

종교교육학연구 제46권. pp.47-66

익산: 한국종교교육학회, 2014. 12. 30.

유무념 중심의 인성함양 마음공부 프로그램이 청소년 전인적 치유에 미치는 효과*

김 은 진 · 한 내 창**

원광대학교

〈요 약〉

본 연구는 원불교 유무념 마음공부 프로그램이 청소년 전인적 치유에 미치는 효과를 탐색하고 그 시사점을 도출해 내는데 목적이 있다. 이를 위하여 이론적 배경을 통해 원불교가 지향하는 치유에 대해 살펴보고, 실증적으로 유무념 중심의 마음공부 프로그램을 검증하고자 하였다. 본 프로그램이 실시되고 있는 H여자중학교 730여명을 대상으로 1년간 세 차례의 조사를 실시한 결과, 유무념 중심의 인성함양 마음공부 프로그램은 자기존중과 자기통제를 향상시키고 절약태도, 공익행동, 이타행동을 증진시켜 주는 것으로 나타났다. 이는 한 학기 만에 나타난 긍정적인 결과로, 두 학기 실시 후에도 계속 지속되고 있는 것으로 확인되었다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 제언을 논하였다.

핵심주제어: 유무념 마음공부, 인성함양 마음공부 프로그램, 전인적 치유

I. 서론

최근에 일어났던 사회적 이슈 두 가지를 언급하면서 본 연구의 필요성을 제기하고자 한다. 하나. 얼마 전 군인 사망 사건이 있었다. 선임병들의 집단폭행과 가혹행위로 모 일

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

** 김은진 · 한내창(공동교신저자)

병이 숨진 사건인데, 치약을 먹이고 가래침을 핏게 하고 수액을 맞혀서 다시 때리는 등 엽기적 행위가 평소 있어 왔다는 점에서 온 국민들은 분노하지 않을 수 없었다.¹⁾ 특히 때리는 동료를 말리지 못할 뿐만 아니라 본인들도 피해자가 될 수 있다는 생각에, 때리라고 시키면 같이 돌아가며 때렸다는 사실은 많은 이들을 더 가슴 아프게 했다.²⁾ 단순히 폐쇄적 집단의 특성에 한한 일일까? 극단적 사례에 불과한 것일까? 둘. 지난해 말 다소 엉뚱하면서도 놀라운 설문 결과가 발표된 적이 있었다. 우리나라 청소년들의 정직지수를 알아보기 위해 초·중·고교생 2만 1000명에게 설문조사를 실시하였는데, 절반 이상이 ‘10억 원이 생긴다면 죄를 짓고 1년 정도 감옥에 가는 것도 괜찮다’고 답한 것이다. 또한 ‘이웃의 어려움과 관계없이 나만 잘 살면 된다’고 36%가 답한 바 있다.³⁾ 우리는 이를 어떻게 바라보아야 할까? 청소년들의 가벼운 응답으로 치부해 버리면 그만인 것일까?

두 사례에 불과하지만, 위의 예들은 오늘날 대한민국의 현주소를 보여준다. 세상에 어떠한 또 다른 것들이 가치 있는지, 더불어 살아가는 삶이란 어떠한 것인지, 자신을 성찰하고 세상을 통찰할 수 있는 눈을 열도록 돕지 못하고 오로지 ‘좋은 대학’만을 향해 달리고 있는 우리 사회의 절름발이 구조를 드러낸다. 입시위주 교육으로 말미암아 균형적 발달이 이루어지지 못하고 있을 뿐만 아니라 교육 자체가 개인의 출세도로로 전락하여, 부모 자녀 할 것 없이 오직 공부만 잘하면 된다는 가치관 속에, 건전한 인격과 공동체의 행복 등은 부차적인 것으로 치부해 버리고 마는 현실을 시사해 준다.⁴⁾ 우리가 빠른 경제성장은 이루었는지 모르나 타인과 공동체를 생각하지 못하는 공감 결핍의 이기적인 사람들을 양산하여 뼈아픈 현실로 마주하게 되었고 지금 그 어느 때보다도 한국사회가 심각하게 병들어 있음을 보여주고 있다. 경제협력개발기구(OECD) 국가 중 10년째 자살률 1위를 기록하고 있다는 사실도⁵⁾ 이를 증거하며, 곳곳의 힐링 열풍이 아프고 힘들어 하는 우리의 모습을 방증한다. 개인이나 사회 모두 보살핌의 치유가 절실히 필요할 뿐만 아니라, 사회적 문제를 미연에 예방하고 건전한 사회인을 양성할 수 있는 토대가 마련되도록 전방위적 치유가 필요한 상태라 할 수 있겠다.

이러한 맥락에서 제종교들은 어떻게 치유의 기능을 다하고 있는지 살펴볼지 않을 수 없다. 전통적으로 사람들의 몸과 마음을 치유하고 사회의 병리현상을 치유하는 일을 종교가 전담해 왔기 때문이다. 상처받은 개인과 병든 사회를 치유하는 종교의 역할은 오늘날

1) <죽은 윤일병 말 없어도... 산자들은 말 해야 한다>, 《헤럴드경제》, 2014년 8월 8일자 제8면.

2) <윤일병 돌아가면서 지칠 때까지 때려>, 《세계일보》, 2014년 9월 26일자 제8면.

3) <청소년들의 무너진 윤리의식... 사회 만연한 부패 때문>, 《국민일보》, 2013년 12월 10일자 제7면.

4) 한국청소년정책연구원과 한국교육개발원의 ‘한국청소년 핵심역량 진단조사’ 보고서에 따르면 우리나라 청소년들의 사회적 상호작용 역량이 조사대상 36개국 중 35위로 나온 바 있는데, 우리 청소년들의 더불어 살아가는 능력이 세계 꼴찌나 다름없이 나온 것은 따라서 당연한 결과라고도 할 수 있을 것이다 (<청소년들 너무 이기적... 더불어 사는 가치 가르쳐야>, 《문화일보》, 2011년 4월 15일자 제38면 참조).

5) <http://www.oecd.org/statistics/>

우리사회에서도 매우 중요하다고 할 수 있으며, 개인과 사회를 치유해야 하는 시대적 사명을 다시금 깨닫고 이를 위해 부단한 노력을 기울일 필요가 요청되는 시점이다.

따라서 본고에서는 원불교 마음공부를 중심으로 치유에 대한 종교교육적 효과를 살펴보고자 한다. 원불교 치유에 대한 이론뿐 아니라 실제로 교육현장에서 어떻게 적용되고 있으며 어떠한 효과를 나타내고 있는지 경험적 연구를 실시하여, 치유의 실태를 객관적이고도 과학적으로 드러내고자 한다. 이를 위하여 첫째, 이론적 배경을 통해 원불교에서 말하는 치유와 치유 프로그램을 살펴보고 둘째, 치유 프로그램의 효과를 검증하여 치유의 실태를 분석하는 실증적 연구를 진행하고자 한다. 크게는 제종교적 관점에서, 치유에 대한 종교교육적 노력을 세밀히 엿볼 수 있게 한다는 의미가 있을 것이며, 구체적으로는 개종교적 관점에서, 원불교에서의 치유 담론과 실태를 오늘의 시점에서 재논의한다는 의미가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 원불교 관점에서의 치유

일반적으로 ‘치유(治癒)’란 ‘치료하여 병을 낫게 한다’는 사전적 의미가 있다.⁶⁾ 원불교에서 진단하는 이 시대의 병중에 대한 검토가 선행될 때, 원불교 관점에서의 치유적 의미가 한층 선명해질 수 있을 것이다. 따라서 교조 소태산 대종사(1891-1943)가 대각을 이룬 후 이 시대를 어떻게 바라보았는지 우선 주목할 필요가 있다.

소태산 대종사는 개교의 문을 열 당시, “문명이 발달됨에 따라 물질을 사용하여야 할 사람의 정신은 점점 쇠약해 가고 모든 사람이 물질의 노예생활을 면하지 못하게 되었으니 그 생활에 어찌 파란고해가 없을 것인가”라고 이 시대를 진단한 바 있다.⁷⁾ 한갓 찬란하고 편리한 물질문명에만 도취되어 마땅히 그에 따르는 결함이나 미래에 미쳐질 영향을 생각하지 못한다면, 문명의 도수가 한층 나아갈수록 안으로의 병맥은 더욱 깊어질 것임을 이야기한 것이다.⁸⁾ 그는 인간사회의 병리현상을 다음과 같이 열거하였다.

“혼몽 중에 잇든 우리, 취중에 잇든 우리, 사농공상의 차서잇난 교육을 밋지 못한 우리, 상당한 사람을 쓰지 안이하고 권세와 재산 형식을 쓰는 시대에 잇든 우리, 외방문명(外邦文明)과 물화(物貨)를 보지 못한 우리, 발원업고 연구업난 우리, 직업업시 지내든 우리, 유무식 남녀노소 선악귀천

6) <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=38313300>

7) 원불교정화사 편, 『원불교전서』, (익산: 원불교출판사, 2009), 21쪽.

8) 위의 책, 133쪽.

을 물론하고 융통하여 믿어 나오난 종교가 업든 우리, 문벌잇고 가세잇고 문필이 유여한 사람이라야 종교인이라 하는 우리, 천인이면 천마음이 각각이요 만인이면 만마음이 각각된 우리, 박애심업고 합자심(合資心)이 업고 감화심이 업든 우리, 일반 물건의 근본과 곳을 알지 못한 우리, 일반인의 시종과 선후를 알지 못한 우리, 선악귀천의 근본을 알지 못하고 시비와 이해를 알지 못하고 한탄 원망에 굶찢든 우리, 식심(識心)잇고 각심잇난 우리로서 감각업난 저 무정지물에게 소원앙축하든 우리, 나의 일신 하나도 제도 못한 우리로 여러 사람의 호주되야 여러 사람의 전정을 망해준 우리, 자리아타가 화하지 못하야 내가 리를 취하면 저 사람이 해가 되고 저 사람이 리를 취하면 내가 해를 입난고로 서로 상충하야 서로 의리가 끈어지고 자행자지로 백발이 다 된 우리...(생략)”)9)

원불교를 창립할 당시 혼란이 극심하던 때에 시대 상황을 통찰하고 세상을 바로 세우겠다는 의지를 담아 내놓은 법문인데, 원불교가 지향하는 치유가 무엇인가를 짐작하게 해준다. 즉 17개에 달하는 병리 진단에서 시종 ‘우리’라는 복수형을 사용하며 개인만의 문제가 아닌 사회전반의 문제로 접근함으로써,¹⁰⁾ 치유의 초점을 어디에 두고 있는가를 논증하고 있음을 볼 때, 동학의 생명사상을 주목해 볼 필요가 있다. 치유를 개인적 차원에 입각하여 조명하고 그 방법을 모색하는 것만이 아닌, 관계적 치유, 사회적 치유의 시각까지를 함의하고 있음을 보여주는 것이다. 위 법문이 현재 원불교 『정전』¹¹⁾ ‘병든사회와 그 치료법’의 원형이라는 점에서, 원불교가 그 출발에서부터 얼마나 병든사회에 주목하고 적극적인 사회개혁 의지를 가져왔는가를 보여준다. 이는 『대종경』¹²⁾ 교의품 34장, 35장을 통해 더욱 구체적으로 발견된다.

“지금 세상은 어떠한 병이 들었는가. 첫째는 돈의 병이니, 인생의 온갖 향락과 욕망을 달성함에는 돈이 먼저 필요하다는 것을 알게 된 사람들은 의리나 염치 보다 오직 돈이 중하게 되어 이로 인하여 모든 윤기(倫氣)가 쇠해지고 정의(情誼)가 상하는 현상이라 이것이 곧 큰 병이며, 둘째는 원망의 병이니, 개인·가정·사회·국가가 서로 자기의 잘못은 알지 못하고 저 편의 잘못만 살피며, 남에게 은혜 입은 것은 알지 못하고 나의 은혜 입힌 것만을 생각하여, 서로서로 미워하고 원망함으로써 크고 작은 싸움이 그칠 날이 없나니, 이것이 곧 큰 병이며, 셋째는 의뢰의 병이니, 이 병은 수 백년 문약(文弱)의 폐를 입어 이 나라 사람에게 더욱 심한 바로서 부유한 집안 자녀들은 하는 일 없이 놀고 먹으려 하며, 자기의 친척이나 벗 가운데에라도 혹 넉넉하게 사는 사람이 있으면 거기에 의세하려 하여 한 사람이 벌면 열 사람이 먹으려 하는 현상이라 이것이 곧 큰 병이며, 넷째는 배울 줄 모르는 병이니, 사람의 인격이 그 구분(九分)은 배우는 것으로 이루어지는지라 마치 벌이 꿀을 모으는 것과 같이 어느 방면 어느 계급의 사람에게라도 나에게 필요한 지식이 있다면 반드시 몸을 굽혀 그것을 배워야 할 것이어늘 사람들 중에는 제 각기 되지 못한 아만심에 사로잡혀 그 배울 기회를 놓치고 마는 수가 허다하니, 이것이 곧 큰 병이며, 다섯째는 가르칠 줄 모르

9) 불법연구회, 『불법연구회규약』, (익산: 원불교출판사, 1927), 3-4쪽.

10) 원광대학교 원불교사상연구원 편, 『원불교대사전』, (익산: 원불교출판사, 2013), 384쪽.

11) 소태산 만년에 친찬(親撰)된 원불교의 기본경전.

12) 소태산의 언행록으로 구성된 원불교 경전.

는 병이니, 아무리 지식이 많은 사람이라도 그 지식을 사물에 활용할 줄 모르거나, 그것을 펴서 후 진에게 가르칠 줄 모른다면 그것은 알지 못함과 다름이 없는 것이어늘 세상 사람들 중에는 혹 좀 아는 것이 있으면 그것으로 자만하고 자궁하여 모르는 사람과는 상대도 아니하려 하는 수가 허다 하나니, 이것이 곧 큰 병이며, 여섯째는 공익심이 없는 병이니, 과거 수 천년 동안 내려온 개인주의가 은산 철벽같이 굳어져서 남을 위하여 일하려는 사람은 근본적으로 드물 뿐 아니라 일시적 어떠한 명예에 끌려서 공중사를 표방하고 무엇을 하다가도 다시 사심의 발동으로 그 일을 실패 중지하여 이로 말미암아 모든 공익기관이 거의 폐쇄하는 현상이라 이것이 곧 큰 병이니라.”¹³⁾

“그런즉 이 병들을 고치기로 할진대 무엇보다 먼저 도학을 장려하여 분수에 편안하는 도와, 근본적으로 은혜를 발견하는 도와, 자력생활하는 도와, 배우는 도와, 가르치는 도와, 공익생활하는 도를 가르쳐서 사람 사람으로 하여금 안으로 자기를 반성하여 각자의 병든 마음을 치료하게 하는 동시에, 선병자 의(先病者醫)라는 말과 같이 밖으로 세상을 관찰하여 병든 세상을 치료하는 데에 함께 노력할지니, 지금 세상의 이 큰 병을 치료하는 큰 방문은 곧 우리 인생의 요도인 사은 사요와 공부의 요도인 삼학 팔조라, 이 법이 널리 세상에 보급된다면 세상은 자연 곁할 없는 세계가 될 것이요, 사람들은 모두 불보살이 되어 다시 없는 이상의 천국에서 남녀노소가 다 같이 낙원을 수용하게 되리라.”¹⁴⁾

위 두 법문은 원불교가 지향하는 치유적 의미와 그 방법을 더욱 구체적으로 엿보게 해 준다. 돈의 병, 원망병, 의뢰병, 배울 줄 모르는 병, 가르칠 줄 모르는 병, 이기병 등으로 요약될 수 있는 이 병든 세상을 자기반조와 감사생활, 자력생활, 잘 배우는 생활, 잘 가르치는 생활, 공익생활 등으로 치료해 가야 함을 밝히고 있다. 병든 세상을 치료하는 치유의 방법으로 삼학 팔조와 사은 사요를 제시하는 것으로서, 그렇게 될 때 이 세상의 병이 치료될 뿐 아니라 다같이 살기 좋은 건강한 사회가 될 것이라 말한다. 안으로 자기를 반성하여 각자의 병든 마음을 치료하는 동시에 밖으로 세상을 관찰하여 병든 세상을 함께 치료해 가는 자기치유와 사회치유를 아울러 강조하고 있는 것이다.¹⁵⁾ 이는 다시 말해, 단순히 아픈 부위에 치중해 질병을 제거하는 기존 치유의 관점을 넘어서, 신체적, 정신적, 사회적인 삶이 전반에서 온전하도록 돕는 전인적 치유의 관점을 보여주는 것이라 하겠다.

13) 원불교정화사 편, 앞의 책, 133-135쪽.

14) 위의 책, 135-136쪽.

15) 장진영(2012), 박상권(2013)도 각각의 논문을 통해, 자기치유와 사회치유를 아울러 강조하는 원불교 치유적 관점에 대해 잘 밝힌 바 있다(장진영, 『불교의 마음치유: 위빠사나, 간화선 그리고 원불교 마음공부의 비교』, 『동양사회사상』26 (동양사회사상학회, 2012), 141-149쪽; 박상권, 『치유문화의 비전: 불교에 현대인의 치유를 묻다』, 『원불교사상과 종교문화』55 (원광대학교 원불교사상연구원, 2013), 92-101쪽 참조).

2. 유무념 중심의 마음공부

앞서 살펴본 바와 같이 삼학, 팔조, 사은, 사요는 원불교 치유적 노력에 있어 그 중심이 된다. 원불교 교리 강령이 담긴 일상수행의 요법¹⁶⁾에 삼학, 팔조, 사은, 사요의 핵심이 잘 드러나는데, 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

〈표 1〉 일상수행의 요법 구성

일상수행의 요법	기본 교리	
1. 심지(心地)는 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 요란함을 없게 하는 것으로써 자성(自性)의 정(定)을 세우자.		정신수양
2. 심지(心地)는 원래 어리석음이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 어리석음을 없게 하는 것으로써 자성(自性)의 혜(慧)를 세우자.	삼학	사리연구
3. 심지(心地)는 원래 그림이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 그림을 없게 하는 것으로써 자성(自性)의 계(戒)를 세우자.		작업취사
4. 신(信)과 분(忿)과 의(疑)와 성(誠)으로써 불신(不信)과 탐욕(貪慾)과 나(懶)와 우(愚)를 제거하자.	팔조	신 분 의 성 불신 탐욕 나 우
5. 원망생활을 감사생활로 돌리자.	사은	천지은 부모은 동포은 범물은
6. 타력생활을 자력생활로 돌리자.		자력양성
7. 배울 줄 모르는 사람을 잘 배우는 사람으로 돌리자.	사요	지자본위
8. 가르칠 줄 모르는 사람을 잘 가르치는 사람으로 돌리자.		타자녀교육
9. 공익심 없는 사람을 공익심 있는 사람으로 돌리자.		공도자승배

〈표 1〉은 기본 교리에 근거한, 원불교 치유의 방법적 측면을 잘 보여주고 있다. 예컨대 자성의 정을 세우는 것으로써 요란함을 치유해 나아가고, 감사생활을 함으로써 원망병을 치유해 나아가며, 공익심 있는 마음으로 돌려감으로써 이기심을 치유해 나간다. 이 때 자성의 정을 세우는 것, 감사생활을 하는 것, 공익심 있는 마음으로 돌려가는 것, 또한 그렇게 되도록 노력하고 연습하는 일련의 과정을 ‘마음공부’라 한다. 원불교는 삼학 팔조와 사은 사요 등의 가르침을 지속적으로 실천해 가는 마음공부를 통해 개인은 물론 이 세상을 치유하고자 하는 것이다.

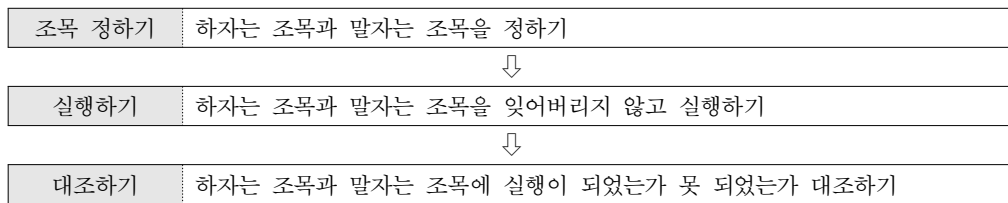
마음공부는 다양한 방법으로 제시되고 있다. 마음대조공부, 자성을 세우는 공부, 알아차림 공부, 유무념 공부 등이 그것이다.¹⁷⁾ 이 중 본고에서는, 본 연구를 통해 검증하고자 하는 프로그램과 관련된 ‘유무념 마음공부’에 대해 좀 더 살펴보기로 한다.

유무념 공부는, 하자는 조목과 말자는 조목을 정하고 이를 마음 챙겨 실행해 가는 공부

16) 원불교정화사 편, 앞의 책, 54쪽.

17) 김은진, 『마음공부의 실제』, (고양: 공동체, 2014) 참조.

를 말한다. 취사하는 주의심을 가지고 한 것은 유념이라 하고 취사하는 주의심이 없이 한 것은 무념이라 하는데, 유념은 생각없는 가운데 대중 있는 마음이고 무념은 착심 있는 곳에 미혹되어 망녕되이 행함을 이른다.¹⁸⁾ 따라서 유무념 공부는 생활 속에서 한 마음을 끊임없이 챙기는 공부로,¹⁹⁾ 구체적인 문제에 대해 실질적인 변화를 가져오게 하므로 삶의 조건들을 훨씬 풍요롭게 할 수 있다는 특징을 갖는다. 유무념 공부의 방법을 살펴보면 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 유무념 마음공부의 기본과정

유무념 공부를 하기 위해서는 <그림 1>과 같이 첫째, 나의 습관 및 행동을 변화시키기 위해 먼저 유념할 조목을 정하고 이를 기재한다. 둘째, 본인이 정한 유념 조항을 일상 속에서 챙기도록 노력한 후 점검표에 유념 횟수를 체크한다. 처음에는 일이 잘 되었는지 못 되었는지 취사하는 주의심을 놓고 안 놓은 것으로 번수를 계산하고, 공부가 깊어지면 일이 잘 되고 못된 것으로 번수를 계산하여²⁰⁾ 마음 챙기는 연습을 하도록 한다. 셋째, 유무념을 체크한 후 유념의 총 횟수와 무념의 총 횟수를 대조하면서 점검과 성찰의 시간을 갖는다. 이 때 유념은 좋은 것, 무념은 좋지 않은 것이라는 생각은 주의할 일이다. 무념한 것을 챙겼으면 또 유념임을 알면서 계속 마음을 챙겨 가는데 본 공부의 핵심이 있다.

이렇듯 유념하는 마음을 챙기게 하는 유무념 마음공부는, 방법 자체가 쉽고 단순하며 올바른 취사와 적극적인 실행을 강조한다는 면에서 청소년 교육 프로그램으로 관심을 받고 있다. 김정숙(2005)과 장하열(2009)이 청소년들에게 지도하여 연구를 실시한 바가 있으며,²¹⁾ 현재 마음공부 프로그램 ‘심심풀이’에 활용되기도 하고 ‘귀공자 귀공주’ 프로그램으로 교육현장에 적용되고 있기도 하다.²²⁾ 그러나 김정숙과 장하열의 연구는 지도 사례만을 제시하고 있을 뿐 효과 검증을 실시하지 않았으며, ‘심심풀이’ 및 ‘귀공자 귀공자’ 프로그램 역시 교육현장에 적용만 하고 있을 뿐 실제적인 효과를 객관적으로 제시하지 않아 한계를

18) 원불교 정화사 편, 앞의 책, 845쪽.

19) 대산종사법어편수위원회 편, 『대산종사법어』, (익산: 원불교출판사, 2014), 65쪽.

20) 원불교 정화사 편, 앞의 책, 70-71쪽.

21) 김정숙, 『마음공부법의 교육적 적용』(제주교육대학교 석사학위논문, 2005); 장하열, 『마음공부법을 활용한 청소년 도덕교육의 연구』(원광대학교 석사학위논문, 2009).

22) 이에 대해서는 김은진(2013)의 연구를 참조바란다(김은진, 『원불교 마음공부 프로그램의 현황과 과제』, 『종교교육학연구』 43 (종교교육학회, 2013), 51-83쪽).

보이고 있다. 이에 본 연구는, 유무념 중심의 마음공부 프로그램이 청소년에게 미치는 효과를 실증적으로 검증해 보고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

유무념 중심의 마음공부 프로그램 ‘마음발 가꾸기’가 실시되고 있는 H여자중학교 학생 전체를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 프로그램을 실시하기 전인 2013년 3월과, 프로그램 한 학기 실시 후인 2013년 7월, 두 학기 실시 후인 2013년 12월, 총 세 차례에 걸쳐 설문조사를 시행하였는데 각 시기에 따른 학생 수는 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구대상

	중1	중2	중3	계	비 고
조사 ①	240	245	245	730	‘마음발 가꾸기’ 시행 전
조사 ②	240	247	249	736	‘마음발 가꾸기’ 시행 한 학기 후 1차 조사
조사 ③	239	245	247	731	‘마음발 가꾸기’ 시행 두 학기 후 2차 조사

2. 유무념 중심의 마음공부 프로그램

1) 프로그램 구성

H여자중학교에서 실시하고 있는 ‘마음발 가꾸기’는 유무념 대조를 중심으로 구성된 마음공부 프로그램으로, 지난 2013년 3월부터 전교생에게 실시되고 있다. 매일 아침 8시 25분에서 8시 35분까지 10분간 마음을 챙겨, ‘마음발 가꾸기’라는 노트에 어제의 실천 정도를 점검하게 하는 프로그램이다.

‘마음발 가꾸기’만의 특색이라 할 수 있는, 매일 체크하는 유무념 대조표는 <표 3>과 같다. 나를 맑히고 사회를 밝히며 세상을 훈훈하게 한다는 목표 아래 각 항목들을 마음 챙겨 실천하도록 하고 다음날 아침 유념과 무념을 표시하게 하는 것이다. 마음을 잘 챙겨 실천을 잘 했으면 유념(●:매우 잘함, ○:잘함), 마음을 잘 챙기지 못하고 실천을 잘 못했으면 무념(×:미흡함, ⊗:매우 못함)으로 체크한다. 유념 조항들은 <표 3>과 같이 개인적 요소뿐 아니라 사회적 요소까지 고려된, 바람직한 습관을 기를 수 있는 15개 조항으로 이루어졌으며 <표 4>와 같이 45개 세목으로 구체화되어 있다.

〈표 3〉 유·무념 대조 ‘마음발 가꾸기’

영역		○월 나 의 실 천 점 검 표																		
		맑은 마음					밝은 사회					훈훈한 세상					합계			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	유념	무념		
날 짜	세 목	마 음 바 라 보 기	건 강 한 생 활 하 기	근 검 저 축 하 기	꿈 을 향 한 의 지 키 우 기	책 임 감 기 르 기	충 효 심 기 르 기	질 서 지 키 기	칭 찬 하 기	바 른 생 활 하 기	고 운 말 사 용 하 기	에 너 지 절 약 하 기	감 사 생 활 하 기	배 려 나 눔 실 천 하 기	내 가 먼 저 인 사 하 기	자 연 환 경 살 리 기	매 우 잘 함	잘 함	미 흡 함	전 혀 못 함
	나의 실천 목록																⊙	○	×	⊗
1	일																			
2	월																			
3	화																			
:	:																			
29	일																			
30	월																			
합	⊙																			
	○																			
계	×																			
	⊗																			

〈표 4〉 세목 부연 설명서

영역	실천사항	
	세 목	세목실천
맑 은 마 음	1 마음 바라보기	1 1분 이상 명상을 했다.
		2 경계를 알아차리고 마음공부를 했다.
		3 양심을 속이지 않았다.
	2 건강한 생활하기	1 건강을 위해 30분 이상 운동했다.
		2 기상, 식사, 공부, 운동 등 규칙적인 생활을 했다.
		3 폭식이나 야식, 불량식품을 절제했다.
	3 근검저축하기	1 돈을 계획 있게 쓰고 기입장에 기록했다.
		2 용돈을 아껴 저축을 했다.
		3 물건을 소중히 사용하고 아껴 썼다.

	4	꿈을 향한 의지 키우기	1 목표를 세우고 목표에 따라 생활했다. 2 하루를 계획대로 살았다. 3 컴퓨터, TV시청, 휴대폰 사용을 절제하고 해야 할 일을 했다.
	5	책임감 기르기	1 등·하교, 수업시간 등 정해진 약속을 잘 지켰다. 2 청소, 빨래, 숙제 등 내 일을 스스로 했다. 3 담당구역 청소 및 내가 맡은 역할을 책임 있게 했다.
밝은 사회	1	충·효심 기르기	1 등·하교, 외출 시 부모님께 인사했다. 2 부모님께 공손한 태도로 대했다. 3 우리나라에 대한 긍지와 자부심을 가졌다.
	2	질서지키기	1 공공장소에서 지켜야 할 에티켓을 잘 준수했다. 2 신호 준수, 무단횡단 금지 등 교통질서를 잘 지켰다. 3 순서를 기다리고 한줄 서기를 잘 실천했다.
	3	칭찬하기	1 좋은 일 하는 사람을 칭찬했다. 2 대화하면서 상대방을 공감하고 칭찬하는 말을 했다. 3 친구의 장점을 찾아 칭찬하고 격려했다.
	4	바른생활하기	1 교복, 두발, 신발, 가방 등 학교 규정을 잘 지켰다. 2 학생 신분에서 어긋나는 염색, 파마, 귀걸이, 화장 등을 하지 않았다. 3 거짓말, 거짓행동, 남의 물건에 손대기 등 나쁜 행동을 하지 않았다.
	5	고운말 사용하기	1 바르고 고운 말을 사용했다. 2 욕설, 비속어 또는 은어를 사용하지 않았다. 3 다른 사람의 험담이나 상처 주는 말을 하지 않았다.
훈 훈 한 세 상	1	에너지 절약하기	1 재활용 쓰레기 분리수거를 철저히 했다. 2 물을 틀어 놓은 채 양치질이나 세면을 하지 않았다. 3 소등, 냉·난방기 사용 자제, 전기콘센트 뽑기 등 에너지 절약을 실천했다.
	2	감사생활하기	1 ‘감사합니다’, ‘고맙습니다’라는 말을 했다. 2 모든 일에 감사한 마음을 갖기 위해 노력했다. 3 원망생활을 감사생활로 돌렸다.
	3	배려나눔 실천하기	1 한번 이상 베풀기를 실천했다. 2 상대방 입장에서 생각하고 때로 양보를 했다. 3 어려움에 처한 상대방에게 먼저 다가가 도움을 주었다.
	4	내가 먼저 인사하기	1 웃어른, 선생님께 공경하는 마음으로 미소 지으며 인사했다. 2 선,후배 간 따뜻한 마음으로 웃으며 인사했다. 3 친구에게 존중하는 태도로 반갑게 먼저 인사했다.
	5	자연환경 살리기	1 쓰레기를 버리지 않고 주웠다. 2 음식은 먹을 만큼만 담아 먹었다. 3 나무젓가락, 종이컵 등 1회 용품을 사용하지 않았다.

2) 프로그램 운영

H여자중학교 전교생들은 봄 학기가 시작되면 ‘마음발 가꾸기’ 노트를 받는다. 그리고 매일 아침 등교 후 10분간 마음발 가꾸기 노트를 펼치고 어제의 점검 및 오늘을 다짐하며 하루를 시작한다. 이는 전체방송을 통해 진행되는데 먼저 약 3분간의 명상 실시 후 유무념 대조 점검, 일일 계획 작성으로 이어진다. 등교 후 약 5분이 지난 후 학생들은 명상을 시작하게 되는 셈인데, 전체방송을 통해 명상이 다음과 같이 안내된다.

참 나를 찾아가는 명상의 시간입니다. 편안한 자세로 명상을 시작합니다. 머리와 허리를 곧게 세우고 눈은 살며시 감고 입은 다물고 미소를 지어봅니다. 마음은 배꼽 아래 단전에 모이고 편안하게 호흡하는 자신의 모습을 느낍니다. 일어나는 생각을 놓고 나의 존재도 놓고 고요한 침묵 속에 호흡만 의식해 봅니다. (경음악과 함께 3분간의 명상)

3분의 명상 시간이 끝나면 편안한 음악과 함께 유무념 대조가 시작된다.

반갑습니다. 좋은 아침입니다. 성공은 좋은 습관으로부터 시작됩니다. 마음이 바뀌면 행동이 바뀌고 행동이 바뀌면 습관이 바뀌고 습관이 바뀌면 인생이 바뀝니다. 좋은 습관으로 성공의 미래를 준비하는 시간 〈마음발 가꾸기〉 유무념 대조를 시작하겠습니다.

이렇게 ‘맑은 정신’ 항목부터 ‘밝은 사회’, ‘훈훈한 세상’의 항목에 이르기까지 각각의 세목들을 하나 하나 불러주면 학생들은 어제 하루를 점검하면서 실천 유무를 대조, 체크하게 된다. 유무념 대조 점검이 모두 끝나면 10분이 모두 채워지는데, 이로써 아침 정규 마음발 가꾸기 시간은 종료된다. 이상은 담임교사 참석 하에 진행되지만 기본적으로 자율적인 분위기 속에서 이루어진다.

3. 측정 도구

설문은 ‘마음발 가꾸기’ 항목들을 참조하여 제작하였다. ‘마음발 가꾸기’ 프로그램의 유념 조항들이 맑은 정신, 밝은 사회, 훈훈한 세상이라는 세 측면의 점검으로 이루어져 있으므로, 이의 효과를 측정하기 위하여 〈표 5〉와 같은 변인을 묻는 문항들로 구성하여 사용하였다. 각 문항들은 1차 제작 후 H학교 교사의 검토를 거쳐 중학생 수준에 맞는 단어들로 수정을 거쳐 시행되었고 세 차례 조사 모두에서 신뢰도가 양호한 것으로 나타났다.

〈표 5〉 설문 구성과 신뢰도

변 인 (총문항수)	문항 예	Cronbach α		
		조사①	조사②	조사③
자기존중 (3)	나는 내 자신을 믿는다.			
	나는 많은 장점을 가지고 있다.	.74	.78	.77
	나는 주변 사람으로부터 사랑을 받고 있다.			
자기통제 (7)	나는 평상시에 마음을 잘 챙긴다.			
	나는 내 생활을 정해놓고 잘 지키는 편이다.	.78	.81	.81
	나는 내가 맡은 일을 책임 있게 잘 한다.			
절약태도 (4)	나는 물건을 절약하는 편이다.			
	나는 수도물, 전기나 가스 등을 절약하려 노력한다.	.70	.73	.73
	나는 물건을 아껴쓰는 편이다.			
공익행동 (5)	나는 공중질서를 잘 지키는 편이다.			
	나는 휴지를 함부로 버리지 않는 편이다.	.73	.75	.76
	나는 학교 규정들을 잘 따르는 편이다.			
이타행동 (5)	나는 어려운 사람들을 잘 돕곤 한다.			
	나는 다른 사람을 잘 칭찬한다.	.70	.72	.74
	나는 다른 사람에게 양보를 잘 한다.			

4. 자료 분석

설문조사를 통해 수집된 자료는 다음과 같이 분석되었다. 첫째, 설문 문항의 양호도를 검증하기 위하여 신뢰도 검사를 실시하였다. 둘째, 프로그램을 통한 변화를 객관적으로 살펴보기 위하여 각 변인별 반복측정 분산분석을 실시하였다. SPSS 18.0 프로그램이 이상의 분석에 활용되었다.

IV. 연구 결과

세 차례의 설문을 실시하고 이를 검증한 결과는 〈표 6〉과 같다. 프로그램을 통해 자기 존중($F=20.72$, $p<.001$), 자기통제($F=26.92$, $p<.001$), 절약태도($F=18.20$, $p<.001$), 공익행동($F=35.65$, $p<.001$), 이타행동($F=26.80$, $p<.001$) 모두 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 마음발 가꾸기를 실시한 후 학생들의 자기존중, 자기통제가 향상되고 절약태도, 공익행동, 이타행동이 유의미하게 증진된 것으로 나타났다. 이는 ‘마음발 가꾸기’ 프로그램을 실시한지 한 학기 후 유의하게 나타난 것이며, 프로그램을 두 학기 동안 지속하면서

효과도 지속되고 있는 것으로 나타났다.

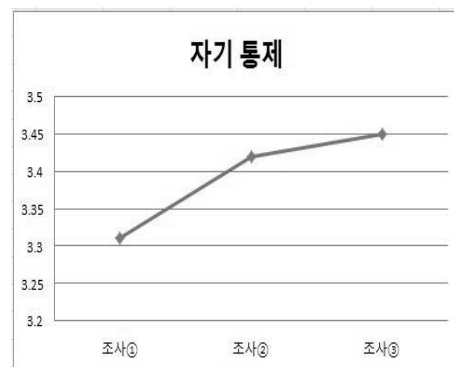
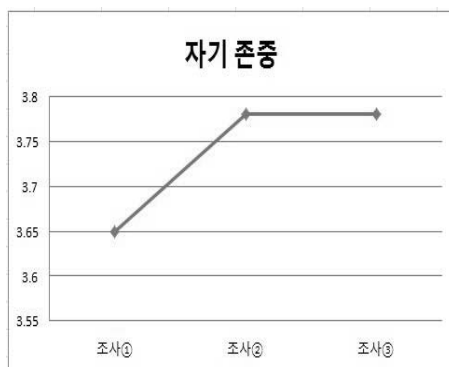
〈표 6〉 각 변인별 반복측정 분산분석 결과

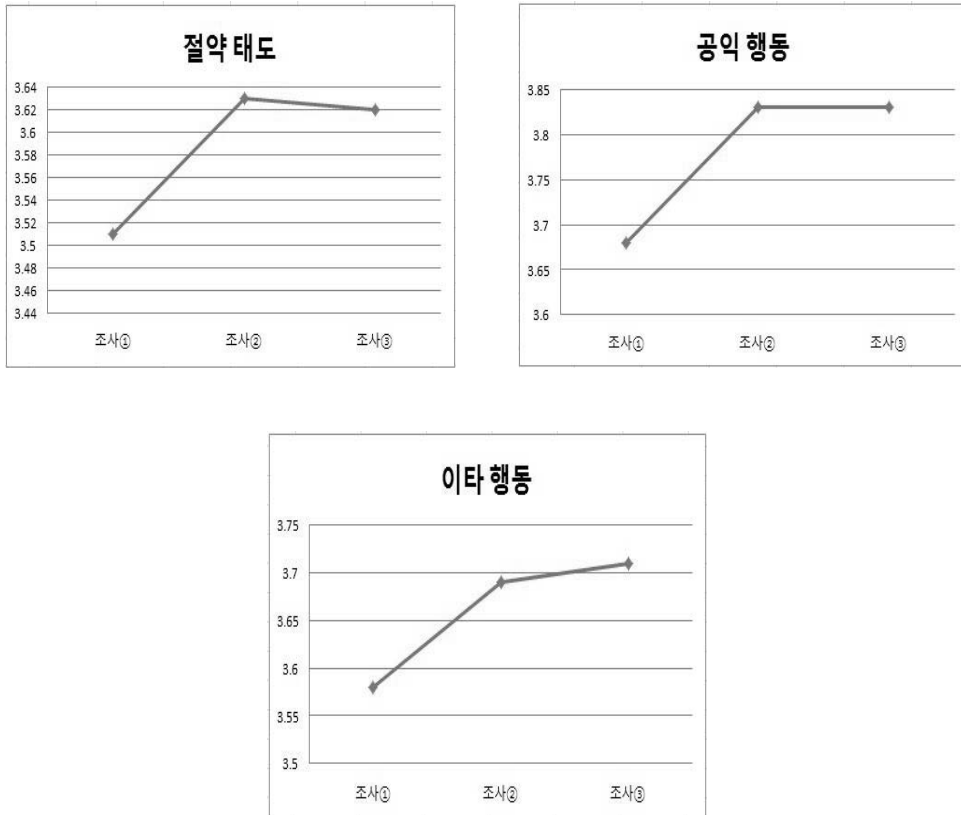
		<i>M(SD)</i>		<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
자기 존중	①	3.65(.68) _a	측정시기	7.61	2	3.81	20.72***
	②	3.78(.76) _b					
	③	3.78(.72) _b	오차	254.17	1384	.18	-
자기 통제	①	3.31(.58) _a	측정시기	7.87	1.98	3.93	26.92***
	②	3.42(.66) _b					
	③	3.45(.63) _b	오차	198.73	1344.72	.15	-
절약 태도	①	3.51(.58) _a	측정시기	6.68	2	3.34	18.20***
	②	3.63(.65) _b					
	③	3.62(.65) _b	오차	250.49	1366	.18	-
공익 행동	①	3.68(.56) _a	측정시기	9.77	1.97	4.96	35.65***
	②	3.83(.61) _b					
	③	3.83(.59) _b	오차	189.43	1361.66	.14	-
이타 행동	①	3.58(.54) _a	측정시기	6.29	2	3.15	26.80***
	②	3.69(.58) _b					
	③	3.71(.58) _b	오차	162.48	1384	.12	-

※ *** $p < .001$

※ ①: 조사①, ②: 조사②, ③: 조사③

※ M(SD) 뒤 다른 첨자를 가진 두 집단 간 유의한 차이가 있음을 의미함





〈그림 1〉 각 변인별 조사시기에 따른 변화 그래프

V. 결론 및 논의

사회의 급격한 변화와 입시위주의 교육 등으로 우리 사회는 지금 성적을 올리고 스펙을 쌓고 돈을 모으는 것에만 대다수가 매달리고 있다. 이는 돈보다 더 중요한 가치, 함께 살아가는 사회의 기본 조건, 사회적 존재로서의 책임과 의무를 모른 채 사회인이 되게 하였고, 많은 사람들이 상처받고 병들어 병든 사회를 만들어가게 하였다. 그 결과 사회적으로 치유에 대한 관심이 고조되고 치유라는 이름의 상품들이 앞다투어 쏟아지게 되었지만, 본질적이지 않으며 일시적인 탓에 우리 사회는 여전히, 절실히, 치유를 필요로 하고 있는 실정이다. 이는 치유적 속성을 가진 많은 것들이 있음에도 불구하고 종교의 치유적 역할이 오늘 새삼 거론되어야 하는 이유를 보여준다. 개인과 사회를 치유해야 할, 종교의 시대적 사명을 다시금 깨닫게 한다.

이러한 맥락에서 본고는 원불교를 중심으로, 종교의 치유적 기능에 대해 탐색하고자 하

였다. 먼저 원불교 관점에서의 치유와 치유 방법론으로서의 마음공부를 살펴보았으며, 실제로 교육현장에 적용되고 있는 치유 프로그램 ‘마음발 가꾸기’를 검증하여 치유에 대한 종교교육적 효과를 객관적으로 드러내고자 하였다. 중학생 730여명을 대상으로 1년간 세 차례의 조사를 실시한 결과, 유무념 중심의 인성함양 마음공부 프로그램 ‘마음발 가꾸기’는 자기존중과 자기통제를 향상시키고, 절약태도, 공익행동, 이타행동을 증진시켜 주는 것으로 나타났다. 프로그램을 실시한지 한 학기 후 조사된 긍정적 결과로, 프로그램을 두 학기 동안 지속하면서 효과도 지속되는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 바탕으로 다음과 같은 논의가 가능하다.

첫째, 유무념 중심의 마음공부 프로그램 ‘마음발 가꾸기’는 청소년들을 전인적 차원에서 치유해 주는 효과가 있는 것으로 확인되었다. 프로그램을 통해 청소년들의 자기존중, 자기통제가 향상되었을 뿐만 아니라 절약태도, 공익행동, 이타행동과 같은 친사회적 행동이 향상되었는데, 이는 프로그램의 효과가 개인치유에만 머무는 것이 아니라 사회의 질적 변화를 향도하는, 적극적인 사회치유의 역할을 하고 있음을 나타낸다. 자신을 사랑하고 잘 챙길 수 있도록 하는 내적 치유와 함께, 물건 및 에너지의 절약, 공익을 위하는 행동, 타인에게 따뜻하게 대하는 행동을 증진시켜 주는 사회적, 환경적 차원의 치유까지를 포괄하고 있다. 이는 원불교 치유의 특색으로 자기치유와 사회치유를 강조했던 여러 선행연구들²³⁾을 실증적으로 입증해 주는 결과로서, 원불교가 지향하는 치유의 개념을 잘 드러내준다. 단순한 심리적 상처나 이상심리, 부적응 행동, 질병의 치유와 회복의 개념을 넘어서는, 신체적, 정신적, 사회적인 삶이 전반에서 완전하도록 돕는 전인적 치유의 효과를 시사하는 것이다. 사회의 급격한 변화와 입시위주의 교육 등으로 교육 본연의 목적인 전인적 인간 발달 실현이 날로 어려워지는 이 때에, 본 연구 결과는 종교의, 그리고 본 프로그램의 전인적 치유 기능을 확인하게 해준다는 점에서 그 의미가 크다 하겠다.

둘째, 본 연구 결과는 종교 교리에 기반한 치유 프로그램이 청소년 인성교육 프로그램으로 훌륭하게 기능할 수 있는 가능성을 보여준다. 현재 우리나라 국공립학교에 창체활동이나 비교과활동 등으로 종교교육 가능성이 열려 있지만 종교교육으로 접근된 예는 드문 실정이며, 특정 종교에 배경을 둔 프로그램이 개발 운용되어 어느 정도 성과를 거두었다 할지라도 과연 학교 현장에 일반화가 가능할 것인가에 대한 실증적 검토가 필요한데,²⁴⁾ 본 연구 결과는 이의 가능성을 시사함과 동시에 유용한 정보를 제공해 준다. 물론 종교교육이 도덕교육, 인격교육, 심성교육, 전인교육 등의 목표 아래 시행되어서는 안된다는 관점이 있기도 하다.²⁵⁾ 그러나 국·영·수 중심의 교육으로 인해 청소년들의 균형적 발달

23) 장진영, 앞의 글, 141-149쪽; 박상권, 앞의 글, 92-101쪽.

24) 김귀성, 「공립학교에서 종교교육의 과제와 전망」, 『종교문화연구』20 (한신대학교 종교와문화연구소, 2013), 148쪽, 163쪽.

25) 강돈구, 「한국의 종교정책과 종교교육」, 『종교연구』48 (한국종교학회, 2007), 160쪽.

이 저해되고 있고 ‘무엇이 돼야 한다’는 목표지향적 삶으로 인해 우리 학생들이 병들어 가고 있는 이 시점에서, 종교교육이 다양한 형태로 접근되어야 할 필요성은 충분히 보인다. 종교 치유 프로그램을 적극 활용해 학생들의 인성을 강화하고자 하는 우리 사회의 요구도²⁶⁾ 이를 방증한다 볼 수 있는데, 인간의 본성을 드러내고 영성을 밝히고자 하는 종교교육이야말로 ‘무엇이 돼야 한다’에서 ‘어떻게 살아갈 것인가’로의 변환을 용이하게 해 줄 것이다. 요컨대 본 연구 결과는 성공주의, 물질주의, 인간중심주의 등으로 병들어 있는 오늘의 교육현장에 의미있는 치유 프로그램을 제공해 주며, 종교교육적 차원에서도 비교과과정으로 운용될 수 있는 검증된 치유 프로그램의 한 예를 제시해 준다는 점에서 그 의의가 있을 것이다.

셋째, 본 연구 결과는 오늘날 공교육 현장에서 종교교육이 지향해야 할 바를 잘 보여주고 있다. 엄밀히 말하면 학교교육을 통해 치유적 접근을 하고자 할 때 그것이 종교의 교세 확장 수단으로 이어져서는 안된다는 사실을 간접적으로 보여주고 있다. 본 연구의 마음공부 프로그램은 유무념이라는 특정 종교 교리에 기반한 프로그램이지만 종단적 교육을 배제한 채 궁극적으로 청소년들의 본성 회복에 초점을 맞추고 있는데, 바로 이러한 점이 보다 많은 청소년들로 하여금 프로그램을 따라하고 치유적 경험을 맛보게 하였을 가능성이 크다. 물론 이에 대해 정확한 실증적 연구가 필요하지만, 종교교육이 일반적으로 종교적 용어가 너무 많고 타종교인에 대한 배려가 적어 흥미를 갖고 다가설 수 없으며 불만족스럽다는 선행연구²⁷⁾의 지적들이 이를 뒷받침한다. 뿐만 아니라 다종교사회를 살고 있는 오늘의 공교육 현장에서 특정 종교의 교리나 신앙 위주로 교육하려 함은 청소년들의 치유는 커녕 반감을 살 우려가 큰 것이 사실이다. 종교교육의 목적이 진정한 인류의 삶을 영도하고자 하는 것이라면, 특정 종교의 교리교육을 고수하기 보다 학생들의 인성이나 가치관 등의 정립을 위해 종교가 기여할 수 있는 길을 고민해야 할 것이다. 그렇게 될 때 종교 치유프로그램이 학생, 학부모, 교사들에게 환영받을 수 있을 것이며 종교교육의 치유적 가치는 더욱 높아질 것이다.

요약컨대 본 연구는 유무념 중심의 마음공부 프로그램이 청소년들의 전인적 치유에 미치는 효과를 살펴보았다. 종교 교리에 기반한 교육 프로그램이 청소년 인성함양 및 치유 프로그램으로 훌륭하게 기능할 수 있는 가능성을 확인하였는데, 이는 교리교육에 중점을 두기 보다 학생들의 전인적 삶을 위해 종교가 기여할 수 있는 길을 숙고할 때, 더욱 효과적일 것임을 시사받을 수 있었다. 청소년들에 대한 근본적인 치유 대책과 인성교육에 대한 논의가 그 어느 때보다도 활발한 이때에, 구체적 실천 사례를 검증함으로써 치유에

26) 〈종교 치유프로그램 연계 인성교육 강화〉,《한라일보》, 2014년 5월 27일자; 〈월정사엔 특별한 치유의 길이 있다〉,《조선일보》, 2014년 10월 24일자 제21면.

27) 김귀성, 앞의 글, 157-158쪽; 이석재, 『공교육 안에서의 종교교육 내용에 관한 비판적 연구』(연세대학교 석사학위논문, 2008), 2-3쪽.

대한 종교교육적 노력을 엿볼 수 있게 하였으며 특히 원불교가 지향하는 치유적 개념과 그 실재를 잘 보여주었다는 점에서 큰 의미가 있을 것으로 생각된다.

그러나 본 연구는 연구 결과를 일반화하는데 한계를 갖는다. 프로그램이 실시된 학교가 여자중학교였던 관계로 본 프로그램이 남학생에게는 어떠한 영향을 미치는지 탐색할 수 없었다. 추후에는 남녀, 중고로 확대하여 효과를 분석해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구는 현장연구라는 점에서 실험설계상 통제집단과의 비교를 수행하지 못했다. 앞으로의 연구는 통제집단이 포함된 결과를 살펴볼 필요가 있다. 아울러, 본 연구에서 프로그램의 효과가 한 학기 후에는 유의미하게 증가하였지만 두 학기 실시 후에는 변화가 미미하거나 지속 수준이었는데, 물론 프로그램의 효과가 지속되고 있다는 점에서는 긍정적이지만 이에 대한 후속 연구의 필요성이 요청된다. 평균값의 유의한 향상을 보임으로써 프로그램의 효과는 보이지만, 전반적으로 평균값이 낮은 변인에 대해서도 더욱 관심을 가지고 지속적인 연구를 수행할 필요가 있다.

참고문헌

- 강돈구, 「한국의 종교정책과 종교교육」, 『종교연구』48 (한국종교학회, 2007).
- 김경숙, 「마음공부법의 교육적 적용」(제주교육대학교 석사학위논문, 2005).
- 김귀성, 「공립학교에서 종교교육의 과제와 전망」, 『종교문화연구』20 (한신대학교 종교와문화연구소, 2013).
- 김은진, 「원불교 마음공부 프로그램의 현황과 과제」, 『종교교육학연구』43 (종교교육학회, 2013).
- 김은진, 『마음공부의 실제』, (고양: 공동체, 2014).
- 대산종사법어편수위원회 편, 『대산종사법어』, (익산: 원불교출판사, 2014).
- 박상권, 「치유문화의 비전: 불교에 현대인의 치유를 묻다」, 『원불교사상과 종교문화』55 (원광대학교 원불교사상연구원, 2013).
- 불법연구회, 『불법연구회규약』, (익산: 원불교출판사, 1927).
- 원광대학교 원불교사상연구원 편, 『원불교대사전』, (익산: 원불교출판사, 2013).
- 원불교정화사 편, 『원불교전서』, (익산: 원불교출판사, 2009).
- 이석재, 「공교육 안에서의 종교교육 내용에 관한 비판적 연구」(연세대학교 석사학위논문, 2008).
- 장진영, 「불교의 마음치유: 위빠사나, 간화선 그리고 원불교 마음공부의 비교」, 『동양사회사상』26 (동양사회사상학회, 2012).
- 장하열, 「마음공부법을 활용한 청소년 도덕교육의 연구」(원광대학교 석사학위논문, 2009).
- 〈월정사엔 특별한 치유의 길이 있다〉, 《조선일보》, 2014년 10월 24일자.
- 〈윤일병 돌아가면서 지칠 때까지 때려〉, 《세계일보》, 2014년 9월 26일자.
- 〈종교 치유프로그램 연계 인성교육 강화〉, 《한라일보》, 2014년 5월 27일자.
- 〈죽은 윤일병 말 없어도 ... 산자들은 말 해야 한다〉, 《헤럴드경제》, 2014년 8월 8일자.
- 〈청소년들 너무 이기적 ... 더불어 사는 가치 가르쳐야〉, 《문화일보》, 2011년 4월 15일자.
- 〈청소년들의 무너진 윤리의식 ... 사회 만연한 부패 때문〉, 《국민일보》, 2013년 12월 10일자.
- <http://krdic.naver.com/detail.nhn?docid=38313300>
- <http://www.oecd.org/statistics/>

원고접수일: 2014년 11월 18일 심사일: 2014년 12월 6일 게재확정일: 2014년 12월 17일

연구자소개: 김은진

- ① 전공: 교육심리학 / 소속: 원광대학교 마음인문학연구소 HK연구교수
- ② 관심영역: 청소년 심리, 심리측정 평가, 인성교육, 마음공부
- ③ 주요논저: 「우리나라 학생들이 경험하는 학업상황의 정서 연구」, 「학업상황의 정서조절 척도 개발 연구」, 「대학생 마음공부 프로그램의 평가: 심리적 변인들의 인과관계를 중심으로」, 「초등학생의 긍정적 심리 향상을 위한 방학 중 단기 활동 프로그램 개발 및 효과 검증」, 「바른 생활습관 함양을 위한 마음챙기기 인성교육 프로그램 사례 연구」외 다수
- ④ E-mail: ejkim2367@hanmail.net

연구자소개: 한내창

- ① 전공: 사회학 / 소속: 원광대학교 원불교학과 교수
 - ② 관심영역: 종교사회학-종교의 배타성, 종교적 갈등, 종교와 정신건강, 종교와 친사회적 행동, 종교와 사회적 태도
 - ③ 주요논저: 「종교의 양면: 갈등과 평화」, 「가족 내 종교 환경과 종교적 사회화」, 「종교성과 종교적 배타성 간 관계」, 「종교성이 사회적 태도에 미치는 영향에 대한 국제 비교」, 「종교성과 사회적 태도」, 「종교성과 타종교와의 결혼허용도」, 「I&E 종교성의 타당성 검증」외 다수
 - ④ E-mail: naechang@wku.ac.kr
-

Abstract

The Effects of a Mindfulness/Unmindfulness-focused Mind Practice Program on the Holistic Healing of Adolescents

Kim, Eunjin · Han, Nae Chang

Wonkwang University

The purpose of this study is to find out the holistic healing effects of Won-Buddhism mindfulness/unmindfulness-focused mind practice program to adolescents as well as its implications. In order to do that, the healing goals that Won-Buddhism aims were studied through theoretical backgrounds and empirical studies were conducted to verify this program. 3 Times of the same research was conducted to 730 middle school students in H girls' middle school. In the results, it was found out that mindfulness/unmindfulness- focused mind practice program increases self-esteem, self-control, saving attitude, public benefit activities, and altruism. This is a very positive outcome that was resulted in one semester. This kind of positive outcome was continuously demonstrated even after this program was continued for two more semesters. Based on the above results, implications and suggestions of this study were discussed.

Keywords: Mindfulness/Unmindfulness, mind practice program, holistic healing, character cultivation