

마음수련 캠프가 대학생의 우울, 스트레스, 불안 및 자아 존중감에 미치는 영향

김미한*

The Effects of The Maum Meditation Program on Depression, Stress, Anxiety and Self-Esteem in College Students

Kim, Mi-han

요약

본 연구는 마음수련 명상이 대학생의 불안, 우울, 스트레스와 자아 존중감에 미치는 영향을 규명함으로써 건강 유지 및 증진을 위한 간호 중재 전략으로써 그 활용성을 확인하고자 시도하였다.

대학생 마음수련 캠프를 시작하기 전 대상자의 불안, 우울, 스트레스, 자아 존중감을 측정하고 캠프를 마친 후 다시 이 종속변수들을 측정한 단일군 전후 설계(Onegroup pretest-posttest design)이다. 2009년 1월 31일부터 2월 7일까지 마음수련 교육원의 대학생 마음수련 캠프에 참여한 대학생 79명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 Program으로 실수, 백분율, 평균과 표준편차, paired t-test, ANOVA, Post Hoc Test를 실시하였다.

연구 결과 마음수련 캠프 전 우울 점수가 마음수련 캠프를 마친 후 유의하게 감소하였으며($p=.000$), 우울의 하위 요소인 정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 신체적 증상에서 모두 통계학적으로 유의한 감소가 나타났다($p=.000$). 마음수련 캠프 전 스트레스 증상 점수가 마음수련 캠프 후 역시 유의한 감소를 나타내었다($p=.000$). 또한 스트레

* 경일대학교 교수

스 증상의 하위 영역인 인지적 증상, 불안 증상, 우울 증상, 분노 증상에서 각각 유의한 감소를 나타내었다($p=.000$). 마음수련 캠프 전 기질 불안은 마음수련 캠프 후 유의하게 감소하였다($p=.000$). 마음수련 캠프 전 자아 존중감은 마음수련 캠프 후 유의하게 증가하였다($p=.000$).

따라서 결론적으로 마음수련 캠프는 대학생의 우울, 스트레스, 불안을 유의하게 감소시키고 자아 존중감을 향상시키는 효과가 있는 것으로 나타났다.

주제어: 명상, 마음수련, 대학생, 불안, 우울, 스트레스, 자아 존중감

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 현대인들은 과거 어느 때보다도 급속히 변화하는 복잡 다양한 사회에 살고 있다. 물질적으로는 풍요로운 생활이지만 현대사회를 우울증의 시대라고 지칭할 만큼 불안, 우울, 스트레스에 시달리고 있다. 이러한 부정적 정서를 제대로 해결하지 못하면 질병이나 건강 문제로 이어지며, 이는 원인을 알 수 없거나 치료 방법이 뚜렷하지 않은 질병의 증가와 무관하지 않다.

Ruter(1989)에 의하면 대학생은 자아실현 및 인격의 성숙과 같은 기본적인 발달과업을 성취해야 함과 동시에 진로의 선택과 장래에 대한 불안, 사회 환경의 변화에 대한 적응 등의 문제로 심리적 부담감이 크며 이는 곧 스트레스로 연결될 수 있으며, 이에 따른 정서적 불안정, 우울 등 정신과적 건강 문제가 나타날 가능성이 많다고 하였다(재인용 최미

경, 2003). 특히 우리나라는 고용구조의 불안정과 국가 간 무한 경쟁으로 대학생들의 취업 기회를 제한함으로써 장래 사회생활에 대한 불안을 가중시키고 있다. 최외선과 오미나(1998)에 의하면 대학생의 54.9%가 우울을 경험하고 있으며, 모두 중상 정도의 스트레스를 경험하고 있다고 하여 대학생의 불안과 스트레스 등 부정적인 정서를 효과적으로 다룰 수 있는 중재가 필요하다고 하겠다.

최근 현대 의학의 한계를 동양적 사고에서 그 해결점을 찾으려는 시도와 더불어, 심리 상태의 이완을 유도하여 그 결과로 건강을 유지 증진시키거나 불안과 관련된 건강 문제를 중재하기 위한 방안으로 명상에 대한 관심이 높아지고 있다(김문영, 1997). 명상이란 고요히 눈을 감고 깊이 생각하는 것(네이버 국어사전), 혹은 몸이나 호흡을 다스림으로써 마음을 닦는 행위를 말하는 것으로 이전에는 종교인이나 세속을 떠난 자들이 행하는 것이었으나 최근에는 종교적인 틀을 벗어나 육체와 정신의 긴장을 완화시키고 안정을 가져다주는 효과가 밝혀짐에 따라 명상을 통해서 스트레스를 비롯한 많은 부적응적인 요소들이 통제될 수 있다는 임상 연구 결과가 제시되고 있고(이정호 등, 1999) 학교, 기업체 등에서는 일반인의 직업 능력 향상과 원만한 인간관계를 위하여 명상이 이용되고 있다(박옥순, 1998).

초월 명상(transcendental meditation, TM), 임상적으로 표준화된 명상(Clinically Standardized Meditation, CSM), 음악 명상, 수식관(隨息觀) 명상, 심상 명상, 행위 명상 등은 단일한 대상이나 반복적인 자극에 집중하는 명상이며, 마음챙김 명상(mindfulness meditation), 사념처(四念處) 수행은 주의 집중의 대상이 따로 정해져 있지 않고 매 순간 일어나고 사라지는 마음을 단지 바라만 보도록 함으로써 평정을 찾는 방법이다(김정호, 2005). 이러한 기존 명상은 마음은 있는 그대로 두

고 어떤 물체를 바라보거나 특정한 소리나 행동에 집중하는 등 외부적인 방식에 의존하여 간접적으로 마음을 깨치는 방법이었는데 반하여, 근래 한국에서 창안된 사단법인의식개혁운동중앙회의 마음수련은 스스로가 자기 마음을 탐색하여 제거하는 적극적인 명상법으로 마음을 가라앉히는 것이 아니라 마음을 떠오르게 하여 없앤다는 점에서 차이가 있다고 할 수 있다.

마음수련은 인간이 살아오면서 보고 겪고 체험한 일에 대한 기억이 자신의 틀이 되어 진정한 자아를 구속한다고 보고, 살아온 기억을 떠올려 그 영상을 지워 진정한 자아를 발견한다는 것이 원리이다(권기현, 2002). 기억이란 90% 이상이 눈을 통하여 뇌세포에 저장된 시각 정보이기 때문에 가역적인 방법으로 떠올려 버리게 되는데 여기서 버리고 지운다는 개념은 기억상실과 같은 소멸을 의미하는 것이 아니라, 자기와 관련된 사건과 기억에 대하여 개입된 자신의 감정이 소멸됨으로써 객관적인 심리 상태가 된다는 것이다(정동영, 이상률, 2001). 기억을 탐색하는 방법으로는 시간순, 인물순, 장소별, 감정별 기억 떠올리기, 고정관념 찾기, 아상(我相) 찾기 등이 있으며 떠올려진 영상을 분쇄, 소각, 폭발 등 다양한 방법으로 버렸다고 인지하는 것이다(최경숙, 2003).

최경숙(2003)은 역기능적 사고의 근간이 되는 신탁인 기억을 제거한다는 면에서 마음수련은 인지 치료와 비교될 수 있다고 하였고 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안 감소에 긍정적인 효과가 있음을 입증하였다. 또한 정동영과 이상률(2001)은 다양한 연령으로 구성된 660명 중 88%가 마음수련 후 건강 문제가 해결되었으며 긍정적인 정신적 변화가 나타났음을 규명하여 마음수련의 심신 의학적 효과를 제시한 바 있다. 또한 전진경(2003)은 교원 마음수련 직무연수에 참여한 97명의 교사가 마음수련 후 스트레스, 불안, 분노, 우울이 감소하고 소

화불량, 신체근육 긴장, 어지러움, 손 떨림, 초조불안, 호흡곤란, 식욕저하, 고독감, 무기력감이 사라지거나 감소한다고 하는 등 마음수련 명상이 신체적 정신적 증상 완화에 효과가 있음이 밝혀지고 있다.

한편, 명상이 자아 존중감에 미치는 영향에 관한 선행 연구로 정환구(2003)는 명상을 활용한 집단 상담 프로그램이 중년 여성의 자기 인식을 높임으로써 있는 그대로의 자기의 모습을 깨달을 수 있게 하여 자아 존중감을 증진시켰다고 한 연구에 그치고 있어 마음수련이 자아 존중감에는 어떤 영향을 미치는지 연구할 필요성을 제시하고 있다.

따라서 본 연구는 마음수련 명상이 중학생과 일반인, 교사에 이어 대학생의 불안, 우울, 스트레스와 자아 존중감에 미치는 영향을 규명함으로써 건강 유지 및 증진을 위한 간호중재 전략으로써 그 활용성을 확인하고자 시도하였다.

2. 연구의 목적

본 연구는 살아온 기억을 떠올려 그 영상을 지워 진정한 자아를 발견한다는 마음수련의 원리를 이용한 대학생 마음수련 캠프가 대학생의 불안, 우울, 스트레스와 자아 존중감에 미치는 영향을 규명함으로써 건강 유지 및 증진 전략으로써 활용성을 확인하고자 하였다. 구체적 연구 문제는 다음과 같다.

- 가. 마음수련 캠프는 대학생의 우울에 어떤 영향을 미치는가?
- 나. 마음수련 캠프는 대학생의 스트레스 증상에 어떤 영향을 미치는가?
- 다. 마음수련 캠프는 대학생의 불안에 어떤 영향을 미치는가?
- 라. 마음수련 캠프는 대학생의 자아 존중감에 어떤 영향을 미치는가?

3. 용어의 정의

가. 마음수련 캠프

마음수련(Maum Meditation)은 1996년 우 명 선생이 창안하여 마음수련교육원에서 실시하고 있는 8단계 과정의 특정한 명상 수련법이다 (<http://www.maum.org>). 본 연구에서의 마음수련 캠프는 마음수련 8단계 중 1과정에 해당하는 7박 8일간의 대학생 마음수련 캠프 프로그램을 말한다.

나. 우울

우울은 정상적인 기분 변화에서 병적인 상태에 이르는 근심, 침울감, 무기력감 및 무가치감을 나타내는 상태(Battle, 1978)로 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 Beck Depression Inventory(BDI) 도구를 사용하여 측정된 값을 말한다.

다. 스트레스

일반적으로 스트레스란 신체, 정서, 사회적 관계에서 부과되는 환경적 자극과 개인 내부의 요구가 자신에 의해 지각되어지는 상태로서 개인의 적응 능력을 넘어설 때 경험하는 현상을 말하며, 본 연구에서는 전진경(2003)이 사용한 정신 건강 지수(Psychiatric Symptom Index)를 인용하여 인지, 불안, 우울, 분노의 네 가지 영역에 대한 증상을 28개 문항으로 측정된 점수를 말한다.

라. 불안

기질불안은 위협적인 상황을 인식하는 개인적 성질로서 비교적 안정

되고 뚜렷한 개인차가 있는 잠재적 성질로서(Margalet, 1972) 특정 위험이나 위협적인 환경과 관련된 스트레스에 의해 활성화될 때까지 남아 있으면서 상태불안을 조장한다고 하였다. 본 연구에서는 김정택과 신동균(1978)의 불안 측정 도구로 측정한 값을 말한다.

마. 자아 존중감

자아 존중감이란 자기 자신을 존경하고 바람직하게 여기며 가치 있는 존재라고 생각하는 것으로(Rosenberg, 1979), 본 연구에서는 정준용(2006)이 사용한 Rosenberg의 자아 존중감 측정 도구로 측정한 값을 말한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 마음수련 명상의 효과를 측정하기 위하여 대학생 마음수련 캠프를 시작하기 전 대상자의 불안, 우울, 스트레스, 자아 존중감을 측정하고 캠프를 마친 후 다시 위의 종속 변수로 측정한 단일군 전후 설계(Onegroup pretest-posttest design)이다.

〈그림 1〉 연구 설계

	사전 조사	마음수련 캠프(7일)	사후 조사
실험군	O ¹	X	O ²

2. 연구 대상

본 연구의 대상은 2009년 1월 31일~2월 7일에 마음수련교육원에서 실시된 7일간의 대학생 마음수련 캠프에 참여한 88명의 대학생 중 연구 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 허락하고 충실하게 설문에 답한 대학생 79명이다. 사전 조사는 캠프 첫째 날에 캠프 등록을 마치고 마음수련 캠프가 시작되기 전에 설문지를 배부하여 각자 스스로 답하게 한 뒤 회수하였고, 사후 조사는 캠프 마지막 날 모든 프로그램이 종료된 후 다시 설문지에 답하게 하였다.

3. 연구 도구

가. 대학생 마음수련 캠프

대학생 마음수련 캠프는 살면서 쌓아온 거짓마음을 버림으로써 나 자신의 본래 마음자리, 즉 본성을 깨닫는 마음수련 1과정으로 구성되어 있다. 마음수련교육원에서 직접 전문 강사가 진행하는 프로그램으로서 자신이 죽었다고 생각한 후 상상으로 지나간 산 삶의 기억을 탐색하여 버리는 것이 원리이다.

마음수련 캠프 프로그램은 각 회기별 수련과 강의로 이루어져 있으며 마음의 정의, 마음수련 목적, 마음수련 방법, 마음수련 전 과정 설명, 수련 시 주의 사항, 수련 시 나타나는 호전반응 등에 대한 내용으로 구성되어 있다<표 1>.

〈표 1〉 마음수련 캠프 프로그램

구분		1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차	8일차
아침식사	07:00~8:00								
오전	1회기	09:00~10:50	강의2 수련2	강의4 수련8	강의6 수련14	강의8 수련20	강의10 수련26	강의12 수련32	강의14 수련37
	2회기	11:00~12:30	수련3	수련9	수련15	수련21	수련27	수련33	수련38 수료식
점심식사	12:30~13:00								
휴식	13:00~13:50								
오후	3회기	14:00~15:50	등록 접수	수련4	수련10	수련16	수련22	수련28	수련34
	4회기	16:00~17:50		수련5	수련11	수련17	수련23	수련29	수련35
저녁식사	18:00~19:00								
저녁	5회기	20:00~21:50	강의1	강의3 수련6	강의5 수련12	강의7 수련18	강의9 수련24	강의11 수련30	체험담 발표
	6회기	22:00~23:50	수련1	수련7	수련13	수련19	수련25	수련31	강의13 수련36
개인 상담 및 개인수련	23:50~								

나. 불안 측정 도구

본 연구에서 Spielberger(1972)의 기질불안 측정 도구를 김정택과 신동균(1978)이 번안한 것을 이용하였으며, 긍정적인 물음에 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점, ‘조금 그렇다’에 2점, ‘자주 그렇다’에 3점, ‘거의 언제나 그렇다’에 4점이며 부정적인 물음에 대해서는 역으로 배점을 하였다. 기질불안 점수는 최저 20점에서 최고 80점까지이며, 점수가 높을수록 기질불안의 점수가 높음을 나타내며, 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach’s alpha = .941 이었다.

다. 우울 측정 도구

본 연구에서 사용될 우울 측정 도구는 이영호와 송종용(1991)이 한국의 성인 집단을 대상으로 표준화시킨 Beck Depression Inventory (BDI)이다. 이 도구는 정서적 증상 5문항, 인지적 증상 6문항, 동기적 증상 5문항, 생리적 증상 5문항의 총 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 심리적 안정 상태(0점)에서 가장 부정적인 심리 상태(3점)까지의 4점 평점 척도로 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다. 9점 이하는 정상, 10~15점은 경한 우울 상태, 16~23점은 보통 우울 상태, 24~63점은 심한 우울 상태로 구분한다. 도구 개발 당시 Cronbach's alpha는 .86이었으며 이영호와 송종용(1991)의 연구에서는 .78이었고 본 연구에서는 .89이었다.

라. 스트레스 증상 측정 도구

본 연구에서는 전진경(2003)이 사용한 정신 건강 지수(Psychiatric Symptom Index)를 사용하여 스트레스를 측정하였다. 정신 건강 지수는 스트레스 증상 측정을 중심으로 수정 개발된 것으로 총 28개 문항이며 인지장애 4문항, 불안 11문항, 우울 9문항, 분노 4문항의 네 가지 하위 요인으로 구성된 4점 평점 척도 점수로 점수가 높을수록 스트레스가 심한 것을 의미한다. 본 연구에서는 신뢰도가 Cronbach's alpha=.947이었다.

마. 자아 존중감 측정 도구

정준용(2006)이 사용한 Rosenberg의 자아 존중감 측정 도구를 이용하였으며 총 11문항으로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '항상 그렇다' 5점까지의 5점 평점 척도이다. 본 연구에서는 신뢰도는 Cronbach's

alpha=.775 이었다.

4. 자료 수집 방법 및 절차

본 연구를 위하여 충남 논산에 소재하는 마음수련교육원의 허락을 받았으며, 대학생 마음수련 캠프에 등록한 88명 중 연구 참여를 원하여 서면 동의서를 작성한 79명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 설문조사하였다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 Program을 이용하여 분석하였으며, 각 변수에 대한 분석 방법은 다음과 같다.

- 가. 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율을 사용하였다.
- 나. 캠프 전후의 연구 변수의 차이는 평균과 표준편차, paired t-test를 사용하였다.
- 다. 일반적 특성에 따른 연구 변수 차이는 ANOVA을 이용하였고, 차이가 유의한 변수는 Post Hoc Test로 사후 검정하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 <표 2>와 같다. 남자가 63.3%, 여자가

36.7%이었으며 나이는 19세 이하가 40.5%, 20~24세가 45.6%를 차지하였다. 종교는 51.9%가 없다고 답하였으며 종교가 있는 경우는 천주교가 19.0%으로 가장 많았다. 인문계열 전공생이 53.2%이었으며 자연계열은 26.6%이었다. 가족 형태는 88.6%가 핵가족 유형이었으며 가정의 경제 수준은 62.0%가 보통이라고 답하였다. 아버지가 마음수련을 먼저 한 경우는 25.3%, 어머니가 마음수련 한 경우는 34.2%이었다. 본인 스스로 느끼는 주관적 건강 상태는 32.9%가 건강하다고 느끼고 있었으며, 34.2%는 보통이라고 답하였다.

〈표 2〉 대상자의 일반적 특성

N= 79

특성	구분	n	%
성별	남	50	63.3
	여	29	36.7
나이	19세 이하	32	40.5
	20~24세	36	45.6
	25세 이상	11	13.9
종교	없음	41	51.9
	불교	13	16.5
	천주교	15	19.0
	기독교	7	8.9
	무응답	3	3.8
전공 학과	인문계열	42	53.2
	자연계열	21	26.6
	예체능계열	9	11.4
	기타	7	8.9
가족 형태	핵가족	70	88.6
	대가족	7	8.9
	기타	2	2.6
경제 수준	넉넉함	16	20.3
	보통임	49	62.0
	어려움	14	17.7

특성	구분	n	%
출생 순위	첫째	40	50.6
	둘째	17	21.5
	막내	15	19.0
	외동	7	8.9
집안의 분위기	매우 화목함	11	13.9
	화목함	26	32.9
	보통임	31	39.2
	화목하지 못함	9	11.4
	매우 화목하지 못함	2	2.6
아버지 수련 여부	수련함	20	25.3
	수련하지 않음	59	74.7
어머니 수련 여부	수련함	27	34.2
	수련하지 않음	52	65.8
주관적 건강 상태	매우 건강함	13	16.5
	건강함	26	32.9
	보통임	27	34.2
	건강하지 못한 편	13	16.5

2. 마음수련 캠프가 연구 변수에 미치는 영향

마음수련 캠프 전과 후의 우울, 스트레스, 불안, 자아 존중감의 비교는 <표 3>과 같다.

마음수련 캠프 전 우울 점수는 11.94 ± 8.29 이었으나 마음수련 캠프를 마친 후 4.62 ± 6.13 로 유의하게 감소하였으며($p=.000$), 우울의 하위 요소인 정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 신체적 증상에서 모두 통계학적으로 유의한 감소가 나타났다($p=.000$).

마음수련 캠프 전 스트레스 증상 점수는 59.45 ± 16.13 에서 마음수련 캠프 후 48.84 ± 14.28 로 역시 유의한 감소를 나타내었다($p=.000$). 또한 스트레스 증상의 하위 영역인 인지적 증상, 불안 증상, 우울 증상, 분

노 증상에서 각각 유의한 감소를 나타내었다($p=.000$).

마음수련 캠프 전 기질불안은 47.74 ± 13.17 이었으나 마음수련 캠프 후 37.36 ± 10.51 로 유의하게 감소하였다($p=.000$).

마음수련 캠프 전 자아 존중감은 39.46 ± 6.86 이었으나 마음수련 캠프 후 43.96 ± 6.70 로 유의하게 증가하였다($p=.000$).

〈표 3〉 마음수련 캠프 전후의 우울, 스트레스, 불안, 자아 존중감의 변화 N= 79

	연구 변수	캠프 전	캠프 후	t	p
		평균±표준편차	평균±표준편차		
우울	정서적 증상	3.51±2.52	1.48±1.75	7.67	.000
	인지적 증상	3.43±2.83	1.24±1.93	6.84	.000
	동기적 증상	3.11±2.31	0.91±1.88	7.63	.000
	신체적 증상	1.93±1.99	0.98±1.47	3.88	.000
	계	11.94±8.29	4.62±6.13	8.37	.000
스트레스	인지적 증상	10.33±2.73	8.35±2.42	6.74	.000
	불안 증상	21.85±7.03	18.73±5.85	5.22	.000
	우울 증상	19.19±5.84	15.01±5.10	6.91	.000
	분노 증상	8.07±2.55	6.72±2.38	4.58	.000
	계	59.45±16.13	48.84±14.28	7.08	.000
기질불안		47.74±13.17	37.36±10.51	7.36	.000
자아 존중감		39.46±6.86	43.96±6.70	-6.41	.000

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 연구 변수의 차이

대상자의 일반적 특성에 따라 마음수련 캠프의 효과가 차이가 있는지 분석한 결과, 주관적 건강 상태에 따라 우울, 스트레스 점수의 차이가 있었으며, 경제적 수준에 따라 불안 점수 차이가 나타났다.

먼저 주관적 건강 상태에 따라 우울, 스트레스의 감소가 유의한 차이를 보였다(표 4-1). 본인 스스로 건강하지 못하다고 답한 대상자가 건

강하다고 답한 대상자에 비하여 우울 점수가 더 많이 감소하였다 ($p=.006$). 또한 자신의 건강 상태가 보통이거나 건강하지 못하다고 답한 대상자가 자신이 건강하다고 생각하는 대상자에 비하여 스트레스가 더 많이 감소하였다($p=.004$).

〈표 4-1〉 주관적 건강 상태에 따른 연구 변수의 차이 N= 79

	연구 변수	우울의 차이		F	p	post hoc test
		평균±표준편차				
주관적 건강 상태	매우 건강하다	4.69±4.36	4.42	.006	건강하지 못한 편 > 건강함	
	건강하다	4.34±4.51				
	보통이다	9.11±10.11				
	건강하지 못한 편	12.23±7.44				
	연구 변수	스트레스의 차이		F	p	post hoc test
		평균±표준편차				
주관적 건강 상태	매우 건강하다	7.76±13.0	4.88	.004	보통임, 건강하 지 못한 편 > 건강함	
	건강하다	4.46±7.44				
	보통이다	13.96±14.89				
	건강하지 못한 편	18.76±14.06				

본인이 느낀 경제적 상태에 따라 불안의 감소가 유의한 차이를 보였다(표 4-2). 본인의 경제적 상태가 어렵다고 느끼는 대상자가 보통이거나 넉넉하다고 답한 대상자에 비하여 불안 점수가 더 많이 감소하였다($p=.027$).

〈표 4-2〉 경제적 수준에 따른 연구 변수의 차이 N= 79

	연구 변수	불안의 차이		F	p	post hoc test
		평균±표준편차				
경제적 수준	넉넉하다	5.25±3.82	3.79	.027	어렵다 > 보통이다, 넉넉하다	
	보통이다	6.79±8.50				
	어렵다	11.57±7.64				

IV. 논의

본 연구는 대학생 마음수련 캠프가 대학생의 우울, 스트레스, 불안 및 자아 존중감에 미치는 영향을 파악하기 위한 단일군 실험 설계로 시도되었다. 대학생을 대상으로 한 마음수련의 효과를 검증한 선행 연구가 없는 관계로 기존의 마음수련 관련 논문을 중심으로 논의하고자 한다.

본 연구에서는 마음수련 캠프 전 대상자의 평균 우울 점수가 11.94 ± 8.29 로 Beck Depression Inventory가 제시한 기준에 의하면 경한 우울 상태에 속하였다. 그러나 마음수련 캠프를 마친 후에는 평균 우울 점수가 4.62 ± 6.13 인 정상 범주로 유의하게 감소한 효과가 나타났다.

교원 마음수련 직무연수에 참여한 교사를 대상으로 한 전진경(2003)의 연구에서도 마음수련 후 우울이 감소하여 정신적 증상 완화에 효과가 있음이 밝혀져 본 연구 결과를 지지하고 있다. 특히 전진경(2003)의 연구는 본 연구와 동일한 스트레스 측정 도구를 사용하였는데, 스트레스 증상의 하부 요소인 인지적 증상($p=.000$), 불안 증상($p=.000$), 우울 증상($p=.003$), 분노 증상($p=.001$)이 마음수련 후 유의하게 감소하였다고 하였다. 이는 본 연구에서의 상기 각 영역의 스트레스 증상이 유의하게 감소한($p=.000$) 것과 같은 결과라고 할 수 있다.

신경증 증상이 있는 중학생이 마음수련 후 분노 점수가 유의하게 감소($p<.05$)하였다는 최경숙(2003)의 연구 결과는 본 연구에서 마음수련 캠프 후 스트레스 증상의 하나인 분노 증상이 감소한($p=.000$) 결과를 지지하는 것이다. 또한 최경숙(2003)은 마음수련 후 신경증적 중학생의 불안 점수가 감소하였다고 하여($p<0.1$) 본 연구에서 마음수련 캠프에 참여한 대학생의 기질불안 점수가 감소한($p=.000$) 것과 같은 맥락이라고 할 수 있다.

본 연구에서는 마음수련 캠프에 참여한 대학생의 자아 존중감이 증가하였는데($p=.000$) 관련된 선행 연구는 없지만 대학생을 대상으로 의사소통 훈련(유철수, 2008), 칭찬 프로그램(김광림, 2005), 상담 프로그램(탁정미, 2004; 박지민, 2003)을 통하여 자아 존중감을 향상시켰다는 연구가 있다. 자아 존중감은 자아개념의 하부 요소이며(Rosenberg, 1979), 자아개념은 '나'는 누구이며 무엇인가를 깨닫는 것이라고 할 수 있다(박지민, 2003 재인용). 대학생 마음수련 캠프의 내용은 마음수련 1과정인 나의 본성을 깨닫는 것이므로 마음수련을 통하여 자아 개념을 획득하여 자아 존중감이 높아지는 것이라고 생각할 수 있다. 또한 상담 프로그램은 타인과의 상호작용에 초점을 두고 상대방의 입장과 감정을 비판 없이 수용하고 공감하는 원리이고(박지민, 2003 재인용), 마음수련은 거짓마음을 버려 그 결과 자신과 타인, 세상 만물만상에 대하여 객관성을 갖게 하고 우주와 인간 본성의 상호 연관성에 대한 관조가 일어나므로(정동영, 이상률, 2001) 자아 존중감을 향상시키는 결과를 가져올 수 있다고 하겠다.

10대에서 60대의 다양한 연령층을 대상으로 한 정동영과 이상률(2001)의 연구에서는 마음수련 후 대상자의 80%가 '순리로 즐거움 속에 산다' 혹은 '남을 위해 살거나 함께 살려고 한다' 라고 답하여 긍정적인 정신적 변화가 나타났음을 규명하여 본 연구 결과에서와 같이 마음수련이 대학생의 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 증가시킨 것을 지지하였다.

따라서 마음수련은 다양한 대상자에 이어 대학생의 우울, 스트레스, 불안을 감소시키고 자아 존중감을 증가시키는 효과가 있음을 알 수 있다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생 마음수련 캠프가 대학생의 우울, 스트레스, 불안 및 자아 존중감에 미치는 영향을 파악하기 위한 단일군 전후 실험 설계를 시도한 것이다. 2009년 1월 31일부터 2월 7일까지 마음수련교육원의 대학생 마음수련 캠프에 참여한 대학생 79명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 자료수집하였다. 자료의 분석은 SPSS WIN 12.0 Program을 이용하여 실수, 백분율, 평균과 표준편차, paired t-test, ANOVA, Post Hoc Test를 사용하였다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

1. 마음수련 캠프 전 우울 점수(11.94 ± 8.29)가 마음수련 캠프를 마친 후 유의하게 감소(4.62 ± 6.13)하였으며($p=.000$), 우울의 하위 요소인 정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 신체적 증상에서 모두 통계학적으로 유의한 감소가 나타났다($p=.000$).
2. 마음수련 캠프 전 스트레스 증상 점수(59.45 ± 16.13)가 마음수련 캠프 후 역시 유의한 감소(48.84 ± 14.28)를 나타내었다($p=.000$). 또한 스트레스 증상의 하위 영역인 인지적 증상, 불안 증상, 우울 증상, 분노 증상에서 각각 유의한 감소를 나타내었다($p=.000$).
3. 마음수련 캠프 전 기질불안은(47.74 ± 13.17) 마음수련 캠프 후 (37.36 ± 10.5) 유의하게 감소하였다($p=.000$).
4. 마음수련 캠프 전 자아 존중감은(39.46 ± 6.86) 마음수련 캠프 후 (43.96 ± 6.70) 유의하게 증가하였다($p=.000$).

즉 마음수련 캠프는 대학생의 우울, 스트레스, 불안을 유의하게 감소시키고 자아 존중감을 향상시키는 효과가 있는 것으로 나타났다.

하지만 본 연구의 제한점으로는 1주 간격으로 동일한 설문지를 적용

하여 대상자가 설문 문항을 기억할 수 있다는 점을 배제할 수 없다는 것이다. 또한 대조군이 없는 단일군 전후 실험 설계이므로 추후 연구에서는 실험군과 대조군을 비교할 수 있는 연구가 시도되어야 할 것을 제안한다. 그리고 마음수련 1과정에서 8과정까지의 과정별 변화를 비교할 수 있는 종단적 실험 설계가 시도된다면 마음수련 캠프의 효과 규명에 도움이 될 것으로 생각된다.

【참고문헌】

- 권기현(2002), 가야산으로의 7일간의 초대-하버드 박사의 인생을 바꾼 마음공부 이야기, 서울: 한인.
- 김광림(2005), 칭찬 프로그램이 대학생의 자아 존중감, 대학생활 적응, 부모-자녀간 의사소통, 대인관계에 미치는 효과, 계명대학교 석사 학위 논문.
- 김문영(1997), 명상 관련 논문의 연구동향 분석, 대한간호학회지, 27(4), 923-932.
- 김정택, 신동균(1978), SAIT의 한국표준화에 관한 연구, 최신의학, 21(11), 65-75.
- 김정호(2005), 명상의 정의와 유형, 건강 증진 프로그램의 개발 및 활용 V-2005년 5월 17일 강원대학교 의과대학 간호학과 학술대회 자료집, 27-59.
- 박옥순(1998), 명상 요법이 불안, 우울 및 스트레스에 미치는 효과, 서울여자간호대학 논문집, 11, 93-103.
- 박지민(2003), 비구조적 집단상담이 대학생의 자아 존중감 및 인간관계에 미치는 효과, 대구대학교 석사 학위 논문.
- 유철수(2008), 의사소통 훈련이 전문대학생의 대인관계 및 자아 존중감에 미치는 효과, 전남대학교 석사 학위 논문.
- 이영호, 송종용(1991), BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대

- 한 연구, 한국심리학회지: 임상, 10(10), 98-113.
- 이정호, 김영미, 최영민(1999), 명상이 정서 상태에 미치는 효과, 신경정신의학, 38(3), 491-500.
- 전진경(2003), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대학교 석사 학위 논문.
- 정동명, 이상률(2001), 마음수련의 원리와 심신의학 효과 분석, 한국정신과학회지, 5(2), 37-48.
- 정준용(2006), 마음수련 명상이 화병 증상과 정신 건강 상태, 자존감, 대처 방식에 미치는 효과, 명지대학교 석사 학위 논문.
- 정환구(2003), 명상을 활용한 자아 존중감 증진 집단상담 프로그램 개발과 효과 검증: 중년기 여성을 대상으로, 홍익대학교 대학원 박사 학위 논문.
- 최경숙(2003), 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과, 경성대학교 석사 학위 논문.
- 최미경(2003), 대학생의 자각증상과 우울 및 스트레스 대처 행동의 관계, 대한간호학회지 33(3) 433-439.
- 최외선, 오미나(1998), 대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구, 새마을지역개발연구 23, 103-123.
- 탁정미(2004), 대학생을 위한 해결 중심 단기상담 프로그램의 효과 : 해결 능력 지각과 자아 존중감 및 회기 평가를 중심으로, 전남대학교 석사 학위 논문.

<http://krdic.naver.com> 네이버 국어사전

<http://www.maum.org> 마음수련 홈페이지

■ 성명: 김미한

주소: 경북 경산시 하양읍 부호리 33 경일대학교

전화: 016-610-1465

전자우편: mhkim@kiu.ac.kr