

학급 기반 마음수련 명상이 중학생의 영성 및 스트레스에 미치는 효과

이인수*

요약

이 연구는 학급 기반 마음수련 명상 프로그램이 중학생의 영성 및 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위한 비동등성 대조군 유사실험 연구이다. 연구 대상자는 중학교 1학년 학생 200명으로 실험군이 101명, 대조군이 99명이다. 실험군에 15주 동안 1주일에 20분씩 3회기의 마음수련 프로그램을 적용하였다. 구조화된 설문지를 이용하여 자료 수집을 하였으며, 수집된 자료는 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 연구 결과 마음수련 명상은 영성의 4가지 하위요인 중 실존적 측면의 통합적 에너지에 유의미한 증가를 보였으며, 스트레스의 7가지 하위요인 중 자기조절 스트레스와 문제 해결 스트레스에 유의미한 감소를 보였다. 결론적으로 중학생의 영적 안녕 및 정신적 안녕을 통한 적정 건강의 유지 및 증진을 위해 학급 기반 마음수련 명상을 적용할 것을 제안한다.

주제어: 마음수련 명상, 중학생, 영성, 스트레스

* 한국교통대학교 응급구조학과 교수(교신저자, islee@ut.ac.kr)

I. 서론

1. 연구의 필요성

세계보건기구는 건강은 단순히 질병이 없는 상태가 아니라 신체적, 정신적 그리고 사회적 안녕 상태라고 정의한다. 그리고 여기에 영적 안녕을 포함시켰다. 영적 건강은 인간이 자기 자신, 이웃 및 절대자와의 올바른 관계를 통하여 평안해지고 사랑과 기쁨, 활기가 넘치고, 삶의 목적을 설정하고 자기 성취적이며 충만한 느낌을 갖는 것이다(Champman, 1986). 이러한 영적 건강 상태를 가장 분명하게 나타내는 행동적 표현이 영적 안녕 상태라고 할 수 있다(오복자 · 강경아, 2000).

Zohar와 Marshal(2000)은 영성은 인간만이 가지고 있는 고유한 것이며 인간을 인간답게 만드는 요소라고 하였으며(고은이 · 김양순, 2008), 자아초월심리학자들은 영적인 면이 인간 의식의 기본 구조라는 것을 강조하면서 자연과 신성에 속하는 영성이 인간의 삶에 깊이 관여한다고 설명하였다(Wilber, 1997). 더 나아가 영성이 개인적 자아를 넘어서 인류, 영혼 및 우주 등 보다 넓은 측면으로 확대된 의미를 지닌다고 하였다(Assagioli, 1969). 이런 의미에서 볼 때 영성 혹은 영적인 측면은 종교에서 말하는 신앙심과 유사하지만 종교가 없는 사람들의 포괄적인 측면까지 포함한다고 할 수 있겠다(서경현 · 정성진 · 구지현, 2005).

인간의 적응 및 삶의 질과 관련하여 영적 차원의 중요성은 이미 예전부터 강조되어왔다. 선행연구를 통해 영성이 청소년에게 미치는 영향을 살펴보면, 영성은 청소년의 심리적, 정서적 영역에 상당히 높은 수준에서 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있다. 영성은 스트레스와 심리적

위험에 대해서 유연하게 대처함으로써 심리적인 상처나 불안을 감소시킨다고 한다. 또한 영성의 수준이 높을수록 우울증의 수준이 낮아지고, 우울증이 생길 확률도 낮아진다고 보고하고 있고, 또한 우울증이 심각한 수준이어도 영성의 수준을 높여주면 우울증의 수준이 낮아진다고 보고하고 있다(이은철 · 김민정, 2010).

우리나라 청소년들은 진로, 학업, 대인관계 등의 스트레스로 우울증, 자살, 자살충동, 비행 등의 심각한 부적응 문제를 겪고 있다는 점에서 이에 대한 사회적·교육적 개입 방안 마련이 시급한 실정이다. 최근 청소년 문제에 대한 학문적·사회적 관심의 증가에도 불구하고 청소년 문제가 완화되지 않고 있는 현실에서, 청소년 문제에 대한 새로운 접근이 필요하다는 주장이 제기된다(강경아 · 김신정 · 송미경, 2009; 김미예 · 김정미, 2013). 학교의 정규 교육은 학생들의 학업성취, 사회적·정서적 능력 그리고 신체적·정신적 건강을 근본적으로 고려하고 있으며, 최선의 효과적인 방법을 발전시키기 위해 노력하고 있다. 따라서 학교는 학생들에게 정규 교육기관으로서의 역할뿐 아니라 장애를 방지하고 개인의 발전과 안녕을 제공하는 장소로서의 역할을 해야 하는 상황에 놓여 있다. 이러한 요구에 따라 교육자, 교사 및 심리학자들은 학교 내에서 학교 기반 학습과 사회환경을 연결하고 개선하기 위한 방법을 찾게 되었다. 그 결과 학교 명상 프로그램이 예방과 교육을 동시에 제공하고, 광범위한 요구와 학생들의 발휘되지 않은 잠재력을 해결할 수 있는 접근 방법으로 채택되었다(Hosseini, Elias, Krauss & Aishah, 2010; Yoo & Lee, 2013). 미국 내 학교 명상 프로그램에 대한 정확한 자료는 없지만, 인터넷 조사 결과에 따르면 2007년에 53개 학교의 18,000명의 어린이가 학교 명상 프로그램을 제공받은 것으로 나타났다. 또한 인터넷 프로그램을 통하여 20만 명 이상의 어린이와 청소년이 명상훈련을 받은 것으로 보고되었다

(Center for Mental Health in Schools at UCLA, 2014).

따라서 이 연구에서는 기존의 영성 증진 연구들이 다루지 않은 명상의 방법인 학급 기반 마음수련 명상을 영성과 스트레스 관리를 위한 접근법으로 도입할 필요가 있다고 생각한다. 이 연구는 학교에서 이루어지는 학급 기반 마음수련 명상이 중학생의 영성 및 스트레스에 어떤 효과가 있는지를 검증하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

이 연구는 학급 기반 마음수련 명상이 중학생의 영성 및 스트레스에 미치는 효과를 알아보기 위한 비동등성 대조군 유사실험 연구이다.

2. 연구 대상

G도와 K도 소재 3개 중학교 1학년 학생 6개반을 대상으로 연구를 실시하였다. 2012년 3월 마지막주부터 2012년 7월 첫째 주까지 G도와 K도 소재 3개 중학교 1학년의 3개반을 실험군으로 구성하였다. 대조군은 실험군과 동일한 학교, 동일한 학년으로 실험군과 거리가 먼 3개 반을 임의 배정하였다. 모든 대상자들에게 이 연구의 목적, 선정 기준과 제외 기준 및 자료관리 방법에 대한 정보를 제공하였다. 모든 대상자들은 이 연구에 참여하기를 희망하고 서면으로 동의하였다. 이 연구의 최종 연구 대상자는 설문지에 성실하게 응답한 실험군 101명, 대조군 99명으로 총

200명이었다.

3. 연구 도구

1) 영성

영성은 Howden(1992)의 영성 평가 척도와 오복자와 강경아(2000)의 영성 개념을 적용하여 이혜정(2002)이 개발한 영성 척도 중 3개 항목을 수정, 보완한 고은이와 김양순(2008)의 도구를 사용하였다. 도구의 하위영역은 형이상학적 측면과 실존적 측면으로 나누었으며, 형이상학적 측면에는 초월성과 조화로운 관계성으로, 실존적 측면은 삶의 의미와 목적, 통합적 에너지를 포함한다. 모두 19개 문항으로 구성되었으며, 5점 척도이며 점수가 높을수록 영성지능이 높음을 의미한다. 고은이와 김양순(2008)의 연구에서 Cronbach's α 는 .75였으며, 이 연구에서의 Cronbach's α 는 .93이었다.

2) 스트레스

용스(Youngs)가 만든 도구로 이일남(1993)이 번역하고 한현숙(1996)이 사용한 것을 수정, 보완하여 사용하였다. 총 50문항으로 구성되어 있으며, 인간관계 7문항, 자아개념 7문항, 자기조절 7문항, 대처능력 7문항, 문제해결 7문항, 학교문제 8문항, 신체행동 7문항 등 7개 하위영역으로 구성되었다. 1점에서 5점까지 5점 척도이며, 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 한현숙(1996)의 연구에서 Cronbach's α 는 .75이었으며, 이 연구에서의 Cronbach's α 는 .99였다.

4. 연구 절차(Procedure)

1) 실험처치 개발

(1) 중학생을 위한 학급 기반 마음수련 명상 프로그램 개발

중학생을 대상으로 학급 담임선생님이 실시하는 학급 기반 마음수련 명상 프로그램 개발을 위하여 마음수련 명상을 중학교에서 적용한 경험이 있는 교사 2명, 교육대학교 및 교육학과 교수 등 전문가 2명의 자문을 받아 마음빼기 원리와 이해를 돕는 강의 및 마음수련 1단계 방법대로 실행하기로 하였다.

(2) 중학생을 위한 학급 기반 마음수련 명상 프로그램 지도자

학급 기반 마음수련 명상 프로그램 진행자 자격 요건은 현직 교사로서 마음수련 전 과정을 마치고 마음수련회로부터 마음수련 명상 프로그램을 직접 실시할 수 있는 자격을 취득해야 하며, 8시간의 학급 기반 마음수련 명상 프로그램 워크숍에 참여한 경험이 있는 사람이다.

2) 예비조사

2012년 2월 G도와 K도 소재 2개 중학생 60명을 대상으로 예비조사를 실시하여 중학생이 이해하기 어려운 문구나 응답이 애매한 문항을 수정 및 보완하여 사용하였다.

3) 사전조사

연구자가 학급 담임선생님에게 연구의 목적과 자료 수집 방법을 설명하였다. 마음수련 명상 프로그램 1주 1회기 실시일에 실험군과 대조군을 대상으로 사전 검사를 실시하였다.

4) 실험처치: 중학생을 위한 학급 기반 마음수련 명상 프로그램 수행

중학생을 위한 학급 기반 마음수련 명상 프로그램은 2012년 3월 26일부터 7월 6일까지 총 15주간 1주 3회씩 매회 20분간 실시되었다.

5) 사후 검사

사후 검사는 15주 프로그램이 모두 종료한 직후에 사전 측정과 동일한 자료 수집자에 의해 동일한 방법으로 실시되었다.

5. 자료 분석

수집된 자료는 SPSS/PC 18.0을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석 방법은 다음과 같다. 실험군과 대조군의 일반적 특성은 기술통계를 사용하여 분석하였다. 실험군과 대조군 간의 동질성 검증은 χ^2 -test, Fisher's exact probability test 및 t-test로 분석하였다. 마음수련 명상 프로그램을 제공한 후 실험군과 대조군 내의 영성 및 스트레스의 변화는 paired t-test, 실험군과 대조군 간의 영성 및 스트레스의 변화는 independent t-test를 사용하여 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 동질성 검증

연구 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검정을 실시한 결과, 실험군과 대조군은 통계적으로 유의한 차이가 없었다(표 1).

〈표 1〉 연구 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

n=200

요인	구분	실험군 (n=101)	대조군 (n=99)	χ^2	p
		n(%)	n(%)		
성별	남	46(45.5)	49(50.0)	0.396	.529
	여	55(54.5)	49(50.0)		
종교	없음	55(54.5)	43(46.2)	1.308	.253
	있음	46(45.5)	50(53.8)		
가족 구성 형태	부모 + 자녀	91(90.1)	89(91.8)	0.001	.975
	조부모 또는 한부모 + 자녀, 기타	10(9.9)	8(8.2)		
출생 순위	첫째	37(36.6)	42(42.4)	0.164	.686
	둘째(가운데)	21(20.8)	19(19.2)		
	막내	34(33.7)	29(29.3)		
	외동	9(8.9)	9(9.1)		
경제 상태	어렵다	6(6.1)	6(6.1)	0.205	.902
	보통이다	81(81.8)	78(79.6)		
	넉넉하다	12(12.1)	14(14.3)		
집안 분위기	매우 화목하지 못함	2(2.0)	1(1.0)	1.656	.679
	화목하지 못함	9(8.9)	5(5.1)		
	화목함	64(63.4)	68(68.7)		
	매우 화목함	26(25.7)	25(25.3)		
인지된 건강 상태	매우 건강하지 못함	1(1.0)	0(0.0)	1.643	.735
	건강하지 못함	7(7.1)	6(6.2)		
	건강함	63(63.6)	58(59.8)		
	매우 건강함	28(28.3)	33(34.0)		
학교 생활 만족도	매우 불만족~불만족	9(8.9)	7(7.1)	4.005	.135
	보통	45(44.6)	32(32.3)		
	만족~매우 만족	47(46.5)	60(60.6)		
집단 따돌림 경험	없음	94(93.1)	90(91.8)	0.108	.742
	있음	7(6.9)	8(8.2)		
학교 폭력 경험	없음	91(90.1)	91(92.9)	0.484	.486
	있음	10(9.9)	7(7.1)		

연구 대상자의 영성 및 스트레스에 대한 동질성 검정을 한 결과, 실험군과 대조군은 통계적으로 유의한 차이가 없었다<표 2>.

<표 2> 연구 대상자의 종속변수에 대한 동질성 검정

n=200

요인		실험군 (n=101)	대조군 (n=99)	t	p	
		M ± SD	M ± SD			
영성	형이상학적 측면	초월성	14.30 ± 3.21	14.55 ± 3.37	-.534	.594
		조화로운 관계성	14.32 ± 3.04	14.64 ± 3.24	-.720	.472
	실존적 측면	삶의 의미와 목적	14.10 ± 3.71	14.12 ± 3.65	-.043	.966
		통합적 에너지	11.50 ± 2.85	11.72 ± 3.12	-.502	.616
스트레스	인간관계 스트레스	22.50 ± 6.63	23.89 ± 6.83	-1.450	.149	
	자아개념 스트레스	23.79 ± 8.84	24.08 ± 9.05	-.228	.820	
	자기조절 스트레스	23.94 ± 7.24	22.99 ± 7.49	.913	.362	
	대처능력 스트레스	23.93 ± 6.39	22.82 ± 5.76	1.293	.197	
	문제해결 스트레스	23.07 ± 6.40	22.36 ± 6.19	.793	.429	
	학교문제 스트레스	26.54 ± 6.79	26.99 ± 6.98	-.461	.645	
	신체행동 스트레스	23.12 ± 7.72	23.90 ± 7.53	-.723	.470	

2. 학급 기반 마음수련 명상이 중학생의 영성 및 스트레스에 미치는 효과

마음수련 명상이 중학생들의 영성 및 스트레스에 미치는 효과는 <표 3>과 같다. 중학생의 영성 하위요인인 통합적 에너지는 0.23 ± 2.87 점 증가하였으며, 대조군보다 통계적으로 유의하게 증가하였다. 그러나 초월성은 0.33 ± 3.12 점, 삶의 의미와 목적은 0.15 ± 3.65 점 증가하고, 조

화로운 관계성은 0.03 ± 2.87 점 감소하였으나, 통계적으로 유의하지는 않았다.

스트레스 하위요인인 자기조절 스트레스는 1.68 ± 5.03 점, 문제해결 스트레스는 1.28 ± 6.09 점 감소하였으며, 모두 대조군보다 통계적으로 유의하게 감소하였다. 그러나 인간관계 스트레스는 0.10 ± 4.99 점, 자아개념 스트레스는 1.43 ± 5.53 점, 대처능력 스트레스는 1.57 ± 5.23 점, 학교문제 스트레스는 1.63 ± 5.54 점, 그리고 신체행동 스트레스는 1.41 ± 5.80 점 감소하였으나, 통계적으로 유의하지는 않았다.

〈표 3〉 학급 기반 마음수련이 영성 및 스트레스에 미치는 효과 n=200

요인				pretest	posttest	t(p)*	Difference	t(p)**
				M ± SD	M ± SD		M ± SD	
영성	형이상학적 측면	초월성	실험군	14.30 ± 3.21	14.62 ± 3.78	-1.052 (.295)	.33 ± 3.12	1.572 (.117)
			대조군	14.55 ± 3.37	14.19 ± 3.34	1.175 (.243)	-.35 ± 2.99	
		조화로운 관계성	실험군	14.32 ± 3.04	14.29 ± 3.38	0.104 (.917)	-.03 ± 2.87	.050 (.960)
			대조군	14.64 ± 3.24	14.59 ± 3.45	0.165 (.869)	-.05 ± 3.05	
	실존적 측면	삶의 의미와 목적	실험군	14.10 ± 3.71	14.25 ± 4.45	-.409 (.684)	.15 ± 3.65	1.509 (.133)
			대조군	14.12 ± 3.65	13.56 ± 4.02	1.876 (.064)	-.57 ± 3.00	
		통합적 에너지	실험군	11.50 ± 2.85	11.73 ± 3.73	-.797 (.427)	.23 ± 2.87	2.054 (.041)
			대조군	11.72 ± 3.12	11.15 ± 3.20	2.175 (.032)	-.57 ± 2.59	
스트레스	인간관계 스트레스	실험군	22.50 ± 6.63	22.41 ± 7.19	.200 (.842)	-.10 ± 4.99	1.346 (.180)	
		대조군	23.89 ± 6.83	22.79 ± 7.65	1.977 (.051)	-1.10 ± 5.52		

요인			pretest	posttest	t(ρ)*	Difference	t(ρ)**
			M \pm SD	M \pm SD		M \pm SD	
스트레스	자아개념 스트레스	실험군	23.79 \pm 8.84	22.37 \pm 2.84	2.590 (.011)	-1.43 \pm 5.53	-.554 (.580)
		대조군	24.08 \pm 9.05	23.10 \pm 9.22	1.669 (.098)	-.98 \pm 5.84	
	자기조절 스트레스	실험군	23.94 \pm 7.24	22.26 \pm 8.07	3.360 (.001)	-1.68 \pm 5.03	-2.469 (.014)
		대조군	22.99 \pm 7.49	23.18 \pm 7.73	-.335 (.738)	.19 \pm 5.69	
	대처능력 스트레스	실험군	23.93 \pm 6.39	22.36 \pm 6.99	3.024 (.003)	-1.57 \pm 5.23	-1.240 (.216)
		대조군	22.82 \pm 5.76	22.16 \pm 7.07	1.248 (.215)	-.66 \pm 5.24	
	문제해결 스트레스	실험군	23.07 \pm 6.40	21.79 \pm 7.00	2.109 (.037)	-1.28 \pm 6.09	-2.293 (.004)
		대조군	22.36 \pm 6.19	23.59 \pm 6.93	-2.025 (.046)	1.22 \pm 6.01	
	학교문제 스트레스	실험군	26.54 \pm 6.79	24.91 \pm 7.76	2.940 (.004)	-1.63 \pm 5.54	-1.470 (.143)
		대조군	26.99 \pm 6.98	26.60 \pm 8.10	0.623 (.535)	-.39 \pm 6.30	
	신체행동 스트레스	실험군	23.12 \pm 7.72	21.71 \pm 7.84	2.437 (.017)	-1.41 \pm 5.80	-1.202 (.231)
		대조군	23.90 \pm 7.53	23.57 \pm 8.42	0.488 (.626)	-.33 \pm 6.79	

* paired t-test, ** independent t-test

IV. 논의 및 결론

이 연구의 주요 결과와 그에 따른 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

마음수련 명상은 영성의 4가지 하위요인 중 실존적 측면의 하위요인인 통합적 에너지에만 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다. 통합적 에너지는 인간의 신체적·정신적·사회적 영역을 통합하고, 변화와 성장 및 힘을 주는 역동적이고 창조적인 힘이며 개인에게 내적 강인함을 주는 내적 자원의 근원으로 정의될 수 있다. 통합적 에너지의 경험적 준거로는 힘의 범주에서 성장 및 변화하고, 건강 및 내적 평화가 나타나며, 내적 자원의 범주에서 내적 강인함이 나타난다고 볼 수 있다. 오복자와 강경아(2000)는 통합적 에너지가 영(spirit)의 속성을 가장 잘 드러낸 부분으로 보인다고 선행연구에서 보고하였다. 영성은 개인적 자아를 넘어서 인류, 영혼 및 우주 등 보다 넓은 측면까지 확대된 경험을 의미(Assagioli, 1969; 서경현·전겸구, 2004에서 인용)하는데, 15주간의 마음빼기로 우주 마음을 알게 되지는 않았지만 나를 버림으로써 더 넓은 측면으로 점차 나아가면서 이러한 변화가 오는 것으로 사료된다. 따라서 추후 연구에서는 통합적 에너지의 속성 및 경험적 준거에 대한 검증을 통하여 마음수련 명상이 통합적 에너지에 미치는 영향을 재확인할 것을 제안한다.

또한 마음수련 명상은 영성의 형이상학적 측면의 하위요인인 초월성과 조화로운 관계성 그리고 실존적 측면의 하위요인인 삶의 의미와 목적에 미치는 영향은 유의미하지 않게 나타났다. 마음수련 명상은 영성의 하위요인 중 형이상학적 측면보다 실존적 측면의 변화를 먼저 가져오는 것으로 보인다. 영성의 증진을 위한 명상에 접근한 선행연구가 없어 비교 분석할 근거를 제시하기는 어렵지만, 긍정심리학적 관점에서 영성은

정신건강과 행복을 증진하는 속성으로 보고 있다(김근향, 2013). 선행연구에서 마음수련 명상은 중학생, 대학생 및 교원의 불안, 스트레스 및 우울 등의 부정적 심리를 감소시켜 정신건강과 행복감 등을 증진시키는 것으로 보고하고 있어, 마음수련 명상이 궁극적으로는 영성에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 생각된다. 이 연구에서 학급 기반 마음수련 명상이 영성의 일부 하위요인에 긍정적 효과를 가져오지 않은 것은 중재 시간과 기간이 짧았기 때문으로 판단된다. 따라서 학급 기반 마음수련 명상의 중재 시간 및 기간을 달리한 연구를 시도할 것을 제안한다. 또한 영성 측정 시에는 자기보고식 척도의 한계점인 사회적 바람직성의 영향이 클 것으로 예상되므로 자기보고식 척도를 보완할 수 있는 측정 도구의 사용이 요구된다고 한 김근향(2013)의 주장과 같이 추후에는 영성 측정 도구에 대한 충분한 검토가 이루어져야 할 것이다.

이 연구에서 마음수련 명상은 중학생들의 자기조절 스트레스와 문제해결 스트레스에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다.

자기조절 스트레스에는 ‘나에게 일어나는 일을 어쩔 수 없다고 느낀다’, ‘다른 아이들이 나에게 명령하도록 내버려둔다’, ‘학교에서 무슨 일이 생겼을 때 그 일을 해결할 능력을 나는 갖고 있지 않다’, ‘학교에서 내 잘못이 아닌 일로 비난을 받는다’, ‘다른 아이가 나에게 화가 났을 때 그 아이의 마음을 진정시킬 수 없다’, ‘다른 아이가 힘든 일을 떠맡도록 내버려둔다’, ‘싸움이 일어나면 끼어들고 싶다’ 등의 문항이 포함되었다.

문제해결 스트레스 문항에는 ‘학교와 관련된 문제를 해결할 때 어려움이 느껴진다’, ‘나 자신의 길을 가려고 노력하지 않는다’, ‘일이 잘못되어갈 때 당황하게 되고 화가 난다’, ‘내 감정을 친구에게 말하기 어렵다’, ‘학교문제를 피하려고 한다’, ‘내 문제를 도와줄 친구가 필요하다’, ‘계획을 미리 세우는 것이 일의 결과를 좋게 만든다고 생각하지 않는다’ 등

이 포함되었다. 이는 마음챙김 명상을 통해 여중생들이 스트레스를 해결할 수 있는 문제해결적 이해와 대처 방법에 대한 현실적인 대안을 적극적으로 찾고 실천할 수 있었다는 선행연구(김선경·한영주, 2014)를 뒷받침한다.

이 연구에서 400분간의 마음챙김 명상 프로그램을 경험한 여중생들은 “스트레스를 받을 때 예전에는 쫓겨 있을 때가 많았는데 부모님과 친구들에게 말하니깐 해결되었어요”, “막상 어려운 상황이 닥치자…… 이 프로그램을 생각한 건 아니었는데 자연스럽게 나 전달법이 나와서 상대방이 기분 나쁘지 않게 잘 전달해서 해결됐던 거 같아요”, “옛날 같았으면 무조건 화부터 냈을텐데, 이제는 속으로 삭이고, 아니 혼자 삭이는 것이 아니라 진정시키고 한번 생각해보고, 절제할 수 있게 된 것 같아요. 일단 화내지 말고 한번 생각해보자”라고 주관적 경험을 보고하여, 이 연구 대상자들이 경험한 변화 문항들과 일치하는 경향을 보였다.

중학생은 인생의 주기별 특성상 정신적으로 미성숙하며 학업 부담감 등의 스트레스를 경험하는 시기이므로, 급변하는 현대 사회에 대한 적응력을 높이기 위해서는 마음수련 명상과 같이 자기조절력과 문제해결력을 향상시킬 수 있는 스트레스 관리 프로그램의 제공이 필수적이라 할 수 있다.

중학생이 최적 건강 상태(optimal health)를 유지하기 위해서는 영적 안녕 및 정신적 안녕이 매우 중요하며, 영성의 증진을 통해 영적 안녕과 정신적 안녕을 유지·증진할 수 있도록 도와주는 접근이 필요하다. 이 연구는 학급 기반 마음수련 명상을 통한 영성 증진 및 스트레스 관리로 중학생의 최적 건강 상태를 증진시키려는 시도를 함으로써 영성의 실존적 하위요인인 통합적 에너지와 스트레스 하위요인인 자기조절 스트레스 및 문제해결 스트레스에 긍정적 효과를 가져오는 의미있는 결과를 확인하였다. 따라서 중학생의 영적 안녕 및 정신적 안녕 등을 포함한 최적 건

강관리 프로그램 개발과 시스템을 구축해야 할 필요성이 제기된다고 볼 수 있다. 이 연구는 3개 중학교의 학생들을 대상으로 했기 때문에 연구 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 또한 자기보고식 설문 척도만을 이용하여 연구 결과의 해석에 제한이 있다. 그러나 영성과 마음수련 명상의 관련성을 밝힌 최초의 시도이며, 마음수련 명상이 영성의 향상에 효과가 있음을 밝혔다는 데 의의가 있다. 결론적으로 이 연구는 마음수련 명상이 중학생의 영성 및 스트레스에 미치는 영향을 검증해봄으로써, 영적 안녕 및 정신적 안녕의 유지·증진을 위해 마음수련 명상을 적용할 것을 제언한다.

【 참고문헌 】

- 강경아·김신정·송미경(2009), <중학생이 지각한 자아존중감, 생의 의미 및 영적 안녕에 관한 연구>, 《아동간호학회지》, 15(4), 343-349.
- 고은이·김양순(2008), <아동의 정서지능과 영성지능에 관한 연구>, 《한국놀이치료학회》, 11(3), 69-80.
- 김근향(2013), <정신건강 분야에 영성을 적용하기 위한 제언>, 《한국심리학회지: 일반》, 32(1), 213-229.
- 김미예·김정미(2013), <청소년 자살생각에 영향을 미치는 정신건강요인>, 《청소년학연구》, 20(12), 267-293.
- 김선경·한영주(2014), <마음챙김 명상을 접목한 스트레스 완화 프로그램이 여중생의 스트레스 대처와 우울에 미치는 효과>, 《청소년학연구》, 21(6), 1-25.
- 서경현·전경구(2004), <영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처>, 《한국심리학회지: 건강》, 9(2), 333-350.
- 서경현·정성진·구지현(2005), <대학생의 영적 안녕과 생활 스트레스, 우울 및 자아존중감>, 《한국심리학회: 상담 및 심리치료》, 17(4), 1077-1095.
- 오복자·강경아(2000), <영성(Spirituality) 개념 분석>, 《대한간호학회지》, 30(5), 1145-1155.
- 이은철·김민정(2010), <청소년을 위한 영성 척도의 개발>, 《열린교육연구》, 18(3), 243-263.
- 한현숙(1996), <아동의 스트레스 감소 훈련의 효과 분석>, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Assagioli, R.(1969), "Some considerations regarding transpersonal psychology", *Journal of Psychology*, 1, 11-20.
- Champman, L.S.(1986), "Spiritual health: A component missing from health promotion", *American Journal of Health Promotion*, 1(1), 38-41.
- Center for Mental Health in Schools at UCLA(2014). Mindfulness and Schools. <http://smhp.psych.ucla.edu/pdfdocs/mindful.pdf>.

- Hosseini, M., Elias, H., Krauss S.E., Aishah, S.(2010). A Review Study on Spiritual Intelligence, Adolescence and Spiratual Intelligence, Factors that May Contribute to Individual Differences in Spiritual Intelligence, and the Related Theories. *Int. Journal of Psychological Studies*, 2(2), 179–188.
- Wilber, K.(1997), *The eye of spirit*, Boston: Shambhala Publication.
- Yoo, Y.G., Lee, I.S.(2013), “The Effects of School–Based Maum Meditation Program on the Self–Esteem and School Adjustment in Primary School Students”, *Global Journal of Health Science*, 5(4), 14–27.

The Effects of Classroom-Based Mind Subtraction Meditation Program on Spirituality and Stress of Middle School Students

In-Soo Lee*

The purpose of this study is to examine the effects of a classroom-based Mind Subtraction meditation program on middle school students' spirituality and stress. A nonequivalent control group with pretest and posttest design was used. The participants were 200 first-year middle school students, consisting of 101 in an experimental group, and 99 in a control group. The experimental group emptied their minds through the method of subtraction for 20 minutes three times a week (a total of 60 minutes per week for 15 weeks). Questionnaire surveys were used and collected data were analyzed using SPSS WIN 18.0. The middle school students in the experimental group showed a significant increase in integrative energy, and a significant decrease in self-control stress and problem-solving stress compared to the control group. Results suggested the classroom-based Mind Subtraction meditation program for the first-year middle school students was an effective method in enhancing the level of spirituality and stress.

Key Words: Mind Subtraction Meditation, Middle School Students, Spirituality, Stress

* Professor, Department of Emergency Health, Korea National University of Transportation

■ 이인수

주소: 충청북도 증평군 증평읍 대학리 24 한국교통대학교

전화: 043-820-5214

전자우편: islee@ut.ac.kr