

Mind Study through Religious Liberal Arts Education: Focused on Emotions, Empathy, and Mindful Choice

Seonghun Jo^{*}
Wonkwang University

Abstract

[Objective] This study aims to explore the key elements of mind study, namely emotion, empathy, and mindful choice, through ‘Meditation and Character Cultivation’, a religious liberal arts education course at Wonkwang University.

[Contents] The research analyzes the religious liberal arts education at Wonkwang University, which is based on the founding spirit of Won Buddhism. Focusing on the ‘Meditation and Character Training’ course, it investigates the emergence and recognition of emotions, the enhancement of empathy abilities, and the process of mindful choice. In this process, the study illuminates the interrelationship between emotions and sensory conditions, as well as the diversity and complexity of emotions, examining how these elements play a crucial role in mind study.

[Conclusions] This study demonstrates how the religious liberal arts education of Won Buddhism can contribute to socially harmonious behavior choices by integrating emotion awareness and empathy capacity. Particularly, it provides concrete examples of how mind study can play a positive role in religious liberal arts education.

[Keywords] Religious liberal arts education, Won-Buddhism, Mind study, Emotion, Empathy, Mindful Choice

This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea(NRF-2020S1A6A3A01109513).

*** Corresponding to** Seonghun Jo (HK Research Professor, The Institute of Mind Humanities, Wonkwang University)
E-mail : deoksang@yahoo.com

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.
Copyrights ©Korean Association for Religious Education

종교교양교육으로 보는 마음공부: 감정, 공감, 취사를 중심으로

조성훈

원광대학교 마음인문학연구소 교수

요 약

[연구 목적] 본 연구의 목적은 원광대학교의 종교교양교육인 ‘선과 인격수련’을 통해 마음공부의 핵심 요소인 감정, 공감, 취사를 고찰하는 데 있다.

[연구 내용] 본 연구는 원불교의 개교정신을 바탕으로 하는 원광대학교의 종교교양교육에 대해 분석한다. ‘선과 인격수련’ 교과목을 중심으로, 감정의 발생과 인식, 공감 능력의 증진, 그리고 원만한 취사의 과정을 탐구한다. 이 과정에서 감정과 경계의 상호관계, 감정의 다양성 및 복잡성을 조명하며 이들 요소가 마음공부에 어떻게 중요한 역할을 하는지를 고찰한다.

[결론] 본 연구는 원불교의 종교교양교육이 감정 인식과 공감 능력을 통합하여 사회적으로 원만한 행동 선택에 기여할 수 있음을 보여준다. 특히, 종교교양교육에서 마음공부가 어떻게 긍정적인 역할을 할 수 있을지에 대한 구체적인 사례를 제시한다.

[주제어] 종교교양교육, 원불교, 마음공부, 감정, 공감, 취사

I. 서론

원광대학교는 ‘물질이 개벽되니 정신을 개벽하자’라는 원불교 개교정신에 바탕하여 과학과 도학을 겸비하는 교육을 실천해 왔다. 특히 과학교육은 물질문명의 근본으로 세상의 외적 발전을 담당하고 도학교육은 정신문명의 근원으로 세상의 내적 발전을 담당하기에 도학을 바탕으로 과학을 활용하는 교육을 통해 인류 문명이 안팎으로 번영하고 인류가 행복할 수 있다고 보았다(Wonbulgyo Jeonghwasa, 1977: 730-731). 체용(體用)의 관점에서 도학이 체(體), 과학이 용(用)이 되기에, 교육의 체인 도학교육의 핵심은 ‘종교교육’에서 찾을 수 있다(Ko, 2020: 146).

원광대학교의 교육과정에는 종교교양교육이 포함된다. ‘종교와 원불교’는 3학점 교양필수 교과목으로 대표적인 종교교양교육이고, 이외에도 ‘마음과 행복’, ‘삶의 비밀’ 등이 있다. 원불교에서는 “모든 학술을 공부하되 쓰는 데에 들어가서는 끊임이 있으나, 마음 작용하는 공부를 하여 놓으면 일분 일각도 끊임이 없이 활용되나니, 그러므로 마음공부는 모든 공부의 근본이 되나니라(Wonbulgyo Jeonghwasa, 1977: 315).”라며 마음공부를 강조하는데, 이점에서 ‘선과 인격수련’은 마음공부를 중시하는 종교교양교육 교과목이다.

본 연구에서는 ‘선과 인격수련’을 중심으로 ‘감정’에서부터 시작하는 마음공부를 고찰하고자 한다. 이 교과목은 2024년 1학기를 기준으로 2학점의 교양선택 교과목으로 세 강좌가 개설되고, 여러 강사가 이 수업을 맡고 있다. 강사마다 강의 내용에 차이가 있기에, 본고에서는 『지금, 나의 길을 가는 중입니다』(Jo, 2020)를 주교재로 하여 진행되는 ‘선과 인격수련’ 교과목의 마음공부에서 ‘감정’, ‘공감’, ‘취사’라는 키워드를 중심으로 분석해 보고자 한다.

이러한 분석은 종교교양교육으로서 ‘마음공부’를 이해하는 방법이 되며, 특히 원불교가 지향하는 마음공부의 특징을 파악하는 데 도움을 줄 것이다. 원불교를 창시한 소태산은 교법의 시대화, 생활화, 대중화를 강조해 왔고, 이런 점에서 ‘마음공부’를 어떻게 시대에 적합하게 해석하여 종교교양교육으로 제시할 수 있을가에 대한 하나의 사례를 제시하는 데 목적이 있다.

그래서 본 연구는 원광대학교의 종교교양교육으로서 마음공부를 파악하는 데 원불교 경전에 주로 근거하면서 논리를 전개하였다. 또한 여러 종교의 가르침도 통합적으로 활용하였다(Wonbulgyo Jeonghwasa, 1977: 21-22). 구체적인 내용에 있어서는 ‘감정’, ‘공감’, ‘취사’의 관점에서 실제 프로그램을 중심으로 ‘원불교 마음공부’가 어떻게 종교교양교육으로 활용되고 있는지를 고찰했다.

II. 감정: 마음의 움직임

1. 마음의 알아차림

화를 낼 때 거기에 마음이 있고, 행복할 때 거기에 마음이 있고, 따뜻함을 느낄 때 거기에 마음이 있고, 생각할 때 거기에 마음이 있다(Jo, 2020: 49). 그래서 마음공부는 자신의 마음을 알아차리는 것에서부터 시작한다. ‘선과 인격수련’에서는 마음을 알아차리는 프로그램으로 ‘벨소리 명상’을 사용한다. 명상벨이 울리면 그 소리가 사라질 때까지 소리에 집중하는 것으로, 그 방법은 아래와 같다.

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(The Institute of Mind Humanities, 2020: 33; Jo, 2021).

이 프로그램을 진행한 후 학생들에게 묻는다. “조금 전 마음은 어디에 있었나요?” 학생들은 이 질문에 답하는 과정에서 벨소리에 집중하는 순간 자신의 마음이 벨소리에 있었다는 것을 알게 된다. 이것은 ‘소리 알아차림’이며, 이를 통해 학생들은 ‘마음을 본다’와 ‘마음을 알아차린다’와 같은 표현의 의미가 무엇인지를 이해하게 된다.



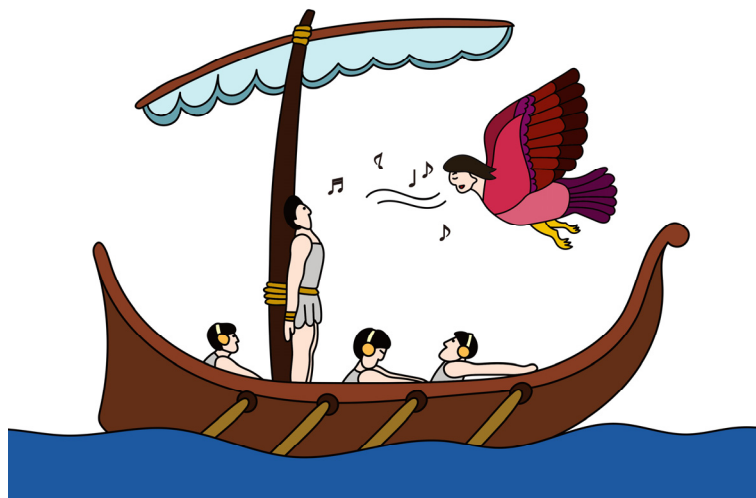
[그림 1] 마음은 엄지손가락에 있어요
[Figure 1] The Mind is on the Thumb

명상벨이 없는 경우에는 [그림 1]과 같이 엄지손가락을 입이라고 상상하고 ‘아~’하는 소리를 내는 프로그램을 활용한다(Jo 2020: 48). 이 방법 역시 명상벨과 동일하게 “조금 전 마음은 어디에 있었나요?”라는 질문을 통해 마음을 본다는 것이 무엇인지를 이해할 수 있도록 돕는다.

2. 감정의 발생 과정

즐거울 때도 있고 슬플 때도 있다. 어떤 상황에서는 마음이 아프고 힘이 든다. 이와 같은 마음의 움직임을 보통 ‘감정(emotion)’이라고 한다. ‘e’(밖으로)와 ‘motion’(움직임)의 결합인 ‘emotion’은 어원적으로 마음의 움직임이라는 의미를 잘 담아낸다. motion은 기본적으로 몸의 움직임, 즉 보이는 움직임이라면, emotion은 ‘e’라는 접두어를 통해 보이지 않는 마음이 밖으로 (e) 움직여진(motion) 것을 나타낸다. 이러한 마음의 움직임은, 예컨대 두려움은 무언가의 영향을 받아서 나타나는 대표적인 마음의 움직임 중 하나이다.

이러한 감정을 이해하기 위해서는 그 감정을 일으키는 대상과의 관계를 파악할 필요가 있다. 그리스 신화의 ‘오디세우스와 사이렌’의 이야기는 감정을 일으키는 대상과 감정과의 관계를 이해하는 데 도움을 준다. 여기서 사이렌(siren)은 사람을 매혹하는 힘을 지닌 위험한 존재이다. 바다를 향해하는 사람들은 사이렌을 만나면 그 노랫소리에 매혹되어 자신도 모르게 바다에 빠져들어 죽음을 맞게 된다. 그래서 사이렌은 일상의 언어에서도 위험을 알리는 ‘시그널’이라는 의미를 지닌다.



[그림 2] 오디세우스와 사이렌
[Figure 2] Odysseus and the Siren

마음공부에서는 감정을 일으키는 그 무언가를 ‘경계(境界)’라고 말한다. 이는 눈, 귀, 코, 입, 몸, 마음의 육근(六根)이 각각 색, 성, 향, 미, 촉, 법이라는 여섯 가지 형태의 경계, 즉 육경(六境)을 만나면서 일어나는 현상이다. 이 관점에서는 모든 대상이 경계가 될 수 있기에(SN 35.23), 마음공부에서는 보통 마음을 공부한다는 차원에서 경계의 범위를 한정한다.

마음공부에서는 마음을 수월하게 관리하고 사용하는 차원에서 경계의 범위를 좀 더 한정한다. 그래서 어떠한 대상과 만나게 되었을 때 그 대상에 끌리거나 휘둘러서 올바른 판단이나 행동을 하지 못하게 될 때 이를 ‘경계’라고 부른다(Jo, 2022: 19).

그런 점에서 ‘사이렌’은 ‘경계’가 무언지를 쉽게 이해할 수 있도록 돕는다. 사이렌은 모 커피 회사의 로고이기도 하여, 대학생들은 ‘오디세우스와 사이렌’의 이야기를 쉽게 받아들이고, 사이렌을 통해 ‘경계’가 무언지를 이해하게 된다. 또한 경계를 만나면서 자신의 감정이 생겨난다는 것을 알아차리게 된다.

Ⅲ. 공감: 마음에서 마음으로

1. 경계를 통한 감정 이해

1) 순경, 역경, 공경

감정은 어떠한 대상, 즉 경계와의 만남을 통해서 일어나고, 경계와의 만남과 감정의 출현은 거의 동시적인 작용이다. 그러나 경계와의 만남과 감정의 출현을 엄밀히 구분해보면, 경계와의 만남이 원인이 되어 그 결과로서 감정이 출현한 것이다. 이런 의미에서 감정[결과]은 경계[원인]가 무언지를 알려주는 시그널로 작용한다.

이러한 감정을 나누는 대표적인 방식이 긍정적인 감정과 부정적인 감정으로의 구분이다. 사람은 긍정적인 감정이 일어나면 대체로 그 감정이 더 지속되길 원하고 또한 그 감정이 더 커지길 원한다. 부정적인 감정의 경우에는 이와 반대로 그 감정이 약해지거나 없어지길 바란다. 이를 그리스 신화 속 ‘사이렌’이라는 경계에 대입해 보면, 사람들을 매혹하기에 긍정적인 감정으로 작용하게 되고 한 번 사이렌의 노랫소리를 듣게 되면 그 황홀한 감정이 더 지속되고 커지길 바란다. 이처럼 감정은 지금 상황이 어떤 의미인지를 찰나의 순간에 알려준다.

원불교에서는 사이렌처럼 매혹하는 경계를 ‘순경(順境)’이라고 표현하고 반대로 불쾌함으로 거슬리게 하는 경계를 ‘역경(逆境)’이라고 말한다. 순경을 만나면 유쾌한 느낌으로 매혹되어 그 순간 좋음, 황홀함, 즐거움, 달콤함과 같은 감정이 나타나고, 역경을 만나면 불쾌한 느낌으로 거슬리게 되어 분노, 짜증, 역겨움, 두려움과 같은 감정이 나타난다(Jo et al., 2023: 147-148). 우리는 매 순간 다양한 경계와 만나게 되며 그때마다 긍정적인 감정[정적 정서]이나 부정적인 감정[부적 정서]으로 경계의 성격을 파악할 수 있다.

이를 종합해 보면, 일상에서 경계를 만나 마음공부를 할 때, 순간순간 일어나는 감정은 해당 경계나 상황의 성격을 찰나적으로 해석해주는 역할을 한다. 그 해석의 기본은 순경과 역경이다.

여기에 하나의 성격을 추가할 수 있다. 이는 긍정과 부정으로만 나누는 방식이 아닌 또 다른 성질로 나타함이나 허무함과 같은 감정이다. 이 감정을 유발하는 경계를 ‘공경(空境)’이라고 부른다(Wonbulgyo Jeonghwasa, 1977: 881). 텅 빈[空] 경계[境]라는 건데, 이는 공·부정의 관점과 다른 중성적인 성격을 지니고 있다. 이는 <표 1>과 같이 정리해 볼 수 있다(Jo, 2022: 19).

<표 1> 경계에 따른 감정의 출현
<Table 1> Emergence of Emotions According to Sensory Conditions

구분	경계의 성격	일어난 감정
순경	유쾌한 느낌으로 매혹한다	좋음, 황홀함, 즐거움, 달콤함 등
역경	불쾌한 느낌으로 거슬리게 한다	분노, 짜증, 역겨움, 두려움 등
공경	게으르고 무기력하게 만든다	자포자기, 나태, 허무, 매너리즘 등

선과 인격수련에서는 마음공부 모듬 활동에서 이를 배운다. 아래의 ‘경계 나누기’ 활동(Jo et al., 2023: 148)을 통해 포스트잇에 경계가 되는 것을 적어보고 순경, 역경, 공경으로 구분하는 것이다. 이후 참여자와 대화를 나누면서 그때의 감정 변화나 몸의 상태에 대해서도 알 수 있다. 이를 통해 경계와의 만남과 그때 일어난 감정을 이해할 수 있게 된다.

준비물: 화이트보드, 펜, 포스트잇

- ① 자신의 경계를 포스트잇에 적는다. 단, 포스트잇 한 장에는 하나의 경계만을 적도록 한다.
- ② 참여 인원과 상황을 고려하여 3~10개 정도의 경계를 적도록 한다.
- ③ 순경, 역경, 공경으로 구분하여 화이트보드에 붙이도록 한다.



- ④ 순경, 역경, 공경의 구분이 잘 맞는지 참여자와 대화를 나눈다.

[그림 3] 마음공부 모듬 활동: 경계 나누기

[Figure 3] Mind Study Group Activity: Dividing Sensory Conditions

2) 큰 감정, 작은 감정

일상의 마음공부에서는 큰 감정(big emotions)을 또한 중시한다. 큰 감정은 유아 마음공부에서 아이들에게 감정을 설명하는 방식 중 하나인데, 일어난 감정이 강력해서 그 감정에 압도되는 경우 그 일어난 감정을 큰 감정이라고 부른다. 예를 들어 아이들끼리 장난감을 가지고 노는데 한 아이가 장난감을 독차지하려고 하면 다른 아이는 그 상황에 분노를 일으킬 수 있다. 그런데 그 분노가 강해서 폭력으로 이어진다면 이때의 감정은 ‘큰 감정’에 해당한다.

분노만이 큰 감정은 아니다. 즐거운 감정에 휩싸인 아이들은 오히려 흥분하여 다치는 경우가 있다. 이처럼 감정은 긍정적이든 부정적이든 모두 큰 감정으로 작용할 수 있다. 그래서 마음공부에서는 감정의 성격 못지않게 감정의 세기를 중요하게 고려한다. 큰 감정은 감당하기 어려운 경계에 배치하고 보통의 감정들은 싸워볼 만한 경계나 쉽게 받아들일 만한 경계에 배치한다. 즉 ‘감당하기 어려운 경계’, ‘싸워볼 만한 경계’, ‘다루기 쉬운 경계’라는 세 가지 경계로 구분하는 것이다.

앞의 내용을 종합하면 마음이 보내주는 감정 시그널을 통해 경계의 성격과 세기를 구분할 수 있다. 이를 적용한 것이 ‘경계 구간도식([그림 4])’이다(Jo et al., 2023: 147-148). 가로축은 경계의 성격이고, 세로축은 경계의 세기이다. 이 방법에 따르면 오디세우스의 ‘사이렌’은 감당하기 어려운 순경에 해당하며, 이 방법으로 감정 이해와 경계 알아차림 역량을 향상시킬 수 있다.

	순경	역경	공경
감당하기 어려운			
싸워볼 만한			
다루기 쉬운			

[그림 4] 감정의 이해를 통한 경계 인식

[Figure 4] Awareness of Sensory Conditions through Understanding Emotions

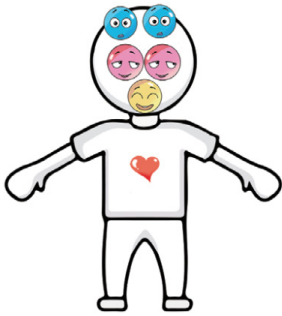
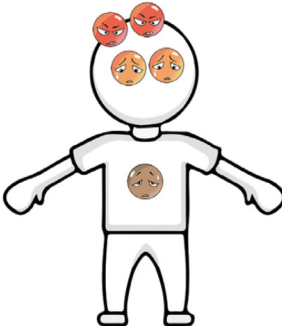
2. 감정을 통한 공감 향상

1) 감정의 복합성

순경, 역경, 공경을 통해 나타나는 감정은 빛의 삼원색인 빨간색, 초록색, 파란색으로 비유할 수 있다. 모든 색은 빛의 삼원색의 혼합으로 만들어진다. 마찬가지로 경계에 따라 구분되는 세 가지 감정 유형 역시 실제에 있어서는 서로 혼합되어 다양한 감정을 형성한다. 그 토대가 바로 세 가지 구분이며, 이 셋은 복잡하고 세밀한 감정을 이해하는 데 바탕이 된다. 그래서 좋으면 서도 슬픈 감정과 같은 양가 감정을 이해하고, 여러 감정이 복잡하게 얽혀 있는 복합 감정을 알아차리는 데도 도움을 준다.

이에 대한 실습으로 ‘감정 찾기 보드’(Jackman, 2022)가 활용된다. 감정 찾기 보드는 다양한 감정 얼굴을 이용하는데, 이를 통해 그러한 감정이 신체의 어느 부위에서 느껴지는지까지를 종합적으로 파악할 수 있도록 한다. 이는 유아도 마음공부를 할 수 있도록 만든 프로그램으로, 일어난 감정을 몸과의 관계 속에서 직접적으로 이해할 수 있도록 돕는다. 아래는 실제 유아 마음공부에서 이루어졌던 사례이다(The Institute of Mind Humanities, 2020: 131-132).

<표 2> 마음공부 상황에서 감정에 대한 알아차림
<Table 2> Awareness of Emotions in the Context of Mind Study

구분	감정 찾기 보드	경계 상황	일어난 감정 및 몸의 상태[심신작용]
사례1		낯선 이성 친구나 어른(삼촌, 이모)과 같이 있을 때	얼굴은 웃고 있고, 마음은 콩닥콩닥 사랑의 마음이 들지만, 너무 부끄러워서 어떻게 행동해야 할지 몰라 머릿속이 혼란스러워요.
사례2		선생님이나 엄마가 혼낼 때	속상하고 슬퍼서 눈물이 나요. 하지만 왜 혼나야 하는지 모를 때는 머릿속에서 화도 나요. 계속 혼나고 있으면 지치고 피곤해서 졸려요.

낮선 이성 친구 또는 삼촌이나 이모와 같은 어른과 함께 있는 경우, 즉 이성 친구나 어른이라는 경계를 만났을 때 마음이 쿵다쿵다하고 사랑의 마음도 들지만 동시에 너무 부끄러워서 어떻게 행동해야 할지를 몰라 하는 복합적인 감정이 나타남을 알 수 있다. 또한 혼나는 경우 속상하고 슬프고 화가 나는 등의 복합감정을 포착할 수 있고, 마음의 변화만이 아니라 지치고 피곤하고 졸린 몸에서 일어나는 현상까지도 포착하고 있음을 알 수 있다.

이 방법은 초·중·고등학생, 대학생, 성인들의 마음공부에까지 종합적으로 사용될 수 있다. 특히 보이지 않는 감정의 세계를 시각적으로 보이도록 함으로써 감정에 대한 이해를 높일 수 있고, 경계를 만날 때 어떠한 감정이 일어나는지를 스스로 이해하고 다른 참여자들이 느끼는 감정에 대해서도 배울 수 있게 된다. 즉 경계를 만나 어떤 감정을 느끼는가에 대한 조망수용역량을 강화해 주고, 이는 공감 능력의 향상으로 이어진다.

2) 감정의 다양성

앞에서 ‘경계 구간도실’을 통해 경계와 감정과의 관계를 설명했다. 이때 하나의 경계를 하나의 감정과 일대일로 대응시키며 감정을 이해하고 경계의 특성을 파악했다. 그런데 여기에서 추가적으로 고려해야 할 것이 있다. 동일한 경계에 따라 일어나는 감정이 항상 동일하지 않다는 것이다.

함박눈이 내리는 크리스마스 전 날 밤을 상상해 보자. 함박눈을 보면 어떤 감정이 일어나는가? 연인들이라면 행복하고 낭만적인 감정을 느낄 것이다. 그런데 군대에서 잠을 청하려는 군인 앞에 보이는 함박눈은 행복하고 낭만적인 감정으로 다가오지 않을 것이다. 안전한 길을 확보하기 위해 그 함박눈을 모두 치워야만 하기 때문이다. 함박눈이라는 경계[대상]는 같지만, 그걸 대하는 사람에 따라 감정이 달라진 것이다. 연인에게는 ‘순경’으로, 군인에게는 ‘역경’으로, 함박눈은 그렇게 다가온 것이다. 이처럼 동일한 경계라도 순경이 될 수도 있고 역경이 될 수도 있다.

다른 경우를 생각해 보자. 화장실을 사용하고 있는데, 문이 고장 나 열려 다른 사람들과 내가 마주 보게 되었다. 이 순간 어떤 감정이 일어나는가? 아무래도 ‘부끄러움’이라는 감정이 강하게 올라올 것이다. 그런데 아기였을 때의 나라면 누가 나를 보고 있다고 하여 ‘부끄러움’을 느꼈을까? 그렇게 생각해 보면 아기가 느끼지 않았을 ‘부끄러움’을 어른이 되어 느끼고 있다는 것은 경계를 대하면서 다양한 감정을 배워왔다는 점을 설명한다.

다른 사람들도 살아가면서 수많은 경계를 만나고 그러면서 일어난 감정이 쌓이고 또한 그 감정과 반응하는 상황 속에서 감정에 대한 다양성이 생겨났을 것이다. 그래서 동일 경계라도 모두가 동일 감정을 느낄 것이라는 추측은 추측일 뿐 실제로 그러리라는 근거는 없다. 동일 대상의 경계라도 그것이 순경이 될지, 역경이 될지, 공경이 될지는 단정할 수 없다. 각자의 심리

적 변화 양상에 따라 경계의 빛깔은 달라진다(Jo et al., 2023: 150).

공감은 기본적으로 경계에 따라 일어나는 나의 감정이 기준이 되어 상대방의 마음을 미루어 짐작하는 것이다. 감정은 분명 경계의 이해를 돕는 시그널로 작동하지만, 이 시그널은 수많은 경계를 만나면서 형성되고 또한 변화된다는 점에서 개인이 지닌 경계에 대한 감정의 출현과 변화는 동일하지 않다는 것도 파악된다. 즉 나의 감정이 다양한 것처럼 상대방의 감정이 다양할 수 있다는 것을 포함하는 것까지 이해하려는 노력으로서의 공감 능력이라는 것이다. 이는 ‘경계 알아차리기[경계 구간도실]’와 ‘감정 찾기 보드’를 활용하면서 향상되고, 이 두 가지 방법을 마음공부 글쓰기 또는 마음공부 일기법으로 연결하면 심화된 마음공부가 가능하다.

IV. 취사(取捨): 원만한 행동

경계와 감정에 대한 이해가 이루어졌다면 실제 행동과의 관계로 논의를 확장할 필요가 있다. 매 순간 무언가를 행하는 것을 ‘업을 짓는다[作業]’라고 한다. 그리고 그 순간 무언가는 취하고[取] 무언가는 버린다[捨] 행위가 이루어진다. 즉 우리는 매 순간 경계를 만나 감정이 일어나고 그 감정에 따라 (또한 적절한 판단을 하며) 업을 짓는 취사선택을 하고 있다. 그래서 일상의 실천은 감정이 보내는 시그널을 잘 해석하고 그 상황을 잘 이해하여 적절한 취사를 하는 원만한 행동으로 이어나가는 것에 있다. 원불교에서는 이를 ‘작업취사(作業取捨)’라고 하며, ‘선과 인격수련’ 교과목에서는 대경과 피경, 원만한 받아들임, 은혜 발견의 세 가지의 마음공부 전략을 제시하고 있다.

1. 마음공부 전략(1): 피경·대경

‘피경(避境)’과 ‘대경(對境)’은 각각 경계를 피하고 경계를 대면한다는 의미이다. 앞서 오디세우스와 사이렌의 이야기를 보면 노를 젓는 선원들은 모두 ‘귀마개’로 귀를 막아 소리가 들리지 않도록 했다. 그래서 사이렌의 노랫소리[경계]를 듣지 않는 피경을 통해 그 위험한 상황을 극복하고 있다. 이와 반대로 오디세우스는 노랫소리를 그대로 마주하는 대경의 방법을 취했다. 이처럼 마음공부에서는 경계를 대하는 첫 번째 전략이 피경과 대경이다.

언뜻 대경만이 괜찮은 마음공부로 여기는 경우가 있다. 하지만 일상에서는 피경이 매우 중요하다. 큰 감정이 일어났을 때 피경과 대경 중 어떤 것이 적절한 취사가 될 것인가? 상황마다 다르겠지만, 유아의 경우 크게 화가 났을 때 그 자리에서 일단 벗어나도록 안내한다. 그러면 신체적, 언어적 폭력과 같은 상황을 줄일 수 있다. 이처럼 유아 마음공부에서나 성인의 마음공

부에서나 가장 손쉬운 방법이 큰 감정이 일어났을 때 일단 그 경계로부터 거리를 두는 것이다. 이것이 피경의 전략이다. 잠시 거리두기를 하고 다시 그 경계를 대하면 좀 더 안정된 마음의 상태에서 그 상황과 만날 수 있다.

그런데 일상의 많은 경우에 피경보다는 대경의 상황으로 치닫는다. 그래서 오디세우스처럼 전략이 필요하다. 오디세우스는 사이렌을 만나기 전에 돛대에 자신의 몸을 묶었다. 그래서 사이렌이라는 경계를 어려움 없이 대면할 수 있었다. 이처럼 힘든 경계를 만나기 전에 마음을 안정시키는 방법을 준비한다면 대경의 상황에 도움을 줄 수 있다. 이는 사마타 명상의 원리가 되며, 이를 ‘호흡 알아차림’과 ‘단전주 명상’과 같은 명상 실습으로 안내한다. 이러한 명상 실습은 평소에 마음의 힘을 기르는 방법이 되며 실제 대경의 상황에서 마음이 경계에 흔들리고 휘둘리는 것을 방지하는 데 도움을 준다.

2. 마음공부 전략(2): 원만한 받아들임

경계를 만나면 감정이 일어나기에 그 감정을 원만하게 받아들이는 것이 중요하다. 그렇지 못하면 그 감정에 휩쓸리거나 그 감정을 무시하는 방식으로 감정을 대할 수 있다. 여기에서 중심을 잡고 그 감정을 무시하지도 않고 그 감정에 휩쓸리지도 않는다는 것을 ‘원만한 받아들임 (radical acceptance)’이라고 한다.

마음공부를 하다 보면 마음이 단단하고 어디에도 끌리지 않는 그런 공부가 훌륭한 공부라고 여기는 가운데 감정을 원만하게 받아들이지 못하는 경우가 있다. 원불교의 창시자인 소태산과 그의 제자와의 대화는 이를 잘 반영해 준다.

이청춘(李靑春)이 여쭙기를 “큰 도인도 애착심(愛着心)이 있나이까.” 대종사 말씀하시기를 “애착심이 있으면 도인은 아니니라.” 청춘이 여쭙기를 “정산(鼎山)도 자녀를 사랑하오니 그것은 애착심이 아니오니까.” 대종사 말씀하시기를 “청춘은 감각 없는 목석을 도인이라 하겠도다. 애착이라 하는 것은 사랑에 끌리어 서로 멀리 떠나지를 못한다든지 갈려 있을 때에 보고 싶은 생각이 나서 자신 수도나 공사(公事)에 지장이 있게 됨을 이룸이니 그는 그러한 일이 없나니라.”(Wonbulgyo Jeonghwasa, 1977: 155)

마음공부를 잘하는 큰 도인이라면 당연히 애착심이 없어야 할 것이다. 그런 점에서 소태산의 제자는 ‘애착심’의 문제를 지적하며 애착심과 자녀사랑을 동일시했다. 즉 자녀를 사랑하는 자연스러운 감정을 감정에 휩쓸린 애착심으로 받아들인 것이다. 이에 대해 소태산은 사랑에 끌리어 마음공부와 공중의 일을 하는 데 지장을 주지 않는다면 그건 ‘원만한 받아들임’이라고 설명한

것이다. 그리고 소태산은 ‘원만한 받아들임’으로 자신의 감정에 충실한 모습도 보여주었다.

김광선이 열반하매 대중사 눈물을 흘리시며, 대중에게 말씀하시기를 “팔산(八山)으로 말하면 이십여 년 동안 고락을 같이 하는 가운데 말할 수 없는 정이 들었는지라 법신은 비록 생·멸·성·쇠가 없다 하나, 색신은 이제 또 다시 그 얼굴로 대하지 못하게 되었으니 그 어찌 섭섭하지 아니하리요.”(Wonbulgyo Jeonghwasa, 1977: 298-299)

너무 슬프고 섭섭하여 눈물을 흘릴 수 있다. 이처럼 감정은 경계를 만나 나타나는 자연스러운 마음의 움직임이며, 이를 원만하게 수용하는 것이 중요하다. 다만 “사람의 성품이 정한즉 선도 없고 악도 없으며, 동한즉 능히 선하고 능히 악하나니라(Wonbulgyo Jeonghwasa, 1977: 258).”라는 말씀처럼 경계를 만나면서 어떻게 그 마음을 사용하느냐에 따라 선과 악으로 나누어진다.

경계에 끌리는 대표적인 네 가지 요소를 원근친소(遠近親疏)라고 한다. 멀고[遠] 가깝고[近] 친하고[親] 친하지 않음[疏]을 의미하는데, 경계를 만나 가깝고 친한 쪽에 대해서는 순경의 감정이 발생하고 대체로 그 상황에서 그쪽에 무언가 긍정적인 영향을 주는 방향으로 행동하려고 한다. 상대적으로 멀고 친하지 않은 쪽에 대해서는 그 반대의 감정이 작용하고 부정적인 영향을 주는 행동을 하기 쉽다.

따라서 신중한 판단과 행동을 해야 하는 경우라면 원근친소에 끌리는 감정의 특성을 이해하고 감정을 파악할 때 감정은 감정대로 수용하면서도 감정에 치우치지 않는 행동을 하는 것이 필요하다. 즉 감정은 받아주지만, 행동은 구분하는 것이다. 아이가 양치질하기 싫은 감정을 보일 때 아이의 감정에 공감만 하고 양치질을 하도록 안내하지 않는다면 이는 상대의 감정에 대한 원만한 받아들임이 아니다. 오히려 상대의 감정에 압도되어 양치질이라는 육아에 필요한 행동을 지도하지 못한 것이기에 이는 공감의 영역으로만 한정할 수 없다(Cho, 2023). 그래서 공감에만 빠지거나 공감만을 강요하는 마음공부는 취사의 관점에서 원만한 행동이 되지 못할 수 있다.

3. 마음공부 전략(3): 은혜 발견

피경과 대경, 원만한 받아들임은 원만한 행동을 하는 데 중요하다. 여기에 한 가지 덧붙일 부분이 은혜이다. 원불교에서는 모두가 없어서는 살 수 없는 은혜의 관계로 되어 있다고 보고, 이를 천지은, 부모은, 동포은, 범륜은의 사은(四恩)으로 설명한다(Wonbulgyo Jeonghwasa, 1977: 27-39).

이에 ‘선과 인격수련’에서는 체험을 통해 은혜를 알아가도록 안내한다. 특히 걷기 명상을 통해 땅과 데이트를 나누는 걷기로 안내한다(Jo, 2019: 163-180). 한 걸음 한 걸음이 땅과 만나는 느낌을 있는 그대로 체험하는 것이다.

땅과 만나는 시간, 그 느낌을 적어봅니다



걷기는 땅을 온전히 느끼는 것으로 시작한다.
이 느낌은 점차 하늘과 주위의 다양한 존재로 확장된다.

[그림 5] 걷기명상 워크시트
[Figure 2] Walking Meditation Worksheet

학생들은 데이트하듯 땅과 만나며 나를 받쳐주고 있는 땅의 촉감, 느낌, 모습 등을 체험하고 이를 걷기명상 워크시트[그림 5]에 기록한다. 이렇게 발과 땅의 만남을 풍부하게 느끼는 것이다, 마치 사랑하는 사람과 데이트를 하듯(Nhat Hanh, 1992: 28). 그러다 보면 나를 나이게 해주는 요소, 즉 없어서는 살 수 없는 관계가 은혜임을 체험적으로 알아가게 된다. 이는 습관적인 걷기와 다른, 깨어있는 걷기를 통해 땅에서부터 은혜를 느껴가는 것이며, 체험이 확장될수록 평소 가볍게 여기며 지나쳤던 것들이 은혜임을 조금씩 알아가게 된다. 이처럼 ‘선과 인격수련’에서는 체험적인 깨어있음을 통해 은혜를 베푸는 마음이 나타나고 원만한 취사의 행동을 할 수 있도록 돕는다.

V. 결론

본 연구는 원광대학교의 종교교양교육에서 제공하는 ‘선과 인격수련’ 교과목을 통해 마음공부의 교육적 적용을 고찰했다. 특히 마음공부의 핵심 요소로 감정, 공감, 취사라는 세 가지 주요 키워드에 집중하여 탐구했다.

첫 번째 키워드인 ‘감정’에서는 ‘emotion’이라는 단어의 어원이 마음의 움직임의 의미함을 밝히며, 감정의 인식과 발생 과정을 통해 학생들이 자신의 내면을 탐색하고 이해하도록 안내했다. 이 과정은 자기인식 향상과 함께 감정을 알아차리고 조절하는 능력을 개발하는 데 중요한 역할을 할 수 있다.

두 번째 키워드인 ‘공감’에서는 감정의 다양성과 복잡성에 초점을 맞추었다. 이를 통해 학생들은 자신의 감정을 더 깊이 이해하고 타인의 감정에 대한 공감 능력을 개발할 수 있도록 돕는다. 감정 이해와 공감을 돕는 실제적이고 구체적인 활동으로 경계 구간도실과 감정 찾기 보드와 같은 도구를 활용하는 것이 특징이다.

마지막 키워드인 ‘취사’는 감정 이해와 공감의 기초 위에서 원만한 행동으로 나아가는 과정을 다루었다. 이 부분에서는 경계를 피하는 피경, 경계와 대면하는 대경, 원만한 받아들임, 그리고 은혜 발견 등의 마음공부 전략을 제시했다. 이러한 전략들은 일상생활에서 경계와 감정의 이해를 기반으로 적절한 행동을 선택하는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

종합적으로 이 연구는 원불교의 도학교육을 바탕으로, 대학생들이 감정을 이해하고, 공감 능력을 향상시키며, 사회적으로 원만한 행동을 선택하는 데 긍정적인 영향을 줄 수 있는 방법을 제시했다. 이는 종교교양교육에서 마음공부의 활용이 학생들의 개인적 및 사회적 발달에 기여할 수 있음을 보여준다.

References

[Primary Sources]

Samyutta Nikāya.

원불교 정화사 (1977). 원불교전서. 익산: 원불교출판사. (Translated in English) Wonbulgyo Jeonghwasa (1977). *The Scriptures of Won Buddhism*. Iksan: Won-Buddhism Publication.

[Secondary Sources]

- Jackman, M. M., (2022). *Mindfulness for Preschool and Kindergarten: The OpenMind Program to Boost Social-Emotional Learning and Classroom Engagement*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Jo, S. H. (2021). Early Childhood in Won Buddhism: Focusing on the Meditative Application of Spiritual Cultivation. *Korean Journal of Religious Education*, 66, 171-185.
- Jo, S. H. (2022). The Meaning and Function of ‘Meom-chum (Stop)’ in Daily Mindful Practice and the Relationship to Samatha Meditation. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 27, 17-25.
- Ko, S. Y. (2020). Religious Education of Won-Buddhism as a Liberal arts: Focused on the case of Wonkwang University. *Korean Journal of Religious Education*, 64, 145-170.
- Nhat Hanh, T. (1992). *Peace is Every Step*. New York: Bantam Book.
- 마음인문연구소 (2020). 마음공부 기반 유아 인성교육Ⅱ: 오픈마인드-코리아 프로그램. 고양: 공동체. (Translated in English) The Institute of Mind Humanities (2020). *Character Education for Preschoolers Based on Mind Study II: OpenMind-Korea Program*. Goyang: Gongdongchae.
- 조선미 (2023). 조선미의 현실 육아 상담소. 서울: 북하우스. (Translated in English) Cho, S. M. (2023). *The Reality of Parenting Advice by Cho Sunmi*. Seoul: Book House.
- 조성훈 (2019). “명상적 걷기와 환경의 치유: 땅과 만남”. 장진영 외. 마음공부의 장: 마음에서 환경까지. 고양: 공동체. (Translated in English) Jo, S. H. (2019). Meditative Walking and Environmental Healing: Touching the Earth. Jang, J. Y. et al.. *The Arena of Mindfulness Studies: From Mind to Environment*. Goyang: Gongdongchae.
- 조성훈 (2020). 지금, 나의 길을 가는 중입니다. 고양: 공동체. (Translated in English) Jo, S. H. (2020). *Now, I Am Walking on My Way*. Goyang: Gongdongchae.
- 조성훈 (2023). “소태산의 마음공부 비법서: 일상수행의 요법”. 조성훈 외. 마음산책: 동양고전의 지혜. 고양: 공동체. (Translated in English) Jo, S. H. (2023). Sotaesan’s Guide to Mind Study: The Essential Dharmas of Daily Practice. Jo, S. H. et al.. *A Stroll Through the Mind: Wisdom of Eastern Classics*. Goyang: Gongdongchae.