

마음수련의 원리를 활용한 초등학교 계발활동 프로그램 개발과 적용 효과

김미한* · 차재화**

요약

오늘날 초등학생은 학원 수강과 텔레비전 시청, 컴퓨터 게임 등에 많은 시간을 할애하고 있어 건강한 몸과 마음의 성장 발달에 저해가 되고 있다. 특히 초등학교 고학년은 여러 가지 신체적 정신적 변화를 경험하는 시기로 정신건강을 증진시킬 수 있는 적절한 활동이 필요하다.

본 연구는 초등학생이 보다 명확하게 마음 버리기의 방법을 이해하고 학교교육 현장에서 체계적으로 활용할 수 있도록 초등학교 계발활동 프로그램으로서 마음수련 프로그램을 개발하여 효과를 측정하고자 한다.

이를 위해 선행문헌 고찰을 통하여 마음수련의 원리 중 허상세계와 실상세계를 이해하여 계발활동의 일환으로 적용할 수 있는 초등학교 마음수련 프로그램을 개발했다. 이 프로그램은 13주의 계발활동 계획서와 학습내용 16개 주제로 구성되어 있으며, 이 프로그램에 참여한 초등학교 5학년 12명을 대상으로 사전 사후의 우울, 불안, 자아존중감을 측정하였다. 계발활동을 마친 후 마음수련의 필요성 인식도도 측정하였으며 수집된 자료는 SPSS WIN 17.0 Program로 실수, 백분율, 평균과 표준편차, Wilcoxon 부호순위 검정을 이용하여 계발활동 전과 후의 변화를 측정하였다.

연구 결과, 이 프로그램에 참여한 대상자는 우울, 불안, 자아존중감에 변화는 보이지 않았다. 하지만 마음수련의 필요성 인식에 대하여는 각 문항마다 50%~100%가 필요하다는 긍정적인 답변을 하였다.

* 경일대학교 교수

** 대구 합지초등학교 교사

마음수련의 원리를 이용한 계발활동 프로그램은 초등학생들이 마음수련의 필요성 인식 제고에 효과가 있었으며 본 연구에서 개발된 프로그램은 초등학교 현장에서 계발활동 프로그램으로 사용될 수 있을 것이다.

주제어: 마음수련, 우울, 불안, 자아존중감

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날 학교 현장은 입시 중심의 교육체제와 다양성이 부족한 교육방법, 사교육의 활성화에 따라 인성교육의 쇠퇴로 인하여 공교육의 지위마저 위기를 맞고 있다. 또한 초등학생들도 과도한 학원 수강과 텔레비전 시청, 컴퓨터 게임 등에 많은 시간을 할애하고 있어 건강한 몸과 마음의 성장 발달에 저해가 되고 있다(윤양진 외, 2008). 특히 초등학교 고학년은 여러 가지 신체적 정신적 변화를 경험하는 시기로 생활의 불균형과 역할혼동 등으로 신체적, 정신적 건강에 해로운 영향을 받을 수 있어 개인적인 변화를 긍정적으로 받아들여 위기를 극복하고 정신건강을 증진시킬 수 있는 적절한 활동이 이루어져야 할 것이다(박일홍, 2009).

1990년 이후 현재까지 아동 및 청소년을 대상으로 명상을 활용한 정신건강 증진 프로그램 적용이 다양하게 이루어져 왔다(최운 외, 2010; 김홍석, 2006; 김영숙, 1999). 특히 마음수련 명상법은 1996년 우명선생이 창안하여 마음수련원에서 실시하고 있는 8단계 과정의 특정한 명상수련법으로(<http://www.maum.org>) 기존의 마음을 가리앉히는 명상

과 달리 스스로가 자기 마음을 탐색하여 제거하는 적극적인 기전을 갖고 있어(권기현, 2002), 교육계에서도 ‘마음 버리기’를 통한 인성교육이 효과적임을 여러 연구를 통해 입증되고 있다(김미한, 2009; 이인숙, 2009; 이은숙, 2009; 이성란, 2009; 안경숙, 2007; 곽재용, 2005). 그러나 초등학생이 현재의 학교교육 체계 안에서 충분한 시간을 갖고 자신의 마음세계를 고찰하기란 현실적으로 어려운 점이 있으며 또한 초등학생의 특성에 맞는 마음 버리기 프로그램이 세부적으로 개발되어야 하는 실정이다.

따라서 본 연구는 초등학생이 보다 명확하게 마음 버리기의 방법을 이해하고 학교교육 현장에서 체계적으로 활용할 수 있도록 초등학교 계발활동 프로그램으로서 마음수련 프로그램을 실시하고자 한다. 계발활동은 종래 클럽활동이라고 불리던 것을 7차 교육과정 개정 시 내용적인 측면을 강조하기 위하여 명칭을 변경한 것으로(교육부, 1998) 학생들의 자발적 참여를 유도하여 자신의 취미와 특기를 계발·신장함으로써 자아실현의 기초를 다진다는 목표를 두고 있다(교육과학기술부, 2007). 마음수련의 원리 중 허상과 실상을 깨닫게 하는 사진세계 설명을 활용하여 계발활동 프로그램으로서 생활명상부 부서에서 실시할 프로그램을 개발하여 초등학교 5학년 학생에게 적용하고자 한다. 계발활동의 효과 검정을 위하여 사전과 사후에 우울, 불안, 자아존중감의 변화와 마음수련의 필요성 인식에 미치는 효과를 측정하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적을 다음과 같이 설정한다.

가. 초등학생을 대상으로 마음수련 원리를 활용한 계발활동 프로그램

을 개발한다.

나. 이 프로그램이 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과를 파악한다.

다. 이 프로그램이 마음 버리기의 필요성을 인식하는데 미치는 효과를 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 마음수련의 원리를 적용한 초등학생의 계발활동 프로그램을 개발하여 실시 전후에 우울, 불안, 자아존중감을 측정하고 계발활동 후 마음수련의 필요성 인식을 측정한 단일군 전후실험설계이다. 계발활동은 1주에 3회 실시하였는데 1회는 계발활동으로 80분을 실시하고 그 외 2회는 오전 수업 시작 전 30분씩 실시하여 총 13주간 실시하였다.

2. 연구 대상 및 자료수집 방법

본 연구의 대상은 2011년 대구시 H초등학교에서 실시한 계발활동 중 생활명상부 활동에 참여한 5학년 12명으로 남자 6명 여자 6명이다. 연구 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 부모와 본인이 동의하여 서면동의서를 작성한 경우를 대상으로 하였다.

3. 연구 도구

가. 우울 측정도구

본 연구에서 우울이란 Kovacs 외(1977)가 구성한 아동용 우울 측정도구(Children's Depression Inventory, CDI)를 심후섭(1989)이 번역한 도구를 사용하여 측정한 점수를 말한다. 이 도구는 7세에서 17세까지의 아동 및 청소년에게 실시할 수 있는 자기보고형 척도로 구성된 총 27개의 문항이다. 각 문항마다 지난 2주일 동안 자신의 느낌과 생각에 맞는 답을 찾도록 하는데 '그렇지 않다' 1점, '가끔 그렇다' 2점, '많이 그렇다' 3점으로 측정되는 3점 평점 척도이다. 4번 문항인 '어떤 일이든 재미있다', 13번 문항 '나는 어떤 일이든 쉽게 결정내릴 수 있다'는 역으로 배점을 하였다. 우울 점수는 최저 27점에서 최고 81점까지의 범위 내에 있으며, 점수가 높을수록 우울 정도가 심함을 나타낸다. 신뢰도는 심후섭(1989)의 연구에서 검사-재검사 신뢰도 계수가 .96이었고 본 연구에서는 Cronbach's alpha .884이었다.

나. 불안 측정도구

Spielberger(1977)는 불안을 상태불안(state anxiety)과 특성불안(trait anxiety)으로 구분하고 자기보고형의 불안 측정도구를 개발하였다. 본 연구에서는 Spielberger(1977)의 아동용 상태-특성불안검사(state-trait anxiety for children)를 McVey(2001)가 수정한 도구를 이은영(2003)이 변안한 것을 사용하여 불안 점수를 측정하였다. 18개의 문항마다 '전혀 그렇지 않다' 1점, '가끔 그렇다' 2점, '많이 그렇다' 3점으로 측정하는 3점 평점 척도이다. 불안 점수는 최저 18점에서 최고 54점까지의 범위 내에 있으며, 점수가 높을수록 불안 정도가 심함을 나타낸다. 도구의 신뢰도

는 이은영(2003)의 연구에서 Cronbach's alpha .87이었고 본 연구에서의 .882이었다.

다. 자아존중감 측정도구

자아존중감이란 자신을 얼마나 높이 평가하는가에 대한 개념으로 본 연구에서는 Coopersmith(1981)의 자아존중감 도구를 전규혁(1999)이 번역한 것을 바탕으로 임기숙(2003)이 저학년 아동이 이해하기 적절하도록 25개 문항으로 수정 보완한 도구를 사용하였다. 각 문항마다 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점으로 측정하는 4점 평점 척도이다. 자아존중감 점수는 최저 25점에서 최고 100점까지의 범위 내에 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다. 부정 문항인 4번 '나는 나 자신에 대해 고쳐야 할 것이 많다고 생각한다', 21번 '나는 학교에서 외톨이가 될 때가 많다', 25번 '나는 여러 사람 앞에서 이야기하는 것이 쑥스럽다' 문항은 역산 처리하였다. 신뢰도는 임기숙의 연구에서 Cronbach's alpha는 .82이었으며 본 연구에서는 .85이었다.

라. 마음수련의 필요성 인식 측정도구

본 연구에서의 마음수련의 필요성 인식 정도는 연구자가 직접 고안한 설문 4문항으로 '나는 마음 버리기를 할 필요가 있다', '나는 앞으로 마음 버리기를 할 생각이 있다', '우리 부모님은 마음 버리기를 할 필요성이 있다', '학교에서 부모님을 대상으로 하는 마음 버리기 프로그램이 있다면 우리 부모님도 참여해 마음 버리기를 하였으면 좋겠다'이다. 각 문항마다 '매우 그렇다', '그런 편이다', '그렇지 않다', '전혀 그렇지 않다'의 4점 평점 척도이다.

4. 자료 분석 방법

자료 분석은 SPSS WIN 17.0 프로그램을 사용하여 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율을 사용하였으며 우울, 불안, 자아존중감은 평균, 표준편차, Wilcoxon 부호순위 검정을 이용하여 계발활동 전과 후의 변화를 측정하였다.

III. 연구 결과

1. 마음수련 원리를 적용한 계발활동 연간 계획 개발

마음수련 관련 서적과 논문을 중심으로 선행문헌을 고찰하고 마음수련원에서 제시한 허상세계와 실상세계 관련 교육 자료를 분석하여 초등학생이 이해할 수 있도록 체계화하였다. 마음 버리기 방법은 마음수련의 1, 2과정에서 이루어지는 수련 방법을 적용하였다. 13주에 걸친 각 차시별 주제를 정하고 학습할 내용을 구조화한 후 이에 적합한 내용을 구상하였다(표 1).

〈표 1〉 마음수련 원리를 적용한 개발활동 연간 계획

날짜	학습 주제	활동 내용	준비물
1주	부서 조직 및 연간 활동 협의	<ul style="list-style-type: none"> •부서 조직하기 •활동 계획 안내하기 	
2주	<ul style="list-style-type: none"> •참마음과 거짓 마음 알기 •마음 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •가장 큰 전체가 무엇인지 알기 •생활 속에서 거짓마음 찾기 •참마음과 거짓마음 비교하기 •마음 버리기의 방법을 알고 떠오르는 생각 버리기 	학습지 PPT자료 인터넷
3주	<ul style="list-style-type: none"> •마음 버리기를 하는 이유 알기 •마음 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •좋아하는 마음과 싫어하는 마음 찾기 •생활 속에서 싫어하는 마음과 좋아하는 마음 찾아보기 •마음 버리기를 하는 이유 알기 •마음 버리기의 방법을 알고 떠오르는 생각 버리기 	학습지 PPT자료
4주	<ul style="list-style-type: none"> •버려야 할 마음세계 알기 •마음 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •나의 인생 곡선 그래프 그려 보기 •버려야 할 나의 마음세계 바라보기 •마음 버리기의 방법을 알고 시간 순으로 기억된 생각 버리기 	학습지 PPT자료 인터넷
5주	<ul style="list-style-type: none"> •우주의 입장 알기 •마음 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •우주의 입장 알아보기 •마음 버리기의 방법을 알고 우주의 입장에서 시간 순으로 기억된 생각 버리기 	학습지 PPT자료
6주	<ul style="list-style-type: none"> •우주의 입장 알기 •마음 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •마음 버리기의 방법을 알고 우주의 입장에서 시간 순으로 기억된 생각 버리기 	학습지 PPT자료
7주	<ul style="list-style-type: none"> •우주의 입장 알기 •마음 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •우주의 입장 알기 •욕심과 관련된 마음 찾고 버리기 •시간 순으로 기억된 생각 버리기 	학습지 PPT자료 인터넷
8주	<ul style="list-style-type: none"> •마음을 글이나 그림으로 나타내기 	<ul style="list-style-type: none"> •버리고 싶은 나의 마음을 산문이나 운문, 그림으로 나타내기 •앞으로 어떤 마음으로 살고 싶은지 자신의 희망을 산문이나 운문, 그림으로 나타내기 	필기도구 그림도구
9주	<ul style="list-style-type: none"> •게으른 마음 버리기 •집착된 마음 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •게으른 마음 찾기 •집착된 마음 찾기 •우주의 입장에서 집착된 마음 버리기 	학습지 PPT자료 인터넷

날짜	학습 주제	활동 내용	준비물
10주	<ul style="list-style-type: none"> •우주의 입장 알기 •폭력적인 마음 버리기 •열등감 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •우주의 입장 알기 •폭력적인 마음 찾고 버리기 •동영상을 보고 열등감 버리기 •시간 순으로 기억된 생각 버리기 	학습지 PPT자료 인터넷
11주	<ul style="list-style-type: none"> •마음 버리기 •공존의 마음 알기 	<ul style="list-style-type: none"> •시간 순으로 기억된 생각 버리기 •공존의 마음 알기 •우주의 입장에서 이기적인 마음을 찾아 버리기 •명상에 대한 소감록 쓰기 	학습지 PPT자료 인터넷
12주	<ul style="list-style-type: none"> •남은 마음 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> •마인드맵(전체 실시 => 공통되는 마음 찾아보기) : 마음 열기 •주제별 수련(남은 마음 버리기) 가족, 돈, 물건, 사랑, 나, 집착, 틀, 이상 등 	학습지 PPT자료 인터넷
13주	<ul style="list-style-type: none"> •연간활동 반성하기 	<ul style="list-style-type: none"> •1년 동안 활동 상황 되돌아보기 •마음 버리기 활동 후 나의 변화된 모습 발표하기 •생활 속에서 남과 더불어 실천하기 	학습지 PPT자료 인터넷

2. 계발활동 세부 교육 내용 개발

매주의 계발활동 시간에 활용할 수 있도록 초등학생의 특성을 고려하여 마음의 원리와 버려야 하는 필요성에 대한 학습 내용을 16개 주제로 개발하였다. 개발한 학습 내용은 다음과 같다.

학습 내용 1) 인생의 비디오테이프

어릴 때부터 지금까지 갈수록 마음이 편한가요? 스트레스를 받는 일이 많을까요? (어릴 때 → 유치원 때, 1학년 때, 2학년 때... 현재)

☞ 왜 그럴까?

태어난 순간부터 몸으로 사진을 찍어 계속 담아 와서 마음이 무겁다.

사람은 태어난 순간부터 눈, 코, 입, 귀, 온몸으로 사진을 찍어 왔다. 내 인생의 비디오테이프 하나 제작하면서 살아왔다. 감독도 나고, 주인공도 나고, 관객도 나다. 내가 찍은 것 외는 모른다. 지나간 일은 오직 내 마음속에만 있다. 그래서 사람마다 마음이 다르다.

내 것이라고 찍어온 것을 건드리면 화가 난다(그게 스트레스다). 내 부모, 내 형제, 내 물건 등등. 내 부모, 내 형제를 남들이 무시하고 욕하면 신경질 나고 화가 난다. 왜? 내 부모, 내 형제는 내 것이라고 찍혀 있으니까. 그렇지만 아무리 부모, 친구가 소중한데 나를 건드리면 화가 난다. 스트레스 받는다. 왜? 내가 제일 많이 찍혀 있어서. 내가 제일 소중한 하니까.

중학교, 고등학교, 대학교 등 나이를 먹을수록 마음이 어떨까? 마음을 계속 찍어 담기 때문에 힘들다.

어떻게 하면 마음이 편할까? 사진을 버리듯이 마음도 버리면 없어진다. 마음이 없어야 마음이 편하다.

학습 내용 2) 찍는 줄도 모르고 찍는다

선생님 고향이 어딜까요? 모두 모른다고 함.

경남 합천입니다.

☞방금 전까지 몰랐는데 왜 알게 되었을까요?

방금 선생님께서부터 말하는 것을 귀로 찍었기 때문에. 이렇게 사람은 몸이 사진기라서 눈, 코, 입, 귀, 온 몸의 감각으로 사진을 찍는다. 그것이 마음이다. 찍으면 찍을수록 마음에 안 드는 일이 많고 스트레스 받는다. 사진을 버리듯 마음도 버리면 버려진다.

학습 내용 3) 왜 마음 비우기를 해야 하나?(사진 버리기)

엄마, 아빠가 심하게 때리거나 꾸중한 일을 마음속에 넣어 놓고 있으면 지금 엄마, 아빠를 볼 때 어떤 기분일까? 기분이 안 좋고 신경질이 나고 짜증난다(선생님 예도 들고, 친구 예도 들어서 설명).

그때 맞거나 꾸중 들은 일을 버리면 지금 엄마, 아빠를 봐도 편하게 대할 수 있다. 지나간 일을 마음속에 사진을 찍어 담아놓으면 그게 마음의 쓰레기이고 마음의 똥이고 스트레스다. 사진을 버려야 스트레스 안 받는다. 마음이 편하다. 집중력이 높아진다.

엄마에게 며칠 전 심하게 꾸중을 들은 일이 있다. 지금 엄마를 봐도 화난다. 엄마에게 효도해야 하는 것 알지만 효도가 될까? 그렇게 안 된다. 왜 안 될까?

나를 꾸중한 엄마가 내 마음속에 딱 찍혀 있어서. 그걸 버릴 수 있으면 버리는 것이 좋을까? 계속 엄마에게 화난 마음 그대로 지내는 것이 좋을까?

버려야만 지금 엄마에게 상냥하게 대할 수 있다. 내 마음속에 소중한다고 찍혀 있는 엄마, 아빠는 실제 없는 사진과 같은 것이다. 꾸중 들어서 화난 마음을 버려야만 실제 엄마 아빠에게 더 잘할 수 있고 사이 좋게 지낼 수 있다. 실제 엄마 아빠는 집에 잘 계신다.

학습 내용 4) 기뻐던 일도 사진이다

지난 생일파티 때 부모님이 선물을 사 주시고 멋진 파티를 해 주셨다. 그리고 올해는 더 크게 해 주시고 내가 꼭 갖고 싶은 선물을 주시기로 약속하셨다. 그 사진을 마음속에 진하게 찍어놓고 기대함. 그런데 올해 부모님이 생일파티도 안 해 주시고 선물도 시시한 것을 해 주셨다.

- A: 왜 약속을 어기냐고 부모님께 화낸다.

- B: 그냥 부모님을 이해하고 참는다.
- C: 이미 지나간 일이 사진임을 알고 버린다.

☞ 자, 어떤 사람이 현명한 사람일까?

좋은 일도 사진임을 알고 버린다. 기뻐던 일이라고 마음속에 담아 놓고 있으면 그 마음 때문에 스트레스 받는다. 기쁘다, 슬프다고 생각하는 것도 사진 찍듯이 내 마음속에만 찍혀 있는 마음이고 세상에는 없는 것이다. 이렇게 마음을 자꾸 더하기만 하기 때문에 살아갈수록 마음이 무겁고 스트레스를 받고 살고 있다.

학습 내용 5) 호주의 아이들은 산을 그리라면 못 그린다

우리처럼 그리는 게 아니고 그냥 옆으로 쪽 선을 긋는다.

☞ 왜 그럴까?

산을 본 적이 없기 때문이다. 호주는 산이 없고 넓은 평야로 되어 있기 때문에 산을 사진 찍은 적이 없기 때문에 못 그린다.

사람은 경험한 것 외에는 모른다. 본 순간 내 마음에 담긴다. 이렇듯 살면서 계속 마음을 담아 왔다. 내 마음먹은 만큼 세상을 보고 산다. 마음을 먹고는 버린 적은 없었다. 밥을 먹고 똥을 안 누면 못산다. 마음도 먹기만 먹고 버리지 않아서 스트레스 속에서 산다.

이제 버리는 방법이 나왔다. 똥을 누듯이 마음의 똥인 사진을 버리면 마음이 편하다. 신난다.

학습 내용 6) 생일 초대

A, B 두 사람이 내 생일파티에 오지 않고 친구 C의 생일파티에 갔다.

(맛있는 것 더 있다. 더 재미있는 일이 많다 등등)

- A: 나와 너무 너무 친한 친구, 절대 우정이 변하지 말자고 맹세한

친구, 죽고 못 사는 절친

- B: 나와 별로 친하지 않는 친구, 다른 친구들과 더 친한 친구

☞ 어떤 친구에게 더 많이 화가 날까?

A다. 왜? A는 나와 너무 친한 친구라는 사진을 찍어 놓았기 때문. B에 대한 사진은 별로 없다.

사진 찍어 놓은 것을 바탕으로 기쁜 일이 되기도 하고 짜증 나고 슬픈 일이 되기도 한다. 사람은 태어나는 순간부터 눈, 코, 입, 귀, 온 몸으로 사진을 찍어 그 속에서 살아왔다.

학습 내용 7) 선생님에 대한 사진세계

유치원 때 선생님께 심하게 꾸중을 들은 일이 있다. 올해 담임 선생님을 만났는데 그때 유치원 선생님과 너무 닮았다. 처음부터 거부감이 가고 기분이 나쁘다.

☞ 왜 그럴까?

지금 선생님과 유치원 선생님과 아무 관련이 없는데 비슷한 사진을 보고 그때 감정이 올라온다.

계속 그 마음으로 지내는 것이 좋을까?

버릴 수 있으면 버려는 것이 좋을까?

학습 내용 8) 역사적인 사건을 예로 들어 설명

내가 조선시대에 태어나서 살았다면 지금 내 마음속에 있는 컴퓨터, 게임, 아파트, 스마트폰에 대한 사진이 있을까? 없다.

☞ 왜? 보고 경험한 것이 없으니까.

그럼 지금 내 속에 있는 마음은 뭘까?

내가 보고 듣고 경험한 것이 내 마음속에 찍혀 있어 나를 힘들게 한다.

학습 내용 9) 나라를 예로 들기

문맹이 발달하지 않았을 때(TV, 신문, 인터넷도 없던 시절)

- 아주 추운 곳에 사는 사람(알래스카)
- 아주 더운 곳에 사는 사람(아프리카)

☞ 이 두 사람에게 눈과 얼음에 대한 설명과 춥다는 것을 설명하면 어떤 사람이 알아들을까? 더위를 설명하면 누가 알아들을까?

다른 예) 열대과일, 옷, 집, 특산물 등

학습 내용 10) 쌍둥이 예

쌍둥이 중 한 명은 한국에서, 한 명은 미국이나 다른 나라에서 헤어져 살다가 20년이 지나 만났다.

☞ 두 사람의 마음은 같을까?

예의, 말, 담배, 옷차림 등.

학습 내용 11) 값비싼 장난감과 험 장난감이 부서졌을 때의 마음 상태

- A의 경우: 아주 비싸고 아끼는 장난감을 동생이 만지다가 부수었을 때 생기는 마음

- B의 경우: 오래 가지고 놀아서 낡고 별로 필요 없는 장난감을 동생이 만지다가 부수었을 때 생기는 마음

☞ 언제 화가 더 나고 스트레스 받을까? A의 경우.

☞ 왜 그럴까? 짝혀 있는 마음이 다르기 때문.

학습 내용 12) 나라마다 문화의 차이를 예를 들어 설명

미국에 아들을 따라 이민을 간 할머니가 공원에서 미국 꼬마를 보고 하도 귀여워서, 한국에서처럼 고추를 따먹는다고 꼬마의 고추를 만졌는

데 이것을 본 미국 부모가 이 할머니를, 미성년자를 상대로 하는 변태성 욕자로 고소한 사건이 있었다.

1996년 애틀랜타 올림픽 때 북한 체조 코치가 지나가는 아이의 체격이 체조를 하면 좋겠다는 생각이 들어 다리와 팔을 좀 만져 보았다고 해서 마찬가지로 고소를 당했다.

미국에 처음 간 사람들은 대부분 인형처럼 생긴 미국 애들이 매우 귀엽게 보인다. 그렇다고 마음대로 애를 만지거나 쓰다듬으며 안 된다. 어린이를 만져 보려면 반드시 부모의 허락을 얻어야 한다. 부모가 옆에 없는 아이는 만져볼 생각을 아예 하지 않는 것이 좋다.

☞ 우리나라에서는 허용되는 행동들이 미국에서는 왜 허용되지 않을까? 왜 그럴까?

그 나라 사람들만의 찍어 놓은 마음(사진)세계가 달라서.

학습 내용 13) 다른 나라와 스포츠 경기를 할 때 특히 어느 나라와 할 때 꼭 이기기를 바랄까? (부모님들의 생각)

☞ 일본. 왜 그럴까?

역사적으로 일본이 우리나라를 괴롭혔다는 사진이 조상 대대로 찍혀 있으므로.

학습 내용 14) 성적에 비유한 예

80점이라는 점수를 받았다.

- A: 늘 90점 이상을 받는 우등생

- B: 늘 50점 이하로 공부랑 답을 쌓은 아이

A의 경우: 부모의 실망, 스트레스를 많이 받음

B의 경우: 성적이 올랐다고 파티, 기분이 너무 좋음

☞ 왜 그럴까? 찍혀 있는 사진이 달라 기대치가 달라서.

학습 내용 15) 물건을 훔친 사람들 예

물건을 훔친 사람들에게 그런 일을 하면 되는지? 시험을 치면 다 안 된다고 한다.

☞ 그런데 왜 그런 일을 저지를까?

어릴 때부터 남의 물건을 탐내는 마음을 가지고 그렇게 행동해서.

(옛 속담: 비늘 도둑이 소도둑 된다)

학습 내용 16) 지금 하는 일에 최선을 다한다

행동으로 실천해야 결과가 남는다.

영어 공부할 때 영어 공부만 하기.

(게임, 다른 과목 해야지 하는 생각을 하면 성적이 오를까?)

☞ 시험에서 몇 등 해야지! 누구를 이겨야지! 등 여러 가지 생각을 가지고 공부하면 공부가 잘될까?

☞ 시험에 대한 부담을 버렸다고 공부를 안 하면 성적이 오를까?

부담을 갖지 않고 지금 자기가 해야 할 일을 최선을 다해야 결과가 남는다.

3. 계발활동 전후 우울, 불안, 자아존중감의 변화

계발활동 실시 전 대상자의 우울 점수는 34.62 ± 4.34 , 불안 점수는 25.42 ± 3.90 , 자아존중감 점수는 69.14 ± 8.35 이었다. 마음수련 원리를 적용한 계발활동 프로그램을 마친 후 우울과 불안 점수는 각각 33.37 ± 4.56 , 22.37 ± 4.20 로 감소하였으며 자아존중감 점수는

68.85±20.92로 변화하였으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 마음수련 계발활동 프로그램 전과 후의 우울, 불안, 자아존중감의 점수 변화는 <표 2>와 같다.

<표 2> 계발활동 프로그램 전후의 우울, 불안, 자아존중감의 변화

N = 12

	사전	사후	Z	p
	평균±표준편차	평균±표준편차		
우울	34.62±4.34	33.37±4.56	-.141	.888
불안	25.42±3.90	22.37±4.20	-1.594	.111
자아 존중감	69.14±8.35	68.85±20.92	-.631	.528

4. 계발활동으로 인한 마음수련 필요성 인식 정도

마음수련 프로그램 후 마음수련의 필요성을 얼마나 인식하고 있는지 측정한 결과 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’는 각각 2명과 6명으로 마음 버리기의 필요성을 긍정적으로 인식하고 있었다. 또한 ‘나는 앞으로 마음 버리기를 할 생각이 있다’에서는 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’는 각각 3명씩이었다. 특히 ‘학교에서 학부모를 대상으로 하는 마음 버리기 프로그램이 생긴다면 우리 부모님도 참여하면 좋겠다’에서는 각각 4명씩 긍정적인 답변을 하였다. 마음수련 프로그램 후의 마음 버리기 필요성 인식도 점수는 <표 3>과 같다.

〈표 3〉 마음수련의 원리를 활용한 계발활동 프로그램 후의 마음 버리기 필요성 인식도

N=12

문 항	설문 내용	매우 그렇다		그렇다		그렇지 않다		전혀 그렇지 않다		합 n (%)
		n	%	n	%	n	%	n	%	
1	나는 마음 버리기를 할 필요성이 있다.	2	25.0	6	75.0	0	0.0	0	0	8 (100.0)
2	나는 앞으로 마음 버리기를 할 생각이 있다.	3	37.5	3	37.5	2	25.0	0	0	8 (100.0)
3	우리 부모님은 마음 버리기를 할 필요성이 있다.	1	12.5	3	37.5	2	25.0	2	25.0	8 (100.0)
4	학교에서 학부모를 대상으로 하는 마음 버리기 프로그램이 생긴다면 우리 부모님도 참여하면 좋겠다.	4	50.0	4	50.0	0	0.0	0	0.0	8 (100.0)

5. 추가 분석: 소감록으로 본 대상자별 변화

계발활동 중의 질적인 변화를 측정하기 위하여 프로그램 시작 후 3주, 6주 그리고 프로그램을 마친 후인 13주에 대상자로부터 소감록을 작성하도록 하였다. 대상자 12명의 소감록 내용은 〈표 4〉와 같다. 3주에 기록한 소감록을 살펴보면 '마음이 조금씩 비워져서 스트레스도 좀 줄고 마음이 후련해져서 좋다' '생활명상부는 정말 좋은 것 같다' '부모님께 점점 짜증 내는 것이 사라졌다'라는 진술이 있어 계발활동을 3주만 실시하였

음에도 불구하고 마음이 버려지는 경험을 하였고 스트레스 관리에 효과적임을 알 수 있었다. 6주에 기록한 소감록에는 ‘명상부를 하고 나서는 시험 치기 전 긴장이 안 되었다’ ‘기억이 잘나고 스트레스가 해소되고 성적이 오른 것 같다’ 등의 시험 관련 긴장과 스트레스가 감소되었다는 표현이 있었다. 13주의 소감록에는 ‘싸우는 것이 점점 사라지고 있다’ ‘집중력이 높아졌고 성적도 올랐다’ ‘예전엔 컴퓨터 중독자였다. 주말에는 6시간 이상했지만 요즘 사용 시간이 줄었다’ 등의 폭력과 컴퓨터 중독 관련하여 나아진 점에 대한 진술이 발견되었다.

(표 4) 소감록

대상자 번호	3주 후	6주 후	13주 후
1	처음에는 생활명상부가 뭔지 궁금해서 왔고 하루하루 계속해 보니 마음이 조금씩 비워져서 스트레스도 좀 줄고 마음이 후련해져서 좋다. 또 생활명상부가 뭔지도 알게 되었고 마음 비우기도 알게 되어서 좋다. 교감선생님 이렇게 좋은 것을 가르쳐 주셔서 감사합니다.		공부시간에 계속 멍 때리고 딴짓하고 그랬는데 요즘은 공부가 조금 재미있어져서 멍 때리는거나 딴짓하는 게 조금 없어진 것 같다. 체육시간에 우리 반끼리 경기를 하면 사소한 걸로 싸우고 했는데 요즘은 싸우는 것이 점점 사라지고 있다.
2	생활명상부를 들어오고 가짜마음을 빼고 편안해지자고 할 땐 그냥 그저 그랬는데 하고 나니 마음이 한결 가벼워지고 무거운 짐을 풀고 처음부터 새롭게 시작하는 그런 느낌이 들었다.	명상부를 하고 나서는 시험 치기 전 긴장이 안 되었다. 나는 원래 시험 치기 전 긴장을 좀 많이 했었다. 하지만 지금은 마음이 한결 편안해졌다. 또 공부한 것이 머리에 쑥씩 들어왔다.	공부시간에 집중이 잘 되고 공부가 잘 된다. 학교 가는 길이 행복하다. 그리고 선생님께서 나를 가르쳐 주시고 지적해 주시고 꾸중해 주시는 게 너무 감사하다.

대상자 번호	3주 후	6주 후	13주 후
2	그리고 명상한다고 할 땐 그저 심심하지만, 지 루하기만 할 것 같았는 데 해보자 마음이 편안해 지고 최근에는 스트레스 가 없어진 것 같았다. 생활명상부는 정말 좋은 것 같다. 다음에 기회가 된다면 또 하고 싶다.		집에서 오빠와 싸우기만 했는데 이전 사이 좋게 지 내고 전보다 친해졌다. 학원은 항상 가기 싫고 놀고만 싶었는데 이전 부 모님께서 힘들게 버신 돈 으로 나에게 소비한다고 생각하니 너무 가고 싶어 졌다.
3	마음이 삭제되어서 기분 이 좋다. 속이 시원하다.		선생님이 때려도 화나지 않고 좋아졌다. 집중력이 높아졌고 성적도 올랐다. 학원 가는 스트레스가 줄 어 들었다.
4	생활명상부를 다니면서 영어 숙제를 항상 미루 고 모든 숙제를 하기 싫 어했는데 자기가 하기 싫은 것도 잘하게 되고 영어 숙제도 미루지 않 고 그날에 숙제를 하게 되었다. 잡념이 조금 버 려진 것 같다.	시험을 치기 전에 긴장 이 하나도 안 되었다. 왜 냐하면 시험 치기 전에 마음(잡념)을 뺏기 때문 이다. 시험 치고도 긴장 이 안 되어서 좋은 성적 이 나왔다. 명상부 하기 전에는 시험 칠 때 매우 떨리고 화장실까지 가고 싶었다.	친구들이 조금 놀려도 그 냥 봐 준다. 집에서 누나 가 약 올려도 그냥 봐 준다. 시험 칠 때 걱정이 안 되 고 안 떨린다. 성적이 올 랐다.
5	명상부에 오기를 잘 한 것 같다. 부모님께 점점 짜증 내는 것이 사라졌다.	생활명상부를 하고 나니 긴장이 좀 풀리고 그리고 생활명상부를 하기 전에 는 시험을 보기 전에 무 슨 문제가 나올까 덜덜덜 떨었는데 생활명상부를 하길 잘 한 것 같다.	친구가 놀래키면 잘 놀랐 는데 생활명상부를 하고 있을 때 아이들이 나를 놀래키려고 숨어서 깜짝 놀래켜 줬는데도 나는 깜 짝 안 놀랐다(친구-정말 잘 놀라는데 요즘은 안 놀란다고 이야기함). 집에서 동생이 조금만 화 내도 손이 날아갔는데 생 활명상부를 하고 나니까 손이 안 날아가고 말로 했다.

대상자 번호	3주 후	6주 후	13주 후
6	<p>처음에는 오기 싫었는데 갈 때가 없어가지고 이곳에 왔다. 처음에는 지루하고 심심하였는데 지금은 지루하지 않다.</p>	<p>시험 치기 전에는 그저 그랬는데 시험 치고 나니깐 속이 시원하고 그저 그랬다.</p>	<p>학교에서 공부할 때 잡념이 많았는데 지금은 잡념이 없어졌다. 마음을 빼기 전에는 엄마랑 조금 다투었는데 지금은 다투지 않는다. 마음빼기를 하기 전에는 스트레스가 90%였는데 지금은 30%가 되었다.</p>
7	<p>친한 친구와 같이 갈려고 생활명상부를 선택했고 오고 나서부터 학교 친구를 잘 놀렸는데 이제는 놀리지 않고 친구 이름을 부른다. 그리고 가정에서는 엄마 말에 토를 달았는데 이제는 달지 않게 되었다. 생활명상부에 오기를 잘했다.</p>	<p>시험 칠 때에 어렵지 않았고 쉽지도 않았다. 그저 그랬다. 명상부에 들어와서는 시험 칠 때에는 속이 시원했고 끝나고 난 뒤에는 편안했다.</p>	<p>학교에서 공부할 때 필요 없는 잡념이 많아서 공부에 집중을 하지 못했는데 집중을 하게 되었다. 전에는 엄마와 많이 싸웠는데 지금은 형제들과 싸우지도 않고 엄마와도 싸우지 않게 되었다. 학원에서 공부를 하면서 스트레스나 집중이 되지 않았는데 생활명상부에 다니면서 집중이 되고 스트레스도 받지 않게 되었다.</p>
8	<p>지금까지 명상부에 와서 잡념이 빠지고 스트레스를 덜 받고 집중력이 잘 생긴다. 집에서 공부할 때 집중력이 생긴다.</p>	<p>기억이 잘 나고 스트레스가 해소되고 성적이 오를 것 같다. 전에는 기억이 하나도 안 나고 지금은 기억이 잘 나고 많이 좋아진 것 같다. 전에는 긴장이 많이 되었는데 요즘은 긴장이 안 된다.</p>	<p>스트레스가 많이 해소되었지만 아직도 스트레스가 아주 많이 쌓이고 있다. 집에서는 원래부터 편하게 지냈다. 성적이 많이 올랐다.</p>
9	<p>공부하기가 싫었는데 이제는 하고 싶어져서 이런 경험을 통해 많은 변화가 왔다는 것을 느꼈다. 다윗왕의 동화를 통해 세상의 모든 게 중요하단 것을 느꼈다(남에게 해로운 사람 제외).</p>		<p>친구와 다투지 않고 수업을 잘 듣고 독서 시간에 열심히 독서함. 형과 친하게 지냄, 엄마에게 화를 내지 않음. 학원에서 친구가 때려도 참고 넘어감.</p>

대상자 번호	3주 후	6주 후	13주 후
9	<p>저번에 쥐가 코기를 보고 뭐라고 말하는 것을 보고 생물이나 물체는 보는 사람이나 동물에 따라 다르다는 것을 느꼈다. 잡념이 많이 빠졌다. 집중력도 많이 길러졌다.</p>		<p>엄마가 전보다 부끄럼을 덜 탄다고 함.</p>
10	<p>애들이 가라고 해서 간것 밖에 없다. 변화가 없다.</p>	<p>불과 10분도 안 되서 다 풀었다. 떨지 않았다. 쉬웠다. 마음이 차분했다.</p>	<p>사소한 일에 신경 쓰지 않는다. 전에는 아빠 엄마 때문에 짜증이 났는데 이제는 조금 관찮아졌다. 학원갈 때 스트레스가 조금 사라졌다.</p>
11	<p>아침마다 일찍 일어나서 오는 건 좀 싫었다. 하지만 가짜마음 빼기나 잡념 빼기 같은 걸 하면 집중력이 높아지고 공부에 집중할 수 있다. 예전에 사랑도 주고 했다. 지금은 30분 내로 안 오면 안 준다.</p>		<p>집중력이 높아져서 공부엔 도움이 되지만 키가 큰 이유로 뒤에 앉아서 칠판에 글씨를 못 알아보겠다. 단소 볼 때 집중력이 도움된다. 예전에 집안일을 시키면 짜증이 났는데 이제 시키는 일도 하고 기분이 좋다. 예전엔 컴퓨터 중독자였다. 주말에는 6시간 이상 했지만 요즘 사용 시간이 줄었다.</p>
12	<p>가위 바위 보에 저서 들어와서 힘든 줄 알았는데 재미있다.</p>		<p>전보다 집중력이 늘어났다. 짜증은 자주 내지만 크게 화내진 않는다. 습관을 고칠 수 없지만 학원에서는 효과가 있다. 친구가 나대도 좀 참는다.</p>

IV. 결론 및 제언

본 연구는 초등학생이 마음수련 원리 중 허상세계와 실상세계를 이해하고 학교 현장에서 마음 버리기를 실시할 수 있도록 계발활동의 일환으로 적용할 수 있는 마음수련 프로그램을 개발하였다. 먼저, 초등학생의 특성에 맞도록 알기 쉬운 예를 들어 마음의 원리와 버리기를 실천할 수 있도록 13주의 계발활동 계획서를 조직화하고 각 주마다 활용할 수 있는 학습 내용을 16개 주제로 개발하였다.

마음수련의 원리를 적용한 계발활동을 적용한 후 우울, 불안, 자아존중감의 변화는 나타나지는 않았지만 3차에 걸친 소감록을 분석하여 보면 스트레스가 줄어들고 마음이 편안해지며 짜증을 덜 내고 시험 전 긴장을 완화시키며 성적이 오르고 집중력이 높아졌으며 싸우는 것이 줄어들고 컴퓨터 사용 시간이 줄었음을 보고하였다. 즉 허상과 실상세계의 마음을 이해하고 마음 버리기 활동을 해 봄으로써 초등학생의 인성 형성에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었다.

계발활동을 마친 후 마음수련의 필요성 인식에 대하여는 각 문항마다 50~100%가 필요하다는 긍정적인 답변을 하였다. 마음수련의 원리를 이용한 계발활동 프로그램은 초등학생들이 마음 버리기의 필요성을 쉽고 정확하게 인식하는 데 효과가 있음을 확인할 수 있었다.

학교에서 이루어지는 마음수련 프로그램의 효과적인 적용을 위하여 고려할 수 있는 방안으로는 본 연구에서와 같은 계발활동 프로그램 뿐 아니라 친한 친구 교실 운영 프로그램, 방과후학교 동아리 모임, 학교 부적응아 인성교육 프로그램, 5일제 토요일 프로그램 운영이 있다.

추후 연구를 위한 제언으로는 설문지를 활용한 자료 수집 시 대상자인 학생과 교사 간의 사전 좋은 신뢰관계를 형성함으로써 진지한 설문

응답을 유도해야 하며 설문지 분석보다 학생의 행동 및 태도의 관찰, 담임교사의 학생에 대한 평가를 기록하는 등 다양한 질적 분석이 병행되어야 하겠다.

【참고문헌】

- 곽재용(2005), 마음수련을 통한 초등학생 인성지도, 진주교대 초등교육연구집.
- 교육과학기술부(2007), 초등학교 교육과정 해설, 서울: 대한교과서주식회사.
- 교육부(1998), 초등학교 교육과정 해설, 서울: 대한교과서주식회사.
- 권기현(2002), 가야산으로의 7일간의 초대-하버드 박사의 인생을 바꾼 마음공부 이야기, 한언.
- 김미한(2009), 마음수련 캠프가 대학생 우울, 불안, 스트레스 및 자아존중감에 미치는 영향, 전인교육학회, 전인교육, 1권: 93-112.
- 김영숙(1999), 단학 명상훈련이 중학생의 학업 스트레스 감소에 미치는 효과, 공주대학교 석사 논문.
- 김홍석(2006), 명상, 요가 및 국선도 수련 참가 청소년의 자아효능감과 학교생활 적응과의 관계, 한국체육과학회지, 15권: 제4호, 213-226.
- 박일홍(2009), 낙관성 훈련 프로그램이 초등학생의 낙관성 및 정신건강 증진에 미치는 효과, 계명대학교 석사 논문.
- 심후섭(1989), 자기주장 훈련이 아동의 우울성향, 주장행동, 귀인양식 및 자아개념에 미치는 영향, 경북대학교 대학원 석사 논문.
- 윤양진, 박정유(2008), 초등학교 체육 계발활동 운영 실태와 인식도 조사, 한국체육과학회지, 47권 2호: 183-195.
- 이성란(2009). 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 효과, 전인교육학회, 전인교육, 1권: 171-208.
- 이은영(2003), 아동의 대인관계 스트레스 및 불안과 신체화 증상, 숙명여자

대학교 대학원 석사 논문.

- 이은숙(2009), 마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램, 전인교육학회, 전인교육, 1권: 113-142.
- 이인숙(2009), 마음 버리기를 통한 또래 관계 증진, 전인교육학회, 전인교육, 1권: 143-170.
- 임기숙(2003), 심리교육 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감과 타인수용에 미치는 효과, 대구교육대학교 석사 논문.
- 전규혁(1999), 자아개념 증진 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감 및 학습태도에 미치는 효과, 한국교원대학교 대학원 석사 논문.
- 최운, 천성문(2010), 명상 프로그램이 초등학생의 학습태도와 수업집중력에 미치는 효과, 상담학연구, 11권 3호: 1203-1220.
- Coopersmith, S. (1981), *The antecedents of self-esteem*, Palo Alto, Consulting Psychologists Press.
- Kovacs, M., Beck, A. T. (1977), *An Empirical-Clinical Approach toward a Definition of Childhood Depression in Childhood: Diagnosis, Treatment and Conceptual Models*, edited by Schulerbrandt J. G., Raskin A., New York: Raven Press.
- McVey, J. M. (2001), *Psychosomatic illness and anxiety In children: There perception of family and physical pain*, Unpublished doctoral dissertation, University of Texas.
- Spielberger D. C. (1977), *Theory and measurement of anxiety state*, In R. B. Cattell & R. M. Dreger, *Handbook of modern personality theory*, New York: Willy & Sons, Inc..

The Effects of the Personality Development Program based on Maum Meditation for Primary School Students

Kim Mi-han, Cha Jae-wha

Abstract

The purpose of this study is to develop a personality development program based on Maum Meditation for primary school students. and to exam the effects ton depression, anxiety and self-esteem of the primary school students.

The research is based on the one-group pretest-posttest design. The data were collected from the questionnaires for the 12 children who participated in the personality development program based on Maum Meditation. Instruments were depression developed by Sim(1989), anxiety by Lee(2003), and self-esteem by Im(2003). The data were analyzed as descriptive statistics, Wilcoxon signed rank test using SPSS 17.0.

The result was 16 theme based on Maum Meditation it was to available to use in the personality development program for primary school students. The score of depression, anxiety and self-esteem was not significantly changed after the program. But we found that their stress, violent behavior and tension before examination were decreased in subject's reports about the feeling 3week, 6week, and after the program.

These results indicates that the personality development program based on Maum Meditation for primary school students will be useful in elementary school as whole-person education program.

Key ward: Maum Meditation, depression, anxiety, self-esteem

■ 성명: 김미한

주소: (712-701) 경상북도 경산시 하양읍 경일대학교 간호학과

전화: 010-7610-1465

전자우편: mhk-clara@hanmail.net

■ 성명: 차재화

주소: (702-886) 대구광역시 북구 동천로 33 합지초등학교

전화: 010-9776-7975

전자우편: geasd@hanmail.net