

원불교 마음공부의 심리학적 접근

— 인지·행동치료를 중심으로 —

최 봉 순

경북대학교 교육학과

〈요 약〉

본 연구의 목적은 일부 학교 현장에서 인성교육 및 상담 프로그램으로 활용되고 있는 원불교 ‘마음공부 프로그램’의 기본 원리와 방법을 제시하고 그 속에 내재된 인지·행동 치료적 요소를 밝힘으로써 마음공부가 원불교인 뿐만 아니라 마음을 사용하는 사람 모두에게 자신의 마음을 바르게 이해하고 사용할 수 있도록 돕는 하나의 인지·행동적 상담 치료 프로그램임을 간접적으로 밝히고자 한다. 본 연구는 원불교의 교리 전체를 다루는 것이 아니라 마음공부 프로그램의 기본 바탕이 되는 ‘일상수행의 요법’ 제 1, 2, 3조와 핵심 개념인 ‘분별성과 주착심’을 중심으로 인지·행동 치료의 기본원리 및 기법과의 공통점을 분석하였다. 우선 인지·행동 치료의 기본요소인 인지, 정서, 행동은 마음공부의 목표점인 정(定), 혜(慧), 계(戒)의 3요소와 일치하며 인지·행동 치료의 ‘인지 변화를 통한 정서 및 행동의 변화’라는 기본적인 전제와, ‘분별성과 주착심’이라는 인지의 변화를 통해 ‘자성(自省)의 정(定), 혜(慧), 계(戒)’를 세우자는 마음공부의 방법과도 큰 일치점을 보인다. 특별히 분별성과 주착심은 인지치료의 두 거장 Ellis와 Beck이 각각 주장하는 비합리적 사고이며 부정적 인지도식과 인지왜곡이라 볼 수 있다. 또한 Ellis의 합리적 정서적 행동적 치료(REBT)의 주요 기법인 ABCDE 기법과 경계에 따른 분별성과 주착심의 발견을 통해 정(定), 혜(慧), 계(戒)를 세우는 마음공부 방법 역시 큰 공통점으로 볼 수 있다. 이러한 마음공부의 심리학적 조명은 원불교 마음공부 프로그램이 종교의 패러다임에서 벗어나 하나의 정서 인지 행동 치료 프로그램으로써의 이론적 근거를 마련해주며 학교현장의 생활지도 및 인성교육을 비롯하여 일반인의 상담 및 심리 치료 프로그램으로서 확대 일반화할 수 있는 경험적 타당성을 마련하게 될 것이다.

핵심 주제어: 원불교 마음공부, 인지·행동 치료, 분별성과 주착심

I. 서론

인간을 이해하고 돕기 위한 노력은 상담이나 심리치료뿐 아니라 종교, 철학, 심리학, 교육, 문학 등 다양한 분야에서 이루어졌다. 그 중에서 특히 종교는 수백 년, 때로는 수천 년의 역사와 함께 내려온 실천력 있는 이론이지만 단지 과학적 검증의 부재로 신비한 차원에서만 머물러 있거나 특정 종교인들에게만 한정되어 활용되어지고 있다. 종교가 오랜 시간 동안 많은 사람들의 정신적 위로가 되어 왔음을 돌이켜볼 때, 우리는 그 교리 속에 인간을 돕는 상담 및 심리 치료적 요소가 포함되어 있다는 것을 부인하기는 힘들 것이다. 하지만 특정 신(神)과 교리가 중심이 되는 종교상담은 연구대상과 일반화의 문제에 있어 많은 제한점이 있고, 특히 비종교인에게는 종교 상담의 효과가 평가절하 될 수 있다는 아쉬운 점이 있다. 따라서 종교상담이 종교라는 패러다임 속에서 벗어나, 연구결과의 일반화를 확장시킬 수 있는 한 가지 시도는 과학적 탐구과정을 거친 심리학적 입장에서 교리와 방법을 해석하여 이론적 근거를 마련하는 것일 것이다.

지금까지 과학적 연구의 대상에 적절하지 않다고 평가되어온 동양적 사상을 상담 및 심리치료 장면으로 도입하는 것은 인간의 성장에 대한 새로운 시각을 넓히는 것으로 서구적 상담모형의 한계점을 보완하고 새로운 발전을 모색한다는 점에서 의미 있는 것이며, 앞으로도 다양한 시도가 계속 되어져야 할 것이라고 본다. 특히 인간의 심리적 문제를 다루는 상담심리 전문가나 정신치료자들에게 있어서는 인간의 수양과 성숙에 관심을 두고 인간의 심리를 이해하려 했던 동양사상이나 종교가 더욱 연구해 볼 만한 가치가 있을 것이다.¹⁾

본 연구에서는 한국의 신흥불교이자 생활불교인 원불교의 ‘마음공부’를 심리학적 입장에서 해석해봄으로써 마음공부 프로그램의 상담 및 심리 치료적 타당성을 마련하고자 한다.

원불교는 어떠한 종교인가? 원불교 중앙총부에서 마련한 원불교 홈페이지에서 제시한 내용을 요약하면 다음과 같다.²⁾

원불교는 1916년 소태산 박중빈이 창건한 불교에 뿌리한 새 종교로 석가모니불을 바탕으로 한 불법을 시대의 것, 실용의 것, 대중의 것으로 바꾸고 일체유심조(一切唯心造)의 원리에 따라 용심법(用心法)을 가르치는 종교이며 철학성과 도덕성, 실용성을 함께 갖추고 지향해가는 신앙, 수행, 생활을 일체화시킨 한국의 신흥종교이다.

원불교는 불법을 대중의 것, 생활의 것으로 바꾼 종교로 생활불교라는 차원에서 생활 속에서 자신의 마음을 다스리고 바르게 사용하는 용심법(用心法)의 ‘마음공부’를 구체적이고 간명하게 제시함으로써 좀 더 친근하고 쉽게 생활 속에 흡수될 수 있는 종교라 할 수

1) 이장호, 『상담심리학』 제3판(서울: 박영사, 1995), p. 526.

2) 원불교 중앙총부 홈페이지 www.won.or.kr

있다. 특히, 원불교는 신(神)과 같은 형이상학적 존재에 의존함으로써 인간의 문제를 해결하기보다는 ‘지금 여기’에서 일어나는 일상의 문제에 대해 자신의 바르지 못한 생각과 감정 그리고 행동을 스스로 변화시킴으로써 문제를 해결한다는 점에서 상담이나 심리치료의 범주에 넣어도 무방하다고 여겨진다. 원불교의 마음공부는 종교의 교리나 도덕적 덕목을 강연 주입하는 것이 아니라 일상생활 속에서 일어나는 어떠한 상황에서도 자신의 마음을 잘 파악하고 사용하여 평화로운 정서, 지혜로운 인지, 바른 행동을 일어나게 하는 정서 인지 행동 수정 프로그램이라 볼 수 있다.

원불교에서는 ‘마음공부’를 보편화하여 사용하고 있다. 이는 탈종교적인 흐름에 동조하는 시대적인 민심을 반영이라도 하듯, 기존의 종교적 색채를 띤 신앙, 수행이라는 개념보다는 누구나 갖고 있는 마음을 잘 사용하여 ‘공부’라는 보편적 개념을 사용한 것은 특이할 만하다. 원불교의 신앙과 수행을 일반화된 모델로 표현한다면 아마도 이 ‘마음공부’라고 할 수 있을 것이다.³⁾

‘마음공부’의 바탕이 되는 원리는 원불교의 경전인 정전 제3 수행편 제1장 ‘일상수행의 요법’에 수록 되어 있다. 일상수행의 요법은 원불교 교리가 지닐 수 있는 특색들을 압축적으로 지니고 있다고 보인다.⁴⁾ 일상수행의 요법은 마음의 원리를 잘 나타내는 기본 골격으로 이것이 마음공부 원리의 배경이 된다. 비종교인의 입장에서 일상수행의 요법은 어려운 종교적 도그마가 아니라 마음의 원리와 사용법을 알려주는 구체적이고 간명한 용심법(用心法)이다.

한편, 본 연구과정에서 마음공부의 원리 속에서 몇 가지 심리학적 요소를 추출하여 서구 심리학을 바탕으로 해석하는 과정은 원불교의 본 뜻을 편협하게 해석하고 협소화하는 우를 범할 수도 있다는 제한점이 있을 수 있으나 어디까지나 몇 가지 심리학적 관점에서 원불교의 마음공부를 해석한 것임을 밝혀둔다. 또한, 본 연구에서는 광범위한 원불교 교리 전체를 다루는 것이 아니라 마음공부의 바탕이 되는 원불교의 핵심 교리인 ‘일상수행의 요법’과 이를 바탕으로 한 마음공부, 핵심 인지인 ‘분별성과 주착심’만을 주 대상으로 하여 그 원리와 방법을 심리학적으로 해석하고자 한 것이다. 본 연구를 통한 마음공부의 심리학적 해석은 마음공부가 원불교 종교인뿐만 아니라 마음을 사용하는 비종교인들에게도 마음의 원리를 알려주고 바르게 사용하는 법을 안내하는 하나의 상담 및 심리 치료 프로그램으로써 활용할 수 있는 근거를 마련할 것이다.

3) 김복희, 『원불교 마음공부에 관한 연구』(원광대학교 대학원 박사학위논문, 2005), p. 63.

4) 정순일, 『일상수행의 요법 주석상의 제 문제』, 『원불교사상과 종교문화』 29집(원불교사상연구원, 2005), pp. 87-116.

II. 마음공부의 원리와 방법

원불교 마음공부의 심리학적 조명에 앞서 본 장에서는 먼저 마음공부의 원리와 방법, 핵심개념인 분별성과 주착심, 마음공부의 구체적 수행법인 마음일기에 관해 간단히 제시한 후, 다음 장에서 마음공부를 인지·행동 치료적 입장에서 해석하고자 한다.

1. 마음공부의 원리

마음공부의 바탕이 되는 교리인 ‘일상수행의 요법’ 1, 2, 3조⁵⁾는 다음과 같다(정전 제3수행편 제1장).

제1조: ‘심지(心地)는 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 있어지나니 그 요란함을 없게 하는 것으로써 자성(自省)의 정(定)을 세우자.’

제2조: ‘심지(心地)는 원래 어리석음이 없건마는 경계를 따라 있어지나니 그 어리석음을 없게 하는 것으로써 자성(自省)의 혜(慧)를 세우자.’

제3조: ‘심지(心地)는 원래 그름이 없건마는 경계를 따라 있어지나니 그 그름을 없게 하는 것으로써 자성(自省)의 계(戒)를 세우자.’

우선 원불교에서 사용하는 ‘경계’라는 용어의 개념은 대체로 ‘내 정신(마음)을 시끄럽게 하고 정신(마음)을 빼앗아 가는 사람, 관계, 사건, 사물’ 등을 말한다. 주체인 내 마음이 주체로서 행동하지 못하도록 끌고 다니는 환경적 요소들을 ‘경계’라 부르고 있는 것이다.⁶⁾

일상수행의 요법을 좀 더 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.⁷⁾

1) 심지(心地)는: 심지(心地)란 내 마음의 땅을 뜻한다. 요란함이 없는 것이 심지인 것이 아니라 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 있어지는 것이 바로 내 마음 땅, 심지이다.

2) 원래 요란함이 없건마는: 경계를 대하기 전 마음, 즉 화나고, 밉고, 짜증나기 전 마음, 요란하다 요란하지 않다는 생각조차 없는 고요하고 두렷한 마음이 바로 우리의 원래 마음이다.

3) 경계를 따라 있어지나니: 심지는 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 갖가지 마음들이 있어지게 된다. 이것이 마음의 원리이다. 경계를 대하기 전에는 아무런 마음 작용이

5) 일상수행의 요법은 제1조에서 9조로 구성되어 있으며 그 중 1, 2, 3조가 마음의 원리를 나타내는 핵심 요항들이다. 제1, 2, 3조는 각각 요란한 정서, 어리석은 생각, 그른 행동에 대해 진술하고 있으나 본고에서는 주로 제1조 요란함을 중심으로 전개되어 있으며 요란함 대신 어리석음, 그름을 대치해서 설명되어도 무방하다.

6) 한내창, 『원불교 ‘마음공부’ 정의의 한 시도』, 『원불교사상과 종교문화』 29집(원불교사상연구원, 2005), pp. 151-182.

7) 박선태, 『정전 마음공부: 마음공부 잘하여 새 세상 주인되라』(영광: 영산대학교 출판국, 2000), pp. 55-58.

없었는데 경계를 대하여 갖가지 마음이 일어나게 되는 것이 우리의 마음인 것이다. 이것이 바로 마음의 동시성이며 양면성, 전체성이다.

4) 그 요란함은: 지금, 여기서 경계를 따라 있어지는 그 요란한 마음을 공부하라는 것이다. 과거에 있던 모든 요란함을 끌어오거나 다가오지 않은 미래에 대한 불안에 떨거나 두려워할 것이 아니라, 지금 일어난 ‘그’ 요란한 마음을 그대로 공부하는 것이다.

5) 없게 하는 것으로써: 부정하고 없애버리려고 하면 없애려는 그 마음 때문에 더 요란해진다. 심지는 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 있어지는 것이 ‘마음의 원리’이다. 이 마음의 원리를 인정하고 수용해줌으로써 요란함이 약화되고 사라진다.

6) 자성(自性)의 정(定), 혜(慧), 계(戒)를: 원래 경계를 대하기 전의 고요하고 두렷한 마음과 경계를 따라 있어지는 마음은 둘이 아니다. 이를 그대로 인정할 때 자성의 정이 세워진다. 마음이 편안하고 여유로워진다. 이에 따라 주위 상황이 보여지고 상대의 심경이 이해되어지는 지혜가 나와진다. 이것이 바로 자성의 혜가 세워진 것이다. 그렇게 되면 그 상황에 맞는 가장 적절한 행동을 하게 된다. 이것이 바로 자성의 계가 세워진 것이다. 자성의 정과 혜와 계는 서로 다른 것이 아닌 하나인 것이다. 그리고 정, 혜, 계는 스스로에게 이미 갖추어져 있는 것이다. 그것을 발견하면 된다.

7) 세우자: 자성의 정, 혜, 계는 원래 나에게 있는 것이니, 경계를 따라 잠깐 넘어진 것을 바로바로 세우기만 하면 된다. 없애는 것을 ‘만들자’가 아니고 너희만 ‘세워라’도 아닌 ‘세우자’이다.

이상 마음공부의 원리를 다시 정리하면, 일상수행의 요법을 바탕으로 한 마음공부의 기본은 우선 인간 마음의 양면성, 즉 원래의 평화로운 마음과 상황에 따라 생긴 요란해지는 마음 모두를 인정해줌으로써 평화로운 정서를 갖게 한다. 우리는 흔히 상황에 따라 일어난 화, 분노, 짜증, 공포, 질투 등의 부정적 정서를 애써 없애려고 하거나 부정함으로써 죄책감, 좌절감 같은 더 요란하고 심각한 제2의 부정적 정서가 유발된다. 마음공부에서는 오히려 그 일어난 마음을 인정해줌으로써 부정적 정서를 약화시킨다. 불면증 환자가 애써 잠들려고 노력하면 더 잠이 달아나듯이, 부정적 정서를 부인하고 없애려고 할수록 더 부절환 정서가 생기는 것이다. 없애려고 노력하는 것이 아니라 마음의 원리에 따라 그 마음을 인정해줌으로써 정서가 안정됨을 강조한다. 이러한 수용과 인정 속에 심리적 안정과 평화로운 정(定)을 세울 수 있으며, 그러한 평화로운 정서 속에 나와 상대를 모두 고려하는 객관적이고 합리적인 사고를 할 수 있게 하는 혜(慧)가 나오며, 나아가 그 지혜를 바탕으로 상황에 맞는 가장 적절한 행동인 계(戒)를 실천하게 된다. 또한 인간의 원래 마음인 요란함이 없는 마음인 정(定), 어리석음 없는 마음인 혜(慧), 그르지 않는 마음의 계(戒)는 원래 갖추어진 인간의 본성으로 경계에 따라 잠시 흔들렸을 뿐이다. 그 흔들린 마음을 바로 잡는 것(세우자)이 마음공부의 주 목표이다.

한편, 마음공부에서 문제가 되는 요란함, 어리석음, 그림의 원천은 무엇인가? 경계의 속성인가, 아니면 마음의 틀(창) 때문인가? 결론적으로 이야기하자면, 그것들은 경계와 마음의 상호작용이다. 외물(外物) 가운데 ‘어느 속성을 선택적으로 주목’하고 ‘마음의 창(틀)’에 의해 그것들을 평가 왜곡’함으로써 온갖 요란하고 어리석으며 그른 마음작용을 내는 것이다. 즉, 요란함, 어리석음, 그림은 경계의 어떤 속성들을 마음이 주목하고 인식하여 마음의 틀에 따라 이를 선택적으로 왜곡하기 때문에 문제가 생긴다.⁸⁾

분별성(分別性)이란 분별하려는 성질을 말한다. 즉, 우리의 경험 속에서 어떤 요소를 선택하여 붙이고 우리의 의식 외부에 있는 어떤 객체를 분류하려는 경향을 말한다. 인간의 마음 깊숙한 곳에 형성된 ‘나’라고 하는 고정화된 ‘심층자아(분별성)’는 평소에는 심층 무의식세계 속에 잠재되어 표출되지 않고 있다가 경계를 따라 나타나서 마음에 요란함, 어리석음, 그림을 일으키는 주요 원인으로 작용한다.⁹⁾ 특히, 분별심은 자신이나 사물에 대한 망상이다. 분별심은 자신이나 사물을 있는 그대로 보지 못하는 것이기 때문이다. 불가(佛家)에서는 마음을 ‘어스름한 밤길에 가로놓인 새끼줄을 보고 뱀을 보았다고 고집하는 것’과 같은 것에 비유한다. 원효대사가 간밤에 시원하게 마셨던 물이 해골에 담겼던 빗물이었음을 발견하고 구토증을 느끼게 되었다는 에피소드 역시 분별심을 반영한다.¹⁰⁾

주착심(住着心)은 크게 두 가지 의미로 나누어 설명할 수 있다. 첫 번째는 집착, 탐착, 애착, 편착 등 한편에 착(着)된 마음을 말한다. 그리고 두 번째는 한 곳에 집착하고 고집하여 다른 것을 용납 이해하지 못하는 마음을 말한다. 즉 ‘A는 B여야 한다’는 식의 고착화된 사고의 패턴에서 나오는 스스로에 대한 당위성이나 역할에 대한 이미지, 가치기준과 상대에 대한 가치판단, 역할 기대 등으로 인해 있는 그대로의 대상을 용납 이해하지 못하고 거슬러하는 마음이다. 현실을 있는 그대로 보고 판단하는 것이 아니라 과거 자신의 부정적인 경험에 착(着)되어 지각하기 때문에 환경과의 올바른 교류를 할 수 없다. 이러한 특정한 사고패턴이 오랜 세월이 지속되면 그것이 더욱 굳어져 무의식 속에 잠재되어 있다가 경계란 계기를 만나면 불쑥 나타나게 된다.¹¹⁾

공부가 깊어질수록 경계만을 발견하는 것이 아니라 자신의 마음 안에 과거에서부터 무의식적으로 형성되어온 가치판단이나 신념이 있는 것을 알게 된다. 분별성과 주착심에서 벗어난 마음, 공부심으로 일어난 상황을 바라보는 것은 자신이 의식하는 특정한 가치나 지식을 옳다고 여기는 것이 아니라 자신의 생각과는 다른 사고도 있을 수 있다는 것을 받아들이고 다양한 상황이 가능할 수 있다고 보는 열린 의식의 과정이다.¹²⁾

요컨대, 마음공부는 공부가 깊어질수록 경계만을 바라보는 것이 아니라 자기 마음 안에

8) 한내창, 앞의 글, pp. 151-182.

9) 박세훈, 『원불교마음공부의 상담심리학적 접근』(원불교대학교대학원 석사학위논문, 2003), p.81.

10) 김보경 외, 『선과 행동치료』(서울: 시그마프레스, 2008), p. 48.

11) 박세훈, 위의 글, pp. 81-82.

12) 조우중, 『원불교 ‘마음공부’의 교육학적 해석』(서울대학교 대학원 석사학위논문, 2002), p.51.

있는 비합리적이고 왜곡된 사고 패턴인 분별성과 주착심을 발견해냄을 목표로 한다. 마음 공부에서 문제가 되는 요란함, 어리석음, 그릇의 근본적 원인은 경계가 아니라 자신의 마음에 과거에서 무의식적으로 형성되어온 즉 학습되어온 가치판단이나 신념인 분별성과 주착심이다.

2. 마음공부 방법

마음공부란 경계에 따라 일어나는 마음을 통해 자신의 마음을 공부하는 것이다. 평상시에는 인식할 수 없었던 마음이 경계에 따라 일어날 때, 일어난 그 마음을 대상으로 공부하는 것이다. 마음공부는 무의식적으로 살아온 삶을 성찰하도록 한다. 어떠한 상황이 일어났을 때 습관적으로 분별성과 주착심에 이끌려 판단하고 행동하는 것이 아니라, 일어난 상황을 그것에서 물러나서 보도록 한다. 그리고 이러한 과정은 마음공부를 하는 사람들이 자신의 선입관에서 벗어나 다른 사람을 이해하는 눈을 갖게 한다.¹³⁾

마음공부는 ‘일상수행의 요법’ 원리를 바탕으로 프로그램화 되어진 것이기 때문에 여러 연구에서 나타나듯이 그 방법이나 순서는 대동소이하다. 우선 마음공부 특성화 대안학교인 경주화랑고등학교의 교과서 ‘마음공부’에 수록되어 있는 마음공부의 순서¹⁴⁾를 바탕으로 몇 가지 예시를 들어 설명하면 다음과 같다.

1) 일단 멈추기－경계 알아차리고 멈추기

마음에 걸리는 일이 생기는 순간, 마음이 요란해진 순간, 경계임을 알아차리고 마음을 멈춘다.

첫 단계에서는 우선 마음을 요란하게 하는 경계와 맞닥뜨렸을 때 경계임을 알아차리고 일단 무조건 멈추어야 한다. 요란한 마음이 마음대로 흘러가도록 방치하는 것이 아니라 ‘우선멈춤’이다. 마음운전은 자동차 운전과 마찬가지로 위험한 상황(경계)에 맞닥뜨렸을 때는 상황 판단에 앞서 일단 브레이크부터 잡아야 한다. ‘저 차가 어디서 나타났지?’, ‘왜 갑자기 끼어들지?’ 등 상황을 분석할 시간이 없다. 위험을 알아차렸을 때는 무조건 멈추어야 한다. 멈추기만 잘해도 상황은 훨씬 수월해진다. 자동차 운전 시 브레이크를 잘 잡는 것이 안전운전의 기본이듯 마음운전의 기본도 요란한 경계를 만났을 때 ‘멈추기’가 우선이다.

2) 대조하기－평화롭게

원래 마음에서 일어난 마음을 비춰본다. 마음의 원리에 따라 요란한 정서가 일어난 마

13) 위의 책, p. 51.

14) 전대성, 『마음공부』(경주: 목민사, 2000), pp. 14-15.

음의 상황을 인정하고 수용한다.

두 번째 단계는 경계에 따라 일어난 요란한 마음을 모니터링하고 수용한다. 화, 분노, 짜증, 시기, 질투, 못마땅함 등 일어난 그 감정을 일단 멈춘 후 살펴보는 단계이다. 원래 마음에서 어떤 경계를 만나면 없던 마음이 일어나는데 일어난 마음과 원래마음 모두 인간의 자연스러운 마음으로, 둘 다 인정하고 수용하기만 하면 된다. 즉 마음의 동시성, 양면성, 전체성을 인정한다. 잔잔하고 평화로운 호수에 돌을 던지면 물결이 일렁이고 가라앉아 있던 침전물이 올라오기도 한다. 하지만 잔잔하고 평화로웠던 수면도 호수이고, 흔들린 수면도 호수이다. 두 가지 특성을 모두 인정해주며 호수의 전체성을 보라는 것이다. 한쪽 면만을 가지고 있는 동전은 동전이 아니듯, 평화로운 마음, 요란한 마음 모두 내 마음임을 인정해주는 것이다. 또한 호수가 수면의 흔들림이나 부유물을 없애려고 하지 않듯, 경계에 따라 일어난 그 마음을 없애려고 하지 말고 두 마음 모두 인정하고 수용하면 다시 평화로워지는 것이다. 원불교 경전인 정전 좌선법에 ‘망념이 침노하면 다만 망념인줄만 알아두면 망념이 스스로 없어지나니 절대로 그것을 성가시게 여기지 말며 낙망하지 말라’ 하였다. 즉, 생각, 감정, 욕망 등과 같은 망념은 원하지 않아도 경계를 따라 자연히 생기는 것이다. 이것을 부정한 채 망념이라고 규정하고 싸우면서 마음이 고요하기를 바라면 망념은 더욱 침노한다. 다만 망념인 줄만 알고, 그냥 두도록 하여야 한다. 경계를 따라 일어나는 마음을 부정하고 없애버리려고 하면 그 마음 때문에 더 요란해진다. 또한¹⁵⁾ 박세훈은 마음공부를 한다고 망념이 빨리 없어지지는 않는다고 했다. 망념은 있을 만큼 있다가 스스로 없어진다. 중요한 것은 망념이 있는 동안 편안히 망념과 함께 편안히 지낼 수 있는 것이라 하였다. 경계가 일어나기 전까지는 평화로운 마음이었는데 경계를 따라 요란한 마음이 일어났구나를 자각한다. 요란함이 없는 심지에서 경계를 따라 있어지는 것이 지극히 자연스러운 ‘마음의 원리’임을 알고 받아들이면 그 요란함이 약화되거나 사라진다.

3) 이해하기-지혜롭게

평가하거나 계산하지 않고 인식한다. 경계를 자기중심적 잣대로 보지 않고 사실 그대로 객관적으로 바라보면 그 결과에 이를 수밖에 없는 과정을 이해하게 된다.

세 번째 단계는, 경계에 따른 요란함이 줄어든 상태에서, 즉 안정되고 평화로운 상태에서 좀 더 합리적이고 객관적인 사고를 할 수 있다는 것이다. 마음의 요란함이 없는 상태에서는 경계상황을 내 입장에서뿐 아니라 상대의 입장과 함께 전체적으로 객관적으로 파악하게 된다. 더 나아가 공부의 깊어지면 나의 무의식중에 있는 분별성과 주착심도 발견하고 거기서 벗어난 지혜로운 사고를 하게 된다. 자동차 운전 시 돌발 상황에서 위험함을 알아차리고 동시에 브레이크를 밟은 후, 운전을 하다 보면 사고의 위험성은 항상 있고 운

15) 박세훈, 앞의 글, p.56.

전자간 마찰이 있을 수 있음을 인정한 뒤, 상황을 객관적이고 합리적으로 살펴보는 경우가 여기에 해당한다. 이러한 인정 속에 내 입장뿐 아니라 상대입장과 도로상황을 모두 생각하는 객관적 입장이 설 수 있다. 더 나아가 내 잘못된 운전습관(분별성과 주착심)도 발견할 수 있는 기회로 삼을 수 있다.

4) 실천하기-바르게

양심으로 누구의 편도 아닌 너와 나에게 모두 공정하게 판단한다. 망설이지 않고 갈등하지 않고 실천하여 다시 그 결과를 평화롭게 기다린다.

마지막으로, 평화로운 정서 속에 합리적이고 객관적인 사고가 가능하게 되어지면, 즉 슬기롭고 지혜로운 마음의 상태에서는 상황을 악화시키는 성급한 언행은 발생되지 않으며 나와 상대 모두에게 공평하고 이로운 행동을 하게 된다. 객관적 입장에서 나와 상대 모두에게 바른 사고처리를 행하게 된다. 요란한 감정속에서 일을 크게 만들고 그르치는 것이 아니라 지혜로움 속에서 현명한 판단과 올바른 행동을 하게 된다.

정리하면, 위와 같은 방법의 마음공부를 일상에서 꾸준히 반복하게 되면 경계에 따라 멈춤이 자동적으로 일어나며 원래의 마음과 일어난 마음을 모두 인정 수용하게 되고 수용을 통한 평화롭고 안정된 정서를 가질 수 있게 됨으로 경계, 즉 상황 자체를 객관적으로 전체적으로 볼 수 있게 되는 힘이 생긴다. 그런 지혜로운 생각은 결과적으로 올바른 행동을 취하게 해준다. 자동차 운전을 많이 해 봄으로써 돌발 사태에 브레이크를 빨리 잡고, 도로나 운전자간 상황을 잘 파악하여 올바른 운전을 하게 되는 즉, 너와 나 모두에게 안전하고 행복한 운전을 하는 베스트 드라이버가 되듯이, 마음을 잘 사용하는 힘, 즉 마음의 베스트드라이버 또한 실제 일상에 항시 존재하는 경계에서 자신의 마음을 멈추고, 인정하고, 지혜로움으로 바른 행동을 하는 마음공부 연습을 꾸준히 함으로써 생긴다. 한편, 마음공부법에서는 마음공부를 구체적으로 수행하기 위해서 마음일기를 기재한다.¹⁶⁾ 마음일기란 마음공부법을 활용하여 매일 마음의 상태를 점검하는 것이다. 일상생활 가운데서 특히 자신의 마음에 걸리는 문제를 주체 삼는다. 그리고 그것을 둘러싼 상황, 타인들의 반응, 자신의 시각에 따른 인지, 정서, 행동 반응 양상 및 변화 추이 등을 기재하는 것을 말한다.¹⁷⁾ 마음일기는 실제로 마음공부 방법대로 실천한 내용을 기록하는 것이다. 경계에 따라 마음을 멈추고, 경계에 따라 일어난 마음을 인정하고 수용하여 지혜롭게 판단하며 올바른 행동을 취한 결과를 기록하기도 하고, 또한 마음공부 방법대로 실천하지 못한 내용, 즉 경계임을 알아차리지 못함, 경계임을 알고도 멈추지 못함, 일어난 마음을 수용하지 못함, 지혜롭게 처리하지 못한 내용 역시 경계 이후에 기록할 수 있다. 마음일

16) 이경열, 「마음공부 상담」, 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』(한국심리학회: 2007), 19(4), pp. 1101-1123.

17) 조원향, 「무시선(無時禪) 경험을 통한 심리적 요인변화: 마음일기를 중심으로」(가톨릭대학교대학원 석사학위논문, 2000), p. 19.

기를 통해 지나쳐 버린 경계를 돌이켜 공부할 수도 있다.

특히 마음일기는 대인관계 속에서 일어난 슬픔, 분노, 섭섭함, 원망, 화남, 질투 등의 부정적인 마음을 살피고 그 원인을 파악하여 자신의 마음을 수용하고 타인의 마음까지 이해할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있다.¹⁸⁾ 마음일기에서 또 하나의 중요한 요소는 지도자의 평가, 즉 문답감정이다. 지도자에게 일기를 보여주고 감정을 받음으로써, 내담자 스스로 해결하지 못한 마음의 사건이나 자신의 고정관념 속에서 벗어나지 못해 상황을 객관적으로 보지 못했던 부분들을 지적해주고 보다 넓은 안목을 제시해줄 수 있다.

Ⅲ. 마음공부와 인지·행동적 치료

인지치료의 철학적 기원은 스토아 철학자들에게서 찾아볼 수 있는데 특히 ‘인간은 사물로 인해서 고통을 받는 것이 아니라 그것을 받아들이는 관점으로 인해서 고통을 받는다’라는 에픽테투스의 말은 인지치료의 이론적 핵심을 보여주는 것이다. 이러한 인지적 맥락을 중심으로 한 주관적이며 현상학적인 사상은 비단 스토아학과뿐만 아니라 도교나 불교 등의 철학에서도 찾아볼 수 있다. 이러한 사상에 의하면 인간의 감정은 주관적 사고방식에 기초를 두고 있기 때문에 아무리 강력한 감정이라도 생각을 바꾸면 통제가 가능하다는 것을 암시한다.¹⁹⁾

마찬가지로, 마음공부에서도 분별성과 주착심이라는 고정된 신념으로 현상을 주관적으로 해석함으로 요란함과 어리석음, 그른 행동을 하게 된다는 원리를 강조한다. 외물(外物) 가운데 ‘어느 속성을 선택적으로 주목’하고 ‘마음의 창(틀)에 의해 그것들을 평가 왜곡’함으로써 온갖 요란하고 어리석으며 그른 마음작용을 내는 것이다. 즉, 요란함, 어리석음, 그름은 경계의 본질적 속성은 경계의 어떤 속성들을 마음이 주목하고 인식하여 마음의 틀에 따라 이를 선택적으로 왜곡하기 때문에 문제가 생긴다.²⁰⁾ 요컨대, 일체유심조(一切唯心造)의 원리가 인지·행동적 치료의 기본 가정과 마음공부 기본원리의 공통적 배경이 된다고 볼 수 있다.

인지·행동 치료자면 누구나 공통적으로 합의하고 받아들이는 몇 가지 전제가 있다. 첫째, 인지가 정서 및 행동을 중재할 것이라는 명제를 받아들인다. 둘째, 인지·행동적 입장을 보이는 학자들은 이상행동과 관련되는 신념이나 사고는 감찰(monitoring)될 수 있으며 변화될 수 있다는 전제를 받아들인다. 셋째, 인지의 변화를 일으킴으로써 행동과 정

18) 이연희, 『원불교 마음공부가 신경증적 고등학생의 집착과 사회적 적응력에 미치는 효과』(경성대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005), p. 12.

19) 한재희 『상담패러다임의 이론과 실제』(서울: 교육아카데미, 2002), pp. 151-152.

20) 한내창, 앞의 글, pp. 151-182.

서의 지속적인 변화를 일으킬 수 있다는 명제를 받아들인다.²¹⁾

마음공부에서도 마찬가지로 경계 즉 환경적 자극에 따라 일어난 요란한 정서와 어리석은 생각, 그른 행동의 원인을 분별성과 주착심이라는 인지로 본다. 이러한 분별성과 주착심의 발견 및 변화로 평화롭고 지혜롭고 바른 행동을 하게 하는 것이 마음공부의 목표이다. 마음공부 방법적인 면에서도 알아차림과 멈춤을 통해 상황과 자신의 생각, 정서를 관찰함을 강조한다. 마음공부의 첫 단계는 경계를 발견하고 요란해진 마음을 바라보는 것이다. 이 전에는 마음에 요란함이 일어나면 그것에 무조건적으로 반응하였으나 마음공부에서는 그 상황에 대한 나의 마음을 멈추고 모니터링 하라고 제시한다. 평소에는 그것을 공부삼지 않다가 마음공부를 하면서 자신의 마음이 요란해진 순간을 인식하고 바라보게 한다. 다음 단계는 공부가 깊어질수록 경계만을 보는 것이 아니라 자기 마음 안에 있는 분별성과 주착심을 발견해낸다. 즉 자신의 마음에 과거에서부터 무의식적으로 형성되어온 가치판단이나 신념이 있다는 것을 알게 함으로 부정적 인지를 찾게 된다. 그리고 마지막 단계에서는 분별성과 주착심에서 벗어난 마음으로 상황을 보고, 그 속에서 바른 분별을 하고 행동한다. 즉 인지의 변화를 일으킴으로써 행동과 정서도 함께 변화시킬 수 있다는 원리이다. 인지·행동 치료자면 누구나 공통적으로 합의하고 받아들이는 전제들과 마음공부의 원리와 방법은 일치한다고 볼 수 있다.

한편 마음공부에서 문제가 되는 요란함, 어리석음, 그름의 근본적 원인은 자신의 마음에 과거에서 무의식적으로 형성되어온 가치판단이나 신념인 분별성과 주착심이다. 이러한 분별성과 주착심이 바로 Ellis가 말하는 비합리적 신념이며 Beck이 주장하는 부정적 인지도식이며 인지적 왜곡이다. 또한 인지행동 치료에서 비합리적 사고의 논박, 부정적 인지도식과 인지왜곡의 수정을 위한 소크라테스 대화법, 역기능적 사고의 일일기록표 작성과 유사한 기법을 마음공부에서도 사용하고 있다. 즉 마음공부에서는 분별성과 주착심이라는 비합리적인 사고와 인지적 왜곡을 마음일기쓰기, 일기 문답감정, 회화법을 통해 발견해낸다. 인지행동치료와 원불교 마음공부의 유사점을 요약하면 <표 1>과 같다.

21) 원호택 외, 『심리장애의 인지행동적 접근』(서울: 교육과학사, 2000), p.11.

〈표 1〉 인지행동치료와 원불교 마음공부의 유사점

	인지 행동 치료	원불교 마음공부
기본철학	‘인간은 사물로 인해서 고통을 받는 것이 아니라 그것을 받아들이는 관점으로 인해서 고통 받는다’(에픽테투스)	일체유심조(一切唯心造)
기본요소	정서, 인지, 행동	정(定), 혜(慧), 계(戒)
치료목표	인지변화를 통한 정서 및 행동의 변화	분별성과 주착심의 변화로 정(定), 혜(慧), 계(戒) 세우기
치료요소	비합리적 사고, 부정적 인지도식, 인지왜곡	분별성과 주착심
치료기법	논박, 소크라테스식 대화법	스승과의 문답과정(회화법)
치료도구	역기능적 사고의 일일기록표	마음일기

마음공부의 원리 및 방법과 인지·행동적 치료의 양대 산맥인 Ellis의 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)와 Beck의 인지치료에 대한 공통점을 좀 더 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 마음공부와 REBT

우선, 합리적 정서행동치료(REBT)는 다음과 같은 기본 가정에서 출발한다. 인지, 정서, 행동은 서로 구분되는 인간의 기능이 아니며, 본질적으로 통합된 것이고 전체적인 것이다. 우리가 무언가를 느낀다고 말할 때에는 생각도 같이 떠오르며, 동시에 어떤 행동도 취하고 있다. 우리가 행동을 취하는 순간에도 감정과 생각이 수반된다. 우리가 생각을 하고 있을 때도 마찬가지로 감정과 행동이 수반된다. 아주 예외적인 순간 외에는 인간이 오로지 느끼기만 하거나, 생각만 하거나, 행동만 하는 경우는 거의 없다.²²⁾

마음공부에서는 평화로운 정서(定), 지혜로운 인지(慧), 올바른 행동(戒)을 위해서 세 영역의 동시성을 강조하면서 마음의 정을 세우는 공부를 정신수양, 마음의 혜를 세우는 공부를 사리연구, 마음의 계를 세우는 공부를 작업취사라 하여 이것을 삼학이라 한다. 삼학은 저마다 다른 공부가 아니고 하나의 공부를 세 갈래로 나눠서 하는 공부라 할 수 있다. 즉, 세 가지의 공부를 병진하는 것이 진정한 삼학공부이며 온전한 마음공부인 것이다.²³⁾ 삼학이 비록 과목은 각각 다르나 실제로 공부를 해나가는 데에는 서로 떠날 수 없는 연관이 있어서 마치 쇠스랑의 세 발과도 같나니 수양을 하는 데에도 연구취사의 협력

22) Albert Ellis · Catharine MacLaren, *Rational Emotive Behavior Therapy*, 서수균과 김윤희, 『합리적 정서행동치료』(서울: 학지사, 2007), p. 11.

23) 정지연, 『무시선(無時禪)이 여고생의 상위인지와 자아개념에 미치는 효과』(가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문, 2004), p. 12.

이 있어야 할 것이지요, 연구를 하는 데에도 수양 취사의 합력이 있어야 할 것이지요, 취사를 하는 데에도 수양연구의 합력이 있어야 하나니라.²⁴⁾

요컨대, 마음공부에서는 인지·행동적 치료에서 말하는 인간의 기능 세 가지를 기본 요소로 하며, 마음공부에서 다루는 정(定), 혜(慧), 계(戒)는 REBT의 정서, 인지, 행동에 각각 해당하며 경계에 따라, 즉 문제 상황에 부딪혔을 때 개인은 인지, 정서, 행동이 동시에 일어나는다고 보며 마음공부와 REBT 모두 세 가지 요소의 통합 관련성을 강조한다.

또한, REBT는 인간이 합리적이고 올바른 사고를 하는 잠재력과 비합리적인 사고를 하는 잠재력 이 둘의 가능성을 가지고 태어났다는 가정을 기반으로 하는 상담이론이다. 사람들이 가진 심리적 문제는 비합리적인 사고에서 비롯되며, 이러한 비합리적 사고는 비합리적 행동 패턴을 형성하여 결과적으로 대인관계에서는 개인적응에서 문제를 야기시킨다는 것이다.²⁵⁾

마찬가지로, 마음공부에서도 인간의 마음은 원래는 요란함이 없으나 경계를 따라 요란함이 있어진다. 즉 마음의 양면성, 동시성은 REBT에서 말하는 합리성과 비합리성을 동시에 인정하는 것과 유사하다고 볼 수 있다. ‘원래 요란함이 없는 상태인 심지’ 즉 원래마음은 하고자 하는 일을 원활히 할 수 있게 하는 합리적 신념에 해당하고 ‘경계에 따라 갖게 되는 요란한 마음’은 문제를 발생시키고 유지시키는 비합리적 신념²⁶⁾과 관련이 있다. 즉 고정관념, 선입견, 편견 등과 같은 마음의 틀인 분별성과 주착심이 바로 비합리적 신념에 해당된다.

Ellis에 의하면, 사람들이 심리적 문제를 겪는 이유는 구체적인 사건들 때문이 아니라 그 사건을 지각하고 받아들이는 방식이 잘못되었기 때문이다. 즉 어떤 사건을 자신이 이미 가지고 있는 기존의 생각들에 비추어 비합리적으로 해석하기 때문에 그 결과로 정서적 문제를 경험하게 되고 부적절한 행동으로 나타난다는 것이다.²⁷⁾

마음공부 역시 같은 입장이다. 조우종(2002)은 경계 때문이 아니라 경계를 따라 생기는 마음의 요란함은 경계가 필연적이고 일방적인 원인이어서가 아니라, 우리 마음에 내재한 어떤 원인이 경계를 만나 요란해진 것이다. 마음공부는 경계를 발견하고 나서 경계를 일으킨 대상을 바라보는 것이 아니라, 그것을 경계라고 느끼는 자기 마음 안의 분별성과 주착심을 발견하는 것이다. 즉 Ellis가 말하는 사건을 지각하고 받아들이는 잘못된 방식이 마음공부의 분별성과 주착심과 일치한다. 또한 Ellis가 문제를 일으키는 것은 구체적 사건이 아니라 그 사건을 지각하고 받아들이는 방식이 잘못되었다고 한 것처럼, 마음공부에서

24) www.won.or.kr e경전 범문집 원불교 교전 대중경 교의품 21장.

25) 강경미, 『아동상담』(서울: 대왕사, 2006), p. 120.

26) 비합리적 신념은 ‘비실제적이고 비논리적이며 아무런 근거가 없으면서, 건전한 인간행동을 하는데 지장을 초래하는 신념이나 사고’를 말한다. 김희수, 『인지행동 치료를 적용한 진로상담의 효과연구』(파주: 한국학술정보(주), 2005), p. 38.

27) 강경미, 위의 책, p. 121.

도 요란함을 일으키는 것은 경계가 아니라 경계에 따라 일어나는 분별성과 주착심이라는 것이다.

많은 사람들이 마음이 일어날 때 경계(상대나 환경)가 원인이라고 생각하며 살고 있다. 그러나 이는 아니다. 그것은 마음속에 쌓여 있는 고정관념과 마음의 쌓임(틀)이 스스로 반응하고 있는 것이다. 화가 나거나 속상한 마음은 내가 만든다. 경계는 내 마음을 움직일 수 없다. 마음을 일으키는 것은 경계를 따라 일어나는 어두운 생각일 뿐이다.²⁸⁾

비합리적인 신념이 내담자의 문제를 발생시키고 유지시킨다면 치료의 목적은 이러한 신념을 수정하는 것이 되어야 한다. 따라서 치료는 (1) 비합리적인 신념에서 비롯된 사고를 확인하고 난 후, (2) 비합리적인 신념을 논박하고, (3) 마지막으로 비합리적인 신념을 합리적인 사고로 대처하는 세 가지 주요 과정을 통해 이루어진다.²⁹⁾ 마음공부 역시 마음 일기쓰기와 스승과의 대화를 통해 일기감정과 자신의 마음에 과거에서부터 무의식적으로 형성되어온 가치판단이나 신념인 분별성과 주착심을 발견해내고 분별성과 주착심에서 벗어난 마음으로 상황을 보고, 그 속에서 바른 분별을 하고 행동하게 하는 같은 방법과 순서를 거친다.

특별히 비합리적 신념을 수정하는 REBT의 주요기법인 ABCDE 기법은 마음공부의 방법과 상당한 일치점을 보이는데, 요소별로 각각 대구를 이룬다. 우선 A(Action event) 상황, 사람으로 하여금 어떤 정서적 반응을 하게끔 유도하는 구체적인 환경적 상황을 가리키는 것으로 마음공부에서 말하는 ‘경계’이다. B(Belief) 신념, 환경적 자극에 대해서 각 개인이 갖게 되는 신념 체계 또는 사고방식으로 마음공부에서 말하는 분별성과 주착심이다. C(Consequence) 결과, 선행사건에 대한 개인의 해석을 통해 느끼게 되는 정서적, 행동적 결과를 의미하며 마음공부에서는 경계에 따라 생긴 요란한 정서와 어리석은 생각, 바르지 못한 행동이 C(결과)에 해당한다. D(Dispute) 논박은 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념이 과연 사리에 맞고 합리적인지를 다시 생각해 보도록 상담자가 촉구하는 것을 말하는데 마음공부에서 스승의 문답감정을 통해 요란함의 원인인 분별성과 주착심을 발견해내는 회화법 단계가 여기에 해당한다. E(Efect) 효과, 논박의 효과인 비합리적 사고의 수정으로 긍정적 정서와 행동이 나타남을 의미하는데 마음공부에서 분별성과 주착심에서 벗어난 평화로운 정서와 지혜로우 생각, 올바른 행동이 효과에 해당한다. REBT의 ABCDE 기법과 원불교 마음공부법의 유사점을 요약하면 <표 2>와 같다.

28) 권도갑, 『행복을 여는 원불교의 마음공부』(『경향』 잡지 6월호, 2002), p. 134.

29) 전윤식 외, 『행동치료』(서울: 시그마프레스, 2004), p. 262.

〈표 2〉 REBT의 ABCDE 기법과 원불교 마음공부의 유사점

REBT의 ABCDE 기법	원불교 마음공부 방법
A (Activating event) 사건	경계
B (Belief) 신념	분별성과 주착심
C (Consequence) 결과	요란함, 어리석음, 그림
D (Dispute) 논박	문답감정, 회화법
E (Effect) 효과	정(定),혜(慧),계(戒)를 세움

특별히 이런 REBT와 마음공부 기본원리와 방법의 유사점은 REBT 치료 기법을 마음공부 프로그램에 절충할 수 있는 근거를 마련해준다. 특히, 마음공부에서는 분별성과 주착심에 대한 개념만 제시했지 실제로 그 구성요소에 대해서는 언급한 바가 없고 교리에 대한 고도의 전문성을 가진 스승과의 대화와 일기감정을 통해 분별성과 주착심을 발견해내야한다. 이러한 부분이 특히 일반 상담가나 교사가 접근하기 힘든 영역이다. 분별성 및 주착심과 비합리적 신념의 유사성을 바탕으로 Ellis가 밝힌 구체적인 11가지³⁰⁾의 비합리적인 신념을 분별성과 주착심 발견에 절충하여 활용한다면 일반인의 상담가나 내담자 모두에게 쉽게 접근할 수 있는 절충적 마음공부 프로그램으로 그 활용도가 높아질 것이다.

2. 마음공부와 Beck의 인지치료

먼저 마음공부의 분별성과 주착심이 인지치료의 인지도식 및 인지왜곡과의 유사점부터 살펴보자.

인지치료에서 중요한 것은 자동적 사고(automatic thoughts)인데, 이것은 의식적인 자각 없이 생겨나고 억제하기가 어려우며 특히 고통스러울 때에 그러하다. 자각하기 가장 어려운 깊은 수준에는 인지도식(scheme)이 있다. 인지도식은 구조화 원리라고 할 수 있는데, 개인이 지니는 세계관, 자기에 관한 신념 그리고 타인과의 관계 등은 이러한 원리에 근거하고 있다. 인지적 모델에 따르면, 이러한 신념들은 그것과 관련된 특정한 생활사건에 의해서 촉발되어 활성화될 때까지 드러나지 않은 채 잠복한 상태로 존재한다. 일단 촉발되어 활성화되면, 인지도식은 매우 활발한 상태가 되어 강렬한 감정을 수반하게 된다. 자동적 사고는 인지도식의 내용이 표현된 것으로서 우리의 의식에 확산된다. 인지적 왜곡은 환경적 정보를 편향적으로 선택하고 통합하는 것으로서 인지도식을 지속시키고 강화하는 기능을 한다. 이렇게 인지도식이 활성화되면, 사고는 더 경직되고 판단은 더 당위적인 성

30) 11가지 비합리적 신념은 인정요구, 의존성, 지나친 타인염려, 비난 경향, 높은 자기기대감, 좌절반응, 완벽성, 정서적 무책임, 문제회피, 무력감, 과잉불안으로 절대적이고 당위적인 사고, 과장적, 인간비하적 사고이며 낮은 인내성으로 파국화, 낮은 인내력, 과잉일반화, 비약적인결론, 부정적으로 생각하기, 긍정적인 것 무시하기, 잘한 일 축소하기, 개인화, 부인, 완벽주의 등의 특징을 보인다. 김희수, 앞의 책, pp. 39-44.

향을 띠게 된다.³¹⁾

마찬가지로, 마음공부에서도 박세훈³²⁾이 설명하는 분별성과 주착심은 위에서 기술한 Beck의 인지도식과 인지적 왜곡 개념과 상당히 일치한다. 분별성은 평소에는 자신도 거의 인식하지 못할 정도의 깊은 무의식 세계에 ‘나’라고 하는 것으로서의 자신이 있다고 하는 관념이 굳어져 있는 것이다. 인간의 마음 깊은 곳에 형성된 ‘나’라고 하는 고정화된 ‘심층자아(분별성)’는 평소에는 심층 무의식세계 속에 잠재되어 표출되지 않고 있다가 경계를 따라 나타나서 마음에 요란함, 어리석음, 그릇을 일으키는 주요 원인으로 작용한다. 즉 Beck의 인지도식이라 함은 개인이 지니는 세계관 신념으로 이것은 분별성으로 특정한 생활 사건에 의해서 촉발되어 활성화 될 때까지는 잠복한 상태로 존재한다. 즉 경계가 없으면 잠복상태이다. 경계에 따라 활성화됨을 의미한다. 잠복상태에서는 요란한 정서, 어리석은 생각, 바르지 않은 행동이 일어나지 않음을 말한다. 이러한 인지도식 즉, 개인의 분별성은 환경적 정보를 왜곡하여 요란함과 어리석음의 주요 요인이 된다고 볼 수 있다.

또한 논리적 오류인 인지적 왜곡³³⁾은 환경적 정보를 편향적으로 선택하고 통합하는 것으로서, ‘A는 B여야 한다’는 식의 고착화된 사고의 패턴에서 나오는 당위성으로 인해 있는 그대로의 대상을 용납 이해하지 못하고 거슬러하는 마음인 주착심과 관련성이 있다고 볼 수 있다. 왜곡이란 인지도식이 손상되지 않도록 들어오는 정보를 변형하는 것을 말한다.³⁴⁾ 어떠한 사건도 과거사건과 동일할 수 없는데, 고정된 사고패턴을 가진 개체는 새로운 사건이나 현상들을 과거의 것들과 같은 것으로 간주하고 동일하게 취급해버리기 때문이다. 현실을 있는 그대로 보고 판단하는 것이 아니라 과거 자신의 부정적인 경험에 착(着)되어 지각하기 때문에 환경과의 올바른 교류를 할 수 없다.³⁵⁾ 개체는 환경을 경직된 자기만의 틀 안에서 편향적으로 해석하는 오류를 범함으로써 환경과 원만한 관계를 이룰 수가 없게 되는 것이다.

다음은, Beck이 제시한 몇 가지 인지적 치료기법과 마음공부 방법과의 유사점을 찾아 보고자 한다. Beck은 자동적 사고를 탐색하기 위해 역기능적 사고들의 일일기록표를 작성하도록 하는 숙제를 주어서 자기관찰을 하게 하거나, 소크라테스 대화기법을 통해 내담자 스스로 자신의 사고내용을 평가하도록 유도하는 인지적 개입이 있다.³⁶⁾ 소크라테스식

31) Marjorie E. Weishaar, Aaron T. Beck, 권석만, 『(인지치료의 창시자) 아론벡』(서울: 학지사, 2007), pp. 119-120.

32) 박세훈, 앞의 글, p. 81.

33) 과잉일반화, 이분법적 사고, 선택적 추상화, 의미확대나 의미축소, 임의적 추론, 개인화, Marjorie E. Weishaar, Aaron T. Beck, 권석만, 위의 책, p. 135.

34) Robert D. Friedberg, Jessica M. McClure, *Clinical practice of cognitive therapy with children and adolescents: the nuts and bolts*, 정현희, 김미리혜, 『(아동과 청소년을 위한) 인지치료』(서울: 시그마프레스, 2007), p.5.

35) 박세훈, 위의 글, p. 82.

36) 강경미, 『아동상담』(서울: 대왕사, 2006) p. 134.

대화(Socratic dialogue)는 인지치료자가 인지적 변화를 촉진하기 위해 질문을 하는 방식을 지칭하기 위해 Beck이 사용한 용어다. 이러한 질문을 하는 목적은 내담자가 자신의 생각을 평가하고 스스로 해결책을 얻도록 돕는 것이다. 소크라테스식 대화를 통해서 치료자는 내담자가 주어진 질문에 근거하여 합리적인 결론에 도달하도록 돕는다(Beck & Young, 1985).³⁷⁾

Beck이 사용한 소크라테스식 대화법은 마음공부의 회화법과 일치한다. 회화법이란 일상생활 속에서 보고 들은 것 가운데 자신이 공부한 것을 자유롭게 발표하게 하는 수행법이다.³⁸⁾ 구성원들은 회화에 참여하면서 자유롭게 자신의 생각을 이야기하고 지도인에게 지도받을 수 있는 기회를 갖는다. 회화는 하나의 정답을 고르고 나머지를 틀린 답으로 보는 것이 아니라 여러 답 가운데 보다 나은 답을 찾는 과정이다.³⁹⁾ 또한 회화법은 스승과의 면담을 통해서 자신이 보지 못했던 분별성과 주착심을 찾는 과정으로 마음일기 감정도 함께 한다. 1) 경계 따라 내세우는 자기중심적 독단 이기주의적 편견 그리고 과거에 완성된 선입견과 고정관념들이 사실을 어떻게 왜곡되게 인식하고 판단하게 하는 지 살피게 한다. 2) 경계로서 내 앞에 다가선 상황이 결과만을 보지 말고 이 결과에 이를 수밖에 없었던 그 과정의 사실성과 당위성을 헤아리게 한다. 3) 상대의 입장과 내 입장을 함께 객관적으로 살필 수 있는 공정한 마음을 유도한다. 4) 어떤 생각에 잡혔는지 어떤 아집에 주착해 있는지 지적해 준다.⁴⁰⁾

위에서 제시한 바와 같이 인지치료의 대표 기법인 소크라테스식 대화법과 마음공부의 회화법은 기본적인 형태나 목적, 방법 등이 상당히 유사하다고 볼 수 있다. 또한 Beck의 자기관찰을 통한 역기능적 사고의 일일기록표⁴¹⁾나 Friedberg & McClure의 나비생각 활동지⁴²⁾는 마음공부의 마음일기⁴³⁾의 구성요소와 형식과 상당히 일치한다. 상황(경계), 감정(일어난 마음), 자동적사고나 애벌레생각(분별성과 주착심), 합리적 반응, 나비생각(다시 생각해 본 마음) 등 그 구성요소와 인지 변화의 과정이 동일하게 나타난다. 어린이 마음공부의 마음일기 형식과 나비생각 활동지, 역기능적 사고의 일일기록표를 비교하면 <표 3>, <표4>, <표5>와 같다.

37) Robert D. Friedberg, Jessica M. McClure., 앞의 책, pp. 183-184.

38) 조우중, 앞의 글, p.40.

39) 김경숙, 『마음공부법의 교육적 적용』(제주교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004), p.24.

40) 유선영, 『대안학교마음공부효과연구』(목포대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2005), pp.32-33.

41) 사카노 유지, 『인지행동치료』, 김외숙, (서울: 하나의학사, 2005). p.107.

42) 나비생각활동지란 상황에 따라 자동적으로 일어나는 부정적 인지도식인 애벌레 생각에서 한층 더 성숙하고 자유로운 나비의 생각으로 바꾸어보는 활동이다. 경계에 따라 자동으로 일어나는 요란한 마음의 분별성과 주착심이 애벌레 생각이고 분별성과 주착심에서 벗어난 성숙된 사고가 나비 생각이다. Robert D. Friedberg, Jessica M. McClure, 위의 책, pp. 153-155.

43) 김경숙, 위의 글, p. 20.

〈표 3〉 마음일기

경계	
↓	
일어난 마음	
↓	
〈일에 대한 나의 의견〉	〈상대방 입장 되어보기〉
↓	
〈다시 생각해 본 마음〉	

〈표 4〉 나비생각 활동지

상황	감정	애벌레 생각	이 애벌레 생각이 나비 생각으로 변할 수 있을까?	나비 생각

〈표 5〉 역기능적 사고의 일일기록표

날 짜	상 황	감 정	자동적 사고	합리적 반응	결 과
	1. 불유쾌한 감정을 유발한 실제 사건을 기술하거나 기록하십시오. 2. 불유쾌한 감정을 유발한 생각의 흐름, 상상, 기억을 기술하십시오.	1. 슬픔, 불안, 분노, 섭섭함, 원망 등의 감정을 구체적으로 기술하십시오. 2. 감정의 강도를 1-100%로 평정하십시오.	1. 감정에 선행했던 자동적 사고를 기술하십시오. 2. 사고의 확신정도를 0-100%로 평정하십시오.	1. 자동적 사고에 대한 합리적 반응을 기록하십시오. 2. 합리적 반응의 확신 정도를 0-100%로 평정하십시오.	1. 자동적 사고의 확신 정도를 0-100%로 재 평정하십시오. 2. 결과적 감정을 구체적으로 기술하고 0-100%로 평정하십시오.

IV. 원불교 마음공부의 교육적 활용

본 연구는 원불교에서 보편적으로 사용하고 있는 마음공부 프로그램을 학교 현장의 인성교육이나 상담 장면에서 일반화시킬 수 있는 방안을 고민하는데서 시작되었다. 종교가 인간의 정신건강에 기여하는 바가 상당함을 인정하면서도 특정 종교라는 틀 속에서 이루어지는 종교상담프로그램은 학교 현장이나 타종교인 및 비종교인에게는 제한될 수밖에 없다. 원불교를 바탕으로 한 마음공부 프로그램의 효과가 많은 연구에서 실험적으로 검증되고 있으나 여전히 일반 내담자에게 투입하기는 많은 제한점이 있다. 하지만 원불교의 마음공부 프로그램은 특정 신(神)을 믿거나 특정 교리를 강조하고 주입하는 형태가 아니라 일체유심조(一切唯心造)의 원리를 바탕으로 모든 사람이 자신의 마음을 이해하고 바르게 사용하는 용심법(用心法)으로 상담 및 심리 치료의 범주에 넣어도 무방하며, 특히 인지의 변화를 일으킴으로써 행동과 정서의 지속적인 변화를 꾀하는 정서 인지 행동 치료적 성격이 두드러진다. 특히 마음공부의 방법이나 절차는 아주 간단하고 명확하며 누구나 활용하기 편리하다는 것이 그 특징이다. 이러한 마음공부 프로그램을 일반인에게도 널리 활용

할 수 있게 하는 한 가지 방안은 마음공부를 특정 종교 프로그램으로서가 아니라 상담 및 심리치료 프로그램으로 접근하는 것일 것이다. 따라서 본 연구에서는 원불교의 마음공부의 원리나 방법 속에 이미 경험적으로 검증된 심리학적 원리와 방법을 찾아냄으로써 원불교 마음공부의 심리학적 타당성을 마련하고자 했다.

마음공부를 인지·행동 치료적 입장에서 접근해 보면, 인지·행동 치료의 ‘인지의 변화를 일으킴으로써 행동과 정서도 함께 변화시킬 수 있다’는 핵심 전제가 분별성과 주착심이라는 인지의 수정을 통해 정(定), 혜(慧), 계(戒)를 세우게 하는 마음공부의 목표와 일치한다. 특히 REBT의 ABCDE기법은 경계에 따른 분별성과 주착심의 발견을 통해 정(定), 혜(慧), 계(戒)를 세우는 마음공부 방법과 상당한 일치점을 보이며, 인지치료의 소크라테스식 기법은 마음공부의 문답과정인 회화법과 일치한다. 또한 분별성과 주착심은 Ellis가 말하는 사건을 지각하고 받아들이는 잘못된 방식인 비합리적 생각과 같은 개념이며 Beck의 개인이 지니는 세계관, 신념인 인지도식과 논리적 오류인 인지적 왜곡의 개념과 밀접하다고 볼 수 있다.

이상, 마음공부의 심리학적 근거를 인지·행동적 치료와의 유사점을 바탕으로 살펴보았는데, 마음공부의 원리 속에서 몇 가지 심리학적 요소를 추출하여 서구 심리학을 바탕으로 해석하는 과정은 원불교의 본 뜻을 편협하게 해석하고 협소화하는 우를 범할 수도 있다는 제한점이 있을 수 있으나 어디까지나 심리학적 관점에서 원불교의 마음공부를 해석함으로써 간명하고 활용하기 용이한 마음공부 프로그램을 원불교인뿐 아니라 마음을 사용하는 일반 내담자들에게 그 효과를 확대 일반화할 수 있는 심리학적 타당성을 마련하고자 한 것이다.

현재 마음공부법은 소년원, 학교, 인터넷 등을 통해 일반인들에게 알려지고 있으며 그 효과를 인정받고 있다. 또한 화랑고, 원경고 등의 대안학교에서는 ‘마음공부’를 특성화하여 교사와 학생들이 모두 참여하여 마음공부를 하고 있다.⁴⁴⁾ 마음공부가 인지의 변화를 통해 정서와 행동을 수정하는 정서 인지 행동 수정 기법이긴 하지만, 대다수의 마음공부법은 원불교의 교리와 종교적 용어를 직접적으로 사용하여 마음공부 프로그램이 개발되었기 때문에 일반교사나 상담가가 마음공부 프로그램을 비종교인에게 적용할 경우 다음과 같은 몇 가지 제한점이 있다.

첫째, 마음공부에서는 평소 마음공부 방법과 절차대로 마음을 사용하면서 그것을 마음 일기에 기재하고 그 훈련과정이나 마음일기의 내용을 중심으로 스승과 함께 문답하는 ‘회화법’을 사용하는데, 특별히 이 문답과정에서는 종교적 교리에 능통한 스승이 개입되어 종교적 교리가 상당히 거론된다. 이 과정이 종교적 색채가 짙어 일반교사나 상담가가 접근하기 힘든 부분이다. 따라서 본 연구자는 이 단계에서 본론에서 제시한 마음공부와 인

44) 정지연, 「무시선(無時禪)이 여고생의 상위인지와 자아개념에 미치는 효과」(가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문, 2004), p. 15.

지·행동치료와의 원리 및 기법과의 유사성을 근거로 인지·행동 치료기법을 절충할 것을 제안한다. 즉, 인지행동 치료의 대표적 기법인 비합리적 사고의 논박과, 인지도식, 인지적 왜곡 발견을 위한 소크라테스식 대화법 이외에도 인지행동치료에서 개발된 구체적인 창의적인 기법⁴⁵⁾들을 마음공부 프로그램에 절충한다면 일반 상담가와 내담자의 접근이 용이해질 것이다.

둘째, 마음공부 프로그램에서는 마음공부의 핵심개념인 분별성과 주착심의 개념만 제시했지 실제로 그 구성요소에 대해서 구체적으로 언급한 바가 없다. 교리에 전문성을 가진 스승과의 대화를 통해 분별성과 주착심을 발견해내는 과정 대신, 분별성과 주착심의 개념과 유사한 Ellis가 제시한 구체적인 11가지의 비합리적인 신념이나 Beck의 인지적 왜곡들을 개입함으로써 분별성과 주착심 발견에 있어 인지·행동 치료기법을 절충할 수 있다.

따라서 후속 연구에서 마음공부의 간명한 절차를 기본으로 인지·행동적 치료 기법을 절충한 마음공부 프로그램이 개발된다면 현재 원불교인들에게 제한된 마음공부 프로그램을 일반 상담가나 교사가 일반 학교의 학생이나 내담자를 대상으로 그 적용을 확대할 수 있을 것이다.

끝으로, 원불교 마음공부의 원리나 방법 내에서 몇 가지 심리학적 요소를 발견함으로써 마음공부의 과학성을 검증받을 수 있다는 것은 상당한 무리가 있겠지만 본 연구에서 밝힌 마음공부의 심리학적 근거를 바탕으로 실제로 특정 종교인들에게만 한정되어 있는 마음공부 프로그램의 효과를 일반인에게 확대 적용할 수 있는 심리학적 타당성을 마련하며, 또한 마음공부와 타 상담이론의 이론적 유사성을 바탕으로 마음공부 절충 프로그램의 개발 가능성을 제안할 수 있다는 점에서 본 연구의 의의를 찾을 수 있다.

45) 나비생각활동, 실수날려버리기, 모델링, 과제제출, 역할극, 게임, 스토리텔링, 강화 등 다양한 기법들이 있다.

참고문헌

- 강경미, 『아동상담』, 서울: 대왕사, 2006.
- 권도갑, 「행복을 여는 원불교의 마음공부」, 『경향』 잡지 6월호, 2002.
- 김경숙, 「마음공부법의 교육적 적용」, 제주교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2004.
- 김보경 외, 「선과 행동치료」, 서울: 시그마프레스, 2008.
- 김복희, 「원불교 마음공부에 관한 연구」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- 김희수, 「인지행동 치료를 적용한 진로상담의 효과연구」, 과주: 한국학술정보주, 2005.
- 박선태, 「정전 마음공부: 마음공부 잘하여 새세상 주인되라」, 영광: 영산대학교 출판국, 2000.
- 박세훈, 「원불교마음공부의 상담심리학적 접근」, 원불교대학교대학원 석사학위논문, 2003.
- 원호택 외, 「심리장애의 인지행동적 접근」, 서울: 교육과학사, 2000.
- 유선영, 「대안학교 마음공부 효과 연구」, 목포대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2005.
- 이경열 「마음공부 상담」 『한국심리학회지 상담 및 심리치료』, 한국심리학회: 2007, 19(4).
- 이연희, 「원불교 마음공부가 신경증적 고등학생의 집착과 사회적 적응력에 미치는 효과」, 경성대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005.
- 이장호, 「상담심리학」 제3판, 서울: 박영사, 1995.
- 전대성, 『마음공부』, 경주: 목민사, 2000.
- 전윤식 외, 『행동치료』, 서울: 시그마프레스, 2004.
- 정순일, 「일상수행의 요법 주석상의 제 문제」, 『원불교사상과 종교문화』 29집, 원불교사상연구원, 2005.
- 정지연, 「무시선(無時禪)이 여고생의 상위인지와 자아개념에 미치는 효과」, 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문, 2004.
- 조우종, 「원불교 ‘마음공부’의 교육학적 해석」, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
- 조원향, 「무시선(無時禪) 경험을 통한 심리적 요인변화: 마음일기를 중심으로」, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2000.
- 한내창, 「원불교 ‘마음공부’ 정의의 한 시도」, 『원불교사상과 종교문화』 29집, 원불교사상연구원, 2005.
- 한재희, 「상담패러다임의 이론과 실제」, 서울: 교육아카데미, 2002.
- 사카노 유지, 「인지행동치료」, 김외숙, 서울: 하나의학사, 2005.
- Ellis, Albert, MacLaren, Catharine, *Rational Emotive Behavior Therapy*, 서수균과 김윤희, 「합리적 정서행동치료」, 서울: 학지사, 2007.
- Marjorie, E. Weishaar, Beck, T. Aaron, 권석만, 「(인지치료의 창시자) 아론벡」, 서울: 학지사, 2007.
- Friedberg, D. Rober, McClure, M. Jessica, *Clinical Practice of Cognitive Therapy with Children and Adolescents: the Nuts and Bolts*, 정현희, 김미리혜, 「(아동과 청소년을 위한) 인지치료」, 서울: 시그마프레스, 2007.
- 원불교 중앙총부 홈페이지 www.won.or.kr, 원불교용어사전, e경전 법문집.
- 원불교 중앙총부 홈페이지 www.won.or.kr, e경전 법문집 원불교 교전 대중경 교의품 21장.

원고접수: 2009년 5월 13일 1차심사: 6월 3일 게재승인일: 6월 19일

연구자 소개: 최봉순

① 전공: 상담심리 및 교육심리 전공 / 소속: 경북대학교 교육학과 시간강사

② 관심영역: 불교, 원불교, 학교 상담 및 교육심리

③ 주요논저: 「자기통제훈련이 초등학생의 과잉컴퓨터 게임활동 감소에 미치는 영향」,
「마음공부 프로그램이 아동의 자아탄력성 증진에 미치는 영향」(미발행)

④ E-mail: cs4941@paran.com

Abstract

**The Psychological Interpretation of ‘Mind Practice’ of
Won-Buddhism
—Focused on Cognition · Behavior Therapy—**

Choi, Bongsoon

Kyungpook National University

The purpose of this research was to explain the psychological meaning of ‘Mind Practice’ of Won-Buddhism that is behind bars of religion paradigm. Especially, the basic principle and counseling method of ‘Mind Practice’ have something in common with the cognition-behavior Therapy. The cognitive therapy’s basic opinion is “The change of cognition can change emotion and behavior.” Equally, ‘Mind Practice’ emphasize that the change of ‘the mind of discrimination and attachment can be the tranquility(wisdom, precepts). And ‘The Mind of Discrimination and Attachment’ is the same concept of ‘Irrational belief’ by Ellis and ‘Cognitive schema and distortion’ by Beck. Especially, ABCDE of the main council method of REBT is nearly same method of ‘Mind Practice’. Also, the ‘Dispute’ and ‘Socrates’ Dialogue’ methods of cognition therapy are equal to the ‘Questions-answers and appraisal’, one of the course of ‘Mind Practice’. Consequently, above mentioned, it will be a foundation of generalization the counseling program ‘Mind Practice’ as ‘Cognition-Emotion-Behavior’ program to ascertain ground of psychological theory.

Key words : Won-Buddhism, Mind Practice, Cognition-Behavior Therapy, The Mind of Discrimination and Attachment