

RESEARCH ARTICLE

Experience of Participating in the Mindful Practice Program: A Qualitative Study Focused on the MindON Program*

Kim, Eunjin* · Park, Sungho · Jang, Jinyoung

Associate Professor, Institute of Mind Humanities in Wonkwang University

마음공부 프로그램 참여 경험에 대한 질적 연구: MindON 프로그램을 중심으로*

김은진*, 박성호, 장진영

원광대학교 마음인문학연구소 부교수

*Corresponding Author: ejkim2367@wku.ac.kr

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to explore the applicability of mindful practice program MindON, which was designed to help mindful practice in daily life, how it functions and what qualitative changes it can make.

Methods: To this end, a focus group interview was conducted with 8 participants among the participants who attended the MindON program, and a qualitative analysis was conducted. The transcribed interview data was analyzed according to the 6 steps of thematic analysis.

Results: As a result of the study, the interview contents were classified into a total of 5 categories, 10 sub-themes, and 26 semantic concepts. The main study results are as follows. First, it was possible to confirm the aspect of participating in this mindful practice program by 'intrinsic motivation' and 'extrinsic motivation'. Second, 'systematic structure of the program' and 'development of in-depth mindful practice' were cited as overall impressions of the MindON program. Third, it was reported that through this program, benefits were obtained in the context of 'mindful practice knowledge acquisition' and 'self-awareness activities'. Fourth, furthermore, the specific effects of this program could be explored by reporting cognitive, emotional, and behavioral changes through this program. Finally, requests for more mindful practice experiences could also be identified.

Conclusion: Based on the above study results, the significance and suggestions of this study were discussed.

Keywords: Mindful practice program, MindON, Qualitative approach, Focus group interview



OPEN ACCESS

Citation : Kim, Eunjin, et al. Experience of Participating in the Mindful Practice Program: A Qualitative Study Focused on the MindON Program. Journal of Meditation based Psychological Counseling 31, 1-14.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240001>

Received: May 15, 2024

Revised: June 17, 2024

Accepted: June 20, 2024

Copyright: © 2024 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://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.

* 이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A6A3A011 09513).

I. 서론

하루가 다르게 급변하는 사회 환경 속에서 많은 이들이 마음의 병을 앓고 살아가고 있다. 물질적으로는 풍요로워졌지만, 물질을 사용하여야 할 사람의 정신은 점점 쇠약해 가고 오히려 물질의 노예생활을 하게 됨으로써, 막연한 분노감, 우울·불안감, 불신감, 무력감, 피해의식 등을 빈번히 느끼며 살아간다. 실제로, 보건복지부의 2021년 정신건강실태조사 결과는 한국사회의 이 같은 실태를 구체적으로 보여준다. 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 보고된 바 있다(보건복지부, 2021).

그런데 아이러니하게도 이러한 현대사회의 특징은 한편, 괴로움에서 벗어나 행복하게 살고자 하는 욕구 또한 증가시켰다. 사람들은 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(구준모, 조수경, 2022), 최근에는 마음공부에 대한 논의가 활발하게 진행되고 있다(김은진, 2022a; 정봉남, 이재준, 2019).

마음공부란, 어디에 보다 중점을 두고 마음공부의 의미를 개념화하느냐에 따라 그 정의가 약간씩 달라질 수 있겠지만 대체적으로 ‘마음의 본질을 찾아 그 본질이 발현되도록 하려는 모든 노력’(원광대학교 원불교사상연구원 편, 2013), ‘마음의 원리를 잘 알고 그 원리에 따라 마음을 잘 지키고 활용하는데 공을 들이는 것’(이광정, 2012), ‘마음을 잘 사용하는 공부(用心法)’(박성호, 2022; 정봉남, 이재준, 2019)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 이성파괴의 문제로 인한 해답까지도 마음공부에서 찾을 수 있기 때문일 것이다.

‘마음공부’ 선행연구들을 살펴보면, 최근 학위논문 44편, 학술지 논문(KCI) 98편이 약 2000년 이후로 꾸준히 연구되어 왔음을 보게 된다. 특히 이 가운데 학위논문 32편, 학술지 논문 18편은 현장에 마음공부 프로그램을 적용하여 효과를 검증함으로써 마음공부의 사회화를 도모하고 있다는 점에서 마음공부 방법론에 대한 실제적인 노력을 보여주고 있다(김은진, 2022b). 시중에 마음공부에 대한 담론은 넘쳐나나 마음공부의 방법을 알기 쉽게 전달하고 있는 예는 드물다는 점에서 마음공부에 대한 이해와 실천을 구체적으로 돕고자 하는 근자의 노력들을 엿볼 수 있다.

그러나 이들 연구에서 살펴볼 수 있는 마음공부 프로그램들은 주로 특정 콘텐츠 중심으로 구성되거나 활용되고 있다는 점에서 한계를 노출한다. 마음대조공부(박세훈, 장진영, 2018; 안관수, 백현기, 2011)와 자성을 세우는 공부(문충호, 2009; 양경희, 권용갑, 박금숙, 2010) 기반의 프로그램들 위주로서, 마음공부 방법론에 대한 다각적인 고민이 계속 되어야 할 필요성을 보여준다. 즉 그동안의 마음공부 프로그램 연구들을 보면 유아(오영숙, 2001; 한순옥, 2003), 청소년(박세훈, 장진영, 2018; 안관수, 백현기, 2011), 대학생(고시용, 백현기, 2012; 백현기, 유정수, 2012), 성인(정금희, 전영국, 2014; 정봉남, 이재준, 2019) 등 다양한 대상의 연구가 실시되어 오기는 하였으나 선행연구들이 대체로 마음대조공부를 기반으로 하는 프로그램들이다. 유념 공부를 주요 콘텐츠로 프로그램화한 연구(김은진, 한내창, 2014), 감사 공부를 주요 콘텐츠로 프로그램화한 연구(김은진, 2018; 정정임, 2017) 등이 몇몇 있으나 이는 소수의 시도들로서, 현대사회에서 마음공부 담론만이 아닌 마음공부 체화의 확산을 위해서는 다양한 마음공부 방법론들이 개발될 필요가 있을 것이다.

이에 본 연구에서는, 일상에서의 마음공부를 목적으로 개발된 마음공부 프로그램 MindON을 중심으로 MindON 프로그램의 적용 가능성을 탐색하고자 한다. MindON 프로그램에 참석한 참여자들의 마음공부 경험을 살펴봄으로써, MindON 프로그램이 마음공부 프로그램으로서 어떻게 기능하고 있으며 어떠한 질적 변화를 가능하게 하는지에 대한 유의미한 함의를 도출하고자 하는 것이 본 연구의 목적이다. 이를 통해 마음공부 프로그램에 참여하는 공부인들의 마음공부 경험에 대한 이해를 높일 수 있을 것이며, 나아가 MindON 프로그램의 교육과정을 수정 보완하는 데에 더욱 유용한 함의를 전달할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구 목적을 위하여, 마음공부 프로그램 MindON에 참가했던 참여자들 가운데 8명을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하였다. 프로그램 종료 후 참여자들에게 포커스그룹 인터뷰의 목적과 내용에 대해 설명한 후 참여자를 모집하였고, 이에 동의한 참여자들 중심으로 인터뷰가 이루어졌다. 인터뷰 참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구 참여자의 일반적 특성

	성별	연령	마음공부 경력
참여자 A	여	63	10년
참여자 B	남	68	7년
참여자 C	남	31	3년 6개월
참여자 D	여	57	5년
참여자 E	여	56	4년
참여자 F	여	62	10년
참여자 G	여	59	3년 6개월
참여자 H	여	57	1년

2. 마음공부 프로그램 MindON

MindON은, 현대인들이 진정 바라는 마음의 치유와 마음의 자유를 근본적으로 가능하게 하는 것은 ‘일상에서의 마음공부’라는 점에 중점을 두고 개발된 용심법(用心法) 마음공부 프로그램이다. 현대인들이 자신이 직면한 고통·기쁨 등의 실체를 정직하게 대면하고, 그것들이 일어나고 그것들이 지각되는 원리와 흐름에 대해 통찰할 수 있으며, 보다 삶에 대한 유연성과 마음의 자유를 얻을 수 있도록 개인과 사회적 차원에서 삶의 전환이 일어나도록 돕는, 전환학습(Transformative Learning)에 기반하여 개발되었다(김은진, 2022c). 따라서 지금에 이르기까지 축적한 경험을 새로운 시각으로 성찰하는 활동을 통해 재평가하고 재확인하여 기존의 틀을 긍정적인 방향으로 재구성하면서 보다 차원 높은 개인의 발달을 도모하도록(Mezirow, 2009) 하는 활동들로 구성되었다.

또한 본 프로그램은 마음공부라 할 때 “마음의 속성을 여실히 아는 공부”, “분별없는 그 자리를 그대로 비추는 공부”, “기점을 잘 잡고 마음을 발하는 공부”로서 마음공부가 개념화되었으며, 이에 기반하여 마음공부 방법론이 구성되었는데 마음에 대한 이해(①), 안에서의 마음 작용(②), 밖에서의 마음 사용(③)으로 대분류된다. 첫째, 기본적으로 마음의 속성을 알아야(①의 공부) ②와 ③의 공부가 탄력을 받을 수 있기 때문이며, 둘째, 세상의 정보들이 감각기관을 통해 지각될 때 나의 내적 정보처리과정에 군더더기가 없어야(②의 공부) 있는 그대로의 정보 입력을 할 수 있기 때문이다. 셋째, 또한 내 안의 정보를 심신작용을 통해 세상에 내보낼 때 그것이 선(善)이 되고 정(正)이 되며 지(智)가 되는 마음 씀씀이를 단련하여야(③의 공부) 근본적으로 자기치유, 그리고 나아가 관계치유, 사회치유까지도 가능해지기 때문이다(김은진, 2022c). 이러한 프로그램 구성 원리에 따라 개발된 MindON 프로그램 구조 및 세부내용은 <표 2>와 같다.

<표 2> MindON 프로그램의 구조와 세부 내용

회기	마음공부 초점	영역	주 제
1	도 입		우리만남
2	마음의 속성을 여실히 아는 공부	마음 이해 어떻게 해야 하나	마음속성
3			마음습관
4	분별없는 그 자리를 그대로 비추는 공부	(안으로) 마음 작용 어떻게 해야 하나	알아차림
5			바로보기
6			분리하기
7			흘려보냄
8	기점을 잘 잡고 마음을 발하는 공부	(밖으로) 마음 사용 어떻게 해야 하나	상호인과
9			자리이타
10			자애연민
11			유념실천
12	마 무 리		다시시작

3. 연구 절차

본 연구는 <표 3>과 같은 다섯 단계의 절차로 진행되었다. 본 연구는 마음공부 프로그램 MindON이 어떠한 기능을 하고 있는지 탐색하기 위하여 시도된 것으로 참석자들의 마음공부 참여 경험과 프로그램을 통한 변화 경험을 검토하는 데에 그 연구 목적이 있다. 이에 본 연구에서는 그들의 경험에 대한 의미 있는 이해를 얻기 위해, 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview; FGI)를 실시하였다. FGI는 특정 목적의 주제에 대해 6명 정도 내지는 8명의 참여자들이 같이 만나서 이야기하는 방식으로 전개되는 조사 방법으로(조성남, 이현주, 주영주, 김나영, 2011), 관심 현상에 대하여 알려진 것이 거의 없을 때 실시하는 탐색적 연구에서 특히 유용하다(Stewart & Shamdasani, 2018).

<표 3> 연구 절차

단계	연구 절차	
1 단계	참여자 선정	◦ 프로그램 참석자들에게 인터뷰 목적 및 내용 설명 후 인터뷰 참여자 모집
2 단계	사전 준비	◦ 관련 문헌 검토 ◦ 인터뷰 질문지 구성
3 단계	인터뷰	◦ 연구 목적과 방법 소개 ◦ 인터뷰 실시 및 추가자료 수집
4 단계	자료 전사	◦ 녹취본 전사 및 참여자 확인
5 단계	분석 및 결과 도출	◦ 자료 분석 및 결과 도출

인터뷰 질문지는 관련 문헌들을 검토 후 초안을 구성하였고, 연구방법론 전문가 2인의 내용타당도 검증을 거쳐 최종 질문지를 제작하였다. 인터뷰는 프로그램이 진행되었던 장소에서 실시되었으며, 연구자가 사회를 맡아 약 2시간 동안 진행되었다. 먼저, 본 연구가 IRB의 승인을 받고 이루어짐을 안내하였고 참여자의 동의를 받은 후 인터뷰 내용을 녹음하였다. 인터뷰를 끝낸 후에는 수집한 녹음 자료를 전사하였는데 A4 용지로 21쪽 분량이였다. 녹음 내용을 그대로 전사하면서 연구 참여자의 이름은 실명 대신 알파벳으로 표시하였다.

전사된 자료는 자료의 패턴을 확인하고 중심 주제를 분석하는 방법인 Braun과 Clarke(2006)의 주제 분석 6단계로써 분석되었다. 포커스 그룹 인터뷰와 같이 참여자의 이야기에서 반복되는 의미 패턴을 찾아내 데이터를 상세히 분석해 나가는데 유용하다(Braun & Clarke, 2006; Maguire & Delahun, 2017). 따라서 자료 속 주제의 의미를 분석하기 위해 첫째, 자료를 여러 번 읽으면서 전체적인 흐름을 파악하였다. 둘째, 의미 있는 단어와 문장들을 그룹으로 코드화하였다. 셋째, 코드화한 것들을 다시 검토하면서 이를 유의미한 주제로 범주화하였다. 넷째, 3단계에서의 주제들 간 관련성을 검토하면서 더 큰 범주로 분류하였다. 다섯째, 지속적인 비교분석 과정을 거치면서 각 주제들의 명명화를 실시하였다. 여섯째, 이상의 분석을 토대로 결과를 기술하였다.

또한 질적 연구의 타당도 확보를 위해 교육학 박사 1인, 연구방법론 전문가 1인에게 자료 해석의 검토를 받았으며, 최종적으로 참여자들로 부터 오역 여부를 확인받았다.

III. 연구 결과

인터뷰 참여자들은 프로그램에 참석했던 경험을 바탕으로 활발한 의견들을 내놓았는데, 마음공부 경력에 따른 응답의 차이들은 거의 나타나지 않았다. 마음공부를 시작한지 길고 짧음의 시간과 상관없이 본 프로그램을 통해 얻는 유의미한 소득이 참여자들마다 풍요로웠다. 참석자들의 이야기를 분석한 결과는 ‘기대: 마음공부 프로그램에 참석한 이유’, ‘인상: MindON 프로그램에 대한 전체적 느낌’, ‘유익: MindON 프로그램의 유용성’, ‘체화: 프로그램을 통한 나의 변화’, ‘요청: 더 많은 마음공부 경험을 위한 목소리’의 5가지로 크게 범주화되었다. 이 다섯 가지는 또 10개의 하위주제, 26개의 의미개념으로 범주화되었으며 세부 내용은 <표 4>와 같다.

<표 4> 인터뷰 분석 결과

범주	하위주제	구성된 의미
기대: 마음공부 프로그램에 참석한 이유	내재적 동기	○ 마음의 근력을 키우기 위해 ○ 내가 행복해지기 위해 ○ 내가 길을 잘 가고 있는가 확인을 위해 ○ 계속적으로 마음공부를 하고 싶어서
	외재적 동기	○ 자신의 일에 집중해 보고 싶어서 ○ 마음공부 방법론에 대해 더 알고 싶어서
인상: MindON 프로그램에 대한 전체적 느낌	프로그램의 체계적 구조화	○ 열두 개 회기의 연결성 ○ 프로그램 각 회기 목표의 명료함
	깊이 있는 마음공부 전개	○ 깊이 있는 마음공부 ○ 할수록 확장되는 마음공부
유익: MindON 프로그램의 유용성	마음공부 지식 습득	○ 성숙한 마음공부 용어의 습득 ○ 실천에서 활용하는 마음공부 방법 체득
	자기-알아차림 활동	○ 자기-점검 기회의 제공 ○ 자기성찰로 이끄는 교육 내용 및 지도
체화: 프로그램을 통한 나의 변화	인지적 변화	○ 자신의 왜곡 및 편견 확인 ○ 상대의 생각이 나와 다를 수 있음을 인정 ○ 내 마음의 일어나임에 대한 세밀한 알아차림
		○ 좀 더 구체적인 나의 감정 알아차림 ○ 감정적 언행의 절제 ○ 마음의 여유를 확인 ○ 따뜻한 마음의 확인
		○ 의도하지 않은 체화된 실천의 행위
	행동적 변화	○ 화법의 변화 ○ 저절로 나오는 마음챙김의 행동
		○ 학습자 발표 시간 확대
		○ 더 많은 구체적 설명 기대
요청: 더 많은 마음공부 경험을 위한 목소리	공부에 대한 열망	

1. 기대: 마음공부 프로그램에 참석한 이유

참석자들의 마음공부 경력은 서로 상이했다. 마음공부라는 것을 시작하지 오래된 이도 있는 반면 이제 막 마음공부를 시작한 이도 있었다. 그럼에도 불구하고, 마음공부 경력에 따른 프로그램 참석 동기는 크게 다르지 않았다. 크게 ‘내재적 동기’와 ‘외재적 동기’라는 양상을 보이면서 12회기의 마음공부 프로그램 MindON 에 참석하였음을 살펴볼 수 있었다.

1) 마음공부 프로그램에 대한 내재적 동기

마음공부 프로그램에 참석하게 된 동기에 대해서 참여자들은 <마음의 근력을 키우기 위해> 또는 <내가 행복해지기 위해>와 같은 내재적 동기 차원의 응답을 보였다. 참여자 A와 D의 경우 특히 마음공부를 통해 마음의 힘을 얻고 이것이 결과적으로는 행복으로 인도될 수 있다는 기대를 가지고 마음공부를 하고 또 하는 자신들의 경험을 이야기해 주었다.

“제가 마음공부를 하는 가장 큰 목적은 제가 마음의 근력을 키우기 위해서예요. 어떤 사고가 모든 인생의 변화가 모든 제가 흔들리고 싶지 않고 제가 긍정적인 힘으로 버텨가고 싶거든요. 오는 일들을 내가 다 수용하고 이겨내려면 결국은 육체적인 근력처럼 마음의 근력이 필요해요.” (참여자 A)

“결국은 저의 행복이죠. 내가 무언가를 알고 깨닫는다면, 이 사람이 밉다는 생각에서 이 사람이 미운 게 아니라 ‘내 생각이 이 사람을 밉게 보는 거라면?’ 이렇게 하나만 깨달아도 이 사람을 미워하는 그 괴로움에서 벗어나서 묘한 그 순간을 버리면 내가 행복해지잖아요. 이런 식으로 생각하다 보니까 결국은 마음공부는 저 자신을 위한 거죠. 제가 행복해지는 거. 내가 행복하니 이 사람도 행복하다 그러고... 마음공부 프로그램에 왜 참석했냐고 묻는다면 이렇게, 행복해지기 위해 하는 거라고 말씀드리고 싶어요.” (참여자 D)

마음공부를 하고 또 할 수밖에 없다는 맥락의 응답들은 또 있었다. <계속적으로 마음공부를 하고 싶어서>라는 프로그램 참여 이유도 확인 할 수 있었는데, 마음공부는 지식전수의 교육과는 결이 달라서 계속적으로 오래 오래 할 수밖에 없음을 보여주고 있는 듯 했다.

“마음공부 했을 때 배운 게 많았어서 이거 할 때 그런 기대감을 가지고 다시 학생이 돼서 공부하고 싶었던 마음이 있었습니다.” (참여자 C)

“제가 이렇게 복습을 하지 않으면 계속해서 좀 까먹는 것 같아서 그런 복습하는 마음에서 하게 되었습니다.” (참여자 F)

“마음공부를 제가 시작을 했고 또 마음지도사 자격까지 취득을 했고 그랬으니까 저는 ‘이 시간만큼은 내가 해야겠구나, 정말 나에게 또 다른 또 기회가 왔구나...’ 라는 그 생각을 갖고 참여하게 되었습니다.” (참여자 E)

이 외에도 마음공부를 하는 이유에 대해서, <내가 길을 잘 가고 있는가 확인을 위해> 마음공부 프로그램에 참여한다는 응답도 있었다. 참여자 G와 D의 경우 개인의 마음 평온이나 어떤 긍정적인 의미 추구도 참석의 이유가 되지만, 프로그램 참석을 통해 ‘내가 제대로 길을 가고 있나?’, 혹은 ‘아 내가 길을 제대로 가고 있구나’를 점검하고 확인하고 싶은 것도 참여 동기임을 이야기하고 있었다.

“내가 지금 큰 길을 바르게 알고 있는가, 그걸 좀 확인하고 좀 알아보고 싶어서 참가했습니다.” (참여자 G)

“제가 생각을 해봤어요. 나는 정말 내가 어떤 생각한 게.. ‘이렇게 확실하게 잘 따라가는구나..’ 이게 저를 위한 생각이거든요. 그러니까 이정표를 발견하는 것 같은 느낌? 제가 서울을 가야 되는데 가다 보니 천안이 나온 거죠. 대구가 나왔으면 다시 돌아가야 되잖아요... (중략).. ‘아 내가 제대로 가고 있고 지금 공부하는 건 확실히 방향성이 맞게 가고 있구나’ 라는 마음에서 이 길로 가도 되겠다, 이런 생각으로 더 살아도 되겠다. 그때 이제 이런 생각을 했던 것 같아요.” (참여자 D)

2) 외재적 동기로부터 출발한 마음공부

위와 같이 마음공부 프로그램에 참석하는 이유가 개인의 내적인 무언가를 위해 동기 유발되는 경우가 있는가 하면, <자신의 일에 접목해 보고 싶어서>라는 외재적 동기도 존재하고 있음을 보고하고 있었다.

“부담감도 있었는데 이젠 실천 프로그램이고 하니까 ‘조금 해 보면 훨씬 도움이 될 거다’라는 생각이 있었어요. 저도 이제 애들 아동들 치료 수업을 하는 현장에서 이제 조금 더 써먹지 않겠냐 싶어.. 선택의 여지는 단 5분이었고...” (참여자 H)

“저는 제가 상담 공부를 하니까 상담과 마음공부, 인문학을 좀 연결하면 훨씬 더 넓은 마인드가 생기고 또 공부를 받아들이는 데 훨씬 도움이 될 것 같아서 참여하게 되었습니다.” (참여자 D)

이러한 참여 이유들은 마음공부를 하나의 방편으로 이야기한다는 측면에서 외재적 동기가 반영된 마음공부 참여 이유로 보이지만, 행간에 자신의 행복을 위해 마음공부 함과 동시에 마음공부로서 어려운 이웃들을 돕고 싶고 마음공부 방법을 잘 지도하여 마음 돌봄을 제공하고 싶다는 이타적 바람이 그 안에 담겨져 있었다. 참여자 B의 <마음공부 방법론에 대해 더 알고 싶어서>라는 언급은 이러한 맥락에서의 프로그램 참여 동기를 잘 보여주고 있었다.

“저는 공부 동기가 여러 가지가 있겠지만, 실질적으로 정리되지 않는 모든 것들을 다시 정리하고 싶었습니다. 마치 순서가 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8... 그렇게 가듯이, 교수님이 짜놓은 그 프로그램을 통해서 내가 일반 사람들을 지도할 때에, 어떠한 방법론에 대해서 순서를 정할까, 그러한 부분이 많이 도움이 됐습니다.” (참여자 B)

2. 인상: MindON 프로그램에 대한 전체적 느낌

참여자들은 마음공부 프로그램 MindON에 대해 ‘프로그램의 체계적 구조화’가 눈에 띄고 ‘깊이 있는 마음공부 전개’가 이루어지고 있는 것 같다는 전체적인 인상을 이야기하였다.

1) 프로그램의 체계적 구조화

참여자들의 마음공부 경력이 짧지 않은 이들이 있었던 만큼, 참여자들은 자연히 그동안 참여해 봤던 혹은 경험했던 다른 마음공부 프로그램들과 비교가 되었던 것으로 보인다. 설사 그러한 선행 경험이 없었다 하더라도 본 프로그램 자체의 체계적 구조화를 다수 언급하였는데, 참여자 B와 E는 <열두 개 회기의 연결성>을 MindON 프로그램의 전체적 느낌으로 꼽고 있었다.

“열두 가지를 통해서 ‘처음 만남’부터 ‘다시 시작’까지 이렇게 프로그램이 연결돼 있었는데 그 연결 순서도가 굉장히 맞아떨어졌다, 그래서 어느 분을 만 나더라도 그 순서에 맞춰서 이렇게 지도를 할 수 있을 것 같고 그분들을 케어할 수 있는 그 능력이 생겼다고 할까?... 굉장히 감사하게 생각했습니다.” (참여자 B)

“느낌이... 순서를 잘 정해 놓아서 처음과 시작이 지금 바로 이루어지고 연결이 잘 되어서... 집약해서 말하자면 프로그램 구조가 잘 다가오도록 잘 정리
가 되어 있는 것 같아요.” (참여자 E)

열두 개 회기의 연결성뿐만 아니라, <프로그램 각 회기 목표의 명료함> 차원에서도 MindON 프로그램의 전체적인 느낌이 보고되고 있었
다. 자연스럽게 각 회기가 연결되어지는 느낌을 받았다는 이야기와 아울러, 각 회기의 주제에 맞게 설정된 목표가 학습자에게 비교적 잘 전달
되고 있었음도 포착되었다.

“전체적으로 프로그램 구성이 잘 짜여져 있었고요, 그 회기 주제에 맞게 배움과 깊이가 있었습니다.” (참여자 C)

“예를 들어 전에 ** 프로그램은 그냥 밥상 위에 많이 이것저것 다 냉장고에서 꺼내서 놓은 느낌이었었는데, 이번 프로그램은 각 회기마다 목적을 가지고 칠
첩반상 딱 차린 느낌 그런 느낌이었어요.” (참여자 G)

2) 깊이 있는 마음공부 전개

한편, 참여자들은 MindON 프로그램에 대해 <깊이 있는 마음공부>를 가능하게 해 주는 프로그램으로 전체적인 느낌을 언급하기도 하였
다. 그동안 마음공부를 한다고 하였지만 두리몽실하게 알고 있었던 부분을 확실히 알게 되거나, 제대로 실천되지 않았던 부분을 좀 더 실천 가
능하게 이끌어 주는 프로그램이었다는 것을 적극적으로 이야기하고 있었다.

“프로그램이 좀 신선했어요. 접하지 못했던 구체적인 게 약간 디테일하게 들어가는 부분들이 있었잖아요. 그래서 그런 것들이 상당히 조금 신선하게 다
가왔고, 늘 나한테는 좀 걸림돌이 되었던 그런 것들이 있었는데 이런 부분들은 내가 이렇게 좀 한다면 내가 내 실생활에서 상당히 조금 스무스하게 넘어
갈 수도 있겠고 내가 약간 좀 스트레스 받았던 어떤 그런 부분들을 아주 그냥 편안하게 자연스럽게 좀 넘길 수가 있겠구나 그런 생각이 들었어요.” (참여
자 H)

“내가 그냥 두리몽실하게 알고 있었던 부분을 더 깊이 있게 짚어주는 부분... 그러니까 본래 마음으로 가는 그런 부분, 그 훈련이 어느 정도 조금 그래도
할 줄을 ‘조금 안다’라고 생각을 하고 있었는데, 이 공부를 하면서 ‘바로보기’라든가 ‘분리하기’라든가 이런 걸 공부를 하면서 ‘내가 알고 있었던 부분하고
는 정말 차원이 다르구나’라는 그 부분을 저는 깨달았어요. 그래서 공부라는 것은 그냥 내가 내 방식대로 하는 것이 아니라 정말 이렇게 전문적으로다가
이렇게 공부를 받는 것이 정말 나에게 더 도움이 되는 거구나 라는 것을 알 수 있었습니다.” (참여자 E)

“마음공부에 대한 각도가 종교적으로 접근하는지 심리학적으로 접근하는지에 따라서 약간 해석 정도가 달라져서 조금 좀 심화되는 부분들이 좀 좋았어
요.” (참여자 A)

유사한 맥락에서, 참여자 D는 <할수록 확장되는 마음공부>의 기쁨을 본 프로그램에 참석하면서 느꼈던 전체적 소감으로 언급하였다. 진
진한 마음공부의 재미를 느낄수록 학습자 스스로 선행지식 및 선행체험과 연결하면서 마음공부의 앞 및 경험을 확장해 나가는 것으로 보인
다.

“그 전에 제가 알고 있던 걸 더 확장시켜서, 저희는 상당히 그걸 간단하게 보는데, 이번 수업은 그거를 이렇게 토막 토막해서 훨씬 더 확장시켜서, 예전에
배웠던 부분과 지금 이 프로그램에서 배우는 이 수업이 더 확장되는 그런 느낌이었어요. 그래서 ‘아, 공부는 좀 더 깊이 해야 할 이유가 있구나...’ 이런 생
각도 많이 됐어요.” (참여자 D)

3. 유익: MindON 프로그램의 유용성

MindON 프로그램을 통해 마음공부의 여정에 함께 하면서, 참여자들은 ‘마음공부 지식 습득’, ‘자기-알아차림 활동’의 차원에서
MindON이 특히 유익하고 유용했음을 보고하고 있었다.

1) 마음공부 지식 습득

참여자들은 그동안 마음공부를 해 왔더라도 본 프로그램을 통해 이론적으로나 방법론적으로나 다시 배울 수 있고 체득할 수 있어 좋았
다는 이야기를 하였다. 그러한 맥락에서 <성숙한 마음공부 용어의 습득>과 <실전에서 활용하는 마음공부 방법 체득>이 많은 배움이 되었다고
진술하였다.

“예를 들어 저는 ‘상호인과’ 같은 것도 보면 생소한 용어인데 ‘상호인과’에 대한 풀이 해석이 인문학적으로 다시 되어서 좋았어요. 이 12가지 모든 프로
그램이 상당히 대인관계 그것을 함에 있어서 마음 지도함에 있어서 성숙한 프레임으로 자리매김했다, 그래서 그게 저에게 굉장히 도움이 많이 됐습니다.”
(참여자 B)

“다시 개념 같은 거, 방법 같은 거... 공부할 수 있는 기회가 주어지는 게 가장 좋았던 것 같은데요. 또, 이제... 실천할 수 있는 그런 기회도 주시길 했는데

제가 그걸 좀 잘 못하지 않았나... 실천할 수 있는 기회를 준 거는 아무튼 좋았다는 이야기예요.” (참여자 C)

2) 자기-알아차림 활동

이론적으로 용어나 개념, 방법을 다시 알게 되는 유익함 뿐 아니라, 참여자들은 MindON 프로그램을 통해 자기-알아차림이 자연스럽게 이루어져 자기점검 및 자기성찰을 더욱 가질 수 있었다고 보고하였다. 특히 참여자 G의 경우, 내가 어디에 더 매진을 해야 하고 어디에 취약한 지 명확히 보게 해 주었다는 말을 하였고, 참여자 D와 A의 경우 각 회기 주제에 맞게끔 구성원들에게 지속적인 피드백이 이루어져, 본 프로그램이 <자기-점검 기회의 제공>을 해 주었다는 고백들을 하였다.

“마음이 토탈 뭉뚱그러서 한 보자기 안에 들어있다면, ‘알기’, ‘바라보기’, ‘사용하기’ 그것을 작은 보자기로 이렇게 나눠주니까 너무 좋았어요 진짜. 너무 좋았고... 특히 제가 세 개 중에 마음 쓰기 뒤에 그 부분이 굉장히 취약하구나를 명확하게 알았어요. 전체 마음으로 봤을 때보다 이렇게 작은 주머니를 해주니까 훨씬 내가 어디에 더 매진을 해야 되고 어디에 잘못돼 있고 그런 걸 더 자세히 명확하게 알 수 있어서 참 좋았습니다.” (참여자 G)

“그냥 얘기하면 수다가 될 텐데 그건 굉장히 힘들어지잖아요. 근데 리드자가 있으면 아무래도 방향이 벗어나지 않고 그 주제가 정해진 상태에서 이렇게 한 방향 쪽으로 꼭 각자의 이야기를 듣고 그 안에서 조금씩 조금씩 배움이 스며드는 걸 저는 그걸 느끼거든요. 그게 저는 참 되게 좋았던 것 같아요. 매번 이렇게 수다로 가지 않고 피드백이 다시 돌아오고...” (참여자 D)

“교수님이 그냥 강의를 하고 저는 수강을 하는 그런 입장이 아니라 프로그램에 동참하는 우리 구성원들 간의 피드백을 이 주제에 맞게끔, 뭐라고 해야 되나, 주제에 맞게끔 계속 감정을 해 주시는 이런 부분들이 좋았어요.” (참여자 A)

아울러 참여자들은 마음공부 방법론적 차원에서 마음공부의 방법을 명확히 체득하게 되었던 경험들을 잔잔히 설명하기도 하였다. 참여자 H의 경우 ‘홀려보냄’이라는 마음공부 방법을 실생활에서 활용하게 되었음을 이야기하고 있었고, 참여자 A의 경우 ‘상호인과’를 통해 ‘되어짐’의 마음공부를 할 수 있었던 경험과, 그것을 통해 자연히 ‘자애연민’의 마음으로 존재할 수 있었던 경험을 보고하고 있었다. 또한 참여자 F는 본 프로그램의 교육을 받으며 자신의 예전을 반조할 수 있었다는 고백을 하였는데, 이들 모두 본 프로그램이 <자기성찰로 이끄는 교육 내용 및 지도>라는 유용함을 갖고 있음을 포착하게 해 주었다.

“전체적으로 좋긴 했지만 가장 좋았던 거는 홀려보내기... 우리가 항상 사람들과의 관계 속에서 좋은 일만 있는 건 아니잖아요. 그리고 ‘저 사람이 왜 저래’, ‘저 사람 진짜 오늘’, ‘아니 저 사람이 저런 면이 있었나’ 하면서 순간 굉장히 당혹스럽게 다가오는 순간들이 있어요. ...(중략).. 그런데 이제는 저도 모르게 저를 알아차림 하게 되고 상황을 좀 굉장히 긍정적으로 돌리고 이제 ‘사람들의 특성이구나 이거는...’, ‘특성이고 고칠 수 없는 그런 것들이구나...’ 이렇게 이제 홀려보내기 그거를 하면서...” (참여자 H)

“12회기를 하면서 이때까지 마음공부라 하면 ‘멈추고 내려놓고 돌리고’ 이런 거에 익숙해졌다면, 이번엔 아 ‘상호인과’를 통해서 내가 그 원인을, 마음공부 하는데 있어서 제가 늘 하는 얘기는 나를 무대에 올려놓고 보는 거를 제가 늘 권유를 하고 저도 그렇게 하는데, 역지사지로 꼭 그렇게 만들어서가 아니라, 저 상대방이 나를 아프게 했던 부분을 상호인과로 들여다보니까 이해가 되잖아요. 그리고 거기에 있는 나 자신에 자애연민이 되잖아요...” (참여자 A)

“이 프로그램을 다니고 그러면서... 제가 그전에 아이들한테 참 잘못했던 거... 우리 아이가 아들이 한 번씩 ‘엄마 옛날에...’ 하며 한 번씩 하는 이야기... 있어요. ‘그래 맞지, 내가 좀 진즉에 내가 이 공부를 했으면 그때 그렇게 안 했을까’ 하면서 한 번씩 울컥 하는 마음도 있고...” (참여자 F)

4. 체화: 프로그램을 통한 나의 변화

참여자들에게서 본 프로그램을 통해 실질적으로 변화된 경험들도 확인할 수 있었다. 전술된 여러 유익함과 아울러, 일상의 삶에서 ‘인지적’으로, ‘정서적’으로, ‘행동적’으로 분류될 수 있는 성질의 마음공부 체화 과정 및 그 효과를 구체적으로 탐색할 수 있었다.

1) 인지적 변화

참여자들은 본 프로그램을 받으면서, 생각이나 사고의 측면에서 자연스럽게 체화된 마음공부 효과를 이야기하였다. 먼저, <자신의 왜곡 및 편견 확인>이나 <상대의 생각이 나와 다를 수 있음을 인정>하게 되었다는 변화 체험을 보고하였다. 특히 참여자 H는 그동안 좀 두리몽실하게 알았던 그런 부분들이 좀 더 또렷해지면서 자신에게 왜곡이 있었음도 알아차릴 수 있게 되었고 ‘바로보기’의 경험도 체험할 수 있었음을 설명하였다. 또한 참여자 E는 ‘내 생각과 저 사람의 생각이 다를 수 있지...’하며 상대와의 사고 차이가 있을 수 있음을 우선 생각하게 되었음을 고백하였다.

“제가 조금 좀 두리몽실하게 알았던 그런 부분들이 좀 많이 굉장히 또렷해졌어요. 그런 부분들이 또렷해져서 내가 이런 부분들을 정확하게 알고 있는 것 아니었구나, 그냥 조금 막연하게 알았고 또 내가 약간의 왜곡이나 그런 것이 조금 있었구나... 약간의 왜곡된 그런 부분들도 보였고요. 어떤 것은 그런 부분들에서 좀 바로보기가 되었다, 이렇게 볼 수 있겠어요.” (참여자 H)

“전에 그 선입견이란 편견 이런 내용 말씀 강의해 주셨을 때 그게 되게 인상 깊고 재미있어서 하루 종일 얘기하고 다녔거든요. 예시도 들어서. 그러면서 제가 가진 생각이나 이런 게 뭐가 선입견이나 편견일 수도 있다, 라는 생각을 좀 하게 된 것 같습니다.” (참여자 C)

“저는 선입견... ‘그 사람은 항상 그런 사람인데’ 그런 생각들이 있었는데 선입견을 알아차리고 그 사람에 대해서 생각도 해지고 하면서...” (참여자 F)

“저 같은 경우에는 내 생각을 멈추고, 상대 말을 이렇게 듣고 있으면서 상대 말을 끊지 않고 그냥 그 말을 다 들어주면서, 예전에는 중간 중간에 내 생각을 많이 이야기를 했거든요. 근데 지금은 이 공부를 하고서 내 생각을 얘기하지 않고 상대방 말을 끝까지 들어주고 그러면서, 그동안 그 사람이 나와 다름을 제가 인정하는 그런 계기가 좀 된 것 같아요.” (참여자 E)

<내 마음의 일어남에 대한 세밀한 알아차림>이라는, 자신을 좀 더 들여다 볼 수 있게 되었고 자신의 마음이 일어나는 것을 그때 그때 좀 더 세밀히 파악할 수 있게 되었다는 언급도 있었다. 참여자 A는 ‘내가 그것을 이해하겠다’라는 인위적 노력이 아니라 자연스럽게 자신을 좀 더 구체적으로 이해하게 되었음을 말하였고, 참여자 H는 좀 더 디테일하게 자기 자신을 알아차리고 들여다 볼 수 있게 되었다는 점을 언급하였다.

“의식적으로 인지적으로 내가 이것 이해하겠다 비우겠다 이러한 인위적 노력이 아니라, 자애연민이나 이것을 늘 분리하는 마음 없이 너도 있고 나도 있고 저 일도 있고 내 일도 있고 이런 상황이 돼 있기 때문에, 그 중심에서 저를 좀 더 구체적으로 이해하게 되더라고요.” (참여자 A)

“단순하게 내가 지금 불쾌하구나, 또는 아 내가 조금 불안하구나, 또는 지금 내가 느끼는 것이 약간의 오버페이스를 하고 있지 않나... 이런 약간, 전에는 포괄적인 조금 큰 그림이었다면, 이제 제가 알아차림을 하면서도 좀 더 디테일하게 내 자신을 조금은 들여다볼 수 있는 그런 게 조금 달라지지 않았나 싶어요.” (참여자 H)

2) 정서적 변화

참여자들은 본 프로그램을 통해 정서적 측면에서의 변화도 체험하게 되었음을 활발히 이야기하였다. 참여자 G의 경우는 <좀 더 구체적인 나의 감정 알아차림>이 가능해진 점을 큰 변화로 지목하였다. 그동안은 대략 ‘화나’, ‘기분 좋아’, ‘기분 나빠’ 정도의 감정으로만 살아왔던 것이 보였다고 말하면서, 그러니 얼마나 자기 자신을 모르고 살아왔던 것인가 알 수 있었다고 고백하였다. 하지만 본 프로그램을 통해 자신의 감정을 알아차리려고 노력하게 되었다는 경험과 그래서 조금 더 감정을 자세히 들여다 볼 수 있게 되었다는 효과를 이야기하였다.

“항상 저는 그 정서, 감정이 크게 부각된 거 말고는 잘 못 느꼈었어요. 근데 이제 이번 기회에 하면서 더 내 속에 큰 감정 안에 조각조각조각 이렇게 필름이 씩 이렇게 들어있다는 생각을 하게 되고 그거를 이제 좀 조금씩 알게 되더라고요. 내가 그래서 그것 관찰하려고 시시각각 진짜 되게 멈춰요 멈춰. ..(중략).. 세세한 감정을 쪼개기를 해야 되는데 뭉통그러서 ‘어후 화나’, ‘어후 기분 나빠’, ‘너무 기분 좋아’ 이렇게 정말 몇 개 안 되는 그 감정으로만 살아왔구나, 그러니까는 나를 정말 잘 몰랐던 거죠. 그래서 감정 쪼개기를 해서 나의 정서 감정을 조금 더 자세히 볼 수 있었지 않았나 싶어요.” (참여자 G)

아울러, 다수의 참여자들은 <감정적 언행의 절제>와 <마음의 여유를 확인>할 수 있었다고 본 프로그램의 효과를 보고하였다. 마음공부 프로그램이 개인의 마음 평온을 이끄는 데 크게 기여하고 있음을 경험적으로 뒷받침하는 결과라 볼 수도 있었으며, MindON 프로그램도 그러한 기능에 충실함을 보여주는 것이라 할 수 있겠다. 특히 참여자 H의 경우, 예전 같으면 좀 세계 나갈 수도 있었던 상황에서 먼저 자기를 알아차림 함으로써 조절이 될 수 있었던 상황을 설명하였으며, 좀 더 상대를 이해하게 되고 부드러워질 수 있었던 체험들에 대해 잔잔히 보고하였다. 참여자 F와 D의 경우도, 본 프로그램에 참여하면서 더욱 더 감정적으로 마음의 여유를 가지게 되었음을 구체적으로 보여주고 있었다.

“제가 정말 좀 화를 내야 되는 그런 상황이 사실 있었어요. 굉장히 그것 때문에 제가 며칠 조금 힘들었거든요. 그래서 한 3-4일은 정말 많이 힘든 그런 상황에서 제가 저를 바라보게 되더라고요. 바라보게 되고 그러면서 예전 같으면 제가 이런 상황에서 정말 더 많이 힘들어서 어떤 행동이나 어떤 제스처나 이런 것들이 굉장히 세계 좀 나갔을 것 같아요. ..(중략).. 하지만 좀 불편하기도 했지만, 이제 어떤 감정 조절이나 인지적인 사고나 또 이것을 행동으로 옮기는 데 있어서까지, 적나라하게 그 문제 자체를 직면하면서 제가 이제 그렇게 해야 되는 그것까지 다 이렇게 프로그램이 되어 주었고...” (참여자 H)

“제가 이렇게 부드러울 때는 부드럽지만 좀 많이 차가울 때는 엄청 극과 극이에요. 굉장히 따뜻하고 부드러우려고 노력하고 이런 부분도 있는 반면에 제가 볼 때는 무진장 차갑거든요. 냉철하고 차갑고 이럴 때는 아주, 특히 공적인 일 이런 일에서는 아주 용서가 안 될 정도로 제가 매섭게 하는 부분도 있어요. 그렇게 해야만 또 기강을 바로 잡기 때문에. 예전 같으면 사실 말투나 이런 게 그런 데서 좋게 나가지 않거든요. 음.. 지금은 이제 하더라도 왜 그랬는지 조금 부드럽게, 부드럽게 제가 하려고 하는 그런 부분이 있었고, 지금은 상대 입장에서 본다면 ‘아 그럴 수도 있었겠다’라는 것을 조금 전제하게 되고...” (참여자 H)

“프로그램을 통해서 제가 저의 마음을 제 변화를 들여다보려고 노력을 했어요, 이쪽으로. 그러다 보니까 많은 말보다 조금 조용히 있는 시간이 더 많아진 거 같아요.” (참여자 A)

“여럿이 이야기를 하다 보면 제가 그 이야기 부분에서 그 내용 부분에서 끌려갈 것인가 안 끌려갈 것인가, 그 진실이 내가 거기서 취할 것 하고 안 취할 것 하고 거기에서 제 마음을 한번 챙겨봐요.” (참여자 F)

“저는 감정적으로 되게 마음의 여유가 생긴 것 같아요. 약간 불안한 마음이 좀 있었던 것이 좀 안정이 되지 않았나... 그러니까 이 공부를 하면서 내가 어

느 정도 아까 말씀드린 이정표도 확실하고, 내가 지금 가고 있는 이 길이 나를 행복하게 만드는 것인 것 같고, 알게 되고 그래서 이제 그런 부분이 확장이 되다 보니까, 그런 면에서 더 여유가 생긴 것 같아요.” (참여자 D)

뿐만 아니라 프로그램에 참석하면서, 참여자 B는 지도하려는 마음이 많이 가라앉고 세정을 보살펴주고 싶은 마음이 더욱 커졌음을 이야기하였고, 참여자 H와 G는 어느새 내 안에 자리하게 된 상대를 향한 측은지심, 연민, 살피는 마음을 발견하게 되었다고 설명하였다. 그리고 그러한 마음이 생겨난 것에 대해 스스로도 놀라운 일로 자각하는 참여자 G의 경우도 있었다. 마음공부가 자칫 개인의 평온이나 개인의 마음건강에만 목적을 둘 수도 있다는 점에서, 본 프로그램을 통해 <따뜻한 마음의 확인>을 하게 되었다는 점은 정서적 측면에서의 변화로서 매우 주목되는 결과로 보인다.

“먼저... 딱 지도를 해주고 싶은 마음이 가라앉고, 많이 들어주고 그분의 세정을 잘 살피려는... 그러니까 그전에는 이렇게 이렇게 그 우리의 욕안으로 봤다면, 심안으로 눈을 지그시 감고 들어도 그 마음이 맑아지는, 그러한 안정된 마음, 준비된 마음이 됐다, 고맙게 생각합니다.” (참여자 B)

“내가 왜 연민으로 다시 조금 더 마음을 내야 되는지, 이제 그런 생각들을 사실 하게 되면서 상대를 바라보니까 측은지심이 드는 거예요. 그 자체는 그 사람의 특성일 뿐이었더라고요. 누구나 다 상처가 있잖아요. 상처 없는 사람은 아무도 없잖아요. 그래서 그 부분만을 우리가 조금 더 따뜻하게 감싸준다면 정말 그 사람은 아무런 하자가 없어요. 아무런 문제가 없는 사람이예요 사실은. 그래서 그런 부분들을 스스로 일깨울 때까지 조금 더 기다려주고 보듬어 주고 포용해 준다면 별 문제가 없는데, 내가 조금 까칠한 성격 탓에 나는 분명한 걸 너무 좋아하다 보니까, 내 스스로가 그 상대한테 조금 상처가 났던 부분들이 있었고...” (참여자 H)

“제가 문득 문득 느끼는 게 이번 수업하면서 정말 잘 몰랐던 것들을 더 알게 되니까 ‘아 정말 저 한 우주구나’, ‘있는 그대로 보면 아무 문제가 없겠구나’ 그 걸 더 느꼈고, 두 번째는 제가 토요일 날 집 앞에 어디 갔다가 눈이 막 내리는 거예요. 그때 내가 그냥 차에서 내리면서 딱 첫 번째 드는 생각이 ‘어머, 눈 많이 오는데 어렵고 힘든 사람 또 여기서 미끄러져 다치는 사람...’ 어머 그런 생각이 확 드는 거야. 그 마음이... 옛날에는 ‘어머, 나 빨리 집에 가야지’ 막 이랬는데, 그냥 나도 깜짝 놀란 거야. 나 왜 이런 생각을 했지?...” (참여자 G)

3) 행동적 변화

참여자들은 본 프로그램을 통해 변화되어졌던 경험들을 보고하면서 한결 같이 인위적인 노력이 아니라 결과적으로 그렇게 되어졌음을 강조하고 의견 피력하였었는데, 행동적 측면에서도 같은 맥락의 이야기가 진행되었다. 말하자면, <의도하지 않은 체화된 실천의 행위>가 나와짐이 진솔하게 이야기되었다. 참여자 D의 경우, 예전에는 마음공부가 술선수법 자체를 목표로 하는 것 같아 그것에 대한 저항감이 있었는데, 프로그램에 참여하며 공부하면서 보니 술선수법은 목표가 아니라 결과적으로 나와지는 것임을 알게 되었다는 체험은, 같이 한 참여자로부터 공감을 얻기 충분한 발언이었다. 또한 참여자 E의 경우도, 그동안은 단순히 ‘주는 기쁨’의 측면에 머물러있었음을 알게 되었다고 고백하면서 ‘은혜’라는 것을 알게 됨에 따라 그냥 주는 게 아니라 다시 돌려줘야 할 차례임을 분명히 자각하면서 나누는 행위를 하게 되었음을 보고하고 있었다.

“예전에 누가 ‘마음공부 하는 사람이 술선수법해야지’ 그러시는 거예요. 그래서 ‘만약에 마음공부가 술선수법이라면 저는 마음공부 안 할래요, 그만 둘래요’ 그랬었어요 제가... (중략)... 그런데, 마음공부를 많이 하게 되면 남보다 뭔가 앞선 행동이 나오잖아요. 뭔가를 배려하는 마음이 나오게 되고 무언가를 해주고 싶은 마음이 나오게 되고 그것이 남이 보기에 술선수법일 수 있겠다, 그러니까 술선수법을 향해서 가는 게 아니라 가다 보니 술선수법이었는데... 알게 되었어요. 마음공부를 해서 내가 뭔가를 알으니까, 이 사람의 마음을 알고 저 사람의 마음을 아니까, 뭔가가 자꾸 더 챙겨지고 행동하게 되어지는 그런 것들이 나오더라 이거죠. 그래서 술선수법은 목표가 아니지만 가다 보니 방향은 같더라 라는 그런 행동이 저한테 좀 변화가 있습니다.” (참여자 D)

“이 마음공부를 하고 나니까 은혜를 알게 됐어요. 은혜를 알게 되니까 남한테 베푸는 게 아니라 ‘내가 받았으니까 이 받은 걸 돌려줘야겠다’라는 그런 마음이 생기더라고요. 그러니까 그 마음이 그냥 저절로 저도 모르겠어요. 왜 생겼는가. 이런 마음들이 왜 생겼는지. 그전에는 제가 그냥 ‘내가 베풀다’라고 이렇게 생각을 했었는데 베푸는 게 아니라 나누는 거더라고요. 그러니까 돌려주는 거더라고요. 그냥 그런 거. 그러니까 전에는 제가 그냥 이렇게 누구든지 그냥 막 주면은 그냥 주는 그 기쁨으로만 생각을 했어요. 근데 이 마음공부를 하고 나니까 그냥 주는 게 아니라, 다시 돌려줘야 할 차례구나 라는 그 마음을 제가 알아차렸어요.” (참여자 E)

자신도 모르게 바뀌어진 체화의 경험으로 참여자들은 <화법의 변화>도 이야기하였다. 참여자 F는 자신은 잘 몰랐지만, 프로그램 참여 전후로 말하는 태도가 달라졌다고 주변의 피드백이 있었음을 말하였고, 참여자 E는 순간순간의 알아차림을 통해 보다 말을 존절히 하게 되었음을 보고하였다. 마음공부 프로그램 참여를 통해 일상의 삶에서 실질적으로 변화된 모습을 잘 포착하게 해 주는 사례라 하겠다.

“식구들한테 대하는 데 있어서 좀 뭔가가 달라졌대요. 얼마 전에 우리 동기들하고 같이 있는데 저희 신랑이 저한테 뭘 물어봤어요. 제가 말을 했는데 말을 평소보다 부드럽게 했다고 그 이야기를 밥 먹으면서 이야기를 해요. ‘평상시에 말투가 이 수업을 받기 전하고 후하고 좀 달라’ 그래요.” (참여자 F)

“남편이 제 차 바퀴에 디글자 핀이 박혀 있으니까 그걸 빼서 들고 와가지고서 ‘너는 차를 너 편한 대로다가 대냐? 그러니까는 다른 사람이 해코지 한다’ 하면서 그랬을 때 제가 남편을 딱 보는 순간, 그냥 감정적으로 제가 나가면 싸움이 되잖아요. 그래서 가만히 이렇게 쳐다보면서 ‘알았어, 여보. 내가 다음부터는 주의해서 주차할게’ 이렇게 딱 하는 그런, 감정이 이제 누그러지는, 그런 저를 봤어요. 그러니까 더 이상 남편이 저한테 시비를 하지 않고 그냥 딱 거

기서 멈추더라고요 남편도.” (참여자 E)

프로그램에 참여하고 함께 공부하면서 참여자들은 <저절로 나오는 마음챙김의 행동>이라는, 일상에서 자연스럽게 마음을 챙기는 행동을 하게 되었음도 또한 이야기하였다. 특히, 참여자 G는 먹는 상황에서 마음챙김 먹기를 실천하고 있는 자신의 변화된, 그리고 구체적인 체험을 설명하였으며, 참여자 A는 교육을 받으면서 자신을 들여다보는 만큼 자신의 마음을 들여다 볼 수 있었으며 그렇게 마음을 챙겨가는 과정을 가족들과 많이 대화하게 됨을 잔잔히 이야기하였다.

“제가 밥 먹을 때 사진 찍는다고 그랬잖아요. 계속 찍어 사진을. 내가 알아차리고 먹는가 안 먹는가를. 예전에는 배불러도 맛있으니까 먹어. 근데 지금은 딱 알아. 그만 놔야 되는데 놔야 되는데... 여자들은 남기면 안 되니까 또 꾸역꾸역 먹잖아요. 근데 그걸 내가 빨리 알아차리고 그때 감정에서 갈등이 막 와. 괜찮아 먹어. 아니야. 갈등의 감정을 내가 순간 멈추면서, 그걸 남겨도 괜찮아. 나중에는 안 남기게 담으면 돼. 그리고 그런 갈등의 감정에 숨어있는 갈등의 해소를... 내가 좀 잘 살고 있지 않았나 싶어요.” (참여자 G)

“제가 마음을 거기에서 챙겨봐서 그것을 그대로 행동을 할 것인가 말 것인가 또 한 번 더 챙기면서, 아마 그게 옳은 일이었다면 저는 그 생각이 옳은 일이라고 감사하고 또 나는 내 생각에 그것을 취하지 않으면 그냥 놓아버리는 거야 거기에 시비 걸지 않는...” (참여자 F)

“내가 나를 들여다보는 만큼 그 열두 단계에 비해서 가족들한테 자꾸 얘기를 하게 됐어요. 제가 저번에 말씀 잠깐 드린 것처럼, 친정아버지를 이해하지 못했고 이런 친정아버지 모습이 남편한테서 보일 때 남편이 잘못하지도 않았는데 확 올라오는 억울했던 어렸을 때의 마음, 사춘기 때 마음이 올라왔었거든요. 그런 부분을 이렇게 대화를 하게 되고, 아이들한테도 그런 부분에서 이 마음을 챙기는 거, 그리고 내가 내 마음을 잘 쓰는 거, 그렇지 않으면 그 안에 내가 마음 비우고 멈추고 이것만 있는 게 아니라 그 속에 제가 있잖아요, 아픈 나도 있잖아요. 그래서, 아팠던 내가, 남들이 모르는 그 나의 아픔을 이해하지 못한 행동으로 나왔던 거 그것들이 첫 번째는 가족들이 좀 이해를 해야 되겠다는 그런 얘기를 했던 주말이었던 것 같아요.” (참여자 A)

5. 요청: 더 많은 마음공부 경험을 위한 목소리

추후 고려되었으면 하는 요청 사항으로는 <학습자 발표 시간 확대>의 측면과 <더 많은 구체적 설명 기대>의 측면에서 토로되었다. 참여자 B의 경우 피교육생의 경우도 발언이나 발표 기회가 많이 주어졌으면 한다는 소신을 피력하였고, 참여자 G, F, E의 경우 좀 더 원리나 개념에 대한 설명, 혹은 구체적 사례가 추가되어진다면 공부에 더욱 도움이 될 수 있을 것이라는 제언이었다. 이는 결국 참여자들의 ‘마음공부에 대한 열망’을 더욱 확인할 수 있는 것이기도 하였다.

“목적은 같아 해도 생각이 다 다르니까 다른 생각을 서로 이렇게 뒤집어서 서로가 이렇게 알아차릴 수 있도록... 그래서 그러한 강연들을 실질적으로 교수님이 5를 하고 피교육생이 5를 하면 똑같이 동등하게 성장을 하게 되거든요.” (참여자 B)

“기본적인 원리나 개념이나 이런 설명이 저는 좀 더 많이 있었으면 좋겠어요. 무슨 말인지 알아듣지만 우리가 표현하고자 하고 활용하고자 하기 위해서 더 잘 이해하기 위해서 그런 기본적인 설명이 좀 더 있었으면 좋겠다, 그런 생각이 들어요.” (참여자 G)

“저희 같은 사람은 이렇게 책자를 보면 예가 좀 적어서... 예가 좀 많았으면 저희가 공부하는데 더 도움이 되지 않았을까...” (참여자 F)

“이렇게 너무 짧막짧막하게 여기 담겨 있는 그 부분이 조금 더 구체적으로 설명이 되었더라면 더 좋았을 거라는 그런 생각이 들어요. 뭔가를 이렇게 더 정확하게 알아야 내가 또 놓친 부분을 다시 이렇게 공부할 수가 있는데... 이것도 하나의 변명일 수도 있기는 하지만 그런 부분들이 좀 아쉬웠고...” (참여자 E)

IV. 논의 및 결론

본 연구는 마음공부 프로그램 MindON에 참가했던 참여자들 가운데 8명을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시하여 그들의 마음공부 경험을 살펴봄으로써 마음공부 프로그램 MindON의 적용 가능성을 탐색하고자 하였다. 인터뷰 분석 결과, 참여자들의 이야기는 “기대: 마음공부 프로그램에 참석한 이유”, “인상: MindON 프로그램에 대한 전체적 느낌”, “유익: MindON 프로그램의 유용성”, “체화: MindON 프로그램을 통한 나의 변화”, 그리고 “요청: 더 많은 마음공부 경험을 위한 목소리”의 흐름으로 분류될 수 있었다. 이하에서는 이러한 연구 결과를 바탕으로 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 마음공부 프로그램에 참석하고자 하는 이들이 어떠한 기대와 동기를 가지고 참여하는지에 대해 확인하게 해주었다. 마음공부에 관심을 갖고 프로그램에 참석하였다는 외양은 같았지만 마음공부 프로그램에 참여하는 동기는 ‘내재적 동기’와 ‘외재적 동기’라는 서로 다른 양상을 갖고 있다는 사실을 보여주었다. 참여 동기가 내재적 동기와 외재적 동기로 드러나며, 이러한 양상이 마음공부 경력과는 별개의 모습으로 나타날 수 있다는 결과는, 마음공부 경험에 대해 분석한 바 있는 선행연구(김은진, 2022a) 결과와 맥을 같이 한다. 이는 마음

공부 프로그램에 관심을 갖는 참여자들이, 마음공부의 기쁨 및 보상을 개인 내부에만 두고 있지는 않는다는 점을 구체적으로 보여준다. 본 연구 결과와 같이 예컨대 ‘마음의 근력을 키우기 위해’, ‘내가 행복해지기 위해’ 마음공부 프로그램에 참석하기도 하지만, ‘자신이 하는 일에 접목해 보고 싶어서’, ‘마음공부 방법론을 좀 더 배우고 싶어서’ 프로그램에 참석하기도 한다. 특히 여기서 눈여겨 볼 점은, 같은 참여자가 내재적 동기와 외재적 동기를 동시에 갖고 있기도 한다는 점이다. 그것은 마음공부 경력이 비교적 긴 경우에도 발견되는 모습이었다. 이러한 결과는 마음공부를 통해 내적 충만함을 지향하고자 하는 마음도 분명히 있지만, 아울러 마음공부를 심화시켜 나아감으로써 그 힘으로 주변 이웃 및 공동체를 돕고 싶다는 이타적인 바람이 외재적 동기원의 가치로 자리하고 있음을 보여주고 있다 하겠다. 따라서 마음공부의 경우 마음공부를 해 나갈수록 내재적 동기와 근본적으로는 이타적 바람에 의한 외재적 동기가 혼재할 수 있으며, 오늘날의 마음공부 프로그램이 이 두 가지 욕구들에 대해 만족도와 충실도를 갖추어야 할 필요성을 시사 받을 수 있다. 이러한 측면에서 보았을 때, 본 연구의 전체적인 결과들에 의하면 MindON 프로그램은 이 두 측면에서의 욕구들을 충분히 충족하고 있는 것으로 보인다. 참여자들의 참여 동기가 어떠한 기능적으로 작동할 수 있는 가능성을 보여준다 하겠다.

둘째, 본 연구 결과는 마음공부 프로그램 MindON이 전체적인 구조 측면에서 체계화된 구성으로 각 회기 주제가 명료하고, 내용적인 측면에서는 깊이 있는 마음공부를 전개시키고 있다는 점을 확인해 주었다. 이는, 교육 프로그램을 체계적으로 개발하기 위해서는 먼저 잠정적 목표를 설정하고 목표를 설정하기 위한 원천으로서 첫째, 대상에 대한 연구, 둘째, 현대사회에 대한 연구, 셋째, 교육전문가의 목표에 대한 피드백이 있어야 한다는 절차(박민수, 2019)를 본 프로그램이 충실히 따른 것에서 기인한 것으로 보인다. 본 프로그램은 개발 과정에서, 구성요소 선정에 관한 학습자 고려가 가장 우선시되었으며 이러한 맥락에서 현대사회를 살아가는 성인학습자를 위한 마음공부 핵심요소에 대한 자료수집과 연구의 노력들을 기울여왔다(김은진, 2022c). 특히, 본 프로그램은 성인학습자에게 유용한 전환학습 모형(King, 2004)을 적용하여 첫째, ‘마음의 이해’ 측면에서 성찰, 점검의 과정이 이루어지고, 둘째, ‘안으로의 마음 작용’ 측면에서 탐색, 전환, 체화의 과정이 이루어지며, 셋째, ‘밖으로의 마음 사용’ 측면에서 표현, 행동, 실천의 과정이 이루어질 수 있도록 구성하였는데(김은진, 2022c), 참여자들이 프로그램의 체계적 구조화와 깊이 있는 마음공부 전개를 본 프로그램의 전체적 느낌으로 꼽은 것은 MindON이 오늘날의 성인학습자에게 유용한 마음공부 프로그램으로 활용될 수 있음을 함의한다 하겠다.

셋째, 본 연구 결과는 마음공부 프로그램 MindON이 이론적인 측면에서나 자기-알아차림의 체화 측면에서나 유익하게 작동하고 있음을 보여주고 있었다. 이러한 결과는 앞서 논의하였던, 학습자가 바라는 내재적 동기, 외재적 동기 두 차원 모두에서의 유용성을 확인해 주는 것으로, 본 프로그램이 자기-알아차림의 체화라는 마음공부의 본질적 측면과 관련 지식 습득 등 도구적 측면 모두에서 그 효과를 보여주고 있다 하겠다. 특히 마음공부 선행연구들과 마찬가지로 본 프로그램은 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(최은미, 2023), 현대인의 마음관리 지원 프로그램으로 충분한 역할을 할 수 있음이 함의된다.

넷째, 본 연구 결과는 마음공부 프로그램 MindON이 인지적으로나 정서적으로나 또 행동적으로나 일상에서의 마음공부 체화를 이끌어내는 효과를 갖고 있음을 확인해 주었다. 즉, 참여자들은 그들의 일상의 삶에서 자신의 왜곡 및 편견을 알아차릴 수 있게 되었으며, 감정적 언행의 절제와 마음의 여유를 갖게 되었고, 인위적인 노력이 아닌 자연스러운 체화된 행동이 나오게 되었다고 밝혀 본 프로그램의 효과를 구체적으로 보여주었다. 이는 마음공부를 통해 내적 성숙함을 쌓게 되었고 실질적으로 행동의 변화가 있었음을 보고했던 선행연구들(김은진, 2014)을 지지하는 결과로, MindON이 마음공부 프로그램으로서의 본질적 기능에 충실하다는 점을 보여준다. 마음의 본질을 찾아 그 본질이 발현되도록 하는 모든 노력이 마음공부(원광대학교 원불교사상연구원 편, 2013)라는 점에서도, 이러한 결과는 마음공부 프로그램으로서의 MindON에 대한 순기능을 시사하고 있다 하겠다. 특히, 프로그램에 참여하고 함께 공부하면서 참여자들은 일상에서 마음을 챙기는 행동이 자연스럽게 나와짐을 보고하였는데, 이렇듯 저절로 나오는 마음챙김 행동 측면에서의 효과 보고는 MindON 프로그램이 단순히 착하게 사는 것을 지도하거나 잘 참는 것을 지도하는 마음관리 프로그램이 아니라, “지금-여기에서의 알아차림”을 강조하고 있는 보다 근원적인 마음공부 프로그램임을 잘 보여준다. 또한 측은지심, 연민, 살피는 마음과 같은 따뜻한 마음이 확인되었다는 보고들 역시, MindON 프로그램이 단순히 개인치유에 머무르지 않고 관계치유, 사회치유적 기능을 지향하면서 이를 아우르고 있는 마음공부 프로그램이라는 점을 잘 보여주고 있다 하겠다.

다섯째, 본 연구 결과는 MindON 프로그램의 효과를 더욱 향상시키기 위해 학습자 입장에서 좀 더 보완되기를 바라는 그들의 요구들도 파악하게 해 주었다. 참여자들이 언급한 요구사항은 본 프로그램이 수정 보완해야 할 요소들이 무엇인지 탐색하는 데에 구체적인 정보를 제공해 준다는 점에서 유용하다. 또한 양적연구에서는 세밀히 파악하기 어려운 경험적 피드백에 기반 해서, 프로그램을 수정 보완할 때 무엇을 염두에 두고 보완이 이루어져야 하는지 참고할 수 있을 것이다. 실제로 본 연구 결과를 살펴보면, 어떤 참여자들은 마음공부에 대한 설명이나 구체적인 사례가 좀 더 추가되었으면 한다는 의견이 있었는가 하면, 한 참여자는 학습자 발표 기회가 더 많았으면 좋겠다는 의견도 있었다. 이러한 제

언들은 모두 프로그램의 내용적 차원보다는 교수·학습의 운영적 차원에서 주의를 기울여야 할 고려사항으로 보여지는데, 이는 결국 참여자들의 마음공부에 대한 열망을 보여주는 것이면서 더 많은 마음공부 경험을 위한 목소리들이므로 프로그램 운영시 참고할 필요가 있을 것이다.

이상의 논의를 토대로 본 연구의 의의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 양적 접근으로는 알 수 없는 참여자의 의미 있는 변화를 질적 접근을 통해 분석하여, MindON이 마음공부 프로그램으로서 충실히 기능하고 있음을 구체적으로 확인하였다는 점에서 실천적인 함의를 갖는다.

둘째, 본 연구는 마음공부 프로그램 MindON이 학습자에게 어떻게 받아들여지고 있으며 인지적, 정서적, 행동적 측면에서 어떠한 효과를 갖고 있는지 세밀히 보여주고 있다는 점에서 ‘일상에서의 마음공부’ 프로그램으로 MindON의 유용함을 시사한다.

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

첫째, 본 연구의 참여자는 8명으로 포커스그룹 인터뷰를 하는 데에는 적정 인원이지만 마음공부 프로그램 MindON에 대한 경험을 일반화하는 데에는 제한적일 수 있다. 마음공부 경력 및 연령 등을 고려한 후속 연구가 이어져서 본 프로그램에 대한 풍부한 자료를 수집할 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 마음공부 프로그램 MindON에 참여 경험이 어떠한지에 대해 질적 연구로서 세밀히 탐색하였다는 의의는 있으나 프로그램의 객관적 효과에 대한 입증은 이루어지지 못했다. 추후에는 양적 연구가 시도되어 과학적으로 유의미한 검증이 아우를 필요가 있을 것이다.

국문초록

본 연구의 목적은 일상에서의 마음공부를 돕기 위해 구성된 마음공부 프로그램 MindON이 어떻게 기능하고 있으며 어떠한 질적 변화를 가능하게 하는지 그 적용 가능성을 탐색하는 것이다. 이를 위해 MindON 프로그램에 참석했던 참여자 가운데 8명을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 진행하여 질적 분석을 실시하였다. 전사된 인터뷰 자료는 주제 분석 6단계를 따라 분석되었는데, 분석 결과 인터뷰 내용은 총 5개 범주, 10개 하위주제, 26개 의미개념으로 범주화되었다. 주요 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, ‘내재적 동기’ 및 ‘외재적 동기’에 의해 본 마음공부 프로그램에 참석한 양상을 확인할 수 있었다. 둘째, ‘프로그램의 체계적 구조화’와, ‘깊이 있는 마음공부 전개’를 MindON 프로그램의 전체적 인상으로 꼽고 있었다. 셋째, 본 프로그램을 통해 ‘마음공부 지식 습득’과 ‘자기-알아차림 활동’의 맥락에서 유익함을 얻고 있음을 보고하였다. 넷째, 더 나아가 프로그램을 통한 인지적, 정서적, 행동적 변화를 보고함으로써 본 프로그램의 구체적인 효과를 탐색할 수 있었다. 마지막으로, 더 많은 마음공부 경험을 위한 요청 또한 파악할 수 있었다. 이상의 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 의의와 제언이 논의되었다.

주제어

마음공부 프로그램, MindON, 질적 접근, 포커스그룹 인터뷰

참고문헌

- 고미영 (2009). 『질적사례연구』, 서울: 청목출판사.
- 고시용, 백현기 (2012). 대학생의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램의 개발 및 평가, 디지털융복합연구, 10(11), 641-649.
- 구준모, 조수경 (2022). 경찰 마음건강증진 프로그램에 대한 경찰관의 인식도 조사 연구: 전라북도경찰청 소속 경찰관을 중심으로. 인문사회21, 13(2), 2203-2216.
- 김은진 (2014). 『마음공부의 실제』, 고양: 도서출판 공동체.
- 김은진 (2018). 사온(四恩)사상에 기반한 대학생 감사교육 프로그램의 적용과 효과, 종교교육학연구, 57, 165-186.
- 김은진 (2022a). 마음공부 경험에 대한 포커스그룹 인터뷰: 마음지도사 교육 사례를 중심으로. 명상심리상담, 27, 1-15.
- 김은진 (2022b). 원불교 마음공부 실천의 현재와 과제: 마음공부 프로그램을 중심으로. 원불교사상과 종교문화, 94, 9-49.
- 김은진 (2022c). 일상에서의 마음공부 프로그램 개발을 위한 기초연구: 성인학습자를 위한 마음공부 모형 제안을 중심으로. 마음공부, 4, 35-64.

- 김은진, 한내창 (2014). 유무념 중심의 인성함양 마음공부 프로그램이 청소년 전인적 치유에 미치는 효과, *종교교육학연구*, 46, 47-66.
- 문충호 (2009). 사이버공간에서의 글쓰기를 통한 자기치유. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
- 박민수 (2019). 『심리상담 프로그램 개발』, 서울: 시그마프레스.
- 박성호 (2022). 왕양명의 양지와 정산의 공적영지 개념 비교: 마음공부의 주체와 방법을 중심으로, *유학연구*, 58, 349-369.
- 박세훈, 장진영, 고시용 (2018). 마음공부 인성교육 프로그램의 사례 및 효과검증: 심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation) 프로그램을 중심으로, *종교교육학연구*, 56, 79-101.
- 백현기, 유정수 (2012). 정보통신윤리 의식 강화를 위한 마음공부기반 역할놀이 수업모형 개발 및 적용, *정보교육학회논문지*, 16(2), 181-188.
- 보건복지부 (2021). 2021년 정신건강실태조사 결과 발표 보도자료. From https://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&CONT_SEQ=369088
- 안관수, 백현기 (2011). 마음공부 프로그램을 통한 인성교육이 청소년의 사회성 발달에 미치는 영향, *홀리스틱융합교육연구*, 15(2), 29-55.
- 양경희, 권용갑, 박금숙 (2010). 마음공부 집단상담 프로그램이 청소년들의 신체증상, 자존감 및 자아정체감에 미치는 효과, *한국학교보건학회지*, 23(2), 308-316.
- 오영숙 (2001). 유아의 인성교육을 위한 마음공부 훈련에 관한 연구. 국민대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 원광대학교 원불교사상연구원 편 (2013). 『원불교대사전』, 익산: 원불교출판사.
- 이광정 (2012). 『마음수업』, 서울: 한겨레출판.
- 정금희, 전영국 (2014). 마음공부 과정에서 나타나는 내적 변화에 관한 질적 사례 연구, *원불교사상과 종교문화*, 59, 243-280.
- 정봉남, 이재준 (2019). 마음공부에 참여한 부부의 관계변화에 관한 질적연구, *교육문화연구*, 25(5), 543-572.
- 정정임 (2017). 청소년 인성교육을 위한 원불교 감사마음공부 프로그램 개발 및 효과. 원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과, *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 271-287.
- 조성남, 이현주, 주영주, 김나영 (2011). 『질적연구방법과 실제』, 서울: 도서출판 그린.
- 최은미(2023). 원불교 수행자의 '마음공부'에 나타난 성찰경험 내러티브 탐구. *학습자중심교과교육연구*, 23(4), 749-764.
- 한순옥 (2003). 원불교 마음공부 프로그램이 유아의 사회·정서적 발달에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- King, K. P. (2004). Both sides now: Examining transformative learning and professional development of educators. *Innovative higher education*, 29(2), 155-174.
- 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), 3351-3364.
- Mezirow, J. (2009). An overview on *transformative learning*. In K. Illeris (Ed.). *Contemporary theories of learning*, 90-105, New York: Routledge.
- Stewart, D. W., & Shamdasani, P. N. (2018). 『포커스그룹 연구방법론 [Focus Groups: Theory and Practice]』, (강종구, 김영표, 정광조, 최종근 역), 서울: 학지사.