

종교교육학연구 제43권. pp.51-83

익산: 한국종교교육학회, 2013. 12. 30.

원불교 마음공부 프로그램의 현황과 과제*

김 은 진

원광대학교

<요 약>

본 연구는 원불교 마음공부 프로그램의 현황과 과제를 살펴보는데 그 목적이 있다. 이를 위하여 현장에서 활성화된 마음공부 프로그램과 선행연구에 나타난 마음공부 프로그램들을 살펴보고, 이를 전체적으로 종합하여 원불교 마음공부 프로그램의 향후 과제를 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 원불교 마음공부 프로그램은 개인적 마음치유에 머무르지 않고 대타적 측면까지를 포함한 마음공부 개념을 담아내려 노력할 필요가 있다. 둘째, 마음공부 개념에 대한 정론 주장을 강조하기보다 원불교 교법을 다양한 프로그램들로 구체화시키려는 노력에 더 집중할 필요가 있다. 셋째, 원불교 경전에서의 활용 범위를 확대하여 다양한 마음공부 프로그램을 구성할 필요가 있다. 넷째, 대상과 단계 등을 고려하여 상황에 맞게 전달할 수 있는 다각적인 프로그램을 고민할 필요가 있다. 다섯째, 마음공부 프로그램의 내용과 가치 뿐 아니라 형식성과 체계성을 높이는 데도 많은 관심과 투자를 기울일 필요가 있다. 그리고 마지막으로, ‘자기’와 관련된 프로그램 효과만을 살펴본던 풍토에서 벗어나 ‘우리’와 관련된 프로그램의 효과를 검증하고 드러내려 노력할 필요가 있다고 제안하였다.

핵심 주제어: 원불교, 마음공부, 마음공부 프로그램

* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-361-A00008)

I. 이끄는 말

과학과 경제의 고도성장으로 인해 현대사회가 더할 수 없이 편리해지고 풍요로워졌음에도 우울증과 같은 심적 고통에 시달리는 사람들이 폭증하고 있다. 우리나라의 경우, 성인 368만명(10.2%)이 매년 우울증, 강박증, 공황장애 같은 정신질환 진단을 받으며, 병원 치료를 할 정도는 아니지만 스스로 조절이 힘든 경우까지 약 700만 ~ 900만명이 불안, 우울, 화 같은 증상으로 힘들어 하고 있다.¹⁾ 이는 비단 성인들만의 일이 아니다. 15 ~ 19세 청소년의 전체 사망 중 자살이 차지하는 비중이 2000년 13.6%에서 2011년 36.9%로 급증하였고,²⁾ 2012년 한 해 동안 초등학교의 정신건강 상담 비율이 21.3%나 되었다.³⁾ 과학 위주의 현대사회가 산업적 발전은 이루었지만 삶의 여유와 인간다움을 빼앗아 가고, 현대인을 불만족과 불안의 위기로 끌어들이고 있음을 보여준다 하겠다. 물질적 풍요와 심리적 웰빙 간의 불균형을 여실히 보여주며 현대사회의 병폐를 극명히 드러내준다.⁴⁾

이러한 시대상을 잘 반영하는 최근의 시대적 키워드가 ‘바로 힐링(healing)이다.’ 이른바 힐링여행, 음악·미술치료, 명상, 마음치유 프로그램 등에 대한 관심은, 불안한 미래 속에 각박한 하루 하루를 살아가고 있는 현대인들의 단면을 방증한다. 풍요의 역설을 겪으며 정신적 피폐함과 내적 공허함을 경험하면서, 그동안 간과하여 왔던 정신적 가치에 대해 새삼 주목하고 있는 것이다. 서양에선 이미 심리치료와 정신치료 등 다양한 치유법들이 일반 대중 속에 자리잡은지 오래이며, 국내에서도 스트레스 해소와 심신 치유에 대한 많은 방법들이 다양한 형태로 나타나고 있다. 뿐만 아니라 종교계의 움직임도 활발하다. 우리의 본성을 밝히고, 영성을 회복하며, 원래 마음으로의 대조를 통해 내면의 평화를 찾도록 돕는, 적극적인 움직임을 보이고 있다.⁵⁾

이에 본고에서는 이러한 시대적 흐름과, 참된 문명이 갖추어야 할 정신적 가치에 대해 제종교들이 앞장서 드러낼 수 있어야 한다는 측면에서, “마음공부”에 주목하고자 한다. 연일 언론을 장식하고 있는 현대사회의 갈등 심화 - 자살, 청소년 비행, 왕따, 학교폭력 등과 같은 각종 사회문제들이 결국은 마음의 문제에서 비롯된다 할 수 있기 때문이다. 따라서 마음공부의 사회적 확산에 선두적 역할을 하고 있는 원불교를 중심으로,⁶⁾ 마음공부

1) <성인 10명중 2 ~ 3명이 마음의 병 앓는다는데...>, 《조선일보》, 2013년 10월 16일자 기사.

2) 통계청, 『2013 청소년 통계』, 2013, 19쪽.

3) 한국청소년상담복지개발원, 『2012년 한국청소년상담복지개발원 상담경향보고서 분석 결과』, 2013. 2쪽.

4) 한병철, 『피로사회』(서울: 문학과 지성사, 2012), 11-12쪽; Diener, E., & Seligman, M. “Beyond money: Toward an economy of well-being”, *Psychology in the Public Interest*, 5, 2004, p.3-17.

5) 예컨대 지난 9월 27-28일 서강대학교 신학연구소 주최로 열린 「종교영성과 교육」 심포지엄, 11월 22일 종교교육학회와 마음인문학연구소 공동 주최로 열린 「영성계발, 마음공부 프로그램의 현황과 과제」, 12월 7일 한국불교상담학회 주최로 열린 「젠 테라피 어떻게 볼 것인가」 등, 최근 들어 더욱, 현대인의 아픈 마음을 돕기 위한 종교계의 적극적 활동을 찾아볼 수 있다.

6) 이는 수차례 보도된 중앙 일간지 기사들(〈청소년 인성교육 ‘심심풀이’ 소비자 선호브랜드 1위〉, 《스포츠동아》,

프로그램의 현황과 과제를 살펴보고자 한다. 이를 위하여 첫째, 현장에서 활발히 실시되고 있는 원불교 마음공부 프로그램의 실체를 살펴보고, 둘째, 원불교 마음공부 프로그램 관련 선행연구들을 분석함으로써, 향후의 과제를 도출해 내고자 한다. 마음공부 프로그램의 보급 및 확산에 기여하는 유용한 정보가 될 수 있으리라 생각한다. 특히, 원불교 마음공부 프로그램과 관련한 연구물이 현재 30여편 이상이나 이를 종합하여 분석한 시도가 없었고, 따라서 이를 토대로 개발 방향 논의가 전혀 이루어지지 못했다는 점에서도 본 연구는 의의를 갖는다 할 것이다.

II. 원불교 마음공부 프로그램의 현황

원불교 마음공부 프로그램을 살펴보기에 앞서 ‘원불교 마음공부’란 무엇인지 그 개념에 대한 이해를 선행할 필요가 있다. 그러나 본고에서는, 현장에서 활발히 시행되고 있는 마음공부 프로그램과 프로그램 관련 선행연구들을 종합, 정리하는 형태를 통해 원불교 마음공부의 개념을 들여다보는 형식을 취하려 한다. 그동안 원불교 마음공부 개념에 대한 논의는 끊임없이 진행되어 왔거니와, 전반적 실체를 종합하여 재개념화의 단초를 제공하는 데는 없었기 때문이다. 더불어, ‘마음공부 프로그램’이라 할 때 과연 어떤 내용이 포함되어야 마음공부 프로그램이라 할 수 있을 것인지 불분명한 문제가 있다.⁸⁾ 예컨대 선방(禪房)이 실시되고 있다면 그것은 마음공부 프로그램인가 아닌가? 본 연구에서는 ‘마음공부 프로그램’이라 명시된 선행연구와, 상세한 매뉴얼이 함께 하는 현장 프로그램에 본 연구의 범위를 제한했음을 미리 밝힌다. 앞으로의 마음공부 프로그램은 구체화된 매뉴얼 및 워크북이 함께 하는 형태이어야 체계적인 지도가 가능하고 또 바람직할 수 있다는 점에서, 원불교 마음공부 프로그램의 이러한 현황을 살펴보고자 하였다.

따라서 이하에서는 크게 두 측면, 즉 현장에서 활성화된 마음공부 프로그램과 선행연구에 나타난 마음공부 프로그램을 중심으로 마음공부 프로그램의 현황을 살펴보고자 한다.

2013년 6월 11일자 기사; 〈나를 찾아 떠나는 休, 원불교 마음공부〉, 《한겨레신문》, 2012년 8월 28일자 기사; 〈인성중심의 ‘열린교육’ 지향〉, 《헤럴드경제》, 2006년 1월 26일자 기사; 〈‘무학년, 무학급... 마음공부 가르쳐요’ 황춘덕 영산성지교 교장〉, 《문화일보》, 2003년 7월 15일자 기사; 〈경주 화랑고 ‘마음공부’ 통한 놀라운 변화〉, 《한겨레신문》, 2002년 9월 17일자 기사)을 통해서도 확인되며, 한국교육학술정보원 DB 프로그램(RISS)를 통해서도 마음공부 논문의 대다수가 원불교 마음공부 논문임을 확인할 수 있다.

7) 김도공, 『마음공부 방법론에 대한 모색』, 『원불교사상』 24, 2000; 백준흠, 『원불교 마음공부에 관한 연구』, 『원불교사상과 종교문화』 28, 2004; 김성장, 『원불교 마음공부 개념에 대한 연구』, 『원불교사상과 종교문화』 29, 2005; 한내창, 『원불교 마음공부 정의의 한 시도』, 『원불교사상과 종교문화』 29, 2005; 장진영, 『원불교 마음공부의 원리와 범위』, 『종교연구』 69, 2012.

8) 김귀성, 『마음공부와 도덕교육 프로그램 개발의 방향』, 『원불교사상과 종교문화』 49, 2011, 50쪽.

1. 현장에서 활성화된 마음공부 프로그램

“물질이 개벽되니 정신을 개벽하자”라는 원불교 개교 표어에서 드러나듯이, 원불교는 물심(物心) 양면이 잘 조화된 참 문명세계를 실현해 가고자 한다. 교조 소태산 대종사가, 모든 법의 주인이 되는 용심법(用心法)을 부지런히 배워 자리이타(自利利他)로 모든 것을 선용(善用)하는 마음의 조종사가 되라 촉구한 것은⁹⁾ 바로 이러한 맥락에 기인한다. 따라서 원불교 교당을 비롯한 각종 기관, 여러 지역에서는 크고 작은 다양한 마음공부 모임이 행해지고 있다.

그러나 교단 내·외에서 이루어지고 있는 원불교 마음공부 프로그램 중 현재 활발히 이루어지고 있다 할 수 있는 프로그램은 크게 네 범주에서 살펴볼 수 있는 것 같다.¹⁰⁾ 활발한 움직임을 보이고 있는 ‘마음대조공부’¹¹⁾와 ‘온 삶 마음공부’¹²⁾, 그리고 편의상 본고에서 ‘삼동원 마음공부’¹³⁾, ‘인성함양 마음공부’라 부를 프로그램들이 그것이다. 이들 각각을 통해, 현장에서 활성화된 원불교 마음공부 프로그램의 현황을 살펴보면 다음과 같다.

1) 마음대조공부와 그 사례 프로그램

마음대조공부와 온 삶 마음공부 모두 ‘일상수행의 요법’¹⁴⁾ 1 ~ 3조를 중심으로 마음공부의 의미와 방법을 이야기한다. 일상수행의 요법은, 수행을 하는 이가 일상생활 속에서 매일 매일 암송하며 마음을 챙겨가는 데 도움을 받는 도구라 할 수 있는데 모두 9조로 구성되었다. 1 ~ 3조는 다음과 같다.

1조. 심지는 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 요란함을 없게 하는 것으로써 자성(自性)의 정(定)을 세우자.

2조. 심지는 원래 어리석음이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 어리석음을 없게 하는 것으

9) 원불교정화사 편, 『원불교전서』(익산: 원불교출판사, 2009), 131쪽.

10) 앞서 본문에 설명하였듯이, 본 연구는 다양한 마음공부 모임 및 형태 중 마음공부 방법이 잘 프로그램화되어 활발히 실시되고 있는 현장 파악에 목적을 둔다. 따라서 매뉴얼이 잘 제시되어 사례를 소개할 수 있는 프로그램에 초점을 둔다. 이를 편의상 네 형태로 구분하고 살펴보았다.

11) 1992년 수계농원의 정전마음공부 훈련에서 비롯되었기에 ‘정전마음공부’, ‘수계농원 마음공부법’이라 불리기도 한다. 또한 본 공부법이 경계따라 일어난 마음을 원래 마음에 대조하게 하므로 ‘마음대조공부’라 이름하기도 하는데, 본 연구에서는 ‘마음대조공부’라 지칭하기로 한다.

12) 권도갑 교무에 의해 주도적으로 진행되는 마음공부로, 이는 ‘자성을 세우는 마음공부’, ‘행복을 여는 마음공부’로 불리기도 한다. 최근 공식사이트(<http://cafe.daum.net/maumstudys>)에서는 ‘온 삶 마음공부’라 이름하는데, 본 연구에서도 ‘온 삶 마음공부’라 지칭하기로 한다.

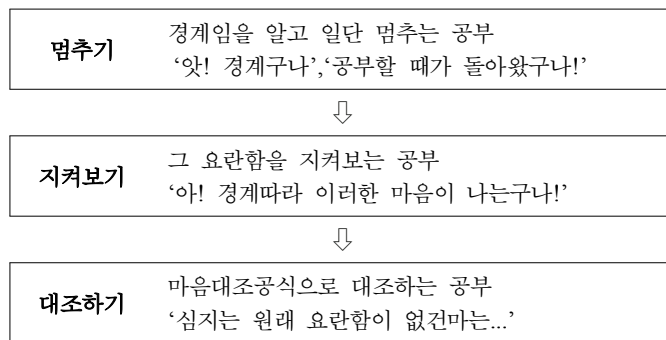
13) 원불교 훈련기관 삼동원에서 실시하고 있는 훈련 프로그램들이 상당히 활성화되어 있다. 따라서 본고에서는 이를 살펴보기 위해 편의상 ‘삼동원 마음공부’라 칭하고 삼동원 프로그램을 살펴보려고 한다.

14) 원불교정화사 편, 앞의 책, 54쪽.

로써 자성(自性)의 혜(慧)를 세우자.

- 3조. 심지는 원래 그림이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 그림을 없게 하는 것으로써 자성(自性)의 계(戒)를 세우자.

마음대조공부에서 바로 이 일상수행의 요법 1 ~ 3조는 마음공부의 공식이자 행복의 공식이다.¹⁵⁾ 경계(境界)¹⁶⁾를 중심으로, 경계를 당하기 이전의 원래 고요하고 평온한 마음과, 경계를 따라 요란하고 어리석고 그르게 일어나는 마음을 대조하는 공부이다. 즉 어떠한 경계를 만났을 때 그 경계를 따라 일어나는 요란한, 어리석은, 그른 마음을 그대로 바라 보면서, 지금의 마음이 일어나기 이전의 마음에 대조하게 한다. 그러면 자연스럽게 일어난 마음은 사라지고 평온함이 온다는 원리이다. 마음대조공부의 이러한 방법은 〈그림 1〉과 같은 3단계¹⁷⁾로 제시된다. 경계가 생길 때마다 이러한 3단계를 계속 적용시키면 원래 마음으로 쉽게 돌릴 수 있고, 반복해서 계속 훈련하게 되면 내 마음을 자유자재로 할 수 있는 경지에 도달할 수 있다는 것이다.



〈그림 1〉 마음대조공부의 3단계

마음대조공부에서 이 3단계의 과정과 더불어 필수적인 과정이 있는데, 그것은 바로 마음일기의 기재이다. 자신의 마음 상태 변화와 작용을 자세히 관찰하고 공부한 것들을 일기로 기재(recording)한다. 머리로만 생각하고 넘어가는 것보다, 일기로 실제 기록하는 과정을 통해 자신의 내면을 객관화하고 성찰하는 시간을 갖게 하는 것이다. 따라서 경계를 대했을 때 마음에서 일어나는 일련의 과정을 그대로 기재해서 지도인에게 문답, 감정을

15) 박영훈, 『마음대조공부의 이해와 순환적 인식론과의 연관성 분석』(경상대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008), 9쪽.

16) 본고에서는 경계를 다음과 같이 정의한다. 경계란, 내 마음을 자극하는 모든 상황, 대상들을 말한다. 즉, 내 마음에 파장을 일으키게 하는 모든 것들이라 할 수 있다.

17) 배현송, 『장애인과 함께 하는 마음공부 실천사례: 동그라미 재활원 중심』, 『원불교 마음공부세미나 자료집』, 원불교교화연구소, 2005, 25쪽.

반도록 하는데, 경계가 되기도 하고 경계가 되지 않기도 하는 본질에 각자의 분별성과 주착심이 있었음을 깨우치게 한다. 경계를 대할 때마다 공부 3단계와 일기를 통한 성찰까지, 일련의 과정들을 반복적으로 훈련하게 되면 점차 수월하게 원래 마음을 회복할 수 있으며 마음의 힘을 얻게 된다는 것이 마음대조공부의 핵심이다.

마음대조공부는 가장 활발하게 곳곳에서 적용되고 있다. 매년 동·하절기에 2박 3일간 정기 프로그램을 지속적으로 실시하고 있으며¹⁸⁾, 특히 교육현장에서 반응이 뜨겁다. 성지고등학교, 원경고등학교, 화랑고등학교, 지평선중·고등학교, 한겨레중·고등학교, 성지송학중학교에서 특수교육과정으로 시행되어 놀라운 성과를 보이고 있다.¹⁹⁾ 교사가 달라지지 않고서는 학생들이 달라질 수 없다는 공감대 속에 교사직무연수도 활발히 시행되고 있다. 영산선학대학교 평생교육원에서는 마음대조공부에 바탕한 교사직무연수 프로그램을 매년 실시하고 있으며²⁰⁾, 경상북도 교육청에서 실시하는 에듀힐링 교사직무연수에 마음대조공부가 프로그램으로 진행되고 있다²¹⁾.

〈표 1〉 心心풀이 프로그램 회기별 내용²²⁾

주 제		내 용
1회기	Stop (마음멈추기)	스스로 요란해지거나, 타인과의 충돌 직전에 일단 멈춘다. ☞ 마음의 브레이크(Break)
2회기	Think (마음 바라보기)	옳고 그르고, 득이 되고 실이 되는 것을 지혜롭게 판단한다. ☞ 마음의 헤드라이트(Headlight)
3회기	Action (실행하기)	해야 할 일을 반드시 실행한다. ☞ 마음의 엑셀(Excel)
4회기	Review (마음 돌아보기)	몸과 마음이 행한 내용을 거짓없이 사실대로 기록한다. ☞ 마음일기(BlackBox)
나의 원래 마음은 요란함과 어리석음과 그림이 없는 것이지만 경계를 당해 요란하고 어리석어지고 그르게 되는 것으로 그 요란하고 어리석고 그른 것을 없게 하는 것으로써 마음의 평화와 지혜와 바름을 세우는 것이다.		

18) 마음대조공부에 바탕하여 1년에 2회 정기 프로그램을 실시한다. 2013년 8월 제 38차 프로그램을 실시하였다. 자세한 사항은 정전마음공부방(<http://cafe.daum.net/jj-maum.bang>)을 참조바란다.

19) 권동우, 『원불교의 대안교육: 사회개혁과 소외의 치유를 지향하는 교육관』, 『종교교육학연구』 40, 2012, 75-80쪽. 이 외에도 각 학교의 홈페이지를 참조바란다.

20) 영산선학대학교 평생교육원, 『마음공부 교사직무연수 자료집』, 2013.

21) ‘에듀힐링 교사직무연수’에서 마음대조공부 강사로 활동하고 있는 이형은 교무와 인터뷰를 실시하였다. 에듀힐링 교사직무연수는 올해 시작되었으며, 대구광역시 초, 중, 고 교사들을 대상으로 한다. 경북교육청의 요청에 의해 현재 5회(5, 6, 9, 10, 11월) 진행되었으며, 평가서에 나타난 교사들의 반응이 대단히 좋다고 한다.

22) 원불교 교화훈련부 청소년국, 『心心풀이 자료집』, 2013.

〈표 1〉은 마음대조공부에 바탕한 인성교육 프로그램(‘心心풀이’) 매뉴얼 개요이다. 원불교 청소년국에서는 청소년 마음공부 프로그램心心풀이를 지난해 개발하여 현재 50여 개 기관에서 진행하였다. 마음 멈춤, 마음 바라보기, 마음 실행하기, 마음 돌아보기의 네 가지 프로그램을 통해 마음의 갈등, 충동을 근본적으로 해결하는데 목적을 둔다.²³⁾ 총 4 회기 프로그램으로 문답 감정을 통해 진행하며, 따라서 효과적인 프로그램이 될 수 있도록 지도자 교육을 아울러 강화하고 있다.²⁴⁾

2) 온 삶 마음공부와 그 사례 프로그램

온 삶 마음공부는 일상수행의 요법, ‘심지(心地)는 원래 요란함이 없건마는...’ 구절에 주목한다. 옳고 그름, 선과 악, 죄와 복, 너와 나를 모르는 깨끗한 마음, 분별없는 마음이 ‘심지’로서, 일체 상대심이 끊어진 자리이기에 자성(自性)의 광명을 그대로 비추므로, 원래부터 요란함이 없다는 것이다.²⁵⁾ 경계가 나의 마음을 요란하게 하는 것이 아니라 경계에 대한 나의 생각이 나의 마음을 요란하게 만들기 때문에 본래의 자성에 비추어 보아야 함을 강조한다. 만약 경계가 원인이라면 이를 문제삼고 극복하게 한다든지 피해 가도록 하여야 했을텐데, 경계에 대한 언급은 전혀 없고 바로 ‘자성을 세우자’라 되었다는 것이다.²⁶⁾ 따라서 온 삶 마음공부는 문제가 상대에 있지 않고 나 자신에게 있음을 철저히 일깨우는 공부이다. 화나고 속상한 마음이 일어날 때 경계가 아니고 자신을 여실히 들여다보며 ‘아하! 분별심(생각)이구나...’ 해야 함을 말한다.²⁷⁾ 온 삶 마음공부의 이러한 방법은 4개의 창으로 설명되는데²⁸⁾, 이를 도식화하면 〈그림 2〉와 같다.

온 삶 마음공부는 이렇듯 일어나는 마음의 원인이 되는 생각들을 알아차리고 놓아버리는 것을 단계별로 돕기 위해 온 삶 마음일기를 사용한다. 삶 속에서 일어나는 문제들을 4개의 창을 이용하여, 현실을 수용하고 자신의 마음을 밝게 성찰하며 창조하는 작업을 하게 한다. 마음이 일어난 것과 그 상황을 창 속에 기록해 보면 정확히 자신의 숨은 마음을 찾아낼 수 있으며, 상대의 마음도 읽을 수 있고, 빈마음으로 현존할 수 있게 된다는 것이다.²⁹⁾ 따라서 경계를 문제삼지 않고 나의 생각과 마음을 문제 삼아서, 회광반조하여 명료한 자기 발견법을 공부하고, 자성반조하여 자성을 세우는 길을 구체적으로 체험하는

23) 원불교 교화훈련부 청소년국, 『제 25차 청소년 교화위원회 자료집』, 2013.

24) 이 외에도 마음대조공부가 여러 기관과 모임에서 활발히 진행되고 있지만, 본고에서는 좀 더 상세한 매뉴얼이 제시된 ‘心心풀이’를 마음대조공부의 사례 프로그램으로 제시하였다.

25) 권도갑, 『행복을 여는 마음공부』(익산: 동남풍, 2000), 20쪽.

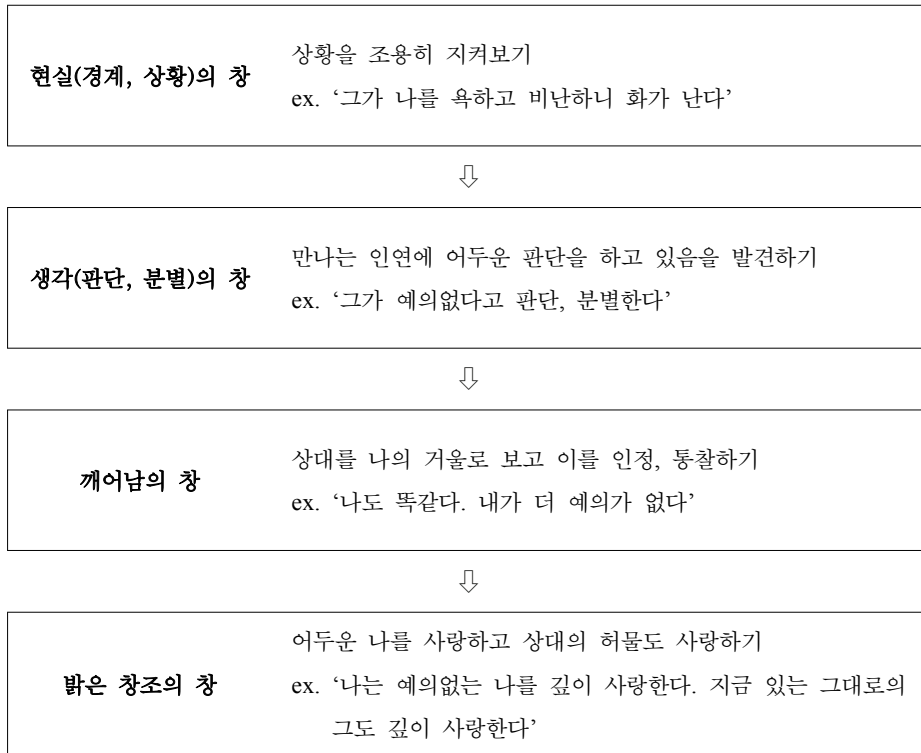
26) 앞의 책, 24쪽.

27) 권도갑, 『우리시대의 마음공부』(서울: 열음사, 2007), 98쪽.

28) 권도갑, 앞의 책, 202-207쪽.

29) <http://cafe.daum.net/maumstudys>

것이 온 삶 마음공부 프로그램의 기초라 할 수 있다.³⁰⁾



〈그림 2〉 4개의 창을 통한 온 삶 마음공부

온 삶 마음공부 프로그램은 행복가족캠프라는 이름으로 매월 둘째주 주말 동안 진행되고 있다. 현재 72차 행복가족캠프가 실시되었는데, 부모, 부부, 고부, 자녀 등 가장 가까운 인연에게서 먼저 자기를 발견하여 내 의식을 점점 확장하도록 하고 결국 서로 하나임을 체득하도록 이끈다. 만남의 책임은 나 자신에게 있다는 사실을 알도록 한다. 온 삶 마음공부를 주도하는 권도갑 교무는 이러한 프로그램으로 여러 시민강좌들을 진행하고 있는데, 마음학교³¹⁾에서 현재 실시하고 있는 프로그램을 그 사례로 살펴보면 <표 2>와 같은 구성으로 이루어진다.

30) 권도갑, 『행복을 여는 마음공부』, 214쪽.

31) 마음학교는 지역 주민들의 마음공부를 돕기 위해 마음인문학연구소에서 개설한 마음공부의 장으로, 현재 전주 한옥마을에서 실시하고 있다. 온 삶 마음공부 프로그램, 마음치유 프로그램, 마음인문학 강좌가 실시되고 있는데, 온 삶 마음공부 프로그램은 지난 봄(5월~7월)에 이어 현재 2회째(10월~12월) 진행 중이다.

〈표 2〉 온 삶 마음공부 프로그램 회기별 내용

주 제	
1	행복을 여는 마음공부
2	만남의 원리와 마음공부
3	자기발견을 위한 마음일기 작성법
4	부모와의 만남과 마음공부
5	자녀와의 만남과 마음공부1
6	자녀와의 만남과 마음공부2
7	이웃과 직장생활에서의 마음공부
8	마음공부로 건강한 몸 가꾸기
9	최고의 마음공부, 감사생활
10	마음일기 발표 및 평가, 소독나누기

3) 삼동원 마음공부와 그 사례 프로그램

원불교 삼동원(삼동심전계발원)에서는 여러 프로그램들이 활발히 운영되고 있다.³²⁾ 원불교 교도 대상의 교도정기훈련, 일반인 대상의 참삶훈련, 심화 프로그램인 삼동원 정기훈련을 주요 프로그램으로 한다. 교도정기훈련과 참삶훈련, 삼동원 정기훈련이 훈련 대상과 훈련 기간을 달리 하고 따라서 프로그램의 하위 활동을 달리 하지만, 마음에 대한 통찰을 통하여 지금 여기의 행복을 느끼게 하는 데 목표를 둔다는 점에서는 공통적이다. 삼동원 훈련 프로그램의 이와 같은 기본 과정을 도시하면 〈그림 3〉과 같다.³³⁾

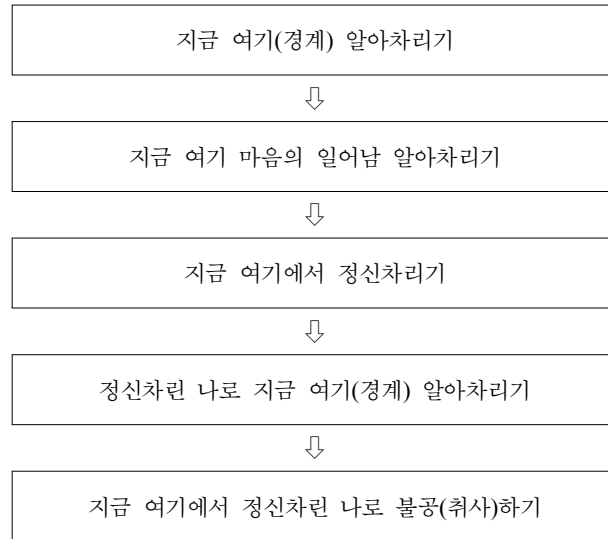
〈그림 3〉과 같이 삼동원 마음공부 프로그램은, 지금 여기 알아차림을 통하여 ‘알아차린 나’를 확보하는 것이 마음공부의 시작임을 말한다. 눈으로만 알아차리는 것을 지양하고 육근을 통하여 알아차리기를 주의하도록 하며, 처음에는 심력을 써서 챙겨야 하므로 힘들고 고달프지만 챙기기를 거듭하여 챙기지 않아도 알아차려지는 경지까지 노력하도록 이끈다.³⁴⁾ 지금 여기 알아차리기를 하면서 마음의 일어남을 알아차리도록 하는데 이는 업장

32) 삼동원은 충남 논산시 벌곡면에 있는 원불교 훈련기관이다. 원불교 교조 소태산 대종사의 일원대도에 바탕하여 제 2대 정산 종법사가 제창한 삼동윤리(三同倫理: 同源道理, 同氣連契, 同拓事業) 정신을 실천하여 모든 종교와 민족과 사상의 장벽을 트고 누구나 수도할 수 있는 도량(자연함양도량, 자연훈련도량, 자연요양도량) 건설을 목적으로 세워졌다. 삼동원에서 운영하고 있는 온라인 공간(<http://cafe.naver.com/samdongwon.cafe>)을 참조하면 삼동원 훈련 프로그램이 무척 활성화되어 있으며 교도와 비교도 모두에게 좋은 호응을 얻고 있음을 확인할 수 있다.

33) 원불교 삼동원, 『제 42회 삼동원 정기훈련 자료집』, 2013. 5-6쪽.

34) 앞의 책, 7쪽.

(과거의 경험에 의한 습)에 집착된 나를 업장으로부터 나오게 하는 유일한 방법으로, 그 업장을 다룰 수 있는 주도적인 나를 회복하는 길이라는 것이다.³⁵⁾



〈그림 3〉 삼동원 훈련 프로그램의 기본 과정

그러나 마음의 일어남(업력)을 알아차렸다고 바로 정신차림, 즉 마음의 일어남으로부터 자유로워지는 것은 아니다. 나를 끌어 가두는 인력(引力)으로부터 벗어나는 공부를 해야 하는데, 염불, 좌선, 기도 등을 통해 일경에 주할 수 있도록 하여 ‘정신차린 나’를 확보하는 것이 중요함을 강조한다.³⁶⁾ 정신차림의 정도가 깊어지면 마음의 일어남(업력)으로부터 자유로워져 지금 여기의 진실을 알아차리게 되고 지금 여기와 진정으로 하나가 될 수 있다는 것이다.³⁷⁾ 결국 지금 여기(경계)가 항상 은혜임을 깊이 느끼고, 정신차린 나로 불공할 수 있도록 이끄는 것이 곧 삼동원 마음공부의 핵심임을 알 수 있다.

이러한 기본 과정에 바탕하여 프로그램들이 진행되는데, 삼동원 정기훈련 프로그램을 그 예로 살펴보면 〈표 3〉과 같다. 마음공부 과정에 대한 강의, 그리고 선, 염불, 기도, 성가, 회화, 일기 등의 활동으로 프로그램이 구성된다. 특성화된 마음공부 프로그램을 자체 개발하여 풍물 등의 활동과 함께 신나게 진행하고 있는 현장의 모습을 볼 수 있으며, 어느 프로그램들과는 차별적으로 선, 염불, 기도 등이 적극적으로 활용되고 있음을 알 수 있다.

35) 앞의 책, 9쪽.

36) 앞의 책, 13쪽.

37) 앞의 책, 23쪽.

〈표 3〉 삼동원 정기훈련 프로그램 내용

	첫째날	둘째날	세째날	네째날	다섯째날	여섯째날
05:00 ~06:30	자유와 복락을 향해서 · · · 접수	좌선 (단전주선)				
06:30 ~07:10		아침산책 (지금여기 알아차리기. 묵언)				
07:10 ~07:30		세면 및 청소 (경계 알아차리기. 묵언)				
07:30 ~08:40		아침 眞知 (경계알아차리기)				
08:40 ~09:00		마음의 메아리				
09:00 ~10:00		수행의 원리	지금여기에서 정신차리기	모두가 은혜입니다! 은혜의 所從來를 알아 감사선언하기 <단모임>	정신차린 나로 지금여기 알아차리기	마음을 열고 바로보기
10:00 ~10:30			나의 존재 선언 <단모임>			해 제 식
10:30 ~12:00						
12:00 ~13:30		점심 眞知 <경계 알아차리기>				
13:30 ~14:00		마음의 메아리				
14:00 ~15:30	지금여기 (마음의일어남) 알아차리기 <단모임>	지금여기에서 정신차리기 자성반조	風物 한없는나! 지금여기와 하나되기!	경계속에서 나 · 우리공부	은 혜 의 장 으 로 · · ·	
15:30 ~16:10		지금여기(마음의일어남) 알아차리기				
16:20 ~16:30	좌선(단전주 선)					
16:30 ~17:30	저녁 眞知 (경계알아차리기)					
17:30 ~18:40	마음의 메아리	지금여기(마음의일어남) 알아차리기				
19:20 ~20:00	7시- 훈련안내	지금여기 (마음의일어남) 알아차리기	불공(신앙)의 원리	영주서원 선 (심고와기도)		사은님 모시기 <단모임>
20:00 ~21:20	거듭남을 위하여! <단모임>					
21:30 ~22:00	저녁심고 · 일기					
22:00 ~05:00	住無心					

4) 인성함양 마음공부와 그 사례 프로그램

최근 원불교 교립학교에서는 학생들의 인성함양을 위한 마음공부 프로그램을 개발하고 이를 현장에서 실시하고 있다. 마음대조공부와 온 삶 마음공부 일색이었던 풍토에서, 좀 더 현장 맞춤형의 구체화된 프로그램이 나타나기 시작한 것이다. 마음대조공부와 온 삶 마음공부 형태에서 벗어나 현장에서 새롭게 개발된 최근의 시도를 본고에서는 인성함양 마음공부라 칭하고, 대표 사례로서 ‘귀공자·귀공주’ 프로그램과 ‘마음과 행복’ 프로그램을 살펴보려 한다.

학교법인 원창학원³⁸⁾은 지난 2010년을 ‘인성교육 특성화 원년의 해’로 선포하고, 인성교육 전담 부서 신설, 인성교육 프로그램 개발 지원 등 인성교육의 요람으로 거듭나기 위해 노력해 왔다. 그 중 하나인 ‘나의 바른 성장노트 귀공자·귀공주’ 프로그램은 원창학원만의 인성교육 프로그램으로 큰 성과를 거둬 지난해 우수인성교육으로 선정, 전라북도교육감상을 수상하기도 했다.³⁹⁾ 전교생이 매일 아침 8시 10분부터 20분까지 명상음악이 방송되면 노트 작성을 시작한다. 귀공자·귀공주⁴⁰⁾ 인성노트에 꿈과 목표 등을 작성한 후 매일 15개 세부항목을 점검하는데, 이는 원불교 유·무념 공부⁴¹⁾를 대상에 맞게 응용하여 프로그램화한 것이다. 15개 세목을 잘 실천할 수 있도록 학생들에게는 15세목 부연 설명서라는 매뉴얼이 제시된다. 이는 <표 4>와 같다. 마음 바라보기, 아낌없는 칭찬하기, 고운 말과 바른 행동하기, 규칙적인 생활하기 등의 항목에 대해 스스로 평가하고, 자신이 어떤 마음가짐을 가지고 살며 변화하고 있는지 성찰하게 한다.⁴²⁾ 일상생활 속에서 하기로 한 일과 안하기로 한 일을 잊지 않고 마음 챙겨 갈 수 있도록 하는 마음공부 프로그램이라 하겠다.

한편, 원광대학교에서는 학생들의 자기성찰과 바람직한 가치관 형성을 돕기 위해 대학생 인성함양을 위한 마음공부 프로그램을 실시하고 있다. ‘마음과 행복’ 프로그램이 그것으로서, 교양강좌에 활용될 수 있도록 14회기로 구성되었다. 개발 당시 13회기로 구성⁴³⁾되었으나, 보완을 거쳐 재구성된 프로그램의 내용은 <표 5>와 같다.⁴⁴⁾

38) 원창학원 산하에 원광 중·고교, 원광여자중·고교, 원광정보예술고, 총 5개의 학교가 있다.

39) http://www.sotongsinmun.com/bbs/board.php?bo_table=newsall_05&wr_id=1596

40) 남학교에서는 귀공자 노트를, 여학교에서는 귀공주 노트를 작성한다.

41) 원불교정화사 편, 앞의 책, 70-71쪽. (유·무념 공부법에 대해 다음과 같이 상세히 설명되어 있다. “유념·무념은 모든 일을 당하여 유념으로 처리한 것과 무념으로 처리한 번수를 조사 기재하되, 하자는 조목과 말자는 조목에 취사하는 주의심을 가지고 한 것은 유념이라 하고, 취사하는 주의심이 없이 한 것은 무념이라 하나니, 처음에는 일이 잘 되었는지 못되었는지 취사하는 주의심을 놓고 안놓은 것으로 번수를 계산하나, 공부가 깊어가면 일이 잘되고 못된 것으로 번수를 계산한다.”)

42) 이렇게 작성된 노트는 매일, 15일, 월말 통계를 내고 월말엔 체험 수기를 작성하게 되는데, 우수기록 학생과 우수체험수기 학생을 선발해 상점을 부여하고 상품을 수여해 참여를 이끌어 내고 있다.

43) 고시용·백현기, 『대학생의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램의 개발 및 평가』, 『디지털정책연구』10(11), 2012, 645쪽.

44) 김은진·고시용, 『대학생 마음공부 프로그램의 평가: 심리적 변인들의 인과관계를 중심으로』, 『종교교육학연구』 42, 2013, 82쪽.

〈표 4〉 귀공자·귀공주 프로그램 15세목 부연 설명서

실천사항		
	세목	세목실천
맑은마음 (정신교육)	1 마음 바라보기	1 오늘 1분 이상 선(명상)을 했다.
		2 화가 나고 짜증날 때 마음을 돌아보았다.
		3 하루의 잘못된 일은 반성을 하고 잘 하기로 다짐을 했다.
		4 수업시간에 잠님이 나는 것을 바라보고 멈추었다.
	2 적극 감사 축원하기	1 하루 3번 이상 “감사합니다! 고맙습니다!”를 표현했다.
		2 모든 일에 불만보다는 감사한 마음을 갖기 위해 노력했다.
		3 불평하는 친구에게 감사한 마음을 갖도록 해주었다.
		4 다른 사람이 잘 되기를 기원했다.
	3 아낌없는 칭찬하기	1 좋은 일을 하는 사람을 보고 칭찬의 말을 해 주었다.
		2 대화를 하면서 공감하고 칭찬하는 말을 했다.
		3 친구의 장점을 찾아 칭찬하고 격려했다.
	4 충·효심 기르기	1 부모님께 등·하교 및 외출시 인사를 했다.
		2 부모님께 화내거나 짜증을 내지 않았다.
		3 우리나라에 대한 긍지와 자부심을 갖고 있다.
		4 부모님을 공경하고 존댓말을 사용했다.
		5 부모님께 기쁨을 드렸다.
		6 우리나라를 빛내는 사람이나 단체를 응원했다.
	5 큰 꿈·강한 의지갖기	1 미래 자신의 꿈과 목표를 크게 그리며 실천 계획을 세웠다.
		2 큰 꿈을 이루기 위해 하루를 계획대로 실천했다.
		3 꿈을 위해 지금의 어려움을 잘 참아냈다.
맑은사회 (예의교육)	1 존중하며 미소짓고 내가 먼저 인사하기	1 웃어른, 선생님께 공경하는 마음으로 미소지으며 인사했다.
		2 선·후배 간에 따뜻한 마음으로 웃으며 인사했다.
		3 친구에게 존중하는 태도로 반갑게 먼저 인사했다.
	2 고운 말 바른 행동하기	1 바르고 고운 말을 사용했다.
		2 다른 사람의 험담, 비하, 자존심 꺾는 말을 하지 않았다.
		3 휴대폰 사용과 게임을 절제하였다.
		4 거짓말을 하지 않고 욕설 또는 비속어를 사용하지 않았다.
		5 폭력, 따돌림, 흡연, 남의 물건에 손대기 등 나쁜 행동을 하지 않고 잘못된 일은 사과를 했다.
	3 용의복장 단정하기	1 교복, 명찰, 두발, 신발, 가방 등 용의복장을 학교규정에 맞도록 단정히 했다.
		2 학생 신분에서 어긋나는 염색, 파마, 귀걸이, 화장 등을 하지 않았다.
	4 나부터 질서 지키기	1 공공장소에서 지켜야 할 에티켓을 잘 준수했다.
		2 신호등 준수, 무단횡단 금지 등 교통질서를 잘 지켰다.
		3 교실, 복도, 급식실 등에서 큰소리로 떠들지 않았다.
		4 우측통행과 한줄서기를 잘 실천했다.
	5 늘 긍정하고 활짝 웃기	1 주변 사람들에게 늘 긍정적 자세로 대하며 활짝 웃는 생활을 실천했다.
		2 항상 웃으며 긍정적인 표현을 하려고 노력했다.
		3 힘들 때마다 밝은 표정을 지으려고 노력했다.

혼 혼 한 세 상 (근 로 교 육)	1	규칙적인 생활하기	1	등·하교, 수업시간 및 약속시간을 잘 지켰다.
			2	우리 학교의 1인 1 스포츠 활동을 했다.
			3	우리 학교의 1인 1악기 연습을 했다.
	2	건전 경제 생활하기	1	이동수업시 소등, 냉·난방기 사용 자제, 전기콘센트 뽑기 등 에너지 정락을 실천했다.
			2	꼭 필요한 물건만 사고 자기물건에 이름을 쓰고 잘 챙겼다.
			3	음식물을 먹을 만큼만 담고 남기지 않았다.
	3	배려·나눔 실천하기	1	하루에 3번 이상 배플기를 실천했다.
			2	상대방의 입장에 서서 생각을 하고 때로는 양보를 했다.
			3	부모님, 선생님, 친구들에게 도움이 되었다.
	4	휴지줍고 안버리기	1	쓰레기를 버리지 않고 주웠다.
			2	담당구역 청소를 깨끗이 했다.
			3	정리정돈을 잘하고 벽, 책상, 사물함 등에 낙서하지 않았다.
			4	화장실을 깨끗하게 사용했다.
	5	자연환경 살리기	1	재활용 쓰레기의 분리수거를 철저히 했다.
			2	양치질을 하면서 물을 틀어놓지 않았다.
			3	샴푸, 나무젓가락, 종이컵 등 1회용품품을 사용하지 않았다.

〈표 5〉 마음과 행복 프로그램 구성 및 내용

회기	주 제	이 론	실 습
1	오리엔테이션	• 프로그램 개괄적 소개	
2	마음 이해	• 인문학에서 바라보는 마음에 대한 이해	• 시련 속 행복 발견 • 감사하는 마음 갖기
3	행복 이해	• 인문학에서 바라보는 행복에 대한 이해	• 자신 사랑하기 • 행복 습관 만들기
4	삶과 마음	• 삶의 성공과 실패는 마음에서 비롯	• 미래 선택하는 힘 • 가치있는 일 먼저 하기
5	삶과 행복	• 행복한 삶과 불행한 삶	• 현실 인정하고 개선하기 • 고통에서 깨달음 얻기
6	마음과 행복의 상관	• 행복의 척도	• 작은 것에 감사하고 다시 사랑하기 • 진실된 관계 맺기
7	마음공부 : 행복의 지름길	• 상황을 이해하고 인식하는 마음의 힘	• 올바른 선택 • 내 생애 최고의 순간 기록하기
8	마음공부의 원리1	• 관조하여 생각하고 행동하기	• STOP • 충분히 휴식하기
9	마음공부의 원리2	• 결과를 살펴보고 반성하여 개선하기	• THINK • 잠깐! 되돌아보기
10	마음공부의 방법1	• 자신의 행동을 스스로 변화시켜가는 방법	• ACTION • 조금 더 사랑하기
11	마음공부의 방법2	• 지속적인 자기성찰	• REVIEW • 달성 가능한 목표 세우기
12	마음공부의 사례1	• 관계속의 갈등 해결	• 마음공부를 통한 갈등 해결하기 • 마음의 소리 듣기
13	마음공부의 사례2	• 선체험으로 마음 관조	• 마음공부와 선체험 • 있는 그대로 바라보기
14	최선을 다해 행복하기	• 삶을 바라보는 태도	• 최선을 다해 행복하기 • 행복을 위한 7가지 명상

〈표 5〉에 제시된 바와 같이, 마음과 행복 프로그램 하위주제는 마음 이해, 행복 이해, 삶과 마음, 삶과 행복, 마음과 행복의 상관, 마음공부의 원리, 마음공부의 방법, 마음공부의 사례 나누기로 구성되었다. 각 하위주제에 따른 이론 중심의 강의와 직접 체험하고 연습해 보는 실습 시간으로 구성되었으며, 분반을 나누어 각 분반에 40-50명 내외가 참여한다. 참여자들에게는 매 회기의 활동 목표와 프로그램의 내용, 각 회기의 프로그램이 끝난 후 후기를 작성할 수 있는 교재를 배부하여 활용하고 있다.

마음과 행복 프로그램은 마음공부의 원리와 방법을 배우고 실천함으로써 스스로 행복을 찾을 수 있도록 하며 마음공부를 통해 행복한 삶을 살고 싶은 학생을 대상으로 프로그램을 운영한다.⁴⁵⁾ 지엽적인 것에 중심을 두기보다 근본적인 마음에 눈을 돌리게 함으로써 자기성찰과 자기관리에 중점을 두게 한다. 프로그램 도입부에 마음과 행복에 대한 인문학적 이해를 접목하여, 마음공부 프로그램의 다양화를 추구하였다는 점에서 새로운 시도라 할 수 있다.

2. 선행연구에 나타난 마음공부 프로그램

선행연구를 살펴보기 위해 학술연구정보서비스(RISS) DB 프로그램을 이용하였다. ‘마음공부’를 키워드로, 원불교 마음공부 프로그램이 연구된 학위논문, 학술지를 탐색하였다. 검색 결과 현재 학위논문 26편, 학술지 논문 8편으로 총 34편의 연구⁴⁶⁾가 수행되었음을 확인할 수 있었다. 본 연구 목적에 따라 이를 종합하여 분석하였는데, 각 연구에서의 ‘마음공부 정의’, ‘프로그램에 나타난 마음공부 내용 및 구성’, ‘마음공부 프로그램의 효과’ 중심으로 살펴보았다.⁴⁷⁾

1) 마음공부 정의

개념에 대한 조작적 정의⁴⁸⁾ 하에 구체적 프로그램이 계획되고 구성되는 것이기 때문에, 먼저 각 연구에 나타난 마음공부의 정의를 살펴보았다. 각각의 연구들은 선행연구 리뷰를 통해 마음공부란 무엇인지 그 개념을 설명하고 있었는데, 이에 대한 조작적 정의는 다양하였다. 본고에서는 원불교 마음공부를 정의하는데 공통적으로 많이 사용되고 있는 표현이 무엇인지 찾기 위해 〈표 6〉과 같은 분류를 시도하였다.

45) 원광대학교 교양강좌 〈마음과 행복〉 강의계획서 참조.

46) 참고문헌 목록에 제시되었다.

47) 총 34편의 논문 가운데, 학위논문을 학술지에 출판하여 내용이 중복되는 경우, 정보가 더 풍부하여 내용 분석에 용이한 학위논문 1편만을 분석에 포함하였다. 이에 따라 3편의 논문을 제외한 총 31편의 논문을 분석, 정리하였다.

48) 어떤 개념을 과학적으로 정의하는 방식(한국교육평가학회, 『교육평가용어사전』, 2004 참조).

〈표 6〉에서 볼 수 있듯이 각 연구들에서의 조작적 정의는 ‘마음사용법(用心法) 공부’, ‘심력을 키워 마음의 자유를 얻는 공부’, ‘마음의 원리와 작용에 관한 공부’, ‘경계를 통해 자신의 마음을 공부하는 공부’, ‘마음을 잘 살피고 사용하는 삼학공부’ 등으로 분류될 수 있었다. 많은 연구자들이 원불교 마음공부를 ‘마음사용법(用心法) 공부’로 개념화하고 있음을 보여준다. 그 외 원불교 마음공부라 할 때, ‘심력’, ‘마음의 자유’, ‘마음의 원리와 작용’, ‘경계를 통한 공부’, ‘삼학공부’ 등으로 핵심을 잡아 마음공부의 의미를 밝히고 있음이 확인된다.

〈표 6〉 마음공부 프로그램 관련 연구들에 나타난 마음공부 정의

공통 키워드	연구에 제시된 조작적 정의
마음 사용법 (用心法) 공부	마음을 잘 사용하는 방법을 공부하는 법(서종호, 2001; 유선영, 2005; 송나라, 2010)
	원불교 수행의 핵심으로서 모든 공부의 근본이 되며 천만물질과 지식과 권리와 환경을 선용하는 용심법을 체득하는 공부(김경유, 2007; 박영훈, 2008)
	마음의 주체자로 마음을 잘 사용하도록 하는 것(남유정, 2012)
	원불교의 대표적 수행법으로 마음을 잘 사용하는 방법인 용심법을 공부하는 것(정금희, 2012)
심력을 키워 마음의 자유를 얻는 공부	원불교 기본 교리를 근간으로 하여 마음을 잘 사용하는 방법을 공부하는 것(박연희, 2013)
	자신의 마음을 공부 혹은 수행의 대상으로 삼아 그 마음의 근본과 작용원리를 깨달아 그 마음의 운용을 바르게, 진리에 맞게, 절도에 맞게 할 수 있는 힘과 능력을 키워 마음의 자유를 얻게 하는 공부(조원향, 2000; 홍정순, 2001; 강선영, 2002)
마음의 원리와 작용에 관한 공부	정신에서 분별이 나타날 때 마음공부의 핵심인 분별성과 주착심을 발견하여 그것으로부터 마음의 자유를 얻는 것(이화심, 2012)
	원불교에서 적용하고 있는 선, 유무념대조, 마음대조일기와 일기감정 등을 통해 마음의 원리와 작용을 훈련하는 과정(장경도, 2005)
	마음의 원리와 작용에 관한 공부의 통칭(이재욱, 2007)
경계를 통해 자신의 마음을 공부	원불교에서 신앙과 수행상에 나타나는 ‘마음의 원리와 작용’에 관한 공부를 통칭(장정화, 2009)
	마음이 어떤 사물이나 대상에 반응하는 순간, 즉 일어나는 마음을 통하여 경계를 알아차리고 자신의 마음을 공부하는 것(안관수·김수일·백현기, 2010)
마음을 잘 살피고 사용하는 삼학공부	경계에 따라 일어나는 마음을 통해 자신의 마음을 공부하는 것(안관수·백현기, 2011)
	일어나는 마음을 자각해서 원래 마음에 대조함으로써 어떠한 상황에서도 경계에 매몰되지 않고 빠르게 마음의 안정과 지혜와 바름을 불러오게 하는 공부법(이승미, 2009)
기타	일상생활 속에서 일어나는 어떠한 상황에서도 자신의 마음을 잘 파악하고 사용하여 평화로운 정서, 지혜로운 생각, 올바른 행동을 일으키게 하는 공부(최봉순, 2010)
	마음을 바라보고 마음의 원리를 발견하여 그 원리와 교법에 따라 마음을 처리하는 마음작용 공부 과정을 거쳐, 원만구족하고 지공무사한 각자의 마음을 중화의 도로써 운용하는 마음사용 공부를 하여 마음의 자유를 얻어서 모든 법을 때에 맞게 활용하는 것(한순옥, 2003; 이석호, 2009)
	인간의 사고기능, 감정기능과 같은 움직임이 마음을 통해 나타난다고 볼 수 있는데, 마음공부는 이러한 본질과 전체를 통달하고 깨달아 아는 직관기능을 수행하는 공부(모연숙, 2010)

2) 프로그램에 나타난 마음공부 내용 및 구성

연구들 각각에 나타난 마음공부 프로그램 내용 및 구성을 살펴보았다. 프로그램 관련 논문 31편 가운데 대부분(21편)은 프로그램을 새롭게 개발한 것이라기 보다 현장에서 활성화된 기존 프로그램을 그대로 분석, 혹은 조금씩 재구성하여 검증한 것이었다(〈표 7〉). 다양한 하위활동을 새롭게 개발하고 구체적인 매뉴얼까지 탑재한 프로그램은 10편에 불과하였다(〈표 8〉,〈표 9〉).

〈표 7〉 기존 마음공부 프로그램 검증 연구들에 나타난 프로그램 내용

분 류	프로그램 내용	연구자
온 삶 마음공부	- 마음공부 집단상담 -부모와의 만남 -배우자와의 만남 -자녀와의 만남 -나와의 만남 등	양경희(2009), 양경희 · 권용갑 · 박금숙(2010)
마음대조공부	- 마음대조공부 - 일단 멈추기(앗 경계다!) - 일어난 마음 바라보기 - 원래 마음에 대조하기 - 일기기재	서종호(2001), 홍정순(2001), 강선영(2002), 한순옥(2003), 정지연(2004), 유선영(2005), 김경유(2007), 박영훈(2008), 정연길(2008), 이승미(2009), 송나라(2010), 안관수 · 백현기(2011), 남유정(2012), 정금희(2012),
	- 마음대조공부 - 일기기재 - 단전호흡	오영숙(2001)
11과목 중심의 마음공부	- 마음대조공부 - 일기기재 - 유무념 11과목훈련	조원향(2000), 조우중(2002), 안관수 · 김수일 · 백현기(2010)
인성함양 마음공부	- 마음대조공부 - 일기기재 - 선명상 - 마음과 행복에 대한 인문학 강의	김은진 · 고시용(2013)

〈표 8〉 다양한 하위활동으로 개발된 유아 ~ 초등학생 마음공부 프로그램 - 회기별 주제

	모연숙(2010) 유아	장경도(2004) 초등학생	이석호(2009) 초등학생	장정화(2009) 초등학생	최봉순(2010) 초등학생
1회기	마음날씨를 알아보아요	단전호흡을 통한 마음보기	마음 사랑하기	마음챙김 공부란?	프로그램 소개
2회기	마음공부는 왜 할까요?	일상수행의 3대 요법과 경계대응	고요한 내 마음	How are you?	마음의 원리 경계찾기
3회기	가족의 마음날씨를 알아보아요	마음대조일기와 일기감정	마음 거울	마음챙김 명상 (먹기명상)	감정과 생각의 파악 및 연결
4회기	친구의 마음날씨를 알아보아요	유무념을 통한 자기관리	경계찾기	마음챙김 명상 (신체살피기 명상)	감정 수용하기
5회기	마음공부는 이렇게 해요	마무리	마음 브레이크	마음챙김 명상 (호흡명상)	나비생각 활동
6회기	오늘 나의 마음날씨를 알아보아요		마음 사진기	마음의 브레이크	SMART Action!
7회기	나의 원래 마음 어떻게 생겼지?		마음 인정하기	누가 내 마음에 돌을 던졌어?	마음일기
8회기	나의 마음 책		분별성	내 마음에 달렸네	마음일기 감정 및 토론
9회기	입정의 노래		주착심	경계야! 고마워	
10회기	그대로 멈춰라		인과	친구와 하나되기	
11회기	몸도 마음도 일단 멈춰요		은혜	내 마음의 주인은 나	종합정리
12회기	얼음뎡 놀이 재미있어요			나는 원래 훌륭한 사람	
13회기	왜 이런 마음이 생겼을까요? 1				
14회기	왜 이런 마음이 생겼을까요? 2				
15회기	원래마음 일어난 마음				
16회기	마음에도 어항이 있어요				
17회기	어항명상				
18회기	가족을 위한 나의 기도				
19회기	바르게 보고 바르게 들어요				
20회기	나에게 왜 그랬을까요				
21회기	유무념 활동				
22회기	행복한 마음일기1				
23회기	행복한 마음일기2				
24회기	마음공부 페스티벌				

〈표 9〉 다양한 하위활동으로 개발된 중학생 ~ 성인 마음공부 프로그램 - 회기별 주제

	이재욱(2007) 중학생	박연희(2013) 중학생	고시용·백현기(2012) 대학생	이화심(2012) 중년 성인	방순자(2012) 정신분열환자
1회기	프로그램 소개	프로그램 소개	프로그램 소개	프로그램 소개	나의 부모님
2회기	시간관리	마음원리알기 및 경계알기	마음학 개론	경계발견(stop)	주 호소문제
3회기	자기통제	경계찾기 및 생각의 화원 꾸미기	행복학 개론	마음 관찰하기 (observing)	나의 생각
4회기	나는 원래 훌륭한 사람이다	STAR	마음과 행복	통찰하기-원래 마음 대조하기(insight)	나의 감정표현
5회기	밝은 마음 회복하기	오늘 나의 마음날씨는?	몸과 마음	바르게 판단하기(think)	자기표현
6회기	내 마음 알아차리고 표현하기	나와 가족	몸과 마음의 휴식	은혜롭게 행동하기 (action)	악기연주
7회기	은혜나누기	멈춤1	행복한 사람들의 행복한 습관	마음일기 사례 발표1	내가 좋아하는 것
8회기	마무리	멈춤2	성인들의 마음사용법	마음일기 사례 발표2	절 명상
9회기		생각하기1	마음사용법1	피드백 나누기(review)	다도 명상
10회기		생각하기2	마음사용법2	종결,총정리	지금 이 순간
11회기		행동1	마음사용법3		기도
12회기		행동2	우울과 불안		기도하는 마음
13회기		연습	마음의 희망과 꿈		나의 모습
14회기		나는 누구인가			나의 꿈
15회기		나는 최고			선물
16회기		함께해서 행복해요			가족을 위한 기도
17회기		결단과 단점			세상에서 가장 잘한 일
18회기		내모습 상상하기			서원의 나무
19회기		내가치는 내가 결정			
20회기		평가지 작성			

이들 선행연구들은 몇 가지 현황을 보여준다. 첫째, 프로그램이 새롭게 개발되지 않은 연구들은 〈표 7〉과 같이 크게 네 범주로 분류되었다. 모두 현장에서 활발히 실시되고 있는 마음공부 프로그램이며, 일상수행의 요법 1 ~ 3조를 기본 요소로 프로그램화하였다는 점에서 공통적이나, 프로그램 내용에 있어서는 온 삶 마음공부, 마음대조공부, 11과목 중심의 마음공부⁴⁹⁾, 인성함양 마음공부⁵⁰⁾로 구분해 볼 수 있었다.

49) 원불교에서는 공부인에게 정기로 법의 훈련을 받게 하기 위하여 11과목(염불, 좌선, 경전, 강연, 회화,

둘째, 마음대조공부와 온 삶 마음공부 등 기존 프로그램을 단순히 응용, 분석하던 풍토에서 벗어나 다양한 하위활동들로 구성된 마음공부 프로그램들이 나타나고 있다. <표 8>, <표 9>에 제시된 바와 같이 최근 들어서는 프로그램을 새롭게 개발하려는 시도들이 점차 나타나고 있으며, 더욱이 한 공부법만을 고수하지 않고 개발 대상에 맞추어 프로그램 내용을 복합, 절충하려는 형태가 눈에 띈다.

셋째, 각 프로그램의 내용이 간략히 제시된 <표 7>과 <표 8>, <표 9>에서 볼 수 있듯이, 많은 연구들이 마음대조공부에 기반하여 마음공부 프로그램을 구성하고 효과를 검증하고 있다. 즉, 현재 원불교 마음공부 프로그램들은 ‘경계찾기’, ‘일단 멈추기’ 등을 아주 기본적인 마음공부 활동으로 구성하고 있는 것이다. 마음대조공부에 대한 비판과 논쟁이 상존함에도 불구하고⁵¹⁾, 유아로부터 일반 성인에 이르기까지 효과적인 프로그램 활동으로 지지되고 있음이 확인된다.

3) 프로그램의 효과

이상적인 가치와 바람직한 활동들로 프로그램을 잘 구성하였다 하더라도 대중에게 실제 효과를 주지 못한다면 무용지물이 되고 말 것이다. 이에 본 연구에서는 마음공부 프로그램이 어떠한 효과를 가져왔으며, 어느 부분에 효과적이라 할 수 있는지 파악하기 위해 종합적으로 살펴보았다. 객관성을 확보하기 위해, 총 31편의 논문들 가운데 타당화된 도구를 사용하지 않은 연구는 제외하였으며 이를 정리한 결과는 <표 10>과 같다.

<표 10>을 보면, 그동안의 마음공부 프로그램들이 자신에 대한 긍정성, 내면에 대한 자각 및 조절력, 집중력 및 안정적 정서, 안녕감, 사회성 및 관계력 향상 부분에서 효과를 입증해 왔음이 확인된다. 사회성 및 관계력 변인들을 제외하고는 모두 나의 평온과 안정에 관련된 자기 관련 변인들임을 알 수 있다. 주로 ‘우리’ 보다는 ‘나’와 관련된 변인에 치중되어 있음이 확인된다.

의두, 성리, 정기일기, 상시일기, 주의, 조행)의 정기 훈련 과목을 둔다(원불교정화사 편, 앞의 책, 55쪽). 원불교 서울 시민선방에서는 마음대조공부와 일기 기재뿐 아니라, 이러한 11과목 중심의 마음공부 프로그램을 운영한다(최희공, 『원불교 마음공부의 정론』, 『원불교 마음공부세미나 자료집』, 원불교교화연구소·원불교사상연구원, 2004, 11-12쪽 참조). 또한 안관수·김수일·백현기(2010)의 연구에서는 대학선방에서 실시한 마음공부 프로그램을 검증하였는데, 역시 마음대조공부와 11과목 중심의 프로그램으로 진행된 것을 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 이들 연구들을 한데 묶어, 11과목 중심의 마음공부라 지칭하기로 한다.

50) 앞서 현장 프로그램에서 살펴보았듯이, 원광대학교에서는 작년부터 「마음과 행복」이라는 교양강좌를 실시하고 있다. 최근에 개발된 인성함양 마음공부 프로그램으로, 이를 검증한 연구는 비록 1편에 불과하나, 기존의 마음공부 프로그램을 탈피하여 다양화를 모색하려는 시도를 보여준다.

51) 마음공부 개념에 대한 시비는 본 연구에서 논외로 한다. 마음대조공부에 대한 비판과 논쟁 부분은 김도공(2000)의 논문을 참조바란다.

〈표 10〉 마음공부 프로그램의 효과

분 류	측정도구	연구자	비 고
자신에 대한 긍정성 향상	자아개념	정지연(2004) ^a , 김경유(2007) ^a , 장경도(2004) ^d , 모연숙(2010) ^d	a ~ d 모두 있음
	자아존중감	양경희(2009) ^b , 장정화(2009) ^d , 이재욱(2007) ^d , 안관수 · 김수일 · 백현기(2010) ^c	
	자아효능감	안관수 · 김수일 · 백현기(2010) ^c , 이화심(2012) ^d , 고시용 · 백현기(2012) ^d	
	자아정체감	양경희 · 권용갑 · 박금숙(2010) ^b	
내면 자각 및 조절력 증진	상위인지적 자각과 대처	정지연(2004) ^a	b, c 없음
	메타기분	홍정순(2001) ^a , 김경유(2007) ^a , 이석호(2009) ^d	
	자아탄력성	최봉순(2010) ^d , 박연희(2013) ^d	
	내적통제	한순옥(2003) ^a	
	자기통제	정연길(2008) ^a , 이재욱(2007) ^d , 이석호(2009) ^d	
	분노통제	장경도(2004) ^d	
	대처	박연희(2013) ^d	
집중력 및 안정적 정서	주의집중력	남유정(2012) ^a	c 없음
	정서안정	남유정(2012) ^a	
	안정감	한순옥(2003) ^a	
	우울	이재욱(2007) ^d	
	스트레스	장정화(2009) ^d	
	기분	양경희(2009) ^b	
안녕감 향상	삶만족도	고시용 · 백현기(2012) ^d	a 없음
	결혼만족도	양경희(2009) ^b	
	삶의 질	방순자(2012) ^d	
	심리적 안녕감	이화심(2012) ^d	
	정신건강	박연희(2013) ^d	
사회성 및 관계력 향상	가족관계	이재욱(2007) ^d	b, c 없음
	대인관계	방순자(2012) ^d	
	또래상호작용	한순옥(2003) ^a	
	조망수용능력	모연숙(2010) ^d	
	사회적응력	홍정순(2001) ^a	
	사회성	안관수 · 백현기(2011) ^a	

* 첨자 a : 마음대조공부와 일기 기재만으로 구성된 마음공부 프로그램
 첨자 b : 온 삶 마음공부 프로그램
 첨자 c : 11과목 중심의 마음공부 프로그램(마음대조공부 포함)
 첨자 d : 복합적으로 새로이 개발된 프로그램(〈표 8 ~ 9〉)

마음공부 프로그램의 내용 및 구성이 동일하지 않으므로 이를 구분하여서도 살펴보았는데⁵²⁾, 모든 유형의 마음공부 프로그램들이 자신에 대한 긍정성 향상에 있어서는 매우 효과적이라는 유사한 결과를 보여주고 있었다. 그러나 다른 영역(분류 카테고리)에서는 몇몇 유형을 중심으로 효과가 확인된다. 내면 자각 및 조절력 증진에 있어서는 a와 d 프로그램을 중심으로, 집중력 및 안정적 정서 측면에서는 a, b, d 프로그램을 중심으로, 안정감 향상에 있어서는 b, c, d 프로그램을 중심으로, 사회성 및 관계력 향상에 있어서는 a, d 프로그램을 중심으로 효과가 확인된다. 물론 이러한 양상은 각 유형별 논문의 수가 많지 않다는 것과, 시대에 따라 관심 변인이 달라지기도 하는 것에서 비롯된 것일 수 있다. 다만 그동안의 마음공부 프로그램들이 각 유형별로 주로 검증을 시도해 온 영역이 한정되어 있었음이 확인된다 할 것이다.

이상으로 현장에서 활성화된 마음공부 프로그램과 선행연구에 나타난 마음공부 프로그램을 살펴보았다. 이를 토대로 원불교 마음공부 프로그램의 현황을 종합적으로 정리해 보면 다음과 같다.

〈마음공부 및 마음공부 프로그램 개념과 관련하여〉

첫째, 조작적 정의를 필요로 하는 프로그램 선행연구들에 의하면, 여러 연구자들은 원불교 마음공부를 ‘마음사용법 공부’로 가장 많이 정의하고 있었다. 그 외 ‘심력을 키워 마음의 자유를 얻는 공부’, ‘마음의 원리와 작용에 관한 공부’, ‘경계를 통해 자신의 마음을 공부하는 공부’, ‘마음을 잘 살피고 사용하는 삼학공부’ 등으로 핵심을 잡아 마음공부의 의미를 밝히고 있었다. 일반적으로 용심법(用心法) 공부를 마음공부의 정의로 많이 사용하고 있는 양상을 파악할 수 있었다.

둘째, 현장과 연구 영역 모두에서 마음대조공부 프로그램이 가장 많이 사용되고 응용되고 있었다. 현재 원불교 마음공부 프로그램들이 경계찾기, 일단 멈추기 등을 아주 기본적인 마음공부 활동으로 구성하고 있다는 것이다. 이는 대내·외적으로, 원불교 마음공부 프로그램을 ‘앗 경계다’ 중심의 마음대조공부로 인식할 가능성이 높은 현 상황을 보여줄 수 있겠다.

〈마음공부 프로그램 내용 및 구성과 관련하여〉

첫째, 현장과 연구 영역을 막론하고 원불교 마음공부는 마음대조공부와 온 삶 마음공부 중심의 내용이 프로그램으로 활성화되어 온 것을 알 수 있다. 전자는 ‘멈추기 → 지켜보기 → 대조하기’를, 후자는 ‘현실의 창 → 분별의 창 → 깨어남의 창 → 밝은 창조의 창’이라는 단계로 명료한 지침을 가짐으로써 마음공부의 활성화를 가져온 것으로 보인다. 특히 최근

52) 앞서 살펴본 바와 같이 마음공부 프로그램의 내용 및 구성이 조금씩 차이를 보이므로, 프로그램의 효과를 비교적 명료히 파악해 보기 위해 연구자 이름 뒤에 첨자로 구분하였다.

에는 마음공부 매뉴얼, 학생용 워크북 등이 마음대조공부를 응용하여 제작됨으로써 프로그램을 구체화하려는 현장의 시도를 보여주고 있다.

둘째, 원불교 마음공부 프로그램은 대부분 일기를 유용한 도구로 활용하고 있다는 특징을 갖는다. 일상생활 중에서 특별한 상황을 만났을 때 겪게 되는 마음의 흐름을 그대로 기재하여 그것을 지도인에게 감정받게 하는 일기는, 원불교 마음공부 프로그램의 중요한 구성요소임을 알 수 있다. 외부 경계 뿐 아니라 내부 마음에 초점을 맞추게 함으로써 통찰과 자기처리를 촉진시키고, 내면의 심리나 신체적 변화, 상황의 인과성 등에 대해 특별한 인식을 가능하게 함을, 현장과 선행연구들은 경험적으로 드러내 주고 있었다.

셋째, 마음대조공부와 온 삶 마음공부 프로그램 일색이었던 풍토에서 점차 새로운 프로그램의 개발 시도가 나타나고 있다. 청소년 유무념 공부를 도와주는 귀공자·귀공주 프로그램, 대학생들의 인성함양을 위해 인문학적 이해와 마음공부를 접목시킨 마음과 행복 프로그램이 최근 개발되어, 워크북과 함께 활발히 실시되고 있다. 또한 최근 들어 유아로부터 중년성인에 이르기까지 다양한 프로그램이 개발되어 학위논문 및 학술지 연구로 출판되었는데, 프로그램 구성의 다양화를 시도하고 있는 현주소를 보여준다. 다만 아직은, 완전히 새로운 형태의 프로그램이라기보다 기존 마음공부 프로그램을 다양한 활동으로 응용하는 형태에 머물러 있는 수준이라 볼 수 있겠다.

〈마음공부 프로그램 효과와 관련하여〉

첫째, 마음대조공부 프로그램은 대안학교, 교사직무연수, 청소년 인성교육 등 교육의 현장에서 무척 놀랍고 효과적인 반응을 이끌어내는 것으로 나타나고 있다. 수요자가 원불교 교도가 아닌 일반인 중심의 영역이라는 점에서, 그 대상도 유아로부터 성인까지를 포함한다는 점에서, 마음대조공부 프로그램이 비교적 비종교인에게 쉽고 명료하게 전달되고 있다는 사실을 보여주고 있었다.

둘째, 선행연구들에 의하면 어떠한 형태의 마음공부 프로그램이라 할지라도, 마음공부 프로그램은 자신에 대한 긍정성을 향상시켜 주고 있음이 확인되었다. 마음공부가 기본적으로 자신의 내면에 초점을 두게 하며, 옹고 그르고 예쁘고 밋고 없는 상대적이지 않은 원래 마음을 돌아보게 하는데 효과적이어서, 자기 긍정을 이끌어내는 프로그램으로 유용하게 기능하고 있음을 보여주었다. 다만, 주로 ‘우리’ 보다는 ‘나’와 관련된 변인에 치중하여 효과를 검증해 왔음이 한계로 노출되고 있었다.

Ⅲ. 원불교 마음공부 프로그램의 과제

원불교 마음공부 프로그램의 현황을 살펴보았다. 현장에서 활성화된 마음공부 프로그램

과 선행연구에 나타난 마음공부 프로그램을 살펴본 결과, ① 현재 많은 경험적 연구들이 용심법(用心法) 공부로 마음공부를 정의하고 있었고, ② 현장과 연구 영역을 막론하고 대부분 ‘앗 경계! 멈추기!’ 중심의 마음대조공부를 기본적인 프로그램으로 많이 응용하고 있었다. ③ 교단 내·외적으로 마음대조공부와 온 삶 마음공부 중심의 프로그램이 비교적 활성화되어 있었고, ④ 일기를 유용한 도구로 활용하고 있다는 점이 많은 프로그램들의 공통점이었으며, ⑤ 최근 마음공부 프로그램의 다양화를 시도하려는 노력들이 보이고 있으나, 기존 프로그램을 다양한 활동으로 응용하는 수준에 머물러 있음이 파악되었다. ⑥ 마음대조공부 프로그램이 특히 교육현장에서 비종교인들에게 쉽고 명료하게 전달되어 마음공부의 사회적 확산을 선도하고 있었고, ⑦ 다수의 마음공부 프로그램들이 자기궁정을 이끌어내는 프로그램으로 모두 기능하고 있음을 확인할 수 있었다. 그러나 그동안의 연구들이 주로 자기(self) 변인에 치중하여 효과를 검증해 왔다는 점은 한계로 노출되고 있었다.

이러한 현황을 토대로 전체적으로 종합하여, 원불교 마음공부 프로그램의 향후 과제를 제시해 보면 다음과 같다.

〈마음공부 및 마음공부 프로그램 개념과 관련하여〉

첫째, 마음공부 프로그램은 개인적 마음치유에 머무르지 않고 대타적 측면까지를 포함한 마음공부 개념을 담아내려 노력할 필요가 있다. 현재 현장과 연구 영역에서 드러나는 원불교 마음공부 프로그램들이 ‘경계찾기’, ‘일단 멈추기’, ‘돌아보기’ 등을 많이 활용함으로써 원불교 마음공부를 자기성찰 중심의 마음공부로, 협소한 인식을 하게 할 우려를 보이고 있다. 물론 멈추는 연습, 자기성찰이 가능해질 때 세상을 향한 보은, 불공이 자연스럽게 우리나는 것이기 때문에 마음공부의 가장 기초적이고 핵심적인 개념을 다루는 것이라 할 수 있겠지만, 경계 이후 뿐 아니라 평소의 심력을 기르는 방법, 그리고 세상 속에서 마음을 아름답게 잘 사용하는 측면에 대해 상대적으로 덜 부각시키고 있다는 점은 분명히 제한적이다.

과학문명의 발달로 인해 물질의 노예로 전락해 가는 인간들의 현실을 주목하고 있는 데서 원불교가 출발하였다⁵³⁾는 점을 상기할 필요가 있다. 소태산이 제시하고 있는 원불교 마음공부는 마음병의 원인이 되는 삼독심(貪瞋痴)만을 치료하는 공부법에 머물지 않는다. 물질문명으로 인해 물질의 노예생활을 면하지 못하는 인간들의 파란고해, 물질문명이 초래한 사회적 질병 현상, 근대문명이 초래한 병폐까지 치유하고자 함이 원불교 마음공부인 것이다.⁵⁴⁾ 따라서 개인적 마음치유에 머무르지 않고 사회와 세상에 연결되어 인류의 낙원 세계를 건설하는 데까지를 마음공부의 범주로 보고⁵⁵⁾ 이를 프로그램화할 수 있어야 한다.

53) 원불교정화사 편, 앞의 책, 21쪽. 원불교 ‘개교의 동기’ 참조.

54) 박맹수, 「한국근대 민중종교의 개혁사상과 원불교의 마음공부」, 『동학학보』 11(1), 2007, 243-246쪽.

55) 백준흠, 「원불교 마음공부에 관한 연구」, 『원불교사상과 종교문화』 28, 2004, 117쪽.

바로 이 점이 원불교 마음공부의 본질이자 특색으로서, 우후죽순처럼 생겨나고 있는 세상 여느 마음치유 프로그램들과는 다른 특별함으로 자리할 수 있을 것이다.

둘째, 마음공부 개념에 대한 정론 주장을 강조하기보다 원불교 교법을 다양한 프로그램들로 구체화시키려는 노력에 더 집중할 필요가 있다. 물론 교학적으로 심도있는 연구는 계속 진행되어야 하지만 원불교 마음공부 프로그램의 수요자 입장에서 넓게 바라볼 수 있어야 한다.

원불교의 모든 교법은 마음공부가 그 핵심이며 교리 모두가 마음공부의 원리와 방법이다.⁵⁶⁾ 어떤 프로그램도 교리 전체를 다 다룰 수는 없다.⁵⁷⁾ 따라서 마음공부 개념에 대해 각자의 입장에서 시비를 논하기 보다는, 각각의 프로그램이 갖고 있는 특징을 살려 이를 더욱 발전시켜 나가는 것이 바람직하다. 예컨대 ‘○○ 중심의 마음공부’, ‘○○ 향상을 위한 마음공부’라는 형태로 초점을 명료히 하여 프로그램을 구체화시켜 나간다면, 강조된 부분의 마음공부가 원불교 마음공부의 전체로 비취질 수 있다는 우려를 약화시킬 수 있을 것이다.

〈마음공부 프로그램 내용 및 구성과 관련하여〉

첫째, 원불교 경전⁵⁸⁾에서의 활용 범위를 확대하여 다양한 마음공부 프로그램을 구성할 필요가 있다. 앞서 이야기한 바와 같이, 원불교의 모든 교법은 마음공부가 그 핵심이며 교리 모두가 마음공부의 원리와 방법이다. 그러함에도 불구하고 현재 일상수행의 요법 1 ~ 3조, 정신수양, 좌선, 유무념, 일기법 정도가 프로그램화되고 있는 실정이다. ‘원불교가 마음공부의 중요성은 부단히 강조하지만 구체적인 방법에 있어서는 충분히 전달하지 못하고 있다’라고 할 수 있는 것이다. 이러한 동향은 마음공부 프로그램 개발에 있어 향후 과제로 제시한 마음공부 개념의 문제와 맞닿아 있기도 하다. 수행문과 신앙문⁵⁹⁾을 모두 마음공부의 개념에 포괄할 때, 자성의 원리에 입각한 공부법 뿐 아니라 인과보응의 신앙에 따른 사회적이고 관계지향적인 공부법이 다루어질 수 있을 것이다. 요컨대, 기존 프로그램을 응용하는 데서 더 나아가 정전, 대중경, 정산종사 법어, 예전 등이 다양한 마음공부

56) 김복환, 『마음공부 잘하여 새 세상 주인되라 下』(영산원불교 대학교 출판국, 2000), 270쪽.

57) 김성장, 『원불교 마음공부 개념에 대한 연구』, 『원불교사상과 종교문화』 29, 2005, 144쪽.

58) 경전이란 종교 교단에서 그 종교의 중심적 교설을 기록한 책을 말하는데, 원불교에는 7대 교서가 있다. 원불교의 교리, 제도, 역사 등이 수록된 기본 교과서로, 『정전』, 『대중경』, 『불조요경』, 『정산종사 법어』, 『예전』, 『원불교 교사』, 『성가』를 말한다(원광대학교 원불교사상연구원 편, 『원불교대사전』(익산: 원불교출판사, 2013), 57쪽, 115쪽 참조).

59) 소태산 대종사는 일원상의 진리를 깨치고 일원과 같은 인격을 이루기 위해 신앙문과 수행문의 두 문으로 나누어 교리화하였다. 일원의 진리자리로 들어가는 길을 사람이 왕래하는 문에 비유한 말이다. 신앙이 위주가 되거나 수행이 중심이 되는 과거의 종교들과 달리 신앙과 수행을 병행하는 것이 깨달음에 이르는 빠른 방법임을 강조하고 두 길을 대등하게 밝혀 놓았다(원광대학교 원불교사상연구원 편, 앞의 책, 629쪽 참조; 원불교정화사 편, 앞의 책, 13쪽, 원불교 ‘교리도’ 참조).

프로그램들로, 그리고 프로그램의 하위활동과 자료들로 다양하게 나와질 수 있어야 할 것이다.

둘째, 대상과 단계 등을 고려하여 상황에 맞게 전달될 수 있는 다양한 프로그램들을 고민해야 한다. 원불교 청소년국에서 최근 개발한 심심풀이가 이러한 고민의 흔적을 많이 보여주고 있다. 4회기로 구성된 정규 프로그램 뿐만 아니라 청소년 문제에 대한 이야기를 나누고자 시도하는 ‘Talk 콘서트’, ‘심심풀이 토론대회’, 1박 2일의 마음공부 캠프인 ‘심심풀이 원스테이’ 등을 진행하고 있다. 지금까지 대부분의 마음공부 프로그램들이 체계적으로 개발되기 보다는 가설적인 내용으로 구성된 프로그램을 조금씩 응용하여 적용해 왔다 볼 수 있다. 그러나 앞으로는 이렇듯 대상에 효과있는 프로그램을 적용할 수 있도록 다각적 접근의 프로그램을 설계하고 구성하려는 시도가 요청된다 할 것이다.

또한, 새롭게 개발하는 프로그램은 물론이거니와 기존 프로그램들도 단계별 프로그램을 만드려는 시도가 필요하다. 근기가 다 다르고 공부 정도가 다 제각각이기 때문에 가능하다면 수행 단계에 맞는 마음공부 프로그램이 공급될 수 있어야 한다.⁶⁰⁾ 더 나아가 마음공부 지도자 과정으로서의 마음공부 프로그램도 개설될 필요가 있고 이를 준비해 나아가야 할 것이다.

〈마음공부 프로그램 효과와 관련하여〉

첫째, 마음공부 프로그램의 내용과 가치 뿐 아니라 형식성과 체계성을 높이는 데도 많은 관심과 투자를 기울일 필요가 있다. 현장과 연구 영역을 막론하고 원불교 마음공부는 마음대조공부와 온 삶 마음공부 중심의 프로그램이 매우 활성화되어 있음을 볼 수 있는데, 전자는 ‘멈추기 → 지켜보기 → 대조하기’를, 후자는 ‘현실의 창 → 분별의 창 → 깨어남의 창 → 밝은 창조의 창’이라는 명료한 단계 지침을 가진 것이 마음공부의 활성화를 가져오지 않았나 앞서 진단한 바 있다. 체계적인 매뉴얼로 프로그램이 구성되지 않은 경우 주먹구구식의 운영이 되기 쉽고 전적으로 지도자의 역량에 좌우될 수 있기 때문이다.

매뉴얼은 일단 프로그램의 내용을 시각화한다는 잇점이 있고, 새로 산 전자제품을 매뉴얼에 의지해 작동해 보듯이 자력으로 수행하는 것을 용이하게 해 준다는 장점이 있다. 원불교 마음공부가 원불교 교도만을 대상으로 하는 것이 아니라 비교도, 비종교인들에게도 마음의 안정과 선행을 돕고자 한다는 점에서, 더욱 더 체계적인 프로그램, 상세한 매뉴얼이 요구된다 할 것이다. 뿐만 아니라 비록 형식적일지라도 워크북, 유무념 대조표, 일기장 등을 산뜻하고 호감이 가게 제작하여 마음공부를 도울 수 있는 유용한 도구로 활용되도록, 다양한 부수적 상품들을 개발할 수 있어야 할 것이다.

60) 예컨대, 마음대조공부 프로그램이 마음공부의 사회적 확산과 교육기관으로부터의 많은 호응을 가져오고 있음에도 불구하고 초보적 수행(김성장, 2005, 122쪽)이며 소승적 수행(김도공, 2000, 377쪽)이라는 지적이 있기도 하는데, 이 프로그램을 더 심화시켜 단계별 프로그램을 구성해 볼 필요성이 제기된다.

둘째, ‘자기’와 관련된 프로그램 효과를 살펴보던 풍토에서 벗어나 ‘우리’와 관련된 프로그램의 효과를 검증하고 이를 드러내려 노력할 필요가 있다. 공급자의 입장에서 아무리 훌륭하다 생각되는 프로그램이라 할지라도 수요자의 만족도와 효과가 미미하다면 그 프로그램은 의미를 잃게 된다. 따라서 마음공부의 방법, 그리고 이 방법을 더욱 효율적으로 전달할 수 있는 길을 고민하는데 유용한 자료가 될 수 있는 것이 바로 효과 검증 및 평가이다. 이러한 맥락에서 그동안 여러 경험적 연구들이 마음공부 프로그램의 효과를 검증해 왔고, 모두 자신에 대한 긍정성을 향상시켜 주고 있음을 보여줌으로써, 마음공부 프로그램이 자기 긍정을 이끌어내는 프로그램으로 유용하게 기능하고 있음을 확인시켜 주었다.

그러나 주로 ‘우리’ 보다는 ‘나’와 관련된 변인에 치중하여 효과를 검증해 왔음이 두드러진다. 이 또한 마음공부 프로그램 개발에 있어 향후 과제로 제시한 마음공부 개념의 문제와 맞닿아 있는 부분이다. 자기와 관련된 변인 중심으로 마음공부 프로그램의 효과가 검증되어 왔다는 것은 프로그램의 내용이 개인적 마음치유에 머무르고 있었음을 입증하는 것이고, 프로그램의 내용이 이러하였다는 것은 마음공부의 개념을 개인의 평온과 자기성찰적 공부에 한정하였다는 것을 입증해 준다. 프로그램 개발의 향후 과제로 가장 먼저 언급하였듯이, 그리고 마음공부를 통해 아름다운 세상을 만들어갈 수 있다는 것을 확인하기 위해서, ‘우리’와 관련한 효과 검증이 앞으로 많이 축적되어지기를 바래본다.

IV. 맺는 말

스트레스, 우울, 불안, 자살, 화병, 공황장애, 은둔형 외톨이, 게임·스마트폰·인터넷 중독, 학교폭력, 왕따, 분노조절장애, 불신, 층간소음 살인, 주차장 시비... 이들 용어가 절대 낮설지 않은 시대를 우리는 살고 있다. 물질의 노예생활을 면하지 못하는 인간들의 과란고해, 물질문명이 초래한 사회적 질병 현상, 등을 치유하고자 하는 원불교 마음공부에 그래서 본고는 주목하였다. 마음공부에 대한 관념의 향연을 펼치기 보다 실제 프로그램의 진행 상황과 앞으로의 과제를 짚어봄으로써, 마음공부에 대한 사실적인 자료를 제공하려는 데서 본 연구는 출발하였다.

현장에서 활성화된 마음공부 프로그램과 선행연구에 나타난 마음공부 프로그램들을 중심으로 현황을 살펴보고 이를 전체적으로 종합하여, 원불교 마음공부 프로그램의 향후 과제를 다음과 같이 제시해 보았다. 첫째, 원불교 마음공부 프로그램은 개인적 마음치유에 머무르지 않고 대타적 측면까지를 포함한 마음공부 개념을 담아내려 노력할 필요가 있다. 둘째, 마음공부 개념에 대한 정론 주장을 강조하기보다 원불교 교법을 다양한 프로그램들로 구체화시키려는 노력에 더 집중할 필요가 있다. 셋째, 원불교 경전에서의 활용 범위를 확대하여 다양한 마음공부 프로그램을 구성할 필요가 있다. 넷째, 대상과 단계 등을 고려

하여 상황에 맞게 전달될 수 있는 다각적인 프로그램을 고민할 필요가 있다. 다섯째, 마음공부 프로그램의 내용과 가치 뿐 아니라 형식성과 체계성을 높이는 데도 많은 관심과 투자를 기울일 필요가 있다. 그리고 마지막으로, ‘자기’와 관련된 프로그램 효과만이 아니라 ‘우리’와 관련된 프로그램 효과를 아울러 검증하고 드러내려 노력할 필요가 있다고 제안하였다.

그동안 전반적 실재를 종합하여 프로그램들을 분석하고 이를 토대로 개발 방향에 대한 논의를 실시한 적 없었다는 점에서 본 연구는 의미를 갖는다. 실제 프로그램을 간략히나마 제시하면서 원불교 마음공부 프로그램들의 내용을 살펴보았는데 이를 통해서 마음공부가 특정 종교인들만의 전유물이 아님을 확인할 수 있었다. 21세기 종교는 교단주의나 호교론적 태도를 넘어서서 개개인의 본성 회복에 더 많은 관심과 노력을 기울여야 함을 본 연구는 시사해 주었으리라 생각한다.

그러나 본 연구는 원불교 마음공부 프로그램을 다 포괄하지 못했다는 제한점을 갖는다. 예컨대 국내·외에 여러 원불교 훈련기관이 있고 또한 개 교당에서 실시하는 프로그램이 있을 수 있으나 본 연구에서는 이를 다 다루지 못했다. 본문에 처음 밝힌 바와 같이, 본 연구는 프로그램 개발 과제를 도출해 내기 위한 현황 파악에 주목적이 있었기 때문에, 현장 프로그램은 활발히 실시되고 있는 프로그램에 제한하였음을 다시 한번 밝힌다. 비록 미비할 수 있는 연구이지만 향후 프로그램 개발에 본 연구가 유용한 기초 자료로 사용되기를 기대한다.

참고문헌

- 권도갑, 『우리시대의 마음공부』, 서울: 열음사, 2007.
- 권도갑, 『행복을 여는 마음공부』, 익산: 동남풍, 2000.
- 권동우, 「원불교의 대안교육: 사회개혁과 소외의 치유를 지향하는 교육관」, 『종교교육학연구』 40, 2012.
- 김귀성, 「마음공부와 도덕교육 프로그램 개발의 방향」, 『원불교사상과 종교문화』 49, 2011.
- 김도공, 「마음공부 방법론에 대한 모색」, 『원불교사상』 24, 2000.
- 김복환, 『마음공부 잘하여 새 세상 주인되라 下』, 영산원불교 대학교 출판국, 2000.
- 김성장, 「원불교 마음공부 개념에 대한 연구」, 『원불교사상과 종교문화』 29, 2005.
- 박맹수, 「한국근대 민중종교의 개혁사상과 원불교의 마음공부」, 『동학학보』 11(1), 2007.
- 배현송, 「장애인과 함께 하는 마음공부 실천사례: 동그라미 재활원 중심」, 『원불교 마음공부 세미나 자료집』, 원불교교화연구소, 2005.
- 백준흠, 「원불교 마음공부에 관한 연구」, 『원불교사상과 종교문화』 28, 2004.
- 영산선학대학교 평생교육원, 『마음공부 교사직무연수 자료집』, 2013.
- 원광대학교 원불교사상연구원 편, 『원불교대사전』, 익산: 원불교출판사, 2013.
- 원불교 교화훈련부 청소년국, 『心心풀이 자료집』, 2013.
- 원불교 교화훈련부 청소년국, 『제 25차 청소년 교화위원회 자료집』, 2013.
- 원불교 삼동원, 『제 42회 삼동원 정기훈련 자료집』, 2013.
- 원불교정화사 편, 『원불교전서』, 익산: 원불교출판사, 2009.
- 장진영, 「원불교 마음공부의 원리와 범위」, 『종교연구』 69, 2012.
- 최희공, 「원불교 마음공부의 정론」, 『원불교 마음공부세미나 자료집』, 원불교교화연구소 · 원불교사상연구원, 2004.
- 통계청, 「2013 청소년 통계」, 2013.
- 한국교육평가학회, 『교육평가용어사전』, 서울: 학지사, 2004.
- 한국청소년상담복지개발원, 「2012년 한국청소년상담복지개발원 상담경향보고서 분석 결과」, 2013.
- 한내창, 「원불교 마음공부 정의의 한 시도」, 『원불교사상과 종교문화』 29, 2005.
- 한병철, 『피로사회』, 서울: 문학과 지성사, 2012.
- Diener, E., & Seligman, M. "Beyond money: Toward an economy of well-being", Psychology in the Public Interest, 5, 2004.
- 〈“무학년, 무학급... 마음공부 가르쳐요” 황춘덕 영산성지교 교장〉, 《문화일보》, 2003년 7월 15일.
- 〈경주 화랑고 ‘마음공부’ 통한 놀라운 변화〉, 《한겨레신문》, 2002년 9월 17일.
- 〈나를 찾아 떠나는 休, 원불교 마음공부〉, 《한겨레신문》, 2012년 8월 28일.
- 〈성인 10명중 2~3명이 마음의 병 앓는다는데...〉, 《조선일보》, 2013년 10월 16일.
- 〈인성중심의 ‘열린교육’ 지향〉, 《헤럴드경제》, 2006년 1월 26일.

〈청소년 인성교육 ‘심심풀이’ 소비자 선호브랜드 1위〉, 《스포츠동아》, 2013년 6월 11일.

〈마음공부 프로그램 관련 연구(학위논문) 목록 - 연도순〉

- 조원향, 「무시선 경험을 통한 심리적 요인의 변화: 마음일기를 중심으로」, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2000.
- 서중호, 「대안학교 인성교육 프로그램이 청소년의 사회적응에 미치는 효과성에 관한 연구: 경주화랑고등학교 “마음대조공부”를 중심으로」, 동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문, 2001.
- 오영숙, 「유아의 인성교육을 위한 마음공부 훈련에 관한 연구: 유아 6,7세를 중심으로」, 국민대학교 행정대학원 석사학위논문, 2001.
- 홍정순, 「무시선이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동에 미치는 효과: 마음일기를 중심으로」, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2001.
- 강선영, 「무시선 중의 경험내용에 관한 질적 분석: 마음일기를 중심으로」, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
- 조우중, 「원불교 “마음공부”의 교육학적 해석」, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
- 한순옥, 「원불교 마음공부 프로그램이 유아의 사회·정서적 발달에 미치는 영향」, 경성대학교 교육대학원 석사학위논문, 2003.
- 장경도, 「마음공부가 아동의 성격, 자아개념, 분노통제력의 변화에 미치는 영향」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- 정지연, 「무시선이 여고생의 상위인지와 자아개념에 미치는 효과」, 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문, 2004.
- 유선영, 「대안학교 마음공부 효과 연구」, 목포대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005.
- 김경유, 「마음공부가 초등학생의 메타기분과 자아개념에 주는 영향」, 한남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2007.
- 이재욱, 「마음공부를 활용한 인터넷 중독 예방 집단상담 프로그램의 개발과 효과」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- 박영훈, 「마음대조공부의 이해와 순환적 인식론과의 연관성 분석」, 경상대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.
- 정연길, 「무시선 수행적 마음일기 쓰기가 여고생의 자기통제력에 미치는 효과」, 공주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.
- 양경희, 「원불교 마음공부에 기반한 집단상담이 부부의 결혼만족도, 자아존중감, 기분, 자기 효능감 및 통제소재에 미치는 효과」, 전북대학교 대학원 석사학위논문, 2009.
- 이석호, 「무시선 마음공부가 초등학생의 메타기분과 자기통제력에 미치는 영향」, 한남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 장정화, 「마음챙김 프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과」, 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 이승미, 「도덕교육 방법으로서의 마음공부」, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 모연숙, 「원불교 마음공부활동이 유아의 자아개념 및 조망수용능력에 미치는 영향」, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 2010.

- 송나라, 「원불교 대안학교 마음공부 프로그램 만족도에 관한 연구」, 원광대학교 대학원 석사학위논문, 2010.
- 최봉순, 「초등학생의 자아탄력성 증진을 위한 마음공부 프로그램 개발 및 효과」, 경북대학교 대학원 박사학위논문, 2010.
- 남유정, 「마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 효과」, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012.
- 방순자, 「원불교 마음공부에 기반을 둔 통합예술치료가 정신분열병 환자의 삶의 질과 대인관계에 미치는 영향」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2012.
- 이화심, 「마음공부 프로그램이 중년기 성인의 심리적 안녕감 및 자기효능감에 미치는 효과」, 한국국제대학교 대학원 석사학위논문, 2012.
- 정금희, 「원불교 마음공부를 경험한 교사들의 심리적 변화에 관한 질적 분석」, 경성대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012.
- 박연희, 「원불교 마음공부 프로그램이 일 중학생의 스트레스대처방식, 자아탄력성 및 정신건강에 미치는 효과」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2013.

〈마음공부 프로그램 관련 연구(학술지) 목록 - 연도순〉

- 홍정순·윤호균, 「무시선이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동에 미치는 효과: 마음일기를 중심으로」, 상담과 심리치료, 14(4), 2002.
- 서현아·한순옥, 「원불교 마음공부 프로그램이 유아의 사회·정서적 발달에 미치는 영향」, 인문학논총, 60, 2002.
- 유선영·강일국, 「대안학교 인성교육과 마음공부」, 목포대학교 교육연구소 교육연구 16·17, 2004.
- 양경희·권용갑·박금숙, 「마음공부 집단상담 프로그램이 청소년들의 신체증상, 자존감 및 자아정체감에 미치는 효과」, 한국학교보건학회지, 23, 2010.
- 안관수·김수일·백현기, 「마음공부 프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향」, 원불교사상과 종교문화, 45, 2010.
- 안관수·백현기, 「마음공부 프로그램을 통한 인성교육이 청소년의 사회성 발달에 미치는 영향」, 홀리스틱교육연구, 15(2), 2011.
- 고시용·백현기, 「대학생의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램의 개발 및 평가」, 『디지털정책연구』10(11), 2012.
- 김은진·고시용, 「대학생 마음공부 프로그램의 평가: 심리적 변인들의 인과관계를 중심으로」, 『종교교육학연구』 42, 2013.

원고접수일: 2013년 11월 9일 심사일: 2013년 11월 27일 게재확정일: 2013년 12월 10일
연구자소개: 김은진

- ① 전공: 교육심리 / 소속: 원광대학교 마음인문학연구소 HK연구교수
 - ② 관심영역: 정서, 정서조절, 청소년 심리, 전인 및 인성교육 프로그램
 - ③ 주요논저: 「정서조절이 학습전략에 미치는 영향」, 「우리나라 학생들이 경험하는 학업
상황의 정서 연구」, 「학업상황의 정서조절 척도 개발 연구」, 「학업상황에
서 정서조절이 학업성취도에 미치는 영향」, 「대학생 마음공부 프로그램의
평가: 심리적 변인들의 인과관계를 중심으로」, 「초등학생의 긍정적 심리
향상을 위한 방학 중 단기 활동 프로그램 개발 및 효과 검증」
 - ④ E-mail: ejkim2367@hanmail.net
-

Abstract

The Status and Tasks of Won-Buddhism's Mind Practice Programs

Kim, Eunjin

Wonkwang University

The purpose of this study is to explore the status and tasks of Won-Buddhism's mind practice programs. To that end, the mind practice programs that are actively being used and the ones that are in precedent researches were explored and the future assignments for Won-Buddhism's mind practice program were suggested. First, the concept of Won-Buddhism's mind practice program should include not only the individual mind healing aspects but also the social aspects. Second, it is required to put more efforts to make multifarious programs instead of focusing on strong arguments about mind practice concept. Third, various kind of mind practice programs need to be composed through a broad range of Won-Buddhist scriptures. Fourth, it is required to consider the programs in various aspects to deliver the messages appropriately for each situations such as targets and steps. Fifth, it is required to put more attention and investment not only on the contents and values of the program but also to increase the formality and systematic aspect. Lastly, it is suggested that mind practice programs need to be verified and proved not only regarding the effect of programs focused on 'self' but also 'We'.

Key words: Won-Buddhism, mind practice, mind practice program