

마음수련 명상 연구에 대한 문헌고찰

윤미라*, 신나민**, 최은희***

요약

본 연구는 마음수련 명상 연구의 현황을 요약하고 효과를 분석한 문헌고찰 연구로서, 2001년부터 2016년까지 국내외에 발표된 마음수련 명상 논문들 중 연구 대상에 맞는 논문 81개를 분석하였다. 연구 결과, 마음수련 연구는 유아에서부터 성인에 이르기까지 다양한 인구를 대상으로 수행되었으며, 신체적, 정신적, 사회적, 영적 영역에서 다면적 효과를 보이는 것으로 나타났다. 마음수련 명상의 효과로 검증된 변수들은 매우 많았는데, 이를 유사한 것끼리 묶어서 주제별로 분류하면 부정적 정서의 감소, 긍정적 정서의 신장, 대인관계 및 사회성 발달, 학업 성취 및 성과 향상, 신체 건강 증진, 행복과 자아실현 등 크게 6개 영역으로 분류되었다. 또 이러한 효과는 학생, 교사, 일반 성인뿐 아니라 정신장애자, 암 생존자, 특수 직업 종사자 등 대상자의 특정 성향과는 무관하게 보편적으로 나타나는 효과임이 드러났다.

본 연구 결과, 마음수련 명상의 활용가치가 매우 크다고 사료되며 다음을 제언한다. 첫째, 학생의 인성교육과 학업 성취 향상을 위해 활용할 것을

* 중앙대학교 간호학과 교수(교신저자, mirayun21@cau.ac.kr)

** 동국대학교 교육학과 교수, *** 원광대학교 간호학과 교수

제언한다. 둘째, 조직의 성과 향상과 자아실현의 방법으로 활용할 것을 제언한다. 셋째, 현대인의 정신 건강 증진과 질병 예방을 위한 방법으로 활용할 것을 제언한다. 또한 다양한 측정 기술을 활용한 연구 방법을 통해 마음수련 명상의 과학적 효과와 치유적 기제에 대한 연구가 더욱 발전해 나가기를 기대한다.

주제어: 마음수련 명상, 효과, 문헌고찰

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대인들은 어느 때보다도 풍요로운 물질 문명의 혜택을 누리며 살고 있으나, 증가하고 있는 정신장애와 사회적 병폐 등은 인간의 존엄과 행복이 물질의 풍요로움에 있지 않다는 것을 반증하고 있다. 지식은 증가하고 과학기술은 발전하지만 과도한 경쟁과 스트레스 속에서 현대인의 행복과 정신건강은 더욱 위협받고 있다.

명상은 내면의 평화와 안녕, 심신의 건강을 위해 오래 전부터 인류가 이용해 온 보편적이고 안전한 실무이다(Health, 2016). 명상은 스스로에 대해 상담가, 혹은 심리 치료가 되어 문제를 해결해 가고 성장해 가는 일종의 자가심리치료로서(김정호, 1996), 미국이나 유럽 등 선진국에서는 일찍이 학생의 인성교육과 정신건강의 강력한 대안으로 활용되어 왔으며(Campion & Rocco, 2009; Wisner, 2014), 성인을 위한 심신 증상 개선 및 정신건강 증진을 위한 치료적 방법으로서도 다양하게 이용되고 있다(서홍관, 박중혁, 2013).

최근 들어 관심이 고조되고 있는 마음수련 명상은 살면서 쌓아온 거짓된 마음을 버림으로써 본래의 마음, 즉 영원히 변하지 않는 우주 본성의 참마음을 찾아 살고자 하는 것으로서(우 명, 2005, 2011), Finding true self meditation이라 불린다. 그 방법으로 자기의 마음을 돌아보고 성찰하여(self-reflection) 거짓된 마음을 빼서 버리는 독특한 명상법이다. 마음수련 명상은 1996년에 한국의 우 명(禹 明)에 의해 창안되어 현재 한국을 비롯한 전세계에 보급이 확산되고 있는 대중 명상으로서, 2001년에 한국정신과학 학회지에 ‘마음수련의 원리와 심신의

학 효과 분석에 대한 연구'가 처음 발표(정동명, 이상률, 2001)된 이래로 연구가 꾸준히 증가되어 왔다.

2016년 12월 현재 구글 학술검색(scholar.google.co.kr), 한국교육학술정보원(www.riss.kr), 국회도서관(www.nanet.go.kr) 등의 온라인 데이터베이스 및 논문집, 학술대회 자료집, 석·박사 학위 논문 등을 통해 발표된 마음수련 명상 관련 논문은 약 130여편에 이른다. 연구 대상은 아동, 청소년부터 성인, 암환자, 정신장애자 등 전 연령대의 다양한 대상으로 수행되었고 연구 결과 우울, 불안, 스트레스, 공격성 등 부정적인 정서를 감소시키고 행복감, 삶의 만족도, 자아존중, 대인관계 향상 등 긍정적 정서를 증진시키는 효과를 보여주었다. 또 스트레스 호르몬인 코티졸 농도를 감소시키고 뇌파를 변화시키며 정신장애 환자의 약물 치료기간을 단축시키는 등 심리적, 생리적 측면에서 다면적이고 다차원적인 효과를 보고하고 있다.

마음수련 명상 연구의 흐름을 살펴보면, 초창기에는 초중고생, 대학생 등 학생을 중심으로 수행된 연구가 많았으나 점차 일반성인, 환자군 등 다양한 인구로 그 대상이 확대되었으며, 효과 변수와 측정 방법, 연구 설계도 다양해지고 있다. 2009년에는 그간의 마음수련 연구들을 모아 분석한 문헌고찰 연구(곽재용, 2009)가 수행되었는데, 당시까지 발표된 논문 17편을 분석한 것으로서 사례수가 적고 주로 연구 방법론적 모색을 주제로 하여 분석되었다. 그 이후 2009년경부터 마음수련 논문의 수가 양적으로 급증하기 시작했고 다양한 연구 방법론의 사용, 새로운 효과변수들의 입증 등 짧은 기간 동안 크게 발전하여 왔다. 하지만 아직까지 이러한 결과들을 체계적으로 고찰하여 분석한 연구는 나오지 않았다. 따라서 본 연구에서는 마음수련 명상 연구가 시작된 2001년 1월부터 2016년 12월 현재까지 발표된 연구들을 수집하여 체

계적 문헌고찰 방법을 통해 분석하고 연구 전체의 흐름을 조망해 보고자 한다. 또한 향후 마음수련 명상에 대한 발전적인 연구의 방향을 모색해 보고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 마음수련 명상에 대한 연구 논문의 특성을 분석하는 것이며 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

- 마음수련 명상 연구의 일반적 특성 파악
- 마음수련 명상 연구의 대상자 파악
- 마음수련 명상 연구의 중재 프로그램의 특성 파악
- 마음수련 명상 연구의 효과 측정 방법 파악
- 마음수련 명상의 효과 파악

II. 연구 방법

1. 연구 설계

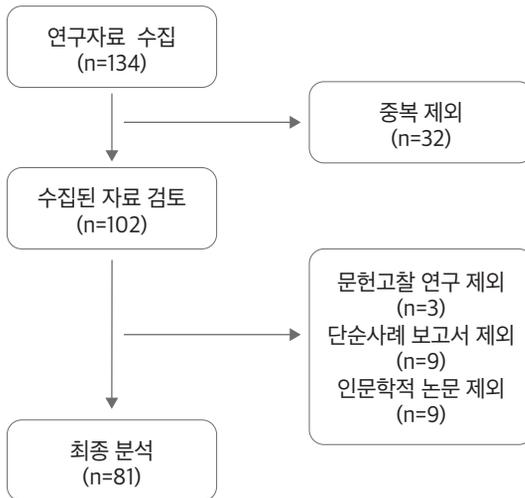
본 연구는 2001년 1월부터 2016년 12월까지 국내외에 발표된 마음수련 명상 관련 논문을 검색하여 연구의 특성과 마음수련 명상의 효과를 분석한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상 및 자료 수집

본 연구는 2001년 1월부터 2016년 12월 사이에 출판된 국내외 학술 논문집, 학술대회 발표 자료집, 석·박사 학위논문 등에서 ‘마음수련’,

‘마음빼기 명상’, ‘마음버리기 명상’ ‘Mind Subtraction meditation’ 등의 주제어로 검색된 자료를 수집하여 분석하였다. 자료검색은 구글 학술검색(scholar.google.co.kr), 한국교육학술정보원(www.riss.kr), 국회도서관(www.nanet.go.kr), Pubmed 등의 국내외 학술정보 데이터베이스를 통해 검색된 자료와 온라인 데이터베이스에 등재되지 않은 학술대회 발표집도 포함하여 분석하였다.

최종 선정된 논문 81편의 선별과정은 Figure 1과 같다. 먼저 기본 검색을 통해 총 134개의 연구논문이 검색되었고, 검색된 자료 중에서 학위논문이나 학술대회 발표집, 학술논문 등에서 중복된 논문 32편을 제외하였다. 102개의 논문을 리뷰하면서 단순 사례 보고서, 인문학적 논문 등 21개를 제외하였고 최종 81개 논문을 선정하여 분석하였다.



[그림 1] 자료 수집 흐름도

Ⅲ. 연구 결과

1. 분석 논문의 일반적 특성

본 연구에서 분석한 논문 81편의 일반적 특성은 표 1과 같다. 먼저 연구가 발표된 연도별 분포를 보면 2001년에서 2005년 사이에 6편(7.5%, 5년간), 2006년에서 2010년 사이에 18편(22.5%, 5년간), 2011년에서 2016년에 56편(70.0%, 6년간)으로 점차 증가하는 경향을 보였다.

논문이 발표된 출처는 국내외 학술지 논문이 44편(55.0%), 학술대회 자료집이 25편(31.3%), 석사학위논문 9편(11.3%), 박사학위논문 2편(2.5%)이 발표되었다. 학위논문으로 발표된 경우 전공을 살펴보면 교육학이 8편으로 가장 많았는데, 상담심리, 교육상담, 환경교육, 교육정책, 인적자원 개발 등의 분야가 있었다. 그 외에 간호학에서 2편, 체육학에서 1편의 학위논문이 있었다.

논문의 연구 설계를 살펴보면, 중재(실험) 연구가 70편(87.5%), 비중재(비실험) 연구가 10편(12.5%)을 차지했다. 먼저 중재연구의 연구 설계로는 무작위대조군 전후설계가 4편(5.0%) 있었고 비동등성 대조군 전후설계 22편(27.5%), 단일군 전후설계 25편(31.3%), 단일군 사후설계 3편(3.8%), 프로그램 개발 연구 16편(20.0%) 등으로 분석되었다. 비중재 연구의 경우는 양적 조사연구가 3편(3.8%), 질적 연구 6편(7.5%), 의학적 사례연구 1편(1.3%)이 있었다.

<표 1> 마음수련 논문의 일반적 특성

(n=81)

항목	구분	n	%	
발표 년도	2001-2005	6	7.5	
	2006-2010	18	22.5	
	2011-2016	56	70.0	
논문 출처	국내외 학술지	44	55.0	
	학술대회 자료집	25	31.3	
	석사학위논문	9	11.3	
	박사학위논문	2	2.5	
연구 설계	무작위대조군 전후설계	4	5.0	
	비동등성 대조군 전후설계	22	27.5	
	단일군 전후설계	25	31.3	
	단일군 사후설계	3	3.8	
	프로그램 개발	16	20.0	
	중재(실험) 연구 70편(87.5%)	양적 조사연구	3	3.8
		질적 연구	6	7.5
의학적 사례연구		1	1.3	
비중재(비실험) 연구 10편(12.5%)	양적 조사연구	3	3.8	
	질적 연구	6	7.5	
	의학적 사례연구	1	1.3	

2. 연구 대상자별 특성

마음수련 명상 연구의 대상자는 아동 및 청소년, 대학생, 성인에 이르기까지 다양하였다. 그 중에서 특히 아동 및 청소년을 대상으로 한 연구가 가장 많았는데, 초등학생을 대상으로 한 경우가 27편(33.8%) 있었고 중학생 대상이 17편(21.3%), 고등학생 대상이 11편(13.8%) 있었다. 한 연구에서 초, 중, 고등학생 등 복수의 그룹을 대상으로 연구한 경우가 있어서 빈도 분석 시 다중으로 처리하였다. 대학생을 대상으로 한 연구는 8편(10.0%)이 있었다.

성인을 대상으로 한 연구는 30편이 있었는데, 초·중·고교 교사를 대상으로 한 연구가 15편(18.8%)으로 가장 많았고 우울증이나 알코올 중독 등 정신장애가 있는 성인 4편(5.0%), 암 생존자 3편(3.8%), 그 밖에 일반성인을 대상으로 한 연구가 8편(10.0%) 있었다.

연구 대상자의 수를 보면 최소 11명의 소그룹을 대상으로 한 연구에서부터 시설 입소형 명상 캠프 참가자 전원인 455명의 대규모 그룹을 대상으로 한 연구도 있었다.

<표 2> 마음수련 논문의 연구 대상자별 특성

(n=81)

항목	구분	n	%
아동, 청소년	*유아	3	3.8
	*초등학생	27	33.8
	*중학생	17	21.3
	*고등학생	11	13.8
대학생	*대학생	8	10.0
성인	교사	15	18.8
	정신장애환자	4	5.0
	암 생존자	3	3.8
	일반 성인	8	10.0

* 한 개의 연구에 복수의 대상자 그룹으로 수행한 연구가 포함됨

3. 중재 프로그램(마음수련 명상)의 특성

분석 대상 논문 총 81편 중에서 연구 기간 안에 직접적인 실험적 처치를 가하지 않은 조사연구, 질적 연구 등의 비중재 연구 11편을 제외하고 직접 실험처치를 가한 중재 연구 70편을 따로 뽑아서 명상 중재

프로그램의 특성을 분석하였다.

먼저 아동 및 청소년을 대상으로 수행된 연구를 살펴보면 크게 학교에서 명상이 수행되는 학교기반 프로그램과 시설에 입소하여 수행되는 캠프 프로그램으로 나눌 수 있다.

학교기반 프로그램은 주로 아침 자습 시간이나 특별활동 시간, 계발활동 시간, 또는 자유학기제 수업시간 등을 이용하여 명상 담당교사의 지도하에 수행되었고 10-30분 정도의 짧은 시간에 명상 훈련을 하도록 하였다. 중재 제공 시간과 기간은 학교 사정에 따라 다양하였는데, 보통 주당 1-3회, 10-30분의 명상이 수행되었고 기간은 최소 6주에서 7개월까지, 제공된 회기는 최소 8회기에서 27회기 등 명상 중재가 제공된 형태는 매우 다양하였다. 유치원 원아를 대상으로 수행된 연구에서는 10분 정도의 짧은 마음 버리기 명상이 제공되었고 초등학교 저학년일수록 10-20분 정도의 짧은 시간을 가졌으며, 중고등학생으로 갈수록, 또 명상부의 특별 활동시간으로 배정하여 수행할수록 60-80분 정도의 긴 시간을 할애하여 명상 중재를 제공한 것으로 나타났다.

한편, 연수시설에 일정기간 동안 입소하여 명상 훈련을 받는 프로그램으로 ‘마음수련 청소년 캠프’가 있었는데, 이는 18박 19일, 또는 24박 25일 등의 기간 동안 단체 숙식을 하면서 명상, 상담뿐만 아니라 체육, 예술, 레크리에이션 등 다양한 체험 활동이 함께 제공되는 프로그램이었다. 학생들은 학년별로 10-15명씩 한 반으로 배정되고 각 반에 명상 교사 2-3인이 배치되어 개별 상담과 명상 안내 및 생활 지도 등을 담당하였고 단체 강의와 명상이 병행되었다.

성인 대상 중재 프로그램에서 가장 연구가 많이 된 것은 ‘마음수련 교원 직무연수’에 참가한 교사를 대상으로 한 연구였다. 교원 직무연수는 7박 8일간의 기간 동안 연수시설에 입소하여 진행되는 집중 명상

프로그램으로서 단체강의와 명상 및 개별 상담 등으로 구성되었다. 명상 지도는 마음수련 명상 전임 강사와 마음수련 명상을 기이수한 교원들에 의해 제공되었다.

그 외에 마음수련 교육원에 자발적으로 입소하여 명상을 체험한 성인을 대상으로 하여 수행된 연구들이 있었으며 기간은 1주일, 또는 2주일 명상 체험자를 대상으로 수행된 연구들이었다.

대상자가 있는 지역사회 현장에서 명상 프로그램을 제공하여 수행된 연구로는 병원이나 보건지소 등에서 수행된 것들이 있었는데, 주당 2-3회의 명상 중재를 최소 4주에서 8주의 기간에 걸쳐 12회기, 또는 16회기까지 제공하였고 1회당 중재시간은 30분 내지 2시간 정도의 시간이 제공된 것으로 분석되었다.

4. 효과 변수의 측정 방법

분석대상 논문 81편에서 연구된 효과 변수들은 크게 심리적 측정 도구와 생리적 측정 도구를 이용하여 측정되었는데, 여러 가지 방법을 혼용하여 사용한 연구들도 있었다. 그 중에서 구조화된 자가보고 설문지로 심리적 변수를 측정한 연구들이 가장 많았는데(63편, 78.8%) 사용된 자가보고 설문지는 대부분 타당도가 입증된 도구를 이용하여 수집되었고 연구자가 개발한 도구를 이용하기도 하였다. 연구자의 면담이나 관찰, 참여자의 주관적 소감문 등 질적인 자료를 수집하여 분석한 연구도 있었으며(8편, 10.0%), 연구 참여자가 명상 참여 전과 후에 그린 그림을 전문가가 분석하여 비교한 그림분석 연구(4편, 5.0%)도 있었다. 뇌파 검사 측정 장비를 이용하여 명상 전후 뇌파의 변화를 측정한 연구(4편, 5.0%)와 명상 수행 전후에 분비되는 타액의 코티졸을

측정하여 스트레스 감소의 효과를 연구한 논문(1편, 1.3%)도 있었다.

5. 마음수련 명상의 효과

마음수련 명상의 효과는 유치원 아동부터 일반 성인에 이르기까지 전 연령층에서 고루 나타나며, 특히 초, 중, 고등학생의 인성교육 분야에서 두드러졌고 학업성취 및 집중력 등 태도 영역에서도 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 정신 건강 영역은 부정적 정서의 감소와 긍정적 정서의 신장이 두드러졌으며, 이 효과는 일반 성인을 포함하여 연령에 관계 없이 보편적으로 관찰되었다. 특히 심신 질병을 가진 환자군을 대상으로 한 연구에서는 신체적, 심신의학적 효과도 보고되고 있다. 그리고 교원, 기업의 조직 리더들, 운동선수 등 다양한 직업군에게도 적용되었는데, 공통적으로 스트레스를 경감시키고 업무 만족 및 향상에 긍정적인 영향을 가져 오는 것으로 나타났다. 이러한 마음수련 명상의 효과를 연구 대상자와 변수 및 주제별로 정리해 보고자 한다.

1) 연구 대상자별 효과

(1) 유·초등학생

마음수련 명상 연구 중 가장 연령이 낮은 대상자로 유치원의 유아에게 적용한 경우가 3편 있었는데, 유아 명상놀이 프로그램을 개발하여 적용한 후, 아동의 표현과 행동 변화를 교사나 학부모가 관찰, 면담하여 그 변화를 분석하였다. 연구 결과, 명상 프로그램 이후에 아동의 긍정적 언어 사용이 증가하였고 자신의 느낌이나 감정을 말과 행동으로 더 잘 표현하게 되었으며, 다른 사람을 배려하고 양보하는 모습의 변

화가 관찰되었다. 또 주의가 산만한 유아들의 집중력이 향상되고 교사와 유아, 유아끼리의 부딪힘이 줄어들었다고 보고하는 등 유치원에서 인성교육의 새로운 모델로서 명상의 활용 가능성을 보여주었다고 하였다(곽재용, 2006; 권갑순, 2009; 장명숙, 2012).

초등학생을 대상으로 한 연구는 28편 있었는데, 중재 방법은 크게 학교에서 자율학습 시간 등을 이용하여 운영되는 학교기반 프로그램과 시설에 입소하여 운영되는 집중 명상 캠프 프로그램이 있었다.

결과를 살펴보면, 학교 자율학습 시간을 이용하여 30분씩 한 학기 동안 명상을 수행한 결과, 초등학생의 사회불안, 공격성, 스트레스가 낮아지고 타액에서 측정된 스트레스 호르몬인 코티졸이 유의하게 낮아진 것으로 나타났다(Yoo et al., 2016). 명상 전후의 효과를 그림으로 분석한 결과에 따르면, 우울, 고립/거절, 불안/갈등, 부정적인 자기상 점수가 감소하고 지지/수용 점수가 증가하였고(유양경, 이은진, 정광영, 2013) 공격성은 감소한 것으로 나타났다(김미한, 유양경, 이은진, 손무경, 2013). 또한, 학생들의 우울과 불안이 감소되고(김미한, 차재화, 2011), 가정불안, 학교불안, 시험불안, 발표불안, 사회불안, 상황불안 등 모든 영역에서 효과가 있는 것으로 나타났다(박미란, 2006).

또, 학교에서 명상을 실시한 학생들은 그렇지 않은 대조군에 비해 자아존중감과 자아효능감이 유의하게 증가하였고(이성란, 2009) 학교적응에 긍정적 영향을 미쳤으며, 이러한 결과는 5주가 지난 추후까지 지속되었다(Yoo & Lee, 2013). 또한 초등학생의 스트레스를 감소시키고 자아탄력성과 행복감을 향상시키며(유양경, 2013) 자율성(김미한 등, 2013), 감사성향(유양경, 2016)을 증진시키는 것으로 나타났는데, 이것은 아동이 명상을 통해서 자신의 능력에 대한 믿음을 갖게 되고 위기 상황을 극복할 수 있으리라는 긍정적인 마음을 갖게 되며, 행복한 삶

을 살 수 있는 내면의 힘을 기르게 하는 효과가 있음을 말해주고 있다.

또 초등학교 5학년 학생들의 성가치관 함양에 도움이 되었다는 보고도 있었는데, 마음수련 명상 이후 아동의 성심리 및 성역할에 관한 가치관, 이성과 결혼에 관한 가치관, 사회적 환경과 성윤리에 관한 가치관이 향상되었다(박필선, 2009). 그밖에 학교에서 학생의 인성지도, 수업 및 학급 경영에 적용이 가능하도록 프로그램을 개발하여 활용한 결과, 학급 전체의 분위기가 긍정적으로 바뀌고 협동이 증가하며 폭력이 줄어들고 성적이 향상되는 등의 긍정적인 결과를 보고한 다수의 프로그램 개발 연구들이 있다(강운숙, 2010; 곽초롱, 2014; 권미숙, 2012; 김자경, 2010; 김자경, 김미한, 2011; 이오남, 2011, 2013, 2014; 이오남, 곽재용, 2011).

이러한 결과를 가져온 아동들의 내면의 변화를 분석한 질적 연구 결과를 보면, 학생들은 마음수련 명상을 통해서 친구나 부모를 미워하는 마음, 컴퓨터나 게임에 대한 마음 등을 버릴 수 있었고 자연스럽게 부모님, 선생님께 감사하는 마음을 가지게 되었으며 컴퓨터 사용에 대한 자제력이 늘었다고 하였다. 또 잘난 척하는 마음, 불만, 두려움, 공포 등을 버리니 다툼이 없어지고 마음이 홀가분하여 집중력과 자신감이 생기고 남을 배려하는 마음이 커졌다고 스스로 보고하고 있다(곽재용, 2005, 2006; 김미한, 차재화, 2011; 나운길, 2010; 안이환, 2006; 이인숙, 2009). 이렇듯 마음수련 명상은 초등학생의 자아성찰을 통한 긍정적 자아관 확립과 인성 개선 및 부정적 정서의 감소에 빠른 효과를 주는 것으로 보이며, 학생의 정신 건강뿐 아니라 학교적응, 행동적 측면의 개선까지 가져오는 결과를 보여주었다.

(2) 중고등학생

중학생을 대상으로 한 연구는 18편, 고등학생은 12편이 있었는데, 명상 중재의 방법은 초등학생과 마찬가지로 학교 기반 프로그램, 혹은 캠프 입소 프로그램으로 나눌 수 있다. 연구 결과를 살펴보면, 검사상 신경증이 심한 것으로 판명된 중학생에게 마음수련 명상을 실시한 결과, 학생들의 분노와 불안이 감소되었으며, 특히 불안 영역 중에서 상태 불안과 특성 불안이 모두 감소되는 결과를 보여주었다(최경숙, 2002; 최경숙, 이영순, 천성문, 2006). 상태 불안은 어떤 특정한 시간이나 상황에 일정한 강도로 일어나는, 즉 현재의 불안을 의미하고 특성불안은 상태 불안보다 비교적 안정된 개인차를 반영하는 불안경향을 의미한다. 마음수련 명상 후 두 가지 불안 점수가 모두 감소되었다는 것은 현재상태의 불안을 없애주는 즉각적인 효과를 나타낼 뿐 아니라, 성격적 특성에 내재되어 있는 좀 더 뿌리깊은 마음의 불안 경향을 개선시켜 준다는 점에서 학생의 건강한 인성 함양에 주는 영향이 크다고 할 수 있다.

중고등학생의 공격성이 감소되는 효과도 보고되었는데(이은숙, 2009; 조현학, 2006), 남자 중학생에게 학교 기반 명상을 수행한 결과(조현학, 2006), 공격성의 하위 영역인 폭행, 간접적 공격성, 흥분성, 부정성, 원한, 의심, 언어적 공격성, 죄의식 등 모든 영역이 대조군에 비해 매우 유의하게 개선되었다. 또 고등학교에서 창의체험 시간을 이용하여 1주일에 1회 50분간의 명상을 수행한 결과, 학교 폭력 피해와 가해 점수의 평균이 모두 유의하게 낮아지는 결과를 보여주었다. 학교 폭력이 중요한 문제로 대두되고 있는 현 시점에서 학교기반 명상 프로그램이 중고등학교의 학교폭력 예방 및 중재 교육에 효과적인 대안이

될 수 있다는 점을 시사한다(신나민, 박필선, 이인수, 2014).

이러한 결과는 그림분석 연구로도 지지되었는데, 마음수련 청소년 캠프에 참가한 중학생 16명의 그림 분석 결과, 실험군이 대조군에 비해 공격성이 현저히 감소되고 자율성이 증가한 것으로 분석되었다(김미한 등, 2013). 또 다른 그림분석 결과로서, 손무경(2012)은 명상 전에 비해 명상 후 자유로운 감정표출, 대인관계, 정서적 안녕감, 자신감, 심리적 독립, 감정조절력이 향상되었다고 하였다. 유양경과 이은진(2015b)은 명상 전에 우울하거나 불안, 불만, 저항적이고 반항적이었던 심리태도가 명상 후 희망적이고 목표 달성을 위해 적극적으로 행동하는 인물로 묘사되었으며, 자신감과 심리적 안전성, 문제해결능력과 통합능력, 충동조절, 다른 사람에 대한 배려 등이 유의하게 향상되었다고 하였다. 즉, 마음수련 명상은 학생의 우울, 불안, 걱정, 짜증, 분노, 공격성 등의 부정적 정서를 감소시키고 희망, 기쁨, 행복, 감사, 안전, 우호적 목표 성취로 변환되는 긍정적 정서를 향상시켰다.

그밖에 중학생의 우울, 적대감, 대인민감성, 강박증, 신체화증상 등 정신증상이 감소되고(김미한, 2012b; 나운길, 2010) 자기 조절 스트레스와 문제 해결 스트레스가 감소하였고 자아존중감(이석기, 2010; 이은숙, 2009)과 영성, 실존적 측면의 통합적 에너지가 증가하여(이인수, 2014) 긍정적 마음과 정체성 확립에 도움을 주었다. 또 마음수련 청소년 캠프에 참가한 중고등학생의 인터넷 중독에 대한 효과를 조사한 결과(Yoo, Yun, Choi, & Kim, 2014) 인터넷에 대한 신념 점수가 유의하게 낮아지고 자기조절이 향상된 결과를 보여주었다. 이는 인터넷 사용에 대한 충동적이고 부정적인 생각, 비현실적인 생각들이 제거됨으로써 자기조절 능력이 향상되었다는 것을 의미한다.

뿐만 아니라, 중학교의 자유학기제 수업에 진행된 한 학기 동안의 명

상수업 결과, 참여학생들의 정직, 용기, 사회적 책임 등의 인성 덕목이 향상되고 수업 집중력이 높아지는 결과를 보여줌으로써, 인성교육과 학업성취를 동시에 달성해야 할 학교 현장에서 활용될 가치가 매우 클 것임을 시사해 주고 있다(유양경, 심혜자, 윤미라, 이오남, 2016).

또한 마음수련 청소년 캠프에 참가한 초, 중, 고등학생의 환경의식을 조사한 연구에서 명상군은 대조군에 비해 생명관과 환경개념이 긍정적으로 변화하였는데, 이에 대해 저자는 마음수련을 통한 자기성찰이 본성에 대한 의식의 확장을 이루게 함으로써 올바른 생명관과 환경의식의 전환을 이루게 하였다고 분석하였다(김도균, 2004).

군 특성화 고등학교 학생들의 불안감을 해소하고 긍정적 마인드의 확립에 도움을 주었으며(김기진, 2011) 잡념이 감소되어 집중력이 향상되고 자기성찰 능력이 향상되었다(기나연, 2012; 김기정, 2011; 김무신, 2013; 김형주, 2012). 이러한 결과는 뇌파 연구로도 확인이 되었는데, 청소년 캠프에 참가한 중고등학생의 뇌파에서 알파파의 변화가 전체 뇌 영역에서 나타나고 특히 전두부 영역에서 의미 있게 나타나 주의집중이 증가되는 효과를 나타냈다(이덕주 등, 2012).

또한 고등학교에서 1주일에 1회, 50분씩 한학기 동안 시행된 학교 기반 마음수련 결과, 명상군이 대조군에 비해 용서와 삶의 만족도가 유의하게 향상된 결과를 보고하는 등(Lee, Park, Cho, & Shin, 2014) 마음수련 명상은 학교에서 짧은 시간을 할애해 실행하는 것만으로도 자라나는 학생의 정신 건강과 인성을 함양하는 데 긍정적인 효과를 보여 주고 있다.

(3) 대학생

대학생을 대상으로 수행된 연구는 8편이 있는데, 시설에 입소하여 집 증명상을 수행한 캠프 프로그램과 8주간의 단기 명상 프로그램, 그리고 명상을 지속하고 있는 대학생에 대한 조사연구 등의 형태가 있었다.

연구 결과, 마음수련 대학생 캠프에 참여한 대학생들은 우울과 스트레스, 기질불안이 감소하고 자아존중감이 증가하였으며(김미한, 2009), 정신건강 상태를 나타내는 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증 등 모든 영역에서 점수가 매우 유의하게 감소하였고 행복지수와 행복감이 증진되었다(김미한, 이인수, 유양경, 2013). 또 8주간의 단기 명상 프로그램을 받은 간호대학생의 임상실습 스트레스가 감소되었는데 의료인이나 환자, 보호자 태도로 인한 스트레스, 실습환경으로 인한 스트레스, 역할갈등으로 인한 스트레스, 심리적 요인으로 인한 스트레스, 지식/기술적 요인으로 인한 스트레스, 사회적 요인으로 인한 스트레스 등 모든 영역의 스트레스가 감소되었다(김미한, 2012a). 또 응급구조학과 학생들에게 8주간의 단기명상을 시행한 후 그림검사를 수행한 연구에서, 명상 후 학생들의 정서상태가 향상되고 성취와 상승 욕구에 필요한 에너지, 지성과 이성의 통합능력이 향상된 결과를 보여주었다(이은진, 이인수, 최은숙, 유양경, 2016).

그밖에 마음수련 명상 7단계 이상을 지속하고 있는 대학생을 상대로 세계시민의식을 조사한 연구에서(유양경, 김미한, 이인수, 2014) 마음수련 명상군은 일반 대조군에 비해 세계시민의식이 유의하게 높게 나타났다. 세계시민의식은 시민의식, 국가정체의식, 다국적의식, 지구공통체의식 등으로 구성되어 있는데, 참여자가 시민사회에 대한 교육이

나 경험이 있었는지 여부에 관계 없이 마음수련 명상은 세계시민의식의 각 영역에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 이유는 마음수련 명상의 특성상 ‘나’라는 개체의식을 버려 본성인 전체의식으로 전환되는 과정 속에서 자기중심적인 마음에서 벗어나 다른 문화권에 대한 개방성과 이웃, 다른 국가, 지구 공동체에 대한 새로운 인식을 형성하게 되기 때문이라고 보았다. 따라서 저자는 타 문화에 대한 이해를 증진하고 다양성을 인정하는 글로벌 인재 양성을 위해 마음수련 명상이 활용될 가치가 높다고 제안하였다.

한편, 4주간의 마음수련 대학생 캠프에 참여한 대학생 11명의 뇌파를 연구한 결과, 마음수련을 통해 대학생들의 우뇌의 주의지수, 항스트레스 지수, 뇌기능지수 등이 변화하여 주의집중 시간이 향상되고 사고 능력이 높아지며 스트레스에 대한 저항력이 길러졌을 뿐 아니라 전반적인 뇌기능의 향상이 이루어졌다. 따라서 마음수련은 성인기의 준비과정인 대학생의 뇌기능 향상을 위한 교육 수단으로 적합하며, 제도화된 교육 수단 프로그램으로의 개발이 필요하다(이덕주, 유연경, 이지숙, 이인수, 2013).

(4) 교사

성인 대상자 중에서 마음수련 명상의 효과가 가장 많이 연구된 직업군은 초·중·고 교사이다. 교사 대상 연구는 총 14편이 있었는데, 대부분이 7박 8일간의 교원 직무연수 프로그램의 효과를 연구한 것들이며, 명상 기간에 따라 효과를 비교한 연구도 있었다. 결과를 살펴보면, 마음수련 명상은 교사의 우울, 불안, 스트레스를 줄이고(이인수, 2010; 이인수, 김지희, 2011; 전진경, 2004) 정신건강 지수를 개선하

며, 강박증과 적대감, 신체화, 대인예민성, 우울, 불안, 공포, 편집증, 정신증 등 정신 증상의 전 영역을 감소시켰다(이인수, 2012; 이인수 등, 2013). 또한 스트레스와 부정적 정서를 감소시키고(이인수, 이덕주, 박필선, 유연경, 이지숙, 2013), 직무만족도(전진경, 2004), 삶의 질(이인수, 2010), 자아존중감과 자아실현(이인수, 김지희, 2011), 행복감(Seo & Park, 2014; 박필선, 2013)등의 긍정적 정서를 향상시켰다(유양경, 이은진, 2015a).

7박 8일간의 명상 직무연수가 종료된 후에 교사들의 뇌파를 분석한 연구도 있었는데, 우뇌의 주의지수, 항스트레스 지수가 유의하게 상승하여 뇌기능의 일부가 향상된 결과를 보였다(이인수, 유연경, 이지숙, 이덕주, 2013). 좌뇌의 주의지수, 항스트레스 지수 등도 상승하였지만 통계적 유의성은 없었다. 또 교원 직무연수 이후에 교사의 심리상태를 그림 검사로 분석한 연구(유양경, 이은진, 2015)에서도 명상이 교사들의 정서 상태에 긍정적인 효과를 보여주었다고 보고하였다.

마음수련 명상을 7과정 이상 지속하고 있는 교사군과 명상을 하지 않는 교사군의 세계시민의식을 비교한 연구가 있었는데, 마음수련을 지속하는 교사가 명상을 하지 않는 교사에 비해 세계시민의식의 전 영역에서 높은 점수를 나타냈다(유양경, 김미한, 이인수, 2014). 한편, 마음수련 명상의 지속기간에 따라 정신건강의 효과를 비교한 연구가 있었는데(이인수, 오진환, 권인숙, 2013) 7박 8일간의 교원 직무연수 프로그램을 마친 단기집중군과 1년 이상~9년 이하 명상을 지속한 지속적 마음수련군을 비교하였다. 연구 결과 단기집중군은 정신건강의 모든 영역이 명상 전에 비해 향상되었고 지속적 마음수련군은 편집증을 제외한 모든 영역이 향상되었다. 즉, 마음수련은 정신건강을 단기적으로 증진시킬 뿐 아니라 지속적으로 유지하는 효과가 있는 것으로 나타

나, 임상이나 지역사회에서 단기 또는 장기 정신건강 증진 프로그램으로 적용할 가치가 있다고 제안하였다.

(5) 정신장애가 있는 성인

정신장애가 있는 성인을 대상으로 마음수련 명상을 수행한 연구는 4편이 있었다. 먼저 우울증, 신체형 장애, 공황장애, 건강염려증 등 정신과 환자의 치료에 마음수련 명상을 병행 치료한 의학적 사례연구가 한편 있었는데(김재환, 2009), 현직 정신과의사인 저자는 각각의 환자에게 약물치료, 정신치료, 인지행동치료 등과 함께 마음수련 명상을 병행 치료하면서 질환의 경과와 약물중단시기, 마음수련 명상의 효과를 비교 분석하였다. 연구 결과 마음수련 명상은 치료 기간의 단축 및 비용의 절감을 가져오며 명상의 단계가 높아질수록, 즉 명상에 대한 환자의 순응도가 높아서 단계가 잘 올라갈수록 완치 확률이 커진다고 보고하였고, 마음수련 명상을 정신과 치료에 적절히 활용한다면 큰 치료 효과를 가져다 줄 것이라고 제안하고 있다.

한편, 우울장애, 불안장애 등의 정신과 과거 병력을 가지고 있던 성인의 마음수련 효과를 조사한 연구에서(윤미라, 유양경, 최은희, 김경아, 2012), 마음수련 시작 후의 정신건강이 명상 전에 비해 매우 유의하게 향상되었음을 보여주었다. 우울, 긴장, 분노, 불안, 스트레스 등의 부정적 정서가 현저히 감소되었고 행복감, 긍정, 삶의 만족도, 대인관계 개선 등의 긍정적 정서가 월등히 향상되었으며, 마음수련 명상을 지속하고 있는 경우에 증상 호전으로 인해 정신과 약물 복용을 중단한 경우가 44.1%에 이르는 것으로 나타났다.

우울증 진단을 받은 성인 76명을 대상으로 1주일간의 마음수련 명상

중재 후 결과를 분석한 연구(윤미라, 최은희, 김경아, 유양경, 2015)에서는, 명상 후 우울, 불안, 스트레스가 매우 유의하게 감소했으며, 이러한 효과는 중증 우울군과 경증의 우울군 모두에게서 효과가 있었고 중증 우울군에서 증상 감소의 폭이 더 큰 것으로 나타났다. 특히 중증 우울군의 우울점수가 명상 전 ‘심한 우울 상태’에서 명상 후 ‘가벼운 우울상태’로 낮아졌고 경증 우울군의 경우는 ‘우울하지 않은 상태’로 바뀐 결과를 보여주어서, 마음수련 명상이 일반 성인뿐 아니라 병적인 우울증의 개선에도 효과가 있을 수 있음을 시사해주고 있다.

한편, 병원에 입원중인 알코올 중독자를 대상으로 마음수련 명상을 시행한 결과, 불안이 감소되었으나 우울과 음주신념에는 통계적 차이가 없었다는 보고도 있었다(이수란, 2006).

(6) 암 생존자

암 생존자에게 마음수련 명상의 효과를 연구한 것은 총 3편이 있는데, 가장 먼저 수행된 것은 대학병원의 유방암 생존자를 대상으로 수행한 무작위 대조군 실험연구이다(윤미라, 2014). 유방암 치료를 마친 지 2년이 경과하지 않은 생존자를 대상으로 마음수련 명상군과 자기 관리 교육군으로 무작위 배정하여 실험한 결과, 명상군은 교육군에 비해서 우울, 불안, 스트레스가 현저히 감소하고 삶의 질, 인생 만족도, 외상 후 성장이 월등히 향상되었다. 우울 점수 평균은 명상 전에는 ‘유력 우울증’을 시사하는 소견이었으나, 명상 후 ‘우울증 없음’으로 개선되었고 불면증도 현저히 감소되는 등 부정적 정서의 감소와 증상 개선의 효과가 뚜렷하고 긍정적 정서의 신장이 두드러진 결과를 보여주었다(Yun, Song, Jung, Yu, & Lee, 2016).

또 다른 연구로는 암 치료 이후에 지역사회에 거주하고 있는 장기 암 생존자를 대상으로 보건지소 건강프로그램의 일환으로 5주간의 명상을 제공한 결과가 보고되었다(김명숙, 최은희, 윤미라, 2016). 연구 결과, 명상 후 암 생존자의 신체적 삶의 질, 삶의 기대가 유의하게 향상되었고 정서적 삶의 질과 삶의 만족은 평균점수가 상승했지만 통계적 유의성은 없었다. 질적 데이터를 분석한 결과, 명상 이후 암 생존자의 신체증상이 개선되고 대인관계가 좋아졌으며 불안이 감소하고 여유가 생기고 삶에 대한 희망을 갖게 되었다. 저자는 효과적인 암 생존자 관리 프로그램이 부족한 우리나라 현실을 고려할 때, 지역사회의 공공의료 프로그램의 하나로써 마음수련 명상의 활용 가치가 높다고 제언하였다.

한편, 마음수련 명상의 심리치유적 기제를 이해하기 위한 질적 연구가 시도되었는데(윤미라, 2016), 명상에 참여한 유방암 생존자 20명과 심층 면담 분석 결과, 참여자들에게 마음수련 명상의 의미는 ‘암흑 속에서 빛 찾기’라는 주제어로 요약되었다. 참여자들은 처음에는 반신반의하는 마음으로 명상을 시작하였지만, 낯선 명상방법에 익숙해지는 시기를 거쳐 가면서 ‘미움, 원망, 집착을 버리고’, ‘우울, 불안, 스트레스를 버리고’, ‘허상의 나를 버리고’, 그 결과 ‘구속에서 자유로’, ‘부정에서 긍정으로’, ‘닫힌 문에서 열린 세상으로’, ‘참 행복을 바라보게’ 되는 과정을 거치는 것으로 분석되었다. 대부분의 참여자들은 명상을 통해 자기 중심으로 살았던 삶을 반성하며, 가족과 주변 사람들에 대해 미안함과 고마움을 느꼈고 자신을 존중하게 되고 긍정적 관점으로 전환하게 되면서 행복한 삶에 대한 희망을 갖게 되었다고 했다. 참여자의 이러한 변화는 객관적 조건이 아닌 내면의 변화가 스스로 삶의 질과 삶의 만족을 향상시켰다는 점에서 암 생존자를 위한 실무의 방향에 중요한 시사점을 제시한다고 볼 수 있다.

(7) 일반 성인

환자군이 아닌 일반 성인을 대상으로 수행된 연구는 8편이 있다. 정준용 등(2015)은 마음수련회에서 시행되는 1주일간의 집중 명상 프로그램에 자발적으로 참여한 성인 120명을 조사하여 명상의 효과를 분석하였다. 연구 결과 1주일간의 마음수련 이후 참여자 전체에서 화병 증상과 신체화, 강박증, 대인민감, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 스트레스 증상이 모두 일제히 감소한 결과를 보여주었다. 또한 참여자 전체에서 긍정적인 대처방식으로서의 변화를 보여주었는데, 정서지원 추구, 정서표출, 소극철수 등의 비효과적 대처방식이 감소하고 고집, 긍정해석, 적극대처 수준이 유의하게 증가하였다. 이에 대해 저자는 짧은 기간이지만 마음수련 명상이 스트레스 관련 증상 자체의 감소뿐만 아니라, 인지적·정서적·행동적으로 습관화되어 익숙해진 행동경향성이 강한 대처방식에서도 의미 있는 변화가 촉진된 것이라고 분석하였다. 또 마음수련 명상이 인구통계학적 특징, 다양한 종류의 증상과 동기에 상관없이 각 개인들에게 적절한 치료적 방향으로 작용했으며, 향후 화병과 스트레스와 관련된 증상의 예방과 관리에 있어서 마음수련 명상이 하나의 방안으로 활용 될 수 있다고 제안하였다.

정동명과 이상률(2001)은 마음수련 명상 과정을 마쳤거나 현재 수행중인 성인 660명에게 명상의 전후 효과에 대한 설문조사를 수행한 결과, 대부분이 질병과 신체적 증상에서 개선되거나 회복되었다고 보고하면서 마음수련의 심신의학적 효과가 현저하다고 하였고 이전의 삶보다 순리로 즐거움 속에서, 남을 위해 살려고 노력하는 의식의 변화를 보여주고 있다고 하였다.

또 미국에 거주하는 명상 4-8년 경력의 성인을 대상으로 수행된 질

적 연구에서(Yu, 2011), 참가자들은 명상을 통해 순리로 사는 것을 알아가고 완성과 대정, 수용과 자유의 삶을 살게 되면서 불안과 우울이 감소하고 건강이 증진되며 활력을 찾게 되었다고 보고하였다.

한편, 마음수련 명상을 하고 있는 기업 및 조직의 리더를 대상으로 수행한 내러티브 연구를 통해, 김미진(2014)은 마음수련 명상을 통해 경험하는 자아성찰 과정과 리더로서의 역할 수행에 미치는 변화를 분석하였다. 연구 결과, 조직의 리더들은 명상을 통해 개체의식에 갇혀있던 ‘자기중심적인 나’에서 벗어나 ‘전체의식’으로 입장이 전환되면서 모든 문제가 자신에게 있음을 자각하게 되고, 거짓된 마음을 버려 참나로 거듭나는 자아성찰의 과정을 거치게 된다. 이러한 전환적 경험은 리더의 역할 수행에 변화를 가져오게 되는데, 요약하면 직관으로 알게 되는 능력과 포용하고 이해하는 능력이 향상되며, 나는 없고 일만 있을 때 몰입하여 창조할 수 있는 힘이 생기고 나의 이익에서 벗어난 리더가 되며, 있는 그대로 긍정하고 순리로 사는 삶을 살 수 있게 된다고 하였다.

그밖에, 여자농구단 선수와 코치 14명이 매일 1-2시간의 마음수련 명상을 7일간 수행하고 그 변화를 기록한 연구도 있었는데, 참여자들은 스트레스의 원인을 스스로 알게 되고 나의 탓임을 인지하며 사고의 전환을 이루게 되어 자기관리 능력이 향상되었다고 보고하였다(김재식, 2011). 또 미국의 한 대학교에서 학생, 교수 및 직원을 대상으로 주 4회 매회 30분간의 명상을 8주간 실시한 결과, 실험군이 대조군에 비해 파워와 웰빙이 증가되었다고 보고하면서 대학의 스트레스 관리 프로그램으로서 명상이 적용될 가능성에 대해 제언하였다(Yu, Hayes, & Eggleston, 2013).

2) 주제별(변수별) 효과

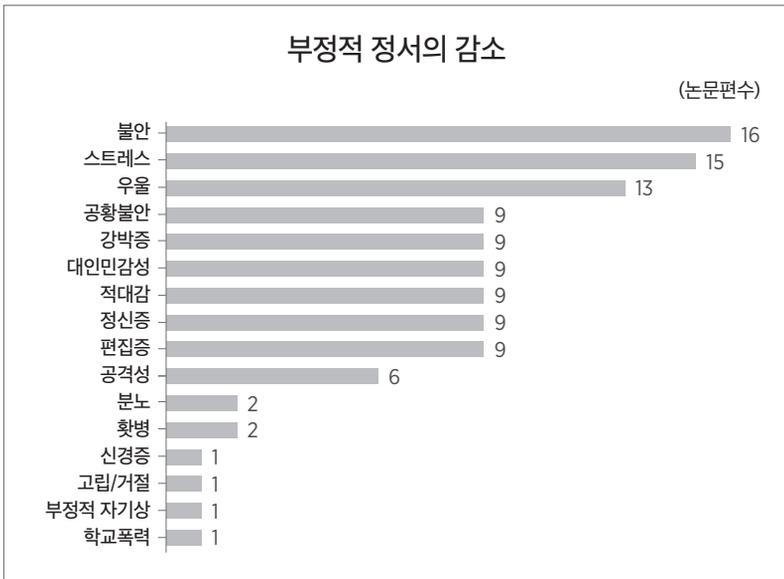
마음수련 명상 연구 중에서 효과가 있다고 검증된 변수들을 주제별로 묶어서 요약해 보면, 마음수련 명상의 효과는 크게 6가지로 요약되는데, 첫째, 부정적 정서의 감소, 둘째, 긍정적 정서의 신장, 셋째, 사회성 향상, 넷째, 학업 및 성과 향상, 다섯째, 신체 건강 증진, 그리고 여섯째, 자아실현과 행복 등이다. 본 연구는 다양한 방법론의 연구들을 모두 종합하여 분석한 것으로서, 연구 건수가 81편에 이르고 상이한 연구 설계가 혼재되어 있으므로 마음수련 명상의 효과 크기를 제시할 수 없는 한계가 있다. 따라서 마음수련의 효과로 검증된 변수 및 키워드가 제시된 연구의 개수를 파악하는 것으로 마음수련의 효과를 개략적으로 보여주고자 하였다.

(1) 부정적 정서의 감소

마음수련 명상은 현대인의 정신건강을 해치는 가장 큰 요인인 불안, 스트레스, 우울을 감소시키고 정신 증상으로 분류되는 여러 가지 증상들인 강박증, 대인민감성, 적대감, 정신증, 편집증, 공격성, 화병 등의 여러 증상들을 개선시켰으며, 이것은 초·중·고 청소년에서부터 대학생, 성인에 이르기까지 전 연령대에 걸쳐 고루 나타났다.

먼저 초등학교의 경우, 우울, 불안, 스트레스, 공격성, 고립/거절, 갈등, 부정적 자기상 점수가 감소했고 타액에서 검출되는 스트레스 호르몬인 코티졸의 양이 감소한 효과로도 나타났다. 중고등학교의 분노와 불안, 우울, 적대감, 대인민감성, 강박증, 공격성이 감소되고 학교 폭력이 줄어들었으며, 인터넷 사용에 대한 충동적이고 부정적인 생각, 비현실적인 생각들이 감소했다. 대학생 및 교사의 우울, 스트레스, 불안

이 감소하고 강박증, 적대감, 신체화, 대인민감성, 공포, 편집증, 정신증 등 정신 증상의 전 영역이 개선되었다. 과거 정신 장애의 병력을 가지고 있었거나 현재 우울 장애를 가지고 있는 성인의 약물 의존성을 줄이고 정신 증상을 월등히 개선시켰다. 암 생존자의 우울, 불안, 스트레스를 감소시켰고 화병을 가진 성인의 화병 증상과 강박증, 공포, 편집증, 신체화 등 정신 증상의 전 영역을 일제히 개선시키는 효과를 보여주었다.



[그림 2] 부정적 정서의 감소 효과를 보인 마음수련 논문

(2) 긍정적 정서의 신장

마음수련 명상은 자아존중감, 자아효능감, 자아탄력성, 자율성과 같은 긍정적 자아 역량을 신장시키고 대처방식, 감정조절력, 자기조절력,

지성과 이성의 통합능력과 같은 자기조절 역량을 향상시켰으며, 이 역시 전 연령대에 걸쳐 고루 효과가 나타났다. 먼저 학교에서 명상을 실시한 초등학생의 경우 그렇지 않은 아동에 비해 자아존중감, 자아효능감, 자아탄력성, 자율성이 향상되었고 학교 적응에 도움이 되었다. 중·고등학생은 명상 후 자유로운 감정표출이 증가했으며, 정서적 안녕감, 자신감, 심리적 독립과 안정성, 감정조절력, 대인관계가 향상되었고 문제해결능력과 통합능력이 증진되었으며, 충동 조절, 특히 인터넷 사용에 대한 조절력이 증가하였다. 또 희망, 기쁨, 행복, 감사, 안전, 우호적 목표 성취 등의 긍정적 정서가 향상되었다. 군 특성화 고등학생의 자기성찰 능력이 향상되었고 대학생의 자아존중감, 에너지, 정서상태가 향상되고 지성과 이성의 통합능력이 증진되었다. 단기 직무연수로 마음수련에 참가한 교사들의 자아존중감과 정서상태가 상승되었고 명상을 지속한 교사들의 경우, 그렇지 않은 경우에 비해 편집증을 제외한



[그림 3] 긍정적 정서의 신장 효과를 보인 마음수련 논문

다른 정신 건강이 향상되는 결과를 보여주었다. 그 밖에 화병을 가진 성인의 비효과적 대처방식이 감소하고 긍정적 대처방식으로 변화하였다고 보고되었다.

(3) 대인관계 및 사회성 향상

마음수련 명상은 자기자신에 대한 긍정적 정서뿐만 아니라 이웃과 사회, 세상에 대한 긍정적 정서의 신장을 가져왔다. 유치원에서 마음수련을 적용했을 때, 유아끼리의 부딪힘이 줄고 다른 사람을 배려하고 양보하는 모습을 보였으며, 초등학생의 감사성향과 공동체의식을 증진시켰고 바른 성가치관을 갖게 되었다. 중고등학생의 경우 다른 사람에 대한 배려, 지지와 수용, 감사, 용서의 정서가 증가하였고 사회적 책임이 향상되는 결과를 보여주었다. 또 초, 중, 고, 대학생의 환경의식과 생명관이 긍정적으로 변화하고 대학생 및 교사의 세계시민의식이 향

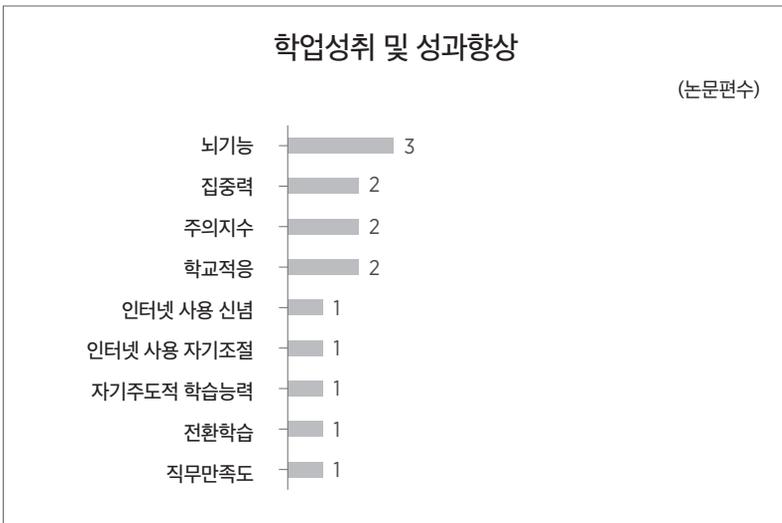


[그림 4] 대인관계 및 사회성 향상의 효과를 보인 마음수련 논문

상되는 등 전 연령대에 걸쳐서 사회성을 향상시키는 데에 효과가 있는 것으로 나타났다.

(4) 학업성취 및 성과향상

마음수련 명상은 학생들의 학업성취를 향상시키고 성인의 업무 성과를 향상시키는 효과를 보여주었다. 뇌파 측정 결과, 대학생 및 교사의 뇌기능이 향상되고 집중력, 주의지수가 증가하였으며, 초등학생의 학교적응과 자기주도 학습능력, 중학생의 인터넷 사용 신념과 인터넷 사용에 대한 자기조절력이 향상되었다. 한편, 마음수련 명상을 경험한 조직의 리더들은 자아성찰과 전환학습의 효과를 통해 리더로서의 역할 수행에 긍정적 변화를 가져오게 되었다고 보고했다. 또한 마음수련 직무연수에 참가한 교사의 스트레스가 줄고 직무만족도가 향상되는 결과를 보여주었다.



[그림 5] 학업성취 및 성과향상 효과를 보인 마음수련 논문

(5) 신체 건강 증진

마음수련 명상의 효과 측정을 위해 사용된 도구들 중에서 하위항목으로 신체화나 심인성 증상을 묻는 경우가 많았는데, 대부분의 증상을 개선시키는 것으로 나타났다. 신체화는 주로 두통, 어지러움, 피로감, 구역구토, 식욕 감퇴, 가슴이나 허리 통증 등을 포함하는 다양한 심인성 증상들을 의미하는데, 연구 결과 일주일간의 명상캠프에 참가한 대학생의 신체화 증상이 감소되었고 직무연수에 참여한 교사, 지역사회에서 명상 지속중인 교사, 암 생존자, 화병 증상이 있는 성인 등도 같은 결과를 보고하였다. 또 교사, 일반 성인, 암 생존자의 불면증이 감소되고 성인의 파워와 에너지가 증가되는 등, 마음수련 명상은 각종 신체 증상을 개선하고 건강을 증진시키는 효과를 보여주었다.



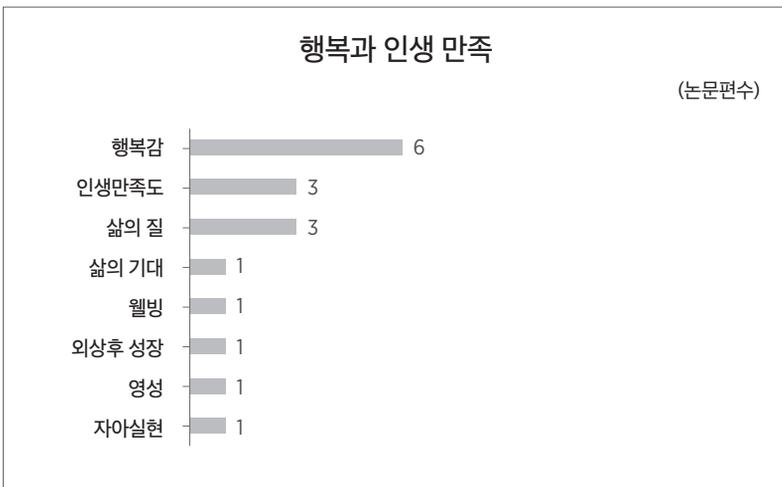
[그림 6] 신체 건강 증진 효과를 보인 마음수련 논문

(6) 행복과 인생 만족

마음수련 명상 이후에 초등학생, 중학생 및 대학생의 행복감이 증진되었고 고등학생의 삶의 만족도가 향상되었으며, 교사나 일반 성인 역

시 행복감, 웰빙, 자아실현이 향상되었다.

뿐만 아니라, 암 생존자들은 명상을 통해서 힘들었던 투병의 과정을 부정적인 경험으로 인식하는 것에서부터 벗어나서, 투병 경험이 자신의 내적인 성장을 자극하는 긍정적인 사건이었다고 받아들이는 의미의 전환을 경험하였고, 그 것은 외상 후 성장과 영성의 고양으로 나타나는 결과를 보여주었다. 또 정서적 삶의 질, 신체적 삶의 질, 사회적 삶의 질, 영적 삶의 질이 향상되고 삶에 대한 기대와 희망, 행복 등이 고양되는 것으로 나타났다.



[그림 7] 행복과 인생 만족 효과를 보인 마음수련 논문

IV. 논의 및 제언

그 동안 국내외에 발표된 마음수련 명상 논문의 분석적 고찰을 통해

연구의 현황을 요약하고 효과를 분석하였다. 연구 결과, 마음수련 명상에 대한 연구는 2001년 국내에서 첫 논문이 나온 이후로 그 편수가 꾸준히 늘어 나고 있으며, 실험연구, 조사연구, 질적 연구 등 다양한 형태의 연구설계로 수행되었다.

연구결과, 마음수련 명상의 효과는 신체적, 정신적, 사회적, 영적 영역에 두루 걸쳐서 다면적이고 다차원적인 효과를 보이는 것으로 나타났다. 이를 요약하면 크게 부정적 정서의 감소, 긍정적 정서의 신장, 대인관계 및 사회성 발달, 학업성취 및 성과향상, 신체 건강 증진, 그리고 행복과 자아실현 등 6개 영역으로 분류되었다. 또 이러한 효과는 학생, 교사, 일반 성인, 정신장애자, 암 생존자, 특수 직업 종사자 등 대상자의 특정 성향과 무관하게 고루 효과를 보이는 것으로 나타나, 우리 사회의 다양한 측면에서 활용될 가치가 크다고 사료되어 다음을 제언하고자 한다.

첫째, 학생의 인성교육과 학업성취 향상을 위해 활용될 수 있다. 효과적인 인성교육이 되기 위해서는 학생들에게 자신의 신념과 행동을 성찰할 수 있는 기회를 교육 현장에서 제공해주어야 한다. 이를 통해 학생 스스로가 비효과적이고 부정적인 결과를 야기하는 자신의 그릇된 믿음과 신념의 폐해를 마음으로 깨달을 수 있게 되며, 학생 스스로 내면의 동기가 생겼을 때 비로소 진정한 변화가 시작된다.

명상을 통해 자기를 돌아본 학생은 자기가 살아온 삶과 성격, 행동문제들을 객관적으로 성찰함으로써, 자기에 대한 이해가 깊어진다. 자기 안에 있던 부정적 마음의 폐해를 깨닫고 반성하며 자기를 조절할 수 있는 힘이 생긴다. 또 친구, 가족, 선생님들과의 인간관계에서 오는 스트레스에서 벗어나 폭력성이 줄어들고 배려, 소통하는 힘이 길러지며

더불어 살아가는 건강한 시민의식이 함양된다. 자기의 강점과 단점을 잘 알아 진로를 능동적으로 탐색할 수 있고 자존감이 향상된다. 또 집중력, 주의력, 뇌기능이 향상되므로 학업성취가 달성되고 미래직업이 요구하는 핵심역량을 키울 수 있다.

한국교육개발원(김창완, 2013)에서는 OECD 국가와 국내외 연구를 종합하여 우리나라 초·중학생이 갖추어야 할 핵심 인성역량을 선정하여 제시한 바 있다. 마음수련 명상은 여기에서 제시된 핵심역량 중 정신건강, 자율역량, 긍정적 자아역량, 지적 역량, 자기이해역량, 진로탐색역량 등의 개인적 영역뿐 아니라, 대인관계 역량, 사회참여, 시민역량 등의 사회적 영역까지도 고루 발달시키는 것으로 드러났다. 따라서 인성과 학업성취, 진로역량이 동시에 달성되어야 할 아동, 청소년기의 학교 프로그램으로서 마음수련 명상이 활용될 가치가 매우 클 것으로 사료된다.

둘째, 조직의 성과 향상과 자아실현의 방법으로 활용될 수 있다. 명상이 조직의 소통과 협력을 이끌고 창의력과 성과 창출에 중요한 역할을 한다는 것은 이미 전세계적으로 많은 사례를 통해 입증되고 있다(이경재, 2010). 구글, 야후 같은 우수한 외국의 기업에서 명상을 직원 교육 프로그램으로 도입하고 장려하는 등, 명상은 21세기 메가 트렌드의 하나가 되고 있다(Aburdence, 2006). 특히 마음수련 명상은 습관을 형성해온 부정적인 마음을 빼서 버리는 명상으로서 그 효과가 즉각적이고 분명하기 때문에 국내외 많은 공공기관과 기업들에서 그 활용이 점차 늘어나고 있다.

조직의 성과는 구성원 개개인이 가진 능력뿐 아니라 함께 소통하고 협력하는 조직의 역동 속에서 달성될 수 있다. 마음수련 명상은 구성

원 개개인의 내면적 변화를 이끌고 구성원간의 관계를 긍정적으로 변화시키는 데 기여한다. 명상 이후 참가자들은 집중력과 몰입력이 높아지고 피로감이 줄어들며 긍정성이 향상되어 문제 해결 능력과 자신감이 향상되었다고 보고했다. 또 다른 사람에 대한 수용과 용서, 감사성향이 커지고 자기만 생각하던 편협하고 이기적인 마음에서 벗어나 공동체 의식을 갖게 되며, 문화에 대한 개방성, 이웃과 공동체에 대한 새로운 인식을 형성하는 등 사회에 대한 올바른 가치관이 함양되는 결과를 보여주었다. 이러한 변화는 더 협력적이고 우호적이며 효율적인 조직 역동을 만들어 궁극적으로 조직의 성과를 달성하게 하며, 개인의 자아실현과 사회 전체의 행복에 기여하게 한다. 따라서 조직의 성장과 사회 전체의 행복을 위한 구체적 대안으로서 마음수련 명상이 적극 활용될 수 있다고 사료된다.

셋째, 건강 증진과 질병 예방을 위한 방법으로 활용될 수 있다. 세계보건기구(WHO)는 인류에게 가장 큰 부담을 초래하는 10대 질환 중 우울증을 3위로 보고하였고 2030년이 되면 1위가 될 것이라고 예측하였다(박준혁, 김기웅, 2011). 마음수련 명상은 현대인의 가장 큰 정신적 문제인 우울, 불안, 스트레스를 감소시키고 분노, 긴장, 화, 강박증, 편집증 등 각종 정신 증상을 일제히 개선시키는 결과를 보여주었다. 또 불면증, 통증, 피로, 호흡곤란, 소화장애 등과 같은 신체 증상이 감소되고 에너지와 파워가 증가되며 안녕감, 행복감, 삶의 만족, 삶의 기대가 향상되는 등 몸과 마음의 건강에 모두 효과가 있는 것으로 나타났다. 또 이러한 효과는 일반인 뿐 아니라 정신장애자, 암 생존자와 같은 환자군에게도 동일한 것으로 나타났다.

명상은 질병에 대한 대처 증진과 내면의 안녕을 추구하는 보편적

이고 안전한 보완대체의학의 하나로서(National Institute of Health, 2016) 선진국의 의료기관과 지역사회 등에서 다양한 프로그램으로 활용되고 있으나, 우리나라에서는 아직 건강분야에서의 활용이 활발하지 않은 실정이다. 꾸준한 명상의 실행은 행복감을 느끼는 두뇌회로를 강화시키고(문용린, 2011) 몸과 마음의 건강을 증진시켜 질병을 예방하는 효과를 가져온다. 또 이미 질병이 발생한 환자의 경우에는 증상을 개선시키고 치유의 확률을 높일 수 있다는 점에서 질병 예방과 완화적 측면에서 활용될 가치가 크다. 따라서 의료기관이나 지역사회 공공기관 등에서 마음수련 명상을 적극 활용한다면 전국민의 건강 증진과 질병 예방에 비용 효과적으로 기여할 것으로 사료된다.

본 연구는 2001년부터 2016년까지 마음수련 명상에 관한 연구들 중 인문학적 연구나 단순 보고서 등을 제외한 조사연구 및 중재연구 전체를 대상으로 분석하였으므로, 다양한 연구 설계의 논문들을 포함하고 있다. 따라서 특정 변수의 효과 크기나 연구 방법론적 논의 등을 자세하게 다루지 못했다는 한계가 있다. 그러나 마음수련 명상 연구의 개략을 이해하고 연구 동향의 전반을 파악하며 검증된 효과를 요약 분석하였다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

본 연구 결과, 향후 마음수련 명상에 대한 연구를 위해 다음을 제언하고자 한다.

첫째, 정교한 무작위 대조군 중재연구, 메타분석, 코호트 연구 등 다양한 연구 설계를 활용한 좀 더 높은 타당도의 연구가 수행되기를 제언한다.

둘째, 인지적, 생리학적, 의학적, 뇌과학적 방법 등 다양한 측정방법을 활용하여, 마음수련 명상의 효과 기제를 탐색하는 연구가 수행되기

를 제언한다.

셋째, 마음수련 명상의 철학적, 사상적, 문화적, 인류학적 배경과 의미를 탐구하는 인문학적 연구가 활발히 수행되기를 제언한다.

본 연구 결과, 마음수련 명상은 실용성과 효과 측면에서 실무적 활용 가치가 클 뿐 아니라, 향후 탐구해 나가야 할 학술적 가치 또한 큰 것으로 사료된다. 따라서 학교, 기업, 지역사회, 의료기관 등 다양한 현장에서 적용하고 연구를 발전시켜 나가면서 과학적 검증을 지속해 나갈 것을 제언한다.

【참고문헌】

- 강윤숙(2010). 마음수련, Mind-Map의 변화와 자기주도적 학습 능력의 증진. 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집.
- 곽재용(2005). 마음수련을 통한 초등학생의 인성지도. 초등교육연구, 15, 151-225.
- 곽재용(2006). 마음수련을 통한 국어교육적 태도 형성. 한국초등국어교육, 30, 171-204.
- 곽재용(2009). 전인교육 연구 방법론의 모색. 전인교육, 1, 59-92.
- 곽초롱(2014). 경남 마음수련 교원회의 인성교육 실천사례. 전인교육학회 추계 학술대회 자료집, 95-111.
- 권갑순(2009). 마음수련을 통한 유아의 인성지도. 전인교육, 1, 251-280.
- 권미숙(2012). 마음수련을 통한 학교와 지역수련원에서의 어린이 전인교육 실천사례. 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집, 73-83.
- 기나연(2012). 마음수련 빼기 방법을 통한 중학생의 인성교육 실천사례. 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집, 85-91.
- 김기정(2011). 마음빼기 방법의 계발 활동에서의 적용 사례. 전인교육, 3, 99-127.
- 김기진(2011). 군특성화 고등학교에서 인성교육이 미치는 영향. 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집.
- 김도균(2004). 자기성찰을 고려한 마음수련이 환경의식에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김명숙, 최은희, 윤미라(2016). 마음수련 명상 프로그램이 지역사회 암 생존자의 삶의 질, 삶의 만족, 삶의 기대에 미치는 효과. 동서간호학연구지, 22(2), 87-95.
- 김무신(2013). 마음빼기를 통한 학교 부적응 학생의 긍정적인 태도와 행동 변화 연구-인문계 고등학교를 중심으로. 전인교육, 5, 81-110.
- 김미진(2014). 마음수련 명상 프로그램을 통한 조직 리더의 전환적 학습 경험

- 에 대한 내러티브 탐구. 연세대학교 석사학위논문.
- 김미한(2009). 마음수련 캠프가 대학생의 우울, 스트레스, 불안 및 자아존중감에 미치는 영향. *전인교육*, 1, 93-112.
- 김미한(2012a). 마음수련 명상 프로그램이 간호대학생의 임상실습 스트레스에 미치는 영향. *전인교육*, 4, 59-81.
- 김미한(2012b). 명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. *한국콘텐츠학회논문지*, 12(4), 338-348.
- 김미한, 유양경, 이은진, 손무경(2013). 마음수련 프로그램이 아동 및 청소년의 공격성 및 자율성에 미치는 효과. *정서·행동장애연구*, 29(1), 145-171.
- 김미한, 이인수, 유양경(2013). 마음수련 캠프 프로그램이 대학생의 정신건강 및 행복감에 미치는 효과. *전인교육*, 5, 33-55.
- 김미한, 차재화(2011). 마음수련의 원리를 활용한 초등학교 계발 활동 프로그램 개발과 적용 효과. *전인교육*, 3, 71-97.
- 김자경(2010). 독서치료를 적용한 마음수련 프로그램 개발과 적용 효과. *전인교육*, 2, 187-221.
- 김자경, 김미한(2011). 초등학교 학부모 대상 마음과 비움 프로그램 개발과 적용 효과. *전인교육학회 추계 학술대회 자료집*.
- 김재식(2011). S기업 농구단 선수의 자기관리 능력 향상. *전인교육학회 춘계 학술대회 자료집*.
- 김재환(2009). 마음수련 치유효과-신경증, 우울증 환자들의 증례 중심으로. *전인교육학회 추계 학술대회 자료집*.
- 김정호(1996). 위빠사나 명상의 심리학적 고찰. *사회과학연구*, 4, 35-60.
- 김창완(2013). 한국의 교육지표, 지수개발 연구(II): 학생역량 지수개발 연구. KEDI 연구보고서.
- 김형주(2012). 마음수련을 통한 고등학생의 생활지도 실천사례. *전인교육학회 춘계 학술대회 자료집*, 93-96.

- 나운길(2010). 마음수련 명상 및 성격유형별 심상훈련이 청소년 정신건강에 미치는 영향. 부산대학교 박사학위논문.
- 박미란(2006). 마음수련 프로그램이 아동의 불안에 미치는 효과. 부산교육대학교 석사학위논문.
- 박준혁, 김기웅(2011). 한국의 우울증 역학에 대한 고찰. 대한의사협회지, 54(4), 362-369.
- 박필선(2009). 마음수련 프로그램을 통한 초등학생 성 가치관 함양. 전인교육, 1, 213-249.
- 박필선(2013). 교사, 학생을 위한 전인교육 프로그램. 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집, 165-174.
- 서홍관, 박종혁(2013). 근거중심의 암생존자 관리, 경기:국립암센터.
- 손무경(2012). 그림을 통한 청소년 마음수련 효과 분석. 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집, 63-71.
- 신나민, 박필선, 이인수(2014). 마음수련 명상이 고등학생의 학교 폭력 및 가해 경험 완화에 미치는 효과 연구. 전인교육, 6, 47-64.
- 안이환(2006). 마음수련 훈련과 아동의 상황불안. 인문학논총, 11(2), 215-233.
- 우 명(2005). 하늘이 낸 세상 구원의 공식. 서울: 참출판사.
- 우 명(2011). 이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자. 서울: 참출판사.
- 유양경(2013). 마음수련 청소년 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 스트레스, 자아탄력성 및 행복감에 미치는 효과. 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집, 115-133.
- 유양경(2016). 학교기반 마음수련 명상이 초등학생의 자아존중감 및 감사성향에 미치는 효과. 아동교육, 25(2), 87-118.
- 유양경, 김미한, 이인수(2014). 마음빼기 명상이 대학생 및 교원의 세계 시민 의식에 미치는 효과. 전인교육, 6, 65-86.
- 유양경, 심혜자, 윤미라, 이오남(2016). 마음수련 명상이 중학생의 인성지수와 수업 집중력에 미치는 효과. 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집.

- 유양경, 이은진(2015a). 마음수련 교원 직무연수 프로그램이 교원의 정서상태에 미치는 효과. 정서·행동장애연구, 31(1), 173-202.
- 유양경, 이은진(2015b). 마음수련 명상이 청소년의 정서상태에 미치는 효과. 정서·행동장애연구, 31(2), 373-401.
- 유양경, 이은진, 정광영(2013). 마음수련 프로그램이 초등학교 저학년 아동의 학교생활에 미치는 효과. 아동교육, 22(2), 139-160.
- 윤미라(2014). 유방암 생존자를 위한 마음수련 명상 프로그램이 심리적 안녕에 미치는 효과. 서울대학교 박사학위논문.
- 윤미라(2016). 유방암 생존자의 마음수련 명상 경험. 종양간호학회지, 16(3), 158-167.
- 윤미라, 유양경, 최은희, 김경아(2012). 마음수련이 성인 정신건강에 미치는 효과. 전인교육, 4, 103-134.
- 윤미라, 최은희, 김경아, 유양경(2015). 마음수련 명상이 우울증상이 있는 성인의 우울, 불안 및 스트레스 감소에 미치는 효과. 한국웰니스학회지, 10(3), 109-121.
- 이경재(2010). 지혜사회에서의 리더십 이론의 지평. 전인교육, 2, 127-148.
- 이덕주, 김재문, 정기영, 송진영, 김성민, 이은진, 이인수(2012). 마음빼기를 통한 청소년과 교원의 뇌파 변화 분석. 전인교육, 4, 29-58.
- 이덕주, 유연경, 이지숙, 이인수(2013). 마음수련이 대학생의 뇌기능에 미치는 효과. 전인교육, 5, 5-32.
- 이석기(2010). 마음수련 명상 프로그램이 중고등학생의 자아존중감에 미치는 영향. 전인교육, 2, 87-126.
- 이성란(2009). 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아 존중감과 자기 효능감에 미치는 효과. 전인교육, 1, 171-211.
- 이수란(2006). 마음수련 명상 훈련이 알콜중독자의 부정적 정서와 음주에 관한 신념에 미치는 효과. 경남대학교 석사학위논문,
- 이오남(2011). 이제는 마음빼기 교육과정 시대 - 마음수련을 통한 학급 경영

- 사례. 전인교육학회 추계 학술대회 자료집, 46-66.
- 이오남(2013). 쫓쫓 마음을 빼면 펼쳐지는 Co-Exist School: 마음수련을 통한 바른 인성 기르기. 전인교육, 5, 111-180.
- 이오남(2014). 전인교육을 통한 COEXIST 학교 만들기. 전인교육학회 추계 학술대회 자료집, 113-127.
- 이오남, 곽재용(2011). 마음 버리기를 통한 학급경영. 전인교육, 3, 129-253.
- 이은숙(2009). 마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램. 전인교육, 1, 113-141.
- 이은진, 이인수, 최은숙, 유양경(2016). 마음수련 명상이 대학생의 정서상태에 미치는 효과-실버와 발테크 그림검사를 중심으로. 보건과 사회과학, 43, 231-267.
- 이인수(2010). 마음수련이 교사의 스트레스, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. 전인교육, 2, 49-71.
- 이인수(2012). 마음수련 단계에 따른 정신건강의 차이. 전인교육, 4, 5-27.
- 이인수(2014). 학급기반 마음수련 명상이 중학생의 영성 및 스트레스에 미치는 효과. 전인교육, 6, 27-45.
- 이인수, 김지희(2011). 마음수련 명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과. 한국산학기술학회논문지, 12(12), 5722-5730.
- 이인수, 오진환, 권인숙(2013). 마음수련 명상의 지속기간에 따른 정신건강의 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 13(1), 342-353.
- 이인수, 유연경, 이지숙, 이덕주(2013). 뇌기능 분석을 통한 마음수련 교원연수 프로그램의 효과성 연구. 전인교육, 5, 57-79.
- 이인수, 이덕주, 박필선, 유연경, 이지숙(2013). 행복 증진 프로그램이 교사의 행복감과 뇌기능에 미치는 효과: 마음버리기를 중심으로. 전인교육학회 추계 학술대회 자료집, 151-164.
- 이인숙(2009). 마음 버리기를 통한 또래 관계 증진. 전인교육, 1, 143-170.
- 장명숙(2012). 유아 명상놀이로 함께 하는 세상 만들어가요. 전인교육학회 춘

- 계 학술대회 자료집, 97-118.
- 전진경(2004). 마음수련이 스트레스와 직무만족도에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 정동명, 이상률(2001). 의식과 신체의 상관성 연구 2: 마음수련의 원리와 심신의학 효과 분석. 한국정신과학회지, 5(2), 37-49.
- 정준용(2005). 마음수련 명상이 화병증상과 정신건강 상태, 자존감, 대처방식에 미치는 효과. 명지대학교 석사학위 논문.
- 정준용, 김정호, 김미리혜, 김정일(2015). 마음수련 명상이 화병, 스트레스 증상 및 대처 방식에 미치는 영향. 스트레스 연구, 23(2), 63-77.
- 조현학(2006). 마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문.
- 최경숙(2002). 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 최경숙, 이영순, 천성문(2006). 마음수련이 신경증적 중학생의 분노와 불안 수준에 미치는 효과. 인문학논총, 11(1), 75-101.
- Aburdence, P. (2006). 메가트랜드 2010(윤여중, Trans.). 서울: 청림출판.
- Campion, J., & Rocco, S. (2009). Minding the Mind: The Effects and Potential of a School-Based Meditation Programme for Mental Health Promotion. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 47-55.
- Health, N. C. f. C. a. I. (Producer). (2016). Meditation: In Depth. Retrieved from <https://nccih.nih.gov/health/meditation/overview.htm>
- Lee, I. S., Park, P., Cho, C. H., & Shin, N. M. (2014). The effects of Maum Meditation on ego-resiliency, forgiveness, and satisfaction with life among high school students. *International Conference on Human Completion 2014 Proceedings*, 111-115.

- Seo, S. J., & Park, S. G. (2014). The effects of Maum Meditation on happiness, self-esteem, and mindfulness of teachers. *International Conference on Human Completion 2014 Proceedings*, 109-112.
- Wisner, B. L. (2014). An Exploratory Study of Mindfulness Meditation for Alternative School Students: Perceived Benefits for Improving School Climate and Student Functioning. *Mindfulness*, 5(6), 626-638.
- Yoo, Y.-G., Lee, D.-J., Lee, I.-S., Shin, N., Park, J.-Y., Yun, M. R., & Yu, B. (2016). The Effects of Mind Subtraction Meditation on Depression, Social Anxiety, Aggression, and Salivary Cortisol Levels of Elementary School Children in South Korea. *Journal of Pediatric Nursing*, 31(3), e185-e197.
- Yoo, Y.-G., & Lee, I.-S. (2013). The effects of school-based Maum meditation program on the self-esteem and school adjustment in primary school students. *Glob J Health Sci*, 5(4), 14-27.
- Yoo, Y. G., Yun, M. R., Choi, E. H., & Kim, M. (2014). The effects of Maum Meditation program on Juveniles' beliefs on internet usage and self-control. *International Conference on Human Completion 2014 Proceedings*, 101-107.
- Yu, B. (2011). A Phenomenological Study on Maum Meditation. *전인교육학회 춘계 학술대회 자료집*, 43-58,
- Yu, B., Hayes, K., & Eggleston, B. (2013). The effect of Maum Meditation on Power and Well-being. *Profeedings of 1st Internatinal Conference*, 43-58.
- Yun, M. R., Song, M., Jung, K.-H., Yu, B., & Lee, K. J. (2016). The effects of Mind Subtraction Meditation on breast cancer survivors' psychological and spiritual well-being and sleep quality. *Cancer Nursing*. In press.

Abstract

A literature review on Finding true self meditation

MiRa Yun^{*}, Namin Shin^{**}, Eun-Hi Choi^{***}

The effects of Finding true self meditation were analyzed through examining results of related research studies published on the meditation from 2001 to 2016. A total of 81 research studies on the meditation was selected for the analysis. The result showed that the research methods utilized various quantitative and qualitative approaches including quasi-experimental, phenomenological, and randomized designs. Various research settings were presented such as schools, community health centers, meditation camps, and hospitals with diverse age groups.

Multifaceted beneficial effects of the meditation were demonstrated in physical, psychological, social, and spiritual domains. Many variables were examined in these studies and the variables can be largely categorized into 6 areas: decreases in negative emotions, increases in positive emotions, improvements in social abilities (such as better relationship maintenance and interactions), improvements in academic

* Assistant Professor, College of Nursing, Chung-Ang University

** Professor, College of Education, Dongguk University

*** Assistant Professor, College of Nursing, Wonkwang University

performance and achievements, improvements in physical health, and increases in life satisfaction, happiness, and self-realization. These beneficial effects were seen equally in different age groups as well as various subtypes of population, including students, teachers, mentally ill patients, cancer survivors, and others.

Based on the findings, we conclude the meditation is very valuable and useful. We would like to recommend the meditation to be utilized for various purposes such as improving student academic performance and humanistic education; enhancing productivity performance and self-realization in organizational workers; and lastly, preventing and promoting physical and mental health in communities. We also suggest more research studies using diverse research methods and related state of the art technologies in order to advance our full understanding of its effects and further examine healing properties of the meditation.

Key words: Finding true self meditation, Effects, Literature review

■ 윤미라

주소: 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 102-528

전화: 010-5882-1841

전자우편: mirayun21@cau.ac.kr

■ 신나민

주소: 서울시 중구 필동로 1길 30 동국대학교

전화: 010-4215-5839

전자우편: naminshin@dgu.edu

■ 최은희

주소: 전라북도 익산시 익산대로 460 원광대학교

전화: 010-9537-1571

전자우편: imague0@wku.ac.kr