

마음챙김의 교육적 적용에 관한 연구

朴 美 玉 · 高 鎭 浩

동국대학교 외래강사 · 동국대학교 서울 캠퍼스

〈요 약〉

이 논문은 불교 수행법의 핵심인 ‘마음챙김’이 현대교육의 위기를 극복할 수 있는 보완교육으로서 학교 교육에 적용될 수 있는 가능성이 있음을 제시하고자하는 목적으로 작성되었다. 마음챙김 명상은 이미 몸과 마음에 주는 긍정적 기능에 대한 과학적 증거가 꾸준히 제시되면서 국내 외의 일반인과 심리치료 분야에서 그 활용이 폭발적으로 확산되고 있다. 최근 들어 마음챙김 명상을 교육에 적용한 연구가 증가하고 있지만, 국내에서는 아직 걸음마 단계에 있다. 그러므로 학생들의 전인적 성장과 더 나은 교육환경을 위해 마음챙김을 학교 교육과 교육과정에 적용하는 대안적 교육의 형태가 더 활성화되어야 한다.

이 논문에서는 마음챙김이 현대 학교교육과 교육과정에 적용되기 위해서 먼저 마음챙김의 특성과 그 특성에 따른 기능들을 탐색하였다. 그리고 ‘교육적 가치’를 찾아, (a) 마음챙김이 현대교육의 매우 중요한 현실적인 문제를 해결할 수 있다는 증거들을 제시하고 있다. 또한 (b)현대 교육의 다양한 교실 상황에 적용 할 수 있다는 근거들도 논의하고 있다. 끝으로 학교 교육과 교육과정에 마음챙김의 적용을 고려해야 하는 중요한 몇 가지 이유를 밝힘으로써, 마음챙김의 적용은 현대교육의 위기를 극복할 수 있는 교육의 대안적 형태로 교육과 가치 있게 통합 될 수 있음을 보이고 있다.

핵심주제어: 마음챙김(sati/mindfulness), 마음챙김 명상, 마음챙김 교육(mindfulness education), 전인(whole person)교육

I. 서론

우리는 누구나 고통을 피하고 행복해지고 싶어 한다. 지금까지 인류는 편리한 주거시설, 교통, 통신시설 등 외부 환경의 변화를 통해 행복해지려고 부단히 노력해 왔다. 그럼에도 불구하고 선진국일수록 우울증 발생률이 높으며, 우리나라의 청소년들의 3분의 1 이상이 우울증 증상을 겪고 있다는 보고가 있다. 또한 현대 사회나 교육현장에서도 과학적 세계관이 기반이 되어 이성적이고 감각적인 삶 모두를 강조하고 있다. 즉 현대 학교는 계산하고 설명하고 분석에 관계하는 이성과 감각적인 관찰과 측정에 의지하여 지식의 표준을 형성하는 합리적이고 경험적인 접근 방식을 지지하고 있다. 이러한 접근방식은 현대의 경쟁 등을 유발하였다. 경쟁적인 사고방식은 교육자체를 수단적 기제로만 생각하는 교육 풍토와 인지적인 차원만을 지나치게 강조하게 되어 학생들의 전인적인 성장을 방해하고 있다. 이러한 상황 속에서 학생들이 전인(whole person)적인 성장을 할 수 있는 사회적이고 감성적인 학습을 위한 교육 환경이 절실하다.

우리 교육이 학생들의 전인적인 성장을 돕기 위해서는 지능의 기능과 동일시되는 학생들의 인지 기능의 개발만으로는 부족하다. 현대 학교에서 강조하고 있는 학생들의 이성과 감각을 보완할 수 있는 ‘삶의 방법’이 필요하다. 인간이 ‘어떻게 아는가’는 교육과 학습의 기본이므로 ‘무엇을 아는가’ 만큼 중요하기 때문이다. 이러한 교육환경의 필요성에 대해 많은 교육철학자들¹⁾도 학교와 교실에서 일어나는 수동적이고 피상적인 학습방법이 창조성, 호기심, 그리고 열정을 억압한다고 주장한다. 또한 골먼(Goleman)은 감성지능을 자신과 자신의 인간관계에 대한 조절 능력으로 정의하면서, 감성지능을 복돋울 수 있는 교육환경의 필요성을 주장한다.²⁾ 그리고 최근 들어 인지, 정서 및 동기적 측면까지를 포함하는 다양한 관계에서의 가치가 우리의 이해와 반응을 균형 맞추도록 중재하고 총괄할 수 있는 교육의 한 대안으로 학교교육에 ‘마음챙김 명상(mindfulness meditation)’이 제시되고 있다.³⁾ 같은 맥락으로 박미옥, 고진호는 학교교육에서 정서적 영역을 고려하는 치료적

1) cf. Dewey, J., *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. Boston: D. C. Heath and Company, 1933, p.53.; Whitehead, A. N., *The aims of education and other essays*. 오영환 역, 『교육의 목적』, (서울 : 궁리, 2004), p.1.; Silberman, C. E., *Crisis in the classroom*. New York: Vintage Books, 1970, p.36.; Langer, E. J., *The Power of Mindfulness Learning*, 1987. 김현 역, 『마음챙김 학습의 힘』, (서울: 동인, 2011), p.13.

2) cf. Goleman, D., *Emotional Intelligence*, 황태호 옮김, 『감성지능』, (서울 : 비전코리아, 1996).

3) cf. Hyland, T., “Mindfulness and the Therapeutic Function of Education”, *Journal of Philosophy of Education*, 43.1, 2009, 59.; Hart, T., Opening the Contemplative Mind in the Classroom, *Journal of Transformative Education* Vol. 2 No. 1, 28-46, 2004, p.29.; Holland, D., Integrating Mindfulness Meditation and Somatic Awareness into a Public Educational Setting, *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 44 No. 4, Fall, 468-484, 2004, p.468.; Brady, R., Realizing True Education with Mindfulness, *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*, VI, 3, 2008. p.89.;

인 교육으로의 전환을 강조하고있다.⁴⁾ 이러한 주장들은 현대의 학교 교육과 교육과정에 지식과 지혜를 추구하는 근본적인 방법인 ‘명상적인 삶’의 필요성을 의미한다.

그런데 최근 들어 마음챙김 명상이 몸과 마음에 주는 긍정적 기능에 대한 과학적 증거가 꾸준히 제시되면서 일반인과 심리치료 분야에서 그 활용이 놀라울 정도로 널리 사용되고 있다.⁵⁾ 국내에서도 마음챙김 명상이 임상장면에 적용되어 효과를 보고 있으며,⁶⁾ 마음챙김 명상인구가 빠른 속도로 증가하고 있다. 이러한 현상은 물질 중심적인 현대사회를 사는 현대인들의 정신적이고 영적인 갈망으로 인하여, 그 해법을 위한 절충적인 접근방식으로 이해될 수 있다. 같은 맥락으로 카밋진(Kabat-Zinn)이나 티즈데일(Teasdale) 등은 의학과 인지치료에 마음챙김 명상을 적용하여 마음챙김의 ‘자가 치유적 기능’을 입증하였다. 이와 같이 마음챙김 명상을 현대 심리치료에 임상적으로 적용한 연구는 활성화 되어 있지만, 교육에 적용한 연구는 아직 걸음마 단계다. 특히 국내의 연구는 ‘교육적 함의’ 정도를 제시한 수준에 있다. 따라서 마음챙김이 현대 학교 교육에 적용되기 위해서는 (a) 마음챙김이 현대교육의 매우 중요한 현실적인 문제를 해결할 수 있다는 증거가 필요할 것이다. 또한 (b)현대 교육의 다양한 교실 상황에 적용 할 수 있다는 근거 또한 필요할 것이다.

마음챙김 명상은 우리의 경험 모두를 마음챙김의 대상으로 여기기 때문에 일상생활에서 언제 어디서나 수행할 수 있는 명상이다. 마음챙김 명상은 몸을 근거로 ‘자기관찰’을 함으로써 수행자로 하여금 통합된 전인(whole person)적 존재로 스스로를 알아차리게 하는 수행법이다. 마음챙김은 생각하는 것이 아니고 생각을 그치고 의도적으로 ‘주의’를 줌에 따라 또렷이 ‘자각’하도록 하는 것이다. 즉 마음챙김은 욕구, 생각, 싫고, 좋음을 가리는 간택심 없이, 비판단적으로(nonjudgmentally) 관찰하도록 우리를 깨어있게 한다. 그러므로 마음챙김을 한다는 것은 인간에게 내재된 보편적인 능력인 ‘주의력’과 ‘자각’에 대한 계발을 의미한다. 주의력과 자각의 계발은 연결성과 통합성을 증진하여 ‘균형’을 잡을 수 있게 하고, ‘배움과 교육’의 통로가 되어 전인적인 인간형성의 길이 된다.⁷⁾ 따라서 마음챙김 명상은 자기 조절능력을 극대화하기 때문에 건강한 정신과 영, 그리고 육체의 증진

Rockefeller, S. C., Meditation, Social Change, and Undergraduate Education, *Teachers College Record* Volume 108 Number 9, pp. 1775-1786, 2006.

4) 박미옥, 고진호 「마음챙김의 치유적 기능이 가지는 교육적 함의: 위빠사나(vipassanā) 수행을 중심으로」, 『종교교육학연구』 제42권(익산: 한국종교교육학회, 2013), 98쪽.

5) 안희영, 「MBSR 프로그램의 불교 명상적 기반」, 『불교학연구』 제26호(서울: 불교학연구회, 2010a), 359-408쪽.; cf. Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. 이우경 외2명공역, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』(서울: 학지사, 2006), 11쪽.

6) 김정호, 김미리혜, 김수진, 「호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군의 증상에 미친 효과: 예비적 연구」, 『인지 행동치료』 3(1)(서울: 한국 인지행동치료학회, 2003), 69-80쪽 참고.

7) 박미옥, 고진호, 앞의 글, 4쪽.

을 도와준다. 이와 같은 총체적인 성장은 전인교육의 영역에서 현재의 지식위주의 교과중심 교육과정에 대한 ‘평형추 구실’⁸⁾을 할 수 있다.

요컨대 현대 교육의 지식체계를 형성하고 있는 이성적이고 감각적인 삶에 대한 보완은 대대적인 교육 개선 작업이 아니라 학생들에게 마음챙김을 할 수 있는 기회를 주는 것이다. 이러한 점에서 교수-학습에 마음챙김을 적용하는 것은 우리가 지식을 전달하는 방식의 문제가 아니다. 마음챙김의 적용은 아는 방법에 대한 것으로서 현실적인 ‘인식론적인 문제’이다.⁹⁾ 마음챙김을 통한 삶은 인식의 주체와 객체가 합일된 상태에서 체험적 직관에 의한 ‘통찰’을 의미이기 때문이다. 교육에 마음챙김의 적용은 우리 의식의 내용에 대한 관조를 통해 “삶에 대한 자연적인 인간의 능력을 촉진하여 학습과 교수의 기술을 육성”한다¹⁰⁾ 즉 마음챙김은 학생들에게 학습과 생활에 대한 수행능력의 향상이나, 균형 잡힌 성격의 형성, 그리고 종합적인 사고력을 향상하는데 영향을 줄 것이다. 그러므로 학교교육에 마음챙김의 적용은 우리 의식 내부의 깨달음을 통해 우리의 세계관, 자아의식, 그리고 관계를 변형시킬 수 있다는 원리이고, 지식과 조화된 삶의 형식으로 삶을 행동으로 실천할 수 있도록 하는 변용적 접근이다.

따라서 이 연구는 마음챙김이 현대 학교교육과 교육과정에 적용될 수 있다는 가능성을 찾는데 목적이 있다. 그러므로 이 글에서는 먼저 (a) 마음챙김의 특성과 그 특성에 따른 각각의 기능들을 논의할 것이다. (b) 마음챙김의 특성과 기능들을 교육적으로 이해하기 위해서 먼저 교육적인 가치를 찾고, 이어서 마음챙김이 현대의 어떠한 교육문제를 해결할 수 있는가에 대해 논의할 것이다. 그리고 (c) 학습과 행동에 미치는 명상의 영향에 대한 연구들을 살펴보면 현대 학교교육의 다양한 교실 상황에 적용 할 수 있다는 근거를 제시하고자 한다.

II. 마음챙김의 특성과 기능

마음챙김은 불교의 철학과 수행에서 핵심적 개념이다. 하지만 현대에 이르러 불교 이외의 많은 영역에서도 놀라운 정도로 폭넓은 관심을 모으고 있다. 마음챙김은 우리 모두에게 내재된 인간의 보편적인 능력인 ‘주의력’과 ‘자각(awareness)’에 관한 것이다. 즉 마음챙김은 빨리어 ‘싸띠(sati)’의 번역어로서 의도적으로 주의를 기울임으로써 항상 깨어있도록 하는 어떤 정신적 능력이다.¹¹⁾ 그러므로 외부 자극이 주어져도 특별히 주의를 하지

8) cf. Miller, J., *Holistic learning: A teacher's guide to integrated studies*. 김현재 외 역, 『홀리스틱교육과정』 (서울: 책사랑, 2000). 232-233쪽.

9) cf. Hart, T., op. cit., p. 29.

10) loc. cit.

않으면 우리는 지각하지 못한다. 우리가 정보를 처리하는 과정에서 가장 중요한 것은 ‘주의’이다. 내가 주의력을 ‘어디에’ ‘어떻게’ 사용하느냐에 따라 나의 삶이 달라지기 때문에 삶 자체가 주의력에 좌우된다고 볼 수 있다. 또한 ‘주의’의 결과 생겨나는 ‘자각(알아차림)’은 인간이 더 고차원적인 의식에 도달하는 데 있어 중요한 수행 기법이며 목적이다.¹²⁾ 이러한 마음챙김의 의미는 교육학에서 논의되고 있는 주체의 한 부분이다. 그리고 마음챙김을 통한 주의와 자각(알아차림)의 개발은 교육현장에서 ‘통찰’과 섬세한 ‘감수성’을 육성하는 데 기여할 수 있을 것이다. 따라서 이 장에서는 마음챙김의 특성을 ‘주의(attention)’와 ‘자각’에 초점을 맞추어 구체적으로 살펴보면, 그 특성에 따른 기능들을 함께 논의하고자 한다.

마음챙김의 첫 번째 특성은 비판단적 태도인 ‘순수한 주의(bare attention)’이다.¹³⁾ 순수한 주의란 자신이 이런 저런 감각, 정서, 생각, 욕구, 행동을 하고 있음을 판단 없이 멀리 떨어져서 보는 것이다. 일반적으로 ‘주의’는 새로운 외적자극과 우리의 욕구체계와 인식체계의 영향을 받아 선택된다. 이렇게 선택된 주의는 우리의 판단이나 욕구가 반영되어 우리가 믿는 대로 보이게 된다. 그러나 마음챙김은 주의의 대상을 자신의 관점에서 비교, 판단하는 것이 아니라, 욕구와 생각을 멈추고, 객관적으로 관조하여 있는 그대로를 수용하는 것이다. 즉 순수한 주의는 자기 자신의 관점뿐 아니라 타인과 자연의 관점도 고려하여, 타인과 자연의 문제들을 공감적이고도 직관적으로 경험하게 한다. 마음챙김은 반성이나 성찰과 달리 자신의 행위에 대해 옳고 그름, 좋아하고 싫어함과 같은 판단이나 분별하는 마음 없이 단지 관찰하는 것이다. 그러므로 우리의 마음에서 일어나는 모든 현상(불안, 초조, 공포, 혐오까지)을 판단하지 않고, 있는 그대로 관찰하는 순수한 주의는 경험과 그 경험에 대한 반응을 정확하게 구별하게 한다.

마음챙김의 첫 번째 특성인 비판단적 태도인 순수한 주의는 ‘인식 메커니즘’을 바꾸게 한다.¹⁴⁾ 마음챙김은 내부의 어떤 것을 강제적으로 바꾸거나 없애려는 것이 아니라, 지속적으로 몸과 마음을 관찰하면서 체험하게 하여 있는 그대로를 비판단적으로 수용하게 하는 것이다. 마음챙김은 생각, 감정, 감각 등이 실재가 아니라 조건에 따라 일어나는 사건이라는 ‘분명한 자각’을 얻게 한다. 일상생활에서 마음챙김은 자기 자신의 관점이 아니라 탈 중심적 관점으로 자각하게 하므로, 나의 욕구와 나의 생각이 ‘나’가 아님을 자각할 수 있다. 이러한 자각은 생각이 만들어내는 인지적·정서적으로 왜곡된 현실로부터 우리를 자유롭게 만들어 준다. 그러므로 마음챙김은 인식의 주체와 객체가 합일된 상태에서 체험

11) 박미옥, 「마음챙김(mindfulness)의 교육적 의미와 적용에 관한 연구」(동국대학교 대학원, 박사학위논문, 2014), 14쪽.

12) 안희영, 「마음챙김과 자기기억의 연관성: 위빠사나 명상과 구르지에프 사상을 중심으로」, 『한국선학』 제26호(서울: 한국선학회, 2010b), 2쪽.

13) 박미옥, 고진호, 앞의 글, 12쪽.

14) 박미옥, 앞의 글, 37쪽.

적 직관에 의한 ‘통찰’을 얻게 하므로, 현실에서 더 잘 대처할 수 있도록 마음의 양식을 변화시킨다.¹⁵⁾ 즉 마음챙김 명상을 통한 존재양식으로의 변화과정은 보다 넓은 관점에서 바라보는 방식으로 삶의 방식이 바뀌는 ‘의식의 성장과정’이다.

마음챙김의 두 번째 특성은 현재 경험하는 것에 계속적으로 주의를 집중하여 자각하는 ‘능동적인 주의’이다.¹⁶⁾ 능동적인 주의를 그때 자신의 마음에 어떤 욕구, 생각, 정서 등이 오고가는지를 관찰하는 것으로, 자신이 현재 무엇을 하고 있는지에 대한 순수한 자각을 포함한다. 마음챙김은 마치 객석에 앉아 무대 위의 배우들의 행위를 바라보듯이 자신의 의식에서 일어나는 경험을 객관적으로 명확하게 바라보게 한다. 즉 마음챙김은 지금 이 순간 자신이 어떻게 몸을 움직이고 있는지, 무슨 말을 하고 있는지, 어떤 감각을 느끼고 있는지, 무엇을 욕구하고 있는지, 어떤 생각을 하고 있는지 등을 또렷이 자각하게 해준다. 따라서 일상생활에서 늘 마음챙김이 유지되도록 하기 위해서는 능동적인 주의로 자신의 행위를 바라봄으로써 어떤 상황이나 느낌이 생각과 해석에 따라 다양한 감정을 일으킨다는 것을 자각해야 한다. 특히 능동적인 주의를 요하는 마음챙김은 반성이나 성찰과 달리 행위가 끝난 후에 돌아보는 것이 아니라 행위의 진행과 동시에 바라보는 것이다.

마음챙김의 두 번째 특성인 능동적인 주의를 대상들을 ‘객관적’으로 볼 수 있게 한다. 능동적인 주의에 의한 자각은 지금 계속되는 경험으로의 이동을 뜻하므로 행동으로 옮겨질 가능성을 여는 것¹⁷⁾이지 지적인 자각이 아니다. 생각이전의 자기관찰 과정에서의 순간적인 앎은 삶의 과정에 대한 깨어있는 경험이다. 즉 생각을 통한 개념이나 관념적인 인식이 아니라 대상에 대하여 즉물적이고 직관적으로 체험하는 것이다. 이러한 체험 과정에서 수행자는 자아를 포함한 모든 현상이 변화하므로 영원히 고정된 실체는 존재하지 않는다는 통찰이 일어난다. 통찰은 부정적인 느낌이나 생각, 강박적인 집착에 빠지지 않도록 차단하므로 객관적으로 관찰할 수 있게 한다. 틀에 박힌 기계적인 습관과 학습된 기능을 바꾸기 위해서는 항상 객관적인 새로운 알아차림이 필요하다. 객관적인 체험은 새로운 차원의 ‘나’에 대해 바른 분별력을 갖게 한다. 바른 분별력은 삶을 보는 견해가 근본적으로 달라지게 하므로, 태도와 심리의 변화로 이어져서 결과적으로 수행자의 인생관을 변화시킬 수 있다.

마음챙김의 세 번째 특성은 ‘몸을 근거로 자기관찰을 하는 주의’이다. 마음챙김은 자기관찰의 과정으로서, 현재 순간의 자각인 몸의 앎이다. 특히 의식을 자신의 몸에 머물게 하는 마음챙김에 의한 자각은 자기 자신의 마음과 몸에서 일어나는 여섯 가지의 감각을 비판단적으로 수용함으로써 발생한다. 마음챙김의 주의를 신경회로까지 자동적으로 전달

15) 이우경 외 공역, 앞의 책, pp.98-103.

16) 박미옥, 고진호, 앞의 글, 13쪽.

17) cf. 안도 오사무(安藤治)지음, 인경, 이필원 옮김, 『심리치료와 불교』, (서울: 불광출판사, 2010), p.221.

되는 감각들을 촉(觸)이 작동하도록 의도적으로 환경적인 ‘접촉의식’을 향상시킨다. 그러므로 마음챙김에 의한 알아차림은 마음뿐만 아니라 신체적 알아차림 과정을 포함하므로 ‘자기 인식’을 촉진하게 한다. 구체적으로 말하면 마음은 몸 안에 있는 뇌로부터 생겨나기 때문에, 마음챙김을 통해 마음이 몸 안에 있는 뇌의 중재(mediation)로 ‘체화(embodiment)’된다는 것이다. 마음챙김 명상에 의한 체화된 마음은 몸과 마음이 연결된 영적 성숙을 의미하는 영성을 뜻한다.¹⁸⁾ 체화된 영성은 삶에 대한 자연적인 인간의 능력을 촉진하게 하여 자기 자신을 진실로 알게 한다. 체화된 영성의 자각은 습관적인 몸과 마음의 분리를 극복할 수 있게 한다.

마음챙김의 세 번째 특성인 몸을 근거로 자기관찰 하는 주의는 ‘통찰력’을 키운다. 몸을 근거로 자기관찰 한다는 것은 자기변화를 위한 선행조건이자 필수조건이다.¹⁹⁾ 자신의 몸을 관찰하는 마음챙김은 논리적 사고에 구속되지 않는 몸의 체험이다. 몸의 자기 관찰 과정은 자신의 내면세계와 만나 일상에서 무시 될 수 있는 자신의 경험적 측면을 인식할 수 있기 때문에 민감하게 알아차림을 실천하는 하나의 수단이 된다. 즉 마음챙김은 능동적이고 창조적인 자기체험의 과정을 통해 자신의 세계에 대한 자각이 확대되고 심화되어 연결성을 향상시킨다. 연결은 자기 조절을 강화시키고, 자기 조절은 ‘균형’과 ‘안정’을 이끌어 모든 상황에서 보다 적절하게 대응하게 한다. 이와 같이 체화된 영성을 통해 현재 일어나는 소통의 경험은 현실에 대한 ‘자각의 영역’이 확대되어 수행자를 성장시키는 주요인이 된다. 따라서 체화된 영성의 자각을 뜻하는 마음챙김은 몸과 마음, 영성을 조화시켜 균형을 유지할 수 있는 전인적 인간(whole person)으로서 균형 잡힌 종합적인 사고력의 발달을 돕는다.

마음챙김의 네 번째 특성은 주의의 결과 열린 태도로 자각하는 ‘선택 없는 알아차림(choiceless awareness)’²⁰⁾이다. 두 번째 특성에서 살펴보았듯이 마음챙김은 특정한 어떤 대상을 선택해서 주의하는 것이 아니다. 마음챙김은 선택 없이 대상을 따라가면서 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의 집중하여 있는 그대로를 관찰하여 자각(알아차림)하는 것이다. 선택 없는 알아차림을 하는 마음챙김은 수행자의 생각이나 정서, 느낌들이 자신의 의도와는 무관하게 일어나고 사라지는 것을 체험하게 한다. 수행자는 선택 없는 알아차림을 통하여 다양한 내적 작용들이나 느낌들이 자기 자신이 아니라, 단지 조건에 따라 발생하고 사라지는 일시적인 현상임을 깨닫게 된다. 그리하여 수행자는 자아를 포함한 모든 현상이 변화하므로 영원히 고정된 실체는 존재하지 않으며, 모든 현상이 연기 구조 속에서 상호 연결된다는 ‘통찰’이 일어난다.²¹⁾

18) 박미옥, 고진호, 앞의 글, 11쪽.

19) 권석만, 「佛敎 修行法에 대한 心理學的 考察」, 『심리학의 연구문제』 5권(서울: 서울대학교 심리과학연구소, 1998), 133쪽.

20) cf. Analayo, *Satipatthāna: The direct path to realization*, Cambridge: Windhorse Publications Ltd, 2003, p.58.

마음챙김의 네 번째 특성인 선택 없는 알아차림은 ‘심리적 해방과 안정’을 가져오게 한다.²²⁾ 선택 없는 알아차림은 대상을 비언어적으로 분석하지 않고, 직접적으로, 즉시 자각하는 것이다. 항상 판단이나 편견 없이 사물을 따라가면서 살피는 마음챙김은 자신이 무엇을 하고 있는가에 대한 ‘순수한 자각’을 수반한다. 그러므로 선택 없는 알아차림은 상황에 대한 일종의 ‘직면’이고, 자기 자신에 대한 ‘경청’이다. 직면은 회피의 욕구가 감소하고 자신감과 통제감이 증가하게 된다.²³⁾ 즉 선택 없는 알아차림을 통하여 수행자들은 자신의 의식 경험에 대해 억압, 부정, 회피하지 않고 직시할 수 있는 힘과 기술을 습득하게 된다. 마음챙김 명상을 통한 이러한 직면과 경청은 수행자로 하여금 한 발짝 떨어져서 개방된 태도로 그 현상을 객관적으로 경험하는 법을 배우게 한다. 자연스럽게 있는 그대로를 수용하는 경험은 모든 현상과 과정을 개방적으로 받아들이게 함으로써 수행자의 심리적 저항감과 압박감을 해소할 수 있게 된다.

마지막으로, 마음챙김의 다섯 번째 특성은 ‘분명한 앎(sampajañña, 正知)’을 목표로 한다. 마음챙김은 자신의 몸을 근거로 하기 때문에 논리적 사고에 구속되지 않는 경험으로써 순수한 자각을 의미한다. 마음챙김은 우리가 경험하는 실제의 삶 속에서 순간순간 또렷하게 깨어있게 하기 때문에 환경적 ‘접촉의식을 향상’시킨다. 접촉의식의 향상은 감수성의 향상을 의미한다. 감수성의 향상은 자기 인식을 촉진하게 되므로 기계적으로 습관화된 관성으로 사는 것이 아니라 자기 경험의 전 영역을 살피 자각 속에 머물게 한다. 즉 마음챙김은 우리의 외적 경험뿐 아니라 내적 경험인 우리의 몸과 다양한 감각, 생각과 감정까지 알아차림 하는 것이다. 매 순간 자신의 온전한 감각으로 돌아오는 방법은 오롯이 자기 자신과 접촉하면서 관계 맺는 것으로 분명한 앎을 가져다 줄 것이다. 따라서 마음챙김은 현재의 경험에 계속적인 주의를 요하는 능동적인 주의와 열린 태도로 자각하는 선택 없는 알아차림을 추구하므로, 분명한 앎을 얻게 된다.

마음챙김의 다섯 번째 특성인 분명한 앎은 ‘자기조절’로 이끈다. 분명한 앎은 삼매 상태가 아니라 변화하는 대상에 계속해서 주의 집중하여 명료하게 깨어있도록 함으로써 생겨난다. 명료하게 깨어있도록 하는 마음챙김은 매순간 변화하는 마음에 빠지지 않고 있는 그대로 볼 수 있는 마음의 힘을 키우게 한다. 이러한 마음의 힘은 다른 관점에 대한 개방성을 의미한다. 다른 관점에 대한 개방성은 괴로움 자체를 제거하지는 못하지만, 몸과 마음을 구분해서 아는 지혜, 원인과 결과를 아는 지혜 등 결과적으로 통합해서 통찰할 수 있는 지혜를 얻게 한다. 그러므로 순간순간 또렷하게 깨어있는 상태를 이끄는 분명한 앎은 전체적으로 온전한 자기 자신으로 존재하는 개인적 수준의 자각이다. 이러한 자각은 자기 인식을 촉진하여 더 넓은 관점에서 바라보게 함으로써 명료한 판단과 사고를 할 수

21) 박미옥, 앞의 글, 35쪽.

22) 위의 글, 37쪽.

23) 김정호, 『마음챙김 명상 멘토링』, (서울: 불광출판사, 2002), 135쪽.

있게 한다. 따라서 마음챙김에 의한 분명한 앎은 자각의 영역을 확장시킴으로써 자기조절로 이끌 수 있다.

요컨대, 마음챙김은 깨달음을 얻기 위한 불교의 수행에서 수행의 요소이며 수단이고, 목표이다.²⁴⁾ 마음챙김은 수행자의 판단을 중지시킴으로써 편견 없는 평소의 욕구, 사고의 현상을 관찰하도록 하는 마음과 몸, 영성이 통합된 전인(whole person)적 존재로서의 경험이다. 조화와 균형을 유지할 수 있는 ‘전일적 자각(single-minded awareness)’으로서의 체험은 고양된 정신적 깨어있음을 의미한다. 즉 깊어진 자기인식과 심리적 성장이 전제된 마음챙김은 심화된 관점이나 맥락으로 연결된 ‘자각’이므로 새로운 사고의 지평을 열게 한다. 같은 의미로 최근 신경차원에서 주의에 대한 많은 연구들도 주의력이 뇌가 작동하는 방식을 변화시킬 수 있다고 주장한다.²⁵⁾ 이 말은 의식의 성장과정이 진정한 ‘교육의 기능’이라고 말하는 크리슈나무르티(Krishnamurti)의 말²⁶⁾처럼 마음챙김과 같은 ‘체화된 앎’이 삶에 대한 개인적 의식의 성장과 질을 향상시킬 수 있다는 의미이다. 그러므로 마음챙김 명상처럼 일상적인 삶에 직면할 수 있는 과정은 자기 자신을 보다 잘 돌보게 하고, 보다 건강하게, 보다 적응적인 삶을 살 수 있도록 도와주는 ‘의식의 성장 과정’이 된다. 따라서 마음챙김의 수행과정은 교육과정에 대한 파이너(Pinar)의 해석처럼 수행자 각자가 갖는 ‘경험의 본질로서의 교육과정’으로 볼 수 있기 때문에 교육학적인 이해가 필요하다.²⁷⁾

Ⅲ. 마음챙김(mindfulness)의 교육적 가치

마음챙김은 단순하게 명료한 주의력과 더 큰 알아차림의 계발이다. 마음챙김은 의도적이며 비판단적인 특별한 방법으로 주의 집중하여, 현재 순간순간의 알아차림을 수용하는 방법이다. 그러므로 ‘주의’와 ‘자각(알아차림)’을 도구로 하는 마음챙김은 배움과 교육의 통로가 된다. 또한 마음챙김의 의미에 내재되어 있는 가치에서 알 수 있듯이 마음챙김은 기억, 인식, 의식, 주목, 이해, 주의, 알아차림 등으로 교육학에서 논의되고 있는 주제들이다. 그리고 마음챙김과 같은 수행은 일반적으로 육체적, 정신적 건강과 안녕감(well-being)을 성공적으로 증진하고 있는 것으로 증명되고 있다. 그런데 과학적 세계관이 기반이 된 현대 사회나 교육현장에서는 과거나 미래를 분석하고, 목표 달성에 대한 성공과 실패에

24) 김열권, 『위빠사나 Ⅱ』, (서울: 불광출판사, 2002), 144쪽.

25) cf. Ahn, He Young, *Mindfulness and Its Mechanism for Transformative Education*, The Journal of Korean Educational Forum, vol.7, No.2, (서울: 한국논단, 2008), 65쪽.

26) cf. Krishnamurti, J., 송순재 · 고병헌 · 황석영(편), 『영혼의 성장과 자유를 위한 교사론』, 『학교, 사유하는 공동체』, (인천: 내일을 여는 책, 2002). p.85.

27) 수행과 치유, 교육에 대한 자세한 설명은 박미옥, 고진호, 앞의 글, 14쪽 참고.

관심이 더 집중되어 있다. 또한 입시 위주의 대부분의 학교 교육에서도 인간 존재의 가치관이나 의미는 소홀히 다루어지고 있다. 그럼에도 불구하고 교육은 지식과 기술의 획득뿐만 아니라 개인적 발달과 성장에 관계해야 한다. 항상 교육의 목표는 인간의 행복과 공동 사회의 변성과 증진에 연결되어야 한다.

따라서 본 장에서는 마음챙김이 현대교육과 교육과정에 적용되기 위해서 먼저 마음챙김의 특성과 기능들을 교육적 안목으로 해석하여 교육적 적용 가능성을 살펴 볼 것이다. 이어서 우리 교육현장에서의 적용 가능성을 정당화 해줄 수 있는 근거를 찾기 위해서 마음챙김이 현대의 어떠한 교육문제를 해결할 수 있는가에 대해 논의하고자 한다.

1. 마음챙김의 교육적 적용 가능성

마음챙김은 순수한 주의(bare attention)를 통해 인식 메커니즘을 변화시킬 수 있으므로 ‘의식의 성장’을 가져다준다. 인식 메커니즘의 변화는 보는 방식, 존재방식, 삶의 방식의 변화를 가져오므로 삶의 근본적인 요소를 검토하게 된다. 근본적인 삶의 검토는 삶의 실재에 주의를 기울임으로써 의식의 근원적인 변화에 관여한다. 즉 마음챙김을 한다는 것은 자기중심적 사고에서 벗어나 다른 사람들의 관점과 상황도 이해할 수 있게 한다. ‘지금 여기’에서 ‘비판단적’이고 ‘의도적’으로 주의를 기울이는 마음챙김은 현재 경험에 이끌리지 않고 자신의 세계를 보다 상위적인 차원에서 성찰하고 조절하게 되므로 ‘균형’을 유지할 수 있게 한다. 또한 모든 현상을 있는 그대로 직면할 수 있게 하는 마음챙김은 어떤 고통이나 난관에도 회피하지 않고 당당히 맞설 수 있는 ‘용기’ 있는 태도를 기를 수 있게 한다. 따라서 마음챙김은 탈 중심적 관점으로 폭넓은 이해, 조절, 그리고 판단을 할 수 있도록 ‘의식을 성장’시킨다. 하트도 자기 자신의 의식의 내용을 아는 것이 정서적 성숙에 중요한 요소이며 심화된 인지 기능의 표시라고 주장한다.²⁸⁾

마음챙김은 능동적인 주의를 통해 객관적으로 볼 수 있도록 하므로 종합적인 ‘사고력의 발달’에 도움을 준다. 마음챙김은 현재 경험하는 것에 계속적으로 주의를 집중하여 자각하기 때문에 사물을 동시에 다른 수준으로 볼 수 있게 한다. 수행자를 있는 그대로의 경험의 세계에 열려 있도록 하는 마음챙김은 항상 새로운 시각과 새로운 정보에 ‘개방’되게 한다. 개방적으로 수용하는 마음챙김은 생각을 보다 넓은 관점에서 바라볼 수 있게 함으로써 바른 분별력을 갖게 한다. 바른 분별력은 생각이 현실이 아니라 단지 생각일 뿐임을 깨닫게 함으로써 기계적인 습관과 학습된 기능을 바꿀 수 있게 ‘의식을 확장’시킨다. 뿐만 아니라 마음챙김은 새로운 방식으로 사물을 관찰하게 함으로써 지각의 틀을 변화시켜서 ‘행동의 변화’가 쉽게 한다. 따라서 마음챙김은 심화된 자기인식과 심리적 성장을 가

28) cf. Hart, T., 앞의 글, pp.32-33.

저오므로 ‘감수성’과 자기조절이 전제된 ‘창의성’이나 ‘문제 해결력’ 향상에도 도움을 준다. 랭거도 마음챙김의 특성이 창의성의 특성과 같다고 주장함으로써²⁹⁾ 맥을 같이하고 있다.

자기관찰을 통해 통찰력을 키우는 마음챙김은 체화된 영적 성숙으로 ‘영성의 성장’³⁰⁾을 돕는다. 체화된 영성은 전인으로서 자기 조절과 예민한 감수성의 발달로 자기 자신을 진실로 아는 것을 포함하므로 정체성 개념과도 밀접한 관계를 가지고 있다.³¹⁾ 즉 몸, 마음, 그리고 영이 통합된 전인적인 존재방식은 새로운 사고의 틀을 열어 주므로 경험을 깊게 해주고 삶을 보다 풍성하게 해준다. 이러한 경험은 개인이 만든 조건에서 자유로운 ‘해방’을 얻을 수 있게 한다. 또한 이러한 ‘실존적 자각’을 통한 체화된 영성은 가이아(Gaia)의 가설³²⁾처럼 나와 타인, 그리고 자연과의 일체감과 연결성을 깨닫도록 한다. 그러므로 마음챙김은 정서적 안정, 인내력 배양, 수용하는 태도, 능동적으로 적응, 참다운 관계 형성, 자기 조절 등을 강화시킨다.³³⁾ 의식을 자신의 몸에 머물게 하는 마음챙김은 자신의 존재감을 확인하고, 자신의 의식의 흐름을 인지하기 때문에 적절한 행동을 하도록 하는 ‘내적인 힘’을 계발하게 되어³⁴⁾ 영성의 성장을 도울 수 있다.

마음챙김은 선택 없는 알아차림(choiceless awareness)을 통하여 심리적 해방과 안정을 가져오게 함으로써 ‘인격 형성 및 인성의 개발’에 도움을 준다. 대상을 비언어적으로, 분석하지 않고, 직접적으로, 즉시 자각하는 마음챙김은 자신감과 통제감이 증가하는 ‘직면의 기술’이다. 마음챙김은 지속적인 자각에 머물게 하므로 생각의 영향력을 통제하게 되어 생각과의 균형을 잡아 주기 때문에 완전히 다른 사고를 하게 한다. 마음챙김은 머리로 하는 것이 아니라, 내면의 감정, 느낌, 그리고 생각들을 거리를 두고 객관적으로 관찰하는 것이다. 예컨대 생각을 자각하면 생각이 우리의 삶을 지배하거나, 명령하지 못하므로, 자각은 우리에게 자유를 주고, ‘자기인식’을 향상 시킨다. 심화된 자기인식은 사고의 지평을 넓혀주어 스트레스를 해소하고, 긴장이나 정서적 불안을 감소시켜 준다. 특히 현재에 초점을 둔 자기인식은 사회적·교육적 상황 속에서 타인과 관계를 맺고, 의사소통을 할 때 유용하게 이용되어 인격형성에 도움을 줄 수 있다. 카밧진도 치우친 생각의 균형을 맞추는 강력하고 유일한 힘이 ‘자각’이라고 주장한다.³⁵⁾

마음챙김은 분명한 앎(sampajañña, 正知)을 통해 자기조절로 이끌게 함으로써 학생들로 하여금 ‘사려 깊게 반응’³⁶⁾하는 방법을 배우게 한다. 분명한 앎은 다양한 마음상태와 그

29) cf. Langer, E. J., *Mindfulness*. 이양원 역, 『마음챙김』, (서울: 불광출판사, 2008), 129쪽.

30) 박미옥, 앞의 글, 55쪽.

31) 한명희, 『종교성 미래교육의 새로운 패러다임』, 「영성과 교육: 21세기 대안교육을 위하여」, 미래사회와 종교성연구원 편, (서울: 학지사, 2007), 37-38쪽.

32) 박미옥, 앞의 글, 55쪽.

33) 이정수, 「불교의 팔정도와 위빠사나 명상의 아동 교육적 함의(含意)」 『종교교육학연구』 제33권(서울: 한국종교교육학회, 2010), 306쪽.

34) 박미옥, 고진호, 앞의 글, 20쪽.

35) 안희영 역, 앞의 책, 56쪽.

영향, 그리고 매순간 느낌을 전체적으로 자각하는 것이므로 마음의 습관적 관성으로부터 자신을 ‘해방’시킨다. 해방은 우리에게 새로운 방향을 안내하고, 우리 자신으로 성장하도록 하는 변용적 힘이다. 특히 마음챙김을 통한 앎은 교육과정이론의 중요부분인 지식의 문제로 비이원적 앎, 초월적 앎, 참여적 앎인 ‘몸의 앎’이다. 몸의 앎은 사고 이전의 앎으로 긴장을 완화하고 몸을 더 객관적으로 느끼도록 한다. 지금까지 교육을 지배해온 ‘앎’은 머리와 자주 연관을 지어 왔지만, 고대와 현대의 신경과학의 입장에서는 몸 전체를 통해 앎이 이루어진다고 주장한다. 예를 들어 심장이식환자의 세포 기억에 대한 연구³⁷⁾에서 보여주듯이 몸의 앎은 분석 이전의 상태를 보여줄 수 있다. 따라서 논리적 사고에 구속되지 않는 몸의 순수한 자각은 자기를 더 잘 조절하여 사려 깊은 행동을 할 수 있도록 한다. 카밋진과 하이랜드도 ‘비판단적인 태도’가 자신의 체험 속에서 언제나 편견 없는 공평한 자세를 취하게 하므로 마음챙김 명상을 통해 길러져야 한다고 강조하고 있다.³⁸⁾

요컨대 마음챙김의 특성과 기능들이 교육적 장면에서 실제로 의의를 갖게 되는 것은 ‘참여 관찰’을 통해 학생들에게 체험학습을 가능하게 한다는 것이다. 환경적 접촉의식의 향상을 통한 정신적 변화는 감수성의 향상을 통한 행동의 변화로 반영된다. 즉 ‘체화된 자각’으로 세상과 소통하고 이해하는 마음챙김은 자신과 세계에 대한 이해를 키우고, 정신적 불균형의 원인인 욕망을 다스리도록 조절하고 치유함으로써 보다 정서적으로 성숙한 인간이 되게 한다. 그러므로 마음챙김의 교육적 가치는 ‘의식의 성장’과 ‘정서적 성숙’을 가져다 줄 수 있는 총체적인 인간을 만드는 ‘변용적 인간형성의 작용’이다. 따라서 마음챙김은 ‘심신의 안정’을 도모하고 인간의 ‘정서적 영역’에 관여하여 현대 교육에서 강조하고 있는 학생들의 이성적인 앎과 감각적인 앎을 보완할 수 있는 교육적 대안이 될 수 있다. 카밋진과 랭거 역시 마음챙김은 건강에 관여하고, 삶을 더 잘 조절할 수 있는 활성화 상태를 만들어 줄 수 있기 때문에 학교에서 수업이 이루어지기 전의 준비 과정이나 수업에 필요하다고 주장한다.³⁹⁾

2. 마음챙김은 어떠한 교육적 문제를 해결할 수 있는가?

‘의식의 성장’과 ‘정서적 성숙’으로 ‘변용적 인간형성’을 돕는 마음챙김은 어떠한 교육적 문제를 해결할 수 있을까? 이 논의에 앞서 현대의 학교에서 해결해야 할 중요한 문제는 무엇일까? 첫째, 학교는 의도적으로 학생들의 균형잡힌 성격형성이나 인성 교육에 관심을 가지고 있다. 왜냐하면 사회적, 정서적 관리를 위한 생활 기술들이 학교(공교육)의

36) 박미옥, 앞의 글, 60쪽.

37) Pearsall, P., *The heart's code: Tapping the wisdom and power of our heart energy*. New York: Broadway Books, 1999.

38) cf. 장현갑 외 공역, 앞의 책, 78-80쪽; cf. Hyland, T., op. cit., p.126.

39) 이양원 역, 앞의 책, 187-213쪽.

책임으로 돌아오고 있기 때문이다. 그러므로 특히 현대학교는 의도적인 인성의 개발에 대한 요구가 증대되고 있다. 둘째, 학교도 하나의 사회로서 학생들의 학습과 생활에서 수행 능력의 향상을 매우 중요하게 생각한다. 물론 교사나 학부모들은 학교 교육이 시험을 위한 교육이 되지 않기를 바라지만, 더 잘 학습할 수 있기를 바란다. 셋째, 학교는 급변하는 정보화시대에 적응할 수 있도록 발견, 탐구, 사고력을 강조하고 있다. 즉 특히 현대 학교들은 학생들의 창의력, 문제 해결력 향상에 관심을 갖고 있다. 따라서 이 세 가지 관점들을 해결할 수 있음을 논의하고자 한다.

첫째로 마음챙김은 학생들에게 객관성을 유지하게 하여 정서적 성숙을 이루도록 유도함으로써 ‘인성의 개발’에 도움을 준다. 일반적으로 마음챙김은 앞장에서 살펴보았듯이 원인을 분석하거나 추론하는 것이 아니라 거울처럼 비춰주는 것이다. 마음챙김은 자신이 지금-여기서 무엇을 하고 있는가를 떨어져서 지켜봄으로써 객관적으로 자기인식을 갖게 한다. 객관적인 자기인식은 자신의 사고와 충동의 습관적인 패턴을 인식하고 반응적인 애착을 피하게 하여 자기인식을 심화시키고, 정신을 자유롭게 한다. 예를 들어 분노를 느낄 때 마음챙김은 분노와 우리 사이에 약간의 공간을 허용함으로써, 분노 속에서 이성을 잃는 대신에 분노에 대해서 객관적으로 더 잘 알 수 있게 한다. 우리의 분노를 알아차리고, 받아들이는 것은 행동의 변화에 상당한 영향을 미친다. 즉 마음챙김은 분석적 사고를 필요로 하는 인지적 형태의 ‘메타지식’의 일종⁴⁰⁾으로 볼 수 있기 때문에 자신들의 의식에 단순히 몰입되지 않고 오히려 보다 상위적인 차원에서 관찰할 수 있게 한다. 따라서 마음챙김은 과거의 기계적이고 습관적인 반응으로부터 탈피하여 균형잡힌 성격형성이나 인성 교육에 도움을 줄 수 있다.

또한 마음챙김은 학생들을 새로운 정보에 열려있도록 유도함으로써 예민한 감수성을 육성하므로 자기 조절 능력을 함양하여 ‘균형 잡힌 성격형성’에 도움을 줄 수 있다. 마음챙김은 학생들에게 탐구할 시간을 제공함으로써 자세하게 관찰하도록 격려하여 유사한 것을 창조하도록 감수성을 개발한다. 감수성의 개발은 세상을 통찰하는 방법으로서 세상을 개방하도록 돕는 ‘자기 개발과정’이다. 마음챙김은 경험한 사물을 있는 그대로 보기 때문에 진정한 본질, 즉 모든 것이 변화 상태에 있음(무상)을 예민한 감수성으로 직관적으로 보게 한다. 이러한 경험들은 마음챙김의 특성인 개방에 대한 ‘내적 각성’을 증가시킨다. 증가된 내적 각성은 학생들을 늘 깨어있도록 한다. 깨어 있음은 세상을 우리의 의식 속에서 비추어 볼 수 있는 어떤 능력으로 특별한 종류의 에너지이다.⁴¹⁾ 이 에너지는 고요한 마음속에서 극도의 자기조절을 하게 한다. 그러므로 마음챙김은 일상에서 무시 될 수 있는 사소한 자신의 경험적 측면을 인식할 수 있기 때문에 자신의 정서 상태나 건강과 안

40) 마음챙김을 통한 분석적 사고는 학업능력검사에서 측정되는 분석적 사고로는 풀 수 없는 더 복잡한 실제 세계의 갈등문제를 해결할 수 있기 때문이다.

41) Hart, T., op. cit., p.10.

넙감을 증진하고, 건전한 성격형성을 도울 수 있다.

둘째로 마음챙김은 학생들의 관심(주의)의 질을 높여 인지기능을 개발할 수 있도록 함으로써 학습과 생활에서 ‘수행능력의 향상’을 가져올 수 있다. 마음챙김은 측정하고 분류하며 평가하는 분석에 관계하지 않고, 단순히 우리의 내면이나 우리 앞에 발생하는 것을 바라본다. 마음챙김한다는 것은 우리 앞에 대상(사물)이나 아이디어 또는 사람을 있는 그대로 인식하는 것이다. 마음챙김의 특성에서 논의 했듯이 마음챙김의 주의는 ‘주의의 기술’로 무심한 주의가 아니라 능동적인 듣기이므로 학생들의 보는 방식을 변화시킨다. 이러한 보는 방식의 변화는 탐구의 대상을 감정적으로 더 가까이 할 수 있다. 학생들은 그들이 탐구하는 것에 정서적 친밀감이 들었을 때, 관심과 의욕이 향상되어 주의의 질을 향상시킬 수 있다. 첫 번째 논의와 맞물려서 감정이 동기를 부여한다는 것이다. 정서는 이성적인 신경망과 얽혀있기⁴²⁾ 때문에 학습에 대한 학생들의 관심의 정도가 학생들의 수행에 대한 성공에 직접적으로 영향을 미친다. 머피 등도 명상의 수행이 관심의 질에 관련된 지각이나 인지 능력의 다양한 향상을 보여 준다고 강조한다.⁴³⁾

셋째로 마음챙김은 학생들의 사고력과 이해력을 증대시킴으로써 ‘창의력’이나 ‘문제 해결력’ 향상에 도움을 줄 수 있다. 마음챙김은 선택 없는 알아차림(choiceless awareness)을 통해 심리적 해방과 안정을 가져오기 때문에 ‘생리적인 휴식’과 ‘심화된 자기 인식(self-awareness)’을 가져온다. 즉 마음챙김은 자신의 감정을 개방된 자세로 충실하게 경험함으로써 자아인식과 자기 성찰을 촉진하게 한다. 심화된 자기인식과 심리적 성장이 전제된 마음챙김은 더 넓은 관점에서 바라봄으로써 폭넓은 이해와 명료한 판단과 사고를 할 수 있게 한다. 자기 인식의 변화는 자신의 사고의 지평을 확장시켜 스트레스를 해소하고, 긴장이나 정서적 불안을 감소시켜 주기 때문에 존재의 실상과 자연과 사물에 대한 ‘이해력’과 ‘사고력’을 높여준다. 이해력이나 사고력이 높아진다는 것은 이해와 응용, 창의력, 문제 해결, 그리고 자기반성까지를 포함한다. 김영천도 메타인지를 통한 반성적인 학습은 넓은 영역의 뇌를 사용함으로써 지식의 활용가치를 높이고 고등 사고능력과 창의력을 발휘할 수 있게 한다고 주장한다.⁴⁴⁾

또한 다양한 마음챙김의 효과 중에서 교육적으로 가장 중요한 것은 마음챙김이 ‘생리에 영향’을 미친다는 것이다.⁴⁵⁾ 생리는 감정적 반응, 인지, 그리고 학습에 영향을 미치기 때문이다. 예를 들어 어느 정도의 스트레스는 주의를 집중할 수 있지만, 과도한 스트레스는

42) cf. Jenson, E., *Brain-based learning*, 2000. 손정락·이정화 역, 『뇌 기반학습』, (서울: 시그마프레스, 2011), 106쪽.

43) cf. Murphy, M., Donovan, S., & Taylor, E., *The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research* (2nd ed.). Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences, 1997, pp 1991-1996.

44) 김영천(2009), 『교육과정I』, (서울: 아카데미프레스, 2009), 580쪽.

45) cf. Murphy, M., Donovan, S., & Taylor, E. op. cit., pp. 1991-1996.

시험 때 학생들의 능력을 저해하거나. 농구 시합에서 선수들의 능력을 마비시켜 자유투를 실패 할 수 있게 한다. 즉 우리가 알고 있듯이 마음챙김을 통한 몸과 마음의 변화는 규칙적인 심장 박동과 같은 생리적인 일관성을 의미한다. 따라서 마음챙김은 생리적 휴식과 같이 즉각적으로 몸과 마음의 상태를 변화시킴에 따라 잠재적으로 집중력, 지각력 등의 향상으로 ‘학습능력’에 영향을 미친다. 같은 맥락으로 학교상황에서 명상에 관한 최근의 연구에서도 생리학적인 일관성의 증가가 인지능력을 향상한다고 주장한다.⁴⁶⁾

요컨대, 위에서 논의한 바와 같이 메타지식의 일종인 마음챙김을 통한 앎의 감수성의 육성을 통한 인지기능의 개발을 도울 수 있으므로 학교와 교육과정에서 강조하는 이성과 감각의 앎을 보완할 수 있을 것이다. 교육활동에서 정서적 영역은 학습자의 흥미와 동기를 자극하게 되므로, 지식과 기술은 인간 가치와 정서로부터 분리될 수 없다. 따라서 마음챙김이 의식의 성장과 정서적 성숙으로 변용적인 인간형성에 도움을 주므로, 마음챙김은 학교에서 교육과정에 적용된다면 거리가 있는 ‘앎’과 ‘행’에 진정으로 알고 깨닫게 하여 행동을 하게 할 것이다. 같은 맥락으로 하트(Hart)⁴⁷⁾는 명상의 통합이 수행, 개성 및 깊이의 세 가지의 상호 관심사에 영향을 준다고 주장한다.

IV. 교수-학습에 마음챙김의 적용

우리는 학교와 교실에서 일어나는 수동적이고 피상적인 학습을 보완하고, 보다 좋은 학습 환경을 조성하기를 바란다. 학교에서 창의력을 훼손하고, 학생의 질문을 방해하며, 자존감을 낮게 하는 만연된 사고방식을 보완하여 보다 나은 학습 환경을 만들기 위해서는 교수-학습에 마음챙김의 적용이 필요하다. 그런데 마음챙김을 교육과정에 적용하는 논의에 앞서 우리가 생각해야 할 선결 과제가 있다. 학교 교육과정에서도 불교 전통에서 수행했던 마음챙김 명상의 형태를 권장해야 하는가이다. 그러나 마음챙김을 직접 경험하지 않으면 마음챙김에 대한 본질을 제대로 이해하거나 인식할 수 없으므로 학교교육에 마음챙김을 적용하기 위해서는 우선 마음챙김 명상의 형태로 일정 기간 연습하는 기회를 제공해야 할 것이다. 마음챙김의 체험은 조용히 깊이 우리 의식의 내용을 관조하여 있는 그대로 수용함으로써 앎에 대한 인간의 원초적인 능력인 ‘앎의 기술’들을 육성하도록 하게 한다.

학교교육이나 교육과정에 마음챙김을 적용한다는 것은 교사들이 학생들에게 주는 어떤 지식에 관한 것이 아니다. 마음챙김의 적용은 우리가 아는 방법에 관한 ‘인식론적인 문제’이고, 최적의 학습 환경을 만들기 위한 직관적 체험을 강조하는 교육적 접근이다. ‘우

46) cf. Arguelles, L., McCraty, R., & Rees, R. A.. The heart in holistic education, *Encounter: Education for Meaning and Social Justice*, 16(3), 2003, pp.13-21.

47) cf. Hart, T., op. cit., p.30.

리가 어떻게 학습하느냐'는 '우리가 무엇을 학습하느냐' 만큼 중요하기 때문에 교육과 학습의 기본이 된다. 그러므로 본 장에서는 이성적이고 감각적인 삶을 보완하기 위해 마음챙김이 학교교육과 교육과정에 적용될 수 있다는 가능성을 보이고자 한다. 따라서 이하 본 장에서는 학습하는 동안에 학생들이 마음챙김을 할 수 있도록 교실에서 교사가 적용할 수 있는 마음챙김의 접근 방법들을 논의할 것이다. 마음챙김이 학교교육의 다양한 교실 상황에 적용할 수 있다는 근거들을 논의하면서, 학습과 행동에 미치는 명상의 영향에 대한 연구들의 실제적인 사례들을 제시함으로써 보다 실천적으로 접근할 수 있는 가능성을 보일 것이다.

1. 마음챙김의 순수한 주의는 휴식을 제공

학교에서 교사들은 마음챙김을 통하여 효과적인 학습을 위해 적절한 '휴식'을 제공할 수 있다. 마음챙김은 순수한 주의를 통하여 욕구와 생각을 내려놓는 '휴식'이다. 마음챙김 명상을 통하여 생각과 욕구가 멈추면 원망, 자책, 분노가 멈추고, 걱정, 근심, 고민을 이루었던 지지대가 없어진다. 우리는 일상생활에서 욕구와 생각을 내려놓고 살수 없지만, 하루 중 한두 번만이라도 마음챙김할 수 있다면, 욕구와 생각으로 과열된 통제에서 벗어날 수 있다. 그러나 현대의 학생들은 너무 바쁘다. 학생들은 신속하게 최상의 자료를 습득하고 성공적으로 문제를 해결하기 위해서 꼭 채워진 일정 속에서 자신의 마음을 알아차릴 겨를도 없고, 온전하게 쉬지도 못한다. 휴식은 효율성을 위해 필요하고, 삶의 원동력이 될 것이다. 예를 들면 학교에서 교사들은 몇 분의 마음챙김 명상이나 몇 번의 심호흡으로 호흡에 주의를 집중하도록 함으로써 휴식을 제공할 수 있다. 홀랜드(Holland)도 마음챙김 명상에서 호흡에 집중하는 것이 생각, 느낌, 그리고 감각과 같은 경험에 사로잡혀 마음이 방황하지 않도록 휴식공간을 제공해 주는 것이라고 강조한다.⁴⁸⁾

적용 사례로 브래디(Brady)는 수업시간에 '5분 자유글쓰기'를 실시하였다.⁴⁹⁾ 5분 자유글쓰기란 학생들의 의식 속으로 들어오는 것 모두를 5분 동안 적어보게 하는 것으로, 내 마음에 무슨 일이 있는지에 집중하도록 시간을 주는 것이다. 5분 자유글쓰기는 자기 자신을 좀 더 잘 관찰할 수 있도록 휴식을 제공함으로써 학생들이 더 쉽게 이어지는 나머지 수업이나 과제에 집중할 수 있게 한다. 하트(Hart)가 효과적인 수행을 위해 수업의 시작이나 중간에 분위기를 바꿀 필요가 있을 때 학생들에게 몇 분 동안의 '하지 않음'이 필요하다고 주장하는 것도 학생들의 의식의 변화를 통해 '휴식'을 주고자 한 것이다. 비슷한 방법으로 브래디는 점심 식사 후의 수업에서 식사 후의 피로를 해결하고, 주의의 질을

48) cf. Holland, T., op. cit., pp. 470-471.

49) cf. Brady, R., op. cit., pp. 93-94.

50) cf. Hart, T., op. cit., p34.

개선하기 위해서 요가나 간단한 스트레칭 운동으로 시작하는 수업을 소개하고 있다.⁵¹⁾ 이와 같이 개인적 경험에 집착하는 것을 중지하도록 휴식 시간을 갖는 것은 지금까지와는 다른 교실문화를 만드는 것이다. 따라서 마음챙김의 적용은 휴식의 공간이 교실에서 열리게 되는 경험으로 즐거운 학교생활이 될 것이다.

2. 마음챙김의 능동적인 주의는 자기인식(자각)과 존재감을 육성

학교에서 교사들은 마음챙김을 통하여 학생들에게 자신의 내적 경험이 일어나는 것을 바라보는 양식인 ‘열린 각성’의 경험을 제공할 수 있다. 마음챙김 명상에서 교사에 의해 안내된 주의집중은 요가나 운동에서 몸의 움직임에 통해 자기 인식을 촉진하는 ‘신체적 알아차림 과정’과 같다. 몸에 머물러 자각하는 것은 근육 이완, 움직임, 자세 변경 및 통증이나 긴장의 감소 등 더 큰 생리적인 조절을 할 수 있게 하기 때문이다. 또한 몸의 자각은 사고하지 않는 직관으로 자각하는 현재에 사는 훈련이다. 즉 학생들이 자신들의 생각, 감정, 지각, 신체 감각이 연속으로 일어나는 개인적인 단계(무대)로서 자각하는 경험은 정서적 성숙과 인지기능을 심화시킬 수 있어 학생들의 안녕감에 중요한 역할을 한다. 이 점에 대해 홀랜드는 “마음챙김 명상을 통하여 무시 될 수 있는 자신의 경험적 측면을 인식할 수 있으므로, 마음챙김 명상은 자각을 실천하는 하나의 수단이다”고 한다.⁵²⁾ 그러므로 보다 폭 넓고 깊은 주의를 요하는 마음챙김은 보다 심화된 관점이나 맥락으로 연결되어 지각의 틀을 변화시켜 사고의 지평을 넓혀준다. 신경학 연구에서도 신체활동이나 동작을 통한 수업은 뇌를 활성화시킬 수 있어 인지능력을 향상시키는 데 효과적이라고 한다.⁵³⁾

적용 사례로 하트는 몇 분의 마음챙김으로 자기인식(자각)과 존재감을 기를 수 있다고 주장한다.⁵⁴⁾ 교사는 교실에서 학생들에게 “지금 뭐해?”, “지금 어디에 있지?”라고 물음으로써 그 느낌이 어떤지 인식하게 했다. 이러한 인식은 자각을 부르는 개인적인 점검으로 휴식을 위한 공간을 만들기도 하지만, 자기를 더 잘 자각할 수 있게 하여 내면화 한다. 내면화는 행동으로 이어져서 우리의 삶을 변화시킬 수 있다. 또한 브래디도 스트레칭이나 요가와 같은 신체적인 교육으로 수업을 시작하는 방식을 강조하고 있다.⁵⁵⁾ 신체적 교육은 감각-운동 학습을 통해 자신의 생리적인 과정을 보다 잘 인식할 수 있어, 홀랜드도 신체적 교육의 중요성을 인정하고 있다.⁵⁶⁾ 스코너트 레이철과 로울러(Schonert-Reichl &

51) cf. Brady, R., op. cit., p. 95.

52) cf. Holland, T., op. cit., p. 473.

53) cf. 손정락 · 이정화 역, 앞의 책, pp. 47-48.

54) cf. Hart, T., op. cit., p. 36.

55) cf. Brady, R., op. cit., p. 94.

56) cf. Holland, T., op. cit., p. 471.

Lawlor)도 마음챙김 기반 교육 프로그램이 사회적, 정서적 능력을 향상할 수 있다고 주장한다.⁵⁷⁾ 특히 브래디의 ‘5분 자유글쓰기’는 자신의 인식을 증가시키는 방법이기도 하므로 태도를 변경할 수 있게 한다. 따라서 마음챙김 명상을 통한 열린 각성은 더 깊은 주의가 더욱 심화됨으로써 자기 인식과 존재감을 육성하여 개인적 삶의 성장과 질을 향상시킬 수 있다.

3. 마음챙김의 순수하고 능동적인 주의를 주의력을 계발

교사들은 학교에서 마음챙김을 적용함으로써 학생들의 ‘주의력’을 계발할 수 있다. 마음챙김은 무심한 주의가 아닌 능동적 듣기로 ‘주의의 기술’이다. 마음챙김에서 의도적인 순수한 주의를 의식의 변화를 가져오는 방법으로 에너지를 집중하는 데 도움을 준다. 그러므로 교사들은 수업의 시작이나 전환 시간에 호흡 마음챙김 명상을 통하여 관심(주의)의 질을 높일 수 있다. 학교에서 효과적인 학습의 주된 요인은 단순히 과제에 투자하는 시간이 아니라, 분산되지 않는 그 과제에 관한 ‘관심의 질’이다. 학생들의 관심이 다른 곳에 있다면 과제에 줄 관심은 거의 없다. 주의력은 학생들의 학습, 행동, 그리고 이해와 연결되기 때문이다. 그리고 주의력의 계발은 자기 자신의 의식의 내용을 더 잘 알게 되므로, 감정적으로 더 가까워지게 되어 동기가 부여되고 흥미가 생기며 의욕이 향상된다. 하트 또한 명상에서 가장 중요한 기능이 ‘주의의 질’을 높이는 것이라고 주장한다.⁵⁸⁾

또한 교사들은 교수-학습에 마음챙김을 적용함으로써 귀 기울여 듣는 연습을 도울 수 있다. 즉 자각(알아차림)이 침묵을 위한 공간을 만들어 주의 깊게 듣게 한다. 듣기 연습은 다른 사람들과의 건강한 정서적 접촉과 이해의 기회를 최적화 할 수 있도록 도와준다.⁵⁹⁾ 그러므로 마음챙김의 적용은 학생들의 더 많은 ‘자각’을 수행하는 활동에 ‘집중’할 수 있도록 도울 수 있다. 예를 들어 마음챙김은 농구에서 프리 드로우를 성공적으로 던지는 정신적 연습, 시험, 깊은 휴식을 취하는 동안 긍정적 정신 연습으로 이용할 수 있다. 이에 대해 브래디의 연구는 많은 학생들에게 스트레스를 주는 주요 원인인, 퀴즈나 시험에서 시험이 시작되기 전 몇 분 동안의 마음챙김 명상이 많은 학생들에게 매우 유익하다는 것을 입증하고 있다.⁶⁰⁾ 같은 맥락으로 스코너트 레이철과 로울러는 마음챙김 기반 교육 프로그램이 긍정적인 감정의 개발을 촉진하고 있다고 보고하고 있다.⁶¹⁾

57) cf. Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S., The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence, *Mindfulness*, Volume 1, Issue 3, 2010, pp 137-151.

58) cf. Hart, T., op. cit., p. 32.

59) cf. Meiklejohn, J., et al., Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students, *Mindfulness*, Volume 3, 4(1), 2012, p.295.

60) cf. Brady, R., op. cit., pp. 95-96.

적용 사례로 하트는 마음챙김 훈련이 학생들에게 귀 기울여 듣는 연습을 도울 수 있다고 주장한다.⁶²⁾ 귀 기울여 듣는 연습을 하는 마음챙김은 우리의 내면이 말하는 것을 듣고, 분석적으로 종합할 수 있으므로 이해를 확장시키기 때문이다. 또한 브래디(Brady)는 첫 수업을 ‘건포도 먹기 명상’으로 시작함으로써 건포도를 먹을 때 주었던 동일한 집중으로 자신의 숙제를 하게 할 수 있다고 한다.⁶³⁾ 건포도 먹기 명상과 같은 실습은 깊이 숙고하는 학습방식으로, 학생들이 더 많은 자각을 하면서 활동에 집중할 수 있도록 지식을 내면화 할 것이다. 이어서 브래디는 수학 수업에 수업 시작이나 행동을 중지하고 자신에게 집중하도록 하기 위해서 일본 종을 사용했다.⁶⁴⁾ 종소리는 짧은 순간 자신을 멈추게 함으로써 자기 자신에게 열린 공간을 주어 마음의 평정을 얻어 집중할 수 있게 했다. 따라서 마음챙김 명상을 통한 주의력의 개발은 인식의 주체와 객체가 합일된 상태에서의 체험적 직관에 의한 ‘통찰’을 얻게 되므로 고차원적인 ‘인지능력’의 성장을 도울 수 있다.

4. 마음챙김의 자기관찰은 유연성과 다양성을 육성

학교에서 마음챙김의 적용은 주어진 정보와 자신의 예상을 넘어서서 볼 수 있는 ‘유연성’을 기를 수 있다. 마음챙김 명상을 통한 자기 관찰은 감수성의 개발로 더 깊이, 그리고 보다 다양한 관점에서 살펴보고 해체하는 것을 돕기 때문이다. 다양한 관점에서 다르게 생각하는 방법은 통합적인 사고를 유도할 수 있다. 즉 마음챙김을 통한 얇은 몸의 얇음으로써 사고하여 분석하기 이전의 원초적인 앎이기 때문에 앎의 영역을 확대하여 새로운 정보에 열려있도록 육성한다. 예를 들어 교사들은 수업 시작 전이나 교실의 분위기에 약간 변화가 필요한 때, 자애명상이나 바디스캔과 같은 몸-중심의 앎을 통해 의식을 확장시킬 수 있다. 의식의 확장은 다양한 맥락이나 상황의 변화에 좀 더 유연하게 적용할 수 있어, 학생들의 몸을 더 객관적으로 느끼게 하여 긴장을 완화할 수 있다. 또한 수업의 시작부분에 5분 마음챙김은 다양한 관점에서의 논의에 학생들을 참여하도록 하는 것으로 깊은 이해와 내면의 자각을 얻는데 도움을 준다. 그러므로 학생들은 자신의 생각에 의해 제한받지 않고, 새로운 맥락에서 자유롭게 자기 주도적으로 탐구하게 된다면 지혜와 같은 내면화된 지식을 얻게 된다.

적용 사례로 하트는 몸에 초점을 맞추으로써 ‘의식을 확장’할 수 있다고 한다.⁶⁵⁾ 교사들이 학생들에게 신을 벗도록 하여 그들의 발이 흙이나 바닥을 느끼도록 함으로써 의식을 변화시켰다. 그의 방법은 정확히 몸-중심 앎의 방향으로 새로운 정보에 열려있도록 하

61) cf. Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S., op. cit., pp 137-151.

62) cf. Hart, T., op. cit., p. 36.

63) cf. Brady, R., op. cit., p. 90.

64) ibid. p. 99.

65) cf. ibid. p. 40.

여 의식을 변화시키는 것이다. 이와 같이 몸에 초점을 두는 방법은 현재 순간의 자각을 통한 감수성과 통찰력을 강조한다. 증가된 감수성과 통찰력은 학생들의 사고를 좀 더 유연하게 하고 종합적인 사고를 하게 한다. 마이클존(Meiklejohn) 등도 마음챙김 훈련이 교사와 학생의 사고의 탄력성을 육성할 수 있다고 한다.⁶⁶⁾ 그러므로 마음챙김을 통한 유용성이나 다양성의 육성은 마음챙김의 상징적이고 은유적 측면을 이용하여 예기치 않은 통찰을 얻게 되어 지식의 활용가치를 넓혀 줄 수 있는 메타인지의 개발을 돕는다. 따라서 학교에서 유연성과 다양성을 허용하는 마음챙김의 적용은 교육에서 자주 강조되었던 분석적이고 결과 지향적인 교육을 보완할 수 있다. 이는 명상적 삶이 분석의 힘과 정밀성의 균형을 잡는다는 하트의 주장⁶⁷⁾을 지지한다.

요컨대 학교에서의 마음챙김의 적용은 학생들의 불안과 스트레스를 극복하여 학교생활에 ‘기쁨과 휴식’을 줄 수 있으며, 마음의 평정을 얻어 더 ‘집중’할 수 있게 한다. 또한 마음챙김을 적용한 교수-학습은 휴식을 넘어 학생들의 주의와 자각(알아차림)을 계발하게 되므로 지각이나 인지 능력의 향상을 도울 수 있다. 그러므로 학교에서 마음챙김 명상 같은 직관적 체험을 통한 교육적 접근을 교수-학습에 적용한다면 학생들이 감각이나 이성의 눈뿐만 아니라, 관조의 눈까지를 갖게 됨으로써 분석적이고 결과 지향적인 현대 교육의 지적 과정을 보완할 수 있을 것이다. 따라서 마음챙김의 적용은 인지와 정서의 통합으로 세분화될 수 없는 총체적인 체험이 되므로 학생들의 전인(whole person)적 성장에 도움이 될 것이다. 이는 마음챙김이 자기 인식의 체험학습으로서 학교의 교육과정에 가치 있게 통합될 수 있다는 홀랜드의 주장⁶⁸⁾과 맥을 같이 한다.

V. 결론

현재까지 학교교육의 목적은 자아실현(self realization), 전인교육, 그리고 인간교육과 같은 개념들을 중심으로 논의해 왔다. 그러나 현대의 교육은 전인적 인간을 길러내는데 실패하고 있다는 비판이 제기되면서, 많은 교육 철학자들은 우리시대의 위기를 ‘인식론적 위기’⁶⁹⁾로 표현하고 있다. 이는 21세기의 대안적 교육으로 ‘아는 방법’에 대한 보완이 필

66) cf. Meiklejohn, J., et al., op. cit. p. 292.

67) cf. Hart, T., op. cit. p. 33.

68) cf. Holland, T., op. cit. p. 468.

69) cf. Miller, R., Making connections to the world: Some thoughts on holistic curriculum, *Encounter: Education for Meaning and Social Justice*, 19(3), 2006, p.6.; Gidley, J., Educating for Evolving Consciousness: Voicing the Emergency for Love, Life and Wisdom, In M. de Souza, L. J. Francis, J. O’Higgins-Norman, D. Scott (Eds), *The International Handbook of Education for Spirituality, Care and Wellbeing*, Springer: New York, 2009, p. 534.

요하다는 의미이다. 구체적으로 말하면 학생들의 다양한 학습 스타일, 관심과 능력은 교육에서 변화를 요구하고 있다. 또한 정보의 홍수 속에서 능동적으로 ‘주의 깊게 들을 수 있는 학습 환경’과 다양한 관점에서 다르게 생각하는 방법으로 ‘통합적 사고력을 고양할 수 있는 학습 환경’이 요구 되고 있다. 이러한 교육현장의 위기를 극복할 수 있는 하나의 보완적 방법으로서 ‘마음챙김’은 중요한 시사점을 주고 있다. 마음챙김을 통한 앎은 체험적 직관에 의한 ‘통찰’을 의미하므로 분석하는 힘과 정밀성에 대한 균형을 잡아줄 수 있기 때문이다. 따라서 마음챙김은 교육의 한 과정으로서 교수-학습 상황에서 교과를 가치 있게 하는 하나의 ‘도구’로 이용될 수 있다.

학교교육과 교육과정에 마음챙김의 적용은 학생들에게 교육현장의 위기를 완전히 극복할 수 있는 새로운 무언가를 가져다주지는 않을 것이다. 하지만 마음챙김의 적용은 앎을 활성화하고 통합할 수 있는 기회를 제공한다는 점에서 의의가 있다. 물론 불교 수행법으로서 실천적 방법론인 마음챙김의 적용은 현행 교육과정 속에서 어려울 수 있다. 그럼에도 불구하고 현대 학교들이 학교교육과 교육과정에서 마음챙김의 적용을 고려해야 하는 중요한 몇 가지 이유가 있다. 첫째, 마음챙김은 현대 학교들이 교육목적을 달성하기 위한 더 나은 수단이 될 것이다. 둘째, 마음챙김은 학생들로 하여금 충동적이거나 정신이 없이 중요한 판단을 내리지 않고, 유념하며 심사숙고하는 방법을 제공할 것이다. 셋째, 마음챙김은 우리의 삶의 질과 행동을 향상할 수 있기 때문에 유익하다. 넷째, 학생들은 졸업 후에 부모나 지도자들이 되어 항상 더 훌륭한 사회의 일원이 되어야 하고, 그들 사회를 위해서 올바르게 타당하게 혹은 공정하게 판단하도록 하게 하는 교육이 필요하기 때문이다. 이러한 의미에서 마음챙김의 특성들과 기능들은 현대교육을 보완할 수 있는 한 대안이 될 수 있음을 다양한 교육적 가치로 설명할 수 있다.

마음챙김은 교육현장에서 다음과 같은 가치를 갖는다. 첫째, 마음챙김은 분석적이고 논리적 사고 체계와는 별개로 ‘의식을 계발’하고, 잠재된 직관을 끌어내도록 정신을 훈련하는 메타인지의 일종으로 ‘자기 계발과정’이다. 둘째, 마음챙김은 내적 삶을 위한 교육과정으로서 ‘정서적 성숙’과 함께 ‘인지적 성숙’이라는 궁극적인 교육적 가치를 갖는다. 셋째, 마음챙김은 사물을 관찰하는 지각의 틀을 변화시켜 자기인식(self-awareness)을 향상시키고 사고의 지평을 넓혀주기 때문에 균형 잡힌 ‘인격 형성’에 도움을 준다. 따라서 정신적 가치에 대해 깊은 내적 각성을 주는 마음챙김은 부의 축적이 가치의 척도가 되는 물질주의 사회에서 ‘정신’과 ‘물질’이 균형 잡힌 건전한 삶을 영위할 수 있게 한다. 또한 이러한 시각들은 외적인 삶에 초점을 두는 과학적 세계관에 기초한 지식위주의 현재 우리 교육과정에 ‘평형추 역할’을 할 수 있을 것이다.

이러한 시대적·사회적 요구와 마음챙김의 교육적 가치는 마음챙김이 학교 교육과 교육과정에 적용되는 구체적인 방법으로써 교수-학습 상황에서의 적용 방법에 대한 논의에 중요한 의미를 준다. 학교에서 마음챙김의 적용은 학생들을 자신과 세상에 깨어있도록 함

으로써 마음의 ‘평정’과 ‘집중’을 얻게 하고, 불안과 스트레스를 극복하여 학교에서 ‘기쁨과 휴식’을 줄 수 있다. 또한 이러한 직관적 체험을 통한 교육적 접근은 감각이나 이성의 눈이 아니라 관조의 눈으로 분석함으로써 휴식을 넘어 고차원적인 ‘인지능력’의 향상을 가져다준다. 이와 같이 교수-학습에 마음챙김의 적용은 인지와 정서의 통합된 ‘자기 인식’의 체험학습으로써 학생들의 잠재력을 계발할 수 있다. 그러므로 학교에서 마음챙김의 적용은 ‘알아차림(자각)’을 실천하는 수단으로써, 학습자와 그 지식을 결합하여 지식을 내면화 시킨다. 지식의 내면화는 학생들의 잠재된 능력을 계발하여 학생들의 ‘삶의 질’을 향상시킬 수 있다.

요컨대 마음챙김이 현대교육에서 중요시되고 있는 분석적인 사고와 함께 적용된다면 학생들의 학습능력, 인격형성, 그리고 통합적인 사고력 향상에 영향을 줄 것이다. 하지만 학교 교육에서의 마음챙김의 적용은 이러한 학생의 학습과 행동에 대한 가시적인 결과보다 더 중요한 것이 있다. 그것은 현재 순간의 알아차림(자각)과 그 경험이다. 마음챙김을 통한 마음의 고요함과 확장된 자각은 정량화하기 어렵지만 학습자와 ‘학습자의 질’을 변화시킬 수 있다는 점에서 실제적이고 중요한 경험이 될 것이다. 이러한 경험은 자신들의 의식의 내면을 개방하게 하여 학생 자신들의 세계관, 자아의식, 그리고 관계를 변화시킬 수 있다. 따라서 우리가 학교생활을 통해 학생들이 극대화되기를 바라고, 더 높은 질의 교육 환경을 원한다면, 학교교육과 교육과정에 마음챙김을 적용할 필요가 있다.

그러나 현행 교육과정에 마음챙김을 적용함에 있어 교육적 한계가 있다는 사실도 명백하다. 이를테면 부족한 연구와 더불어, 학교 당국자들의 마음챙김에 대한 인식의 부족, 교사 양성의 문제, 교육의 내용과 교육 프로그램 등이 마련되지 않은 점 등이 마음챙김의 교육적 적용에 장애 요인이다. 그렇지만 마음챙김에 대한 근거가 마련되고 그것에 따르는 제도적 장치가 이루어 질 때, 우리나라 교육과정에 마음챙김을 도입할 수 있을 것으로 기대한다. 또한 전통적인 교육과정 속에서 사용 가능하고 접근이 용이한 그런 경험적인 내용을 만들 다양한 방법이 지속적으로 연구되길 바란다.

참고문헌

- 권석만, 「佛敎 修行法에 대한 心理學的 考察」, 『심리학의 연구문제』 5권(서울: 서울대학교 심리과학연구소, 1998).
- 김열권, 『위빠사나 II』, 서울: 불광출판사, 2002.
- 김영천, 『교육과정I』, 서울: 아카데미프레스, 2009.
- 김정호, 『마음챙김 명상 멘토링』, 서울: 불광출판사, 2002.
- 김정호 · 김미리혜 · 김수진, 「호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군의 증상에 미친 효과: 예비적 연구」, 『인지 행동치료』 3(1)(서울: 한국인지행동치료학회, 2003).
- 박미옥, 「마음챙김(mindfulness)의 교육적 의미와 적용에 관한 연구」, 동국대학교 대학원, 박사학위논문, 2014.
- 박미옥 · 고진호, 「마음챙김의 치유적 기능이 가지는 교육적 함의: 위빠사나(vipassanā) 수행을 중심으로」, 『종교교육학연구』 제42권(익산: 한국종교교육학회, 2013).
- Ahn, H. Y., *Mindfulness and Its Mechanism for Transformative Education*, The Journal of Korean Educational Forum, vol.7, No.2(서울: 한국논단, 2008).
- 안희영, 「MBSR 프로그램의 불교 명상적 기반」, 『불교학연구』 제26호(서울: 불교학연구회, 2010a).
- 안희영, 「마음챙김과 자기기억의 연관성: 위빠사나 명상과 구르지에프 사상을 중심으로」, 『한국선학』 제26호(서울: 한국선학회, 2010b).
- 이정수, 「불교의 팔경도와 위빠사나 명상의 아동 교육적 함의(含意)」, 『종교교육학연구』 제33권. pp.299-323 (서울: 한국종교교육학회, 2010).
- 한명희, 「영성과 교육: 21세기 대안교육을 위하여」, 미래사회와 종교성연구원 편, 『종교성 미래교육의 새로운 패러다임』, 서울: 학지사, 2007.
- Analayo, *Satipatthāna: The direct path to realization*, Cambridge: Windhorse Publications Ltd, 2003.
- 안도 오사무(安藤治)지음, 인경, 이필원 옮김, 『심리치료와 불교』, 서울: 불광출판사, 2010.
- Arguelles, L., McCraty, R., & Rees, R. A., The heart in holistic education. *Encounter: Education for Meaning and Social Justice*, 16(3), 13-21, 2003.
- Brady, R., Realizing True Education with Mindfulness. *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*, VI, 3, 2008.
- Dewey, J., *How we think: A restatement of the relation of reflective thinking to the educative process*. Boston: D. C. Heath and Company, 1933.
- Gidley, J., Educating for Evolving Consciousness: Voicing the Emergenc-y for Love, Life and Wisdom, In M. de Souza, L. J. Francis, J. O'Higgins-Norman, D. Scott (Eds), *The International Handbook of Education for Spirituality, Care and Wellbeing*, Springer: New York, 2009.
- Golema, D., *Emotional Intelligence*, 황태호 옮김, 『감성지능』, 서울 : 비전코리아, 1996.
- Hart, T., Opening the Contemplative Mind in the Classroom, *Journal of Transformative*

- Education* Vol. 2 No. 1, 28-46, 2004.
- Holland, D., Integrating Mindfulness Meditation and Somatic Awareness into a Public Educational Setting, *Journal of Humanistic Psychology*, Vol. 44 No. 4, Fall, 468-484, 2004.
- Hyland, T., "Mindfulness and the Therapeutic Function of Education", *Journal of Philosophy of Education*, 43.1, 2009.
- Jennings, P. A., Promoting teachers' social and emotional competencies to support performance and reduce burnout. In A. Cohan & A. Honigsfeld (Eds.), *Breaking the mold of pre-service and inservice teacher education: Innovative and successful practices for the 21st century*. New York: Rowman & Littlefield, 2011.
- Jenson, E., *Brain-based learning*, 2000. 손정락 · 이정화 역, 『뇌 기반학습』, 서울: 시그마프레스, 2011.
- Krishnamurti, J., 송순재 · 고병현 · 황석영(편), 『영혼의 성장과 자유를 위한 교사론』, 「학교, 사유하는 공동체」. pp.85-98. 인천: 내일을 여는 책, 2002.
- Kyle, E., Being Mindful of Mindlessness, An Overview of Contemplative Education Programs for Secular Settings, *Paper from the Religious Education Association (REA) Annual Meeting* (Denver, CO), 2010.
- Langer, E. J., *Mindfulness*, 1989. 이양원 역, 『마음챙김』, 서울: 불광출판사, 2008.
- Langer, E. J., *The Power of Mindfulness Learning*, 1987. 김현 역, 『마음챙김 학습의 힘』, 서울: 동인, 2011.
- Meiklejohn, J., et al., Integrating Mindfulness Training into K-12 Education: Fostering the Resilience of Teachers and Students, *Mindfulness*, Volume 3, 4(1), 2012.
- Miller, J., *Holistic learning: A teacher's guide to integrated studies*, 1990. 김현재 외 역, 『홀리스틱교육과정』, 서울: 책사랑, 2000.
- Miller, R., Making connections to the world: Some thoughts on holistic curriculum. *Encounter: Education for Meaning and Social Justice*, 19(3), 2006.
- Murphy, M., Donovan, S., & Taylor, E., *The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research 1991-1996* (2nd ed.). Petaluma, CA: Institute of Noetic Sciences, 1997.
- Nash, R., *Faith, hype & clarity: Teaching about religion in American schools and colleges*. NY: Teachers College Press, 1999.
- Pearsall, P., *The heart's code: Tapping the wisdom and power of our heart energy*. New York: Broadway Books, 1999.
- Rockefeller, S. C., Meditation, Social Change, and Undergraduate Education, *Teachers College Record* Volume 108 Number 9, pp. 1775-1786, 2006.
- Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S., The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents' Well-Being and Social and Emotional Competence, *Mindfulness*, Volume 1, Issue 3, 2010.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D., *Mindfulness-based cognitive therapy*

for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press, 2002., 이우경, 조선미, 황태연 공역, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』, 서울: 학지사, 2006.

Silberman, C. E.. *Crisis in the classroom*. New York: Vintage Books, 1970.

Whitehead, A. N.. *The aims of education and other essays*. New York: Simon & Schuster, 1929. 오영환 역, 『교육의 목적』, 서울 : 궁리, 2004.

원고접수일: 2015년 11월 14일 심사일: 2015년 12월 8일 게재확정일: 2015년 12월 11일
연구자소개: 박미옥

- ① 전공: 교육과정 / 소속: 동국대학교 외래강사
- ② 관심영역: 종교교육, 지혜교육, 교육과정, 전인교육
- ③ 주요논저: 「마음챙김의 치유적 기능이 가지는 교육적 함의: 위빠사나(vipassanā) 수행을 중심으로」
- ④ E-mail: kangfam7@naver.com

연구자소개: 고진호

- ① 전공: 교육과정 / 소속: 동국대학교 사범대학 교육학과 교수
 - ② 관심영역: 교육현상학, 종교교육학, 교육과정, 영성교육
 - ③ 주요논저: 「교육의 철학적 이해」
 - ④ E-mail: kojinho@dongguk..edu
-

Abstract

A Study on the Educational Application of Mindfulness

Park, Mi Ok · Ko, Jin-Ho

Dongguk University lecturer · Dongguk University

This paper was written in order to propose that ‘mindfulness’ which is the core of buddhist practice has the possibility to be applied to school education as a supplementary education that can overcome the crisis of modern education. The use of mindfulness meditation is already spreading explosively throughout domestic and foreign general public and psychotherapy field as scientific evidences supporting the positive effect of mindfulness meditation to the body and the soul are brought about constantly. Although researches applying mindfulness meditation to education are increasing, they are still in their infancy. Therefore, for the wholistic growth of students and better educational environment, the alternative form of education applying mindfulness to school education and curriculum should be vitalized more.

In this paper, the ‘educational value’ of mindfulness is discovered by exploring the characteristic and the function of mindfulness. By doing this, this paper (a) provides the evidence that mindfulness can solve a very important and practical problem of modern education. Moreover, (b) it also discusses about the grounds for the application of mindfulness to various situations in the classrooms of modern education. Finally, by revealing several important reasons that the application of mindfulness to school education and curriculum should be considered, it is shown that mindfulness can be worthily integrated with education as an alternative form of education which can surmount the crisis of modern education.

Key words: sati/mindfulness, mindfulness meditation, mindfulness education, whole-person education