

정인교육

2015 전인교육학회 추계 학술대회

주제 명상: 인성교육의 대안

일시 2015. 11. 20(금) 13:00~17:00

장소 대전 KAIST, KI빌딩 1층 퓨전홀 (Fusion Hall)

행사일정

2015년 전인교육학회 추계 학술대회

주제 명상: 인성교육의 대안

일시 2015. 11. 20(금) 13:00~17:00

장소 대전 KAIST, KI빌딩 1층 퓨전홀(Fusion Hall)

제1부		개회식	
12:30~13:00	등록		
13:00~13:20	개회사	이종범 (전인교육학회 회장, 고려대학교 명예교수)	
	축사	강성모 (KAIST 총장), 이종훈 (대전광역시 부교육감)	
제2부		기조강연 및 특별강연	
13:20~14:00	인성교육 정책의 방향	김신호 (전 교육부 차관)	
14:00~14:30	자기돌아보기 명상	이경재 (전인교육센터 원장)	
14:30~14:50	Coffee Break		
제3부		논문 및 사례 발표	
14:50~15:15	자기돌아보기 명상이 청소년의 정서상태에 미치는 효과	유양경 (군산대학교 교수), 이은진 (전주대학교 교수)	
	토론자: 조윤정 (경기도교육연구원 부연구위원), 홍영민 (수원 태장고등학교 교사)		
15:15~15:40	청소년 스마트폰 중독에 대한 마음빼기 명상 중재 효과	이인수 (한국교통대학교 교수), 전영희 (울산애니원고등학교 교사)	
	최은희 (경북대학교 교수)		
	토론자: 김재환 (목포중앙병원 정신건강의학과 원장), 신나민 (동국대학교 교수)		
15:40~15:55	내 아이 인성인재로 키우는 행복한 마음빼기 명상	윤미라 (중앙대학교 교수), 김영애 (진해 중앙초등학교 교사)	
15:55~16:10	마음빼기 명상을 활용한 고등학교 인성 프로그램 개발 및 활용	주하늬 (울산 삼호초등학교 교사), 김미한 (경일대학교 교수)	
	노다지 (울산 메아리학교 교사), 박필선 (창원 천광학교 교사)		
		인성교육 프로그램 소개	
16:10~16:30	자기돌아보기 명상 프로그램 적용을 통한 인성인재 키우기	신하나 (구미 신평초등학교 교사)	
제4부		총회 및 폐회	
16:30~17:00	총회 및 폐회		

목차

- 007 인성교육 정책의 방향
김신호(전 교육부 차관)
- 019 자기돌아보기 명상이 청소년의 정서상태에 미치는 효과
유양경(군산대학교 교수), 이은진(전주대학교 교수)
- 039 청소년 스마트폰 중독에 대한 마음빼기 명상 중재 효과
이인수(한국교통대학교 교수), 전영희(울산애니원고등학교 교사)
최은희(경북대학교 교수)
- 055 내 아이 인성인재로 키우는 행복한 마음빼기 명상
윤미라(중앙대학교 교수), 김영애(진해 중앙초등학교 교사)
- 067 마음빼기 명상을 활용한 고등학교 인성 프로그램 개발 및 활용
주하늬(울산 삼호초등학교 교사), 김미한(경일대학교 교수)
노다지(울산메아리학교 교사), 박필선(창원 천광학교 교사)
- 091 자기돌아보기 명상 프로그램 적용을 통한 인성인재 키우기
신하나(구미 신평초등학교 교사)

인성교육 정책의 방향

김신호 전 교육부 차관

I. 한국교육의 현주소

1. 세계화의 개념

오늘날 대한민국의 기적 같은 성공은 어디서 온 것일까? 그 정답은 아무래도 교육의 힘에 귀결시킬 수밖에 없다. Barack Obama 미국 대통령은 기회 있을 때마다 한국교육에 대해 칭이 마르도록 칭찬한다. 사실 학생들의 학업성취도, 교사의 수준, 교육환경 및 시설, 학습지도기술, 교사의 헌신성, 학부모의 열의에 관한 한 세계 최고 수준이다. PISA(학업성취도국제비교연구)와 TIMSS(수학 · 과학성취도비교연구)가 매년 발표하는 보고서에서도 우리 한국학생들이 줄곧 OECD 최고의 학력을 보인다고 분석한다.

반면, 우리 한국교육은 그 우수성과 획기적 성과에도 불구하고 오늘날 대내외적으로 많은 비판에 직면해 있다. 첫째, 우리나라 청소년들은 행복하지 않다는 것이다. 몇 년 전 어느 초등학교 5학년생이 “나도 헤엄치는 물고기처럼 자유로워지고 싶다”

고 절규하며 비련의 짧은 생을 마감한 적이 있다. 그의 일기장에는 “내가 왜 학교와 학원을 오가며 어른들보다 더 많은 공부를 해야 하는지 이해할 수 없다”고 적혀 있었다. 최근 PISA의 조사에 의하면 한국학생들의 학력은 OECD 나라 중 최고지만 행복지수는 꼴찌라고 보고하고 있다. 화려한 성적의 이면에 공부에 대한 자신감, 흥미도, 학교생활 만족도는 밑바닥 수준이다(조선일보, 2011/12/8). 왜 그럴까? 우리나라 청소년들은 공부를 너무 많이 하며 재미없는 공부를 억지로 하기 때문이다. 한국 학생들은 학교와 학원을 오가며 주당 50시간을 공부하고 있어, OECD 주요국가들 중 가장 많은 시간을 학업에 투자하면서 지긋지긋한 하루일과를 보내고 있다. 또 개인의 능력 수준과 적성에 상관없이 관심과 흥미도 고려하지 않고 이해하기 어려운 내용을 전체학생을 대상으로 일방적인 주입식 수업을 하고 있다.

오늘날 우리 교육은 명문대학을 목표로 한 입시 위주의 주입식, 암기식, 문제풀이식 교육에 매몰되어 있다. 학생들에게 꿈과 희망을 심어주고 호기심과 동기를 부여하며 소질과 적성과 잠재력을 계발해주지 못하고 있다. 21세기 현대사회가 요구하는 창의적 사고력, 자기주도적 학습능력, 문제해결능력을 지닌 미래지향적 인재를 육성하지 못하고 있다는 의미다. 그것은 분명 교육내용과 교육방법에 심각한 문제점이 있음을 말해준다.

Ⅱ. 청소년들의 모습과 인성교육 실태: 학교와 가정 그리고 사회

요즈음 청소년들의 일탈행동이 심각한 수준에 이르렀다. 언론매체들이 하루가 멀다 하고 보도하는 내용들은 우리 기성세대들에게 깊은 우려와 경각심을 불러일으키고 있다. 많은 학생들이 학교생활을 행복해 하지 않고, 학습장애, 왕따, 성폭력, 마약남용, 흡연과 음주, 학교폭력, 오락중독 등 여러 가지 문제로 고통 받고 있다. 우리 청소년들이 심각하게 흔들리고 있는 불안한 징조들이다.

이러한 사회적 현상에 대해 사회심리학자들은 사회적 규범, 도덕 그리고 가치관이 경제수준의 향상과 정보과학의 눈부신 발달에 의해 급변하는 문화와 문명을 따라가지 못하는 데서 오는 부작용이라고 설명하지만, 실은 그 책임이 전적으로 우리 기성

세대들에게 있다. 청소년들의 행동은 그 사회를 투영하는 거울이며, 그 사회가 만들어내는 산물이기 때문이다.

그렇다면 최근 청소년들의 일탈적 행동이 심화되고 있는 근본 원인은 무엇인가? 그것은 가정의 교육기능이 예전보다 많이 약화되었고, 부모들의 양육태도가 매우 부실해졌기 때문이다. 핵가족화와 생활방식의 변화, 여성의 사회참여 증가로 가정교육의 기회가 감소되었고, 부모의 권위 약화로 효경(孝敬)과 예절 중심의 전통적 미덕교육이 사라져가고 있다. 가정에서 자녀들에게 성적만 강조했지, 최소한의 인격을 형성하는 ‘밥상머리’ 교육조차 사라진 지 오래다. 가족 중심의 이기주의 성향은 심화되고 원만한 인간관계 형성의 기회는 감소하여 더불어 살아가는 미풍이 퇴색되었다.

학교교육 또한 입시 위주의 성적중심교육으로 운영되면서 정의적 교육이 소홀히 되고, 생활지도와 진로지도가 방치된 탓에 학생들의 인성이 파괴해지고 있다. 아침 7시부터 밤 11시까지 학생들이 배우는 것은 오로지 점수 올리기 공부뿐이다. 올바른 가치관이나 인간의 도리, 국가 및 사회와의 관계 등 기본적인 인성교육을 담당하는 교과시간마저 계량화된 점수 놀음에 휘둘리고 있는 것이 일선 학교의 현실이다. 설상가상으로 기성사회가 물질만능주의로 팽배해 있고, 퇴폐적 문화에 중독되어 있으며, 대중매체의 유해 프로그램과 광고들이 범람하고, 각종 유해환경이 청소년들에게 무방비 상태로 노출되어 있다.

Ⅲ. 학교교육의 본질 추구는 균형교육에서

인간을 교육하는 일은 반드시 학교라는 교육기관을 통해서만 이루어지는 것은 아니다. 생물적, 심리적, 사회적 존재인 인간은 가정, 학교, 사회를 거치는 성장과정에서 겪는 일상생활과 각종 문화 속에서 인간답게 교육되는 것이다. 그럼에도 불구하고 학교교육의 중요성을 강조하는 것은 우리나라 전체 인구의 4분의 1 이상이 유치원에서 대학에 이르는 교육기관에 소속되어 있고, 이들 각급 학교가 교육의 기능을 가장 의도적이고 계획적이며 조직적으로 실천할 수 있는 기관이기 때문이다.

우리는 일반적으로 학교교육을 학생들의 능력을 계발하고 발달시키기 위한 학습

지도와 올바른 품성과 태도를 육성하기 위한 생활지도로 크게 나누어 생각한다. 이 두 가지는 동전의 양면과 같아서 중첩되는 부분이 많기 때문에 그 한계를 엄격하게 긋기는 어렵다. 그러나 그 비중을 달리할 수 없는 학교교육의 중요한 두 가지 기능이다. 그런데 언제부터인가 학습지도가 학교교육의 전부인 양 교과교육 일변도의 지식중심교육에만 치중하여 생활지도를 소홀히 해 왔다. 학교교육의 이러한 편중된 전개로 요즈음 학교 현장이 위기에 직면하고 있다. 학교 현장이 이처럼 균형을 잃고 흔들리고 있다는 사실과 학교문화의 불안한 변화는 한국교육에 반성의 여지를 남기고 있다.

교육이 인간의 행동을 바람직한 방향으로 변화시키고, 미래의 삶을 준비하기 위하여 꼭 필요한 것이라면, 학교교육은 당연히 학생 개개인의 지적 능력을 발달시키는 것 못지않게 바람직한 품성과 태도를 길러주어야 한다. 학교가 균형교육을 추구할 때, 우리 학생들이 급변하는 디지털 시대에 잘 적응하고 슬기롭게 대처할 수 있는 知, 情, 意가 고르게 발달한 전인(全人)으로 건강하게 성장할 수 있다.

IV. 인성교육진흥법에 대한 우려

지난 7월 21일 인성교육진흥법이 전격 시행되었다. 인성교육진흥법은 대구 중학생의 자살을 촉발한 학교폭력, 보육교사 폭력, 경남 밀양의 여중생 집단 성폭행, 세월호 참사 등 연쇄적인 사건과 범죄가 계기가 됐다. 정부가 발표한 시행령에는 20명 이내의 국가인성교육위원회를 구성하여 5년 단위 종합계획을 수립하고 매년 교육청과 학교의 인성교육추진 성과를 평가하도록 하였다. 시·도 교육청은 정부의 종합계획에 따라 학교 교육과정 편성 및 운영에 관한 사항 등을 담은 연도별 인성교육시행계획을 마련하고, 일선 학교는 매년 운영계획을 세워야 한다. 모든 초·중·고 교사는 1년에 4시간 이상 인성교육 연수를 의무적으로 받아야 하며, 교대나 사대 등 교원양성기관은 2017년부터 인성교육 과목을 반드시 개설해야 하고, 학교 밖 인성교육 전문 인력 양성은 대학, 정부 출연 연구기관, 공익법인 중 정부가 지정하는 기관이 담당하도록 하였다.

인성교육 강화의 필요성과 고상한 입법 취지에도 불구하고 인성교육진흥법에 대

한 우려와 비판이 시작부터 뜨겁다. 법 자체의 허점도 많지만 예상되는 혼란과 부작용 때문이다. 물론 시행령 안을 가지고 갈팡질팡한 교육부의 미덥지 않은 행보가 부채질한 면도 크다. 갈팡질팡한다는 것은 사안의 본질에 대해 확신이 없거나 계획과 준비가 부실했다는 반증이다.

우선 인성교육이 법으로 강제할 사안인가에 대한 논란이 있다. 인성교육이 중요하다 할지라도 국가교육과정의 틀 안에서 이루어져야지 따로 존재해서는 안 된다는 것과 고도의 학문적·교육적 전문성이 요구되는 인성교육의 교육과정 내용과 운영방법의 세세한 부분까지 법으로 규정하는 것이 과연 옳으냐는 것이다. 만일 국회가 학생들의 인성교육에 대해 걱정하는 바가 있다면 인성교육의 중요성을 강조하고 독려하는 선언적 수준에서 법 제정을 했어야 옳다.

둘째, 인성교육진흥법에서 인성(人性)과 인성교육의 개념 정의와 범주를 학문적으로 타당하게 제시하지 못하고 있다. 인성은 유사개념이 많으며 인성을 어떻게 정의하느냐에 따라 교육할 수 있는 부분과 교육할 수 없는 부분이 있고, 좋고 나쁨을 비교할 수 있는 부분과 비교할 수 없는 부분이 있는데 이런 점에서 모호하다는 것이다. 인성교육의 개념 정의와 범주에 대한 학문적 합의가 선행되어야 한다.

셋째, 학생들의 인성(Personality)은 평가하고 점수화하여 우열을 가리거나 한자 급수처럼 등급을 매길 수 있는 성질의 것이 아니다. 학생에 대한 인성평가(Personality Assessment)는 인성의 유형을 판별하거나 또는 임상적 차원에서 이상유무를 진단할 때 필요하다. 도대체 인성평가에 대비하여 사교육이 범람한다니 실소를 금할 수 없다. 또 학생의 인성을 자기보고 형식이나 면접 형식으로 평가한다는 것은 왜곡기담 가능성이 높기 때문에 타당도와 신뢰도를 확보할 수 없다. 인성평가는 100점 맞고 행동은 빵점일 수 있다는 의미다.

넷째, 표준화된 정규교육과정의 정상 운영으로 충분히 소화할 수 있고 또 그렇게 해야 되는 인성교육을 인성교육진흥법과 시행령에 강제한 갖가지 소모적인 교육행정 절차로 인해 일선 학교의 교육력, 행정력, 예산의 낭비가 크게 우려된다.

다섯째, 학생들의 인성교육을 학교의 표준화된 교과교육과정의 틀을 벗어나 학교 밖에 난립한 검증되지 않은 교육기관에서, 그것도 정규 교원이 아닌 전문성이 미흡한 강사들에게 믿고 맡긴다는 것은 어불성설이다. 이것은 교육을 아주 가볍게 생각하는 처사로 위험천만한 시도다. 요즈음 ‘학교가 교육을 하는 것이 아니라 사업을 하

고 있다’는 비판의 목소리가 들리지 않는가?

여섯째, 현직교사들은 이미 교원양성대학에서 ‘아동발달과 학습,’ ‘생활지도와 상담’ 등 인성교육 관련 교육학 필수과목들을 이수하였고 뽐뽐한 현직연수와 교직경험을 통해서도 충분히 전문성을 확보하고 있는데, 과중한 업무에 시달리는 교사들에게 연 4시간 이상의 인성교육 연수를 의무적으로 부과한다는 것은 사려 깊지 못한 구색 맞추기의 전형이다.

일곱째, 국가인성교육위원회가 꼭 필요하다면, 감투나 쓰고 얼굴마담 노릇이나 하는 전문성 없는 위원들은 배제하고, 관련분야에 전문적 학식과 경륜을 갖춘 학자와 교육자를 위원으로 위촉하여 실질적으로 도움이 될 수 있도록 해야 한다.

인성교육진흥법 제정에 관여한 사람들은 인성교육을 의무로 규정하는 세계 최초의 인성교육법이라 자랑할 게 아니라, 왜 세계의 다른 나라들은 이런 법을 제정하지 않는지 숙고해봐야 한다. 앞으로 인성교육진흥법이 한국교육의 미래에 어떤 해독을 남길지 걱정스럽다.

V. 교육 패러다임의 변화와 인성교육 정책 방향

1. 미래인재 육성을 위한 교육 패러다임 변화

지난 5월 국회 미래인재육성포럼과 한반도선진화재단이 5.31 교육개혁 20주년을 맞아 ‘미래교육방향 탐색을 위한 세미나’를 열었다. 당시 ‘5.31 교육개혁안(1995)’을 만들었던 김영삼 정부의 교육개혁위원회가 진단한 한국교육의 현안문제는 (1) 단편적 지식만을 암기하는 현실로부터 유리된 교육과 불량품 인력 제공, (2) 입시지옥, (3) 값싼 학교교육과 과중한 사교육비, (4) 획일적 규제 위주의 행정, (5) 도덕교육의 상실 등이었다(교육개혁위원회, 1995). 그러나 개혁 선포 20년이 흘렀지만 어느 것 하나 개선된 것은 없고 오히려 더 악화되어 국민들의 실망과 고통은 더 커지고 있다고 자성하였다.

학교는 모름지기 학생들에게 꿈과 희망을 심어주고, 호기심과 동기를 부여하며, 소질과 적성과 잠재력을 계발하여 자아를 실현하는 21세기 현대사회가 요구하는 미

래지향적 인재를 길러내야 한다. 또 개인의 수준과 적성 그리고 관심과 흥미에 따라 개별화 맞춤식(Individualized and Customized) 교육을 전개하여 선택의 폭이 넓은 그리고 모두가 성공하는 교육 패러다임으로 전환해야 한다.

초·중·고 교육과정을 표준화하여 지적 교육, 정의적 교육, 심동적 교육(예체능 교육)이 균형을 이룬 전인교육을 지향하고, 일선 학교의 주당 수업시수를 적정화 해야 한다. 영 교시 수업은 엄금하고 방과 후 자율학습은 그야말로 자율적 선택에 의해 적정시간만 허용해야 한다. 성적지상주의적 선행학습과 입시 위주의 문제풀이로 일관하는 사교육 시간을 엄격히 제한하여 학생들의 학습시간을 획기적으로 줄이고, 학습부진학생의 보충학습이나 특기적성 교육은 방과 후 학교를 활성화하여 자율 선택 하도록 해야 한다.

교육내용면에서, 미래사회가 요구하는 인재상, 직업의 다양화, 과학의 발달에 따라 교과목, 교육영역, 교육내용이 획기적으로 변화해야 하며, 변화의 주기도 과거에 비해 짧아져야 한다. 사회의 다변화와 다양화에 부응하기 위하여 교과서 의존도를 상대적으로 낮추고 현장체험, 견학, 실습, 스마트 미디어 활용 빈도를 높여야 한다.

교육방법면에서, 교실은 학생들이 스스로 필요한 지식과 정보를 찾아내고, 그 정보들을 조합하여 새로운 지식을 창조하며, 창조된 지식으로 고부가가치를 창출해 낼 수 있는 자기주도적 학습능력을 길러주고, 비판적 사고력, 분석적 사고력, 창의적 사고력, 문제해결능력을 길러주어야 한다. 교사는 일방적 지식주입 교육을 폐기하고 토론, 탐구, 비교, 대조분석, 프로젝트, 실험실습, 견학, 노작학습으로 전환해야 하며, 평가방법도 선택형이나 단답형을 지양하고 서술형, 실험보고, 프로젝트, 조사보고, 수행평가, 작품제작 등의 방법으로 바꾸어야 한다(김신호, 2012). 이렇게 될 때, 학교생활은 행복하고 공부가 재미있으며 학생들의 갖가지 일탈행동과 학업중단율도 획기적으로 감소될 것이다.

2. 인성교육 정책의 방향

그러면 대한민국 인성교육 정책의 방향은 어떻게 설정할 것인가? 우선 인성교육이 무엇을 의미하고 그 범주를 어디까지로 볼 것인지에 대한 교육학계의 명확한 합의가 분명하지 않다. 성격이라 번역되는 Personality는 인간의 특성 또는 행동을 나타내는 어휘 중 가장 광범한 개념이다. 일반적으로 성격은 ‘한 개인이 그가 접하는

물리적 또는 사회적 환경과 상호작용하는 방법을 특징지을 수 있는 비교적 지속적인 특성이나 행동 패턴'을 의미한다. 성격이란 사실상 인간 행동의 모든 측면을 포괄하는 개념이라고 볼 수 있다(Ormrod, 2000).

Personality is a set of relatively enduring traits or behaviors that characterize the way in which a person typically interacts with his or her physical and social environments. The concept of personality encompasses all aspects of human behavior (Ormrod, 2000).

성격(Personality)과 유사한 개념으로 기질(temperament), 개성(individuality), 인격(character), 인간성(human nature) 등이 있다. 기질은 유전적인 영향에 의한 생리적 또는 체질적 구조와 관련된 개념으로서, 선천적인 정서반응과 관련된 성격의 비교적 불변적인 부분이다. 개성은 유전과 환경의 영향으로 형성된 특성으로서 성격 중 다른 사람과 구분되는 개인 특유의 부분이다. 개성이 성격 중 개인 간의 차이를 나타내는 개념이라면, 인격은 성격 중 사람이면 모두가 마땅히 지녀야 할 공통된 부분이다. 키가 크든 작든, 온순하든 괄괄하든, 어떤 직업에 종사하든, 인간이면 누구나 갖춰야 하고 지향해야 할 표준이다. 그러므로 인격은 어떤 사람이 다른 사람보다 더 훌륭하다든지 덜 훌륭하다든지 서로 비교·평가할 수 있지만, 개성은 서로 비교·평가할 수 있는 가치판단의 대상이 아니고 허용하고, 인정하고, 격려해야 할 개인 고유의 특성이다. 물론 기질은 유전의 영향에 의한 특성이기 때문에 비교·평가의 대상이 아니다. 인간성은 생물학상의 인간이라는 종속(種屬)에서만 볼 수 있는 행위의 경향성이나 가능성을 의미하는 개념으로서, 인간 특성의 범주를 인간 이외의 존재와 구별하여 표현하는 어휘다. 성격은 물론 기질, 개성, 인격, 인간성 등 인간이 가지고 있는 모든 특성을 모두 포괄한다.

그렇다면 우리가 즐겨 사용하는 인성이 무엇을 의미하며, 그 범주를 어떻게 규정 지을지 매우 분명해졌다. 인성은 성격의 부분 중 교육될 수 있고 비교·평가될 수 있는 그리고 인간이라면 모두가 마땅히 지녀야 하고 지향해야 할 '인간 됨됨이' 즉 인격이어야 함이 분명하다. 이는 영어권의 나라에서 Moral Education(도덕교육)이나 Character Education(인격교육)이란 용어를 사용하지만, Personality Education(성

격교육)이란 용어를 사용하지 않는 것에서도 그 근거를 찾을 수 있다. 결국 우리가 교육현장에서 인성교육이란 용어를 사용하지만 인성교육의 범주는 성격의 정의적 측면을 강조한 인격교육에 한정됨이 타당하다고 본다.

인성교육은 첫째, 표준화된 정규교육과정의 틀 안에서 이루어져야 하며 교육과정의 정상적 운영으로 충분히 소화할 수 있다. 먼저 바른생활, 도덕, 사회, 예체능 등 직접 관련 교과에서 집중적으로 다루고, 여타의 교과에서도 관련 단원과 내용에서 연계교육이 잘 이루어지도록 하며, 창의적 체험활동 시간을 활용하여 체험하고 실천하여 내면화시키도록 해야 한다.

둘째, 인성교육의 중점 지도영역으로는 기본생활습관교육으로서 기본예절(인사 예절, 언어 예절, 식사 예절, 국기 및 국가 예절 등), 기본질서(정리 정돈, 규칙적 생활, 근검절약, 청결, 위생, 공공질서 등), 공동체 의식(공공시설 이용, 공익생활, 봉사 활동, 환경 보전, 협동심, 책임성, 향토애, 국가관, 통일안보 등)을 다루고, 민주시민 교육으로서 인간 존중(인간 존엄성, 인권, 정의, 평등, 타인 존중, 경로효친, 민족애, 인류애, 국제선린 등), 공공 규범 및 법질서(학교규칙, 교통규칙, 공공법, 사회규범 등), 민주적 절차에 의한 합리적 의사결정 등을 포함할 수 있다.

셋째, 학교상당은 부적응을 경험하고 있는 위기의 학생들을 건전하게 성장발달 할 수 있도록 돕기 위하여 절실하게 필요한 인성교육활동이므로 적극적으로 활성화시켜야 한다. 인성교육 차원에서 학교교육 못지않게 가정교육 또한 매우 중요하므로 학교와 가정의 연계·협력 교육을 강화하고 전문적인 학부모 교육을 활성화해야 한다.

넷째, 인성교육은 知, 情, 意가 균형 있게 발달한 전인적(全人的) 성장을 지향하므로, 어느 특정 영역을 비대칭적으로 강조하여 교육하는 것은 바람직하지 않다.

다섯째, 인성교육은 지식중심교육에서 체험중심교육으로 그 무게 중심이 전환되어야 한다. 발달과정에 있는 학생들의 특성을 볼 때, 추상적 교육방법보다는 구체적 교육방법이, 언어적 교육방법보다는 느끼고 체험하고 실천하는 비언어적 교육방법이 더 효과적일 수 있다. 실제로 인성교육 관련 학과의 지필시험에서 높은 점수를 받은 학생이 실제 행동에서는 실망스러운 경우를 자주 볼 수 있다.

여섯째, 인성교육은 학교, 가정, 사회 등 공동체의 모든 영역과 분야에서 총체적으로 협력하여 일관성 있게 추진되어야 교육효과를 극대화 할 수 있으므로, 인성교육을 위한 지역사회 협력 네트워크를 구성하고 인성교육 운동을 확산시켜 나가야 할 것이다.

VI. 맺음말

요즘 아이들은 지적으로 영리하나 심리적으로 나약하고, 덩치는 커졌으나 체력과 지구력은 형편없다고 걱정한다. 이기적이고 인내심이 없으며 버릇이 없다고 혀를 차기도 한다. 오늘날 우리 사회가 청소년들의 반사회적 일탈행동이 과거보다 두드러지게 증가하고 있는 것에 대해 깊은 우려를 하고 있다. 청소년들이 심각하게 흔들리고 있다는 것은 우리 사회가 병들고 있다는 불안한 징조다. 청소년들의 모습은 그 사회를 투영하는 거울이기 때문이다.

아이들은 아무 잘못이 없다. 다 어른들의 잘못이고 책임이다. 1921년 영국의 유명한 대안학교 중의 하나인 독립 기숙학교 형태의 Summerhill School을 설립한 교육자 A. S. Neil은 “이 세상에 문제아란 없다. 문제가 있다면 문제 부모, 문제 교사, 문제 사회가 있을 뿐이다” 라고 일갈하고 있다. 아이들 탓하지 말고, 서로 책임을 떠넘기지 말고, 기성세대의 어른들 모두가 통렬히 반성해야 한다.

인성교육은 따로 하는 것이 아니다. 학교가 표준화된 교육과정의 정상적 운영을 통하여 균형 있게 교육하면 된다. 인성교육 따로 하면 학습 부담만 더 늘어날 뿐 또 다른 문제를 야기할 수 있으며 아이들 행복과는 거리가 더 멀어지게 될 것이다.

교육은 학교에서만 이루어지는 것이 아니다. 모든 사회구성원이 협력하여 교육에 참여하고 협력할 때 그 효과가 크다. 그러나 학교는 가장 의도적이고 계획적이며 조직적으로 전문적인 교육을 제공할 수 있는 기관이기 때문에, 학교에서의 인성교육은 전적으로 교사들에게 믿고 맡겨야 하며, 학부모들과 사회구성원들은 협력과 지원을 아끼지 말아야 성공할 수 있다. 물론 가정에서의 인성교육도 학교 못지않게 중요하며 전적으로 학부모님들의 책임이 크므로 학교와의 협력 하에 교육하고, 교육당국은 전문적인 학부모 컨설팅과 교육을 제공해야 한다.

‘Schools are physical settings where some portion of our education takes place. Education can and does take place outside of school; in fact, it happens everywhere.’ (Sadker, Zittleman, & Sadker, 2013).

학생들에게 적절한 학습량, 학습수준, 학습내용, 학습방법을 적용해야 공부가 재미있고, 가고 싶은 학교, 머물고 싶은 학교, 행복이 가득한 학교로서 진정한 인성교육의 장이 펼쳐질 것이다.

또 각 분야의 사회 지도층과 유명 인사 그리고 인기 예·체능인들은 청소년들의 롤 모델로서 인성교육에 큰 영향을 줄 수 있다는 사실을 잊어서는 안 되며, 대중매체의 비교육적 프로그램, 퇴폐문화, 유해환경 등에 대한 청소년들의 무방비 노출을 경계해야 할 것이다.

참고문헌

- 교육개혁위원회(1995). 5.31 교육개혁안. 교육개혁위원회.
- 김신호(1997). 초등학교 인성교육 지도 자료. 대전광역시교육청.
- 김신호(2012). 한국교육의 미래 전망과 지방교육재정 운용 방향. 2012 지방교육재정 포럼.
- 조선일보(2011). 자본주의 4.0: 교육에 답이 있다.
- 한창수(2010). 대한민국 다시 읽기. 알타미라 출판.
- Kim, S. H. (2011). Discussion on the Korea and US comparison of accountability system based on high-stakes assessment. Paper presented at Global HR Forum 2011 hosted by Korea Institute for Curriculum and Evaluation.
- Kim, S. H. (2012). Desirable direction of classroom innovation for smart generation. Paper presented at the International Conference on Educational Media 2012.
- Ormrod, J. E. (2000). Educational Psychology (3rd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Sadker, D. M., Zittleman, K., & Sadker, M. P. (2013). Teachers, Schools, and Society (10th Ed.). McGraw Hill.

자기돌아보기 명상이 청소년의 정서상태에 미치는 효과*

유양경 군산대학교 간호학과 교수, 이은진 전주대학교 교육대학원 특수교육학과 교수**

■ 요약

이 연구는 자기돌아보기 명상의 원리를 이용한 마음수련 청소년 캠프 프로그램이 청소년의 정서상태에 미치는 효과가 어떠한지 알아보고자 실시되었다. 연구방법은 단일군 사전·사후 원시 실험설계로써, 자기돌아보기 명상캠프에 참가한 아동 및 청소년들 중, 본 연구에 참여할 것을 서면으로 동의한 302명을 대상으로 하였다. 연구도구는 Earwood, Fedorko, Holzman, Montanari와 Silver(2004)의 이야기그림검사(Draw A Story) 및 Wartegg(1939)의 자극그림검사(Wartegg-Zeichentest) 도구이다(福屋武人, 松原由枝, 1996, 재인용). 연구결과 본 자기돌아보기 명상캠프 프로그램 실시 전과 비교할 때 실시 후 이들의 정서상태에는 유의한 긍정적인 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 이러한 결과를 통해 학령기 아동과 청소년들의 정서와 인성 함양을 위해서는 학교를 비롯한 다양한 교육현장에 자기돌아보기 명상의 도입과 이들의 정신건강을 위한 실효성 있는 정책수립이 필요함을 시사한다.

주제어: 자기돌아보기, 명상, 청소년, 정서상태, 실버 그림검사, 발테그 그림검사

* 본 논문은 2015년 6월 『정서·행동장애연구』 학술지 31권 2호에 기 게재된 논문의 요약본이다.

** 교신저자: maum321@hanmail.net

I. 서론

1. 연구의 필요성

현대사회는 경제발전이나 물질문명의 발달을 최우선으로 여기는 경향과 개인주의적 사고방식으로 인해 인간소외현상이 벌어지고 있다. 또 입시 위주의 교육환경 및 맞벌이 부부와 가정해체의 증가는 아동·청소년들에게 스트레스로 작용하고 있으며, 이에 지친 아이들은 여러 가지 문제행동과 다양한 정신병리를 발달시키게 된다(김용석, 모선영, 최현정, 이자영, 2008). 특히 청소년기에는 신체적, 지적 그리고 정서적으로 큰 변화를 경험하게 되고, 공격성, 우울, 주의집중결여 등 부정적 정서가 급증하는 시기으로써 정서적인 문제가 행동증상으로 표출되는 것이 일반적이다(김인설, 정득, 이종석, 2014; 한태영, 이세란, 2005). 아동·청소년의 정신건강 문제는 적절하게 치료하지 않으면 학업중지, 가정불화, 약물중독, 폭력, 자살 등의 심각한 결과를 가져올 수 있으며 성인기까지 영향을 미치게 된다(김용석 외, 2008).

최근 들어 인간의 부정적인 정서를 가라앉히고 자기수양을 통하여 성숙에 이르게 하는 방법으로써 명상이 주목받고 있다(김미한, 유양경, 이은진, 손무경, 2013). 명상을 통해서 마음이 편안해지면 개인이 가진 잠재력과 치유력이 잘 발휘될 수 있어 자신을 올바르게 이해하게 되고 정신건강이 증진될 수 있다는 연구들이 보고되고 있다(이인수, 오진환, 권인숙, 2012). 이는 명상을 하면서 자기 자신을 하나의 전체로 본 다거나 자신을 보다 큰 전체 즉 우주와 서로 연결되어 있는 존재로 체험하게 되면 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 보게 되면서 치유가 일어나기 때문이다(Kabat-Zinn, 2013).

명상을 하게 되면 자신의 왜곡된 생각을 바로잡거나 감소시킬 수 있고, 자기와 세상을 있는 그대로 올바르게 보고 받아들이는 데 도움이 되어 명상수행의 결과 개인의 고통이 줄어들고 긍정적 정서 함양에 도움이 된다(김지수, 이승범, 2009). 또 명상을 통해 자신의 감정을 잘 통제하고 심리적 안정감을 유지하며 자기통찰로 인한 분명한 문제의식과 이에 대한 해결능력(황옥자, 2008)은 물론 자신감, 침착성, 개방성, 자비심, 공격성의 감소(최효순, 2004), 개인정서 조절능력과 대인관계 형성능력(김오순, 2005) 및 주의력과 자각의 계발을 통해 연결성과 통합성을 깨닫게 될 수 있다

(Miller, 1990; 박미옥, 2014, 재인용). 또한 정서조절 능력이 높을수록 스트레스를 덜 받으며, 정서조절 능력이 높은 집단에서는 스트레스에 직면했을 때 능동적 대처 방식을 사용하게 된다(윤선아, 2010).

한편 한국을 비롯한 세계 여러 나라에서 마음수련의 원리를 이용한 자기돌아보기 명상에 대한 관심이 증가하고 있다(이인수, 2012). 자기돌아보기 명상은 이렇게 감정과 함께 영상으로 저장된 가짜마음인 인간마음을 빼기하면 기억에 남아있던 감정까지 버려지면서 진짜마음인 우주마음을 되찾게 된다는 원리이다. 즉 사람이 자기중심적이고 허상인 자기만의 마음세계를 버리고, 세상의 근본인 우주마음으로, 영원불변한 진리인 참마음으로 살도록 하는 방법이다(우명, 2003, 2005, 2008, 2011).

마음수련 명상이 분노, 우울, 불안, 공격성(김미한, 2012; 안이환, 2006; 이인수, 김지희, 2011; 조현학, 2006; 최경숙, 이영순, 천성문, 2006), 스트레스(전진경, 박점희, 2004), 자존감 향상(이석기, 2011; Yoo & Lee, 2013), 정신건강(김미한, 유양경, 이인수, 2014; 나윤길, 2010), 인성 지도(곽재용, 2005) 등 정서상태와 관련된 선행연구들을 통해 성인은 물론 아동 및 청소년에게까지 긍정적인 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 그런데 지금까지 명상 연구의 대부분은 자가보고에 의존하는 설문지방식이어서 설문조사에 대한 학생들의 불성실한 반응 및 태도, 장난식 대처 등으로 인해 연구의 신뢰도와 타당도를 확보하기 어렵다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 설문지방식이 아닌 그림검사도구(Draw A Story [DAS; Earwood, Fedorko, Holzman, Montanari, & Silver, 2004], Wartegg-Zeichentest[WZT; 福屋武人, 松原由枝, 1996, 재인용])를 이용하여 자기돌아보기 명상이 청소년의 정서상태에 미치는 효과를 살펴보고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적은 자기돌아보기 명상을 이용한 마음수련 청소년 캠프 프로그램이 청소년의 정서상태에 미치는 효과가 어떠한지를 알아보고자 하였다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 본 명상캠프 프로그램이 실버 그림검사에 나타난 청소년의 정서상태에 미치는 효과는 어떠한가?

둘째, 본 명상캠프 프로그램이 발테그 그림검사에 나타난 청소년의 정서상태에 미치는 효과는 어떠한가?

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 자기돌아보기 명상을 이용한 마음수련 청소년 캠프 프로그램이 청소년의 정서상태에 미치는 효과가 어떠한지를 알아보고자 캠프에 참가한 아동 및 청소년을 대상으로 캠프 시작 전에 사전조사를, 캠프가 마무리된 후에 사후조사를 실시한 단일군 전·후 원시 실험설계이다.

2. 연구 대상

연구 대상은 2013년 1월 9일에서 27일까지 18박 19일(1, 2, 3, 4단계) 동안 전라북도 남원에 소재한 지리산 Y수련관에서 실시된 마음수련 청소년 캠프 프로그램에 참가한 대상 중, 본 연구의 목적을 이해하고 연구에 참여할 것을 부모와 함께 서면으로 동의한 청소년들이다.

사전과 사후에 그림검사가 모두 완성된 그림만을 분석에 포함시킨 결과 실버 그림검사에는 294명, 발테그 그림검사에는 301명이 최종 포함되었다. 분석에 포함된 대상자의 분포현황을 살펴보면, 초등학교 179명(초1: 10명, 초2: 25명, 초3: 43명, 초4: 23명, 초5: 37명, 초6: 41명), 중학생 100명(중1: 42명, 중2: 34명, 중3: 24명), 고등학교 22명(고1: 14명, 고2: 7명, 고3: 1명)이었고, 성별의 구성은 남학생 167명과 여학생 134명으로 나타났으며, 연령은 평균 12.72세(± 2.56)로 구성되어 있다.

3. 연구 도구

1) 실버(Silver) 이야기그림(DAS: Draw A Story) 검사

Silver 이야기그림(이하 DAS) 검사는 Silver(1988)가 처음 개발하였으며, 본 연구에서는 Earwood, Fedorko, Holzman, Montanari와 Silver(2004)의 Guidelines for scoring Emotional Content and Self-Image in Responses to the Drawing Task를 본 연구자가 번안하여 사용하였다. DAS는 사람, 동물, 장소 및 사물이 그려져 있는 14개의 자극그림들 중 2개 이상을 선택하여 선택한 그림들 간에 어떠한 관계가 있는지를 상상하여 그리게 한 후, 제목을 붙이고 짧은 이야기를 기술하도록 요구하는 검

사이며, 본 연구에서는 A형을 사용하였다.

DAS 검사 척도는 정서 구성요소(Emotional Content)에 대한 내용으로써, 7점 척도이며 ‘매우 부정적 주제’ 1점, ‘중간정도로 부정적 주제’ 2점, ‘약간 부정적 주제’ 2.5점, ‘중립적 주제’ 3점, ‘약간 긍정적 주제’ 3.5점, ‘중간정도로 긍정적 주제’ 4점, ‘매우 긍정적 주제’ 5점으로 평점된다. 3점 이상에서는 점수가 높을수록 안정감, 행복감, 성취 등 긍정적 정서상태임을 의미하며, 3점 미만에서는 우울이나 자살, 공격성 등 부정적 정서상태임을 의미한다(표 1).

DAS 검사 실시에 앞서 본 연구자들은 청소년 캠프 진행 교원도우미에게 그림검사 방법에 대한 사전교육을 통하여 실시 상의 주의할 점을 충분히 인식한 후 수행하도록 하였다.

DAS 검사의 신뢰도는 미술치료사 자격이 있는 3명의 평가자간 신뢰도를 보고한 Silver(1988)의 연구에서 평가자 A와 B간에는 상관계수 .806, 평가자 A와 C간에는 .749, 평가자 B와 C간에는 .816으로 나타나 .001 수준에서 매우 유의한 상관성을 보였다.

본 연구에서는 DAS 검사의 각 항목에 대한 채점의 신뢰도를 높이기 위하여 미술치료를 전공한 전문가 2인이 평가기준에 대한 내용을 사전에 숙지하고 서로 토의를 거친 후 각각 채점한 평균을 이용하여 분석하였다.

〈표 1〉 Silver의 이야기그림(DAS) 검사의 평가기준

정서 구성요소		
점수	지표	세부내용의 예
1점	매우 부정적 주제	혼자 있는 대상이 슬프거나 무기력하거나 고립되어 있거나 자살하려 하거나 죽었거나 또는 심각한 위험에 처해 있는 것으로 묘사된다. 혹은 관계가 파괴적이거나 치명적이거나 또는 생명을 위협하는 관계로 표현된다.
2점	중간정도로 부정적 주제	혼자 있는 대상이 무서워하거나 화가 나 있거나 좌절감을 느끼거나 불만스러워하거나 걱정하거나 파괴적이거나 또는 불행하게 묘사된다. 관계는 긴장으로 가득하거나 적대적이거나 또는 불편한 관계로 표현된다.
2.5점	약간 부정적 주제	부정적이거나 암담한 결과를 보이는 양면적인 내용이 표현된다.
3점	중립적 주제	양면적이거나, 긍정적으로도 부정적으로도 표현된다. 감정을 드러내지 않거나, 부정적이지도 긍정적이지도 않다. 애매모호하거나 불분명하다.
3.5점	약간 긍정적 주제	긍정적이거나 희망적인 결과를 보이는 양면적인 내용이 표현된다.
4점	중간정도로 긍정적 주제	혼자 있는 대상이 TV를 보거나 구조가 되는 등 잘 지내고 있으나 수동적으로 표현된다. 관계가 우호적으로 표현된다.
5점	매우 긍정적 주제	혼자 있는 대상이 행복하거나 영향력이 있거나 목표를 달성하는 것으로 표현된다. 관계는 배려하거나 다정한 관계로 표현된다.

2) 발테그(Wartegg) 자극그림검사(WZT: Der Wartegg-Zeichentest)

Wartegg(1939) 자극그림검사(이하 WZT)는 福屋武人和 松原由枝(1996)가 일본어로 번안한 것을 장선철, 이은진과 양대중(2015)이 다시 한국어로 번안한 도구를 사용하였다. WZT는 4cm 길이의 정사각형 테두리 안에 총 8개의 서로 다른 주제에 대한 반응을 그리게 함으로써 반응자의 자아와 안심, 감정과 민감성, 성취와 긴장, 문제와 통합력 등의 정신적 에너지를 파악할 수 있는 검사이다.

이 검사는 8개의 테두리에서 각 주제당 2점씩 배점하여 총점은 16점으로 평가된다(入江是清, 1966; 田畑光司, 2008; 福屋武人, 松原由枝, 1996, 재인용). 점수가 높을수록 자아와 안심, 외부적 환경에 대한 감정과 민감성, 성취와 긴장에 대한 상승욕구와 의욕, 문제해결과 통합능력 등 내적 정신활동과 그에 필요한 에너지를 긍정적으로 사용하고 있음을 의미한다. 8점 이상은 정상수준을 의미하며, 8점 이하는 내적 정신활동과 그에 필요한 에너지가 낮음을 의미한다<표 2>.

<표 2> Wartegg의 자극그림검사 평가기준

평가기준	2점	1점	0점
그림1	자극도의 검은 점(•) 모양을 중심으로 그려진 그림(예: 과녁, 방사선형, 시계의 글자판, 바퀴, 꽃). 중심적, 집약적 / 중심성, 중심점, 자기, 자아(점, 중앙에 있기 때문), 자기감정, 자기의 증명, 집중력	그 외의 그림	미완성
그림2	자극도의 파형(~) 모양이 유동적이거나 부동적인 소재로 표현되어 있는 그림(예: 송충이, 세균, 새, 연기, 눈썹, 코, 어깨). 감정상태, 외계와의 관계	그 외의 그림	미완성
그림3	3쌍의 규칙적인 선과 길이로 되어 있는 자극그림으로부터 규칙성, 상승경향을 표현한 그림(예: 그래프, 계단, 공장의 굴뚝). 상승경향, 엄격성, 전진, 확장의 형식, 충동과 억제와의 관계	그 외의 그림	미완성
그림4	오른쪽 위에 구석의 검은 사각형(■)을 이용하여 균형 잡힌 구도를 만들어 낸 그림(예: 변화가 풍부하면서도 균형 잡힌 중량감, 무의식 영역과의 관련 / 하중, 무게, 곤란, 문제성, 환상, 불안영역, 무의식의 영역)	그 외의 그림	미완성
그림5	서로 마주보며 균형을 이루고 있는 두 개의 선(>) 잘 조합되어 안정된 구도를 만들어 내는 그림(예: 우산, 부채의 손잡이, 삽, 검, 도, 도끼). 갈등, 긴장감 / 긴장, 통합능력에 필요한 에너지는 어떠한가, 갈등과 긴장에 대한 태도, 충동과 통제력의 관계	그 외의 그림	미완성
그림6	관계가 없는 2개의 선(—)을 이용하여 1개의 구도로 완성시킨 그림(예: 1개의 사물이나 하나로 되어 있을 것을 요함. 도형, 얼굴, 술잔, 하나의 공간, 사물). 통합, 전체성 / 완전성, 통합(형성, 종선이라 연관 없어 보이나 합쳐질 때 통합성, 지성과 이성 사이의 통합능력)	그 외의 그림	미완성
그림7	오른쪽 하단의 점선으로 된 반원형(⌋)의 섬세한 감각을 살려 그 질감을 표현한 그림(예: 꽃, 불꽃, 동물의 신체일부, 발자취, 빛나는 물체 등의 모양). 섬세함, 민감함 / 감수성, 민감성, 섬세한 느낌	그 외의 그림	미완성

평가기준	2점	1점	0점
그림8	밑으로 열린 호(^)의 부드럽고 풍부한 감각이 표현된 그림(예: 달, 태양, 박쥐, 우산, 밥술, 얼굴, 머리). 마음 편안하고 느긋함, 감싸기 / 안심, 안정성, 보호적, 통합능력	그 외의 그림	미완성
총점	16점		

본 도구는 환자가 아닌 일반인을 대상으로 한 Chimenti, Coro와 Grasso의 연구(1981)에서 신뢰도는 .89, 타당도는 .17로 보고되었고(Grønnerød & Grønnerød, 2012, 재인용), 외래환자를 대상으로 한 Roivainen과 Ruuska의 연구(2005)에서 신뢰도는 .94, 타당도는 .27로 보고되었다(Grønnerød & Grønnerød, 2012, 재인용).

4. 중재 프로그램

자기돌아보기 명상캠프로서 청소년을 대상으로 실시되는 18박 19일(1, 2, 3, 4단계) 과정의 명상 프로그램이다. 본 프로그램은 우명(2005)이 제시한 마음수련 명상의 원리를 적용한 1단계부터 8단계까지의 프로그램으로 이루어져 있으나, 본 연구에서는 캠프에 처음 또는 두 번째 참가한 4단계 이하 과정 청소년들을 대상으로 하였다. 과정별 주요 내용은 다음과 같다<표 3>.

1단계는 기억된 생각을 버려 우주가 나임을 아는 단계로, 태어나서 지금까지 살아오면서 기억되어진 생각을 시간 순으로 버리도록 구성되어 있다. 즉 현재까지 살아오면서 기쁘거나 슬프거나 괴롭고 불안했던 기억을 나이 순서대로 떠올려 버림으로써 자신의 내면을 직면하고 본래의 자아를 깨닫게 된다.

2단계는 자기의 상과 인연의 상과 자기를 버림으로써 마음 없음을 아는 단계로, 나이순으로 상(像)을 찾아버리거나 화, 자존심, 슬픔이나 기쁨 같은 감정, 인물, 장소 등 주제를 정하여 상(像)을 찾아버리도록 구성되어 있다. 이 과정을 통하여 기억 속에 내재되어 있던 감정을 버림으로써 전체 입장의 마음이 됨을 경험하게 된다.

3단계는 몸의 각 부분을 주제로 삼아 몸에 대한 관념을 버리는 단계이다. 이 과정을 통하여 몸에 배인 가짜마음인 습관을 빼기함으로써 우주가 내 안에 있음을 알고 우주만큼 넓은 자신의 마음을 알게 된다.

4단계는 우주의 정신을 아는 단계이며, 이 과정을 통하여 자기와 허상인 우주를 버림으로써 의식을 우주만큼 확장시키고 우주가 몸과 마음인 정과 신으로 이루어져 있음을 알게 된다.

〈표 3〉 자기돌아보기 명상을 이용한 마음수련 청소년 캠프 프로그램

과정	회기	주제	주요내용	정서상태와의 관련성
1	1	진짜마음과 가짜마음 알기	진짜마음과 가짜마음 알기, 자신이 살아온 삶을 되돌아보기	자신의 과거 삶 속에서 가졌던 부정적 인 정서를 되돌아보는 계기 제공
	2	나이순으로 가짜마음 버리기	마음수련 명상의 방법 및 원리 알기, 나이순으로 기억된 생각을 떠올려 버리기	부정적인 감정이 묻어있는 산 삶의 기억된 생각을 떠올려서 버리기
	3	다양한 주제별로 가짜마음 버리기	다양한 주제별로(부모님, 친구, 학교 생활 등) 기억된 생각을 떠올려 버리기	
	4	가짜마음 모두 버리기	반복적으로 충분히 버리기, 자신을 돌아보니까 반성이 되는지 알기	
	5	1과정 정리하기	가짜마음과 진짜마음 알기, 1과정 방법으로 빼기해서 진짜마음 확인하기, 마음수련 효과 알기	부정적인 감정이 버려져서 본래의 나를 확인하기
2	1	사람들에 대한 마음을 진솔하게 되돌아보기	자기가 주위 사람들을 어떻게 대했는지 이해하기	주위 사람들과의 관계 속에서 부정적인 정서 이해하기
	2	함께 한 사람 위주로 가짜마음을 세세하게 버리기	부모, 형제, 친인척, 친구, 이웃, 선생 님 등 주변 사람들에 대한 마음 빼기; 이기적이고 자기중심적인 자기 반성하기	주변 사람들과 관련된 부정적인 정서에 관한 마음 빼기
	3	사람들을 대하는 자기를 알고 가짜마음 없애버리기	어떤 마음으로 사람들을 대하는지 알기, 자기의 고집 · 틀 · 집착 · 자존 심 · 열등감 등을 알고 없애버리기	
	4	가짜마음 (고집, 틀, 집착, 자존심, 열등감 등)을 끝까지 없애버리기	남아 있는 마음덩어리까지 모두 없애 버리기	
	5	2과정 정리하기	자기와 인연에 대한 가짜마음 모두 없애기, 감사함 알기, 우주와 하나임을 알기	부정적인 정서에 관한 마음이 버려져서 우주와 하나임 확인하기
3	1	‘자기의 몸’이라는 가짜마음 이해하기	이전 과정까지의 수련상태 파악하기, ‘몸’이라는 가짜마음 이해하기	신체와 관련된 부정적인 감정 이해하기
	2	‘자기의 몸’이라는 가짜마음 빼기방법 익히기	‘몸’이라는 가짜마음 빼기 방법 익히기	신체와 관련된 부정적인 마음 빼기
	3	몸에 배인 가짜마음 인 ‘습관[내재된 마 음]’이라는 개념 이해하기	몸에 배인 내재된 가짜마음인 ‘습관’ 을 이해하기, 빼기를 통해 습관이 달라짐 알기	내재된 마음인 습관과 관련된 정서 (귀찮음, 게으름, 하기싫음 등) 이해하기

과정	회기	주제	주요내용	정서상태와의 관련성
3	4	‘자기의 몸’이라는 가짜마음 빼기의 중요성과 긍정적인 효과 안내	습관 바꾸기 실천하기(인사 잘하기, ‘감사합니다’, ‘잘못했습니다’라고 소리 내어 말해 보기)	내재된 마음인 습관을 반복해서 버리기
	5	‘자기의 몸’이라는 가짜마음 모두 없애기	‘자기의 몸’ 빼기 방법으로 모두 없애기	
	6	3과정 정리하기	자기 몸에 대한 관념 버리기, 내재된 마음인 습관 빼기, 자기 속 우주 있음 알기	몸에 배인 습관이 버려진 자기 안에 참마음 있음 알기
4	1	자기의 몸과 허상인 우주 버리기	자기의 몸과 허상인 우주 버리기	자기의 몸과 허상인 우주 버리기, 세상과 남을 위한 삶을 배워 실천하기, 우주의 본래 정신을 알기
	2	허상세계인 12가지 항목 알고 버리기	12가지 집착 항목 찾아서 버리기	
	3	세상과 남을 위한 삶 배우기	세상과 남을 위한 삶을 배워 실천하기, 실천하는 삶에서 드러나는 집착하는 가짜마음 버리기	
	4	세상과 남을 위한 삶 실천하기		
	5	실천하면서 이기적인 가짜마음 순간순간 버리기		
	6	4과정 정리하기	자기의 몸과 허상인 우주 버리기, 의식을 우주만큼 확장시키기, 우주의 정신을 알기	

5. 자료수집 방법

캠프 주관기관인 충청남도 논산에 소재한 M연수원 측으로부터 연구 시행에 대한 허락을 받았으며, 캠프 프로그램의 효과를 검증하기 위한 자료수집은 명상캠프 첫날과 마지막 날에 실버 그림검사와 발테그 그림검사 방법으로 이루어졌다.

자료 수집에 앞서 본 연구자들은 자기돌아보기 명상을 수행하고 있는 현직 교원이자 캠프과정을 진행하는 스텝으로 구성된 연구보조원들과 그림검사 실시 방법에 관한 세미나를 통하여 자료수집에의 일관성을 기하고자 노력하였다.

6. 연구진행 절차

본 연구의 중재인 캠프 프로그램 진행에 관하여 살펴보면, 먼저 캠프 참여 학생 가운데 같거나 비슷한 연령대인 10여 명이 한 조로 구성되어 조별 수련이나 숙식 등

생활이 이루어졌다. 각 조에는 본 프로그램을 전문으로 안내하는 강사가 과정에 따라 1명 또는 2명씩 배치되어 학생들과 생활하면서 수련 및 생활지도를 담당하였고, 명상캠프 동안 1회기당 1시간~1시간 30분으로 1일 5회 명상수련이 진행되며 각 회기별 수련은 전문 강사에 의해 이루어졌다. 1주일에 하루는 영화를 보거나 친교를 도모하는 오락활동을 삽입하는 등 청소년의 흥미를 고려하여 진행하였다.

과정별 진행 방식을 살펴보면, 1단계 수련에서는 사람마음이란 자기라는 몸과 마음이 있어 살아오면서 기억 및 무의식 중에 기억된 일체의 생각이라는 원리에 대한 강의를 통하여 진짜마음과 가짜마음을 이해하도록 한다. 2단계에서는 현재 나이까지의 자기에 대한 모습과 지금까지 만난 적이 있거나 간접적으로 아는 많은 인연들의 모습과 그때의 감정을 찾아 버리도록 안내하였다. 3단계에서는 마음으로 자신의 몸 각 부분을 주제로 삼아 몸에 대한 관념을 떠올려 버리도록 안내하였다. 4단계에서는 자기의 몸과 허상인 우주에서 지형지물에 집착하는 마음을 수련방법으로 버리도록 하였고, 마음으로 의식이 무한대 우주만큼 확장되도록 방법대로 안내하였다.

7. 자료 분석 방법

실버 그림검사와 발테그 그림검사 결과에 대한 분석을 위해 SPSS/WIN 12.0 프로그램을 이용하였다. 대상자의 연령, 성별, 학교급, 학년 등의 일반적 특성은 기술통계와 빈도분석을, 본 명상캠프 프로그램이 대상자의 정서상태에 미치는 효과를 확인하기 위해 두 가지 그림검사 척도의 평가기준에 준거한 양적 결과의 전·후 차이는 대응표본 t검정을, 실버 그림검사와 발테그 그림검사 시 대상자가 표현한 이야기의 내용을 DAS의 정서 구성요소 지표와 WZT의 8개영역 평가기준 및 평가 예에 근거하여 결과를 질적분석하고 프로그램 종료 후 대상자가 작성한 소감문을 분석하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 결론

1. 연구 결과

1) 정서상태

자기돌아보기 명상의 원리를 이용한 마음수련 청소년 캠프에 참가한 청소년들의 두 가지 그림검사척도에 대한 캠프 사전, 사후 평균을 비교한 결과는 <표 4>, <표 5>와 같다. 실버 그림검사와 발테그 그림검사 도구로 측정된 청소년의 정서상태는 사전에 비해 사후에서 $p<.001$ 수준에서 유의하게 호전된 것으로 나타났다.

<표 4> 사전-사후 실버 그림검사 평균 비교 (n=301)

		pre-test M±SD	post-test M±SD	paired-t	p
실버 검사 (정서상태)	초등생(179명)	2.12±1.11	3.00±1.32	-8.126	<.001
	중·고생(122명)	2.39±1.11	3.30±1.31	-6.765	<.001
	전체(301명)	2.24±1.11	3.12±1.33	-10.586	<.001

<표 5> 사전-사후 발테그 그림검사 평균 비교 (n=301)

		pre-test M±SD	post-test M±SD	paired-t	p
초등생 (179명)	발테그 검사 (총점)	14.01±2.69	15.62±0.76	-8.170	<.001
	1. 자기확신	1.79±0.46	1.99±0.08	-5.766	<.001
	2. 외부세상과의 관계	1.79±0.47	2.00±0.00	-5.997	<.001
	3. 성취와 상승욕구에 필요한 에너지	1.64±0.53	1.88±0.33	-5.229	<.001
	4. 문제해결능력	1.75±0.52	1.98±0.17	-5.914	<.001
	5. 갈등과 긴장에 필요한 에너지	1.61±0.55	1.88±0.36	-6.034	<.001
	6. 지성과 이성의 통합능력	1.72±0.52	1.91±0.29	-4.441	<.001
	7. 민감성	1.88±0.41	1.98±0.15	-3.267	.001
	8. 안전성	1.83±0.44	2.00±0.00	-5.331	<.001

		pre-test	post-test	paired-t	p
		M±SD	M±SD		
중·고생 (122명)	발테그 검사 (총점)	14.27±1.58	15.64±0.90	-8.572	<.001
	1. 자기확신	1.85±0.36	1.95±0.28	-2.399	.018
	2. 외부세상과의 관계	1.89±0.31	1.98±0.20	-2.403	.018
	3. 성취와 상승욕구에 필요한 에너지	1.64±0.48	1.93±0.25	-5.713	<.001
	4. 문제해결능력	1.83±0.40	1.98±0.18	-4.227	<.001
	5. 갈등과 긴장에 필요한 에너지	1.52±0.50	1.93±0.26	-8.356	<.001
	6. 지성과 이성의 통합능력	1.77±0.42	1.88±0.35	-2.303	.023
	7. 민감성	1.87±0.34	2.00±0.00	-4.274	<.001
	8. 안전성	1.90±0.30	1.99±0.09	-3.463	.001
전체 (301명)	발테그 검사 (총점)	14.11±2.30	15.63±0.82	-11.293	<.001
	1. 자기확신	1.82±0.42	1.98±0.19	-5.974	<.001
	2. 외부세상과의 관계	1.83±0.42	1.99±0.13	-6.274	<.001
	3. 성취와 상승욕구에 필요한 에너지	1.64±0.51	1.90±0.30	-7.644	<.001
	4. 문제해결능력	1.78±0.47	1.98±0.17	-7.246	<.001
	5. 갈등과 긴장에 필요한 에너지	1.57±0.54	1.90±0.32	-9.765	<.001
	6. 지성과 이성의 통합능력	1.74±0.48	1.89±0.32	-4.924	<.001
	7. 민감성	1.87±0.38	1.99±0.12	-5.108	<.001
	8. 안전성	1.86±0.39	2.00±0.06	-6.311	<.001

(1) 실버 그림검사 결과

〈표 4〉의 실버 그림검사에 나타난 정서상태 수준을 평가하여 분석한 결과, 대상자의 정서상태는 프로그램 참여 전 2.24(SD=1.11)점에서 프로그램 참여 후 3.12(SD=1.33)점으로 유의하게 호전된 것으로 나타났다($t=-10.59$, $p<.001$).

캠프 전·후 실버 이야기그림에 나타난 이야기의 내용을 살펴보면, 여학생의 그림에서는 주로 신부나 병아리 등을 자신과 동일시하는 것으로 나타났으며 남학생의 그림에서는 화산이나 공룡, 칼, 낙하산 등이 주로 등장하였다. 또 사전검사에서는 강하고 부정적이며 공격적인 이야기가 묘사되었으나, 사후검사에서는 사전보다 더욱 나빠진 내용은 없었으며 주인공이 목표한 바를 성취하거나 행복해지는 등의 긍정적인 이야기가 기술되었다.

남학생의 경우, 사전에는 생쥐와 공룡그림을 사용하여 약간 우울한 내용이거나 불

안해하는 내용으로 강자에 비교되는 자신의 처지에 대한 불만, 예컨대 따돌림이나 쫓고 쫓기는 사람에 대한 저항적이면서도 반항적인 심리태도를 보였다. 그런데 사후에는 희망적이고 불안을 극복하며 공격적이지도 않고 안전하고 호의적으로 변화되면서 목표를 달성하기 위해 적극적으로 행동하는 인물로 묘사되는 등 긍정적인 태도를 보였다. 여학생의 경우에는 사전에는 수동적인 태도와 함께 인물이나 관계에 긍정적인 감정이 표현되지 않았으나, 사후에는 우호적인 태도로 변화되어 나타났고 목표를 성취하거나 행복한 내용으로 변화되었다.

실버 그림검사에서 정서 구성요소를 표현한 이야기의 내용 중 사전에 비해 사후 변화의 폭이 큰 대상자의 사전과 사후 검사결과를 비교해보면 다음과 같다.

사전 : 어느 날 생쥐가 평소처럼 치즈를 훔쳐가고 있었다. 그런데 그 집에 살고 있던 꼬마가 생쥐가 귀엽다며 엄마 몰래 생쥐를 키웠다. 하지만 곧 하루도 안 되서 엄마에게 들켰고 깨끗한 것을 좋아하는 엄마가 칼로 생쥐를 죽였고, 충격 받은 꼬마는 가출을 했다는 전설... **사후 :** 어떤 남자아이가 병아리를 키웠다. 그 병아리가 커서 멋진 닭이 되었다.

사전 : 김씨의 집에는 고양이 똥실이가 살고 있었는데 김씨는 똥실이에게 평소에는 착했지만 밤이 되면 동물학대범이 되었다. 그래서 똥실이가 화가 나서 발톱으로 김씨를 찔렀는데 김씨가 칼을 들고 나타나 고양이를 반토막을 냈다. **사후 :** 옛날×2 어느 마을에 이쁜 공주가 살았어용. 근데 이쁜 공주가 자신의 집인 마을의 성에서 자신을 지켜주는 호위무사를 사랑하게 됐어용. 그래서 공주가 호위무사에게 엄청 잘 해줬고, 호위무사도 공주를 사랑하게 되었어요. 그래서 둘이 행복하게 살았다.

사전 : 2013년 현재 공룡은 멸종했다. 살면서 단 한 번도 공룡을 본 적이 없던 고양이는 어느 날 갑자기 나타난 공룡을 보고 경계하고 있다. 공룡은 고양이를 해칠 생각은 없었는데 고양이는 처음 본 공룡에게 경계를 늦추지 않고 여전히 무서움에 떨고 있다. **사후 :** 아름다운 성에 사는 아름다운 공주는 그 성에서 행복하게 살았다.

(2) 발테그 자극그림검사 결과

청소년들의 발테그 자극그림검사 총점에서 프로그램 참여 전 14.11(SD=2.30)점에서 프로그램 참여 후 15.63(SD=0.82)점으로 유의하게 호전된 것으로 나타났다($t=-11.29, p<.001$)〈표 5〉.

한편 발테그 자극그림검사 하위영역별 점수를 살펴보면 다음과 같다.

그림1 ‘자기확신’에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나($p<.001$), 본 명상 프로그램이 청소년의 자신감과 자기확신에 뚜렷한 효과가 있음을 알 수 있다.

그림2 ‘외부세상과의 관계’에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나($p<.001$), 본 명상 프로그램이 청소년의 외부세상과의 관계가 유연하게 변화하는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

그림3 ‘성취에 대한 긴장에 필요한 에너지’에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나($p<.001$), 청소년의 성취에 대한 긴장에 필요한 에너지가 향상되는 데 본 자기돌아보기 프로그램이 효과가 있음을 알 수 있다.

그림4 ‘문제해결능력’에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나($p<.001$), 본 자기돌아보기 프로그램이 청소년의 문제해결능력을 향상시키는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

그림5 ‘갈등과 긴장에 필요한 에너지’에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나($p<.001$), 본 프로그램이 청소년의 갈등과 긴장에 필요한 에너지를 균형 있게 상승시키는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

그림6 ‘지성과 이성의 통합능력’에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나($p<.001$), 본 프로그램이 청소년의 지성과 이성 사이의 통합능력을 향상시키는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

그림7 ‘민감성’에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나($p<.001$), 본 프로그램이 청소년의 민감성을 증진시키는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

그림8 ‘안전성’에서도 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나($p<.001$), 본 프로그램이 청소년의 안전성을 증가시키는 데 효과가 있음을 알 수 있다.

2) 자기돌아보기 명상캠프 후 청소년들의 소감문 사례

처음 수련을 시작했을 때 집중이 안 되고 잡생각만 머릿속에 가득했다. 마음에는

부정적인 생각만 가지고 있었다. 생각을 버리는 것보다 그 생각을 다시 돌려보는 것에만 신경을 집중하였다. 그러나 시간이 지나면서 항상 가지고 있던 불안감과 심란한 마음이 사라지게 되었고 나를 조종하고 있는 게 진짜 내가 아닌 사진이라는 기억된 마음이라는 것을 알고 나니 지금까지 나의 모든 행동들이 이해가 되었다. 그리고 내가 상당히 잘못 살고 있었고 모든 사람들에게 미안한 감정이 생겼다. 겉으로 보기에 크게 변화된 것은 없지만 생각하는 자세는 많이 변화되어 이 명상을 통해 얻은 것이 너무 많다 - 17세, 남.

수련하기 전에는 늘상 피곤하고 스트레스도 많고 게을렀는데, 수련하고 나니까 몸도 많이 가벼워졌고 스트레스도 꽤 줄어든 것 같다. 내가 무슨 행동을 할 때고 상대 입장에서 다시 한 번 생각해보게 되었고, 인터넷(핸드폰)이 없어도 굉장히(!) 잘 살 수 있다는 것을 새삼 느끼게 되었다 - 10세, 여.

수련 전에는 사소한 일로도 빠졌는데 수련 후에는 내가 더 동생에게 양보하고 질투하지 말아야겠다고 생각했다. 수련 후에는 마음이 한결 가볍고 편안해지고 걱정도 많이 줄은 것 같다 - 11세, 여.

전에는 짜증도 되게 많이 올라오고 툭하면 화를 내고 그냥 모든 게 다 짜증만 났던 것 같다. 근데 3과정까지만 했지만 내가 언제 그랬었냐는 듯이 마음이 쉽게 올라오지도 않고 마음이 올라온다 해도 그 즉시 버릴 수 있게 되었다. 진짜진짜 좋은 것 같다 - 12세, 여.

수련하기 전에는 내가 아주 많이 게임을 매일 하고 싶었는데 수련을 시작한 계기도 게임이 하고 싶어서였는데 이젠 엄마가 게임하지 말라고 해도 계속 했던게 조금 부끄럽고 이젠 게임을 하고 싶은 생각이 별로 없다 - 8세, 남.

수련 전에는 매사에 부정적이고 짜증이 매우 많았다. 그런데 3과정까지 과정을 마친 후 매우 놀랐다. 아이들이 나를 건드려도 짜증이 나지 않고 부정적인 생각이 고쳐졌기 때문이다. 다음 여름 캠프에도 오고 싶다 - 12세, 남.

수련하기 전 나는 온갖 일에 불만이었고, 감정기복이 심했다. 죽고 싶지 않았지만 살고 싶지도 않았다. 여기 와서 나를 알게 되었고, 사는 이유를 알게 되었다. 첫날엔 부모님이 원망스럽고 분노가 치밀어 올랐지만 그마저 빼기하는 수련을 하다 보니 그 감정들이 사라지기 시작했고 내가 그동안 어떤 세상 속에서 살았는지 알게 되었다. 정말 짧은 시간 동안에 감사함을 알고 행복과 기쁨을 알았다. 아직도 마음이 들쭉날쭉하지만 명상을 마스터해서 우주마음의 참맛을 알 수 있겠구나 생각한다 - 14세, 남.

이상으로 자기돌아보기 명상의 원리를 이용한 마음수련 청소년 캠프 프로그램 실시 후 실버검사와 발테그검사에서 총 평균 점수와 그림검사의 내용을 분석한 결과 자기돌아보기 명상 프로그램이 청소년의 정서상태를 긍정적으로 변화시키는 데에 효과가 있었음을 알 수 있다.

2. 결론

프로그램 실시 후 연구 결과를 토대로 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 자기돌아보기 명상의 원리를 적용한 마음수련 청소년 캠프 프로그램이 실버그림검사에 나타난 청소년의 정서상태에 긍정적인 효과가 있었다.

둘째, 자기돌아보기 명상의 원리를 적용한 마음수련 청소년 캠프 프로그램이 발테그그림검사에 나타난 청소년의 정서상태에 긍정적인 효과가 있었다.

이상의 연구 결과를 바탕으로 추후 연구를 위해 제언을 해보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 자기돌아보기 명상캠프에 신규로 들어온 하위과정 청소년을 연구 대상으로 선정하였으므로, 향후에는 계속 캠프에 참여해온 상위과정 청소년을 신규반 청소년과 비교하는 연구가 필요할 것이라고 본다.

둘째, 본 연구에서는 검사도구를 자극그림검사인 실버 그림검사와 발테그 그림검사를 사용하여 연구하였으므로, 향후에는 명상 프로그램의 효과를 더욱 정확하게 측정할 수 있도록 체계화되고 표준화된 다양한 검사방법을 활용할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 자기돌아보기 명상캠프에 참가한 청소년을 대상으로 실시되었기 때문에 대조군을 확보하기 어려운 점이 있어 본 연구 결과를 우리나라 전체 청소년에게 일반화하는 데에는 제한점이 있으므로, 향후에는 대조군을 두어서 프로그램의 효과를 규명할 필요가 있다.

넷째, 연구의 대상을 대학생 및 일반성인으로 확대·적용하여 본 명상중재의 효과를 확인하는 연구가 필요할 것이라고 본다.

참고문헌

- 곽재용(2005). 마음수련을 통한 초등학교생의 인성지도. 초등교육연구, 15, 151-225.
- 김미한(2012). 명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 338-348.
- 김미한, 유양경, 이은진, 손무경(2013). 마음수련 프로그램이 아동 및 청소년의 공격성 및 자율성에 미치는 효과. 정서·행동장애연구, 29(1), 145-171.
- 김미한, 유양경, 이인수(2014). 마음수련 프로그램이 대학생의 정신건강과 행복감에 미치는 효과. 전인교육학회 국제학술대회 자료집, Los Angeles.
- 김오순(2005). 명상활동이 유아의 자아존중감, 유치원 적응능력, 스트레스 및 공격성에 미치는 영향. 원광대학교 대학원, 박사학위 논문.
- 김용석, 모선영, 최현정, 이자영(2008). 아동·청소년의 정서행동문제 현황과 지원방안에 관한 연구. 서울: 어린이재단.
- 김인설, 정득, 이종석(2014). 문화예술 활동이 청소년 정서에 미치는 영향: 생태학적 관점에서의 실증연구. 문화정책논총, 28(1), 225-250.
- 김지수, 이승범(2009). 홀리스틱적 기반을 둔 명상호흡법이 정신건강 및 스트레스 수준에 미치는 효과. 홀리스틱교육연구, 13(3), 71-86.
- 박미옥(2014). 마음챙김(Mindfulness)의 교육적 의미와 적용에 관한 연구. 동국대학교 대학원, 박사학위 논문.
- 안이환(2006). 마음수련훈련과 아동의 상황불안. 경성대학교 인문과학논총, 11(2), 215-233.
- 우 명(2003). 세상너머의 세상. 서울: 마음하나.
- 우 명(2005). 하늘이 낸 세상 구원의 공식. 서울: 참출판사.
- 우 명(2008). 진짜가 되는 곳이 진짜다. 서울: 참출판사.
- 우 명(2011). 이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자. 서울: 참출판사.
- 윤선아(2010). 아동용 마음챙김 명상 프로그램이 초등학교생의 스트레스와 정서조절에 미치는 영향. 인천대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 이석기(2011). 마음수련 명상 프로그램이 중·고등학교생의 자아존중감에 미치는 영향: 마음수련 청소년 캠프를 중심으로. 한국교원대학교 교육정책전문대학원, 석사학위 논문.

- 이인수(2012). 마음수련 단계에 따른 정신건강의 차이. 전인교육, 4, 5-27.
- 이인수, 김지희(2011). 마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과. 한국산학기술학회논문지, 12(12), 5722-5730.
- 이인수, 오진환, 권인숙(2012). 마음수련명상의 지속기간에 따른 정신건강의 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 13(1), 342-353.
- 장선철, 이은진, 양대중(2015). 미술치료의 이해. 서울: 태영출판사.
- 전진경, 박점희(2004). 마음수련이 스트레스와 직무만족도에 미치는 영향. 경북간호과학지, 8(1), 91-103.
- 조현학(2006). 마음 비우기 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원, 석사학위 논문.
- 최경숙, 이영순, 천성문(2006). 마음수련이 신경증적 중학생의 분노와 불안 수준에 미치는 효과. 인문과학논총, 11(1), 75-101.
- 최효순(2004). 불교명상이 아동행동에 미치는 효과: 아동의 친사회적 행동을 중심으로. 이화여자대학교 사회복지대학원, 석사학위 논문.
- 한태영, 이세란(2005). 청소년의 정서관련 변인과 학업 스트레스의 관계: 체험정서, 표현정서 및 정서지능의 영향. 한국심리학회지: 학교, 2(1), 37-58.
- 황옥자(2008). 불교명상과 사무량심에 기초한 부모교육 프로그램 개발. 명상치료연구, 2, 91-139.
- 入江是清 (1966). 精神分裂症者の絵画に関する臨床精神医学的研究-自由画. ワルテック描画テスト・絵画療法. 東邦医学會雑誌, 13(4), 217-235.
- 田畑光司 (2008). 描画テストに関する基礎的研究3: ワルテック描画テストについて. 埼玉學園大學紀要(人間學部篇), 8, 99-106.
- 福屋武人, 松原由枝 (1996). 描画を技法としてどう使うか-ワルテック描画テストを中心に-. 臨床描画研究, XI, 3-22.
- Earwood, C., Fedorko, M., Holzman, E., Montanari, L., & Silver, R. A. (2004). Screening for aggression using the draw a story assessment. Art Therapy; Journal of the American Art Therapy Association, 21(3), 156-162.
- Grønnerød, J. S., & Grønnerød, C. (2012). The Wartegg Zeichen Test: A literature overview and meta-analysis of reliability and validity. Psychological Assessment, 24(2), 476-489.
- 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.

- Silver, R. A. (1988). Screening children and adolescents for depression through Draw a Story. American Journal of Art Therapy, 26(4), 119-124.
- 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 Effect of Self Reflection Meditation on Emotional State of Youth

Yoo, Yang Gyeong · Lee, Eun Jin

Abstract

Purpose This study examined the effect of Self Reflection Meditation program on emotional state of youth.

Methods This quasi-experimental study used a one group, pretest and posttest comparison method design on 302 participants of Self Reflection Meditation youth camp. The research tools utilized were Draw-A-Story (Earwood, Fedorko, Holzman, Montanari & Silver, 2004) and Wartegg-Zeichentest tool developed by Wartegg (1939).

Results When comparing the pretest and posttest results, beneficial and positive effects were seen on the participants' emotional states after the camp program.

Conclusion As a result of this study, we recommend incorporating the Self Reflection Meditation in diverse educational settings including schools, and also suggest establishing effective educational policies for a cultivation and development of emotional maturity, character, and mental health of school-aged children and youth.

Key words: Self Reflection Meditation, Meditation, Youth, Emotional State, DAS, WZT.

청소년 스마트폰 중독에 대한 마음빼기 명상 중재 효과*

이인수 한국교통대학교 교수, 전영희 울산애니원고등학교 교사, 최은희 경북대학교 교수**

I. 서론

세계 최고의 초고속 인터넷 통신망을 자랑하는 한국에서는 청소년의 인터넷 중독이 사회적인 문제로까지 대두되면서 청소년을 인터넷으로부터 보호하자는 취지의 여러 가지 논의가 이루어지고 있다. 최근에는 스마트폰이 널리 이용되면서 시간과 장소에 구애받지 않고 언제 어디서나 편리하게 인터넷 사용이 가능해지고 있으며, 인터넷 중독이 스마트폰 중독으로 이어지고 있는 실정이다. KT 경제경영연구소에서는 2014년 클라우드, 모빌리티, 소셜, 빅 데이터로 스마트폰 프로그램이 한층 구체화되고 다변화되는 양상을 보일 것으로 예견하고 있어, 스마트폰 중독은 앞으로 점차 심해질 것으로 예상되고 있다.

2013년 1월 이동전화 가입은 5,300만 명 이상이 가입하였고(한국방송통신위원

* 2015년 한국교통대학교 지원을 받아 수행하였음

** 교신저자: imague0@naver.com

회, 2013), 우리나라 전체 인구 1인당 1개를 가지고 있는 현실이다. 스마트폰 중독은 기존의 인터넷 중독과 휴대전화 중독이 결합된 형태(황경혜, 유양숙, 조옥희, 2012)로 나타나는데, 스마트폰 중독은 성적저하나 학교부적응 등의 생활변화와 성격변화, 정체성의 혼란, 현실감의 저하, 건강악화, 척추측만증이나 디스크 등의 신체증상, 언어발달의 지장 등으로 나타나기도 한다(조유영, 2008). 또한 스마트폰 중독은 정신 건강에도 영향을 미쳐 우울, 불안, 충동, 공격성을 높인다고 보고되고 있다(금창민, 2013).

한편 많은 선행연구들은 인터넷 중독의 조절변인으로써 자기통제력을 들었고, 자기통제력의 상실은 인터넷 중독으로 발전하는 핵심적인 요인이라고 알려져 있다(Davis, 2001). 초등학생에서 고등학생에 이르기까지 자기조절력 향상이 스마트폰 중독 완화에 영향을 미쳤다는 연구들이 보고되고 있다(이미화, 2009; 김수진, 2009). 이러한 자기조절력에는 부모의 양육태도, 자아존중감이 영향을 미쳤으며(조권형, 2014), 스트레스, 우울 등이 영향을 미친다고 보았다(이동호, 2011). 이에 따라 청소년의 인터넷 중독의 예방과 치료를 위해서 스트레스 감소와 자기통제력을 향상시킬 수 있는 방안에 대한 실증적인 연구의 필요성(조민자, 2010)을 언급하고 있다.

한편 현대 사회의 많은 정신적 문제들을 개선하기 위하여 사회 모든 영역에서의 근원적인 전환이 요구되고 있으며, 이에 따라 많은 학교에서는 학생들의 학업적, 사회·정서적 및 행동적 요구에 부응하기 위한 획기적인 대안을 찾고 있다(Wisner, Jones, & Gwin, 2010). 그 대안의 하나로 학교현장에 다양한 명상 프로그램이 소개되고 있으며(Wisner, Jones, & Gwin, 2010), 인간의 부정적인 정서를 감소시키고 자기수양을 통하여 성숙에 이르게 하는 방법으로써 최근 명상이 주목을 받고 있다(김미한, 유양경, 이은진, 손무경, 2013). 아동이나 청소년을 대상으로 명상을 적용한 다양한 연구에서 명상이 학업수행능력 향상 등의 교육적 효과는 물론 불안 감소, 독립성 및 자존감 증가 등의 결과를 보여, 정신건강관리 중재로서의 가능성이 입증되고 있다(Barnes, Bauza, & Treiber, 2003; Beauchemin, Hutchins, & Patterson, 2008; Benson, Kornhaber, Kornhaber, LeChanu, Zuttermeister, Myers, & Friedman, 1994; Rosaen & Benn, 2006; So & Orme-Johnson, 2001; Wisner, 2008). 특히 학교 교과과정으로 통합된 명상은 학교 분위기에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 것으로 보고되고 있다(Wisner, 2008).

최근 들어 학교현장에서의 명상방법으로 한국을 비롯한 세계 여러 나라에서 마음빼기 명상에 대한 관심이 증가하고 있다(이인수, 2012). 마음빼기 명상의 원리에 따르면, 인간의 마음은 자기라는 몸과 몸이 살아오면서 기억 및 무의식 중에 저장된 생각의 일체이다. 이런 기억이 감정과 함께 영상으로 저장되어 있어 사람의 마음과 행동에 지속적으로 영향을 미치게 된다(우명, 2011)는 것이다. 마음빼기 명상은 살면서 쌓아온 자기라는 마음을 버리고 본래의 마음자리, 즉 본성을 깨닫는 프로그램이다. 서양의 인지상담과 마음빼기 명상에 대해 살펴보면 두 가지 방법 모두 대상자의 인식과 상황에 대한 수용태도를 변화시키고 부정적인 정서를 감소시킨다는 유사점이 있다(김미한, 2012). 두 가지 방법의 차이점은 인지상담은 정서 발생의 원인을 인지 및 신념에 두고 있기 때문에 인지체계의 변화를 통하여 문제해결에 접근하는 반면, 마음빼기 명상으로 기억 속에 남아있는 감정을 직접 제거함으로써 역기능적 사고의 발생조건을 없애어 문제해결에 이를 수 있도록 도와준다는 점이라고 보여진다(안이환, 2006). 이렇듯 마음빼기 명상에서는 마음이 무엇인지 명확하게 정의하고 있으며, 마음을 버리는 방법이 구체적이고 체계적이므로 누구나 쉽게 접근할 수 있어서 나이 어린 초등학생에게도 적용 가능한 방법으로 알려져 있다(이인숙, 2009). 마음빼기 명상법은 스스로 자기 마음을 탐색하여 없애는 적극적인 방법(우명, 2008)으로써 청소년, 대학생, 교사를 대상으로 마음빼기 명상을 적용한 결과 불안, 우울, 스트레스 및 공격성을 감소시키는 효과가 있음이 확인되었다(정준용, 2005; 김미한, 2010; 김미한, 2012; 김미한, 유양경, 이은진, 손무경, 2013; 이인수, 2010). 마음빼기 명상 프로그램이 청소년의 분노와 불안을 감소시켜 수업의 집중도를 높이고(최경숙 외, 2002), 초등학생의 자아존중감과 학교적응을 향상시키며(Yoo, Lee, 2013), 초등학생 및 대학생의 우울, 불안, 스트레스는 감소시키고 자아존중감은 증가시킨다는 연구(김미한, 2009; 김미한, 2012)를 통해서 볼 때 마음빼기 명상 프로그램은 청소년의 스트레스와 같은 부정적 정서를 감소시킴으로써 자기통제력을 증가시켜 스마트폰 중독의 위험성이 감소할 것으로 예상된다.

이에 따라 본 연구에서는 마음빼기 명상의 원리를 적용한 학교기반 프로그램이 청소년의 자기통제력, 스트레스, 스트레스 대처방식과 스마트폰 중독 정도에 미치는 효과 및 지속효과를 규명해보고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구 방법 개요

본 연구는 고등학교 2학년 학생에게 아침자율학습시간에 마음빼기 명상 프로그램을 적용한 후 이들의 스마트폰 중독 정도와 자기통제력, 스트레스 및 스트레스 대처 방식에 미치는 효과 및 지속효과를 확인한 중재연구이다.

2. 연구 설계

연구 설계는 비동등성 대조군 사전사후 실험설계로서 마음빼기 명상 및 교육자료 제공 전, 후에 설문지를 이용하여 효과를 측정하고, 추가로 추후설문을 통하여 지속 효과를 측정하였다. 일개 고등학교에 1개 반(실험군)에는 중재 프로그램 및 스마트폰 중독에 대한 일반 지식을 제공하고, 다른 1개 반(비교군)에는 스마트폰 중독에 대해 일반 지식을 제공하였다.

〈표1〉 본 연구의 연구 설계

그룹	기초조사 (중재 전)	중재 (12주)	사후조사 (중재 후)	추후조사 (중재 4주 후)
실험군	○	마음빼기 명상 + 스마트폰 중독 관련 자료 제공	○	○
비교군	○	스마트폰 중독 관련 자료 제공	○	○

3. 연구 대상

일개 고등학교의 프로그램 진행자가 아침자율학습시간에 마음빼기 명상을 도입하는 1개 학급과 같은 학교 같은 학년 중에서 같은 학과 1개 학급을 임의 선정하였다. 실험군과 대조군으로 선정된 2개 반의 담임교사에게 먼저 연구의 취지와 목적을 설명하여 동의를 구한 후, 그 반의 학생인 연구 대상자 본인에게 연구 참여에 대한 동의를 구하되 고등학교 학생들의 경우 미성년자이므로 부모로부터 서면상으로 동의를 받았으며, 비교군 또한 학생과 학부모로부터 서면으로 동의서를 받았다. 실험군의 경우 아침자율학습시간에 교사의 계획에 의해 수행되는 활동은 모든 학생이 참여하도록 하며, 본 연구의 설문지에 참여하지 않아도 이로 인해 학생에게 어떠한 불이익이 없음을 고지하였다.

연구 방법 및 절차에 대해서는 한국교통대학교 생명윤리심의위원회의 심사 및 승인(KNUT IRB-11)을 받았다. 연구 대상자 수는 G*power 3.1을 이용하여 산출하였으며(Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007), 두 군의 평균 비교 설계를 위한 검정에 필요한 대상자 수는 유의수준 .05, 검정력 80%, cohen의 큰 효과크기인 0.80, 실험군과 대조군의 비율을 1:1로 하였을 때 그룹당 26명, 총 52명으로 결정하여 실험군과 대조군을 1개반으로 설정하였다. 중재를 마친 후에 학생과 학부모 동의서와 사전, 사후, 및 추후 검사가 모두 이루어진 49명이 분석에 이용되었다. 중재 전에 산출한 연구 대상자인 52명에 비하여 중재 후 분석에 이용된 연구 대상자가 49명으로 3명이 부족하여 사후 검정력을 산출하였다. G*power 3.1을 이용하여 본 연구의 검정력을 확인한 결과 유의수준 .05, 실험군과 대조군의 평균과 표준편차를 이용하여 계산한 결과 효과크기, 실험군 24명, 대조군 25명 등 총 49명의 연구 대상자에서는 검정력이 80.0002%로 산출되었다.

4. 연구 도구

1) 스마트폰 중독

스마트폰 중독을 측정하기 위해서 한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도를 사용하였다. 스마트폰 중독 척도는 총 15문항으로 일상생활장애, 가상세계 지향성, 금단, 내성의 4개 하위요인으로 구성되어 있다. 하위요인은 스마트폰의 과도한 사용으로 일상생활을 제대로 수행하지 못해 문제를 일으키는 ‘일상생활장애’, 현실에서보다 가상공간을 더 편하게 생각하는 ‘가상세계 지향성’, 스마트폰을 이전보다 더 많이 사용해야 만족을 느끼게 되는 ‘내성’, 그리고 스마트폰 사용이 중단되거나 감소하면 초조와 불안 또는 강박적 증상이 일어나는 ‘금단’을 의미한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’까지 Likert식 4점 척도로 구성되어 있으며, 15문항의 점수를 모두 더한 총점을 계산하여 고위험 사용자군, 잠재적 위험 사용자군, 일반 사용자군으로 분류된다. 점수가 높을수록 스마트폰 중독 수준이 높음을 의미한다. 한국정보화진흥원(2011)의 연구에 따르면 스마트폰 중독 척도의 신뢰도 값은 스마트폰 중독 전체 .88, 일상생활장애 .83, 가상세계지향성 .68, 금단 .77, 내성 .78이었으며, 본 연구에서의 Cronbach’s α 값은 스마트폰 중독 전체 .88, 일상생활장애 .76, 가상세계지향성 .56, 금단 .73, 내성 .73이었다.

2) 자기통제력

자기통제력 정도를 측정하기 위해서 Gottfredson과 Hirschi(1990)의 자기통제력 척도와 김현숙(1997)이 Kendall과 Wilcox(1979)의 자기통제평정척도(Self-Control Rating Scale: SCRS)를 번안하면서 청소년에 적합하도록 수정한 척도를 참고로 하여 남현미(1999)가 재구성한 척도를 사용하였다. 이 척도는 장기적인 만족추구 요인(10문항)과 즉각적인 만족추구 요인(10문항)의 총 20문항으로 점수범위는 20점에서 100점까지이며, 5점 척도로 구성되어 있다. 장기적인 만족추구 성향은 보다 집중력이 있고, 행동하기 전에 생각하며, 욕구를 지연시킬 수 있으며, 효율적인 문제 해결을 할 수 있는 능력을 가지고 있는지를 파악한다. 반면, 즉각적인 만족추구 성향은 충동적이고, 자기위주로 생각하며, 말보다는 행동이 앞서는 경향이 있는 것을 파악한다. 각 문항 점수의 합이 높을수록 청소년의 자기통제력이 높음을 의미하며, 청소년이 일시적인 충동에 의하거나 즉각적인 만족을 주는 문제행동을 회피하고 인내할 수 있는 능력이 더욱 크다고 볼 수 있다. 남현미(1999)의 연구에서 Cronbach's alpha는 .78이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's alpha는 .75이었다.

3) 스트레스

스트레스를 측정하기 위해서 Crosby(1988)가 정서적 스트레스 수준을 측정하기 위해 사용한 Visual Analogue(VA)를 강문희 등(2012)이 수정한 것을 사용하였다. 10cm 수직선에 가장 낮은 점을 0점(스트레스가 없음), 가장 높은 점을 10점(매우 높은 스트레스)으로 중간에 1~9까지의 숫자를 표시하여 대상자가 현재 느끼는 스트레스 정도를 자가평가하여 수직선에 표시하도록 했다. 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다.

4) 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식을 측정하기 위해서 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 도구를 김정희(1988)가 요인 분석하여 수정과 번안한 것을 다시 정유미(2004)가 수정하고 보완한 도구를 이용하였다. 이 도구는 문제 중심적 대처, 정서 중심적 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고 대처의 네 가지 하위영역별로 5문항씩 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 문제 중심적 대처는 스트레스를 유발한다고 생각되는 개인-환경

관련 문제를 직면하여 변화시켜 스트레스 근원에 작용하려는 노력을 말한다. 정서 중심적 대처는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 감정상태를 통제하려는 노력이다. 소망적 사고 대처는 스트레스나 그것을 유발하게 되는 상황, 사건에 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하는 방식을 말한다. 사회적 지지 추구는 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위하여 누군가의 도움을 요청하는 대처방식이다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 4점까지의 4점 Likert Scale로 되어 있으며, 점수가 높을수록 대처방식을 많이 사용함을 의미한다. 정유미(2004)의 연구에서 스트레스 대처방식 도구의 Cronbach's α 는 .87~.93이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's alpha는 .87이었다.

5. 중재

실험군에 적용된 마음빼기 명상은 마음을 빼기하는 방법으로 8단계까지의 과정이 있다. 본 연구에서는 8단계 중 1단계의 방법을 사용하되, 강의와 명상의 형식을 통합적으로 진행하였다. 2015년 4월부터 12주간, 아침자율학습시간에 매주 2회, 회당 20분씩 실험군의 교실에서 집단프로그램으로 진행하였다. 중재제공자는 현직 교사로서 마음수련 교원회에 등록되어 있는 교원 중에서 마음빼기 명상 강사 자격증이 있으면서 스마트폰 중독의 위험성에 대해 교육적 중재의 필요성을 공유한 고교 교사로서 책임연구자에게 연구의 목적과 방법에 대해 설명을 듣고 동의한 교사이다.

6. 자료 분석 방법

IBM SPSS Statistics 18.0 프로그램을 이용하여 연구자료를 분석하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성 및 종속변수에 따른 동질성은 카이제곱 검정과 t-test를 이용하여 분석하였다. 실험군과 대조군의 마음수련 전과 후의 스마트폰 중독 정도, 자기통제력, 스트레스 및 스트레스 대처방식에 대한 군 내의 차이는 paired t-test, 군 간의 차이는 ANCOVA를 이용하여 분석하였다. 실험군의 마음빼기 명상 지속효과 검정은 Repeated Measure Anova를 이용하였다.

Ⅲ. 연구 결과 및 결론

1. 연구 대상자 간 사전 동질성 검정

1) 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검정

고등학교 2학년을 대상으로 실험군과 대조군에 대해 동질성 검정을 한 결과 대상자의 일반적 특성 중 성별, 종교와 스마트폰 중독에 대한 교육은 동질한 것으로 나타났다. 등교 시 핸드폰 제출은 동질하지 않은 것으로 나타났다. 실험군의 경우 핸드폰을 제출하지 않는 학생이 많은 것으로 나타났다(표 3).

표 3. 실험군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검정 (N=49, n(%))

구분		실험군(n=24)	대조군(n=25)	χ^2	p
성별	남자	4(16.7)	4(16.0)	0.004	0.950
	여자	20(83.3)	21(84.0)		
종교	유	8(33.3)	5(20.0)	1.117	0.291
	무	16(66.7)	20(80.0)		
등교 시 핸드폰 제출	유	6(25.0)	17(68.0)	9.090	0.003
	무	18(75.0)	8(32.0)		
스마트폰 중독 교육	유	0(0.0)	3(12.0)	3.068	0.080
	무	24(100.0)	22(88.0)		

2) 실험군과 대조군 간의 종속변수에 대한 동질성 검정

〈표 2〉는 실험군과 대조군의 중재 전 종속변수에 대한 동질성 검정 결과 스마트폰 중독의 하위요인인 내성과 스트레스를 제외한 모든 종속변수가 동질한 것으로 나타났다. 내성과 스트레스는 실험군이 대조군에 비하여 유의하게 점수가 높았다.

표 3. 실험군과 대조군의 종속변수에 대한 동질성 검정 (N=49, M±SD)

구분		실험군(n=24)	대조군(n=25)	t	p
스마트폰 중독	일상생활장애	11.96±2.87	10.60±3.08	1.596	0.117
	가상세계 지향성	3.46±1.06	3.44±0.92	0.065	0.949
	금단	7.92±2.96	8.04±2.48	-0.158	0.875
	내성	10.54±2.21	8.64±1.89	3.244	0.002
	총점	33.88±7.19	39.00±7.13	1.543	0.130
자기 통제력	즉각적 만족추구	25.08±4.17	26.60±5.45	-1.091	0.281
	장기적 만족추구	30.87±5.74	32.08±4.46	-0.822	0.415

구분		실험군(n=24)	대조군(n=25)	t	p
스트레스		7.79±1.59	5.72±2.19	3.779	<0.001
스트레스 대처방식	문제 중심적 대처	10.25±2.29	11.56±2.60	-1.869	0.068
	사회적 지지 추구 대처	12.29±2.16	12.52±3.31	-0.285	0.777
	소망적 사고 대처	12.79±1.96	12.20±2.94	0.832	0.410
	정서 중심적 대처	10.38±2.83	10.24±2.30	0.184	0.855

2. 마음빼기 명상이 스마트폰 중독, 자기통제력, 스트레스 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과

〈표 4〉는 실험군과 대조군의 사전사후의 스마트폰 중독, 자기통제력, 스트레스 및 스트레스 대처방식에 대한 평균차이를 분석한 결과이다.

스마트폰 중독 총점은 실험군이 33.9점에서 29.6점으로 감소하였지만, 통계적으로 유의하지 않았다(F=2.943, p=.093). 하위영역별로는 금단(F=4.458, p=.040)이 두 군간에 유의한 차이가 있었으나, 일상생활장애(F=.386, p=.548), 가상세계지향성(F=1.197, p=.280), 내성(F=.391, p=.535) 등은 두 군간에 유의한 차이가 없었다.

자기통제력의 하위요인인 즉각적 만족추구성향은 실험군이 25.08점에서 27.75점으로 증가하고 대조군이 26.60점에서 25.40점으로 감소하였으나, 두 군간에 유의한 차이가 없었다(F=2.998, p=.090). 장기적 만족추구성향은 실험군이 30.87점에서 34.00점으로 증가하고 대조군이 32.08점에서 30.24점으로 감소하여 두 군간에 유의한 차이가 있었다(F=7.446, p=.009).

스트레스는 실험군이 7.79점에서 5.67점으로 감소하고 대조군은 5.72점으로 변화가 없었으며, 두 군간에 유의한 차이가 있었다(F=5.584, p=.022).

스트레스 대처방식의 하위요인인 문제 중심적 대처(F=.096, p=.758), 사회적 지지 추구 대처(F=.923, p=.342), 소망적 사고 대처(F=.259, p=.613), 정서 중심적 대처(F=2.727, p=.905) 등의 모든 요인에서 두 군간에 차이가 없었다.

표 4. 마음빼기 명상이 스마트폰 중독, 자기통제력, 스트레스 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과

(N=49, M±SD)						
구분			pretest	posttest	t(p)*	F(p)**
스마트 폰 중독	일상생활 장애	실험군	11.96±2.87	10.54±2.03	3.365(0.003)	.386
		대조군	10.60±3.08	9.96±2.89	1.655(0.111)	(.548)
	가상세계 지향성	실험군	3.46±1.06	3.13±1.04	1.696(0.103)	1.197
		대조군	3.44±0.92	3.36±0.95	0.527(0.603)	(.280)
	금단	실험군	7.92±2.96	6.83±2.32	2.269(0.033)	4.458
		대조군	8.04±2.48	7.84±2.29	0.894(0.380)	(.040)
	내성	실험군	10.54±2.21	9.13±1.83	3.015(0.006)	.391
		대조군	8.64±1.89	8.44±2.10	0.707(0.486)	(.535)
총점	실험군	33.88±7.19	29.63±5.72	3.428(0.002)	2.943	
	대조군	39.00±7.13	29.60±7.25	1.806(0.083)	(.093)	
자기 통제력	즉각적 만족추구	실험군	25.08±4.17	27.75±4.14	-2.155(0.042)	2.998
		대조군	26.60±5.45	25.40±5.53	0.844(0.407)	(.090)
	장기적 만족추구	실험군	30.87±5.74	34.00±4.33	-2.031(0.054)	7.446
		대조군	32.08±4.46	30.24±4.84	1.297(0.207)	(.009)
스트레스		실험군	7.79±1.59	5.67±2.18	4.977(<0.001)	5.584
		대조군	5.72±2.19	5.72±1.88	.000(1.000)	(.022)
스트레스 대처 방식	문제 중심적 대처	실험군	10.25±2.29	12.29±2.29	-3.336(0.003)	.096
		대조군	11.56±2.60	10.60±2.45	1.467(0.155)	(.758)
	사회적 지지 추구 대처	실험군	12.29±2.16	12.79±2.59	1.078(0.475)	.923
		대조군	12.52±3.31	13.76±3.80	-1.059(0.300)	(.342)
	소망적 사고 대처	실험군	12.79±1.96	12.92±2.39	0.000(1.000)	.259
		대조군	12.20±2.94	12.44±3.04	-0.258(0.799)	(.613)
	정서중심적 대처	실험군	10.38±2.83	10.25±2.21	-0.325(0.748)	2.727
		대조군	10.24±2.30	11.80±2.78	-2.129(0.044)	(.905)

* paired t-test, ** ANCOVA

3. 마음빼기 명상의 지속효과 검증(실험군)

본 연구에서는 스마트폰 중독, 스트레스, 자기통제 및 스트레스 대처방식이 지속되는 과정이라는 것을 고려하여 사후조사까지 완료한 실험군 대상자들의 마음빼기 명상 지속효과를 검증하고자 마음빼기 명상이 끝나고 4주 후에 추후검사를 실시하였다. 사후조사를 완료한 24명 모두 4주 후 추후검사까지 완료하였으며, 그 결과는 표 5와 같다.

마음빼기 명상 후 전체 스마트폰 중독 정도는 시간의 흐름에 따라 통계적으로 유의한 변화를 보였으며(F=9.982, p=.001), 사전검사에 비해 사후검사에서, 사전검사에

에 비해 추후검사에서 유의하게 감소하였다. 하위영역을 살펴보면 일상생활장애는 시간의 흐름에 따른 변화가 통계적으로 유의하게 감소하였으며(F=7.188, p=.004), 사전검사에 비해 사후검사에서, 사전검사에 비해 추후검사에서 유의하게 감소하였다. 가상세계 지향성은 시간의 흐름에 따른 변화가 통계적으로 유의하지 않았다(F=2.836, p=.069). 금단은 시간의 흐름에 따른 변화가 통계적으로 유의하지 않았다(F=2.755, p=.083). 내성은 시간의 흐름에 따라 통계적으로 유의한 변화가 있었으며(F=12.665, p<.001), 사전검사에 비해 사후검사에서, 사전검사에 비해 추후검사에서 유의하게 감소하였다.

자기통제력의 하위요인인 즉각적 만족성향 추구는 시간의 흐름에 따라 통계적으로 유의한 변화가 있었으며(F=54.937, p<.001), 추후검사에서 사전검사에 비해, 추후검사에서 사후검사에 비해 유의하게 증가하였다.

스트레스는 시간의 흐름에 따라 통계적으로 유의하게 감소하였으며(F=20.965, p<.001), 사전검사에 비해 사후검사에서, 사전검사에 비해 추후검사에서 유의하게 감소하였다.

스트레스 대처방식의 하위영역을 살펴보면, 문제 중심적 대처방식은 시간의 흐름에 따라 유의하게 증가하였으며(F=5.697, p=.010), 사전검사에 비해 사후검사에서, 사전검사에 비해 추후검사에서 유의하게 증가하였다. 사회적 지지 추구 대처(F=.254, p=.778), 소망적 사고 대처(F=.043, p=.943), 정서 중심적 대처(F=.444, p=.647)는 시간의 흐름에 따라 통계적으로 유의하지 않았다.

표 5. 마음빼기 명상의 지속효과 검증(실험군)

(N=24, M±SD)						
구분		pretest ^(a)	posttest ^(b)	follow up test ^(c)	F	p
스마트폰 중독	일상생활장애	11.96±2.87	10.54±2.03	9.25±2.47	7.188	0.004 (a>b, a>c)
	가상세계 지향성	3.46±1.06	3.13±1.04	2.96±0.86	2.836	0.069
	금단	7.92±2.96	6.83±2.32	6.46±1.79	2.755	0.083
	내성	10.54±2.21	9.13±1.83	7.92±2.34	12.665	<0.001 (a>b, a>c)
	총점	33.88±7.19	29.63±5.72	26.58±6.45	9.982	0.001 (a>b, a>c)
자기 통제력	즉각적 만족추구	25.08±4.17	27.75±4.14	36.88±6.82	54.937	<0.001 (c>a, b>a)
	장기적 만족추구	30.87±5.74	34.00±4.33	34.38±4.83	2.935	0.074

구분		pretest ^(a)	posttest ^(b)	follow up test ^(c)	F	p
스트레스		7.79±1.59	5.67±2.18	5.08±2.57	20.965	<0.001 (a>b, a>c)
스트레스 대처방식	문제 중심적 대처	10.25±2.29	12.29±2.29	12.75±2.69	5.697	0.010 (b>a, c>a)
	사회적 지지 추구 대처	12.29±2.16	12.79±2.59	12.88±3.23	.254	.778
	소망적 사고 대처	12.79±1.96	12.92±2.39	12.79±2.28	.043	.943
	정서 중심적 대처	10.38±2.83	10.25±2.21	10.63±2.04	.444	.647

본 연구의 주요결과와 그에 따른 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 12주간의 1주 40분 실시된 마음빼기 명상으로 청소년의 스마트폰 사용이 중단되거나 감소하면 생기는 초조와 불안 또는 강박적 증상 정도를 나타내는 금단 정도를 감소시키는데 효과가 있었다. 지속효과를 확인한 결과 마음빼기 명상은 스마트폰 중독 정도와 하위요인인 스마트폰의 과도한 사용으로 일상생활을 제대로 수행하지 못해 문제를 일으키는 일상생활장애 및 스마트폰을 이전보다 더 많이 사용해야 만족을 느끼는 내성에서 시간의 흐름에 따라 통계적으로 유의하게 감소하여 마음빼기 명상이 스마트폰으로 인한 중독 정도와 하위요인인 일상생활장애 및 내성에 대해 지속효과를 가지고 있음을 보여주었다. 다른 하위요인들에 대한 마음빼기 명상의 효과성 검증을 위하여 기간과 추후검사를 달리한 반복연구를 통하여 하위영역별로 마음빼기 명상이 효과를 가지게 되는 시점을 확인하는 연구를 추후과제로 삼고자 한다.

마음빼기 명상은 청소년의 자기통제력의 하위요인인 장기적 만족추구성향 증진에 효과가 있는데, 이는 보다 집중력이 있고, 행동하기 전에 생각하며, 욕구를 지연시킬 수 있으며, 효율적인 문제해결을 할 수 있는 능력을 나타내는 것이다. 또한 자기통제력의 하위요인인 즉각적인 만족추구 성향은 충동적이고, 자기위주로 생각하며, 말보다는 행동이 앞서는 경향이 있는 것을 파악하는 것을 의미하는데, 시간의 흐름에 따라 유의하게 증가하여 즉각적인 만족추구 성향을 통제할 수 있는 지속효과를 가지고 있음을 보여주었다.

마음빼기 명상은 청소년의 스트레스를 감소시키는 데 효과가 있었다. 또한 추후검사 결과 시간의 흐름에 따라 통계적으로 유의하게 감소하여 마음빼기 명상이 스트레스 감소에 대해 지속효과를 가지고 있음을 보여주었다.

본 연구는 고등학교의 스마트폰 중독에 핵심적인 영향을 미치는 요인인 자기통제력 및 스트레스를 강화시킬 뿐 아니라 스마트폰 중독을 관리할 수 있는 직접적인 중재가 될 수 있다는 것과 학교와 같은 지역사회 세팅에서의 이용 가능성에 대해서 검증하였다. 이를 통하여 마음빼기 명상이 청소년인 중학교, 고등학교 및 대학생의 자기통제력 및 스트레스 관리와 스마트폰 중독 예방 및 관리 방법으로 지역사회에서 유용한 중재방법이 될 것임을 확인하였다.

참고문헌

- KT 경제경영연구소(2010). 2014 IT 전망보고서.
- 강문희, 권종선, 오경옥(2012). 고등학생의 스트레스 정도에 따른 극복력 영향요인. 대한스트레스학회지, (2003), 187~198.
- 강희양(2008). 청소년의 인터넷중독과 게임중독에 대한 사회적 자기조절 모형 탐색 및 자존감향상 인지행동치료의 효과. 전북대학교 대학원 박사학위논문.
- 고수연(2002). 자기조절 집단상담 프로그램이 아동의 인터넷 중독에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 금창민(2013). 중·고등학생의 스마트폰 ‘중독 경향성’과 정신건강문제에 관한 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미한(2010). 마음수련 캠프가 대학생의 우울, 스트레스, 불안 및 자아존중감에 미치는 영향. 전인교육, 1, 93-112.
- 김미한(2012). 명상캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 338-348.
- 김미한, 유양경, 이은진, 손무경(2013). 마음수련 프로그램이 아동 및 청소년의 공격성 및 자율성에 미치는 효과. 정서행동장애연구, 29(1), 145-171.
- 김수진(2009). 자기조절 집단상담 프로그램이 고등학생의 인터넷 중독에 미치는 효과. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 남현미(1999). 가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안이환(2006). 마음수련 훈련과 아동의 상황불안. 인문학논총, 11(2), 215-233.
- 우 명(2008). 진짜가 되는 곳이 진짜다. 서울 : 참출판사.

- 우 명(2011). 이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자. 서울 : 참출판사.
- 이동호(2011). 청소년 스트레스가 우울 및 공격성에 미치는 영향. 한국국제대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 이미화(2009). 인터넷 중독 예방프로그램이 초등학교 저학년의 인터넷 게임중독 완화와 자기조절력에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수란(2006). 마음수련 명상훈련이 알코올 중독자의 부정적 정서와 음주에 관한 신념에 미치는 효과. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이인수(2010). 마음수련이 교사의 스트레스, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. 전인교육, 2, 49-71.
- 이인수(2012). 마음수련 단계에 따른 정신건강의 차이. 전인교육, 4, 5-27.
- 이인숙(2009). 마음 버리기를 통한 또래관계 증진. 전인교육, 1, 143-170.
- 정준용(2005). 마음수련 명상이 합병 증상과 정신건강상태, 자존감, 대처방식에 미치는 효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 정유미(2004). 해결중심 집단상담 프로그램이 대학생의 사회적 문제해결과 스트레스 대처능력에 미치는 효과. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 조권형(2014). 초등학생의 스마트폰 중독과 환경적 요인의 관계. 경인교육대학교 석사학위논문.
- 조민자(2011). 청소년의 자기조절능력이 자아존중감과 우울감에 미치는 영향. 한국청소년시설환경학회 학술대회.
- 조유영(2008). 청소년 인터넷 중독에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 서울시립대학교 석사학위논문.
- 최경숙(2003). 마음수련 훈련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국방송통신위원회(2013). 유무선통계. <http://www.kcc.go.kr>에서 2013년 1월 인출.
- 황경혜, 유양숙, 조옥희(2012). 대학생의 스마트폰 중독사용 정도에 따른 상지통증, 불안, 우울 및 대인관계. 한국콘텐츠학회논문지. 12(10), 365-375.
- Barnes, V. A., Bauza, L. B., & Treiber, F. A. (2003). Impact of stress reduction on negative school behavior in adolescents. Health and Quality of Life Outcomes, 1(10).
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L., & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills, and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. Complementary Health Practice Review, 13, 34-45.
- Benson, H., Kornhaber, A., Kornhaber, C., LeChanu, M. N., Zuttermeister, P. C., Myers, P., & Friedman, R. (1994). Increases in positive psychological characteristics with a

- new relaxation-response curriculum in high school students. Journal of Research and Development in Education, 27(4), 226-231.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use(PIU). Computer Human Behavior, 17, 187-195.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. Behavior Research Methods, 39, 175-191.
- Rosaen, C., & Benn, R. (2006). The experience of transcendental meditation in middle school students: A Qualitative report. Explore, 2(5), 422-425.
- So, K., & Orme-Johnson, D. W. (2001). Three randomized experiments on the longitudinal effects of the Transcendental Meditation technique on cognition. Intelligence, 29(5), 419-440.
- Wisner, B. L. (2008). The impact of meditation as a cognitive-behavioral practice for alternative high school students. Unpublished doctoral dissertation. University of Texas at Austin.
- Wisner, B. L., Jones, B., & Gwin, D. (2010). School-based meditation practices for adolescents: A Resource for strengthening self-regulation, emotional coping, and self-esteem. Children and Schools, 32(3), 150-159.
- 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[e-Version].

내 아이 인성인재로 키우는 행복한 마음빼기 명상

윤미라 중앙대학교 교수, 김영애 진해 중앙초등학교 교사

인성이 인생을 결정한다



대학의 현실

교수 : 직장에서 어떤 인재를 원할 것 같나?

학생들 : 협력하는 사람, 헌신하는 사람, 조직에 도움이 되는 사람...

교수 : 취업이나 직장생활에서 어떤 점이 걱정되나?

학생들 : 너무 상처받을 것 같다. 내가 견딜 수 있을까 내가 원하는 일과 다를 수 있을 것 같다.

교수 : 네가 원하는 게 뭔데? 어떤 삶을 살고 싶니?

학생들 : 모르겠어요. 편하게 행복하게 사는 거...??



No DNA Test Needed

자녀는 부모의 모습을 비춰주는 거울



니는 누굴 닮아서 이 모양이가?



내 아이 인성인재로 키우는 행복한 마음빼기 명상

◆ 프로그램의 목표

1. 나부터 양육 스트레스로부터 자유로워지고 행복해지기
2. 나부터 참마음을 찾아 아이의 인성 모델이 되기
3. 아이와 한마음으로 소통하기
4. 생활 속에서 마음빼기 명상 실천 하기
5. 행복한 자녀 만드는 행복한 부모 되기

내 아이 인성인재로 키우는 행복한 마음빼기 명상

◆ 프로그램의 특징

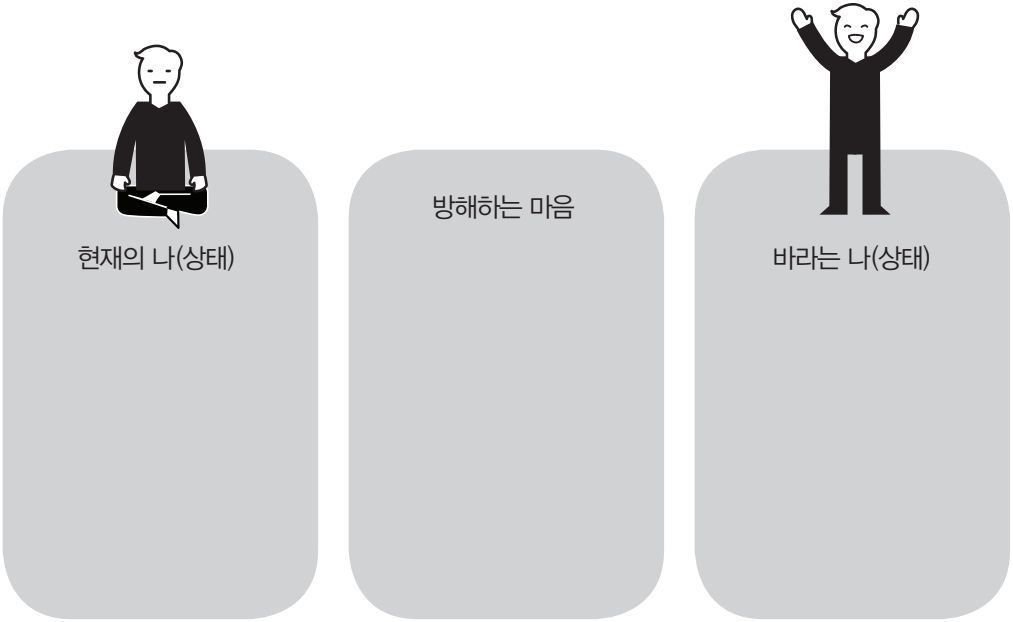
1. 나의 현재 상태와 바라는 상태에 대한 정확한 파악
2. 자신과 자녀, 가족, 관계에 대한 깊이 있는 성찰
3. 자기 이해를 통한 바르고 정확한 목표 설정
4. 목표에 도달하지 못하게 하는 장애물 발견
5. 마음빼기 명상을 통해 장애물을 제거
6. 바라는 상태에 도달하게 하는 구체적 방법

프로그램 구성

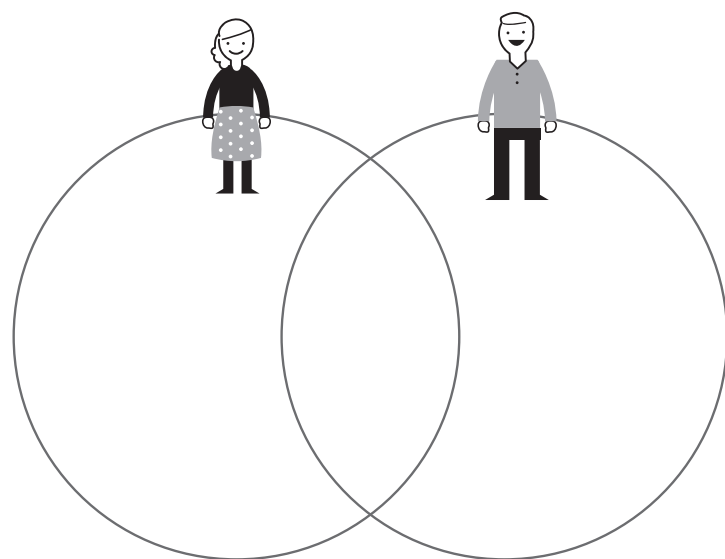
진해 중앙초등학교 사례(2회/주, 2시간/회, 총 4주)

회기	주제	강사
1	인성교육과 명상의 이해	이경재(전인교육센터 평생교육원 원장)
2	마음빼기 명상의 이해	이경재(전인교육센터 평생교육원 원장)
3	나는 어떤 부모인가	심혜재(전인교육학회 부회장, 전직 교사)
4	내 아이 어떤 아이로 키울 것인가	홍명석(서울 용산초등학교 교감)
5	자녀와 마음으로 소통하기	김진명(전인교육신문 편집장)
6	내 아이 자기주도적인 인재로 키우기	홍영민(전인교육센터 과장, 전직 교사)
7	행복한 부모가 행복한 아이를 만든다	윤미라(중앙대 간호학과 교수)
8	새로운 부모로서의 출발	이경재(전인교육센터 평생교육원 원장)

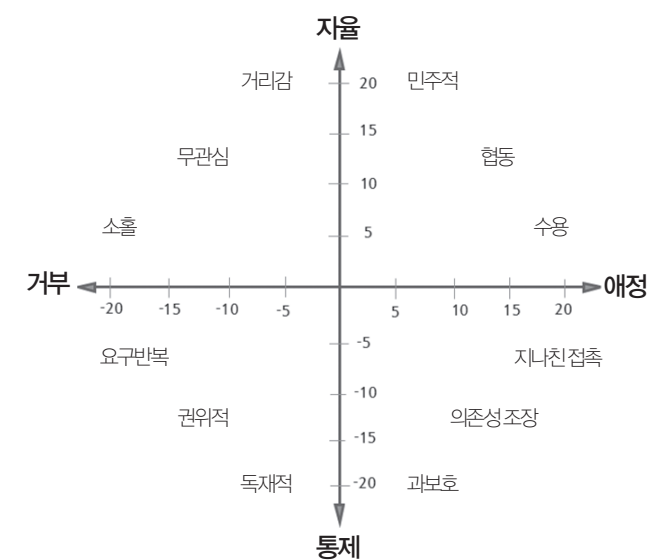
지금 나는 어디에



내 안의 부모님

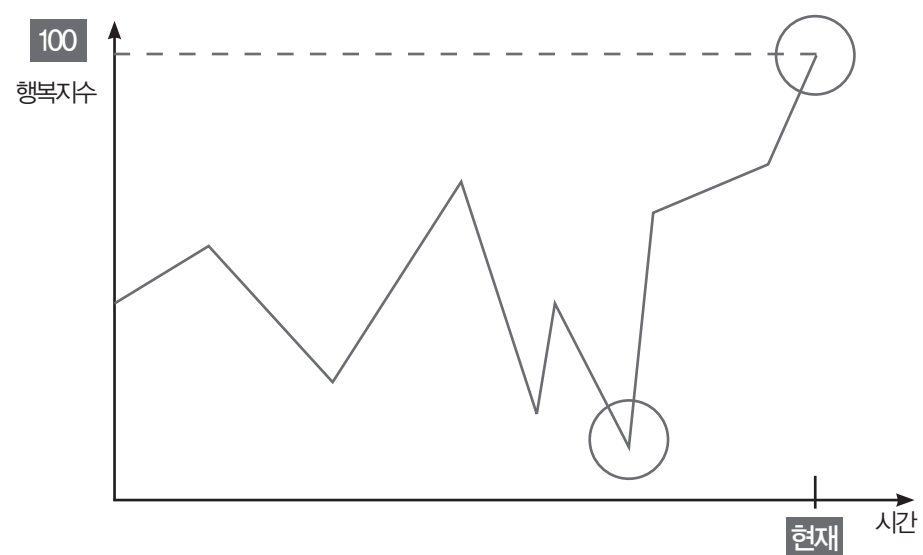


부모 양육 태도 진단



Reference) 이원영(1983). 어머니의 자녀 교육관 및 양육태도와 아동 발달과의 관계성 연구. 이대 교육학 박사

My Life Cycle



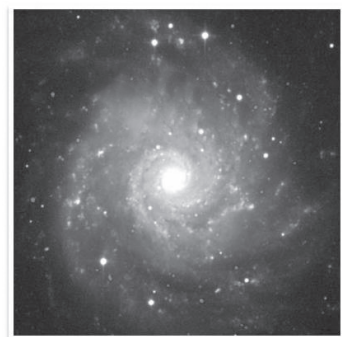
사랑 받는 아내,
좋은 엄마가 되고 싶은
나



내가 돌아본 나의 마음

아이에 대한 욕심
인정받고 싶은 마음
배우자를 원망하는 마음
내 기준과 틀에 맞추려는 마음
뿌리깊은 열등감
.....

사진 버리기(Discarding Pictures)



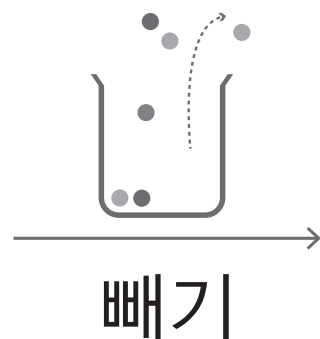
프로그램의 효과

부모효능감 척도

- Giband-Wallston & Wandersman(1978) 개발, 신숙재(1997) 번안
- 16개 문항, 5점 척도

	부모효능감	부모불안감
정의	부모 역할 수행에 대한 유능감이나 자신의 기대	부모로서의 좌절감과 불안
문항예시	• 나는 아이를 돌보는 데 있어 유능하다고 생각한다. • 나는 부모로서 해야 할 일을 잘 하고 있다. • 나는 좋은 모범이 될 수 있는 부모라고 생각한다. • 나는 부모로서 해야 할 일을 잘 하고 있다. • 나는 좋은 부모가 되는데 필요한 지식과 방법을 잘 알고 있다.	• 나는 좋은 부모가 될 수 없을 것 같아 걱정이다. • 부모로서 나는 긴장하고 있으며 불안하다. • 나는 아이가 현재 보이고 있는 수준이 그 나이에 그럴 수 밖에 없다는 것을 알면서도 짜증이 난다. • 내가 아이를 가르치고 이끌어 주려고 해도 아이가 내 뜻대로 잘 따라오지 않아 좌절감을 느낀다.

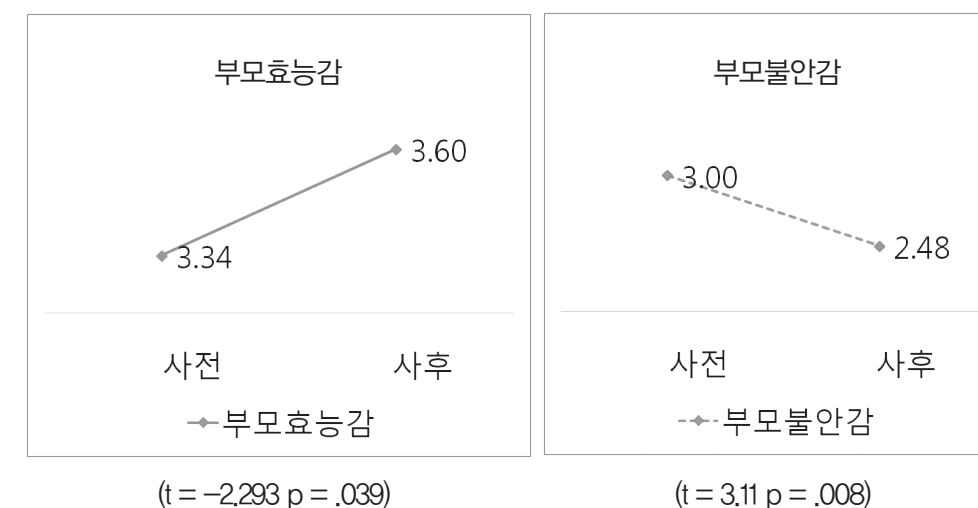
내 마음을 돌아보고 버리면 된다



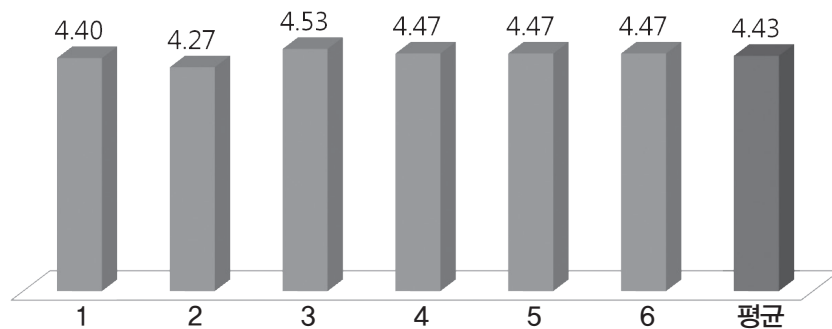
내가 돌아본 나의 마음
아이에 대한 욕심
인정받고 싶은 마음
배우자를 원망하는 마음
내 기준과 틀에 맞추려는 마음
뿌리깊은 열등감
.....

배우자를 진심으로 인정하게 된다.
아이를 있는 그대로 대하게 된다
아이, 배우자도 나를 신뢰
행복한 가정, 잘 자라는 아이들

프로그램의 효과



프로그램 만족도(5점 척도)



- 1. 프로그램 운영 전반에 대해 만족하십니까?
- 2. 수업시간 운영에 대해 만족하십니까?
- 3. 이 프로그램이 자녀를 인성인재로 키우는데 유익한 정보가 되었다.
- 4. 마음빼기 명상은 자녀의 인성교육에 효과적인 프로그램이다.
- 5. 마음빼기 명상이 학교수업에도 실시되었으면 좋겠다.
- 6. 이 프로그램 후에도 마음빼기 명상을 꾸준히 실천하고 싶다.
- 평균

프로그램 참가자 소감문

이OO

마음빼기를 통해 '나'를 다시 돌아보게 되고 마음도 편해지는 것을 느꼈다. 좀 더 내 아이들에게 좋은 모습으로 다가갈 수 있고 아이들과 즐거운 시간을 더 많이 가질 수 있게 될 것 같다. 감사합니다.

정OO

나를 뒤돌아보는 시간이었다. 그 시간들을 떠올려보니 내 행동이 눈에 들어왔다. 내 행동, 마음을 사진을 찍어보니 많이 잘못하고 있구나 라고 생각이 들어 고쳐야겠다는 마음이 강해졌다. 아이에게 야단을 쳐도 예전엔 내 행동을 돌아보지 못했는데, 그 행동이 돌아보게 되니 후회도 되고 많이 뉘우치게 된다. 정말 방법을 알고 실천한다면 정말 좋겠다는 마음이 절실히 느껴졌다. 감사합니다.

프로그램 참가자 소감문

이OO

마음빼기 명상을 통해 내 자신의 삶도 돌아보고 아이도 다시 볼 수 있어서 좋았습니다. 빼기를 하기 전에는 아이에게 바라는 모습이 내가 바라는 아이였습니다. 빼기 명상을 하고 돌아보니 아이가 하고 싶은 일, 아이가 원하는 일을 하는 게 바람이 되었네요. 앞으로도 힘든 일이 생기면 마음을 편히 하면서 명상하는 시간을 가지도록 하겠습니다. 수고하셨습니다.

한OO

며칠 전부턴 아이의 긍정적인 부분이 보이기 시작합니다. 단점보다는 장점을 보려 합니다. 자존감이 높은 아이라는 얘기를 며칠 전에 둘째 선생님에게 들었어요. 첫째 녀석에게도 너무 기대가 크다 보니 좀 다르게 키우는 듯 하는데, 사진 빼기 실천 잘 해서 기대도 줄이고 정말 끌고 가는 엄마라기보다 밀고 가려 합니다.

프로그램 참가자 소감문

김OO

가족을 바라보는 마음이 편안해지고 화나는 일이 있어도 바로 하기보다 생각을 해보고 차분한 마음으로 얘기하게 되었다. 나의 마음을 우선으로 생각하기 보다 상대방 마음이 어떠한지 먼저 생각하게 된다. 나쁜 감정보다 좋은 감정의 느낌이 더 많이 떠오르게 되고 지시하기 보다 함께 의논하게 된다. 급한 마음과 욕심이 줄어들고 차근차근 천천히 하나하나 일들을 하고 해결해 나갈 수 있는 여유로운 마음이 생겨 좋다. 거울을 볼 때 나의 표정이 더 밝아지고 가족들의 웃음이 더 많아진 것 같다.

손OO

좋은 강의 내용, 훌륭하신 강사님들의 강의를 듣고 많은 도움이 되었고 명상 시간도 많은 도움이 되었습니다. 매번 아이가 맘에 안 들면 왜 너는 그것도 못하니? 라고 생각했었는데... 명상을 통해 아이의 문제가 아닌 나의 마음 속 욕심이었다는 것을 알게 되었고 아이를 대하는 나의 모습이 변해 있다는 걸 알게 되었습니다. 감사합니다.

내 아이 인성인재로 키우는 행복한 마음빼기 명상

◆ 프로그램의 강점

1. 학부모, 현직 교사, 교수, 인성교육 전문기관의 융합 협력 프로그램
2. 지속적인 프로그램의 질 관리 · 향상 시스템
3. 신뢰도, 타당도가 검증된 도구 및 방법 사용
4. 객관적, 과학적 효과 검증
5. 표준화된 인성 프로그램으로서 보급 용이성

마음빼기 명상을 활용한 고등학교 인성 프로그램 개발 및 활용

주하늬 울산 삼호초등학교 교사, 김미한 경일대학교 교수
노다지 울산 메아리학교 교사, 박필선 창원 천광학교 교사

부모가 1% 바뀌면 아이는 100% 바뀐다



01 연구의 필요성

- 청소년기는 성장발달과정을 거치며 사회에 적응하는 중요한 시기
- 고등학생은 과중한 학업 스트레스, 친구 혹은 부모님과의 관계에서 오는 갈등, 이성 문제 등
- 학생 정신건강 선별검사 결과에 따르면 12.9%의 학생이 이상 진단 (김미한, 2012 재인용)
- 청소년의 우울과 불안, 대인관계 형성장애가 증가
- 이는 불안, 섭식장애, 자살기도, 문제행동 등으로 이어짐 (박은수, 2008)

01 명상과 인성교육

- 수업에 명상을 도입으로 학생들의 인성을 함양과 수학과 학업성취에 긍정적 관련(장성희, 1999)
- 명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 정서안정도에 기여함 (김유미, 2009)
- 명상법의 중요한 특징은, 바로 생각을 끊어 전두엽을 쉬게 하고 안정 시킴으로써 건강한 뇌를 회복하도록 도와주는 것 (조수희, 이영진, 2015)

01 마음빼기 명상

- 마음빼기 명상(우 명, 2005)은 자신을 돌아봄으로써 자기중심적인 자신만의 마음세계에서 벗어나 자신과 자신을 둘러싼 전체를 객관적으로 인식하게 하며 자신의 본성을 알도록 함
- 본 프로그램은 마음빼기 명상의 1단계 방법을 적용하여 고등학생과 학교 현장의 특성을 고려하여 개발
- 고등학생의 스트레스 해소 및 집중력을 높이며, 자신의 잠재력을 최대한 발휘하게 하도록 이론 교육이 아닌 실제 마음빼기 명상 실습을 주로 한 프로그램 개발

02 명상을 활용한 인성 프로그램 개발 과정

- 현직 교사 3명을 포함한 마음수련 명상전문가 12명이 마음빼기 명상 1단계 방법을 고등학생의 특성을 고려하여 차시별 프로그램을 개발함
- 전인교육학회, 마음수련 교원회의 자문과 타당성 검토 회의 거침
- 연구진과 해당 고교 교감, 교무부장과의 회의를 통한 학교의 특성과 요구사항 적용
- 전체적 프로그램 구성
- ❖ 강의 : 마음이 형성된 원리와 과정, 버려야 할 가짜마음과 본성인 진짜마음 알기, 가짜마음을 빼기해야 하는 당위성을 알게 하는데 주력
- ❖ 실습 : 자기중심적으로 저장해둔 마음 버리기 실습을 매 차시마다 실행

02 대상자 및 실시기간

대상	울산 우신고등학교 2학년 307명
활동 시간	2015년 6월 20일부터 7월 18일까지 매주 토요일(5회 7차시)

03 차시별 세부 프로그램

1차시 : 세부 프로그램

차시	내용	장소
1차시 (오리엔테이션)	1. 마음열기 2. 마음빼기 명상의 원리와 효과 강의	강당

1차시 : 마음빼기 명상의 원리와 효과 강의



1차시 : 마음열기



2차시 : 세부 프로그램

차시	내용	장소
2차시	1. 사전 설문지 작성 2. ‘하나라도 백 개인 사과’ 동화를 통한 동기 유발 3. 사람마다 마음이 다름 알기 4. 진짜마음, 가짜마음 설명 5. 마음빼기 명상 실행 (자기돌아보기) 6. 소감문 쓰기	각 교실

2차시 : 사전 설문지 작성

사전 설문지

안녕하십니까?
이 설문지는 마음빼기명상이 주신고등학교 학생들에게 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다. 설문조사는 명상 프로그램을 시작할 때와 마칠 때 각각 작성하게 됩니다. 각 문항마다 정답은 없으므로 솔직하게 답해주세요.
여러분의 설문 응답은 행복한 명상 프로그램 개발에 많은 도움이 됩니다. 귀중한 시간을 내어 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015.1.23 전인교육학회

설문조사에 대한 참여는 자유이며, 참여하지 않아도 이에 대한 불이익은 전혀 없습니다.
☐ 설문조사에 참여하겠습니다
(2015.) 성명: ()

※ 문항을 읽고 나와 가장 가까운 것에 V표 해주세요.

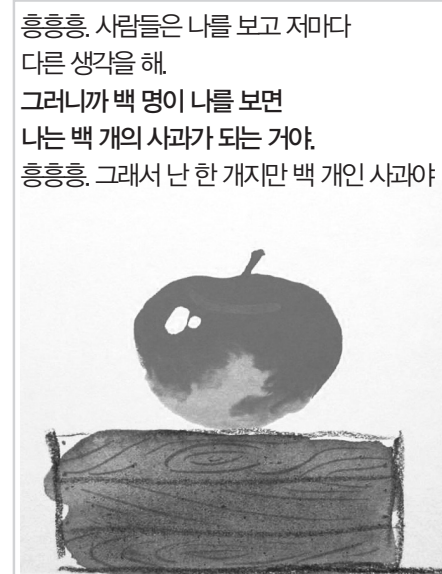
문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	많이 그렇다	매우 그렇다
1. 차분하지 못하고 움직임이 많다.				
2. 쉽게 흥분한다.				

- 집중력 측정도구는 박화엽, 강경열(2001)의 중·고등학생용 수업집중력 검사지 문항 중 수업정신지향 10문항
- 스트레스 측정도구는 장세영(2000)의 단축형 사회 심리적 건강측정도구 (Psychosocial Well-being Index Short Form; PWI-SF)

2차시 : 진짜마음, 가짜마음 설명



2차시 : 동기유발 – ‘한 개라도 백 개인 사과’ 동화



2차시 : 마음빼기 명상 실행



2차시 : 동기유발 - 소감문 쓰기

오늘 어떤 마음을 떠올려 버렸나요?
마음빼기 후 느낌을 간단히 적어보아요 ^^

나를 되돌아볼 수 있었고
가지고 있었던 스트레스를 버릴 수
있어서 좋았다.

나를 힘들게 했던 마음을 버려서 개원한 느낌이었다.

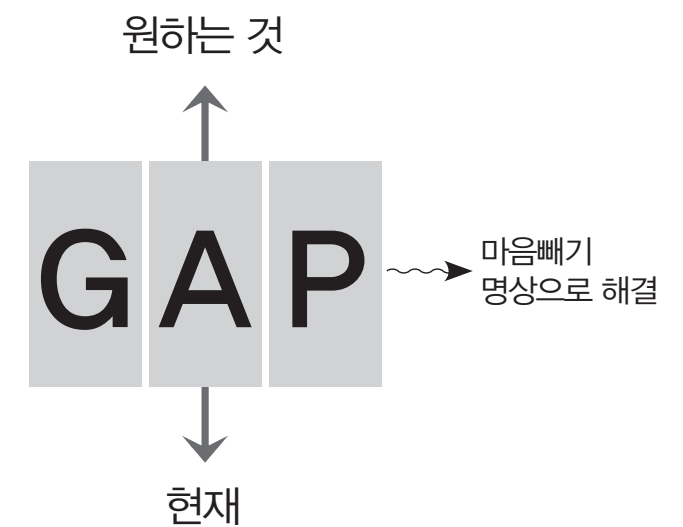
3차시 : 세부 프로그램

차시	내용	장소
3차시	1. 1분 마음빼기 실행 2. 자기 돌아보기를 하면 좋은 점 강의 3. 자기 돌아보기 4. 'Power of ten' 동영상을 통한 마음 넓히기 5. 마음빼기 명상 실행 6. 소감문 쓰기	각 교실

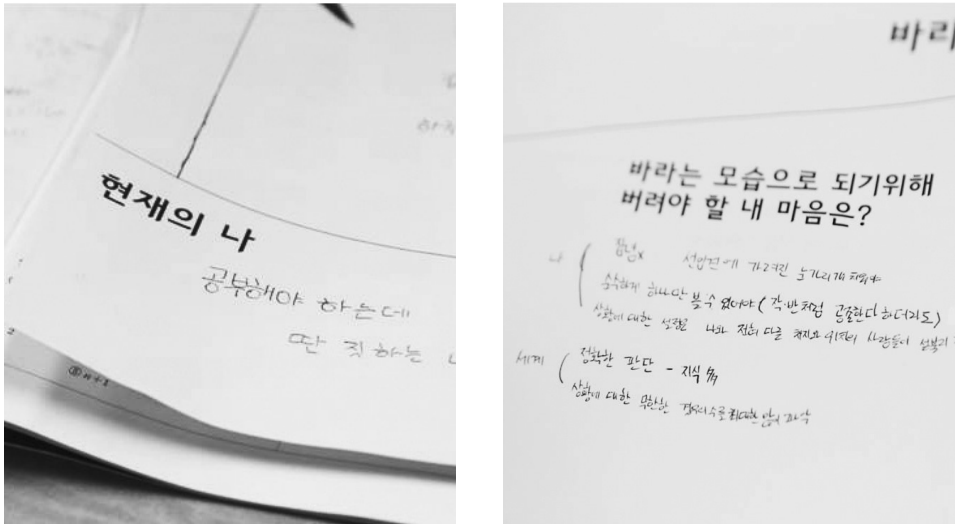
3차시 : 1분 마음빼기 실행



3차시 : 자기돌아보기를 하면 좋은 점



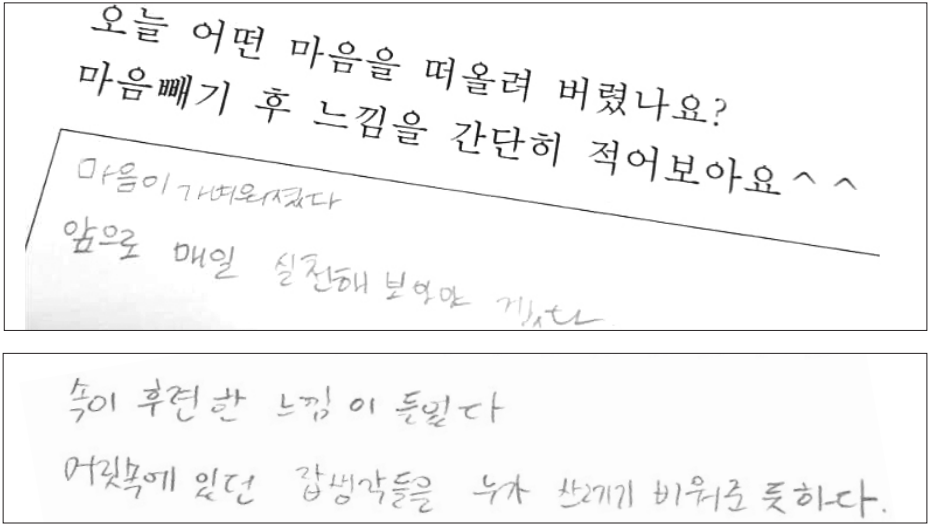
3차시 : 자기돌아보기(현재의 나, 바라는 나, 버려야 할 마음 찾기)



3차시 : 마음빼기 명상 실행



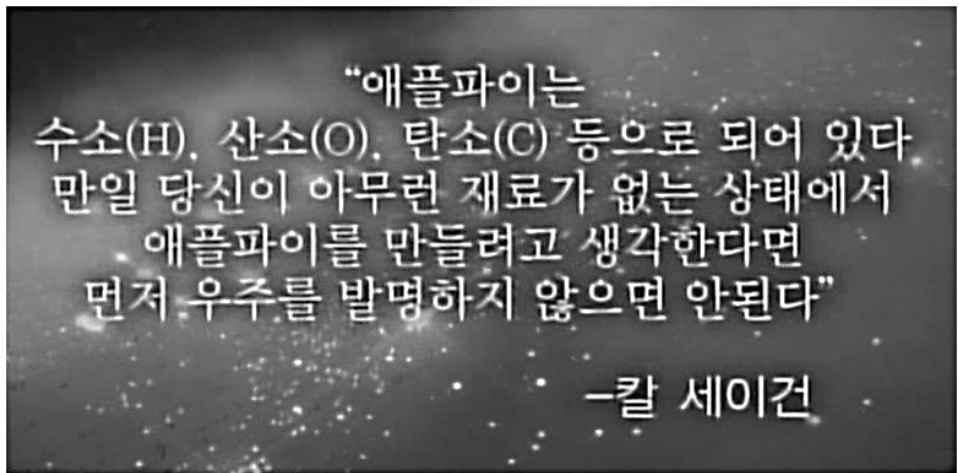
3차시 : 소감문 쓰기



4차시 : 세부 프로그램

차시	내용	장소
4차시	1. 질문내용 피드백 2. '우주에서 온 애플파이' (동영상 시청) 3. 인생그래프 그리기 4. 스트레칭 5. 마음빼기 명상 실행 6. 소감문 쓰기	각 교실

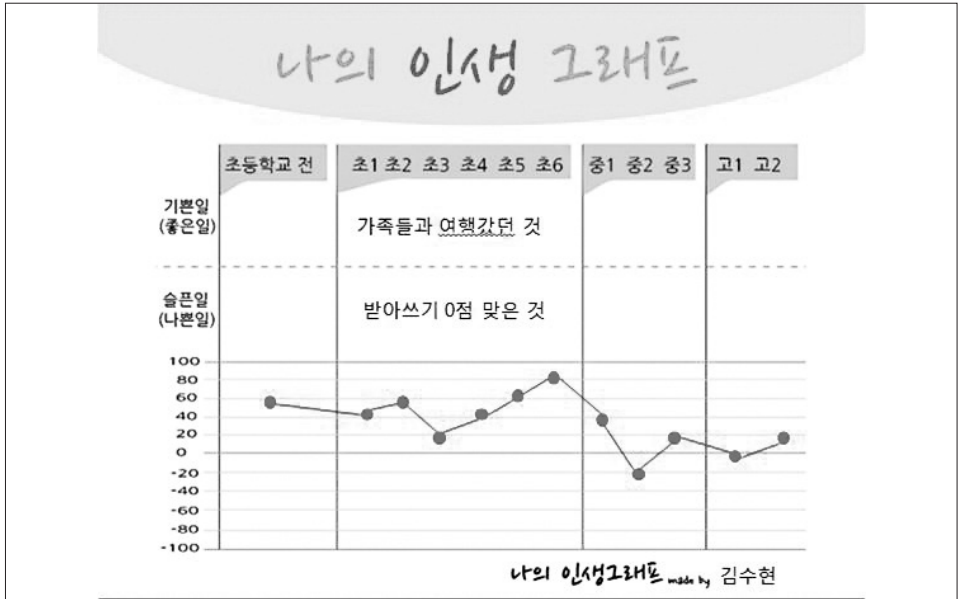
4차시 : 동기유발 – 우주에서 온 애플파이 동영상



4차시 : 스트레칭



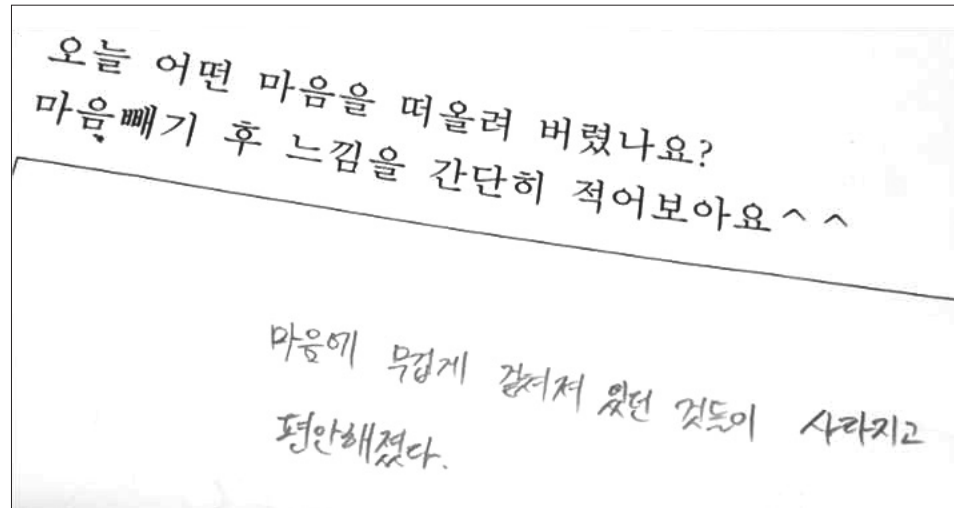
4차시 : 자기돌아보기 – 인생그래프 그리기



4차시 : 마음빼기 명상 실행



4차시 : 소감문 쓰기



5차시 : 세부 프로그램

차시	내용	장소
5차시	1. '내 마음도 터져요' 활동 풍선에 버리고 싶은 마음을 쓰고 터뜨리기 2. Best Health Dance 3. 퀴즈를 통한 마음빼기 명상 정리 하기. 수업시간에 배운 내용과 넌 센스 퀴즈 시간	강당

5차시 : '내 마음도 터져요' 활동



5차시 : '내 마음도 터져요' 활동



5차시 : 'Best health dance'



5차시 : 명상 퀴즈



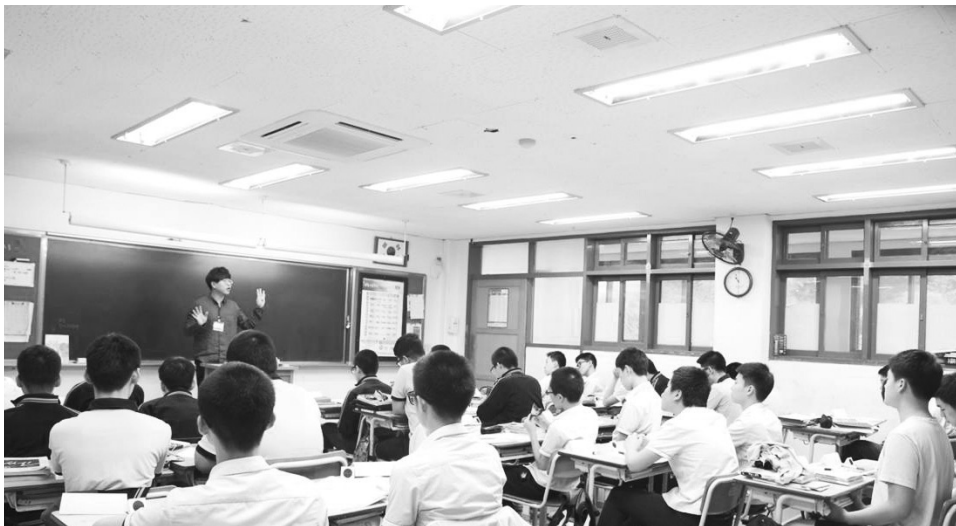
6차시 : 세부 프로그램

차시	내용	장소
6차시	1. 1분 마음빼기 명상 실행 2. 진짜마음, 가짜마음, 가짜마음을 버려야 하는 이유 설명 3. 스트레칭 4. 마음빼기 명상 실행 5. 아름다운 엽서 만들기 (명상 후 달라진 모습 엽서로 표현하기) 6. 사후 설문지 작성	각 교실

6차시 : 1분 빼기 명상 실행



6차시 : 진짜마음 가짜마음 강의



6차시 : 마음빼기 명상 실행



6차시 : 아름다운 엽서 만들기(명상 후 달라진 마음)

아름다운 엽서 만들기

긍정적인 마음을 가진 내가

미음답다
coexist

6차시 : 사후 설문지 작성

사후 설문지

안녕하십니까?

그 동안 마음빼기명상에 끝 참여해주어 감사드립니다. 일전에 알려드린 바와 같이 명상을 마치는 시점에서 한 번 더 설문 부탁드립니다. 각 문항마다 정답은 없으니 솔직하게 답해주세요.

감사합니다.

2015. 7. 11. 전인교육학회

설문조사에 대한 참여는 자유이며, 참여하지 않아도 이에 대한 불이익은 전혀 없습니다.

☐ 설문조사에 참여하겠습니다

(2015. 7. 18. 성명 김수현)

※ 문항을 읽고 나와 가장 가까운 것에 V표 해주세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	많이 그렇다	매우 그렇다
1. 차분하지 못하고 충격임이 많다.				
2. 쉽게 흥분한다.				
3. 주의집중 시간이 짧다.				

7차시 : 세부 프로그램

차시	내용	장소
7차시	❖ 우신고 토크콘서트 1. 학생들과 강사들의 마음빼기 후 소감 발표 2. 각종 공연(노래, 콩트, 춤)을 통해 마음 열기 및 하나되기 3. 활동내용 동영상 시청	강당

7차시 : 우신고 'Talk Concert'



04 인성 프로그램 참여 전후의 변화

	사전	사후	t	p
	평균±표준편차	평균±표준편차		
집중력	1.86±0.47	2.00±0.50	-4.67	<.001
스트레스	1.19±0.40	1.08±0.43	4.05	<.001

- 인성 프로그램에 참여한 고등학생의 집중력이 1.86점에서 2.00점으로 증가하였음
- 인성 프로그램에 참여한 고등학생의 스트레스 점수는 1.19에서 1.08로 감소하였음

04 인성 프로그램 참여 전후의 변화(소감문)

5. 마음 빼기 명상에 대한 소감이나 느낀 점이 있다면 자유롭게 적어 주세요

마음이 좀 더 평안해 졌다, 그리고 내 성격에서 화를 좀 더 잘 다스리게 된 것과 한층 더 활발해 진 것이 나를 도움이 된 것 같고 마음 빼기를 통하여 자신감을 다시 되찾은 것 같다.

04 인성 프로그램 참여 전후의 변화(소감문)

5. 마음 빼기 명상에 대한 소감이나 느낀 점이 있다면 자유롭게 적어 주세요.

바쁘고 정신없는 학교 생활 속에서 편하게 나를 쉬게 할 수 있는 시간이었다.
생각도 여러가지로 변하게 되는 것 같고 하루하루가 전과 같지 않게 느껴진다.
앞으로 후자에도 열심히 해야겠다.
선생님 수고하셨습니다 ~^

04 인성 프로그램 참여 전후의 변화(소감문)

5. 마음 빼기 명상에 대한 소감이나 느낀 점이 있다면 자유롭게 적어 주세요.

처음에는 어떻게 해야 할지 막막했는데 매주 하다보니 명상하는 방법을 조금은 배운 것 같다.
장기간 지속적으로 한 것도 아니고 짧은 시간 잠깐 마음에도 마음이 비워지고
조금 침착해 진 것 같다.

05 결론

- 본 프로그램의 참여한 학생들의 수업 집중력이 증가하였고 스트레스 감소된 효과 확인됨
- 소감문에서 참여 학생들은 마음이 편안하고 밝아졌다거나 자신감을 되찾았다고 표현함
- 고등학교 학생과 학교 현장에서 적용 가능한 명상 기반의 인성 프로그램을 제시하였다는 의의

06 제언

- 본 프로그램을 고등학교의 인성 프로그램으로 활용 권장
- 마음빼기 명상을 활용한 동아리, 방과 후 교실 등 다양한 형태의 개발 필요함
- 지속적인 명상 기반의 프로그램 적용을 위한 일선 고교 교사를 대상으로 한 마음빼기 명상 특강 및 연수 제안
- 가정에서 명상 기반의 인성교육의 지속과 연계성 확보를 위한 학부모 대상의 마음빼기 명상 특강 및 학부모 교실 개설

참고문헌

- 김미한(2012). 명상캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 338-348.
- 김유미(2009). 명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 정서안정도에 미치는 효과. 아동교육, 18(2), 105-115.
- 박은수(2008). 19세 이하 소아 청소년 중 4~5000여명 우울증과 스트레스로 정신과 진료 받아. 국정감사보고자료.
- 우 명(2005). 하늘이 낸 세상 구원의 공식. 서울: 참출판사.
- 장성희(1999). 명상에 의한 정신 집중법이 수학학습에 미치는 효과. 한국수학교육학회지, 38(1), 49-59.

프로그램 소개

자기돌아보기 명상 프로그램 적용을 통한 인성인재 키우기

신하나 구미 신평초등학교 교사

목차

1. 2015 개정 교육과정 방향
2. 인성교육 제안
3. 프로그램 소개
4. 적용사례 및 효과
5. 프로그램 평가

1. 2015 개정 교육과정 방향



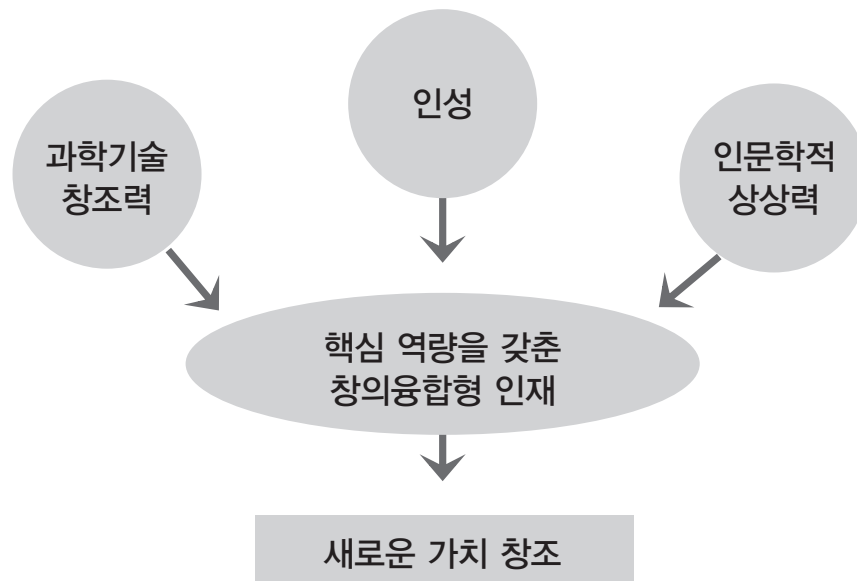
2015 개정 교육과정

- ① 암기식 교육 → 행복교육
- ② 창의융합형 인재형 제시
- ③ 학습자 핵심역량 강조
- ④ 현행 교육과정 문제점 개선 필요



인성교육 중심의 수업 강화

2015 개정 교육과정이 추구하는 인간상



2015 개정 교육과정의 주요 개념 및 특징

핵심 역량

학생이 교육과정을 통해 잘 할 수 있는 능력
특정 상황에서 심리, 사회적인 자원을 이용하여 요구를 성공적으로 해결하는 능력

초·중등학교 교육과정 편성, 운영 기준

학기당 이수 교과목 수 조정
창의적 체험활동 강화 / 자유학기제 도입
범교과 학습을 교과와 창의적 체험활동 연계

2015 인성교육 활성화를 위한 학교 수업 개선

가. 국내동향

체험형 교육(연극, 역할극 등) 확대 → 제한적 변화에 그침.

나. 외국동향

1. 전국적인 교육개혁운동으로써의 인성교육
2. 덕목교육의 강화
3. 확대된 인성 개념: 도덕적 인성, 수행인성
4. 인성교육을 위한 교사역할 증대
5. 개인과 사회의 조화를 강조하는 인성교육

2. 인성교육 제안 – 명상

❖ 자기돌아보기(Self-Reflection)

1986 Bandura의 사회학습이론(social learning theory)에 따르면 초등학교 및 중학교에서 성적 향상과 자아 존중감이 향상되는 것으로 알려짐.

❖ 명상(Meditation)

- 명상은 학생들의 내면의 감정을 관찰하여 정서 안정에 도움을 줌 (Wisner, 2013).
- 명상의 효과는 개인의 품성, 타인과의 관계 그리고 사회적 능력, 책임감, 시민성, 도덕성 등을 다루는 인성 교육의 실행에 효과적인 방법(Waters et al., 2014).
- 명상의 효과가 신경과학적으로 입증되기 시작하면서 명상을 ‘도덕명상 교육’에 도입해야 한다는 주장 제기(장승희, 2012).

학교기반 명상 프로젝트의 예: 영국



학교기반 명상에 대한 연구



국내 인성교육 명상 프로그램에 대한 수요 증가



3. 프로그램 소개 Self-Reflection Meditation Program

❖ 자기돌아보기(Self-Reflection) 명상 프로그램

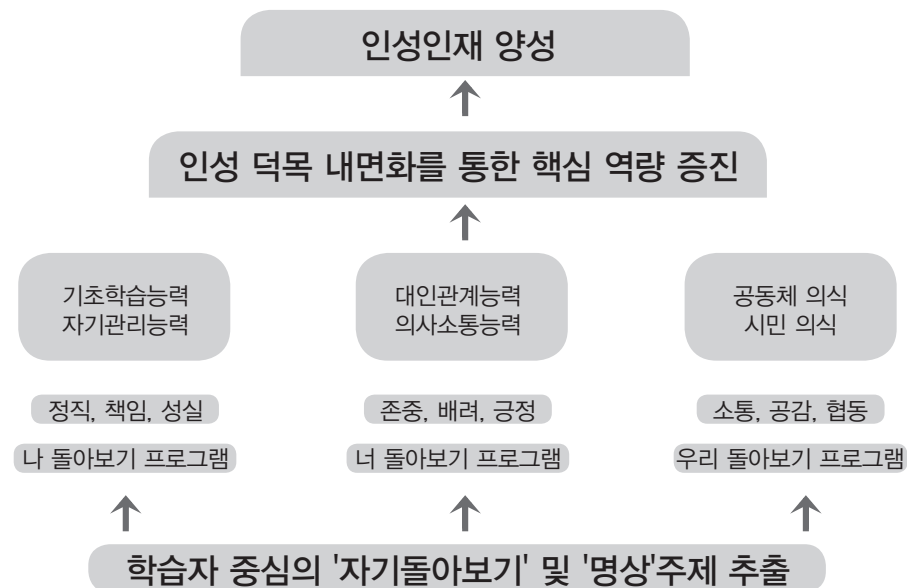
자기를 돌아보는 과정을 통해 자신의 말, 행동, 타인을 대하는 자신의 마음 가짐 등 바른 인성 함양에 방해가 되는 마음을 찾아보고 명상을 통하여 그 마음을 빼기 하여 생활 속에서 실천능력을 기르는 프로그램.

- 자기돌아보기(Self-Reflection)를 통한 자기반성 교육
- 학습자 스스로 깨닫게 하는 내면 교육
- 정서안정, 학습능력 향상 및 공동체 의식 함양
- 인성덕목, 핵심역량 등 교육과정 방향에 맞게 개발

학년별, 과목별 '자기돌아보기' 주제 추출

학년	과목	단원	돌아보기 주제	세부내용
5~6 학년	실과	1.나와 가정생활(5)	가족에 관한 부정적인 기억	-부모님께 꾸중 들었던 일 -엄마아빠의 다툼, 이혼 -엄마의 잔소리 -다른 형제 및 사촌과 비교 -부모님의 사생활 참견 -부모님과 세대차이 -다른 부모님과 비교할 때
	도덕	7.크고 아름다운 사람(6)		
	국어	2.다양한 관점(6) 3.마음을 표현하는 글(6) 12.문학의 갈래(6)		

프로그램의 목표



학습자 분석을 통한 '빼기' 주제 추출

주제	나돌아보기	너돌아보기	우리돌아보기
추출 기준	학습자의 긍정적 자아존중감 형성을 방해하는 부정적 요소	나와 상대와의 긍정적 관계 형성을 방해하는 부정적 요소	공동체의 소통, 협력적 관계 형성을 방해하는 부정적 요소
부정적 요소	열등감 부끄러움 소외감 부정적 마음 분노 감정 조절 자기과시 잘난 척 이기심 자존심	부정적 마음(가족) 부정적 마음(친구) 부정적 마음(선생님) 마음의 상처 두려움 왕따 학교 폭력 시기 질투 외로움 비교하는 마음	편견(장애인) 편견(소수자) 편견(다문화) 개인주의 배려심 부족 물질만능주의 생명 경시 국가적 우월감 인종차별

프로그램 매뉴얼(예시)

주제	스트레스 관리능력 기르기	대상	초등	
관련교과	범교과학습(인성교육)	영역및 차시	나	6차시
핵심역량	자기성찰능력, 대인관계능력	인성덕목	공감, 자기조절, 배려	
수업목표	스트레스를 받았던 자신을 돌아보고 스트레스 조절 능력을 키울 수 있다.			
수업자료	 동화,  PPT,  동영상,  학습지,  준비물,  게임			

프로그램 차시별 구성

❖ 학습자의 흥미를 고려한 동기유발

다양한 수업 자료- 동화, PPT, 학습지, 게임, 동영상

❖ 사고 활성화를 위한 활동 기법 적용

브레인스토밍, 마인드 맵, 에세이 기법

❖ 매뉴얼 단계

들어가기 (마음 열기)	자기돌아보기 (마음 찾기)	명상하기 (빼기 하기)	정리하기 (소감 나누기)
-----------------	-------------------	-----------------	------------------

프로그램 매뉴얼(예시)

단계	진행 절차 및 방법	
들어가기 (10분)	스트레스란 무엇인지 알아보기 -스트레스가 쌓이는 까닭을 알아본다. -내가 가지고 있는 스트레스는 무엇인지 발표한다.	
돌아보기 (15분)	저학년	고학년
	마음과 행동 그래프 만들기 -스트레스의 마음을 갖게 되는 경우를 3가지 찾아 포스트잇에 적는다. -스트레스 마음 주제별로 그래프를 완성한다. 마음과 행동의 관련성 파악하기 -우리 반에서의 스트레스 마음 3위~1위를 알아본다. -스트레스의 마음으로 인해 부정적인 행동이 나타남을 이해한다.	
명상하기 (10분)	마음빼기 명상하기 -스트레스에 대한 마음빼기 명상을 실행한다.	
정리하기(5분)	명상 후 소감록 적고 이야기 나누기	
수업의도	마음과 행동의 관계, 학생들이 스트레스를 받는 주된 이유, 스트레스를 받았을 때 주로 하는 행동에 대해 그래프를 만들어보는 활동을 통해 학급구성원의 성향과 특성, 주로 버려야 할 마음이 무엇인지 파악할 수 있다. 또 마음빼기 명상으로 학생들이 더 쉽고 빠르게 스트레스의 마음에서 벗어날 수 있도록 돕는다.	

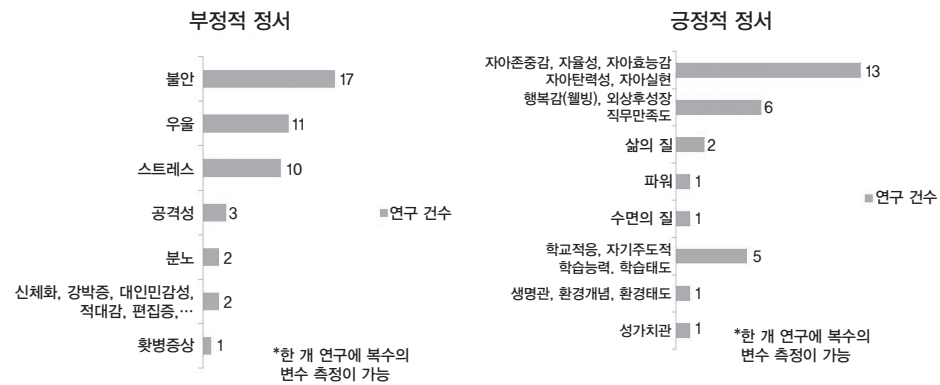
자기돌아보기 명상 프로그램의 강점

- ❖ 모듈식 운영 가능
- ❖ 시간, 장소 활용의 융통성
- ❖ 학년별 교과내용과 연계되는 주제 선정
- ❖ 학교행사, 친구사랑주간 등 교육과정 내 운영 가능
- ❖ 다수 현장 사례 적용으로 일반화된 프로그램
- ❖ 학생들의 높은 호응도
- ❖ 학교현장과 연구진과의 협력관계 구축

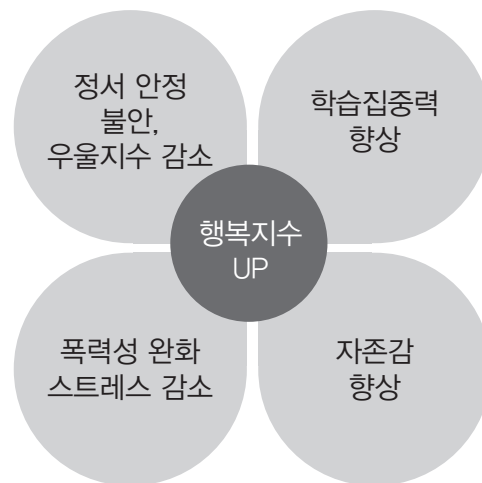


4. 적용 사례 및 효과

- ❖ 2008~2015년 인성분야 31개교 외 다수
- ❖ 2013~2014년 특별프로그램 분야
(학교폭력, 생활지도 등) 15여 개교 외 다수
- ❖ 2013~2015년 교사 교수 협력 프로젝트 사례: 5개교



자기돌아보기 명상 프로그램 적용 효과



학교 현장 적용의 예

- 교사 대상**
 - ❖ 교원직무연수
 - ❖ 외부강사 초청 특강 및 평일형 연수
 - ❖ 마음빼기 교원동아리 운영
- 학부모 대상**
 - ❖ 학기초 학교 설명회 학부모 교육
 - ❖ 학부모 대상 마음비움터 운영
 - ❖ 학교폭력 대상자 부모 교육 실시
- 학생 대상**
 - ❖ (교과시간) 교육과정 적용 마음빼기 인성 교육 실시
 - ❖ (창체시간) 마음빼기 동아리 운영
 - ❖ (인성/보건영역) 학교폭력 대상자, 정서장애 학생, 성 교육 등 다양한 영역에 마음빼기 실시 적용
 - ❖ (학교단위) 마음 건강학교, 인성특성화 학교 운영

학교 현장 적용의 예

- 2015 초등**
 - ❖ 방과후 학교 / 학급 단위 / 학교 단위: 60개교 실시
- 2015 중고등**
 - ❖ 자유학기제 / 동아리활동 등: 대산중, 보은중 외 12개교 실시
- 학교 폭력 프로그램**
(EBS 폭력없는 학교)

5. 프로그램 평가

❖ 평가 방법

설문지, 인터뷰, 그림분석, KEDI 인성검사지, 코티졸 분석 등

❖ 결과 분석

- 결론1: 위 프로그램이 자기 개발에 도움이 됨, 집중력 증가 등 학습 능력 향상, 타인 수용 능력 향상 등으로 만족도가 높게 나타남.
- 결론2: 초등학생들의 부정적인 감정 및 스트레스 해소, 친구들과의 관계 향상, 집중력 증가 등의 학습 능력 향상 등에 긍정적인 결과를 가져옴.
- 제언1: 위 프로그램에 대한 학습자의 만족도가 높은 것으로 보아 학습자의 흥미 및 발달 단계에 맞게 구성되었으며 학교 적용에도 유리한 것으로 생각됨.

참고문헌

- 강현석, 이원희(1999). 인성교육의 접근방식, 대구교육대학교논문집, 제34집, 291-317.
- 유병열 외(2012). 인성교육의 체계화 연구, 서울특별시교육연구정보원.
- 유양경, 이은진, 정광영(2013). 마음수련 프로그램이 초등학교 저학년 아동의 학교생활에 미치는 효과, 아동교육, 22(2), 139-160.
- 윤미라, 최은희(2014). 마음빼기 명상에 대한 문헌고찰: 인성교육에 미치는 효과를 중심으로, 2014 전인교육학회 추계 학술대회 자료집, 75-93, 2014.11.22, 창원대학교.
- 이성란(2009). 마음수련 프로그램이 초등학교 3학년 어린이의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 효과, 전인교육, 1, 171-211.
- 장승희(2012). '도덕명상' 과 '도덕명상교육' 정립을 위한 시론, 윤리교육연구, 29, 237-268.
- Waters, L., Barsky, A., Ridd, A., & Allen, K., (2014). Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools, Educational psychology Review, 27:103-134.
- Wisner, B., (2013). An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning, Mindfulness, 5, 626-638.

감사합니다.

자기돌아보기 명상 프로그램 통한
인성인재 키우기

발표 내용 및 프로그램에 대한 문의
신하나 (followme050@naver.com)
전인교육학회 (02-326-5212)

후원해 주셔서 감사합니다.

김규봉 우주방 대표

대구시 남구 대명동 1700
010-5100-2870

김명원 김명원마취통증의학과 원장

경기도 수원시 장안구 조원동 894 일호골든타워 402호
032-244-5211

유우근 새로운부부치과 원장

대전시 유성구 지족동 907-9 3층
042-823-8277

김태화 대구광역시 마음수련회

010-3507-3244

박창배 (주)SJ일렉 대표

대구시 중구 동인4가 120-10
053-425-3057

김재환 목포중앙병원 정신건강의학과 원장

전남 목포시 석현동 815-8
061-280-3000

이태중 마음한의원 원장

경남 창원시 회원구 회원1동 50-5 천지리치빌 3층
055-245-0850

박연주 인천광역시 마음수련회

010-9075-8649

신종호 거창군 문화센터

경남 거창군 거창읍 수남로 2181
055-940-8460

문홍서 평화의원 원장

경기도 안산시 단원구 원곡동 789-1
031-494-6004

정연명 착한동네치과 원장

서울시 강서구 공항대로 38 서울메디칼센터 5F
02-2665-2722

박준영 강원광역시 마음수련회

010-5366-5649

이용재 석문전기(주) 대표

경북 경주시 외동읍 구어들밀길 132-84
054-746-4344

백호기 백치과의원 원장

경기도 남양주시 도농동 338-45 성지프라자 2층
031-566-9875

정지원 닥터스미 성형외과 원장

대전시 서구 둔산동 1040 미래빌딩 4층
042-471-1116

송언주 서울강북광역시 마음수련회

010-3346-2392

윤장중 법무법인 세광 변호사

서울시 서초구 서초동 1706-4 변호사교육문화관 3층
070-8709-7453

신덕일 생기한의원 신도림점 원장

서울시 구로구 신도림동 대우푸르지오1차상가 104동 3층
02-3439-8575

정희영 참마음온누리약국 대표

서울시 마포구 서교동 369-20
02-3141-0258

이한민 충청광역시 마음수련회

010-8815-8822

한일근 원일홀딩스 대표

서울 서초구 서초동 1697-9
010-3433-4377

오지원 바른몸한의원 원장

대전시 서구 내동 168-3
042-528-7510

한용우 동평한의원 원장

서울시 강동구 명일동
02-3426-2426

전인교육학회 임원

회장 이종범(고려대 명예교수)

부회장 연구담당 정기언(전 동신대 총장)

부회장 교육담당 심혜자(전 오금고 교사)

총무위원회 이사 이상율(부산대 교수)

학술위원회 이사 이덕주(KAIST 교수)

편집위원회 이사 유양경(군산대 교수), 윤미라(중앙대 교수)

사업위원회 이사 강희돈(한국대학교육협의회 연구위원)

홍보위원회 이사 유진우(전인교육센터 부원장)

홍보위원회 위원 정샘(논산여중 교사), 홍영민(수원 태장고 교사)

재무위원회 이사 목경수(전인교육센터 이사)

교육위원회 이사 이경재(전인교육센터 원장)

교육위원회 위원 신하나(구미 신평초 교사)

연구위원회 이사 이인수(한국교통대 교수)

연구지원센터 이사 김미한(경일대 교수)

기획위원회 이사 김재환(목포중앙병원 정신건강의학과 원장)

정보위원회 이사 최은희(경북대 교수)

간사 신동영(변호사, 보건복지부 법률전문관(전문위원))

감사 양성보(공인회계사), 윤장중(변호사, 법무법인 세광)

2015. 11. 18. 발간

사단법인 전인교육학회

회장 이종범

(305-701) 대전광역시 유성구 과학로 335

한국과학기술원(KAIST) 기계공학동 3305호 이덕주 교수 연구실

042-350-3716

djlee@kaist.edu