



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교육학 석사 학위논문

자기자비(self-compassion)의  
도덕교육적 의의와 적용 방안 연구

2023년 8월

서울대학교 대학원

윤리교육과

김효원

# 자기자비(self-compassion)의 도덕교육적 의의와 적용 방안 연구

지도교수 정 창 우

이 논문을 교육학 석사 학위논문으로 제출함  
2023년 7월

서울대학교 대학원  
윤리교육과  
김 효 원

김효원의 석사 학위논문을 인준함  
2023년 7월

위 원 장 \_\_\_\_\_ (인)

부위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

## 국문초록

# 자기자비(self-compassion)의 도덕교육적 의의와 적용 방안 연구

기술 문명이 발전함에 따라 현대인의 심리적 건강과 관련한 문제가 대두되고 그동안 정신건강의 지표로 중요하게 여겨졌던 자존감의 한계가 드러나면서 이를 해결할 수 있는 한 방편으로 건전한 자기가치감의 중요성이 커지고 있다. 이에 본 연구는 자기 자신을 판단하거나 평가하지 않는 대안적 자기가치감으로써 자기자비(self-compassion)에 주목하여 자기자비의 도덕교육적 의의를 밝히고 이를 도덕교육적으로 적용할 수 있는 방안을 모색하는 것을 목적으로 한다.

그동안 심리적 웰빙의 중요성에 대한 사회적 관심에 비해 도덕과 교육과정에 적용하는 것에 대한 논의가 부족했다고 할 수 있다. 이에 본 연구는 불교사상에 기반하여 자기자비의 의미를 규명한 후, 자기자비가 도덕교육에 갖는 의의를 밝히고 도덕과 교육에의 연계 가능성을 모색하여 최종적으로 도덕과 수업에의 적용 방안을 제안하였다.

크리스틴 네프(K. Neff)는 불교에서 기원한 마음인 자비(慈悲)를 이론적 토대로 현대 심리학적 관점에서 연구한 자기자비 개념을 제안했다. 자기자비는 삶이 고통스러울 때 자신과 세상의 불완전함을 수용하고 너그러운 태도로 스스로 돌보는 것을 의미하며 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 가지 요소로 구성된다. 명상 심리 치료를 기반으로 개발된 마음챙김 - 자기자비(Mindful Self-Compassion: MSC) 훈련 프로그램을 통해 자기자비를 개발

할 수 있다.

자기자비를 함양하면 삶의 만족도, 행복, 낙관성, 지혜, 호기심 등 긍정 정서를 더 많이 경험하고 회복탄력성을 높여 결과적으로 개인의 심리적 웰빙을 높일 수 있다. 또한 높은 자기자비는 사회적 상호작용을 돕고 학업 동기를 부여하는 등 교육적 측면에서 긍정적인 효과가 있다.

이러한 자기자비는 도덕교육에 잠재성을 갖는 것으로 보인다. 긍정교육적 관점에서 자기자비는 긍정 정서 경험을 촉진하고 사회적 연결감과 행복감을 증진하여 도덕적 의무를 강조해왔던 도덕과 교육에 긍정교육 도입을 도와 개인의 심리적 웰빙을 키우는 데 기여할 수 있다는 의의가 있다. 또한 불교윤리적 관점에서 자비는 자리적일 뿐 아니라 이타적이다. 따라서 자기자비는 타인자비로 확장될 수 있으며 올바른 사회적 관계를 형성하도록 돕는다는 점에서 도덕교육적 의의가 있다.

이어서 자기자비와 도덕과의 목표, 내용, 방법 측면에서 연계 가능성을 탐구하였다. 먼저 불교 수행의 이상적 상태인 ‘무아’는 자기 중심성 탈피를 추구하며 도덕성을 주축으로 하는 인성 계발을 촉진하는데 이는 도덕과의 목표인 ‘바람직한 인성을 지닌 사람 양성’과 같은 지향점을 가진다고 할 수 있다. 다음으로 자기자비는 도덕 교육과정 내 자존감 교육 내용을 보완할 가능성을 가진다. 끝으로, 자기자비 훈련 기술을 적용한 실천·체험 중심 교수 학습 방법을 활용하여 가치의 중요성을 깨닫고 습관화를 촉진하는 수업을 구상함으로써 자기자비와 관련한 도덕과 역량을 효과적으로 신장할 수 있을 것으로 보인다는 관련성을 도출하였다.

본 연구에서 제안하는 자기자비의 도덕교육적 적용 방안은 다음과 같다. 먼저, 도덕과 교육과정을 분석하여 자존감과 관련한 내용 요소를 찾고 그 한계점을 도출한다. 다음으로 MSC 훈련의 단계적

절차를 수정·보완하여 도덕과 수업에 활용할 수 있도록 새로운 수업 모형을 설계하였다. 끝으로 자기자비의 세 요소의 학습과 관련이 있는 수업 주제를 선정하여 3차시로 운영할 수 있는 ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 고안하고 이를 활용한 구체적인 도덕과 수업 방안을 제안하였다.

도덕과 수업에 자기자비를 가르칠 때 교사에게 다음과 같은 태도와 역량이 요구된다. 먼저 교사는 올바른 자기가치감의 방향을 제시하여야 한다. 또한 학생들과 함께 자기자비 훈련 규범을 설정하고 자기결정권을 보장하여 안전감을 촉진하며 친절과 수용의 지지적인 분위기를 조성하여야 한다. 끝으로 교사는 자기자비를 함양하여 교실에서 학생들에게 자비를 실천하는 좋은 모델로 기능하며 신뢰를 쌓고, 자기자비를 통해 보호한 높은 교사효능감으로 교육에 긍정적인 영향을 가져오도록 해야 한다.

**주요어** : 자기자비, 자존감, 크리스틴 네프, 사무량심, 불교 명상,  
도덕교육

**학 번** : 2013-21396

# 목 차

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 방법 및 범위 .....	8
II. 자기자비의 이론적 배경 .....	12
1. 자비의 불교 사상적 기반 .....	12
1) 사무량심 .....	12
2) 자비 명상 .....	19
2. 자기자비의 의미 .....	25
1) 자기자비의 정의와 특성 .....	25
2) 자기자비의 요소 .....	29
3) 마음챙김 - 자기자비(MSC) 훈련 .....	31
3. 자기자비의 심리적 기능 및 교육적 효과 .....	41
1) 정서적 균형 및 회복탄력성 .....	41
2) 동기 부여 및 사회성 향상 .....	45
III. 자기자비의 도덕교육적 적용 가능성 .....	50
1. 자기자비의 도덕교육적 의의 .....	50
1) 긍정교육적 관점에서 심리적 웰빙 추구 .....	51
2) 불교윤리적 관점에서 자리아타 실현 .....	56
2. 자기자비의 도덕 교과 연계 가능성 탐색 .....	60
1) 도덕과 교육의 목표와 자기자비의 지향점 .....	60
2) 도덕과 교육의 내용과 자기자비의 보완 가능성 .....	65
3) 도덕과 교육의 방법과 자기자비 훈련 .....	68

IV. 자기자비의 도덕교육적 함의 .....	73
1. 자기자비의 도덕교육적 적용 방안 탐색 .....	73
1) 도덕과 교육과정 내 자존감 교육 분석 .....	73
2) 도덕과 수업을 위한 MSC 방법의 활용 .....	82
3) ‘스스로 돌보기’ 프로그램의 적용 .....	85
2. 자기자비를 위한 도덕 교사의 역할 .....	105
1) 자기가치감의 방향을 제시하는 교사 .....	105
2) 안전하고 지지적인 분위기를 조성하는 교사 .....	108
3) 자기자비를 실천하는 높은 효능감을 가진 교사 .....	111
V. 결론 .....	113
참고문헌 .....	120
Abstract .....	130



## 표 목 차

<표 1> 마음챙김-자기자비(MSC) 훈련 프로그램 .....	40
<표 2> 도덕과 내용 영역의 명칭과 구성 방향 .....	67
<표 3> 자기자비 훈련 기술 .....	71
<표 4> SEE 학습 개요 .....	74
<표 5> 2015 개정 도덕 교육과정의 자존감 관련 내용 .....	76
<표 6> 2015 개정 초등학교 도덕 교육과정 내용 체계 .....	77
<표 7> 2015 개정 중학교 도덕 교육과정 내용 체계 .....	80

## 그 림 목 차

<그림 1> 인성 개념의 틀 .....	61
<그림 2> 도덕과 수업에 활용할 수 있는 MSC 훈련법 .....	83
<그림 3> ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 활용한 도덕과 수업 1차시 .....	86
<그림 4> ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 활용한 도덕과 수업 2차시 .....	93
<그림 5> ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 활용한 도덕과 수업 3차시 .....	100

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

눈에 보이는 것이나 보이지 않는 것이나,  
멀리 또는 가까이 살고 있는 것이나,  
이미 태어난 것이나 앞으로 태어날 것이거나  
살아있는 모든 것은 다 행복하라.

- 『숫타니파타』

수 만 년 전 탄생 이후 인류는 항상 발전적 방향을 견지해 왔다. 인류는 현재 그 어느 시대보다 신속하고 편리한 삶을 누리고 있는 것처럼 보인다. 그러나 기술 문명의 발달로 인해 물리적 세계는 풍족해지는 반면 우리의 정신세계는 메말라졌다. 기술 발전과 반대로 인간 소외 현상은 우리를 자아로부터 유리시키고 멀어지게 만들었으며 우리는 윤리적 성찰과 내면의 계발을 소홀히 한 것이 사실이다. 빠르게 변화하는 사회에 뒤처지지 않기 위한 입시 위주의 교육과 과도한 경쟁 속에서 자아를 성찰하고 내면을 키워 건전한 성인으로 돌음 할 수 있는 자양분을 다져야 할 청소년기에 학생들은 스스로 돌볼 여유를 갖지 못한다. 청소년의 정신적, 심리적 건강의 위태로움은 오늘날 주요 사회문제로 자리매김했다.

이런 배경 속에서 여러 학자는 정신적, 심리적 고통의 원인으로 자존감에 주목했다. 윌리엄 제임스(W. James, 2005: 556)가 ‘중요성의 영역에서 지각된 역량을 의미하는 자존감은 정신건강의 중요한 측면’이라고 역설한 이후로 지난 백여 년 동안 자존감은 정신적 건강의 대표적인 지표로 사용되었다. 자존감만 높이면 개인적인 고통과 상처 등 모든 문제가 해결되고 성공한 안정적 삶을 살 수 있을 것 같은 그야말로 자존감 신화가 사람들의 심리를 지배했다. 그러나 자존감이 긍정적인 영향만 끼치는

것은 아니라는 연구 결과(Baumeister et al., 2003)가 축적되면서 이 신화에도 금이 가기 시작했다. 자존감은 자기를 대상화해 스스로 내린 평가와 판단에 기초하기 때문에 필연적으로 타인과의 비교를 피할 수 없다는 것이다(Neff, 2003b: 85). 또한 자존감은 키우기가 매우 어렵고, 타인을 평가의 수단으로 여기며, 자신의 객관적 모습을 수용하지 않은 채 나는 특별하다는 믿음으로 자기 이해를 왜곡하고, 나르시시즘으로 흘러 부정적 피드백을 공격으로 받아들이는 등(Neff, 2011: 7-8) 건전한 심리적 성장을 저해할 수 있다는 우려의 목소리가 나오고 있다.

사람들은 ‘사랑받을 가치가 있는 나’에 집착하고 또 실망한다. 이것은 다시 낮은 자존감으로 귀결된다. 모두가 자존감 키우기에 몰두한 사이 역설적으로 자존감은 부정성의 사슬로 작용하여 우리의 정신건강을 해치는 요인 중 하나가 되었다. 이에 미국의 심리학자 크리스틴 네프(K. Neff)는 자존감의 대안적 개념으로 자신을 판단하거나 평가하지 않으면서 친절하고 수용적인 태도로 대할 수 있도록 자기 자신에게 자비로울 것을 주창하는 자기자비(self-compassion)를 제안했다(Neff, 2003b: 86). 자기자비는 부정적 사건에 대해 평정심을 유지하는 데 도움이 된다는 점, 결과와 평가에 큰 영향을 받지 않는다는 점, 고립보다는 타인과의 연대에 기초한다는 점, 마음챙김의 비판단적 과정과 관련이 있다는 점, 성취나 결과와 상관없이 마음이 고통스러울 때 요구되는 태도라는 점(박세란, 2015: 7)에서 자존감과 구분되며 자존감으로부터 파생된 단점을 보완하여 심리적 건강에 기여할 수 있다.

자기자비는 불교의 핵심 신조인 자비(慈悲)에 기초하여 만들어진 개념이다. 자비는 불교 수행의 중요한 구인으로써 자애롭고(慈) 가여워하는(悲) 마음을 말한다. 불교의 초기 경전 『숫타니파타』의 「자비경」에서는 “마치 어머니가 목숨을 걸고 외아들을 아끼듯이, 모든 살아 있는 것에 대해서 한량없는 자비심을 내라”며 살아 있는 모든 것들을 사랑하고 연민하라는 부처의 가르침을 전하고 있다. 이후 불교의 자비관은 보살의 원력(願力)인 사무량심(四無量心)으로 확고히 자리잡게 되었다. 사

무량심은 ‘재거나 어렵하지 않고 한없이 베풀어야 하는 네 가지 마음’으로 자신과 타인의 고통을 민감하게 알아차리고 고통을 경감시키고자 하는 마음을 일으키는 것을 의미한다. 자(慈 : 사랑), 비(悲: 연민), 희(喜 : 기쁨), 사(捨 : 평등)가 여기에 해당하며 ‘자비’는 보편적으로 사무량심을 포괄하는 넓은 의미로 쓰이기도 한다. 반면에 사무량심에 상대되는 마음인 갈애는 고통의 가장 직접적인 원인이 된다(김병환, 2017: 258). 즉 우리는 사무량심을 닦음으로써 삶의 고통을 경감하고 연쇄적인 악업을 끊을 수 있다.

그런데 자비의 대상으로 존재하는 ‘살아있는 모든 것들’에는 나 자신도 포함된다. 자기 자신이 사랑스러운 만큼 타인도 자신이 사랑스럽기 때문에 모든 사람은 사랑스러운 것이라는 맥락에서 타인을 향한 사랑은 자기 자신에 대한 사랑이 기반이 되어야 하기 때문이다. 따라서 불가에서는 진정한 자기 구제(自利)는 타인을 이롭게 하는 행위(利他)에서 온다고 보았으며(추인혜 · 임승택, 2017: 530) 불교의 자비 사상은 자리와 이타를 동시에 추구하면서 자신의 행복과 타인의 행복이 필연적으로 긴밀하게 연결되어 있다고 할 수 있다.

일반적으로 타인과의 상호관계는 중요한 교육적 과제로 다루어졌지만, 정작 학생들은 가장 가까운 사람인 자기 자신에 대해 무지하고 때때로 냉정하고 잔인한 말을 쉽게 하며 자신과의 관계를 건강하게 유지하지 못한다. 오히려 많은 이들이 물리적, 심리적으로 가장 가까운 친구인 나 자신에게는 자비로운 마음을 내리지 못하고 자기 자신에게 더 가혹하고 냉정한 경우가 많다(Neff, 2003b: 87). 이런 배경에서 네프는 불교에서 자기에게 먼저 자비심을 갖는 것을 이론적 토대로 하여 현대 심리학적 관점에서 자기자비를 연구하고 개념화했다.

자기자비는 삶이 고통스러울 때 자신과 세상의 불완전함을 수용하고 너그러운 태도로 스스로 돌보는 것을 말한다(Neff, 2003a). 자기자비의 세 가지 요인으로 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common-humanity), 마음챙김(mindfulness)이 있으며 각각 상대 개념으

로 자기판단(self-judgement), 고립감(isolation), 과잉동일시(over-identification)가 있다. 세 쌍의 요인들은 분절적인 것이 아니라 유기적으로 맞물려 있으며 상호작용하여 서로 증대하거나 발현하는 효과를 가진다. 즉 자신의 부족함을 과도하게 비난·자책하지 않으며 있는 그대로 수용하고, 고통과 실패를 인간의 공통적인 경험에서 이해하여 더 넓은 관점에서 바라보면서 타인과 연결성을 통해 고립감에서 벗어나면 고통을 덜고 심리적 안정을 가질 수 있는 것이다.

그렇다면 자기자비를 통한 내면의 정화와 정신적 안정이 도덕교육과 어떤 관련이 있을까? 자기자비의 도덕교육적 함의는 무엇이며 도덕과 교육과 수업에 어떻게 적용할 수 있을 것인가에 대한 의문을 갖고 물음에 대한 답을 고찰할 필요가 있다. 자기자비를 함양하는 일련의 심리적 성장 과정은 자아에 대한 도덕적 숙고를 통해 도덕적인 인간으로 성장할 가능성을 만들고자 하는 도덕교육 목표에도 부합하며 자기자비와 도덕교육이 서로 맞닿은 접점이 있다는 점에 주목하여 자기자비의 도덕교육적 적용 연구의 필요성을 제시하고자 한다.

첫째, 자기자비를 통해 얻을 수 있는 개인의 심리적 웰빙은 도덕교육에서 추구해야 하는 목표와 관련이 있다. 기존의 도덕과 교육에서는 개인의 행복 추구보다는 도덕적 의무와 고양을 강조하는 도덕과 교육이 우선되어왔다. 이것은 개인의 행복을 생각할 여지를 줄임으로써 개인의 행복과 도덕적 행동이 서로 배치되는 요인으로 간주하게 만들 수 있다는 우려에서 도덕과 교육에서의 행복교육 필요성을 시사한다(유호중, 2004: 244-250). 그런데 자기자비는 긍정심리학과 관련이 깊다. 자기자비의 핵심인 자기친절, 비판단적 이해와 수용이 긍정 정서를 지향하고 향상한다는 점(Neff & Germer, 2017: 17)에서 개인의 심리적 웰빙을 키우고 행복감을 증진하기 때문이다. 또한 스스로 자애롭고 가엾게 여기는 마음을 가지고 자신을 수용해주는 것이 향상한 긍정적인 마음과 보살핌의 영향은 심리적 효과뿐만 아니라 학교적응을 돕고 학업 스트레스를 줄여 전인교육을 가능하게 하는 교육적 효과도 나타나고 있다(허일범 · 오영미,

2016: 68-70). 이렇듯 자기자비를 통해 얻을 수 있는 개인의 심리적 웰빙은 도덕교육에서 추구해야하는 목표와 일맥상통한다.

둘째, 자기자비는 도덕과 교육과정 내 자존감 교육을 보완할 수 있다.

도덕과 교육에서는 긍정심리학의 긍정교육을 통해 학생들에게 행복과 웰빙을 가르쳐야 한다. 삶의 의미를 탐색하고 목적 의식을 설정하는 것은 도덕적 정체성이 발달하는 청소년기에 행복과 웰빙을 달성하는 데 중요한 역할을 할 수 있다. 자존감은 도덕적 자아 또는 정체성을 형성하는데 관련이 있을 것으로 보인다. 자존감은 도덕과 교육과정에서 ‘자아 존중’, ‘자존감’, ‘긍정적 태도’ 등의 표현으로 나타나고 있다(김봉제, 2022: 111-112). 자존감이 평가와 비교로 인해 취약함을 가진 자기가치감(self-worth)이라면 대안적 자기가치감인 자기자비가 이를 보완하여 올바른 도덕적 정체성을 형성하고 삶의 목적을 설정하여 행복과 웰빙을 키우는데 도움이 될 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 자기자비를 통해 도덕과 교과 역량인 반성적 성찰을 향상할 수 있다. 자기자비를 함양하지 못한 사람은 자기 경험에 대해 수용하지 않으며 감정적 고통에 저항하려 한다. 이러한 저항은 부정적 감정에 대한 반추를 수반하며 이는 과도한 자기 비난과 자기평가로 이어질 수 있다. 반면 자기자비가 높은 사람은 객관적 관점에서 자신의 한계와 부족함을 이해하며 세상의 불완전함을 받아들일 수 있으므로 반성적 성찰이 가능하다(Neff, 2003b: 89). 자아중심성에서 벗어난 반성적 성찰은 도덕과 교과 역량 중 윤리적 성찰 능력과 접점이 있으며, 따라서 자기자비를 통해 자신의 행동에 대해 객관적인 시선에서 도덕적 판단을 내리고 성찰할 수 있는 능력을 키워 도덕적 성장을 도울 것으로 기대된다.

넷째, 자기자비는 도덕성과 상관성을 가진다. 자기자비는 자기중심적일 것이란 우려와 달리 자기자비가 자신에 대한 너그러운 이해와 수용의 태도를 추구한다고 해서 비도덕적인 행동에 대해서까지 무조건적으로 용인하는 것은 아니다. 자기자비가 비도덕적 행동을 용인하는 태도를 감소시킨다는 연구(Wang et al., 2017)와 도덕적 해이·비윤리적 행동과 부적 상

관을 가진다는 연구(Yang et al., 2020)는 자기자비와 도덕적 행동에 대한 상관성을 밝혔다. 이는 자기자비와 도덕성이 관련이 있음을 보여주는 연구이며 도덕과의 중요 교과 역량 중 하나인 자기조절과 도덕적인 행동의 실천 성향을 연마하는 데 도움이 될 것이다.

현재까지 진행된 자기자비에 대한 연구는 대부분 심리학과 교육학 분야에서 주도적으로 이루어져 왔다. 심리학 분야의 연구로는 자기자비와 정서의 상관성 연구(고은정, 2014), 자기자비의 자기조절 영향 연구(박세란, 2015), 자기자비와 타인의 안녕에의 관심과 관련한 연구(Sprecher & Fehr, 2005; 박세란, 2016), 갈등 해결 관련 연구(Yarnell & Neff, 2013), 자기자비와 비윤리적 행동, 도덕적 이탈 관련 연구(Yang et al., 2020) 등이 있다. 교육학 분야의 연구로는 자기자비와 도덕지능 관련 연구(문진영, 2015), 자기자비와 대인불안에 관련한 연구(양혜란 · 김유미, 2015), 자기애와 관련한 연구(조한익 · 서은경, 2014)와 행복과 우울감에 관한 연구(유애영, 2017) 등이 있다. 비윤리적 행동이나 도덕지능과 같이 도덕 관련 연구가 진행된 바 있으나 자기자비와 도덕교육을 연관한 연구에는 추병완의 “자기자비의 도덕교육적 함의(2018)”가 유일하다. 자기자비가 도덕교육에서 가지는 연관성과 잠재성을 볼 때, 도덕과 교육과정 내에서 이뤄지는 자존감 교육을 살펴보고, 그 한계점을 자기자비가 보완할 수 있는 점에 대한 도덕교육과의 연구가 시도되어야 할 것으로 판단된다.

이에 본 연구는 상술한 자기자비의 도덕교육적 적용 연구의 필요성에 따라 자비의 불교 이론적 토대로 불교의 자비관과 사무량심에 대해 논하고 자기자비의 개념을 밝히고자 한다. 또한 자기자비가 도덕교육에 갖는 의의를 알아보며 도덕 교과와의 연계 가능성을 탐색한다. 그리고 자기자비 훈련 프로그램을 도덕과 수업에 적용할 수 있는 방안을 제시하고자 한다. 이러한 맥락에서 본 연구는 다음과 같은 연구 목적을 구체적으로 설정하였다.

첫째, 자기자비의 불교 사상적 기반으로 사무량심과 자비 명상에 대해 고찰한 후 자기자비 개념의 의미를 밝힌다.

둘째, 긍정교육적 관점과 불교윤리적 관점에서 자기자비가 도덕교육에 갖는 의의를 밝힌다.

셋째, 자기자비의 특성이 도덕과 교육의 목표, 내용, 방법에 갖는 연계 가능성을 모색한다.

넷째, 자기자비 훈련 프로그램을 활용한 도덕과 수업 적용 방안을 제시한다.



## 2. 연구 방법 및 범위

본 연구는 네프의 자기자비의 이론적 개념뿐만 아니라 불교 사상적 측면에서 자비의 이론적 토대를 공고히 하고, 자비 명상 및 자기자비 훈련 프로그램이 효과적으로 적용된 교육과정과 수업 방안을 구성하고자 한다. 그렇기 때문에 본 연구는 여러 연구자의 관련 선행 연구 문헌 및 자료를 탐색하고 면밀히 검토하는 문헌 연구(literature review)의 방법을 취한다. 문헌 연구란 연구 주제와 관련 있는 이론을 개관하면서 해당 연구 분야에서 어떤 연구들이 어떻게 이루어졌는지 파악하기 위하여 기존의 이론 및 선행연구물을 찾아서 읽고 검토하는 연구 방법이다(이종승, 2009: 104). 본 연구는 교육학, 윤리학, 심리학, 철학 등 여러 학문 분야에서 이루어진 연구 자료들을 검토하여 의미 있는 결과를 도출해야 하는 바, 다양한 분야에서 연구된 1차 자료(primary sources)와 2차 자료(secondary sources)들을 수집·분석하여 자기자비가 도덕교육에 적용될 수 있는 방안을 폭넓게 탐구하고자 한다.

네프는 2003년부터 꾸준히 자기자비에 대한 연구를 발표해 왔다. 자기자비에 대한 깊이 있는 이해를 위해 그녀의 대표적인 논문들과 저서를 참고하였으며 그 외 국내외 여러 학자가 연구한 논문 및 저서를 수집하고 분석하였다. 또한 연구의 필요성에서 전술한 것과 같이 자기자비에 대한 아이디어는 불교 사상에 기초하고 있으므로 불교 사상의 자비에 대한 개념을 살펴보지 않고는 자기자비에 대해 명확하게 논할 수 없다. 따라서 자비의 불교 이론적 기초에 대해서는 초기 불교 경전인 『숫타니파타』의 「자비경」, 『아함경』, 불교 수행의 기본 지침서로 알려진 『청정도론』을 기본으로 하였고 그 외 불교 사상과 자비관, 자비 명상에 대해 연구한 여러 학자의 논문과 저서들을 참고하였다.

본 논문에서는 다음과 같은 전개 과정을 통해 자기자비 개념과 훈련 방법을 살펴보고 도덕과 교육에 적용할 수 있는 방안을 살펴보고자 한

다. 먼저 자기자비의 이론적 배경에 대해 고찰한다. 불교 핵심 신조로써 자비 개념과 사무량심을 살펴보고 자비의 자리적 특성과 이타적 확장 가능성에 대한 기초를 다진다. 이어 자비를 무량한 마음으로 키우는 방법으로 불교 경전의 사무량심의 수행 방법을 고찰하여 불교 자비 명상에 대해 자세히 살펴본다. 그 후 네프와 여러 학자의 연구를 바탕으로 자기자비의 의미를 정의하고 자기자비의 세 가지 요소를 알아본다. 자기자비의 핵심 3요소인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 의미를 규명하고 각각의 상대 개념과 비교하며 이론적 기반을 다진다. 다음으로 자기자비 훈련으로 네프와 크리스토퍼 거머(C. Germer)가 개발한 마음챙김-자기자비(Mindful self-compassion: MSC) 훈련에 대해 탐구한다. 끝으로 선행 연구를 통해 자기자비의 심리적 기능과 그로 인해 얻을 수 있는 교육적 효과를 살펴본다. 이처럼 자기자비가 갖는 긍정적 치유 효과와 함께 교육적 적용 가능성을 논하며 자기자비의 측면에서 교육의 대안적 시각을 찾는다.

위의 내용을 바탕으로 자기자비의 도덕교육적 적용 가능성을 논의하고자 한다. 먼저 긍정교육적 관점에서 자기자비를 검토하며 자기자비를 함양하여 증진할 수 있는 심리적 웰빙의 도덕교육적 의의를 밝힌다. 셀리그먼의 행복한 삶을 이루는 구성 요소 중 행복한 삶과 긍정 정서, 심리적 회복탄력성과 자기자비의 관련성에 대해 살펴보고 자기자비가 개인의 웰빙과 행복 증진을 돕는다는 도덕교육적 의의를 발견할 수 있다. 다음으로 불교윤리적 관점에서 자기자비의 이타주의적 확장 가능성을 검토한다. 자기자비는 타인자비로 확장되어 이타주의를 실천하는 사회 관계적 의미를 갖게 하고 올바른 인격 형성에 보탬이 될 수 있다는 점에서 도덕교육적 의의가 있다고 할 수 있다. 이렇듯 긍정교육적 관점과 불교윤리적 관점에서 살펴본 자기자비와 도덕교육의 관계를 통해 자기자비의 도덕교육적 의의를 공고히 할 것이다.

이어서 자기자비를 도덕 교과에 연계할 수 있는 가능성을 탐색한다. 도덕 교과 교육의 이론적 틀이라 할 수 있는 도덕과 교육과정을 살펴보

며 도덕과 교육의 목표, 내용, 방법의 측면에서 자기자비 이론을 토대로 개선·보완될 수 있는 점을 찾아보고자 한다. 먼저 도덕과 교육의 목표와 자기자비의 지향점을 알아본다. 자기자비의 함양이 도덕과 교육의 목표로써 올바른 인성 형성에 줄 수 있는 도움을 살펴본다. 그 후 도덕과 교육의 내용과 자기자비의 보완 가능성에 대해 알아본다. 도덕과 교육 내용에서 자존감 교육이 이루어진 부분을 알아보고 올바른 자기자치감 형성의 중요성을 중심으로 자기자비가 보완할 수 있는 점을 탐구한다. 끝으로 도덕과 교육의 방법과 자기자비 훈련법에 대해 살펴본다. 마음챙김-자기자비 훈련(MSC)에서 효과적으로 자기자비를 함양할 수 있는 교수 방법을 살펴보고 도덕과 수업의 실천·체험적 학습 방법으로 적용할 수 있는 부분을 찾아 도덕과 교육 방법에 주는 시사점을 모색한다.

마지막으로 자기자비의 도덕교육적 함의를 알아볼 것이다. 앞서 논의한 자기자비의 도덕교육적 연계 가능성에 비추어 자기자비를 도덕과 교육에 활용할 수 있는 방안을 제시한다. 자기자비를 활용한 도덕과 교육 과정의 보완점을 제안하고 구체적인 도덕과 수업 적용 방안을 살펴본다. 먼저 2015 개정 초·중등 도덕 교육과정을 분석하여 교육과정 내 자존감 교육 내용을 찾아보고 그 한계점을 살펴본다. 그 후, 자기자비를 도덕과 수업에 적용할 수 있는 교수·학습 방법을 탐구한다. 마음챙김-자기자비 훈련(MSC)을 적용하여 도덕과 수업에 활용할 수 있는 새로운 모형을 제안한다. 그리고 자신과의 관계를 중심으로 하는 ‘나를 돌보기’ 프로그램을 고안하여 이를 적용한 실질적인 도덕과 수업 방안을 제안하고자 한다. 마지막으로 자기자비를 함양하는 도덕교육에서 도덕 교사의 역할에 대해 알아본다. 자존감과 자기자비를 구분하여 올바른 자기가치감의 방향 설정을 조력하는 교사의 역할에 대해 알아본다. 이어서 고통스러운 상황을 마주하는 과정에서 학생들의 감정적 반응에 대한 보조를 통해 안전감을 확보하는 교사의 역할에 대해 알아본다. 끝으로 자비를 실천하여 교육에 긍정적 영향을 끼치는 높은 효능감을 가진 교사를 살펴봄으로써 교육 현장에서 자기자비가 갖는 역할에 대해 논한다.

이와 같은 연구 과정을 통해 자기자비가 도덕교육에 갖는 의의를 밝히고 도덕과 수업에 적용하는 방안을 제시함으로써 학생들의 고통을 줄이고 심리적 웰빙에 기여하며 나아가 도덕적 성장에 도움이 되는 하나의 방법이 되기를 기대하는 바이다.

## Ⅱ. 자기자비의 이론적 배경

이 장에서는 자기자비의 이론적 배경을 개괄한다. 먼저 자비의 어원과 여러 학자의 정의를 살펴보고 불교 전통에서 기원한 자비의 개념적 의미와 사무량심에 대한 기반을 다진다. 그 후 자비를 함양하기 위한 실천적 수행 방법으로 자비 명상을 알아본다. 다음으로 대안적 개념으로 자기자비가 등장하게 된 배경을 알아보고 현대 심리학으로 개념화된 자기자비의 의미를 여러 학자의 정의를 토대로 그 정체성을 규명하고자 한다. 이어서 자기자비의 세 요인과 그 특성을 알아보고 자기자비를 증진하기 위해 고안된 훈련 방법에 대해서 살펴보도록 한다.

### 1. 자비의 불교 사상적 기반

#### 1) 사무량심

자비는 팔리어(Pali)<sup>1)</sup> 메따(mettā), 또는 메따-카루나(mettā-karuṇā)를 번역한 것으로 자애, 우정, 선의, 동료애, 우호, 화합, 비공격적임, 비폭력 등 다양한 의미를 지닌 용어이며 자(慈)와 비(悲)의 합성어이다. 메따는 본질적으로 사랑과 우정의 이타적인 태도이며 이기주의에 기반한 친절과는 구분된다(Buddharakkhita, 1988: 5, 문을식, 2012: 16). 거머(2011: 53-54)에 의하면 ‘compassion’은 메따-카루나(mettā-karuṇā)를 라틴어 어근 ‘com(더불어)’과 ‘pati(고통받다)’에 기반하여 번역한 단어이며 ‘함께 아파하다’라는 뜻을 함축한다. 붓다고사(Buddhaghosa: 2004: 117)의 『청정도론』에 따르면 자(慈)는 다른 사람에게 악의를 제거하고 이익을 가져오는 우정과 같은 마음이며, 비(悲)는 고통과 불이익을 제거하기를 바

1) 팔리어란, 현재 세일론·미얀마·타이·캄보디아·라오스 등의 남방지역에서 행해지고 있는 남방불교의 성전어(聖典語)를 말한다(Mizuno, 2001: 15).

라는 것으로 해를 가하지 않고 고통을 덜어주고자 하는 연민의 마음을 뜻한다. 이에 따르면 진정한 자비의 마음을 보낼 때, 우리는 상대의 고통 속에 동참하게 된다.

‘자’와 ‘비’의 의미와 사용에 대해서 추인혜(2017: 515)와 같이 각각의 의미를 분명하게 이해하기 위해 원어의 사전적 의미를 살려 엄격하게 구분하여 사용해야 한다는 입장이 있다. 반면 안옥선(2002: 242-244)은 ‘자’와 ‘비’를 자애와 자비로 번역하였지만 거의 동일한 의미로 묶어 사용할 수 있다고 하였다. 윤영해(2012: 79-80) 역시 ‘자’와 ‘비’를 엄격하게 구분하지 않고 ‘자비’라는 번역 용어를 사용하고 있다. 문을식(2012: 17)도 ‘자’와 ‘비’는 거의 같은 심정에 기원을 두고 있어 보편적으로는 서로 구분하지 않고 ‘자비’라는 하나의 단어로 사용하기도 한다는 입장을 취하고 있다. 덧붙여 조현주(2014: 137)는 심리학자들이 자애와 자비의 용어를 혼동하는 까닭은 불교적 색채 때문이라고 지적하며 만일 모든 존재에 대한 평안과 행복만을 기원하는 명상이라면 ‘자애’ 명상으로, 모든 존재가 고통에서 벗어나기를 바라는 명상이라면 ‘자비’ 명상이라는 용어를 쓰는 것이 적절하다고 설명한다. 정리해 보자면, 여러 의견을 종합해 볼 때 ‘자비’는 ‘행복을 바람과 동시에 고통에서 벗어나기를 소망하는 마음’이라고 할 수 있다. 따라서 ‘자비’란 고통에 대한 정서적 이해와 복지를 바라는 동기를 포함하는 개념으로 이해할 수 있다. 본 논문에서는 이러한 용어의 정의를 따라 자애와 연민을 뚜렷하게 구분 짓지 않고 하나의 단어로 포괄하는 ‘자비’를 사용하고자 한다.

초기 불교 경전 『숫타니파타(Sutta-nipāta)』에는 부처가 제자들에게 설했던 자비에 대한 가르침인 「자비경(mettā-sutta)」을 찾아볼 수 있다. 이 경전에서는 “마치 어머니가 목숨을 걸고 외아들을 아끼듯이, 모든 살아있는 것에 대해서 한량없는 자비심을 발하라. 또한 온 세계에 대해서 한량없는 자비를 행하라. 위아래로, 또는 옆으로 장애와 원한과 적의가 없는 자비를 행하라.”<sup>2)</sup>는 부처의 가르침을 전하고 있다. 자비심은 무

2) 『숫타니파타』 제1장 8경 「자비경」 149-150. 법정 역, 1999: 59-60.

량한 마음을 무한한 중생을 대상으로 어머니가 자식을 대하는 것과 같은 심정에서 실천되어야 한다는 것이다(Conze, 1985: 11).

무량한 자비의 의미는 『청정도론』 중 ‘마음의 고요함을 닦을 수 있는 마흔 가지 명상(止) 주제’의 31번째 주제인 사무량심(四無量心)에서 더 구체적으로 설명하고 있다. 이필원(2010: 17-18)에 따르면 사무량심은 본래 자애를 중심으로 행해지던 수행이 자애와 동일한 뿌리를 둔 네 가지 덕목으로 세밀하게 정형화된 것으로 보인다. 사무량심은 ‘네 가지 무량한 마음’이라는 뜻으로 수행자가 한없이 가져야 할 네 가지 마음인 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)를 일컫는다. 네 가지 마음을 무량이라고 부르는 까닭은 이 네 가지 마음이 평등하고 편파성 없는 자세로 무한한 중생을 향하고 있기 때문이다. 초선(初禪)을 닦은 자가 태어나는 범천(梵天, brahmā)이 머무는 곳이라는 뜻으로 사범주(四梵住, brahmavihāra), 또는 ‘네 가지 평등한 마음’이라는 의미로 사등심(四等心)이라고 부르기도 한다(Dalai Lama, 2015: 324; 문을식, 2012: 25). 이 네 가지 마음을 닦는 수행을 하면 마음을 정화하고 선정(禪定)<sup>3)</sup>을 경험하는 이득을 얻을 수 있다.

대승불교에서는 보살의 원력으로서 자비의 적극적 실천을 강조하며 연민의 이타적 동기를 강화한 보리심(菩提心)을 강조한다(Dalai Lama, 2015: 48, 358). 자비의 이타적 관점과 적극적 실천을 강조하여 대자(大慈), 대비(大悲), 대자비(大慈悲), 대자대비(大慈大悲)로 개념을 심화·확장하였으나 본 논문에서는 초기 불교 경전인 『아함경(阿含經)』과 『청정도론』에서 다루는 자비와 사무량심의 의미 그리고 수행 방법에 대해 논하는 것으로 범위를 한정한다.

---

3) 고(苦)를 멸하는 옳은 길이 있다는 도성제(道聖諦)의 8가지 팔정도(八正道) 중 하나로 정정(正定)이 있다. 바른 정신 집중·몰입을 의미하며 정념에 몰입하여 번뇌에서 벗어나는 단계를 정정이라고 한다. 정(定, samādhi)을 닦는 구체적인 방법이 선(禪, dhyāna)이기 때문에 선정(禪定)이라고 한다. 팔정도의 마지막 단계인 정정을 통해 수행자는 멸성제에 이를 수 있다(김병환, 2017: 264).

『증일아함경』의 「안반품」에서 부처와 제자의 대화 중 사무량심의 의미에 대해 언급한 부분을 찾아볼 수 있다.

“라운아, 너는 지금 마땅히 자애로운 마음[慈心]을 닦아야 하느니라. 자애로운 마음을 닦고 나면 온갖 성내는 마음이 다 사라지게 될 것이다. 라운아, 너는 마땅히 불쌍히 여기는 마음[悲心]을 닦아야 한다. 불쌍히 여기는 마음을 닦고 나면 온갖 남을 해치려는 마음이 다 없어지게 될 것이다. 라운아, 너는 꼭 기뻐하는 마음[喜心]을 닦아야 한다. 그렇게 기뻐하는 마음을 닦고 나면 온갖 시기하는 마음이 다 없어지게 될 것이다. 라운아, 너는 마땅히 평정한 마음[捨心]을 닦아야 한다. 평정한 마음을 닦고 나면 온갖 교만이 다 없어지게 될 것이다.”<sup>4)</sup>

위의 대화에서 사무량심의 네 가지 마음은 자애(慈), 연민(悲), 기쁨(喜), 평정(捨)이라는 것을 알 수 있다. 또한 각각 상대되는 마음의 언급을 통해 그 의미를 공고히 하고 있으며 사무량심을 닦으면 획득할 수 있는 이익을 함께 설명하고 있다. 사무량심의 네 가지 마음에 대해 자세하게 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 자심(慈心, mettā)은 자애로운 마음을 뜻하며 우정의 측면을 가진다. 다른 사람에 대한 호의와 친절, 사랑의 마음이라고 할 수 있다. 자애는 다른 사람의 행복과 이익을 바라므로 본질적으로 이타적이다. 타인에 대해 자랑스러움을 느끼고 사랑스러운 모습을 발견하는 것에서 자애는 시작할 수 있다. 자애와 반대되는 마음으로는 악의와 적의가 있다. 이러한 악의적 분노를 제거하지 못하면 자애는 이기적이고 집착적인 애정으로 전락하고 만다(Buddhaghosa, 2004: 177). 한편, 자애를 닦아 확장하는 것은 무아(無我)와 연관성을 가진다. 집착을 버린 사랑을 구현하여 ‘나’에 대한 배타적 소유 의식이 모두 무너지고 타

---

4) 『증일아함경』 제7권 제17경 「안반품①」. 김월운 역, 2007: 219.



인과 구분하지 않게 된다. 불가에서 최고의 자애는 모든 중생들이 최고의 행복인 열반을 얻기를 소망하는 것이다(Dalai Lama, 2015: 325). 종합해보자면 나와, 나를 넘어서 타인의 진정한 행복을 위하는 마음이 곧 자애라고 할 수 있다.

둘째, 비심(悲心, karuṇā)은 연민을 뜻하며 중생에게 일어난 고통을 완화하려는 형태로 일어난다. 이는 다른 자의 고통을 보고 견디지 못하는 마음이며 직·간접적으로 고통을 덜기를 소망한다. 고통스러워하는 사람을 볼 때 선한 사람들의 마음은 함께 요동치게 된다(운월, 2006: 560). 비심은 이런 고통에 빠진 사람을 도울 수 없다는 무력함에서 기원한다. 비심이 성공적으로 발휘되었을 때 우리는 타인에 대한 잔인함과 가혹함을 멈출 수 있지만 그 반대의 경우에는 괴로움을 느끼게 된다(Buddhaghosa, 2004: 178). 비심은 단순히 다른 사람의 고통 제거를 소망할 뿐만 아니라 나아가 다른 사람을 돕는 행동을 취하게 한다. 불교에서 말하는 덧없음의 고통에 빠진 사람들에게 대한 동정심과 고통에 대한 이해를 결합하여 그들의 고통이 제거되고 복지를 바랄 때 진정한 자비를 베풀 수 있게 된다(Dalai Lama, 2002: 105-106).

셋째, 희심(喜心, muditā)은 기뻐하는 마음이다. 특히 타인이 잘 되고 행복해진 것을 기뻐한다. 아들의 성공을 보고 기뻐하는 부모처럼 다른 사람의 성공에 환희를 갖는 데서 기원한다(Buddhaghosa, 2004: 178). 이것은 단지 나의 이익에 기뻐하는 것이 아니라 타인의 성공과 행복에 더 붙어 기뻐하는 공감적 기쁨이다(운월, 2006: 560). 희심을 가지면 타인에 대한 질투를 극복할 수 있게 된다(Dalai Lama, 2015: 335).

넷째, 사심(捨心, upekkhā)은 평정, 평온의 상태로 우리가 어떤 상황에 부딪히더라도, 고요와 안정을 유지하는 균형 잡힌 마음이다. 평정은 우리가 흥분이나 강렬한 감정에 둘러싸여 흔들리지 않고 정신 수행을 계속할 수 있게 한다. 이것은 고통에 대한 무관심이나 무지와는 다르다. 평정의 근접 원인은 자신이 업의 주인임을 받아들임에서 출발한다. 행복과 고통은 그 사람이 만든 업(業)으로 인해 일어난다는 것을 이해함으로써 그것

을 받아들일 때 분노와 집착을 진정시킬 수 있다(Buddhaghosa, 2004: 178; Dalai Lama, 2015: 336). 그리하여 평정은 원수와 친구의 구별을 두지 않고 모두에게 평등한 마음을 선사할 수 있게 한다(운월, 2006: 560).

한편, 자비의 대상인 ‘모든 살아있는 것’에는 타인뿐만 아니라 자신도 포함된다. 자신을 향해 자비를 일으키는 수행 방법은 이기심을 키우는 것이 아니다. 자비 명상은 모든 중생을 대상으로 일으켜야 하고, 모든 중생에는 우리 자신도 역시 포함되기 때문이다(Dalai Lama, 2015: 327). 결국 자비를 닦을 때 자신의 안위와 행복을 바라는 것은 모든 중생에 대한 행복 염원의 실천이라고 할 수 있으며 자신의 고통을 줄이는 것을 돕는다.

마찬가지로 자비를 닦을 때 자신을 근거로 하는 까닭은 『숫타니파타』의 다음 계송에서 찾아볼 수 있다.

모든 육체적 즐거움을 버리라. 모든 욕망을 버리라. 약한 것이든 강한 것이든 모든 생명 있는 것을 미워하지 말고 좋아하지도 말라. 그들은 나와 같고 나도 그들과 같다고 생각하여, 살아있는 것들을 죽여서는 안 된다. 또한 남들에게 죽이게 해서도 안 된다.<sup>5)</sup>

남을 죽이거나 해치는 일은 평등의 마음에 어긋난다. 즉 내가 싫어하는 일은 남도 싫어한다는 것은 자기에게 비추어 보면 알 수 있다는 것이다. 모든 생명은 고통을 싫어하고 나와 마찬가지로 자비의 대상이 되기를 원하기 때문에 자비를 실천해야 하며, 따라서 불교 자비의 실천은 자신을 예로 삼아 시작하는 것임을 알 수 있다. 자리적 차원의 이익을 추구하는 것은 곧 타인의 행복을 추구하는 것과 같다. 운영해(2012: 85-87)는 자신이 얼마나 소중한 사랑스러운 존재인지를 확인한 후에 자비심

---

5) 『숫타니파타』 제3장 11경 「홀로 가는 수행자 나라카경」 704-705. 범정 역, 1991: 244.

을 점차 먼 타인에까지 확산하여 나가야 한다고 하였다.

같은 맥락에서 『청정도론』에 의하면 ‘내가 행복하기를 원하기를!’하고 자애를 닦을 때 ‘마치 내가 행복하기를 원하고 고통을 두려워하고 살기를 원하고 죽기를 원하지 않는 것처럼 다른 중생들도 참으로 그와 같다’라고 하였다. 자신을 본보기로 삼아 수행할 때 비로소 다른 중생들의 이익과 행복에 대한 소망이 발현된다는 것이다(Buddhaghosa, 2004: 141). 여기에서 우리는 나의 상황과 감정을 돌보는 것과 마찬가지로 자비 명상을 통해 타인에게도 연민을 느끼고 공감할 수 있으며 나와 분리된 타인과의 연결감을 증가시킬 수 있다(추인혜 · 임승택, 2017: 531-532).

초기 불교에서는 중생이 괴로움을 경험하는 이유를 무지에 덮여 무언가를 갈망하고 집착했기 때문이라고 보았다. 이를 탐욕, 진애, 우치라 하여 탐진치(貪瞋癡)라 부른다. 탐진치를 제거하면 비로소 고통에서 벗어나 안정과 행복, 평온을 경험할 수 있다는 것이다. 그러므로 불교의 수행법은 탐진치를 극복하는 방법이며 괴로움의 소멸에 이르는 길이라 할 수 있다. 사무량심은 탐진치를 제거하는 대표적인 수행 방법인데 특히 자애수행은 분노, 악의, 원한을 다스릴 수 있게 한다(김재성, 2010: 38). 『맛지마 니까야』의 「라홀라를 고계한 긴 경」에서 자애를 닦으면 악의를, 연민은 상해를, 더불어 기뻐함은 불쾌를, 평온은 적대감을 제거<sup>6)</sup>하게 하고 마음챙김을 공부하면 심해탈(心解脫)<sup>7)</sup>을 가져다 준다고 설명한다(대

6) 『맛지마 니까야』 제2권 제7장 62. 「라홀라를 고계한 긴 경」 19-24. 대림 역, 2012b: 601

7) 마음을 해탈케 하면서: 초선을 통해 장애들로부터 마음을 벗어나게 하고 해탈케 하면서, 제2선을 일으킨 생각(尋)과 지속적인 고찰(伺)로부터, 제3선을 통해 희열로부터, 제4선을 통해 행복과 고통으로부터 마음을 벗어나게 하고 해탈케 하면서 들이 쉬고 내쫓는다. 혹은 그가 그 禪에 들었다가 출정하여 禪과 함께 한 마음을 파괴되기 마련이고 사그라지기 마련이라고 명상한다. 그가 위빳사나를 하는 순간에 무상의 관찰로 영원하다는 인식으로부터 마음을 벗어나게 하고 해탈케 하면서 들이쉬고 내쫓는다. 괴로움의 관찰로부터 행복하다는 인식으로부터, 무아의 관찰로 자아라는 인식으로부터, 역겨움의 관찰로 즐거움으로부터,

림, 2012b: 601). 그뿐만 아니라 사무량심을 키우는 집중 명상은 통해 욕계를 벗어난 색계로 들어갈 수 있는 4선정에 도달할 수 있다. 사무량심을 중심으로 한 집중 명상과 통찰 명상이 조화롭게 수행되었을 때 열반을 성취할 수 있다고 보았다(Dalai Lama, 2015: 337-338; 추인혜 · 임승택, 2017: 520).

정리해보자면, 불교 교리에 따르면 자비는 수행을 통해 계발할 수 있으며 나를 포함한 모든 세상의 존재들을 대상으로 한다. 심해탈과 4선정, 열반은 불교에서 탐진치의 고통과 함께하는 세계인 욕계보다 더 높은 단계의 선한 상태, 즉 도덕적 이상으로 나아가는 길이라고 할 수 있다. 결국 자비로운 마음을 가꾸면 자신과 타인을 너그럽게 사랑하고 고통에서 벗어나길 바라면서 분노와 적대 같은 부정적 감정에서 벗어나 평정심을 가지게 되어 내면의 평화를 찾고 도덕적 성장을 이룰 수 있다.

## 2) 자비 명상

### (1) 명상의 유형

불교 수행은 세상의 구성 및 작동 원리를 있는 그대로 알게 하여 훌륭한 정신적 고양을 불러일으킨다(전현수, 2015: 18). 명상이란 이런 불교의 앎과 깨달음을 향한 수행의 한 방법이라 볼 수 있다. 불교 명상은 크게 집중 명상(concentration meditation)과 통찰 명상(insight meditation) 두 가지로 구분된다. 먼저 집중 명상은 어떤 한 대상(청각적, 시각적)에 의식을 집중하여 마음을 모아 자세하게 들여다보는 명상법으로 선정(禪定)을 성취하여 삼매(三昧)<sup>8)</sup>에 들 수 있는 수행 방법이다. 다른 이름으

---

탐욕이 빛바램의 관찰로 탐욕으로부터, 소멸의 관찰로 일어남으로부터, 놓아버림의 관찰로 가집으로부터 마음을 벗어나게 하고 해탈케 하면서 들이쉬고 내신다. 그러므로 '마음을 해탈케 하면서 들이쉬고 내쉬리라'라고 공부짓는다'고 말한다(Buddhaghosa, 2004: 124-125).

로는 삼매(三昧), 또는 사마타(samatha), 그리고 지(止)라고 불리기도 한다. 마음을 한 곳에 집중하여 산란함에서 벗어나 마음이 평온하게 되는 상태를 의미한다(김병환, 2018: 30).

다음으로 통찰 명상(insight meditation)은 어떤 특정한 대상에 고착함 없이 경험하는 세계를 있는 그대로 관찰하기 위해 의식을 열어가는 명상이다. 순간순간 맞닥뜨리는 사건들을 특정한 개입이나 판단 없이 지켜보도록 강조한다(장현갑, 2000: 256-257). 있는 그대로를 통찰하는 과정으로 마음챙김(念, sati)과 알아차림(知)을 놓지 않는 것이 핵심이다(추인혜·임승택, 2017: 517). 비발사나(毘鉢舍那), 위빠사나(vipassanā) 또는 관(觀)이라고도 불리며 사물을 정확하게 분석적으로 관찰하는 수행법을 뜻한다(김병환, 2018: 30). 정리해보자면 선정을 닦는 것이 사마타이며 사마타를 통해 지혜의 눈을 얻어 그 눈으로 궁극 실재를 보고 후에 그 특성을 아는 위빠사나를 한다. 따라서 사마타는 위빠사나의 토대라고 할 수 있다(전현수, 2015: 33-37). 사마타에 기반한 위빠사나 수행을 통해 지관합일(止觀合一)을 이루면 무상(無常), 무아(無我), 고(苦)를 깨달아 열반에 이를 수 있다.<sup>9)</sup>

---

8) 삼매(三昧)는 순간삼매, 근접삼매, 본삼매가 있는데 선정은 본삼매에 해당하며 본삼매를 선정삼매라 부르기도 한다. 『청정도론』에서 40가지 명상 주제를 제안하여 삼매를 닦는 방법을 안내하고 있다. 주제에 따라 도달할 수 있는 삼매의 단계가 달라지며 이런 차이는 명상 주제의 성격과 관련하여 생겨난다(전현수, 2015: 40-41). 명상가가 특정 단계에 있는 삼매를 성취하면 죽은 후에 다음 단계에 태어날 수 있는 업(業)을 만드는 것이라 보았다(Dalai Lama, 2015: 149-150).

9) 지와 관은 불교가 강조하는 삼학(三學) 중의 정(定)과 혜(慧)에 해당한다. 정과 혜에 앞서 선행적으로 행해져야 할 공부는 심신을 올바르게 정립하기 위한 계(戒)이다. 해야만 하는 것과 해서는 안 되는 것을 구체적으로 정해놓은 규칙을 계율이라고 하는데, 불교에서 심신 공부의 첫 단계는 바로 계율을 지키는 계이다. 계는 정과 혜를 닦기 위한 준비 과정이라고 볼 수 있다. 그다음 정은 samādhi로 삼매라고 음역되기도 하는데, 마음속의 산만한 망념들을 지워버리고 마음을 비워 무심의 상태, 평정의 상태에 이르는 것을 뜻한다. 그리고 고는 그렇게 평온한 마음으로 진리를 깨달아 아는 것이 곧 지혜, 혜이다. 혜

이와 관련하여 『칭정도론』에서는 마음의 고요함을 닦을 수 있는 명상 주제 40가지 중 ‘네 가지 거룩한 마음가짐’이라는 주제로 자비의 마음인 사무량심을 닦는 명상 수행법을 자세하게 제시하고 있다. 자애 명상과 자비 명상은 통찰보다는 자신을 비롯하여 특정한 대상들에 집중하여 자애로운 마음을 확장해 나간다는 측면에서 집중 명상에 가깝다고 할 수 있다(추인혜 외, 2017: 517).

## (2) 자비 명상의 의미와 방법

붓다고사는 『칭정도론』에서 사무량심을 키우는 명상 방법을 9장 전체를 할애하여 해설할 정도로 자세하게 설명하고 있다. 사무량심 수행에서는 자애수행(mettābhāvanāvaṇṇanā), 연민수행(karuṇābhāvanāvaṇṇanā), 더불어 기뻐하는 수행(muditābhāvanāvaṇṇanā), 평온수행(upekkhābhāvanāvaṇṇanā)으로 구분하고 있으며 네 가지 마음 중에서도 특히 자애수행에 가장 중점을 두어 체계적이고 포괄적으로 설명하고 있다.

각 명상에 대한 설명은 다음과 같다. 먼저 ‘자애수행’을 할 때는 확실한 순서에 따라서 특정한 사람을 대상으로 정하여 자애를 향상시키는 것이 중요하다. 그 순서는 첫째, 자기 자신, 둘째, 아주 좋아하는 사람, 셋째, 중립적인 사람, 넷째, 증오하는 사람이다. 점차 중립적인 사람이나 증오하는 사람에게까지 사랑하는 대상과 같은 자비심을 확장해야 한다는 것을 강조하고 있다(미산 외, 2015: 65). 그 순서를 상세히 살펴보자면, 먼저 자기 자신을 대상으로 자비를 닦는다. 적대감과 번뇌와 근심이 없어지고 내가 행복하게 살기를 바란다고 반복해서 생각한다. ‘내가 행복하

---

는 prana로서 반야라고 음역되기도 한다. 이러한 정과 혜를 다시 선정의 지(止, samatha)와 깨달음의 관(觀, vipassanā)으로 표현하기도 한다. 불교의 명상법은 지와 관, 정과 혜를 함께 하는 수행법이라고 할 수 있다(한자경, 2008: 77-78).

기를, 고통이 없기를!’ 혹은 ‘내가 원한이 없기를, 악의가 없기를, 근심이 없기를, 행복하게 삶을 영위하기를!’ 같은 자애로운 언구를 반복하여 외운다. 그다음에는 깊이 존경하는 사람을 떠올리며 그가 행복하고 고통이 없기를 바란다. 그 후 자애를 더 넓게 확대하여 친한 친구에게 확대해서 앞서 말한 것과 마찬가지로 생각한다. 다음으로 중립적인 사람, 적에게도 앞서 한 수행과 마찬가지로 자애를 향상하는 명상을 한다. 해를 끼친 사람에게 자애를 일으키기는 어려울 수 있다. 그러나 적대감과 분노가 일어난다면 악업을 짓게 되는 것을 기억한다. 모든 중생이 전생에서 나의 어머니, 아버지, 형제자매, 자녀였다는 것을 숙고하며 적의를 품는 것은 적절치 못하다는 것을 깨닫는다. 분노가 소멸하면 다음은 자신, 존경받는 사람, 친구, 중립적인 사람, 적 등을 동등하게 생각하며 그들을 구분하는 ‘벽을 무너뜨리고’ 그들 모두에게 똑같이 자애를 일으킨다(Buddhaghosa, 2004: 137-170).

또한 자애는 모든 중생을 위한 마음을 모든 방향으로 방사해야 한다고 한다. 예를 들어 “동쪽에 있는 모든 중생이 원한이 없기를, 고통이 없기를, 근심이 없기를, 행복하기 살기를!”이라는 언구를 외우며 서쪽, 북쪽, 남쪽, 동남방, 서북방, 동북방, 서남방, 아래, 위로 자애심을 확장해나간다 (Buddhaghosa, 2004: 163-164). 자애를 통한 마음의 해탈을 수행한 사람들은 열한 가지 이득<sup>10)</sup>을 얻을 수 있다(Dalai Lama, 2015: 327-333).

다음으로 ‘연민수행’은 사람들이 고통에서 벗어나기를 바라는 마음을 기르는 수행이다. 제일 먼저 큰 고통에 처한 사람을 대상으로 시작한다. 고통스러워하는 사람을 떠올리면 연민의 마음을 쉽게 가질 수 있기 때문

---

10) 자비에 의한 마음의 해탈로 얻을 수 있는 열한 가지 이익 : ①편안하게 잠 들고 ②편안하게 깨어나고 ③악몽을 꾸지 않고 ④사람들이 좋아하고 ⑤인간 아닌 자들이 좋아하고 ⑥신들이 보호하고 ⑦그에게 불이나 독이나 무기가 악 영향을 미치지 못하고 ⑧마음이 쉽게 삼매에 들고 ⑨안색이 맑고 ⑩매하지 않은 채 죽고 ⑪더 높은 경지를 통찰하지 못하더라도 : 자애의 증득보다 더 높은 아라한과를 얻지 못할 때 여기서 죽어 잠에서 깨어나듯 범천의 세상에 태어난다(Buddhaghosa, 2004: 166-170)

이다. ‘이 중생이 고난에 빠져있구나, 이 고통으로부터 벗어나기를!’이라는 언구를 떠올린다. 다음으로 좋아하는 사람, 무관한 사람, 원한 맺힌 사람 순으로 연민을 일으킨다. 분노가 일어난다면 앞서 했던 자애 명상에서 사용한 방법으로 분노를 없앨 수 있다. 자애 명상에서와 마찬가지로 명상의 대상 간의 벽을 허물어 한계를 부수도록 반복하여 수행한다. 모든 중생을 대상으로 함과 모든 방향으로 연민을 방사하는 것은 자애 명상과 같다(Dalai Lama, 2015: 334-335; Buddhaghosa, 2004: 171-173).

이어서 ‘더불어 기뻐하는 수행’은 성공과 장점과 행복에 대해 크게 기뻐하는 마음을 닦는 수행이다. 사랑하는 사람, 중립적인 사람 그다음 적에 대해 기쁨을 향상한다(Dalai Lama, 2015: 335; Buddhaghosa, 2004: 174-175). 명상의 방법은 앞서 수행한 자애 명상과 같다.

마지막으로 ‘평온수행’은 관심을 버리고 중립적인 상태에 도달하는 수행이다. 평온수행은 자비희(慈悲喜)의 수행으로 제3선을 성취한 후 수행하도록 한다. 이는 세 무량심의 명상에서 생긴 집착과 행복감을 떠나 일관된 안정성을 추구하기 때문이다. 평온한 마음은 집착과 갈망, 혐오감을 없앨 수 있다. 평온을 향상할 땐 먼저 중립적인 사람에게 초점을 맞추고 그다음 사랑하는 사람, 끝으로 적을 향해 명상한다. 반복해서 수행하면 욕계를 벗어나 색계로 들 수 있는 제4선에 들게 되는데 사무량심 수행의 11가지 이득에서 언급하듯이 아라한이 되지 못하더라도 범천에 태어날 수 있다(Dalai Lama, 2015: 336; Buddhaghosa, 2004: 175-176).

현대에는 남방 테라와다 불교의 전통적인 사무량심 수행을 간소화하여 일반인들이 실천할 수 있는 명상법으로 소개되기도 한다. 마가스님, 이주영(2007)은 일상생활에 자비 명상을 적용할 수 있도록 안내하는 프로그램을 제안하였다. 이 자비 및 자애 명상은 직접적으로 특정 대상에 대한 사랑과 자비의 마음을 계발하도록 초점을 두고 있기 때문에 역시 대상에 주의를 기울인다는 점에서 집중 명상에 가깝다고 볼 수 있다(조현주, 2014: 126). 주로 사무량심 수행과 마찬가지로 대상을 떠올리고 자비에 관한 경구를 반복적으로 되뇌면서 자비를 방사하는 명상 방법을 사용하



고 있다. 쌀 감사 명상, 나 긍정 명상, 배우자 긍정 명상, 가족 긍정 명상, 동료·상사 긍정 명상, 마무리 명상 등 여러 주제로 구성되어 있으며 일상생활에서 부정적 감정을 일으키는 상황을 만나더라도 감사와 긍정을 통해 균형 잡힌 마음을 가지고 원활한 생활을 영위할 수 있도록 돕는다. 자애 및 자비 명상을 일상에서 수행하면 불안, 우울, 분노, 스트레스 조절에 도움이 되는 것으로 밝혀졌다(조현주, 2014: 131). 이는 자비 함양이 심리적 치유의 기능을 발휘하여 심리적 질병에 대한 보호 요인으로 작용할 수 있다는 점을 시사한다.

이제까지의 내용을 정리해보자면 사무량심 수행은 자비수행의 구체적인 실천 방법으로 자비회사 네 마음을 키울 수 있다. 이 수행은 자기 자신을 포함하여 모든 중생을 대상으로 이뤄지며 나 이외의 타인으로 점차 확장하는 방식으로 사용한다. 다른 사람의 상황과 감정에 깊이 공감하려는 시도를 반복적으로 수행하여 분노와 적대감을 줄이고 평정심을 갖게 된다. 결과적으로 나와 타인이라는 단절의 한계를 극복하고 연결성을 회복할 수 있게 된다. 그런데 자비를 키울 때 자신을 포함한 모든 존재들을 대상으로 하며 나와 너를 편파적으로 구분하지 않는 것은 자비가 포괄적이고 도덕적인 가치를 추구하는 특징을 가졌음을 알 수 있다. 이렇듯 자비로운 마음을 키운다는 것은 종교적 의미로는 수행의 한 방법으로써 이를 완수했을 때 종교에서 추구하는 이상적 방향으로 나아갈 수 있게 한다. 하지만 자비수행의 과정에서 나와 타인의 감정을 헤아리고 행복을 바라는 마음과 이로 인해 얻어지는 심리적 웰빙의 결과는 종교인에 국한되지 않고 현대 사회를 살아가는 구성원들에게도 요구되는 자세이자 가치라고 할 수 있다. 이를 통해 자비를 종교적 틀 안에서 편협하게 이해하는 것이 아니라 일상에서도 요구되는 마음으로, 자비를 수행하여 부정적 마음을 다스리고 심리적 웰빙 추구에 활용할 가능성을 엿볼 수 있다.

## 2. 자기자비의 의미

이 절에서는 자기자비가 등장한 배경을 알아본다. 여러 학자의 연구를 바탕으로 자기자비의 의미를 규명하고 자기자비의 요소를 살펴본다. 자기자비의 세 가지 핵심 요소인 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)의 의미를 밝히고 각각의 상대 개념인 자기판단(self-judgement), 고립(isolation), 과잉동일시(over-identification)와 비교하여 자기자비의 이론적 기반을 다진다. 그 후 자기자비를 함양하고 계발하기 위한 방법으로 고안된 마음챙김-자기자비 훈련(Mindful-selfcompassion: MCS) 프로그램을 살펴본다.

### 1) 자기자비의 정의와 특성

자기자비(self-compassion)<sup>11)</sup>는 미국의 심리학자 네프(2003b: 86)가 자존감의 대안적 개념으로 제안한 심리학적 구인이다. 자존감은 한 개인으로서 가치를 평가하는 것이며 우리가 얼마나 선량하고 가치 있는 사람인지 내리는 판단이라 할 수 있다. 서양 심리학의 창시자 중 한 명인 제임스(2005: 556)가 1890년에 자존감을 공식화(자존감=성공/야망, self-esteem=success/prentensions)하고 정신건강의 중요한 측면이라고 그 중요성을 강조한 이후로 지난 백여 년 동안 자존감은 정신적 건강의 대표적인 지표로 사용되었다(심우엽, 2013: 20).

---

11) 자기자비(self-compassion)은 네프(2003a)가 정의한 용어이다. 자기자비는 자애의 의미를 가진 loving-kindness와 연민의 compassion을 구분하지 않고 compassion으로 통칭하여 사용하고 있다(박세란, 2016: 188; 조현주, 2014: 127). 국내 연구에서 self-compassion을 ‘자기자비’로 번역한 것이 일반적이거나 ‘자기연민’으로 표기하기도 한다. 본 논문에서는 self-compassion의 역어로 ‘자기자비’를 사용하며 세부적인 구분이 필요한 경우 영문을 함께 표기한다.

높은 자존감을 가진 사람들은 높은 행복감, 낙천성, 동기 부여를 경험하고 우울감, 불안감, 부정적인 기분을 덜 경험하는 것으로 보인다(Pyszczynski et al., 2004: 438). 그러나 최근 연구들은 높은 자존감이 꼭 좋은 것만은 아니라는 것을 보여준다. 첫째, 자존감은 수행의 결과이지 원인이 아니다. 자존감은 학업성취 향상의 원인보다 결과와 관련이 있다는 연구(Baumister et al., 2003: 9)를 볼 때 자존감은 학업성취 향상의 동기로 작용할 수 없다고 여겨진다.

둘째, 높은 자존감을 추구하는 것은 왜곡되고 과장된 자아감을 만들 수 있다. 자존감을 얻기 위해 자신을 실제보다 긍정적으로 보는 경향은 자기고양편향(self-enhancement bias)<sup>12)</sup>을 키운다. 자신에 대한 안도감을 느끼기 위해 타인과의 비교를 통한 우월감을 취한다면 쉽게 자아를 부풀리는 경향을 만들 수 있다(Sedikides. C., 1993: 336). 이는 부정적인 피드백을 받아들이지 못하게 하며 결국 잠재적인 성장을 저해하는 부정확한 자기개념 개발로 이어질 것으로 우려된다.

셋째, 자존감에 대한 사회적 강조는 나르시시즘을 증가시킨다. 나르시시스트들은 매우 높은 자존감을 갖고 있으며 특별대우를 받아야 한다는 관념에 사로잡혀 비현실적인 사고를 하는 경향이 있다(Twenge, 2009: 20-23). 이런 나르시시스트의 자기중심적 성향은 바람직한 사회적 관계를 형성하는 데 방해가 된다(Neff, 2011: 3). 결국 당면한 상황에서 자존감이 낮아지는 것을 방지하기 위해 나르시시스트와 같은 과장된 사고를 하는 문제를 유발할 수 있다. 또한, 총체적 자존감(global self-esteem)은 외모, 학업 성취도 또는 사회적 인정 같은 외적인 영역에서 내린 자신의 가치 평가에 기초한다(Crocker et al., 2003: 906). 이는 높은 자존감을 유지하기 위해 외적인 것에 매몰되어 인생의 다른 중요한 부분들을 살피지

---

12) 일반인들의 사회지각은 왜곡을 일으키는데 자신에게 긍정적 효과를 주는 지각의 왜곡을 긍정적 착각(positive illusion)이라 부른다. 이 중 자신을 타인들보다 더 높게 평가하는 것을 자기고양편향(self-enhancement bias)이라 한다(고재홍 · 백수경, 2007: 89).

못하게 할 가능성이 있다. 마찬가지로 어떤 성취의 결과로 형성되는 조건부 자존감(contingent self-esteem)은 변동 가능성이 크고 불안정한데 결과적으로 사람들이 자아 가치에 대한 부정적인 사건에 집착하게 만들어 우울감을 유발하고 자아 개념의 명확성을 감소시킨다(Kernis, 2005: 1584).

이러한 이유로 연구자들은 자신을 긍정적으로나 부정적으로 판단·평가하지 않으면서 자신을 좋게 느끼는 자기가치감인 자기자비에 주목했다. 자존감은 자신을 긍정적으로 평가할 때만 높아지는 인지적인 자기 표상이지만 자기자비는 긍정적인 것뿐만 아니라 개인의 개인 경험의 모든 측면들을 포용할 수 있는 개방적인 자기자각이기 때문이다(미산 외, 2015: 289). 그러므로 자기자비는 자존감과 비슷한 이점을 가지면서도 부정적인 영향이 적은 구인으로서 자존감을 대신할 수 있는 정신건강의 지표라 할 수 있다.

네프는 불교의 심리학에서 기원한 자기자비를 이론적 토대로 하여 현대 심리학적 관점에서 연구하고 개념화하였다. 자기자비는 ‘자비(compassion)’의 일반적 정의와 관련이 있다. 이는 삶이 고통스러울 때 자기 자신에게 가혹하고 불친절하기보다 자신과 세상의 불완전성을 수용하고 스스로 배려하며 돌보는 친절함이다. 다시 말해, 자비가 타인의 고통에 민감하게 반응하고 알아차리는 것, 그리고 그 고통을 외면하고 나와 분리하지 않으면서 경감하고자 하는 열망을 갖는 것이라 한다면 자기자비는 자신의 고통 역시 외면하거나 분리하지 않고 수용하며 친절함 태도로 고통을 완화하고자 하는 것이라고 할 수 있다(Neff, 2003b: 86-87).

심리학적으로 살펴보자면, 보통 스트레스가 지속되거나 위협에 처하면 투쟁(fight), 도피(flight), 경직(freeze) 반응을 보이며 본능적인 대응을 한다. 이 대응 전략은 신체적으로는 자기 보호 기능을 하지만 정서적으로 사용될 때 투쟁은 자기 비난, 도피는 자기 고립, 경직은 자기 매몰이 되어 오히려 힘겨운 감정의 고통을 겪게 한다. 그러나 자기자비 시스

템이 잘 발달한 사람들은 위협을 받으면 자식을 보살피듯 자신을 돌보고 친밀한 연결감을 유지한다. 자기자비 시스템이 작동되는 동안 뇌에서 정서적인 안정감과 안전함을 주는 옥시토신 분비가 촉진되어 투쟁-도피-경직 반응의 피해를 막아주는 완충장치 역할을 함으로써 고통으로부터 보호한다는 것이다(김도연, 2023).

자기자비는 고통을 알아차리고 경감하고자 하는 동기뿐만 아니라 시기와 질투 같은 부정적 감정을 넘어서 평온한 마음, 즉 감정적 균형을 취하도록 돕는다는 점에서 세부적으로는 사무량심 각각의 마음과 구체적으로 관련이 있다고 볼 수 있다. 자기자비는 자신의 고통과 부족함, 실패에 대해 비판단적인 이해를 제공하여 개인의 경험을 더 넓은 인간 경험의 한 부분으로 볼 수 있게 한다(Neff, 2003b: 87).

자기자비는 자신의 행복에 초점을 두기 때문에 종종 이기심에 기반하고 있는 편협한 자기개념이라는 오해를 유발한다. 자기자비와 혼동하기 쉬운 개념들을 살펴보면 다음과 같다. 먼저 자기자비는 자기연민(self-pity)과 구분된다. 자기연민은 자신의 문제를 과장하여 바라보기 때문에, ‘불쌍한 나’에 매몰된 나머지 다른 사람들 역시 나와 비슷한 문제를 겪을 수 있다는 사실을 간과하게 된다. 반면에 자기자비는 삶의 난관은 모든 사람이 겪을 수 있다는 것을 인식한다(Neff, 2011: 5-6). 이는 자기 경험을 바라보는 관점을 넓혀 주면서 개인의 고통의 정도를 과장하지 않고 객관적으로 조망할 수 있게 한다.

그뿐만 아니라 자기자비는 자기에게 친절할 태도를 취할 것을 강조하지만 자기방종(self-indulgence)을 조장하는 것은 아니다. 오히려 어려운 문제에 도전하고 실수로부터 학습하며 지속하여 노력할 수 있도록 동기를 부여한다(Neff, 2011: 6). 이것은 자기를 나태하게 방치하는 방종과는 구분되는 점이다.

자기자비는 자존감 상승을 위한 무조건적인 칭찬을 권장하지 않는다. 과거의 가혹한 평가 교육관행에서 벗어나기 위해 행해진 무분별한 칭찬은 학생 스스로가 가진 가능성에 도달할 수 있는 능력을 제한시켜 자신

을 객관적으로 바라볼 수 없게 한다. 칭찬과 비판은 성공 및 실패와 관련이 있을 때 효과적인 동기 부여를 가능하게 한다. 무조건적인 칭찬은 결국 나르시시즘을 증가시키는 결과를 가져왔다(Neff, 2019: 203-208). 따라서 자기자비는 자존감 수준의 상승을 위해 과정과 노력에 대한 비평 없이 무분별하게 행해지는 칭찬과는 구분되어야 한다.

이에 더해 자기자비는 직접적으로 타인을 걱정하는 마음과 관련이 있기 때문에 이기심과 자기중심성(being self-centered)과는 거리가 멀다(Neff, 2003a: 224). 대신에 자신을 포함한 모든 존재가 자비의 대상임을 인지하고 고통과 실패, 불완전함은 인간 삶의 일부임을 받아들이는 것을 포함한다.

## 2) 자기자비의 요소

자기자비는 세 가지 하위 요소로 구성되는데, 하위 요소에는 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)이 있다. 그리고 각 요소는 상대되는 개념인 자기판단(self-judgement), 고립감(isolation), 과잉동일시(over-identification)과 쌍을 이룬다(Neff, 2003b: 89). 먼저 ‘자기친절’은 고통스러운 상황에서 자신에게 가혹하게 대하기보다 친절을 베푸는 것이다. 이것은 단순히 자기비판을 멈추는 것 이상의 의미를 내포한다. 어려움에 빠진 친구를 위로하듯 잠시 멈추어 자신의 아픔을 바라보고 정서적으로 공감하기 때문이다. 고통을 마주한 자신에게 온정과 무조건적 수용을 제공한다(Germer & Neff, 2019b: 3). 그렇게 하기 위해서는 자신이 불완전한 존재라는 것을 수용하고 자신을 이해해야 한다. 이 과정을 통해 고통을 애써 무시하거나 문제 해결에만 골몰하지 않고 스스로 감정적 지지를 보내게 된다(Germer & Neff, 2019b: 3; Neff, 2019: 65-66). 자기친절은 자신을 친절한 태도로 대하여 정서를 효과적으로 다룰 수 있도록 도와 심리적 치유

가 가능하여지도록 한다. 반면 이와 반대되는 개념인 ‘자기판단’은 어려운 상황에 부닥쳤을 때 자신을 거친 방식으로 대하려는 마음 상태를 뜻한다(추병완, 2018a: 8).

다음으로 ‘보편적 인간성’은 개인의 경험을 세상과 분리하거나 고립시키지 않고 더 넓은 인간 경험의 일부로 바라보는 것이다(Germer & Neff, 2019b: 3). 많은 사람이 개인적 고통을 겪을 때 타인과 단절감을 느끼며 실패와 고통이 마치 자신만의 일탈인 것처럼 받아들이는 경향이 있다. 이런 경우 정상인들 속에 놓인 비정상인처럼 자기혐오와 분리감을 느끼게 된다(Neff, 2019: 92). 이렇게 실수에 대해서 반추하는 동안 단절감을 느끼는 것을 ‘고립’이라고 한다. 그러나 자기자비를 함양하면 모든 사람은 결함이 있으며 완벽하지 않다는 것, 실수와 실패를 겪는 것은 당연하고 삶은 완전하지 않다는 것을 이해하게 된다. 이는 실패와 고통이 개인의 특별한 경험이라는 자기중심적 시각에서 벗어나 객관적인 관점을 취함으로써 당면한 상황을 더 넓고 연결된 시각에서 바라볼 수 있도록 돕는다. 자비의 ‘함께 아파함(compassion)’은 고통에 대한 상호연결성을 바탕으로 한다. 고통의 보편성을 받아들이고 나면 모든 인간이 실망감과 불완전함을 공유한다는 것을 이해하게 되며 자기동정에 의한 자기중심성에서 벗어날 수 있게 된다(Germer & Neff, 2019b: 4).

마지막으로 ‘마음챙김’은 자신의 고통스러운 생각과 감정을 균형 있게 알아차리고 조절하고자 노력하는 것이다(Ozdemir & Seef, 2017: 21). 마음을 챙긴다는 것은 ‘현재 이 순간’에 비판단적으로 주의를 기울이는 훈련을 의미하며 ‘매 순간순간의 알아차림(moment-by-moment awareness)’으로 정의할 수 있다(정창우, 2022: 482). 마음챙김은 고통스러운 경험을 할 때 명확하고 균형 있는 시각으로 알아차리며 부정적인 측면을 부풀리지 않는다(Germer & Neff, 2019b: 3; Neff, 2003b: 89). 자신의 마음을 잘 이해하기 위해서는 관찰자적 태도가 필요하다. 자신의 내면을 마치 관객처럼 바라보며 자기 경험이 만들어지는 과정에 주의를 기울여 일련의 생각과 감정, 욕구 등을 알아차린다(김도연, 2022: 193).

마음챙김이 자기자비의 핵심 요소인 까닭은 스스로 자비롭기 위해서는 우선 내가 고통받고 있다는 사실을 알아차려야 하기 때문이다. 마주하기 불편한 정서일지라도 고통스러운 마음을 회피하지 않고 그대로 목격하도록 한다. 한편, 마음챙김은 부정적 생각과 감정으로 휩쓸리게 하는 적대적 반응인 ‘과잉동일시’를 막는다(Bishop et al., 2004: 232). 경험을 알아차리는 동안 마음의 작용에 얽매이지 않게 되면서 마음속 소란에 휩쓸리지 않게 되기 때문이다(김도연, 2022: 193). 과잉동일시는 개인적인 문제에 지나치게 사로잡혀 극단적인 부정적 자아개념을 갖게 한다. 이는 모든 인간은 실패를 경험한다는 인식을 방해하여 고립감을 증폭시키기도 한다(Neff, 2003b: 3). 다시 말하자면 마음챙김은 고통을 부풀리지 않고 왜곡되지 않은 객관적 시선에서 우리의 삶을 바라볼 수 있게 한다.

세 쌍의 요인들은 분절적인 것이 아니라 서로 맞물려 있으며 상호작용을 통해 각 요소를 불러일으키거나 강화할 수 있다. 예를 들어 자기친절과 보편적 인간성을 느끼기 위해서는 균형 잡힌 시선으로 자신을 들여다보는 자세가 요구된다. 마음챙김의 비판단적, 객관적 자세는 자기 비난을 줄이고 자기이해를 북돋우며 결과적으로 자기친절과 보편적 인간성을 강화하게 된다고 할 수 있다.

### 3) 마음챙김 - 자기자비(MSC) 훈련

#### (1) 마음챙김 - 자기자비(MSC) 훈련의 기반

여러 연구자는 명상을 치료에 접목하는 연구를 시도해 왔다. 마음챙김 명상을 적용한 심리치료 프로그램에는 대표적으로 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)과 마음챙김 기반 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)이 있다. MBSR은 마음챙김을 통해 신체와 마음의 상태를 알아차림으로 스트레스를 이완·감소한다. 공식적인 위빠사나 명상 수행과 같은 좌선, 행



선을 수반하며 하타요가, 바디스캔, 일상적인 마음챙김으로 구성된다. MBCT는 MBSR을 기반으로 개발된 우울증 환자 재발 방지 프로그램이다. 바디스캔, 요가, 좌선, 행선, 비공식적 마음챙김을 수행한다(김민지, 2014: 45). MBSR과 MBCT는 불안, 우울 같은 심리적 문제와 스트레스를 경감하는 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 마음챙김으로 얻는 고통과 감정의 알아차림은 친절, 수용, 비판단을 경험하도록 하여 자기자비를 개발하는 데 도움이 될 것으로 여겨진다(Germer & Siegel, 2014: 26)

자비 명상을 기초로 한 치료 방법은 대표적으로 폴 길버트(P. Gilbert)가 개발한 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT), 거머와 네프의 마음챙김 - 자기자비 훈련 프로그램(Mindfulness self-compassion: MSC)이 있다. 두 방법 모두 자신과 타인을 향한 자비심의 배양을 중심으로 한다.

CFT는 내담자가 자신과 타인을 향한 자비를 개발하고, 수치심과 자기 비난 경향을 줄여 고통을 완화하고 정서 조절 능력을 키우는 치료법이다(Germer & Neff, 2019a: 65). CFT는 학대에 의한 수치심, 자기 비난 같은 만성적 정신 문제를 가진 환자의 치료용으로 개발되었다. 전통적인 인지행동치료 접근에 불교사상의 자비를 접목한 명확한 이론적 기반을 토대로 한다. CFT는 고통스러운 경험이나 두려운 감정, 정신적 트라우마에 대해 회피하지 않고 수용하는 태도를 추구한다. 즉, 자신과 타인에 대해 자비로워지는 것을 두려워하지 않게 되는 것이 CFT의 목적이라 할 수 있다(Gilbert, 2014: 26).

스트레스가 많은 환경에서 성장한 사람들은 만성 정신 질환을 갖고 있을 가능성이 크다. 수치심과 자기 비난이 큰 사람들은 자신에게 따뜻함, 자비심, 위안을 주는 것을 어려워하는데 CFT에서는 이것을 중요한 정서 조절 시스템(affect-regulation system)이 작동하지 않기 때문이라고 설명한다. CTF는 이를 장애로 진단하기보다 신뢰와 개방, 친화적 형태로 표현될 수 있도록 적응적 대응을 돕는 것에 초점을 둔다(Gilbert, 2014: 43).

CFT는 정서 조절 모델에 기반하여 CFT 치료 개입 메커니즘의 세 가지 유형의 상호작용 시스템을 설명하고 있다(Gilbert, 2014: 75). 첫째, ‘위협과 자기 보호 시스템(threat and self-protection system)’은 싸우거나 도망가거나 혹은 동작을 멈추는 반응처럼, 위협을 빠르게 탐지하고 대처 반응을 선택하는 기능이다. 이는 분노, 혐오 같은 폭발적 감정을 일으켜 경계심을 일으키고 위협에 대처할 수 있도록 한다. 둘째, ‘유인가와 자원-추구, 추동-활력 시스템(the incentive and resource-seeking, drive-excitement system)’이다. 생존과 번영을 위해 필요한 자원을 찾으려 하고 동기를 부여하며 장려하는 긍정적 감정을 제공한다. 셋째, ‘진정, 만족 및 안전 시스템(the soothing contentment and the safeness system)’이 있다. 진정한 휴식, 그리고 평화로운 느낌을 일으켜 균형을 회복하도록 돕는다. 내적으로 평온하고 다른 사람들과 연결성을 느낀다. 이 시스템은 자비와 밀접하게 관련되어 있으며 애정, 친절과도 연관된다. 타인으로부터 사랑받고 소중하게 여겨지며 보호받는 느낌에서 안녕감을 느낄 수 있으며 이 시스템은 자비 훈련의 핵심이 된다(Gilbert, 2014: 76, 80, 83). 길버트는 현대 사회에는 위협과 추동 시스템을 자극하는 요인이 많기 때문에 진정과 만족 및 안전 시스템이 제대로 작동하지 않게 되는 것을 문제로 지적하고 있다. 특히 청소년들의 정신질환 증가 현상의 원인을 문화가 협동, 공동체, 나눔과 같은 내적 목표 지향에서 벗어나 경쟁과 서열 중심적인 개인주의, 물질주의의 외적 목표로 변화한 것을 들었다(Gilbert, 2014: 86).

CFT는 집단 치료 접근법으로 자비로운 마음 훈련(Compassionate Mind Training: CMT)를 사용한다. CMT는 자비로운 이미지를 이용한 심상 훈련과 마음챙김을 통해 만성적인 정신 질환 환자들의 자기 비난 경향성을 줄인다. 자비 심상 훈련으로는 안전한 공간 심상, 자비로운 자기 계발하기, 자비로운 의자 작업, 자비로운 편지 쓰기 등의 기법이 있다. (미산 외, 2015: 294). CMT 훈련을 받은 사람은 자신과 타인에 대한 자비가 증가하였으며 만성 정신 질환 환자들의 우울증과 불안증, 자기

비난 성향을 개선하는 효과를 보였다(Gilbert & Procter, 2006: 372).

## (2) 마음챙김-자기자비 훈련(Mindfulness self-compassion: MSC) 프로그램

MSC 훈련은 MBSR과 MBCT와 같이 명상을 심리치료에 활용하기 위해 구조화된 8회차의 커리큘럼을 사용하여 명시적으로 자기자비를 가르칠 수 있도록 구성하였다. 훈련 참가자는 명상, 연습, 토의, 과제 등의 학습 과정을 통해 자기자비를 함양하게 된다. MSC 훈련에서 마음챙김은 매우 중요한데 그 까닭은 첫째로는 내가 고통받는 순간을 알아야 자기친절을 불러일으킬 수 있기 때문이다. 둘째로 MSC 훈련의 초기 단계에 고통스러운 순간의 감정을 불러일으키는 것을 어려워하는 경향이 있기 때문에 마음챙김은 우리의 인식을 고정하고 안정시키는 데 도움이 된다. 마지막으로 마음챙김은 자비로운 행동의 기반이 될 넓은 인식과 평정을 향상하는 데 도움을 줄 수 있다. 다만 마음챙김이 순간 경험에 대한 알아차림 연습이라면 자기자비는 명상 수행자의 자신에 대한 알아차림이라는 차이점이 있다(Germer & Neff, 2019b: 1-2).

마찬가지로 MSC 훈련 프로그램은 CFT 치료에서도 상당 부분 영향을 받았다. 자비의 마음이 포유류의 돌봄 시스템과 애착에 기반했다는 과학적 근거<sup>13)</sup>를 제공하였으며 CFT 치료에서 활용하는 기법인 자비 심상 훈련, 자애 명상, 호흡 명상 등 여러 요소를 반영하였다.

일반적으로 MSC 훈련 프로그램은 8회차로 이뤄지며 명상 연습, 휴식과 토론 시간을 포함하여 한 회차 당 2~3시간으로 구성되어 있다. 명상은 한 번에 각 30~40분씩 진행된다. 주제에 따라서 초반 회차에 개념적 학습이 필요한 경우엔 시간을 연장하거나 오리엔테이션을 추가할 수 있

---

13) 길버트에 따르면 애착의 진화는 포유류의 마음에 가장 기본적인 특징 중 하나이다. 애착의 진화는 정서 조절 시스템과 특히 엔도르핀과 옥시토신을 작동시키는 사회적 진정 시스템의 진화에 큰 영향을 미쳤다. 이 시스템과 이러한 신경 호르몬은 위협과 위협 각성을 조절하는 데 특별한 영향을 미쳤다(Gilbert, 2014: 87).

다. 훈련 그룹은 10~25명의 참가자로 구성하며 훈련 내용은 이전에 진행한 교육과 연계성을 갖도록 설계한다. 각 회차의 주제와 구체적인 내용은 다음과 같다. 1회차는 ‘MSC 발견하기(Discovering Mindful Self-Compassion)’이다. 이 회차에서는 자기자비에 대한 기초적인 개념과 앞으로의 커리큘럼을 안내한다. 그리고 함께 하는 훈련 그룹 참가자들의 소개 시간을 갖는다. 이때 훈련 참가에 앞서 경청과 비밀보장 등 상호 규칙을 정할 수 있다(박세란, 2015: 189). 명상을 처음 경험하는 참가자들을 위해 명상에 대한 기본적인 설명을 안내하고 명상과 호흡 이완을 통해 자기자비 연습을 수행한다. 끝으로 가정에서 실천할 수 있는 연습 과제를 부여한다(Germer & Neff, 2019a: 148, 2019b: 7;).

2회차는 ‘마음챙김 연습하기(Practicing Mindfulness)’이다. 바디스캔, 호흡 명상, 감사 명상을 활용하여 마음챙김을 수행한다. 마음챙김 도중에 거북한 감정과 이에 저항하려는 마음이 들 수 있는데 이것을 ‘역류(backdraft)<sup>14</sup>’ 현상이라고 한다. 이 회차에서는 명상 과정에서 발생하는 불편한 감정에 관해 이야기하고 역류 현상을 적절히 관리하는 방법에 대해 학습한다(Germer & Neff, 2019b: 7).

3회차 ‘자애 연습하기(Practicing Loving-Kindness)’에서는 자애를 소개한다. 자애는 자비보다 수월하게 계발할 수 있다. 참가자들은 자애와 자비의 차이를 살펴보고 명상에 도입하여 자기 자신을 위한 따뜻한 자애의 마음을 느낀다. 명상에서 외울 수 있는 자기만의 자애 문구를 만들고 활용한다(Germer & Neff, 2019a: 206, 2019b: 7) .

4회차는 ‘나의 자비로운 목소리 찾기(Discovering Your Compassionate Voice)’이다. 자기 자신에게 비난을 던지기보다 친절하게 대하는 방법을 궁구한다. 이 단계에서는 전체 프로그램의 중간 회차인

---

14) 역류는 소방관이 진화할 곳의 문을 열었을 때 문 뒤쪽에서 갑자기 뜨거운 불이 일어나는 걸 의미한다. 산소가 급격하게 공급되어 화염에 휩싸이게 된다. 그와 비슷하게 연민심을 갖고 마음의 문을 열었을 때, 때로 극심한 고통이 터져 나오기도 한다. 따라서, 특히 외상 이력이 있는 환자들은 ‘연민심의 공포’로부터 고통을 겪기도 한다(Germer & Siegel, 2014: 165).

만큼 그동안의 자기자비 학습이 잘 이루어졌는지 돌아보도록 한다. 이 단계에서 기대했던 것만큼 빠른 발전과 변화가 일어나지 않아 실망하는 참가자가 많아지기 때문에 심화된 명상을 이어갈 수 있도록 동기 부여가 요구된다(Germer & Neff, 2019a: 232, 2019b: 8).

5회차는 ‘깊이 있는 삶(Living Deeply)’을 주제로 한다. 우리 삶을 지탱하는 핵심 가치를 알아보고 일상생활에서 느낄 수 있는 방법을 찾아본다. 또한 타인의 이야기를 경청하며 그 고통에 자비를 확장한다. 자기자비 연습을 지속하면서도 수월하게 행할 수 있는 주제를 제공하여 정서적 휴식을 갖도록 한다(Germer & Neff, 2019a: 251, 256; 2019b: 8).

5회차와 6회차 사이에 ‘안거(retreat)<sup>15)</sup>’를 가진다. 마음챙김과 자기자비를 통합적으로 경험하는 시간이다. 지금까지 배운 명상을 더 깊이 이해할 수 있도록 하며 편안한 분위기에서 연습하는 기회를 제공한다. MSC 훈련의 핵심인 호흡 명상, 자애 명상, 자비 명상과 걷기 같은 움직임 활동도 겸할 수 있도록 4시간의 충분한 여유를 갖고 수행한다. 다른 회차에서 토론 시간을 가지며 다른 참가자들과 이야기를 나눴던 것과 달리 안거 수행에서는 침묵을 지킨다. 다른 곳에 가 있던 신경과 정신을 침묵하는 동안 내면으로 가져오도록 한다(Germer & Neff, 2019a: 271-272).

6회차는 ‘버거운 감정 다루기(Meeting Difficult Emotions)’이다. 마음챙김과 자기자비를 통해 수치심 같은 버거운 감정에 대처하는 방법을 익힌다. 감정에 이름 붙이기, 몸에 대한 감정 마음챙김, Soften - Soothe - Allow(SSA)<sup>16)</sup>이 해당한다(Germer & Neff, 2019a: 251, 287; 2019b: 8).

---

15) 여름 3개월과 겨울 3개월 동안 출가한 승려들이 한곳에 모여 외출을 금하고 수행하는 불교제도. 불교수행법(한국민족문화대백과사전, <https://encykorea.aks.ac.kr/Article/E0034489>).

16) Soften-Soothe-Allow(SSA) 기법은 수치심과 같은 다루기 어려운 감정에 적용할 수 있다. 자기자비는 부드럽게 하기(Soften)를 통해 신체적으로, 달래기(Soothe)를 통해 감정적으로, 허용하기(Allow)를 통해 정신적으로 실천된다. 이 기법을 사용하면 다루기 어려운 감정에서 벗어나고자 저항하지 않고 수용

7회차는 ‘관계 탐구하기(Exploring Difficult Relationship)’이다. 이 회차는 가장 감정적으로 활성화된다. 내면의 한없이 자비로운 친구를 떠올리며 정서적으로 지지받는다라는 느낌을 받는다. 명상을 통해 관계 단절에 따른 고통과 고립에서 벗어나고자 하는 욕구를 확인하고 연결감을 증진한다. 타인을 위한 자비와 평정심을 키워 나 이외의 사람을 돌볼 수 있도록 한다(Germer & Neff, 2019a: 312, 2019b: 9).

8회는 ‘삶을 끌어안기(Embracing Your Life)’에서는 지금까지 배운 마음챙김과 자기자비를 돌아보며 일상에서의 실천 의지를 다진다. 감사하는 마음으로 부정적 고정관념을 탈피한다. 참가자들이 훈련 프로그램이 종료된 후에도 지속적인 연습을 실천할 수 있도록 독려한다(Germer & Neff, 2019a: 342, 2019b: 9). 각 회차에서 다루는 주제는 1~2회에서는 마음챙김, 3~5회는 자기자비에 중점을 두었으며 6~8회는 마음챙김과 자기자비를 함께 다루는 연습에 중점을 두고 있다.

종합해보자면 MSC 훈련에서 이뤄지는 일반적인 회차의 순서는 다음과 같다. 먼저 15분 이내의 짧은 시작 명상을 통해 수용적인 마음의 자세를 가진다. 약 20~30분간의 명상을 통해 호흡을 고르고 자비심을 떠올린다. 그 후 가정에서 다룬 명상에 관해 이야기를 나눈다. 가정 연습은 친절과 자비를 규칙적으로 연습할 수 있는 동기 부여가 된다. 그다음으로 마음챙김과 자기자비에 관한 주제에 대해 전달받는다. 이어서 주제에 대해 연습하고 휴식을 취한다. 이제 두 번째 주제에 대해 전달받고 연습을 거친다. 마지막으로 오늘 회차에 배운 것과 가정 연습에 대해 안내를 들은 뒤 묵념 또는 벨 울림으로 마친다(Germer & Neff, 2019b: 7-13).

1회차에서 자기자비의 핵심인 세 요소에 대해 학습한 후 수행자들과 나누는 반응 연습의 수행 과정을 예로 들면 다음과 같다.

---

하며 고통을 줄일 수 있다(Germer & Neff, 2019a: 292).

● 스트레스나 불편한 감정이 느껴지는 것을 알아챘다면 당신의 몸에서 불편한 곳은 어디인지 찾아보세요. 어디가 가장 불편합니까? 몸에서 불편감이 느껴지는 부분을 느껴보세요. 그리고 자기 자신에게 천천히 친절한 목소리로 말하세요.

● “지금은 고통의 순간입니다.” - 이것은 마음챙김입니다.

○ ‘아픔입니다.’

○ ‘나는 스트레스를 받습니다.’

● “고통은 삶의 일부입니다.” - 이것은 공통의 인간성입니다.

○ ‘나는 혼자가 아닙니다. 모두들 나와 같습니다.’

○ ‘우리는 삶과 투쟁합니다.’

○ ‘모든 사람은 이렇게 투쟁하고 있습니다.’

● “나에게 친절하기를,” - 이것은 자기 친절입니다.

○ ‘내가 필요한 것을 줄 수 있기를.’

○ ‘있는 그대로의 나를 받아들이기를.’

○ ‘있는 그대로의 나를 받아들이는 방법을 배우기를.’

○ ‘나 자신을 용서하기를.’

○ ‘내가 강해지기를.’

○ ‘인내심을 가지기를.’

○ ‘사랑으로 살기를.’

만약 적절한 경구가 떠오르지 않는다면 절친한 친구나 사랑하는 사람이 같은 당신과 같은 문제를 겪고 있다고 상상해보세요. 당신은 진심으로 무엇이라고 말해줄 건가요? 어떤 메시지를 전달하고 싶나요?

(잠시 쉬기) 이제 자기 자신에게 같은 말을 해 주세요.<sup>17)</sup>

참가자들은 각 회차가 진행되는 동안 집단 속에서 명상 실습에 참여하

---

17) 거머와 네프(2019b: 10-11)의 MSC 훈련 1회차의 수행 예시를 번역하였다.

게 된다. 실습 후에는 느낀 점에 대해 함께 공유하는 시간을 가짐으로써 따뜻하고 친밀한 분위기를 형성한다. 그렇지만 명상을 통해 참가자 간의 교류를 활발하게 하는 것을 목적으로 하기보다 친밀한 분위기를 통해 이 공간이 편안하고 안전하다는 것을 느끼면서 자신에게 집중하는 것에 초점을 두도록 한다(강재연 · 장재홍, 2017: 341). 또한 가정 연습을 과제로 부여하여 훈련 시간과 일상이 긴밀히 연결될 수 있도록 한다. 일주일간의 수행한 가정 연습과 자기자비 실천에 관해 토론을 하며 자신의 연습을 반성하고 성찰하는 기회를 가질 수 있다.



<표 1> 조운숙(2018: 52)이 수정·보완한 마음챙김-자기자비(MSC) 훈련 프로그램

회차	주제 및 목표	내용
1	자기자비의 발견 자기자비 이해와 훈련	-진행자, 참가자 및 프로그램 소개 -비밀보장 등 집단 규약 안내 -자기자비의 핵심 3요소: 자기친절, 공통인간성, 마음챙김의 중요성/호흡이완 명상
2	마음챙김 연습 현존과 수용으로 마음챙김 습득	-자기자비로 가는 5가지 길 습득 -현존과 수용으로 마음챙김 명상 -안정감 구축과 자기를 대하는 습관 관찰: 자기비판을 자비로 바꾸기
3	자신을 위한 자애 명상 자기를 돌보고 자애심 기르기	-일상에서 자기자비 연습 -자애 명상의 치유 요소: 의도, 주목, 감정, 유대감 -자비로운 이미지: 안전한 장소와 사람 -자신을 위한 자애명상 실습
4	자비로운 목소리 찾기 내 안에 자비심에 집중하여 키우기	-영혼 키우기: 자기수용과 자기친절 연습 -음미하기와 해치지 않기: 생활 속에서 경험과 관련하여 자비심 찾기와 집중하여 확장하는 연습 -신체감각 관찰 명상
5	깊이 있는 삶 자비로 고통 다루기	-고통에 대한 보편성 -저항할수록 증가되는 고통의 성질 이해 -고통이 일어날 때 자기친절로 대하기 -고통에 대한 자비 명상
6	자비로 정서 다루기	-감정 다스리기 ‘안정화’ -감정에 이름 붙이기: 탈동일시 연습 -몸의 반응 이해, 감정 알아차림 명상 -바디 스캔 명상
7	관계 전환 명상	-관계에서 단절감을 알아차리고 연결감 증진 -자신의 고통과 타인의 고통 -타인에 대한 자비 명상: 내 안의 자비심을 확장하여 타인에게 보내기
8	일상에 적용하고 지속하기	-이전 7회차 정리/일상에서 실천 점검 -자기 비난과 나의 역사 이해/자신을 위한 자비 문구 -전체 소감 및 실천 의지 다지기

### 3. 자기자비의 심리적 기능 및 교육적 효과

이 절에서는 선행 연구를 바탕으로 자기자비의 심리적 기능과 그로 인해 얻을 수 있는 교육적 효과를 살펴본다. 자기자비는 자기효능감, 자기 가치감, 긍정 정서, 내적 동기 유발 등 인간 내면에 치유력과 긍정적 효과가 있는 것으로 알려져 있다. 나아가 이런 교육적으로도 적용할 수 있는 공통적 요소를 찾아 자기자비의 교육적 적용 가능성을 논하며 자기자비의 측면에서 교육의 대안적 시각을 찾는다.

#### 1) 정서적 균형 및 회복탄력성

여러 연구 결과에서 공통으로 나타나는 결론은 높은 자기자비 수준은 대부분 더 높은 행복도, 긍정성, 삶의 만족도, 신체존중감, 역량지각, 동기를 보였고 또한 낮은 수준의 우울, 분노, 스트레스, 반추, 신체수치심과 관련(Albertson et al., 2015; Neff & Germer, 2017; Shapira & Mongrain, 2010)이 있다는 것이다. 다시 말해 자기자비는 긍정적 정서와는 높은 정적 상관이 있고 부정적 정서와는 부적 상관이 있다(심우염, 2013: 21). 자기자비로 인해 촉진되는 심리적 기능을 면밀히 살펴보자면 다음과 같다.

먼저 높은 자기자비는 우울과 불안의 감소를 가져온다. 우리 마음이 부정적인 생각에 사로잡히고 계속 유지되는 과정을 ‘반추’라고 한다. 과거의 부정적인 사건에 대한 반추는 우울증을, 미래의 부정적인 사건에 대한 반추는 불안을 초래할 수 있다(Neff, 2019: 157). 한편 자기자비는 실패, 거절 등 부정적인 사건을 포함하는 고통스러운 상황에 대한 부정적 반응을 조절하는 중요한 요인으로 작용한다. 고통스러운 사건을 상상할 때 높은 자기자비는 부정적 감정을 완충했으며 반추하지 않도록 도움을 준다(Leary et al., 2007: 887-901).

예를 들어 최근 20일간 겪은 부정적인 사건에 대해 보고하는 실험에서 자기자비가 높은 참가자는 자신이 겪은 일을 더 객관적인 시선에서 바라보았으며, 자신의 어려움이 다른 사람들의 문제보다 특별히 더 나쁘지 않다는 긍정적인 인식을 갖고 있었다(Leary et al., 2007: 891-901). 동시에 자신의 잘못이라고 인식한 사건에 대해서도 자신의 책임을 인정하는 경향이 더 큰 것으로 나타나며 자신에게 친절하고 자신의 감정을 이해하려는 노력을 보였다.

이는 자기자비 증진 프로그램을 통한 증진 효과로도 확인할 수 있다. 양혜란과 김유미(2015: 13-16)는 MSC 훈련 프로그램을 바탕으로 하여 개발한 자기자비 증진 프로그램이 아동의 우울과 스트레스에 주는 영향에 대한 연구를 실시했다. 자기자비 증진 프로그램 시행 이전과 비교하여 아동의 스트레스와 대인 불안이 감소하였음을 확인할 수 있었다. 이는 마음챙김, 수용 및 탈 융합을 통해 자동화된 습관적 반응에서 벗어나고 자신의 단점을 인간의 한계에서 이해하는 과정에서 효과적인 스트레스 대처가 가능했기 때문으로 보인다.

더욱이 자기자비는 삶이 어려울 때 긍정적인 자기감정(positive self-feeling)을 불러일으키도록 돕는다. 자기자비가 높은 사람은 자신의 문제와 단점을 객관적으로 보면서도 자기비판적인 태도보다 친절한 방법을 취하는 것으로 밝혀졌다. 자기비판적 반응보다 호의적 반응이 긍정적인 자기감정을 촉진하기 때문이다. 그럼에도 불구하고 자기자비는 앞서 살펴본 바와 같이 높은 자존감의 특징인 자만심, 나르시시즘, 자기고양편향(self-enhancing illusion)을 포함하지 않는 것으로 나타났다(Leary et al., 2007: 887). 따라서 자기자비는 자아개념(self-concept)을 보호하거나 강화할 필요 없이 자신에 대한 긍정적인 감정을 경험할 수 있는 능력과 관련 있는 것으로 이해된다(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 264).

반면에 자기자비는 부정적인 감정을 억제하거나 밀어내지 않는 것으로 나타났다. 높은 자기자비를 가진 사람들은 낮은 자기자비를 가진 사람들보다 불편한 생각과 감정을 억제하려 하지 않았으며 자신의 감정의 중요

성을 인정하려는 경향이 높은 것으로 나타났다(Leary et al., 2007: 897; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 282-283). 역설적으로 고통에 대한 정신적, 감정적 저항은 고통을 더 악화시키며 원치 않는 생각을 억제하려는 시도는 오히려 그 생각을 강화한다(Neff, 2019: 163-164). 자신의 고통을 인정하면서 연민을 가질 때 생각과 감정을 억누르지 않게 되고, 자신의 경험에서 더 넓은 인간적 맥락을 인식할 수 있으면서 과잉동일시도 피하게 된다(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 264). 다시 말해 자기자비가 풍부한 사람은 부정적인 감정을 억누르고 긍정적인 감정으로 대체하는 것이 아니라, 부정적인 감정을 포용하면서 긍정적인 감정이 솟아나도록 함으로써 감정에 대한 부정이나 억압 없이 균형 잡힌 시각을 유지할 수 있도록 한다(Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007: 912). 자기자비로 정서적 안정을 갖게 되면 고통을 경험할 때 지지를 받을 수 있다는 믿음이 생기기 때문에 정서적인 아픔에 직면하는 것이 두렵지 않게 된다(Neff, 2019: 164-165).

자기자비는 부적응 상황에서 유연하게 대처<sup>18)</sup>할 수 있도록 돕는다. 정서 초점 대처 전략은 이미 발생한 상황에 실패를 용인하고 적응하는 법을 배우고 긍정적인 자기감정과 정서적 평형을 유지함으로써 스트레스를 감소시킨다(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 278). 이와 관련하여 자기자비는 긍정적인 재해석, 성장 및 수용이라는 정서 초점 대처 전략과 유의미한 정적 상관관계를 보였고 부정적인 감정을 집중, 방출하는 정서 초

---

18) 일반적으로 대처 전략(coping strategy)은 문제 초점 대처(problem-focused coping), 정서 초점 대처(emotion-focused coping), 회피 지향 대처(avoidance-oriented coping) 세 가지 범주로 구분된다. 첫째, 문제 초점 대처는 상황을 더 좋게 변화시켜 스트레스를 받는 상황을 바꾸거나 처리하려고 시도한다. 둘째, 정서 초점 대처는 정서적 반응이 바뀌도록 상황을 관찰하거나 해석하는 방법으로 바꾸려는 경향이다. 여기엔 정서적 지원을 받고자 하거나 상황의 의미를 재해석하고 부정적인 감정에 집중하거나 발산 또는 상황을 균형적으로 받아들이려는 노력이 포함된다. 셋째, 회피 지향 대처는 스트레스 요인을 직면하기보다 피하고자 하며 현실부정으로 정신적으로 이탈하는 것을 말한다(Zeidner, 1995: 280).

점 대처 전략과는 부적 상관관계를 보였다. 반면에 부정과 정신적 이탈을 나타내는 회피 지향 전략과는 유의미한 부적 상관관계를 나타냈다. 이것은 자기자비가 자신의 실패에 대해 과도하게 비난하지 않고 일반적인 인간 경험의 일부라고 여기며 실패 경험을 성장의 기회로 받아들일 수 있도록 하기 때문으로 보인다(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 282).

마찬가지로 자기자비가 강화하는 긍정적인 감정은 삶의 만족도, 사회적 관계, 지혜, 개인적 성장, 행복, 적응적 대처로 나타나는 심리적 회복탄력성을 경험하도록 한다(Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008: 268; Neff, 2009: 565). 예를 들어 트라우마 사건을 겪은 이후에 외상후스트레스장애를 보이는 사람들을 대상으로 한 연구에서 자기자비를 함양한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 덜 심각한 증상을 보였다. 특히 사건으로 인해 촉발되는 생각과 정서들을 마주할 때 회피하기보다는 편안하게 받아들였다. 자기자비는 고통스러운 감정을 정면으로 마주할 수 있는 용기를 제공하기 때문이다(Neff, 2019: 174).

지금까지의 논의를 정리해보자면 자기자비는 긍정 정서와는 정적 상관관계를, 부정 정서와는 부적 상관관계를 가진다. 그렇지만 부정적 정서를 밀어내거나 회피하는 것이 아니라 그대로 수용하면서도 긍정 정서를 불러일으키면서 감정의 균형을 유지하도록 돕는다는 특징이 있다. 이에 더해 자기자비는 실패의 상황에서 다루기 힘든 정서적 경험을 회피하지 않고 실패 경험을 성장의 동력으로 삼게 한다는 것을 밝혔다. 이것은 고통스러운 상황을 직면하고 내면을 치유하여 스스로 돌볼 수 있도록 하는 힘의 원천이 되어 회복탄력성을 높인다. 이외에도 자기자비가 풍부한 사람은 일반적으로 더 높은 낙천성과 감사하는 마음, 긍정적인 영향을 보인다는 점, 자기자비는 정서 지능, 지혜, 자기주도성, 호기심, 지적 유연성, 삶의 만족감, 사회적 유대감과 관련(Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007: 909)이 있다는 점으로 미뤄볼 때 자기자비는 긍정 정서로 인해 촉발되는 심리적 웰빙에 관여하며 의미 있는 삶을 만드는 중요한 요소로 작용할 수 있을 것으로 보인다.

## 2) 동기 부여 및 사회성 향상

### (1) 자기자비와 동기 부여

일반적인 통념으로 자기비판이 동기 부여에 도움이 될 것이라는 시각이 있다. 그러나 자기비판을 통한 동기 부여는 학습의 동력이 아니라 고통이자 두려움이다. 실패로 인해 자기비판이 연속될 것을 예상하면 두려움 때문에 시도조차 하지 않으려 하게 된다는 것이다. 반면에 자기자비를 통한 동기 부여는 사랑을 기반으로 한다(Neff & Germer, 2017: 12-13).

자기자비와 학업 성취 목표<sup>19)</sup> 사이의 연관성을 조사하는 연구(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005)에서 동기와 관련한 유의미한 결과를 찾을 수 있었다. 숙달 목표는 수행 목표보다 더 높은 수준의 내재적 동기 부여와 더 큰 노력과 끈기, 학교 공부에 대해 도움을 구하려는 의지와 관련이 있다(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 266). 자기자비는 숙달 목표와 긍정적인 상관관계를, 수행 목표와는 부적 상관관계를 가진 것으로 밝혀졌다. 또한 자기자비는 실패에 대한 두려움, 불안과 부적 상관관계가 있었지만, 인식된 역량, 내적 동기 부여와 긍정적인 상관관계가 있었으며 직접적인 연관성을 갖는 것으로 밝혀졌다. 자기자비를 함양한 학생은 자신을 엄격하게 판단하지 않고 실패를 과장하지 않을 수 있게 된다. 이는 자신의 역량에 대해 자신감을 갖게 하고 실패를 덜 두려워하게 만듦으로써 더 큰 숙달 목표를 채택할 수 있게 한다. 실제 역량 수준보다는 학업 성취의 기초가 되는 자신감과 동기 부여를 용이하게 한다는 점에서 의미가

---

19) 학업 성취 목표는 숙달 기반과 수행 기반 학업 성취 목표(mastery-based and performance-based academic achievement goals)로 구분되는데 숙달 기반 학업 성취 목표를 지향하는 학생들은 기술 개발과 과제를 익히고자 하는 욕망, 호기심, 학습의 즐거움에 내재적으로 동기 부여되지만, 수행 기반 학업 성취 목표 지향의 학생들은 자존감을 향상하거나 실패에 의한 자존감을 방어하는 것에 동기 부여 된다(Elliot & Church, 1997: 227-229).

있다(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 273-276).

## (2) 자기자비와 대인 관계

자기자비는 대인 관계를 효과적으로 증진하는 데 영향을 준다. 자기자비가 연인과의 관계에 주는 영향을 탐구한 연구에서 높은 수준의 자기자비는 관계를 긍정적으로 유지하는 데 도움을 준다는 것이 입증되었다(Neff & Beretvas, 2013: 72). 자기자비는 정서적 회복탄력성을 제공하므로 관계적 웰빙 수준과 긍정적으로 상당한 관련이 있었다(Neff, 2009: 579; Neff & Bertvas, 2013: 90). 자기자비가 높은 연인은 더 많은 자상함, 자율성 존중, 수용적 태도를 보이는 것으로 묘사되었으며 자기자비가 낮은 연인과 비교하여 섬세함, 낮은 공격성을 보이고 덜 통제적인 행동을 하는 것으로 나타났다. 그 까닭은 자기자비 수준이 높으면 자신의 불완전성을 받아들이는 것과 같이 상대방의 한계를 받아들이는 경향이 크기 때문으로 여겨진다(Neff & Beretvas, 2013: 91-92). 이런 태도는 연인과 친밀감을 향상하는 데 도움이 될 뿐만 아니라 공동체 안에서 사회적 상호작용을 학습하고 관계를 원만하게 유지하는 데 도움이 된다.

박세란(2016: 196-205)은 자기자비가 개인을 넘어서 타인에게도 이로운 줄 수 있는 개념인지 알아보기 위해 자기자비가 타인의 안녕에 미치는 영향을 알아보는 연구를 수행했다. 자기자비는 자비적 사랑, 연대감, 인지적 공감, 정서적 공감과 정적 상관을 보였다. 자기자비가 높을수록 고통받는 타인에 대한 관심과 보살핌, 타인에 대한 수용 능력, 타인의 입장에 대한 이해와 연민 등이 높은 것으로 나타났다. 즉, 자기자비가 높은 사람들은 고통을 겪는 자신에게 온화하고 친절하게 대하듯 고통을 겪는 타인에게도 친절하게 대하고 돌보고자 하며(자비적 사랑), 연민을 느끼고(정서적 공감), 타인 입장에 서서 이해해 보려 하며(인지적 공감), 자신을 인류 통합적 한 부분으로 인식하여 존중할 가능성(연대감)이 크다. 이것은 자기자비 함양을 통해 자비, 연대감 등 타인에 대한 진정한 관심

을 증가시킬 가능성을 시사하며 『칭정도론』에서 제시하는 자비가 자기로부터 시작하여 타인으로 나아간다는 사무량심 수행의 전제에도 부합하는 결과이다.

한편, 자기자비가 타인을 향한 자비로 확장 가능성을 가졌다는 것을 과학적으로 입증한 뇌 연구가 있다(Longe et al., 2009). 연구자들은 자기비판과 자기확신, 자기자비에 따른 뇌의 활성화에 대해 살펴보았는데 자기비판은 외측 전두엽 피질(lateral prefrontal cortex) 영역과 배측 전대상 피질(dorsal anterior cingulate)의 활성화와 관련이 있어 자기비판적 사고로 오류 처리 및 해결을 하며 행동을 억제하는 것이 확인되었다(Longe et al., 2009: 1849). 반면 자비심은 좌측 섬엽(left insula) 활성화와 관련이 있었는데 타인에 대한 자비심을 키우는 명상을 정기적으로 수행하는 전문 명상가에게서 활성화가 더 강하다는 것을 발견했으며 자기자비를 생성하는 신경 처리 과정이 타인에 대한 자비를 생성하는 것과 동일한 과정을 수반한다는 것을 시사한다(Longe et al., 2009: 1855). 이것은 자기자비가 풍부한 사람은 타인을 향한 자비 역시 풍부할 수 있음을 시사한다.

### (3) 자기자비와 도덕적 판단

자기자비는 비도덕적 행동을 덜 용인하는 태도를 갖는 것과 관련이 있다. 쉘 왕(X. Wang, 2017)과 연구자들은 자기자비가 자신의 비도덕적 행동을 용인하는 예측 요인으로 기능할 수 있을지 살펴보았다. 일반적으로 자기자비는 자신에 대한 친절과 수용, 인내, 용서를 수반하기 때문에 자신의 도덕적 위반에도 관용적일 것이라고 예상할 수 있다. 그러나 결과적으로 높은 자기자비를 가진 사람들은 낮은 자기자비를 가진 사람들에 비해 자신의 도덕적 위반 행위를 덜 용인하는 것으로 밝혀졌다. 높은 자기자비는 낮은 자기 위주 편향(self-serving bias)과 안정적인 자기가치감과 관련이 있었으며 유사한 부정 행동을 반복하지 않겠다는 강한 자기



개선 동기를 보였다(Breines & Chen, 2012: 1140). 높은 자기자비를 가진 사람들은 자신의 실수를 인정하고 받아들이기 때문에 용감하게 비도덕적 행동을 교정할 수 있다. 이들은 자기가치감을 보호하기 위한 방어 전략으로 자기의 비도덕적인 행동을 부정하지 않기 때문에 자신의 도덕적 위반에 대한 관용을 덜 보이는 것으로 나타났다. 이런 결과는 자기자비가 더 넓게는 도덕 판단에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다(Wang et al., 2017: 4). 자기자비가 자신의 도덕적 위반에 대해 객관적인 판단을 내릴 수 있게 한다는 것은 비도덕적인 행동을 예방하고 윤리적 행동을 증가시킬 수 있다는 가능성을 내포한다.

다음으로 잉 양(Y. Yang, 2020)과 연구자들은 자기자비와 도덕적 이탈(moral disengagement), 비윤리적인 행동의 관련성을 연구하였다. 결과적으로 자기자비가 도덕적 이탈을 통해 비윤리적 행동을 감소시키는데 긍정적인 상관이 있다는 것을 밝혔다(Yang et al., 2020: 1424). 많은 사람이 사회화 과정에서 직접적인 수업, 사회적 반응, 모델링에 의해 만들어진 자기평가로 도덕적 기준을 설정하는데, 이 기준은 개인의 행동 지침으로 작용하며 행동 통제 역할을 한다. 도덕적 기준을 위반하는 행동은 자기 검열을 유발하기 때문에 만족감과 자존감을 지키기 위해서 기준을 어기는 행동을 삼가게 된다. 그러나 도덕적 이탈<sup>20)</sup> 전략은 자기 검열이나 죄책감 없이 도덕적 기준과 일치하지 않는 행동을 할 수 있게 한다(Yang et al., 2020: 1425). 친사회성과 예상적 자기 검열을 줄여 공격성을 유발하는 인지적, 정서적 반응을 촉진함으로써 비윤리적 행동을 조장하기 때문이다(Bandura et al., 1996: 364-365). 도덕적 이탈은 방어적이고 이기적인 정당화 과정으로 간주될 수 있다. 도덕적인 사람이라는 자아상을 보호하기 위해서 비도덕적 행동을 정당화하게 되며, 도덕적 이탈

---

20) 도덕적 이탈(moral disengagement) 전략으로는 완곡어법이나 극단적 비교를 통한 도덕적 정당성을 부여하거나 자신의 책임을 흐리게 하고 전가하는 것, 행동의 결과 왜곡하기, 희생자의 책임 강조하기 등이 있다(Bandura et al., 1996: 365).

은 자신이 세운 도덕적 기준과 올바른 자아를 위협하지 않으면서도 비도덕적으로 행동할 수 있게 만들기 때문이다(Yang et al., 2020: 1426). 그러나 자기자비는 감정적 회복력과 안정성을 수반하기 때문에 자신에게 편향되지 않은 관점과 자기방어를 완화하는 데 도움을 준다(Neff, 2011: 9). 결국 자기자비에 의한 안정된 태도는 현실적인 자기평가와 극단적인 자기방어로부터 자신을 보호하여 도덕적 이탈을 저지할 수 있으며 나아가 비윤리적 행동을 줄일 수 있다. 이 연구는 자기자비가 사회적 유대감과 타인에 대한 배려를 촉진하여 이를 수 있는 사회적 기능에 대한 새로운 통찰력을 보여준다(Yang et al., 2020: 1426-1430). 자신의 비도덕적 행동을 수용하여 교정을 촉진하는 내면의 힘은 개인의 인격적 성장을 적극적으로 돕는다.

지금까지의 논의를 종합해보자면 자기자비는 자신에 대한 관용적 태도를 배양하여 실수를 두려워하지 않게 하고 학습에 대한 동기를 높인다. 그리고 개인을 넘어서 타인에 대한 진정한 관심과 사랑을 증가시키는데 이는 원활한 사회적 상호작용을 가능하게 하여 긍정적 대인 관계를 맺을 수 있게 한다. 그리고 자기자비는 자신의 허물도 왜곡하지 않고 바라보도록 하므로 오히려 비도덕적 행동을 허용하지 않고 교정할 수 있도록 촉진하였다. 자기자비는 자존감이나 자아상을 무너뜨리지 않기 위해 거짓된 태도에 매몰되지 않으면서 올바른 도덕 판단을 할 수 있게 돕는다. 결과적으로 자기자비는 더 나은 사람이 되고자 하는 성장 동기를 갖고 사회 속에서 올바른 도덕 판단과 함께 나와 타인을 모두 고려하며 상호작용할 수 있는 건전한 성인으로 자라날 수 있도록 도모하는 교육적 효과를 가지는 것으로 보인다.

### Ⅲ. 자기자비의 도덕교육적 적용 가능성

이 장에서는 자기자비의 도덕교육적 적용 가능성을 논의하고자 한다. 먼저 도덕과 배경 학문으로써 긍정심리학의 긍정교육적 관점에서 자기자비를 함양하여 증진할 수 있는 심리적 웰빙의 도덕교육적 의의를 살펴본다. 다음으로 불교윤리적 관점에서 자리아타(自利利他)의 의미를 통해 자기자비가 타인자비로 확장될 수 있는 가능성을 살펴보고 자기자비의 도덕교육적 의의를 밝힌다. 끝으로 자기자비와 도덕교육의 목표, 내용, 교수 학습 방법과 자기자비의 지향점, 대안적 보완 가능성, 자기자비 훈련 기술이 어떤 상관성을 갖는지 논의할 것이다.

#### 1. 자기자비의 도덕교육적 의의

학생들이 겪는 정신적, 심리적 고통을 완화하고 이로 인해 촉발된 사회적 문제를 해결하기 위해 자존감과 관련된 연구와 교육자료들이 증가해 왔다. 자존감을 키우면 많은 심리적 문제가 해결될 것으로 보였으나 실상은 그렇지 않다. 1986년 캘리포니아주는 연간 25만 달러의 예산을 편성해 자존감과 개인 및 사회적 책임에 관한 특별 전담반을 구성하여 지역 아동들의 자존감을 높여 왕따, 범죄, 낮은 학업 성취도 등 청소년 문제를 완화하고자 노력했으나 자존감은 학업 성취도나 직무 수행 능력을 향상과 관련이 없었으며 청소년 문제를 예방하지 못했다. 오히려 심리학자들은 높은 자존감은 건강한 행동의 원인이라기보다 결과로 보인다는 결론을 내렸다(Neff, 2019: 189-190).

자존감은 무너지기 쉬운 취약한 자기가치감이다. 자기를 대상화해 스스로 내린 평가와 판단에 기초한 자존감은 타인과의 비교가 필연적이다(Neff, 2003b: 85). 객관성을 상실하고 올바른 자기 이해 없이 부정적 평가를 받아들이지 못한 채 회피하는 것은 청소년의 바른 심리적 성장을

저해할 수 있다(Neff, 2011: 7-8). 그렇다면 학생들에게 자기자비를 가르치고 지나친 자기 비난으로 자기 자신을 부정하거나 밀어내지 않고 있는 그대로 수용하는 방법을 습득하도록 한다면, 비교를 통한 자존감 향상 대신에, 오로지 자기 자신에게 집중하며 내면을 살피어 자신의 부족함을 인정하고 수용하면서 내면의 평화를 얻을 수 있게 될 것이다. 나아가 자기자비를 가꾸고 수양하는 과정에서 내면의 상처와 두려움을 치유하고 자신과의 긍정적인 관계를 맺음으로써 심리적 웰빙에 도달할 수 있다.

자기자비를 함양하는 방법은 불교 명상의 수행 방법에서 파생되었으며 이것은 자아와 내면에 대한 깊은 탐구와 성찰을 통한 초월적 영적 체험 과정을 닮아있다. 자기자비는 스트레스와 역경으로부터 심리적 회복탄력성을 발휘하도록 돕는 중요한 구인이기에 도덕교육이 지향해야 할 중요한 목표 가운데 하나다(추병완, 2018a: 3). 따라서 자기자비 개념과 함께 자기자비를 함양하는 방법을 학교 교육에서 도덕교과와 연계하여 가르치는 것은 효과적일 수 있다.

그렇다면 자기자비를 함양하는 것이 도덕교육에 어떤 도움을 줄 수 있는지에 대한 논의가 필요할 것이다. 자기자비의 도덕교육적 의의를 밝히기 위해서 먼저 자기자비가 개인과 사회에게 끼치는 영향과 도덕교육의 관련성을 살펴보아야 한다. 그러므로 연구자는 인간의 행복과 성장에 집중하여 웰빙을 추구하는 긍정심리학적 관점에서 자기자비가 개인의 내면에 일으키는 영향과 자리아타(自利利他)를 통한 삶의 구제를 추구하는 불교윤리적 관점에서 자기자비의 도덕교육적 의의를 살펴보며 도덕교육과의 상관성을 밝히고자 한다.

## 1) 긍정교육적 관점에서 심리적 웰빙 추구

긍정심리학은 인간이란 근본적으로 행복과 성장을 추구하는 존재라는 낙관적 가정에 근거하여 행복한 삶이 무엇인지 탐구하고, 행복을 증진하고자 하는 과학적 연구이다(손경원, 2018: 228). 이것은 기존의 심리학이

인간의 약점과 장애에 대한 연구에 치우친 것에 대한 반성으로 인간의 강점과 덕성 같은 긍정적인 측면에 초점을 두어 모든 사람이 더 행복하고 만족스러운 삶을 영위하도록 돕는 심리학의 사명을 다하고자 탄생하게 되었다(권석만, 2008: 19-20).

긍정심리학은 쾌락주의적 행복관에 근거한 주관적 웰빙(subjective well-being)과 자기실현적 행복관에 근거한 심리적 웰빙(psychological well-being)을 제안하고 있다. 쾌락주의적 행복관은 권력투쟁의 정치적 세계로부터 벗어나 친구들과 어울리면서 안락한 상태에 평온하게 머무름으로써 행복에 도달할 수 있다고 믿는 에피쿠로스학파의 전통을 이어받았으며 오늘날 긍정심리학에서 긍정적 정서와 주관적 만족감을 중시한다(정창우, 2013: 355). 반면 자기실현적 행복관은 아리스토텔레스의 에우다이모니아(Eudaimonia)에 이를 수 있는 12가지 덕목을 기반으로 덕(지혜, 용기, 절제, 인간애, 정의, 초월)과 24개의 인격 강점을 발현하는 것이 행복한 삶을 구현하는 핵심적 조건이라는 관점에 철학적 기반을 이루고 있다. 이러한 입장에서는 주관적 안녕보다는 삶의 목적의식, 자율성, 긍정적 성품 등을 강조하고 심리적 안녕을 더 선호한다(정창우, 2013: 335, 337).

마틴 셀리그먼(M. Seligman, 2011: 52-53)은 행복 이론을 수정, 발전시켜 구체화한 웰빙 이론을 제시하였다. 웰빙은 측정 가능한 다섯 가지 요소(PERMA)가 있으며 긍정적 정서(positive emotion), 몰입(engagement), 관계(relationship), 의미(meaning), 성취(accomplishment)가 여기에 해당한다. 다섯 가지 요소를 뒷받침할 수 있는 강점을 개발하면 더 많은 긍정적 정서와 더 많은 의미, 더 많은 성취, 더 좋은 관계로 이어질 수 있으며 번영(flourishing)을 이룰 수 있다고 주장한다.

개인의 긍정적 성품을 발견하고 개발하는 것은 행복한 삶을 위한 필수 조건이라고 할 수 있다. 긍정 정서에 초점을 맞추는 쾌락주의적 행복은 개인적 성장과 강점을 중시하는 자기실현적 행복과 통합되어야 비로소 진정한 행복의 모습을 갖출 수 있다(권석만, 2008: 166). 긍정심리학에서

강조하고 있는 ‘자기실현적 행복’과 ‘의미 있는 삶’은 넓게는 도덕교육, 좁게는 도덕과 교육 본연의 역할과 서로 맞닿아 있다. 삶의 방향을 숙고하고 삶의 목표를 사색하는 기회는 학생들이 삶의 주체가 되어 능동적으로 ‘개인과 사회의 상생적 행복’을 설계하고 실천할 수 있게 하며 이러한 삶의 중요성에 대한 인식과 자각을 불러일으키고 자기 삶의 방식에 대한 반성을 촉진하는 것은 도덕과 본연의 임무에 맞닿아 있다(정창우, 2013: 355).

학교에 긍정심리학 개입을 적용하려는 시도를 ‘긍정교육(positive education)’이라고 한다(추병완, 2018b: 180). 긍정심리학과 긍정교육을 도덕교육에 접목하는 것은 학생들이 낙관성과 쾌활성을 증가시키면서, 의미 있는 사회적 관계를 형성하고 보다 큰 의미와 만족을 발견하게끔 도와줌으로써 학업 향상은 물론 건전한 인성의 함양에 큰 도움을 줄 수 있다. 도덕교육을 학교에서 실현할 수 있도록 고안된 구체적 방안이 도덕과 교육이라 할 때, 기존의 도덕과 교육은 개인의 행복 추구보다 도덕적 의무와 교양을 강조하는 교육이 우선되어 온 것이 사실이다(유호종, 2004: 244). 도덕과 교육에서 긍정심리학과 긍정교육적인 세계관을 채택함으로써 교사는 학생에게 도덕적 성장에 대한 부족함만 강조하지 않고, 교육의 관심을 ‘잘못된 것’에서부터 ‘올바른 것’으로 전환할 수 있을 것으로 기대된다(추병완, 2013: 65-66).

그렇다면 자기자비는 긍정심리학과 어떤 관련성을 가지는지 살펴볼 필요가 있다. 먼저 자기자비는 고통을 경험하는 동안 발생하지만 역설적으로 긍정적인 마음 상태를 가져온다. 부정적인 감정을 그대로 수용하면서도 세상과 연결감을 통해 안전하다고 느끼게 한다. 자기자비는 확장-수립(broaden-and-built)<sup>21)</sup> 주기를 만들어냄으로써 긍정 정서로 인한 심

---

21) 자기자비가 가져다주는 평온하고 희망적인 사고방식은 우리를 두려움에서 벗어나게 하고 삶의 질을 크게 향상하는 긍정적인 감정의 상승 고리로 이끌어준다. 『긍정의 발견』이라는 책의 저자인 사회심리학자 바버라 프레드릭슨(B. Fredrickson)은 이 모든 것이 어떻게 작동하는지 설명하기 위해 확장-수립 이론(broaden-and-built theory)을 만들었다. 긍정적인 감정은 우리의 주의

리적 개방성이 촉진되어 더 수용적인 마음과 창의적인 사고가 가능하게 한다(Neff, 2019: 340, 346).

또한 자기자비가 풍부한 사람은 그렇지 못한 사람보다 훨씬 낙관적이다. 낙관적인 긍정주의자는 노력이 결실을 맺을 것이라고 확고하게 믿는다. 난관이 생기더라도 내면의 용기를 발휘하여 스스로 위로하고 의지하며 상황을 극복할 수 있다는 믿음을 갖는다(Neff, 2019: 346). 즉, 학생들은 자기자비를 함양함으로써 고통스러운 상황에서 긍정적인 관점을 갖고 스스로 존중하며, 어려움을 극복할 수 있도록 돕는 회복탄력성을 키울 수 있다.

자기자비는 호기심을 갖게 하여 불안한 상태에서도 위험을 감수하고 탐구를 지속할 수 있도록 독려하는 힘이 된다. 미지의 세계로 뛰어들 때 필요한 안정감과 평정심을 제공하기 때문에 개방적인 태도를 유지하는데 도움이 된다(Neff, 2019: 347). 이런 삶의 태도는 예측 불가능한 어려움에 봉착한 상황에서도 쉽게 좌절하기보다 문제를 직면하고 헤쳐나갈 수 있는 돌파구를 찾게 한다.

사람들은 실패와 좌절 경험에서 쉽게 회복하지 못하고 삶의 이유를 상실하기도 한다. 삶의 불완전성은 필연적임에도 불구하고 실패의 상처를 회복하지 못하면 극단적인 자기파괴로 나아갈 수 있다. 그러나 높은 자기자비를 가진 사람들은 불완전한 삶에서도 만족감을 더 느낀다(Neff, 2019: 347). 실패 경험에서 자신을 자애와 친절로 보듬으며 인간 삶의 의미를 충분히 사유함으로써, 슬픔을 통합하고 치유할 수 있게 되어 삶의 만족도가 떨어지는 것을 막을 수 있다.

다른 사람과 함께하는 관계적 삶은 행복의 원천이 된다. ‘관계 맺음’ 자체가 행복감을 불러일으킨다. 셀리그먼이 『플로리시(flourish)』에서 주장하는 ‘관계’의 의미는 타인과 함께하는 것이자 타인과 함께하는 삶을

---

를 좁히기보다는 우리가 평온하고 안전하게 느끼도록 해주기 때문에 좋은 느낌은 다른 사람과의 연결성과 신뢰감을 증가시키는 것뿐만 아니라 새로운 경험에 대한 개방성 역시 증가시킨다(Neff, 2019: 340).

의미한다(손경원, 2018: 229). 자기자비가 타인과의 관계적 삶이 미치는 영향을 알아보기 위해 오스트레일리아의 질롱 문법 학교(Geelong Grammar School)에서 실시한 긍정교육 프로젝트를 살펴보고자 한다.

긍정교육 프로젝트 연구진은 긍정적 영역에서 다른 사람과의 강한 유대 관계를 지향하는 교육을 시도하였다. 학생들은 건강한 사회적 관계를 유지하기 위해 사랑, 친절과 같은 인격 강점을 학습했지만 그 과정에서 자신과의 관계가 간과되는 것을 발견할 수 있었다. 그 후 학교는 자기자비를 함양하여 자신에 대한 사랑과 친절을 기를 수 있는 명상 수업과 자신에게 비판적인 진술을 하고 타인과 자신을 대하는 태도를 비교하여 통찰을 일으킬 수 있는 수업 방법을 추가한 긍정교육을 실시하였다(Norrish, 2015: 121-123). 학생들은 가까운 친구에게 하는 것과 마찬가지로 자신에 대한 친절과 자비를 배양할 수 있도록 교육받았다. 자기자비는 학교 공동체의 긍정적인 관계를 설정하는 데 도움을 주었으며 안정감을 바탕으로 한 상호 신뢰와 치유를 통해 공동체 구성원 간 유대감을 촉진하였다.

지금까지의 논의를 정리해보자면 자기자비를 통해 긍정 정서를 경험한 학생들은 정서적 불안과 단절감을 회복하고 도덕 학습을 위한 안정적 마음을 준비할 수 있다. 자기자비는 긍정 정서와 삶의 만족감을 증가시켜 측정 가능한 주관적 웰빙을 증진하는 것뿐만 아니라 낙관성, 호기심, 개방성, 사랑, 친절과 같은 인격 강점을 키워 심리적 웰빙도 함께 신장하도록 하며 이는 개인의 성장을 중시하고 능동적으로 삶의 성찰을 실현해 나가는 자기실현적 행복관에 부합한다.

도덕교육을 통해 자기자비를 가르치는 것은 학생들이 파괴적인 자기비난 경향성을 피하고, 타인과의 상호의존성을 용인하며, 자신의 정서를 명확하고 평온한 상태에서 다룰 수 있게 할 것으로 보인다. 자기자비는 우리가 자신 및 타인에게 더욱 친절하고, 자기 탐닉을 피하며, 덜 고립되고, 정서적으로 더욱 기능적인 인간이 될 수 있게 해 주기 때문이다(추병완, 2018a: 26). 정리해보자면 자기자비가 적용된 도덕교육은 학생들이



자신의 내면을 들여다보고 고통을 마주할 용기를 갖게 하며, 스스로 치유할 수 있는 능력을 키워주게 될 것이다. 개인의 마음에 평안을 찾는 것은 타인의 요구에 귀를 기울이고 유대 관계를 만들어갈 준비를 돕는다는 점에서 도덕교육적 안정적인 토대를 마련한다는 의의가 있다.

## 2) 불교윤리적 관점에서 자리아타 실현

자기자비가 도덕교육에 의미를 갖는 두 번째 이유는 자기자비의 기원인 불교의 가르침에서 찾아볼 수 있다. 현대 사회에는 자기에 또는 자기 배려는 이기적인 것으로 보고 이타적인 행동만 도덕적인 것으로 간주하는 풍조가 자리 잡고 있다. 자기자비 역시 나르시시즘과 같은 이기심, 자기중심적 사고방식으로 우려되기도 하며 자신을 강조하는 자기자비는 이타성과는 모순되는 것으로 느껴지기도 한다. 그러나 자기자비는 이기주의와는 달리 자신뿐 아니라 타인에게도 더욱 친절하고 자비로울 수 있도록 돕기 때문에 오히려 이타적인 것으로 이해될 수 있다.

앞에서 논의한 바와 같이 불교에서 파생한 개념인 자기자비는 고통을 경감하고 행복을 바라는 마음에서 기인한다. 불교에서는 고통 경감과 행복 기원의 대상은 타인에만 국한된 것이 아니며 오히려 자신으로부터 출발하여 타인과 세상으로 확대된다고 설명한다.

『청정도론』에서도 사무량심은 40가지 사마타 수행의 주제로 거룩한 마음가짐이라 하여 체계적인 순서에 따라 수행을 전개하도록 가르친다. 무량한 어머니의 마음으로 사무량심을 실천하여 친근성의 방향을 따라 자기 자신, 절친한 사람, 상관없는 사람, 적으로 확장하고 사방에 있는 사람들에게 자비를 방사한다(Conze, 1985: 173). 자기 자신에게만 국한되지 않고 세상의 모든 존재에게 자신과 똑같은 사랑을 가지도록 한다.

모든 사람들이 그러하듯 이 세상에서 가장 소중한 존재는 자기 자신이다. 그런 점에서 자비의 실천은 자기사랑이 출발이다. 윤영해(2012: 87)는 내 행복의 염원을 알아야 다른 중생들의 바람도 그와 같음을 깨달을

수 있다고 설명한다. 내가 나에게 가장 소중한 존재이듯이 남에게 있어서 그의 ‘자기’는 세상에서 가장 소중하기 때문이다.

그렇다면 자비의 대상을 점차 확대 시행하는 초기 불교의 전통을 고려하면 자신을 향해 닦은 자비, 곧 자기자비가 타인자비에 영향을 미치는 것이 합리적인 것으로 여겨진다(이희경 · 이호준, 2018: 416). 그런데 자기자비는 타인자비에게 단지 영향을 끼치는 정도에 그치는 것이 아니다. 『상윳따 니까야』의 「말리카경」을 보면 말리카 왕비와 빠세나디 왕의 대화를 통해 자기사랑은 타자사랑의 기반이 됨을 알 수 있다.

마음으로 사방을 찾아보건만, 자신보다 사랑스러운 자 볼 수가 없네. 이처럼 누구에게나 자신이 사랑스러운 법, 그러므로 자신을 사랑하는 자, 남을 해치지 마세.<sup>22)</sup>

모든 타자는 자신을 사랑하는 자이기 때문에 여기서 자기애는 타자애를 설득하는 준거가 된다(추인혜 외, 2017: 529; 안옥선, 2003: 88-89). 이 구절은 자신을 사랑하는 마음이 타인을 해치지 않는 것으로 이어진다는 사실을 보여주며 이는 자애의 이타적 실천의 한 사례라고 할 수 있다.

이와 관련하여 안옥선(2003: 81-86)은 자기애와 타자애를 대립·갈등하는 것이 아니라 상호적인 것으로 이해한다. 자기애가 타자애 즉, 도덕을 전제해야 하는 이유로 신·구·의(몸행동·말·생각) 선행을 든다. 타인을 배려하는 도덕적 방식으로 자신을 사랑하는 것은 나에게도 이롭다는 것이다. 이것은 나의 생명은 타자에게 의존되어있다는 붓다의 무아적 자아관에 기인한다. 따라서 나와 너의 구분이 없는 무아의 관점에서 신구의 선행, 다시 말해 자비는 자기에게도, 타인에게도, 모두에게 이로운 자리가 타를 의미하며 여기서 자기애는 곧 타자애를 의미한다. 이는 『맛지마 니까야』의 「톱의 비유 경」에서 잘 드러난다.

---

22) 『상윳따 니까야』 제3주제 1장 8. 「말리카경」. 각목 역, 2009: 346.

“비구들이여, 만일 양쪽에 날이 달린 톱으로 도둑이나 첩자가 사지를 마디마디 잘라낸다 하더라도 그들에 대해 마음을 더럽힌다면 그는 나의 가르침을 따르는 자가 아니다. 비구들이여, 여기서 그대들은 이와 같이 공부지어야 한다. ‘내 마음은 그것에 영향을 받지 않으리라. 악담을 내뱉지 않으리라. 이로움과 함께 연민을 가지고 머물리라. 자애로운 마음을 가지고 증오를 품지 않으리라. 나는 그 사람에 대해 자애가 함께한 마음으로 가득 채우고 머물리라. 그리고 그 사람을 [자애의 마음을 내는] 대상으로 삼아 모든 세상을 풍만하고, 광대하고, 무량하고, 원한 없고, 악의 없는, 자애가 함께한 마음으로 가득 채우고 머물리라.’라고 그대들은 이와 같이 공부지어야 한다.”

“비구들이여, 그러므로 이 톱의 비유를 통한 교훈을 매 순간마다 마음에 잡도리하라. 그대들에게 이것은 긴 세월을 이로움과 행복이 될 것이다.<sup>23)</sup>”

자신에게 해를 가하는 타인일지라도 자비의 마음으로 대할 것을 당부하며 그 이득으로 타자애는 곧 자기애이기 때문에 행복을 증가시키게 된다, 즉 자신에게도 이롭다는 것을 도덕적 행위의 근거로 들고 있다.

이렇듯 자비를 수행하고 실천한다는 것은 자신을 사랑함과 동시에 나와 다른 사람을 구별하는 분별심을 극복하는 과정이기도 하다. 자기자비는 정신적, 정서적으로 안정된 마음 상태를 만들어 내적 필요를 채워줌으로써 사랑, 지혜, 관용 같은 이타적인 능력을 발휘하도록 한다(Neff, 2019: 266-267, 276-283). 이러한 배경에서 볼 때 자기자비는 자신만을 대상으로 하면서 개념적인 한계를 지닌 것이 아니라, 평등한 자비의 시작이자 첫걸음이 된다(이희경 · 이호준, 2018: 423). 오히려 자아의 벽을 허물어 배타적 자아의식을 극복하고 타인과 세상, 우주에까지 관심과 연

---

23) 『맛지마 니까야』 제1권 제3장 22. 「톱의 비유 경」 20-21. 대림 역, 2012a: 531-532

대심을 가지며 나아가 사회적 이익을 가져올 수 있는 단초가 된다.

같은 맥락에서 불가에서는 진정한 자기 구제(自利)는 타인을 이롭게 하는 행위(利他)에서 온다고 보았다(추인혜 외, 2017: 530). 불교적으로 윤리적인 삶은 개인의 선한 행위가 자신을 깨달음의 길로 이끄는 데 도움이 되고, 그 깨달음에 이르렀을 때 자신을 옳아매는 괴로움에서 벗어날 수 있기 때문에 그 행위를 선택하는 것이다. 불교적으로 윤리적 삶을 실천한다는 것은 궁극적으로는 자신이 고통에서 벗어나는 것, 즉 스스로 행복해지는 것을 의미한다. 따라서 불교적으로 윤리적인 삶은 개인의 행복 추구에서 시작되는 것이라 할 수 있다(백채영, 2011: 105, 114). 이렇듯 불교의 자애 사상은 자리와 이타를 동시에 추구하면서 자신의 행복과 타인의 행복이 필연적으로 긴밀하게 연결된 것이라 볼 수 있다.

자기자비는 개인의 안녕을 추구하지만, 타인과 단절을 뜻하지 않는다. 자기자비의 세 가지 요소에서도 알 수 있듯이 ‘자신에게 자비롭기’란 공동체에 소속감을 느끼고 타인과의 연결과 연대를 통해 고립감을 극복하는 과정이다. 박이문(2014: 32, 80-81)은 “이타주의는 ‘남들의 고통에 대한 연민과 그런 심성에서 발견되는 자신의 개인적 욕구를 억제하고 남의 입장에서 남의 고통을 덜어주려는 일종의 봉사 정신’이다”라고 하였다. 다시 말하자면 이타주의란 하나의 개체로서 인간이 자신의 좁은 세계를 사회와 우주로 확장하고 외부 세계와 화해하며, 세계의 허무를 극복하고 의미와 가치를 발견하는 방법이라고 할 수 있다.

정리해보자면 자신과 타인의 행복을 추구하며 사회적 관계에 개체인 나를 포함하는 경험은 인간 삶의 실존적 의미를 고민하는 철학적 기회를 제공한다. 이처럼 도덕교육에서 자기자비를 활용할 경우, 명상을 통한 내면의 가꿈과 외부 세계로의 실천을 통해 자기 존중 및 관리 능력뿐만 아니라 도덕적 대인 관계 능력과 윤리적 성찰 능력을 향상을 위한 다양한 기회를 가질 수 있다. 학생들은 자신이 당면한 삶의 어려움에 쉽게 좌절하지 않고 자기감정과 회복 방법을 숙고할 수 있으며 개인 세계를 고립시키는 것이 아닌 타인과의 결속과 연대를 통해 사회적 관계를 재구축할

수 있는 태도를 연습하여 바람직한 인격 형성을 도모할 수 있다.

결과적으로 자기자비는 타인자비로 확장되어 이타주의를 실천하는 사회 관계적 의미를 갖게 하고 올바른 인격 형성에 보탬이 될 수 있다는 점에서 도덕교육적 의의가 있다고 할 수 있다.

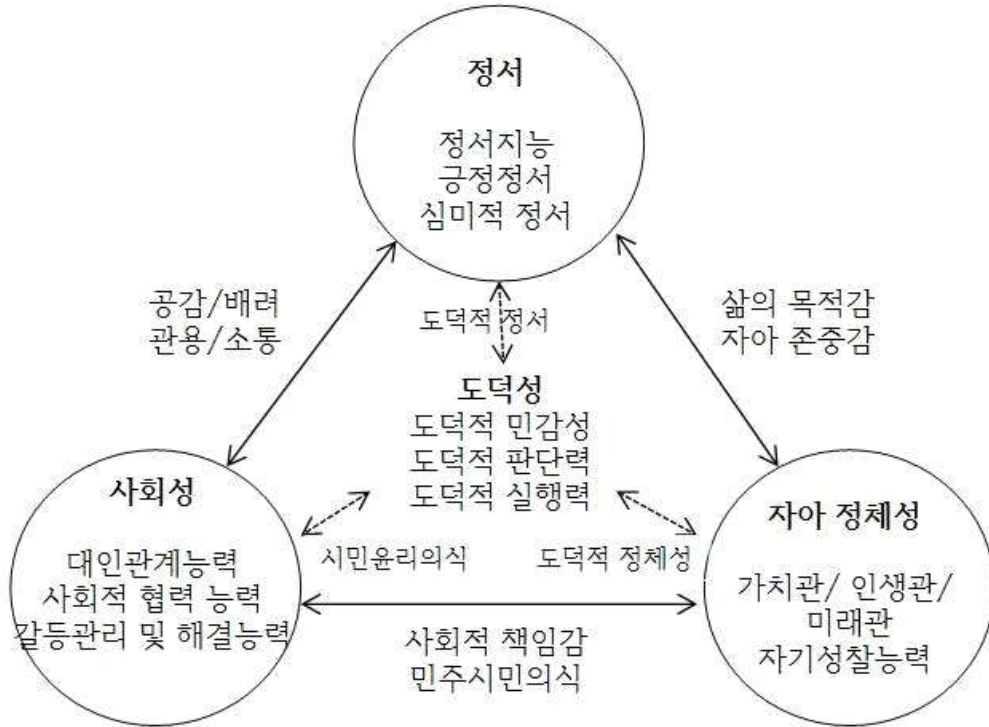
## 2. 자기자비의 도덕 교과 연계 가능성 탐색

### 1) 도덕과 교육의 목표와 자기자비의 지향성

2015 개정 도덕과 교육과정에서는 도덕과 교육의 목표를 21세기 한국인으로서 갖추고 있어야 하는 인성의 기본 요소를 핵심 가치로 설정하여 내면화하고 이를 토대로 자기 삶의 의미를 자율적으로 찾아갈 수 있는 도덕적 탐구 및 윤리적 성찰, 실천 과정으로 이어지는 도덕함의 능력을 길러 도덕적인 인간과 정의로운 시민으로 살아갈 수 있도록 돕는 것으로 하고 있다(교육부, 2015: 4). 도덕과는 바람직한 인성의 핵심인 도덕성 발달뿐만 아니라, 학생들의 정서적·사회적 건강을 높임으로써 인성 교육 핵심 교과의 임무를 수행하고, 더 나아가 인문학적 사유와 성찰을 바탕으로 삶의 의미를 탐색하도록 함으로써 타 교과 및 학교생활 전반을 통한 인성 교육을 통합하는 학교 인성 교육의 주관 교과로서 역할을 하고 있다(정창우 외, 2020: 38-39).

인성의 개념에는 궁극적으로 인간이 지향하고 성취해야 하는 인간의 모습 및 품성과 자질이 내포되어 있다. 개인이 건전한 내면을 키우고 올바른 사회적 관계를 구축할 수 있게 하는 힘은 바람직한 인성을 토대로 형성된다고 할 때, 도덕과에서 추구하는 인간상은 ‘바람직한 인성을 지닌 사람’이라고 재정립할 수 있다. 이에 연구자는 도덕과 교육의 목표와 관련하여 정창우(2013: 85-91)가 제시한 인성 개념의 틀과 요소를 살펴보고자 한다. 인성 개념의 틀을 그림으로 표현하면 다음과 같다.

<그림 1> 인성 개념의 틀(정창우, 2013: 87)



인성이란 ‘내면의 건강함과 아름다움을 가꾸고, 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 능력과 태도’를 의미한다. 인성 개념은 ‘도덕성’, ‘정서’, ‘사회성(시민성)’, ‘자아 정체성’으로 구성되어 있다. 먼저 ‘정서’는 인간이 내면으로 느끼는 어떤 것이며, 인간의 사고와 행위에 강력한 영향을 주는 요인이다. 즉, 정서는 동기 유발 특성이 있어 인간의 지각, 사고, 행동을 유발, 조절, 안내하는 역할을 하며 정서 지능, 긍정 정서, 심리적 정서가 고려되어야 한다.

‘사회성’은 다른 사람들과 관계를 맺는 능력이고, 인간의 존엄성이 구현되는 사회의 구성원이 되기 위해 필요한 자질이기도 하다. 핵심 인성 역량에 대인 관계 능력, 사회적 협력 능력, 그리고 갈등 관리 및 해결 능력이 포함된다.

‘자아 정체성’은 자신에 관해서 통합된 관념을 가지고 있느냐에 대한

개념이다. 가치관, 인생관, 미래관 등을 설계하는 능력과 자신의 정체성이 부합되는 사람으로 살아가기 위해 지속적으로 성찰하는 능력이 중요하다.

마지막으로 ‘도덕성’은 옳거나 좋은 행위 기준에 따라서 살아가려는 자질을 의미하며 모든 인성 요인을 하나로 묶는 구심점이자 모든 다른 부분들을 떠받쳐 주는 주춧돌과 같은 것이라고 할 수 있다. 동서고금을 막론하고 높은 수준의 도덕성은 옳거나 좋은 행위 기준, 즉 다른 사람의 입장이나 관점을 고려할 수 있는 능력이나 보편적 시각을 기준으로 행위를 할 수 있도록 돕는 ‘자기중심성 탈피<sup>24)</sup>’를 지향한다(정창우, 2013: 86-87). 이로 인해 즉자적 사고에서 벗어나 다른 사람의 입장과 관점을 고려하여 행동할 수 있게 된다.

한편, 자기자비의 모태를 이루는 불교 명상은 내면의 윤리적 감정 수련과 계발을 통해 ‘무아(無我, anātman)’의 깨달음을 지향하고 있다. 무아는 고정불변하는 실체로서 내가 없다는 의미이다. 이러한 관점에서 인연에 따라 생성된 현재의 ‘자아’는 오온화합물(五蘊化合物)<sup>25)</sup>에 불과하다. 자아에 대한 집착과 애탐하는 마음, 즉 아집(我執)에서 벗어나면 세상에 대한 분별심을 사라지게 할 수 있다. 이렇게 모든 분별심이 사라지고 얻은 고요한 평온의 상태인 열반(涅槃)은 불교의 궁극적인 지향이자 목표

---

24) 예수의 황금률(자신이 남에게서 대접받고자 하는 대로 남을 대접하라.), 공자의 “자신이 원하지 않는 것을 남에게 행하지 말라.”, (己所不欲 勿施於人), “남과 입장을 바꾸어 그 위치에서 한번 생각해보라.”(易地思之), 칸트의 정언명법(너 자신의 행위 원리가 보편적 법칙 수립의 원리로서 타당할 수 있도록 행위하라.), 피아제의 탈중심화(자기중심성에서 벗어나 다른 사람의 입장이나 관점을 고려할 수 있는 능력) 및 콜버그의 역할채택(role taking 또는 perspective taking), 호프만의 공감(empathy), 길리건 및 나딩스의 배려(caring)등은 이 점을 잘 보여주고 있다(정창우, 2015: 167).

25) 수(受, vedana)는 내적·외적으로 내게 생겨나는 느낌이며, 상(想, samjna)은 마음에 상(相)을 떠올리는 표상 작용을 뜻한다. 행(行, samkara)은 의지가 작동하여 마음을 조작하는 행위로서 생각(思)도 여기 속한다. 식(識, vijñana)은 알아차리는 인식 작용이다. 이처럼 색·수·상·행·식 다섯 가지를 합해서 불교는 다섯 가지 무더기인 오온(五蘊)이라고 부른다(한자경, 2006: 17).

라고 할 수 있다(김병환, 2017: 266-267). 이는 현대 심리학적 관점에서 나르시시즘의 초월과 비교하여 말할 수 있다. 자신의 통제력을 벗어난 외타적 세계를 받아들이는 성숙한 자아의 모습을 무아라고 이해하는 것이다(이오누에 위마라 외, 2017: 34).

무아를 깨달으면 무지의 상태에서 벗어나 세계의 본질에 대한 올바른 견해를 형성하게 된다. 모든 것이 무상하고 ‘나’라는 자아도 없는 것임을 아는 상태에선 갈애를 불러일으키지 않으며 갈애에 의해 행해지는 탐욕, 증오, 어리석음을 벗어난 선한 행위를 하게 된다. 무아를 깨달았을 때 더 이상 ‘나’를 위해 행동할 이유가 없게 되는 것이다(백채영, 2011: 110, 113). 모든 분별심이 사라진 상태에선 나와 너, 세계와의 구분이 없이 통합적으로 사고할 수 있다. 따라서 불교적 의미에서 궁극적 깨달음, 즉 무아에 도달한 사람은 당위에서 벗어나 자연스럽게 선한 행위를 추구하게 되므로 탈중심화를 토대로 한 도덕성을 형성했다고 할 수 있다.

이와 유사하게 자기자비를 함양하면 자신을 더 큰 세상의 일부로 이해하게 되면서 자아가 전경에서 배경으로 이동하게 된다(Neff, 2019: 221). 한자경(2008: 18-19)은 명상을 ‘잃어버린 나를 찾아 떠나는 수행길’이라고 하였다. 자기자비 훈련 과정에서 명상을 수행하면 의식에서부터 내면의 심층 자아를 자각하고 우주 만물의 구분이 사라지는 것, 자아와 세계의 근원적 합일을 체험할 수 있다. 타인이 자기와 다르지 않게 사랑스럽다는 생각은 자기 자신과 타인 그리고 세상에 대한 과도한 분별심을 극복하고 더 넓은 시각에서 사고할 수 있게 한다. 이렇게 자기자비를 함양하며 무아와 비슷한 체험을 한 학생들은 도덕적 사고가 요구되는 상황을 만났을 때 자기중심적 사고에서 벗어난 다양한 시각에서 고려한 도덕적인 판단을 내리고 행동할 수 있게 된다.

지금까지 도덕과에서는 성찰을 도덕성 발달을 위한 핵심 요소로 중시해왔다. 2015 개정 도덕과 교육과정에서도 ‘윤리적 성찰 및 실천 성향’은 도덕적인 인간과 정의로운 시민, 곧 바람직한 인성을 지닌 사람이 갖추어 할 역량이자 핵심적인 교과 역량으로 강조되고 있다. 다시 말해, 윤리



적 성찰은 실천과 도덕적 지식 공부 및 도덕적 탐구를 통해 습득한 경험과 지식에 생기를 불어넣으며, 도덕적 내면화·가치화·인격화를 촉진하여 도덕적 실천까지 이어지도록 만들기 때문에 도덕과 교육의 목표 달성을 위해서 매우 중요한 핵심 역량이라고 할 수 있다.

윤리적 성찰은 타인과의 관계, 공동체와의 관계 속에서 어떻게 살아야 할 것인가를 고민하고 자신의 내면을 도덕적인 관점에서 반성하고 살피는 것, 또한 이미 행한 경험적 사실을 도덕적으로 반추하면서 어떻게 살아갈 것인가에 대해 사색하는 것이다. 이는 곧 자신의 내면을 주시하면서 존재론적 성찰을 통해 자신의 존재를 자각하는 것이며, 자기중심적 삶의 한계를 초월하려는 노력이라 할 수 있다. 도덕 공부는 실천 지향적 성찰을 통해 이뤄진다. 실제 도덕 수업 과정에서 자신의 내면성에 대한 윤리적 성찰이 중시되며 명상은 성찰의 효과적인 도덕성 지도 방법 중 하나가 될 수 있다. 특히 자비 명상은 적극적으로 윤리적인 감정과 태도를 형성하고 계발하는 수련 방식이기 때문에 도덕성과 윤리적 성찰에 큰 연관성을 가지는 것으로 보인다(정창우, 2013: 34-35; 2022: 490-491). 이는 자기자비의 학습이 도덕이나 윤리와는 상관없는 심리 치료나 명상 기술에 그치는 것이 아니라 자신의 내면 탐구로부터 시작하여 존재의 한계를 초월하는 경험을 유도하고 자기중심적 사고를 벗어나 자신 밖의 세계와 연결성을 회복하도록 도울 가능성이 있다고 할 수 있을 것이다.

자기자비의 함양과 명상 수행 과정이 곧 인성 발달을 의미하는 것은 아니다. 그러나 학생들이 자기자비를 배우고 연습하면서 자신에게 더 친절하고, 나아가 타인·세상과의 연대감을 느끼는 것은 인성의 다른 심리적 차원들과의 연계에도 기여할 수 있다. 먼저 자기자비 함양은 삶에서 필연적으로 당면하게 되는 위기의 상황에서 인정과 수용을 통한 긍정 정서를 불러일으켜 균형 잡힌 정서 상태를 만들어내고 도덕적 실패 경험에 맞서 재도전할 수 있는 회복탄력성을 기르도록 할 수 있다. 또 자기자비를 내면화하여 고통을 겪는 자신에게 온화와 친절을 베풀 듯이 타인의 고통 역시 지나치지 않고 이해하고 수용하고자 하며 타인의 시각에서 삶

을 더 넓게 바라보는 능력을 배양할 수 있다. 마지막으로 명상 연습 중 경험적 나를 초월하는 체험은 개인의 일상적 가치관, 인생관, 미래관을 점검하게 하고 더 숭고하고 범애적인 시각으로 세상을 바라보는 관점과 삶의 태도를 성찰하며 재설정하도록 기여하여 험악한 자아의 틀에서 벗어나 성숙한 개인으로의 성장을 도모할 수 있다.

이렇듯 자기자비는 학습 과정에서 자아중심적 분별심을 극복하여 보편적인 관점으로 세상을 바라보며 도덕적 행위 기준을 수립하도록 돕는다는 점, 감정의 균형을 유지하고 행동을 윤리적으로 성찰할 수 있다는 점, 타인의 삶에 관심을 두고 이타심을 이끈다는 점, 삶의 가치관에 대해 점검하고 재구축하도록 촉구한다는 점은 학생의 도덕성을 중심축으로 하여 여러 심리적 차원을 연계하고 궁극적으로 인성 발달에 긍정적 영향을 줄 수 있다는 것을 시사한다. 따라서 자기자비가 지향하는 방향이 올바른 인성 계발을 통해 ‘바람직한 인성을 지닌 사람’을 기른다는 도덕과 교육의 목표와 유사하며 결과적으로 도덕과 교육에 기여할 가능성을 지닌다는 것을 보여준다고 할 수 있을 것이다.

## 2) 도덕과 교육의 내용과 자기자비의 보완 가능성

긍정심리학과 긍정교육을 도덕과 교육에 접목하는 것은 학생들의 학업 성취의 향상은 물론 건전한 인성의 함양에 큰 도움을 줄 수 있다. 긍정교육은 학생의 웰빙 수준을 향상하고자 긍정심리학의 연구 결과를 학교에 최적으로 적용하고자 하기 때문이다(추병완, 2013: 65; 2018b: 180). 긍정심리학에서는 행복과 웰빙을 가져다주는 심리적 특성 가운데 삶의 의미와 목적의식을 중요하게 여긴다. 셀리그먼은 웰빙을 위한 5가지 요소인 PERMA에서 ‘의미(Meaning)’를 우리 자신보다 더 큰 무언가에 기여하려는 것, 즉 ‘삶의 목적’을 갖는 것으로 설명하였다.

학생들은 행복하고 유의미한 삶을 위해 자신의 내부를 들여다보면서 자신이 누구인지에 대한 정체성 차원의 물음을 가져야 한다. 목적의식은

대개 정체성 발달과 관련이 있기 때문이다(정창우, 2022: 397-400, 403). 청소년기는 자신이 누구인지 정체성을 파악하려는 시기인 동시에 자기가 어떻게 살아야 하는지에 대한 도덕적 기준을 세우는 시기이다. 윌리엄 데이먼(W. Damon, 1999: 76)은 ‘도덕적 원칙을 사용하여 자아를 정의하는 것’을 도덕적 정체성이라고 보았다. 도덕적 정체성으로부터 자신의 도덕성과 일치하는 행동을 수행하려는 동기가 나오고 결정에 영향을 미치기 때문에 청소년기의 도덕적 정체성의 형성은 앞으로의 인생을 좌우할 수 있는 중요한 요소가 된다(정탁준, 2016: 196). 그렇다면 도덕과 교육 과정을 구성할 때 청소년기의 학생들이 자기중심적 사고를 넘어서 올바른 도덕적 정체성을 형성하고 삶의 목적을 설정할 수 있도록 조력할 수 있는 내용을 구성하는 일은 학생을 행복한 삶으로 인도하는 데 중요한 역할을 한다고 할 수 있다.

2015 개정 도덕과 교육과정의 내용 영역 명칭과 구성 방향은 다음과 같다.

<표 2> 도덕과 내용 영역의 명칭과 구성 방향(교육부, 2015: 3)

영역의 명칭	영역별 내용 구성의 방향
(1) 자신과의 관계	자신에 대한 존중을 바탕으로 진정성을 추구하는 성실을 내면화함.
(2) 타인과의 관계	타자에 대한 존중을 토대로 바람직한 관계 설정을 지향하는 배려를 중심에 둠.
(3) 사회 · 공동체와의 관계	공정성을 토대로 바람직한 사회를 추구하는 정의를 중심에 둠.
(4) 자연 및 초월과의 관계	자신의 행위에 대한 인과적 책임과 삶의 의미에 대한 물음에 존재적 책임을 포용하는 포괄적인 의미의 책임을 지향함.

자아 정체성 또는 도덕적 정체성을 형성하는 것과 관련된 도덕과 내용은 주로 ‘자신과의 관계’ 영역과 ‘자연 및 초월과의 관계’ 영역에서 구성할 수 있다. 학생들은 도덕과 교육을 통해 자신에 대한 존중을 바탕으로 도덕적 가치의 주체적 기반이 되는 도덕적 자아를 확립하면서, 도덕적 주체인 자신을 시작으로 타인, 사회와 공동체, 자연 및 초월과의 관계까지 도덕적 관계를 확장하고 삶의 의미에 대해 탐구하면서 목적의식을 형성하도록 한다. ‘자기 존중’은 도덕적으로 행동하게 하는 원인뿐만 아니라 결과로도 파악되는데 이는 자아 개념과 관련이 있는 것으로 알려져 있다(Lapsley & Power, 2008: 212). ‘자신에 대한 존중’, 즉 자존감이 도덕적 정체성을 이루는 중요한 부분이라면 도덕과 교육 내용은 자존감 교육을 일부 포함하고 있다고 할 수 있다.

그러나 자존감 교육이 불리운 문제에 비견해볼 때, 도덕과 교육과정을 구성하고 있는 자존감에 관한 내용을 재검토할 필요가 있을 것으로 보인다. 자존감은 자신에 대한 평가와 가치에 대한 인식으로 형성된다(이명경, 2014: 16). 그렇다면 평가와 판단을 통해 자신의 가치를 규정하는 것이 과연 올바른 자기 존중의 태도인지 고려해보아야 할 것이다. 개인의 행위는 이상적 자아에 영향을 미치는데, 도덕적 자기평가는 겸손을 끌어내기 쉽기 때문에 자신에게 만족하기 쉽지 않다(Lapsley & Power, 2008: 211-213). 앞서 살펴본 바와 같이 자존감은 과장된 자아감을 형성하거나 자기중심적 성향을 강화하여 바람직한 사회적 관계를 형성하는 것을 방해하는 등 부정적 영향을 가지기 때문에 올바른 도덕적 정체성 형성을 저해할 가능성이 우려되기 때문이다.

이에 도덕과 교과 내용에서 자존감이 가지는 한계를 대안적 자기가치감인 자기자비를 도입하여 보완할 수 있을 것으로 보인다. 자기자비는 자기가치라는 평가 척도를 통해 재단한 자질이나 행동으로 자신을 규정짓지 않게 한다(Neff, 2019: 213). 또한 자기자비는 자존감과 달리 혹독한 자기평가와 자기비난 또는 자존감을 보호하기 위한 방어기제로 발생하는 무기력과 부정행위를 교정하고 보완하는 효과를 가질 수도 있다. 이것은

자기자비가 비도덕적 행동을 덜 용인하는 태도를 갖게 하고 비윤리적 행동을 감소시키는 등 직접적으로 도덕적인 요인과 관련이 있기 때문이기도 하다.

정리해보자면, 긍정교육에서 추구하는 행복과 웰빙에 도달하기 위해서는 삶의 목적을 가져야 하는데 목적의식은 정체성과 관련이 있다. 청소년기의 도덕적 정체성은 앞으로의 도덕적 삶을 구현하는 데 중요한 요소가 될 수 있으며 이를 위해 올바른 도덕적 정체성을 형성할 수 있는 도덕과 내용을 구성해야 하는데, 자기자비는 기존에 자존감이 담담하고 있던 자기 존중과 도덕적 정체성 형성과 관련된 내용을 구성하는 보완책으로 활용될 가능성을 가진다고 할 수 있다.

### 3) 도덕과 교육의 방법과 자기자비 훈련

도덕과 교육 내용을 다루는 가운데 의도하는 목표에 제대로 도달하려면 도덕과 교수·학습 방안을 잘 구안하고 적용해야 한다. 교수·학습 활동은 학습자의 수업 참여를 활성화하고 다양한 과제 탐구 및 체험과 실천을 통해 도덕적 역량이 신장 될 수 있도록 운영해야 한다(교육부, 2015: 26). 도덕과에서는 교과 핵심 역량으로 자신을 존중하고 사랑하는 토대 위에서 자주적인 삶을 살고 자신의 욕구나 감정을 조절하며 이겨 낼 수 있는 ‘자기 존중 및 관리 능력’, 일상의 문제를 도덕적으로 인식하고 도덕적 판단 및 추론의 탐구 과정을 거쳐 타당한 근거로 옳고 그름을 분별할 수 있는 ‘도덕적 사고 능력’, 의사소통 과정에서 타인의 도덕적 요구를 인식·수용하고 이상적인 의사소통 공동체를 지향하면서 타인과 더불어 살아갈 수 있는 도덕적 대인 관계 능력’, 도덕성을 전제로 자신과 타인의 감정을 인식하고 배려할 수 있는 ‘도덕적 정서 능력’, 도덕 규범과 정서 및 유대감을 근간으로 자신이 속한 다양한 공동체의 구성원으로서 소속감을 느끼고 살아갈 수 있는 ‘도덕적 공동체 의식’, 일상 세계에서 자신의 삶을 윤리적으로 성찰하는 토대 위에서 도덕적 가치와 규범을 지

속적으로 실천할 수 있는 ‘윤리적 성찰 및 실천 성향’을 기를 것을 중점적으로 제시하고 있다(교육부, 2019a: 38, 46).

도덕과 수업을 통해 습득할 것으로 기대되는 교과 역량과 자기자비의 특성 및 교육적 가능성을 비교해볼 때, 자기자비는 마음챙김을 통해 자기 감정의 균형과 마음의 평정을 유지할 수 있도록 하여 ‘자기 존중 및 관리 능력’을, 또한 명상을 통해 자신의 내면과 감정에 집중하고 사고의 보편적 확장을 추구하여 ‘윤리적 성찰 및 실천 성향’을 강화하는 데 도움이 될 것으로 파악된다.

그렇다면 도덕과 교과 역량 신장을 위한 자기자비를 학습에 효과적인 도덕과 교수·학습 방법은 무엇인지 탐구할 필요가 있다. 앞의 장에서 논의한 바와 같이 자기자비는 MBSR, MBCT, CFT, MSC 등의 명상 기반 프로그램을 통한 훈련으로 개발할 수 있는데, 개인의 내면을 찬찬히 들여다볼 수 있도록 명상 체험 기회와 연습 시간을 충분히 부여하여 일상적 습관화로 이어질 수 있는 교육 방법을 요한다. 그렇다면 자기자비 함양을 위한 명상과 훈련 연습을 수업에 도입하기 위해서는 실제로 실행하고 체험하면서 구체적인 도덕적 행동을 몸에 익히고 실천 성향을 높이도록 돕는 교수·학습 방법인 실천·체험의 학습 방법이 적절할 것으로 판단된다.

실천·체험을 통한 가치 학습 방법은 학생들이 직접적인 실천과 체험 활동을 통해 도덕적 가치 규범의 참 의미와 중요성을 깨닫고, 도덕적 문제에 대해 깊이 사고하고 판단하게 하며, 나아가 그 가치 규범을 생활 속에서 행동으로 실천할 수 있는 능력과 태도, 성향을 기르는 데 중점을 두는 방법이다(교육부, 2019a: 51). 이 학습 방법은 실제 체험과 구체적 경험을 통해 가치를 자각하고 도덕적 삶의 태도와 행동 양식을 체득하게 함으로써 건전한 인격과 덕성의 실천적 토대를 마련하는 데 도움을 줄 수 있다.

실천 체험 중심 교수·학습 방법은 학생들이 교실에 앉아서 머리로만 그리고 피상적으로 가치 규범을 익히는 것이 아니라 직접 실행과 체험을

통해 일상에서의 실천 성향을 강화하고 지속적인 생활화가 가능하도록 수업을 구상하는 방안이 강구되어야 한다(교육부, 2019a: 63). CFT 치료와 MSC 훈련에서 참가자의 자기자비를 효과적으로 신장하는 데 사용되었던 방법 중 ‘호흡 훈련’, ‘자비로운 심상 훈련’, ‘자비로운 편지쓰기’, ‘자비로운 의자 작업’, ‘저널 쓰기’, ‘자기 대화’ 등의 훈련 기술을 적용하여 도덕과 수업에 활용할 수 있을 것으로 사료된다.

<표 3> 자기자비 훈련 기술(Gilbert, 2014; 추병완, 2018a: 19-26)

훈련 기술	방법
호흡 훈련	마음챙김을 통해 산란하고 방황하는 마음을 집중시키고 긴장감을 흘려보내며 호흡의 리듬을 진정시킨다.
자비로운 심상 훈련	시각적 이미지를 활용한 연상 작용으로 자비의 정서를 만들어내는 훈련이다. 매우 자비롭고 친절한 사람의 이미지를 형성한다.
자비로운 편지쓰기	어떤 불완전함으로 인해 자신이 불충분하다고 느끼는 경우에 대해 글을 써 보는 것이다. 다음 단계로는 무조건적으로 자비로운 사람의 관점에서 나의 흠결에 대해 무엇이든 할지 상상하여 편지를 쓴다.
자비로운 의자 작업	먼저 3개의 의자를 삼각형 모양으로 배치한다. 한 의자는 내면의 자기 비난 목소리로, 다른 하나는 비판의 대상이 되는 부분의 목소리로, 나머지는 현명하고 자비심 있는 관찰자의 목소리로 지정한다. 학생들은 자기 비난 의자, 비난을 받는 입장의 의자를 오가며 자기 비판적인 목소리와 비판을 들을 때 나의 감정에 대해 스스로 대화를 나눈다.
저널 쓰기	학생들은 잠들기 전 하루의 사건을 돌이켜 보며 기분이 나뉘었던 것, 고통을 준 경험, 자신을 비난했던 것 등 자유롭게 떠올리되, 마음 챙김, 보편적 인간성, 친절을 활용하여 고통스러웠던 감정을 솔직하게 기록한다.
자기 대화	자신이 스스로 좋지 않다고 느껴질 때는 방금 자신에게 말한 것, 실제로 사용한 단어, 반복적으로 사용되는 구체적인 자기 비난의 구절, 목소리 톤을 생각한다. 비난을 대체할 긍정적인 단어를 떠올리며 자비심이 많은 사람이라면 자신에게 어떤 말을 해줄 수 있는지 상상의 대화를 한다.

학생들은 ‘호흡 훈련’을 통해 긴장을 흘려보내고 호흡 리듬을 진정시키는 방법을 배울 수 있다. 또 ‘자비로운 심상 훈련’으로 만들어 낸 상상 속 매우 자비롭고 친절한 사람에게 고통스러운 순간마다 돌보아지는 느낌을 가질 수 있다. 그리고 ‘자비로운 편지쓰기’, ‘자비로운 의자 작업’은



자신을 향한 혹독한 비난과 무조건적으로 자비로운 사람의 의견을 양쪽 모두 거리를 두고 수용하도록 고안된 기술이기 때문에 이를 적용한 도덕과 수업에 참여한 학생들은 단순히 다루기 어려운 감정의 해결에만 매달리는 것이 아니라, 자기 내면의 분노와 자기 비난적 부분을 억제하지 않으면서도 균형 잡힌 방식으로 감정과 생각을 숙고할 수 있게 된다 (Gilbert, 2014: 264). 또한 ‘저널 쓰기를 통해 감정을 외재화하고 조직화하여 장기적으로 스트레스를 감소시키는 방법을 습관 들일 수 있다(추병완, 2018a: 23 재인용). ‘자기 대화’를 시도하여 자신이 비난의 목소리를 내는 지점을 찾고 그때 자신의 태도를 점검하면서 일상에서 발견되는 자기비판적 태도를 교정해 나갈 수 있다.

자기자비 개발 훈련 기술을 적용한 도덕과 실천·체험 중심 수업은 자신과 관계 맺는 방식 자체를 변화시키고자 하는 시도이기 때문에 지속적, 장기적인 실천을 실행한다면 자기자비의 가치와 중요성을 내면화하는 데 큰 영향을 줄 것으로 보인다. 이를 통해 학생들로 하여금 자신의 감정과 사고에 대해 윤리적으로 성찰하고, 감정을 조절을 통한 평정심 유지가 가능하도록 도와 극단적이고 유동적인 감정에 휩쓸리지 않는 자주적인 삶을 추구하며 자신을 관리할 수 있다. 도덕과 수업을 통해 자기자비를 내면화한 학생은 교실을 떠난 일상생활에서도 자기자비를 실천하며 스스로가 자신의 보호자가 되어줄 수 있다는 것은 도덕과 교육의 방법에서 자기자비의 훈련 기술을 적용한 수업의 중요성을 보여주는 것이라고 할 수 있다.

## IV. 자기자비의 도덕교육적 함의

이 장에서는 자기자비의 도덕교육적 적용 방안을 도덕과 학습 내용 측면, 도덕과 교수·학습 방법 측면, 도덕 교사의 역할 측면에서 제안하고자 한다. 먼저 자기자비의 구성 요소와 관련하여 도덕과 내용에서 보완할 가능성이 있는지 살펴본다. 그다음, 도덕과 수업에 자기자비 훈련에 사용되는 교수·학습 방법을 활용한 수업 방안을 제시한다. 끝으로 효과적인 자기자비 함양을 위해 도덕 교사가 할 수 있는 역할은 무엇인지 찾아볼 것이다.

### 1. 자기자비의 도덕교육적 적용 방안 탐색

#### 1) 도덕과 교육과정 내 자존감 교육 분석

최근 에모리대학(Emory University)에서는 달라이라마와 협력하여 사회정서학습(Social and Emotional Learning: SEL)과 마음챙김, 자기자비, 회복탄력성 등을 통합한 ‘사회정서윤리학습(Social and Emotional Ethical Learning: SEE)프로그램’을 개발했다. SEE 학습 프로그램은 유치원부터 고등학교까지 마음챙김을 기본 과제로 하여 모든 수준에 사용할 수 있는 프레임워크(framework)이다(Emory University, 2019a: 7). 30-40분 단위의 8챕터로 구성된 학습 개요 중 챕터 1 ‘자비로운 교실 만들기’와 챕터 6 ‘자신과 타인을 위한 연민’은 자비를 핵심 주제로 다루고 있다. SEE는 자신과 타인에 대한 평가에 의존하는 자존감과 자기자비는 구분되어야 한다고 명시하며 자기자비를 교육하는 것이 높은 자존감으로 인해 발생하는 문제의 대안이 될 수 있다고 말하고 있다(Emory University, 2019a: 34-35). 이는 마음챙김과 자기자비를 체계적인 커리큘럼을 통해 학생들에게 효과적으로 교육할 수 있음을 보여준다고 할 수

있다.

<표 4> SEE 학습 개요 (정창우, 2022: 495)

챕터	내용
1	자비로운 교실 만들기(Creating a Compassionate Classroom)
2	회복탄력성 구축하기(Building Resilience)
3	주의력과 자기인식 강화하기(Strengthening Attention and Self-Awareness)
4	정서 탐색하기(Navigating Emotions)
5	서로에 대해, 그리고 서로로부터 배우기(Learning About and From One another)
6	자신과 타인을 위한 연민(Compassion for Self and Others)
7	우리는 모두 함께(We're All in This Together)
프로젝트	보다 나은 세상 만들기(Building a Better World)

개인과 사회의 상생적 행복 증진은 도덕과 교육의 중요한 목표이다. 학생들이 삶의 방향과 목표를 숙고하고 주체적인 삶을 살아갈 수 있도록 돕는 것은 도덕과 본연의 역할이라고 할 수 있다. 그렇다면 앞서 살펴본 바와 같이 자기자비는 개인의 행복을 도모할 뿐만 아니라 나아가 자비심을 실천하여 이타적인 행동을 촉진함으로써 사회적인 행복 증가로 이어질 수 있다. 따라서 도덕 교과에서 자기자비를 체계적으로 가르치는 것은 개인과 사회의 행복 증가에 기여할 수 있을 것으로 보인다.

앞 장에서 살펴본 바와 같이 자기자비는 도덕 교과에서 자존감 교육으로 행해지던 자기 존중과 도덕적 정체성 관련 내용을 보완할 수 있을 것으로 보인다. 도덕적 주체인 자신에 대한 탐구를 통해 도덕적 자아를 확립하는 것은 다른 영역에 대한 학습의 기반이 된다. 학생들은 자기자비를 함양하면서 자기 자신을 이해하고 깊이 성찰하며 긍정적인 도덕적 정체성을 형성할 수 있게 될 것으로 보인다.

이에 연구자는 도덕 교과에서 자기자비를 가르칠 수 있는 방안을 탐색하기 위해 2015 개정 초·중등 도덕 교육과정<sup>26)</sup> 내용 체계를 분석하여 기존의 도덕 교과에서 행해지던 자존감 교육을 찾아보고, 자기자비 요소를

활용하여 보완할 수 있는 점을 제안하고자 한다. 그리고 도덕과 수업에서 실천·체험을 통한 학습을 구성하여 자기자비 개념과 자기자비를 함양하는 방법을 구안하고자 한다. MSC 훈련의 초반 회차에서 자기자비 개념 학습을 위해 자기자비를 이루는 세 가지 요소, 즉 ‘자기친절’, ‘보편적 인간성’, ‘마음챙김’에 대해 사색하는 명상이 이루어진다. 도덕과 수업에서도 자기자비 개념을 도입할 때 각 영역의 기능과 가치에 맞게 자기자비 요소를 적용할 수 있으며 세 요소들은 서로 상호 보완적으로 다뤄질 수도 있다.

2015 개정 도덕과 교육과정에서는 ‘자아존중’, ‘자존감’, ‘긍정적 태도’ 등의 표현으로 자존감과 관련된 내용을 제시하고 있다(김봉제, 2022: 111-112). 교육과정의 성격, 내용, 체계, 성취기준에 걸쳐 나타난 자존감에 대한 내용은 다음 <표 5>와 같다.

---

26) 현재 2022 개정 도덕과 교육과정이 고시(2022.12.22.)되었으나 교육과정 분석과 수업 구상에 참고할 지도서, 교과용 도서가 아직 제작·배포되지 않았으며, 교육과정 단계별 적용으로 인해 도덕 교과를 학습하는 최저학년인 3학년의 적용 연도(2025년)까지 연한이 남은 상태이다. 단계별 적용이 완료되는 시기인 2027년까지 학교 현장에서 2015 개정 도덕과 교육과정을 사용한 도덕 수업이 진행될 예정이므로 본 논문에서는 연구의 신뢰성과 유효성을 고려하여 현재 교육 현장에 적용되고 있는 2015 개정 도덕과 교육과정을 분석하여 수업 방안을 제안하였음을 밝힌다.

<표 5> 2015 개정 도덕과 교육과정의 자존감 관련 내용(김봉제, 2022: 112)

구분		내용
성격		‘……자신을 존중하고 사랑하는 토대 위에서 자주적인 삶을 살고…… 자기 존중 및 관리 능력의……함양‘ (p.3)
내용체계	초등	초등학교 도덕과 교육과정의 내용체계 어려움을 겪을 때 긍정적 태도가 왜 필요할까? (자아 존중, 긍정적 태도) (p.7)
	중등	나는 어떤 사람이 되고자 하는가? (자아정체성) (p.7)
생활과 윤리 성취기준 해설		……이 성취기준의 취지는 첫째, 직업이 개인의 정체성, 자존감, 인격을 형성하는 수단이자 …… (p.42)
윤리와 사상 성격		……공통 교육과정의 ‘도덕’과 학습을 통해 함양한 자기 존중 및 관리 능력…… (p 49)

2015 도덕과 교육과정을 살펴보면 도덕과의 성격, 초·중학교 내용 체계, 생활과 윤리의 성취기준 해설, 윤리와 사상의 성격 등에서 자존감 관련 사항이 직접적으로 제시된 것을 확인할 수 있었다. 더 구체적으로 살펴보기 위해 도덕 교육과정의 내용 체계와 성취기준, 지도서에 명시된 교과 역량, 교과서를 참고하였다. 먼저 2015 개정 초등학교 도덕 교육과정의 내용 체계는 다음 <표 6>과 같으며 자존감과 관련한 내용 요소 부분은 아래와 같이 밑줄 친 부분이다.

<표 6> 2015 개정 초등학교 도덕 교육과정 내용 체계(교육부, 2015: 6-7)

영역	핵심 가치	내용 요소	
		3-4학년군	5-6학년군
자신과의 관계	성실	<ul style="list-style-type: none"> <li>○도덕시간에는 무엇을 배울까? (근면, 정직)</li> <li>○왜 아껴 써야 할까? (시간 관리와 절약)</li> <li>○왜 최선을 다해야 할까? (인내)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○어떻게 하면 감정을 잘 조절할 수 있을까? (감정표현과 충동조절)</li> <li>○<b>자주적인 삶이란 무엇일까? (자주, 자율)</b></li> <li>○정직한 삶은 어떤 삶일까? (정직한 삶)</li> </ul>
타인과의 관계	배려	<ul style="list-style-type: none"> <li>○가족의 행복을 위해 무엇을 해야 할까? (효, 우애)</li> <li>○친구와 사이좋게 지내기 위해 어떻게 해야 할까? (우정)</li> <li>○예절이 없다면 어떻게 될까? (예절)</li> <li>○함께하면 무엇이 좋을까? (협동)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○사이버 공간에서 지켜야 할 것은 무엇일까? (사이버 예절, 준법)</li> <li>○서로 생각이 다를 때 어떻게 해야 할까? (공감, 존중)</li> <li>○우리는 남을 왜 도와야 할까? (봉사)</li> </ul>
사회·공동체와의 관계	정의	<ul style="list-style-type: none"> <li>○나는 공공장소에서 어떻게 해야 할까? (공익, 준법)</li> <li>○나와 다르다고 차별해도 될까? (공정성, 존중)</li> <li>○통일은 왜 필요할까? (통일의지, 애국심)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○우리는 서로의 권리를 왜 존중해야 할까? (인권존중)</li> <li>○공정한 사회를 위해 무엇을 해야 할까? (공정성)</li> <li>○통일로 가는 바람직한 길은 무엇일까? (통일의지)</li> <li>○전 세계 사람들과 어떻게 살아갈까? (존중, 인류애)</li> </ul>
자연·초월과의 관계	책임	<ul style="list-style-type: none"> <li>○생명은 왜 소중할까? (생명 존중, 자연애)</li> <li>○아름답게 살아가는 사람들의 모습은 어떠할까? (아름다움에 대한 사랑)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○<b>어려움을 겪을 때 긍정적 태도가 왜 필요할까? (자아 존중, 긍정적 태도)</b></li> <li>○나는 올바르게 살아가고 있을까? (윤리적 성찰)</li> </ul>

2015 개정 초등학교 도덕과 교육과정 내용 체계에서 자존감 교육과 관련한 내용 요소를 발견할 수 있었다. 5~6학년군의 ‘자신과의 관계’ 영역에서 ‘자주적인 삶이란 무엇일까?(자주, 자율)’과 ‘자연·초월과의 관계’ 영역의 ‘어려움을 겪을 때 긍정적 태도가 왜 필요할까?(자아 존중, 긍정적 태도)’ 내용 요소가 해당한다.

‘자주적인 삶이란 무엇일까?(자주, 자율)’ 내용 요소에서는 자주적인 삶의 의미와 중요성을 깨닫고 실천 방법을 익히도록 한다. 관련 성취 기준으로 ‘[6도01-02] 자주적인 삶을 위해 자신을 이해하고 존중하며 자주적

인 삶의 의미와 중요성을 깨닫고 실천 방법을 익힌다.’를 제시하고 있다. 따라서 자주적인 삶에는 자신을 이해하고 존중하는 태도가 기초하고 있음을 알 수 있다. 초등학교 6학년 도덕 교과서를 살펴보면 자신을 이해하고 존중하는 자세에 대한 가치 탐구를 제시하고 있으며 교사용 지도서에는 자존감의 특징과 자존감을 높이는 방법 등을 기술하고 있다(교육부, 2019b: 136). 그러나 자기를 존중하는 자세의 예로 ‘세상에 하나뿐인 나’와 ‘나는 바로 나’를 들고 있는데 청소년기의 특성상 자신이 특별하다는 믿음으로 촉발되는 자기중심적 사고와 자기에적 성향을 강화하는 경향을 키울 수 있다는 한계점을 발견할 수 있었다.

다음으로 ‘어려움을 겪을 때 긍정적 태도가 왜 필요할까?(자아 존중, 긍정적 태도)’ 내용 요소는 자신을 바르게 이해하여 자아 존중감을 가지는 한편 긍정적인 태도로 어려움을 극복하려는 자세를 기르도록 한다. 자아 존중감보다는 긍정적인 태도에 중점을 두고 있으며 자신을 믿고 존중하는 건강한 자아의식 형성이 긍정적 태도의 기반이 됨을 유의해서 지도하도록 제안하고 있다. 그러나 이 내용 요소의 가치 덕목인 ‘자아 존중’은 성취감의 경험, 주변 사람들로 부터의 인정과 칭찬을 받았을 때 더 잘 형성되는 것으로 서술되어 자신이 설정한 기준 또는 타인과의 비교, 실패 경험을 통한 가변적 자기가치를 유발할 수 있다는 자존감의 한계를 가진다. 또한 실패 경험에서 부정적 생각과 좌절감을 차단하도록 서술된 부분은 부정적 생각이 드는 자신의 가치를 낮게 평가하도록 할 우려가 있다. 초등학교 5학년 도덕 교사용 지도서의 수업 도움말에 자기자비에 대해 간략한 소개 글이 기술되어 있다(교육부, 2019a: 45). 그러나 교과서 본문에는 자기자비의 개념이나 함양 방법을 적용한 부분은 찾을 수 없었다.

도덕 교육과정 내용 체계의 3~4학년군 내용 요소에서는 자존감을 분명하게 명시한 내용은 발견할 수 없었다. 그러나 지도서와 교과서를 살펴본 결과 ‘도덕 시간에는 무엇을 배울까? (근면, 정직)’ 내용 요소에서는 키울 수 있는 교과 역량으로 자기 존중 및 관리 능력을 제시하고 있었

다. 이 내용 요소에서 학생들은 도덕 공부를 시작하며 도덕적인 삶이 행복한 삶과 가지는 연관을 알아보고 자신의 모습을 점검하는 기회를 제공하여 도덕적 정체성을 형성하는 데 도움을 줄 수 있다. 그러나 도덕 공부의 목적과 방법을 학습하는 것에 더 큰 비중을 두고 있다는 점에서 자존감 교육으로 보기에는 무리가 있다.

‘자신과의 관계’ 영역의 ‘왜 최선을 다해야 할까? (인내)’ 내용 요소의 학습에서 인내하며 최선을 다하는 나를 성찰하고 존중하는 태도에 대해 학습한다. 최선과 인내의 가치를 통해 만족감과 보람, 나아가 꿈을 이룬다는 표현으로 설명되는 정체성 형성에 대한 지도로 이어져 자기 존중 역량을 키울 수 있을 것으로 보인다. 그러나 보람과 만족감은 자기평가에 의해 결과적으로 생기는 감정이라는 점에서 자존감의 한계를 보여준다고 할 수 있으며 한 차시로 구성되어 자기가치감 형성에 지속적, 체계적 내면화와 습관화를 보장할 수 없을 것으로 보인다.

이어서 2015 개정 중학교 도덕 교육과정에서 자기자비 요소와 관련된 내용 요소를 살펴보면 다음과 같다.



<표 7> 2015 개정 중학교 도덕 교육과정 내용 체계(교육부, 2015: 7-8)

영역	핵심 가치	내용 요소
자신과의 관계	성실	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 왜 도덕적으로 살아야 하는가? (도덕적인 삶)</li> <li>○ 도덕적으로 행동하기 위해 필요한 것은 무엇인가? (도덕적 행동)</li> <li>○ <b>나는 어떤 사람이 되고자 하는가? (자아 정체성)</b></li> <li>○ 삶의 목적은 무엇인가? (삶의 목적)</li> <li>○ 행복을 위해 어떻게 살아야 하는가? (행복한 삶)</li> </ul>
타인과의 관계	배려	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 가정에서의 갈등을 어떻게 해결할 것인가? (가정윤리)</li> <li>○ 참된 우정이란 무엇인가? (우정)</li> <li>○ 성(性)의 도덕적 의미는 무엇인가? (성윤리)</li> <li>○ 이웃에 대한 바람직한 자세는 무엇인가? (이웃생활)</li> <li>○ 정보화 시대에 우리는 어떻게 소통해야 하는가? (정보통신윤리)</li> <li>○ 평화적 갈등 해결은 어떻게 가능한가? (평화적 갈등 해결)</li> <li>○ 폭력의 문제를 어떻게 대할 것인가? (폭력의 문제)</li> </ul>
사회·공동체와의 관계	정의	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 인권의 도덕적 의미는 무엇인가? (인간존중)</li> <li>○ 다문화 사회에서 발생하는 갈등을 어떻게 해결할 것인가? (문화 다양성)</li> <li>○ 세계 시민으로서 도덕적 과제는 무엇인가? (세계 시민 윤리)</li> <li>○ 국가 구성원으로서 바람직한 자세는 무엇인가? (도덕적 시민)</li> <li>○ 정의란 무엇인가? (사회 정의)</li> <li>○ 북한을 어떻게 이해하고 바라볼 것인가? (북한 이해)</li> <li>○ 우리에게 통일의 의미는 무엇인가? (통일윤리의식)</li> </ul>
자연·초월과의 관계	책임	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 자연과 인간의 바람직한 관계는 무엇인가? (자연관)</li> <li>○ 과학 기술과 도덕의 관계는 무엇인가? (과학과 윤리)</li> <li>○ 삶과 죽음의 의미는 무엇인가? (삶의 소중함)</li> <li>○ 마음의 평화는 어떻게 이룰 수 있는가? (마음의 평화)</li> </ul>

2015 개정 중학교 도덕 교육과정에서도 마찬가지로 자존감과 관련한 내용 요소를 찾을 수 있었다. ‘자신과의 관계’ 영역의 ‘나는 어떤 사람이 되고자 하는가?(자아 정체성)’ 내용 요소가 이에 해당한다. 내용 요소의 가치 덕목에서 자기 존중을 명시하고 있지는 않지만, 관련 성취 기준으로 ‘[9도01-03] 도덕적 정체성과 선한 성품을 지니기 위해 자신이 본받고자 하는 사람을 그 이유와 함께 선정하고, 자기 자신을 도덕적 관점에서 인식·존중·조절할 수 있다.’를 제시하고 있는 것으로 볼 때 자기 존중을 포함하여 교육과정 내용을 구성하고 있음을 알 수 있다. 도덕적 정체

성의 의미를 알고 존경하는 도덕적 인물을 선정하여 자신의 신념을 구축하는 활동을 통해 올바른 도덕적 정체성을 형성할 수 있도록 돕는다. 그러나 균형 잡힌 자기가치감이 부족한 상태에서 자신의 도덕적 정체성을 성찰하게 되면 자기 자신을 지나치게 이상적인 모습으로 그리거나 과도하게 부정적으로 인식할 가능성이 있다. 올바른 신념 구축과 도덕적 자아 정체성 형성을 위해서는 명확한 자아 이해가 선행되어야 할 것으로 보인다. 과장된 자아감을 가지거나 자기중심성을 벗어나지 못한 상태에서는 도덕적 자아 정체성을 형성하는 데 어려움이 있을 것으로 우려되기 때문이다.

이처럼 2015 개정 초·중등 도덕 교육과정 내용 체계 분석을 통해 자존감 교육과 관련된 부분을 찾을 수 있었다. 전술한 것과 마찬가지로 초등 3~4학년군에서는 자존감 교육이 주가 되어 이루어지고 있다고 할 수 없었지만, 올바른 나를 성찰하는 과정에서 자기평가에 의해 생겨나는 감정에 의존하고 있다는 점을 찾을 수 있었다. 또한 5~6학년군의 자존감 교육에서는 성취와 인정에 의지하여 자기 가치를 평가하고 있다는 점에서 자존감이 가진 한계를 그대로 드러낸다고 할 수 있다. 자신이 특별하기 때문에 소중하다는 관점보다는 자신의 불완전성을 인정하고 보편적 인간성을 이해하는 관점이 필요할 것으로 보인다. 덧붙여 중학교 도덕 교육과정의 자존감 교육에서도 도덕적 정체성 형성을 이루기 위한 올바른 자아 이해는 균형 잡힌 시각으로 자신을 바라보아야 한다는 점에서 자존감을 대체할 자기가치감의 필요성을 발견할 수 있었다.

결과적으로 자기자비는 이러한 도덕 교육과정 내용에 드러난 자존감 교육의 한계점을 보완하여 자기 존중 역량을 키우는 데 보탬이 될 수 있을 것으로 보인다. 자기자비를 도덕과 수업에서 다룸으로써 학생들은 자신의 내면을 성찰하여 부정적 경험으로 인한 고통스러운 순간에 자기평가로 인한 비난을 하기보다 균형 잡힌 감정과 시각을 유지할 수 있게 되고 자아감을 부풀리거나 과장하지 않을 수 있게 된다. 이렇게 개인의 심리적 웰빙과 사회적 연결성을 증진하면서 올바른 도덕적 정체성을 형성

할 가능성을 가진다고 할 수 있다.

## 2) 도덕과 수업을 위한 MSC 방법의 활용

이 항에서는 MSC 훈련을 도덕과 수업에 활용할 수 있는 방안을 제안하고 구체적인 수업 과정을 설명하고자 한다. MSC 훈련은 실제로 명상을 행하고 연습을 통해 실천 성향을 높이도록 촉진한다는 점에서 도덕과 수업의 실천·체험 중심의 수업 과정에 적용할 수 있을 것이다.

거머와 네프의 MSC 훈련법의 일반적인 절차는 ‘명상·호흡 → 가정 연습 이야기 나누기 → 주제 연습 → 휴식 → 묵념’의 순서로 이루어진다 (Germer & Neff, 2015: 6). 회차마다 자기자비의 요소나 자비심, 타인자비 등의 여러 주제를 갖는다. 이 과정에서 자신에게 자비를 함양하는 과정에서 고통을 마주하기 위해 마음챙김을 강조한다.

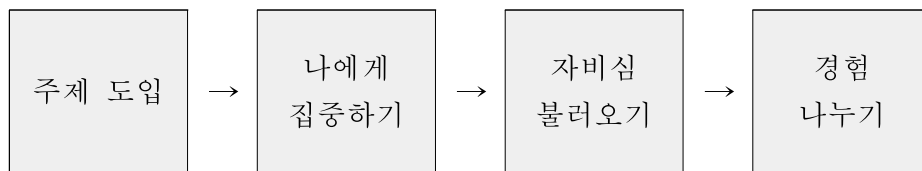
박세란의 MSC 훈련법은 일반적으로 ‘주제 설명 → 연습 활동 → 토의 → 과제 부여’의 절차를 따른다(박세란, 2015: 107). 여기서 ‘토의’는 가정 연습이나 오늘의 주제, 명상 훈련에 대한 자신의 경험과 감상을 나누는 이야기 시간이다. 짝 활동을 통해 이루어지는 소그룹 토의와 집단 토의로 나누어지는데 실습 내용을 명료화하고 고민을 깊이 있게 풀어내는 효과를 가진다.

두 MSC 훈련법 방식을 비교해 볼 때 절차와 순서가 완벽하게 일치하는 것은 아니었지만 자애와 자비에 대한 명상과 연습을 수행하고 회차마다 특정 주제를 다루며, 함께 훈련하는 사람들과 경험을 공유하는 시간을 갖는다는 공통점을 발견할 수 있었다. 한 차시의 수업에 MSC 훈련을 활용한다고 할 때 자신의 상태를 명확하게 인지하고 비난의 목소리를 자비의 목소리로 수정해나가야 하는 훈련이니만큼 마음챙김을 통해 현재에 나의 내면으로 시선을 집중하도록 하면 수업에 몰입하는 데 효과적일 것으로 보인다. 또한 내용 요소와 관련하여 명상의 주제에 대해 친절한 안내가 이루어진다면, 자기자비에 대한 관심과 이해도를 높여 수업에 대

한 호기심을 향상하도록 할 수 있다. 그리고 이와 관련한 연습이 함께 이루어지면 자신에 대한 자기 비난 경향성을 자각하고 고통에 대한 태도를 수정할 수 있다. 이어서 토론 시간을 부여하여 각 회차의 주제와 일상에서의 자기자비 경험, 연습에 대한 이야기를 나누는 것은 참가자들의 긴장을 풀고 동기를 높일 수 있도록 도울 것으로 보인다(조윤숙, 2018: 53).

핵심 가치에 따른 주제별로 단원을 구성한 도덕과 수업의 특성에 따르면 MSC 훈련의 모든 회차를 도덕과 수업에 그대로 적용하기엔 무리가 있다. 따라서 도덕 교육과정 내용 요소 중 자기자비 요소를 적용하여 도덕과 수업에 활용할 수 있는 새로운 수업 모형을 제시해 보고자 한다.

<그림 2> 도덕과 수업에 활용할 수 있는 MSC 훈련법



1단계에서는 도덕과 수업의 내용 요소와 관련하여 활용할 수 있는 자기자비의 주제를 도입한다. 예를 들어 초등학교 5-6학년군의 ‘감정표현과 충동조절’ 내용 요소에 해당하는 수업을 할 때 MSC 훈련을 활용하여 자기친절과 마음챙김을 주제로 하여 자기 비난이 유래한 출처를 찾고 고통스러운 순간을 다루는 방법을 학습하도록 한다.

이때 학생들이 주제와 관련하여 자신들의 경험을 이야기하도록 할 수 있다. 학생들은 사건 간 논리적 관계를 중시하는 형식적, 명제적 사고 대신 고통스러웠던 경험을 자기 시선의 이야기로 풀어나가며 당시 직면했던 상황에 대한 묘사와 주관적 해석을 포함하는 서사적 사고를 함으로써 도덕적 발달을 도모할 수 있다(정창우 외, 2020: 102-103).

2단계 ‘나에게 집중하기’는 마음챙김을 활용한 명상과 호흡을 수행한다. 습관적인 자기 비난 경향성을 지닌 학생의 경우, 자신이 고통을 느끼

는 순간과 그때 자신의 감정을 알아차리기 어려워할 수 있다. 따라서 수업을 시작할 때 마음챙김을 도입하는 것이 효과적일 것이다. 마음챙김 바디스캔을 통해 몸에 느껴지는 감각을 관찰할 수 있으며 고통스러운 순간을 떠올리고 느껴지는 감정과 기분 상태, 자기 비난 경향성을 파악하며 자기자비를 연습할 수 있는 심리적 바탕을 마련한다.

3단계 ‘자비심 불러오기’에서는 주제를 적용한 다양한 실습 활동을 수행할 수 있다. 주제에 따라 자신을 대상으로 할 수도 있고 타인을 대상으로 하여 자비심을 닦을 수 있다. 주제에 알맞은 효과적인 방식을 선택해 활용하도록 한다. 예를 들어 구체적이고 명시적인 방법으로 나만의 자비 경구 만들기를 통해 자애 명상, 자비 명상 연습에 반영할 수 있다. 또한 자비로운 편지쓰기, 의자를 활용한 자비 역할 놀이, 저널쓰기, 자기대화하기 등 자기자비를 함양하도록 돕는 훈련 기술들을 도입할 수 있다.

4단계에서는 ‘경험 나누기’에서는 마음챙김과 실습 활동을 통해 느낀 점을 공유하는 시간을 갖는다. 짝을 지어 소규모 토의로 이야기 나눌 수 있고 학급 전체로 집단 토의를 할 수 있다. 토의 활동은 주제와 실습 내용을 명료화하고 깊이 있는 성찰의 기회를 가질 수 있다. 참가자들의 다양한 경험을 경청하며, 불완전함은 인간 경험의 속성임을 받아들일 수 있게 되고 자신의 부족함에 대한 태도의 변화를 일으켜 자신감을 키우도록 한다.

정리하자면 네 단계의 MSC 훈련법을 도덕과 수업에 적용하여 학생들은 다양한 상황에서 만날 수 있는 심적 고통을 대처하는 방법을 학습하고 자비심을 키워 스스로 내면을 보호하며 치유할 수 있도록 한다. 또한 가정을 포함한 명상 연습으로 친절과 자비를 습관화하여 일상생활에서도 스스로 마음을 돌볼 수 있는 역량을 키우도록 한다.

### 3) ‘스스로 돌보기’ 프로그램의 적용

자기자비는 성취나 결과보다 과정에 중심을 둔다. 자기자비를 적용한 도덕과 수업이 이루어지면 학생들은 자신이 고통을 느끼는 순간을 알아차리고 취약한 모습을 그대로 수용하여 치유하는 과정 자체를 학습하며 즉각적, 가시적인 결과에 매몰되지 않고 과정에 집중하는 심리적 여유를 가질 수 있을 것으로 기대된다.

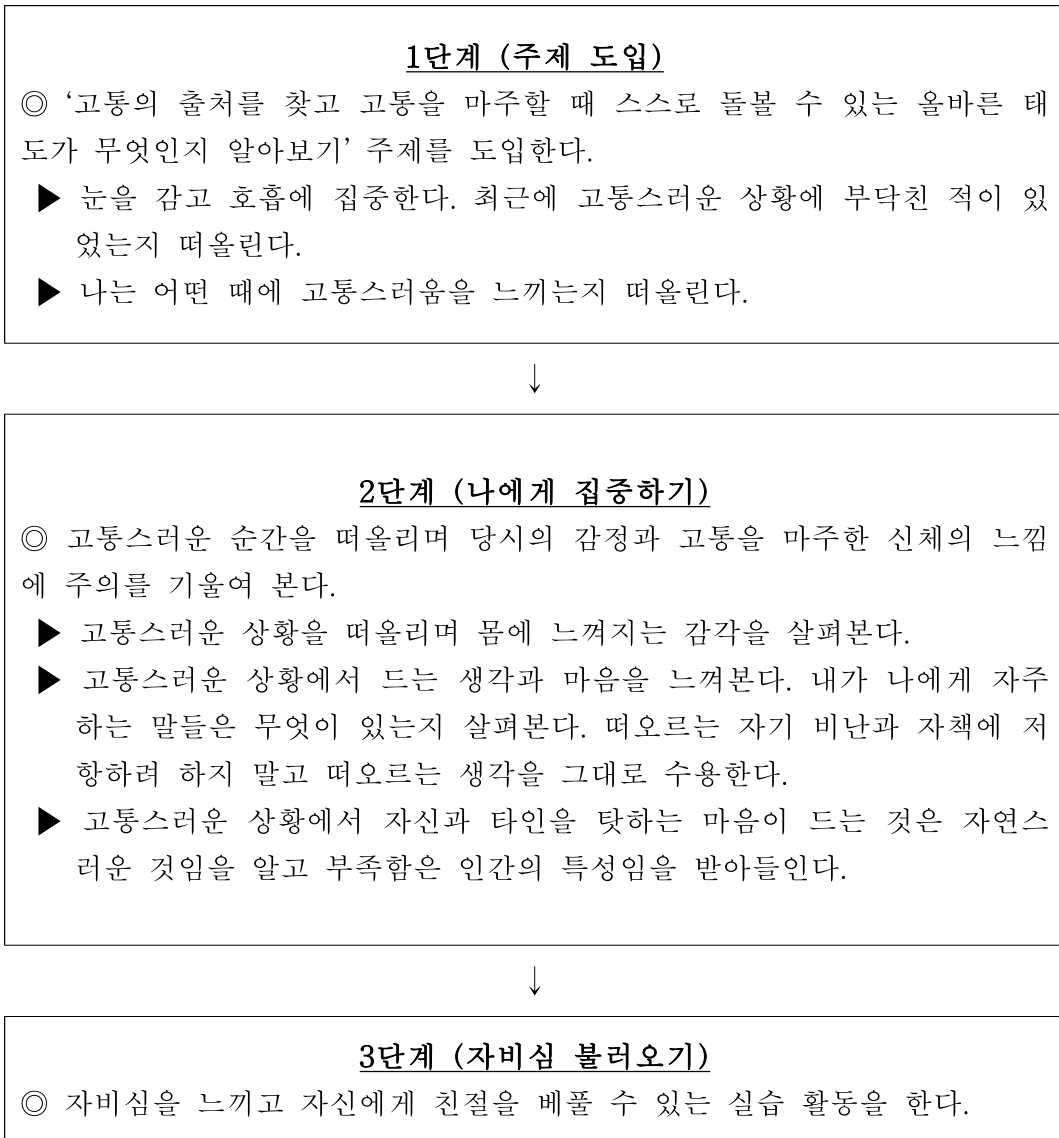
최근 여성가족부의 청소년 통계를 보면 2011년부터 10년 동안 청소년의 사망 원인은 고의적 자해(자살)가 1위를 차지해 왔으며 2017년부터는 그 비율이 상승하는 추세를 나타낸다(여성가족부, 2022: 12). 이는 청소년들이 심리적 문제에 직면하고 이를 해소하지 못했을 때 극단적인 자기 파괴로 이어질 수 있음을 암시한다. 자기 자신은 도덕적 주체로서 도덕적 판단과 행동을 주관한다. 이에 연구자는 앞에서 제시한 4단계의 MSC 훈련법을 바탕으로 고통스러운 상황에서 나 자신에게 친절하고, 나아가 다른 사람에게 자비의 마음을 확장하며 단절을 극복하고 세상과의 연결감을 회복하는 ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 고안하고자 한다.

이 프로그램은 ‘자기친절’, ‘보편적 인간성’, ‘마음챙김’을 집중적으로 학습할 수 있도록 내용을 구성한 3차시의 수업이다. 다만 자기자비의 세 요소가 분절적이지 않고 서로 상관이 있어 영향을 주고 받을 수 있는 것을 고려하여 세 요소는 다뤄지는 정도만 다를 뿐 차시를 넘나들며 사용되고 있다. 이 프로그램은 교육과정의 계열성을 고려하여 수업 내용과 관련한 주제에 맞게 프로그램 차시를 선택하여 운영하거나, 3차시를 한 데 모아 새로운 단원으로 구성하여 운영할 수도 있다. 프로그램을 적용할 수 있는 수업 주제는 자존감 교육 관련 내용에서 더 확장하여 폭 넓게 적용할 수 있도록 교육과정의 내용 요소 중 자기자비의 세 요소와 관련이 있는 주제들을 선정하여 제안하였다.

첫째, 1차시는 ‘자기친절’과 관련하여 자기 비난·자기파괴적 성향을 극복하기 위해 자신의 고통에 집중하여 친절을 베풀고 내면의 성찰과 심리

적 웰빙을 추구하는 것을 주제로 선정하였다. 이 주제는 ‘자신과의 관계’ 영역 중 초등학교 5-6학년군에서는 고통스러운 순간에 자기 자신에게 과도한 비난과 자책 대신 친절을 베풀 수 있도록 ‘감정표현과 충동 조절’ 내용 요소에 적용할 수 있다. 또한 중학교에서는 올바른 자아가치감을 설정하고 도덕적 보전 능력을 향상할 수 있도록 ‘자아정체성’ 내용 요소의 수업에 적용할 수 있다. 수업 적용 방안은 <그림 3>과 같다.

<그림 3> ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 활용한 도덕과 수업 1차시



- ▶ 눈을 감고 내가 안전하다고 느끼는 장소를 떠올려 본다. 그곳에서 나의 상태는 어떤지 느껴본다. 긴장을 풀고 몸을 이완하며 따뜻하게 몸을 쓰다듬어 평온함을 느낀다.
- ▶ 내가 가장 아끼는 사람이 이러한 고통을 겪고 있다고 상상한다. 그 사람에게 나는 어떤 말을 해주고 싶은지 떠올린다.
- ▶ 무조건적 사랑을 한없이 베푸는 자비로운 사람을 떠올린다. 그 사람은 나에게 어떤 말을 해줄 수 있을지 상상한다.
- ▶ 이제 친절과 자비를 담아 나에게 편지를 쓴다. 가슴이 아픈 나에게 해줄 수 있는 자비 문구를 쓴다.



#### 4단계 (경험 나누기)

- ◎ 고통을 느낀 순간과 스스로 베푼 자비심에 대해 경험을 나눈다.
  - ▶ 고통을 느꼈던 순간에 대해 이야기를 나눈다. 사람은 누구나 괴로움을 느낀다는 것을 알고 우린 모두 한계가 있는 인간임을 이해한다.
  - ▶ 자신이 고통을 느낌을 알아차리고 가혹하게 대하기보다 그 마음을 헤아려 주는 것, 자기 자신을 이해하고자 하는 것이 ‘자기친절’임을 안다.
  - ▶ 내가 만든 자비 문구를 서로에게 나눈다. 나와 타인 모두를 위한 자비심을 느끼고 멀리 방사한다.
  - ▶ 일상생활에서 내가 자주 하는 자기 비난의 습관은 무엇인지, 나는 스스로 마음을 얼마나 돌보는지 관찰하며 고통스러운 마음이 들 때 오늘 만든 자비 문구를 사용하도록 다짐한다.
  - ▶ 일상생활에서도 나의 자비 문구를 되뇌며 자비의 마음을 키운다.



<1차시> 1단계(주제 도입)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 다음 글을 읽어봅시다.

나는 초등학교 때까지 항상 1등을 하다가 중학교에서 나보다 공부를 잘하는 친구들을 처음 만났는데 정말 충격이었다. 외고 입시 준비로 학원에 다닐 땐 더 충격이 컸다. 내가 이 세상에 존재하는 이유가 사라진 것 같은 느낌이었다. 나는 부모님이나 선생님, 친구들이 칭찬해주는 데서 삶의 보람을 느끼면서 살아왔다. 그런데 외고 입시 학원에 가보니 내가 너무나 부족한 것이 보였다. 학원 선생님과 부모님은 항상 “모자라니 열심히 해.”라는 말만 했고, 학원 친구들도 모두 나보다 뛰어났기에 처음으로 나는 ‘왜 살지?’라는 생각이 들었다. 다른 사람들에게 별로 인정받지 못하고 기쁨을 주지 못하니 ‘해도 안 되는구나’하는 좌절감이 너무 컸다. 외고 입시에 실패하고 난 지금은 너무 화가 나고, 무엇보다 내 자신이 한심해서 견딜 수가 없다. 난 왜 이럴까?<sup>27)</sup> - 『청춘심리상담』 중에서 -

2. 글쓴이는 어떤 마음이 들었을까요?

(예시) 자기 자신에게 실망스럽고 화가 난다. 내가 부족하게 느껴진다.

3. 나도 글쓴이처럼 고통스러운 상황을 마주한 적이 있나요? 고통은 슬픔일 수도, 상실감일 수도, 분노일 수도, 부끄러움일 수도 있습니다. 최근에 고통을 느꼈던 일을 떠올려 봅시다. 어떤 일이었나요?

공개수업이 있던 날이었다. 한 명씩 돌아가면서 전원 발표를 하는 수업이어서 선생님께서 큰소리로 발표하라고 당부하셨다. 나는 친구들 앞에만 서면 다 아는 얼굴인데도 너무 부끄럽고 숨고 싶어진다. 결국 나는 개미만큼 기어들어가는 목소리로 발표를 하다가 울어버렸다. 선생님은 당황하셨고 친구들도 날 보며 비웃는 것 같았다. 그 일만 생각하면 얼굴이 화끈거리고 심장이 뛰어 잠이 오지 않는다. 이 기억을 지워버리고 싶다.

27) 김태형(2016: 18)의 글을 각색하여 재구성하였다.

<1차시> 2단계(나에게 집중하기)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 위의 상황에서 느낀 고통의 마음은 무엇인지 구체적으로 적어봅시다.

발표하는 것도 부끄러운데, 비웃음을 당한 것 같아서 창피하다.

2. 왜 그런 마음이 들었을까요?

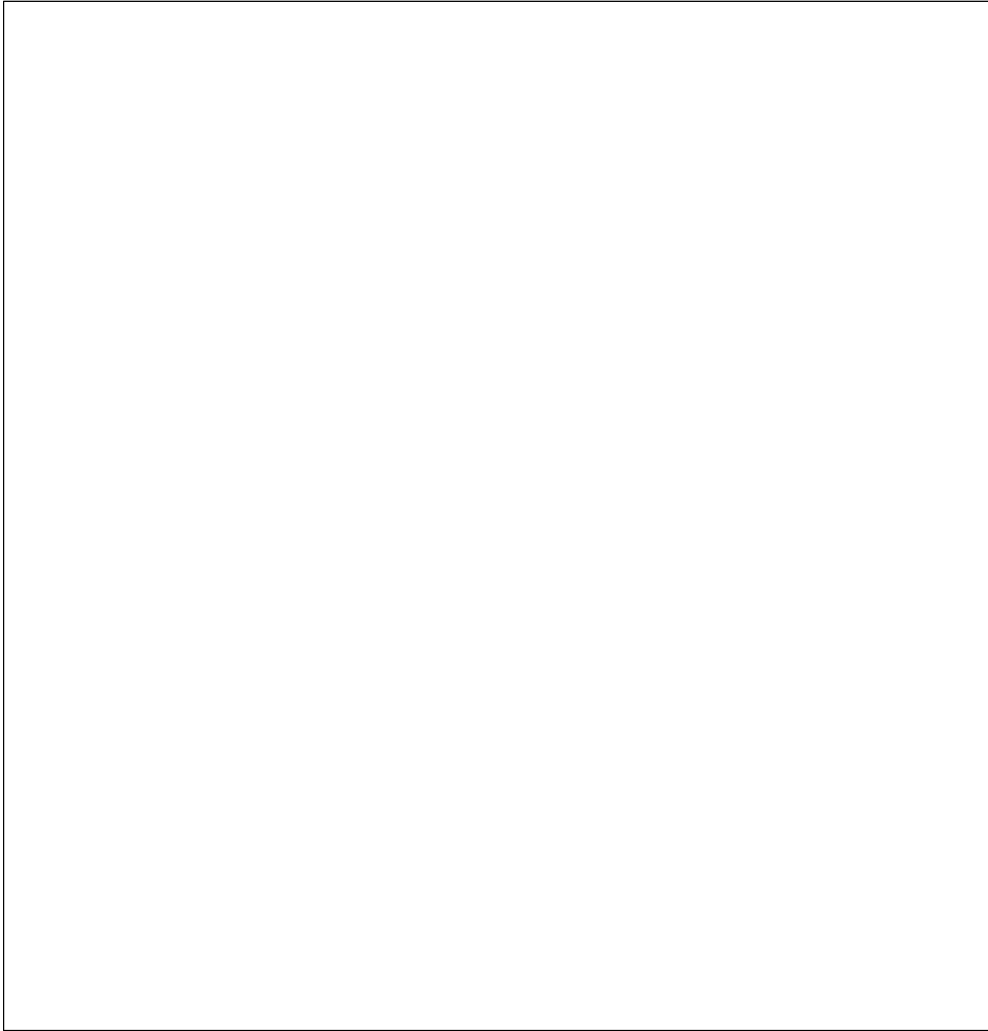
다른 친구들은 다 멋지게 해냈는데 나만 그러지 못해서 이상한 아이처럼 보였을 것 같고, 공개수업을 보러 오신 부모님께서 실망하셨을 것 같다.

3. 고통스러울 때 내가 자신에게 했던 말은 무엇이 있을까요? 자유롭게 적어봅시다.

남들은 다 했는데 왜 나만 못하냐?  
다들 이상하게 생각했을 거야.  
일부러 시간 내서 온 부모님께 미안하지도 않냐.  
난 왜 이렇게 잘하는 게 없지?  
남들이 쳐다보는 게 무서워.  
으이구 바보야.  
잘하고 싶었는데..  
선생님도 나 같은 학생은 싫어할 듯.  
너무 창피해.  
학교에 가기 싫다.  
왜 눈물이 나오는 거야.  
난 정말 쓸모없다.

<1차시> 3단계(자비심 불러오기)에서 활용할 수 있는 초등용 학습지

1. 한없는 사랑을 베푸는 자비로운 사람을 떠올려 보세요. 그 사람은 어떤 모습을 하고 있는지 떠오른 모습을 자유롭게 그림으로 그려봅시다.



2. 이 사람은 고통을 겪는 나에게 어떤 말을 할 것 같나요? 말풍선을 그려 넣어봅시다.

3. 위의 말들을 사용하여 나에게 필요한 자비 문구를 만들어봅시다.

나는 가끔은 실수하는, 있는 그대로의 나를 받아들입니다.

내가 행복하길 바랍니다. 이 고통에서 벗어나길 바랍니다.

<1차시> 3단계(자비심 불러오기)에서 활용할 수 있는 중등용 학습지

1. 내가 가장 아끼고 사랑하는 사람은 누구입니까?

가족, 친구들

1-1. 그 사람이 고통을 겪는 것을 볼 때 내 마음은 어떻게 상상해보세요.

안쓰럽게 느껴진다. 고통을 나눠 갖고 싶다. 속이 상한다.

1-2. 그 사람에게 나는 어떤 말을 해주고 싶은지 떠올려 적어보세요.

“그럴 수도 있지, 어떻게 사람이 모든 걸 다 잘해? 너무 걱정 하지마.”

2. 한없는 사랑을 베푸는 자비로운 사람을 떠올려 보세요. 그 사람은 고통스러워하는 사람에게 어떤 말을 할 것 같나요?

“그날 많이 긴장이 되었나 봐. 실수는 누구나 하는 거야.”

2-1. 한없는 사랑을 베푸는 자비로운 사람이 되어서 고통스러워하는 나 자신에게 해주고 싶은 말을 편지로 써 봅시다.

안녕? 잘하고 싶었는데 발표를 망쳐서 많이 속상했구나. 다른 친구들이

하는 것과 비교가 되어서 스스로 더 자책이 많이 될 것 같아. 선생님과

부모님을 실망시킨 것 같아서 죄송한 마음도 들고. 많은 사람들 앞

에서 부끄러운 마음이 들 수 있어. 그날 발표가 많이 긴장되었나 봐.

그렇지만 그럴 수도 있지, 우리는 사람이잖아. 실수는 누구나 하는 거야.

4. 위의 말들을 사용하여 나에게 필요한 자비 문구를 만들어봅시다.

나는 가끔은 실수하는, 있는 그대로의 나를 받아들입니다.

내가 행복하길 바랍니다. 이 고통에서 벗어나길 바랍니다.

1. 다음 글을 읽으며 ‘자기자비’에 생각해봅시다.

우리는 탐욕과 증오심으로 인해 처음도 끝도 없는 윤회 속에서 방황한다. 윤회를 벗어나기 위해서는 오랜 세월과 수행이 필요하다. 여유를 가지고 깊이 살펴보아야 한다.

‘나에게는 뿌리 깊은 증오심이 있으며, 나는 아무짝에도 쓸모없는 존재이다.’ 이런 생각으로 스스로를 압박해서는 안 된다. ‘마음속으로는 최소한 친구도 아니고 적도 아닌 사람들을 사랑해야 한다고 강하게 원하지만, 실제로는 그렇게 실천하지 못하고 있다는 사실을 인정하고 받아들여야 한다.’ 이런 자세를 가질 수 있도록 노력해야 한다. 스스로를 편안하게 대할 필요가 있다. 관대한 마음으로 어린 아이들을 대하듯 조금이라도 스스로에게 너그러운 마음을 가져야 한다.<sup>28)</sup>

- 제프리 홉킨스의 『자비 명상』 중에서 -

◎ 배운 내용을 정리해봅시다.

**‘자기자비’를 실천하기 위해서는 다음과 같은 것이 필요해요!**

- ① 고통스러운 순간 나의 몸과 마음의 소리에 귀를 기울이고 상태를 헤아려요 ▶ 이것을 ‘**마음챙김**’이라고 합니다.
- ② 모든 사람은 완벽하지 않음을 이해하고 나 역시 마찬가지라는 사실을 받아들여요 ▶ 이것을 ‘**보편적 인간성**’이라고 합니다.
- ③ 자신에게 가혹한 비난과 평가의 말을 던지기보다 이해하고 보듬어줘요 ▶ 이것을 ‘**자기친절**’이라고 합니다.

28) Hopkins. J, 김충현 역, 2007: 154-155.

둘째, 2차시는 ‘보편적 인간성’과 관련하여 관계에서 단절감을 알아차리고 타인에게 자비를 확장하여 내보내는 것을 주제로 선정하였다. 이 주제는 ‘타인과의 관계’ 영역 중 초등학교 5-6학년군에서는 ‘공감, 존중’, ‘사회·공동체와의 관계’ 영역에서 ‘존중, 인류애’ 내용 요소에 적용하여 타인과의 갈등 상황이나 더 나아가 다양성 존중의 문제와 관련한 수업에 활용하여 인간의 불완전함을 타인에게까지 확장하고 연대감을 증진하도록 할 수 있다. 그리고 중학교에서는 ‘타인과의 관계’ 영역 중 ‘평화적 갈등 해결’ 내용 요소와 ‘사회·공동체와의 관계’ 영역에서 ‘문화 다양성’ 내용 요소에 적용하여 배타적 자아의식을 극복하고 더 넓은 시각을 갖도록 촉진할 수 있다. 수업 적용 방안은 <그림 4>와 같다.

<그림 4> ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 활용한 도덕과 수업 2차시

**1단계 (주제 도입)**

- ◎ ‘관계에서 단절감 알아차리고 타인에게 자비 확장하기’ 주제를 도입한다.
- ▶ 눈을 감고 몸에서 느껴지는 감각을 찾는다. 호흡을 고르게 하며 지금 느껴지는 감정과 기분에 집중한다.
- ▶ 타인과의 관계를 떠올린다. 가까운 가족과 친구 그리고 먼 친구까지 나를 둘러싼 타인은 누가 있는지 생각한다. 타인을 떠올릴 때 드는 느낌에 집중하며 나와 타인의 관계가 어떠한지 생각한다.



**2단계 (나에게 집중하기)**

- ◎ 타인과의 관계는 때때로 고통을 수반한다. 타인과의 관계에서 마음대로 되지 않았던 순간과 그로 인해 받은 고통을 떠올린다.
- ▶ 타인과의 단절 또는 지나친 연결로 인한 고통을 떠올린다.
- ▶ 고통스러운 상황을 떠올리며 몸에 느껴지는 감각을 살펴본다.
- ▶ 고통스러운 상황에서 드는 생각과 마음을 느껴본다. 이 상황에서 화가 나는 나를 비난하지 않는다. 바라는 대로 되지 않아서 느꼈던 좌절과 실망을 외면하지 않고 그대로 수용한다.
- ▶ 타인과의 관계에서 고통을 느끼는 것은 당연한 일이며, 관계가 원하는 대로 흘러가거나 내가 타인을 바꾸는 것은 불가능한 일임을 알고 타인

역시 불완전하며 이것은 인간의 특성임을 받아들인다.

- ▶ 그때 내가 간절히 원했던 것은 무엇인지 떠올린다. 당시 충족되지 않은 나의 감정적 필요는 무엇인지 생각한다.



### 3단계 (자비심 불러오기)

◎ 나와 남에게 자비를 베풀 수 있는 실습 활동을 한다.

- ▶ 눈을 감고 내가 안전하다고 느끼는 장소를 떠올려 본다. 그곳에서 나의 상태는 어떤지 느껴본다. 긴장을 풀고 몸을 이완하며 따뜻하게 몸을 쓰다듬어 평온함을 느낀다.
- ▶ 나는 타인에게 친절과 지지를 받고 싶었지만, 타인은 어떠한 이유로 그러지 못했다는 불완전한 상황을 이해한다. 대신에 내가 그 사람이 되어서 나에게 어떤 말을 해줄 수 있을지 떠올린다.
- ▶ 내 안의 무조건적 사랑을 한없이 베푸는 자비로운 사람을 떠올린다. 그 사람은 상처받은 나에게 어떤 말을 해줄 수 있을지 상상한다.
- ▶ 이제 용서와 자비를 담아 가슴이 아픈 나와 타인에게 해줄 수 있는 자비 문구를 쓴다.



### 4단계 (경험 나누기)

◎ 인간관계에서 고통을 느낀 경험과 내가 베푼 자비심에 대해 경험을 나눈다.

- ▶ 고통을 느꼈던 순간에 대해 이야기를 나눈다. 인간관계에서 상처를 받는 것은 자연스러운 일임을 알고 우린 모두 한계가 있는 인간임을 이해한다.
- ▶ 누구나 불완전함을 가졌으며 고립과 단절을 넘어 이해와 연대로 가야 한다는 것이 ‘보편적 인간성’임을 안다.
- ▶ 내가 만든 자비 문구를 서로에게 나눈다. 나와 타인 모두를 위한 자비심을 느끼고 멀리 방사한다.
- ▶ 평소 분노와 좌절을 느끼게 하는 관계가 있는지, 그때 나는 스스로 마음을 얼마나 돌보는지 관찰하며 인간관계에서 고통스러운 마음이 들 때 오늘 만든 자비 문구를 사용하도록 다짐한다.
- ▶ 일상생활에서도 자비 문구를 되뇌며 나와 타인을 위한 자비의 마음을 키운다.

<2차시> 1단계(주제 도입)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 다음 민준이의 이야기(1)를 읽어봅시다.

어느 날, 민준이는 연희, 수아와 운동장에서 공놀이하고 있었다. 민준이가 공을 잡아 연희에게 던지려는 찰나, 한 남자아이가 다가와 민준이를 밀어버렸고 진흙 구덩이에 넘어지게 되었다.

“야, 너 뭐 하는 거야?” 민준이가 화가 나서 말했다. 그 아이는 민준이가 떨어뜨린 공을 줍고는 “나는 이 공을 너한테 빼앗은 건데?”라고 말하고 큰 소리로 웃으면서 가버렸다.

“정말 나쁘다.” 연희가 말했다. “이건 나쁜 정도가 아니야, 못된 거지.” 수아가 거들었다. “희재잖아. 재는 항상 저러더라.”

민준이는 일어나 옷에 묻은 흙을 털었지만 이미 더럽혀진 옷은 깨끗해지지 않았다.

“내가 쟤 어떻게 할 수 있었으면 좋겠어.” 하지만 희재는 민준이보다 훨씬 덩치가 컸기 때문에 민준이가 할 수 있는 일은 없었다.<sup>29)</sup>

2. 민준이는 어떤 마음이 들었을까요?

(예시) 아무 잘못 없는 나를 민 희재에게 화가 난다. 억울하다.

3. 나도 글쓴이처럼 다른 사람과의 관계에서 고통을 마주한 적이 있나요? 고통은 화, 억울함, 또는 실망일 수도 있습니다. 최근에 고통을 느꼈던 일을 떠올려 봅시다. 어떤 일이었나요?

얼마 전에 친구가 내 옷을 보더니 예쁘다며 빌려달라고 했다. 나는 전에도 친구와 옷을 바꿔 입은 적이 있었기 때문에 의심 없이 빌려주었다.

그런데 일주일도 지나도 옷을 돌려주지 않는 것이었다. 친구에게 옷을

돌려달라고 말했더니 잃어버렸다고 오�히려 나를 속 좁은 사람으로 몰아

갔다. 그 후 길에서 나에게 빌린 옷을 입은 그 친구를 보았다. 나는 너무

화가 나서 어떻게 해야 할 줄을 모르고 집에 와서 소리를 질렀다.

29) 「민준이의 이야기(1), (2), (3)」는 에모리대학(2019b: 278-281)의 글 「Story: Nelson Forgives」를 각색하여 재구성하였다.



<2차시> 2단계(나에게 집중하기)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 위의 상황에서 느낀 고통의 마음은 무엇인지 구체적으로 적어봅시다.

아끼던 옷이었는데 주려는 생각이 없는 것 같아 나에게 손해를 입힌 친구에게 화가 난다. 친한 친구라고 생각했는데, 믿었던 친구에게 큰 배신감이 느껴지고 실망이 크다.

2. 고통의 마음이 드는 것에 대해 느껴지는 생각을 솔직하게 말해봅시다.

친한 친구를 미워하는 마음이 드는 것에 대해 죄책감이 든다.

처음부터 빌려줄 수 없다고 단호하게 얘기하지 못한 내가 바보 같다.

내가 왜 이런 고통을 겪어야 하지? 이런 일에 상처받는 내가 너무 싫다.

3. 나에게 상처를 준 사람에게 진심으로 듣고 싶었던 말은 무엇입니까? 타인과의 관계에서 고통스러운 감정을 마주한 상황에서 내가 진정으로 원했던 것은 무엇인지 생각해봅시다.

난 친구의 진심 어린 사과가 받고 싶었다.  
옷을 돌려받진 못하더라도 솔직하게 말해줬으면 했다.  
친구가 날 비웃지 않았으면 했다.  
내가 너무 바보처럼 느껴져서 부끄러웠다.  
다른 친구들은 이런 사실을 모르기를 원했다.

<2차시> 3단계(자비심 불러오기)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 이어서 민준이의 이야기(2)를 읽어봅시다.

그날 오후, 민준이의 부모님께서서는 더러워진 옷을 보고 무슨 일이 있었는지 물으셨다. 민준이는 희재와의 일을 떠올리자 기분이 좋지 않았다. 다음 날 학교에서 수아와 연희를 만났을 때도 기분이 나아지지 않는 것은 마찬가지였다.

점심시간이 되었다. 희재는 언제나 그랬듯이 혼자 앉아서 점심을 먹고 있었다. “봐봐, 아무도 희재 옆에 앉기 싫어해.” 수아가 말했다. “모두가 희재를 싫어하잖아. 아마 선생님들도 싫어하실걸.” 연희도 거들었다.

민준이는 물끄러미 희재 옆으로 가는 김 선생님의 모습을 보았다. 김 선생님은 희재에게 친절하게 말씀하시는 것처럼 보였다. 민준이는 선생님이 걸어오시자 재빨리 다가가서는 “선생님, 희재에게 잘해주지 마세요. 희재가 어제 저를 땅바닥에 밀고 제 공을 빼앗았어요. 걔 모두에게 못되게 구는데 마땅히 벌을 받아야죠.”라고 말했다.

민준이의 말을 유심히 들은 김 선생님은 온화하게 말씀하셨다. “희재가 민준이 공을 빼앗았다면 잘못된 일이구나. 선생님이 나중에 이야기해 볼게. 그렇지만 너도 희재에게 친절하게 대해야 한단다. 희재의 어머니가 요즘 편찮으신데, 이럴 때 우리도 역시 희재의 가족이 되어주어야 해.”

“사람들은 마음이 불행하지 않은 한, 나쁜 행동을 선택하지 않는단다.”

2. 희재가 민준이를 밀고 공을 빼앗은 이유는 무엇이였을까요?

어머니가 편찮으셔서 마음이 좋지 않은 것 같다.

3. 민준이의 분노는 언제까지 이어졌습니까? 분노에 사로잡힌 때에 민준이의 마음 상태는 어떠했습니까? 만약 민준이가 희재를 용서하지 않고 영원히 분노한다면 민준이의 마음 상태는 어떻게 될까요?

민준이는 사건 다음 날까지도 분노에 사로잡혀있었다. 분노에 사로잡

혔던 순간에 민준이는 아침에도, 친구들을 만나도 기분이 좋지 않았다.

분노에 사로잡힌 날 기분이 좋지 않았던 것처럼 영원히 나아질 수 없다.

<2차시> 3단계(자비심 불러오기)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 이제 나에게 상처를 준 사람이 되어서 당시에 내가 꼭 듣고 싶었던 말을 대신 나에게 해줍니다.

제때 옷을 돌려주지 못해서 정말 미안해.  
이 옷이 너무 탐이 났어.  
너한테도 소중한 건데 내 생각만 했나 봐.  
옷을 잃어버렸다고 했을 때 기분이 나쁘고 상처받았을  
너의 마음은 생각은 하지 못했어.  
속여서 미안해. 거짓말해서 미안해.  
친한 친구인데 믿었던 만큼 배신감이 들었을 것 같아.  
기대에 미치지 못하는 친구여서 미안해.

2. 내 안의 한없이 자비로운 사람을 불러와 봅시다. 그 사람은 고통스러운 나에게 어떤 말을 해줄 것 같은지 생각해봅시다.

친구에게 상처를 받아 힘들구나. 인간관계에서 분노와 실망을 느끼는 것은 부끄러운 일이 아니야. 누구나 인간관계에서 나쁜 감정을 겪을 수 있어. 사람은 누구도 완벽하지 않아. 불완전한 것은 당연한 거야.

3. 나와 나에게 상처를 준 사람을 위한 자비 문구를 만들어 봅시다.

사람은 누구도 완벽하지 않습니다. 불완전함은 모든 사람들의 공통된 속성입니다. 나는 나와 세상이 완벽하지 않다는 것을 받아들입니다.

나와 세상의 모든 존재가 행복하길 바랍니다. 고통에서 벗어나길 바랍니다.

<2차시> 4단계(경험 나누기)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 마지막으로 민준이의 이야기(3)를 읽으며 용서와 자비에 대해 생각해봅시다.

점심을 먹고 나서 민준이는 수아, 연희와 함께 운동장에 나갔다. 아이들은 공을 차고 놀고 있었는데 희재가 근처에 혼자 서있었다. 민준이는 김 선생님의 말씀이 떠올랐다. 그때, 민준이는 희재를 바라보고 있는데도 가슴 속에 강한 분노가 사라졌다는 것을 알아차렸다.

“애들아, 우리 희재한테 혹시 원하면 우리랑 놀자고 물어볼까?” 민준이가 말했다.

“너 진심이야?” 연희가 물었다. “어제 널 밀치고 옷도 더럽힌 거 잊었어?”

“맞아, 그런데... 희재가 외로운 것 같아.” 민준이가 말했다. “김 선생님이 말씀해주셨는데 민준이 어머니가 편찮으시대. 아마 그것 때문에 희재가 슬프고 불안한 것이 아닐까?”

“음, 그렇다고 해서 사람들을 막 밀치고 다녀도 되는 건 아니잖아.” 수아가 말했다.

“그건 맞아. 그렇지만 김 선생님께서 사람들은 마음이 불행하지 않은 한, 나쁜 행동을 선택하지 않는다고 하셨어. 내 생각에 희재는 지금 행복하지 않은 것 같아. 날 밀친 건 잘못된 일이지만, 그 얘기를 듣고 나니 희재에게 더이상 화가 나지 않아.”

◎ 배운 내용을 정리해봅시다.

**‘자기자비’는 나와 남을 모두 사랑하는 것이에요!**

- ① 인간관계는 때때로 분노, 실망, 좌절, 부끄러움, 슬픔 등 고통스러운 마음을 불러일으킵니다.
- ② 모든 사람은 완벽하지 않음을 이해하고 나 역시 마찬가지로 한계가 있음을 받아들여요.
- ③ 고통을 겪는 나와 타인에게 용서와 자비를 베풀어요.

셋째, 3차시는 ‘마음챙김’과 관련하여 자신의 내면 상태를 있는 그대로 알아차리고 윤리적으로 성찰을 추구하는 것을 주제로 선정하였다. 이 주제는 ‘자연·초월과의 관계’ 영역 중 초등학교 5-6학년군에서는 ‘자아 존중, 긍정적 태도’ 내용 요소에 적용하여 감정의 균형을 유지하고 반성과 성찰을 촉진하여 마음을 다스리도록 할 수 있다. 그리고 중학교에서는 ‘자연·초월과의 관계’ 영역 중 ‘마음의 평화’ 내용 요소에 적용하여 평정심을 유지하고 세상과의 상호연관성을 추구하도록 한다. 수업 적용 방안은 <그림 5>와 같다.

<그림 5> ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 활용한 도덕과 수업 3차시

### 1단계 (주제 도입)

- ◎ ‘산란한 마음을 한데 모아 집중하기’ 주제를 도입한다.
- ▶ 편안한 자세를 취한 후 부드럽게 눈을 감는다. 천천히 숨을 쉬며 몸의 긴장을 푼다. 호흡을 의식하지 않고 자연스럽게 흘러가도록 한다. 호흡의 들숨, 날숨에 집중하기보다 호흡이 주는 안정감과 행복감을 느낀다.
- ▶ 생각이 너무 많을 때는 생각에 휩쓸려서 자신을 잘 돌볼 수 없음을 이해하고, 내가 고통스러운 때를 알아차리기 위해 ‘마음챙김’이 필요함을 안다.



### 2단계 (나에게 집중하기)

- ◎ 마음챙김의 의미를 이해한다. 호흡 명상, 바디스캔, 걷기, 감각과 감정 느끼기 등 다양한 방법으로 시도할 수 있음을 알고 연습한다.
- ▶ 오감을 사용하여 마음챙김을 경험한다. 청각, 시각, 촉각, 미각, 후각을 통해 순간의 느낌을 알아차린다.
- ▶ 특별히 신체에 느껴지는 감각이 있는지 확인한다. 신체에 불편감이 느껴지는 곳이 있다면 고통을 받아들인다.
- ▶ 천천히 호흡하며 현재 느껴지는 감정은 무엇이 있는지 확인한다. 강하게 느껴지는 감정에 이름을 붙인다. 부정적인 감정에 저항감이 들거나 두려움이 느껴지더라도 거부하지 않고 그대로 수용한다.
- ▶ 감당하기 힘든 감정이 느껴진다면 다시 신체 감각 느끼기로 돌아온다.



### **3단계 (자비심 불러오기)**

- ◎ 마음챙김을 통해 나에게 자비를 베풀 수 있는 실습 활동을 한다.
- ▶ 스트레스를 받거나 고통스러울 때 나는 스스로 어떻게 돌보고 있는지 나만의 방법을 적어본다.
- ▶ 마음챙김은 지금 내가 겪는 것이 무엇인지 자각하게 하지만, 자기자비는 나에게 필요한 것이 무엇인지 자각하도록 돕는다는 것을 안다.
- ▶ 마음챙김을 통해 자신에게 집중하고 고통을 확인한 후 자기자비를 활성화한다. 이때 고통을 제거하는 것을 목적으로 하지 않고 고통을 받아들이면서 자신에게 친절과 연민을 보낸다.
- ▶ 지난 시간에 만든 나만의 자비 문구를 되뇌며 나에게 방사한다.

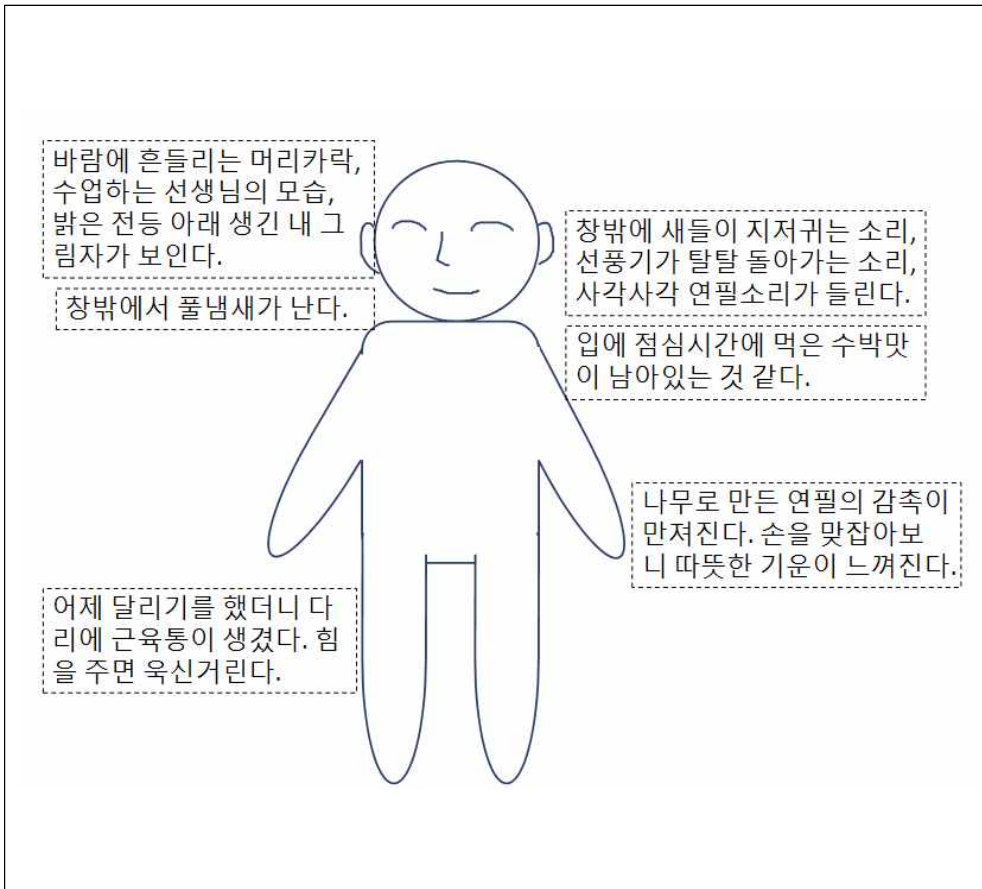


### **4단계 (경험 나누기)**

- ◎ 마음챙김 명상과 내가 베푼 자비심에 대해 경험을 나눈다.
- ▶ 호흡 명상, 바디스캔, 오감을 통해 느낀 신체 감각과 감정에 대해 이야기 나누며 경험과 생각을 공유한다.
- ▶ 흩어진 마음을 모아 신체 감각과 감정을 알아차리는 것이 ‘마음챙김’임을 안다.
- ▶ 일상의 순간순간에 마음챙김을 통해 내면을 들여다보고 점검하여 스스로 마음을 돌보는 습관을 들이도록 한다.
- ▶ 고통스러운 감각과 감정에 휩싸일 때를 자각하고 자기자비를 떠올리도록 다짐한다.

<3차시> 1, 2단계(주제 도입, 나에게 집중하기)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 편안한 자세를 취한 뒤, 눈을 감고 편하게 숨을 쉬어봅시다.
2. 신체의 감각에 마음을 집중하고 느껴지는 것을 그림 위에 적어봅시다

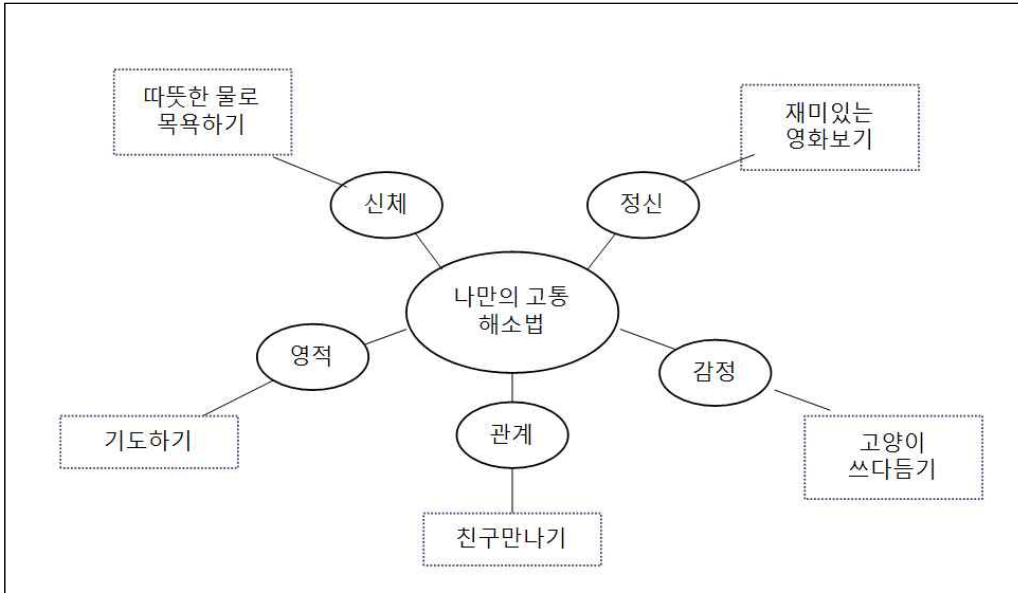


3. 이제 감정에 마음을 집중하고 현재 나에게 강하게 느껴지는 감정이 있는지 확인해봅시다. 그 감정에 이름을 붙여봅시다.

어제 달리기 연습을 하는데 몇 번을 반복해도 원하는 만큼 기록이 나오지 않고 무릎이 몹시 아프다. 대회가 곧인데 성적이 좋지 않을까 '걱정'이 된다. 왜 이런 것 하나도 관리를 못 하는지 스스로 '자책'이 든다. 다리가 욱신거릴 때마다 어제의 걱정과 자책이 들어 고통스럽다.

<3차시> 3단계(자비심 불러오기)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 고통스러운 감정이 느껴질 때 나만의 해소법이 있나요? 종류에 따라 나만의 해소법을 떠올려 자유롭게 적어봅시다.



2. 마음챙김은 나의 경험을 알아차리게 하고, 자기자비는 스스로에게 친절할 수 있게 합니다. 마음챙김을 통해 자각한 고통을 수용하고, 고통을 느끼는 자신에게 자비로운 마음을 보내봅시다.

나는 다리에 통증을 느끼는구나. 대회에 대한 걱정과 잘하지 못하고 있다는 자책이 드는구나. 누구나 불완전함을 느낄 수 있어. 사람은 완벽하지 않기 때문이야. 나는 내가 행복하기를 바라.

3. 나만의 자비 문구를 외워봅시다.

지금은 고통의 순간입니다. 나는 나와 세상이 완벽하지 않다는 것을 받아들입니다. 있는 그대로의 나를 받아들이기를. 사랑하기를.

불완전한 나는 혼자가 아닙니다. 나와 세상의 모든 존재가 행복하길 바랍니다. 고통에서 벗어나길 바랍니다.



<3차시> 4단계(경험 나누기)에서 활용할 수 있는 학습지

1. 다음 글을 읽고 일상생활에서의 마음챙김을 다짐해봅시다.

하루 중 마음챙김을 할 수 있는 활동을 한 가지 선택합니다. 이를테면 양치질하는 동안이나 학교까지 걸어가는 동안이나 아침을 먹을 때 또는 휴대전화가 울릴 때마다 마음챙김을 합니다. 매일 해야 할 일에 압도되기 전에 마음챙김하는 것을 잊지 않기 위해 하루 중 가장 일찍 하는 활동을 선택할 수도 있습니다. 당신이 선택한 활동을 통해 마음챙김을 할 때 당신이 현재 실제로 겪고 있는 경험에 초점을 맞춰 자각할 수 있습니다.

학교로 걸어가는 활동을 선택했다고 합시다. 일단 학교에 도착하더라도 곧바로 해야 하는 일에 대해 생각하지 마세요. 걷는 기분이 어땠는지 떠올려 봅시다. 발이 땅에 닿을 때 느낌이 어떠합니까? 발을 들었다가 바닥에 내디딜 때 감각의 변화를 알아차릴 수 있나요? 무게가 오른 쪽에서 왼쪽으로 이동하면서 움직일 때 다리에 어떤 느낌이 들었나요? 걸을 때 공기는 어떠했나요? 따뜻했나요, 차가웠나요? 가능한 한 당신의 자각을 걷는 경험의 다양한 측면으로 가져가도록 해보세요. 한 번에 하나의 분명한 감각에 초점을 두는 것이 좋습니다. 만약 생각이나 감정으로 길을 잃으면 그냥 길을 잃어버렸다는 사실을 알아차리면 됩니다.

일상에서의 마음챙김은 주의를 더 날카롭게 만드는 훈련이고 마음챙김 근육을 키우는 것입니다. 정신없이 돌아가는 삶에서 단 한 순간만이라도 속도를 늦추고 지금 여기에서 무엇이 일어나고 있는지 알아차려 봅시다.<sup>30)</sup>

◎ 배운 내용을 정리해봅시다.

**마음챙김은 ‘자기자비’를 향상시키는 중요한 방법이에요!**

- ① 고통스러운 순간을 알아차리기 위해서는 마음챙김이 필요해요.
- ② 특정한 감정이나 감각이 일어날 때 주의를 기울여요.
- ③ 느껴지는 감정과 감각에 저항하지 않고 그대로 수용해요.

30) 네프(2019: 144-145)의 글을 각색하여 재구성하였다.

## 2. 자기자비를 위한 도덕 교사의 역할

### 1) 자기가치감의 방향을 제시하는 교사

교실에서 교사와 학생의 만남은 단순히 물리적 만남에 그치지 않고 전인격적 만남과 대화의 장을 예비하여 바람직한 방향으로 유의미한 인성 변화를 일으킬 수 있어야 한다(정창우 외, 2020: 63). 도덕 수업을 통한 자기자비 학습과 훈련으로 학생들이 자아를 성찰하고 내면을 키워 인격 성장과 변화의 자양분을 다질 수 있다면, 자기자비를 가르치는 도덕 교사는 자존감과 자기자비를 구분하고 학생들에게 올바른 자기가치감의 방향을 제시할 수 있어야 한다.

높은 자기자비 수준을 가진 사람은 대체로 높은 자존감을 가지고, 높은 자존감의 효과와 마찬가지로 자기자비는 행복감, 낙천주의, 긍정 정서를 높인다는 점에서 두 자기가치감 지표는 비슷하게 해석되거나 구분이 모호하다고 여겨질 여지가 있다. 그러나 자존감과 자기자비는 분명히 다르며 위기의식에 봉착한 상황에서 자기자비만이 가지는 고유한 장점이 있다.

연구의 문제의식에서 알 수 있듯이 과도한 경쟁 사회의 심리적, 정신적 고통의 원인으로 자존감이 지목되었다. 자존감 높은 학생을 양성하는 교육은 과거의 가혹한 교육 관행에 대한 반성과 변화를 추구하는 과정에서 나온 교육 방식임에도 불구하고 오히려 왜곡된 자아감을 형성할 수 있다는 우려를 낳았다. 높은 자존감은 그 자체로 나쁜 것이라고 할 순 없다. 스스로 존중하는 마음을 갖는 것은 분명 좋은 삶의 태도이자 도덕 교육에서 가르쳐야 하는 가치이다. 그러나 자존감을 보호하기 위해 무분별한 칭찬으로 자아를 부추기는 것은 개인의 행동에 대한 정당한 비판을 막고 성장의 기회를 앗는 것과 같다. 이는 학생들이 자신을 객관적으로 바라보는 것을 제한하여 나르시시스트를 육성한다는 문제를 야기한다

(Neff, 2019: 203-208).

학생들은 저마다 고유한 개별자로 존재한다. 각자 거처온 경험이 다르고 자극을 받아들이는 감정 메커니즘 또한 다르게 작동한다. 그렇기에 교사는 학생들이 구축한 독자적 경험 세계와 감정을 존중하고 자신의 내면을 들여다보며 감정을 수용하고 상처를 치유할 수 있도록 조력해야 한다. 그러나 이 과정에서 중요한 것은 자기자비는 자신에 대한 너그러운 수용을 포함하고 있다고 하더라도 이는 무분별한 칭찬과는 구분되어야 한다는 점이다. 자기자비는 과도한 자기 비난을 멈추도록 독려하는 것이 지당한 비판마저 거부하는 태도가 아니기 때문이다. 자기자비 교육이 자신에게 관대한 태도를 취하도록 하여 자신의 잘못과 불의에 대한 비판을 외면하고 자신의 행동을 정당화, 축소, 회피하도록 부추겨서는 안 된다는 것이다. 따라서 교사는 학생이 ‘자신에게 친절하기’가 자기방종과 나태로 오인되지 않도록 주의를 기울여야 한다.

자존감은 타인과 나를 비교하며 더 나은 우위를 선점하고자 하는 마음이 생기도록 한다. 이런 마음은 다른 사람보다 더 낮게 느끼게 하고, 특별한 나에게 도취 되기도 한다. 우월감을 위한 자존감은 자신의 지위가 위협받거나 공격받는다고 느껴질 때 방어적인 태도를 취하게 한다. 결국 다른 사람과의 비교는 상호연결감을 저해한다. 자기자비에 내재한 상호연결감은 불안을 완충하는 효과를 가진다(Neff, 2019: 216-219). 타인을 경쟁 상대로 인식하기보다 ‘우리’, ‘하나’로 인식하여 자신의 취약한 면을 받아들일 수 있게 만드는 것이다.

때때로 어른들은 학생들이 상처받지 않는 안전한 환경을 제공하겠다는 의도에서 실패의 경험을 원천에서 차단하거나 청소년기에 마주하는 과업을 대리하기도 한다. 그러나 이런 교육 환경을 조성하는 것은 학생들을 무균실에서 배양하는 것과 같다. 자기자비 교육은 학생을 절대 혼내지 않는 자유방임주의적 교육과는 다르다. 도덕과 교육의 자기 존중이란 회복탄력성을 토대로 실패 경험을 성장의 기회로 재해석하여 충분히 일어날 수 있는 학생을 교육하고자 하는 것이지, 자기 비난을 피하려는 욕구

로 실패 경험 자체를 거부하는 학생을 육성하려는 것이 아니다. 자기자비는 자기가치를 판단과 평가로 규정하지 않도록 한다. 모든 인간은 취약한 점이 있고 자신 또한 그러함을 받아들이도록 하면서 성공과 실패로 자신의 가치를 결정하지 않게 된다. 실패로 인해 자신이 무가치하다고 느껴지는 순간, 자존감과 자기자비는 그 차이를 확연하게 드러낸다(Neff, 2019: 214-215). 자존감은 당면한 상황에 따라 낮아지기도 하고 높아지기도 한다. 상황과 맥락을 고려하지 않은 채 자존감이 낮아진 상태에만 집중하면 우울감을 느낄 수 있다. 자존감 수준에 집착하기보다 상황에 따라 자기 슬픔이나 절망을 보듬고 회복력에 집중하는 것이 건강한 대응 방법이다(김도연, 2022: 253). 그러므로 수업 중 자신의 고통스러운 순간을 떠올리는 과정에서 학생들에게 심리적 방어기제가 나타날 때 교사는 이 현상은 자존감을 보호하기 위한 것임을 인지시키고 자기자비 훈련으로 학생들이 부정적인 경험도 삶의 일부라는 것, 실패했다고 해서 나의 가치에 변화가 생기지 않는다는 것, 실패는 누구나 겪는 일이라는 것을 깨달을 수 있도록 하여 고통으로 인해 학습 의욕과 동기, 도전 의식이 좌절되지 않도록 조력하는 역할을 할 수 있다.

청소년기는 관점채택<sup>31)</sup>능력이 크게 성장하는 시기이다. 다른 사람의 관점에서 자신을 더 잘 볼 수 있게 되면서 한편으로는 자기평가와 사회적 비교도 많아지게 된다. 또한 청소년기에 자기 성찰은 자신이 겪고 있는 문제를 아무도 이해할 수 없을 거라고 믿는 개인적 우화의 형태로 이루어지기 때문에 자기중심성을 넘어서지 못하는 한계를 가진다(Neff, 2019: 297-298; 정탁준, 2016: 196). 자기자비 교육은 아직 보편적인 인간 경험을 상상하기 힘든 청소년들에게 교육은 협애한 자아를 넘어 사고의 지평을 확장하게 하는 데 중요한 의미가 있다. 교사는 그날의 주제와 관련하여 학생의 상황과 필요에 따라 다양한 개방형 질문을 수정·변경하며

---

31) 관점채택(perspective taking)은 타인의 감정 상태를 지적으로 이해하는 인지공감의 한 측면으로, 타인의 입장을 헤아려보려는 특성을 나타낸다(김환 · 한수미, 2017: 57).

자기자비가 추구해야 할 방향을 설정하고 자존감 영역과의 경계를 넘어서지 않도록 도우며 자기중심성을 뛰어넘는 깊은 성찰을 유도하도록 지도할 수 있다.

## 2) 안전하고 지지적인 분위기를 조성하는 교사

MSC 훈련이 이루어지는 공간은 물리적, 심리적으로 안전한 공간이 되어야 한다. 안전감은 자기자비 학습의 전제 조건이다. 안전감(safeness)은 위협시스템과 연결되어 위협을 막고 대처하는 안전 추구(safety seeking)와는 달리 자기 자신과 세상에 대해 만족스럽고 평온감을 갖게 하여, 느긋하게 집중하고 탐색할 수 있도록 한다. 학생들은 안전감을 느낄 때 오히려 적극적이고 열정적일 수 있게 된다(Gilbert, 2014: 84). 또한 배려와 지지적인 교실 분위기를 조성하는 것은 사회적, 정서적 연대를 강화하고 긍정적인 대인 관계 경험을 제공한다(정창우 외, 2020: 63). 따라서 교사는 안전하고 지지적인 분위기를 조성하여 학생들이 편안한 상태에서 훈련에 참여할 수 있도록 이끌어야 한다.

먼저 안전한 훈련을 위해 함께 하는 그룹은 의사소통과 토의가 많이 이루어지는 만큼 신뢰를 바탕으로 한 응집력 있는 집단이어야 한다. 이를 위해 교사는 본격적인 훈련에 돌입하기 전에, 훈련에 참여하는 학생들이 심리적으로 안전하다고 느끼면서 참여할 수 있도록 비밀 유지, 경계 존중, 충고하지 않기, 자비로운 경청, 다양성 포용 등 그룹 내 규범을 정하도록 안내해야 한다(Germer & Neff, 2019a: 121).

또한 자기자비 훈련은 심리적 고통과 관련한 섬세한 정서 영역을 다루는 훈련인 만큼 교사는 학생의 개별 속도와 정도를 인정하고 수용하면서 학생들이 자신의 상태에 따라 훈련을 지속할 수 있도록 판단하는 자기결정권을 존중해주어야 한다. 학생들은 MSC 훈련 과정에서 수용·인정 같은 마음의 개방과 회피·외면의 폐쇄 활동을 지속한다. 이때 교사는 학생들의 정서적 안전을 위해 확인 질문을 통해 지속적으로 마음의 개폐 여

부를 확인하고 학생들이 자신의 진도에 좌절하지 않도록 격려하도록 한다.

때때로 학생들은 고통에 직면하는 과정에서 힘든 감정과 감각을 동반하는 역류 현상을 마주할 수 있다. 네프와 거머의 MSC 훈련의 2회차에서 명상으로 인해 유발되는 불편한 감정을 인식하고 역류 현상에 대한 안내를 수업 내용으로 제시하고 있다. 따라서 교사는 수업 과정에서 학생이 역류에 의한 심리적 부담을 느낀다면 스스로 판단하여 훈련을 종료할 수 있도록 지도한다.

특히 경우에 따라 어떤 학생들은 감당하기 힘든 트라우마를 갖고 있을 수도 있다. 그러나 다수를 대상으로 하는 교실 상황에서 교사가 개별 학생들 모두의 경험과 심리상태를 깊게 파악하는 것은 어려움이 있으므로 사전에 인지하지 못할 가능성도 고려된다. 이런 상황에서 트라우마 경험을 가진 학생이 고통스러운 경험을 떠올리는 것은 심리적으로 안전하지 않을 수 있다. 이런 이유로 실제 MSC 훈련에서는 연습에 전문 상담사나 보조교사가 함께 참여할 것을 권하고 있으며 훈련 집단을 구성할 때 참가자를 통제할 것을 제안한다. 하지만 이런 권고 사항은 학급 단위로 이루어지는 도덕과 수업에 적용하기에는 현실적으로 무리가 있을 것으로 판단된다. 따라서 교사는 심리적 트라우마를 가진 학생이 있을 경우를 고려한 대안으로 학생들이 스스로를 통제할 수 있는 자기결정권이 있음을 지속적으로 상기시켜야 한다. 학생들은 자신이 처한 상황이 통제 가능하다고 여겨질 때 안전감을 느끼기 때문이다(Germer & Neff, 2019a: 123). 먼저 학생들은 연습 중에 압도되는 느낌이나 불편감이 든다면, 교사의 안내 음성과 수업 과정을 따르지 않고 연습을 중단할 수 있다. 또한 마음챙김의 바디스캔 단계에서 불편감이 느껴지는 신체를 거를 수 있다. 마찬가지로 학생들은 과거 회상의 단계에서 몸을 움직이거나 눈을 뜬 채로 스스로 조절하며 심리적으로 빠져나올 수 있는 여유 공간을 확보해야 한다.

끝으로 교사는 MSC 훈련을 마친 후에 학생들이 겪은 심리적 어려움

을 파악할 필요가 있다(Lindahl et al., 2017: 25). 자기자비 연습 중 불편한 점은 없었는지 직접 질문을 던져 훈련 과정을 평가할 수 있다. 이를 통해 앞서 서술한 연습 도중에 일어날 수 있는 학생들의 부정적 경험과 심리적 문제를 관리하고 추후 학습을 위한 대처 방안을 수립하여 더 안전한 훈련을 기약할 수 있다.

몇몇 학생들은 자기 자신에게 자비로워지는 것을 어색하게 느낄 수 있다. 자비 수행과 자비 방사는 자신으로부터 시작되어 외부로 확장되는 것을 일반적인 순서로 제시하였지만, 어떤 학생들은 오히려 타인의 경험을 경청하고 공감하며 연민을 느낀 후에 자기 자신에게 너그러워지는 방법을 배울 수 있다(Germer & Neff, 2019: 7). 이런 경우 자비의 대상을 자신을 포함한 여러 대상으로 확장하기 위해 토의 시간을 유용하게 활용할 수 있다. MSC 훈련의 연습과 연습 사이에 짧은 토의 시간을 추가로 제공하여 다른 사람들의 경험과 마음에 대해 경청한 뒤, 자신의 사례에 적용할 수 있도록 격려한다.

또한 자기자비는 교사와 학생의 관계 속에서 이뤄지는 상호작용 방식을 통해 길러질 수 있다. 교사는 학생들의 경험과 감정에 대한 평가와 판단을 내리지 않도록 주의해야 한다. 치유를 위한 대화와 상호작용의 경험이 오히려 거부의 경험으로 남겨져서는 안 되기 때문이다. 심리적 수용 경험은 성인이 되어서도 일정 수준 영향을 미친다. 어린 시절 의미 있는 관계로부터 감정이 차단되거나 거부, 무시당하는 경험은 성인이 되어서도 감정을 다루는데 어려움을 유발할 수 있다. 정서적으로 수용 받지 못하는 경험이 쌓이면 스스로 감정을 조절하는 기회뿐만 아니라 자기 진정의 과정을 놓치게 된다(김도연, 2022: 207, 209). 따라서 학생들이 자기 생각과 느낌을 허심탄회하게 털어놓을 수 있도록 교사는 친절과 수용의 반응을 촉진하고 지지적인 분위기를 조성하도록 한다.

### 3) 자비를 실천하는 높은 효능감을 가진 교사

학생들의 내재적 성장과 교육적 변화를 일으키기 위해서 교사와 학생 간의 신뢰 형성이 필수적이다. 신뢰를 바탕으로 연결성을 회복할 때 교육적 변화가 일어날 수 있다(정창우 외, 2020: 59-60). 따라서 자기자비를 가르치는 효과적인 방법 중 하나는 교사가 자신과 타인에 대한 자비를 갖는 것이다. 대부분 학생들은 교사에게 자비로움을 느끼면서 스스로 자비로워지는 방법을 터득한다(Germer & Neff, 2019a: 104). MSC 훈련에서 자기자비는 교사의 말투, 교사의 상호작용적 관계, 교실 분위기 형성을 통해 구현될 수 있다.

이럴때면 교사는 수업상황과 학생과의 상호작용에서 자신의 부족함을 느낄 때 위축감을 느낀다. 이런 교사의 불완전함에서 기인하는 불안감과 위축감, 수치심은 학생들이 자기자비를 학습하는 과정에서 장애물로 작용할 수 있다. 교육 현장에서 교사와 학생의 만남은 신경학적 공명을 일으켜 서로 영향을 미치기 때문이다(정창우 외, 2020: 63; Germer & Neff, 2019a: 105). 따라서 수업상황에서 동시다발적으로 일어나는 수많은 경우의 수에 대처하면서도 평정심을 유지하기 위해 교사는 자기자비에 익숙해지도록 꾸준히 연습해야 한다.

그뿐만 아니라 교사가 자기자비를 함양하면 교사효능감을 높이는데 도움이 된다. 교사효능감은 교사 자신의 직무 수행에 대한 스스로의 신뢰 수준을 의미한다(민정윤 · 김유미, 2020: 188). 이는 학생들의 학업, 동기 부여, 성취 수준, 태도에 큰 영향을 미치는 중요한 요인으로 작용한다. 자기자비는 교사가 직무 수행 중 고통의 상황 즉, 교사효능감이 하락할 수 있는 상황에 직면했을 때 평정심을 유지하며 정서 조절에 기여하면서 교사효능감을 긍정적으로 보호할 수 있게 된다.

정리해보자면 교사는 MSC 훈련에 참여하는 구성원으로서 학생들과 마찬가지로 꾸준한 연습과 명상을 통해 자기자비를 함양해야 한다. 변동과 혼란 상황에 유연하게 적응하기 위해서는 교사들에게 ‘평생에 걸친



배움의 자세(lifelong learning posture)'가 요구된다(정창우 외, 2020: 64). 부단한 연습으로 자기자비를 함양한 교사는 교실에서 자비를 실천하는 모범적 모델로 기능하여 학생들과 신뢰를 쌓을 수 있게 되고, 수업 상황과 직무 수행에서 평정심을 유지하면서 자기효능감을 보호하여 지속적인 교육 활동을 실천할 수 있다.

## V. 결론

오늘날 청소년들은 빠르게 변화하는 사회에서 입시 위주의 교육과 과도한 경쟁에 압도되어 심리적, 정신적 고통을 겪고 있다. 자아 성찰과 튼튼한 내면은 청소년들이 건전한 성인으로 자랄 수 있는 바탕이지만 중요하게 여겨지지 않으며, 삶의 방향성을 상실한 채 오로지 경쟁 사회에서 생존하는 것에만 골몰하고 있다. 이러한 배경 속에서 고통에서 벗어나는 방법으로 ‘자존감 키우기’에 몰두하는 현상이 일어났으나 자존감은 오히려 혹독한 타인과의 비교를 통해 형성·유지되는 자기가치감이라는 점에서 건전한 심리적 성장을 저해하는 요인으로 지적되고 있다.

학생들은 자기 자신에게 상당히 가혹한 태도를 취한다. 일반적으로 교육이 타인과의 상호적 관계에 방점을 두고 이뤄졌기 때문에 학생들은 자기 자신과의 관계에 대해 무지하다. 학생들이 자신을 사랑하고 연민하는 마음으로 친절하게 대한다면 이는 심리적 웰빙을 가져올 수 있다. 도덕교육의 중요한 목표 중 하나는 학생들의 심리적 웰빙과 행복을 추구하는 것이다. 따라서 이를 실현하는 구체적인 방안으로써 도덕과 교육은 고통을 겪는 학생들이 자신을 돌보고 내면을 치유하여 심리적 웰빙을 추구하도록 장려해야 한다. 이와 같은 문제의식을 바탕으로 본 연구에서는 자기자비의 도덕교육적 의의와 적용 방안에 대해 논의해 보았다.

자존감의 한계를 보완하기 위한 대안적 자기개념으로 자기자비가 제시되었다. 자기자비는 불교의 자비에서 기원하였다. 따라서 본격적으로 자기자비 개념을 규명하기 전에 이론적 배경으로 불교 전통의 자비관과 사무량심을 살펴보았다. 자비는 자애롭고 가여워하는 마음을 의미한다. 불교의 많은 경전에서 한량없는 자비를 강조하고 있음을 찾아볼 수 있었다. 자비는 ‘재거나 어렵하지 않고 한없이 베풀어야 하는 네 가지 마음’인 사무량심으로 구체화되었다. 사무량심은 자애, 연민, 기쁨, 평등을 포함하는데 자신과 타인의 고통을 민감하게 알아차리고 이를 경감하고자

하는 마음을 의미한다. 사무량심은 명상 수행으로 닦을 수 있으며 꾸준한 수행 후에 삶의 고통과 악업을 줄여 불교 관점에서의 도덕적 성장을 이룰 수 있다.

네프는 불교에서 자기 자신에게 자비를 갖는 걸 우선한다는 점에서 착안한 현대 심리학적 연구를 통해 자기자비를 개념화하였다. 자기자비는 고통스러운 상황에서 세상과 자신의 불완전함을 인정하고 가혹한 평가와 판단 없이 자신을 있는 그대로 수용하면서 자비롭게 대하는 태도이다. 자기자비를 함양하면 고통을 직면한 상황에서 내면을 들여다보고 부정적 정서를 수용하여 감정의 균형을 이루면서 평정심을 유지할 수 있게 되면서 심리적 웰빙을 가지게 된다. 자기자비는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 요소로 구성되었으며 각 요소는 자기판단, 고립, 과잉동일시와 대조적으로 쌍을 이룬다. 거머와 네프가 개발한 MSC 훈련은 자기자비를 명시적이고 체계적으로 가르치기 위해 과학적으로 고안된 커리큘럼이다. 각 훈련은 2~3시간씩 8회차로의 그룹 활동으로 이뤄진다. 훈련 참가자들은 내면의 고통을 마주하고 부정적인 감정을 수용하며 친절하게 자신을 보듬는 연습 과정을 통해 자기자비를 함양할 수 있다.

자기자비는 정서적 균형 및 회복탄력성을 증진하는 심리적 기능을 가진다. 자기자비는 긍정 정서의 경험을 높여 심리적 웰빙에 기여하며 정서 초점 대처 전략을 사용하도록 하여 실패 경험에 매몰되지 않도록 보호한다. 또한 자기자비는 사회성 향상 및 동기 부여를 촉진하는 교육적 효과를 지닌다(Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005: 266). 자기자비는 실패에 대한 두려움을 줄여 내재적 동기를 높였다. 높은 자기자비 수준을 가진 사람은 개인을 넘어 타인에게도 자비로운 태도를 보였다(박세란, 2016: 196-205). 또 자신의 도덕적 위반 행위에 대해 객관적인 판단을 내리며 강한 개선 의지를 보이는 예방 효과를 보였다(Wang et al., 2017: 4).

자기자비가 개인의 심리적 웰빙을 증진하고 사회성 향상 효과를 가진다는 점은 다음과 같은 도덕교육적 의의가 있다. 첫째, 자기자비는 긍정 교육적 관점에서 자기실현적 행복관에 근거한 도덕과 교육의 행복교육에

기여할 수 있다. 도덕교육을 통해 자기자비를 학습하면 파괴적인 자기 비난 경향을 피하고 타인과의 상호작용을 촉진하며 정서적 안정을 취할 수 있기 때문이다. 개인의 안정된 상태는 타인과 유대 관계를 만들어갈 기반으로 작용할 수 있다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 불교윤리적 관점에서 자신으로부터 자비의 대상을 확장하여 타인에게 영향을 미치는 참된 자리아타를 실현할 수 있다. 불교 전통에서는 자기 자신이 사랑스러운 만큼 타인도 사랑스러운 것이라고 가르친다. 학생들은 자기자비를 향상하며 사랑, 지혜, 관용 같은 이타적인 역량을 학습할 수 있다. 즉 자기자비는 타인자비로 확장되어 나아가 사랑을 원천으로 하는 사회적 관계를 재구축 할 수 있다는 점에서 도덕교육적 의의가 있다.

이를 바탕으로 자기자비를 도덕 교과와 연계할 가능성을 다음과 같이 탐색할 수 있었다. 먼저 도덕적인 인간과 정의로운 시민 양성이라는 도덕과 교육의 목표를 ‘바람직한 인성을 가진 인간’의 양성으로 재설정하여 인성 개념의 틀을 살펴보았다. 모든 인성 개념의 구심점이 되는 도덕성은 자기중심성의 탈피를 전제하는데, 자기자비는 불교에서 추구하는 궁극적인 지향점인 ‘무아’적 관점에서 자기중심성을 탈피하여 옳거나 좋은 행위 기준을 보편적 시각에서 판단할 수 있게 되며 결국 선한 행위를 하도록 유도한다는 점에서 도덕성 발달과 관련이 있음을 알 수 있었다. 특히 자비 명상은 적극적으로 윤리적인 감정과 태도를 형성하고 계발하도록 하는 수련 방식이기 때문에 윤리적 성찰과 도덕성 발달을 촉진하도록 도울 수 있다.

또한 자기자비는 균형 잡힌 정서 상태를 형성하여 강한 회복탄력성을 키우도록 한다는 점, 사회성과 관련하여 타인과의 상호의존성을 용인하고 도덕적 관계 형성을 지향한다는 점, 자기자비를 함양하는 방법으로 명상을 수행하면서 가치관, 인생관, 미래관을 점검하며 세상을 바라보는 관점과 삶의 태도를 재설정할 수 있다는 점에서 인성을 도야하는 데 도움이 될 가능성이 있으며 도덕과 목표에 도달하는 데 도움을 줄 수 있다

고 할 수 있다.

도덕과 교육과정은 행복을 가르쳐야 한다. 행복한 삶을 위해서는 삶의 목적을 세우는 것이 중요한 역할을 한다. 청소년기의 도덕적 정체성의 형성은 삶의 목적을 세우고 앞으로의 인생을 결정하는 중요한 요소가 된다. 올바른 도덕적 자아 정체성을 형성과 관련하여 자존감 교육을 도덕과 교육과정 내용에 포함하고 있다면 자존감의 한계에 비추어 볼 때 대안적 자기가치감으로써 자기자비가 도덕 교과 내 자존감 교육을 보완할 수 있을 것으로 보인다.

도덕과 교수·학습 방법은 효과적으로 도덕과의 교과 역량을 기르고 교과 목표에 도달할 수 있도록 하는 중요한 길이다. 자기자비 함양은 자기 존중 및 관리 능력, 도덕적 정서 능력, 윤리적 성찰 및 실천 성향을 신장하도록 도울 것으로 보인다. 주로 명상 훈련을 통해 함양하는 자기자비의 특성을 고려할 때 실천·체험을 통한 가치 학습 방법으로 도덕과 수업을 구성한다면 실제 체험과 구체적 경험을 통해 자기자비의 가치를 자각하고 도덕적 삶의 태도와 행동 양식을 체득할 수 있게 도울 것으로 파악된다. 실천·체험 중심의 수업에는 CFT와 MSC 훈련에 사용된 훈련법 중 자비로운 편지 쓰기, 자기자비 역할 놀이, 저널 쓰기, 자기 대화 등을 적용하여 수업을 구성할 수 있을 것으로 보인다.

다음으로 자기자비를 도덕과 교육에 적용할 수 있는 방안을 탐구하였다. 먼저 도덕과 학습 내용 측면에서는 2015 개정 초·중등 도덕 교육과정 내용 체계를 분석하여 현재 도덕과 교육과정에서 이뤄지고 있는 자존감 관련 내용 요소를 탐색하였다. 자존감이 성취와 인정에 자기가치감을 의존한다는 점과 균형 있는 자아 이해를 어렵게 한다는 점 등 자존감 교육의 한계점을 지적하고 도덕과 수업에서 자기자비가 자존감의 한계를 보완할 수 있는 부분을 발견하였다.

그 후 MSC 훈련법을 적용하여 수업에 활용할 수 있는 구체적인 방안을 제시하였다. MSC 훈련법의 일반적인 절차를 수정·보완하여 ‘주제 도입→나에게 집중하기→자비심 불러오기→경험 나누기’의 4단계 수업 모

형을 구성하였다. 1단계에서는 수업과 관련한 자기자비 주제를 도입하고 자신의 고통스러운 순간을 떠올린다. 2단계에서는 마음챙김을 이용하여 고통스러운 순간 자신의 몸과 마음에 형성되는 느낌을 파악한다. 3단계에서는 주제에 알맞은 다양한 실습 활동을 통해 자비를 연습한다. 호흡 명상이나 자비로운 의자 기법 등 CFT, MSC의 훈련 기술들을 활용할 수 있다. 4단계에서는 앞선 단계의 활동을 통해 느낀 점을 토의 활동으로 공유하며 주제와 실습 내용을 명료화하고 성찰의 시간을 갖는다.

연구자는 본 4단계 수업 모형을 활용하여 ‘스스로 돌보기’ 프로그램을 제안해 보았다. 결과에 매몰되어 과정 자체를 즐길 수 없게 된 학생들에게는 자신을 돌볼 수 있는 여유가 필요하다. 이에 자기자비의 세 요소를 학습할 수 있는 3차시의 수업을 구상하였다. 1차시는 ‘고통의 출처를 찾고 고통을 마주할 때 스스로 돌볼 수 있는 올바른 태도 알기’를 주제로 선정하였다. ‘감정표현과 충동 조절’, ‘행복한 삶’ 내용 요소에 적용할 수 있으며 학생들은 수업을 통해 자기친절을 배우고 자기 자신에게 과도한 비난과 자책 대신 너그럽게 자신을 돌보며 내면을 치유하게 된다. 2차시의 주제는 ‘관계에서 단절감 알아차리고 타인에게 자비 확장하기’이다. ‘공감, 존중’, ‘존중, 인류애’, ‘평화적 갈등 해결’, ‘문화 다양성’ 내용 요소에 적용할 수 있으며 인간의 불완전성 이해를 통해 자기배타적 입장을 극복하고 자신과 타인을 위한 자비를 기를 수 있다. 3차시는 ‘산란한 마음을 한데 모아 집중하기’를 주제로 한다. ‘자아 존중, 긍정적 태도’, ‘윤리적 성찰’, ‘마음의 평화’ 내용 요소에 적용할 수 있으며 마음챙김 연습으로 고통의 순간을 알아차리고 감정의 균형을 유지하는 방법을 습득하도록 한다.

마지막으로 자기자비를 가르치는 교사가 도덕과 수업에서 가져야 할 태도와 역량을 살펴보았다. 첫째, 도덕교사는 올바른 자아가치감의 방향을 제시할 수 있어야 한다. 자존감과 자기자비는 비슷한 지표로 여겨질 여지가 있다. 그러나 도덕 수업에서 자기자비를 가르치는 교사는 자존감과 자기자비의 차이점을 명확히 인지하여 학생들이 혼돈되지 않도록 해야

한다. 자존감 교육은 학생들의 자존감 보호가 최우선이 되어야 한다는 잘못된 이해를 바탕으로, 정당한 비판을 막고 무분별한 칭찬 제공하거나 청소년기 필연적으로 마주해야 할 실패 경험을 차단하고 자기중심적 경향을 강화하는 등 자유방임주의적인 교육이라는 부작용을 낳았다. 따라서 교사는 이와 분명히 구분되는 자기자비가 추구해야 할 방향을 설정하고 자존감 영역과의 경계를 넘어서지 않도록 도우며 자기중심성을 뛰어넘는 깊은 성찰을 유도하도록 지도하여야 한다.

둘째, MSC 훈련을 통한 자기자비 연습이 효과적으로 이루어지기 위해서는 학생이 교실 공간이 물리적·심리적으로 안전하다고 느껴야 한다. 훈련에 참여하는 학생들과 비밀 유지, 경계 존중, 충고 금지, 경청, 포용 등 규범을 설정하도록 한다. 또한 교사는 참가 학생들이 스스로 자신의 신체적, 심리적 상태를 점검하며 조절할 수 있도록 자기결정권을 존중하도록 한다. 훈련을 마친 뒤 학생들이 연습에서 겪은 심리적 어려움은 없었는지 파악하며 다음 훈련에 대한 대처 방안을 수립하도록 한다. 그리고 치유를 위한 상호작용에서 친절과 수용의 반응을 촉진하고 지지적인 분위기를 조성하도록 노력한다.

셋째, 교사는 자기자비를 내면화하고 교실에서 실천하여 학생들에게 모범적 모델이 될 수 있도록 하며 교사 효능감을 보호하도록 한다. 학생들의 내재적 성장과 교육적 변화는 교사와 학생의 신뢰 형성을 바탕으로 일어난다. 따라서 교사는 말투, 상호작용, 교실 분위기 형성을 통해 자신과 타인을 향한 자비를 실천하여 자기자비의 모범적인 모델로 기능할 수 있다. 이를 실현하기 위해 학생들과 마찬가지로 꾸준한 연습을 통해 자기자비를 함양하고 자기효능감을 보호하여 지속적인 교육 활동을 실천할 수 있도록 한다.

지금까지의 논의를 통해 자기자비의 이론적 배경과 의미, 훈련 방법을 고찰하여 도덕교육적 의의와 도덕과 교육의 연계 가능성을 탐구하고 도덕과 교육에 적용하는 방안을 제안해 보았다. 서론에서 밝힌 바와 같이 자존감에 대한 오해로 정신건강이 위협되었으며 기존의 도덕교육에서

는 도덕적 의무와 고양을 강조하면서 개인의 행복 추구의 중요성이 간과되었다. 본 연구는 자기자비를 통해 개인의 내면을 보호·치유하여 바른 자기가치감을 갖게 하고, 이를 바탕으로 자비가 자신으로부터 외타적으로 확장되는 것과 마찬가지로 사회적 상생과 화합이 건강한 개인의 행복으로부터 촉발되기를 바라는 연구자의 노력 일환이다. 학생들과 관련한 사회적 문제의 대안적 방안으로 학생들의 행복이라는 도덕교육 본연의 목표를 달성하는 데 조금이나마 기여하기를 기대하는 바이다.



## 참 고 문 헌

### 1. 국내문헌

#### 1) 단행본

- 교육부(2015), 『도덕과 교육과정』, 교육부 고시 제 2015-74호 [별책 6]
- \_\_\_\_\_ (2019a), 『도덕5 교사용 지도서』, 서울 : 지학사
- \_\_\_\_\_ (2019b), 『도덕6 교사용 지도서』, 서울 : 지학사
- 권석만(2008), 『긍정 심리학 : 행복의 과학적 탐구』, 서울 : 학지사.
- 김도연(2022), 『내 마음에 상처주지 않는 습관 : 남에게는 관대하고  
나에게는 엄격한 사람들을 위한 자기친절 수업』, 인천 : 언더라인.
- 김병환(2017), 『동양윤리사상 강의』, 서울 : 새문사.
- \_\_\_\_\_ (2018), 『신유학 강의』, 서울 : 휴먼북스.
- 김태형(2016), 『청춘 심리 상담 : 병든 한국 사회는 청년들의 내면을  
어떻게 파괴했는가』, 서울 : 다시봄.
- 마가스님 · 이주영(2007), 『고마워요! 자비 명상』, 서울: 불광출판사
- 미산 · 김재성 · 차상엽 · 이정기 · 박성현(2015), 『자비, 깨달음의 씨앗  
인가 열매인가』, 서울 : 운주사.
- 박이문(2014), 『왜 인간은 남을 도우며 살아야 하는가』, 고양 : 소나무.
- 안옥선(2002), 『불교윤리의 현대적 이해 : 초기불교윤리에의 한 접근』,  
서울 : 불교시대사.
- 이명경(2014), 『자존감 교육』, 서울: 북아이콘.
- 이종승(2009), 『(교육·심리·사회) 연구방법론』, 파주 : 교육과학사.
- 전현수(2015), 『정신과 의사의 체험으로 보는 사마타와 위빠사나』,  
서울 : 불광출판사.

- 정창우(2013), 『도덕과 교육의 이론과 쟁점』, 서울 : 울력.
- \_\_\_\_\_ (2015), 『인성교육의 이해와 실천』, 파주 : 교육과학사.
- \_\_\_\_\_ (2022), 『변혁적 도덕 역량 증진을 위한 도덕교육론 : 자신과 세상의 변화를 위한 도덕교육 방법론을 중심으로』. 파주 : 교육과학사.
- \_\_\_\_\_ (2020), 『도덕과 교재 연구 및 지도법』, 파주 : 교육과학사.
- 한자경(2006), 『불교의 무아론』, 서울 : 이화여자대학교 출판부.
- \_\_\_\_\_ (2008), 『명상의 철학적 기초』, 서울 : 이화여자대학교출판부.

## 2) 논 문

- 강재연 · 장재홍(2017), “마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비관 성향을 지닌 대학생을 대상으로”, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356.
- 고재홍 · 백수경(2007), “자기고양편향이 행복감과 인기도에 미치는 효과”, 『한국심리학회지: 사회및성격』, 21(1), 89-104.
- 김민지(2014), “마음챙김(mindfulness)의 도덕교육적 함의 연구”, 서울대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 김봉제(2022), “자존감 구성 요인의 도덕교육 적용 방법 연구”, 초등도덕교육, 0(78), 99-122.
- 김재성(2010), “욕망과 분노 - 초기불교의 분노와 치유”, 『비폭력연구』, 4, 19.
- 김환 · 한수미(2017), “조망수용, 개인적 고통, 공감적 관심, 공감적 반응, 공감적 이해의 상호 비교: 성격 5요인과의 관련성을 중심으로”, 인간이해, 38(2), 55-73.
- 고은정(2014), “자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향”, 고려대학교 대학원 박사 학위 논문.
- 문진영(2015), “청소년의 메타인지와 자기자비가 도덕지능에 미치는

- 영향”, 충북대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 문을식(2012), “불전에서 자비 개념의 전개 양상(1)”, 『불교연구』, 9-42.
- 민정윤 · 김유미(2020), “초등교사의 직무 스트레스와 교사효능감의  
관계: 사회적 지지와 자기자비의 매개효과”,  
『학습자중심교과교육연구』, 20(10), 187-205.
- 박세란(2015), “자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진  
프로그램의 개발 및 효과 검증”, 서울대학교 대학원 박사 학위  
논문.
- \_\_\_\_\_ (2016), “자기자비가 타인의 안녕에 대한 관심에 미치는 영향”,  
『인지행동치료』, 16(2), 187-212.
- 백채영(2011), “행복과 윤리적인 삶의 공존: 업설과 무아론에 근거한  
불교적으로 윤리적인 인간의 삶”, 『철학논구』, 39, 103-116.
- 손경원(2018), “긍정심리학의 쟁점과 도덕 교육적 함의”,  
『초등도덕교육』, 61(61), 225-263.
- 심우엽(2013), “초등학생용 자기자비 검사의 타당화 연구”,  
『한국초등교육』, 24(4), 19-36.
- 안옥선(2003), “불교윤리에 있어서 자기애와 타자애의 상호적 실천”.  
철학, 76(76), 79-103.
- 양혜란 · 김유미(2015), “자기자비 증진 프로그램이 아동의 스트레스 및  
대인불안 감소에 미치는 효과”, 『학습자중심교과교육연구』,  
15(7), 1-21.
- 윤월스님(2006), “4무량심(四無量心)에 대한 고찰”, 『禪學(선학)』, 15,  
555-615.
- 유애영(2017), “사회적 배제 경험 후 자기자비 개입이 행복감과 우울감에  
미치는 영향”, 서울대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 유호중(2004), “행복교육과 도덕교육. 도덕교육연구”, 16(1), 237-256.
- 윤영해(2012), “초기불교 문헌에서 자비의 문제 -그 실천 이유와 근거”.  
『한국불교학』, 62, 75.

- 이필원(2010), “사무량심의 ‘해탈도’적 성격 고찰 초기불교를 중심으로”, 불교연구(32), 9-38.
- 이희경 · 이호준(2018), “자기자비가 타인자비에 미치는 영향: 긍정정서와 사회적 유대감의 매개 효과”, 재활심리연구, 48, 415-428.
- 장현갑(2000), “명상을 통한 자기 치유”. 인문연구, 39(39), 255-283.
- 정탁준(2016), “청소년기의 인지적 특성과 도덕교육적 함의: ‘상상적 청중’과 ‘개인적 우화’를 중심으로”, 윤리연구, 1(111), 189-214.
- 조운숙(2018), “마음챙김-자기자비(Mindful Self-Compassion: MSC) 프로그램이 상담자의 공감피로, 공감만족, 소진에 미치는 영향”, 『한국명상학회지』, 8(1), 45-65.
- 조한익 · 서은경(2016), “중학생의 자기에가 사이버폭력에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과를 중심으로”, 『미래청소년학회지』, 13(1), 21-41.
- 조현주(2014), “자비 및 자애명상의 심리치료적 함의”. 『인지행동치료』, 14(1), 123-143.
- 추병완(2013), “도덕 교과에서의 행복교육: 긍정심리학과 긍정교육의 시사점”, 『도덕윤리과교육』, 40(40), 53-76.
- \_\_\_\_\_ (2018a), “자기 자비(self-compassion)의 도덕교육적 함의”, 『초등도덕교육』, 59(59), 1-33.
- \_\_\_\_\_ (2018b), “학교 기반 긍정심리학 개입과 도덕교육”, 『한국초등도덕교육학회 하계학술발표논문집』, 2018, 177.
- 추인혜 · 임승택(2017), “초기불교 수행에서 자애(mettā)의 의미와 역할”. 『보조사상』, 47, 512-540.
- 허일범 · 오영미(2016), “초등학생의 학업 스트레스와 학교적응의 관계에서 자기자비의 매개효과”, 청소년상담연구, 24(2), 59-74.

### 3) 그 외

김도연(2023), “상처를 치유하는 ‘자비 명상’으로 나를 돌보자”, 『문턱 낮은 심리학』, <https://naver.me/F9pfkDEq>(검색일: 2023. 7.15. 기준)

여성가족부(2022), “청소년 통계”. 2022.05.24.

## 2. 국외문헌

### 1) 단행본

각목(2009), 『상웃따 니까야 : 주제별로 모은 경1』. 서울 : 초기불전연구원.

대림(2012a), 『맛지마 니까야 : 중간 길어로 설하신 경1』. 울산 : 초기불전연구원.

\_\_\_\_\_(2012b), 『맛지마 니까야 : 중간 길어로 설하신 경2』. 울산 : 초기불전연구원.

법정(1991), 『숫타니파타』, 서울 : 이레.

김월운(2007), 『증일아함경』 제 1권, 서울 : 동국역경원.

이노우에 위마라, 칸타이 켄타, 카토 히로키 & 윤희조 역(2017), 『불교 심리학 사전』, 서울 : 도서출판 씨아이알.

Buddharakkhita, T.(1999), 『자비관』, 서울 : 고요한소리.

Buddhaghosa, 대림 스님 역(2004), 『청정도론』 제 2권, 서울 : 초기불전연구원.

Dalai Lama, Vreelan. N & 이현주 역(2002), 『달라이 라마의 마음공부 : 분노를 사랑으로, 교만을 겸손으로, 이기심을 자비심으로 바꾸는 마음수련법』, 서울 : 해냄.

- Dalai Lama(2015), 『달라이 라마의 불교 강의』. 서울 : 불광출판사.
- Emory University(2019a), *The SEE Learning Companion: Social, Emotional, and Ethical Learning*, Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University.
- \_\_\_\_\_ (2019b), *Late Elementary School Curriculum: Social, Emotional, and Ethical Learning*, Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics, Emory University.
- Germer, C. & Neff, K.(2019a), *Teaching the mindful self-compassion program : a guide for professionals*. New York, New York London : The Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel. R., 김나연 & 서광 역(2014). (심리치료에서) 지혜와 자비의 역할. 서울 : 학지사.
- Gilbert, P., 조현주 & 박성현 역(2014), 『자비중심치료』. 서울 : 학지사.
- Hopkins, J., 김충현 역(2007), 『자비 명상』, 서울 : 불교시대사.
- James, W., 정양은 역(2005), 『심리학의 원리 Principle of psychology』. 서울 : 아카넷.
- Lapsley, D. K., Power, F. C., & 정창우 역(2008), 『도덕심리학과 도덕교육』. 고양 : 인간사랑.
- Mizuno, K. & 김형준 역(2001), 『팔리어 문법』. 서울 : 연기사.
- Neff. K. D., 서광 & 이경욱 역(2019), 『러브 유어셀프 : 세상에 오직 하나뿐인 나를 사랑하라』, 서울 : 이너북스.
- Norrish, J. M. (2015), *Positive Education : The Geelong Grammar School Journey*. Oxford : Oxford University Press, Incorporated.
- Seligman, M. E. P. (2011), 『마틴 셀리그만의 플로리시 : 웰빙과 행복에 대한 새로운 이해』, 안양 : 물푸레.
- Twenge, J. M. (2009), *The Narcissism Epidemic : Living in the Age*

*of Entitlement*. Riverside : Atria Books.

## 2) 논문

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). "Mechanisms of Moral Disengagement in the Exercise of Moral Agency". *Journal of personality and social psychology*, 71(2), 364-374.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). "Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?", *Psychological science in the public interest*, 4(1), 1-44.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004), "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical psychology (New York, N.Y.)*, 11(3), 230-241.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). "Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation". *Pers Soc Psychol Bull*, 38(9), 1133-1143.
- Conze E.(1985), "慈·悲·喜·捨에 관하여". 『불교연구』, 1, 163-186.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003), "Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement", *J Pers Soc Psychol*, 85(5), 894-908.
- Damon, W. (1999), "The moral development of children", *Scientific*

- American*, 281(2), 56.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997), "A Hierarchical Model of Approach and Avoidance Achievement Motivation", *Journal of personality and social psychology*, 72(1), 218-232.
- Germer, C., & Neff, K. (2019b). "Mindful self-compassion (MSC)", *Handbook of mindfulness-based programmes: Routledge*, 357-367.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Kernis, M. H. (2005), "Measuring Self-Esteem in Context: The Importance of Stability of Self-Esteem in Psychological Functioning", *J Pers*, 73(6), 1569-1605.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *J Pers Soc Psychol*, 92(5), 887-904.
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B.(2017), "The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists", *PLoS one*, 12(5), 1-38.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G.(2010), "Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance", *Neuroimage*, 49(2), 1849-1856.
- Ozdemir, B., & Seef, N. (2017). Examining the Factors of



- Self-Compassion Scale with Canonical Commonality Analysis: Syrian Sample. *Eurasian journal of educational research*, 17(70), 19–36.
- Neff, K. D. (2003a), “The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion”, *Self and identity*, 2(3), 223–250.
- \_\_\_\_\_ (2003b), “Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself”, *Self and identity*, 2(2), 85–101.
- \_\_\_\_\_ (2009). “Self-Compassion”. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561–573). New York: Guilford Press.
- \_\_\_\_\_ (2011), “Self-compassion, self-esteem, and well-being”, *Social and Personality Compass*, 5, 1–12.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and identity*, 12(1), 78–98.
- Neff, K., & Germer, C. (2017). Self-compassion and psychological well-being. In *The Oxford handbook of compassion science*. (pp. 371–385). Oxford University Press.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and identity*, 4(3), 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139–154.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y.-P. (2008), “Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan”, *Journal of cross-cultural psychology*, 39(3), 267–285.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J.

- (2004), Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychol Bull*, 130(3), 435-468.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The journal of positive psychology*, 5(5), 377-389.
- Sedikides, C.(1993), “Assessment, Enhancement, and Verification Determinants of the Self-Evaluation Process”, *Journal of personality and social psychology*, 65(2), 317-338.
- Sprecher, S., & Fehr, B.(2005), “Compassionate love for close others and humanity”, *Journal of social and personal relationships*, 22(5), 629-651.
- Wang, X., Chen, Z., Poon, K.-T., Teng, F., & Jin, S.(2017), “Self-compassion decreases acceptance of own immoral behaviors”, *Personality and individual differences*, 106, 329-333.
- Yang, Y., Guo, Z., Wu, J., & Kou, Y.(2020), “Self-Compassion Relates to Reduced Unethical Behavior Through Lower Moral Disengagement”, *Mindfulness*, 11(6), 1424-1432.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D.(2013), “Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being”, *Self and identity*, 12(2), 146-159.
- Zeidner, M.(1995), “Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes”, *Anxiety, stress, and coping*, 8(4), 279-298.

Abstract

A Study on the Significance  
and Application of  
Self-compassion to Moral  
Education

Kim, Hyo Won

Department of Ethics Education

The Graduate School

Seoul National University

The advancement of technological civilization has brought forth challenges pertaining to the psychological well-being of contemporary individuals and revealed the limitation of self-esteem that have long been considered as an important indicator of mental health. As a result, there is a growing recognition of the importance of fostering a healthy sense of self-worth, as a strategy for solving the aforementioned challenges. This study focuses on investigating the relevance of self-compassion as an alternative form of self-worth that

refrains from self-judgment or evaluation, with the primary objectives of defining its significance in moral education and exploring practical applications for incorporating self-compassion into moral education.

In comparison to the widespread attention given to the significance of psychological well-being, there has been a relative lack of discussion on its application to moral education curriculum. This study defines the meaning of self-compassion based on Buddhism, reveals the significance of self-compassion for moral education, explores the potential for linking self-compassion to moral education, and ultimately proposes a plan to apply self-compassion for moral education classes.

Kristin Neff proposed the concept of self-compassion, which originates from the theoretical foundation of Buddhist notion of “compassion” and translated from a contemporary psychological perspective. Self-compassion means accepting the imperfections of ourselves and the world and taking care of ourselves in a generous way when life is painful, and consists of three components: self-kindness, common humanity, and mindfulness. Self-compassion can be developed through the Mindful Self-Compassion (MSC) training program, which is based on contemplative psychotherapy.

Cultivating self-compassion can lead to increased experience of more positive emotions such as life satisfaction, happiness, optimism, wisdom, and curiosity as well as enhanced resilience, ultimately contributing to higher levels of psychological well-being for individuals. High levels of self-compassion also

has positive educational effects, such as facilitating with social interactions and fostering academic motivation.

This self-compassion appears to have potential for moral education. From a positive education perspective, self-compassion can contribute to fostering individual psychological well-being. By facilitating the experience of positive emotions and promoting feelings of social connectedness and happiness, self-compassion can effectively contribute to the integration of positive education principles into moral education, which has traditionally emphasized moral duties. In addition, from a Buddhist ethical perspective, compassion benefits not only oneself but also others. Therefore, self-compassion can extend to compassion for others and has moral education significance that it helps to form sound social relationships.

The researcher also explored the potential connections between self-compassion and morality in terms of objective, content, and method. Firstly, the ideal state of Buddhist practice, "no-self," aims to transcend self-centeredness and promotes character development centered on morality. This shares the same objective as the moral education curriculum: fostering people with desirable character. Secondly, self-compassion has the potential to complement self-esteem education within the moral education curriculum. Finally, the study derived that by designing classes that promote realization and habituation of the importance of values, by utilizing practice-experience-based teaching and learning methods that apply self-compassion training techniques, it is possible to

effectively develop morals and competencies related to self-compassion.

This study proposes the following as the application of self-compassion in moral education: First, analyze the current moral education curriculum to identify factors relevant to self-esteem and determine any gaps or limitations. Secondly, design a new teaching model for the moral education classes by amending/supplementing the step-by-step procedure of MSC training. Finally, select a topic related to learning of the three elements of self-compassion, design a "self-care" program that can be operated in three class times, and propose a specific moral education teaching method.

Teaching self-compassion in moral education requires the following attitudes and competencies from teachers. Firstly, teachers must provide the right direction of self-worth. Secondly, teachers should also be able to establish self-compassion training rules with students and ensure self-determination to promote a sense of safeness and a supportive atmosphere of kindness and acceptance. Finally, teachers themselves should serve as role models for students by cultivating self-compassion and build trust, and should also bring a positive effect to their teaching with a high sense of teacher efficacy, protected by self-compassion.

**keywords : self-compassion, self-esteem, Kristin Neff, The Four Immeasurable Minds, Buddhist Meditation, moral education**  
***Student Number : 2013-21396***