

# 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강 및 행복감에 미치는 효과

김미한\*, 이인수\*\*, 유양경\*\*\*

## 요약

이 연구는 마음수련 명상법을 활용한 대학생 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강과 행복에 미치는 영향을 규명하고자 시도하였다. 연구 설계는 단일군 전후설계(Onegroup pretest-posttest design)로서 자료 수집은 2012년 12월 29일에서 2013년 1월 5일까지 이루어졌다. 대상자는 7박 8일 동안 충청남도 논산시에 소재한 마음수련 교육원에서 실시된 마음수련 대학생 캠프 프로그램에 참가한 대상 중 이 연구의 목적을 이해하고 서면으로 참여 동의한 160명이었다.

측정 도구로는 간이정신진단검사(SCL-90-R)의 단축형(BSI) 도구, Rothwell과 Cohen(2003)의 행복지수 공식을 토대로 한 추홍규(2005)의 행복지수 측정 척도, Argyle과 Hills(2002)의 옥스퍼드 행복 질문지를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 빈도와 백분율, paired t-test를 사용하여 분석하였다. 연구 결과는 참여자는 정신건강의 9개 증상 차원인 신체화( $t=5.91, p<.001$ ), 강박증( $t=9.57, p<.001$ ), 대인예민성( $t=6.71, p<.001$ ), 우울( $t=10.99, p<.001$ ), 불안( $t=8.32, p<.001$ ), 적대감( $t=9.84, p<.001$ ), 공포불안( $t=4.05, p<.001$ ), 편집증( $t=6.46, p<.001$ ),

\* 경일대학교 간호학과 교수

\*\* 한국교통대학교 응급구조학과 교수

\*\*\* 군산대학교 간호학과 강사(교신저자, yoo0704@dreamwiz.com)

정신증( $t=7.24$ ,  $p<.001$ )이 감소했다. 또한 캠프 참여 후 행복지수( $t=-5.94$ ,  $p<.001$ )와 행복감( $t=-11.13$ ,  $p<.001$ )이 증진되었다.

즉 마음수련 원리를 적용한 대학생 캠프 프로그램은 대학생의 정신건강을 증진시키고 행복감을 향상시키는 효과가 있음을 확인하였다.

주제어: 마음수련, 정신건강, 행복지수, 행복감, 대학생

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

우리나라의 학업 성취 위주의 중학교, 고등학교 교육으로 인하여 청소년들은 청년 전기의 발달 과업인 부모로부터의 심리적 독립, 친구와 어울리기, 신체적 변화에 대한 적응 등을 마치기 전에 대학생이 되고, 대학 입학 후에는 대학 고유의 적응 문제와 함께 청년 후기의 발달 과업인 자기탐색, 가치관 수용, 직업 선택 등 새로운 과제에 직면하게 되어 다양한 심리적 어려움을 겪고 있다(백성은, 2013).

전국의 대학생생활연구소를 대상으로 조사한 바에 따르면(이선희, 2002) 대학생은 자신의 신체상(body image), 대인관계, 신체증상, 시험 불안, 졸업 불안, 소외, 약물 오남용, 음주 및 흡연, 진로에 대한 정신 심리적 문제를 가지고 있다고 한다. 한 대학의 재학생 현황 조사에 따르면 지난 1년간 절망감을 느끼거나 슬픔을 느꼈다고 답한 대학생이 69.0%에 달했으며, 72.8%에 해당하는 대다수 학생이 막연히 스쳐 지나가는 정도이긴 해도 자살을 생각해본 적이 있다고 답하여(김지혜, 2010) 대학생의 정신적 건강은 매우 심각한 수준임을 알 수 있다.

최근 인간이 진정 원하는 것은 의미 있고 충만한 삶을 사는 것으로, 행복에 대한 관심이 전 세계적으로 확산되면서 기존의 심리학에 새로운 흐름을 제시한 긍정심리학을 중심으로 행복에 대한 실증적인 연구들이 이루어지고 있다. 한국인의 행복 결정요인과 행복지수에 관한 보고서(김승권, 장영식, 조홍식, 차명숙, 2008)에 따르면 행복에 영향을 미치는 요인은 자신에 대한 가치관, 자신과 가족의 건강과 만족, 규칙적인 운동, 만족스러운 수면, 경제적 안정으로 나타났다. 그러나 2010년 한국심리학

회가 한국인의 문화적 특성을 반영하여 우리나라의 행복지수를 조사한 결과 100점 만점에 63.22점으로 그리 높지 않은 점수가 나왔다. 특히 대학생의 행복지수는 56점으로 다른 연령대보다 더 낮게 나타났다(박혜숙, 2012 재인용).

정신건강을 도모하거나 긍정적인 심리 상태를 위하여 동양적 사고에 근거한 명상에 대한 관심이 높아지고 있으며, 명상은 건강 문제를 증재하기 위한 방안으로 제시되고 있다(김문영, 1997). 마음수련 명상(Maum Meditation)은 어떤 하나의 특정 대상에 의식을 집중시키거나 지금 일어나고 있는 감각, 느낌 또는 생각을 판단하지 않은 채 고요히 살펴보는 등 기존 명상이 가지는 기전과는 차별된다. 마음수련 명상에서는, 마음이란 살아오면서 쌓아놓은 기억된 생각으로 저장된 것이라고 정의하며(우명, 2005), 마음을 떠올려서 그 기억된 생각을 지우고 없앤다는 점에서 보다 적극적인 명상이라 할 수 있다.

명상적 접근을 통하여 대학생의 정신건강에 미치는 영향을 규명한 선행연구로는 한국형 마음챙김 명상을 적용한 강경연(2013), 국선도 수련을 적용한 김달기(2009), 호흡명상을 적용한 육영숙(2009)의 연구가 있으며, 마음수련의 원리를 적용한 연구는 마음수련 캠프 활동이 대학생의 우울, 불안, 스트레스를 감소시키고 자아존중감을 증진시킨다는 연구(김미한, 2009)가 있으나 종합적인 정신건강에 미치는 효과를 규명한 연구는 아직 없는 실정이다. 또한 대학생을 대상으로 행복을 측정한 연구로는 박혜숙(2012)의 연구에서 양생 실천 정도와 행복 정도의 관련성을 규명한 연구가 있을 뿐이며, 명상을 통하여 대학생의 행복감이 어떻게 변하는지 확인한 연구는 없다.

따라서 이 연구에서는 마음수련 명상이 대학생의 정신건강과 행복에 미치는 영향을 규명함으로써 건강 유지 및 증진을 위한 간호 증재 전략

으로써 그 활용성을 확인하고자 시도하였다.

## 2. 연구 목적

이 연구는 마음수련 명상의 원리를 이용한 대학생 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강, 행복지수 및 행복감에 미치는 효과를 규명하기 위하여 시도되었으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 일반적 특성을 확인한다.
- 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강에 미치는 효과를 규명한다.
- 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 행복지수에 미치는 효과를 규명한다.
- 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 행복감에 미치는 효과를 규명한다.

## Ⅱ . 연구 방법

### 1. 연구 설계 및 연구 가설

이 연구는 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강, 행복지수 및 행복감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 단일군 사전·사후 유사실험 설계를 이용하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 이들에게 캠프 첫날과 마지막 날에 연구 변수에 대한 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다.

- 마음수련 캠프 참여 전과 후 대학생의 정신건강에는 차이가 있을 것이다.
- 마음수련 캠프 참여 전과 후 대학생의 행복지수에는 차이가 있을 것이다.
- 마음수련 캠프 참여 전과 후 대학생의 행복감에는 차이가 있을 것이다.

## 2. 연구 대상 및 자료 수집 방법

이 연구에서는 2012년 12월 29일에서 2013년 1월 5일까지 7박 8일 동안 충청남도 논산시에 소재한 마음수련 교육원에서 실시된 마음수련 대학생 캠프 프로그램에 참가한 대상 중 이 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 본인이 서면으로 동의한 대학생 160명을 대상으로 하였다.

이 연구를 위하여 캠프 주관기관인 충청남도 논산시에 소재한 마음수련 교육원의 허락을 받았다. 자료 수집에 앞서 본 연구자와 캠프 안내 강사들로 구성된 연구보조원들은 구조화된 설문지 작성법에 관한 교육과 실행을 통하여 자료 수집에 일관성을 기하고자 노력하였다.

## 3. 측정 도구

### 1) 정신건강

이 연구에서는 정신건강을 측정하기 위하여 간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-Revision: SCL-90-R)의 단축형(The Brief Symptom Inventory, BSI) 도구를 사용하였다. 이 질문지는 심리 치료

의 효과를 측정하는 도구로서뿐만 아니라 심리진단검사로 쓰일 수 있도록 Derogatis와 그의 동료들(1976)에 의해 개발된 ‘자기보고식 다차원 증상 목록(Multi-dimensional self-report symptom inventory)’ 검사 질문지를 김재환 등(1984)에 의해 신뢰도 및 타당도가 검증된 표준화된 도구이다.

간이정신진단검사 단축형은 총 53개 문항으로 구성되어 있으며, 90문항에서와 같이 9개 증상 차원과 3개 전체 지표에 따라 정신병리를 측정하게 되어 있다. 이 단축형 질문지는 당일을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 심리 상태의 정도에 따라 ‘전혀 없다(0점)’, ‘약간 있다(1점)’, ‘웬만큼 있다(2점)’, ‘꽤 심하다(3점)’, ‘아주 심하다(4점)’의 5단계 평정을 하게 되어 있다. 각 문항은 각각 1개의 심리적인 증상을 대표하고 있으며, 9개 증상 차원의 평정 방법은 각 증상 차원의 문항에서 1점 이상에 평정한 점수의 합계를 각 증상 차원의 문항 수로 나눈 점수로 각 증상의 부정적 정신건강 정도를 나타낸다. 따라서 증상 차원별로 측정된 점수가 높을수록 정신건강 상태가 나쁘다는 것을 의미한다. 9개 증상 차원의 구성 요소와 문항 구성은 <표 1>과 같다.

#### (1) 9개 증상 차원(Symptom dimension)

##### ① 신체화(Somatization, SOM)

자율신경계의 영향을 받는 순환기, 소화기, 호흡기 및 기타 기관의 장애와 두통, 통증 등 신체적 기능 이상에 대해 주관적으로 호소하는 증상들로 구성되어 있다.

##### ② 강박증(Obsessive-Compulsive, O-C)

자신은 원치 않는데 어쩔 수 없이 되풀이하게 되는 사고, 행동 등 강박 증상을 반영한다.

## ③ 대인예민성(Interpersonal Sensitivity, I-S)

타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적합감, 열등감 등을 측정한다.

## ④ 우울(Depression, DEP)

삶에 대한 관심의 철수, 동기의 결여, 활력의 상실, 절망감 및 자살에 대한 생각 등으로 나타나는 기분이나 감정의 저조 등 임상적으로 우울증의 증상과 일치되는 증상들이 포함된다.

## ⑤ 불안(Anxiety, ANX)

신경과민, 긴장, 초조, 두려움 및 불안과 관련된 신체적 증상으로 이루어져 있다.

## ⑥ 적대감(Hostility, HOS)

분노, 공격성, 자극과민성, 격분, 울분 등 부정적인 정서 상태를 내포하는 사고, 감정 및 행동을 반영한다.

## ⑦ 공포불안(Phobic Anxiety, PHOB)

광장공포증의 정의와 일치하는 것으로 특정한 사람, 장소, 대상 혹은 상황에 대해 지속적이고도 불합리한 두려움이 생겨 회피 행동을 하게 되는 상태를 평가한다.

## ⑧ 편집증(Paranoid Ideation, PAR)

편집증적 사고를 재려는 것으로 투사적 사고, 적대감, 의심, 자율성의 상실에 대한 두려움, 망상 등을 반영하는 내용을 담고 있다.

## ⑨ 정신증(Psychoticism, PSY)

가벼운 대인관계에서의 소원(疏遠)으로부터 정신병의 증상에 이르는 비교적 넓은 영역의 증상을 반영한다. 즉 고립, 철수, 분열성적 생활양식 및 환각과 사고전파와 같은 정신분열증의 일급 증상들이 포함된다.

## ⑩ 부가적 문항(Additional Items)

9개의 증상 차원에 포함되지 않고 독립적으로 채점되지도 않으나, 실



제로는 여러 차원에 부하되어 있어 임상적으로는 매우 중요한 의미를 지니고 있다. 예를 들어, 우울 점수가 높은 경우라도 ‘입맛이 없다’ 등이 포함될 때와 그렇지 않을 때의 의미는 다르리라는 것이다. 따라서 부가적인 문항은 단순한 점수에 의한 의미보다 전체적인 형태(configuration)와 관련해서 사용하도록 되어 있다.

〈표 1〉 9개 증상 차원의 문항 구성과 신뢰도

증상 차원	문항 번호	Cronbach <sup>1</sup> $\alpha$	
		사전 조사	사후 조사
신체화(Somatization, SOM)	2, 7, 22, 29, 30, 33, 37	0.82	0.79
강박증(Obsessive-Compulsive, O-C)	5, 15, 26, 27, 32, 36	0.76	0.76
대인예민성(Interpersonal Sensitivity, I-S)	20, 21, 23, 42	0.75	0.77
우울(Depression, DEP)	9, 16, 17, 18, 35, 50	0.87	0.83
불안(Anxiety, ANX)	1, 12, 19, 38, 45, 49	0.83	0.81
적대감(Hostility, HOS)	6, 13, 40, 41, 46	0.80	0.81
공포불안(Phobic Anxiety, PHOB)	8, 28, 31, 43, 47	0.70	0.75
편집증(Paranoid Ideation, PAR)	4, 10, 24, 48, 51	0.77	0.76
정신증(Psychoticism, PSY)	3, 14, 34, 44, 53	0.76	0.71

## (2) 3개의 전체 지표(Global Index)

### ① 전체 심도지수(Global Severity Index, GSI)

각 문항에서 1점 이상에 평정한 점수의 합계(grand total)를 총 문항수로 나눈 점수로, 현재의 장애의 수집 혹은 심도(depth)를 나타낸다.

### ② 표출증상 합계(Positive Symptom Total, PST)

증상의 수, 즉 1점 이상에 평정된 문항 수이다.

### ③ 표출증상 심도지수(Positive Symptom Distress Index, PSDI)

각 문항에서 1점 이상에 평정한 점수의 합계(grand total)를 1점 이

상에 평정된 문항 수(PST)로 나눈 점수로, ‘순수한 장애의 강도(pure intensity)’를 나타낸다. PSDI는 환자가 증상을 증가시키거나 감소시키는지의 반응 양식(response style)을 보여준다.

3개의 전체 지표는 심리적 장애의 각기 다른 측면을 반영하며, GSI와 함께 반응 양식(PSDI)과 증상의 수(PST)를 알면 환자의 임상상(clinical picture)을 평가하는 데 큰 도움이 되는 것으로 알려져 있다.

## 2) 행복지수

행복지수를 측정하기 위하여 Rothwell과 Cohen(2003)이 발표한 행복지수 공식을 토대로 추홍규(2005)가 사용한 바 있는 행복지수 측정 척도를 이용하였다. 행복지수 척도는 총 4문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 아님(0점)’부터 ‘매우 그러함(10점)’까지의 11단계를 그림 척도로 제시하여 답하게 하고, 이를 행복지수 산정공식[Happiness index= $P1+P2+(5 \times E)+(3 \times H)$ ]에 대입하여 최저 0점부터 최고 100점까지의 행복지수를 산출하는데, 100점에 가까울수록 행복지수가 높은 것으로 평가하였다. 도구를 사용하여 수집된 자료의 신뢰도는 추홍규(2005)의 연구에서 .79였으며, 이 연구에서는 사전 .83과 사후 .90 으로 나타났다.

P1: 당신은 사교적이고 원기왕성하며 변화를 잘 받아들입니까?

P2: 당신은 긍정적인 인생관을 가지고 있습니까? 실패해도 빨리 일어섭니까? 또 삶을 스스로 잘 통제하고 있습니까?

E: 건강과 돈, 안전, 선택의 자유, 공동체 의식 등 삶의 기본적 욕구가 잘 충족되는 편입니까?

H: 필요할 때 도와달라고 부탁할 사람이 주위에 많습니까? 지금하고 있는 일을 열심히 하는 편입니까? 목표를 달성하기 위해 애쓰고 있습니까?

### 3) 행복감

행복감은 Argyle과 Hills(2002)의 옥스퍼드 행복 질문지(The Oxford Happiness Questionnaire, OHQ)를 최요원(2002)이 번안한 도구를 이용하여 측정하였다. 이 검사에서 얻게 되는 행복감 점수는 행복감 설정 값이 아니라 행복감의 수준을 반영하고 있다. 행복감의 수준은 개인이 무엇을 하고 어떻게 생각하는가에 따라 높아지기도 하고 낮아지기도 한다. 이 도구는 행복이 긍정적 정서에 대한 빈도와 강도, 높은 삶의 만족도, 그리고 우울이나 불안 같은 부정적 느낌의 부재에 의존한다는 논거에 따라 만들어졌으며 전반적인 행복을 측정하려는 목적이 있다. 총 28개의 문항으로 구성되어 있고, 10개의 역문항이 포함되어 있어 이를 역산 처리하여 분석에 사용하였다. 또한 ‘매우 동의하지 않음(1점)’부터 ‘매우 동의함(6점)’까지의 Likert식 6점 평정 척도로 배점하였고, 총점은 168점으로 점수가 높을수록 행복감 수준이 높음을 의미한다. 도구를 사용하여 수집된 자료의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$  값은 최요원(2002)의 연구에서 .92였으며, 이 연구에서는 사전 .92, 사후 .93으로 나타났다.

## 4. 중재 프로그램

이 연구의 중재 프로그램은 마음수련회에서 실시하는 대학생 캠프로서 대학생을 대상으로 실시되는 7박 8일(1단계) 과정의 명상 프로그램이다. 캠프에서 이루어지는 명상 프로그램은 우명(2005)이 제시한 마음수련의 마음 버리기 원리를 적용하여 전체 8단계의 프로그램 중 1단계 프로그램으로 이루어져 있다.

마음수련 1단계 프로그램은 삶의 기억된 생각을 버림으로써 본래의 자아를 스스로 확인하는 단계로, 태어나서 현재까지의 기억을 시간 순으

로 버리도록 구성되어 있다. 즉 지금까지 살아오면서 슬프거나 괴롭고 불안을 경험하였던 기억을 나이 순서대로 떠올려봄으로써 자신의 내면을 직면하고 본래의 자아를 깨닫게 된다.

1단계 수련에서는 사람 마음이란 자기라는 몸과 마음이 있어 살아오면서 또는 무의식 중에 기억된 일체의 생각이라는 원리에 대한 강의를 통하여 진짜마음과 가짜마음을 이해하도록 하였다. 수련 방법으로는 편안하게 앉은 자세에서 눈을 감고 상상으로 떠올린 자신의 몸이 죽었다고 인식하도록 한 후 낯의 입장에서 태어나서 현재까지 살아온 삶의 기억을 떠올려봄으로써 자신의 내면을 직면하고 이것들이 마음으로 버려져서 없어졌음을 인식하도록 하였다.

대학생 마음수련 캠프 프로그램의 진행에 관하여 살펴보면, 먼저 캠프 참여 학생 가운데 같거나 비슷한 연령대인 13~15명이 한 조로 구성되어 조별 수련이나 숙식 등의 생활을 했다. 각 조에는 이 프로그램을 안내하는 전문 강사가 1명씩, 그리고 먼저 수련을 경험한 대학생 도우미가 2명씩 배정되어 학생들과 함께 생활하면서 수련 안내 및 상담에 응하였다. 캠프 기간 동안 1회기당 1시간 30분씩 1일 6회기의 수련이 이루어졌고, 각 회기별 수련은 전문 강사에 의하여 진행되었다. 캠프 마지막 날에는 장기자랑 및 다과회 같은 친교를 도모하는 오락 활동과 수련 중간에 짧은 댄스 공연 및 쿵트를 삽입하는 등 대학생들의 흥미를 고려하여 진행하였다.

## 5. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율의 기술 통계를 이용하였고, 이 연

구의 프로그램이 대상자의 정신건강, 행복지수 및 행복감에 미치는 효과는 paired t-test로 분석하였다.

### Ⅲ. 연구 결과 및 결론

#### 1. 연구 결과

##### 1) 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 살펴본 결과, 평균 연령은  $20.61 \pm 2.22$ 세였고, 성별은 남학생 40.6%(65명), 여학생 59.4%(95명)로 나타났으며, 1학년 41.9%(67명), 2학년 30.0%(48명) 순으로 많은 비율을 차지하였다. 종교는 기타로 응답한 학생이 65.6%(105명)로 가장 많았는데, 이는 종교가 없는 군이 포함되었기 때문으로 판단된다. 전공은 인문계열 43.8%(70명), 자연계열 32.5%(52명) 순으로 나타났다. 96.8%(155명)의 학생이 미혼이었고, 92.5%(148명)가 자신의 가족 형태를 핵가족이라고 답하였으며, 55.6%(89명)의 학생이 형제 중에서 첫째라고 응답하였다. 부모 중 어느 한 명이라도 마음수련을 하고 있다고 응답한 학생은 31.2%(50명)였다. 경제 상태에 대한 질문에는 74.4%(119명)가 보통이라고 답하였고, 집안 분위기는 51.3%(82명)가 화목하다고 답하였으며, 자신의 건강에 대한 지각은 42.5%(68명)가 건강하다고 응답하였다(〈표 2〉).

〈표 2〉 대상자의 일반적 특성

(n=160)

특성	범주	n(%) or M±SD	특성	범주	n(%) or M±SD	
연령		20.61 ± 2.22	가족 형태	핵가족	148(92.5)	
성별	남자	65(40.6)		대가족	8(5.0)	
	여자	95(59.4)		기타	4(2.5)	
학년	1학년	67(41.9)	형제 순서	첫째	89(55.6)	
	2학년	48(30.0)		둘째	52(32.5)	
	3학년	21(13.1)		막내	12(7.5)	
	4학년	17(10.6)		외동	7(4.4)	
		대학원	2(1.3)	부모 수련 여부	수련하지 않음	110(68.8)
		무응답	5(3.1)		수련함	50(31.2)
종교	개신교	19(11.9)	경제 수준	넉넉함	16(10.0)	
	불교	19(11.9)		보통	119(74.4)	
	천주교	16(10.0)		어려움	25(15.6)	
		없음	105(65.6)	집안 분위기	매우 화목함	15(9.4)
		무응답	1(0.6)		화목함	67(41.9)
전공 계열	인문계열	70(43.8)	보통		59(36.9)	
	자연계열	52(32.5)	화목하지 못함		16(10.0)	
	예체능계열	17(10.6)	매우 화목하지 못함	3(1.9)		
	기타	19(11.9)	건강 지각	매우 건강함	14(8.7)	
		무응답		2(1.3)	건강함	54(33.8)
	결혼 상태	미혼		155(96.8)	보통	63(39.4)
기혼		3(1.9)		건강하지 못함	24(15.0)	
기타		2(1.3)	매우 건강하지 못함	5(3.1)		

2) 마음수련 캠프 프로그램의 효과

마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강, 행복지수 및 행복감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 paired t-test를 실시한 결과, 통계적으로 매우 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다(〈표 3〉, 〈그림 1〉, 〈그림 2〉). 이를 변인별로 살펴보면 다음과 같다.

## (1) 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강에 미치는 효과

정신건강의 9개 증상 차원(Symptom dimension) 가운데, 신체화는 프로그램 참여 전 0.67(SD=0.69)점에서 프로그램 참여 후 0.43(SD=0.52)점으로 매우 유의하게 감소하였고( $t=5.91$ ,  $p<.001$ ), 강박증은 1.65(SD=0.83)점에서 1.11(SD=0.71)점으로 매우 유의하게 감소하였으며( $t=9.57$ ,  $p<.001$ ), 대인예민성은 1.56(SD=0.95)점에서 1.06(SD=0.83)점으로 매우 유의하게 감소하였다( $t=6.71$ ,  $p<.001$ ). 또한 우울은 프로그램 참여 전 1.40(SD=0.95)점에서 프로그램 참여 후 0.65(SD=0.66)점으로 매우 유의하게 감소하였고( $t=10.99$ ,  $p<.001$ ), 불안은 1.14(SD=0.84)점에서 0.70(SD=0.63)점으로 매우 유의하게 감소하였으며( $t=8.32$ ,  $p<.001$ ), 적대감은 1.10(SD=0.87)점에서 0.55(SD=0.63)점으로 매우 유의하게 감소하였다( $t=9.84$ ,  $p<.001$ ). 그리고 공포불안은 프로그램 참여 전 0.63(SD=0.68)점에서 프로그램 참여 후 0.46(SD=0.59)점으로 매우 유의하게 감소하였고( $t=4.05$ ,  $p<.001$ ), 편집증은 0.95(SD=0.80)점에서 0.56(SD=0.62)점으로 매우 유의하게 감소하였으며( $t=6.46$ ,  $p<.001$ ), 정신증은 1.19(SD=0.84)점에서 0.79(SD=0.68)점으로 매우 유의하게 감소하였다( $t=7.24$ ,  $p<.001$ ).

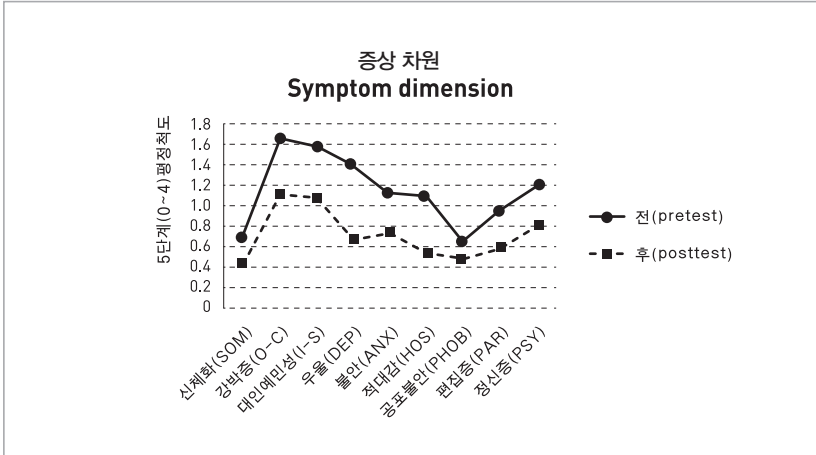
한편 정신건강의 3개 전체 지표(Global Index) 중에서 전체 심도지수(GSI)는 프로그램 참여 전 1.12(SD=0.69)점에서 프로그램 참여 후 0.68(SD=0.52)점으로 매우 유의하게 감소하였고( $t=9.95$ ,  $p<.001$ ), 표출증상 합계(PST)는 30.61(SD=11.77)점에서 22.87(SD=13.30)점으로 매우 유의하게 감소하였으며( $t=9.14$ ,  $p<.001$ ), 표출증상 심도지수(PSDI)는 1.82(SD=0.58)점에서 1.49(SD=0.48)점으로 매우 유의하게 감소하였다( $t=7.73$ ,  $p<.001$ ).

(2) 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 행복지수와 행복감에 미치는 효과  
 행복지수는 프로그램 참여 전 56.23(SD=19.07)점에서 프로그램 참여 후 64.52(SD=20.07)점으로 매우 유의하게 증가하였으며( $t=-5.94$ ,  $p<.001$ ), 행복감 역시 3.65(SD=0.71)점에서 4.22(SD=0.68)점으로 매우 유의하게 증가하였다( $t=-11.13$ ,  $p<.001$ ).

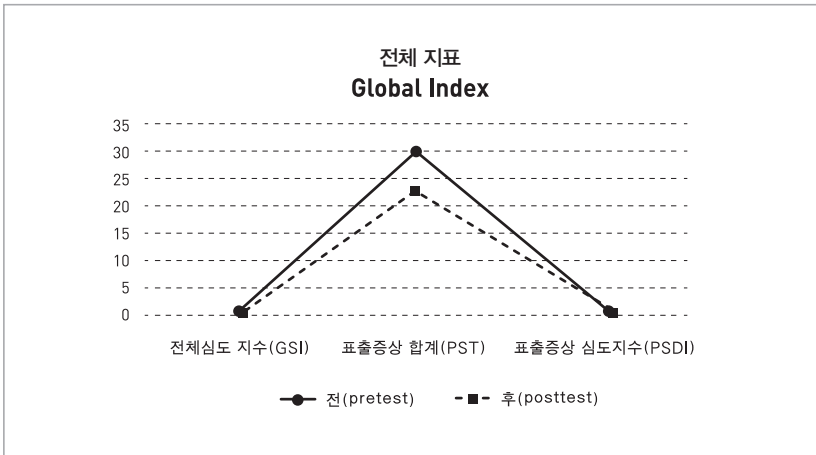
〈표 3〉 마음수련 캠프 프로그램의 정신건강, 행복지수 및 행복감에 미치는 효과 (n=160)

종속변수	증상 차원	pretest	posttest	paired-t	p
		M±SD	M±SD		
정신건강	신체화(SOM)	0.67±0.69	0.43±0.52	5.91	<.001
	강박증(O-C)	1.65±0.83	1.11±0.71	9.57	<.001
	대인예민성(I-S)	1.56±0.95	1.06±0.83	6.71	<.001
	우울(DEP)	1.40±0.95	0.65±0.66	10.99	<.001
	불안(ANX)	1.14±0.84	0.70±0.63	8.32	<.001
	적대감(HOS)	1.10±0.87	0.55±0.63	9.84	<.001
	공포불안(PHOB)	0.63±0.68	0.46±0.59	4.05	<.001
	편집증(PAR)	0.95±0.80	0.56±0.62	6.46	<.001
	정신증(PSY)	1.19±0.84	0.79±0.68	7.24	<.001
	전체 지표 (Global Index)	전체 심도지수(GSI)	1.12±0.69	0.68±0.52	9.95
표출증상 합계(PST)		30.61±11.77	22.87±13.30	9.14	<.001
표출증상 심도지수(PSDI)		1.82±0.58	1.49±0.48	7.73	<.001
행복지수		56.23±19.07	64.52±20.07	-5.94	<.001
행복감		3.65±0.71	4.22±0.68	-11.13	<.001





〈그림 1〉 마음수련 프로그램 참여 전과 후 9개의 정신건강 증상 차원의 비교  
 pretest= 마음수련 프로그램 참여 전 조사; posttest= 마음수련 프로그램 참여 후 조사



〈그림 2〉 마음수련 프로그램 참여 전과 후 3개의 정신건강 전체 지표의 비교

## 2. 논의 및 결론

### 1) 논의

이 연구는 마음수련의 원리를 적용한 대학생 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강과 행복에 미치는 영향을 파악하기 위한 단일군 사전, 사후 실험 설계로 시도되었다. 마음수련 캠프 프로그램에 참여한 대학생은 정신건강의 9개 하부 영역인 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 공포불안, 적대감, 편집증, 정신증의 전 영역에서 모두 유의한 감소 효과를 나타냈다. 또한 정신건강의 심각성을 나타내는 전체 심도지수, 현재 발현되는 증상의 수를 의미하는 표출증상 합계, 현재 발현되는 증상의 심각성을 나타내는 표출증상 심도지수가 모두 유의한 감소를 보였다.

국선도 수련을 적용하여 대학생의 정신건강의 변화를 확인한 김달기(2009)의 연구에서는 신체화, 강박증, 우울, 불안, 공포불안, 편집증의 6개 영역에서는 감소 효과가 나타났으나 대인예민성, 적대감, 정신증에는 국선도가 영향을 주지 않은 것으로 나타났다. 박상규(2008)는 감정 표현하기, 명상, 소감 나누기로 구성된 감정 표현에 기반을 둔 명상 프로그램을 실시한 결과 신체화, 강박증, 우울, 불안, 적대감, 편집증, 정신병의 7개 영역에서는 효과가 나타났으나 대인예민성, 공포의 점수는 변화가 없었다고 했다.

연구 설계의 차이로 단순 비교하기는 무리가 있으나 대학생 대상으로 명상적 접근을 한 연구 중에서 마음수련 방법이 9개 전 영역의 정신건강을 개선하는 데 효과가 있었다. 이는 대학생 캠프에서 실시한 명상법의 원리에서 근거를 찾을 수 있다. 참가자들은 태어나서 지금까지의 기억을 시간 순으로 버리는 과정에서 슬프거나 불안을 경험했던 기억을

나이 순서대로 떠올려 버림으로써 우울, 불안, 적대감과 같은 부정적인 정서를 감소시키는 결과가 나타난 것이다.

또한 마음수련 명상에서는 사람 마음이란 자기라는 몸과 마음이 있어 살아오면서 또는 무의식 중에 기억된 일체의 생각이라는 원리에 대한 접근을 통하여 진짜마음과 가짜마음을 이해하도록 한다. 따라서 자신의 생각이나 감정이 가짜임을 알고 버림으로써 자율신경계에 영향을 주고 있던 긴장이 해소되어 정신건강의 영역 중 신체화 증상이 개선될 수 있었고, 타인과의 관계에서의 불편한 감정들이 해소됨으로써 대인관계나 편집증적 사고가 감소한 것으로 보인다.

이 연구에서는 마음수련 캠프 프로그램을 통하여 대학생의 행복지수와 행복감이 유의하게 증가함을 확인하였다. 대학생을 대상으로 행복을 다룬 연구로는 행복에 영향을 주는 요인을 규명하거나 유사 개념과의 관계 연구에 머무르고 있으며, 명상적 접근을 통하여 행복에 어떤 영향을 미치는지 규명한 선행 연구가 아직까지는 없는 상태이다. 명상 중재는 아니지만 유사한 연구로는 긍정심리 강화 프로그램을 통하여 대학생의 행복감을 증진할 수 있다는 배재현 등(2013)의 연구를 살펴보면 긍정심리 강화 프로그램이란 행복해지기 위해 할 수 있는 일을 과제로 하기, 감사 일기 쓰기, 미소 짓기 연습, 자신의 강점 찾기, 용서 편지 쓰기 등의 활동을 포함하고 있다. 마음수련 캠프에서는 자신이 살아왔던 기억 속에서 형성된 가짜마음을 버림으로써 자신의 본성을 알게 되어 저절로 감사하게 되고 용서하게 되며 밝은 마음과 표정을 회복하게 되는 것과는 차이가 있었다. 추후 연구를 통하여 어떤 원리의 프로그램이 가장 효과적으로 행복이라는 긍정적인 정서를 증진시킬 수 있는지 규명되어야 하겠다.

## 2) 결론

이 연구는 마음수련의 원리를 적용한 7박 8일의 대학생 캠프의 효과를 규명한 것으로 우울, 불안, 스트레스를 감소시키고 자아존중감을 증가시킨다는 김미한(2009)의 연구에 이어 다차원적인 정신건강과 행복에 대한 영향을 규명한 것으로, 그 결과 참여한 대학생의 정신건강이 향상되고 행복감이 증진됨을 확인하였다. 따라서 마음수련 원리의 명상법은 대학생의 정신건강과 심리에 긍정적인 영향을 주는 중재 수단으로의 활용 가능성을 알 수 있으며 대학의 다양한 학생 활동이나, 교양과목, 동아리 활동에 적용할 것을 제안한다.

이 연구의 한계는 1주 간격으로 동일한 설문지를 적용하여 대상자가 설문 문항을 기억할 수 있다는 점이다. 또한 대조군이 없는 단일군 전후 실험 설계이므로 추후 연구에서는 실험군과 대조군을 비교할 수 있는 연구가 시도되어야 할 것을 제안한다.

### 【 참고문헌 】

- 강경연(2013), 〈K-MBSR(한국형 마음챙김 명상)과 CAP+(청년층 직업지도 프로그램) 결합 효과: 전문대학 졸업반 학생의 취업스트레스, 정신건강, 진로자기효능감 중심〉, 경북대학교 박사학위 논문.
- 김광일, 김재환, 원호택(2008), 《간이정신진단검사 실시요강》, 적성출판사.
- 김달기(2009), 〈국선도 수련이 대학생의 정신건강에 미치는 효과〉, 《상담평가연구》, 2권 2호, 1~16.

- 김승권, 장영식, 조흥식, 차명숙(2008), <한국인의 행복 결정요인과 행복지수에 관한 연구>, 한국보건사회연구원.
- 김재환, 김광일(1984), <간이정신진단검사(SCL-90-R)의 한국판 표집화 검사Ⅲ>, 《정신건강연구》, 2권, 278~311.
- 김지혜(2010), <2009학년도 재학생 실태조사 연구>, 《서강상담연구》, 3권, 65~90.
- 박혜숙(2012), <대학생의 행복 정도와 양생 실천 정도와의 관련성>, 《동서간호학연구지》, 18권 1호, 31~39.
- 배재현, 정경용(2013), <긍정심리 강화 프로그램이 전문대학생의 행복감 증진에 미치는 효과>, 《한국기독교상담학회지》, 24권 3호, 113~147.
- 백성은(2013), <대학생용 정신건강 선별검사의 타당도 연구: 행동진단검사 자기보고용 검사>, 서강대학교 석사학위 논문
- 우명(2005), 《하늘이 낸 세상 구원의 공식》, 참출판사.
- 육영숙(2009), <여대생의 요가 및 호흡명상 참여 효과에 관한 질적 연구>, 《한국스포츠심리학회지》, 20권 3호, 117~131.
- 이선혜(2002), <대학생의 정신건강 원조체계 활용 행태>, 《정신보건과 사회사업》, 13권, 36~58.
- 이인수, 이덕주, 박필선, 유연경, 이지숙(2013), <행복증진 프로그램이 교사의 행복감과 뇌기능에 미치는 효과>, 《제1회 전인교육학회 국제학술대회 자료집》.
- 최요원(2002), <정서 인식이 행복 경험에 미치는 영향>, 연세대학교 석사학위 논문.
- 추홍규(2005), <개인의 행복지수 수준과 결정 요인>, 인제대학교 박사학위 논문.

## Abstract

## The Effects of Maum Meditation Program on the Mental Health and Happiness of the Undergraduates

Kim Mihan\*, Lee In-Soo\*\*, Yoo Yang Gyeong\*\*\*

The purpose of this study is to examine the effect of Maum Meditation camp program on mental health, happiness of the undergraduate students. The research is based on the one-group pretest-posttest design. The data were collected from the questionnaires for the 160 students who participated in the Maum Meditation program. The instruments were The Brief Symptom Inventory(BSI) of SCL-90-R developed by Derogatis(1976), the index of happiness developed by Rothwell and Cohen(2003), and The Oxford Happiness Questionnaire by Argyle and Hills(2002).

The data were analyzed as descriptive statistics, paired t-test using SPSS 12.0. The score of somatization, obsessive-compulsive, interpersonal sensitivity, depression, anxiety, hostility, phobic anxiety, paranoid ideation, psychoticism were significantly increased after the program.

---

\* Professor, Department of Nursing, Kyungil University

\*\* Professor, Department of Paramedic Science, Korea National University of Transportation

\*\*\* Lecturer, Department of Nursing, Kunsan National University

The score of the index of happiness was significantly increased. These results indicates that maum meditation program was effective for promotion of college student' mental health and happiness.

**Key Words:** Maum Meditation, Mental health, Happiness index, Happiness, Undergraduate

■ 김미한

주소: 경상북도 경산시 하양읍 가마실길 50 경일대학교

전화: 053-600-5661, 010-7610-1465

전자우편: mhkim@kiu.ac.kr

■ 이인수

주소: 충청북도 증평군 대학리 한국교통대학교

전화: 043-820-5214

전자우편: islee@ut.ac.kr

■ 유양경

주소: 전라북도 전주시 완산구 서신동 중흥아파트 107동 203호

전화: 010-8468-6377

전자우편: yoo0704@dreamwiz.com