

# 유학 심성론의 심리치료와 한의학적 활용에 대한 소고 -울곡의 인심도심도론을 중심으로-

이정환<sup>\*,†</sup>, 정선용<sup>\*,†</sup>, 김종우<sup>\*,†</sup>

경희대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실\* 헤민서한의원<sup>†</sup>, 강동경희대학교병원 한방신경정신과<sup>†</sup>

## A Study on Use of Psychotherapy and Korean Medicine for Eastern Philosophy -Focus on Diagram Theory of InShimDoShim of Yulgok

Jung Hwan Lee<sup>\*,†</sup>, Sun-Yong Chung<sup>\*,†</sup>, Jong-Woo Kim<sup>\*,†</sup>

\*Department of Neuropsychiatry, Graduate School, Kyung Hee University, <sup>†</sup>Hyeminseo Korean Medicine Clinic, <sup>†</sup>Department of Korean Neuropsychiatry, Gangdong Kyung Hee University Hospital

**Received:** August 18, 2018

**Revised:** September 13, 2018

**Accepted:** September 19, 2018

**Objectives:** The purpose of this study is to use in therapy through considering representative oriental philosophical thought in terms of psychotherapy and Oriental medicine.

**Methods:** This study examines psychotherapy and oriental aspects of "Diagram theory of InShimDoShim" that Yulgok, a Neo-Confucian scholar in the Joseon Dynasty, wrote about action of the mind and suggests ways to use it.

**Results and Conclusion:** Diagram theory of InShimDoShim contains much content that can be applied in psychotherapy. It has a positive perspective of human nature and looked at life as realization of nature and life as subjective self-realization. Positive and negative experiences of life are expressions of positive nature. By reinterpreting these experiences, humans contribute to the goal of life that expresses their nature in a healthy way. Yulgok defines a healthy mind capable of living a good life as "an inshim who listens to doshim's command". Therapists can adopt this mindset as the goal of psychotherapy. Yulgok said that the way of manifesting nature is only possible through energy, and that the clear and tidy of this temperament creates a healthy and unhealthy mind. In this part, it is possible to apply therapeutic intervention of the diagram theory of InShimDoShim and Oriental medicine. Oriental medicine can calm temperament by using a treatment method to regulate energy, and clear energy creates a healthy mind and body. The principle that the mind is composed of nature and energy provides a basis for psychosomatic medicine.

### Correspondence to

Jong-Woo Kim

Department of Neuropsychiatry,  
College of Korean Medicine, Kyung  
Hee University, Department of Korean  
Neuropsychiatry, Gangdong Kyung  
Hee University Hospital, 892  
Dongnam-ro, Gangdong-gu, Seoul,  
Korea.

Tel: +82-2-440-7134

Fax: +82-2-440-7287

E-mail: aromaqi@naver.com

**Key Words:** InShimDoShim, Yulgok, Eastern Philosophy, Neo-Confucianism, Psychotherapy, Korean Medicine.

## I. 서론

전통적으로 동아시아를 지배한 중요한 사상으로는 유학(儒學)과 불교(佛敎)와 도교(道敎)를 들 수 있겠다. 특히, 유학은 중국과 한국에서 정치적 지배사상이 되면서 비약적인 성장을 하게 되었으며 특히 한국에서는 성리학(性理學)이 심성론(心性論)에서 독자적으로 심도있게 발달하게 된다.

유학과 한의학(韓醫學)은 같은 지역과 언어 문화권 안에서 발전하면서 한의학이 유학의 사상적 영향을 받은 면이 있고 같은 언어 체계 안에서 서로 유사한 우주론적 사고방식을 공유하고 있다. 성리학은 심리적인 부분에 대해서 오랜기간 연구를 하면서 체계적으로 학문을 발전시켰고, 한의학은 기운을 다루는 치료적인 측면에서 지속적인 발전을 했다. 동양 심리이론이라고 할 수 있는 심성론에 대한 연구를 구체적이고 체계적으로 발전시켜 온 성리학 이론이 동일한 문화권의 사고체계를 공유하고 있는 한의학과 만나면, 동양 심리이론을 바탕으로 하는 심리치료와 한의학 치료로서 새로운 활용방법을 모색해볼 수 있겠다.

성리학에서는 인간은 선천적으로 선한 본성(本性)을 가졌다는 “성선설(性善說)”을 기반으로, 타고난 본성대로 살아가면 행복해진다고 한다<sup>1)</sup>. 그래서, 선한 본성에 대한 탐구가 중심이 되어 이기론(理氣論)을 통해서 본성이 발현되는 과정을 연구하고, 본성의 순수한 발현인 도심(道心)과 생리적 욕구인 인심(人心)을 대비시켜 이 두 가지 마음의 관계로 감정과 생각의 선악을 구분하고 있어서 의료적으로 적용할 때 생리병리의 이론으로 구성하기 좋다.

성리학자들 중에서 율곡(栗谷)은 기발이승일도설(氣發理乘一途說), 심성정의일로설(心性情意一路說), 이국기통설(理通氣局說), 인심도심설(人心道心說) 등의 학설로 성리학을 더욱 발전시켰다<sup>2)</sup>. 율곡의 주기론(主氣論) 성리학에서는 기운의 역할을 무척 중요하게 생각해서, 인간이 타고난 본성은 기운 또는 기질을 통해서만이 현실세계에서 느낌과 감정과 생각과 태도로 드러날 수 있다(본론 2-1, 2-2, 3-5). 이런 과정에서 기질(氣質)의 맑고 탁함이 선(善)하고 건강한 마음과 악(惡)하고 불건강한 마음을 만들어낸다고 하고 있다(본론 4-2, 4-3). 여기에서 마음의 역동과 치료에서 기운의 조절을 가장 중요한 수단으로 여기는 한의학과 연결점이 생긴다고 할 수 있다.

상기한 바와 같은 이유로 율곡의 주기론적 마음의 구조와

역동을 기반이론으로 해서 동양 심리치료의 토대를 만들고 방법론에서 한의학의 기 중심의 생리·병리·치료원리를 접목하면 성리학의 이론 기반 위에서 한의학을 활용할 수 있는 새로운 심리치료의 모델이 될 수 있겠다.

인심도심도설(人心道心圖說)<sup>3)</sup>은 율곡선생이 돌아가시기 1여년 전인 47세 때 선조(宣祖) 임금의 교지(教旨)를 받들어 지어 올린 것으로, 심성론에서 그의 철학 사상을 최종으로 요약 정리한 글이라고 볼 수 있다.

본 논문에서는 인심도심도설에서 심리치료와 한의학적으로 필요한 부분을 발췌하여 재배열하여 행간의 뜻을 조금 더 깊이 고찰해보고 현대에 맞도록 의미를 확장시켜 보았다.

본론의 인심도심도설의 원문과 번역문 전체 내용은 한국고전번역원의 한국고전종합DB<sup>4)</sup>에서 해당 내용을 참고하였고, 참고문헌에서 율곡선생전서(栗谷先生全書)와 사서(四書)의 내용은 한국고전종합DB의 원문과 번역문을 참고하였고, 동의보감과 경약전서의 내용은 한의학교전DB<sup>5)</sup>를 활용하였다.

## II. 본론

### 1. 마음의 요소

율곡의 인심도심도설에서 마음의 구조와 관계와 작용을 설명하는데 사용하는 요소들은 심(心), 리(理), 성(性), 기(氣), 정(情)의 다섯가지 요소이며, 현실세계에서 외부의 자극에 대한 마음의 반응을 칠정(七情)이라고 하는데 칠정의 생리병리현상을 구체적으로 설명하는 요소는 선악(善惡), 청탁(淸濁), 도심(道心), 인심(人心), 사단(四端), 인욕(人欲)이다. 상기한 요소들의 의미와 역할을 그림으로 표현한 것이 인심도심도(人心道心圖)<sup>3)</sup>이다.

율곡의 심성론에서 율곡이 그린 중요한 두 개의 그림이 율곡선생전서<sup>6)</sup>에 기재되어 있는데, 그것은 “심성정도(心性情圖)”<sup>7)</sup>와 “인심도심도(人心道心圖)”이다. 심성정도가 구체화된 것이 인심도심도라고 볼 수 있다(Fig. 1).

### 2. 마음의 구조와 기능(Fig. 2)

율곡의 인심도심도론은 마음의 작용을 설명하는 기본적인 요소인 심, 리, 성, 기, 정, 의 정의와 역할에 대해서 다음과 같이 간단명료하게 설명을 하고 있다.

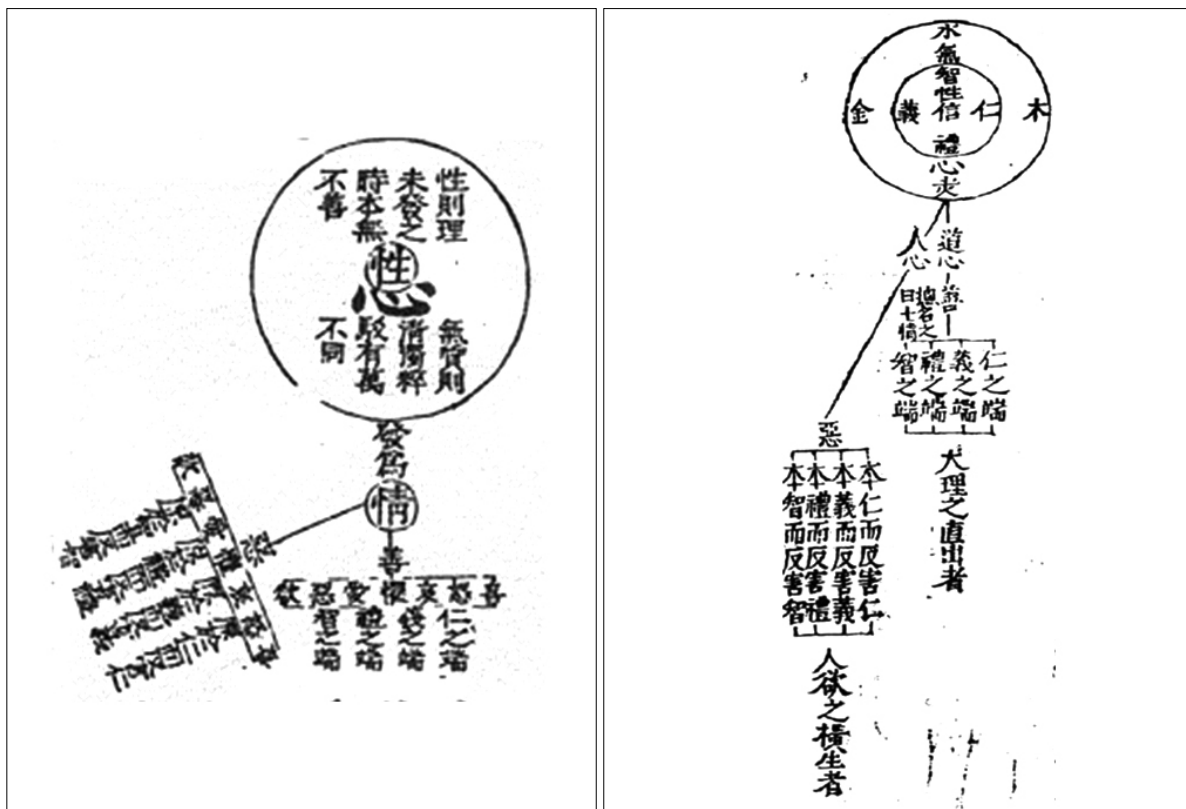


Fig. 1. The diagram of SimSungJung and InShimDoShim. Left: The diagram of SimSungJung, Right: The diagram of InShimDoShim.

2-1. 천리(天理)가 사람에게 부여(賦與)된 것을 성(性)이라 이르고, 성과 기를 합하여 일신(一身)에 주재(主宰)된 것을 심(心)이라 이르며, 심이 사물(事物)에 감응하여 외부에 발현하는 것을 정(情)이라 이르는데, 성은 마음의 본체요, 정은 마음의 작용이요, 심은 미발(未發)과 이발(已發)의 총명(總名)이므로 마음은 성과 정을 통괄한다고 합니다. 天理之賦於人者。謂之性。合性與氣而爲主宰於一身者。謂之心。心應事物而發於外者。謂之情。性是心之體。情是心之用。心是未發已發之總名。故曰心統性情。

2-2. 이(理)와 기(氣)는 한 덩어리어서 원래 서로 떠나지 않는 것이니, 마음이 동(動)하면 정(情)이 될 때 발하는 것은 기(氣)고 발하는 까닭은 이(理)입니다. 기(氣)가 아니면 발할 수 없고 이(理)가 아니면 발할 까닭이 없으니 어찌 이발(理發)·기발(氣發)이 다름이 있을 것입니까. 理氣渾融，元不相離，心動爲情也，發之者氣也，所以發者理也。非氣則不能發，非理則無所發，安有理發氣發之殊乎?

2-3. 성에는 다섯 조목(條目)이 있으니 인(仁)·의(義)·

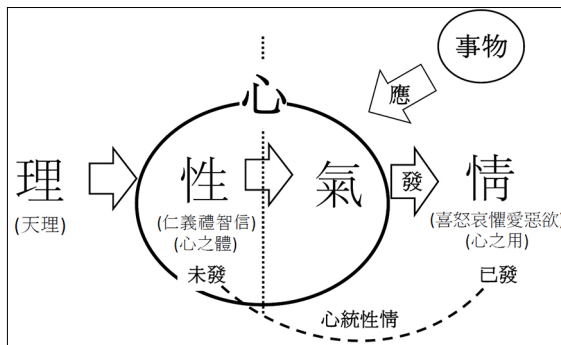


Fig. 2. The structure and function of mind.

예(禮)·지(智)·신(信)이요, 정(情)에는 일곱 가지 조목이 있으니, 희(喜)·노(怒)·애(哀)·구(懼)·애(愛)·오(惡)·욕(欲)입니다. 性之目有五，曰：仁，義，禮，智，信，情之目有七，曰：喜，怒，哀，懼，愛，惡，欲。

2-4. 사단(四端)에 신(信)을 말하지 않은 것은, 정자(程子)가 해설하기를, “성심(誠心)이 있어 사단이 된 것이니 신(信)은 그 가

운데 있다.” 하였습니다. 대개 오성(五性)의 신(信)은 오행(五行)의 토(土)와 같아서 정한 위치도 없고 전담하는 기(氣)도 없이 사시(四時)에 기왕(寄旺)하는 것입니다. 四端不言信者。程子曰。既有誠心爲四端。則信在其中矣。蓋五性之信。如五行之土。無定位。無專氣。而寄旺於四時。

### 3. 인심(人心)과 도심(道心): 칠정의 두 가지 종류(Fig. 3)

칠정의 범위를 인심도심과 선악으로 확장하였다. 마음이 발현하는 칠정을 두 가지로 분류하였는데 도의(인의예지)를 위해서 발현하는 칠정을 “도심”과 생리적 욕구를 위해서 발현하는 칠정을 “인심”이라고 불렀다. 그리고, 모든 인간은 인심을 가질 수 밖에 없다고 하였다.

3-1. 정이 발현할 때 도의(道義)를 위하여 발하는 것이 있으니, 어버이에게 효도하고자 하고 임금에게 충성하는 것과 어린애가 우물에 빠지는 것을 볼 때 측은(惻隱)히 여기는 것, 의(義)가 아닌 것을 볼 때 수오(羞惡)하는 것, 종묘(宗廟)에 지나갈 때 공경하는 것들이 이것이니 이것을 도심(道心)이라 하는 것입니다. 情之發也，有爲道義而發者，如欲孝其親，欲忠其君，見孺子入井而惻隱，見非義而羞惡，過宗廟而恭敬之類是也，此則謂之道心。

3-2. 구체(口體)를 위하여 발현하는 것이 있으니, 배고플 때 먹으려 하고 추울 때 입으려 하고 힘들 때 쉬고자 하고 정력이 왕성하면 여자를 생각하는 것들이 이것이니, 이는 인심(人心)이라 하는 것입니다. 有爲口體而發者，如飢欲食，寒欲衣，勞欲休，精盛思室之類是也，此則謂之人心。

3-3. 다만 도심도 기에서 떠나지는 못하지만 그것이 발할 때는 도의(道義)를 위한 것이므로 성명(性命)에 속하고, 인심도 이(理)에서 나왔지만 그것이 발할 때는 구체(口體)를 위한 것이므로 형기에 속합니다. 但道心雖不離乎氣，而其發也爲道義，故屬之性命；人心雖亦本乎理，而其發也爲口體，故屬之形氣。

3-4. 마음의 가운데는 처음부터 이심(二心)이 없고 다만 발하는 곳에 도의를 위하고 구체를 위하는 두 가지 단서가 있을 뿐입니다. 그러므로 도심을 발하는 것도 기(氣)이지만 성명(性命)이 아니면 도심이 발생하지 못하고, 인심을 근원하는 것도 이(理)이지마는 형기가 아니면 인심은 발생하지 못하는 것이니, 이것이 혹은(或原)과 혹은(或生)하는 것이

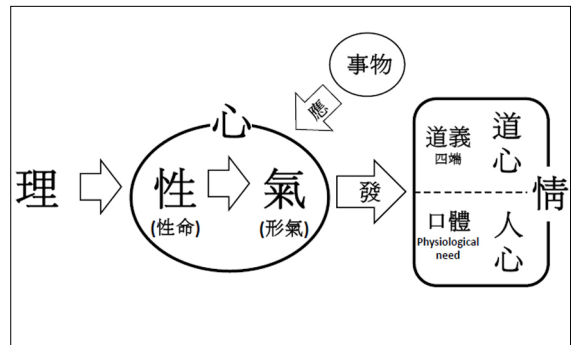


Fig. 3. The generation process of Inshim and Doshim.

공(公)과 사(私)로 달라지는 까닭입니다. 方寸之中，初無二心，只於發處，有此二端。故發道心者，氣也，而非性命則道心不生；原人心者，理也，而非形氣則人心不生，此所以或原或生，公私之異者也。

3-5. 주자가 이미, “비록 상지(上智)라도 인심이 없을 수 없다.” 하였으니, 성인도 인심이 있는데 어찌 전부 인욕이라고 할 수 있겠습니까. 이로써 본다면 칠정은 곧 인심·도심·선악의 총명(總名)입니다. 朱子既曰“雖上智，不能無人心”則聖人亦有入人心矣，豈可盡謂之人欲乎？以此觀之，則七情即人心道心善惡之總名也。

3-6. 자사자(子思子)는 “칠정의 미발한 것은 중이라 이르고 이발(已發)한 것은 화(和)라.” 하였으니, 성정(性情)의 온전한 덕을 논하면서 단지 칠정만을 들어 말하였으니 어찌 지나치게 인심(人心)만 거론했을 리가 있겠습니까. 이것은 명백하여 의심할 것 없는 것입니다. 子思子以七情之未發者。謂之中。已發者。謂之和。論性情之全德。而只舉七情。則寧有偏舉人心之理乎。此則較然無可疑者矣。

### 4. 생리와 병리(Fig. 4, 5)

생리병리현상에 대해서 도심과 인심, 선악, 천리와 인욕이라는 개념으로 설명을 하고 있다.

기질의 청탁이 칠정의 선악을 결정한다고 하였다. 기질이 맑으면 선한 칠정이 나타나고, 기질이 탁하면 악한 칠정이 나타난다. 도심은 순수하게 선한데, 인심은 선악이 있다. 사단은 도심과 선한 인심을 의미하고, 인욕은 생리적 욕구가 도심의 통제를 넘어서 너무 강해진 것을 의미한다.

4-1. 성(性)이 심(心)에 갖추어져 발해서 정이 되는 것이

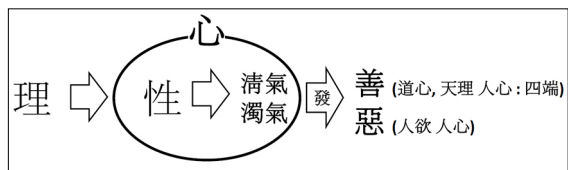


Fig. 4. The generation process of Good and Bad.

니, 성은 본시 선한 것이므로 정도 불선(不善)이 없어야 할 것인데, 정에 불선이 있기도 하는 것은 어찌된 까닭입니까. 이(理)는 본래 순선(純善)하나 기에는 청탁(淸濁)이 있는데 기는 이 답은 그릇입니다. 미발하였을 때는 기가 용사(用事)하지 않으므로 중체(中體)가 순선이나 발할 때는 선악이 비로소 나누어집니다. 性具於心而發爲情, 性既本善, 則情亦宜無不善, 而情或有不善者, 何耶? 理本純善, 而氣有清濁, 氣者, 盛理之器也。當其未發, 氣未用事, 故中體純善, 及其發也, 善惡始分。

4-2. 도심은 순연(純然)한 천리(天理)이므로 선(善)만 있고 악(惡)은 없으며 인심(人心)은 천리도 있고 인욕(人欲)도 있으므로 선도 있고 악도 있습니다. 이를 떤면 먹어야 할 때 먹고 입어야 할 때 입는 것은 성현도 면할 수 없는 것이니 이것은 천리요, 식색(食色)의 생각으로 인하여 나중에 악이 된다면 이것은 인욕입니다. 道心, 純是天理, 故有善而無惡; 人心, 也有天理, 也有人欲, 故有善有惡。如當食而食, 當衣而衣, 聖賢所不免, 此則天理也; 因食色之念而流而爲惡者, 此則人欲也。

4-3. 선한 것은 청기(淸氣)가 발한 것이고 악한 것은 탁기(濁氣)가 발한 것이나 그 근본은 다만 천리일 뿐입니다. 善者, 淸氣之發也; 惡者, 濁氣之發也, 其本則只天理而已。

4-4. 정의 선한 것은 청명(淸明)한 기를 타고 천리(天理)를 따라 곧장 발출하여 중(中)을 잃지 않고 인·의·예·지의 단(端)이 되므로 사단이라 일컬었고, 情之善者, 乘淸明之氣, 循天理而直出, 不失其中, 可見其爲仁義禮智之端, 故目之以四端。

4-5. 정의 불선한 것은 비록 이(理)에 근원 하였으나 이에 오락(汚濁)한 기에 가려져서 그 본체를 잃고 옆으로 나와서 지나치기도 하고 불급하기도 하여, 인(仁)에 근본 하면서도 도리어 인을 해치고, 의(義)에 근본 하면서 도리어 의를 해

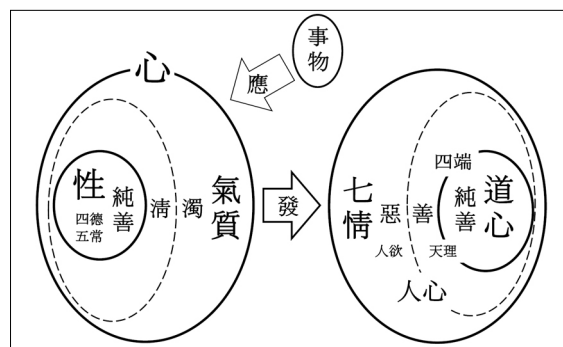


Fig. 5. The physiology and pathology of Mind.

치며, 예(禮)에 근본 하면서 도리어 예를 해치고, 지(智)에 근본 하면서 도리어 지(智)를 해치므로 사단이라 하지 못합니다. 情之不善者, 雖亦本乎理, 而既爲汚濁之氣所掩, 失其本體而橫生, 或過或不及, 本於仁而反害仁, 本於義而反害義, 本於禮而反害禮, 本於智而反害智, 故不可謂之四端耳。

4-6. 주자(周子)는, “오성(五性)이 감동하여 선악이 나뉘진다.” 하였고, 정자(程子)는, “선악이 다 천리이다.” 하였으며, 주자(朱子)는, “천리로 인하여 인욕이 있다.” 하였으니 모두 이것을 말한 것입니다. 周子曰 “五性感動而善惡分”, 程子曰 “善惡皆天理”, 朱子曰 “因天理而有人欲”, 皆此意也。

4-7. 맹자는 칠정 중에서 선한 일면만 뽑아내어 사단이라고 지목하였으니, 사단은 곧 도심과 인심의 선한 부분입니다. 孟子就七情中, 剔出善一邊, 目之以四端, 四端卽道心及人心之善者也。

## 5. 치료

도심은 지키고 확충시키고, 인심은 정밀하게 성찰하고 도심으로써 절제하는 치료방법을 제시하였다. 치료의 결과로 도심의 명령을 듣는 인심을 가지게 된다.

5-1. 도심은 다만 지키기만 하면 그만이지만 인심은 인욕으로 흐르기 쉬우므로 비록 선하지만 위태롭기도 하니, 道心. 只可守之而已. 人心. 易流於人欲. 故雖善亦危。

5-2. 마음 공부하는 자가 일념(一念)을 발할 때에 도심인 줄 알면 곧 확충시키고, 인심인 줄 알면 곧 정밀하게 살피서 반드시 도심으로써 절제하여, 治心者. 於一念之發. 知其爲道心. 則擴而充之. 知其爲人心. 則精而察之. 必以道心節制。

5-3. 인심이 항상 도심의 명령을 듣게 되면 인심도 도심이 될 것이니, 어찌 이(理)가 보존되지 않겠으며 어찌 욕(欲)을 막지 못하겠습니까. 而人心常聽命於道心。則人心亦爲道心矣。何理之不存。何欲之不遏乎。

### III. 고찰

율곡의 인심도심론은 마음의 구조와 작용과 생리병리 현상에 대해서 간명하게 설명하고 있다.

마음의 본체를 성(性)이라고 하고, 이것은 하늘에게서 부여받은 것이고, 인간의 인식범위를 넘어서서 인간이 지각할 수는 없으나 근원적인 이치로서 존재한다고 보고 있다. 이것은 본연지성(本然之性)이라고도 말하며, 모든 사람이 동일하게 가지고 있는 것이다. 그리고, 본연지성은 사덕(四德, 仁義禮智) 혹은 오성(五性, 仁義禮智信)을 말하며, 순수하게 선하다고 생각한다(본론 2-1, 2-3). 이런 본연지성이 외부의 자극을 받으면 기운(기질)이 발동하여 인간이 지각할 수 있는 현상으로 드러난다. 이런 심리현상을 칠정이라고 하며 칠정은 감정과 인심도심, 선악을 포괄하는 것이다(본론 2-1, 2-3, 3-5, 3-6).

기운과 칠정은 인간의 지각범위 안에 있다고 보며, 도의를 위한 칠정을 도심(道心)이라고 하며, 생존에 대한 욕구를 충족시키기 위한 칠정을 인심(人心)이라고 한다(본론 3-1, 3-2). 인간은 누구나 도심과 인심을 가지고 있다. 칠정을 발생시키는 기운의 상태에 따라서 칠정의 선악(善惡)이 결정되는데, 기운이 맑으면 선한 칠정이 되고, 기운이 탁하면 악한 칠정이 된다(본론 4-1, 4-3). 기운이 맑으면 보편적인 생리적 욕구의 천리(天理) 인심이 나타나는데 이것은 선하다고 보았다. 기운이 탁해서 인심이 과도해지면 인욕(人欲) 인심이 나타나는데 이것은 악하다고 보았다(본론 4-2, 4-5). 건강한 인심을 도심의 명령을 듣는 인심이라고 하고, 이런 건강한 인심으로 살아가는 것을 추구하였다(본론 5-3).

율곡의 인심도심도론을 간단하게 정리하자면 위와 같으며, 이런 율곡의 사상을 심리치료와 한의학의 측면에서 고찰해보도록 한다.

#### 1. 심리치료적 고찰

##### 1) 모든 인간은 본연의 공통된 본성을 가지고 태어났다

성리학에서 인간의 본성은 협의와 광의로 언급되고 있다. 협의의 본성은 인간 모두 똑같이 가지는 본성인 “본연의 성(本然之性)”을 의미한다. 광의의 본성은 본연의 성과 개체가 다르게 가진 기질(氣質)을 함께 말하는 것으로 “기질의 성(氣質之性)”이라고 한다. 율곡은 본연지성을 기질이 싸고 있다고 보았으며 기질의 성도 본성이라고 하였다(본론 4-1)<sup>8-10</sup>. 인간은 본질적으로 같은 본성을 가지고 있지만 각자 다른 기질로 개체적 본성인 기질의 성을 가지게 된다.

성리학은 인간에 대한 긍정적인 태도가 기반이 된다고 볼 수 있다. 인간은 하늘(자연)의 이치를 부여받아 순수하게 선한 본연의 성을 가지고 태어난다는 관점(본론 2-1, 4-1) 인간에 대해서 근본적으로 긍정적인 태도를 가지게 한다. 인간들이 모두 동일한 본성을 가지고 있다는 관점은 나 자신 뿐만 아니라 타인에 대해서 근본적으로 긍정적인 태도를 가지게 한다<sup>10</sup>.

##### 2) 개인은 개체의 본성을 구현하려고 태어났다

성리학에서는 타고난 본성에 따라서 살아가는 것을 가장 중요하게 생각하고<sup>1)</sup>, 율곡도 맑은 기질을 통해서 본성이 잘 드러나는 삶을 살아가는 것을 중요하게 여겼다(본론 5-3).

인간에게 제각기 자신만의 타고난 개체적 본성이 있다는 생각은 타인과의 비교에서 벗어나게 한다. 각자의 삶은 개체적 본성인 기질의 성을 드러내는 과정이므로 다른 이들의 삶과 비교할 필요가 없이 자신의 타고난 개체의 본성대로 살면 되는 것이다. 선하게 사는 삶이란 개체적 특성을 가진 기질을 맑게 유지하는 삶이다. 타고난 개체적 본성이 맑게 잘 구현되는 삶이 선하게 살아가는 삶이다(본론 4-3, 4-4, 4-5, 5-1, 5-2, 5-3).

또한, 개체의 본성을 가지고 있다는 사실만으로 자신을 소중히 여겨줄만하다. 자신의 본성과 그것을 발현시키는 과정으로서의 삶을 더욱 소중히 여기고 존중할 만한 것으로 여길 수 있게 된다<sup>10</sup>. 자신에 대한 긍정적인 태도를 긍정적 인 자아상이라고 하는데 긍정적인 자아상은 타인과 사회에 대한 긍정적이고 적극적인 태도를 만든다<sup>11</sup>. 자신을 삶의 소중히 여길 수 있을 때 타인의 삶에 대한 존중으로 이어지

는데 자신의 삶이 자신의 본성을 드러내는 과정이라면, 타인의 삶도 타인의 개체적 본성을 드러내는 과정인 것이다. 이것은 사람을 사랑하고(仁者 愛人)<sup>12)</sup>, 자신을 미루어 타인에게 미치게 하는(推己及人)<sup>13)</sup> 인(仁)의 본성과 연관된다고 볼 수 있다. 그래서, 자신을 소중히 여기고 타인을 존중하는 마음은 맑은 기질을 통해서 본성을 잘 드러내는 마음이라고 볼 수 있다. 나를 사랑하는 마음으로 남을 사랑하면 인(仁)을 다하는 것이라고도 하였다<sup>14)</sup>.

인간에게 제각기 타고난 개체의 본성은 타인과 비교할 수 없는 독자성을 가진 것으로 더 좋고 나쁜 것이 없다. 타인과의 비교에 의해서 자신에 대한 가치판단을 할 때 기질이 탁해지고 병리적인 현상이 나타나게 된다.

삶의 경험을 통해서 발생하는 칠정을 탐색하여 개체의 본성을 탐구하고 이해할 수 있도록 해주고, 자신의 삶을 자신만의 고유한 본성을 드러내는 삶으로 바라보아 타인과의 비교에서 벗어나도록 해주는 것이 심리치료의 방법이 될 수 있겠다.

성리학의 본성에 대한 사고는 고대 그리스의 에우다이모니즘(eudainomism)과도 유사하다. 아리스토텔레스에게 있어서 도덕성은 인간으로서 우리에게 주어진 본성적인 선을 추구하는 문제였다. 고대 그리스인들에게 행복(eudaimonia)이란 인간만이 고유하게 가진 본성을 현세에서 최선의 상태로 성취하게 가능한 가장 완전한 삶을 사는 것이었다<sup>15,16)</sup>. 이런 사상은 현대에서 긍정 심리학의 행복의 요인 중 몰입, 의미가 가장 큰 연관성이 있다고 볼 수 있다<sup>16)</sup>.

아리스토텔레스는 인간이 궁극 목적인 최고선은 세 가지 조건을 충족해야 한다고 한다. 첫째는, 인간이 오직 그것을 위하여 다른 모든 것을 추구하는 그러한 목적이어야 한다. 둘째는, 오직 그 자체로서만 가치를 지니며 다른 것의 수단이 되어서는 안 된다는 무조건적 완전성이다. 셋째는, 다른 어떤 것을 더하지 않더라도 그 자체로 완전한 자기 충족성이다. 아리스토텔레스는 행복(eudaimonia)이 위의 모든 조건을 충족하는 궁극 목적이자 최고선이라고 결론지었다<sup>16)</sup>.

아리스토텔레스의 최고선은 성리학에서 인간이 가진 본성과 유사하며, 그 본성을 현실세계에서 잘 구현하는 삶을 추구한 것도 성리학과 유사한 면이 있다. 위와 같은 에우다이모니즘 사상을 기초로 하는 대표적인 현대 심리학 분야가 긍정 심리학이다.

긍정 심리학은 이전의 심리학이 인간의 부정적인 면에

초점을 맞추어왔던 것에 대한 반성으로 부정적인 측면 뿐만 아니라 인간의 긍정적인 면에 더욱 관심을 가지고 연구하는 학문이다. 긍정 심리학에서는 인간 본성은 선하다고 전제하고, 긍정 상태(Positive states), 긍정 특질(Positive traits), 긍정 기관(Positive institutions)의 세 가지 분야에 대한 연구를 하고, 행복하고 충만한 삶의 조건으로 즐거운 삶(pleasant life), 적극적인 삶(engaged life), 의미있는 삶(meaningful life)을 제시하고 있다<sup>17)</sup>. 긍정 심리학에서 연구하고 추구하는 목표는 성리학의 관점에서는 인간의 본연지성이 기질을 타고 잘 드러난 상태를 추구하는 것과 유사하다고 볼 수 있겠다.

### 3) 원래 악한 사람은 없다

생존에 대한 욕구인 인심은 인간이라면 누구나 가지고 있는 것이다(본론 3-5). 이런 인심이 적절하고 과다해지는 것에 따라 기질이 맑게 되고 탁하게 되면서 마음이 선하고 악하고 건강해지고 불건강해지는 것이 결정된다(본론 4-2, 4-3). 인심이 적절하다 과다하다는 것은 누구나 가지고 태어나는 본성의 선한 마음인 도심이 잘 드러나는지에 달려있다(본론 4-5). 이런 이론의 바탕에는 인간의 본질적으로 선하다는 긍정적인 시선을 기반으로 하고 있다(본론 2-1, 4-1)<sup>10)</sup>. 지금 현재는 과다해진 인욕으로 기질이 탁하고 악하고 불건강한 마음을 가지고 있지만, 기질을 교정하면 다시 도심의 선하고 건강한 마음으로 돌아갈 수 있다고 하는 것이다(본론 4-5, 5-1, 5-2, 5-3).

지금 악하고 불건강한 마음을 가지고 있더라도, 인간은 근본적으로 선하고 지금은 인심이 도심을 가리고 있을 뿐이라는 생각은, 과거의 부정적 기억에서 비롯된 부정적인 자아상에서 벗어나서 자신에 대한 긍정적인 태도를 회복하고 건강하고 선한 자기 본성에 대한 탐색을 할 수 있게 한다.

비폭력대화(Non-Violent communication)는 관찰, 느낌, 욕구, 부탁이라는 방법으로 건강한 소통을 하는 방법이다. 욕구가 충족되었을 때 사람은 삶의 안락함 속에서 만족감을 느낄 수 있고, 반대로 갈망하던 욕구가 충족되지 않았을 때는 자신 스스로 불안함과 고통을 마음속에 품을 수밖에 없으며, 지속적으로 누적되어 충족되지 않은 욕구는 스트레스가 된다고 한다<sup>18)</sup>. 모든 사람들이 각자 더 중요하고 될 중요한 욕구를 가지고 있으며 그것을 충족시키기 위한 삶을 살고 있다. 비폭력 대화에서는 각자의 이런 욕구들 자

체는 나쁘지 않고 건강하다는 전제를 하고 있다. 다른 사람을 비판하고, 비난하고, 분석하고, 해석하는 것은 자신이 필요한 욕구를 돌려서 표현하는 것이다<sup>19)</sup>.

성리학적으로 해석하면, 느낌과 욕구는 인심에 해당하고 비판하고, 비난하고, 분석하고, 해석하는 것은 인욕에 해당한다고 볼 수 있겠다. 그래서, 비판·비난·분석·해석의 인욕을 없애면 건강한 인심인 욕구를 알 수 있고, 느낌과 욕구의 건강한 인심 차원에서 소통을 하면 건강한 소통을 할 수 있게 된다고 볼 수 있겠다. 이것은 나쁜 사람은 없고 인욕에 가려진 사람만 있다는 의미와 유사하겠다(본론 4-3, 4-5).

#### 4) 삶은 칠정들을 통해서 본성을 투영하는 과정이다

인간에게는 타고난 개체의 본성이 있고, 개인이 경험하는 세계는 본성이 칠정이라는 심리반응으로 투영된 것이다(본론 2-1). 일상생활의 경험으로 나타나는 칠정을 통해서 자신의 본성을 이해할 수 있고, 일상생활을 통해서 반복적으로 자신의 본성을 칠정으로 투영하는 과정이 삶인 것이다.

율곡의 이론에 근거하여 위와 같이 삶에 대한 정의를 하면, 삶의 경험과 그로 인해 발생하는 여러 감정과 생각들에 대한 태도를 바꿀 수 있다. 삶에서 일어나는 모든 감정과 생각은 본래 고유한 모습인 개체적 본성을 투영한다(본론 2-1)<sup>10,20)</sup>. 그래서, 삶에서 일어나는 모든 감정과 생각이 의미있는 것이다.

심리치료 측면에서 살펴보면, 삶에서 일어나는 경험과 그것으로 인한 감정과 생각을 관찰하면 개체가 가진 고유한 본성을 이해할 수 있게 된다. 편안하고 선한 감정은 그 자체로 개체의 선한 본성을 표현하며(본론 4-4), 불편하고 악한 감정은 인심의 성찰과 도심의 절제로 선한 감정으로 변화시켜 볼 수 있으며(본론 4-5, 5-2) 그것은 개체의 선한 본성을 표현한다(본론 5-3). 본성으로서 자신의 모습을 이해하는 삶의 과정이 본성을 따르는 삶이고 치유가 일어나는 과정이다.

서양의 게슈탈트 심리학(Gestalt psychology)에서 “알아차림”과 “실존적 삶”이라는 중요한 개념이 있다. “알아차림”이란 신체감각, 욕구, 감정 등에 대해서 통제하지 않고 있는 그대로 지각하는 것이다. 알아차림은 자신의 정체성을 확립하고 자기 자신이 되는 행위라고 하고 있다. 자기 소외는 인간을 비인간화 시키는 것으로 바로 알아차림의 상실로 인해 나타나는 것이라고 한다. “실존적 삶”이란 자기 자신

의 삶을 사는 것이다. 실존적인 삶은 “남보다 나은” 자신을 입증하려는 대신에 자기 자신이 되려고 노력한다. 지금 여기에서 알아차리는 삶을 살아가는 것이다<sup>21)</sup>.

게슈탈트 심리학의 “알아차림”은 삶의 여러 경험에서 나타나는 칠정을 기질을 통한 본성의 투영으로서 의미있게 보고 성찰의 대상으로 삼는 성리학과 유사한 부분이 있다고 하겠다. 그리고, “실존적인 삶”이란 본성이 각자의 기질에 따라 칠정으로 잘 드러나는 주체적인 삶을 추구하는 성리학과 유사한 부분이 있다고 할 수 있다.

비폭력 대화에서는 다른 사람을 비판하고, 비난하고, 분석하고, 해석하는 것은 자신이 필요한 욕구를 돌려서 표현하는 것이라고 하고 자신과 타인이 필요한 욕구를 찾으려고 하는데<sup>19)</sup>, 성리학에서는 인욕은 인심의 항진된 형태이고 인욕의 성찰과 도심의 절제로 건강한 인심으로 변화시키려는 것과 유사하다고 볼 수 있겠다(본론 4-2, 4-5, 5-2, 5-3).

#### 5) 심성정의일로설(心性情意一路說)

“심성정의일로설<sup>10,20)</sup>”은 율곡의 대표적인 학설이다. 율곡은 심을 본성과 기질을 합한 것이라고 하고, 외부 자극에 반응하여 칠정이 만들어진다고 했는데, 이런 칠정을 기반으로 만들어지는 생각을 의(意)라고 하여 “성→기→정→의” 순서로 사고활동이 이루어진다고 언급하고 있다<sup>10,20)</sup>. 이것은 기질에 따라 감정이 만들어지고, 그 감정을 기반으로 생각이 만들어진다는 것을 의미한다. 여기에서 칠정을 기운이 발동되어 현상으로 나타나는 맨 처음 단계라고 한다면 칠정에 감정과 감각을 포괄하는 느낌(feeling)의 개념도 포함시킬 수 있을 것이다.

위의 과정을 반대로 탐색해보는 것도 중요한 의미가 있다. 특정한 생각이 나타나는 것은 어떤 감정을 만들기 위한 것이다. 이 감정을 탐색하고 이런 감정을 일으키게 하는 기운을 탐색해보는 것은 치료적으로 의미가 있다. 율곡은 감정은 거짓이 없지만, 생각은 참과 거짓이 있다고 하였다<sup>10)</sup>. 상대방의 생각은 참과 거짓이 있어서 이것을 기반으로 하면 상담이 불안정해진다. 그러므로, 생각을 만들어 낸 칠정인 욕구와 감정을 찾아서 상담이 이루어질 때 치료적인 효율이 높아진다.

건강한 생각과 감정을 외부 자극에 대해서 본성을 기준으로 반응하는 생각과 감정이라고 정의한다면, 건강한 생각은 건강한 감정에서 나오는데 이것은 맑은 기질로부터 나타난



다(본론 4-3, 4-4). 불건강한 생각과 감정을 생리적 욕구인 인심이 너무 과다해져서 나타나는 인육의 생각과 감정이라고 정의한다면, 불건강한 생각은 불건강한 감정에서 나오고 이것은 탁한 기질에서 나타난다(본론 4-3, 4-5). 이런 탁한 기질을 교정해주면 기질이 맑아져서 건강한 감정이 나타나고 건강한 생각이 나타난다(본론 5-3).

치료적으로 탁한 기질을 변화시키는 방법은 울곡은 교기질(矯氣質)의 방법을 제안하였고<sup>22,24)</sup>, 인심도심도론에서는 인심을 성찰하는 방법과 도심으로 제어하는 방법을 제시하였다(본론 5-2). 현대에서 치료적으로 확장한다면 심리치료와 한의학의 방법으로 기질을 변화시키는 방법을 사용할 수 있다.

#### 6) 동일한 경험에 대해 모든 사람은 다르게 반응한다

모든 사람이 다른 기질을 가졌기 때문에 같은 경험에 대해 서로 다른 느낌과 감정으로 반응한다. 그리고, 이런 감정을 기반으로 서로 다른 생각이 나타난다(본론 2-1)<sup>10,20,25)</sup>. 동일한 시간과 공간을 공유하지만 동일한 사건에 각자 가진 기질을 투영하는 감정을 경험하는 것이다. 동일한 시간과 공간 속에서 각자의 삶과 세계를 살아가는 것이다. 동일한 사건과 환경에도 나와 타인은 완전히 다르게 느끼고 반응하는 존재라는 것을 인정하는 것은 무척 중요한 것이다. 이런 생각을 가지게 되면 자신의 감정과 생각을 타인에게 강요하지 않게 된다. 타인이 나와 똑같이 바라는 마음은 인간 관계의 문제를 가져오고 심리적 불안의 원인이 된다. 특히, 가까운 관계에서 타인이 자신과 동일하게 느끼고 생각할 것이라는 착각이 더 심각한 문제를 만든다. 이것을 동일한 경험에 서로 다른 감정과 느낌을 경험하게 해주는 것은 관계 문제를 해결하는 심리치료에서 무척 중요한 사항이다.

계슈탈트 심리학의 이론 중에서 개체는 자신의 현재 욕구를 바탕으로 계슈탈트를 형성하여 지각한다는 이론이 있다. 예를 들어, 백지에 그려진 원을 보고, 배고픈 사람은 빵으로 지각하는데, 놀고 싶은 아이는 이것을 공으로 지각한다<sup>21)</sup>. 인간은 어떤 경험을 자신이 보고 싶은 대로 보는 것이다. 이렇게 같은 경험에 서로 다르게 느끼는 이유를 욕구가 다르기 때문이라고 계슈탈트 심리학에서는 생각하고, 성리학의 입장에서는 기질에 편차가 있기 때문이라고 생각한다.

비폭력 대화에서는 같은 상황에서 서로 다른 느낌과 욕구를 서로 이해하게 함으로 갈등을 해소하고 소통을 만들어낸

다<sup>19)</sup>. 성리학에서도 기질의 편차에 따라 서로 다른 느낌과 감정과 생각이 나타난다고 보고 있으며, 이런 전제 하에서 인육을 제거하여 도심의 명령을 듣는 건강한 인심의 차원에서 서로 소통을 하도록 할 수 있겠다.

#### 7) 동일한 경험에 기질의 청탁에 따라 다른 반응이 나타난다

동일한 경험에도 기질이 맑으면 선한 마음을 내게 되고, 기질이 탁하면 악한 마음을 내게 된다(본론 4-3). 부정적인 경험에 대해서 기질이 맑으면 도심을 중심으로 유연하고 적극적으로 대처할 수 있는 마음을 가질 수 있고, 기질이 탁하면 도심이 가리워져 부정적이고 방어적인 대처를 하게 되는 것이다. 그러므로, 탁한 기질을 맑게 변화시키면 부정적으로 반응했던 경험에 대해서 합리적인 반응을 할 수 있게 된다(본론 4-2, 4-5, 5-2, 5-3). 이것은 치료적으로 무척 중요한 사항이다. 그리고, 심리치료 과정에서 이런 경험을 할 수 있도록 해주는 것은 자신의 본성 자체를 부정적으로 판단하는 생각을 수정해주고, 자신의 행복에 대한 주도권을 자신 외부의 상황이나 조건에서 자신의 능동적인 선택으로 가져올 수 있게 해준다.

계슈탈트 심리치료에서는 모든 문제의 진정한 원인은 자기 자신에게 있으며 따라서 해결책도 자기 자신에게 있다는 사실을 이해하고 깨닫도록 해주어야 한다고 말하고 있다. 내담자에게 하여금 실험이나 행동을 통하여 자신의 능력과 가능성을 깨닫도록 하는 것이 필요하다고 하고 있다<sup>21)</sup>.

#### 8) 사회적인 성취는 선한 칠정을 얻기 위한 도구이다

자신이 원하는 사회적 성취가 행복을 가져온다고 생각하면 그런 사회적 성취의 조건에 구속되어서 그것의 성취 여부가 행복의 중요한 요건이 된다. 이런 사고는 조건의 성취 여부와 상관없이 불안을 초래한다(본론 3-5, 4-2).

심성정의일로설로 생각해보면, 행복하기 위해서 필요하다고 여겨지는 사회적 성취는 의(意)라는 생각에 해당하며, 이런 생각은 어떤 칠정의 감정을 얻기 위해 만들어진다<sup>10,20)</sup>. 결국은 사회적인 성취를 통해서 얻고 싶은 감정이 무엇인가 하는 것이 더 중요하게 된다. 사회적인 성취를 통해서 얻고 싶은 건강한 감정이 자신의 본성과 기질을 투영하기 때문이다(본론 4-2, 5-4). 치료적으로 보면, 사회적 성취로 예측되는 결과로서 감정을 탐색하는 것은 본성을 투영하는 건강한

칠정을 탐색하는 것이다(본론 4-2, 4-3, 4-4). 이것은 인심을 정밀하게 성찰하는 방법에 해당하기도 한다(본론 5-2).

본성을 투영하는 감정을 행복의 조건으로 두면 특정한 사회적 성취를 고집하지 않게 되고 이런 건강한 감정을 만들어내는 모든 생각들과 사회적인 성취들로 선택의 폭이 넓어지게 된다. 그리고, 삶의 경험들에 대한 통찰과 유연한 사고를 가지게 된다.

### 9) 도심을 다루는 방법: 도심을 지키고, 확충한다

본론에 “도심은 다만 지키기만 하면 그만이지만”, “도심인 줄 알면 곧 확충시키고” 라는 구절이 나온다. 치료적 활용으로 도심을 지키고 확충시키려면 도심에 대해서 알고 경험하는 것이 중요하다.

도심은 사덕 혹은 오성이 맑은 기질을 통해서 바로 나온 순수하게 선한 감정이다(본론 2-3, 4-2, 4-4). 사덕은 본성에서 가장 중요한 버리가 되는 것으로 사덕 중에서도 가장 중요한 덕목을 인(仁)이라고 볼 수 있다. 공자의 인을 구체화하면서 맹자는 사덕과 사단을 주장하였다<sup>23,24</sup>.

율곡선생 전서에서는 “인이란 본심의 온전한 덕(全德)이다”, “인(仁)·의(義)·예(禮)·지(智)가 모두 마음의 덕이나 인이 의·예·지를 포괄하기 때문에 본심의 온전한 덕이라 하는 것이다”라고 하였다<sup>22</sup>.

주자(朱子)는 “인은 마음의 덕(心之德), 사랑의 이치(愛之理)<sup>10)</sup>”라고 하였고, 애(愛)는 정(情)이요, 애의 이(理)는 인(仁)이라고 하였고<sup>25</sup>, 인은 체(體)요, 애는 용(用)이라 하였다. 성(性)의 견지에서 말하면 인이 사덕(四德: 仁·義·禮·智)을 통섭(統攝)하고 있으며, 정(情)의 견지에서 말하면 측은(惻隱)이 사단(四端: 惻隱·羞惡·辭讓·是非)을 관통하고 있다고 하였다<sup>26</sup>.

상기한 내용에 따라 인이 본성의 가장 중요한 요소이고 인을 구체화하고 확장한 형태가 사덕이라고 보아도 무방할 것이다<sup>23</sup>. 율곡은 인과 사랑에 대해서 구체적으로 논술하고 있는데, 인의 본성이 외부 자극에 의해서 맑은 기질을 따라서 그대로 인간이 지각할 수 있는 형태로 세상에 드러나면 사랑으로 드러난다<sup>25</sup>. 본성이 그대로 칠정으로 나타나는 것을 도심이라고 하므로(본론 3-1, 4-4) 사랑을 도심의 가장 중요한 부분이라고 볼 수 있겠다. 인간이 인의 본성에 따라 살아가게 되면 저절로 사랑의 마음을 가지게 되고, 그러한 감정과 태도를 나타내게 된다.

인은 사람을 사랑하는 것(仁者, 愛人)<sup>12)</sup>이라고 하였다. 이것은 자신과 타인을 모두 일컫는 말로 자신을 사랑하는 것을 타인에게 확장시키는 것이 인이라고 하였다<sup>14</sup>. 仁의 사랑이 감정으로 세상에 표현될 때는 “측은지심(惻隱之心)”, “차마 하지 못하는 마음 不忍人之心”, 으로 나타나고<sup>27</sup>, 태도로 나타날 때는 “자신이 하고자 하지 않은 것을 남에게 베풀지 말아야 하고, 其所不欲, 勿施於人<sup>28</sup>”, 자신이 서고자 하면 남도 서게 하며, 자신이 통달하고자 하면 남도 통달하게 하며, 가까이 자기에게서 취하여 자신이 하고자 하는 바를 미루어 남에게 미루어 가고, 己欲立而立人, 己欲達而達人, 能近取譬<sup>29</sup>”, 자신의 마음을 미루어 남에게 이르게 하는 것 推己及人<sup>13)</sup>”으로 나타난다. 이런 내용을 도심의 기준으로 삼는 것은 마음을 성찰하고 도심으로서 인심을 제어하는데 무척 유용한 도구가 되겠다(본론 5-2).

상담치료적으로는 상기한 도심의 기준이 되는 감정이나 태도를 가지지 못하게 하는 어떤 원인과 조건이 있는지 탐색해보는 방법이 있다. 이런 원인이 탁한 기운을 만들어 본성을 가리는 것이다(본론 4-5). 그리고, 이런 장애나 조건이 없어진다면 느껴지는 도심을 간접 경험을 해보는 방법이 있겠다. 이러한 감정을 느끼면 그것을 반복해서 느껴보는 것이 도심을 지키고 확충하는 방법이 될 수 있겠다. 이러한 방법은 명상방법 중에서 “집중명상<sup>30)</sup>”의 방법을 활용해볼 수 있겠다.

또한, 인심을 제거하면 나타나는 것이 도심이므로 일상생활에서 인심없이 살 수는 없으나 일시적으로 인심을 제거해서 도심의 사랑을 경험해보는 시도를 해볼 수 있다. 이것은 생리적 욕구, 생존의 욕구에서 비롯된 모든 생각과 감정을 일시적으로 없애보는 불교적 수행법을 상담치료에서 사용해볼 수도 있겠다.

### 10) 측은지심에 대한 현대적 해석: 애뜻하다

인이라는 본성의 단서가 측은지심인데, 현대어에서 “측은하다”의 사전적 정의는 “가엾고 불쌍하다”는 의미이다. 측은지심을 현대어로 그대로 해석해서 측은한 마음이라고 한다면, “愛人, 惻隱之心, 不忍人之心, 其所不欲, 勿施於人, 己欲立而立人, 己欲達而達人, 能近取譬, 推己及人”과 같은 인에 대한 다른 표현들과 의미가 잘 연결되지 않는다. 고대어와 현대어의 의미상의 차이가 있을 수 있어서 맹자가 말한 측은지심이 현대의 측은하다는 용어와 의미가 다를 수도

있다고 여겨진다. 현대어에서 측은한 마음은 불쌍하다와 같은 의미로 사랑의 일부를 표현하는 것이므로 인을 표현하는 사랑의 마음으로 생각하고 심리치료를 진행하기 어려운 부분이 생긴다. 그래서, 인의 사랑을 표현하고 있는 다른 설명들과 가장 근접한 현대국어를 탐색해보니 ‘애뜻하다’는 단어가 고전에 수록된 인에 대한 설명들과 일치하는 면이 많다는 것을 찾아내었다.

‘애뜻하다’의 사전적 의미를 소개한다<sup>31)</sup>. [형용사] 1. 섭섭하고 안타까워 애가 타는 듯하다. 2. 정답고 알뜰한 맛이 있다. / 알뜰하다 [형용사] 1. 일이나 살림을 정성스럽고 규모 있게 하여 빈틈이 없다. 2. 다른 사람을 아끼고 위하는 마음이 참되고 지극하다.

상기한 사전적 의미를 고찰해보면 측은지심이라는 단어를 현대어의 의미로는 애뜻하다는 의미로 해석하고 이런 의미를 사랑과 연결해서 심리치료에 사용한다면 활용하기에 편리할 것이다.

이런 애뜻한 마음을 구체적으로 경험하도록 하는 것은 치료적으로 무척 중요한 주제이다. 애뜻한 마음의 대표적인 형태가 부모가 자식에게 가지는 사랑이라고 할 수 있다. 성리학에서는 부모와 자식 간에 상호 가지는 애뜻한 마음을 사랑의 원형으로 보아서 형제자매에게로 확장되고 더 나아가 이웃과 사회로 확장시키는 것을 중요하게 여겼다<sup>14,23,24)</sup>. 또한, 자기 자신을 사랑하는 것을 타인에게 확장시키는 것을 인(仁)이라고도 하였다<sup>14)</sup>. 이런 애뜻한 사랑의 경험을 자기 자신에게 확장해오는 방법도 긍정적 자아상을 위한 심리치료방법이 되겠다. 상기했듯이 긍정적 자아상은 타인과 사회에 대한 긍정성을 확장시킨다<sup>11)</sup>.

상담치료에서는 실제로 혹은 상상으로 부모가 되어 자식에게 가지는 사랑을 경험하게 하고 이것을 지키고 확장시켜보는 방법이 있겠다. 또는 애착관계가 잘 형성되어있는 타인이나 동물에 대한 애뜻한 마음을 구체적으로 경험하고 확장시켜보는 방법도 있겠다. 이러한 방법은 명상방법 중에서 “집중명상<sup>30)</sup>”의 방법과 유사하다고 볼 수 있다.

또는, 상기한 방법을 통해서 얻은 애뜻한 사랑을 자신과 타인에게 적용해서 확장시켜 경험하게 하는 방법도 있겠다. 자신과 타인에 대한 사랑으로 애뜻한 마음, 측은지심을 일부러 내어보는 경험하도록 하는 방법도 있겠다. 그래서, 도심을 지키고 타인에게로 확충하는 것이다. 이것은 명상 방법 중에 “자애명상<sup>30,32)</sup>”과도 유사하다고 볼 수 있다.

## 11) 인심을 다루는 방법: 인심의 성찰, 도심으로써 절제

인심도심도설에서는 인심을 변화하는 두 가지 도구가 나오는데, “인심의 성찰”과 “도심으로 절제”이다. 그 결과는 도심의 명령을 듣는 건강한 인심으로 변화되어 도심에 가까워지는 것이다.

인심의 성찰은 인심을 이해하고 분석하는 것을 의미하여, 이해와 분석을 통해서 건강한 인심을 유지하거나 회복하는 것을 말한다. 도심으로써 절제하는 방법은 본성에서 바로 나온 도심의 기준에 벗어나지 않도록 생리적 욕구인 인심을 절제하는 것이다.

## 12) 인심을 성찰한다

본론에서 인심을 정밀하게 성찰하는 방법(본론 5-2) 인심의 발생과 과항진을 주의깊게 살핀다는 의미가 있다. 인심에 매몰되지 않고 분리하여 인심을 객체로 바라보고 성찰하는 것을 말한다. 이것은 명상의 종류 중에서 “통찰명상<sup>30)</sup>”과 일맥상통하는 방법이라고 볼 수 있겠다. 인심의 발생과 과항진과 과항진의 원인에 대해서 통찰해보는 것은 상담치료의 방법으로 사용될 수 있겠다. 이것은 게슈탈트 심리치료의 “알아차림<sup>21)</sup>”과 비폭력 대화의 “관찰과 느낌<sup>19)</sup>”과 유사하다고 볼 수도 있다.

인심을 정밀하게 성찰한다는 부분을 조금 더 확장해 나간다면, 과항진된 인심인 인욕을 정밀하게 성찰하면 건강한 인심을 회복할 수 있다는 것이다. 인간에게 인심은 불가피하다는 것을 인정하면서 과항진된 인심을 정밀하게 성찰하여 도심의 영향력 안에서 합당하고 보편적인 욕구 차원의 인심으로 되돌리게 한다는 것이다(본론 3-5, 4-2, 5-2, 5-3).

도심에 합당한 인심의 욕구는 건강한 인심을 말하는 것으로 자연스럽고 보편적인 생리적 욕구를 말한다. 여기에서 인욕은 자연스럽고 보편적인 생리적 욕구의 과항진된 형태라는 것에 주목해야 한다(본론 4-2). 거꾸로 생각해보면 인욕을 정밀하게 성찰하여 인욕으로 항진되기 이전의 건강한 인심을 추정해볼 수 있게 한다. 인욕을 정밀하게 살피고 이해해서 원래의 자연스럽고 건강한 인심의 형태를 탐색한다면 그것으로 보편적 욕구를 이해의 차원에서 회복할 수 있게 된다(본론 5-2, 5-3). 건강한 인심을 항진시켜서 불건강한 인욕으로 만드는 특정한 원인에 대해서 탐색하고 이해할

수 있게 되고, 자신의 건강한 인심을 탐색하고 발견할 수 있게 되어 자신의 본성을 재발견할 수 있다. 이렇게 과항진된 욕구를 이해해보는 방법이 상담치료의 방법으로 사용될 수 있겠다.

인욕이라는 불건강하고 과다한 생리적 욕구는 생존에 대한 불안, 생존조건의 결핍에 대한 불안을 기반으로 하고 있다. 과다한 생리적 욕구는 그것이 충족되었을 때 일시적 만족감을 가져오지만 이런 불안을 근원적으로 해소시키지는 못한다. 이런 불안을 일으키게 하는 원인에 대해서 살펴보는 것도 인심을 정밀하게 살피는 상담이 될 수 있고, 탁한 기질을 맑게 할 수 있는 치료의 역할도 할 수 있겠다.

이렇게 인심을 정밀하게 성찰하는 방법은 삶에서 겪는 부정적인 생각과 감정도 개체의 본성을 비추는 또 다른 도구로 이해할 수 있게 하여, 부정적인 경험에 대한 시각과 태도를 바꾸고, 부정적인 경험에 대한 비합리적으로 강박적인 회피사고와 불안에서 벗어나게 한다.

인욕에 대한 이해와 성찰을 하려는 마음은 자기 자신에 대해서 측은지심을 가지는 도심에서 근원하는 것이다. 이것은 상담치료에서 무척 중요한 태도이다. 그리고, 자신의 인욕을 이해하여 건강한 인심을 바라볼 수 있다면, 같은 방법으로 타인의 인욕도 이해할 수 있게 되고 타인의 건강한 인심을 알 수 있게 된다. 이것은 사회적으로 긍정적인 관계를 가질 수 있게 하는 태도가 된다.

인심과 인욕, 선과 악에 대한 성리학의 개념은 긍정 심리학에 영향을 준 행복의 두 가지 관점인 에우다이모니즘과 쾌락주의(hedonism)에 주장하는 내용과 유사하다.

에우다이모니즘의 아리스토텔레스는 쾌락은 인간 본성의 고유한 측면을 반영하지 못하며 좋은 활동에 고유한 쾌락은 좋은 쾌락이지만, 좋지 못한 활동에 고유한 쾌락은 나쁘다고 하였다<sup>10)</sup>. 이것은 율곡의 선악개념과 유사하다고 볼 수 있다.

쾌락주의의 에피쿠로스(Epikuros) 학파는 인간의 욕구에는 자연적이고 필연적인 욕구, 자연적이나 필연적이지 않은 욕구, 비자연적인 욕구가 있다고 한다. 자연적이고 필연적인 욕구에는 음식이나 주거에 대한 욕구로 이 욕구가 충족되지 않으면 고통을 느낀다. 자연적이나 필연적이지 않은 욕구는 충족되지 않더라도 고통을 야기하지 않은 욕구로 식도락에 관한 욕구가 여기에 해당한다. 비자연적인 욕구는 부, 명예, 권력에 대한 욕구로 관행이나 사회적 습관에 의하여 생겨난

욕구이다. 자연적이나 필연적이지 않은 욕구와 비자연적 욕구는 충족되지 않더라도 고통을 유발하지 않은 욕구이다. 오히려 이들은 욕구의 대상을 획득하기 어렵거나 결과적으로 악을 발생시킬 수 있는 욕구이다<sup>10)</sup>. 이것은 율곡의 인심과 인욕의 개념과 유사하다고 볼 수 있겠다.

### 13) 도심으로 절제한다

생리적 욕구로 인한 인심이 발동되었을 때, 9)번에 상기한 도심의 기준에 어긋나지 않게 인심을 사용하고 있는지 성찰한다면, 도심의 명령을 듣는 건강한 인심을 유지할 수 있게 된다. 도심의 기준에 어긋나는 마음이 든다면, 탁한 기질에 가려서 본성이 드러나고 있지 않은 것이고, 인심은 인욕으로 변한 것이고, 본성에 따르는 삶을 살고 있지 않은 것이다.

10)번에서 언급한 사랑의 마음인 애뜻한 측은지심의 도심을 구체적으로 경험하고, 인심의 생리적 욕구를 충족함에 있어서 이런 도심을 잃지 않고 있는지 되새겨본다. 인심이 발동되었을 때 그 마음이 애뜻한 사랑의 마음을 잃어버리거나 벗어나지 않았는지 “그것이 사랑인지”를 자신에게 되물어보는 방법이 있다. 또한, 9)번에 상기한 도심에 기준에 어긋나고 있는지 살펴보는 것이 도심으로 인심을 절제하여 도심의 명령을 듣는 건강한 인심을 유지하는 방법이 될 것이다. 그리고, 이런 경험을 하도록 도와주는 방법이 심리치료의 방법이 될 수 있다.

### 14) 도심의 명령을 듣는 인심: 심리치료의 목표

“도심의 명령을 듣는 인심”이라는 표현은 심도깊은 고찰이 필요하다. 인간으로 태어난 이상 생리적 욕구없이 도심만으로 살아가는 것은 불가능하다. 그래서, 율곡도 인간에게 인심이 없을 수 없다고 하였다. 그래서, 도심은 순수한 선함으로 목표와 기준으로만 존재한다고 볼 수 있겠다. 그러므로, 도심의 명령을 듣는 인심은 현실에서 구현될 수 있는 건강한 마음을 의미한다고 하겠다.

건강한 인심을 애뜻한 마음인 측은지심의 사랑을 기반으로 하는 생리적 욕구의 추구라고 재해석 해볼 수 있겠다. 이런 도심의 명령을 듣는 인심을 회복하고 유지하는 것을 심리치료의 목표로 삼을 수 있겠다.

건강한 인심을 위와 같이 정의한다면, 이것은 긍정심리학의 주된 연구 분야인 “긍정 상태”, “긍정 특질”과 연관될 수

있겠다. 긍정 상태란 인간이 주관적으로 경험하는 행복감, 안락함, 만족감, 사랑, 친밀감 등의 긍정정서를 비롯하여 자신과 미래에 대한 낙관적 생각과 희망, 열정, 확신, 활기 등을 포함한다. 긍정 특질은 개인의 긍정적인 성격적 특질 및 인격장점이다. 긍정 특질은 일시적인 심리상태가 아니라 개인이 지속적으로 나타내는 긍정적인 행동양식이나 탁월한 성품과 덕목을 의미한다<sup>16)</sup>. 이런 긍정상태와 긍정특질은 도심의 명령을 듣는 건강한 인심의 요소가 될 수 있다고 하겠다.

## 2. 한의학적인 고찰

### 1) 기질과 경락

울곡의 성리학에서 본성이 기질을 통해서 칠정으로 드러나는데, 본성은 오성이고 기질은 음양 오행이다. 음양 오행의 조화로움은 기질이 맑음을, 음양 오행의 부조화는 기질이 탁하다는 것을 의미하겠다<sup>23,33)</sup>. 한의학에서는 기운이 흐르는 통로를 경락이라고 하고, 경락의 기운을 조절해서 음양, 오행, 육기, 장부의 기운을 조절하고 이런 기운의 변화가 감정반응과 신체반응을 나타내도록 한다<sup>34)</sup>. 그러므로, 울곡 성리학에서 본성과 칠정 사이에서 작용하는 기질은 한의학에서 경락의 개념을 포함한 것이라고 할 수 있고, 경락의 작용이 기질의 맑고 탁함에 영향을 준다고 볼 수 있겠다.

### 2) 한의학적 치료방법으로 기질을 변화시켜 감정과 생각을 변화시킨다(Fig. 6)

칠정은 기질의 반영이다(본론 2-1). 그러므로, 칠정을 음양 오행 육기 등의 기운으로 해석하면 현재 기질의 상태를 알 수 있게 된다. 울곡의 성리학에서는 기질의 맑고 탁함이 선악의 칠정으로 나타난다고 본다(본론 4-3). 여기에서 기질이 맑다는 것은 음양오행이 조화를 이루어 안정이 되었다고 하고, 기질이 탁하다는 것은 음양오행이 부조화가 생겨서 불안정해졌다고 볼 수 있다. 그리고, 기질의 변화에 따른 칠정의 변화는 칠정을 기반으로 하는 생각인 意의 변화를 가져온다<sup>10,20)</sup>.

기운, 감정, 생각의 진행과정을 거꾸로 되돌려서 탐색해 볼 수 있는데 부정적인 생각→부정적인 칠정→탁한 기운→불안정한 음양 오행 육기의 순서로 거꾸로 유추해보는 것도 유용하다. 이렇게 알게 된 불안정한 음양 오행 육기는

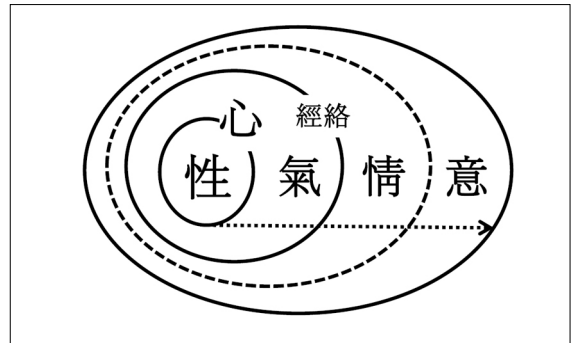


Fig. 6. The process of human nature, Qi, emotion, thinking, and the role of meridians.

한의학 방법과 상담치료 방법으로 교정할 수 있다.

탁한 기질의 상태를 한의학에서는 기운을 다루는 침구, 한약, 기공, 추나, 양생, 명상 등으로 직접 교정할 수 있고, 음양오행의 기운이 안정이 되면 기질이 맑아지므로 도심의 명령을 듣는 건강한 인심을 회복할 수 있다(본론 5-3).

또한, 상담을 통해서 감정과 생각이 변화한다는 것은 기질의 변화가 일어났다는 것을 반증한다. 대화 중에 의도적으로 이루어지는 언어적 혹은 비언어적인 자극이 기질의 변화를 일으킨다는 것이다. 한의학에서는 감정과 생각이 기운을 바꾸기도 하고(怒則氣上, 喜則氣緩, 悲則氣消, 恐則氣下, 寒則氣收, 炆則氣泄, 驚則氣亂, 勞則氣耗, 思則氣結)<sup>35)</sup>, 성리학에서는 기운으로 감정과 생각이 나타나기도 한다(본론 2-1)<sup>10,20)</sup>. 음양 오행 육기로 기질의 상태를 파악하고, 감정과 생각을 사용하는 상담치료라는 외부자극을 통해서 기운을 바꾸면 감정과 생각이 바뀌게 된다.

### 3) 심성정의일로설과 한의 인지과정

울곡의 심성정의일로설에서 심이 외부 자극을 받아서 기운이 발동하여 칠정과 의를 발생시키는 과정<sup>10,20)</sup>에서 內經本神篇의 心意志思慮智의 인지과정을<sup>36,37)</sup> 접목하면 이 과정을 좀 더 구체적으로 설명할 수 있게 되어서 치료적으로 유용하게 사용할 수 있는 여지를 주게 된다.

성리학과 한의학의 인지과정은 다음과 같은 두 가지의 형태로 접목이 가능한데, 앞으로 더욱 심도 깊은 고찰이 필요한 주제라고 생각된다.

울곡은 인심도심도설에서 심이 사물에 반응하여 외부로 나타나는 것을 칠정이라고 한다(心應事物而發於外者 謂之情). 내경 본신편(內經 本神篇)에서는 사물에 뜻을 두어 담

당하는 것을 심이라고 하고, 意志思慮라는 네 단계의 인지 과정을 거쳐서 사물에 대처하는 智의 단계에 도달한다(所以任物者謂之心.....因慮而處物謂之智).

첫 번째 고찰은 “심이 사물에 반응한다”와 “사물에 뜻을 두어 담당하는 것이 심이다”는 어구의 유사성이다. 일단 자극에 노출이 되고 받아들이는 것을 심이라고 하는 것이다. 그리고, “외부로 나타난다”와 “사물에 대처한다”는 어구의 유사성이다. 외부로 직접적인 반응을 나타내는 것을 표현하고 있다. 이렇게 생각해보면 인심도심도설에서는 심이 사물에 반응하여 외부로 칠정이 나타난다고 간략히 묘사하고 있으나, 한의학에서는 任物과 處物 사이에 4단계의 인지과정을 더 서술하여서 구체화하였다고 볼 수 있다. 이렇게 생각하면, 기질이 변하면 4단계 인지과정이 변화하여 감정반응이 나타난다고 볼 수 있어서, 감정반응이 나타나기 전에 기억(意志), 생각(思), 예측(慮)의 중간단계에서 치료를 진행할 수 있는 가능성이 생긴다.

두 번째 고찰은 율곡의 심성정의일로설에서 의(意)와 내경 본신편의 한의인지과정과의 접목이다.

율곡은 심이 외부자극을 받으면 바로 기운이 발동하여 칠정으로 나온다고 하였고, 기운과 칠정 사이에 다른 과정이 들어갈 수 없다고 보았다. 칠정을 바탕으로 의라는 생각이 나타난다. 율곡은 칠정이 발생한 이후의 생각에 대해서 지(志)와 의(意)로 나누고 의를 염, 려, 사(念慮思)로 구분하였다. 하지만, 이런 생각들은 주된 작용에 따라서 이름을 나누었을 뿐이라고 하고 있다<sup>10)</sup>. 한의학 인지과정과 비교를 해보면 성리학에서 심과 정의 단계를 한의인지과정에서는 심의 단계로 여기고, 성리학에서 지와 의의 단계를 한의인지과정에서 의지사려지의 단계로 보는 것이다. 여기에서 주의할 점은 성리학과 한의학에서 사용하는 한자는 같지만 의미는 상당히 다르기도 하다는 것이다.

또 한가지로 이런 인지단계에서 중요한 점은 상기한 성리학과 한의학의 인지과정의 단계들이 모두 인심을 과도하게 향진시킬 수 있는 요소로서 기질을 탁하게 만드는 사기(邪氣)로 작용할 수 있기에 치료적으로 탐색의 대상이 되기도 하고 치료의 대상이라는 것이다.

상기(上記)한 두 가지의 서로 다른 고찰이 모두 치료적으로 중요한 의미가 있기에 상기된 고찰을 기반으로 앞으로 더 깊이 있는 논의가 이루어져야 하겠다.

#### 4) 한의학의 거사(祛邪)와 인심의 성찰(본론 5-2)

인심의 성찰은 한의학의 거사의 개념과 유사하다. 거사는 사기를 제거한다는 의미이다. 인심의 과항진을 인욕이라고 하고, 인욕은 기질이 탁하기 때문에 나타난다. 인심을 성찰한다는 것은 이런 인욕과 인욕의 원인을 탐색한다는 의미로 받아들여도 될 것이다.

부정적인 감정과 생각을 탐색하는 것은 인심을 성찰하고 사기를 찾아내는 것과 같다. 부정적 감정과 생각은 탁한 기질에서 발생한다. 탁한 기질은 불안정한 음양 오행 육기에서 나타난다. 부정적인 생각은 부정적인 감정에서 기반해서 나타나므로, 부정적인 생각과 그것으로 인한 감정을 찾아내어 음양 오행 육기로 변환하여 기질의 상태를 파악하여 한의학과 상담의 방법으로 기질을 바꾸어 줄 수 있다.

인욕의 원인이란 의미는 인욕은 탁한 기질에서 나타나는데 기질을 탁하게 만드는 원인을 의미한다.

기질을 탁하게 만드는 원인은 정신적, 신체적, 환경적인 원인으로 나누어 볼 수도 있겠다.

정신적 원인은 칠기(七氣, 喜怒悲思憂驚恐)<sup>38)</sup>과 구기(九氣)<sup>35)</sup>를 들 수 있겠다. 칠기는 부정적 감정과 생각을 의미하고, 구기는 그것으로 인한 기운의 변화를 말한다. 신체적 원인은 신체구조와 기능이상으로 인하여 기운이 불안정해지고 탁해지면 생리적 욕구인 인심이 강해진다. 환경적 원인은 풍한서습조화(風寒濕燥火)의 육음(六淫)을 포함해서 생리적 욕구를 충족시킬 수 있는 환경 조건이 부족해져서 기운의 변화가 생기는 것을 말한다.

그 외에 유의(儒醫)이자 사상의학(四象醫學)의 창시자 이계마(李濟馬)는 酒色財權의 네가지 요소가 心火를 만들어서 병의 원인이 된다고 하였다<sup>39)</sup>. 이런 네 가지 요소는 모두 생리적 욕구인 인심에서 근원하는 것으로 기질을 탁하게 하여 인욕을 발생시키는 원인으로 볼 수도 있겠다.

상기한 인욕의 원인들은 한의학에서 사기에 해당한다고 볼 수 있다. 이런 사기로 인해서 발생한 기질의 불안정하고 탁한 상태를 해소시키는 것으로 인욕의 발생을 제어하고 건강한 인심으로 돌아갈 수 있도록 한다.

치료목표에 따라서 인심을 성찰할 수도 있는데, 특정한 사기가 작용하여 발생하는 기질의 불안정을 목표로 삼을 수 있고, 체질과 사기들의 영향을 지속적으로 받으면서 결과적으로 나타난 전체적인 기질의 불안정을 목표로 해소할 수

있다.

### 5) 한의학의 양정과 도심

도심은 본성따라 살아가는 선한 철정의 기준이 되고 수양과 양생의 목표가 된다(본론 3-1, 4-2, 5-1, 5-2, 5-3). 현실 세계에서 생리적 욕구를 충족시키는 일상의 생활을 해나갈 때 도심의 역할은 두 가지가 있다. 선한 마음의 기준이 되어 지키고 확충하는 역할이고(본론 5-1, 5-2), 치료적인 역할로서 선한 마음의 기준으로 인심을 절제시키고 명령을 하는 역할이다(본론 5-2, 5-3). 지키고 확충하고 절제하고 명령하는 도심의 역할은 “정기가 안에 지키고 있으면 사기가 침범할 수 없다(正氣內存 邪不可干)”<sup>40)</sup>는 한의학의 원리와 “정기를 기르면 노폐물이 저절로 제거된다(養正則積自除)”<sup>41)</sup>은 한의학 치료원칙에서 正氣의 역할과 유사하다고 볼 수 있다. 또한, 도심의 명령을 듣는 건강한 인심을 탐색하고 확장시키는 것도 양정에 해당하겠다. 도심과 건강한 인심을 음양 오행 육기로 파악하여 한의학의 치료방법으로 기운을 지키고 확장시켜 사기를 제거하는 치료의 효과를 얻을 수 있다.

### 6) 질병을 치료하려면 그 마음을 먼저 치료한다(Fig. 7)

“질병을 치료하려면 마음을 먼저 치료한다(欲治其疾 先治其心)”<sup>42)</sup>은 한의학의 원리를 성리학의 이론과 연결해서 생각해볼 수 있다. 율곡은 마음을 본성과 기운이 합쳐져 있는 것이고 감정과 생각을 만든다고 하였다(본론 2-1)<sup>10,20)</sup>. 그리고, “기운이 형체를 만든다”는 원리는 한의학<sup>43)</sup>과 성리학<sup>10)</sup>에서 모두 동일하다. 그러므로, 기운은 감정과 생각을 만들고, 형체와 신체반응을 만든다고 할 수 있다. 그리고, 기운의 변화는 감정과 생각과 신체반응의 변화를 가져온다고 볼 수 있겠다. 그래서, 질병 발생원인을 기질이 탁한 것으로 본다면 마음의 기질을 치료하여 기질을 맑게 만들면 정신도 신체도 건강하게 되는 것이다. 그래서, 율곡은 기질을 교정하여 맑게 하는 수양방법을 제시하였고, 한의학에서 기운을 조절하는 방법으로 기질을 맑게 하는 치료방법을 사용할 수 있겠다.

질병을 치료하기 위해서 먼저 마음을 치료하는 원리는 기운을 조절해서 육체와 정신을 치료하는 심신의학적 접근법이다. 육체적 질병을 치료하기 위해서 부정적 감정과 생각을 일으키는 기운을 탐색하고, 심리적 질병을 치료하기

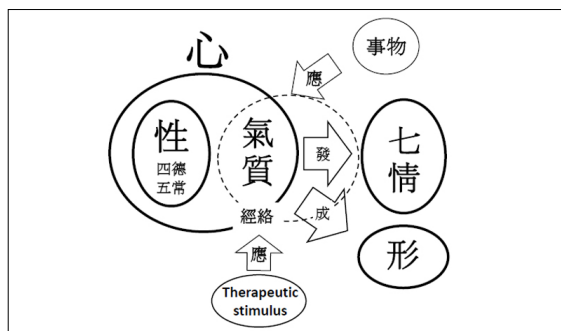


Fig. 7. The principle of healing the body and mind by treating the mind.

위해서 육체적 증상을 일으키는 기운을 탐색하는 것은 심리적 접근과 육체적 접근을 통합적으로 시도해서 기질을 변화시켜서 효율적인 치료가 가능하게 해준다.

## IV. 결론

율곡의 인심도심도설의 내용을 기반으로 하여 심리학적 고찰과 한의학적 고찰을 해보았다.

율곡은 전통적인 성리학을 계승 발전시켜 심성론에서 많은 발전을 이루었으며, 인심도심도설에서는 人心과 道心, 善惡에 대해서 논하였다.

율곡의 성리학은 심리치료방법에서 깊이있게 고찰하고 확장해보면 치료적으로 많은 응용이 가능한 내용을 담고 있다. 인간 본성에 대한 긍정적인 시각을 가지고 있으며, 본성의 실현으로서 삶을 바라보고, 타인과 비교하지 않는 주체적인 자기의 실현으로 삶을 바라보았다. 삶의 긍정적 부정적 경험들은 긍정적 본성의 표현들이며, 이런 경험들을 재해석해냄으로서 자신의 본성을 건강하게 표현해내는 삶의 목표에 기여하게 한다. 율곡은 선한 삶을 살아갈 수 있는 건강한 마음을 도심의 명령을 듣는 인심이라고 규정하고 있으며, 이런 마음을 심리치료의 목표로 설정할 수 있다.

이런 율곡의 심성론은 아리스토텔레스의 에우다이모니즘, 에피쿠로스학파의 쾌락주의, 긍정 심리학, 게슈탈트 심리치료, 비폭력 대화와 같은 서양 철학과 서양 심리치료의 측면에서도 상당한 유사성이 있다고 생각된다.

한의학 방면에서의 접목은 치료적으로 많은 가능성을 보여주고 있다. 율곡은 본성을 발현시키는 방법은 기운을 통해서만 가능하다고 하였고, 이런 기질의 맑고 탁함이 건강

하고 불건강한 마음을 만들어낸다고 하였다. 이 부분에서 한의학과 치료적 접목이 가능하다. 한의학의 기운을 조절하는 치료방법을 사용해서 기질을 맑게 할 수 있고, 맑아진 기운은 건강한 마음과 몸을 만들어낸다. 율곡의 수양방법과 한의학의 거사 양정의 방법은 매우 유사한 부분이 있다. 마음은 본성과 기운으로 이루어져 있다는 원리는 기운의 상태에 따라 몸과 마음의 건강을 좌우하므로 심신의학적인 한의학 치료의 근거를 제시해준다.

율곡의 심성론은 한의학 이론의 천인상응(天人相應) 사상, 기일원적 사고, 음양 오행 육기, 경락이론, 심의지사려지 인지과정, 사기와 정기, 거사와 양정에서 상당히 유사하고 연관성이 깊다는 것을 알 수 있었다. 그리고, 성리학 심성론과 수양론이 한의학의 이론을 통해서 구체적인 내용이 더욱 풍부해지고 치료적으로 확장될 수 있는 가능성을 볼 수 있었다.

이상에서 율곡의 인심도심도설을 기반으로 한 동양 심리학과 한의학이 결합된 새로운 한의 심리치료방법론을 제시해보았다. 율곡의 심성론은 더욱 깊이 연구되어야 할 필요가 있으며 심리치료의 기반으로써 심리학적 가치가 무한하다고 할 것이다. 이런 기반에서 한의학적 심리치료 이론의 연구를 깊이있게 진행한다면 새로운 한의 심리치료 방법을 도출할 수도 있을 것이다. 또한, 본 연구를 모델로 삼아 다른 동양철학의 사상들이 한의 심리치료와 연결되어 한의 심리치료의 확장에 기여할 수 있기를 바란다.

## REFERENCES

1. Jeong Tae Yeon. Study on the humanistic thought in Zhong Yong : Focusing on neo-confucian interpretation of commentary on Zhong Yong. Dept. of Confucian Studies Graduate School of Sungkyunkwan University. 2015.
2. Hahn Doug Woong. Psychological Theories of Neo-Confucianism and Confucian Silhak and Implications for Modern Psychology. Korean Journal of Psychology. 1997; 16:40-79.
3. Yulgok Yi yi. Diagram theory of InShimDoShimRon. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;14. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0120\\_010\\_0010\\_2009\\_001\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0120_010_0010_2009_001_XML).
4. The comprehensive database of Korean Classic. Available from: URL: <http://db.itkc.or.kr>.
5. The database of Korean medicine Classic. Available from: URL: <https://medicclassics.kr/>.
6. Yulgok Yi yi. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=BT#dir/node?grpld=&itemId=BT&gubun=book&depth=2&cate1=Z&cate2=&dataGubun=서지&dataId=ITKC\\_BT\\_0201B](http://db.itkc.or.kr/dir/item?itemId=BT#dir/node?grpld=&itemId=BT&gubun=book&depth=2&cate1=Z&cate2=&dataGubun=서지&dataId=ITKC_BT_0201B).
7. Yulgok Yi yi. Reply letter to Sung Ho Won. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;9. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCIITKC\\_BT\\_0201B\\_0080\\_010\\_0110\\_2009\\_001\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCIITKC_BT_0201B_0080_010_0110_2009_001_XML).
8. Yulgok Yi yi. Reply letter to Sung Ho Won. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;10. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0090\\_010\\_0040\\_2009\\_001\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0090_010_0040_2009_001_XML).
9. Yulgok Yi yi. Discussing about SimSungJung. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;14. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0120\\_020\\_0020\\_2009\\_001\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0120_020_0020_2009_001_XML).
10. Yulgok Yi yi. Gungri in the Sunghakjipyo Vol.2. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;20. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0160\\_010\\_0010\\_2009\\_002\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0160_010_0010_2009_002_XML).
11. Song Whe Soon. The effect of self-finding group counseling program on self-concept and sociality development of elementary students, Busan National University of Education. 2002.
12. Confucius. Ahn Yeon. The Analects of Confucius. Namsandang. 1976:254.
13. Mencius. Jinsimjang. The Mencius. Namsandang. 1983; 2:330.
14. Yulgok Yi yi. WeeJung in the Sunghakjipyo Vol.7. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;25. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0210\\_010\\_0010\\_2009\\_002\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0210_010_0010_2009_002_XML).
15. L. Arrington. Kim Sung Ho. Western Ethics History. SeoKwangSa. 2003;120.
16. Lee Hye Jung. A Study on the Concept of Happiness in Positive Psychology. Social Science Education. 2014; 17:59-70.
17. Yoon Byung Oh. The Support of 'VIA Character Strengths' for the Existence of Character Traits in Virtue Ethics. Ethical philosophy Education. 2012;17:109-30.
18. Kim Young Wan, Kim Young geon. Study on Traditional Medical Healing Method of Hwa-Byung(火病) Examined with 4 Compositional Elements of Non-Violent Communication (NVC). Journal of Korean Culture. 2015;29:217-40.
19. Marshall Rogenberg. Catherine Hann. Non-Violent Communication(NVC). 2004:33-46, 81-101, 280.
20. Yulgok Yi yi. Various papers. The complete works of



- Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;14. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0120\\_020\\_0030\\_2009\\_001\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0120_020_0030_2009_001_XML)
21. Kim Jung Gyu. Gestalt Therapy. HakJiSa. 1995;11-20, 94-6, 133-68, 282-6.
  22. Yulgok Yi yi. Gyogijil in the Sunghakjipyo Vol.3. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;21. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0170\\_010\\_0010\\_2009\\_002\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0170_010_0010_2009_002_XML).
  23. Yulgok Yi yi. quotation. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;31. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0240\\_010\\_0010\\_2009\\_001\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0240_010_0010_2009_001_XML).
  24. Yulgok Yi yi. SuGi in the Sunghakjipyo. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;20. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0160\\_010\\_0010\\_2009\\_002\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0160_010_0010_2009_002_XML).
  25. Yulgok Yi yi. Reply letter to Ahn Ung Hyu. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;12. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0110\\_010\\_0020\\_2009\\_001\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0110_010_0020_2009_001_XML).
  26. Encyclopedia of Korean Culture. The Academy of Korean Studies. Available from: URL: <http://encykorea.aks.ac.kr>
  27. Mencius. Kung Sun Ch'ou. The Mencius. Sungkyunkwan university press. 1993;161-6.
  28. Confucius. Ahn Yeon. The Analects of Confucius. Jeontongmunhwayeonguso. 1990;230.
  29. Confucius. Ong Ya. The Analects of Confucius. Jeontongmunhwayeonguso. 1990;124.
  30. Jaesung Kim. Meditations in Buddhism: Focused on Concentration Meditation and Insight Meditation. The Korean journal of stress research. 2006.12;14(4):259-70.
  31. Standard Korean Dictionary. The National Institute of the Korean Language. Available from: URL: <https://www.korean.go.kr>.
  32. Hyun Ju Cho, Jong Woo Ki, Seung Yeon Son. A Qualitative Study about the Therapeutic Process of Loving-Kindness Meditation for Patients with Hwa-byung. The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy. 2013;25(3):425-48.
  33. Yulgok Yi yi. Tongsul in the Sunghakjipyo Vol.1. The complete works of Yulgok. Institute for the Translation of Korean Classic. 2013;19. Available from: URL: [http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC\\_BT\\_0201B\\_0150\\_010\\_0050\\_2009\\_002\\_XML](http://db.itkc.or.kr/inLink?DCI=ITKC_BT_0201B_0150_010_0050_2009_002_XML).
  34. Department of Acupuncture, Colleges of Korean Medicine, Acupuncture and Moxibution. Jipmundang. 1988;45.
  35. Heo Jun. The Nine qi in the Qi in the Internal Bodily Elements, Vol.1. Donguibogam. Daesungmunhwas. 1992;1:37.
  36. Hong Won Sik. The Canon of Internal Medicine(young-chu). Oriental Medicine Research Institute. 1985;68.
  37. Heo Jun. The Five Viscera Store the Seven Spirits in the spirit in the Internal Bodily Elements. Donguibogam. Daesungmunhwas. 1992;1:49.
  38. Heo Jun. The Seven qi in the Qi in the Internal Bodily Elements. Donguibogam. Daesungmunhwas. 1992;1:36.
  39. Department of Sasang Constitutional Medicine, Colleges of Korean Medicine, Acupuncture and Moxibution. Jipmundang. Gwangjesul. Sasang Constitutional Medicine. Jipmundang. 1998;493.
  40. Jang Kyung Ak. ChiGi in the JeGiGyungUi. Gyung-AkJeonseo. 1624;36 Available from: URL: <https://mediclassics.kr/books/139/volume/36>.
  41. Heo Jun. Accumulations in the the Miscellaneous Disorder. Donguibogam. Daesungmunhwas. 1992;6:303.
  42. Heo Jun. Treating Diseases with the Dao in the Body in the Internal Bodily Elements. Donguibogam. Daesungmunhwas. 1992;1:11.
  43. Heo Jun. The shape of the Universe in the Laws of the Universe in the Miscellaneous Disorder. Donguibogam. Daesungmunhwas. 1992;1:1.