

마음수련 명상이 고등학생의 학교 폭력 피해 및 가해 경험 완화에 미치는 효과 연구

신나민*, 박필선**, 이인수***

요약

이 연구는 학교 기반 명상 프로그램이 학교 폭력 가해·피해 경험 완화 및 학교 폭력의 심리적 원인 가운데 충동성 및 학교 폭력에 대한 허용적 태도에 영향을 미칠 수 있는지를 탐색하였다. 연구에는 창원시에 소재한 A고등학교 201명의 학생이 참여(남학생 111명, 55.2%)하여 2012년 8월부터 12월까지 1주일에 50분간 창의적 체험활동 시간에 마음수련 명상을 실행하였다. 연구자들은 이 명상 프로그램의 효과 차이를 검증하기 위하여 프로그램 전후에 동일한 검사 도구로 충동성, 학교 폭력에 대한 허용적 태도, 학교 폭력 가해·피해 현황을 설문 조사하였다. 수집된 자료들은 사전-사후 평균 비교를 위한 t검증과 회귀분석을 통해 분석되었으며 그 결과는 다음과 같다.

첫째, 학교 폭력 피해와 가해 점수의 평균이 모두 사후 검사에서 유의미하게 낮아지는 결과를 보여 마음수련 명상이 학교 폭력 예방에 효과가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 충동성 점수에서는 전·후 비교에 유의미한 차이가 없었으나 학교 폭력 방조 태도 점수는 사후에 약간 상승한 것으로 나타났다. 셋째, 사전 자료 분석 결과, 충동성 점수가 높은 학생일수록 피해 정도가 높고, 남학생이 여학생보다 학교 폭력 가해 경험 정도가 더 높은 것으로 나타났다.

* 동국대학교 교수, ** 창원 천광학교 교사, *** 한국교통대학교 교수(교신저자, islee@ut.ac.kr)

넷째, 사후 분석 결과에서는 사전 결과와 달리 충동성 점수나 성별 등의 요인이 학교 폭력 피해와 가해에 유의미한 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다.

이 연구는 학교 폭력 연구에서 상대적으로 연구가 미비했던 고등학생 집단을 대상으로 하였다는 점, 그리고 학교 기반 명상 프로그램이 중등학교에서의 학교 폭력 예방 및 중재 교육에 효과적인 대안이 될 수 있음을 탐색하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

주제어: 학교 폭력, 명상, 마음수련, 충동성, 학교 폭력 허용 태도

I. 서론

학교 폭력은 국내외에서 모두 관찰되는 청소년들의 문제 행동 가운데 하나이다. 특히 국내의 경우 많은 청소년들이 경험하는 학업과 진로 문제, 교우 문제, 여가활동 부족 등으로 인한 스트레스가 교육현장에서 학교 폭력의 문제와 폭력의 잠재화를 가중시키는 것으로 나타났다(도기봉, 2008). 학교 폭력은 피해자와 가해자 모두에게 심리 사회적 적응의 문제점과 장기적으로 부정적인 결과를 남긴다. 피해 청소년들은 우울증에 시달리거나 등교 거부, 자살 시도의 행동을 보이기도 하며 또 다른 약자에게 폭력을 가하는 가해자가 되기도 한다. 가해 청소년들은 반사회적으로 행동하며 성장하면서 범죄, 알코올 중독과 같은 사회적 문제에 연루되기도 한다(염영미, 2012).

학교 폭력의 원인에 관한 연구 가운데 이 연구는 충동성 및 학교 폭력에 대한 허용적 태도에 주목하였다. 선행연구(심응철, 1999; 도기봉, 2008; 염영미, 2012)에 따르면 이러한 요인들은 서로 복합적으로 상호작용하여 학교 폭력에 영향을 미친다. 충동성은 빠르게 반응하며 사려성이 부족한 성향으로 인해 일탈행동을 유발하여 일상생활을 하는 데 어려움을 주기도 한다. 즉 충동적인 개인은 반항적이고 화를 잘 내며 타인에 대한 책임과 우호성이 적고 자기 통제력이 부족하기 때문에 청소년기의 부적응이나 비행을 유발하는 요인이 되는 것이다(Barratt & White, 1969; 이신애, 2013 인용).

학교 폭력에 대한 허용적 태도는 폭력의 정당성을 수용하는 태도를 포함하는 인지적 양식으로, 학교 폭력에 대해 방관적이며 가해 행위를 정당화하고 피해 학생에 대해 부정적 인식을 갖는 태도를 의미한다. 학교 폭력은 가해자와 피해자의 문제일 뿐 아니라 학급이나 학교 전체 구성원

이 가담한 문제로 볼 수 있다. 따라서 학교 폭력을 예방하기 위해서는 실제적인 학교 폭력 관련 행동 못지않게 또래 집단의 방관적 태도를 변화시키는 것이 효과적일 수 있다(이지연·조아미, 2012).

명상은 이러한 충동성 및 학교 폭력에 대한 허용적 태도를 경감하는데 효과적인 방법이다(전미애·김정모, 2011; 염영미, 2012). 특히 고등학생의 경우 하루의 대부분을 학교에서 보내기 때문에 이와 같은 변인들을 명상과 같은 자기조절 방법으로 증진시키는 것은 매우 중요하다. 학교에서 실시하는 명상은 새롭고 유망한 실천방안이자 최첨단 접근법으로 간주되기도 한다(Brown, 2007). 하지만 명상이 학교 폭력 예방과 중재에 미치는 효과에 대한 연구는 국내외에서 아주 드물다.

이 연구의 목적은 고등학교 학생을 대상으로 한 학교 기반 마음수련 프로그램이 학생들의 충동성, 학교 폭력에 대한 허용적 태도 및 학교 폭력 경험에 미치는 효과를 규명하는 것이다. 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 마음수련이 고등학생의 충동성 및 학교 폭력 허용 태도에 변화를 가져올 수 있는가?

둘째, 마음수련이 고등학생의 학교 폭력 피해, 가해 경험 완화에 기여할 수 있는가?

셋째, 충동성이나 학교 폭력 허용 태도 변인들은 마음수련 전후의 피해·가해 경험과 유의미한 관련이 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상

이 연구는 창원시에 소재한 A고등학교에 재학 중인 201명의 학생을 대상으로 하였다. 학생들은 실험집단으로서 창의적 체험활동 시간에 마음수련을 한 학기 동안 실시하였다. 학생들의 실험 및 설문 참여는 자발적 참여와 익명을 전제로 실시되었으며 참여 학생의 성별 분포는 남학생이 111명(55.2%), 여학생이 88명(43.8%)이었다(결측, 2명).

2. 연구 절차

프로그램 실시 전에 프로그램 운영 방법에 대한 오리엔테이션을 진행하였다. 마음수련 명상 프로그램의 효과 차이를 검증하기 위하여 사전-사후 검사를 실시하였다. 사전 검사는 실험집단의 경우 프로그램 첫 차시 때 실시되었으며, 사후검사는 프로그램 종료 직후에 실시되었다.

3. 측정 도구

1) 충동성

이 연구에서는 충동성을 측정하기 위하여 Barratt 충동성 검사 II(Barratt Impulsiveness Scale, 1969)를 이현수(1992)가 번안한 23문항을 사용하였다. 5점 척도이며, '전혀 그렇지 않다'를 1점으로 '항상 그렇다'를 5점으로 평가하며, 점수가 높을수록 충동성이 높은 것을 의미한다. 충동성 점수는 신뢰도 분석 결과 내적 합치도를 침해한다고 판단되

는 세 문항을 제외한 20문항의 합으로 계산하였다. 이 연구의 척도 신뢰도는 모두 Cronbach's α 계수를 의미한다. 충동성 척도의 신뢰도는 사전 검사 결과 .58, 사후에는 .62로 나타났다.

2) 학교 폭력에 대한 허용적 태도

학교 폭력에 대한 태도는 Rigby & Slee(1993)의 척도와 Perry와 그의 동료들의 척도를 번안하여 재구성한 김예성(2000)의 척도를 사용하였다. 14개 문항으로 구성되었으며, 5점 척도이며 '전혀 그렇지 않다'를 1점으로 '매우 그렇다'를 5점으로 평가한다. 점수가 높을수록 학교 폭력에 대해 허용적이고 방관적인 태도를 취하며, 피해 학생에 대해서 부정적인 인식을 가지는 것을 의미한다. 김예성(2002)의 연구에서 크론바흐 알파는 .72였으며, 이 연구에서의 Cronbach's α 는 사전 검사의 경우 .775, 사후 검사의 경우 .817이었다.

3) 학교 폭력 경험

이 연구에서는 학교 폭력 경험은 김준호, 김선애(2003)가 개발하고 김언지(2004)가 수정, 보완한 학교 폭력 측정 도구를 사용하였다. 학교 폭력 가해 경험, 학교 폭력 피해 경험 각각 6문항씩이며, '없다'를 1점으로 '있다'를 2점으로 평가하였다. 김언지(2004)의 연구에서 크론바흐 알파는 .71이었으며, 이 연구에서 피해 척도의 사전 검사 신뢰도는 .784, 사후의 경우 .783, 학교 폭력 가해 척도의 경우 사전 검사의 신뢰도는 .775, 사후 검사의 경우 .817이었다.

연구에서 사용된 척도의 각 질문영역별 측정 방법은 다음과 같다. 충동성 척도의 경우 '매우 그렇다'에서 '전혀 그렇지 않다'까지 리커트 5점 척도로 제시하였으며, 마찬가지로 학교 폭력에 대한 태도 영역에서도

‘항상 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘그렇다’, ‘항상 그렇다’로 제시하였다. 학교 폭력 피해와 가해 경험 영역에서는 경험 유무에 따라 ‘있다’와 ‘없다’로 제시하였다. 이는 점수가 높을수록 폭력적이고 낮을수록 덜 폭력적임을 나타낸다. 그 외에 인구학적 특성에 관한 성별과 가족의 형태를 표시하도록 하였다. 설문지의 질문과 응답항목 예시는 <표 1>과 같다.

4. 실험 처치

2012년 8월 20일~12월 27일과 2013년 2월 4일~2월 14일에 창의적 체험활동 시간에 1주일에 50분씩 마음수련을 실시하였다. 마음수련은 살면서 쌓아온 자기라는 마음을 버리고 본래의 마음자리, 즉 본성을 깨닫는 프로그램으로 지나간 삶의 기억을 탐색하여 버리는 것이 기본 원리이다. 프로그램은 총 8단계 과정으로 구성되었으며, 이 연구에서는 마음수련 1단계 과정이 적용되었다.

5. 자료 분석

자료 분석은 SPSS Statistics 18.0 프로그램을 이용하여 연구 문제에 따라 기술통계, 두 집단 paired t-test, 중다회귀분석이 실시되었다.

<표 1> 설문지의 질문과 응답항목

범주	질문과 응답항목 예시
총동성	<ul style="list-style-type: none"> •일을 시작하기 전에 세밀한 계획을 세운다. •여행을 떠나기 전에 장시간을 두고 세밀한 계획을 세운다.

범주	질문과 응답항목 예시	
총동성	<ul style="list-style-type: none"> 어떤 일이든 쉽게 몰두할 수 있다. 깊이 생각하던 일도 다른 생각이 떠오르면 그것 때문에 크게 방해를 받는다. 일단 시작한 일은 끝맺으려고 한다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 나 자신을 스스로 억제할 수 없다. 깊이 생각해보지 않고 일을 시작한다. 깊이 생각하지 않고 말을 한다. 복잡한 문제를 놓고 생각하는 것이 좋다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 이리저리 자주 옮겨다니면서 사는 것이 좋다. 수업을 듣거나 대화를 할 때 안전불찰못한다. 	
학교 폭력에 대한 태도	<ul style="list-style-type: none"> 괴롭힘을 당하면서도 자기를 방어하지 못하는 약한 아이하고는 친구하고 싶지 않다. 그 누구도 괴롭힘 당하는 아이를 좋아하지 않는다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 놀림당한 아이가 곤란해하는 것을 보면 재미있다. 다른 아이의 별명을 부르거나 놀리는 것쯤은 괜찮다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 친구들을 괴롭힌 것은 어른들로부터 이유를 가지고 있기 때문이다. 괴롭힘을 당하는 것은 그 자신이 당할 만한 이유를 가지고 있기 때문이다. 	
학교 폭력 피해와 가해	<ul style="list-style-type: none"> 나는 다른 학생으로부터/에게 놀림, 욕설, 위협이나 협박 등을 당한/한 적이 있다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 나는 다른 학생으로부터/에게 주먹이나 발, 흉기 등으로 맞은/때린 적이 있다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 나는 다른 학생들로부터/에게 고의적으로 괴롭히거나 따돌림 당한/한 적이 있다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 나는 돈이나 물품을 다른 학생에게/으로부터 빼앗긴/뺏은 적이 있다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 나는 다른 학생으로부터/에게 말이나 몸짓으로 성희롱이나 성추행을 당한/한 적이 있다. 	
	<ul style="list-style-type: none"> 나는 다른 학생으로부터/에게 인터넷이나 휴대폰으로 욕설, 모욕이나 협박 등을 받은/가한 적이 있다. 	
인구학적 특성	성별	남/여
	가족관계	<ul style="list-style-type: none"> 아버지, 어머니 모두 계신다. 아버지만 계신다. 어머니만 계신다. 아버지와 계모가 계신다. 어머니와 계부가 계신다. 두 분 모두 안 계신다.

Ⅲ. 연구 결과

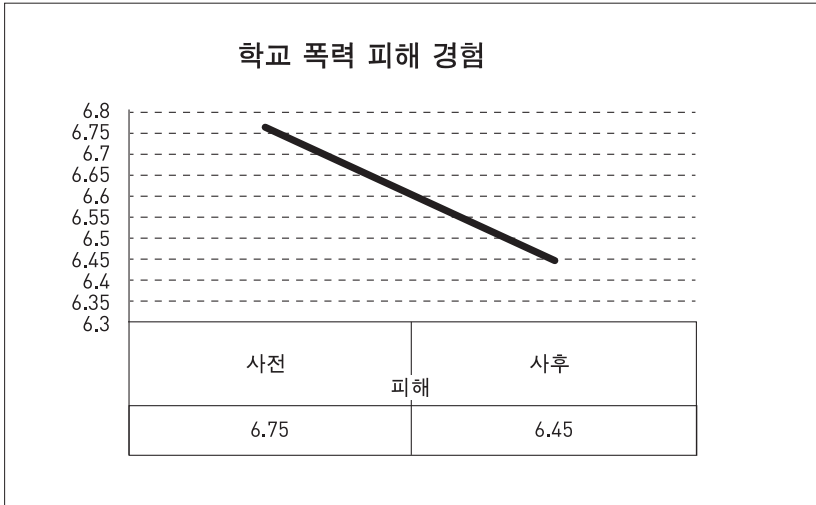
1. 기술 통계 및 사전 사후 평균 비교

〈표 2〉는 검사에 사용된 4가지 척도에 대한 마음수련 사전, 사후 평균 비교를 보여준다. 한 학기 동안의 마음수련 결과 이 연구에 참여한 고등 학생의 경우, 학교 폭력 피해와 가해 점수에서 유의미한 차이를 보였다. 즉 피해, 가해 모두 평균 점수가 낮아지는 결과를 보여 마음수련이 학교 폭력 예방에 효과가 있었음을 보여준다. 그리고 학교 폭력 방조 태도에 대해서도 사후 점수가 약간 상승하였고 유의미한 차이가 나타났다. 하지만 충동성 점수에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다.

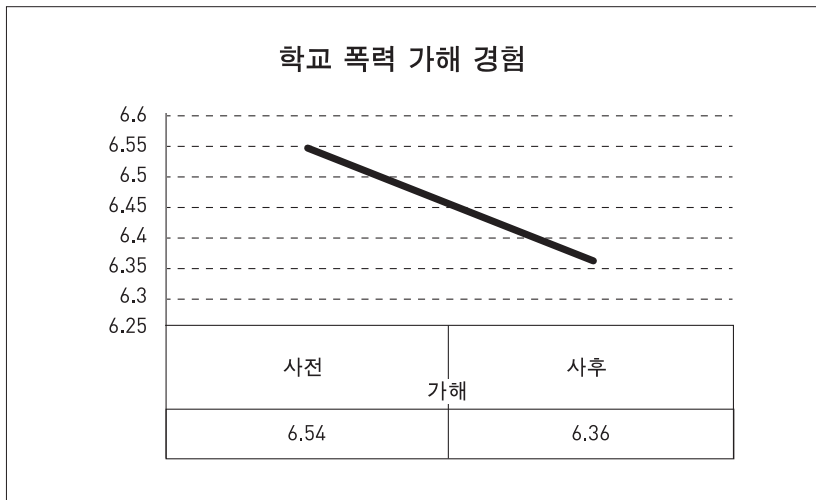
〈표 2〉 사전-사후 주요 변인 평균 비교

구분	사전			사후			대응표본 검증		
	N	M	SD	N	M	SD	t	df	p
충동성	188	55.51	6.65	188	55.59	6.75	-2.01	187	.841
학교 폭력 허용 태도	192	30.82	6.04	192	31.92	7.1	-2.2	191	.029*
학교 폭력 피해	199	6.73	1.26	199	6.45	1.09	2.87	198	.005**
학교 폭력 가해	199	6.54	1.06	199	6.36	1.01	2.3	198	.023*

* $p < .05$, ** $p < .01$



〈그림 1〉 마음수련이 학교 폭력 피해 감소에 미치는 효과



〈그림 2〉 마음수련이 학교 폭력 가해 감소에 미치는 효과

2. 회귀분석 결과

학교 폭력 피해와 가해 점수에 영향을 주는 요인을 파악하기 위하여 성, 가족관계, 충동성, 학교 폭력에 대한 허용적 태도 변인을 독립변인으로 하여 피해, 가해 정도에 대한 중다회귀분석을 실시하였다(입력 방법=입력). 사전 자료 분석 결과, 충동성 변인이 학교 폭력 피해에 유의미한 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 충동성 점수가 높은 학생일수록 피해 정도가 높을 가능성이 있음을 시사한다. 가해 점수의 경우, 성별이 유의미한 것으로 나타났는데 표준화 점수가 부적으로 나타나 남학생이 여학생보다 학교 폭력 가해 경험 정도가 더 높은 것으로 예측할 수 있다<표 3>.

<표 3> 사전 학교 폭력 피해와 가해 영향 요인 회귀분석 모형

	학교 폭력 피해				학교 폭력 가해			
	<i>B</i>	<i>Std.E</i>	β	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>Std.E</i>	β	<i>t</i>
상수	4,512	1,025			5,765	.873		6,604
성별	-.218	.200	-.086	-1,087	-.503	.170	-.231	-2,956*
가족관계	.526	.271	.140	1,944	.310	.230	.096	1,345
충동성	.037	.014	.191	2,613**	.019	.012	.114	1,590
학교 폭력 허용 태도	.000	.017	.002	.024	.006	.014	.035	.446
모형 요약	R ² =.064			F=3.067, p<.05	R ² =.087		F=4.308, p<.01	

사후 검사 자료 분석 결과는 사전 결과와 달리 독립변인의 어느 요인도 학교 폭력 피해와 가해에 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다. 즉 사전 자료의 경우 충동성이 학교 폭력 피해 경험에 영향을 주었으나 마음수련 이후에는 충동성의 효과가 더 이상 유효하지 않았다. 마찬가지로

마음수련 이전에는 학교 폭력 가해 경험에서 남학생이 더 가해 경험 예측에 유의미했으나 마음수련 이후에는 성별의 차이가 학교 폭력 가해, 피해에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다<표 4>.

<표 4> 사후 학교 폭력 피해와 가해 영향 요인 회귀분석 모형

	학교 폭력 피해				학교 폭력 가해			
	<i>B</i>	<i>Std.E</i>	β	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>Std.E</i>	β	<i>t</i>
상수	4.821	.870			5.567	.759		
성별	-.179	.180	-.075	-.993	-.109	.158	-.053	-.693
가족관계	-.010	.274	-.003	-.035	.304	.240	.094	1.269
충동성	.028	.013	.160	2.166*	.014	.011	.090	1.201
학교 폭력 허용 태도	.012	.013	.068	.892	-.002	.011	-.016	-.212
모형 요약	R ² =.020		F=1.949, p=.104		R ² =.019		F=.872, p=.482	

IV. 논의 및 결론

이 연구는 마음수련 명상이 고등학생의 폭력성, 방관 태도, 피해·가해 경험에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보았다. 연구 결과는 다음과 같은 몇 가지 논의 및 시사점을 준다.

첫째, 마음수련을 주 1회 50분씩 한 학기 동안 실시한 것만으로도 고등학생의 학교 폭력 피해·가해의 실제 행동이 유의미하게 줄어들었음을 보여준다. 이는 선행연구에서 살펴본 바와 같이 명상이 개인의 행위에 직접적인 효과를 가져올 수 있다는 주장과 맥락을 같이한다. 따라서 국내의 초·중·고등학생을 대상으로 하는 학교 폭력 예방 및 중재 프로그램에

마음수련 명상이 하나의 교육적 방법으로 활용될 수 있음을 보여준다.

둘째, 한 학기 동안의 마음수련 명상 실천이 고등학생들의 충동성과 학교 폭력 허용 태도에는 유의미한 영향을 미치지 못하였다. 이는 충동성이 짧은 기간의 명상으로 감소되기 힘든 기질적 특성(personality trait)일 수 있음을 시사한다. 또한 측정 도구의 문제, 중재의 강도 등에 대해서도 추후 연구에서 밝혀져야 할 것이다.

셋째, 학교 폭력에 대한 허용적 태도 점수가 수련 후 약간 상승한 점은 이 연구의 자료만으로 해석하기 힘든 부분이었다. 태도 변화와 실제 가해, 피해 행동 변화는 다른 방향으로 나타났기 때문이다. 이는 태도가 행동보다 변화를 가져오기 더 힘든 인지적 영역임을 시사한다. 즉 기존 연구들은 신념이나 태도가 행동 변화를 가져온다는 이론적 모형을 가정하고 있으나, 이 연구는 태도 형성보다 학교 폭력 피해나 가해 행동 변화가 선행되었음을 보여준다.

넷째, 배경 변인으로 사용된 성(性)과 가족관계 변인은 학교 폭력 피해, 가해 경험에 거의 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 사전 자료 분석 결과, 남학생이 여학생보다 가해 점수에서 유의미하게 높은 것으로 나타났으나, 사후 자료 분석에서는 유의미하지 않았다. 가족관계는 부모가 모두 있는 경우와 아닌 경우(편부모, 계부/계모 포함 양부모)로 구분하였으나 이 변인 역시 학교 폭력 경험과는 무관하였다.

이 연구는 상대적으로 학교 폭력 연구에서 다루지 않았던 고등학생 집단을 대상으로 하였다는 점, 마음수련 명상 중재 전후 자료를 비교하여 실증적 결과를 관찰할 수 있었다는 점에서 학교 폭력 예방 및 중재 교육의 자료로 사용될 수 있을 것이다. 하지만 지방 소재 1개 인문계 고등학교의 소수 학생을 대상으로 하였다는 점에서 연구 결과를 국내 고등학생 전체에 일반화하기에는 한계가 있다. 또한 중재 기간이 짧았고, 측정 도

구가 고등학생의 맥락을 반영하지 않았으며, 학생의 배경적 정보가 부족하여 깊은 분석을 할 수 없었다는 제한이 있음을 밝혀둔다. 이는 후속 연구에서 보완되어야 할 것이다.

【 참고문헌 】

- 김혜진(2002), <학교 폭력 예방 프로그램의 개발과 그 효과- 학교 폭력에 대한 태도와 사회적·심리적 학교 환경지각>, 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 도기봉(2008), <학교 폭력에 영향을 미치는 가족요인에 대한 공격성과 충동성의 조절효과>, 한국가족복지학, 22, 5-34.
- 손지향(2008), <청소년의 충동성과 게임중독과의 관계: 외톨이 성향의 매개효과 검증>, 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.
- 심응철(1999), <청소년의 충동성 및 공격성과 폭력행동의 상관관계>, 《한국심리학회지: 발달》, 12(2), 24-34.
- 염영미(2012), <학교 폭력 가해 청소년을 위한 명상활용 집단상담프로그램 개발>, 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이신애(2013), <남녀 중학생의 충동성과 우울의 관계 : 사회적 기술의 매개효과>, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지연·조아미(2012), <학교 폭력에 대한 청소년의 방관적 태도가 자기효능감과 대인관계에 미치는 영향>, 《청소년복지연구》, 14(4), 337-357.
- 전미애·김정모(2011), <마음챙김에 기초한 인지치료가 청소년 수형자의 공격성과 충동성에 미치는 영향>, 《한국심리학회지: 건강》, 16(1), 63-78.
- 한세리(2007), <남녀 학생이 지각한 부모의 양육행동과 학생의 공격성 및 학교 폭력 경험 간의 관계>, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Brown, P. L. (2007), "In the Classroom, a New Focus on Quietening the Mind", *New York Times*, June, 16. Retrieved from <http://www.nytimes.com/2007/06/16/us/16mindful.html>.

A study on the effects of Mind Subtraction Meditation on school bullying and victimization experiences among high school students

Namin Shin*, Pilsun Park**, In-Soo Lee***

This study explored if a school-based meditation program can prevent adolescents from being involved in bullying or victimizations, particularly focusing on the effects of psychological factors such as violent impulse control and permissive attitudes towards bullying. The participants of this study were 201 high school students (male=111, 55.2%) from a school located at Chang-won city, South Korea, who had undergone Mind Subtraction Meditation program for 50 minutes per week as an extra-curricular activity during August to December, 2012. The investigator surveyed violent impulsivity, bullying, victimization, and permissive attitudes about bullying before and after the program to examine the effect of the meditation program. Collected data were analyzed using t-test and logistic regression, and the results are summarized as follows; (1) there were significant decreases in the scores of bullying and victimization, which may suggest the Mind Subtraction Meditation as an effective intervention program against bullying at school; (2) there were no changes in the score of violent im-

* Professor, Department of Education, Dongguk University

** Teacher, Changwon Cheongwang School

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

pulse variable but there were a slight increase in the score of permissive attitude towards bullying; (3) the analysis of the pre-program data showed that with higher violent impulse score, higher victimization score were also observed, and boys had a higher mean score than girls in bullying experiences as perpetrators; (4) the analysis of the post-data showed that both the impulse and sex variables did not demonstrate significant effects on bullying or on victimization experiences. The implications of these results were discussed along with a suggestion of Mind Subtraction Meditation as an effective intervention method for preventing adolescents from being involved in bullying at school.

Key Words: School violence, Meditation, Mind Subtraction Meditation, Impulse, Permissive attitude towards school violence

■ 신나민

주소: 서울특별시 중구 필동로 1길 30 동국대학교 교육학과

전화: 02-2260-3400

전자우편: naminshin@dgu.edu

■ 박필선

주소: 경상남도 창원시 성산구 원이대로 878번길 20

전화: 010-2594-0052

전자우편: cosmosmaum@maum.org

■ 이인수

주소: 충청북도 증평군 대학리 24 한국교통대학교 응급구조학과

전화: 043-820-5214

전자우편: islee@ut.ac.kr