

마음수련 명상 프로그램이 중·고등학생의 자아존중감에 미치는 영향

이석기*

요약

본 연구는 학교 현장에서 학생들의 인성 교육 차원에서 자아존중감의 중요성이 날로 강조되고 있는 시기에 학생들의 자아존중감 향상을 위한 방안으로 마음수련 명상 프로그램을 적용하여 그 효과를 알아보기 위한 것이다. 이번 연구에서는 2010. 1. 5~1. 16일까지 11박 12일 동안 마음수련 청소년 캠프에 참가한 462명 중에서 중·고등학생 1개 반 10명을 대상으로 캠프 기간 동안의 전 일과 및 일정에 따라 대상 학생의 생활 실태, 행동 및 변화도를 관찰, 면담에 나타난 내용과 체험담 등 추가 설문지를 통해 나타난 내용을 정리하는 양적 연구와 설문지에 의한 질적 연구를 수행하였다.

관찰 및 면담법에 의한 마음수련 명상 프로그램 수행 결과 10명의 중·고등학생 모두에게 감사함, 대인관계 개선, 편안함, 정체성 확립, 열등감 버림, 자기반성 등 긍정적인 마음이 형성된 것으로 나타났다. 또한 학생 10명 중 8명이 화, 짜증, 폭언, 욕설 등 부정적·공격적 성향이 감소된 것으로 나타났다. 따라서 대상 학생 모두에게 긍정적인 마음 형성과 부정적·공격적 성향 감소 현상이 나타남에 따라 자아존중감 향상에 의미가 있는 것으로 인식되었다.

설문지에 의한 양적 연구에 대상 학생의 자아존중감 점수에서 캠프

* 이석기는 부산광역시교육청(학교정책과)에 근무하는 교육행정사무관이며 2009~2010학년도에 한국교원대학교 교육정책전문대학원 수석학. 본 연구 논문은 2011년 2월 동 대학원 석사 학위 논문을 요약 발췌하였음.

전 73.7점에서 캠프 후 80.6점으로 증가하여 자아존중감에 미치는 영향이 통계적으로 유의하게 나타났다. 따라서 관찰, 면담법 및 설문지에 의한 분석 결과 마음수련 청소년 캠프를 통한 마음수련 명상 프로그램이 참가 대상 학생의 자아존중감에 미치는 영향이 높다고 할 수 있다.

일선 학교에서 마음수련 명상을 적용해 본 결과 초등학교 등 저학년 일수록 기억을 버리는 명상이 쉽게 진행되면서 인성적인 면에서 변화도가 빨리 나타나는 것을 볼 수 있다. 그리고 마음수련 명상 프로그램을 학교 현장에서 적용한 연구 사례가 계속해서 발표되고 있다. 마음수련 명상 프로그램은 자라나는 중·고등학생에게 참마음을 되찾게 하고 인간의 궁극적인 목적인 본성 회복의 가능성을 제시하고 있다. 따라서 자라나는 청소년기 학생들의 인성 교육의 대안으로 그 활용성을 제고할 필요가 있다 할 것이다.

마음수련 명상을 통한 본성 회복으로 학생들의 인성을 변화시켜 참된 마음으로 살아가는 것이 가능하기에 보통교육에서의 인성 교육 대안으로 도입 및 활용되기를 바라며, 마음수련 명상 프로그램이 학교의 교육과정에 정규 프로그램으로 활용될 수 있도록 관련 기관 및 정부 차원의 지원과 도입을 제안한다.

주제어: 마음수련, 자아존중감, 명상

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

지금의 교육은 세상살이를 잘 할 수 있는, 잘 살 수 있는 대안의 교육만 하고 있으나 이것은 세상살이 교육이고 인간이 근본을 알고 근본심으로 살고 모두가 하나가 되고 나라와 세상의 고마움을 알고 살고 마음

이 한낱한시같이 변하지 않는 서로를 신뢰하고 믿을 수 있고 또 잘 사는 삶 살려면, 모두가 본성 회복인 자기의 본성을 찾아 살면 마음이 하나이고 남을 위해 사니 이것이 전인교육이다(우 명, 2006). 요즈음 교육은 전인교육과는 거리가 먼 지식 위주의 교육과 먹고 사는 방편의 교육을 하고 있는 실정이다.

우리나라 중·고등학생들의 당면 학습 목표는 대부분 대학 진학이다. 바르고 참된 사람이 되고자 하는 인성 교육보다 중요하게 수행해야 할 과제가 명문대학 입학이다. 부모 및 사회가 명문대학 출신자들을 선호 하기에 어쩔 수 없이 명문대 입학을 위해 매진하는 것이다. 이렇다 보니 인성과 덕성 교육보다는 입시 위주의 지식 전달 교육이 학교교육의 주류를 이루게 되었고 이는 입시에 대한 부담감으로 작용하게 되어 많은 학생들이 학업으로 인한 열등감이나 자아존중감 상실에 빠지게 되는 결과를 낳게 되었다.

2009년 학교 폭력 실태 조사에서 초·중·고등학생 4,073명을 조사한 결과 학교 폭력이 상당히 높다는 것을 알 수 있다(청소년폭력예방재단, 2009). 따라서 동기부여에 따른 성취감, 부정적인 생각을 긍정적인 에너지로 바꾸는 능력 등 자아존중감 향상을 위한 정서적인 프로그램 접근이 필요하다.

인성 교육 관련 프로그램 연구 중에서 명상 프로그램은 현존하는 마음의 고통으로부터 해방되어 고통 없는 본래의 모습으로 돌아가도록 하는 마음의 수련이며 또한 외부 세계로 향해 있는 의식을 내면 세계로 향하게 하여 자기 스스로의 수행을 통해 마음과 몸 그리고 행동의 변화를 가져오게 하는 수련 프로그램이다. 오늘날 명상에 대한 연구는 의식의 변화 또는 초월의 심리라는 내용을 밝히기 위해 과학적으로 연구하고 있으며 현대 심리학의 핵심적인 내용으로도 부각되고 있다(조현학, 2006).

본 연구는 청소년의 심리적 특성, 자아존중감, 명상에 대한 이론적 접근과 마음수련의 특징과 원리 등을 살펴보고 마음수련 프로그램 중 하나인 마음수련 청소년 캠프에 참가하는 초·중·고등학생 중에서 청소년에 해당하는 중·고등학생에게 마음수련을 적용하여 마음수련이 이들 학생들의 자아존중감에 미치는 영향을 질적 및 양적 연구를 통해 규명함으로써 자라나는 학생의 정신 건강 증진으로 행복한 청소년기를 보내기 위한 전략으로써 그 활용성을 확인해 보고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하고자 다음과 같이 연구 문제를 설정한다.

- 자아존중감이 중·고등학생에게 갖는 의미는 무엇인가?
- 마음수련 명상 프로그램의 원리와 내용은 무엇인가?
- 마음수련 명상 프로그램이 중·고등학생의 자아존중감에 미치는 영향은?

3. 연구 내용 및 방법

가. 연구 내용

- 1) 선행 연구 논문 및 자료를 통해 청소년의 심리 및 특성, 자아존중감과 명상에 대한 개념 및 이론적 배경을 살펴보고 자아존중감이 학생에게 갖는 중요성을 정리한다.
- 2) 선행 연구 논문 및 자료를 통해 마음수련의 개요, 특징 및 원리를 살펴보고 마음수련 청소년 캠프에 대한 내용을 정리한다.

- 3) 마음수련 캠프 기간 동안 연구 대상 학생에 대하여 관찰 및 면담법, 설문지, 체험담 등을 통해 자료를 분석하여 동 캠프를 통한 마음수련 명상 프로그램이 대상 학생의 자아존중감에 미치는 영향이 어떠한가를 파악한다.

나. 연구 방법

- 1) 연구 방법: 관찰·면담법 및 설문지에 의한 연구

- 관찰 및 면담에 의한 관찰기록 일지 내용과 체험담 등 추가 설문지에 나타난 내용을 질적 연구 방법을 통해 분석하여 정리한다.
- 설문지 법으로 자아존중감 측정 도구는 Coopersmith(1981)가 제작하였고 전규혁(1999)이 번역한 도구를 사용하며 캠프 사전 및 사후 검사로 나누어 실시한 양적 연구 결과를 분석 정리한다.

- 2) 연구 시기: 2010. 1. 5~1. 16일(11박 12일)까지 마음수련 청소년 캠프 기간 중에 실시함.

II. 이론적 배경

1. 청소년의 심리적 특성 및 실태

가. 청소년의 심리적 특성

본 연구에서 중·고등학생의 자아존중감에 대한 이론적 접근을 함에 있어 중·고등학생에 한정된 심리적 특성에 대한 연구 문헌은 부족하고 대부분 청소년에 대한 연구 자료만 알려지고 있다.

현행 청소년 기본법, 민법 및 청소년 보호법 등에서는 청소년의 연령이 통일되게 정의되지 않고 다양하게 사용되고 있다. 본 연구에서는 아동과의 확연한 발달 특성상의 차이를 보이는 시기인 12~13세부터 대학생 전의 연령인 우리나라 중·고등학생의 연령층에 해당하는 집단을 청소년으로 규정하고(김혜란, 2008) 중·고등학생 용어 대신 청소년으로 사용하고자 한다.

Erikson(1959)은 전 생애에 걸쳐 이루어지는 인간 발달의 과정이 성숙의 원칙에 의해 지배된다고 보았다. 성장 과정에서 발생하는 심리적 위기를 만족스럽게 해결하게 되면 긍정적 자아 특징이 강화되고 점차 성장·발달하는 자아 속에 스며들어 보다 건전한 발달이 이루어진다. 그러나 반대로 갈등이 지속되거나 위기가 만족스럽게 해결되지 못하면, 자아 발달은 손상을 받고 부정적 자아 특징이 강화되는 것이다(이영희, 2009)

청소년기의 정서적 특성으로 청소년기는 신체 발달과 더불어 사회적으로 요구되는 과다한 과업으로 인해 정서적으로 불안정한 상태이다. 청소년기에 보이는 정서적 특성과 이러한 특성이 청소년의 심리와 행동에 미치는 영향들은 다음과 같다. 첫째, 감정의 기복이 심하고 예민하다. 둘째, 수줍음이 많다. 셋째, 열성적이며 호기심과 모방성이 강하다. 어떤 일에 쉽게 흥분하며 현실감을 잃고 곧잘 열중해서 그 일에 빠진다(김혜란, 2008).

따라서 청소년기에 나타나는 신체적, 심리적 혼란기를 잘 극복하고 건강한 성인으로 성장하기 위해서는 청소년의 자아정체감, 자아존중감, 긍정적 사고 등 심리적 성숙과 긍정적인 대인관계, 사회적응력 등 사회적 성숙이 요구된다고 할 수 있다.

나. 우리나라 청소년의 실태

2009년 학교 폭력 실태 조사에서 초·중·고등학생 4,073명을 조사한 결과, 학교 폭력을 경험했다 22%, 셀 수 없이 폭행을 당했다 14%이며, 폭력 경험 학생 중 학교 폭력으로 고통을 느꼈다 64%, 죽고 싶을 만큼 고통을 느꼈다 16%로 학교 폭력이 상당히 높게 나타났으며, 학교 폭력이 일상화되면서 학생들이 폭력 불감증에 빠져들고 있고 가해율 증가 등 집단화 현상도 두드러졌으며, 예전에는 상대적으로 적었던 초등학생과 여학생들의 학교 폭력 비율까지 빠르게 확대되고 있다고 알려졌다(청소년폭력예방재단, 2009).

이처럼 현 시대의 청소년들이 폭력에 매우 많이 노출되어 있고 또한 청소년의 공격성도 갈수록 심각한 상태임을 알 수 있다. 실제 청소년의 공격적 성향은 청소년의 폭력으로 사회 현실화되고 있다. 폭력과 폭행에 시달리다가 고통을 견디지 못해 자살을 하기도 하는 등 어려운 상황에까지 이르는 경우도 있기에 교육현장 내외에서 보다 적극적이고 현실적인 대처방안이 절실히 요구되고 있다(이은숙, 2009).

이와 같은 문제들의 해결을 위해 청소년의 심리적 특성 및 개인생활 만족도에 있어 매우 중요한 요소 중 하나인 자아존중감을 언급하고 있는 논문이나 연구가 많다. 청소년의 심리적·정서적 안정감과 가치 있는 삶을 위해 자아존중감을 높일 수 있는 접근과 대처방안이 필요하다고 할 것이다.

2. 자아존중감

최근 세계화와 정보화로 인하여 우리 사회는 사회 전반에 걸쳐 급격하게 변화의 소용돌이에 있으며 많은 사람들은 정신적 스트레스를 갖고

생활하고 있다. 과거 어느 때보다 물질적으로 매우 풍요로운 삶을 살고 있는 현대인의 정신은 물질의 풍요를 따르지 못하고 있기 때문이라고 생각한다. 물질적 풍요와 함께 이루어져야 할 것은 정신적인 풍요라고 할 수 있을 것이다(정춘인, 2008).

오늘날 대부분 학교에서 직면하고 있는 학습 부진, 대인관계, 반사회적 행동, 게임 중독 등의 문제 또한 교육의 가장 큰 문제이며 이것은 인간의 기본욕구인 자아존중감의 결여에서 그 원인을 찾을 수 있다(정춘인, 2008). 행복한 삶의 주된 요소 중 하나이며 교육의 토대가 되고 인성 교육의 중요 요소라고 할 수 있는 자아존중감은 우리들의 정서적인 삶과 사회생활, 지적인 삶, 그리고 도덕적 삶을 잘 이끌어갈 수 있도록 도와준다.

제르맹 뒤끌로는 자아존중감을 '다양한 분야에서의 자신의 가치에 대한 인식' 이라고 정의하고 현실 혹은 세상에 직면할 수 있게 해주는 태도와 믿음에 많은 영향을 끼친다고 하였다. 자아존중감은 자신의 자질이나 능력에 대해서 느끼는 감정을 기억함으로써 어려움을 극복하고, 도전하고, 희망으로 미래를 열어갈 수 있는 에너지라고 정의하였다(제르맹 뒤끌로, 2007).

자아존중감이 높은 사람은 자기조절, 자기결정, 자율성, 창의성, 가치 인정 등 긍정적 사고 형성으로 자신을 가치 있게 인정하고 알찬 삶을 살아가게 되지만, 자아존중감이 낮은 사람은 자신 학대, 열등감, 무가치, 우울, 동기 부족, 자기 불만족, 자기 부정 등 부정적 사고와 소극적 행동으로 학교 부적응, 폭력 및 일탈 행동 등의 원인이 될 수가 있는 것이다.

따라서 청소년기 학생들을 위하여 자아존중감 향상을 위한 방안을 모색하는 것은 그 어느 때보다 중요하다고 할 것이다. 자아존중감을 향상시키기 위한 다양한 인성 교육 관련 프로그램을 개발·적용하고 있는

가운데 본 연구는 명상 프로그램으로 분류될 수 있는 마음수련을 통한 접근을 시도해 보고자 한다.

3. 명상

사람들은 흔히들 말하길 복이 없다는 자기의 신세타령을 한다. 복(福)이란 하나(一)를 말(口)하는 곳(田)을 보는(示) 것이 복의 뜻이다. 이 말은 다시 말하면 진리(본성)를 말하는 곳을 보는 것이라는 뜻일 것이다. 사람은 자기가 가진 마음만큼 말하고 행하고 살기에 자기 속에 그 마음에 복이 있는 자라야 복이 있을 것이다. 마음에 복이 없는 자가 남이 가진 복을 부러워하기만 한다. 복이란 그 마음이 큰 자만 또 깨끗한 자만 가질 것이고 또 복이란 그 행에서 오기에 행은 그 마음에서 오기에 그 마음을 참으로 닦아 참으로 다시 날 때 사람은 세상살이의 복도 함께 올 것이다(우 명, 2006). 복을 받기 위해서는 복을 담을 수 있는 넓고 크고 깨끗한 참의 복 그릇을 갖는 것이 우선이며 복 그릇을 갖기 위해서는 마음에 대한 성찰 또는 마음을 닦는 명상의 필요성과 중요성을 일깨워 주고 있는 것이다.

잘 살아보자는 열망 속에 행복의 물질적 조건을 충족하는 것뿐만 아니라 정신적 조건의 중요성이 점점 힘을 실어가고 있다. 행복의 정신적 조건은 만족과 평온의 마음 상태인데 물질적 조건에 상관없이 행복의 정신적 조건만 구비하더라도 어느 정도 삶에 만족하여 살 수 있다. 흔히 후진국이라고 생각하는 여러 동남아시아 국가의 행복 지수가 선진국들에 비해 높다는 사실이 이를 뒷받침하고 있다. 행복의 정신적 요소에 관심 갖고 그 조건을 만들어 가는 것을 흔히 명상이라 생각한다(김문숙, 2007).

명상은 현존하는 마음의 고통으로부터 해방되어 고통 없는 본래의 모습으로 되돌아가도록 하는 마음의 수련이다. 오늘날 명상의 연구는 의식의 변경, 또는 초월의 심리라는 내용을 밝히기 위한 과학적 연구 대상이 되고 있고 현대 심리학의 핵심적인 내용으로 부각되고 있지만 명상을 단일하게 정의를 내리기는 쉽지 않다(조현학, 2006).

마음수련 명상이 가지는 타 명상이나 종교, 심리 치료와의 차이점과 유사점을 살펴보면, 첫째, 마음수련 명상이 집중 명상이나 통찰 명상처럼 대상을 정해 집중하거나 떠오르는 사념들을 바라보고 관찰하여 가라앉히는 방법이 아니고, 마음의 정의를 쉽고 간단하게 내리면서 상당히 적극적인 방법으로 수련자가 자신의 마음을 떠올리고 지우는 방법을 사용한다는 것이다.

둘째, 이 명상법은 과거의 기억을 떠올려 기억 속에 묻혀 있는 감정을 통찰하여 감정 정화를 하게 함으로써 스스로 행동에 대한 통찰을 이루게 한다는 점에서 정신분석 치료와도 유사한 점이 많다고 볼 수 있고, 이러한 점은 이동식(1990)이 주창한 서양의 정신분석과 동양의 도(道) 사상을 통합한 치료로써 도(道) 정신치료와도 상당히 유사한 면이 많다고 볼 수 있을 것이다(이수란, 2006).

마음수련에서 사용하는 '기억 버리기 또는 생각 버리기 명상'에 대한 선행 연구와 명상 사례에 대해서는 사실상 찾아보기 어렵다. 해외에서 기억을 지우는 명상법이 소개되고 있기는 하지만 그 내용면에서는 많은 차이가 있다. 마음수련에서 마음은 '기억된 생각'이라고 정의를 내리고, 방법에 의해 '기억(생각)을 버리는 명상'이기 때문에 기존의 명상의 분류에 포함시키기에는 한계가 있을 수 있다.

III. 마음수련

1. 마음의 정의

마음의 사전적 의미로 ‘사람이 본래부터 지닌 성격이나 품성’, ‘사람이 다른 사람이나 사물에 대하여 감정이나 의지, 생각 따위를 느끼거나 일으키는 작용이나 태도’, ‘사람의 생각, 감정, 기억 따위가 생기거나 자리 잡는 공간이나 위치’ ‘생각, 인지, 기억, 감정, 의지, 그리고 상상력의 복합체로 드러나는 지능과 의식의 단면을 가르킨다’ 라고 정의되고 있다. 참마음의 사전적 의미는 거짓 없는 진실한 마음 또는 본래부터 변함없이 그대로 가지고 있는 마음이라고 정의되어 있다(인터넷 사전, 2010).

마음수련에서는 마음을 참마음과 거짓마음으로 나눈다. 참마음은 진리인 우주 이전 자리가 우리의 참마음이고 거짓마음은 우리가 살아왔던 산 삶인, 기억된 생각이다. 이 기억된 생각을 사람 마음, 거짓마음 또는 가짜마음이라고 한다. 사람 마음은 참마음과 구분되는 마음으로 변하는 마음이라고 할 수 있다. 따라서 사람 마음은 변하는 마음이고 참마음은 영원히 변하지 않는 마음으로 본래 마음이라고 한다(우 명, 2003). 일반적으로 사람들이 마음이라고 칭할 때의 마음은 ‘산 삶의 기억된 생각’으로 이를 마음수련에서는 거짓마음이고 한다.

거짓마음을 버리고 비운다는 개념은 기억상실과 같은 소멸을 의미하는 것이 아니고, 자기와 관련된 사건과 기억에 대해 개입된 자기의 감정이 소멸됨으로써 마치 다른 사람의 이야기처럼 객관적인 심리 상태가 되는 것을 의미한다(정동명, 이상률, 2001).

2. 마음수련 개요

마음수련이라고 하면 일반적으로 명상, 참선, 기 치료, 심리 치료 등 모두를 지칭한다고 할 수 있으나, 여기서 말하는 마음수련은 마음수련회에서 창안한 방법으로 수련하는 것을 지칭하고 있으며, ‘마음수련’이라는 용어는 마음수련회 단체를 의미하기도 하고 마음수련회에서 운용하는 수련의 방법을 의미하기도 한다. 마음수련 명상 프로그램을 마음수련회에서는 통상 ‘마음수련’이라 칭한다.

마음수련은 1996년 1월 우 명 선생에 의해 창시되었다. 마음을 참마음과 거짓마음으로 구분하고 거짓마음은 ‘산 삶의 기억된 생각’이라고 정의하고 있으며 이 거짓마음을 떠올려 지우는 방법을 통해 지움으로써 본래 마음 또는 참마음으로 돌아가게 하여 본성을 회복하게 하는 수련법이다. 마음수련 창시자 우 명 선생은 2002년 9월 인간 내면의 성찰과 본성 회복 그리고 화해와 평화에 기여한 공로로, UN-NGO 세계 평화를 위한 국제교육자협회(IAEWP: International Association of Educators for World Peace)로부터 교육계의 노벨상이라 불리는 마하트마 간디 평화상을 수여 받고, 세계 평화 대사로 위촉된 바 있다.

3. 마음수련 원리

진리 존재란 이 우주에서 우주 이전 우주의 순수허공이다. 이 존재는 영원 영원 전에도 있었고 영원 후에도 있는, 시작도 끝도 없는 존재이고 이 존재는 그냥 그대로 존재하는 존재이고 스스로 존재하는 존재이고 살아있는 존재이다. 우리의 정신이 그 자체의 정신으로 거듭나지 않고는 전인이 될 수가 없는 것이다. 사람이 아는 것은 자기가 산 삶에서 경

협한 것밖에 알지 못한다. 이 우주 무한대의 진리가 되기 위해서는 가짜의 자기의 몸과 마음을 버리는 것이다. 이것이 마음수련 방법이고 전인이 되는 방법이다(우 명, 2006).

마음수련 원리, 진리가 되는 마음의 뺄셈 공식, 본래의 마음으로 돌아가는 이치, 본성 회복 과정을 정리하면 다음과 같다(우 명, 2003, 2005, 2006, 2008; 정 탁, 2004).

- 태초에 무한대 순수허공에서
- 별들과 태양, 달, 지구 그리고 삼라만상이 생기고
- 지구에 인간이 탄생함.
- 인간이 살아오면서 개체의 사람 마음, 가짐의 마음으로 때가 묻었다.
- 개체 의식의 삶에서 생긴 관념(업)과 관습(습)을 지운다.
- ‘나’ 라고 생각하는 개체 의식마저 지워서 태초의 무한대 순수허공 자리인 진리 또는 본래의 자리로 돌아간다.
- 인간의 본래의 정신으로 다시나 살게 됨(본성 회복).

4. 마음수련 효과에 대한 선행 연구 및 사례

마음수련의 효과에 대한 선행 연구를 보면 마음수련의 원리를 심신 의학 쪽으로 접근하여 현저한 개선 효과가 있었음을 과학적으로 제시하고 있는 연구(정동명·이상률 2001, 김재한 2009)와, 최경숙(2003)는 신경증적 중학생을 대상으로 마음수련이 그들의 분노와 불안에 미치는 영향을 검증하였다.

전진경(2004)은 2003년 8월에 7박 8일 동안 교원을 위한 마음수련 직무연수에 참가한 97명의 교사들을 대상으로 연구한 결과 교사들의

스트레스, 불안, 분노, 우울 영역에서 유의미한 감소가 있었다고 하였다.

곽재용(2005)은 인성 교육에서 초등학생에게 마음 비우기 명상을 적용한 결과 흥가분하고, 미워하는 마음을 버렸고, 폭력이 사라지고, 친구들과 사이좋게 지내게 되었다고 한다. 조현학(2006)은 마음수련을 통해 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(이성란, 2009).

박미란(2006)은 아동들을 대상으로 실시한 마음수련 프로그램을 통하여 그들의 불안을 감소시키는 효과를 얻었다는 실증적인 연구 결과를 내놓았다.

최근의 연구들로서 이인숙(2009), 이은숙(2009), 박필선(2009), 김미한(2009) 등은 마음수련의 교육 효과를 검증하였는데, 이들은 초등학교, 중등학교, 대학교, 성인 등을 대상으로 하는 마음수련이나 마음 버리기 프로그램이 또래관계나 공격성 감소, 성 가치관 함양, 우울·불안·자아존중감 등에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 확인하였다.

김미한(2009)은 2009. 7. 24~8. 18일까지 25일간 마음수련 청소년 캠프 참가자 초·중·고등학생 476명을 대상으로 사전·사후 설문조사결과 캠프에 참가한 학생 전체는 캠프 전보다 우울, 불안이 낮아졌으며 자아존중감은 증가하였다.

정기언(2009)은 대학 교양과목으로서 마음수련의 효과 분석에서 대부분의 학생들이 자신과 세상 및 삶에 대하여 보다 긍정적인 자세와 신념을 갖게 되었으며, 수업의 운영과 교수자의 밝은 모습에 대해서도 상당한 감동을 받은 것으로 확인되었다.

김자경(2010)은 독서치료를 적용한 마음수련 프로그램 개발과 적용

을 통해 초등학교 5학년 1개 반 30명을 대상으로 초등학생에 알맞은 다양한 동화책을 선정하여 연구를 수행한 결과 마음수련의 필요성과 마음 버리기의 필요성을 인식하는 데 효과가 큰 것으로 나타났다고 하였다.

나운길(2010)은 마음수련 명상을 적용한 결과 인문계 남자 고등학생의 정신 건강을 향상시키는 효과가 있었으며, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포 불안, 편집증, 정신증 등 7개 요인에서 정신 건강에 유의미한 향상의 결과가 나타났다고 보고하였다. 동 논문은 마음수련 명상을 적용한 박사 학위 논문으로 최초의 연구 사례이다.

2010년 1월 7일 KBS 1 TV <생로병사 비밀>에서 신년기획 특집으로 행복한 삶을 위한 선택 '비우며 살자' 편에서 KBS 생로병사 비밀 제작팀은 마음 비움의 과학적 검증을 위해 시청자 중 지원자 4명을 직접 모집한 후 논산 마음수련원에서 일주일 동안 마음수련을 하였고 인제대 서울 백병원에서 마음수련 전후 스트레스 검사 등에서 효과가 있었다는 내용을 방영하였다.

5. 마음수련 청소년 캠프

가. 마음수련 청소년 캠프 개요

마음수련 청소년 캠프는 초등학교 3학년부터 고등학생까지를 대상으로 하여 매년 여름, 겨울 방학 때마다 실시하고 있으며 2010년 1월에 21기 캠프를 실시한 바 있다. 매 방학 캠프 때마다 신규반 500명 내외, 보림반 500명 내외로 약 1,000명 내외의 많은 학생들이 참여하고 있다. 본 연구를 수행한 2010. 1. 5~1. 16일에 실시된 21기 캠프 참가 학생은 신규반 462명, 보림반 421명으로 총 883명이며, 2010년 7월의 22기 캠프에는 신규반 610명, 보림반 399명으로 총 1,009명이 참가하였다.

신규반은 살아오면서 쌓아온 마음을 닦아 참된 자신을 찾는 과정으로 25일간 1~4과정까지 수련을 하며, 보림 1차반은 신규반을 수료한 학생들로 참된 나로 다시 태어나 지혜로운 몸과 마음으로 살아가는 과정으로 12일간 5~6과정을 수련하며, 보림 2, 3차는 보림 1차를 수료한 학생들로 생활의 작은 걸림의 마음까지 버려 진리의 삶을 살아가는 과정으로 12일간 7~8과정을 수련하도록 구성되어 있다(마음수련 홈페이지, 2010).

캠프 실시 장소는 전북 남원시 소재 지리산유스호스텔 전체를 사용하고 있으며 남원청소년수련원 명칭을 동시에 사용하고 있다.

나. 수련 진행 과정

- 1) 마음수련 진행은 마음수련 도움(마음수련 안내자를 ‘도움’이라 칭함)이 마음에 대한 이론적 부분의 설명을 통해 참마음과 거짓마음을 인지토록 하는 강의 부분과 거짓마음을 빼고 버리는 수련 부분으로 나누어 진행한다. 매 수련 시간마다 이론적 부분 정리를 위한 강의가 약 20~30분 정도 진행되고 나머지 시간은 거짓마음을 버리는 수련을 실행토록 되어 있다.
- 2) 마음수련을 통해 거짓마음을 버리도록 안내하는 도움은 마음수련 8단계 전 과정을 이수한 자로서 안내할 수 있는 능력이 있다고 판단되는 자를 마음수련회에서 선발하여 배치한다.
- 3) 마음수련 진행 과정에서 안내자는 ‘이렇게 행동해라, 이런 것은 하지마라, 남을 배려하라, 부모·선생님께 감사하라’ 등의 표현은 사용하지 않는다. 필요한 생활수칙만 안내하고 나머지는 사람이 태어나 살아오면서 보고, 듣고, 배우고 등 경험 일체인 그 기억된 생

각이 사진처럼 저장된 거짓마음임을 인지토록 하고 특히 거짓마음 속에 저장된 부정적인 마음 등 거짓마음을 수련 방법을 통해 버리도록 안내한다.

- 4) 수련 자세는 실내에서 할 경우는 매트리스를 깔고 그 위에 앉아 정좌 또는 다리를 펴고 하는 등 편안한 자세로 하며, 단체 수련실의 경우는 강의실에서 앞은뱅이 등받이 의자 또는 강의실 의자에 앉아 눈을 감은 상태에서 수련 안내자의 안내 내용에 따라 수련을 실행한다.
- 5) 수련 방법은 과정별로 차이는 있으나 마음속에 떠오르는 기억된 생각과 그 속에 떠오르는 사진(영상), 느낌, 감정 등 거짓마음을 상상으로 블랙홀 또는 불바다를 만들어 놓고 그 속에 버리는 것이다. 이 방법을 계속해서 반복하여 실행하면 그 거짓마음이 버려지고 없어짐을 본인이 알게 된다. 부정적인 마음이 버려지면 버려진 만큼 내 마음속에 본래부터 있었던 참마음이 저절로 드러나게 된다. 참마음이 드러나기 시작하면 말과 행동이 자연스럽게 긍정적으로 바뀌어 나간다.

IV. 연구 결과

1. 연구 방법

가. 연구 대상

마음수련회에서 2010. 1. 5~1. 16일까지 11박 12일 동안 전북 남원시 소재 지리산유스호스텔에서 실시되는 마음수련 청소년 캠프에 참가하

는 초·중·고등학생 총 883명(신규반 462명, 보림반 421명) 중 신규과정을 마친 학생을 대상으로 하는 보림반 중·고등학생 중에서 연구자에게 배정된 1개 반 10명의 학생을 표집하여 연구를 수행한다.

동 캠프의 보림반에서는 초등학생은 한 방(room)에 10~15명 정도, 중·고등학생은 한 방에 10~12명 정도로 배치하고 있다. 연구자에게 배정된 반은 중·고등학생 1개 반 10명이며 중학생 9명 고등학생 1명으로 구성되어 있다. 특별히 어느 반을 지정해서 맡는 것이 아니고 집행부에서 반을 배정해 주는 그대로 맡게 되었으며 어느 특정 학생을 의도적으로 맡은 것은 아니다.

연구자가 연구를 수행하는 과정에서 학생들에게 관찰 및 면담법으로 연구하고 있다는 사실을 알리지 않았으며 연구 대상 학생이라는 사실을 모르는 상태에서 처음부터 끝까지 진행하였다. 다만 설문지를 받을 때는 연구자 본인은 부산광역시교육청에 근무하는 행정사무관으로 재직 중이며 한국교원대학교 대학원에 재학하고 있다는 사실과 설문 내용을 근거로 하여 동 캠프 전후의 변화도를 살펴서 연구 자료로 활용할 계획이라는 내용을 사전에 학생에게 알렸다.

나. 자료 수집 방법

1) 관찰 및 면담법

연구자가 12일 동안 1개 반 10명 학생들과 같은 방에 합숙하면서 수련안내, 식사, 특별 활동, 청소, 취침 등 전 일과를 함께 하면서 학생들의 생활 태도 및 대화 내용 등 생활일과 내용을 관찰 기록한다. 즉, 학생들과 24시간 생활하면서 수련 안내자 및 연구자로서의 역할을 동시에 수행하며 생활 과정에서 학생과의 상담, 면담 및 대화를 통해 그 내용을

기록 정리하는 양적 연구를 수행한다.

- 관찰은 아침부터 취침 시까지 생활을 같이 하면서 학생들의 언행과 행동 전 일과를 하루 종일 관찰하며 기록한다.
- 상담은 12일 동안 3회 정도 내외로 실시한다. 상담은 개별상담을 원칙으로 하며 1회 상담 시 시간은 자유롭게 하되 약 30분 정도로 하며 가족관계, 현재의 마음 상태, 버리고 싶은 마음, 가짜마음 인지 상태, 버려지고 있는 상태 등을 자유로운 분위기 속에서 대화를 나누고 그 내용을 기록한다.
- 면담은 수시로 한다. 실내외에서 휴식 시간, 식사 시간, 식사 대기 시간, 수련 시작 전·후, 화장실, 복도 등 시간과 장소에 관계 없이 자유롭게 실시하며 그 내용을 기록한다.
- 관찰 및 면담법에 의한 접근 방법 외에 캠프 실시 결과에 대한 대상 학생의 체험담, 느낀 점 등 추가 설문을 실시한 자료를 수집 정리한다.
- 수집된 자료에 의거하여 학생들의 변화 내용을 정리하고 자아존중감 향상 요소를 확정한 후 이를 조사 결과에 반영한다.

2) 설문지 법

가) 연구 설계

본 연구는 마음수련 청소년 캠프에 참가한 연구 대상 학생 10명에게 제공된 마음수련 명상 프로그램이 중·고등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위한 유사 실험 연구로써, 단일군 전후 실험 설계를 적용하여 설문지 도구를 사용하는 양적 연구를 수행한다.

나) 자아존중감 측정 도구

자아존중감 도구는 Coopersmith(1981)가 제작하였고 전규혁(1999

년)이 번역한 설문지 도구를 사용한다. 총 25문항이며 문항마다 4개항으로 구성되어 있으며 매 문항마다 4점, 3점, 2점, 1점 척도로 하였으며 3개의 역문항이 있다.

2. 연구 결과

가. 조사 개요

연구 대상자는 남자 학생 10명으로 중학생 9명, 고등학생 1명이며, 종교가 있는 대상자가 5명(50.0%)이었고 출생에 있어 첫째라고 답한 대상자가 5명(50.0%)이었다. 마음수련 캠프 참여 경험은 9명(90.0%)이 이번 캠프를 포함하여 두 번째라고 답하였고 1명은 다섯 번째이다. 주관적 건강 상태는 8명(80.0%)이 건강하다고 하였다. 부모의 마음수련 경험 여부에 있어 부의 수련 경험은 2명, 모의 수련 경험은 6명이었다. 학교 소재지는 서울을 비롯한 광역시에 4명, 경기 3명, 강원 1명, 충남 1명, 경남 1명으로 고루 분포되어 있다.

나. 자아존중감 향상 요소 및 측정 기준

동 연구를 관찰 및 면담법으로 수행하면서 자아존중감 향상 요소 및 측정 기준을 마련하여 정리하고자 한다.

- 1) 이론적 배경에서 자아존중감은 평소 자기 자신에 대한 평가, 가치, 태도이며 자아존중감이 높은 사람은 긍정적인 사고를 형성하는 것으로 설명된 바 있다. 따라서 본 연구에서 자아존중감 향상에 영향을 미치는 요인으로 캠프 결과 연구 대상 학생에게 긍정적인 마음이 형성된 내용을 근거로 하여 이를 자아존중감 향상 요인으로 정

하고자 한다.

- 2) 관찰, 면담을 위주로 기록한 캠프 관찰 일지에 나타난 내용과 캠프 참가 후 느낀 점, 캠프 후 어떻게 살아야 할 것인가, 수련 체험 이야기 등 3가지로 구성된 추가 설문지에 나타난 내용 중에서 캠프 결과 대상 학생들에게 긍정적으로 변화된 내용을 근거로 하여 이를 자아존중감 향상 요인으로 정리한다.
- 3) 대상 학생의 캠프 결과 변화된 내용 중에서 자신감, 부모와 교사에 대한 감사, 부모님께 반성, 표현력 상승, 몸으로 엉키고 웃으면서 장난 등 친교 형성, 교우관계 개선, 상대 이해, 배려, 열등감과 자존심 버림, 불안 우울 감소, 마음 편안함 등의 긍정적인 마음이 형성된 내용과 화, 욕설, 짜증, 폭언 등 부정적·공격적 성향이 감소된 내용 또한 긍정적인 마음이 형성된 결과로 보았다. 따라서 긍정적인 마음 형성과 부정적인 마음의 감소 내용 모두를 자아존중감 향상 요인으로 정리하기로 하였다.

다. 조사 결과

마음수련 명상 프로그램을 적용하여 연구를 수행한 결과는 첫째, 관찰 및 면담법에 의한 질적 연구에 의한 결과와 둘째, 설문지에 의한 양적 연구에 의한 결과로 나누어 정리한 후 그 결과를 종합 정리하였다.

1) 관찰 및 면담 분석 결과

마음수련 명상 프로그램 수행 결과 10명의 중·고등학생 모두에게 정도에 따라 차이는 있지만 감사, 대인관계 개선, 편안함, 정체성 확립, 열등감 버림, 자기반성 등 긍정적인 마음이 형성된 것으로 나타났다. 대상 학생 10명 중 8명이 정도에 따라 차이는 있지만 화, 짜증, 폭언, 욕설 등

부정적·공격적 성향이 감소된 것으로 나타났으며, 특히 공격 성향이 심하다고 판단되는 3명 학생의 경우 공격성 감소 현상이 높게 나타났다. 부정적·공격적 성향의 감소 현상은 긍정적인 마음이 형성된 결과로 볼 수 있다.

결론적으로 12일간의 마음수련 캠프를 통한 마음수련 명상 프로그램을 관찰 및 면담법으로 접근하여 질적 연구를 수행한 결과 대상 학생 10명 모두에게 긍정적인 마음 형성과 함께 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

연구 결과는 캠프 전 일정을 관찰, 면담에 의한 관찰 기록일지 내용에 의거하여 개인별, 상황별, 일자별로 정리한 내용과 체험 이야기 등 3가지의 추가 설문지를 근거로 하여 정리하였다. 근거 자료에 의거하여 대상 학생에 대한 캠프 전과 후의 자아존중감 변화 내용을 아래의 6가지 항목별로 나누어 정리하였으며, 마지막으로 개인별 자아존중감 변화 내용을 종합·정리하였다.

- 가) 개인별 부정적·공격적 성향의 변화 내용
- 나) 캠프 참가 후 느낀 점(추가 설문지)에 나타난 변화 내용
- 다) 캠프 후 어떻게 살아야 할 것인가(추가 설문지)에 나타난 변화 내용
- 라) 수련 체험 이야기(추가 설문지)에 나타난 변화 내용
- 마) 자아존중감 변화 내용 종합 정리

위의 4가지 항목별 자아존중감 변화 내용을 근거로 하여 개인별 자아존중감 변화 내용에 대한 종합 정리 사항은 다음과 같이 정리하였으며 4가지의 항목별 내용은 다음과 같다.

가) 개인별 부정적·공격적 성향의 변화 내용

개인별 부정적·공격적 성향에 대해서 수련 이전 상태, 관찰·면담 내용, 부정적·공격적 성향 감소 내용 등 3가지 영역으로 나누어 정리하면 다음과 같다.

- 정정, 심성, 김형, 성현, 이원 등 5명은 화, 짜증, 욕하는 마음을 버리게 된 것으로 나타났으며 대화 내용 및 표정(인상)이 부드러워진 것으로 나타났다.
- 윤수, 박준, 이성 등 3명은 캠프 초기에 인상 쓰기, 욕설, 화 등 부정적·공격적 표현 등이 많았으나 캠프 결과 부정적·공격적 성향이 아주 많이 줄어든 것으로 나타났다.
- 장산, 하후 2명은 부정적·공격적 성향에서 특이한 사항이 나타나지 않았다.
- 결론적으로 표에 나타난 부정적 또는 공격적 성향의 감소 내용을 정리하면 연구 대상 학생 10명 중 8명이 정도에 따라 차이는 있지만 화, 짜증, 부정적 언어 등 공격 성향이 감소된 것으로 설명할 수 있으며, 특히 공격 성향이 심하다고 판단되는 3명 학생의 경우 공격성 감소 현상이 높게 나타난 것은 긍정적인 마음이 형성된 결과로 설명할 수 있으며 따라서 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

나) 캠프 참가 후 느낀 점(추가 설문지)

추가 설문지를 통해 '캠프 참가 후 느낀 점'에 대하여 캠프 참가 후 좋은 점, 버려진 마음, 버리지 못한 마음 등 3가지 영역으로 대상 학생이 기록한 내용을 정리하면 다음과 같다.

- 캠프 결과 좋았던 점에 대해서 10명 대상 학생 모두에게 대인관계

개선, 마음 편안함, 감사함 등 기록으로 보아 긍정적 마음이 형성된 것으로 나타났다.

- 정경, 심성, 윤수, 박준, 성현, 이승 등 6명은 화, 짜증, 질투, 교만, 반항, 감정 등의 부정적 성향이 버려진 것으로 나타났다.
- 버리지 못한 마음으로 심성은 돈과 욕심, 김형은 자존심, 근심걱정, 박준은 게으름과 근심걱정, 하후 성현은 친구, 장산은 만화라고 적었으며, 심성과 윤수는 여자와 사랑을 버리지 못했다고 적었다.

따라서 학생들은 버리지 못한 마음을 적고 버린 마음을 적은 것으로 보아 마음수련 명상 결과는 버린 마음과 버리지 못한 마음이 분명하게 나타난다고 할 수 있다. 캠프 결과 버리지 못한 마음은 남아 있지만 캠프 후 좋은 점과 버려진 마음 항목에 기술한 내용으로 보아 10명 학생 모두에게 긍정적인 마음이 형성되어 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

다) 캠프 후 어떻게 살아야 할 것인가(추가 설문지)

추가 설문지로 '캠프 후 어떻게 살아야 할 것인가?'에 대하여 집에서, 학교 등 밖에서 등 2개 영역에 대하여 대상 학생이 기록한 내용을 정리하면 대상 학생 10명 모두에게 집에서, 학교 등 밖에서 생활하면서 부모님, 선생님께 감사함과 공경, 상대 배려, 이해, 참마음 찾기, 친구에게 잘하기, 내면의 변화 등 긍정적인 마음의 형성으로 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

라) 수련 체험 이야기(추가 설문지)

수련 체험 이야기는 캠프를 마치면서 대상 학생에게 '마음수련 명상을 통해' 체험한 내용을 기술토록 하였으며 그 내용을 요약 정리하면 다음과 같다.

- 윤수(중2)는 평상 시 학교에서 폭력, 장기 결석 등 문제 행동이 많았다. 캠프 후 '본래의 우주의 이치와 섭리를 배우며 (마음수련이) 틀린 것 없는 완전한 교육이다' 라고 표현할 정도로 인간의 본분에 대하여 진지하게 기술하고 있으며, '모든 세상 사람들이 (마음수련을 통해) 깨친다면 세상의 범죄와 경찰 등 필요로 할 일이 없어진다' 라고 앞으로 인성 교육에서 마음수련의 중요성을 기술하고 있다.
- 이승(중1)은 캠프 도중에도 화를 내고 욕을 했으며, 엄마, 친구 등과 다툰 적이 많아 자연스럽게 외톨이가 되었다고 했다. 수면제를 먹고 자살을 기도하기도 했던 학생이다. 캠프 후 '엄마와 다투지 않은 적이 없었는데 엄마가 왜 저에게 항상 욕하고 때리는지 알 것 같다' 고 적었으며, '항상 다른 사람에게 가슴에 못 박는 말을 했었고 뭐든 항상 비아냥거리면서 어른들을 무시했었다' 고 하면서 자신을 깊이 반성하면서 '부모님께 죄송하고 감사하다고 하겠다' 고 적었다.
- 박준(중1)은 평소 공부를 하기 싫어하고 놀기를 좋아하며 담배도 가끔 피운다. 캠프 소감으로 '수련하는 것은 짜증나고 지루하고 화난다. 그런데 (가짜)마음을 버리면서 모든 게 긍정적으로 변하고 스트레스가 사라진다' 고 솔직하게 적었다.
- 정경(고2)은 캠프에서 단점들이 고쳐지고 즐거운 마음이 형성된 것으로 적었다.
- 심성(중3)은 약간은 부모의 강제성에 의해 왔지만 귀찮고 싫증 내는 마음이 사라지고 긍정적으로 변했다고 적었다.
- 장산(중2)은 마음이 편해지고 여유로워졌으며 마음이 복잡한 사람에게 마음수련을 권하고 싶다고 적었다.
- 하후(중1)은 기분이 좋고 우주의 정신으로 살아가야겠다고 하고 친구에게 마음수련을 추천하고 싶다고 적었다.

- 성현(중1)은 대인관계가 좋아졌으며 부모님과 마음수련 방법에 감사한다고 적었다.
- 이원(중1)은 여기 오기 싫었는데 마음을 버려서 긍정적인 변화가 있었다고 적었다.
- 대상 학생 10명 중 심성, 김형, 박준, 하후, 이원 등 5명은 캠프에 오기 싫어했는데 참가하고 나서 좋아졌다는 내용(우주의 정신으로 살아야겠다, 생활에서의 긍정적인 변화, 귀찮고 싫증 나는 마음 없어짐 등)으로 적었다. 참가 학생 10명 중 9명은 자기반성, 정체성 확립, 감사함 등 긍정적인 마음이 형성된 것으로 나타났다.

결론적으로 캠프 결과 추가 설문지인 수련 체험 이야기를 통해서 살펴보면 대상 학생 10명 모두에게 감사함, 편안함, 긍정적 변화, 정체성 확립, 자신의 반성, 기분 좋음, 참마음 찾기, 귀찮음과 싫증 버림, 단점 고침 등 긍정적인 마음이 형성되었으며 아울러 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

마) 자아존중감 변화 내용 종합 정리

위의 가)~라)까지 정리한 4개 영역의 자아존중감 변화 내용을 근거로 하여 관찰과 면담법과 체험담 등 추가 설문지를 통해 나타난 개인별 자아존중감 변화 내용을 종합적으로 기술하면 다음과 같다.

- 소심하고 소극적 성격, 자신감 없는 것으로 보이는 정경, 김형, 장산, 하후, 이원 등 5명 중 이원을 제외한 4명은 캠프 후 적극적이며 자신감이 형성된 것으로 나타났다.
- 대인관계 개선 부분에서 10명 학생 중 이원을 제외한 9명은 캠프를 통해 오락하기, 장난치기와 스킨십(신체 접촉), 단체 운동, 대화 나누기 등을 통해 친구 사귀기와 대인관계에서 개선이 된 것으로 나

타났다. 이원은 놀이 및 대화에서 동조하는 상태에 있었으며 대인관계 개선에 특이한 점이 나타나지 않았다.

- 화, 폭언, 욕설 등 부정적·공격적 성향 변화 부분에서 정경, 심성, 김형, 성형, 이원 등 5명은 부정적·공격적 성향이 다소 감소된 것으로 나타났으며, 부정적·공격적 성향이 높다고 판단되는 윤수, 박준, 이성 등 3명은 부정적·공격적 성향의 감소 현상이 높게 나타났다. 장산, 하후 등 2명은 이 부분에서 특이한 사항이 나타나지 않았다.
- 감사한 마음 형성 부분에서 심성, 김형, 장산, 윤수, 박준, 성현, 이승 등 7명은 캠프를 통해 부모님 등에게 감사한 마음이 형성되고 반성의 계기가 된 것으로 나타났다.

위의 내용을 종합 정리하면 마음수련 캠프를 통해 대상 학생 10명 모두에게 감사함, 대인관계 개선, 편안함, 정체성 확립, 열등감 버림, 자신반성, 자신감 형성 등 긍정적인 마음이 형성되었으며, 대상 학생 10명 중 8명에게 화, 짜증, 욕설 등 부정적·공격적인 성향이 감소된 것으로 나타난 것은 긍정적인 마음이 형성된 결과로 설명할 수 있다. 따라서 연구 결과 대상 학생 10명 모두에게 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

2) 설문지 조사 결과

가) 자아존중감 연구 도구

자아존중감 도구는 Coopersmith(1981)가 제작하였고 전규혁(1999년)이 번역한 도구를 사용하였다. 본 연구에서 자아존중감 측정 도구의 신뢰도는 Cronbach's Alpha = .917이었다.

나) 자료 수집 및 자료 분석

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

- 대상자의 일반적인 특성은 실수, 백분율을 사용하였다.
- 마음수련 전·후의 자아존중감의 변화는 평균, 표준편차와 wilcoxon signed ranks test를 사용하였다.

다) 연구 결과*

마음수련 명상 프로그램 전·후 자아존중감의 점수 변화를 살펴보면 수련 전 72.9점에서 수련 후 80.6점으로 통계적으로 유의하게 증가하

〈표1〉 마음수련 명상 프로그램 전·후의 자아존중감 변화

변 수	캠프 전	캠프 후	z	p
	평균±표준편차	평균±표준편차		
자아존중감	72.9±11.53	80.6±8.62	-2.451	.014

였다(p=.014). 자아존중감의 변화도는 〈표1〉과 같다.

《설문지 조사 결과에 대한 설명》

- 설문지 조사 결과 설문지 총 25문항 중 23문항에서 고르게 점수가 향상된 것으로 나타났으나 2개 문항은 하락한 것으로 나타났다.
- 25문항 중 항목별 종합점수가 5점 이상 향상된 항목은 5번, 10번, 11번, 12번, 23번, 24번, 25번으로 7개 항목으로 나타났다.

* 2010년 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집에 이석기의 『마음수련 청소년 캠프 활동이 중·고등학생의 자아존중감 및 공격성에 미치는 영향』의 연구논문 중 동 자료집 34페이지의 자아존중감 설문조사 결과에서 통계적으로 의미있게 나타나지 않았다고 기술한 바 있으나, 당시 통계자료 입력 착오로 오류가 있었으며 재확인 결과 통계적으로 의미있게 나타났다.

3) 조사 결과 종합

마음수련 명상 프로그램을 적용한 캠프를 진행하면서 관찰 및 면담법에 의한 질적 연구와 설문지에 의한 양적 연구 조사 결과를 종합정리하면 다음과 같다.

첫째, 소심하고 소극적 성격과 자신감 없는 것으로 보이는 5명 중 1명을 제외한 4명은 캠프 후 적극적이며 자신감이 형성된 것으로 나타났다.

둘째, 대인관계 개선 부분에서 10명의 학생 중 1명을 제외한 9명은 캠프를 통해 친구 사귀기와 대인관계에서 개선이 된 것으로 나타났다.

셋째, 화, 폭언, 욕설 등 부정적·공격적 성향 변화 부분에서 5명은 부정적·공격적 성향이 다소 감소된 것으로 나타났으며, 부정적·공격적 성향이 높다고 판단되는 3명은 부정적·공격적 성향의 감소 현상이 높게 나타났다. 나머지 2명은 이 부분에서 특이한 사항이 나타나지 않았다.

넷째, 감사한 마음 형성 부분에서 7명은 부모님 등에게 감사한 마음이 형성되고 반성의 계기가 된 것으로 나타났다.

다섯째, 대상 학생 10명 중 5명은 캠프에 오기 싫어했는데 참가하고 나서 우주의 정신으로 살아야겠다, 생활에서의 긍정적인 변화, 귀찮고 싫증 나는 마음 없어짐 등 좋아졌다는 반응을 나타냈다.

위의 내용에 의거하여 관찰 및 면담에 의한 질적 연구 결과를 종합·정리하면 대상 학생 10명 모두에게 감사함, 대인관계 개선, 편안함, 정체성 확립, 열등감 버림, 자신 반성, 자신감 형성 등 긍정적인 마음이 형성되었으며, 대상 학생 10명 중 8명에게 화, 짜증, 욕설 등 부정적·공격적인 성향이 감소된 것으로 나타난 것은 긍정적인 마음이 형성된 결과로 설명할 수 있다. 따라서 대상 학생 10명 모두에게 자아존중감에 미치는 영향은 의미가 있는 것으로 나타났다. 설문지 분석 결과에서도 자

자존중감 점수가 캠프 전 72.9점에서 캠프 후 80.6점으로 증가하여 대상 학생의 자아존중감에 미치는 영향이 통계적으로 유의하게 나타났다.

결론적으로 관찰, 면담법 및 설문지에 의한 본 연구 수행 결과 마음수련 명상 프로그램이 중·고등학생의 자아존중감에 미치는 영향은 의미가 있는 것으로 인식되었다.

3. 논의

본 연구는 학교 현장에서 학생들의 인성 교육 차원에서 자아존중감의 중요성이 날로 강조되고 있는 시기에 학생들의 자아존중감 향상을 위한 방안으로 마음수련 명상 프로그램을 적용하여 그 효과를 알아보기 위한 것이다.

이번 연구에서는 2010. 1. 5~1. 16일(11박 12일) 동안 실시된 마음수련 청소년 캠프에 참가한 학생에 대하여 비록 대상 인원은 10명에 국한되어 있으나 캠프 과정상 한 방(room)에서 수련 및 취침을 함께하는 관계로 10명에서 20명 정도의 학생을 배치할 수밖에 없는 실정이었다. 따라서 본 연구자에게 배정된 중·고등학생 1개 반 10명을 대상으로 캠프 기간 동안의 전 일과 및 일정에 따라 연구 대상 학생의 생활 실태, 행동 및 변화도를 관찰 및 면담 등으로 그 내용을 객관적으로 기록하기 위하여 최선을 다하였다. 부록에 첨부된 관찰 기록 일지를 보면 아주 사소한 사항도 기록을 하는 등 관찰과 면담법을 근간으로 하는 질적 연구의 객관성 확보를 위해 최대한 세심한 부분까지 기록하였다.

마음수련 청소년 캠프에서 관찰 및 면담법으로 연구를 수행한 결과 10명 중 8명 학생은 버리지 못한 마음으로 돈과 욕심, 자존심, 근심걱정, 게으름, 친구와 가족 관계, 만화, 여자와 사랑 등을 솔직하게 적었

다. 학생들은 버리지 못한 마음을 적는다는 것으로 보아 마음수련 명상 결과는 버린 마음과 버리지 못한 마음이 분명하게 나타난다고 할 수 있다. 따라서 마음수련 명상 프로그램을 계속해서 진행할 경우 버리지 못한 마음을 버릴 수 있다는 결과를 상정할 수 있는 것이다.

그리고 10명의 중·고등학생 모두에게 정도에 따라 차이는 있지만 감사함, 대인관계 개선, 편안함, 정체성 확립, 열등감 버림, 자기반성, 자신감 형성 등 긍정적인 마음이 형성된 것으로 나타났다. 대상 학생 10명 중 8명은 정도에 따라 차이는 있지만 화, 짜증, 폭언, 욕설 등 부정적·공격적 성향이 감소된 것으로 나타났으며, 특히 부정적·공격적 성향이 심하다고 판단되는 3명 학생의 경우 부정적·공격적 성향의 감소 현상이 높게 나타났다. 부정적·공격적 성향의 감소 현상은 긍정적인 마음이 형성된 결과로 볼 수 있다. 따라서 대상 학생 10명 모두에게 긍정적인 마음 형성과 함께 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

질적 연구와 함께 설문지에 의한 양적 연구도 동시에 수행하였다. 설문지 분석 결과 자아존중감 점수가 캠프 사전 72.9점에서 사후 80.6점으로 증가하여 자아존중감에 미치는 영향이 통계적으로 유의하게 나타났다. 2009년 7월 청소년 캠프에서 신규반 학생들을 대상으로 한 설문지에 의한 양적 연구(김미한, 2009)와의 연계성을 확보하기 위하여 자아존중감 측정 도구는 Coopersmith(1981)가 제작하였고 전규혁이 번역한 도구를 동일하게 사용하였다.

결론적으로 마음수련 명상 프로그램을 적용하여 관찰, 면담법 및 설문지에 의한 연구를 수행한 결과 중·고등학생 10명 모두에게 긍정적인 마음 형성과 함께 자아존중감이 향상된 것으로 나타났다.

2009년 7월 마음수련 캠프에 참가한 초·중·고등학생(476명)에 대한 김미한(2009)의 연구 및 기존의 마음수련 명상을 적용한 연구 결과

와 마찬가지로 이번 연구에서도 마음수련 명상 프로그램이 해당 학생에 대한 자아존중감이 향상된 것으로 나타남에 따라 마음수련 명상 프로그램이 자아존중감 향상을 위한 프로그램으로써 계속해서 활용할 가치가 있다고 판단할 수 있다.

마음수련 명상 프로그램 중 마음수련 청소년 캠프 신규반에서 25일 과정을 이수한 학생으로서 이번 연구 대상 캠프의 보림반에서 12일 동안 합숙을 하면서 진행되는 마음수련 명상에서 부정적인 마음 등 가짜 마음을 빼기 방법에 의거하여 실행한 결과 대상 학생들의 변화도는 실로 놀라운 결과라고 생각한다. 참마음, 본성이 무엇인지도 모르고 입시 위주의 교육과 자기중심적인 사고에 의한 고정관념이 점점 형성되어가는 청소년기의 학교생활을 하고 있는 학생들에게 빼기 방법을 통해 고정관념을 깨뜨려 마음에서 우러나오는 참마음을 되찾게 하고 인간의 궁극적인 목적인 본성 회복의 가능성과 함께 전인교육의 방향을 제시해 주고 있음을 확인하게 되었다.

마음수련 명상 프로그램은 자라나는 중·고등학생에게 참마음을 되찾게 하는 등 연구 대상 학생 모두에게 긍정적인 마음 형성과 함께 자아존중감에 미치는 영향은 높을 것으로 인식되었다. 따라서 자라나는 청소년기 중·고등학생들의 인성 교육의 대안으로 그 활용성을 제고할 필요가 있다 할 것이다.

이번 연구에서 제한점으로 첫째, 연구 대상 학생이 중·고등학생 10명의 소수 학생으로 연구를 수행하였기에 사례연구에 따른 일반화에 문제가 있을 수 있다. 앞으로 더 많은 대상 학생을 갖고 연구를 수행하는 사례가 필요하다고 할 것이다. 둘째, 관찰 및 면담 내용을 정리하고, 느낌 등을 기록하면서 연구자의 주관적인 입장도 있을 수 있기에 본 연구의 객관성을 확보하는 데 한계가 있을 수 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

요즘 학생들에게 낮은 자아존중감의 원인으로 볼 수 있는 학업 중단, 비행, 폭력, 자살 등의 사례가 현실적으로 많이 증가하고 있는 실정을 고려해 볼 때 자아존중감 향상을 위한 인성 교육의 대안이 절실히 요구되고 있는 것이다.

우리 인간의 마음은 부정의 마음이다. 자기중심적으로 만든 마음이다. 자기밖에 모르니 그 마음 밖의 이야기는 다 부정적이다. 자기의 마음 안에 있는 것은 맞는 것이고 자기의 마음 밖에 있는 것은 맞지 않는 것이다. 인간마음은 부정적이다. 일체를 수용하지 못하고 자기 것만 맞다고 하는 것이다. 자기의 마음이 없는 자는 다시 말하면 우주심이 된 자는 긍정적인 마음이 있을 것이다. 세상에는 모두가 자기가 잘나 사니 이것 또한 남의 것을 인정·수용하지 않는 긍정적인 우주심이 없어서이다. 모두 다가 부정에서 긍정이 되면 보다 더 잘 살 수가 있을 것이다(우명, 2008).

마음수련에서는 술선수범하라, 남을 배려하고 사랑하라, 나쁜 행동을 하지 마라 등의 말로써 행동을 변화시키는 것이 아니라 지금까지 살아 오면서 저장된 '기억된 생각'을 가짜마음 또는 사람 마음이라 하고 부정적인 생각 등 일체를 마음수련 빼기 방법을 통해 지우고 버려서 본래의 마음인 참마음을 되찾게 하고 있으며, 또한 본성 회복의 가능성까지 제시하고 있다.

12일 동안의 짧은 캠프 기간이지만 마음수련 명상 프로그램을 통해

부정적인 마음 등 가짜마음을 빼기 방법을 통해 그 마음을 버리게 함으로써 대상 학생 10명 모두에게 감사함, 자기반성, 부정적 성향 감소, 정체성 확립 등 학생들의 마음이 실제 긍정적으로 변하는 것을 눈과 마음으로 실감하게 되었다. 마음수련 명상 프로그램의 효과에 대한 이전의 연구 결과와 마찬가지로 이번에 수행한 연구에서도 학생들의 자아존중감에 미치는 영향에서 자아존중감 향상에 의미 있는 프로그램으로 인식됨에 따라 인성 교육 프로그램으로 접목할 수 있는 가능성을 확인하게 되었다.

전국에서 참여한 중·고등학생들이 서로 모르는 상태에서 한방에서 12일 동안 생활하면서 서로가 서로를 위하고 근심걱정 없이 마음껏 애기 나누고 장난치고 웃고 떠드는 천진난만한 모습을 보면서 청소년들의 자아존중감 향상과 정신건강 증진으로 행복한 청소년기를 보낼 수 있는 좋은 계기를 마련했다고 판단한다. 마음수련 명상 프로그램이 조만간 우리나라 초·중·고등학교에서 인성 교육의 대안으로 자리 잡게 될 것이라 예상한다.

2. 제언

오늘날 교육 현장에서 인성 교육 또는 심리·심성 관련 프로그램들이 많이 도입되고 실천되고 있다. 학생들의 인성을 변화시켜 참된 인간으로 육성하기 위하여 많은 노력들과 함께 다양한 정책과 프로그램들이 접목되고 있으나 학생들의 인성을 바르고 참되게 변화시켜 나간다는 것은 참으로 어려운 일인 것이다.

기존의 인성 교육 관련 명상 프로그램과는 달리, 살아오면서 내 마음 속에 저장된 기억을 지우는 색다른 마음수련 명상에 대해 관심을 가져야

할 때가 지금이 아닌가 생각한다. 자기중심적인 기억 일체가 지워지면 자연스럽게 상대방과 동화되고, 모든 것을 있는 그대로 바라볼 수 있는 넓고 크고 깨끗한 본래 마음, 참마음, 본성으로 살아갈 수 있는 것이다.

지금까지 살아오면서 마음속에 기억을 계속 저장 또는 더하기를 하면서 살아왔다면 이제부터는 '산 삶의 기억된 생각' 인 가짜마음을 빼기 방법을 통해 비우고 버려 사람에게 본래부터 있었던 참마음을 되찾아 인간 본래 마음인 본성 회복의 가능성을 제시해 주고 있는 인성 관련 프로그램은 세계적으로 전무한 실정이다.

우리나라에서도 기억을 지우는 명상이 마음수련을 통해 진행되고 있는데 일선 학교에서 이 명상수련을 적용해 본 결과 초등학생 등 저학년 일수록 기억을 버리는 명상이 쉽게 진행되면서 인성적인 면에서 변화도가 빨리 나타나는 것을 볼 수 있다. 이처럼 마음수련 명상 프로그램을 학교 현장에서도 관심을 갖고 적용한 연구 사례가 계속해서 발표되고 있으며, 언론, 대학, 병원, 기업 및 단체에서도 적용하는 사례가 늘어나고 있는 실정이다.

마음수련 명상을 통한 본성 회복으로 학생들의 인성을 변화시켜 참된 마음으로 살아가는 것이 가능하기에 보통교육에서의 인성 교육 대안으로 도입 및 활용되기를 바라며, 마음수련 명상 프로그램이 학교의 교육 과정에 정규 프로그램으로 활용될 수 있도록 관련 기관 및 정부 차원의 지원과 도입을 제안한다.

【참고문헌】

- 곽재용(2005), 마음수련을 통한 초등학생 인성 지도, 진주교대 초등교육연구집.

- 김기현 외(2009), 아동·청소년의 생활 패턴에 관한 국제 비교 연구, 청소년 정책연구원.
- 김문숙(2007), 현대 다생활의 명상적 접근, 성균관대 석사 논문.
- 김미한(2009), 마음수련 캠프가 대학생 우울, 불안, 스트레스 및 자아존중감에 미치는 영향, 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집.
- 김재환(2009), 마음수련의 치유 효과(신경증, 우울증 중심), 전인교육학회.
- 김혜란(2008), 청소년의 자아존중감 향상을 통한 해결 중심 상담 연구, 호서대 석사 논문.
- 나운길(2010), 마음수련 명상 및 성격 유형별 심상 훈련이 청소년 정신 건강에 미치는 영향, 부산대 박사 논문.
- 박미란(2006), 마음수련 프로그램이 아동의 불안에 미치는 효과, 부산대 석사 논문.
- 박지연(2008), 자아존중감이 청소년의 대인관계에 미치는 영향, 이화여대 석사 논문.
- 박필선(2009), 마음수련 프로그램을 통한 초등학교 성 가치관 함양, 전인교육학회.
- 백종환(2006), 고등학교의 자아존중감과 스트레스 간 상관분석, 목포대 석사 논문
- 우 명(2008), 진짜가 되는 곳이 진짜다, 참출판사.
- 우 명(2006), 살아서 하늘 사람 되는 방법; 세상 너머의 세상, 참출판사.
- 이성란(2009), 마음수련이 초등학교의 자아존중감에 미치는 효과, 전인교육학회.
- 이수란(2006), 마음수련 명상 훈련이 알콜 중독자의 부정적 정서와 음주에 관한 신념에 미치는 효과, 경남대 석사 논문.
- 이영희(2009), 대중 영상매체가 청소년의 심리사회적 특성에 미치는 영향에 관한 연구, 대구대 석사 논문.
- 이은숙(2009), 마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램, 전인교육학회.
- 이인숙(2009), 마음 버리기를 통한 또래관계 증진, 전인교육학회.
- 전진경(2004), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대 석사 논문.

- 제르맹뒤끌로(2007), 전광철 옮김, 아이들의 행복 에너지, 자아존중감, 한울림.
- 정기언(2009), 대학 교양과목으로서의 마음수련의 교육 효과 분석, 전인교육학회.
- 정동명, 이상률(2001), 마음수련 원리와 심신의학 효과 분석, 한국정신과학 학술지.
- 정춘인(2008), 인성 교육 프로그램 적용이 자아존중감 신장에 미치는 영향, 경인대 석사 논문
- 조현학(2006), 마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과.

A Study in the Effects of Maum Meditation Program on Self-Esteem of Students in Middle and High Schools -Focusing on the Maum Meditation Youth Camp

Lee Seok-ki

Abstract

This study investigates the effects of the Maum Meditation(mind meditation) program as a way of improving the self-esteem of students, as the school has emphasized the role of self-esteem in clarifying student's identities.

Quantitative and qualitative research methods are concurrently used in this study. Among 462 students from middle and high schools who participated in the Maum Meditation program for 12days from January 5th to 16th in 2010, 10students were selected for this study. Research methods including observation of students' routines and behaviors, individual interviews and additional surveys were analyzed.

As a result of the Maum Meditation program, 10students showed positive changes in appreciation, interpersonal relations, comforting oneself, establishing one's identity, discarding inferiority, and self-

reflection. Despite a variety in degree, 8 out of 10 students showed a decrease in negative and aggressive disposition including anger, annoyance, use of abusive language and cursing. Therefore, all of the students showed positive changes as well as a decrease in a negative and aggressive disposition, which resulted in improvement in self-esteem.

Moreover, the result of quantitative research indicates students' average score of self-esteem increased from 73.7 prior to the youth camp to 80.6 after the youth camp, meaning that its results are statistically significant. Thus, the results of observation, personal interviews and survey tell that Maum Meditation program implemented in the youth camp has a relatively significant effect on improving self-esteem of participating students.

In applying meditation into schools, it is found that the lower students' grades are in elementary schools and elsewhere, the faster they show changes in their character as they easily perform meditation which erases their memory. It is reported that the number of case study has increased which applies Maum Meditation into schools. Maum Meditation leads students to find their true mind. and presents the possibility of restoring human nature which is life's fundamental purpose. Therefore, Maum Meditation as an alternative of humanities education should be considered.

It is desirable that Maum Meditation should be introduced and practiced in schools as an alternative to ethics education because it contributes to the transformation of students' character and makes it possible to recover human nature. Lastly, it is suggested that the government support and introduce this program in order for the school to employ it as a regular program in its curriculum.

Key words: Maum Meditation, self-esteem, meditation

부록 I

자아존중감 도구(설문지)

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇다	항상 그렇다
1	나는 내가 하는 일에 대하여 자신감이 있다.				
2	나는 나 자신을 자랑스럽게 여긴다.				
3	나는 어떤 문제에 대해서도 결코 걱정하지 않는다.				
4	*나는 나 자신에 대해 고쳐야 할 것이 많다고 생각한다.				
5	나는 쉽게 마음이 상하지 않는다.				
6	나는 행복하다.				
7	나는 내가 할 수 있는 일에 최선을 다한다.				
8	나는 쉽게 굴복하지 않는다.				
9	나는 항상 내 일에 대해 주의를 기울인다.				
10	나는 나 자신을 이해한다.				
11	나는 좀처럼 꾸중을 듣지 않는다.				
12	나는 결심을 하면 꼭 지키려고 한다.				
13	나는 내가 소년(소녀)인 것을 좋아한다.				
14	나의 부모님은 나를 이해한다.				
15	우리 집에서 모든 사람이 나에게 관심이 있다.				
16	나는 수업 시간에 내 이름을 불러 주는 것을 좋아한다.				
17	나는 할 말이 있으면 언제나 말한다.				
18	나는 친구들에게 인기가 있다.				
19	나는 선생님이 나를 좋아한다고 생각한다.				
20	내 친구들은 내 의견에 잘 따른다.				
21	* 나는 학교에서 외톨이가 될 때가 많다.				
22	나는 학교에서 다른 아이들과 마찬가지로 중요하다.				
23	나는 공부를 잘하고 있다고 생각한다.				
24	나는 새로운 것에 쉽게 친숙해 진다.				
25	*나는 여러 사람 앞에서 이야기하는 것이 쑥스럽다.				

자아존중감 도구: Coopersmith(1981) 도구를 전규혁(1999)이 번역한 도구(* 역문항)

■ 성명: 이석기

주소: (614-703) 부산시 부산진구 양정동 455-1 부산시교육청
학교정책과

전화: 051-860-0871, 010-3556-2163

전자우편: skismile@hanmail.net