

원불교적 관점에서의 수용(acceptance): 의미와 역할*

임 전 옥**

원광대학교

【요 약】

본 연구에서는 원불교적 관점에서의 수용의 의미와 역할에 대하여 살펴보았다. 먼저, 심리학적인 관점에서의 수용의 의미를 알아보았다. 자기수용과 심리적 수용의 측면을 통해 크게 두 가지로 이해할 수 있는데, 하나는 자신의 다양한 측면들뿐만 아니라 자신이 처한 현실적이고 환경적인 측면까지도 '있는 그대로 인식하고 인정하고 받아들이는 자세'이며, 둘은 내적인 사건들을 회피하지 않고 '있는 그대로 자각하면서 기꺼이 그리고 온전히 경험하는 것'이다. 다음으로, 원불교적 관점에서의 수용의 의미를 살펴보았다. 원불교적 관점에는 진리적인 차원이 포함되어 있는데, 상대적 수용과 절대적 수용으로 구분할 수 있다. 상대적 수용은 진리의 인과적 측면에 바탕해서 자신에게 일어나는 모든 차별적이고 현상적인 사건들을 지은 바에 대한 결과로서 인정하고 받아들이는 것이며, 절대적 수용은 일체 분별이 없는 진리의 본성으로부터 갖가지 분별과 차별현상들이 일어나는 것을 있는 그대로 인식하고 지켜보고 경험하는 것이다. 원불교 마음공부 사례를 중심으로 수용의 역할을 탐색한 결과, 수용은 안정, 통찰, 정의와 은혜를 가져오는 데 영향을 주는 것으로 나타났다. 수용은 마음공부의 다양한 과정에서 나타날 수 있으며, 마음공부가 지속됨에 따라 수용이 거듭되면서 내적 성장을 가져올 수 있다. 본 연구는 그동안 원불교 내에서 주목하지 못했던 수용에 대해 탐색했다는 데 의의가 있다. 심리학에서의 학문적 성과를 참고하여 원불교 내에서도 수용에 초점을 맞춘 마음공부 프로그램을 개발한다면, 마음공부의 보다 세밀한 과정에 대한 이해와 접근을 시도하는 일이 될 것이며, 수용이라는 일반적인 주제를 가지고 원불교인뿐만 아니라 누구에게나 보다 구체적이면서도 현실적인 인격 단련의 기회를 제공할 수 있을 것이다.

주제어: 수용, 상대적 수용, 절대적 수용, 마음공부, 수용의 역할

* 이 논문은 2018학년도 원광대학교 교내 연구비 지원에 의해 수행되었음

** 원광대학교 조교수, jineun0428@hanmail.net

I. 들어가는 말

문제에 부딪혔을 때 그 해결 방법을 모색하려 하는 것은 인간의 보편적인 성향이다. 외부 세계에 대해서는 이러한 시도가 99.9% 매우 효과적이며, 인류를 지구상에서 만물의 영장으로 확립시키는 데 필수적이었다.¹⁾ 그러나 인간이 부딪히는 모든 문제가 이런 방식으로 해결될 수 있는 것은 아니다. 특히 우리의 내적인 경험에 대해서는 이러한 문제해결 모드가 오히려 바람직하거나 효과적인 결과를 가져오지 못할 때가 많다. 예를 들어, 어떤 생각을 하고 싶지 않다고 해서 그 생각을 멈출 수 있는 것은 아니다. 설사 어떤 전략을 동원해서 일시적으로 그 생각으로부터 주의를 돌리거나 잠시 잊을 수는 있겠지만, 다시 일상으로 돌아오면 그 생각이 자연스럽게 되살아나거나 또는 그 생각과 관련된 잠재된 에너지가 자신도 모르는 사이에 삶에 영향을 미치게 된다. 결국 내적인 경험에 대해서는 우리가 사용하는 일반적인 문제해결 방식과는 다른 접근 방법이 필요하다. 말하자면, “내면의 고통을 제거하는 것이 문제의 핵심이 아니며, 오히려 고통을 어떻게 다루느냐의 문제”²⁾가 되는 것이다. 나아가, 우리가 처한 현실적인 상황에 있어서도 때로는 적극적인 변화와 개선이 어렵거나, 그것을 추구하는 것만이 진정한 해결이 아닐 때가 많다.

이런 문제에 대한 해답으로 제시될 수 있는 것이 바로 ‘수용’이다. 심리학에서는 이미 오래 전부터 수용에 대한 연구가 활발하게 진행되어 왔다. 먼저, 자기 자신을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 자기수용의 개념을 정립하고자 하는 연구자들의 노력이 있었으며, 자기수용이 개인의 삶에 미치는 긍정적인 영향에 대하여 많은 연구들이 이루어져 왔다.³⁾ 또한 마음챙김(mindfulness)에 기초하여 자신의 감정과 느낌, 생각, 감각 등을 있는 그대로 경험하는 심리적 수용에 대한 연구들 역시 결실을 거두고 있다. 이러한 심리적 수용에서 말하는 수용은 “일반적으로 고통은 이를 제거하려고 애쓸 때 오히려 더 증폭되고, 그 속으로 더 휘말리게 되며, 더 외상적인 것으로 변환된다는 개념에 기초한다”⁴⁾는 것이다. 그러므로 자신의 내면에서 일어나는 사건들을 있는 그대로

1) Hayes, S. C. & Smith, S. *Get out of your mind & into your life*, 문현미, 민병배 역, 『마음에서 빠져 나와 삶 속으로 들어가라』, 서울: 학지사, 2010, pp.31-32.

2) 위의 책, p.32.

3) 이훈진, 「수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향」 『인지행동치료』 제9권 제1호 (서울: 한국인지행동치료학회, 2009), pp.1-23, Chamberlain, J. M. & Haaga, D. A. F. “Unconditional self-acceptance and psychological health”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 2001, pp.163-176 등.

4) Hayes, S. C. & Smith, S., 앞의 책, p.32.

로 인식하면서 경험하는 것이 오히려 고통과 함께 앞으로 나아갈 수 있는 길이 된다고 본다. 그러나 여기서 말하는 수용이 허무주의적인 자기 패배를 의미하거나 그저 고통을 참고 견디라는 의미는 물론 아니다.⁵⁾

원불교 마음공부의 과정에서도 수용은 매우 중요하다.⁶⁾ 일반적으로 “사람은 누구나 스스로 만들어 놓은 잣대로 자신을 재단하기 때문에 아름다움은커녕 불만족스러운 모습을 먼저 보게 된다.”⁷⁾ 이런 상태에서는 불만족스럽다고 느끼는 부분에 대해서 스스로를 비난하거나, 부인 또는 억압하는 등 방어적인 태도를 보이기 쉽다. 이런 경향은 감정이나 느낌, 감각과 같은 내적인 경험들에 대해서도 마찬가지이다. 이는 자신을 전체로서 바라보는 것이 아니라 일부만을 인정하고 접촉하는 폐쇄적인 태도이며, 결국 심리적인 건강이나 인격의 성숙을 막게 된다. 끼란이라는 스승은 “진정한 수행이란 자신을 있는 그대로 받아들이는 그것뿐”이라 하였다 한다.⁸⁾

모든 감정은 같은 경로를 따라서 흐르기 때문에, 고통스러운 감정을 느끼지 못하면 행복을 느낄 수 있는 능력도 제한된다. 따라서 고통스러운 감정을 불가피한 삶의 일부로 받아들이는 순간 행복을 느낄 준비가 되었다고 할 수 있다.⁹⁾ 감정뿐만 아니라 자신의 모든 측면들과 처해있는 현실에 대해, 설사 그것이 유쾌하지 않거나 고통스러운 것이라 할지라도 열린 마음을 가지고 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것이 스스로의 온전함을 찾는 길이며, 결국 삶에서의 긍정적 효과는 물론 진정한 행복을 얻는 길이 되고, 내적 성장으로 이어질 수 있다.

또한 언제 어디서나 근본적인 은혜를 발견하여 감사함과 아울러, “원망할 일이 있더라도 먼저 모든 은혜의 소종래를 발견하여 원망할 일을 감사”¹⁰⁾하기 위해서는 고통스러운 상황조차 부정하거나 외면하지 않고 있는 그대로 인식하고 수용하는 태도가 선행되어야 한다. 진정한 감사는 은혜를 느끼는 대상과 은혜의 내용에 대한 온전한 인식과 체험이라는 진실한 경험에서 비롯되는 것으로, 그것이 순경이든 역경이든 간에 인식과 경험을 통해 받아들이는 수용적인 태도가 핵심이 된다고 할 수 있다.

그러나 마음공부와 인격적 성장에서의 수용의 실제적 중요성에도 불구하고, 그동안 원불교적 관점에서 수용이라는 개념은 주목을 받지 못하였다. 수용은 원불교의 신앙·수행과도 밀접한 연관이 있으며, 그동안 신앙과 수행의 원리 및 방법 속에 함축적으로 제시되어온 것이 사실이다. 수용이 심리적 건강과 내적 성장의 중요한 부분임을

5) Hayes, S. C. & Smith, S., 앞의 책, p.32.

6) 김은진, 『마음공부의 실제』, 익산: 원광대학교 마음인문학연구소, 2014, 참고.

7) 정도연, 『마음을 어루만지다』, 서울: 홍익출판사, 2013, p.95.

8) 오덕진, 『마음을 원만하게 사용하려면』, 익산: 단장도실, 2016, p.416.

9) 정도연, 앞의 책, pp.114-115.

10) 원불교정화사, 『원불교전서』, 익산: 원불교출판사, 1995, p.53.

생각할 때, 원만한 인격을 지향하는 원불교 교법과 그 실제적 방법으로서의 마음공부의 측면에서 수용에 대한 검토가 반드시 필요하다고 본다. 이는 앞으로 마음공부의 보다 세밀한 과정들을 감지하고 연구하기 위한 토대가 되고, 보다 구체적이면서도 다채로운 원불교의 마음공부 방법론 및 프로그램 개발을 위한 시사점을 제공해줄 수 있을 것이다.

본 연구에서는 원불교적 관점에서의 수용에 대해 다음과 같은 내용으로 접근하고자 한다. 먼저 그동안 연구가 활발하게 이루어진 심리학적 관점에서의 수용의 의미를 알아봄으로써 수용에 대한 전반적인 이해를 얻도록 할 것이다. 다음으로, 원불교적 관점에서의 수용의 의미를 검토하고, 원불교 마음공부에서 수용의 역할에 대해 실제 원불교 마음공부 사례를 중심으로 파악해보고자 한다. 본 연구가 앞으로의 수용 관련 연구를 위한 의미 있는 출발점이 되기를 기대한다.

II. 심리학적 관점에서의 수용의 의미

심리학에서의 수용에 대한 연구는 크게 자기수용과 심리적 수용의 측면으로 구분할 수 있다. 자기수용은 1900년대 초기부터 연구자들의 관심을 받아왔으며, 많은 연구결과들이 자기 자신을 있는 그대로 받아들이는 수용적 태도가 적응과 정신건강에 미치는 긍정적인 효과를 보여주고 있다.¹¹⁾ 이와 더불어, 최근 인지행동치료와 관련하여 부각되고 있는 심리적 수용이 있다. 인지행동치료의 전통 내에서 제3의 흐름을 형성하고 있는 치료법들로는 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)¹²⁾, 마음챙김에 기반한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)¹³⁾, 수용-전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)¹⁴⁾ 등이 있다. 이러한 치료법들은 “정서나 인지의 직접적인 변화보다는 사적 경험의 수용이라는 맥락의 변화를 강

11) 광현주, 김현주, 「한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석」 『청소년학연구』 제20권 제7호(서울: 한국청소년학회, 2013), pp.75-98, Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. “Dimensions of perfectionism, unconditional self-Acceptance, and depression”, *Journal of Rational-Emotive-Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 2003, pp.119-138 등.

12) Linehan, M. M., & Wilks, C. R. “The course and evolution of dialectical behavior therapy”, *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 2015, pp.97-110.

13) Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, 이우경, 조선미, 황태연 역, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』, 서울: 학지사, 2006.

14) Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. “Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes”, *Behaviour Research and Therapy*, 44, 2006, pp.1-25.

조한다는 공통점을 지니기 때문에 수용중심치료법이라고 일컫기도 한다.”¹⁵⁾ 본 장에서는 자기수용 및 치료의 효과적인 기제로써 각광받고 있는 심리적 수용에 대해 살펴봄으로써 심리학적 관점에서의 수용의 의미를 알아보고자 한다.

1. 자기수용

자기수용은 말 그대로 자기 자신을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것을 말한다. 자기수용은 오랜 연구의 흐름 속에서 다양한 접근방법과 이론을 근간으로 그 의미가 파악되어 왔다.

먼저, 자기수용이라는 개념이 연구자들의 주목을 받는 데 큰 영향을 미친 사람은 로저스(Rogers)로서, 자기수용이 개인의 자기개념과 이상적 자기개념이 일치하는 정도로 정의될 수 있다고 보았다.¹⁶⁾ 다음은 실제적 자아와 이상적 자아에 대한 로저스(Rogers)의 견해이다.

로저스(Rogers)는 실제적 자아와 이상적 자아 간의 차이가 크면 그 사이에서 괴리감, 불안정감을 느낀다고 하였다. 그리고 이러한 불일치 상태에서는 긍정적인 경험들을 하더라도 그 사실을 부정하고 왜곡된 방식으로 지각하여 적응문제를 보이게 된다고 하였다. 이에 반해 일관되고 통합된 자기를 가진 사람은 자신에 대한 긍정적·부정적 지각을 모두 수용할 수 있는 심리적으로 적응적인 사람이라고 하였다.¹⁷⁾

이 외에도, 많은 연구자들이 자기수용의 의미와 특성을 파악하고자 노력하였다. 몇몇 정의를 살펴보면, 먼저 버거(Berger)는 쉬러(Sheerer)의 연구를 기반으로 자기를 수용하는 사람의 특성을 정의하였는데, 자기 자신의 가치와 기준에 따라 행동하고, 자신의 능력에 대한 믿음을 가지며, 비난이나 칭찬을 객관적으로 수용하고, 감정, 동기, 능력, 그리고 한계를 부인하거나 왜곡하지 않고 수용하며, 스스로를 가치 있고 타인과 동등한 사람이라고 여긴다고 하였다.¹⁸⁾

15) 문현미, 「인지행동치료의 제3 동향」 『상담심리학회지: 상담 및 심리치료』 제17권 제1호(서울: 한국상담심리학회, 2005), p.16.

16) Crowne, D. P., & Stephens, M. W. "Self-acceptance and self-evaluative behavior: A critique of methodology," *Psychological Bulletin*, 58(2), 1961, p.104.

17) 송지은, 「부모수용과 청소년의 학교적응 간의 관계: 자기수용의 매개효과를 중심으로」 (고려대학교 석사학위논문, 2015), p12에서 재인용.

18) Berger, E. M. "The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others,"

스피박(Spivack)은 자기수용을 자기거절의 반대적 측면으로 보고 그 특성을 정의하였다. 그에 의하면, 자기를 수용하는 사람은 자신을 존중하고, 스스로에 대해 편안하게 느끼며, 바람, 두려움, 적대심, 정서적 경향성까지도 인식하고 수용한다. 또한 자기결정력과 책임감이 있고, 자신에 대한 긍정적 관심이 타인으로부터의 칭찬, 비난에 의해 오르내리지 않는다.¹⁹⁾ 또한 셰파드(Shepard)는 “자기를 수용하는 사람은 자신의 강점과 부족한 점을 둘 다 인식하면서 자신을 가치 있게 여긴다”²⁰⁾고 하였다. 이러한 정의들에 의하면, 자기수용이란 자신을 존중하는 것이며, 자신의 감정, 동기, 능력, 강점뿐만 아니라 한계 및 약점까지도 그대로 수용하는 것이다. 또한 자신만의 가치 기준과 책임감을 가지고 행동하고, 타인의 평가와 관계없이 스스로를 가치 있게 여기는 것이라고 할 수 있다.

한편, 합리적정서행동 치료의 창시자인 엘리스(Ellis)는 무조건적 자기수용의 개념을 제시하였다. 무조건적 자기수용이란 “자신이 지적으로, 바르게, 유능하게 행동하는지 여부와 관계없이, 그리고 사람들이 자신을 인정하고, 존중하고, 사랑하는지 여부와 관계없이 한 개인이 자신을 온전하고 무조건적으로 수용하는 것”²¹⁾을 의미한다. 자신의 객관적인 능력이나 타인의 수용 및 평가에 관계없이 스스로를 온전하고 무조건적으로 받아들이는 태도에 중점을 둔다.

국내 연구자들 역시 자기수용의 정의를 제시하였다. 이들 정의에서는 특히 자기의 다양한 측면에 대한 보다 구체적인 표현이 제시되고, 자기에게 영향을 미친 가족의 됴됨이와 같은 환경적인 측면과 처한 현실까지도 수용의 대상으로 포함되는 점이 두드러진다.²²⁾

전술한 바와 같이, 자기수용 연구의 초기에는 현실-이상 자기 간의 일치 여부로 자기수용을 평가하는 접근법들이 비교적 활발히 이루어졌다. 그러나 몇몇 연구자들을 중심으로 이러한 관점의 타당성에 대한 의문이 제기되기도 하였으며,²³⁾ 점차 자기수용 자체의 특성을 파악하고 그 개념을 정립하고자 하는 시도들이 보다 활발히 전개되었다. 임전옥과 장성숙은 이러한 국내외 연구자들의 자기수용 연구들을 개관한 뒤, 다양

Journal of Abnormal and Social Psychology, 47, 1952, pp.778-779.

19) Spivack, S. S. "A study of a method of appraising self-acceptance and self-rejection," *Journal of Genetic Psychology*, 88, 1956, p.183.

20) Shepard, L. A. "Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct," *American Educational Research Journal*, 16(2), 1979, pp.140-141.

21) Ellis, A. Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp.99-112), New York: Springer, 1977, p.101.

22) 임전옥, 장성숙, 「자기수용 연구의 동향과 제언」 『인간이해』 33(1) (서울: 서강대학교 학생생활상담연구소, 2012), p.165.

23) 위의 논문, p.162.

한 정의들을 종합하여 자기수용의 특성을 분류하였고, 그러한 특성들에 근거하여 다음과 같이 정의하였다.

자기수용이란 자신을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것으로서, 자신의 강점이 나 약점뿐만 아니라 정서적인 경향성을 비롯한 심리적 현상, 신체조건, 행동방식, 나아가 가족에 이르기까지 자기 자신을 있는 그대로 인식하고 인정하는 것이며, 자신이 타인의 평가에 관계없이 스스로를 온전하게 받아들이는 것이라고 할 수 있다.²⁴⁾

자기수용은 모든 인간이 존재만으로도 가치 있다는 점을 포함하는 개념으로서, 자존감과 구별된다.²⁵⁾ 자기수용과 자존감은 서로 비슷하지만, 자존감이 높더라도 부정적인 평가 상황에서 자기가치감에 위협을 받을 수 있다는 점에서 자존감은 자기수용과 차이가 있다.²⁶⁾ 즉, 안정적인 자존감 형성을 위해서는 어떤 상황에서도 조건적이고 평가적인 태도를 배제하고, 자신에 대한 있는 그대로의 온전한 수용이 기반이 되어야 할 것이다. 자기수용은 자존감에 비해 전반적인 심리적 건강과도 좀 더 높은 연관성이 있는 것으로 나타났다.²⁷⁾

Ryff(1989)는 “자기수용이 자기실현, 최적의 기능, 성숙의 특성일 뿐만 아니라 정신건강의 핵심 특성”²⁸⁾이라고 하였다. 자기수용은 스스로의 존재 자체에 대한 긍정적인 관점이자 태도로서, 성숙한 사람들의 특성인 동시에 내적 성장을 위한 필수적인 요소라고 볼 수 있다.

2. 심리적 수용

심리적 수용이란 “사적인 사건들을 있는 그대로 온전히 경험하는 것”²⁹⁾으로, “사건

24) 임전옥, 장성숙, 앞의 논문, p.166.

25) 추미례, 이영순, 「무조건적 자기수용 척도 타당화」 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제26권 제1호 (서울: 한국상담심리학회, 2014), pp.28-29.

26) 김광웅, 「자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계」 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 19(4) (서울: 한국상담심리학회, 2007), p.984-985 참고.

27) Macinnes, D. L. “Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health,” *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 2006, p.483.

28) Ryff, C. D. “Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1989, p.1071.

29) 오주용, 권석만, 「심리적 수용이 신체적 불안 반응에 대한 두려움에 미치는 영향」 『한국임상심리학회지: 임상』 제30권 제4호 (서울: 한국임상심리학회, 2011), p.1005.

을 온전히 그리고 방어하지 않고 경험하는 것”³⁰⁾을 말한다. 즉, 삶에서 겪게 되는 어떠한 감정이나 생각, 느낌에 대해 그것이 아무리 부정적이고 고통스러운 것이라 하더라도, 개방적인 태도를 가지고 있는 그대로 경험하는 것을 말한다. 이러한 심리적 수용은 마음챙김(mindfulness)과 밀접한 연관이 있는데, 마음챙김이란 “특별한 방식으로 즉 의도적으로, 현재의 순간에, 비판단적으로 주의를 기울이는 과정”³¹⁾을 말한다. 연구자에 따라 마음챙김을 수용의 요소로 보거나, 마음챙김의 요소로서 수용을 보는 두 가지 관점이 있다. 윌리엄스(Williams)와 린(Lynn)은 수용을 마음챙김의 요소로 여기는 시각이 좀 더 우세하다고 보았는데,³²⁾ “마음챙김과 수용 모두 현재 경험에 초점을 둔 정신작용이지만, 좀 더 포괄적인 구성요소를 지니고 있는 마음챙김에 비해 수용은 경험에 대한 비회피와 비판단적인 측면에 좀 더 중점을 두는 것에서 구분이 된다고 할 수 있다.”³³⁾

경험에 대해 수용적인 태도를 갖는 것이 얼핏 보기에는 당연한 일처럼 생각될 수 있다. 그러나 많은 사람들이 이와는 다른 방식으로 대처하면서 살아간다는 것은 조금만 생각해봐도 쉽게 이해할 수 있다. 예를 들어, 복잡한 상황이나 생각을 잊기 위해서 인터넷 게임에 몰두한다든지, 시험 실패로 인한 비참한 감정을 술로써 떨쳐버리려 한다든지, 어떤 친구와의 심각한 갈등을 다른 친구에게 하소연함으로써 풀다든지 하는 행동들은 내면의 사건을 있는 그대로 자각하면서 온전히 경험한다기보다는 이를 회피하거나 부인하는 방식으로 대처하는 것이라 할 수 있다. 이러한 방법들은 때로는 일시적으로 위안을 얻고 힘든 상황을 벗어난 것처럼 느끼게 만들 수 있지만, 내면의 고통은 외면한다고 해서 쉽게 사라지지 않으며, 그 일을 통한 학습을 막고, 결과적으로는 회피하고 부인하고 억압했던 에너지들이 마음속에 그대로 남아서 계속적으로 부정적인 영향을 미치게 된다. 더욱이 이러한 행동들은 개인의 인격적인 성숙에도 장애가 되며, 일시적인 대처를 위해 사용하는 어떤 방법들은 오히려 해로운 습관을 형성하고 강화시켜서 후에 더 큰 문제를 만들기도 한다.

이런 맥락에서, 수용-전념치료(ACT)에서는 고통을 불러오는 심리적 경직성의 하나로 경험의 회피를 들고 있다.³⁴⁾ “경험의 회피란 특정한 사적 경험 즉 신체적 감각, 정서, 사고, 기억, 행동적 경향성에 접촉하지 않고 그 형태, 빈도 및 발생된 상황을 바꾸

30) Hayes, S. C. Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp.13-32), Reno: Context Press, 1994, p.30.

31) Kabat-Zinn, J. 『Where you go, there you are』 (New York: Hyperion, 1994), p.4.

32) Williams, J. C. & Lynn, S. J., 앞의 논문, p.23.

33) 임전옥, 장성숙, 앞의 논문, p.170.

34) 정하린, 「단계별 수용 처치가 심리적 수용과 정서에 미치는 영향」 (서울대학교 석사학위논문, 2017), p7.

고자 할 때 생기는 현상을 말한다.”³⁵⁾ 다음과 같은 세 가지 요소로 정의되는데, “첫째는 원하지 않는 사적 사건, 즉 생각, 느낌, 감각에 대해 과도하게 부정적으로 평가하는 경향성이며, 둘째는 사적 사건들을 기꺼이 경험하기를 꺼려하는 것, 셋째는 사적 사건을 통제하거나 혹은 회피하려고 노력하는 것”³⁶⁾이다. 다시 말하면, 경험의 회피란 내적으로 일어나는 경험에 대해서 지나치게 부정적으로 평가하면서, 이를 기꺼이 경험하기보다는 통제하거나 회피하려고 하는 것을 의미한다. 그동안 생각을 억압하도록 지시했을 때 오히려 생각이 실제적으로 증가하는 것으로 나타난 연구 결과들은³⁷⁾ 이렇듯 경험을 회피하려는 시도가 생각이나 감정, 신체적 감각의 강도나 빈도를 오히려 증가시킬 수 있다는 것을 보여주고 있다. 헤이즈(Hayes) 등은 많은 정신병리 속에 이러한 경험의 회피가 내포되어 있다고 하였다.³⁸⁾ “이러한 경험의 회피에 대해 해독제로 기능할 수 있는 것이 바로 심리적 수용이다.”³⁹⁾

심리적 수용은 “부정적인 사고나 감정을 인식하지만, 이러한 경험에 대해 개방적이고 수용적으로 대하는 것이다. 개인은 부정적인 경험을 포함한 현재의 순간을 인식하고 그러한 사고나 감정을 단순히 마음에서 지나가는 사건으로 평가한다.”⁴⁰⁾ 따라서 수용은 지금-여기의 순간에 머무는 것과 더불어 지금-여기의 순간에 떠오르는 모든 사적인 사건들을 명확히 자각하는 것을 포함하고 있다. 이러한 수용의 의미는 수용에 중심을 둔 치료법인 수용중심 접근법에서도 확인할 수 있는데, “인지 ‘내용’의 ‘변화’를 직접 시도하기보다는 자동화되어 변화가 어려운 인지적 ‘과정’ 자체를 ‘수용’하고, 생각이나 감정은 생각이나 감정일 뿐임을 경험하여 이들을 실재와 동일시하지 않음으로써 그 영향에서 벗어나게 한다.”⁴¹⁾

이러한 태도를 갖는 것은 자연스럽게 내적 사건들에 대한 자신의 반응 경향성을 알게 하고, 생각이나 감정, 느낌, 감각 등에 과도하게 밀착되지 않게 하는 동시에 평가적인 요소로부터 심리적 거리를 가지고 지켜보게 한다. 이를 통해 개인은 그동안 두려워하거나 회피했던 사적 사건들이 하나의 정신적 과정일 뿐이며 실제적인 위협의 대상이 아니라는 것을 체험할 수 있다. 또한 지금까지 회피하거나 부인, 억압하는 데 사용했던 에너지를 보다 생산적인 활동에 사용할 수 있게 된다. 수용-전념치료(ACT) 이

35) Hayes S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. “Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1996, p.1155.

36) 이훈진, 앞의 논문, p.2에서 재인용.

37) Hayes S. C., Wilson, K. G. et al., 앞의 논문, p.1161에서 재인용.

38) 위의 논문, p.1155.

39) 문현미, 앞의 논문, p.19.

40) 이훈진, 앞의 논문, p.2.

41) 문현미, 앞의 논문, p.21.

론에 따르면, “우리가 기꺼이 경험할 때 우리가 진정으로 원하는 것, 가치 있게 여기는 것에 더 가까워질 수 있다”⁴²⁾고 한다.

지금까지 자기수용과 심리적 수용을 통해 심리학적 관점에서의 수용에 대하여 살펴 보았다. 자기수용과 심리적 수용 모두 자신에게 일어난 사실들에 대해 비판단적인 태도를 가지고 회피하거나 방어하지 않고 온전하게 받아들이는 것이 중심이 된다는 것을 알 수 있다. 결국 심리학적 관점에서의 수용의 의미는 크게 두 가지로 정리할 수 있다. 하나는 자신의 강점이나 약점을 비롯하여 심리적 현상, 신체조건, 행동경향, 나아가 가족됨됨이와 같이 자신이 처한 현실적이고 환경적인 측면까지도 ‘있는 그대로 인식하고 인정하고 받아들이는 자세’이며, 둘은 지금-여기에서의 순간에 일어나는 감정, 생각, 느낌, 감각과 같은 내적인 사건들을 회피하지 않고 ‘있는 그대로 자각하면서 기꺼이 그리고 온전히 경험하는 것’이다.

수용을 잘 하게 되면 경험의 폭이 확장되고, 건설적인 행동의 잠재력이 커지며, 연민은 커지고 타인에 대한 비난은 줄어들고, 규칙 등을 준수하고 평온하며 사리분별이 밝아지고, 고통스러운 부정적 감정이 적어지며, 심리치료에서 보다 긍정적인 효과를 얻게 된다.⁴³⁾ 즉, 내면의 심리적 측면에서 뿐만 아니라 외적인 태도나 행동 등 개인의 다양한 측면에서 효과를 얻을 수 있는 것이다.

III. 원불교적 관점에서의 수용의 의미

원불교 교리의 핵심은 일원상의 진리이다. 원불교의 중심 경전인 『정전』에 밝혀져 있는 일원상의 진리는 다음과 같은 속성을 가지고 있다.

일원상은 모든 존재의 바탕이 되는 하나이며, 일체의 분별이 나타나기 이전의 절대 경지를 의미한다. 이 자리는 모든 중생의 근본 성품으로써 텅 빈 바탕인 공(空)을 의미하지만, 이 공의 바탕은 아무것도 담기지 않는 허무의 빈 공간이 아니라 텅 비어있기 때문에 우주만유 허공법계 전체를 담을 수 있는 참된 공(眞空)을 뜻한다. 즉, 진공의 바탕인 일원상 안에는 유형의 모든 존재(우주만유)와 무형의 세계(허공

42) 정하린, 앞의 논문, p.1에서 재인용.

43) Williams, J. C. & Lynn, S. J. “Acceptance: A historical and conceptual review,” *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 2011, p.18에서 재인용.

법계)가 포함되며, 사은(四恩) 전체가 그 대상이 된다. 따라서 일원상은 텅 비어 있으며 모든 존재와 작용이 가득 차 있는 진공묘유(眞空妙有)이며 구공구족(俱空具足)한 진리를 상징한다.⁴⁴⁾

원불교적 관점에서 바라보는 수용에는 이러한 일원상의 진리에 바탕을 둔 진리적 차원이 포함되어 있다. 따라서 수용은 진공과 묘유, 구공과 구족 등으로 표현되는 진리의 양면을 중심으로 상대적 수용과 절대적 수용으로 나누어볼 수 있다. 상대적 수용은 진리의 나타난 면인 현상적 측면에 초점을 둔 것이며, 절대적 수용은 차별현상을 초월한 진리의 본질적 측면에 초점을 둔 것이다.

1. 상대적 수용

상대적 수용은 인과의 진리에 바탕하여 자신에게 일어나는 차별적이고 현상적인 사건들을 그 자체로서 인정하고 받아들이는 것을 말한다. 일원상의 진리에는 인과를 주재하는 권능이 있으므로,⁴⁵⁾ 이 진리에 따라 나에게 주어진 조건이나 일어나는 사건들이 내가 짓고 받는 과정에서 나타난 현상임을 알고 이를 인정하는 것이다.

“내가 지은 죄 누구에게 주지도 못하고, 남이 지은 복 내가 가져오지도 못한다. 내가 지은대로 받는 거다. 귀머거리가 왜 귀머거리 되고, 소경이 왜 소경이 되는 줄 아느냐. 남의 집을 지나다가 얼핏 어떤 소리를 듣고, 다른 집에 가서는 좋은 소리는 전하지 않고 나쁜 소리만 전하니까 귀가 멀게 되는 거다. 그런 귀는 있어도 필요 없다. 귀가 단번에 머는 것이 아니다. 전생에 지은 죄로 머는 것이다. 눈도 마찬가지다.”⁴⁶⁾

육타원 이동진화는 평생을 병약한 몸으로 지냈으며, 특히 신경 혈압이 심했다. 머리가 아파 하루에도 두통약을 여러 차례 복용하면서도 누구에게도 그 아팠던 흔적을 나타낸 적이 없었다고 한다. 하루는 어떤 꿈을 꾸고 나서, 내 평생 머리 아픈 것이 필시 곡절이 있는 것 같다고 하였으며, 스스로 고통스러운 일을 숙명으로 돌

44) 허석, 「정산 송규 종사의 「일원상에 대하여」와 일원사상 고찰」 『원불교사상과 종교문화』 제78집 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2018), pp.106-107.

45) 원불교정화사, 앞의 책, p.95.

46) 박용덕, 『원불교 초기교단사4: 금강산의 주인되라』, 익산: 원불교출판사, 2008, p.428.

리고 지병인 두통을 곱게 감수하였다.⁴⁷⁾

황온순은 개성회원 이천륜의 지도로 소태산 대종사를 만나 신세타령을 하며 자꾸 울었다. “왜 우는가?” “.....” “누굴 원망하는 거냐. 다 자기가 지어서 자기가 받는 것이다.” 이 말에 온순은 가슴에 크게 와 닿는 것이 있었다.⁴⁸⁾

이러한 사례들은 모든 일이 짓고 받는 것임을 알게 하는 소태산 대종사(少太山 大宗師, 이하 대종사, 1891-1943)⁴⁹⁾의 가르침을 보여준다. 또한 가르침을 받은 제자들 역시 인과의 진리를 믿고 자신에게 일어나는 매우 고통스러운 일들조차 큰 동요 없이, 인과적 결과로서 받아들이는 모습을 보여주고 있다.

우리의 삶에서 나타나는 차별적인 모습과 현상들은 절대적인 것이거나 고정되어 있는 것이 아니며, 자신이 지었던 결과로서 또한 환경이나 조건에 따라서 나타나는 것이다. 변화하는 과정에서, 자신이 느낄 때 때로는 좋은 것, 유쾌한 것도 있고 때로는 안 좋은 것, 그리고 심지어 비참한 것도 있지만 그런 모든 차별적인 모습과 현상들을 있는 그대로 받아들이는 것이 상대적 수용이라고 할 수 있다.

말하자면, 설사 지금 갖고 있는 특성이나 모습, 조건이 사회적인 기준에서 볼 때는 부족한 것으로 인식된다 할지라도 그것을 있는 그대로 인정하는 것이다. 사람들은 보통 자신이 갖고 있는 것이 만족스럽거나 좋은 일이면 쉽게 받아들이지만, 자신의 약점이나 어려움, 부족한 부분은 받아들이기 어려워한다. 그러나 어려우면 어려운 대로, 부족하면 부족한 대로, 어렵고 부족하다는 것을 그대로 인식하면서도 그것을 인정하는 것이 필요하다.

대종사 안빈낙도의 뜻을 설명하시기를 [무릇, 가난이라 하는 것은 무엇이나 부족한 것을 이름이니, 얼굴이 부족하면 얼굴 가난이요, 학식이 부족하면 학식 가난이요, 재산이 부족하면 재산 가난인 바, 안분을 하라 함은 곧 어떠한 방면으로든지 나의 분수에 편안하라는 말이니, 이미 받는 가난에 안심하지 못하고 이를 억지로 면하려 하면 마음만 더욱 초조하여 오히려 괴로움이 더하게 되므로, 이미 면할 수 없는 가난이면 다 태연히 감수하는 한편 미래의 행복을 준비하는 것으로 낙을 삼으라는 것이니라. ... 후략]⁵⁰⁾

47) 박용덕, 『원불교 선진열전3: 구수산 칠산바다』, 익산: 원불교출판사, 2003, pp.210-211.

48) 박용덕, 『원불교 초기교단사4: 금강산의 주인되라』, 앞의 책, p.292.

49) 원불교 교조, 7세 때 우주와 인생의 근본이치에 대한 의심에서 출발해, 20년 가까운 구도생활을 했다. 26세 되던 해인 1916년 4월 28일 이른 새벽에 우주와 인생의 근본진리를 깨쳤다.

50) 원불교정화사, 앞의 책, pp.198-199.

인간이 “자신이 가진 나약함을 수용하고 받아들이는 것이야말로 진정한 힘과 에너지의 원천이라고 할 수 있다.”⁵¹⁾ 왜냐하면 “삶은 끊임없이 통제하려는 우리의 시도에 도전하며, 스스로를 보호하고 방어하기 위해 쏟는 에너지는 자신의 진정한 힘을 고갈”⁵²⁾ 시키기 때문이다. 따라서 설사 자신이 역경, 즉 힘든 상황 속에 있다 할지라도, 그런 상황을 기꺼이 받아들이는 것이 바로 진리의 나타난 면을 있는 그대로 보고 받아들이는 마음이며, 자신과 삶의 구체적인 현실에 대한 수용적인 태도라고 할 수 있다. 그리고 이런 태도야말로 내면의 진정한 힘을 키우는 길이 된다.

김서오는 차남이 심장마비로 열반하였을 때, 위로하는 대산종사(大山 金大舉, 1914-1998)에게 어린 자식이 먼저 떠난 것도 자기가 지은 바가 아니겠냐 하면서 크게 동요하지 않고 안정하겠으니 염려하지 말라는 전갈을 보냈다.⁵³⁾ 이는 역경 속에서도 그런 어려움을 기꺼이 받아들이며 평정심을 지키는 삶의 모습을 보여준다. 이 사례에서 알 수 있는 바와 같이, 상대적 수용에는 고통스러운 일에 대한 감수(甘受) 또는 감수불보(甘受不報)의 내용이 포함되어 있다. 즉, 원망하지 않고 달게 받는 것이며, 나아가 보복하지 않는 것이다.

일원상의 진리의 한 속성인 인과의 진리는 세상의 어느 곳이나 통하지 않는 곳 그리고 통하지 않는 일이 없으므로, 상대적 수용에는 개인의 현실적인 환경이나 마음에 동요를 일으키는 온갖 경계⁵⁴⁾들뿐만 아니라 신체적 조건, 성격이나 성향, 감정이나 느낌, 감각과 같은 심리적 현상들, 행동 특성과 같은 구체적인 부분들이 수용의 대상으로 포괄된다. 이러한 부분들은 어떤 원인에 의해서 일어났거나 또는 과거로부터 조건화되어온 결과 나타나는 것으로, 진리의 지극히 차별적이고 현상적인 측면이라고 할 수 있다. 이 세상에 펼쳐지는 어떤 현상도 그리고 자신에게 일어나는 어떤 일도 절대적이거나 고정된 것은 없으며, 다양한 원인에 의해 천만가지로 나타나는 차별적인 결과로서 계속 변화하고 있다. “수용한다는 것은 그것을 지켜보고 인식하고 받아들이는 의미이다.”⁵⁵⁾ 따라서 상대적 수용은 이렇게 자신에게 차별적으로 나타나는 현상들, 그리고 변화하고 있는 각각의 모습들을 있는 그대로 지켜보고 인식하고 받아들이는 것이다.

51) Welwood, J. *Toward a psychology of awakening*, 김명권, 주혜명 역, 『깨달음의 심리학』, 서울: 학지사, 2014, p.224.

52) 위의 책, p.224.

53) 원불교 법무실, 『대산종법사 법문집: 제3집』, 익산: 원불교출판사, 1988, p.342.

54) 경계란 내 정신(마음)을 시끄럽게 하고 정신(마음)을 빼앗아가는 사람, 관계, 사건, 사물을 말한다. 최봉순, 「원불교의 마음공부의 심리학적 접근: 인지·행동치료를 중심으로」 『종교교육학연구』 제30권 (서울: 한국종교교육학회, 2009), pp.199-221 중 202에서 재인용.

55) Welwood, J., 앞의 책, p.226.

2. 절대적 수용

절대적 수용은 일원상의 진리에 바탕하여 일체를 본질의 세계, 즉 진공에서 나타나는 묘유의 현상으로 바라보고 수용하는 것을 말한다. 나와 너, 생과 사, 유와 무, 좋은 것과 나쁜 것, 옳고 그름 등의 일체 분별이 없는 진리의 본체적 측면에 바탕해서 일어나는 현상들을 바라보는 것으로, 원래 분별이 없는 자리에 반조해서 다양하게 나타나는 차별현상을 보는 것이다. 즉, 본성적이고 관조적이고 초월적인 입장에서의 수용이라고 할 수 있다.

이러한 관점에서 보면, 나를 포함한 일체의 일들이 현상적으로는 천만 가지의 차별적인 모습으로 나타나고 있지만, 사실은 원래 분별이 없는 온전한 본성 자체가 인연을 따라 ‘작용’할 뿐임을 알 수 있다. 따라서 절대적 수용은 진리의 원래 분별없는 공으로부터 갖가지 분별이 나타나 무량세계가 펼쳐지고 있음을 인식하고, 현상의 차별세계를 대할 때 그 분별없는 자리에 반조해서 받아들이는 것을 말한다.

정산종사 색불이공(色不異空) 공불이색(空不異色)에 대하여 말씀하시기를 [형상 있는 재산, 물질 등의 그 근본은 공으로부터 말미암고, 없는 것은 있는 세계로 색과 공이 순환한다. 즉 색과 공은 둘이 아니다(色卽是空). 그러니 색을 직접 공으로 보고 공을 직접 색으로 보라. 자꾸 변화하고 변천은 하되 허공은 그대로 엄연히 존재한다. 그러니 생멸(生滅)을 불멸(不滅)로 증감을 부증불감(不增不減)으로 생사를 불생불멸(不生不滅)로 구정을 불구부정(不垢不淨)으로 보아 있는 데와 없는 데에 끌리지 말라.] 이어서 심무과애(心無罣礙)에 대하여 말씀하시기를 [끌린 바가 없으니 마음이 막히지를 않는다. 생멸을 불생불멸로 아는 자는 이끌림이 없기 때문에 공포가 없다...중략...사람도 궁하였다가 흥하였다가 변화가 무상하나 허공의 본체에는 생멸 등 변화가 없다. 거래가 없는 자리가 주인이요, 변되는 객이다. 걸림이 없고 깨끗한 저 허공 같은 마음이 참 본래 마음이다. ... 후략]⁵⁶⁾

정산종사(鼎山 宋奎, 1900-1962)가 송전은 열반 후 “인정으로써 생각을 일어내자면 기가 막히나, 이왕 이리 된 일에 건강을 상할 것은 없다 하고 공적인 데로 마음을 돌리니 태평하다.”⁵⁷⁾라고 한 것은 위에서 설명한 바와 같이 허공 같은 본래 마음으로 고통스러운 사건을 인식하고 바라본 것이라 할 수 있다. 또한 병고에 시달리는 가운데에도 “인생이란 말과 고생이란 말은 서로 통하고 고생 가운데는 병고가 으뜸이 되겠

56) 박제권, 『정산종사 수필법문(상)』, 익산: 원불교출판사, 2008, pp.121-122.

57) 서문성, 『정산종사님의 그때 그 말씀』, 익산: 원불교출판사, 2003, p.139.

다. 고 가운데서 고를 초월하고 사는 세계가 대도의 세계다. 그 세계에서는 고락을 아울러 수용하면서 고락을 아울러 잇는 경계에 안주할 수 있기 때문이다.”⁵⁸⁾ 라고 한 표현 속에 절대적 수용의 의미가 내포되어 있다.

대종사와 정산종사는 본래 마음에 바탕하여 현상의 변화에 걸림이 없도록, 즉 자신의 본래 마음과 공의 이치에 바탕하여 현실의 고락과 희노애락을 수용하도록 지도하였다. 그리고 스스로 그런 모습을 보여주었다.

경성회원 박영주가 딸아이를 잃고 식음을 전폐하고 울었다. “그렇게 딸이 보고 싶냐?” “보고 싶어 견딜 수 없습니다. 종사님, 한번이라도 보게 해 주십시오.” “그래? 죽은 딸을 보고 싶다고 어찌 볼 수 있단 말이나. 사람은 한 번 죽으면 다시 날 수 없고 그 육신은 곧 썩어버린다. 인간의 생로병사란 우주 자연의 이치인데 네가 그것을 거역하려고 해!” 대종사는 박영주를 꾸짖었다. 이날 이후 영주는 죽은 딸을 보고 싶은 맘이 끊어지고 생사해탈 공부를 하게 되었다.⁵⁹⁾

서울 대학병원에서 수술을 받으시던 날에는 시자들과 의사들에게 “서로 힘을 어우르자.” 당부하시고 태연하신 태도로 수술실에 들으시어安然히 웃으시며 수술에 임하시니 의사와 간호원들이 다같이 희유를 찬탄하였고, 회복실에서는 첫 말씀이, “수술 다 끝났느냐. 큰 경험 쌓았다.” 하실 뿐 의사를 보시자 곧 만면에 웃음을 띠우시고 수고를 위로하였고 그 후 3일간 신음소리 한 마디 아니하시고 부동자세를 유지하며 누워계시니 좌우가 모두 거룩함을 거듭 찬탄하였다.⁶⁰⁾

절대적 수용은 수용한다는 생각도 없이 모든 현상을 진공에서 나타나는 묘유로써 바라보는 것을 말한다. 자신의 세계에게 일어나는 일체 현상, 그리고 내적 사건인 감정이나 느낌, 생각, 감각 등에 대해서도 이를 진리의 작용으로 알고 온전히 경험하는 것이다. 정산종사는 “안(安)은 불평(不平) 태평(太平)이 하나인 마음이다. 좋아하고 싫어하는 마음을 초월하여야 평안(平安)하다.”⁶¹⁾ 하였다. 따라서 절대적 수용이란 모든 차별적 현상을 텅 빈 공의 자리에 바탕하여 은현자재(隱顯自在) 하는 것으로 바라보며, 그 초월적인 마음으로 대상을 인식하고 경험하며 온전히 받아들이는 것을 의미한다.

58) 박정훈, 『한울안 한이치에』, 익산: 원불교출판사, 1982, pp.131-132.

59) 박용덕, 『원불교 초기교단사4: 금강산의 주인되라』, 앞의 책, p.304.

60) 박정훈, 앞의 책, pp.137-138.

61) 박제권, 『정산종사 수필법문(하)』, 익산: 원불교출판사, 2008, pp.135-136.

지금까지 원불교적 관점에서의 수용에 대하여 살펴보았다. 한 마디로 말하면, 수용이란 ‘있는 그대로 인식하고 경험하며 온전히 받아들이는 것’이라고 할 수 있다. 그러나 원불교적 관점에서의 수용에는 일원상의 진리에 바탕한 진리적 차원이 포함되어 있다는 특징이 있다. 즉, 상대적 수용은 진리의 인과적 측면에 바탕하여 자신에게 일어나는 모든 차별적이고 현상적인 사건들을 지은 바에 대한 결과로서 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것을 말하며, 절대적 수용은 일체 분별이 없는 진리의 본성으로부터 갖가지 분별과 차별현상들이 일어나는 것을 있는 그대로 인식하고 지켜보고 경험하는 것이다. 따라서 수용에 포함되는 ‘있는 그대로’의 의미가 단순히 현실적 차원에 머무르지 않고 진리적 차원으로 확대되며, 상대적 수용은 인과의 진리에 바탕하여 ‘있는 그대로’ 그리고 절대적 수용은 진공과 묘유의 진리적 속성을 ‘있는 그대로’ 인식하고 경험하며 온전히 받아들이는 것이 핵심이라고 할 수 있다.

IV. 원불교 마음공부에서 수용의 역할

마음공부의 과정에서 수용은 중요한 역할을 한다. “원불교 마음공부란 마음을 잘 사용하는 방법을 학습하는 것”⁶²⁾을 말한다. 원불교에서 “‘마음공부’가 고유의 대중적인 표현으로 사용된 것은 정산종사 시기라 할 수 있다. 이후 마음공부가 현재와 같이 대중화된 것은 1992년에 수계농원의 정전마음공부 훈련에서 비롯된다.”⁶³⁾ 이를 시작으로 현재는 『정전』의 「일상수행의 요법」⁶⁴⁾ 1, 2, 3조를 바탕으로, 먼저 경계임을 알고 멈추고, 요란함, 어리석음, 그름을 지켜보고, 원래 요란함, 어리석음, 그름이 없는 마음에 대조하는 ‘마음대조 공부’, 경계가 나의 마음을 요란하게 하는 것이 아니라 경계에 대한 나의 생각이 나의 마음을 요란하게 만들기 때문에 본래의 자성에 비추어보아야 함을 강조하는 ‘자성을 세우는 공부’, 지금 여기에서 경계와 마음의 일어남을 알아차리고, 정신을 차려서, 정신 차린 나로서 지금 여기의 경계를 알아차리고 불공(취사)하도록 하는 ‘알아차림 공부’, 조목을 정하고 이를 실행하고 나서 하자는 조목과 말자는 조목에 실행이 되었는가 못 되었는가를 대조하는 ‘유무념 공부’ 등 다양한 프로그램들이 개발되었으며, 학교와 원불교의 지역별 교당, 훈련원, 각종 캠프와 워크숍 등을 통해 활용되면서 그 효과가 검증되고 있다.⁶⁵⁾ 이 외에도, 원불교 교화단회, 법회, 강의 등을

62) 이경열, 「원불교의 마음공부」 『종교학보』 제2집 (서울: 한국종교간대화학회, 2006), p.113.

63) 장진영, 「원불교 마음공부의 원리와 범위」 『종교연구』 제69집 (서울: 한국종교학회, 2012), p.245.

64) 원불교정화사, 앞의 책, p.54.

65) 김은진, 앞의 책, 참고.

통해서 원불교 마음공부가 이루어지고 있다.

본 장에서는 원불교 마음공부 과정에서 나타나는 수용의 실제적인 체험 및 그에 따른 수용의 구체적인 역할을 마음공부 사례들을 중심으로 파악하였다. 마음공부 사례는 현재 대내외적으로 가장 활발하게 연구되고 또한 현장에 적용되고 있는 것으로 파악된 마음대조 공부를 중심으로 하였다.⁶⁶⁾ 연구 방법은 먼저 마음대조 공부를 하면서 기재한 일기로서, 논문, 서적, 또는 자료집에 이미 발간된 자료들을 수집하였다. 다음으로, 수용의 과정이 포함된 일기들을 발췌하고, 이 일기들을 내용에 따라 분류하였다. 그 결과, 수용의 역할은 안정, 통찰, 정의, 그리고 은혜로 구분할 수 있었다. 단, 일기 검토 과정에서 어린이나 청소년들의 자료에서는 수용과 같은 세밀한 심리적 과정이 잘 드러나지 않는 것으로 판단하고, 본 연구에서는 대학생 이상의 성인 자료를 대상으로 하였다.

1. 안정

마음공부의 과정에서 가장 두드러지게 나타나는 수용의 역할은 심리적 안정이다. 안정을 얻는다는 것은 마음이 동요되지 않고 편안하며, 온전함을 찾는 것을 말한다. 수용의 측면을 포함하고 있는 많은 마음공부 사례에서 수용을 통해 안정을 얻게 된 내용을 확인할 수 있다. 예를 들어, “항상 평화는 그것이 좋은 것이든 나쁜 것이든 그것을 수용할 때 온다.”⁶⁷⁾와 같은 표현은 인정하고 수용함으로써 얻게 되는 편안한 마음의 상태를 잘 보여주고 있다. 다음은 마음공부를 통해 자신의 마음과 특징들을 인정하고 받아들임으로써 심리적 안정을 얻게 된 사례들이다.

장점이든 단점이든 다른 사람이 나에 대해 이야기를 하면 왠지 껄끄러운 느낌이 든다. 좋은 쪽으로 이야기를 하면 그 이면에 뭔가가 있나, 더 잘 하라는 뜻인가 뭔가 하여 요란했고, 단점은 단점대로 나의 깊은 내면을 들킨 것 같아 힘들었다... 중략...그러나 지금 마음을 공부하면서부터는 나는 싫은 나의 모습, 또한 그것을 인정하고 싶지 않은 나의 모습, 그리고 부러워하는 나의 모습 모두가 또 하나의 나의 모습임을 인정한다. 부인하진 않는다. 모두를 끌어안으니 오히려 편안해진다.⁶⁸⁾

66) 김은진, 앞의 책, p.15.

67) 오덕진, 앞의 책, p.377.

68) 위의 책, pp.179-180.

순간 핑 돈다. ‘그래, 나 돈 못 번다. 어쩔래? 당신은 돈 벌어서 좋겠다’는 마음이 들었다. 온갖 마음들이 들고 일어났다. 섭섭한 마음, 원망의 마음, 나 자신의 무능력한 모습에 대한 회의 등등 짧은 시간에 정말 많은 마음들이 일어났다...중략... 인정했다. 나의 이 한없이 구겨진 마음들을 어루만져 주고 싶었다. 상대의 마음들도 물론 구겨졌겠지만 내 마음부터 어루만져주고, 알아주고 싶고, 안아주고 싶었다. 그리고 싸울 수도 있음을 인정했다. 원래 경계가 없을 때와 같지는 않지만 마음이 많이 위로를 받은 것 같았다. 법회를 마치고 단회도 하고 점심을 먹는데 아침에 기분 나빴던 일들이 걸림돌이 되지는 않았다.⁶⁹⁾

우리는 흔히 상황에 따라 원망이나 슬픔, 짜증, 걱정 등의 부정적인 감정이 일어나면 이를 없애려고 하거나 회피하거나 부인함으로써 결과적으로 더 큰 불안이나 공포, 무력감, 좌절감과 같은 정서를 갖게 되는 경우가 많다. 그러나 “마음공부에서는 오히려 그 일어난 마음을 인정해줌으로써 부정적 정서를 약화시킨다.”⁷⁰⁾ 즉, 감정이나 느낌, 상황 등 나에게 일어난 사건들을 인정하고 받아들임으로써, 없애거나 피하거나 바꾸려고 할 때 생기는 내면의 대립적인 갈등 구도가 쉬어지고, 이런 다양한 마음들이 내면에서 통합되어 결국 안정된 마음의 상태가 되는 것이다.

2. 통찰

통찰은 사건이나 상황의 다른 측면을 볼 수 있는 새로운 안목을 갖게 되거나, 이해의 깊이와 폭이 달라지거나, 사물의 원리를 알게 되거나, 전체적으로 파악하게 되거나, 적절한 문제해결 방법을 찾게 되는 것과 같이 일종의 밝은 지혜가 생기는 것을 말한다. 수용을 통해서 마음이 편안하고 온전해질수록 습관과 업력에 끌림이 없이 대상과 상황을 볼 수 있는 힘이 생긴다.

[선악염정의 분별은 어디서 나오게 되는가. 그것은 소소영령(昭昭靈靈)한 영지(靈智)가 있기 때문이니, 그 영지가 소소(昭昭)히 경계를 비침에 따라 습관과 업력에 의해서 종종(種種)의 분별망상이 나타나나니라. 그러나 부처님은 영지로써 경계를 소소영령하게 비추시되 항상 자성을 회광반조(廻光反照) 하시는지라, 그 영지가 외경(外境)에 쏠리지 아니하고, 오직 청정한 지혜만이 앞에 나타나니라. 이와 같이

69) 정인성, 『행복! 그거 쉬워요』, 서울: 도서출판 숲리, 2000, p.38.

70) 최봉순, 앞의 논문, p.203.

본래의 성품은 똑같지마는 습관과 업력에 따라서 다르게 되므로 부처와 중생의 차이가 있나니. ... 후략⁷¹⁾

위에서 알 수 있는 바와 같이, 마음이 편안하고 온전해짐으로써 습관과 업력에 끌리지 않게 될수록 본래의 소소영령한 영지로 경계를 비추어서 밝은 지혜가 드러나게 된다. 다음 사례들은 수용을 통해 안정을 찾음으로써 그 상황이나 일에 대한 통찰, 즉 지혜를 얻게 된 내용이다.

그를 인정하고 새로움을 제시하니 그가 너무 쉽게 받아들였다. 그래, 힘든 부분은 지금껏 길들여 온 습관들이다. 그런데 그걸 부정하면 원만구족 지공무사가 아니다. 왜냐면 그건 인과보응의 자연적 이치니까! 재미있는 건 내 안의 '습(習)'들을 인정하고 바꾸니까 다른 사람의 습관들도 인정하게 되고 그 상태에서 상황들을 바꾸려고 하니 사람마다 다르지만 여러 방식들이 떠오르는 것이다.⁷²⁾

남편 회사는 더 나아진 것이 없다. 남편은 걱정을 많이 하며 나름대로 돌파구를 찾는 눈치다. 그런데 묘하게도 나는 이 경계에 끌려가지 않는다...중략...무관심한 것도 아니고 “어떻게든 되겠지”하고 요행을 바라는 바는 더욱 아니다. 그냥 있는 그대로 보아질 뿐이다. 수용되어지는 것이다. 잘 되면 잘 되는 대로 잘 안 되면 잘 안 되는 대로 수용할 수 있을 것 같다. 마음이 편안하니 좋은 아이디어도 많이 떠오른다. 떠오를 때마다 남편한테 얘기하면 받아 적으면서 진리의 말씀이라며 참고 하겠다고 한다.⁷³⁾

다음 사례들은 수용을 통해 당면한 상황 자체에 대한 지혜를 넘어 삶에 대한 이치를 터득하게 된 내용이다. 하나는, 친정 엄마가 예전에 자신이 임신했을 때와 현재 둘째가 임신했을 때 챙겨주는 모습이 다른 것으로 인해 마음이 상했지만, 그 사실을 있는 그대로 받아들이게 되면서, 이렇게 사실을 수용한다는 것 자체가 가지는 의미를 깨닫게 되는 내용이다. 다음 사례는 실수를 받아들이는 것이 진정한 참회이며, 변화의 길임을 알게 된 내용이다.

71) 오선명, 『정산종사법설』, 익산: 월간원광사, 2000, pp.315-316.

72) 조원향, 「무시선(無時禪) 경험을 통한 심리적 요인의 변화: 마음일기를 중심으로」(가톨릭대학교 석사학위논문, 2000), pp.53-54.

73) 정인성, 앞의 책, p.86.

올케가 임신으로 입덧을 한다고 친정 엄마가 먹을 만한 것을 이것저것 챙기고 돈도 챙겨 다녀오셨다는 말씀을 하신다. ...중략... 그때 내 입장에서는 섭섭할 수밖에 없었겠구나. 그리고 엄마 입장에서는 그 무렵 돈이 없어서 챙기고 싶어도 못 챙겼을 수도 있고 마음이 안 가서 못 챙겼을 수도 있었겠지. 내가 엄마를 간섭할 수는 없구나. 그래, 수용하는 수밖에. 사실을 수용하지 못하는 것은 자력이 없는 것이고, 사실을 그대로 수용하는 것 자체가 자력이 양성된 것이구나. 마음공부하여 사실을 그대로 수용하는 것이 사람으로서 면할 수 없는 의무와 책임을 다하는 것이고 자력 없는 사람에게 보호를 주는 길이구나.⁷⁴⁾

실수가 있을 때, 실수 많은 자신을 받아들이기가 참으로 어렵다. 그래서 변명하게 되고 때로는 자신에게 원망심을 내어 더욱 어리석은 경계에 빠지게 되는 것이다. 그러므로 모든 사실을 있는 그대로 받아들인다는 것이 참으로 뉘우치는 것이며, 새 생활을 개척하는 지름길임을 깨우치게 된다.⁷⁵⁾

3. 정의

정의는 바른 실행을 뜻한다. 자신의 마음 상태는 물론이고 일어난 상황을 있는 그대로 수용하게 되면 마음의 안정을 얻게 되고, 통찰이 생긴다. 나아가, 수용은 행동에도 영향을 미친다.

먼저, 수용을 통해 마음이 안정되어 온전한 마음을 갖게 되면, 그 마음이 그대로 일상의 행동으로 지속되는 것이다. 예를 들면, 어떤 일을 처리해야 하는 데 부담을 느끼면서 계속 회피하고 있는 사람이 있다면, 자신이 놓인 상황을 사실적으로 받아들여지면서 그동안 갖고 있던 일에 대한 선입견을 내려놓고 온전한 마음 그대로 업무에 착수할 수 있을 것이다. 이와 같이 수용은 행동에 직접적으로 영향을 미칠 수 있다. 다음 사례들은 자신의 상태를 있는 그대로 수용하면서 그 마음 그대로 자신의 일과 생활에 몰두하는 모습을 보여주고 있다.

부슬부슬 비가 오는데다 훈련교무님께서 가고 나니 교당이 텅 비는 것 같아 허전함이 컸다. 없애려는 마음도 놓고 있는 그대로 수용했다. 감정이 경계로 있지 아니하니 경계다 할 것도 나라 할 것도 없다. 이 또한 특별하다 할 것 없어 그냥 그

74) 정인성, 앞의 책, pp.262-263.

75) 박종락, 『뚝딱소리』, 익산: 원광문화사, 1999, p.93.

털 뿐이니 그냥 할 일만 했다.⁷⁶⁾

오랜 세월이 지난 지금도 가끔씩 공황장애 증상이 나타난다. 머리가 멍해지고 가슴이 두근거리고 답답해지면서 금방이라도 쓰러져 죽을 것 같은 공포와 두려움과 불안이 밀려올 때가 있다. 그런데 예전과 달라진 것이 있다면 그 상태를 그대로 즐길 수 있다는 것이다. 빨리 그 상태에서 벗어나기 위해 애를 쓴다거나 그 증상들을 없애려고 하기보다는 그 상태를 그대로 지켜보면서 그 상태를 통해 있어지는 불안과 두려움과 공포스러운 마음을 공부만 하다보면 어느새 공황장애도 내 안에서 머물 만큼 머물다 저절로 사라짐을 경험하게 된다. 그리고 공황 장애를 통해 예비죽음 공부도 한다. ...중략... 불안한 채로 수업하고 밥 먹고 다른 사람들과 얘기하고 그러다 어느 순간 보면 아무렇지 않고 불안한 마음과 편안한 마음을 다 받아들이고 공부하는 것이 참으로 원만한 마음공부임을 이제야 제대로 알 것 같다.⁷⁷⁾

다음으로, 수용을 통해 안정을 얻으면, 밝은 지혜가 드러남으로써 상황이나 문제에 적절한 행동을 선택하게 된다. “슬기롭고 지혜로운 마음상태에서는 상황을 악화시키는 성급한 언행은 발생되지 않으며 나와 상대 모두에게 공평하고 이로운 행동을 하게”⁷⁸⁾ 되는 것이다. 또한 자신의 행동이 장차 고통스러운 결과를 가져오지 않도록, 즉 죄업을 짓지 않도록 노력하게 될 것이다.

나는 친구를 잘 못 사귀는 거라고, 내게 흥미를 느껴도 언젠가는 모두 다 떠날 거라는 그런 맘이 있었던 것 같다. ...중략... 내게 사람을 사귀는 기술이 서툰 부분도 있을 수 있는데, 조금이라도 외로우면 나의 인간관계 기술을 탓하며 마구 자학하는 내 모습이다. 그래서 나를 귀하게 여기지 않고 함부로 대해왔다. 경계따라 사람 사이에 일어날 수 있는 원근친소가 변화로 보아지지 않았던 모양이다. 그러면 관계는 끝이라고 단정지으면서 한 편으로는 너무 괴로워하고 외로워했다. 내가 나의 마음의 꼴을 잘 보아주지 못했구나. 사람과 사람 사이에 실수가 있을 수도 있고, 용서하지 못할 정도로 꼴보기 싫을 수도 있고, 그러다가 다시 화해할 수도 있는데, 전체적으로 그것을 변화로 바라보지 못했구나. 인식했던 나의 마음에 대해 참회가 되어지고, 참회는 옛 생활을 버리고 새 생활을 개척하는 초보라, 인간관계에서의 썰렁함에 서툰 00이를 있는 그대로 사랑하며 인정하며, 내가 열심히 미워했던 그 샘

76) 조원향, 앞의 논문, p.63.

77) 오덕진, 앞의 책, pp.162-163.

78) 최봉순, 앞의 논문, p.207.

과의 괴로운 관계를 통해 20년 묵은 케케묵은 분별성과 주착심이 녹아난다. 내일 그 샘한테 빵이라도 사줘야 할 것 같다.⁷⁹⁾

위 사례에서와 같이, 수용과 함께 통찰이 이루어지고 지혜가 생기면 어떤 것이 더 바람직하고 적합한 방향인지를 알게 되므로, 비록 쉽지 않더라도 바른 행동을 선택할 힘이 생기게 된다. 즉, ‘내일 그 샘한테 빵이라도 사줘야 할 것 같다’라는 표현은 그동안 미워했던 그 대상에게 좀 더 긍정적인 태도와 행동을 보이면서 변화를 만들 의지가 생겼다는 것을 보여준다.

4. 은혜

정의에 더하여, 수용을 통해 개인의 생각, 태도, 행동이 보다 은혜(恩)가 나타나는 방향으로 변화하게 된다. 은(恩)의 사전적 의미는 “㉠은혜 ㉡인정, 온정 ㉢혜택 ㉣사랑하다 ㉤감사하게 여기다 ㉥(은혜를)베풀다”⁸⁰⁾이다. 따라서 은혜가 나타난다는 것은 인정과 온정, 사랑을 베푸는 방향으로 행동하는 것이며, 결과적으로 서로 감사하면서 상생과 평화 속에 살게 되는 것을 의미한다. 이경열은 마음공부에 대해 “경계를 접하여 성품(진공)에 대조하여 바르게 판단하고 실행하여 모두 은혜롭게 생활하자는 것”⁸¹⁾이라고 정의하였다. 이는 마음공부를 함으로써 결국은 모두가 ‘은혜롭게’ 살아가는 데 초점이 있다고 해석할 수 있다.

마음대조 공부를 하는 사람들이 기재한 일기의 내용을 분석함으로써 마음공부를 통해 나타나는 내적 변화를 파악하고자 한 정금희와 전영국은 마음공부가 개인을 긍정적인 방향으로 변화시킨다고 보았다. 또한 이들은 마음공부 과정에서 나타난 수용의 효과를 기술하였다.

연구 참여자들은 경계를 만났을 때 그것을 알아차리고 일어난 마음을 있는 그대로 바라보기에 대한 성찰을 통하여 자신의 내면에 깔려있는 근원적인 부분을 인정함으로써 나 아닌 다른 사람을 인정하게(예, 신비는 엄마의 모습을, 묘유는 딸의 모습을 있는 그대로 인정하게) 되는 과정을 겪음으로써 더 좋은 상태로 나아가고

79) 오덕진, 앞의 책, pp.223-224.

80) 이상순, 「은(恩)의 연원과 실천원리」 『원불교사상과 종교문화』 제77집 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2018), p.163

81) 이경열, 앞의 논문, pp.126-127.

자 하는 고차적 양상을 보여주었다.⁸²⁾

위에서 더 좋은 상태로 나아간다는 것은 넓은 의미에서 볼 때 은혜로운 방향을 지향하는 것으로 해석할 수 있다. 즉, 수용이 보다 은혜로운 행동을 이끌어 낸다는 것이다. 다음 사례는 엄마와의 관계에서 그동안 자기 내면의 틀이 작용하고 있었음을 받아들이므로써 엄마에 대한 태도와 행동이 보다 은혜롭게 변화된 내용이다.

내 마음에서 일어나는 내 틀이라는 것을 알게 되고 엄마의 어떤 것도 자연스럽게 받아들여지게 되니까. 겉으로는 차이가 없을지 몰라도 질적인 차이는 엄청나게(강조하면서) 많았죠. 예전 같으면 예를 들면 집에 돌아가서 엄마가 하루 종일 혼자 있었으니까 심심하고, 아버지하고는 별로 이야기 할게 없으니까 저하고 얘기하고 싶잖아요. 저는 들어주면서 건성으로 응응 이렇게 하는 거예요. 근데 요즘은 재미있어요, 엄마의 하는 얘기가, 관심도 가고, 같이 얘기도 하고, 들어준다고 생각하지 않아요. 같이 이야기한다 생각이 되요. ...중략... 이런 점이 되게 많이 달라진 것 같고 저는 저의 엄마가 변하는 것도 느껴져요. 엄마가 집착이 덜하신 것 같아요, 제 느낌에, 자기 생활을 가지려고도 하시고, 이상하게 그렇게 되는 것 같아요.⁸³⁾

지금까지 원불교 마음공부에서 나타나는 수용의 역할을 살펴보았다. 일반적으로는 수용을 통해 마음의 안정을 얻고, 통찰, 정의와 은혜의 순서로 이어지는 것으로 보인다. 그러나 반드시 그와 같은 순서를 따르는 것은 아니다. 앞의 정의의 내용에서 알 수 있는 것처럼, 수용하면서 얻게 되는 안정된 마음이 직접적으로 행동에 영향을 줄 수 있으며, 또한 다음 사례에서 확인할 수 있는 바와 같이 통찰이 수용을 가져오고, 수용을 통해 더 깊은 통찰과 정의, 나아가 은혜로 연결되기도 한다.

같이 공부하는 경희씨가 몸의 병은 어떤 사람과 걸린 데서 올 수 있으니 누구와 걸리지 않았는가 생각해 보라고 한다. 곰곰이 생각해보니 나의 부모님밖에 없었다. 나는 부모님과 업의 뿌리를 찾아보고 또 찾아보았다. 그러던 어느 날 이 업의 뿌리가 보이기 시작했다. ‘그래, 이 업은 이 생의 문제가 아니구나. 전생의 일로구나.’ 이렇게 깨닫게 되니 그토록 무겁게 굴리고 다녔던 업의 윤회가 보였고 보이게 되니 그 윤회에서 빠져나와 상황을 제대로 볼 수 있었다. ‘그래, 누구의 잘못도 아

82) 정금희, 전영국, 「마음공부 과정에서 나타나는 내적 변화에 관한 질적 사례 연구」 『원불교사상과 종교문화』 제59집 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2014), p.275.

83) 위의 논문, pp.258-259.

니구나. 부모님이나 나나 진리의 작용에 놀아난 것이구나. 업은 어느 생엔가 지었던 것인데, 어리석은 중생이 그 업에 끌려 다녀 본인도 상처받고 상대에게는 상처를 주었구나.’ 여기까지 생각하니, 괴로워하면서 미워하고, 미워하면서 괴로워했던 나 자신에게, 그리고 부모님에게 한없는 연민의 정이 느껴진다. “인성아, 미안하다. 그동안 얼마나 힘들었니. 내가 이제 너의 상처를 꼭 보듬어 줄게. 길고 긴 생을 윤회의 쳇바퀴를 굴리고 다녔을 너를 생각하니, 한없이 가슴이 아프구나.” “부모님 죄송합니다. 참으로 죄송합니다. 부모님은 저와 인연이 있어, 무자력한 저를 낳고 양육하고, 의무와 책임을 가르쳐 인류 사회를 위하여 일할 수 있도록 하여 주셨지만, 저는 저의 업에 가려 바로 보지(정견) 못하고 부모님을 원망만 하였습니다. 그러나 이제 대중사님과 스승님, 동지들 덕택에 모든 상황들을 잘 볼 수 있게 되었고 이렇게 나와 부모님께 참회하고 새 사람이 될 수 있었으니 참으로 다행스럽습니다. 하마터면 은혜를 해로 갚을 뻔했습니다.” 여기까지 생각하고 나니 부모 보은 조목이 확실하게 들어온다. 40여 년 동안, 아니 그보다도 훨씬 긴 세월 동안 부모님께 불효하였으니 이제 새 사람이 되어 보은해야겠다는 생각이 저절로 미친다.⁸⁴⁾

위 사례를 통해, 수용으로 안정을 얻고 이것이 통찰, 정의와 은혜로 연결되는 고정된 순서를 따르면서 수용이 마음공부의 초기에만 발생한다기보다는 마음공부의 다양한 과정에서 나타날 수 있음을 확인하였다. 그런 의미에서 본다면, 수용은 마음공부를 하는 사람의 근기와 수용의 대상, 그리고 처한 상황에 따라서 마음공부 과정 중의 한 지점에서 나타날 수도 있고, 때로는 마음공부의 결과로써 나타날 수도 있을 것이다. 또한 마음공부의 과정 속에서 수용의 경험은 거듭될 수 있으며, 이러한 과정 속에서 수용의 폭과 깊이 역시 달라질 수 있다고 본다. 예를 들면, 마음공부를 통해 어떤 부분에 대한 상대적 수용을 하게 된 사람이, 공부가 지속될수록 수용의 범위가 점차 확대되는 동시에 결국 절대적 수용의 차원에 이르기까지 진리적 안목과 체험이 깊어질 수 있는 것이다.

V. 마치는 말

지금까지 심리학적 관점에서의 수용의 의미를 시작으로, 원불교적 관점에서의 수용

84) 정인성, 앞의 책, pp.301-303.

의 의미를 알아보고, 원불교 마음공부에서의 수용의 역할을 마음공부 사례를 중심으로 살펴보았다. 먼저, 심리학적 관점에서의 수용의 의미를 자기수용과 심리적 수용에 대한 연구를 중심으로 파악하였다. 두 가지로 정리할 수 있는데, 하나는 자신의 특성이나 조건, 현실적 환경 등을 '있는 그대로 인식하고 인정하고 받아들이는 자세'이며, 둘은 지금-여기에서 일어나는 내적인 사건들을 '있는 그대로 자각하면서 기꺼이 그리고 온전히 경험하는 것'을 의미한다.

원불교적 관점에서의 수용 역시 심리학적 관점과 상당히 유사하다. 즉, 수용이란 '있는 그대로 인식하고 경험하며 온전히 받아들이는 것'이라고 할 수 있다. 그러나 원불교적 관점에서는 수용을 진리적 차원에서 본다는 점에서 심리학적 관점과 차별화된다. 상대적 수용은 인과의 진리에 바탕하여 현상적 사건들을 인정하고 받아들이는 것이며, 절대적 수용은 진리의 본질적 측면인 진공자리를 반조하여 묘유로 나타나는 차별 현상을 바라보는 것을 말한다. 상대적 수용과 절대적 수용의 대상에는 감정, 느낌, 생각, 감각과 같은 내적인 사건들을 비롯하여 자신의 외모, 성격과 역량 및 자신의 세계에서 일어나는 현실적인 상황과 환경까지 포함된다. 결국, 심리학적 관점과 원불교적 관점 모두에서 수용이란 있는 그대로 인식하는 것, 인정하고 받아들이는 것, 그리고 기꺼이 경험하는 것이 주된 내용이라고 할 수 있다.

원불교 마음공부 사례들을 중심으로 수용의 역할을 살펴본 결과, 수용은 안정, 통찰, 정의, 그리고 은혜를 가져오는 데 영향을 주는 것으로 나타났다. 일반적으로는 수용이 심리적 안정을 가져오고, 이를 바탕으로 통찰 즉 지혜를 얻게 되며, 정의와 은혜로 연결이 되는 것으로 보인다. 그러나 이 순서가 고정되어 있는 것은 아니며, 수용을 통한 안정된 마음이 직접적으로 행동에 영향을 미치거나, 통찰이 수용을 이끌어 낼 수도 있음을 확인하였다. 따라서 수용은 마음공부의 다양한 과정에서 나타날 수 있으며, 마음공부가 지속됨에 따라 수용이 거듭되면서 내적 성장을 가져오는 것으로 짐작된다.

원불교적 관점에서의 수용을 기르는 방법은 신앙, 수양, 지혜로 접근하는 세 가지 측면으로 구분할 수 있다고 본다. 먼저, 신앙으로 접근하는 방법은 진리와 성인의 가르침을 믿음으로써 차별현상을 진리적 차원에서 받아들이는 것을 말한다. 예를 들면, 성인의 말씀에 따라 인과의 진리를 믿음으로써 현상적인 모든 사건들을 어떤 원인에 대한 결과로서 받아들이며 상대적 수용을 하게 되는 것이다. 두 번째, 수양으로 접근하는 방법은 마음을 멈추고 온전함을 챙김으로써 깨어있는 마음 그대로 내적 사건을 경험하고 받아들이는 것이다. 세 번째, 지혜로 접근하는 방법은 인과와 성품의 이치를 배우고 이해하고 나아가 스스로 깨닫게 됨으로써 저절로 수용의 길을 터득하는 것이다. 두 번째, 세 번째 방법과 관련하여, 예를 들면 절대적 수용의 경우, 고요한 입정(入定) 상태가 되어 분별하지 않는 가운데 밝게 드러남이 있음을 체험하거나 또는 모

든 분별이 역력히 드러나지만 그것이 의미가 없다는 것을 견성(見性)을 통해 통찰함으로써 가능하다. 또한 염불과 좌선 등 수양의 방법을 통해 분별없는 본래 마음을 단련함으로써 절대적 수용을 향한 힘을 길러갈 수 있을 것이다.

수용의 이점에 대해 다양한 시대와 문화에 걸쳐서 불교경전과 같은 종교서적들, 철학자들의 이론들, 그리고 문학 작품들에 기술되어 있으며,⁸⁵⁾ 고대의 철학적, 종교적 자료에서도 수용은 개인적인 그리고 사회적인 발달을 위해 필수적인 것으로 여겨진다.⁸⁶⁾ 그만큼 수용은 개인의 인격적 성숙 및 행복한 삶을 위해 중요한 요소라고 할 것이다. 수용은 결코 체념이나 자기패배적인 태도, 또는 자기중심적인 자기정당화를 의미하는 것이 아니다. 그러므로 수용의 이점을 온전히 얻기 위해서는 먼저 수용의 의미를 바르게 이해하고, 진지한 자세로 그 힘을 길러가야 할 것이다.

본 연구는 그동안 원불교 내에서 주목하지 못했던 ‘수용’에 대해 원불교적 관점에서 그 의미와 역할을 탐색했다는 데 의의가 있다. 인과의 진리에 바탕하여 현상적 사건들을 인정하는 상대적 수용뿐만 아니라 진공과 묘유의 진리적 속성에 근거하여 모든 차별현상들을 온전히 경험하고 받아들이는 절대적 수용 역시 쉽지 않은 일이며, 마음공부를 통해 향상시킬 필요가 있는 긍정적인 부분임에 틀림이 없다. 물론 마음공부의 깊이에 따라서 수용의 폭과 정도는 달라질 것이며, 수용은 마음공부의 과정을 따라 반복적으로 나타나면서 안정, 통찰, 정의, 은혜와 함께 점차 확대될 것이다. 나아가, 안정, 통찰, 정의, 은혜는 원불교 수행의 요체인 삼학(三學: 정신수양, 사리연구, 작업취사)⁸⁷⁾과 연결⁸⁸⁾되는 내용으로서, 수용이 삼학 수행과 이를 통한 인격 향상을 위해 실질적인 도움이 된다는 것을 알 수 있다.

지금까지의 논의에서 원불교의 신앙과 수행, 그리고 이를 위한 마음공부가 수용과 밀접한 연관이 있으며, 특히 수용이 안정, 통찰, 정의, 은혜의 확산에 직접적으로 영향을 미친다는 점을 생각할 때, 수용에 초점을 맞춘 원불교 마음공부 프로그램 개발이 반드시 필요하다고 본다. 그동안 심리학에서는 오랜 연구의 역사 속에서 자기수용과 심리적 수용에 대한 많은 연구들이 이루어져 왔다. 명확한 개념정립을 위한 연구자들의 노력뿐만 아니라, 특히 심리적 수용과 관련해서는 구체적인 프로그램들이 다양하게 개발되어 심리적 수용의 상태를 체험하고 이를 증진시킬 수 있도록 노력하고 있다.⁸⁹⁾ 심리학에서의 이러한 학문적 성과를 참고하여 원불교 내에서도 수용에 초점을 맞춘

85) Williams, J. C. & Lynn, S. J. 앞의 논문, p.6.

86) 위의 논문, p.8.

87) 원불교정화사, 앞의 책, pp.46-50.

88) 의미상 안정은 정신수양, 통찰은 사리연구, 정의와 은혜는 작업취사와 연관된다.

89) Hayes, S. C. & Smith, S., 앞의 책, Hayes, S. C. & Strosah, K. D. *A practical guide to acceptance and commitment therapy*, 손정락, 이금단 역, 『수용전념치료: 실무지침서』, 서울: 학지사, 2015 등.

마음공부 프로그램을 개발한다면 마음공부의 보다 세밀한 과정에 대한 이해와 접근을 시도하는 일이 될 것이며, 수용이라는 일반적인 주제를 가지고 원불교인뿐만 아니라 누구에게나 보다 구체적이면서도 현실적인 인격 단련의 기회를 제공할 수 있을 것이다.

본 연구는 원불교 내 수용 연구의 첫 시도로서, 앞으로 수용의 중요성에 대한 인식이 더욱 확대되기를 바란다. 그리고 이를 통해 프로그램 개발과 효과 검증, 수용의 체험을 중심으로 한 질적 연구 등 보다 다양하고 깊이 있는 연구들이 이루어지기를 기대한다.

참고문헌

- 곽현주·김현주, 「한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석」 『청소년학연구』 20(7) (서울: 한국청소년학회, 2013).
- 김광웅, 「자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계」 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 19(4) (서울: 한국상담심리학회, 2007).
- 김은진, 『마음공부의 실제』, 익산: 원광대학교 마음인문학연구소, 2014.
- 문현미, 「인지행동치료의 제3 동향」 『상담심리학회지: 상담 및 심리치료』 17(1) (서울: 한국상담심리학회, 2005).
- 박용덕, 『원불교 초기교단사4: 금강산의 주인되라』, 익산: 원불교출판사, 2008.
- _____, 『원불교 선진열전1: 정산종사 성적을 따라』, 익산: 원불교출판사, 2003.
- _____, 『원불교 선진열전3: 구수산 칠산바다』, 익산: 원불교출판사, 2003.
- 박제권, 『정산종사 수필법문(상)』, 익산: 원불교출판사, 2008.
- _____, 『정산종사 수필법문(하)』, 익산: 원불교출판사, 2008.
- 박정훈, 『한울안 한이치에』, 익산: 원불교출판사, 1982.
- 송지은, 「부모수용과 청소년의 학교적응 간의 관계: 자기수용의 매개효과를 중심으로」 (고려대학교 석사학위논문, 2015).
- 서문성, 『정산종사님의 그때 그 말씀』, 익산: 원불교출판사, 2003.
- 오덕진, 『마음을 원만하게 사용하려면』, 익산: 단장도실, 2016.
- 오선명, 『정산종사법설』, 익산: 월간원광사, 2000.
- 오주용·권석만, 「심리적 수용이 신체적 불안 반응에 대한 두려움에 미치는 영향」 『상담심리학회지: 임상』 30(4) (서울: 한국임상심리학회, 2011).
- 원불교 법무실, 『대산종법사 법문집: 제3집』, 익산: 원불교출판사, 1988.

- 원불교정화사, 『원불교전서』, 익산: 원불교출판사, 1995.
- 이경열, 「원불교의 마음공부」 『종교학보』 2 (서울: 한국종교간대화학회, 2006).
- 이상순, 「은(恩)의 연원과 실천원리」 『원불교사상과 종교문화』 77 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2018).
- 이훈진, 「수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향」 『인지행동치료』 9(1) (서울: 한국인지행동치료학회, 2009).
- 임전옥 · 장성숙, 「자기수용 연구의 동향과 제언」, 『인간이해』33 (서울: 서강대학교 학생 생활상담연구소, 2012).
- 장진영, 「원불교 마음공부의 원리와 범위」 『종교연구』 69 (서울: 한국종교학회, 2012).
- 정금희 · 전영국, 「마음공부 과정에서 나타나는 내적 변화에 관한 질적 사례 연구」 『원불교사상과 종교문화』 59 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2014).
- 정도연, 『마음을 어루만지다』, 서울: 홍익출판사, 2013.
- 정인성, 『행복! 그거 쉬워요』, 서울: 도서출판 솜리, 2000.
- 정하린, 「단계별 수용 처치가 심리적 수용과 정서에 미치는 영향」, 서울대학교 석사학위논문, 2017.
- 조원향, 「무시선(無時禪) 경험을 통한 심리적 요인의 변화: 마음일기를 중심으로」 (가톨릭대학교 석사학위논문, 2000).
- 최봉순, 「원불교의 마음공부의 심리학적 접근: 인지·행동치료를 중심으로」 『종교교육학연구』 30 (서울: 한국종교교육학회, 2009).
- 추미례 · 이영순, 「무조건적 자기수용 척도 타당화」 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 26(1) (서울: 한국상담심리학회, 2014)
- 허 석, 「정산 송규 종사의 「일원상에 대하여」와 일원사상 고찰」 『원불교사상과 종교문화』 78 (익산: 원광대학교 원불교사상연구원, 2018).
- Berger, E. M. "The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others," *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 1952.
- Chamberlain, J. M. & Haaga, D. A. F. "Unconditional self-acceptance and psychological health", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 2001.
- Crowne, D. P. & Stephens, M. W. "Self-acceptance and self-evaluative behavior: A critique of methodology," *Psychological Bulletin*, 58(2), 1961.
- Ellis, A. Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp.99-112), New York: Springer, 1977.

- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. "Dimensions of perfectionism, unconditional self-Acceptance, and depression", *Journal of Rational-Emotive-Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 2003.
- Hayes, S. C. Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jackson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*(pp.13-32). Reno: Context Press, 1994.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. "Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes", *Behaviour Research and Therapy*, 44, 2006.
- Hayes, S. C. & Smith, S. 문현미, 민병배 옮김, 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라(Get out of your mind & into your life)』, 서울: 학지사, 2010.
- Hayes, S. C. & Strosah, K. D. 손정락, 이금단 옮김, 『수용전념치료: 실무지침서(A practical guide to acceptance and commitment therapy)』, 서울: 학지사, 2015.
- Hayes S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. "Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1996.
- Linehan, M M. & Wilks, C. R. "The course and evolution of dialectical behavior therapy", *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 2015.
- Macinnes, D. L. "Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health," *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 2006.
- Kabat-Zinn, J. 『Where you go, there you are』, New York: Hyperion, 1994.
- Ryff, C. D. "Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1989.
- Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. 이우경, 조선미, 황태연 옮김, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression)』, 서울: 학지사, 2006.
- Shepard, L. A. "Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct," *American Educational Research Journal*, 16(2), 1979.
- Spivack, S. S. "A study of a method of appraising self-acceptance and self-rejection," *Journal of Genetic Psychology*, 88, 1956.

- Welwood, J. 김명권, 주혜명 옮김, 『깨달음의 심리학(*Toward a psychology of awakening*)』, 서울: 학지사, 2014.
- Williams, J. C. & Lynn, S. J. "Acceptance: A historical and conceptual review," *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 2011.

원고접수일: 2019년 1월 14일 / 심사일: 2019년 1월 26일 / 게재확정일: 2019년 2월 13일

연구자 소개: 임전옥

① 전공: 상담심리학 / 소속과 직위: 원광대학교 조교수

② 관심영역: 심리학, 상담, 원불교, 마음공부, 인성교육

③ 주요논저: 「정서인식의 명확성과 심리적 안녕의 관계」, 「상담자의 정서지능과 상담관계 및 성과의 관계」, 「상담자로서의 소태산 대중사」, 「대학생의 영성과 삶의 만족도의 관계에서 자기수용과 생활 스트레스의 매개효과」

④ E-mail: jineun0428@hanmail.net

Abstract

Acceptance from the Perspective of Won-Buddhism:
The Meanings and the Roles

Lim, Jeonok

Wonkwang University

The purpose of this study was to examine the meanings and the roles of acceptance from the perspective of Won-Buddhism. First, the meanings of acceptance in psychology were surveyed. Acceptance can be approached as either self-acceptance or psychological acceptance. The first is an attitude to 'recognize, admit and accept as they are' not only various aspects of oneself but also the reality and environment in which one is located. The second is to 'willingly and fully experience' internal events 'with awareness of them as they are' without avoidance. Then, the meanings of acceptance from the perspective of *Won*-Buddhism were studied. Considering that the Won-Buddhist perspective includes a dimension of religious truth, acceptance in *Won*-Buddhism can be divided into acceptance in the relative sense and acceptance in the absolute sense. Acceptance in the relative sense is to acknowledge and take all the discriminating and phenomenal events happening to oneself as the results of what one has done based on the truth of cause and effect. Acceptance in the absolute sense is to recognize, observe and experience as they are all the discriminating thoughts and phenomena arising from the original nature of the truth devoid of any discrimination. The roles of acceptance were explored focusing on the cases of *Won*-Buddhist mind study. The results revealed that acceptance has influences on bringing about psychological stability, insight, right action and gratitude. Acceptance could happen any time in the process of mind study, and repeated acceptance through continued mind study had effects on psychological and spiritual growth. The current study has a significance in that acceptance, on which attention had not been paid in *Won*-Buddhism, was explored. It can be suggested that *Won*-Buddhist mind study programs focusing on acceptance be developed referring to the psychological studies on acceptance. This will elaborate the understanding on the detailed process of mind study in *Won*-Buddhism. Also, by incorporating the general and non-religious theme of acceptance, approaches of mind study can be extended to provide more popular opportunities for concrete

and realistic character development for general people.

Key words: Acceptance, Acceptance in the relative sense, Acceptance in the absolute sense, Mind study, Roles of acceptance