

# 전인교육 연구 방법론의 모색

곽재용\*

## A Study of Human Completion Education

Kwak, Jae-yong

### 요약

이 연구는 전인교육을 위하여 기존의 마음수련 관련 연구사를 정리하고 연구 방법론을 모색하기 위한 목적으로 작성되었다. 마음수련 명상법이 탄생한 지도 13년이 지난 지금, 마음수련을 통한 결과의 분석이나 검증이 필요한 시점에 이르렀다. 마음수련에 대한 학술적인 접근은 국가기관, 학술 및 교육 단체 등에 마음수련에 대한 정확하고 객관적인 인식을 하는데 기여할 것이다.

이미 마음수련 관련 제목으로 쓴 논문들은 17편 정도가 있고, 이 중에서 석사 학위 논문이 약 절반 정도를 차지하고 있다. 전공별 분포는 대부분이 상담 심리이고 간호학, 환경 교육 등이 그 다음을 잇고 있다. 기존 연구물은 설문지나 통계에 의존하는 양적 연구 방법이 주가 되고 있지만 간혹 이 방법외에 질적인 관찰이나 면담 결과를 넣은 질적인 연구 방법을 채택하고 있는 것도 있다.

양적 연구는 객관적 분석에는 성공하고 있으나 개인이 질적으로 어떤 변화가 일어나는 지에 대해서는 검증이 미약하다. 따라서 전인교육 연구는 질적인 방법이 더 모색되어야 할 필요성이 있다.

질적 연구는 이제 오롯이 교육 연구의 한 축을 형성하고 있다. 질적 연구의 목적은 의미와 이해이며 일상적 세계의 기술, 특정한 사례에 대한 특별한 관심, 참 평가 등이다. 질적 연구의 특징으로는 연구 참여자인 내부자의 시각을 기술하고 이해하기 등 13가지를 들 수 있었다. 아울

\* 진주교육대학교 교수

러 질적 연구자의 태도로 개방성, 호기심, 인내심 등을 가져야 한다. 마음수련을 질적 연구 형태 혹은 양적 연구와 겸하여 실행할 필요가 있다.

마음수련은 개인의 특수한 발달이 아니라 전인격적인 발달을 가져오므로 전인을 지향한다. 따라서 마음수련과 전인교육은 동의어로 봐도 무방하다. 이런 전인교육이란 교육 내용이 질적 연구라는 연구 방법과 만났을 때 예상되는 연구 주제는 여러 분야에서 다양하게 나타날 수 있다.

주제어: 전인교육, 연구사, 연구 방법, 양적 연구, 질적 연구, 연구 주제

## I. 서론

21세기가 되어 새천년의 큰 변화들이 지구촌 곳곳에서 조용하면서도 점진적으로 일어나고 있다. 21세기는 어떻게 특징지을 수 있을 것인가? 21세기는 상극이 아닌 상생의 시대이다. 내가 잘되기 위해 남을 밟고 이겨서 올라가는 시대가 아니라 나도 잘되어야 하지만 남도 잘되어야 같이 행복하게 사는 시대이다. 즉 나와 내 가족만 잘살면 되는 시대가 아니라 이웃과 주민, 나아가 국민 모두가 잘살아야 나도 행복하다는 승-승(win-win) 전략이 공통적인 가치관이 될 것이다. 국가나 종교가 구속적인 각종 법률과 계율로 개인을 통제하기보다는 자유와 자율로서 긍정적인 마음으로 스스로가 참[眞理]을 추구하게 된다. 또한 물질문명의 풍부함과 병행하여 정신세계에 대한 가치를 알게 되어 지금까지 추구해 온 모으고 더하는 방식에서 비우고 빼는 방식으로 의식의 대전환이 일어날 것이다. 그리하여 20세기는 미완성의 시대였지만 21세기는 완성되는 시기가 될 수 있을 것이다. 살아서 참 행복을 느끼게 되고 모두가

말세는 세상이다. 새로운 탄생은 앞 시대 유물의 사라짐을 의미한다. 말세는 세상이 없어지는 줄 알고 많은 사람들이 죽고 종교를 믿는 자는 안 죽는다고 알고 있다. 그러나 진정한 말세는 그런 뜻이 아니다. 말세야말로 새로운 탄생을 위한 전제조건이 된다.

말세의 참뜻은 인간의 허인 세상에 사는 것이 종말이 오고, 인간이 참인 세상에 참으로 다시 나 사는 것이고 휴거란 사람의 마음인 의식이 자기의 마음세계에 있다가 참인 대우주의 마음이고 의식인 이 자체로 거듭난 자가 하늘에 휴거가 된 것이라(우 명, 2008: 47).

교육에서도 큰 변화가 일어날 것이다. 올해부터 적용되기 시작한 제 8차 교육과정에서 추구하는 인간상은 지금까지의 ‘지·덕·체’의 순이 아니라, ‘덕·체·지’의 순이다. ‘덕’을 앞세운 것은 지금까지 지적 탐구를 중시하던 것에서 탈피하여 인성 교육을 강화하자는 뜻이다. 또 ‘지’보다 ‘체’를 앞세운 것은 머리보다 몸을 많이 사용해서 앎보다 삶을 중시해야 한다는 뜻으로 매우 바람직한 변화라고 볼 수 있다. 새로운 천년의 시작도 9년째 지나고 있으며 그 변화는 점진적이지만 꾸준하여 지난 세기의 교육적 가치들이 종언을 고하고 새로운 질서와 패러다임이 자리를 잡아가고 있다. 직업의 변화도 20세기에는 평생직장을 지향했다면 21세기는 일 중심의 평생 직업의 시대가 될 것이다. 20세기의 공부는 주로 학교에서 이루어졌으나 지금은 이미 학교 바깥에서 더 많이 행해지고 있으며 학교는 실습, 체험, 사교의 장이 되어가고 있다. 교육주체도 국가→교육청→교원에서 교원→학부모→학생으로 바뀌고 있다. 무엇보다도 교육정책의 방향이 지난 시기에는 인적자원 개발이었으나 금세기에는 행복 지수를 높이는 데 두고 있다.

이러한 사회와 교육의 큰 변화는 결국 개인의 행복에 귀결되는 것이다. 그런데 지금 인간이 과거보다 더 행복해졌다고 볼 수 없다. 물질은 풍요로워지고 교통과 통신은 발달하였으나 잘사는 나라 사람들의 행복 지수가 더 낮은 것은 무엇을 의미하는가. 피상적이고 일시적인 행복은 물질과 외부 조건에 의해 나오지만 진정한 행복은 인간의 마음에서 나온다. 개인의 행복의 극대화는 심신 수련을 통해 완성이 되는 데 있다. 즉 우리의 내면으로 회귀하여 전인이 되어 교육에 임하는 것이야말로 가장 이상적일 것이라는 결론에 이르게 된다. 결국 21세기는 정신적인 면에서 미개한 모습으로 살아온 지금까지와는 차원이 다른 인간 완성을 하는 전인의 시대가 될 것이다.

그러면 전인이란 무엇인가. ‘전인(全人)’의 사전적 정의는 간단하다. 국립국어연구원에서 나온 표준국어대사전에는 “지(知)·정(情)·의(意)를 모두 갖춘 사람”이라고 정의하고 있다. 또한 ‘전인교육’을 “지식이나 기능 따위의 교육에 치우치지 아니하고 인간이 지닌 모든 자질을 조화롭게 발달시키는 것을 목적으로 하는 교육”이라고 정의하고 있다. 이 같은 ‘전인교육’에 대한 사전 정의는 포괄적이고 막연하다. ‘전인’의 정의부터 다시 내려야 한다.

참 전인은 참인 사람이 되어야 하고 온전하고 완전한 사람은 진짜사람이 되어야 하는데 지금의 세상에는 교육도 많이 하고 교육 기관도 많지만 참 전인교육을 하는 곳은 아무 곳도 없다(우 명, 2008: 101).

사람이 참이 된다면 그는 전인이라고 할 수 있다. 그렇다면 참이 되기 위한 공부를 해야 한다. 참은 참을 낳을 것이다. “무엇보다도 교육의 일선에서 우리 교육자가 전인이 되어야 하고 전인교육이 먼저가 되어야

바른 교육이 될 것이다(우 명, 2008: 101-102).” 이 말은 오늘날 바른 교육이 안 되는 까닭을 분명히 밝힌 것인데 가르치는 사람이 먼저 전인이 되어야 한다는 뜻이다. 교육자가 전인이 되지 않으니 전인교육이 되지 않는 것이다.

여기서는 교육자가 전인이 되면 어떤 삶을 살 것인지에 대해서와 부끄럽지 않은 교육자가 되는 방법을 다음과 같이 밝혀 두었다.

다시 말하면 먼저 참 인간이 되고 전문적인 공부를 하면 세상은 밝아지고 또 사람이 세상 나서 사는 이유와 목적과 인생관과 가치관을 알고 남을 위하여 살면 신명 나는 삶을 살 것이다.…… 부끄럽지 않은 교육자가 되려면 자기부터 먼저 완성이 되고 동료나 가족과 또 학생들을 전인이 되게 해야 되지 않겠는가(우 명, 2008: 102).

참 인간이 되고 나서 전문 분야에 몰두하면 인생관과 가치관을 알게 되어 신이 나는 삶을 살게 될 것으로 보았다. 교육자도 그렇게 되어 학생들을 이끌어서 전인으로 만드는 것이 진정한 교육인 것이다. 결국 전인교육의 실천은 교사의 솔선수범이다.

그러면 어떻게 전인이 될 것인가? “인간이 진짜가 되는 것은 인간의 마음의 세계와 그 마음속에 살고 있는 가짜인 자기를 다 버리면 진짜만 남아 진짜인 완전한 사람으로 다시 날 것이다(우명, 2008: 102).” 우리가 전인이 되는 방법을 가장 간단하고 쉽게 제시한 것이다. 마음세계와 마음에 있는 자기를 다 버리면 진짜가 남아 완성이 된다고 하였다. 너무도 명쾌하고 분명한 개념 정리이다. 또 다음과 같이 구체적 방법을 제시하고 있다. “완전하다는 것은 죽음이 없어야 하고 참인 진리 자체로 거듭날 때 누구나가 성인이 될 수가 있다(우 명, 2009: 103).”

이제 전인교육의 대중성이 요청되는 시대다. 대중이란 늘 의심의 눈초리로 사물을 대하고 객관적인 자료를 선호한다. 따라서 분명히 인간 완성이 되는 길이 있다면 그 방법을 국내는 물론 전 세계인을 상대로 알리려면 객관적인 검증과 자료가 제시되어야 한다. 이러한 학술과 교육을 통해 전인이 되는 길에 대한 객관화 작업은 국가기관, 학술 단체, 교육 단체 등에 전인교육에 대한 신뢰를 주고 우호적인 분위기를 만드는 데 기여할 것이다.

이 연구는 앞으로 진행될 전인교육 연구를 위하여 조금이나마 도움이 되고자 지금까지 나온 연구 자료를 정리하고 연구 방법을 모색하고자 한다. 연구 방법론은 양적 연구와 질적 연구가 있다. 이 두 가지 방법에 대해 언급하되 지면 관계상 주로 전인교육 연구와 관련한 질적 연구에 초점을 맞추고자 한다. 그리고 연구자의 태도와 전인교육 연구에서 예상되는 연구 주제들을 제시해 보고자 한다.

## II. 연구사

최근 10여 년간(1998~2008) ‘명상’ 과 관련된 논문이 학위 논문 637건, 학술지 논문 323건이었다(국회도서관). 주로 불교, 원불교, 뇌호흡, 요가, 국선도, 기독교, 기공체조, 만트라 명상, 태극권, 활인심방 등 매우 다양한 소재로 쓴 논문들이었다. ‘마음수련’ 을 소재로 쓴 일반 논문은 10편, 석사 학위 논문이 7편으로 도합 17편이다. ‘마음수련’ 대신 ‘마음 비우기’, ‘마음 버리기’, ‘생각 버리기’, ‘명상’, ‘인성 지도’ 등의 용어를 사용하기도 하였다. 짧은 역사에 비해 적지 않은 양이다.

## 1. 선행 연구들

지금까지 연구자가 입수한 ‘마음수련’이란 이름으로 나온 논문들 중 특징적인 것을 몇 편 소개하고 개략적인 내용을 밝히고자 한다.<sup>1)</sup>

- 정동명·이상률(2001), 마음수련의 원리와 심신의학 효과 분석, 제 15회 한국정신과학 학술대회 논문집

이 연구에서 수련 전후의 정신 상태 변화 분포 그래프를 보면 ①순리 대로 즐거움 속에서 산다, ②남을 위해 살거나 함께 살려고 한다, ③때로는 남도 도우면서 산다, ④주로 내 가족과 나를 위해 산다, ⑤할 수 없이 마지못해서 산다, ⑥이 세상은 착하고 정직하면 손해 본다, ⑦이 사회는 남을 이겨야 한다, ⑧현재의 상황에서 벗어나고 싶다, ⑨기타 의견 순으로 나타났다. 가장 많이 답한 문항은 ①항이었고 다음이 ②항, 그 다음이 ③항이어서 마음수련으로 세상을 보는 관점이 크게 변했음을 나타내고 있다.

- 전진경(2003), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대 대학원 석사 논문

① 마음수련 전·후의 스트레스 정도는 유의한 감소가 있었고, 영역별로는 인지 영역, 불안 영역, 우울 영역, 분노 영역 네 영역 모두에서 유의한 감소를 나타내었다.

② 마음수련 전·후의 직무 만족도는 유의한 증가를 나타내었고, 영역별로는 7개 영역 중 발전, 혁신, 동료애 등 3개 영역에서만 유의

1) 논문 자료를 구하는 데 도움을 준 ‘참출판사’ 측에 감사드린다.

한 증가를 나타내었다.

- ③ 일반적 특성에 따른 마음수련 전·후의 스트레스 정도는 연령에 있어서는 44세 이하에서 유의한 감소를 나타내었고, 성별에 있어서는 여자에게만, 종교에 있어서는 천주교와 종교가 없는 군에서 유의한 감소를 나타내었고, 25년 이상을 제외한 전 경력에서 유의한 감소를 나타내었으며, 근무 학교별로는 초등학교를 제외한 전 근무 학교에서 통계적으로 유의한 감소를 나타내었다.
- ④ 일반적 특성에 따른 마음수련 전·후의 직무 만족도는 연령별로는 35~44세에서만 통계적으로 유의한 증가를 보였고, 성별에 따라서는 여자에게만, 종교에 따라서는 종교가 없는 군에서만 증가를 나타내었다. 결혼 여부에 따라서는 기혼자에서만 유의한 증가를 나타냈으며, 교직 경력별과 근무 학교별로는 통계적으로 유의한 차이를 보이는 군이 없었다.

● 최경숙(2003), 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과, 경성대학교 교육대학원 상담심리 전공

첫째, 마음수련 훈련을 받은 실험집단의 피험자들이 훈련을 경험하지 않은 통제집단의 피험자들보다 분노 검사에서 통계적으로 유의미한 차이가 있음을 보여주었다. 즉 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노 감소에 긍정적인 효과가 있음이 확인되었다.

둘째, 마음수련 훈련을 받은 실험집단의 피험자들이 훈련을 경험하지 않은 통제집단의 피험자들보다 상태불안과 특성불안 검사 모두에서 유의미한 차이를 보여 주었다. 즉 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 불안 감소에 긍정적인 효과가 있음이 확인되었다.

- 김도균(2004), 자기 성찰을 고려한 마음수련이 환경 의식에 미치는 영향, 서울대 대학원 환경교육 전공 석사 논문

이 연구의 가설은 '자기 성찰을 고려한 마음수련에 참가한 집단이 그렇지 않은 집단보다 생명관 형성, 환경 개념 인식, 환경 태도의 변화가 더 클 것이다' 와 '마음수련에 참가한 집단의 경우 각 변인에 대한 변화가 사전보다 사후에 더 높게 나타날 것이다' 이다.

실험집단 대상은 청소년 마음수련 캠프에 참가한 초등학교 4학년부터 고등학교 2학년까지의 학생 292명과 마음수련 직무연수에 참가한 교사 44명이다. 통제집단은 마음수련을 하지 않은 일반 학생 277명과 교사 54명이다.

주요 변인에 대한 가설 검증 결과, 집단 간 각 변인의 사전 검사는 통계적인 차이가 없었으나, 사후에는 마음수련에 참가한 집단의 경우 실험 처치 이전보다 실험 처치 이후에 각 변인의 값이 높게 나타났다. 전체적으로 볼 때 자기 성찰을 고려한 마음수련에 참가함으로써 생명관 형성과 환경 개념 인식 및 환경 태도에 긍정적으로 영향을 준다는 가설이 성립되었다.

- 정준용(2005), 마음수련 명상이 화병 증상과 정신 건강 상태, 자존감, 대처 방식에 미치는 효과, 명지대학교 사회교육대학원 상담심리 석사 논문

첫째, 화병 대상자 집단과 비화병 대상자 집단의 화병 증상 수준의 차이를 비교했을 때, 화병 대상자 집단의 화병 증상 수준은 고통 지수, 핵심 증상, 신체적 증상, 정신적 증상의 네 가지 차원 모두에서 비화병 대상자 집단에 비해서 평균이 3배 정도 높게 나타났다.

둘째, 마음수련 명상 후의 화병 증상 변화는 사전 사후 검사의 t검증

결과 화병·비화병 대상자 집단 모두에서 핵심적 증상, 신체적 증상, 정신적 증상, 고통 지수의 각 차원에서 뚜렷한 효과가 있었다( $p < .001$ ).

셋째, 마음수련 명상 후의 정신 건강 상태 변화는 사전 사후 검사의 t검증 결과 화병·비화병 대상자 집단 모두에서 핵심적 증상, 신체적 증상, 정신적 증상, 고통 지수 등의 각 차원에서 뚜렷한 효과가 있었다( $p < .001$ ).

넷째, 마음수련 명상 후의 자존감 변화는 자존감 척도의 사전 사후 검사의 t검증 결과 화병 대상자 집단( $p < .001$ )과 비화병 대상자 집단( $p < .01$ ) 모두에서 뚜렷한 증가가 있었다.

다섯째, 마음수련 명상 후의 '화' 감정 처리 방식 변화는 다차원적 '화' 감정 처리 척도의 각 하위 척도별 사전 사후 검사의 t검증 결과 화병 대상자 집단의 분노 억제( $p < .001$ ), 분노 상황( $p < .01$ ), 적대 감정( $p < .05$ )에서 긍정적인 변화를 나타냈으며, 비화병 대상자 집단에서는 '분노 각성', '분노 상황', '분노 억제' ( $p < .001$ ), '적대 감정' ( $p < .001$ ), '분노 행동' ( $p < .01$ )에서 긍정적인 변화를 나타냈다.

여섯째, 마음수련 명상 후의 대처 방식 변화는 다차원적 대처 방식 척도의 사전 사후 검사의 t검증 결과 화병 대상자 집단에서는 각 하위 척도 중 '긍정 해석' 과 '소극 철수' 에서 긍정적인 변화가 있었다. 비화병 대상자 집단에서는 '정서 표출', '긍정 해석', '정서 지원', '통화', '고집', '적극 대처', '소극 철수' 에서 긍정적인 변화를 나타냈다.

- 박미란(2006), 마음수련 프로그램이 아동의 불안에 미치는 효과, 부산대 교육대학원 교육상담 석사 논문

첫째, 마음수련 프로그램을 실시한 실험집단에서 상황불안(전체)과 하위 요소인 가정불안, 학교불안, 시험불안, 발표불안, 사회불안에서 유의미한 차이가 나타났다. 가정불안, 학교불안, 시험불안, 사회불안, 상

황불안(전체)은 검사 시기별로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 한편, 발표불안에서 검사 시기별로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 사후 검사 점수가 사전 검사 점수보다 낮고 또한 지연 검사 점수가 사후 검사 점수보다 낮다는 것은 마음수련 프로그램의 효과로 볼 수 있다.

둘째, 마음수련 프로그램의 효과를 평가하기 위해서 아동의 자기평가, 부모 및 담임 평가, 프로그램 만족도 평가를 하였다. 그 결과, 집중력 향상 및 자율성 증가, 인간관계 개선 등의 긍정적 행동 변화를 보고하였다. 또 프로그램이 도움이 되었다는 아동이 9명이었다. 이를 통해 프로그램이 효과가 있었다고 보인다.

● 조현학(2006), 마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과, 창원대학교 교육대학원 석사 논문

첫째, 마음 비우기 명상에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단에 비해 사후 검사에서 공격성 점수가 감소되었으며, 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈으므로 가설은 긍정되었다.

둘째, 본 연구의 결론은 마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 효과가 있다고 볼 수 있다. 공격성이 감소되었다는 것은 긍정적인 삶의 태도와 남을 배려하는 태도와 관련이 있다. 그러므로 마음 비우기 명상이 공격성 감소뿐만 아니라 청소년들의 긍정적인 삶의 태도와 남을 배려하는 방법의 하나로 적용할 수 있는 가능성을 시사해 주었다.

● 이수란(2006), 마음수련 명상 훈련이 알코올 중독자의 부정적 정서와 음주에 관한 신념에 미치는 효과, 경남대학교 교육대학원 상담심리 석사 논문

첫째, 마음수련 명상 훈련을 받은 집단은 비교집단에 비해 우울감에 대해서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다. 이는 가설 1-1을 지지해주지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 타 명상법들이 우울증에 효과가 있었다는 여러 선행 연구들과는 차이가 있었다. 이는 일반적으로 알코올 중독자의 우울감의 특성이 다른 우울증 환자들과는 달리 왜곡된 인지와 함께 상당히 만성화되어 있다고 볼 때, 단기간의 명상 훈련만으로는 우울감 감소에 큰 영향을 나타내지는 못했을 가능성도 유추해 볼 수 있을 것 같다.

둘째, 마음수련 명상 훈련을 받은 집단이 비교집단에 비해 불안감에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉 마음수련 명상이 불안 감소에 효과가 있었음을 보여주었다. 이는 가설 1-2를 지지해주는 것으로, 타 명상법들이 불안 감소에 효과가 있음을 입증한 여러 선행 연구들과도 일치하는 것이다. 이러한 결과는 명상 훈련이 일반적으로 실존적인 인간 존재와 관련한 근원적인 불안의 문제를 다루는 것으로서 훈련을 받은 대상자들이 불안에 대한 이해를 깊게 하게 되었을 것이라 보여진다. 특히 마음수련에서는 모든 불안의 원인이 허상으로서의 '나', 즉 '거짓 마음'에 집착함으로써 생겼다고 보고 있고, 이러한 '나'는 과거의 기억들의 구조물이라고 보면서 이를 버리게 훈련함으로써 마음의 안정감이 증가될 수 있었다고 보는데, 이것은 수련에 참가한 환자들이 차츰 마음이 편안해졌다는 소감에서도 잘 나타나고 있다. 이러한 결과는 또한, 마음수련 명상이 신경증적 중학생의 불안 감소에 효과가 있었다는 연구(최경숙, 2003)와도 일치하고 있으며, 이러한 마음수련 명상법의 원리가 정신분석 치료에서처럼 신경증적 불안의 원인이 되는 과거의 기억 속의 사건을 떠올리게 함으로써 마음의 통찰을 얻게 하고 감정 정화를 시킴으로써 불안이 감소되는 것과 같은 원리로도 볼 수 있을 것이다.

셋째, 마음수련 명상 훈련을 받은 집단이 비교집단에 비해 음주에 관한 신념에 있어서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다. 이는 가설 2를 지지해주지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 마음수련 명상 훈련이 우울감에서 유의한 변화를 보이지 않았던 결과에서처럼, 흔히 부정적 사고와 우울감이 관련되어 있듯이 알코올 중독자의 음주에 관한 신념도 왜곡된 인지로서 우울감과 관련되어 있을 것으로 본다. 이러한 것은 임경희(1998)가 입원 중인 알코올 환자를 대상으로 현실 치료 프로그램을 적용한 결과에서 환자들의 우울감과 음주에 관한 신념이 함께 변화되었다는 연구 결과가 있었듯이, 우울감과 신념은 함께 변화되어지는 것으로 보인다.

●곽재용·빈경남(2007), 명상을 통한 초등학생 인성 지도의 한 방안, 논문집 제49집, 진주교육대학교

아침명상, 개인명상, 생활명상, 가정명상 등 다양한 명상 방법을 통하여 얻은 결과는 다음과 같았다. 올바른 질서 의식과 협동·봉사하는 민주 시민으로서의 소양을 갖추게 되었다. 자신과 남에 대한 자주적이고 긍정적인 태도로 서로를 존중하는 바른 품성을 갖게 되었다. 생활 속에서 부딪치는 문제를 쉽게 해결하는 바람직한 생활 태도와 습관이 형성되었다. 자기 주도적 학습력이 생성되어 새로운 사태에 적응하는 능력이 길러졌다. 마음 버리기 후 아이들의 체험담은 “마음이 너무 시원하고 마음이 텅 비었다.”, “마음이 가벼워져 상쾌하다.”, “마음이 우주처럼 넓어지고 싶다.” 등으로 나타났다. 마음 버리기 후의 아동들의 체험담 내용은 “약속을 잘 지키게 되었다.”, “친구들을 잘 때렸는데 이젠 때리지도 놀리지도 않고 사이좋게 지낸다.”, “싸움을 많이 했는데 이젠 줄었다.”, “1학기 때보다 밝아졌다.” 등이었다. 학생뿐만 아니라 이를 지켜보

고 있는 학부모 입장에서 봤을 때도 크게 개선된 것으로 나타났다. 결국 초등학생들에게 마음수련 명상을 적용한 결과 인성 교육에 크게 기여하였다.

- 안경숙(2007), 마음 비우기 활동을 통한 또래 관계 증진, 충남교육청 현장 연구 논문

유일한 현장 연구 논문으로 2등급을 받았다. 다음과 같은 학업 증진 효과를 결론으로 하였다. 잡념이나 수시로 떠오르는 생각을 꾸준히 비워냄으로써 집중력이 향상되어 성적도 좋아졌다. 수학 부진아가 없어지고 대체로 성적이 상향되어 반 평균(국어, 수학, 사회, 과학)이 90점에 가까워졌다.

- 곽재용(2008), 명상을 통한 남자 중학생의 인성 변화, 논문집 제 50집, 진주교육대학교

남자 중학생을 대상으로 학교와 수련원에서 마음수련을 시키는 과정과 그 변화를 추적한 질적인 연구물이다. 학교생활에 적응하기 힘든 학생들을 주 대상으로 했기에 수련에 적응시키는 데 시간이 많이 걸렸으나 점차 개선되고 있음을 관찰·기록하고 있다. 화를 참거나 감사하는 마음을 갖는 등의 변화가 일어났다고 보고하고 있다.

## 2. 비판적 검토

지금까지 나온 논문들은 전공이 주로 교육학 쪽이며 의학, 간호학이 1편이다. 앞으로 교육학은 물론 의학, 사회학, 경제학, 체육학, 문화인류학, 통계학, 문화예술 등 다양한 분야에서 전인교육 관련 논문이 나올

것으로 예상되며 전인교육학회의 창립으로 연구가 활성화되리라 기대한다.

전인교육이란 주제의 특성상 대부분 양적 연구 방법을 선택하고 있다. 양적 연구 방법이 갖는 장점을 감안하면 당연한 현상이다. 제시된 자료를 분석하여 객관적이고 신뢰할만한 통계 수치를 바탕으로 가설을 검증하고 결론을 내리는 양적 연구 방법은 오랜 기간 동안 모든 연구에서 우월한 지위를 누려왔다.

한편으로 역사는 일천하지만 질적 연구 방법을 권장할 만하다. 이미 기존에 나온 서너 편의 논문은 이 방법을 채택하거나 혹은 두 방법을 겸하고 있다. 질적 연구 방법은 연구자의 주관성이 강하게 나타나며 주로 통계적 결과보다는 필자가 연구 대상자 속으로 들어가 관찰이나 면담 등을 통해 얻은 자료를 글로 서술하는 방법을 취한다. 이 방법으로 전인교육을 연구한다면 보다 정교하고 탄탄한 연구물을 공유할 수 있을 것이다.

아울러 양적 연구와 질적 연구를 겸한 연구 방법도 얼마든지 도입되어야 할 것이다. 두 방법은 피륙의 가로줄과 세로줄처럼 연구의 신뢰성과 타당성을 높여줄 수 있을 것이기 때문이다.

### III. 연구 방법론 모색

사람들은 과학적 방법을 통하여 우주에 존재하는 많은 사실을 발견하여 왔다. 이처럼 어떤 사실을 발견하거나 확인하기 위하여 체계적이고 과학적으로 접근하는 작업을 연구라고 한다. 즉 연구란 증거가 없는 상식을 체계적, 구체적, 논리적인 방법으로 증거를 확인하여 이론을 정립해 주는 작업이다. 연구는 문제 해결을 위해 체계적이고 과학적인 방법

을 이용하며, 그런 방법에 의하여 도출된 결과를 이론이라고 한다.

연구의 사실성, 객관성, 논리성을 확보하기 위한 언어적 틀이면서 연구의 논리를 이루는 대표적인 구성 요소로는 개념, 변인, 법칙, 이론이 있다. 연구의 이런 논리적 구조는 과학적인 의사소통을 위한 기본 장치이다. 개념(concept)은 ‘어떤 대상이 가지는 의미나 공통적인 속성’을 가리킨다. 변인(variable)은 ‘여러 가지 다른 값을 갖는 속성’으로 과학자들은 자신이 연구하는 개념을 변인이라 부른다. 변인의 종류에는 독립변인과 종속변인 등이 있다. 법칙(law)은 ‘두 가지 이상의 개념 또는 사실들 간의 규칙적 관계’를 의미한다. 그런데 경험적 법칙은 시·공간을 초월하여 절대적 진(眞)이 될 수는 없다. 모든 사례를 완벽하게 포괄할 수가 없기 때문이다. 그래서 경험적 법칙은 언제나 잠정적인 진이며, 계속적인 검증을 필요로 한다. 이론(theory)은 ‘법칙들의 체계’이다.

연구의 목적은 사회와 자연에 존재하는 사실 및 현상들을 고도의 압축된 이론으로 설명, 묘사, 예언하는 데 있다.

연구의 과정은 연구 문제의 성격이나 연구의 유형에 따라 제각기 다를 수 있기에 모든 연구 활동에 공통적으로 적용할 수 있는 연구 모형을 제시하는 일은 거의 불가능하다. 교육학 분야에서 흔히 보는 연구의 일반적 요소와 절차는 문제 발견-문헌 연구-연구 문제 및 가설 설정-연구 설계-도구 선택 및 제작-표집-자료 수집-자료 분석-결과 평가-결과 보고와 같은 10단계로 구분된다.

연구의 유형은 다양할 수 있다. 하지만 교육학 연구를 포함한 학문적 탐구의 전통으로 볼 때, 일반적으로 연구자들이 채택하고 있는 방법론은 크게 양적 연구와 질적 연구로 구분될 수 있다. 양적 연구는 실증주의에 입각하여 물리학, 생물학에서 주도가 되고 발전된 연구 방법으로 양적, 전통적, 실증주의적 연구 방법으로 불리는 반면, 질적 연구는 후

기 실증주의에 입각하여 20세기 후반에 인류학자, 사회학자 등에 의하여 주도된 연구 방법으로 질적, 민속학적, 주관적 연구 방법으로 불린다. 양적 연구는 보다 통제된 상황에서 양적 자료에 의존한 연구이고, 질적 연구는 자연적 상황에서 질적 자료에 의존한 연구를 말한다. 그러나 양적 연구와 질적 연구를 양분하기보다는 동일선상에 놓고 조망하는 것이 바람직하다. 양적 연구에서 깊이 분석하지 못한 내용을 질적 연구가 보완해줄 수 있으며, 양적 연구는 주관적이기 쉬운 질적 연구의 결과에 객관적인 근거를 제공하여 질적 연구를 보완할 수 있다. 따라서 이 두 가지 방법론이 학문적 탐구에 있어서 근본적인 대립이라고 보기도 하지만, 두 가지 연구 방법론의 차이는 본질적인 차이이기보다는 오히려 정도의 문제로 파악해 두 가지 연구 방법론을 상호보완적으로 활용하는 것이 중요하다고 본다.

연구 대상은 무한하다. 교육 연구는 연구의 대상을 교육과 관계된 모든 것으로 제한하지만 역시 무한하다. 자연이나 사회의 현상을 밝히는 작업을 연구라고 했을 때 교육 연구는 그 대상이 교육 현상이 된다.

전인교육 연구는 교육이란 용어가 붙지만 교육 연구만으로 제한해서는 안 될 것이다. 교육학을 비롯하여 의학, 사회학, 심리학, 경제학, 체육학 등 거의 모든 학문에 다 적용될 수 있기 때문이다. 그러나 연구자가 모든 학문을 다 아우를 수 있는 연구 방법론을 가진 역량이 있는 것이 아니기에 여기서는 편의상 교육 연구 쪽에 한정하여 논의하고자 한다.

## 1. 양적 연구의 방법

양적 연구(quantitative research)는 교육 연구의 과학화 이래 이 분야를 지배해온 자연과학적 패러다임에 근거하고 있다. 자연과학에서는

이 세계가 모든 사람에 의해 동일하게 경험되고 인식되는 객관적 실재로 이루어져 있다고 본다. 따라서 이러한 실재는 기계적이고 수리적인 절차를 통해 경험적인 검증이 가능하다고 보기 때문에 자연과학이 추구하는 궁극적인 목적은 어떤 현상을 설명하고, 예언하고, 통제할 수 있는 정확한 법칙을 발견하는 것이다. 이러한 패러다임이 교육 연구의 과학화와 더불어 인간 현상에도 적용되어 왔다. 즉 어떤 교육 현상을 설명하고 이해할 때 객관적인 척도에 의한 측정을 통하여 양적인 자료를 수집하고 이를 토대로 통계적인 추리 과정을 거쳐 특정한 변인들 간의 인과관계를 제시한다. 이러한 활동의 궁극적인 목적은 모든 교육 현상을 예언하고 통제할 수 있는 보편적인 법칙을 찾아내는 데 있다. 양적 연구에는 기술적 연구(descriptive research), 인과-비교 연구, 상관 연구, 실험 연구 등이 있다. 기존의 명상 관련 연구물의 대부분을 차지하고 있기에 더 이상의 논의는 생략한다.

## 2. 질적 연구의 방법

질적 연구(qualitative research)는 최근에 인간 현상과 자연현상에 현저한 차이가 지적되면서 인간 현상의 독특한 영역에서 적합한 연구 접근이 제한, 시도되어 왔다. 미국에서는 지난 30년에 걸쳐서, 한국에서는 지난 10년을 거쳐서 질적 연구가 교육학 연구 분야에서 대안적인 연구 방법론으로 자리 잡았다. 교육인류학, 교육과정, 수업, 현상학, 비판이론, 실험 연구 영역 등 여러 분야에서 질적 연구가 행해지고 있다. 이제 “질적 연구는 fashion이 되어버렸으며 이러한 fashion은 passion으로 바뀌고 있다”는 말이 타당하게 들린다. 명상 관련 연구는 교실이나 현장 수련 활동을 기술하기 때문에 질적 연구에 적합하다. 이러한 질적

연구는 대개 다음과 같은 내용을 포함한다. 즉 질적 연구의 목적, 질적 연구의 특징, 연구 계획서 쓰기, 연구 계획서 양식, 참여 관찰, 심층 면담, 현장 들어가기, 현장 일지 쓰기, 현장 작업에서 공학의 활용, 자료의 전사 방법, 자료의 분석, 자료의 표현, 질적 연구의 타당도, 좋은 질적 연구를 평가하는 준거, 연구 윤리, 글쓰기 전략 등을 논의하고 검토해야 한다. 여기서는 질적 연구의 목적과 질적 연구의 특징, 현장 들어가기 중 연구자의 연구 태도에 관해서만 개괄적으로 살펴보기로 한다.<sup>2)</sup>

### 가. 질적 연구의 목적

첫째, 의미와 이해이다. 연구 대상으로 선정된 사람들이 자신의 사회 세계와 행위에 대하여 어떤 의미를 부여하고 상황을 정의하고, 그에 따라서 행위하는 지를 그들의 관점에서 이해하려는 것을 말한다. 실재(reality)는 저 바깥에 존재하며 규칙성과 법칙성을 갖는 탈맥락적 성격을 갖고 있는 양적 연구의 실증주의 패러다임과는 달리 질적 연구에서는 인간과 사회 현상에 적용될 수 있는 범맥락적인 법칙이나 명제는 존재하지 않으며 우리가 존재한다고 생각하는 실재 또는 진실(truth)은 우리의 인식 저 바깥에 이미 존재하여 규명되기를 기다리는 변화되지 않는 법칙이나 규칙이 아니라 사회적 상호작용으로 인하여 만들어지고 재구성되는 사회적인 실재일 뿐이라고 가정한다. 마음수련은 참이 되는 방법이기애 질적 연구로 접근하면 더욱 더 신뢰성 있는 결과가 도출될 수 있을 것이다.

둘째, 일상적 세계의 기술이다. 일상적 세계는 연구 현장의 참여자들이 일상적으로 살아가는 삶을 뜻하는 것으로서 일상적 세계의 기술은

2) 질적 연구의 방법은 주로 김영천(2006)을 참고하였고 여기에 전인교육 연구 방법을 추가하였다.

그들의 그러한 삶을 밀도 있게 그리고 심층적으로 묘사하는 것을 의미한다. 연구 대상자의 수련 장면을 가까이에서 지켜보고 기술하는 것은 어떤 통계적 지식 없이도 가능하고 그것이 진실을 규명하는 데 더 긍정적으로 작용할 것이다.

셋째, 특정한 사례에 대한 특별한 관심이다. 양적 연구가 대단위 사례를 대상으로 일반화를 목적으로 하는 연구인데 비해 질적 연구는 소수의 특정한 사례들에 연구 관심을 둔다. 극단적으로 1명이 될 수 있으며 일반화를 전제로 한 질적 연구는 100명이 넘어갈 수도 있다. 양적 연구가 N=15 이상으로 한다는 점과 구별된다. 마음수련의 경우 연구 대상자가 소수인 경우도 많으며 오직 한 사람의 변화 관찰도 가능하다. 이는 연구자에게 한없는 자유로움을 줄 것이다.

넷째, 교육 프로그램에 대한 참(authentic) 평가이다. 양적 평가 방법이 프로그램의 효과를 통계적으로 나타내 준다면 질적 연구의 평가는 과정 평가, 개별 평가, 프로그램 실행 자체에 대한 평가를 포함한다. 연구 대상자가 한 말이나 주관적으로 작성한 소감문이야말로 가장 훌륭한 평가 대상이 된다.

다섯째, 발견과 이론화이다. 질적 연구의 목적을 가장 잘 나타내는 개념 중 하나는 인간/사회 현상에 대하여 찾아내지 못하였던 어떤 새로운 사실들 또는 의미들을 찾아내는 것을 말한다.

#### 나. 질적 연구의 특징

양적 연구와 비교하여 갖는 특징은 다음과 같다.

1) 연구 참여자인 내부자의 시각을 기술하고 이해하는 데 있다.

양적 연구에서 의도하는 일반화와 이론의 검증 그리고 법칙의 규명과

는 달리 특정한 생활 세계의 참여자가 가지고 있는 그들의 시각을 기술하고 이해하는 것이다. 일체의 선입관을 배제한 마음수련 참여자들에 대한 연구는 따라서 연구자에게 무한한 호기심과 성취감을 줄 것이다.

#### 2) 특정한 사례에 대한 연구 관심이다.

일반화를 목적으로 대규모의 표집을 대상으로 하는 양적 연구와는 달리 연구자가 관심을 두고 있는 특정한 사례나 사건 그리고 현상에 대하여 심층적으로 연구하는 것이다. 즉 사례 연구가 된다. 예컨대 Piaget의 인지발달 연구는 자식 2명이었으며, 벽지 학교 학생을 대상으로 할 때는 1~2명이 될 수 있다. 마음수련을 하는 한 학생의 의식 변화를 추적하는 것으로도 그것은 우주를 탐구하는 것과 같다고 할 수 있다.

#### 3) 목적 표집을 할 수 있다.

이것은 연구자가 관심을 둔 특별한 사례를 의도적으로 선택하여 연구 대상으로 삼은 표집 방법을 말한다. 양적 연구에서는 일반화를 목적으로 무선 표집<sup>3)</sup>을 한다. 질적 연구에서는 연구자가 연구의 목적에 가장 충실한 예를 담고 있는 사례를 찾아서 연구한다. 마음수련 연구법은 높은 단계의 마음수련을 해야 하고 대상자들도 의도적으로 수련을 할 수 있는 상황이 되어야 할 수 있기에 철저한 목적 표집이라고 할 수 있다.

#### 4) 현장 작업이다.

3) 연구 대상 모집단을 구성하고 있는 모든 요소의 표집 가능성이 동일하며 특정 사례 선택이 다른 사례 선택에 영향을 미치지 않는 경우를 말한다. 즉 무작위 표집을 뜻하며 편견 없이 표본을 추출한다는 의미가 있다. 모집단에 속해 있는 하나의 요소들이 뽑힐 확률이 모두 같다.

이것은 연구자가 직접 현장에 들어가 참여자들과의 지속적인 상호작용을 하면서 자료를 수집하고 연구하는 것을 말한다. 이 특징은 양적 연구와 극명하게 구분되는 것으로 양적 연구의 경우 현장에 거의 들어갈 필요가 없거나 질문지를 만들거나 기초자료 수집을 위해 보조적으로 현장을 잠시 방문하는 정도이다. 명상의 경우 연구자는 대상자와 호흡을 같이하면서 늘 현장에 있어야 한다는 점에서 질적 연구 지향적이라고 할 수 있다.

5) 장기간의 관찰이다.

그들과 생활하고 대화하면서 오랫동안 관찰해야 한다. 전인교육의 경우 직장인의 수련이나 학생들이 캠프를 대상으로 할 때는 최소 1주에서 가능하고 학교에서 학생들의 수련을 지도하여 관찰할 경우 수개월에서 1년 이상까지 기간이 소요될 수 있다.

6) 유연한 연구 설계이다.

양적 연구와는 달리 연구 설계가 연구 이전에 결정되는 것이 아니라 연구가 진행되면서 점차적으로 구체화되는 것을 말한다. 연구 계획서 작성 단계나 연구가 실제로 행해지는 과정에서 상황에 맞게 변경 내지 보충시키면서 연구를 진행하는 것을 말한다. 기존의 연구 설계가 갖는 도식적인 방식보다는 언제든지 변경이 가능한 유연한 방식이 질적 연구의 특징이다.

7) 자료 수집과 자료 분석이 일직선상으로 전후 관계가 있는 것이 아니라 수집과 분석이 사이클을 이루면서 상호보완적으로 진행된다는 것이 특징이다.

## 8) 연구자와 연구 대상 간의 친밀도가 높다.

친밀도는 연구자와 연구 참여자가 심리적 공감대인 라포르를 형성하는 것을 말한다. 외부자의 시각으로 연구를 본다면 라포르 형성이 무의미할 수 있지만 내부자의 시각과 그들의 생각을 이해해야 하는 질적 연구의 경우 연구 참여자와의 심리적 공감대 형성은 연구 작업의 성공에 필요한 요소이다. 전인교육 연구에서도 대상자와 연구자 사이에는 신뢰가 바탕이 될 때 수련을 성공적으로 이끌어 갈 수 있다. 대상자에게 신뢰를 주는 연구자는 학생인 경우 교사, 직장인인 경우 상사가 될 수 있는데 전인교육 자체에 대해 오해와 편견을 갖지 않게 하는 것이 중요하다. 그러기 위해서는 이를 잘 설명하고 또 태도로서 모범을 보일 수 있는 높은 단계의 수련자가 적합하고 수련을 안 한 연구자는 전인교육 연구자로서 부적절하다.

## 9) 점진적 주관성이다.

이것은 연구자가 연구가 진행되면서 초기에 설정한 연구 문제나 연구 내용에 비하여 어떠한 새로운 변화가 생겼으며, 얼마나 현장에 대한 이해가 깊어졌는가를 연구 도구인 연구자가 개인적으로 반성하는 작업을 뜻한다. 질적 연구의 연구 목적이 익숙하지 않은 현상에 대한 이해이고 내부자에 대한 생활 세계의 이해라고 한다면 연구가 진행되면서 연구자가 초기에 설정한 또는 개념화시킨 연구 문제나 연구 내용들은 연구자가 직접 연구 참여자의 세계에 조우하게 되면서 보다 적절한 형태로서 변화되거나 발달될 것이다. 훌륭한 연구자는 연구 초기에 만들어 놓은 주제나 현상을 연구가 끝날 때까지 고집하거나 주장하는 것이 아니라 지속적인 현장과의 만남 그리고 새로운 자료들과 작업 과정을 통하여 현장에 보다 의미 있는 주제들, 연구 질문들, 그리고 탐구 현상들을 보

다 심화시키고 세련화시키는 역할을 해야 한다. 마음수련 연구도 마찬가지로 연구가 진행되면서 새로운 발견과 해석이 가해지면서 진행될 수 있을 것이다.

10) 서술적 형태의 자료 표현이다.

이것은 연구의 결과가 서술적인 글쓰기 양식을 통하여 표현된다는 것을 말한다. 질적 연구를 질적으로 만들게 하는 특징 중의 하나인 이 준거는 연구자가 수집한 연구 자료나 연구 결과를 숫자가 아닌 서술적인 형식으로 표현하는 데 있다. 연구 참여자의 말, 대화들이 그대로 인용되며 원 자료를 여러 가지 문학적 장치를 통해 재구성하는 방법을 사용한다. 마음수련 관련 연구도 여러 가지 현상과 세계에 대한 두툼한 설명과 소개, 참여자들의 이야기들, 연구자의 해석들이 종합적으로 섞여 있어서 논문의 양적 측면에서 두께가 두꺼울 수 있다.

11) 투명성이 필요하다.

투명성은 질적 연구의 결과가 얼마나 연구 현장의 세계를 투명하게 그리고 이해할 수 있을 정도로 자세하게 기술되어 있느냐를 나타내는 언어이다. 양적 연구에서 연구 참여자의 생활 세계나 연구 대상들의 활동 또는 의사소통에 관한 기술이나 표현은 그렇게 중요한 연구 결과의 주제가 되지 못한다. 양적 연구에서의 연구 대상에 대한 상세한 설명이나 표현은 연구자의 주요한 연구 작업의 한 과정이 아니며 그러한 기술은 오히려 연구의 결과를 요약적으로 제시하는 데 걸림돌이 된다. 전인교육 연구물의 경우에도 연구 대상자가 수련 과정에서 일으키는 반응이나 소감을 자세하게 기록하면 투명성이 확보된다.

### 12) 연구 도구로서 연구자가 되어야 한다.

연구자가 연구의 전체 과정에서 연구 도구가 되어 연구에 참여하는 것을 말한다. 더욱 구체적으로는 자료를 수집하는 작업을 연구자가 하고 수집된 자료를 분석하는 과정 역시 연구자가 직접 하는 것을 말한다. 전인교육 연구의 경우 연구 도구로서 연구자의 역할은 두 가지 점에서 양적 연구와 다르다. 첫째, 연구자가 직접 현장에 들어가 필요한 자료들을 수집한다. 이 경우 연구자가 직접 수련 활동을 지도하는 것이 더 적절하다. 수련의 전 과정을 관찰할 수 있고 발생할 수 있는 모든 문제점을 다 알 수 있기 때문이다. 둘째, 자료 분석의 과정에서 연구자의 직접적인 개입이 강조된다. 수집된 자료를 심층적으로 읽고, 이해하고, 그 의미를 추론해 나가면서 새로운 주제와 숨겨진 이해를 찾으려고 노력한다. 이 경우 기계적인 해석이나 절차가 아니라 인간이 가지고 있는 다양한 탐구의 기술들(이해력, 분석력, 상상력, 창의력 등)이 개인적으로 발휘되어야 한다.

### 13) 반성적 연구 활동이 필요하다.

연구자가 질적 연구를 하면서 끼친 여러 가지 인간적인 제약들과 특징들이 연구의 전체 과정에 어떻게 영향을 끼쳤는지를 해체적으로 분석하고 기술하고 노출시키는 작업을 말한다. 기존의 양적 연구에서 연구의 과정과 연구 방법 그리고 연구 결과들이 완전하게 객관적으로 이루어졌다는 잘못된 신념을 재생산하기보다는 연구자가 어떤 특정한 이데올로기를 가지고 연구를 하였으며 연구 과정에서 연구자가 성취한 것, 성취하지 못한 것, 잘 해석한 것, 잘못 해석한 것 등을 독자에게 과감하게 노출시킴으로써 그 연구의 결과와 과정이 특정한 개인의 문화적 세계와 주관성을 반영한 주관적인 연구 작업이었음을 과감하게 드러내야 한

다는 것이다. 전인교육 연구 또한 수련은 물론 연구 후 철저한 반성적 사고가 필요하며 이것은 다음에 진행할 더 나은 연구에 도움을 줄 것이다.

다. 양적 연구와 질적 연구의 비교

〈표〉 양적 연구와 질적 연구의 비교표

비교 영역	양적 연구	질적 연구
실재	보편적인 법칙과 진리, 끊임없는 실험과 검증을 통한 발견	보편적인 법칙과 진리의 부정, 사회적 구성
실재의 기술	숫자, 표, 그림, 도표, 순서도	서술적, 이야기적, 예술적
연구 문제의 출처	기존 연구 분야의 지배적 이론	연구자의 살아 있는 경험, 연구자가 알고 싶어 하는 새로운 세계
지적 전통	수학, 통계학, 논리학, 물리학 분야들	언어학, 철학, 인류학, 사회학, 문학
연구의 과정	논리적, 직선적, 단선적, 체계적	비체계적, 환원적, 반성적, 해체적
연구자와 연구 대상 간의 관계	위계적, 비공감적	상호작용적, 공감적
연구자의 위치	연구 참여자의 삶에 절대로 관여하지 않는 제3자적인 위치, 중립적	연구 참여자의 삶에 깊게 관여하는 내부자적 위치, 감정이입적
연구의 목적	가설 검증, 법칙의 정립, 일반화, 이론의 완성	현장의 이해, 기술, 적용 가능성, 이론의 생성, 실재의 형성 과정, 특정한 상황 속에 내재하는 복잡한 상호작용, 상황 정의
연구방법	질문지, 실험	참여관찰, 심층면담, 내용분석, 현장 조사지
타당도	타당도 계수	신뢰성 증진 방법
연구결과의 형태	APA <sup>4)</sup> 글쓰기에 근거하여 학술지에 주로 보고된다. 양적 결과를 제시하고 그 결과가 무엇을 의미하는지를 서술적으로 보조적으로 설명한다. 오직 그 분야의 전문가들만이 알 수 있는 용어들로 글이 구성된다.	APA 글쓰기 양식 또는 대안적인 글쓰기 양식이 사용된다. 연구 결과는 주로 연구자의 경험과 해석을 근거로 이야기 형태로 진행된다. 전문가가 아니더라도 글의 내용과 결과를 이해할 수 있도록 쓰인다.

비교 영역	양적 연구	질적 연구
청중	연구자가 속한 특정한 학술단체, 연구비 제공 단체, 정책 입안가	연구자가 속한 학술단체, 학술단체와 관련이 없는 일반인, 정책 입안가
효과적인 설득 방법	제 3인칭의 객관적이고 외부자적인 중립적 기술	연구자의 경험에 기초한 사실적이고 반성적인, 그리고 감동적인 기술, 심층적 기술
연구가 가져다주는 이득	막대한 연구비, 정책 입안에 대한 자문자, 매스컴을 통한 대중적 명성	최소한의 연구비, 자기만족적 자긍심, 소수 청중에 대한 카타르시스 제공
연구의 정치적 성향	보수적, 기존 체제 유지적	개선적, 변형적, 비판적
명성의 원천	학구적 단체에서 모두 수긍할 수 있는 이론을 만들거나 주장하는 것	전문가 그리고 일반인이 가져다주는 순수한 존경심과 경외심

### 3. 연구자의 연구 태도

성공적인 현장 들어가기 위해서 연구자는 연구자로서 요구되는 여러 가지 탐구 기술들을 연마하고 실행할 수 있어야 한다. 특히 인간과의 상호작용이 요구되고 여러 가지 문화적, 윤리적, 종교적, 정치적인 권력 관계들이 존재하는 사회적 상황에서 연구를 하기 위해서는 인간에 대한 여러 가지 대화 기술과 관리 기술들이 필요하다. 전인교육 연구에서 요구될 수 있는 연구자의 연구 태도를 열거하면 다음과 같다.

4) APA 양식이란 미국심리학회(American Psychological Association) 논문 양식으로 미국심리학회 편집위원회에서 교육학이나 심리학 분야의 논문 작성자들이 논문을 준비하는데 도움을 주고자 제작한 출판 지침서에 규정하고 있는 논문 작성에 있어서의 일정한 기준이다. 우리나라와 미국을 비롯한 전 세계 여러 국가의 대학, 대학원, 그리고 학회에서는 교육학이나 심리학 관련 분야의 학위 논문과 학회나 저널지에 제출되는 논문에 대해 APA 양식에 따르도록 요구하고 있다.

### 가. 개방성

질적 연구자는 기대하지 못했던 것에 대하여 항상 열려 있어야만 한다. Erickson(1986)은 “익숙한 현상을 새로운 시각에서 재해석해 보는 것이 곧바로 질적 연구”라는 은유를 사용하여 개방의 중요성을 강조하였다. 상징이 문화에 따라 다르게 해석되고 사용되고 있는 점이 연구자의 개방성을 문화 연구의 핵심적 가치로 인정하는 배경이 된다. 예를 들어 ‘까치’라는 대상을 한국이나 중국은 행운이나 기쁜 소식을 가져다주는 길조로 여기나 크리스트교에서는 악마나 사탄, 방탕의 관점에서 본다. 가까운 예로 능력 있는 교사를 보는 관점이 행정가와 교사, 아동의 입장이 사뭇 다르다.

### 나. 호기심

호기심은 사회현상의 신비를 파헤쳐 나가는 데 중요한 역할을 담당하는 인간의 능력으로 본다. 또 성공적인 현장 작업자가 갖추어야 할 가장 중요한 능력의 하나다. 호기심의 역할은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자의 관심을 촉진시킨다. 둘째, 호기심이 있어야만 어려운 현장 작업의 일이 어렵지 않게 느껴진다. 셋째, 좋은 연구 자료와 결과가 만들어진다.

### 다. 모호함의 수용

질적 연구는 양적 연구와 달리 현장 작업 자체가 명확하게 진행되거나 예측적으로 이루어지는 것이 아니어서 연구 시작에서 끝날 때까지 모호함의 감정에 시달린다. 이 모호함을 수용하고 인내하며 조절할 줄 아는 능력이 중요하다. 전인교육 관련 연구도 최종적으로 규명되기까지 다양한 변환의 과정을 겪는다. 연구 문제가 연구 현장에 들어가고 난 후에 규명되거나 결정되는 경우가 많다. 또 양적 자료와는 달리 질적 자료

(qualitative data)는 모호하다.

#### 라. 성실성과 열의

자신의 연구에 몰입하고 적극적으로 행동하며 희생적인 태도를 보이는 연구자에게 도움을 마다할 사람은 없다. 그런 점에서 현장 작업 동안에 성실한 연구자의 이미지를 보여줄 수 있도록 최선을 다해야 한다. 자신이 어떤 사람이며 왜 이곳에 와 있는가에 대해 진솔하게 설명한다. 이 과정에서 연구자의 인생철학, 가치관, 생활신조 등을 인상적으로 소개하는 것이 바람직하다. 또한 가능한 많이 질문하고 경청한다. 현장에 있는 동안 관심이 있는 주제에 대하여 항상 캐묻는 버릇을 갖는 것이 필요하다. 끝으로 내부자가 제공한 자료와 정보가 가치 있는 것임을 인정하고 외부적으로 표현한다. 이에 연구자는 어떤 도움이나 자료를 받았을 때 고마움을 가슴 속에만 갖지 말고 감사의 마음을 구체적으로 표현할 수 있어야 한다.

#### 마. 인내심

현장 작업에서 인내심의 중요성은 크다. 연구 허락 맡기는 연구자에게 인내심을 요구할 수 있다. 또한 전사(transcription) 작업, 녹화 테이프 분석 작업, 피로 등이 인내심을 요구한다. 교실에 오래 앉아 있는 것, 관찰 작업, 면담 작업, 글쓰기 작업이 연구자를 피로하게 한다.

#### 바. 기대 만족시키기

연구자가 연구 참여자에게 기대하는 것만큼 연구 참여자들 역시 연구자에게 많은 기대를 한다. 이 경우 연구자는 자신의 연구 목적만을 생각하지 말고 그들이 연구자에게 원하는 행동을 기꺼이 해주는 것이 필요

하다. 연구 참여자가 연구자에게 갖는 기대를 충족시켰을 때 나타나는 연구 작업의 과정은 훨씬 유연해지며 인간적이고 헌신적으로 바뀔 것이다.

전인교육적인 측면에서 연구자에게 요구되는 이러한 태도는 마음 비우기를 통해 쉽게 해결할 수 있을 것이다.

#### IV. 앞으로의 연구 방향

위에서 제시한 연구 방법론에 전인교육적인 요소를 대입하여 예상되는 연구 주제들을 살펴보면 다음과 같다.

- 학생(유아, 초등학생, 청소년, 대학생)들의 인성 발달에 기여하였다.
- 불안(성적 저하, 도벽, 집단 따돌림, 가출 유혹, 대인 기피, 공황장애, 분노, 우울증 등등)이 완화되거나 치유되었다.
- 학생들의 학습 태도 형성과 성적 향상에 도움이 되었다.
- 질병 예방이나 치유 효과에 기여하였다(정신적 스트레스 해소에서 수술 회복, 무좀 치료까지).
- 재소자들의 범죄 의식이나 재범률이 줄어들었다.
- 회사 경영에 도움이 되었다.
- 근로자들의 애사심이 늘고 작업 능률이 향상되었다.
- 노동능률이 올랐다.
- 영농 효율을 높였다.
- 직장인들의 사내 화합이 증진되었다.
- 가족 간의 화목이 증대되었다.
- 삶의 질이 현저히 개선되었다.

- 리더십을 길러주었다.
- 도박을 버리게 하였다.
- 금연에 결정적으로 기여하였다.
- 알코올 중독에서 벗어날 수 있었다.
- 회계 처리에 능률을 올릴 수 있었다.
- 큰 마음을 갖게 되어 예술적인 재능을 더욱 신장시킬 수 있었다.
- 정치가로서 민심을 얻는 데 도움이 되었다.
- 인맥을 넓히는 데 도움이 되었다.
- 대민 봉사에 보다 친절할 수 있었다.
- 직장 상사와의 갈등이 해소되었다.
- 승진 스트레스 해소에 기여하였다.
- 국정 운영에 큰 비전을 주었다.
- 국가 비전 제시에 기여하였다.
- 성공적인 삶을 사는데 어떻게 기여하였나?
- 어떻게 세상일을 하는 데 기여하였나?

## V. 결론

이 연구는 전인교육을 위하여 마음수련 연구사를 정리하고 연구 방법을 모색하기 위해 작성되었다. 마음수련의 객관적인 검증은 국가기관, 학술 단체, 교육 단체 등에 마음수련에 대한 우호적인 분위기를 만드는 데 기여할 것이다. 마음수련 관련 제목으로 쓴 논문들은 이미 17편 정도가 되고 있고 이 중에서 석사 학위 논문은 약 절반 정도를 차지하고 있다. 전공별 분포는 대부분이 상담심리이고 간호학, 환경 교육 등이다.

기존 연구물은 주로 양적 연구 방법으로 실행되었다. 다양한 층위에서 양적 연구와 질적 연구의 비교가 가능하며 두 연구 방법이 상호보완적으로 작용할 때 연구 성과를 키울 수 있다.

질적 연구는 교육 연구의 한 축을 형성하고 있다. 질적 연구의 목적은 의미와 이해이며 일상적 세계의 기술, 특정한 사례에 대한 특별한 관심, 참 평가 등이다. 질적 연구의 특징으로는 연구 참여자인 내부자의 시각을 기술하고 이해하기 등 13가지를 들 수 있었다. 아울러 질적 연구자의 태도로 개방성, 호기심, 인내심 등을 가져야 한다.

전인교육을 연구하며 예상되는 연구 주제는 거의 모든 학문 분야에서 관련 주제를 설정할 수 있다.

전인교육 연구 활성화를 바탕으로 전인교육에 대한 세상 사람들의 관심이 고조되기를 기대한다.

#### **【참고문헌】**

- 곽재용 (2004), 마음수련을 통한 인성 교육 시론, 두류국어교육 5집, 두류국어교육학회.
- 곽재용·권갑순(2004), 유치원생 인성 지도의 한 방안, 논문집 제46집, 진주교육대학교.
- 곽재용·안경숙(2005), 마음수련을 통한 초등학생의 인성 지도, 초등교육연구 제15집, 진주교육대학교 초등교육연구원.
- 곽재용·권갑순(2005), '상상으로 생각 버리기'를 통한 유아 인성 지도, 우리말글교육 제7집, 우리말글교육학회.
- 곽재용·강민숙(2005), '마음수련반' 운영을 통한 인성 교육, 논문집 제47집, 진주교육대학교.
- 곽재용(2006), 마음수련을 통한 국어교육적 태도 형성, 한국초등국어교육학

- 제30집, 한국초등국어교육학회.
- 곽재용·이성란(2006), '마음 버리기 명상'을 통한 초등학생의 인성 교육, 논문집 제48집, 진주교육대학교.
- 곽재용·빈경남(2007), 명상을 통한 초등학생 인성 지도의 한 방안, 논문집 제49집, 진주교육대학교.
- 곽재용(2008), 명상을 통한 남자 중학생의 인성 변화, 논문집 제50집, 진주교육대학교.
- 김도균(2004), 자기 성찰을 고려한 마음수련이 환경 의식에 미치는 영향, 서울대 대학원 환경교육 전공 석사 과정.
- 김석우(1997), 교육연구법, 학지사.
- 김영천(2006), 질적 연구 방법론 I, 문음사.
- 류청산(2008), 대한민국의 미래와 초등 교원의 역할, 진주교육대학교 초등교육연구원.
- 박미란(2006), 마음수련 프로그램이 아동의 불안에 미치는 효과, 부산대 교육대학원 교육상담 석사 논문.
- 성태제(1998), 교육 연구 방법의 이해, 학지사.
- 안경숙(2007), 마음 비우기 활동을 통한 또래 관계 증진, 현장교육연구, 충남교육청.
- 우 명(2003), 세상 너머의 세상, 참출판사.
- 우 명(2004), 영원히 살아 있는 세상, 참출판사.
- 우 명(2005), 하늘이 낸 세상 구원의 공식, 참출판사.
- 우 명(2006), 살아서 하늘사람 되는 방법, 참출판사.
- 우 명(2008), 진짜가 되는 곳이 진짜다, 참출판사.
- 이수란(2006), 마음수련 명상 훈련이 알코올 중독자의 부정적 정서와 음주에 관한 신념에 미치는 효과, 경남대학교 교육대학원 상담심리 석사 논문.
- 전진경(2003), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대학교 대학원 석사 논문.
- 정동명·이상률(2001), 마음수련의 원리와 심신의학 효과 분석, 제15회 한국정신과학 학술대회 논문집.
- 정준용(2005), 마음수련 명상이 화병 증상과 정신 건강 상태, 자존감, 대처

- 방식에 미치는 효과, 명지대학교 사회교육대학원 상담심리 석사 논문.  
조영달(2005), 제도 공간의 질적 연구 방법론, 교육과학사.
- 조용환(1999), 질적 기술, 분석, 해석, 교육 인류학적 연구 2(2), pp.27-64.
- 조현학(2006), 마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과, 창원대학교 교육대학원 석사 논문.
- 최경숙(2003), 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과, 경성대학교 교육대학원 상담심리 전공.
- Erickson, F.(1986), Qualitative methods in research on teaching. In M.C. Wittrock(ed), Handbook of research on teaching. New York: Macmillian.
- Marshall, C., & Rossman, G.(1989), Designing qualitative research: Newbury Park: Sage.

■ 성명: 곽재용

주소: (660-756) 경남 진주시 신안동 380번지 진주교육대학교

전화: 055-740-1217, 011-550-6324

전자우편: ok9san@naver.com