

‘자기교육’의 방향성 탐색과 ‘자아 문제’에 관한 小考*

김세곤

동국대학교 경주캠퍼스 유아교육과 교수

Essay on Exploring the direction of ‘Self-Education’ and ‘Ego problem’

Kim, Segon

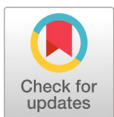
Dongguk University Gyeongju

ksg@dongguk.ac.kr

Abstract

The purpose of this study is to explore the direction that self-educational should pursue. To this end, the reason for searching self education was presented, and the self-view that was dealt with in holistic education and Buddhist education was compared and analyzed. The reason for the comparison between these two educations is that they have a common point that the Sati Meditation method can be used in education in terms of educational methodology. Research contents are, based on these discussions, it was suggested that “self-education” should proceed to “education for me by myself” by dividing it into three stages in contrast with the learned Samsung theory. A brief proposal of the meaning and direction of self-education is as follows. ① ‘Education of me’ can be regarded as a stage corresponding to the convocation of the Byeonggye. At this stage, it is emphasized that self-education must go in the direction of being able to realize the self-education and individuality → In the end, it emphasizes the need to move toward self-awareness on the selflessness. ② ‘Education by me’ is a stage that corresponds to self-reliance, but here it emphasizes independence and autonomy (self-directedness) → It means self-education in the sense of letting people realize non-twoness in the end. ③ ‘Education for me’ is the stage of original sincerity. Here, through reflective thinking, understand the meaning of interrelationships and causality, restore publicity, sociality, and ethics → advance to a correct understanding and practice of spirituality, pratīyasamutpāda and emptiness is to do. In conclusion, it can be seen that holistic education starts from the self-view that the self (I) can be accommodated and included in the cosmos. Buddhist education in the sense that the Sati meditation method (knowing meditation method) is the main method of practicing Buddhism takes the position of a self-view that the self (I) is the whole and the whole can be identified with me (the self). I can understand. This means that the whole (cosmos) and the part (self) can be connected as one and eventually result in one (一元). Self-education also has a similarity with the previous two educational theories in that it is possible to achieve personal and spiritual growth to the spiritual realm of transcendence through the use of the Sati meditation method. However, self-education is different from the previous two education in that it begins with the self (I) as the center. Therefore, I am confident that self-education has enough potential to become an alternative to new education in the future.

Key words : Self Education, Ego problem, Sati Meditation, Holistic Education, Buddhist education



OPEN ACCESS

KJRE. 2021 February, 65(1): 1-13

DOI: <https://doi.org/10.12972/kjre.20210001>

Received: January 24, 2021

Revised: February 7, 2021

Accepted: February 7, 2021

Copyright: © 2021 Korean Journal of Religious Education

* 이 논문은 2020년도 동국대학교 연구년 지원에 의하여 이루어졌음.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서언

인류 역사상 가장 위대한 지성인의 한 사람으로 잘 알려진 그리스의 철인 소크라테스조차 ‘너 자신을 알라’라는 명언을 남긴 것에서 알 수 있듯이 자기를 올바로 자각한다는 일은 참으로 지난한 일이 아닐 수 없다. 또한 그 유명한 명언인 ‘知己면 百戰百勝’이라는 문구가 시민들의 일상에서 지금도 널리 회자되고 있다는 사실은 그만큼 자기를 알고 자신을 극복하는 일이 힘들지만 중요한 일이라는 것을 느끼게 해준다. 그런데 자신이 과연 누구인지를 깨달도록 하는 일련의 과정들, 말하자면 그런 경험적 세계를 체계적인 교육을 통해 바르게 인간을 도야하는 과정은 여간 어려운 일이 아닐 것이다. 그러나 궁극의 행복을 원하는 인간이라면 누구나 자신의 성장과정 속에서 ‘과연 나는 누구이며, 내가 어디서 오고 어디로 가는 지?’와 같은 가장 근원적이면서도 이해하기 힘든 깊은 의문 속으로 침잠할지 모른다. 그리하여 그런 물음에 스스로 답을 찾아보고 싶은 영적인 욕구는 삶이 힘들고 고뇌가 깊어 질수록 내면으로 스며들어 더욱 심층적인 심혼의 세계라 할 수 있는 어찌보면 진정한 자기를 조우해보게 할지도 모른다. 지금은 가상현실과 증강현실 기술¹들을 수업에 활용하는 사례들이 넘쳐나고, COVID-19 사태로 인해 인터넷 기반의 비대면 수업이 전 세계적으로 확산되고 있다. 21세기 첨단과학시대가 확산되면서 이처럼 지식과 정보 중심의 교육은 당연히 관심과 주목을 받고 있지만 또 한편으로 인성교육의 분야가 더 강조되는 사회현상은 어떻게 이해해야 될까? 지금보다 인공지능이 더 상용화되고 빅 데이터나 딥러닝 기술²들을 활용하여 미래를 더 잘 예측하고 세상을 좀 더 인위적으로 수월하게 통제할 수 있는 시대가 열리게 된다면 자아의식 같은 인간의 내면적 요소들(감정, 욕망, 양심 등)에 대해서도 자신이 원하는 방식으로 쉽게 컨트롤이 가능해질까? 단정할 수는 없겠지만 첨단과학시대로 나아 갈수록 역설적이긴 하지만 인성교육의 분야만큼은 더욱 심화될 수밖에 없을 것이다. 따라서 앞으로 인성교육이 강조되면 될수록 자신을 올바로 자각할 수 있도록 하게 하는 교육에 대한 논의는 더욱 커질 수밖에 없을 것이다. 아니 신체적·정신적·영적으로 더 건강을 인간이 되기를 원한다면 교육 분야에서부터 그러한 흐름을 더욱 진지하고 활발히 전개되어 가기를 기대하게 될 것이다. 그렇지만 여전히 지금의 교육 현장에서는 이러한 문제들에 대한 본질적인 논의는 그다지 중요하게 인식되지 못하고 있는 실정이다. 단적으로 말하면 아직도 자기교육에 대한 명확한 개념이 확립되어 있지 못한 점도 그 주요한 원인 가운데 하나라고 생각 한다. 물론 자아개념이나 자아의식의 발달, 자기실현과 같은 용어와 개념들은 심리학이나 교육 관련 영역에서 많이 취급되고 연구되어 정착되어 있다. 그렇다고 해서 자기교육의 정의가 학문적으로 엄밀하게 정리된 것은 아니며 학자들마다 임의적, 주관적, 편의적으로 해석한 설명개념으로 그 의미가 사용되고 있는 형편이라고 할 수 있다. 이런 사정들을 감안하더라도 자기교육의 의미와 정의가 좀 더 포괄적이면서도 보편적으로 통용될 수 있도록 하는 작업은 그 나름대로의 연구의의를 지닌다고 생각한다. 한편 인류의 역사가 시작된 이래 위대한 스승들이 보여준 훌륭한 안목(세계관)이나 사유체계, 실천 행적 등을 통해서 자아인식이나 자기탐색의 의의와 그 중요성을 충분히 엿볼 수 있다. 또한 전문적 학문분야에서도 오랫동안 이 분야에 대한 상당한 연구가 진척되어 자아의식문제에 대한 이론적인 체계도 정립되어 가고 있다. 여하튼 이 분야의 학문적 특성상 종교나 철학, 심리학과 교육학 등의 학문분야에서 자아관련 연구가 많이 행해진 것 또한 부인할 수 없는 사실이다. 게다가 첨단과학의 한 분야인 신경(뇌)과학³에서도 이제는 자아나 의식과 무의식의 문제를 깊이 있게 다루고 있다는 사실은 자아인식에 대한 학문적 연구의 중요성을 간접적으로 대변한다고 볼 수 있다. 이처럼 현대의 다양한 학문영역에서도 자아문제와 그 탐구에 대한 높은 관심과 노력들을 기울이고 있지만 사실 불교에서는 자아 인식과 그 자각을 위한 다양한 이론과 수행법들이 이미 붓다시대로부터 시작되어 잘 확립되어 있다. 예를 들면 無我에 대한 解悟수행법, 또는 자아(나)에 대한 실체적인 해체방법이라고도 할 수 있는 깨달음의 수행체계(사마타와 위빠사나 수행⁴이나 선수행 등)는 불교적 전통 속에서 면면히 잘 계승되어 오고 있다. 최근에는 북미와 유럽을 중심으로 특히 정신건강과 심리치료 분야에서 ‘사띠(마음챙김)명상’과 같은 초기불교수행법의 효험이 심리적 안정과 집중력 증진에 크게 효과가 있다는 점이 과학적으로 입증되면서 일반인들에게도 많은 관심과 주목을 받고 있다. 이처럼 자아탐구의 원리와 방법들이

불교교리와 수행법에 이미 잘 정립되어 체계화되어 있기는 하지만 이러한 불교적 수행방법을 일상의 학교수업현장에 교육적인 방법을 통해 적용하는 일은 그렇게 용이한 일이 아니다. 그런데 다행스럽게 최근에는 초월심리학과 영원철학의 이론적 토대위에서 출발한 홀리스틱 교육이나, 또는 명상교육(불교교육)과 영성교육의 차원에서 자아초월을 비롯한 인간 정신의 신비적인 영역과 요소들에 대해서까지도 교육적인 논리와 이론으로 접근하여 그 활용방법들을 개발하여 현장수업에 적용하는 사례들도 증가하고 있다. 이에 본 연구에서는 좀 더 다원적이면서도 보편적인 자기교육의 의미와 방향성 및 방법론을 모색해 본다는 목적에서 홀리즘 기반의 교육방법론과 불교적 수행법(마음챙김 명상법의 활용법 또는 불교교육의 방법적 원리)에서는 과연 ‘자아의 문제’를 어떤 관점으로 접근하여 그 교육적 활용의 원리로 삼고 있는지를 우선 비교 검토해 보고자 한다.

II. ‘자기교육’의 방향성 탐색을 위한 문제제기

자기교육을 한마디로 간결하게 정의하기란 용이하지 않다고 여겨진다. 우선 자기교육은 유아교육이나 초·중등교육, 또는 대학 교육과 성인교육처럼 연령별로 구분하여 시행하는 교육행위와는 다르기 때문이다. 또한 윤리나 도덕교육처럼 인간이 추구하는 보편적 가치 지향의 인성 함양을 목표로 하는 교육적 행위와도 구분될 수밖에 없다. 나아가 전 인류의 예지가 축적되어 있는 전통문화와 문명의 계승, 과학적 지식이나 기술 습득, 정보처리 등을 전승 발전시키려는 차원에서 행하는 지식과 기능 습득 중심의 교과 교육이나 예·체능교육 분야와도 분명히 차이가 있을 수 있다. 그렇다면 앞에서 언급한 바와 같은 일상적으로 통칭하고 있는 일반적인 보통교육과는 무엇이 어떻게 다를까? 앞의 물음에 단편적으로 답을 하기는 어렵지만 자기교육이란 본인 스스로가 교육하는 주체이며 또한 교육의 근본대상이 된다는 점에서 분명차이가 있다고 할 수 있을 것이다. 일반적 의미의 교육에서는 가르치는 측, 즉 교육하는 주체와 배우는 측, 즉 객체는 흔히 분리된 것으로 간주하기 때문이다. 말하자면 내 자신이 교육의 주체이자 객체가 된다는 점에서 앞에서 언급한 일반적인 교육의 의미와는 분명히 다르다고 할 수 있다. 그래서 필자가 일전에 임의로 제안한 자기교육이란 ‘자신의 내면적 세계를 탐구하여 자기이해와 자기발견으로 이어지는 자기계발을 위한 일련의 교육적 프로세스’(김세곤, 2018)⁵로 규정한 적이 있다. 그런데 이런 방식으로 자기교육에 대한 일상적인 정의를 규정해 보아도 결국은 자기교육의 핵심이 되는 ‘자아(나)란 누구인가? 즉 자기 또는 자아 개념’을 어떻게 규정하고 의미 부여를 해야 하는지? 또한 자아의식에 대한 문제를 어떤 관점으로 접근하고 해석해야 되는지에 대한 큰 의문이 남게 된다. 따라서 자기교육의 방향성을 모색함에 있어서 이러한 의문 때문에 늘 큰 난관에 부딪칠 수밖에 없었다.

그런데 이러한 자아문제를 포함한 마음 즉 정신영역을 과학적으로 밝혀보려는 시도나 연구는 ‘뇌 과학과 생명유전공학의 시대’로 알려진 21세기 첨단과학시대에도 지속되고 있다는 현실은 그만큼 자아의 규명이 어렵지만 필요하다는 점을 잘 보여준다고 할 수 있을 것이다. ‘자아’를 탐색하는 활동은 그 특성상 본래 종교와 철학의 영역에서 그 본연의 임무를 맡아왔다고 할 수 있다. 그러나 작금에 와서는 ‘자아(자기)’라는 개념⁶이 지닌 교육학적·심리학적·철학적·종교학적 차원에서의 중요성으로 말미암아 다양한 학문영역에서도 꾸준히 연구되고 있는 것은 사실이다. 게다가 자아개념에 대한 논의는 자연과학 분야의 대표적 학문이라 할 수 있는 물리학 분야의 상대성이론이나 양자역학에서도 ‘空思想(無我)과 양자역학’의 연관성 문제와 관련지어 오래전부터 논의되어 왔다. 또한 분자생물학의 영역에서도 ‘생명의 기원이나 신비, 정신과 물질’⁸의 문제와 관련하여 자아개념의 의미가 심도 있게 다루어지고 있다. 특히 오늘날 인지과학, 신경과학, 그리고 인공지능분야에 서조차 지각현상(기억의 왜곡현상이나 착시문제 등)과 함께 깊이 있게 다루어지고 있다. 뿐 만 아니라 심리치료와 상담 및 자기계발 등의 분야에서도 마음(정신)의 구조와 그 기능분석에 대한 중요성 때문에 마음과 자아와의 관련 문제를 좀 더 심도 있게 규명해 보려는 움직임도 나타나고 있다. 예를 들면 마음챙김 명상의 임상 치료적 효과가 최근 신경 과학(뇌 과학)적

접근을 통해 더욱 명료하게 나타나면서 의료분야 뿐만 아니라 교육계에서도 큰 주목을 받고 있는데 이런 현상들도 자아개념을 규명해보려는 흐름들과 무관하지 않다고 생각한다. 따라서 불교의 사티(마음챙김, 알아차림)명상 수행법에서 다루는 자아관과 홀리즘적 교육론에서 취급하고 있는 자아의 문제(자아관)들을 비교 검토해 보는 작업을 함으로써 자기교육의 개념(의미)이나 방향성과 방법론 등을 모색해보고 탐색함에 있어서 매우 의미 있는 연구가 될 수 있다고 생각한다.

한편 일본 교육학계의 원로학자의 한 사람으로 크게 활약했던 모리타카오(森隆夫, 1988)⁹교수는 자기교육의 정의를 설정하기 위해서 민주주의 기본원리를 차용하여 다음과 같이 설명하고 있다. 즉 자기교육이란 ‘나를 위해(for, 목적), 나 스스로가(by, 방법), 나의 인격형성에 필요한(of, 내용)’일을 하는 일종의 교육행위라는 것이다. 말하자면, ‘자기교육이란 자신의 인격형성을 위해서, 자기 스스로의 힘으로(자학자습), 자기형성에 필요한 내용을 학습하는 것이다.’¹⁰라고. 여기서 그는 ‘자신을 위한 교육’이란 사회를 위한 일과도 당연히 연결되어 있다는 점을 지적하고 있다. 왜냐하면 헤엄을 칠 수 없는 사람이 물에 빠진 사람을 구할 수 없는 것처럼 우선은 자신이 수영하는 법을 배워야 한다는, 즉 자기교육도 사회의식이나 공동체 의식의 교육으로 연결될 수 있다는 의미에서의 뜻으로 자기교육의 기본 목적을 지정한 것이라고 생각된다. 이처럼 모리타카오 교수가 제시한 자기교육의 정의는 그가 오랫동안 교육학자와 교육실천가로서의 역할을 수행해 왔다는 점을 고려해 보면 상당히 의미 있는 창안이라고 판단된다. 그러나 그가 구상하여 규정한 자기교육의 정의에서도 결국은 ‘내가 있다’는 ‘자아중심의 존재론’을 바탕에 두고서 논리를 전개하고 있다는 점에서는 ‘탈 자아’나 ‘자아초월’과 같은 차원의 범위까지도 염두에 둔 ‘자아의식 문제’까지는 더 깊이 있게 다루지는 못하고 있다고 여겨진다. ‘나를 위함은 사회를 위함과 연결된다는 의미’로 해석하여 자아의식의 성장과 확장성을 자기교육의 의미에다 함축 시키려는 시도와 노력은 하고 있다고 보여지고 있지만 충분하지는 않다고 판단된다. 따라서 이러한 차원의 자아 관에 기초한 자기교육으로 과연 일상적인 도덕교육이나 윤리교육, 또는 마음교육과 차별화 되는 자기교육을 설정하고 그 방향성대로 자기교육을 추구해 갈 수 있을까? 하는 의문이 강렬하게 일어나기 때문이다. 이에 자기교육의 의미와 방향성 및 방법론 등을 모색하고 탐색해 보는 차원에서 이하에서는 홀리스틱 교육과 불교의 명상수행법을 적용하는 ‘불교교육’에서는 과연 자아의 문제(자아관)를 어떤 관점에서 접근해 가고 있는지를 비교 검토해 보고자 한다.

III. ‘자아문제’에 대한 홀리스틱교육과 ‘불교교육’의 관점 비교

1. 자아문제를 홀리스틱 교육에서는 어떻게 취급 하는가?

홀리즘 혹은 홀리즘 사상은 홀리스틱 교육의 원리, 즉 홀리스틱교육 철학의 기본 토대를 이룬다. 홀리즘을 기반으로 하는 홀리스틱교육은 1980년대 후반에 북미를 중심으로 발전해 온 교육사조이며, 오늘날 한국, 일본, 홍콩, 호주 및 유럽을 비롯한 세계각지로 그 반경을 넓혀가고 있다. 북미에서의 본격적인 전개는 론밀러(Ron, Miller, 1956-)교수와 토론토 대학 온타리오 교육연구소의 존밀러(John P. Mikker, 1943-)교수를 중심으로 시카고에서 1990년에 개최된 ‘시카고 교육선언’을 통해 정식으로 홀리스틱교육이 제창되기에 이른다(中川吉晴, 2020)¹¹. 이러한 홀리스틱 교육이 등장하게 된 사상적 배경에는 홀리즘(전체론)을 비롯한 영원철학과 트랜스퍼스널 심리학, 인간성심리학, 동양사상(불교와 노장사상 및 베단타철학 등), 생태사상, 시스템이론 등의 영향을 많이 받고 있다. 그런데 이러한 사상들의 기반에 흐르는 공통된 특징 가운데 하나는 특히 ‘자아(자기) 의식’의 문제를 다루는 방식이나 관점과 깊이가 연관되어 있음을 알 수 있다. 예를 들면, 론밀러는 상호연관성(모든 사물은 전부 연결되어 있다)을 홀리즘의 제1원칙으로 삼고 있다는 점이다. 게다가 홀리즘의 제1원칙이라고 까지 주장한 상호연관성을 교육에서 실천하기 위해서는 ‘전체성의 다층적 수준’에 대한 이해와 자각이 중요하다고 보고 이러한 상호연

관성의 보다 깊은 이해를 위해 촉구하기 위해 전체성의 다층적 범위에 홀퍼슨(whole person), 커뮤니티, 사회, 지구, 코스모스(우주)와 같은 여러 계층들을 포함시키고 있다. 또한 홀 퍼슨에는 지성, 감정, 신체, 사회성, 미적가치, 영성이 포함된다고 가정하며 이들 계층에서 코스모스(우주)는 이 모든 것을 포괄하는 궁극의 의미기반의 역할을 한다고 서술하고 있다. 따라서 이 코스모스는 존재에 의미를 부여하는 원천이 되어 모든 존재를 내포함과 동시에 또 모든 존재에 내재하고 있다(中川吉晴, 2020)¹²고 주창하고 있다. 이러한 홀리즘의 전체성과 상호연관성원리에 기반 한 홀리스틱 교육의 원리는 자아의식의 문제까지도 전체론적 관점에서 수용하여 우주의식으로 까지 확대하여 설명하려 하고 있다는 점을 충분히 짐작할 수 있다. 그런데 이러한 홀리스틱 교육의 전체론적 자아관은 묘하게도 불교 화엄교학의 근본원리와의 거의 일치하고 있음을 알 수 있다. 즉 화엄사상의 法界緣起의 원리와도 그 의미와 관점을 거의 동일시하고 있다고 해도 과언이 아니라고 생각된다. 통일 신라시대 화엄학의 대의를 정립하신 의상대사의 法性偈에서 볼 수 있듯이 거의 동일한 뜻으로 받아들여도 전혀 무리가 없을 정도로 잘 묘사되어 있다. 즉 ‘一中一切多中一, 一即一體多即一, 一微塵中含十方, 一切塵中亦如是’¹³라고 하는 문장인데 이것은 바로 론밀러 교수가 제창한 홀리스틱교육원리의 전체론적 자아관 바로 그 자체를 이미 천오백여년 전부터 상징적·은유적·함축적 표현으로 잘 나타내고 있다고 할 수 있다.

한편 존밀러의 홀리스틱 교육관은 이 세상의 叡智의 전통에 바탕을 둔 ‘영원철학’에 그 토대를 두고 있다. 또 그는 영원철학의 핵심이 바로 인간존재란 영적(스피리츄얼)인 차원을 嚮望 한다는 점을 강조하고 있다는 점에 대해서도 주목해 볼 필요가 있다고 생각한다. 왜냐하면 이러한 인간의 영적인 욕구에는 자기존재의 근원에 대한 실존적인 물음(나는 누구인가?), 궁극의 실재(리얼리티)에 대한 탐구심(존재란 무엇인가?), 생의 의미에 대한 希求(삶이란 무엇인가?), 자기변용이나 자기초월에 대한 관심의 문제 등이 포함된다(中川吉晴, 2020)¹⁴고 보기 때문이다. 그리고 그는 영적인 자아관의 관점에서 ‘홀리스틱 교육과정’¹⁵을 제안하여 학교교육의 여러 교과영역에 적용하고 의미 있게 잘 활용해 가고 있는 교육 방법들에 대해서도 관심 있게 지켜 볼 가치 있는 교육활동이라고 생각한다. 예를 들면 그가 제창한 ‘홀리스틱 교육과정’의 구체적인 교육활동들은 ‘連貫教育(쓰나가리 교육)’¹⁶, ‘깨달음의 교육(키즈기 교육)’¹⁷, ‘觀想教育’¹⁸, ‘統合教育’¹⁹등의 용어로 정착되어 수업의 현장에서 체계적으로 활용되고 있다. 이처럼 영적인 성장과 그 발현을 기본 원리로 삼고 있는 홀리스틱 교육은 자아의 문제를 영적인 욕구의 차원과 관점에서 접근하고 있음을 알 수 있지만 이는 자아의 존재여부(에고적인 자아가 자아의 중심이냐 아니냐?, 신체적인 나는 정신적인 나와 동일한 것인가 아닌 가? 등)에 대한 논의와는 별개로 다루어져야 한다고 생각한다. 왜냐하면 인본주의 심리학의 대표적 학자 가운데 한 명인 매슬로²⁰의 경우에도 자기실현의 욕구를 인간욕구의 至高的 층으로 설정한 이후에 영적욕구의 계층적 위치설정과 의미에 대해서 명확한 이론적 견해를 분명히 밝히고 있지 않기 때문이다. 아무튼 초월심리학의 성립은 이러한 문제의식에서부터 출발하여 탄생하게 되었고 홀리스틱 교육 또한 그 연장선상에서 비롯된다는 사실 또한 홀리스틱 교육의 ‘자아관’에 대한 검토를 할 경우에는 고려해 보아야 할 사항 이라고 생각한다. 아무튼 종교의 교파적 차원에서는 영혼의 존재여부에 관한 논의가 필요한 경우도 있겠지만 본 연구에서는 이 점에 대해서는 생략하기로 한다. 왜냐하면 필자에게 있어서 궁극의 의문은 자아의식이 있는 상태에서는 설령 그런 자아의식이 건강성과 윤리성에 기반 한다고 하더라도 자아가 존재한다고 하는 인식하에서는 결코 어디에도 치우치지 않는 올바른 판단을 하기 어렵다고 보기 때문이다. 앞에서 언급한 내용을 요약해 보자면 영적인 욕구와 그 성장에 기반을 둔 존밀러 교수의 홀리스틱교육론의 자아관은 붓다의 경우처럼 업(카르마)에 의해 결정된 불변의 ‘아트만’의 유무에 대해서는 논쟁자체를 거부하지만 교육이나 수행을 통한 영적성장으로 자아초월이나 해탈로 나아갈 수 있는 가능성을 열어 놓고 있다는 점에서는 공통점이 있다고 여겨진다.

지금까지 홀리스틱 교육이론의 양대 주창자라고도 볼 수 있는, 론밀러와 존밀러 교수의 홀리스틱 교육관을 중심으로 그들이 자아의 문제를 어떤 관점에서 접근하고 있는지에 대해서 개략적으로 살펴보았다. 이상의 논의를 통해서 알 수 있듯이 결국 그들은 자아의 초월이라는 관점에서 홀리스틱 교육이론을 전개하고 있음을 알 수 있었다. 이하에서는 무아설, 연기설, 공의 개념 등을 핵심교리로 삼고 있는 불교에서, 특히 이러한 불교의 핵심교리를 교육적인 차원에서 살려보려고 의도하는 ‘불교교육’에서는 자아의 문제를 또 어떤 관점과 차원에서 접근하고 있는지를 알아보려고 한다.

2. ‘불교교육’에서는 ‘자아문제’를 어떻게 다루는가?

앞 절에서 자기교육의 개념과 의미에 대해 간단히 언급했지만 ‘불교교육’ 또한 그 정의를 명료하게 설명하기란 여간 간단한 일이 아니다. 그럼에도 불구하고 불교정신과 사상을 교육이론과 교육적 실천을 통해 실현해 보고자 노력했던 고 박선영 교수는 ‘불교와 교육(1982)²¹⁾’이라는 책에서 불교교육의 대의를 알기 쉽게 잘 설명하고 있다. 예를 들면, 이 책에서 ‘불교교육의 기본이념과 과제²²⁾’, ‘불교의 교육철학²³⁾’이라는 소제목으로 불교교육의 기본 원리와 그 방향성 등에 대해서 불교의 문외한도 읽기 쉽고 이해하기 쉽도록 노력한 흔적들이 많이 보인다. 그러나 단도직입적으로 불교교육의 정의나 개념에 대해서는 이렇다 할 언급은 일체 하지 않고 있다. 또한 불교학을 전공한 오오타기요시(太田清史)교수도 ‘佛敎教育學序說’(1993)²⁴⁾을 저술하여 ‘불교교육의 목표와 실천방안들’에 대해서 상세히 서술하고 있다. 그러나 그 역시 불교교육의 정의를 明若觀火하게 제시하지 않고 있다는 점들을 감안해 보면 불교교육의 의미나 개념, 즉 정의를 정립하는 작업이 매우 어렵다는 점을 새삼 느낄 수 있다. 그리하여 본 연구에서는 불교교육의 의미에 대한 논의를 좀 더 한정하고 구체화시키는 방식으로 접근 한다는 차원에서 ‘사띠 명상법의 교육적 활용’을 불교교육의 의미로 사용한다는 점을 우선 분명히 밝혀두고자 한다. 그런데 본 연구에서 사띠 명상의 교육적 활용을 불교교육의 의미로 사용하게 된 이유와 배경에 대해서 잠시 언급하고자 한다. 최근 불교의 사띠 명상방법은 특히 주의집중력과 심신안정 등에 미치는 효과가 크다는 이유로 교육현장에서의 활용도가 크게 증가하고 있다는 현실적인 상황과 그 효과 입증에 대한 과학적인 근거와 뒷받침 때문이다. 뿐만 아니라 사띠 명상방법은 불교의 대표적인 명상법이긴 하지만 교육방법론적인 측면에서 학교현장에서의 응용가능성이 매우 높다는 장점이 있다. 따라서 추후 불교교육의 방향성 수립이나 방법론 구축 등에 대한 논의 과정에서 훨씬 깊이 있고 심도 있는 진행을 할 수 있는 기회를 줄 수 있다고 생각하기 때문이다. 이에 본 연구에서는 불교 고유의 대표적인 2대 명상법(사마타명상과 위빠사나 명상)가운데서도 현재 서구의 학교현장과 심리치료분야에서 널리 활용되며 정착되기 시작한 사띠 명상법(국내에서는 최근에 위빠사나 명상을 마음챙김명상 또는 알아차림명상이라는 용어로 번역되어 사용되는 경우가 많음)에 초점을 맞추고 이 사띠 명상법에서는 과연 자아의 문제를 어떤 차원에서 접근하고 있는지를 알아보려고 한다.

신진욱(2008)²⁵⁾의 연구에 따르면 사띠명상법의 일상적인 적용에 있어서 우선 사띠수행과 사띠명상으로 구분하여 사용할 것을 주장하고 있다. 왜냐하면 이 둘은 동일한 기법들(판단중지, 마음챙김, 알아차림 등)을 사용하지만 아래의 3가지 측면에서 차이가 나기 때문에 붓다의 진의가 왜곡될 수 있는 개연성이 있다고 보았기 때문이다. 그가 언급한 3가지 측면은 첫째, 사띠의 방법론이 심리치료에의 적용범위(사띠명상)를 넘어 원래의 불교수행의 영역(사띠수행)까지 포함 되어야 하는 점, 둘째, 일반적인 범부(사띠명상)를 넘어 아라한(사띠수행)까지 포함시켜야 하는 점, 셋째, 자아(사띠명상)를 넘어 무아(사띠수행)를 전제로 해야 한다는 점이다. 이러한 3가지 차원의 지적들은 사띠명상법을 일상적인 장면, 특히 교육의 현장에 적용할 경우에 반드시 고려해야 할 주요한 사항들이라고 생각한다. 왜냐하면 본래 불교의 사띠 수행법은 해탈과 깨달음을 궁극의 목적으로 하고 있기 때문이다. 물론 사띠 수행법을 깨달음이라는 불교의 수행적 차원에 중점을 두고 접근할 것이냐, 아니면 의식의 집중과 안정이라는 명상의 일반적인 기능적 차원을 중시하는 방향으로 접근할 것이냐에 대한 논의는 앞으로 계속 될 수밖에 없을 것이다. 그러나 자아문제에 대한 사띠명상법의 관점을 검토할 때에는 먼저 불교의 無我論은 현대 심리학에서 다루고 있는 자아의식의 유무나 자아의식의 발달이나 성장의 문제와는 일반적으로 그 성격과 특성에 차이

가 크게 있다는 점을 충분히 염두에 두어야 한다고 생각한다. 또한 자아의식을 포함한 의식의 모든 영역을 8식설로 설명하는 유식불교에서는 자아와 마음작용과의 연관성 문제들에 대한 명료한 체계적 이론을 갖추고 열반의 방법론을 제시하고 있다는 점에 대해서도 주목해 보아야 할 것이다.

한편 마음챙김 명상 분야의 세계적인 권위자인 대니얼 J. 시겔(Daniel J. Siegel)은 자신의 책 ‘Aware: The Science and Practice of Presence’²⁶에서 알아차림 명상법의 기본구조(알아차림의 수레바퀴 모델)²⁷와 실재를 잘 소개하고 있다. 시겔은 불교고유의 수행법인 사띠명상을 심리치유분야에 적용하여 임상적으로 상당히 큰 개선효과를 나타내며 대중들의 큰 관심을 받고 있다. 앞 절에서도 언급했지만 위빠사나 수행의 핵심이라 할 수 있는 사띠라는 용어가 영어권의 심리치료영역에서는 mindfulness(국내에서는 마음챙김 명상으로 번역되어 사용 되는 경우가 흔함)라는 단어로 번역되어 정착되기 시작하면서 국내에서도 사띠명상이라는 표현보다는 마음챙김 또는 알아차림 명상이라는 이름으로 더 많이 사용되고 있다. 그러나 본 논문에서는 시겔의 책에서 표현된 알아차림(awareness)명상이라는 용어를 사용하고자 한다. 그리고 이하에서는 시겔이 제안한 알아차림 명상법의 이론적인 설명구조인, 즉 알아차림의 수레바퀴 모델에서는 자아의 문제를 어떤 차원에서 접근하여 설명하고 있는지를 검토해 보고자 한다. 왜냐하면 시겔의 알아차림의 수레바퀴 모델이란 四念處수행법²⁸의 구조와 원리를 현대의 심리학적 용어로 대체하여 도형화한 것으로 해석될 수 있는 근거가 충분히 있기 때문이다. 사념처란 사띠를 확립해야 하는 4개의 대상을 말하는데 그것이 바로 身(몸), 受(감각), 心(사고), 法(궁극의 진리, 담마)인 것이다. 그런데 이 4가지 알아차림의 대상에 주목하는 이유는 시겔말로 현대 심리학에서 기본적인 연구대상으로 삼고 있는 몸(행동)과 마음(정신)은 물론이거니와 나아가 궁극의 진리(법)까지를 포함시키고 있다는 점이다. 따라서 본 연구에서 이런 점들을 모두 다루기에는 그 내용이 너무 방대하고 한정이 없을 정도다. 게다가 이 4가지 대상에 내재된 불교적 의미와 현대의 심리적 의미사이에도 상당한 차이가 있다. 따라서 사념처 수행의 4가지 대상의 실체를 단순히 현대 심리학 용어로 대비시켜보는 데는 한계가 있을 수밖에 없을 것이다. 그리하여 이러한 문제점들을 감안할 수밖에 없는 시겔 로서는 사념처 수행의 4가지 대상을 크게 身(오감), 受(신체내부 느낌), 心(정신활동), 法(상호연결의 느낌)이라는 요소로 단순화시킨 다음에 이 각각에 대해서 깊은 주의력을 통해 알아차림이 일어나도록, 즉 사띠가 확립되도록 하자고 창안한 것이 바로 알아차림의 수레바퀴 모델인 것이다. 그런 연후에 이 수레바퀴 구조모델에 대한 작동원리와 그에 따른 심리적 효과를 보완적으로 설명하기 위해 ‘마음’에 대한 정의를 4가지 기능측면에서 제시 하고 있지만 ‘마음’에 대한 학계의 통일적인 정의는 없다는 점을 재차 강조하고 있다. 그럼에도 불구하고 마음의 기원(형성)에 대해서는 신체내부와 사회관계라고 하는 2가지의 큰 차원에서 설명할 수 있다고 가정하면서 ‘마음’에 대한 정의를 다음과 같이 내리고 있다. 우선 마음이란 크게 내적마음(inner mind)과 관계적 마음(inter minds)으로 구분할 수 있다고 보았다. 게다가 ‘나’ 즉 ‘자아’라고 하는 의식(마음)또한 이러한 내부적(within) 또는 관계적(between)인 것으로부터 성립하는 것으로 가정하기 때문에 바로 이 점에서 그가 창안한 알아차림 명상에서의 자아관을 어느 정도 짐작할 수 있다고 생각한다. 따라서 시겔의 경우는 그의 알아차림의 수레바퀴모델에서 ‘나(자아)’의 개념을 마음으로까지 연결시키고 확장하여 광의적으로 해석하고 있음을 알 수 있다. 또한 이 心(마음)이란 수레바퀴 모델에서는 정신활동(사고)이라는 의미로 주로 사용하고 있음을 충분히 짐작할 수 있다. 그러나 자아의 성립이란 내부적 또는 관계적인 것에서 형성된다고 하는 그의 주장을 볼 때, 결국 자아는 4념처 수행에서 대상으로 하고 있는 4가지 실체, 즉 신, 수, 심, 법을 다 포괄하는 것으로 이해할 수 있다. 나아가 이러한 心(마음)은 4가지의 근본적인 기능(원리)에 의해 작동한다고 생각한 그의 혜안에 주목해 보아야 하는데 그것은 바로 의식, 주관적 경험, 정보처리, 자기조직화라고 하는 4가지의 기능적인 요소들이다. 정리하자면 여기서 자아(나)문제와 관련하여 시겔이 가장 강조하려고 했던 점은 ‘자기조직화’라고 하는 기능적인 측면이라 할 수 있겠다. 왜냐하면 시겔은 마음의 4가지 기능요소 가운데 그 핵심적인 중심축은 결국 ‘에너지와 정보 흐름을 조절하는 전신적이고 관계적인 창발적인 자기 조직화 과정’²⁹이라고 설명하고 있기 때문이다. 따라서 시겔의 알아차림명상에서의 자아관은 불교의 사념처 수행법에 함축된 자아관과 유사한 측면도 있지만 분명한 차이가 있음을 알 수 있다. 게다가 최근에 로널드 퍼서가 ‘마음챙김의 배신’(2021)³⁰이라는 책에서 예리한 비판을 하고 있는 것처럼, 즉 일상적인 명상의 기능

적인 훈련만으로 ‘참 나를 깨달았다’는 환상만 일으킬 수 있는 ‘상업화된 명상’은 오히려 지양해야 한다는 지적에 대해서도 깊이 되새겨 봐야 할 것이다. 아무튼 오늘날 명상의 일반적인 효용성과 실용성은 다양한 영역, 특히 교육학과 심리학 분야에서 자주 언급되고 있다. 심신의 안정과 주의력 향상이라는 측면에서는 분명히 명상의 기능적인 효과가 입증되고 있는 것은 사실로 확인되고 있다. 그러나 사념처 명상법이 불교수행의 방편적인 차원으로 자리를 잡게 된 근원적인 이유가 바로 깨달음과 해탈에 있다는 점에 대해서는 불교교육을 포함한 자기교육의 방향과 방법론을 정하고 실천해 감에 있어서도 절대 간과해서는 안 된다고 생각한다. 이를테면 불교의 ‘수행적·윤리적 덕목과 실천’이 배제된 오로지 기능중심의 명상법이란 본질이 왜곡된 결과에 불과하다는 점을 명확히 인식해야 할 것이다.

IV. 결어

서언에서도 언급한 것처럼 자기교육의 방향성에 대한 논의를 좀 더 깊이 있게 전개하기 위해서는 자기교육의 의미나 내용 및 방법 등에 대한 검토가 우선 필요하다. 뿐만 아니라 지금 이 시점에서 왜 자기교육이 필요(목적적 측면)한지? 그리고 자기교육이란 도대체 무엇(내용적 측면)이고? 또 어떻게(방법론적 측면)이루어져야 하는지?에 대한 논의도 함께 진행되어야 한다고 본다. 그런데 이러한 의문들에 대하여 모두 다 답을 하는 형식으로 연구를 진행하고자 한다면 검토해야 할 사항들이 너무 많아지고 복잡하여 자칫 본 연구의 범위를 넘을 수도 있다고 생각하였다. 이에 우선 자기교육이 나아가야 할 방향성을 모색해 본다는 의도에서 문제제기를 하였다. 그리하여 모리타카오(森隆夫, 1988)교수의 자기교육에 대한 정의를 분석 검토하여 필자 나름대로 그 정의에 함의된 의의를 언급함과 동시에 문제점을 언급하였다. 즉 자기교육의 방향성을 설정함에 있어서는 자아의식이나 자아관을 포함한 자아문제에 대한 논의도 심도 있게 검토되어야 한다는 점을 지적하고 싶었기 때문이었다. 그리하여 홀리스틱 교육과 불교교육(사미명상법의 교육적 활용)에서는 자아의 문제를 어떤 관점에서 접근하고 있는지를 비교 검토하였다. 이상과 같은 연구절차와 연구방법(비교분석 검토 등)으로 얻어진 결과를 기초로 하여 내린 결론을 정리해 보면 다음과 같다.

자기교육을 탐색하는 일이란 자기교육이 추구해야 할 방향성과 목표를 뜻한다. 그런 의미에서 자기교육을 한마디로 표현하면 ‘자기교육이란 나의 나에 의한 나를 위한 교육이다’라고 할 수 있다. 그런데 이 표현에서도 알 수 있듯이 자기교육에서는 ‘나(자아)’로 시작하여 ‘나(자기)’로 끝날 만큼 그 중심에는 항상 ‘나(자아, 자기)’가 자리 잡고 자신의 모든 역할을 도맡아 한다는 사실에 특히 주목을 하지 않을 수 없다. 왜냐하면 평범한 보통의 모든 인간이라면 당연히 몸(신체)을 가진 실체적인 현실적 존재라는 자아의식을 가지고 삶을 살아갈 수밖에 없기 때문이다. 게다가 모든 개인은 독립적이고 개별적인 존재론적 자아의식, 즉 분별적 자아관을 지닌 채로 삶을 영위하는 것이 지극히 보편적이고 일상적인 상식이 되어 있기 때문이다. 그런데 문제는 이런 분별적 자아인식에서 인간의 모든 갈등과 분열 및 대립이 시작된다고 보는 佛敎的敎義가 있는데 그것이 바로 唯識佛敎의 가르침이다. 유식불교에서는 삼성설³⁾로 자아의식을 비롯한 인간의 모든 의식과 무의식의 상태와 수준을 3단계로 나누어서 설명하고, 나아가 궁극의 행복인 해탈과 열반에 이르는 수행법을 잘 제시하고 있다. 그런데 앞에서 ‘①나의, ② 나에 의한, ③ 나를 위한 교육이 자기교육’이라고 제안하면서 3단계별로 구분하여 표현했는데 이러한 3차원의 단계를 유식의 삼성설과 대비시켜 보고자 하였는데 이는 본 연구의 주제에 비추어 상당한 의의가 있다고 사료된다. 이에 이하에서는 자기교육이 추구해야 할 방향성과 목표에 대해서 삼성설의 관점에서 본인의 견해를 피력해 보고자 한다.

첫 번째 단계인 ‘나의 교육’이란 나(자아)를 중심으로 두고서 판단하고 결정할 수밖에 없는 인식의 단계인 ‘遍計所執性’이 여기에 해당한다고 할 수 있다. 즉 이 단계에서는 모든 개인은 다 서로 서로 분리된 개체라고 인식하는, 말하자면 독립된 자아가 존재하고 그 자아가 중심이 되어 타자와 소통할 수밖에 없는 분별적 인식수준의 자아발달의 단계라고 볼 수 있다. 따라서 자기교육을 통해 사회·윤리적으로 수용될 수 있는 건강하고 튼튼한 자아(외적 인격)를 형성하도록 하는 것이 이 단계에서 자기교육이 추구해야 할 기본 방향이며 목표라고 할 수 있다.

두 번째 단계인 ‘나에 의한 교육’이란 대상이나 사회 또는 자연과의 관계 속에서 비로소 나(자아)를 인식하게 되는 의타기성의 단계에 해당한다고 볼 수 있다. 말하자면 여기서는 나와 너 그리고 나와 이 세상 모든 것이 상호관련성과 연결성속에서 작동된다는 현상을 자기교육을 통해 자각할 수 있도록 하자는 뜻이다. 삼성설의 의타기성의 단계를 달리 표현하면 자아초월을 향해 나아가는 성숙의 단계라고 할 수 있는데 이를 인본주의 심리학과의 전문용어로 표현하자면 자아동일성(자기정체성)확립의 단계로 볼 수 있다. 융의 분석심리학의 입장에서는 청소년 후기가 이 단계에 해당된다고 설명하는데 이 시기가 되면서부터 내적 인격이 더욱 성숙되고 점차 확립되어 간다고 본다.

세 번째인 ‘나를 위한 교육’에서는 자신과 타인은 모두 하나이며, 내가 곧 우주이며 우주가 곧 나라고 하는, 즉 圓成實性の 의식수준의 단계에 까지 이르도록 하자는 것이 곧 자기교육의 목표이자 방향성 이라고 할 수 있다. 말하자면 교육적인 일련의 학습행위와 수련 등을 통해 자아초월이라고 하는 영적인 의식수준의 단계까지 나아가게 될 때 비로소 ‘나를 위한’다는 자기교육의 진정한 목적이 달성될 수 있다는 뜻이다. 예컨대 원성실성의 인식단계에 이를 때 비로소 궁극적인 행복과 자유를 누릴 수 있게 된다는 의미이다. 이는 곧 자아 초월의 단계를 넘어 자아 해체나 자아소멸의 의미로 해석을 해도 무방하다고 생각한다. 이러한 해석은 어쩌면 불교의 무아개념 또는 그러한 경지로 이해해도 상관없다고 생각한다. 지금까지 설명한 자기교육이 추구하고자 하는 목표와 방향성을 간략히 도표화해 본다면 다음과 같이 정리할 수 있다. 즉, ‘나의교육’이란 독자성과 개성을 강조하면서 → 중국에는 無我性を 깨닫도록 한다는 의미이며, 그리고 ‘나에 의한 교육’이란 자립성과 자율성(자기주도성)을 바탕으로 하여 → 궁극에는 不二性を 깨닫도록 하자는 뜻이다. 그리고 ‘나를 위한 교육’이란 반성적 사고를 통해 상호관계성과 인과성을 한층 깊이 있게 자각함으로써 공공성과 사회성 및 윤리성을 회복하여 → 마침내 靈性和 緣起性 그리고 空性の 바른 이해와 실천으로 나아가게 하자는 뜻이다.

결론적으로 말하면 나의 교육이든, 나에 의한 교육이든, 나를 위한 교육이든 자기교육이 추구하는 궁극적인 목표와 방향성은 無我性和 不二性, 그리고 緣起性和 空性の 바른 진리를 깨닫고 증득하자는 것이다. 이런 관점에서 보면 자기교육은 불교교육이나 홀리스틱 교육과도 깊은 연관성을 갖는다고 볼 수 있다. 그리고 홀리즘 교육론은 자아(나)가 전체(cosmos) 속에서 수용되고 포함될 수 있다는 자아관에 바탕을 두고 있는데 비해 불교교육(사띠명상법을 교육적으로 활용 한다는 의미에서의)에서는 자아(나)가 곧 전체이며 또한 전체는 나(자아)와 동일시 될 수 있다는 자아관을 취하고 있음을 알 수 있었다. 이것은 곧 전체(코스모스)와 부분(자아)은 하나로 연결될 수 있으며 언젠가는 결국 하나(一元)로 귀결되기 때문에 그런 뜻에서 無我라는 의미로 해석해도 무방하다고 생각한다. 그런데 자기교육에서는 자아(나)를 중심에 두고서 출발한다는 점에 있어서는 자아를 보는 관점이 앞의 두 교육과는 분명한 차이가 있다고 여겨진다. 끝으로 자기교육에서도 사띠명상법을 활용한 교육적인 노력을 통해 자아초월의 정신영역으로까지 인격적 영적 성장을 이루어 낼 수 있다는 점에서 앞으로도 자기교육의 필요성과 그 활용가능성에 대한 기대는 더욱 커질 것이라고 확신한다.

요약

본 연구의 목적은 ‘자기교육’이 추구해 가야 할 방향성을 탐색해 보는 것이다. 이를 위해 ‘자기교육’을 탐색하는 이유를 제시하고, 홀리스틱교육과 불교교육에서 다루고 있는 자아관을 비교 분석하였다. 이 두 교육을 비교대상으로 삼은 이유는 교육방법론적인 측면에서 사띠명상법을 교육에 활용할 수 있다는 공통점이 있었기 때문이다. 연구내용은 이러한 논의내용을 바탕으로 ‘자기교육이란 나의 나에 의한 나를 위한 교육’으로 나아가야 함을 유식의 삼성설과 대비시켜 3단계로 나아가게 하자는 것이다. 자기교육의 의미와 방향성을 간략히 제안해 보면 다음과 같다. ① ‘나의교육’이란 삼성설의 변제소집성에 해당하는 단계로 간주할 수 있다. 이 단계에서는 자기교육이 독자성과 개성을 강조하면서 → 중국에는 無我性を 자각할 수 있는 방향으로 나아가야 함을 강조한다. ② ‘나에 의한 교육’이란 삼성설의 의타기성에 해당하는 단계인데 여기서는 자립성과 자율성(자기주도성)을 강조하며 → 궁극에는 不二性を 깨닫도록 하자는 의미의 자기교육을 뜻한다. ③ ‘나를 위

한 교육'이란 삼성설의 원성실성의 단계로 여기서는 반성적 사고를 통한 상호관계성과 인과성의 의미를 이해하고 공공성과 사회성 및 윤리성을 회복하여 → 靈性和緣起性 그리고 空性の 바른 이해와 실천으로 나아가게 하자는 것이다. 연구결과를 간결하게 제시해보면 홀리스틱 교육은 자아(나)가 전체(cosmos) 속에서 수용되고 포함될 수 있다는 자아관에서 출발함을 알 수 있다는 점이다. 사띠명상법(알아차림 명상법)을 불교수행의 주된 방법으로 삼는다는 의미에서의 불교교육은 자아(나)가 곧 전체이며 또한 전체는 나(자아)와 동일시 될 수 있다는 자아관의 입장을 취하고 있음을 이해할 수 있다. 이것은 곧 전체(코스모스)와 부분(자아)은 하나로 연결될 수 있고 결국 하나(一元)로 귀결되기 때문에 무아라는 입장을 수용할 수 있는 것이다. 자기교육에서도 사띠명상법의 활용을 통해 자아초월의 정신영역으로까지 인격적 영적 성장을 이룰 수 있다는 점에서는 앞의 두 교육론과 공통점이 있다. 그러나 자기교육은 자아(나)가 중심이 되어 시작된다고 하는 점에서는 앞의 두 가지 교육과는 구분된다. 따라서 자기교육은 미래에 새로운 교육의 대안책이 될 수 있는 가능성을 충분히 가지고 있다고 확신한다.

주제어

자기교육, 자아문제, 사띠명상법, 홀리스틱교육, 불교교육

References

- 가와이 하야오, 최정윤·이재갑 옮김, 『불교와 심리치료』, 서울: 시그마프레스, 2004.
- 김세곤 외, 『미래사회와 교육』, 서울: 동문사, 2018.
- 김용표, 『포스트모던 시대의 불교와 종교교육』, 서울: 정우서적, 2010.
- 김정호, 『마음챙김 명상 멘토링』, 서울: 불광출판사, 2011.
- 다치바나 다카시·도네가와 스스무, 한승동 옮김, 『정신과 물질』, 서울: 곰출판, 2020.
- 대니얼 데닛, 유자화 옮김, 『의식의 수수께끼를 풀다』, 고양: 옥당, 2013.
- 대니얼 시겔, 윤승서·이지안 옮김, 『알아차림』, 서울: 불광출판사, 2020.
- 로널드 퍼스, 서민아 옮김, 『마음챙김의 배신』, 서울: 필로소픽, 2021.
- 마이크 앤슬리 외, 박지웅 옮김, 『마음챙김에 대한 거의 모든 것』, 서울: 불광출판사, 2020.
- 박아청, 『자기의 탐색』, 서울: 교육과학사, 1998.
- 박선영, 『佛敎와 敎育: 현대불교신서 45』, 서울: 동국대학교 부설 역경원, 1982.
- 빅 맨스필드, 이종표 옮김, 『불교와 양자역학』, 서울: 불광출판사, 2021.
- 송민령, 『송민령의 뇌과학 이야기』, 서울: 동아시아.
- 송인섭, 『인간심리와 자아개념』, 서울: 양서원, 1989.
- 신진옥, 「사띠(Sati:念) 수행을 통해 본 심리치료에 관한 고찰」 『선학』 제17호(서울: 한국선학회, 2007), 127쪽.

- 오카노모리야, 김세곤 옮김, 『불교심리학 입문』, 서울: 양서원, 2003.
- 유선경 · 홍창성, 『생명과학과 불교는 어떻게 만나는가』, 서울: 운주사, 2020.
- 이남인, 『지각의 현상학: 후설과 메를리-폰티』, 파주: 한길사, 2014.
- 이종숙, 『사념처수행』, 서울: 행복한 숲, 2012.
- 잭 밀러, 김현재 외 옮김, 『홀리스틱 교육과정』, 서울: 도서출판 책사랑, 2003.
- 전현수, 『사마타와 위빠사나』, 서울: 불광출판사, 2019.
- 정인석, 『트랜스퍼스널 심리학』, 서울: 대왕사, 2003.
- 제임스 킹스랜드, 구승준 옮김, 『마음챙김이 만드는 뇌 혁명』, 서울: 조계종출판사, 2017.
- 조애너 메이시, 이종표 옮김, 『붓다의 연기법과 인공지능』, 서울: 불광출판사, 2020.
- 조지프 르두, 김봉균 옮김, 『시냅스와 자아』, 파주: 동녘사이언스, 2005.
- 지오반니 디스트만, 서종민 옮김, 『명상에 대한 거의 모든 것』, 서울: 불광출판사, 2020.
- 최명희, 『무아의 심리학』, 서울: 자유문고, 2019.
- 可藤豊文, 김세곤 옮김, 『명상의 심리학』, 서울: 양서원, 2005.
- 크리스토퍼 거머 외, 김재성 옮김, 『마음챙김과 심리치료』, 서울: 무수, 2009.
- 테드트립·마지트립, 김진선 옮김, 『마음교육』, 서울: 디모데, 2016.
- 하워드 가드너, 김한영 옮김, 『지능교육 넘어 마음교육』, 서울: 사회평론, 2017.
- 伊藤はるみ, 『精神生物学』, 東京: 日本教文社, 1999.
- 太田清史, 『佛教教育學序説』, 京都: 同朋舎出版, 1993.
- 中川吉晴, 『ホリスティック教育講義』, 東京: 出版館ブッククラブ, 2020.
- 森隆夫, 『自己教育の限界』, 東京: ぎょうせい, 1988.
- 横山紘一 『唯識でよむ般若心經: 空の実践』, 東京: 大法輪閣, 2009.

Endnote

- 1 가상현실(Virtual Reality)은 현실공간을 차단한 상태에서 가상공간을 보여주는 기술인데 일반적으로(VR)로 표기함. 증강현실(Augmented Reality)은 가상의 이미지나 정보를 실제의 현실세계를 배경으로 하여 보여 주는 기술을 말함. 보통은 (AR)로 표기함.
- 2 deep learning 또는 hierarchical learning 을 말함. 심층학습 또는 기계학습 이라고도 함.
- 3 뇌 과학자인 송민령 박사에 따르면 ‘뇌를 탐구하는 학문’을 말할 때는 신경과학이 가장 정확한 표현이라고 한다. 송민령, 『송민령의 뇌과학 이야기』 (서울: 동아시아, 2020), 18쪽.
- 4 전현수 정신과 전문의는 미얀마 파옥 전통의 사마타와 위빠사나 수행법으로 심리치료에 큰 도움을 주고 있다. 본인의 수행체험담을 적은 책, 『정신과 의사의 체험으로 보는 사마타와 위빠사나』 (서울: 불광출판사, 2019)은 일반 독자들도 불교수행에 대한 이해를 높일 수 있도록 잘 정리되어 있다.
- 5 김상무·김수동·김세곤 공저, 『미래사회와 교육』 (서울: 동문사, 2018), 179쪽 참조.
- 6 흔히 자아와 자기라는 용어가 일상적으로 혼용되어 사용 되는 경우가 많다. 심리학 등에서는 일반적으로 자아는 (ego)로, 자기는(self)로 구분하여 쓰고 있지만 융의 분석심리학에서는 자아와 자기는 엄격히 다른 개념으로 사용되고 있다.
- 7 V. Mansfield, *Tibetan Buddhism & Modern Physics: Toward a Union of Love and Knowledge*, 이중표 옮김, 『불교와 양자역학』 (서울: 불광출판사, 2021), 특히‘자아의 감옥’(125-128 쪽) 참조바람.
- 8 E. L. Rossi, *The Psychobiology of Mind-Body Healing*, 伊藤はるみ 옮김, 『精神生物学』 (東京: 日本教文社, 1999). 다치바나 다카시·도네가와스스무, 精神と物質, 한승동, 『정신과 물질』 (서울: 곰 출판, 2020), ‘자아는 DNA 의 자기표현’ 305쪽 참조.
- 9 森隆夫, 『自己教育の限界』 (東京: ぎょうせい, 1988), 16-20쪽.
- 10 위의 책, 18-19쪽.
- 11 中川吉晴, 『ホリスティック教育講義』 (東京: 出版館ブッククラブ, 2020), 1-7쪽 참조.
- 12 위의 책, 3쪽 참조.
- 13 <해주스님의 법성계 강설>. 《법보신문》, 1458호, 2018년 10월 3일자, 2019 연재 모음.
- 14 中川吉晴, 앞의 책, 3쪽.
- 15 잭 밀러, 김현재 외 옮김, 『홀리스틱 교육과정』 (서울: 도서출판 책사랑, 2003).
- 16 中川吉晴, 앞의 책, 47-56쪽 참조.
- 17 中川吉晴, 앞의 책, 34-35쪽 참조, 236-241쪽 참조.
- 18 中川吉晴, 앞의 책, 18-26쪽 참조.
- 19 中川吉晴, 앞의 책, 26-34쪽 참조.
- 20 정인석, 『트랜스퍼스널 심리학』 (서울: 대왕사, 2003), 112쪽 참조.
- 21 박선영, 『佛敎와 敎育: 현대불교신서 45』 (서울: 동국대학교 부설 역경원, 1982).

- 22 위의 책, 40쪽.
- 23 위의 책, 43쪽.
- 24 太田清史, 『佛教教育學序說』 (京都: 同朋舎出版, 1993).
- 25 신진욱, 「사띠(Sati:念) 수행을 통해 본 심리치료에 관한 고찰」 『선학』 제17호(서울: 한국선학회, 2007), 127쪽.
- 26 D. J. Siegel, *Aware: The Science and Practice of Presence*, 윤승서·이지안 옮김, 『알아차림』 (서울: 불광출판사, 2020).
- 27 위의 책, 26쪽.
- 28 이종숙, 『사념처수행』 (서울: 행복한 숲, 2012).
- 29 D. J. Siegel, 위의 책, 67쪽.
- 30 R Purser, *McMindfulness*, 서민아 옮김, 『마음챙김의 배신』 (서울: 필로소픽, 202).
- 31 岡野守也, 唯識で自分を変える, 김세곤 옮김, 『불교심리학 입문』 (서울: 양서원, 2003), 56-75쪽 참조.