

대학원 선학과 제 31차 선학연찬회 및
치유와 행복 융합연구원 제 1회 학술세미나

명상과 과학

2018년 3월 24일(토) 오후 13:30~17:30
동국대학교 만해관 대강의실(B253호)

동국대학교 일반대학원 선학과, 치유와 행복 융합연구원

- 세부 일정 -

인사말 종호스님 (동국대학교 불교대학 교수, 치유와 행복 융합연구원장)

제 1부 치유와 행복 융합연구원 학술발표

사회 : 정덕스님(동국대학교 불교대학 교수)

제1발표 13:30~14:00

[주제] 자비의 등장 : 과학, 세속주의 그리고 심리학 시대의 불교 수행 방법

[발표] 권선아 (중앙승가대학교 강사)

제2발표 14:00~14:30

[주제] 가상현실과 명상

[발표] 강형철 (동국대학교 인도철학·불교학연구소 연구원)

제3발표 14:30~15:00

[주제] 불교의학

[발표] 정인원 (동국대학교 일산병원 정신건강의학과 교수)

종합토론 15:00~15:30

휴식 15:30~15:50

제 2부 선학연찬

사회 : 여현스님(동국대학교 불교대학 강사)

제1발표 15:50~17:10

[주제] 붓다의 교육방법과 현대적 실천사례(파커 파머와 조안나 메이시를 중심으로)

[발표] 재마스님 (동국대학교 불교대학 강사)

질의응답 17:10~17:30

자비의 등장: 과학, 세속주의, 그리고 심리학 시대의 불교 수행 방법

권 선 아
중앙승가대학교 강사

자비의 등장: 과학, 세속주의, 그리고 심리학 시대의 불교 수행 방법¹⁾

권선아: 중앙승가대학교 강사

1. 들어가는 말

우리는 지속 가능한 삶과 세상을 위해 자비가 절대적으로 요구되는 시대를 살고 있다. 우리들 각자가 그것을 얼마나 절실히 자각하고 있는가의 문제와는 무관하게 그동안의 삶을 지탱해 온 패러다임 전체를 성찰하고 변화시키는 것은 인류의 생존을 위한 중요한 과제로 대두되었다. 그것은 21세기의 인류가 직면하고 있는 현실의 도전과 밀접한 관계가 있다. 지금 우리는 인류가 그 이전부터 겪어 온 정치적, 사회문화적, 경제적 격동은 물론 인간 중심주의의 편협한 사고가 낳은 심각한 환경과 생태계의 문제를 눈앞에 두고 있다. 테크놀로지의 비약적 발전과 글로벌 경제의 성장은 전 지구적 인구 이동을 가속화하고 인종과 종족, 문화와 종교가 다른 사람들의 직접적인 접촉을 지속적으로 증가시킨다. 그 가운데 그 모든 차이를 넘어 우리를 공통의 인간성으로 묶는 것에 대한 이해, 그리고 인류의 존속을 위한 공존과 협력의 정신이 그 어느 때보다도 절실히 요구되고 있다. 이 모든 요소들은 자비의 등장을 필연적인 것으로 만든다. 최근 서양에서 불교에 바탕을 둔 마음 챙김과 자비 프로그램이 확산되고 있는 것은 그러한 도전에 대한 하나의 답변이자, 현대 사회의 여러 문제에 대한 대안적 패러다임을 찾는 노력의 일부라고 볼 수 있을 것이다. 특히 최근 20여 년 동안에는 돌봄이나 이타주의, 도덕, 친사회적 행동과 관련된 자비와 자비의 계발에 대한 관심이 더욱 높아지고 있다. 자비는 우리가 하나의 인류로서 존재한다는 분명한 현실, 그리고 모든 사람이 행복을 원하고 고통에서 벗어나고 싶어 한다는 공통의 인간성에 그 토대를 두고 있다. 자기중심적인 방어적 태도로는 인류가 지구 공동체의 한 가족으로서 당면한 지금의 문제들을 풀어 갈 수 없다.

진화의 역사는 우리 존재의 핵심에 사회적 연결과 돌봄이 자리 잡게 했고, 자비는 인류의 진화에 매우 중요한 역할을 했다. 지난 30년 동안 뇌 과학에 대한 관심이 증가하면서 종의 생존을 가능하게 하는 동기에 대한 관심이 확대됨과 동시에 양육과 돌봄의 행동에 의해 특징지어지는 자비가 많은 종의 장기적인 생존에 필수적인 것임이 분명히 드러났다.²⁾ 그와 함께 인간의 기본적인 본성은 이기적인 것이고 인간의 근본적 동기는 경쟁이라고 보았던 기존 진화론의 지배적인 관점은 과학의 영

1) 이 글은 2017년 9월에 발행된 『한국불교학』 83집에 발표한 논문 「불교의 자비에 대한 사회 신경과학의 한 이해」, 그리고 본인의 박사학위논문 『현대 서양의 자비 명상 연구-티베트 불교의 로종 수행과 그 응용을 중심으로』를 수정, 보완한 것이다.

2) James R. Doty, "Preface," in *The Oxford Handbook of Compassion Science*, ed. Emma M. Seppälä et al. (Oxford: Oxford University Press, 2017), p. xxi 참조.

역 안에서조차도 지나치게 단순한 것이라고 인식되기 시작하였다. 적자생존의 논리로만 해석되었던 진화론의 나머지 절반의 진실이 다시 조명되면서, 서로를 깊이 염려하는 존재로서 조건화되어 있는 인류의 본성이 주목되고 그와 함께 자비의 담론도 확산되고 있다.³⁾

자비의 등장은 마음 챙김 혁명의 두 번째 단계라고도 일컬어지며 1979년 존 카바트진(Jon Kabat-Zinn)이 매사추세츠 대학에서 MBSR 프로그램을 만든 이래 마음 챙김이 선도해 온 명상 과학(contemplative science)의 흐름을 바꾸고 있다. 특히 달라이 라마가 ‘세속적 도덕(Secular Ethics)’을 강조하며 ‘마음과 삶 연구소(Mind & Life Institute)’를 플랫폼으로 한 다양한 담론과 대화를 이끌어 온 것은 자비를 둘러싼 연구들이 급속하게 성장하는 배경이 되고 있다. ‘세속적 도덕’의 등장은 현대 사회의 영향과 함께 종교적 정체성과 활동이 해체되는 현상과도 관계가 있다. ‘마음과 삶 연구소’는 1987년 처음 등장한 이래 명상 수행과 지혜의 전통을 현대 과학과 통합시킴으로써 인류의 고통을 덜고 진정한 웰빙을 가져오기 위해 헌신해 왔다. 달라이 라마는 세속적 도덕의 확립을 위한 ‘전 지구적 전환(global transformation)’의 비전의 핵심으로 자비를 강조하고 있다.⁴⁾ 그 가운데 서양의 비종교적 맥락에서 자비를 계발하는 수행 프로그램들이 계속해서 등장하고 있는 것은 매우 주목할 만한 현상이다. 여기에 전통적인 명상 수행의 관점과 과학적 이론을 통합시키는 새로운 접근이 결합되면서 명상 수행이 뇌, 몸과 마음, 그리고 행동에 미치는 영향에 대한 학제적 연구는 그 어느 때보다도 중요한 전기를 맞이하고 있다. 이러한 흐름을 주도하고 있는 대표적인 연구 기관으로는 스탠퍼드 대학의 ‘CCARE(The Center for Compassion and Altruism Research and Education, 자비와 이타주의 연구 교육 센터)’와 독일의 ‘막스 플랑크 연구소(Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences),’ 그리고 위스콘신 매디슨 대학의 ‘건강한 마음 센터(Center for Healthy Minds)’ 등을 들 수 있다. 특히 스탠퍼드 대학의 ‘CCARE’는 2008년에 처음 설립된 이후 꾸준히 이어 온 학술대회를 통해 자비에 대한 신경적, 심리학적 이해의 지평을 넓혀 왔고 명실상부한 자비의 과학의 정립에 기여해 왔다. 이제 자비의 연구를 포함하는 ‘마음의 과학’은 예술과 인문학, 자연과학과 사회과학을 아우르는 광범위한 학제적 연구의 대상으로서 그 폭과 깊이를 더해 갈 것으로 기대된다.

19세기 중반부터 오늘날까지 아시아와 서양에서의 불교의 적응 과정을 형성한 역사적, 문화적 힘들을 추적한 데이비드 맥머한(David McMahan)에 따르면 “명상 수행 그리고 명상과 과학의 공존 가능성이 강조되는 서양 불교는 근대성의 산물이다.”⁵⁾ 또한 불교 전통에 기반을 둔 서양의 명상 프로그램들은 서구의, 그중에서도 특

3) 『종의 기원』에 등장하는 다윈(Darwin)의 ‘자연 선택설’은 살아남기 위한 무자비한 행동의 필요성을 정당화하는 것으로 오랫동안 오해되어 왔다. 하지만 적자생존으로서의 자연 선택은 사회 진화론자인 허버트 스펜서(Hervert Spencer)가 계급과 인종의 우월성을 정당화하기 위해 다윈의 이론을 해석한 것에 바탕을 두고 있다. Ibid.

4) Dalai Lama, *Beyond Religion: Ethics for a Whole World* (New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2011), pp. 101-184.

5) David L. McMahan, *The Making of Buddhist Modernism* (Oxford: Oxford University Press,

히 미국의 현대 문화적 토양에 대한 반응으로 형성된 것이다. 그러므로 마음 챙김이나 자비와 같은 불교 수행의 핵심적 원리의 현대적 적응을 이해하기 위해서는 그러한 수용과 적응이 일어난 특정 사회의 고유한 맥락에 대한 이해도 함께 이루어져야 할 것이다. 그렇다면 서양의 자비 개발 프로그램이 전통적인 불교 수행을 현대의 비종교적 맥락에 전달할 때 대두되는 문제는 무엇일까? 현대의 자비 개발 프로그램들은 불교라는 특정 종교 전통에 의존하고 있으면서도 철저히 비종교적인 맥락에서 다양하게 활용될 수 있도록 개발되었다. 또한 그것을 담아내는 언어나 개념에 있어서도 종파적이라고 여겨지는 요소들을 가능한 다 없애고 보편성을 획득하는 데 초점을 맞추었다. 하나의 수행 체계가 완전히 다른 사회 문화적 맥락 속에 전해질 때 그것은 단순히 번역되거나 이식될 수 있는 것이 아니며, 오히려 새롭고 전혀 다른 어떤 것으로 탄생할 수도 있다. 불교의 수행 전통이 서양의 주류 문화(mainstream culture) 속으로 들어갈 때, 불교를 온전히 불교이게 하는 관점과 근본적인 변화의 힘이 희석될 위험은 없는 것일까? 이 질문은 시대를 초월한 불교의 보편적인 가르침이나 진리가 잃어버려질 수도 있다는 우려, 혹은 위기의식과 관련이 있다. 그 반면에 그러한 현상을 바라보는 또 하나의 관점도 있을 수 있는데, 그것은 이들 수행이 “비종교적 맥락에서 전승되고 적응되는 것이 장애라기보다는 새로운 기회”⁶⁾가 될 수도 있다는 것이다.

현대 불교의 전형적인 특징이 된 명상은 그것이 놓여 있는 더 큰 종교적 맥락에서 분리되어 자기 치유 혹은 자기 개발을 위한 하나의 기법 혹은 수단으로 제시되며 종교 기관에 의존하지 않는 개별화된 영성을 심화시켰다. 그것은 특정한 형태의 명상 수행을 전통적인 틀과 맥락으로부터 분리시키는 결과를 가져왔고, 역설적으로 그것은 다시 전통 그 자체에 핵심적인 위상과 의미를 부여하며 주목하게 하는 반작용을 일으켰다. 본 논문은 오늘날 동양과 서양, 전통과 현대, 세속과 종교, 정신문명과 과학의 대화의 정점에 있는 ‘자비’라는 새로운 키워드에 주목하며, 그 가운데서도 특히 자비에 관한 현대의 담론을 과학의 수준으로까지 끌어올리는 데 크게 기여한 공감과 자비의 상관관계를 탐색하고자 한다.

2. 불교의 자비에 대한 사회 신경과학의 이해

1) 사회 신경과학과 불교

인간은 사회적 동물이고 우리의 정서적 삶의 대부분은 다른 사람들을 둘러싸고 펼쳐진다. 그리고 사람들 사이에서 일어나는 끊임없는 사회적 상호 작용은 무수한 방

2008), pp. 89-116.

6) Brooke Dodson-Lavelle, “Against One Model: Toward a Critical-Constructive Approach to the Adaptation and Implementation of Buddhist-Based Contemplative Programs in the United States” (PhD diss., Emory University, 2015), p. 22.

식으로 우리 감정을 변화시키거나 혹은 조율한다. 그렇다면 우리는 어떻게 다른 사람을 이해하는가? 다른 사람들이 무엇을 느끼고 무엇을 생각하는지를 우리는 어떻게 아는가? 우리는 다른 사람의 고통에 대해 어떻게 반응하는가? 공감이나 자비는 훈련될 수 있는가? 이것은 기존의 신경과학이 다루기에 쉽지 않은 질문이었고 이런 질문에 응답하기 시작한 과학의 역사는 길지 않다. 대부분의 20세기 신경과학에서 뇌는 다른 것들로부터 독립적인 유일한 정보 처리 기관이라고 여겨졌고, 인간의 심리적 작용이나 행위가 일어나는 구조 분석의 근본적인 단위는 개인이었다. 그런 까닭에 공감이나 자비, 마음 챙김, 그리고 감정이나 마음의 상태 등이 주류 신경과학의 연구 대상이 아니었던 것은 자연스러운 귀결이었다. 그러다가 1990년대 인지 신경과학과 사회 심리학의 결합으로 사회 신경과학(Social Neuroscience)이 새롭게 등장하면서 정서적 뇌, 혹은 사회적 뇌에 대한 관심이 높아지기 시작했다. 사회 신경과학은 사회적 과정과 행동의 저변에 있는 생물학적인 시스템, 그리고 사회적 환경이 생물학적 과정과 건강, 웰빙에 미치는 영향을 이해하는 데 관심을 기울이는 학제적 연구 분야이다.⁷⁾ 그것은 인간이 본질적으로 사회적 존재라는 사실에 주목한다. 사회 신경과학의 등장과 더불어 중요한 과학 저널들은 심리학이나 심리 치료에 마음 챙김, 공감, 자비가 개입(intervention)되는 새로운 현상을 적극적으로 다루기 시작했고 그 숫자는 기하급수적으로 증가하고 있다. 특히 fMRI(기능자기공명영상)와 같은 뇌 영상 연구를 통해 공감이나 자비의 신경적 구조가 조금씩 밝혀지면서, 이제는 그와 같은 사회적 감정들이 어떻게 작동하는가의 문제뿐만 아니라 그것들을 어떻게 계발하고 훈련할 수 있을 것인가에 대한 문제로 그 관심이 확장되고 있다.

최근 서양에서 불교의 자비가 공감과 더불어 사회 신경과학의 가장 핵심적인 키워드로 등장한 현상은 주목을 요한다. 오늘날 서구에서 자비의 등장은 과학, 심리학, 세속주의(secularism)의 시대라는 맥락 안에 있다. 본 논문은 공감과 자비의 정의에서 출발하여, 그것들이 신경의 토대 및 심리적 경험의 차원에서 구별될 수 있는 것인지를 탐색했던 사회 신경과학의 발견을 빌려 그 두 사회적 감정 혹은 태도가 실제로는 서로 다른 것임을 고찰하고자 한다. 그리고 20대 이후의 성인의 뇌 또한 변할 수 있다는 ‘신경 가소성’이 공감과 자비의 수행에서도 확인되었음을 밝힐 것이다. 그럼으로써 돌봄을 직업으로 하는 사람들 사이에서 소진이나 자살로까지 이어지는 공감 피로(empathy fatigue)의 문제를 극복할 수 있는 사회적 대안으로 자비의 계발을 제시하고자 한다.

2) 공감과 자비의 정의

공감과 자비는 일상어로서는 물론, 과학적 연구의 영역에서조차도 서로 명확하게 구분되지 않은 채 부정확하게 섞여서 쓰여 왔다. 그러므로 공감과 자비에 대한 연

7) John T. Cacioppo et al., “Social Neuroscience And Its Potential Contribution To Psychiatry,” *World Psychiatry* 13, no. 2 (2014): p. 131.

구는 그 개념들을 어떻게 정의할 것인가 하는 문제에서 출발하지 않을 수 없다. 그것은 최근 사회 신경과학의 급속한 성장과 함께 사회적 존재로서의 인간의 감정이 본격적인 과학적 연구의 대상으로 자리매김하면서 중요하게 등장한 질문이기도 하다.

(1) 공감의 정의

공감을 의미하는 영어 단어 ‘empathy’의 언어적 뿌리는 고대 그리스어 ‘*empathēia*’에 있다. 그리스어 ‘*empathēia*’는 ‘열정(passion)’을 의미하며 ‘안(in)’을 의미하는 말 ‘*en*’과 ‘느낌(feeling)’을 의미하는 말 ‘*pathos*’가 합쳐져서 이루어진 단어이다. 영어 단어 ‘empathy’는 ‘feeling into’를 의미하는 독일어 ‘*Einfühlung*’의 직접적인 번역인데, 그 말은 원래 예술 작품과 자연을 분석하기 위한 도구로서 제안되었지만, 나중에는 ‘마음을 가진 존재들(minded creature)’로서 서로를 이해하기 위한 더 일반적인 방법으로 발전하였다. 공감에 대한 대부분의 연구는 원래 발달 심리학과 사회 심리학에 의해서 주로 이루어졌다. 그런 맥락에서 공감은 “다른 이들의 생각, 느낌 그리고 감정의 상태를 이해하고 그것과 동일시하는 인지적이고 정서적인 요소들을 수반하는 다면적인 과정”⁸⁾이라고 정의되었다. 그럼으로써 공감은 개인으로 하여금 다른 이들의 감정과 몸짓, 생각 그리고 경험을 이해하고, 나누고, 그것에 반응할 수 있게 함으로써 사회적 관계와 유대를 형성하고 유지하도록 돕는다.⁹⁾ 사회 심리학과는 달리 사회 신경과학에서는 공감을 좀 더 좁혀서 정밀하게 정의한다. 그리고 공감의 경험을 일으키는 데에는 역동적으로 상호 작용하는 다음과 같은 네 가지의 기능적 요소들이 있어야 한다고 본다. 그것들은 첫째, 자기와 타자 사이의 정서적 공유, 둘째, 자기 자각 그리고 자기와 타자 사이의 구별, 셋째, 다른 사람의 주관적인 관점을 취할 수 있는 정신적 유연성, 넷째, 감정 조절을 포함한 조절 과정이다.¹⁰⁾ 사회 신경과학에서는 여기서 더 나아가 단순히 인지적으로 타인의 관점을 취하는 것과 공감을 구별하기도 한다. 이는 인지적으로 타인의 관점을 취하는 것과 공감의 신경 네트워크가 다르다는 데 바탕을 둔 것이다. 인지적으로 다른 이의 관점을 취한다는 것은 다른 사람의 의도, 욕망 그리고 믿음을 이해하는 능력을 말하는데, 이와는 달리 공감은 일종의 ‘정서적’ 상태로서 다른 사람의 감정이나 감각적 상태를 공유할 때 일어난다.¹¹⁾

8) C. D. Batson, “These Things Called empathy: Eight Related But Distinct Phenomena,” in *The Social Neuroscience of Empathy*, ed. J. Decety & W. Ickes (Cambridge: The MIT Press, 2011), pp. 3-15.

9) Toussaint L and Webb JR, “Gender Differences in the Relationship between Empathy and Forgiveness,” *Journal of Social Psychology* 145, no. 6 (2005): pp. 673-685.

10) J. Decety, “A Social Cognitive Neuroscience Model of Human Empathy,” in *Social Neuroscience: Integrating Biological and Psychological Explanations of Social Behavior*, ed. E. Harmon-Jones et al. (New York: Guilford, 2007), pp. 246-270.

11) Grit Hein and Tania Singer, “I Feel How You Feel But Not Always: The Empathic Brain And Its Modulation,” *Current Opinion in Neurobiology* 18 (2008): p. 154.

(2) 불교 전통에 있는 공감의 요소

서양 심리학, 신경과학, 철학 그리고 불교 사이의 대화에서 자비, 그리고 그와 관련이 있는 감정들이 어떻게 개념화되고 주제화되는지에 대해 이야기할 때 예외 없이 등장해 온 개념은 공감이다. 공感到 직접적으로 상응하는 불교 용어를 찾는 것은 쉽지 않아 보인다. 물론 자비 안에 공감의 요소가 이미 들어 있다고 주장할 수도 있겠지만, 엄밀한 의미에서 자비와 구분되는 독립적인 개념으로서 공감이라는 용어의 존재를 불교 전통 안에서 확정하는 것은 조심스럽게 느껴진다. 스탠퍼드 대학교의 자비 개발 프로그램인 CCT(Compassion Cultivation Training)의 창시자이자, 티베트 불교 학자인 톱뎨 진빠(Thupten Jinpa)는 서양 심리학의 공감이라는 용어와 연결 지어 볼 수 있는 두 가지 표현을 제시한다. 그 하나는 다른 사람이 고통을 겪는 모습이 견딜 수 없게 느껴진다는 것을 의미하는 문구이다. 즉 고통 한가운데 있는 모습을 보고 있을 때의 그 ‘견딜 수 없음’의 느낌이 공감과 유사한 것이라고 보는 것이다. 다른 하나는 전통적인 불교 용어인 티베트어 ‘yid ’ong(ཡིད་འོང་)’이다. ‘yid ’ong’의 문자 그대로의 의미는 ‘마음을 끄는(appealing)’이다. 그 말에 담긴 생각은 다른 사람들을 소중하게, 가치 있게 여길 수 있는 능력이다. 그렇다면 ‘yid ’ong’은 자비의 한 요소라고 할 수 있을까? 진빠는 ‘yid ’ong’이 자비를 위한 일종의 전제조건이라고 말한다. ‘yid ’ong’이라는 개념의 핵심은 다른 사람과의 연결의 느낌이고 그 말의 함의는 다른 사람이 혐오스럽다고 느끼지 않는다는 것이다. 티베트 불교에서는 우리가 다른 사람 안에 있는 마음을 끄는 자질, 일종의 사랑스러움을 볼 수 있는 능력을 갖고 있다고 본다.¹²⁾

(3) 자비의 정의

자비를 의미하는 영어 단어 compassion은 ‘고통을 겪는다’는 의미의 라틴어 ‘pati’, 그리고 ‘함께’라는 의미의 라틴어 ‘com’에 그 뿌리를 두고 있다. 거기에는 이미 다른 사람의 고통에 주의를 기울이고 그 고통을 나눈다는 생각이 깃들여 있다. 웹스터 사전은 compassion을 ‘불행이나 고통에 대한 깊은 느낌과 이해, 그와 더불어 그것의 완화를 촉진하려는 바람’이라고 정의하고 있다. 여기서 자비가 단지 고통에 대한 깊은 느낌만이 아니고, 그것에 대한 이해에 머무는 것도 아니며, 그 고통을 덜어 주기 위해 기꺼이 무언가를 하려는 바람을 포함하고 있다는 것은 주목할 만하다. 폴 길버트(Paul Gilbert)는 심리 치료적 관점에서 자비를 “기본적인 친절함, 그와 더불어 자기 자신과 다른 살아 있는 존재들의 고통에 대한 깊은 자각, 그리고 그

12) <http://ccare.stanford.edu/videos/defining-compassion-empathy-altruism-economic-philosophical-contemplative-perspectives-7> (2017. 10. 15).

고통을 덜어 주기 위한 바람과 노력”이라고 정의하고 있다.¹³⁾ 톱뎀 진빠는 자비를 하나의 정신 상태(mental state)이자 네 가지의 핵심적인 요소로 구성된 다면적인 과정¹⁴⁾이라고 보았다. 그것은 첫째, 고통에 대한 자각으로 인지적, 공감적 자각이다. 둘째는 고통에 의해 정서적으로 움직인 것과 관련된 동감적 관심으로 정서적 요소에 해당한다. 셋째는 그 고통이 덜어지는 것을 보고 싶은 바람으로 의도의 요소이다. 그리고 넷째는 그 고통을 덜도록 돕고 싶은 응답 혹은 준비로 동기의 요소에 해당한다.

그렇다면 서양의 심리학과 심리치료에서 응용하는 자비(compassion)의 원형이 된 불교의 자비는 어떤 것일까? 자비, 특히 보편적 자비는 대승불교의 특별한 영역이라고 생각하는 경향이 종종 있는데 그것은 사실이 아니다. 불교 역사의 아주 초기부터 부처의 전생담인 자타카 이야기는 중요한 숭배의 대상이 되었고 공동체로서의 불교도의 정체성을 확립하는 데 기여했다. 널리 알려져 있는 것처럼 자타카에 등장하는 이야기들은 다양한 자비의 행위 속에서 붓다의 전생을 묘사하고 있다. 그것들 가운데 많은 것은 무아의 자비행의 실천을 그리고 있고, 어떤 것은 자신의 몸조차 기꺼이 내주는 극적인 자비를 포함하고 있다. 자타카에 빈번히 등장하는 자비에 대한 강조는 이후 불교의 전개 과정 전체에서 그대로 지속된다. 비구 보디(Bhikkhu Bodhi)는 자비(悲)를 다음과 같이 정의한다.

비(悲)는 자(慈)를 보충하여 완전하게 하는 것이다. 자가 다른 사람의 행복과 안녕을 바라는 특성을 갖고 있다면 비는 다른 사람이 고통에서 벗어나기를 바라는, 그리고 그 바람이 모든 중생에게 제한 없이 확대되는 특성을 갖고 있다. 자와 마찬가지로 비는 다른 사람의 주관성 안에 들어감으로써, 그들의 내면을 깊고 전면적인 방식으로 나눔으로써 일어난다. 비는 모든 존재가 우리 자신들처럼 고통에서 벗어나기를 바란다는 것, 하지만 그런 바람에도 불구하고 고통과 두려움, 큰 슬픔 그리고 다른 형태의 고통에 의해 계속 괴롭힘을 당한다는 것을 숙고하는 데서 일어난다.¹⁵⁾

대승 불교의 등장과 함께 자비의 중요성은 훨씬 더 강조된다. 대승 불교에서 자비는 지혜와 더불어 보살의 길에서 닦아야 하는 두 가지 자질 가운데 하나이다. 대승 불교에서 자비의 강조는 아라한의 깨달음과는 다른 붓다의 깨달음에 대한 새로운 시각이 등장한 것과 관련이 있다. 붓다의 깨달음은 그 자신을 고통으로부터 자유롭게 했을 뿐만 아니라 셀 수 없이 많은 사람들에게 그와 똑같은 자유의 길을 제시할 수 있는 힘으로 현현(顯現)한다. 피터 하비(Peter Harvey)에 따르면 상좌부 불교에서 지혜가 팔정도(八正道)의 핵심적인 일부였고 팔정도 자체가 자비를 포함하고 있었지만,¹⁶⁾ 대승 불교는 철학적으로 더 정교한 지혜의 설명을 발달시켰고, 대승의

13) Paul Gilbert, *Overcoming Depression* (New York: Basic Books, 2009), xiii.

14) H. Jazaieri et al., “Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program,” *Journal of Happiness Studies* 14, (2013): pp. 1117-1118.

15) Bhikkhu Bodhi, *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering* (Onalaska: BPS Pariyatti Editions, 1994), p. 40.

길 전체의 동기로서 자비를 지혜와 동등한 상호 보완적인 미덕으로 만들었다.¹⁷⁾ 루퍼트 게틴(Rupert Gethin)은 자비를 지혜의 반열에까지 고양시키는 것은 상좌부의 아라한의 이상과 대승 보살의 이상을 구분 짓는 요소 가운데 하나라고 본다.

대승에게 아라한의 길은 아직 남아 있는 이기심으로 얼룩져 있는 것처럼 보인다. 왜냐하면 아라한의 길은 보살의 대비(大悲, *mahākaruṇā*)의 동기를 결여하고 있기 때문이다. 그리고 궁극적으로 불교 수행의 유일하게 타당한 길은 보살의 길이다.¹⁸⁾

3) 공감과 자비의 신경과학

배울 수 있는 능력은 신경 가소성의 기능이며 모든 동물의 생존에 필수적이다.¹⁹⁾ 지난 20여 년의 신경과학의 연구 결과 인간의 뇌에 가소성이 있다는 사실, 그리고 예전에 생각했던 것보다 가소성이 훨씬 더 높다는 것이 밝혀졌다. 그 가운데 가장 두드러진 발견의 하나는 아마도 20대 이후 성인의 뇌가 여전히 구조와 기능의 측면에서 상당히 변화할 수 있다는 사실일 것이다.

(1) 고통 공감의 두 방식

다른 사람이 고통을 겪고 있는 것을 볼 때 우리는 정서적으로 어떻게 반응하는가? 또한 다른 사람을 돕고자 하는 동기를 일으키는 데 있어서 간접적인 정서적 반응의 역할은 무엇일까? 공감과 자비라는 개념은 오래 전부터 존재해 왔지만, 과학의 영역에서 사회적 감정인 공감과 자비를 다루기 시작한 역사는 길지 않다. 타니아 싱어(Tania Singer)는 고통에 대한 공감이 자비와 공감적 괴로움(empathic distress)이라는 두 가지의 서로 다른 반응으로 귀결될 수 있다고 보았다.²⁰⁾ 이것은 공감이 동감(sympathy)²¹⁾이나 개인적 괴로움(personal distress), 혹은 그 두 가지(아마도

16) 피터 하비는 팔정도 가운데 ‘바른 의도(Right Intention)’ 혹은 ‘바른 생각(Right Thought)’이라고 번역되는 ‘*sammā saṅkappa*’를 ‘바른 결심(Right Resolve)’이라고 번역한다. 피터 하비에 따르면 ‘바른 결심’은 감정과 관련이 있고 생각을 바르게 돌리는 것을 수반한다. 그것은 감각적 욕망(sensuality)으로부터 평화로운 자유로 향하고, 악한 의도와 잔인함을 멀리하고 자애와 자비로 나아가는 것이다. Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics*, pp. 37-38 참조.

17) Peter Harvey, *An Introduction to Buddhist Ethics*, p. 123.

18) Rupert Gethin, *The Foundations of Buddhism* (Oxford: Oxford University Press, 1998), p. 228.

19) Heleen A. Slagter et al, “Mental Training as a Tool in The Neuroscientific Study of Brain and Cognitive Plasticity,” *Frontiers in Human Neuroscience* 5, Article 7 (2011).

20) Tania Singer and Olga Klimecki, “Empathy and Compassion,” *Current Biology* 24, no. 18 (2014): pp. 875-878.

21) 낸시 아이젠버그(Nancy Eisenberg)는 타자의 고통에 대한 간접적인 정서적 반응으로 동감(sympathy)과 개인적 괴로움을 들고 있으며, 그 둘이 모두 종종 공감에서 기인한다고 본다. 그녀의 정의에 따르면 동감은 다른 사람의 기분이 더 나아지기를 바라는 타자 지향적인 욕망을 수반하며, 단지 다른 사람이 느끼는 것을 느끼는 것과는 같지 않다는 측면에서 공감과는 다른 것이다. Nancy Eisenberg, “Empathy: Conceptualization, Measurement, and Relation to Prosocial

그 둘이 번갈아 나타나는 형태)로 다 발전될 수 있다고 보았던 기존의 심리학 연구²²⁾를 토대로 하면서도, 최근 사회 신경과학 분야의 새로운 키워드로 등장한 자비를 적극적으로 끌어들이고 있어 주목된다.

공감은 다른 사람의 정서적 상태가 행복이라는 긍정적인 것이든 고통이라는 부정적인 것이든 상관없이, 그것을 함께 느낄 수 있는 일반적인 능력이다. 반면 공감적 괴로움은 자기에 초점이 맞추어진 감정으로서 혐오의 정서적 반응이며, 다른 사람의 괴로움이 아닌 자기 자신의 괴로움을 덜고 싶은 욕망과 관련이 있다.²³⁾ 더 나아가 공감적 괴로움은 자신의 불편함에서 벗어나기 위한 행동의 동기를 유발하고, 종종 고통 받고 있는 사람으로부터 도망치는 양상으로 나타날 수 있다.²⁴⁾ 그것은 고통을 겪고 있는 상대방으로부터 유발된 과도한 부정적 정서로부터 자신을 보호하고 자신의 안녕과 위안을 도모하려는, 자기와 관련된 반응이라고 할 수 있다.²⁵⁾ 그러므로 공감에 대한 한 반응인 공감적 괴로움은 스트레스와 같은 부정적인 느낌을 수반하며, 물러남 혹은 침잠, 그리고 반사회적인 행동으로 이어진다. 공감의 괴로움을 만성적으로 경험하면 건강에 부정적인 징후들이 나타나고 소진에 이르게 될 가능성이 높다.²⁶⁾ 한편 자비는 “다른 사람의 고통에 대한 염려를 느낄 때, 그리고 그 사람의 행복을 증장시키기를 바랄 때 경험하는 감정”²⁷⁾이라고 정의될 수 있다. 이때의 자비는 다른 사람과 관련된 정서의 요소와 친사회적인 동기의 요소로 구성되어 있다.²⁸⁾ 공감에 대한 또 하나의 반응으로서 자비는 타자 지향적이고 사랑과 같은 긍정적인 느낌을 수반하며, 고통을 덜어 주기 위한 접근, 친사회적 동기와 행동의 활성화, 몸과 마음의 건강으로 특징지어진다.²⁹⁾ 공감이 공감적 괴로움으로 발전할 때 오히려 해로운 영향을 미칠 수 있다는 가능성을 고려한다면, 공감을 순응적 사회적 감정인 자비로 변화시키는 문제는 매우 중요해 보인다. 최근의 여러 연구들은 자비의 훈련이 정서적 안녕,³⁰⁾ 긍정적인 감정³¹⁾, 그리고 친사회적 행동³²⁾을 촉진

Behavior,” *Motivation and Emotion* 14, no. 2 (1990): p. 131. 반면에 C. D. 뱃슨(C. D. Batson)은 동감과 공감을 구분하지 않으며, 아이젠버그가 정의하는 동감을 공감이라고 부르고 있다.

22) Nancy Eisenberg and N. D. Eggum, “Empathic Responding: Sympathy and Personal Distress,” in *The Social Neuroscience of Empathy*, ed. Jean Decety et al. (Cambridge: The MIT Press, 2009), pp. 71-72.

23) Ibid, p. 72.

24) Daniel C. Batson et al., “Influence of Self Reported Distress and Empathy on Egoistic Versus Altruistic Motivation to Help”, *Journal of Personality and Social Psychology* 45, no. 3 (1983): pp. 706-718.

25) Daniel C. Batson, “Empathy: A Source of Altruistic Motivation for Helping,” in *Altruism and helping Behavior*, ed. J. P. Rushton & R. M. Sorrentino (Hillsdale: Erlbaum/Batson, 1981), pp. 167-211.

26) Singer and Klimecki, “Empathy and Compassion,” pp. 875-878.

27) D. Keltner and J. L. Goetz, “Compassion,” in *Encyclopedia of Social Psychology*, ed. R. F. Baumeister et al. (Thousand Oaks: Sage Publications, 2007), pp. 159-161.

28) Olga Klimecki et al., “Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect After Compassion Training,” *Cerebral Cortex* (2012): pp. 1552-1561.

29) Tania Singer and Olga Klimecki, “Empathy and Compassion,” pp. 875-878.

30) Barbara L. Fredrickson et al., “Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources,” *Journal of Personal and Social Psychology* 95, no. 5 (2008): pp. 1045-1062.

할 수 있음을 뒷받침하고 있다. 이렇듯 개인의 내적 자원을 강화시키는 유효한 전략으로서의 자비는, 소진과 자살률이 높은 직업군에 있는 사람들뿐만 아니라 만성적인 스트레스를 호소하는 현대인들 일반에게도 그 의미와 효용이 계속 더 증대될 것으로 기대된다.

(2) 공감과 자비의 신경적 토대

공감과 자비라는 사회적 감정이 서로 구별되며, 분리될 수 있는 것이라는 통찰은 최근의 fMRI(functional Magnetic Resonance Imaging, 기능자기공명영상)를 이용한 수많은 연구의 성과들이 이 별개의 정서적 상태가 분명히 다른 뇌 활성화 양상을 보인다는 것을 밝혀냄으로써 가능할 수 있었다. 그렇다면 다른 사람의 행동과 감정과 생각을 이해하는 사회적 인지라고도 할 수 있는 공감과 밀접한 관련이 있는 신경 회로는 어떤 것들일까?

지난 십여 년 동안의 신경 영상 연구들을 하나의 기계적인 모델로 통합해 본 결과, 공감의 신경적 토대에 세 가지 요소가 있다는 것이 확인되었다. 그것은 첫째, 일찍, 빨리 일어나는 지각, 그리고 운동 모사 과정, 둘째, 정서적 모사, 셋째, 더 천천히 일어나는 인지적 과정이다. 이 모든 과정들은 신경 조절의 환경 안에서 일어나고 그것에 의해서 영향을 받는다. 하지만 이 모델들은 탐색을 돕기 위한 목적으로 제시된 것이고, 이 과정들과 신경적 체계는 매우 다면적이고 서로에게 매우 복잡한 방식으로 영향을 미칠 가능성이 있다는 것을 기억하는 것은 중요하다.³³⁾

첫 번째 지각/운동과 관련된 신경 회로는 편도체와 거울 뉴런계를 들 수 있다. 편도체는 비록 기능적 뇌 영상을 활용한 고통에 대한 공감 회로 연구에서 일관되게 활성화되는 영역은 아니지만, 공감과 자비를 돕는 핵심 구조로 알려져 있다. 거울 뉴런계는 하두정엽(inferior parietal lobe, IPL)과 하전두회(inferior frontal gyrus, IFG)로 이루어져 있으며,³⁴⁾ 이 부분은 두정엽-전두엽(P-F) 거울 뉴런계라고 일컬어진다. 이 두정엽-전두엽 거울 뉴런계 외에도 이것에 시각 정보를 제공해 주는 후부 상측두구(posterior superior temporal sulcus, pSTS), 그리고 거울 뉴런계의 작용을 통제하고 상위 수준으로 조직할 때 활성화되는 전두엽 부분이 함께 작용하여 복잡한 거울 뉴런 반응이 일어난다고 알려져 있다.³⁵⁾ 공감의 두 번째 요소인 정서적 모사의 메커니즘은 공감적 경험의 근원에 있는 ‘공유된 신경망들(shared

31) Klimecki, "Functional Neural Plasticity and Associated Changes." pp. 1559-1560.

32) Susanne. Leiber et al., "Short-term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game," *Plos One* 6, no. 3 (2011): pp. 1-2.

33) Jennifer S. Mascaro et al., "The Neural Mediators of Kindness-Based Meditation: A Theoretical Model," *Frontiers in Psychology* 6 (2015): p. 3.

34) M. Iacoboni and M. Dapretto, "The Mirror Neuron System and the Consequences of Its Dysfunction," *Nature Reviews Neuroscience* 7 (2006): pp. 942-951.

35) G. Rizzolatti and M. Fabbri-Destro, "Mirror Neurons: From Discovery To Autism," *Experimental Brain Research* 200 (2010): pp. 223-237.

neuronal networks)’에 대한 연구를 통해서 밝혀졌는데, 그 연구들은 주로 ‘고통에 대한 공감’이라는 패러다임에 집중되어 왔다. ‘공유된 신경망들’이란, 공감에 대한 연구를 이끄는 영향력 있는 가설로서, 공감적 경험은 어떤 정서적 상태를 일인칭 시점에서 경험했을 때 활성화되는 것과 똑같은 신경망들의 활성화에 의해서 촉진된다고 하는 것이다.³⁶⁾ 그 연구들은 직접적인 고통의 경험에 의해서 활성화되는 뇌의 영역과, 고통을 겪고 있는 다른 사람을 관찰할 때 활성화되는 뇌의 영역들을 비교함으로써 ‘공유된 신경망들’의 존재를 확인하였다. 고통에 대한 공감의 메타 분석 연구들은 공유된 신경망들로서 전측 뇌섬엽(anterior insula, AI)과 전측 중간 대상회(anterior mid-cingulate cortex, aMCC)의 활성화를 일관되게 보여 주었다.³⁷⁾ 공감의 세 번째 요소는 인지적으로 다른 사람의 관점을 취하는 것, 혹은 정신화라고 일컬어진다. 그것은 관찰자가 자신의 정서적 상태가 다른 사람의 정서적 상태와 관련이 있다는 것을 이해할 수 있게 한다. 정신화는 상대적으로 통제되고 사려 깊은 인지를 촉진하는 시스템이라고 여겨지는 내측 전전두엽 피질(medial prefrontal cortex, mPFC)과 배내측 전전두엽 피질(dorsomedial prefrontal cortex, dmPFC), 그리고 측두 두정정합(temporo-parietal junction, TPJ)을 일관되게 활성화시킨다.³⁸⁾

그렇다면 공감과 구분되는 사회적 감정으로서 자비의 신경적 토대는 무엇일까? 다른 사람들의 고통에 대한 자비로운 태도가 신경 체계에 미치는 영향을 분석한 연구는 보상, 동기와 관련이 있는 것으로 알려진 도파민(DA) 시스템인 복측 피개부(ventral tegment area, VTA)와 복측 선조(ventral striatum)의 활성화를 보여 주었다.³⁹⁾ 자비 훈련 이후의 기능적인 신경 가소성과 긍정적 정서의 변화 연구 역시 도파민 시스템의 핵심 부분인 복측 피개부(VTA)와 안와전두 피질(orbitofrontal cortex)의 활성화를 밝혀냈다.⁴⁰⁾ 이것은 또 다른 신경과학적 연구의 증거에 의해서도 뒷받침되는데, 그것은 사회적 연결이 전형적으로 복내측 시상하핵 전전두엽 피질(ventromedial prefrontal cortex, vmPFC)과 복측 선조(ventral striatum)를 포함하는 뇌의 영역의 활성화와 관련이 있고, 반면 사회적 단절은 전측 뇌섬엽(anterior insula, AI)과 배측 전측 대상회(dorsal ACC)의 활성화와 관련이 있다고 하는 것이다.⁴¹⁾

36) S. D. Preston and Frans De Waal, “Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases,” *Behavioral Brain Science* 25, no. 1 (2002): pp. 1-20.

37) Claus Lamm et al., “Meta-Analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain,” *Neuroimages* 54 (2011): pp. 2492-2502.

38) M. D. Lieberman, “Social Cognitive Neuroscience: A Review Of Core Processes,” *Annual Reviews of Psychology* 58 (2007): pp. 259-289.

39) J. W. Kim et al., “Compassionate Attitude towards Others’ Suffering Activates the Mesolimbic Neural System,” *Neuropsychologia* 47, no. 10 (2009): pp. 2073-2081.

40) Olga Klimecki et al., “Different Pattern of Functional Brain Plasticity after Compassion and Empathy Training,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9, no. 6 (2014): pp. 873-879.

41) Naomi Eisenberger and S. W. Cole, “Social Neuroscience and Health: Neurophysiological Mechanisms Linking Social Ties with Physical Health,” *Nature Neuroscience* 15 (2012): pp. 669-674.

(3) 자비 훈련과 신경 가소성

이제 공감이나 자비와 관련이 있는 사회적 뇌의 훈련과 사회적 뇌의 가소성에 대해 간단히 살펴보겠다. 신경 가소성이 연구되기 시작한 이래 그 관심의 대부분은 운동 능력이나 인지 능력의 훈련에 의해서 유발된 신경의 변화를 탐색하는 데 집중되어 있었다.⁴²⁾ 사회 신경과학이 공감이나 자비와 같은 사회적 감정의 근원에 있는 신경 가소성을 본격적으로 탐구하기 시작한 것은 매우 최근의 일이고, 지난 십여 년 사이에 괄목할 만한 성장을 해 왔다고 평가된다. 공감의 신경적 토대 연구에서 한 걸음 더 나아가 사회 신경과학 분야에서 맹아적 단계에 머물러 있던 자비 연구를 선도한 타니아 싱어(Tania Singer)는 명상 전통과의 협동 프로젝트를 통하여 자비 훈련에 의해서 유발된 기능적인 신경 가소성을 의욕적으로 탐색하였다. 그 연구의 주된 질문은 공감이나 자비의 훈련이 우리의 사회적 뇌, 정서적 경험 그리고 사회적 행동에 어떤 영향을 미칠 것인가 하는 것이었다. 타니아 싱어는 먼저, 공감 훈련 후에 고통의 공감 네트워크인 뇌섬엽(anterior insula, AI)과 전측 대상회(anterior cingulate cortex, ACC) 등의 활성화가 증가된다는 것을 통해 공감의 신경 가소성을 밝혔다. 또한 공감의 훈련이 부정적 정서와 긴밀히 관련되어 있는 뇌영역을 활성화시키는 반면 긍정적 정서는 증장시키지 않는다는 사실 또한 밝혀냈다. 그 반면 자비를 훈련한 참가자들에게서는 다른 사람의 고통에 반응하며 부정적 감정이 증장된 상태인데도 긍정적인 정서가 증가되는 결과를 관찰하였다. 기억 훈련에 집중했던 통제 집단과 비교했을 때 자비 훈련을 했던 집단에서는 내측 안와전두 피질(medial orbitofrontal cortex, mOFC), 조가비핵(putamen), 창백핵(pallidum), 복측 피개부(ventral tegmental area, VTA), 흑질(substantia nigra, SN) 영역이 더 강하게 활성화되는 것이 확인되었다. 자비와 관련된 이 회로들은 고통에 대한 공감의 회로나 다른 이들의 고통에 노출될 때 관찰되는 회로와 일치하지 않는 것이었다. 자비 훈련 후에 활성화되는 이 영역들은 선행 연구들에서 사랑, 친화(affiliation), 긍정적인 정서와 관련이 있는 것으로 밝혀진 바 있다.⁴³⁾ 이와 같이 관찰된 기능적 신경 가소성과 관련하여 공감과 자비 훈련의 효과를 비교해 볼 때, 공감과 자비의 훈련은 중복되지 않는 서로 다른 뇌의 영역들에서의 변화를 유발했다는 것을 알 수 있다.⁴⁴⁾ 타니아 싱어는 공감이 타자의 정서적 상태와 공명하는 것이기 때문에 상대방이 스트레스를 받고 있고 고통스럽다면, 그것에 공감하는 사람 또한 결국 스트레스를 받고 고통을 겪게 되기 때문에 그런 공감이 도움이 되지 않을 수 있다는 것을 지적한다. 반면 자비는 친화와 사랑에 뿌리를 두고 있으며, 강인함, 따뜻한 느낌, 다른 사람에 대한 진정한 관심과 관련이 있기 때문에 공감과는 매

42) A. Karni et al., "Functional MRI Evidence for Adult Motor Cortex Plasticity During Motor Skill Learning," *Nature* 377, no. 6545 (1995): pp. 155-158.

43) Klimecki, "Different Pattern of Functional Brain Plasticity," pp. 873-879.

44) Ibid.

우 다른 것이라고 설명한다. 한편 타니아 싱어의 공감과 자비에 대한 fMRI(기능자기공명영상) 실험에 참여했던 마티유 리카드(Matthieu Ricard)의 일인칭 시점 보고는 공감과 자비가 신경적으로뿐만 아니라 경험의 차원에서도 다른 것임을 잘 보여주었다. 타니아 싱어의 실험과 마티유 리카드의 보고는 공감에서 개인적 괴로움이 아닌 자비로 나아갈 수 있는 가능성과 그 자비의 신경 가소성을 함께 제시하여 주목받았다. 마티유 리카드는 더 나아가 ‘자비 피로(compassion fatigue)’라는 것은 있을 수 없다는 의미 있는 선언을 한다.

자애(loving kindness)와 자비(compassion)의 비종교적인 훈련은 의료종사자들이 종종 공감에만 장기적으로 노출됨으로써 겪게 되는 소진을 경험하지 않고 고통스러운 환자를 더 잘 돌볼 수 있게 할 것이다. 또한 비록 ‘공감 피로(empathy fatigue)’는 있을 수 있다 할지라도 ‘자비 피로’⁴⁵⁾는 있을 수 없을 것 같다. 왜냐하면 공감은 우리가 단지 다른 사람의 마음의 상태를 제대로 지각할 수 있게 하는 도구인 반면, 자비는 근본적으로 청정하고 긍정적인 마음의 상태이기 때문이다. 자애와 자비를 더 많이 경험하면 할수록 우리는 더욱더 진정한 안녕(wellbeing)으로 나아갈 수 있고, 다른 이들을 위해 우리 자신이 무조건적으로 쓰일 수 있게 할 수 있을 것이다.⁴⁶⁾

우리가 실제로 우리 자신의 습관을 바꿀 수 있고, 그를 통해서 뇌의 회로까지도 바꿀 수 있다는 것은 매우 고무적인 발견이다. 자비의 수행을 통해 우리는 우리가 만나는 대상, 우리가 사는 세상과 새로운 방식으로 관계를 맺을 수 있을 것이다.

3. 맺는 말

지혜와 자비를 핵심으로 하는 다르마는 2600년의 세월을 가로질러 살아남았다. 하지만 다르마는 불교 안에서조차 변화하는 조건들 속에서 도전에 직면한다. 어쩌면 비종교적인 자비의 등장은 그것을 절실히 요구하는 시대의 상황을 통찰한 지혜에서 나온 것인지도 모른다. 만일 그렇다면 그것은 세상의 고통을 덜어 주기 위한 강력한 힘이 될 수 있을 것이다. 그리고 그 비종교적인 자비가 지속가능한 것이 될 수도 있을 것이다. 그렇게 된다면 동양과 서양, 불교와 세속의 대화는 유의미한 흐름으로서 인류에 기여할 수 있을 것이다. 자아에 대한 개인주의적이고 원자론적인 견해가 낳은 지나친 이기주의와 무자비한 자본주의의 폐해 가운데서 다른 존재들을 향해 우리의 마음을 조금이라도 더 여는 자비 수행의 의미는 결코 가볍지 않다.

45) ‘자비 피로’는 ‘이차적 외상 스트레스(Secondary Traumatic Stress, STS)’라고도 알려져 있는데, 시간이 지나면서 자비가 점차 줄어드는 것으로 특징지어지는 상태를 말한다. 그것은 심리 치료사, 간호사, 교사, 심리학자, 경찰관, 긴급 의료원, 동물 보호 활동가 등 정신적 외상의 희생자들과 직접적으로 작업하는 사람들, 가족 구성원들이나 친척과 같은 이들을 돕는 사람들 그리고 만성적인 질병으로 고통 받는 환자들을 돌보는 이들에게서 흔히 발견된다.

46) <http://www.matthieuricard.org/en/blog/posts/empathy-and-the-cultivation-of-compassion> (2017. 10. 15.)

고통과 고통의 소멸에 대한 붓다의 관심을 온전히 계승하기 위해서 우리에게는 개인적 변화와 사회적 변화 두 가지가 다 필요하다. 대승 불교에서 깨달음은 개인적 해탈이 아니다. 그것은 타자의 현실에 대한 깨달음이며 그들의 삶이 진정으로 어떤 것인가에 대한 깨달음이다. 보살은 열반의 적정을 구하지 않고 지금 여기의 고통 속으로 기꺼이 걸어 들어가는 존재이다. 타자와 세상으로부터 분리된 내가 없다는 것을 깨닫는 것이 지혜라면, 그 깨달음을 실천적인 삶에 오롯이 구현하는 것은 자비이다. 깨달음을 얻는다는 것의 의미는 그 깨달음을 통해 모든 존재들을 자유롭게 할 수 있는 능력을 갖게 된다는 것이다. 그리고 자비는 불교 수행의 길의 절반이며, 우리 시대의 삶의 도전들을 다룰 수 있는 가장 강력한 원리이다. 특히 환경과 생태의 위기 가운데서 우리가 미래 세대를 염려하는 것은 바로 이 자비 때문이다. 자비의 수행을 통해 우리는 우리가 만나는 대상, 우리가 사는 세상과 전혀 새로운 방식으로 관계를 맺을 수 있다. 그리고 사회적으로 정의롭고 생태적으로 지속가능한 깨달은 사회를 일구는 것으로 한 걸음 더 나아갈 수 있다. 자비는 우리가 우리 자신과 사회를 더 깊이 변화시킬 수 있는 강력한 전망과 가능성을 품고 있다. 지난 수십 년 동안 인류 문명을 지배해 온 경제적 인간(homo economicus)은 서로 연결된 존재인 동료로서의 인간(fellow human being), 자비로운 존재(compassionate being)로 다시 돌아가야 한다. 달라이 라마가 선언한 것처럼 이 시대의 자비는 사치가 아니라 인류의 생존을 위해 필수적인 것이기 때문이다.

참 고 문 헌

1. 단행본

- Bhikkhu Bodhi. *The Noble Eightfold Path: Way to the End of Suffering*, Onalaska: BPS Pariyatti Editions, 1994.
- Dalai Lama. *Beyond Religion: Ethics for a Whole World*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2011.
- Doty, James. "Preface." In *The Oxford Handbook of Compassion Science*, edited by Seppälä Emma et al., p. xxi-xxii. Oxford: Oxford University Press, 2017.
- Harvey, Peter. *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge University Press, 2000.
- McMahan, David. *The Making of Buddhist Modernism*, NY: Oxford University Press, 2008.

2. 논문

- Batson, C. D. "Empathy: A Source of Altruistic Motivation for Helping." In *Altruism and helping Behavior*. edited by J. P. Rushton and R. M. Sorrentino, pp. 167-211. Hillsdale: Erlbaum, 1981.
- _____. "These Things Called empathy: Eight Related But Distinct Phenomena." In *The Social Neuroscience of Empathy*. edited by J. Decety and W. Ickes, pp. 3-15. Cambridge: The MIT Press, 2011.
- Batson, C. D. et al. "Influence Of Self Reported Distress and Empathy On Egoistic Versus Altruistic Motivation To Help." *Journal of Personality and Social Psychology* 45, no. 3 (1983): pp. 706-718.
- Cacioppo, John T. et al. "Social Neuroscience And Its Potential Contribution To Psychiatry." *World Psychiatry* 13, no. 2 (2014): pp. 131-139.
- Dodson-Lavelle, Brooke. "Against One Model: Toward a Critical- Constructive Approach to the Adaptation and Implementation of Buddhist-Based Contemplative Programs in the United States." PhD. diss., Emory University, 2015.
- Eisenberg, Nancy. "Empathy: Conceptualization, Measurement, and Relation to Prosocial Behavior." *Motivation and Emotion* 14, no. 2 (1990): pp. 131-149
- Eisenberg, Nancy and Eggum, N. D. "Empathic Responding: Sympathy and Personal Distress." In *The Social Neuroscience of Empathy*, edited by Jean Decety et al., pp. 71-84. Cambridge: The MIT Press, 2009.
- Eisenberger, Naomi and Cole, S. W. "Social Neuroscience and Health: Neuro-psychological Mechanisms Linking Social Ties with Physical Health." *Nature Neuroscience* 15, no. 5 (2012): pp. 69-674.
- Fredrickson B. L. et al. "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources." *Journal of Personal and Social Psychology* 95, no. 5 (2008): pp. 1045-1062.
- Gethin, Rupert. *The Foundations of Buddhism*. Oxford: Oxford University Press, 1998.
- Gilbert, Paul *Overcoming Depression*. New York: Basic Books, 2009.
- Hein, Grit and Singer, T. "I Feel How You Feel But Not Always: The Empathic Brain

- and Its Modulation.” *Current Opinion in Neurobiology* 18, no. 2 (2008): pp. 153-158.
- Jazaieri, H. et al. “Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of Compassion Cultivation Training Program.” *Journal of Happiness Studies* 14 (2013): pp. 1113-1126.
- Karni, A. et al. “Functional MRI Evidence for Adult Motor Cortex Plasticity During Motor Skill Learning.” *Nature* (1995): 155-158.
- Keltner, D and Goetz J. L. “Compassion.” In *Encyclopedia of Social Psychology*. edited by R. F. Baumeister et al., pp. 159-161. Thousand Oaks: Sage Publications, 2007.
- Kim, J. W. et al. “Compassionate Attitude towards Others’ Suffering Activates the Mesolimbic Neural System.” *Neuropsychologia* 47, no. 10 (2009): pp. 2073-2081.
- Klimecki, Olga et al. “Functional Neural Plasticity and Associated Changes in Positive Affect after Compassion Training.” *Cerebral Cortex* 23, no. 7 (2012): pp. 1552-1561.
- _____. “Different Pattern of Functional Brain Plasticity after Compassion and Empathy Training.” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 9 (2014): pp. 873-879.
- Lamm, C. et al. “Meta-analytic Evidence for Common and Distinct Neural Networks Associated with Directly Experienced Pain and Empathy for Pain.” *Neuroimages* 54, no. 3 (2011): pp. 2492-2502.
- Leiberg, S. et al. “Short-term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game.” *PLOS ONE* 6, no. 3 (2011). e17798.
- Lieberman, M. D. “Social Cognitive Neuroscience: A Review Of Core Processes.” *Annual Reviews of Psychology* 58 (2007): pp. 259-289.
- Mascaro, Jennifer S. et al. “The Neural Mediators Of Kindness-Based Meditation, A Theoretical Model.” *Frontiers in psychology* 6 (2015). doi: 10.3389/fpsyg.2015.00109
- Preston, S. D. and De Waal, Frans. “Empathy: Its Ultimate and Proximate Bases.” *Behavioral Brain Science* 25, no. 1 (2002): pp. 1-20.
- Rizzolatti, G. and Fabbri-Destro, M. “Mirror Neurons: from pp. Discovery to Autism.” *Experimental Brain Research* 200(3-4) (2010): pp. 223-237.
- Singer, Tania and Klimecki, Olga. “Empathy and Compassion.” *Current Biology* 24, no. 18 (2014): pp. 875-878.
- Slagter, Heleen A. et al. “Mental Training as a Tool in the Neuroscientific Study of Brain and Cognitive Plasticity.” *Frontiers in Human Neuroscience* 5 (2011). doi: 10.3389/fnhum.2011.00017.

2. 기타 자료

- Jinpa, Thupten. “Defining Compassion: Empathy & Altruism, Economic, Philosophical & Contemplative Perspectives.” Talk at CCARE at Stanford University, 2009. 3.

[http://ccare.stanford.edu/videos/](http://ccare.stanford.edu/videos/defining-compassion-empathy-altruism-economic-philosophical-contemplative-perspectives-6/)

defining-compassion-empathy-altruism-economic-philosophical-contemplative-perspectives-6/ (2017. 10. 15.)

Richard, Matthieu. "Empathy and Cultivating Compassion." <http://www.matthieuricard.org/en/blog/posts/empathy-and-the-cultivation-of-compassion> (2017. 10. 15.)

가상현실과 명상

강 형 철

동국대학교 인도철학·불교학연구소 연구원

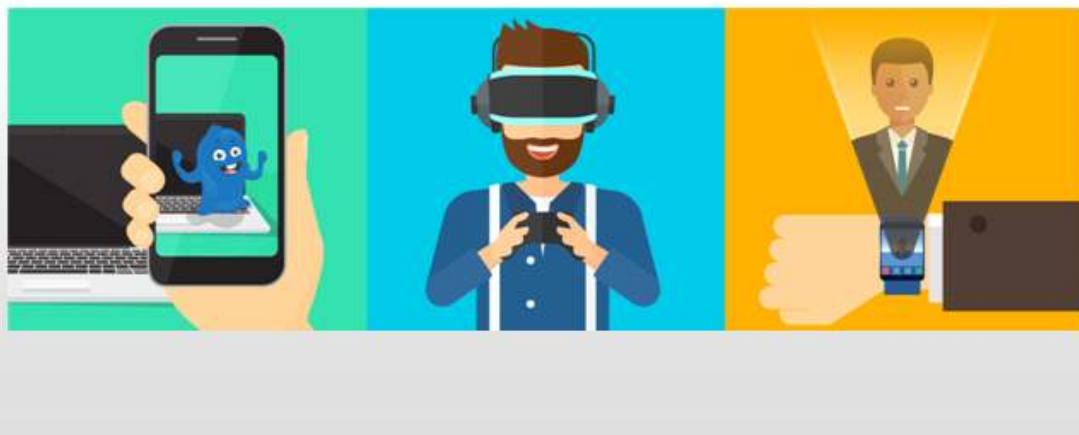
가상현실과 명상

강형철

동국대학교 인도철학·불교학연구소 연구원



가상현실(VR), 증강현실(AR), 그리고 혼합현실(MR)



영화에서의 사례



VR

AR

MR

HMD(Head Mounted Display)



영화 <론머맨>(Lawnmower Man, 1992)



HUD(Head Up Display)





명상 교육의 어려움

- (1) 체험의 개인적 차이에 따른 객관성의 결여
- (2) 실행의 어려움
- (3) 현대적 방식의 교육체계 부재

가상현실(VR)과 증강현실(AR)을 활용할 수 있을까?

VR/AR의 명상에 있어서의 활용 가능성의 근거

1. 기구를 통한 유사 명상체험 유도 사례
2. 공감각 소유자의 특수능력의 VR/AR에서의 재현
3. 스포츠 훈련 / 심리치료에 활용되는 VR 프로그램

1. 기구를 통한 유사명상 체험 사례 (1) 우주승무원의 의식 변성

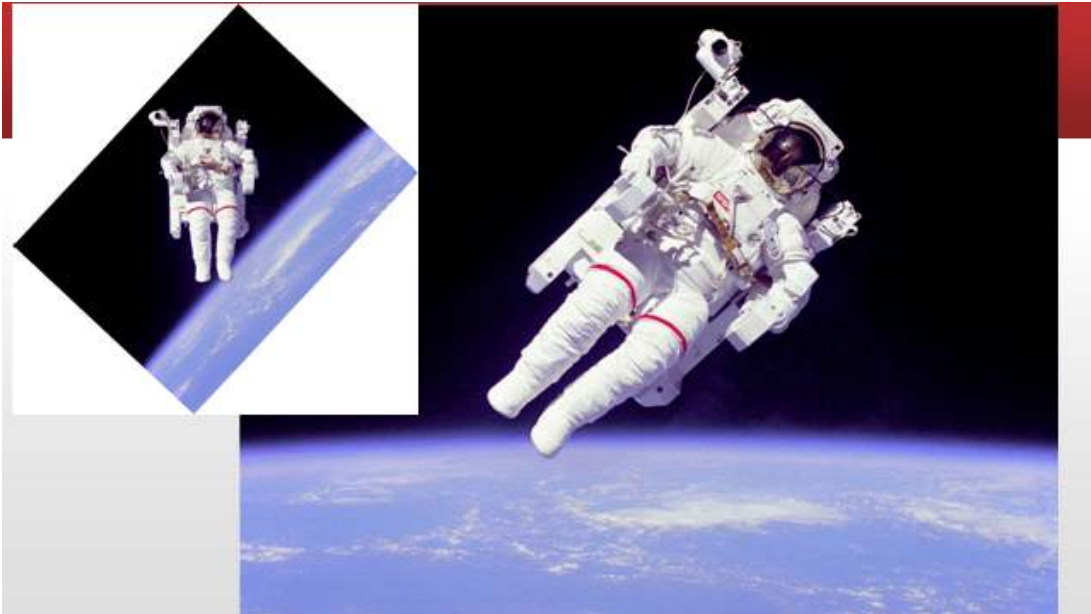
- 아폴로 15호 승무원이었던 제임스 어윈(James Irwin)
- “달 표면에 디뎠을 때, 신을 만났다는 직감적인 통찰을 얻었다”
- 거기서 '신이 우주 어디에나 퍼져 있는 보편적인 존재'라는 강한 인상을 받음
- 신과 하나가 되는 합일감
- 귀환 후 NASA 퇴직, 전도 활동



1. 기구를 통한 유사명상 체험 사례

(1) 우주승무원의 의식 변성

- 에드가 미첼(Edgar Mitchell) 아폴로14호승무원
- 동료들 몰래 우주공간에서의 ESP(초능력) 실험 진행
- “우주 공간에서 한 순간에 모든 질문들이 해소 되면서 신의 얼굴을 만진 듯한 기분이 들었다”
- “에고에 갇혀 있던 자의식이 열리고, 의식이 우주로 무한하게 확장되는 체험과 함께 감동적인 기쁨이 밀려왔다”



왜 무중력 공간에 간 우주비행사들이 의식 변성을 겪는가?

- 무중력 공간에서는 척추가 10~15cm 늘어난다 (아사나 효과)
- 우주선내에서 높은 농도의 산소를 제공 (뇌의 효율성 증폭)
- 상하·고저·중횡과 같은 지구에서의 기본 개념이 의미를 잃는다 (고정관념 파괴, 자의식 소멸)
- 상하좌우관념에 속박되는 원인인 중력이 사라지면,
 - > 안과 밖이라는 개념만 남는다
 - > 굳건한 자아를 형성하던 편린들이 흩어진다

1. 기구를 통한 유사명상 체험 사례 (2) 릴리(John C. Lilly)의 격리탱크(Isolation Tank)

- 빛과 소리와 냄새, 촉감 등이 모두 차단된 감각차단기(격리탱크, 해탈탱크)를 발명
- 인간의 변성의식을 유도하는 실험.
- 격리탱크에 들어간 피실험자들은 환각을 보거나, 고요와 평온을 느끼기도 하고, 신비로운 소리를 듣기도 한다.
- 일부의 피실험자는 삼매와 같은 초월적 체험을 회고
- 물리학자 리처드 파인만(Richard Feynman) “자아가 이동하는 느낌과 함께 유체이탈 같은 초자연적 현상을 경험했다”

<상태 개조> (Altered States, 1980) 격리탱크 실험으로 세계의 본질을 묻다



1. 기구를 통한 유사명상 체험 사례 (3) 명상수련자의 촉각 주의력 측정 실험

- 경주 동국대학교 연구팀(2017)
- 촉각자극기를 몸의 각 부위에 설치하여 주의력 측정
- 실험결과
 - > 장기간 위빠사나 수행 경험자들이 촉각 자극 인지 뛰어남
 - > 피험자의 인지와 실제의 자극 피드백 방식으로 시정
 - > 퍼즐풀이의 반복향상처럼 촉각 자극 인지 향상 가능
 - > 위빠사나 수행의 보조적 효과

2. 공감각 소유자의 특수한 능력

공감각(synesthesia)- 한 감각이 다른 감각과 공유되는 것

-> C#의 음계로 연주되는 소리를 들을 때 푸른 색이 보임

-> 등급(grid) 60의 사포 표면을 만질 때 죄책감이, 120에서는 새빨간 거짓말의 느낌

-> 숫자나 알파벳이 각각 다른 색깔로 보임

-> 예술계 직업 종사자들에 많음(24%) [전체 2%]

-> 인지능력/기억력 등과 관련된 특수한 능력이 발휘

공감각 능력의 사례

saṃskāra^{mātra}ja^{sa}ya hi jñā^{sa}ya saṃskāra-
kāra^{ṇa}-anubhava-^{avabhā}sito vi^{ṣa}ya ātmīyas
tada^{dhika}vi^{ṣa}ya^{para}grahas tu saṃpramo^{ṣa}ḥ
ste^{ya}m /

41345631244

3. 스포츠 훈련 / 심리치료에서 가상현실의 활용

- 테니스 라켓에 부착된 lot

- > 서브, 스매시, 백핸드 등의 동작별 스윙 횟수, 볼의 스피ن, 스윙 속도를 가속도 센서, 자이로 센서, 기울기 센서를 통해서 측정

- 비피어리스(Be Fearless)

- > 가상현실 프로그램으로 비행공포증이나 고소공포증 치료

VR/AR의 명상에 있어서의 활용 가능성의 근거

1. 기구를 통한 유사 명상체험 유도 사례

- (무중력 공간, 감각차단탱크, 촉각자극기)

- > VR에서 완벽하게 재현 가능

2. 공감각 소유자의 특수능력

- > AR에서 시각화를 통해 재현 가능

3. 스포츠 훈련 / 심리치료에 활용되는 VR 프로그램

- > VR/AR을 통해서 정신 능력 향상, 심리치료 가능

활용사례(1) 호흡 및 신체에 대한 알아차림 수행

- HMD를 이용한 디스플레이 및 자동 카운트, 환경 설정
- -> 호흡의 정도, 집중하는 신체 부위, 맥박, 혈압, 뇌파 상태
- 다양한 방식의 교육체계
- > 교육자와 피교육자의 싱크
- > 호흡의 길이, 매일의 실행 여부, 맥박과 뇌파의 변화 장기 기록
- > 다수의 수행자들의 데이터 축적 가능

활용사례(2) 수행의 일상화 - 속도제어장치

- 종일 관찰의 지속
- HUD에서 속도제어
 - > 빠르게 움직일 경우 HUD 속의 현실화면 붕괴
- 느린 생활, 관찰의 강제성 부여
- 관찰누적시간 측정으로 실질적인 효과 검증 가능

활용사례(3) AR을 통한 부정관의 실행

- 不淨觀 – 신체가 부패하는 것을 심상화하는 수행
- 신체의 해부적 관찰수행과 연결
- 모든 존재에게 있어 죽음은 피할 수 없다는 것을 실감
- 매춘부 시리마(Sirimā)에 대한 붓다의 가르침
- 현대 동아시아 일부의 사례
- 욕망과 관련된 실제 효용성 검증 기회
- 극히 일부에게는 큰 효과를 기대

활용사례(4) 상속(相續, santati)의 체험

- 발생의 본성과 소멸의 본성에 관한 관찰
- 모든 마음과 물질들은 찰나에 발생/소멸하는 상속
- HUD를 통한 사물들의 상속효과체험
- 찰나멸의 양상 직접 관찰
- 상속의 심상화/실감

활용사례(5) 뇌파측정에 감응하는 아바타와 인공지능 스승

▪ 인공지능과 심리상담의 6단계

- (1) HMD를 쓰고 있는 사람들의 감정변화 인지,
- (2) 그 감정이 일어나는 시점에 실행했던 명상법 기록,
- (3) 그 시점에 실행된 명상법의 실질적 효과 기록
- (4) 지구상의 모든 착용수행자들이 보내는 데이터의 누적,
- (5) 유형 분석,
- (6) 적절한 솔루션의 제공

활용 결과와 전망

- 수행방식들 간의 효과의 차이 데이터화 가능
- 명상의 부작용 해결을 위한 실마리 마련
 - > 새로운 형태의 명상의 등장할 수도 있다
- 대중화 / 객관화 / 탈신비화

불교의학

정 인 원

동국대학교 일산병원 정신건강의학과 교수

불교의학 : 현대의학과 불교의 해후

정 인 원

동국대학교의과대학 불교의학연구소

2018. 3. 24



현대의학의 한계



- 급성질환의 치료와 증상조절에는 효과적이나 만성질환과 정신건강문제는 오히려 심각해지고 있음
- 만성질환은 식이 등 생활습관과 정신사회적 스트레스와 연관
- 정신건강문제와 스트레스로 인하여 높은 자살률 초래
- 급격한 노령화 추세에 대한 건강증진 대책 부족
- 현대의학적 진단기술로 원인이 밝혀지지 않는 정신신체증상 (psychosomatic symptoms; MUS)의 만연
- 증상조절을 위한 의학적인 개입과 함께 **생활 속에서 항상 실천할 수 있는 의학적 수행의 필요성**

보완의학과 대체의학



Complementary & Alternative Medicine

- Whole medical systems
 - ancient healing systems; ayurveda, traditional Chinese medicine
 - homeopathy; stimulate body's self-healing response
 - naturopathy; non-invasive (massage, acupuncture, herb, exercise)
- Mind-body medicine; meditation, prayer, and relaxation and art therapies
- Biologically based practices; dietary supplements and herbal remedies
- Manipulative and body-based practices; chiropractic and osteopathic manipulation and massage
- Energy medicine; qi gong, therapeutic touch, reiki and magnet therapy



National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM)

October 1998

NIH...Turning Discovery Into Health®

\$123.813 Million (FY 2013)

Follow NCCAM:

[Home](#) [Health Info](#) [Research](#) [Grants & Funding](#) [Training](#) [News](#) [About NCCAM](#)

종교적 역할의 필요성: 정신신체의학



J Relig Health (2014) 53:46–55
DOI 10.1007/s10943-012-9386-9

ORIGINAL PAPER

The Perspective of Psychosomatic Medicine on the Effect of Religion on the Mind–Body Relationship in Japan

Mutsuhito Nakao · Chisato Ohara

"예측 어려운 재난의 공포에서 개인적 스트레스까지 의학은 점차 마음-신체 연결(mind-body connection)로 나아가야 하며 불교가 제공하는 '자신의 마음을 돌아보기(directed at the mind)'와 '자신의 몸을 돌아보는 이완요법(relaxation techniques, directed at the body)'을 과학화하여 적극적으로 응용할 필요가 커지고 있다"

Bio-Psycho-Socio-Spiritual

大醫王 석가모니: 의사 중 의사

- 자신의 몸을 객관화함으로써 신체적 현상에 대한 통찰은 물론 '정서적인 굶주림'과 '그릇된 욕망'에 대한 심오한 통찰
- 법: 정서적 충만과 훼손된 인격의 복구
- "평안과 안락과 떨어진 곳에서 그 축복을 누리려는 어리석음을 '꿈'라 한다"



불교의학

불교의학은 불교경전 속에 나타난 의학적 요소를 뽑아 학문적으로 정립하려는 노력이다. 붓다는 직업적인 의사는 아니었지만 불교경전 속에는 오늘날의 예방의학에 해당하는 위생수칙, 내과, 외과, 안과, 산부인과, 소아과, 피부과 등에 관한 설명은 물론 의료정신과 의사의 윤리, 병인론에 이르기까지 상세하다.

의사가 지켜야 할 일, 간호인이 지켜야 할 일, 병자가 지켜야 할 일까지 강조하고 있다. 이러한 의학적 측면은 인도학과 티베트 의학으로 이어지고 있다. 이 분야에는 반야중관학과 티베트불교가 이론적 틀을 제공할 수 있을 것이다.

출처 : 고영섭 동국대 불교학과 교수, <중학주의를 넘어서 중도의 불교학을 위해> (불교평론)

불교의학 왜 복원해야 하나

'부자님 (의심) 입증'

서구-일본 연구 활발...국내에선 무관심

불교에서 말하는 4가지 근본적인 고통 중 하나인 질병, 인류의 시작과 함께 비롯됐을 이러한 병에 대한 치료법은 지역과 문화의 차이에 따라 다양한 모습으로 발전해 왔다. 그렇다면 2600년의 오랜 역사를 지닌 불교에는 의학이라고 부를만한 것은 없을까. 또 불교의학을 되살리는 일이 오늘날 어떤 의미가 있는 것일까.

각종 질환에 대한 서양의학의 한계와 이를 대체의학으로 극복하려는 연구가 국내외 의학계에서 다각도로 진행되고 있는 가운데 불교의학의 전통을 되살려야 한다는 지적이 일부 불교학자와 의료인들 사이에서 나오고 있다.

몸과 마음은 하나

- 나는 인간의 몸으로 태어났고 (我身生于人間)
- 인간으로 성장하였으며 (長于人間)
- 인간으로서 깨달았다 (于人間得佛)

증일아함경(增一阿含經)

- 영성 (spirituality)은 모든 이의 건강에 기여하는 중요한 요소이며 자신의 궁극적 존재를 찾는 과정은 모든 문화와 나라에 공통적

AAMC, 1999



석가모니의 생애관점

룸비니 동산에서의 탄생

- 인간의 존엄성, 개인별 맞춤형 의학

붓다가야에서의 깨달음

- 몸과 마음, 정신-신체의학적 접근

녹야원에서의 초전법륜(初轉法輪)

- 원인 규명, 치료기전

쿠시나가라에서의 열반

- 건강한 삶의 방식과 정신적 수양

일체법

- 인간의 존재는 연기(緣起法)적 관계에서 드러나지만 실존적 분류를 위해 일체법 사용

5온: 인간의 정신에 초점

- 불교의학은 이미 서구과학에서 일부 증명된 5온의 과정에 대한 객관적 토대를 형성해줄 수 있음

12처: 인간의 신체(물질)에 초점

- 인식론(epistemology)과 정신의학(psychiatry)의 결합을 통한 불교의학의 주요 주제

18계: 정신과 신체의 상호작용에 초점

- 불교의학의 기본모형인 bio-psycho-social model의 근간

의학을 철학적으로 성찰하는 방식

(mode of philosophical reflection on medicine)

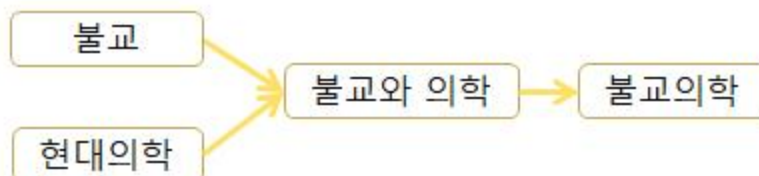
1. '의학과 철학'(medicine and philosophy)
2. '의학에서의 철학'(philosophy in medicine)
3. '의철학'(philosophy of medicine)
4. '의료철학'(medical philosophy)



(Pellegrino ED)
(June 22, 1920 - June 13, 2013)

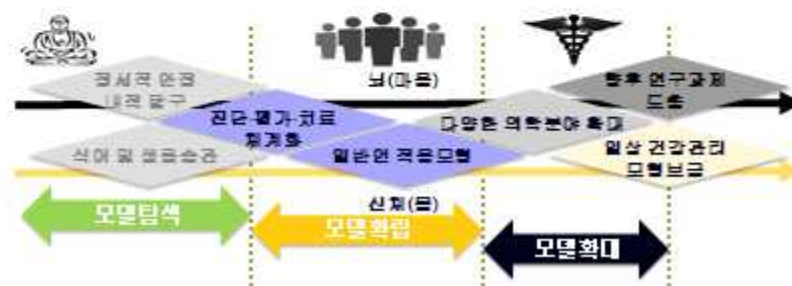
불교의학의 성찰 (Pellegrino식 접근)

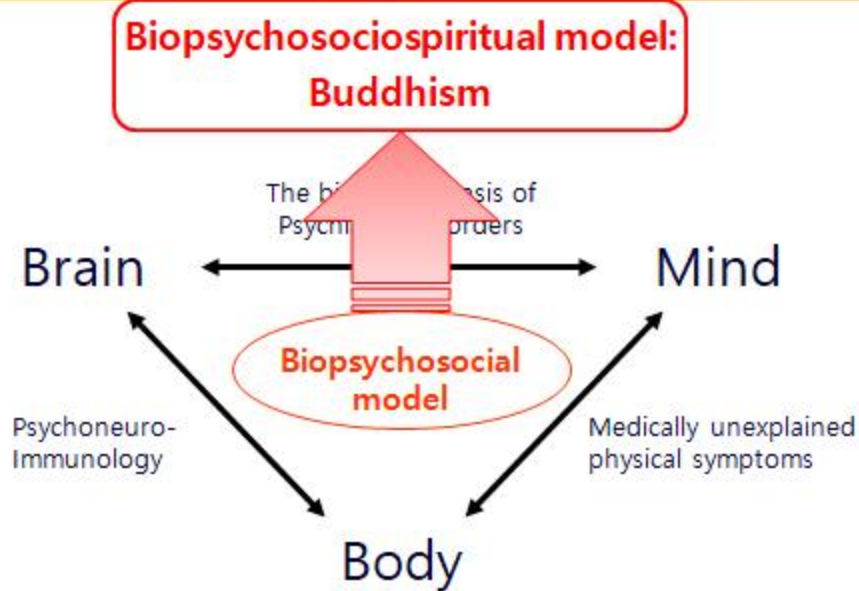
- 각각 학문의 정체성을 유지하면서 **독립적이고 자율적인 방식으로 공통 주제를 중심으로 지식을 교환**하는 방식
- 삶과 죽음, 고통 그리고 몸과 마음의 문제 등이 주된 주제
- **건강과 질병 개념을 불교적 입장에서 검토**
- 환자와 의사 관계라는 **임상적 만남**(clinical encounter)이나 치유 문제 등을 중점적으로 의료의 본질뿐만 아니라 **생명의료 윤리학**의 기초를 다루고자 함
- 임상학과 관련된 **개인적 반성**이나 **임상적 지혜**를 추구하는 작업



불교의학을 통한 새로운 의학모델제시

- **불교의학모델탐색(exploration)**: 스님 등 불교 수행자의 정신신체의학적 평가와 치료를 통해 불교적 방법의 강점과 현대의학의 보완점 파악
- **불교의학모델수립(establishment)**: 일반인에서 모델 재평가 및 생활불교의학모델 완성
- **불교의학모델확장(extension)**: 일시적인 내외과 의학분야와 연계를 통해 제반 현대의학에 접목 및 보급





1. 불교의학의 사상적 기반을 마련, 불교의학의 필요성 및 존립의 토대 제공
2. 불교의학의 과학화 및 객관화와 병행하여, 불교의학의 다양한 임상적 상황 및 질병에의 적용에 따른 사상 및 철학적 바탕을 제공
3. 불교의학의 생명윤리 및 의료윤리에 접목 및 방향 제시
4. 불교의학 연구원 개설 및 전문연구원 양성 및 교육활동
5. 불교의학의 보편화 모색
6. 불교의료복지재단의 불교의료복지사업

불교의학의 브랜드화

불교적 관점이 되려면



1. 경전 내에서의 그것의 권위
2. 경전이 아닌 문헌 또는 주석서들에서의 그것에 대한 확인
3. 경전 및 문헌, 주석서의 원전들에서 모순적인 증거나 반증들의 부재
4. 관점은 범불교적이라는 증거 (대부분의 대승학파 및 비대승학파에 의해 주장되어야)
5. 관점은 폭넓은 문화적 토대에 걸쳐 주장된다는 증거
6. 관점은 오랜 기간 동안 일관되게 주장되어 왔다는 증거

불교의학연구소

2014. 8.



동국대학교 의과대학



건강하고 행복한 삶



1. 인간의 보편적 건강증진과 행복한 삶을 지향
2. 불교적 가르침의 이론적 및 임상적 수월성을 확보
3. 생물·심리·사회의 통합적 접근을 통한 자비의 실천

감사합니다!



붓다의 교육방법과 현대적 실천사례

-파커 파머와 조안나 메이시를 중심으로-

재마스님
동국대학교 불교대학 강사

불교 교육의 현대적 실천 사례

재마(조계종 교육아사리, 동국대학교 외래 강사)

❁ 들어가기

♠ 문제의식 : 불교 교육의 목적을 달성하기 위해 현대 교육방법 알아보기

이를 현재 삶의 현장에서, 대학에서 어떻게 실현할 것인가?

명상교육을 통해 삶의 변화를 이끌어 내려면 어떻게 해야 할까?

♠ 의도와 목적 : 붓다의 교육사상과 현대 실천교육가들의 공통점

파머의 교육사상과 방법, 조안나 메이시의 실천적 교육방법 알아보기

♠ 教育 - 가르치고 양육해서 성장시키고 변화를 유도하는 것.

심성(정신적, 인지적, 심리적인)과 행동의 변화를 가져오도록 돕는 것.

♠ 가르친다는 것은? 먼저 알고 있는 사람이 자신의 경험과 지식을 나누고 기여하는 것.

♠ 배움이란? 성장하고자 하고 자기를 계발하고 싶은 욕구를 가진 존재가 홀로 또는 커뮤니티를 통해, 스승과 도반을 통해 성장과 변화, 전환을 이루는 모든 가르침의 이론 및 실습, 경험 등을 학습하는 것.

♠ 불교 교육이란?

고통과 괴로움을 유발하는 탐진치에서 자유롭기 위한 길을 안내하고, 심성과 행동의 변화를 일으키도록 수행방법을 알려주고 긍정적 또는 세속적 행복에 이르도록 안내하는 것.

1. 붓다와 파머, 조안나의 교육 방법 :

- 누구에게나 불성이 있다. 불성을 꽃피우는 삶으로 안내

인물	붓다 (Buddha)	파커 파머 (Parker J. Palmer)	조안나 메이시 (Joanna Macy)
삶	* 인도출신 성자, 축의 시대 인류정신문화의 꽃을 피움 * 인간으로서 가장 완전한 깨달음과 행복에 도달하신 분 * 완전한 행복에 이르는 길을 알려주신 분 * 불교의 창설자이자 행복과 인간 실존에 관한 최고의 탐구자.	* 미국 웨이커 교도 * 미국에서 가장 존경받는 지식인 가운데 1인. * 교육지도자, 교사의 교사, 사상가, 사회운동가. * 미국 고등교육학회 임원, 페처연구소 수석 고문, 미 공립학교 교사들을 위한 교사성장프로그램<가르칠 수 있는 용기 피정 Courage To Teach Retreat) 창설.	* 불교와 일반체계이론을 융합해 심층생태학에 응용한 사회실천가 * 세계 종교를 연구하고 가르치며 평화와 정의를 위한 활동가. * 개인과 사회변화를 위한 획기적인 이론적 틀과 그 틀을 활용한 강력한 워크숍 방법으로 사회적 생태적 위기에 봉착한 이들이

	*출재가 제자들을 두고, 상가 공동체를 결성 및 전승	* 지성, 감성, 영성 통합한 교육철학을 가짐	절망과 무기력에서 벗어나 건설적이고 협조적인 행동에 나서도록 도움.
소개	『앙굿따라 니까야』 <갈라마 경(A3:65)>, 『상윳따 니까야』 <초전법륜 경(S56:11)>, <무아의 특징 경(S22:59)>, 『맛지마 니까야』 <라홀라를 교계한 (긴) 경(M61:62)>, 『디가 니까야』 <사문과경 D2: 삼명경D13> 등 『부처님 말씀』(성열, 현암사, 1995) 『붓다의 상담』(권경희, 도피안사, 2002)	『가르칠 수 있는 용기』(이종인, 이은정 역, 한문화, 2011), 『온전한 삶으로의 여행』(윤규상 역, 해토, 2007), 『가르침과 배움의 영성』(, 『가르침: 파커 파머가 역설에서 퍼올린 삶의 지혜』, 『비통한 이들의 정치학』 등이 있다.	『불교와 일반 시스템 이론』(이중표 역, 불교시대사, 2004), 『산처럼 생각하라』(이한중 역, 소동, 2012), 『액티브 호프』(양춘승 역, 벚나래, 2016), 『삶으로 돌아가기』(이은주 역, 모과나무, 2018) 『원자력 시대의 절망과 개인의 힘』
목표	* 괴로움(탐진치)과 그 원인을 소멸한 온전한 인간으로 불성의 발현 * 윤회(번뇌의 반복)를 끊고 열반(궁극적 행복)의 실현) * 고통의 현실로 돌아와 일체 존재들을 열반으로 이끌기(대승보살의 삶)	* 스스로 온전함을 믿기. * 내면의 지혜를 발현할 수 있는 기회를 제공하기 * 가르칠 수 있는 용기를 가지고 자신과 인류의 성장과 발전에 기여하기	* 보살적 자아의 실현은 세상의 고통을 존중하고 함께 하기. * 이로 인해 생명 지속 사회(지구적 생명공동체)가 가능하게 기여하기. *
사상	* 영원하며 개체적이고 독립적인 나는 없다(오온 무아 - 연기적 자아) * 모든 현상은 연기적으로 서로 의존해 있으므로 본질은 공하다. * 누구에게나 불성이 있다. * 지혜와 자비가 완성될 수록 행복하다.	* 누구에게나 내면의 교사가 있다. * 내면의 교사가 발현되기 위해 홀로 있음과 커뮤니티가 필요하다. * 일과 삶이 조화롭고 일치 되어야 행복하다. * 내면의 지혜가 모이면 집단지성이 일어난다.(창발의 힘)	* 무아(연기적 자아)의 실현(개인적 자아에서 관계적 자아로 다시 생태적 자아와 보살적 자아로 확장) * 우리의 현상적인 자아는 진화의 흐름과 함께 한다. * 각 개인은 생명의 망으로 전체와 연결되어 있다.
내용	* 삶의 구체적 현장과 필요에 따라 가르침 -교육 현장 * 4성제 8정도 : 삶의 고통의 문제를 직시하고,	* 교사의 삶 성찰, 개인의 욕구와 사회의 필요가 만나는 일과 삶의 조화, 일치적인 삶을 지향. * 내면의 교사를 발견하도	* 불법의 가르침을 체계이론과 접목시켜 발달시켜 재연결작업(Work-That Reconnects)을 만들. * 인드라마를 진화와 연결

	원인과 조건을 개선해 행복의 길을 제시함. * 바라밀 : 행복하기 위해서 행복의 원인을 심고 조건 조성. * 삶과 죽음이 본래 없는 반야 공성의 진리는 연기적 현상으로 드러남.	록 돕는 신뢰서클을 형성하고 그 주춧돌 탐색. * 역설과 순환적인 삶의 방식을 탐구하는 도구로 제 3의 것을 사용하면서 성장. * 교실 안에서의 두려움과 감춰진 온전성을 발견하고 실현하기 위한 대화법.	시켜 시공간으로 연결됨을 인지. * 개별적 자아에서 전체성의 일부로 인식의 대전환을 교육시킴.(혼자 잘 살 수 없다는 진리)
방법	문사수와 계정혜 * 대기 설법, * 대화법, * 논리 전개, * 비유, * 계송활용, * 사례, * 위 의교화 * 지시와 유도 * 상담 * 현장 학습 * 명상(사마타 위빠사나) * 수행 * 발원 등	* 가르칠 수 있는 용기 피정 (Courage To Teach Retreat 이하 CTT) : 용기와 회복 센터) * 마음비추기 피정 (Gardening Teacher's Heart Retreat) -CTT자매 프로그램, 교육센터 마음의 씨앗)	* 문사수 - 혜 * 새로운(나선형 순환과 치유적) 학습법 - 워크숍(대전환, 새로운 눈으로 바라보기, 실행하기의 순환방식) * 강연 및 워크숍 (진화론과 연기의 만남)
효과	* 인지적 재구성 - 고통에서 해탈 * 이해와 자비의 삶(스스로 분별, 가르침 확산) * 모델링	* 인지적 재구성 - 일상적 삶과 영성적 삶의 분리감에서 벗어남 * 성숙한 커뮤니티 결성의 확산 * 모델링	* 인지적 재구성 - 보살적 자아로 세상의 고통을 존중하며 새로운 비전을 향해 나아가기 * 불확실성
공통점	* 자력수행 : 개인과 상가 * 내면의 변화 -> 삶의 변화	* 스스로의 힘을 믿음 : * 내면의 변화 -> 구체적인 탐색	* 자력과 공동의 힘 신뢰: * 내면의 변화 -> 실천적인 행동
실현단체	* 남방 테라와다 수행센터 * 티베트 불교 센터 * 대한불교 조계종 사찰 및 각 선원, 포교당 등 * 동사섭 행복마을(용타) * 붓다의 대화 * 미디어(BBS, BTN) 등	- 교육센터 마음의 씨앗 : 마음비추기 피정, 교사신뢰서클, LT(leading together), 진행자 양성교육 및 커뮤니티 형성) - 성공회대학교 대학원 석사과정 <교사의 마음> 커리큘럼(김찬호) - 청강 문화산업대학교 LT 진행	* WorkThatReconnects.org * ActiveHope.info * 불교환경연대

2. 붓다의 교육 방법(갈라마 경과 대화의 주제 경을 중심으로)

1) 배우고자 하는 이들에게 주는 붓다의 선물 : 갈라마들에게 주는 가르침

- 사람들이 궁금해 하는 주제를 수용하기
- 스스로 사유하고, 탐구하여 분별하게 하기,
- 질문을 통해 대답을 유도하기,
- 행복에 이르는 가르침을 주기

<갈라마들에게 주시는 가르침>

(예경) 그분 고타마 존자에게는 이러한 좋은 명성이 따릅니다. 그분 세존께서는 아라한이시며 완전히 깨달은 분이시며, 영지와 실천이 구족한 분이시며 피안으로 잘 가신 분이시며, 세간을 잘 알고 계신 분이시며, 가장 높은 분이시며, 사람을 잘 길들이는 분이시며, 하늘과 인간의 스승이시며, 깨달은 분이시며, 세존이시라고 그는 신을 포함하고 마라를 포함하고 범천을 포함하고 사문 바라문을 포함하고 신과 인간을 포함한 이 세상을 스스로 최상의 지혜로 알고 실현하여 드러냅니다. 그는 법을 설합니다. 그는 시작도 훌륭하고 중간도 훌륭하고 끝도 훌륭하며, 의미와 표현을 구족하여 법을 설하여 더할 나위 없이 완벽하고 지극히 청정한 범행을 설합니다. 참으로 그러한 아라한을 뵈는 것은 좋은 일입니다.

(K질문) 세존이시여, 어떤 사문 사라문들이 께사뵈따에 옵니다. 그들은 각자 자기의 주장을 설명하고 칭찬합니다. 다른 사람의 주장은 매도하고 욕하고 업신여기고 경멸합니다. 세존이시여, 다른 사문 바라문들 또한 께사뵈따에 옵니다. 그들도 각자 자기의 주장을 설명하고 칭찬합니다. 다른 사람의 주장은 매도하고 욕하고 업신여기고 경멸합니다. 세존이시여, 이런 존경하는 사문들 가운데 누가 진실을 얘기하고 누가 거짓을 말하는지 그들에 대해서 저희들은 미덥지 못하고 의심스럽습니다.

(B대답) 갈라마들이여, 그대들은 당연히 미덥지 못하고 의심스러울 것이다. 미덥지 못한 곳에 의심이 일어난다. 갈라마인들이여, 소문으로 들었다고 해서, 대대로 전승되어 온다고 해서, ‘그렇다 하더라’고 해서, 우리의 성전에 써 있다고 해서, 논리적이라고 해서, 추론에 의해서, 이유가 적절하다고 해서, 우리가 사색하여 얻은 견해와 일치한다고 해서, 유력한 사람이 한 말이라고 해서, 혹은 ‘이 사문은 우리의 스승이시다’라는 생각 때문에 진실이라고 받아들이지 말라. 갈라마들이여, 그대들은 참으로 스스로가 ‘이러한 법들은 해로운 것이고, 이러한 법들은 비난받아 마땅하고, 이런 법들은 지자들의 비난을 받을 것이고, 이러한 법들을 완전하게 받들어 행하면 손해와 괴로움이 있게 된다.’라고 알게 되면 그때 그것들을 버리도록 하라.

(B질문 - K대답) 갈라마들이여, 이를 어떻게 생각하는가? 사람의 내면에서 탐욕(성냄, 어리석음)이 일어나면 그에게 이익이 되겠는가, 손해가 되겠는가? **손해가 됩니다. 세존이시여.** 탐욕(성냄, 어리석음)에 사로잡히고 그것에 열이 빠져 생명을 죽이고, 주지 않은 것을 갖고, 남의 아내에게 접근하고 거짓말을 하고, 다른 사람도 그렇게 하도록 유도한다면 오랜

세월 그에게 손해와 괴로움이 되지 않겠는가? **그렇습니다. 세존이시여.** 이러한 법은 유익한가, 해로운가, **해로운 것입니다. 세존이시여.** 비난 받아 마땅한가, 그렇지 않은가, **비난받아 마땅한 것입니다. 세존이시여.** 지자에게 비난 받을 일인가, 칭찬받을 일인가? **비난받을 일입니다. 세존이시여.** 전적으로 받들어 행하면 손해가 있고 괴롭게 되는가, 아닌가? 그대들의 생각은 어떠한가? **세존이시여, 전적으로 받들어 행하면 손해가 되고 괴롭게 됩니다. 저희들은 이렇게 생각합니다.**

- 위 붓다의 대답 반복

탐욕없음과 성냄 없음, 어리석음이 없는 마음이 일어나면 그에게 이익이 되겠는가, 손해가 되겠는가. 이익이 됩니다. 세존이시여. **탐욕 없음과 성냄 없음과 어리석음 없는 마음으로, 탐욕과 성냄과 어리석음에 사로잡히지 않고 열이 빠지지 않아 생명을 죽이지 않고, 주지 않은 것을 갖지 않고, 남의 아내에게 접근하지 않고, 거짓말을 하지 않고 다른 사람에게도 그렇게 하도록 격려한다면 오랜 세월 그에게 이익과 행복이 되지 않겠는가.** 그렇습니다. 세존이시여. **이러한 법들은 유익한 것인가, 해로운 것인가?** 유익한 것입니다, 세존이시여. **비난 받아 마땅한가, 그렇지 않은가,** 비난 받지 않을 일입니다. 세존이시여. **지자에게 비난 받을 일인가, 칭찬받을 일인가?** 칭찬받을 일입니다. 세존이시여. **전적으로 받으려 행하면 이익이 있고 행복하게 되는가, 아닌가? 그대들의 생각은 어떠한가?** 세존이시여 전적으로 받들어 행하면 이익이 있고 행복하게 됩니다. 저희들은 이렇게 생각합니다.

(B대답) 깔라마들이여, 그대들은 소문으로 들었다고 해서, 대대로 전승되어 온다고 해서, ‘그렇다 하더라.’고 해서, 우리의 성전에 써 있다고 해서, 추측이 그렇다고 해서, 논리적이라고 해서, 추론에 의해서, 이유가 적절하다고 해서, 우리가 사색하여 얻은 견해와 일치한다고 해서, 유력한 사람이 한 말이라고 해서, 혹은 ‘이 사문이 우리의 스승이시다.’라는 생각 때문에 진실이라고 받아들이지 말라.

깔라마들이여, 그대는 참으로 스스로가 ‘이러한 법들은 유익한 것이고, 이러한 법들은 비난받지 않을 것이며, 이러한 법들은 지자들의 비난을 받지 않을 것이고, 이러한 법들을 전적으로 받들어 행하면 이익과 행복이 있게 된다.’고 알게 되면 ‘그것들을 구족하여 머물러라.’고 말한다.

(B가르침) 깔라마들이여, 성스러운 제자는 이와 같이 탐욕이 없고 악의가 없고 현혹됨이 없이 분명히 알아차리고 마음챙긴다. 그는 자애가 함께한 마음으로 연민이 함께 한 마음으로 더불어 기뻐함이 함께한 마음으로 평온이 함께한 마음으로 한 방향을 가득 채우면서 머문다. 것처럼 두 번째 방향을, 것처럼 세 번째 방향을, 것처럼 네 번째 방향을, 이와 같이 위로, 아래로, 주위로, 모든 곳에서 모두를 자신처럼 여기고, 모든 세상을 풍만하고, 광대하고, 무량하고, 원한 없고, 악의 없는 평온이 함께한 마음으로 가득 채우고 머문다.

깔라마들이여, 성스러운 제자는 이와 같이 마음에 원한이 없고, 마음에 악의가 없고, 마음이 오염되지 않고, 마음이 청정하여 금생에 네 가지 위안을 얻는다.(괴로움이 없고, 행복하고, 청정한 나를 보고, 선처에 태어날 것임을 아는 위안)

- 붓다 <깔라마 경 Kālāma-sutta(A3:65)>

[토론을 위한 질문]

- ♠ 나는 세상의 요구와 질문에 얼마나 열려 있으며, 배우는 학생들의 질문과 욕구에 얼마나 귀를 기울이는가?
- ♠ 나는 자신의 당위적인 이론이나 가치에 상대방을 일방적으로 끌어들이려고 하지는 않는가?
- ♠ 나의 옳음과 그들의 옳음이 서로 다를 때 나는 어떻게 반응하는가?
- ♠ 나는 학생들이 자신의 삶에 대한 질문이나 이슈에 대해 그들 스스로 사유하도록 어떻게 공간을 마련해 주는가?
- ♠ 나는 이익과 행복을 가져오는 법을 알고 이에 대한 체험이 있는가?
- ♠ 나는 학생들의 행복에 관심이 있고, 그들에 대한 자애와 연민으로 함께 기뻐하면서도 평온하게 머물 수 있는가?

2) 소통방법 : 대화를 위한 가르침

- 스스로 비추기(회광반조) : 토론하기에 적합한 사람
- 여럿이 비추기 : 현자의 대화법

<토론하기에 적합한 사람>

비구들이여, 대화를 통해 그 사람이 토론하기에 적합한 사람인지, 토론하기에 적합하지 않은 사람인지 알아야 한다.

만약 이 사람이 질문을 받을 때 **단언적으로 설명**해야 하는 질문에 대해 단언적으로 설명하고, 분석해서 설명해야 하는 질문에 대해 **분석해서 설명**하고, 되물어서 설명해야 할 질문에 대해 **되물어서 설명**하고, **제쳐두어야 할 질문에 대해 침묵**한다면 이 사람은 토론하기에 적합한 사람이다.

만약 이 사람이 질문을 받을 때 **옳고 그른 것에 대해 적합**하고, 그가 생각했던 **대답에 확고**하고, **잘 알려진 주장에 대해 확고**하고, **일상적인 생활규칙에 확고**하면, 이 사람은 토론하기에 적합한 사람이다.

만약 이 사람이 질문을 받을 때 다른 질문으로 그 질문을 **피하지 않고**, 새로운 주제로 현재의 주제를 **바꾸지 않고**, **노여움과 성냄과 불만족을 드러내지 않으면** 이 사람은 토론하기에 적합한 사람이다.

만약 이 사람이 질문을 받을 때 [여기저기서 경전을 끌어대어] 질문자를 **제압하지 않고**, 논리로서 **압도하지 않고**, **비웃듯이 웃지 않고**, 아주 작은 실수를 **붙들고 늘어지지 않으면** 이 사람은 토론하기에 적합한 사람이다.

- 붓다 <대화의 주제 경(A3:67)>

<현자의 대화법>

비구들이여 주의 깊게 듣는 사람은 좋은 조건을 가진 사람이다.
반감과 집착과 자만을 가진 자들은
서로의 잘못을 찾으면서
세속인들의 덕을 해치는 말을 한다.
나쁜 말, 흠을 잡는 말, 어리석은 말,
좌절시키는 말을 하면서 서로서로 즐거워하지만
성자들은 그런 말을 하지 않는다.
만약 현자가 이야기를 하고자 하면
그는 시기를 알고
법에 근거를 두고 법에 상응하는
성스러운 행위에 대한 이야기를 한다.
현명한 자는 그런 이야기를 하면서
반감이 없고 자만이 없으며
마음이 혼란스럽지 않고
악의 없고 폭력적이지 않고
질투하지 않고 바른 지혜로써 바르게 말한다.
금언을 말하는 것에 기뻐하고
나쁜 말을 하는 것에 비방하지 않고
비난을 배우지 않고
작은 말 실수에 대해 꼬투리 잡지 않는다.
욕하지 않고 압도하지 않고
[진실과 거짓이] 섞인 말을 하지 않나니
선한 자들의 대화는 알기 위함이고 확신하기 위함이다.
성자들은 이렇게 대화하나니
이것이 참으로 성자들의 대화다
슬기로운 자들은 이것을 알기에
자만을 갖고 대화하지 않는다.

- 붓다<대화의 주제 경(A3:67)>

[대화 실습]

현재의 마음 알아차리기 대화 - 진정한 만남
마음의 흐름 알아차리기(자신의 반응, 패턴 알기)
경청하기 / 나 전달법
화자의 마음 되어보기(공감) / 반감, 자만 없이 자애롭게 대화하기
압도하지 않고 평등하고 평화로운 대화

3. 파머의 실천적 교육방법(1992년~ 현재, 신뢰서클)

1) 교사들의 성장을 돕는 프로그램 <가르칠 수 있는 용기>:

마음으로 가르치기(교사들의 열정과 목적을 회복하도록 지원하는 교육)

CCR(Center for Courage & Renewal) Mission 용기와 재생을 위한 센터의 미션:
“사람들에게 사적인 삶과 공적인 일의 영역을 통합할 수 있도록 자양분을 공급하고,
개인들이 스스로 통합하려는 용기를 낼 수 있도록 도움으로써
보다 더 정의롭고 자애롭고 건강한 세상을 창조하는 것이다.”

교사들이 학교 커뮤니티 안에서 협력과 지지를 경험하고 자신들의 일이 즐겁다는 것을 느끼도록 돕는 것이 학생들이 배움과 그들의 삶에서 성공할 수 있도록 돕는 최선의 길이다.

❖ 인간관계의 신뢰도가 학업성취에 있어 중요한 요소

학교에서 신뢰- 개선을 위한 핵심 자원(안토니 브릭Anthony Bryk과 바바라 슈나이더 Barbara Schneider, 시카고 대학 연구팀 2002) 연구결과

수준 높은 신뢰를 가진 학교의 수행능력과 유대감이 강하지 않은 학교의 수행능력을 비교하면서 표준화된 테스트로 측정하는 방식으로 신뢰가 학생들의 학습 성취도에 미치는 영향을 조사함. <주간 교육 Education Week>에 실린 내용

이들의 연구는 표준 테스트에서 상위 1/4에 속하는 성취도를 보인 학교가 하위 1/4에 속하는 성취도를 보인 학교보다 높은 수준의 신뢰를 가진 학교라는 것을 밝혀냈다. 이 연구는 1991년에서 1996년 사이에 시행된 표준 테스트에서 연간 성적이 최상위인 학교와 최하위인 학교 백 곳을 조사했고, 이런 결과가 신뢰관계에 대한 교사설문조사 결과와 일치하는 것을 보여줌. 신뢰도가 높은 학교는 신뢰도가 낮은 학교보다 읽기와 수학 점수에서 3배나 향상을 보였고, 신뢰도가 낮게 조사된 학교들은 향상의 징후가 없었음.(높은 빈곤율 등의 변인을 제외한 후 신뢰와 학업 향상도는 통계학적으로 놀라운 연관성을 가짐)

신뢰관계가 높은 학교가 신뢰관계가 낮은 학교보다 학업성취도를 향상시키는 변화를 만들어 나갈 확률이 높다는 것을 발견. 반대로 학교 분위기가 향상되지 않은 상태에서 교실 수업, 교육과정, 교원양성, 직무 개발 등에 쓰인 재정과 개선사항은 성공적일 확률이 거의 없음.

❖ 연구자들이 관계에서의 신뢰를 높이는데 기여했다고 밝혀 낸 행위

- 존중(respect) : 우리는 서로의 생각과 존엄성을 인정하고 있나요? 서로를 대할 때 예의 있게 대하나요? 진솔하게 이야기하고 서로의 이야기를 충분히 듣나요?
- 능력(competence) : 우리는 서로가 책임을 효과적으로 완수할 능력과 의지를 가졌다는 것을 믿나요?
- 개인적 관심(personal regard) : 우리는 직무상 또는 개인적으로 서로에게 관심이 있나요? 필요한 상황이 닥친다면 정해져 있는 역할과 책임 밖의 일도 할 의향이 있나요?
- 진실성(integrity): 어려운 결정을 내려야 할 때에도 서로를 신뢰하고 학생들의 유익을 최선에 둘 수 있나요? 우리는 약속을 지키나요?

- **의도(intention)** : 매일 날마다 우리의 행동이 합의된 기대와 일치하는지 않는지에 따라 신뢰도가 높아지고 낮아지는 것 발견

❁ 우리의 현실 : 가르침과 가르치는 개인에 있어 구조적, 문화적으로 개별적인 문화

'신뢰서클'의 필요성

“우리가 온전하게 살아가는 도전을 기꺼이 받아들이는 것은 홀로 할 수 없는 일이다. 할 수 있다 해도 오래 가지 못한다. 분리되지 않는 삶으로의 여정을 지속하기 위해서는 우리를 받쳐주는 믿을 만한 관계들, 힘 있는 커뮤니티의 지지를 필요로 한다. 영혼과 역할을 결합시키는 내면의 여행을 하려면 내가 ‘신뢰서클’이라 부르는, 드물지만 실제적인 형태를 띠는 커뮤니티가 필요하다.” - 파커 파머

❁ ‘신뢰서클(Circles of Trust)’이라는 학습방식

- 마음의 중심과 서로를 지지하는 공동체 : 동료 교사들과 신뢰와 지지그룹을 형성할 기회 갖기

- 침묵과 고독, 커뮤니티를 통해 교사들이 함께 마음을 나누는 법을 배우
- 가르침을 시작할 때의 첫 마음을 회복하기
- 외부 전문가의 목소리만큼 교사의 목소리와 경험을 가치 있게 여기기
- 기본 원칙을 도입하여 배움과 대화를 위한 안전한 공간 만들기
(초대의 원칙 / 서로를 고치려 하거나 충고하거나 비판하지 않기
정직하고 열린 질문하기 / 경이로움으로 되돌려 묻기)
- 스토리텔링을 통해 신뢰 증진하기 : 서로를 더 잘 알 수 있는 기회 갖기
- 자신에게 중요한 시나 짧은 에세이를 가져와 나누기

<내면으로부터의 가르침 - 우리는 우리의 자아를 가르친다>

나는 마음 속 깊은 곳에서 나 자신을 교사라고 생각한다. 하지만 가르치는 즐거움을 온전히 누리지 못하는 순간들도 많다. 그런가 하면 나와 내 학생들이 지도 없는 영역을 탐구할 때, 우리의 경험이 내면의 번개 같은 생명에 의해서 환히 불 밝혀질 때 그때는 교직이 나의 천직이 된다.

어떤 순간에는 교실이 너무나 생기 없고 고통스럽고 혼란스러운 공간이 되어버린다. 그리하여 나는 무기력하게도 아무런 대응도 할 수 없고 교사라는 나의 자부심은 속 들여다보이는 거짓이 되어버리고 만다. 그런 때에는 도처에서 적들이 나타난다. 화성에서 온 것 같은 학생들, 생판 처음 들어보는 것 같은 학과 내용, 교직으로 생계를 꾸려가야 하는 나의 개인적인 생활에 대한 측은한 마음 등등이 모두 적이 된다.

이 심오한 직업의 예술을 모두 이해한다고 생각했다니 나는 얼마나 어리석었던가. 찾아오기로 점치는 것보다 더 어렵고 보통 인간으로서는 중간도 하기 어려운 이 직업 - ‘가르친다는 것’을 말이다!

교사들은 세 가지 근본적인 문제를 갖고 있다. 첫째, 우리가 가르치는 학과가 실제보다 더 크고 복잡하여 우리의 지식이 늘 모자라고 또 부분적이라는 사실이다. 우리가 아무리 독서와 연구를 많이 한다고 하더라도 교직은 우리가 알 수 있는 범위 이상의 것을 요구한다.

둘째, 우리가 가르치는 학생들이 실제보다 더 크고 복잡하다는 것이다. 학생들을 분명하게 이해하고 하나의 전체로 보아주고 매 순간 그들에게 현명하게 반응하려면, 프로이트와 솔로몬을 합쳐놓은 것 같은 사람이 되어야 하는데, 우리들 중에는 이런 사람이 그리 많지 않다.

교직의 어려움을 더욱 복잡하게 만드는 요인이 있으니 그것은 우리가 우리의 자아를 가르친다는 점이다. 다른 진정한 인간의 행동이 그렇듯이, 가르치는 행위도 좋은 나쁜 인간의 내면에서 흘러나오는 것이다. 나는 가르치면서 학생, 학과, 나와 학생이 함께 엮여지는 방식에 나의 영혼을 투영한다. 내가 교실에서 경험하는 이런 엮임은 나의 내면적인 생활의 엮임, 그 이상도 이하도 아니다. 이런 측면에서 볼 때, 가르침은 자신의 영혼에 거울을 들이대는 행위이다. 만약 내가 그 거울을 들여다보면서 거기에 나타난 풍경으로부터 도망치지 않는다면 나는 자기지식(self-knowledge)을 얻을 수 있다. 나 자신을 안다는 것은 학생과 학과를 아는 것만큼이나 중요한, 훌륭한 가르침의 필수사항이다.

만약 내가 나 자신을 모른다면, 나는 내 학생이 누구인지 모르게 된다. 나는 반성 없는 생활의 그림자 속에서 검은 안경을 쓰고 학생들을 보게 된다. 학생들을 제대로 보지 못한다면 그들을 제대로 가르칠 수 없다. 내가 나 자신을 모른다면 내 학과- 구체적이고 개인적인 의미가 가미된 높은 수준의 학과-를 이해할 수 없다. 나는 멀리 떨어져서 추상적으로만 학과를 이해할 것이고, 그렇데 되면 그것은 구체적인 현실과는 동떨어진 개념의 덩어리가 되어버린다.

나 자신을 알기 위해 필요한 작업은 결코 이기적인 작업도 나르시스적인 작업도 아니다. 우리를 진정한 교사로 만들어 주는 자기지식은 우리의 학생과 학과에 도움을 줄 것이다. 훌륭한 가르침은 자기지식을 필요로 한다. 그것은 흔히 보이는 곳에 감추어둔 비밀이다.

- 파커 파머의 <가르칠 수 있는 용기> 중에서

[성찰 질문]

♠ 나는 나 자신의 내면의 교사로 부터 가르침을 받는가? 자신 내면의 거울을 들여다보면서 거기에 나타난 풍경으로부터 도망치지 않고 자기지식(self-knowledge)을 얻고 있는가?

♠ 나의 가르치는 작업에 있어 나타나는 적들은 어떤 모습을 하고 있으며 이 적들과는 어떤 관계를 유지하는가?

<교사들을 위한 네 가지 큰 질문>

우리가 흔하게 묻는 것은 '무엇'이라는 질문이다.

우리는 어떤 내용을 가르칠 것인가?

논의가 약간 깊어지면, 그 다음에는 '어떻게'라는 질문이 나온다.

잘 가르치려면 어떤 방법과 기술이 동원되어야 하는가?

논의가 단계가 더 깊어지면, '왜'라는 질문이 제기된다.

우리는 어떤 목적, 어떤 목표를 달성하기 위해 가르치는가?

하지만 우리는 '누구'라는 질문은 거의 하지 않는다.

가르치는 사람, 그는 누구인가? 그의 자아는?

그의 자아의식은

그가 학생, 학과, 세상에 연결되는 방식에 어떤 영향을 미치는가?

교육제도는 어떻게 하면 훌륭한 가르침의 원천인 자아의식을 유지하고 발전시킬 수 있는가?

- 파커 파머의 <가르칠 수 있는 용기> 중에서

[성찰 질문]

♠ 가르치는 나는 누구인가?

♠ 나는 왜 가르치는 사람이 되고 싶어 하는가?

♠ 나는 공동의 목표와 목적을 나누는 그룹이 있는가? 그 속에서 나는 어떤 존재인가?

♠ 나는 가르치는 사람으로서 자신의 노력을 어떻게 평가하는 게 좋을까?

♠ 나는 무엇을 어떻게 가르치고 싶은가?

2) 마음비추기 피정 : 계절별로 2박 3일씩 순환의 은유를 통해 1년간 진행.

- 불성, 영혼, 본성을 만나는 작업이다.

- 다른 누군가를 위한 내가 되는 것이 아니라 나 자신을 위한 내가 되는 것.

- 신뢰서클을 형성하기

- 본성을 제 3의 것(시, 그림, 음악, 에세이 등)으로 탐구함.

- 안전함 : 온전함과 현재 있는 그대로의 자신을 드러낼 수 있는 공간으로 비밀 보장

- 성찰을 위한 질문을 품고 살아가기와 질문에 대한 스스로의 답 찾기(자신의 속도대로)

- 명료화 모임(clearness committee) : 개인의 이슈를 다루는 방법

※ 신뢰서클의 원리와 신뢰서클의 주춧돌

- 모든 사람에게는 내면의 교사가 있다. : 자신의 길을 찾아 나가도록 안내

- 내면 작업은 고독과 커뮤니티를 필요로 한다. : 커뮤니티의 풍부한 자원으로 고독을 지지, 타인을 판단하거나 지시하거나 침해하지 않으면서 서로를 일깨우고 도전하는 법 배우기

- 내면 작업은 초대를 통해 이루어진다. : 자발적으로 자신의 필요수준에 따라 자유롭게 배우고 성장하는 시간과 장소로 자신의 선택에 따라 이루어진다.

- 계절의 은유를 내면의 삶을 탐구하는 공동의 틀로 사용 : 다양한 배경과 관점을 존중

- 삶의 역설을 끌어안을 때 생기는 새로운 통찰과 가능성을 열기 : 내면과 외부적 통합

- 자신을 전체적으로 바라보고, 삶의 표면 아래(현재, 가능한, 되어야 할) 삶의 간극 사이에 숨겨진 전체성을 발견하기

- 서로를 규정하고, 교정하거나, 충고, 구원, 지적하기 않고 정직하고 열린 질문의 방식

- 다채로운 비추기 : 각자 자신의 자리와 속도 발견

- 삶의 개인적인 이야기와 인간 경험의 보편적 이야기의 교차점 탐구 : 다양한 문화와 전통의 지혜에서 가져온 시, 격언, 음악이나 그림 등에 초점을 맞춰 삶의 중대한 질문을 비추도록 초대.

3) LT - Leading together(함께 이끌기) - 학교 커뮤니티 형성(동반형 리더십)

※ 가르치기 위한 용기 프로그램에 참여해 개인적인 변혁을 경험한 교육자들이 계속해서 그들의 경험을 학교 안의 변혁으로 확장시킬 수 있도록 도와달라는 요청에 의해 만들어진 프로그램 - 학교 안에 성인 공동체 만들기, 모두가 평등하게 책임지는 동료관계를 형성

※ 리딩 투게더 프로그램은 두 가지 질문에 대한 사려 깊고 실행 가능한 답안에 기초.

1. 만일 학교와 관련된 전체적인 공동체가 학생들을 위하여 자신들의 고유한 정체성과 온전함에 기초해 행동한다면 어떻게?
2. 모두가 자신의 최선의 모습으로 학교에서 생활할 수 있도록 우리가 공동으로 노력하여 만들 수 있는 조건은 무엇일까?

※ 리딩 투게더 :

- 학교의 리더십 그룹이 상호신뢰를 쌓기 위해 용기와 재생을 위한 프로그램의 기본 원칙과 성찰, 명상, 마음살핌, 몸살핌, 사회적 감정 학습, 예술 등의 훈련법을 학교 안 성인들의 회의나 다른 형태의 상호작용에 적용하기 위한 프로그램이다.

- 사람들이 상호신뢰의 기반이 되는 마음의 습관을 키우고 외적인 실천방법을 연습할 수 있도록 돕는 프로그램이다. 상호 신뢰는 우리가 함께 하고자 하는 모든 것들의 성공에 핵심적이다. 조직 내의 문제를 해결하고자 할 때 외적인 해결책보다도 서로 신뢰를 쌓는 것이 모든 일의 첫걸음임을 이해해야 한다.

- 상호신뢰는 우리가 동료들과 관계 맺어온 마음의 습관에서 시작한다. 상호신뢰는 내적작업을 많이 할수록 더 단단해진다. 자신의 에고를 내려놓고 협력하는 것, 의심보다는 존중으로 다른 사람에게 다가가는 것, 경청하기 위한 내면의 공간을 만나는 것, 우리가 모든 답을 갖고 있다고 확신하는 대신 다른 사람들의 말을 듣는 것, 강요하지 않고 사랑으로 우리의 진실을 말하는 것, 실패했을 때 다른 사람들과 자신을 용서함으로써 상호신뢰를 회복하고 단단히 할 기회를 주는 것

※ 진행 방식 : 자기 인식 강화, 연결감과 공동체 형성, 팀워크 강화, 리더십 공유, 능력 강화(듣기, 주의 기울임, 현존, 가르침, 이끄는, 관계), 긴장을 놓지 않고 갈등을 효과적으로 다루기, 교육자가 되고자 한 최초 동기와 재연결하기

- 파커 파머의 서문, 파멜라 세이글, 리사 산코우스키, 칩 우드의 리딩 투게더 진행자 교육용 자료집 중에서 발췌 정리.

한국의 적용 사례: 교육센터 마음의 씨앗, 청강 문화산업대학교(2015년~ 현재)

❁ 나가면서 다시 질문하기

- 붓다의 교육방법 중에서 대화로 가르친다는 것에 초점을 맞추어, 가르치는 사람과 배우는 사람은 누구인지 불성과 내면의 교사라는 심층의 공통점을 발견함.
- 교육현장에서 불성을 어떻게 신뢰할 수 있을까?
- 가르치는 사람들이 공동체를 형성한다면, 현재 대학 시스템에서 어떻게 가능할 수 있을까? 만약 그렇다면, 이 커뮤니티에서 집단지성의 진화를 통해 성장이 가능할까?
- 대학에서 서클 형식의 교육방식과 동반형 리더십이 도입 되면 어떨까?
- 삶의 질문을 자명에서 어떻게 다루면서 학생들의 삶과 직접적인 연결을 할 수 있을까?

<참고문헌>

깔라마 경, 앙굿따라 니까야 제 1권, pp.459~469, 대림 역(2006), 초기불전연구원.
대화의 주제 경, 앙굿따라 니까야 제 1권, pp.476~480, 대림 역(2006), 초기불전연구원.
파커 파머/ 이종인 이은정 역(2005), 가르칠 수 있는 용기, 한문화
파커 파머/ 윤규상 역(2007), 온전한 삶으로의 여행, 해토
파커 파머/ 홍윤주 역(2001) 삶이 내게 말을 걸어올 때, 한문화.
조안나 메이시/ 이종표 역(2004), 불교와 일반시스템 이론, 불교시대사.
조안나 메이시 외/ 이한중 역((2012), 산처럼 생각하라, 소동.
조안나 메이시 외/ 양춘승 역(2016) 액티브 호프, 벚나래.
교육센터 마음의 씨앗(2015), 한국 교육과 교사의 마음 자료집, 교육센터 마음의 씨앗.
교육센터 마음의 씨앗(2017), 리딩 투게더(함께 이끌기) 진행자 매뉴얼 자료집.