

대학교 교양과목에 자기돌아보기 명상을 적용한 사례 보고

전인교육센터 평생교육원, 사단법인 전인교육학회

I. 개요

대학시절은 입시 위주의 교육에서 벗어나 성인으로서의 삶을 주도적으로 계획하고 준비해야 하는 중요한 시기이다. 그러나 우리나라 학교 현장은 과도한 경쟁과 스펙 쌓기에 길들여져 있어 학생들의 자기주도성은 상실되고 인성이 저하되며 미래 불안은 높아졌다. 특히 대학교 1학년생들은 입시경쟁에서 놓여나 대학생활에 입문하는 첫 시기로서, 갑자기 주어진 자유와 책임에 낯설어하고 자기정체성을 잃고 미래 불안을 경험하기 쉬운 시기이다. 이 시기에 스스로를 이해하고 자신에게 맞는 삶의 방향을 설정하는 것이 매우 중요하다.

우송대학교에서는 1학년 전교생을 대상으로 자기성찰능력을 강화하고 바른 인성을 함양하며, 이웃과 사회와 더불어 살아갈 수 있는 리더십 역량을 함양하기 위하여 자기돌아보기 명상을 진행하였다. 교양과목인 '글로벌 리더십 3' 수업의 일부로서 3주간의 단기강좌 형식으로 진행되었다.

본 명상수업의 개요는 다음과 같다.

- 교육목적: 자기성찰능력을 강화하고 바른 인성교육을 함양하기 위함.
- 교육일정: 2017년 8월 28일 ~ 9월 14일(3주간)
- 과목: 교양과목 ‘글로벌 리더십 3’
- 내용: 마음알기 강의/자기돌아보기 명상/마음알기 활동/
자기돌아보기 워크북 활동
- 주관: 우송대학교 교양교육원
- 진행: 전인교육센터 평생교육원, 사단법인 전인교육학회

II. 대학교 명상수업 교안 개발

1. 전문가 위원회 구성

1학년 전체 학생 3,103명의 수업이 동시에 효과적으로 진행되기 위해서는 전문 강사진의 구성과 수업의 표준화가 필요했다. 이를 위해 마음빼기명상 과정을 이수한 명상 전문가 및 대학교수진을 중심으로 전문가 위원회를 구성하였다. 전국 각 지역에서 총 23명의 강사진이 확보되었고 우송대학교 1학년 전학년 학생들에게 53 class의 강좌가 개설되었다.

<표 1> 대학 명상수업 전문가 위원회

	이름	소속	직책
1	김 〇 〇	전인교육센터 평생교육원	대학교육팀장/HR 컨설턴트
2	이 〇 〇	전인교육센터 평생교육원	원장
3	목 〇 〇	전인교육센터 평생교육원	부원장
4	김 〇 〇	전인교육센터 평생교육원	기업교육팀장
5	김 〇 〇	전인교육센터 평생교육원	편집장
6	홍 〇 〇	전인교육센터 평생교육원	기업교육팀장
7	권 〇 〇	(사)전인교육학회	인성교육팀장/ 청소년명상지도사
8	서 〇 〇	(사)전인교육학회	전문위원/ 청소년명상지도사
9	유 〇 〇	전인교육센터 평생교육원	전임강사
10	김 〇 〇	경일대학교 간호학과	교수
11	이 〇 〇	KAIST 항공우주학과	교수
12	윤 〇 〇	중앙대학교 간호학과	교수
13	유 〇 〇	군산대학교 간호학과	교수
14	최 〇 〇	원광대학교 간호학과	교수
15	신 〇 〇	동국대학교 교육학과	교수
16	심 〇 〇	마음수련 메인센터	책임강사
17	신 〇 〇	마음수련 메인센터	책임강사
18	박 〇 〇	마음수련 메인센터	책임강사
19	정 〇 〇	마음수련 메인센터	책임강사
20	김 〇 〇	마음수련 메인센터	책임강사
21	김 〇 〇	마음수련 메인센터	책임강사
22	김 〇 〇	마음수련 메인센터	책임강사
23	박 〇 〇	전인교육센터 평생교육원	전임강사

2. 프로그램 개발 회의

구성된 위원회는 프로그램의 표준화 및 강의의 질 확보를 위해 수차례 회의를 거쳐 강의안과 수업자료를 완성하였고 수업 매뉴얼을 개발하였다. 또한 강사 훈련과 수업 후 피드백 및 수업 개선을 위한 회의를 지속함으로써 강의의 질을 향상시키고 수업 만족도를 높이고자 하였다.

- 대학교수 및 명상 전문가를 중심으로 전문가 위원회 구성
- 대학별, 프로그램별 진행되어왔던 대학 명상수업 자료 취합
- 단기대학 명상 강의(3주) 표준화 및 매뉴얼 개발
- 전문 강사 지원 및 역량 강화 훈련
- 수업 후 피드백과 수업 개선을 위한 회의

III. 명상수업 운영

1. 수업 구성안

본 수업은 명상의 이론과 효과에 대해 다루며, 실습을 통해 학생들 스스로가 명상의 원리와 방법을 익혀 실제 스트레스 관리에 활용할 수 있도록 구성하였다. 수업을 통해 학생들의 자기발견과 자기 이해력이 향상되고 타인과의 관계 및 소통 능력이 증진되며, 미래의

행복한 삶을 지향하는 긍정적인 변화를 가져오게 될 것으로 기대한다. 매회 수업은 마음알기(강의), 마음찾기(활동), 마음버리기(명상)의 단계로 진행된다.

학습단계	1주차 구성안(세부)	
	내용	진행
오리엔테이션	수업계획 안내	• 강사소개 / 사전진단 실시 / 3주 수업 계획 안내
강의	마음열기	• Ice Breaking: 재미있는 심리테스트 / 수업목적, 과정, 기대효과
명상	자기이해와 명상	• 자기이해의 중요성 • 명상의 이해: 명상이란 / 명상의 효과 / 명상과 리더
마음알기	명상	• 자기돌아보기_마음빼기 명상법 소개 • 자기돌아보기 명상 실행: 연대순으로 돌아보기 • 주먹쌓기 게임: 반복을 통해 명상을 잘할 수 있다는 자신감을 갖게 함.
명상	마음에 대한 강의	• 동영상 시청: 드라마 '브레인' • 마음의 형성 원리와 작용에 대한 설명: 사진기 원리
마무리	명상 2	• 명상 방법 익히기 • 자기돌아보기 명상 실행: 기억에 남는 사건을 중심으로 돌아보기
	생활 속 명상 안내	• 자기돌아보기 워크북 • 생활 속에서 지속적으로 명상을 활용할 수 있는 방법 안내

학습단계	2주차 구성안(세부)	
	내용	진행
Review& 오프닝강의	생활영상 점검	• 1주 간 생활 속 영상을 통해 느낀 점 공유
마음알기 활동	오프닝 강의	• 자기이해와 영상: 4차산업 시대에 더욱 중요해진 영상
명상	말걸기 인터뷰	• 2인 1조 말걸기 인터뷰 진행 • 인터뷰 주제: '바꾸고 싶은 습관'
마음알기	명상	• 자기돌아보기 명상 실행: 습관을 반복하는 나의 모습 돌아보기 • 마무리 퀴즈: 습관이 반복되는 원인을 설명
명상	마음에 대한 강의	• 동영상 시청: 어쩌다어른 '김대식 편' • 진짜마음(본래마음) VS 가짜마음
마무리	명상 2	• 인생 그래프 작성: 인생에서 3 Point 찾기 • 자기돌아보기 명상 실행: 인생의 중요한 순 간 돌아보기
	마무리	• '솔직하게 마이웨이' 작성: 돌아보고 느낀 점 • 2주차 영상 점검: 객관적인 입장

학습단계	3주차 구성안(세부)	
	내용	진행
Review	생활영상 점검	• 1주간 생활 속 영상을 통해 느낀 점 공유 퀴즈: 2주차 학습내용 복습
마음알기 활동	마음지도 작성	• 동영상 시청: '솔직해야 마이웨이' • 마음지도 작성: 현재 상태, 바라는 상태 • 마음지도 발표
명상	명상	• 자기돌아보기 명상 실행: 연대순으로 돌아보기 • 명상 후 '마음지도'에서 방해하는 마음 마무리 작성
마음알기	마음에 대한 강의	• 명상의 효과: Before & After • 본래마음으로 사는 삶
명상	명상 2	• 자기돌아보기 명상 실행 • 동영상 시청: '선행에 대한 믿음'
마무리	마무리	• 체험담 작성 후 발표 • 과정만족도 / 사후진단지 작성 • 자기돌아보기 워크북 배부

2. 활동 내용



[사진 1] 마음열기



[사진 2] 마음에 대한 강의



[사진 3] 말걸기 인터뷰



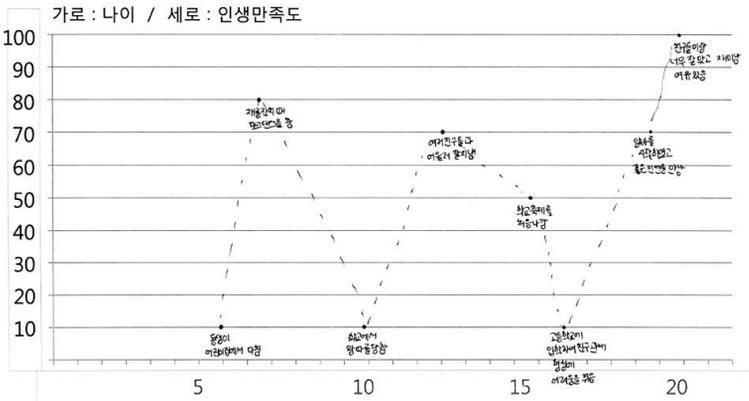
[사진 4] 외국어 동시통역

2주차 핸드아웃-1

내 인생 그래프

학과 :

이름 :



2주차 핸드아웃-2

솔직하게 마이웨이

학과 :

이름 :

돌아보니 나는...

허명에 가득차 있는 것 같지만 사실 2년 주위에 두려울 것들이 많아 겁을 먹은 것 같다.
제대로 된 목표를 가지고 나름 제대로 살아오고 있다고 생각하지만, 돌아보면 확신을 가진 목표는 그리 많지 않고, 고르는 선택이 다 어딘 것 같다.
그리고 끝없는 반전을 위하여 내 자신에게 제대로 된 정만 한번 하지 않은 것 같다.

그래서 나는...

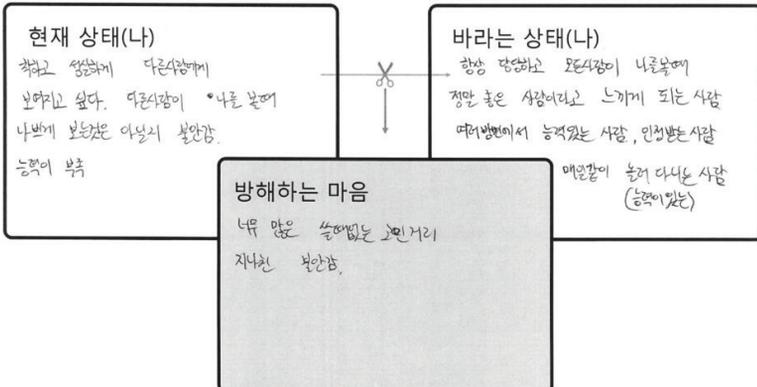
니를 사랑하려고 했다. 그 다음에 주위를 사랑해야겠다. 한번 사는 인생 이 사람들을 후회로 돌려보내면 너무 아까워나 말이다.
남을 사랑하는 것보다 내 자신을 사랑하는 일이 더 힘든 것이라고 생각한다. 관유안에 바귀는 것도 아니지만, 조금씩 조금씩 그 방법을 알아가야 겠다.

3주차 핸드아웃-1

마음지도

학과 :

이름 :

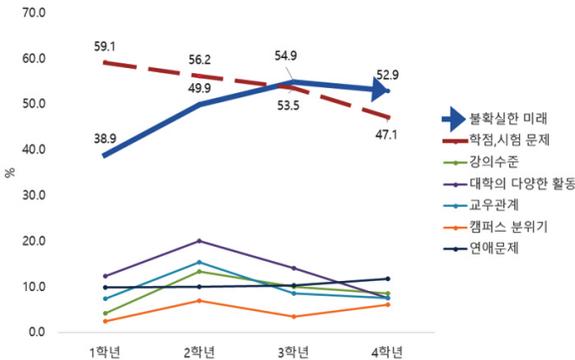


IV. 결과

‘글로벌 리더십 3’ 자기돌아보기 명상을 수강하는 1학년 학생 전체를 대상으로 1차시 수업 전에 설문조사를 시작하여, 3주 후 설문지를 수거하였다. 사전 설문조사는 1,257명이었고, 사후 1,118명의 설문지가 수거되었다. 설문응답에서 불성실하거나 결측치가 많은 경우 분석에서 제외하여 최종 사전 1,249명과 사후 1,073명을 분석하였다.

1. 대학생들의 고민

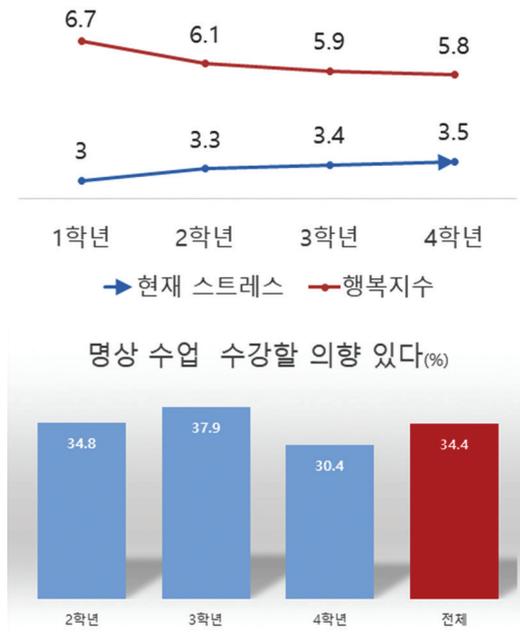
먼저 명상수업을 시작하기 전 학생들의 현재 고민이 무엇인지에 대해 조사하였다. 조사 결과, 대학생들의 고민 중 가장 높은 응답률을 보인 것은 학점과 시험문제, 그리고 불확실한 미래였다. 연애, 교우관계, 대학의 다양한 활동 등에 대한 고민은 매우 낮은 빈도를 보였다. 4학년이 될수록 학점과 시험문제보다는 불확실한 미래에 대한 고민이 더 커져가는 양상을 보였다.



[그림 1] 대학생들의 고민

2. 스트레스와 행복지수 및 명상수업 수강 의향

학년별 스트레스와 행복을 조사해 보니, 4학년으로 갈수록 행복 지수는 떨어지고 스트레스는 증가하는 양상을 보였다. 명상수업이 개설될 경우 수강할 의향이 있는지에 대한 질문에는 34.4%의 학생이 수강할 의사가 있다고 응답하였다.



[그림 2] 스트레스와 행복지수 및 명상수업 수강 의향

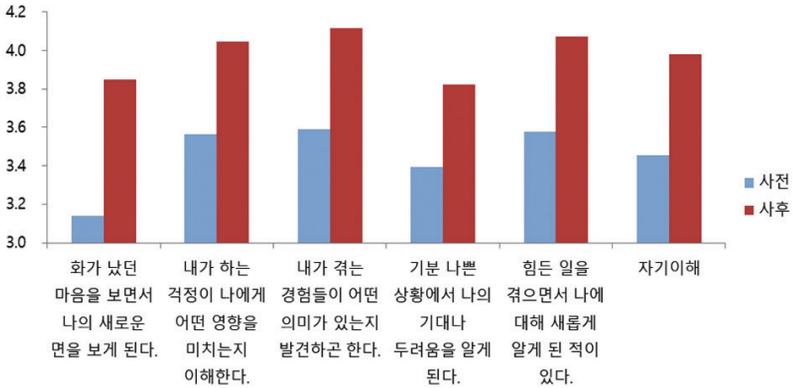
3. 자아성찰

자아성찰은 황주연(2011)이 개발한 자기성찰 도구에서 자기탐색과 타인탐색 영역에 대한 10문항을 사용하여 측정하였다. 그 결과, 자기돌아보기 명상 후 자기이해는 3.5점에서 3.9점으로($P < .001$), 타인이해는 3.7점에서 4.4점으로($P < .001$) 증가하였다. 학생들은 화

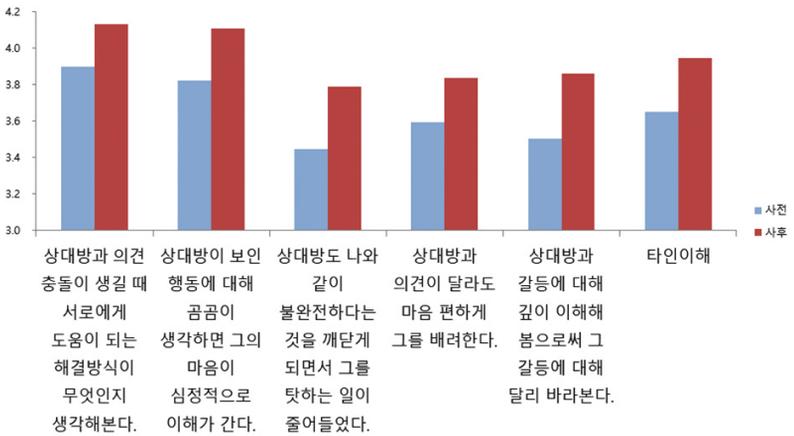
가 낮을 때, 걱정하는 마음이 들 때, 기분이 나쁠 때, 힘든 일을 겪을 때, 그것에 그저 휘둘리기만 했던 태도에서 벗어나 나에게 어떤 영향을 주며 어떤 의미인지 이해하기 시작했다. 또한 상대방과 의견 충돌이 생길 때 서로에게 도움이 되는 해결 방식을 생각해 보게 되었고 상대를 이해하게 되고 닦하는 일이 줄었으며, 상대를 배려하고 갈등상황을 다른 시각으로 바라보게 되었다고 응답했다.

<표 2> 명상수업 전후 자아성찰의 차이 (평균±표준편차)

구분	문항	사전	사후	p
자기 이해	1. 화가 났던 마음에 대해 깊이 생각해 보면서 나의 새로운 면을 보게 된다.	3.1±0.8	4.1±0.7	<.001
	2. 내가 하는 걱정이 나에게 어떤 영향을 미치는지 이해한다.	3.6±0.8	4.1±0.8	<.001
	3. 내가 겪는 경험들이 어떤 의미가 있는지 발견하곤 한다.	3.6±0.8	3.8±0.8	<.001
	4. 기분 나쁜 상황에서 내가 했던 행동들에 대해 생각해 보며 미처 몰랐던 나의 기대나 두려움을 알게 된다.	3.4±0.8	3.8±0.8	<.001
	5. 힘든 일을 겪으면서 나에게 대해 새롭게 알게 된 적이 있다.	3.6±0.8	3.9±0.8	<.001
	평균	3.5±0.6	3.9±0.6	<.001
타인 이해	1. 상대방과 의견 충돌이 생길 때 서로에게 도움이 되는 해결방식이 무엇인지 생각해본다.	3.9±0.7	4.2±0.6	<.001
	2. 상대방이 보인 행동에 대해 곰곰이 생각하면 그의 마음이 심정적으로 이해가 간다.	3.8±0.7	4.2±0.9	<.001
	3. 상대방도 나와 같이 불완전하다는 것을 깨닫게 되면서 그를 닦하는 일이 줄어들었다.	3.4±0.7	4.2±0.9	<.001
	4. 상대방과 의견이 달라도 마음 편하게 그를 배려한다.	3.6±0.7	4.2±0.8	<.001
	5. 상대방과 갈등에 대해 깊이 이해해 봄으로써 그 갈등에 대해 달리 바라본다.	3.5±0.7	4.4±0.8	<.001
	평균	3.7±0.7	4.4±0.8	<.001



[그림 3] 명상수업 전후 자기이해의 차이



[그림 4] 명상수업 전후 타인이해의 차이

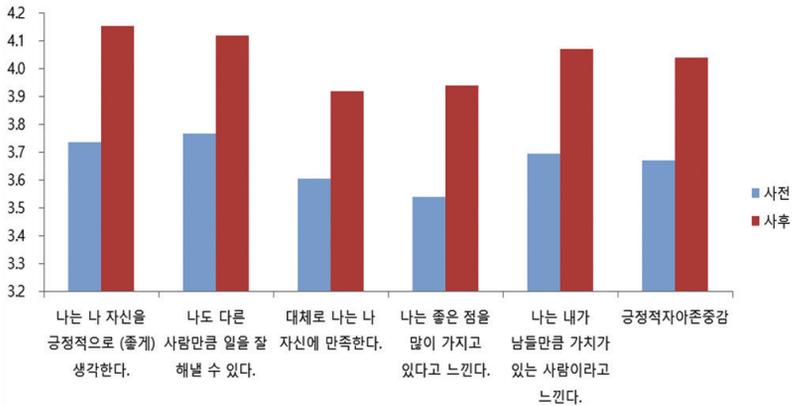
4. 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도 SES(Self-Esteem Scale)를 하유진(2006)이 번안한 도구 중 5문항을 사용하여 측정하였다. 자아존중감 점수는 사전 3.7점에서 사후 4.0점으로 상승하였다. 즉 학생들은 명상수업 이후 자신을 더 긍정적으로 생각

하게 되었고 나도 다른 사람만큼 잘 해낼 수 있다는 자신감을 갖고 스스로에 대해 만족하며 가치 있는 사람이라고 느끼게 되었다고 응답했다.

<표 3> 명상수업 전후 자아존중감의 차이 (평균±표준편차)

구분	문항	사전	사후	p
자아 존중감	1. 나는 나 자신을 긍정적으로(좋게) 생각한다.	3.7±0.9	4.2±0.9	<.001
	2. 나도 다른 사람만큼 일을 잘 해낼 수 있다.	3.8±0.8	4.1±0.8	<.001
	3. 대체로 나는 나 자신에 만족한다.	3.6±0.9	3.9±0.9	<.001
	4. 나는 좋은 점을 많이 가지고 있다고 느낀다.	3.5±0.9	3.9±0.9	<.001
	5. 나는 내가 남들만큼 가치가 있는 사람이라고 느낀다.	3.7±0.9	4.1±0.9	<.001
	평균	3.7±0.7	4.0±0.7	<.001



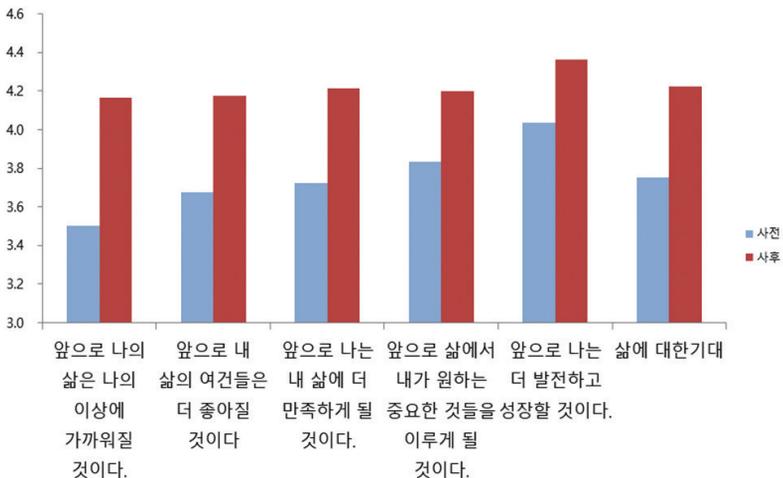
[그림 5] 명상수업 전후 자아존중감의 차이

5. 삶에 대한 기대

삶에 대한 기대는 김정호(2007)가 개발한 주관적 삶의 기대를 나타내는 척도로서 현재 삶의 만족이 미래에도 지속될 것이라고 예상하는지를 측정하는 도구이다. 삶에 대한 기대는 명상수업 전 3.8점에서 수업 후 4.2점으로 증가하였다.

<표 4> 명상수업 전후 삶에 대한 기대의 차이 (평균±표준편차)

구분	문항	사전	사후	p
삶에 대한 기대	1. 앞으로 나의 삶은 나의 이상에 가까워질 것이다.	3.5±0.9	4.2±0.9	<.001
	2. 앞으로 내 삶의 여건들은 더 좋아질 것이다	3.7±0.8	4.2±0.9	<.001
	3. 앞으로 나는 내 삶에 더 만족하게 될 것이다.	3.7±0.8	4.2±0.8	<.001
	4. 앞으로 삶에서 내가 원하는 중요한 것들을 이루게 될 것이다.	3.8±0.8	4.2±0.8	<.001
	5. 앞으로 나는 더 발전하고 성장할 것이다.	4.0±0.8	4.4±0.8	<.001
	평균	3.8±0.7	4.2±0.7	<.001



[그림 6] 명상수업 전후 삶에 대한 기대의 차이

6. 자기이해, 자아존중감, 삶에 대한 기대의 상관관계

변수들 간의 상관관계를 분석해 보았을 때 학생들의 삶의 기대에 가장 큰 영향을 주는 변수는 자아존중감이었다. 또한 타인이해와 자기이해 역시 삶의 기대와 뚜렷한 상관관계를 보였다. 자기이해와 타인이해 역시 뚜렷한 상관관계가 있었고 자아존중감, 삶의 기대와도 뚜렷한 상관관계를 보였다.

<표 5> 자기이해, 자아존중감, 삶에 대한 기대의 상관관계

Variables	자기이해	타인이해	자아존중감	삶의 기대
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
자기이해	1	.533*** ($<.001$)	.408*** ($<.001$)	.467*** ($<.001$)
타인이해		1	.473*** ($<.001$)	.484*** ($<.001$)
자아존중감			1	.717*** ($<.001$)
삶의 기대				1

* $p<.05$ ** $p<.005$ *** $p<.001$

7. 삶에 대한 기대에 영향을 미치는 요인

삶의 기대에 영향을 미치는 요인을 회귀분석 해보았을 때, 가장 큰 영향을 주는 것은 자아존중감, 자기이해, 타인이해의 순이었다. 즉 학생들은 3주간의 짧은 명상수업을 통해 자기를 이해하는 힘, 타인을 이해하는 힘이 커지고 자기를 존중하게 되었으며, 이것은 삶에 대한 기대를 높혀주었음을 보여주는 소견이다. 자기 삶에 대해서

높은 기대를 가지고 있는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 더 성취하고 성공하며 행복한 인생을 살게 된다는 점에서 짧은 명상수업이 대학생들의 삶에 미치는 영향을 보여준다고 하겠다.

<표 6> 삶에 대한 기대에 영향을 미치는 요인

	B	SE	β	t	P
자기이해	.214	.033	.161	6.569	<.001
타인이해	.145	.031	.117	4.595	<.001
자아존중감	.580	.0273	.596	25.300	<.001

$F(p) = 452.352(<.001)$ Adj. $R^2 = .558$

V. 결론 및 제언

대학교 1학년 학생들에게 2시간씩 3주간 총 6시간 교양과목 일부로서 명상수업을 진행하였다. 그 결과 자기이해, 타인이해, 자아존중감, 삶에 대한 기대 점수가 통계적으로 유의하게 상승하였다. 짧은 기간의 명상수업이 대단위의 학생들에게 이러한 효과를 얻을 수 있었던 것은 표준화된 커리큘럼의 개발과 효과적인 강의 전달을 위한 강사진의 노력, 그리고 학생들로 하여금 워크북을 활용하여 매

일매일 하루 10분씩 돌아볼 수 있도록 격려하여 스스로 명상을 할 수 있도록 촉진했던 것이 주효하게 작용된 것으로 보인다.

이 수업은 학생들로 하여금 스스로를 돌아볼 수 있는 힘을 키우게 하고 자아존중감을 향상시키며 자기와 타인에 대한 이해를 바탕으로 삶에 긍정적인 기대를 가지게 하였다. 대학생은 청소년과 성인 중간의 교각 역할을 하는 시기이어서 미래에 대한 불안감과 현실에 대한 답답함이 공존하는 시기이다. 이러한 시기에 교과수업을 활용한 짧은 명상수업으로 이런 긍정적인 결과를 보였다는 것은 대학생들의 긍정성 향상과 미래 비전을 위해 시사하는 바가 크다고 하겠다.

효과적인 인성교육이 되기 위해서는 학생들에게 자기의 신념과 행동을 성찰할 수 있는 기회를 교육 현장에서 제공해 주어야 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 깊어지고 자존감이 향상된다. 친구, 가족, 선생님들과의 인간관계에서 오는 스트레스에서 벗어나 타인을 이해하고 소통하는 힘이 길러지며 그를 바탕으로 삶에 대한 기대가 향상된다.

이러한 학생들의 내면의 변화와 행동의 변화가 좀 더 분명하게 지속되기 위해서는 명상 프로그램이 좀 더 중장기적 관점에서 다양한 형태로 제공되어야 할 것으로 사료된다. 대학생의 교양필수 과목이나 비교과 과목으로 확대되기를 제언하며, 심리나 건강을 다루는

학과에서는 전공교과목으로 개발될 수 있을 것이다. 취업을 앞둔 학생들에게 스트레스 관리와 자기성찰을 위한 프로그램으로, 또는 신입생 캠프나 인성캠프 등의 다양한 형태로 활용될 수 있을 것이다.