

RESEARCH ARTICLE

원불교 사상으로 본 유아명상: 정신수양의 명상적 적용을 중심으로*

조성훈

원광대학교 마음인문학연구소 HK연구교수

A Meditation for Early Childhood in Won Buddhism: Focusing on the Meditative Application of Spiritual Cultivation

Jo, Seonghun

Wonkwang University

deoksang@yahoo.com

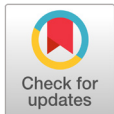
Abstract

This study explores the principles of meditation suitable for early childhood from the perspective of Won Buddhism's Spiritual Cultivation. The study begins by examining the overall relationship between Won-Buddhist thoughts and meditation. As a result, the relationship with Won-Buddhism is examined through the lenses of mainstream meditation techniques such as concentration, insight, and lovingkindness. The relationship between concentration meditation and Spiritual Cultivation in Won-Buddhism is next investigated, with a focus on concentration meditation. Chanting meditation, or yeombul, is a way of spiritual training that can be used as early childhood meditation because it is simple to practice. However, methodologically, there may be restrictions on the application of the existing chanting meditation. Chanting can be utilized as a universal practice for young children, and the qualities of chanting meditation have been characterized as "sound-focused meditation." This was described as a meditation technique that focused on the sound of the bell. This principle might be described as a deliberate revision of Won Buddhism's advised practice to make it suitable for early childhood.

Key words: Won Buddhism, early childhood education, meditation for early childhood, spiritual cultivation, bell sound

I. 들어가는 말

원불교에서는 누구나 쉽게 할 수 있는 수행의 길을 제시하고 있다. 이러한 수행의 길은 신앙의 길과 함께 자·타·력 병진의 통합적인 관점으로 나타난다. 수행 자체도 정기 수행과 상시 수행을 통해 궁극적으로 어디나 선방이고 어느 때나 선의 심경으로 살아가는 무심선의 길을 제시하고 있다. 또한 수행의 길은 계·정·혜 삼학으로도 제시되고, 일상과 수행이 둘이 아닌 현실적인 공부로도 나타난다.



OPEN ACCESS

KJRE. 2021 July, 66: 171-185

DOI: <https://doi.org/10.12972/kjre.20210019>

Received: June 22, 2021

Revised: July 20, 2021

Accepted: July 26, 2021

Copyright: © 2021 Korean Journal of Religious Education

*이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구로(NRF-2020S1A6A3A01109513), 원광대학교에서 개최한 '교강선포 100주년 기념 원불교학 학술대회: 2세기 원불교학 어떻게 나아갈 것인가'(2020년 12월 18일)에서 발표한 "원불교 사상의 명상적 접근: 유아명상의 원리와 방법을 중심으로"를 수정 보완한 것임.



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.

이러한 마음의 공부를 명상이라고 부르고, 명상은 전통적으로 전문 수행자의 영역으로 여겨져 왔다. 그런데, 1960년대 마하리쉬 마헤쉬가 베다 전통의 초월명상(Transcendental Meditation)을 소개했고, 하버드 의대의 허버트 벤슨이 초월명상을 과학적으로 연구하면서 더욱 알려지게 되었다.¹⁾ 또한 존 카밧진은 마음챙김에 바탕한 스트레스 이완(Mindfulness-Based Stress Reduction, 이하 MBSR) 프로그램을 의료 영역에서 제시했고²⁾ 이는 1980년대 이후 마음챙김 명상의 붐을 이끌었다. 지금의 명상은 MBSR이 다짐돌이 되어 교육, 문화, 경제, 의료, 국방 등 다양한 영역에서 연구되고 활용되고 있다.

국내에서도 명상에 대한 관심이 지속해서 상승해왔고, 유아명상의 영역에서도 이러한 흐름을 찾아볼 수 있다. 이영림은 2003년부터 2014년까지 진행된 국내 유아명상 연구를 검토하여 그 효과를 다양하게 제시했다. 예를 들어, 유아의 친사회적 행동, 대인관계 형성 능력, 인성, 조망수용능력, 자기조절력, 자기통제력, 자아탄력성, 자아개념, 자아존중감 등에 긍정적 효과를 보이고, 인지, 신체, 창의성, 도덕성 등의 발달에도 효과가 있으며, 스트레스, 불안, 공격성 행동 등 심리치료적인 영역에서도 도움을 준다는 것이다.³⁾ 또한 2017년부터 3년간 진행된 OM-K 유아 인성교육 연구에서는 교사, 학부모, 유아 차원에서 명상의 필요성과 효과를 밝히기도 했다.⁴⁾ 이를 볼 때 유아명상 연구 역시 국내에서 꾸준히 지속되어 왔음을 알 수 있다.

이러한 명상은 그 방법이 다양하다. 예를 들어, 『알기 쉬운 명상입문』에서는 명상을 크게 사마타 수행, 위빠사나 수행, 간화선 수행의 세 가지로 구분하고 있고,⁵⁾ 『명상 길라잡이』에서는 요가와 탄트라, 단학과 도교, 사마타와 위빠사나, 유가의 동양적 명상법과 유대교의 카발라, 가톨릭의 묵상, 이슬람 수피즘에 이르는 서양적 명상법을 함께 다루고 있고,⁶⁾ 『명상의 철학적 토대』에서는 인도의 요가, 불교의 지관, 도교의 단학, 유교의 존심양성, 서양의 정신분석학과 심리치료 등으로 나누어 다루고 있다.⁷⁾ 이처럼 전통마다 중시되는 명상법이 다르고 명상을 구분하는 방법이 달라질 수 있다.

이에 본고에서는 대중적으로 잘 알려진 집중명상, 통찰명상, 자애명상으로 한정하여 원불교 사상과의 관계를 논의하고자 한다. 예를 들어 고엔카 전통의 경우 위빠사나라는 통찰명상을 중시하지만 집중명상과 자애명상도 함께 수행하고 있고,⁸⁾ 서구에서 마음챙김 명상의 교본처럼 여겨지는 『Mindfulness in Plain English』의 저자인 헤네폴라 구나라타나 역시 쉬운 말(Plain English) 시리즈로 집필한 세 권의 명상 안내서에서 통찰명상, 집중명상, 자애명상을 각각 다루었다.⁹⁾ 따라서 집중명상, 통찰명상, 자애명상이 모든 명상을 대표할 수는 없더라도, 명상의 방법에 대한 대체적인 흐름을 파악하는 데는 무리가 없을 것이다. 특히 원불교는 사상적으로 불교와 관계가 깊기에¹⁰⁾ 이들 세 가지 명상으로 원불교 수행법을 파악하는 과정에서 불교 수행과의 관계성도 찾아볼 수 있을 것이다.

다음으로 원불교 정신수양의 관점에서 집중명상과의 관계를 해석하고 유아명상의 원리와 방법을 탐구한다. 앞에서 언급한 것처럼 원불교 수행은 다양한 형태로 활용될 수 있고, 유아에게도 도움을 줄 수 있다. 하지만 원불교 경전에서 제시하고 있는 수행법을 유아에게 그대로 적용하는 것은 어른의 손가락을 유아에게 사용하도록 하는 상황이 될 수 있다. 본 연구에서는 그런 점을 고려하여 원불교 수행을 유아의 눈높이에 맞는 유아명상으로 재해석해 보고자 한다. 이를 위해 정신수양 훈련과목인 염불과 좌선의 특징을 알아보고 염불과 좌선을 유아명상으로 적용하는 데 고려할 사항이 무엇인지를 고찰한다. 또한, 유아를 위한 보편적인 명상법으로 정신수양의 방법을 어떻게 적용할 수 있을지를 논의한다.

II. 원불교 사상과 명상

1. 원불교 사상과 명상의 관계

원불교 교서인 『정전』에는 ‘meditation’을 의미하는 ‘명상(冥想)’이라는 용어가 등장하지 않는다.¹¹⁾ 『정산종사법어』에서도 ‘명상(名相)’이라는 용어만 나올 뿐, 명상(meditation)을 사용한 기록을 찾을 수 없다. 하지만 『대중경』에는 “침식을 다 잊고 명상에 잠긴 적이 한두 번이 아니었으며”,¹²⁾ 원불교 초기 정기간행물 『회보』에는 “나도 두 손을 가삼에 얹고 고요히 명상해 보았다”(제37호),¹³⁾ “침식을 구망하고 명상에 잠긴 적이 한두어번이 아니 었으며”(제45호)¹⁴⁾ 등에서 명상이라는 용어가 일찍부터 사용되어 왔음을 알 수 있다. 또한 대산종사의 법문에서도 이를 확인할 수 있다.

인간무상을 더욱 느끼시고 구도의 의심을 일으키어 때로 명상에 잠기셨으니 ~ 설산에서 육년간 명상에 잠기셨다가 깨어나시고¹⁵⁾

불가(佛家)에 나가대정(那伽大定)과 용상정(龍象定)이란 말이 있는데, ~ 이는 명상(冥想)이라고도 할 수 있는데 상(想)에만 잠기면 지혜가 얕고, 명(冥)에만 잠기면 어둡기만 하다. 그러므로 큰 학자 일수록 명상 공부를 하지 않은 분이 없다.¹⁶⁾

‘명상’은 일반적으로 선(禪), 메디테이션(meditation), 마음챙김(mindfulness), 묵상(contemplation) 등의 의미를 포함하는 용어이다. 또한 종교, 철학, 심리학, 과학, 의학 등 다양한 영역에서 사용되는 보편적인 용어이기도 하다. 이러한 점은 원불교 사상 안에서도 찾아볼 수 있는데, 여기에서는 집중명상, 통찰명상, 자애명상의 관점에서 살펴보겠다.

첫째, 집중명상이다. ‘meditation’이라는 단어는 “종교적이거나 영적 목적을 위해 또는 이완의 방법으로, 고요히 하거나 염송의 도움을 받아 일정 기간 동안 마음을 집중하는 것”¹⁷⁾으로 정의된다. 이를 볼 때 전통적으로 명상(meditation)은 ‘집중(focus)’의 방식을 활용해 왔음을 알 수 있다. 이렇게 ‘어떤 대상에 집중’하는 방식이기에 집중명상 또는 사마타 명상이라고 불리며, 대표적인 명상법의 하나로 자리하고 있다.

원불교에서는 정신수양의 수행인 염불과 좌선에서 이러한 집중명상의 성격을 보인다. 염불은 ‘나무아미타불’이라는 주문 한 구에 집중하여 천년 만년을 오직 한 생각으로 만드는 방법이고 좌선은 마음과 기운을 단전에 주하는 방법으로 제시하고 있다.¹⁸⁾ 이들 방법은 결국 마음을 하나로 모으는 것이고, ‘어떤 대상에 집중’하는 방식이다. 수행의 세밀한 방법에서는 이견이 있을 수 있지만, 대체적인 방법에서 집중명상의 특성을 가졌다고 보는 것이 타당하다.

둘째, 통찰명상이다. 통찰명상은 ‘있는 그대로’의 모습을 알아가는 명상법이다. 통찰명상은 위빠사나 명상이라고도 하며 마음챙김(mindfulness)은 대체로 위빠사나를 지칭한다. 존 카밧친이 MBSR을 통해 제시한 마음챙김이 현대 명상의 붐을 이끌면서 가장 대중적인 명상의 형태가 되고 있다.

이러한 통찰명상은 원불교 삼학 수행 중 사리연구 훈련과목과 비교해 볼 수 있다. 통찰명상에서 통찰은 지금 이 순간 내 앞에 펼쳐지는 (또는 나에게 감각되는) 존재 또는 현상이 영원하지 않고 끊임없이 변화한다는 이치를 깨닫는 것이다.¹⁹⁾ 즉, 불교에서 말하는 무상(無常)과 무아(無我)의 이치에 대한 점진적인 깨침을 추구하는 것이며, ‘있는 그대로의 모습’에 대한 순수한 자각을 지향한다. 이는 대소유무(大小有無)의 이치를 깨달아가는 사리연구 과목과 비슷하다. 특히 통찰명상은 사리연구 중 ‘유무’에 대한 통찰을 추구하는 공부법이라고 할 수 있다. 『정전』 사리연구에서는 “유무라 함은 천지의 춘·하·추·동 사시 순환과, 풍·운·우·로·상·설(風雲雨露霜雪)과 만물의 생·로·병·사와, 흥·망·성·쇠의 변태를 이름이며”²⁰⁾로 설명하고 있는데, 이는 변화의 이치를 통찰하는 공부라는 측면에서 비슷하다. 따라서 원불교 사리연구 공부는 ‘있는 그대로’의 진리에 대한 앎을알이를 추구한다는 점에서 통찰명상과 유사하다.

셋째, 자애명상이다. 자애명상은 일반적으로 “모두가 행복하기를. 모두가 건강하기를. 모두가 평안하기를.”이라는 염원을 통해 상대의 행복과 건강을 기원하는 방식을 취한다. 이러한 자애명상은 삼학 중 작업취사와 비슷한 면이 있다. 작업취사는 정의로운 행위를 취하는 방식이라면²¹⁾ 자애명상은 자애(loving-kindness)의 마음을 전하는 방식이라고 할 수 있다. 또한 자애의 마음을 언어로 표현하며 기원하는 방식은 원불교 수행 중 기도와 비슷한 면이 있다.

자애의 마음은 신앙의 관점에서도 살펴볼 수 있다. 원불교의 사은 신앙은 은혜를 깨달아 알고 은혜에 보답하는 삶으로 나타난다. 모든 것이 은혜임을 알고 그에 대한 보은의 마음을 가지도록 하므로 이를 사은 보은의 불공(佛供)²²⁾이라고 말할 수 있다. ‘상대가 건강하고 행복하기를 기원하는’ 자애명상과 비교할 때 사은 보은의 실천은 존재를 은혜로 보는 원불교적인 자애명상이라 할 수 있다.

이렇게 보면 원불교 사상은 집중명상, 통찰명상, 자애명상을 수용하고 있다. 이들 세 명상만으로 원불교 사상을 모두 설명할 수는 없겠지만, 명상의 관점에서 원불교 사상을 이해하는 데에는 이들 세 가지 방법이 충분히 도움을 준다. 따라서 수행 방법의 구체적인 모습에서는 다른 면이 있더라도, 원불교 사상은 집중명상, 통찰명상, 자애명상이 추구하는 방향을 포용한다고 볼 수 있다.

2. 원불교 정신수양과 집중명상

원불교 수행을 대표하는 삼학(三學)은 정신수양, 사리연구, 작업취사로 구성되어 있다. 이러한 삼학의 관점에서 볼 때 집중명상은 정신수양 과목과 유사한 면을 보인다. 그렇다면 어떤 점이 비슷하고 다른지 이 둘의 관계를 더 살펴보자.

우선 ‘집중명상과 정신수양은 서로 비슷하다’라고 말하기 위해서는 정신수양에 대한 충분한 분석이 필요하다. 다음은 『정전』에서 밝힌 정신수양의 요지이다.

정신이라 함은 마음이 두렷하고 고요하여 분별성과 주착심이 없는 경지를 이름이요, 수양이라 함은 안으로 분별성과 주착심을 없이하며 밖으로 산란하게 하는 경계에 끌리지 아니하여 두렷하고 고요한 정신을 양성함을 이름이니라.²³⁾

그런데 정신수양의 요지를 봐서는 정신수양이 집중명상과 어떤 점에서 관련이 있는지 파악하기 어렵다. ‘집중’이라는 단어도 없고, ‘집중’의 의미로 파악할 만한 표현도 보이지 않기 때문이다. 즉 정신수양의 요지에서 밝힌 설명만으로는 정신수양과 집중명상의 관계를 파악하기 어렵기에, 실질적인 수행 방법의 차원에서 다를 필요가 있다. 원불교에서는 염불과 좌선이 대표적인 정신수양 훈련과목이므로²⁴⁾ 이 둘을 중심으로 살펴보고자 한다.

먼저 염불이다. 『정전』에서는 “천만 가지로 흩어진 정신을 일념으로 만들기 위한 공부법”, “순역(順逆) 경계에 흔들리는 마음을 안정시키는 공부법”으로 염불을 정의하고 있고, “정신을 오로지 염불 일성에 집주하되, 염불 귀절을 따라 그 일념을 행겨서 일념과 음성이 같이 연속하게 하라.”라며 염불의 방법을 제시하고 있다.²⁵⁾ 여기서 ‘일념(一念)’, ‘염불 일성(一聲)’의 표현은 염불 수행이 집중명상의 성격을 지니고 있음을 보여준다.

다음으로 좌선이다. 『정전』에서는 좌선의 요지를 밝히며, “좌선이라 함은 마음에 있어 망념을 쉬고 진성을 나타내는 공부이며, 몸에 있어 화기를 내리게 하고 수기를 오르게 하는 방법이니, 망념이 선즉 수기가 오르고 수기가 오르면 망념이 쉬어서 몸과 마음이 한결 같으며 정신과 기운이 상쾌하리라.”²⁶⁾라고 언급하고 있다. 이러한 설명에서는 좌선이 집중명상인지 아닌지 구분하기 어렵다. 하지만 좌선의 방법에서는 “전신의 힘을 단전에 툇 부리어 일념의 주착도 없이 다만 단전에 기운 주해 있는 것만 대중 잡되, 방심이 되면 그 기운이 풀어지나니 곧 다시 행겨서 기운 주하기를 잊지 말라.”²⁷⁾라는 설명을 통해 좌선이 집중명상의 방식을 취하고 있음을 알 수 있다. 또한 “좌선이라 함은 마음을 일경(一境)에 주하여 모든 생각을 제거함이 예로부터의 통례이니”²⁸⁾라는 설명을 통해서도 원불교에서 좌선을 ‘일경(하나의 대상)’에 집중하는 집중명상의 방식으로 파악해 왔음을 알 수 있다.

이처럼 정신수양의 대표적인 공부 방법인 염불과 좌선은 염불 일성(한 소리)에 집중하거나 단전에 집중하는 방식을 취하고 있기에 집중명상이라고 볼 수 있다. 그런데 엄밀하게 보면 염불법에서는 일념(한 생각)에 ‘집주(集住)’하는 것이고 좌선법에서는 단전에 ‘주(住)’하는 것이지, ‘집중(集中)’하는 것으로 표현하고 있지는 않다. 일념에 ‘집주’하거나 단전에 ‘주’하는 방식이나 강도에 있어서 일반적으로 사용되는 ‘집중’이라는 용어와 완전히 일치한다고 보기 어려운 것이다. 그런 면에서 정신수양의 방법이 집중명상과 비슷하다는 견해에 이의를 제기할 수도 있고, 오히려 원불교 사상의 관점에서 ‘집중’을 ‘집주’ 또는 ‘주’하는 방식의 하나로 파악할 수도 있을 것이다.

여기서 밝히고자 하는 것은 정신수양과 집중명상이 수행 방법에 있어서 원리적으로 비슷하다는 점이다. 원불교 수행체계는 집중명상, 통찰명상, 자애명상의 체계와 완전히 동일한 체계로 볼 수 없기 때문에 ‘정신수양은 집중명상이다’라는 식으로 단언할 수 없다. 분명한 것은 정신수양의 방법인 염불과 좌선에 집중명상의 특성이 있다는 점이다. 따라서 집중명상의 관점에서도 염불법의 ‘일념 집주’와 좌선법의 ‘단전주’를 집중의 방식으로 받아들이는 데 무리가 없을 것이다.

III. 유아를 위한 벨소리 명상

1. 유아에 적합한 정신수양

원불교 정신수양의 대표적인 수행 방법은 염불과 좌선이다. 소태산은 “염불의 방법은 극히 간단하고 편이하여 누구든지 가히 할 수 있나니”²⁹⁾, “좌선의 방법은 극히 간단하고 편이하여 아무라도 행할 수 있나니”³⁰⁾라고 말하며, 염불과 좌선이 누구나 쉽게 할 수 있는 방법이라고 밝혔다. 이 언급을 문자 그대로 따르면 유아에게도 염불과 좌선을 적용할 수 있다.

그런데 유아에게 명상을 지도하는 입장에서 염불과 좌선의 방법을 그대로 적용하는 데 고려해야 할 점이 있다.

그대들이 진실로 수양에 대한 공덕을 안다면 누가 권장하지 아니할지라도 정성이 스스로 계속될 것이나, 한 가지 주의할 일은 그 방법에 대하여 혹 자상히 알지 못하고 그릇 조급한 마음을 내거나 이상한 자취를 구하여 순일한 선법(禪法)을 바로 행하지 못한다면, 공부하는 가운데 혹 병에 걸리기도 하고 사도(邪道)에 흐르기도 하며, 도리어 번뇌가 더 일어나는 수도 있나니, 우리의 좌선 법에 자주 대조하고 또는 선진자에게 매양 그 경로를 물어 공부에 조금도 그릇됨이 없게 하라.³¹⁾

좌선 수행을 잘하려면 좌선 지도자가 있는 것이 중요하다. 선진자에게 매양 그 경로를 물어보라는 것은 그만큼 좌선이 가볍게 볼만한 수행이 아님을 뜻한다. 명상센터, 훈련원 또는 원불교 교당에서 좌선한다면 좌선 전문가가 옆에서 도움을 줄 수 있지만, 유아의 활동은 주로 어린이집, 유치원, 가정이 중심이 되기에 유아의 활동 장소에서 좌선 전문가의 도움 받기는 쉽지 않다. 따라서 좌선을 현실적으로 적용할 때 그만큼 신중할 필요가 있다.

소태산은 좌선을 수행하는 과정에서 ‘좌선법에 자주 대조하라’고 당부했다. 이는 유아의 입장에서 생각할 필요가 있다. 유아 스스로 좌선법에 대조해 보려면 『정전』에서 밝힌 좌선법의 의미와 방법을 어느 정도 이해할 수 있는 인지적 수준이 되었을 때 가능하기 때문이다. 원불교 좌선에서는 특히 단전에 마음을 주 하는 방법을 강조하고 있는데, 유아 스스로 단전이라는 개념을 이해하고 마음을 단전에 둘 수 있도록 안내하는 것은 쉬운 일이 아닐 것이다. 이런 점에서 인간의 발달 단계를 고려하면 유아기보다는 아동기 이후부터 좌선을 배우는 것이 더 바람직할 수 있다.

다음으로 염불이다. 소태산은 수양력을 얻기 위해서는 염불과 좌선을 상황에 맞게 잘 운용하는 것이 필요하다고 보았다.³²⁾ 그리고 좌선과 염불을 비교하면서 초보자의 경우에는 “좌선보다는 염불을 많이 하라.”³³⁾라며 염불의 중요성을 강조했다. 이러한 관점은 유아명상에서 수용될 수 있다. 명상의 초보자일 수밖에 없는 유아에서는 좌선보다 염불이 더 적합한 정신수양의 공부가 될 수 있다는 것이다. 그런데 여기에도 고려해야 할 점이 있다.

이공주 여쭙었다. “노인은 모르지만 젊은 사람이 어찌 나무아미타불을 부르고 있겠나이까.” 대종사 말씀하시었다. “그러면 글귀는 외우겠는가.” 공주 사뢰었다. “글귀야 얼마든지 외울 수 있겠나이다.” 대종사 말씀하시었다. “그렇다면 염불 대신 외울 글귀 하나를 지어줄 것이니 받아쓰라.” 하시고 즉석에서 “거래각도무궁화 보보일체대성경(去來覺道無窮花 步步一切大聖經)”이라 하시었다. 함께 있던 성성원(成聖願)이 여쭙었다. “저도 염불은 남이 부끄러워 못하겠사오니 글귀 하나 지어주소서.” 대종사 웃으시며 말씀하시었다. “그러면 또 받아 써 보라.” 하시고 “영천영지영보장생 만세멸도상독로(永天永地永保長生 萬歲滅度常獨露)”라 하시었다.³⁴⁾

원불교의 염불은 지정한 주문인 ‘나무아미타불’을 염송하는 방식을 취한다. 그런데 소태산은 ‘나무아미타불’ 대신 ‘거래 각도무궁화 보보일체대성경’과 ‘영천영지영보장생 만세멸도상독로’라는 두 가지 글귀를 제시했다.³⁵⁾ 이 일화를 보면 두 젊은 여성 제자는 ‘나무아미타불’로 염불하는 것을 꺼렸다. 이는 당시의 분위기와도 관련이 있다. ‘나무아미타불’이라는 문구는 다음 생에 서방정토 극락에 태어나게 해달라는 기원의 의미를 담고 있다.³⁶⁾ 젊은 여자들이 ‘나무아미타불’ 염불을 하고 있으면, 다른 사람들이 볼 때 ‘젊은이들이 열심히 살아갈 생각은 하지 않고 벌써 다음 생을 준비한다’라는 오해를 살만하다. 그래서 이공주와 성성원은 ‘나무아미타불’이 아니라 ‘거래각도무궁화 보보일체대성경’과 ‘영천영지영보장생 만세멸도상독로’를 통해 염불 수행을 한 것이다.

소태산이 본래 추구한 염불은 ‘자신의 마음에서 아미타불을 발견하고 자성 극락을 수용하는 염불’³⁷⁾이었다. 하지만 당시의 사람들이 인식하는 ‘나무아미타불’의 의미는 그렇지 않았기에, 소태산은 염불을 할 수 있도록 새로운 문구를 제시한 것이다. 이는 ‘나무아미타불’이라는 전통적인 염불의 문구에 얽매이지 않고, 염불의 원리를 일상 수행으로 새롭게 해석해 낸 것이다. 이러한 입장은 소태산이 동학 가사를 대하는 모습에서도 확인할 수 있다.

조원선(曹元善)이 여쭙기를 “동학 가사에 ‘이로운 것이 궁궁을을에 있다(利在弓弓乙乙)’하였사오니 무슨 뜻이오니까.” 대종사 말씀하시기를 “세상에는 구구한 해석이 많이 있으나 글자 그대로 궁궁은 무궁 곧 일원이 되고 을을은 태극이 되나니 곧 도덕의 본원을 밝히심이요, 이러한 원만한 도덕을 주장하여 모든 적이 없이 살면 이로운 것이 많다는 것이니라.” 또 여쭙기를 “궁을가를 늘 부르면 운이 열린다 하였사오니 무슨 뜻이오리까.” 대종사 말씀하시기를 “그러한 도덕을 신봉하면서 염불이나 주송(呪誦)을 많이 계속하면 자연 일심이 청정하여 각자의 내심에 원심과 독심이 녹아질 것이며, 그에 따라 천지 허공 법계가 다 청정하고 평화하여질 것이라는 말씀이니 그보다 좋은 노래가 어디 있으리요. 많이 부르라.”³⁸⁾

소태산은 염불과 같은 수행으로 마음을 청정히 하고 세상을 평화롭게 만들 수 있다고 보았다. 실제로 이러한 수행을 통해 주의 집중력이 향상되었다는 연구도 있다.³⁹⁾ 하지만 이공주와 성성원의 입장과 마찬가지로 유아교육의 차원에서 ‘나무아미타불’이라는 문구를 그대로 사용한다면 ‘종교적’으로만 비칠 수 있다. 이는 마하리쉬가 제시한 초월명상을 통해서도 확인된다. 초월명상에서는 초월을 위한 매개체로 만트라를 제시하지만, 산스크리트어로 된 만트라만을 사용하기에⁴⁰⁾ 한계를 지닐 수 있고 이는 제자들의 요구에 따라 염불 문구를 변경했던 소태산의 대처와 비교된다.

세계적으로 환영받고 있는 존 카밧진의 MBSR은 초월명상과 달리 명상의 보편적인 특성을 강조하면서 동시에 종교적인 요소를 배제했다. 제프 윌슨은 이러한 모습을 다음과 같이 설명한다.

초월명상은 마음챙김에 비하여 본질적으로 강한 종교적 요소를 가지고 있었다. ~ 이것은 초월명상이 세속적 경기장인 일반 사회로 침투할 가능성을 감소시켰고 진보와 보수 양쪽의 크리스천들로부터 비난을 불러 일으켰다. 이러한 추세는 마음챙김과 대조를 보인다. 마음챙김은 권위적인 모습을 점진적으로 해체시켰으며, 현신적이고 초자연적인 명백히 아시아적인 요소를 더욱 효과적으로 제거하였다.⁴¹⁾

따라서 집중명상의 성격을 지닌 원불교 정신수양을 유아명상으로 적용하기 위해서는 존 카밧진의 사례를 수용하는 것이 적절해 보인다. 즉 원불교 사상을 유아의 눈높이에 맞춘 대중적인 방법으로 해석해 내는 것이다. 이는 원불교 사상을 유아교육 현장에 적용하는 방법으로 원불교 사상이 지닌 보편성을 드러내는 과정이라 할 수 있다.

더 나아가 이러한 과정은 종교가 가진 긍정성을 유아교육에 담아내는 것이기도 하다. MBSR이 처음 시작되었을 때는 종교적 요소를 배제하면서 명상 붐을 이끌었지만, 최근에는 다시 종교에서 강조하고 있는 윤리·도덕적인 영역에 관심을 보인다.⁴²⁾ 이는 종교 안에 인간의 영적 성장을 돕는 긍정성이 담겨 있기 때문이다. 그리고 종교에 기원을 둔 명상은 인간의 영적 성장을 돕는 구체적인 방법이기 때문에 유아에 맞는 명상을 통해 이러한 긍정적인 가치를 유아교육에 적용할 수 있는 것이다.

2. 정신수양을 적용한 벨소리 명상

원불교 사상의 보편성은 어디에서 찾을 수 있을까? 소태산은 모든 사람을 낙원으로 인도하고자 했고,⁴³⁾ 제불조사의 본의가 서로 같은 것처럼 중생을 제도하는 방법에 있어서 모든 종교의 교지를 통합 활용할 필요가 있다고 보았다.⁴⁴⁾ 여기서 제불조사의 본의를 이해하는 것은 원불교 사상의 지향점을 이해하는 것이 되며, 모든 종교의 교지를 통합 활용하는 것은 원불교 사상을 현실에 구현할 때 방법적 다양성을 가지는 것이라 할 수 있다. 바로 이 지점에서 원불교 사상의 보편성을 논할 수 있다. 즉 소태산의 사상을 보편윤리 또는 보편철학으로 제시할 수 있다는 것이다.

이를 염불의 관점에서 보면, 기존 염불의 방법인 ‘나무아미타불’을 그대로 고수하여 유아명상에 적용하는 대신 염불이 본질적으로 정신수양 훈련과목으로서 가지는 특성을 활용하자는 것이다. 염불은 원리적으로 소리를 활용한 명상이기에, 간단히 ‘소리명상’이라고 말할 수 있다. 염불이 소리 기반 명상이라는 점을 고려하면 원리적으로 ‘나무아미타불’이라는 문구에 마음을 집중하는 대신 또 다른 형태의 소리에 마음을 집중할 수 있다.



<그림1> 마음은 엄지손가락에 있어요⁴⁵⁾

<그림1>의 실습은 이러한 소리명상의 원리를 활용한 예를 잘 보여준다. 아이들과 명상 수업을 진행할 때 <그림1>과 같이 엄지손가락을 입이라고 상상하도록 하고 ‘아~’하고 소리를 내도록 한다. 그런 후 아이들에게 마음이 어디에 있었는지 물으면 아이들은 마음이 엄지손가락에 있다고 답한다. 이는 ‘나무아미타불’ 염불 소리 대신에, ‘아~’라는 소리에 마음을 집중하도록 한 것이다. 이 방법은 염불이 지닌 소리명상의 특성을 활용한 예로, ‘염불’소리 대신 ‘목’소리에 집중하게 한 것이다. 실제로 소리 기반 명상(toning practice)이 마음챙김 명상보다 마음 안정에 더 효과적일 수 있다는 연구가 있는 것처럼⁴⁶⁾ 목소리를 활용하는(toning) 방식이 염불의 좋은 대안이 될 수 있다.

이러한 측면에서 염불을 벨소리를 활용한 명상으로도 발전시킬 수 있다. 염불의 문구 대신에 벨을 활용하는 것이다. 즉 염불의 문구를 통한 염불 방법도 가능하지만, ‘염불’소리에 마음을 집중하는 대신 ‘벨’소리에 마음을 집중하는 방식으로 전환하는 것이다.⁴⁷⁾ 이렇게 하면 염불의 원리를 소리명상의 형태로 해석하여 유아교육에 적용 가능한 명상으로 활용할 수 있다는 것이다.⁴⁸⁾ 실제로 이 방법은 원불교에서 오랫동안 활용해 온 것이다. 원불교에서는 의례를 시작하며 경종 10타를 치고 독경 전후로 경종 3타를 치는 등 벨소리를 활용한다.⁴⁹⁾ 이러한 벨소리는 그 자체로 참가자들의 마음을 소리에 모아주는 역할을 했다. 오상진은 이러한 집중명상의 방식을 활용했는데, 12회기의 유아교사 명상 프로그램의 두 번째 회기의 소리명상을 통해 확인할 수 있다.

2회기는 심신이완의 주제로 경종(磬鍾)명상으로 종소리에 집중하며 종소리가 크게 울리다가 점점 작아지는 소리에 집중하는 것이다. 맑게 울리는 종소리는 명상의 분위기를 잡는 데 도움을 주며 명상 중 찾아오는 졸음과 잡념을 소리에 집중하며 깨어 있게 해준다. 유아를 지도할 때에도 정적인 명상 지도에 잔잔하게 울리는 종을 활용하면 집중하는 데 도움을 주어 활용 가능하게 하였다.⁵⁰⁾

또한 원불교 교화훈련부 청소년국에서는 청소년 법회에 도움이 되는 프로그램으로 ‘아스라이 멀어지는 종소리’를 제시했다.

1. 허리를 곧게 펴고 몸을 편안하게 앉습니다. 주먹을 살며시 쥐고 무릎 위에 올린 뒤, 눈은 감습니다.
2. 교무님이 좌종을 울리면, 종소리가 울려 퍼지는 것을 귀 기울여 듣다가 더 이상 소리가 들리지 않으면 손을 듭니다.
3. 몇 번 더 종을 울립니다. 어떤 소리는 짧을 수도 있고, 어떤 소리는 좀 길 수도 있습니다. 주의를 기울여 듣다가 소리가 더 이상 들리지 않으면 바로 손을 듭니다.⁵¹⁾

이처럼 벨소리를 활용한 소리명상은 대중적으로 활용 가능하다. 한 예로, 원광대학교 마음인문학연구소에서는 만3-5세의 유아를 대상으로 3년간 종단연구를 통해 명상-기반의 프로그램(OM-K)을 제시했는데, 이 프로그램에도 벨소리 명상이 포함되어 있다.

교사는 벨을 치고 벨소리가 울리기 시작해 사라질 때까지 아이들이 벨소리에 가만히 귀 기울일 수 있도록 안내한다. 벨소리가 들리기 시작하면 한 손을 올리고 벨소리가 사라지면 손을 내리게 하여 ‘벨소리 명상’의 방법을 안내해 준다. ~손을 올리고 내리는 것에 익숙해지면 손동작은 하지 않고 소리에만 집중하도록 안내할 수도 있다.⁵²⁾

유아는 벨소리가 들리면 한 손을 올리고 벨소리에 집중하고 소리가 완전히 사라질 때까지 기다렸다가 손을 내린다. 유아와 교사는 이 방식을 놀이처럼 활용할 수 있으며 유아들은 교사가 올려주는 벨소리에 집중하게 된다. 그리고 마음인문학연구소에서는 매일 아침 유아와 교사가 함께 벨소리 명상을 할 수 있도록 ‘벨소리 집중 가이드 명상(guided meditation)’ 음원을 제작했다.⁵³⁾ 그래서 유아와 교사는 다음의 내레이션을 들으며 벨소리 명상을 하게 된다.

어린이 여러분, 반갑습니다.

오늘 하루도 편안하고 행복한 마음으로 생활하기 위해

지금부터 명상을 시작하겠습니다.

[중략]

이제 종소리를 들려드리겠습니다.

여러분의 마음을 종소리에 집중하시고

혹시 다른 생각들이 떠올라도 그 생각을 따라가지 말고

오직 종소리에 우리들 마음을 모으겠습니다.

(종소리 7타)

자, 자세는 그대로 한 상태에서, 서서히 눈을 뜨겠습니다.

여러분 모두 종소리에 잘 집중하며 원래 나의 마음과 만나는 시간, 가졌나요?

종소리를 들으며 차분하고 편안했던 그 마음이 바로 우리들의 원래 마음입니다.

오늘도 고요하고 평온한 마음으로 즐거운 하루 만들어 가기를 바랍니다.

이상으로 명상을 마치겠습니다.⁵⁴⁾

벨소리는 한 번에 약 20초간 지속되기에 유아들은 2분 20초라는 시간 동안 벨소리에 집중하게 된다. 이를 매일 3년간 진행하는 과정에서 유아에게는 커다란 변화가 일어났다. 엄밀히 말해 벨소리 명상을 포함한 다양한 프로그램들이 함께 적용된 것이고 이를 통해 유아의 정서조절, 탄력성, 친사회적 행동에 유의미한 향상이 있었다.⁵⁵⁾ 벨소리에 집중하는 가이드 명상만을 독립 변수로 하는 효과 검증이 이루어진 것은 아니기에 벨소리 명상의 효과로 단언할 수는 없다. 하지만 성인 대상 연구에서 벨소리 명상은 심리적 긴장, 신체적 고통 및 심리적 평안함에 유의미한 효과가 있었고,⁵⁶⁾ 혈압과 심박수에도 영향을 주었다.⁵⁷⁾ 벨소리가 차분함, 신비로움, 경건함의 요인이 되어 명상에 효과를 준다는 연구도 있다.⁵⁸⁾ 이처럼 자신의 청각적 경험에 집중하는 것은 마음챙김 듣기(mindful listening)로서 자기 알아차림과 자기관리 역량을 강화한다.⁵⁹⁾

더불어 원불교 사상의 관점에서 벨소리 명상의 효과를 짐작해 볼 수 있다. 소태산은 염불 수행을 하게 되면 “알뜰한 염불한 마디에 영단이 좁쌀 하나만큼씩은 뭉쳐질 것이다”⁶⁰⁾라고 밝혔고, 수행의 궁극적인 방향을 “마음의 자유를 얻게 하는 공부”⁶¹⁾로 제시했다. 이러한 관점에서 볼 때 벨소리 명상을 통해 얻게 되는 힘을 다음과 같이 설명할 수 있다.

마음을 스스로 정(定)할 수 있는 힘이다. 여기서 정(定)한다는 것은 마음을 어느 대상에 놓아둘 수 있는 힘이
다. 아이들은 가이드 명상을 통해 매일 종소리에 마음을 정하는 힘을 기를 수 있다.⁶²⁾

이처럼 마음을 특정 대상에 놓을 수 있는 힘은 마음공부의 입장에서 경계에 끌려가는 마음을 지금 순간의 온전함으로 되돌리는 방법이 되며 마음을 자유롭게 사용하는 무시선의 공부와도 연결된다. 따라서 유아명상에서 벨소리에 마음을 집중하는 2분 20초의 시간은 원불교 수행의 관점에서 유아 스스로 마음을 정하는 힘을 기르는 순간이고, 마음의 자유를 얻는 공부의 과정이라 할 수 있다.⁶³⁾ 이처럼 벨소리 명상은 원불교 정신수양의 원리를 담아내고 있으며, 유아교육의 관점에서 유아에게 적합한 명상의 방법이 될 수 있다.

IV. 나오는 말

본 연구는 원불교 경전에 제시된 수행을 유아명상으로 적용하는 데 목적이 있다. 먼저 집중명상·통찰명상·자애명상의 관점에서 원불교 사상과의 관계를 탐구하였고, 집중명상을 중심으로 유아에게 적합한 명상의 원리를 제시하고자 했다. 유아명상과 관련하여 일부 사회과학적으로 검증된 부분도 있지만, 어디까지나 원불교 사상의 관점에서 이를 이론적으로 해석하는 데 집중했다. 따라서 본 연구는 유아명상 프로그램 개발과 효과검증을 위한 이론적 토대 연구로서 의미를 지닌다. 이러한 이론적 연구는 앞으로 원불교의 수행원리와 유아의 정신세계와의 관계를 심층적으로 다루어 유아발달과 명상과의 관계를 더욱 드러내야 할 것이다.

벨소리 명상은 원불교 사상이라는 큰 그림에서 볼 때 작은 조각에 해당한다. 원불교의 정기와 상시 수행의 관점에서 보면 벨소리 명상은 정기 수행의 성격을 지닌다. 따라서 이를 상시 수행으로 연결하는 것이 필요하다. 여기에서는 논의하지 않았지만, 벨소리 대신 호흡을 활용하는 방법을 통해 명상을 상시(일상)와 연결할 수 있다. 벨소리는 언제나 함께할 수 없지만, 호흡은 언제나 함께할 수 있기 때문이다. 따라서 정신수양의 공부를 상시에 적용하는 방법으로 호흡을 통한 유아명상의 연구도 필요하다. 더불어 명상 프로그램들이 실제로 유아에게 유의미한 효과를 주는가에 대한 효과검증도 이루어져야 할 것이다.

소태산은 모든 중생을 광대무량한 낙원으로 인도하겠다는 염원과 함께 원불교 사상을 주창했다. 모든 중생에 유아가 제외되어서는 안 될 것이며, 유아가 소외되지 않도록 소태산의 사상을 유아의 눈높이에서 해석해줄 필요가 있다. 이렇게 될 때 원불교 사상은 보편사상으로서의 유아의 발달을 돕는 유아명상 연구로 지속될 수 있고, 유아교육현장에 적극적으로 활용될 수 있을 것이다.

요약

본 연구는 원불교 사상 중 정신수양의 관점에서 유아들에게 적합한 명상의 원리를 탐구하는 데 목적이 있다. 이를 논의하기 위해서는 먼저 원불교 사상과 명상과의 전반적인 관계를 알아볼 필요가 있다. 이에 현재 대중적으로 활용되고 있는 집중명상, 통찰명상, 자애명상의 관점에서 원불교 사상과의 관계를 탐색한 후 집중명상을 중심으로 원불교 정신수양과의 관계를 고찰한다. 원불교 정신수양의 방법인 염불은 초보자가 쉽게 할 수 있다는 면에서 유아명상으로 적용해 볼 수 있다. 그런데 기존 염불의 방법은 유아교육으로 적용하는 데 제약이 생길 수 있기에, 염불의 특성을 ‘소리에 집중하는 명상’으로 파악하고 벨소리에 집중하는 방법을 제시했다. 이는 원불교 수행을 유아들에게 적합하도록 원리적인 측면에서 재해석한 것이라 할 수 있다.

주제어

원불교, 유아교육, 유아명상, 정신수양, 벨소리

References

- 각목스님, 『초기 불교 이해』, 울산: 초기불전연구원, 2015.
- 문정순·박현구, 「명상효과에 대한 싱잉볼 소리의 의미구조 분석」, 『한국소음진동공학회논문집』 29(1)(서울: 한국소음진동공학회, 2019).
- 박석, 『명상 길라잡이』, 서울: 도솔, 1997.
- 밥 로스, *Strength in Stillness*, 허윤정 옮김, 『고요 속의 힘』, 서울: 인간극장, 2018.
- 서주 태원, 『정도삼부경 역해』, 서울: 운주사, 2016.
- 에도 쇼닌·윌리엄 밴 골든·니르베이 싱 엡음, *Buddhist Foundations of Mindfulness*, 장진영·조성훈·류정도 옮김, 『마음챙김의 불교적 토대(상)』, 고양: 공동체, 2020.
- 오상진, 「유아교사를 위한 명상 프로그램 연구」(덕성여자대학교 석사논문, 2017).
- 원광대학교 마음인문연구소, 『마음공부 기반 유아 인성교육 II: 오픈마인드-코리아 프로그램』, 고양: 공동체, 2020.
- 원불교 교정원 교화훈련부, 『예전집례집』, 익산: 원불교출판사, 2012.
- 원불교 법무실, 『대산종법사 법문집: 제1집』, 익산: 원불교출판사, 1977.
- _____, 『대산종법사 법문집: 제3집』, 익산: 원불교출판사, 1988.
- 원불교정화사 편, 『원불교교고총간 제3권』, 이리: 원불교출판사, 1969.
- _____, 『원불교전서』, 익산: 원불교출판사, 2004.
- 원불교 청소년국, 『소태산 대중사의 가르치심(上): 52주 함께하는 법회 교과서』, 원불교 청소년국, 2019.
- 이공전, 『대종경선외록』, 이리: 원불교출판사, 1985.
- 이순복, 「만트라 암송이 초등학생의 주의집중에 미치는 효과」(창원대학교 석사논문, 2004).

- 이영림, 「유아 명상에 관한 국내 연구동향 및 향후 연구방향 모색」, 『한국불교학』 74(서울: 한국불교학회, 2015).
- 이영희, 「10분 만트라 명상이 초등학생의 주의 집중력 향상에 미치는 영향」 (창원대학교 석사논문, 2009).
- 제프 윌슨, *Mindful America*, 한내창·장진영·김은진·조성훈 옮김, 『마음챙김, 미국을 깨우다』, 고양: 공동체, 2017.
- 조성훈, 『지금, 나의 길을 가는 중입니다』, 고양: 공동체, 2020.
- 존 카밧진, *Full Catastrophe Living*, 김교헌·김정호·장현갑 옮김 『마음챙김 명상과 자기치유』 (상·하), 서울: 학지사, 2017.
- 한국명상지도자협회, 『알기 쉬운 명상입문』, 남양주: 한길, 2019.
- 한자경, 『명상의 철학적 기초』, 서울: 이화여자대학교출판부, 2008.
- 헤네폴라 구나라타나, *Mindfulness in Plain English*, 손혜숙 옮김, 『가장 손쉬운 깨달음의 길, 위빠사나 명상』, 서울: 아람드리미디어, 2007.
- _____, *Beyond Mindfulness in Plain English*, 이재석 옮김, 『사마타 명상』, 서울: 아람드리미디어, 2013.
- Herbert Benson, *The Relaxation Response*, New York: William Morrow & Company, 1975.
- Tamara L. Goldsby, Michael E. Goldsby, Mary McWalters, Paul J. Mills, “Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being”, *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 22, Hindawi, 2016.
- Henepola Gonaratana, *Loving-Kindness in Plain English*, Wisdom Publications, 2017.
- Eunjin Kim, Monica M. Jackman, Seong-Hun Jo, Jisun Oh, Shi-Yong Ko, Carrie L. McPherson, Yoon-Suk Hwang, Nirbhay N. Singh, “Effectiveness of the Mindfulness-Based OpenMind-Korea (OM-K) Preschool Program”, *Mindfulness* 11(4), Springer, 2020.
- Eunjin Kim, Monica M. Jackman, Seong-Hun Jo, Jisun Oh, Shi-Yong Ko, Carrie L. McPherson, Nirbhay N. Singh, “Feasibility and Acceptability of the Mindfulness-Based OpenMind-Korea (OM-K) Preschool Program”, *Journal of Child and Family Studies* 28(8), Springer, 2019.
- Eunjin Kim, Monica M. Jackman, Seong-Hun Jo, Jisun Oh, Shi-Yong Ko, Carrie L. McPherson & Nirbhay N. Singh, “Parental Social Validity of the Mindfulness-Based OpenMind-Korea (OM-K) Preschool Program”. *Journal of Child and Family Studies* 28(10), Springer, 2019.
- Jayan Marie Landry, “Physiological and psychological effects of a Himalayan singing bowl in meditation practice: a quantitative analysis”, *American Journal of Health Promotion* 28(5), SAGE Publications Inc., 2014.
- Erik Peper, Weston Pollock, Richard Harvey, Aiko Yoshino, Jennifer Daubenmier, Madhu Anziani, “Which Quiets the Mind More Quickly and Increases HRV: Toning or Mindfulness?”, *NeuroRegulation* 6, International Society for Neurofeedback & Research, 2019.
- The Hawn Foundation, *The MindUp Curriculum: Grades Pre-K—2*, New York: Scholastic Teaching Resources, 2011.

<https://www.dhamma.org>

<https://www.lexico.com/definition/meditate>

<https://www.youtube.com/watch?v=hlt743OcD10&feature=youtu.be>

<그림1>은 윤혜정 작가의 작품.

Endnote

- 1 Herbert Benson, *The Relaxation Response*(William Morrow & Company, 1975).
- 2 존 카밧진, *Full Catastrophe Living*, 김교현 외 2인 옮김 『마음챙김 명상과 자기치유』(상·하)(서울: 학지사, 2017); 제프 윌슨, *Mindful America*, 한내창 외 3인 옮김, 『마음챙김, 미국을 깨우다』(고양: 공동체, 2017), 80-81쪽.
- 3 이영림, 「유아 명상에 관한 국내 연구동향 및 향후 연구방향 모색」, 『한국불교학』 74(서울: 한국불교학회, 2015), 399쪽.
- 4 Eunjin Kim et al., “Feasibility and Acceptability of the Mindfulness-Based OpenMind-Korea (OM-K) Preschool Program”, *Journal of Child and Family Studies* 28(8), Springer, 2019, pp. 2187–2198; Eunjin Kim et al., “Parental Social Validity of the Mindfulness-Based OpenMind-Korea (OM-K) Preschool Program”, *Journal of Child and Family Studies* 28(10), Springer, 2019, pp. 2922–2926; Eunjin Kim et al., “Effectiveness of the Mindfulness-Based OpenMind-Korea (OM-K) Preschool Program”, *Mindfulness* 11(4), Springer, 2020, pp. 1062–1072.
- 5 한국명상지도자협회, 『알기 쉬운 명상입문』(남양주: 한길, 2019), 15쪽.
- 6 박석, 『명상 길라잡이』(서울: 도솔, 1997).
- 7 한자경, 『명상의 철학적 기초』(서울: 이화여자대학교출판부, 2008).
- 8 고엔카 전통에서는 10일 훈련 과정에서 3일 집중명상(사마타), 7일 통찰명상(위빠사나)으로 진행하며 훈련의 후반부에 자애명상을 함께 수행한다. [<https://www.dhamma.org>](2021.5.30. 접속).
- 9 1994년 출판된 *Mindfulness in Plain English*는 『가장 손쉬운 깨달음의 길, 위빠사나 명상』(헤네폴라 구나라타나, 손혜숙 역(아름드리미디어, 2007))으로 번역되었고, 2009년에 출판된 *Beyond Mindfulness in Plain English*는 『사마타 명상』(헤네폴라 구나라타나, 이재석 역(아름드리미디어, 2013))으로 번역되었고, 2017년에 출판된 *Loving-Kindness in Plain English*는 아직 한국어로 번역되지 않았다.
- 10 원불교에서 통용되고 있는 ‘법신불’, ‘불성’, ‘불공’, ‘보살’, ‘견성’, ‘성불’ 등의 용어만 보아도 불교에 영향을 받았음을 알 수 있다.
- 11 『정전』에서는 주로 선, 수행, 훈련, 공부 등의 용어를 사용하였다. 일원상의 진리에서 “언어명상이 돈공한 자리”라는 표현이 나오지만, 이때의 ‘명상’은 ‘meditation’이 아니라 이름(名, 귀에 들리는 것)과 형상(相, 눈에 보이는 것)을 의미한다.
- 12 원불교정화사 편, 『원불교전서』(익산: 원불교출판사, 2004), 149쪽.
- 13 원불교정화사 편, 『원불교교고총간 제3권』(이리: 원불교출판사, 1969), 107쪽.

- 14 위의 책, 217쪽.
- 15 원불교 법무실, 『대산종법사 법문집: 제1집』(익산: 원불교출판사, 1977), 223쪽.
- 16 원불교 법무실, 『대산종법사 법문집: 제3집』(익산: 원불교출판사, 1988), 262쪽.
- 17 “Focus one's mind for a period of time, in silence or with the aid of chanting, for religious or spiritual purposes or as a method of relaxation”, [<https://www.lexico.com/definition/meditate>] (2021.5.30. 검색).
- 18 원불교정화사 편, 『원불교전서』(익산: 원불교출판사, 2004), 55-56쪽.
- 19 각목은 초기불교의 핵심으로 개념적 존재를 해체하는 통찰을 언급했는데, 이러한 통찰의 수행이 위빠사나이다. 각목스님, 『초기 불교 이해』(울산: 초기불전연구원, 2015), 81쪽.
- 20 원불교정화사 편, 앞의 책, 47-48쪽.
- 21 “작업이라 함은 무슨 일이나 안·이·비·설·신·의 육근을 작용함을 이름이요, 취사라 함은 정의는 취하고 불의는 버림을 이름이니라.”, 앞의 책, 49쪽.
- 22 “보은즉불공”, 앞의 책, 13쪽.
- 23 앞의 책, 46쪽.
- 24 앞의 책, 55쪽.
- 25 앞의 책, 60쪽.
- 26 앞의 책, 63쪽.
- 27 앞의 책, 64쪽.
- 28 앞의 책, 66쪽.
- 29 앞의 책, 61쪽.
- 30 앞의 책, 64쪽.
- 31 앞의 책, 150쪽.
- 32 앞의 책, 62-63쪽.
- 33 이공전, 『대종경선외록』(이리: 원불교출판사, 1985), 149쪽.
- 34 이공전, 앞의 책, 149-150쪽.
- 35 두 글귀는 원불교의 천도재에서 사용하는 성주(聖呪)가 되었다.
- 36 아미타불이 된 법장비구는 48개의 큰 서원을 세웠고 이 중 18번째인 염불왕생원이 가장 중시된다. 서주 태원, 『정토삼부경 역해』(서울: 운주사, 2016), 101-102쪽.
- 37 원불교정화사 편, 앞의 책, 60쪽.
- 38 앞의 책, 252-253쪽.

- 39 이순복은 초등학생들의 수준과 흥미를 고려하여 ‘생명을 주시는 신의 찬란한 영광에 대해 명상하오니 지성과 지혜를 얻을 수 있도록 해 주십시오’라는 의미의 ‘Om bhoor bhuvaha swaha (Om) tat savitur varenyam bhargo devasya dhimahi dhiyo yo han pracodayat om’이라는 만트라를 사용했고, 이영희 역시 초등학생을 대상으로 ‘옴(Om)’, ‘흠(Hum)’, ‘아임(Aim)’, ‘감(Gam)’이라는 만트라를 사용했다. 이순복, 「만트라 암송이 초등학생의 주의집중에 미치는 효과」(창원대학교 석사논문, 2004), 19쪽; 이영희, 「10분 만트라 명상이 초등학생의 주의 집중력 향상에 미치는 영향」(창원대학교 석사논문, 2009), 40-41쪽.
- 40 밥 로스, *Strength in Stillness*, 허윤정 옮김, 『고요 속의 힘』(서울: 인간극장, 2018), 76쪽.
- 41 제프 윌슨, 앞의 책, 168-169쪽.
- 42 에도 쇼닌 외 2인 역음, *Buddhist Foundations of Mindfulness*, 장진영 외 2인 옮김, 『마음챙김의 불교적 토대(상)』(고양: 공동체, 2020), 195-203쪽.
- 43 원불교정화사 편, 앞의 책, 21쪽.
- 44 원불교정화사 편, 앞의 책, 21-22쪽.
- 45 조성훈, 『지금, 나의 길을 가는 중입니다』(고양: 공동체, 2020), 48쪽.
- 46 Erik Peper et al., “Which Quiets the Mind More Quickly and Increases HRV: Toning or Mindfulness?”, *NeuroRegulation* 6, International Society for Neurofeedback & Research, 2019, pp. 128-133.
- 47 염불과 벨소리 명상이 소리에 집중한다는 면에서 동일하지만, 염불에서는 수행자 스스로 염불‘소리’를 만들고 벨소리 명상에서는 안내자가 벨‘소리’를 만든다는 점에서 다르다.
- 48 조성훈, 앞의 책, 61쪽.
- 49 예를 들어, 주례자는 의식을 시작하기 전에 향을 피우고 좌종 10타를 친다. 자세한 사항은 원불교 교정원 교화훈련부, 『예전집례집』(익산: 원불교출판사, 2012) 참고.
- 50 오상진, 「유아교사를 위한 명상 프로그램 연구」(덕성여자대학교 석사논문, 2017), 62쪽.
- 51 원불교 청소년국, 『소태산 대종사의 가르치심(上): 52주 함께하는 법회 교과서』(원불교 청소년국, 2019), 49쪽.
- 52 원광대학교 마음인문연구소, 『마음공부 기반 유아 인성교육 II: 오픈마인드-코리아 프로그램』(고양: 공동체, 2020), 33쪽. 벨소리 명상은 미국에서 개발된 오픈마인드(OpenMind; OM) 프로그램에 포함되어 있으며, 오픈마인드-코리아(OpenMind-Korea; OM-K) 프로그램은 원광대학교 마음인문학연구소에서 3년간 연구하며 한국의 문화와 교육현장에 맞게 보완한 것이다.
- 53 벨소리 가이드 명상은 OM-K 국제협동연구를 시작하기 전 2016년 12월 12일 방문했던 어느 어린이집에서 수년간 사용해온 것이 모태가 되었다. 해당 어린이집에서는 벨소리 가이드 명상 음원을 제작하여 매일 오전 10시 전체방송을 통해 교사와 유아가 함께 명상을 해왔다. 당시 OM-K 국제협동연구를 함께 진행한 니르베이 싱(Nirbhay Singh) 박사팀과 원광대학교 마음인문학연구소 연구팀이 논의하여 벨소리 가이드 명상을 OM-K 프로그램에 수용하기로 했고, 마음인문학연구소 연구팀에서는 벨소리 가이드 명상을 보완한 후 새로 녹음하여 연구에 참여한 어린이집에서 3년간 사용토록 했다. 2020년이 되어 3년 연구를 종료하며 벨소리 가이드 명상을 비롯한 여러 음원을 새로 제작했고, 이들 음원은 마음인문학연구소 홈페이지(www.mind.ac.kr)에서 다운받을 수 있다.
- 54 원광대학교 마음인문연구소, 앞의 책, 29쪽.

- 55 Eunjin Kim et al., “Effectiveness of the Mindfulness-Based OpenMind-Korea (OM-K) Preschool Program”, *Mindfulness* 11(4), Springer, 2020, pp. 1062-1072. 이 연구는 ‘마음이 자라는 아이들: 오픈마인드-코리아’라는 다큐멘터리로 방송되었다(<https://www.youtube.com/watch?v=hlt743OcD10&feature=youtu.be>).
- 56 Tamara L. Goldsby et al., “Effects of Singing Bowl Sound Meditation on Mood, Tension, and Well-being”, *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine* 22 Hindawi, 2016.
- 57 Jayan Marie Landry, “Physiological and psychological effects of a Himalayan singing bowl in meditation practice: a quantitative analysis”, *American Journal of Health Promotion* 28(5), SAGE Publications Inc., 2014, pp. 306-309.
- 58 문정순·박현구, 「명상효과에 대한 싱잉볼 소리의 의미구조 분석」, 『서울: 한국소음진동공학회논문집』 29(1)(한국소음진동공학회, 2019), 11쪽.
- 59 The Hawn Foundation, *The MindUp Curriculum: Grades Pre-K—2*(New York: Scholastic Teaching Resources, 2011), p. 52.
- 60 이공전, 앞의 책, 61쪽.
- 61 원불교정화사 편, 앞의 책, 72-75쪽.
- 62 원광대학교 마음인문연구소, 앞의 책, 148-149쪽.
- 63 정신수양 공부를 오래 계속하면 마음에 자주(自主)의 힘이 생기고, 이를 ‘수양력(修養力)’이라고 부른다. 원불교정화사 편, 앞의 책, 47쪽.