

## 영성의 긍정적 기여

김 종 성<sup>†</sup>

영남대학교 심리학과

안 상 섭

고려대학교 심리학과

한 성 열

최근 의학계에서 건강을 위해 무엇보다 인간의 영성이 중요함을 알고, WHO에서 건강의 정의에서도 “몸과 마음과 사회적 관계적 건강에다 영성을 포함시켰다. 하지만 영성의 중요성은 잘 알아도 막상 영성이 무엇인지 규명하기가 어려운 것이고, 심리학계에서조차 아직 마음의 문제에서 영성이 무엇인지 정확히 선을 긋지 못하고 있는 입장이다. 본 연구는 영성의 고전적 이론에서부터 최근의 이론을 생물학적 입장과 심리학적 입장의 문헌을 고찰하면서 영성의 특성을 밝혔다. 특히 영성은 오랜 세월동안 각 종교에서 특징적으로 발전되어 왔는데, 최근 의학계에서 실제로 불교의 영성으로 ‘MBSR’과 기독교의 영성으로 ‘Breakout Principle’을 의료에 접목시키고 있다. 그래서 이러한 영성이 어떻게 심리치료에 긍정적 기여를 하고 있는지 문헌고찰중심으로 밝혀보았다.

주요어 : 영성, 긍정심리, 명상, MBSR, Breakout Principle, 절정경험

---

<sup>†</sup> 교신저자 : 김종성, 영남대학교 심리학과, 경북 경주시 외동읍 입실 1리 1014-1  
E-mail : jongsory33@hanmail.net

현대의 심리적 방법이 인간의 문제를 과연 얼마나 해결하고, 인간을 성숙시킬 수 있을 것인가? 이런 질문은 오래도록 이 분야에 노력을 기울여 온 사람이라면 누구나 한결 같이 갖게 되는 질문이다. 고전적 정신분석이든, 인지행동치료든, 인본주의 심리학이든, 인정하기는 싫지만 임상장면에서 이대로는 안 된다는 생각이 사실이다. 정신분열병, 우울증, 인격장애, 물질남용 등 인간정신의 성숙도는 낮아지고 병은 점점 깊어가고 있는데 그 해결방법은 속수무책일 뿐이다.

고전적 정신분석에서 현대의 여러 심리치료에 까지 그 다양함에 불구하고 한 가지 공통점이 있다. 인간 정신의 다양한 측면을 다루고, 심지어 인간을 전인적으로 보자는 통합의 학이나 심리학적 주장이 보편화되어가고 있지만, 웬지 모르지만 학자들 간에 약속이나 한 듯이 인간의 영성적인 측면을 배제해 왔다는 것이 사실이다.

최근 WHO에서 건강에 대한 정의에 “The condition of being sound in body, mind or spirit.”으로 spirit을 건강에 포함시키게 된 것은 이런 한계에서 비롯된 것으로 볼 수 있지만, 과연 영성이란 무엇인가라는 정의는 아직도 완전히 규명되지 못한 입장이라 하겠다.

### 생물학적 입장에서 인간의 영성

인간의 영성을 이해하기 위해 인간의 기초가 되는 ‘생물학적 인간학’으로 인간과 동물을 비교해 볼 필요가 있다. 생물계에서 인간의 위치는 무엇인가?

우선 가장 고전적으로 막스 쉘러의 이론을 보게 되면, 광물은 물질을 가지고 있고, 식물도 물질과 생명의 존재이고, 동물은 물질과

생명과 정신을 지닌 존재, 마지막 인간은 물질과 생명과 정신과 영혼의 존재라 했다. 즉 식물과 동물 그리고 사람을 단순비교하면서, 식물의 특징은 생명(life)에 있고, 동물의 특징은 생각(mind)이며, 사람의 특징은 영성(Spirituality)이라는 것이다. 이러한 이론은 너무나 단순하고 획일적인 것이기는 하지만 사실은 중요하다. 최근 양자역학이 발전하면서 광물이나 식물이 물질이나 생명만을 가진 존재가 아니라 정신과 그 이상의 또 다른 무엇과 연결되어 있음을 증명하고 있다. 식물들도 생각에 반응하여 저주하는 말과 칭찬하는 말을 알아듣고, 그 말대로 말라죽거나 건강하게 반응한다는 것이다. 과연 인간에게만 영성이 있고, 동물에게는 없는 것일까?

막스 쉘러 이후, 1859년 다윈의 <종의 기원>에서 진화론은 피테의 “인간은 동물과 같이 자연과 꼭 같은 지배를 받는다. 유기체는 자연으로 돌아간다. 종교 속에 하나님이 있는 것처럼 자연은 유기체를 배후에 놓여 있다”라는 말을 수용하며, 더 발전시켜 “종도 자연 속에 발생 진화 한다”고 했다. 이것으로 인과론적, 기계론적인 인간을 설명하려 했다. 그리고 멜더스의 ‘인류도 생존경쟁의 지배를 받는다’는 것을 인용하여, 항상 잘 적응하는 자만 살아남는다는 ‘적자생존’ ‘자연도태’의 법칙을 만들었다. 그의 진화 발전의 개념은 항상 보다 높은 것은 보다 낮은 것으로부터, 복잡한 것은 단순한 것으로부터 발전한다고 했다.

진화론이 진화하듯 다윈이후 수정된 진화론이 나오게 되었는데, 헤베레르(Heberer, 1901-, 동물학자)는 인간과 동물을 비교하면서 인간이 동물보다 더 있는 것은 ‘이성’ 뿐이고, 인간에 비해 동물은 훨씬 더 큰 장점으로 거의 모두가 전문화(Spezialisiertheit) 되어있다고 했다.

반대로 인간의 비전문화란 무엇인가? 동물은 식(食)이라는 생존본능과 성(性)이라는 종족번식본능에 전문화되어 지배를 받고 있지만, 인간은 일면적으로 특정적 행동을 취하지 않고 태고 적부터 비전문화 되어 본능(本能)을 갖고 있지 않다는 것이다. 인간의 한 예로, 동물처럼 고정된 교미기가 있는 것이 아니라 인간을 일 년 중 어느 때나 성교를 할 수 있다는 것이다. 이것은 많은 약점인 동시에 강점을 가지는 것인데 특히, 전문화라는 한 가지를 못 갖은 대신에 다양성과 독특성으로 변화무쌍한 외적조건 보상을 받게 되었다고 했다. 이것을 슈토르흐(O. Storch, 심리학자)는 유전행동이 아니라, 획득행동이라 말을 사용했다.

또한 아놀드 겔렌(Arnold Gehlen)은 인간의 비전문화 때문에 “결핍존재”라 불렀다. 동물에 비해 계산해 보면 점수가 플러스되는 것보다 마이너스되는 점이 더 많다는 것이다. 그런데 인간의 결여성이 인간의 장점이 되어 정신적인 것을 자신을 최상의 것으로 만들 것을 알고 있다고 했다. 이때 인간의 결핍에서 만들어진 것이 ‘언어’이다. 이것은 쉐러의 “동물도 정신을 갖고 있다”는 이층구조의 인간학을 극복하는 이론이다. 모든 동물종류는 그들에게 고유한 생존 공간(생식지, 生息地)를 갖고 있지만, 인간은 새로운 종류의 천적을 가지고 호흡한다. 그래서 인간은 환경변화에 관습적으로 머무르지 않고, 새로운 삶을 만들어 가게 되었다. 인간을 항상 전문화되어 있지 않은 존재로서, 변화가능성이 풍부하고, 따라서 보다 미래가 풍부해져 모든 동물보다 더 힘이 세어졌다. 인간은 사자보다 힘이 약하지만 더 힘을 길렀고, 독수리보다 더 높이 날지 못하지만 더 높이 오르고, 토끼보다 더 잘 듣지 못하지만 더 잘 듣게 되고, 물고기보다 더 잘

헤엄치지 못하지만 물속을 더 잘 다니게 되었다는 것이다. 이 이론을 역사철학입장에서 아놀드 토인비(A.J. Toynbee, 1889-1975)는 도전(challenge)과 창조적 응전(response)에 의해 역사는 발전한다고 하였다.

인간생물학자 아돌프 포트만(Adolf Portmann)은 인간의 육체는 동물에 비해 “너무 일찍이 세상에 나왔으며, 자궁 밖에서 일 년을 더 보살핌을 필요로 한다”고 했다.

야콥 폰 웨스쿨(Jacob von Uexkull, 1864-1944)은 동물의 감각기관은 충동의 본능의 세계 속에 살아가지만, 인간은 비 본능적이고, 비 전문화되고, 세계 개방화되어 있다고 했다. 동물은 그 중심으로부터 삶을 펼쳐나가는 것이라면, 인간은 자기 배경을 찾는 자(자기 정체성을 안다는 뜻)로 중심을 떠나서(탈중심적) 살고 있다. 비전문화란 비결정적 존재라는 말로, 첫째, 인간은 행동방식을 스스로 결정하는 존재로 본능의 지배로부터의 자유자이고, 둘째, 자유롭기 때문에 창조적인 자기결정을 하는 자유자라는 이중의 자유자이다. 결국 인간은 비 전문화되어 있어서 오히려 문화의 창조자로 자기완성을 향해 가는 존재이다.

결국 인간의 영성을 규정하기 위해 ‘생물학적 인간’ 입장에서 볼 때, 동물이 가지지 않는 것으로, 동물의 식(食)과 성(性)이라는 종족번식본능에 전문화된 것에 비교되는 “비전문성”, “비본능성”, “결핍존재”, 중심을 떠나서 자기정체를 찾고 자기 배경을 아는 “탈중심성”, “세계개방성”, “자기 문화의 창조자” 같은 요소가 영성의 기초라 할 수 있다.

#### 심리학적 입장에서 인간의 영성

역사학자인 니이먼(Judith Neaman)에 의하면,

14-15세기까지 정신적으로 건강치 못한 사람을 치료하는 데에 영적으로 돌보는 것으로 그 절정을 이뤄왔다고 했다(Neaman 1975).

트리엔트 공의회(1545-1563) 이후 구교에서는 영혼을 돌보는 행위는 훨씬 덜 주목을 받게 되었고, 개신교도 성경의 중요성을 강조함으로써 개인의 영적 성장이 상대적으로 무관심하게 되었다. 하지만 영적 돌봄의 종교적 영역에서 의학과 심리학의 영역으로 옮겨지게 된 가장 중요한 계기는 17, 8세기에 있었던 과학의 성장과 바로 뒤이어 19세기에 발생한 종교의 타락(decline) 때문이었다. 즉 인간의 비판적인 과학적 사고로 인해 종교적 마술에서 풀려지게 되었고, 종교의 의례적인 절차로 비롯된 영적 공허함(spiritual void)으로 충족되지 못한 형이상학적인 욕구들(metaphysical needs)을 결국 심리학과 의학이 채워주게 되었던 것이다. 하지만 한때 정신과학이 갈팡질팡하는 종교적 체계로부터 벗어나게 해주어 하나의 진보처럼 보여 지기는 했으나, 이제는 오히려 진정한 영성을 파괴시키려는 거짓종교화 되어 가는 위험성을 내포하게 된 것이다.

그러면 과연 인간은 내적인 삶(inner life)에 영적부분과 심리적 부분으로 나누어질 수 있는 것인가, 아니면 일치하는 것인가?

정신영적 이분법(psychospiritual dualism)에서는 영적인 것과 심리적인 것은 나누어진다고 보지만, 환원주의(spiritual reduction)에서는 근본적 동일한 것으로 보고 있다. 정신영적 이분법에서는 사람과의 관계는 심리적 과정에서 이루어지며, 하나님과의 관계는 영의 독특한 과정에서 이루어진다고 한다. 여기서는 인간을 세 부분 몸(Body), 마음(Mind), 영(Spirit)으로 구성되어 있는데, 마음은 심리적 부분이라면 영은 인간의 초자연적 부분이라 했다. 그러나 환원

주의 입장에서는 영적인 것과 심리적인 것의 구별을 두지 않고, 모든 문제를 다 영적인 것으로 보고 있다. 심리적 환원주의는 보다 더 일반적으로 모든 문제가 심리적, 혹은 신체적인 것으로 보고 있다. 왓슨(J. B. Watson)은 영적인 것을 과학적으로 검증할 수 없는 것으로 부정했으며, 프로이트도 신비주의를 유아기 때의 자아경계 결핍에서 퇴행적으로 재현된 것으로 보았던 점이다. 환원주의가 갖는 문제점은 영적 경험을 단지 어떤 심리적인 기제(psychological mechanism)로 보았던 점이라면, 정신영적 이분법에서는 영성과 심리를 분리시킴으로 영성을 인간의 활동에서 완전히 분리된 영역으로 책임을 전가시키는 점이 문제이다.

이제 우리에게 필요한 것은 영성에 대해 좀 더 확장된 견해를 갖는 것과 정신영적 기능의 틀과 인격의 과정에서 영적인 상태가 서로 깊게 관련되어 있는 정신영적 연속체(psychospiritual continuum)로서의 인간이해가 필요하다 하겠다(Lovelace 1979).

영성과 조화를 이루는 네 가지 심리학의 체계를 검토해 보면, 칼 융(Carl Jung) 중심의 분석 심리학(analytical psychology), 쿤켈(Fritz Kunkel)의 우리 심리학(We-psychology), 키엔케 골의 실존 심리학(existential psychology), 그리고 메이(Gerald May)의 명상 심리학(contemplative psychology)적인 입장에서 볼 수 있다.

분석심리학의 칼 융은 종교를 착각을 일으키는 버팀목이 아니라 영적 버팀목으로 중요하게 보았고, 자아(ego: 의식세계의 중심)에서 자기(Self: 무의식세계까지 포함한 내면의 중심)로 옮겨가는 것을 영적 성장이라 했다. 사람들은 자아(ego)중심에서 자기(self)중심으로 성장해야 한다. 영적인 자기는 신비로운 것으로 개인의 정신으로부터 인간이 발달함에 따라

신성하고도 창조적인 힘을 닮는 영역으로 확장된다. 이 과정에서 그림자(shadow)까지 인식하며 통합할 때 진실되고 건강한 영성의 사람이 되는 것이고, 그러지 못할 경우에 거짓영성으로 전락되는 것이다.

우리 심리학(We-psychology)의 쿤켈(Fritz Kunkel)은 자아(ego)중심을 벗어나는 것이 인식(knowledge) 이상의 우리의식(we-feeling)이 있어야 한다고 했다. 자아중심성은 어린 시절 사랑의 결핍된 손상으로 진짜 중심인 자기대신에 가짜중심인 자아로 방어적으로 나타나는 것이다. 결국 가짜자아는 자기소외를 가져오는데, 이때 나타나는 위기가 참된 영성-자기(self)를 만나는 중요한 기회가 된다고 한다. 영성은 자기초월(self-transcendence)과 자기포기(self-surrender)이다.

실존 심리학(existential psychology)에서는 영성이란 사람이 될 수 있는 것 중에서 가장 완전 무결한 상태로 보았고, 이것은 자기 노력으로 되는 것이 아니라 궁극적 초월자와의 관계로 진실된 자기가 될 수 있다고 한다. 키에르케 골은 자기인식은 유한한 존재가 무한한 절대자 앞의 단독자로서 있을 때 참된 자기(true selfhood)가 되는 것이다. 핀치(John Finch)는 영성(spirit)이 성령(the Spirit)과 관계가 있고, 진정한 인간의 특성은 하나님의 형상(imago Dei)을 닮음으로, 보다 자유롭고, 신뢰할 수 있고, 자기 초월적인 성품이라 했다. 반대로 거짓자기라 부르는 방어는 죄의 결과로 자기우상적인 성향에서 만들어진 병이라 볼 수 있다. 회복은 무의식적 합리화 시켜버린 부분을 면밀히 조사하고, 개인이 갖고 있는 책임감에 호소하여, 양심에 불꽃을 다시 붙여, 영성에 역사하는 성령을 증언하도록 하는 것이다.

명상 심리학(contemplative psychology)은 관찰

이나 논리적 추론보다 직관(intuition)에 의존하여 기꺼이 용기를 내어 자기 자신을 신비함에 노출시켜 음미하는 것이라 하겠다. 메이(Gerald May)는 명상적 영성을 경외감이나 놀라움, 심지어 불안과 두려움에 하나 되는 “연합되는 경험(unitive experience)”이라 말한다. 연합되는 경험은 의지적으로 만들어 지는 것이 아니라, 기꺼이 포기(surrender)함으로 수용되어지는 경험이라 한다. 맥나마라(William McNamara)는 영성을 하나님과의 연합으로 완성된다고 보았다. 이것은 인간 깊은 곳의 영성이 하나님의 영성에 대한 열망(Yearnings)으로 궁극적 자기 초월을 통해서 이루어지는 것이다. 이 영적 갈망은 거짓 자기를 넘어서서 진실된 자기를 만나게 될 때에 만나게 된다.

이상에서 한마디로 영성이란 자기초월과 자기포기를 위한 심오하고도 신비스러운 인간적 열망(Yearnings)에 대한 반응이다. 자기초월적 포기(self-transcendent surrender)를 경험할 때, 순간적 자신의 참 모습을 발견하게 되는데, 이로 과거 우리의 불안정함이 자기의 정체성을 찾기 위한 몸부림이었음을 알게 된다. 그러므로 모든 사람은 다 열망에 대한 반응을 가진 영적인 존재로 보았던 것이다.

영성(Spirituality)이란, 동물은 식욕, 종족번식의 본능에 따라 사고가 폐쇄되어 있지만, 인간에게는 본능을 넘어 이성적 존재로 열려진 세계 속에 살아간다. 그리고 인간만이 열려진 시간개념으로 과거를 기억하고, 죄책감을 가지고 있으며, 미래를 생각하면서 불안과 죽음을 넘어 내세에 대한 신앙심을 가지고 있다. 인간 마음속에 있는 인과응보의 법칙, 양심과 도덕적 행동, 이 같은 것은, 동물에게는 없고 인간만이 갖고 있는 영성의 일면이라 하겠다. 인간은 많은 부분이 합쳐서 된 혼합물이 아니

라, 몸과 마음과 영이 혼합된 “육체화 된 영 (embodied spirits)”인 것이다. 이것은 인격의 특성이나 속성에 대해 말은 할 수 있을지라도, 부분 부분으로 나누어 질 수 없는 근본적 하나의 전체(wholeness)로 이해되어 져야 한다. 심리적이며 영적인 문제들에 대한 감별 진단 (differential diagnosis)을 시도한다는 것은 쉽지 않지만, 최근 심신의학(psychosomatic Medicine)과 바이오피드백(biofeedback) 분야에서 심리영성의 통일성에 대해 간접적으로 언급하고 있다. 즉 마음(mind)과 몸(body) 사이에 있는 긴밀한 연결로 우리 인격(personhood)의 통일성을 증명해 주기 때문이다.

신체화 장애란 마음의 문제로 직접 신체적 질병으로 나타나는 것인데, 여러 통계에 의하면 모든 질병의 약 80-85%가 신체화장애로 보고 있다. 또한 바이오피드백 훈련을 통하여 환자의 몸의 증상을 완화하게 되는데, 두통, 고혈압, 심장병, 간질, 심지어 암과 같은 질환까지도 완화시키는 힘을 가지고 있는 것을 알게 되었다.

정서 상태, 인지작용과 같은 심리적 변인들이 뇌의 화학작용(brain chemistry)을 변화시키고 계속 몸의 변화를 일으키게 되는데, 이때 뇌에서 엔돌핀, 도파민, 세레토닌, 옥시토신, CCK같은 신경전달 물질의 방출하게 된다. 이러한 학문이 심리신경면역학(Psychoneuroimmunology: PNI)이고, 이 학문을 임상에 적용한 것이 심신의학(Psychosomatic Medicine, Mind-Body Medicine)이라 한다. 이제 인간에 관한 연구가 초기 원자론적(atomistic)접근 학문인 분자생물학에서부터, 현대의 전인적(wholistic)접근 학문인 심신의학으로 나아가고 있다.

기본적으로 인간의 내면을 정신영적 이분법 (psychospiritual dualism)에서는 영적인 것과 심리

적인 것은 나누어 보는 것도 문제이지만, 오로지 한 가지 유형의 문제로 경험한다는 환원주의(spiritual reduction)적 입장은 방향은 옳으나 인격의 전체성을 이해하는 데는 너무나 융통성이 없다고 하겠다.

모든 정신적 구조와 매카니즘들도 영적인 토대를 가지고 있다. 샅이 무덤을 파거나 나무를 심는데 사용될 수 있는 것처럼, 영성도 의지, 정서, 학습, 상상력, 창의력 혹은 지능처럼 다양한 기능을 하게 되는 것이다. 비행기의 진로는 고도와 방향이라면, 인간의 인격은 구조와 방향이라 할 수 있겠다. 즉 정신적인 구조들은 필연적으로 방향을 가지게 되며, 그 방향은 영적 토대위에 결정되는 것이다. 이들은 서로 동등하거나 독립적으로 존재할 수 없듯이 심리적인 면과 영성적인 면은 분리할 수 없이 함께 갈 때에 이해가 되는 것이다.

정신영적 성장에서 어떤 것이 먼저 일어나며, 그 방향은 어떤 쪽으로 나가는 것인가? 인본주의 심리학의 창시자 아브라함 H. 매슬로 박사 인간의 이중성에 프로이드의 견해를 완전히 뒤집었다. 인간은 이기적이고 음흉하고 공격적이지만 바로 밑에 있는 핵심은 심리적 생물학적 선하고 고상하다. 사람의 악한 행동은 스트레스와 고통 속에 있거나, 안전, 사랑, 자기존중감과 같은 인간 기본적인 욕구를 충족시키지 못해 나온 반작용일 뿐이다.

다윈의 진화론이 등장하면서, 종의 천성적이고 내재적인 동기는 생존과 종족번식을 위해 욕구, 추동, 소망, 충동 즉, 이기심, 성욕 그리고 공격성으로 이루어져 있다는 것이 동기이론의 핵심이었다.

동기는 결핍동기와 성장 동기로 나눌 수 있으며, 결핍으로 생기는 두려움과 의심으로부터 자유로울 때 세상과 상호작용하며, 더

욱 사랑하고, 즐겁게 살아가는 것인데 이것이 자기실현의 핵심부분이다. 메슬로는 발달(Becoming)은 ‘인간성의 감소와 위축’의 병리, 신경증, 정신병 같은 결핍심리학과 깊은 관계가 있다면, 존재(Being)는 자기실현이라는 완전함과 불완전함, 이상과 현실, 초월과 현존, 영속적인 것과 일시적인 것, 목적 심리학과 수단 심리학의 통합시키는 방향으로 나간다.

그리고 이러한 성장은 정신적 성장(구조적 발달)이 영적 성장(방향)보다 단계적으로 먼저 일어난다는 사실을 알게 되었다. 낮은 수준의 욕구들이 모순됨이 없이 충족되어 질 때 비로소 더 높은 욕구를 찾게 되는 것이다. 그의 <욕구위계이론>에서 가장 낮은 의식주 생존 욕구에서, 건강과 안전의 욕구, 소속과 사랑의 욕구, 능력인정의 자존의 욕구로 올라가는데, 가장 절정은 자아실현의 욕구라 했다. 이것은 진선미와 같은 지고선의 영적욕구이다. 진(眞)은 학문의 영역이고, 선(善)은 종교영역, 그리고 미(美)는 예술의 영역이다. 이 영적단계를 경험한 일부의 사람을 보게 되면, 충동의 긴장을 오히려 최적의 상태를 만들 수 있어서, 인격의 성장, 지혜의 증가, 창조성의 발달, 열정, 황홀경, 평온함, 심리적 자유, 사심 없는 대인관계, 자아 초월적, 성격의 변화, 이타적 사랑 등과 같은 영적특징이 있었다.

의식주 문제로 고민하는 사람은 자기실현이나 심미적 만족에 필요를 느끼지 못한다. 마찬가지로 자기 자신을 온전히 받아들여질 때까지는 자기 자신을 초월한다는 것이 참으로 어려운 일이다. 예컨대 정신병자는 내면의 영적갈망의 소리를 구별하는데 어려움이 있는 것은 인격을 온전하게 형성하지 못했기 때문이다. 기본적인 자기의식의 발달이 되어야 비로소 참자기와 거짓자기를 구별할 수 있고,

참자기가 되는 것을 두려워하여 필사적으로 방어하는 거짓 자기를 알게 된다. 우리는 아직 완성되지 못한 자기(self)가 변화되도록 해야 한다. 그렇게 될 때 비로소 우리는 내면의 깊은 욕구와 갈망을 더 잘 의식하게 된다. 자기가 안정되게 자리를 잡으면 거짓자기는 자기방어에 급급하여 거리가 멀어지게 되고 오로지 참자기만이 초월을 가능케 된다. 자기초월을 할 때 비로소 참 자기를 발견하게 되는 것이다.

우리는 내면 깊은 곳에 자리한 영적 실체의 부르심을 듣자마자 영적으로 반응을 보일 수 있다. 하지만 심리적 갈등과 문제들은 이러한 영적 부르심을 듣지 못하게 하고, 응답에 방해하고 손상을 입히게 되는 것이다. 거짓 자기는 자신에게만 몰두(self-preoccupation)하게 함으로서 영적 민감성을 둔화시키고 영적으로 반응하지 못하게 장애를 일으킨다.

우리는 자기를 포기하기 전에 먼저 자기에 대해 알아야 한다. 대부분의 사람들은 자기에 대해 알지를 못한다. 이들의 초점은 참자기가 아니라, 자신들이 받은 상처나 불안, 그리고 거짓 자기들인 것이다. 따라서 자신에게 몰두하는 것과 참 삶을 가로막는 거짓 자기를 뛰어 넘을 때 비로소 자신을 초월하게 되는 것이다. 이러한 통찰이 자신의 참모습을 알게 하며, 내면에서 들려오는 영적 부르심에 응답하게 되는 것이다. 가톨릭 영성에서도 이러한 과정을 세단계로 정화(purgation), 조명(illumination) 그리고 하나님과의 일치(union with God)로 보았고, 종교개혁자 칼빈은 영적 성장을 칭의(justification), 성화(sanctification) 그리고 영광(glorification)의 단계로 말했다.

이상을 요약하면, 영적 성숙은 인격의 통합에서 이루어지는데, 인격통합은 사람과 사람

간, 절대자에게 전적인 복종으로 이루어지는 것이다. 이처럼 절대자에게 모든 것을 맡길 때 우리는 참자기를 발견하게 된다. 이 과정으로 통합된 자기는 절대자와 친밀감(unity)이 더 깊어지고 참된 자기로 회복되는 것이다.

### 영성이 드러나는 방향

그러면 심리에서 영성의 얼굴을 쉽게 밝히기 힘들다 하더라도, 그 추구하는 방향을 추적해보면 그 영성의 본질을 알 수가 있다.

하버드대학의 심리학 교수로 있었던 대니얼 골만 박사는 인간의 사고에는 지능지수(IQ)와 감정지수(EQ)가 있는데, EQ가 높은 사람일수록 건강, 성공, 행복한 사람으로, 이 EQ는 영성과 직접적으로 연관된 것이라 보았다. EQ에는 크게 공감력, 분별력, 자제력, 친절, 관용, 공정함 같은 필수 덕목이 있다.

공감능력(Empathy)은 남의 기분을 생각하는 핵심적 정서로 타인의 요구나 감정에 좀더 민감해지고, 상처를 입었거나 고통을 받는 사람들을 그냥 지나치지 않고 배려하는 덕목이다.

분별력(Conscience)은 옳고 그름을 판단하고 올바른 길로 이끌어주는 강력한 내면의 목소리로, 선에 반대하는 악의 유혹에 지지 않고, 정직과 책임감, 성실성 같은 덕목의 기초가 된다.

자제력(self-control)은 충동을 억제하도록 도와주는 것으로, 올바른 선택과 행동을 조절하는데 도움을 주는 덕목이다. 자신을 위해 즉각적 욕구충족대신에 남을 위한 관대함과 친절을 이끌어내는 것이다.

존중(Respect)은 자신이 대접받고 싶은 방식으로 남을 배려하는 마음인데, 폭력과 부당함과 증오를 막는 기초가 되며 자신도 존중하게

되는 덕목이다.

친절(Kindness)은 남의 행복과 감정에 긍정적으로 표현하는 것이다. 이기적이 되지 않고, 타인의 욕구에 관심과 곤란한 처지의 사람에게 도움과 감동을 주게 된다.

관용(Tolerance)은 타인이 나와 다름을 인정하고 새로운 견해와 신념에 개방적이며, 친절하고 이해하고 존중하도록 도와준다.

공정함(Fairness)은 타인을 편견 없이 올바르게 정당하게 대하도록 경청하고, 부당한 대우에 모든 사람들을 똑같이 대하라고 요구할 용기를 가진다.

이상에서 감정지수(EQ)는 타인과의 관계에서 올바른 판단과 행동을 하게하는 인간영성의 표현이라 하겠다. 한마디로 말하면, 영적성숙이란 마틴 부버(Martin Buber 1878~1965)의 나-너의 인격적 관계처럼, 자연과 사람, 사람과 사람, 절대자와 사람간의 인격적 관계성이라 하겠다.

### 영성의 발견을 몇 가지로 알아보면,

첫째, 정체감(identity)에 대한 추구를 통해서 알 수 있다. 정체감은 청소년기에 나타나는 대표적인 심리현상이다. 이때 “진정한 나”에 대한 질문은 “내가 자라서 무엇이 될까?” “진정 나는 누구인가?”라는 질문의 형태를 취한다. 이러한 정체감의 질문은 인생의 목적을 추구하는 것으로 결국 영적 탐구의 한 부분인 것이다. 빅터 프랭클(Victor Frankl)은 인생의 의미와 목적을 추구하는 것은 영적탐구의 한 표현이라 했다. 왜냐하면, 우리 존재는 방향을 갖게 되며, 궁극적으로 볼 때 이 방향은 안정된 정체감을 얻기 위해 꼭 필요한 것으로 보았다. 정체감의 추구는 인격의 구조(structure of personality)에 중요한 것으로 심리적 현상이라

할 수 있지만, 정체감, 삶의 목적, 내가 소속할 곳, 가치관 등은 인격의 방향(direction of personality)을 규정짓기에 또한 영적인 본질이라 할 수 있다.

둘째, 행복에 대한 추구를 통해서 알 수 있다. 행복은 자신이 목적이 될 때 잃어버리고 만다. 하지만 다른 가치 있는 것을 추구할 때 부산물로 그저 얻어지는 것이다. 우리는 암이 치료된다면, 더 많은 돈을 가지게 된다면, 다른 배우자를 만났더라면, 자녀가 더 이상 귀찮게 굴지 않는다면 행복할 것으로 생각한다. 하지만 행복의 원천은 외적인 조건에 맞출 수가 없는 것은 인간은 여전히 만족을 못하기 때문이다. 행복에 대한 추구는 영적인 추구이다. 그것은 인생에서 풍성한 삶뿐만 아니라, 풍성한 마음(fullness of personhood)에 대한 갈망이기 때문이다.

셋째, 성공에 대한 탐구로서 알 수 있다. 행복에 대한 추구하고 밀접한 관련을 맺고 있는 것이 성공에 대한 추구이다. 성공은 다양한 방법으로 정의하지만 재정 상태와 동일시하는 경우가 많다. 또 다른 방법은 권력을 가지거나 높은 지위에 오르는 것이라 정의하기도 한다. 성공의 정의 이면에는 다른 성공자와 비교하는 심리가 깔려있다. 우리 자신보다 더 못한 사람들 보다는 자신보다 더 나은 사람과 비교하는 경향이 있다. 개인적인 성공목표에 달성하고자하는 떠거운 마음이 아니라, 다른 사람과 경쟁에서 분노나 원망의 감정이 깔려 있다. 성공은 성취나 소유물의 개념으로 생각할 때 결국 환상속의 목표가 되고 만다. 어쨌건 성공을 향한 추구는 단지 잘못된 방향으로 나갈 위험성이 있어서 그렇지, 성공을 향한 추구 자체는 나쁜 것이 아니고 영성의 한 일면이다.

넷째, 완전에 대한 탐구로 알 수가 있다. 사람은 누구나 절대적으로 완전하고, 흠 없고, 옳은 어떤 것을 경험한 적은 없지만, 이런 상태가 존재하리라는 생각은 갖고 있다. 이런 이상적 표상(Idea, image)은 우리를 완전을 향하여 잡아당기는 역할을 한다. 이것이 영성의 한 측면이다. 심리학자들 특히 정신역동 심리에서는 완전주의가 자신에게 비판적이고 요구적이기 때문에 강박증과 신경증의 증상으로 간주한다. 그러나 인간의 잠재의식에는 잃어버린 낙원(paradise lost)에 대한 희미한 기억으로 완전에 대한 욕망이 있다.

다섯째, 진리와 정의에 대한 탐구로 알 수 있다. 궁극적으로 완전한 정의는 이 땅에는 없는 유토피아적 개념이다. 하지만 진리를 추구하는 많은 사람 중에 아직도 이상을 포기하지 않고 열정을 추구하고 있다. 어떤 이는 우주의 신비를 벗기기 위해 끈기 있게 혹독한 조사활동을 한다. 어떤 이는 고통스런 사회악을 자각하고 보다 나은 사회를 만들기 위해 힘을 쓰고 있다. 이토록 희망을 품고 열렬히 진리를 추구하거나 정의를 실천하려는 이면에는 영적으로 갈급해 하는 인간의 외침과 몸부림이라 할 수 있다.

여섯째, 아름다움에 대한 탐구로 알 수 있다. 모차르트의 음악에 살리에리의 감탄과 질투는 아름다움을 추구하는 영성에 인간의 양면성이라 할 수 있다. 심미적인 감상은 영적인 경험이다. 메슬로우는 심미적인 감상(aesthetic appreciation)은 자아실현의 필수적인 요소라 주장하면서 아름다움에 대한 추구를 인간의 영적인 기본욕구라 했다(Maslow, 1970). 인간은 낮은 안전욕구가 해결될 때, 보다 높은 심미적 감상 같은 욕구를 추구하고게 된다.

일곱 번째, 자극에 대한 탐구로 알 수 있다.

TV, 책, 여행, 음악, 운동, 술, 도박, 체력단련 등 수많은 자극들은 인간의 긴장이나 불안정함에서 벗어나려는 탈출구역할을 한다. 어떤 자극은 고요한 명상가운데 내면의 자기로부터 벗어나려고 하는데 이러한 시도는 영적성장의 시도이다. 자극에 대한 추구는 근본 온전히 살아있으려는 영적갈망이지만, 자칫 중독과 같이 일종의 기본전환으로 현실을 도피하려는 경향성도 있다.

여덟 번째, 신비에 대한 탐구로 알 수 있다. 오늘날 과학이 신비의 베일을 하나 둘씩 벗겨 나가고 있다. 특히 뇌의 연구로 인간 정신(mind)이 전기화학적 반응을 알게 되면서 동시에 인간의 한계를 절실히 알게 되었다. 인간의 이성적, 과학적인 설명을 넘어서는 초자연적인 만남으로 인간의 왜소함과 황홀함에 놀라게 된다. 초자연적인 경험은 자신의 한계를 넘어서지만 피할 수 없는 또 다른 직감적인 경험이다. 이러한 영적신비는 인간의 감각을 넘어서는 피상적이고 메마른 것이지만, 한편 인생에서 더 깊고 풍부한 경험을 하게하는 것이다.

#### 에이브라함 메슬로(A. Maslow)의 영성

영성 부분에 가장 깊고 많은 연구를 했던 자가 일브렌다이스대 심리학교수로 인본주의 창시자인 에이브라함 메슬로(A. Maslow)이다. 그는 인간 본성의 정체성 연구를 출발점으로 경험적 지식을 강조했다. 프로이드는 인간의 실현가능한 희망, 인간의 긍정적인 측면을 무시하고, 한쪽 측면인 부정적으로 정신 병리와 치료를 해야 하는 인간을 바라보았다. 이러한 심리는 불안하고 억압된 병적인간에게는 적합하지만 건강하고 행복한 사람에게는 적절하지

않다는 점이다. 그래서 메슬로우는 인간의 나머지 다른 한쪽인 책임감, 선택, 자율성, 정체성, 직관, 사랑과 이타주의, 타인과 동일시, 동일성 등 긍정적이고 영적 측면까지도 관심을 갖게 되었다. 인간의 과거 경험에 기초한 습관과 방어기제만이 아니라, 인간 내부에는 ‘지금 이 순간’에도 역동적으로 기능하는 창조적인 미래가 존재하고 있기 때문이다. 인간의 절정경험, 기쁨과 환희의 경험, 심지어 일상적인 행복의 경험을 모르는 ‘절정무체험자(non-peakers)’들은 왜곡된 시각으로 세상을 바라보기에 완전한 인간을 보기가 어렵다는 것이다. 그래서 메슬로우는 나쁜 사람보다는 좋은 사람, 병든 사람보다는 건강한 사람, 부적측면보다는 긍정적 측면을 자유롭게 이론화 했다.

여기서 중요한 차이는 ‘기본 욕구(Basic Need)’라는 것인데 이것이 인간 행동에 중요한 요인인 것이다. 가령 신경증의 핵심은 욕구를 충족시키지 못한 결핍 때문에 생기는 질병이라면, 이러한 결핍이 해소되었을 때 질병은 사라지는 것이다. 그러나 건강한 사람은 안정, 소속감, 사랑, 존경, 자존감 같은 기본욕구를 충족시켰기에 이제는 성장을 위한 자기실현의 욕구로 동기화가 된다. 이러한 욕구가 인간만이 가지는 영적욕구라 하겠다.

영성적 차원에서 자기실현을 못한 결핍동기의 사람과 한 사람 성장 동기의 사람간의 차이는 뚜렷하다. 우선 ‘충동적 차원’에서 결핍동기는 충동은 극복해야할 대상으로 억압해야 하는 짜증스럽고 불쾌한 것이라면, 성장 동기는 이러한 욕구를 오히려 즐기고, 소망하며, 창조적으로 기꺼이 받아들이는 것이다. 결핍욕구의 충족은 질병을 예방(항상성, Homeostasis) 하지만, 성장욕구의 충족은 건강을 가져오는 것이다. 위협에 대한 방어기제와 성공을 위한

대체기제의 차이와 같다.

‘쾌락적 차원’에서 결핍 동기는 포만감, 이완 같이 욕구해소라는 하위쾌락이라면, 성장 동기는 열정, 황홀경, 평온함 같은 상위쾌락으로 차이가 난다.

지향하는 ‘목표’에서 결핍 동기는 흥분이나 긴장해소처럼 일시적 성취하고 사라지는 것이 라면, 성장 동기는 절정경험처럼 성취하기 어려우나 지속되는 것을 목표로 한다. 월로비 성숙척도에서 전자는 25~50을 목표로 한다면, 후자는 75~100까지의 목표를 정하고 있다. 전자는 환경에 의존적이라면 후자는 환경에 덜 의존적이고, 덜 종속적이고, 더 자율적이며, 독립적이다.

그리고 결핍 동기는 대인관계가 타산적이지만, 성장 동기는 아무 사심 없이 자유로운 대인관계를 맺는 것이다. 그래서 전자는 자아중심이라면, 후자는 자아초월로 자기를 실현하는 것이다. 전자는 결핍을 해소하는 것이 초점이라면, 후자는 자기개선, 성찰과 명상을 고려한다. 메슬로에게 자기실현을 통한 영적인 사람의 중요한 특징으로 “현실을 더욱 효율적으로 지각하고 현실과 더욱 편안한 관계”를 맺는 것인데, 이 때 사물을 또렷이 볼 수 있게 되어, 자기의 객관적 현실을 편견을 갖지 않고 더욱 존재 그대로 볼 가능성을 높게 지닌다고 했다.

또한 인간관계적 측면에서 자기실현의 영적인 사람은 자신의 욕구를 위해 남을 이용하지 않으며, 가치를 따지지 않으며, 판단하지 않고, 간섭이나 비난하지 않으며, 바라는 것이 없이 전체로 인식한다. 즉 이들은 훨씬 명료하고 통찰력이 있고, 복잡하게 휘말리지 않고 초연한 지각의 사람이다. 자아실현의 사람은 고독과 사생활을 보통이상 훨씬 더 좋아하지만,

대인관계는 더 깊고 심오하며 더 융화될 수 있고, 더 완벽한 동일시를 보여주고 있다. 또한 자기실현의 사람은 정반대로 생각지도 못할 정도로 무정할 수 있다는 것이다. 즉 마음이 약해 관계를 끊지 못하는 사람이 아니라, 냉철한 판단과 냉정한 행동으로 매우 강한 사람들임을 알 수 있다.

이들은 자기중심의 사고가 아니라, 문제 중심적 사고의 경향성을 지닌다. 그래서 내적 자유와 자발성 덕택으로 창조적인 삶을 살 수가 있다. 이 창조성은 특별한 재능의 창조성이 아니라 ‘때 묻지 않은 아이의 순수함과 보편적인 창조성과 유사한 것으로 출생 시 주어지는 잠재력’이라 말할 수 있다.

자기실현의 사람은 ‘선택을 잘하는 사람’이다. 건강, 자기 통합 그리고 가치를 모두 한꺼번에 알아차리는 현명한 선택의 사람이다. 이들은 경이로운 가능성과 심층적 특성을 지닌 존재로 모든 것을 할 수 있는 수준 높은 본성을 지니고 있다.

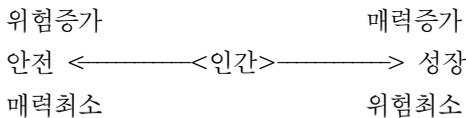
존재하는 것은 전체적으로 가치중립적이다. 악이나 고통은 단지 부분적인 현상으로 전체를 통합적으로 보지 못하고 자기중심적으로 보거나 낮은 수준으로 본 결과물이다. 깨어있을 때 의식, 이성적 의식으로 존재의식이야말로 인간 가치에 대한 객관적 기준을 가지게 된다. 가치는 주관적 사람의 눈에 존재하는 것일 수도 있지만, 실제 선과 미를 객관적으로 가질 수도 있다. 이 둘의 ‘사실과 가치의 융합’ 혹은 ‘내부와 외부의 역동적 일치 또는 동형’이라는 가치 상대주의에서 가치 객관주의 입장이다. 존재 그 자체의 가치로는 전체성, 완벽, 완성, 정의, 생동감, 풍요로움을 말할 수 있다.

자기실현의 사람은 영적인 절정경험(peak-

experience)을 가진 사람이다. 절정경험이란 D-동기(결핍동기deficiency motivation)와 정반대로 결핍동기가 제거된 후 나타나는 일련의 정신적 과정으로 B-동기(존재동기being motivation)에서 이루어진다. 절정경험은 신비적 체험과 유사한 것으로, 너무 강렬해서 눈물을 흘리게 되거나, 수평선이 끝없이 펼쳐지는 황홀감, 경이로움, 경외감을 일으키는 경험이다. 육체를 지닌 인간이라면 누구나 결핍동기를 완전히 벗어날 수 없겠지만, 이것이 해결된 후 잠시나마 최고의 절정의 단계인 황홀함, 경이로움, 경외감의 신비적 체험을 하기도 한다.

인간의 동기에 작용하는 두 가지의 힘이 있다. 한 가지는 과거 공포와 두려움에 안전과 방어를 하는 원시적인 힘이고, 다른 한 가지는 미래를 향해 자신의 모든 능력을 최대한 발휘하도록 총체적으로 자신감을 갖는 강력한 힘이다.

이것을 하나로 통합해 도식을 만들어 보면,



인간은 평생을 안전과 성장의 기쁨사이, 의존과 독립의 기쁨사이, 후퇴와 전진의 기쁨사이, 미성숙과 성숙사이에서 선택하며 살아간다. 성장의 기쁨과 안전에 대한 불안이 성장에 대한 불안과 안전에 대한 기쁨보다 더 클 때, 우리는 앞으로 성장하게 된다.

전형적인 예로, 어머니 무릎에서 벗어나 과감히 낯선 환경에 들어가는 걸음마 아이처럼 어머니의 변함없는 안전의 확신 하에 가까운 주변에서부터 점점 넓게 탐색을 하기 시작한다. 안전에 안심이 될 때는 더 높은 욕구충족

을 일으키지만, 안전에 위협에 처할 때는 퇴행하게 되어 있다. 전진하도록 유인하는 힘은 후퇴하도록 유인하는 힘보다 더 클 때, 비로소 아이는 성장욕구를 선택하는 것이다. 성장하기 위한 궁극적인 결정은 아동 스스로가 해야 한다. 왜냐하면 이 과정을 통해 희열을 맛보는 것도 자신이기 때문이다. 아이가 새로운 것을 향해 나가는 자신감과 어머니가 자기의 위험상황에서 언제든지 팔 벌려 안전하게 수용해 줄 때에 성장해 나가는 것이다. 낮은 수준의 욕구가 충분히 만족되면 싫증을 느끼게 되어, 새롭고 수준 높은 욕구에 열정을 갖고 나가게 되는 것이다.

이처럼 새로운 지식에는 호기심과 함께 두려움과 위험이 있게 마련이다. 두려움은 자기 존중감, 자기애, 자기 존경심을 지켜준다는 점에서 방어적이다. 성경의 아담과 이브의 이야기에 ‘선악을 알게 하는 지식의 나무’가 등장한다. 이것은 인간이 접근할 수 없는 신의 영역이다. 우리 내부에는 미물인 인간이면서 신의 형상을 지닌 특성을 가지고 있어서 양가감정을 가지고 있다. 매혹되면서 두려워하고, 추구하면서 방어적인 인간의 딜렘마가 있다. 우리는 신과같이 무언가를 창조할 때, 동시에 가장 고독한 순간이다. 흔히 최고의 지도자 대통령으로 큰 기쁨을 가져다주기도 하겠지만, 위험과 책임감으로 전적 혼자라는 두려움을 호소하기도 하는 것이다.

그러나 지식이 주는 깨달음의 기쁨과 황홀함을 경험한 사람은 더더욱 위대하게 되고, 현명하며, 풍부하고, 강하고, 발전하고, 성숙하게 한다. 이것이 인간 속에 있는 영적 성품인 것이다.

절정경험을 통한 영성의 깨달음

사람에게 가장 좋았던 순간, 사랑하는 순간, 음악이나 그림을 보고 감동을 받았던 순간, 또는 대단한 창조적인 순간, 황홀했던 순간, 환희의 순간이 있다. 이때 세상이 평소와 다르게 보일 것이다. 부모가 되는 경험, 신비와 광활함에 경험, 자연의 경험, 미학적 지각, 창조의 순간, 치료적 또는 지각 통찰력, 특정운동의 성취감 등의 최상의 행복감과 완성감을 느끼는 순간을 “절정경험”이라 부른다. 여기에 관해서는 이미 미학, 종교, 철학에서 잘 기술하고 있는데 일치하는 것은, 절정경험이 인간이 영성을 만나는 순간이라는 것이다.

그러면 절정경험, 곧 영적인 경험에서 느껴지는 인지의 특징들을 보면,

1) 대상을 우주전체로 연결되어 완전한 하나로 지각한다. 2) 배경은 물러서고 오직 전경이 보이는, 총체적 주의라는 몰입된 지각이다. 3) 자신과 무관하게 세상을 있는 그대로 지각한다. 4) 반복적인 이 경험은 더욱 지각을 풍부하게 한다. 5) 황홀감 같은 이 경험은 그 자체로 타당하고 본질적 가치를 지닌다. 전체성, 완전성, 정의, 생동감, 단순성, 풍부함, 선함, 아름다움, 애쓰지 않음, 놀이, 진실, 정직, 충분함 같은 진선미라는 전체적 요인이 하나로 통합되어 있음을 실증한다. 6) ‘무위’처럼 매우 능동적인 과정이다. 7) 경험한 사람은 경이, 경외, 존경, 겸손, 수용 같은 정서적 반응을 보인다. 8) 사람마다 신비적 체험, 종교적 체험을 다르게 지각하고 있다는 것이다. 마치 아이가 처음 세상을 신비롭게 바라보는 것과 같다. 9) 편견과 이분법, 양극화, 갈등을 융합하거나 초월한다. 10) 판단과 용서에서 신과 같은 경지이다. 10) 범주적이지 않고 개인의 특성에

기초하는 경향이다. 11) 이 순간 두려움, 불안, 억제, 방어와 통제, 금욕, 지연, 자체가 전연 존재하지 않는다. 12) 더 통합되어 있고, 개성적이며, 자발적이고, 표현적이고, 여유가 있고, 용기가 있다.

영적 경험인 절정경험은 가장 감동적인 순간일 뿐 아니라 최대한 성숙되고, 개별화되고, 충만한, 다시 말해서 가장 건강한 순간이다.

영적 체험 때 자신의 정체성(identity)에 대해서 어떻게 느끼는지 알아보면,

1) 다른 때보다도 자신에 대하여 덜 대립적이고, 더 우호적이고, 더 조화로운, 즉 더 통합된 느낌을 갖는다. 마틴 부버(Martin Buber)의 ‘나-너의 만남’처럼 내부적 갈등이 적고 더 많이 협동하는 상승효과를 낸다. 2) 더욱 순수해지고 완전하게 자기 자신이 되는데, 세상과 타인에 대해 더 융화되는 것이다. 나-너(I-Thou)의 일체화가 되고, 자아를 초월하게 된다. 3) 자신의 모든 능력을 최대한 사용하기 때문에 자신의 최고 권능상태에 있는 듯한 느낌을 갖는다. 더 지적이고, 더 예리하고, 더 강하다고 생각하여, 자신을 방어하는데 힘을 뺏기지 않는다. 4) 노력하거나, 애쓰지 않아, 저절로 이루어지는 것처럼 느껴진다. 5) 다른 때보다 더 책임 있고, 더 능동적이고, 더 표현적이고, 더 순수하고, 더 자연스러워 그래서, 더 창조적이다. 6) 의심, 비난, 억제 같은 특성에서 자유롭다. 7) 독특성, 개성 또는 개별성의 극치이다. 8) ‘지금 여기’에 존재하며, 과거와 미래에 자유로우며, 경험 그 자체에 존재한다. 9) 정신적으로 더 순수해져 세상의 법칙을 덜 지배받는 존재가 된다. 즉 자신을 사랑하면서도 타인을 존경하는 내적정신(나)과 외적정신(타인)이 조화를 이루는 모순적 일치를 경험한다. 10) ‘이보다 나을 수 없다’, ‘더 이

상 필요한 게 없다'는 느낌으로 더 바라지 않아 동기와 추동이 사라지는 경험을 한다. 마치 신과 하나가 되어 모든 면에 만족하는 상태가 된다. 11) 의사소통의 표현이 시적이 되고, 신비해지며, 서사적인 경향이 있다. 12) 신체적, 정신적 가장 완전함을 경험하는, 마치 완전한 오르가즘의 상태가 된다. 13) 미, 사랑, 창조적 지성으로 통합하는 매우 강력한 존재의 유희(playfulness)이다. 14) 영적 절정경험이후에 나타나는 느낌은 자신이 운이 좋고, 축복 받았고, 은총가운데 있다는 감사하는 마음이다.

영적 절정경험의 위험성도 있다. 마치 자신이 모든 문제를 초월하여 평온하거나 환희에 가득한 초인간적 완벽한 상태로 '영원히 행복하게 오래 사는' 신이 되는 줄 오해하는 것이다. 이러한 영적 인지는 때로 행동을 우유부단하게 만들거나, 타인에 대한 책임감을 적게 할 수 있고, 모든 것을 수용하므로 운명론에 빠져 비활동적이 될 가능성이 많다. 또 타인에게 완전한 존재인 것처럼 오해받기 쉬운 위험성이 있다. 영적 절정경험에서 신체적 반응을 보게 되면, 하나는 흥분과 강렬한 긴장이 있는 동시에 다른 하나는 이완, 평화로움, 조용함, 정지된 느낌으로, 두 가지가 상반되나 하나로 일치되는 경험이다.

영적 절정경험에서 나타나는 특징 한 가지가 창조성이다. 건강, 천재성, 재능, 생산성 모두가 고정관념을 포기해야 할 때 나타나는 것이다. 이들은 묻혀있거나 억압된 잠재력에서 경험이 개방적이고 자발적이며 표현적이다. 선입견에 빠지거나 범주화되는 것을 거부한다. 이들의 대부분은 선천적으로 탁월한 과학자나 발명가가 아니라, 많은 교육을 받지 못했고, 가난한 주부, 어머니 같이 평범한 사람들로서

후천적 창조자라고 하겠다. 이들은 인지대 욕구 같은 이분법적 사고를 하나로 통합하는데, 아이를 돌보는 어머니처럼 의무는 즐거운 일이 되었고, 일과 놀이의 구분이 모호해 졌다. 결국 창조성은 내부의 두려움까지도 수용하는 통합성에 달려 있다. 위대한 영적 절정경험으로 두려움으로 생긴 방어기제가 제거될 때, 내적 창조성이 햇빛처럼 내뿜고, 저절로 발산하여, '통합된 창조성(integrated creativity)'을 만들어 내게 된다.

영적 절정경험에서 나타나는 특징 또 한 가지는 가치관의 문제이다. 지금까지 많은 심리적 가치이론이 있어왔지만 사람의 마음에 악은 여전하고 신경증환자는 여전히 넘쳐나고 있음을 볼 때, 이 모든 이론은 사실과 다르고, 부적합하고, 불완전하며, 부족함이 많다는 것을 증명하고 있다. 그러나 절정경험을 하는 사람은 개인마다 독특한 가치관을 만들어 낸다. 이러한 가치는 서로 연결되어 있으며, 강도와 우선권에서 위계적으로 발달해 있다. 절정의 위계라 함은 전방에 존재하는 천국(성장과 초월, 수준 높은 열반)과 후방에 존재하는 천국(회귀하는, 수준 낮은 열반)에 차이를 둔다는 뜻이다. 건강한 영성, 자기실현의 사람은 더 많은 특성을 가지고 있는 사람으로, 미성숙에 고착되어 있지 않았다.

건강한 영성의 사람의 객관적 특징으로, 사실을 더욱 명료하게 지각하고, 경험의 개방성, 통합성, 일체성, 표현력 증가, 확고한 정체감, 창조성회복, 통합능력, 민주적 성격, 사랑의 능력 등을 꼽을 수 있다. 주관적 가치는 열망, 행복감, 평안, 기쁨, 차분함, 책임감 등이 있다.

이로 통해 알게 된 것은, 1) 우리의 가장 심층의 욕구는 그렇게 위험하거나 나쁘지 않다는 것이다. 2) 영성의 선한 충동을 하면 그만

큼 주관적 희열도 크다. 3) 소수의 사람만이 자기실현을 어느 정도 달성한다는 것이다. 양심은 병들 수 있지만, 진정한 내적 자기는 선하다는 것이다. 그래서 긍정적인 심리학이 자리를 잡게 된다.

### 정상경험과 종교

메슬로우의 인간의 최고 욕구로 ‘정상경험(Peak experience)’을 말했다. 이때 자아실현, 위대한 통찰, 자유로움, 영원무한과 연결, 새로운 시각의 변화가 일어나게 된다. 순간 몸에는 스트레스 호르몬 억제효과가 있는 산화질소(NO가스)가 분출되는 것을 발견했다. 이것은 성경에서 성령(Spirit)을 호흡, 바람이란 뜻으로 ‘루하’(ruah,히브리어), ‘프누마’(pneuma, 헬라어)라 하는데, 심리신경면역학에서 하나의 영적실체(spirit)로 보고 있다. 이러한 점에서 신학적, 종교적, 영성적 세계가 과학과 연결되고, 통찰의 눈으로 보니 서로 대립이 아니라 상호 보완적 관계임을 알게 되는 것이다. 이런 정상경험은 기도나 명상을 할 때, 반복적 일이나 몸을 이완시킬 때, 가장 잘 일어나게 된다. 영성체험을 할 때에 신경학적 변화패턴을 fMRI로 영상화 해 보니, 뇌의 변연계와 뇌간에서 혈액이 많이 흘렀고, 하지만 마음은 안정되어 호흡률은 극도로 낮아지는 ‘안정과 동요의 역설’(Paradox of calm commotion)을 확인하게 되었다. 안정 동요는 역설 같지만 건강에 필수적인 것으로 고혈압, 불면증, 우울증, 월경증후군, 암, AIDS 등의 극적회복의 효과를 가져 왔다.

#### 쉽게 영적 절정경험을 하기위해서,

1) 이전의 사고패턴을 깨는 반복적 신체활

동이나 정신활동에 몰입(호흡, 만트라, 수놓기)

2) 개인의 믿음체계를 표현하는데 마음 깊이 몰두.(기도, 명상)

3) ‘완전한 포기’라 할 수 있는 무집착의 체험 느낌.(역설적 시도)

4) 의미 있고 호기심이 끌리는 일에 참여(틀 벗어나기)

5) 이타적 활동에 깊이 관여하기(긍정적 사고)

6) 마음을 감각적 느낌으로 가득 채움(냄새, 소리, 촉각, 시각 깨우기) 같은 것이 있다.

하버드 의과대학 허버트 벤슨은 명상과 기도의 과학적 원리를 의료에 접목한 최초의 의사이다. 1975년 “이완반응(Relaxation Response)”, 1985년 “이완반응을 넘어서(Beyond the Relaxation Response)”, 1997년 “영원한 치유: 믿음의 힘과 생물학(Timeless Healing: the power and biology of belief)”, 마지막으로 전체를 통합하는 2003년 “난관돌파의 원리(Breakout Principle)”라는 책을 내 놓았다.

그는 기도와 명상을 할 때 심리 생리적 반응으로 부교감신경계의 활동이 높아져서 생리적으로는 저 대사 상태와 심리적으로는 안정과 평화감이 나타나는데, 이때 스트레스에 의한 교감 신경계 반응을 차단하는 것을 알게 되었다. 특히 이때 뇌는 전기적 활동으로 4종류의 뇌파 유형 중에서, 이완상태의 알파파( $\alpha$ 파)와 선의식 상태의 세타파( $\theta$ 파)가 나타나는데, 이때는 의식이 똑똑하게 깨어있으나 무의식 세계인 “변경된 의식대(The zone of altered consciousness)”에 도달하게 되어, 창의적 생각이 막 튀어나오고, 어떤 어려운 문제도 갑자기 해결책이 발견되는 <난관돌파>가 이루게 된다. 그리고 세타파가 출현할 때에 뇌 속의 산화질소(Nitric Oxide; NO) 방출되는데, 이것은

과거부터 지속되어오던 타성이 깨뜨리는 방아쇠 역할을 하는 것이다. 산화질소는 전 신체를 돌아다니며 메시지를 전하는 기체물질로, 기억과 학습을 증진시키고, 안정감과 신체적 절정감을 주며, 건강에 믿지 못할 만큼 이점을 주고 있다.

최근 뉴로피드백 기기를 통해서 이 단계를 빨리 들어가는 훈련을 하고 있다. 처음 수련하는 사람은 거의 알파파에 머물고 세타파에 들어가지 못하지만, 약 15~30회 수련하면 대부분이 무의식의 단계인 세타파에 들어가게 된다. 사실 뉴로피드백 기기는 스스로 확인하는데 도움이 되지만, 기도와 명상이 가장 확실하게 도움이 된다.

수련방법은 4단계 변화를 실천하는 것으로, 1) 스트레스/고투(stress/struggle) - 2) 문제풀기(release, 방아쇠) - 3) 난관돌파/정상체험(breakout/peak experience) - 4) 새로운 정상상태('new-normal' state)과정이 있고, 이를 위해 풀기, 돌파, 체험, 나눔을 수련한다. 이러한 훈련은 삶에 전면적 혁명을 일으킨다. 분자 생화학적으로나 신경생리학적으로 입증된 삶의 전면적 혁명이다. 이전보다 왕성한 활동력, 향상된 창의성, 생산량의 증가, 운동 수행력, 영성이 개발되는 것이다.

과연 영성이란 무엇인가? 가장 추상적이고 보이지 않는 세계이기에 정의하는 말도 참으로 다양하다. 하지만 많은 말 중에 공통적인 부분을 정리해 보면, “영성이란 자신과 타인과 자연세계, 신성한 힘(Divine Power)과 맺고 있는 관계”라 정의할 수 있다.

마틴 부버(M. Buber)가 인간에게 크게 세 가지의 만남이 있다고 했다. 첫째는 사람과 사람의 만남이고, 둘째는 사람과 자연의 만남이고, 셋째는 사람과 신과의 만남이라 했다. 그

리고 이 만남이라는 것이 나와 너(I-Thou)와 만남이 있는 동시에, 나와 그것(I-It)의 만남이 될 수 있다. 나와 너의 만남은 동등한 만남이고, 순수한 너가 있어서 내가 존재하는, 인격적인 만남이지만, 나와 그것의 만남은 불평등한 만남이고, 나를 위해 너를 이용하는 비인격적인 만남이다. 그래서 종교와 영성은 차이가 난다. 외견상 종교에 독실해도 실제적으로 영적이지 못할 수 있다. 영성의 핵심은 나와 너의 인격적인 관계이다.

불교명상으로 카밧진(Kabat-Zinn)의 MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) <마음챙김을 기반으로 하는 스트레스 감소 프로그램>이 있다. 마음챙김(Mindfulness)의 중심내용은 내가 지금(Now)이곳(Here)에 마음을 모으는(Mindful) 것이라 정의할 수 있다. 한문으로 말하면 수 + 處 + 心 즉, 念處명상이란 말이다. 탐욕, 미움, 어리석음(탐·진·치)에 끌려 다니는 것이 사람들이다. 바깥대상에 대해 지나친 욕심을 내거나 성급하거나, 화를 잘 내거나, 우울하거나, 불안해하거나, 긴장하거나, 공포에 떨거나, 등등. 마음이 산란하여 집중력이 없다. 바깥으로 떠도는 산만한 마음을 나 자신의 몸과 감각, 그리고 생각에 집중하는 훈련(명상)을 하고 나면 깨어있는 마음이 되고 건강하게 되는 것이다.

최근 들어 서양 의학자들이 MBSR에 관심을 갖게 된 궁극적 이유는 무엇일까? 서양의 치료 이론은 대부분 아리스토텔레스이후 실재적 또는 대응적 진리에 기초하고 있다. 즉, 심리적 장애를 지닌 사람들은 현실을 왜곡하는 생각을 갖고 있으며, 이를 올바른 생각으로 바꾸면 치료가 되고, 몸의 질병은 그 병소만 제거하면 낫게 된다는 원리이다. 그러나 현실은 사람에 따라 독특하고 다양한 생각을 갖고 있

으며, 삶은 다양한 환경에서 끊임없이 변화하는 것인데, 어찌 항상 꼭 같은 방식이 통할 수가 있겠는가? 결국 서양 의학적 어떤 처치나 치료에 환자들은 불만과 증상의 재발로 한계를 느끼게 된다. 뿐만 아니라 대부분 서양의 심리치료에도 인과론에 근거하는데, 현재의 문제를 과거의 원인으로 설명하고, 미래에 대한 대처에 초점을 맞추는 것이다. 이 과정에서 대부분 개인은 “과거가 그래서 어떻다는데? 내가 힘들어 하는 것은 지금이 문제야!”라며 불만을 토하는 것이다. 또한 과거의 경험이 오늘의 문제임을 알았다고 치더라도, 또 다시 문제 상황에 빠지게 되면 과거의 어려움이 반복되거나 새로운 대처방식에 혼란을 겪게 되는 것이다.

그러나 MBSR의 수행방식은 떠돌아다니는 마음을 현미경으로 보듯 주의를 집중하여 보고, 몸과 마음의 경험을 점차 자세하게 알아차리게 된다. 제 멋대로 떠돌아다니다 원치 않는 곳에 집착하는 것이 마음이고, 이것이 고통(dukkha: suffer)이다. 아울러 알고 보면 세상에는 집착할 만한 알맹이가 없으며, 단지 신체적 정신적 조합과정에서 만들어진 환상이며 착각일 뿐이라는 것을 체득하게 된다.

MBSR수련에서는 고통의 근원을 세 가지 집착, 즉 탐·진·치로 보며, 그 핵심은 무지라고 할 수 있다. 무지는 탐(쾌, 갈망)과 진(불쾌, 혐오)에 빠져서 지금 나에게 어떤 일로 무엇을 하고 있는지 알지 못한다(치)는 것이다. 쾌락과 불쾌의 무의식적인 느낌이 기계적으로 반복으로 ‘맹목적인 습관’을 낳고, 결국 욕망과 혐오로 성장하게 된다. 욕망은 애착을 만들고, 혐오는 증오를 이루어, 결국 고통의 늪에 빠져들게 된다. 그래서 이 무지의 사슬을 타파하기 위해서는 가장 중요한 순간인 ‘지금

현재’의 경험을 관찰하는 것이다. 즐거운 감각은 찬찬히 관찰하면 애착이 제거되고, 괴로운 감각도 관찰함으로써 혐오가 사라지게 되는 것이다. MBSR은 이러한 습관적 행위를 중단 시킴으로써, 습관의 악순환과 연쇄과정이 깨어지면서 고통이 감소되고, 탐진치의 제거는 곧 ‘해탈’이라 한다. 자각(awareness)과 평정(equanimity)은 마차의 두 바퀴와 마찬가지로 MBSR수행의 두 기둥이다.

MBSR을 하게 되면, 과연 어떤 심리적 변화가 일어나는 것일까? 자기를 관찰함으로써, 보고 있는 주관적인 내가 객관적으로 존재하는 나를 보게 된다. 통증이나 불안해하는 나를 좀 더 거리를 두고 관찰함으로써, 그러한 것이 단지 생각일 뿐임을 알게 된다. 어떠한 부정적 경험에서도 함몰되지 않은 채 평정한 마음 상태로 살아갈 수 있다.

#### MBSR의 유익은

첫째, 자기이해를 깊게 만들며 자신에 대한 통찰을 초래하게 된다. 둘째, 과거의 잘못된 습관을 약화시킨다. 셋째, 부정적인 심리적 경험을 노출시킴으로 인내력을 증진시킨다. 넷째, 현재를 관찰을 하게 되면 정서적 동요가 감소하고 마음의 평정을 얻게 된다. 마지막으로, 현재의 자기경험으로, 매순간이 새롭고 항상 신선하게 느껴진다.

불교의 영성은 마음에 있는 온갖 스트레스를 내버리는 ‘비움(空)의 영성’이라 할 수 있다. 불교는 한마디로 ‘일체유심조(一切唯心造)’, ‘모든 인간의 고통이 마음의 문제다’라는 것이다. 사물과 현상을 그대로 보지 않고, 탐진치로 잘못 해석하다 보니 고통이 오는 것이다. 불교명상이란 자기 마음을 가만히 지켜보는 것이다. 마치 마음이란 구정물통과 같아서, 탐

진치가 일어날 때는 온갖 더러운 오물이 속에서 막 올라와 물을 흐려놓지만, 조용히 명상을 하면 오물이 천천히 갈아 앉아 물이 맑아지게 되는 것과 같다. 서서히 앞이 보이며, “아, 내가 지금 흥분하고 있구나” “내가 지금 불안해 하구나” “내 몸은 지금 이렇게 말하고 있구나” 알아차리게 된다. 이것이 ‘깨달음’이다. 이러한 깨달음은 한번으로 이루어지는 것은 아니다. 구정물통의 물이 가만히 갈아 앉혔다고 하더라도, 어느 날 다시 흔들리게 되면 오물은 또 다시 앞의 시야를 가리게 된다. 그래서 불교수련을 하는 사람은 평생을 깨달음으로, 흔들림이 없이 앞길을 점점 밝혀 나가는 것이다.

그러나 기독교의 영성은 근본적 차이가 난다. 불교가 공(空), 무(無)라는 ‘비움의 영성’이라면, 기독교의 영성은 하나님과 ‘만남의 영성’이라 할 수 있다. 인간의 마음은 원죄로 인해 구정물과 같지만, 이 구정물을 처리하는 과정이 바깥에서 신선한 물을 줄줄 주입해 넣을 때 근본적 새사람으로 깨끗해지는 원리이다. 그래서 같은 영성이라도 불교와 달리 기독교는 하나님과 만남의 영성이라 하겠다.

요약

이 연구는 2000년 들어서부터 전 세계적 관심인 ‘긍정적 심리학’에서 가장 중요한 영성의 연구이다. 심리에서 영성부분을 구분하기가 쉽지 않는 작업이지만 분명한 차이점이 있음을 알 수 있다. 사실 인간의 삶속에는 심리적 영향보다 영적 영향력이 더 큰 것 같다.

영성이란 한마디로 “자신과 타인과 자연세계, 신성한 힘(Divine Power)과 맺고 있는 관계”라 정의할 수 있다. 영적 성숙은 인격의 통합

에서 이루어지는데, 인격통합은 사람과 사람간, 절대자에게 전적인 복종으로 이루어지는 것으로 그에게 모든 것을 맡길 때 우리는 참 자기인 영성을 만나게 된다. 이 과정으로 통합된 자기는 절대자와 친밀감(unity)이 더 깊어지고 참된 영성으로 회복되는 것이다.

영성연구에 대표적인 메슬로우의 이론을 소개했다. 욕구위계이론에서 최상의 자아실현과 절정경험은 인간의 영성을 그려주고 있다.

영성은 사회 속에서 결국 종교적 방법으로 나타난다. 그래서 대표적인 기독교 영성과 불교영성을 소개했다. 최근 영성을 통한 심리치료 방법을 소개했다. 이 두 가지는 첫 출발부터 큰 차이가 남을 알 수 있다. 그러나 그 나타나는 모양이 달라서 그렇지 근본 인간의 영성에 초점을 모은다는 점에서 하나임을 알 수 있다.

참고문헌

마틴 셀리그만 저 (2004). 김인자 역 (2006). 긍정심리학. 서울: 물푸레.

장현갑 (2007). 마음챙김-나의 마음을 경영하는 위대한 지혜. 서울: 미다스북스.

조안 보리센코. 미로슬라브 보리센코 공저 (1994). 장현갑, 추선희, 김종성 공역 (2005). 마음이 지닌 치유의 힘. 서울: 학지사.

장현갑, 변광호, 허동규, 김종성, 안상섭, 추선희 (2005). 삶의 질을 높이는 이완 명상법. 서울: 학지사.

주디스 올로프 저 (2004). 김소연 역 (2004). 포지티브 에너지. 서울: 한인.

권택조 (1999). 영성발달-신학적 교육심리학적

- 통합모델. 서울: 예찬사.
- 한성열 (1995). 삶의 질과 내재적 동기의 실현. 한국심리학회지: 사회문제, 2(1), 95~111.
- 한국의철, 혼천수, 이정권, 박영신 (2005). 건강과 삶의 질에 영향을 주는 요인에 대한 분석: 자기효능감, 사회적 지원 및 질병관리를 중심으로. 한국심리학회지: 사회문제, 11(2), 141~181.
- Daniel Goleman. (2006). *Social Intelligence*. New York: 장석훈 역 (2006). SQ 사회지능. 서울: 웅진지식하우스.
- Abraham H. Maslow. (1968). *Toward a psychology of being*. New York.
- Daniel Goleman. (1995). *Emotional Intelligence*. Sobel Weber Associates.
- Michele Borba. (2001). *Building Moral Intelligence*. Sobel Weber Associates.
- David G. Benner. (2000). *Psychotherapy and the Spiritual Quest*. Michigan: Baker Book House.
- Andrew Newberg, M. D., Eugene D'Aquili, M. d., Ph. D. and Vico Rause. (2001). *Why God won't go away*. The Ballantine Publishing Group.
- Herbert Benson, M. D., and William Proctor. (2003). *The Breakout Principle*. Inkslingers, Inc.
- Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York.: Delacourt; 1990.
- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher DE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF. *Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders*. Am J psychiatry 1992.
- Thomas Moore.(2007). *Care of the Soul- A Guide For Cultivating Depth and Sacredness In Everyday Life*. Harper Perennial.

1 차 원고 접수일 : 2008. 12. 29

최종 원고 접수일 : 2009. 02. 04

## The positive contribution of Spirit

**Jongsung Kim**

Youngnam University

**Sangseob Ahn**

Korea University

**Seongyeul Han**

Lately in the medical world, they realized that the spirit is important for health best of all, and in the WHO, the meaning of health was “The condition of being sound in body, mind”, now as they added the spirit to there, it became “The condition of being sound in body, mind, or spirit”. Even though we know well about the importance of spirit, but it is difficult to make sure what that mean is. Even in the Psychology, they didn't distinguish clearly the spirit from the mind. In this report, we have revealed the traits of spirit from the classic theory of spirit to the today's, as studying at side of biology and psychology. Especially the spirit have been developed remarkably for a long time at every religion. Recently in the medical world, they connected ‘the spirit of Buddhism’ to ‘MBSR’, and ‘the spirit of Christianity’ to ‘Breakout Principle’ with medical method. So, we have studied how the spirit give the positive contribution to the Psycho-therapy.

*Key words : spirituality, positive psychology, meditation, MBSR, breakout principle, the peak of experience*