

마음 버리기를 통한 또래 관계 증진

이인숙*

Improvements in Peer-Relationship via Maum Meditation

Lee, In-sook

요약

이 연구는 마음수련 1단계 방법을 통해 초등학교 1학년 아동들의 또래 관계 태도 변화를 살펴보는 데 있다.

초등학교 1학년 아동에게 아침 명상, 귀가 명상, 개인 명상, 소집단 명상, 실천 명상, 활동 명상 등 여러 가지 방법으로 기억을 버리는 수련을 실시하였다. 또한 시간 순으로 기억된 영상 속의 감정을 버려나가게 하였다. 20개의 주제를 설정하여 안내와 활동을 실시하여 집착이나 감정을 버리도록 하였다. 그 결과 다음과 같은 변화가 있었다.

초등학교 1학년 아동들은 전반적으로 밝고 명랑해졌으며, 남을 배려하는 마음이 커져서 또래 관계가 원만해졌다. 다투거나 싸우지 않고 즐겁게 학급 활동에 임했다. 또한, 주의가 산만한 학생은 치유되고 집중력이 길러졌다. 긍정적인 자아감이 증진되기도 하였다. 친구들과 잘 지내게 되었고, 부모님이나 선생님께 감사하는 마음이 많아졌다. 마음이 훌가분해지고 폭력과 두통이 사라진 학생도 있었다. 알레르기로 고생하던 아동은 그 증상이 없어졌고 잘난 척 하는 마음이 사라졌으며 마음이 커지고 넓어져 우울증이 있는 부모를 이해하고 배려할 수 있게 되었다.

주제어: 명상, 마음 버리기, 초등학생, 또래 관계

* 인천광역시 교육청 인성교육연구회 회장, 인천 인동초등학교 교사

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 많은 부모와 교육자들은 우리의 교육이 지적 발달에만 치중할 뿐 정서에 대해서는 도외시하고 경시하는 풍토를 지적하면서 인성 교육 및 정서교육의 부재를 지적하고 있다(구광현, 1998).

아동의 초등학교 시기는 아직 정신적, 사회적으로 미분화된 발달단계로 성인의 적절한 교육과 돌봄을 필요로 하는 시기이지만 전 생애를 통해 생활 습관과 학습 습관이 형성되는 중요한 시기이다. 특히 정서의 발달은 아동의 성격 발달 및 사회성 발달에도 영향을 미치므로 이에 대한 효과적인 지도가 필요하다.

최근에는 삶의 성공을 결정하는 요소들 중에서 지능지수가 차지하는 비율은 20%, 나머지 80%는 다른 요소들에 기인하며 잘 개발된 정서 능력을 갖고 있는 사람들은 삶에 있어서 만족감과 효과성이 높다는 논의가 진행되고 있다(문용린, 1996). 정서 지능은 사람들에게 안정된 정서 상태를 지니게 해주고, 삶에 동기를 갖게 해주며, 절망적인 상황에서도 이를 극복할 수 있는 힘을 주고, 충동적인 감정을 조절하게 하고, 다른 사람의 감정을 같이 느끼고, 주변 사람을 배려할 수 있는 능력이라 할 수 있다.

따라서 학교생활에서 자신의 능력을 인식하고 사회적 관계에서 안정감을 느끼며 학업에 도전하고 성취하는 아동을 육성하기 위하여 지적 교육뿐 아니라 정서적 능력을 향상시킬 수 있는 다양한 프로그램이 필요하다고 하겠다.

초등학교 저학년 학생들은 미분화된 상태로 표현이 직접적이고 단순

하여 사소한 일들에 심하게 화내고, 모든 것을 자기 위주로 해석하며, 고자질과 부정적인 책임은 상대방 탓으로 돌리는 경향이 대부분이다. 성격이 적극적이고 자기표현이 당돌한 학생은 당당하게 자기 주장을 하는 반면 리더십을 발휘하는 학생의 그늘에 있는 소극적인 학생은 또래에서 주도적인 역할을 수행하지 못하고 자기표현을 하지 못하는 경우가 종종 있다. 남의 감정을 헤아리고 자신의 감정을 표현하는 것은 대인관계의 기초인 또래 관계에서 형성된다고 볼 수 있다. 이러한 관점에서 볼 때 정서 능력과 또래 관계는 서로 밀접하게 아동 개인 안에서 발달하며 학교생활을 적응하게 한다고 볼 수 있다. 더구나 학교생활을 처음 시작하는 입문기 아동에게는 또래 관계의 안정감이 학교생활 적응 및 학교생활 전반에 걸쳐 매우 중요하다고 할 수 있다. 성격이나 비슷한 경험을 위주로 집단을 형성하는 또래의 유기적인 관계에서 성취하는 성취감, 마음에 쌓인 부정적인 생각을 긍정적인 에너지로 바꿀 수 있는 능력, 상대방을 배려하는 마음을 위한 프로그램이 필요하다. 이에 대한 연구는 현실적 필요에 의하여 사회성 기술 훈련, 부모 훈련 및 교사 역할 훈련, 현실 요법, 자기 성장 프로그램, 계슈탈트 기법, 명상 등의 방법으로 연구하여 왔다.

이런 연구 중에서 명상은 동양에서 오래전부터 지속되어 온 개인적인 수행 방법의 하나이다. 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).

다양한 명상을 크게 집중 명상과 통찰 명상으로 분류할 때 통찰 명상의 하나인 마음 버리기 명상에 관심을 가지고 본 연구는 실행되었다. 마

음 버리기 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 있고 비교적 짧은 시간으로도 수련의 효과를 기대할 수가 있으며 초등학생에게도 적용할 수 있었다.

2. 선행 연구

마음 버리기 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 연구가 있다(전진경, 2004). 광재용(2005)은 인성 교육에서 초등학생의 마음수련을 적용한 결과 집중력과 자신감이 증가되었다는 연구를 했다.

이에 초등학생의 또래 관계 증진에도 마음 버리기 명상 활동이 효과적일 것이라는 시사점을 받아 본 연구를 하게 되었다.

따라서 본 연구는 학교생활 입문기인 1학년 아동에게 마음 버리기 프로그램이 또래 관계에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 마음 버리기 프로그램을 개발·적용함으로써 정서 능력을 긍정적으로 변화시켜 또래 관계를 증진시키고 행복한 학교생활을 할 수 있도록 하게 하는데 본 연구의 목적이 있다.

3. 연구 문제

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

첫째, 마음 버리기 프로그램이 초등학교 1학년 아동의 또래 관계에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 마음 버리기 프로그램이 초등학교 1학년 아동의 정서 능력에 어떠한 효과가 있는가?

4. 용어의 정의

가. 마음 버리기

마음 버리기 명상은 마음수련에서 실시하는 마음수련법을 이용하여 마음을 산 삶과 몸으로 규정하고 그 마음을 버리고 비우는 방법을 말한다.

이 명상의 원리는 마음수련의 원리에 입각한 것이고, 내용은 마음수련의 8단계의 과정 중에서 학교 교육과정을 고려할 때 많은 시간을 사용하기가 어렵고 1과정만으로도 마음이 버려지기 때문에 1과정만으로 편성하였다.

나. 또래 관계

본 연구에서의 또래 관계는 서로 비슷한 환경요인과 경험이 비슷한 아동이 일대일, 일대 다수로 대응되는 공동체에서 자기 선택 및 타인 선택에 의한 사회적 관계를 형성하는 출발점의 기초 작업으로 보고 학생들 상호간의 신뢰감과 존중감을 지칭하는 의미로 사용한다.

II. 이론적 배경

1. 또래 관계

또래 관계를 또래의 기능을 토대로 나이, 흥미 등 비슷한 상황의 조건을 가진 또래들이 같이 어울려 활동함으로써 이루어지는 집단으로 비슷한 의식과 목적을 가지고 서로에게 중요한 영향을 주는 집단 내 관계로 정의하였다.

2. 마음 버리기 명상 활동

가. 마음 버리기의 개념

마음 버리기 명상은 통찰 명상이며 이는 순간순간 부딪히게 되는 일상생활에서 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 그때의 마음이 같이 묻어 있다. 그 마음속 사진을 마음으로 떠올려 버리면, 그 사진에 묻어 있던 마

음도 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, 초등학교 6학년 선생님이 편애를 해서 일 년 동안 선생님을 미워한 학생은 중학교 담임 선생님을 ‘편애할 것이다’라는 편견을 가지고 대한다. 선생님의 행동을 부정적인 시각으로 보게 되며 선생님과 관계는 좋아지지 않게 된다. 그러나 초등학교 6학년 선생님이 편애했다는 마음속 사진을 지우면 6학년 때 선생님을 더 이상 미워하지 않게 된다. 그 결과 중학교의 선생님과 긍정적 관계를 맺게 되는 것이다. 다른 예를 하나 더 보면, 귀갓길에 폭력배에게 맞고 금품을 빼앗긴 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 초등학교 1학년에 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 그 효과를 나타낼 수 있다는 것이다.

3. 마음 버리기와 또래 관계

마음 버리기는 그동안 살아오면서 가진 거짓마음들을 버리는 명상 활동이다. 이러한 명상 활동을 통하여 초등학교 입문기 아동이 자신의 정서에 대한 인식을 바탕으로 자기표현을 조절하며 타인과의 관계를 효과적이고 긍정적으로 맺는 데 필요한 정서 인식, 정서 표현, 감정이입, 정서 조절, 정서 활용의 범주를 확장하고 또래 관계 및 정서 능력이 향상될 수 있다.

III. 연구 가설

본 연구에서는 앞서 살펴본 이론적 배경을 근거하여 마음 버리기 명상 활동이 초등학생의 또래 관계에 어떠한 영향이 있는지를 검증하고자 세운 가설은 다음과 같다.

가설 1. 마음 버리기 프로그램에 참여한 아동들은 마음 버리기 전보다 또래 관계가 증진될 것이다.

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

가설 3. 마음 버리기 프로그램에 참여한 아동들은 마음 버리기 전보다 긍정적 자아감과 집중력이 향상될 것이다.

IV. 연구 방법

본 연구에서는 마음수련의 1과정을 적용시킨 마음 버리기 명상 활동이 초등학교 아동들의 또래 관계에 미치는 효과를 알아보기 위하여 초등학교 1학년 한 개의 학급을 대상으로 실험 연구를 실시하였다. 그 연구 결과는 사전, 사후에 또래 관계 실태를 조사 분석하여 설문지, 마음 버리기 일지, 포트폴리오를 통한 평가, 학부모 반응지를 통한 평가, 교사의 관찰 평가를 통하여 그 효과를 검증해 보고자 하였다.

1. 대상

연구의 실험 대상은 인천광역시 교육청 인성교육연구회 회장교 소속인 인천광역시에 소재한 1초등학교 1학년 32명을 대상으로 하였다.

2. 설계

본 연구는 마음 버리기 명상 활동의 효과를 알아보기 위해 사전 설문

지와 교사 관찰 평가를 실시하고, 마음 버리기 명상 활동을 2008년 4월부터 12월까지 아침 활동 시간, 특활 시간 및 재량 시간, 수업 시간에 각 회당 10분~20분 동안 꾸준히 실시하였다.

3. 도구

마음 버리기 명상 활동이 초등학교 아동들의 또래 관계에 미치는 영향을 알아보기 위하여 본 연구에서 사용된 실험 도구는 마음 버리기 명상 활동 프로그램이고 검증 도구로는 자작 설문지, 마음 버리기 일지, 포트폴리오를 통한 평가, 학부모 반응지를 통한 평가, 교사의 관찰 평가를 사용하였다.

〈표 3〉 마음 버리기 프로그램의 주요 내용

회기	주제	주요 내용	준비물
1	물감으로 놀이를 하면서 마음의 개념 알기	여러 가지 물감으로 마음의 개념 정리하기	투명한 통, 빨간 다라이, 유리컵, 물감, 학습지, 펜
2	스크래치를 통해 여러 가지 마음 알기	여러 가지 생각을 스크래치 하며 나타내보기	크레파스, 8절 도화지, 스크래치 할 수 있는 도구
3	신문을 이용한 책으로 마음 버리기	신문을 이용한 마음 풀어내기	16절 크기의 표지, 신문, 사인펜, 블랙홀
4	그림 자료를 통한 여러 가지 마음 이해하기	여러 가지 상황 그림을 보면서 이야기해보기	여러 가지 상황 그림 자료
5	천으로 블랙홀 만들어 통과하기	우주 꾸미기를 통해 입장 바꾸기 활동하며 버리기	검은 천 10마, 별스티커, 도화지, 크레파스, 부직포
6	풍선을 이용하여 마음 버리기 활동	풍선 속에 마음을 붙어넣고 폭탄으로 변신시켜 터뜨리기	풍선, 매직

회기	주제	주요 내용	준비물
7	비행기나 로켓에 마음을 담아서 날려 버리기	버리고 싶은 마음 그리거나 적어서 날려 보내기	색종이, 비행기 학습지
8	뽕망치를 두드리며 버리기	자신의 마음을 버릴 때 뽕망치를 두드리며 터뜨려 버리기	뽕망치, 책상
9	연을 만들어 마음 실어 버리기	친구들과 있었던 일 중에서 놀렸거나 괴롭힌 적 실어 날려 버리기	연 학습지
10	마음 병풍이나 마음 소책자로 나타내기	마음 버리기 전과 후의 모습 달라진 점 나타내기	병풍 학습지, 소책자 양식
11	엄마에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> • 매일 있었던 일 버리기 • 혼난 일, 칭찬 받았던 일 버리기 	마음 버리기 일지
12	학습지 폭탄 만들어 버리기	<ul style="list-style-type: none"> • 마인드맵으로 마음 찾기 • 학습지에 마음 적어 구긴 후 블랙홀에 버리기 	학습지, 까만 통 마음 버리기 일지
13	아이스크림 되어 버리기	아이스크림이 되었다고 생각하고 태양에 들어가기	마음 버리기 일지
14	형제에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> • 싸웠던 일, 재미있었던 일 떠올려 버리기 • 매일 있었던 일 버리기 	마음 버리기 일지
15	가족에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> • 매일 있었던 일 버리기 • 미운 마음, 화났던 일 버리기 	마음 버리기 일지
16	친구와 관계된 마음 버리기(1)	<ul style="list-style-type: none"> • 매일 있었던 일 버리기 • 미운 마음, 화났던 일 버리기 • 놀린 일, 괴롭힌 일, 당한 일 버리기 	마음 버리기 일지
17	친구와 관계된 마음 버리기(2)	<ul style="list-style-type: none"> • 매일 있었던 일 버리기 • 친한 친구, 미운 친구 떠올려 버리기 • 폭력을 보았던 일, 당했던 일 버리기 	마음 버리기 일지
18	공부와 관계된 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> • 매일 있었던 일 버리기 • 유치원부터 지금까지 학교에서 있었던 일 버리기 	마음 버리기 일지
19	선생님과 관련된 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> • 매일 있었던 일 버리기 • 선생님에 대한 마음 버리기 	마음 버리기 일지
20	여행했던 일 버리기	집을 떠나 행복했거나 불안했던 일 버리기	마음 버리기 일지

4. 검증 방법

마음 버리기 명상 활동이 초등학교 입문기 아동의 또래 관계에 미치는 영향을 알아보기 위하여 본 연구에서 자작 설문지, 마음 버리기 일지, 포트폴리오를 통한 평가, 학부모 반응지, 교사의 질적 관찰 평가를 사용하였다.

가. 자작 설문지

1) 설문 내용 및 결과 (또래 관계 백분율 2008. 11. 24)

N=31(1전학)

번호	설문 내용	그렇다(%)	보통이다(%)	아니다(%)
1	친구들은 나를 좋아한다	71.2	17.2	11.6
2	나는 친구들을 좋아한다	80.6	16.1	3.2
3	나는 친구들과 잘 어울린다	65.1	28.4	6.5
4	나는 친구들과 어울리는 것이 재미있다	63.8	29.2	7.0
5	친구 때문에 기분이 나쁘다	11.4	22.0	66.6
6	친구들이 나를 놀린다고 생각된다	16.1	22.4	61.5
7	친구들이 나를 괴롭힌다	19.4	19.4	61.3
8	나는 친구들을 자주 놀린다	0	29.0	71.0
9	나는 친구들을 괴롭힌다	0	9.7	90.3
10	친구를 부러워한다	8.8	19.8	71.4
11	짝 활동, 모둠 활동할 때 양보를 잘한다	68.1	21.8	10.1
12	짝 활동, 모둠 활동할 때 내 생각이 더 맞다	6.5	38.7	54.8
13	친구는 나를 잘 도와준다	58.4	31.9	9.7
14	나는 친구를 잘 도와준다	56.9	36.6	6.5
15	친구들이 나를 부러워한다	9.7	32.2	58.1
16	친구들이 나를 무시한다	6.5	6.5	87.1

번호	설문 내용	그렇다(%)	보통이다(%)	아니다(%)
17	내가 친구들을 무시한다	3.2	9.7	87.1
18	누구든지 나를 싫어한다	0	28.5	74.2
19	누구든지 나를 좋아한다	35.8	48.1	16.1
20	친구들과 편해지니 공부에 집중이 잘된다	56.1	32.2	16.1

2) 친구들에 대한 나의 모습 전후 비교(백분율)

번호	설문 내용	그렇다(%)		보통이다(%)		아니다(%)	
		학년 초	학년 말	학년 초	학년 말	학년 초	학년 말
1	친구들은 나를 좋아한다	37.2	71.2	40.2	17.2	22.6	11.6
2	나는 친구들을 좋아한다	60.2	80.6	25.3	16.1	14.5	3.2
3	나는 친구들과 잘 어울린다	45.2	65.1	24.3	28.4	30.5	6.5
4	나는 친구들과 어울리는 것이 재미있다	42.1	63.8	20.6	29.2	37.3	7.0
5	친구 때문에 기분이 나쁘다	38.2	11.4	30.2	22.0	31.6	66.6
6	친구들이 나를 놀린다고 생각된다	25.3	16.1	35	22.4	39.7	61.5
7	친구들이 나를 괴롭힌다	35.4	19.4	36.2	19.4	26.6	61.3
8	나는 친구들을 자주 놀린다	12.6	0	35.2	29.0	52.2	71.0
9	나는 친구들을 괴롭힌다	5.2	0	10.4	9.7	84.4	90.3
10	친구를 부러워한다	35.4	8.8	25.4	19.8	39.2	71.4
11	짝 활동, 모둠 활동할 때 양보를 잘한다	32.2	68.1	20.2	21.8	47.6	10.1
12	짝 활동, 모둠 활동할 때 내 생각이 더 맞다	29.4	6.5	40.2	38.7	30.4	54.8
13	친구는 나를 잘 도와준다	23.2	58.4	25.1	31.9	51.7	9.7
14	나는 친구를 잘 도와준다	38.4	56.9	28.6	36.6	33	6.5
15	친구들이 나를 부러워한다	12.3	9.7	29.6	32.2	58.1	58.1
16	친구들이 나를 무시한다	20.4	6.5	15.6	6.5	64	87.1
17	내가 친구들을 무시한다	15.4	3.2	20.6	9.7	64	87.1
18	누구든지 나를 싫어한다	6.4	0	30.2	28.5	63.4	74.2
19	누구든지 나를 좋아한다	25.4	35.8	38.2	48.1	36.4	16.1

번호	설문 내용	그렇다(%)		보통이다(%)		아니다(%)	
		학년 초	학년 말	학년 초	학년 말	학년 초	학년 말
20	친구들과 편해지니 공부에 집중이 잘된다	28.3	56.1	23.6	32.2	48.1	16.1

설문 결과를 종합해 보면 아동들은 학기 초에 비해 마음이 많이 버려져서 서로 부딪힘과 걸림이 현저히 줄어들어 재미있게 잘 어울려(65.1%) 또래 관계를 증진시켜 나감을 알 수 있고, 자신이 또는 급우들이 자신을 좋아한다(80.6%)는 믿음으로 즐겁게 학교생활을 하고 있다. 또한 학기 초에 친구들이 나를 놀린다고 생각하는 마음에서 벗어나서 86.9%의 아동이 놀리지 않는다는 마음으로 바뀌어 서로 잘 지내게 되었으며, 괴롭히지 않는다는 아동이 90%가 넘게 반응하고 있다. 실제로 친구들을 이해하고 인정하게 되어 놀리거나 괴롭히지 않게 된 것이다. 마음이 편안하고 긍정적으로 바뀌면서 모든 것을 즐거워하며 활기차게 또래 집단 활동을 하는 양상을 보인다. 서로 돕고 봉사하기까지 하며 자아 존중감도 높아져(71.4%) 긍정적인 자아감을 형성하게 되면서 모든 활동에 성실해지고 자신감이 넘쳐나는 것을 볼 수 있고, 짜증과 화가 없어져 편안하고 넓어진 마음이 되어 친구 관계가 원만해지니 집중이 잘 되어 학습 활동에도 개인차가 적어져 더욱 향상된 결과를 보인다.

나. 학부모 반응지

1) 학부모의 관찰 평가(사례1)

	마음 버리기 전	마음 버리기 후	
		1학기	2학기
	▶ 짜증을 잘 냄 ▶ 아빠를 몸으로 괴롭힘 (까불어도 너무 까분다)	▶ 짜증부리는 일이 적어짐 ▶ 아빠를 몸으로 매달리고 괴롭혔는데 애정표현만 함	▶ 짜증을 거의 안 냄 ▶ 준비물, 시간표, 공부 스스로 알아서 척척함

	마음 버리기 전	마음 버리기 후	
		1학기	2학기
박 ○ ○ ^ 형 제 없 음 ▽	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 공부하는 걸 싫어함 (시켜야 함) ▶ 잔소리를 듣기 싫어함 ▶ 엄마한테 말대꾸해서 혼나고 매도 맞음 ▶ 학교 친구와 자주 부딪혀 몸싸움을 함 ▶ 심부름 시키면 핑계 댈 ▶ 알레르기가 심해 두드러기가 온몸에 나고 얼굴까지 나서 1회당 물약을 많이 먹고 하루에 2회 알약을 먹음 	(동적이었는데 정적으로 변함) <ul style="list-style-type: none"> ▶ 심심할 때 부모를 괴롭혔는데 자기 혼자 책을 본다든가, 만들기를 한다든가, 혼자 뭘 할 지 찾아 즐겁게 함 ▶ 차분해짐 ▶ 책 읽기를 좋아함 ▶ 정리 정돈 잘하고 스스로 알아서 함 ▶ 친구들(특히 SM)이랑 화해하고 잘 지냄 ▶ 잔소리도 그냥 듣고 맘 ▶ 피아노를 집중해서 쳐서 오래 연습하지 않아도 그전보다 효과가 좋아짐 (약 5배 이상) ▶ 긍정적으로 많이 변했다 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 심부름 하는 걸 좋아함 ▶ 심심하다고 잘 안하지만 하면 아빠가 오히려 같이 놀아주심 ▶ 친구들과 더욱 더 사이 좋게 지냄 ▶ 자신감이 더 생겼음(공부, 운동, 미술, 음악 등) ▶ 스스로 뭐든 할 수 있다는 생각으로 바뀜 ▶ 알레르기 증상이 좋아져서 약 복용 양이 줄어들음(알약은 먹지 않고 물약은 학년 초 1/4 정도) ▶ 편안하고 즐겁고 신나게 학교생활을 하고 있음

2) 학부모의 관찰 평가(사례2)

	마음 버리기 전	마음 버리기 후	
		1학기	2학기
한 ○ ○ ^ 여 동 생 1, 맞 별 이 ▽	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 동생을 잘 돌봐주지 않고 귀찮아함 -자기 물건(학용품, 장남감 등)을 동생이 탐내서 동생과 자주 다투곤 함 -동생과 텔레비전 채널 싸움을 함 ▶ 작은 일에 잘 울고 많이 속상해 함 ▶ 학교 가방을 미리 챙기지 못함 ▶ 밥을 많이 먹지 않고 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 동생을 잘 돌봐주고 그림 그리기, 책 읽기 등 많이 놀아줌 ▶ 작은 일에도 울지 않고 씩씩하게 마음을 얘기함 ▶ 미리미리 준비물을 얘기하고 가방을 챙겨놓음 ▶ 음식을 골고루 잘 먹고 남기기 않으려 노력함 ▶ 피아노 학원에서도 열심히 잘 한다고 선생님께 칭찬받고 더욱 열심히 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 동생이 자기 물건을 원하면 위험하지 않는 한 허락해 줌 ▶ 동생과 텔레비전 싸움하지 않고 너무 오래 보지 않도록 함 ▶ 인터넷 게임을 하고 싶을 땐 부모님께 허락받고 너무 오래하지 않음 ▶ 쇼핑을 가서도 꼭 필요한 물건이 아니면 사달라고 조르지 않고 필요

	마음 버리기 전	마음 버리기 후	
		1학기	2학기
한 O O ^ 여 동 생 1, 맞 벌 이 V	<p>남김</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶피아노 학원에 가기 싫어서 핑계를 대고 여러 번 결석함 ▶엄마, 아빠가 없을 때 가끔씩 인터넷 게임을 함 ▶쇼핑 가서 사고 싶은 것이 있을 땐 사달라고 조름 ▶엄마가 회사에서 늦게 오면 가끔씩 보고 싶다고 울곤 함 ▶반 친구들이 놀리고 괴롭혀서 싸우기도 함 ▶모둠 활동 시 자기 생각으로만 하려함 ▶친구에게 먼저 말하기 부끄러워 친구가 적음 	<p>빠지는 일 없이 다니고 있음</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶친구들이랑 거의 싸우지 않고 양보심도 발휘함 	<p>한 물건이 아니면 사달라고 조르지 않고 필요한 것이 있으면 용돈을 조금씩 모아 해결하기 시작함</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶엄마가 늦게 와도 울지 않고 기다림 ▶아침 늦잠이 없어지고 밥도 조금씩이라도 꼭 먹고 감 ▶더 이상 단 음식을 사 달라고 조르지 않고 혹시라도 단 음식을 먹게 되면 꼭 양치질을 함 ▶자기 옷을 벗고 잘 정리함 ▶친구들이 놀리지 않고 괴롭히지 않아 싸우지 않음 ▶모둠 활동 할 때 친구들 의견을 듣고 하게 됨 ▶친구에게 먼저 이야기도 하고 사귀어서 친구가 많아짐

3) 학부모의 관찰 평가(사례 3~5)

	마음 버리기 전	마음 버리기 후	
		1학기	2학기
	<ul style="list-style-type: none"> ▶공부 시간에 산만하게 집중을 못하고 돌아다님 ▶30분 가만히 앉아있지 못하고 책 읽기를 짜증내고 싫어하며 못함 ▶학교에서나 집에서 자주 혼남 ▶누나에게 시비를 걸어 	<ul style="list-style-type: none"> ▶공부 시간에 돌아다니지 않고 차분히 앉아서 선생님 말씀 처음보다 더 잘 들으려 노력한다고 집에 와서 얘기함 ▶30분씩 책 읽기를 당연히 하려고 함 ▶학교 가기 싫단 말 안 하고 잘 적응함 	<ul style="list-style-type: none"> ▶점점 학교생활에 적응을 잘 함 ▶학교 갔다 오면 오늘은 떠들지 않고 친구들과 싸우지 않고 공부 시간에 왔다 갔다 하지 않고 선생님께 혼나지 않았다고 신이 나서 자랑하며 칭찬해 달라고 함

	마음 버리기 전	마음 버리기 후	
		1학기	2학기
김 ○ ○ ^ 누 나 1, 맞 벌 이 v	<p>꼭 싸우게 됨</p> <p>▶ 학교 가기 싫다고 하고 걸어오는데 다리가 아프다고 함</p> <p>▶ 친구들과 장난이 심하여 놀리고 괴롭혀서 다른 엄마 전화를 받음</p> <p>▶ 방과 후까지 늦도록 반 친구들과 어울려 절제 없이 어울려 다님</p>	<p>▶ 친구와 사이가 많이 좋아짐</p> <p>▶ 장난 횟수가 줄어들음</p>	<p>▶ 처음 학교생활과 요사이 많이 달라짐</p> <p>▶ 학교에 가는 것을 즐거워하고 신나함</p> <p>▶ 스스로 기말고사 공부한다고 책을 봄</p> <p>▶ 친구들과 싸우지 않고 다툼이 거의 없어졌으며 늦게까지 어울려 돌아다니지 않음</p> <p>▶ 해야 할 것과 하지 말아야 할 것을 스스로 알아서 해서 대견함</p>
강 ○ ○ ^ 동 생 1 v	<p>▶ 화를 자주 내고 잘 다툼</p> <p>▶ 만이라서 사랑을 동생에게 빼앗겼다고 생각함 (부러움, 질투, 엄마에 대한 미움 등)</p> <p>▶ 꾸중을 듣고도 많이 힘들어하고 마음이 금방 풀리지 않음</p> <p>▶ 친구들과의 다툼이 있어 많이 속상해 함</p> <p>▶ 엄마가 기대하는 만큼 잘해야 한다는 마음이 있었음</p>	<p>▶ 아이스크림 되어보기를 하면서 안 좋은 마음이나 받고 상처받은 마음을 버릴 줄 알게 되었나 보다</p> <p>▶ 마음 버리기를 하고 나면 시원하다고 하고 한층 밝아 보인다</p> <p>▶ 자기 자신이 깨끗해졌다고 말한다</p> <p>▶ 진지해진다</p> <p>▶ 혼내지 않고 타이를 수 있어서 이 방법을 자주 해 보아야겠다</p>	<p>▶ 화내고 투정 부리는 것이 많이 줄어들음</p> <p>▶ 꾸중을 듣고도 많이 버리고 금방 환해짐</p> <p>▶ 친구들과도 원활하게 잘 지내고 동생과도 잘 지내며 배려함</p> <p>▶ 무엇보다 속상한 일이 생겨도 금새 마음 버리기를 하면서 잊어버리고 털어버리는 것 같다</p> <p>▶ 다시금 빈 공간에 좋은 감정들이 생겨나는 것 같다</p> <p>▶ 아이가 마음 버리기를 하고 나면 속 시원하다고 하면서 편안해 해서 보기 좋다</p>
김 ○ ○	<p>▶ 밤에 너무 늦게 자서 아침에 일어나기 힘들</p> <p>▶ 집중력이 떨어져 책상 앞에 오래 앉아 있지 못함</p> <p>▶ 친구들과 충돌이 자주 있음</p>	<p>▶ 저녁 때 숙제를 빨리 해 놓는 습관으로 점차 바뀌어감</p> <p>▶ TV도 안보고 일찍 자니까 아침에 일찍 일어날 수 있게 됨</p>	<p>▶ 친구의 입장에서 생각한 번씩 해보게 되어서 인지 친구들과의 충돌이 많이 없어짐</p> <p>▶ 집중력이 좋아지고 한번 시작한 일은 끝까지 마무리하려는 습관이 생김</p>

다. 교사의 질적 관찰 평가(학급 전체)

내용	학년 초	학년 말	참고자료
또래관계 및 생활 태도	<ul style="list-style-type: none"> ▶책상을 침범하거나 자기 마음에 들지 않으면 바로 다루고 싸움 ▶친구에 대한 관심이 거의 적고 서로 돕지 않음 ▶쉬는 시간에 장난을 치며 친구를 놀리는 아동이 많음 ▶친구를 툭툭 치거나 발을 거는 등 괴롭히는 아동이 많음 ▶몇몇 아이(SB, HJ, SM)들을 따돌림의 대상으로 삼고 다수의 아동이 괴롭힘 ▶모둠 활동 시 의견 충돌이 잦음 	<ul style="list-style-type: none"> ▶친구들에 대한 관심이 고루 증진되고 스스로 행동하며 신나게 생활함 ▶놀리거나 괴롭히는 일이 현저하게 줄어듦 ▶따돌리며 괴롭히는 아동에게 호의적인 관심을 기울이며 자주 어울림 ▶모둠 활동이나 협동 학습 활동 시 서로를 이해하고 도우려 함 ▶물건을 잘 빌려주고, 빨리 활동을 마친 아동이 늦은 아동을 스스로 도와주거나 학급을 위해 즐겨 봉사하며 학교생활을 매우 즐거워함 ▶짝이나 친구들의 좋은 점을 잘 발견하여 칭찬, 상주기를 구체적으로 잘 함 	행동발달평가
집중력 향상	<ul style="list-style-type: none"> ▶수업 시간에 손장난(연필, 가위, 필요없는 물건 등으로) 하는 아동이 많음 ▶수업 중에 산만하게 돌아다니는 아동이 40%가 넘음 ▶듣고 있는 듯 해도 교사의 말에 집중하지 못함 ▶국어(읽기) 시간에 교사 발문에 대한 이해력이 많이 부족함 ▶학습 활동 방법에 대하여 집중해서 이해하지 못함 	<ul style="list-style-type: none"> ▶수업 중에 산만하여 착석하지 못하는 아동이 거의 없고, H는 학습 자세가 많이 안정되었으며, S가 가끔 돌아다님 ▶단원 평가 및 학업 성취도 평가에서 고른 분포로 우수함(국어, 수학 학급 평균 90점대로 학년 1위) ▶모둠원 간에 양보와 이해심이 생겨 원만하게 활동함 ▶교사의 발문에 집중하여 듣고 빠르게 이해함 	학업 성취도 평가 결과표
긍정적 자아	<ul style="list-style-type: none"> ▶학교생활에 대한 태도나 교사에 대해 다소 부정적인 성향이 엿보임(학부모 포함) ▶다른 사람과 비교하여 자신 없애고 눈치 보는 아동이 많음 ▶친구들이 놀린다고 이르는 아동이 자주 있음 ▶자신에 대해 자신감이 부족함 ▶소극적이거나 의기소침하여 발표 의욕이 뒤떨어짐 	<ul style="list-style-type: none"> ▶긍정적으로 변화된 자신의 모습에 매우 활기 있고 자신감이 넘침 ▶서로 이르거나 놀림 받는다고 생각하는 아동이 거의 없음 ▶어떤 활동도 정성껏 하려는 마음 자세로 바뀌어 결과가 좋음 ▶반 분위기가 매우 민주적이고 활기차며 교사와 학생 간에 경계도 없어 반 전체가 하나로 신나게 생활함 	행동발달평가

내용	학년 초	학년 말	참고자료
		▶학부모의 관심이 많이 높아져 아동의 긍정적 자아감에 긍정적인 영향력을 끼침	

V. 연구 결과

본 연구는 마음 버리기 명상 활동이 초등학교 입문기 아동의 또래 관계 및 정서 능력에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 마음수련 1과정 방법을 초등 1학년 발달단계에 맞게 구안하고 적용한 마음 버리기를 4월부터 11월까지 반복적으로 꾸준히 지도하였더니 아동들은 마음의 변화를 다음과 같이 나타내었다.

1. 또래 관계의 변화

마음 버리기 명상 활동 8개월 후 설문 조사 결과 또래들 간에 놀림, 괴롭힘, 거부감은 0%로 평소 부정적인 마음과 행동에서 큰 변화를 보였고 마음이 따뜻해진 변화를 스스로 인지하였으며, 타인에 대한 배려심과 자아 존중감이 크게 향상되어 또래 관계 및 주변 사람들과의 관계가 긍정적으로 증진되었다. 또한 또래 관계 증진이 결과적으로 학교생활에 긍정적이고 적극적으로 참여하게 하는 계기가 되었다.

가. 마음 버리기 일지를 통해 본 친구에 대한 마음 변화

- 마음이 안 좋았는데 따뜻해졌다.
- 나쁜 마음이 착한 마음으로 변했어요.

- 속이 시원하다. 기분이 좋고 시원하다. 또 하고 싶다.
- 시원하고 좋다. 가라앉는 것 같다. 마음이 편하고 시원해졌다.
- 이 마음을 버리니까 나쁜 마음이 없어졌다.
- 착한 친구도 쓰고 나쁜 친구도 쓰고 찢어서 없애니까 기분이 좋다.
- 마음이 시원하고 깨끗해요.
- 가짜마음이 없어졌고 진짜만 남았다.
- 속이 가라앉았다. 시원하다.
- 친구를 때리는 것을 다 잊어버렸다.
- 기분이 확 풀어졌어요.
- 그냥 기억이 없어진 것 같다.
- 싫었던 마음이 없어졌다.
- 기억하던 마음이 없어졌다. 몸이 뚫린 것 같이 시원하다.
- 시원하고 친구에 대한 마음이 좋아졌다.
- 뼈가 가벼운 느낌이 나고 마음이 텅 비었다. 그리고 태권도에서 노란 줄띠가 날 밀쳤던 마음이 없어졌다.
- 처음엔 하기 싫고 귀찮았다. 마음 버리기를 하니 기운이 나고 마음이 맑아진 것 같다.
- 놀림 당한 게 없어졌다.
- 마음이 깨끗해져서 기분이 좋아요.
- 내 마음속이 뺨 뚫린 것 같다.

나. 마음 소책자를 통해 본 장소별 모습 변화

1) 집에서

- 민우(동생)랑 잘 싸우고 색연필도 민우에게 안 빌려주고 내꺼는 꼭

못 만지게 했다.

버리기 후⇒ 민우랑 안 싸우고 색연필도 민우에게 잘 빌려주고 내꺼도 잘 만지게 했다.

- 엄마한테 많이 짜증을 냈다. 그래서 엄마한테 무조건 혼났다.
 버리기 후⇒ 마음 버리기를 하니깐 엄마, 아빠한테 짜증을 좀 덜 낸다. 엄마에게 별로 안 혼난다.
- 나는 동생이랑 가끔씩 싸웠다. 공부도 귀찮다고 안했고 자신감도 없고 바르게 앉지도 못하고 씹씹하지도 않고, 방도 늘어놓고 나갔고, 또 엄마의 말도 가끔씩 안 듣고, 청소도 안 도와주고 그랬다.
 버리기 후⇒ 동생이랑 안 싸우고 공부도 열심히 했고 자신감도 넘치고, 바르게 앉고, 부끄러워서 말 못하던 것도 씹씹하게 말할 수 있게 되고, 방도 청소해 놓고 나가 놀고, 엄마의 말을 잘 듣고, 청소도 도와주고 했다.
- 밥맛이 없고 놀기도 조금 밖에 좋지 않았다.
 버리기 후⇒ 밥 먹을 땐 열심히 먹고 공부도 열심히 하고 놀 때도 열심히 신나게 논다.
- 오빠랑 싸우고 동생 괴롭히고 사고를 많이 쳤다.
 버리기 후⇒ 오빠랑 싸우지 않고 동생도 괴롭히지 않고 사고도 이전 안 친다.
- 마음 버리기 하기 전에는 짜증을 냈다.
 버리기 후⇒ 화나고 짜증나는 마음을 버리니까 짜증을 안 부린다.
- 엄마 없을 때 닌텐도 하고 컴퓨터도 하고 그리고 TV 볼 때도 있다.
 버리기 후⇒ 컴퓨터 안 하고 닌텐도도 안 한다. 그래도 TV는 볼 때도 있다.
- 언니랑 서로 예쁜 옷 입으려고 아침마다 다투고 나면 하루 종일 기

분이 나쁘고 언니에게 싸움을 걸고 싶다.

버리기 후⇒ 언니랑 다투고 나면 마음 버리기를 해서 나쁜 마음을 없앤다.

- 엄마가 준비물 사라고 돈을 주셨다. 그런데 준비물을 사고 남은 돈으로 빵 사 먹었다.

버리기 후⇒ 엄마가 준비물 사고 남은 돈 달라고 했는데 빵 사 먹었다고 솔직하게 말했더니 용서해주셨다.

2) 학원에서

- 친구와 노는데 다른 친구는 못 들어오게 하고 장난감 정리도 안했다.

버리기 후⇒ 친구와 노는데 다른 친구랑도 놀고 장난감 정리도 같이 했다.

- 피아노가 지겨웠다. 그래서 피아노를 끊고 싶었다.

버리기 후⇒ 예전처럼 피아노가 재미있어졌다.

- 선생님한테 이 그림 그린다고 떼쓰고 잘못 그리고 크게 말하지 못하고 편안하지도 않고 자신감도 없고 선생님 말도 가끔 안 듣고 선생님을 조금 괴롭혔고 이거는 안 한다고 그랬다.

버리기 후⇒ 선생님께 떼 안 쓰고 잘 그리고 크게 말하고 편안하고 자신감 있고 선생님 말도 잘 듣고 선생님을 괴롭히지 않고 선생님이 말하는 것은 다 했다.

- 학원도 늦게 가고 숙제도 하기 싫었다.

버리기 후⇒ 숙제도 좀 재미있고 영어학원도 잘 다닌다.

- 친구랑 싸우고 오빠들한테 놀리고 했다.

버리기 후⇒ 친구랑 싸우지 않고 오빠들한테 놀리지 않는다.

- 학원에서 공부하기 싫었다.

버리기 후⊕ 학원 공부를 할 수 있다.

- 과학이 잘 안 됐다. 재미없었다. 즐겁지 않았다.

버리기 후⊕ 과학이 재미있고 잘 됐다. 하지만 재미없을 때도 있었다.
즐거웠다.

- 피아노 학원이 가기 싫고 피아노 치기 싫어지고 놀고 싶어진다.

버리기 후⊕ 마음 버리기를 하고 피아노를 치면 더 잘 쳐진다.

- 떠들었다. 친구랑 장난쳤다. 발표도 잘 못했다.

버리기 후⊕ 발표도 잘하고 칭찬도 받고 쿠폰도 많이 받았다.

3) 학교에서

- 친구랑 장난쳐서 선생님께 혼났다.

버리기 후⊕ 전보다는 조용해졌다. 준비물도 잘 챙기고 숙제도 열심히 한다.

- 친구가 빌려간 내 연필을 자꾸 주지 않고 잃어버리면 화가 나서 때려주고 싶다.

버리기 후⊕ 그 친구에게 화내지 않고 고운 말로 하게 된다.

- 친구들이랑 장난치고 싸움놀이도 했다.

버리기 후⊕ 친구들이랑 친해지고 때리는 일은 없다. 친구들이랑 장난치고 그랬는데 마음 버리기 하고 나서 장난을 안 쳤다.

- 학교에서 뛰어다닌다.

버리기 후⊕ 아예 안 뛰어 다닌다.

- 승민이랑 싸우고 준민이랑 친하게 지내다가 절교하고 학준이랑 다툰다.

버리기 후⊕ 친구들과하고 잘 지낸다.

- 문제 푸는 것도 늦고 수학도 이걸까? 저걸까? 했다.

버리기 후⇒ 수학도 쉽고 학교도 좀 재미있어졌다.

- 자신 있게 못 말한다. 재미있게 공부할 수가 없었다. 얼굴이 너무 힘이 없어졌다. 자신감이 부족했다.

버리기 후⇒ 자신 있게 말한다. 재미있게 공부할 수 있다. 얼굴이 너무 힘이 넘친다. 자신감이 넘쳐 힘이 솟아난다.

- 처음에는 마음 버리기를 가짜로 해서 적(친구)을 만들었다.

버리기 후⇒ 마음 버리기를 진짜로 하고 나서는 적이 거의 없어지고 마음이 안심해졌다.

- 모둠 활동할 때 내 생각대로만 하고 준비물을 친구들에게 빌려주지 않았다.

버리기 후⇒ 모둠 활동할 때 다른 친구의 의견도 잘 들어주고 준비물을 잘 빌려주게 되었다.

2. 정서 능력의 변화

자신이나 다른 또래들의 감정을 그대로 인식하며 자기 자신의 부정적 정서와 인식된 자신의 감정을 적절하게 다루게 됨으로써 자신과 타인이 느끼는 감정이나 기분을 적절한 말로 표현하고, 상황에 맞는 행동이나 표정으로 나타낼 수 있게 되었다. 또한 다른 또래들의 정서를 수용하게 되어 타인의 감정을 지각하는 공감 능력이 높아져 따뜻한 성품과 좋은 대인관계를 유지할 수 있고, 다른 또래들의 어려운 처지를 이해해 도울 줄 아는 이타적인 모습으로 변화되었으며, 학기 초 불안하고 자신감이 없었던 마음에서 자신감을 찾아 다른 활동에도 긍정적, 적극적으로 변화되었으며 집중력이 향상되어 학습 활동에도 성과가 있었다.

〈마음 버리기를 통한 마음수련의 효과〉

- 기분이 좋아진다. 친구들과하고 사이도 좋아진다.
- 친구와 싸우지 않고 사이좋게 지낸다. 마음이 좋아진다.
- 친구와 친해진다. 자신감을 갖는다. 마음이 맑아진다.
- 오빠랑 싸우지 않고 SM이랑 싸우지 않고 학원에서 친구들이랑 싸우지 않고 JM이랑 다투지 않고 HJ이랑 절교하지 않고 사고치지도 않는다.
- 고민했던 것이 사라진다.
- 마음이 편안해진다. 친구들과 사이좋게 지내게 된다.
- 친구가 화나게 하면 나도 같이 화를 냈지만 마음 버리기를 하고 나서는 양보심과 착한 마음이 생기는 것 같다.
- 마음이 뿌듯하다. 자신감이 넘치고 목소리도 예쁘고 아침에 일찍 일어나고 운동을 열심히 하게 되고 엄마한테 거짓말을 거의 안 하게 됐다.
- 마음이 솔직해진다. 말 잘 듣고, 숙제 잘 해오고, 발표도 잘 하고, 항상 칭찬을 많이 받게 되어 더 잘 할 수 있고, 주변 사람을 기쁘게 해 드릴 수 있다.
- 미워하지도 않고 양보도 잘 하고 피곤하지도 않다. 동생과 사이좋게 놀며 공부를 잘 하게 된다.

이와 같이 마음수련을 할 때마다 아동들은 친구에 대한 마음이 달라짐을 알 수 있었고, 아침 활동 시간, 특활 시간, 교과 시간에 지속적으로 주제별 마음 버리기를 반복적으로 하여 몸속에 저장된 보고, 듣고, 경험한 사진마음을 없애 참마음으로 변화되어 학교생활 전반에 걸쳐 긍정적인 변화를 가져왔다.

IV. 논의

본 연구는 초등학교 입문기 아동의 또래 관계 증진을 위한 방안으로 발달단계에 알맞은 마음 버리기 명상 활동을 다양하고 재미있게 구안·적용하여 마음을 찾아 비우고 버리는 마음 버리기 명상의 효과를 알아 보기 위한 것이다. 먼저 버려야 할 마음을 이해하고 마음 버리기 명상의 적용을 통해 초등학교 아동의 또래 관계와 정서 능력 변화를 분석하고, 원만한 대인관계를 통해 행복한 학교생활을 도모하고자 하였다.

초등학교 1학년 1학급을 대상으로 거의 매일 10분~20분에 걸쳐 8개월 동안 마음 버리기 명상 활동을 구안·적용한 결과 본 연구에서 설정한 가설과 연구 결과를 논의해 보면 다음과 같다.

우선 마음 버리기 명상의 원리는 (사)의식개혁운동중앙회 마음수련의 원리에 따르고, 방법은 8과정 중에 1과정의 방법을 그대로 적용한 것이며, 마음이 버려짐을 알고 버릴 수 있도록 유도하였다. 학교 교육과정상 시간을 많이 낼 수 없으며, 1과정만으로도 마음이 버려지기 때문에 1과정만으로 구성하였다.

가설로서 설정한 마음 버리기 명상 활동이 초등학교 입문기 아동의 또래 관계 증진에 효과가 있을 것인가에 대해서는 유의미한 결과가 나타났다. 이는 권갑순, 안경숙, 강민숙, 빈경남, 최경숙, 조현학(2004), 곽재용(2004)의 명상 활동이 또래 관계 또는 정서 능력의 변화에 효과가 있었다는 주장과 일치한다.

마음 버리기 명상 활동이 또래 관계와 정서 능력의 증진과 변화를 가져온 것을 볼 때, 마음 버리기 명상이 주는 시사점이 크다고 하겠다. 마음 버리기 명상 활동이 또래 관계 증진 및 인성 교육의 방법으로 유의미함을 보여주었기에 학교 현장에 적용하기 위해 다방면의 활발한 연구가

필요하다.

본 연구에서 적용한 마음 버리기 명상 활동으로 마음이 버려짐이 인정되었기에 학생들에게 자신을 힘들게 하거나 집착된 마음을 버려 밝고 긍정적으로 학교생활을 할 수 있도록 도와주게 되었다. 따라서 앞으로 마음 버리기 명상이 학교 교육과정에 접목하여 아동의 인성 교육 및 생활 지도 분야에 도입되어야 한다.

【참고문헌】

강연희(2008), 정서 지능 강화 프로그램이 초등학생의 정서 능력 및 또래 관계에 미치는 효과, 홍익대학교 교육대학원 석사 학위 청구논문.

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.

김선자(2007), 초등학생의 사회성과 학교생활 적응과의 관계, 원광대학교 교육대학원 석사 학위 청구논문.

김성식 외 옮김(1997), 라즈니쉬의 명상 건강, 정신세계사.

마음수련(2009), 월간 마음수련 2009년 4월호, 참출판사.

마음수련교원회(2003), 마음수련 교직원 직무 연수, 부산: 마음수련교원회.

마음수련교원회(2003), 마음수련교원회 제2차 정기 세미나, 마음수련교원회.

마음수련교원회(2005), 마음수련교원회 창립 세미나, 마음수련교원회.

문경림(1997), 명상이 아동의 주의 집중 및 공격성에 미치는 영향, 숙명여자대학교 석사 학위 청구논문.

신정미(2004), 수식관 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과, 창

원대학교 대학원 석사 학위 논문.

심상열(1998), 현실 치료 집단 상담 프로그램이 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과, 건국대학교 석사 학위 청구논문.

심영재(1999), 자각을 중심으로 한 계슈탈트 집단 상담이 청소년의 공격성 감소에 미치는 효과, 계명대학교 석사 학위 청구논문.

우 명(2003), 세상 너머의 세상, 서울: 참출판사.

우 명(2005), 하늘이 낸 세상 구원의 공식, 서울: 참출판사.

이경순(2001), 죽음 경험 연구, 정신간호학회지, 10(3).

이종미(1990), 명상이 아동의 인성에 미치는 영향, 대구교육대학교 석사 학위 청구논문.

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

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

정진아(2007), 아동이 지각한 부모-자녀 의사소통 양식, 정서 지능과 또래 관계 기술의 관계, 서강대학교 교육대학원 석사 학위 청구논문.

정태혁(1987), 명상의 세계, 서울: 정신세계사.

(1993), 요가, 서울: 대원정사.

조영희(1998), 자기 성장 집단 상담이 고등학생의 공격성 및 우울성 감소에 미치는 효과, 경상대학교 석사 학위 청구논문.

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

■ 성명: 이인숙

주소: (405-243) 인천광역시 남동구 만수동 향유길 28 인천 인동초등학교
(420-708) 경기도 부천시 원미구 상동 445 꿈동산 신안아파트 1905
동 605호(자택)

전화: 010-3223-2845

전자우편: lisfree@hanmail.net