

아들러 개인심리학적 상담에서 마음챙김 명상의 적용 방안에 대한 탐구

전 중 국

대구사이버대학교 상담심리학과

윤 병 수*

대구가톨릭대학교 심리학과

본 연구의 목적은 아들러의 개인심리학적 상담과 마음챙김 명상의 원리와의 관련성을 밝히고 개인심리학적 상담에서 마음챙김 명상의 적용방안을 제시하는 것이다. 먼저 마음챙김 명상의 특징을 살펴보고, 아들러 개인심리학에서 바라본 내담자에 대한 기본 가정, 상담의 원칙, 인간관 측면을 기술하고, 마음챙김 명상의 주요 원리와 아들러 개인심리학적 상담의 실천적 측면에서의 유사점을 발견하고자 하였다. 마음챙김 명상과 아들러상담의 주요 접근은 1) 수련의 목적과 치료목표, 2) 고통의 원인, 3) 수련방법과 치료방법적인 측면에서 유사한 요소가 있다는 발견하였다. 특히 마음챙김 명상이 아들러의 상담에서 다루어온 과제인 1) 현재 삶의 과제(life tasks)를 대처하면서 일어나는 사고, 감정, 행동에 대한 알아차림에 활용되며, 2) 생활양식(life style)을 통찰하고 기본적 오류(fundamental error)를 발견하며, 3) 현상학적 경험((phenomenological experience)을 지금-여기에서 마음챙김할 수 있고, 4) 사회적 관심(social interest)을 확장하는데 도움이 될 수 있음을 제안하고 논의하였다.

주요어 : 마음챙김 명상, 아들러 개인심리학, 생활양식

* 교신저자(Corresponding author): 윤병수, (38430) 경북 경산시 하양읍 하양로 13-13, 대구가톨릭대학교 심리학과 연구교수, Tel : 053-850-3289, E-mail : bsyoon59@cu.ac.kr

초기 불교에서 비롯된 마음챙김 명상 수행법이 최근 동서양을 막론하고 몸과 마음의 수양뿐만 아니라 심신치료 분야에서 널리 확산되고 있다. 마음챙김 명상이 심리치료나 상담현장의 적용을 검증한 연구에서는 마음챙김의 원리와 방법들이 상담의 이론적 접근이나 상담의 실천적 영역에서의 많은 관련성을 보고하고 있다(김영선, 2016, 박태수, 2008, 안병희, 2012, 이영호, 2018, 조현주, 2014, 2019, 현상규, 2017). 박태수(2008)는 상담장면에서 명상의 치유적 역할을 제시하였고, 안병희(2012)는 호흡 명상의 심리적 치유와의 관련성을 논의하였다. 상담의 이론적 접근에 따른 명상의 적용 연구로는 인지행동치료에서 마음챙김의 적용(조현주, 2014, 2019, 김영선, 2016), 교류분석적 상담에서 마음챙김 명상의 적용(이영호, 2018), 목회상담에서의 마음챙김 명상과의 관련성(현상규, 2017)을 다룬 연구들이 증가하고 있다. 이처럼 처음 종교적 수행방법이었던 마음챙김 명상이 의료환자들의 스트레스 감소를 위한 방법으로 사용된 이래, 마음챙김의 원리와 실천 방법이 심리치료 영역에서 발전된 이론과의 관련성을 밝히려는 시도가 늘어나고 있다고 볼 수 있다. 나아가 마음챙김 명상이 내담자의 불안과 스트레스 감소, 행복증진, 우울재발 방지 등과 같은 증상 제거에도 효과가 있음을 보고하고 있다.

서구에서 주류를 이루고 있는 심리치료 이론들의 발전은 1900년대 초 프로이트(Freud), 아들러(Adler), 융(Jung)이라는 3명의 정신의학자의 이론으로부터 발전해 왔다. 개인무의식과 집단무의식을 강조한 Freud와 Jung 접근과는 달리 알프레드 아들러(Alfred Adler)의 개인

심리학적 접근(Individual Psychology)은 최근 심리치료의 모델로 언급되는 통합적 심리치료를 최초로 시도한 이론으로서 현대의 심리치료 이론들이 개발되는 과정에 많은 영향을 끼쳐왔다(Dinkmeyer & Sperry, 2000). Sherman과 Dinkmeyer(1987)는 아들러 치료접근 중 하나인 가족치료 접근이 통합적 접근임을 제시하는 경험적 연구를 발표하였다. 이들은 여섯가지 가족치료 체계에서 전문가들이 분류한 60가지의 가족치료 개념을 비교 검토한 결과, 다섯가지 가족치료 접근법들의 대다수 즉, 92.4%가 Adler의 개인심리학적 개념과 일치함을 주장하였다(Dinkmeyer & Sperry, 2000, p.12에서 재인용). 나아가 Dinkmeyer와 Sperry(2000)는 정신역동적 접근(고전적 정신분석, 대상관계, 자기심리학), 인지행동적 접근(행동치료, 인지치료, 합리적 정성적 치료), 경험적 접근(인간중심, 게슈탈트, 실존치료), 체계적 접근(구조적 가족치료, 전략적 가족치료, 해결중심 가족치료) 등에서 제시된 관점들을 통합하면서 Adler의 개인심리학적 치료이론이 전체 이론들의 통합적 관점을 가지고 있음을 밝혔다. 이들은 Adler 심리치료의 세가지 기본 구조로 (1) 치료적 초점인 생활양식과 생활양식 신념, (2) 치료적 관계 또는 치료자와 내담자 관계의 협력적이고 상호작용적 특성, (3) 치료적 변화 또는 재교육과 재정향 등의 과정으로 분류하고, 이 세가지 구조가 정신역동, 인지행동, 경험치료, 체계적 접근에서 제시하고 있는 주요 개념과 원리, 상담과정을 통합하고 있음을 제시하였다(Dinkmeyer & Sperry, 2000).

아들러의 심리치료가 현대 심리치료에서 많이 활용되는 통합적 관점과 관련되어 있는 근

거는 아들러의 치료의 핵심 개념이 프로이트와 융, 아들러 이론이 발표된 이후에 개발된 전문 심리치료 이론에 스며들어 있기 때문이다(김춘경, 2006).

뉴욕에서 임상가로 활동했던 Adler의 아들인 Kurt Adler는 아들러 개인심리학의 개념이 이후 개발된 심리치료 접근의 주요 사상에 영향을 준 근거를 각각의 치료이론을 개발한 저자들이 아들러에 대해 언급한 말을 조사하였다(김춘경, 2006, p.18). Kurt Adler는 REBT 창시자인 Ellis가 “아들러는 최초의 인본주의 심리학자이다”, Bottome의 “아들러는 최초의 심리치료 창시자이다”, 의미치료의 창시자인 Frankle의 “아들러는 실존주의 운동의 선구자이며, 아들러가 성취하고 달성한 바는 코페르니쿠스의 발견에 버금간다”, 그리고 인본주의 심리학자인 Maslow의 “해가 갈수록 아들러가 점점 더 옳다는 생각을 하게 된다. 그 시대가 그를 따라 잡지 못했다고 말하고 싶다”라는 말을 찾아서 현대 심리치료 이론발달에 아들러 개인심리학의 혁신적인 공헌을 설명하고 있다.

아들러 개인심리학의 주요 개념인 생활양식과 생활양식 신념, 내담자와 상담자의 협력적 관계, 전체적인 인간관은 아들러 이후 많은 심리치료 이론에 스며들어 있다. 아들러의 생활양식 신념은 자기, 다른 사람, 세계, 자기 이상에 대한 믿음을 말한다. 이것은 인지치료의 핵심신념과 도식치료 이론에서의 도식을 반영하고 있다. 나아가 치료적 관계에서도 치료자의 역할이 전문가나 치료와 처방을 해주는 내담자보다 위에 있는 사람이라기 보다는 내담자와 평등한 상태에서 협력적인 관계를

통해 내담자가 스스로 자신의 삶을 이해하고 치유해 나갈 수 있도록 조력하는 관계를 강조하고 있다. 아들러의 개인심리학의 기본 전제는 현상학적 관점과 총체론(holism)의 입장에 있으며, 환원주의를 거부한다(Mosak, 2005). 총체론적 개념을 도입한 Jan Smuts와 아들러는 서로 서신 왕래를 자주 하면서 전체로서의 인간이 일생을 어떻게 살아가고 있는가를 중점적으로 다루어야 함을 강조하였다(Mosak, 2005, p.68에서 재인용). 의식과 무의식, 마음과 육체, 접근과 회피, 갈등 등의 양극성의 개념보다는 한 개인의 주관적인 경험으로서만 의미를 지닌다고 보면서 모든 부분적인 기능들은 개인의 목표와 그의 생활양식에 대한 부수적, 종속적 기능만 한다고 보고 있다.

마음챙김 명상과 아들러의 개인심리학적 관점을 비교하고자 하는 동기는 두 접근이 총체적 접근(holistic approach)을 취하고 있는 점과 치료자나 의사가 환자를 진단하고 치료해주는 병리학적 관점, 즉 전문가가 병을 진단하고 처방하는 치료적 모델이 아니라 스스로 자신의 삶을 성찰하면서 본래의 존재로 나아가는 입장을 취하고 있기 때문이다. 오랫동안 불교에서는 인간의 삶과 죽음, 고통에 대한 이해 방식을 명상이란 수련방식을 채택해 왔고, 아들러의 개인심리학에서도 정신분석 접근에서 취한 본능이론이나 개념을 따르기 보다는 인간의 실존적 삶의 조건 속에서 고분분투하는 인간에 대한 실존적 이해방식을 제시하였다. 다시 말하면, 명상이나 아들러의 개인심리학은 인간의 정신세계를 이해하는 정신분석 이론(개념)을 절대적 진리(참)로 받아들이는 것보다 한 개인의 독특한 삶을 이해하는 원리(인

간이해 방법)와 인간의 삶에 대한 통찰을 얻기 위한 수련방식을 제시하고 있다.

아들러의 개인심리학적 접근은 심리치료 장면에서 임상적, 치료적 모델로 발전해온 반면, 마음챙김 명상은 최근에서야 심리치료 장면에서 많은 마음챙김 방법들이 개발되어 상담현장에서의 활용 가능성을 넓히고 있다. 하지만 상담 및 심리치료 장면에서 마음챙김 명상의 심리치료적 효과를 설명하는데 있어서 마음챙김 명상의 원리와 방법 자체가 갖는 치유적 요인도 있겠지만, 기존 심리치료 모델과의 유사점이나 차이점을 규명하여 심리치료 이론에서의 치료적 효과와 비교 검토하는 일도 의의가 있을 것이다. 최근 마음챙김 명상이 CBT, 교류분석(TA), 목회상담 등의 영역에서 그 효과가 밝혀지고 있지만, 마음챙김 명상과 각 심리치료이론에서의 인간관, 상담의 원칙과 과정에서 어떤 점이 유사한지를 직접적으로 다룬 연구는 없는 실정이다. 따라서 지금까지 치료이론으로 자리잡고 있는 다양한 접근들과 마음챙김 명상의 기제와의 관련성을 밝히는 일은 마음챙김 명상의 심리치료적 효과를 설명하는데 중요한 과제 중 하나일 수 있다. 본고에서는 많은 심리치료 이론 중에서 아들러의 개인심리학적 상담과 마음챙김 명상의 원리와 관련성을 밝히고 개인심리학적 상담에서 마음챙김 명상의 적용 방안을 제시하고자 한다. 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1: 아들러의 개인심리학적 상담과 마음챙김 명상의 유사점은 무엇인가?

연구문제 2: 개인심리학적 상담에서 마음챙김 명상의 적용 방안은 무엇인가?

이 연구문제의 해결은 최근 상담 및 심리치료 분야에서 통합적 관점의 중요성이 대두되고 있는 상황에서 오랜 심신수련 방법으로 자리매김 해온 명상과 전통적 상담이론과의 통합적 관점에서 상담 실재의 적용 가능성에 대한 시사점을 제시할 수 있을 것으로 본다.

이론적 배경

본 장에서는 명상의 종류와 방법, 마음챙김 명상의 개념과 임상장면에서의 활용 등에 대한 내용을 중심으로 제시하고, 아들러 개인심리학적 상담에서 바라보는 1) 내담자란 누구인가? 2) 인간관 3) 상담의 원칙을 살펴보고자 한다.

마음챙김 명상

명상이 초기에는 종교적인 실천 방법의 하나로 발전하였지만, 지금은 명상에 대한 치료적 효과, 상담자로서의 성장, 상담과정에 명상의 활용이 활발히 이루어지고 있는 실정이다.

명상은 집중명상과 통찰명상으로 구분되는데, 명상은 크게 사마타(samatha) 수행을 통한 집중명상(concentration meditation)과 위빠사나수행을 통한 통찰명상(insight meditation)으로 나눈다(김정호, 2004). 집중 명상의 특징은 비언어적이고 비교적 변화하지 않는 내적인 대상(호흡)이나 외적인 대상(기도, 찬송, 촛불, 종교적 상징물) 등 한 가지에 대해서만 주의를 집중하는 것이다. 한편 통찰명상은 매 순간 마음이나 감각에서 일어나고 사라지는 모든

변화를 놓치지 않고 그것에 집중하여 알아차림 또는 관찰하는 것이다. 불교에서는 위빠사나(Vipassana) 또는 관법(灌法)이라고도 한다. 위빠사나 명상의 핵심 개념은 sati(念)인데 그 뜻은 일반적으로 ‘기억’(samsarati)을 의미하지만, 기억기능보다는 ‘현재에 대한 주의집중’, ‘분명한 알아차림’, ‘주의 깊음’, ‘충분히 깨어있음’, 또는 ‘마음의 현전’을 의미한다. sati는 영어로는 mindfulness, 즉, ‘마음챙김’으로 번역되어 사용된다(김정호, 2004, 2018). 마음챙김 명상에서는 시간이 지나면서 자연스럽게 떠오르는 감정, 감각, 욕망, 생각, 기억, 환상 등의 출현과 변화를 비판단적으로 관찰하는 것을 목표로 한다(장현갑, 2004, 2013). 마음챙김 명상(mindfulness meditation)은 순간 순간 마음을 챙겨 나가는 수련법으로 평소에는 전혀 관심을 갖지 않았던 일에 의식적으로 마음을 챙기는 것이다(Kabat-Zinn, 1990). 이 명상은 비판단적으로 주의를 확장하는 것으로 지금-여기의 감각 자극과 정서적 경험을 알아차리는 것이며, 의식의 확장을 필요로 한다.

Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 “떠오르는 내적, 외적 자극들의 지속적인 흐름에 대한 비판단적인 관찰”로 정의했고, Baer(2003)는 “자신에게 일어나는 끊임없이 변화하는 내적 및 외적 자극에 대한 비판단적 관찰”이라고 했다. 마음챙김에 기반한 과업은 개인으로 하여금 신체감각, 사고, 감정과 같은 내적 감각이나 소리와 같은 외적 자극에 주의를 기울이되, 평가하기 보다는 그것을 관찰한다. 그래서 Baer(2003)에 의하면 마음챙김은 “유연한 알아차림(flexible awareness)”이라고 주장한다. 마음챙김에서는 현재 이 순간에 관찰 대상 즉 신체

감각, 호흡, 사고와 감각의 흐름을 인식하기에 초점을 두지만, 그 내용에는 주의를 기울이지 않으며, 지금 이 순간에 우리의 사고와 행위를 알아 차리는 의식의 독특한 상태이다.

마음챙김 명상이 임상에 도입된 것은 1980년 미국 메사추세츠 대학교 의학센터 교수인 Kabat-Zinn이 마음챙김에 기반한 스트레스 완화 프로그램을 환자들에게 시도한 때부터이다. 마음챙김 명상은 순간 순간 마음을 챙겨 나가는 수련법으로 평소에는 전혀 주의를 기울이지 않았던 일에 대해 의식적으로 마음을 챙김으로써 쉽게 실행할 수 있다(Kabat-Zinn, 1990, p.28). MBSR(Mindfulness-based stress reduction) 효과 연구에서는 만성통증(Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, Sellers, & Fouryear, 1987), 일반화된 불안장애와 공황장애(Kabat-Zinn et al., 1992, Miller, Flecher, & Kabat-Zinn, 1995), 섭식장애 환자(Kristeller & Hallet, 1999), 사회공포증(Bogels, Sijbers & Voncken, 2006) 등에 효과를 보고하고 있다.

마음챙김은 임상장면에서 임상치료 기법인 DBT, ACT, MBCT에서 활용되고 있으며 많은 임상적 연구들에서 그 효과를 나타내고 있다(박성현, 2007). 이러한 치료법은 주요 우울증(Ma & Teasdale, 2004; Teasdale et al., 2000, Williams, Teasdale, Segal & Soulsby, 2000), 반추적 사고(ruminative thinking)(Ramel, Goldin, Carmona, & McQuard, 2004), 경계선성격장애(Van Den Bosch, Koeter, Stijnen, Verhuel & van den Brink, 2005), 건강 관리(Astin, 1997; Massion, Teas, Hebert, Wertheimer & Kabat-Zinn, 1995) 등에 대한 효과를 보고하고 있다. 국내에서도 명상이 스트레스 관련 질병이나 삶의

질 증진에 효과적인 기법으로 인식되면서 다양한 장면에서 스트레스 예방 및 관련 질병 치료에 대한 효과가 검증되고 있다(장현갑, 2004).

특히 Shapiro, Carlson, Astin과 Freedman(2006)은 마음챙김 명상의 기제를 제시하면서 의식의 내용을 떠나서 자기 자신을 대상화할 수 있으며, 아주 명료하고 객관화된 자신의 순간 순간 경험을 바라볼 수 있다고 했다. 일상적인 의식과정과는 별도로 매 순간 일어나는 경험에서의 관점 변화과정을 ‘재지각(reperceiving)’이라고 하였다. 이것은 우리가 경험하는 사건에 몰두하기 보다는 그것으로부터 한발 물러나서 관망하는 태도를 취할 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 과정은 1) 의도 2) 주의를 기울이기 3) 비판단적 태도에 의해 일어난다(Kabat-Zinn, 1994, 2003). 즉 마음챙김은 바로 이 순간에 아무런 판단없이 의도적으로 그리고 특별한 방법으로 주의를 기울이는 것이다. 이러한 Kabat-Zinn(1994, 2003)의 기제에 더하여 Shapiro 등(2006)은 명상을 통한 관점의 이동을 촉진시키는 요인으로 1) 자기조절(self-regulation)과 자기 관리(self-management), 2) 정서적, 인지적, 행동적 융통성, 3) 가치명료화(value clarification), 4) 노출(exposure)을 들고 있다. 이들에 의하면 자기조절은 피드백 고리의 진행과정을 따른다고 했다. 즉 의도(intention)->주의(attention)->연결(connection)->조절(regulation)->질서(order)의 모형을 제시하고 있다. 즉 무비판적인 태도로 의도적으로 주의를 기울이면 연결이 일어나고, 이 연결은 자기 조절에 이르게 되고, 내적 질서와 건강성을 유지할 수 있다고 본다. 그래서 의식적인

습관적 일방향성은 더 자동적으로 일어나고 비적응적인 습관들을 중단시키는 역할을 한다.

마음챙김은 열려 있으며 수용적이고 비판단적인 특성을 가진 자기 자각과 주의를 가져오는 의식의 상태이다(Kabat-Zinn, 1994). 마음챙김 명상에서 일어나는 경험에 대한 기대는 하지 않는다. 명상하는 사람 스스로가 이완하도록 강요하거나 반드시 무엇인가 일어날 것이라고 기대한다면 아무런 진전도 일어나지 않을 뿐 아니라 당신 스스로 “명상은 아무런 작용도 못한다”라고 속단해 버릴 수도 있다(Kabat-Zinn, 1990). 따라서 Kabat-Zinn(1990)은 명상하는 태도로서 빈 마음 또는 평온한 마음, 행복하기를 바라지 말고, 자기 자신이나 경험에 대한 판단을 하지 않으며, 관찰자로서 온정적인 호기심으로 우리의 생각과 감정을 관찰해야 한다고 했다. 또한 그는 초심자의 마음으로, 과거의 경험을 재현하려고 하지 않고 열린 마음으로 명상에 임하기를 권유하고 있다. 마음챙김에서 일어나고 있는 성찰(알아차림), 소통, 명상은 불교상담의 핵심 요소로 다루어지고 있다(박찬욱, 2010).

아德勒의 개인심리학적 상담

아德勒의 개인심리학은 인간의 실존 조건과 각 개인의 독특한 삶의 방식에 대한 원리를 제시하고 있다. 아德勒는 인간의 삶의 실존적 조건에서 삶을 영위하기 위해 고군분투하는 존재양상을 드러내는 생활양식(life style)을 이해하고자 한다(Adler, 1927). 아德勒 개인심리학 관점에서 바라본 내담자는 누구이며, 인간관, 치료과정을 논의하고 마음챙김 명상의 합의

를 제시하고자 한다.

내담자를 바라보는 관점

내담자가 호소하는 증상이나 문제를 어떻게 바라 보느냐에 따라 상담의 접근이 달라질 수 있다. 아德勒 심리학 관점에서 바라본 환자 또는 내담자가 어떤 사람인지를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 내담자는 병이 든 것이 아니라 삶에 대해 낙담한 사람들이다(Corsini, 2005). 우울이나 불안/강박신경증을 갖는 사람들이 병인을 소유하고 있는 것이 아니라 그러한 병을 사용하여 현재 삶에서 부과된 과제를 회피하려고 한다. 삶의 과제를 해결할 자신이 없을 때, 불안이나 우울 증상을 드러내며, 그러한 증상 때문에 현재 삶에서 주어진 과제를 수행하지 못한다는 명분을 내세운다. 둘째, 아德勒 학파에 의하면 내담자는 현재 그리고 과거 자신의 삶의 방식에 대한 통찰(돈오<頓悟>)을 할 수 있다. 정신병리적 모델에서는 환자를 치료하는 전문가(의사)가 내담자의 병을 진단하고 치료해주는 관점을 취하지만, 아德勒 학파에서는 내담자는 삶을 살아온 과정에서 삶의 어려움에 대처하는 과정에서 증상을 앓고 있는 당사자로서 자신의 문제와 현재의 증상에 대해 가장 잘 알고 있다고 가정한다. 따라서 전문가가 진단한 병명에 맞는 처방을 하는 병리적 모델에서 취하는 접근과는 달리 스스로 자신의 정신적 방향, 자신의 감정, 생각, 행동에 대한 성찰(漸修)을 통해 더 나은 삶의 방식을 선택할 용기를 갖고 있음을 가정하고 있다(Dreikurs, 1973). 셋째, 자신의 사적 논리(private logic)가 공동체의 논리(common sense)와 맞지 않을 때 난관과 어려움을 겪는다

(Dinkmeyer, Pew & Dinkmeyer, 1970, Dinkmeyer & Sperry, 2000). 삶의 과정에서 겪는 트라우마(trauma)가 원인이 아니라 그것에 대한 주관적인 해석(나와 다른 사람, 세상, 삶에 대한 지각)의 중요성을 강조한 현상학적 관점에서 이해를 한다. 생명체로 태어나서 세상과 관계 맺기를 시작한 어린 시절부터 자신의 경험을 어떻게 해석하고 받아들이느냐에 따라 자신의 독특한 관점을 갖게 된다. 경험에 대한 통각(apperception)은 자신, 다른 사람, 세상에 대한 인식과 어떻게 살아야만 세상으로부터 사랑과 인정을 받을 수 있는지에 대한 각자의 사적 논리를 갖도록 한다. 어떤 것을 경험했느냐 보다는 그 경험을 어떻게 해석하느냐에 따라 자기의 인식이 달라질 수 있는 현상학적 관점을 취한다. 따라서 내담자는 자기만의 독특한 사적 논리를 갖고 있으며, 그 사적논리가 공동체, 또는 세상의 논리(상식)과 위배될 때 부적응적인 기능을 하게 된다. 치료는 그 내담자의 사적 세계, 사적 논리를 이해하고 그 논리의 오류를 알아 차리게 하는 것이 주요 목표이다(Dreikurs, Grunwald, & Pepper, 1982). 다섯째, 내담자는 치료받을 대상이 아니라 삶에 대한 용기를 갖도록 격려(encouragement)를 받으면, 스스로 삶의 문제를 창조적으로 해결할 수 있는 사람이다(Dreikurs, 1973). 무엇보다도 격려는 낙담한 사람들이 스스로가 갖고 있는 심리적인 장애를 제거하도록 돕는 것인데, “나는 할 수 없다”(I can't)는 부정적인 태도에서 자기의 내적인 능력을 발견하여 보다 생산적인 “나는 할 것이다”(I will)는 내담자의 가치를 알도록 해주는 데 초점을 맞춘다(Dinkmeyer & Sperry, 2000). 아德勒 학파의 심리치료나 상담

에서 격려가 가장 중요한 상담도구라고 볼 수 있다. 내담자는 병을 갖고 있는 것이 아니라 병을 활용하고 있다고 전제한다. 병의 원인이 있어 불안이나 우울이 일어나는 것이 아니라 그 증상을 사용해서 삶의 과제에 대처하지 못하고 있는 자신에게 핑계를 댈 수 있는 것으로 활용하고 있다고 본다. 따라서 모든 신경 증적 증상은 낙담의 결과이다. 삶이나 세상에서 요구하는 과제를 수행할 용기나 힘이 없다고 느껴질 때 좌절하거나 낙담을 하며, 그 결과 증상을 일으키는 것이다. 따라서 치료는 낙담하고 있는 내담자에게 용기를 끌어내는 격려가 치료에서 핵심적 과제가 되는 것이다.

아들러 개인심리학의 인간관

아들러는 정신세계가 분석의 대상이 아니라 정신이 지향하고 있는 목표를 파악함으로써 이해될 수 있다고 본다. 첫째, 엄격한 결정론자인 프로이드와는 반대로 아들러는 현재의 행동은 미래 목표에 의해 결정되는 **목적론적 입장**(teleological position)을 채택했다(Adler, 1927). 사람은 완전함을 얻기 위한 삶의 목적을 갖고, 이러한 이상을 얻기 위해 투쟁하는데 동기화되어 있다. 완전함이나 완성을 위한 이러한 움직임은 열등감의 극복 즉 마이너스에서 플러스로 나아가기 위한 지속적인 투쟁에 의해 동기화된다. 그래서 아들러에 따르면 우리 모두는 “더 높은 곳으로 향하는 추동”에 관여하고 있다(Ryckman, 2013, p.114). 아들러의 **가공적 목적론**(fictional finalism)은 철학자 한스 바이힌거(Hans Vaihinger)의 작품으로 사람들이 자신의 행동을 안내하는 이상을 창조한다는 “마치~인 것처럼”의 철학(The Philosophy of

“As-If”)이란 책에 기초를 둔다. 아들러는 이러한 관점을 채택함으로써 사람들은 자신의 행동을 결정하는 지각된 또는 가공된 목표를 위해 투쟁한다고 믿었다.

둘째, 아들러 학파의 접근은 사람에 대한 전체론적 관점(holism)에 기초하고 있다(Adler, 1927, Ansbacher & Ansbacher, 1956, Dreikurs, Grunwald, & Pepper, 1982). 아들러는 개인(individual)이란 단어는 분리할 수 없는 단위로 기술하고 있다. 그는 가족, 학교, 직장이라는 사회적 맥락 내에서 전체 개인을 이해하는데 초점을 두었다. 개인은 부분의 합보다 더 크다. 사고, 감정, 행동의 패턴, 특성, 성격, 확신, 태도, 개인의 창의성 등은 모두 한 개인의 독특성을 표현한 것이다(Corey, 2012, p. 234) 전체론적 관점이 갖는 한 가지 의미는 내담자를 사회적 체계에 통합된 한 부분으로 간주하는 것이다. 이 관점에서는 내담자의 개인 내적 요인 보다는 대인간 요인에 더 많은 관심을 기울인다. 치료자는 내담자의 사회적 상황과 그것에 대한 태도를 이해해야 한다. 사회적 체계와 관련하여 사람을 바라보는 관점은 집단치료나 가족치료에서 기본이다(Corey, 2012, p.234).

셋째, 인간은 창조적인 존재이다. 이것은 생활양식의 기계론적 의미에 대한 확장으로, 아들러는 개인이 자극-반응 학습을 통해 독특한 행동 패턴을 획득한다는 것에 만족하지 않는다. 아들러는 개인은 자신의 성격을 만든다. 예술가(Adler, 1927)라고 하였다. 사람은 무의식적인 힘이나 환경의 영향을 받는 수동적인 존재라기 보다는 자신의 경험을 해석하고 적극적으로 반응하는 창조적인 존재이다.

아들러 상담의 원칙

아들러 학파에서 상담의 목표는 인간의 삶(생명)과 실존 조건에서의 고분 분투 속에서 인간의 존재양상, 즉 생활양식(life style)에 대한 이해, 통찰 그리고 직면이다. 생활양식은 자기, 다른 사람, 세상, 삶에 대한 인식을 기반으로 삶의 과제에 대처하는 기본 방향을 알려 주기 때문에 현재 자신이 처한 삶의 맥락에서 지금-여기에서 일어나는 사고, 감정, 행동 등을 있는 그대로 수용하고 허용함으로써 삶의 대처 방식을 알아차릴 수 있다(Dinkmeyer & Sperry, 2000).

아들러의 관점에서 변화와 치료는 고통이나 증상에 대해 진단과 그것에 적합한 처방을 내리는 것이 아니라 삶의 과제에 대한 좌절이나 낙담에 의한 것임을 스스로 알게 하는 것이다(Mosak, 2005). 어린 시절 형성된 가공적 목표는 삶의 방향을 이끄는 지침으로서 그것에 도달하려고 집착하고 애쓰는 과정에서 부족함이나 마이너스(-) 상태를 경험하게 되고, 결국 좌절이나 낙담을 경험하게 된다. 어떤 사람이 되어야 한다는 가공적 목표(fictional goal)에 집착하여 왜곡되거나 기본적 오류를 포함한 자아개념에 의해 집착함으로써 좌절에 대한 불안감을 경험하게 된다. 이것은 불교에서 말하는 고통의 근원, 탐(貪), 진(瞋), 치(癡)와 같은 맥락에서 이해될 수 있다. 가공적 목표나 욕구에 의해 일어나는 마음에서 벗어나 현재 나의 신체 감각, 감정, 생각, 의도, 행동에 있는 그대로 알아차리는 것이 필요하다. 마음챙김 명상에서도 우리의 관념이나 욕구에 휩쓸려 가기 보다는 현재 나에게서 지금-여기에서 일어나고 있는 호흡이나 몸의 감각에 주의를 기

울임으로써 마음의 평온을 얻을 수 있다.

모든 것은 일체유심조(一切唯心造), 마음 안에 있는 것, 마음 속의 작용, 즉 마음 속에 일어나는 고통임을 알아차리는 것(아들러의 현상학적 관점)이다. 또한 개인의 실존적 조건과 세상과의 관계 맺기는 개인마다 독특함으로 개인의 주관적 경험의 강조되고(독특한 개인=실존), 인간은 물아일체(物我一體), 즉 세상과 내가 하나이고 공동체 느낌, 사회적 관심을 본성으로 가지고 있다고 본다. 아들러는 인간의 삶과 죽음의 관점에서 삶의 과정을 분석함으로써 심리치료 분야에서 독특한 실존에 대한 철학을 정립한 최초의 치료자라고 볼 수 있다.

방 법

아들러의 개인심리학적 상담과 마음챙김 명상의 원리와의 유사성을 밝히고 개인심리학적 상담에서 마음챙김 명상의 적용 방안을 발견하기 위해 마음챙김 명상과 아들러 개인심리학적 상담의 주요 개념과 핵심 요소를 제시한 문헌과 두 접근에서 적용한 상담 및 임상적 처치 등을 다룬 문헌을 중심으로 리뷰를 하면서 두 접근간에 유사성이 함축된 내용을 분류하여 유사성을 발견하고자 하였다.

마음챙김 명상은 불교의 명상법을 정의한 문헌들과 Kabat Zinn의 마음챙김 스트레스 감소에 관한 문헌을 중심으로 검토하였고, 아들러 개인심리학적 접근에서는 Alfred Adler의 ‘인간이해’(1927)를 근간으로 하여 아들러 학파를 이루어낸 Rudolf Dreikurs와 Harlod Mosak의

문헌을 중심으로 검토하였다.

결 과

초기 Freud, Adler, Jung의 심리치료적 접근 중 아德勒의 개인심리학적 접근과 불교 수행 방법인 마음챙김 명상의 원리와의 유사성을 발견하기 위하여 두 관점의 핵심 요소를 살펴 보았다. 인간의 삶과 죽음의 문제를 불교의 마음챙김 명상과 아德勒의 개인심리학에서 바라본 관점 중 1) 수련 목적 및 치료 효과, 2) 고통이나 증상의 근원, 3) 명상수련과 아德勒 상담방법 측면에서 두 접근간의 유사성을 발견할 수 있었다. 이와 같이 두 접근에서 다루고 있는 3가지 요소에서의 유사성을 기술하면서 아德勒 개인심리학적 상담에의 적용 가능성을 함께 제시하고자 한다.

수련 목적 및 효과

불교에서는 원래 갖고 있던 자(慈, maitra, 친구, 우정), 비(悲, karuna, 연민, 동정)의 마음을 회복하려는 본성을 가진 존재로 자비(慈悲)를 설명하고 있다. 이것은 다른 사람 또는 세상과 연결성을 의미하고 그러한 연결성에서 구체적으로 표현된 본성이다. 특히 마음챙김 명상, 자애명상이나 용서명상 등은 자애와 자비의 마음을 자신과 타인으로 확장하는 훈련으로 삶의 지혜에 기반한다(조현주, 2014). 불교에서 바라본 본래적 인간(부처)은 나와 세상이 이미 하나로 존재하고 있으며, 세상과 내가 서로 연결되어 있음을 주장한다.

마음챙김 명상을 통한 자비는 아德勒가 인간의 본성으로 제시한 공동체 느낌(communitary feeling)과 사회적 관심(social interests)와 유사하다. 아德勒 심리학에서 공동체 감정(communitary feeling)과 사회적 관심(social interest)은 독일어 단어인 Gemeinschaftsgefühl에서 유래된 말이다(Watts & Eckstein, 2009). 공동체 감정은 인간의 모든 면, 과거, 현재, 미래와 연결되어 있는 느낌을 갖는 것이며, 세상을 더 나은 곳으로 만드는데 관여하는 존재와 연결된 느낌이다. 사회적 관심(social interest)은 다른 사람을 도우면서 협력하는 인간 존재의 본래적 경향성을 조화롭고 생산적인 사회를 구축하는 수단이 된다(Ryckman, 2013, p. 136). 아德勒 학파는 이러한 공동체 감정이 선천적인 것이며, 그것을 개발하면 능동적인 사회적 관심으로 발현된다고 믿는다. 사회적 고립과 자기몰두의 완화제로서 사회적 관심은 용기, 낙관주의, 진정한 소속감을 끌어낸다. 사회적 관심을 가진 사람들은 다른 사람에 대한 동일시와 공감의 느낌과 같으며, 다른 사람이나 세상과의 사랑, 조화, 평화를 느끼고, 사람들이 세상에 대한 소속감과 역사의 흐름 안에 하나의 공간을 가지고 있다고 느낀다(Sonstegard, Bitter & Pelonis, 2004, p.195).

다만, 인간의 삶의 양식이 다른 것은 인간은 자신의 삶을 이어나가기 위해 거북의 등딱지, 카멜레온의 변신, 산토끼의 민첩성 등과 같은 자기 보존의 기술(공동생활, 또는 문명)을 발전시켜 왔다(Wolfe, 1930). 각 개인별 삶의 양식(life style)은 각자 자기중심적인 자기 보존을 해왔지만, 본래의 나라는 존재(Being)는 공동체와 세상, 우주와의 조화, 평화, 사랑의

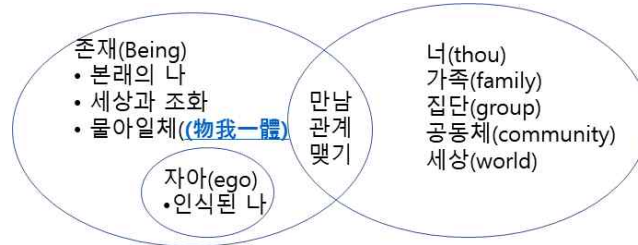


그림 1. 나(I)와 너(Thou), 세상과의 관계

능력을 가지고 태어난다. 인간은 세상과 자신이 서로 연결되어 있고 함께 소속되어 있는, 나(I)와 너(thou)의 관계를 맺고자 한다. 불교와 아德勒 개인심리학에서 가정하고 있는 본래의 나(존재)와 내가 인식하고 있는 나(ego), 그리고 세상과의 관계를 그림으로 도식화하면 그림 1과 같다. 본래적 나는 세상과 조화롭게, 평화롭게 자비와 사랑으로 물아일체(物我一體)의 상태로 세상과 연결되어 있다. 그러나 우리는 실제 세상과의 관계맺기를 경험하면서 자신과 세상에 대한 주관적인 인식을 기반으로 한 자아(ego)를 발전시켜 나간다. 이 자아는 원래의 내가 아닌 협소해진 나에 대한 인식이나 개념으로 왜곡되거나 축소된, 잘못 인식된 자기상

또는 아상(我相)이다. 불교에서는 이것을 오온(五蘊)이 화합하여 생긴 몸과 마음에 실재의 '나'가 있다고 집착하는 생각, 즉 나라는 생각을 말한다. 왜곡된 나인 자아는 세상과의 관계 맺기에서 불안을 경험하게 된다.

한편, 아德勒의 개인심리학에서는 자신과 다른 사람, 세상에 대한 인식을 생활양식의 핵심 요소로 보고, 이 인식에서 기본적인 오류를 발견하고, 그것으로부터 벗어나 진정한 자기라는 존재로 나아가도록 하는 것이 상담의 목적이다. 아德勒 상담에서는 자기중심적인 우월성 추구로 인한 두려움과 불안을 경험하는 왜곡된 나로부터 벗어나 세상과 함께 연결되어 있고 세상과 조화롭고 평화롭게 함께 소



그림 2. 자아, 본성과 아德勒의 공동체 감정

속되어 있다는 느낌을 갖도록 한다. 이를 도식으로 표현하면 그림 2와 같다. 왜곡된 자아에 대한 지속적인 성찰을 통해 세상과 함께 연결되어 있고, 조화롭고 평화롭게 함께 소속되어 있다는 느낌을 갖도록 하는 것이 아들러 상담의 주요 목표이다. 즉 마음챙김 명상과 아들러 상담에서의 수행이나 치료는 왜곡된 자아에 대한 성찰이나 알아차림으로, 생활양식 신념의 오류로부터 공동체 감정 또는 사회적 관심으로 확장하도록 하는 것이다.

개인심리학은 행복과 성공이 주로 사회적 유대감과 관련되어 있다는 핵심 신념에 기초하고 있다. 우리가 사회 속에서 살고 있기 때문에 우리는 사회적 맥락을 떠나서는 이해될 수 없다. 우리는 소속되고자 하는 동기에 일차적으로 동기화되어 있다. 인간은 집단내에서만 자신의 잠재성을 실현할 수 있다(Dreikurs, 1973). 사회적 존재로서 우리는 다른 사람들에게 도움이 되고 공동체 속에서 의미 있는 관계를 쌓아 나갈 필요가 있다. 사회에 살고 있는 개인으로써 공동체에 소속되어 있다는 느낌을 경험할 때 우리의 삶과 공헌은 풍성해진다. 한 사람의 삶의 가치, 목표와 패턴은 공동체 감정(community feeling)과 공동체 감정에 따른 사회적 관심(social interest)이 스며 있는 정도에 의해 결정된다(Ansbacher & Ansbacher, 1956). 이러한 감정은 풍부한 사회적 상호작용을 허용하고 자극한다(Sonstegard, Bitter & Pelonis, 2004, p.151).

고통의 근원

고통의 근원 측면에서 보면, 마음챙김 명상

은 불교 명상 중 하나이다. 불교에서 바라보는 고통의 근원을 살펴 봄으로써 깨달음의 방법인 명상을 이해할 수 있다. 불교의 우주론(만물의 본질론)으로 “모든 존재는 이것이 생(生)하면 저것이 생(生)하고, 이것이 멸(滅)하면 저것이 멸(滅)한다.”는 만물의 인과관계와 상호의존성을 강조한다. 불교의 기본원리로 생에 연하여 늙음과 죽음(老死)가 있다는 연기론이다. 또한 기본원리 중 하나인 4성제는 고(苦), 집(集), 멸(滅), 도(道)이다. 고(苦)는 우리 삶에 따르는 모든 괴로움인 고통으로 생로병사를 포함한다. 집(集)은 고(苦)를 일으키는 원인이며, 근원적인 고(苦)로는 갈애(渴愛)와 무명(無明), 즉, 살아 남으려는 갈애, 떠나고자 하는 갈애, 즐거움을 추구하고자 하는 갈애 등이 있다. 멸(滅)은 고통을 멈추는 것으로, 갈애(渴愛)와 무명(無明) 같은 원인으로 인해 생긴 고(苦)에서 그 원인을 초극하면 바로 그 경지가 열반(涅槃)이며, 해탈(解脫)이다. 도(道)는 고통을 멈추기 위한 수행방법으로, 중도(中道), 팔정도(八正道)인 여덟 가지 바른 길 정견(正見), 정사(正思), 정어(正語), 정업(正業), 정명(正命), 정정진(正精進), 정념(正念), 정정(正定)이 있다.

아들러 개인심리학에서는 인간의 삶과 죽음의 문제, 인간의 실존 문제를 핵심으로 다루면서 가공적 목적론과 현상학적 접근, 생활양식에서의 인지적 오류가 삶의 문제를 일으킨다고 본다(Corsini, 2005). 인간의 정신생활의 출발점은 모체로부터 분리되고 세상 밖으로 태어나서(탄생) 세상 속으로 들어가기 위해 어떻게 살아가는지에 대한 인식의 발달이다. 아들러 관점에서의 인간은 해석학적이고 목적론적

존재이다. 우리가 누구인지를 결정하는 것은 우리의 과거가 아니다. 오히려 우리를 동기화하고 우리의 행동, 활동 및 삶의 방식을 통합시켜주는 것은 우리가 의도하는 미래이다. 아德勒 학파는 모든 사고·감정·가치·신념 및 행동이 우리의 삶을 위한 계획이고, 우리의 중심적인 목적과 일치한다고 믿는다(Ansbacher & Ansbacher, 1956).

각 개인의 독특한 삶의 방식으로 우리 각자는 이를 통해 자신의 열등감을 극복하고 목표를 달성하고자 한다. 이 목표에는 거의 항상 의미의 성취, 우월성, 능력, 숙달 등이 포함된다. 모든 사람들은 이런 목표가 달성되면 삶이 어떠한 것인지에 대한 이미지(대개는 무의식적인)를 가지고 있다. 아德勒는 원래 우리의 행동을 안내하는 상상속의 핵심 목표나 이상을 가공적 목적론(fictional finalism)이라고 불렀으나 나중에 이를 개인을 안내하는 자기 이상(guiding self-ideal) 또는 완벽이라는 목표(goal of perfection)라고 불렀다(Watts & Holden, 1994). 아德勒는 이 목표가 6-8세 사이에 확고하게 생성되며 평생에 걸쳐 유지된다고 믿었다.

이 목표는 열등감으로부터 우리를 이끌어내어 자기 이상에 이르게 해줄 것으로 우리가 믿는 생활양식을 발달시키는 경로를 일컫는다. Dreikurs(1967)는 사적논리란 우리가 우리의 생활양식과 목표 추구방식을 정당화하기 위해 사용하는 개인적인 것이라고 묘사하였다(Seligman, 2006). 의식의 근거에서 일어난 행동을 결정하는 인식의 과정들은 우리의 생활양식에 중요한 영향을 미친다. 첫째, 인간은 생활양식의 광범위한 기본적인 목표들, 가공적 목표(fictions)를 갖고 있으며, 가공적 목표에 따

라 행동하고, 각 개인의 행동지침이 된다. 둘째, 가공적 목표와 사적 논리는 우리가 아주 어려서 내부에서 혹은 우리 주변에서 무슨 일이 일어나는지를 의식적으로 거의 이해할 수 없을 때 형성된다(Dinkmeyer & Sperry, 2000). 그리고 가공적 목표를 인식할 수 없는 이유는 주관적 필연성에 의해 각 개인은 마치 자신의 판단이 유일하며, 절대적으로 옳은 것처럼 행동하기 때문이다. 그렇지만 실재는 다를 수 있다. 우리는 매일의 생활에서 현실상의 실재(reality)들을 다루기보다는 항상 실재와는 일치하지 않는 세상에 대한 주관적인 인식을 한다. 이러한 사건들의 주관적 가치를 “현상학적인 장(phenomenological field)”이라고 한다(Dreikurs, 1967). 그 장안에서 각각의 인간이 움직이고 있고, 그 장은 그 한 사람에만 논리적으로 정당하다. 우리는 “사실(facts)”을 있는 그대로 인식할 수 없다. 우리는 단지 “사실”들에 대한 상상 속에서 다소나마 확실한 느낌을 가질 뿐이다. 그러나 이러한 느낌은 우리의 행동, 태도, 목표를 결정하는데 사용된다(Dreikurs, 1967). 이같은 현상학적 관점은 불교의 대상이나 사건 인식에서 주관적, 상대적 인식론적 경험론과 유사하다(유병숙, 2009). 즉 개인의 지각, 생각, 감정, 의도 등의 경험은 경험하는 사람이 자신을 개입시켜 주관적으로 구성한다고 본다.

Adler는 심리치료와 교육을 통해 사람들이 자신의 고통과 부적절감이 다른 사람이나 환경 때문에 생긴 것이 아니라 바로 자신의 그릇된 논리와 그 논리로부터 나오는 행동과 태도 때문임을 깨닫기를 바랐다(Corsini, 2005). 상담자는 내담자가 자신의 그릇된 논리를 자각

하고, 현실적이며 보람을 주는 건강한 목표를 설정하고 자신의 생활양식과 사고와 행동이 이 목표와 일치되게 조정할 수 있도록 도와야 한다(Sweeney, 2005). 그렇게 할 때 상담자는 내담자와 협력하여 내담자의 열등감과 의존적 태도와 과도한 실패 공포를 극복할 수 있게 도울 수 있다. 이 때 내담자는 자기 신뢰와 사회적 관심을 발전시키고 더 건강한 적응을 이루며, 더 유용한 생활양식을 경험할 수 있다. 이런 특성을 발달시키지 못한 사람에게는 “시기심, 탐욕, 경쟁과 고의적인 회방이라는 부적절한 반응”이 생겨난다(Dinkmeyer, Pew & Dinkmeyer, 1970).

수행방법과 치료방법

수행방법이나 치료 측면에서 살펴보면, 마음챙김 명상은 호흡이나 신체감각, 관념 등에서 일어나는 것을 있는 그대로 지금-여기(here-and-now)에서 알아차림을 통해 분별심, 탐심, 집착으로부터 벗어나 평정심을 되찾도록 한다. 장현갑(2017)에 의하면 명상의 심리적 치유기제로서 4가지를 들고 있다. 첫째, 명상을 통해 자기 자신의 관점에만 집착하는 이기적 관점에서부터 보다 큰 자연과 연결되어 있는 존재라는 관점으로의 이동에 의해 치유가 일어난다. 둘째, 명상을 통해 주의집중 능력이 커지면 치유능력 또한 커진다. 즉 마음이 하나로 모이게 되는 일념(一念)이나 아예 마음이 일어나지 않는 무념(無念)상태에 이를 수 있다면 치유가 일어난다. 셋째, 자신의 반응에 대한 탐지력의 증가가 치유의 힘이 될 수 있다. 마음챙김이란 지금 여기에서 일어나고 있는

현실들을 관찰하는 마음훈련임으로 지금 여기에서 일어나는 경험을 그대로 알아차림하는 명상을 수련하게 되면, 체험하는 나를 인식하는 내가 바라볼 수 있게 된다. 그래서 체험 자체에 끌려가지 않고 체험하는 나를 멀리서 바라볼 수 있게 된다. 넷째로 명상은 비판단적 태도의 함양과 수용성의 증가를 통해 치유의 능력을 키운다. 이것은 지금 체험하고 있는 경험에 대해 어떤 해석도 비판도 없이 있는 그대로 느끼고 수용하는 것이다.

한편, 아들러 개인심리학에서는 생활양식(life style)에 대한 통찰을 주요 상담과업으로 다룬다. 아이가 발달과정에서 “커다란” 세계에 대처하기 위해 작은 자기를 도와주게 될 생활양식(life style)을 형성한다. 즉 세상에 대한 지도(cognitive map)를 만들고 이것에 따라 행동하고 경험을 해석한다(Mosak, 2005). 가족 내에서 형성되는 경험, 특히 형제들 사이에서의 경험은 삶을 이해하는 지침을 구축하여 궁극적으로 생활양식을 구성한다(Dinkmeyer, Pew & Dinkmeyer, 1970). 생활양식은 각 개인의 독특한 삶의 방식이며, 삶에 대한 개인의 기본적인 지향(basic orientation)이나 성격이다. 이러한 생활양식은 각자의 독특한 열등감을 극복하고 목표를 달성하고자 하는데, 이 목표에는 거의 항상 의미의 성취, 우월성, 유능성, 숙달 등이 포함된다. 모든 사람은 이런 목표가 달성되면 삶이 어떠할 것인지에 대한 이미지(대개는 무의식적인)를 가지고 있는데, 이것을 상상 속의 핵심 목표나 가공적 최종 목표라고 한다. 각 개인을 안내하는 자기 이상(guiding self-ideal) 또는 완벽의 목표(goal of perfection)를 가진다(Seligman, 2006).

생활양식은 개인의 “안전”을 위해 필수적인 포부, 개인의 장기적인 목표, 개인적이거나 사회적인 조건들에 대한 언명을 포함하고 있다. 그러나 이들 역시 허구적이며 치료에서 이것은 “만일 …하기만 하면, 나는 …할 것이다.(If only… then I …)”라고 진술된다(Mosak, 2005). 그리고 생활양식은 유년기에 형성된 개인의 생활태도, 생활방식, 삶에 대한 사고와 행동의 경향, 인생 목표와 목표 달성을 위한 태도 등을 말한다. 성격보다 포괄적인 개념으로서 세계관, 인생관까지 포함한다(Dinkmeyer, Pew & Dinkmeyer, 1970).

삶의 목표를 향해 나아가는 특징적인 방식으로 초기의 어린 시절에 사회적 환경 내에서 창조되어 삶의 과제와 도전에 대처하는 청사진 역할(Adler, 1927)을 한다. 그러나 실제 삶의 과정에서 이러한 생활양식이 공동체에 유용하면 건강한 삶을 영위하지만, 공동체의 논리와 상반되면 공동체로부터 소외된 삶을 살 수 있다. 아德勒의 개입에서는 현재 증상이나 고통에서 자신의 사고, 감정, 행동을 마음챙김하면서 가공적 목표를 탐색하고 생활양식 신념에서 오류를 발견하고 자신의 자원과 강점을 확인하도록 한다. 특히 현재 삶에서 주어지는 과제를 수행하는데 있어 작동하는 생활양식을 알아차리고 더 나은 대안을 탐색하는데 집중한다.

Tekinalp(2020)은 마음챙김 명상을 삶의 양식(life style), 삶의 과제(life tasks), 현상학적 관점(phenomenology), 사회적 관심(soical interest)에 적용할 수 있음을 제시하였다. 삶의 양식에서는 삶의 패턴 인식, 신념과 확신, 사적 논리, 생활양식 우선순위에 대한 알아차림을 제안하고

있다. 삶의 과제(life tasks)에 대한 알아차림은 삶의 과제(일, 사회적 관계, 애정관계)에서 일어나는 경험을 있는 그대로 수용하고, 그 과제를 수행하는 목적에 대한 알아차림이 필요하다. 현재의 고통이나 어려움은 지금-여기에서 대처하고 있는 삶의 과제를 겹겹없이 습관적으로 행할 때 일어나는 고통이다. 우리는 삶의 과제를 수행할 때 알아차림에 열려 있으면 우리의 삶을 변화시킬 수 있다. 삶의 과제에 접근하는 때 순간 강요하지 않고 있는 그대로 일어나는 일을 수용하고 터무니 없는 요구에 반응하는 생각과 행동의 연결점을 찾는 것이 필요하다. Tekinalp(2020)은 마음챙김의 주제로 나의 삶이 나와 다른 사람을 위한 소망과 어떻게 조화를 이룰 수 있는가? 나의 삶은 나의 가치라는 핵심과 어떻게 일치하는가? 어떻게 하면 삶의 과제가 주는 본질적인 의미를 발견할 수 있을까를 다루어야 함을 제시하고 있다.

현상학적 관점에서는 지금-여기에서의 자신과의 관계, 생각(thoughts)과 사실(facts), 자기, 다른 사람, 세상에 대한 신념에 대한 알아차림에 집중하고, 불완전해질 수 있는 용기로 있는 그대로의 경험을 알아차림 할 수 있다. 특히 내담자가 당면하고 있는 삶의 문제에 대한 생각, 감정, 행동을 있는 그대로 인식하고 자할 때, 마음챙김 명상을 적용함으로써 지금-여기에서 일어나는 경험을 수용할 수 있다. 이러한 체험을 통해 왜곡된 자아로부터 벗어나 궁극적으로 사회적 관심 즉, 자신과 타인과의 조율, 자애, 상호 연결, 나(I)와 너(Thou), 집단(group), 공동체(communitiy), 그리고 세상(world)과의 연결감, 자신과 타인과의 조율과

유대감, 그리고 타자와의 연결을 경험할 수 있게 된다.

이상에서 살펴본 것처럼, 마음챙김 명상과 아들러의 개인심리학적 관점의 수련목적 및 효과, 고통의 근원, 수련 및 치료방법별로 정리하면 표 1과 같이 나타낼 수 있다.

불교의 마음챙김 명상과 아들러의 개인심리학적 상담은 수련과 치료목적 측면에서 사용하는 용어는 다르지만, 지향하고 있는 방향은 유사하다고 볼 수 있다. 마음챙김 명상에서는 인간이 원래 지니고 있던 자비와 연민의 마음을 회복하는 것으로, 아들러의 개인심리학에서는 공동체 느낌과 사회적 관심의 확장으로 세상과 내가 연결되어 있으며, 세상 속에 함께 있는 원래의 존재로 회복하는 것이다. 또

한 불교의 마음챙김에서는 고통의 근원을 탐심과 집착, 어리석음으로, 아들러의 개인심리학적 접근에서는 사적논리에 의한 왜곡된 자아와 현실적으로 성취불가능한 가공적 목표에 두고 있다. 마지막으로 수련 및 치료방법으로서 집중명상, 마음챙김 명상, 자비명상의 방법으로 호흡이나 신체감각, 관념 등에서 일어나는 것을 있는 그대로 지금-여기(here-and-now)에서 알아차림을 통해 탐진치에서 벗어나는 것으로, 아들러의 개인심리학에서는 현재 삶의 과제를 대처하면서 일어나는 사고, 감정, 행동에 대한 알아차림, 생활양식의 통찰하고 기본적인 오류의 알아차리는 것으로 보고 있다. 따라서 마음 챙김 명상은 아들러의 상담에서 다루어온 과제인 1) 현재 삶의 과제(life tasks)를

표 1. 아들러 개인심리학과 마음챙김 명상과의 유사점

	마음챙김 명상 (mindfulness meditation)	아들러의 인간이해 방식 (Adler's perspective)
1. 수련 목적 및 효과	궁극적인 목적은 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)의 깨달음, 삶의 과정에서 깨달음을 얻지 못한 중생에 대한 연민과 세상과의 연결성을 받아들임(연기론), 원래 인간이 지니고 있던 자비(matta)와 연민(karuna)의 마음을 회복하는 것	공동체 느낌(community feeling)과 사회적 관심(social interest)의 체화 세상과 내가 연결되어 있으며, 세상 속에 함께 있는 존재로의 회복
2. 고통의 근원	탐심, 집착, 어리석음	자기 중심(왜곡된 자아), 가공적 목표, 사적 논리(private logic)
3. 수련 및 치료 접근방법	호흡이나 신체감각, 관념 등에서 일어나는 것을 있는 그대로 지금-여기(here-and-now)에서 알아차림을 통해 탐진치에서 벗어나 1) 집중명상 2) 마음챙김 명상 3) 자비명상	현재 삶의 과제를 대처하면서 일어나는 사고, 감정, 행동에 대한 알아차림, 생활양식의 통찰, 기본적인 오류의 알아차림 1) 삶의 과제(life tasks) 2) 생활 양식(life style) 3) 현상학적 경험 (phenomenological experience) 4) 사회적 관심(social interest)

대처하면서 일어나는 사고, 감정, 행동에 대한 알아차림에 활용되며, 2) 생활양식(life style)을 통찰하고 기본적 오류(fundamental error)를 발견하며, 3) 현상학적 경험(phenomenological experience)을 지금-여기에서 마음챙김 할 수 있고, 4) 사회적 관심(social interest)을 확장하는데 도움이 될 수 있음을 알 수 있다.

아德勒의 개인심리학적 치료접근은 정신역동적 접근을 취하는 Freud와 Jung과 달리, 인간의 삶과 죽음이라는 실존적 문제를 정신생활로 가정하고 있으며, 최근에 개발된 심리치료 이론(인간중심, 게스탈트, 이야기치료, 인지행동, 수용전념 치료, DBT 등)의 핵심 요소에 녹아 들어가 있어 범이론적이며 통합적인 측면이 있다. 아德勒의 개인심리학적 접근은 의사가 환자의 병을 진단하고 치료해 주는 의학적 모델과는 달리, 환자 스스로가 자신의 삶의 양식이 작동하는 원리를 성찰하면 문제를 해결할 수 있다고 가정하고 있고, 치료자와 내담자의 협력적 관계를 통해 환자의 삶의 양식을 통찰해서 보다 유용한 삶을 살 수 있도록 조력하는데 초점을 두고 있다. 특히 현재 고통을 느끼고 있는 자신의 생활양식에서 일어나는 감정, 사고, 행동을 삶의 목적과의 관련하여 알아차림을 하도록 한다. 이러한 관점은 불교에서의 마음챙김 명상에서 다루는 고통의 원인을 알아차리고 자신의 신체, 생각, 감정, 행동에 대한 순간 순간의 알아차림을 통해 자신의 본성에 접촉하도록 하는 방법과 유사함을 발견할 수 있었다. 또한 불교의 수련방법인 마음챙김 명상도 인지행동, 수용전념치료, DBT 등에서 활용되고 있으며, 인간의 삶의 문제를 해결하는데 범이론적이라고 볼

수 있다.

논 의

명상은 수천년을 이어온 심신수련 방법인 반면에 아德勒의 개인심리학 이론은 정신의학계의 발전과 더불어 인간의 정신세계를 이해하는데 있어서 불교에 비해 비교적 젊은 학문 분야이다. 아德勒가 실제 명상을 접했다는 문헌을 발견하지는 못했지만, 아德勒의 인간관, 정신세계에 대한 관점, 실천방법이 불교에서의 인간관과 수련방법 중의 하나인 마음챙김 명상과 매우 유사하다는 것을 알 수 있었다.

아德勒와 불교에서는 인간의 고통을 삶과 죽음에 두는 것, 인간의 본성을 나와 다른 사람, 세상과의 유대감과 연결감에 두는 것, 삶의 살아가고 있는 인간의 사고, 감정, 행동을 알아차림 하는 것을 강조하고 있다. 특히 아德勒는 자신의 이론이 참(眞)이고 진리에 가까운 개념을 제시하기 보다는 “인간이해”(Adler, 1927)라는 심리학의 방법론(개인심리학적 접근)을 제시했으며, 그 당시에 정신분석이론에 의해 밝혀진 것이 절대 진리가 아닐 수 있기 때문에 의학자 및 치료자들은 인간에 대해 좀 더 겸손한 자세로 탐구해야만, 먼 훗날 인간 실존에 대한 진실에 가까워질 것이라고 했다. 아德勒는 “인간이해”(Adler, 1927)의 책 서문에서 “인간에 대한 과학적 접근은 교만과 자만이 아닌 자기겸손을 전제로 해야 한다”고 언급하고 있다. 내담자는 병을 치료 받아야 하는 존재이기 보다는 자신의 생활양식에 대한 전문가로서 생활양식 자체를 알아차리게 되면

스스로 성장 변화할 수 있다는 입장을 취하고 있다. 마음챙김 명상 역시 명상의 방법을 체득하면 스스로 자신의 심신 상태를 알아차림으로써 삶의 문제에 대한 대처능력을 키울 수 있다고 본다. 두 접근이 동일하게 지향하고 있는 것은 내담자를 치료 받아야 하는 병을 소유한 환자로 보지 않고, 삶의 과정에서 자신의 심신과 사고, 감정, 행동, 대처방식에 대한 알아차림으로써 과거의 생활양식으로부터 벗어나 좀 더 유용한 새로운 선택을 할 수 있다는 점이다.

아들러의 개인심리학적 상담에서 마음챙김 명상의 적용 방안으로는 내담자의 생활양식(life style)을 탐색할 때, 또는 초기 가족구도와 초기 기억 작업에서 내담자가 느끼는 사고, 감정, 행동을 탐색할 때 알아차림하는데 활용될 수 있다. 또한 내담자의 사적 논리와 신념을 탐색하고 나아가 내담자가 대처하고 있는 현재 삶의 과제(life tasks)에 대한 알아차림은 지금-여기에서 내담자의 생활양식을 이해하는데 도움이 될 수 있다. 특히 내담자가 당면하고 있는 삶의 문제에 대한 생각, 감정, 행동을 있는 그대로 인식하고자할 때, 마음챙김 명상을 적용함으로써 지금-여기에서 일어나는 경험을 수용할 수 있고, 자신의 생활양식에 자각을 증진시킬 수 있다. 뿐만 아니라 마음챙김 그 자체만으로도 나와 다른 사람들과의 조화, 자비, 연민, 사랑의 느낌을 갖도록 함으로써 아들러 심리학의 주요 발달 과업인 공동체 감정과 사회적 관심을 촉진시킬 수 있다(Tekinalp, 2020). 이러한 체험을 통해 왜곡된 자아로부터 벗어나 궁극적으로 사회적 관심 즉, 자신과 타인과의 조율, 자애, 상호

연결, 나(I)와 너(Thou), 집단(group), 공동체(communitiy), 그리고 세상(world)과의 연결감, 자신과 타인과의 조율과 유대감, 그리고 타자와의 연결을 경험할 수 있게 된다.

본 소고로서 거대한 불교의 명상과 아들러의 개인심리학의 융합에 대해 아직은 어떤 명확한 결론을 제시하기는 어렵지만 명상과 아들러 개인심리학적 관점의 공통점은 인간이해의 지평을 넓히고 몸과 마음에 온전성을 가져다 줄 수 있다는 것을 시사받을 수 있었다. 명상에서 중요시하는 나-우주의 일체는 아들러의 관점에서 나와 세상과의 관계맺기(나와 타자, 세상과의 일체감과 유대감)로 나타났고, 그 중심에는 인간에 대한 사랑이 있다는 사실이다.

마음챙김 명상의 수련과정은 정신세계에 대한 아들러의 개인심리학적 상담과정의 원칙과 유사한 기제로 작동하고 있어 아들러 상담과정에서 마음챙김의 방법론을 활용함으로써 내담자의 생활양식 및 생활양식 신념에 대한 통찰과 내담자와 상담자의 협력을 끌어내고 상담의 성과를 높이는데 기여할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김영선 (2016). 마음챙김 명상에 기초한 인지 치료(MBCT)가 정서·행동 관심군 고등학생의 우울 및 자살생각 감소에 미치는 효과 및 상담 성과. 열린교육연구, 24(2), pp.261-284.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가?. 한국심리학회지: 건강(Korean journal of

- health psychology), 9(2), 511-538.
- 김정호 (2018). 명상과 마음챙김의 이해. 한국 명상학회지, 8(1), 1-22.
- 김춘경 (2006). 아德勒 아동상담: 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 박성현 (2007). 위빠사나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. 인지 행동치료, 7(2), 83-105.
- 박찬욱 (2010). 불교상담 프로그램 개발과 효과성 연구 - 초기불교를 중심으로 -. 동국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박태수 (2008). 명상을 통한 상담의 가능성 모색. 상담학연구, 9(3), 1373-1388.
- 안병희 (2012). 호흡관 수행과 심신치유 적용 - 상좌불교 전통의 호흡관과 MBSR 프로그램을 중심으로. 불교학연구, 32, 613-657.
- 유병숙 (2009). 불교이론과 아德勒 이론의 비교 고찰을 통한 상담적 접근. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영호 (2018). 교류분석상담에서의 마음챙김 명상 활용을 위한 고찰. 교류분석상담연구, 8(2), 77-103.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 장현갑 (2017). 왜 현대인은 명상에 열광하고 있는가? 한국명상학회지, 7(1), 1-16.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. 인지행동치료, 14(1), 123-143.
- 조현주 (2019). 심리치료 및 상담과 마음챙김 명상의 접점과 활용방안. 불교문예연구 제 14집 p.11-54.
- 현상규 (2017). 마음챙김에 대한 기독교적 고찰과 목회상담적 제안들. 목회와 상담, 29, pp.294-333.
- Adler A. (1927). *Understanding human nature*. Oneworld publications(Original work published 1927).
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. New York: Haper & Rowe.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 66: 97-106.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, Issue 2, 125-143.
- Bogels, S. M., Sijbers, G. F. V. M. & Voncken, M. (2006). Mindfulness and task concentration training for social phobia: a pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20, 33-44.
- Corey J. (2012). 집단상담의 이론과 실제. (*Theory and practice of group counseling, 8th*)(김명권, 김창대, 방기연, 이동훈, 이영순, 전종국, 천성문 역, 2015), 센케이저러닝.
- Corsini, R. J. (2005). 현대 심리치료, 7판. (*Current Psychotherapies. 7rd*)(김정희 역, 2007), 박학사.
- Dinkmeyer, D. C., Pew, W. L., & Dinkmeyer, D. C. Jr. (1970). *Adlerian counseling and psychotherapy*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole.
- Dinkmeyer, D. Jr., & Sperry, L. (2000). 아德勒 상담 및 심리치료: 개인심리학의 통합적 접

- 근. (*Counseling and psychotherapy: an integrated, individual psychology approach, third edition*)(김춘경 역, 2005). 서울: 시그마프레스.
- Dreikurs R. (1973). *Psychodynamics, psychotherapy, and counseling* (Rev. ed.). Chicago: Alfred Adler Institute.
- Dreikurs R., Grunwald B. B. & Pepper F. C. (1982). 아들과 함께하는 행복한 교실만들기. (*Maintaining sanity in the classroom: Classroom Management*)(전종국, 신현숙, 이동훈, 이영순, 이승연, 천성문 역, 2014), 서울: 학지사.
- Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, psychotherapy and counseling*. Chicago: Alfred Adler Institute.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (1990). 마음챙김 명상과 자기치유. (*Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*)(장현갑 역, 2005), 서울: 학지사.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth L., & Burney R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavior Medicine*, 8, 163-190.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., Sellers, W. & Fouryear (1987). Follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kristeller, J. L., & Hallet, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4, 357-363.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31-40.
- Massion, A. O., Teas, J., Hebert, J. R., Wertheimer, M. D., & Kabat-Zinn, J. (1995). Meditation, melatonin, and breast/prostate cancer: hypothesis and preliminary data. *Medical Hypotheses*, 44, 39-46.
- Miller, J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorder. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Mosak, H. (2005). 아들의 심리치료(74-138). (In Corsini R. J. & Wedding D., *Current Psychotherapies*)(김정희 & 이장호 역, 1992, 김정희, 2004, 2007), 박학사.

- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McCquaid J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy Research*, 28, 433-455.
- Ryckman, R. M. (2013). 성격심리학. (*Theories of personality*)(장문선, 곽호완, 고재홍, 전종국, 이영순 공역, 2014), 박학사.
- Seligman Linda (2006). 상담 및 심리치료의 이론, 제 2판. (*Theories of counseling and psychotherapy*, 2nd ed)(김영혜, 박기환, 서경현, 신희천, 정남운 공역, 2011), 시그마프레스.
- Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., & Freedman B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Sherman R., & Dinkmeyer, D. (1987). Systems of family therapy: An Adlerian integration. New York: Brunner/Mazel.
- Sonstegard, M. A., Bitter, J. R., & Pelonis, P. (2004). 아德勒 학파의 집단상담 및 치료. (*Adlerian Group Counseling and Therapy*)(전종국, 정대겸, 최선남 역, 2020), 학지사
- Sweeney, T. J. (2005). 아德勒 상담이론과 실제. (*Adlerian counseling and psychotherapy*(5th eds)(노안영 역, 2012), 학지사.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Tekinalp, B. E. (2020). Mindful movement: Mindfulness in Adlerian theory and practice. 2020 NASAP(North American Society of Adlerian Psychology) Annual Conference. Atlanta.
- Van Den Bosch, L. M. C., Koeter, M. W., Stijnen, T., Verheul, R., & Van Den Brink, W. (2005). Sustained efficacy of dialectical behaviour therapy for borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1231-1241.
- Watts, R. E., & Eckstein, D. (2009). Individual psychology. In American Counseling Association (Ed.), *The ACA encyclopedia of counseling*(pp. 281-283). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Watts, R. E., & Holden, J. M. (1994). Why continue to use "fictional finalism?". *Individual Psychology*, 50, 161-163.
- Williams, J. Teasdale, J., Segal, Z., & Soulsby, J. (2000). Mindfulness-based cognitive therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Abnormal Psychology*, 109, 150-155.
- Wolfe Beran (1930). 아德勒는 아이들을 이렇게 치료했다. (*Pattern of Life*)(정명진 역, 2016), 도서출판 부글북스.

투고일자 : 2020. 07. 15.

수정원고접수 : 2020. 08. 28.

최종 게재확정일자 : 2020. 08. 28.

An Application of Mindfulness Meditation to Adler's Personal Psychological Counseling Practice

Chong-gouk Chun

Daegu Cyber University

Byung-soo Yoon

Daegu Catholic University

The purpose of this study was to examine the similarities between the two methodologies by comparing mindfulness meditation with Adler's personal psychological approach, and to find the implications of applying mindful meditation to Adler's counseling. First of all, we wanted to examine the characteristics of mindfulness meditation, describe the basic assumptions, principles and perspectives of human being on Adler's individual psychology, and find similarities between the main principles of mindfulness meditation and the practical aspects of Adler's individual psychological counseling. The main approach of mindfulness meditation and Adler counseling was found to have similar factors in terms of 1) the purpose of meditation practice and treatment goal of Adlerian counseling, 2) the cause of pain, 3) the methods of meditation practice and the treatment method of Adlerian counseling. In particular, mindfulness meditation is used 1) to recognize thoughts, feelings, and behaviors that occur while dealing with the current life tasks, which have been dealt with in Adler's counseling, 2) to gain insight into life styles and discover fundamental errors, and 3) to aware of current mental experiences (phenomenological-experience).

Key words : mindfulness meditation, Adler's Individual Psychology, life style