

# 마음수련 프로그램을 통한 초등학생의 성 가치관 함양

박필선\*

## Fostering Healthy Sexual Values in Elementary School Students through Maum Meditation

Pak, Pil-seon

### 요약

본 연구는 마음수련 프로그램을 통하여 초등학생으로 하여금 살아오면서 자신도 모르게 형성된 성에 대한 고정관념을 버려 바람직한 성 가치관을 형성하는 데 목적이 있다.

연구 대상은 경남 C시 중심지에 소재하는 모 초등학교 5학년 두 반이다. 이들은 연구반과 비교반 학생들로 각 반의 인원수는 30명이다. 마음수련 프로그램은 성교육 시간에 처음 10분, 마무리 10분으로 8주에 걸쳐 매주 1~2회씩 총 12회를 실시하였다.

학생들의 성 가치관을 측정하기 위한 설문지는 총 20개의 문항으로 구성되었다.

성 심리 및 성 역할에 관한 가치관, 이성과 결혼에 관한 가치관, 사회적 환경 및 성 윤리에 관한 가치관 등의 세 영역으로 나누어 분석하였다. 연구 도구는 마음수련회에서 실시하고 있는 마음수련 프로그램으로 총 8과정 중에서 1과정 방법만 적용하였다. 버리는 내용은 자신이 살면서 마음에 짚은 부모, 형제, 가족, 친구 등의 인연에 대한 사진과 성과 관련한 마음의 사진들이다.

그 결과 연구반은 기존의 성교육만을 실시한 비교반에 비해 사후 검사에서 성 가치관의 수치가 증가하여 두 집단 간에 통계적으로 유의미

\* 통영 벽방초등학교 보건교사

한 차이를 나타내었다. 또한 학생들이 작성한 다양한 학습지, 체험담 발표, 소감문 등의 질적 방법으로도 효과를 충분히 검증할 수 있었다.

결론적으로 마음수련 프로그램이 초등학생의 성 가치관 함양에 효과가 있다고 볼 수 있다. 즉 성에 대한 정체성 확립, 성에 대한 긍정적인 태도, 상대를 이해하고 배려하는 태도, 건전한 성 행동을 하게 된 것이다. 그러므로 마음수련 프로그램이 초등학생의 성 가치관 함양 뿐 아니라 인성 교육의 한 방법으로 적용될 수 있는 가능성을 충분히 시사해 주었다.

주제어 : 마음수련 프로그램, 성 가치관, 성교육, 성 행동

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

근래에 초등학생들의 성과 관련한 사건들이 자주 뉴스에 등장하면서 초등학생의 성 문제와 성교육이 대두되고 있다. 음란물에 쉽사리 노출되는 것은 물론이고 성폭력의 피해자가 되거나 또래 혹은 더 어린 아이들을 상대로 그것을 모방하는 가해자가 되기까지에 이르렀다.

이러한 부정적인 성 문제의 저연령화는 인터넷의 대중화와 사회 전반에 널려있는 성 상품화, 명료하게 모델이 되어주지 못하는 부모나 성인들의 책임이 크며, 성교육의 부재가 청소년의 성 문제를 확산시키고 있다고 본다.

연구자는 14년 동안 초등학교에서 성교육을 담당해 온 사람으로서 문제 해결의 뚜렷한 방법을 찾기 위해 여러 연수도 참가하고 교육과학기술부에서 제시하는 각 주제를 현 실정에 맞게 재편성하여 시도해 보았

지만 과학적 지식 전달이나 성 윤리를 강조하는 현재까지의 성교육만으로는 실제 아이들의 근본적인 성 가치관 변화에 크게 기여하지 못함을 절감하게 되었다.

2002년 마음수련 교원 연수에 참가한 후 마음수련이 근본적으로 내면을 변화시킬 수 있는 가장 정확하고 빠른 방법임을 알게 되었고, 보건실을 자주 방문하는 아이들을 대상으로 상담과 더불어 적용해본 결과 놀라운 효과를 경험하게 되면서 마음수련의 효과를 확신하게 되었다.

사람은 누구나 자신의 가치관에 의해 생각하고 행동하게 된다.

따라서 가치관의 변화 없이는 태도나 행동의 변화는 기대할 수 없다. 청소년의 성(性)과 관련한 태도나 행동도 궁극적으로 성 가치관의 변화 없이는 불가능하며 지속적이기 어렵다는 결론을 얻은 본 연구자는 교육과학기술부에서 제시한 성교육 지침에 마음수련 프로그램을 추가하여 연구를 시작하게 되었다.

초등학교 5학년을 대상으로 이기적이고 자기중심적인 마음을 버리게 하는 마음수련 1과정 프로그램을 적용하여 성 가치관에 미치는 영향을 연구해 보고자 한다.

그러므로 마음수련이 초등학생의 성 가치관 변화에 어떤 영향을 미치는가를 연구하고, 나아가 성 가치관을 함양시켜 학생들이 건전한 성 행동을 스스로 선택할 수 있도록 하는 데 그 목적이 있다.

## 2. 연구의 제한점

첫째, 본 연구의 대상자는 연구반으로 본 연구자가 근무하고 있는 C시 관내 중심지의 한 초등학교 5학년 한 반 30명과 비교반으로 5학년 다른 반 30명을 선정하여 실시하였기에 일반화에 약간의 무리가 있을

수 있다.

둘째, 설문지를 통한 연구의 한계로서 학생들이 얼마나 솔직하고 성의 있게 답변을 하였는지 판단하는 데 따른 다소의 어려움이 있다.

셋째, 본 연구에서는 마음수련 1과정 프로그램만을 적용하였으며, 마음수련 프로그램은 누구나 방법대로 하면 될 수 있음을 여러 논문 및 경험자를 통하여 알 수 있고 여러 해 동안 적용해 본 본 연구자도 확신을 하지만 실제 이 프로그램을 따라하지 않거나 마음으로 동참하지 않는 아동들의 가치관까지 변화시키기는 어렵다는 한계와 교사 자신이 이 마음수련 전 과정을 이수하지 않으면 지도하기 어려운 한계를 지닌다.

넷째, 담임 중심 수업의 초등학교에서 비담임인 본 연구자가 보다 많은 시수를 확보하고 다양한 시간을 적용하여 더욱 심도 있고 지속적인 연구를 하기가 힘든 한계점이 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 관련 이론

본 연구는 기존의 성교육에 마음수련 프로그램을 추가 적용하여 성가치관을 함양하기 위한 것으로써 먼저 성 가치관을 포함하는 성교육 전반에 관한 이론적 고찰과 본 연구자가 적용하여 성 가치관을 함양하고자 하는 마음수련 프로그램에 관한 이론적 배경을 알아보하고자 한다.

#### 가. 초등학교 고학년의 성

사회 전반에 걸친 성 상품화 및 인터넷의 영향으로 청소년의 성 문제

는 급증하고 갈수록 어린 나이에 성 경험이 이루어지고 있으나 성 행동에 대한 책임은 오히려 희박해져가는 실정이다. 이러한 환경은 사고가 미성숙하고 감정이 예민한 초등학교 고학년 학생들의 성 가치관을 혼란스럽게 하고 많은 사회적 문제를 일으키고 있다. 성적 이미지를 주로 이용하는 대중매체들이 청소년 사회 전반에 막대한 영향을 끼치며 청소년층이 주 대상인 만화, 광고, 영화, 드라마, 대중가요, 뮤직비디오, 인터넷 등에서 거의 대부분이 성을 다루거나 관련도 없는 주제에 성적 묘사 및 남녀의 신체를 부각시키고 있다. 또한, 청소년이 일상생활 속에서 쉽게 접하는 문화 속에서 성은 교묘하게 또는 공공연하게 이용되며 일간지도 성에 관해 상당히 대범한 기사를 게재한다(구자혁, 2000).

여기에 최근 인터넷 환경의 조성으로 인해 음란한 동영상이나 성매매, 성폭력 등이 초등학생에게까지 심각한 영향을 초래하고 있는 실정으로 학교에서의 성교육이 갈수록 중요시되고 강화되고 있으나, 청소년들의 성 문제는 줄어들지 않고 있다.

나아가 청소년들의 성 문제는 개인적 차원을 넘어 사회 전체의 건강을 위협하는 수준에까지 이르렀고, 청소년들이 어떤 내용을 선택하고 삶의 기준으로 삼느냐에 따라 사회 문화와 인간의 윤리가 변화되어 감으로 청소년기의 가치관이 사회 변화의 중요한 세력으로 등장하게 되었다(강대근, 1992). 이와 같이 청소년기의 성 문제는 사회 전반에 막대한 영향을 미치나 어른들의 이에 대한 배려 혹은 근본적인 변화를 가져올 성교육은 잘 이루어지지 않고 있다.

초등학교 시기는 2차 성징이 나타나기 이전에 올바른 성 지식을 갖게 함으로써 그들에게 충격을 줄여 줄 수 있고 건전한 성 가치관을 정립하여 성장할 수 있도록 도울 수 있는 시기이기도 하다(김스미, 1999). 하지만 청소년기라 할 수도 있고 아동기의 막바지라 할 수도 있는 초등학교

고학년의 경우, 현재의 우리 사회에서 대체로 등한시되고 있다.

#### 나. 성 가치관

초등학생들은 확고한 인생관이 세워져 있지 못하고 만들어져 가는 과정에 있으므로 성인들보다 환경의 영향을 많이 받는다고 볼 수 있다. 하지만 이러한 초등학생들의 성 가치관 형성에 결정적인 영향을 주는 사회적 환경은 여러 가지 앞에서 열거한 바와 같이 우려를 나타낼 만큼 위기에 처해 있다.

성 가치관은 그 사람의 성적인 행동을 결정하게 되며, 우리 삶의 전 과정 즉, 삶 자체가 성과 밀접히 관계되어 있다고 볼 때 성에 관한 개인의 가치관은 그 사람의 인생을 결정하고 나아가 사회의 안정과 행복을 결정한다고 해도 과언이 아니다. 더욱이 이러한 개인의 성 가치관은 아동기 혹은 청소년기에 확고하게 정립이 된다고 해도 크게 어긋나지 않을 것이다.

따라서 본 연구자는 가장 근본적인 의식의 변화를 도모할 수 있는 마음수련 프로그램을 기존의 성교육에 접목하여 초등학생들의 성 가치관을 함양시켜 보고자 한다.

#### 다. 마음수련의 개념

마음수련은 1996년 우 명 선생에 의해 창시되었으며, 이는 인간의 본성을 가리고 있는 거짓마음인 마음속 사진을 버리고 빼기하는 과학적이고 합리적인 프로그램이다. 일반인, 유치원생, 청소년, 대학생, 교원 누구나 할 수 있으며 현재 전국, 해외의 많은 사람들이 수련을 하고 있다. 이 프로그램은 모두 8과정으로 구성되어 있는데 본 연구에서는 아이들의 눈높이에 맞는 1과정의 방법만을 사용하였다.

### 라. 마음수련의 원리

마음의 사진세계를 빼기하여 없애는 것이 마음수련의 원리이다.

우리는 어디에 놀러 가면 사진을 찍어 온다. 그리고 그 사진을 보고 추억을 되새기곤 한다. 하지만 실제로는 놀러간 그 곳이 실제요, 사진은 허상이다. 것처럼 인간은 눈으로 어릴 때 고향도 찍어 간직하고, 부모, 형제, 친구, 부모님의 친구와 동네 사람 등 온갖 인연들을 모두 사진으로 자기 마음속에 찍어 놓는다. 지난 일을 떠올리면 바로 눈앞에 잡힐 듯 훤히 떠오르는 마음속 사진들이 그것이다. 더구나 그 사진들 속에는 감정까지 고스란히 저장되어 있어 그 장면을 떠올리면 온갖 감정도 같이 일어난다. 이 마음속 사진들이 모여서 형성된 자신의 마음세계가 바로 감옥이다. 세상을 있는 대로 보지 못하고 그 사진에 비추어서 보게 하는 자기만의 고정관념이다. 그렇게 형성된 관념과 관습 속에서 자기 것만 맞다고 하니 늘 걸림과 부딪힘이 있다.

마음에 찍은 사진의 세계는 실제 있는 것이 아니고 허상이다. 그러므로 태어나서 지금까지의 온갖 마음, 자기 마음속에 찍어놓고 머릿속에 저장해 놓은 자기중심적인 사진들을 하나하나 떠올려 빼기하여 버리는 것이 마음수련의 원리이다.

따라서 마음수련의 원리는 이 허상인 마음속 사진을 다 없애서 맑고 깨끗한 본래의 마음으로 실제 세상을 있는 대로 보게 하는 것이다.

### 마. 마음수련의 방법

일종의 명상을 통하여 자신의 기억된 마음의 사진들을 하나하나 찾아서 버리게 하는 것이 마음수련의 방법이다. 특별한 자세나 장소를 필요로 하지는 않으나 집중할 수 있는 조용한 환경이면 더 좋다.

먼저 상상으로 죽는다. 자신이 죽었다고 생각하면 마음속 고통 집인

사진들을 미련 없이 버릴 수가 있을 것이다. 죽어서 영혼이 되었다고 생각하고 우주에서 태어나서 부터 현재까지의 산 삶의 기억인 마음속 사진들을 나이 순서대로 떠올려서 블랙홀로 버린다.

자신의 성 가치를 확인하고 자신에게 적절하고 바람직한 성 가치를 형성하도록 돕기 위해서 마음수련 프로그램에서 제시하고 있는 8과정 중 1과정을 적용하고, 이를 초등학교의 성 가치관과 관련한 내용으로 응용 및 재편성하여 성 가치관 함양을 위한 다양한 활동과 측정을 위한 설문지, 학습지 등을 개발 적용하여 그 효과를 입증하고자 한다.

마음수련 프로그램은 학교 현장에서 다양한 시간을 활용하여 학생들에게 적용할 수 있다. 이 때 반드시 마음수련 전 과정을 이수한 안내자의 안내가 필요하다.

## 2. 선행 연구의 고찰

〈표 1〉 선행 연구의 고찰

연도	연구자	연구 주제	연구 내용	본 연구에서 참고한 내용
'04	경인교대 부설초교 박경선	놀이 중심 성교육 프로그램이 성 지식 및 성 태도에 미치는 영향	다양한 놀이 중심의 수업 방법으로 자연스럽게 아동들에게 성 지식을 전달하고 건전한 성 태도 형성	다양한 놀이 중심의 수업 전개 방법
'06	창원대학교 육대학원 조현학	마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과	마음수련 지속적인 실시반과 미실시반을 비교하여 마음수련의 남학생의 공격성 감소 효과 증명	차시별 마음수련 단계 적용 방법
	한국교원대학교 노미영	도시와 농촌 초등학교의 성 의식 및 성 가치관에 관한 비교 연구	설문지를 통한 도시와 농촌 초등학교의 성 의식/성 가치관 비교 분석	설문지 작성
'07	진주교대 객재용 대암초교 빈경남	명상을 통한 초등학교 인성 지도의 한 방안	마음수련을 적용한 다양한 활동을 통한 인성 지도에 효과를 거둠	차시별 마음수련 단계 적용 방법 및 다양한 활동

연도	연구자	연구 주제	연구 내용	본 연구에서 참고한 내용
'07	충남문산 초교 안경숙	마음 비우기 활동을 통 한 또래 관계 증진	마음수련 방법을 통하여 맡은 반 학 생들의 친구 관계 증진/상담 활동	다양한 활동 및 학습지 작성
'08	창원토월 중학교 (연구시 범학교)	교육공동체 협력 성교 육 프로그램 적용을 통 한 청소년의 건전한 성 가치관 함양	지역의 다양한 교육공동체를 활용 하여 상호협력하면서 성교육 프로 그램을 적용하여 학생들의 성 가치 관을 함양	설문지 및 학습지 작성

### III. 연구의 방법

#### 1. 연구 대상

〈표 2〉 연구 대상

구분	학교	대상 학년	대상 인원(명)		
			남	여	계
연구반	창원시 C초등학교	5학년 한 반	15	15	30
비교반	창원시 C초등학교	5학년 다른 한 반	15	15	30

#### 2. 연구 기간 및 절차 : 2008년 3월 ~ 12월(10개월)

〈표 3〉 연구 기간 및 절차

순서	연구 절차	추진 내용	추진 기간
1	자료 수집	문헌 연구 및 선행 연구의 분석	2008. 3. 1~2008. 3. 31
2	연구 계획 수립	연구 계획서 작성 및 제출	2008. 4. 1~2008. 4. 29
3	연구의 실행	설문지 작성 및 사전 설문 조사 실시 사전 설문지 회수 및 분석 마음수련 프로그램 실행 사후 설문 조사 실시 및 회수	2008. 5. 1~2008. 12. 6

순서	연구 절차	추진 내용	추진 기간
4	연구 결과 검증	사전 설문지 분석 및 자료 처리 기록물 및 학습지 분석 연구 결과 종합 및 처리	2008. 12. 8~2008. 12. 20

### 3. 연구 방법

〈표 4〉 연구 방법 및 도구

구분	내용	방법	도구
기초 조사	학생 실태 파악	<ul style="list-style-type: none"> <li>•학생 가족 실태</li> <li>•이성 교제, 음란물 노출, 신체적 불쾌감 및 남녀 차별 경험 실태</li> <li>•성 가치관 실태</li> </ul>	자작 설문지
연구 의 실천	구안 및 활용 계획	<ul style="list-style-type: none"> <li>•성교육 내용 분석 및 선정</li> <li>•성 가치관과 관련한 마음수련 프로그램 구안</li> <li>•성 기본 수업 및 성 가치관 관련 마음수련 프로그램 차시별 주제 선정 및 수업 모형 개발</li> <li>•성 가치관 관련 수업 자료 및 학습지 제작</li> <li>•성에 관한 고정관념을 버릴 수 있도록 돕는 방안 구안</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•5학년 관련 교육과정</li> <li>•2001 성교육 지도 지침서의 지도 내용</li> <li>•마음수련 프로그램</li> </ul>
	교수- 학습 적용	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음수련 프로그램 적용</li> <li>연구반-기존의 성교육 및 성 가치관 함양을 위한 마음수련 프로그램 전개</li> <li>비교반-기존의 성교육 수업 적용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음수련 1과정 프로그램 활용</li> <li>•아동 활동 자료 활용</li> <li>•상담 자료 활용</li> <li>•성 전담 교사 및 담임교사의 관찰 활용</li> </ul>
결과 검증	검사도구	<ul style="list-style-type: none"> <li>•성 가치관에 관한 사후 설문 조사</li> </ul>	자작 설문지
	학습지 및 경험담 분석	<ul style="list-style-type: none"> <li>•학습 결과물 분석</li> <li>•상담 자료, 소감문, 발표 자료 분석</li> <li>•담임교사 의견 자료 분석</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>결과물</li> <li>담임교사 의견 자료</li> </ul>
	사전 사후 설문 조사 분석	<ul style="list-style-type: none"> <li>•사전 사후 설문지 분석</li> </ul>	설문지 분석 자료

#### 4. 연구의 도구

초등학생의 성 가치관 함양을 위하여 본 연구에서 사용한 도구는 마음수련 프로그램이고 측정 도구는 양적 분석을 위한 성 가치관 설문지와 질적 분석을 위하여 학생들이 작성한 학습지, 소감문, 교사의 관찰 등을 사용하였다.

##### 가. 마음수련 프로그램

본 연구에서 연구 도구로 사용한 마음수련 프로그램은 마음수련회에서 실시하는 8과정 중 1과정만으로 구성하였으며, 태어나서 지금까지 살아오면서 보고 듣고 겪고 배운 것으로 찍혀 있는 산 삶의 여러 가지 마음의 사진을 버리는 것이다.

마음수련 프로그램에 대한 이해가 부족하고 오랜 시간 집중하여 기억을 떠올려내는 것을 힘들어하는 초등학생이 대상이기에 그 차시에 버려야 할 마음을 알 수 있도록 하고, 흥미로운 방법을 사용하는 것이 좋다고 생각된다. 그래서 최경숙(2003), 곽재용(2004), 조현학(2006), 안경숙(2007) 등을 참고하여 본 연구자는 초등학생에게 적합한 수준으로 또한 성 가치관에 관련한 내용으로 구성하였다.

##### 나. 측정 도구

기존 연구 논문들에 사용된 설문지를 참고하여 본 연구의 주제와 초등학교 5학년의 수준에 맞게 제작하였다. 본 연구에 사용된 설문지를 개발하기 위하여 노미영(2006), 토월중학교(2008)의 연구에 사용된 설문지 중 일부를 발췌 및 수정 보완하고, 다른 문헌을 참고하기도 했으며 총 20개의 문항으로 구성하였다. 설문지의 내용은 모두 연구 대상자의

성 가치관 조사에 관한 것으로 크게  
 첫째, 성 심리 및 성 역할에 관한 가치관,  
 둘째, 이성과 결혼에 관한 가치관,  
 셋째, 사회적 환경 및 성 윤리에 관한 가치관으로 나누었고, 구성 내  
 용은 아래와 같다.

〈표 5〉 설문지의 구성 내용

구성 지표	구성 내용	문항 수	문항 번호
학생 실태 (8문항)	성별, 부모 동거 여부, 형제 관계, 부모의 직업, 이성 교제 여부, 음란물 노출 여부, 신체적 불쾌감 경험 여부, 남녀 차별 경험 여부	8	설문지 앞면 1~8번 문항
성 가치관 측정 문항 (20문항)	성 심리 및 성 역할	성 심리 전반, 양성평등, 가족 구성원의 역할, 사춘기 변화에 대한 느낌	7  (성 가치관 측정 문항)의 1, 2, 4, 5, 11, 12, 13번 문항
	이성과 결혼	이성 교제, 의사 결정 및 표현, 부부의 역할, 부모자식의 역할	6  (성 가치관 측정 문항)의 3, 6, 7, 9, 10, 16번 문항
	사회적 환경 및 성 윤리	상대를 위한 배려, 성폭력, 성매매, 성 상품화, 음란물	7  (성 가치관 측정 문항)의 8, 14, 15, 17, 18, 19, 20번 문항
	계	28	

## IV. 연구의 실제

### 1. 성 가치관 사전 실태 분석

#### 가. 성 가치관 사전 실태 비교

설문지를 통해 알아본 두 반의 영역별 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’를 합한 긍정적 응답자 비교

〈표 6〉 연구반 비교반의 성 가치관 영역별 사전 실태 비교

구분	성 심리 및 역할	이성과 결혼	사회적 환경과 성 윤리
연구반	51%	51.7%	65.7%
비교반	51.5%	58.9%	75.2%

### 나. 연구반의 성 가치관 실태 분석과 연구의 시사점

분석하고 시사된 바와 같이 마음수련을 통하여 연구반 학생들의 성 가치관 함양이 절실히 요구된다.

〈표 7〉 연구반의 성 가치관 실태 분석과 연구의 시사점

번호	질문 내용	실태분석(%)		연구의 시사점
		긍정	부정	
1	나는 지금 나의 성에 만족한다 (남성 혹은 여성)	76	3	대체로 자신의 성에 만족하고 있는 것으로 판단되나 좀 더 높여야 할 항목으로 시사됨
2	나는 남자와 여자는 차이가 있지만 똑같이 평등하다고 생각하고 이성을 존중하려고 한다	37	40	양성평등 의식은 절반에도 못 미치는 낮은 수준을 보여 양성평등 의식 고취가 필요함을 시사함
3	아버지도 가정일이나 아이 교육 문제 등을 엄마와 같이 책임을 져야 한다	70	0	아버지도 자녀 양육에 책임이 있다고 대체로 생각하나 좀 더 높여야 할 항목으로 시사됨
4	맞벌이 가정에서 집안에 일이 생겨 한쪽이 직장을 그만두어야 할 경우 꼭 어머니가 그만두어야 한다고 생각하지는 않는다	73	7	가부장적 가치관에서 탈피하여 부모 각각의 역할에 대하여 유동적인 사고를 하고 있으나, 역시 더 높여야 할 항목으로 시사됨
5	여학생이 축구나 격투기 등을 하는 것, 남학생이 고무줄 놀이나 인형 놀이를 하는 것도 괜찮다	64	17	남녀에 대한 고정관념이 남아 있으며, 양성평등에 대한 가치관이 아직은 다소 부족한 것으로 판단되어 역시 양성평등 의식 고취가 요구됨

번호	질문 내용	실태분석(%)		연구의 시사점
		긍정	부정	
6	초등학교 때 이성 친구를 사귀는 것은 자연스러운 일이다	27	50	가정에서의 훈육 등으로 인해 초등학교 시절의 이성 교제에 대하여 폐쇄적인 경향을 보이므로 이성 친구의 범위나 개념을 확장시키는 것이 필요함
7	좋아하는 이성 친구가 생기면 관심을 누가 먼저 표현해도 상관없다	44	7	과거 남자가 먼저 표현해야 한다는 사고에서 탈피한 것으로 판단되나, 더욱 확장시킬 항목으로 시사됨
8	이성 친구를 신체적으로 놀리는 친구가 있으면 말할 것이다	37	4	생각은 하나, 적극적으로 행동할 의사는 부족, 행동으로 나타낼 수 있는 발전이 요구됨
9	이성 친구는 잘생기고 예쁜 것보다 마음이 고약야 한다	30	13	'보통이다'가 57%로 대체로 명확한 응답을 피하고 있어, 외모 중시하는 고정관념 탈피가 요구됨
10	좋아하는 이성 친구가 무리한 요구를 해올 때, 스스로 판단해서 아니라고 생각될 경우 거절할 수 있다	73	6	대체로 의사표현에 적극적이며 거절 의사를 밝히겠다는 것으로 판단되나 확장이 요구됨
11	성은 아름답고 자연스럽게 소중한 것이라고 생각한다	47	10	성에 대한 부정적 고정관념이 내재되어 있어, 그 부정적인 고정관념을 버려 성 가치관 함양 시사
12	나의 몸이 어른처럼 변해가는 것이 이상하고 불안하지 않고 기쁘게 느껴진다	40	20	사춘기 신체 변화에 대해 부정적 견해가 높음을 보여주고 있어, 역시 변화가 요구되는 항목임
13	나는 부모님이나 친구들과 성에 관해 자연스럽게 이야기 할 수 있다	20	53	아직은 성에 대하여 개방적으로 대화하는 현실이 못됨을 보여주며, 이것 또한 성에 대한 부정적 마음이 짙은 점을 시사하고 있어, 성 가치관 함양이 절실히 요구됨
14	정말 사랑한다면 나보다 상대방의 의견을 먼저 배려해 주어야 한다	57	20	상대방을 배려해야 한다고 생각하는 하나, 행동화 하기 곤란한 마음이 있는 것으로 보여 역시 확장이 요구됨
15	남자 여자 상관없이 결혼할 때까지 순결은 지켜야 한다	40	26	아직도 순결관에 대하여 남자와 여자가 다르다는 사고가 보여 사고의 전환이 요구됨

번호	질문 내용	실태분석(%)		연구의 시사점
		긍정	부정	
16	우리 가정의 행복을 위해 부모님께 바라는 것만큼 나도 자녀의 역할을 성실하게 해야 한다고 생각한다	66	10	마음으로는 그래야 한다고 생각하나, 자신감의 결여로 해석되어 확장이 요구됨
17	장난으로라도 이성 친구의 몸을 만지거나 껴안는다든지 하는 행동도 성폭력이라 할 수 있다	84	7	성폭력 예방을 강조한 그간의 성교육으로 성폭력의 범위를 잘 알고 있는 것으로 보임
18	성폭력을 당한다면 혼자 고민하지 않고 부모님이나 선생님과 의논하고 사람들에게 알려지더라도 경찰에 신고하는 등 적극적으로 대처할 것이다	84	7	성폭력 예방을 강조한 성교육의 영향으로 성폭력의 대처법에 대하여 잘 알고 있는 것으로 시사됨
19	성매매, 성의 상품화 등은 바람직하지 못한 것임을 알고 있고 이러한 것들에 대처할 수 있다	83	0	성매매 예방, 성 상품화의 폐해 등에 대한 성교육 수업으로 대처법을 숙지하고 있는 것으로 시사됨
20	음란물은 청소년의 성적 호기심을 이용하여 돈을 벌기 위해 만들어진 유행한 것이므로 나는 스스로 통제할 수 있다	76	7	그간의 음란물의 폐해 및 대처법 등에 대한 성교육 수업으로 잘 알고 있는 것으로 시사됨

## 2. 성 가치관 함양을 위한 마음수련 프로그램 적용

본 연구에서 연구자는 비교반 학생들에게 2001년 교육과학기술부에서 발간하여 배부한 성교육 지침서를 기준으로 2002년에 경상남도 교육청에서 재량 활동 성교육 교재로 제작 발간한 ‘아름다운 우리’라는 교재를 사용하여 그 내용에 충실하게 고유의 성교육만을 실시하였고, 연구반 학생들에게는 본 연구의 연구 주제인 성 가치관 함양을 위하여 위의 성교육 내용에 마음수련 프로그램을 수업 도입부 혹은 정리 단계에서 적용하여 실시하였다. 적용한 마음수련 프로그램의 방법과 각 차시별 내용은 다음과 같다.

### 가. 마음수련 프로그램의 적용

마음수련 프로그램은 마음수련회의 강의 자료집(2001, 2002)과 마음수련회 홈페이지에 있는 내용을 참고로 하여 본 주제에 맞게 재구성하여 구안하였으며, 아래와 같이 마음수련 1과정 방법에 따라 명상하면서 자신의 마음속에 찍혀있는 사진을 스스로 찾아버리는 방법으로 시행하였다.

- 1) 먼저, 여러 가지 방법으로 지금까지 살아 온 나를 마음으로 없앤다.  
(태양 앞에서 아이스크림이 되어 녹아 버리기, 풍선이 되어 터져 버리기, 우주 여행하기, 약 100년 정도의 시간이 흘러갔다고 생각하기 등)
- 2) 별이 총총하게 떠 있는 우주에 영혼이 되어 앉아 있다고 생각한다.  
이 과정은 나를 벗어난 입장이 되어 나의 삶을 되돌아 볼 수 있게 된다. 즉, 영화관에서 상영되고 있는 한 편의 영화를 보는 관객의 입장이 되는 것이다.
- 3) 이제 블랙홀(모든 것을 빨아들여 없애버리는 도구, 진공청소기도 되고 휴지통이라 해도 된다. 아이들은 대부분 블랙홀을 좋아했다)에 맑고 순수한 본래 마음이 아닌 내가 살아오면서 가져버린 수많은 거짓마음들을 여러 가지 방법으로 버린다.
- 4) 떠오르는 것을 다 버린 후에는 우주에 앉아 있다고 생각되는 나도 블랙홀 속에 버린다.
- 5) 나라고 여기고 살아왔던 나는 없고 맑고 깨끗한 본래의 마음과 하나가 되어 가장 높고 넓고 낮은 큰 마음을 가진다.

위의 방법에 성 가치관에 관한 내용으로 구안하여 아래와 같이 다양한 주제를 넣어 심화 적용하였다.

## 나. 마음수련 프로그램의 회수별 내용 및 활동 방법

〈표 8〉 마음수련 프로그램의 회수별 내용 및 활동 방법

회	주제	주요 내용	시간	활동 방법
1	마음의 실체와 마음수련 방법 알기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음의 실체, 진짜마음과 가짜마음 설명</li> <li>•마음수련 방법 설명</li> </ul>	30분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마음수련 1과정 방법을 적용하여 눈을 감고 명상하면서 마음으로 스스로 찾아 버리기</li> </ul>
2	부모님에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•태어나서 지금까지 부모님에 대한 싫었거나 좋았던 마음의 사진 버리기</li> <li>•감사한 마음 갖기</li> </ul>	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•버린 후 느낀 점을 글이나 그림으로 나타내어 보기 발표해 보기</li> </ul>
3	형제나 가족에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•형제 및 다른 가족에 대한 마음 버리기</li> <li>•감사한 마음 갖기</li> </ul>	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•마인드맵을 그려보고 나타난 마음 버리기</li> </ul>
4	남녀에 대한 고정관념 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•나의 성에 대한 우월감과 열등감 버리기</li> <li>•남녀 차별에 대한 기억 버리기</li> </ul>	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•색종이에 적어서 비행기로 날려 보내기</li> </ul>
5	성에 대한 고정관념과 나의 신체에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•성에 대한 고정관념과 나의 마음의 사진 버리기</li> <li>•나의 몸에 대한 우월감 및 열등감 버리기</li> </ul>	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•색종이에 적어서 접어서 블랙홀 모형에 집어넣기</li> </ul>
6	이성에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•이성 친구를 사귀고 싶은 마음, 사귀었거나 사귀고 있는 이성 친구에 대한 나의 마음 버리기</li> <li>•좋아하는 연예인에 대한 마음 버리기</li> </ul>	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•편지글로 쓰면서 마음 버리기</li> <li>•내어준 학습지 밑그림을 완성하면서 마음 버리기</li> </ul>
7	사춘기에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•사춘기 신체나 심리 변화에 대한 마음 버리기(두려움, 불안감 등)</li> </ul>	20분	
8	불쾌했던 기억 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•신체적 접촉, 언어, 눈빛 등으로 인해 불쾌했던 기억 버리기</li> </ul>	20분	
9	성폭력, 성매매에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•성폭력, 성매매 관련 정보나 마음 버리기</li> </ul>	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•소감문 적어보기</li> <li>•설문지 응답하기</li> </ul>
10	음란물, 성 상품화 등에 대한 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•음란물과 성 상품화의 정의 및 피해에 대한 설명</li> <li>•음란물과 성 상품화에 대한 마음 버리기</li> </ul>	20분	

회	주제	주요 내용	시간	활동 방법
11	남아있는 마음 버리기	<ul style="list-style-type: none"> <li>•아직도 남아 있는 마음을 찾아서 버리기</li> <li>•체험담 발표하기</li> </ul>	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•소감문 적어보기</li> </ul>
12	2차 설문지 배부	<ul style="list-style-type: none"> <li>•2차 설문지 작성 (프로그램 실시 후 성 가치관 관련 설문 조사)</li> </ul>	20분	<ul style="list-style-type: none"> <li>•설문지 응답하기</li> </ul>

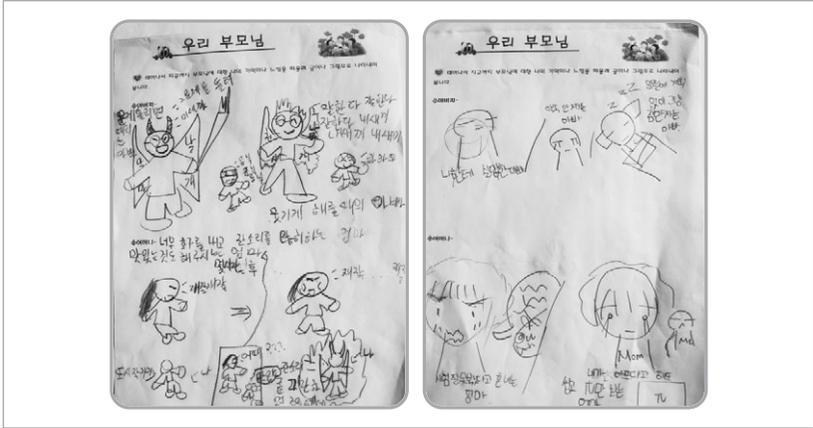
### 다. 부모님에 대한 마음 버리기

몇 해 동안 마음수련 청소년 캠프 도움교사로 학생들을 안내해 본 경험과 보건실 방문 학생들을 대상으로 마음수련 프로그램을 적용해 본 결과, 부모님에 대한 마음이 무척 많은 것을 알게 되었다. 연구반 학생의 질문 및 관찰의 결과 ‘생명의 탄생’ 단원에서 부모님에 대한 마음 버리기를 집중적으로 하였다.

대부분의 학생들이 부모님에 대한 원망과 분노와 미운 마음이 많음을 보면서 똑같이 아이를 키우고 있는 부모로서 부끄럽고 안타까웠다. 부모님에 대한 자신의 마음을 버리고 나서야, 즉 여태까지 살아오면서 부모님을 보고 찍어 놓은 마음의 사진들을 버려야만 원망이 사라지고 본래의 깨끗한 마음이 되어 감사한 마음을 저절로 깨닫게 되는 것이지 무조건 이렇게 사랑으로 부모님이 너희들을 낳았고, 이렇게 힘들게 키우니 감사하라는 주입식 교육으로는 참된 감사함을 가질 수 없음을 연구자는 누차 절감해 왔다.

1) 부모님에 대한 아이들의 표현

〈그림 1〉 부모님에 대한 마음을 나타낸 아이들의 그림



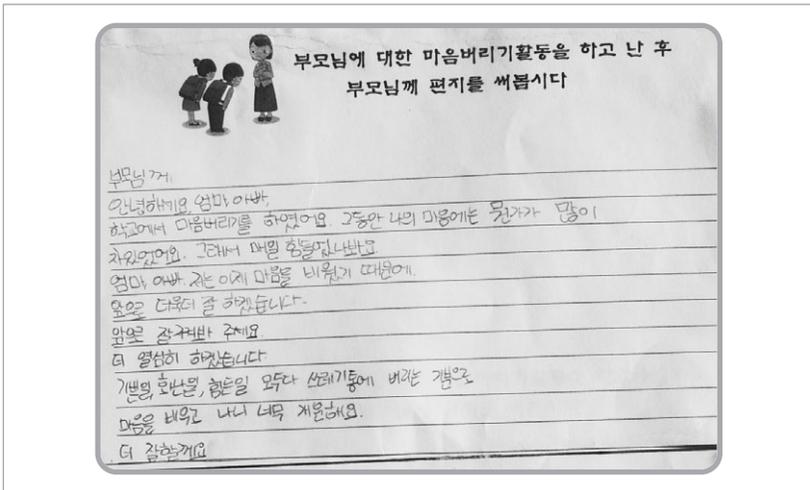
2) 부모님에 대한 마음 버리기 후 아이들의 표현

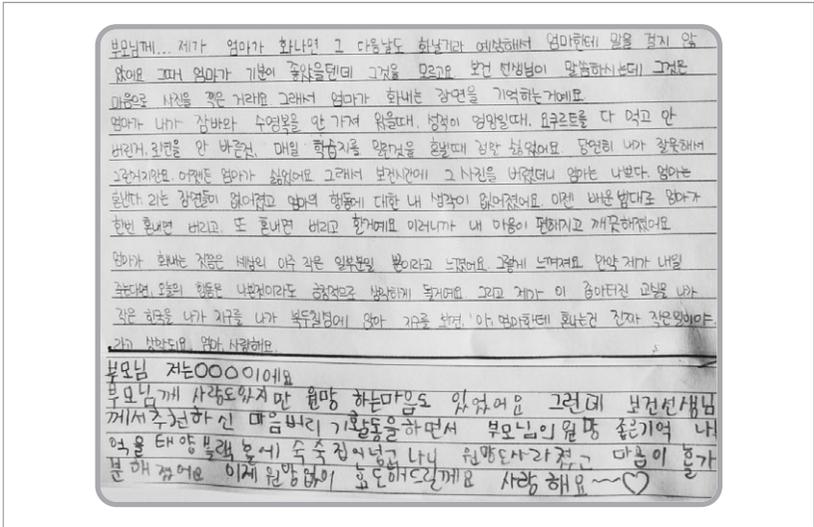
- 그 간의 서운했던 일, 무서웠던 일들을 버리고 나니 부모님이 달리 보여요.
- 늘 부모님 눈치를 보았는데 그것이 옛날에 부모님을 보고 찍어 둔 마음의 사진 때문임을 이제 알았다. 그 사진들을 블랙홀에 버리고 나니 이제 부모님 눈치를 안 보아요.
- 아빠가 퇴근하고 돌아오실 때 인사도 안 하는 내 모습이 떠올라 부끄러웠고 인사를 잘하게 되었다.
- 그 간의 부모님에 대한 원망하는 마음을 버리니 마음이 뿌듯하고 속이 시원하다.
- 부모님께 짜증 내는 내 모습이 너무 많았다. 죄송하고 고쳐야겠다.
- 여태까지 지긋지긋한 마음을 다 버리니 새로운 모습으로 보인다.
- 부모님은 늦게까지 우리를 위해 일하시는데 겨우 공부 하나 하기

싫어 게으름 부린 것이 부끄럽다.

- 부모님께 거짓말하고 있는 내 모습이 많이 떠올라 계속 버렸고, 이제 진심으로 대하고 싶다.
- 우리 부모님은 늘 나한테 잘못해 준다고 생각하고 원망을 많이 했는데 태어나서 지금까지 부모님에 대한 마음의 사진들을 되돌아 보니 잘 해주시고 나를 위해 힘들게 무얼 하시던 모습이 많이 떠올랐다.
- 부모님께 열심히 공부하는 척, 착한 척 하고 있는 나의 가짜 모습이 많이 보여 정말로 버리고 솔직해지고 싶다.
- 항상 가슴에 맺혀 있던 부모님에 대한 섭섭한 마음이 눈 녹듯이 사라지고 고마움이 우러나는 것 같다.

〈그림 2〉 부모님에 대한 마음 버리기 후 부모님께 쓴 편지

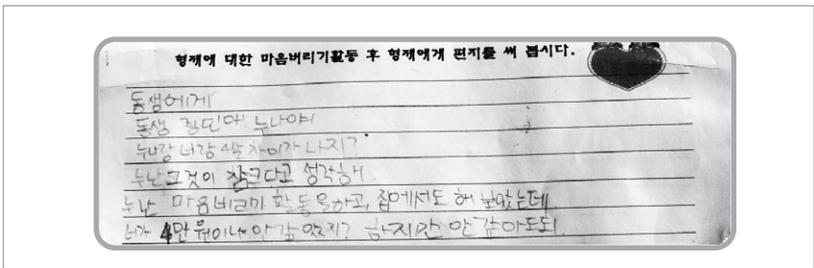




라. 형제나 가족에 대한 마음 버리기

‘가족의 님은 점’이라는 단원에서 형제에 대한 나의 마음속 사진을 찾아보고 버리도록 하였다. 예전처럼 형제가 많지 않고 대부분이 한 명 뿐이어서 그런지, 그만큼 서로에 대한 원망도 집착도 강함을 나타내고 있었다. 형제가 없는 학생은 사촌에 대한 마음 혹은 많이 생각나는 친척, 아니면 부모님에 대하여 아직 남아 있는 마음을 계속 버리도록 지도하였다.

〈그림 3〉 형제에 대한 마음 버리기 후 형제에게 쓴 편지



#### 마. 남녀 차별 경험과 자신의 몸에 대한 마음 버리기

자신의 성에 대한 우월감이나 열등감, 남자 혹은 여자라서 차별 받았던 기억, 성별에 대한 고정관념 즉 남자는 어떻고 여자는 어떻다는 등을 자신의 마음속에서 찾아서 버리도록 하였다. 아울러 남녀의 신체에 대하여 자유로이 표현하도록 밑그림을 제시하여 완성해 보도록 하였다. 위의 설문지 응답에서 학교나 학원 등 바깥에서는 남자가 오히려 차별을, 가정에서는 여자가 차별을 경험하는 것으로 나타난 것을 토대로 그에 대한 마음을 버리도록 하였다. 또한 뚱뚱해서, 키가 작아서, 여드름이 나서, 눈이 작아서, 피부가 검어서, 곱슬머리라서, 입이 커서, 힘이 약해서, 축구를 못해서, 달리기를 못해서, 줄넘기를 못해서, 얼굴이 커서, 다리가 굵어서, 손이 커서 등의 스스로 생각하는 자신의 신체에 대한 마음을 찾아서 버리도록 지도하였다.

#### 바. 남자와 여자에 대한 고정관념과 이성에 대한 마음 버리기

남자는 이래야 하고 여자는 이래야 한다는 자신도 모르게 형성된 고정관념과 이성 친구를 사귀어 보고 싶은 마음, 이성 교제를 하는 친구를 보고 부러워했거나 시비했던 기억, 좋아하는데 표현을 못한 기억, 마음에 안 드는 이성 친구가 사귀자고 했을 때 일어났던 마음, 이성 친구를 선택하는 기준, 좋아하는 이성 친구가 무리한 요구를 해올 때 나는 어떻게 하는지, 상대에 대한 배려보다 내 주장을 많이 하고, 사랑 받기만을 원하고, 내 기분대로 한 기억 등 버리기, 주었던 선물 받았던 선물, 편지나 이메일 문자 등에 대한 기억 버리기, 섭섭했을 때나 상처받았을 때 혹은 행복했던 마음의 사진 버리기, 좋아하는 연예인에 대한 마음 버리기 등을 하였다. 생각보다 아이들은 알게 모르게 이성에 대한 마음이 많음을 소감문이나 학습지를 통하여 알게 되었다.

### 사. 사춘기 변화에 대한 마음 버리기

사춘기 신체 및 심리 변화에 긍정적인 대답이 40%밖에 되지 않았던 점을 감안하여 사춘기 신체 변화에 대하여 들었던 이야기, 친구들의 변화를 보고 생각한 것, 내 몸에 신체 변화가 처음 나타났을 때의 불안감이나 두려움, 친구들로부터 들은 이야기들, 특히 몽정이나 월경에 대한 뒷이야기들, 이러한 생리 현상에 대한 나의 마음, 아직 신체 변화가 일어나지 않은 경우의 마음, 막연한 외로움, 우울감, 부모에 대한 반항심, 혼자 있고 싶은 마음, 혼자 있을 때 주로 하게 되는 것들, 신경질과 짜증, 성에 대한 호기심, 성 충동이 일어날 때 등을 찾아서 색종이에 적어 접은 뒤 태양, 블랙홀에 버리도록 지도하였다.

### 아. 신체적 불쾌감 및 성폭력에 대한 마음 버리기

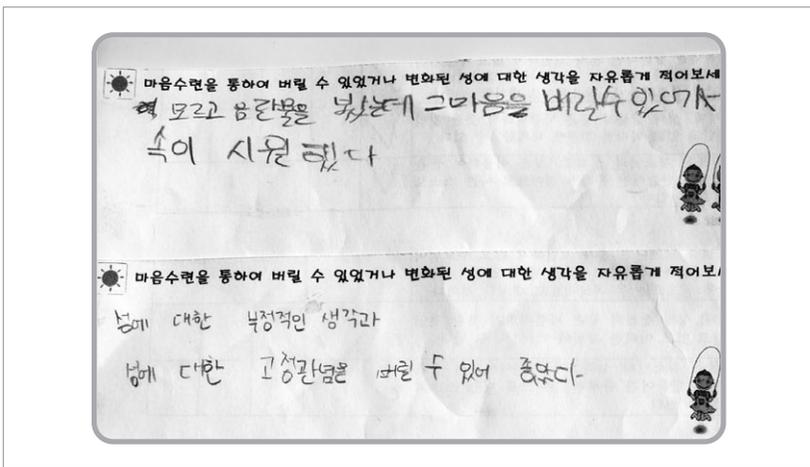
누군가로부터 신체적 불쾌감을 느꼈던 마음의 사진을 찾아서 버리도록 하였다.

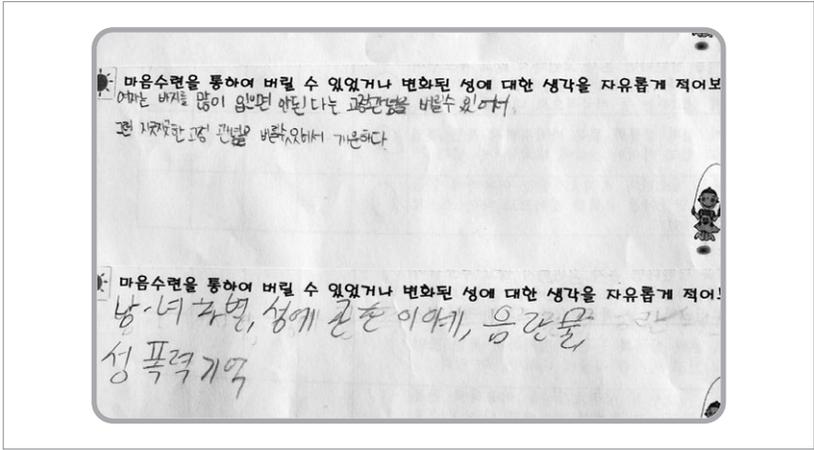
손을 들고 발표를 시켜보면 서로 하겠다고 할 정도로 가까운 부모나 형제로부터 혹은 사촌이나 삼촌, 할머니 할아버지로부터 아이들은 불편한 신체적 접촉을 경험하였다고 진술하였고, 학교 급우로부터 혹은 학원에서, 슈퍼에서, 버스에서, 문방구에서, 게임방에서, 만화가계에서, 길에서, 놀이터에서 등 다양한 장소에서 기분이 나쁠 정도로 원하지 않는 신체적 접촉을 경험하였다고 하였다. 이러한 자신의 마음속 사진들이 수시로 떠올라 마음이 불편하고 기분이 나빠진다고도 하였다. 또한 성폭력에 대하여 친구나 다른 사람에게서 들었던 이야기, 뉴스나 인터넷, 드라마, 영화 등에서 본 관련된 마음속 사진들을 하나하나 스스로 찾아서 버리도록 하였다.

### 자. 음란물에 대한 마음 버리기

위의 분석에서 밝힌 바와 같이 연구반의 음란물 노출 정도는 23.3%로 나타났고, 응답의 솔직성 여부를 놓고 볼 때 이것보다 더 많을 것으로 추정되므로 상당한 학생들이 노출되었다고 볼 수 있다. 특히 작성한 글을 통해서도 알게 되었듯이 “이메일을 열었는데 정말 기분 나쁜 사진이 나왔어요” “선물이 왔다고 해서 클릭을 했는데 이상한 동영상이가 나왔어요” 라고 말하는 경우와 같이 자신이 원하지 않은 경우에도 이메일이나 웹 사이트 등에서 무단히 노출되고 있는 것으로 나타났다. 또한 형이나 누나가 보지만 비디오나 CD를 우연히 보게 되면서 자꾸 보게 되었다는 다소 중독성을 보이는 아이도 소수 있었다. 하지만 이러한 아이들이 모두 기분이 나쁘다고 하였고, 자꾸만 떠올라 너무 싫은데 기억이 안나지워진다고 하였고, 버릴 수만 있다면 정말 버리고 싶다고 하였다. 그래서 특히 이 음란물 버리기를 많이 하였다.

〈그림 4〉 아이들의 변화된 마음





## V. 결과 및 논의

마음수련 프로그램을 시행한 결과는 위에 열거한 자료들에서도 보여 주는 바와 같이 놀랍고 신기할 정도로 실제로 버려져 아이들의 마음이 달라짐을 보게 되었다.

마음수련 프로그램을 접목하여 성교육을 실시한 연구반과 기존의 성교육만을 실시한 비교반 학생들에게 성 가치관 측정 도구인 설문지를 다시 배부하여 응답하도록 해보았으며 사전 실태 조사와 비교해 보면 다음과 같다.

## 1. 성 가치관 측정 결과 및 분석

### 가. 연구반과 비교반의 사후 변화된 성 가치관 결과 비교

〈표 9〉 연구반과 비교반의 사후 변화된 문항별 성 가치관 결과 비교표

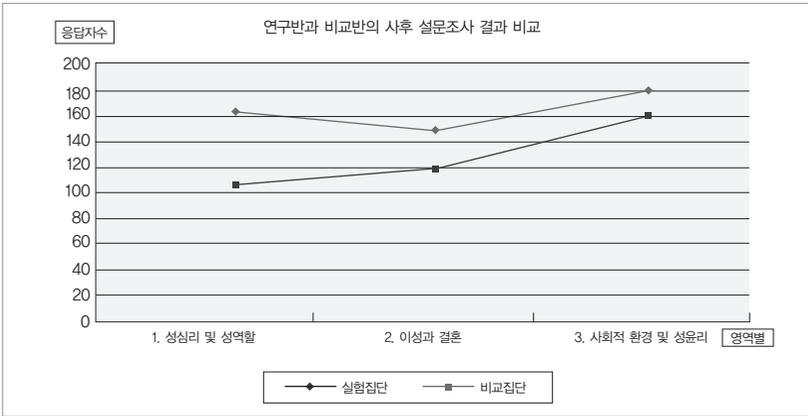
번호	질문 내용	연구반					비교반				
		매우 그렇다	그렇다	보통이다	아니다	전혀 아니다	매우 그렇다	그렇다	보통이다	아니다	전혀 아니다
1	나는 지금 나의 성에 만족한다 (남성 혹은 여성)	25 (82)	1 (3)	4 (13)	0 (0)	0 (0)	16 (53)	9 (30)	4 (13)	1 (3)	0 (0)
2	나는 남자와 여자는 차이가 있지만 똑같이 평등하다고 생각하고 이성을 존중하려고 한다	15 (50)	6 (20)	6 (20)	3 (10)	0 (0)	6 (20)	11 (37)	11 (37)	1 (3)	1 (3)
3	아버지도 가정일이나 아이 교육 문제 등을 엄마와 같이 책임을 져야 한다	19 (63)	8 (27)	1 (3)	2 (7)	0 (0)	14 (47)	7 (23)	6 (20)	3 (10)	0 (0)
4	맞벌이 가정에서 집안에 일이 생겨 한쪽이 직장을 그만두어야 할 경우 꼭 어머니가 그만두어야 한다고 생각하지는 않는다	21 (70)	7 (23)	2 (7)	0 (0)	0 (0)	12 (40)	8 (27)	8 (27)	2 (7)	0 (0)
5	여학생이 축구나 격투기 등을 하는 것, 남학생이 고무줄 놀이나 인형 놀이를 하는 것도 괜찮다	21 (70)	7 (23)	1 (3)	1 (3)	0 (0)	10 (33)	9 (30)	9 (30)	1 (3)	1 (3)
6	초등학교 때 이성 친구를 사귀는 것은 자연스러운 일이다	14 (47)	4 (13)	7 (23)	2 (7)	3 (10)	7 (23)	7 (23)	11 (37)	4 (7)	1 (3)
7	좋아하는 이성 친구가 생기면 관심을 누가 먼저 표현해도 상관없다	19 (63)	5 (17)	4 (13)	1 (3)	1 (3)	8 (27)	12 (40)	8 (27)	1 (3)	1 (3)
8	이성 친구를 신체적으로 놀리는 친구가 있으면 말릴 것이다	13 (43)	7 (23)	9 (30)	1 (3)	0 (0)	4 (7)	14 (47)	11 (37)	1 (3)	0 (0)
9	이성 친구는 잘생기고 예쁜 것보다 마음이 고와야 한다	17 (57)	7 (23)	5 (17)	1 (3)	0 (0)	6 (20)	9 (30)	14 (47)	1 (3)	0 (0)
10	좋아하는 이성 친구가 무리한 요구를 해올 때, 스스로 판단해서 아니라고 생각될 경우 거절할 수 있다	26 (87)	3 (10)	1 (3)	0 (0)	0 (0)	16 (53)	9 (30)	3 (10)	2 (7)	0 (0)

번호	질문 내용	연구반					비교반				
		매우 그렇 다	그렇 다	보통 이다	아니 다	전혀 아니 다	매우 그렇 다	그렇 다	보통 이다	아니 다	전혀 아니 다
11	성은 아름답고 자연스럽고 소중한 것이라고 생각한다	19 (63)	6 (30)	5 (17)	0 (0)	0 (0)	4 (7)	11 (37)	14 (47)	1 (3)	0 (0)
12	나의 몸이 어른처럼 변해가는 것이 이상하고 불안하지 않고 기쁘게 느껴진다	9 (30)	9 (30)	9 (30)	2 (7)	1 (3)	3 (10)	2 (7)	18 (60)	4 (7)	3 (10)
13	나는 부모님이나 친구들과 성에 관해 자연스레 이야기 할 수 있다	9 (30)	7 (23)	8 (27)	5 (17)	1 (3)	3 (10)	2 (7)	17 (57)	6 (20)	2 (7)
14	정말 사랑한다면 나보다 상대방의 의견을 먼저 배려해 주어야 한다	19 (63)	4 (13)	7 (23)	0 (0)	0 (0)	9 (30)	11 (37)	8 (27)	2 (7)	0 (0)
15	남자 여자 상관없이 결혼할 때까지 순결은 지켜야 한다	11 (37)	10 (33)	8 (27)	1 (3)	0 (0)	8 (27)	10 (33)	10 (33)	1 (3)	1 (3)
16	우리 가정의 행복을 위해 부모님께 바라는 것만큼 나도 자녀의 역할을 성실하게 해야 한다고 생각한다	22 (73)	5 (17)	3 (10)	0 (0)	0 (0)	18 (60)	7 (23)	4 (7)	1 (3)	0 (0)
17	장난으로라도 이성 친구의 몸을 만지거나 껴안는등지 하는 행동도 성폭력이라 할 수 있다	24 (80)	3 (10)	3 (10)	0 (0)	0 (0)	20 (67)	2 (7)	3 (10)	3 (10)	2 (7)
18	성폭력을 당한다면 혼자 고민하지 않고 부모님이나 선생님과 의논하고 사람들에게 알려지더라도 경찰에 신고하는 등 적극적으로 대처할 것이다	27 (90)	3 (10)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	21 (70)	7 (23)	2 (7)	0 (0)	0 (0)
19	성매매, 성의 상품화 등은 바람직하지 못한 것임을 알고 있고 이러한 것들에 대처할 수 있다	27 (90)	3 (10)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	21 (70)	8 (27)	1 (3)	0 (0)	0 (0)
20	음란물은 청소년의 성적 호기심을 이용하여 돈을 벌기 위해 만들어진 유해한 것이므로 나는 스스로 통제할 수 있다	25 (83)	4 (13)	1 (3)	0 (0)	0 (0)	20 (67)	3 (10)	4 (7)	2 (7)	1 (3)
합계		382 (64)	109 (18)	84 (14)	19 (3)	6 (1)	226 (38)	158 (26)	166 (28)	37 (6)	13 (2)

( )안은 백분율이며, 소수점 아래는 반올림 처리함.

나. 연구반과 비교반의 프로그램 실시 후 변화된 성 가치관 비교

연구반과 비교반 학생들에게 성 가치관 측정 도구인 설문지를 프로그램이 끝난 후 다시 작성하게 하여 ‘매우 그렇다’와 ‘그렇다’를 합한 긍정적 응답자 수를 그래프로 나타낸 것이다.



(그림 5) 연구반과 비교반의 사후 변화된 성 가치관 비교 그래프

첫 번째 ‘성 심리 및 성 역할에 관한 성 가치관’ 영역에서 연구반의 경우 사전 실태 조사에서 51%가 긍정적 응답을 했었는데, 실시 후에는 77.1%를 나타내어 26.1%나 상승하였다. 실태 조사에서는 비교반보다 0.5%밖에 높지 않아 거의 대등한 수준이었으나, 마음수련 프로그램 실시 후에는 비교반보다 26.6%가 더 높게 나타나 큰 향상을 보여준다.

두 번째 ‘이성과 결혼에 관한 성 가치관’ 영역에서 연구반은 사전 실태 조사에서는 51.7%가 긍정적 응답을 했는데, 실시 후에는 82.8%를 나타내어 31.1%나 상승하였다.

또한 사전 실태 조사에서는 비교반보다 오히려 7.2% 낮은 수준이었으나, 마음수련 프로그램 실시 후에는 비교반보다 16.1%나 더 높게 나

타나는 향상 효과를 보여준다.

세 번째 ‘사회적 환경과 성 윤리에 관한 성 가치관’ 영역에서는 연구 받은 사전 실태 조사에서는 65.7%가 긍정적 응답을 했는데, 실시 후의 측정에서 85.7%를 나타내어 20%나 상승하였음을 보여주었고, 실태 조사에서는 비교반보다 오히려 9.5% 낮은 수준이었으나 마음수련 프로그램 실시 후에는 비교반보다 10.5%나 향상되었다.

위의 결과에서 확인한 바와 같이 마음수련 프로그램이 초등학생의 성 가치관 함양에 매우 효과적임을 재차 증명해주고 있다.

## 2. 소감문을 통하여 본 학생들의 변화

연구자는 11회에 걸쳐 성 가치관이라는 주제 아래 연구반 학생들에게 마음수련 프로그램을 실시하였고, 12회 마지막 시간에는 그 간의 느낀 점을 발표해 보도록 하였으며, 소감문을 적어보게 하여 위의 측정 도구에서 나타내기 어려운 마음의 변화를 알아보고자 하였다. 무기명으로 적어낸 학생들의 소감문 내용들을 정리해 보면 아래와 같다.

- 항상 맺혀 있던 쓰레기들이 없어져 마음이 꼭 더러운 방을 치우는 것 같고, 가뿐해진다.
- 깨끗한 마음이 된 것 같고 텅 빈 것 같이 시원하다.
- 아! 시원하네! 속상한 사진들을 다 버리니 마음이 후련하다.
- 가슴이 확 넓어지고 답답했던 것들이 사라졌다.
- 쓸데없는 고민이나 잡념이 없어지고 행복해졌다. 게으름이 없어지고 엄마께 죄송하고 거짓마음을 잘 구별하게 되었다.
- 5~10분가량 마음수련을 하였다. 솔직히 나는 다 귀찮고 짜증 나서

얼굴을 찡그리고 있었는데 이상하게 마음이 버려지는 것을 느꼈고 나에게 고칠 것이 많음을 알았다.

- 아주 개운하고 기분이 좋고 머리가 맑아진 것 같다.
- 새까맣게 복잡했던 내 마음이 정리되고 내 잘못을 알게 되었다.
- 나 자신에 대하여 많이 돌아보게 되었고 나의 고칠 점을 발견하였다.
- 정말이지 늘 짜증 나는 일뿐이었는데 마음수련을 하고 나니 속이 시원하다.
- 속이 시원하고 가짜마음이 생길 때마다 마음수련을 해야겠다. 오늘 아침에 엄마 때문에 무지 기분이 나빴었는데 마침 마음수련을 해서 사라졌다.
- 정말로 기분이 상쾌하다. 이제 더 이상 마음속에 사진을 찍어두면 안되겠다.
- 이제야 좀 살 것 같다. 이 방법을 가르쳐주신 보건 선생님께 감사하다.
- 어제 동생과 심하게 싸우고 나서 혼자 내 방에서 마음수련을 해보았다. 정말로 동생에 대한 마음의 사진들을 버리다 보니 나의 잘못이 더 크다는 것과 동생이 잘 해주던 사진도 많았다. 그래서 동생한테 먼저 사과를 할 수 있었다.
- 마음이 후련하고 흥가분해진다. 앞으로 이 마음수련을 계속 해야 할 것 같다.
- 솔직해지고 뭐든지 긍정적으로 생각하게 되었다. 이기적인 면이 없어진 것 같다.
- 부정적인 말을 하지 않게 되고 물건이나 친구를 함부로 대하지 않게 되었다.
- 처음에는 재미없고 이상한 것 같았는데 하고 나니 마음이 넓어져서 친구를 이해하게 되고 진심으로 대하게 되었다.

- 해가 다시 뜨는 것처럼 마음이 다시 태어나는 것 같다.

### 3. 논의

지금까지 검증한 연구 결과와 학생들의 소감문 및 발표 그리고 연구자의 관찰을 통하여 마음수련 프로그램은 연구의 주제인 성 가치관 함양 효과는 물론, 가족 간의 유대가 좋아지고 친구나 선생님과의 관계가 좋아지는 등 여러 가지 효과를 동반하였다. 특히 부모님과 가족 및 주변 사람들에 대한 감사함을 깨닫게 되었을 뿐 아니라 표현할 수 있게 되었다고도 하였다. 선입견으로 형성된 마음속 사진을 버려 상대를 있는 대로 보게 되었다고도 하였다.

아울러 연구반 담임교사의 이야기를 전하자면, 아이들을 보면서 또 일기장 검사를 하면서 아이들이 너무나 많이 변해감을 알게 되었다고 한다. 한층 더 아이들이 솔직해졌고 밝아졌을 뿐 아니라 엄마와 동생 그리고 학급 친구와의 사이에서 먼저 사과하고 상대방 입장이 되어 생각하더라는 것이다.

이러한 아이들의 변화에 감동을 받아 친절어머니께 마음수련을 권유하여 지금 3과정을 수련중이며 담임교사 자신도 다음 방학에 꼭 마음수련 연수를 받고 싶다고도 하였다. 비록 짧은 기간이었지만 연구반 학생들은 마음수련 프로그램을 적용하면서 실로 놀랄 만큼 많은 변화를 보였다.

10년 동안 매번 방학 때마다 실시되고 있는 마음수련 청소년 캠프에 도움교사로 수차례 참가하면서 또한 연구자가 근무하는 교육 현장에서 수 년간 마음수련 프로그램을 적용해 오면서 알게 된 점은 아직은 어른보다 훨씬 마음속 사진이 적은 아이들은 어른보다 더 빨리 마음을 버리

더라는 것이다. 우리 아이들은 어른에 비하면 얼마나 순수하고 깨끗한지 한 번 더 느끼게 한다. 오히려 태산같이 많은 자기중심적 거짓마음을 가진 어른들이 아이들에게 가르친다는 명목으로 너무나 많은 상처를 주고 있음을 아이들을 통하여 깨닫게 되었다.

무엇보다 늘 아이들 곁에서 아이들을 교육하고 있는 교사와 학부모가 마음수련을 해야만, 먼저 자신의 거짓마음으로부터 벗어나서 본래의 크고 넓고 낮고 깨끗한 참마음으로 아이들을 대하고 아이들의 본성을 일깨워주는 참된 교육을 할 수 있을 것이다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구는 마음수련 프로그램이 초등학생의 성 가치관 함양에 미치는 효과를 검증해 보고자 한 것이다. 연구 대상은 경남 C시 중심지에 소재하는 모 초등학교 5학년 6학급 중 두 학급을 무작위로 뽑아 한 반은 연구반으로, 다른 한 반은 비교반으로 정하였다. 각 반의 인원수는 30명으로 8주에 걸쳐 매주 1~2회씩 성교육 시간에 10분 정도 도입부에 실시하고, 10분 정도 정리 단계에서 실시하는 방법으로 총 12회에 걸쳐 마음수련 프로그램을 실시하였다.

학생들의 성 가치관을 측정하기 위한 설문지는 노미영(2006), 토월중학교(2008)의 연구에 사용된 설문지 중 일부를 발췌 및 수정 보완하고, 다른 문헌을 참고하여 총 20개의 문항으로 구성된 자작 설문지를 사용하였다. 결과의 분석은 문항별 혹은 크게 성 심리 및 성 역할에 관한 가치관, 이성교결혼에 관한 가치관, 사회적 환경 및 성 윤리에 관한 가치관 등의 세 영역으로 나누어 분석하기도 하였다.

연구 도구는 마음수련회에서 실시하고 있는 마음수련 방법으로 총 8 과정까지의 과정 중에서 1과정 방법만을 사용한 마음을 버리게 하는 마음수련 프로그램이며, 버리는 마음의 내용은 자신이 살면서 마음으로 짝은 부모, 형제, 가족, 친구 등의 인연에 대한 사진과 성과 관련한 마음의 사진들을 주로 버리게 하였다.

연구반은 성교육 시간에 12회에 걸쳐 마음수련 프로그램과 교육과학기술부의 지침에 의거한 기존의 성교육을 실시하였으며, 비교반은 기존의 성교육만을 실시한 상태에서 성 가치관 측정을 위하여 각각의 반에 사전 사후 설문 조사를 시행하고 분석하였다.

이러한 과정에서 얻어진 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 마음수련 프로그램을 도입하여 성교육을 실시한 연구반은 교육과학기술부의 지도 지침서에 의거한 기존의 성교육만을 실시한 비교반에 비해 사후 검사에서 성 가치관의 수치가 증가하여 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었다.

또한, 검사 도구인 설문지 외에 학생들이 작성한 다양한 학습지 및 체험담 발표, 소감문 작성 등을 통해서도 효과를 충분히 검증할 수 있었다.

따라서 '마음수련 프로그램을 도입하여 성교육을 실시한 연구반은 일반적 성교육을 실시한 비교반보다 성 가치관 수준이 유의미하게 높아질 것이다' 라고 설정한 가설은 긍정된다.

둘째, 본 연구의 결론은 마음수련 프로그램이 초등학생의 성 가치관 함양에 효과가 있다고 볼 수 있다. 성 가치관이 함양되었다는 것은 자신의 성에 대한 정체성 확립은 물론 성에 대한 긍정적인 태도 및 상대를 이해하고 배려하는 태도와 관련이 있을 뿐 아니라 나아가 건전한 성 행동을 하게 한다. 그러므로 마음수련 프로그램이 초등학생의 성 가치관 함양 뿐 아니라 인성 교육의 한 방법으로 적용될 수 있는 가능성을 충분

히 시사해 주었다.

더불어 후속 연구를 위한 제언을 한다면,

첫째, 프로그램의 효과 검증을 위해 프로그램 종료 직후 뿐 아니라 종료 후 몇 개월 후까지도 이러한 효과가 지속되는지에 대한 보다 심도 있는 연구가 요망되며, 나아가 더 다양하고 지속적인 프로그램의 시행을 통한 비교 분석이 요망된다.

둘째, 본 연구는 초등학교 5학년만을 대상으로 실시하였으나, 초등학교의 다른 학년과 중학교 고등학교 등에서도 프로그램을 구안·적용함으로써 성장 단계별 차이를 연구해 볼 필요가 있다.

셋째, 마음수련 프로그램을 실시한 연구반에서는 성 가치관과 관련한 마음의 사진들을 버려 두드러진 성 가치관 함양을 가져왔다. 이렇게 효과적임을 감안할 때, 요즈음 학교 현장에서 또한 사회 전반에서 성 문제가 다양한 형태로 발생하고 갈수록 증가하고 있는 시점에서 학교교육에서 그러한 성 문제를 가장 근본적으로 해결하게 하는 개인의 성 가치관을 함양시키는 프로그램 개발이 필요하며, 본 연구에서 증명한 바와 같이 개인의 거짓마음을 없애어 본래의 마음을 되찾게 함으로써 성 가치관 함양뿐 아니라 실제 행동의 변화를 가져온 효과적인 이 마음수련 프로그램을 보다 많은 학생들에게 적용함으로써 그 효과를 극대화하기 위한 마음수련 프로그램을 지도할 수 있는 전문가 양성이 필요하다고 본다.

따라서 학생 지도의 최고 일선에 있는 교사들이 이 마음수련 연수를 누구나 받아 학생들에게 올바른 성 가치관은 물론 근본적인 인성 교육으로 이어져 교사도 학생도 행복한 학교가 되었으면 한다.

**【참고문헌】**

- 강대근(1992), 성교육/성 상담 전문가 연수 교본, 대한가족계획협회.
- 경남체육고등학교(2008), 다양한 성교육 프로그램을 통한 기숙사 생활의 건전한 성 의식 함양, 경상남도교육청 연구시범학교 운영 보고서.
- 곽재용(2004), 마음수련을 통한 인성 교육 시론, 두류국어교육 제5집, 두류국어교육학회.
- 곽재용(2005), 마음수련을 통한 초등학생의 인성 지도, 초등교육연구 제15집, 진주교육대학교 초등교육연구원.
- 곽재용(2006), 마음수련을 통한 국어교육적 태도 형성, 한국초등교육 제30집, 한국초등교육 연구원.
- 곽재용·권갑순(2004), 유치원생 인성 지도의 한 방안. 논문집 46집, 진주교육대학교 초등교육연구원 발표자료집.
- 곽재용·강민숙(2006), 마음수련반 운영을 통한 인성 교육, 논문집 제47집, 진주교육대학교.
- 곽재용·빈경남(2007), 명상을 통한 초등학생의 인성 지도의 한 방안, 현장연구 논문.
- 교육인적자원부(2001), 성교육 지도 지침서(고학년) 함께 풀어나가는 성 이야기, 선명인쇄.
- 김도신(2003), 초등학생의 컴퓨터 음란물 접촉이 성 지식과 태도에 미치는 영향, 전북대학교 교육대학원 석사 논문.
- 김미주(1997), 초·중·고등학교 성교육 교재 분석에 관한 연구, 서울대 보건대학원 석사 논문.
- 김상원(2000ㄱ), 성교육/성 상담의 이론과 실제, 교육출판사.
- 김상원(2000ㄴ), 한국 초등학생의 성 의식과 성 행태에 관한 연구, 경기대학교 일반 연구 과제.
- 김스미(1999), 성교육 프로그램 전후 지식 및 태도 변화에 관한 연구, 원광대학교 보건환경대학원 석사 논문.
- 김종오(2005), 성 의식 집단 상담이 청소년의 성 지식 및 성 태도 향상과 성 가치관 명료화에 미치는 효과, 부경대학교 교육대학원 석사 논문.

- 노미영(2006), 도시와 농촌 초등학생의 성 의식 및 성 가치관에 관한 비교 연구, 한국교원대학교 교육대학원 석사 논문.
- 노복필·민복수(2007), 초등학교 1학년의 성교육 프로그램 적용을 통한 올바른 성 가치관 함양, 현장 연구 논문.
- 대천여중(2004), 사회과와 연계한 성교육 프로그램 구안·적용을 통한 건전한 성 가치관 함양, 현장 연구 논문.
- 마음수련(2003), 마음수련 2004년 3월호, 참출판사.
- 마음수련(2004), 마음수련 2007년 9월호, 참출판사.
- 마음수련교원회(2003), 마음수련교원회 제2차 정기 세미나, 마음수련교원회.
- 마음수련교원회(2003), 마음수련 교직원 직무 연수, 마음수련교원회.
- 마음수련교원회(2005), 마음수련과 인성 교육.
- 마음수련회 강의 자료집(2001, 2002).
- 문선량(2002), 청소년 성 태도에 따른 성교육 요구도에 관한 연구, 명지대학교 대학원 석사 논문.
- 박경선(2004), 놀이 중심 성교육 프로그램이 성 지식 및 성 태도에 미치는 영향, 현장 연구 논문.
- 박순주(2000), 초등 성교육 직무 연수 교재, 인천광역시 교육연수원.
- 백영미, 전남숙(2002), 성 가치 명료화 성교육 프로그램 구안·적용을 통한 성 의식 함양, 현장 연구 논문.
- 안경숙(2007), 마음 비우기 활동을 통한 또래 관계 증진, 현장 연구 논문.
- 오희숙(2002), 가정 연계 성교육이 초등학생의 성 지식 및 성 태도에 미치는 영향, 아주대학교 교육대학원 석사 논문.
- 우 명(2006), 살아서 하늘사람 되는 방법, 참출판사.
- 우 명(2008), 진짜가 되는 곳이 진짜다, 참출판사.
- 윤여정(2004), 청소년의 음란물 접촉과 성 역할 정체감 및 성 행동에 관한 연구, 한서대학교 교육대학원.
- 이난영(1994), 문학작품의 토의 학습을 통한 건전한 성 가치관 함양, 현장 연구 논문.
- 이영숙(2002), 성교육 프로그램이 초등학교 아동의 성 지식과 성 태도에 미치는 효과, 동아대학교 교육대학원 석사 논문.

- 전인교육학회 창립준비위원회(2008), 전인교육학회 창립총회 자료집.
- 전진경(2004), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대학교대학원 석사 논문.
- 정동명·이상률(2001), 마음수련의 원리와 심신의학 효과 분석, 제15회 한국정신과학학술대회 논문집.
- 조현학(2006), 마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과, 창원대학교 교육대학원 석사 논문.
- 토월중학교(2008), 교육공동체 협력 성교육 프로그램 적용을 통한 청소년의 건전한 성 가치관 함양, 경상남도 교육청 연구 학교.

■ 성명: 박필선

주소: (650-824) 경남 통영시 광도면 안정리 1058번지 벽방초등학교

전화: 016-594-0052

전자우편: pilsuny@yahoo.co.kr

