

# Walker와 Avant 기법을 활용한 원불교 마음공부집단상담 프로그램에서의 마음공부의 개념 분석

양경희

원광보건대학교 간호학과

## The Concept Analysis of Won-Buddhism's Maumgongbu in Group Counseling based on Walker and Avant's Strategy

Kyung Hee Yang

*Department of Nursing, Wonkwang Health Science University*

### Abstract

#### Objectives :

The purpose of this study was to provide information about Maumgongbu to meet the needs of people by analysing the concept of Maumgongbu in group counseling.

#### Methods :

This study was conducted using Walker and Avant's Concept Analysis Strategy. Dictionaries, Wonbuddhism's Kyunjions and literatures, and participants' journals were reviewed after enrolling in Onsarm maumgongbu group counseling.

#### Results :

The attributes of the Maumgongbu include emotion, object, self-reflection, attribution, and creativity. The antecedents of "Maumgongbu" are the conditions arising from negative emotions. The Maumgongbu helps people find the emotional causality of their inner self by self-reflecting, getting out of false belief, restoring positive emotions, maintaining healthy and warm relationships with oneself, family, friends and society. Above all, the Maumgongbu makes people experience tranquility and true happiness and activate their positive energy or power.

#### Conclusions :

If there is a clear indication of linkage to principles, attributions, precedents and consequences, and empirical referents to any of Maumgongbu programs, there is no doubt that our understanding of the human mind and lives will be greatly enriched. Furthermore, self-discipline and steadfast complements give us calmness, peacefulness and better quality of life.

#### Key Words:

Won-Buddhism, Self-reflection, Maumgongbu, Concept, Analysis.

Received : August 23, 2013; Revised : September 16, 2013; Accepted : September 26, 2013

Correspondence : Kyung Hee Yang, Department of Nursing, Wonkwang Health Science University, 514, Iksan-daero, Iksan, Korea.

Tel : +82-63-840-1313, Fax : +82-63-840-1319, E-mail : khyang@wu.ac.kr

This work was supported by the National Research Foundation of Korea (NRF) Grant funded by the Korean Government (MEST) (NRF-2010-361-A00008).

## I. 서론

현대인은 여러 가지 환경적 변화와 복잡성 때문에 과거에 비해 다양한 역할과 업무의 과중으로 여러 가지 자극과 스트레스와 더불어 살아가고 있다. 또한 복잡한 생활양상과 급격한 환경변화, 그리고 급속도로 발전하는 과학은 인간에게 편리성을 제공해온 반면 부산물로서 생겨난 좁혀진 시간거리는 과도한 정신적 소모와 긴장을 초래하여 심리적인 압박감을 가중시킨다<sup>1)</sup>. 더구나 한국인은 정서적으로 밀접한 관계에 있는 사람들 사이의 소통이 안 되고 감정처리가 되지 않으면 화병을 일으키며, 동양의 의학사상은 음양오행적인 사상으로 화의 개념을 설명한다<sup>2)</sup>. 동양의 음양사상을 일찍이 접한 Jung은 인간이 자신이 가진 무의식의 열등한 인격의 그림자인 자아의 어두운 면을 무시하고, 양면성을 수용하지 못하여 자아의식의 한쪽 면을 지나치게 강조하면, 그 그림자를 다른 사람에게 투사하기 때문에 인간은 자기 자신으로부터 소외된 신경해리 상태에 머무른다고 한다<sup>3)</sup>. 따라서 현대인이 분주한 일상 속에서 적응하며 심신을 안정되고 조화롭게 유지하며 살아가기 위해서는 심신의 평형을 적극적으로 관리하고 개발시켜 마음의 행복감을 느껴야 한다.

이러한 필요성 때문에 심신을 연마하는 다양한 공부법이나 전략들이 제시되고 있으며, 근래에 여러 단체들에서 “마음공부”를 주장하고 있어 “마음공부”가 보통명사화 되고 있다. 그러나 원불교에서는 일찍부터 모든 법의 주인이 되는 용심법(用心法)을 부지런히 배워서 천만 경계에 항상 자리타로 모든 것을 선용(善用)하는 마음의 조종사가 되도록 모든 사람들의 마음 작용하는 법을 가르쳤다<sup>4)</sup>. 모든 학술을 공부하되 쓰는 데에 들어가서는 끊임이 있으나, 마음 작용하는 공부를 하여 놓으면 일본 일각도 끊임이 없이 활용되므로 마음공부는 모든 공부의 근본이 된다고 하였으며<sup>5)</sup>, 마음공부가 모든 공부에 우선되어 언제나 우리의 삶과 같이 해야 한다고 명시하며, 많은 경전에서 생활 속에서 실천하도록 강조한다. 따라서 마음공

부(工夫)는 원불교가 교법을 창시한 시대부터 인생을 살아가는 가장 근본적인 공부로 가르치고 있는 신앙의 실천이며, 수행법이다.

일반인들은 마음공부가 마음을 비우는 공부이기 때문에 산으로 들어가서 모든 것을 포기하고 돌아오는 일시적 행위로 오해하거나 반면에 지나친 압력과 자신의 욕구를 무조건 참는 공부로 오해하는 사람들이 많다. 그러나 마음의 원리를 알지 못한 채, 조용한 곳에서만 하는 공부는 그 환경을 벗어나면 번뇌가 살아나고, 비우거나 포기하거나 참는 공부는 점차 무의식 깊숙이 자신을 가두며 자신에 대해 더 무지하게 만들기 쉽다.

현재는 치유를 인간의 건강유지 및 회복에 매우 중요한 개념으로 보고 학제 간 접근을 시도하여 마음과 관련된 유사한 프로그램들을 운영하고, 어떤 단체에서는 마음공부라는 명칭을 직, 간접적으로 사용하면서 원불교의 마음공부와 다른 사유 관점과 방식으로 접근하고 있다. 원불교 마음공부는 매우 포괄적인 개념으로 신앙과 수행의 전반적인 가르침을 일상의 삶속에서 실천하게 하는 공부법이다. 이 원리를 깨닫게 되면, 우주 만물이 이름은 각각 다르나 둘이 아니며, 생·로·병·사의 이치가 춘·하·추·동과 같이 되며, 인과보응의 이치가 음양상승(陰陽相勝)과 같다고 하여<sup>6)</sup>, 음양이 서로 대립하면서도 상호의존하여 사물을 존재하게 하며 변화하게 한다는 동양의학 사상의 음양학설 원리와 원불교 사상은 일치한다. 원불교 마음공부집단상담 프로그램은 이러한 신앙, 수행의 교리와 강령을 기초로 개발되어 방대한 교리를 핵심적이면서도 실제적으로 함축하고 있다. 그러나 일부 마음공부에 대한 기술연구가 마음공부프로그램에 대한 직접적인 체험이나 심층 분석 없이 관념적이어서 마음공부에 기대하는 사회적 요구에 부응하지 못한다<sup>7)</sup>. 따라서 마음공부연구자는 마음공부집단상담 프로그램에 직접 참여하여 그 속에 용해되어 있는 마음공부의 원리나 정신을 체득하며 공부법에 대한 연구를 수행해야 한다.

일반인들은 자신이 행복하다고 느끼거나 일이 잘

된다고 생각할 때는 자신을 깊이 성찰하는 기회나 계기를 갖지 못하므로 마음공부를 하려는 마음을 갖지 않다가, 마음이 괴롭거나 자기성찰의 요구를 느낄 때에 마음공부를 찾게 되면서 집단상담 프로그램에 참여한다.

따라서 본 연구자는 이 연구에서 마음공부 개념을 분석함에 있어서 순수한 수행을 위한 마음공부와는 구분되는, 부정적인 감정이 일어나는 상황이나 사건을 전제로 한 측면에서의 마음공부를 다룬다. 마음공부의 개념분석을 통해 마음공부 집단상담 프로그램을 지속적으로 개발하고 활용할 목적으로 원불교 경전에 바탕하고 정신심리학적 관점을 중심으로 체험이 동반된 집단상담 프로그램의 마음공부는 어떠한지 밝혀야 하는지를 밝히고자 한다.

## II. 연구방법

본 연구에서는 Walker와 Avant<sup>8)</sup>가 제시한 개념분석과정을 활용하여 마음공부의 개념을 분석한다. Walker와 Avant의 개념분석 방법은 사전과 문헌들을 토대로 정의를 내리고, 개념의 속성, 모델사례들, 선행요인과 결과 및 경험적 준거를 밝혀내는 과정을 갖는다. 본 연구에서는 사전적 정의와 다양한 마음공부에 대한 문헌고찰, 원불교 경전 및 선행연구를 통해 마음공부의 정의를 내리고, 마음공부 경험자들의 감상담에서 모델사례들을 선정하여, 대상자의 경험의 맥락을 통하여 선행요인과 결과 및 경험적 준거를 밝혀내어 마음공부의 개념을 분석한다. 연구자는 이러한 구체적인 분석단계를 활용하여 원불교 마음공부 집단상담프로그램의 구성 근거는 무엇이며, 이 마음공부는 어떤 과정을 밟고, 어떤 구조와 속성을 가지며, 대상자가 마음공부를 하기 전과 공부한 결과에는 어떤 경험적 준거가 있으며, 어떤 상태이며, 또한 어떻게 되어야 하는지 면밀히 분석해보고자 한다.

## III. 연구결과

### 1. 원불교 마음공부의 선행연구 및 문헌적 고찰

#### 1) 마음공부의 선행연구

현재 실제 활용되는 원불교 마음공부의 방법론은 크게 2~3가지로 볼 수 있는데, 고유한 방식의 일기법을 도구로 사용하며, 개인 또는 집단을 대상으로 교육 프로그램을 운영한다는 공통점을 가지고 있다. 이들 프로그램들은 기술연구, 양적연구 그리고 Q방법론(연구대상자의 주관성을 그들의 경험에서 나온 자아참조적 진술문에 의해 스스로 표현하도록 하여 한 객관적으로 쪼개어 볼 수 현상을 총체적으로 보게 하는 개인의 주관성을 인정하는 연구방법론<sup>9)</sup>)을 활용한 다양한 연구를 통해 마음공부의 과정이나 효과를 분석하고 있다. 삼학공부(三學工夫, 불교에서는 계정혜로 원불교에서는 정신수양, 사리연구, 작업취사의 수행방법)와 법위에 대한 Q 분석 연구, 선방선객(禪房禪客, 일정한 기간 동안 선방에 들어와 수련하는 사람)을 대상으로 한 교육학적 해석, 아동의 성격, 자아개념, 분노통제력의 변화, 영성증진 프로그램을 통한 영성, 자아존중감, 삶의 만족도 효과 검증, 인터넷 중독 예방 프로그램의 자기통제력과 의사소통에서의 긍정적인 효과 등의 연구가 있으나, 일부 연구에서 원불교의 교도를 전제하고 운영하는 프로그램은 교리적 관점에 충실함으로써 대중에게 접근하는데 제한점이 있음을 스스로 시인하기도 하였다<sup>10-12)</sup>. 또한 Cho<sup>10)</sup>과 Moon<sup>13)</sup>는 일기를 통해 가치관 단이나 신념에서 자유스러워지며 치유되는 경험을 연구하였다. 양경희는 원불교 마음공부에 기반한 마음공부 집단상담을 교도나 일반인, 부부나 가족 또는 학생들을 대상으로 참여자가 자신의 마음 흐름을 점검하여 자신의 문제를 탐구해가면서 집단 속에서 공감과 경청을 통해 경험을 교류하고, 경험의 폭을 확장시켜 상담의 효율성을 높일 수 있는 프로그램을 실시하고 그 효과를 분석하였다. 부부 집단상담 프로그램

은 참여집단이 통제집단에 비해 결혼만족도, 자아존중감, 기분 점수에 효과가 있었다. 통제소재도 두 집단간 실험 후 매우 큰 차이가 인정되었으나, 실험 전에도 마음공부 캠프에 참여한 사람은 대조군에 비해 자기통제력이 높아 집단의 동질성은 인정되지 않았었다. 그러나 이 결과는 자기통제력이 높은 사람이 마음공부프로그램에 대한 참여도도 높으며, 효과도 높게 나타나는 것을 보여 준다<sup>14)</sup>. 중등학생 대상의 마음공부집단상담은 일반적인 개인상담에 비해 상담 직후 자존감이 향상되고, 집단상담 8주 후 신체증상이 호전되었으며, 자아정체감은 상담직후와 상담 8주 후에 향상되었다<sup>15)</sup>.

## 2. 마음공부 개념의 문헌적 고찰

### 1) 사전적 정의

국어사전에서 보면 ‘마음’은 감정이나 생각, 기억 따위가 깃들이거나 생겨나는 곳 또는 사람의 내면으로부터 일어나는 감정이나 심리로 나와 있다<sup>16)</sup>. 이와 상응하는 영어의 ‘mind’는 인간이 생각하고 감정을 느끼고 일들을 이해하도록 하게 하는 사람의 부분이라고 한다<sup>17)</sup>. ‘공부’는 학문이나 기술 등을 배우고 익힘 또는 배우고 익히는 것이다<sup>16)</sup>. 배우고 익히는 것을 학습이라고 하며, 학습은 직·간접적 경험이나 훈련에 의해 지속적으로 지각하고, 인지하며, 변화시키는 행동 변화가 따라야 한다. 국어사전에서 ‘마음공부(-工夫)’는 정신적으로 수양을 쌓는 일로 풀이하고 있다<sup>16)</sup>. 이렇게 일반 사전적 용어로 보면 마음공부는 감정을 느끼며, 생각하고 기억하는 것을 배워서 반복하여 실제 생활에서 행동으로도 잘 할 수 있도록 하는 것이라고 볼 수 있다.

원불교 용어사전에 의하면, 마음공부는 본래 마음을 찾아 깨쳐 기르고 사용하는 공부이며, 모든 공부 중에서 가장 크고 중요한 공부이고, 진리를 깨친다는 것은 본래 마음을 찾고 깨치는 것이며, 마음을 깨치면 내가 곧 부처요 극락이고, 내 마음을 내 마음대로 쓸 줄 알게 되어 항상 마음이 편안하고 세상의 주인으로

역사 창조의 주체자로 살아가며, 깨친 사람의 눈에는 이 세상 그대로가 처처불상 사사불공의 생활이 되어 보은 감사생활을 하게 된다고 한다<sup>18)</sup>.

일반적으로 깨달음의 용어는 enlightenment, awakening로 사용되고 있다. Enlightenment는 불교의 깨달음 등의 의미로 사용되나, ‘awakening’은 [사람이] 잠에서 깨어 있는, 또는 [감정 등이] 일고 있는, 그리고 [사태·소식 등이] 사람을 깨닫게[놀라게] 하는 등으로 사용되어<sup>19)</sup>, ‘enlightenment’보다는 일상적인 생활에서의 깨어남을 표현하고 있다고 보여지나, 근래에는 그 때 그 때의 깨어있음은 곧 분별이 끊어진 깨달음인 enlightenment와 비슷하게 사용되고 있다<sup>20)</sup>.

사전적인 정의들을 종합해보면, 원불교 마음공부는 깨달음의 공부이며, 마음공부 결과 자신이 부처임을 알고 마음의 자유를 얻어 자신이 삶의 창조주도 되는 것이며, 만사에 감사생활을 하는 것이다. 즉, 사전적인 원불교 마음공부는 감정과 생각과 기억들을 통해서도 오염되지 않는 순수한 본래 자기를 발견하여 시비이해에 끌리지 아니하여 천진하고 청정한 마음을 사용하여 생활 속에서 꾸준히 연마하여 깨쳐서 은혜관계를 꽃피워 현실에서 만나는 인연들과 서로 감사생활을 하는 낙원생활을 누리는 것이다.

### 2) 마음공부와 유사용어와의 비교

마음공부는 “깨달음”, “마음챙김”, “마음수련”, “깨어있음”, “도를 구함” 등과 같은 표현으로 사용하고 있고, Welwood는 깨달음(awakening)이 자신과 삶에 대한 편협한 시각에서 간혀있게 하는 무의식적 성향, 신념, 반응, 자기개념에서 깨어나는 과정이며, 자유롭고 자발적이며 정직한 존재로서 참된 본성에 눈뜨는 과정이라고 설명한다<sup>20)</sup>. 또한 그는 깨달음(realization)은 자신의 궁극적인 본성을 직접 접하고 인식하는 차원이며, 현실화(actualization)를 통해 삶의 현장에서 깨달음대로 살도록 해야 한다고 말하고, 깨달음 자체만으로는 존재 자체를 완전히 변화시키지 않기 때문에 변용(transformation)을 통해 심신에

뿌리박힌 조건화된 패턴을 깨뜨려 영성이 개인의 삶과 주변 사람들과의 관계에서 온전히 통합되어야 한다고 한다. 즉 삶을 통합시키는 데는 깨달음, 변용, 삶의 모든 차원에서 해방의 경험을 통합하는 일이 수반되어야 한다는 것이다. 원불교가 사은(四恩: 천지, 부모, 법률, 동포로부터 받은 은혜. 원불교는 이 세상은 일원상의 진리가 현실적으로 나타난 것이며, 사은으로 가득 차 있다고 보기 때문에, 사은의 은혜에 감사하고 보은하며 살아가도록 한다<sup>19)</sup>)을 교리의 근본 강령으로 제시한 점을 볼 때, 원불교의 마음공부는 Welwood가 깨달음이 자신의 삶에서 피어나려면 관계 속에서 통합되어야 한다고 제시한 사은적 관점과 일치하는 것으로 보인다.

불교에서는 일부 법사들이 강론에서 마음공부라는 표현을 사용하고 있다. 불교에서는 마음의 문제를 정신분석학적 관점에서 유식학(唯識學: 인간의 정신 세계를 식별작용의 주체(心王)와 그에 수반되는 심리 작용(心所)으로 나누며, 마음에는 팔식(八識)이 있는데, 오식(五識)은 안이비설신식을 말하며, 제8식은 아뢰야식으로 부르며 아뢰야식에는 모든 인식과 행위의 결과가 저장된다고 한다<sup>21)</sup>)으로 분석하며, 대중에게 공부를 시킬 때는 심우도(尋牛圖)나 팔정도(八正道)와 사성제(四聖諦)로 설명한다. 심우도는 깨달음의 과정을 목동이 소길들이기에 비유하여 그린 그림으로 처음에 길을 가다 소를 발견하고 소를 길들이며, 길들여진 소를 타고 집에 돌아오는 것으로 표현되나, 깨치기 전의 세상과 깨치고 난 후의 세상은 보는 눈만 다르다는 것을 말해줌으로써 현실을 있는 그대로 바라보게 한다<sup>22)</sup>. 팔정도(八正道)는 정견(正見), 정사유(正思惟), 정어(正語), 정업(正業), 정명(正命), 정정진(正精進), 정념(正念), 정정(正定)으로 생활 속에서 깨달음으로 가는 8가지 덕목이며, 이를 통해 자기성장을 한다고 한다<sup>23)</sup>. 초기불교의 사성제는 고택멸도(苦集滅道)의 네 가지 깨우침을 말하며, 고통의 원인이 집착 또는 갈애(渴愛: 충족되지 않는 욕망<sup>24)</sup>)이며 고통을 소멸시키는 원인 또는 수단이 도라고 하여 연기관계를 설명한다. 불교는 자기가 태어나고 속한 사

회, 환경과 자신이 받는 고통 등을 자신의 마음이 지은바, 연기(緣起)에 의한 결과이기 때문에 자신이 선택한 것이며<sup>24)</sup>, 깨달은 사람은 자신의 본성을 깨닫게 되지만, 무명에 가려지면 망상으로 끊임없이 분별을 나타낸다고 한다<sup>25)</sup>. 깨달음에 대해서는 원불교와 불교는 비슷하지만 원불교는 무시선(無時禪)과 무처선(無處禪)을 강조하며 재가출가가 모두 생활 속에서 실천하도록 강조한다.

마음챙김(mindfulness)명상은 티벳불교에 근거한 명상을 미국의 MIT (Massachusetts Institute of Technology) 의과대학을 중심으로 서양의 체계에 맞추어 체계화시킨 프로그램(MBSR; mindfulness-based stress reduction)을 역수입한 것이며, 신앙을 내세우지 않고 스스로의 체험을 통하여 존재의 특성을 직접적으로 알도록 한다. 명상의 종류도 집중의 대상에 따라 다양하여, 건포도명상, 보디스캔, 정좌명상, 하타요가 등이 있다. 그중 정좌명상은 호흡에 집중하여 마음을 챙겨 온몸의 신체감각을 느끼고 외부자극(소리, 냄새 등)을 수용하며, 마음의 초점을 자신의 내부에 두고 생겨난 감정이나 생각에 옮겨가 자신이 경험하는 수치, 분노, 욕망 등의 감정이 의식세계에서 자연스럽게 떠오르는 무엇이든지가 나타나고 사라지는 것을 봄으로써 자신의 마음을 분석한다<sup>26)</sup>. 순수한 관찰을 통해서 마음을 챙기면 명상수행자는 마음에 떠오르는 생각 또는 기분은 사실이 아니며, 자신의 신념이나 판단 또는 집착에 의해 마음속에 반영된 일시적인 생각이라는 것을 자연스럽게 깨닫게 되면서 자신의 생각이나 욕구로 인해 유발된 부정적인 정서와 인지 도식을 깨닫게 한다. 마음챙김은 자신의 생각이나 욕구로 인해 유발된 부정적인 정서와 인지 도식을 깰 수 있게 되므로 개인의 지각이 증가하면서 개인자신이 가진 습관화된 사고방식에서 탈피하는 것(deconditioning)으로써 자기수용의 경험을 확대하고, 넓어진 자기경험의 비판단적인 수용은 경험적 지지를 증가시켜서 마음 치료효과를 확대하게 된다고 한다<sup>27)</sup>. 마음챙김에서 가장 중요한 것은 비사변적 혹은 비판단적인 관찰을 하는 것이다. 개인의 사전지식, 선입견

또는 욕구 등을 가지고 판단, 비판, 비교, 평가, 논평, 상상 또는 추론 등을 하지 않아 어디에도 편향되지 않고 있는 그대로 관찰하며 집착하거나, 배척을 하지 않는다. 마음챙김은 분별주착(分別住着: 사물을 분별심으로 바라보는 것으로 깨치는데 방해가 된다<sup>19)</sup>)으로부터의 자유로운 마음을 말하는 점에서 원불교 마음공부와 일치하나, 있는 그대로 마음이 중립상태에 있어서 그 결과 감사를 느껴야 한다고 전적으로 강조하여 특정 종교적 교리나 믿음을 전제로 하지 않음으로써<sup>28)</sup>, 사운을 일깨워주어 감사심을 갖는 것과 같은 종교성이 있는 선감사(先感謝)와 사랑의 역할을 강조하지 않는다.

마음수련(maum meditation)도 순간순간 일상생활에서 부딪쳐 일어나는 모든 행위들을 특정한 의식의 개입 또는 판단 없이 지켜보는 통찰명상으로 분류될 수 있으나<sup>29)</sup>, 적극적으로 직접 자신의 마음을 스스로 탐색하며, 그것을 접에 넣고 지우며, 다시 찾아내고 다시 지우는 방식을 사용하여 잊어버린 과거 기억을 떠올려 지우면서 감정을 정화시키는 방법이다<sup>30)</sup>. 마음수련은 부정적인 감정을 직시하여서 감추어진 원인을 찾아내지 않고, 무의식에 감추어진 과거의 기억만을 찾아내서 지우고 다시 되살리어 죽임으로써 상념을 없애는 동시에 재창조할 수 있다는 우려가 있다. 원불교 마음공부는 상념을 무조건 없애는 것이 아니라, 자신의 마음을 성찰하는 과정을 통해 무명(無明: 사건이나 집착, 미혹으로 인하여 근본 뜻을 통달하지 못하는 어두운 마음<sup>19)</sup>)에 가려진 근본적인 원인을 자신에게서 발견하게 한다.

Kang은 공자의 논어 첫머리 부분에 '다른 사람이 알아주지 않더라도 성내지 않는다면 군자가 아니겠는가?'<sup>31)</sup>라는 문구를 인용하여 마음공부의 필요성과 중요성을 전한다. 퇴계연구자들은 퇴계의 마음공부를 심학(心學)이라 말하며, 성학십도라는 저서를 들어서 천도와 인류의 관계를 통한 실천과 덕업을 논하였는데<sup>32)</sup>, 전반부 6도는 천도에 근본하였고, 후반부의 6도는 인간의 심성에서 출발하는 일용공부를 제시하였다. 후반부 중 심학도(心學圖), 경재잠도(敬齋箴

圖), 또는 숙흥야매잠(夙興夜寐箴) 등에 마음(心) 또는 경(敬)을 중앙에 두면서 경을 실천하도록 하루 일과를 새벽에 눈뜰 때부터 취침 전까지 여섯 단계로 구분하여 마음가짐과 몸가짐의 준칙을 설명하고 있다. 그러나 이러한 제시는 도덕적 인간상을 추구하는 자기조절 과정을 견제 하는 가르침으로서 경(敬) 과정을 통해 주의를 집중하여 인간이 생래적으로 갖는 선함의 기준에 맞게 심리와 행동을 연결하였으나, 심학(心學)의 실증적 연구 방향 등에 대한 논의에서 그쳤으며<sup>33)</sup>, 실천 내용을 프로그램화하여 검증된 연구는 없다.

### 3. 마음공부의 교리적 정의 및 개념

원불교는 수행과 신앙을 병행하는 교리체계를 가지며, 자신이 자신의 주인이 되는 마음작용하는 법 즉, 용심법(用心法)을 가르친다<sup>34)</sup>. 마음공부는 수행의 강령인 정신수양, 사리연구, 작업취사의 삼학(三學)에 기초한다. 정신수양은 마음이 두렷하고 고요하여 분별성과 주착심이 없어 경계에 끌리지 아니하여 두렷하고 고요한 정신을 양성하는 것이요, 사리연구는 인간의 시·비·이·해(是非利害)와 천조(天造)의 대소 유무(大小有無)를 연마하고 궁구함이요, 작업취사는 무슨 일이나 안·이·비·설·신·의(眼耳鼻舌身意) 육근을 온전히 작용하여 정의는 취하고 불의는 버려 선업을 짓는 실천 수행이다<sup>35)</sup>. 훈련법으로는 정기훈련과 상시훈련이 있다. 정기훈련법은 정(靜)할 때에 공부로 수양과 연구를 주체삼고, 상시훈련법은 동(動)할 때 공부로 취사를 주체삼아 두 공부는 서로 상호 보완한다. 정기훈련법 중 염불, 좌선, 경전, 강연, 회화, 의두, 성리, 정기일기, 상시일기는 정한 시간에 꾸준히 연마하는 것이며, 주의, 조행은 마음에 정한 일을 챙기며 공부한 바를 실행에 옮기도록 대조하는 것이다. 상시훈련법은 시간이나 상황에 따라 주의할 바를 알려준다<sup>36)</sup>.

이에 대해 일체유심조(一切唯心造)와 회광반조(廻光返照)<sup>4)</sup>, 일상수행의 요법과 속성요론(率性要論: 원

불교의 성품을 일상생활 속에서 잘 활용하는 16가지 요긴한 조항)은 원불교 마음공부의 전략 또는 방법론으로 볼 수 있다. 일체유심조는 인간 세상의 모든 일들은 인간의 마음이 만든다고 하며 마음의 인과를 설명해준다<sup>37)</sup>. 회광반조는 경계로 끌려가는 정신을 안으로 돌려 자성본원(自性本源: 본래성품<sup>19)</sup>)을 비추어보는 것이다<sup>19)</sup>. 경계를 대하여 요란하지도 않고 어리석지도 않고 그르지도 않아<sup>37)</sup>, 습관이나 업력에 굴복하거나 망상에 빠지지 않아 그 영지가 외경에 쏠리지 아니한다. 원불교 정전 수행편의 일상수행의 요법 9조는 일상생활을 하면서 마음공부의 대증을 잡아야 하는 지침으로 현재시점과 지향점을 제시해 주는데, 특히 일상수행의 요법 1조~3조는 삼학과 관련되어 심지에는 요란함, 어리석음, 그름이 없는데 경계를 따라 있어지나니 그들을 없애기 위해서는 자성을 세워야 한다고 한다<sup>38)</sup>. 일체유심조의 이치를 스스로 깨쳐 알고 회광반조하면, 원불교 초기교서에서 대중사께서 제시한 통만법명일심(通萬法明一心)과 상통하는데, 통만법명일심은 밖으로 천만 사물의 모든 이치를 꿰뚫어 안으로 나의 본래마음을 밝힌다는 뜻이다. 방법은 일체 현상, 곧 우주 만유를 가리키며, 명일심은 우주의 모든 차별 현상을 꿰뚫어서 그 이치를 막힘없이 알아서, 안으로 평등하고 청정한 성품을 찾는다는 것이다<sup>19,35)</sup>. 또한 술성요론은 성품을 일상생활에서 잘 활용하는 세부사항으로서<sup>39)</sup>, “9. 무슨 일이든지 잘 못된 일이 있고 보면 남을 원망하지 말고 자기를 살필 것이요.”와 “10. 다른 사람의 그릇된 일을 전문하여 자기의 그름은 깨칠지언정 그 그름을 드러내지 말 것이요.”는 자신의 앞에 나타난 일체의 결과를 남에게 탓하지 않고 깨달음을 통해 무명에 가린 자신의 오류와 판단분별 및 주착심을 가려내어 자신 스스로를 책임지며 안이비설신의를 바르게 사용하자는 것이다. 거울에 비친 그림자는 자기 스스로 만든 자기의 상이므로 이것을 자각하여 스스로를 치유하고 자신이 창조적 주인으로 자주력을 확인하게 한다. 이로써 마음공부는 자신이 바른 심신 환경을 조성하며 책임지고 누리며 자신과 세상을 이롭게 하고(自利利他), 세상

과 타인과의 관계를 상생(相生)으로 만듦으로써 지금 자신이 처해있는 곳을 낙원으로 만드는 행복한 삶을 사는 것을 표준으로 가르치고 있다.

원불교는 우리들이 만나는 모든 대상자와의 관계를 사은관계로 설명한다. 우리가 이 몸을 받고 살아가는데 천지, 부모, 동포, 법률 중 단 한 가지의 은혜라도 없으면 살지 못할 것이다. 비록 역경이라고 하더라도 그 속에서 은혜를 발견해야 한다. 역경을 능히 운전하여 복락을 수용할 수가 있고 자신에게 도가 없으면 순경도 나쁘게 운전하여 재앙의 밑천을 짓는 수 있다고 한다<sup>40)</sup>. 『일상수행의 요법 5조』 ‘원망생활을 감사생활로 돌리자.’는 주위의 여건이나 환경을 자신이 진정하게 책임지면 역경에서도 축복을, 원수에 대해서도 은혜를 발견할 수 있다는 가르침을 준다. 근원적인 감사심을 발견함으로써 다른 사람의 모습은 자신의 어두운 마음을 비추어주는 거울임을 알아 상대를 고치려 하지 않고, 상대를 통해 자신의 집착과 단점을 수용하면서 자신을 온전히 경험함으로써 자신이 만든 굴레에서 해방되어 큰 자유를 얻는다<sup>41,42)</sup>. 정전 대중경에서는 성품의 본래 이치를 오득하여 마음이 항상 자성을 떠나지 아니하면 길이 극락 생활을 하게 되고 지옥에 떨어지지 아니하리라고 하였다<sup>43)</sup>. 따라서 이러한 과정을 통해 습득하는 감사는 다른 사람에게서 받을 때 기뻐하고 고마워하는 것과는 근본적으로 다르며, 자기 근원에 대한 앎을 통해 획득한 기쁨이며, 보다 영속적이고 신뢰할 만하다<sup>44)</sup>.

그러나 전향적인 원리는 깨닫지 못하고, 인과를 후향적(後向的)으로만 본다면, 의식이 숙명론에 갇혀서 염세적이며, 교훈적이다. 이는 다만 어려움에 처한 자신을 위로하고 체념하게 하여, 미래의 좋은 인을 만드는 일에 소홀하게 만들게 된다. 이렇게 신앙하면 할수록 업의 노예가 되어 새로운 밝은 인(因)을 창조하지 못한다.

욕심을 좇아 사는 것이 무명에 빠졌다면, 업에만 빠진 인생은 무기력하다. 업에 빠진 무기력한 삶이 수행의 결과라면, 그 수행은 진정한 수행이 아니다. 왜냐하면, 지금 맞은 불행이 자신의 죄업을 책임지는

것으로만 알고 행복의 인(因)을 심는 일을 소홀히 하여, 미래를 밝게 창조하지 못할 뿐만 아니라 주위사람들에게도 행복을 심도록 인도하지 못하며, 힘든 생을 강요하기 때문이다.

우리는 상대에게 더 이상의 기대나 바람을 내려놓고 내가 나를 위해 봉사하고 충족된 내가 되어 다른 사람을 수용해야 한다. 내려놓는다는 것은 포기라 아니며 초월이다. 초월이란 지금을 잘 경험하고 깨어나는 창조의 삶을 사는 것이다. 어두운 과거의 업에서 헤어나 새로운 밝고 생생한 삶을 위해 건강한 씨(因)를 심을 수 있는 것이다.

이와 같이 마음공부의 사전적 정의와 선행연구 및 교리적 접근을 통해 종합 분석해보면, 마음공부 집단상담 프로그램에서 접근하는 마음공부는 인간이 자신에게 감정을 일으키는 상황에서 자신을 성찰함으로써 문제의 원인을 자신에게서 찾으며 자신을 수용하고 상대와 하나의 마음이 되어(自他不二), 건강하고 밝은 마음을 갖고 새로운 은혜관계를 맺으며 낙원생활을 살도록 실천해나가는 과정이라고 정의할 수 있다.

다양한 원불교 마음공부가 이러한 원리를 공유하며 보완해간다면, 마음공부는 신앙과 수행이 겸전되어 자신과 타인을 수용하여 건강한 마음을 회복하도록 하여 가족과 이웃 그리고 사회가 서로 공감하며 행복한 낙원생활을 누리며 살도록 하여 세상을 화기롭게 하는 참된 공부법이 될 것이다.

## IV. 논의 및 고찰

사전적 정의, 선행연구, 원불교 경전들과 문헌고찰 및 원불교 마음공부 집단상담 프로그램에서의 분석을 통한 마음공부는 다음과 같이 정리된다.

### 1. 마음공부의 속성

첫째, 감정(emotion, affections)의 속성이다. 감정은 현실 상황에서 긍정적 또는 부정적으로 정서를 일

시적 또는 일정기간 동안 지속적으로 유지하는 심리적인 상태이다. 인간은 부정적인 감정이 들 때 마음공부의 필요성을 느끼게 된다. 그러나 부정적인 감정은 나쁜 것이 아니며, 이치에 맞지 않는 긍정적인 감정은 오히려 공부의 기회를 잃어버리게 되어 강급(降級: 마음사용하는 것이 전 보다 더 못해지는 것<sup>19)</sup>)의 원인이 될 수 있다.

둘째, 대상(object)의 속성이다. 현실 상황에서 일어나서 문제가 되는 감정이나 도식은 언제나 대상(자신, 다른 사람, 사건)이 있으며, 이것은 복합적, 집단적으로도 발생한다.

셋째, 자기성찰(self-reflection, self-examination)의 속성이다. 자기성찰은 마음공부 과정이 진행되는 데에 첫 걸음마적인 속성이다. 자기의 감정을 자각하면, 이를 단서로 깨달음의 과정을 통해 지금 현상에서 대상에 투사된 자신의 모습을 발견하는 것이다. 자기를 돌아보는 것은 깨달음을 얻기 위한 전 과정(preliminary stage)으로 필수적이다.

넷째, 귀인(attributes)의 속성이다. 귀인은 나타난 일의 결과를 어디에 원인을 두는 가이다. 자기성찰을 통해 갈등이나 문제의 원인이 자신의 신념, 기대, 요구, 그릇된 경험에서 발생되었음을 자각하면 원망이 감사로 변하지만, 책임을 남에게 돌리면 스스로 자신의 삶을 책임지지 않아 피해자의 삶을 살게 된다. 마음공부는 자신의 앞에 펼쳐지는 현상을 “통만법명일심(通萬法明一心: 19)”하여 자타불이를 체험하게 한다.

다섯째, 창조성(creativity)의 속성이다. 인간은 같은 상황에서도 죄를 창조하기도, 복을 창조하기도 한다. 마음공부는 복을 창조하며, 은혜를 창조한다. 개인이 어떤 마음을 먹었느냐에 따라서 다른 세계가 펼쳐진다. 생각은 태도에 영향을 주고 태도는 행위에 영향을 준다. 마음공부를 통해 자신을 수용하며 타인을 인정함으로써 자아가 확장되어 자타불이를 경험하며 피해자가 아닌 주인공의 삶을 살 수 있는 자신감을 획득하여 밝은 인과(因果)를 창조한다. 이로써 현실생활에 들어가 관계 속에서 은혜를 창조하고 누리



는 낙원생활을 할 수 있다.

## 2. 마음공부 개념의 사례

Walker와 Avant<sup>8)</sup>는 개념의 범위를 규정하는 모든 속성을 실제로 증명하는 개념의 용례로 모델사례를 제시하며, 모델사례는 개념의 순수한 사례이며 전형적인 사례이다. 그러나 다른 사례들을 점검하는 것은 개념의 속성을 최대한 적합하게 판정하도록 한다고 설명하였다. 본 연구에서는 자아성찰과 자신의 양면성을 인정하며, 문제점 속에 가려진 장점을 발견하게 하고, 1박 2일간 10회기로 운영되는 마음공부 집단상담프로그램(Table 1)에 참여한 개인이나 가족 간 심리적 갈등이 있는 대상자의 프로그램 전, 후 감상담 발표 내용을 중심으로 사례들을 제시하고자 한다.

### 1) 모델사례들(Model cases)

모델 사례를 명확히 규명하기 위해 실제 행복가족 캠프에 참여한 한 부부<sup>44)</sup>와 대학생의 마음공부 감상담<sup>44)</sup>을 분석한다.

#### (1) 남편의 감상담

저는 처음 소개했을 때 말했듯이 제 처의 아픔 때문에 여기에 왔습니다. 그리고 그 아픔이 조금이라도 치유되는 어떤 계기를, 빛을 발견하고 그 디딤돌로 삼아서 치유의 길로 나갔으면 하는 마음으로 이를 동안 이 시간을 보냈습니다. 생각 속에서는 분명히 모든 것이 내 마음의 저항에 의해서 모든 사물이 바라보아 진다고 평소에 살면서도 느끼고 있었지만, 그 1박 2일을 지내면서 분명하게 밖에서 나에게 주어지는 것이 아니고 결국은 내가 그 상을 만들어내는 거구나 하고 분명하게 느낌이 오고, 또 내가 부모를 선택했듯이 자식이 또 나를 선택했다 하는 그런 분명한 얘기를 들으면서 아들과의 관계도 내 욕심이 아닌 아들의 어떤 생각대로 관계를 해 나갈 수 있겠다 하는 자신감이 들어서 너무 소중했던 시간이었고요. 또 제 처가 여기까지 같이 와준 게 너무 고맙고 이 시간까지 같이

해준 게 너무 고맙습니다.

이 사례의 남편은 평소에 자신이 저항한다는 것을 느끼기는 하였으나, 행복가족캠프에 참여하여 자신이 자신의 환경이나 자신이나 가족들의 상을 만들었음을 자각하여 가족들의 있는 그대로의 모습을 인정하게 되면서 자신감과 자신과 가족, 그리고 캠프시간의 소중함을 알게 되며 창조의 에너지를 회복하게 됨을 보여 준다.

#### (2) 아내의 감상담

캠프에 오기 전에 남편과 걸리는 꼬인 실타래가 있어서 마음이 무거웠다.

집중하지 못한 나. 부부노래만 나와도 눈물 흘리는 내가 너무 싫었다.

인정하기 싫은 내가 보인다.

오직 나만 보기로 하고 나만 깨어나기로 해놓고……

마음 한 켠에 억울하기도 하고 화가 나 있었던 내 모습을 들여다봤다.

아무조건 없이 나를 사랑하고 부정적인 내 밑바닥의 모습을 인정하고 나니 아침에 바라본 하늘이 다르게 보이듯 간사한 내 모습에 웃음이 나왔다.

먼저 다가가 손잡기로 해놓고선 잡을까 말까 망설이는 내가 있었다.

인정한다. 주저하고 있는 나. 남편을 있는 그대로 보지 않고 망설이는 나.

그 모습이 바로 나임을 인정한다. 인정한다. 인정한다.

먼저 다가서는 내가 너무 소중하다.

내가 너무 고맙다. 미안하다. 감사하다.

내가 먼저 손을 잡을 수 있어서 고맙고

내가 나에게 감사하며, 충분하며 지금에 만족합니다.

그 마음을 위로 합니다. 용기에 박수를 보냅니다.

용기가 납니다. 나 대단해. 용기 있어!

너의 용기에 박수를 보낸다.

**Table 1.** Maumgongbu Group Counseling Program

1. Program opening	Aims	To understand the program.
	Contents	Introduction of program. Making a couple name. Giving self-introduction Talking about motivation and their own aims in the program.
2. Understanding relations with parent	Aims	To realize the principle of "all things are created by the mind".
	Contents	People are creative, choose human beings. They may choose to be good or bad, or both. Questioning "No one has bothered me, Why?" Accept our own weakness of our parent (a mirror of my mind). Sharing dialog. Meditation and group conversation
3. Understanding relations between couple	Aims	To accept both sides (Ūm and Yang) in our personality or other parts Accept our (Jung's) shadow, achievement ego integration
	Contents	Finding one's own weakness of a spouse or a partner (a mirror of one's own mind). Releasing basic mistake or false belief.
4. Understanding relations with children	Aims	To accept our (Jung's) shadow, and achieve ego integration To restore parent-child relationship.
	Contents	Introduction of principles of formation relationship (parent-children). The parent-child trouble passed down through generations. Meditation and group conversation.
5. Writing a mind diary	Aims	To write the feeling and belief occurred by the adverse events. Realizing real origins of the feeling, and graces in any situation. To change negative emotion into positive.
	Contents	Lecture on finding negative feeling and its causes following some events and finding the graces from events. Fill in the mind diary form, 4 window (real, notional, enlightening, and creative).
6. Dance meditation	Aims	To express feelings, emotions and ideas through dance meditation
	Contents	Dancing with partner while keeping eyes closed alternately, and eyes opened.
7. Sharing mind diary	Aims	To realize responsibility for our own life
	Contents	Filling in the mind diary form, and sharing feeling and idea in the group
8. Who am I?	Aims	To have self integration and accept other people To promote internal locus control, self-esteem, and ego integration
	Contents	Giving lecture on "I am a real owner (creator) of myself". "My value is the best in every situation". Giving lecture on unlimited, worthwhile oneself value. Acceptance one's weaknesses and strength. Meditation and group conversation
9. Writing journal	Aims	To internalize acquired experience in the group counseling program.
	Contents	Writing feeling, idea or any comments which acquired or experienced in the program
10. Closing program	Aims	To share experience and close program
	Contents	Writing a report individually and have presentation before people Offering certificate.

이 사례는 남편에 대한 부정적인 상 때문에 괴로웠지만, 마음공부를 통해 오히려 자신의 부정적인 무의식을 인정하고, 그로부터 해방되어, 있는 그대로의 자신을 수용하며 감사하면서 스스로를 격려하고, 남편의 손을 잡아주어 창조의 에너지를 발산하고 있다.

1박 2일의 짧은 일정이었지만, 잊고 살아 왔던 또 다른 나를 발견할 수 있는 좋은 시간이었습니다. 화나는 모습, 짜증내는 내 모습, 이기적인 나, 자기중심적인 나, 또 다른 나임에도 인정하지 않고 거부하며 나의 무의식 속에 가두어놓았던 내 모습을 발견하고 깨닫는 시간이었습니다. 내가 외면했던 그 모습까지도 나임을 인정하고 그 모습들을 통해서도 깨달음을 얻고 내 자신을 좀 더 돌아보고 발전시킬 수 있는 기회였습니다. 더불어 내 자신을 더 사랑하고 자신감도 생겼습니다. 상대방의 일어나는 감정 또한 내 문제임을 인정하며 받아들이겠습니다. 좀 더 배려하고 이해하도록 노력하겠습니다. 학교생활을 통해서도 선, 후배 관계, 교수님들과의 관계에서도 서로 존중하며 배려하는 삶을 살 수 있는 자신감이 생겼습니다. 캠프를 마련해주신 교수님들과 관계자분들에게 감사드리며 이런 캠프에 참여할 수 있도록 결정을 한 나 자신에게도 감사드립니다.

이 사례는 상대방들에 대한 자신의 감정을 통해 무의식에 감추어 둔 자신의 부정적인 모습을 발견하고 있는 그대로의 자신을 인정함으로써 자신감이 생기고 자신과 타인을 존중하고 고마움을 느끼는 인간 관계에 대한 자신감을 형성하게 되었음을 보여준다.

## 2) 경계사례(Borderline case)

경계사례는 개념의 속성을 일부 포함하거나 전부 포함하지는 않는 경우이다.

나는 누구인가?

나는 왜 이리 포장하면서 쇼를 하고 살아야 하나?

너무 답답하고 내가 너무 싫었다. 아픔과 고통이 나를 지배하고,

철저하게 감추며 살려고 하니……

‘너무 힘이 들어서 어떤 좋은 방법이 없을까?’

‘아 맞다. 최고의 인연 행복한 부부의 훈련에 가면 지푸라기라도 잡을 수 있지 않을까?’

이런 마음으로 행복한 부부 훈련에 오게 되었다.

기다리고 기다리던 훈련에 참석해서

지금까지 들었고 알고 있던 말들인데

너무나 정확하게 풀이를 해서 알려주니까

우와! 바로 이거다!

나를 사랑해야 모든 것이 바로 설 수 있구나!

아픔을 덮고 또 덮는다고 해결되는 것이 아니었구나.

그렇다고 아무나 잡고 아픔을 이야기 할 수 없었는데……

너무 훈훈하고, 나 자신이 너무 좋다!

이렇게 이야기만 했는데도 모든 것을 다 얻은 느낌이다.

앞으로는 앞, 뒤, 옆도 보지 않고 오로지 나 자신만 사랑할거다.

고맙습니다. 감사합니다. 사랑합니다<sup>44)</sup>.

이 사례는 자신의 아픔을 표현하며 자신을 인정하는 단계로 아직 관계형성과 창조까지는 이르지 못하여 마음공부의 속성 중 미진한 부분이 있다. 처음 마음공부를 접하고 자신을 사랑하는 일에만 눈을 뜬 상태에서 타인과의 은혜로운 관계를 창조하는 데까지는 정확히 인지하지 못하고, 자신에게 문제의 핵심이 있다는 것을 자각한 상태인 마음공부 초보자사례이다.

## 3) 관련사례(Relate case)

관련사례는 분석 중인 개념과는 관련이 있지만 속성을 모두 포함하고 있지 않고, 어떤 의미에서는 분석 중인 개념과 유사하나, 면밀하게 검토하면 다른 아이디어를 주는 예이다.

밤이 되니 아들이 온 몸으로 운다. 바로 일상수행

의 요법 1조로 대조하자 “너를 이겨야겠다.”고 올라오던 어리석음이 보였다가 얼마 후 사라졌다. 아무리 달래도 또 다시 요란함이 일어나고 남편이 다시 스스로 먹을 수 있도록 자력을 길러주며 함께 먹으면 얼른 우는 아들이 목욕을 시키고 좀 쉴 수 있을 텐데 하는 원망이 따라 나와서 이제는 2조로 대조하고 조금 있다가 없어서 아들은 오직 불편해서 우는 것이고 남편은 그 걱정이 앞서서 절도 있게 다루지 못할 수도 있다고 하고 경계가 이해되었다<sup>10)</sup>.

이 사례는 자신의 감정의 대상도 자신인지, 남편인지, 아들인지가 명확하지 않거나 아니면 모두가 다 감정의 대상이다. 따라서 이러한 현상의 책임은 누구인가 다른 사람을 이해하려고 할 때, 용서하려고 할 때, 이미 책임을 상대방에게 돌리고 있다는 것을 자각하지 못하고 혼란스러운 상태이다. 자기성찰보다는 상황의 원인을 바깥 즉, 대상에게 두고 이해하는 차원으로 문제를 해결하며, 긍정적인 정서로 변화하지는 못하여 밝은 창조를 만들 수 없다.

#### 4) 불법사례(ill-estimate case)

불법사례는 부적절하게 사용되거나 상황에 맞지 않게 사용되는 개념의 예이다.

제 남편 때문에 왔어요. 매일 늦게 들어와서는 화만 내는 거예요. 잔소리를 하니깐, 아이들도 이제는 남편이 집에 들어오면 후다닥 자기 방으로 도망가 버려요. 막내아들이 아빠는 더 이상 우리를 사랑하지 않는 것 같다고 말하면서 울어요. 처음에는 회사일 때문에 힘들어서 그런가보다고 이해하려고 하지만 이해할 수가 없어요. 아니, 용서가 안돼요. 똑같이 근무하며 힘들게 일하잖아요. 자기는 집안일에 손도 까닥 안하고 잔소리만 하지요. 이제는 참으려 해도 참을 힘이 남아있지 않아요. 그 사람이 변화하지 않으면 더 이상 그대로 살 수는 없으니까요. 친구가 여기 와서 너무 행복해졌다고 해서 이혼하기 전에 여기 한번 와보자고 사정을 했어요. 마지막 소원이라고 애걸

하다가 험박하다가 별걸 다 해서 남편이 할 수 없이 따라온 겁니다. 남편만 잘 하면 우리 집에는 아무문제도 없어요<sup>44)</sup>.

내가 상대를 용서하고 이해하려는 것은 원불교 마음공부가 아니다. 내가 억지로 상대를 이해하려고 하면 좌절하게 되어 창조의 에너지가 고갈된다. 반대로 상대의 허물 속에서 자신을 성찰하여 자신의 허물로 받아들일 수 있을 때 마음공부가 시작된다. 그러나 이 사례는 남편의 잔소리에 귀인하며 이것을 뜯어고 치려고 하고 있다. 마음공부를 혼자 한다고 생각하는 사람들이 이렇게 오류를 범하고 해결이 안 될 때 마음공부 모임을 찾아오게 된다. 이 사례는 행복가족캠프에 참여하며, 왜 이 캠프에 오게 되었는지를 대상자가 자기 소개시간에 발표한 내용이다. 남편의 행동을 무조건 참고 이해하려고 했지만, 문제의 원인이 남편에게 있다고 생각하고 자기를 돌아보지 않아, 문제 인식과 해결방법이 마음공부의 속성과 위배되는 것들로 구성되어 있다.

### 3. 마음공부의 선행요인과 결과 및 경험적 준거

Waker와 Avant<sup>8)</sup>에 의하면, 선행요인이란 개념이 발생하기 전에 일어나는 사건이나 일들을 말한다. 개념은 일반적으로 사용되는 사회적 상황을 반영하며, 속성이 선행요인이 될 수 없다. 어떤 현상에 직면했을 때, 부정적인 감정이 들어(사물, 사건, 사람에 대한), 마음공부를 해야 할 상황이 발생했다면 이것은 선행요인이 된다. 이러한 감정은 과거에 대한 잘못된 신념이나, 기대, 욕심, 자신감 부족, 자기부정, 책임감의 부족으로 잘못 된 도식(圖式)을 형성한 결과이다. 사람들이 갈등을 일으키는 부정적인 상황에서 자신을 있는 그대로 보지 못하고 이를 미숙하게 대처할 때, 자신과 타인 및 사건들과의 좋은 관계를 맺지 못하고 부정적인 감정, 태도 및 행동들이 또 다른 신념을 형성하게 되어 관계의 악순환의 과정으로 치닫게

된다. 그러나 마음공부를 통해 자신을 있는 그대로 수용하고 타인을 수용하며, 자타불이를 깨쳐 긍정적인 마음을 창조하고 현실에서 은혜로운 관계를 맺을 때 행복한 생활을 하게 될 것이다.

경험적 증거는 어떤 개념이 있거나 발생했다는 것을 설명하는 실제 현상에 대한 구분이나 범주이다. 마음공부의 경험적 증거는 감정과 인지 그리고 행동 수준으로 나타난다. 현실상황의 선행요인이 있고 마음공부의 과정에 감정과 인지, 감정들의 움직임이 있으며, 이것들은 전 단계를 따라 순차적으로 나타난다. 물론 이 과정을 반복하는 과정에서 더욱 공부 깊어질 수 있다. 마음공부(maumgongbu)란 생활 속의 일체의 나타난 바가 자신의 마음이 창조한 것임을 알고, 이를 깨쳐서 마음을 주체적으로 사용하는 공부이다. 감정이 일어날 때 자신의 경험을 잘못 처리하면서 형성된 기본적 오류, 신념이나 판단분별이 감정의 원인임을 지각하고 깨달아 거짓 내에서 해방되어 상대를 탓하지 않는다. 상대의 모습에서 자신을 발견함으로써 원망할 일에서도 감사함을 발견한다. 따라서 부정적 정서를 일으키는 상황에서도 감사와 은혜를 발견함으로써 자존감을 회복하고 따뜻한 인간관계를 맺는다. 마음공부는 마음의 아픔이 치유되고 자신이 삶을 책임지며 주인공으로서의 자리를 회복함으로써 창조적으로 살아가고, 진정한 자유를 즐기며 평화롭고 행복한 생활로 인도할 것이다(Fig. 1).

## V. 결론

이상의 개념분석을 통해, 마음공부개념 분석 결과, 마음공부의 정의와 속성, 마음공부의 선행요인과 결과 및 경험적 증거가 명료하게 나타났다.

마음공부 집단상담 프로그램에서의 마음공부는 자신이 스스로 자신의 삶을 책임지고 새롭게 창조해 나가는 과정이라고 정의한다. 마음공부의 속성으로는 감정, 대상, 자기성찰, 귀인, 창조가 도출되었다. 마음공부의 선행요인은 어떤 현상을 만났을 때, 부정적인 감정이 드는 상황이나 현상(사물, 사건, 사람에 대한)이다. 마음공부는 일상생활 속에서 존재하는 순간순간 또는 지속적으로 자신에게 부정적인 감정을 초래하는 상황이 자신의 신념, 욕심, 기대 및 잘못된 처리된 경험을 반영함을 자각을 함으로써, 그릇된 관념으로부터 깨어나 자신과 타인을 긍정적으로 인정하여 밝은 정서를 회복하고 대상들과의 관계에서 감사한 마음이 우러나서 새로이 은혜로운 관계로 회복하며, 행복한 생활을 계속 창조할 수 있도록 한다.

마음공부에는 다양한 관점과 마음공부 접근방법이 있지만, 결국 마음공부는 인간이 행복하고자 하는데 필수적인 요건이며, 과정이다. 온삶마음공부 상담을 통해 집단상담 마음공부의 모델사례가 도출되었으며, 진행되고 있는 여러 마음공부 프로그램들이 마음공부의 원리, 속성 및 과정을 세밀하게 점검하여

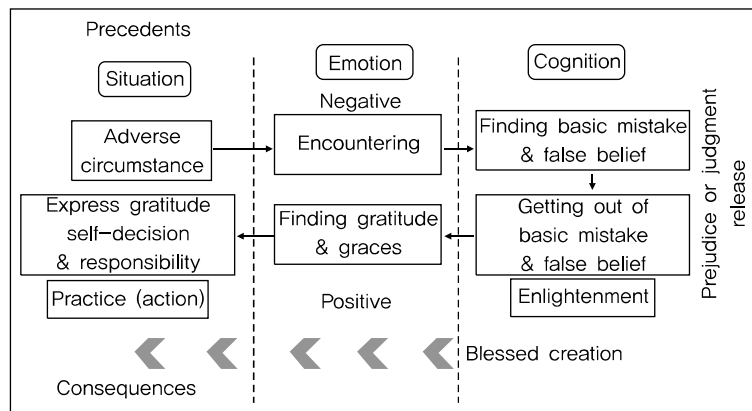


Fig. 1. Process of Maumgongbu.

보완한다면, 인생이 더욱 멋지고 인간관계가 따뜻하며, 지금 여기 현실에서 행복한 낙원생활을 누리도록 도와줄 것이다. 물론 일상에서 꾸준한 신심과 수행정진이 동반되고, 지금 일상의 행복감을 느낄 때라도 그 때가 순경인줄 알고, 수행정진해간다면 마음공부는 훨씬 효과적이며 우리는 보다 차원 높고 영속적인 행복을 창조할 수 있게 될 것이다.

## References

1. Lee JN. The Modern Stress and Health, Strategy and Community Development, Graduate School of Chosun University. 1999;1(3):721-38.
2. Kim JT. Review on Hwabyung from the Oriental Neuropsychiatry Journal of Oriental Neuropsychiatry. 1992;3(10):68-83.
3. Lee BY. Shadow-dark Partner in Our Mind-, Paju: Hangilsa; 2010:29-54.
4. The Scripture of the Funding Master, Doctrine, 29, 30.
5. The Scripture of the Funding Master, Maxims 1.
6. The Principal Book of Won Buddhism, Doctrine, Il-Won-Sang, Dharma Words on Il-Won-Sang.
7. Back JH. A Study on Mind Practices of Won-Buddhism, Won-Buddhist thought & Religious Culture; 2004:109-38.
8. Walker LO, Avant KC. Strategies for Theory Construction in Nursing. 5th ed. New Jersey: Prentice Hall; 2011:157-76.
9. Brown SR. Political Subjectivity, Applications of Q-Methodology in Political Science, New Haven, Yale University Press; 1980:186-91.
10. Cho UJ. Educational Interpretation of the Won-buddhism Mind Study, Master's Thesis, Seoul National University; 2002:91.
11. Jang GD. Effect of the Mind Training on Transforming Children's Personality, Self-consciousness, and Control of Anger, Doctoral Dissertation, Wonkwang University; 2003:11.
12. Lee JW. Development and Effects of Group Counseling Program through Mind Prevention from Internet Addiction, Doctoral Dissertation, Wonkwang University; 2007:3-4.
13. Moon CH. Self-healing at Cyber Space through Mind-diary of Daum Cafe, "No One has Bothered me. Master's Thesis, Wonkwang University; 2008: 229-83.
14. Yang KH. The Effects of the Won-Buddhism Maum Study-based Group Counseling on Marital Satisfaction, Self-esteem, Mood, Self-efficacy, and Locus of Control. Chonbuk National University; 2009:12-35.
15. Yang KH. The Effects of Group Counseling on Adolescence's Physical Symptoms, Self-esteem and Self Identity. Journal of Korean Society of School Health, 2010;23(2):309-18.
16. Daum Korean Dictionary.
17. Cambridge Dictionaries Online.
18. Won-Buddhism Dictionary.
19. Daum English Dictionary.
20. Welwood J. Toward a Psychology of Awakening, -Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation, Boston & London: Shambhala; 2000:194-200.
21. Lee ZN. A Comparison of the Concept of the Psyche in 'the Doctrine of Mind-only; of Buddhism and the Analytical Psychology(1). Kyung-hpook University Med J. 1982;23(2):178-83.
22. Kim MH. Seon Practice and Psychological Therapy. Seoul: Minjoksa; 2006:276.
23. Jun JY. Development of the Model of Self-growth Group Counseling Based upon the Eight Rightfold Path Buddhism, Doctoral Dissertation, Kyungnam University; 1999:6-15.
24. Yun HK. Approach of Buddhism and Counseling for Psychological Problems and Solutions, Life, and Counselo. Seoul: Moonjisa; 1983:107-31.
25. Park, SH, Buddhism and Counseling. Seoul: Hakjisa; 2007:64.
26. Chang HK. Mind vs Brain. Seoul: Bulkwang Publisher; 2005:196-283.
27. Segal ZV, Williams JM, G, & Teasdale JD. 2002; Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression-A New Approach to Preventing Relapse. Lee WK, Jo SM, Hwang TY. Seoul: Hakjisa; 2006: 53-61.
28. Cho HJ. The Effect of Mindfulness Meditation on Smoking Middle School Student's Smoking Cessa-

- tion and Psychological Features, Duksung Women's University; 2003:10.
29. Cho HH, The Effects of the Mind Emptying Meditation on Aggression Reduction of the Middle School Boy Students, Master's Thesis, Changwon National University; 2006:6-13.
  30. Lee SK, A Study on the Effects of Maum Mediata-tion Program on Self-esteem of Students in Middle and High School - Focusing on the Maum Meditation Youth Camp, Matster's Thesis of Graduate School of Educational Policy and Administration, Korea National University of Education; 2011:38-9.
  31. Kang HB, Delight of Life and Importance of Maumgonbu, Maumwoolim : For Deep, Wide, Clear Life, 6, Believer Academy; 2004:64-6.
  32. Ahn BG, Maumgongbu of Toegyehak thought System, Journal of the Toegyehak Studies the 10th Series, Toegyehak Institute of Andong National University; 1998:131-54.
  33. Hahn DW, Inquiring Empirical Study of Toegye-simhak, Journal of the Toegyehak the 7th Series, Toegyehak Institute of Andong National Univer-sity; 1995:178-91.
  34. The Principal Book of Won Buddhism, Doctrine, The Threefold Study, Dharma on Ilwonsang.
  35. The Principal Book of Won Buddhism, Practice, Fixed Training and Daily Training.
  36. The Dharma Words of Master Chǒngsan, Funda-mental Principles 11.
  37. The Scripture of the Funding Master, Doctrine 27.
  38. The Principal Book of Won Buddhism, Practice, The Essential Dharma of Dharma of Daily Train-ing.
  39. The Principal Book of Won Buddhism, Practice, Practice, Three Essential Discourse on Comman-ding the Nature.
  40. The Dharma Words of Master Chǒngsan, The Response to Capacities 61.
  41. Kwon DK, No One has Bothered Me, Seoul: Anientertainmen; 2003:9-192.
  42. Kwon DK, Current Maumgongbu, Seoul: Yul-yeumsa; 2007:87-111.
  43. The Scripture of the Funding Master, Doubts Clarified 10.
  44. <http://cafe.daum.net/maumstudys>.

