

신경증적 불안에 대한 불교적 이해*

이충현

동국대학교 동서사상연구소 연구교수

lobin76@naver.com

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| I. 머리말 | IV. 불교적 관점에서 본 불안 개념 |
| II. 프로이트의 신경증적 불안 | V. 신경증적 불안과 번뇌 |
| III. 신경증적 불안에 대한 불교적 이해 | VI. 맺음말 |

요약문

서구 정신병리의 이해에 있어 불안은 가장 핵심적 개념 중 하나이다. 불안은 모든 신경증의 근본 원인 및 정서로 이해되거나, 진단의 맥락에서는 특정한 심리 장애로서 불안 장애이고 이는 다시 공포증, 강박증 등과 같은 하위의 신경증들로 구분되기도 한다. 이렇게 불안은 인간의 심적 고통을 해명하는데 핵심적 위상을 지니나, 인류 고통의 역사에 있어 불안이 주목받게 된 것은 불과 2세기 전인 19세기 이후부터였다. 그리고 프로이트는 병리적 관점에서 오늘날의 불안 개념이 있도록 토대를 닦은 인물로 평가받는다.

본 연구는 프로이트의 신경증적 불안 이론을 불교적 관점으로 이해하는데 일차적 목적을 가진다. 이를 위해 본 연구는 먼저 프로이트의 신경증적 불안 이론을 살펴 보며 신경증적 불안을 설명하는 핵심 요인들을 추려낼 것이다. 그리고 불교적 관점에서 신경증적 불안을 이해할 것인데 먼저, 불안으로 번역되는 불교의 여러 개념들

* 이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A5B5A17052335).

을 살펴본다. 그 다음, 신경증의 원인으로 간주되는 불안의 핵심 요인들을 불교 전통 내에서 역시 심적 고통의 원인으로 이해되는 번뇌의 관점으로 분석하며 어떠한 번뇌 개념들이 신경증적 불안을 잘 설명하는지도 확인한다. 이를 토대로 신경증적 불안 개념은 크게 협의와 광의의 두 측면에서 번뇌 개념들을 통해 접근가능함을 논할 것이다.

마음의 이치를 다루는 두 전통은 오늘날 서로 소통하며 현대인의 정신건강을 위해 많은 시도를 해오고 있다. 따라서 각 전통의 고통에 대한 핵심 원인과 개념들을 비교 및 해석하고 더 나아가 상호 호환 가능한 개념을 발굴하려는 시도는 앞으로 두 전통 간의 소통을 더욱 원활히 하도록 함은 물론 인간의 심리와 고통에 대한 본질적 이해도 함께 증진시키는 계기가 될 것이다.

주제어

불안, 신경증, 프로이트, 번뇌, 자아, 갈애, 유신견, 도거

I. 머리말

불안이 과도해지면 신경증이 된다. 정도의 차이는 있겠으나 태어나서 죽을 때까지 신경증의 어려움을 겪지 않고 살다가는 이는 없다. 다시 말해 사람은 누구나 최소한 한 번 이상 신경증적 불안을 경험하기 마련이다. 이러한 불안은 해당 개인의 마음을 동요시키고 그의 일상을 위태롭게 만들기도 한다. 이는 예나 지금이나 마찬가지로의 사실이다. 2,500년전의 석가모니 붓다조차도 깨달음을 얻기 전의 왕자 신분이었던 시절 동문, 남문, 서문으로 나가 세간의 노·병·사의 참살상을 본 충격으로 인해 기존의 즐거웠던 궁중 생활에 균열을 겪으며 동요되었고 결국 사색적이고 우울한 모습을 보이는 그를 아버지 슛도다나왕을 비롯한 여러 주변인들은 심히 걱정하였다. 뒤에서 살펴보겠지만 마스타니 후미오(Fumio Masutani)는 깨달음 전의 그도 불안을 경험했으리라 보는 것이 타당하다고 본다.¹⁾

1) 마스타니 후미오 2001, 94-99.

인류 역사에 있어 인간 존재의 필수 경험 현상인 불안을 병리의 관점에서 혹은 치료의 대상으로 주목하기 시작한 때는 불과 2세기 전, 즉 19세기부터이다. 그리고 20세기 등장한 프로이트(Sigmund Freud)의 불안 이론은 불안을 이해하고 규정하는데 큰 전환점을 마련한다. 그는 최초로 불안장애라는 독립적 병리 기준을 마련함은 물론 불안을 정신질환의 중심으로 간주하도록 만든 인물이다. 또한 그가 분류한 불안장애의 범주들, 즉 범불안장애, 공포증, 강박증 등은 오늘의 DSM-5(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th edition)에 대부분 흡수되어 이어진다.²⁾ 즉, 불안의 신경증적 맥락을 이해하기 위해서 프로이트의 불안 이론은 건너뛸 수 없는 핵심적 이론이라 할 수 있다.

인간의 심적 고통을 해명함에 있어 프로이트는 초기부터 말기까지 불안에 대해 지속적으로 고민하였다. 그런데 불안 개념에 대한 그의 초기와 후기 입장은 극명히 갈린다. 그의 초기 불안 이론이 그가 의사로서 신경생리학적 토대 위에서 불안 장애를 다른 장애와 구별되는 별도의 신경증 범주로 확립하는 작업이었다면, 후기 불안 이론은 많은 임상적 경험과 사변적 분석의 기초 아래 불안을 여러 신경증에서 확인할 수 있는 보편 정서이자 중심 현상으로 기술하는 작업이었다. 따라서 그의 후기 불안 이론은 불안을 다른 신경증들과 독립된 것으로 구분하려는 초기 입장을 약화시키는 측면이 존재한다.³⁾

본 연구는 프로이트의 논문 「억압, 증상, 그리고 불안」을 중심으로 신경증적 불안에 대한 그의 후기 입장을 이해하고자 한다. 사상 초기, 그는 불안은 성적 충동이 억압될 경우 야기되는 것이라며 불안을 억압의 결과로 보았고 이런 그의 견해는 상당히 오랫동안 견고히 유지된다. 하지만 위의 후기 논문에서 그는 자신의 초기 이론에 대한 논리적 모순을 지적하며 불안은 억압의 결과가 아닌 오히려 억압의 원인이 된다고 주장한다. 불안의 기제에서 억압하는 자아의 역할이 강조되기 때문이다. 또한 이에 따라 불안은 신경증적 불안(neurotic

2) 앨런 호위츠 2013, 126, 130.

3) 그는 자신이 비록 의사이지만 불안을 신경생리적 관점에서 이해하려는 의학적 시도는 불안에 대한 이해를 매우 제한적으로 만든다고 고백하기도 한다. 지그문트 프로이트 2020a, 556.

anxiety)뿐 아니라 현실적 불안(realistic anxiety)과 도덕적 불안(moral anxiety) 등으로도 분류되게 된다.⁴⁾ 이런 주장은 그의 사망 7년 전에 쓰여진 『새로운 정신분석 강의』에서의 불안에 대한 요약과 별다른 차이가 나지 않는다는 점에서 그의 최종적이면서 더욱 상세한 해명이라 볼 수 있다. 또한 그가 이 논문에서 확립한 불안 이론은 불안을 논하는 다수의 심리학자들에게 여전히 현존하는 최고의 불안 이론으로 평가받는다.⁵⁾

본 연구는 먼저 프로이트의 신경증적 불안 이론을 정리하고 이를 다시 불교적 관점에서 이해하면서 불안 개념이 불교의 어떤 개념들로 설명될 수 있는지 살펴보고자 한다. 갈수록 개인의 심리적 문제가 심각해지는 오늘날, 마음의 사상이라 간주되는 불교는 종교와 철학의 범주를 넘어 심리학으로 조명되기도 한다.⁶⁾ 또한 인간의 심리에 대해 심층적 이해를 도모하고 인간의 병리를 치료하기 위해 마음을 다루는 상이한 두 전통인 불교와 서구 심리학은 서로 소통을 증가하는 추세에 있다.⁷⁾ 이런 시대적 흐름에 주목한다면, 두 사상 간의 원활한 교류를 위해 심리학의 핵심 개념인 불안을 불교적으로 소화하는 작업은 의미가 있다고 할 수 있다. 불안 개념을 특정한 불교 개념으로 이해하거나 언급하는 단편적 연구들, 혹은 불안을 불교명상적 방식으로 치료하려는 연구들은 찾아볼 수 있으나, 불안 기제를 포함한 이론의 관점에서 직접적으로 불교 개념과 비교하는 작업은 국내외 할 것 없이 찾기 어렵다. 특히 프로이트의 불안 이론을 중심으로 한 불교적 연구는 더욱 그러하다.⁸⁾ 따라서 본 연구는 프로이트의 신경증적 불안 이론을 살펴보고 이를 다시 불교적 관점에서 다루면서 불안이 어떤 불교적 개념들로 이해될 수 있는지 검토하고자 한다.

4) 지그문트 프로이트 2020b, 123.

5) 마이클 칸 2008, 136.

6) De Silva 2014, 4-5.

7) 이충현 2019, 86.

8) 검색일자: 2022년 7월 23일까지, 검색 엔진: Google Scholar, Academia.edu, DBPia, Riss.; 불교적 관점에서 불안 개념을 이해하는 단편적 언급들의 예로서 깔루파하나의 ‘*The Principles of Buddhist Psychology*’, 파드마시리 드 실바의 *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling*, 초캄 트롱파의 ‘*The Truth of Suffering and The Path of Liberation*’이 있다. 해당 문헌의 구체적 언급들은 본문에 소개되고 있다. 각주 49, 51, 54, 55 등을 참고하라.

II. 프로이트의 신경증적 불안

프로이트가 말하는 신경증적 불안을 논하기 앞서 기본적으로 그가 불안 개념을 어떻게 정의하는지부터 살펴볼 필요가 있다. 그는 불안이란 어떤 느껴지는 것이라며 일종의 ‘정서적 상태(affect state)’라 정의한다.⁹⁾ 정신분석에서의 정서(affect)는 인간의 내면에서 일어나는 좋거나 나쁘게 느껴지는 모든 감정 상태를 의미한다. 이 정서는 내적 표상과는 별개의 것으로 인체 내부에서 어떤 긴장이나 에너지의 압력이 형성되어 외부로 표현될 때 표상과 결합하여 나타나는 질과 양의 개념이라 할 수 있다.¹⁰⁾ 예를 들어 공포는 불안에 어떤 관념이 단단히 결합되어 그 관념의 내용을 두려워하게 된 것으로 불안이 지나치게 과장된 것이다.¹¹⁾ 이렇게 표상과 분리가 가능한 정서로서의 불안은 우리 내면 혹은 인체 안에서 역동적으로 떠다니다가 적절한 조건이 갖추어질 때 적합한 표상 내용에 달라붙어 표현된다. 따라서 일반적으로 불안이란 곧 ‘부동성 불안(浮動性 不安, free floating anxiety)’인 것이다.¹²⁾

프로이트는 인간의 기본 정서는 크게 좋거나 나쁨, 즉 쾌와 불쾌의 이분법적 느낌의 차원에서 이해될 수 있으며 이 중에서 불안은 불쾌의 느낌에 해당한다고 본다. 그런데 불안이 모든 불쾌 느낌의 세부 양상을 전부 대변할 수 없다. 그는 불안의 불쾌 양상에 대해 불안을 뜻하는 독일어 ‘angst’의 어원적 분석을 통해 구체적으로 밝힌다. 그는 이 단어가 ‘협소함’을 뜻하는 라틴어 ‘angustiae’와 같은 어원을 가짐에 주목하여 일차적으로 호흡할 때 기도가 좁아지는 현상임을 말한다.¹³⁾ 불안은 호흡 곤란이나 질식할 것 같은 느낌, 혹은 심장과 관련되어 두근거림과 같은 불편하고 긴장되는 동요의 육체적 느낌을 동반한다.¹⁴⁾ 이

9) 지그문트 프로이트 2003, 259.

10) 장 라플랑슈·장 베르트랑 폰탈리스 2005, 410-411.

11) 지그문트 프로이트 2020b, 119.

12) 지그문트 프로이트 2020a, 562.

13) 앞의 책, 561.

14) 지그문트 프로이트 2003, 47, 260.

러한 불안의 압박감은 자연히 해결되든지, 보다 수준 높게 승화되든지, 아니면 병리적 증상으로 탈바꿈하든지 간에 어떤 방식으로든 해소되어야 한다.

불안의 개념이 이와 같다면 신경증적 불안은 현실적 불안이나 도덕적 불안과 어떻게 구분되는가? 이 질문은 곧 불안을 단순히 신경증적 입장에서만 고찰한 그의 초기 입장과 후기 입장이 어떻게 다른지를 묻는 것이기도 하다. 불안에 대한 그의 초기 입장을 정리해 놓은 논문 「신경 쇠약증에서 <불안 신경증>이라는 특별한 증후군을 분리시키는 근거에 관하여」에서 그는 단호히 불안 신경증은 성적 충동에서 원인을 찾아야 한다고 강조한다. 그는 불안 신경증의 병인이 성적일 수 없다는 비판에 대해 그럴 가능성이 없다고 일축한다. 그는 불안이 신경증이 되는 이유에는 특별한 심리적 원인이 존재할 수 없다면서, 성적 충동이 제대로 만족되지 않아 내적으로 쌓인 흥분이 제대로 해소되지 못할 때 생기는 신체적 혹은 생리적 사건이 불안이라고 말한다. 그러므로 불안의 메커니즘은 신체적 성 흥분이 왜곡되어 그 결과로 그 에너지가 비정상적으로 이용되는 데에서 찾아야 한다.¹⁵⁾ 즉 그의 초기 입장에서의 불안은 병리기제의 핵심 원인인 억압의 결과, 즉 성적 욕구를 억압한 결과로서 축적된 에너지가 해소되면서 발생하는 생리적 사건인 것이다.

이렇게 불안이 그저 억압의 결과로서 심리적 요인이 개입될 여지가 없었던 것이 초기의 입장이라면 그의 후기 입장은 오히려 억압이 불안의 결과라며 초기 입장의 대척점에 선다. 그는 불안의 문제에서 억압하는 자아(ego)의 역할이 매우 중요함을 강조하며 불안이란 ‘위험에 대한 자아(ego)의 반응’이라 주장한다.¹⁶⁾ 1923년에 발간된 논문 「자아와 이드」에서 그는 자아, 이드, 초자아 등의 성격 구조 이론을 제창하며 자아가 이드와 초자아 사이에서 현실 중재 역할을 떠맡고 있다고 설명한다.¹⁷⁾ 덕분에 뒤이어 3년 후 발표된 「억압, 증상, 그리고 불안」에서는 자아가 불안의 심리적 과정에서 하는 역할이 중요함을 인식하

15) 지그문트 프로이트 2003, 27-34.

16) 앞의 책, 256.

17) 지그문트 프로이트 2012, 346.

고 불안에서 억압하는 자아의 태도가 차지하는 비중이 크다는 사실을 강조하기까지 이르게 된 것이다.

자신에게 탁월 위협을 문제삼는 자아의 반응이 곧 불안이라면 불안은 더 이상 신체적 사건으로만 규정될 수 없고 오히려 심리적 사건으로의 성격이 짙어지게 된다. 실제로 프로이트는 불안에는 두 가지 모습이 있다고 본다. 하나는 ‘무의식적 현상’으로서 자아가 위협을 맞이하여 부지불식간에 생겨나는 자동 불만의 측면과 다른 하나는 위협을 예상하여 피하고자 하는 일종의 ‘구조 신호’로서 불안신호의 측면이다.¹⁸⁾ 후자는 불안이 자아의 기대 혹은 예상이 반영된 심리적 사건임을 잘 보여준다. 자아는 위협을 예상하며 불쾌한 정서 즉 불안이란 신호를 발하고 이 신호의 발동과 동시에 자아는 위협상황을 피하고자 내적으로 억압할 수 있기 때문이다. 따라서 불안은 억압의 결과가 아닌 원인이 된다.

자아가 위협 상황을 예상하며 불안을 일으킬 때 그 위협이 정말로 실제하는 위협이라면 이는 현실적 불안이다. 현실적 불안은 객관적으로 존재하는 외부의 위협을 감지할 때 나타나는 정상적인 불안 반응으로 인간이 생존을 이어나가기 위해 꼭 필요한 부분이다. 이는 자기 보존 본능이 표현된 것이며 위협할 시 도피하는 것 같은 반사적 작용과 연결된다.¹⁹⁾ 저쪽 길에 칼을 든 남자가 있다면 위협을 예상하며 불안해져야 정상이고 신속히 다른 길을 찾아 달아나야 현실적이다.

반면, 신경증적 불안에서 예상되는 위협은 그렇게 객관적인 성격을 띠지 않는다. 이 위협은 실제적인지 아닌지와 관계없이 스스로가 해당 상황에 대해 그의 정신생활에 어떤 것을 야기하는 실제적 위협으로 간주하는지가 관건이다.²⁰⁾ 즉 신경증적 불안의 위협 상황은 지극히 주관적이다. 따라서 이 위협상황을 더 구체적으로 알기 위해서는 불안이 야기되는 기제에 대해 살펴볼 필요

18) 지그문트 프로이트 2003, 267.

19) 지그문트 프로이트 2020a, 557.

20) 지그문트 프로이트 2020b, 133-134.

가 있다. 프로이트는 불안의 원형을 출생에서 찾는다. 앞서 언급하였듯 그가 불안의 양상을 호흡 및 심장의 문제와 연결된 불쾌 정서로 규정하는 이유도 불안의 생리적 원형을 출생 순간의 체험에서 찾기 때문이다. 어머니와 최초 분리 되는 출생의 순간은 개인에게 있어 매우 위험한 상황인 것으로 내적 호흡을 통한 새로운 혈액의 공급이 중단되면서 감당하기 어려운 엄청난 강도의 자극이 범람하게 된다.²¹⁾ 이 ‘최초의 불안’, 즉 어떠한 대처도 불가능한 무력하고 외상적인 상황에서 야기되는 불안에 대해 그는 우리에게 육화된 특수하고 의미심장한 사건의 기억으로 남는 침전물이자 감정의 흔적으로서 심장 박동 및 호흡의 변화를 주된 특징으로 한다고 설명한다.²²⁾

그러므로 프로이트에게 불안은 그때그때 새롭게 생겨나는 정서가 아니다. 이는 이미 존재하는 기억 이미지와 일치하도록 복제된 정서적 상태이다. 불안의 복제되는 정서 상태는 원초적으로 겪는 출생 순간의 외상성 경험에 대한 잔존물로서 마음에 새겨져 존재하다가 비슷한 무력의 상황 혹은 외상성 상황이 예상될 때 다시 발발 즉 복제되는 것이다.²³⁾ 그렇다면 외상성 상황과 위험 상황은 어떤 관계인가? 프로이트는 분명하게 무력감에 압도되는 외상성 상황과 위험 상황을 구분한다. 그는 위험 상황이란 외상성 상황을 예상하는 결정 요인, 즉 자아의 판단요인이 가미된 상황으로 보아야 한다고 지적한다. 외상성 위험을 예상하며 자아는 이 무력한 상황에 직면하지 않기 위해 불안신호를 발하게 되고 그로 인해 억압이 일어나며 실제 외상을 겪는 것보다는 완화된 강도의 불쾌한 정서를 경험하게 된다. 따라서 불안은 외상에 대한 예상이자 그로 인해 겪게 되는 완화된 외상의 반복으로서 두 측면이 공존하는 것이다.²⁴⁾

이렇듯 불안을 신경증적으로 만드는 핵심 원인은 위험 상황의 근거인 주관적 예상 혹은 기대이다. 이 예상 혹은 기대가 정말로 객관적 위험이라면 그 불안은 근거 있는 현실적 불안이고 그렇지 않고 과도하게 자의적이라면 신경증

21) 지그문트 프로이트 2020a, 561.

22) 지그문트 프로이트 2020b, 118.

23) 지그문트 프로이트 2003, 215.

24) 앞의 책, 298-299.

적 불안이다. 정말 현실적이지 않고 적절하지도 않은 상황에서 불안신호가 남발되어 불쾌의 불안 정서가 반복적으로 복제되면 개인은 신경증을 겪으며 일상에서 어려움을 느끼게 된다. 자아가 무력한 외상 상황을 예상함으로써 위험을 피하는 안전 상황을 도모할 수 있으나 지나치게 일반 상황을 외상적으로 예측하면서 억압하게 되면 심리적 곤경에 노출되는 것이다.

그렇다면 위험 상황을 주관적으로 예단하게 만드는 핵심 근거는 무엇인가? 프로이트는 인간의 정신이 발달 과정을 거치며 위험 상황의 내용에도 변화가 일어난다고 말한다.²⁵⁾ 즉 출생의 순간에 아이는 비록 어머니와 분리되지만 자신이 겪는 현실이 어떠한지 명확히 인지하지 못하며 그저 압도되어 각인되는 불쾌의 정서를 경험한다. 반면 아이의 정신이 점점 발달하면서 위험을 예상할 수 있게 되고 그 예상되는 내용 역시 독립성의 증가, 정신기관의 분할, 새로운 욕구의 출현 등등 아이의 발달 수준에 맞게 채워진다. 프로이트는 아이의 발달에 맞추어 불안을 야기하는 위험 상황의 단계를 도식화하였는데, 먼저 출생의 순간에 겪는 심리적 무력감이라는 외상 상황이 있고, 그 다음 자신이 절대적으로 의존해야 하는 타인인 어머니의 상실이 불안을 야기하는 핵심 위험 상황이며, 아이의 성기 조직이 발달하게 되는 남근기에서는 자신의 성기를 잃어버리는 거세 위험이 핵심적이고, 마지막으로 잠복기에서부터는 인간이 사회적응에 반드시 필요한 초자아로부터의 처벌이 불안을 야기하는 핵심 위험이 된다.²⁶⁾ 이 초자아로부터의 처벌이 위험 상황으로 예상되는 불안을 프로이트는 도덕적 불안이라 말한다.²⁷⁾

이렇게 각 발달 단계별로 위험 상황이 다르다면 성인은 잠복기 이후의 시기이므로 성인은 오직 초자아로부터의 처벌을 두려워하는 도덕적 불안만을 겪게 되는 것은 아닌지 생각할 소지가 있다. 하지만 프로이트는 아동기에 나타나는 모든 신경증의 조직 즉 불안의 요인들은 신경증을 겪는 모든 성인 환자들에

25) 앞의 책, 269.

26) 앞의 책, 271-272; 지그문트 프로이트 2020b, 127-128.

27) 지그문트 프로이트 2003, 255-256.

게서 다 발견된다고 말한다. 그 이유는 그런 위협 상황들이 성인기에서까지 존속될 수 있도록 개인차에 따라 불안의 결정 요인이 조정 및 변경되어 적용되기 때문이다.²⁸⁾

이 중에서도 프로이트는 특히 거세 위협이 억압과 관련된 신경증적 불안의 가장 중요한 요인이라 평가하며 거세 불안은 신경증에 이르는 방어 과정의 유일한 원동력이라고까지 주장한다.²⁹⁾ 다만 그는 불안의 원형이 어머니와 분리되는 출생의 순간으로 거슬러 올라가듯 거세 불안 역시도 분리에 대한 두려움에 근거한다고 본다. 즉 자신의 성기가 자신으로부터 분리되는 거세 위협은 곧 당사자에게 자신의 어머니를 대신하는 사람과의 성교행위가 불가함을 의미하므로 어머니와의 결합을 불가능하게 하는 분리의 위협으로 소급된다. 프로이트는 불안이 위협에 대한 정서적 신호를 포함하고 이 위협은 비록 거세의 위협과 깊이 관련되지만 거세 위협 역시도 사랑하는 대상을 상실하는 분리에 대한 반응을 토대로 한 것이라 강조한다. 불안은 분리의 상징으로서 뒤이어 일어나는 분리의 위협과 관계되는 모든 상황에서 반복된다고 해석하는 것이 가장 만족스러운 결론이라는 것이다.³⁰⁾ 그는 아이가 아동기에 여러 발전단계를 거치지만 대상의 상실 혹은 대상과의 분리라는 요인이 불안의 결정 요인으로서 갖는 의미는 갈수록 확장되며³¹⁾ 이는 모든 위협의 공통점임을 강조한다.³²⁾

참고로 프로이트가 강조한 신경증적 불안의 주요 원인인 거세 불안은 초자아 발달을 거치며 곧 도덕적 불안으로 발전하게 된다. 자아에서 분화되는 초자아는 자아를 검열하고 관찰하는 재판관 역할을 하면서 자아를 비판하는 기능을 하고 심지어 자아를 지배한다. 재판관인 초자아는 자아가 자기 본능대로만 행위하는 것을 막고 사회의 법을 준수하도록 하는 심역이다.³³⁾ 따라서 초자아

28) 앞의 책, 278-279; 지그문트 프로이트 2020b, 128.

29) 지그문트 프로이트 2003, 272-273.

30) 앞의 책, 258.

31) 앞의 책, 268.

32) 앞의 책, 281.

33) 장 라플랑슈·장 베르트랑 퐁탈리스 2005, 461.

가 화내거나 처벌하는 상황이 예상될 때 자아는 초자아로부터 버림받게 되는 극단적 상황을 예상하며 위협 상황으로 간주하고 불안신호를 발하게 된다.³⁴⁾ 이렇게 도덕적 불안 역시 소중한 대상[초자아]으로부터의 분리를 위협하게 여긴다는 점에서 과도해질 경우 신경증적 불안이 되지만³⁵⁾ 그 불안이 존재한다는 것 자체는 사회적응에 필수적이라는 점에서 신경증적 불안과 동일하지는 않다.

이상 프로이트의 신경증적 불안에 대해 살펴보았다. 불안은 일종의 불쾌 정서이며 신경증적 불안의 경우 위협 상황을 예상하는 자아의 판단요인이 개입된다. 위협의 예상이 현실을 인식하고 정신기관들의 갈등을 중재하는 자아 기능에 해당된다는 점에서 불안은 위협에 반응하는 자아의 역할이 핵심임을 알 수 있다. 자아로 하여금 불안신호를 발하게 만드는 위협 상황은 근본적으로 사랑하는 대상에 대한 분리나 상실이 예상될 때이다. 물론 프로이트에게 있어 거세 위협은 신경증을 야기하는 주요 요인이지만 이 역시도 결국 분리와 상실에 근거함을 그는 분명히 한다. 따라서 불안이 신경증이 되는 이유는 어떤 사안에 직면할 때 지나치게 분리나 상실, 심지어 거세의 위협으로 판단하기 때문이다. 그리고 이 위협은 현실적 불안이 근거하는 객관적 위협이 아니다.

III. 신경증적 불안에 대한 불교적 이해

서두에서 밝혔듯 불교 문헌에서 불안으로 번역되는 여러 불교 개념들이 있다. 따라서 불교적 관점에서 프로이트의 신경증적 불안 개념을 이해하기 위해 먼저 불안으로 번역되거나 해석되는 기존의 불교 개념들이 그의 불안 이론과 얼마나 잘 부합되는지 살펴볼 필요가 있다. 본 연구는 이러한 검토 작업을 통

34) 지그문트 프로이트 2003, 269.

35) 프로이트는 강박신경증에서의 죄책감을 예로 들며 도덕적 불안이 과도해지면 신경증이 됨을 지적한다. 지그문트 프로이트 2014, 316-317.

해 불안으로 이해되는 기존의 불교 개념들이 신경증적 불안에 부합하기 충분치 못함을 밝히면서 동시에 새롭게 이와 어울릴 수 있는 불교 개념으로서 번뇌를 제시하고자 한다.

1. 불교적 관점에서 본 불안 개념

팔리성전협회(Pali Text Society)에서 발간한 팔리-영어 사전을 보면 불안과 관계된 여러 팔리어 단어들이 존재하는데, 이 중 정확히 ‘anxiety’로 정의되는 팔리어 단어는 다섯 가지이다.³⁶⁾ 첫째, ‘samvega’인데, 이는 생노병사 등 세간에 존재하는 비극적 고통(misery)에 대해 숙고하며 야기되는 종교적 정서(religious emotion)의 측면이 강조된 불안에 해당한다. 이러한 불안을 경험하게 되면서 수행자는 얼른 삼매경에 들어 이 고통에서 벗어나야겠다는 절박함이 생긴다.³⁷⁾

둘째, ‘tāsa’이다. 이 단어의 어원은 ‘두려워하다(be afraid of)’ 혹은 ‘떨다(tremble)’를 뜻하는 ‘√tras’이다.³⁸⁾ 이 단어의 동사형은 ‘tasati’인데 여기에는 두 가지 의미가 있다. 하나는 ‘두려워하다(fear)’ 혹은 ‘떨리다(tremble)’이고 다른 하나는 ‘목마르다(be thirsty)’로서 갈애와 연관되는 뜻이다.³⁹⁾ 이 개념의 반대 개념으로 소개되는 ‘thāvara’는 ‘움직임 없이 유지되는(standing still)’ 혹은 ‘확고한(firm)’을 뜻한다.⁴⁰⁾ 따라서 무엇인가를 두려워하는 상태나 심히 갈증을 느낄 정도로 목이 마른 상태를 함께 지칭하는 본 단어는 몹시 동요되고 불안정한 불안의 정서 상태를 잘 표현한다.

셋째, ‘daratha’이다. 이 단어는 불안과 더불어 ‘염려(care)’, ‘정신적 고통(distress)’으로도 정의된다.⁴¹⁾ 이 단어의 반대 개념은 ‘경안(passadhi)’인데 이는

36) ‘fear’나 ‘agitation’등과 같이 ‘anxiety’와 유사한 뜻으로 정의되는 팔리어들은 제외하였다. 또한 ‘불안을 야기하는(causing anxiety)’을 뜻하는 ‘ubbejaniya’처럼 ‘anxiety’는 포함하나 이것이 별도의 서술적 맥락에서 활용되는 팔리어도 명확히는 불안(anxiety)의 정의가 아니므로 제외하였다.

37) Davids & Stede 1952, part VII, p.117.

38) Montier-Williams 1986, 457.

39) Davids & Stede 1952, part III, 132, 134.

40) *Ibid.*, part III, 143.

몸과 마음이 들뜨고 동요되지 않는 안정감과 편안함을 의미한다. 안정되고 편안하면 심신의 불안(*daratha*)이 가라앉을 수 있다.⁴²⁾ 본 단어는 한자로 ‘고뇌(苦惱)’로 번역되기도 한다.⁴³⁾ 본 단어 역시 걱정스럽고 불편한 불안의 정서 상태를 잘 드러내고 있다.

넷째와 다섯째는 ‘*attiyati*’와 ‘*nitammati*’이다. ‘*attiyati*’는 ‘괴롭히다(*afflict*)’ 혹은 ‘와해되다(*dissolve*)’를 뜻하는 단어 ‘*atta*’에서 유래된 것으로 ‘불안함’, ‘걱정됨’, ‘근경에 빠짐’ 등으로 정의된다. 이 개념은 ‘짜증남’, ‘수치스러움’, ‘걱정됨’을 뜻하는 ‘*harāyati*’와 종종 같이 쓰이면서⁴⁴⁾ 바람직하지 않고 걱정되는 상황에서의 불안을 묘사한다. 또한 ‘*nitammati*’는 불안하다는 뜻 외에 ‘고갈됨(*be exhausted*)’ 혹은 ‘의식이 희미함(*faint*)’ 등으로 번역되며 아프고 괴로우며 소진되어 의식이 명료히 유지되기 어려운 불안 상태를 기술한다고 볼 수 있다.⁴⁵⁾

이 다섯 가지 개념을 프로이트의 견해와 비교해본다면 크게 두 가지 면에서 신경증적 불안이라 보기에 충분치 않다. 먼저 수행에 추진력을 제공하게 된다는 긍정적 의미가 담긴 ‘*samvega*’는 불안을 뜻하더라도 프로이트가 말하는 신경증적 맥락보다는 불안이 인간으로 하여금 자유를 행사하게 하고 삶의 의미를 찾도록 만드는 필수불가결한 생의 요소로 간주하는 실존적 맥락에서의 불안에⁴⁶⁾ 더 가깝다. 나머지 ‘*tāsa*’, ‘*attiyati*’, ‘*daratha*’, ‘*nitammati*’ 등은 모두 불안정하고 걱정스러우며 괴롭고 불편한 불쾌의 정서를 잘 부각하지만 ‘*samvega*’와 달리 신경증적 불안이 단순한 정서가 아닌 인지적 판단이나 예상의 의미가 있음을 잘 살리지 못할 뿐만 아니라, 더 중요하게는 불안처럼 신경증 아니 심리적 고통의 근본 원인 혹은 중심 문제라는 핵심적 위상과 기제의 측면을 불교 전통 내에서 반영하지 못하는 아쉬움이 있다.

41) *Ibid.*, part III, 150.

42) 대림·각목 2017, 263.

43) 김용환 2016 157.

44) Davids & Stede 1952, part I, 15, part VII, 188.

45) *Ibid.*, part III, 193.

46) May 2015, xvi.

그 외에도 불안으로 간주되는 몇몇 불교의 개념들이 있다. 먼저, ‘paritassanā’이다. 이는 사전적으로 ‘공포(fear)’, ‘근심(worry)’, ‘신경과민(nervousness)’ 등 불안과 깊이 연관된 맥락의 뜻으로 정의된다.⁴⁷⁾ 비구 보디(Bhikkhu Bodhi)는 취착(upādā)에 의해 ‘paritassanā’가 발생하고 취착하지 않음(anupādā)에 의해 ‘paritassanā’가 생기지 않는다는 붓다의 말씀을 변화 즉 무상함에 의해서 야기되는 불안의 관점에서 이해한다. 그는 ‘paritassanā’ 개념이 동사 ‘paritassati’에서 파생된 것으로 어원적으로 ‘tasati’에서 유래된 것임을 강조한다. 그는 이 단어를 두려워함이나 떨림 등의 뜻과 목마름의 뜻이 함께 존재하는 불안정함의 의미에 주목하여 ‘anxiety’의 유사어인 ‘agitation’으로 번역한다.⁴⁸⁾ 칼루파하나(David J. Kalupahana) 및 파드마시리 드 실바(Padmasiri de Silva)는 본 단어를 ‘불안(anxiety)’으로 번역한다.⁴⁹⁾ 이렇게 ‘paritassanā’도 마음이 불안정하고 산만한 상태로서의 불안 개념을 잘 묘사하지만 신경증 기제의 측면에서 불안이 갖는 근원적 역할 및 핵심 위상을 잘 반영하지 못한다. 따라서 위의 ‘tāsa’, ‘attiyati’, ‘daratha’, ‘nitammati’ 등의 단어에서 지적한 것처럼 신경증적 불안 개념에 부합되기에 수월치 않다.

프로이트의 불안 개념에 제대로 상응되는 불교 개념으로서의 자격이 고통을 설명하는 불교 체계 내에서의 근원적 입지를 요구한다면, ‘고(苦, dukkha)’는 이에 매우 적합한 단어일 것이다. 실제로 몇몇 학자들은 불안 개념을 불교의 고 개념과 연관 짓는다. 불교에서의 ‘고’란 통증이나 단순한 불쾌 정서의 차원을 넘어 살아있는 존재들이 어김없이 직면하게 되는 심리적 ‘불만족성(unsatisfaction)’ 혹은 ‘불완전성(imperfection)’으로 해석된다.⁵⁰⁾ 이에 대해 초캅 트롱파(Chogyam Trungpa)는 불교의 고에는 이미 불안의 의미가 내재되어 있

47) Davids & Stede 1952, part V, 40.

48) Bhikkhu Bodhi 2009, 33, 426; 참고로 ‘paritassanā’는 국내문헌에서 ‘초조함’ 외에 ‘혼란’, ‘공포’ 등 다양하게 번역된다. 우동필은 『맛지마 니까야』의 위 부분에 해당하는 『아함경』 부분에서는 본 단어가 ‘恐怖(공포)’로 번역됨을 강조한다. 우동필 2012, 281.

49) Kalupahana 1987, 16; De Silva 2014, 75.

50) Thera 2008, 32; Rahula 1990, 17-18; 이노우에 위마라 외 2017, 24.

다며 불안은 불교의 고통에 해당하고 신경증은 번뇌에 해당한다고 비유한다.⁵¹⁾

또한 고통을 ‘고고(苦苦, dukkha-dukkha)’, ‘괴고(壞苦, viparinama-dukkha)’, ‘행고(行苦, saṅkhāra dukkhata)’ 등의 삼고(三苦)로 나누는 불교의 입장에 근거하여 더 구체적으로 불안과 연결 짓는 시도도 존재한다. 고고란 자신의 마음에 거슬리는 대상과 함께하게 될 때의 괴로운 느낌(苦受)에 의해 심신이 겪는 고통을 말한다. 괴고는 자신의 마음에 맞는 대상을 만날 때 즐겁고 기쁜 느낌(樂受)이 들지만 그것을 떠날 때 겪게 되는 고통에 해당한다. 마지막으로 행고는 싫어하거나 좋아하는 것이 아닌 중립적 대상에 대해 괴롭지도 않고 즐겁지도 않은 느낌(不苦不樂受)이 들지만 그 대상도 결국 인연에 의해 생멸하는 무상한 것임을 깨닫게 될 때 초래되는 고통이다.⁵²⁾

마스타니 후미오는 삼고 중에서 붓다가 가장 문제 삼은 것은 행고임을 강조하면서 각성 전의 그도 인간이 유한한 존재임을 사색하고는 몸서리칠 정도의 불안을 느낀 것에 비유할 수 있다고 본다. 그는 불안이란 무상한 현실 속에서 모든 것이 조건에 따라 생겨나는 과정을 통해 필연적으로 야기되는 것과 다르지 않으므로 ‘행고’가 곧 불안으로 번역될 수 있는 가장 좋은 개념이라고 본다.⁵³⁾ ‘고고’나 ‘괴고’도 결국 싫어하거나 좋아하는 대상이 생기고 사라지는 데서 오는 것이므로 원론적으로 무상과 관련되지만 행고만큼 무상을 직접적 조건으로 한 고통이라 보기 어렵다. 그런 점에서 갈루파하나 역시 불안을 행고의 맥락에서 이해하는 듯하다. 그는 붓다가 경계한 네 가지 전도된 관념을 ㉠영원하지 않은 것을 영원하다고 보는 것, ㉡만족스럽지 않은 것을 만족스럽다고 여기는 것, ㉢비실체적인 것을 실체적인 것으로 여기는 것, ㉣즐겁지 않은 것을 즐겁게 여기는 것 등으로 정리한다. 그는 ‘인식론적 관점’에서 ㉠와 ㉢는 ㉡와 ㉣의 문제와 다르다고 단언한다. 성자들조차도 경험 속에서 좋고 나쁘고의 정

51) Trungpa 2009, 7-8.

52) 이렇게 삼수(三受)를 기준으로 삼고를 나누는 것은 『구사론』에 근거한다. 권오민 2015, 997; 다만, 여기서 행고의 행은 오온 그 자체가 생멸변화함을 의미한다. 따라서 행고에 대한 깨달음은 곧 무상에 대한 깨달음으로 이어진다. 참고: 윤희 융하 1989, 926.

53) 마스타니 후미오 2001, 94-99.

서는 경험하기 마련이지만 그들은 결코 실제성과 영원성에 대한 인식을 혼동하지는 않기 때문이다. 따라서 그는 불안을 상주함과 실제성에 대한 믿음을 야기하는 과도한 정서적 요소로 보아야 한다고 주장한다.⁵⁴⁾ 이러한 그의 입장은 ‘행고’를 제대로 볼 수 있는 성자들은 대상을 실제로 간주하려는 인지적 오류를 분명히 자각하며 행고라는 불안으로 인해 세간 자체에서 벗어나고자 하는 열망을 간절히 하고 해탈을 추구한다는 불교적 관점을 잘 반영한다.⁵⁵⁾

반면, 권순홍은 불안을 ‘고고’와 ‘괴고’의 양상에 배속시켜야 하며 ‘행고’ 자체가 불안에 해당하는지는 명확히 단언할 수 없다고 본다. 그는 불교에서 ‘행고’는 성자만이 느끼는 고통으로 간주된다는 사실을 상기시키며 그 고통의 구체적 양상이 무엇이라 밝히기 쉽지 않다는 것이다. 그러면서 그는 그저 행고의 은밀한 양상은 무상한 변화에서 기인하는 압박감이나 불안정성 정도로 파악해야 한다고 주장한다.⁵⁶⁾ 하지만 이러한 그의 분석은 프로이트의 관점에서 볼 때 오히려 행고를 불안으로 해석할 필요성을 강화한다. 프로이트는 불안을 심신의 압박감이나 불안정성 혹은 동요됨의 의미로 이해함은 물론 불안 자체는 위협에 대한 자아의 막연한 예상이 포함되어 그 대상을 명확히 할 수 없다고 설명하므로⁵⁷⁾ 그의 불안 양상은 은밀한 것이라 볼 수 있기 때문이다.

이렇게 불교에서 근원적 정서라 할 수 있는 고가 불안 개념에 해당한다고 보는 견해들이 존재하지만 이 또한 프로이트의 불안 개념과 잘 합치된다고 보기 어렵다. 앞서 몇 차례 언급하였듯 프로이트의 후기 불안 개념은 억압이나 신경증이라는 고통의 결과가 아니라 그것을 야기하는 원인에 해당하기 때문이다.

54) Kalupahana 1987, 85.

55) 『구사론』에서는 무상함에 따른 괴로움으로 말미암아 야기되는 행고에 대해, 범부는 한 올의 속눈썹이 마치 손바닥 위에 있는 것처럼 느끼지 못하지만 세상의 무상함에 대한 인식이 매우 뛰어난 성자는 그것이 마치 눈동자 위에 있는 것처럼 명확하게 행고를 느낀다며 이를 성자만의 고통이라고 말한다. 또한 세친은 세간의 모든 유위는 무상함으로 괴로운 것이나 성스러운 도는 유위이더라도 행고성에 포섭되지 않기에 성스러운 도를 깨친 성자의 경우 행고를 명확히 인식하나 괴로움에서 벗어나 줄 수 있게 된다고 지적한다. 권오민 2015, 998.

56) 권순홍 2010, 51-52; 그는 불안을 우울, 슬픔, 절망 등 다른 일반 정서들과 병렬시키며 이들 모두 행고에 배속시킬 수 없다고 강조한다.

57) 프로이트는 회피하고자 하는 대상이 명확한 공포와 달리 불안은 괴로운 이유와 대상을 명확히 하기 어려운 막연한 것이라고 설명한다. 지그문트 프로이트 2020a, 555, 559.

반면 불교에서 고는 기본적으로 고통이라는 결과이지 고통의 직접적 원인은 아니다. 앞서 언급한 초캄 트롱파의 경우를 보더라도 그는 고타를 불안, 그리고 번뇌를 신경증에 비유하면서 프로이트의 후기 불안 이론의 구도와 정반대의 입장에 선다. 오히려 불안을 번뇌에 비유하고 고타를 신경증에 비유했다면 프로이트의 입장과 더 합치되는 견해였을 것이다.

지금까지 불안으로 정의되거나 번역되는 불교의 개념들을 살펴보면 이 개념들이 프로이트의 신경증적 불안 개념으로 이해되기에는 신경증적 기제를 제대로 반영하지 못하거나 고타의 원인이 아닌 결과라는 근본적 결함이 있음을 확인하였다. 신경증적 불안은 단순한 불쾌나 불안정의 정서적 상태만이 아닌 전도된 인지적 예상이 반영된 것으로 심적 고타의 근원적 요인이자 중심 문제이다. 따라서 이에 해당하는 불교의 개념 또한 그 정도의 핵심 위상을 가져야 할 뿐 아니라, 고타의 기제에서 이런 요인들을 반영해야만 한다. 따라서 본 연구는 불안의 개념과 소통가능한 용어로서 ‘번뇌’ 개념에 대해 집중적으로 살펴보고자 한다.

2. 신경증적 불안과 번뇌

앞서 살펴보았듯 신경증적 불안에 있어 위협을 예상하며 불안 신호를 발하는 자아의 비중은 막대하다. 불안이 위협에 대한 자아의 반응이라는 프로이트의 말은 곧 신경증적 불안은 위협에 대한 지나친 자아의 반응이라는 말로 이해할 수 있다. 그는 자아가 내면적으로 느껴지는 위협과 외부의 실제 위협을 구분치 않고 동일한 방법으로 대하며 위협이라 판단되면 차단하게 되므로 억압하는 자아가 불안의 실질적 근원이라고 강조한다.⁵⁸⁾

프로이트의 자아는 객관적 실체 혹은 개체 개념이 아니다. 그는 자아란 이드의 한 부분이나 조직에 불과하다는 점을 지적하면서 다만 이드와 달리 자아는 현실을 지각하고 현실적응을 위해 다른 정신구조인 이드와 초자아의 요구를

58) 지그문트 프로이트 2003, 214.

중재 및 통제하는 역할을 맡는다고 설명한다.⁵⁹⁾ 이 자아가 위협을 지나치게 확대하는 이유는 이것이 다름아닌 현실을 인식하고 적응을 도모하는 나 자신의 위협으로 다가오기 때문이다. 그러므로 자아는 내적으로 그 위협으로 촉발되는 본능적 충동을 억압하며 불쾌의 신호를 발하게 된다. 그런데 자아가 느끼는 위협은 기본적으로 신체적 경계를 바탕으로 한다. 불안을 야기하는 위협의 본질은 소중한 대상과의 분리에 있고 나와 타인이 구분되는 근거는 신체적 경계이기 때문이다. 실제로 프로이트는 자아가 육체적 감각으로부터 생기는 경계를 가진 ‘신체적 자아’임을 강조한다.⁶⁰⁾ 보존할 몸이 존재하지 않는다면 분리될 위험도, 거세당할 성기도, 또 외부의 위협이 치명적일 이유도 없다. 몸이 없다면 자아는 굳이 내부의 또 다른 정신기관인 이드나 초자아의 무리한 요구에 맞서 외부의 현실에 적응하기 위해 갈등을 중재할 필요도 없다.

이렇게 신경증적 불안의 기제 중심에 신체를 인식하며 내외부를 지각하는 자아의 문제가 있다면 우선 불교의 유신견(有身見, sakkāya-ditṭhi)이란 번뇌는 살펴볼 첫 번째 개념이 된다. 유신견은 오취온(五取蘊)인 인간의 신체가 항상하고 단일한 실체로 존재한다고 보는 견해로서 이로 인해 오취온을 ‘이것이 바로 나이다’라고 보는 아견(我見)과 ‘이것이 나의 것이다’라고 보는 아소견(我所見)이 일어난다. 따라서 신체적 자아를 나라고 여기며 위협을 느끼고 예상하는 불안은 근원적으로 유신견과 의미가 통할 수 있다.

더욱이 불교에서 모든 고통의 근본 원인으로 지목하는 무명과 갈애를 제외한다면 유신견은 다른 번뇌들과 비교하여 핵심적이라 할 수 있기에 신경증의 핵심 원인으로서의 프로이트 불안과 상응한다고 볼 수 있다. 불교의 핵심 진리인 삼법인은 ‘무상’ 및 ‘고’와 더불어 ‘무아’를 핵심으로 하며, 붓다는 「무아의 특징경」에서 오온이 무아임을 올바르게 깨닫는 제자는 해탈한다고 말하기도 한다.⁶¹⁾ 또한 유신견은 인간이 사는 육계 세상에서 인간의 해탈을 막는 주요 다

59) 지그문트 프로이트 2012, 362, 346; 불교와 프로이트의 자아 개념은 방대한 비교 고찰을 요한다. 본 연구는 프로이트의 자아 개념이 불교에서 비판하는 항상 불변의 아트만적 자아 개념이 아님을 지적하는 선에서 비교 논의를 마무리한다.

60) 장 라플랑슈·장 베르트랑 폰탈리스, 2005, 357.

섯 가지 번뇌[五下分結] 중 하나이다.⁶²⁾ 더구나 인간의 의식을 세부적으로 구분한 유식사상에 가서는 자아의식으로 간주되는 말나식이 등장하여, 무명(癡)과 더불어 불교의 핵심 번뇌이자 삼독(三毒)으로 간주되는 탐욕(貪)과 분노(瞋)조차도 자아의식에서 비롯됨을 말한다. 안성두는 자아 개념이 다른 번뇌의 뿌리가 된다고 본 유식학파를 사례로 들면서 유신견은 무명과 같이 만큼이나 대소승을 막론하고 해탈을 추구하는 불교도들에게 극복되어야 하는 가장 중요한 번뇌라고 강조한다.⁶³⁾

그럼에도 불구하고 두 가지 측면에서 유신견은 프로이트의 신경증적 불안 개념과 부합하기에는 부족한 점이 있다. 첫째, 신경증적 불안에는 비록 자아의 판단요인이 개입되는 인지적 측면이 존재하지만 기본적으로 프로이트는 불안이 어떤 느껴지는 것으로서 불쾌의 부정적 정서라는 점을 분명히 한다. 그런데 유신견은 그 이름에서도 보듯 정서가 아닌 인지의 측면에 해당한다. 유신견에서의 ‘견’은 숙고하여 확인 판단[決度]함을 뜻한다.⁶⁴⁾ 따라서 설일체유부의 경우 유신견이라는 번뇌를 고성제를 제대로 이해만 한다면 소멸시킬 수 있는 견고소단(見苦所斷)의 번뇌로 본다.⁶⁵⁾

둘째, 프로이트의 신경증적 불안에서 자아가 위협 상황을 판단하는 핵심 근거는 사랑하는 대상과의 분리 혹은 상실이라는 점이다. 물론 유신견에는 소중한 대상과의 분리 혹은 상실이라는 의미가 있다고 해석할 여지가 있다. 아소견이 존재하기 때문이다. 즉 자신이 아끼고 좋아하는 대상을 나의 것이라 여기며 집착한다면 이것은 곧 그 대상의 상실을 문제 삼는 것과 동일하다. 문제는 아소견에서의 대상은 인간 즉 유정(有情)이 아니라는 점이다. 여기서의 대상은

61) 각목 2009, 236-239.

62) 권오민 2015, 947-948; 전재성 2018, 1388.

63) 안성두 2010, 20-21.

64) 권오민 2015, 86.

65) 물론 유식학파의 경우 이를 견소단이 아닌 수소단의 문제로 끌고 간다. 하지만 유식학파는 만법이 식이라는 일체유심조의 입장이므로 정서의 문제라는 것도 결국 다 의식 즉 인식의 문제로 귀결된다는 관점으로 가지므로 유부의 이론에 비해 엄연히 주객분리를 상정하는 프로이트의 불안 이론과의 비교 예시로 보기에 부적합하다.

나에게 딸린 것이라 여겨지는 소유물로서 아소견은 물건에 대한 집착과 관계한다.⁶⁶⁾ 따라서 사랑하는 대상 즉 어머니의 상실을 유신견의 문제와 직접적으로 결부시키기 어렵다.

이렇게 자아의 역할이 핵심이며 신경증의 원인인 불안이 유신견과 잘 비교될 수 있다 하더라도 위의 두 가지 점에서 한계가 있음을 부인할 수 없다. 그렇다면 두 가지 한계점은 여타 번뇌 개념 안에서 어떻게 보완될 수 있을까? 먼저, 불교의 양상으로서 인간 내면을 동요시키는 정서를 뜻하는 불안은 곧 불교의 번뇌 중 도거(掉舉, uddhacca)에 해당한다고 볼 수 있다. 팔리-영어 사전에서 ‘도거(uddhacca)’는 ‘anxiety’와 유사어로서 역시 불안을 뜻하는 ‘agitation’으로 정의되며 그 외에도 동요함을 의미하는 ‘산만(distraction)’, ‘흥분(excitement)’을 뜻한다.⁶⁷⁾ 또한 본 단어는 어원적으로 ‘ud(위로)’와 ‘√dhr(유지하다)’이 결합된 것으로 마음이 들떠 있는 상태를 묘사하여 ‘들뜸’이라 번역되기도 한다.⁶⁸⁾ 즉 불안정하고 동요된 들뜬 마음 상태를 의미한다.

비록 도거가 유신견만큼의 핵심적 번뇌는 아닐 수 있어도 이 역시 후회를 의미하는 ‘악작(惡作)’과 함께 오장애의 한 요소로 간주된다는 점에서 상당히 중요한 번뇌로 인정받는 것이 사실이다. 오장애란 선정을 방해하는 다섯 가지 장애로서 수행자의 마음을 가리므로 오개(五蓋)라고도 한다. 이는 아직 일어나지 않은 선법을 일어나지 못하게 하고 이미 일어난 선법은 지속되지 못하도록 하는 불선법을 의미한다. 이 중 하나인 도거 및 악작의 문제가 있다면 마음이 들뜨고 과거의 잘못된 문제로 안달복달하게 되면서 이완이 어려워 정신을 집중하기 어렵게 된다.⁶⁹⁾ 불교 전통에서 수행을 제대로 할 수 없음은 곧 해탈을 향한 정진에 한계가 있음을 의미하는 것과 같으므로 도거는 매우 중요한 번뇌라 할 수 있다. 뿐만 아니라 유식에서 도거는 10가지 대수번뇌(大隨煩惱)의 하나이다. 대수번뇌란 오염된 마음(染污心)이 일어날 때면 언제나 함께 일어나는 번

66) 운허 용하 1989, 554.

67) Davids & Stede 1952, part I, 137.

68) 대림·각목 2017, 245.

69) 앞의 책, 252. 이노우에 위마라 외 2017, 110.

뇌를 말한다.⁷⁰⁾ 즉 모든 부정적이고 번뇌가 있는 마음에 항상 존재하는 핵심적 번뇌로서의 도거는 모든 신경증적 마음에 선행하는 불안과 비교될 수 있다.

이렇게 도거가 불안의 정서적 정의와 잘 어울리며 불교 전통 내에서 중요한 번뇌 중 하나라 할지라도 불안의 기제 측면에서 매우 중요한 자아의 문제를 직접적으로 포함하고 있지 않다는 치명적 한계가 있다. 물론 불교에서 무명과 갈애 만큼이나 중요한 번뇌인 유신견은 다른 번뇌가 일어나도록 만드는 근원적 역할을 할 수 있기에 도거 역시 유신견에서 파생되는 하위 번뇌라 주장할 수 있다. 그럴 경우 도거는 불안을 의미하는 가장 적합한 단어가 될 여지가 있다. 하지만 불교는 무명과 갈애라는 근원적 번뇌를 제외한 다른 번뇌들 사이에서 근본과 파생의 관계를 설정하고 분류한다. 근본번뇌와 그에 파생되는 수번뇌(隨煩惱)의 관계에서 도거는 견(見)의 번뇌들에서 야기되지 않고 정서적 번뇌인 탐(貪)에서 야기되는 수번뇌로 구분된다.⁷¹⁾ 따라서 유신견에서 도거가 파생된다고 가정하는 주장이 교학적 엄격함을 갖추기 어렵다. 또한 도거는 유신견과 마찬가지로 사랑하는 대상의 상실이라는 위험 상황의 핵심 근거를 제대로 반영하지 못한다.

프로이트가 강조한 신경증적 불안의 두 측면으로서 이것이 정서 및 생리적 사건이라는 점은 도거가 잘 설명하고 위험을 과도하게 예상하는 인지적 판단의 사건이라는 점은 유신견이 잘 설명한다. 하지만 두 번뇌 모두 기제의 측면에서 핵심인 대상과의 분리 및 상실을 반영하지 못하는 한계가 있다. 사랑하는 대상의 상실 문제는 불교의 갈애 개념과 잘 부합된다. 갈애(渴愛, taṇhā)는 갈증을 의미하는 어원 ‘√ tars’에서 유래된 것으로, 목마른 이가 애타게 물을 찾듯 대상을 심히 갈구하며 즐기려는 집착의 심리현상을 의미한다.⁷²⁾ 불교에서 말하는 고통의 주요 양상 중 하나로서 사랑하는 대상과 헤어짐으로부터 야기되는 고통(愛別離苦) 역시 갈애로부터 야기되는 것이다. 그러므로 갈애는 사랑하

70) 후카우라 세이분 2018, 322.

71) 이충현 2021, 168.

72) 일묵 2020, 313.

고 의존하고픈 대상의 상실을 위협으로 느끼며 그에 집착하려는 불안의 의미와 잘 통할 수 있다. 파드마시리 드 실바는 분리의 위협에 대한 중요성이 강조되는 프로이트의 불안을 다양한 감각적 대상에 대한 집착이 생기며 그 대상을 상실하는 것에 대한 잠재적 두려움에 비유하고 불교에서의 갈애 개념이 불안과 친화성을 마련한다고 본다.⁷³⁾ 또한 갈애는 사성제의 집제에 해당되는 고통의 근본 원인이자 대표 번뇌이므로 결국 유신견이나 도겨 역시 이에서 뿌리내린다고 봐도 무방하다.⁷⁴⁾ 따라서 신경증의 근본 원인으로서는 불안 개념의 위상과 대등하게 비교될 수 있다. 하지만 불안과 갈애를 등치시키기에는 한 가지 치명적 어려움이 있다. 불교에서 갈애의 소멸은 완전한 심적 자유 즉 해탈을 의미하기 때문이다. 갈애는 욕계뿐 아니라 색계, 더 나아가 신체를 가지지 않는 무색계에서도 존재하는 근원적 번뇌로 이를 해결하면 삼계에 결박되지 않는 열반에 이르게 된다. 그런데 불안은 앞서 언급하였듯 신체생리적 측면을 간과할 수 없다. 불교적 관점에서 볼 때 고통스러운 신경증적 불안을 해결하여도 색계나 무색계의 문제가 모두 해결된 것이라 볼 수 없기에 갈애는 불안보다도 더 근원적인 문제라 보는 것이 타당하다.

유신견, 도겨, 갈애 이외에 논자는 신경증적 불안과 비교될 수 있는 또 다른 불교 개념이 있다고 본다. 바로 번뇌 개념 그 자체이다. 우선 ‘번뇌(煩惱, kilesa)’의 정의는 프로이트의 불안 개념의 정의와 가장 잘 합치된다. 프로이트는 불안의 구체적 불쾌 양상을 기도가 좁아지는 호흡의 문제나 심장이 두근거리고 조여드는 등 심신이 괴롭고 압박받는 동요의 양상으로 정의한다. 번뇌를 뜻하는 범어 ‘kleśa’는 ‘괴롭히다’를 의미하는 동사 ‘kliś’에서 유래되었고 팔리어 ‘kilesa’는 ‘물들이다’ 혹은 ‘더럽히다’를 의미하는 동사 ‘kilissati’에서 유래되었다.⁷⁵⁾

73) De Silva 2014, 74.

74) 즉 대상에 대한 집착의 힘을 표현하고 있는 갈애는 여러 번뇌의 근본이기에 신경증의 원인으로서는 불안과 비교될 수 있으나 더 광범위하게는 정신분석에서 정신현상을 설명하는 근본 개념이자 ‘갈망’의 어원적 뜻을 담은 ‘리비도(libido)’ 개념과도 좋은 비교가 될 수 있다. 이에 대한 상세한 논의는 논자의 다음 연구 과제로 남겨두고자 한다.

75) Montier-Williams 1986, 323-324; Davids & Stede 1952, part III, 44.

즉 번뇌는 심신을 괴롭히며 물들이고 동요케 만드는 심리현상이다. 또한 번뇌의 한자인 ‘煩惱’는 ‘번요뇌란(煩擾惱亂)’의 준말로써 개인의 심신을 괴롭히며 어지럽고 혼란스럽게 만든다는 본래의 의미가 있다.⁷⁶⁾ 따라서 심신을 핍박하고 괴롭히며 불안정하게 만든다는 불쾌의 구체적이고 근원적인 양상이 불안과 번뇌 둘 모두에서 유사하게 공유되고 있다고 볼 수 있다.

번뇌는 불안이 여러 신경증적 증상 및 문제가 만나는 교차점으로서 고통의 근본 정서이자 보편 원인이라고 본 프로이트의 견해와도 일맥상통한다. 일반적으로 번뇌는 고통의 원인으로 통칭되기 때문이다. 본래 초기 경전에서 ‘번뇌(kilesa)’란 단어는 불선하고 오염된 법 즉 심리현상을 지칭하는 여러 단어 중 하나에 불과하였으나 아비달마 시대 이후 마음을 오염시키는 심리현상 총체를 의미하는 일반명사로 자리매김한다.⁷⁷⁾ 번뇌가 “우리 마음에서 일어나는 나쁜 정신작용”이라는⁷⁸⁾ 통상적 의미를 지닌 이유이다. 따라서 보편 개념으로서의 번뇌는 유신견, 도거, 갈애를 총칭할 수 있다. 즉 번뇌란 보편 맥락 아래 다시 신체를 경계로 하는 자아 관념의 문제, 핍박받고 동요되는 정서적 상태, 대상에 대한 집착과 같은 불안의 요인들이 공존한다고 해석할 수 있다. 하지만 역으로 이러한 번뇌 일반의 개념은 그만큼 여타 개별번뇌들의 의미들도 함께 내포하는 광범위성을 가지기에 신경증적 불안의 개념만으로 온전히 설명될 수 없는 어려움이 있다. 예를 들어 게으름을 의미하는 해태(懈怠, kusīta)란 개별번뇌를 불안의 개념이 뜻한다고 보기에는 상당히 무리가 있다. 또한 번뇌를 해결한다면 해탈의 경지에 이른다는 점에서 갈애와 동일하게 불안보다 세간의 고에 대한 더 근원적이고 포괄적인 측면을 번뇌가 다루고 있다고 보아야 한다.

이상과 같은 검토로 볼 때 프로이트의 불안 개념과 완전히 합치되는 불교의 개념을 찾는다는 것은 불가능에 가까운 일임을 알 수 있다. 사실, 이는 너무도 당연한 이야기이다. 마음의 이치를 다루는 사상에서의 핵심은 고통의 원인과

76) 후카우라 세이분 2018, 302.

77) 박창완 2012, 88.

78) 이노우에 위마라 외 2017, 97.

그 기제이고 이 두 가지가 완전히 같다면 불교와 정신분석은 동일한 사상이지 다른 사상일 수 없기 때문이다. 시대와 문화가 서로 다른 두 전통은 고통을 바라보고 해석하는 데 있어 차이가 날 수밖에 없고 이는 고통을 설명하는 개념들 또한 다를 수밖에 없음을 의미한다.

하지만 오늘날 심리학과 불교는 서로 소통을 시도한다. 서두에서 밝혔듯 두 전통은 인간의 마음과 고통을 이해하기 위해 서로를 참고하고 해석한다. 심리학은 실증주의적 접근으로 채울 수 없는 마음과 심리 현상에 대한 이해 및 불교 수행이 가진 치료적 효과를 흡수할 수 있고 불교는 심리학의 언어를 통해 더욱 현대적으로 거듭날 수 있다.⁷⁹⁾ 그런 점에서 볼 때 불교적 개념과 프로이트의 신경증적 불안 개념을 서로 비교하며 부족하나마 소통하려는 노력은 상당한 의미가 있다.

이상과 같은 내용을 토대로 본 연구는 다음의 두 가지 측면에서 프로이트의 신경증적 불안 개념을 불교적 관점으로 접근할 수 있다고 본다. 하나는 협의의 관점으로 신경증적 불안을 기술할 때 각각의 맥락에 따라 그때그때 다르게 유신견, 도거, 갈애 등의 개념들을 알맞게 적용하는 것이다. 자아의 개념이 부각되는 불안의 맥락에서는 유신견의 개념을 적용하고 대상의 상실을 문제 삼는 곳에서는 갈애의 개념을 적용하는 식이다. 또 다른 하나는 광의의 관점으로 번뇌 개념 그 자체를 신경증적 불안으로 적용하는 것이다. 세부적으로 따져 볼 때 불안은 결코 단일한 불교 용어로 환원될 수 없다. 특히 번뇌 일반 개념은 모든 심적 고통의 원인이기는 하지만 여러 개별번뇌들 모두를 품고 있다는 점에서 불안 개념보다 더 포괄적이다. 하지만 최소한 욕계 유정 아니 인간의 심리적 고통의 맥락에서 원인으로서의 ‘번뇌’와 ‘신경증적 불안’은 소통될 수 있다. 즉 인간이 불안을 다루지 못하여 신경증이란 심적 고통을 겪는 사실은 곧 번뇌를 해결하지 못하여 마음의 고통을 겪는다는 사실을 의미한다고 볼 수 있기 때

79) 참고로 오늘날 인지과학과 불교 간의 균형 있는 조화를 추구해야 한다고 강조하는 리처드 파인(Richard Payne)은 종교를 ‘죽은 전통’과 ‘살아 있는 전통’으로 구분하며 불교가 현대 과학적으로 재해석될 수 없다면 죽은 전통이 되리라 경고한다. Richard K. Payne 2002, 3.

문이다. 다소 거칠지만 이러한 두 가지 접근을 시도함으로써 두 전통은 고통의 증상과 원인들에 대해 상호 소통 가능한 언어로 심도 있는 논의와 상호 간의 교류를 더욱 원활히 할 수 있을 것이다.

IV. 맺음말

본 연구는 심리학의 정신병리 해명에 있어 핵심개념인 신경증적 불안을 프로이트의 이론을 통해 살펴보고 이를 다시 불교적 관점에서 이해하며 이와 소통할 수 있는 불교적 개념으로서 번뇌에 대해 알아보았다. 불안이란 심신이 압박받는 불쾌의 정서로서 위협에 대한 예상과 관계되고 특히 위협이 필요 이상으로 과대평가될 때 불안은 신경증을 유발하게 된다. 신경증적 불안이 유발되는 기제를 살펴보면 위협을 느끼는 주체 즉 나로서의 자아 관념이 문제가 되며 자아는 사랑하는 대상의 분리에 근거하여 사안의 위협을 확대 예상하게 된다.

본 연구는 신경증의 원인인 불안 개념을 불교에서 고통의 원인으로 간주하는 번뇌의 맥락에서 다음과 같은 두 가지 관점으로 적용할 수 있음을 주장하였다. 하나는 협의의 관점이다. 신경증적 불안에서 핵심 역할을 하는 자아 관념 문제의 경우 유신전에, 불안정하게 만들며 동요시키는 정서적 불안의 측면은 도거에, 불안을 야기하는 위협상황의 근거인 사랑하는 대상의 상실에 대한 부분은 갈애에 대응되기에 신경증적 불안을 논하는 맥락에 따라 그때그때 이들을 알맞게 적용하는 것이다. 다른 하나는 광의의 관점이다. 번뇌라는 개념 자체를 신경증적 불안으로 간주하는 것으로 이는 마음을 뺏박하며 동요시킨다는 프로이트의 불안 정의와 잘 합치될 뿐만 아니라 위의 세 가지 번뇌의 해석을 모두 아우르는 장점이 있다. 불안하여 신경증을 겪는다는 것은 곧 번뇌로 인해 고통스럽다는 이야기와 같다.

물론 두 가지 접근 모두가 신경증적 불안을 완벽히 불교적으로 다룬 것이라 할 수 없다. 마음과 고통의 이치에 대해 논하는 상이한 두 전통에서 고통의 근

원적 현상과 기제에 대한 설명과 용어들이 완벽히 같을 수는 없기 때문이다. 그럼에도 불구하고 오늘날 양측이 갈수록 증가하는 현대인의 정신병리를 이해하고 치유하기 위해 상호간의 소통을 긴밀히 시도하고 있는 상황에서 두 전통의 고통에 대한 원인과 설명에 대한 접점을 찾는 본 시도는 의미가 있을 수 있다.

참고 문헌 REFERENCES

◆ 이차 문헌 SECONDARY LITERATURE

- AHN, Sung-doo (안성두). 2010. 「불교에서 욕망과 자아의식」 [The Problems of the Craving and the Belief in Self in Buddhism], 『철학사상』 (*Journal of Philosophical Ideas*), vol. 36, 3-32.
- BODHI, Bhikkhu. 2009. *In the Buddha's Words*, Boston: Wisdom Publication.
- CHEON, Jea-sung (전재성) tr. 2018. 『청정도론』 [*Visuddhimaggā*], Seoul: 한국빠알리성전 협회 (Korea Pali Text Society).
- DAELIM and GAKMOOK (대림, 각목) tr. 2017. 『아비담마 길라잡이 1』 [*Abhidhammattha Sangaha* 1], Ulsan: 초기불전연구원 (Chogi Buljeon Yeongu weon).
- RHYS DAVIDS, T. W. and William STEDE. 1952. *Pali-English Dictionary*, London: Pali Text Society.
- DE SILVA, Pardmasiri. 2014. *An Introduction to Buddhist Psychology and Counselling*, Hampshire: Palgrave Macmillan.
- FREUD, Sigmund (지그문트 프로이트), Kim, Suk-hee tr. (김석희 역). 2014. 『문명 속의 불만』 [*Civilization and its Discontents*], Seoul: 열린책들 (Open Books).
- FREUD, Sigmund (지그문트 프로이트), HWANG, Bo-seok tr. (황보석 역). 2003. 『정신병리학의 문제들』 [*On Psychopathology: Inhibitions, Symptoms and Anxiety, and Other Works*], Seoul: 열린책들 (Open Books).
- FREUD, Sigmund (지그문트 프로이트), LIM, Hong-bin and Hye-kyung HONG tr. (임홍빈, 홍혜경 공역). 2020a. 『정신분석 강의』 [*Introductory Lectures on Psycho-Analysis*], Kyeonggi: 열린책들 (Open Books).
- _____. 2020b. 『새로운 정신분석 강의』 [*New Introductory Lectures on Psycho-Analysis*], Kyeonggi: 열린책들 (Open Books).
- FREUD, Sigmund (지그문트 프로이트), Yoon, Hee-gi and Chan-bu PARK tr. (윤희기, 박찬부 공역). 2012. 『정신병리학의 근본 개념』 [*Beyond the Pleasure Principle, and Other Works*], Seoul: 열린책들 (Open Books).
- FUKAURA, Seibun (후카우라 세이분), PARK, In-sung tr. (박인성 역). 2018. 『유식삼십송 풀이』 [*The Explanation of Trimsīkā-vijñaptimātratā*], Seoul: 운주사 (Unjubooks).

- GAKMOOK (각목) tr. 2009. 『상윳따 니까야 3』 [*Samyutta Nikāya 3*], Ulsan: 초기불전연구원 (Chogi Buljeon Yeongu weon).
- HORWITZ, Allan (앨런 호위츠), LEE, Eun tr. (이은 역). 2013. 『불안의 시대』 [*Anxiety: A Short History*], Seoul: 중앙북스 (Jooang Books).
- SEIBUN, Hukaura (후카우라 세이분), PARK, In-sung (박인성 역). 2018. 『유식삼십송 풀이』 [*A Commentary on Triṃśikā Vijñaptimātratā*], Seoul: 운주사 (Unjubooks).
- ILMOOK (일목). 2020. 『사성제』 [*The Four Noble Truths*], Seoul: 불광사 (Bulkwangsa).
- KAHN, Michael (마이클 칸), AHN, Chang-il tr. (안창일 역). 2008. 『21세기에 다시 읽는 프로이트 심리학』 [*Basic Freud : psychoanalytic thought for the twenty first century*], Seoul: 학지사 (Hakjisa).
- KALUPAHANA, David J. 1987. *The Principles of Buddhist Psychology*, NY: State Univeristy of New York Press.
- KIM, Jae-sung (김재성). 2010. 「초기불교의 번뇌」 [Defilements in Early Buddhism], 『인도 철학』 [*Korean Journal of Indian Philosophy*], vol. 29, 227-266.
- KIM, Yong-whan (김용환). 2016. 「『숫타니파아타』 (Suttanipāta)의 佛陀觀」 [Suttanipāta's viewpoint of Buddha], 『동아시아불교문화』 (*Journal of Eastern-asia Buddhism and Culture*), vol. 27, 127-173.
- KOOM, Oh-min (권오민) tr. 2015. 『아비달마구사론』 [*Abhidharmakośabhāṣya*], Seoul: 동국역경원 (Dongguk Translation Center).
- KWON, Soon-hong (권순홍). 2010. 「무상과 괴로움」 [The Impermanent and The Suffering], 『불교학보』 (*Journal for the Buddhist Studies*), vol. 55, 9-84.
- LAPLANCHE, Jean (장 라플랑슈) and Jean-Bertrand PONTALIS (장 베르트랑 폰탈리스), LIM, Jin-soo tr. (임진수 역). 2005. 『정신분석 사전』 [*Vocabulaire de la psychanalyse*], Seoul: 열린책들 (Open Books).
- LEE, Chung-hyeon (이충현). 2019. 「불교상담에서의 카르마개념 적용」 [The Application of Karma Concept in Buddhist Counseling], 『불교학연구』 (*Korea Journal of Buddhist Studies*), vol. 59, 85-112.
- LEE, Chung-hyeon (이충현). 2021. 「설일체유부의 업과 번뇌론에 근거한 심리치료적 함의 연구」 [A Study on the Psychotherapeutic Implications of Sarvāstivāda's Karma and Defilement Theory], 서울불교대학원대학교 박사학위 논문(Doctoral thesis of Seoul University of Buddhism).

- MASUTANI, Fumio (마스타니 후미오). LEE, Won-sub tr. (이원섭 역). 2001. 『불교개론』 [Introduction to Buddhism], Seoul: 현암사 (Hyeonamsa).
- MONIER-WILLIAMS, Monier. 1986. *A Sanskrit-English Dictionary*, Delhi: Motilal Banarsidass.
- PARK, Chang-hwan (박창환). 2012. 「구사론주(kośakāra) 세친(Vasubandhu)의 번뇌론 : 『구사론』 5장 「수면품」 k. 5-1의 경량부 번뇌 종자설을 중심으로」 [Vasubandhu, the Kośakāra's View of Defilements: With special reference to the Sautrantika Theory of Seeds (bīja) in the AKBh 5-1], 『불교사상과 문화』 [International Journal of Buddhist Thought & Culture], vol. 4, 79-157.
- RAHULA, Walpola. 1990. *What the Buddha taught*, London and Bedford: Gordon Frazer Gallery.
- PAYNE, Richard K. 2002. "Buddhism and cognitive science: Contributions to an enlarged Discourse" Pacific World: *Journal of the Institute of Buddhist Studies*, vol. 3, pp. 1-14.
- THERA Piyadassi. 2008. *The Psychological Aspect of Buddhism*, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- TRUNGPA, Chogyam. 2009. *The Truth of Suffering and The Path of Liberation*, Boston & London: Shambhala.
- UIMARA, Inoue (이노우에 위마라), Kenta KASAI (카사이 켄타) and Hiroki KATO. (카토 히로키), YOUN, Hee-jo tr. (윤희조 역). 2017. 『불교심리학 사전』 [Keywords for Buddhism and Psychology], Seoul: CIR (씨아이알).
- UNHE Yong-ha (운허 용하). 1989. 『불교사전』 [Buddhist Dictionary], Seoul: 동국역경원 (Dongguk Translation Center).
- WOO, Dong-pil (우동필). 2012. 「M138경의 anupādā paritassanā 해석 문제」 [The examination of Bhikkhu Bodi' rendering about anupādā paritassanā in Uddesavibhaṅgasuttam], 『한국불교학』 (The Journal of the Korean Association for Buddhist Studies), vol. 62, 277-303.

Understanding of Neurotic Anxiety from A Buddhist Perspective

LEE, Chung-hyeon
Research Professor
Institute for East-West Thought, Dongguk University

Anxiety is the most vital concept in the understanding of psychopathology. It is regarded as the fundamental cause and effect of all neuroses and, it is also diagnosed as anxiety disorder, one of the major mental disorders. However, it was only in the 19th century, just two centuries ago, that anxiety became such an important issue in the history of human suffering. Freud is regarded as the person who laid the foundation for today's concept of anxiety from a pathological point of view.

This study aims to understand Freud's theory of neurotic anxiety from a Buddhist perspective. To this end, this study first examines that theory and extracts key factors that explain neurotic anxiety well. Next, this study deals with the above analysis from a Buddhist perspective. Several concepts in Buddhism that are translated as “anxiety” are reviewed. Then, key factors of neurotic anxiety will be analyzed with the concept of “defilement (*kilesa*),” which is also regarded as the cause of mental suffering, and it is confirmed that defilement explains neurotic anxiety well. Based on this discussion, this study argues that the concept of neurotic anxiety matches the concept of defilement in both aspects: narrow and broad.

Many attempts have been made to improve the mental health of modern people involving communication between these two traditions focused on the mind and suffering. Therefore, an approach that not only compares the core causes and concepts of suffering in each tradition, but also discovers mutually compatible

concepts, will provide an opportunity to further facilitate communication between these traditions and to enhance the essential understanding of human psychology and suffering.

Keywords

anxiety, neurosis, Freud, kilesa, ego, taṇhā, sakkāya-diṭṭhi, uddhacca

2022년 05월 03일 투고

2022년 09월 13일 심사완료

2022년 09월 19일 게재확정