

마음공부 인성교육 프로그램의 사례 및 효과검증 - ‘심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation)’ 프로그램을 중심으로 -*

박세훈** · 장진영*** · 고시용****
연세대 · 원광대 · 원광대

【요약】

본 연구에서는 마음공부를 기반으로 한 청소년 인성교육 프로그램 ‘심심풀이 M3(Meta Mind Meditation)’를 중심으로 효과검증을 실시하였다. 특히 심심풀이 M3 프로그램은 그 프로그램 구성을 업그레이드하는 과정에서 「인성교육진흥법」 등이 요구하는 기준을 수용하면서도 기존의 인성교육에 대한 문제점을 적극 보완하는 방향으로 진행되었다. 이에 먼저 명상을 중심으로 한 자기조절 능력의 향상을 기대할 수 있었으며, 공동체 활동을 통해 배려·소통의 능력 향상을 기대할 수 있게 되었다. 이에 대한 측정도구는 한국교육개발원에서 개발한 KEDI 인성검사를 사용하였으며, 측정결과 자기조절과 배려·소통의 측면에서 유의미한 결과를 얻게 되었다.

이러한 기대의 이면에는 다음과 같은 요인들이 바탕하고 있다. 첫째, 프로그램의 구성에 있어서 인지적 측면에서부터 자발적 동기부여를 통해 마음과 인성의 정의는 물론 인성덕목의 숙지과정에서도 자발적 동기부여와 흥미를 제공했다. 둘째, 정서와 감정 등의 마음작용에 대한 이해, 그러한 마음이 일어나게 되는 원리에 대한 이해, 그 조절 방법으로서 명상의 단계적 체험 등을 통해 자기조절 능력 향상에 대한 구체적인 접근방법을 제시하고 있다. 셋째, 체험 위주로 인성덕목을 몸소 표현하고 공감할 수 있도록 프로그램의 설계가 이루어졌다. 뿐만 아니라 외적 요인으로서 심심풀이 M3 프로그램이 다년간 진행되고 그에 따른 지도자 연수도 회를 거듭함에 따라 지도자 경험과 역량이 증가되었고, 그에 발맞추어 프로그램의 완성도가 함께 높아진 점도 유의한 효과를 이끄는 데 긍정적으로 작용했을 것으로 평가된다.

주제어: 인성교육, 마음공부, 심심풀이 M3, 메타 마인드, 자기조절, 배려·소통

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

** 세종시 조치원청소년수련관 관장, 제1저자. ysforest1@naver.com

*** 원광대학교 마음인문학연구소 HK 교수. jinsuwon@wku.ac.kr

**** 원광대학교 원불교학과 부교수, 교신저자. kwgksy@wku.ac.kr

I. 들어가며

인성교육과 관련하여 인간교육, 인권교육, 창의인성교육 등 다양한 논의들이 교육현장의 안팎에서 진행되어 왔다. 우리나라 교육계에서 인성교육담론이 구체화된 시기는 사회발전의 부정적 징후들이 드러나던 1990년대이다. 1995년 5.31교육개혁안에서 인성교육을 강조한 이후 2009년 개정 교육과정에서 창의·인성교육을 강조하면서 본격적으로 인성교육담론이 대두되었다.¹⁾ 이후 2012년 당시 학교폭력은 물론 청소년의 자살 문제와 우울이나 정신건강, 청소년의 낮은 행복지수, 청소년 범죄와 일탈 등이 언론을 통해 보도되면서, 청소년 인성에 대한 우려가 확산되어 점차 학계는 물론 정치계의 중요 쟁점이 되었고, 이에 정부가 앞장서서 청소년 인성교육을 활성화하려는 정책들을 펼쳐왔다.²⁾ 결국 2014년 12월에는 국회의원 만장일치로 「인성교육진흥법」(법률 제13004호)이 제정되었고, 2015년 7월 21일부터 시행되기에 이르렀다. 이 과정에서 인성교육이 세간의 이목을 크게 집중시켰으며, 이후 인성교육에 대한 관심은 학교현장은 물론 가족이나 직장 등 사회 전반에 걸쳐 크게 증폭되었다.³⁾

이 과정에서 인성의 정의 및 인성교육의 방향, 그리고 구체적인 프로그램에 대한 다양한 논의들이 진행되어 왔다.⁴⁾ 최예슬 외(2016)에 따르면, 인성의 개념에 대한 논의는 크게 세 가지 관점으로 진행되고 있다. 첫째, 인성을 개인이 타고난 ‘본성’으로 보는 관점, 둘째, 인성을 가치중립적인 개인의 심리적 특성인 ‘성격’으로 보는 관점, 셋

1) 장승희, 「인성교육진흥법」에서 추구해야 할 인성의 본질과 인성교육의 방향, 『윤리교육연구』 37 (진주: 한국윤리교육학회, 2015), 76쪽.

2) 손경원, 「인성교육의 연구 동향과 과제」, 『윤리교육연구』 39 (진주: 한국윤리교육학회, 2016), 98쪽.

3) 이와 관련하여 한 예로 ‘인성(교육)’ 관련된 민간자격증을 살펴보면, 민간자격등록제도가 실시된 2008년 이후 2008년 1개, 2010년 2개였던 것이, 2011년 7개, 2012년 14개, 2013년 22개, 2014년 86개, 2015년 123개, 2016년 8개, 2017년 1개가 등록된 것을 들 수 있다. 특히 2014년, 2015년 2년 동안 200개 넘는 민간자격증이 등록될 정도였다. 『민간자격정보서비스』(<https://www.pqi.or.kr/indexMain.do>) (2018년 1월 5일 검색). 한편 2016년 3월 22일에는 인성교육 관련 민간자격의 신설금지에 관한 교육부 방침(교육부 공고 2016-68호)이 정해지면서 추가 등록이 규제되고 있는 실정이다. 신설 금지의 이유를 “인성교육은 인간의 본질인 인성이 세상에 유익하도록 돕는 교육으로서 고도의 전문성과 자질이 요구되며, 전문성과 자질이 결여된 인성교육은 건전하고 올바른 인성 형성에 부정적인 영향을 줄 수 있음”이라고 밝히고 있다.

4) 손경원은 1995년 5.31교육개혁 이후 지난 20년간의 인성교육의 연구동향을 크게 5.31 교육개혁시기, 창의·인성교육시기, 학교폭력 근절 종합 대책 시기, 인성교육진흥법 시기 등 네 시기로 나누어 분석하였다. 손경원, 위의 글, 103~107쪽 참조. 최예슬 등은 인성교육에 관한 최근 20년간의 학위논문 13편, 학술지논문 75편을 분석하여 이를 연구방법에 따라 문헌 연구, 양적 연구, 질적 연구의 세 가지 기준으로, 그리고 연구주제에 따라 이론적 기초 연구, 교육과정 운영 및 평가 연구, 교사 전문성 연구, 실태 및 방안 연구의 네 가지로 분류로 나누어 분석하였다. 최예슬·이하영·진영은, 「인성교육에 관한 국내 연구동향 및 과제」, 『학습자중심교과교육연구』 16(6) (서울: 학습자중심교과교육학회, 2016), 489-517쪽.

째, 인성을 도덕적 가치가 포함된 ‘인격’으로 보는 관점 등이 그것이다. 여기에 최근에는 인성 덕목들을 체득 및 체화할 수 있도록 돕는 능력인 ‘역량’ 까지도 인성에 포함시키고자 하는 새로운 관점이 나타나고 있다.⁵⁾ 이처럼 다양한 인성에 대한 정의가 제시되고 있지만 구체적인 합의는 여전히 쉽지 않은 실정이다. 다만 손경원(2016)은 이 가운데 부분적으로 두 가지 측면에서 합의가 이루어졌거나 이루어지고 있다고 보았다. 첫째는 인성이 가치 지향적이며 도덕적 성격(moral personality)을 지닌다는 점이고, 둘째는 인성의 구성요소로서의 덕목과 함께 역량까지도 모두 포함하고 있다는 점이다. 실제 「인성교육진흥법」에서 인성교육을 “자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 것을 목적으로 하는 교육”이라고 정의한 부분에서도 위의 두 측면이 고려된 것이라 할 수 있다. 이러한 인성에 대한 정의가 실제 현장의 인성교육으로 연결되기 위해서는 사회적 합의가 필요한 부분이다. 인성의 문제가 최근에 주목받게 된 것은 가족공동체나 사회공동체 등의 해체와도 무관하지 않다. 실제 인성을 정의할 때, 그것이 가치중립적이라기보다는 가치지향적인 이라는 점, 그리고 그것이 도덕성과 관련된다는 점에 주목할 필요가 있다. 결국 인성교육은 인간의 본성이 무엇인지, 인간의 행위에 있어서 그 도덕성의 근원은 무엇인지, 더불어 살아가는 공동체의 가치를 어떻게 실현할 것인지 등 보다 근원적인 문제들과 직접 연관된 것이라는 점을 간과해서는 안 된다. 그리고 인성교육의 구성요소에 있어서도 가치덕목의 실천역량까지를 염두에 둔다고 할 때, 인간 본성에 대한 성찰과 도덕적 가치에 대한 실현 등을 중시했던 종교공동체의 역할을 재고해보아야 한다. 특히 근대교육이 종교로부터 분리되면서 야기되었던 문제들에 대한 고찰이 필요하며,⁶⁾ 같은 맥락에서 현대사회의 인성교육과 관련한 문제들의 궁극적인 해결을 위해 종교영역에서 도출된 마음공부와와의 연계가 무엇보다 요청된다고 할 수 있다. 대체로 마음공부는 인간의 마음(본성)에 대한 근원적 성찰과 본성의 회복, 나아가 개인의 영적 성숙은 물론 가치덕목에 대한 사회적 실천 역량 등과 밀접하게 관련되어 있다고 할 수 있다.⁷⁾

5) 최예슬 외, 앞의 글, 494쪽.

6) “…… 종교와 교육의 분리는 한편으로 필연적인 현상이었지만, 다른 한편으로는 양가성을 갖는다. 교육과 종교가 분리되면서 억압과 같은 부정적 문제가 해소되었지만, 인간 삶의 심층적 의미를 탐구하는 종교적 측면도 동시에 약화되었던 것이다. 그러므로 종교적 심성에 기초해 삶의 긍정적인 가치를 회복하려는 시도는 오늘 우리가 겪고 있는 교육 현장의 문제를 해결하는 데에 도움을 줄 수 있으리라 보인다.” 성혜영·박범석, 「인성교육진흥법 제정의 종교교육적 의미-종교와 인성교육의 관계를 중심으로-」, 『종교교육학연구』 49 (서울: 한국종교교육학회, 2015), 10쪽.

7) 이와 관련하여 권성향·지준호는 기존의 덕목과 역량 중심으로 인성을 정의하는 것에 대한 한계를 지적하고 유학과 불교의 입장에서 인성의 의미를 고찰하였다. 즉 “인성은 관계성으로 규정할 수 있으며, 그 본질은 사랑임에는 이론의 여지가 없다.”고 보았다. 이처럼 인성은 우리의 존재를 가능하게 하는 관

실제 인성교육의 중요성이 강조되면서 문화체육관광부의 지원사업이 2012년에 집중적인 검토를 거친 후 2013년 본격화되었다. 이는 한국종교인평화회의(KCRP)에서 학교폭력의 문제에 종교계의 동참을 촉구하는 ‘학교폭력 예방을 촉구하는 성명서’가 채택되어 문화체육관광부에서 관련 회의와 워크숍 등이 개최되고 중단별 사업계획안 제출에 따라 총 20개 사업이 2013년 지원받게 된 것이다.⁸⁾ 이 가운데 원불교에서 기획한 ‘마음공부를 기반으로 한 심심(心心)풀이 프로그램’도 함께 지원을 받게 되어 본격적인 활동에 들어갔다. 2014년부터는 원광대학교 마음인문학연구소 연구진들이 프로그램 개발 및 자문에 공동참여하게 됨에 따라 ‘심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation)’로 새롭게 단장하게 되었다. 이후 「인성교육진흥법」과 「시행령」에서 요구하는 인성교육 핵심덕목과 평가지표 등을 반영하고 인성교육프로그램 인증기준에 따라 12차시 교육프로그램으로 새롭게 업그레이드하였다.⁹⁾ 이 과정에서 2014년 문화체육관광부의 평가(사업평가는 서울대학교 종교문제연구소에 의뢰하여 진행)를 거쳐 우수사례로 선정(총 3개 사례가 선정)되었으며, 2016년도에는 최우수사례로 선정된 바 있다. 본 연구는 이 청소년 인성교육을 위한 심심풀이 M3 프로그램(12회기)의 효과검증에 관한 것이다.¹⁰⁾ 그 과정에서 한국교육개발원에서 제공하는 KEDI 인성검사를 측정도구로 하였으며, 심심풀이 M3 프로그램과 관련하여 중학생들을 대상으로 자기조절 및 배려·소통에 중점적으로 살펴보았다.¹¹⁾

계성을 자각하고 이를 회복(유지)하는 과정으로서 사랑(仁, 자비)의 실천으로 이해될 수 있을 것이다. 권성향·지준호, 「관계성의 측면에서 유학과 불교의 인성 개념-『논어』와 『대승기신론』을 중심으로-」, 『유학연구』 36 (대전: 충남대학교 유학연구소, 2016), 385~408쪽 참조.

8) 성혜영, 「청소년 인성교육과 종교-문화체육관광부의 종교계 인성교육 지원사업을 중심으로-」, 『종교문화연구』 25 (서울: 한신대학교 종교와문화연구소, 2015), 282~283쪽.

9) 이에 대한 자세한 내용은 장진영·박세훈·고시용, 「마음공부의 사회적 확산 과정-심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation) 프로그램을 중심으로-」, 『원불교사상과 종교문화』 72 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2017), 277~278쪽 참조.

10) 이에 대한 효과검증이 앞서 진행된 바 있는데, 기존 논문이 인지, 정서, 행동의 3방면을 염두에 두고 관련 척도를 통해 효과검증을 시도하였다. 박세훈·장진영·고시용, 「원불교 청소년 인성교육 프로그램 개발 및 적용 -‘心心풀이M3(Meta-Mind Meditation)’ 프로그램을 중심으로-」, 『종교교육학연구』 50 (경주: 한국종교교육학회, 2016). 반면에 본 연구는 이후 업그레이드 된 프로그램에 대한 효과검증으로서 인성교육과 관련되어 보완된 부분에 대한 효과를 측정하고자 KEDI 인성검사를 적용하였다는 점에서 기존 선행연구와 차별성을 가진다고 할 수 있다.

11) 특히 중학생을 대상으로 한 것은 최근 2000년부터 2014년까지 231편의 국내 인성교육 프로그램의 효과에 관한 김길순(2015)의 메타분석 결과에 따른 것이다. 즉 일반적으로 인성교육 프로그램의 경우 학교급이 낮을수록 그 효과 크기가 크고, 학교급이 올라갈수록 그 효과 크기는 줄어들거나 유의미하지 않은 수준까지 낮아지는 현상이 나타났는데, 중학생은 예외적으로 고등학생보다 더 낮은 효과크기를 보여주었다. 이는 중학생들의 인성교육 위해서는 청소년의 심리발달을 고려한 프로그램을 적용해야 한다는 점과 가치주입의 방법보다는 스스로 참여하고 활동하는 방식의 인성교육 프로그램의 필요성을 시사하고 있음을 보여준다. 김길순, 「인성교육프로그램의 효과에 관한 메타분석」 (전남대학교 대학원 박사학위논문, 2015), 100쪽.

II. 마음공부 인성교육 프로그램 - 심심풀이 M3 프로그램

1. 이론적 배경

1) 마음공부와 인성교육

마음공부의 경우 대체로 동양 전통의 심성론에 따른 마음이해를 바탕으로 한다. 특히 동아시아 전통에서는 마음의 근원을 ‘성(性)’이라 하여 인성의 문제를 다루고자 했다. 그 맥아는 선진유학의 인성론에서 싹트다고 할 수 있는데, 특히 맹자의 성선설과 순자의 성악설의 논쟁이 이후 인성에 대한 논의에 큰 영향을 주었다. 이후 성품의 타고난 본성이 선한(온전한) 것이므로 타고난 본성을 손상 받지 않고 함양하는 데 주력하도록 할 것인지, 타고난 인성이 악한 것이므로 예의와 같은 성인의 가르침을 따라 교화(교정)해야 하는 것인지에 대한 논쟁이 계속되었다.¹²⁾ 불교에서도 불성(佛性) 사상을 중심으로 이 문제를 깊이 다루고 있는데, 누구나 타고난 보편적 본성으로서 ‘이불성(理佛性)’과 각자가 지니는 차별적 특성으로서 ‘행불성(行佛性)’을 통해 선천적 측면과 후천적 측면을 아울러 설명하고자 했다. 성리학을 대성한 주희(朱熹, 1130~1200)는 인성이 지니는 양면성에 대해 ‘본연지성(本然之性)’과 ‘기질지성(氣質之性)’으로 나누어 본래 선(善)한 성품으로서 ‘본연지성’에 대해 현실에 나타난 선악(도덕성)의 문제를 ‘기질지성’을 통해 해결하고자 했다.¹³⁾

원불교를 창시한 소태산(少太山, 1891~1943)은 이에 대해 “사람의 성품이 정한즉 선도 없고 악도 없으며, 동한즉 능히 선하고 능히 악하나니라.”¹⁴⁾고 밝히고 있는데, 성품이 정할 때(즉 마음이 작용을 하지 않을 때, 靜時)는 ‘무선무악(無善無惡)’하다는 것이며, 성품이 동할 때(즉 마음이 작용할 때, 動時)는 ‘능선능악(能善能惡)’하다는 것이다. 특히 마음이 작용할 때, “공적영지의 광명을 따라 대소유무의 분별이 나타나서 선악업보의 차별이 생겨나며”라고 한 점에서 그 도덕성(시비선악)의 판단 기준을 타고난 본성, 즉 공적영지의 자성에서 찾고 있음을 알 수 있다. 소태산의 법통을 계승한 정산(鼎山, 1900~1962)은 “본래 선악염정(善惡染淨)이 없는 우리 본성에서 범성과 선악의 분별이 나타나는 것은 우리 본성에 소소영령한 영지가 있기 때문”이며, “경계를 따라 그

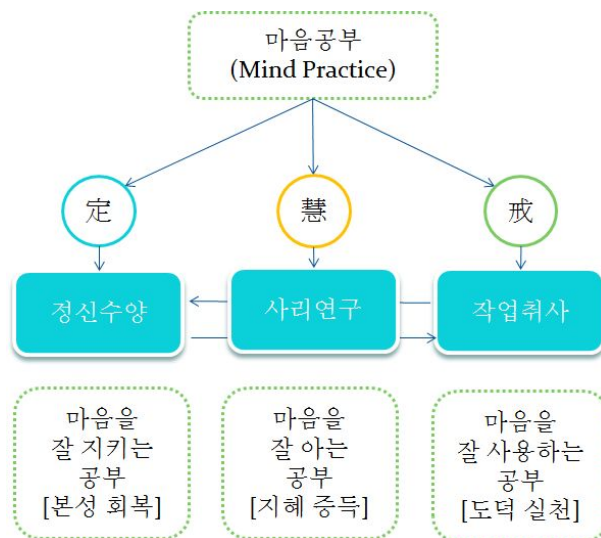
12) 이동인, 「유학의 인성론: 사회심리적 고찰」, 『유학연구』25 (대전: 충남대학교 유학연구소, 2011), 235~242쪽 참조.

13) 노명수·정소이, 「다산과 주희의 ‘기질’ 개념과 그 의미」, 『유학연구』 38 (대전: 충남대학교 유학연구소, 2017), 129~130쪽 참조.

14) 『대종경』 성리품 2장, 원불교 정화사 편, 『원불교전서』 (익산: 원불교출판사, 1977), 258쪽.

성품에서 순하게 발하면 선이 되고, 거슬러 발하면 악이 되나니 이것이 선악의 분기점¹⁵⁾이라고 하였다. 즉 우리의 분별이 없는 본래 성품이 경계를 만나 마음작용(심신 작용)을 일으킬 때, 공적영지의 자성을 회광반조하게 된다면 선이 되는 것이요, 그렇지 못하고 평소의 습관과 업력에 끌려서 발하게 된다면 악이 되는 것이다.

특히 원불교 마음공부에는 세 가지 공부법, 즉 삼학(三學)이 있는데, 이는 불교의 계정혜(戒定慧)를 계승하여 발전된 것이다. 즉 정(定)-정신수양, 혜(慧)-사리연구, 계(戒)-작업취사로 연결될 수 있다. 이는 일원(一圓)의 진리가 지닌 세 가지 속성인 공(空), 원(圓), 정(正)을 적용한 것이다. 일원의 진리는 그대로 본래 성품에 깃들어 있으며, 그 진리의 작용에 따라 성품의 작용도 함께 하는 것이다. 그러므로 마음공부는 진리에 근원한 것으로 세 가지 공부, 즉 마음을 잘 지키는 공부[정신수양(精神修養)], 마음을 잘 아는 공부[사리연구(事理研究)], 마음을 잘 사용하는 공부[작업취사(作業取捨)]의 총칭이다. 이처럼 마음공부를 정의할 때, 마음은 단지 정적인 측면, 즉 분별을 없게 하는 측면만이 아니라 동적인 측면, 즉 분별을 잘 내어 바르게 실행 공부와 연결되는 것이다.¹⁶⁾



〈그림 1〉 마음공부와 삼학의 관계

15) 『정산종사법어』 원리편 10~11장. 원불교 정화사 편, 위의 책, 821~822쪽.

16) 이에 대한 자세한 논의는 장진영, 「원불교 마음공부의 체계 연구」, 『원불교사상과 종교문화』 54 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2012), 81~88쪽 참조.

이 가운데 ‘정신수양’을 정의할 때, 정신은 “마음이 두렷하고 고요하여 분별성과 주착심이 없는 경지”라고 하며, 수양은 “안으로 분별성과 주착심을 없이하며 밖으로 산란하게 하는 경계에 끌리지 아니하여 두렷하고 고요한 정신을 양성함”이라고 정의한다.¹⁷⁾ 즉 정신은 마음의 한 경지로서 성품이 경계에서도 매해지지 아니하고 그대로 드러나기 때문에 ‘두렷하고 고요하다’ 혹은 ‘고요하고 두렷하다’라고 표현하며, 이는 성품을 가리게 하는 분별성과 주착심이 없기 때문에 가능한 것이다. 여기서 ‘분별성’은 습관적으로 분별하려는 성질로서 일반적으로 고정관념이나 편견처럼 고정된 사고(생각)의 틀을 말하는 것이다. 우리가 인식의 과정에서 진실을 있는 그대로 파악하지 못하는 이유는 바로 우리 내면에 분별성이 작용하기 때문이라 할 수 있다. ‘주착심’은 어느 한 편에 머물러 집착하려는 마음을 말하는 것으로 이기적 욕심이라 할 수 있다. 이는 앞에 분별성[잘못된 편견 등 이른 바 無明]에 기인한 것으로 이는 정서적 결핍에 따른 끊임없는 이기적 갈망[渴愛]이라 할 수 있다. 그러므로 마음공부에 있어서 기본적으로 이 분별성과 주착심을 잘 알아차려 이를 없게 하는 것이 무엇보다 중요하다.

여기서 마음이 작용할 때, 분별성과 주착심, 앞에서 언급한 습관과 업력에 끌려가지 않도록 공적영지의 자성을 밝히는 것이 필요한데, 이것이 곧 ‘메타 마인드(Meta-Mind)’, 알아차리는 마음이다. 그리고 정신수양 공부를 통해 마음이 ‘두렷하고 고요한’, ‘적적성성 성성적적(寂寂惺惺 惺惺寂寂)’의 상태를 회복, 유지할 수 있도록 해야 할 것이다. 다른 한편에서는 작업취사 공부를 통해 마음을 작용할 때, 스스로 시비선악을 명확히 판단하고 옳은 일을 실행하고 그른 일을 행하지 않는 공부를 철저히 해야 한다.

이처럼 마음공부는 마음의 두 가지 측면, 즉 본성적 측면과 현상적 측면의 양면을 고려한 인성에 대한 이해를 제시할 뿐만 아니라, 마음의 선천적인 측면과 후천적인 측면, 또는 가치중립적 측면과 가치 지향적 측면, 나아가 각 개인이 지니고 있는 개성(개인적 특성)에서부터 모두가 평등하게 지니고 있는 본성(보편적 특성)에 이르기까지 폭 넓은 정의에 맞도록 구체적인 실천방법을 제시하고 있다. 하나는 정신수양 공부로서 인간본성의 회복(유지)의 방향이며, 다른 하나는 작업취사 공부로서 도덕정의의 실천의 방향이다. 그리고 이를 위해 무엇보다도 경계를 대할 때마다 항상 메타 마인드가 발현되어 늘 깨어있는 알아차림이 가능하도록 평소에 반조(성찰)의 시간을 가져야 하며, 매 순간 그 마음이 지속될 수 있도록 단련시킬 필요가 있다.

이처럼 마음공부를 기반으로 한 인성교육은 인성에 대한 본성과 현상, 선천과 후천의 균형 있는 이해는 물론 인성교육의 실천적 방법의 측면에 있어서도 도덕적 가치의 실천 역량을 기르는데도 큰 도움을 줄 수 있다. 즉 청소년들의 인성교육에 있어서 각

17) 『정전』, 제2 교의편 제4장 삼학 제1절 정신수양. 원불교 정화사 편, 앞의 책, 46쪽.

자에게 주어진 경계에서 마음의 작용을 알아차리고 한편에서는 다시 본래 마음을 회복[본성회복]하고 다른 한편에서는 그 마음을 잘 사용하는 공부[도덕실현]를 함께 진행하도록 할 수 있다.

2) 인성교육에 있어서 메타 마인드의 적용

심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation) 프로그램은 1990년 이후 원불교 마음공부가 사회화하는 과정에서 마음공부의 과정을 함축적으로 제시하였던 ‘STAR 마음공부’에 뿌리를 둔 것이며, 그것이 2013년 문화체육관광부의 지원사업에 참여하는 과정에서 8회기로 구성된 ‘심심풀이’ 프로그램으로 발전되었다. 이후 원광대학교 마음인문학연구소 연구진들의 공동개발 및 평가자문 등을 통해 ‘심심풀이 M3’ 프로그램의 핵심이론을 재구성하였다. 이 과정에서 인지적 측면 외에도 정서적 측면까지 다룰 수 있도록 명상의 기능을 강화하고 감정조절 등에 대한 내용이 보완되었다. 그리고 2014년 인성교육진흥법 제정을 계기로 인성덕목의 체험위주의 내용의 보완되어 12회기로 프로그램으로 새롭게 단장되었다.¹⁸⁾

심심풀이 M3 프로그램에서 제시하고 있는 핵심개념은 ‘메타 마인드’라고 할 수 있는데, ‘심심(心心)풀이’라는 용어에서도 기본적으로 함의하고 있듯이 흔히 일상적인 마음작용, 즉 ‘경계를 따라 일어난 마음’은 자동적이고 습관적으로 사고하고 반응하여 행동하게 되는 경우가 일반적이다. 하지만 마음공부를 통해 마음이 현상적으로 작용할 때, 즉 본래 마음에 분별이 나타나 다양한 마음작용(느낌, 생각, 감정 등)이 일어날 때, 이 순간을 놓치지 않고 ‘알아차리는 마음’을 통해 마음을 잘 관리하고 사용하자는 공부이다.

기본적으로 모든 일에는 공부(工夫)가 필요하다. 공부라는 말은 동양 전통의 수양, 수련, 수행(禪을 포함) 등을 포괄하는 개념으로 한 마다로는 ‘실천(practice)’의 의미를 지닌 것이라 할 수 있다.¹⁹⁾ 여기서 공부는 교육, 학습, 연습, 훈련 등을 포괄한 개념이며, 종교적 수련, 수양, 수행 등도 아우르는 넓은 개념으로 이론적·체험적 측면이 모두 포함된 것이다.²⁰⁾ 실제 모든 공부에는 그 공부의 주체와 대상에 대한 구분이 분명하다. 하지만 마음공부에 있어서는 마음의 인식과정에서 일시적 주객분별이 있을 뿐 다른 대상과 같이 현상적으로 일상의식과 구분되는 어떤 대상을 가지고 있지 않다. 이는 두 가지 측면에서 마음공부에 접근해야 함을 말한다. 첫째는 마음공부(를 기반으로

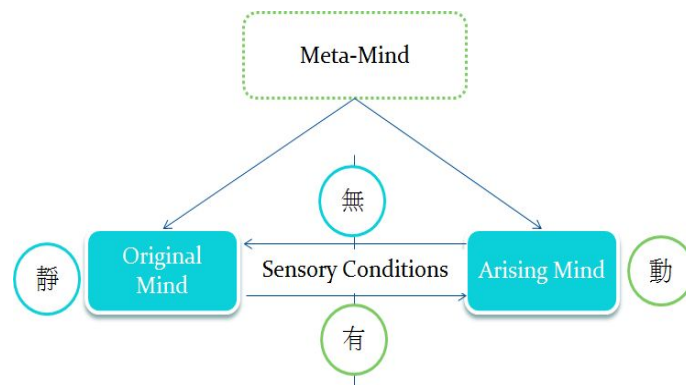
18) 자세한 과정에 대해서는 장진영·박세훈·고시용, 앞의 글 참조.

19) 임수무 외, 『공부론』 (서울: 예문서원, 2007), 36쪽.

20) 장진영, 앞의 글, 73~74쪽 참조.

한 인성교육)는 궁극적으로 각자의 체험을 통해 진행되어야 한다는 점이며, 둘째는 마음공부의 효과는 자증(自證)을 통해 확인될 수밖에 없다는 점이다. 한마디로 마음공부는 ‘마음’이 마음의 작용을 잘 알아차리는 것이며, ‘마음’이 마음을 닦아 그 분별성과 주착심을 없게 하는 것이며, 또한 ‘마음’이 그 마음을 잘 사용하는 공부라 할 수 있다.

여기서 ‘마음’은 곧 마음공부를 가능케 하는 주체적인 마음이라 할 수 있다. 그러므로 마음공부의 핵심은 마음을 스스로 알아차리는 자증의 능력이라 할 수 있는데, 이것을 ‘메타 마인드’라고 명명한 것이다. 즉 메타 마인드는 우리의 느낌, 생각, 행동을 있는 그대로 알아차리고 스스로 비추어보는 마음이다. 여기서 메타(meta)란 위치나 상태의 변화와 관련된 표현으로 ‘더 높은’, ‘초월한’의 의미를 가지는 것이다. 즉 일상의식을 초월한 마음, 더 높은 상위의 마음을 뜻하는 것이라 할 수 있는데, 마음 위에 마음이 따로 있다는 존재론적 구분은 아니며, ‘스스로 깨어서 아는 마음’, 즉 ‘자증’의 의미라 할 수 있다. 실제 마음이 작용할 때, 이 자증의 마음이 발현된 상태라고 한다면, 경계(境界, Sensory Condition)²¹⁾를 따라 마음작용이 일어나는 순간, 혹은 그 과정에서 스스로 마음의 작용을 알아차리게 된다. 그리고 그 알아차림이 확립되면 자연스럽게 실제 행동에 있어서도 자동적이고 습관적인 사고나 정서적 반응, 혹은 이기적 행동 등을 스스로 제어할 수 있는 자기조절의 힘이 양성되고, 나아가 이기적 경향성이나 편향적 사고의 틀에서 벗어난 사고와 행동, 즉 상대방에 대한 배려와 소통의 힘이 증가하게 될 것이다. 이를 모형으로 나타내면 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 메타 마인드와 마음의 동정(動靜)

21) 여기서 경계(境界)란 마음의 작용이 일어나도록 하는 계기가 되는 것으로 여기에는 어떤 대상, 상황, 사건 등이 모두 포함될 수 있다.

일반적으로 우리들이 어떤 경계와 마주치면 그 경계에 반응하여 마음이 일어나게 된다. 이 마음은 경계를 따라 일어나는 마음이고, 일어났다 사라지기를 반복하는 현상적인 마음이다. 한편 일상의 경계에서 작용하는 마음 이면에 경계와 상관없이 변치 않는 마음이 있는데, 이 마음은 경계 이전에 이미 주어진 마음이고, 모든 마음이 일어나는 근원이 되는 본래 마음으로서 이를 ‘본성’이라 한다.

마음은 이렇듯 그 정과 동에 따라 본성과 현상으로 명명될 수 있는데, ‘본래 마음[본성](Original Mind)’이 경계를 따라 분별이 일어나면[마음이 動하면] 다양한 ‘마음작용[현상](Arising Mind)’이 함께 나타나는 것이며, 분별이 사라지면[마음이 靜하면] 그 마음은 다시 본성과 하나가 되어 본성만이 그대로 드러나는 것이다. 이렇듯 본성은 마음 작용(현상)과 둘로 나눌 수 있는 것은 아니지만 ‘분별의 유무’로부터 둘로 나누어 볼 수 있다. 이처럼 마음의 작용이 나타났다가 사라지는 과정[유↔무]에 늘 ‘알아차리는 마음’이 있는데, 이 마음은 본성과 별개의 마음이 아니라 본성 스스로 비취보는 자증의 마음이라 할 수 있다. 이를 바로 ‘메타 마인드(Meta-Mind)’라 명명한 것이다.²²⁾

하지만 ‘메타 마인드’가 누구에게나 갖춰져 있음에도 불구하고 거의 모든 인간들은 경계를 대하면 자신의 마음과 행동을 제대로 살피지 못하고 습관적으로(무의식적으로 혹은 자동적으로) 그 마음을 작용하게 된다. 반면에 메타 마인드가 마음이 작용하는 순간을 잘 알아차림으로써 습관적인 마음(과 행동)의 작용을 그치거나 그 마음작용(심신작용)의 과정을 있는 그대로 관찰할 수 있게 된다. 이 과정에서 자기 마음의 자동적 생각의 틀[분별성]과 한편에 치우쳐 일어나는 마음 작용[주착심]을 제어할 수 있는 힘을 얻을 수 있게 되며, 그 마음작용이 실행을 통해 나타날 때에도 자타의 분별이나 어느 한편에 주착하지 않게 됨으로써 모두에게 이로운 방향으로 행동할 수 있는 계기가 마련되는 것이다.

그러므로 청소년들의 인성교육에 있어서도 마음공부, 즉 1) 마음의 작용을 알아차리고[메타 마인드] 2) 본래 마음을 회복하거나[정시(靜時) 공부, 유→무] 3) 그 마음을 적재적소에 잘 사용하는 공부(도덕적 가치의 실천하는 공부)[동시(動時) 공부, 무→유]에 주안점을 두어야 한다. 평소에 ‘메타 마인드’를 계발하여 어떤 경계에서도 그 마음을 잊지 않고 잘 챙기기를 주의하여 그 경계와 마음을 비추어 알아차리는 공부를 할 수

22) 메타 마인드는 기본적으로 반조, 성찰의 의미를 지닌 것이다. 모든 마음공부(수양, 수련, 수행, 훈련 등)의 과정뿐만 아니라 종교와 철학사상의 전개에 필수 요소라 할 수 있다. 그 의미는 불교의 전통에서도 초기불교의 사띠(Sati), 유식불교의 자증분(自證分), 선불교의 공적영지(空寂靈知), 현대불교의 마인드풀니스(mindfulness) 등과 상통하는 면이 있다. 특히 본고에서는 인간의 본성에서 그대로 발현되는 광명으로서 공적영지의 의미에 가깝다. 이를 자성반조(회광반조)로 표현되는데, 이 메타 마인드(알아차리는 마음)는 곧 마음작용(현상)을 분별과 주착이 없는 각자의 성품(본성)에 비취보는 마음이라 할 수 있다. 마음공부에 있어서 반조의 의미는 장진영·오용석, 「마음공부에 있어서 반조의 역할-禪 불교와 원불교를 중심으로-」, 『공자학』 32 (서울: 한국공자학회, 2017), 207~242쪽 참조.

있도록 지도해야 한다. 이로써 마음의 경향성[분별성]이나 이기적 욕심[주착심]에 끌리지 않는 ‘자기조절 능력’은 물론이요, 그 마음을 잘 사용하는 주변 인연들과도 원만한 인간관계를 가꾸어갈 수 있는 ‘배려와 소통의 능력’을 갖출 수 있게 될 것이다.

2. 심심풀이 M3 프로그램의 구성

심심풀이 M3 프로그램은 총 12회기로 구성되어 있다. 이는 인성교육프로그램 인증 기준에 따라 그 구성과 내용에 있어서 업그레이드 한 것인데, 프로그램 개선에 있어서 큰 특징을 세 가지로 꼽아 볼 수 있다. 첫째, 체험활동의 강화이다. 즉 캘리그래피(Calligraphy), 역할극, 무용동작치료 등의 전문가들이 프로그램 개선에 참여하였다. 둘째, 영상콘텐츠의 제작 활용이다. 즉 청소년 눈높이에 맞도록 개그콘서트 개그맨들과 함께 하는 마음공부 강좌(총 4강: ‘경계가 오는 순간’, ‘경계의 정의’, ‘경계를 알고 난 다음엔’, ‘심심풀이 다양한 경계 상황’ 등) 제작하여 마음공부에 대한 흥미를 높이고자 했다. 셋째, 인성교육 핵심덕목을 적극적으로 반영하고자 했다. 즉 「인성교육진흥법」에서 제시된 예시로 8가지 핵심덕목에 대한 영상과 아울러 캘리그래피를 통한 인성어록을 직접 제작하도록 하였고, 무용동작치료를 활용하여 청소년들의 인간관계에서 중시될 수 있는 소통, 배려, 존중, 협동 등의 핵심덕목을 몸소 표현하고 느낄 수 있도록 한 점 등이다. 그 프로그램의 구체적인 구성내용은 <표 1>과 같다.²³⁾

<표 1> 심심풀이 M3 프로그램의 12회기 구성내용

회기	주 제	교육 목표	세부내용
1	心心풀이	• 모임에 대한 신뢰감 형성 • 참여자들 간 친밀감 형성 • 프로그램 참여 동기 부여	1. 세상에 하나뿐인 나를 소개합니다. 2. 심심풀이 M3소개 3. 정서조절방법 사용패턴 자가진단 4. 함께 지킬 약속정하기
2	모든마음 백과사전	• 마음에 대한 기본적 이해 • 공동작업 통해 소통과 협력 배우기	1. 마음은 ○○○ 이다(개인) 2. 우리가 생각하는 마음(조별) 3. 우리가 표현하는 마음(잡지 콜라주)
3	心心 인성어록1	• 인성교육 핵심덕목 개념 이해 • 공동작업 통해 소통과 협력 배우기	1. 인성단어빙고퍼즐 2. 인성교육 핵심덕목 영상 시청 3. 캘리그래피 인성어록 만들기 step1~3
4	心心 인성어록2		3. 캘리그래피 인성어록 만들기 step4~5 4. 작품 전시 및 소개

23) 장진영·박세훈·고시용, 앞의 글, 279~281쪽 참조.

5	Meta-Mind 감정	• 감정에 대한 이해 • 정서조절 방법 연습	1. 감정이란? 2. 감정표현연습 3. 감정표현게임
6	心心 브레이크	• Meta-Mind와 마음의 브레이크 • 마음의 브레이크로 갈등상황 해결	1. 경계 너 누구냐? 2. 역할극을 통한 경계+알아차림 3. 경계카드-STAR 공식 적용
7	마음극	• STAR공식을 통해 갈등해결 방법 연습하기	1. 마음의 브레이크-STAR 2. 역할극을 통한 경계+알아차림 3. 조별 역할극-STAR 공식 적용
8	心心 명상1	• 명상과 공감능력의 관계이해	1. 명상과 공감능력 2. 명상이 어떻게 뇌를 변화시키는 걸까? 3. 명상의 효과를 측정하다- 뉴로 피드백
9	心心 명상2	• 단계별 명상수행법 체험 • 명상의 효과 체험	1. 긴장이완훈련 2. 명상의 효과를 측정하다- 뉴로피드백 3. 단계별 명상수행법 실습
10	소통 동글이	• 표현의 매개체로서 몸의 움 직임을 통해 타인과 소통, 공감, 배려, 존중 등의 감정을 느끼고 표현	1. 그룹 공감대 형성 및 자기존중 2. 소통 동글이 3. 협동 동글이 4. 메타 마음 일기 작성하기
11	배려 scarf	• 표현의 매개체로서 몸의 움 직임을 통해 타인과 소통, 공감, 배려, 존중 등의 감정을 느끼고 표현	1. 그룹 공감대 형성 및 자기존중 2. 소통 scarf 3. 공감 scarf 4. 배려 scarf 5. 메타 마음 일기 작성하기
12	心心 원만이	• 생활 속에서 소통, 공감, 배려, 존중 등의 인성교육 목을 실천할 수 있도록 함.	1.心心 원만이 소개 2.心心 원만이 만들기 3. 사후검사 4. 마음콩 키우기 App 5. 소감나누기

프로그램의 구성은 크게 인지, 정서, 행동의 세 측면에서 이해될 수 있다. 물론 각각의 측면은 유기적으로 연계되어 상호 보완되는 것이며 프로그램 구성의 편의상 구분해 본 것이다. 1회기에서 4회기까지는 인지적 측면으로 인성과 마음에 대한 바른 이해를 이끌어 준다. 이는 기존의 인성교육의 효과성이 낮았던 원인의 하나로 꼽히고 있는 인성교육의 범위의 방대함, 인성교육의 진행방식에 대한 정답이 없다는 점 등의 문제를 극복하는 대안이 될 수 있도록 한 것이다. 실제 인성은 개개인마다 다를 수밖에 없으며, 그에 대한 교육도 개개인마다 다르게 접근해야 효과적일 것이다. 설령 인성을 정의한다고 하더라도 그것에 대한 이론 교육만으로 충족될 수 없을 것이다.

실제로 심심풀이 M3의 각 회기 구성내용을 살펴보면, 1회기 심심풀이에서는 심심풀이 M3에 대한 이해와 긴장 이완을 통해 프로그램에 대한 참여 동기 및 흥미유발이 될 수 있도록 구성되어 있으며, 2회기인 ‘모든 마음 백과사전’에서는 마음에 대한 정의를 공동작업(개인별, 조별)을 통해서 마음에 대한 이해를 사전적 의미나 하나의 조작적 정의로 주입하는 것이 아니라 구성원이 함께 소통하고 협력하는 과정을 통해 자유롭게 정의할 수 있도록 구성하였다.²⁴⁾ 3~4회기에서는 캘리그래피(Calligraphy)를 이용하여 인성어록을 직접 제작할 수 있도록 진행되는데, 이 경우도 덕목에 대해 스스로 정의를 내리는 방식으로 진행되므로, 자신의 인성 및 인성덕목에 대한 이해는 물론 주변 친구들과의 상호이해를 통해 인성에 대해 다양한 시각으로 접근할 수 있도록 한다.

두 번째 측면은 정서적 측면을 염두에 둔 것이다. 이는 기존의 프로그램들이 다분히 인지적 측면에 치우쳐 체험과 흥미가 없다는 점, 다른 한편에서는 흥미 위주로 치우쳐 마음에 대한 성찰이 제대로 이루어지지 못한 점 등을 보완할 수 있도록 한 것이다. 이 부분에서는 5회기 메타 마인드 감정(감정 알아차리기), 6회기 심심 브레이크, 7회기 심심 마음극, 8~9회기의 심심 명상 등으로 구성되어 있다. 감정을 이해하고 조절할 수 있도록 마음의 브레이크, 그리고 마음작용에 영향을 주는 일상의 경계를 역할극 및 영상콘텐츠(KBS 개그콘서트 출연진과 협업)를 통해 경계 찾기, STAR 마음공부 공식, 마음일기를 통해 실제 확인된 감정을 풀어가도록 진행하고, 명상을 통해 마음을 다스릴 수 있도록 안내한다.²⁵⁾ 특히 이 과정에서는 명상을 통해 ‘자기조절’ 능력을 향상시킬 수 있는 실질적인 명상법, 감정조절법 등을 제시하고 있다.

세 번째 측면은 행동적 측면에 중점을 두고 구성한 것으로 회기의 제목에 구체적인 인성덕목을 함께 명시함으로써 인성교육의 가치 지향적 실천역량을 키울 수 있도록 하였다. 예를 들어 제10회기 소통 동글이, 11회기는 배려 스카프, 12회기는 심심 원만 이 등으로 소통과 배려를 염두에 두었다. 특히 이 과정에서 단지 인성덕목의 이론적 설명만이 아니라 체험을 통해 진행되도록 하였다. 즉 소통 동글이와 배려 스카프의 경우는 무용동작치료를 응용하여 그룹별로 몸의 움직임을 통한 타인과의 소통, 공감, 배려, 존중의 인성덕목을 직접 체험할 수 있도록 하였고, 마지막으로 원만이 만들기를 통해 이들 덕목을 생활 속에서 실천할 것을 다짐하는 방식으로 구성된다.²⁶⁾

따라서 이러한 회기 구성은 자연스럽게 인성교육에 있어서 인지적 접근의 한계를 극복하고 명상을 통한 자기조절 능력의 증대, 그리고 체험 위주의 프로그램을 통한 배려·소통에 관한 인성수준의 향상을 기대할 수 있도록 한 것이다. 이는 인성교육 활성화

24) 장진영·박세훈·고시용, 앞의 글, 278쪽.

25) 같은 글, 278쪽.

26) 장진영·박세훈·고시용, 위의 글, 279쪽.

화를 위해 제안된 지식과 체험이 균형과 조화를 이룬 인성교육, 실천과 체험을 통해 역량을 키우는 인성교육 등²⁷⁾의 요구에 부응하는 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

2017년 3월부터 2017년 11월까지의 기간 중에 심심풀이 M3 프로그램을 학교수업형(CA)으로 적용한 사례는 총 60학급 918명에 해당한다. 이 가운데 중학생의 경우는 17개교 37학급 총 610명이었다. 이 가운데 프로그램 효과성 검증을 위한 연구대상으로 본 프로그램 지도자연수를 이수한 지도자가 12회기를 모두 시행한 4개교를 대상으로 한 것이며, 사전검사와 사후검사의 방식을 통해 프로그램의 효과측정을 위한 객관성을 확보하였다.

본 연구에 참여한 남학생은 65명(64.4%), 여학생 36명(35.6%)이며, 학년은 1학년 51명(50.5%), 2학년 28명(27.7%), 3학년 22명(21.8%)으로 구성되었다. 그러나 사후검사에서 결석 및 부적절한 응답자 10명을 제외한 91명을 최종 통계분석자료로 활용하였다. 여기서 부적절한 응답자는 다수의 문항에 무응답한 자나 기계적으로 응답한 자를 말한다. 응답자는 남학생은 59명(64.8%), 여학생 32명(35.2%)이며, 학년은 1학년 48명(52.7%), 2학년 24명(26.4%), 3학년 19명(20.9%)으로 구성되었다.

27) 손경원, 앞의 글, 121쪽 〈표6〉 참조.

〈표 2〉 프로그램 참여자의 일반적 정보(n=91)

		n	%
학교	A 중학교	20	22.0
	B 중학교	34	37.4
	C 중학교	25	27.5
	D 중학교	12	13.2
성별	남자	59	64.8
	여자	32	35.2
학년	1	48	52.7
	2	24	26.4
	3	19	20.9

단일집단 사전·사후 설계에서 통제집단의 부재는 내적 타당성을 위협할 수 있는 요인이 되지만, 본 연구는 가설의 검정보다는 현장의 변화를 주요 목적으로 하는 실행 연구(action research)의 일환으로 진행된 것이며, 엄밀한 인관관계의 규명보다는 프로그램의 실행과 그 효과검증을 목적으로 하기 때문에, 통제집단 사용에 그 초점을 두지 않았다. 실행연구의 특성상 이 연구는 내적 타당성보다는 프로그램 효과검증 및 유사성 맥락으로서 확산·적용(외적 타당성)에 초점을 두었으며, 연구결과는 향후 청소년의 인성 함양을 위한 프로그램의 실천적 예시로서 활용될 수 있을 것이다.²⁸⁾

2. 측정 도구

측정 도구로는 한국교육개발원(KEDI)에서 개발한 ‘KEDI 인성검사’를 활용하였다. KEDI인성검사는 10개의 인성덕목(하위요인)을 포함하는 총 70문항으로 구성되어 있다. 10개의 하위요인은 자기존중, 성실, 배려·소통, (사회적) 책임, 예의, 자기조절, 정직·용기, 지혜, 정의, 그리고 시민성이다. KEDI 인성검사의 기본구성은 다음 〈표3〉과 같다.²⁹⁾

28) 이성흠·윤초희, 「체험중심 인성교육 프로그램이 중학생 인성계발에 미치는 효과」, 『중등교육연구』 63(4) (대구: 경북대학교 중등교육연구소, 2015), 550쪽.

29) 현주 외, 『KEDI인성검사실시요강』(연구자료 CRM 2014-111), (진천: 한국교육개발원, 2014), 7쪽.

〈표 3〉 KEDI 인성검사지 기본 구성

인성덕목(하위요인)		구성내용	문항 수
1	자기존중	자기존중, 자기효능	7
2	성실	인내(끈기), 근면성	8
3	배려·소통	타인이해 및 공감, 친절성, 대인관계 및 의사소통능력	10
4	(사회적) 책임	책임성, 협동심, 규칙이행	6
5	예의	효도, 공경	7
6	자기조절	자기통제(감정, 충동, 행동), 신중성	6
7	정직·용기	정직성, 솔직성, 용감성	7
8	지혜	개방성, 판단 및 의사결정능력, 안목	6
9	정의	공정, 공평, 인권존중	5
10	시민성	애국심, 타문화이해, 세계시민의식	8
합계			70

KEDI 인성검사의 신뢰도와 타당성에 대하여 현주 외(2014)에서는 KEDI 인성검사의 신뢰도를 평가하기 위하여 내적 합치도(Cronbach's α)와 검사-재검사 신뢰도를 조사하였다. KEDI 인성검사 전체의 내적 합치도는 .973이었고, 각 하위요인별 내적 합치도는 .815~.896 수준으로 매우 높게 나타났다. 그리고 검사-재검사 신뢰도의 조사에서 KEDI 인성검사의 각 하위요인별 검사-재검사 상관계수(r)는 .766~.835 수준으로 높게 나타나, 대체로 높은 시간적 안정성을 보였다. 한편 KEDI 인성검사의 타당도를 보면, 그 공인타당도를 평가하기 위해 약 1,000명의 초·중·고 학생에게 지은림 외(2013) 연구에서 개발한 인성검사를 실시하였는데, KEDI 인성검사의 각 하위요인별 점수와 공인타당도 검사와의 상관계수(r)는 .579~.764 수준으로 모두 유의하게 나타났고, 전체 인성점수 간의 상관도 .831로 높게 나타났다.³⁰⁾

본 연구에서는 KEDI 인성검사에서 제공하는 내용 중 자기조절 6문항, 배려·소통 10문항 등 총 16개 문항에 대한 사전·사후검사를 실시하였는데, 그 척도는 Likert 5점 척도(① 전혀 아니다~⑤ 매우 그렇다)에 따라 체크하도록 하였다. 실제적 KEDI 인성검사는 10개 인성 덕목(하위요인)으로 구성되어 있지만, 각 요인들은 상호적이면서도 독자적인 나름의 요인으로서 위치를 지니고 있다. 그러므로 인성 총점을 합하는 것은 중요한 의미를 지니지 않으며, 하위요인이 각각 중요한 의미를 가진다는 점이다.³¹⁾ 이 가운데 자기조절은 감정, 충동, 행동에 대한 자기통제 및 신중성 등을 고려한 요인

30) 현주 외, 위의 책, 19-20쪽.

31) 현주 외, 앞의 책, 33쪽.

이며, 배려·소통은 타인이해 및 공감, 친절성, 대인관계 및 의사소통능력 등을 고려한 요인이라 할 수 있다. 본 연구에서도 본 프로그램의 특성상 명상 체험을 통한 자기조절 능력과 체험 위주의 공동체 프로그램을 통한 배려·소통 능력의 두 항목에 집중하여 살펴보고자 한다.

IV. 연구결과

1. 심심풀이 M3 인성교육 프로그램이 자기조절 인성덕목 수준에 미치는 효과

청소년을 대상으로 개발한 심심풀이 M3 인성교육프로그램이 중학생의 자기조절 인성덕목 수준 향상에 영향을 미치는지 살펴본 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4>에 제시한 바와 같이 대응표본 t-검정 결과, 프로그램 전의 자기조절 점수와 프로그램 후의 자기조절 점수는 유의미한 차이를 보였으며($p < 0.001$), 유의확률이 낮을수록 연구결과의 신뢰도가 높은 것으로서 프로그램 진행 후에 자기조절의 수준이 향상된 것으로 나타난 것으로 알 수 있다. 이로써 심심풀이 M3 인성교육 프로그램은 자기조절 덕목 증진에 유의한 역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 이는 프로그램 전반에 대한 효과검증이지만, 앞의 프로그램의 구성에서 밝힌 것처럼 5회기에서 9회기까지의 정서적 측면을 염두에 둔 감정조절, 마음브레이크, 심심명상 등 메타 마인드의 역할을 강조한 부분과 밀접하게 연결되어 있을 것으로 생각된다.

<표 4> ‘자기조절’ 인성덕목 평균 및 대응표본 t-검증 결과표

변수	M	SD	t	P
사전(자기조절)	3.73	.86	-4.274***	.000
사후(자기조절)	4.05	.86		

*** $p < 0.001$

2. 심심풀이 M3 인성교육 프로그램이 배려·소통 인성덕목 수준에 미치는 효과

청소년을 대상으로 개발한 심심풀이 M3 인성교육프로그램이 중학생의 ‘배려·소통’ 인성덕목 수준 향상에 영향을 미치는지 살펴본 결과는 <표 5>와 같다.

〈표 5〉에 제시한 바와 같이 대응표본 t-검정 결과, 프로그램 전의 배려·소통 점수와 프로그램 후의 배려소통 점수는 유의미한 차이를 보였으며($p < 0.001$), 유의확률이 낮을수록 연구결과의 신뢰도가 높은 것으로서 프로그램 진행 후에 배려·소통의 능력이 증가한 것으로 판단할 수 있으며, 심심풀이 M3 인성교육 프로그램은 배려·소통 인성덕목 증진에 유의한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이 또한 프로그램 전반에 걸친 효과검증이지만, 앞의 프로그램 구성에서 밝힌 것처럼 10회기에서 12회기까지의 행동적 측면을 염두에 둔 소통 동글이, 배려 스카프 등 체험 위주의 프로그램 등과 직접 연결된 것이라 할 수 있다.

〈표 5〉 ‘배려·소통’ 인성덕목 평균 및 대응표본 t-검증 결과표

변수	M	SD	t	P
사전(배려소통)	3.75	.89	-5.357***	.000
사후(배려소통)	4.12	.79		

*** $p < 0.001$

V. 결론 및 논의

본 연구는 마음공부를 기반으로 한 청소년 인성교육 프로그램 ‘심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation)’ 프로그램을 중심으로 효과검증을 실시하였다. 마음공부는 인성에 대한 균형 있는 이해는 물론 인성교육에 있어서 인간본성의 회복 및 도덕적 실천 역량을 함양하는 데 도움이 된다. 이를 위하여 ‘메타 마인드’, 즉 마음작용이 나타났다 사라지는 과정에서 알아차리는 마음이 작용할 수 있도록 함으로써 두 가지 측면에서 효과가 나타나게 된다. 한편에서는 그 마음작용이 일어나기 이전의 본래 마음으로 회복, 즉 경계 이전의 상태로 되돌릴 수 있는 자기조절 능력을 얻게 되며, 다른 한편으로는 적극적인 도덕적 가치(소통, 배려, 존중 등)를 실천하는 역량을 함양할 수 있게 된다.

자기조절능력은 주로 명상을 통해 마음의 분별성과 주착심을 없게 함으로써 두렷하고 고요한 정신을 회복하고 유지하도록 하는 수양의 힘을 말한다. 이를 통해 오랫동안 개인적 경험이나 사회적 통념 등에 의해 쌓아왔던 고정관념, 편견 등 생각의 틀[분별성]을 제거함과 동시에 그와 밀접하게 연관되어 있는 정서적 갈망이나 이기적 욕심[주착심]을 근원적으로 해소할 수 있게 되는 것이다. ‘배려·소통’은 나와 다른 사람 사이의 상호의존적 관계를 바탕으로 타인의 필요와 행복에 책임을 느끼며 보살피고 돕는

도덕적 행위이며, ‘소통’은 개인적, 사회적으로 효과적으로 의사를 전달하고 받아들이는 능력으로 문제해결과 갈등조정에서 필수적으로 요구되는 능력이다.³²⁾ 또한 배려와 소통 등 역시 평소의 자동적 사고와 습관적 행동에 의한 인간관계가 아니라 알아차림에 의한 실천, 즉 개체성의 측면에 얽매인 개인적 이익만을 위한 실행이 아니라 관계성의 측면에서 이타적 실행을 할 수 있도록 하는 것이다.

실제 심심풀이 M3 프로그램을 업그레이드하는 과정에서 「인성교육진흥법」 등이 요구하는 기준을 수용하면서도 기존의 인성교육에 대한 문제점을 적극 보완하는 방향으로 진행되었는데, 이 과정에서 중반부에 명상을 중심으로 한 프로그램을 지속적으로 강화하였고, 다른 한편에서는 배려·소통의 능력 향상시킬 수 있는 체험 위주의 프로그램을 보완하였다. 그 결과 자기조절 능력과 배려·소통의 능력에 대한 향상을 기대할 수 있었고, 효과검증에 있어서도 이 두 가지 인성 덕목에 있어서 매우 높은 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

이러한 기대가 가능했던 것은 먼저 밝힌 프로그램의 구성에 있어서 두 가지 측면에서 강조 및 보완된 점을 들 수 있고, 아울러 인지적 측면에서부터 자발적 동기부여를 염두에 둬으로써 인성의 정의[모든 마음 백과사전]는 물론 인성덕목의 숙지의 과정[인성어록]에서도 정답을 전달하고 숙지하는 방식이 아니라 스스로 사고하고 친구들과 공유하는 과정을 통해 인성에 대한 이해와 흥미가 깊어질 수 있도록 설계한 점이 어느 정도 작용했을 것이라 생각된다. 이를 통해 자칫 이론 중심의 인지적 인성교육에 빠져 흥미를 잃게 될 우려는 불식시켰다. 다음으로는 자칫 흥미 위주로 치우칠 수 있는 문제도 고려하여 정서와 감정 등의 마음 작용에 대한 이해, 그러한 마음이 일어나게 되는 원리에 대한 이해, 그 조절방법으로서 명상의 단계적 체험 등을 통해 자기조절 능력 향상을 구체적으로 접근하고자 설계되었다는 점도 유효했던 것으로 보인다. 마지막으로 체험 위주로 인성덕목을 몸소 표현하고 공감할 수 있도록 프로그램의 설계가 이루어짐으로써 결과적으로 배려·소통의 능력이 향상된 유의미한 결과를 가져올 수 있었던 것으로 보인다.

또 하나 중요한 점은 심심풀이 M3 프로그램의 지도자들의 경험과 역량이 증가됨에 따라 그에 대비해 프로그램의 효과가 증대되었다고 생각된다. 본 프로그램이 처음 실시된 2012년 이후 5년에 걸쳐 지속적인 지도자양성과 사후 지도자연수 등을 통해 프로그램의 숙지 및 완성도가 높아진 점도 중요한 부분이라고 생각된다. 아울러 이번에 검증한 두 가지 항목에 대한 인성검사 외에도 프로그램과 관련하여 추가적인 효과검증이 진행될 필요가 있으며, 아울러 지도자의 역량 강화가 프로그램의 효과에 미치는

32) 이성흠·윤초희, 앞의 글, 560쪽.

영향 등도 별도의 기회를 통해 확인할 필요가 있을 것이다. 나아가 중학생 외에도 실제 심심풀이 M3 프로그램이 적용되고 있는 고등학생, 대학생 등 다른 대상의 경우에 대한 추가 연구도 향후의 과제로 논의가 필요할 것으로 생각된다.

참고문헌

- 권성향·지준호, 「관계성의 측면에서 유학과 불교의 인성 개념-『논어』와 『대승기신론』을 중심으로-」, 『유학연구』 36 (대전: 충남대학교 유학연구소, 2016).
- 김길순, 「인성교육프로그램의 효과에 관한 메타분석」, 전남대학교 대학원 박사학위논문, 2015.
- 김은진, 「원불교 마음공부 프로그램의 현황과 과제」, 『종교교육학연구』 43 (경주: 한국종교교육학회, 2013).
- 노명수·정소이, 「다산과 주희의 ‘기질’개념과 그 의미」, 『유학연구』 38 (대전: 충남대학교 유학연구소, 2017).
- 박세훈·장진영·고시용, 「원불교 청소년 인성교육 프로그램 개발 및 적용 - ‘心心풀이 M3(Meta-Mind Meditation)’ 프로그램을 중심으로-」, 『종교교육학연구』 50 (경주: 한국종교교육학회, 2016).
- 성해영·박범석, 「인성교육진흥법 제정의 종교교육적 의미-종교와 인성교육의 관계를 중심으로-」, 『종교교육학연구』 49 (경주: 한국종교교육학회, 2015).
- 성해영, 「청소년 인성교육과 종교-문화체육관광부의 종교계 인성교육 지원사업을 중심으로-」, 『종교문화연구』 25 (서울: 한신대학교 종교와문화연구소, 2015).
- 손경원, 「인성교육의 연구 동향과 과제」, 『윤리교육연구』 39 (진주: 한국윤리교육학회, 2016).
- 원불교 정화사 편, 『원불교전서』, 익산: 원불교출판사, 1977.
- 이동인, 「유학의 인성론: 사회심리적 고찰」, 『유학연구』 25 (대전: 충남대학교 유학연구소, 2011).
- 이성흙·윤초희, 「체험중심 인성교육 프로그램이 중학생 인성계발에 미치는 효과」, 『중등교육연구』 63(4) (대구: 경북대학교 중등교육연구소, 2015).
- 임수무 외, 『공부론』, 서울: 예문서원, 2007.
- 장승희, 「『인성교육진흥법』에서 추구해야 할 인성의 본질과 인성교육의 방향」, 『윤리교육연구』 37 (진주: 한국윤리교육학회, 2015).

- 장진영, 「원불교 마음공부의 체계 연구」, 『원불교사상과 종교문화』 54 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2012).
- _____, 「원불교 마음공부의 원리와 범위」, 『종교연구』 69 (서울: 한국종교학회, 2012).
- 장진영 · 박세훈 · 고시용, 「마음공부의 사회적 확산 과정-심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation) 프로그램을 중심으로-」, 『원불교사상과 종교문화』 72 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2017).
- 장진영 · 오용석, 「마음공부에 있어서 반조의 역할-禪불교와 원불교를 중심으로-」, 『공자학』 32 (서울: 한국공자학회, 2017).
- 지은림 · 이윤선 · 도승이, 「인성측정도구 개발 및 타당화」, 『윤리교육연구』 35 (진주: 한국윤리교육학회, 2014).
- 최예슬 · 이하영 · 진영은, 「인성교육에 관한 국내 연구동향 및 과제」, 『학습자중심교과교육연구』 16(6) (서울: 학습자중심교과교육학회, 2016).
- 현주 외, 『KEDI인성검사실시요강』(연구자료 CRM 2014-111), 진천: 한국교육개발원, 2014.
- 「인성교육진흥법」(법률 제13004호 신규제정 2015.01.20. 개정 2016.12.20.)
- 「인성교육진흥법시행령」(대통령령 제26403호 신규제정 2015.07.20.)
- 『민간자격정보서비스』(<https://www.pqi.or.kr/indexMain.do>) (2018년 1월 5일 검색).

원고접수일: 2018년 1월 20일 심사일: 2018년 2월 5일 게재확정일: 2018년 2월 21일

연구자 소개: 박세훈

- ① 전공: 아동가족학 / 소속: 연세대학교 아동가족학과 박사수료, 세종시 조치원청소년수련관 관장
- ② 관심영역: 인성교육, 마음공부, 청소년 상담
- ③ 주요논저: 「종교 유형별 자아방어기제와 의사소통유형간의 관계」
- ④ E-mail: ysforest1@naver.com

연구자 소개: 장진영

- ① 전공: 불교학 / 소속: 원광대학교 마음인문학연구소 HK 교수
- ② 관심영역: 불교, 한국종교, 원불교, 마음공부, 인성교육
- ③ 주요논저: 「불교의 마음치유」, 「원불교 마음공부의 체계 연구」, 「원불교 마음공부의 원리와 범위」, 『마음인문학과 인성교육』(공저), 『마음챙김, 미국을 깨우다』(공역)
- ④ E-mail: jinsuwon@wku.ac.kr

연구자 소개: 고시용

- ① 전공: 원불교학 / 소속: 원광대학교 원불교학과 부교수
 - ② 관심영역: 종교교육, 한국종교, 원불교교육, 원불교경전해석, 마음공부, 인성교육
 - ③ 주요논저: 『클릭 원불교』, 『종교(원불교)』, 『한국 종교의 확산전략』, 『원불교 교리 성립사』 등
 - ④ E-mail: kwgksy@wku.ac.kr
-

Abstract

Cases and Effects of a Character Education Program based on Mind Practice

-Focused on *SimSim-Puri* M3(Meta-Mind Meditation) Program-

Park, Sae-Hoon · Jang, Jin-Young · Ko, Shi-Yong

Yonsei University · Wonkwang University · Wonkwang University

In this study, we examined the effects of the M3(Meta-Mind Meditation) program, a youthful character education program based on mind practice. In particular, the *SimSim-Puri* M3 program was designed to actively complement the existing problems of character education while accepting the standards required by the “Character Education Promotion Act” in the process of upgrading the program structure.

First of all, we could expect improvement of self-control ability centering on meditation and we could expect to improve the ability of consideration and communication through community activities. The KEDI character test developed by the Korea Educational Development Institute was used as a measurement tool. The result of the measurement showed that the self-control, consideration and communication were meaningful.

Behind this expectation was the provision of voluntary motivation and interest in the process of understanding the character virtue as well as the definition of mind and character through the cognitive aspect and voluntary motivation in the composition of the program. Second, It is based on the understanding of the mind's function, the understanding of the principle in which such mind occurs, and the specific approach to improvement of self-control ability through the step-by-step experience of meditation as its control method. Finally, the design of the program is designed to empathize and express the virtue of humanity mainly through experience.

In addition, as the external factors, the M3 program has been practiced for many years and the training of the leaders has been repeated. As a result, the leader experience and capacity have increased, and the degree of completeness of the program has been increased.

Key words: character education, mind practice, *SimSim-Puri* M3(Meta-Mind Meditation), Meta-Mind, self-control, consideration & communication