

RESEARCH ARTICLE

Focus group interview on the mindful practice experience: focusing on the case of mind instructor education

Kim, Eunjin

Assistant professor, The Institute of Mind Humanities in Wonkwang University

마음공부 경험에 대한 포커스그룹 인터뷰: 마음지도사 교육 사례를 중심으로*

김은진

원광대학교 마음인문학연구소 조교수

*Corresponding Author: ejkim2367@wku.ac.kr

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to examine the mindful practice experiences of mind instructors and to derive implications by in-depth exploration of the essence contained in it. **Methods:** For this purpose, focus group interviews were conducted twice in total with 11 mind instructors who completed the mind instructor training course, and the transcribed interview data were analyzed according to the 6 steps of thematic analysis. **Results:** As a result of the study, the mindful practice experience of mind instructors was categorized into four categories: "start: reasons for mindful practice", "meeting: enrollment for mind instructor' curriculum", "benefit: mind instructor training course to help mindful practice", "request: need for better mindful practice", and these four were classified into 11 sub-themes and 26 semantic concepts. **Conclusion:** This study is meaningful in that it explores how the mind instructors perceive and experience the mind instructor's training course, and delivers useful implications for areas that require supplementation of the training course. Based on the above research results, the significance and suggestions of this study were discussed.

Keywords: Mindful practice, Mind instructor, Mindful practice program, Focus group interview



OPEN ACCESS

Citation : Kim, Eunjin. 2022. Focus group interview on the mindful practice experience: focusing on the case of mind instructor education. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220001>

Received: May 15, 2022

Revised: June 23, 2022

Accepted: June 27, 2022

Copyright: © 2022 Meditation based Psychological Counseling Association.



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.

* 연구비 지원: 이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A6A3A01109513)
This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2020S1A6A3A01109513)

I. 서론

한국 성인남녀의 정신장애 평생 유병률이 남자 32.7%, 여자 22.9%, 전체 27.8%로, 성인 4명 중 1명이 평생 한 번 이상의 정신건강 문제를 경험하고 있는 것으로 보고되고 있다(Ministry of Health and Welfare, 2021). 그러한 만큼, 괴로움에서 벗어나 행복하게 살고자 하는 현대인들의 욕구도 증가하고 있는 추세다. 스트레스로 점철된 현대사회에서 심신의 조화를 통해 안락한 삶을 추구하려는 욕구를 점차 높여가고 있으며 몸과 마음의 치유에 대한 욕구를 드러내고 있다. 인간의 모든 선택과 행동이 마음에서부터 이루어지는 일이며 행복에 집착할수록 더욱 불행해지는 마음과 마주한다는 것을 경험적으로 터득하면서, 습관적, 무의식적으로 반응하지 않고 슬기롭게 대처할 수 있는 방법, 자신과 세상을 바로보고 행동할 수 있는 방법들에 많은 관심을 쏟고 있다. 이러한 맥락에서 많은 관련 전문가들의 마음건강 및 마음관리 프로그램들이 개발되고 있으며(Gu & Jo, 2022; Jung, Noh, & Cho, 2017), 최근에는 마음공부에 대한 논의가 활발하게 진행되고 있다. 최근 20년간 약 90편의 마음공부 논문 출판이 이를 방증한다 하겠다.

마음공부란, 어디에 보다 중점을 두고 마음공부의 의미를 개념화하느냐에 따라 그 정의가 약간씩 달라질 수 있지만 대체적으로 '마음의 본질을 찾아 그 본질이 발현되도록 하려는 모든 노력'(Wonkwang University Won Buddhism Research Institute, 2013), '마음을 잘 사용하는 공부(用心法)'(Jung & Lee, 2019; Jung, 2016)라 할 수 있다. 각자의 마음을 잘 지키고 잘 알고 잘 사용함으로써 일상에서 참다운 자유와 행복을 이루어 가는 공부라 할 수 있는데, 마음공부의 역사와 전통은 오래되었지만 현대사회 초기에는 마음공부에 대한 사회적 관심이 그리 크지 않다가 오늘날 새롭게 관심이 증폭되고 있는 상황이다. 아마도, 개인의 스트레스 감소나 평온의 추구뿐 아니라 현대사회가 직면한 인간소외와 인성파괴의 문제로 인한 해답까지도 마음공부에서 찾을 수 있기 때문일 것이다. 특히, 동양의 유·불·도 전통의 핵심이 마음공부라 할 것이지만, 이렇듯 최근 20여년 간 마음공부가 보통명사화될 수 있을 정도로 자연스럽게 세간에 오르내리게 된 데에는, 마음공부를 프로그램화한 일부 활동들에서 비롯되었다고 보아도 무방할 것이다(Kim, 2013). 즉, 다양한 학문영역과 사상적 전통 속에서 '마음을 닦는다는 것', '마음을 다스린다는 것'에 대한 마음의 담론이 전개되어 왔지만(Hwang, 2022; Ahn, 2020; Kim, 2017; Lee, 2016), 현대사회에서 이에 대한 실천적 방법론을 프로그램화하는 시도는 거의 없었고 찾아보기 어려웠다. 그러나, 1990년대 초 마음대조 일기를 통해 일상의 경계 속에서 일어난 심신의 작용과 그 처리과정을 그대로 기재하고 이를 통해 마음의 분별성과 주작심을 발견함으로써 스스로 변화하는 체험을 할 수 있도록 안내하는, 프로그램화된 마음공부가 등장했다(Kim, 2014). 이는 교육현장에서 뜨거운 반응을 얻으면서 교사직무연수 프로그램으로도 활발히 시행되며 높은 프로그램 만족도를 보이는 등 많은 이들에게 각광을 받게 되었는데, 오늘날 마음공부 대중화의 물꼬의 역할을 했다고 볼 수 있다. 말하자면, 현장에서 마음공부를 프로그램화한 시도는 종교 유무와 관련 없이 일반인들의 마음공부에 대한 관심을 불러일으켰고 이는 학문적으로도 마음공부의 개념 및 관련 의미들을 더욱 명료화하려는 노력들을 이끌었다(Lim, 2021; Jang & Oh, 2017; Jang, 2011; Lee, 2007). 또한, 마음공부 프로그램의 효과를 검증함으로써 다시 현장의 프로그램을 뒷받침하는 '현장-연구-현장'의 연결고리도 활발히 만들어가게 했다(Jung & Lee, 2019; Kim & Han, 2014; An & Baek, 2011; Yang, Kwon, & Park, 2010). 뿐만 아니라, 현대사회에서 요청되는 마음공부란 어떠한가 하는가에 대한 논의를 확장시키면서 사상적으로 어느 한 분야에 국한되지 않는 통합적 마음공부에 대한 담론도 생성시키면서(Lee, 2021; Lee, 2015), 결과적으로 마음공부의 사회적 확산을 견인했다 하겠다.

그러므로, 마음공부가 개인적인 영역으로 치부되지 않고, 마음공부가 개인의 삶을 넘어 사회로 어떻게 확장될 수 있는가를 고려하는 것은 매우 중요한 문제이다. 본질적으로 인간은 사회적 동물이며, 따라서 마음공부는 개인이 속해 있는 사회적 관계 속에서 더욱 참다운 의미를 가질 수 있기 때문이다. 애초에 마음공부의 목적 자체가 자신의 마음을 잘 지키고 잘 사용하여 지금 여기 일상의 삶에서 낙원생활을 하자는 것이기 때문에, 자기 속에 얽혀 있는 문제를 풀어가는 것에 머물지 않고 이를 이웃, 사회, 국가, 자신이 속한 공동체와 세상을 위해 나눌 수 있어야 할 것이다. 이 때 비로소 마음공부의 진정한 의미가 살아날 것이며, 직·간접적으로 관계적 치유, 사회적 치유, 나아가 더불어 살기 좋은 사회로의 변화를 이끄는 탄탄한 기반의 역할을 할 수 있을 것이다.

마음지도사 교육과정은 이러한 맥락에서 시도되고 있는, 마음공부의 사회적 확산을 궁극적인 목적으로 하는 마음공부 교육 프로그램이다. '마음지도사'라 함은 마음에 대한 올바른 이해를 바탕으로, 심신의 안정을 도모하고 삶의 질을 높이기 위해 마음의 치유와 도야 등 마음공부법을 지도하는 자를 말하는데, 자신의 마음을 어떻게 다스려야 할지 몰라 어려움을 겪는 사람들에게, 심신의 안정뿐만 아니라 영성을 더욱 밝히고 삶의 질을 더욱 향상시키고 싶은 사람들에게, 그리고 이제는 마음공부가 비교적 널리 알려졌음에도 불구하고 종교적 수행이 아닌가 하는 선입견으로 접근을 망설이고 있는 사람들에게 마음공부의 접근이 용이할 수 있도록 개설된 W대학교의 마음공부 프로그램이다(Jang, 2020). 한국직업능력개발원에 등록된 민간자격 과정으로 2015년에 시작된 마음지도사 교육과정은 현재 2급, 1급, 전문가의 구분을 두고 운영 중에 있다. 2급의 경우 1학기 1회 비교과 프로그램으로 진행되고 있으며 1급의 경우 방학 시즌에 개최하는 워크숍 참가의 방식으로 운영되

고 있다. 프로그램은 첫째, 마음에 관한 동서양의 인문학적 담론에 기반하여 마음에 대한 올바른 이해를 할 수 있도록 하는 것과, 둘째, 심신의 안정을 도모하고 삶의 질을 높일 수 있도록 마음공부의 구체적 방법을 알려주어 스스로 연습, 활용할 수 있도록 하는 것에 기본적인 목적을 두고 구성되었다.

그런데, 이러한 지역사회 일반 성인학습자를 위한 마음공부 교육 프로그램이 효율적이고 성공적으로 운영되기 위해서는 본 교육과정의 마음공부의 인도 및 공부의 깊이를 더 해 나아갈 수 있게 하는 데에 얼마나 충실한 기능을 하고 있는지의 검토 필요성이 요구된다 할 것이다. 특히, 프로그램 참여자들이 마음지도사 교육과정을 마음공부의 경험 측면에서 어떻게 인식하고 또 그것을 현장에서 어떻게 활용하고 있는가를 파악하는 작업이 요청된다. 앞서 언급한 바와 같이, 현장에서 운영되고 있는 마음공부 프로그램의 효과를 검증하려는 노력들이 학계나 현장의 마음공부 대중화에 일조하여 마음공부의 사회적 확산을 더욱 풍성하게 하였듯이, 마음지도사 교육을 운영함에 있어 프로그램 참여자의 만족도와 요구도 등 그들의 경험에 귀를 기울이는 작업은 무엇보다도 우선적으로 다루어져야 할 것이다. 특히, 그동안 유아(Kim et al., 2020; Seo & Han, 2002), 청소년(Park, Jang, & Ko, 2018; Kim & Han, 2014), 대학생(Kim, 2022a; An, Kim, & Baek, 2010)과 같은 다양한 연령층을 위한 마음공부 프로그램들이 개발되고 이의 효과를 살펴본 연구들이 다수 존재하지만 지역사회의 일반 성인학습자를 위한 마음공부 프로그램에 대해서는 탐색된 예가 드물고, 마음공부 프로그램을 자격과정으로 운영한 사례에 대해 살펴본 연구도 찾기 어렵다는 점에서 본 연구의 필요성은 충분하다 할 것이다.

따라서 본 연구는 지역사회의 일반 성인학습자를 위한 마음공부 프로그램으로 개설된 마음지도사 교육과정이 어떠한 기능을 하고 있는지 살펴보고자 한다. 마음지도사 교육과정을 통한 마음지도사들의 마음공부 경험을 알아보고 그 안에 담겨진 본질을 심층적으로 탐색하여 함의를 도출하고자 하는 것이 본 연구의 목적이다. 마음공부를 프로그램화하여 성인학습자의 마음공부 교육과정으로 운영되는 마음지도사 교육을, 수요자인 마음지도사들이 어떻게 인식하고 있으며 어떠한 경험을 하고 있는지를 살펴보는 것은, 마음지도사 교육과정의 현주소를 파악하는데 중요한 기초 자료를 제공할 것이다. 또한, 지역사회의 마음공부가 더욱 활성화되도록 하는 데에 의미 있는 시사점을 제공하여 성인학습자를 위한 마음공부 교육과정을 수정 보완하는 데에 더욱 유용한 함의를 전달할 수 있을 것으로 사료된다. 본 연구를 통해 살펴볼 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 마음공부 경험으로서 마음지도사 교육과정에 대한 참여자들의 인식은 어떠한가?

둘째, 마음공부 경험으로서 마음지도사 교육과정에 대한 참여자들의 요구는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구는 마음지도사 11명을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 포커스그룹 참여자는 정보를 제공할 의지가 있어야 하며 연구자가 관심을 가진 모집단을 대표할 수 있어야 하므로(Stewart & Shamdasani, 2018), 각 지역의 마음공부방장에게 의뢰하여 그들의 마음공부방 SNS를 통해 인터뷰 참여자를 모집하였다. A지역의 마음지도사들(그룹1)과 B지역의 마음지도사들(그룹2)로 참여자를 구성하여 두 차례에 걸쳐 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

2. 연구 절차

참여자 선정과 함께 사전준비로서 인터뷰 질문지를 개발하였다. 질문지는 관련 문헌들의 검토를 토대로 연구문제를 명확히 한 후 초안을 구성하였다. 10개 이하의 질문이 적절하며, 질문은 일반적인 것에서 구체적인 것의 순으로 그리고 연구 아젠다에 대한 상대적 중요성에 따라 나열해야 한다는 원리(Stewart & Shamdasani, 2018)를 따라 개발되었다. 이후, 교육평가 전공의 연구방법론 전문가 2인의 내용타당도 검증을 거쳐 마음지도사 2인을 대상으로 예비 면담을 실시하였다. 면담 과정에서 질문 내용이 모호하게 전달되거나 연구의 의도와 다르게 답변이 진행되는 질문 등은 수정 보완하여 최종 질문지를 개발하였다. 인터뷰 질문 문항은 <표 2>와 같다.

포커스그룹 인터뷰를 끝낸 후에는 수집한 녹음 자료를 전사하고 현장노트의 메모를 분석하였다. 전사된 내용은 A4 용지로 28쪽 분량이었다. 녹음 내용을 그대로 전사하면서 연구 참여자의 이름은 실명 대신 알파벳으로 표시하였고, 참여자 확인을 거쳐 진술되기를 거부한 내용은 삭제하였다.

<표 1> General characteristics of study participants

Participant	Gender	Age	Mindful practice career	Mind instructor Level	Interview group
A	Female	56	3 years	Second	1
B	Male	31	2 years 10 months	Second	1
C	Female	59	2 years 10 months	First	1
D	Male	50	5 years	First	1
E	Male	68	6 years	First	1
F	Female	51	12 years	Second	2
G	Male	62	18 years 1 months	First	2
H	Female	46	10 years	First	2
I	Female	48	8 years	Second	2
J	Female	48	8 years	Second	2
K	Female	57	18 years 1 months	Expert	2

<표 2> Focus group interview questions

Question step	Question content
Purpose of mindful practice	1. Why do you do mindful practice?
	2. Why did you participate in the mind instructor training course?
Satisfaction with participation in mind instructor training	3. Please tell an example of what you liked about participating in the mind instructor training course.
	4. Please tell me an example of what was not good about participating in the mind instructor training course.
The usefulness of a mind instructor in relation to mindful practice	5. How does the mind instructor training course help your mindful practice?
	6. How does the mind instructor training help others to lead mindful practice?
	7. How are you currently using your mind instructor qualification?
Etc	8. Do you have anything more to say about the mindful practice experience you experienced through the mind instructor training?

3. 자료 분석

전사된 자료는 Braun과 Clarke(2006)의 주제 분석(thematic analysis) 6단계를 따라 분석되었다. 이는 자료의 패턴을 확인하고 중심 주제를 분석하는 방법으로, 포커스그룹 인터뷰와 같이 참여자의 이야기에서 반복되는 의미 패턴을 찾아내 데이터를 상세히 분석해 나가는데 유용하다(Braun & Clarke, 2006; Maguire & Delahun, 2017). 따라서, 자료 속에 존재하는 여러 가지 주제를 식별하고 주제가 현실에서 가지는 의미를 분석하기 위해, 1단계에서는 전사된 자료를 반복적으로 읽으면서 전체적인 흐름을 파악하였다. 2단계에서는 의미 있는 단어, 문장들을 그룹으로 코드화하였으며, 3단계에서는 코드화된 개념들을 바탕으로 이를 의미 있는 주제로 범주화하였다. 4단계에서는 의미 있는 주제들 간의 연관성들을 검토하면서 더 큰 범주로 통합, 분류하는 과정을 거쳤다. 5단계에서는 지속적인 비교분석을 통해 주제의 명명화를 실시하였으며, 마지막으로 6단계에서는 최종적인 분석 내용을 토대로 결과를 기술하였다.

또한 질적 연구의 타당도 확보를 위해, 단독 작업에 따르는 편견 가능성을 최소화하고자 삼각측정법(triangulation)을 실시하였다. 교육학 박사 1인, 교육평가 전공 연구방법론 전문가 1인에게 자료 해석의 검토를 받았으며, 연구 참여자들에게 참여자 의견의 오역 여부를 확인받았다.

III. 연구결과

인터뷰 내용을 분석한 결과, 본 연구는 '출발: 마음공부를 하는 이유', '만남: 마음지도사 교육과정 등록', '유익: 마음공부에 도움을 주는 마음지도사 교육과정', '아쉬움: 더 나은 마음공부를 위한 요구'의 4가지로 크게 범주화되었다. 이 네 가지는 또 11개의 하위주제, 26개의 의미개념으로 범주화되었으며 세부 내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> Interview Analysis Results

Category	Sub-theme	Semantic concept
Start: reasons for mindful practice	mindful practice started from intrinsic motives	◦ For my peace of mind and happiness ◦ From the question of who I am ◦ To use my mind well ◦ For self-healing to understand and care for me
	Mindful practice started from external motives	◦ In order not to fight with my husband ◦ To share with more people
Meeting: enrollment for mind instructor' curriculum	Expectations for Mindful Practice Curriculum in University	◦ To get systematic learning from professors ◦ With the belief that it is a credible qualification course ◦ In order to incorporate mindful practice education into my work
	Another attempt to keep Mindful practice going	◦ To share the joy of studying with more people ◦ By invitations that lead to the field of mindful practice
Benefit: mind instructor training course to help mindful practice	Theoretical usefulness	◦ Systematic arrangement from the basic course ◦ Learning the terms of natural mindful practice
	Promotion of self-care	◦ Educational content and guidance leading to self-reflection ◦ Peace of mind
	Use of study in one's daily life	◦ Learning how to use mindful practice in daily life ◦ Strengthening the strength of the mind in the continuum of the study process
	Support for teaching activities	◦ Learning and utilizing mindful practice teaching methods ◦ 'Study together' using the qualification of a mind instructor
	Content dimension of the curriculum for easy access	◦ Complementation of thematic links ◦ Desire for post-religious colors
Request: need for better mindful practice	Teaching-learning methodological dimension for effective learning	◦ Replenishment of various learning methods
	Operational dimension for an efficient curriculum	◦ Expectations for mindful practice instructors ◦ Preparing a venue for continuous mindful practice activities for qualified people
		◦ Concerns about the qualification process of the mindful practice ◦ Necessity of supervision course

1. 출발: 마음공부를 하는 이유

마음공부에 관심이 있고 그래서 마음공부를 하고 있는 외적인 모습은 모두 같지만 그 출발에 있어서는 '내재적 동기'와 '외재적 동기'라는 서로 다른 지점으로부터 시작되고 있었음이 확인될 수 있었다.

1) 내재적 동기로부터 출발한 마음공부

마음공부 경험의 시작, 이에 대해서 참여자들은 <마음의 안정을 위해> 또는 <행복을 위해>와 같은 응답을 많이 보였다. 참여자 I와 K의 경우 특히 마음공부를 하면서 또 다른 세상을 발견하게 되었음을 이야기하고 있었고 그 가운데 잔잔한 행복을 느끼고 살아가는 마음공부의 경험을 풀어내고 있었다.

“마음공부를 해서 제가 자유로워지려고 마음공부를 하게 되었습니다. 제가 자유롭고 제가 행복하면은 상대도 행복하고 자유로울 것으로 보이기 때문에 마음공부를 하게 되었습니다.” (참여자 A)

“제가 맨 먼저 한 마음공부는 제 이름 찾기입니다. 제가 결혼생활을 하면서부터 제 이름 ○○○라는 이름으로 불려본 적이 없어요, 다른 분들한테. 누구 엄마, 누구 집 며느리, 누구 딸. 그러면 뭐 이런 식으로만 불리지 ○○○라고 불려본 적이 없더라고요, 몇 년 동안요. 그래서, 마음공부를 딱 시작을 했는데 아, ○○○를 불러주네? 어, ○○○가 있네? 엇, ○○○도 하나의 사람이네? 아 너무 감동을 받았어요. 제 이름 ○○○를 찾고 나니까 아 ○○○도 행복할 권리가 있구나, 나도 한 사람으로 행복할 수가 있구나, 그래서 행복을 나의 행복을 찾기 위해서 마음공부를 하니 내가 행복해지더라고요. 마음공부 하기 전에는 누구 며느리니까 너무 괴로워, 저 사람 때문에 내가 괴로워하는 식으로 남 탓을 늘 했죠. ... (중략)... 공부해가면서 매달 변해가는 내 모습을 보니까 내 주변이 하나 둘 말투도 바뀌고. 그리고 내가 행복해지는 걸 주변이 다 알아보더라고요, 정말 많이 바뀌었다고...” (참여자 I)

“저는 마음공부를 지금 왜 하냐고 하면 첫째는 제가 행복해지려고 하는 거구요. ... (중략)... 저는 2004년 3월부터 교당에서 마음공부를 시작했는데, 그때 저는 그 동안에 살아온 게, 그때가 36살이었는데, 제가 사기당한 거 같았어요. 왜 제가 한 번도 의심해보지 않고 그냥 살으라고 하는 데로 살았을까요? 이렇게 제가, 한 학기 수업을 하고 ○○님한테 제가 소감을 썼거든요. 근데 그 기분이 뭐냐 하면 너무 좋고 그름으로 나누어 놓고 있는 것에 제가 올바르게 살려고 정말 무지 무지 애쓰면서 살았는데 그렇게 살면 살수록 내가 행복한 거와는 상관이 없더라는 거죠. 근데 왜 사람들은 온통 그렇게 살으라고 했지 나한테? 왜 그랬지? 그렇게 막 한 학기 수업을 하고 뭔가 확 깨지는 느낌이었어요. 뭔가 내가 생각하고 있던 세상과 다른 세상이 있네? 이런 느낌? ... (중략)... 내가 어떻게 살아야 하는지, 좋고 그름으로 사는 게 아니라 능히 선하고 능히 악할 수 있는 나를 있는 그대로 받아들이고 인정하면서 살아가는 거구나, 나의 감정을 어떤 감정도 다 그럴 수 있는 거구나, 그게 인정만 하고 나면 받아들이고 나면 그 다음 뒤에는 다 나오는 거구나 이렇게 어느 정도 잡히고 나니까...” (참여자 K)

마음공부를 하는 이유에 대해서, 나의 긍정적인 감정을 위해 혹은 자유로움 및 해탈의 추구라는 답변과는 결이 또 다르게 <나는 누구인가의 물음으로부터> 마음공부를 시작하게 되었다는 응답도 있었다. 참여자 C의 경우 그 물음에 대한 해답을 찾던 차에 마음지도사 교육과정이 마음공부 경험의 출발이 되었음을 이야기하고 있었다.

“저는 마음공부라는 것을 전혀 몰랐어요. 직장에서 타의에 의해서, 저희 직장에 마음공부 교양 과목을 만들면서 제가 아무 것도 모르는데 이것을 알게 되었어요. 그래서 몇 년 하고 쫓아다니면서 듣고 그랬어요. 그랬는데, 어.. 저는 전혀 모르는 삶인 거예요. 그래서 나는 누구지? 여기에 필요 쫓아서, 내가 누군지 알고 싶고, 그런 걸 혼자 하면서 체험보다는 책을 보면서 그렇게 하게 되었어요. 그러다 2019년도에 여기 마음지도사, 우연히 홈페이지에서 보고 급하게 등록을 하고...” (참여자 C)

이 외에도, 마음공부를 시작하게 된 이유로 <내 마음을 잘 사용하기 위해> 그리고 <나를 이해하고 보듬을 수 있는 자기치유를 위해>와 같은 응답들이 있었다. 참여자 F의 경우 어린 시절의 충만 되지 못했던 정서적 경험에 대해 담담히 진술하면서 마음공부를 통해 자신을 더 이해하고 보듬을 수 있었음을 고백하고 있었다. 그러한 마음공부의 경험은 이후로도 일상에서 마음공부를 계속하게 된 원동력이었음을 보고하고 있었다.

“저는 마음공부 하는 이유를 딱히 꼽자면, 스스로가 조금 더 행복해지려고 노력하는 하나의, 종교적인 걸 떠나서, 일상생활 속에서 저의 마음을 잘 쓸 수 있는 법을 배워보려고 마음공부라는 단어를 항상 머릿속에 염두에 두고 있는 것 같습니다.” (참여자 D)

“저는 세상이 좋게 보이지 않았어요. 세상에 불평불만이 많았고, 제가 가난했고, 그때 마음이 가난한 줄을 몰랐는데... 하여튼 아 나는 가난하다 못 배운 사람인 거예요. 가난 게 없다. 다 성인이 되어서 알게 되었는데, 어려서부터 내가 너무 가난하고 없게 컸구나. 그게 물질적으로만 가난한 거 말고 주위의 따뜻함이나 부모의 사랑 이런 것들을 너무 못 받고 살아왔구나. 그 가난함이 나의 자존감까지 낮게 만들었구나 그런 게 늘... 그런데 그때는 이게 자존감 문제라는 것도 몰랐어요. ... (중략)... 그러던 중에 마음공부라는 걸 알게 되었는데, 심리상담 자원봉사도 하면서 이 마음공부라는 걸 같이 겸하게 되니까

내 나름대로 이게 말로 풀어지더라구요. 그러니까 이론은 거기에 가서 공부로 글로 배우고, 생활 속에서 하는 진짜 말 그런 것들은 저의 어린 시절 그런 것까지 이해되어질 정도로 마음공부 말이 정말 와 닿았어요, 저는. 어른이 된 내가 어린 나를 이해하고 보듬어줄 수 있는 게 마음공부였던 거 같아요.”(참여자 F)

2) 외재적 동기로부터 출발한 마음공부

앞에서 보았듯 마음공부 경험의 출발이 자신의 내재적인 무언가를 위해 시작된 사람들이 있는가 하면, <남편과 싸우지 않기 위해>와 같이 처음엔 외재적 동기로부터 그것이 시작되었음을 보고한 사람들도 있었다. 그러나 외재적 동기로부터 마음공부를 시작하였지만 마음공부를 하면 할수록 자신을 더욱 바라보게 되고 결국은 스스로를 위해 마음공부하게 됨도 보여주고 있었다.

“처음 시작은 저의 남편이랑 엄청 많이 싸웠거든요. 그래서 이혼하지 않으려고? 너무 신랑이 미워가지고 애를 어떻게 해 버릴까 이런 생각에 부부 상담을 시작하면서 처음에는. 처음엔 신랑 탓을 많이 했는데 결국은 제 더러운 성질 때문에 제 더러운 성격 때문에 공부를 한 거였죠. 너무 욕하는 성질, 이걸 어찌 할까 그런 거였는데 지금은 나 때문에 공부를 한다 이렇게 말할 수 있죠.”(참여자 H)

“신랑이랑 트러블이 크게 생기더라구요. 결혼하고 이 정도의 시기가 그런 것인가? 아니면 이전부터 뭐가 있었던 것인가? 생각만 하다가 2018년도에 울며불며 마음공부라는 걸 하게 되었어요. 이렇게 처음에는 내 마음 편하기 위해서였구요. 점점 시간이 지나면서 조금은 편해지고... 제가 또 시작하기 전의 나와 지금의 나를 돌아보니, 시작하기 전에는 자존심이 상해서 나를 잘 못 드러냈는데 지금은 너무 많이 드러내고 있는 거예요. 많이 배워가고 있는 것 같아요. 그래서 행복합니다.”(참여자 J)

마음공부를 하나의 수단으로 이야기한다는 측면에서 다음의 참여자 K의 진술도 외재적 동기가 반영된 마음공부의 출발 및 경험이라 이야기할 수 있을 것으로 보인다. 그러나 자신의 행복을 위해 마음공부를 함과 동시에, 마음공부으로써 힘든 사람들을 돕고 싶고 마음공부를 잘 지도하여 사람들과 함께 나누고 싶다는 이타적 바람이 그 안에 담겨져 있었다.

“저는 마음공부 하는 두 번째 이유가 더 많은 사람들과 나누기 위해서 하고 있는 거 같아요. 어느 순간부터 제가 마음공부, 마음을 챙기는 거, 보살피는 거, 이게 직업이 되어서... 주변에 이렇게 힘든 사람들이 자주 보이기 시작하는데, 이제 이게 뭔가 알려주는 데는 한계가 있는 거죠. 내가 내 것을 해결하는 거하고 다른 사람들 것을 해결하는 걸 돕기 위해서 뭔가를 알려주는 건 굉장히 다른 부분인 거 같더라고요. 그래서 처음에는 스터디 그룹을 만들어서, 지도한다는 의미보다는 같이 공부하는 차원에서 그렇게 수업을 진행하고, 자료를 가지고 그대로 올리면서 읽고 이게 어떤 뜻일까? 하고 어떻게 받아들여지는지... 그렇게 공부를 시작했어요.”(참여자 K)

2. 만남: 마음지도사 교육과정 등록

마음공부를 왜 시작하였는지, 마음공부를 얼마나 오랫동안 하여 왔는지 여부와는 별개로 참여자들은 크게 두 가지, 즉 '학교에서 개설된 마음공부 교육과정이라는 기대'와 '마음공부를 계속적으로 하기 위한 또 하나의 시도'로 마음지도사 교육과정을 등록하였음을 이야기하고 있었다.

1) 학교에서 개설된 마음공부 교육과정에 대한 기대

마음공부라는 것이 일반적으로 대학과 같은 고등 교육기관에서 시행되는 일이 드물기 때문에, 마음지도사 교육과정을 통해 마음공부 경험을 할 수 있다는 것은 참여자들에게 많은 기대를 주었던 것으로 보인다. 특히 참여자들은 마음지도사 과정이라는 마음공부 교육에 등록을 하게 된 이유로 <교수들로부터 체계적인 배움을 얻기 위해>라는 대답을 많이 하였다. 학교에서 개설되는 교육과정을 통해, 교수들로부터 전문적으로 무언가를 배울 수 있을 것이라는 바람을 가지고 있음을 엿볼 수 있었다.

“그동안에 나름대로 마음공부를, 가정에서부터 어릴 적에 배웠잖아요? 마음을 어떻게 사용하고 써라. 그런데 실질적으로 전문가 과정으로 교수님한테는 무슨 내용이 나올까? 그래서 기초를 튼튼하게, 용어를 새롭게, 또한 거기에 따른 전문적인 말씀을 정리하기 위해 참여를 하게 되었어요.”(참여자 E)

“제가 어디 가서 교수님들 교육을 받을 수 있겠나. 전문적으로 정말, 정말 배우신 분들이 공부를 우리에게 해준다니 정말 너무 기대되더라고요. 그래서 고민도 안하고 당장 연락하여 수업에 참여하게 되었지요. ‘교수님들이 가르쳐주는 공부는 또 어떤 맛이지?’ 하는 궁금증도 있었고 ‘어떻게 해 주시지?’ 하는 많은 궁금증이 있었죠. 그래서 시작했어요.”(참여자 H)

“저는 마음공부가 이 좋은 마음공부가 처음 듣던 단어들을 늘 일상적으로 들었는데, 무슨 뜻인지도 모르게 들었는데, 2급 과정 교수님들 공부 많이 하신 교수님들 이야기를 들으면 (이해에) 더 좋지 않을까, 그 한 가지 마음으로, 더 나를 행복하게 해 주겠지 하는 마음으로 저는 들었습니다.”(참여자 I)

대학교에서 개설되는 마음공부 교육과정이라는 것은 <공신력 있는 자격과정이라는 믿음>을 주었다는 것도 확인할 수 있었다. 특히 아래 참여자 C의 말처럼, 마음지도사 교육을 실시하고 있는 W대학교가 오랫동안 마음공부 교육을 실시해 왔던 점도 이러한 믿음을 더해 준 것으로 보인다. 또한 참여자 K와 참여자 G의 경우처럼, 꼭 자격과정으로서의 마음공부를 추구하는 것은 아니지만, 사람들과 마음공부를 함께 하고자 발원하는 공부인들에게 마음지도사 교육과정이 공신력 있는 교육과정으로 다가왔음도 포착되었다.

“저는 그 전에 W대학교에 있었기 때문에 여기가 마음공부의 산실이라는 상당히 긍정적인 그런 나름의 생각을 갖고 있었기 때문에 나도 마음공부를 한번 해 보자 하던 터에 마침 이 마음지도사 교육과정이 개설된 거예요.” (참여자 C)

“대학에서 이 마음지도사 과정을 열어서 하는 거잖아요. 그러면 그 전까지 이런 공신력이랄까? 나는 분명히 (마음공부를) 하고 있기는 한데, 뭐 공식적으로 어디다 뭘 딱 내밀을 게 좀... (중략)... 어쨌든 저는 이게 너무 든든한 뻥이 생긴 것 같은 느낌이었어요, 이 마음지도사 과정이...” (참여자 K)

이 외에도, 학교에서 개설된 마음지도사 교육과정이라는 신뢰는 <내 일에 마음공부 교육을 접목>시킬 수 있을 것이라는 기대도 준 것으로 보인다. 이러한 부분 역시, 공신력 있는 자격과정이라는 믿음과 맞닿아 있을 것으로 보인다.

“제가 △△사로 활동을 하고 있는데 △△사로 활동을 하면서 대상자들에게 좀 더 응용을 해서 접목을 시키면 참 좋을 것 같다는, 그런 생각으로 적극적으로 참여하게 되었습니다. 마음지도사라고 하는 것은 내 마음을 어떻게 쓰고 타인에게는 마음을 어떻게 지도할 수 있는가를 인문학적으로는 어떻게 하는가, 그런 부분들이 궁금하기도 해서 참여하게 되었습니다.” (참여자 A)

“직장에서 교양과정을 만들 때, 2013년도? 준비하는 중에 그 즈음에 마음공부가 퍼지기 시작했나봐요. 그런 단체들 있잖아요. 그런 데에 가서 보고 오라고 해서 출장을 많이 다녔어요. 처음에는 뭐 소리인지 모르겠고. (중략)... 그러던 차에 내가 당장 해야 할 일에 대해서 좀 더 좋은 정보를 얻기 위해서 여기 교육과정에 참여하게 되었어요.” (참여자 C)

2) 마음공부를 계속적으로 하기 위한 또 하나의 시도

한편, 참여자들은 그 동안에도 마음공부를 가까이 해 오긴 했지만 또 하나의 마음공부의 장이 열리게 됨을 접하면서 새로운 또는 지속적인 마음공부를 할 수 있으리라는 마음으로 교육과정의 문을 두드린 모습이 보였다. 특히 그 동안 마음공부의 기쁨을 경험하며 생활 속에서 마음공부를 지속적으로 활용해 온 참여자의 경우, <더 많은 사람들과 공부의 기쁨을 나누기 위해> 또 하나의 학습 시도를 적극적으로 하고 있었다.

“우리 지역에서 (마음지도사 교육과정을) 열어주셔서 가지고, 저는 진짜 그때 진짜 행복했어요. 그때가 2019년 봄이었던 걸로 기억하는데. 그래서 이게 되게 뿌듯하고... 저희가 ◎◎라는 협동조합으로 마음공부, 심리상담 이런 걸 함께 할 수 있는 조직체를 만들었거든요, 그 전에. 공부가 이게 혼자만 해 가지고는 한계가 있잖아요. 그래서 이거 어떻게 하면 같이 할 수 있는 구조를 만들 수 있을까? 그렇게 해서 ◎◎라는 조합을 만들었는데... (중략)... 대부분이 저랑 같이 공부했던 분들이지만 공개모집을 해 가지고 일반인들도 몇 분 참여하시기도 해서 같이 협력하기도 했고. 그래서 그때 (마음지도사 교육과정에) 39명이 같이 했었죠.” (참여자 K)

뿐만 아니라, 일상에서 마음공부를 가까이 접하고는 있지만 깊이 있는 공부를 하지 못하고 있는 경우에도, 본 마음지도사 교육과정은 마음공부의 장으로 다가갈 수 있다는 하나의 계기가 되는 것으로 보인다. 참여자들은 <마음공부의 장으로 이끄는 권유에 의해> 기꺼이 또 하나의 학습 시도를 하고 있는 모습을 나타내고 있었다.

“나도 (마음지도사 교육 참여) 하고 싶은데 너무 멀리까지 가서 공부를 하러가고 그러더라고요. 그럴 여력은 안 되고 그러던 차에 ○○선생님이 마음공부 자격과정을 개설하려고 하고 있다 그러시더라고요. 너무 좋더라고요. 아 나도 해봐야지. 그래서 고민도 안하고 당장 연락하여 수업에 참여하게 되었지요.” (참여자 H)

“권유가 있었어요. 마음지도사에 대한 것을 알고는 있었는데 제가 굳이 참여는 안했는데, 권유를 받고 무작정 등록을 하고 참여를 했어요. 참여를 하면서도 걱정을 심히 많이 하였습니다. 이게 일반 자격과정과는 다르게 마음지도라는, 저도 W대학교에서 근무하다 보니까 마음공부를 접했지만 실제로 마음 지도를 어떻게 배우지? 하는 그런 두려운 생각을 갖고 시작을 했어요. 이렇게 시작을 했는데, 마음을 지도한다는 그런 생각을 버리고, 스스로 자만하지 않게끔 행동할 수 있는 기회가 되지 않을까. 뭐 얼마나 안다, 마음을 다 안다 할 수는 없기 때문에, 마음에 대해서 기본적으로 알아가는 마음으로 일단 시작을 한 거 같습니다.” (참여자 D)

3. 유익: 마음공부에 도움을 주는 마음지도사 교육과정

마음지도사 교육과정을 통한 마음공부의 여정에 함께 하면서 참여자들은 '이론적 유용성', '자기돌봄의 증진', '실생활에서의 활용', '티칭 활동에 대한 지지' 차원에서 유익했던 마음공부의 경험담을 풀어놓았다.

1) 이론적 유용성

참여자들은 그동안 마음공부를 해 왔더라도 마음지도사 교육과정을 통해 이론적으로 다시 배우거나 정확히 알게 되어 좋았다는 이야기를 하였다. 특히, <기초 과정부터 체계적 정리>를 할 수 있었고 <자연스러운 마음공부의 용어 습득>이 될 수 있었음을 진술하였다.

“체계적으로 공부할 수 있었던 게 굉장히 소중한 시간이었어요. 명상 그게 서있는 거나 앉아 있는 거나 같다, 라는 그게 제 머릿속에 완전 확 들어왔어요. 명상은 늘 앉아서 하는 걸로 알았고, 어떻게 앉아야 하지? 하고 늘 그랬는데, 서 있거나 앉아 있거나 바로 하면 명상이고 서도 명상이다. 이런 자세들을.. 그러니까 뭐랄까? 흘러들던 눈치로 귀동냥으로 듣던 그런 게 아니라 체계적으로 교수님들께 정확한 내용을 배워서 좋았어요.” (참여자 K)

“도움이 된 게 뭐냐면 전문적인 용어를 사용하게 됐어요. 우리가 몰랐던, 아니 제가 몰랐던 용어를 많이 배우고 그것을 활용하니깐 뭔가 품격이 올라가고 기분이 괜히 좋아요. 그리고 인문학적으로 해설된 용어를 쓰니까 전문적인 것이 느껴지고, 왜냐면 공통적인 용어니까.” (참여자 E)

2) 자기돌봄의 증진

이론적 유용성 뿐 아니라, 참여자들은 마음지도사 교육과정을 통해 자기성찰 및 마음의 여유를 더욱 갖게 되었음을 고백하였다. <자기성찰로 이끄는 교육 내용 및 지도>가 매우 유익하였고 <마음의 여유를 갖게 돼> 결과적으로 참여자들의 자기돌봄이 증진되는 과정을 포착할 수 있었다.

“저는 교육과정에서 교수님들이 강의를 해 주시는 그것을, 제가 생활에서 적용을 해 보고. 그래서, 왜 나는 이런 부분이 교수님이 말씀하신 것처럼 잘 안 될까, 혹은 아 이렇게 해 보니까 정말 좋구나, 그래서 이 마음지도사 과정을 잘 했구나 그런 생각을 했었어요. 그러면서 저를 많이 들여다보게 되었어요. 그 무엇보다 저는 이 마음지도사를 하면서 상대를 본 게 아니라, 오히려 저를 많이 바라보면서 저의 행동이라든가 마음이라든가 이런 것을 들여다보면 서, 아 이럴 때 이런 마음이 올라오고 있구나 라는 것을 많이 체득을 했었던 거 같아요.” (참여자 A)

“저를 좀 볼 수 있는 시간들을 그 교육과정 안에서 가졌던 것 같습니다.” (참여자 D)

3) 실생활에서의 활용

마음지도사 교육에 참여하면서, 여기서 배운 것을 일상생활에서 활용할 수 있었던 점 또한 참여자들은 마음공부에 큰 도움이 되었다고 이야기하였다. <실전에서 활용하는 마음공부 방법 체득>과 <공부 과정의 연속선상에서 마음의 힘 강화> 맥락에서 참여자들은 마음공부의 기쁨을 잔잔히 설명하였다. 특히 참여자 H의 경우 2급, 1급의 교육과정에 참여하면서 어느새 자신의 공감 능력이 향상된 것에 놀라웠던 경험을 보고하고 있었다.

“이 공부를 하고서는 멈춰서 바라보게 되니까...(중략)... 그래서 이 공부를 해서 저한테 도움이 많이 되었던 거 같아요. 예전에는, 상대가 묻지 않았는데 제가 답을 안다고, 제 생각으로다가 답을 안다고 “저는 이렇게 생각하는데요” 했다가 제가 한방 먹었던 적이 있어요. 그래서 제가 힘들었던 적이 있었거든요. 그래서 상대가 묻지 않았을 때에는 굳이 내가 옳은 소리라고 할 필요까지는 없겠구나 라는 그걸 알았어요. 이 공부 하고부터 그런 도움을 받았습시다.” (참여자 A)

“지금 근로학생들 80명을 만나고 있는데요. 그런데 그 학생들한테 그냥 봉사만 시키는 게 아니라 첫 주부터 오리엔테이션을 일일이 다 가지면서 여러 가지 이야기를 했지만, 그 중에 이 마음에 대한 이야기를 많이 하고 있고 또, 매주 학생들이 일지를 쓰고 간 뒤에 지도선생님 조언이라고 해서 제가 쓴 글에는 다 마음이 들어가요. 마음을 잘 챙겼는지 잘 알아차렸는지 등, 그럼 학생들도 좀 변화하는 게 있는 것 같습니다.” (참여자 B)

“저는 초보자다 보니까 혼자 체득을 해 나가는 그런 방법론에서 많이 활용을 하게 되더라고요. 체득을 해 나가고 활용을 해 나갈 수 있다는 점이 그게 도움이 되었다 말씀드릴 수 있습니다.” (참여자 C)

4) 티칭 활동에 대한 지지

마음지도사 교육을 통한 마음공부는 일차적으로는 물론 나 자신에게 유용하지만, 뿐만 아니라 타인에게 마음공부를 지도할 때에도 유익한 정보를 제공하고 지지해 주는 공부임이 이야기되고 있었다. 참여자들은 <마음공부 교수법에 대한 학습 및 활용>의 측면을 많이 언급하였는데, 마음지도사 교육과정을 통해 체계적인 학습을 함으로써 여기에서 배운 내용 및 교수법 등을 활용할 수 있어 유익하였음을 보고하였다.

“제가 마음이라는 걸 주제로 타인을 티칭 했던 것은 장애인 대상이었어요. 근데, 여기 프로그램을 흡수해서 거기에 맞게 조정하면서 활용을 하는 데에 굉장히 도움이 되었어요. 여기 지도사 교육과정에서 이거는 이렇게 정리를 하고 했기 때문에, 내가 추가하는 프로그램에도 어느 정도 신뢰를 가질 수 있고 믿음을 가지고 남한테 이야기를 할 수 있다는, 그런 초석이 됐다는, 그런 점이 굉장히 도움이 되었다고 생각해요.” (참여자 C)

“초등학생 대상으로 시립도서관에서 10회기 수업을 진행하고 있는데, 주제를 마음행복이라는 테라피로 이렇게 하고 있거든요. 근데 이걸 적용을 하니까 아이들이 빨리 알아차리면서, 또 기다림이라든가 이런 걸 잘 하더라고요. 그래서, 어 이거 이상하다? 제가 이걸 하면서도 아이들의 반응이 좋으니까 제가 놀라는 부분이 있어요. 그래서 이 원리를 적용을 하면 접근을 했을 때 소통이 되는구나 라는 것을 제가 알아서, 앞으로 미래 계획이 있는데, 그렇게 해서 앞으로 저는 이 마음지도사 공부를 더 깊이 있게 해서 제가 하고 있는 그 전문성 부분을 접목시켜서 더 해야겠다 라는 그런 생각을 합니다.” (참여자 A)

뿐만 아니라 참여자들은 <마음지도사 자격을 활용한 '함께 공부'의 측면에서도 도움이 되고 있다는 경험담들을 꺼내 놓았다. 이는 특히 아래 참여자 K와 C의 경우에서 볼 수 있듯이, 자격증 자체의 추구라기 보다는 자격과정을 이수했다는 자신감과 든든함이 마음공부 티칭 활동에 지지를 주고 있는 것으로 파악할 수 있을 것이다.

“마음공부의 깊이는 정량화할 수 없지만 관공서는 서류가 필요하니까. 무슨 2급이다 이런. 그 전에는 마음공부를 증명할 수 있는 증이 없었잖아요. 우리끼리 아무리 해도, 우리가 사람 마음 진짜 케어 잘 할 자신 있다 이게 설득이 안 되니까. 그래서 정말 이게 필요하다고 생각했고...” (참여자 F)

“제가 이제 마음에 대한 조금 조금씩 이해도 되고 아주 좋은 과정이고 이렇다보니까, 제가 하는 영역에서 여기서 이것을 뺐다는 그것만으로 이것을 가지고 내 자신 또는 어디에 내밀지는 않지만 마음이야기를 할 수가 있게 된 거예요. 예를 들자면 방송 같은 데서도 앞에 막 시킨 이야기를 하다가 제가 ‘마음 △△’이라는 코너를 하나 만들었어요. 그래가지고 음식을 볼 때 그냥 먹거리로만 보면 안 된다 그런 얘기, 그리고 매 강의 때 맨 앞에 항상 마음이야기 그걸 넣어요.” (참여자 C)

4. 아쉬움: 더 나은 마음공부를 위한 요구

참여자들은 마음지도사 교육을 통한 각자의 마음공부 경험을 토대로, 전술된 여러 유익함이 있음에도 불구하고 동시에 추후 고려되었으면 하는 아쉬움을 토로하기도 했다. 제언들은 크게 세 가지, 마음지도사 교육과정의 '내용적 차원', '교수-학습 방법론적 차원', '운영적 차원'으로 분류될 수 있는 성질의 것이었다. 참여자들은 보다 효과적인 마음공부 교육이 되기 위해서는 마음지도사 교육과정 무엇이 보완이 요청되는 지에 대해 정보를 제공해 주었으며 검토의 필요성을 피력하였다.

1) 용이한 접근을 위한 교육과정의 내용적 차원

참여자들의 제언에는 교육과정의 내용적 측면에서 <주제 연결고리의 보완>, <탈종교적 색채에 대한 바람>과 같은 요구가 담겨져 있었다. 이러한 사항들을 보완한다면 종교 유무와 마음공부 경력 유무에 상관없이 누구라도 좀 더 마음지도사 교육과정에 입문하기가 용이할 수 있을 것이라는 의견을 제시하고 있었다.

“교무님들과 교도님들은 원불교에 대한 기본적인 교리나 이런걸 아니까 이 커리 중에서도 그 쪽으로 빠지는 경우가 좀 많았어요. 그래서, 이 교육과정이 제대로 좀 더 커질라고 한다면 그런 부분이 좀 더 조정 되어야겠다 그런 생각을 했습니다.” (참여자 C)

“용어적인 부분이 그게 아직은 낯선 용어들이 있어요. 그런 부분이 아쉽다는 생각이 들어요. 아마 원불교적인 용어도 들어가 있었고 그런 용어들이 들어가 있는데, 조금 일반화해서 하면 좋지 않을까. 이 과정이 전체적인 대중을 대상으로 하는 것으로 알고 있기 때문에, 그런 부분들을 일반 사단법인의 자격과정처럼 일반화하는 게 필요하지 않나 생각해 보았습니다.” (참여자 D)

2) 효율적 학습을 위한 교수-학습 방법론적 차원

<다양한 학습 방법의 보충>이라는, 보다 나은 효율적 학습을 위한 제언도 이야기되었다. 강의식보다 모둠활동의 증가를 요청하는 것으로 보는데, 특히 참여자 A, K, G의 경우에서 보듯이 회화 및 문답 감정이라는 상호작용 형태의 방법론에 대한 요구가 적지 않게 언급되고 있었다.

“교육과정에서 회화 부분이 좀 미흡해서 그게 좀 아쉬웠어요. 회화를 많이 할수록 상대의 마음도 좀 알게 되기 때문에, 많이 했으면 좋았을 걸 하는 그런 아쉬움이 크게 있었어요.” (참여자 A)

“보통 마음공부 훈련에 들어가면 문답 감정 시간의 비중을 훨씬 크게 갖거든요. 그런 부분이 마음지도사 과정에선 되게 약하다... (중략)... 예를 들면, 그냥 자격증만 생각하고 온 사람이 거기 있을지라도 거기 와서 자기 문제를 하나라도 꺼내놓고 한번 해소해 보는 경험을 통해서 ‘아 마음지도사가 이렇게 해야 하는 거구나’ 이런 걸 느껴봤으면 좋겠다...” (참여자 K)

“자격 교육과정으로서만 끝날 것인가 아니면 현장에서 정말 필요한 마음지도사로 쓰일 것인가? 현장에서 필요한 마음지도사로 쓰인다면, 문답 감정이 안 들어가는 마음지도사가 과연 얼마나, 마음지도사의 역할을 할 수가 있을까? 그 부분이 늘 염려되었거든요.” (참여자 G)

아래 참여자 F의 진술에서 볼 수 있듯이, 마음지도사 교육을 준비하는 측에서는 그 내용뿐만 아니라 <마음공부 교수자에 대한 기대>도 중요하게 고려하며 염두에 두어야 할 것으로 보인다. 비록 개인 1명의 의견이지만, 효율적 학습이 이루어지기 위한 교수-학습의 방법론적 차원에서 주의를 기울여야 할 중요 사항일 것이다.

“워크숍에 갔을 때 좀 아쉬웠던 점이 있어요. 모둠으로 교수님 한분과 이야기를 나누는 집담회, 마지막 프로그램이었던 거 같아요. 근데 교수님이 너무 방관자처럼, 아무 말도 안하시고, 주제를 주신 것도 아니고, 그 교수님의 태도에 무척 불쾌한 기분이 들었던 게 있어요. 끝나고 내가 막 욕을 했어요. 다른 팀들은 보니까 엄청 좋았다고 하는데... 그 분에 그 태도가 뭔지는 모르겠지만 아무튼 성의가 없었어요. 깊이 있게 들은 이야기도 없고, 정확하게 성의 있게 설명을 하는 것도 없었던 것 같아요. 너무 실망스러웠어요. ...(중략)... 그 교수님은 너무 실망이 되어서 솔직히 이거 마음공부 아닌 것 같다, 털린 것 같다, 이런 생각이 들었어요.” (참여자 F)

3) 효율적인 교육과정을 위한 운영적 차원

마음지도사 교육과정은 여타의 교육과정이나 자격과정과는 다른 특별함을 지닌다고 할 것이다. 단순한 지식습득의 공부 및 학습이 아닌, 우리의 마음 그리고 그 마음 작용을 자료로 공부하는 끝이 없는 과정이기 때문이다. 따라서, 참여자들은 어느 단계의 마음지도사 교육과정을 마쳤다고 해서 끝이 아니라 계속적으로 공부할 수 있는, <자격자의 지속적인 마음공부 활동 장 마련>에 대한 요청이 적지 않았다.

“마음지도사로서 내가 활동했던 내용 사례를 좀 발표하고 질문을 받고 시연하는 시간이 마련되었으면 좋겠어요. 왜냐하면 그러한 것이 있음으로 말미암아 자극을 받을 수 있고, 마음지도사에 대한 위상도 좀 올라가겠죠. 그러려면 실력이 있어야 하고 또 사회적인 역할도 해야 되고. 지금 세상이 마음이라는 게 안 들어가는 데가 없잖아요. ...(중략)... 이런 것이 해마다 있다면, 전국에서 (마음공부 활동) 내 놓아라 하는 사람들이 와 가지고 아주 치열하게 진짜...” (참여자 E)

“한 교수님이 몇 십 명의 수강생들을 대상으로 진행하려면 그렇게 할 수밖에 없잖아요? 그럴 때, 1급 자격이 있는 사람을 보조강사로 그룹화해서 가면 그런 것들을... 요즘 퍼실리테이터(facilitator, 촉진자) 이런 거 엄청 뜨더라구요. 그게 뜨는 이유 중의 하나가 어쨌든 이 안에 있는 자기들 것을 끄집어내서 뭔가 정리하고 다듬고 이런 과정이 마음지도사 과정에도 꼭 같이 녹여졌으면 좋겠다 싶어요. ...(중략)... 우리도 실제 이 자격을 가지고 있는 사람들도 거기에 대한 프라이드도 프라이드이지만 거기에 대한 책임감도 있을 거 같아요. 또 그걸 위해서 노력하고, 기꺼이 어디에 마음지도사 과정이 열린다 하면 함께 가서 문답하는 과정 하는 참여자로 함께 리드해 주고 이런 역할들을 같이 해 나가고. 이렇게 했을 때 좀 더 실질적인 과정이 되지 않을까 합니다.” (참여자 K)

위와 같이 지속적으로 마음공부를 할 수 있는 마음지도사 시스템에 대한 요청은 아마도 아래의 <마음공부의 자격과정에 대한 우려>와도 맞닿아 있을 것으로 추측된다. 마음공부라는 것을 선불리 배워가지고 혹 강단에 설 수도 있을 우려에 대해서 언급이 되고 있었고, 이에 대한 대안으로 꼭 <슈퍼비전 과정의 필요>가 요청됨을 강조하고 있었다.

“마음지도사 자격 딴 사람들은 자기 마음공부를 얼마나 하는지가 중요해요. 이게 뭐 오래 되었다고, 금방 났다고, 능력 있는 게 아니잖아요. 재공부를 계속하는 그런 거를 교육과정 안에 넣었으면 좋겠다는 생각을 해요.” (참여자 A)

“사람을 인도하거나 사람을 가르치는 일을 하시는 분들이 정말 이 공부를 하면 좋겠다는 바람이 크기 때문에, 자격 교육과정에만 너무 신경 쓰지 마시고, 그 활동을 하는 사람들의 슈퍼비전에 관심을, “내가 이 커리큘럼으로 어떤 중학생을 만나고 왔습니다.” 이런 식으로. 마음공부만큼은 이런 걸 꼭 하면 좋겠어요. 이렇게 해야지, 진짜 이 마음공부가 이 세상에서 제대로 쓰여지면 좋겠다 라는 바람이 저는 있어요. 교육 프로그램다.”

IV. 논의 및 결론

본 연구는 마음지도사 11명을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하고 마음지도사 교육과정에 대한 그들의 인식과 요구를 확인하였다. 인터뷰 자료를 주제 분석 6단계에 따라 분석한 결과, 마음지도사들의 마음공부 경험은 “출발: 마음공부를 하는 이유”, “만남: 마음지도사 교육과정의 등록”, “유익: 마음공부에 도움을 주는 마음지도사 교육과정”, “아쉬움: 더 나은 마음공부를 위한 요구”의 4가지로 범주화되었고, 이 네 가지는 11개의 하위주제, 26개의 의미개념으로 분류되었다. 이상의 결과를 바탕으로 본 연구에서 나타난 중요 결과에 대해 논의하고, 본

연구의 의의 및 시사점, 그리고 본 연구의 제한점 및 향후 연구에 대한 제언을 제시하는 것으로 결론을 맺고자 한다. 중요 결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구 결과는 마음공부를 시작하는 사람들의 첫 출발이 어떠한지에 대해 가능하게 해 주었으며 그것이 어떻게 변해 가는지에 대해서도 포착할 수 있게 해 주었다. 이것은 길고 짧은 마음공부의 경력과는 별개의 문제였다. 즉, 마음공부에 관심이 생기고 마음공부를 시작했다는 모습은 같은 외양을 지녔지만 첫 걸음을 내디딘 그 때의 그 마음에는 '내재적 동기'와 '외재적 동기'라는 서로 다른 출발점을 보이기도 하였다. 이는 "마음공부"라 해서, 자신의 내면을 탐구하고 싶은 사람들만이 주로 문을 두드리는 것은 아니라는 점을 구체적으로 보여준다. 물론 마음의 안정이나 행복, 자기치유, 내 마음을 잘 사용하기 위해, 또는 나는 누구인가? 라는 물음에 해답을 찾고 싶은 내재적 동기에서 출발한 이들도 있지만, 남편과 싸우지 않기 위해, 이혼하지 않기 위해와 같은 현실의 절박한 문제들로부터의 외재적 동기에서 마음공부를 시작하게 되고, 또 계속 하게 되었던 모습도 들어나 볼 수 있었다. 이러한 후자의 모습은, 자신이 행복하다고 느끼거나 일이 잘된다고 생각할 때에는 자신을 깊이 성찰하는 기회나 마음공부를 하려는 마음을 갖지 않다가, 마음이 괴롭거나 힘들 때에는 마음공부를 찾게 되면서 프로그램에 참여할 수 있음을 논하였던 연구들(Yang et al., 2010; Kim, 2022b)을 경험적으로 뒷받침해 준다. 특히 여기서 중요하게 눈여겨 볼 수 있는 점은, 비록 처음에는 외재적 동기에서 시작한 마음공부였지만 마음공부를 하면 할수록 자신을 더욱 바라보게 되고 '결국은 스스로를 위해 마음공부하게 되었다'는 참여자들의 궤적이었다. 외재적 동기가 내재화되는 과정을 보여주는 것으로, 개인의 내재적 동기와 외재적 동기를 상호 대립적이지 아닌 연속적 개념으로 설명하고자 하였던 Deci와 Ryan의 자기결정성 이론(Reeve, 2003)을 지지하는 결과를 보여준다. 어찌 보면 "마음공부"라는 공부, 비록 권유나 외적 조건 등에 의해 시작하더라도 충분히 마음공부인을 내재적 즐거움으로 이끌 수 있다는 함의를 보여주는 것이기도 하다. 성인의 발달과정은 각 개인이 처한 환경과 경험에 따라 점진적으로 다르게 나타날 수 있기 때문에, 따라서 마음공부를 프로그램화하는 데에 있어 참여자들의 질적 변화를 중요하게 고려할 필요를 보여준다. 자신과 타인 나아가 세상에 대한 이해의 방식과 관점의 전환을 통해, 인지적 측면을 넘어 감정, 경험, 사고, 통찰 등의 의미부여 활동이 일어날 수 있도록 하는 활동의 장의 마련에 대한 고민이 더욱 요청된다 할 것이다.

둘째, 본 연구 결과는 참여자들이 마음지도사 교육과정에 대해 '학교'에서 개설된 마음공부 프로그램이라는 기대를 갖고 있음을 확인해 준다. 대체적으로 마음공부 프로그램이 대학교와 같은 고등 교육기관에서 시행되는 일이 드물기 때문에, 마음지도사 교육과정을 통해 마음공부를 배우고 익힐 수 있겠다는 바람은 참여자들의 많은 기대감으로 연결되는 듯하다. 교수들로부터 체계적인 배움을 얻을 것이라는 기대나 공신력 있는 자격과정이라는 믿음, 마음지도사 과정이라는 마음공부 프로그램에 등록하도록 이끄는 큰 요인임이 발견된다. 특히, 마음지도사 교육을 실시하고 있는 W대학교가 오랫동안 마음공부 교육을 실시해 온 기관이라는 점도 이러한 신뢰를 증폭시킨 요인으로 파악되며, 사람들에게 마음공부를 전달하고 마음공부를 권유하고 싶을 때 신뢰를 주는 프로그램으로서 마음지도사 교육과정이 다가왔음도 포착된다. 이러한 결과는, 특정 과제에 대한 기대가 발생하면 결국 수행 결과에도 긍정적 가치를 부여하기 때문에 강한 몰입을 이끌 수 있다(Eccles & Wigfield, 2002)는 측면에서, 마음지도사 교육과정이 갖는 유의미한 장점일 수 있다. 사람들은 얻으려고 하지 않는 것보다 얻으려고 하는 것을 더 선호할 때 정적 가치를 가지며(Reeve, 2003) 기대와 가치는 상호 정적인 관계를 형성하기 때문에(Eccles & Wigfield, 2002), 이러한 기대를 잘 살려 진정한 가치를 발견할 수 있도록 이끈다면, 마음지도사 과정이 궁극적으로 목적하는 마음공부의 사회적 확산을 위한 견인차 역할을 더욱 잘 수행할 수 있을 것으로 사료된다. 또한 이와 관련하여 연구 결과에서 주목되는 점은, 마음지도사 교육을 받기 이전부터 마음공부를 해 왔던 이들에게도 마음지도사 교육과정은 반가운 소식으로 다가왔다는 점이다. 이들은 그 동안에도 마음공부를 가까이 해 왔지만 또 하나의 마음공부 장이 학교에서 열리게 됨을 접하면서, 새로운 또는 계속적인 마음공부를 할 수 있으리라는 기대를 가졌음을 보여주었다. 이는, 무언가를 얻으려는 기대로 가득 찬 수행의 어리석음이 아니라, 일상 속에서 늘 마음공부 하고자 노력하면서 공부인의 삶을 추구하는 이들에게 마음지도사 교육과정이 평생교육의 장으로서 역할하고 있음을 시사한다 할 것이다. 가정에서, 직장에서, 또한 처한 곳곳에서 끊임없이 마음공부의 학습을 발생시키고, 경험을 중심으로 가시화되어 삶을 확장시킬 수 있도록 하는 데에 마음지도사 교육과정이 그 매개체의 역할을 할 수 있음을 함의한다. 지역 곳곳의 마음공부방이 나름의 특색과 장점을 갖고 있지만, 마음지도사 교육과정만의 이러한 장점과 매력으로 지역사회 성인학습자를 위한 교육 제공 및 연계를 지속할 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구 결과는 마음지도사 교육과정이 마음공부인들로 하여금 어떠한 유익한 경험을 하게 하는지 확인해 주었다. 본 연구 결과에 의하면 마음지도사 교육과정은 크게 마음공부의 본질적 측면과 부수적으로 얻어지는 측면에 관한 것들로 그 효과들을 보여주고 있었다. 즉, 참여자들은 무엇보다도 마음지도사 교육과정을 통해 자기성찰 및 마음의 여유를 더욱 갖게 되었음을 이야기하였고 결과적으로 참여자들의 자기돌봄이 증진되는 과정을 언급하였다. 마음지도사 교육과정에서 배운 것을 생활 속에서 활용하게 되면서 스스로의 마음을 다루는 것이 좀 더 수월해지고 일상에서 자신의 마음의 힘이 좀 더 단단해졌음을 느낄 수 있었다고 고백하였다. 이는 마음공부를 통해 내적 성숙함을 쌓게 되

있고 실질적으로 행동의 변화가 있었음을 보고했던 선행연구들(Kim, 2014; Jung & Jun, 2014)을 지지하는 결과로, 마음지도사 교육과정이 마음공부 프로그램으로서의 본질적 기능에 충실하다는 점을 보여준다. 마음의 본질을 찾아 그 본질이 발현되도록 하는 모든 노력이 마음공부(Wonkwang University Won Buddhism Research Institute, 2013)라는 점에서도, 이러한 결과는 마음공부 프로그램으로서의 마음지도사 교육에 대한 순기능을 시사하고 있다 하겠다. 특히 마음공부 선행연구들과 마찬가지로 마음지도사 교육은 참여자들로 하여금 자기성찰의 경험을 하도록 이끌었는데, 성찰 경험이 단순히 자신의 삶을 반성하고 반추하는 데에서 끝나는 것이 아니라 나와 너의 관계까지 확장되며 현재 직면한 문제를 해결하기 위해 자신의 마음을 돌아보고 고민하고 나와 타인이 함께 영속할 수 있는 길을 실천으로 옮기게 할 수 있다는 점에서(Choi, 2020), 현대인의 마음관리 지원 프로그램으로서도 충분한 역할을 할 수 있음이 함의된다. 한편, 본 연구 결과에 의하면 마음지도사 교육은 이러한 본질적 효과뿐 아니라, 마음공부의 이론적 유용성 및 마음공부 지도 활동에 도움이 되었다는 측면의 유익한 경험도 보고되었다. 예컨대 참여자들은 그동안 마음공부를 해 왔더라도 마음지도사 교육과정을 통해 이론적으로 다시 배우거나 정확히 알게 되어 좋았고, 자격과정을 이수했다는 자신감과 든든함, 그리고 마음공부 교수법에 대한 도움도 얻을 수 있었다고 진술하였다. 전자에 언급한 마음지도사 교육의 유익함들이 그 자체로 의미 있는 마음공부의 본래적 가치들이라면, 아마도 후자에 언급한 유익함들은 수단적 성격을 가진다는 측면에서 도구적 가치들로 이야기될 수 있을 듯하다. 하지만 도구적 성격이 강하다 하여 마음지도사 교육의 효과에서 무시되거나 간과된다면, 일반인들이 마음공부에 접근할 수 있는 문턱은 그만큼 높아지고 좁아질 수밖에 없을 것이다. 흔히 달을 가리키는 손가락 끝을 보지 말고 달을 보라고 이야기하지만, 혹자는 바로 참 달을 볼 수 있는 반면 혹자는 손가락이 마음에 들어 손가락에 시선을 두다가 그 손가락 덕에 참 달을 볼 수 있을지도 모르기 때문이다. 마음지도사 교육과정이 종교적 프로그램, 출가자 중심의 프로그램이 아닌 이상, 마음공부의 본래적 가치가 잘 드러나도록 중점을 두되 마음공부에 흥미를 가질 수 있도록 하는 전략 마련도 아울러야 할 것이다.

넷째, 본 연구 결과는 마음지도사 교육과정의 유익한 경험뿐만 아니라 좀 더 보완되었으면 하는 수요자들의 요구들도 파악하게 해 주었다. 참여자들은 마음지도사 교육을 통한 각자의 마음공부 경험을 토대로, 더 나은 마음공부의 장을 위해 추후 고려되었으면 하는 바를 제안하였다. 회기별 주제 연결고리의 보완, 탈종교적 색채에 대한 바람과 같은 마음지도사 교육과정의 '내용적 차원'부터, 다양한 학습 방법의 보충이나 마음공부 교수자에 대한 기대와 같은 '교수-학습 방법론적 차원', 그리고 마음지도사의 지속적인 마음공부 활동 장에 대한 마련 요구나 슈퍼비전 과정의 필요와 같은 '운영적 차원'까지 다양한 의견들이 수렴되었다. 그동안 특정 종교에 중점을 둔 마음공부 프로그램이 아닌 성인학습자를 위한 일반 마음공부 프로그램에 대한 질적 연구가 드물었고 마음공부를 자격과정으로 운영하면서 그 사례를 탐색한 연구는 찾아보기 어려웠기에, 참여자들이 언급한 이러한 요구사항은 마음지도사 교육 프로그램이 수정 보완해야 할 요소들이 무엇인지를 탐색하는 데에 구체적인 정보를 제공해 준다는 점에서 유용하다 할 것이다. 정서심리학적 측면에서도, 과거에 수행하면서 경험한 유쾌한 정서 혹은 불쾌한 정서가 이후 수행에 대한 동기에 직·간접적인 영향을 미친다는 점에서, 경험적인 정보에 주의를 기울일 필요를 다분히 보여준다. 양적연구에서는 세밀히 파악하기 어려운 이러한 사실적 피드백에 기반해서, 교육과정을 업그레이드할 때 무엇을 염두에 두고 작업이 이루어져야 하는지 참고할 수 있을 것이다. 그 가운데에서도, 마음지도사 교육과정이 지식전수의 일반 교육프로그램이 아니며 개인의 성찰을 기본 바탕으로 해야 하는 마음공부 프로그램이라는 점에서, 마음공부의 자격과정에 대한 우려 그리고 슈퍼비전 과정의 요청은 특히 주목해야 할 필요성이 있을 것으로 보여진다. 얇은 마음공부로 혹은 그 흉내 내기로 자기중심성을 키워 가면서도 스스로 높은 경지에 이르렀다고 생각하게끔 우리는 자기 자신을 속일 수 있으며, 영적 물질주의, 에고가 만들어낸 가짜 깨달음으로 혹 혹세무민할 수도 있는 위험 가능성이 있기 때문이다. 따라서 마음공부의 측도로서 일상에서 매순간 성찰하며 실천의 삶을 살고 있는가가 아주 중요하게 고려될 필요가 있으며, 마음지도사 교육과정에서 제대로 작동되지 못하고 있는 이와 관련된 부분들이 안정적인 시스템으로 움직일 수 있도록 시급한 투자가 이루어져야 할 것이다.

이상의 논의를 토대로 본 연구의 의의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 마음공부를 프로그램화하여 성인학습자의 마음공부 교육으로 운영되는 마음지도사 교육과정을 그 주요 당사자인 마음지도사들이 어떻게 인식하고 있으며 경험 하고 있는지 탐색하였다는 점에서 의의를 갖는다. 마음지도사 교육과정의 현주소를 파악하는데 중요한 기초 자료를 제공한다.

둘째, 마음지도사 교육과정이 지역사회의 성인학습자를 위한 프로그램이라는 점에서 지역사회의 마음공부가 더욱 활성화되도록 하는 데에 무엇을 염두에 두어야 하는지 구체적인 정보를 시사 받을 수 있다는 점에서 의의가 있다. 더욱 중점을 두어야 할 부분과 좀 더 수정 보완해야 할 부분에 대해 유용한 함의를 전달한다.

마지막으로, 본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 참여자는 일부 지역의 11명으로 마음지도사들의 마음공부 경험을 일반화하는데 제한적이다. 마음공부 경력 및 마음지도사들의 지역, 급수 등을 고려한 후속 연구가 이어져서 마음지도사 교육과정에 대한 풍부한 자료를 수집할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 마음지도사 교육과정에 대해 질적 연구로써 세밀히 탐색하였다는 의의는 있으나 마음지도사 교육이 객관적으로 효과가 있는지에 대한 입증은 이루어지지 못했다. 추후에는 양적 연구가 시도되어 과학적으로 유의미한 검증이 이루어질 필요가 있을 것이다. 특히, 자격 급수별로 세밀한 접근이 이루어지는 작업이 필요할 것이다.

국문초록

본 연구의 목적은 마음지도사들의 마음공부 경험을 알아보고 그 안에 담겨진 본질을 심층적으로 탐색하여 함의를 도출하는 데 있다. 이를 위해 마음지도사 교육과정을 이수한 마음지도사 11명을 대상으로 총 2회에 걸쳐 포커스그룹 인터뷰를 실시하였고, 전사된 인터뷰 자료를 주제 분석 6단계를 따라 분석하였다. 연구 결과, 마음지도사들의 마음공부 경험은 "출발: 마음공부를 하는 이유", "만남: 마음지도사 교육과정의 등록", "유익: 마음공부에 도움을 주는 마음지도사 교육과정", "아쉬움: 더 나은 마음공부를 위한 요구"의 4가지로 범주화되었고, 이 네 가지는 11개의 하위주제, 26개의 의미개념으로 분류되었다. 본 연구는 마음지도사 교육과정을 그 수요 당사자인 마음지도사들이 어떻게 인식하고 있으며 경험 하고 있는지 탐색하였다는 점에서 의의를 가지며, 교육과정의 보완이 요구되는 부분에 대해 유용한 함의를 전달한다. 이상의 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 의의와 제언이 논의되었다.

주제어

마음공부, 마음지도사, 마음공부 프로그램, 포커스그룹 인터뷰

References

- Ahn, D.(2020). The Meaning of Heart-mind Discipline in Toegye s The Ten Diagrams on Sage Learning. The Educational Research for Tomorrow, 33(3), 153-170.
- An, K. S. & Baek, H. G.(2011). Effects of Personality Development Education Using the Mind Training Program on Youth' s Social Skill Development. The Journal of Holistic Convergence Education, 15(2), 29-55.
- An, K. S., Kim, S. I., & Baek, H. G.(2010). The Effects of Maeum Gongbu Program(Mind Practice Program) on Self-Esteem and Self-Efficacy of the University Students. Won-Buddhist Thought & Religious Culture, 45, 481-514.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101.
- Choi, E. M.(2020). Narrative Inquiry of Reflection Experiences in the 'Mind Practice' of Won-Buddhism Performer. Graduate School of Ajou University Doctoral Dissertation.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational belief, values, and goals. Annual Review of Psychology, 53(1), 109-132.
- Gu, J. & Jo, S.(2022). A Study on the Police Officer' s Perception of the Police Mental Health Promotion Program: Focusing on Police Officers Belonging to the Jeonbuk Provincial Police. The Journal of Humanities and Social science, 13(2), 2203-2216.
- Hwang, S. Y.(2022). A Study on Yulgok' s Theory of 'Studying the Mind' Studying. The Study Yulgok Philosophy, 47, 71-93.
- Jang, J. Y. & Oh, Y. S.(2017). The Role of Reflection in Mind Practice: Focusing on Seon Buddhism and Won-Buddhism. Korean Society of Confucian Studies, 32, 207-242.
- Jang, J. Y.(2011). Mind Practice in Daily Life: With a Special Focus on the Practice of Checking Mindfulness and Unmindfulness. Korean Journal of Religious Education, 37, 111-134.
- Jang, J. Y.(2020). Review and Prospect of the Mind Humanities. Mind Practice, 1(1), 7-52.
- Jung, B. N. & Lee, J. J.(2019). A Qualitative Study on Learning experience of married Couples Participating in Won-Buddhism mind training. Journal of Education & Culture, 25(5), 543-572.
- Jung, G. H. & Jun, Y.(2014). A qualitative case study on the inner changes of people who do Mind Practice. Won-Buddhist Thought & Religious Culture, 59, 243-280.
- Jung, H. G., Noh, S., & Cho, H. J.(2017). Effect of Mindful Lovingkindness-Compassion Program(MLCP) on Depression,

- Rumination, Mindfulness, Self-Compassion, and Social Connectedness, in Depression-Prone students. *Korean journal of health psychology*, 22(2), 271-287.
- Jung, J. I.(2016). A Study of Trend and Research in Character Education based on Won-Buddhist Mind Practice. *Won-Buddhist Thought & Religious Culture*, 69, 217-252.
- Kim, E. & Han, N. C.(2014). The Effects of a Mindfulness/Unmindfulness-focused Mind Practice Program on the Holistic Healing of Adolescents. *Korean Journal of Religious Education*, 46, 47-66.
- Kim, E.(2013). The Status and Tasks of Won-Buddhism's Mind Practice Programs. *Korean Journal of Religious Education*, 43, 51-83.
- Kim, E.(2014). The reality of mind practice. *Knowledge Community*.
- Kim, E.(2022a). The Effects of Character Education Program based on Self-reflection Using a Liberal-arts Course at University. *International Journal of Contents*, 22(2), 294-304.
- Kim, E.(2022b). Preliminary Study for the Development of Mind Practice Program in Daily Life: focusing on Suggestions of Mind Practice Model for Adult Learners. *Mind Practice*, 4(1), 37-67.
- Kim, E., Jackman, M. M., Jo, S. H., Oh, J., Ko, S. Y., McPherson, C. L., ... & Singh, N. N. (2020). Effectiveness of the mindfulness-based OpenMind-Korea (OM-K) preschool program. *Mindfulness*, 11(4), 1062-1072.
- Kim, M. J.(2017). The Interpretation of 'Wang Shouren 's Mind Study' from the Perspective of Moral Education. *Journal of the New Korean Philosophical Association*, 90(4), 75-104.
- Lee, H. J.(2016). The Post - Modern Implications of Mind Training through I - Ching. *The Journal of Korean Studies*, 62, 253-271.
- Lee, K. H.(2015). A Study on the Theory of Spiritual Healing of Emotion-Intellect-Volition Integration. *Journal of the Daedong Philosophical Association*, 73, 223-263.
- Lee, K. H.(2021). A Study On the Concept and Model of 'Mind Practice in Daily Life'. *Journal of the New Korean Philosophical Association*, 103(1), 169-191.
- Lee, K. Y.(2007). Mind Practice Counseling. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 19(4), 1101-1123.
- Lim, J.(2021). The Meaning of the Expression 'Daejung' in Won-Buddhist Mind Study. *Korean Journal of Religious Education*, 65, 37-59.
- Maguire, M., & Delahunt, B. (2017). Doing a thematic analysis: A practical, step-by-step guide for learning and teaching scholars. *The Journal of Teaching and Learning in Higher Education*, 9(3), 3351-33514.
- Ministry of Health and Welfare (2021). From https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=369088
- Reeve, J. (2003). Understanding Motivation and Emotion. (Jung, B. K., Hyun, S., & Yoon, B. S. Translation). PAKHAKSA.
- Stewart, D. W., & Shamdasani, P. N. (2018). Focus Groups: Theory and Practice. (Kang, J. G., Kim, Y., Jung, K. J., & Choi, J. G. Translation). HAKJISA.
- Wonkwang University Won Buddhism Research Institute(2013), *Won Buddhism Dictionary*. Won Buddhism Publishing House.
- Yang, K. H., Kwon, Y., & Park G. S.(2010). The Effects of Maumgongbu Group Counseling on Adolescence's Physical Symptoms, Self Esteem and Self Identity. *The Journal of the Korean Society of School Health*, 23(2), 308-316.