

Theoretical Foundations of Recovering the Human Spirit for Teens (RHS-T): Mindful-Intention from a Buddhist Educational Perspective

Boeun Kim (Duk-san)*
Dongguk University

Abstract

[Objective] The purpose of this study is to reinterpret intention in Buddhist education as a key mechanism for reorienting actions, speech, and thoughts beyond the therapeutic function of adolescent mindfulness education, and conceptualize it as “Mindful-Intention.” Through this, the study seeks to lay a Buddhist educational foundation for extending mindfulness-based education toward the cultivation of relational and social capacities.

[Contents] To accomplish this purpose, the study examines the meaning of intention and the structure of transformation in early Buddhism and Yogācāra, focusing on the relation between awareness and conduct. Mindful-Intention is defined as an awakened volitional structure that pauses automatic reaction and redirects conduct in a wholesome direction. The psychological interpretation of the Six Realms in RHS-T program is analyzed as its educational embodiment.

[Conclusions] First, mindfulness is a starting point of awareness, but does not itself guarantee behavioral transformation. Second, intention is a core psychological function that redirects conduct upon awareness. Third, the psychological interpretation of the Six Realms in RHS-T serves as an educational medium that helps learners recognize emotional states and reflect on intention.

[Keywords] Mindful-Intention, Buddhist education, Yogācāra, Intention (Cetanā), Six realms of samsara, RHS-T Program

* **Corresponding author** Boeun Kim (Ph.D. Candidate, Department of Buddhist Studies, Dongguk University)
E-mail : sansnim23@gmail.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 ©The Korean Association for the Study of Religious Education

청소년 인간성 회복 프로그램(RHS-T)의 이론적 토대: 마음챙김-의도의 불교교육학적 개념화

김보은 (덕산)

동국대학교 대학원 대학원생

요 약

[연구 목적] 본 연구의 목적은 기존 청소년 마음챙김 기반 교육의 심리치유적 기능을 넘어, 학습자의 행동·말·생각의 방향 전환을 가능하게 하는 핵심 기제로서 의도 개념을 불교교육학적으로 재해석하고, 이를 마음챙김-의도(Mindful-Intention)로 정식화하는 데 있다. 이를 통해 마음챙김 기반 교육이 관계적·사회적 역량 강화로 나아갈 수 있는 불교교육학적 이론의 토대를 마련하고자 한다.

[연구 내용] 본 연구에서는 초기불교와 유식 수행론에서 의도의 의미와 전식득지(轉識得智)의 구조를 검토하고, 자각과 행위 전환의 관계를 이론적으로 분석하였다. 이를 토대로 마음챙김-의도를 자동적 반응을 멈추고 더 선한 방향으로 행위를 재정향하는 자각된 의도의 구조로 개념화하였다. 또한 RHS-T(Recovering the Human Spirit for Teens) 인간성 회복 프로그램에서 활용되는 심리적 육도윤회 프레임을 사례로 삼아 마음챙김-의도의 교육적 구현 양상을 해석하였다.

[결론] 본 연구의 결론은 다음과 같다. 첫째, 마음챙김은 중요한 교육적 출발점이지만 그 자체만으로 행위 전환을 보장하지는 않는다. 둘째, 의도는 자각 위에서 행위의 방향을 재정향하는 핵심 심리 작용이며, 마음챙김-의도는 자동적 반응을 성찰적 응답으로 전환하는 구조로 정립될 수 있다. 셋째, RHS-T의 심리적 육도윤회 해석은 학습자가 자신의 정서 상태를 조망하고 의도의 방향을 성찰하도록 돕는 교육적 매개로 기능한다.

[주제어] 마음챙김-의도, 불교교육, 유식, 의도(Cetanā), 육도윤회, RHS-T 프로그램

I. 서론

1. 연구의 배경

최근 청소년 교육 현장은 정서적 불안, 관계 갈등, 충동적 행동 등 복합적인 문제에 직면해 있다. 이러한 문제를 단순히 규범 인식의 부족이나 행동 통제의 실패로만 설명하기에는 한계가 있다. 현상의 기저에 자리한 인간 내면의 작동 방식에 대한 근본적인 이해가 선행될 때 비로소 문제 해결의 이론적 토대가 마련될 수 있다. 학습자는 자신의 내면 상태를 얼마만큼 자각하고 있으며, 그 자각은 행동·말·생각[三業]이라는 행위 전반에 어떠한 영향을 미치는가? 이 물음은 자기 이해의 차원을 넘어 자각이 실제 행위 전환으로 이어지는 과정을 설명할 수 있는 이론적 틀을 요구한다.

이러한 맥락에서 교육 현장에서는 마음챙김(sati, mindfulness) 기반 교육이 주목을 받아 왔다. 마음챙김은 현재의 감정과 사고, 신체 반응을 판단 없이 알아차리는 수행으로서, 학습자가 자신의 내면 상태를 대상화하고 충동적 반응을 완화하도록 돕는다. 특히 정서 안정, 주의 집중, 자기 인식의 증진이라는 측면에서 교육적으로 유의미한 도구로 자리매김해 왔다. 현대 마음챙김 연구에서도 의도(intention)는 이미 중요한 이론적 요소로 다루어져 왔다. 대표적으로 의도를 자기조절(self-regulation) 이론 안에 명시적으로 도입한 연구와 마음챙김을 의도, 주의, 태도의 상호작용으로 설명한 연구가 제시되었으며(Shapiro, & Schwartz, 2000: 128-134; Shapiro et al., 2006: 373-386), 마음챙김이 의도와 실제 행동의 연결에 영향을 미칠 수 있다는 논의도 이루어져 왔다(Chatzisarantis, & Hagger, 2007: 663-676).

이러한 선행 논의를 토대로, 본 연구는 의도 개념이 교육 장면에서 어떻게 작동할 수 있는지를 불교교육학의 관점에서 보다 구체화하고자 한다. 본 연구가 말하는 마음챙김-의도는 수행의 배경 동기만을 뜻하는 것이 아니라, 학습자가 자기와 타자의 관계 속에서 일어나는 정서적 반응을 자각하고 그 반응을 보다 요익한 방향으로 재정향하도록 돕는 교육적 작동 구조를 가리킨다. 최근 서구 마음챙김 논의에서도 윤리의 명시적 위치와 가치 지향의 필요성이 문제화되어 왔다는 점(Monteiro, Musten, & Compson, 2015: 1-13), 마음챙김을 단순한 심리기술이 아니라 관계와 행위의 방향성을 포함한 실천으로 재이해할 필요가 있음을 보여준다.

그럼에도 불구하고 기존 학교 기반 마음챙김 교육은 학습자의 윤리적 판단과 실천적 행동을 체계적으로 구조화하는 데에는 여전히 한계를 드러내고 있다. 최근 연구에 따르면 학교 기반 마음챙김 프로그램(School-Based Mindfulness Programs)의 다수는 주의나 연민과 같은 정서적 가치에 초점을 둘 뿐, 정의·공정성·권리와 같은 도덕적·윤리적 범주를 충분히 통합하지 못하고 있었다(Schussler et al., 2025: 148-166). 이는 마음챙김 기반 교육의 심리치유적 기능은 충분히 부각되어 왔으나, 관계적·사회적 역량 강화와의 연계성에는 여전히 공백이 존재함을 시

사한다. 따라서 마음챙김을 통해 형성된 자각이 어떠한 방식으로 행위의 방향성과 연결될 수 있는지를 해명하는 일은, 불교교육학의 맥락에서 중요한 이론적 과제가 된다.

2. 연구 목적과 연구 문제

1절의 비판적 검토를 토대로, 본 연구는 자각과 행위 전환을 연결하는 매개로서 불교 수행에서의 의도(*cetanā*, intention)의 의미와 역할을 파악하고, 교육 장면에서 그 역할을 전면화하기 위해 이를 ‘마음챙김-의도(Mindful-Intention)’ 개념으로 정식화한다. 이를 통해 수행에서의 전환이 청소년 교육에서 지니는 의미를 이론적으로 밝히고자 한다.

본 연구는 청소년 교육 현장에서 활용되고 있는 RHS-T(*Recovering the Human Spirit for Teens*, 청소년을 위한 인간정신회복 프로그램)를 분석의 대상으로 삼는다.¹⁾ RHS-T는 육도윤회의 심리학적 해석 프레임을 활용하여 불교 수행의 두 축인 마음챙김-의도[지혜], 연민[자비]를 배양하기 위해 설계된 프로그램이다. 다만 본 연구의 목적은 RHS-T 프로그램의 효과를 검증하거나 실천 모델을 제시하는 데 있는 것이 아니라, 마음챙김을 통해 형성된 자각이 어떻게 의도의 전환으로 연결되는지를 이론적으로 규명하는 데 초점을 둔다. 이를 위해 RHS-T의 심리적 육도윤회 프레임과 교수·학습 구조를 분석하여, 마음챙김-의도 개념이 교육 장면에서 어떻게 가시화되고 전환의 기제로 작동하는지를 해석한다. 이에 따라 본 연구는 다음의 물음을 중심으로 논의를 전개한다.

- (1) 불교교육학에서 마음챙김-의도 개념은 왜 요청되는가?
- (2) 마음챙김-의도를 어떻게 불교교육학적으로 정립할 것인가?
- (3) RHS-T의 심리적 육도윤회 프레임에서 마음챙김-의도는 어떻게 가시화되는가?

아울러 본 연구는 RHS-T 청소년 인간성 회복 교육의 이론적 토대를 단계적으로 구축하기 위한 기초 연구로서 마음챙김-의도의 이론적 구조에 초점을 두며, 연민의 교육적 작동 양상에 대한 분석은 후속 과제로 남긴다.

1) RHS-T(*Recovering the Human Spirit for Teens*, 청소년을 위한 인간정신 회복 프로그램)는 (사)한국명상심리상담연구원 연구개발팀(서광스님, 방선귀, 서은정, 송말숙, 송민서)에 의해 2023년에 개발된 8회기의 명상교육 프로그램이다. 서광스님이 육도윤회의 심리적 해석을 토대로 2011년에 개발한 RHS(*Recovering the Human Spirit*) 모델을 기반으로, 청소년 교육 맥락에 맞게 개발되었다. RHS 모델은 현재 명상 프로그램, 육도명상 애플리케이션, 명상상담 등으로 확장되어 운영되고 있으며, 관련 효과성 및 타당성 연구가 다수 축적되어 있다.

3. 연구 방법

본 연구는 문헌 해석과 개념 분석에 기반한 이론적 연구이며, 이론적 층위와 사례적 층위로 구성된다. 먼저 이론적 층위에서는 마음챙김 기반 교육의 이론적 한계를 선행연구 검토를 통해 정리하고, 이를 보완할 이론적 자원으로서 초기불교와 유식 수행론의 의도 개념을 해석하였다. 이러한 문헌 분석 결과를 토대로 마음챙김-의도 개념의 불교교육학적 구조를 구성하였다. 다음으로 사례적 층위에서는 그 교육적 구현 가능성을 검토하기 위해 실제 교육 현장에서의 적용 사례를 예시적으로 활용하였다. 이때 사례 자료는 프로그램 효과를 검증하기 위한 경험연구 자료가 아니라, 자각-의도-전환의 구조가 교육 장면에서 어떻게 가시화되는지를 보여주기 위한 보조적·해석적 자료로 제시하였다.²⁾

II. 불교교육학의 관점과 마음챙김-의도의 이론적 요청

1. 수행의 불교교육학적 이해

불교교육학은 불교의 세계관과 인간 이해를 토대로 교육 현실의 문제를 탐구하는 학문으로 이해되어 왔다. 교리 전달이나 종교적 훈육에 머무르지 않고 인간 형성 전반을 다루는 교육적 실천의 성격이 강하다는 뜻이다(Park, 1995: 35-36). 이는 수행과 깨달음의 문제를 교육이라는 장 안에서 어떻게 해석하고 구현할 것인가라는 근본적 과제를 내포한다. 불교라는 종교적 특수성과 교육학이라는 학문적 보편성을 동시에 기반에 두는데, 여기서 특수성은 연기·무아·공성에 기초한 인간 이해를 의미하며, 보편성은 인간 발달과 학습의 원리를 다루는 교육 일반의 이론적 틀을 가리킨다(Ko, 2006: 3-5). 즉, 불교교육학의 학문적 과제는 이 두 차원을 단순히 병치하는 데 것이 아니라, 불교 수행이 지닌 인식 구조와 전환의 논리를 교육적 맥락 속에서 작동 가능한 형태로 재구성하는 데 있다.

청소년기는 정서적 반응성이 높고 자아 정체성이 형성되는 과도기적 시기이다. 이러한 발달적 특성 속에서 수행 개념이 규범적 판단이나 교리적 설명의 형태로 제시될 경우, 학습자의 실제 경험과 괴리된 추상적 지식으로 머물 가능성이 크다. 따라서 수행은 감정의 억제나 교정보다는, 감정과 사고가 일어나는 조건을 자각하고 그 흐름을 조망하게 하는 인식 틀로 번역될 필

2) 사례 자료는 2025년 2학기 서울 소재의 한 중학교에서 실시된 RHS-T 프로그램에서 수집되었다. 참여 대상은 3학년 학생 63명이었으며, 본 연구에서는 학생 발화와 소감문의 일부를 분석 자료로 활용하였다. 자료는 학교 규정에 따른 동의 절차를 거쳐 수집되었고, 학교 및 개인이 특정되지 않도록 비식별 처리하였다.

요가 있다. 오늘날 교육 현장에서 확장되고 있는 마음챙김 수행은 이러한 번역의 한 사례라 할 수 있다. 마음챙김은 감정과 사고, 신체 반응을 있는 그대로 알아차리도록 함으로써 자동적 반응을 완화하는 조건을 마련한다.

2. 불교교육학적 의도 개념의 필요성

앞서 서론에서 살펴본 바와 같이, 현대 마음챙김 연구에서도 의도는 중요한 요소로 논의되어 왔다. 그러나 마음챙김 교육 장면에서 의도를 인간 행위의 방향 전환을 설명하는 불교교육학적 개념으로 직접 해석한 논의는 아직 확인되지 않는다. 이러한 해석의 필요성은 최근 연구에서도 드러난다. 마음챙김이 인식과 정서 조절 능력을 향상시킬 수는 있으나, 그것이 자동적으로 친사회적 행동이나 윤리적 실천으로 이어지지는 않는다는 지적이 제기되고 있기 때문이다. 나아가 정서 안정이 행동 동기를 약화시키거나, 윤리적 판단과 실제 행동 사이에 간극을 남길 가능성도 보고되고 있다(Karl, & Stanley, 2024: 2207-2217). 이에 따라 마음챙김은 정서 안정의 기제를 넘어, 실질적인 행동 변화에 기여하는 방향으로 이해될 필요가 있다. 이는 마음챙김이 개인의 내적 자각을 넘어 자신과 타자의 고통을 줄이는 방향[自利利他]으로 나아가야 한다는 불교 전통의 목표와도 구조적으로 상응한다.

그러나 현대 교육 맥락에서 적용되는 마음챙김은 여전히 심리적 기능성, 즉 스트레스 완화나 집중력 향상에 초점을 맞추는 경향을 보인다. 이러한 한계점은 불교 수행에서의 마음챙김이 본래 지녔던 포괄적 맥락이 교육적 응용 과정에서 충분히 반영되지 못했음을 시사한다. 전통적 수행에서 마음챙김은 단순한 주의 집중이 아니라, 의도를 포함하는 수행적 구조 안에서 이해되어 왔다. 자각은 자동적으로 흘러가는 반응을 알아차리게 하며, 자각된 의도는 행위의 방향을 주체적으로 선택할 수 있는 가능성을 열어 준다. 이 점에서 의도는 학습자의 성장과 변화를 만들어 내는 핵심 요소라 할 수 있다.

하지만 마음챙김 교육에서 의도에 대한 논의가 구조화되지 않을 경우, 불교 수행의 교육적 의미는 충분히 드러나지 못하고 마음챙김은 잘 관찰하는 기술에 머물 위험이 있다. 실제로 윤리적 지향을 포함한 마음챙김 실천이 친사회적 행동을 유의미하게 증진시킨다는 연구 결과는(Furnell, Van Gordon, & Elander, 2025: 165-185), 마음챙김이 중립적 관찰 상태에 머무를 때보다 특정한 가치 지향과 결합될 때 실천적 변화를 이룰 가능성이 높음을 보여준다. 이러한 선행 연구는 불교교육학이 현장에서 더욱 폭넓게 활용되고 학습자의 변화에 교육적 실효성을 갖기 위해서, 선택과 방향 설정의 내적 기제를 설명할 수 있는 이론적 기반의 정립이 요청되고 있는 상황임을 보여준다.

III. 마음챙김-의도의 불교교육학적 개념화

1. 의도의 특징과 교육학적 재해석

1) 초기불교에서의 의도

오늘날 *cetanā*는 의도, 동기(motivation), 또는 도덕적 선택(moral choice)으로 다양하게 번역되고 있다(Shonin, Jang trans., 2020: 220). 초기불교 경전에서 붓다는 의도를 다음과 같이 정의한다. 비구들이여, 의도가 업이라고 나는 말하노니, 의도한 뒤 몸과 말과 마음으로 업을 짓는다(AN 6.63)³⁾. 즉, 행위의 도덕적 성질과 그 결과가 의도의 질에 의해 규정됨을 분명히 하고 있음을 알 수 있다(Daelim, 2007: 262-263). 이는 행위의 선악을 결과나 규범 준수 여부로 판단하는 관점과 달리, 행위 이전에 작동하는 내면의 방향성과 선택의 구조를 수행과 윤리의 핵심으로 설정하는 불교의 인간 이해를 드러낸다.

이러한 관점에서 의도는 단순한 결심이나 의지의 표현이 아니라, 행위·언어·사유를 지속적으로 형성하는 근원적 심리 작용으로 이해된다. 초기불교 아비담마 전통에서는 오온 가운데 행온(行蘊)을 구성하는 심리현상들 가운데 의도를 으뜸가는 상태(*cetanā-padhānatta*)로 규정한다(Gakmuk, & Daelim, 2013: 217). 이는 의도가 다른 심리 작용과 신체적 행위를 계속 형성하고 방향 짓는 중심적 기능을 수행함을 뜻한다. 따라서 의도는 개별 행위의 순간적 원인일 뿐 아니라, 반복을 통해 성향과 습관을 축적하고 궁극적으로 한 인간의 인격을 구성하는 핵심 요소라 할 수 있다.

2) 의도의 형성성과 교육적 의미

의도의 이러한 형성적 기능은 교육적 맥락에서 중요한 시사점을 제공한다. 유사한 의도에 의해 반복되는 신체·언어·정신적 행위는 특정한 경향성과 습관적 에너지를 만들어 내며, 이것이 축적될 때 한 사람의 성격과 삶의 태도로 고착된다는 것이다. 인격의 변화를 위해서는 개별 행동의 교정보다 그 행동을 낳는 의도 구조를 성찰하고 전환하는 과정이 선행될 필요가 있음을 지적(Lee et al., 2021: 79)하는 이유도 여기에 있다.

흥미롭게도 현대 명상 담론에서 핵심 개념으로 사용되는 마음챙김 역시 그 역사적 용례를 살펴보면 의도와 분리되지 않는다. 16세기경 영어권에서 *mindfulness*라는 명사는 주의나 기억뿐 아니라 의도를 의미하는 용어로도 사용되기 시작하였다(Shonin, Jang trans., 2020: 220). 이는 마음챙김이 중립적 관찰 상태에 머무르기보다, 어떤 방향으로 마음을 두고 살아갈 것인가라는 의도적 차원을 내포하고 있었음을 시사한다. 따라서 불교 수행론의 관점에서 마음챙김은 의

3) *Cetanāhaṃ bhikkhave kammaṃ vadāmi; cetayitvā kammaṃ karoti kāyena vācāya manasā* (AN 6.63, Nibbedhika Sutta).

도가 전환의 계기로 작동할 수 있게 하는 인식의 조건이었다.

이러한 이해를 교육학적으로 확장하면, 의도는 규범적 판단 이전에 형성되는 ‘행위의 발생 조건’으로서 중요한 의미를 갖는다. 교육 활동의 궁극적인 목표는 행동주의적 훈련을 통해 학습자의 바람직한 행동을 형성하는 것에 그치지 않는다. 불교교육은 학습자가 자신의 감정과 사고, 행동의 이면에 놓인 의도를 자각하고 그것을 더 선한 방향으로 계속해서 전환해 나가는 과정을 지원해야 하겠다.

2. 유식의 전식득지(轉識得智): 마음챙김-의도의 목적과 기제

이 절에서는 자각과 의도가 어떠한 관계에 있는지, 유식(唯識, Yogācāra)을 기반으로 고찰한다. 유식학은 인간의 마음 작용을 분석함으로써 인식과 행위가 어떠한 구조를 통해 형성되고 반복되는지를 설명하는 대승불교 심리학이다. 유식에서 의도[思]는 촉(觸)·작의(作意)·수(受)·상(想)과 더불어 오변행심소를 구성하는 핵심 마음작용(T.31, 060b05-06)⁴⁾으로서, 감정과 인식, 행위를 특정한 방향으로 이끄는 의지적 기능을 수행한다. 이러한 의도 작용은 반복될수록 습관적 경향을 강화하고 제8아뢰야식에 종자(種子)로 축적되며, 그 결과 중생의 얇은 탐·진·치 번뇌에 물든 반응적 인식, 즉 식(識)의 양상으로 굳어지게 된다(T.31, 009c13-10a03; T.31, 018a15-16).⁵⁾ 유식 수행의 핵심 과제는 이러한 자동화된 마음 구조를 해체하고, 감정과 인식의 흐름을 자각의 영역으로 끌어올려 지혜[智]로 전환하는 데 있다.

이를 상징적으로 표현한 개념이 전식득지(轉識得智)이다. 전식득지는 흔히 깊은 수행의 결과로 성취되는 궁극적 깨달음으로 이해되어 왔으나, 그 심리적 기제에 주목하면 이는 단번의 초월적 사건이라기보다 마음 작용의 질적 전환 과정을 가리키는 개념으로 해석될 수 있다. 자각이 결여된 상태에서 의도는 습관과 충동에 종속되어 자동적으로 작동하지만, 자각이 수반될 때 의도는 선택의 차원으로 이동한다. 따라서 본 연구에서 말하는 전식득지는 감정과 인식을 억제하거나 제거하는 수행의 결과라기보다, 마음챙김을 통해 의도가 자각의 차원으로 상승하면서 반응적 인식이 선택적 대응으로 전환되는 과정적 구조를 가리킨다.

이러한 전환이 가능해지기 위해서는 오변행심소에 의해 습관적으로 작동하던 마음의 흐름 속에 자각과 선택이 개입할 수 있는 조건이 형성되어야 한다. 유식에서는 이 전환의 심리적 기제를 욕(欲)·승해(勝解)·염(念)·정(定)·혜(慧)로 이루어진 오별경심소의 작용으로 설명한다. 『현양성교론(顯揚聖教論)』에서는 욕을 원하는 대상을 향한 회구, 염을 익숙한 대상을 분명히 기억하여 잊지 않게 하는 작용, 혜를 관찰 대상을 간택하는 작용으로 설명한다(T.31, 481b06-13)⁶⁾. 앞서 제시한 오변행심소가 대상이 나타나는 즉시 자동적으로 반응하는 보편적 작

4) 『唯識三十論頌』, “處了常與觸、作意、受、想、思, 相應唯捨受。”

5) 『成唯識論』, “如是能熏與所熏識, 俱生俱滅, 熏習義成。令所熏中種子生長……”; “離識皆無受熏、持種……”

용이라면, 오별경심소는 특정 대상이 분명히 인식될 때 선택적으로 작동하며 멈춤, 판단, 방향 설정을 가능하게 하는 수행적 작용이라 할 수 있다. 다시 말해 오별경심소는 감정과 생각의 자동적 흐름 속에 자각과 선택의 여백을 형성함으로써, 의도가 어떻게 작동하고 있는지를 의식의 차원으로 끌어올리는 기능을 수행한다.

즉, 유식에서의 의도[思] 심소가 항상 작동하는 기본적 마음작용이라면, 마음챙김-의도는 그러한 의도가 오별경심소의 매개를 통해 자각과 분별의 차원에서 재구성된 상태를 가리킨다. 다시 말해, 마음챙김-의도는 자동적으로 작동하던 의도가 자각된 선택의 구조로 전환된 교육학적 해석 개념이라 할 수 있다. 서광은 이러한 기제를 마음이 바른 방향을 향해 기울어지고[欲], 생겨난 바른 이해로 관점이 전환되며[勝解], 바른 의도를 자각하고[念], 그 상태가 안정될 때[定], 마침내 지혜가 작용하는[慧] 구조로 설명한다(Seogwang, 2019: 105-106). 이는 번뇌를 즉각 제거하는 완성의 단계라기보다, 감정과 생각이 일어나는 순간마다 의도가 어떠한 방향으로 작동하고 있는지를 자각하고 이를 선택한 방향으로 재정향하는 반복적 수행 과정에 가깝다. 다음 절에서는 이러한 논의를 바탕으로 마음챙김-의도 개념을 보다 구체적으로 정의하고자 한다.

3. 마음챙김-의도 개념 정의

마음챙김-의도는 감정과 생각의 흐름을 알아차리는 자각을 통해 자동적 반응을 멈추고, 더 선택한 방향으로 행위의 흐름을 재정향하는 의지적 작동 구조를 가리킨다. 이를 보다 구체화하면, 마음챙김-의도는 자각(awareness), 멈춤(pause), 재정향(redirection)의 작동 구조로 이해될 수 있다. 첫째, 자각은 지금 이 순간 일어나는 감정, 생각, 신체 감각, 충동, 그리고 행동하려는 마음을 있는 그대로 알아차리는 것이다. 둘째, 멈춤은 그러한 내적 흐름에 자동적으로 휩쓸리지 않고 잠시 머무름으로써 반응과 행동 사이에 여백을 형성하는 것이다. 셋째, 재정향은 이러한 여백 위에서 행동·말·생각의 방향을 더 요익하고 자비로우며 책임 있는 쪽으로 다시 선택하는 것이다. 따라서 마음챙김-의도는 각각을 분리된 단계나 기술이 아니라, 자각과 선택이 결합된 전환의 구조이며 반응(reaction)을 응답(response)으로 이동시키는 내적 기제이다.

마음챙김은 감정·사고·신체 반응을 있는 그대로 알아차림으로써 자동화된 습관의 흐름에 제동을 거는 기능을 수행한다. 그러나 이러한 자각은 그 자체로 행위의 방향을 결정하지 않는다. 의도의 자각이 있을 때 현재의 상태를 어떠한 방향으로 사용할 것인지에 대한 선택의 축을 형성한다. 따라서 마음챙김-의도는 멈춤과 재정향이 통합된 작동 구조로 이해될 수 있다. 이때 선택한 방향이란 자신과 타자의 고통을 줄이고, 행동·말·생각이 보다 요익(饒益)한 방향으로 전환되는 것을 뜻한다. 즉 마음챙김-의도는 감정을 제거하거나 억압하는 기술이 아니라, 감정의

6) 『顯揚聖教論』, “欲者, 謂於所樂境希望為體。…… 念者, 謂於申習境令心明記不忘為體。…… 慧者, 謂即於所觀境簡擇為體。”

에너지를 어떠한 방향으로 사용할 것인가를 성찰하고 선택하는 내적 역량이다. 이는 유식에서 말하는 전식득지의 과정적 전환, 곧 자각된 의도가 반복적으로 작동하면서 반응적 인식이 점차 지혜로운 대응으로 재구성되는 구조와도 상응한다.

교육학적으로 볼 때, 마음챙김-의도는 학습자가 자신의 경험을 반성적으로 조망하고, 그 경험 위에서 행위의 방향을 재설정하는 주체로 서게 하는 데 의미가 있다. 자각이 함께하는 의도는 인간을 더 건강하게 성장하는 세계로 이끌 수 있다(Seogwang, 2016: 65 - 67). 이는 전환이 단순한 심리적 기술의 문제가 아니라, 인간 의식의 성장과 직결된 문제임을 시사한다. 개개인의 의식 성장은 곧 관계와 공동체의 성숙으로 이어지며, 이러한 점에서 마음챙김-의도는 개인적 정서 조절을 넘어 이고득락(離苦得樂) 요익중생(饒益衆生)이라는 불교 수행의 본질을 잘 담아내고 있는 개념으로 볼 수 있다.

IV. 마음챙김-의도의 교육적 구현

1. RHS-T 프로그램과 마음챙김-의도의 가시화

앞 장에서 정리한 이론적 개념이 청소년 교육 맥락에서 그대로 제시될 경우 인지적 이해에 그칠 수밖에 없다. 따라서 의도 전환의 구조를 학습자의 정서 경험 속에서 인식 가능하게 만드는 교육적 매개가 요청된다. 그 예로 RHS-T에서 활용하고 있는 육도윤회의 심리학적 해석 프레임워크를 통해 마음챙김-의도가 어떻게 가시화될 수 있는지 살펴본다.

1) 육도윤회의 심리학적 해석

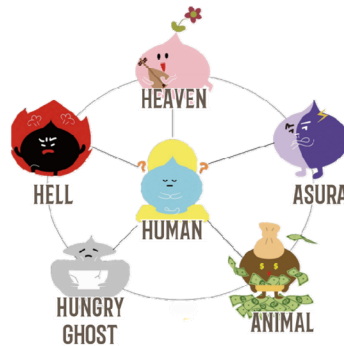
전통적으로 육도윤회(六道輪回)는 업(業)에 의해 전생·현생·내생을 순환하는 존재론적 체계로 이해되어 왔다. 이는 행위의 결과를 시간적 인과 구조 속에서 설명하는 교리적 틀에 가깝다. 그러나 현대 불교 심리학에서는 이를 시간적 윤회의 교리로 한정하지 않고, 인간이 순간순간 경험하는 심리적 상태의 반복 구조로 재해석하려는 시도가 이루어져 왔다.

미국의 불교정신의학자인 마크 엡스타인은 육도를 외부 세계의 장소라기보다 마음의 구조를 상징하는 장치로 이해될 수 있다고 보았다(Epstein, Jeon trans., 2016: 34-37). 인간은 특정한 정서 상태에 반복적으로 머무는 경향을 보이며, 이러한 심리적 패턴이 곧 삶의 경험을 구성한다는 것이다. 초감 트렁파 린포체 또한 육도윤회를 우리가 세계를 경험하는 정서적 태도로 설명하며, 자신이 주로 머무는 영역과 윤회의 패턴을 이해한다면 삼독심의 형태를 알 수 있다고 하였다(Trungpa, Seogwang, & Kim trans., 2020: 45).

이러한 관점에서 분노와 공격성이 지배적인 상태는 지옥도로, 결핍과 갈망이 두드러진 상태

는 아귀도로, 충동성과 습관적 반응이 우세한 상태는 축생도로, 경쟁심과 비교 의식이 강한 상태는 아수라도로, 만족과 안일함이 두드러진 상태는 천상도로 조망된다. 이러한 명명 방식은 감정을 도덕적 평가의 대상이 아니라 하나의 ‘상태’로 인식하게 함으로써, 학습자가 자신의 내면을 객관화할 수 있도록 돕는다. 이와 같은 심리학적 전환은 수행의 초점을 전생·내생의 결과 설명에서 현재적 자각으로 이동시키며, 지금 이 순간 작동하고 있는 의도의 방향성을 비추는 거울로 기능한다.

아래의 [그림 1]은 RHS-T에서 사용되는 육도의 캐릭터로, 각 도의 특징을 살려 청소년 학습자의 눈높이에 맞추었다. 다만, RHS 모델에서는 특정 도를 나쁜 마음이나 잘못된 성품으로 규정하고 있지 않다. 각 도를 삼독에 의한 역기능적 상태와 함께 생존과 적응을 위한 순기능적 측면까지 함께 조망한다는 점에서 확장적 의미를 지닌다. 이는 기존의 육도윤회에 대한 현대심리학적 해석과도 분명한 차이를 드러내며, 청소년 교육의 장면에서도 긍정적으로 작용하는 부분이다. 예컨대 지옥도의 분노는 자기 보호의 에너지를, 아귀도의 갈망은 관계지향적 욕구를, 아수라도의 경쟁심은 현실 감각과 추진력을 포함한다. 이러한 해석은 청소년 학습자가 감정을 억압하거나 자기비난으로 환원하지 않고, 그 안에 담긴 의미를 탐색하도록 유도한다. 그 결과 정서적 안전성이 확보되며, 이는 의도에 대한 성찰과 전환이 가능해지는 교육적 조건으로 작용한다.



[그림 1] 현대적으로 재구성한 육도윤회 캐릭터

[Figure 1] Contemporary Reconstruction of Six Realms (Samsara) Character

또한 육도윤회 프레임은 청소년 학습자의 흥미와 참여를 높인다는 점에서도 교육적 의미를 지닌다. 추상적인 감정 개념이나 수행 이론을 직접 설명하는 방식에 비해, 육도 캐릭터와 상태 유형화는 학습자가 자신의 정서 경험을 보다 친숙하고 구체적인 방식으로 인식하게 돕는다. 이러한 접근은 학습자의 자기 및 타자 이해, 공감을 촉진하며 수행 개념을 지식으로 이해하는 데 그치지 않고 자신의 경험과 연결하여 탐색하게 만드는 진입 장치로 기능한다.

2) 인간도로의 회복: 마음챙김-의도의 작동

RHS-T의 목적은 인간도(人間道)의 순기능 회복으로 이는 자각된 의도가 작동 가능한 상태를 뜻한다. 다른 다섯 도에 머무는 상태에서는 특정 정서와 욕망이 강하게 작동하여 반응적 행동이 지배적이다. 하지만 ‘나는 화를 잘 내는 사람이다’라는 자기 동일시에서 ‘지금 나는 지옥도적 상태에 있다’는 인식으로 이동하는 순간, 감정과 자기 사이에 거리가 형성된다. 감정은 더 이상 나 그 자체가 아니라 관찰 가능한 하나의 상태가 되며, 탈동일시 상태에서 ‘나는 어떻게 말하고 행동할 것인가’라는 선택이 가능하다. 이 질문이 곧 의도의 등장 지점이며, 심리적 욕도윤회 프레임은 바로 이 지점을 교육적으로 드러내는 장치라 할 수 있다.

인간도의 순기능인 자각된 의도가 함께 할 때, 다른 도에서의 역기능들 또한 순기능적 측면으로 전환될 수 있다. 자동화된 습관과 충동에 종속되어 있던 의도는 자각과 함께 선택의 차원으로 이동하기 때문이다. 이는 유식에서 말하는 오변행심소의 자동적 반응 구조가 오별경심소의 작용을 통해 재조직되는 과정과도 상응한다. 따라서 인간도는 반응적 식(識)에서 자각된 지(智)로 이행하는 과정적 전환으로 이해될 수 있다.

물론 불교 수행의 궁극적 지향은 욕도적 속박의 반복으로부터 벗어나 무명을 전환하고, 해탈과 깨달음에 이르는 데 있다. 그러나 이러한 궁극적 지향은 청소년 교육 장면에서 곧바로 완결된 목표로 제시되기보다, 발달 수준과 삶의 조건에 맞는 수행의 단계 속에서 점진적으로 접근될 필요가 있다. 이러한 점에서 유식 수행 역시 자량위(資糧位)·가행위(加行位)·통달위(通達位)·수습위(修習位)·구경위(究竟位)로 이어지는 단계적 심화의 구조를 전제한다. RHS-T는 바로 이러한 맥락에서 일반 청소년을 대상으로 구성된 교육 프로그램으로서, 세속의 현실 속에서 자신의 정서와 반응을 안전하게 자각하고, 자동적 반응에서 벗어나 보다 바람직한 방향을 선택할 수 있는 기초 역량을 형성하는 데 초점을 둔다.

다시 말해, RHS-T에서 말하는 인간도의 회복은 해탈을 대체하는 목표가 아니라, 청소년의 생활 세계에 맞추어 번역된 예비적 수행 단계이다. 동시에 이러한 세간적 수행은 초세간적 수행과 단절된 별개의 차원이 아니라, 반복적인 자각과 전환의 실습을 통해 출리심과 무상·고·무아에 대한 통찰로 심화될 수 있는 연속선 위에 놓여 있다. 이러한 점에서 RHS-T는 궁극적 깨달음 자체를 직접 목표로 제시하지 않으면서도, 그 방향성을 교육적으로 예비하고 준비하는 토대라 할 수 있다.

2. 유식의 전환 구조와 RHS-T의 교육적 번역

앞 절에서 살펴본 욕도윤회 프레임과 인간도의 회복은, 자동적 반응이 자각된 선택으로 전환되는 유식의 논리를 청소년 교육의 장면에서 구체화한 것으로 이해할 수 있다. 먼저 RHS-T에서 활용되는 욕도윤회 프레임은 학습자가 자신의 내면 상태를 보다 구체적이고 친숙한 방식으

로 만나게 하는 교육적 장치이다. 분노, 결핍, 충동, 경쟁심, 안일함과 같은 상태를 욕도의 상징적 언어로 명명하게 하는 과정은, 감정을 곧바로 자기 자신과 동일시하지 않고 하나의 상태로 바라보게 만든다. 이러한 상태 인식은 자신과의 관계를 보다 분화된 방식으로 수용하게 할 뿐 아니라, 타인 역시 특정한 정서 상태 속에 놓여 있는 존재로 보게 함으로써 관계를 보다 도덕적인 방향으로 재구성하는 계기를 제공한다. 이 점에서 욕도윤회 프레임은 단순한 교리 설명이 아니라, 자기 이해와 관계 이해를 동시에 촉진하는 교육적 매개로 기능한다.

다음으로 RHS-T의 핵심 수행 기제인 ‘멈추고-숨쉬고-묻기’는 반응과 행동 사이에 심리적 여유공간을 형성한다. 이는 자동적으로 이어지던 충동적 반응을 잠시 멈추게 하고, 현재의 감정과 신체 상태를 호흡과 함께 알아차리게 하며, 마지막으로 지금의 상태를 어떤 방향으로 사용할 것인가를 스스로에게 질문하는 흐름이다. 이러한 과정은 학습자가 익숙한 습관적 반응으로 곧바로 흘러가는 대신, 현재의 경험을 있는 그대로 알아차리고 선택 가능성을 회복하도록 돕는다. 유식의 관점에서 볼 때 오변행심소가 이끄는 자동적 흐름 속에 오별경심소가 개입할 수 있는 여백이 형성되는 과정으로 이해될 수 있다. 곧 현재의 상태를 놓치지 않고, 그 위에서 더 요익한 방향을 분별하고 선택하게 한다는 점에서, ‘멈추고-숨쉬고-묻기’는 자동적 반응을 자각된 선택으로 전환하는 수행의 핵심 기제로 기능한다.

RHS-T는 전식득지의 궁극적 성취를 직접 목표로 하는 프로그램이라기보다, 그 전환의 방향성을 청소년의 발달 수준과 생활 세계에 맞게 교육적으로 번역한 실천 모델이라 할 수 있다. 욕도윤회 프레임을 통해 자신의 반응 상태를 자각하고, ‘멈추고-숨쉬고-묻기’를 반복함으로써 충동적 행동 대신 보다 선한 선택을 연습하는 과정은, 반응적 인식의 흐름이 점차 자각된 응답으로 재구성되는 구조를 교육적으로 보여준다. 서양에서 개발된 마음챙김 기반 명상 프로그램들이 주로 자동화된 반응의 완화와 현재 경험에 대한 자각을 강조하는 데 초점을 둔다면, RHS-T는 그러한 멈춤과 자각을 출발점으로 삼아 행동·말·생각의 방향을 보다 요익하고 자비로우며 책임 있는 쪽으로 재정향하도록 구조화한다. 특히 욕도윤회라는 심리·관계적 프레임을 통해 자기이해와 타자이해를 함께 촉진한다는 점에서, 마음챙김을 관계 기반 수행으로 확장하는 교육적 특징을 지닌다.

3. 교육 장면에서의 마음챙김-의도

1) RHS-T 프로그램의 체계: 마음챙김-의도의 실습

심리학적 욕도윤회를 기반으로 청소년들이 경험하게 되는 RHS-T 프로그램의 활동들은 마음챙김-의도가 학습자의 정서 경험 속에서 반복적으로 훈련될 수 있는 전환의 장을 마련한다는 점에서 중요한 의의를 지닌다.

3장에서 언급한 바와 같이, 마음챙김-의도는 마음챙김과 의도를 분리된 기술이나 단계로 이

해하려는 것이 아니라 의도의 자각을 뜻하는 하나의 전환 구조를 가리킨다. 다만 교육 장면에서는 이러한 전환 구조가 학습자의 발달 수준과 경험 양식에 맞게 단계적으로 배열될 필요가 있다. RHS-T에서는 이를 마음챙김, 의도, 연민의 순차적 경험 구조로 구현하였으며, 각 회기는 자각의 형성에서 의도적 선택, 나아가 관계적 확장으로 이어지는 흐름 속에서 구성된다. 아래의 <표 1>은 이러한 구조가 RHS-T의 회기별 설계 속에서 어떻게 구체화하는지를 보여준다.

<표 1> RHS-T의 회기별 구조
<Table 1> Session-by-Session Structure of the RHS-T Program

단계	회기	제목	내용 [M=Mindfulness, I=Intention, C=Compassion]
도입	1	육도 캐릭터 탐색하기	- 육도윤회 심리테스트를 활용한 마음 패턴 확인하기(M) - 프로그램 안내 및 육도 캐릭터 확인하기(I)
	2	내 마음 보기	- 소중한 나의 존재 인식하기 및 떠도는 마음 이해하기(C) - 현재 순간으로 몸과 마음 가져오기 실습(I) - 일상에서 마음챙김 하기(M)
실행	3	지옥 마인드 치유 레시피	- 화가 났던 사건이나 대상을 떠올려보기(M) - 멈추고-숨쉬고-물기의 3단계 수행(M)(I) - 지금 그 상황이 다시 일어난다면?(I) - 자신과 타자를 향한 자애와 연민 실습(C)
	4	아귀 마인드 치유 레시피	- 갈망하는 대상이나 사건을 떠올리고 숨은 욕구 찾기(M) - 멈추고-숨쉬고-물기의 3단계 수행(M)(I) - 약사발 채우기 및 나에게 주는 메시지 알아차리기(C)(M) - 치유적 대화해보기(M)(I)(C)
	5	축생 마인드 치유 레시피	- 본능적 충동, 습관, 억압된 욕구 목록화하기(M) - 멈추고-숨쉬고-물기의 3단계 수행(M)(I) - 나에게 주는 메시지 알아차리기(M)(C) - 역할 바꾸기 (M)(I)(C)
	6	아수라 마인드 치유 레시피	- 질투, 경쟁심, 집착을 느끼는 대상, 상황 떠올리기(M) - 멈추고-숨쉬고-물기의 3단계 수행(M)(I) - 나만의 규칙(계율) 세우기(I) - 치유적 대화해보기 (M)(I)(C)
	7	천상 마인드 치유 레시피	- 멈추고-숨쉬고-물기의 3단계 수행(M)(I) - 나의 장점과 그림자 보기: 장점 및 보시목록 만들기(M) - 치유적 대화해보기(M)(I)(C)
종결	8	인간 마인드 배양하기	- 멈추고-숨쉬고-물기의 3단계 수행(M)(I) - 나의 핵심 가치 발견하기(M)(I) - 서원 세우기: 나와 의 약속 정하기(I) - 나의 선한 자질과 인연에 감사하기(M)(I)(C)

2) 학습자들의 마음챙김-의도 실습 경험

본 항의 초점은 프로그램의 효과 입증에 아니라, 자각-의도-전환의 구조가 학습자의 언어 속에서 어떠한 방식으로 표현되는지를 해석하는 데 있다. RHS-T 수업에 참여한 학생들에게서 관찰된 핵심 변화는 감정을 억제하거나 판단하려는 태도에서 벗어나, 감정을 ‘명명’하고 ‘거리두기’하는 방식으로 인식하는 전환이었다. 한 학생은 화나거나 무서운 감정을 단순히 부정적인 것으로만 보았으나, 이후에는 그 감정을 조절하고 긍정적인 측면을 발견하는 것이 중요하다는 점을 깨닫게 되었다고 말하였다. 이는 욕도윤희 프레임이 감정을 억제의 대상이 아니라 이해와 전환의 대상으로 조망하도록 돕는 매개로 작동했음을 보여준다. 또 다른 학생은 자신이 특정한 정서 상태에 자주 머문다는 점을 인식하게 되면서, 그 상태와 자신의 행동을 구분해 보게 되었다고 설명하였다. 이는 감정과 자신을 동일시하던 태도에서 벗어나, 감정을 관찰 가능한 ‘상태’로 조망하는 자각의 형성이 이루어졌음을 시사한다. 이러한 변화는 감정의 표면적 경험에서 그 이면의 동기와 방향성으로 관심이 이동했음을 의미한다.

특히 본 연구의 핵심 개념인 마음챙김-의도가 ‘전환의 의도’로 구체화되는 지점은 아수라도 활동에서 선명하게 드러났다. 한 학생은 질투와 경쟁심을 경험할 때 이를 단순한 부정적 감정으로 끝내지 않고, ‘더 잘 해내기 위한 에너지로 써야겠다’고 표현하였다. 이는 감정을 제거하거나 억제하는 방식이 아니라, 그 의미를 재구성하고 에너지를 어떤 방향으로 사용할 것인지를 선택하는 과정이 실제 학습자 경험 속에서 형성되었음을 보여준다. 감정이 일어나는 순간 그것을 해석하고 재정향하려는 의도를 의식화 하는, 곧 마음챙김-의도가 작동하는 것을 보여준다. 이러한 의도 형성은 일상적 관계 장면에서도 확장된다. 학생들은 갈등 상황에서 즉각적으로 반응하기보다 잠시 멈추어 자신과 상대의 상태를 함께 조망하려는 태도를 보였다. 말하기 전에 한 번 더 생각하게 되었고, 상대의 행동 이유와 자신의 반응을 함께 살펴보게 되었다는 진술은, 자각이 실제 선택의 상황으로 이어졌음을 보여준다. 이는 수업 장면에서 형성된 ‘멈춤 - 호흡 - 묻기’의 구조가 일상적 소통 맥락에서도 작동하고 있음을 시사한다.

V. 결론

본 연구는 청소년 마음챙김 교육이 정서 안정과 자기 인식의 증진에는 기여할 수 있으나, 그 자각이 곧바로 윤리적 실천이나 관계적 책임과 같은 통합적 의미로 연결되지 않는다는 문제의식에서 출발하였다. 이에 불교 수행론이 강조해 온 의도 개념을 불교교육학적으로 재해석하여, 선택과 행위 전환을 설명할 수 있는 이론적 토대를 마련하고자 하였다. 특히 본 연구에서는 마음챙김을 독립된 기법으로 이해하기보다, 자각 위에서 행위의 방향을 재정향하는 핵심 기제로서 의도를 전면화하고, 이를 마음챙김-의도라는 개념으로 정식화하였다.

연구의 핵심 논지는 다음과 같이 정리될 수 있다. 첫째, 마음챙김은 정서와 인식의 흐름을 자각하게 하는 중요한 수행이자 교육적 출발점이지만, 그 자체로 행동의 방향 전환을 보장하지는 않는다. 불교 수행론의 관점에서 행위의 전환은 자각 그 자체가 아니라 그 자각 위에서 형성되는 의도의 방향성에 의해 결정된다. 따라서 의도는 마음챙김 이후의 전환을 가능하게 하는 핵심 기제로 재조명될 필요가 있다.

둘째, 초기불교와 유식 수행론의 검토를 통해 의도는 단순한 결심이나 도덕적 다짐이 아니라 행위의 도덕적 성질을 규정하고 반복을 통해 인격을 형성하는 근원적 심리 작용임을 확인하였다. 유식에서의 전식득지 구조는 외적 행동의 교정보다 자각이 수반된 의도를 통해 반응적 인식이 지혜로운 대응으로 전환되는 과정을 설명한다. 특히 오별경심소의 작용은 그러한 심리 구조적 전환이 일어나는 조건들을 보여주었다. 결국, 행위의 전환은 자각 위에서 형성되는 의도의 방향에 달려 있음을 드러낸다.

셋째, RHS-T의 심리적 육도윤회 프레임은 마음챙김-의도를 교육 장면에서 가시화하는 사례로 분석되었다. 현대적으로 재구성된 육도윤회 캐릭터들은 학습자가 자신의 정서 상태를 하나의 상태로 명명하고 조망하도록 돕는 인식 틀로 기능한다. 자기 동일시에서 상태 인식으로의 이동은 감정과 자기 사이에 거리를 형성하며, 그 자리에서 어떻게 말하고 행동할 것인가에 대한 성찰을 가능하게 한다. 이 지점에서 의도는 자동적으로 흘러가는 반응이 아니라, 스스로 방향을 선택하는 의식적 작용으로 전환된다.

이상으로 본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 본 연구는 마음챙김 교육의 한계를 자각과 행위 전환 사이의 개념적 공백으로 재구성하였다. ‘마음챙김-의도’라는 통합 개념을 정식화함으로써 기존 마음챙김 담론에 이론적 확장을 시도하였다. 둘째, 초기불교의 의도 개념과 유식의 전식득지 구조를 자각된 의도의 반복을 통한 심리적 재구성 과정으로 해석함으로써, 불교 수행론을 교육적 전환 모델로 번역하였다. 이는 불교교육학이 수행 개념을 현대 교육 맥락 속에서 작동 가능한 이론 구조로 재구성할 수 있음을 보여준다. 셋째, RHS-T의 심리적 육도윤회 프레임 분석을 통해 마음챙김-의도가 교육 장면에서 어떻게 가시화되고 훈련될 수 있는지를 제시함으로써, 현장 적용 가능성의 차원까지 확장하였다. 이는 마음챙김을 가치 중립적 심리 기술이 아니라 방향성을 지닌 전환 구조로 재정립하는 데 기여한다.

다만 본 연구는 이론적 구조의 해석에 초점을 두었으며 프로그램 효과에 대한 실증적 검증은 다루지 못하였다. 또한 사례 분석의 범위가 제한적이라는 점에서 일반화에는 신중함이 요구된다. 후속 연구에서는 ‘연민’ 개념을 중심으로 마음챙김-의도-연민의 연결 구조가 교육 장면에서 어떻게 작동하는지 경험적으로 분석할 필요가 있다. 나아가 불교심리학을 기반으로 교수·학습 요소를 세분화하여 보다 정교한 불교교육학적 이론 및 전략을 구축해 나가는 작업도 요청된다.

자기이해와 타자이해를 바탕으로 한 관계 기반 수행은 특히 교육적 맥락에서 중요한 의미를

지닌다. 인간은 연기적 존재로서 타자와 세계의 영향을 주고받으며 살아가고, 개인의 내면적 상태 또한 이러한 관계 속에서 형성되고 드러난다. 따라서 개인과 사회의 고통을 줄이는 방향으로 마음과 행위를 전환하는 문제는 단순한 수행의 차원에 머무르지 않고 교육의 문제로 확장된다. 곧 중요한 것은 무엇이 바람직한가를 제시하는 데 그치지 않고, 그것을 학습자의 삶 속에서 어떻게 경험 가능하고 실천 가능한 형태로 전달할 것인가이다. 이러한 점에서 마음챙김-의도는 자기조절의 기술을 넘어, 관계를 보다 윤리적 방향으로 재구성하게 하는 교육적 수행 개념으로 이해될 수 있다. 결론적으로, 마음챙김-의도는 자신과 타자의 고통을 줄이는 방향으로 행위를 전환하게 하는 내적 기제이자, 관계와 공동체의 성숙을 가능하게 하는 불교교육학적 실천 개념이다.

References

[Abbreviations]

AN : *Āṅguttara Nikāya*. PTS.

T. : *Taishō edition*.

[Primary Sources]

Āṅguttara Nikāya.

成唯識論. *Cheng weishi lun*. T.31.

唯識三十頌. *Weishi sanshi song*. T.31.

顯揚聖教論. *Xianyang shengjiao lun*. T.31.

[Secondary Sources]

Chatzisarantis, N. L. D., & Hagger, M. S. (2007). Mindfulness and the intention-behavior relationship within the theory of planned behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(5), 663-676.

Epstein, M. D. *Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. 전현수 옮김 (2016). 붓다의 심리학. 서울: 학지사.

Furnell, M., Van Gordon, W., & Elander, J. (2025). A comparison of the effects of ethics-

- versus wisdom-based mindfulness practices on prosocial behaviour. *Mindfulness*, 16, 165-185.
- Karl, J. A., & Stanley, S. K. (2024). Is mindfulness a double-edged sword? Associations with climate anxiety and pro-environmental behavior. *Mindfulness*, 15, 2207-2217.
- Ko, J. H. (2006). Tasks and prospects of Buddhist educational studies. *Korean Journal of Religious Education*, 22, 1-28.
- Monteiro, L. M., Musten, R. F., & Compson, J. (2015). Traditional and contemporary mindfulness: Finding the middle path in the tangle of concerns. *Mindfulness*, 6(1), 1-13.
- Park, S. Y. (1995). The academic character of Buddhist educational studies. *Korean Journal of Religious Education*, 1, 35-59.
- Schussler, D. L., Davis, J., Fosco, S. L. D., & Kohler, K. M. (2025). Examining the ethics of school-based mindfulness programs. *Journal of Moral Education*, 54(2), 148-166.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 16(2), 128-134.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Singh, N. *The Buddhist Foundations of Mindfulness*. 장진영 옮김 (2020). 마음챙김의 불교적 토대(상). 고양: 공동체.
- Trungpa, C. *The Sanity We Are Born With*. 서광, 김영미 옮김 (2020). 명상, 마음 그리고 심리학적 통찰. 서울: 학지사.
- 각목, 대림 (2013). 니까야 강독 II: 교학과 수행. 김해: 초기불전연구원. (Translated in English) Gakmuk, & Daelim. (2013). *Lectures on the Nikāyas II: Doctrine and Practice*. Gimhae: Early Buddhist Text Research Institute.
- 대림 (2007). 앙굿따라 니까야 4. 김해: 초기불전연구원. (Translated in English) Daelim. (2007). *Anguttara Nikāya, Vol. 4*. Gimhae: Early Buddhist Text Research Institute.
- 서광 (2016). 치유하는 불교 읽기. 서울: 불광출판사. (Translated in English) Seogwang. (2016). *Reading Buddhism for Healing*. Seoul: Bulkwang Publishing.
- 서광 (2019). 세상에 끌려 다니지 않는 단단한 마음공부. 서울: 학지사. (Translated in English) Seogwang. (2019). *A Study of a Resilient Mind: Not Being Dragged Around by the World*. Seoul: Hakjisa.
- 이필원, 김호귀, 조궁호, 이진우, 정준모 (2021). 의지, 자유로운가 속박되어 있는가. 서울: 운주사. (Translated in English) Lee, P. W., Kim, H. G., Cho, G. H., Lee, J. W., & Jeong, J. M. (2021). *Will: Free or Bound?* Seoul: Unjusa.