

마음빼기 명상이 대학생 및 교원의 세계 시민의식에 미치는 효과

유양경*, 김미한**, 이인수***

요약

현대 사회는 삶과 직업, 교육, 문화, 의사소통과 관계 형성에 있어 특정 지역과 국가에 국한되지 않고 세계 사회로 확장되어가고 있으며 이러한 국제화 현상은 교육 전반에 영향을 미치고 있다. 따라서 이 연구는 최근 관심이 증가하고 있는 세계 시민의식 함양에 대하여 마음수련의 원리에 기반한 마음빼기 명상이 미치는 효과를 검증하기 위하여 이루어졌다.

마음수련 메인센터의 협조를 받아 마음수련 7과정 이상 수련 중인 대학생(n=41)과 교원(n=39)을 실험군으로 모집하고, 지역·연령·성별 등을 짝짓기 하여 마음수련을 하지 않는 대학생(n=48)과 교원(n=40)을 대조군으로 모집하였다.

세계 시민의식을 측정하기 위하여 지은립(2007)의 세계 시민의식 측정 도구를 사용하였으며, 이 도구는 다국적의식, 시민의식, 지구공동체의식, 국가정체의식, 민주주의식의 5개 요인으로 구성되어 있다. 자료 수집 기간은 2014년 6월 26일부터 10월 29일까지이다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 대학생과 교원의 일반적 특성 및 세계 시민의식 수준은 실

* 군산대학교 간호학과 교수, ** 경일대학교 간호학과 교수,

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

수와 백분율, 평균, 표준편차를 이용하였고, 대학생과 교원 대상 마음수련군과 일반인군의 동질성 검정은 χ^2 -test, t-test, ANOVA를 이용하였으며, 마음수련 여부에 따른 세계 시민의식의 차이는 위계적 중다회귀분석을 이용하여 분석하였다.

연구 결과, 대학생과 교원의 세계 시민의식 정도는 마음수련군에서 일반인군보다 높게 나타났다. 위계적 중다회귀분석 결과 마음수련은 대학생과 교원의 세계 시민의식을 유의하게 변화시키는 것으로 확인되었다. 추후에는 초등학생이나 중학생 등 다양한 집단을 대상으로 마음수련이 세계 시민의식에 미치는 효과를 검증할 것을 제안하며, 마음빼기 명상 단계에 따른 세계 시민의식의 차이를 규명할 필요가 있다. 결론적으로 세계 시민의식이나 글로벌 시민교육 제고를 위해 마음수련의 마음빼기 방법을 적용할 것을 제안한다.

주제어: 마음수련, 대학생, 교원, 세계 시민의식

I. 서론

1. 연구의 필요성

오늘날의 사회는 세계화, 정보화의 급속한 진행과 더불어 국제적인 상호의존 관계가 점점 밀접해지고 있으며, 우리가 속한 사회는 특정 지역과 국가에 국한되지 않고 세계 사회로 확장되어가고 있다. 또한 인류의 생존에 큰 영향을 미치는 환경, 개발, 자원, 전쟁 등의 세계적인 문제는 한 국가나 민족의 노력만으로는 해결이 불가능한 인류 공동의 문제로 대두되고 있다. 이에 따라 국가와 민족을 초월한 글로벌한 시각과 지구 공동의 문제 해결을 통해 글로벌 사회에 공헌하는 자세가 범국가적으로 절실히 요구되고 있다.

따라서 우리나라에 적합한 시민을 기르는 것에 그치지 않고 더 나아가 글로벌 시대에 맞는 시민성 교육에 대한 관심이 높아지고 있다. 김연정(2011)에 따르면 글로벌 시민이란 전 인류의 평화와 번영을 위한 지구적 의식 및 책임을 지닌 시민으로서 인간의 존엄성과 인권 존중에 대한 가치관과 신념을 가지고 이를 실천에 옮기며, 세계평화에 관심을 가지고 세계 차원의 평화 실현을 위한 활동에 적극적으로 참여하려는 자세를 가지고 있으며, 문화적 상대성과 다양성을 존중할 줄 알며 세계적으로 해결해야 할 문제에 참여의식을 가지고 관용과 타협을 통해 해결할 수 있는 능력을 갖춘 사람이라고 하였다. 글로벌 시민으로서 성장하기 위해서는 글로벌 시민의식을 갖도록 할 필요가 있다. Osler와 Starkey(2005)는 글로벌 시민의식이란 글로벌 시민으로서 가져야 할 지식, 기능, 가치, 참여 등의 자질을 말하며, 시민성의 의미를 지구적인 수준으로 확장한 것으로 지구 사회의 구성원으로서의 정체성이라고 하였다.

그러나 지금까지의 글로벌 시민의식 교육은 지식 전수를 위한 것에 불과하여 지식과 관념으로는 알고 있으나 생활에서 실천할 수 있는 글로벌 시민을 기르지 못하였다(김연정, 2011). 선행연구를 살펴보면, 한국과 중국의 대학생들이 지니고 있는 세계 시민성을 비교한 강운선과 이명강(2009)의 연구에서, 중국 대학생들의 세계 시민성 수준이 한국 대학생의 수준보다 높은 것으로 나타났다. 세계 시민의식 수준이 낮은 것은 비단 대학생 뿐만이 아니었다. 한국과 일본의 초·중·고교사들이 지니고 있는 시민의식을 비교한 유은영과 남상준(2011)의 연구 결과에서 한국 초·중·고교사의 준법실태 인식은 일본에 비해 매우 낮았고, 권리실태 인식과 권리의식에서도 일본보다 상당히 낮은 것으로 나타났다. 이러한 시민의식이 세계 시민의식과 태도 확장을 위한 기초라고 할 때 낮은 수준의 시민의식은 낮은 수준의 세계 시민의식으로 귀결될 수밖에 없다고 본다. 또한 교사의 이러한 세계 시민의식 수준은 교육현장에서 이들의 직접적인 영향을 받는 학생들에게도 영향을 미칠 것으로 보인다.

최근 명상에 대한 교육적 효과 규명에 대한 많은 연구가 시도되고 있다. 명상이란 고요히 눈을 감고 깊이 생각하는 것 혹은 몸이나 호흡을 다스림으로써 마음을 닦는 행위를 말하는 것으로, 이전에는 종교인이나 세속을 떠난 사람들이 행하는 것이었으나 최근에는 학교, 기업체 등에서도 명상이 이용되고 있다(김정호, 2005). Kabat-Zinn(2013)은 명상을 통해 자기 자신을 하나의 전체로 본다거나 자신을 더 큰 전체, 즉 우주와 연결되는 존재로 체험하게 되면 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 보게 된다고 하였다. 또 김지수와 이승범(2009)은 명상을 하면 왜곡된 생각을 바로잡거나 감소시킬 수 있고, 자기와 세상을 있는 그대로 보고 받아들이는 데 도움이 된다고 하였다. 그러나 우명(2005)에 따르면, 기존의 마음을 가라앉히는 명상과 달리 마음빼기 명

상법은 스스로 자기 마음을 탐색하여 제거하는 적극적인 기전을 갖고 있다는 점에서 차이가 있다. 그동안 살아오면서 보고 겪고 체험한 일에 대한 기억이 진정한 자아를 구속하기 때문에 과거의 기억을 떠올려 그 영상을 지움으로써 진정한 자아를 발견한다는 것이 마음빼기 명상법의 원리라고 하였다. 이 과정을 통하여 내재되어 있던 감정을 버림으로써 자신의 틀과 자기중심적 사고에서 벗어나서 의식을 확장하는 효과를 기대할 수 있게 된다(정동명·이상률, 2001).

이에 이 연구에서는 마음빼기 명상을 하는 대학생 및 교원(마음수련군)과 마음빼기 명상을 하지 않는 대학생 및 교원(일반인군)을 대상으로 두 집단 사이에 세계 시민의식의 차이가 있는지를 규명해봄으로써 글로벌 시민교육을 위한 새로운 대안 마련에 기초 자료를 제공하고자 한다.

2. 연구 목적

이 연구는 마음빼기 명상을 하고 있는 대학생 및 교원과 마음빼기 명상을 하지 않는 대학생 및 교원 간의 세계 시민의식의 차이를 규명하기 위한 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대학생 및 교원의 일반적 특성 및 세계 시민의식 수준을 확인한다.

둘째, 대학생을 대상으로 마음수련군과 일반인군의 세계 시민의식 수준을 비교한다.

셋째, 교원을 대상으로 마음수련군과 일반인군의 세계 시민의식 수준을 비교한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

이 연구는 대학생과 교원을 대상으로 마음빼기 명상을 하는 마음수련군과 마음빼기 명상을 하지 않는 일반인군 사이의 세계 시민의식의 차이를 비교하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구 대상

이 연구의 대상자인 대학생은 마음빼기 명상 7단계의 교육을 이수한 대학생(대학생 마음수련군) 및 이들 대학생 마음수련군과 지역, 연령, 성별 등을 짝짓기하여 편의 모집한 마음빼기 명상을 하지 않는 대학생(대학생 일반인군) 중 이 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 SNS를 통한 모바일 설문지에 동의한 89명이었다. 또한 이 연구의 대상자인 교원은 마음빼기 명상 7단계의 교육을 이수한 교사(교사 마음수련군) 및 이들 교사 마음수련군과 지역, 연령 등을 짝짓기하여 편의 모집한 마음빼기 명상을 하지 않는 교사(교사 일반인군) 중 이 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여하기로 서면으로 동의한 79명이었다.

3. 연구 도구

이 연구에서는 세계 시민의식을 측정하기 위해 지은림(2007)의 세계 시민의식 측정 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 25개 문항으로 구성되어 있고, 5개 요인, 즉 다국적의식, 시민의식, 지구공동체의식, 국가정체

의식, 민주주의식으로 구성되어 있다. 이러한 5개 요인별로 포함되는 문항 내용을 살펴보면, 다국적의식에는 지구공동 문제 해결을 위한 협력 의사, 타국가에 대한 관심, 타국가에 대한 친근감, 타국가에 대한 개방성, 타국가에 대한 우호성, 타국가와의 협동정신, 타국가의 문화 이해 등 7개 문항이 속해 있다. 시민의식에는 준법정신, 사회정의, 양심적인 삶, 사회기여 책임, 투표 참여, 사회봉사 활동 등 6개 문항이 속해 있고, 지구공동체의식에는 지구공동 문제 관심, 지구공동 문제 참여, 지구촌 활동 관심, 인류공영에 이바지, 세계를 향한 진취적 자세 등 5개 문항이 속해 있다. 국가정체의식에는 우리나라 문화의 우수성, 우리나라 역사의 우수성, 우리나라 국민의 우수성, 우리나라를 선양하려는 자세 등 4개 문항이 속해 있고, 민주주의식에는 환경보호 참여, 이웃에 대한 관심, 사회평등 실현 등 3개 문항이 속해 있다. 또한 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 평정척도로 배점하도록 되어 있다.

지은림의 연구(2007)에서 본 도구의 신뢰도 Cronbach' α 는 .923으로 매우 높게 나타났고, 5개 하위영역별로도 모두 .8 이상의 값을 나타냈으며, 이 연구에서의 신뢰도 Cronbach' α 는 대학생 .917, 교사 .956으로 나타났다.

4. 자료 수집 방법

이 연구 대상자 중 대학생의 경우, 마음수련 대학생회의 협조를 얻어 2014년 10월 13일부터 10월 21일까지 대학생 마음수련군과 이들 대학생 마음수련군이 자신과 지역, 연령, 성별 등이 유사한 대학생을 추천한 일반인군에게 SNS를 통한 모바일 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 또한 교사의 경우, 충남 논산 소재 마음수련 메인센터 및 마음수련

교원회의 협조를 얻어 2014년 6월 26일부터 10월 29일까지 교사 마음수련군과 이들 교사 마음수련군이 자신과 지역, 연령, 성별 등이 유사한 교사 일반인군을 추천하는 방식으로 연구 대상을 확보하여 구조화된 설문지를 통하여 자료를 수집하였다.

5. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대학생과 교원의 일반적 특성 및 세계 시민의식 수준은 실수와 백분율, 평균, 표준편차를 이용하였다. 대학생과 교원 대상 마음수련군과 비마음수련군의 동질성 검정은 χ^2 -test, t-test, ANOVA를 이용하였다. 마음빼기 명상 여부에 따른 세계 시민의식의 차이는 위계적 중다회귀분석을 이용하였다.

III. 연구 결과

1. 동질성 검정

대학생을 대상으로 마음수련군과 일반인군에 대해 동질성 검정을 한 결과 대상자의 일반적 특성 중 성별, 전공계열 및 외국 방문 경험을 제외한 모든 변수에서 동질한 것으로 밝혀졌다<표 1>.

〈표 1〉 대학생의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

n=89

요인	구분	마음수련군 (n=41)	일반인군 (n=48)	t or χ^2	p
		n(%) or M \pm SD	n(%) or M \pm SD		
성별	남	14(35.0)	27(56.3)	3,959	.047
	여	26(65.0)	21(43.8)		
나이		22.10 \pm 2.26	21.60 \pm 2.34	-1.005	.318
학년	1	6(19.4)	11(25.0)	5.415	.144
	2	7(22.6)	18(40.9)		
	3	9(29.0)	5(11.4)		
	4	9(29.0)	10(22.7)		
전공계열	인문계열	19(47.5)	10(20.8)	11.283	.046
	사회계열	2(5.0)	4(8.3)		
	자연계열	3(7.5)	7(14.6)		
	공학계열	9(22.5)	19(39.6)		
	예체능계열	5(12.5)	2(4.2)		
	기타	2(5.0)	6(12.5)		
글로벌 세계화 교육 경험 여부	있음	17(41.5)	17(35.4)	.342	.558
	없음	24(58.5)	31(64.6)		
세계 시민의식 개념 인지 여부	알고 있음	10(24.4)	15(31.3)	.515	.473
	알고 있지 않음	31(75.6)	33(68.8)		
세계 시민이 되기 위한 노력	노력함	9(22.0)	5(10.4)	4.211	.122
	보통	9(22.0)	19(39.6)		
	노력하지 않음	23(56.1)	24(50.0)		
세계 시민사회의 구성원 준비도	준비됨	12(29.3)	6(12.5)	3.859	.145
	보통	17(41.5)	25(52.1)		
	준비되지 않음	12(29.3)	17(35.4)		
대학 실시 해외 관련 프로그램 참여 여부	있음	7(17.1)	7(14.6)	.103	.748
	없음	34(82.9)	41(85.4)		

요인	구분	마음수련군 (n=41)	일반인군 (n=48)	t or χ^2	p
		n(%) or M \pm SD	n(%) or M \pm SD		
외국 방문 경험	있음	37(90.2)	32(66.7)	7.055	.008
	없음	4(9.8)	16(33.3)		
영어 의사소통 수준	높은 편이다	9(22.0)	14(29.2)	.845	.656
	보통이다	17(41.5)	16(33.3)		
	낮은 편이다	15(36.6)	18(37.5)		
컴퓨터 사용능력 수준	높은 편이다	12(29.3)	18(37.5)	.797	.671
	보통이다	26(63.4)	26(54.2)		
	낮은 편이다	3(7.3)	4(8.3)		
문화(미술, 음악, 문학) 경험 정도	높은 편이다	16(39.0)	18(37.5)	.034	.983
	보통이다	18(43.9)	22(45.8)		
	낮은 편이다	7(17.1)	8(16.7)		
다른 사람의 감정에 대한 공감 정도	높은 편이다	27(65.9)	28(58.3)	1.366	.505
	보통이다	11(26.8)	18(37.5)		
	낮은 편이다	3(7.3)	2(4.2)		
사회성(대인관계, 사회조직 적응) 정도	높은 편이다	19(46.3)	25(52.1)	.800	.670
	보통이다	19(46.3)	18(37.5)		
	낮은 편이다	3(7.3)	5(10.4)		

교원을 대상으로 마음수련군과 일반인군에 대해 동질성 검정을 한 결과 대상자의 일반적 특성 중 성별, 직무 만족도 및 건강 인지도를 제외한 모든 변수에서 동질한 것으로 밝혀졌다<표 2>.

〈표 2〉 교원의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

n=79

요인	구분	마음수련군 (n=39)	일반인군 (n=40)	t or χ^2	p
		n(%) or M \pm SD	n(%) or M \pm SD		
성별	남	2(5.1)	10(25.0)	6.053	.014
	여	37(94.9)	20(75.0)		
나이		43.53 \pm 7.82	41.45 \pm 8.83	-1.098	.276
학교경력		17.97 \pm 8.61	16.21 \pm 9.61	-.860	.393
학교급별	초등학교	20(51.3)	19(19.4)	1.046	.789
	중학교	5(12.8)	3(7.5)		
	고등학교	12(30.8)	15(37.5)		
	특수학교	2(5.1)	3(7.5)		
학력	대학교	26(66.7)	20(50.0)	2.255	.133
	석사 이상	13(33.3)	20(20.0)		
배우자	있음	32(82.1)	28(70.0)	1.156	.282
	없음	7(17.9)	11(27.5)		
외국 방문 경험	있음	38(97.4)	36(90.0)	1.842	.175
	없음	1(2.6)	4(10.0)		
외국 방문 횟수		5.62 \pm 3.01	4.74 \pm 4.42	-1.021	.310
직무 만족도	만족~매우 만족	35(92.1)	24(60.0)	11.949	.003
	보통	2(5.1)	15(37.5)		
	불만족~ 매우 불만족	1(2.6)	1(2.5)		
건강 인지도	건강~매우 건강	32(84.2)	20(50.0)	10.263	.001
	보통	6(15.8)	20(50.0)		
	건강하지 않음~ 매우 건강하지 않음	0(0)	0(0)		
영어 의사 소통 수준	높은 편이다	4(10.3)	3(7.5)	.273	.872
	보통이다	13(33.3)	15(37.5)		
	낮은 편이다	22(56.4)	22(55.0)		

요인	구분	마음수련군 (n=39)	일반인군 (n=40)	t or χ^2	p
		n(%) or M \pm SD	n(%) or M \pm SD		
컴퓨터 사용능력 수준	높은 편이다	13(33.3)	16(40.0)	2.631	.268
	보통이다	26(66.7)	22(55.0)		
	낮은 편이다	0(0)	2(5.0)		

2. 대학생 및 교원의 세계 시민의식 정도

대학생의 세계 시민의식 정도는 5점 만점에 마음수련군이 3.67 ± 0.52 이었고, 일반인군은 3.33 ± 0.51 이었다. 교원의 세계 시민의식 정도는 5점 만점에 마음수련군이 4.44 ± 0.44 이었고, 일반인군은 4.02 ± 0.47 이었다. 대학생과 교원의 세계 시민의식 정도는 모두 마음수련군에서 일반인군에 비해 높게 나타났다. 대학생에 비해 교원의 세계 시민의식 정도가 높게 나타났다(표 3).

〈표 3〉 대학생 및 교원의 세계 시민의식 정도

n=168

대상자	구분	M \pm SD	M \pm SD(5점 만점)
대학생 (n=89)	마음수련군	91.73 \pm 12.91	3.67 \pm 0.52
	일반인군	83.17 \pm 12.86	3.33 \pm 0.51
교원 (n=79)	마음수련군	110.95 \pm 10.97	4.44 \pm 0.44
	일반인군	100.38 \pm 11.81	4.02 \pm 0.47

3. 마음빼기 명상이 대학생 및 교원의 세계 시민의식에 미치는 효과

대학생의 세계 시민의식에 관한 마음빼기 명상의 효과를 검증하기 위해 동질성 검증을 통하여 동질하지 않은 변인인 전공, 성별, 외국 방문 경험을 통제한 후 위계적 중다회귀분석을 실시한 결과 마음빼기 명상은 대학생의 세계 시민의식을 유의하게 변화시키는 것으로 나타났다($\beta=0.244$, $p=.028$) <표 4>.

<표 4> 마음빼기 명상이 대학생의 세계 시민의식에 미치는 효과

n=89

Model	Predictors	R ²	ΔR^2	$\Delta F(p)$	F(p)	B	β	t(p)
1	전공					-4.887	-.187	-1.743 (.085)
	성별					0.53	.021	.191 (.849)
	외국 방문 경험 여부	0.079	0.079	2.410 (.073)	2.410 (.073)	5.907	.192	1.805 (.075)
2	전공					-4.045	-.155	-1.463 (.147)
	성별					1.485	.057	.540 (.591)
	외국 방문 경험 여부					4.125	.134	1.251 (.214)
	마음빼기 명상 여부	0.131	0.052	4.981 (.028)	3.138 (.019)	8.311	.244	2.232 (.028)

교원의 세계 시민의식에 관한 마음빼기 명상의 효과를 검증하기 위해 동질성 검증을 통하여 동질하지 않은 변인인 성별, 직무만족정도, 인지된 건강상태를 통제한 후 위계적 중다회귀분석을 실시한 결과 마음빼기 명상은 대학생의 세계 시민의식을 유의하게 변화시키는 것으로 확인되

었다($\beta=0.291, p=.029$)〈표 5〉.

〈표 5〉 마음빼기 명상이 교원의 세계 시민의식에 미치는 효과

n=79

Model	Predictors	R ²	ΔR^2	$\Delta F(p)$	F(p)	B	β	t(p)
1	전공					-1.787	-.039	-.337 (.737)
	직무 만족 정도					-1.303	-.053	-.407 (.685)
	인지된 건강 상태	.043	.043	1.054 (.374)	1.054 (.374)	-4.527	-.171	-1.305 (.196)
2	성별					1.386	.030	-1.463 (.796)
	직무 만족 정도					.147	.006	.259 (.963)
	인지된 건강 상태					-2.275	-.086	.046 (.521)
	마음빼기 명상 여부	.108	.064	4.987 (.029)	2.081 (.092)	9.744	.291	2.233 (.029)

IV. 논의 및 결론

세계화 현상에 대처하고 상응하는 교육과 훈련의 과정이 필요하다는 인식 아래, 이 연구에서는 대학생 및 교원의 세계 시민의식 수준을 확인하고, 마음빼기 명상이 대학생 및 교원의 세계 시민의식에 미치는 효과를 검증하고자 하였다.

대학생의 세계 시민의식 정도는 5점 만점에 마음수련군이 3.67 ± 0.52 였고, 일반인군은 3.33 ± 0.51 로, 중간 이상의 세계 시민의식을 가지고 있는 것으로 나타났다. 교원의 세계 시민의식 정도는 5점 만점에

마음수련군이 4.44 ± 0.44 이었고, 일반인군은 4.02 ± 0.47 로 높은 정도의 세계 시민의식을 가지고 있는 것으로 나타났다. 교원의 세계 시민의식 정도가 대학생에 비해 마음수련군과 일반인군에서 모두 높게 나타났다. 이는 대학생의 세계 시민의식이 중·고등학생의 세계 시민의식에 비해 유의미하게 높게 나타난 선행연구의 결과와 일치하는 것이다(지은림·선광식, 2007). 이는 세계 시민의식이 성인이 되면서 더 성숙해질 수 있음을 의미한다.

마음빼기 명상은 대학생 및 교원의 세계 시민의식을 유의하게 변화시키는 것으로 확인되었다. 명상과 세계 시민의식의 관련성에 대한 선행연구가 없어 비교 서술하기는 어려우나 글로벌 시민의식을 함양시키는 교육 방법으로서의 가능성을 제시한다는 면에서 연구의 의의를 찾고자 한다. 선행연구에서 학생들의 세계 시민의식과 관련된 요인으로 세계 시민사회에 대한 학습 경험, 세계 시민사회 개념에 대한 인지도 등이 있는 것으로 나타났다(지은림·선광식, 2007). 이에 대한 중요성으로 우리나라에서는 세계화 시대에 필요한 세계 시민의식 함양을 위하여 도덕, 사회, 역사 및 지리교과 또는 재량활동 프로그램 등의 교육을 제안하고 실시하고 있다(김미경, 2013; 김연정, 2011; 이지연, 2007; 전호윤, 2004; 정선영, 2010). 사회교과 시간에 웹을 활용하여 세계문제 수업을 실시하였을 때에 수업시차가 증가함에 따라 세계문제에 대한 지속적인 관심과 함께 더 나아가 해결을 위한 참여의식이 높아졌음을 알 수 있다(김연정, 2011). 또한 국제교류 프로그램이 아동 및 청소년의 세계 시민의식 형성에 긍정적으로 작용한다고 보고하고 있다(김옥순, 2011; 신인순·김옥순, 2012). 이렇듯 세계 시민의식은 세계 시민사회나 세계 시민의식에 대한 교육과 경험 등에 의해 함양되는 것으로 확인되었다.

그러나 마음빼기 명상 경험은 이러한 세계 시민사회에 대한 교육이

나 경험 등과 관계없이 세계 시민의식에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마음빼기 명상을 하는 동안 세계 시민의식의 개념이나 설문 도구의 문항과 관련된 내용들을 직접적으로 다루지는 않았지만 개체라는 나를 버려 의식이 개체에서 전체로 전환되는 과정에서 세계 시민의식의 토대가 형성된 것으로 사료된다. 마음빼기 명상은 자기중심적인 인간마음에서 벗어나 세상마음이 되어 본성을 회복한다(우명, 2005)는 원리로 볼 때 다른 문화권에 대한 개방성과 협력성 그리고 세계를 향한 진취성을 향상시키는 것으로 생각된다. 또한 마음빼기 명상을 통하여 자신과 타인, 세상 만물 만상에 대하여 객관성을 갖게 되고 우주와 인간 본성의 상호 연관성을 관조하게 되므로(정동명·이상률, 2001) 이웃, 다른 국가, 지구 공동체에 대한 새로운 인식 형성이 가능한 것으로 보인다. 즉 마음빼기 명상을 통하여 타문화에 대한 이해를 증진하고 다양성을 인정하는 글로벌 인재 양성에 기여할 수 있을 것으로 생각된다. 따라서 초등·중등·고등학교 학생 및 교원 등을 대상으로 세계 시민의식 함양을 위한 교육 방법으로 마음빼기 명상을 제안한다.

그동안 마음빼기 명상의 효과를 규명하기 위한 연구는 스트레스, 불안, 행복, 자아존중감 등의 심리적 변수를 중심으로 시도되었다. 그러나 이 연구는 마음빼기 명상이 세계 시민의식에 미치는 효과를 확인하고, 세계 시민의식 함양을 위한 교육 방법으로서의 가능성을 확인하는 최초의 연구라는 점에 의의를 가진다.

다만 이 연구는 대학생과 교원을 대표하는 대상이라고 보기에는 한계가 있으므로 연구 결과의 일반화에 신중을 기해야 한다. 앞으로 대학생이나 교원을 대상으로 적절한 표본수를 고려한 반복 연구가 필요하며, 마음빼기 명상의 단계에 따른 세계 시민의식의 차이를 규명할 필요가 있다. 초등학생이나 중학생 등 다양한 집단을 대상으로 마음빼기 명상이

세계 시민의식에 미치는 효과를 검증할 것을 제안해본다. 또한 마음빼기 명상의 방법을 적용한 세계 시민의식 함양 프로그램 개발 및 효과 규명을 위한 연구가 더 필요하다.

결론적으로 이 연구는 대학생과 교원의 세계 시민의식 정도를 파악하고 마음빼기 명상이 대학생과 교원의 세계 시민의식에 미치는 영향을 검증해봄으로써 마음빼기 명상이 세계화 시대에 적합한 교육 방법의 하나가 될 수 있음을 확인하였다. 따라서 세계 시민의식이나 글로벌 시민교육 제고를 위해 마음빼기 명상의 방법을 적용할 것을 제안한다.

【 참고문헌 】

- 강운선·이명강(2009), 〈한국과 중국 대학생의 세계시민성 비교연구〉, 《사회과교육》, 48(3), 175-185.
- 김미경(2013), 〈세계화시대 역사교육의 대안적 패러다임 탐색: 유럽중심주의와 자민족중심주의의 극복을 위한 이론적 성찰〉, 영남대학교 박사학위논문.
- 김연정(2011), 〈글로벌 시민의식 함양을 위한 웹 활용 세계 문제 수업 사례 연구〉, 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김옥순(2011), 〈아동의 세계 시민의식 형성에 미치는 국제교류 프로그램의 효과 연구〉, 《청소년문화포럼》, 26, 8-28.
- 김정호(2005), 〈명상의 정의와 유형, 건강증진 프로그램의 개발 및 활용 V. 2005년 5월 17일 강원대학교 의과대학 간호학과 학술대회 자료집〉, 27-59.
- 김지수·이승범(2009), 〈홀리스틱적 기반을 둔 명상호흡법이 정신건강 및 스트레스 수준에 미치는 효과〉, 《홀리스틱교육연구》, 13(3), 71-86.
- 백소영(2013), 〈RASCH 모형을 적용한 글로벌 인재 역량 척도 개발〉, 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 신인순·김옥순(2012), 〈청소년 국제교류 활동의 세계 시민의식 형성 효과〉, 《인문사회과학연구》, 37, 5-36.
- 우명(2005), 《하늘이 낸 세상 구원의 공식》, 참출판사.
- 유은영·남상준(2011), 〈한·일 초등교사의 시민의식 비교연구〉, 《초등교과교육연구》, 13, 28-49.
- 이지연(2007), 〈세계화 시대에 필요한 지역화 수업의 실제-중학교 지리 영역을 중심으로-〉, 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전호윤(2004), 〈지구시민 육성을 위한 글로벌 문제의 수업구성 연구-Betty A. Reardon의 인권교육을 중심으로-〉, 《사회과교육》, 43(2), 27-45.
- 정동명·이상률(2001), 〈마음수련의 원리와 심신의학 효과 분석〉, 《한국정신과학회지》, 5(2), 37-48.
- 정선영(2010), 〈세계화 시대 시민교육을 위한 도덕 교육의 방향 : 신자유주의 시대 교육에 대한 비판적 성찰과 제언〉, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 지은림(2007), 〈대학생용 지구시민의식 척도 개발의 타당화 및 관련 변인

- 분석), 《교육평가연구》, 20(2), 151-172.
- 지은림·선광식(2007), 〈세계 시민의식 구성 요인 탐색 및 관련 변인 분석〉, 《시민교육연구》, 39(4), 115-134.
 - Kabat-Zinn, J.(2013), *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*, New York: Bantam/Randomhouse.
 - Osler, A. & Starkey, H.(2005), *Changing citizenship: Democracy and inclusion in Education*, Oxford University Press.

The effects of Mind Subtraction Meditation on global citizenship awareness of college students and teachers in Korea

Yang Gyeong Yoo*, Mihan Kim**, In-Soo Lee***

In our contemporary society today, all aspects of modern life, jobs, culture, education, relationship with one another, as well as educational systems are being transformed by the profound forces of globalization beyond nationalities and other special regions. The purpose of this study is to examine the effects of Mind Subtraction Meditation on global citizenship awareness.

With permission granted by Mind Subtraction Meditation Center, the participants were recruited and consisted of 89 college students (meditation group 41, control group 48) and 79 school teachers (meditation group 39, control group 40); for homogeneity, the control participants were selected to match demographic characteristics of the meditation groups.

The meditation group participants were trained in advanced level 8 of Mind Subtraction Meditation program, but the control group had no experience with any meditation. The global citizenship was measured using structured questionnaire by Ji (2007), it was consisted of five domains (multinationalism, citizen-

* Department of Nursing, Kunsan National University

** Department of Nursing, Kyungil University

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

ship, democracy, national identity, and global community). The survey was conducted from June 26th to Oct 29th, 2014. The data were analyzed as descriptive statistics, χ^2 -test, t-test, ANOVA, and hierarchial multiple regression with SPSS/Win 18.0. According to the result of this study, the meditation group's global citizenship was much higher than the control group in both college students and teachers. Hierarchial multiple regression indicated that a significant predictor of the global citizenship was the experience of meditation in both college students and teachers. We recommend examining other age groups such as elementary or middle school students in relation to the global citizenship and verifying any observed differences related to accomplished levels of the meditation. Based on this result, we suggest that Mind Subtraction Meditation could be applied as an effective strategy for global citizenship education.

Key Words: Mind Subtraction Meditation, College student, Teacher, Global citizenship

■ 유양경

주소: 전라북도 군산시 대학로 558 군산대학교

전화: 063-469-1998

전자우편: ygyoo@kunsan.ac.kr

■ 김미한

주소: 경북 경산시 하양읍 가마실길 50 경일대학교

전화: 053-600-5661

전자우편: mhkim@kiu.ac.kr

■ 이인수

주소: 충청북도 증평군 증평읍 대학리 24 한국교통대학교

전화: 043-820-5214

전자우편: islee@ut.ac.kr