

불교종립대학의 선 수행 교양강좌의 발전을 위한 개선방안

- ‘자아와 명상’ 교과목의 핵심역량 교육을 중심으로

휴담스님(안효기)* · 원상스님(김근행)**

1. 시작하며 - 건학이념 구현을 위한 ‘자아와 명상’ 강좌의 역할
2. ‘자아와 명상’ 강좌의 교육적 맥락
 - 1) 종교교양교육
 - 2) 인성교육
3. 핵심역량 교육과 ‘자아와 명상’ 강좌
 - 1) 핵심역량 기반 교육
 - 2) 핵심역량 기반 ‘자아와 명상’ 강좌의 문제점
 - 3) 핵심역량 기반 ‘자아와 명상’ 강좌의 개선방안
4. 맺는말

■ 한글요약

동국대의 대표적인 선 수행 교양강좌는 자아와 명상 교과목이다. 자아와 명상은 동국대의 건학이념 구현을 위한 대표적인 종교교양 교과목이며, 또한 인성교육 교과목이기도 하다. 현재 동국대를 포함한 대부분의 대학들은 정부의 정책에 따라 핵심역량 기반 교육을 표방하고 있다. 역량 기반 교육은 기존의 지식 중심 교육과 인재양성이라는 문제를 해결할 수 있는 대안

* 소속

** 소속

으로 자리매김하고 있다. 자아와 명상 교과는 대학의 역량기반 교육정책에 따라 학생들의 대인관계 역량과 자기개발 및 관리 역량과 연계되어 있다. 본고는 이러한 핵심역량 기반 교육의 관점에서 자아와 명상 교과의 발전을 위한 개선방안을 모색하고자 하였다. 개선방안으로 SEE Learning과 감성지능 이론을 참고하여 자아와 명상 교과가 어떻게 학생들의 핵심역량 함양과 연계될 수 있는지에 대한 이론적 근거를 논의하였다. 사띠빠타나의 내적 관찰과 사띠빠타나의 영향을 받은 감성지능 이론과 SEE Learning의 자기인식은 동일한 기능을 가진다고 볼 수 있으며, 인성과 핵심역량 함양의 핵심적인 기능을 한다. 본고는 사띠빠타나 수행이 학생들의 대인관계 역량과 자기개발 및 관리 역량의 향상으로 이어진다는 사실을 논의하였고, 이런 내용을 교재 또는 강의 내용에 적극적으로 도입하여 학생들이 선 수행의 중요성을 재인식할 수 있도록 해야 한다는 필요성을 제시하였다.

주제어 ● 핵심역량, 인성교육, 사띠빠타나, 씨런닝, 명상

1. 시작하며 – 건학이념 구현을 위한 ‘자아와 명상’ 강좌의 역할

종교재단에 의해 설립된 사립종립대학은 대부분 각 종단의 고유한 종교적 건학이념을 선언한다. 건학이념에는 학교 고유의 종교적 이념과 교육적 이념이 내포되어 있어 학교의 정체성을 나타내기도 한다. 사립종립대학은 국공립대학과는 달리 대학의 교육을 통해 각 종단의 고유한 종교적 건학이념을 구현하고자 하는 것이 일반적이다. 우리나라의 일반대학교는 2020년 기준 총 191개교이며 그중 156개교가 사립대학이다.¹⁾ 이들

중 종립대학이 86개교로 높은 비중을 차지한다. 종교별로 보면, 불교계 종립대학이 7개교(원불교계 2개교 포함), 기독교계 종립대학 75개교(개신교계 61개교, 천주교계 14개교), 기타 4개교이다. 불교계에 비해 기독교계 종립대학이 압도적으로 많다. 대학과 더불어 학생 수가 많아지면 자연스럽게 포교의 기회와 장이 많아지고 종단의 확장으로 이어질 수 있다.

이런 영향은 이미 2021년 한국갤럽 종교현황 조사자료²⁾에 나타나 있다. 20대(19~29세) 비종교인의 종교 선호도를 보면, 불교 11%, 천주교 14%, 개신교 19%, 없음 56%를 점하고 있다. 20대의 선호도는 불교보다 개신교, 천주교 순으로 더 높음을 알 수 있다. 전연령대에서 불교의 선호도가 압도적으로 높은 것과는 대조를 보여주고 있다(불교 20%, 개신교 6%, 천주교 13%, 없음 61%). 불교에 비해 종립대학이 압도적으로 많은 개신교와 천주교가 대학교육을 통해서 더 많은 학생들에게 그들의 종교적 영향을 미친 결과로 볼 수 있다. 그렇다면 종립대학의 종교교육은 종단의 미래 존망이 달려 있는 교육사업임에 틀림없다.

불교의 건학이념 구현활동은 구체적으로 기구조직, 수업, 불교 관련 학과와 연구소, 교내행사, 신행단체 등을 통해 이루어질 수 있으나³⁾, 건학이념 구현 교과수업은 불교학 전공과목을 제외하고는 모두 교양교과를 통해서 이루어진다. 이들 중 대표적인 과목으로 교양필수에 해당하는 불교와 인간, 자아와 명상(이하 ‘자명’이라 칭함) 1과 2가 있다. 불교와 인간은 불교철학과 사상이 강좌의 주된 내용이고(2학점), 자명 1과 자명2는 선 수행의 이론 강의와 실습⁴⁾이 주를 이룬다. 본고에서는 선 수행 강좌인 자명(1, 2) 교과목의 발전을 위한 개선방안을 논의하고자 한다. 자명 교과목은 다음

1) 대학알리미 한국대학교육협의회 대학정보공시,

<https://www.academyinfo.go.kr/intro/intro0330/intro.do>

2) <https://www.gallup.co.kr/gallupdb/reportContent.asp?seqNo=1208>

3) 묘주(1993), 179.

4) 본고의 선수행법은 불교경전에 전거를 둔 초기불교의 선법과 대승불교의 선법을 의미하며 이와 동일한 의미로 선명상을 혼용한다.

과 같은 동국대의 건학이념과 교육목적에 따라 고유한 역할을 담당한다.

- 건학이념 : “본교는 불교정신을 바탕으로 학술과 인격을 연마하고 민족과 인류사회 및 자연에 이르기까지 지혜와 자비를 충만케 하여 서로 신뢰하고 공경하는 이상 세계의 구현을 건학이념으로 한다.”
- 교육목적 : “본교는 건학이념에 따라 학술의 이론과 응용방법을 연구·교수하여 불교를 비롯한 한국문화의 세계화에 노력하며 민족과 인류사회의 이상실현에 기여할 지도적 인재의 양성을 목적으로 한다.”

건학이념의 구현은 위와 같이 ‘불교정신을 바탕으로 불교를 비롯한 한국문화의 세계화에 노력하며 민족과 인류사회의 이상 실현에 기여할 지도적 인재를 양성’하는 교육활동을 의미한다. 이런 맥락에서 동국대는 교육목표로 4차산업혁명 시대에 부합한 화쟁형 인재를 양성하고 있다. 동국대의 건학과 교육의 바탕이 된 불교정신이란 아래와 같은 붓다의 상구보리와 하화중생의 실천에서 찾을 수 있다.

“비구들이여! 나는 천상과 인간세계의 모든 올라미에서 벗어났다. 그대들도 천상과 인간세계의 모든 올라미에서 벗어났다. 많은 사람의 이익을 위하여, 많은 사람들의 안락을 위하여, 세상을 불쌍히 여겨 천상과 인간의 이익과 행복을 위해 길을 떠나라. ... (중략) ...”⁵⁾

라는 붓다의 전법선언에 나타난 바와 같이 불교교육은 모든 생명체의 이익과 행복을 위한 자비활동인 것이다.⁶⁾ 붓다가 실천한 지혜와 자비의 정신은 2,600년이라는 시간을 넘어 여전히 불교인들에게 감동을 주고 가슴을 뛰게 하는데 조금도 부족함이 없다. 상구보리는 수행으로 지혜를 체득

5) Mv. 20-21. ; 전재성 역(2014), 『울장대품 제1장 크나큰 다발』, 123.

6) 박선영(1998), 115-116.

하는 것이고 하회중생은 체득한 지혜로 중생들의 이익과 행복을 위한 자비를 실천함을 의미한다. 불교정신의 근간을 이루는 지혜와 자비는 창의적이고 도덕적인 인재로 성장하기 위해서는 필수 불가결한 덕목이다. 붓다가 실천한 선 수행법을 바탕으로 학생들의 지혜와 자비를 개발하고 화쟁형 인재로 성장하는 데 필요한 역량을 교육하는 것이 자명 교과역의 역할이다.

학생들의 특성을 살펴보면, 대부분 1997년 IMF 이후 양극화 사회가 심화된 2000년대 이후 출생자들이다. 이들은 소위 디지털 사회의 원주민들이며 인문 교양교육의 필요성에 대한 인식이 낮고 전공 외의 수업에 거부감이 높은 성향을 보이고 있다.⁷⁾ 앞의 종교현황 자료가 말해주듯이 20대의 대다수가 무교이며, 또한 2021년 2학기 자명 수강생들의 종교현황 조사(10월 22~26일, 한 개의 강좌에서 64명을 대상으로 조사)에서도 약 83%가 무교인(나머지는 불교 3%, 개신교 8%, 천주교 5%) 것으로 나타났다. 디지털 세대들의 탈종교화 현상의 심화가 어제오늘의 일은 아니지만, 이는 전통 종교를 싫어하거나 무관심함을 시사한다. 한편, 종교 선호도에 대한 학생들의 대답은 불교보다 개신교와 천주교의 신자가 많음에도 불구하고, 불교 47%, 없음 39%, 개신교 6%, 천주교 6% 순으로 불교에 대한 선호도가 압도적으로 높음을 보여주고 있다. 이런 결과는 대학 입학 후 불교와 관련된 교양과목을 수강한 후 불교에 대한 학생들의 인식이 긍정적으로 바뀐 것으로 이해된다. 불교교양 교과를 통해 건학이념 구현의 효과가 나타나고 있음을 엿볼 수 있다.

자명은 건학이념의 구현을 위한 대표적인 종교교양 교과이며, 또한 자아성찰 영역에 속하는 인성교육 교과⁸⁾이기도 하다. 현재 동국대를 포함한 대부분의 대학들은 정부의 정책에 따라 핵심역량 기반 교육을 표방하

7) 정귀연(2019), 38-19.

8) 조기룡(2019), 320.

고 있다. 역량은 OECD의 교육프로젝트(1997~2005)에 의해 그 중요성이 부각되었고, 그 결과 공교육에 역량이 도입되는 계기가 되었다. 특히 지식 중심의 교육에 대한 비판과 인재양성에 대한 사회적 요청과 함께 핵심역량은 대학교육의 대안으로 주목받고 있다. 핵심역량 교육을 도입한 대학은 대학 특성에 따라 인재상을 정립하고 이에 필요한 핵심역량을 선정하여 교육과정을 편성하여 운영한다. 핵심역량 기반 교육은 전공과 교양을 포함한 모든 교과가 핵심역량 중심으로 편성되며, 핵심역량의 향상을 중심으로 평가된다는 것을 의미한다. 자명은 교양 6대 핵심역량 중 자기개발 및 관리와 대인관계 역량의 함양과 연계된 교과이다. 본고의 주제에 대한 탐구는 어떻게 하면 선수행법으로 학생들의 핵심역량을 함양할 수 있을까? 라는 논자의 개인적 경험으로부터 나온 소박한 질문에서 시작되었다. 선수행법들이 어떻게 핵심역량과 연계되는지에 대한 이론적 근거와 자료, 연구는 찾아볼 수 없는 실정이다. 학생들의 핵심역량 향상은 곧 학생들 개개인의 미래 삶을 위한 경쟁력이 될 수 있다.

위와 같은 맥락에서 선수행 강좌의 발전을 위한 개선방안은 교수법, 수강생들의 특성, 디지털 콘텐츠의 활용방법 등 다양한 요소들을 고려하여 논의될 수 있으나, 본고에서는 선수행 강좌의 핵심역량을 중심으로 고찰한다. 본고의 목적은 자명 교과의 핵심역량 함양을 위한 강의 내용(또는 교재) 구성의 문제점을 검토하고 개선방안을 위한 이론적 근거를 모색하고자 한 것이다. 먼저 건학이념 구현을 위한 종교교양교육과 인성교육이라는 측면에서 선수행 강좌의 교육적 맥락을 살펴보고, 선수행 강좌의 개선방안으로 사회·정서·인성교육이 통합된 SEE Learning을 참고하여 선명방법들이 어떻게 학생들의 핵심역량 함양과 연계되는지에 대한 이론적 근거를 살펴본다.

2 ‘자아와 명상’ 강좌의 교육적 맥락

1) 종교교양교육

자명교과는 견학이념 구현을 위한 불교 교양필수 교과이다. 종교와 교양교육이 혼재된 선명상 강좌는 어떤 교육적 맥락에서 강의되어야 할까? 2021년도 교과과정에 따르면 공통교양인 자명(1, 2)은 “자아의 이해와 명상을 통해 진실하고 창조적인 자신의 인간상 확립에 강좌의 목적을 두며, 이를 위해 자세와 호흡법 등 기초적 명상법을 습득하고 체험한다.”라고 소개되어있다. 다시 말해 명상법을 습득하고 체험하는 것은 물론이고 이를 통해 진실되고 창조적인 인간으로 성장하도록 돕는 데 강좌의 의의가 있다고 볼 수 있다.

‘교양’이라는 말은 라틴어 경작을 뜻하는 cultura에서 온 영어 culture를 번역한 것으로 culture는 원래 생명을 지닌 자연물을 경작하고 재배하며 사육하는 사람의 작용을 뜻하는 것이었다고 한다. 원래 경작을 뜻하는 culture가 오늘날 경작, 문화, 교양, 도야 등으로 번역하게 된 것은 로마의 철학자 키케로(B.C. 106-43)가 경작을 “마음의 경작”을 뜻하는 것으로 사용한 것이 그 유래라고 한다.⁹⁾ 불교에서는 마음 닦는 수행(修心) 또는 마음공부를 마음밭을 경작하는 일로 표현하는 것은 극히 흔한 비유이다. 그렇다면 교양교육의 본질은 마음밭을 경작하는 법, 마음닦는 법을 가르치는 교육에 있다고 보아도 좋을 것이다. 이런 의미에서 선명상 이론과 체험을 주된 내용으로 하는 선명상 강좌는 교양교육의 본질과 잘 어울리는 교과라고 할 수 있다.

종교교육의 유형은 크게 세 가지로 나누어진다고 한다. 대체로 특정한 종파의 교육을 뜻하는 ‘종교의 교육’, 여러 특정 종교들을 포함하여 종교

9) 박선영(2001), 53.

일반의 본질과 문화를 이해하게 하는 ‘종교에 관한 교육’, 그리고 특정 종교들의 가르침이나 신념체계가 아니라 원숙한 인격교육을 위해 필요한 종교성 즉 궁극적 가치 지향성을 교육하는 ‘종교적 교육’이다. ‘종교에 관한 교육’은 종교성을 함양하는 교육에는 한계가 있으나 학습자에게 종교성을 지향하는 건전한 토대가 될 수도 있다. 종교적 교육은 건전하고도 성숙한 인격을 형성하는 인간교육이라는 측면에서 볼 때 궁극적 가치를 지향하는 종교성을 형성하도록 교육하는 데에서 그 진가가 나타난다. ‘종교에 관한 교육’과 ‘종교적 교육’은 특정한 종교의 교육이 아니기 때문에 특정 종교의 교육이 금지된 국·공립학교에서도 할 수 있으며 또 할 필요가 있다고 한다.¹⁰⁾ 첫 번째 유형은 상대적 특수성을 초월하는 보편성을 지향함에서 불철저한 교육이고, 두 번째는 종교적 신앙 자체에 개입하는 것을 삼가며 종교에 관한 객관적 중립적 지식을 추구하는 교육이고, 세 번째는 가장 보편적인 지고의 궁극적 가치를 지향하는 교육으로서, 종교의 이상 세계 실현에 대한 이해를 깊게 하여 보편적 가치를 실현하고자 하는 인격 형성을 위한 종교교육이며, 진정한 의미의 교양교육이 될 수 있다고 본다.¹¹⁾ 선명상을 주된 내용으로 하는 자명 교과는 ‘종교적 교육’의 유형에 해당하는 것으로 보인다. 종교성을 함양하는 교육은 건전하고도 성숙한 인격을 형성하도록 하는 인격교육 또는 인성교육과 일맥상통한다고 볼 수 있다.

교양교육으로서 종교교육을 통해 불교적 건학이념을 구현하고 있는 원광대는 종교교육을 신앙교육의 하위범주로 설정하지 않고 교양교육으로서 지향하고 있다.¹²⁾ 고시용(2020)에 의하면, 교양교육의 핵심은 ‘개인을 고결한 존재로 변화시키고 인간의 삶을 개선하는 것’, ‘대학 졸업 이후 스

10) 『한국민족문화대백과』, ‘종교교육’ 항 참조. <http://encykorea.aks.ac.kr> ; 박선영 (2006), 266-267.

11) 송동현(2020), 16-17.

12) 고시용(2020), 166.

스로에 대한 지속 가능한 발전이 이루어지도록 학생들의 비전을 개발하는 것', 자동화와 인공지능이 급속도로 발전하고 있는 21세기에 있어서 대학의 교양교육은 기계가 대신할 수 없는 인간의 측면을 배양하는 것, '문명 전환기의 변화가 유발하는 새로운 다양성과 복잡성을 효과적으로 다룰 수 있는 다양한 능력뿐 아니라 윤리성과 도덕성을 겸비한 세계시민을 길러내는 것'¹³⁾임을 역설한다. 원광대의 종교교양은 고결한 인격 완성을 위한 교육과 불확실한 미래의 삶에 대한 준비를 위한 교육을 지향하고 있는 것으로 위의 종교적 교육에 해당한다.

2) 인성교육

최근 인성교육이 매우 중요시되고 있다. 세계 기업들은 인성교육의 중요성을 절감하고 있는 것으로 조사되었다. OECD의 경제자문기구가 전 세계를 대상으로 벌인 조사결과에 따르면 미국, 영국, 프랑스, 이탈리아, 오스트리아, 호주, 브라질, 덴마크, 스웨덴, 헝가리, 아이랜드, 라트비아, 멕시코, 뉴질랜드, 슬로베니아, 등, 다양한 나라의 기업 대표들의 80%가 인성교육이 보다 중요한 이슈가 되고 있다고 답했으며, 응답자 모두가 자국의 시스템에서 인성교육을 보다 적극적으로 강화해야 한다는 데 동의하였다. UN의 밀레니엄 프로젝트의 조사결과에 의하면 윤리와 인성의 측면이 인류의 큰 걱정거리인 환경문제, 부정부패, 테러, 소득 불평등 등에 중요한 영향을 미치는 것으로 분석되었다.¹⁴⁾

하버드는 세계의 교육 패러다임을 선도하는 대학 중의 하나이다. 하버드대학은 2018년에 사회의 변화를 반영하여 교양교육을 도덕 윤리 교육 중심으로 전면 개편하였다. 교양교육을 혁신해온 하버드대학의 사례를

13) 고시용(2020), 147.

14) 찰스 파텔 외, 이미소 옮김(2016), 182.

살펴보면 현재와 미래 교양교육의 흐름을 파악하는 데 좋은 참고가 될 수 있다. 1978년부터 2008년까지는 ‘우주와 사회와 우리 자신에 대한 지식과 이해를 얻는 것’을 중심으로 학생들이 스스로 탐구하는 능력이 중요하다는 인식하에 탐구방법을 습득하는 것을 교양교육의 중핵으로 삼았다. 2007년에 이르러서는 탐구방법의 습득만으로는 예측 불가능한 삶의 문제를 해결할 수 없다는 인식하에 ‘수업을 강의실 밖에 놓인 학생들의 실제의 삶과 연결시키는 것’을 중심으로 개편하였다. 다시 말해 지식탐구에서 2009년부터 2017년까지는 학문적으로 배운 것을 실제의 삶에 적용하고 응용하여 삶과 연계시키는 것을 교양교육의 목적으로 설정한 것이다.

그리고 10년 만에 다시 시대의 변화를 반영하여 2016년부터는 ‘변화하는 세계에서 학생들이 시민으로서 도덕적으로 행동하는 삶을 살도록 준비시키는 것’을 중심으로 개편되었다. 모든 학생들이 도덕적으로 사고하고 행동하는 삶을 사는 것을 교양교육 전체의 최상위 목표로 설정하였다.¹⁵⁾ 하버드의 교양교육은 이론과 지식의 습득에 초점을 맞추었다가, 습득한 지식을 삶에 응용하여 유용성을 실현하는 것으로 초점이 이동하였고, 최근 다시 도덕적으로 행동하는 삶을 사는 것으로 개편하여 인성교육을 최우선 목적으로 일대 전환한 것이다.¹⁶⁾ 요컨대 하버드는 교육의 무게 중심을 지식탐구 교육에서 역량교육, 인성교육으로 이동시켰다. 무게중심이 바뀌었다고 하여 지식탐구 교육과 역량교육이 중요하지 않다는 의미는 아니다. 역량은 배운 지식을 활용하여 직면한 문제를 해결하는 능력이고, 지식을 활용하려면 먼저 지식을 습득해야 하는 것이다.

다르마 칼리지는 도덕적 지도자, 창조적 지식인, 진취적 도전자를 양성하기 위하여, 교육목적을 21세기 시민적 지성 및 인성과 6대 핵심역량의 함양에 두고 있다. 앞에서 종교의 교육이 아닌 궁극적 가치를 지향하는 중

15) 최미리(2017), 272-273.

16) 최미리(2017), 275.

교적 교육이 곧 건전하고도 성숙한 인격을 형성하는 인격교육, 즉 인성교육이 될 수 있음을 확인하였다. 자아성찰 영역에 속하는 불교와 인간과 자아와 명상이 인성교육 과목에 해당하는 것으로 볼 수 있다. 인성교육은 2015년 인성교육진흥법이 제정되면서 인성에 대한 논의와 연구가 본격적으로 시작되었다. 인성의 정의에 대해 다양하게 논의되어 왔지만, 정의하기란 쉽지 않다.¹⁷⁾ 글로벌 교육정책 전문가로 유명한 찰스 파텔은 4차원 미래역량의 하나로 인성역량을 거론하고 있다.¹⁸⁾ 인성은 교육으로 길러질 수 있는 역량의 개념으로 미래 교육으로 중요시되고 있는 것이다. 그는 마음챙김을 호기심, 용기, 회복탄력성, 윤리성, 리더십과 함께 핵심 인성역량의 첫 번째로 꼽고 있다.¹⁹⁾

미국의 학교들은 인성교육을 효율적이고 과학적으로 실시하기 위하여 마음챙김 훈련을 SEL(Social, Emotional Learning)과 같은 인성교육 프로그램과 연계시키고 있다.²⁰⁾ 또한 SEL과 연계되지 않는 인성개발을 위한 마음챙김 프로그램도 급속히 확산되고 있다. 2007년 시작된 마음챙김 학교(Mindful School)는 미국 내 50개 주와 60여 개의 나라에서 시행되고 있다.²¹⁾ 이런 인성교육 프로그램들은 모두 심리학과 뇌과학의 연구를 기반을 두고 있다. 서구의 과학적 관점에서 볼 때 명상을 하면 뇌신경 하부조직(neuralsubstrates), 심리적 기능, 그리고 행동 결과에 변화가 생긴다. 수많은 연구들이 이상의 3가지 측면에서 변화가 일어나고 있음을 뒷받침하고 있다. 뇌의 영상촬영 기법인 fMRI에 의해 명상실천이 주의와 감정조절 같

17) 2015년 <인성교육진흥법>의 정의에 의하면 “인성교육이란 자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 것을 목적으로 하는 교육을 말한다.”

18) 찰스 파텔 외, 이미소 옮김(2016), 99.

19) 찰스 파텔 외, 이미소 옮김(2016), 182-184.

20) 이 중 마음챙김 훈련(Mindfulness Training)을 도입하고 있는 SEL 프로그램으로 ‘마인드업 프로그램(MindUp Program)’과 ‘강한 아동 및 강한 10대 학습(Strong Kids & Strong Teens Lessons)’ 프로그램이 있다. 고희일(2017), 4.

21) 고희일(2015b), 407.

은 심리적 기능을 변화시키고, 이는 다시 뇌세포의 뉴런을 변화시킨다는 것이 밝혀지고 있다. 또한 장기간 지속적으로 명상을 하면 뇌의 구조와 기능까지도 변화시킨다. 그리하여 뇌신경 하부조직과 심리적 기능은 행동에 변화를 유도한다. 또한 명상으로 주의와 부정적 감정들을 조절함으로써 인간의 인지적·정의적 능력이 변화하여 정직과 친절 및 공감 등과 같은 바람직한 덕목이 증진된다.²²⁾

‘최근 인성교육에 관한 논의에서 핵심역량이 강조되고 있다. 핵심역량은 미래사회에 성공적인 삶을 영위하는데 필요한 능력을 말한다. 여기서 강조하는 핵심역량에는 공감능력, 대인관계능력, 자기관리능력, 소통능력, 갈등해결능력, 문제해결능력 등이 포함된다. 이처럼 이해할 경우, 이것은 개인의 내적인 능력과 관계적인 능력으로 구분될 수 있다.’²³⁾ 이런 능력들을 역량별로 분류하면 공감능력, 소통능력, 갈등해결능력은 대인관계 역량의 범주에 속하고, 문제해결능력은 자기개발관리 역량에 포함될 수 있다. 인성교육을 어떻게 정의하느냐에 따라 다르게 이해할 수도 있겠지만 자명교과의 핵심역량 요소들은 인성교육의 덕목들과 거의 일치하는 것으로 보인다. 따라서 인성역량을 계발하는 것이 곧 자명의 핵심역량을 함양하는 구조로 되어 있다. 미국에서는 인성교육 프로그램인 SEL에 마음챙김명상을 도입하여 핵심역량 교육으로 활용하고 있다. 다음 장에서는 핵심역량 교육에 관해 논의하기로 한다.

22) 고흥일(2015a), 15.

23) 이철주(2020), 294.

3. 핵심역량 교육과 ‘자아와 명상’ 강좌

1) 핵심역량 기반 교육

‘역량교육’에 대한 관심을 촉발시킨 것은 OECD DeSeCo(Defining and Selecting Key Competencies)프로젝트였다. 이 프로젝트는 OECD가 1997년부터 2005년까지 진행한 연구로 역량의 중요성을 천명하고 미래 사회에 필요한 핵심역량을 연구하여 ‘핵심역량’개념을 제시함으로써 학교교육에 역량을 도입하게 된 발판을 만들었다.²⁴⁾ DeSeCo의 후속으로 OECD는 각국이 직면한 공통적인 문제에 대응할 수 있는 미래지향적 교육을 논의하기 위해 2015년에 OECD Education 2030²⁵⁾ 프로젝트를 시작하였다. OECD는 이 프로젝트를 통해 공통적인 관심사로 사회의 변화와 학교교육과의 관계에 주목하였고, 전통적인 교육방식이 디지털 기술의 발달, 기후 변화, 인공지능의 개발 등으로 인간 삶의 폭넓은 변화가 일어나고 있는 사회에서도 유용한지 의문을 가졌다. 그 결과 교육의 목적과 방법에 있어서 근본적인 성찰이 필요하다고 보고, 학생들이 미래 사회에서 자신의 삶을 잘 영위해 나가는 데 필요한 역량을 재개념화하였다.²⁶⁾ OECD Education 2030에서 역량을 “불확실한 상황에서의 복잡한 요구를 만족시키기 위해서 지식, 기능, 태도와 가치를 운용할 수 있는 능력”으로 재정의

24) 이상은(2018), 53쪽. 그 당시 OECD가 제시한 세 가지 핵심역량은 ‘여러 도구들을 상호작용적으로 사용하기’, ‘이질적인 집단에서 상호작용하기’, ‘자율적으로 행동하기’이다. 이와 같은 핵심역량 구명 작업은 21세기에 적합한 학교교육의 목적을 다시 생각해 보게 만드는 계기가 되었다. 전통적인 학교교육의 목적과 내용이 지식 중심이었던 것에 반해, 미래 학교교육은 역량 중심으로 사고를 전환할 필요가 있다는 메시지를 분명하게 전달해 주었다는 데에서 그 의의를 찾을 수 있다.” 53~54쪽.

25) 교육 2030’ 프로젝트는 OECD가 2015년부터 2030년에 성인이 될 학생들이 갖추어야 할 역량을 새롭게 정의하는 프로젝트임.

26) 최수진(2019), 50.

하였다. 지식은 다양한 맥락에서의 복잡한 요구를 해결하기 위해서 필수적인 것으로 이해되며, 역량은 지식과 기능을 습득하는 것에 그치는 것이 아니라 그들을 활용하여 직면하는 문제 상황을 보다 나은 방향으로 해결할 수 있는 능력을 말한다.²⁷⁾

우리나라는 2007년 대통령자문교육혁신위원회에서 미래 사회에 요구되는 ‘역량중심’ 교육을 발표하였고, 2015에는 교육과정을 개정하여 학생들이 교과와 창의적 체험활동 등 학교생활 전반에 걸쳐 ‘핵심역량’이 반영된 능력을 기르는 것을 목표로 하였다. 실제, 2015 개정 교육과정은 국가 교육과정으로는 처음으로 6개의 핵심역량을 총론에 명시하였다. 제시된 6개 핵심역량은 자기관리 역량, 지식정보처리 역량, 창의적 사고역량, 심미적 감성역량, 의사소통역량, 공동체 역량이다.²⁸⁾ 이처럼 핵심역량이 강조되기 시작한 것은 현재의 교육이 미래를 대비하는 데 불충분하며, 미래에 대응할 수 있는 역량을 정의하여 이를 길러야 한다는 교육의 변화를 시사해 주고 있다.²⁹⁾

대학교육에서 핵심역량은 2010년대에 들어 본격적으로 논의되기 시작하였다. 역량은 연구자들에 따라 조금씩 다르게 정의 내려지고 있지만, 성과와 연계되어지며, 교육과 훈련을 통해 길러질 수 있다고 보는 것이 공통적인 인식이다.³⁰⁾ 이숙정 외(2012)에 의하면 “역량은 개인이 가지고 있는 특성과 지식 및 기술을 실제 주어진 상황에서 발휘할 수 있는 능력을 의미하는 것으로, 역량기반 교육은 이러한 개인이 습득한 지식, 기술, 태도를 다양하고 구체적인 상황에서 실제적으로 발휘할 수 있는 역량을 개발하고 함양하는 교육”³¹⁾으로 정의된다. 역량기반 교육과정은 급격하게 변화

27) 허주 외(2020), 22.

28) 이상은(2018), 29-30.

29) 진미석(2016), 9.

30) 김대중·김소영(2017), 30.

31) 이숙정·이수정(2012), 22.

하는 현대사회의 흐름 속에서 학문 중심 교육과정의 문제점에 대한 비판으로 등장하였으며, 학문 탐구를 통한 진리 창조와 사회가 요구하는 고급 인재의 양성이라는 양측의 팽팽한 갈등을 동시에 만족할 수 있는 대안적 교육으로 이해할 수 있다.³²⁾

4차산업혁명 시대는 무엇보다 산업화 시대와는 다른 창의융합 인재를 요구하고 있다. 이런 요구에 부합한 인재를 양성하기 위해서는 기존의 지식 중심 교육에서 탈피하여 사회적 유용성을 담보하는 역량교육으로 전환해야 한다는 점에 의견이 모아지고 있다. 역량이 지식을 대체하여 새로운 교육적 개념으로 급속히 부각되었다. 한편 역량교육이 직업교육이고 행동주의적 교육이라는 비판의 목소리도 있었지만 거의 모든 대학에서 핵심역량을 제시하고 핵심역량 기반의 교양교육을 표방하고 있다. 교육부가 2010년부터 정부의 대학재정지원사업에서 주요 지표로 핵심역량 기반 교육을 요구하여왔기 때문에 대학은 핵심역량 기반 교양교육의 도입이 불가피하게 되었다.³³⁾

핵심역량 기반 교육과 관련된 최초의 정부 지원사업인 ACE사업의 요청사항은 다음과 같다. 대학의 특성에 따라 교육목표와 인재상을 정립하고 이를 기반으로 핵심역량을 선정하여 기술하고 학생들이 핵심역량을 체고할 수 있는 교육과정을 모델화하고, 핵심역량기반 교육과정을 편성하여 운영하는 계획과 학생들의 핵심역량의 향상도를 측정하고 관리할 수 있는 성과지표를 제시하라는 것이었다. ACE사업은 여러 대학에서 핵심역량 기반 교육을 도입하는 기폭제가 되었다.³⁴⁾ 교육부는 2021년 대학 기본역량진단편람을 통하여 대학이 교양교육과 전공교육을 통해 핵심역

32) 박만정(2008), 191.

33) 백승수(2020), 102-103. 정부가 핵심역량 기반 교육을 직접적으로 요구한 사업은 대학자율역량강화지원사업(ACE: Advancement of College Education), 대학생핵심역량진단지원사업(K-CESA: Korea Collegiate Essential Skills Assessment), 대학기본역량진단사업 등 크게 3가지이다. 백승수(2020: 104-114).

34) 백승수(2020), 106.

량과 전공능력을 제고하도록 주문하였다. 교육부는 교양교육에서 제고해야 할 핵심역량을 ‘각 대학이 대학의 특성에 따라 설정한 것으로 고등교육 단계에서 학생들에게 요구되는 일반적 역량’으로 정의하였고, 전공교육에서는 전공능력을 ‘각 단과대학 또는 계열, 학과의 관련분야에서 요구하는 직무, 과업, 역할을 수행하는데 필요한 지식, 기술, 태도를 포함하는 복합적 종합적 능력으로 규정하였다. 이러한 정책에 따라 대학은 교육부로부터 ‘핵심역량 제고를 위한 교양 교육과정 체제 구축 및 운영’에 대하여 정성적 진단평가를 받게 되었다.³⁵⁾

2) 핵심역량 기반 ‘자아와 명상’ 강좌와 문제점

불교적 건학이념과 교육목표에 입각하여 동국대가 추구하는 인재상은 화쟁형인재이다. 화쟁형인재는 4차산업혁명 사회가 요구하는 창의융합형인재와 동일한 맥락에서 양성되는 인재유형이지만 동국대의 건학과 교육이념이 반영된 정체성을 나타내는 인재상이다. 화쟁형인재는 신라 원효의 화쟁적 실천의 의미를 내포하고 있을 뿐만 아니라, 핵심역량과 연계된 교양교과과정에는 불교적 건학과 교육이념이 반영되어 있다. 다르마 칼리지의 교양교육은 화쟁형 인재가 갖추어야 할 핵심역량의 함양에 맞추어 설계되어 있으며, 평가시스템도 과목별 배정된 핵심역량을 기준으로 교수성과와 학습성과를 평가하도록 되어 있다. 교양교육의 6대 핵심역량은 대인관계, 자기개발 및 관리, 의사소통, 글로벌, 정보기술활용, 창의 융합이며, 각 역량은 각각 4가지 하위 역량으로 구성되어 있다. 핵심역량은 대개 대학의 특성에 따라 다소 차이를 보이며, 게다가 동일한 영역이라도 하위역량은 대학마다 다른 경우가 많다.³⁶⁾

35) 백승수(2020), 104-108.

36) K-CESA의 6대 역량은 의사소통역량, 대인관계역량, 글로벌역량, 종합적 사고, 자기관리역량, 자원정보기술활용역량이다. 성균관대는 소통역량, 인문역량, 학

선명상 중심의 자명 교과는 6대 핵심역량 중 대인관계와 자기개발 및 관리 역량과 연계되어 있다. 자명 교과는 역량기반 교육정책에 따라 학생들의 대인관계 역량과 자기개발 및 관리 역량을 함양하는 강의를 하도록 구조화되어 있다. 각 역량의 학습성과와 하위역량은 아래의 표와 같다.

<표 3-2> 자명 교과역량의 핵심역량과 구성요소

핵심역량	학습성과 및 구성요소
대인관계 역량	① 불교 정신을 바탕으로 타인을 이해하고 구성원들과 협업할 수 있는 능력
	· 타인의 개성과 다양성을 수용할 수 있는 능력
	· 지혜와 자비 정신을 바탕으로 공감하고 소통할 수 있는 능력
	· 자신이 맡은 역할을 책임지고 끝까지 수행할 수 있는 능력
자기개발 및 관리 역량	② 공동의 목표를 효과적으로 추진할 수 있는 리더십 능력
	· 의견 충돌이 있을 때 합리적으로 조정할 수 있는 능력
	· 팀에 도움이 되는 아이디어나 대안을 제시할 수 있는 능력
	③ 자기 주도적으로 학습할 수 있는 능력
· 자기 개발을 위한 다양한 기회와 경험을 적극적으로 찾을 수 있는 능력	
· 학습 문제를 스스로 발견하고 해결할 수 있는 능력	
④ 진로 개발과 실행 능력	· 미래를 예측하며 자신의 비전과 진로를 탐색할 수 있는 능력
	· 목표를 성취하기 위해 자신과 외부상황을 통제하고 관리하는 능력

교수자는 학습자들이 위와 같이 2가지 영역의 각각 하위능력을 향상시킬 수 있도록 강의를 운영하고, 학습자들은 수업을 통해 이러한 능력을 함양하는 것이 학습목표가 된다. 교수자는 위와 같이 설계된 능력을 향상시

문역량, 글로벌역량, 창의역량, 리더역량 등 6가지 역량으로 선정하고 교양교육과정을 이에 부합하는 형태로 재구조화하였다.(최상덕 2016: 12). K-CESA는 OECD 등의 고등교육 성과측정 프로젝트 추진에 대응하여 정부 차원에서 도입한 대학생의 핵심역량 측정도구이다. 사회적 변화와 기업의 요구에 부응하는 인재양성과 대학교육과정 개발을 유도하고, 대학생 개인의 핵심역량 정도를 진단하여 대학생 취업능력제고를 위한 자기개발 가이드를 제공할 것을 목적으로 K-CESA를 도입되었다. 백승수(2020: 107).

킬 수 있도록 가르쳤는지 스스로 평가하고(5점 척도), 학습자들은 강의를 통해 이러한 능력들의 향상에 도움이 되었는지 스스로 설문에 대답하도록 구성되어 있다(5점 척도).

졸업 필수과목인 자명1과 자명2는 교강사로 구성된 교강사모임이 중심이 되어 통일된 수업규칙과 성적평가 기준, 통일교안, 주차 별 강의 내용 등을 만들어 적용하고 있다. 수업구성은 선명상에 관한 이론 강의(50%)와 명상 실습(30%), 그 외 토론(20%)으로 진행된다. 학생들이 자아에 대한 이해와 명상법을 습득하고 체험하는 것은 물론이고 이를 통해 진실되고 창조적인 인간으로 성장하도록 교육하는 데 목적이 있다. 자명 교재의 내용을 살펴보면, 경전을 전거로 한 초기불교 명상법과 대승선에 기반한 명상법과 응용명상법에 관한 내용이 주를 이루고 있다. 초기불교 명상법은 호흡명상, 걷기명상, 몸관찰 명상, 마음관찰 명상의 사띠빠타나(satipatthāna) 수행법과, 자비명상, 이완명상, 행복명상, 감사명상이 있다. 대승선에 기반한 명상법과 응용명상법은 간화선, 관상명상, 절명상, 음악명상, 염불명상, 차명상 등이 있다.

이런 명상법들의 기초가 되고, 거의 모든 명상법의 기초로 활용되는 것은 호흡 알아차림, 몸의 동작과 움직임에 대한 알아차림, 그리고 마음에 대한 알아차림이라고 할 수 있다. 특히 집중력을 길러주는 호흡명상은 누구나 쉽게 접근할 수 있는 명상법이다. 또한 붓다가 깨달은 수행법이고 사마타와 위빠사나 모두를 적용할 수 있고, 아울러 탁월한 심신치유 기능뿐만 아니라 해탈 열반에 이를 수 있는 수행법이다.³⁷⁾ 『Mahāsatiṭṭhāna Sutta (대념처경)』에 의하면 사띠빠타나 수행의 효과에 대해 다음과 같이 설해져 있다.

“비구들이여, 이 도는 유일한 길이니, 중생들의 청정을 위하고, 근심과 탄

37) 안병희(2012), 649-650.

식을 다 건너기 위한 것이며, 육체적 고통과 정신적 고통을 사라지게 하고, 옳은 방법을 터득하고, 열반을 실현하기 위한 유일한 길이니, 그것은 다름 아닌 4가지 사띠빠타나이다.”³⁸⁾

마음챙김-알아차림은 몸관찰, 느낌관찰, 마음관찰, 법관찰 이라는 4가지 사띠빠타나의 핵심이 되는 개념이다. 자신의 경험에 대한 알아차림은 자아와 마음의 현상을 있는 그대로 보게 하고, 무상, 고, 무아를 통찰하는 지혜를 길러준다. 큰 목표이든 작은 목표이든 누구든 원하는 목표를 성취하는 데는 크고 작은 시련이 따르게 마련이다. 위와 같이 사띠빠타나는 궁극적 행복을 얻기 위한 수행법이지만, 수행과정에서 정신적 육체적 고통의 치유도 동반되는 것이다. 명상의 치유효과는 오랫동안 서양의 뇌과학과 심리학 등에서 과학적으로 검증되어 온 사실이다. 그러므로 학업 활동에서 사띠빠타나를 활용하면 괴로운 공부가 아니라 즐거운 공부가 될 수 있다.

2018년에는 교강사를 중심으로 교재편찬위원회를 구성하여 자아와 명상 워크북³⁹⁾을 편찬하였고, 2019년부터 모든 수업에 공통으로 적용하였다. 2019년 2학기 수강생들의 설문 결과를 보면, “자아와 명상 수업이 여러분의 대학 생활에 유익했나요?”라는 질문에 ‘그렇다’(매우 그렇다 및 그렇다)는 비율이 54, 8%로 나타났으며, 한편 ‘그렇지 않다’(매우 그렇지 않다 포함)는 12.8%로 나타났다.⁴⁰⁾ 전체적으로 긍정적인 평가로 보아진다. 수업에 통일된 자아와 명상 워크북(1, 2)을 활용한 것이 긍정적인 영향을 미친 것으로 볼 수 있다. 김은영(2020)의 분석에서도 자명교과가 통일된 수업규칙, 강의방식 등과, 워크북 도입 이후 개별수업의 질이 상향 평준화되었다는 평가를 받고 있다.⁴¹⁾고 하였다.

38) 각목 율김(2006), 『대념처경』(D22), 492-493.

39) 동국대학교 자아와 명상 교재편찬위원회(2019).

40) 2019년 2학기 동국대 선학과 교강사 워크샵 자료 참조.

41) 김은영(2020), 144.

그런데 이와 같은 긍정적인 결과가 수강생들의 핵심역량이 향상된 것을 의미하는 것인지는 알 수 없다. 자명 교과는 대인관계와 자기개발 및 관리 역량과 연계되어 있다. 현재의 교재⁴²⁾는 경전전거에 기반한 명상법과 응용 명상법에 관한 내용이 주를 이루고 있고, 자명 교과와 핵심역량과 연계된 내용은 전혀 찾아볼 수 없다. 이것이 본고에서 제기한 첫 번째 문제이다. 현재 평가시스템만 핵심역량 중심으로 평가하도록 구조화 되어 있을 뿐 자명 교과와 내용, 즉 위의 선명상법들이 어떻게 핵심역량과 연계되는지에 대한 이론적 근거와 자료, 연구는 전혀 찾아볼 수 없는 실정이다. 이 문제는 앞으로 심도 있게 연구되어야 할 과제라고 본다. 교수자는 핵심역량의 제고와 연계하여 강의를 설계해야 하고, 학습자들은 수업을 통해서 수업과 연계된 핵심역량을 발달시킬 수 있어야 한다. 교수자가 학생들의 대인관계와 자기개발 및 관리 역량의 제고라는 관점에서 수업을 설계하고 교육해야 그 효과를 기대할 수 있다. 이런 연계가 없다면 핵심역량 교육은 형식적인 이름에 불과하다. 역량기반 교육은 기본적으로 전공과 교양과 비교과 모두를 핵심역량 중심으로 편성하는 것이지, 전공 중심으로 구성하는 것이 아니다.⁴³⁾

한편 학생들은 전공교육은 중시하고 교양은 경시하는 경향이 있다. 핵심역량은 전공이나 직업 선택과는 관계없이 누구에게나 필요한 일반적인 역량을 의미한다. 교양교육을 핵심역량과 연계시킴으로서 학생들에게 교양교육의 중요성이 재인식될 수 있다. 핵심역량 기반 교양교육은 지식중심 교육의 문제점과 사회가 요구하는 인재를 길러내지 못한다는 대학교육의 비판에 대한 대안으로 주목받고 있다. 2장에서 언급한 바와 같이 하버드는 이미 2009년에 지식 중심의 교양교육에서 활용 중심의 역량교육으로 혁신하였다. 대학이 역량기반 교육을 도입한 것은 정부의 재정지원

42) 동국대학교 불교대학(2021).

43) 김대중·김소영(2017), 42.

정책에 편승한 면도 부정할 수 없지만, 무엇보다 대학의 생존이 달려있는 문제이기 때문이다. 학령인구 감소와 함께 수도권 대학이라 할지라도 연구와 미래인재 양성이라는 두 가지 역량을 충분히 갖추지 못한다면 대학은 경쟁에서 도태될 수밖에 없다.

두 번째 문제는 교재의 명상법이 지혜개발에 편중되어 있고, 자비개발은 적다는 것이다. 불교 정신을 상징하는 지혜와 자비는 새의 양 날개에 비유될 정도로 어느 쪽도 소홀히 할 수 없는 요소이다. 지혜와 자비는 정진을 포함하여 동국대의 교훈이기도 하다. 지혜가 창조적인 능력이라면 자비는 도덕적인 능력에 해당한다고 볼 수 있다. 동국대가 교육하고자 하는 화쟁형인재는 창조적이고 도덕적이며, 도전적인 인재이기도 하다. 아무리 창조적인 인재라도 도덕성이 결여되어 있다면 이웃과 사회에 공헌은커녕 해를 끼칠 것이다. 자비는 타인과 유대감을 형성하는 데 필요한 공감과 깊이 관련되어 있으며 타인과 더불어 살아가는 데 필요한 인성적인 요소를 포함하고 있다. 뿐만 아니라 대인관계와 자기개발 및 관리 역량의 토대를 이룬다. 따라서 자비를 개발하는 것은 지혜 못지 않게 중요하다 하겠다. 하찮은 미물일지라도 살생하지 말라는 불살생계는 자비의 종자를 기르고 실천하는 데 의미가 있다. 본래부터 자비가 강조되어왔지만 선명상으로 자비를 기르는 방법에 대해서는 중요시되지 않았다. 교재 내용에는 다양한 선명상법들이 있지만, 이들 중 자비를 함양할 수 있는 수행법은 자비명상이 유일하다. 초기불교나 대승불교 기반 선명상 수행을 하면 지혜와 함께 자비도 개발된다고 생각할 수도 있지만, 막스플랑크연구소의 연구데이터에 의하면 마음챙김 명상으로 영향을 받는 뇌회로는 자비를 관장하는 부분과 다르며 자비를 기를 수 없고, 자비명상이 효과적임을 보고하였다.⁴⁴⁾ 자명 수업의 내용에 자비와 자비를 개발하는 선명상법이 강조되어야 한다.

44) 다니엘 골먼 외, 민지현 옮김(2018), 127.

3) 핵심역량 기반 '자아와 명상' 강좌의 개선방안

SEE Learning⁴⁵⁾은 SEL(사회·정서·학습)과 여타 감성지능 이론과 교수학습방법에 기반해 에모리대학에서 개발되었으며, 자비기반 마음챙김 명상법과 사회·정서·인성교육이 통합된 교육프로그램이다. 본 절에서는 선명상 강좌의 개선방안으로 SEE Learning과 골먼의 감성지능 이론을 참고하여 선명상이 어떻게 학생들의 핵심역량 함양과 연계되는지에 대한 이론적 근거를 살펴본다.

SEE Learning은 보편적인 교육모형을 제시하고 있으며, 유, 초, 중, 고를 비롯하여 대학과 전문적 교육현장에서도 사용할 수 있도록 고안되었다. SEL은 다음의 다섯 가지 역량을 육성하는 것이 교육목표이다. SEL은 아동과 성인들이 ① 자신의 감정과 느낌을 이해하고 관리하는데(자기인식), ② 긍정적 목표를 수립하고 성취하는데(자기관리), ③ 타인과 공감하고 표현하는데(사회적 인식), ④ 긍정적 인간관계를 형성하고 유지하는데(관계기술), 그리고 ⑤ 책임 있는 의사결정을 내리는데(책임 있는 의사결정) 필요한 지식, 태도 그리고 기술 또는 기법을 획득하고 이를 효과적으로 응용하게 하는 과정이다.⁴⁶⁾ 미국에서는 이와 같은 다섯 가지 역량을 중심으로 마음챙김과 연계된 프로그램이 인성교육에 활용되고 있다. 마음챙김과 유기적으로 연계된 SEL프로그램은 집중된 마음챙김적 호흡, 정서적 알아차림, 자비명상, 마음챙김 듣기, 알아차림 등으로 여러 활동을 결합하여 위의 다섯 가지 역량을 심화시키는 구조로 구성되어 있다⁴⁷⁾.

45) SEE Learning에 관한 내용은 Emory University의 Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics(2019)가 발행한 *The SEE Learning COMPANION: SOCIAL, EMOTIONAL & ETHICAL LEARNING*를 참고하였다.

SEE Learning에 대한 자세한 안내는 '서울릴렉스워크' 헤주스님 발표 내용 참조 바람. SESSION 5. SEE Learning 사회, 정서, 인성 교육의 체계(유튜브 검색).

46) <https://casel.org/> ; 고희일(2017), 3.

47) 고희일(2017), 3-4. Lawlor(2016), 재인용.

SEE Learning은 위의 5가지 역량을 포함하여 자비를 교육모형의 근간에 두고, 자기자비, 타인자비, 상호의존성에 대한 이해, 보편적 인간성에 대한 깨달음, 지역사회 참여와 국제적 참여라는 역량이 추가되어 있다. 또한 ① 자기인식과 더불어 (주의)집중이 강조된다는 점이 큰 특징이다. 인성을 자비와 같은 인간의 기본적인 덕목에 근거를 두고 있고, 자비와 알아차림의 실천을 통해 자기 자신과 타인을 좀 더 잘 돌볼 수 있는 힘을 키운다. 인성은 좁은 의미에서 보면 타인과, 더 나아가 공동체 속에서 더불어 살아가는 데 필요한 자질을 의미한다. SEE Learning은 마음챙김-알아차림 명상을 중심으로 자비개발, 인성개발, 역량함양 교육이 모두 통합되어 있는 교육모델로 평가할 수 있다.

위의 ① 자기인식과 ② 자기관리는 자명 교과와 자기개발 관리 역량에 해당하고, ③ 사회적 인식과 ④ 관계기술, ⑤ 책임 있는 의사결정은 대인관계 역량의 하위 덕목과 일치한다. SEL이나 SEE Learning, 자명 교과는 모두 내적 역량과 외적 관계역량을 발달시킨다는 공통된 목표를 가진다. 이들 중 self-awareness의 번역인 자기인식은 골먼에 의하면 나머지 역량을 함양 또는 발휘하기 위한 토대가 된다. 이는 메타무드, 메타인지와 같은 의미를 가지며, ‘내면의 상태를 지속적으로 주목한다는 의미’로 사용되며, ‘자기 반성적 인식 속에서 정서를 포함하여 경험 그 자체를 관찰하고 조사’하며, 또한 소크라테스의 ‘너 자신을 알라’는 말처럼, 감정에 사로잡히는 것과 감정에 휩쓸려 가고 있다는 것을 깨닫는 것 사이에는 중요한 차이가 있음을 말하고 있다. 또한, 고통스러운 감정 속에서도 자기성찰을 유지하는 중립적인 심리상태를 말한다.⁴⁸⁾ 골먼의 자기인식은 사띠빠타나의 사띠(마음챙김-알아차림)를 심리학적으로 정의한 것으로 보여지며, 존 카밧진의 마인드폴리스와 본질적으로 동일한 맥락에 있는 것이다.⁴⁹⁾ SEE Learning

48) 다니엘 골먼, 한창호 역(2008), 99.

49) 차드 명 탄, 권오열 옮김(2015), 133.

의 집중·자기인식 역량도 골면의 정의를 수용한 것으로 볼 수 있다.

자기인식에 포함된 주의집중과 알아차림은 지혜개발의 토대이며 나아가 인지능력과 정서능력 개발 등 교육과 역량 함양의 기초가 된다.

“순수한 주의집중이란 ... 무언가를 바꾸는 것이 아니라 마음과 정서, 신체 를 있는 그대로 관찰함으로써 여태껏 성찰의 대상이 아니었던 마음을 개발한 다. 이러한 종류의 주의집중은 그 자체로서 치유의 기능을 한다는 것이 불교 심리학의 기본적인 교의이다.”⁵⁰⁾

자기인식은 내적인 역량뿐만 아니라 대인관계 역량의 토대가 되는 소통, 공감, 배려, 유대감 등의 원천이 된다. 타인과 긍정적인 관계를 맺으려면 먼저 자신의 생각, 감정과 느낌을 조절할 수 있어야 타인의 마음을 이해할 수 있다.”공감은 타자의 정서적인 경험을 이해하고 공유하는 역량으로 이해될 수 있다. ... 공감과 밀접하게 관련되어 있는 것은 자비이다. 특히 명상수행은 공감과 다른 사람의 고통을 경감하려는 의도에 관계하는 역량을 개발하는 데 초점을 맞추고 있다.⁵¹⁾ 이런 토대가 있어야 타인을 존중하고 배려하여 신뢰와 친밀감을 형성하여 다양한 배경을 지닌 사람들과 원만한 관계를 유지하는 정서적 유대가 가능해진다. 자신의 감정을 감지하고 조절할 수 있으면, 자기관리 능력이 향상되고, 타인의 감정을 읽고 공감하는 능력도 향상된다. 공감능력이 좋아지면 타인과의 관계능력도 향상된다.

사띠빠타나 수행에는 내적 관찰과 외적 관찰이 모두 포함되어 있다. 사띠빠타나 수행으로 내면을 관찰하여 내적 역량을 기르고, 이것을 외적 관찰을 통해서 타인에게 적용하여 외적 역량을 향상시킬 수 있다.

50) 마크 엡스타인, 전현수·김성철 옮김(2015), 146.

51) Christopher K. Germer 외, 서광스님·김나연 옮김(2014), 29-294.

“이와 같이 안으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 밖으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 사라지는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나기도 하고 사라지는 현상을 관찰하면 머문다. (... 중략 ...).⁵²⁾

안으로 나의 몸에서 몸을 관찰하는 내적 관찰과 밖으로 타인의 몸에서 몸을 관찰하는 외적 관찰은 관찰대상만 몸, 느낌, 마음, 법(심리현상)으로 바뀔 뿐 4가지 사띠빠타나 수행에서 반복되는 정형구이다. 여기서 외적 관찰은 타인의 호흡, 움직임, 느낌, 마음, 심리현상 등의 관찰을 의미한다.⁵³⁾ 내적 관찰은 자신의 몸, 느낌, 마음, 심리현상을 관찰하고 지혜를 개발하여 자신의 인식능력과 조절능력을 향상시키고(자기인식과 자기관리), 외적 관찰은 타인의 몸, 느낌, 마음, 심리현상을 관찰하여 자신에게 적용한 인식능력과 조절 능력을 타인에게 동일하게 적용하는 것이다(사회적 인식, 관계기술, 책임 있는 의사결정). 그러므로 내적 관찰은 자기개발 관리 역량을 발달시키고, 외적 관찰은 내적 관찰의 심리적 조절 능력을 바탕으로 대인관계 역량의 향상으로 연결된다.

불교정신의 바탕인 지혜와 자비는 인성과 자기개발 관리 및 대인관계 역량의 근간을 이루는 덕목이다. 이런 덕목은 불교수행에서 반드시 계발하고 실천해야 할 핵심 덕목으로 각각 인지능력과 정서조절 능력에서 중요한 기능을 담당한다. 지혜는 법의 고유성질을 꿰뚫어 통찰하는 능력, 즉 통찰지를 말하며, 주로 삼매로 계발된다.⁵⁴⁾ 사띠빠타나 수행이나 간화선 등 사마타와 위빠사나 수행으로 집중과 삼매를 닦아 계발할 수 있다. 집중과 알아차림으로 개발된 지혜는 정서의 이해와 조절능력을 높이고 내적 관찰과 외적 관찰은 현상을 있는 그대로 꿰뚫어 볼 수 있는 통찰능력을 향

52) 각목 율김(2006), 『대념처경(D22)』, 499-500.

53) 각목(2020), 127. ; Analayo, 이필원 외 율김(2019)), 110-117.

54) 각목 466.

상시킨다. 이것을 심리학에서는 상위인지, 즉 메타인지⁵⁵⁾라고 부른다. 그러므로 지혜개발은 자기개발 관리와 대인관계 역량의 발달에 직접 영향을 미친다.

자비는 자비희사[자애, 연민, 기쁨, 평온]의 자애와 연민이 합쳐진 개념이다. 자비명상으로 길러지는 긍정적인 심성들을 통칭하여 사무량심(四無量心)이라고 불러진다. “자가 다른 사람의 행복과 안녕을 바라는 특성을 갖고 있다면, 비는 다른 사람이 고통에서 벗어나기를 바라는, 그 바람이 모든 중생에게 제한 없이 확대되는 특성을 갖고 있다.”⁵⁶⁾ 스텐퍼드대 자비개발 훈련 프로그램의 창시자인 티베트 불교학자 톱텐진파는 자비를,

“다른 사람이 고통과 마주했을 때 일어나는 염려의 마음이며, 그 고통을 덜어주려는 마음을 내는 것”이라고 정의한다. 또한 “자비는 저항, 두려움, 혐오 대신, 이해, 인내, 친절로 고통에 대응하는 것이다. … 자비는 공감의 느낌을 친절하고 너그러운 행위나 이타적인 마음 등으로 다양하게 표현한다.”⁵⁷⁾

초기불교에서 자비를 기르기 위한 자비명상의 첫 번째 대상은 자기 자신이다.

“무엇보다 먼저 자기자신에 대해 거듭거듭 닦아야 한다. 내가 행복하기를, 고통이 없기를! 혹은 내가 원한이 없기를, 악의가 없기를 근심이 없기를, 행복하게 삶을 영위하기를! 이라고.”⁵⁸⁾

55) 제임스 킹스랜드, 구승준 옮김(2017), 315-335. 명상 수행을 하는 사람들은 안와전 두피질에 성냥갑 크기로 존재하는 브로드만 영역 10이 눈에 띄게 변화한 것이 확인되었다. 이 영역은 자신의 생각과 감정을 초연하게 바라보는 메타인지에 관여한다. 320쪽.

56) 권수아(2017), 105, 재인용.

57) Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics(2019), 15.

58) 대림 스님 옮김(2011), 『청정도론』 제2권, 140.

위와 같이 초기불교에서는 자기자비를 닦는 것이 강조되고 있다. 자기 자신에게 먼저 자비명상을 해야 하는 이유는 자신에게 친절하고 따뜻한 사람이 타인에게도 동일한 마음을 베풀 수 있다고 보기 때문이다. 이어서 좋아하는 사람(존경하는 사람), 중립적인 사람, 원한 맺힌 사람, 점차 전 우 주로 자비심을 확장해 나간다. 이렇게 하여 자비를 계발한다.

SEE Learning에서 “자비는 친절, 공감, 행복과 고통에 대해 관심과 염 려를 보이며, 자기 자신, 타인, 그리고 인류 전체와 관계를 맺는 것”을 말한다. 자기자비는 부족함, 시련, 실패 경험 등에 대한 비난 대신 자기를 돌보는 것, 특히 자신의 내면을 돌보는 과정을 의미한다. 누구든 목표를 달성하려 하면 반드시 인내, 노력 등의 시련을 겪기 마련이다. 자신의 정서를 자신이 가지고 있는 욕구, 인식, 태도 및 상황의 맥락 안에서 보편적 인간 경험으로 이해한다. 그러나 이것이 자기동정, 관대한 자기만족, 또는 높은 자존감으로 이해해서는 안된다. 내면에 일어났던 감정들은 있는 그대로 바라 보면, 경험한 감정들이 자신의 욕구나 기대에 따라 일어났다 사라진다는 것을 깨닫게 된다. 돌봄을 알아차림과 함께 실천한다. 이런 맥락 안에서 자신의 실패나 부족함을 인정하고 현실을 있는 그대로 수용하는 것이다. 자신의 부족한 경험을 비난하는 대신 긍정적으로 수용하면, 자신이 가진 능력을 더욱 현실적 시각으로 바라보며, 목표를 이루기 위해 최선을 다하고, 자신감을 가지고 세상과 마주하게 된다는 것이다. 자기자비는 자신감과 회복탄력성, 용기의 원천이 된다.⁵⁹⁾

한편 타인자비는 자신에게 적용한 자비를 타인에게 적용하여 확장하는 것을 말한다. 자신의 내면에 집중하여 생각, 느낌, 감정을 맥락 속에서 알아차림하는 것처럼, 타인에게 집중하여 그 사람의 마음을 알아차림한다. 다른 사람이 허용되지 않는 방식으로 행동하면 마땅히 비판이 일어나지만, 그 사람의 행동을 만든 어떤 욕구나 감정을 맥락 속에서 이해하면 편

59) Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics(2019), 34-37.

견, 비판이나 분노의 감정보다는 공감과 자비가 일어난다. 자신의 마음상태와 타인의 마음상태에 대한 알아차림은 자기자비와 타인 자비를 기르는 데 매우 중요한 역할을 한다. 자비가 타인에게 확장되면 타인과 유대감이 강화되어 긍정적인 관계가 형성되고 협력심이 향상될 수 있다. 우리가 서로를 존중하고 타인과 긍정적인 상호작용을 하고 공동체 속에서 타인과 더불어 살아가는 데 필요한 자질이 사람다운 성품, 즉 인성이다. 자비는 타인에게 관심을 갖고 이해하며 그들을 돌보는 마음이다. 자비는 우리에게 내재되어 있으며 후천적 학습에 의해 개발될 수 있고, 이를 통해 신체적 정신적 사회적 건강을 얻을 수 있다고 많은 연구들이 보고한다.⁶⁰⁾ 그러므로 이런 관점에서 자타를 위한 자비의 개발은 인성개발과 공통된 의미를 가진다고 하겠다. SEE Learning은 자비와 알아차림으로 정서 이해력을 키우는 것을 통해 인성적 발달을 도모한다.

이상과 같이 선명상 강좌의 개선방안으로 SEE Learning과 골먼의 감성지능 이론을 참고하여 선명상법들이 어떻게 학생들의 핵심역량 함양과 연계될 수 있는지에 대한 이론적 근거를 살펴보았다. 사띠빠타나의 내적 관찰과 사띠빠타나의 영향을 받은 감성지능 이론과 SEE Learning의 자기인식은 동일한 기능을 가진다고 볼 수 있으며, 인성과 핵심역량 함양의 핵심적인 기능을 한다. 선명상 강좌의 개선방안으로 핵심역량을 함양하기 위한 자기개발 및 관리와 대인관계 역량에 관한 내용을 공통 교재 또는 강의 내용에 적극적으로 도입할 필요성이 있다. 경전기반 선명상 이론과 실습은 물론이고 연계된 핵심역량을 학습목표로 설정하여 학생들이 선명상과 그 체험이 자신의 어떤 역량을 향상시키는지 정확히 이해하면 학생들의 학습동기와 목표가 명확해질 수 있다. 나아가서는 고전 속의 선명상을 과학적인 현대 이론들과 융합함으로써 선명상은 종교를 넘어 보편적인 가치로 재인식될 수 있다. 또한 전공을 중시하고 비교적 종교나 인문학에

60) Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics(2019), 53-60.

관심 적은 디지털 세대들의 흥미를 끌 수 있는 방법이 될 수도 있을 것이다.

4. 맺는말

핵심역량 교육은 대학의 지식 중심교육에 대한 비판과 대학이 시대의 변화에 대응할 수 있는 인재를 양성해야 한다는 사회적 요구에 대한 대안으로 등장하였다. 현재 동국대는 핵심역량 기반 교육으로 전환하여 사회 변화와 더불어 4차산업혁명 시대를 선도할 수 있는 화재형 인재를 양성하는 것을 교육목표로 삼고 있다. 자명은 교양 6대 핵심역량 중 자기개발 및 관리와 대인관계 역량의 함양과 연계된 교과이다. 이런 맥락에서 본고에서는 선명상 강좌의 핵심역량에 주목하여 자명 교과의 핵심역량 함양을 위한 강의 내용(교재) 구성의 문제점을 검토하고 개선방안을 모색해 보았다.

먼저 자명 교과의 전통적인 역할인 건학이념 구현을 위한 종교교양교육과 인성교육이라는 측면에서 선명상 강좌의 교육적 맥락을 살펴보았다. ‘교양’은 본래 마음의 경작에서 유래한 개념으로 ‘마음을 가꾸다’, ‘마음을 닦다’는 의미를 지닌다. 이것은 선명상 수행으로 지혜와 자비를 계발함에 가깝다고 볼 수 있다. 종교교양은 교육목표를 어디에 두느냐에 따라 교육내용도 달라지겠지만, 특정한 종교의 교육이 아닌, 보편적이고 궁극적 가치를 실현하고자 하는 인간의 종교성, 즉 심성을 계발하는 것이라면 진정한 의미의 보편적인 교양교육이 될 수 있다. 종교적 교육은 참된 인간상의 확립과 올바른 인생관의 형성을 위한 인성교육으로 활용할 수 있는 가치가 있다. 이러한 맥락에서 선명상 강좌는 종교색을 강조하기보다는 경전에 기반한 선명상 이론 강의와 실습을 통해 참된 인간상의 확립과 올바른 인생관의 형성을 위한 인성교육을 지향하는 것이 바람직하다고 볼

수 있다.

지식 중심에서 지식의 활용 역량, 도덕 윤리 중심의 인성교육으로 교양 교육을 혁신한 하버드의 사례는 우리 교육에 시사하는 바가 크다. 인성은 교육으로 길러질 수 있는 역량으로 이해되며, 국내외에서 마음챙김 명상은 심리학과 뇌과학의 연구 성과를 기반으로 인성교육의 중심적인 역할을 담당한다. 마음챙김 명상은 심리적 변화에 영향을 주고 마음의 변화는 뇌신경망의 구조를 변화시키고 이런 변화가 결과적으로 행동의 변화를 가져온다는 것이다. 국내 인성교육에서도 미래의 삶을 위한 핵심역량이 강조되면서 자기관리능력, 문제해결능력, 공감능력, 갈등해결능력 등과 같은 핵심역량의 하위요소들은 인성교육의 덕목들과 대부분 일치하는 경향을 보이고 있다. 결과적으로 마음챙김 명상과 인성교육, 핵심역량 교육이 하나로 통합되고 명상이 인성과 역량의 함양에 중심적인 역할을 하고 있음을 알 수 있다.

핵심역량 기반 교육은 전공과 교양 등 모든 교과과정이 핵심역량을 중심으로 편성되고 운영됨을 의미한다. 선명상 강좌는 화쟁형 인재가 갖추어야 할 자기개발 및 관리 역량과 대인관계 역량의 향상과 연계되어 있으며, 이런 2가지 영역의 핵심역량을 향상시키는 강의를 설계하도록 되어 있다. 본고에서는 감성지능 이론과 SEE Learning을 참고하여 선명상을 기반으로 인성교육, 핵심역량 교육을 하나로 통합하여, 핵심역량의 함양을 위한 이론적 근거를 다음과 같이 모색해 보았다.

SEE Learning은 자비와 마음챙김-알아차림을 중심으로 SEL과 감성지능 이론에 기반해 예모리대학에서 개발된 교육모델이다. SEE Learning과 선명상 교과역량의 역량은 공통적으로 알아차림 명상으로 먼저 내면을 관찰하여 내적인 역량을 개발하고 그것을 바탕으로 외적인 관계역량을 향상시킬 수 있다. 내적인 역량을 개발하지 않고는 외적인 역량을 향상시킬 수 없다. 사띠빠타나 수행의 내적 관찰은 자신의 몸, 느낌, 마음, 심리현상을

관찰하고 지혜를 개발하여 자신의 인식 능력과 정서조절 능력을 향상시키고(① 자기인식과 ② 자기관리), 외적 관찰은 타인의 몸, 느낌, 마음, 심리현상을 관찰하여 자신에게 적용한 인식능력과 조절 능력을 타인에게 동일하게 적용하는 것이다(③ 사회적 인식, ④ 관계기술, ⑤ 책임 있는 의사결정). 그러므로 내적 관찰은 자기개발 관리 역량을 발달시키고, 외적 관찰은 내적 관찰의 심리적 조절 능력을 바탕으로 대인관계 역량의 향상으로 연결된다. ① 자기인식은 마음챙김-알아차림과 본질적으로 동일한 맥락에 있으며, 메타인지의 의미를 가진다. 또한 인지능력과 정서능력 개발 등 학습과 역량함양의 기초가 되며, 나머지 역량을 함양 또는 발휘하기 위한 토대가 되는 것이다. 결과적으로 사띠빠타나의 내적관찰 능력이 핵심역량의 중심적인 역할을 하는 것이다.

SEE Learning은 마음챙김-알아차림을 중심으로 자비개발과 인성개발, 핵심역량 개발이 모두 통합된 모델이다. 자비는 이 모델의 근간을 이루며 알아차림과 함께 자기자비와 타인자비를 실천하여 자기개발 및 관리역량과 대인관계 역량을 기른다. SEE Learning의 가장 혁신적인 특징이 여기에 있다고 본다. 자기자비는 자신의 내면에 집중하여 일어나는 생각, 감정들을 돌보되, 보편적 경험으로 보고 비난하지 않고 있는 그대로 친절하게 돌봄을 의미한다. 자기자비는 회복탄력성과 자신감의 원천이 된다. 타인자비는 자신에게 적용한 방식처럼 타인에게도 집중하여 자비를 적용하는 것이다. 타인에게 돌봄을 적용하면, 편견이나 비판 대신 공감이나 유대감이나 긍정적인 관계를 형성할 수 있고 협업도 가능해진다. 이런 면에서 자비는 공동체 속에서 타인과 더불어 살아가는 데 필요한 자질인 사람다운 성품, 즉 인성과 동일한 작용을 하는 것이다. 자비와 인성은 모두 후천적 학습으로 길러질 수 있는 능력이기 때문에 알아차림으로 개발될 수 있다.

이상과 같이 선명상 교양강좌의 발전을 위한 개선방안으로 핵심역량을

중심으로 살펴보았다. 개선방안으로 선명상 수행이 자기개발 및 관리와 대인관계 역량을 향상시킨다는 내용을 공통 교재 또는 강의 내용에 적극적으로 도입할 필요성이 있다. 경전기반 선명상 이론과 실습은 물론이고 연계된 핵심역량을 학습목표로 설명하여 학생들이 선명상과 그 체험이 자신의 어떤 역량을 향상시키는지 정확히 이해하면 학생들의 학습동기와 목표가 명확해질 수 있다. 나아가서는 고전 속의 선명상을 과학적인 현대 이론들과 융합함으로써 선명상은 종교를 넘어 보편적인 가치로 재인식될 수 있다. 본고는 지금까지 선명상을 기반으로 핵심역량의 함양을 위한 이론적 근거를 모색하는 데 머물러, 체계적이고 구체적인 방법은 논구하지 못하였다. 선명상에 기반한 자기개발 및 관리와 대인관계 역량을 개발하기 위한 방안은 향후 더욱더 깊이 연구되어야 할 과제라고 생각한다. 이에 관한 연구자료가 축적되어야 강의에 반영하여 학생들의 역량 함양을 위한 양질의 교육을 할 수 있는 것이고, 학생들의 역량 향상은 곧 대학의 경쟁력, 나아가 사회와 국가의 경쟁력으로 이어질 수 있을 것이다.

<참고문헌>

1. 원전

- 각목 스님 옮김(2010), 『디가니까야』 제2권, 『대념처경』, 울산: 초기불전연구원
대림 스님 옮김(2011), 『청정도론』 제2권, 울산: 초기불전연구원.
전재성 역(2014), 『율장대품 제1장 크나큰 다발』(Mv), 서울: 한국뻘알리성전협회.

2. 단행본

- 각목 스님(2013), 『초기불교 이해』, 울산: 초기불전연구원.
다니엘 골먼, 민지현 옮김(2018), 『공감』, 파주: 21세기북스.
다니엘 골먼, 한창호 옮김(2008), 『EQ 감성지능』, 서울: 웅진씽크빅.
동국대학교 자아와 명상 교재편찬위원회(2019), 『자아와 명상 워크북(1, 2)』, 서울:
아름다운 인연.
동국대학교 불교대학(2021), 『대학생을 위한 명상실습 입문(1. 2)』, 서울: 학교법인
동국대학교 출판문화원.
마크 엡스타인, 전현수·김성철 옮김(2015), 『붓다의 심리학』, 서울: 학지사.
박선영(2006), 『불교와 교육』, 서울: 학지사.
백승수(2020), 『핵심역량기반 교양교육의 방향』, 『교양교육의 지평 : 재점과 과제』,
파주: 양서원.
Bernie Trilling & Charles Fadel, 한국교육개발원 역(2012), 『21세기 핵심역량-이 시
대가 요구하는 핵심스킬-』, 서울: 학지사.
Analayo, 이필원·강향숙·류현정 옮김(2019), 『Satipatthana -깨달음에 이르는 알
아차립 명상 수행』, 서울: 명상상담연구원.
제임스 킹스랜드, 구승준 옮김(2017), 『마음챙김이 만드는 뇌 혁명』, 서울: 조계종
출판사.

- Christopher K. Germer & Ronald D. Siegel, 서광스님·김나연 옮김(2014), 『(심리 치료에 서)지혜와 자비의 역할』, 서울: 학지사.
- 찰스파델, 마야 비알릭 & 버니 트릴링, 이미소 옮김(2016), 『4차원 교육 4차원 미래 - 21세기 무엇을 가르치고 배워야 하는가?』, 서울: 새로운 봄.
- 차드 명 탄, 권오열 옮김(2012), 『너의 내면을 검색하라』, 서울: 알기.
- Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics(2019), *The SEE Learning COMPANION: SOCIAL, EMOTIONL & ETHICAL LEARNING*, Emory University.

3. 논문

- 권건아(2017), 「불교의 자비에 대한 사회 신경과학의 한 이해」, 『한국불교학』 제83집, 한국불교학회.
- 고시용(2020), 「교양교육으로서 원불교의 종교교육 - 원광대학교 사례를 중심으로」, 『宗教教育學研究』, 한국종교교육학회.
- 고형일(2015a), 「미국의 마음챙김 훈련 프로그램과 한국교육에의 함의」, 『한국교육』 권42, 한국교육개발원.
- 고형일(2015b), 「마음챙김의 심리적 단계와 인성교육」, 『교육치료연구』 권7, 한국교육치료학회.
- 고형일(2017), 「인성교육의 한 방법으로 마음챙김 훈련프로그램의 한계점과 발전 방향」, 『교육연구』 제39집, 전남대학교 교육문제연구소.
- 구재선·서은국(2015), 「왜 한국 대학생이 미국 대학생보다 불행한가? 상대적 외적 가치, 사회적 지원, 사회비교의 영향」, 『한국심리학회지 사회 및 성격』 권29, 한국심리학회.
- 김대중·김소영(2017), 「대학교육에서의 핵심역량과 역량기반 교육에 대한 이해와 쟁점」, 『핵심역량교육연구』 권1, 한국핵심역량교육학회.
- 남창우·박영희·송지희(2016), 「대학생의 계열 및 학년별 비인지적 핵심역량 차이 분석 - 자기관리 역량 및 대인관계 역량을 중심으로」, 『사고개발』 권12, 대

한사고개발학회.

김은영(2020), 「불교계 종립대학의 종교교양교육의 현황과 과제: 동국대학교 교육 과정을 중심으로」, 『宗教教育學研究』, 한국종교교육학회.

김정모·전미애(2014), 「마음챙김에 기초한 교양강좌가 대학생의 인성발달에 미치는 효과」, 『Korean Journal of Clinical Psychology』 권33, 한국심리학회.

묘주(1993), 「동국대학교 건학이념 구현 방안」, 『석림』 제27집, 동국대학교 석림회.

박미옥·고진호(2015), 「마음챙김의 교육적 적용에 관한 연구」, 『종교교육학연구』, 한국종교교육학회.

박병기(2013), 「불교윤리에 기반한 인성교육의 가능성」, 『한국초등도덕교육학회 학술대회』, 한국초등도덕교육학회.

박선영(2001), 「한국의 불교와 대학의 교양교육」, 『종교교육학연구』 제12권, 한국종교교육학회.

박선영(1998), 「釋尊의 傳道宣言에 나타난 教育思想 試論」, 석림 제32집, 동국대학교 석림회.

손동현(2020), 「교양교육으로서의 종교학」, 『교양기초교육연구』 권1호, 단국대학교 교양기초교육연구소.

안병희(일중)(2012), 「호흡관 수행과 심신치유 적용 - 상좌불교 전통의 호흡관과 MBSR 프로그램을 중심으로」, 『불교학연구』 제32호, 불교학연구회.

이숙정·이수정(2012), 「대학교양교육의 방향과 과제 - 역량기반 교양교육 사례를 중심으로」, 『교양교육연구』, 제6권, 한국교양교육학회.

이철주(2020), 「실천지향의 인성 개념 탐구」, 한국윤리교육학회, 『유덕한 시민을 위한 인성교육론』, 교육과학사.

정위연(2019), 「불교종립대학 지방캠퍼스 신입생 대상 불교교양강좌 운영 연구」, 『종교교육학연구』, 제59권, 한국종교교육학회.

조기룡(2019), 「불교종립대학의 불교기반 인성교육 교과과정 개선 방향」, 『불교학보』 제88집, 동국대학교 불교문화연구원.

진미석(2016), 「핵심역량은 교육의 오래된 질문에 대한 새로운 해답이 될 수 있는가?」, 『핵심역량교육연구』 권1, 한국핵심역량교육학회.

최미리(2017), 「하버드대학의 교양교육 사례 연구: 2016년도 개정 교육과정을 중심

으로, 『학습자중심교과교육연구』제17권, 학습자중심교과교육학회.

4. 연구보고서

이상은(2018), 「OECD 교육 2030 참여 연구: 역량외 교육정책적 적용 과제 탐색」,
한국교육개발원.

최수진(2019), 「OECD 교육 2030 참여 연구: 미래지향적 역량교육의 실행 전략 탐
색」, 한국교육개발원.

허주 외(2020), 「OECD 교육 2030 참여 연구: 미래지향적 역량교육 실행을 위한 교
사의 역할과 역량」, 한국교육개발원.

5. 인터넷 검색

‘서울 릴렉스워크’ 해주스님 발표. SESSION 5. SEE Learning 사회, 정서, 인성 교육
의 체계 https://www.youtube.com/watch?v=5-Ityob0bso&list=PLbc1_oIfuJXYtKl45P7Ei5Yin9vAC83TM&index=6

■ Abstract

Improving Measures for the Development of Buddhist University's Liberal Arts Lecture of Seon cultivation:

Focusing on core competencies education of the ‘Self & Meditation(자아와 명상)’ subject

An, Hyogi(Ven. Hyudam) & Kim, Geunhang(Ven. Wonsang)

A typical liberal arts lecture of Seon cultivation at Dongguk University is the subject of Self & Meditation (자아와 명상). Self & Meditation is a representative religious liberal arts subject for the realization of Dongguk University's founding philosophy, and is also a character education subject. Currently, most universities, including Dongguk University, advocate core competencies-based education according to the government's policy. Competencies-based education is positioned as an alternative to the existing knowledge-based education and talent nurturing problems. The subject of Self & Meditation is linked to students' interpersonal competencies and ‘self-development & management’ competencies according to the university's competencies-based education policy. This study tried to find an improvement measure for the development of the Self & Meditation subject from the perspective of core competencies-based education. As an improvement measure, the rationale for how the subject of Self & Meditation can be connected with the development of students' core competencies was discussed by referring to social, emotional & ethical

(SEE) learning and an emotional intelligence theory. It can be seen that the inner observation of satipatthāna and the emotional intelligence theory influenced by satipatthāna and the self-awareness of SEE Learning have the same function, and they play a key role in cultivating character and core competencies. This study discussed the fact that satipatthāna performance leads to the improvement of students' interpersonal competencies and 'self-development & management' competencies, and presented the necessity of actively introducing these contents into textbooks or lecture contents so that students can re-aware the importance of Seon cultivation.

Keywords ● core competencies, ethical education, satipatthāna, SEE Learning, meditation

▮ 논문투고일 : 2021. 12. 3 ▮ 심사완료일 : 2021. 12. 15 ▮ 게재확정일 : 2021. 12. 20