

마음수련을 통한 유아의 인성 지도

권갑순*

Humanitarian Education through Maum Meditation for Kindergarteners

Kwon, Gap-soon

요약

이 논문은 유아에게 마음수련을 시키고 그 과정과 결과를 인성 교육적 측면에서 살펴보기 위해 작성되었다. 그 결과는 다음과 같이 요약할 수 있다.

첫째, 유아들을 위한 마음수련 환경 조성, 자료 제작, 교사 연수를 실시한 결과 유아들이 적극적으로 자신의 본성을 회복하려는 태도를 형성하게 되었으며, 교사 자신들의 지속적인 수련으로 의식이 커져 허용적인 분위기를 조성하여 유아들이 아는 것을 마음껏 행동화 할 수 있는 '장'을 마련하는 데 크게 기여하였다.

둘째, 유치원 교육과정과 연계한 연간 마음수련 활동 프로그램을 구성하고 다양한 생활 명상 활동을 체계적이고 지속적으로 적용한 결과 유아들이 자신의 내면을 거침없이 잘 나타내고 다른 사람을 배려하는 마음이 많이 생겼음을 알 수 있었다.

셋째, 아침 시간, 귀가 후, 급식 시간, 특별 활동 등 다양한 시간을 통해 마음수련을 지도할 수 있었는데 이를 통해 유아들은 흥미를 가지고 수련에 참여하였고, 긍정적인 태도를 갖는 마음을 키우게 되었다.

앞으로 인성 지도에 필요한 마음수련 프로그램을 효과적으로 운영하기 위해 명상 관련 자료 개발이 필요하며, 이것을 교사의 연수에 도입하여 일반화한다면 유아들의 인성 발달에 크게 기여할 것이다.

* 전 내동초등학교 병설 유치원 교사

주제어: 유아, 인성 교육, 마음수련, 프로그램, 본성 회복, 긍정적 태도,
자료 개발

I. 서론

1. 연구의 필요성

요즘 아이들은 바쁘다. 유치원에서 하루 종일을 보내거나 유치원 오전 일과를 마치고 교육 현장에서 약간 비껴나는 집으로 가는 것이 아니라 답답한 훈육이 존재하는 학원으로 가는 아이들이 많다. 이처럼 대부분의 아이들이 계획되고 준비된 프로그램으로 인위적인 공간에서 많은 시간을 보내고 있다.

지난 시절의 우리보다 지금의 아이들은 부모나 어른들과 함께하기보다는 혼자서 보내는 시간이 많아졌으며, 친구, 영상물, 컴퓨터 등 다양한 사회적인 환경 속에 놓여져 있는 것이 사실이다. 이런 환경들은 어린 아이들에게 다양하면서도 과도한 스트레스를 주게 되고 형태도 다양각색인 스트레스를 표출하게 하며, 자라면서 많은 사회적인 문제를 만들기도 한다. 가장 걱정스러운 것은 10대의 많은 아이들이 자살을 구체적으로 생각해 본 적이 있다는 조사 통계이다.

개인과 가족의 집단 자살 소식, 왕따, 가족의 가출, 불특정 다수를 향한 분노 행위 즉 방화나 차량 파괴, 유괴 등 강도가 높아가는 각종 범죄 행위는 매우 충격적인 일이 아닐 수 없다. 이처럼 자신의 생명은 물론 다른 사람의 생명을 가볍게 여기는 이러한 행위들은 자아의 상실감에서

오는 부작용이라고 할 수 있다. 어린 시절 부모나 이웃으로부터 충분한 사랑과 관심 속에 자란다면 자신의 존재를 소중히 여기고 주변 사람들과 함께 잘 살아갈 수 있지만 오늘날처럼 물질의 삶이 지배적으로 되어 버린 현실에서 아이들 중심의 생활을 꿈꾸며 부모나 어른들이 자기 자녀에게 관심과 정성을 쏟는 시간에는 한계가 있다.

우리 자신의 삶의 기준과 가치관은 개개인의 삶의 경험에 의해 정해져 있다. 즉 폭력적인 유아는 마음속에 폭력에 대해서 보거나 듣거나 폭력을 당한 경험이 있기 때문에 아무 죄의식이 없이 폭력적인 행동을 나타낸다. 그리고 조그마한 친절에도 항상 고마워하고 감사해 하는 아이들은 그러한 경험과 환경 속에 익숙해져 있어 고맙고 감사함이 저절로 배어져 나오는 것이다. 이런저런 환경과 갈등 속에 놓여진 아이들도 차츰 스스로 행복해지고 싶어 하며 부단한 노력을 하고 있다.

아이들 뿐 아니라 사람들은 누구나 자신의 본성을 회복하고 참 자아를 찾아 행복한 삶을 남과 더불어 살기를 바라고 있다. 우리들은 본래의 순수한 마음으로 살기를 갈구하고 있기 때문에 이 삶의 경험으로부터 자유로울 수 있다면 지금 일어나고 있는 많은 문제를 보다 쉽고 있는 그대로 긍정적으로 받아들일 수 있다.

특히 유아들은 경험한 세계가 단순하고 짧다. 마음수련 방법은 쉽고 단순하며 가소성이 높은 유아들이 활동하기에 알맞다. 유아들도 생활 명상 방법인 마음수련으로 무의식 속에 저장되어 있는 삶의 기억된 갖가지 마음을 버릴 수 있다. 유아들이 본성을 찾아 밝고 건강하게 자랄 수 있도록 돕고 긍정적인 자아를 형성할 수 있는 데 가치를 두고 이 연구를 하게 되었다.

2. 연구의 목적

본 연구회는 유치원 교육과정을 바탕으로 설정한 연간 활동 주제와 관련시켜 마음수련 명상 활동의 다양한 형태 속에서

- 가. 유아들이 마음수련을 할 수 있는 환경을 조성하고,
- 나. 유치원 교육과정과 연계한 연간 마음수련 활동 프로그램을 구안하며,
- 다. 다양한 마음수련 활동 적용으로 유아들을 밝고 긍정적인 인성으로 변화시킨다.

3. 실태 분석

가. 실태 분석 내용

유아들의 인성 실태 파악은 일상생활의 관찰을 통해 언어 사용, 행동의 변화, 유아와 교사, 유아와 유아의 상호작용을 분석하였다. 또한 학부모의 반응을 상담을 통해 관찰 기록하였다.

〈표 1〉 실태 조사 내용 및 방법

대상	분석 내용	대상	결과 처리
유아	• 일상생활에서 사용하는 언어 • 교사, 친구, 부모와 상호작용하는 태도	관찰내용 서술	관찰 내용을 서술형으로 기록한 후 변화 비교
교사	• 마음수련 방법 인지 • 마음수련 자율 연수	상담	지속적인 마음수련 및 자율 연수 참여 활동
학부모	• 유아의 인성 지도에 대한 관심도	상담	상담 내용 전·후 비교
유치원	• 생활 명상 적용 자료 실태	조사	실태 분석

나. 실태 조사 분석 결과

각 대상별로 실시한 기초 조사를 분석한 결과 및 시사점은 〈표 2〉와

같다.

〈표 2〉 기초 조사 결과 및 시사점

대상	실태 분석	시사점
유아 (7개월-63명)	1. 지나치게 산만한 유아와 지나치게 내향적인 유아들의 행동이 뚜렷하게 구분되어 나타내며, 남의 말을 듣기보다는 자기가 원하는 것을 말하는 것을 좋아한다. 2. 유아와 교사, 혹은 유아와 유아 간에 상호작용 시 양보하거나 참기보다는 자기감정 대로 행동하고 싶어하고 한 가지 활동에 집중하는 시간이 짧은 유아들이 많다.	1. 유아들이 생활 속에서 자기 모습을 바라보고 가득 차 있는 것을 비우는 활동을 통해 상대방을 배려하면서 긍정적인 태도를 갖게 할 수 있도록 다양한 마음수련의 명상 활동 방법이 요구된다. 2. 유아 개개인의 특성을 인정하고 수용하며 특성을 살릴 수 있도록 마음수련 방법을 흥미 있게 진행할 수 있는 교사의 지속적인 마음수련 연수가 필요하다.
교사 (8명)	1. 본 연구회원 8명 중 5명은 마음수련 직무연수를 마쳤으나 지속적인 마음수련 연수를 하고 있는 회원은 3명, 앞으로 계속해 보겠다는 회원은 2명, 새로운 관심을 가지는 회원이 3명으로 구성되어 있다. 2. 유아들의 인성 지도 필요성에 대한 공감대가 형성되어 있으며, 지속적인 마음수련의 의지를 강하게 보인다.	1. 유아들의 인성 지도를 위해서는 교사 자신의 인성이 먼저 갖추어져야 됨을 전제로 한다. 2. 개개인의 특성이 다양한 유아들의 인성 지도를 위해서는 교사 자신이 먼저 전체의식을 함양하고, 수련의 의지를 실천하여 인격 완성이 되도록 노력하는 자세가 필요하다.
학부모	학부모들은 자신의 유아와 다른 유아 간의 차이를 인정하기보다는 비교하는 마음이 많았다. 또한 아이를 위해 배려하는 시간보다 생활과 자기 발전을 위해 보내는 시간이 많음을 인정하면서 유치원에서 아이들의 인성 지도를 맡아주기를 기대하는 부분이 많았다.	유아들이 바른 인성을 가지도록 하기 위해서는 영향력이 가장 큰 부모님과 상호작용 정도를 파악하는 것이 우선되어야 하며, 유아의 올바른 인격 함양을 위해 교사 및 학부모가 유아 개개인의 특성을 인정해주고 칭찬해주는 여유 있는 삶의 자세가 기본적으로 요구된다.

4. 연구의 내용

가. 유아의 인성 지도를 위해 유치원 교육과정을 근간으로 설정한 활

동 주제와 관련시켜 마음수련을 실시하되

나. 유아들이 흥미 있어 하는 게임, 그리기, 쓰기, 말하기, 상상하기, 이야기 나누기, 작업, 게임, 요리 활동 등을 귀가 지도 시간을 활용하여 전개하였다. 또한 가정과 연계한 활동은 통신문을 이용하여 잠자기 전에 스스로 실천 할 수 있도록 안내하면서 유아 생활 전반을 비교, 관찰 분석하여 적용하였다.

5. 용어의 정의

가. 마음수련

“우리의 마음은 참마음과 거짓마음으로 나눌 수 있다. 참마음은 진리인 부처님, 하나님, 본성, 하느님, 한얼님인 우주 이전 자리가 우리의 참마음이고, 거짓마음은 우리가 살아왔던 산 삶인 기억된 생각이고, 그 기억을 담고 있는 이 몸이 거짓마음이다(우 명, 2003:22)”라는 마음에 대해 우 명 선생이 정의하고 창시한 마음수련을 기초로 생활 속에서 이루어지는 8과정의 명상 방법 중 1과정 방법인 ‘사진세계 버리기’를 적용하는 것이다.

나. 인성 지도

인성이란 사람의 ‘마음’과 ‘사람됨’이라는 두 가지 요소로 이루어진다고 할 수 있다. 사람 개개인이 살아가면서 보고, 듣고, 행하고, 느끼는 결과로 얻어지는 경험인 마음의 바탕과, 부딪히는 많은 마음의 문제를 만드는 기억 속에 담긴 사진을 지우는 방법과 거짓된 자신의 마음을 비우는 시간을 통해, 사람됨의 바탕인 참마음을 가지도록 하는 것이다.

6. 연구의 제한점

이 연구는 지도교사가 마음수련을 통한 명상 활동을 일정 수준까지 이수해야 하는 제한점이 있다.

II. 이론적 배경

1. 관련 이론 탐색

가. 마음이란 무엇인가

마음은 참마음과 거짓마음으로 나눌 수 있다. 참마음은 진리인 부처님, 하나님, 본성, 하느님, 한얼님인 우주 이전 자리가 우리의 참마음이고 거짓마음은 우리가 살아왔던 산 삶인 기억된 생각이고 그 기억을 담고 있는 이 몸이 거짓마음이라(우 명, 2003:22).

우리의 마음에는 두 가지가 있다고 정의하고 있다. 즉 참마음과 거짓마음이 그것이다. 참마음은 변하지 않는 마음이고 큰 마음이며, 거짓마음은 수시로 변하는 마음을 말한다. 우리는 변하지 않는 참마음으로 살고 싶어 하며, 우리의 자녀들도 또한 행복한 삶을 추구하며 상대방을 자신처럼 아끼고 남을 위하여 살아갈 수 있는 큰 마음의 소유자가 되도록 키우고 싶어 한다. 유치원에서 유아들이 또래들과 생활하면서 자신을 표현할 때나 상대방과 부딪혔을 때 나타나는 반응은 매우 다양하다. 이 세상의 대부분의 것은 배워야 알 수 있듯이 그 반응은 대부분 부모님께

배우거나 물려받은 마음의 표현이다. 유아들의 마음은 크고, 높고, 넓은 우주 의식이 되는 본연의 마음을 가지는 것이 바람직하다. 이 때 가짐의 마음보다 비움의 마음을 갖도록 해야 넓은 마음, 큰 마음이 생겨 '나' 보다는 '우리' 를, '우리' 보다는 '전체' 를 생각할 수 있다.

나. 명상의 개념

일반적으로 명상은 사는 방법 그 자체라고 정의 내리고 있으며, 김명권(1987)은 적극적으로 개인 자신의 실체를 탐구하고 진정한 자기 정체성을 확립하고자 하는 것이 명상이라고 주장하였다. 인도의 명상가인 라즈니쉬는 “만일 그대가 영혼의 궁핍함을 느끼기 시작하였다면 거기에는 두 가능성이 있다. 하나는 자살이요, 다른 하나는 내면의 혁명이다. 명상은 내면의 혁명에 관한 것이다(오쇼 라즈니쉬, 1992)”라고 정의하면서 명상을 통해 자기의 참모습을 찾아 행복하게 잘 사는 것이 명상의 목적이라고 하였다. 명상이라는 것은 자기 내면을 성찰하는 활동으로 마음을 한결같이 한 곳에 쏠아서 고요히 인생과 세계의 참된 모습을 알고 인격을 연마하여 최고의 값진 삶을 살기 위한 것이라 할 수 있다. 그러나 술한 마음을 먹으면서 살다보니 자기의 참모습을 찾기가 어렵고 갈수록 삶의 고단함을 이기지 못해 어린아이부터 어른에 이르기까지 자살하는 사람들이 늘어나고 있다. 이런 현상들은 사람들이 한층 더 자신의 존재에 대한 물음을 가지고 삶과 죽음의 공포로부터 벗어나는 방법을 알고 싶어 하도록 하였다. 이 연구에서는 (사)의식개혁운동중앙회 마음수련회에서 하는 명상 수련 방법을 유아들에게 적용하여 유아들이 '참나' 를 발견하는 과정을 기술하게 될 것이다.

다. 명상과 교육

교육은 가르쳐 육성하는 것이다. 지금의 교육은 가르침이 현실의 생에 필요하고 그 생에 적응하여 계발하고 잘 사는 것에 초점을 맞추고 있으나 그 교육으로 생산성도 있지만 완전하지 못하다.

인간성 교육의 결여로 인해 개인 중심의 자기밖에 모르는 것이 교육의 실태다. 너의 나라 나의 나라가 있고 너, 내가 있고 하나이지 않다.

완성된 교육은 전인(全人)교육이다. 사람들이 전인교육을 지덕체예(智德體禮)라고 말만의 표어를 붙이지만, 본래 뜻은 그것이 아니고 사람들은 그 의미를 모른다.

중국에서는 전인을 지인용(智仁勇)이라고 하였다. 그러나 그것은 전인이 아니다. 전인이라고 하면 사람이 완전한 것을 의미하였다. 완전하다는 것은 진리만이 완전한 것이다. 그 진리가 되게 하고 진리가 되어서 각 분야 연구를 하면 완전한 진리의 학문이 다시 재정립된다. 그것은 누구나 쉽게 배울 수 있고 진리이지 않은 망념의 학문을 배우지 않고 발전과 실만 존재하여 지금보다 훨씬 잘 사는 세계가 될 것이다.

진리라는 것은 죽지 않기 때문에 죽지 않는 학문은 살아 있어 이 땅에서 살아가는 그 자체가 그냥 학문이 되어 완전한 삶이 학문이 된다. 인간의 정신과 몸에 병이 없고 모두가 지옥고의 학문을 하지 않아도 되고 필요 없는 학문으로 인해 에너지를 쏟지 않아도 되고 인간성을 회복하고 인간답게 삶 사는 것을 배워 자기의 전공도 진리의 대안으로 하면 쉽고 완전한 학문이 된다. 진리가 된 자는 학문을 재미로 할 수가 있다. 교육의 최상은 전인교육이 먼저이고 그 위에 완성된 전문 분야만 교육하면 이렇게 많은 시간을 들이지 않아도 완전 교육을 할 수가 있다(우명, 2003: 168-169).

‘교육’은 한자어로 가르칠 ‘교(敎)와 기를 ‘육(育)의 합성어이다. 즉 ‘가르치고 기른다’는 뜻을 갖고 있다. 여기서 ‘가르친다’는 것은 인지

적인 차원에서 지식을 가르친다는 뜻이요, ‘기른다’는 것은 정의적인 차원에서 정서와 행동적인 면을 지칭하는 뜻으로 이해할 수 있다. 그래서 ‘교’ + ‘육’은 지식+정서+행동을 제대로 가르치고 키워서 전체적인 인간의 고른 발달을 촉진함으로써 결과적으로는 인간을 인간답게 전인적인 인간을 기르는 일이라고 할 수 있다. 이렇게 볼 때 결국 교육은 그것 자체가 원래부터 ‘전인’ 교육의 의미를 담고 있다고 할 수 있다(한국교육학회, 2001, 12-13).

유아, 청소년, 성인 등 인간을 대상으로 이루어지고 있는 모든 교육 활동의 목적은 인간 완성을 이루기 위해서라고 할 수 있으며, 그 중심에 ‘나’가 있고 그 ‘나’는 ‘참나’를 찾기 위해, 배우는 입장이든 가르치는 입장이든 끝없이 자기를 성찰하였다.

요즘은 더욱더 인간성 회복을 위해 명상하는 사람들이 많아졌다. 명상은 교사와의 관계에서 필연적이라 했지만 교육과도 필연적일 수밖에 없다. 자신의 참모습을 깨닫고 전 인류가 하나가 되어 진정한 자유와 행복을 느끼며 살 수 있도록 하는 것이 교육의 목적이 되어야 한다.

유치원 현장에서 교육 활동을 하게 되면 아이들 간에 개인차를 많이 느끼게 된다. 특히 요즘은 아이들이 가지는 마음의 세계가 다양해지면서 서로를 이해하거나 함께하기보다는 시간이 갈수록 그 마음의 세계를 열지 않고 스스로 영상 세계나 가상 세계에 빠지게 되는 것을 볼 수 있다. 이미 유치원 아이들이 컴퓨터 게임을 너무 즐기다가 어머니께 야단맞은 일이 있다는 이야기를 종종 듣게 되는 경우가 이와 같은 현실을 말해 준다.

이럴수록 어른이나 아이들은 자신의 참모습을 찾기를 간절히 바라고 있다. 아이들이 처음으로 사회생활을 하게 되는 교육 현장에서 인성 지

도를 바탕으로 전인교육이 이루어질 수 있도록 하는 데 명상은 필수적이다.

라. 유아와 명상

유아들은 경험한 것들을 선악의 비판 의식 없이 그대로 표출한다. 특히 만 3세의 경우는 더욱 그렇다. 만 5세 아이들은 자아감이 생겨 자기라고 인식하는 부분이 많아져 자기를 숨기기도 하고 상황에 따라 자기 감정을 드러내기도 한다.

명상 활동을 적용한 결과 다른 비교집단의 유아들에 비해 스트레스가 감소되었으며, 각종 스트레스에 시달리고 있는 유아들의 삶을 풍요롭게 하고 신체적, 정신적으로 건강하게 성장할 수 있도록 돕는 것으로 나타났다(최민수·정진순, 2005).

생활 속에서 명상 활동을 적용하였을 때 내성적인 아동은 점점 용기가 생기며 의사 표현이 분명해지고 자신감을 얻으면서 말문이 트이고 다소 소란스럽게 보일 정도로 활발해지기 시작하였으며, 산만한 아이는 더욱 조용해지고 분별 있고 사려 깊은 아동으로 변했으며, 그 효과는 명상하는 기간이 길수록 높게 나타났다(임재택 외, 2003).

바람직한 인성 함양에 좋은 명상 방법이 다양해지고 나날이 발달하고 있어 더 큰 효과를 얻기 위해서는 가장 뛰어난 명상법을 도입해야 할 필요가 있다. 이에 여기서는 상상과 실제 세계가 공존하는 유아들의 발달 특성과 보다 일치하는 점이 있고, 단순하고 반복 가능하여 보다 빠르고 효과적인 인성의 긍정적 변화를 얻을 수 있는 마음수련 명상 방법을 활용하고자 하는 것이다.

곽재용·권갑순(2005)의 마음수련을 적용한 명상법의 연구 결과 ① 시끌시끌한 교실을 일순 조용하게 하는 가장 효과적인 방법이다. ②매

우 안정적인 교실을 만들었다. ③짧은 시간이지만 유아들이 쉽게 긍정적이고 밝게 변하였다. ④유아들이 언제든지 오고 싶어 하는 즐겁고 신나는 유치원이 되었다. ⑤전체적으로 유아들이 질서를 잘 지키게 되었다. ⑥행동은 자유분방하지만 교사의 말을 잘 듣고 규칙에서 이탈하는 아이가 적어졌다. ⑦자유롭고 천진하게 놀이에 참여하고 열중하지만 때를 쓰거나 특별한 행동을 하는 아이가 거의 없었다.

즉 유아들에게 명상 활동을 실시해서 부모나 또래들로부터 받은 스트레스나 상처를 치유하여 주면 매우 밝고 긍정적인 성격으로 유치원 생활을 할 수 있다. 더 나아가 자기 자신을 위해 살기보다는 전체를 위해 쓰는, 마음 그릇이 큰 아이로 성장해서 모두를 살리는 사람이 될 것이다.

마. 교사와 명상

행복한 선생님이 행복한 아이들을 기를 수 있다고 하였다. 우리 교사들을 그릇에 비유하였다면 그릇이 클수록 개성이 다양한 많은 아이들을 담을 수 있다. 시대가 바뀌고 세월이 갈수록 교사와 아이들 간에 사고의 차이가 커지고 다양한 개성을 지닌 아이들을 만나게 된다. 이런 아이들을 마음으로 인정하고 수용하기가 쉽지 않다.

교사는 근본적으로 시대나 환경을 초월해서 교육을 생각하게 된다. 그러나 요즈음처럼 제자가 교사를 때리고 학부모가 학교에 찾아와 교사의 무릎을 꿇게 하는 풍토 속에서 교사가 아이들을, 아이들이 교사를 서로 인격체로 인정하기 위해서는 가정과 사회가 함께 노력해야 되는 부분이 많다. 이럴 때 교사는 물론 아이들도 명상 활동을 통해서 우리 원래의 참모습을 회복하고 상대를 위할 줄 알아야 하겠다.

가정을 떠나 처음 하게 되는 사회생활에서 아이들이 보고 듣고 경험한 것들을 바탕으로 아이들의 의식 세계가 확장된다. 그 의식 세계를 바

탕으로 무의식이 저장되어 시간이 흐를수록 아이의 세계에 중요한 영향을 끼친다고 할 때 아이들이 경험하게 되는 하나하나의 아이들의 인생에 중요한 주춧돌이 되는 것이 틀림없다.

그러므로 명상과 교사의 관계는 필연적이다. 교사가 자기의 기준보다는 전체의 입장에서 곧 우주만한 입장이 되어 사물을 판단할 수 있을 때 자신은 물론 전체 아이들을 살릴 수 있는 진정한 교육자가 될 것이다.

바. 가정과 연계한 명상

유치원에서 다양한 교육 활동이 이루어져 아이들의 행동에 변화가 있다 해도 그것이 지속되어 유아들에게 내면화되려면 가정과 연계가 이루어져야 한다. 유아들에게 부모님의 모습은 절대적이다. 부모는 삶의 기준을 정하고 가치를 형성하게 하는 데 가장 결정적인 영향을 주는 삶의 뿌리로 모든 교육 활동은 부모와 함께 그 연계성을 가지고 이루어져야 효과가 극대화되고 지속될 수 있다.

유아들의 명상 활동 내용을 부모님께 안내하고 아이들의 상황을 상담을 통해 알려 주면서 부모와 유아가 함께 자신을 돌아보는 시간을 가지는 것이 바람직하다. 유아들이 전체의식으로 성장할 수 있는 진리 교육을 해야 하는 것이다. 진리란 영원히 변하지 않는 것이다. 아이들이 변하지 않는 참마음이 되려면 부모가 참마음이 되면 가장 빠른 지름길이 된다. 부모가 상황이나 조건에 따라 시시각각 마음이 변해 다른 모습을 아이에게 보여 준다면 유아들은 혼돈스러운 다양한 가치 기준을 가지게 될 것이다. 그러므로 부모가 먼저 유아들에게 거울과 같은 존재로 있다는 것을 알고 아이와 함께 자신의 참모습을 되찾아 변하지 않는 마음으로 살아야 하겠다.

이것을 실천하기 위한 한 방안으로 부모와 쪽지 편지 나누기, 전화 상

담, 일반 상담 등을 통해 유아들이 집에서 부모님과 함께 명상 활동을 하게 된다. 이럴 때 부모들은 유아들의 변화된 모습을 적극 칭찬하고 인정해 주었을 때 행동이 내면화될 수 있다.

2. 선행 연구

본 연구회는 명상과 관련된 선행 연구(이명수, 1993; 임재택, 임숙희, 최미현, 김정신, 조희주, 최애경, 2003; 곽재용·권갑순, 2005)를 살펴본 결과 아래와 같은 시사점을 얻을 수 있었다.

가. 마음수련을 통한 유아의 인성 지도를 위해서는 우선 교사의 수련과 방법 인지가 확실히 되어 있어야 유아들에게 자신감 있게 지도할 수 있다.

나. 유아들의 마음수련을 위해서는 유아들에게 알맞은 다양한 방법을 재구성하고 개인, 소집단, 대집단을 위한 활동을 세심하게 적용하는 방법이 필요하다.

다. 유아들의 인성 지도를 위해서는 꾸준하고 지속적인 활동이 이루어져 유아들에게 내면화되어 행동화될 때까지 반복하는 것이 필요하다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상 및 기간

가. 연구 대상 : 연구 활동 유치원 원아 63명

나. 연구 기간 : 2007. 3. 1 ~ 2008. 2. 28(1년간)

2. 연구 과제

실태 분석과 이론적 배경, 선행 연구 등을 통해 추출한 시사점을 근거로 연구 과제를 다음과 같이 설정하였다.

과제 1	유아들을 위한 마음수련 환경을 조성한다. 가. 마음수련을 위한 활동 자료 제작 및 환경 조성 나. 마음수련 방법 인지를 위한 교사 연구
------	---



과제 2	교육과정과 연계한 마음수련 활동 프로그램을 구안한다. 가. 마음수련 활동 방법 구안 나. 교육과정과 연계한 마음수련 활동 주제 선정
------	---



과제 3	다양한 마음수련 활동 기회 제공으로 유아 인성 지도를 한다. 가. 가정과 연계한 생활 명상법 활용 나. 다양한 마음수련 활동 전개하여 유아 인성 함양
------	---

IV. 연구 결과

1. 과제 '1'의 실행

가. 마음수련 활동 자료 제작 및 환경 조성

명상 활동에 필요한 자료를 <표 3>과 같이 연구 회원들이 자체로 제작 활용하였다.

<표 3> 자료 개발 실적

순	자료 내용	수량
1	생활 명상 창작 동화	1편
2	교육과정과 연계한 마음수련 활동지	1권
3	생활 명상 지도안	1권
4	게임 자료	2종

1) 생활 명상 창작 동화

- ① 유아들에게 생활 명상 창작 동화를 들려준다.
- ② 들은 동화의 내용을 회상한다.
- ③ 내용 중에서 기억에 남는 장면을 그림으로 표현한다.
- ④ 자신의 느낌을 글로 표현한다.
- ⑤ 순서에 따라 동화책으로 만든다.
- ⑥ 책꽂이에 꽂아 두고 동화책으로 활용한다.

2) 교육과정과 연계한 생활 명상 활동지(예)

자유 선택 활동, 이야기 나누기, 다양한 그림 도구(싸인펜, 매직, 연필, 붓, 볼펜, 칼라펜 등의 그리기 도구와 도화지, 색도화지, 장판지, 복

사지, 코팅지 등)를 이용한 그리기 및 꾸미기의 작업 활동을 통해 자신의 감정을 자유롭게 표현할 수 있는 기회를 가지게 하였다.

〈표 4〉 감정 표현하기

감정	내 마음을 알아봐요
고마운 사람	아이들이 고마워하는 사람이 누군지 각 칸마다 아이들이 하는 말 적어 넣기
미운 사람	
행복했을 때	
이플 때	
화가 날 때	

3) 생활 명상 지도안

〈표 5〉 생활 명상 지도안

명상 주제	고맙습니다(감사합니다)	생활 주제	세계 여러 나라
연계 활동지	20	연계 활동지	실천하기
활동 목표	유아들을 있게 하는 많은 사람들과 주변 환경에 대해 감사하는 마음을 갖도록 한다.		
활동 내용	<ol style="list-style-type: none"> 1. 유아들과 짧은 명상을 스스로 해 봅니다. 2. 우리들이 가지고 있는 것, 먹는 것, 입는 것, 주변에 함께 하고 있는 것들에 대해 이야기해 봅니다. 3. 교사가 먼저 고마운 것들에 대해 '000해서 고맙습니다, 감사합니다' 하고 말을 해봅니다. 4. 유아들이 차례로 나와서 말하는 시간을 갖습니다. 5. 집에서도 항상 부모님께 '고맙습니다, 감사합니다' 하는 말을 할 수 있도록 지도합니다. 6. 유아들이 교사, 부모님, 친구, 친척 등 자신을 보살펴주고 살아갈 수 있게 하는 주변인에게 '고맙습니다, 감사합니다' 가 저절로 되도록 항상 말을 해 봅니다. 		

<p>활동 내용</p>	<p>7. 유아들이 알고 있던 모르고 있던 주변에 존재하는 일체의 것들이 감사의 대상임을 자연스럽게 알 수 있도록 합니다.</p> <p>8. '나를 있게 하는 모든 것에 감사합니다' 우주, 우리나라, 부모님, 형제, 친구, 친척, 자연, 물건, 환경 등</p> <p>9. 나를 소중하게 해주는 것들에 대해 명상해 봅니다.</p>
<p>연계 활동</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 친구들 앞에서 발표해 보기 • '고맙습니다. 감사합니다'가 행동으로 실천될 수 있도록 자기 일 스스로 잘하기
<p>준비물</p>	<p>게임 카드와 놀이판</p>

4) 게임 자료 - 모두가 하나 되자

<p>방법</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 각각 2가지 색의 카드를 가지고 놀이를 한다. • 자유롭게 충분히 놀고 나서 2개의 팀으로 나눈다. • 팀별로 하나가 되어 하나의 길을 만들어 본다. • 준비된 무지개 무덤 속에 갇힌 자기편 사람을 먼저 구하는 쪽이 이긴다.
-----------	--

5) 마음수련 환경 조성(예 : 블랙홀)

<p>블랙홀로 쓱쓱쓱</p> <ul style="list-style-type: none"> • 교실 한쪽에 향아리나 조그마한 상자를 이용한 블랙홀을 설치하고, 생활 주제와 연관된 것이나 그날 있었던 일 중심의 마음을 적어서 블랙홀에 버리도록 한다.
--

- 매일 귀가 시까지 한 가지 마음이라도 버리고 갈 수 있도록 메모지와 연필을 비치하고, 유아들이 귀가 후 메모지를 확인해서 유아들의 상태를 파악, 관찰 지도한다.
- 교실 벽면에 블랙홀을 만들고, 일주일에 한 번씩 향아리나 상자에 넣어 둔 것들을 모아서 교실 벽면 블랙홀에 붙여준다.

나. 마음수련 방법 인지를 위한 교사 연수

1) 연간 교사 연수 현황

〈표 6〉 연간 교사 연수 현황

연번	자료 내용	실적
1	자율 연수	진주 마음수련회 5회
2	워크숍	경상남도 유아교육원 2회
3	직무 연수	논산 마음수련교육원 1명 14일 (7. 28 ~ 8. 11)
4	자율 연수	논산 마음수련교육원 2명
5	찾아가는 연수	진주 내동초등학교 / 진주 한울유치원
6	친구의 날 행사	진주 내동초등학교

2) 교사를 위한 자율 연수물(예시)

사진 세계 알기

아이들과 편안하게 자리를 잡고 앉아, 손과 팔을 이용해 가볍게 몸을 풀어 봅니다.

교사 : 친구들, 가슴을 펴고 바르게 앉아 선생님 말씀을 잘 들어 봅니다.

마음으로 따라 오는 것이니까 잘 듣고 대답해 봅니다.
아이들의 경험을 바탕으로 이야기를 이끌어 가며 공감대를 가져
봅니다.

사진을 찍어 본 경험담을 나누어 봅니다.

교사 : 사진이 진짜일까요? 실제로 있는 세상의 것이 진짜일까
요?

학생들 : 세상요.

아이들은 사진은 가짜고 생명이 없음을 바로 알고 실제의 세상에
존재하는 것이 진짜라는 것을 말합니다.

교사 : 맞아요. 실체는 세상에 존재하는 것이지요. 그래서 우리는
마음속에 살고 있는 사진을 없애는 공부 마음수련입니다.

가짜인 사진을 없애면 아주 큰 마음으로 살 수 있어요.

깨끗하고 넓은 마음으로 살 수 있어요.

아이들이 쉽게 이해하도록 사진을 가지고 설명하면 더 흥미 있어
합니다.

교사 : 자! 그럼 눈을 감아 보세요. 오늘 아침에 일어났던 집으로
가 봅시다. 그곳에 누가 있나요.

처음에는 적극적인 아이들에게 사진을 환기시키는 질문과 대답
을 유도하고 차츰 소극적인 아이에게 질문을 하면 아이들은 자신
의 경험이니까 모두 대답을 합니다.

교사 : 어, 그런데 친구들 실제의 아빠는 어디 계시죠?

아이들은 회사, 학교 등 아버지가 가 계실만한 곳을 이야기합니다.

교사 : 그러면 마음속 사진은 무엇일까요?

이때 대부분의 아이들은 사진은 가짜라고 합니다.

교사 : 자, 선생님이 하나, 둘, 셋 하면 눈을 떠도 됩니다. 느낌을
말해 봅니다.

2. 과제 '2'의 실행

가. 교육과정과 연계한 마음수련 활동 주제 선정

〈표 7〉 연간 마음수련 활동 주제

순	교육과정 관련 생활 주제	마음수련 주제	순	교육과정 관련 생활 주제	마음수련 주제
1	봄	마음	11	아름다운 자연	즐겁고 재미있는 일이 있었어요
2	안전한 생활	내 마음이 이야기해요	12	우리나라 다른 나라	미워하고 싫어하는 사람도 있어요
3	나의 몸	내 몸속에 많은 생각이 있어요	13	명절	나도 나이를 알 수 있어요
4	즐거운 우리집	여행 했던 일이 생각나요	14	교통기관	시간 여행을 할 수 있어요
5	지구와 우주	시간 여행을 해봐요	15	여행	가지고 싶고 하고 싶은 일이 많아요
6	우리 가족	가족과 함께 했어요	16	음식	좋아하는 사람, 옷, 물건, 음식이 있어요 (집착)
7	친구	친구와 함께 지냈어요	17	우주	우주
8	여름	좋아하는 것이 많아요	18	서로 돕기	스스로 하기
9	이웃	기분이 나쁘거나 화났던 적이 있어요	19	거울	잘못했습니다
10	건강한 몸과 마음	짜증 내고 떼쓰고 울었던 일이 있어요	20	세계 여러 나라	고맙습니다 (감사합니다)

나. 마음수련 활동 방법 구안

1) 마음수련 활동 - 사진 버리기

마음수련회 1과정 방법을 적용하여 유아들에게 마음수련 활동을 실

시하였다.

- 먼저 눈을 감는다.
- 사진기를 부순다.
- 별이 총총한 우주로 간다.
- 북두칠성 앞에 앉는다.
- 산 삶을 떠올려 본다.
- 사진을 버린다.
- 모든 것을 버렸다는 걸 알고 있는 자신마저 태양의 블랙홀로 쏙 사라지게 한다.
- 우주만 남는다.

2) 생활 명상 활동 - 연간 교사 생활 명상록 작성

〈표 8〉 연간 교사 생활 명상록

활동명	고맙습니다 감사합니다	일시	10월 23일(화)	장소	한울유치원
-----	----------------	----	------------	----	-------

아이들과 자리를 잡고 앉습니다.

오늘은 게임을 통해 마음수련을 한다는 말에 아이들이 호기심을 나타냅니다.

먼저 눈을 감고 오늘 할 게임 내용에 맞는 장면을 떠올려 버리기를 합니다.

고맙고 감사한 순간들을 떠올리게 합니다.

대부분의 아이들이 자신에게 뭔가 사주었던 장면을 떠올렸습니다.

내게 잘해주면 고맙고, 사주면 고맙고 했던 장면을 버리고 그냥 함께 있어주는 부모님, 친구, 선생님, 이웃들이 있어서 고맙고 감사함을 생각하면서 나와 함께 살아가고 있는 사람들을 떠올려 보게 합니다.

마음수련 활동은 5분 정도로 마치고 게임 안내를 합니다.
 각각의 카드를 가지고 ‘고맙습니다. 감사합니다’ 카드가 완성되면 고맙거나 감사한 것 한 가지를 말해 보게 합니다.
 이때 내게 무엇을 사주거나 잘해 주었을 때도 좋았지만 함께 하고 있는 것들까지 포함할 수 있도록 생각의 범위를 확장시켜 줍니다.
 게임이 진행됩니다.
 자신이 가진 단어의 카드를 맞추느라 넓은 교실이 소란스럽고 시끄럽습니다.
 단어를 맞추는 데 집중하는 경향이 있었습니다.
 고맙고 감사한 것에 대한 생각을 다시 한번 하게 합니다.
 소란스럽게 떠들기만 하는 것 같던 유아들이 자신의 느낌을 발표해 보는 차례가 되면 아주 진지한 모습을 보였습니다.

다음 시간 예고	2단계 놀이 ‘잘못했습니다.’ 카드 게임을 통해 자신의 모습 돌아보기를 합니다.
----------	---

3) 생활 명상 활동 – 유아 행동 변화 관찰 기록지 작성

매일 짧은 시간이라도 명상의 시간을 갖는 것이 필요하다. 그 날 하루를 돌아보며 ‘내 기준으로 남을 비교·판단하지는 않았을까?’ ‘내 편한대로 하자고 강요를 한 적은 없을까?’ ‘모두가 즐거운 시간이 되었는가?’ 등을 반문하며 상황을 떠올리면서 또 이기적이고 나 중심적인 나까지 버려 본다.

야단맞았던 박○언이는 밉고, 슬프고, 힘들었던 장면을 버리고 나서 기분을 물었더니 너무도 시원하게 “좋아요” 하며……(중략) 바쁜 부모를 대신해서 국가적인 차원, 사회적인 차원에서 교사가 좀 더 아이와 친밀한 관계를 형성하고 아이를 받아들이기 위해서는 많은 시간이 확보되는 것도 꼭 필요하다고 느낀 하루다.

3. 과제 '3'의 실행

가. 다양한 마음수련 활동 전개

- 1) 유아 명상 : 아침, 귀가, 급식 시간, 특별 활동, 요일별 활동, 소집단, 실천 활동 등을 통한 마음수련으로 짧게는 3분에서 길게는 30분까지 활동하였다. 자유 선택 활동 시간이나 그리기, 이야기 나누기 작업, 게임 등을 교육과정과 연계해서 활동하게 한 뒤 활동지를 통해 시각화하였다.
- 2) 교사 명상 : 교사들은 자신의 수련 활동을 위해 직무 연수를 다녀오거나 자율 연수, 봉사 활동을 통해 스스로 의식을 성장시키는 기회를 가졌다.
- 3) 찾아가는 연수 활동 : 유아의 인성 지도에 앞서 교사가 우선적으로 전인이 되어야 전인교육을 시킬 수 있음을 인지시키고자 교육 현장으로 찾아가는 연수를 실시하였다. 교육 현장에서는 보다 효율성 있는 학습지도도 인성 지도가 바탕이 되어야 함을 절실하게 느끼고 있는 실정이지만 효율적인 운영 방법 모색이 어렵다고 호소하는 것을 많이 접했기 때문에 마음수련을 통한 명상법과 유아 인성 지도를 연결할 수 있는 방법을 인지시키는 한편 인성 지도에 대한 자료를 유아교육원 자율동아리 홈페이지에 탑재한 결과 관심도와 활용도가 높았음을 알 수 있다.
- 4) 실천 명상 : 유치원에 등원하지 않는 주말과 휴일에 생활 속에서

마음수련 활동이 내면화되도록 스스로 실천할 수 있는 일을 찾아서 하도록 하였는데 교사들은 청소년들을 상담하고 안내하는 봉사 활동으로, 유아들은 주위에 있는 많은 사람들을 친구로 만들 수 있도록 하는 실천 명상을 실시하였다. 특히 '친구의 날' 행사를 내용 초등학교에서 실시한 결과 초등학교생들이 마음수련 후 "친구와 놀이를 하는 것이 참 좋아요." "친구가 편하게 해 줘요." 등의 긍정적인 대답이 90% 이상을 차지하는 놀라운 효과도 있었다.

나. 가정과 연계 지도를 위한 가정 통신문(예시)

학부모님께

아이들과 함께 하는 마음수련 활동에서 먼저 마음에 대해 이야기 합니다. 마음은 원래 마음인 본성이 있지만 우리들이 태어나서 보고 듣고 경험한 것들이 자기 마음인줄 알고 살아가고 있다는 것, 즉 가짜 마음을 실험을 통해 알아봅니다.

아이들은 눈으로 보여지는 물감 놀이가 재미있어 종알종알 대며 여러 가지 경험을 쏟아냅니다. 그리고 여태까지 자기 마음인줄 알고 있는 좋아하는 마음, 싫어하는 마음 등 가짜마음을 찾아서 버려봅니다.

마음

참마음 곧 본성은 변하지 않는 마음입니다. 우리는 변하지 않고 살아있는 것은 '우주' 라고 알고 있습니다. 거짓(가짜) 마음은 조건과 환경과 가치관에 따라 바뀌는 없어지는 마음입니다. 그래서 없어지고 변하는 마음을 버리고 항상 변하지 않는 마음으로 서로 사랑하며 살아갈 수 있도록 마음의 크기를 무한대로 확장해서 자기 본래의 모습을 찾아가는 것이 이 마음수련 활동입니다.

V. 연구 결과 및 제언

1. 연구 결과

본 연구회에서 계획한 과제 실시 이후의 변화를 유아들의 경우 마음수련 참여 태도 및 명상법에 대한 관심, 긍정적 언어 사용 빈도수와 남을 배려하는 태도의 인성 변화를 바탕으로 평가하였으며, 교사는 자기 변화에 대한 자서전적 서술식 평가, 학부모는 상담을 통한 학부모의 반응에 대한 자체 분석을 통해 평가하였다.

가. 마음수련 활동에 대한 평가

본 연구회 연구 대상 원아 63명이 참여한 마음수련 활동에 대한 유아들의 활동과 교사의 관찰 기록 등을 통해 생활 명상 방법인 마음수련에 대한 유아들의 태도 변화와 관심의 정도를 살펴본 결과, 유아들은 정적인 생활 명상보다는 활동적인 명상 활동을 더 좋아하였으며, 유아들이 마음수련의 필요성을 스스로 인식하고 적극적으로 참여하여 실천하고 있다는 이야기를 교사에게 종종 들려주며 행복해 하는 것을 볼 수 있었다.

나. 유아들의 인성 변화

- 1) 유아들은 마음수련이 진행될수록 명랑하고 활발해졌다.
- 2) 언어 사용면에서는 부정적인 언어 사용의 횟수가 점점 줄어들고 긍정적인 언어를 많이 사용하게 되었다.
- 3) 유아들이 다른 사람을 배려하는 행동으로 양보하는 모습을 자주 보였고 협동하는 놀이가 잘 이루어졌다.

- 4) 주의가 산만한 유아들이 줄어들고 집중력이 길러졌다.
 5) 교사와 유아, 유아와 유아의 부딪힘이 줄어들었다.

〈표 9〉 유아들이 마음수련 후 표현한 문장

• 기분이 아주 아주 좋아요.	• 사랑이 생긴 것 같아요.
• 속이 따뜻해진 것 같아요.	• 가슴이 시원해요.
• 잠이 와요.	• 상쾌해요. 환해요.
• 우주 마음이 된 것 같아요.	• 깨끗해요.
• 눈이 맑아졌어요.	• 마음이 넓어진 것 같아요.
• 안 싸울 것 같아요.	• 편해요.
• 웃음이 자주 나와요.	• 동생이 귀여워요.
• 참 아름다워요.	• 선생님 사랑해요.
• 고마워요.	• 나도 누구를 도와주고 싶어요.

다. 연구 활동을 통한 교사의 변화

유아들의 마음수련을 지도하면서 교사 스스로도 생활 속에서 마음수련을 지속적으로 실시하게 되어 항상 웃는 얼굴로 즐겁게 모든 일을 해결해 나가게 되었으며, 자신감 있게 유아들을 안내하고 이끌어 주게 되었다.

라. 생활 명상 활동에 대한 학부모의 반응

유아들의 학부모를 대상으로 한 마음수련 활동 후 유아들에 대한 이야기와 상담을 통해 마음수련에 관심을 나타내게 되었다. 유아들이 자신의 느낌이나 감정을 말과 행동으로 잘 표현하는 것을 보고 당황스러워하는 부모님도 계셨으나 교사와 상담을 통해 유아들을 진심으로 이해하는 데 많은 도움이 되었다고 하였다. 또한 유아들이 즐겁고 밝게 유치

원 생활을 하는 것을 보고 생활 명상이 유아들을 성숙시킨다며 마음수련에 대해 긍정적인 태도를 가지게 되었다고 하였다.

2. 결론 및 제언

본 연구회가 1년간 '마음수련을 통한 유아의 인성 지도'란 주제로 연구 활동을 해 온 결과를 요약하여 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 유아들을 위한 마음수련 환경 조성, 자료 제작, 교사 연수를 실시한 결과 유아들이 적극적으로 자신의 본성을 회복하려는 태도를 형성하게 되었으며 교사의 지속적인 마음수련으로 유아들이 아는 것을 행동으로 실천하게 하는 '장'을 마련하는 데 크게 기여하였다.

둘째, 유치원 교육과정과 연계한 연간 마음수련 활동 프로그램을 구성하고 다양한 생활 명상 활동을 체계적으로 적용한 결과 유아들이 자신을 잘 표현하고 다른 사람을 배려하는 마음이 많이 생겼다.

셋째, 아침, 귀가, 급식 시간, 특별 활동, 요일별 활동, 소집단, 실천 활동 등 다양한 시간을 통한 마음수련을 할 수 있었다. 친구의 날 행사, 자율 연수, 봉사 활동, 교사를 위한 찾아가는 연수, 실천 명상 등은 유아들이 흥미를 가지고 마음수련에 참여하고, 긍정적인 면을 내면화시키는 데 크게 기여하였다. 또한 유아들이 마음수련을 통해 자기 자신을 소중하게 생각하는 만큼 다른 사람도 소중하게 생각하는 마음을 키우게 되었다.

본 연구회에서 연구한 주제를 일반화시키기 위해서는 다음과 같은 후속 연구 및 지원, 노력이 필요하다고 본다.

첫째, 사람의 마음을 움직이는 역할을 하는 교사들이므로 마음수련이 일상적으로 이루어져 유아들의 인성 지도에 기여할 수 있도록 교사 마

음수련 연수 프로그램에 대한 행정 및 재정적 뒷받침이 필요하다.

둘째, 생활 속에서 유아 인성 지도에 대한 생활 명상 활동의 방법인 마음수련이 활성화되어 학부모의 지속적인 관심과 노력이 유지될 수 있는 일반화된 마음수련 교구 및 자료 개발 제작과 보급이 필요하다.

【참고문헌】

- 곽재용 (2004), 마음수련을 통한 초등학생의 인성 지도, 진주교육대학교 초등교육연구원 발표자료집.
- 곽재용 · 권갑순 (2005), 유치원생 인성 지도의 한 방안, 논문집 46집, 진주교육대학교.
- 교육부 (1998), 유치원 교육과정 해설, 서울 대한교과서주식회사.
- 김명권 (1987), 심리 치료에서의 경험의 전개 : Focusing과 명상, 경상대학교 학생생활연구소보, 13집.
- 마음수련교원회 (2003), 마음수련교원회 제2차 정기 세미나, 마음수련교원회.
- 오쇼 라즈니쉬 지음/김현배 역 (1992), 금단의 비밀, 늘푸름.
- 오쇼 라즈니쉬/김성식 외 옮김 (1997), 라즈니쉬의 명상 건강, 정신세계사.
- 우 명 (2003), 세상 너머의 세상, 참출판사.
- 우 명 (2005), 하늘이 낸 세상 구원의 공식, 참출판사.
- 우영호 (2004), 영유아 인성 교육의 이론과 실제, 양서원.
- 월간 마음수련, 2004년 3월호, 참출판사.
- 이명수 (1993), 명상이 스트레스 및 자아실현에 미치는 영향에 관한 연구, 숙명여자대학교 석사 논문.
- 임재택, 임숙희, 최미현 (2003), 선생님! 우리도 명상할 수 있어요, 양서원.
- 장일순 (1998), 무위당 장일순의 노자 이야기, 다산글방.
- 전진경 (2004), 마음수련이 스트레스와 직무 만족도에 미치는 영향, 경북대학교 간호대학원 석사 논문.

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

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

최민수·정진순(2005), 유아 교육기관에서의 명상 활동이 유아의 스트레스에 미치는 효과, 미래유아교육학회지 12, 미래유아교육학회.

한국교육학회(2001), 인성 교육, 문음사.

Archambault, R. D.(ed). (1965). Philosophical Analysis and Education. London: RKP.

<http://www.maum.org>

■ 성명: 권갑순

주소: (660-260) 경남 진주시 망경동 253 한보아파트 106동 307호

전화: 019-508-6324

전자우편: pab61@hanmail.net