

마음 빼기를 통한 학교 부적응 학생의 긍정적인 태도와 행동 변화 연구

— 인문계 고등학교를 중심으로

김무신 *

요약

이 연구의 목적은 첫째, 학교 부적응 학생 자신의 삶을 객관적으로 돌아보게 하여 부정적인 내면의 마음을 찾게 하고, 둘째, 마음수련회의 마음 빼기 방법을 반복 실행하여 학교 부적응 학생의 태도와 행동의 긍정적인 변화를 알아보기 위해서이다. 이 연구는 마음수련회의 마음 빼기 방법 1, 2과정을 도입하여 2012학년도 학생 4명에게 집 근처 소재 마음수련회에 등록하여 마음수련 빼기 방법을 2개월에서 4개월 정도 마음수련을 실행하게 하였다. 면담, 소감, 설문지 형태로 학생의 마음과 행동의 변화를 관찰하였다. 연구 대상은 2012학년도 인문계 고등학교 3학년 남학생 2명, 여학생 2명, 2013학년도에는 고등학교 1학년 학생 4개 반 120여 명, 2학년 10명, 1학년 10명이다. 2013학년도 학생은 주로 영어수업 도입 5분간 마음 빼기, 창의적 체험 활동 동아리반 학생과 학습부진아반 학생들의 마음 빼기 수행 후의 변화를 관찰하여 학생의 마음, 태도, 행동 변화를 알아보았다. 연구 방법은 학생 면담, 설문지, 소감, 학부모, 마음수련 도움강사 전화 면담을 토대로 하여 사례 조사 및 질적 연구 방법을 실행하였다.

마음 빼기 프로그램 진행절차는 부적응 학생 대상 기초상담을 하고 학생이 살고 있는 집 근처 마음수련원에 가서 마음 빼기를 직접 실행하고 학생의

* 부산 신정고등학교 교사

심경 변화와 자각에 관한 심층상담을 실시한다. 2012년 고3 부적응 학생 4명은 각각 조울증이 있는 학생, 도벽이 있는 학생, 정서 행동 검사에서 자살 대상 학생, 과도한 수면으로 인한 학습장애아이다. 4명의 학생 모두 단기간(2~4개월) 마음수련 후 태도와 행동의 긍정적 변화를 가져왔다.

2013년 고 1학년 영어 교과 수업시간 도입의 마음 빼기 5분, 창의적 체험 활동 동아리 시간 16차시에 걸친 마음 빼기 수업, 학습부진아를 위한 마음 빼기 수업을 7차시에 걸쳐 진행하였다. 이 학생들에 대한 면담과 교원능력개발 평가에서 학생들, 학부모님들 모두 긍정적인 발전과 변화를 했다고 언급했다.

학교 현장에 마음수련, 마음 빼기 방법이 도입되려면 우선 일반교사, 상담교사가 직무연수를 통해 마음수련 연수를 하여 교사 본인이 넓고 큰 우주 마음의 긍정적인 교사가 되어야 한다.

학교 폭력, 학업 스트레스, 자살, 낮은 행복지수 등을 열거하게 되는 요즘의 학교 사회에서 학생들에게 진정한 위안과 힐링, 나아가 자신의 본성을 찾아 바르게 살아갈 수 있는 가장 과학적이고 효과적인 대안이 마음수련의 '마음 빼기' 방법이다. 앞으로 이 마음 빼기 방법이 학교에 도입되어 진정 교사와 학생 모두가 행복한 삶을 살아갈 수 있게 하는 초석이 되기를 기대해본다.

주제어: 마음수련, 마음 빼기, 학교 부적응아, 질적 연구, 긍정 변화, 인성교육의 대안

I. 연구의 필요성

작년 학교를 중도에 그만둔 초·중·고등학생이 6만 8천여 명으로 학생 100명 중 1명꼴인 것으로 집계됐다. 특히 고교생은 100명 중 2명꼴로 학교를 떠났고, 절반 정도가 학교 부적응이 이유였다(〈연합뉴스〉, 2013년 09월 03일). 현재 학교에서 가장 큰 문제로 대두되는 것이 학교 폭력, 왕따, 지나친 학업 스트레스 등을 꼽을 수 있을 것이다. 학생 개개인의 인성보다는 성적으로 줄을 세우는 풍토는 예나 지금이나 다를 바가 없다. 그 속에서 살아가는 아이들은 더 이상 학교에서 적응하기를 포기하고 학교를 떠나거나 그저 학교에서 시간 때우기 식의 무기력한 시간을 보내는 학생들이 많아진 것이 사실이다.

학교에서 부적응 학생들을 위한 많은 대안교육이 제시되거나 실시되고 있지만, 학교 부적응으로 인한 자퇴나 학업 포기자는 해마다 늘어나는 추세이다. 그렇다면 정말 이 학교 부적응 학생들을 위한 근원적인 해결책은 없을까? 이러한 의문을 가지면서 학생들이 스스로 자신의 부적응의 원인을 찾아서 부적응을 객관적으로 보고 버리는 방법으로 마음수련, 마음 빼기 방법을 실행하고자 한다.

마음수련(Maum Meditation)은 일종의 명상 프로그램으로, 명상은 외부 세계로 향해 있는 의식을 내면 세계로 향하게 하여 자기 스스로의 수행을 통해 마음, 몸, 행동에 변화를 가져오게 하는 집중수련 과정이다(이은숙, 2009). 특히 마음수련 명상은 기존의 명상 개념을 기반으로 하면서, 자신이 살아온 모습을 객관적으로 돌아보고 자신의 의식, 무의식 속에 내재한 일체의 것들을 구체적인 마음 버리기 방법으로 버림으로써 더 이상 그런 생각과 행동을 하지 않도록 한다는 데 차별성이 있다.

마음수련 마음 빼기 방법을 통하여 자기 자신을 성찰하여 내면을 객관

적으로 돌아보고 폭력이나 왕따, 학업 스트레스, 학교 부적응의 원인을 스스로 자각하게 해야 한다. 그리고 내면의 변화를 먼저 가져오고 다음으로 행동의 변화를 가져올 수 있는 이런 마음수련 프로그램이 학교 부적응 학생 교육이나 학생들의 인성교육에 절실히 필요하다고 생각한다.

Ⅱ. 연구의 목적

- ① 자신의 삶을 객관적으로 돌아보고 부정적인 내면의 마음을 찾는다.
- ② 자신의 부정적인 마음을 찾아서 버리는 ‘마음 빼기’를 반복 실행하여 태도와 행동의 긍정적인 변화를 모색한다.

Ⅲ. 용어의 정의

1. 마음수련(마음 빼기)

마음수련은 1996년 우명 선생이 창안하여 논산 소재 재단법인 마음수련 교육원과 전국 250여 곳의 마음수련회와 전 세계 37개국 344곳에서 실시하고 있는 7단계 과정의 명상수련법이다. 마음수련의 궁극적 목적은 인간 마음을 우주 마음으로 바뀌서 사는 것이다. 넓고 큰 본성의 마음을 갖고 사는 것이 진정한 인성과 전인교육의 실현이다. 여기에는 여타 명상법과는 다르게 단계별로 체계적이고 과학적으로 마음을 버리고, 빼는 방법이 있다. 이 방법만 충실히 따르면 누구나 인간 마음을 벗어나 우주 마음으로 살 수 있다.

2. 학교 부적응

학교 부적응에는 학교 폭력, 왕따, 학업 스트레스, 우울, 조울증, 도벽, 자살충동, 학업을 방해할 정도의 지나친 수면 등 여러 가지 유형이 있다. 이런 부적응의 이유로 학교 생활을 원만히 할 수 없을 때 학교 부적응으로 규정한다.

Ⅳ. 연구 문제

마음수련-마음 빼기 방법이 인문계 고등학교 일반 학생들과 학교 부적응 학생들에게 긍정적인 사고와 행동의 변화를 가져오게 하는가?

Ⅴ. 연구 방법

1. 연구 설계

이 연구는 마음수련회의 마음 빼기 방법 1, 2과정을 도입하여 2012학년도 학생 4명에게 학생의 집 근처 소재 마음수련회에 등록하여 마음수련 빼기 방법을 2개월에서 4개월 정도 실행하게 하였다. 면담, 소감, 설문문의 형태로 학생의 마음과 행동의 변화를 관찰하였다. 2013학년도 학생은 주로 영어 수업 도입 5분간 마음 빼기, 창의적 체험 활동 동아리반 학생과 학습부진아반 학생들의 마음 빼기 수행 후의 변화를 관찰하여 학생의 마음, 태도, 행동 변화를 알아보았다.

2. 연구 방법

학생 면담, 설문지, 소감, 학부모, 마음수련 도움강사 전화면담을 토대로 하여 사례 조사 및 질적 연구 방법을 실행하였다.

3. 대상

2012학년도 인문계 고등학교 3학년 남학생 2명, 여학생 2명, 2013학년도에는 고등학교 1학년 학생 4개 반 120여 명, 2학년 10명, 1학년 10명이다.

4. 기간

- ① 2012년 3월 2일 ~ 2012년 10월31일 (고3, 4명)
- ② 2013년 3월 2일 ~ 2013년 11월 30일 (고1~2, 15명)
- ③ 2013년 3월 2일 ~ 2013년 7월 20일 (고1, 120명)
- ④ 2013년 9월 3일 ~ 2013년 11월 31일 (고1, 5명)

5. 마음수련 프로그램

1) 사람의 마음(사진, 기억, 장면)

사람의 마음은 살아온 삶의 경험이 만든다. 어린 시절부터 오늘에 이르기까지 보고 듣고 경험한 모든 것을 눈, 코, 입, 귀, 촉감으로 사진을 찍듯이 찍어 마음에 담는다. 사람의 마음은 이 사진들이나 비디오테이프 같다. 자기만의 마음세계를 만들어 각자가 그 속에서 살아가니 서로 부

딛치고, 갈등하며, 고통의 짐을 진다.

사람 마음은 의식과 무의식으로 되어 있다. 의식은 현재 일어나는 생각이고, 무의식은 저장된 삶의 기억이다. 의식에 의해 주관적으로 경험한 것은 무의식에 저장되고, 무의식은 외부 세계와의 접촉 속에서 의식으로 발현된다. 무의식에 저장된 기억의 90% 이상이 눈을 통해 얻은 영상 정보라고 한다. 영상은 전체인 우주 본래의 마음으로 행하지 않고 개인의 욕심이나 이중적 마음 등으로 행해졌을 때 생기게 된다. 우주 본래의 마음으로 한 행동은 기억에 남지만 영상이 없이 저장된다. 영상과 함께 분노, 불안처럼 사건 당시의 감정이 기억되는데 이런 감정들이 우주 본래인 진아와의 단절을 초래한다.

2) 마음수련 - 마음 빼기

마음수련법, 즉 마음 빼기 방법은 일반 명상 방법과는 다르게 살아오면서 기억된 생각인 영상을 없애는 작업이다. 기존의 명상법이 저장된 생각의 찌꺼기들을 가라앉히는 작업이라면, 마음수련은 의식, 무의식에 저장된 기억 일체를 떠올려 없애는 것이다. 그래서 일반 명상은 명상을 하게 되면 얼마간은 마음이 가벼워짐을 느끼다가도 실생활에 부딪히면 또다시 쌓였던 생각의 찌꺼기들이 올라오게 되지만, 마음수련 빼기 방법은 지나간 기억 일체를 도려내게 되므로 현실 생활에 다시 들어와도 지행합일이 되는 살아 있는 공부다.

3) 마음 빼기 후의 자기인식과 반성

마음 빼기 방법을 통하여 과거의 기억들을 버려 나가면 과거에 묶여 있던 사람이나 사건이 마음의 구속에서 풀려나면서 그것을 보는 시각이나 관점, 다루는 대처 방법에서 큰 변화가 나타난다. 자기중심적인 개체

의 관점에서 우주 전체적인 관점으로 의식이 확장되고 바뀐다. 물론 그 과정에서 진정한 참회와 용서의 과정이 일어나며, 이것을 상대에 대한 용서와 참회가 아닌 나 자신에 대한 용서와 참회가 선행되며 결과적으로 내가 보고 있는 상대의 모습이 바로 나의 마음을 반영한 거울에 비친 내 모습임을 자각하게 된다.

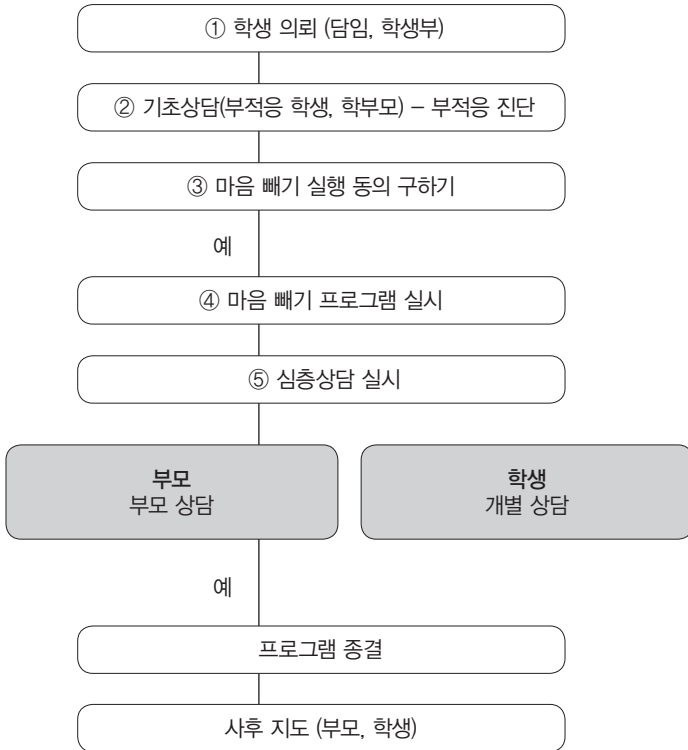
4) 마음 빼기 결과

마음수련 빼기 방법을 통하여 자기 자신을 벗어나서 자신이 태어나서 현재까지 살아왔던 삶을 반복적으로 객관화해서 돌아보고 빼기 방법에 따라 그 기억, 사진, 내재된 영상을 버린다. 이런 방법을 계속 반복하다 보면 긍정적이든 부정적이든 자신 속에 내재된 영상이 흐릿해지고 결국은 그 영상이 완전히 지워진다. 단지 그런 기억만 있을 뿐이다. 자신의 사진 속에 있었던 감정, 괴로움, 고통 등이 영상과 함께 사라지면 더 이상 그런 감정에 빠져들지 않게 되고 조금씩 벗어나 있는 자신의 모습을 발견하게 된다. 감정, 태도, 마음가짐이 달라지면 당연히 그에 따르는 행동도 변화하고 바뀌게 된다.

6. 프로그램 진행 절차

1) 기초상담

부적응 학생과 학부모를 대상으로 학기 초 기초상담을 통해서 학생의 부적응 정도와 형태를 진단한다. 학생과 학부모의 상태를 진단하고 동의를 얻어서 부적응 학생의 집 근처에 소재한 마음수련회 ‘마음 빼기’ 프로그램을 실행하도록 연계한다.



2) 마음 빼기 실행

마음수련회 상담도움 선생님과 심층상담을 실시하고 마음수련회의 마음 빼기 방법을 실행한다. 태어나서 현재까지 나 자신의 삶을 돌아보고 나 자신을 객관적으로 성찰하여 그런 부정적인 마음이 형성된 경험과 사진(기억은 이미지, 즉 사진으로 떠오름)을 스스로 발견하여 마음 빼기 방법으로 버리기를 반복 실행한다. 마음 빼기 방법을 학생들에게 실행해보면 태어나서 현재까지 기억된 생각, 경험, 이미지, 사진을 떠올리기만 해도 마음이 슬프다, 좋다, 두렵다, 우울하다 등의 반응을 보인다. 자신의 마음속에 이미지, 사진으로 떠오르는 것은 그 사진 속에 마음이 담겨 있

기 때문이다. 실제로 길거리에 지나가던 사람을 떠올리라고 하면 아무 것도 구체적으로 또렷하게 떠올릴 수가 없다. 왜냐하면 지나가면서 어떤 마음을 먹지 않았기 때문에 기억이나 사진, 이미지가 안 남아 있는 것이다. 부정적이든 긍정적이든 마음을 어떤 형태로든 집어먹었기 때문에 지나간 일, 기억, 사진 장면만 떠올려도 자신의 마음 상태를 알아볼 수 있다. 그런데 자신만이 갖고 있는 이 사진, 기억, 장면이라는 것은 이미 지나간 일이고, 세상 사람들에게 보여줄 수 없는 허상, 즉 없는 사진 조각일 뿐이다. 실제로 지금 진짜 살아 움직이는 그런 장면도 아니다. 그렇기에 우리가 밥을 먹고 대소변으로 배설하듯이 살아오면서 집어먹은 마음, 즉 구체적 장면, 사진, 기억을 떠올려서 하나하나 마음으로 내어놓고 구체적인 버리기 방법으로 버리다 보면 자신의 삶을 객관적으로 들여다볼 수 있다. 나아가 자신의 잘못된 삶을 이해하고 개선하여 다시는 그런 마음자세로 살지 않겠다고 스스로 자각하게 된다. 마음 자세와 태도가 변화되면 궁극적인 행동의 변화도 실제로 나타난다.

3) 심층상담

학생들은 마음 빼기 방법을 실행한 후 자신이 발견한 내면의 모습을 상담 선생님과 얘기 나누고 어떻게 버렸는지, 버리고 난 후 마음의 상태가 어떠한지 소감을 말한다. 상담 선생님은 공감과 구체적인 조언을 학생에게 해준다.

Ⅵ. 연구 결과

1. 조울증이 심한 학생의 마음 빼기 프로그램(3, K O O)

1) 기초상담

K학생은 조울증이 심해서 기복이 심한 감정을 그대로 드러내다 보니 학교생활에서 원만한 교우관계나 사제 관계가 어려울 때가 많았다. 학생은 이미 정신과 치료와 여러 상담 프로그램에 참여한 적이 있었으나 큰 변화가 없었다고 했다.

2) 빼기 방법 실행

학생의 부모님과 학생 상태에 관해서 상담을 했다. 어머니는 이 학생을 임신했을 때부터 불안 우울이 많았고, 남편과의 불화로 심리적인 고통이 심했다고 했다. 부모님의 동의하에 마음수련을 방과 후에 하기로 했다. 2012년 4월 초부터 9월 말까지(방학 두달 제외) 약 4개월 남짓(매주 화요일, 목요일) 마음수련 빼기 1과정, 2과정 프로그램 교육을 받았다. 자신이 여태껏 어떻게 살아왔는지 나이별, 시간별, 사건별로 관찰하고 객관적 입장에서 되돌아보고 그 기억과 마음을 상기하여 빼는 방법을 실행하였다. 조울증의 원인이 되었던 어릴 때 불우했던 가정환경, 부모님의 이혼, 마음속에 찍힌 사진을 집중적으로 떠올려 반복적으로 버렸다.

3) 결과

학생의 표정이 점점 밝아지고 친구들과 교우관계가 원만해지고, 학교 적응도 잘해서 무사히 고등학교를 졸업하고 대학에 진학했다. 학생의 긍정적 변화에 대해 학생 부모님은 감사하다는 인사를 담임 교사에게 전하

기도 하셨다.

2. 도벽이 있는 학생의 마음 빼기 및 행동 습관 바꾸기(3, YOO)

1) 기초상담

Y학생은 도벽이 있어서 학교와 집에서 여러 차례 금품을 훔쳤다. 4월 어느 날 훔치는 현장에서 학생부장에게 발각이 되어 학교에서 교내봉사 일주일의 징계를 받았다. 항상 눈빛이 불안하고 거짓말을 잘하는 습관이 있어서 몇 차례 부모와 상담을 한 적도 있었다.

2) 빼기 방법 실행

이런 도벽사건으로 인하여 학생과 학부모 상담을 거쳐서 학생의 도벽의 근원 마음이 무엇인지 찾아보고, 도벽에 대한 마음을 빼고, 행동을 변화하는 마음 빼기를 실행하였다. 2012년 4월부터 6월까지 약 3개월 동안 방과 후에 매일 학생의 집 근처 마음수련회 도움 선생님으로부터 매일 1시간씩 태어나서 지금까지 살아온 자신의 모습을 되돌아보고, 특히 도벽과 관련된 사건, 기억, 사진을 집중적으로 찾아서 떠올리고 방법대로 그 마음을 찾아 빼는 과정을 반복했다. 수시로 자신이 발견한 마음에 대해 여러 차례 도움 선생님과 상담을 했다.

3) 결과

Y학생이 학교와 집에서 물건을 훔치는 일은 더 이상 일어나지 않았고, 학생의 눈빛도 안정을 찾아갔다. 수능 이후 A식당에서 아르바이트를 했지만 도벽으로 인한 불미스러운 보고는 답임과 학부모에게 전달된 바 없었고 무사히 고등학교를 졸업하고 현재 대학생활을 잘하고 있다.

3. 정서 행동 검사 결과 자살 대상 학생의 마음 빼기(3, K○○)

1) 기초상담

항상 밝고 수업시간에 열심히 공부하는 모습을 보여준 K○○이 정서 행동 검사 1차, 2차에 걸쳐 모두 자살 위험군에 속한다는 결과가 나왔다. 이에 학생과 학부모를 대상으로 기초상담을 했다. 어머니는 학생을 임신할 당시 남편과의 불화로 불안, 우울, 자살에 대한 마음이 많았다고 했다. 학생은 어릴 때 부모의 이혼으로 외할머니 밑에서 자라면서 불안하고 외롭고 우울했다고 한다.

2) 빼기 방법 실행

태어나서 현재까지의 삶을 돌아보고 기억된 생각, 경험, 이미지, 특히 부모 사진(마음속에 그려진 다양한 부모의 모습)을 1과정, 2과정 마음 빼기 방법으로 두 달 남짓(2012년 6월부터 7월 말까지) 실행했다. 마음 빼기 실행 후 발견한 내면의 모습을 상담도움 선생님과 상담하고 빼기한 후의 소감에 대해 이야기를 나누었다. 학교에서도 지속적으로 상담을 통해서 부정적인 마음과 그런 사진을 마음에서 버릴 수 있도록 계속 관심을 가졌다.

3) 결과

K○○의 표정은 점점 밝아지고 자살하고 싶은 마음도 사라졌다고 했다. 학생이 말하기를 ‘세상은 그대로 있는데 내 마음속의 잘못 집어먹은 마음의 사진 때문에 자살을 생각한 자신이 어리석었다’고 했다. 현재 이 학생은 고등학교를 졸업하고 부산대학교 공대 장학생으로 입학하여 잘 생활하고 있다.

4. 과도한 수면으로 인한 학습장애아 학생의 마음 빼기(3, JOO)

1) 기초상담

이 학생은 학기 초부터 아침자습 시간부터 야간자율학습 시간까지 수업이나 학습에 집중하지 못하고 늘 잠을 자곤 했다. 몇 번의 주의를 주었지만 급기야 모의고사 시간에 코를 골고 자는 바람에 바로 뒤에 앉아서 긴장하면서 시험을 쳤던 학생이 올면서 답임에게 하소연을 할 정도였다. 문제 학생과 학부모 상담을 했다. 학부모는 이 사실을 전혀 모르고 있었고, 이 학생은 중학교 때부터 수업시간마다 잠을 잤다고 했다.

2) 빼기 방법 실행

마음수련회 상담도움 선생님에게 의뢰하여 과도한 수면으로 인한 학습장애 원인이 되는 내면의 마음을 찾아 버리게 해달라고 부탁했다. 방과 후 일주일에 두 번 1~2시간씩 마음 빼기 1과정, 2과정을 실행했다. 마음수련회 도움 선생님과도 지속적인 상담을 했다. 과도한 수면의 원인을 찾아보니 ‘뭔가 힘든 일을 피하고 잊어버리고자 할 때 잠을 자게 된다’는 사실을 스스로 알게 되었다. 어릴 때 힘들고 피하고 싶었던 사건의 장면을 찾아서 계속 버려나갔다.

3) 결과

학생의 어머니는 무엇보다도 이 학생이 아버지와 관계가 좋아졌다고 했다. 아버지와 말조차 안 했는데 자연스럽게 대화하게 돼서 기쁘다고 했다. 두 달 정도 마음 빼기를 실행하고 수업시간에 잠을 덜 자려고 스스로 노력하는 모습이 눈에 띄었다.

5. 조울증이 심했던 학생의 마음 빼기 실행 후 소감

마음 수련이 나에게 어떤 변화를 일으키고 있나?				
학교:	학번:	성명:	수련기간:	수련원명:
1. 마음수련을 시작하게 된 동기: <u>선생님의 추천으로.</u> <u>고등학교 3학년때 이것저것 때문에 많이 힘들었는데, 그때 담임선생님이 어머니와 상담하시고 수련원을 추천해서 다니게 되었다.</u>				
2. 자신이 마음수련회 도움 선생님으로부터 지도 받은 내용을 쓰시오. (수련지도방법/ 상담/ 기타 활동) <u>기억된 생각버리기</u> <u>내 연인과 자신버리기.</u>				
3. 자신이 가장 고치고 싶은 마음과 행동이 지금 현재 어떻게 변화하고 있으며, 마음수련을 하면서 어떤 긍정적인 변화가 있었나? <u>원래 엄청 부정적이고 자존도 낮고 우하는 성격이 많았는데 이제 많이 줄어들고 지나가는 선생님이 좋은 일 있냐고 할 정도로 웃음이 많아지고 긍정적으로 변화했다 그리고 과거의 일에 연연해하지 않는다.</u>				
4. 1) 학생들의 고민, 문제해결을 위해 학교에서 기존의 상담선생님을 통한 상담이나, 정신병원의 심리치료법과 마음수련의 마음빼기 방법의 큰 차이점은 무엇인가? <u>병원에서의 치료는 너무 현실적인 것 같고 상담선생님도 그냥 이야기만 하더라고 해서 솔직히 믿도 못하겠고 결과도 거의 바뀌게 없었는데 수련원을 다니면서 내가 바뀌게 보인다고 많이 들었다</u>				

2) 이 마음수련 배기 방법으로 학생들의 고민이나 학교폭력의 문제가 해결될 수 있으리라 기대하는가? 그 이유는 무엇인가?

완벽하게 해결되진 않을것 같다. ~~.....~~

진지하게 하는 사람이 있는 반면 그냥 장난스레하거나 별로 집중안하고
대충 대충하는 사람이 있을것이고, 순간 화나는 마음을 못참고 폭력을 행사할것
있을것이다.

5. 자신처럼 고민하고 힘들어하는 고등학교 친구들에게 이 마음수련을 권하고 싶은가? 그 이유는 무엇인가?

몇몇아이들은 다나라고 권하고 싶는데 엄청 주관적이고 자기주관 아이들이나
변 생각 없는 애들은 부정적으로 생각할것이다.

〈그림 1〉 조울증 학생의 마음 빼기 소감문

6. 도벽이 심했던 학생의 마음 빼기 실행 후 소감

마음 수련이 나에게 어떤 변화를 일으키고 있나?

학교:	학번: 2	성명:	수련기간:	수련원명:
-----	-------	-----	-------	-------

1. 마음수련을 시작하게 된 동기: 평생 부끄러워 하던 한 큰 자는 학교에서의 나의 잘못 때문에
선생님께서 여기저기 다니며 마음기 안장은 하고 불안한 것들은 없애주시어
다나기 되었다.

2. 자신이 마음수련회 도움 선생님으로부터 지도 받은 내용을 쓰시오. (수련지도방법/ 상담/ 기타 활동)
마음수련이 내가 죽어서 남이 되어 유족까지 불행이 지금까지 내가
살아있던 기쁨을 다 버리는 것이다.

3. 자신이 가장 고치고 싶은 마음과 행동이 지금 현재 어떻게 변화하고 있으며, 마음수련을 하면서 어떤 긍정적인 변화가 있었나?
불안한 것들과 거짓말하는 것 부끄러움 안 좋은 말들 많이 줄어 들었는데
다나면서 마음도 많이 편해지고 불안한 생각 등이 많이 없어진 것 같다.

4. 1) 학생들의 고민, 문제해결을 위해 학교에서 기존의 상담선생님을 통한 상담이나, 정신병원의 심리치료법과 마음수련의 마음빼기 방법의 큰 차이점은 무엇인가?
상담선생님 같은 선생님들은 무언가 편파적이 많고 승리가 되는데 마음수련은
나 스스로 반성하는 편파하게 생각하는 법은 한 수 있기 더 잘 되는 것 같다.

2) 이 마음수련 빼기 방법으로 학생들의 고민이나 학교폭력의 문제가 해결될 수 있으리라 기대하는가? 그 이유는 무엇인가?

될 수 있는 것 같다. 자신이 지금까지 살아왔던 것은 4학년 난공해로
생각해보고 한 좋은 기억들은 뺄 수 있기 때문이 아닐까 싶다.

5. 자신처럼 고민하고 힘들어하는 고등학교 친구들에게 이 마음수련을 권하고 싶은가? 그 이유는 무엇인가?

바람이 편해지고 자신은 계속 더 나아 볼 수 있고 안 좋은 기억들은 버릴 수
있어서 앞의 삶이란 더 편한 환경이 되어주는 것 같아서 좋다.

〈그림 2〉 도벽이 있는 학생의 마음 빼기 소감문

7. 2013학년도 마음 빼기 학교에서 실시한 결과

1) 영어 수업 도입 5분 마음 빼기 수업

2013학년도 1학기(3월 2일 ~ 7월 20일) 동안 일주일에 두 번 영어 수업시간 시작의 도입 부분에 학업, 친구, 부모관계, 학교생활 등에 대한 스트레스의 마음을 빼는 시간을 가진 다음 수업에 임하였다. 주제는 <표 1>과 같이 23가지 주제를 가지고 짧은 5분이지만 집중해서 지나간 시간을 돌아보고 객관적인 입장에서 마음 빼기를 진행하였다.



<그림 3> 영어 수업 도입 5분 마음 빼기 실행

〈표 1〉 마음수련 – 마음 빼기 실행 주제 및 방법

회차	제재	지도 내용	시간
1	마음 알기	진짜마음 가짜마음 알기	5분
2	마음 버리기	넓고 큰 마음과 거짓 마음 비교하기 마음 버리기의 방법을 알고 떠오르는 생각 버리기	5분
3	사람의 '마음' 알기	참마음과 거짓마음 찾기	5분
4	마음 버리기	내 마음은 가짜인 사진임을 알기 마음 버리기의 방법을 알고 떠오르는 생각 버리기	5분
5	버려야 할 마음세계 알기	나의 지나온 삶 돌아보며 버리기	5분
6	집착된 마음 버리기	넓고 큰 마음의 입장에서 집착된 마음 버리기	5분
7	넓고 큰 마음의 입장 알기	넓고 큰 마음의 입장 알기 폭력적인 마음 찾고 버리기	5분
8	열등감 버리기	열등감 버리기	5분
9	열등감 버리기	시간 순으로 기억된 생각 버리기	5분
10	마음 버리기	시간 순으로 기억된 생각 버리기	5분
11	공존의 마음 알기	넓고 큰 마음의 입장에서 이기적인 마음을 찾아 버리기	5분
12	인연 버리기	부모님, 친구, 학교생활, 주제별로 쌓여 있는 마음 찾아서 버리기	5분
13	인연 버리기	내가 만났던 사람들과의 모든 인연 떠올려 버리기	5분
14	이기적 마음	이기적인 마음 찾아서 버리기	5분
15	진짜마음과 가짜마음	자신이 살아온 삶을 반복해서 되돌아보기	5분
16	짜증, 화 버리기	태어나서 현재까지 짜증, 화를 냈던 장면 찾아서 버리기	5분
17	학교 성적에 대한 기억 버리기	태어나서 현재까지 학교 성적에 대한 기억 버리기	5분
18	미래에 대한 불안 버리기	미래에 대한 막연한 불안, 생각, 상상 버리기	5분
19	친구	좋은 친구, 나쁜 친구 – 친구에 대한 생각, 기억 버리기	5분
20	학교생활	태어나서 현재까지 학교에서의 모든 일 떠올려 버리기	5분
21	부모님 관계	부모님과 있었던 일 일체를 떠올려 버리기	5분
22	친구관계	친구관계에서의 자기 마음가짐 들여다보고 버리기	5분
23	1학기 총정리	1학기 있었던 모든 일을 돌아보고 버리기	5분

① A학생 인터뷰: 저는 1학년 ○○○라고 합니다. 김무신 선생님 영어 수업시간에 5분 정도 마음 빼기를 합니다. 마음 빼기를 하면서 친구들과 좋지 않았던 일이나 학교 성적에 대한 고민을 많이 버렸습니다. 버리고 나니 많이 편안해졌습니다.

② B학생 인터뷰: 저는 1학년 ○○○라고 합니다. 김무신 선생님 영어 수업 시작 전에 마음 빼기를 합니다. 저는 학교와 멀리 떨어진 곳에서 통학을 하면서 친구도 없고 공부도 힘들었는데 마음 빼기를 통해서 많이 버리고 나니까 한결 가벼워진 것 같습니다.

2) 학습부진아 마음 빼기반

고등학교 1학년 학생 5명의 학습부진아(2013년 9월 3일~11월 31일)에게 학습부진에 대한 마음 빼기를 실시하였다. 공부를 못하는 이유는 성적에 대한 나쁜 기억이나 점수, 성적을 받고 난 후에 부모님이나 선생님으로부터 꾸지람을 들은 일, 친구와 비교당하거나 스스로 비교하면서 느끼는 열등감이 크다고 본다. 그 외에도 학습에 영향을 끼치는 가정환경, 선생님, 친구, 학교 분위기, 자신의 게으른 습관 등 여러 가지 원인이 있다. 이런 것들을 없애기 위해 태어나서 현재까지 자신의 학습과 관련된 기억된 생각, 부정적으로 형성된 내면의 모습을 돌아보고 찾아 버리기 방법을 10회 정도 실시하였다.

그 결과, 아래의 소감문에서도 보듯이 학습부진 학생들이 학습에 대한 부담감과 낮은 자신감을 점점 회복하고 무엇보다도 집중력이 많이 향상되었다.

마음빼기 소감문	
● 반 ● 번호 이름 ●●●●	
오늘 자신의 어떤 마음을 빼기 했는지 쓰시오	공부에 대한 스트레스와 불안감
마음빼기 전 과 후의 소감 을 솔직하게 쓰시오	전에는 답답했잖아 후에는 조금더나마 가벼워졌다.

〈그림 4〉 학습부진 학생의 마음 빼기 소감문

3) 힐링클럽(또래상담반) 마음 빼기

본교 창의적 체험 활동 동아리의 일환인 힐링클럽(2013년 3월 2일 ~11월 30일)에서 매달 격주로 수요일마다 2시간 동안 실시되었는데, 1시간은 마음 빼기 강의 및 실행을 하고 나머지 1시간은 또래상담 기법을 배우는 시간을 가졌다. 이 동아리는 다른 학생들의 고충을 들어주고 상담해주는 또래상담 활동반이어서 먼저 상담을 해줄 학생들의 마음 그릇

을 크게 하고자 하였다. 상담자가 넓고 포용하는 마음을 가질 때 진정한 공감과 경청이 이루어진다고 보고, 상담 기법을 배우고 익히기 위한 기반으로, 소양교육으로 마음 빼기를 실시하였다. 마음 빼기 프로그램은 태어나서 현재까지 자신을 돌아보고 객관적으로 관찰하여 일체의 기억된 생각을 버리고, 자신만의 기억, 장면, 사진을 버리기를 반복 실행하였다. 프로그램은 영어 수업 시작 전 5분의 마음 빼기 내용과 같은 순서로 진행하였다.

15명의 힐링클럽 동아리 학생 중에서 친구 때문에 힘들어 했던 학생의 마음 빼기 소감문이다.

마음빼기 소감문	
1 반 25 번호 이틀 이금 서정	
오늘 자신의 어떤 마음을 빼기 했는지 쓰시오	내가 좋아하는 친구에 대한 마음과 힘들었을때의 마음
마음빼기 전 과 후의 소감 을 솔직하게 쓰시오	전에는 너무만 좋아 육체로 있는 물건같은 는데 마음빼기를 한 후에는 그 아이를 사랑 해주고 그렇게 하지 않았을 힘들었던 일을 그냥 지나간 일로만 사랑이 되었다.

〈그림 5〉 힐링클럽(또래상담반) 학생의 마음 빼기 소감문

4) 2013 교원능력개발 교과 교사에 대한 학교 만족도 조사(학생용)

2013 교원능력개발 교사 평가에서 학생들은 영어 수업 도입 5분에 실시한 마음수련에 대해서 긍정적인 반응을 보였다. <그림 6>은 자율서술식문항에서 학생들이 자유롭게 기술한 것 중에서 마음 빼기에 관련한 부분이다.

평가항목	비고
■ 성적평가의 총괄 점	수업에 잘 적응하고, 학생들을 이해해주는 모습이 너무 좋습니다.
■ 나의 평가결과	모든 영역을 잘 마무리했습니다.
■ 성적평가의 총괄 점	수업에 잘 적응하고, 잘 이해하고 있고, 시간관리도 정말 잘하는 편으로 생각됩니다. 늦게 마무리도 되고요. 선생님 이해도 아주 좋습니다.
■ 성적평가의 총괄 점	원래 수업하고도 정리가 정말 빠릅니다.
■ 성적평가의 총괄 점	교과전반을 잘 이해합니다.
■ 성적평가의 총괄 점	쉽고 수직 수업은 모든 학생들보다 좋아해요~생 좋습니다.
■ 성적평가의 총괄 점	잘 정리합니다.
■ 성적평가의 총괄 점	마무리까지하는 좋은 정신수련을 잘 하셨습니다.
■ 성적평가의 총괄 점	행동원인분석에 이해도와 함께보고 노력하고 이해도를 집중으로 생각하셔요.
■ 성적평가의 총괄 점	정말 잘 정리하셔요.
■ 성적평가의 총괄 점	성경날은 자체 학습을 하고요 성적평가에서는 학교 생활에서 더 적극적으로 참여하고요 리포트들을 하루하루 주신다니 너무나 좋은 점입니다.

평가문항	답변
선생님의 좋은 점	고민 상담을 많이 해주신다.
선생님의 좋은 점	쌤의 수업 방식은 모든 학생들이 다 좋아해요~ 쌤 좋아요!
선생님의 좋은 점	마음 빼기라는 좋은 정신수련법을 가르쳐주셨습니다.
선생님의 좋은 점	힘든 일이 있을 때 아이들과 말해보려고 노력하고 아이들을 진정으로 생각하신다.
선생님의 좋은 점	선생님은 저에게 살 희망을 주셨고, 선생님 덕분에 저는 학교생활에 좀 더 적극적으로 참여할 수 있었어요. 선생님은 정말 학생을 알고 그 아픈 마음을 어루만져주신 어머니 같은 선생님이십니다.

〈그림 6〉 2013 교원능력개발 교과 교사에 대한 학교 만족도 조사(학생용)

5) 2013 교원능력개발 평가 학부모 만족도(교과 교사에 대한 만족도)

2013년 교원능력개발 평가 학부모 만족도에서 어떤 학부모들은 마음

수련에 관해서 아래와 같이 긍정적인으로 서술해 주었다.

〈표 2〉 2013 교원능력개발 평가 학부모 만족도 서술형 평가 문항

평가 문항	답변
선생님의 좋은 점	모든 면에서 긍정적으로 생각한다. 영어를 잘할 수 있는 방법과 교재를 습득하는 방법을 가르쳐주세요.
선생님의 좋은 점	수업이 활기차고 재미있다.
선생님의 좋은 점	명상을 통해 많이 차분해지고 수업 태도도 좋아졌습니다. 행복한 학교생활을 할 수 있도록 지도해주시시오.

VII. 결론 및 제언

마음 빼기 프로그램은 학생이 스스로 빼기 방법 실행을 통해서 자신이 살아온 삶을 객관적으로 조망하여 부정적인 마음과 행동이 형성된 원인을 찾아서 마음으로 내놓고 버리는 것을 반복 실행한다. 이런 자신의 삶을 시간대별, 사건별로 기억, 흔적, 사진, 이미지를 떠올려서 버리다 보면 그 이미지에 묻어 있는 마음의 원인을 알게 되고, 자꾸 반복 실행하다 보면 그 사진이 흐릿해져서 그 마음까지 버릴 수 있게 된다. 그런 부정적인 사진, 마음을 버리면 더 이상 그런 마음과 행동을 안 하게 되므로 궁극적으로 바른 행동의 변화를 가져올 수 있다.

2012년 신정고등학교 3학년 학생들의 사례와 2013년 신정고등학교 1학년, 2학년 학생들의 사례에서도 입증되었듯이 학교 부적응 학생의 마음과 태도, 행동의 궁극적 변화는 학생 자신이 문제의 원인을 찾아서 버리는 ‘마음 빼기’가 근본 해결책이라고 본다.

마음수련의 마음 빼기 방법은 학생 부적응의 문제를 약물이나 상담,

각종 유사활동을 통해서 단순히 일시적으로 완화시키거나 가라앉히는 것이 아니라, 학생이 스스로 자신의 삶을 객관적으로 돌아볼 수 있는 구체적인 과학적인 7단계의 마음 빼기 방법을 통해서 자신의 부적응 문제의 본질을 스스로 깨달아서 인식과 마음을 전환시키고, 마음의 변화가 종국적으로 행동의 변화를 가져온다는 것이다. 이러한 마음 빼기 방법은 단시간에 학생을 변화시킬 수 있는 가장 효과적이고 체계적인 방법이다.

학교 현장에 마음수련, 마음 빼기 방법이 도입되려면 우선 일반교사, 상담교사가 직무연수를 통해 마음수련 연수를 하여 교사 본인이 넓고 큰 우주 마음을 가진 긍정적인 교사가 되어야 한다. 그러면 교사는 학생을 더 잘 이해할 수 있게 될 것이고, 더 나아가 학교 현장에서 단순한 공감, 소통의 상담보다 학생 내면의 마음을 알아주고 이해해주고, 학생 스스로 그 내면의 마음을 객관적으로 들여다보고 부정적이고 잘못된 마음을 버리게끔 구체적인 방법으로 도와줄 수 있을 것이다.

지금 한국은 지식 위주의 교육, 줄 세우기 교육의 폐단을 겪고 있다. 그래서 각계각층의 교육계 여러분께서 진정한 인성교육의 대안을 찾고 있다. 이제는 어떤 화려하고 다채로운 보여주기 식의 인성교육이 아니라, 진짜 실효를 거두고 학생의 행동과 태도가 변하는 그런 인성교육을 찾아야 한다. 학교 폭력, 학업 스트레스, 자살, 낮은 행복지수 등을 열거하게 되는 요즘의 학교 사회에서 학생들에게 진정한 위안과 힐링, 나아가 자신의 본성을 찾아 바르게 살아갈 수 있는 가장 과학적이고 효과적인 대안이 마음수련의 ‘마음 빼기’ 방법이다. 앞으로 이 마음 빼기 방법이 학교에 도입되어 진정 교사와 학생 모두가 행복한 삶을 살아갈 수 있게 하는 초석이 되기를 기대해본다.

【 참고문헌 】

- 경남교원자생연구회 연구보고서(2012), 경남교원자생연구회.
- 교사학생을 위한 전인교육 프로그램(2013), 전인교육학회.
- 마음수련 홈페이지(www.maum.org)(2013), 마음수련회.
- 우 명(2011), 《이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자》, 참출판사.
- 이석기(2009), 〈학교 부적응 실태조사 및 자아존중감 향상 방안 제언〉, 한국교원대학교 교육정책대학원.

Abstract

A Study on Positive Attitudes and Behavioral Changes in Maladaptive Students Through the Mind-subtraction Method of Maum Meditation: — Focusing on a College Preparatory School

Kim Moo Shin *

The purpose of the study is to find the inner mind of negativity and self-reflect on one's lived life objectively, and seek positive changes in attitudes and behaviors through repeat utilization of the mind-subtraction method of the Maum meditation. Research subjects are 4 senior students (2012); 130 sophomore students and 10 junior students of high school (2013). Research method is interviews with students and parents, impressions of students, 2013 evaluative resources for faculty development.

The sequence of the mind-subtraction program is initial counseling, actualization of the mind-subtraction, and in-depth counseling. Senior students (2012): students with severe bipolar disorder, kleptomania, suicidal tendencies, and excessive somnolence – all participated in the mind-subtraction programs at local Maum centers near their homes. The

* Teacher, Busan Shin-jeong High School

results after 2 to 4 months of the mind-subtraction are that all 4 students' mind and behaviour are changed positively.

Sophomore and junior students (2013): the program utilized for 5 minutes during English class – twice a week during one semester; during Healing Club (peer counseling session) –Changje club– Wednesdays biweekly every month (16 sessions); and the mind-subtraction for poor performing students– during night self-study hours for two semesters (7 sessions). Students comments from these 2013 programs are mostly positive, and their mind and attitude toward study and friends are changed better than before. Parental comments from 2013 evaluative resources for faculty development are also expressed positively about their sons and daughters' behavioral changes.

Through various method of the mind-subtraction, both adaptive and maladaptive students were able to objectively reflect on their own lives. Following the mind-subtraction method to repeatedly throw away the negative pictures led to actual emptying of the mind. The transformations of thoughts and perspectives as well as changes in behaviors were positive.

The study found the program has been demonstrated as a humanistic education program which can solve various problems that arise in schools. The students can transform through this method to self-empty the roots of problems, such as school violence, school stress, bullying, and emotional and behavioral disorders.

The Maum meditation compulsory training program for teachers can be teachers' strategy for human completion and humanistic education to

positively transform the students.

Key Words : Maum meditation, mind-subtraction, maladaptive, qualitative re-search, positive change, alternative for humanistic education

■ 김무신

주소: 부산광역시 기장군 정관면 정관3로 14 신정고등학교

전화: 010-2490-5686

전자우편: kms68@hanmail.net