

# 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아 존중감과 자기 효능감에 미치는 효과

이성란\*

## The Effects of the Maum Meditation Program on Third Grade Children's Self-Esteem and Self-Efficacy

Lee, Sung-ran

### 요약

본 연구에서는 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이들의 자아 존중감과 자기 효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

문제1) 마음수련 프로그램이 초등학생의 자아 존중감 향상에 어떤 영향을 미칠 것인가?

문제2) 마음수련 프로그램이 초등학생의 자기 효능감 향상에 어떤 영향을 미칠 것인가?

연구 방법은 초등학교 3학년 어린이 30명을 실험집단과 비교집단으로 나누어 마음수련 프로그램을 실시하였으며 사전, 사후 자아 존중감과 자기 효능감 검사를 실시하여 양적 분석을 통하여 효과를 검증하였다. 그 결과 다음과 같은 변화가 나타났다.

첫째, 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아 존중감과 자기 효능감을 향상시키는 데 긍정적인 효과를 보였으며 특히, 하위 영역의 변화에 있어 사회적 자아 존중감과 활동시작 능력기대의 변화는 비교집단에 비해 훨씬 향상된 결과가 나타났다.

\* 창원 신월초등학교 교사

둘째, 활동 후 아이들 스스로 자신의 변화를 깨닫는다. 기분이 좋다, 마음이 넓어진다, 감사하다, 항상 기분이 좋다, 맑아진다 등의 표현을 하였으며, 실제로 가정에서는 부모와의 사이가 좋아지고 표정이 밝아지고 인사성이 좋아졌으며 자녀가 스스로 하는 일이 많아졌다고 하고, 학교에서는 자신감과 집중력의 향상으로 학업성적이 향상되었으며 '감사합니다', '고맙습니다' 라는 말과 행동이 저절로 나타났다.

아울러 프로그램이 진행되면서 아이들은 스스로 마음놀이를 즐거워하고 기다리며 적극적인 모습으로 참여하게 되었다.

주제어: 마음수련, 자아 존중감, 자기 효능감, 초등학교 3학년 어린이

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

모든 사람의 삶은 자기 자신으로부터 출발한다. 즉 자기를 찾고 자기를 사랑하는 것에서 모든 일을 시작한다. 자신에 대해 신뢰하고 존중할 수 있을 때 자신이 처한 어려움에 보다 능동적이고 효과적으로 대처하며 자신의 욕구와 바람도 만족시켜 행복한 삶을 추구할 수 있다. 일반적으로 학교생활에서 자신의 목표가 분명한 아동은 그 목표가 동기가 되어 다른 아동에 비해 어렵고 도전적인 과제를 선택하며 그 과제를 끈기 있게 수행하려고 한다. 이러한 아동들은 정서적으로 안정되어 있어 매사에 긍정적인 자세를 가지며 어떤 문제에 대해서도 잘 대처할 수 있다는 자신감이 넘치는 모습을 관찰할 수 있다. 그러나 자신감이 부족한 학생들은 대체로 학교생활에서 소극적이며 새로운 과제 앞에서 두려움과

결과에 대한 불안감으로 시작조차 하지 않으려는 경향이 있다.

이와 같이 주어진 문제 앞에서 어떤 결과를 성취하기 위해 얼마나 잘 해낼 수 있느냐 하는 개인적인 신념을 길러줌으로써 일상생활 속에서 모든 문제를 슬기롭게 해결할 수 있다는 믿음을 갖게 하는 것이 매우 중요한 일이라 하겠다. Erikson의 심리·사회성 발달 이론에 의하면 초등학교 학생의 시기는 근면성 대 열등감의 시기로 무엇을 성취하도록 기회를 부여받으면 그 결과 근면성을 갖게 되지만, 비난이나 좌절감을 경험하면 열등감을 갖게 된다고 하였다.

이 시기에 ‘나는 누구인가’, 또는 이 사회에서 ‘나의 위치는 어디인가’에 대한 느낌을 확립하는 긍정적인 자아 정체감 형성과 무엇이든 할 수 있다는 자신에 대한 신념과 스스로를 귀하고 소중하게 여기는 자기 효능감의 형성은 무엇보다 중요하다 하겠다.

자아 존중감은 개인이 자기 자신에 대해 갖는 가치판단으로서 인간의 행동과 사회적 적응 및 바람직한 성격 형성에 가장 중요한 요소이다 (Rogers, 1951). Coopersmith(1967)는 자아 정체감은 개인이 자신에 대하여 형성하고 유지하는 평가 또는 가치판단이라 하였고 자아 정체감이 높은 사람은 자기 스스로를 가치 있고 중요한 사람이라고 생각하기 때문에 적어도 자기 나이 또래와 자기 정도의 교육 수준에 있는 다른 사람보다 훌륭하다고 생각하고, 그가 행하는 행동을 스스로 통제할 수 있다고 믿고 있다.

따라서 초등학교 때부터 스스로 자기 성장을 꾀하여 높은 자아 존중감을 가지고 학교생활에 임하면 성장 발달단계에서 자신이 곧 주인이며 가치 있는 존재로 인식하게 됨으로써 모든 일에 자신감을 가지고 어떤 변화에서도 스스로 대처하고 해결할 수 있을 것으로 기대된다. 한편 자기 효능감이란 어느 정도 긴장되는 요소들이 포함되어 있는 구체적인

학습 상황에서 어떤 결과를 성취하기 위해서 요구되는 행동을 자신이 얼마만큼 잘 해낼 수 있느냐, 할 수 없느냐, 하는 자신의 능력에 대한 개인적 판단이다. Schunk(1989)는 어려움에 직면했을 때 높은 효능감을 지닌 학생들은 자신의 능력을 의심하는 학생들보다 더 분발하여 학습하려고 하고 더 오랫동안 지속하며 수행 수준이 높다고 하였다.

그러나 최근 많은 청소년들은 비정상적인 생활양식에 빠져 올바른 자아 개념을 형성하지 못하고 있는데 Dobson과 Dobson(1976)은 학생의 동기의 부족, 학업 성취의 부진, 늘어가는 흡연, 약물 등의 복용, 잦은 무단결석 등의 가장 중요한 이유가 자아 존중감(seif-esteem)의 결여라고 지적하였다(김기연, 1996, 재인용). 그러므로 초등학교 때부터 이들에게 긍정적인 지각 체제와 높은 자아 존중감 및 자기 효능감을 갖고 생활 장면에서의 모든 문제를 슬기롭게 해결할 수 있는 능력을 기르는데 있어서 효율적인 성과를 얻기 위한 교육적인 노력은 무엇보다도 중요하다 하겠다.

이를 위해 참나를 찾는 새로운 의식 개혁 프로그램인 마음수련 방법을 아동들에게 적용하여 자아 존중감과 자기 효능감을 고취시키고자 하였다.

이 프로그램의 주된 목적은 본래의 나, 본래의 마음을 알게 하는 것이다.

즉 자신을 이루고 있는 마음의 정체를 알고 본래의 마음으로 되돌아가는 것이다. 그 결과로 아동들이 높은 자아 존중감 및 자기 효능감을 갖고 스스로 자기의 문제를 해결하며 있는 그대로의 자기를 정확하게 이해하여 개인이 성장할 수 있도록 도움을 주고자 한다.

## 2. 연구 문제

본 연구에서는 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아

존중감과 자기 효능감에 미치는 효과를 알아보기로 하자 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

문제 1) 마음수련 프로그램이 초등학교생의 자아 존중감 향상에 어떤 영향을 미칠 것인가?

문제 2) 마음수련 프로그램이 초등학교생의 자기 효능감 향상에 어떤 영향을 미칠 것인가?

### 3. 용어의 정의

#### 가. 마음이란

마음은 참마음과 거짓마음으로 나눌 수 있다. 참마음은 진리인 부처님, 하나님, 본성, 하느님, 한얼님인 우주 이전 자리가 우리의 참마음이고 거짓마음은 우리가 살아왔던 산 삶인, 기억된 생각이고 그 기억을 담고 있는 이 몸이 거짓마음이라(우 명, 2003).

다시 말하면 마음에는 ‘참마음’ 과 ‘거짓마음’ 이 있고 ‘거짓마음’ 을 닦아서 ‘참마음’ 을 찾는 것이 마음수련에서 말하는 마음의 정의이다.

참마음을 본래 마음이라고 한다.

#### 나. 마음수련

1996년 우 명 선생이 창시한 마음수련은 한마디로 마음을 명확히 정의하고 과학적인 마음을 닦는 방법을 제시하고 있으며 마음을 수련한다는 의미를 가지고 있다. 마음수련 원리를 간단히 설명하면 내가 살면서 사진을 찍어서 마음속에 넣어둔 자기 마음세계를 다 지우고 그 마음을 담고 있던 이 몸마저 버려 본래 있던 참마음을 찾는 것이다.

이 프로그램은 8과정으로 구성되어 있으며 일반인, 유치원, 청소년,

대학생, 교원 누구에게나 가능하며 현재 전국, 해외에서 많은 사람들이 수련하고 있다.

#### 다. 자아 존중감

자아 존중감이란 개인이 자기 자신의 지적, 정의적, 신체적 특성에 대하여 갖고 있는 주관적 가치판단 또는 평가와 관련된 것으로 자기 존중의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다.

본 연구에서 사용된 자아 존중감 검사는 Coopersmith(1967), McChalerhk Haighead(1988) 등의 연구를 참고하여 최보가와 전귀연(1993)이 연구 개발한 자아 존중감 척도를 사용하였다.

#### 라. 자기 효능감

자기 효능감이란 자기 자신을 얼마나 유능한, 능력 있는, 효능 있는 사람이라고 생각하느냐와 같은 '자신에 대해서 느끼고 있는 유능성, 효능성, 자신감'을 의미한다. 그리고 과제의 난이도와 통제 소재의 지각 등에 의해서 자신이 취할 행동의 결과를 자신이 통제할 수 있다고 지각할 때 자기 효능감이 높아진다고 볼 수 있다.

본 연구에서는 정택희(1987)가 개발한 일반적 자기 효능감 기대 수준을 측정할 수 있는 Likert 척도를 김종명(1991)이 초등학교 수준에 맞게 재개발한 것을 사용하고 있다.

### 4. 선행 연구 고찰

본 연구와 관련된 선행 연구들을 살펴보면 마음수련 프로그램은 아동들의 공격성, 인성 교육, 스트레스 등과 같이 정의적 특성을 연구하는

데 많이 사용되고 연구되어 오고 있다.

예를 들면, 정동명·이상률(2001)은 마음수련을 심신의학 쪽으로 접근하여 현저한 개선 효과가 있었음을 과학적 데이터로 제시하였다. 최경숙(2003)은 마음수련을 실시한 학생들이 부모나 친구에 대한 분노의 감정이 완화되거나 소멸되었고, 초조하거나 불안했던 마음이 편해졌음을 통계적으로 입증하였다.

전진경(2004)은 2003년 8월 4일부터 8월 9일까지 ‘교원을 위한 마음수련 직무연수’에 참여하여 마음수련 1과정을 수료한 97명의 교사들을 대상으로 연구한 결과 마음수련을 실시한 교사들의 스트레스, 불안, 분노, 우울 영역에서 유의미한 감소가 있었다고 하였다. 또 소화불량, 신체 근육긴장, 정신의 어지러움, 손 떨림, 초조 불안, 호흡곤란, 식욕 저하, 고독감, 무기력감 등이 사라지거나 감소하였다고 하였다. 박재용(2004)은 마음수련을 인성 교육의 일부분으로서 학교에서 실시할 수 있는 가능성을 보여주었다. 박재용(2005)은 인성 교육에서 초등학생에게 마음 비우기 명상을 적용한 결과 활기차고 미워하는 마음을 버렸고 폭력이 사라지고 친구들과 사이좋게 지내게 되었고 부모님, 선생님, 어른들께 감사하는 마음을 가지게 되었으며 집중력이 높아져 성적이 오르고 모든 일에 자신감이 생겼다고 한다. 조현학(2006)은 마음수련이 남자 중학생의 공격성을 감소시키는 데 효과가 있다고 하였으며 또한 공격성 감소뿐만 아니라 청소년들의 긍정적인 삶의 태도와 남을 배려하는 방법의 하나로 적용할 수 있는 가능성을 충분히 시사해 주었다.

그 외 자아 존중감과 자기 효능감에 관련된 연구를 살펴보면 자기에 대한 안정적인 인식을 갖는 것, 자기에 대해 보다 높은 평가를 하는 것이 정신적 건강을 유지하는 데 중요한 조건이 된다(박아청, 2004)고 하였으며, 애니어그램을 통한 자아 존중감 형성에 대한 연구 결과를 살펴

보면 김진영(2001)은 고등학생을 대상으로 애니어그램을 적용한 결과 자아 존중감 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 있었고 자기 주장과 자기 존재 의식 척도를 제외한 하위 척도에도 효과가 있음을 보고하였다. 김향숙(2007)은 마음 닦기 활동을 통해 초등학교 아이들의 84.4%가 학교생활이 긍정적으로 바뀌어 즐겁고 표정이 바뀌었다고 보고했다.

명상을 통해 자신감이 회복되고 열등감을 극복할 수 있게 하며(정태혁, 1987), 정환구(2003)는 있는 그대로의 자기의 모습을 깨달을 수 있게 하여 자아 존중감을 증진시키는 효과를 보이고 있다고 하였다.

또한, 자기 효능감은 자아 존중감과 서로 관련이 있다고 주장하고 있다. 조대봉(1990)은 자기 효능감 및 자아 존중감 등이 통합된 심리적 개념이 자존심이라고 하였으며 Branden(1973)은 자존심이란 근본적으로 개인적인 가치감과 개인적인 효능감의 두 가지 면에서 서로 관계지워져 형성된 것이라고 하였다.

이에 본 연구자는 마음수련 프로그램을 이용하여 자아 존중감과 자기 효능감을 연구한 논문은 없지만 긍정적 인간관계, 불안감 해소, 초등학교 인성 교육의 대안으로서 유의미한 차이를 나타내며 다양한 명상 프로그램에서 자기 효능감과 자아 존중감에 연구가 지속적으로 이루어지고 있으며 자아 존중감과 자기 효능감이 서로 밀접한 관계를 가지고 있다는 선행 연구의 결과에 따라 나는 누구인가를 탐색해 가면서 긍정적 자아 개념 형성을 통한 자아 존중감을 확립하고 자신의 능력에 대한 기대치를 높임으로써 자기 효능감을 증진시키기 위한 마음수련 프로그램의 적용은 매우 긍정적인 영향을 주리라 생각한다.

## II. 연구 방법

본 연구에서는 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아 존중감과 자기 효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 초등학교 3학년 어린이 각각 30명을 실험집단과 비교집단으로 나누어 실험 연구를 실시하였다. 그 연구 결과는 사전과 사후 검사에 자아 존중감, 자기 효능감 검사를 실시하고 실험집단에 마음수련 프로그램을 적용한 후 양적인 분석을 통하여 그 효과를 검증해 보았다.

### 1. 연구 대상

본 연구에서는 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아 존중감과 자기 효능감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 경상남도 초시에 소재한 S초등학교 3학년 2학급의 어린이 중 본 연구자 지도하에 있는 30명의 실험집단과 비교집단을 대상으로 한다.

〈표 1〉 연구 대상

성별	실험집단	비교집단	총계
남	15	15	30
여	15	15	30
계	30	30	60

### 2. 연구 설계

본 연구에 실험 설계는 사전-사후 비교집단 설계이며 실험집단은 마

음수련 프로그램을 실시하였다. 집단검사의 효과를 검증하기 위해 사전, 사후 검사를 실시하였다.

〈표 2〉 연구 설계

집단	사전 검사	처치	사후 검사
G <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>3</sub>
G <sub>2</sub>	O <sub>2</sub>		O <sub>4</sub>

G<sub>1</sub> : 실험집단 G<sub>2</sub> : 비교집단 X: 마음수련 프로그램

O<sub>1</sub>, O<sub>2</sub> : 사전 검사 (자아 존중감, 자기 효능감 사전 검사)

O<sub>3</sub>, O<sub>4</sub> : 사후 검사 (자아 존중감, 자기 효능감 사후 검사)

### 3. 연구 도구 및 절차

#### 가. 마음수련 프로그램의 내용

본 연구에 사용되는 마음수련 프로그램은 우 명 선생이 개발한 마음수련 1과정을 근간으로 하고 자아 존중감 및 자기 효능감의 구성 요소와 아동의 3학년 발달 수준을 고려하여 연구의 목적에 맞게 재구성하였다.

실험 기간은 2009년 5월부터 2009년 9월까지이며 횡수는 주 3회 재량 활동 및 아침 자습 시간을 이용하여 16회기를 실시하며 처치 전 사전 검사를 실시하며 처치 후 각 두 집단 동시에 사전 검사와 동일한 자아 존중감 검사지와 자기 효능감 검사지로 사후 검사를 실시하였다.

본 프로그램의 회기별 주제 및 주요 활동 내용은 〈표 3〉과 같다.

〈표 3〉 마음수련 프로그램

회기	제목	주요 내용	시간
마음 알기	1 태어나서 지금까지(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음의 뜻 설명</li> <li>•마음수련 방법 설명</li> </ul>	20분
	2 태어나서 지금까지(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음의 뜻 설명</li> <li>•마음수련 방법 설명</li> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> </ul>	20분
	3 태어나서 지금까지(3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음의 뜻 설명</li> <li>•마음수련 방법 설명</li> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> </ul>	20분
	4 태어나서 지금까지(4)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음의 뜻 설명</li> <li>•마음수련 방법 설명</li> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> </ul>	20분
마음 내어 놓기 (인 연)	5 가족(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•가족과 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
	6 가족(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•가족과 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
	7 친구(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•친구와 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
	8 친구(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•친구와 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
	9 선생님(1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•선생님과 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
	10 선생님(2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•선생님과 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
마음 내어 놓기 (주 제 별)	11 좋은 것, 싫은 것, 나쁜 것, 무서운 것, 공포스러운 것, 부끄러운 것, 짜증난 것	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•주제와 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
	12 좋은 것, 싫은 것, 나쁜 것, 무서운 것, 공포스러운 것, 부끄러운 것, 짜증난 것	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•주제와 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
	13 열등감, 자존심, 고집, 의심, 폭력, 불만	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•주제와 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분
	14 열등감, 자존심, 고집, 의심, 폭력, 불만	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•주제와 관련된 일 비우기</li> </ul>	30분

회기	제목	주요 내용	시간
마음 다지 기	15 감사하지 못한 것, 고마워 하지 못한 것	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•감사하지 못한 것, 고마워하지 못한 것 버리기</li> <li>•실제로 바꾸어 나가기</li> </ul>	30분
	16 감사하지 못한 것, 고마워 하지 못한 것	<ul style="list-style-type: none"> <li>•매일 있었던 일 비우기</li> <li>•감사하지 못한 것, 고마워하지 못한 것 버리기</li> <li>•실제로 바꾸어 나가기</li> </ul>	30분

### 나. 실행 절차

본 프로그램의 실험은 30명을 한 집단으로 하여 1주에 3회 실시하였고 1회 소요 시간은 30분 정도로 한다. 장소는 실험집단 교실에서 실시하며 실행 절차를 요약하면 <표 4> 와 같다.

<표 4> 실행 절차

단계	실행 절차	기간	시간
계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음수련 프로그램을 활용한 프로그램을 희망하는 아동 중 부모의 동의를 얻어 실험집단을 구성함</li> <li>•실험집단에 맞추어 비교집단을 다른 반으로 정하여 구성함</li> <li>•아동 실태 분석 및 학부모 실태 분석</li> </ul>	2009. 3	
사전 검사	•자아 존중감 검사 및 자기 효능감 검사	2009. 3	실험, 통제
프로그램 투입	•마음수련 프로그램 투입(16회기)	2009. 5 ~9	실험
사후 검사	•자아 존중감 검사 및 자기 효능감 검사	2009. 10	실험
분석 및 논문 작성	•통계 처리, 양적 분석, 논문 작성	2009. 10	

### 다. 자아 존중감 검사

본 연구에서는 최보가와 전귀연(1993)이 연구 개발한 자아 존중감 척

도를 사용하였다. 최보가와 전귀연(1993)은 초등학교 고학년 3, 4, 5, 6 학년과 중학교 1, 2학년을 대상으로 한 107개의 문항으로 구성된 예비형 검사 도구에 요인분석 방법을 적용하여 공통 요인으로 묶어지는 문항을 추출하여 자아 존중감 척도를 구성하였는데 이 척도의 신뢰도 Cronbach의 계수는 .69~.84의 범위이다.

총 32문항으로 구성되어 있으며 Likert 5단계 평점 척도로 되어 있으며 자아 존중감의 문항 구분은 다음 <표 5>와 같다.

구성 요인형 자아 존중감 척도의 하위 영역과 문항 분류는 <표 5>와 같다.

<표 5> 자아 존중감 척도의 하위 영역 및 문항 분류

하위 척도	문항 번호	문항 수	신뢰도
총체적 자아 존중감	1, 5, 9, 13, 17, 21	6	.69
사회적 자아 존중감	2, 6, 10, 14, 18, 22, 25, 28, 31	9	.84
가정적 자아 존중감	3, 7, 11, 15, 19, 23, 26, 29, 32	9	.83
학교 자아 존중감	* 4, 8, * 12, * 16, * 20, * 24, * 27, * 30	8	.72
계		32	.77

(\* )는 역산문항

### 라. 자기 효능감 검사

마음수련 프로그램이 초등학교생의 자기 효능감에 미치는 효과를 규명하기 위하여 본 연구에서 자기 효능감을 측정하기 위해 사용한 도구는 주로 학문적 영역(Hillman, 1986; Pintrich & Degroot, 1990; 강지현, 1993; 박계도 1993), 사회적 영역(Schunk, 1983) 그리고 생활 영역 전반에 걸쳐 효능감을 측정하는 도구(우희정, 1992)가 개발되었는데 본 연구에서 사용한 도구는 학문적 영역만을 측정할 수 있는 도구로 한정되어 있다.

척도는 총 20개 문항으로 구성되어 있으며 검사 내용은 활동시작 능력기대, 활동지속 능력기대, 활동수행 능력기대, 경험극복 능력기대 문항으로 구성되어 있다. 각 하위 요인별 문항 번호와 신뢰도는 <표 6>과 같다.

<표 6> 자기 효능감 척도의 문항 구성과 신뢰도

하위 요인	문항 번호	문항 수
활동시작 능력기대	1, 9, 16, 15	4
활동지속 능력기대	2, 5, 6*, 12*, 17	5
활동수행 능력기대	3, 7, 11*, 14*, 18, 19*	6
경험극복 능력기대	4*, 8, 10*, 13, 20	5

(\* )는 역산문항

#### 4. 자료 처리

가. 자아 존중감 및 자기 효능감 사전 검사에 대한 비교집단과 실험집단의 동질성 검정을 위해 t-검정을 실시한다.

나. 마음수련 프로그램의 효과를 알아보기 위해 자아 존중감 및 자기 효능감의 전반적인 변화에 대하여 집단(실험·비교) 간 그리고 검사(사전·사후) 간의 차이를 SPSS 12.0 프로그램을 사용하여 처치2(실험, 비교) X 검사(사전, 사후) 이원 변량 분석(Two-Way Anova)을 한다.

### III. 연구 결과 및 해석

#### 1. 연구 집단 간의 동질성 검사

마음수련 프로그램이 실시되기 전에 실험집단과 비교집단의 자아 존중감 및 자기 효능감 수준의 동질성을 검증하기 위해 독립 표본 t 검증한 결과는 아래 <표 7>과 같다.

<표 7> 집단 간 자아 존중감 및 자기 효능감의 사전 검사

집단 하위 변인	실험집단(N=30)		비교집단(N=30)		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
총체적 자아 존중감	3.63	.82	3.49	.93	.553	.583
사회적 자아 존중감	2.81	.84	3.00	.95	-.798	.428
가정적 자아 존중감	3.78	.74	3.60	.86	.782	.437
학교 자아 존중감	3.25	.74	3.10	.62	.823	.414
자아 존중감 전체	3.37	.50	3.30	.76	.416	.679
활동시작 능력기대	2.73	.65	2.79	.66	-.342	.733
활동지속 능력기대	3.49	.65	3.44	.62	.283	.778
활동수행 능력기대	3.26	.53	3.36	.54	-.713	.479
경험극복 능력기대	3.61	.61	3.56	.48	.327	.745
자기 효능감 전체	3.27	.51	3.29	.49	-.125	.901

위의 <표 7>에 제시된 것처럼, 실험집단과 비교집단 초등학교 3학년 학생의 자아 존중감 및 자기 효능감 수준의 사전 검사를 실시한 결과, 자아 존중감 변인에서는 실험집단(M=3.37)이 비교집단(M=3.30)보다 약간 높은 평균을 보였고, 자기 효능감 변인에서는 비교집단(M=3.29)이 실험집단(M=3.27)보다 약간 높은 평균을 보였지만, 집단 간 의미 있는 평균 차이는 나타나지 않았다.

자아 존중감 수준의 하위 변인별로 살펴보면, 사회적 자아 존중감 변인에서는 비교집단이 실험집단보다 높은 평균을 보였고, 총체적, 가정적, 학교 자아 존중감 변인에서는 실험집단이 비교집단보다 높은 평균

을 보였지만, 집단 간 의미 있는 평균 차이는 나타나지 않았다.

자기 효능감 수준의 하위 변인별로 살펴보면, 활동지속 능력기대와 경험극복 능력기대 자기 효능감에서는 실험집단이 비교집단보다 약간 높은 평균을 보였고, 활동시작 능력기대와 활동수행 능력기대 자기 효능감에서는 비교집단이 실험집단보다 약간 높은 평균을 보였지만 집단 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 따라서 마음수련 프로그램을 투입하기 전 실험집단과 비교집단 초등학생의 자아 존중감 및 자기 효능감의 수준은 동일하다고 볼 수 있다.

## 2. 자아 존중감의 변화

### 가. 자아 존중감의 전반적인 변화

자아 존중감의 전반적인 평균과 표준편차는 아래 <표 8>과 같다.

<표 8> 자아 존중감 전체의 평균과 표준편차

시기 집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.37	.50	4.19	.52	3.78	.65
비교집단	3.30	.76	3.49	.59	3.39	.69
전체	3.33	.64	3.84	.65	3.59	.69

위의 <표 8>에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 자아 존중감 사전 검사(M=3.37)보다 사후 검사(M=4.19)에서 약간 높은 평균을 보였고, 비교집단은 자아 존중감 사전 검사(M=3.30)보다 사후 검사(M=3.49)에서 약간 높은 평균을 보였다.

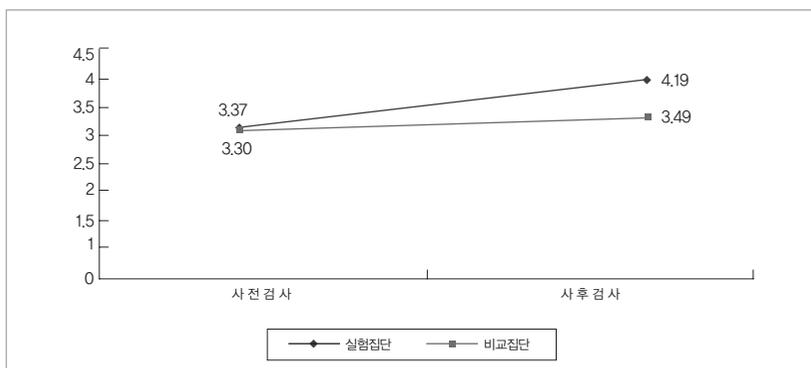
집단 및 검사 시기별에 따른 초등학생의 자아 존중감 차이를 알아보기

위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 집단 및 시기에 따른 자아 존중감 전체의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	4.387	1	4.387	11.842	.001
시기	7.717	1	7.717	20.830	.000
집단×시기	2.932	1	2.932	7.914	.006
오차	42.973	116	.370		
전체	58.009	119			

<표 9>에서 나타난 바와 같이, 집단( $F=11.842$ ,  $p<.01$ ), 시기( $F=20.830$ ,  $p<.001$ )의 주 효과와 집단과 시기의 상호작용 효과( $F=7.914$ ,  $p<.01$ )가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 아래 <그림 1>에 제시된 것처럼, 실험집단( $M=4.19$ )이 비교집단( $M=3.49$ )보다 자아 존중감 전체 영역에서 높은 평균을 보였다.



<그림 1> 집단 및 시기에 따른 자아 존중감 전체 점수의 변화

실험집단에서는 통계적으로 유의한 차이( $F=37.762$ ,  $p<.001$ )가 나타났다. 즉 실험집단의 사전 자아 존중감의 평균 점수는 3.37점이나 사후 자아 존중감의 평균 점수는 4.19점으로 약 0.82점 정도 증가한 것으로 나타났다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학교의 자아 존중감 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

## 나. 자아 존중감 하위 영역의 변화

### 1) 총체적 자아 존중감의 변화

총체적 자아 존중감 영역의 집단별 평균과 표준편차는 <표 10>과 같다.

<표 10> 총체적 자아 존중감의 평균과 표준편차

시기 집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.63	.82	4.39	.48	4.01	.77
비교집단	3.49	.93	3.82	.79	3.66	.92
전체	3.56	.93	4.10	.71	3.83	.86

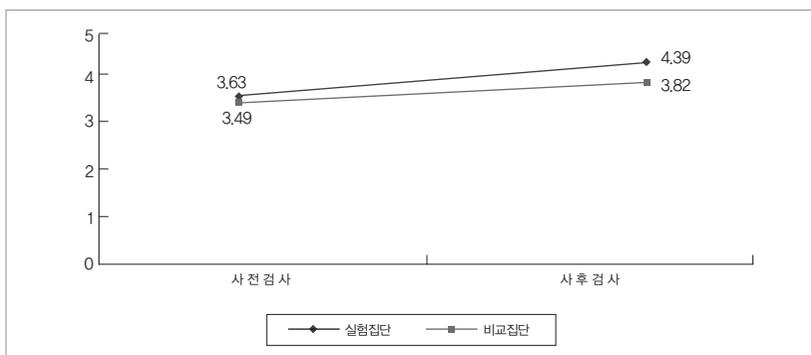
위의 <표 10>에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 총체적 자아 존중감 사전 검사( $M=3.63$ )보다 사후 검사( $M=4.39$ )에서 약간 높은 평균을 보였고, 비교집단은 총체적 자아 존중감 사전 검사( $M=3.49$ )보다 사후 검사( $M=3.82$ )에서 약간 높은 평균을 보였다.

집단 및 검사 시기별에 따른 초등학교의 총체적 자아 존중감 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 <표 11>, <그림 2>와 같다.

〈표 11〉 집단 및 시기에 따른 총체적 자아 존중감의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	3.734	1	3.734	5.708	.019
시기	8.802	1	8.802	13.456	.000
집단×시기	1.445	1	1.445	2.209	.140
오차	75.881	116	.654		
전체	89.861	119			

〈표 11〉에서 나타난 바와 같이, 집단( $F=5.708, p<.05$ ), 시기( $F=13.456, p<.001$ )의 주 효과는 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만 집단과 시기의 상호작용 효과( $F=2.209, p>.05$ )는 유의한 차이가 나타나지 않았다.



〈그림 2〉 집단 및 시기에 따른 총체적 자아 존중감 점수의 변화

〈그림 2〉의 총체적 자아 존중감 영역의 점수 변화를 보면 검사 시기 별의 총체적 자아 존중감의 점수 변화를 쉽게 알 수 있을 것이다. 위의 그림에서 볼 수 있듯이 사전 검사에서는 집단 간 별다른 차이가 없었지

만 사후 검사에서는 실험집단의 총체적 자아 존중감 평균 점수가 비교 집단보다 약 0.57점 정도 증가하고 있음을 알 수 있다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학생의 총체적 자아 존중감을 향상시키는 데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

## 2) 사회적 자아 존중감의 변화

사회적 자아 존중감의 전반적인 평균과 표준편차는 아래 <표 12>와 같다.

<표 12> 사회적 자아 존중감의 평균과 표준편차

시기 집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	2.81	.84	4.10	.77	3.45	.93
비교집단	3.00	.95	3.23	.89	3.11	.92
전체	2.90	.89	3.66	.93	3.28	.89

위의 <표 12>에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 사회적 자아 존중감 사전 검사(M=2.81)보다 사후 검사(M=4.10)에서 약간 높은 평균을 보였고, 비교집단은 사회적 자아 존중감 사전 검사(M=3.00)보다 사후 검사(M=3.23)에서 약간 높은 평균을 보였다.

집단 및 검사 시기별에 따른 초등학생의 사회적 자아 존중감 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 <표 13>과 같다.

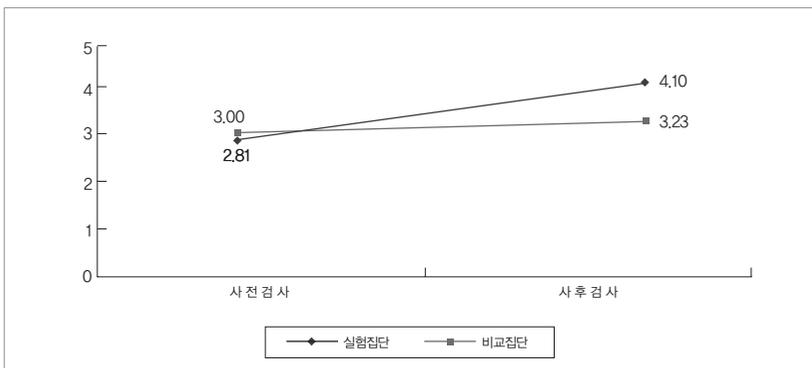
<표 13> 집단 및 시기별에 따른 사회적 자아 존중감의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	3.445	1	3.445	4.560	.035

Source	SS	df	MS	F	p
시기	17.379	1	17.379	23.000	.000
집단×시기	8.240	1	8.240	10.905	.001
오차	87.647	116	.756		
전체	116.711	119			

〈표 13〉에서 나타난 바와 같이, 집단( $F=4.560$ ,  $p<.05$ ), 시기( $F=23.000$ ,  $p<.001$ )의 주 효과와 집단과 시기의 상호작용 효과( $F=10.905$ ,  $p<.01$ )가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 아래 〈그림 3〉에 제시된 것처럼, 실험집단( $M=4.10$ )이 비교집단( $M=3.23$ )보다 사회적 자아 존중감 영역에서 높은 평균을 보였다.

실험집단의 사전 사회적 자아 존중감의 평균 점수는 2.81점이나 사후 사회적 자아 존중감의 평균 점수는 4.10점으로 약 1.28점 정도 증가한 것으로 나타났다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년의 사회적 자아 존중감 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.



〈그림 3〉 집단 및 시기에 따른 사회적 자아 존중감 점수의 변화

## 3) 가정적 자아 존중감의 변화

가정적 자아 존중감의 전반적인 평균과 표준편차는 아래 <표 14>와 같다.

<표 14> 가정적 자아 존중감의 평균과 표준편차

집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.78	.74	4.42	.56	4.10	.73
비교집단	3.60	.96	3.98	.88	3.79	.98
전체	3.69	.91	4.20	.77	3.94	.87

위의 <표 14>에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 가정적 자아 존중감 사전 검사(M=3.78)보다 사후 검사(M=4.42)에서 약간 높은 평균을 보였고, 비교집단은 가정적 자아 존중감 사전 검사(M=3.60)보다 사후 검사(M=3.98)에서 약간 높은 평균을 보였다.

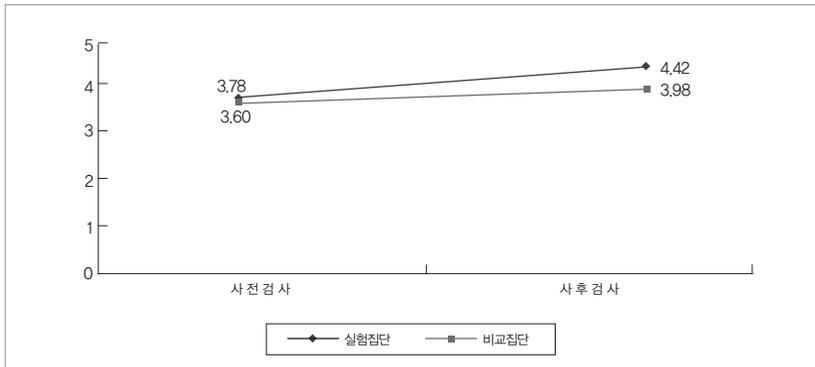
집단 및 검사 시기별에 따른 초등학생의 가정적 자아 존중감 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 <표 15>, <그림 4>와 같다.

<표 15> 집단 및 시기별에 따른 가정적 자아 존중감의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	2.938	1	2.938	4.212	.042
시기	7.780	1	7.780	11.154	.001
집단×시기	.490	1	.490	.702	.404
오차	80.915	116	.756		
전체	92.123	119			

<표 15>에서 나타난 바와 같이, 집단(F=4.212,  $p < .05$ ), 시기

( $F=11.154$ ,  $p<.01$ )의 주 효과는 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만 집단과 시기의 상호작용 효과( $F=.702$ ,  $p>.05$ )는 유의한 차이가 나타나지 않았다.



〈그림 4〉 집단 및 시기에 따른 가정적 자아 존중감 점수의 변화

〈그림 4〉의 가정적 자아 존중감 영역의 점수 변화를 보면 검사 시기 별의 가정적 자아 존중감의 점수 변화를 쉽게 알 수 있을 것이다. 위의 그림에서 볼 수 있듯이 사전 검사에서는 집단 간 별다른 차이가 없었지만 사후 검사에서는 실험집단의 가정적 자아 존중감 평균 점수가 비교 집단보다 약 0.46점 정도 증가하고 있음을 알 수 있다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학생의 가정적 자아 존중감을 향상시키는 데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

#### 4) 학교 자아 존중감의 변화

학교 자아 존중감의 전반적인 평균과 표준편차는 아래 〈표 16〉과 같다.

〈표 16〉 학교 자아 존중감의 평균과 표준편차

집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.25	.74	3.84	.84	3.54	.84
비교집단	3.10	.62	2.94	.72	3.02	.67
전체	3.17	.68	3.39	.90	3.28	.80

위 〈표 16〉에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 학교 자아 존중감 사전 검사(M=3.25)보다 사후 검사(M=3.84)에서 약간 높은 평균을 보였고, 비교집단은 학교 자아 존중감 사후 검사(M=2.94)보다 사전 검사(M=3.10)에서 약간 높은 평균을 보였다.

집단 및 검사 시기별에 따른 초등학생의 학교 자아 존중감 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 〈표 17〉과 같다.

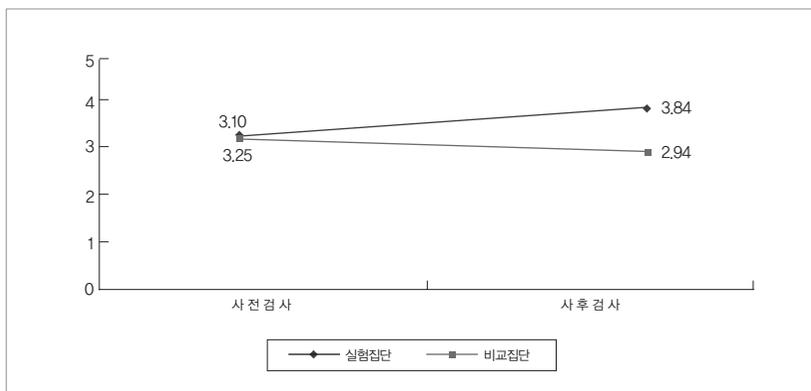
〈표 17〉 집단 및 시기별에 따른 학교 자아 존중감의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	8.269	1	8.269	15.161	.000
시기	1.408	1	1.408	2.582	.111
집단×시기	4.313	1	4.313	7.908	.006
오차	63.268	116	.545		
전체	77.258	119			

〈표 17〉에서 나타난 바와 같이, 집단(F=15.161,  $p < .001$ )의 주 효과와 집단과 시기의 상호작용 효과(F=7.908,  $p < .01$ )가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났지만 시기에서는 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다.

아래 <그림 5>에 제시된 것처럼, 실험집단(M=3.84)이 비교집단(M=2.94)보다 학교 자아 존중감 영역에서 높은 평균을 보였다.

실험집단의 사전 학교 자아 존중감의 평균 점수는 3.25점이나 사후 학교 자아 존중감의 평균 점수는 3.84점으로 약 0.59점 정도 증가한 것으로 나타났다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학생의 학교 자아 존중감 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.



<그림 5> 집단 및 시기에 따른 학교 자아 존중감 점수의 변화

### 3. 자기 효능감의 변화

#### 가. 자기 효능감의 전반적인 변화

자기 효능감의 전반적인 평균과 표준편차는 아래 <표 18>과 같다.

<표 18> 자기 효능감 전체의 평균과 표준편차

집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.27	.51	3.89	.42	3.58	.56

시기 집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
비교집단	3.29	.49	3.44	.43	3.36	.46
전체	3.28	.50	3.67	.48	3.47	.52

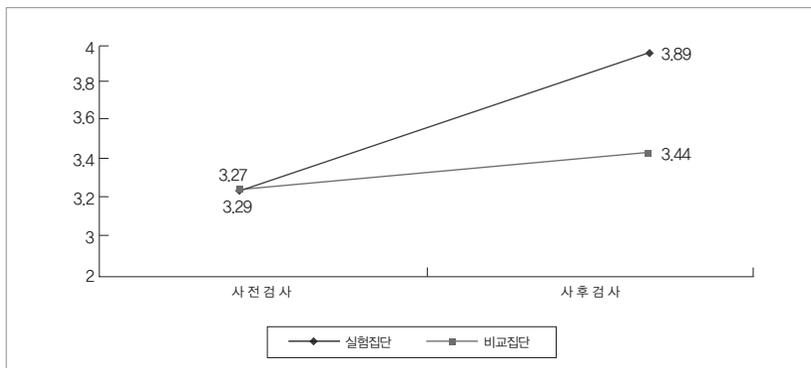
〈표 18〉에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 자기 효능감 사전 검사(M=3.27)보다 사후 검사(M=3.89)에서 약간 높은 평균을 보였고, 비교집단은 자기 효능감 사전 검사(M=3.29)보다 사후 검사(M=3.44)에서 약간 높은 평균을 보였다.

집단 및 검사 시기별에 따른 초등학생의 자기 효능감 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 〈표 19〉와 같다.

〈표 19〉 집단 및 시기별에 따른 자기 효능감 전체의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	1.428	1	1.428	6.542	.012
시기	4.511	1	4.511	20.664	.000
집단×시기	1.649	1	1.649	7.553	.007
오차	25.324	116	.218		
전체	32.912	119			

〈표 19〉에서 나타난 바와 같이, 집단(F=6.542,  $p < .05$ ), 시기(F=20.664,  $p < .001$ )의 주 효과와 집단과 시기의 상호작용 효과(F=7.553,  $p < .01$ )가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 아래 〈그림 6〉에 제시된 것처럼, 실험집단(M=3.89)이 비교집단(M=3.44)보다 자기 효능감 전체 영역에서 높은 평균을 보였다.



〈그림 6〉 집단 및 시기에 따른 자기 효능감 전체 점수의 변화

## 나. 자기 효능감 하위 영역의 변화

### 1) 활동시작 능력기대의 변화

활동시작 능력기대의 집단별 평균과 표준편차는 〈표 20〉과 같다.

〈표 20〉 활동시작 능력기대의 평균과 표준편차

시기 집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	2.73	.65	3.50	.43	3.12	.67
비교집단	2.79	.66	3.04	.46	2.92	.57
전체	2.76	.65	3.27	.50	3.02	.63

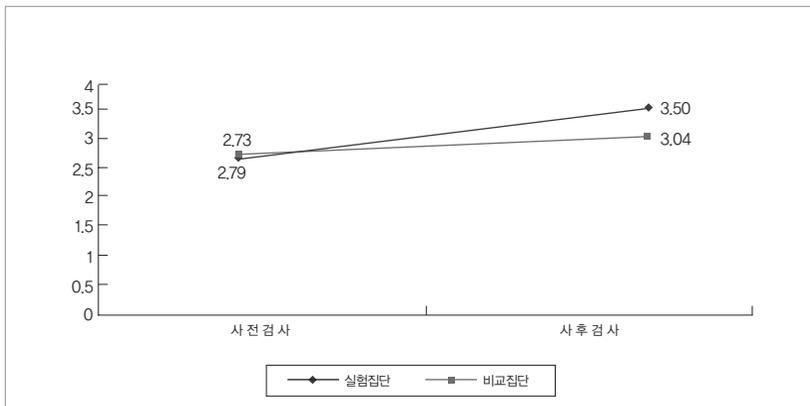
〈표 20〉에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 활동시작 능력기대의 사전 검사(M=2.73)보다 사후 검사(M=3.50)에서 높은 평균을 보였고, 비교집단은 사전 검사(M=2.79)보다 사후 검사(M=3.04)에서 약간 높은 평균을 보였다.

집단 및 검사 시기별에 따른 활동시작 능력기대의 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 <표 21>과 같다.

<표 21> 집단 및 시기별에 따른 활동시작 능력기대의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	1.200	1	1.200	3.774	.054
시기	7.752	1	7.752	24.378	.000
집단×시기	2.002	1	2.002	6.296	.013
오차	36.887	116	.318		
전체	47.842	119			

<표 21>에서 나타난 바와 같이, 시기( $F=24.378, p<.001$ )의 주 효과와 집단과 시기의 상호작용 효과( $F=6.296, p<.05$ )가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났고, 집단의 주 효과는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 아래 <그림 7>에 제시된 것처럼, 실험집단 ( $M=3.89$ )이 비교집단( $M=3.44$ )보다 자기 효능감 전체 영역에서 높은 평균을 보였다.



<그림 7> 집단 및 시기에 따른 활동시작 능력기대 점수의 변화

실험집단의 사전 활동시작 능력기대의 평균 점수는 2.73점이나 사후 평균 점수는 3.50점으로 약 0.77점 정도 증가한 것으로 나타났다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학생의 활동시작 능력기대 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

## 2) 활동지속 능력기대의 변화

활동지속 능력기대의 집단별 평균과 표준편차는 <표 22>와 같다.

<표 22> 활동지속 능력기대의 평균과 표준편차

시기 집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.49	.65	3.98	.50	3.73	.63
비교집단	3.44	.62	3.56	.54	3.50	.58
전체	3.46	.63	3.77	.56	3.62	.61

<표 22>에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 활동지속 능력기대의 사전 검사(M=3.49)보다 사후 검사(M=3.98)에서 높은 평균을 보였고, 비교집단은 사전 검사(M=3.44)보다 사후 검사(M=3.56)에서 약간 높은 평균을 보였다.

집단 및 검사 시기별에 따른 활동지속 능력기대의 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 <표 23>, <그림 8>과 같다.

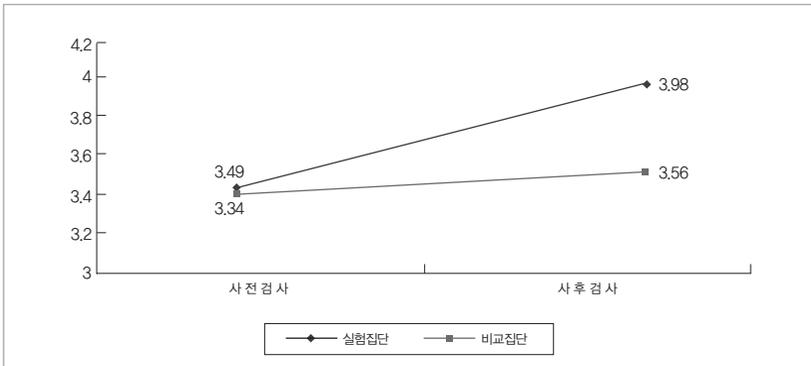
<표 23> 집단 및 시기별에 따른 활동시작 능력기대의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	1.633	1	1.633	4.776	.031
시기	2.821	1	2.821	8.251	.005

Source	SS	df	MS	F	p
집단×시기	1,045	1	1,045	3,057	.083
오차	39,667	116	.342		
전체	45,167	119			

〈표 23〉에서 나타난 바와 같이, 집단( $F=4.776$ ,  $p<.05$ )과 시기( $F=8.251$ ,  $p<.01$ )의 주 효과는 통계적으로 유의한 차이가 나타났지만 집단과 시기의 상호작용 효과는 나타나지 않았다.

〈그림 8〉의 활동지속 능력기대의 점수 변화를 보면 검사 시기별에서 사전 검사에서는 집단 간 별다른 차이가 없었지만 사후 검사에서는 실험집단의 활동지속 능력기대 평균 점수가 비교집단보다 약 0.42점 정도 증가하고 있음을 알 수 있다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학생의 활동지속 능력기대 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.



〈그림 8〉 집단 및 시기에 따른 활동지속 능력기대 점수의 변화

### 3) 활동수행 능력기대의 변화

활동수행 능력기대의 집단별 평균과 표준편차는 <표 24>와 같다.

<표 24> 활동수행 능력기대의 평균과 표준편차

시기 집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.26	.53	3.98	.49	3.62	.63
비교집단	3.36	.54	3.51	.48	3.44	.51
전체	3.31	.54	3.75	.54	3.53	.58

<표 24>에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 활동수행 능력기대의 사전 검사(M=3.26)보다 사후 검사(M=3.98)에서 높은 평균을 보였고, 비교집단은 사전 검사(M=3.36)보다 사후 검사(M=3.51)에서 약간 높은 평균을 보였다.

집단 및 검사 시기별에 따른 활동수행 능력기대의 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 <표 25>와 같다.

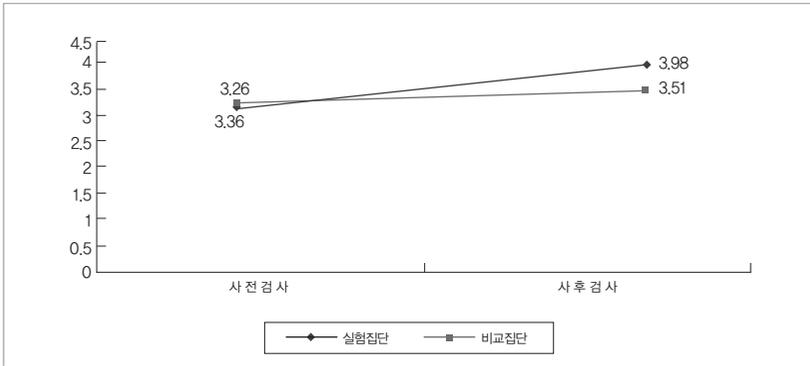
<표 25> 집단 및 시기별에 따른 활동수행 능력기대의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	1.039	1	1.039	3.874	.051
시기	5.706	1	5.706	21.273	.000
집단×시기	2.456	1	2.456	9.156	.003
오차	31.114	116	.268		
전체	40.315	119			

<표 25>에서 나타난 바와 같이, 시기(F=21.273, p<.001)의 주 효과와 집단과 시기의 상호작용 효과(F=9.156, p<.01)가 통계적으로 유의한 차

이가 있는 것으로 나타났고, 집단의 주 효과는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

〈그림 9〉에서 제시된 것처럼 실험집단의 사전 활동수행 능력기대의 평균 점수는 3.26점이나 사후 평균 점수는 3.98점으로 약 0.72점 정도 증가한 것으로 나타났다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학생의 활동수행 능력기대 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.



〈그림 9〉 집단 및 시기에 따른 활동수행 능력기대 점수의 변화

#### 4) 경험극복 능력기대의 변화

경험극복 능력기대의 집단별 평균과 표준편차는 〈표 26〉과 같다.

〈표 26〉 경험극복 능력기대의 평균과 표준편차

집단	사전 검사		사후 검사		전체	
	M	SD	M	SD	M	SD
실험집단	3.61	.61	4.11	.48	3.86	.60
비교집단	3.56	.48	3.65	.53	3.61	.50
전체	3.58	.54	3.88	.55	3.73	.57

〈표 26〉에서 볼 수 있듯이, 실험집단은 경험극복 능력기대의 사전 검사(M=3.61)보다 사후 검사(M=4.11)에서 높은 평균을 보였고, 비교집단은 사전 검사(M=3.56)보다 사후 검사(M=3.65)에서 약간 높은 평균을 보였다.

집단 및 검사 시기별에 따른 경험극복 능력기대의 차이를 알아보기 위해 집단(2)×시기(2)의 이원 변량 분석을 실시한 결과는 〈표 27〉과 같다.

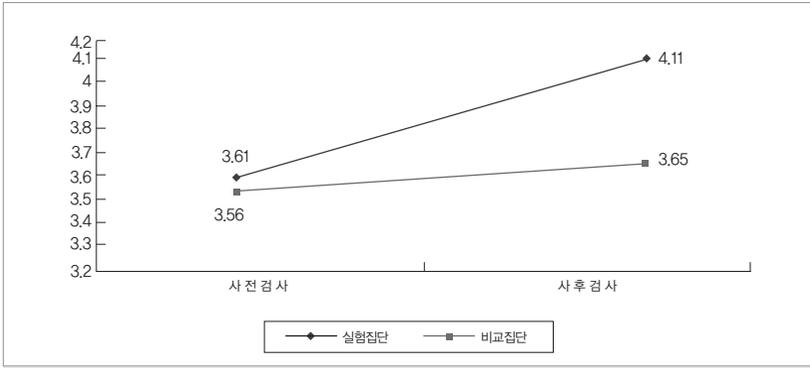
〈표 27〉 집단 및 시기별에 따른 경험극복 능력기대의 이원 변량 분석 결과

Source	SS	df	MS	F	p
집단	1,925	1	1,925	6.801	.010
시기	2,700	1	2,700	9.537	.003
집단×시기	1,281	1	1,281	4.526	.036
오차	32,840	116	.283		
전체	38,747	119			

〈표 27〉에서 나타난 바와 같이, 집단(F=6.801,  $p < .05$ )과 시기(F=9.537,  $p < .01$ )의 주 효과와 집단과 시기의 상호작용 효과(F=4.526,  $p < .05$ )가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

〈그림 10〉에 제시된 것처럼, 실험집단(M=4.11)이 비교집단(M=3.65)보다 경험극복 능력기대에서 높은 평균을 보였다.

실험집단의 사전 경험극복 능력기대의 평균 점수는 3.61점이나 사후 평균 점수는 4.11점으로 약 0.50점 정도 증가한 것으로 나타났다. 따라서 마음수련 프로그램이 초등학생의 경험극복 능력기대 향상에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.



〈그림 10〉 집단 및 시기에 따른 경험극복 능력기대 점수의 변화

## IV. 결론 및 제언

### 1. 결론

이 연구는 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이에게 자아 존중감과 자기 효능감에 어떤 영향을 미치는가를 살펴보는 데 있다.

그 결과 다음과 같은 결론을 내리고자 한다.

첫째, 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아 존중감을 향상시키는 데 긍정적인 효과를 보였으며 하위 영역의 변화에 있어 총체적 자아 존중감과 사회적 자아 존중감, 가정적 자아 존중감, 학교 자아 존중감 전반에 긍정적인 효과가 있다고 나타났으며 특히 사회적 자아 존중감은 비교집단에 비해 훨씬 향상된 결과가 나타났다.

둘째, 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자기 효능감을 향상시키는 데 긍정적인 효과를 보였으며 하위 영역의 변화에 있어 활

동시작 능력기대의 변화, 활동지속 능력기대의 변화, 활동수행 능력기대의 변화, 경험극복 능력기대의 변화 전반에 긍정적인 효과가 있다고 나타났으며 특히, 활동시작 능력기대의 변화는 비교집단에 비해 훨씬 향상된 결과가 나타났다.

셋째, 그 외 학습지와 설문지와 상담을 통해 알아본 결과 아이들은 눈에 띄게 행동이 바뀌었다.

아이들 스스로 마음놀이 후 느낌을 개운하다, 기분이 좋다, 마음이 넓어진다, 감사하다, 항상 기분이 좋다, 맑아진다 등의 표현을 하였다.

또한 실제적인 변화에서 본인 스스로 마음놀이 후 집중력이 생겨 학업성적이 향상되었으며 부모님과 사이가 좋아졌다, 친구가 많이 늘었다, 욕이 줄어들었다, 싸우는 일이 없어졌다, 청소가 재미있어졌다, 발표력이 늘었다, 공부가 재미있어졌다, 형제간에 사이가 좋아졌다 등의 표현을 하였으며 학부모는 아이들의 변화에 스스로 하는 일이 많이 늘어났으며 표정이 밝아지고 인사성이 좋아졌다, 동생을 잘 돌봐준다, 자신감이 많이 생겼다, 컴퓨터 시간이 줄어들었다 등의 표현을 하였다.

교사가 본 아이들의 변화는 표정이 밝아지고 활기차고 적극적인 모습으로 변화되었다. 1인 1역할 활동에서 스스로 찾아서 하는 아이들이 많이 늘었으며 발표에 자신감이 생겨 학기 초 수줍고 부끄러운 아이들이 모두 발표 시간에 적극적으로 바뀌었으며 마음이 너그러워져 “친구야 고마워 미안해” 하는 말을 들을 수 있었으며 교사에게 더욱 친근감이 생겨 선생님 배식판 정리하기, “감사합니다”, “고맙습니다” 인사하기 등의 말과 행동이 저절로 나오면서 아이들은 모두가 하나가 되어 간다는 생각을 하게 되었다.

아울러 시간이 흐를수록 마음놀이를 즐거워하고 기다리는 시간으로 자리잡게 되었으며 아이들은 스스로 마음놀이에 적극적으로 참여하게

되어 이해하고 양보하는 큰 마음이 자리를 잡게 된 것 같다.

## 2. 제언

본 연구의 마음수련 프로그램을 진행하면서 느낀 점과 후속 연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 급변하고 있는 현대 정보사회에서 메말라가고 있는 정서가 아이들을 점점 자기 세계로만 끌고 가는 것 같다. 나밖에 모르고 내 것만을 찾고 항상 경쟁하는 마음만을 키워가는 것 같다. 절실히 마음의 본성에 귀 기울여야 될 때인 것 같다. 따라서 학교의 교육과정에 이러한 프로그램이 정규화 되어 지속적이며 꾸준한 정부 차원의 노력이 요구된다고 생각한다.

둘째, 마음수련 프로그램을 통한 다양한 효과를 검증하여 보아야겠다. 점점 연구를 통해 다양한 효과를 검증하기 위하여 노력하고 있지만 아직은 많이 부족한 것으로 느끼며 다양한 분야에서 다양한 효과를 검증하기 위한 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서 좀 더 확실한 효과를 검증하기 위하여 프로그램 실시의 횟수를 증가시켜 보거나 지속 검사를 통해 나타난 효과가 얼마나 지속적이지를 검증하기 위한 실험이 부족하였다. 이에 좀 더 효과적인 검사지와 프로그램 실시 횟수에 대한 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

**【참고문헌】**

- 강복선(2005), 자기 성장 프로그램이 초등학교 아동의 자기 존중감 및 자기 효능감에 미치는 효과, 부산교육대학교 교육대학원 석사 학위 청구 논문.
- 곽재용(2004), 마음수련을 통한 초등학생의 인성 지도, 진주교육대학교 초등교육 연구원 발표자료집.
- 곽재용(2005), 마음수련을 통한 초등학생의 인성 지도, 초등교육연구 15집 (2005, 2), 진주교육대학교 초등교육연구소.
- 권기현(2002), 가야산으로의 7일간의 초대, 서울: (주)한연.
- 배진희(2007), 자기 성장 프로그램이 초등학생의 자아 존중감 및 자아 효능감 향상에 미치는 효과, 한남대학교 교육대학원 석사 학위 청구 논문.
- 우 명(2003), 세상 너머의 세상, 참출판사.
- 이명숙(2004), 자기 효능감이 성취동기와 학업 성취도에 미치는 영향, 인제대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 이종미(2002), 명상이 아동의 인성에 미치는 영향, 대구교육대학교 교육대학원 유아 및 아동교육 전공.
- 전귀연(1984), 아동의 성 역할 유형과 자기 존중감의 관계, 경북대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 전진경(2003), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대학교 석사 학위 청구 논문.
- 정동명 · 이상률(2001), 마음수련의 원리와 심신의학 효과 분석, 제15회 한국정신과학 학술대회 논문집.
- 정택희(1987), 수업이 학습 시간 투입의 동기 요인과 효과 분석 연구, 고려대학교 대학원 박사 학위 논문.
- 조현학(2006), 마음수련이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과, 창원대학교 석사 학위 청구 논문.
- 최경숙(2003), 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과, 경성대학교 석사 학위 청구 논문.
- 최보가, 전귀연(1983), 자기 존중감 척도 개발에 관한 연구(1), 대한가정학회

지, 제31권 2호.

한미라(1996), 아동의 자기 존중감과 대인관계 스트레스 및 학교생활 부적응  
과의 관계, 연세대학교 대학원 석사 학위 논문.

■ 성명: 이성란

주소: (641-838) 경남 창원시 신월동 76번지(학교)

(641-780) 경남 창원시 상남동 토월성원 아파트 309동 801호(주택)

전화: 010-6503-5794

전자우편: startrhan@hanmail.net

부록1

자아 존중감 검사지

( )학년 ( )반 이름:( ) (남, 여)

번호	질문 내용	정말로 내 경우와 같다	대부분 그렇다	보통 그렇다	약간 그렇다	전혀 그렇지 않다.
1	나는 결심을 하고 그 결심대로 밀고 나갈 수 있다					
2	나는 내 또래의 친구들 사이에 인기가 있다					
3	부모님은 내 기분을 잘 맞춰 주신다					
4	나는 학교에서 실망하는 일이 가끔 있다					
5	나는 나에게 주어진 일에 최선을 다하려 한다					
6	나에게는 친구가 많다					
7	부모님은 나를 잘 이해해 주신다					
8	내가 원하는 만큼 학교생활이 원만치 않다					
9	나는 주저하지 않고 결심할 수 있다					
10	누구든지 나를 좋아한다					
11	나는 집에서 상당히 행복하다					
12	나는 학교에서 가끔 화날 때가 있다					
13	내 문제는 주로 내가 해결할 수 있다					
14	나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다					
15	나는 부모님과 함께 즐거운 시간을 많이 가진다					
16	선생님은 나를 착하지 않다고 생각한다					

번호	질문 내용	정말로 내 경우와 같다	대부분 그렇다	보통 그렇다	약간 그렇다	전혀 그렇지 않다.
17	나는 나 자신을 잘 알고 있다					
18	나는 남을 재미있게 해 주는 사람이다					
19	나는 가족들과 함께 있을 때 기분이 좋다					
20	나는 학교 성적에 실망이 된다					
21	나는 나 자신에 대해 매우 만족한다					
22	나는 남에게 좋은 친구다					
23	우리 가족은 이 세상에서 제일 훌륭하다					
24	나는 학교에서 하는 일이 서툴다					
25	내 친구들은 내 생각을 귀담아 들어준다					
26	나는 좋은 딸(아들)이다					
27	내가 좀 더 나은 학생이면 좋겠다					
28	친구들은 주로 내 생각에 따른다					
29	부모님이 나를 자랑스러워하실 만하다					
30	선생님이 설명하실 때 내가 좀 더 잘 이해할 수 있으면 좋겠다					
31	나는 원하면 항상 친구를 사귄다					
32	나는 우리 가족 중 중요한 사람이다					

부록2

자기 효능감 검사지

( )학년 ( )반 이름:( ) (남, 여)

번호	질문 내용	아주 그렇다	그렇다	아니다	전혀 아니다
1	나는 공부를 할 때 대부분의 내용을 잘 학습할 수 있다고 생각한다				
2	나는 학습 내용이 복잡하더라도 이해할 때까지 노력을 계속한다				
3	나는 공부를 할 때 계획한 만큼 하기 전에는 중단하지 않는다				
4	나는 공부를 할 때 어려운 문제가 나오면 그대로 넘어간다				
5	나는 어렵다고 생각되는 학습 내용이라도 잘 해낼 자신이 있다				
6	나는 공부를 할 때 대부분의 내용에서 자신감이 없다				
7	나는 공부를 할 때 내가 세운 목표를 달성할 때까지 노력을 계속한다				
8	나는 공부를 할 때 별로 공부하고 싶지 않은 내용이라도 그것을 끝까지 공부한다				
9	나는 공부를 해야겠다고 결정하면 곧바로 공부를 시작한다				
10	나는 새로운 내용을 배우고자 할 때 처음에 어려움을 느끼면 곧 공부하는 것을 중단한다				
11	나는 학교에서 배운 학습 내용이 어렵다고 생각되면 노력할 수가 없게 된다				
12	나는 공부를 잘 할 수 있으리라고 느끼지 않는다				
13	나는 새로운 학습 내용을 공부할 때면 대개 어떻게 공부를 해야 할지 잘 모른다				
14	나는 새로운 학습 내용이 나오면 대개 이해하는 데 매우 힘이 든다				
15	나는 공부를 할 때 대개 어떻게 공부하면 효과적인가를 잘 안다				
16	나는 공부를 할 때 내가 이용하는 공부 방법이 대부분 효과적 이라고 생각한다				
17	나는 공부를 할 때 노력만 한다면 어려운 내용이라도 잘 해결할 수 있다고 생각한다				
18	나는 공부를 할 때 내가 어려움을 느끼는 이유를 대개는 알 수 있다				
19	나는 다른 사람의 도움이 없이는 거의 공부를 할 수 없다				
20	나는 공부를 할 때 아무리 어려운 상황이 나타나더라도 그런 상황을 잘 극복해낼 수 있다				

