

# 대학 교양과목으로서의 마음수련의 교육 효과 분석

정기언\* · 오만록\*\*

## An Analysis of the Educational Effect of Maum Meditation as a Subject in the field of Liberal Arts

Chung, Kee-un · Oh, Man-rok

### 요약

본 연구는 전인교육을 위한 교과목의 하나로 개설되고 있는 '마음수련'의 교육 효과를 확인하고, 이를 토대로 해당 교과목의 효율적인 운영을 위한 방안을 제안하는 데 그 목적이 있다. 이를 달성하기 위하여 첫째, 실험집단/통제집단 간 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 차를 확인하였다. 둘째, 실험집단의 사전 검사/사후 검사 간 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 차를 확인하였다. 셋째, 실험집단의 인구학적 특성 변인에 따른 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 차를 확인하였다. 넷째, '마음수련' 교과목의 교육 효과에 대한 분석 결과를 토대로, 교과 운영의 개선을 위한 방안을 모색하였다.

연구 설계법으로는 '이질통제집단 사전-사후 검사 설계법'을 활용하였으며, 연구 참여자로서 실험집단은 '마음수련'의 수강 학생이며, 통제집단은 '현대인과 스포츠'의 수강 학생이다. 실험집단 대상의 처치는 '마음수련' 교과목의 정규 수업 활동(15주)으로 이루어졌으며, 검사 도구는 인구 통계학적 변인 측정 도구, 스트레스 측정 도구, 우울 측정 도구, 불안 측정 도구, 자아 존중감 측정 도구, 강의 평가 측정 도구, 수업 소감 측정 도구 등으로 구성되었다. 그리고 통계 처리는 t-test와

\* 동신대학교 총장

\*\* 동신대학교 교수

MANOVA 방법을 활용하였다.

‘마음수련’의 교육 효과를 확인하기 위한 실험집단/통제집단 및 사전 검사/사후 검사 간의 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 차는 유의미하지 않은 것으로 확인되었다. 그러나 수강 학생들의 자유반응 내용에 대한 분석 결과에 의하면, 주관적 인식과 태도들(자신, 세상, 삶에 대한 인식/태도)에 있어 긍정적 효과가 있는 것으로 확인되었다.

연구 결과와 수강 학생들이 제안한 수업 개선에 관한 내용들을 종합하면, 교과 운영에 있어 전문성 강화, 시간 편성 체제 개선, 교과 담당 교수진의 질적 수준 제고, 새로운 교수법 개발·적용, 능동적이고 적극적인 수업 참여 유도, 교육 효과 측정 도구 개발, 후수 교과나 심화 과정 개설, 강좌 당 학급 규모 축소, 수련에 적합한 소형 강의실과 멀티미디어 시설 확보, 상담실 설치 등이 필요한 것으로 확인되었다.

주제어: 전인교육, 마음수련, 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감

## I. 연구 목적

인간의 심신 단련 활동 중에서 마음에 대한 수련은 중요한 의미를 갖는다. 마음은 자신 및 주변 세계를 인식하는 것뿐만 아니라, 그에 영향을 미치는 근원적인 힘으로 작용하기 때문이다. 선행 연구들에 의하면, 외부세계로 향하고 있는 의식을 내면세계로 향하게 하여 자기 주도적인 수행을 통해 마음, 몸, 행동에 변화를 가져오게 하는 수련 활동은 자아 개념, 자아 존중감, 자기 효능감, 자신감 등의 향상을 가져오며, 집중력 강화와 열등감 극복은 물론 불안, 공격성, 신경증, 우울증 등을 완화시킨다(곽재용, 2005; 김미한, 2009; 김미한 외, 2009; 김재환, 2009; 박미란, 2006; 이성란, 2009; 이은숙, 2009; 이재욱, 2004; 정준용,

2006; 최경숙, 2003).

현대인들은 초산업화와 도시화 등으로 인해 차분하고 여유 있게 자신의 주체적인 삶을 영위해 나가기 쉽지 않다. 우리는 인간 본연의 의연한 태도를 가지고 자신의 생활을 스스로 통제·조절하는 역량을 갖추어 줄 필요가 있다. 이러한 맥락에서 최근 들어 ‘마음수련’과 관련된 다양한 프로그램이 전문 수련원, 학교, 청소년 캠프 등에서 활발하게 운영되고 있다.

대학생들도 정보화·세계화·전문화의 특징을 갖는 현대사회에 잘 적응하고, 나아가 보다 주체적인 삶을 영위해 나가기 위해서는 그들이 올바른 가치관 정립, 리더십 역량, 의사소통과 자기표현 능력, 조화로운 인격(전인적 성장·발달) 등을 고루 갖추고, 자신의 진로 개발 능력과 전공 관련 역량을 적극 함양하여야 한다. 이러한 취지에서 동신대학교는 2008년에 학생들의 인성 함양과 리더십 개발, 심신의 조화로운 발달, 기초·기본 소양 함양 등에 목적을 둔 교양 교육과정을 개발하여 다양한 교과목들을 개설·운영해 오고 있다. 특히, ‘마음수련’ 교과를 국내 대학 가운데 최초로 정규 교양 교과목으로 채택하여, 2008학년도부터 매학기 5개 분반(주간 4개, 야간 1개)을 개설해 오고 있다.

이에 본 연구는 전인교육을 위한 교과목의 하나로 운영되고 있는 ‘마음수련’ 교과목의 교육 효과를 확인하고, 아울러 여기에서 얻어진 결과를 토대로 해당 교과목의 보다 효율적인 운영을 위한 개선 방안을 제안하고자 한다.

## II. 연구 내용

연구의 목적을 달성하고자 설정한 연구 내용은 다음과 같이 크게 네

부분으로 구분된다.

첫째, ‘마음수련’ 교과와 교육 효과를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단을 설정하여 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 집단 간 차를 확인한다.

둘째, ‘마음수련’ 교과와 교육 효과를 확인하기 위하여 ‘마음수련’ 교과 수강 학생 대상의 사전 검사/사후 검사에서의 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 검사 간 차를 확인한다.

셋째, ‘마음수련’ 교과 수강 학생의 인구학적 특성 변인(성별, 나이, 학년, 종교, 학과 및 전공 분야, 가정의 경제적 수준, 가정의 화목 정도, 건강 상태)에 따른 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 차를 밝힌다.

넷째, ‘마음수련’ 교과와 교육 효과에 대한 분석 결과를 토대로, 교과 운영의 개선을 위한 방안을 모색한다.

### III. 선행 연구 고찰

고도의 산업 발전에 따른 첨단 기기 문명의 발달과 도시 인구 집중으로 인한 치열한 생존경쟁 상황에서는 우리가 삶의 의미를 제대로 깨닫고, 이를 주체적으로 일구어 나가기 어렵다. 삶의 의미를 찾지 못하게 되면 무의미, 무익, 무목적, 공허를 느끼게 됨으로써 결국 불안과 고통을 경험하게 된다. 이러한 맥락에서 근래에 들어 마음수련의 교육적 가치와 의의에 대한 관심이 고조되고 있으며, 다양한 연령층을 대상으로 마음수련 프로그램의 효과를 확인하기 위한 연구들이 이루어지고 있다. 마음수련의 효과를 검증한 최근의 대표적인 연구들을 소개하면 다음과 같다.

먼저, 최경숙(2003)은 신경증적 증상을 보이고 있는 중학생을 대상으로 마음수련 훈련이 그들의 분노와 불안의 변화에 미치는 효과를 확인하였다. 이 연구의 피험자는 부산시에 소재한 G중학교 3학년에 재학하고 있는 학생 100명을 대상으로 사전에 Eysenck의 신경증 검사를 실시하여 26문항 중 10문항 이상 반응한 학생 중 수련 희망자 남학생 24명으로 구성하였다. 연구자는 이들을 임의로 선정하여 실험집단 11명, 통제집단 13명을 무선 배치하였다. 이들을 대상으로 2개월간 총 13회기, 회기당 90분씩 마음수련 훈련을 실시하였다. 실험집단에게는 마음수련 회의 강의 자료집, 부산 지역 마음수련회의 프로그램 및 마음수련회 홈페이지에 있는 내용을 바탕으로 재구성한 마음수련 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 이 기간 동안 아무런 처치를 받지 않았다. 자료 처리 방법으로는 각 검사별 평균과 표준편차를 구한 후 실험-통제집단 간의 점수 차이를 t 검증 방법을 적용하였다. 이 연구에서의 결론은 마음수련 훈련을 받은 실험집단의 피험자들이 훈련을 경험하지 않은 통제집단의 피험자들보다 분노 검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노 감소에 긍정적인 효과가 있음이 확인되었다. 이러한 결과로 비추어 볼 때 마음수련을 통해 기억을 버리고 지우는 과정이 신경증적 중학생의 분노와 불안 감소에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

그리고 정준용(2005)은 성인을 대상으로 실시한 마음수련 명상의 효과 검증의 결과 마음수련이 깊은 수준의 통찰(자각)을 가져오며, 화병 증상을 호전시키는 데 분명한 효과를 발휘하며, 정신 건강 상태를 호전시키고 자존감을 뚜렷하게 높이며, 다차원적인 대처 방식에 긍정적인 효과를 갖는 것으로 확인되었다.

또한, 박미란(2006)은 아동들을 대상으로 실시한 마음수련 프로그램

을 통하여 그들의 가정불안, 학교불안, 시험불안, 발표불안, 사회불안 등을 감소시키는 효과를 얻었다는 실증적인 연구 결과를 내놓았다. 또한, 마음수련 프로그램의 효과를 평가하기 위하여 아동의 자기 평가, 부모 및 담임교사의 평가, 프로그램 만족도 평가 등을 실시하였는데, 그 결과 집중력 향상 및 자율성 증가, 인간관계 개선 등에 있어 긍정적인 행동 변화가 나타났다고 보고하였다.

한편, 보다 최근의 연구들로서 이인숙(2009), 이은숙(2009), 박필선(2009), 김미한(2009), 이성란(2009) 등은 마음수련의 효과를 검증하였는데, 이들은 초등학생, 중등학생, 대학생を対象으로 하는 마음수련이나 마음 버리기 프로그램이 또래 관계나 공격성 감소, 성 가치관 함양, 우울, 불안, 자아 존중감, 자아 효능감 등에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 확인하였다.

먼저, 이인숙(2009)은 초등학교 입문기 아동의 또래 관계 증진을 위한 방안으로 발달단계에 알맞은 마음 버리기 명상 활동을 다양하고 재미있게 적용하여 마음을 찾아 비우고 버리기 명상의 효과를 확인하고자 하였는데, 이러한 명상 활동이 아동들의 마음을 밝고 긍정적으로 변화시킨다는 사실이 확인되었다. 이러한 실증적 증거를 바탕으로 또래 관계 및 정서 능력 증진으로 인한 집중력 향상 및 긍정적인 학교생활을 할 수 있도록 도와주는 방법으로서 교육과정에 이러한 인성 교육 분야의 도입이 필요하다고 주장하였다.

그리고 이은숙(2009)은 중학교 3학년을 대상으로 '마음 버리기' 프로그램을 적용한 결과, 그들의 공격성이 현저하게 감소되는 경향을 보임으로써 보다 안정된 학급 분위기를 형성해 나가게 된다고 주장하였다. 마음을 버리고 긍정적인 자아를 길러 참된 자기를 찾게 되면 공격성이 감소되고 또래 관계가 증진되며, 학습 집중력이 증진된다는 것이다. 그

는 이러한 맥락에서 마음 버리기 프로그램은 학교생활과 가정생활 및 평생 자신의 삶을 아름답게 가꿀 수 있는 최선의 교육 활동이라고 역설하였다.

또한, 박필선(2009)은 초등학교 아동을 대상으로 마음수련 프로그램이 그들의 성 가치관 형성에 미치는 효과를 검증하였는데, 마음수련 프로그램을 적용한 학생집단이 일반적인 성교육을 실시한 학생집단에 비해 성 가치관 수준이 유의미하게 향상된다는 결론을 얻었다.

한편, 김미한(2009)은 대학생 대상(79명)의 7일간 마음수련 캠프 프로그램이 그들의 우울, 스트레스, 불안, 자아 존중감 등에 유의미한 영향을 미치는지를 확인하기 위한 단일군 실험 연구를 수행하였는데, 그 효과는 유의하게 나타난 것으로 확인되었다.

김재환(2009)은 신경증과 우울증을 앓고 있는 여고생과 성인 남녀를 대상으로 약물 치료, 정신 치료, 인지행동 치료, 마음수련 등을 복합적으로 적용한 결과, 마음수련의 치유 효과가 상대적으로 높게 나타난다는 사실을 확인하였다. 아울러, 그는 질환별 분석을 통해 의학적 치료를 병행한다는 전제 하에서 마음수련 치유 효과가 높게 나타나는 질환으로 신경증, 전신 신체장애, 우울 장애 등을 들었으며, 개인별 차이 분석을 통해 마음수련의 치유 효과가 긍정적으로 나타나는 개인적 특성과 치유 효과가 어렵거나 제한적인 개인적 특성이 있음을 밝혔다.

그리고 이성란(2009)은 초등학교 3학년 대상의 마음수련 캠프 프로그램(마음 알기, 마음 내어놓기, 마음 다지기)의 효과를 검증하였는데, 캠프 프로그램이 자아 존중감(총체적·사회적·가정적·학교 자아 존중감)의 향상에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 확인되었다. 특히, 사회적 자아 존중감이 비교집단에 비해 훨씬 향상된 것으로 나타났다. 또한, 캠프 프로그램은 자아 효능감(활동 시작·활동 지속·활동 수행·경험

극복 능력 기대의 변화)의 향상에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었는데, 특히 활동 시작 능력 기대의 변화가 비교집단에 비해 훨씬 향상된 것으로 나타났다.

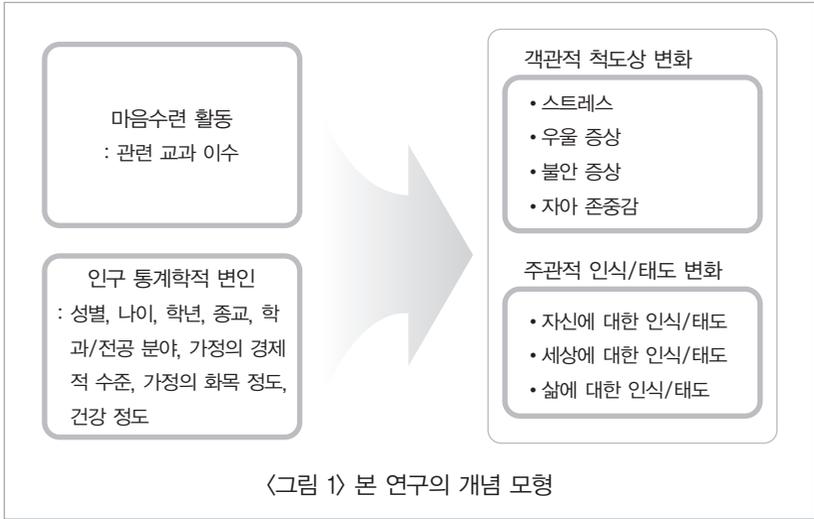
끝으로, 김미한·기나연·이석우(2009)에 의하면, 초·중·고 학생 대상의 마음수련 캠프 프로그램이 전반적으로 우울과 불안을 낮추고, 자아 존중감을 증진시키는 것으로 확인되었는데, 특히 아동 대상의 캠프의 효과가 높게 나타났다.

이상과 같은 연구 결과들을 종합해 보면, 마음수련 활동은 초등학생, 중등학생, 대학생 및 성인의 인성, 신념, 자아 존중감 및 자아 효능감, 성 가치관, 또래 관계, 정신 건강, 직무 만족도, 스트레스, 우울, 불안, 공격성 등에 유의한 영향을 미치는 것으로 결론을 내릴 수 있다.

## IV. 연구 방법

### 1. 연구의 개념 모형

본 연구의 핵심적인 내용은 ‘마음수련’ 교과의 교육 효과를 검증하는 것이다. 즉, ‘마음수련’ 교과의 이수가 객관적 척도상의 변화로서 스트레스, 우울 증상, 불안 증상, 자아 존중감에 미치는 효과를 밝히고, 주관적 인식과 태도 변화로서 자신에 대한 인식/태도, 세상에 대한 인식/태도, 삶에 대한 인식/태도에 미치는 영향을 확인하는 것을 주요 내용으로 삼고 있다. 또한, 학생들의 인구 통계학적 변인에 따른 스트레스, 우울 증상, 불안 증상, 자아 존중감의 차이를 밝히고자 한다. 이와 같은 연구의 개념 모형을 도식화하여 제시하면 <그림 1>과 같다.



## 2. 연구 설계

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 채용한 연구 설계법은 ‘이질통제 집단 사전-사후 검사 설계법(nonequivalent control group pretest-posttest design method)’이다. 이러한 설계에는 실험집단과 통제집단이 존재하지만, 두 집단은 무선적으로 등질화된 것이 아니라 학교나 학급처럼 기존의 집단을 그대로 유지하여 실험집단과 통제집단으로 삼는다. 따라서 이질통제집단 사전-사후 검사 설계법의 취약점은 실험집단과 통제집단을 등질화시키지 못하는 데 있다. 이 설계법에서 내적 타당성을 가장 위협하는 요인은 바로 피험자 선정과 성숙의 상호작용 효과(selection-maturation interaction effect; 피험자 선정과 성숙 요인의 독특한 배합에 의해서 생길 수 있는 효과)이다. 그러므로 만약 실험집단의 피험자들이 통제집단의 피험자들에 비하여 현저하게 높은 잠

재적 성장 가능성을 지니고 있었다면 처치 X의 효과 이상으로 더 좋은 결과를 나타낼 수 있게 된다. 이러한 설계법은 주로 현장 연구에서 많이 활용되는데, 이때 사후 검사의 결과가 사전 검사의 결과보다 높게 나타났더라도, 이를 해석할 때는 먼저 그 타당성을 확인해 보아야 한다.

### 3. 연구 대상

가. 실험집단 : 2009학년도 1학기 '마음수련' 교과외의 수강 학생  
(5개 class)

- 사전 검사 : 총 248명
- 사후 검사 : 총 218명

나. 통제집단 : 2009학년도 1학기 '현대인과 스포츠' 교과외의 수강 학생  
(1개 class)

- 사전 검사 : 총 38명
- 사후 검사 : 총 24명

### 4. 수업 처치 내용

가. 수업 목표

마음수련 수업에서는 책도 노트도 잠시 덮어놓고, 복잡한 마음은 던져 버리고 진짜마음을 찾아본다. 나는 과연 이 세상에 살고 있을까? 내 마음속에 살고 있을까? 가족, 사랑, 취업, 미래 등 많은 고민... 지금 내가 택한 길이 진짜 적성에 맞는가? 친한 친구들과 웃고 있어도 느닷없이 파고드는 외로움, 슬픔, 우울함, 짜증... 모든 것이 내 마음에 달린 문

제이다. 마음수련은 명확한 방법의 마음 비우기를 통해 스트레스와 고민에서 벗어나 올바른 자기의 미래, 꿈, 진로, 취업, 인간관계, 희망을 성취할 수 있는 지혜롭고 행복한 삶의 토대를 만든다.

## 나. 수업 내용

도덕 교과서적인 지식 습득, 이론 교육, 도덕성 재무장이 아니라 우리를 힘겹게 하는 마음이 뭔지 명확하게 그 원인을 규명하고 구체적인 마음 비우기 방법을 통해 수강 학생 모두가 스트레스, 고민에서 벗어나 각자의 미래, 꿈, 진로, 취업, 인간관계, 희망을 성취하여 지혜롭고 행복한 삶을 펼쳐나갈 토대를 마련하는, 이론이 아닌 실제 생활수련이다.

- 강의(1H) : 참과 허, 사진세상, 허상세상, 꿈속 세상, 마음세상 이야기
- 마음 비우기(2H) : 마음 비우는 방법 설명, 주제별, 나이순별 마음 비우기
- 1~2회 정도의 마음수련을 마친 명사 초청 강의, 마음과 관련된 영화 감상

1주 : 마음이란? 마음 비우기란?

강의 계획 안내

마음이 무엇인지 알아보고, 마음 비우는 방법에 대한 설명과 연습하기

2주 : 참과 허에 대한 설명

마음 비우기 방법 숙지 및 실행

3주 : 갈등과 스트레스인 마음과 사진세계, 주제별 마음 비우기

마음세계 설명

주제별 마음 비우기(가족, 학교생활 위주)

4주 : 언제나 채워지지 않는 마음과 허상세계, 주제별 마음 비우기  
마음세계 설명, 주제별 마음 비우기

과제 : 나의 마음세계 구성하기(내 삶의 일대기)

5주 : 명사 초청 강의, 주제별 마음 비우기

마음수련과 정신 건강에 관한 초청 특강

6주 : 마음과 꿈속 세계인 없는 마음세계, 나이순별 마음 비우기

7주 : 고통과 짐 속에 스스로 갇혀있는 마음세계, 나이순별 마음 비우기

8주 : 나만의 세상인 자기 마음세계, 나이순별 마음 비우기

9주 : 끝없이 돌아가는 영화인 마음세상, 나이순별 마음 비우기

과제 : 영화 관람 후 감상문 쓰기(매트릭스, 식스 센스, 기타 관련 영화)

10주 : 세상에서 가장 용기 있는 것, 나이순별 마음 비우기

11주 : 마음수련과 행복한 삶에 대한 명사 초청 강의, 마음 비우기

12주 : 마음과 건강, 마음 비우기

13주 : 참사랑과 참마음, 마음 비우기

14주 : 세상을 가장 잘 살 수 있는 성공의 비결인 큰 마음, 마음 비우기

15주 : 마음 비우기 결과 점검, 마음수련 연합동아리 체험담 발표

## 5. 검사 도구 및 검사 실시

### 가. 검사 도구

- 1) 인구 통계학적 변인 측정 도구 : 성별, 연령, 학년, 종교, 전공 계열, 가정의 경제적 수준, 가정의 화목 정도, 건강 정도 등을 측정하는

문항(총 8문항)

2) 스트레스 측정 도구 : 10단계 평점 척도 문항(1개 문항)

3) 우울 측정 도구 : 우울 측정 도구는 이영호와 송종용(1991)이 한국의 성인집단을 대상으로 표준화시킨 Beck Depression Inventory(총 21문항)인데, 이는 정서적 증상(5개 문항), 인지적 증상(6개 문항), 동기적 증상(5개 문항), 생리적 증상(5개 문항)을 측정하는 총 21개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 심리적 안정 상태(0점)에서부터 가장 부정적인 상태(3점)까지의 4단계 평점 척도로, 점수가 높을수록 우울 정도가 심한 것을 의미한다.

총점이 9점 이하는 '정상', 10~15점은 '가벼운 우울 상태', 16~23점은 '보통 우울 상태', 24~63점은 '심한 우울 상태' 로 판정할 수 있다. 이 척도의 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .863으로 확인되었다.

4) 불안 측정 도구 : 불안 측정 도구는 Spielberger(1972)가 개발한 기질불안 측정 도구를 김정택과 신동균(1978)이 변안한 것(총20문항)을 사용하였다. 긍정적인 문항에 대해서는 '전혀 그렇지 않다'에 1점, '조금 그렇다'에 2점, '자주 그렇다'에 3점, '거의 언제나 그렇다'에 4점을 부여하였으며, 부정적인 문항에 대해서는 이와 반대로 배점하였다. 불안의 점수 범위는 최저 20점에서 최고 80점까지인데, 점수가 높을수록 불안의 정도가 높음을 나타낸다. 이 척도의 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .806으로 확인되었다.

5) 자아 존중감 측정 도구 : Rosenberg가 개발한 자아 존중감 측정 도구를 정용준(2006)이 번안한 것(총 11문항)을 사용하였다. 긍정적인 문항에 대해서는 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점, ‘그렇지 않은 편이다’에 2점, ‘보통이다’에 3점, ‘대체로 그렇다’에 4점, ‘항상 그렇다’에 5점을 부여하였으며, 부정적인 문항에 대해서는 이와 반대로 배점하였다. 자아 존중감의 점수 범위는 최저 11점에서 최고 55점까지인데, 점수가 높을수록 자아 존중감의 정도가 높음을 나타낸다. 이 척도의 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach’s alpha)는 .854로 확인되었다.

6) 강의 평가 측정 도구 : 총 6문항으로 구성되어 있는데, 이 중 5개 문항은 5단계 평점 척도로, 1개 문항은 자유반응식 척도로 되어 있다.

7) 수업 소감 측정 도구 : 총 5문항으로 구성되어 있는데, ‘마음 비우기를 통해 좋아졌다고 느끼는 부분이 있다면?’, ‘마음수련 수업에서 좋았던 점은?’, ‘마음수련 수업에서 아쉬웠던 점은?’, ‘지금 현재 자신이 가장 해결하고 싶은 부분은?’, ‘마음수련 한 학기를 마치는 소감’ 등의 자유반응식 척도이다.

#### 나. 검사 실시

사전 검사는 1학기 초인 2009년 3월 9일~10일에 걸쳐 실시되었으며, 사후 검사는 1학기 말인 2009년 6월 8일~9일에 걸쳐 실시하였다.

〈표 1〉 검사 도구

측정 도구명	문항 수	비 고
인구 통계학적 변인 측정 도구	8개	사전/사후 검사

측정 도구명		문항 수	비 고
스트레스 측정 도구		1개	사전/사후 검사
우울 측정 도구	정서적 증상	5개	사전/사후 검사
	인지적 증상	6개	
	동기적 증상	5개	
	생리적 증상	5개	
	계	21개	
불안 측정 도구		20개	사전/사후 검사
자아 존중감 측정 도구		11개	사전/사후 검사
강의 평가 측정 도구		6개	사후 검사
수업 소감 측정 도구		5개	사후 검사

## 6. 통계 처리 방법

마음수련의 교육 효과를 확인하기 위해 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 사전/사후 검사 간, 실험/통제집단 간 차이를 SPSS 12.0 패키지 프로그램을 활용하여 t 검증을 실시하였다. 그리고 학생들의 인구 통계학적 변인(성별, 연령별, 학년별, 종교별, 전공 계열별, 가정의 경제적 수준별, 가정의 화목 정도별, 건강 정도별)에 따른 차이를 밝히기 위해 다변량 분산 분석(multivariate analysis of variance; MANOVA)을 실시하였다.

## V. 연구 결과

### 1. 실험집단과 통제집단 간의 차이 검증 결과

#### 가. '사전 검사'에서의 차이

##### 1) 사전 검사에서 얻은 기술 통계치

사전 검사를 통하여 확인된 '마음수련' 교과를 수강하는 학생들(실험 집단)과 그렇지 않은 학생들(통제집단)의 스트레스·우울(정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 생리적 증상)·불안·자아 존중감의 평균과 표준편차는 <표 2>와 같다.

<표 2> '사전 검사'에서 얻은 집단 간 평균 및 표준편차

변인		집단	사례 수	평균	표준편차
스트레스		실험집단	248	6.34	1.900
		통제집단	38	6.03	2.033
우 울	정서적 증상	실험집단	248	2.86	1.957
		통제집단	38	2.97	2.086
	인지적 증상	실험집단	248	2.85	2.097
		통제집단	38	2.74	2.479
	동기적 증상	실험집단	248	2.44	2.025
		통제집단	38	2.50	2.658
	생리적 증상	실험집단	248	2.41	1.955
		통제집단	38	2.08	1.836
	계	실험집단	248	10.55	6.284
		통제집단	38	10.29	7.949
불안		실험집단	248	45.13	7.805
		통제집단	38	45.50	8.359
자아 존중감		실험집단	248	37.81	6.762
		통제집단	38	36.61	8.378

2) 실험집단과 통제집단 간 차이 검증의 결과

‘마음수련’ 교과를 수강한 학생들(실험집단)과 그렇지 않은 학생들(통제집단) 간의 스트레스·우울(정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 생리적 증상)·불안·자아 존중감 등에 대한 t-test의 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> ‘사전 검사’에서의 집단 간 t-test 결과

변인	등분산 가정	t	자유도	유의확률	평균차	
스트레스	가정됨	.935	284	.351	.312	
	가정되지 않음	.889	47.434	.378	.312	
우울	정서적 증상	가정됨	-.334	284	.739	-.115
		가정되지 않음	-.319	47.526	.751	-.115
	인지적 증상	가정됨	.293	284	.769	.110
		가정되지 않음	.260	45.477	.796	.110
	동기적 증상	가정됨	-.164	284	.870	-.060
		가정되지 않음	-.134	43.821	.894	-.060
	생리적 증상	가정됨	.972	284	.332	.328
		가정되지 않음	1.017	50.736	.314	.328
	계	가정됨	.231	284	.817	.263
		가정되지 않음	.195	44.364	.846	.263
	불안	가정됨	-.273	284	.785	-.375
		가정되지 않음	-.260	47.418	.796	-.375
자아 존중감	가정됨	.992	284	.322	1.209	
	가정되지 않음	.848	44.689	.401	1.209	

<표 3>에서 확인할 수 있는 바와 같이, 사전 검사에서 얻은 스트레스, 우울(정서적 증상·인지적 증상·동기적 증상·생리적 증상), 불안, 자아 존중감의 평균치에 대한 실험집단/통제집단 간 t-test 결과를 보면, 실험집단과 통제집단 간에는 의미 있는 평균 차는 확인되지 않았다.

## 나. '사후 검사'에서의 차이

### 1) 사후 검사에서 얻은 기술 통계치

사후 검사를 통하여 확인된 '마음수련' 교과를 수강한 집단과 통제집단의 스트레스·우울(정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 생리적 증상)·불안·자아 존중감의 평균과 표준편차는 <표 4>와 같다.

<표 4> '사후 검사'에서 얻은 집단 간 평균 및 표준편차

변인	실험/통제집단	사례 수	평균	표준편차
스트레스	실험집단	218	6.03	1.911
	통제집단	24	6.33	2.479
정서적 증상	실험집단	218	2.53	1.685
	통제집단	24	2.67	2.426
인지적 증상	실험집단	218	2.72	2.302
	통제집단	24	2.88	3.392
동기적 증상	실험집단	218	2.46	2.173
	통제집단	24	2.67	3.319
생리적 증상	실험집단	218	2.29	1.872
	통제집단	24	1.88	2.675
계	실험집단	218	10.00	6.314
	통제집단	24	10.08	10.342
불안	실험집단	218	45.00	7.794
	통제집단	24	46.08	10.709
자아 존중감	실험집단	218	38.15	6.930
	통제집단	24	36.75	9.520
강의 평가	실험집단	218	19.93	4.493
	통제집단	24	17.67	3.784

### 2) 실험집단과 통제집단 간 차이 검증의 결과

'마음수련' 교과를 수강한 집단과 통제집단에 있어 스트레스·우울

(정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 생리적 증상) · 불안 · 자아 존중감의 평균치에 대한 t-test의 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> '사후 검사'에서의 집단 간 t-test 결과

변인	등분산 가정	t	자유도	유의확률	평균차	
스트레스	가정됨	-.710	240	.478	-.301	
	가정되지 않음	-.577	26.098	.569	-.301	
우울	정서적 증상	가정됨	-.366	240	.715	-.139
		가정되지 않음	-.274	25.502	.786	-.139
	인지적 증상	가정됨	-.297	240	.767	-.155
		가정되지 않음	-.218	25.385	.829	-.155
	동기적 증상	가정됨	-.410	240	.682	-.203
		가정되지 않음	-.293	25.215	.772	-.203
	생리적 증상	가정됨	.980	240	.328	.414
		가정되지 않음	.738	25.540	.467	.414
계	가정됨	-.057	240	.955	-.083	
	가정되지 않음	-.039	24.922	.969	-.083	
불안	가정됨	-.623	240	.534	-1.088	
	가정되지 않음	-.484	25.751	.633	-1.088	
자아 존중감	가정됨	.903	240	.368	1.401	
	가정되지 않음	.701	25.753	.490	1.401	
강의 평가	가정됨	2.372	240	.018*	2.260	
	가정되지 않음	2.722	30.616	.011*	2.260	

\* p < .05

본 연구에서 가정한 바와는 달리, <표 5>에서 확인하는 바와 같이 사후 검사에서 얻은 스트레스, 우울(정서적 증상 · 인지적 증상 · 동기적 증상 · 생리적 증상), 불안, 자아 존중감의 평균치에 대한 실험집단/통제집단 간 t-test 결과, 집단 간에 의미 있는 평균 차는 확인되지 않았다. 이로써 '마음수련' 교과목의 유의미한 교육 효과는 존재하지 않는 것으로 확인된다. 즉, 실험집단과 통제집단을 대상으로 실시한 사전 검사

및 사후 검사에서 공히 집단 간 평균 차가 유의미하지 않은 것으로 확인됨으로써 ‘마음수련’ 교과와 교육 효과는 통계학적으로는 존재하지 않는 것으로 확증할 수 있다. 다만, 강의 평가(총 5개 문항)에 있어 ‘마음수련’ 교과를 수강하는 학생들과 그렇지 않는 학생들 간에는 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었는데, ‘마음수련’ 교과를 수강하는 학생들이 강의 평가에 있어 더 긍정적인 것으로 나타났다.

## 2. ‘마음수련’ 수강 이전과 이후 간의 차이 검증 결과

### 가. 사전/사후 검사에서 얻은 기술 통계치

‘마음수련’ 교과를 수강하는 학생들을 대상으로 수업 이전에 실시한 ‘사전 검사’와 수업 이후에 실시한 ‘사후 검사’에 있어 스트레스·우울(정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 생리적 증상)·불안·자아 존중감의 평균과 표준편차는 <표 6>과 같다.

<표 6> ‘사전 검사’와 ‘사후 검사’에서 얻은 평균 및 표준편차

변인	사전/사후	사례 수	평균	표준편차	
스트레스	사전 검사	248	6.34	1.900	
	사후 검사	218	6.03	1.911	
우 울	정서적 증상	사전 검사	248	2.86	1.957
		사후 검사	218	2.53	1.685
	인지적 증상	사전 검사	248	2.85	2.097
		사후 검사	218	2.72	2.302
	동기적 증상	사전 검사	248	2.44	2.025
		사후 검사	218	2.46	2.173
	생리적 증상	사전 검사	248	2.41	1.955
		사후 검사	218	2.29	1.872
	계	사전 검사	248	10.55	6.284
		사후 검사	218	10.00	6.314

변인	사전/사후	사례 수	평균	표준편차
불안	사전 검사	248	45.13	7.805
	사후 검사	218	45.00	7.794
자아 존중감	사전 검사	248	37.81	6.762
	사후 검사	218	38.15	6.930

나. 사전/사후 검사 간 차이 검증 결과

‘마음수련’ 교과를 수강한 학생들과 그렇지 않은 학생들 간의 스트레스·우울·불안·자아 존중감의 평균치에 대한 t-test의 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7> ‘사전 검사’와 ‘사후 검사’ 간 차이 검증의 결과

변인	등분산 가정	t	자유도	유의확률	평균차	
스트레스	가정됨	1.733	464	.084	.307	
	가정되지 않음	1.733	455.656	.084	.307	
우울	정서적 증상	가정됨	1.945	464	.052	.331
		가정되지 않음	1.945	463.810	.050	.331
	인지적 증상	가정됨	.621	464	.535	.127
		가정되지 않음	.617	442.290	.537	.127
동기적 증상	가정됨	-.122	464	.903	-.024	
	가정되지 않음	-.122	446.337	.903	-.024	
생리적 증상	가정됨	.665	464	.507	.118	
	가정되지 않음	.666	460.575	.505	.118	
계	가정됨	.945	464	.345	.552	
	가정되지 않음	.945	455.814	.345	.552	
불안	가정됨	.179	464	.858	.130	
	가정되지 않음	.179	456.529	.858	.130	
자아 존중감	가정됨	-.530	464	.596	-.337	
	가정되지 않음	-.530	453.290	.567	-.337	

〈표 7〉에서 확인할 수 있는 바와 같이, ‘마음수련’ 수강 학생을 대상으로 실시한 네 가지 검사(스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감)의 평균치에 대한 사전/사후 검사 간 t-test 결과를 보면, 의미 있는 차는 없는 것으로 밝혀졌다. 즉, ‘마음수련’ 수강 학생 대상의 사전/사후 검사 간의 스트레스, 우울(정서적 증상·인지적 증상·동기적 증상·생리적 증상), 불안, 자아 존중감에 있어 유의미한 평균차는 확인되지 않았다. 이로써 ‘마음수련’ 교과와 교육 효과는 통계적으로 존재하지 않는 것으로 확인되었다.

그러나 해당 교과 수강 학생들을 대상으로 실시한 사전 검사와 사후 검사 간의 평균치 변화 양상(표 6)을 종합적으로 분석해 보면 스트레스, 우울(단, 동기적 증상은 예외), 불안 등의 상태는 약간 완화된 것으로 확인되며, 자아 존중감은 약간 향상된 것(37.81점 → 38.15점)으로 확인되는데, 이는 비록 통계학적으로는 유의미한 차를 보이지는 않았지만 ‘마음수련’의 교육 효과에 의해 나타났다고 추론할 수 있다.

### 3. 인구 통계학적 변인에 따른 차이 검증 결과

‘마음수련’ 교과를 수강한 학생들(218명)의 스트레스, 우울(정서적 증상, 인지적 증상, 동기적 증상, 생리적 증상), 불안, 자아 존중감, 강의 평가에 있어 성별, 연령별, 학년별, 종교별, 전공 계열별, 가정의 경제적 수준별, 가정의 화목 정도별, 건강 정도별에 있어 유의미한 차가 존재하는지를 확인해 보기 위해 실시한 t-test 및 다변량 분산분석의 결과는 다음과 같다.

#### 가. 성별

학생들이 갖는 스트레스, 우울 중 '인지적 증상', 불안에 있어서는 성차가 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 스트레스(남학생: 5.54점, 여학생: 6.39점,  $p < .01$ ), 우울 중 '인지적 증상' (남학생: 2.30점, 여학생: 3.01점,  $p < .05$ ), 불안(남학생: 43.04점, 여학생: 46.41점,  $p < .01$ )에 있어 남학생들보다 여학생들이 더 부정적인 것으로 나타났다.

#### 나. 연령별

학생들이 갖는 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감은 연령대 간 차는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 다만, 강의 평가에 있어 연령대 간에 유의미한 차(20세 미만: 18.11점, 21~25세: 19.59점, 26~30세: 22.47점, 31세 이상: 21.50점,  $p < .01$ )가 있는 것으로 확인되었는데, 대체로 나이가 많을수록 해당 교과에 대한 강의 평가가 더 긍정적인 것으로 나타났다.

#### 다. 학년별

학생들이 갖는 불안과 자아 존중감은 학년 간 차가 유의미한 것으로 확인되었다. 즉, 학생들의 불안(1학년: 43.81점, 2학년: 46.89점, 3학년: 42.37점, 4학년: 44.36점,  $P < .01$ ), 자아 존중감(1학년: 38.43점, 2학년: 36.32점, 3학년: 40.49점, 4학년: 39.09점,  $P < .01$ )은 일관성 있는 경향성은 보이지는 않았지만, 학년 간에 유의미한 차가 존재하는 것으로 나타났다.

#### 라. 종교별

학생들이 갖는 스트레스, 우울, 불안은 종교 간 차가 없는 것으로 확인되었으나, 자아 존중감에 있어서는 유의미한 차(기독교: 38.33점, 불교: 40.58점, 천주교: 39.11점, 없음: 37.11점, 기타: 30.75점,  $P < .05$ )가

있는 것으로 나타났다. 불교를 믿는 학생들의 자아 존중감이 가장 높은 경향을 보였다.

#### 마. 전공 계열별

학생들이 갖는 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감은 전공 계열 간에는 유의미한 차는 없는 것으로 확인되었다.

#### 바. 가정의 경제적 수준별

학생들이 갖는 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감은 가정의 경제적 수준 간에 있어 의미 있는 평균 차가 존재하는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스(넉넉한 편: 6.19점, 보통: 5.75점, 어려운 편: 7.19점,  $P<.001$ ), 우울(넉넉한 편: 7.45점, 보통: 9.28점, 어려운 편: 13.40점,  $P<.001$ ), 불안(넉넉한 편: 40.62점, 보통: 44.51점, 어려운 편: 48.81점,  $P<.001$ ), 자아 존중감(넉넉한 편: 43.50점, 보통: 38.70점, 어려운 편: 33.65점,  $P<.001$ )은 가정의 경제적 수준에 따라 유의미한 차가 있는 것으로 확인되었다. 따라서 가정의 경제적 수준이 낮을수록 스트레스, 우울, 불안 수준은 더 높으며, 반면 자아 존중감은 더 낮은 것으로 나타났다.

#### 사. 가정의 화목 정도별

학생들이 갖는 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감은 가정의 화목 정도 간에 있어 의미 있는 차가 있는 것으로 밝혀졌다. 즉, 학생들의 스트레스(매우 화목: 5.58점, 화목: 5.80점, 보통: 6.56점, 화목하지 않음: 9.00점,  $P<.001$ ), 우울(매우 화목: 7.67점, 화목: 8.59점, 보통: 13.01점, 화목하지 않음: 15.67점,  $P<.001$ ), 불안(매우 화목: 41.35점, 화목: 43.64점, 보통: 48.75점, 화목하지 않음: 15.67점,  $P<.001$ ), 자아 존중

감(매우 화목: 42.27점, 화목: 38.94점, 보통: 34.70점, 화목하지 않음: 28.75점,  $P < .001$ )은 가정의 화목 정도에 따라 유의미한 차가 있는 것으로 확인되었다. 따라서 가정의 화목 정도가 낮을수록 스트레스, 우울, 불안 수준은 더 높으며, 반면 자아 존중감은 더 낮은 것으로 나타났다.

#### 아. 건강 정도별

학생들이 갖는 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감은 건강 정도 간에 의미 있는 차가 있는 것으로 나타났다. 즉, 학생들의 스트레스(매우 건강함: 4.79점, 건강한 편: 5.79점, 보통: 6.17점, 건강하지 못한 편: 7.37점, 매우 건강하지 못함: 10.00점,  $p < .001$ ), 우울(매우 건강함: 6.88점, 건강한 편: 8.76점, 보통: 10.77점, 건강하지 못한 편: 13.58점, 매우 건강하지 못함: 20.50점,  $p < .001$ ), 불안(매우 건강함: 38.16점, 건강한 편: 44.06점, 보통: 45.44점, 건강하지 못한 편: 52.30점, 매우 건강하지 못함: 54.50점,  $p < .001$ ), 자아 존중감(매우 건강함: 44.37점, 건강한 편: 39.43점, 보통: 36.78점, 건강하지 못한 편: 32.44점, 매우 건강하지 못함: 31.50점,  $p < .001$ )은 건강 정도에 따라 유의미한 차가 있는 것으로 확인되었다. 따라서 건강 정도가 낮을수록 스트레스, 우울, 불안 수준은 더 높으며, 반면 자아 존중감은 더 낮은 것으로 나타났다.

### 4. 학생의 주관적 인식과 태도

‘마음수련’ 교과목의 교육 효과는 수강 학생들이 갖는 수업 관련 주관적 인식과 태도에 의해서 확인될 수 있다. 사후 검사에서 강의 평가의 일환으로 제시한 질문(‘이 강의에 관련하여 하고 싶은 의견이 있으면 적어주세요’)에 대한 학생들의 자유반응 내용과, 종강 시 담당 교수가 실시한 설

문조사 문항들(‘마음 비우기를 통해 좋아졌다고 느끼는 부분이 있다면?’, ‘마음수련 수업에서 좋았던 점은?’, ‘마음수련 수업에서 아쉬웠던 점은?’, ‘지금 현재 자신이 가장 해결하고 싶은 부분은?’, ‘마음수련 한 학기를 마치는 소감은?’)에 대한 학생들의 무기명 자유반응 내용을 분석하면 자신에 대한 인식/태도, 세상에 대한 인식/태도, 삶에 대한 인식/태도, 수업 개선에 관한 내용, 강의에 대한 평가 등의 범주로 구분된다.

학생들의 자유반응 내용의 일부를 위의 범주에 의해 차례대로 제시하면 다음과 같다.

#### 가. 자신에 대한 인식/태도

- 마음수련을 통해 좀 더 성숙해진 내 자신을 보았다.
- 강의를 통하여 제가 조금이나마 변화할 수 있는 기회를 얻어 보람차고 즐겁다.
- 재미있었고 새로운 경험과 체험을 했던 참 좋은 강의를 들었다고 생각한다.
- 수업이 대체로 나에게 도움이 된 것 같다.
- 알차고 참신하여 나를 돌아보는 좋은 시간이 되었다.
- 생각을 많이 하게 해주었으며, 강의 시간 외에도 한 두 번쯤 행동으로 실행할 수 있었다.
- 현재의 몸과 마음이 가짜라는 것을 처음 알았다. 지금 아픈 몸과 마음이 진짜가 되는 날이 있기를 바라고 있다.
- 마음수련을 통해 나를 한 번 더 돌아볼 수 있었고, 마음을 비울 수 있었다.
- 마음수련을 처음 접해 보았는데, 무거웠던 마음이나 힘들었던 것을 조금 떨쳐 버릴 수 있었던 계기가 되었던 것 같다.

- 마음수련이라는 제목부터 심상치 않았고 지금 현재의 나의 마음을 다스리고 싶었는데, 많이 다스려진 것 같아서 좋다.
- 약간은 지루하기도 하지만, 내가 살아온 나의 모습을 가지고 명상을 가지게 되면 나 자신에 대해 더욱 더 좋게 느껴졌다.
- 마음이 없어졌다.
- 나 자신에 대하여 다시 생각해 볼 수 있는 기회가 되었다.
- 수련을 통해 내 생각과 마음가짐을 되돌아보고 생각을 정리할 수 있어 좋았다.
- '나' 란 존재에 대하여 다시 한 번 돌아보게 된 것 같다.
- 진짜의 '나' 를 찾게 되어 편안한 마음과 해탈의 기분을 가지게 되었다.
- 마음을 다스리고, 그로 인해 편안한 상태를 가질 수 있어 좋았다.
- 대학생활에서 기억에 남는, 그리고 나에게 도움이 되는 소중한 시간이었다.
- 형식이 아닌, 진정한 '나' 를 되돌아 볼 수 있는 소중한 기회가 되었다.
- 마음수련을 통해 버리는 연습을 하는 것이 나에게 많은 도움이 되었다.
- 내가 태어나서 가장 값을 매길 수 없을 정도로 나에게 소중한 수업이었다.
- 마음수련을 통해 모든 정답은 내 안에 있다는 생각을 많이 하였다.
- 힘들었던 나에게 많은 발전이 이루어진 것 같다.
- 항상 불안하고 마음이 답답하였지만, 마음수련을 통해 마음 비우기를 하니 편안한 마음을 가질 수 있었다.

#### 나. 세상에 대한 인식/태도

- 쉽게 접할 수 없었던 마음수련을 배우며, 여러 가지들을 배우게 되

어서 좋았다.

- 마음 비우기를 통해 사람과 소통하는 것이 원활해진 것 같다.
- 처음 접해 본 경험이었고, 욕심이든 상처든 기쁜 일이든 간에 버림으로써 여유가 찾아온다는 것을 확인한 뜻 깊은 시간이었다.

#### 다. 삶에 대한 인식/태도

- 다른 곳에서는 접할 수 없는 것을 배웠고, 내가 앞날을 살아가는 데 아주 크며, 없어서는 안 될 도움을 받았다.
- 요즘 들어 스트레스도 많이 받고 힘들었는데, 마음수련을 수강하면서 일상생활에 큰 힘이 되었다.
- 내가 살아오면서 수많은 사진을 찍고 있었다는 것을 알았고, 힘들고 고민을 했던 일들도 많았는데, 마음이 홀가분해진 것 같아 좋았다.

#### 라. 수업 개선에 관한 내용

- 많은 학생들에게 더 자주 더 많은 시간이 주어진다면 좋을 것 같다.
- 마음수련Ⅱ 교과가 개설되면 좋겠다.
- 마음수련이란 과목이 평범한 과목이 아닌 것만큼 천천히 학생들에게 접근되었으면 한다.
- 계단식 강의실이 아닌 편안한 곳에서 생활하고 싶다.
- 영상 자료를 더 많이 보여주면 좋겠다.
- 좀 더 많이 마음수련을 했으면 좋겠다.
- 좀 더 시간을 늘렸으면 좋겠다.
- 한번이 끝이 아니라 더 듣고 싶다. 마음수련Ⅰ, Ⅱ로 나누어서 개설되면 좋겠다.
- 제가 모르는 마음수련이란 분야에 대해 알 수 있는 좋은 기회였던

것 같다.

- 마음수련Ⅱ 과목이 개설되었으면 한다.
- 집중력 있는 강의를 위한 분위기 조성이 더 갖추어지고, 학생 수를 좀 더 줄이고, 학급 수를 늘렸으면 한다.
- 좀 더 체계적으로 이루어졌으면 좋겠다.
- 항상 본바닥과 사진을 버리는 일에만 몰두해서 잠이 왔다.

#### 마. 강의에 대한 평가

##### 〈긍정적 평가〉

- 처음 느껴보는 특별한 수업이었다.
- 전반적으로 매우 좋은 강의였다.
- 재미있었고, 색다른 경험이었다.
- 한 학기 동안의 수업을 알차게 받은 것 같고, 후배들에게 이 수업을 추천하고 싶다.
- 더 많은 학우들이 수강할 수 있게 더 많은 홍보가 필요할 듯하다.
- 재미있고 특별한 수업이었다.
- 마음수련은 편안하고 즐거운 수업이다. 이런 강의가 더 많이 생겼으면 한다.
- 마음수련을 잘 할 수 있어 좋았다.
- 기회가 되면 마음수련원에 가서 수련을 해보고 싶다.
- 시간이 되면 마음수련 캠프에 참여하고 싶다.

##### 〈부정적 평가〉

- 수련 시간이 너무 지루할 뿐더러 길다.
- 사이비 종교 같은 분위기이다.

‘마음수련’ 교과 수강과 관련하여 학생들이 기술한 내용들을 종합해 보면, 대부분의 학생들이 자신과 세상 및 삶에 대하여 보다 긍정적인 자세와 신념을 갖게 되었으며, 교과 자체에 대한 의미와 가치를 긍정적으로 평가하였고, 수업의 운영과 교수자의 밝은 모습에 대해서도 상당한 감동을 받은 것으로 확인되었다. 요약컨대, ‘마음수련’의 교육 효과에 대한 통계학적 검증에서는 유의미한 결과가 확인되지 않았지만, 학생들의 자유반응 내용들을 종합해 보면 해당 교과의 교육 효과와 가치는 상당한 것으로 판단할 수 있다.

## VI. 연구 결과 논의

### 1. 집단 및 검사 간 차이 검증의 결과에 대한 논의

‘마음수련’ 교과의 교육 효과를 확인하기 위한 실험/통제집단 간 및 사전/사후 검사 간 스트레스, 우울, 불안, 자아 존중감의 차이는 통계학적으로 유의하지 않은 것으로 확인되었다.

먼저, ‘마음수련’ 교과를 수강한 학생과 그렇지 않은 학생을 대상으로 실시한 네 가지 검사(①스트레스, ②우울: 정서적 증상·인지적 증상·동기적 증상·생리적 증상, ③불안, ④자아 존중감)에 대한 사전 검사에서 집단 간 유의한 차는 나타나지 않았으며, 사후 검사에서도 집단 간 차는 유의하지 않은 것으로 밝혀짐으로써 ‘마음수련’ 교과의 유의미한 교육 효과는 존재하지 않는 것으로 확인되었다.

또한, ‘마음수련’ 교과 수강 학생 대상의 사전/사후 검사 간에도 네 가지 검사에 있어 유의미한 차가 확인되지 않았다. 이러한 결과 역시

‘마음수련’의 유의미한 교육 효과는 존재하지 않음을 나타내고 있다.

그러나 기술 통계치로서 사전/사후 검사 간의 평균치의 변화 양상을 종합적으로 분석해 보면 스트레스, 우울(단, 동기적 증상은 예외), 불안 등의 상태는 해당 교과 수강 이후 약간 완화된 것으로 확인되며, 반면 자아 존중감은 향상된 것으로 확인되는데, 이러한 현상은 ‘마음수련’의 교육 효과를 지지하는 것으로 판단할 수 있다.

## 2. 학생의 주관적 인식과 태도에 대한 논의

앞에서 언급한 바와 같이, ‘마음수련’ 교과의 교육 효과를 확인하기 위한 실험/통제집단 간 및 사전/사후 검사 간 평균치에 대한 차이 검증에서는 유의미한 결과가 나타나지 않았으나, 수강 학생들이 해당 교과와 관련하여 자유반응한 주관적 인식과 태도들을 종합해 보면, 그 긍정적 효과는 상당한 것으로 판단된다. 한 학기의 ‘마음수련’ 프로그램에 참여한 학생들이 갖게 되는 교과에 대한 의견과 소감에는 개인차가 존재하지만, 각 학생들이 자유반응식으로 서술한 다양한 내용들을 분석해 보면 자신과 주변 세계에 대한 인식과 정서, 과거와 현재 및 미래에 대한 신념 등에 있어 근본적인 변화를 체험하였음을 확인할 수 있다.

## 3. 종합적 논의

교육 현상에 관한 양적 연구는 논리적 실증주의에 입각하여 타당한 결론을 도출하기도 하지만, 그 제한점도 분명 존재하므로 특정 교육 효과를 객관적인 통계학적 추론에 의한 검증에만 의존할 수 없다. 따라서 주관적인 해석학적 관점에서 심층 면접이나 참여 관찰을 활용한 질적

연구를 통하여 '마음수련'의 교육 효과를 확인하는 시도도 필요하다.

또한, '마음수련' 프로그램이 대학 정규 교과로 편성·운영되는 데 있어 한계점과 제약 조건이 수반되기 때문에 관련 교과가 갖는 잠재적인 가치와 효과가 제대로 발현되지 못했을 가능성도 있다.

그러므로 '마음수련' 교과의 교육 목표가 효율적으로 달성되기 위해서는 해당 교과의 특성을 살리는 교과 운영체제가 완비되고, 강의실의 제반 물리적 조건을 포함한 학습 환경조건이 제대로 갖추어져야 한다.

## VII. 교과 운영 개선 방안

'마음수련' 교과의 교육 효과가 발휘되는 데 제약 조건으로 작용하였을 것으로 판단되는 사항들과 수강 학생들이 지적한 수업 개선에 관한 내용들을 토대로, 교육 효과를 높이기 위한 교과 운영의 개선 방안을 제시하면 다음과 같다.

### 1. 교과 운영체제 개선

첫째, 교과 활동의 전문성이 보다 강화되어야 한다. 즉, '마음수련' 교과가 지향하는 교육적 가치가 제대로 달성되기 위해서는 교과의 목표 설정, 내용 선정·조직, 수업 활동(교수-학습 지도의 실행), 평가 활동 간의 질적 연계화와 체계화가 이루어질 필요가 있는데, 그러기 위해서는 교과 운영 협의회의 구성·운영이 이루어져야 한다.

둘째, 교과 운영의 시간 편성 체제를 개선할 필요가 있다. 정규 교과의 운영에서는 한 학기 15주 동안 1주일 간격으로 해당 수업 활동이 전

개되므로 수련 효과의 발현 및 유지가 쉽지 않다. 따라서 수련 효과를 높이기 위해서는 1주일 간격의 산발적인 프로그램의 운영보다는 보다 집중적인 프로그램의 운영이 필요하다. 예를 들면, '마음수련' 교과는 이론과 실습이 병행되는 교과이므로 3학점/4시간으로 편성하여, 1주일에 2회(3일 간격) 2시간씩 진행함으로써 수련 활동의 집중성/지속성을 유지할 필요가 있다. 또한, 해당 교과를 계절 학기에 편성·운영함으로써 집중적인 수련 활동을 유지할 필요가 있다.

셋째, 교과 담당 교수진의 질적 수준을 제고하여야 한다. 현재, 교과 특성상 담당 교수진의 석사 학위 이상 소지 비율이 매우 낮으나, 향후 관련 분야에 관하여 학문적 소양과 경험을 갖춘 교수진의 보완이 필요하다.

넷째, 해당 교과의 특성을 잘 반영한 새로운 교수법을 개발하여 적용할 필요가 있다. '마음수련' 교과가 대학에서 정규 교과로 운영되기 위해서는 마음수련원에서 적용되는 지도법과는 다른 교수 기법과 교수-학습 자료가 개발되어야 한다.

다섯째, 수강 신청 시 해당 교과의 특성과 운영 방법 등에 관한 정보를 포함한 '교과 수강 유의 사항'을 적극 공지하여 교과에 대한 관심과 열의가 높은 학생들이 수강 신청을 할 수 있도록 유도해야 한다. 이때 교과 이수에 대한 학생의 열의와 마음가짐을 확인할 수 있는 질문 문항을 개발하여 활용할 필요도 있다.

여섯째, 수업 참여에 무관심하거나 소극적인 학생들에 대하여 능동적이고 적극적인 수업 참여를 유도하는 적절한 조치를 취해야 한다. 또한 교과목 특성에 부합하는 평가의 항목, 내용 등 평가 방법의 개발이 필요하며, 학점 부여 시 상대평가보다는 절대평가 방식이 바람직하나 이 경우 다른 교과에 비해 너무 후하게 학점을 줄 경우 수업 분위기가 흐려지는 등 교육 효과가 저하될 우려가 있음을 유의하여야 한다.

일곱째, 대학 정규 교과목으로서의 마음수련의 교육 효과를 종합적으로 측정할 수 있는 설문 문항이 개발될 필요가 있다.

여덟째, '마음수련'의 교육 효과가 제대로 나타나기 위해서는 일회성 교과 이수보다는 초보 과정 이수 후 계속적으로 수련 활동을 할 수 있도록 후수 교과나 심화 과정이 개설될 필요가 있다.

아홉째, 정규 교과 활동과 연계할 수 있는 학생 자치활동으로서 마음수련을 확장할 수 있는 '마음수련 동아리'의 설치·지원이 이루어져야 한다. 마음수련 동아리 활동이 활성화될 경우 1주일 간격의 산발적인 수련 활동의 문제점을 상당부분 보완할 수 있을 것이다.

## 2. 물리적 학습 환경조건 개선

첫째, 교육 효과를 높이기 위해서는 강좌당 학급 규모를 보다 축소하여 운영해야 한다. 대체로 50명 이하 수준의 학급편성이 요구된다.

둘째, 책걸상에 직접 착석하는 방식의 대형 강의실에서는 옆 사람과의 대화, 핸드폰 조작, 엎드려서 자는 등 분위기가 산만하여 수련을 제대로 실행하기 어려우므로, 마룻바닥 위에 수련용 의자와 방석이 비치된 소형 강의실(여건이 허락하면 심신 수련 전용 강의실)의 확보가 필요하다.

셋째, 수련 활동 시 집중력을 높일 수 있기 위해서는 강의실에 차광막과 방음시설이 갖추어져야 된다.

넷째, 멀티미디어 수업 환경을 구비하여야 한다. 교과 관련 영상 자료를 다양하게 보여줄 수 있는 시설 및 설비(인터넷, 컴퓨터, 빔 프로젝트, 스크린 등)가 충분히 갖추어진 강의 및 수련 공간이 마련되어야 한다.

다섯째, 수업 활동 이외의 시간을 활용하여 학생들과 개별적인 상담

을 실시할 수 있는 공간(상담실)이 설치될 필요가 있다.

대학에서 학생들로 하여금 존재의 의미를 제대로 인식하고, 이를 토대로 주체적이고 능동적인 자기 주도의 삶을 영위하는 데 도움이 될 '마음수련' 교과가 소기의 목적을 달성하기 위해서는 위에서 제시한 바와 같은 교과 운영체제와 제반의 물리적 환경조건이 잘 정비되어야 한다. 특히, 학생들의 흥미를 유발할 수 있는 수련 활동과 교수 기법의 개발·적용과 신축성 있는 시간 편성 및 효과적인 수련 활동 실습을 위한 제반 물리적인 여건의 조성이 무엇보다도 중요하다고 할 수 있다.

#### 【참고문헌】

- 곽재용 (2005), 마음수련을 통한 초등학생의 인성 지도, 진주교육대학교 초등교육연구원, 초등교육연구 제15집, 151-225.
- 김미한 (2009), 마음수련 캠프가 대학생의 우울, 스트레스, 불안 및 자아 존중감에 미치는 영향, 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집(전인교육), 69-81.
- 김미한 · 기나연 · 이석우 (2009), 청소년 마음수련 캠프가 우울, 불안 및 자아 존중감에 미치는 영향, 전인교육학회 추계 학술대회 자료집(전인교육), 35-50.
- 김재환 (2009), 마음수련의 치유 효과, 전인교육학회 추계 학술대회 자료집(전인교육), 85-101.
- 박미란 (2006), 마음수련 프로그램이 아동의 불안에 미치는 효과, 부산교육대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 박필선 (2009), 마음수련 프로그램을 통한 초등학생의 성 가치관 함양, 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집(전인교육), 45-68.

- 이성란 (2009), 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아 존중감과 자기 효능감에 미치는 효과, 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집 (전인교육), 5-34.
- 이수란 (2006), 마음수련 명상 훈련이 알코올 중독자의 부정적 정서와 음주에 관한 신념에 미치는 효과, 경남대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 이은숙 (2009), 마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램, 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집(전인교육), 25-43.
- 이인숙 (2009), 마음 버리기를 통한 또래 관계 증진, 전인교육학회 춘계 학술대회 자료집(전인교육), 5-23.
- 이재욱 (2004), 청소년 심성 수련 활동 프로그램의 효과 검증 연구, 원광대학교 교육대학원 석사 학위 논문.
- 전진경 (2004), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대학교 대학원 석사 학위 논문.
- 정준용 (2006), 마음수련 명상이 화병 증상과 정신 건강 상태, 자존감, 대처 방식에 미치는 효과, 명지대학교 사회교육대학원 석사 학위 논문.
- 최경숙 (2003), 마음수련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과, 경성대학교 교육대학원 석사 학위 논문.

■ 성명: 정기언

주소: 전남 나주시 건재로 253 동신대학교

전화: 010-9635-3001

전자우편: kuchung@dsu.ac.kr

■ 성명: 오만록

주소: 전남 나주시 건재로 253 동신대학교

전화: 010-3615-4638

전자우편: mloh@dsu.ac.kr