

## 마음공부 상담

이 경 열<sup>†</sup>

원광대학교

본 연구는 한국인의 특성에 적합한 상담 모형으로 마음공부 상담을 제시하였다. 마음원리는 “심지는 원래 요란함(어리석음, 그림)이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 요란함(어리석음, 그림)을 없게 하는 것으로써 자성의 정(혜, 계)을 세우자.”이다. 마음공부 상담은 마음일기를 기재하여 자기탐색, 자기정화, 자기통찰의 심리적 효과를 얻고, 상담자와의 문답감정을 통해 공감, 명료화, 직면의 치료적 기제로 상담효과를 얻는다. 한국문화의 특성에 적합한 상담 모형의 근거는 마음일기 기재를 통하여 스스로 탐색하고 통찰하는 과정에서 긍정적 존중과 개별성을 인정하고, 상담자와 문답감정을 통하여 당면한 문제 해결과 현실관계 속에서 더불어 잘살 수 있도록 인도함으로써 수평적이면서 개인주의인 문화 뿐 아니라 수직적이면서 집단주의인 문화를 수용했다는 점이다. 마음공부 상담과정은 경계발견하기, 마음 관찰하기, 통찰하기, 바르게 판단하기, 은혜롭게 행동하기, 문답감정하기이다. 따라서 마음공부 상담은 마음일기 기재와 상담자와 문답감정을 통하여 심리적 문제 해결과 성숙한 인격으로 성장하게 하는 상담활동이다.

주요어 : 한국문화, 마음공부, 마음원리, 마음일기, 마음공부 상담

---

<sup>†</sup> 교신저자 : 이경열, 원광대학교, (570-749) 전북 익산시 신용동 344-2  
Tel : 063) 850-5581, E-mail : wonkylee@wonkwang.ac.kr

이장호(1982)는 상담이란 “도움을 필요로 하는 사람(내담자)이, 전문적 훈련을 받은 사람(상담자)과의 대면 관계에서, 생활 과제의 해결과 사고·행동 및 감정 측면의 인간적 성장을 위해 노력하는 학습 과정이다.” 라고 하였다. 이 정의를 살펴보면 첫째는 상담에는 세 가지 구성 요소가 있다는 것이다. 그것은 내담자, 상담자 그리고 이 두 사람의 대면 관계이다. 둘째는 상담의 목표는 생활 과제의 해결과 사고·행동 및 감정 측면의 인간적 성장이다. 셋째는 상담의 성과는 한두 번의 대화보다는, 대개는 여러 번의 면접을 포함하는 하나의 학습 과정에서 이루어진다는 것이다.

필자는 이 정의에 근거하여 상담이 효과적으로 이루어지기 위해서 두 가지 측면을 강조하고자 한다. 첫째는 상담자는 전인적인 올바른 인간의 이해가 필요하다. 왜냐하면 상담이란 사람과 사람과의 대면관계에서 이루어지기 때문에 사람에 대한 총체적인 이해 (인간의 본성, 인간의 다양한 경험, 성숙의 과정 등)가 반드시 필요하다는 것이다. 둘째는 상담자는 내담자의 문화 특성을 알아야 한다. 내담자가 지니고 있는 생활 과제의 해결과 내담자의 사고·행동 및 감정 측면의 인간적 성장을 위해서는 내담자에 맞는 상담이 필요하므로 내담자들의 사회·문화적 특성이 고려되어야 한다.

그러나 그동안 우리나라의 상담은 지나치게 서양의 학문과 기술을 수입하는 데에 골몰해왔다. 상담 장면에서 벌어지는 현상들은 내담자와 상담자라는 당사자들의 경험들이며, 이 경험들을 보다 잘 이해하고 설명하기 위한 틀이 상담이론이다. 그런데 상당수의 상담자들은 상담이론이나 기법에 경험을 맞추는 경우가 많았던 것 같다. 이러한 자세는 새로운 학문분야의 도입 단계에서는 피하기 어려운 것

이겠지만, 거의 반세기가 되어 가는 오늘날에는 우리 자신의 경험 그 자체를 어떤 이론보다 소중히 여기고 이해해보려는 자세로 전환할 필요가 있다(윤호균, 2001). 즉 상담이란 상담이론이 우선되기 보다는 인간의 경험이 우선되어야 한다.

그동안 많은 상담가들이 인간을 이해할 때 통합적인 인간관에 근거하기 보다는 부분적인 인간관에 접근했다고 볼 수 있다. 예컨대, 인간의 행동을 비정상-정상-초정상 세 가지 점으로 연결할 때, 심리학은 대체로 비정상-정상의 범위에 해당하는 문제를 취급하는 데 치중해 왔다고 할 수 있다(이형득, 2003). 상담이나 심리치료에 대한 치료적 모형에 의하면 상담의 대상은 정신적으로 병들거나 부정적인 의미의 문제를 가진 개인이고 상담의 목적은 병을 치료하거나 문제를 해결하도록 돕는 것으로 인식되고 있다(이형득, 1992). 현존하는 서구식 상담이론은 삶의 본질 또는 미래생활에의 의미를 추구하는 경향 또는 욕구를 충족시켜주지 못하는 경향이 있다(이장호, 김정희, 1989).

그리하여 이런 서구식 상담이론에 의한 상담 및 심리치료 성과의 한계점을 극복하기 위한 시도의 하나로써 서구식 상담 모형과 동양식 상담 모형의 통합 가능성 모색(이장호, 김정희, 1989)을 하고자 하였고, 인간 본성과 성숙에 대한 새로운 시각의 도입을 제시하고 있다(강선영, 2001). 윤호균(1991, 1999; 강선영, 2001에서 재인용)은 불교 사상 중 연기론과 유심론, 즉 모든 것이 마음에서 비롯된다는 일체유심론을 중심으로, 인간의 본성 가운데는 고정된 무엇이 따로 있는 것이 아니며, 인간 본성의 발현을 막는 것은 무명에서 비롯된 분별과 집착이라고 정리하면서, 상담 장면이

이러한 불교 사상을 토대로 할 때 성찰을 통한 문제 해결과 심리적 성숙을 이룰 수 있음을 말한 바 있다.

위에서 밝힌 바와 같이 서양 심리학에서는 인간의 행동을 비정상과 정상의 범위를, 동양 심리학인 불교 사상에서는 정상과 초정상의 범위를 주로 다른 점을 비추어 볼 때, 앞으로의 상담은 동서양의 통합 즉 인간의 전체적 이해(비정상-정상-초정상)가 이루어져야 한다. 이렇게 될 때, 내담자의 상태에 따라 능히 비정상에서 정상의 범위로, 능히 정상에서-초정상의 범위로 상담할 수 있을 것이다.

또한 한 개인을 이해하기 위해서는 그가 속한 문화적 특성을 고려해야 한다. 한국의 몇몇 상담가들은 서양의 문화에서 출발한 상담 이론과 기법을 한국의 문화와 전통에 근거한 상담이론과 기법으로 개발하고자 노력하였다.

이동식(1969)은 동양의 도사상 등이 현대문명의 위기를 극복하는 유일한 길임을 주장하면서, 한국을 포함한 동양의 상담 및 심리치료자들이 이제는 서구식 접근방법의 모방에서 탈피하여 동양문화에 바탕을 둔 주체적 접근을 해야 할 것이라고 논의하였다. 그리고 이죽내(1981)와 권석만(1997, 1998)과 윤호균(2001, 2005)등은 불교와 관련지어 상담을 검토해 왔다. 특히 윤호균(2001)은 불교의 연기론에 터하여 심리적인 문제를 해결하는 하나의 상담 모형인 공상, 집착 그리고 상담을 제시하였다.

장성숙(1998, 1999, 2000, 2003)은 한국적 정서에 걸맞는 상담의 필요성을 역설하며 상담의 토착화를 위해 논의한 분들이 꽤 있으나 지금까지의 대부분의 연구는 우리나라가 종교, 사회, 문화 등에서 서양과 어떻게 상이한가 하는 것을 부각시키는데 주력해 왔다. 집단주의 문화권 속에 사는 우리 한국인들은 정서적

으로 정과 한에 길들여진 독특한 민족으로 더불어 살아가는 공동체적 삶이 강조되고 있으므로 상담에서는 내·외의 현실을 다함께 다루어야 한다고 했다. 따라서 한국인의 특성에 적합한 상담 접근으로 현실역동 상담을 제시하였으며, 한국문화와 현실역동상담의 상담자-내담자 관계를 유교문화의 영향인 부모와 자녀의 관계를 근간으로 하는 문화로 접근하여 업무자모의 관계로 밝혔다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 한국인의 특성에 맞는 상담모형을 제시하기 위해 몇몇 연구자들은 한국인의 문화를 도교, 불교, 유교문화 중 한 가지를 근간으로 탐구해 왔다. 이러한 탐구들은 모두 나름대로 우리 전통사상이나 문화의 입장에서 상담이나 심리치료를 새롭게 보려는 노력의 일단이다. 이런 맥락에서 논자는 한국의 문화 속에서 신생한 원불교에 근거하여 우리 문화에 바탕 한 상담을 접목하고자 한다. 따라서 본 연구에서는 올바른 인간관에 바탕하여, 한국인의 특성에 맞는 상담 모형에 접근하기 위하여 제종교의 인간관을 종합해 보고 한국인의 문화를 밝혀 본 후, 마음공부 상담을 제시하고, 마음공부의 개념과 마음공부의 상담과정 및 상담의 치료적 요인을 살펴 보고자 한다.

## 이론적 배경

### 인간관

상담은 인간을 돕는 일종의 전문직이다. 그러기에 상담은 인간을 어떻게 보느냐하는 인간관을 그 바탕으로 삼고 있다. 왜냐하면 우리가 인간을 악하고 무능하게 본다면 상담의

목적과 방법은 억제적이고 지시적인 방향으로 초점이 맞춰져야 할 것이고, 반대로 인간을 선하고 유능하게 보는 경우 인간의 본성과 능력을 보다 촉진시키는 방향으로 상담의 목적과 방법이 채택될 것이기 때문이다(이형득, 2003). 인간관은 그 삶의 초석이 되고 인류 문화의 기반이 되는 만큼 전인적인 올바른 인간 이해가 중요한 급선무가 아닐 수 없다(이규호, 1975).

인간관에 관한 한, 불교·원불교·도교·유교·기독교와 같은 세계적으로 긴 역사를 지닌 종교를 간과할 수 없다. 따라서 필자는 종교를 중심으로 인간관을 정리함으로써 인간에 대한 올바른 이해를 돕고자 한다.

불교에 의하면, 모든 감각적 존재는 모두 부처이다. 즉 인간은 누구나 날 때부터 순수하고 청정한 불성을 지니고 있다. 그러므로 우리는 불성을 따로 획득하기 위하여 특별히 의식적으로 노력할 필요가 없다. 인간은 누구나 이미 생래적으로 최대한 행복을 누릴 뿐만 아니라, 상호간에 사랑하고 좋은 관계를 발전시킬 수 있는 신비로운 능력을 소유하고 있는 부처이기 때문이다(Suzuki, 1970; Watts, 1957). 이처럼 불교에서는 인간이라면 누구나 해탈과 열반을 실현할 가능성을 지니고 있기 때문에 우리 모두는 부처라고 이해하고 있다. 또한 원불교에서는 인간의 본성은 만인이 동일한 불성으로 체·용 또는 동·정의 양면이 있을 뿐 본래에 선 혹은 악이 고정되어 있는 것이 아니다. 인성의 동·정에 중요한 것은 어떻게 인성이 동하느냐가 문제이다. 여기에 선악이 양분된다. 이처럼 원불교에서는 인간성의 본질을 동정 양면을 두루 밝히고 인성의 소소영영 한 그대로 발할 수 있도록 인간불성회복의 길을 천명하였다(김순임, 1980).

도교에 의하면, 우리 인간 속에는 생래적으로 어떤 신비스런 능력이 내재하고 있다. 노자는 그의 도덕경에서 이 능력을 덕으로 부르고 있다. 그리고 유교에 의하면, 공자는 인간의 본성으로 인의 개념을 강조하였으나, 맹자는 여기에 의와 예와 지를 추가하여 인의예지의 네 가지 덕성을 인간의 내심에서 우러나오는 본성으로 주장하였다(Mei, 1974). 또한 기독교에 의하면, 인간은 하나님의 형상으로 지음을 받았다. 즉 인간의 본성은 거룩하고 전지전능한 하나님의 모습을 닮았다고 볼 수 있다.

종합해보면 각 종교마다 인간관에 대해 약간의 차이는 있으나 인간의 본성을 긍정적으로 보는 데는 물론, 모든 인간이 행복하고 생산적인 삶을 살아가기에 충분한 여러 가지 능력을 생래적으로 풍부히 소유하고 있다는 점에 있어서도 인식을 같이하고 있다(이형득, 2003). 특히 마음공부 상담의 근간이 되는 원불교 인간관 역시도 모두가 죄와 복을 주는 권능이 있는 불성을 지닌 부처임을 밝히고 있다. 자기 본래 마음을 회복하면 문제가 해결되고, 어떠한 관계라도 서로 없어서는 살 수 없는 은혜의 관계로 해결하면 서로 좋은 관계가 이루어진다는 것이다. 즉, 원불교 인간관은 모든 사람은 권능을 갖춘 불성을 지닌 부처이며, 서로의 관계는 없어서는 살 수 없는 은혜로운 관계로 얽혀있다는 것이다.

따라서 상담자들은 그동안 서양 심리학에서 주로 다루었던 병리에 관한 매우 정교한 지도와 이를 완화시키기 위한 상담기법과 아울러 초개인적 영역까지 다룰 수 있어야 한다. 왜냐하면 심리적 문제에 대한 관점에 있어서 서양심리학에서는 주로 당면한 내담자의 현실적인 문제를 중심으로 여러 가지 상담기법을 통해 해결해 주는 편이고, 동양심리학에서는 모

두가 다 신비로운 능력이 내재해 있으므로 심리적 문제 역시도 원래 지니고 있는 본성을 회복하는 것으로 심리적 문제를 해결하고자 하는 편이므로, 앞으로 상담자들은 이 두 가지 측면을 잘 다룰 수 있어야 하기 때문이다. 인간은 원래 생래적으로 능력을 지니고 있기에 어떠한 심리적 문제가 일어난다 하더라도 원래마음을 회복하면 자연스럽게 문제가 해결되기 때문에 비정상, 정상, 초정상의 흐름이 자연 회복될 것이다. 따라서 상담자가 내담자를 대면하는 과정에서 아무리 병리적인 문제를 가지고 온 내담자라 할지라도 근본적인 마음에서는 내담자를 긍정적으로 믿어주는 마음이 필요하며, 비정상에서 정상까지, 정상에서 초정상까지 인도해 주는 상담과정이 필요하리라 본다.

#### 한국문화의 특성

한국 문화적 특성을 살펴보면, 최상진(1997)은 한국의 문화는 인간관계를 중시하는 관계주의 문화라 밝혔고, 스트레스에 관한 심리학적 연구들에서도 한국인들이 가장 많이 경험하는 스트레스는 인간관계와 관련되어 있다고 한다(김의철, 박영신, 1997; 최상진, 최인재, 김기범, 1999). 또한 최상진, 김기범(1999)은 한국 문화적 심리치료 접근으로서의 심정치료 연구를 통하여 심정(心情)은 한국인의 인간관계에서 기축적 기능을 하는 심리적 현상이며, 심정이란 단어는 마음을 뜻하는 심(心)과 정서를 뜻하는 정(情)의 합성어로서 정은 ‘마음속에 있으며 마음으로 느껴진 정서’를 말한다. 그러나 정이란 말은 동시에 친밀한 인간관계 특히 한국인 인간관계의 기본지향인 ‘우리성’ 인간관계에서 생기며 느껴지는 정적 관계성 정서

를 뜻하기도 한다. 이처럼 한국인의 인간관계는 ‘정’과 ‘우리성’을 바탕으로 한 심정을 주축으로 이루어진다고 밝혔다. 한국인의 인간관계에서 관계 맺음의 가장 중요한 개념은 ‘우리 대 남’의 범주에 대한 구분이다. 대인관계의 궁극적 목표는 ‘우리성’ 의식의 형성을 통한 ‘우리편’ 만들기라고 할 수 있다(최상진, 1997). 따라서 한국인의 우리편 만들기에 관여되는 우리성 의식은 정을 바탕으로 구성된다. 한국인의 일반적 심리학 적 틀 속에서 보면 정은 우리성 형성의 원자재라는 도식을 발견할 수 있다(최상진, 김기범, 1999).

우리나라는 전통적으로 집단주의이고 관계 지향적인 문화로서 개별적인 자기보다는 타인 지향적인 관점이 매우 중요시되어 왔다(최상진, 1999). 한국의 집단주의적 속성은 주로 가족을 근간으로 하는 가족집단주의 즉, 혈족중심주의이다(안신호, 1999; 최봉영, 1994). 한국인들은 일반적으로 집단주의 성향이 강한 것으로 여겨져 왔다 특히 가족을 근간으로 하는 가족집단주의가 강하다고 여겨진다. 이 같은 사회문화적 특성은 산업화가 급속히 진전되고, 해방이후에 도입된 구미의 개인주의 사상에 바탕을 둔 교육제도, 생활양식, 정치체제 속에서의 생활이 지속되면서 많은 변화를 겪고 있다. 많은 연구들이 공통적으로 보여주는 현상은 한국사회가 전통적 집단주의적 가치체제에서 벗어나 개인주의적 가치관과 태도를 많이 수용하는 쪽으로의 변화를 보이고 있다는 점이다(임희섭, 1994; 차재호, 1986; 차재호·정지원, 1993 등; 한규석·신수진, 1999에서 재인용).

한규석, 신수진(1999)은 한국인의 선호가치 변화라는 연구를 통해 수직적 집단주의에서 수평적 개인주의로 변화하고 있음을 밝혔다.

이들은 848명의 자료를 분석한 결과, 수평-개인주의자(46%), 수평-집단주의자(28%), 수직-집단주의자(21%), 수직-개인주의자(5%)의 순으로 분포가 나왔으며, 비율 면에서 개인주의자들이 집단주의자들과 비슷하게 나타났다(51% 대 49%). 낮은 연령대와 고학력에서 개인주의 경향이 강하게 나타났으나, 모든 계층에서 수평성향자가 수직성향자보다 압도적으로 많이 나타났다. 한국사회의 문화가 전통의 수직-집단주의에서 수평-개인주의로 변화되고 있음을 알 수 있다. 따라서 전통적인 가치관은 약하게 견지되고 있으며, 수평-개인주의자들에게서 가장 낮게 나타나고, 수직-개인주의자와 수직-집단주의자들에게서 높게 나타나고 있다.

이어령(1999)은 문명이나 문화에 'lization'이라는 표현을 사용하는 것은 그것이 고정개념이 아니라 끝없이 변화하여 인류가 죽을 때까지 '化'해 가는 것이며, 어떤 목표로서의 문명이란 존재하지 않는다는 것을 함축한다. 한국인의 문화 역시도 그동안 수직-집단주의 문화에서 서양의 문화 영향으로 수평적-개인주의 문화로 변화하고 있다. 한덕웅(2002)은 한국문화는 유교에서 어떤 영향을 받았는가? 하는 연구 결과, 한국문화는 유교영향이 높다고 지각되었으나 한국문화의 특징으로 지각된 요인들 가운데 유교의 영향을 반영하는 요소들은 대체로 장래 한국 공동체 사회에서 중요하지 않다고 평가되고, 대체로 서구 가치관에 대한 선호가 높았다. 즉, 장래 한국 공동체 사회의 가치로서 100위 범위에 드는 요소들 가운데 현재 한국문화의 특징이 되는 100개 요소들은 9개에 불과했고, 유교의 영향을 받은 요인으로는 6개 요소(부모효도/존경, 가정안정/가정화목/가족돌보기, 도덕규범)만 포함 되었다.

따라서 한국문화의 특성은 과거에는 수직적

이면서 관계지향적인 측면이 많았는데 점점 서양 가치관의 영향을 받아 수평적이면서 개인지향적인 측면이 많아지고 있다. 이에 한국인의 문화특성은 개인주의이면서 집단주의성향이 있고, 수직적이면서 수평적인 성향을 다 포함하고 있다고 볼 수 있다. 이런 한국인의 문화특성에 접근이 가능한 상담이 많이 있겠지만 그 중 하나로 한국에서 1916년에 태동하고 한국인의 문화 흐름 속에 함께 성장해 온 '마음공부 상담'을 제시하고자 한다. 그럼 마음공부의 기원과 발달과정을 살펴보고, 마음공부의 개념과 마음공부 원리와 마음공부 방법 및 효과에 대해서 알아보하고자 한다.

### 마음공부의 중요개념

원불교 마음공부의 기원은 원불교를 창시하신 박중빈 소태산대종사가 1916년 대각을 하신 후부터 시작된다고 볼 수 있으며, 구체적으로 원불교 교전에 기록된 것은 대종사의 언행록인 대종경 29장에 잘 밝혀있다. 그 내용은 다음과 같다.

1938년에 익산교당에서 선원 대중에게 물으시기를 「그대들은 여기서(원불교) 무엇을 배우느냐고 묻는 이가 있다면 어떻게 대답하겠는가.」 하시니, ... 중략... 여러 사람의 대답이 한결같지 아니한지라, 대종사 들으시고 말씀하시기를 「그대들의 말이 다 그럴 듯 하나 나도 또한 거기에 부연하여 한 말 하여 주리니 자세히 들으라. 무릇 무슨 문답이나 그 상대방의 인물과 태도에 따라 그 때에 적당한 대답을 하여야 할 것이나 대체적으로

대답한다면 나는 모든 사람들의 마음 작용하는 법을 가르친다고 할 것이며,..... 중략.」이다(원불교 교전, p. 129-130).

이처럼 마음공부는 원불교에서 가르치는 중요한 공부임을 알 수 있다. 이에 마음공부에 대한 연구도 여러 사람들에 의해 이루어졌는데, 그 중에 백준흠(2004)의 ‘원불교 마음공부에 관한 연구’, 최희공(2004)의 ‘원불교 마음공부의 정론’, 한내창(2005)의 ‘원불교 마음공부 정의의 한 시도’, 김성장(2005)의 ‘원불교 마음공부 개념에 대한 연구’, 김인소(2005)의 ‘원불교 마음공부 방법론 연구’, 이경열(2006)의 ‘원불교의 마음공부’, 권도갑(2007)의 ‘우리시대의 마음공부’ 등이 있다. 이 연구들에 근거하여 마음공부에 대해 구체적으로 살펴보고자 한다.

## 마음공부의 개념

### 마음의 개념

심리학은 마음의 작용을 연구하는 학문이다. 그런데 일상에서 쓰이는 마음의 의미가 서구권과 동아시아 특히 한국에서 크게 다르다. 서구에서 마음은 기억, 정신능력, 인지의 의미로 주로 쓰인다. 반면에 한국에서 마음은 인간이 지닌 지정의의 총체적인 기능을 의미하며, 사람들의 대화에서는 대상에 대하여 갖게 되는 관심, 자세, 태도를 뜻한다(한규석, 2006).

마음에 대한 일반적 의미를 살펴보면 다음과 같다. 국어대사전(1992)에서는 마음의 개념에 대해 1) 의식, 감정, 생각 따위의 정신적인 총체. 2) 시비선악을 판단하는 힘. 3) 기분, 느낌. 4) 뜻, 의지. 5) 심령(心靈). 6) 인정(人情)이라고 밝히고 있다. 종교학 대사전(2001)에 나타난 마음의 개념은 ‘지, 정, 의로 대표되는

인간의 정신작용의 총체, 또는 그 중심에 있는 것’이며, 원불교 대계(2000)에서는 1) 일원상의 진리, 우주의 주인, 만물의 창조주, 인간의 본래 모습을 마음이라 하고 2) 사람의 지, 정, 의의 움직임. 또는 그 움직임의 근원이 되는 정신적 상태의 총칭이다. 그리고 정산종사는 “성품은 본연의 체요, 성품에서 정신이 나타나니, 정신은 성품과 대동하나 영령한 감이 있는 것이며, 정신에서 분별이 나타날 때가 마음이요...” 라고 견해를 밝혔다(원불교전서, 1977). 최희공(2004)은 마음을 다음과 같이 정의하고 있다. 1) 마음은 공적 영지의 작용이라는 것, 2) 우리의 마음은 원래 일원상과 같이 원만 구족하고 지공 무사하다는 것, 3) 마음 작용은 능히 선하고 능히 악하다는 것, 4) 심신 작용을 따라 욕도로 변화를 시켜 진급과 강급이 되니 마음 작용이 각자의 운명을 결정짓는 근본이라는 것, 5) 그러므로 우리가 이 세상을 잘 살아가기 위해서 또는 영원한 생명을 얻고 영원한 행복(慧福)을 얻기 위해서 마음 공부하지 않을 수 없다는 것.

이처럼 마음을 다양하게 정의하고 있으나, 필자는 본 연구에서 “마음이란 정신에서 분별이 나타날 때이며, 마음은 능히 선할 수도 악할 수도 있다.”고 정의하고자 한다.

### 공부의 개념

공부는 국어사전에 ‘학문과 기술 등을 배우고 익힘’으로 되어 있어서 학생들이 학교에서 학습하는 것을 나타내고 있다. 그러나 원불교 교법에서의 공부는 이보다 더 포괄적 의미를 가지고 있다. 정전 대종경에 공부와 비슷한 의미를 갖은 단어를 찾아보면 수행(修行), 처리(處理), 연마(研磨), 실습(實習) 등이다. 국어사전에 수행은 ‘행실을 닦음’, 처리는 ‘일을

다스려 치러감’, 연마는 ‘모르는 것을 힘써 알아감’, 실습은 ‘실지로 해보아 익힘’, 닦다는 ‘다스려서 바르게 기르다’로 나와 있다. 원불교 교법에서의 공부의 의미는 행실을 다스려 바르게 기르는 수행적 의미와 온전한 생각으로 몸과 마음의 작용을 진리에 부합되게 다스려 치러가는 처리의 의미와 진리와 교법을 배우고 연마하는 학습의 의미와 실지로 해보아 익히는 실습의 의미를 함께 포함하는 가장 포괄적 의미로 생각할 수 있다.

### 마음공부의 개념

정신에서 분별이 나타날 때가 마음이므로, 분별이 나타날 때 마음을 공부하자는 것이다. 마음이 모든 죄복과 선악의 분기점이기 때문에 정신에서 분별이 나타날 때 마음공부를 해야 복과 선을 행할 수 있는 것이다.

한내창(2005)은 원불교 마음공부를 이렇게 정의하고 있다. 마음공부란 (i) 경계를 접하여, (ii) 이 경계에 즉각적으로 반응하는 마음(객체적 자아)을 (iii) 또 다른 마음(주체적 자아)이 지켜보면서, (iv) 성품에 비추어, (v) 반응하는 마음이 적절한지 대조하는 과정을 말한다. 이 정의의 요소를 분해해 보면 다음과 같다.

첫째, 경계는 가치중립적이다. 경계는 마음공부에 자극으로 다가선다. 경계가 공부인에게 갖는 가치와 의미는 공부인의 공부 정도에 따라 다를 수 있다.

둘째, 마음공부는 경계와 마음의 상호작용이다. 경계 없는 마음공부는 원자재가 투입되지 않은 공장 가동과 같다. 경계를 당하여 마음을 적절하게 사용할 수 있는 방법을 모색하는 마음작용 과정이 마음공부이다.

셋째, 경계에 반응하는 마음을 지켜보는 주

체적 자아가 작용할 때 마음공부가 시작된다.

넷째, 마음공부는 경계에 반응하여 일어나는 마음을 성품(원래마음)에 반조하여 판단하는 과정이다. 분별심과 주착심이 없는 경지에 비추어 현재 경계에 반응하여 일어난 마음을 대조하는 것이다.

다섯째, 마음작용을 살피고 그 작용을 관찰하여 정신(낙원세계건설, 도덕성회복, 집합적 이념가치)을 회복하고 실천하자는 것이다.

서종호(2000)는 마음대조공부란 마음을 잘 사용하는 방법을 공부하는 것이다. 답답한 도덕을 학습자에게 타율적으로 주입시키는 것이 아니라 어떠한 상황에 처하였을 때라도 자신의 마음을 잘 알고 잘 사용하여 진정 내가 원하는 삶, 내가 내 마음의 주인이 되어서 올바르게 판단하고 올바르게 행동하도록 하는데 그 목적이 있다고 밝혔다. 조연현(2001)에 의하면, 마음공부는 경계를 대할 때 어떤 상태가 되어야 한다는 생각이나 전제로 자신을 괴롭히지 않는다. 요란함을 문젯거리라며 고통받는 것이 아니라 요란함을 공부거리로 삼는 것이다.

요컨대 원불교 마음공부의 목적은 자신의 심리적 문제를 해결하고 마음을 잘 알아서 올바르게 판단하고 행동하여 성숙한 인격을 이루자는 것이며, 마음공부의 정의는 정신에서 분별이 나타날 때가 마음이므로, 분별이 나타날 때 마음을 공부하자는 것으로, 경계를 접하여 원래마음에 대조하여 바르게 판단하고 은혜롭게 생활하자는 것으로 파악할 수 있다.

### 마음공부의 원리

정전 무시선법에 보면 “... 진공으로 체를 삼고 묘유로 용을 삼아 육근작용 하는 바가 다

공적영지의 자성에 부합이 되게 하는 것..”(원불교 교전, p. 72) 이라 밝히고 있는데, 진공으로 체를 삼고 묘유로 용을 삼는 이 원리가 바로 마음공부의 원리라고 말할 수 있다.

이러한 마음공부의 원리는 원불교 경전의 일상수행의 요법 1, 2, 3조에 잘 밝히고 있다.

심지(心地)는 원래 요란함, 어리석음, 그림이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 요란함, 어리석음, 그림을 없게 하는 것으로써 자성(自性)의 정(定), 혜(慧), 계(戒)를 세우자(원불교 교전, p.59).

이 뜻을 해석하자면,

- 1) 심지는: 심지란 마음의 땅이라는 뜻이다.
- 2) 원래 요란함이 없건마는: 요란하다 요란하지 않다는 생각조차 없는 고요하고 두렷한 마음이 바로 우리의 원래 마음이다.
- 3) 경계를 따라 있어지나니: 심지는 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 갖가지 마음들이 있어지게 된다. 이것이 마음의 원리이다.
- 4) 그 요란함은: 지금! 여기서! 경계를 따라 있어지는 그 요란한 마음을 공부하라는 것이다.
- 5) 없게 하는 것으로써: 부정하고 없애버리려고 하면 없애려는 그 마음 때문에 더 요란해진다. 심지는 원래 요란함이 없건마는 경계 따라 있어지는 것이 마음의 원리이다.
- 6) 자성의 정은: 원래 경계를 대하기 전의 고요하고 두렷한 마음과 경계를 따라 있어지는 마음은 둘이 아니다. 이를 그대로 신앙할 때 자성의 정이 세워진다.
- 7) 세우자: 자성의 정, 혜, 계는 원래 나에게 있는 것이니, 경계를 따라 잠깐 넘어진 것을 바로 세우기만 하면 된다.

일상생활 속에서 경계(삶 속에서 내 마음과 만나는 모든 상황들, 내 마음을 자극하는 모

든 대상)를 따라 마음이 요란해지고 어리석어지고 클러질 때 그 경계 바로 전의 원래 마음에 대조하여, 경계를 따라 일어난 다양한 마음을 이해하고 받아들여, 원래 평화롭고, 지혜로우며, 올바른 마음을 사용하자는 것이다. 이것이 바로 마음공부이고 자성의 정(평화로운 마음), 혜(지혜로운 마음), 계(바른 마음)를 세우는 것이다.

따라서 마음의 원리는 성품(정신)을 여의지 않고 그 마음 그대로 작용하는 것이다. 즉, 모든 사람의 마음은 원래 진공에 바탕하여 있으므로, 마음을 작용할 때에 습관과 업력에 따라 마음 작용을 할 것이 아니라 진공에 바탕하여 묘유로 나타나는 진공묘유의 원리에 근거하고 있다. 요컨대 마음공부의 원리는 진공으로 체를 삼고 묘유로 용을 삼는 진공묘유의 원리로서 일상수행의 요법 1, 2, 3조에 잘 밝혀 있다(이경열, 2006).

#### 마음공부의 방법

마음공부 방법은 경계를 대하여 집착하지 않으며 마음 흐름을 알아차려 자성(自性)을 떠나지 않게 함으로써 차차 마음이 길들게 하는 것, 마음 흐름을 잡지 않고 그냥 두고 보되 그 작용이 어떻게 되어 가는가를 파악하고 있는 것, 그리고 마음 근본도 알고 작용도 알아 자신이 잘 끌리던 경계에 능동적으로 부딪혀서 마음의 작용을 단련시키는 것으로 나뉜다(조원향, 2000). 이런 마음공부를 구체적으로 수행하기 위해서 마음일기를 기재한다. 마음일기 기재는 구성된 각자가 삶을 살아가면서 부딪히게 되는 여러 가지 문제와 갈등을 발견하고 당시에 있었던 상황들과 자신의 마음에 일어났던 움직임들을 있는 그대로 옮겨 적는

것을 말한다(조우중, 2002). 마음일기 기재 방법은 다음과 같다.

### 마음일기 기재방법

마음일기 기재 방법은 경계발견하고 그 경계 때 일어나는 마음을 있는 그대로 바라보며 분별성과 주착심을 알아차리면서 원래마음에 대조하면 자연스럽게 바르게 판단하고 은혜롭게 행동하게 되는 것이다. 즉, 1) 경계발견(앗! 경계다. 공부할 때구나 마음에 걸리는 일이 생기는 순간이 경계임을 알아차리고 마음을 멈춘다.) 2) 마음 관찰하기(일어난 마음을 있는 그대로 바라본다.) 3) 통찰하기 4) 바르게 판단하기 5) 은혜롭게 행동하기이다. 또한 마음일기를 기재한 후에는 스승에게 문답감정을 받는다. 본인이 마음일기를 마음일기 공식에 맞게 사실대로 기재한 후에는 스승의 문답감정을 통해 바른 길을 안내 받는다.

### 스승의 문답감정(問答鑑定)

소태산 대종사는 “내가 항상 그대들에게 일과 이치 간에 잘 한다 잘못한다 하는 감정을 내리는 것은 그대들로 하여금 굽은 길을 피하고 바른 길을 밟게 하고자 함이니라.”고 밝혔다(원불교 교전, p. 171). 이 내용은 문답감정의 중요성을 강조하였다. 일기를 기재해도 문답감정이 없으면 자신의 생각에 빠지기 쉽다. 자기의 고정된 관념이나 분별성과 주착심을 알지 못할 때는 거기에 속기 쉽다. 그렇기 때문에 문답감정이 마음공부를 하는데 있어 중요하다. 문답감정이 바로 구전심수(口傳心授)의 길이다. 각자의 모든 문제를 기성복이 아닌 맞춤형으로 그 사람에게 맞게 풀어주는 것이다.

### 마음공부의 효과

마음공부를 구체적으로 수행하기 위한 방법인 마음일기의 효과를 알아보려고 한다. 마음일기에 나타난 심리적 요인의 변화과정을 살펴본 조원향(2000)의 연구를 살펴보면 다음과 같다. 마음일기를 기재하는 사람들이 주제로 삼는 심리적, 신체적, 대인간 문제들이 완전히 해결되었다고 볼 수 없으나, 동일한 문제에 대응하는 심리적 요인의 상태가 변화됨으로써 객관적 문제는 있으나, ‘더 이상 문제가 문제 되지 않게’ 나타났다. 따라서 문제로서 인식하고 갈등하는 시간이 짧아지고, 그 상황 상황에 대처하여 ‘처리’하는 속도가 빨라지고, 그 상황을 통째로 수용하면서 자연스럽게 우러나오는 행동으로 대응하게 되는 ‘심리적 안정’이다. 즉, 문제 상황을 없앴으로써가 아니라, 문제의 원인은 ‘내 안’에서 찾는 것으로 시작하여 근본적 원인을 알게 되고, ‘나’의 기준선에 맞추어 보았던 상황을 ‘변별평가체계’의 왜곡에서 벗어나 ‘있는 그대로’ 보고, 그에 맞게 적절한 대응 ‘처리’를 함으로써 문제를 해결한다.

이경열(2000)은 마음일기 기재 효과를 알아보기 위해 설문을 했는데 그 결과, 일기 기재를 통해 자신이 변화된 점은 마음을 바라보는 시간이 많아지고, 자신을 발견할 수 있었으며, 분별성과 주착심을 발견하여 그 때 그 때 소멸해 가고, 마음의 원리를 알게 되었으며, 옳은 판단이 세워짐을 알 수 있었다는 점들이 분석되었다. 그리고 마음일기를 잘 기재하기 위해서는 마음일기에 대한 동기부여와 스승과의 문답감정이 중요하다는 것이 발견되었다.

강선영(2001)은 무시선의 수행 경험내용을 마음일기 중심으로 질적 분석 한 결과, 일상 생활에 미치는 영향의 영역을 살펴보면, 크게

자신, 타인, 생활태도의 범주이다. 자신에 대한 범주로는 일어난 마음작용에 대해 재미를 느낌, 현재의 자신의 모습에 대해 기쁨을 느낌, 마음공부의 중요성을 자각, 마음공부에 있어서 자율성이 생김, 정서적으로 안정이 됨, 자신에 대해 수용, 정서적 자각, 인지적 자각, 행동과 마음을 유발시키는 원인에 대한 자각, 분별성과 주착심을 자각, 이전에 알지 못했던 부분에 대한 자각 등이다. 타인에 대한 범주로는 상대방의 심정을 이해, 상대방을 있는 그대로 인정하게 됨, 상대방에게 고마운 마음이 일어남, 상대방에게 미안한 마음이 일어남이다. 생활태도의 범주로는 대상에 더 이상 끌리지 않음, 자연스런 행동이 나타남, 새로운 마음가짐 등이다.

홍정순(2001)은 마음일기를 아동에게 실시하여 이들의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동의 증가에 미치는 효과를 검증하였다. 실험집단은 마음일기를 기재하고, 비교집단은 보통일기를 기재하여 효과를 측정한 결과, 실험집단의 메타기분 점수는 비교집단에 비해 유의미하게 증가하였으며, 사회적 적응력 점수 또한 유의미하게 증가하였으나, 적응행동에서는 유의미한 증가가 나타나지 않았다. 그러나 적응행동 하위요인별로 살펴보면 불안행동과 과잉행동에서 유의미한 감소가 나타났다.

조우중(2002)은 원불교 마음공부의 교육학적 해석을 연구하였다. 연구자는 마음공부를 가르치는 원불교 기관 가운데 하나인 시민선방을 연구현장으로 삼아서, 그 구성원들이 마음공부를 어떻게 수행하고 그 속에서 어떤 교육적 체험을 하게 되는지를 살펴본 결과, 일상에서 하는 마음공부는 마음일기 기재를 통해 이루어지며, 그리고 일상에서 공부한 것을 시민선방에서 스승에게 감정 받을 수 있고 시민

선방에서 배운 것을 일상에서 해볼 수 있도록 시민선방과 개인의 일상을 엮어 주는 중요한 매개체로 볼 수 있다. 시민선방 구성원들은 마음공부를 하며 점차 과거에서부터 무의식적으로 형성되어온 가치관이나 신념으로부터 자유로워지는 것을 체험한다. 분별성과 주착심에서 벗어나 공부심으로 일어난 상황을 바라보는 것은 자신이 의식하는 특정한 가치나 지식을 옳다고 여기는 것이 아니라 자신의 생각과는 다른 사고도 있을 수 있다는 것을 받아들이고 다양한 상황이 가능할 수 있다고 보는 열린 의식의 체험이다. 일어난 상황을 바라보는 과정으로 자신의 의식의 지평을 확장하고 상대를 이해하는 안목을 넓힐 뿐만 아니라 자신이 주체적으로 성장하도록 하고 있다. 교육적 체험은 자신의 성장이며, 스승의 가르침이 제자의 삶 속에서 살아나는 것을 말한다.

이상에서 살펴본 바와 같이 마음일기의 효과는 자신과 타인과 사회적 적응력에서 정적상관이 있고, 마음공부를 잘하기 위해서는 스승과의 문답감정이 중요함을 알 수 있다.

## 마음공부 상담 과정

### 상담자와 내담자와의 상담조건

상담과정에서 교량적 역할을 해주는 안정된 관계를 내담자가 체험해보는 것은 필수적이다(Yalom, 1995). 이러한 관계체험의 중요성에 대해서 그동안 상담계에 종사하는 대부분의 사람들이 인식은 같이 했지만, 그것은 주로 내담자가 변화하는데 필요한 교정적 정서체험을 맞이하게끔 해준다는 차원에서였다. 그런데 우리나라에서는 상담관계를 정서적 지지 이상

의 기능을 제공하도록 활용할 수가 있다. 우리나라는 무엇보다 관계중심의 문화를 이루고 있기 때문이다. 이러한 문화 속에서 상담자와 내담자가 수립하는 관계는 부모와 자식간의 끈끈한 관계와 유사한 면을 많이 포함하고 있다. 따라서 우리나라 사람을 상담할 때, 상담자가 정서적 지지뿐만 아니라, 양육적 기능, 그리고 부모-자녀 관계의 복원을 도와주는 엄부자모(嚴父慈母)의 역할을 하면 상담효과를 높일 수 있다고 본다(장성숙, 2003).

소태산 대종사는 “스승과 제자의 정의(情誼)가 부자(父子)같이 무간하여야 가르치고 배우는데 막힘이 없어야 하나니, 그러한 뒤에야 윤기가 바로 통하고 심법이 서로 건네어서 공부와 사업하는 데에 일단의 힘을 이루게 되나니라.”(원불교전서, p.346) 하셨다. 이 뜻은 스승과 제자 간에 서로 마음으로 사귀어 친해진 정(情)이 부모와 자녀같이 간격이 없어야 가르치고 배우에 막힘이 없고, 그러한 뒤에야 사람과 사람사이 서로 지켜야할 도리와 기운이 서로 통하고 심법이 서로 건네어서 삶에 도움이 된다는 것이다. 따라서 이 내용에 바탕하여 상담자와 내담자와의 상담조건을 몇 가지 제시하고자 한다.

첫째는 상담자와 내담자의 관계는 믿음이 전제되어야 한다. 상담자와 내담자의 관계는 스승과 제자 관계, 부모와 자녀 관계처럼 무간해야 한다. 무간이란 서로 간격이 없다는 뜻이며, 무간하려면 서로 믿음이 있어야 한다. 그래서 마음공부 상담에서 상담조건중의 중요한 관건은 믿음이라 볼 수 있다. 상담자는 내담자의 본원적인 모습을 믿고 받아들일 수 있어야 한다. 과거에 어떤 문제를 갖고 있든, 그 문제들은 그의 본래적인 모습이 상황과 처지에 따라 왜곡되고 변형된 것일 뿐이며 그의

본래 모습 자체는 변함없이 온전하고 순수함을 믿을 수 있어야 한다. 이는 상담자가 내담자에게서 볼 수 있는 사실들 너머의 내담자의 본성, 가능성에 대한 믿음이다. 만일 상담자가 내담자를 그의 문제나 검사 결과에 따라서만 이해하고 대하려 한다면 이것이야말로 엄청난 착각이며 폭력이라 할 수 있다. 내담자의 온전성, 가능성을 믿고 느끼고 인정해주고 드러내 주는 것이야말로 내담자나 상대자에게 다 같이 무엇보다 소중한 경험일 것이다.(윤호균, 2001). 모든 사람들은 불성을 지니고 있는 부처이므로 어떤 문제를 가지고 있는 내담자라 할지라도 원래는 부처임을 잊지 않고 있는 그대로 믿어주는 신뢰가 있어야 한다.

둘째는 상담자와 내담자와의 상담조건은 솔직성이다.

상담자는 내담자의 솔직성 정도에 따라 상담의 개입정도가 달라질 수 있다.

또 말씀하시기를 「 공부하는 사람이 각자의 마음병을 발견하여 그것을 치료하기로 하면 먼저 치료의 방법을 알아야 할 것이니, 첫째는 육신병 환자가 의사에게 자시의 병증을 속임 없이 고백하여야 하는 것 같이 그대들도 지도인에게 마음병의 증세를 사실로 고백하여야 할 것이요. - 중략 - 」 (원불교 전서, p. 178)

마음병의 증세를 사실로 고백하는 내담자는 상담자가 정성을 다해 도와주고자 할 것이다. 반대로 내담자가 마음병의 증세를 사실대로 고백하지 않는다면 아마 상담효과에 있어서도 많은 차이가 날 것이다. 내담자가 상담자에 대한 믿음이 전제되면, 내담자는 상담자에게 자신의 허물을 숨기거나 속이지 않고 사실로 직

고할 것이다. 이처럼 내담자와 상담자의 상담 조건은 각자의 마음병의 증세를 사실로 고백하게 될 때 문제의 실마리가 잘 해결되리라 본다.

셋째는 상담자와 내담자와의 상담조건은 빈 마음이다.

상담자가 내담자를 제대로 이해하고 수용하려면 상담자가 내담자에 대한 분별성과 주착심이 없는 성숙한 인격이어야 한다. 만약 상담자가 내담자에 대하여 특정한 관념이나 감정, 기억 등에 의해 판단이 내려진다면 바른 판단이 될 수 없을 것이다. 따라서 상담자는 내담자를 대할 때에 자신의 감정과 선입견 등에 자유로울 수 있도록 빈 마음이 되어야 한다. 특히 내담자를 만나는 그 순간에 마음속에 일어나는 욕망, 감정, 관념 등을 잘 조절하여 빈 마음이 되어야 상담 장면에서 빠르게 도움을 줄 수 있을 것이다. 원불교 교전 지도인으로서 준비할 요법 중에 ‘지도 받는 사람에게 사리(私利)를 취하지 말 것이요.’ 라는 내용이 있다. 즉 상담자는 내담자에게 도움을 주기 위해서는 자신의 사사로운 이익과 감정과 욕망과 관념에서 자유로울 수 있는 빈 마음이 중요하다는 것이다.

요컨대, 마음공부 상담에서의 상담자와 내담자와의 상담조건은 상담자와 내담자간 본성에 대한 믿음이 전제되어야 하고, 내담자는 마음병 증세를 사실로 고백하는 솔직성이 있어야 하며, 상담자는 내담자에 대한 욕망, 관념, 감정에 자유로울 수 있는 빈 마음이 되어야 상담의 효과를 얻을 수 있는 관계가 될 것이다.

#### 마음공부 상담 과정

이장호, 김정희(1989)는 동양적 상담지도 이론모형의 탐색에서 서구식 상담 이론에 의한

상담 및 심리치료의 한계점에 관한 내담자의 반응 특성을 조사 한 결과, 내담자들은 내면적 감정 세계에 대한 탐색이나 표현에 익숙하지 않으며, 감정을 직접 표현하기 보다는 간접적으로 표현하려는 경향이 있으며 1대 1의 개인 면담 뿐 아니라 가족관계 내에서의 자아 확인이 필요해 보였다. 이 내용은 한국적 상담 모형에 있어서도 동양적 상담이론의 기초 방향에 주목할 필요가 있다. 이에 필자는 동양의 내담자들은 직접 표현하기 보다는 간접적으로 표현하려는 경향이 있음에 근거하여 마음일기 기재를 통해 감정을 일단 간접적으로 표현해 보는 상담기법을 활용하는 마음공부 상담과정을 살펴보고자 한다.

상담 및 심리치료에서 한 개인의 변화를 돕기 위해 상담자는 내담자가 자기 자신과 타인, 주변 환경을 알아차리고, 있는 그대로 수용할 수 있도록 이끈다. 상담 과정에서 이루어야 할 과업에 대한 촉진제로 작용할 수 있는 마음일기 기재는 이러한 방법의 하나로 제시될 수 있을 것이다(강선영, 2001). 마음일기는 자기탐색과 자기통찰을 이루어갈 수 있다는 점에서 심리적 문제 해결과 성숙에 사용되는 도구로서 가능하다(2000, 조원향).

마음일기는 스스로 기재하고 지도인에게 문답감정을 받는다. 마음공부 상담은 6단계의 과정을 거친다. 상담 과정을 살펴보면, 1단계는 경계발견 2단계는 관찰하기 3단계는 통찰하기 4단계는 바르게 판단하기 5단계는 은혜롭게 행동하기 6단계는 문답감정하기이다. 1단계에서 5단계까지는 마음일기를 기재함으로써 일어나는 심리적 효과이며, 6단계의 문답감정은 지도인(상담자)과 공부인(내담자)의 관계로 심리적 문제 해결과 인격적 성숙을 이루는 상담과정이다.

### 1단계: 경계발견(알아차리기 - Stop)

경계란 마음을 자극하는 일체의 대상을 말한다. 우리는 살아가면서 자신의 마음을 자극하는 일체 대상을 많이 만나며 살아간다. 예를 들면 친구들과 같이 대화하는 가운데 누군가 ‘너 왜 그래?’ 라고 했던 말에 마음이 걸려서 요란했다면 이 때 경계는 한 친구가 ‘너 왜 그래?’라고 말을 나에게 한 것이다. 즉, 마음일기 1단계는 자신의 마음을 자극하는 일체의 대상인 경계를 알아차리는 것이다.

### 2단계: 마음 관찰하기(일어나는 마음 바라보기 - observing)

관찰이란 해당 대상에 주의를 두지만 일어나는 어떤 것에 특별히 주의가 기울어지지 않도록 하고, 일어나는 생각과 감정을 그대로 지나가게 하며 바라보되, 망각하지 않고 수용하는 자세를 가짐으로써, 인식되어지게 하는 것을 말한다. 이러한 관찰의 의미를 쉬운 말로 풀이하자면, 간단히 ‘잘 살펴본다’라고 말할 수 있을 것이다. 마음 일기를 기록하는 동안, 각 개인은 자신의 마음을 잘 살펴 볼 수 있다. 마음을 잘 살펴본다는 것의 속성을 나누어 보면, ‘마음을 멈춘 후, 그대로·자세히·지속해서 바라보는 것’을 의미한다(2000, 조원향).

그러나 우리들의 마음은 그동안 살아오면서 이미 지니고 있던 관념·지식·경험 등에 의해 스스로 만들어낸 분별성과 주착심을 가미하여 의식하고 있으므로, 마음을 바라보는 과정에서 ‘이건 안돼, 저래야 돼, 이것은 좋아, 저것은 싫어’ 등등 분석하고 판정을 내리게 되면 그대로 마음을 보는 것이 잘 되지 않는다.

Rogers(1961)는 내담자가 상담 장면에서 있는 그대로 수용되고 이해될 때 일어나는 내적 변

화의 과정 및 경험내용을 다음과 같이 기술하였다. 내담자는 상담 장면에서 자신이 현재 경험한 감정을 더 즉각적으로 표현하게 되며, 이전에는 자각하기를 거부했던 감정들을 자각하게 되면서 점점 더 내담자 자신의 감정을 소유하게 된다. 또한 자신의 내면에 있는 모순과 불일치한 면에 대해 점점 더 민감하게 알게 되면서 더 통합되고 경험과 자각이 일치된 상태로 변화하게 된다. 내담자는 자신의 내적 경험에 대해 풍부한 자각을 가지게 되고, 경험의 인지적 지도(cognitive maps)가 느슨해지면서 경직된 방식으로 경험을 구성하는 것으로부터, 새로운 경험에 의해 변경 가능한 구조를 발전시켜 나간다. 내담자는 점차 자신의 문제를 인식하게 되면서 바로 자신이 이러한 문제에 기여했음을 알게 되며, 대인관계에서도 점차 개방적이고 자유롭게 되어간다.

요컨대, 일기기재를 통해 1단계에서 경계를 알아차린 후, 경계 따라 일어나는 마음을 있는 그대로 수용하고 바라보게 될 때, 자신의 문제를 명료하게 인식하게 되고 스스로 미처 의식하지 못한 자신의 생각과 느낌을 자각하고 경험할 수 있는 것이다.

### 3단계: 통찰하기(분별성과 주착심 알아차리기, 원래마음 대조하기 - insight)

통찰이란 문제 해결적 학습상황에서 관계성의 이해를 바탕으로 한 갑작스런 해결을 뜻한다. 즉 내담자가 의식하지 못했거나 잘 모르던 동기·관계·느낌·충동 등을 깨닫게 되는 것을 말한다. 내담자로 하여금 자신의 문제를 통찰하게 함으로써 치료적 효과를 볼 수 있다(이장호, 1995). Gelse 등(1997)은 통찰의 개념을 지적 통찰과 정서적 통찰로서 설명하고 있다. 그들은 지적 통찰은 인과 관계에 대한 내담자의

인지적 이해라 보고, 반면에 정서적 통찰은 내담자의 이해 속에 정서적인 것과 인지적인 것의 연결이 이루어진 것으로 보았다. 또한 조원향(2000)은 통찰이란 일어난 상황과 마음의 흐름 속에서 인과성을 파악하고, 상황이나 마음이 일어난 근본 자리(분별·주착이 없는 마음의 원래상태)를 포함하는 전체적인 이해에 이르는 것을 의미하는 것이라고 밝히고 있다.

따라서 본 연구에서는 통찰이란 경계 따라 일어난 마음을 그대로 바라보며, 일어난 상황과 마음의 흐름 속에서 인과성을 파악하고, 분별성과 주착심이 없는 본래마음을 포함하는 전체적인 이해에 이르는 것을 의미하는 것으로 정의하고자 한다.

관찰하는 동안, 관찰을 하는 사람은 자신의 마음의 흐름이 어떻게 이루어지는가, 즉 자신의 심리적·신체적 작용 양상이 어떠한 경로를 밟아 가는가를 바라보게 된다. 이러한 자신의 심리적·신체적 작용 양식과 그 변화에 대한 관찰은, 각 개인으로 하여금 자신의 심리적·신체적 작용이 일어나고 또 소멸하는 전반적 원리들에 대한 통찰을 가져다준다(조원향, 2000). 일어나는 감정은 그 자체로 자신의 입장을 정화시켜준다. 마음이 일어날 때 이를 받아들이면 무의식에 담긴 어두운 감정이 청소되며 영혼이 정화된다(권도갑, 2000). 즉 경계 따라 일어나는 마음을 있는 그대로 수용하고 바라보게 될 때, 자신이 평소 지니고 있던 분별성과 주착심을 알게 되며, 분별성과 주착심을 바라보게 될 때 자연스럽게 분별 주착 없는 원래 마음을 이해하게 되는 통찰이 이루어진다.

#### 4단계: 바르게 판단하기(Think)

경계를 알아차리고 그 때 일어나는 마음을

관찰하면서 자신이 지니고 있던 분별성과 주착심을 알게 되고 원래마음을 이해하게 되면, 바르게 판단할 수 있는 지혜의 힘이 생긴다. 여기서 바른 판단의 기준이 중요하다. 왜냐하면 사람들은 때로 자신에게 이로우면 옳고 해로우면 그르다고 판단하기 때문이다. 특히 우리나라는 ‘정’과 ‘우리’ 문화가 근간이 되어있기에 이해관계로 연결된 인연이라면 바르게 판단하는 면이 약하기도 한다. 그러나 바른 판단이란 지금은 자신에게 해롭지만 길게 보면 이로운 것 즉 정당한 고락은 옳은 것이며, 지금은 자신에게 이롭지만 길게 보면 해로운 것 즉 부정당한 고락은 그른 것이다.

정산종사는 “시비의 표준은 시의(時宜)요, 이해의 표준은 최후 승리다.” “일을 당하여 시비를 가리려면 첫째 공인가 사인가, 둘째 다수인가 소수인가, 셋째 대국적인가 소국적인가, 넷째 분수에 맞는가 맞지 않는가, 다섯째 시대에 맞는가 맞지 않는가, 여섯째 영구적인가 일시적인가, 일곱째 중도에 맞는가 과불급인가 이상 일곱 가지 조목을 기준하여 보면 되리라.” 하였다(박정훈, 1982).

실제 상담 상황에서 보면, 보다 많은 내담자들은 사회화가 덜 된 자들로서 그들이 정작 필요로 하는 것은 내적 균형의 확립보다 그들의 문제가 구체적이고 직접적으로 다루어지기를 훨씬 더 원한다(장성숙, 2000). 따라서 원래 마음에 근거하여 현실 상황에서 옳고 그름을 잘 판단하는 작업이야말로 정말 중요하다.

#### 5단계: 은혜롭게 행동하기(Action)

일기기제를 통해 관찰, 통찰, 판단의 과정을 거쳐, 자신이 나아가야 할 방향과 행동지침 등이 자연스럽게 세워진다. 즉, 취해야 할 행동과 버려야 할 행동의 방향을 알아서 실시

행동으로 옮기게 된다. 원불교 정전에 “..... 실제 일을 작용하는 데 있어 실행을 하지 못하면 수양과 연구가 수포에 돌아갈 뿐이요 실효 효과를 얻기가 어렵나니, 예를 들면 줄기와 가지와 꽃과 잎은 좋은 나무에 결실이 없는 것과 같다 할 것이니라.” 라고 밝히고 있다(원불교전서, p. 49). 이처럼 관찰, 통찰, 바른 판단이 세워졌다 할지라도 현실적으로 실행이 없다면 실효 효과를 얻기가 어렵다. 따라서 혼자 사는 것이 아니라 더불어 사는 한국의 정서를 잘 이해하고 그에 맞게 은혜롭게 행동해야 할 것이다.

#### 6단계: 문답감정하기(Review)

마음일기를 기재한 사람이, 믿음을 갖고 지속적으로 자신의 마음일기를 제출하여 평가·지도를 받을 수 있도록, 사람과 세상에 대한 식견(識見)을 갖춘 스승을 정하는데, 이 때 그 스승을 원불교 내에서는 ‘지도인’이라 한다. 상담 장면과 비교해 볼 때, 지도인은 상담자의 역할을 수행하는 사람이라 할 수 있으므로, 본 연구에서는 지도인은 상담자로, 피지도인은 내담자로 표기하고자 한다.

내담자는 상담자에게 자신이 기재한 마음일기를 제출하고 문답감정을 받는다. 이 문답감정을 통하여 상담자는 내담자의 상태를 보다 넓은 안목으로 바라보며, 어느 방향으로 나아가고 있는지를 짚어주고 또 그 상태를 스스로 보다 잘 이해할 수 있도록 피지도인을 지도함으로써 피지도인으로 하여금 자신의 기존 사고틀에서 맴돌며 벗어나지 못하는 것을 멈추고 단계적으로 심리적 성장을 가능하게 한다(2000, 조원향). 이처럼 마음공부 6단계에서는 지도인의 감정을 통하여 자신의 삶을 구체적으로 다룰 수 있는 힘과 더 넓은 안목을 가질

수 있는 과정으로 심리적 문제 해결과 아울러 성숙한 인격자로 거듭나는 통로가 된다.

### 마음공부 상담의 치료적 요인

마음공부 상담의 치료적 요인은 크게 두 가지 측면으로 볼 수 있다. 하나는 마음일기 기재이며 또 하나는 문답감정이다. 먼저 마음일기 기재에 근거한 치료적 요인을 살펴보겠다.

#### 마음일기 기재 시 치료적 요인

조원향(2000)은 쓰기(마음일기 기재)의 심리적 효과를 가져 오는 요인은 자기노출, 초점 맞추기, 통찰, 자기치리로 나누어 볼 수 있다고 하였고, 강선영(2001)은 마음일기가 일상생활에 영향을 초래한 요인의 영역은 일어나는 마음을 알아차림, 통찰, 타인이해라고 밝혔다. 본 연구자는 마음일기 기재의 특징적인 심리적 효과의 요인을 알아차림, 정화, 통찰로 정리하고자 한다.

#### 알아차림

알아차림은 경계와 일어나는 마음을 관찰하면서 이루어진다. 강선영(2001)은 마음일기 기재내용 중 알아차림의 경험내용을 3가지 영역인 정서, 인지, 신체감각에 대한 자각으로 범주를 구성하였다. 정서범주로는 경계를 따라 화, 원망, 짜증 등의 부정적인 정서가 일어남을 알아차리게 되고, 경계를 따라 달콤함, 편안함, 즐거움, 싱그러움 등의 긍정적 정서가 일어남을 알아차리게 되며, 경계 따라 상대방에게 미안한 마음이 일어남을 알아차리게 된다. 또한 인지범주로는 경계를 따라 자신의 생각이 자동적으로 올라오음을 알아차리게 되고,

경계를 따라 잡념이 일어나는 것을 알아차리며, 경계를 따라 일어나는 마음을 아무런 판단을 가하지 않고 지켜보고 알아차린다. 신체 감각 대한 자각의 범주로는 긴장을 풀기 위해 과장된 웃음을 보이기도 하며, 심장의 고동이 명확해짐을 알아차릴 수 있다. 이처럼 일기 기재를 통해 정서, 인지, 신체감각 측면에서 경계를 따라 알아차림의 효과가 있음을 알 수 있다.

### 정화

정화는 자기노출·초점 맞추기·알아차림의 요인으로 인해 자기 자신의 감정과 생각과 느낌을 있는 그대로 수용하고 바라보면서 정화가 이루어진다. Pennebaker & James(1997)는 자기 노출이 심리적이거나 신체적인 측면에서 긍정적인 변화를 일으키는 이유를 금지(inhibition)의 감소에서도 찾아볼 수 있지만, 그 보다는 쓰기 과정 동안에 발생하는 기본적인 인지적이며 언어적인 과정들에서의 변화에 더 큰 원인이 있다고 보고 있다. 즉, 쓰기 과정이 스스로에게나 또는 다른 사람에게 숨겨왔던 것들을 보여줌으로써 금지되었던 것을 풀어내는 것에 의하여 정화(catharsis)의 효과를 일으키는 면이 있다고 할 수 있다. 따라서 일기 기재를 통해 자기노출과 정서적이고 인지적인 알아차림의 요인으로 인해 스스로 정화의 효과를 얻을 수 있다.

### 통찰

통찰은 마음일기 기재를 통해 마음이 편안해지면서 자신이 그동안 지니고 있었던 변별된 분별성과 주착심을 알게 되고 마음근원이 이해되면서 이루어진다. 통찰은 일어나는 마음이나 사고를 통해 자신의 현재 모습을 통찰

하게 되는 것을 알아차리게 된다는 것이다. 다시 말하면 자신이 이전에 알지 못했던 정신적, 감정적 갈등의 원인을 자각하고 알게 되는 것이다. 예를 들어 ‘내 망념들이 날 힘들고 무겁게 했구나,’ ‘올 것이 왔구나 하면서 내 마음 끌리고 안 끌리는 대중만 잡아 간다’ 등이다. 필자 역시 마음이 복잡하거나 고통스러우면 때로 마음일기를 기재한다. 그러면 경계를 알아차리고 그 마음을 그대로 바라보면 스스로 정화가 되어 마음이 편안해지면서 인지적 통찰이 이루어지고 자연스럽게 원래마음에 대조되어 바른 판단이 세워지고 은혜롭게 행동하게 됨을 느낄 수 있다.

### 문답감정 시 치료적 요인

문답감정 시 심리적 효과를 가져 오는 주요인은 공감, 명료화, 직면으로 볼 수 있다.

### 공감

공감은 심정문화인 우리나라 사람들의 정서에 적합한 기법이다. 우리나라 사람은 자신이 상담을 통해서 얻거나 기대하고 있는 도움은 자신의 마음에 맺혀있는 자신의 심정을 상대가 이해하고 공감해 줌으로써 자신의 정당성이나 가치를 인정받고 동시에 정서적 지원을 받는데 있다(최상진, 1999). 이처럼 문답감정을 통해 스스로 이해받고 있음을 확인해 주는 공감이 중요한 요인이 된다. 공감은 내담자의 주관적 세계에 대한 의미를 말한다(Eagan, 1990). 상담자의 주요과제 중의 하나는 상담시간 순간순간의 상호작용에서 나타내는 내담자의 경험과 감정들을 민감하고 정확하게 이해하는 것이다. 공감적 이해란 상담자가 내담자의 감정에 빠져들지 않으면서 내담자의 감정을 자신의 감정인 것처럼, 느끼는 것을 의미

한다. 높은 수준의 정확한 공감이란 내담자들이 덜 분명하고 덜 명확하게 경험한 감정들에 대해서 분명한 느낌을 인식하도록 하는 것이 상의 의미를 가진다는 사실을 이해하는 것이 중요하다. 따라서 상담자가 자신의 주체성을 잃지 않고 내담자가 보고 느끼는 사적 세계에서 현재 경험하고 있는 것을 경험할 수 있을 때 건설적인 변화가 일어날 것이다.

**명료화**

명료화는 내담자가 이야기 한 것의 실체를

요약해 주거나 내담자 말 중에서 모호한 점을 확실히 해 주는 것이다. 예컨대 마음공부 상담과정에서 마음일기 기재를 통해 1단계 경계 발견하기, 2단계 마음 관찰하기, 3단계 통찰하기, 4단계 바르게 판단하기, 5단계 은혜롭게 행동하기가 잘 이루어졌는지를 상담자는 먼저 마음일기 내용을 글로서 감정을 하고 말로서 명료하게 상담을 해준다. 일기 감정 내용은 감정 평점(감을병정으로 표기), 잘된 점, 부족한 점, 높일 점을 기재한다. 마음일기와 마음일기 감정내용은 표와 같다.

제목 : 복이 찢어졌을 때

오늘 풍물 공연이 있는 날이다.

며칠 되지 않은 연습이었지만, 최선을 다 하고자 하는 마음이 도루묵이 되는 마음 아픈 일이 있었다. 시작하고 복을 두 번 치니까 찢어져 버리는 복, 정말 날도 더운데 복마저 나를 짜증나게 한다. 복이 찢어지고 나니 그나마 약간 기억에 남는 가락까지도 어디로 사라졌는지 상쇠를 따라서 장단을 맞추질 못하고 있다.

주위에서 친구들이 힘을 넣어 줄려고 애를 쓰고 있다. 덩덩덩덩 같이 입장단을 맞추면서 노력하는 모습이 보인다. 찢어져 가는 복을 들고 유념을 하지 않았다. 항상 찢어져 가는 복이니까 조심해서 쳐야한다고 당부했는데 거기에 무념을 해 버린 것이다. 빨리 마음을 챙겨 반대편 쪽으로 돌려 친다. 그리고 주위 친구들의 입장단에 힘입어 짜증나는 마음을 돌려 복 치는 데에 일심을 가져본다.

공연이 끝나고 이런 생각이 든다.

복으로 인해 일어났던 요란한 마음, 어리석은 마음, 그릇된 마음, 원망심, 배울 줄 모르는 마음 등이 한마음 챙김으로서 지옥에서 극락으로 화하는구나. 이 마음을 바라보고 챙기게 해 준 복에게 감사를 올린다. 경계마다 한 마음 챙김으로서 행복할 수 있고 불행할 수도 있다. 행복해지기 위해서 열심히 마음 공부하는데 힘을 써야겠다.

감정 : 갑

잘된 점 : 1단계 - 경계발견 (복이 찢어졌을 때)

2단계 - 마음관찰 (짜증, 어리석음, 원망심)

3단계 - 통찰하기 (한 마음 챙기니 기옥에서 극락으로 화함을 통찰하게 됨)

4단계 - 바르게 판단하기(마음을 챙겨 복을 반대편으로 돌려 치고자 판단함)

5단계 - 은혜롭게 행동하기(마음을 바라보고 챙겨준 복에 감사함)

부족한 점 : 평소 찢어져 사는 복이니 주의해서 치라고 했는데 유념하지 못한 점

높일 점 : 응용하는데 온전한 생각으로 행동하기를 주의하는 마음을 잘 챙기면 실수를 적게 할 수 있으리라 봅니다. 앞으로 응용하기 전에 미리 준비공부를 잘해서 실전에 멋지게 응습시다.

이처럼 일기 내용을 글로 감정하고 말로 명료화해 주게 될 때 내담자가 모호하게 생각했던 바를 명확하게 알 수 있는 계기가 되고, 부족한 점과 높일 점을 통해 앞으로 인생을 살아가는데 방향을 잘 잡을 수 있게 된다.

### 직면

직면은 내담자를 반대하는 것을 의미하는 것이 아니라, 내담자의 목표와 행위간의 불일치를 지적하는 것이다(Shertzer & Stone, 1980). 어떤 면에서 내담자에게 직면하는 것은 “잠깐 중단하십시오! 당신이 하고 있는 것을 보시오.”라고 표현하는 방법이다. 마음공부 상담에 있어서 상담자는 내담자가 일기 기재 한 내용을 명료화해 주면서 직면시키는 것이다. 경계가 분명하지, 일어나는 마음을 잘 관찰했는지, 분별성과 주착심 그리고 원래마음에 대한 통찰이 잘 되었는지, 현실 생활에 맞는 바른 판단이 세워졌는지, 더불어 사는 은혜로운 행동을 하였는지를 명료화하고 문제가 되는 부분에서는 직면의 기법을 사용한다.

직면이란 내담자가 어떤 것에 주목할 수 있게끔 하기 위해 상담자가 지적해 주는 행위를 말하는 것으로서 이것은 간단한 것에서부터 깊이 있는 것에 이르기까지 그 폭은 매우 다양하다고 볼 수 있다. 즉, 이러한 지적은 스스로 기재한 마음일기에서 다 파악되지 않았거나, 불분명하거나, 현실성이 없는 것이거나, 바르지 못한 판단과 행동이거나, 무의식(분별성과 주착심)에 가려진 마음일 경우, 내담자에게 정확하게 분별성과 주착심을 알게 하고, 원래마음을 통찰하게 하며, 바른 판단, 은혜로운 행동을 할 수 있도록 하는 것이다. 이처럼 상담자는 공감, 명료화, 직면의 치료적 기제를 통하여 내담자 문제를 해결하고 성숙한 인격

자로 거듭나도록 도와준다.

### 맺음말

이상에서 필자는 원불교 마음공부 상담을 제시하였다. 마음공부란 정신에서 분별이 나타날 때가 마음이므로, 분별이 나타날 때 마음을 공부하자는 것이다. 즉, 마음을 배워 익히는 것이 마음을 공부하는 것이다. 마음이 모든 죄복과 선악의 분기점이기 때문에 정신에서 분별이 나타날 때 마음공부를 해야 복과 선을 행할 수 있는 것이다. 마음원리 공식은 “심지는 원래 요란함(어리석음, 그림)이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 요란함(어리석음, 그림)을 없게 하는 것으로써 자성의 정(혜, 계)을 세우자”이다. 마음공부 상담은 마음 일기를 기재하여 자기탐색, 자기정화, 자기통찰의 심리적 효과를 얻고, 상담자와의 문답감정을 통해 공감, 명료화, 직면의 치료적 기제로 심리적 문제 해결과 성숙한 인격자로 성장하도록 도움을 주는 것이다.

특히 전인적인 올바른 인간의 이해와 한국 문화의 특성을 고려해 볼 때, 마음공부 상담은 이 두 가지를 수용하고 있다. 마음공부 상담은 내담자의 심리적 문제 해결 뿐 아니라 성숙한 인격자로 성장시키므로 인간의 전체적인 이해의 인간관에 근간해 있음을 알 수 있다. 왜냐하면 내담자의 당면 문제를 해결하고자 마음 일기를 기재하고 문답감정을 받게 될 때 원래 마음에 대조하여 맑고 맑고 훈훈한 마음을 회복하면 자연히 자신이 문제가 되었던 무의식(분별성과 주착심)이 발견되어 부정적 정서나 왜곡된 관념에서 자유로울 수 있어서 문제를 해결할 수 있으며, 원래마음을 회

복하여 성숙한 인격자로 성장할 수 있는 전인적인 인격을 갖추 수 있기 때문이다.

또한 내담자와 상담자와의 상담조건은 서로 온전성에 대한 믿음을 전제로 상담자는 어떠한 내담자가 찾아오더라도 있는 그대로 수용하고 본래의 모습에 대한 믿음이 충실해야 한다. 원래는 모든 인간이 지니고 있는 본성이 생래적으로 모든 능력을 내재하고 있는 소중한 존재이기 때문에 현재 어떤 문제를 안고 있는 내담자든지 본래의 모습을 인정하는 믿음이 중요하다. 그리고 내담자는 마음병 증세를 상담자에게 사실로 고백하는 솔직성이 있어야 치료의 효과가 증가할 수 있으며, 상담자는 내담자를 대할 때 빈 마음이 되어야 한다. 만약 내담자를 대할 때 관념이나 사리를 취하게 된다면 바르게 판단할 수 없기 때문이다.

한국인의 문화 특성은 과거에는 수직적이면서 관계지향적인 측면이 많았는데 점점 서양 가치관의 영향을 받아서 수평적이면서 개인지향적인 측면이 많아지고 있다. 이에 한국인의 문화특성은 전통과 현대가 공존하는 문화라고 볼 수 있다. 즉 개인주의이면서 집단주의성향이 있고, 수직적이면서 수평적인 요소를 다 포함하고 있다고 본다. 이런 한국인의 문화특성에 접근이 가능한 상담이 많이 있겠지만 그 중 하나로 한국에서 신생한 원불교 마음공부를 제시하였다. 마음공부 상담 과정을 살펴보면, 마음공부 상담 1-5단계는 마음 일기기재를 통해서 스스로 탐색하고 통찰할 수 있도록 긍정적 존중과 개별성을 인정하고, 마음공부 상담 6단계인 상담자와의 문답감정을 통해서는 당면문제 해결과 현실관계 속에서 더불어 살 수 있도록 안내함으로써 수평적이면서 개인주의문화 뿐 아니라 수직적이면서 집단주의문화

에 잘 적응하도록 도움을 주고 있다.

따라서 마음공부 상담은 마음일기 기재와 지도인의 문답감정을 통해 심리적 문제 해결과 성숙한 인격으로 성장하게 하는 상담활동이다. 필자는 앞으로 마음공부 상담과정과 방법을 매뉴얼로 잘 다듬어서 많은 사람들에게 도움을 줄 수 있도록 추후 연구를 하고 싶다. 하지만 아직 마음공부가 상담으로 연결되는 부분에 있어서는 좀 더 구체적인 연구가 이루어져야 함을 덧붙이고자 한다.

## 참고문헌

### 원불교전서

- 강선영 (2001). 무시선 중의 경험내용에 관한 질적 분석-마음일기를 중심으로- 가톨릭대학교대학원 석사학위 논문.
- 김순임 (1980). 대종사의 인간관 연구. 원불교사상, 4, 5-39.
- 김성장 (2005). 원불교 마음 공부 개념에 대한 연구. 원불교사상과 종교문화, 29, 117-149. 원불교사상연구원.
- 김성철 (2001). 종교학 대사전. 한국사전연구소.
- 김인소 (2005). 원불교 마음공부 방법론 연구. 원기 90년도 원불교 마음공부 세미나, 원불교교화연구소·원불교 사상연구원.
- 김의철, 박영신 (1997). 스트레스 경험. 대처와 적응 결과: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 2(1). 96-126.
- 권도갑 (2000). 행복을 여는 마음공부. 익산: 도서출판 동남풍.
- 권도갑 (2007). 우리시대의 마음공부. 서울: 열음사

- 권석만 (1997). 인지치료의 관점에서 본 불교 심리학의 연구문제, 4, 279-321.
- 권석만 (1998). 불교수행법에 대한 심리학적 고찰: 삼학을 중심으로. 심리학의 연구문제, 5, 99-142.
- 박정훈 (1982). 한울안 한이치에. 익산: 원불교 출판사
- 백준흠 (2004). 원불교 마음공부에 관한 연구. 원불교사상과 종교문화, 28, 109-138. 원불교사상연구원.
- 손정운 (2000). 원불교 대계. 중앙문화원.
- 서중호 (2000). 대안학교 인성교육 프로그램이 청소년의 사회적응에 미치는 효과성에 관한 연구-마음대조공부를 중심으로. 동국대학교 석사학위논문.
- 안신호 (1999). 한국적 집단주의에 관한 동기-자아개념-행동 모형의 검증. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 13(1), 121-164.
- 이규호 (1975). 인간의 본질, 인간과 국가. 서울: 삼화출판사.
- 이경열 (2000). 정기일기. 마음공부 잘하여 새 세상 주인되라(하). 영광: 영산선학대학교 출판국.
- 이경열 (2006). 원불교 마음공부. 한국종교간대화학회 종교학보, 2, 111-142. 전남대학교 종교문화연구소.
- 이동식 (1969). 카운슬링의 철학적 접근, 학생 연구, 7(1), 20-26, 서울대학교.
- 이상운 (1992). 국어대사전(상). 삼성문화사
- 이어령 (1999). 새천년 한국문화를 위한 서장. 새 천년의 한국문화, 다른 것이 아름답다. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 이장호 (1982). 상담심리학 입문. 서울: 박영사
- 이장호 (1995). 상담심리학. 제3판. 서울: 박영사
- 이장호, 김정희 (1989). 동양적 상담이론 모형의 탐색. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 2(1), 5.
- 이죽내 (1981). 선과 분석심리학적 정신치료에 있어서 기본전제와 태도의 비교. 소암 이동식선생 회갑기념사업회 (편), 도와 인간과학: 소암 이동식 선생 회갑기념 논문집. 서울: 삼일당.
- 이형득 (2003). 본성실현상담. 서울: 학지사
- 이형득 (1992). 인간관계훈련의 실제. 서울: 중앙성출판사.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 13(3), 1-18.
- 윤호균 (2005). 심리 상담의 치료적 기제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 1-13.
- 장성숙 (1998). 한국인 정서에 적합한 상담 접근의 모색. 서산 강석현 교수 퇴임 기념 논문집 간행위원회, 177-192.
- 장성숙 (1999). 한국적 상담의 필요성: 현실역동 상담. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 11(2), 19-33.
- 장성숙 (2000). 현실역동 상담 - 한국인의 특성에 적합한 상담 접근 -. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 12(2), 17-32.
- 장성숙 (2003). 한국문화와 현실역동상담의 상담자-내담자 관계. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 15(2), 147-160.
- 조연현 (2001). 나를 찾아 떠나는 17일간의 여행. 서울: 한겨레신문사.
- 조우종 (2002). 원불교 '마음공부'의 교육학적 해석. 서울대학교 석사학위논문.
- 조원향 (2000). 무시선 경험을 통한 심리적 요인의 변화 - 마음일기를 중심으로 -. 가톨릭

- 대학교 석사학위논문.
- 조윤경 (2003). 한국인의 나의식-우리의식과 개별성-관계성, 심리사회적 성숙도 및 대인관계문제와의 관계. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 15(1), 91-109.
- 최봉영 (1994). 한국인의 사회적 성격 I, II. 서울: 느티나무.
- 최상진 (1997). 당사자 심리학과 제3자 심리학: 인간관계 조망의 두 가지 틀. 한국상담학회 추계심포지엄 발표 논문집. 131-143.
- 최상진 (2000). 한국인 심리학. 중앙대학교출판부.
- 최상진, 김기범 (1999). 한국문화적 심리치료 접근으로서의 심정치료. 한국심리학회지: 상담과 심리치료. 11(2), 1-17.
- 최상진, 최인재, 김기범 (1999). 정, 체면민감성과 스트레스, 문제대응방식간의 관계. 사회 및 성격심리학회 동계학술발표대회.
- 최해림 · 장성숙 (역). 집단정신치료의 이론과 실제. 서울: 하나의학사.
- 최희공 (2004). 원불교 마음공부의 정론. 원기 89년도 원불교 마음공부 세미나, 1-12. 원불교교화연구원, 원불교사상연구원.
- 한규석 (2006). 한국인의 문화심리학이 던지는 도전: 심리학에서 토착심리학의 가치. 한국심리학회논문집, 16-17.
- 한규석, 신수진 (1999). 한국인의 선호가치 변화-수직적 집단주의에서 수평적 개인주의로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 13(2), 293-310.
- 한내창 (2005). 원불교 마음공부 정의의 한 시도. 원불교사상과 종교문화, 29, 151-183. 원불교사상연구원.
- 한덕웅 (2002). 한국문화는 유교에서 어떤 영향을 받았는가?, 한국심리학회: 연차학술 발표대회논문집, 254-260.
- 홍정순 (2001). 무시선이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동에 미치는 효과-마음일기를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Egan, G. (1990). *The skilled helper: A systematic approach to effective helping*(4th ed.) Pacific, Grove, CA: Brooks/Cole.
- Gelse, C. J., Kivlighan, D. M., Wine, B., Jones, A., & Friedman, S. C. (1997). Transference, insight, and the course of time-limited therapy, *Journal of Counseling Psychology*, 44, 209-217.
- Mei, Y. P. (1974). "The basis of social, ethical, and spiritual values in Chinese philosophy" IN Charles A. Moore(ed.), *The Chinese mind: Essentials of Chinese philosophy and culture*, The University Press of Hawaii, pp. 149-166.
- Pennebaker & James(1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Rogers (1961). *On Becoming a person*. Boston, Houghton Mifflin.
- Shertzer, B., & Stone, S. (1980). *Fundamentals of counseling*(3rd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Suzuki, D. T. (1970). *Zen Buddhism*(W. Barrett. ed.), Garden city, N.Y.: Doubleday Anchor Books.
- Watts, A. (1957). *The way of Zen*, N.Y.: Random House, Vintage Books.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. United States: Basic Books.

원 고 접 수 일 : 2007. 5. 18  
수정원고접수일 : 2007. 11. 8  
게 재 결 정 일 : 2007. 11. 20

## Mind Practice Counseling

**Keong-yeol Lee**

Wonkwang University

This study is to suggest a Mind Practice Counseling with a suitable counseling model to Korean culture. Mind principle is “Although the mind is not originally disturbed, it becomes so due to trying situations; let us keep the tranquility(wisdom, precepts) of its Original Nature by removing the disturbance (foolishness, evil).” Mind Practice Counseling gain psychological effect of self-exploration, self-catharsis, self-insight as recoding Mind Daily and gain counseling effect from crisis factor of empathy, clearness, confrontation through questions-answers and appraisal with counselor. Therefore, Mind Practice Counseling is counseling activity to be grown as psychological problem solving and growth character through recoding Mind Daily and questions-answers and appraisal

*Key words* : *Korean culture, Mind Practice, Mind principle, Mind Daily, Mind Practice Counseling*