

마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램

이은숙*

The Reduction of Aggression through the practice of Maum Meditation

Lee, Eun-sook

요약

이 연구는 '마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램'을 개발하고 중학교 3학년에 맞게 구안·적용하여 마음 버리기가 중학생들의 공격성에 미치는 영향을 질적으로 살펴보는 데 있다. 이를 위해 사전 설문지와 교사 관찰 평가를 실시하고, 마음 버리기 명상 활동을 2008년 4월부터 12월까지 조희나 종례시간, 계발 활동 시간 등에 각 회당 10분 정도 꾸준히 실시하였다. 연구에서 사용된 실험 도구는 '마음 버리기 프로그램' 이고 검증 도구는 설문지, 마음 버리기 일지 포트폴리오와 교사의 관찰 평가를 사용하였다.

마음 버리기 프로그램의 주요 내용으로는 마음수련 1과정을 중학교 3학년 수준에 맞도록 구안하여 적용하였으며 먼저 마음 버리기가 어떻게 진행되는지를 설명한 다음 마음을 열어 따라할 수 있도록 유도하였고, 다음 단계로 주제에 대한 마음을 찾아 방법을 통해 버리도록 하였다. 그 결과 다음과 같은 변화가 있었다.

첫째, 공격성 감소 면에서 비난하거나 야유하는 형태로 나타났던 학생들의 모습이 서로를 포용하고 협동하는 모습으로 바뀌고 학생들 사이의 폭행이나 말다툼이 없는 화목한 학급이 되었다. 특히 금품을 갈취하고 급우들과 힘들어하며 무단결석이 잦았던 두 학생의 결석이 사라지고 급우들과 매우 친밀해졌으며 폭력도 사라졌다. 둘째, 긍정적 자아

* 인천 만수중학교 교사

형성 면에서 규칙에 반발하고 부정적인 시각으로 바라보던 학생들의 모습이 스스로 규칙을 지킬 수 있고 웃어른에게 우호적이며 밝게 웃고 긍정적으로 행동하게 되었다. 셋째, 집중력 향상 면에서 산만함과 소란함으로 빠지곤 했던 학생들의 수업 태도가 2학기말고사 이후에도 수업에 대한 집중력이 좋고 큰소리로 대답하였으며 수행 평가 등에서도 준비도와 성실도가 높은 모습을 보였고 많은 학생들의 학업 성취도가 매우 많이 향상되었다.

결론은 마음 버리기 프로그램을 통하여 학생들의 공격성이 현저하게 줄었고, 건강한 인성이 자리 잡았으며 그것을 바탕으로 하여 학생들의 수업 집중력이 좋아져 학업 성취도도 매우 높아지게 되는 등 학교생활 전반에 대하여 매우 많은 영향을 끼쳤다.

주제어: 마음 버리기, 명상, 마음수련, 공격성 감소, 폭력, 폭행, 금품, 갈취, 무단결석, 긍정적 자아, 집중력 향상, 수업 집중력, 수업 태도

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

충남 ○○ ○○경찰서는 2일 학교 친구를 폭행한 뒤 신고하지 못하도록 나체사진까지 찍은 혐의(폭력 행위 등 처벌에 관한 법률상 공동상해)로 박모(14) 양 등 여중생 2명을 구속하고 신모(14) 양 등 2명을 같은 혐의로 불구속 입건했다. 경찰에 따르면 박양 등은 지난달 20일 오후 4시 30분께 충남 천안시 한 아파트 옥상으로 학교 친구인 김모(14) 양을 끌고 간 뒤 빈 병 등으로 김양의 온몸을 수십 차례 폭행하고 옥상에 4시간 동안 감금한 혐의를 받고 있다. 이들은 또 김양의 머리카락을

모두 자른 뒤 휴대전화로 나체사진을 찍고 신고하면 학교 홈페이지에 올린다고 협박까지 했다고 경찰은 전했다. 조사결과 이들은 김양의 어머니가 자신들이 불량하다며 함께 어울려 다니지 말라고 했다는 이유로 김양을 폭행한 것으로 드러났다(인터넷 동아일보 2009년 4월 2일).

휴대전화로 촬영된 것으로 보이는 1분 20초가량의 동영상은 고교생 2명이 교실에서 주먹질과 발길질을 해가며 치열하게 싸우는 장면이 담겨 있다. 또 한 학생이 옆에 있던 의자를 던지는가 하면 다른 학생이 의자를 맞고 쓰러지자 주먹과 발로 무참히 짓밟는 장면도 담겨 있어 충격을 주고 있다. 더욱 놀라운 것은 이들의 싸움을 지켜보던 주변 학생들이 싸움을 말리기는커녕 신기한 듯 휴대전화 촬영에만 집중하고 있어 비난의 목소리가 이어지고 있다(2009년 3월 30일 인터넷 경인일보, '전학생 킬러' 라고 별칭이 붙은 인천의 'A고 학생과 전입생'의 동영상).

위의 두 사례는 현 시대의 청소년들의 공격성이 어느 정도로 심각한지 단적으로 얘기해 준다. 실제 청소년들의 공격적 성향은 청소년 폭력으로 사회 현실화되고 있으며, 청소년 범죄 중 폭력범과 강력범은 기하급수적으로 늘어나고 있는 현실이다. 타인에 대한 배려가 없고 자기밖에 생각지 못해 다른 친구들을 때리고 자기보다 나이 어린 아이들까지 의도적으로 괴롭히는 공격적인 학생들은 선생님과 부모님 등 어른에게도 대체로 고집스럽고 공격적인 반응을 보이곤 하며, 더 나아가서는 자신의 화를 참지 못하고 주먹이 먼저 나가는 폭력적인 사태가 벌어지곤 한다. 또한 이런 학생들은 혼자 행동하기보다는 비슷한 학생들끼리 무리를 지어 다니며 집단 따돌림이나 집단 폭행으로 번지곤 하는데, 이러

한 폭력과 폭행에 시달리다가 고통을 견디지 못해 자살을 하기도 하고, 친구의 폭력에 목숨을 잃기도 하는 상황에까지 이르기에는, 교육 현장에서는 보다 적극적이고 현실적인 대처 방안이 절실히 요구되고 있다.

실제 본 연구자가 학교 현장에서 폭력과 관련된 문제로 상담을 해 보면 대부분 가해 학생들은 상당히 공격적이고 충동적인 성향을 나타낸다. 그 순간 물불을 가리지 않고 행동하는 청소년기 학생들의 공격적인 성향을 어떻게 하면 감소시킬 수 있을 것인가?

이런 문제를 해결해 보고자 생활지도부나 인성상담부에서 또 담임교사로서 여러 가지 방법을 동원하여 상담과 체벌 등 다양한 방법으로 지도하고 있으며 경찰과 학교가 연계하여 학교 전담 경찰을 배치하고 학교 폭력 신고센터를 운영하는 등 강력한 제도적 해결책을 모색하고 있으나 커다란 효과를 거두지 못하고 있는 듯하다. 이처럼 공격적이고 폭력적인 일들을 학교 현장에서 교사들이 어떻게 학생들을 지도해야 교사, 학생, 학부모가 기울인 노력만큼 학생들의 공격성을 감소시키고 안정된 정서에서 생활할 수 있을지에 대한 새로운 시각의 연구가 필요하다고 할 수 있다.

상담에서 공격성을 제거하고 약화시키는 방법으로는 청소년기의 정서 치료를 위한 음악 치료, 미술 치료, 행동 수정 기법, 공감 훈련 프로그램, 현실 요법 상담 프로그램, 분노 조절 프로그램, 인간관계 개선 프로그램 등 여러 가지가 있으나, 이 연구에서는 인간 의식의 성장과 발달에 관심을 둔 동양의 대표적 정신 수행법인 명상을 적용해 보고자 한다.

명상은 외부 세계로 향해 있는 의식을 내면세계로 향하게 하여 자기 스스로의 수행을 통해 마음, 몸, 행동에 변화를 가져오게 하는 집중 수련 과정이다. 명상을 통하여 청소년들의 심리적 갈등을 해결하고자 한 노력을 살펴보면, 공격성 완화(신정미, 2004), 상태불안, 불안, 특정불

안 완화(최수현, 2004; 박수원, 2005; 강낙희, 2005; 변미혜, 2004; 장정숙, 2004), 자아 개념, 자아 존중감, 자기 효능감 향상(이영순, 2005; 박수원, 2005; 배성근, 2005; 김영길, 2004; 장경도, 2004), 집중력 강화(이연경, 2004; 조경이, 2003; 오복자, 2003) 등에 효과가 있음이 연구된 바 있다. 공격성이 강한 청소년들의 행동은 청소년기를 거쳐 성인기에 이르기까지 지속되는 경향이 있으며 폭력이나 범죄행위로 확대될 가능성이 크다(신정미, 2004).

또한 명상은 자신감이 회복되고 열등감이 극복될 수 있게 하며(정태혁, 1987), 몸과 마음이 이완되면 동기와 인지를 더 잘 이해하고 다스리게 되므로 스트레스를 관리할 수 있게 하며(김정호, 2000), 있는 그대로의 자기의 모습을 깨달을 수 있게 하여 자아 존중감을 증진시키는 효과를 보이고 있다(정환구, 2003). 이러한 명상을 청소년의 공격성 감소에 접목한 영향에 대한 연구가 여러 편 있다.

다양한 명상을 집중 명상과 통찰 명상으로 분류할 때 통찰 명상의 하나로 볼 수 있는 마음 비우기 명상에 관심을 가지고 있다. 마음 비우기 명상은 최근 우 명(1996) 선생에 의해 창시된 마음수련을 일컫는 말로서 마음이 무엇인지 명확하게 설명하고 있으며, 마음을 닦고 버리는 방법이 구체적이고 체계적이어서 누구나 쉽게 접근할 수 있으며 비교적 짧은 시간에도 수련의 효과를 기대할 수 있다.

마음 비우기 명상의 효과에 대한 선행 연구를 보면 마음수련의 원리를 심신의학 쪽으로 접근하여 현저한 개선 효과가 있었음을 과학적 데이터로 제시하고 있는 연구(정동명 · 이상률, 2001), 중학생을 대상으로 분노, 초조하거나 불안했던 마음이 사라졌음을 통계적으로 입증한 연구(최경숙, 2003), 교사들을 대상으로 연구한 결과 마음수련이 교사들의 스트레스, 불안, 분노, 우울 영역에서 유의미한 감소 효과를 보인 연구

가 있다(전진경, 2004). 인성 교육에서 초등학생의 마음수련을 적용한 결과 집중력과 자신감이 증가되었다는 연구가 있으며(곽재용, 2005), 조현학(2004)은 '마음수련이 중학교 남학생의 공격성 감소에 미치는 영향'을 실험집단과 통제집단으로 비교 검사한 결과 실험집단의 공격성이 현저히 감소했다는 양적 결론의 연구가 있다.

그러나 마음수련이 중학생들의 공격성에 미치는 영향이 질적으로 연구된 사례는 없다. 본인은 마음수련이 공격성의 감소에 지대한 영향을 미친다는 이 양적 연구를 바탕으로 하여 '마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램'을 개발 적용하여 마음 버리기가 중학생들의 공격성에 미치는 영향을 질적인 방법으로 연구해보고자 한다.

2. 연구 문제

이상과 같은 목적으로 본 연구를 통하여 구체적으로 밝히고자 하는 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 마음 버리기 프로그램이 중학교 3학년 남학생의 공격성 감소에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 마음 버리기 프로그램이 중학교 3학년 학생의 정서 능력에 어떠한 효과가 있는가?

셋째, 마음 버리기를 통한 공격성 감소 프로그램이 중학교 3학년 학생의 학교생활 전반에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 이론적 배경

본 연구는 마음 버리기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과를 알아보고자 한 것이다. 따라서 공격성과 마음 버리기 명상에 대한 여러 이론들과 선행 연구들을 분석하여 보고, 공격성과 마음 버리기 명상을 관련시켜 살펴보았다.

1. 공격성

공격성이란 의미가 광범위하여 그 정의를 한마디로 내리기에는 어려운 점이 많다. 그러나 일반적으로 두 가지 접근 방법으로 정의되고 있다.

첫 번째 접근 방법은 관찰 가능한 특성 및 행동만을 가지고 정의하는 것이다. 두 번째 접근 방법은 공격자의 의도나 동기를 포함시킨다.

이 두 접근 중 첫 번째 접근 방법에 의한 정의는 우발적인 사고로 인한 상해도 공격 행동으로 포함될 수 있으며, 공격 의도를 가진 행동이라도 상대방에게 해를 끼치지 않으면 공격성이 아닌 것으로 간주되는 상황이 생길 수 있다. 그래서 일반적으로 두 번째 접근 방법에 입각한 정의를 받아들이고 있다(조현학, 2004). 즉, 인간의 공격성이란, 적의감과 분노의 정서를 수반하는 의식적 또는 무의식적으로 타인에게 상해를 입히거나 파괴를 목적으로 하는 성향이라고 정의할 수 있다.

2. 마음 버리기 명상 활동

가. 마음 버리기의 개념

마음 버리기 명상은 통찰 명상이며 이는 순간순간 부딪히게 되는 일

상생활에서 일어나는 모든 행위들을 특정한 의식의 개입이나 판단 없이 지켜보는 것이며 평소 자신의 생각과 판단이 얼마나 자신의 주관적 편견과 기대 등에 의해서 영향을 받는지를 알아차리게 되며 이를 통해 자신과 세계를 보다 객관적이고 편견 없이 있는 그대로 바라보게 된다.

나. 마음 버리기 활동의 원리

마음 버리기 명상에서는 마음수련의 원리와 마음의 정의를 따른다.

우리는 어릴 때부터 지금까지 살아오며 경험한 것을 모두 마음속에 이미지 또는 영상, 사진으로 저장해오고 있다. 이제부터는 그것을 사진이라 칭하겠다. 지난 일을 떠올리면 눈앞에 잡힐 듯 훤히 떠오르는 마음속 사진이 있다. 이 사진 한 장 한 장에는 그 때의 마음이 같이 묻어 있다. 그 마음속 사진을 마음으로 떠올려 버리면, 그 사진에 묻어 있던 마음도 함께 버려진다. 마음 버리기 활동은 이와 같은 원리로 이루어진다.

학생들은 지금까지 살아온 환경과 그 경험이 사진으로 저장되어 있고 그 사진으로 인해 지금의 행동이 결정된다. 예를 들면, 중학교 2학년 선생님이 편애를 해서 일 년 동안 선생님을 미워한 학생은 중학교 3학년 담임 선생님을 '편애할 것이다' 라는 편견을 가지고 대한다. 선생님의 행동을 부정적인 시각으로 보게 되며 선생님과 관계는 좋아지지 않게 된다. 그러나 중학교 2학년 선생님이 편애했다는 마음속 사진을 지우면 2학년 때 선생님을 더 이상 미워하지 않게 된다. 그 결과 중학교 3학년의 선생님과 긍정적 관계를 맺게 되는 것이다. 다른 예를 하나 더 보면, 귀갓길에 폭력배에게 맞고 금품을 뺏긴 학생은 그 길을 지나는 것을 매우 두려워한다. 마음속에 맞았던 사진이 두려움을 갖게 하여 가까운 길을 두고도 멀리 큰길로 돌아서 간다. 그러나 그 사진을 버리게 되면 가까운 길을 예전처럼 그냥 지나갈 수 있게 된다.

이처럼 마음속 사진 한 장 한 장을 버리면 편견이나 부정적 마음들이 사진과 함께 사라지고 하늘과 같이 맑고 순수하고 무한한 크기의 마음으로 생활할 수 있게 된다.

다. 마음 버리기의 교육적 효과

본 연구의 연구 목적은 마음수련의 원리를 학교 교육에 구안·적용하는 것이다. 위에서 설명한 마음 버리기의 원리를 이용하여 중학교 3학년에 맞는 프로그램을 개발·적용한다. 학교 현장에서 야기되는 학생들의 행동에 대한 마음의 원인을 파악하고 그 마음을 유형화하여 집중적으로 버려야 할 마음의 리스트를 작성한다. 행동은 마음의 발현이기 때문에, 마음이 버려지고 깨끗해진 만큼 학생의 행동은 자신도 모르게 변화할 것이다.

예를 들면, ‘도벽’이라는 부적응 행동은 ‘충족되지 않은 부모의 사랑’과 자라면서 ‘갖고 싶은 물건에 대한 욕구’, ‘자신을 합리화시키기 위한 거짓말’ 등의 부정적 마음들의 발현이다. 이 부정적 마음을 학생 스스로 찾도록 유도한 후 ‘마음 버리기’ 실행으로 그 마음들을 버린다. 반복된 마음 버리기로 그 마음들이 버려진 만큼 그 학생의 행동의 변화를 이끌어 낼 수 있다.

마음 버리기는 어떤 마음을 찾아 버리느냐에 따라 그 영역과 분야가 결정될 수 있다. 다시 말하면, 교육 전반에 걸쳐 효과를 나타낼 수 있다는 것이다.

3. 마음 버리기와 공격성 감소

2007년 1월 25일 KBS 뉴스타임에서 보도된 자료에 의하면, 30년 전

상아에 눈 먼 자들의 무차별한 코끼리 살상이 있었다고 한다. 이때 부모 코끼리가 인간의 총에 의해 쓰러져가는 모습을 지켜보았던 아기 코끼리는 매우 난폭한 어른 코끼리로 성장했다고 하며 인간에게 매우 위협적인 존재로 다가온다고 한다. 인간도 위협적, 충격적인 재난이나 사건에 노출되거나 그 사건을 목격하고 나면 뇌가 손상된다고 한다. 대구 지하철 폭발 사건을 목격했던 많은 사람들의 뇌를 사진 찍어 본 결과 신경 회로가 일반인에 비하여 1/4 크기로 줄어들어서 감정 조절이 힘들고 그때의 사건이 다시 일어날 것 같은 불안감에 휩싸인다고 한다. 이런 증상을 의학적으로 '외상 후 스트레스 증후군' 이라고 하는데 남편의 폭력으로 인해 이 증후군에 시달리던 한 여인은 심한 해리 증상을 일으키며 2004년 4월에 남편을 살해한 사건도 있었다.

위의 사실들은 폭력적인 모습을 사진 찍게 되면 몸의 세포에 그대로 기억되며 목격한 것만으로도 뇌 손상을 가져온다는 것은 마음이 곧 몸이라는 것과 기억된 폭력은 지우기 전에는 그대로 있다가 어떠한 조건이 되면 그대로 표출된다는 것을 과학적으로 증명해 준다고 할 수 있다.

이러한 것들로 볼 때, 인간의 폭력성, 공격성을 없애는 방법은 마음에 기억된 폭력적인 장면이나 충격적인 사진들을 지워 없애는 방법이 가장 효과적이라 생각되었기에 연구 동기로 삼았고 연구·적용한 결과를 보고자 한다. 이에 이 연구에서는 중학교 3학년 남자 학생들이 자신이 공격적이었던 때를 마인드맵을 통하여 찾아낸 다음 마음수련 1과정 방법에 따라 그때의 사진을 버리는 방법을 도구로 사용하고자 하며 그 사진과 함께 공격적이었던 마음도 함께 버려진 뒤의 변화를 살펴보고자 한다.

III. 연구 가설

본 연구에서는 앞서 살펴본 이론적 배경을 근거하여 마음 버리기 명상 활동이 중학생의 공격성 감소에 어떠한 영향이 있는지를 검증하고자 세운 가설은 다음과 같다.

가설 1. 마음 버리기 프로그램에 참여한 학생들은 마음 버리기 전보다 공격성이 감소될 것이다.

가설 2. 마음 버리기 프로그램에 참여한 학생들은 마음 버리기 전보다 정서 능력이 향상될 것이다.

가설 3. 마음 버리기 프로그램에 참여한 학생들은 마음 버리기 전보다 학교생활 전반에서 긍정적 자아감과 집중력이 향상될 것이다.

IV. 연구 방법

본 연구에서는 마음수련의 1과정을 적용시킨 마음 버리기 명상 활동이 중학교 3학년 남학생들의 공격성 감소에 미치는 효과를 알아보기 위하여 중학교 3학년 한 개의 학급을 대상으로 실험 연구를 실시하였다. 그 연구 결과는 사전, 사후에 공격성 실태를 조사 분석하여 설문지, 마음 버리기 일지 포트폴리오를 통한 평가, 교사의 관찰 평가를 통하여 그 효과를 검증해 보고자 하였다.

1. 대상

연구의 실험 대상은 인천 〇중학교의 3학년 41명을 대상으로 하였다.

2. 설계

본 연구는 마음 버리기 명상 활동의 효과를 알아보기 위해 사전 설문지와 교사 관찰 평가를 실시하고, 마음 버리기 명상 활동을 2008년 4월부터 12월까지 조회나 종례 시간, 계발 활동 시간 등에 각 회당 10분 정도 꾸준히 실시하였다.

3. 도구

마음 버리기 명상 활동이 중학교 3학년 남학생들의 공격성 감소에 미치는 영향을 알아보기 위하여 본 연구에서 사용된 실험 도구는 마음 버리기 명상 활동 프로그램이고 검증 도구는 설문지, 마음 버리기 일지 포트폴리오를 통한 평가, 교사의 관찰 평가를 사용하였다.

가. 마음 버리기 프로그램의 주요 내용

마음수련 1과정을 중학교 3학년 수준에 맞도록 구안·적용하였다. 먼저 마음 버리기가 어떻게 진행되는지를 설명한 다음 마음을 열어 긍정적으로 따라할 수 있도록 유도한다. 다음 단계로 주제에 대한 마음을 학습지나 자료 등을 통하여 찾아내도록 하고 그 마음을, 방법을 통해 버리도록 한다. 인간은 사진 찍은 것들을 기억하고 있고 그 사진들이 버려지기 전에는 사진에 맞는 조건이 주어지면 그 마음이 표출된다는 것을 인식케 한다. 또한 사진을 찍기 전에는 그 마음이 없었던 것이라는 것을 알게 하고, 없었던 것이기에 버리면 없어지는 것임도 인식케 한다. 다

버리면 없어짐을 스스로가 확인하고 ‘마음을 버리고 나니……’도 작성해본다.

대상으로는 중학교 3학년 한 학급을 때로는 전체를 대상으로, 때로는 모둠별로, 가끔은 개인별로 방법을 적용했다. 여기서는 마인드맵을 통하여 공격적이었던 때를 찾게 했으며 스스로 찾은 상황들을 바탕으로 크게 흥분, 폭력, 좌절, 원한, 부정 등으로 나누고 그 각각에 대한 상황들을 하나하나 불러주며 그때의 상황들을 찾아 버리게 했다.

〈표〉 마음 버리기 프로그램의 주요 내용

순서	제목	주요 내용	비고
1	일 년 동안 가장 버리고 싶은 마음 찾기	설문지를 통하여 일 년 동안 가장 원하는 것과 가장 버리고 싶은 마음을 찾도록 함	설문지, 학습지, 펜
2	마음 버리기의 원리 및 방법	진짜마음과 가짜마음의 인지	
3	마음 버리기의 실제	산 삶의 기억된 생각들을 나이 순으로 떠올려 버리도록 한다.	떠오르는 것은 가짜임을 인식
4	선생님에 대한 마음 버리기	앞에 선 교사는 신뢰의 기초, 교사에 대한 마음이 없어야 믿고 함께하며 활동이 시작된다.	마음 버리기 일지
5	가족에 대한 마음 버리기	가족, 특히 부모는 내 마음의 뿌리, 부모, 형제들과 있었던 일을 떠올려 버린다.	마음 버리기 일지
6	친구에 대한 마음 버리기	하루 시간 중 가장 많이 함께하는 친구에 대한 기억된 생각들을 떠올려 버린다.	마음 버리기 일지
7	공격적이었던 때 찾아 보기	마인드맵을 이용하여 공격적이었던 상황을 찾아보게 함	학습지, 펜, 색연필
8	공격적이었던 상황들을 떠올려 버리기(1)	흥분-화, 분노, 싸움, 무시, 모욕, 굴욕	마음 버리기 일지
9	공격적이었던 상황들을 떠올려 버리기(2)	폭력-매, 금품 갈취, 충격적인 사건, 사고, 반항, 비열, 빈정댐, 심술궂음, 파괴, 적대적 복수, TV, 게임, 비디오, 만화, 욕, 위협, 놀림	마음 버리기 일지
10	공격적이었던 상황들을 떠올려 버리기(3)	좌절-열등감, 비교, 놀림, 슬픔, 무기력, 두려움, 불안, 초조, 긴장, 실수, 회피, 남 탓	마음 버리기 일지

순서	제목	주요 내용	비고
10	공격적이었던 상황들을 떠올려 버리기(3)	무가치함, 희생, 억울함, 우울, 비통함, 외로움, 상처, 소외, 인정받고 싶음, 외로움, 하고 싶었던 일이나 말, 억지로 한 일	마음 버리기 일지
11	공격적이었던 상황들을 떠올려 버리기(4)	원한-원망, 무시, 모욕, 미움, 서운함, 억울함, 비아냥거림, 질투, 증오	마음 버리기 일지
12	공격적이었던 상황들을 떠올려 버리기(5)	부정-거절, 반항, 규칙 어김, 판단 기준, 의심, 짜증, 신경질, 적개심, 이기적인 마음, 지나친 관심, 무관심, 편집증적 증세	마음 버리기 일지
13	공격적이었던 상황들을 떠올려 버리기(6)	그저 떠오르는 사진들 버리기	마음 버리기 일지
14	공부에 대한 마음 버리기	하루 일과, 친구, 선생님, 부모, 시험, 부담, 불안, 초조, 열등감, 돈, 가정환경, 질투, 수업 시간	마음 버리기 일지
15	잘못했던 일, 감사했던 일 찾아 버리기	잘못했습니다, 감사합니다 편지 쓰기	학습지
16	일 년 활동의 정리	일 년 동안 활동 소감 표현하기	마음병풍, 책

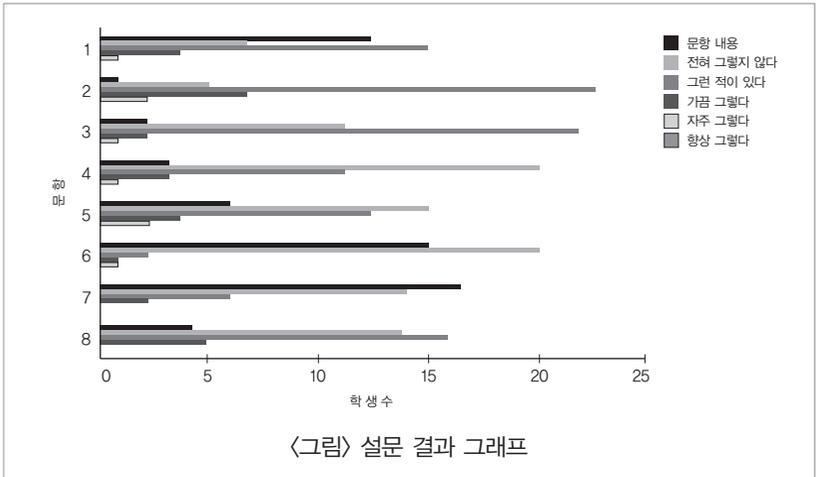
나. 검증 도구

마음 버리기 명상 활동이 중학교 3학년 남학생의 공격성 감소에 미치는 영향을 알아보기 위하여 본 연구에서 설문지, 마음 버리기 일지 포트폴리오를 통한 평가, 교사의 질적 관찰 평가를 사용하였다.

1) 설문 결과표

설문 결과표와 그래프에서 보듯이 공격적인 상황에 '자주 그렇다'와 '항상 그렇다'는 매우 낮은 수치를 나타내고 있음을 볼 수 있다. 하지만 연구 처음부터 양적인 연구보다는 질적 연구로 현장 연구 사례 형식을 선택한 이유로 사전 검사를 실시하지 못해서 커다란 의미를 두기는 어렵다.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다(%)	그런 적이 있다(%)	가끔 그렇다 (%)	자주 그렇다 (%)	항상 그렇다 (%)
1	나는 내 마음대로 되지 않으면 욱하고 올라오며 때론 욱도 나온다.	33.3	17.9	38.5	7.7	2.6
2	나는 폭력적인 장면을 많이 보는 편이다.	2.6	15.4	59.0	17.9	5.1
3	나는 다른 사람이 부러울 때가 많다.	5.1	30.7	56.4	5.1	2.6
4	나는 나만 피해보는 일이 많다고 생각되어 억울할 때가 많다.	7.7	51.3	30.7	7.7	2.6
5	나는 나 자신이 못마땅할 때가 많다.	15.4	38.5	33.3	7.7	5.1
6	나는 자주 꾸중을 듣고 놀림 당하는 때가 많다.	38.5	51.3	5.1	2.6	2.6
7	내 의견보다 친구의 의견이 받아들여지면 그 친구가 잘못되었으면 하는 마음이 든다.	43.9	36.0	15.4	5.1	0
8	나는 누군가가 많이 미워서 때론 두들겨 패고 싶은 충동이 일곤 한다.	10.3	36.0	41.0	12.8	0



2) 교사의 관찰 평가

방과 후 수업과 그 외의 빠듯한 학교 일정 속에서 학급 전체를 대상으로 시간을 내기는 정말 쉽지 않았다. 조회 시간과 종례 시간, 그리고 학교 행사 전에 짧게 실시하였다. 또 길 가다가 만나는 학생에게 개별적으로 마음 버리기를 하느냐고 묻고 하지 못한다면 왜 그러는지 간단하게 상담했으며 방법을 다시 한 번 알려주고 생활 속에서 버려 나가도록 유도했다.

그 결과 학년 초 학급 구성원들이 문제아라고 불리는 두 학생에게 두려움을 갖고 있었고 그들이 수업을 방해하거나 무례한 행동을 해도 이 OO라는 한 친구만 빼고 아무 말도 하지 못하고 얼굴만 붉어지곤 했었다. 이 OO는 그럴 때마다 쌍욕을 하며 그들과 맞서고 먹살을 잡곤 했으며 위협적인 상황이 펼쳐지곤 했다. 스스로 해결되지 않는 그런 사건들을 다른 친구가 보고 담임에게 알려주어서 해결하곤 했었다. 그들의 교우 관계는 자연스럽지 못하고 힘의 논리가 적용되곤 했었던 것이다. 그로 인해 학급 전체 분위기는 다소 어둡고 침울했으며 뭘지 모를 긴장이 흘렀고 그들이 한 번씩 소리칠 때면 학급 전체가 일순간 침묵에 휩싸이곤 했다. 수업 시간에도 산만하고 집중하기 어려웠으며 그 두 학생이 무단결석을 하면 나머지 학급 구성원들은 좋아하곤 했다.

그러나 학년 말에 갈수록 학급에서 서로 간에 쌓인 마음이 없으니 천진난만한 아이들처럼 몸으로 부대끼고 장난하고 놀았으며 오랫동안 결석하다 나온 그 두 친구를 여느 친구들과 다름없이 편하게 대하게 되었고 그로 인해 학교에 나오는 게 편하게 느껴진 두 친구는 무단결석이 사라지고 무사히 졸업하여 고등학교에 진학할 수 있게 되었다. 또한 처음에 얼굴을 붉혔던 이 OO와 문제아라 불리던 두 학생도 서로를 이해하고 감싸주는 좋은 친구가 되었으며 싸움이 없어지고 학급 구성원이 서로를

그냥 이해했고 밝고 환한 얼굴로 상대를 수용하는 자세였으며 매사에 긍정적인 태도였다.

3학년 부장을 맡았던 유OO 교사와 본인의 학급에 대한 평가를 살펴 보고 그 후 개인의 변화를 살펴보고자 하겠다.

가) 현재 3학년 부장을 맡고 있는 유OO 교사의 평가

월	공격성 감소면	긍정적 자아 형성면	집중력 향상면
4	학생들 성향은 대체로 적극적이며 외향성이 높아 보인다.	교사나 학교에 대하여 부정적인 견해를 지니고 있는 학생이 많다.	다수의 학생 성향이 밝고 쾌활하다. 이러한 성향이 자칫 산만함과 소란함으로 이어지곤 한다.
5	적극적이며 외향적인 성향이 다른 학생의 의견에 대하여 비난하거나 야유하는 형태로 나타난다.	학교의 규칙에 대하여 반발하는 예가 많고 사회를 바라보는 시각이 부정적인 학생이 많다.	밝고 쾌활한 성향이 집중력의 저해 요인이 되기도 한다. 발문에 대하여 군중심리적인 답변이나 농담으로 답하기도 한다.
6	학생의 답변에 야유하는 태도가 줄어들고 문제 학생에 대하여 배려하는 성향이 나타남.	부정적 성향이 다소 줄어들었다.	산만함과 군중심리적인 발언이 줄어들고 답변자의 발언에 집중을 하여 경청하는 태도를 보인다.
9	학급 행사에 다수의 학생이 적극 참여하는 성향을 보임. 조별 활동에도 방관자나 소외자 없이 모두가 참여한다.	교사의 설득에 대하여 학생들의 호응도가 높으며 긍정적인 성향을 보인다. 학교 규칙을 위반하는 학생이 극히 드물다.	수업 내용에 적합한 질문과 답변으로 수업에 활기차고 적극적인 태도로 임한다.
10	학습이나 행사에 모든 학생들이 열성적으로 임한다. 소외되는 학생이 없으며 문제 학생도 포용하고 있다.	심부름을 하거나 청소를 할 때에도 즐겁게 임한다.	수업 시간 전반에 걸쳐 항상 활기차며 학습에 적극적으로 참여한다. 수행평가 시 다른 학급에 비하여 준비도가 높으며 성실도가 높다.

월	공격성 감소면	긍정적 자아 형성면	집중력 향상면
11	전반적으로 남을 비난하던 태도가 사라지고 협동하는 모습을 보인다. 학생들 사이의 폭행이나 말다툼이 거의 없는 화목한 학급이다.	교사의 가르침에 대하여 호의적인 반응을 보이며 학교 규칙을 위반하지 않는다. 웃어른에게 대체로 우호적이며 긍정적인 성향을 보인다. 사회 전반에 걸친 문제에 대하여 무조건적인 비판보다 올바른 판단을 하게 되었다.	기말고사 기간에 다소 해이해진 타 반에 비하여 변함 없는 집중력을 갖고 시험공부에 임하였다. 그 결과 2학기 2회 고사에서 2등 반에 비하여 월등한 점수 차로 1등을 하였다. 시험 후에도 시험 전과 별 차이 없이 수업에 임하고 있다.

나) 담임교사가 관찰한 모습

놀라운 것은 학생들의 공격성이 감소되면서 점차 건강한 정서 상태가 되었고 그로 인해 수업 집중력이 점차 향상되어 갔으며 학업 성취도도 매우 높아졌다는 것이다. 따라서 성적도 아주 많이 향상 되었는데 표에서 보듯이 학년 초 진단 평가에서 하위권에 머물던 학급 성적이 학년 말에는 1위를 마킹했고 미술 교과를 제외한 전 교과에서 학년 평균보다 낮은 교과는 없게 되었다. 또한 10월에 실시했던 영어 단어 경시대회에서도 1위를 했으며 마지막 고사가 끝난 이후의 수업 분위기도 시험 전의 분위기와 다르지 않은 모습을 보였다. 또한 2학년 말 석차에서 50등 이상 오른 학생도 많았는데 이들의 공통점은 평소에 혼자서도 자주 마음 버리기를 실시했다고 한다. 이들은 공부하다가 잡념이 생기거나 그만하고 싶다는 생각이 들면 가만히 눈을 감고 방법대로 버려 보았다고 하는데 그렇게 버리고 나면 머리가 맑아져서 처음에 의욕적으로 공부하던 그 상태로 다시 공부에 전념할 수 있었다고 한다. 또한 수업 시간에 점점 달라져가는 몇몇 학생들을 보면서 후에 마음 버리기를 시행하는 학생도 있었고 교사에 대한 신뢰도가 높아져 가면서 담임의 교과목을 매우 좋아하게 되었다. 공부에 대한 자신감이 높아져 가면서 자연스럽게

성격도 긍정적으로 변해가는 것을 볼 수 있었고 모둠 활동이나 그 외의 여러 행사 활동 등에서도 매우 적극적인 모습으로 모든 것을 즐겁게 받아들이고 감사하는 마음으로 생활해 나가는 것을 볼 수 있었다.

1) 학급 전체에서의 변화

구분	학년 초	학년 말
공격성 감소면	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 힘의 논리가 작용되어 문제아라 불리는 두 학생에 의해 학급 분위기가 좌우됨 ◆ 시비를 걸고 먹살을 잡고 심한 욕설이 오가며 교실이 매우 지저분함 ◆ 두 학생의 잦은 무단결석 ◆ 두 학생의 금품 갈취 및 폭력 ◆ 다소 침울하고 긴장과 불안의 분위기 ◆ 대화 도중 욕이 50% 정도 차지하고 가래침이나 침을 아무 곳이나 뱉음 ◆ 다리를 떨거나 손톱을 깨무는 학생이 다수 ◆ 비난이나 야유가 많음 ◆ 두발 단속 등에 반항적, 규칙을 어김 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 교실이 깨끗하고 서로를 위해주고 감사 주는 밝고 따뜻한 분위기 ◆ 싸움이 없음 ◆ 금품 갈취나 폭력 등도 모두 사라짐 ◆ 9월 이후 무단결석이 모두 사라짐 ◆ 언어 사용이 부드럽고 온화해짐 ◆ 반항하거나 규칙을 어기는 일이 없음 ◆ 다리를 떨거나 손톱을 깨무는 습관도 모두 사라짐 ◆ 가래침을 뱉거나 껌을 씹다 교실 바닥에 버리는 학생이 없어짐 ◆ 비난, 야유가 모두 사라지고 긍정적으로 칭찬해 줌
수업시간의 집중력	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 다소 산만 ◆ 멍하게 앉아 있음 ◆ 무기력한 모습으로 아무것도 하지 않으려 함 ◆ 가끔 책상에 엎드려 있는 학생도 있음 ◆ 펜을 돌리거나 체육복 등을 만짐 ◆ 수업 도중에 사물함이나 화장실 등을 왔다 갔다 함 ◆ 교과서와 가방을 가지고 오지 않는 학생들이 다수 ◆ 대답을 하지 않고 한 학생이 대답하는 것에 대해 잘난 체 한다는 식으로 비난하거나 야유를 던짐 ◆ 다리를 떨거나 손톱을 깨무는 학생이 많음 ◆ 과제를 잘 해오지 않음 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 밝고 환한 표정이며 언어 구사도 부드러움 ◆ 즐겁게 재잘대나 구심점이 교사 중심이고 수업이 시작되면 바로 집중함 ◆ 정서가 안정되어 있어 교사를 신뢰하고 교사와 눈을 마주치고 수업함 ◆ 활기찬 모습으로 대답 소리가 크고 발표하는 것을 즐거워하며 학습에 적극적으로 참여함 ◆ 친구를 놀리거나 비난하는 일이 없으며 이해를 못하는 학생에게 친절하게 가르치고 모르는 것들을 급우에게 물어보는 것에 대해 부끄러워하지 않음 ◆ 과제 수행을 잘하며 수행 평가 등에도 관심을 갖고 성실하게 수행함 ◆ 수업 준비물을 잘 챙김 ◆ 모둠별 활동이 잘 진행됨 ◆ 2학기 2회 고사 후에도 수업 태도 좋음

구분	학년 초	학년 말						
학 업 성 취 도	◆〈담임교사가 관찰한 모습 - 진단 평가와 2학기 2회 고사 결과 비교〉							
	교과	진단 평가 등위	3학년 2학기 2회 고사					
	국어	9위 / 9개 반	1위 / 9개 반					
	사회	4위 / 9개 반	3위 / 9개 반					
	수학	4위 / 9개 반	1위 / 9개 반					
	과학	5위 / 9개 반	2위 / 9개 반					
	영어	5위 / 9개 반	1위 / 9개 반					
	전체 등위	7위 / 9개 반	1위 / 9개 반					
	◆영어 단어 경시대회에서 1위 / 9개 반							
	◆〈담임교사가 관찰한 모습 - 성적 향상이 큰 학생을 중심으로〉							
	전교 석차	권00	김00	김00	배00	신00	염00	우00
	2학년 2학기 합산 (369명 중)	304	129	219	160	88	201	327
	3학년 2학기 합산 (370명 중)	197	35	167	109	17	144	271
	향상된 석차	107	94	52	51	71	57	56
학 교 생 활	◆소극적인 자세여서 학급 임원진 구성에서 매우 힘이 듭		◆현장 체험 학습 등의 활동하는 모든 것에 긍정적이고 적극적으로 참여함					
	◆모둠 구성에 시간이 많이 걸리고 모둠 활동에도 소극적임		◆체육대회에서 소프트볼 1위, 씨름 2위, 응원상 1위 등을 수상함					
	◆뭘 하자고 해도 시무룩함		◆교내 축제에서 2일 만에 공연 준비를 모두 끝내고 멋진 모습으로 공연을 함					
	◆심부름 등 교사의 부탁에 왜 자기가 해야 하느냐고 묻고 하기 싫어함		◆모든 심부름에 즐겁게 응하고 감사해 하며 할 일이 없느냐고 묻기도 함					

2) 개별 변화

학급 구성원 하나하나가 변화였기에 학급 분위기 전체가 변할 수 있었음은 두말할 필요가 없겠지만 여기서는 변화가 컸던 학생 네 명만을 중점적으로 다루어 보고자 한다.

다음의 노OO와 최OO 학생은 2학년 말부터 흡연과 금품 갈취, 절도 등에 연관되어 징계를 받았던 학생들로 현재 본인의 반에 적을 두고 있다. 이들은 학년 초 매우 무기력한 모습으로 수업 시간마다 엎드려 있었고 잠을 자지 않는 동안은 수업 분위기를 흐트러뜨렸으며 급식 시간에 친구의 맛있는 반찬을 빼앗아 먹고 여러 물품을 빌려가서 갚지 않고는 했다. 교내에서도 흡연하다 적발되었고 표정도 어둡고 무서웠으며 무단 결석이 많았다. 이들을 대상으로 하루에 5분에서 1시간 정도의 시간을 투자해 버리기를 실시해 본 결과이다.

또 이OO 학생은 학습에 대한 이해가 매우 빠르고 글쓰기 능력도 뛰어난 우수 학생이었으나 대화의 반이 욕이었고 노OO가 하는 행동에 대해 마음에 들어 하지 않고 먹살을 잡고 싸웠으며 한겨울에 여름 교복을 입거나 한여름에 겨울 교복을 입곤 했다. 또 왜 두발 검사를 하느냐고 반발하곤 했다. 여기서는 이들 세 학생의 변화를 기술해보겠다.

	학년 초	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동
노 O O 학 생	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 부모가 이혼해서 어머니와 생활, 경제적 어려움 ▶ 여자 친구와 헤어진 후 학교에 있으면 매우 답답해함 ▶ 2학년 때부터 흡연, 음주, 금품 갈취, 특히 2학년 말의 오토바이 절도건으로 3학년 때 사회봉사 1주일 ▶ 수많은 무단결석 -1학기 48일, 무단외출, 무단결과, 앨범 사진 촬영과 소풍 때만 등교 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마음 열기 ▶ 진짜, 가짜 인식시키기 ▶ 여자 친구에 대한 사진들을 처음 만난 순간부터 헤어질 때까지 수차례 반복하여 버리게 함 ▶ 답답했었던 때를 떠올려 버리기 ▶ 마음대로 되지 않았을 때 떠올려 버리기 ▶ 사회봉사 갔던 일들 떠올려 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 글쓰기 실력이 매우 좋아졌으며 상황을 이해하고 수용하는 폭이 넓어짐 ▶ 9월 중순부터 무단결석이 하루도 없음 ▶ 금우들과 과자를 나눠 먹기도 하고 얘기도 스텝없이 하며 친해짐 ▶ 수업을 잘 이해하지는 못하나 엎드려 있지는 않음

	학년 초	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동
노 오 오 학 생	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 사소한 일에도 욱한 모습으로 짜려보고 시비를 걸고 욱을 함. 교내에서 2회 싸움 ▶ 친구에게 휴대폰을 빌려 457통을 사용함 ▶ 급우들에게 시계, 벨트, 돈 등을 빌리고 오랫동안 갚지 않음 ▶ 급식 시간에 제일 먼저 배식을 받으려 하고 맛있는 음식을 많이 먹으려 함 ▶ 손톱을 물어뜯어 손톱이 거의 없을 정도임 ▶ 매 수업 시간에 엎드려 있음 ▶ 기초 학력이 부족하여 학습 의욕이 없음 ▶ 급우들과 어울리지 못하고 문제아라고 불리는 학생들과 어울림 ▶ 무기력한 모습으로 아무것도 하지 않으려 함 ▶ 체벌을 매우 무서워하나 체벌을 해도 행동은 변하지 않음 ▶ 학교에 오신 부모님께도 대드는 모습을 보임 ▶ 꺼칠한 피부에 삭막하고 황폐한 표정 ▶ 생활지도부와 교감선생님- 전학 보내라고 계속 권유 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 학생 및 어머니와 거의 매일 상담-처음엔 어머니가 부정적이었음. 어머니께 금방 돌아올 거라는 희망과 믿음을 갖게 했고 부모의 얘기를 많이 들었고 항상 밝은 목소리로 상담함 ▶ 생활지도부, 교감 선생님께 도움을 요청 ▶ 금품 갈취에 관계된 사진 버리기 ▶ 폭력에 관련된 사진 버리기(부모, 친구, 선생님, TV, 비디오, 만화 포함) ▶ 같이 어울리는 친구들에 관한 사진을 많이 떠올려 버리게 함 ▶ 부모에 관한 사진을 많이 떠올려 버리기 ▶ 오토바이 사고로 길 가던 할머니 병원 입원 ▶ 폐렴으로 병원 입원 1주일 ▶ 학급 친구들에 대한 사진 떠올려 버리기 ▶ 혼자 있을 때 하는 행동 떠올려 버리기 ▶ 공부에 대한 사진 버리기 ▶ 수업 시간의 사진 떠올려 버리기 ▶ 점심 시간의 사진 떠올려 버리기 ▶ 결석한 날 했던 일들을 떠올려 버리게 함-어울리던 형들과 그 장소 버리기 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 언어 사용이 온화하고 친구들에게 물건을 빌려 달라거나 뺏는 일이 사라짐 ▶ 학교에 즐겁게 적응하며 급우들과도 매우 편하고 즐거운 관계를 유지함 ▶ 급식 시간에 자기 순서에 맞춰 줄을 서서 배식 받으며 음식도 적당량 받음 ▶ 손톱을 물어뜯거나 다리를 떠는 행동이 사라짐 ▶ 교사가 이걸 해보면 어떨까? 하고 제의하면 해보려고 노력함 ▶ 그 동안 방황했던 것에 대해 부모님께 죄송해하며 부모님께 '잘못했습니다'와 '감사합니다'의 편지를 써서 보여드리며 부모님을 생각하는 마음이 각별해짐 ▶ 표정이 밝아지고 웃는 인상임 ▶ 담임을 신뢰하고 자주 교무실에 들락거리며 그날 한 일을 이야기하고 연말에 스스로 만든 카드에 '사람으로 대해준 선생님은 처음이었다'며 감사를 표함 ▶ 고교 진학 후에도 안부 전화를 해서 공부하고 있다고 얘기하며 다른 선생님들께도 안부를 전해달라고 함

	학년 초	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동
최 ○○ 학 생	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 부모가 이혼해서 어머니와 생활, 모:마트계산원 ▶ 이혼 전 아버지가 어머니를 많이 때렸다고 함 <ul style="list-style-type: none"> - 힘이 센 친구들(노OO 등)을 의지하고 따라다니며 그 친구들이 하라는 것은 뭐든 같이 하려 함(흡연, 가솔, 음주, 오토바이) ▶ 2학년 말부터 흡연, 금품 갈취, 오토바이 절도 <ul style="list-style-type: none"> - 특히 2학년 말의 오토바이 절도 건으로 3학년 때 사회봉사 1주일 ▶ 무단결석, 무단외출, 무단결과 ▶ 기초 학력이 부족하여 학습 의욕이 없음 ▶ 사소한 일에도 시비를 걸고 욕을 함 ▶ 매 수업 시간에 엎드려 있음 ▶ 급우들과 어울리지 못하고 문제아라고 불리는 학생들과 어울림 ▶ 체벌을 매우 무서워하나 체벌을 해도 행동은 변하지 않음 ▶ 어머니를 좋아하나 어머니께 함부로 대함 ▶ 무기력한 표정으로 아무것도 하지 않으려 함 ▶ 생활지도부와 교감 선생님-전학 보내라고 계속 권유 ▶ 오토바이 사고로 길 가던 할머니 병원 입원 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마음 버리기를 하지 않으려 해서 자연스러운 상담을 많이 함 ▶ 어머니가 자주 내교 및 매일 통화 <ul style="list-style-type: none"> - 처음엔 매일 우시면서 매우 힘들어했으나 잘될 거라는 희망과 신뢰를 갖도록 상담하고 애기를 많이 들어드림 - 어머니의 헌신적인 노력 ▶ 잘생겼다고 거의 매일 칭찬해주면서 차츰 마음을 열기 시작 <ul style="list-style-type: none"> - 마음 버리기 시작스러감 ▶ 진짜, 가짜를 인지하도록 ▶ 부모님에 관계된 사진들을 많이 버리게 함 ▶ 결석했을 때 했던 일들 떠올려 버리기 <ul style="list-style-type: none"> - 어울리던 형들과 그 장소 버리기 ▶ 같이 어울리는 친구들 떠올려 버리기 ▶ 학급 친구 떠올려 버리기 ▶ 공부에 대한 마음 버리기 ▶ 힘센 친구들 떠올려 버리기 ▶ 폭력적인 장면, 욕에 관계된 장면 버리기 ▶ 오토바이와 관계된 사진 버리기 ▶ 생활지도부, 교감 선생님께 도움을 요청 <ul style="list-style-type: none"> - 칭찬을 많이 부탁드림 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 9월 이후 결석, 지각, 조퇴가 사라짐 ▶ 급우들과 장난도 하고 스스로럽이 지냄 ▶ 수업을 이해하지는 못하나 엎드려 있지 않음 ▶ 성실한 모습으로 청소도 잘하고 봉사 활동도 20시간 모두 해 오는 성의를 보임 ▶ 표정이 밝아지고 웃는 인상임 ▶ 그 동안 방황했던 것에 대해 어머니께 죄송해하며 어머니가 고맙다고 얘기함 ▶ 고등학교를 알아보는 것에 적극적이고 진학 상담도 먼저 와서 요청하는 등 적극성을 보임 ▶ 교무실에 자주 찾아오고 심부름할 것이 없는지 물어보고 함 ▶ 고교 진학 후 어머니로부터 전화 <ul style="list-style-type: none"> - 학교 다니기 싫다 함 - 전화로 상담 ▶ 친구들에게 연락해서 음료수를 사 들고 학교를 찾아옴 <ul style="list-style-type: none"> - 마음잡고 열심히 생활하고 있다고 함

	학년 초	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동
이 O O 학 생	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 아버지가 1급 장애로 휠체어로만 이동 가능, 경제적 어려움 ▶ 어머니께서 전화하셔서 아침에 눈뜨자마자 컴퓨터를 켜고 컴퓨터 앞에 가서 아침 식사를 혼자 한다고 함 - 상담 결과 하고 후의 시간 대부분을 컴퓨터 앞에 있다 함 - 스스로 컴퓨터 중독이라고 함 ▶ 노OO와 최OO의 부당한 행동에 발끈하며 먹살을 잡고 욕을 하며 싸움 ▶ 겨울에 여름 교복을 입거나 여름에 겨울 교복을 입는 행동을 보임 ▶ 두발 단속 등 학교 규칙에 대한 반발 ▶ 수업 시간 대부분 다리를 떨고 있음 ▶ 학급 회장 등 자기보다 성적이 좋거나 인기가 좋은 학생과 원만하지 못한 관계 - 그들을 비난하거나 야유함 ▶ 어둡고 냉소적임 ▶ 몸치라고 놀림 받으며 활동에 자신이 없어함 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 마음 열기 - 상담, 심부름 - 학생에게 도움이 되는 방법 찾기 ▶ 일부러 할 일을 만들어서라도 심부름을 많이 시키고 장점을 찾아 칭찬을 많이 함 ▶ 어머니와 자주 상담 - 급식, 학비, 방과 후 등 지원 ▶ 부모에 대한 마음을 많이 버림 ▶ 컴퓨터와 게임을 집중적으로 버리게 함 ▶ 내가 옳다고 생각하는 기준을 찾아 버리게 함 ▶ 욕을 했던 장면, 폭력적인 장면을 찾아 버리게 함 ▶ TV, 게임, 비디오, 만화 등을 많이 버리게 함 ▶ 친구에 대한 마음을 많이 버리게 함(질투했던 일, 부러웠던 일 등) ▶ 돈에 대한 마음을 찾아 버리게 함 ▶ 외로웠던 기억, 상처받았던 일, 인정받고 싶었던 일을 찾아 버리게 함 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 컴퓨터 사용 횟수가 1주에 1회 정도로 현저하게 줄었으며 컴퓨터 앞에 있는 시간을 자기 의지대로 사용할 수 있게 되었다 함 ▶ 노OO와 최OO를 이해하게 되었으며 그들과 친밀한 관계를 유지함 ▶ 다른 계절의 옷을 입는 등의 이상행동을 전혀 보이지 않음 ▶ 규칙에 대한 반발이 모두 사라지고 스스로 알아서 준수함 ▶ 열등감에서 벗어나 자신을 사랑할 수 있게 되었고 학급 회장 등의 친구들과 매우 원만한 관계를 이룸 ▶ 대화 도중 욕이 사라졌으며 언어 구사가 밝고 부드러워짐 ▶ 다리를 떠는 행동이 사라짐 ▶ 표정이 밝고 천진난만해졌으며 급우들과 운동하는 것을 즐김 ▶ 축제에서 공연을 연습하여 무대에 섬 ▶ 전교 석차 : 27등에서 18등으로 향상됨
차 O O 학 생	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 3월 하고 후 귀갓길에 집단 폭행 및 금품 갈취(돈, 전자사전) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 처음엔 떠올리기 싫어하고 힘들어해서 마음 버리기를 적용할 수 없었음 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 1회 버리기를 한 후에 혼자 가보겠다고 함 ▶ 2회 버리기 한 후에 덜 무섭다고 함

	학년 초	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동	적용했던 마음 버리기 내용 및 활동
차 O O 학 생	<ul style="list-style-type: none"> ▶얼굴에 심한 멍으로 며칠 학교에 못나오고 그 후에도 모자를 쓰고 등교함 ▶얼굴이 어두워졌고 학교생활도 힘들어 함 ▶몹시 두려워하여 7분이면 갈 수 있는 빠른 길을 두고 20분 정도 걸리는 큰길로 돌아다님 	<ul style="list-style-type: none"> ▶첫 상담 후엔 여전히 두려움에 떨어서 집까지 바라다 줌 ▶두 번째 상담 후 아파트 입구까지 들어가는 걸 뒤에서 지켜보겠다고 함 ▶며칠 상담 후 버리기를 해보겠다고 하여 적용 ▶폭행 당한 장소와 그때 일과 있었던 학생들을 세세히 떠올려 버리게 함 ▶경찰에 신고해서 범인들을 잡음 	<ul style="list-style-type: none"> ▶범인들을 잡으면서부터 더욱 더 안정이 되어감 ▶3회 버리기 한 후부터 무섭지 않다고 했으며 예전처럼 밝은 얼굴로 생활했고 수업 태도도 다시 좋아짐

실시 횟수가 그리 많지 않았는데도 위 네 학생의 변화는 괄목할 만한 결과였다. 1학기 무단결석이 48일이어서 유예될 것 같다고 얘기했던 주변의 모든 선생님들이 기뻐하고 놀라워했던 일이 일어났다. 9월 중순부터 무단결석이 하루도 없었던 것이다. 또한 두 친구가 오랫동안 무단결석을 하다가 어색하지 않게 학급에 잘 적응할 수 있었던 또 하나의 힘은 다른 학급 구성원들의 밝고 친진한 모습이었다. 평소에 학급 전체를 대상으로 같은 반 친구들에 대한 사진을 많이 버리게 했는데 두 친구 이름을 직접적으로 부르면서 그들에 대한 마음을 버리도록 안내하기도 했다. 이런 방법의 결과로 학급 구성원들에게 이 두 학생은 더 이상 문제가 아니었고 그냥 좋은 같은 반 친구였다. 그랬기에 오랫동안 비었던 자리에 돌아온 두 학생들이 편안하고 즐겁게 생활할 수 있었던 것이다. 점차 이들은 학교생활에 잘 적응하여 수업 시간에도 바르게 앉아 있었으며 급우들과도 친진난만하게 웃으며 잘 생활했다. 학생들이 모든 행

사에 부끄럽다거나 빼는 일이 없이 적극적으로 참여하는 긍정적인 자세를 보였고 서로 간에 매우 즐겁게 학교생활을 마감했으며 고등학교 진학 후에도 잘 생활하고 있다는 소식이 들려오곤 한다.

V. 논의

본 연구는 요즘 학교에서 가장 문제시 되고 있는 공격성을 감소시키기 위한 방안으로 공격적인 마음을 찾아 버리는 ‘마음 버리기’ 명상의 효과를 알아본 것이다. 공격적이었던 사진들을 버려가면서 긍정적 자아를 찾아가게 되었고 서로 야유하고 질타하던 학급 분위기가 서로를 따뜻하게 감싸 안는 정이 있는 학급이 되었다. 산만하고 어지럽던 교실도 점차 안정되어 갔는데 안정된 정서는 마지막 고사가 끝난 후에도 계속되어 교과 선생님들의 칭찬과 부러움을 사기도 했다. 또한 여러 가지 마음들이 비워져 잡념이 사라지면서 수업에 대한 집중력도 점차 좋아졌으며 그로 인해 학업 성취도도 높아졌다. 이런 여러 가지 면을 종합해 볼 때, ‘마음 버리기’는 성장기의 학생들에게 자신을 힘들게 하는 마음을 버려 밝고 긍정적으로 학교생활을 할 수 있도록 도와주는 최상의 방법으로서 학교에 적용하는 것은 매우 의미 있는 일이라고 생각된다.

본 연구에서 논의되었으면 하는 것들을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자가 41명의 남자 중학생으로 제한되어 일반화에 약간의 무리가 있다. 여학생 집단과 초등학교, 고등학교를 각각 구별하여 프로그램을 개발, 적용함으로써 성별 집단 간 차이를 연구해 볼 필요가 있을 것이다. 그러나 본 연구에서 질적인 효과가 검증되었으므로 앞으로 교육 현장에 실제 활용 가능성이 있다는 점에서 의미를 찾을 수 있겠다.

둘째, 마음 버리기 명상을 안내할 수 있는 교사가 많지 않다는 것이다. 이 명상의 실시가 가능한 사람은 마음수련원에서 실시하는 마음수련 과정인 8과정 중에서 6과정 이상 이수한 사람이 하도록 권하고 있다. 그래서 마음 버리기 명상을 학교에서 실시하고자 하여도 안내할 수 있는 교사가 부족한 형편이다.

셋째, 학교 현장의 빠듯한 일정 속에서 마음 버리기 명상을 적용할 시간을 찾아내기가 쉽지 않다는 것이다. 자라나는 청소년의 건강한 인성을 기초로 한 전인교육을 실시할 수 있다는 가능성에서 학교의 정규 과목으로 채택될 수 있었으면 한다.

VI. 결론

‘마음 버리기’를 통한 공격성 감소 프로그램을 적용함으로써 중학교 3학년의 공격성이 현저하게 저하되어 욕을 하지 않게 되었고 비난이나 야유가 없어졌으며 점차 안정된 학급 분위기로 변해갔다. 여러 가지 마음들을 버리면서 스스로에 대한 열등감에서도 많이 벗어나서 긍정정인 자아 형성이 이루어졌고 잡념이 많이 사라졌으며 자연스럽게 수업에 대한 집중력이 좋아져서 학업 성취도 또한 높아졌다.

학교에서 학생들의 인성 교육이 제대로 이루어지지 않는다고 논란이 일고 있다. 학생들의 인성은 학교에서 교육하지 않는다면 그 어디서도 교육될 수 없다. 그럼에도 불구하고 인성 교육의 범주조차 규정되지 못하고 있고 그 방법 또한 뚜렷하지 않았다. 또한 현 학교 실정에서 담임이 학생의 인성 교육을 위해 할애할 수 있는 시간도 많지 않다. 중학교에서는 방과 후 학교와 학생들의 학원 시간에 맞추다 보니 인성 교육다

운 인성 교육은 계획되기도 실행되기도 힘들다.

인성 교육은 학생 스스로 변해야겠다는 다짐과 바뀔 수 있는 뚜렷한 방법을 교사가 제시해야 효과가 있을 것이다. 그런 의미에서 이 마음 버리기는 그 효과가 탁월하다. 교사가 인성 교육의 방법을 뚜렷이 제시하고 학생은 스스로 그것을 어디서나 실행함으로써 자신의 마음과 행동을 제어할 수 있게 된다. 학생의 학업 성취 또한 건강한 인성에 바탕을 두어야 더욱 향상될 수 있다. 학습자가 학습을 이행하고 학습 전략을 계획하고 수행하는 데에 심리적 안정과 수업 집중력은 매우 중요하기 때문이다. 마음의 불안, 우울 지수가 높은 학생일수록 수업 집중력은 떨어지는데 학생은 스스로 그런 자신을 인지하지 못한다. 또한 자신의 불안, 우울한 마음 때문에 짜증이 나며 사소한 일에 공격적 성격을 갖게 되고 이것이 쌓여서 부정적 성격을 갖게 된다. 그러나 마음 버리기를 통해 자신의 마음 상태와 행동을 객관적으로 보고 버림으로써 자신을 제어할 수 있게 된다.

이번 연구는 공격성 감소의 주제로 마음 버리기를 실행하기 위한 프로그램을 개발, 적용한 것이다. 위의 연구 결과에서도 드러나듯이 학생들은 자신의 변화를 자신이 확인하고 자신의 삶을 반성하고 변화를 꿈꿀 수 있게 된다. 이 연구에서 보듯이 마음 버리기의 주제는 생활 전반의 그 어떤 주제로도 실행될 수 있다. 인간의 삶이 단면적이지 않듯이, 학생의 인성 교육 또한 그 범위가 삶의 전반으로 확대되었을 때만 효과가 있을 것이다. 마음 버리기는 주제별 프로그램 외에도 학생 본인이 자신의 삶의 문제를 스스로 돌아보고 해결할 수 있기 때문에 지금까지의 그 어떤 인성 교육 프로그램보다도 효과적이다.

마음을 버리고 긍정적 자아를 길러 참된 자기를 찾게 되어 공격성이 감소되고 또래 관계가 증진되며 수업 집중력을 향상시킬 수 있다. 이는

학교생활, 가정생활, 평생의 자신의 삶을 아름답게 가꿀 수 있는 최선의 교육이며, 아름다운 교육이 될 것이다. 이것을 가능하게 하는 마음 버리기는 인성 교육 뿐 아니라, 교육 최고의 목표인 학생을 전인으로 만들 수 있는 최상의 방법이다.

【참고문헌】

곽재용 (2004ㄱ), 마음수련을 통한 인성 교육 시론, 두류국어교육 제5집, 두류국어교육학회.

—— (2004ㄴ), 마음수련을 통한 초등학생의 인성 지도, 진주교육대학교 초등교육연구원 발표자료집.

곽재용 · 권갑순(2005), 유치원생 인성 지도의 한 방안, 논문집 46집, 진주교육대학교 초등교육연구원 발표자료집.

신정미 (2004), 수식관 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과, 창원대학교 대학원 석사 학위 논문.

전진경 (2003), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대학교 석사 학위 청구논문.

정동명 · 이상률 (2001), 마음수련의 원리와 심신의학 효과 분석, 제15회 한국정신과학 학술대회 논문집.

조현학 (2004), 마음수련이 중학교 남학생의 공격성 감소에 미치는 영향, 창원대학교 교육대학원 석사 논문.

최경숙 (2003), 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과, 경성대학교 석사 학위 청구논문.

■ 성명: 이은숙

주소: (405-855) 인천광역시 남동구 만수4동 주공아파트 312-405

전화: 011-326-3884

전자우편: gangmul4291@hanmail.net