

학교기반 마음수련 명상이 초등학생의 자아존중감 및 감사성향에 미치는 효과

저자: 유양경(군산대학교)

제목: 학교기반 마음수련 명상이 초등학생의 자아존중감 및
감사성향에 미치는 효과

The Effect of school-based Mind Subtraction Meditation on Self-
Esteem and Grateful Disposition of Elementary Students

수록 저널: 아동교육, 25권 2호, 87-118, 2016.

본 연구는 초등학교 3학년 아동을 대상으로 한 인성교육 프로그램으로서 학교기반 마음수련 명상이 아동의 자아존중감과 감사성향에 미치는 효과를 알아보고자 명상에 참여한 22명을 실험군으로, 참여하지 않은 24명을 대조군으로 선정하여 마음수련 명상 실시 전, 명상 완료 직후 및 명상 완료 3개월 후에 자아존중감과 감사성향을 측정하였다. 연구 결과, 명상에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군에 비해 자아존중감과 감사성향이 매우 유의하게 향상되었으며, 그러한 변화가 프로그램 처치 후 3개월 후까지 상당부분 지속되었다. 결론적으로 본 연구는 마음수련 명상 중재가 초등학교 아동의 자아존중감과 감사성향 함양에 긍정적인 효과가 있다는 학문적 근거를 제공해주고 있다. 따라서 마음수련 명상이 인성과 습관이 형성되는 중요한 시기인 초등학교 아동의 정신건강과 인성을 함양하도록 하는

학교 인성교육 프로그램으로서 적극 활용될 만한 가치가 있는 효과적인 프로그램
임을 제안한다.

주제어: 마음수련, 명상, 자아존중감, 감사성향, 초등학생

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

아동기는 기초적인 생활태도가 몸에 배고, 가치관의 정립과 생활규범의 습관화를 이루어가는 시기이자, 자기 자신에 대한 건전한 태도를 형성하고 양심, 도덕, 가치체계가 발달하며 자아존중감(self-esteem)이 형성 및 발달되는 시기이므로 한 개인의 인성을 구성하는 기본 바탕이 형성되는 중요한 시기라고 할 수 있다(백경미, 2013; 허정경, 2004).

그런데 요즘 우리네 교육현장의 모습은 이 시기 아동들이 적절한 자아존중감을 형성해가는 데 많은 문제점들을 보여주고 있는 것이 사실이다. 실제로 학령기 이후에는 생활의 중심이 가정에서 학교로 옮겨지게 되며, 동시에 학교는 학습촉진, 경쟁, 평가, 시험에 따른 결과 등을 지나치게 강조하는 경향이 있어 아동 및 청소년기 스트레스의 주요 요인으로도 작용한다(Elias, 1989). 이러한 경

쟁 위주의 교육체제로 인해 초등학교 중학년 시기인 9~11세 아동의 불안정도는 어른과 거의 유사할 정도로 최고조에 달하는 것으로 보고 있다(윤형철, 은혁기, 2014). 아동들이 불안과 스트레스가 심할 경우 대인관계에서 신뢰감과 성공감을 갖기가 어려워지고 의욕이 저하되어 자아존중감이 발달되기 어렵다(최외선, 이영석, 백양희, 1996).

한편 긍정심리학에서 강조하고 있는 인간의 강점 중에서 감사는 대부분의 사람들이 일상생활 속에서 빈번하게 느끼고 표현하는 정서 중의 하나이다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 감사하는 마음은 인생에 있어서 성공적인 역할의 기초가 되는 태도(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)라고 알려지고 있으며, 감사성향 함양은 여러 환경 속에서 스트레스에 시달리고 있는 초등학교 아동들의 삶에 중요하며 꼭 필요한 것이라고 볼 수 있다(임경희, 2010). 특히 인성형성에 있어 보다 유연한 초등학생을 대상으로 감사성향을 증진시키려는 교육적 개입이 이루어진다면(양진희, 2013; Froh, Miller & Snyder, 2007; Froh, Sefick & Emmons, 2008), 어린이들의 원만한 학교적응에 도움을 줄 수 있을 뿐만 아니라 더 나아가 이들의 건강한 인성형성에 있어서도 보다 지속적이고 효과적인 조력이 될 수 있으리라고 보았다(임경희, 2010).

현대 사회의 많은 정신적 문제들을 개선하기 위하여 사회 모든 영역에서의 근원적인 전환이 요구됨에 따라 많은 학교에서는 학생들의 학업적, 사회·정서적 및 행동적 요구에 부응하기 위한 획기적인 대안을 찾고 있으며(Wisner, Jones & Gwin, 2010), 그 대안의

하나로 학교현장에 다양한 명상 프로그램이 소개되고 있다(Wisner, Jones & Gwin, 2010). 이에 본 연구에서는 인성의 기본 바탕이 형성되는 초등학교 시기 아동의 자아존중감과 감사성향 증진을 위한 대안으로 명상, 특히 최근 한국에서 개발되어 심신건강을 위한 프로그램으로 많은 관심을 받고 있는 마음수련 명상(정준용, 김정호, 김미리혜, 김정일, 2015)에 주목하였다.

이에 따라 본 연구는 초등학교 3학년 아동들이 스스로에 대한 자신감과 만족감은 물론 상대방에 대한 배려와 세상에 감사하는 마음을 통한 긍정적인 자아상과 인성 함양을 위한 교육전략을 수립하는데 방향성을 제시하고자 기획되었다. 본 연구의 목적은 마음수련 명상이 초등학교 3학년 아동의 자아존중감과 감사성향에 미치는 효과를 규명함으로써, 마음수련 명상이 아동의 자아존중감과 감사성향을 증진시킬 수 있는 효과적인 방법일 수 있는지를 알아보기 위함이다.

2. 연구 문제

1) 마음수련 명상에 참여한 실험군은 대조군보다 명상 전에 비해 중재 직후와 중재 후 3개월 시점의 자아존중감이 더 증가할 것인가?

2) 마음수련 명상에 참여한 실험군은 대조군보다 명상 전에 비해 중재 직후와 중재 후 3개월 시점의 감사성향이 더 증가할 것인가?

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 마음수련 명상 프로그램의 효과를 파악하고 분석하기 위한 유사실험 연구로 비동등성 대조군 전·후 설계를 이용하였다<표 1>.

<표 1> 연구 설계

집단	사전검사	실험처치	사후검사	추후검사
실험군	Ye1	X	Ye2	Ye3
대조군	Yc1		Yc2	Yc3

Ye1, Ye2, Ye3, Yc1, Yc2, Yc3: 자아존중감 및 감사성향 설문조사, X: 마음수련 명상 프로그램

2. 연구 대상

본 연구에 참여한 아동은 2015년 3월부터 2015년 6월까지 K시에 소재한 N초등학교 3학년 1개 학급 22명 전체를 실험군으로 구성하고, 대조군으로는 실험군과 동일한 학교 동일한 학년으로 실험군 반과 거리가 떨어져 있는 1개 학급 24명 전체를 임의 배정하였다. 사전 또는 사후 조사에 응하지 않거나 탈락한 경우는 없었으므로 감소율(attrition rate)은 각각 0%이었으며, 연구 대상 아동들은 모두 의학 또는 정신건강상의 장애가 없고 이전에 어떤 명상도 경험한 적이 없었다.

3. 연구 도구

본 연구의 대상은 초등학교 3학년 학생이라는 동질적인 연령그룹이며, 일반적 특성으로는 성별을 확인하고 자아존중감과 감사성향에 관련이 있을 것으로 생각되는 학교생활 만족, 학교생활 스트레스, 학교폭력 경험 여부를 추가로 파악하였다.

1) 자아존중감

자아존중감 측정을 위해서 Rosenberg(1965)에 의해 개발된 것을 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 자아존중감 검사를 초등학교 3학년 학생들이 이해하는 데 어려움이 없음을 예비조사 단계에서 확인한 후 사용하였다.

2) 감사성향

감사성향 측정을 위해서 McCullough, Emmons 및 Tsang (2002)이 개발한 감사성향(grateful disposition) 척도를 바탕으로 권선중, 김교헌과 이홍석(2006)이 개발한 한국판 감사성향 척도의 문항을 초등학생들이 이해하기 쉽게 조항석(2010)이 전문가의 조언을 받아 문구를 수정한 도구를 사용하였다.

4. 연구 절차

실험군에는 8주 동안 총 24회기의 마음수련 명상을 실시하였고 대조군에는 별다른 중재를 실시하지 않았으며, 명상 중재가 끝난 직후 명상의 효과를 검증하기 위한 사후검사와 3개월 후에 추후검사

를 실시하였다.

1) 실험처치 개발

(1) 초등학생을 위한 학교기반 마음수련 명상 프로그램 개발

최종적으로 확정된 학교기반 마음수련 명상 프로그램은 마음수련 방법의 7단계 중에서 1단계 방법이 이용되었으며, 본 연구를 위해 개발된 프로그램의 주요 내용은 매일 있었던 사진(마음, 생각)에 대한 빼기와 주제별 사진(마음, 생각) 빼기로 구성되었다. 전체 8주 동안 총 24회기로 구성되었고, 회기별로 마음수련 명상에 대한 이해를 돕기 위해 초등학생들에게 친근한 동화책이나 동영상 및 PPT 자료를 활용하여 마음수련 명상을 실행하는 등 주제나 상황에 맞게 회기별로 비교적 유사한 형식으로 구성되었다.

(2) 초등학생을 위한 학교기반 마음수련 명상 프로그램 지도자

본 프로그램 진행자는 마음수련 명상 프로그램을 직접 실시할 수 있는 자격을 취득(credentials)한 교사 중에서 마음수련 명상을 안내한 경험이 풍부한 자이다. 또한 진행자는 책임연구자에게 연구의 목적과 방법에 대한 설명을 듣고 마음수련 총 7단계 방법 가운데 1단계 방법으로 강의와 명상의 형식을 통합 적용하여 프로그램을 진행하였다.

2) 예비조사

2015년 2월 16일 초등학교 3학년 10명을 대상으로 예비조사를

실시하여 설문문항을 점검하여 일부를 이해하기 쉬운 문장으로 보완하였다.

3) 사전조사

실험군과 대조군의 학급담임교사는 학부모로부터 자료수집에 대한 서면동의를 받았다. 마음수련 명상 프로그램 1주차 1회기째 실시일에 실험군과 대조군을 대상으로 사전 설문조사를 실시하였다.

4) 실험처치: 초등학생을 위한 학교기반 마음수련 명상 프로그램 수행

초등학생을 위한 학교기반 마음수련 명상 프로그램 수행은 총 8주간 1주 3회씩 매회 30분간 총 24회기 동안 아침자습시간, 도덕과 국어시간 등 관련교과 혹은 창의적 체험활동 시간에 각 반 교실에서 실시되었다.

5) 사후조사

사후 첫 번째 설문지조사는 8주간의 중재 프로그램이 모두 끝난 직후에 이루어졌고, 두 번째는 여름방학이 끝난 사후검사 실시일로부터 3개월 후에 실험군과 대조군 모두 동일한 날에 이루어졌다(추후조사).

5. 자료처리

IBM SPSS Statistics 20.0 프로그램을 이용하여 연구 자료를 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성에 따른 동질성은 카이제곱 검정(χ^2 test)을, 실험군과 대조군의 자아존중감과 감사성향에

대한 사전데이터의 평균(동질성)은 *t*-test를, 사후데이터에 대한 평균비교는 공분산분석(ANCOVA)을 이용하여 분석하였다. 실험군의 자아존중감과 감사성향에 대한 사전과 추후, 사후와 추후 데이터의 평균을 비교하기 위하여 paired *t*-test를, 실험군과 대조군의 마음수련 전·후·추후 자아존중감과 감사성향의 차이는 반복측정 분산분석(repeated measures analysis of variance[ANOVA]) 방법을 이용하여 분석하고, 측정 시간에 따라 데이터의 변화 양상에 차이가 있는지 비교하였다. 이외에도 명상학습지에 기록된 내용을 기초로 실험군 아동들의 명상 이후의 반응과 변화를 질적 분석하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 해석

1. 연구 문제에 대한 가설 검정

가설1. 마음수련 명상에 참여한 실험군은 대조군보다 명상 전에 비해 중재 직후와 중재 후 3개월 시점의 자아존중감이 더 증가할 것인가에 대한 ‘마음수련 명상에 참여한 실험군은 대조군보다 명상 전에 비해 중재 직후와 중재 후 3개월 시점의 자아존중감이 더 증가할 것이다’라는 가설 1은 지지되었다. 이로써 시간경과에 따라 자아존중감의 변화양상이 집단별로 다름을 알 수 있었다<표 2>, [그림 1]. 즉 실험군은 사전보다 프로그램을 종료한 직후에 증가하였고 3

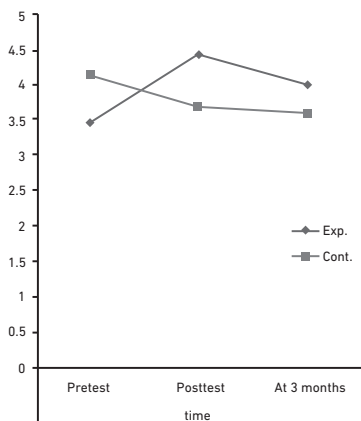
개월이 지난 시점에는 직후에 비해서는 감소하였으나 사전보다는 여전히 증가된 양상을 보였다. 대조군의 경우에는 사전보다 프로그램 직후나 3개월 지난 시점에 점차적으로 감소하는 양상을 보였다. 이로써 마음수련 명상은 초등학교 3학년 아동의 자아존중감 증가에 효과가 있음을 알 수 있었다. 또한 그 효과가 3개월이 지난 시점까지 상당부분은 지속됨을 확인할 수 있었다.

가설2. 마음수련 명상에 참여한 실험군은 대조군보다 명상 전에 비해 중재 직후와 중재 후 3개월 시점의 감사성향이 더 증가할 것인가에 대한 ‘마음수련 명상에 참여한 실험군은 대조군보다 명상 전에 비해 중재 직후와 중재 후 3개월 시점의 감사성향이 더 증가할 것이다’라는 가설 2는 지지되었다. 이로써 시간경과에 따라 감사성향의 변화양상이 집단별로 다름을 알 수 있었다<표 2>, [그림 2]. 즉 실험군은 사전보다 프로그램 직후에 증가하였고 3개월이 지난 시점에는 직후에 비해서는 다소 감소하였으나 사전보다는 여전히 증가된 양상을 보였으며, 대조군의 경우에는 사전보다 프로그램 직후나 추후에 점차적으로 감소하는 양상을 보였다. 이로써 마음수련 명상은 초등학교 3학년 아동의 감사성향 증가에 효과가 있음을 알 수 있었다.

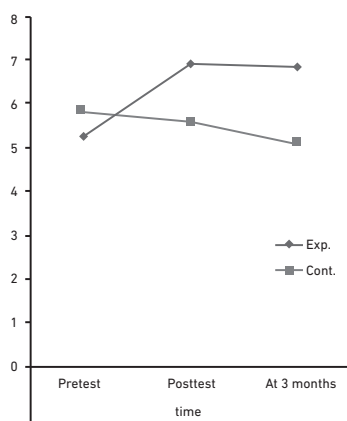
<표 2> 실험군과 대조군의 반복측정데이터 평균 비교

(N=46)

변수	시기	실험군 (n=22)	대조군 (n=24)	Between group	Within group	
		M±SD	M±SD	Group	Time	Time × Group
				F(p)	F(p)	F(p)
자아 존중감	사전검사	3.48±0.82	4.14±0.56	1.262 (0.267)	3.398 (0.038)	22.768 (<0.001)
	사후검사	4.45±0.34	3.67±0.89			
	추후검사	4.01±0.74	3.59±0.70			
감사 성향	사전검사	5.25±1.21	5.81±0.99	10.588 (0.002)	6.150 (0.004)	11.282 (<0.001)
	사후검사	6.92±0.22	5.58±1.27			
	추후검사	6.85±2.00	5.11±1.46			



[그림 1] 두 집단 간 자아존중감의 변화



[그림 2] 두 집단 간 감사성향의 변화

2. 프로그램 진행 결과 및 명상학습지 내용 분석을 통한 실험군 아동의 질적 변화

명상을 실시하기 전 ‘공부’에 대한 마음을 그림과 글로 표현하게 한 후, 마음수련 명상을 실시한 이후 그림과 글로 적게 한 결과, 실험군 아동들의 명상학습지에 표현된 글에서의 변화는 다음과 같다. 명상을 실시하기 전에 ‘공부는 질색이고 모르는 문제가 있으면 화나고 스트레스를 받는다. 공부 때문에 죽을 것 같다’로 묘사된 글이 명상을 실시한 후에는 ‘공부가 더 하고 싶어지고 공부가 재미있어진 것 같고 집중이 더 잘 되는 것 같고 세상이 달라져 보인다’로 변화되었다. ‘시험을 칠 때 좀 짜증이 나고 귀찮고 하기 싫고 이런 걸 왜 하는지 공부 때문에 죽을 거 같다’로 묘사된 글은 ‘마음빼기를 하니 기분이 상쾌하고 슬프고 짜증나는 기분이 없어져서 마음이 편하다’로 변화되었다. ‘공부 때문에 홀로 있는 것 같다’로 묘사된 글은 ‘기분이 뿌듯하고 기쁘다’로 변화되었다. 버리기 전에는 ‘스트레스를 받아서 기분이 안 좋았습니다’로 묘사된 글이 버린 후에는 ‘스트레스가 풀리고 기분이 좋습니다’로 변화되었다. ‘영어, 수학 때문에 죽을 것 같다’로 묘사된 내용은 ‘공부가 쉬워졌다’로 변화되었다. ‘공부 때문에 엄마랑 계속 싸워서 짜증난다’로 묘사된 글이 ‘편안하다’로 변화되었다. ‘공부 때문에 머리가 터질 것 같다. 학원에 가기 싫어서 싫증 난다’로 묘사된 내용은 ‘머리가 맑아졌다’로 변화되었다. ‘공부 하는 것을 버리기 전에는 스트레스, 피로 등이 쌓여 있었는데’로 묘사된 글이 ‘공부하는 것을 버린 후에는 마음이 맑아진 것 같다’로 변화되었다. ‘감옥에 갇힌 나한테 총을 쏘고 폭탄을 날리는

것 같아 죽을 것 같다'로 묘사된 글이 '속 시원하다'로 변화되었다. '못 나가고 감옥에 갇혀 있다. 나가고 싶은데 못나간다'로 묘사된 내용이 '다 없어졌다'로 변화되었다. '공부를 처음 했을 때 머리가 복잡해서 스트레스를 받는다. 너무 힘들고 복잡하다'로 묘사된 글이 '빠기를 하니 깨끗하고, 머리가 ~'로 변화되었다. '공부가 힘들고 어려워서 속상해서 힘들었고 스트레스 받았다'로 묘사된 내용이 '공부 때문에 힘들고 속상했던 일을 버리니 마음이 깨끗해져 기분이 좋았다'로 표현되었다. '공부만 생각하면 짜증나고 죽고 싶고 생각도 하고 싶지 않아'로 묘사된 글이 '마음과 사진을 빼니 정말 마음이 편안해짐'으로 변화되었다. '엄마는 무조건 공부를 잘 해야 된다고 말하신다. 나는 공부 때문에 짜증난다. 난 공부가 없어졌으면 좋겠다. 그래야 내가 짜증나지 않으니까'로 묘사된 글이 '버리고 나니까 마음이 후련하다'로 변화되었다. '시험, 공부 때문에 힘들어요(시험, 학원, 숙제, 공부). 힘들고 짜증나요'로 묘사된 내용이 '버리고 나니 정말 후련해졌다'로 변화된 자신의 마음상태를 표현하였다.

본 연구에서는 교육현장에서의 다양한 문제들을 개선하기 위해서는 사회전반에서의 근원적인 전환이 필요함을 인식하고, 초등학교 아동들의 자아존중감과 감사성향을 함양할 수 있는 전략으로서 마음수련 명상을 제안할 수 있을 것이며 나아가서는 이들에게 인성 교육을 실현하는 데 있어서 실질적인 대안으로 마음수련 명상을 제시할 수 있을 것이다.

IV. 결론

본 연구 결과 마음수련 명상 프로그램이 초등학교 아동의 자아 존중감과 감사성향 함양에 긍정적인 효과가 있는 것으로 분석되었으므로, 인성과 습관이 형성되는 초등학교 아동의 정신건강과 적응을 증진시킬 수 있도록 학교 교육과정에 마음수련 명상 프로그램을 적극 활용하는 것은 매우 의미 있는 일이 될 것이다.

이렇듯 초등학생 때부터 높은 자아존중감을 갖고 생활하게 되면 자신을 중요하고 유능하며 가치 있는 존재로 인식하게 되므로 심리적인 건강성과 성격발달에 기여할 뿐만 아니라 모든 삶의 상황에서 긍정적인 태도로 대처하고 해결해 나갈 수 있을 것으로 기대된다. 또한 초등학생 때부터 감사하는 마음을 가지고 생활하게 되면 자신의 안녕에 타인과 세상이 기여하고 있음을 인식하게 되므로 자신에게 도움을 준 사람은 물론, 낯선 사람에게도(타인에 대한 관심과 민감성에 바탕을 둔) 친사회적 행동을 하게 될 뿐만 아니라, 어떤 상황에서도 긍정적으로 해석하며 문제해결을 위해 보다 적응적인 대처를 하게 될 것으로 기대된다.

감사의 글

본 연구자는 초등학교 아동들을 대상으로 마음수련 명상 프로그램을 직접 진행하고 자료를 수집하는 등 본 논문이 나올 수 있도록 귀중한 공헌을 해주신 교사 이민정 선생님께 한없는 고마움을 표하고자 합니다.

참고문헌

- 백경미(2013). 교류분석을 적용한 집단미술치료가 초등학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과. 영남대학교 박사학위논문.
- 양진희(2008). 감사명상이 중학생의 자아존중감에 미치는 효과. 창원대학교 석사학위논문.
- 윤형철, 은혁기(2014). 초등학교 중학년용 불안 검사 타당화 연구. 상담학연구, 15(1), 359-370.
- 임경희(2010). 아동의 스트레스 경험과 감사성향이 학교적응에 미치는 영향. 초등교육연구, 23(3), 215-238.
- 정준용, 김정호, 김미리혜, 김정일(2015). 마음수련 명상이 화병, 스트레스 증상 및 대처 방식에 미치는 영향. 스트레스연구, 23(2), 63-77.
- 최외선, 이영석, 백양희(1996). 초중고생의 동적가족화에 나타난 행위비교연구. 미술치료연구, 3(1), 71-81.
- 허정경(2004). 학령기 아동의 자기조절능력 척도 개발과 관련 변인 연구. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- Elias, M. J. (1989). School as a source of stress to children: An analysis of casual and ameliorative influences. *Journal of school psychology*, 27(4), 393-407.
- Froh, J. J., Miller, D. N., & Snyder, S. F. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum: Research in Practice*, 2(1), 1-13.

- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School psychology, 46*(2), 213-233.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Wisner, B. L., Jones, B., & Gwin, D. (2010). School-based meditation practices for adolescents: A resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem. *Children and Schools, 32*(3), 150-159.