사실 삶을 지배하고 있을 정도로 일상화 되어 있음을 알 수 있다. 겉으로 평온해 보이지만 하루라도 ‘짜증’과 ‘화’를 내지 않고 그저 지나가는 날이 없음을 생각할 때, 우리는 ‘분노 속에’ 놓여져 있고 분노의 감정과 더불어 산다고 해도 무색하지 않

44) 이성권, 「분노 표현하기-분노 조절, ‘시작’에서 ‘끝’까지」, 명상심리상담 제 15집, 2016년 6월호, pp. 32~38

을 정도로 분노에 길들여져 있다.

그러나 우리 모두는 다른 사람의 분노하는 모습은 쉽게 확인할 수 있어도, ‘내 안’의 분노에 생생하게 직면하기는 쉽지 않다. 예컨대, ‘저 사람은 짜증나게 왜 저럴까?’, ‘누가 함부로 내 자리에 앉아 있는 거야?’, ‘왜 불을 켜 놓고 간 거야?’, ‘이런! 김밥 속에 질긴 시금치가 들어 있네?’ 이런 사소한 감정들이 모두 분노에 속해 있음을 알면 놀랄 수도 있을 것이라는 점은 앞에 여러 사례에서도 확인하였고, 범법행위로 보호관찰 처분을 받은 보호관찰 대상자들의 범죄내용과 동기를 살펴봐도 여러 곳에서 사소한 분노가 문제임을 알 수 있다.

2. 분노조절 프로그램의 구성

‘분노’의 문제로 보호관찰 처분을 받은 대상자들에게 명상기법을 적용하기 위한 프로그램의 구성은 자비명상, 호흡명상, 차명상 등 단편적인 적용의 자료도 많고 심리학계에서 명상에 관한 연구가 활발하게 이루어지는 것은 명상이 심리치료적 잠재력을 지니고 있음을 반영한다. 그러나 중요 원리 및 심리치료와의 접점에 대한 연구가 전제되지 않은 채 명상을 하나의 기법으로서 임상에 적용하고 효과를 검증하려는 시도는 명상의 심리치료적 효과를 축소 시킬 뿐만 아니라 심각한 부작용을 초래할 수도 있다고 이야기 되는 바,⁴⁵⁾ 새로운 프로그램을 구성하기 보다는 기존에 활용되는 워크북을 보호관찰 대상자의 지도·감독에 활용함이 더욱 효과적으로 생각되었고 이런 점에서 ‘명상상담연구원’에서 펴낸 ‘분노 표현하기’라는 책을 워크북으로 선정하였다.

이 책은 오랜 세월 일선 학교에서 직접 ‘분노다스리기’에 관심을 두고

45) 백지연, 김명권, 「위빠사나 명상의 심리치료적 가치: 사띠를 중심으로」 상담학연구, The Korea Journal of Counseling 2005. Vol. 6. No. 2.), p. 666

치료해 온 상담 전문가의 생생한 분노 조절 워크북이다. 이 책은 Raychelle Cassada Lohmann의 저서⁴⁶⁾로 김도연(마인드플러스 심리상담 연구소장)이 번역하고 인경 스님이 감수하여 명상상담연구원에서 펴냈다. 이 책에 소개된 내용들은 모두 분노 조절의 임상적 경험으로부터 검증된 방법이고 치료의 기술이기 때문에 어떤 현학적인 이론보다도 신뢰감을 안겨주고 있다. 주로 청소년을 대상으로 한 분노 조절의 방식을 다루고 있으나 성인의 경우에도 충분히 적용 가능한 접근법을 제시하고 있다는 점에서 앞으로 더욱 폭넓게 활용될 수 있는 방법으로 기대된다.

특히 이 책이 더욱 활용가치가 있는 것은 ‘명상’과 ‘상담’의 조화로운 접목을 통한 효과적인 치유의 방법론을 제시하고 있다는 점이다. 따라서 이 워크북을 활용하면 ‘명상에 기반한 상담적 치료’에 관심을 보이는 연구자들에게 자신만의 ‘분노 조절 프로그램’을 개발하고 적용하는 데 필수적인 참조가 될 것이다.

보호관찰 대상자에게 적용할때도 이 워크북의 ‘활동 1’부터 ‘활동 37’까지의 내용을 대상자의 지도·감독 상황에 맞춰 발췌하여 활용하면 된다.

3. 워크북에 나타난 프로그램의 5가지 핵심 내용

첫째는, 분노라는 감정을 매우 자연스러운 현상으로 이해하고 있다는 점이다. 이 워크북의 ‘활동6’-「분노의 버튼 인지」, ‘활동10’-「분노에 숨겨진 감정 찾기」, ‘활동25’-「분노 발생의 과정」 등은 분노가 자연스럽게 발생하는 심리적 과정과 원리를 보여주고 있다.

둘째로, 분노에 직면한 내담자를 스스로 ‘알아차리게’하는 데에 주력하고 있다는 점이다. 이 워크북에 동원된 여러 치료적 활동들이 ‘명상적

46) Raychelle Cassada Lohmann 저, 김도연 역, 『위기의 청소년을 돕는 워크북 (5) 분노 표현하기』, 명상상담연구원, 2012

상담', 또는 명상에 기반한 상담으로서의 성격을 보여준다 하겠다. 워크북 '활동8'-「분노에 대한 신체 반응 적기」, '활동18'-「이완기술」, '활동22'-「마음의 균형 유지하기」 등은 명상에 기반한 알아차림 상담기법으로 활용할 수 있을 것이다. 이 외에 명상적 요인을 더욱 가미하고자 한다면 보호관찰관들은 '호흡명상'과 같은 집중 명상이나 '신체 감각, 느낌, 생각, 갈망'등의 변화에 주의를 기울이는 '알아차림'명상을 적절히 첨가하여 활용할 수 있으리라 본다.

셋째로, '표현해야할 분노'를 구체적으로 안내하고 있다는 점이다. '활동12'-「분노의 긍정적 활용」, '활동13'-「분노 진정시키기」, '활동14'-「무조건 글쓰기」, '활동15'-「분노할 때 웃어보기」 등은 모두 분노 표현하기의 적절한 사례들을 제시하고 있다.

넷째로, 분노에 대처하는 방식을 잘 보여주고 있다. '활동9'-「투쟁 혹은 도피」, '활동19'-「분노에 건설적으로 대처하기」, '활동26'-「행동 선택하기」, '활동28'-「갈등에 대처하는 방법」 등을 통해 자신이 어떤 반응에 익숙해져 있고 어떤 방식을 선택할 수 있는지를 살필 수 있을 것이다.

다섯째로, 분노와 관련된 상담적 대처방식을 제시하고 있다. '활동29'-「아이-메시지」, '활동30'-「잘 듣기」, '활동31'-「다른 사람 칭찬하기」, '활동32'-「신체 언어」, '활동33'-「분명하게 의사소통하기」, '활동34'-「적극적인 태도 취하기」 등은 내담자의 분노를 다스릴 수 있는 의사소통의 방식을 잘 보여준다.

위의 5가지 핵심적인 분노조절의 전략을 다시 도표로 정리하면 표 7과 같다.

이를 효과적인 '분노조절 프로그램'에 적용하기 위해 위의 핵심 내용을 재분류 할 때, 표 8과 같은 전개 과정으로 정리될 수 있을 것이다.

〈표 7〉 핵심적인 분노 조절의 전략

분노조절 전략		활동내용
1. 분노의 이해	분노는 자연스러운 감정 '발생'에서 '끝'까지	'활동6': 분노의 버튼인지 '활동10': 분노에 숨겨진 감정 찾기 '활동25': 분노 발생의 과정
2. 분노 알아차리기	내 안의 분노 '관찰', '발견'하기	'활동8': 분노에 대한 신체 반응 적기 '활동18': 이완 기술 '활동22': 마음의 균형 유지하기
3. 분노 표현하기	스스로 분노 다스리기	'활동12': 분노의 긍정적 활용 '활동13': 분노 진정시키기 '활동14': 무조건 글쓰기 '활동15': 분노할 때 웃어보기 등
4. 분노 대처하기	대상에게 어떤 행동을 선택 할 것인가?	'활동9': 투쟁 혹은 도피 '활동19': 분노에 건설적으로 대처하기 '활동26': 행동 선택하기 '활동28': 갈등에 대처하는 방법
5. 분노, 상담 전략	상대, 상황을 어떻게 받아들 일 것인가? 상대에게 어떻게 '나'를 알 릴 것인가?	'활동29': 아이-메시지 '활동30': 잘 듣기 '활동31': 다른 사람 칭찬하기 '활동32': 신체 언어 '활동33': 분명하게 의사소통하기 '활동34': 적극적인 태도 취하기

〈표 8〉 '분노 조절 프로그램'에 적용하기 위한 핵심 내용 재분류

단계	내용
1. '이론' 단계	〈분노 이해하기〉: 분노는 왜 자연스러운 감정인가?
2. '발견'의 단계	〈분노 알아차리기〉: '나'의 분노 관찰, 발견하기
3. '자기 조절'하기 단계	〈분노 표현하기〉: 스스로가 분노를 다스리는 법
4. 상황에 '대응'하기 단계	〈분노 대처하기〉: 분노의 장면에서 대상에게 분노 드러내는 방법
5. '의사소통의 기본 요령 익히기 단계	〈효과적인 의사소통하기〉: 경청과 공감, 표현하는 법

4. '분노조절'을 위한 '명상상담 프로그램'구성을 위한 제언(提言)

분노 조절 명상 상담 프로그램 구성을 위해 꼭 점검해야 할 점은 '분노'에 대응하는 적절한 명상법은 무엇인가? 하는 점이다. 분노 알아차

림에서 알아차림 명상이 분노 조절 프로그램에서 활용되고 있는 바, 예컨대, ‘분노에 대한 신체 반응 적기’, ‘이완 기술’, ‘마음의 균형 유지하기’ 등과 같은 활동들은 모두 분노 조절에서 활용되는 ‘알아차림 명상’의 실제들이다. 이 중에서 ‘이완 기술’의 내용에는 ‘호흡’에 집중하거나, 목욕을 하면서 분노가 씻겨 내려가는 것을 상상하는 것 등을 포괄하고 있다. 여기에서 좀 세분해서 살펴볼 것은 ‘집중명상’과 ‘알아차림 명상’이 혼재되어 있고, 심지어는 ‘상상’과 같은 관념적 명상법도 동원되고 있다는 점이다. 물론 ‘핑 잡는 것이 매’라고 분노조절에 효과가 있으면 뭐든지 활용할 수 있을 것이다. 그러나 ‘분노 조절 프로그램’을 구성하는 데는 명상과 상담적 요소, 집중 이완 명상, 개방적이고 균형잡힌 알아차림 명상 등이 구체적으로 설계되어야 할 것이다. 물론 명상에 ‘사마타’와 ‘위빠사나’의 경계가 뚜렷하지 않은 점도 있으나 이들 명상법들은 각각 본래의 성격이 뚜렷한 만큼 이러한 경계를 두고 구성해야 할 것이다.

한편 분노와 같은 번뇌에 효용성이 있는 명상으로는 ‘자비(자애)명상’으로 알려져 있다. 이것은 이른바 ‘대치’의 기법으로 부정적인 감정에 반대되는 명상법을 설정하는 것이다. 이와 같은 대치의 명상법의 대표적 사례로는 탐욕은 백골관과 같은 ‘부정명상’으로, 적의는 ‘연민명상’으로, 자만은 ‘무שמ명상’을 활용하는 것이다. 따라서 ‘분노조절’ 프로그램에 자비(자애)명상을 적용할 필요가 있을 것이다. 이때 알아차림 명상과 자비(자애)명상을 어떻게 조화롭게 수용하고 적용할 것인가에 대한 고려가 있어야 할 것이다. 즉 ‘자기자비’를 떠올리며 알아차림을 유도하면 더욱 효과가 있을 수 있다. 마찬가지로 자비명상에서도 일방적으로 ‘밖’의 대상에 대한 자비를 상상하면서 대상에 대한 사랑을 방사하는 것보다는 자비의 마음을 내는 나의 마음의 상태를 살피면서 자비명상을 실천할 수 있다.

5. ‘분노조절’ 프로그램의 사례

이상과 같은 논의를 토대로 ‘분노 조절을 위한 명상 상담 프로그램’에 필수적으로 반영되어야 할 내용을 정리해보면 다음과 같다.

- ① 1회기: 인사하기, 〈이론 설명〉: 분노 이해하기
 - 분노는 자연스러운 인간의 감정이다.: ‘나’는 분노하는 존재
- ② 2회기: 내담자의 ‘최근 분노 일지’적기
 - ‘나’의 분노 관찰, 발견하기
 - ‘분노의 버튼’에서, 분노 장면, 분노의 결과 체크하기
- ③ 3회기: 호흡에 머무르기(기본 집중력 훈련)
 - 분노 장면 떠올리기
 - 신체감각, 느낌, 감정, 생각, 갈망 확인하기
 - 그때 ‘나’의 모습 바라보기
 - 머물러 지켜보기(변화 관찰하기)
- ④ 4회기: 알아차림 명상+자비명상
 - 자비로운 알아차림이란 무엇인가?
 - ‘안에서’ ‘밖으로’명상하기
- ⑤ 5회기: 일상에서 분노 다스리기
 - 스스로 다스리기 기법
 - 상황, 대상에 대처하기: ‘적극적 대처란 무엇인가?’
- ⑥ 의사소통의 요령 익히기

위와 같은 구성은 보호관찰관의 대상자 면담 진행 상황에 따라 유연성 있게 조절해 나갈 수 있을 것이다. 예컨대 대상자의 분류등급이나 면담 시간 배정에 따라 적절하게 세분화하기도 하고 집약하여 다룰 수 있을 것이다.

V. 맺음말

이 보고서는 명상기법을 활용한 분노조절, 특히 여러 가지 사유로 잘못된 분노의 표출로 범법행위가 이루어지고 그 결과로 다양한 사법체계의 테두리 안에서 현대 형사정책의 꽃이라 일컬어지는 사회내 처우로서의 보호관찰을 받는 대상자들에게 적용할 치유 기법의 외연을 넓히자는 취지에서 기획되었다.

분노의 다양한 양태, 분노 조절과 명상기법에 대한 선행연구를 참고하고, 이에 대한 보호관찰 현장에서의 지도·기법의 프로그램 구성을 고민하게 되었다.

그동안 실시된 보호관찰 치우프로그램을 대별해보면, 법교육, 사범별 전문치우프로그램으로서의 가정폭력예방, 성폭력치료, 약물치료가 있었고, 사회성 회복을 위한 가족관계회복, 대인관계회복이 있었으며, 심성순화 및 심리치료의 일환으로 감정치유, 심리치료, 심성순화, 음악치료, 미술치료, 명상체험, 자아 찾기, 리더쉽훈련, 극기훈련, 템플스테이 등이 있었으며, 진로탐색을 위한 프로그램도 있으며, 체험프로그램으로는 도예체험, 등산 프로그램, 래프팅체험, 마라톤체험, 문화체험, 봉사프로그램, 생태체험, 스포츠체험, 견학, 목욕, 금주, 금연 등 다채로운 프로그램과 심리치유 기법 등을 적용하여 재범방지에 기여해온 것도 사실이다.

이 보고서에서는 ‘분노 조절하기’에 관한 새로운 프로그램을 구성하기 보다는 명상기법을 분노조절에 적용하여 오랜 임상적 경험을 반영한 「분노 표현하기」 워크북⁴⁷⁾의 내용을 보호관찰 지도·감독에 활용할 수

47) Raychelle Cassada Lohmann 저, 김도연 역, 『위기의 청소년을 돕는 워크북 (5) 분노 표현하기』, 명상상담연구원, 2012

있도록 효과적인 ‘분노 조절을 위한 명상상담 프로그램’을 구상하고 적용하고자 한 보고서이다. 비록 서평적(書評的)형식을 취하고 있으나 궁극적으로는 실제 보호관찰 현장에서 적용 가능한 분노 조절 프로그램을 개발하고 적용해 나가기 위한 시론(試論)으로 볼 수 있다. 앞으로 이 방면의 연구가 활발하기를 바라며 이제까지의 내용을 간략히 정리하면 다음과 같다.

먼저 이 검증된 워크북의 37가지 학습활동의 핵심적 내용은 다음과 같은 5가지 항목으로 재분류될 수 있다.

1. ‘이론’ 단계: 〈분노 이해하기〉 -분노는 자연스러운 감정
2. ‘발견’의 단계: 〈분노 알아차리기〉 -관찰과 발견
3. ‘자기 조절’하기 단계: 〈분노 표현하기〉 -스스로 분노를 다스리는 법
4. 상황에 ‘대응’하기 단계: 〈분노 대처하기〉
5. 분노와 ‘의사소통’ 단계

하지만 ‘명상 상담의 현장’에서 분노 조절을 위한 프로그램을 구상하는 데는 다음과 같은 점들이 보완되어야 할 것으로 보인다. 첫째로, ‘명상적’ 부분과 ‘상담적’요인의 구분이다. 둘째로는 프로그램의 1단계 ‘이론적 배경’에서 분노 발생과 전개에 관한 이론적 토대를 더욱 구체화 해야 한다는 점이다. 이를 통하여 내담자들은 분노가 왜 자연스러운 감정인가를 자연스럽게 이해하고 수용할 수 있으리라 본다. 셋째로는 상담에 접목되는 명상의 성격을 더욱 명확하게 적용할 수 있어야 한다는 점이다. ‘집중 이완 명상’, ‘개방적이고 균형잡힌 알아차림 명상’등이 구체적으로 설계되어야 할 것이다. 또한 관념과 상상의 기법을 동원할 때는 어떤 점에 근거하여 활용할 것인가 하는 목적의식이 분명해야 할 것이다. 넷째로는 분노조절에 필요한 자비(자애)명상을 적용할 경우 ‘알아차림 명상’과 어떻게 조화롭게

수용할 것인가에 대한 고려가 필요할 것이다.

이러한 제언을 토대로 이 글에서는 분노 조절 프로그램의 사례를 제시하였다. 삶의 위기는 ‘분노 조절’에 놓여 있음을 절감한다. 아직 국내에서 분노 조절을 위한 실용적인 명상 상담 프로그램을 찾기 힘든 상황에서 이 보고서에서 살핀 내용을 토대로 효과적인 결과가 앞으로 나오기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 박남희(2019), 분노의 표출과 내재화, 대한스트레스학회 춘계학술대회 주제
강연
- 이영돈(2006), 마음, 위즈덤하우스
- 한규석(2019), 사회심리학의 이해, 학지사
- 이백철 등 12인 공저(2019), 범죄예방정책학, 박영사
- 란메이(2011), 불교 명상, 일빛
- 김광웅(2007), 현대인과 정신건강, 시그마프레스
- 정동기 등 4인 공저(2016), 보호관찰제도론, 박영사
- 이형섭 등 11인 공저(2016), 보호관찰 면담론, 법무부 범죄예방정책국 보호
관찰과
- 천성문 등 5인 공저(2018), 상담심리학의 이론과 실제, 학지사
- 권수진(2010), 명상이 성인의 스트레스, 정서 및 분노에 미치는 영향, 중앙
대학교 석사학위 논문
- 구귀남(2018), 청소년의 표현명상 프로그램 개발 및 효과성 검증-수치심,
집착 조절 중심으로, 성산호대학원대학교 박사학위 논문
- 찰스 H. 엘리엇, 로라 L스미스(2018), 더미를 위한 분노 조절, 시그마북스
- 이지현(2014), 알아차림 연습이 분노감소에 미치는 효과, 성신여자대학교
석사학위 논문
- 김정훈외 6인 공저, 분노 다스리기, 책과 나무
- 천성문, 김경순, 김정남(2006), 호흡명상이 신경증적 고등학생의 분노와
집착에 미치는 영향, 학생생활연구원
- 김정훈외 6인 공저(2018), 분노 다스리기, 책과나무

윤용장(2019), 보호관찰 조직구조의 재설계 방안, 한국보호관찰학회 춘계 학술대회

권석만(2018), 현대 심리치료와 상담 이론-마음의 치유와 성장으로 가는 길, 학지사

각산(2019), 멈춤의 여행, 나무옆의자

전현수(2018), 불교정신치료 강의, 불광

전현수(2012), 생각 사용 설명서, 불광

김태환(2014), 융합건강 이야기, 금강송

(사)한국명상심리상담학회·목우선원(2019), 스트레스 관리와 알아차림 명상 강의자료집, 목우선원 제10차 월례강연회

이성권(2016), 분노 표현하기-분노 조절, '시작에서 끝까지, 명상심리상담 제15집, 2016년 6월호

백지연, 김명권(2005), 위빠사나 명상의 심리치료적 가치: 사띠를 중심으로, 상담학연구, The Korea Journal Of Counseling 2005

Raychelle Cassada Lohmann(2012), 위기의 청소년을 돕는 워크북(5) 분노 표현하기, 명상상담연구원

법무부 범죄예방정책국, 한국 보호관찰 30년사