2025 전인교육학회 추계학술대회 자료집

전인교육

주 제 마음의 과학과 철학: 명상으로 본 인간의 치유와 성장

일 시 2025. 11. 23 (토) 오후 2:00-5:00

장 소 zoom 프로그램 접속이 가능한 조용한 공간

전인교육학회

www.humancompletion.org

2025
전인교육학회 추계학술대회 자료집

마음의 과학과 철학:
명상으로 본 인간의 치유와 성장

25년 11월 23일 전인교육학회

프로그램

사회자: 김미한(전인교육학회 학술이사, 경일대학교 교수)

13:50-14:00 **입장**

14:00-14:10 **개회사**

이덕주(전인교육학회 회장, KAIST 명예교수)

14:10-14:50 **기조강연**

마음수련명상: 정신의학적 관점에서 본 치유와 성장

김재환(목포중앙병원 정신건강의학과 전문의)

14:50-15:20 **주제발표**

성리학으로 읽는 마음수련명상의 철학적 함의

박경숙(부산대 철학과 강사)

15:20-15:35 **질의응답 및 토론**

좌장: 신나민(동국대학교 교수)

지정토론자: 이상률(부산대학교 교수)

15:35-15:45 **휴식**

15:45-16:10 **논문발표**

ADHD 청소년의 마음빼기명상 참여 경험:
무작위 대조군 임상시험의 이차분석

윤미라(상명대학교 교수)

16:10-16:35 **사례발표**

ADHD 청소년을 위한 온라인 마음빼기명상 적용 사례

장인숙(강남동부 지역학회장)

16:35-17:00 **질의응답 및 토론**

좌장: Boas Yu(Professor, Fairleigh Dickinson University)

지정토론자:

Cecilia Nam(Research Specialist, University of Wisconsin-Madison)

마음수련 명상

정신의학적 관점에서 본 치유와 성장

목포중앙병원 정신건강의학과

김재환

서 론

- 정신의학과 명상의 만남
- 명상을 활용한 심리치료의 발전
- 마음수련 명상의 등장과 의의

정신의학과 명상의 만남

- 심리학과 정신의학은 인간의 마음을 병리적 관점에서 연구하며 발전
- 프로이트의 정신분석 → 행동주의 → 인본주의 심리학으로 이어짐
- 질병 치료에서 '**인간의 성숙과 행복**'으로 확장
- **초월심리학(Transpersonal Psychology)**의 등장
- 정신치료의 목표: 정상화 -> 의식의 확장과 자기실현(self-actualization)
- 명상연구의 기반: 치유(healing)를 넘어 **완성(wholeness)**으로

- 명상은 단순한 이완이 아닌 ****의식 구조의 변화, 내적 혁명****

명상을 활용한 심리치료의 발전

- **마음챙김(Mindfulness)** 명상

- 명상 활용 심리치료의 발전

1. **MBSR**(Mindfulness-Based Stress Reduction, **마음챙김 기반 스트레스 완화**)
2. **MBCT**(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, **마음챙김 기반 인지치료**)
3. **ACT**(Acceptance and Commitment Therapy, **수용전념치료**)

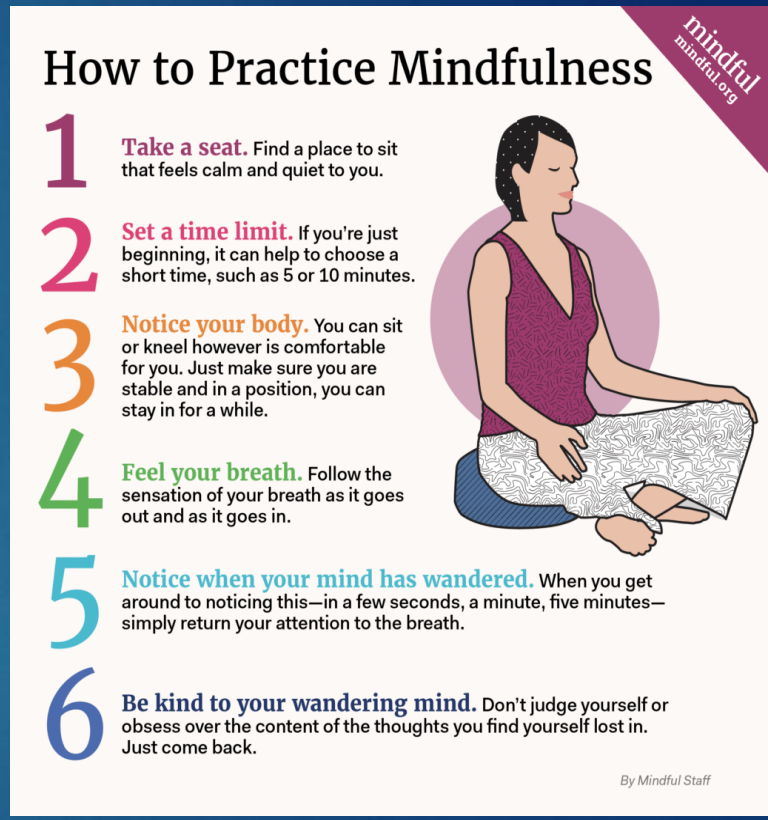
   DBT(Dialectical Behavioral Therapy, **변증법적 행동치료**)

   CFT(Compassion Focused Therapy, **자비중심치료**)

마음챙김(Mindfulness) 명상

- 불교 위빠사나 수행의 정념(正念, Sati)에서 유래
- **Sati=awareness, mindfulness=알아차림, 마음챙김**
  : '지금 이 순간'을 판단 없이 관찰하는 훈련
- **Vipassana=insight=통찰**
  : 그 알아차림을 통해 현상의 본질을 꿰뚫어 보는 통찰
  : 무상(無常) · 고(苦) · 무아(無我)

- 명상은 단순한 이완이 아니라 '**의식의 훈련**'
  : **알아차림**(사띠)과 **통찰**(위빠사나)이 결합된 마음의 과학



명상 기반 심리치료의 발전

구분	핵심 개념	주요 변화	대표 학자
MBSR	**마음챙김** → 스트레스 완화	수동적 자각형 명상	Kabat-Zinn
MBCT	**마음챙김** + **인지 변화** **탈중심화(Decentering)**	생각과 자아의 분리	Segal
ACT	수용 + **가치(Values)** + **전념행동** **(마음챙김 + 탈중심화 + 전념행동)**	심리적 유연성 향상	Hayes
DBT /CFT	감정조절 · 자비 · 수용	자기수용과 연민의 확장	Linehan / Gilbert

명상기반 심리치료의 진화: MBSR→MBCT→ACT
사례: 대인불안이 있는 Tom

[불안한 Tom]

↓

MBSR → MBCT → ACT

(**주의조절** → **사고관계 변화** → **가치행동**)

치료모델	핵심원리	Tom의 변화
MBSR	신체감각의 **알아차림과 수용**	불안을 없애려 하지 않고 '느끼며 관찰'
MBCT	**탈중심화** (생각·감정과 자신을 분리)	'나는 실패자야'라는 생각과 자신을 분리
ACT	**수용** + **가치전념 행동**	불안을 수용하며 가치 있는 행동 실천

"주의의 전환에서 출발해, 생각과의 거리두기를 거쳐,
결국 불안과 함께 가치 있는 삶으로 나아간다."

명상 기반 심리치료의 변화

- 초기 명상치료(**MBSR**): **현재 알아차림** 중심의 **수동적 자각형 명상**
- 이후(**MBCT·ACT**): **인지변화, 가치행동** 결합 → **능동적 통합 모델**로 발전
- 명상이 **과학적 치료기법으로 자리 잡는 전환점**

- 핵심 : "생각과 감정을 **조절**하는 것에서,
  → 그것을 **수용하고 초월**하는 것으로."

- '**마음챙김**'을 넘어
  그 **마음의 구조 자체를 변화시키는 방향**으로 발전

마음수련 명상의 등장과 의의
(True Self Meditation, TSM)

- '가짜마음'을 비워 '참마음(진짜마음)'을 회복
- 심리적 치유를 넘어 ****의식의 성장과 완성**** 지향

- **가짜마음 : 허상 = 산삶의 기억 · 습 · 몸**
  진짜마음 : 본래의 순수한 의식

- ACT의 **Self-as-Content(내용적 자기)**
  ↔ **Self-as-Context(맥락적 자기)** 구조와 유사

마음수련 명상의 핵심 전환
: 가짜마음 → 진짜마음(우주마음)

- 심리적 내용(Content) → 불변의 의식(Context)으로 이동
  (제한된 자아) (참나)

- **'객관적으로 자기 돌아보기'**와 **'마음빼기'**가 핵심 축

- 자기중심적 사고 → 우주적 관점으로 전환
  (변화하는 '나의 이야기') → (**관찰하는 '의식 그 자체'**로 존재)

- **'마음챙김'**을 터득하고 **'마음빼기'**를 통한 **존재의 전환** 실현

통합적 명상의 완성형 모델 = 마음수련 명상

- 서양 심리치료의 요소를 하나로 통합 : 인지·정서·행동·가치·자아초월의 통합 모델
- 심리적 치유와 의식 성장의 완전한 모델

서양 명상치료의 요소	**마음수련 명상**에서의 대응
비판단적 알아차림 (MBSR)	자기돌아보기(관찰자 의식)와 마음빼기를 통한 객관적 자각
인지적 재구조화, 탈중심화 (MBCT)	나라고 믿었던 생각, 감정, 기억들이 모두 허상이었음을 깨달음
가치 지향 행동 (ACT)	진짜마음(우주마음) 입장에서 순리대로 행함 — 가치있는 행을 실천하기 위해 노력, 이타적인 삶
탈동일시 (ACT·Psychosynthesis)	'가짜마음(ego)'에서 벗어나 '참마음'으로 돌아감
자비·수용 (불교·DBT)	전체를 수용하는 우주마음의 상태 — 절대적 평화와 사랑

본 론

심리적 기제(psychological mechanism)

1. 심리적 **이완**과 정서적 **안정**
2. **통찰력**과 **메타인지(meta-cognition)** 능력의 향상
3. **탈동일시(disidentification)**와 정신통합(psychosynthesis)
4. **수용력**과 **회복탄력성** – 심리적 유연성
5. **집중력**과 인지적 효율의 향상

신경생리학적 기제(neurophysiological mechanism)

1. **기본 모드 네트워크(default mode network)** 기능 감소/조절
2. **주의집중·체성감각 네트워크((somatosensory network)** 활성화

심리적 이완과 정서적 안정 - 치유의 시작

- 명상의 초기 효과: 심리적 **이완(relaxation)**과 정서적 **안정(emotional calm)**
- 호흡 안정 → 근육 긴장 완화 → 부교감신경 활성
- 불안, 분노, 불면 완화 → 마음에 여백 생김
- 스트레스 반응 체계의 균형 회복

- "생각과 감정으로부터 한 발 떨어지는 거리감"
  → **초기 탈동일시(Disidentification)** 경험

- '가짜마음'의 첫 해체,
- 'Self-as-Context(맥락적 자기)'로의 전환 시작

통찰력과 메타인지 능력의 향상

- 마음수련 명상의 핵심: **"자기돌아보기" + "마음빼기"**
- 과거 기억을 "나의 입장" 아닌 "우주의 입장"에서 관찰
- Egocentric perception → **Observer's perspective**
  (자기중심적 인식) (**관찰자의 시점**)

- **메타인지(metacognition)** 능력 강화

- ACT의 Self-as-Content → **Self-as-Context** 전환
  (내용적 자기) **(맥락적 자기)**

마음빼기(기억 버리기) - 인지적 탈융합(Defusion)

- 기억을 떠올리고 "이것은 실체가 아닌 허상이다"라고 깨닫고 버림

- 동일시 해체 → 생각과 '나'의 분리
  → 인식적 거리(cognitive distance)생김
  → "**통찰력**의 시작"

- 반복할수록 기억에 대한 집착 감소

- 과거로부터의 자유 확대

탈동일시와 자아의 분리 - 정신통합의 시작

- "이것은 내가 아니다" 인식 → 자아(Ego) 분리 = **탈통일시(disidentification)**
- 아사지올리(Assagioli, 자아초월 심리학)

  : **동일시** → **탈동일시** → **통합**의 3단계

  자아(ego) 참자기(Self)

- 동일시 : 자아(ego) = 기억·감정·역할 → "그것이 나다"
- **탈동일시** : "그것들은 나가 아니다"라는 통찰 → **자아(내용적 자기)와 분리**
- 통합 : 자아가 상위의식(Self)과 합일 → 자유와 평화

- 기억의 내용이 해체될수록 의식의 본질을 깨달음

가짜마음을 모두 비웠을 때 - 우주마음의 자각

- 모든 허상을 버리면 남는 불변의 마음
  → **'우주마음(진짜마음)'**

- ACT의 **Self-as-Context(맥락적 자기)**
  Assagioli의 **Higher Self(상위 자기)**
  신성(神性), 불성(佛性), 본연지성(本然之性)과 상통

- 인간마음 → 우주마음으로 중심 이동 : **'자아초월'**

- '궁극적 통찰과 메타인지'의 완성

심리학적 요약 – 통찰력과 메타인지의 성장 경로

수련 단계	심리학적 대응 개념	의식의 변화
1.자기돌아보기	**관찰자의 시점** 형성 (Perspective-taking)	자기중심성 약화
2.기억 버리기	**인지적 탈융합**(Cognitive defusion)	감정·기억과의 거리 확보
3.탈동일시	참자기와 내용의 **분리** (Ego–Self differentiation)	통찰력 강화
4.통합	자아와 참자기의 **합일** (Integration)	내적 자유, 안정
5.우주마음 자각	Self-as-Context / Self-Transcendence	절대적 평화, 전체와의 일체감

*** 생각·감정을 객관적으로 관찰하기 → 생각·감정에서 떨어지기 → 생각·감정을 버리기**

마음챙김 탈중심화 탈동일시

동일시(Identification) - 자아 형성과 한계

- 인간은 성장 과정에서 **부모, 사회, 역할**과 **동일시**하며 자아를 형성
- 동일시는 **정체성(ego identity) 확립**에 필수적
  → "나는 누구인가?"를 배우는 자연스러운 성장 단계
- 그러나 '나의 이야기'가 고정되면 **"가짜자아(ego)"**로 변질
  → "나는 상처받은 사람이다", "나는 실패자다"
- **동일시는 안정의 토대이자 고통의 근원**

- 자아초월 심리학(Assagioli)

  : *"인간은 자신의 심리적 내용(생각·감정·기억)에 동일시될수록*
  그것에 의해 지배받고 고통받게 된다."

탈동일시(Disidentification) - 성숙과 통합의 길

- **탈동일시** : 동일시해온 생각·감정·역할로부터 의식을 **분리**

  → "나는 생각과 감정이 아니라, 그것을 인식하는 의식이다." (Assagioli)

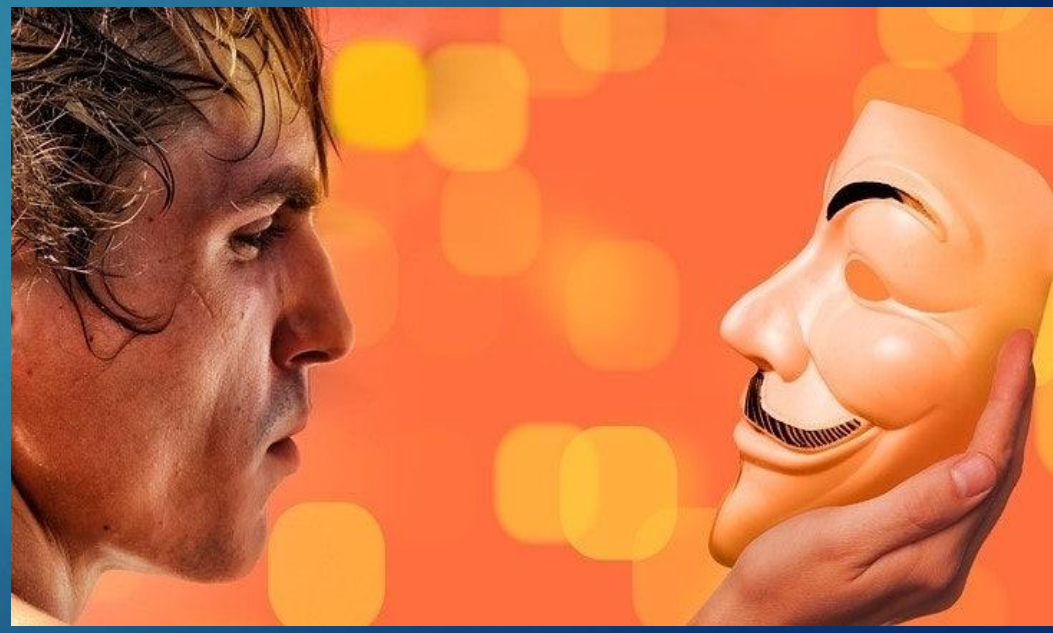
- **의식적 분리 = 성숙의 시작**

  → **변하는 대상(ego)**과 **불변의 주체(Self)**를 구별

  → 객관적으로 보는 **내적 자유** 획득

- **마음수련 명상(TSM) = 실천적 탈동일시의 과정**

  → 가짜마음에서 진짜마음으로의 전환 실현

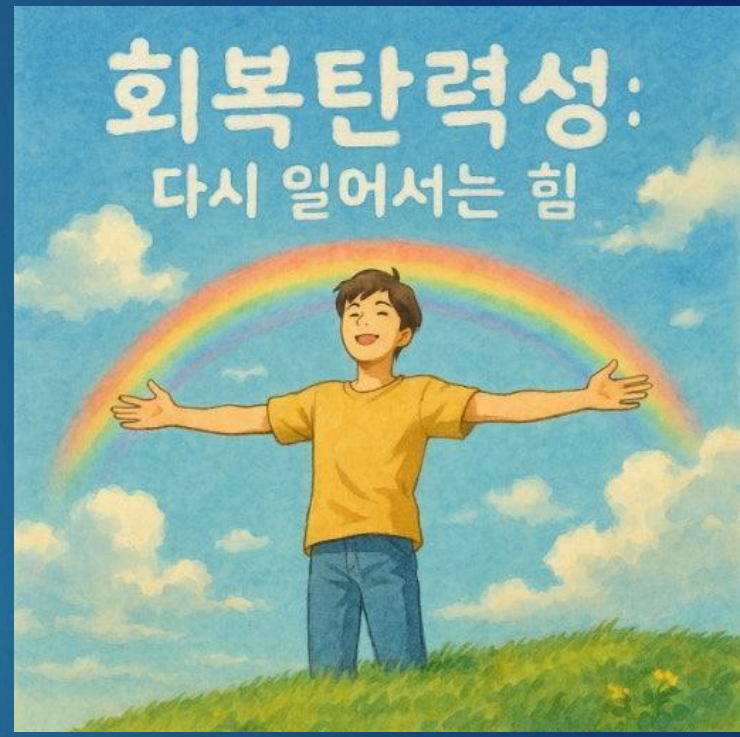


수용력과 회복탄력성 - 마음의 유연성

- 탈동일시 후, 마음이 넓어지고 유연해짐

- 현실을 있는 그대로 **수용(Acceptance)**
- ACT의 수용 · 전념 개념과 동일

- 감정 반응에 끌리지 않고 상황을 객관적으로 인식
  → **'Resilience(회복탄력성)'** 증가
- 정신의학적으로 '정신적 면역력(Mental Immunity)' 향상

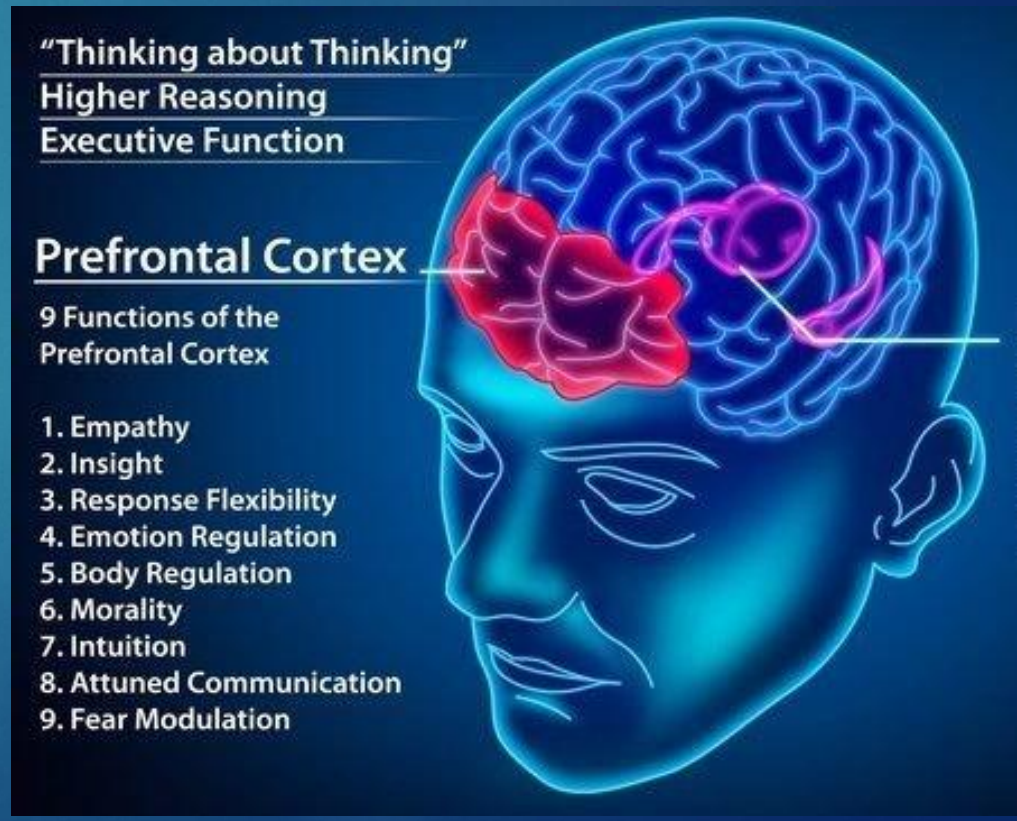


집중력과 인지적 효율의 향상

- 명상은 "현재 순간에 머무는 훈련"
- 잡념이 줄고 **전전두엽(prefrontal cortex)의 주의 조절 기능** 강화
- **기본모드네트워크(Default Mode Network, DMN)의 안정적 조절**
- 인지 효율, 사고 명료, 주의집중력 향상

- 생각에 끌리지 않고
  "생각을 선택할 수 있는 자유" 획득

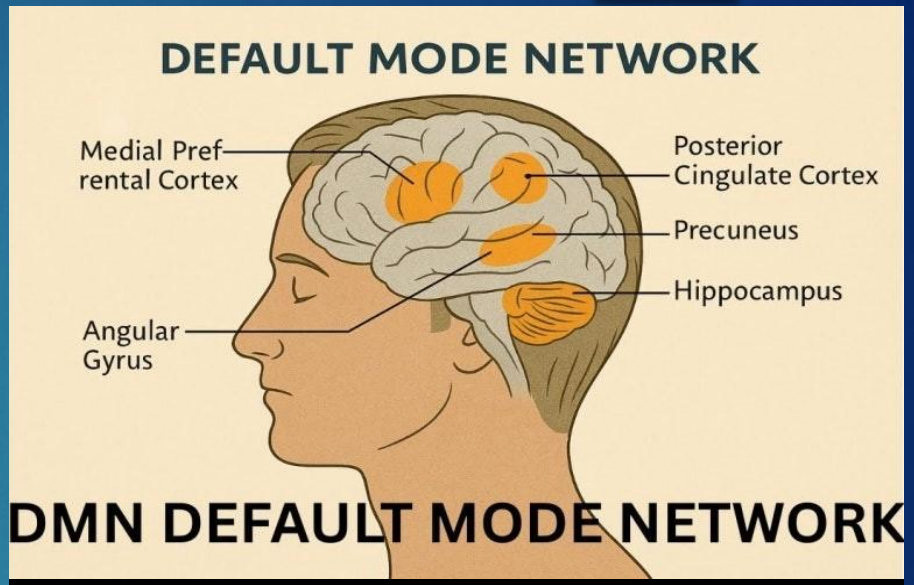
- 명상은
  ADHD, 불안, 우울 환자의 인지조절 개선에 효과

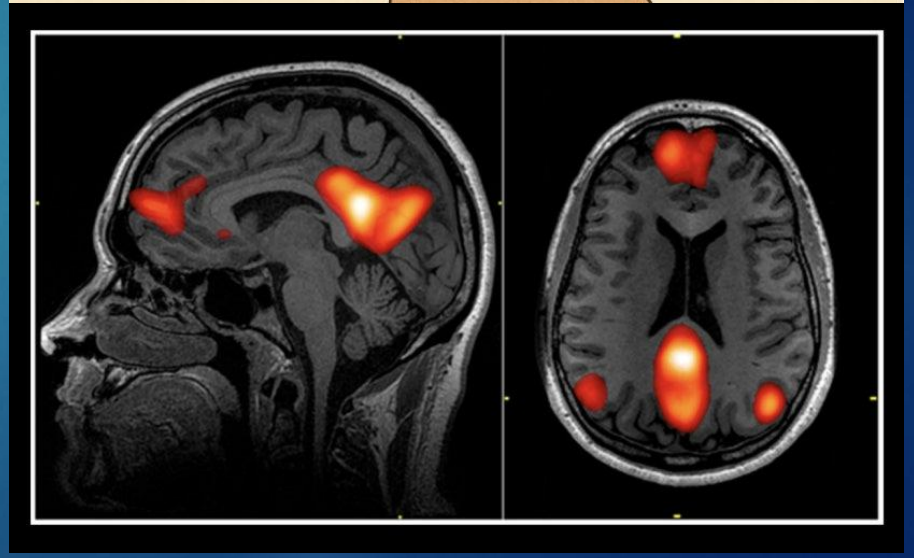


기본모드 네트워크(Default Mode Network, DMN)

- 2001년 Marcus Raichle 등이 fMRI 연구에서 발견
- 휴식 상태나 내적 사고 시 활성화되는 뇌 네트워크
- 주요 구성 부위

  * mPFC (내측 전전두엽 피질)
    : **자기참조적 사고**
  * PCC (후대상피질)/Precuneus(전상소엽)
    : 자전적 기억, **자기인식**
  * Hippocampus(해마)
    : 기억 회상, 자아의 시간감





- "아무것도 안 할 때 작동하는 **내적 자아의 뇌**"
- = **'가짜마음을 만들어내는 핵심 뇌신경 네트워크'**

- 다음은 **기본모드 네트워크(DMN) 동영상** 시청

DMN의 기능과 문제점

- **자기참조적 사고** – "나는 왜 이런가?", "나는 어떤 사람인가?"
- 마음의 방황 – 과거 회상, 미래 상상, 걱정, 반추
- 타인의 마음 추론 – 관계적 상상

- DMN 과활성 → **'자아 중심적 사고의 덫'**에 빠짐.
  → 과도한 자기분석, 후회, 불안, 반추

- 우울·불안·PTSD 등과 밀접한 연관

명상과 DMN 억제

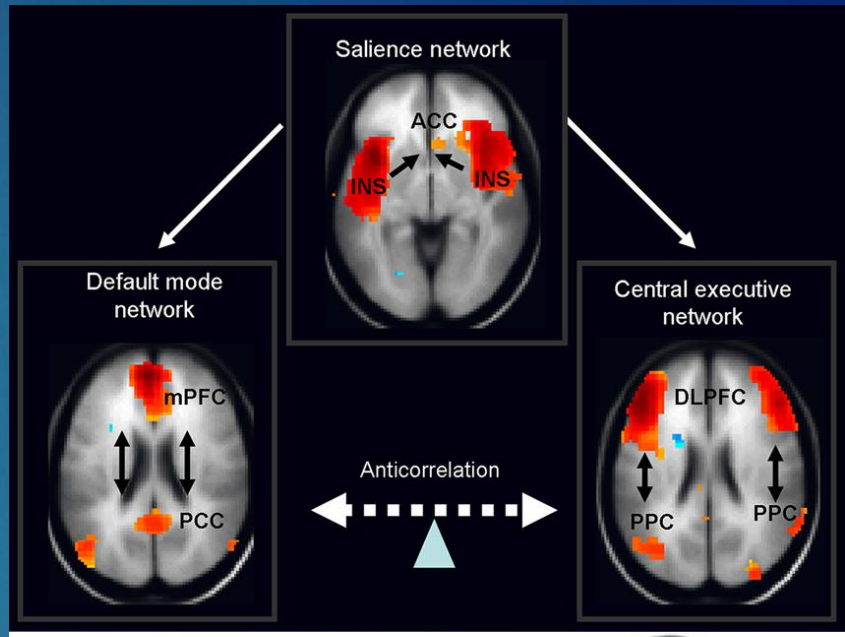
- 명상 중 "DMN 활동"↓, "현재 자각 네트워크"↑

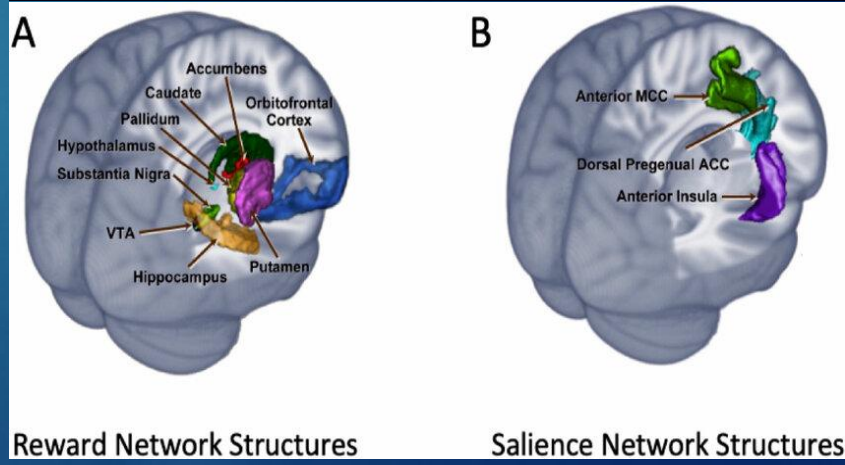
- mPFC, PCC 활동 감소 → **자기참조적 사고 약화**
- insula, ACC 등 **주의 네트워크 활성화**

- "생각 속의 나"

→ "생각 이전의 알아차림의 나"로 전환

- DMN 억제 = 자아서사(self-narrative) 중단
  → 고요한 의식 상태 회복





DMN과 자기(self)의 관계

구분	DMN	명상 상태의 뇌
활성 시기	휴식 · 공상 · 자기생각	집중 · 현재 자각
기능	자기참조, 과거·미래 상상	현재 인식, 비판단적 자각
결과	자아집착, 불안, 우울	평정, 무아, 통찰
불교 개념	아집(我執), 망상	무아(無我), 정념(正念), 사띠(Sati)
마음수련	가짜마음 = ego	진짜마음(우주마음) = true self

습빼기와 DMN 조절

- '습(習, habit)'을 버리는 **습빼기 명상**
  → 습: 기질, 성향, 오랫동안 굳어진 습관

- Farb & Segal(2023): **DMN = "습관의 집(House of Habit)"**
  = 익숙한 생각 패턴에 우리를 가두는 회로

- 마음수련 명상은 이 '**습관의 집**'으로부터 벗어나
  새로운 의식 구조로 진화하는 과정

- 결과 : DMN 과활성 완화
  주의·감정조절 네트워크와의 기능적 균형 회복
  정신적 안정과 의식 확장 경험

르네 마그리트의 통찰력(La Clairvoyance, 1936)

"가짜마음의 껍질을 깨고, 진짜마음으로 부활하다."

- 화가는 '새알'을 보며 '새'를 그리고 있다.
- **새알**: **현상(phenomenon, 가짜마음)**
  : 기억·생각 등 자아라는 껍질(동일시된 마음)
- **새**: **본질(noumenon, 진짜마음)**
  : 껍질을 깨고 드러난 참된 의식(우주마음)을 상징
- **알의 깨짐**은 **탈동일시**,
  새의 비상은 **의식의 확장과 부활**을 뜻한다.

- 즉, **통찰**이란
  현상(가짜) 너머 본질(참)을 보는 마음의 눈이다.

결론: 마음수련 명상(TSM)의 의의

- **기존 명상 기반 심리치료의 핵심 원리를 통합한 '통합적 명상 모델'**
  : MBSR의 주의조절, MBCT의 탈중심화, ACT의 수용·전념,
  : 그리고 인본주의·초월심리학의 성장 원리가 결합된 형태

- **'탈중심화 → 탈동일시 → 자아초월'의 단계적 과정을 통해 정신통합을 실현하는 체험적 명상**
  : 이는 초월심리학에서 말한 '정신통합'의 목표와 동일한 방향이며,
  : 기존의 심리치료가 다루지 못한 '**의식의 구조적 재구성**'까지 다룬다는 점에서 확장된 모델

마음수련 명상의 심리적·신경생리학적 통합기제

구분	심리적 기제	신경생리학적 기제
핵심 변화	가짜마음의 해체 → 진짜마음의 회복	DMN 안정적 조절 → 주의·감각 네트워크 활성화
심리적 효과	1. 마음챙김→관찰자 시점→메타인지→통찰력 향상 2. 탈중심화→탈동일시→자아초월→통합 3. 수용력과 회복탄력성 증대 4. 집중력과 인지효율 증가	자기참조적 루프 완화, 현재 중심 자각
결과	치유와 성장이 동시에 가능	지금 이순간에 집중, 수용, 전념

- 마음수련 명상은 **'가짜마음의 뇌'**에서 **'진짜마음의 뇌'**로
  '허상의 나'에서 **'진정한 나'**로 전환되어
  지금 이 순간에 사는 통합적 과정이다.

성리학으로 읽는

마음수련 명상의 철학적 함의

박경숙

Meditation Philosophy

성리학의 이론체계

인간이란 무엇인가?

- 본체론, 우주발생론

마음이란 무엇인가?

어떻게 마음을 닦을 것인가?

성리학의 발생배경

성리학의 발생

- 당나라 말기
- 반란으로 혼란한 시대상황
- 새로운 사상으로 혼란을 극복하려고 함

우리나라 성리학 수입

- 고려 말
- 중국 당나라와 비슷한 혼란한 시대
- 조선의 개국으로 국가의 지배이념이 됨
- 조선 500년은 성리학의 나라

우주론

성리학자 퇴계의 우주론

우주 본체 | 리(理) → 체(體) : 변하지 않는 원리 / 용(用) : 살아 움직이는 것

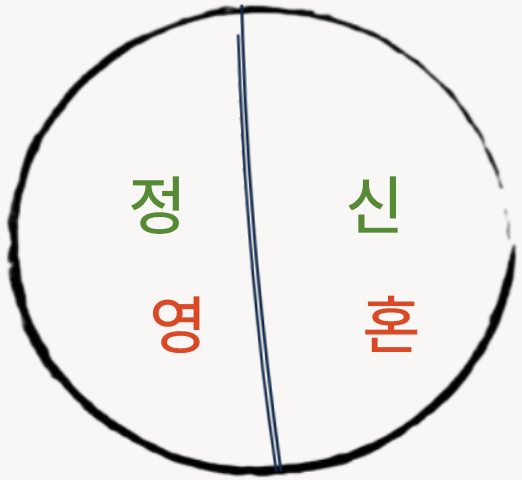
"제가 잘못된 견해를 고집했던 이유는, 주자가 말한 '리는 감정이나 의도가 없고, 인위적인 작용이 없다'는 설에만 갇혀 있었기 때문입니다. 그래서 나는 자연의 궁극적인 원리는 내가 깊이 탐구하고 노력해야만 도달할 수 있는 것이지, 원리 그 자체가 어찌 스스로 완전함에 이를 수 있겠는가?라고 생각했습니다. 하지만 다시 생각해보니, '감정이나 인위적인 작용이 없는 것'은 이 리의 순수한 본질적인 모습(體)이고, '세상 만물에 깃들여 발현될 때, 미치지 않는 곳이 없는 것'은 리의 지극히 신묘한 작용(用)이라는 점을 알게 되었습니다. 예전의 나는 리의 본체가 아무런 작용도 하지 않는다고만 생각했지, 그 속에 있는 신묘한 작용이 실제로 드러나서 작동한다는 사실을 알지 못했습니다. 그러니 거의 리를 죽은 사물처럼 여겼던 셈이니 진정한 진리와의 거리가 어찌 멀지 않았겠습니까?"

『퇴계전서』

마음수련 우명의 우주론

우주 본체	영원불변한 살아있는 존재

진리, 본바닥



"비물질적 실체이며 영생불사신이고 살아있는 존재"

『이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자』

마음수련 우명의 우주론

이 존재를 도(道)라고 이름하고, 이 존재를 신(神)이라 이름하고,
이 존재를 한얼님이라 이름하고, 이 존재를 하나님 하느님이라 이름하고,
이 존재를 부처님이라 이름하고, 이 존재를 알라라 이름하고,
이 존재를 본성(本性)이라 이름하고, 이 존재를 참마음이라 이름하고,
이 존재를 본래라 이름하고, 이 존재를 본래 마음이라 이름하고,
이 존재를 진리라 이름하고, 이 존재를 창조주라 이름하고,

이 존재를 신명이라 이름하고, 이 존재를 정신(精神)이라 이름하고,
이 존재를 보신 법신이라 이름하고, 이 존재를 영(靈)과 혼(魂)이라 이름하고,
이 존재를 성령 성부라 이름하고, 이 존재를 우주의 몸과 마음이라 이름하고,
이 존재를 진공묘유(眞空妙有)라 이름한다.

『살아서 하늘 사람 되는 방법』

심성론

성리학자 퇴계의 심성론

마음	도심(道心), 인심(人心)

도심

-이치에 따르는 마음
-맹자의 사단
(측은지심, 수오지심,
사양지심, 시비지심)

퇴계의 인심

"인심이라는 이름은 이미 도심과 상대하여 세워진 것이다."

"'나' 의식은 마음의 해충이요, 모든 악의 뿌리" 『퇴계전서』

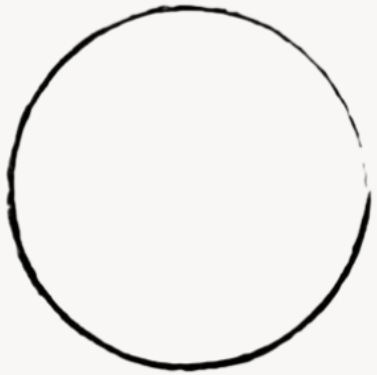
주자의 인심

"소리와 색과 냄새와 맛을 지각하는 것은 인심이다."
『주자어류』

마음수련 우명의 심성론

마음	참마음[우주마음], 거짓마음 [인간마음]

참마음[우주마음]



"참마음은 일체가 없지만 정과 신이 있다. 이 자체가 우주 허공에 있는 영혼이다."

"각 종교에서는 진리를 두고 기독교에서는 하나님, 불교에서는 부처님, 이슬람교에서는 알라라 그 이름을 다르게 부르나 다 하나인 것이다. 이것이 사람의 참마음이다."

『하나님 부처님 알라를 만나는 방법』

마음수련 우명의 심성론

마음	참마음[우주마음], 거짓마음 [인간마음]

거짓마음[인간마음]

업,

습, 몸

"사람의 마음은 업인 자기의 산 삶과 자기의 조상에게 물려받은 습, 그리고 몸이다."

『하나님 부처님 알라를 만나는 방법』

"사람의 마음은 세상의 것을 사진 찍어 만든 자기의 산 삶이 업이고,
조상으로부터 물려받은 습에 자기 속 환으로 내재가 되어 있어서 그것도 마음이다. "
그리고 자기의 몸도 자기 마음 속에 있어서 그것이 다 마음인 것이다."

『이 세상이 천국 극락 낙원이 되는 방법』

마음수련 우명의 심성론

마음	참마음[우주마음], 거짓마음 [인간마음]

거짓마음[인간마음]

업,

습, 몸

"이 세상은 하나이나 인간의 마음이 수만 가지로 보는 것은,
인간의 마음이 수만 가지여서라."

『이 세상 살지 말고 영원한 행복의 나라 가서 살자』

"한 편의 영화처럼 나의 비디오테이프 세상 속에 사는 것"

『하나님 부처님 알라를 만나는 방법』

수양론

성리학자 퇴계의 수양론

수양론의 방법	"경敬"(도심)

첫째, "(마음이) 하나에 집중하고 딴 데로 흐르지 마라."(主一無適)

둘째, "(마음이) 항상 깨어 있어라."(常惺惺法)

셋째, "마음 속에 한 가지 물(욕심)도 용납하지 마라."(心收斂不容一物)

넷째, "몸가짐이 경건해야 한다."(整齊嚴肅)

외적인 태도가 내면의 집중을 돕는다고 생각했기 때문에 의관을 바로 하고 생각을 통일하여 얼굴빛, 눈빛, 자세까지 모두 단정히 하고 속이지 말고 게으르지 않는 것.

『성학십도』

마음수련 우명의 수양론

수양론의 방법 업버리기 → 습버리기 → 몸버리기

1. 업 버리기

단계	버리는 방법	깨침
1단계	기억된 생각 버리기	우주임을 아는 것
2단계	자기의 상과 인연의 상 버리기	마음이 없어 우주와 나가 둘이 아님을 아는 것
3단계	자기 몸 버리기	나 속에 우주가 있음을 아는 것
4단계	자기의 몸과 우주 버리기 1	우주의 영혼을 보고 아는 것
5단계	자기의 몸과 우주 버리기 2	이 우주의 영과 혼이 주인(진리)임을 아는 것
6단계	자기가 없어져 우주 되기	여기가 천극락 임을 아는 것
7단계	헛 세상과 나 없애기	우주의 몸, 마음으로 거듭 나는 것

『하나님 부처님 알라를 만나는 방법』 『살아서 하늘 사람 되는 방법』

마음수련 우명의 수양론

수양론의 방법 | 업버리기 → 습버리기 → 몸버리기

2. 습버리기 "자기 몸을 없애면 그 속에 습이 나타나니 그것을 버리면 된다."

『하나님 부처님 알라를 만나는 방법』

3. 몸버리기 "자기의 몸도 자기 마음속에 있어서 그것이 다 마음인 것이다."

『이 세상이 천국 극락 낙원이 되는 방법』

마음수련 우명의 수양론

수양론의 방법	업버리기 → 습버리기 → 몸버리기

"이 세상만 남아", "가짜인 내가 사라지고 인간 완성이 된다."

『하나님 부처님 알라를 만나는 방법』

퇴계와 우명 철학의 비교

성리학자 퇴계		마음수련 우명
리 (체와 용) 영원불변 살아있는 존재	우주론 (본체)	진리, 본바닥 (정과 신, 영과 혼) 영원불멸 살아있는 존재
도심 (사단지심) 인심 (희노애구애오욕)	심성론	참마음 (우주마음) 거짓마음 (업,습,몸)
"경"을 통한 4가지 방법	수양론	업, 습, 몸 버리는 방법
성인(聖人) 천인합일이 된 사람	추구하는 인간상	전인(全人) 완전한 사람

전인(全人)

"전인이란 완전한 사람이다." 『살아서 하늘사람 되는 방법』

"전인이란 사랑이고 대자대비하여 자연심 된 순리 자체의 삶을 살아야 하고,
전인이란 다 이룬 자여서 영원불멸의 신이 되지 않고는 전인이 될 수 없다."

『살아서 하늘사람 되는 방법』

"성스럽다는 것은 자기가 없음을 말한다.
자기의 생명을 남을 위해 바치는 것도 성스러움이요. 남을 위해 사는 것도 성스럽다.
즉, 성인이란 남을 위해 산 사람을 일컫는다. 성인보다 더 나아간 사람이 전인이다.
전인은 말 그대로 완전한 사람이다. 완전함이란 완전히 자기가 없는 사람이다.
전인은 자기를 희생하는 성인보다 한 차원 높은 사람이다." 『지혜의 서』

"철학은 아무리 연구해도 해결되지 않는다.
이를 해결하는 길은 오직 자아발견 뿐이다.
자아발견을 하면 철학이 불완전하다는 것을 알 수가 있다.
설령 철학이 맞는 소리를 했더라도 그 핵이 없고 의문에 대한 답이 없으니 완전함을 보여주지 못한다.
철학이 인간의 사상이나 생각을 나열하여 놓았지만 그 사상이나 생각이 사람에 따라 다르니 문제가 있는 것이다.
자아를 발견하면 철학, 사상, 생각의 옳고 그름을 판단하고 잘 잘못을 가릴 수 있다.
철학은 사람이 살아가는 데 필요하기는하나 완전하지 못함이 문제다."

『지혜의 서』

감사합니다.

Thank you

ADHD 아동·청소년의 마음빼기명상 참여 경험

: 무작위 대조군 임상시험의 이차분석

https://www.opb.org/article/2024/05/23/adhd-diagnoses-are-rising-1-in-9-u-s-kids-have-gotten-one-new-study-finds/

2025 전인교육학회 학술대회

상명대학교 윤미라

Table of contents

연구 배경

연구 방법

연구 결과

논의 및 제언

연구 배경

✓ **주의력결핍/과잉행동장애(Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD)**

- 전 세계 아동·청소년의 약 **5%**
- 주요 증상: **부주의**, **과잉행동**, **충동성 → 기능과 발달에 어려움 초래**
- 또래보다 **정서·행동 문제(우울, 불안, 공격성)** 더 높음
- 부모 스트레스와 가족관계에도 부정적 영향

✓ **기존 치료의 한계**

- 약물치료·행동치료 → **핵심 증상에는 효과적**
- 그러나 **정서조절·행동 문제**는 충분히 해결되지 않음

✓ **명상 기반 중재의 핵심 기제**

- 자기인식 증가, 정서조절력 강화, 주의 통제 및 자기조절 능력 향상 → **ADHD에게 취약한 영역에 효과**

연구 배경

✓ 마음빼기명상

- 마음수련명상(**True Self Meditation, TSM**)의 “자기성찰”과 “빼기” 원리를 기반으로 다양한 교육학적 요소를 결합하여 전인교육학회에서 개발한 통합적 명상프로그램
- **개인의 내면을 성찰**하여 **과거 경험에 기반한 왜곡된 생각·감정(거짓마음)을 버리는 방법**으로 스트레스의 근원적 원인을 제거하고 **본래의 참마음을 회복**하고자 함

✓ 마음빼기명상의 선행연구

- 아동·청소년: 사회불안·공격성·스트레스 감소, 자기성찰·주의 집중, 자기조절력 향상
- 성인: 우울·불안 감소, 피로·수면 장애 개선, 삶의 질, 행복감 향상 등 보고

  ✓ 하지만 **ADHD 청소년 대상 연구는 없음**

연구의 필요성

✓연구 질문

- **마음빼기명상 프로그램이 ADHD 아동·청소년의 정서행동에 효과가 있는가?**
  - RCT (Randomized Clinical Trial): 2022. 6 ~ 완료
  - 대상: 서울대학교병원 소아청소년 정신과 환아 33명(실험군 18명, 대조군 15명)
  - 중재: 마음빼기명상 수업(총 12주, 주 1회, 회당 50분씩), 일대일 온라인 수업 (zoom 접속)

- **ADHD 청소년의 마음빼기명상 프로그램의 경험은 어떠한가?**
  - **Qualitative research (이차분석)**

Table of contents

연구 배경

연구 방법

연구 결과

논의 및 제언

연구 방법

✓연구설계

마음빼기명상 수업에 참여한 **ADHD 아동·청소년의 경험을 이해**하고
내면의 변화를 심층적으로 탐구하고자 명상 수업의 **질적 자료 분석**

✓연구대상

RCT 최종 분석 대상 총 33명 중에서 질적 자료가 확보된 **32명**
(대기통제군 실험이었으므로 실험군 18명, 대조군 15명 모두 명상에 참여함)

연구 방법

✓자료수집

총 **32명**의 **12차**시 명상수업 기간 수집된 **질적 자료**

자료 수집 기간: 2023. 4 ~ 2024. 4

- **참여자의 수업 활동지**
  : 교재 내 활동지로서, 수업 시간에 참여자가 작성한 글, 그림 등의 자료
- **강사 일지**
  : 강사와 참여자가 수업 시 나눈 이야기, 학생 진술, 수업 태도, 관찰 내용 등에 대한 사실적 기록
- **종합보고서**
  : 12차 회기 종료 후, 강사가 작성한 참여자별 변화, 부모 반응, 특이사항, 소감 등에 대한 종합평가

연구 방법

✓자료분석 방법

- **주제 분석(thematic analysis)** by Braun & Clarke(2006)

1. **자료의 반복적 읽기**: 자료를 반복적으로 읽으며 전반적 이해 형성
2. **초기 코딩 생성**: 의미 단위 단락을 중심으로 개방적 코딩을 수행
3. **주제 탐색**: 유사 코드들을 그룹화하여 잠정적 주제를 구성

   시간 흐름(초기-적응기-심화기)을 고려하여 주제 간 관계를 도출
4. **주제 검토**: 주제의 일관성 검토, 누락된 경험이나 중복된 코드 재조정
5. **주제 명명 및 정의**: 최종적으로 핵심 주제 도출, 각 주제의 의미와 범위를 명확히 정의
6. **결과 작성: 도출된 주제를 시간 흐름 구조에 따라 제시**, 원자료에서 대표 발화를 인용하여 구성

연구 방법

✓**신뢰도와 타당도 확보** by Lincoln & Cuba(1985)

1) 사실적 가치 (Credibility)

- 다양한 자료원 삼각검증(지도사 일지, 학생 소감, 보호자 피드백, 종합보고서)
- 시간 흐름 기반 사례 추적(도입–적응–심화–변화)
- 원자료 직접 인용으로 경험 충실 반영
- 전문가 동료 검토 진행

2) 적용가능성 (Transferability)

- 참여 아동 특성과 배경 상세 기술
- 명상 프로그램 구성요소 및 진행 방식 명확화

3) 일관성 (Dependability)

- 자료 수집–코딩–주제 도출 과정 문서화
- Braun & Clarke 주제분석 6단계 적용, 분석 기준과 절차의 체계적 기록

4) 중립성 (Confirmability)

- 연구자 반성적 메모 활용, 원자료 기반 서술, 해석적 추론 배제

Table of contents

연구 배경

연구 방법

연구 결과

논의 및 제언

참가자의 일반적 특성

구 분		N	%
성 별	남	30	93.8
	여	2	6.2
연 령	7-12세 (초등학생)	26	81.3
	13세 (중학생)	2	6.2
	16세 (고등학생)	3	9.4
	18세 (대학생)	1	3.1
	평균(범위)	10.6세 (7-18세)	

주제(Theme) 모음

Theme 1. 명상 도입기: 낯선 실천 앞에서의 기대와 긴장

Theme 2. 명상 적응기: 빼기명상과 씨름하며 익숙해지기

Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

Theme 1. 명상 도입기: 낯선 실천 앞에서의 기대와 긴장

1.1 참가자 배경 및 특성

- ADHD 의심 첫 방문, 진단 후 약물 치료 중
- 학업·관계 스트레스, 안정적 가정 환경 vs 한부모 가정 등 다양한 배경
- 부모의 권유, 적극적 참여 vs 소극적 참여

① **비교적 안정적 참여자:** 시간 준수, 차분함, 집중력 우수, 감정 표현 좋음
② **중간 수준 어려움:** 표현 어려움, 떠올리기·쓰기 부담, 증상이 심하지 않지만 **주의 집중 어려움**
③ **고난도 지원이 필요한 참여자:** 한글 읽기·쓰기 미숙, 인지 저하, 충동·산만함 두드러짐
낙서·이탈·괴성 등 **수업 방해 행동** 반복

Theme 1. 명상 도입기: 낯선 실천 앞에서의 기대와 긴장

1.2 초기 기대감 vs 반신반의하는 마음

- “명상을 빨리 하고 싶다고 대조군이 아닌 실험군이 되었으면 좋겠다고 함. 대조군으로 결정 되어 3개월 기다려야 한다고 하니 실망하는 눈치였다.” (P19, 남 초4, 종합보고서)

- “실용음악과 대학생, 첫 대면에 기타를 메고 엄마와 함께 들어왔다. 엄마가 명상에 관심을 많이 보였고 학생도 어떤 수업을 하는 건지 질문을 했다.”(P06, 남 대1, 종합보고서)

- “어머니의 적극적인 권유로 명상 참여함. 처음엔 소극적이었고 조금씩 나아짐. 입장 시 부터 핸드폰을 보며 수업 집중 안 함. 질문에 반응이 없거나 느리게 답함. 관심사 외에는 한 주제로 이야기하기 어려움. 생각하기 싫어함.” (P18, 남 중1, 종합보고서)

Theme 1. 명상 도입기: 낯선 실천 앞에서의 기대와 긴장

1.3. 버리고 싶은 마음 vs 원하는 마음

후회와 미련, 부정적 생각, 예민함. 무서운 마음, 화
집중력 약한 것, 하기 싫은 마음,
귀찮음, 못참는 마음,
즉흥적으로 행동하는 것, 일을 미루는 것

잡념이 없어지고 공부를 잘 하는 것, 집중력, 공부 능률을 10배 이상 높이고 싶다.
자유롭고 신나는 마음, 행복한 마음,
편안한 사람, 힐링이 되는 사람, 위로가 되는 사람, 주변에 좋은 영향을 주는 사람

Theme 2. 명상 적응기: 빼기명상과 씨름하며 익숙해지기

2.1. 명상수업 참여 경험의 다양성: 즐거움과 어려움의 공존

✓ 2.1.1. 긍정적 흥미와 즐거움: 명상수업이 재미있어요

- “이해력, 집중도가 좋아서 빠르게 수업이 진행되었다. 마음형성원리도 잘 이해하고 명상도 바른 자세로 눈을 감고 차분하게 해주었다.” (P05, 여 초3, 강사일지)

- “오늘 내가 태어날 때부터 지금까지 돌아보니 신기하고 좋았다“ (P05, 여 초3, 활동일지)

- “새로운 활동을 해서 재미있었고 짜증이 날 때는 명상이 생각날 것이다.” (P19, 남 초4, 활동일지)

Theme 2. 명상 적응기: 빼기명상과 씨름하며 익숙해지기

2.1. 명상수업 참여 경험의 다양성: 즐거움과 어려움의 공존

✓ 2.1.2. 집중 어려움과 산만함: 잡생각이 나서 어려워요

- “떠올리기 할 때 집중 안되고 잡생각이 나서 어렵다고 함“ (P06, 남 대1, 강사일지)
- “10초도 집중이 어려움. 갑자기 다른 이야기들을 불쑥 얘기함. 눈감고 시작 어려움. 질문에 대한 반응이 없어서 여러 번 부르고 묻기도 함.” (P18, 남 중1, 강사일지)
- “초반기 수업진행에 어려움. 대체로 듣고 놀아 주기만 함. 4회기까지도 화면에 온통 그림만 그림. 화면도 껐다 켰다 함.”(P15, 남 초2, 강사일지)

Theme 2. 명상 적응기: 빼기명상과 씨름하며 익숙해지기

2.2. 지도자의 정서적 · 교육적 동행

✓ 2.2.1. 다양한 활동과 명상의 융합 수업: 재미있게, 흥미롭게

- “관심사(게임)에 대한 이야기를 많이 해서 다 들어주고 칭찬, 공감해 줌. 명상 관련 동영상과 퀴즈 활용해서 집중시킴” (P18 남 중1, 강사일지)
- “놀이 위주로 해서 라포 형성을 하려고 했다. 2회기에 “선생님, 눈 감으세요“ 하고서는 한참을 숨은 하트, 별 찾기 게임을 했다.” (P15, 남 초2, 강사일지)
- “종이와 빨대를 이용해서 검 만들기를 좋아해서 수업 마칠 때면 보여주며 자랑을 했다. 칭찬 해주니 여러 개를 만들어 와서 자랑을 했다.” (P34, 남 초4, 강사일지)

Theme 2. 명상 적응기: 빼기명상과 씨름하며 익숙해지기

2.2. 지도자의 정서적 · 교육적 동행

✓ 2.2.2. 일대일 맞춤 지도: 눈높이 교육은 어려워

- “교재대로 수업을 진행하기 어려움. 이야기 하는 것을 좋아하고 계속 이야기가 이어져서, 명확한 단답형의 질문으로 떠올리게 한 후 그 내용을 빼기명상으로 연결함” (P17, 남 17, 강사일지)

- “눈을 감고 집중하지 못하는 편이라, 좋아하는 농구 제스츄어를 써가며 버리도록 도우니 50분 수업 시간 중 5-10분 정도 진행이 가능해짐” (P02, 남 고1, 강사일지)

- “내(지도사)가 하는 말은 안 듣고 학생이 하고 싶은 데로만 하는 걸 보며, ‘극한직업’이라고 표현할 만큼 인내가 필요한 시간들이 있었다. 그런데 그 이후부터 조금씩 빼기(명상)가 되면서 아주 조금씩 아이의 태도도 달라지고 표정도 달라지는 것을 알 수 있었다.” (P15, 남 초2, 종합보고서)

Theme 2. 명상 적응기: 빼기명상과 씨름하며 익숙해지기

2.2. 지도자의 정서적 · 교육적 동행

✓ 2.2.3. 기다리며 이끌어 주기: 짧게 라도 한 걸음씩

- “30분 동안 하고 싶은 말, 간식 먹기, 원하는 타이밍에 쉬기 등 원하는 대로 다 하고 나머지 20분간 명상 설명하고 조금씩 명상 시간을 늘리는 식으로 진행함“ (P02, 남 고1, 종합보고서)
- “생각할 수 있는 시간을 충분히 주고 먼저 말을 한 후에 활동지에 적게 함. (P12 남 초5, 종합보고서)
- “명상을 할 때 집중하기 어렵다고 해서 한 장면씩 떠올려서 버려 보기도 하고 나이를 네 시기로 나누어서 시기별로 버리기도 했다.” (P06, 대1, 종합보고서)

Theme 2. 명상 적응기: 빼기명상과 씨름하며 익숙해지기

2.3. 명상 실천과 습관화 과정

✓ 2.3.1. 익숙해지는 빼기명상: 화날 때 마음을 버릴 수 있어요

- “동생이 약 올리거나 화날 때 마음을 버릴 수 있음” (P12, 남 초5, 활동지)
- “생활 명상 주 2-3회 꾸준히 실천, 마지막에는 주 6회를 함“ (P12, 남 초5,종합 보고서)
- “자기 전에 누워서 마음을 버렸어요“ (P05, 여, 초3, 활동지)

- “4회기 까지는 거의 놀아주었고 5회기에서 비교적 마음 찾기를 잘 하고 명상도 하는 것 같았다 “ (P15, 남 초2, 종합 보고서)

- “8회기부터 명상 처음으로 시작함. 하기 싫어하지만 수업태도가 점점 좋아짐.. 처음으로 눈 감고 집중해서 태어나서 초등 졸업시까지 떠올려 버림. 기분이 좋아요 하면서 마침” (P18, 남 중1, 종합 보고서)

Theme 2. 명상 적응기: 빼기명상과 씨름하며 익숙해지기

2.3. 명상 실천과 습관화 과정

✓ 2.3.2. 명상 효과의 자각: 미운 마음이 모두 사라졌다

- “동생이 맨날 약 올리고 날 귀찮게 한다. 그러면 정말 화가 난다. 소리 지를 때도 있다. 소리를 지르면 좀 시원해진다. 그럴 때 부모님은 화가 날 것 같다. 미운 마음이 들 때 하나 둘 셋 하고 미운 마음을 버린다. 미운 마음이 모두 사라졌다.” (P12, 남 초5, 활동지)

- “4학년 때 받은 스트레스를 없애서 마음이 편하다“ (P34, 남 초4, 활동지)

- “명상을 하면 기분도 좋고 기분 좋은 생각이 떠올라요“ (P15, 남 초2, 활동지)

- “화가 나서 감정 조절을 못했었는데 마음빼기명상으로 버릴 수 있게 되었다고 말함. 화가 났던 장면을 버릴 때 질끈 감고 나서 장난스럽게 환하게 웃음.”(P12, 남 초5, 종합보고서)

Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.1. 정서 변화

✓ 3.1.1. 부정 정서 해소와 긍정 정서 증가: 스트레스가 사라져서 행복해졌어요

- “학원 스트레스 감소” (P12, 남 초 2 , 활동지)
- “명상수업 전에는 가짜마음에 진짜마음이 가려져 스트레스가 많았지만 명상수업 후에는 진짜 마음이 보이게 되고 스트레스가 사라져 행복해졌다.”(P04, 남 초6, 활동지)
- “음악 연습을 할 때 머리가 가벼워지고 무언가 물 흐르듯 느껴지는 기분을 느낄 수 있었다.”(P06 남 대1)
- “과거를 돌아보면 뭔지 모를 감정이 밀려오는데 명상을 하며 그 감정들을 조금 덜어낸 것 같다” (P06, 남 대1)

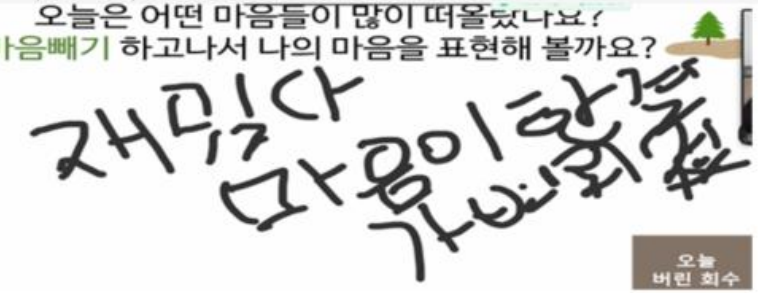
P20 (남, 초6) 활동지

명상 하기 전 나의 마음을 표현해 볼까요?

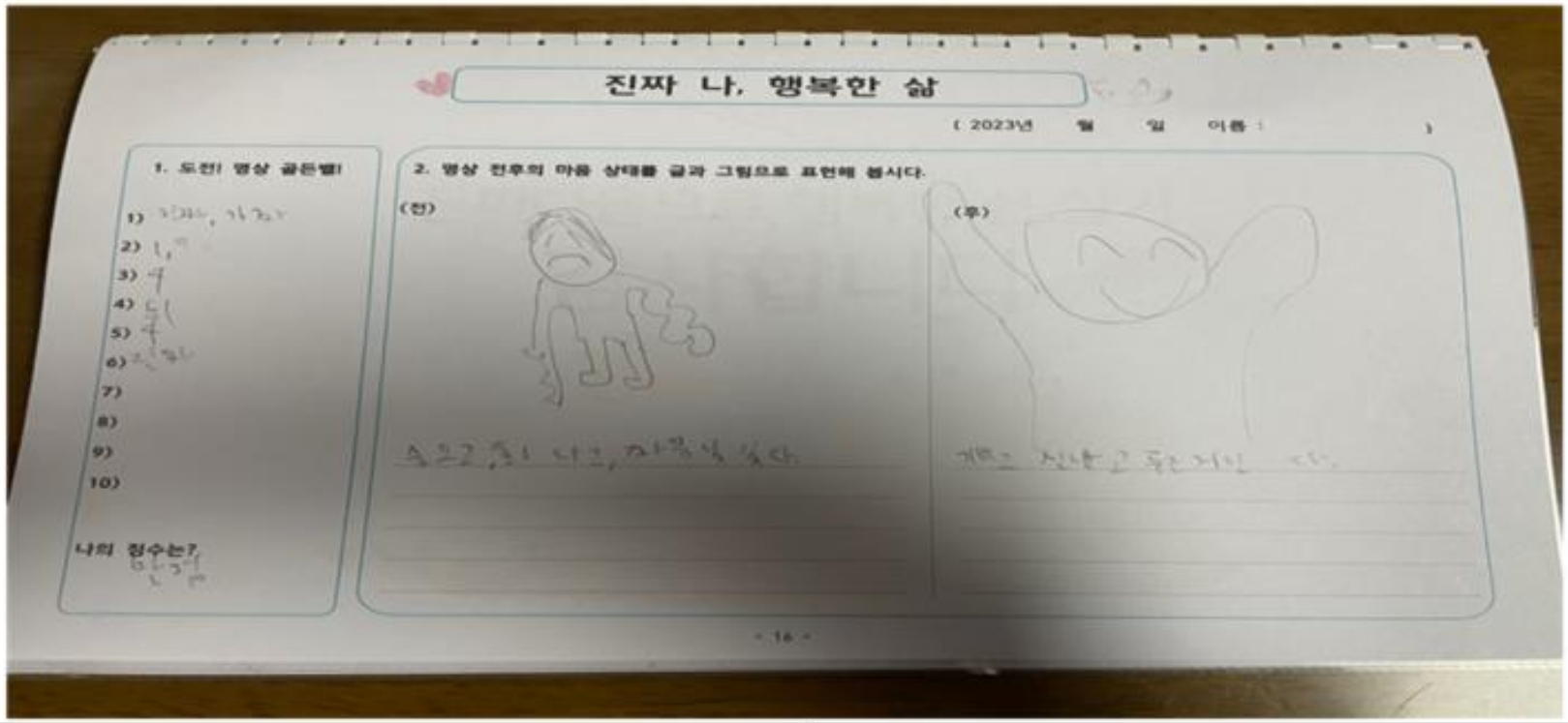
힘들다,라는 마음이 많았다.학원에 대한 마음이 많이 힘들었다.

명상을 하고 나서 나의 마음을 표현 해 볼까요?

진짜로 가벼워 졌고 걱정하는 마음이 없어졌다.스트레스가 아예없어졌다. 느낌이 다르다. 떨쳐냈다라는 느낌,

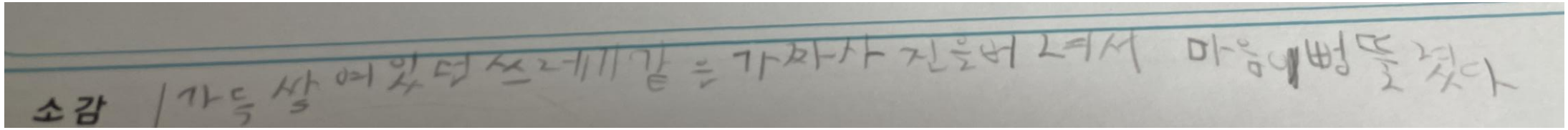
4회기	오늘은 어떤 마음들이 많이 떠올랐나요? 마음빼기 하고나서 나의 마음을 표현해 볼까요? 
7회기	미움에 대한 감정이 떠올랐을때는 답답했는데 이마음을 버리니까 시원했다.
8회기	학원가기싫은마음,싸운마음,숙제에 대한 부담, 이마음을 버리니 시원했다.
11회기	오늘은 귀찮은 마음과 하기 싫은 마음을 버렸다. 이 마음을 꾸준히 버리면 제가 개선이 된다.

P34 (남, 초4) 활동지

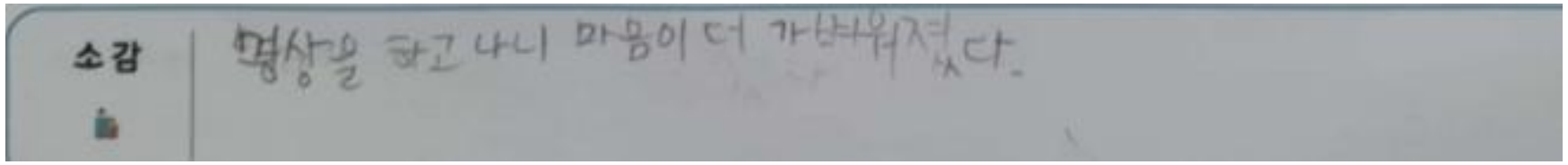


명상 전	명상 후
슬프고, 화나고, 짜증났었다.	기쁘고 신나고 두근거린다.

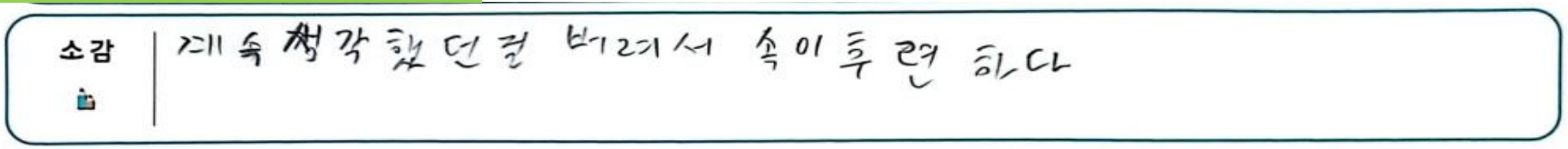
P08 (남, 초2) 활동지 가득 쌓여 있던 쓰레기같은 가짜사진을 버려서 마음이 뻥 뚫렸다.



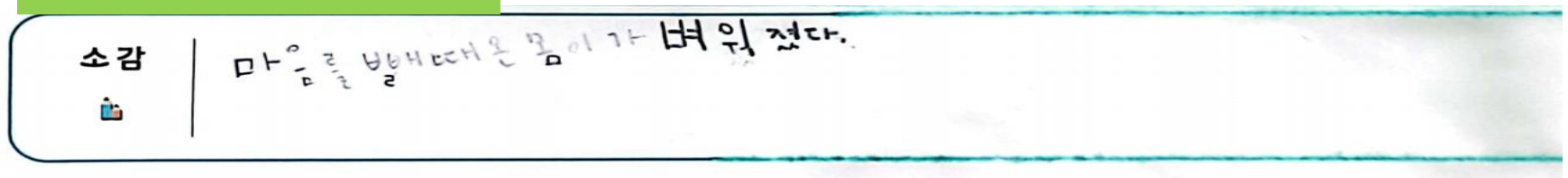
P27 (남, 초5) 활동지 명상을 하고 나니 마음이 더 가벼워졌다.



P30 (남, 초5) 활동지 계속 생각했던 걸 버려서 속이 후련하다.



P35 (남, 초2) 활동지 마음을 뺄 때 온 몸이 가벼워졌다.



Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

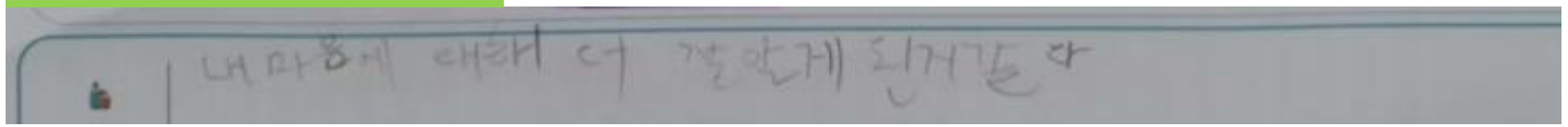
3.1. 정서 변화

✓ 3.1.2. 감정 인식 및 자기 표현 증가: 구체적으로 원하는 것을 표현해요

- “나에게 어떤 감정이 있는지 알게 되었다.” (P32, 남 초6, 활동지)
- “자기표현이 늘었어요. 예전에는 화가 날 때 소리를 질렀는데, 지금은 구체적으로 자신이 원하는 것을 표현해요” (P12, 남 초5, 엄마 진술, 종합보고서)
- “자신의 감정을 조금이라도 표현할 수 있는 것 같아요.” (P18, 남 중1, 엄마 진술, 종합보고서)

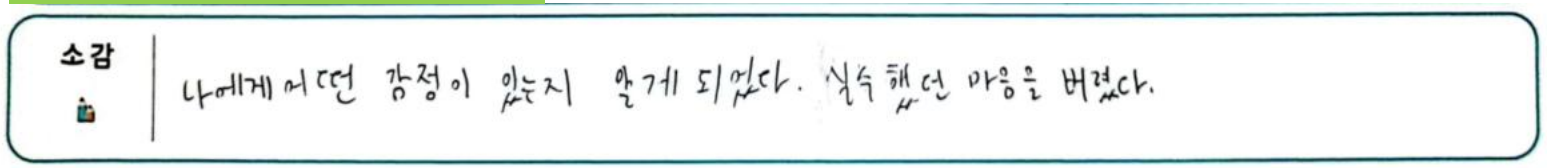
P27 (남, 초5) 활동지

내 마음에 대해 더 잘 알게 된 것 같다

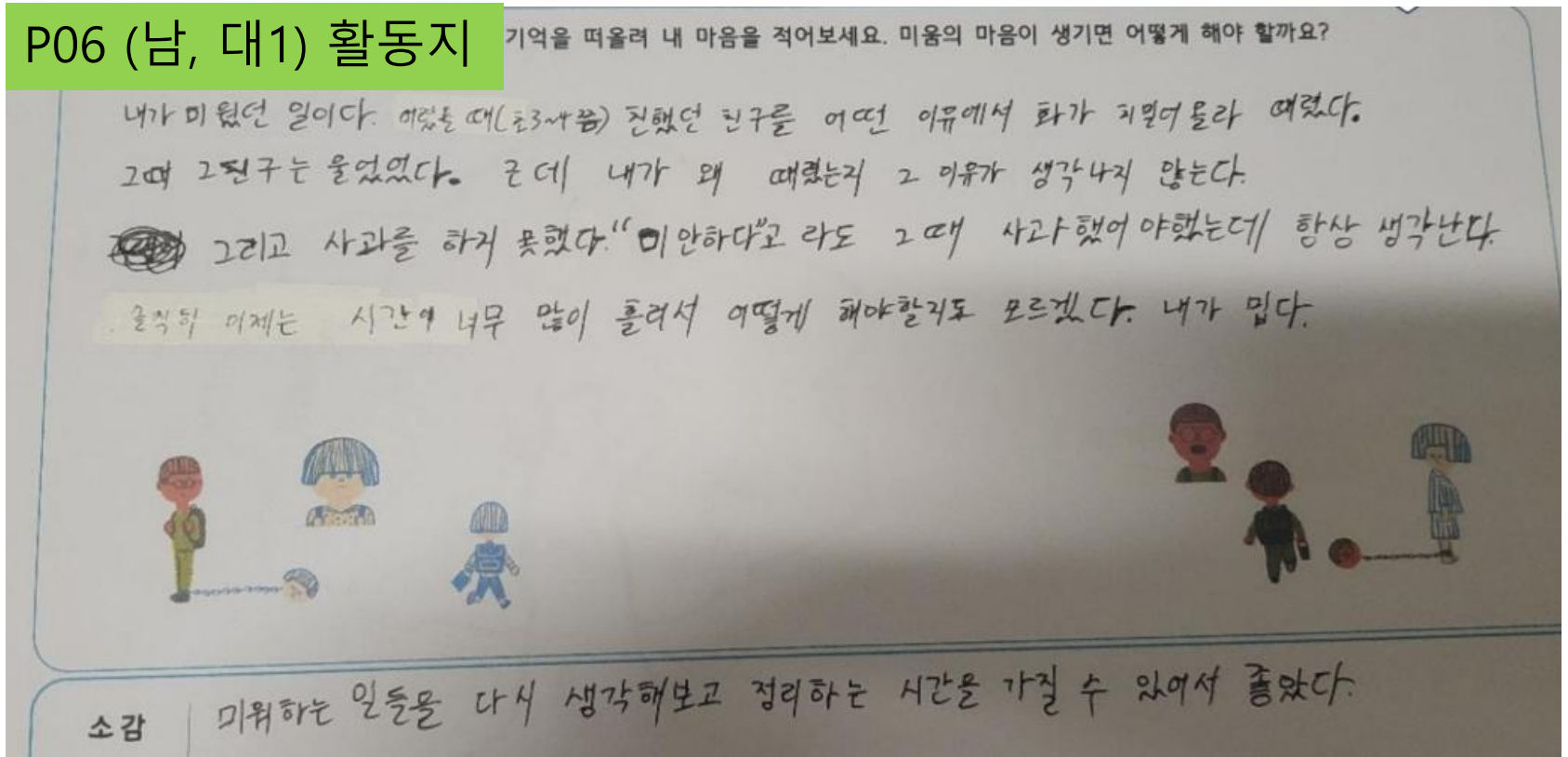


P32 (남, 초6) 활동지

나에게 어떤 감정이 있는지 알게 되었다.



P06 (남, 대1) 활동지



Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.2. 내면 변화

✓ 3.2.1. 자기 통찰의 경험: 내 마음에 뭐가 문제인지를 알았어요

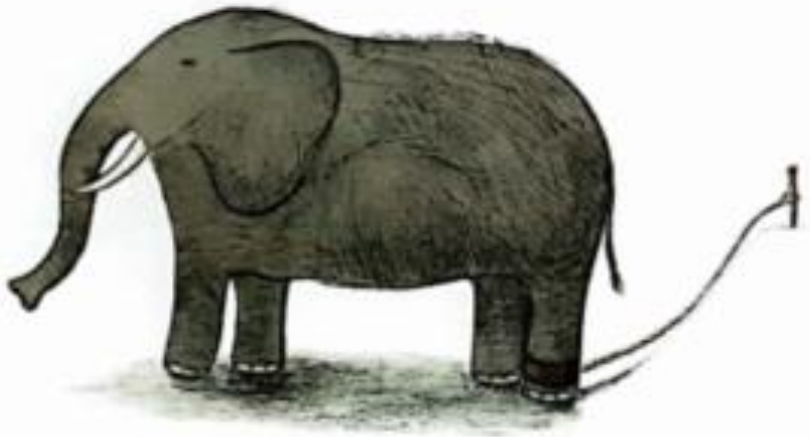
- “어렸을 때 많이 혼나는 경험을 겪으면서 소극적이게 된 것 같다. 실수 할까봐 걱정하는 마음, 후회” (P06, 대1, 활동지)

- “친하게 지내던 친구가 화가 많아져서 무서운 마음, 위축되는 마음, 미움, 닮은 친구만 봐도 피하고 싶은 마음, 대학에서 좋아하는 이성이 거리를 둘 때 미워하는 마음” (P06, 대1, 활동지)

- 억지로 참고 있는 마음(유치원 때 친구가 나한테 화낼 때 억지로 참음), 성공하고 싶은 마음(오늘 계주뽑기로 성공하고 싶었음), 쉽게 포기하는 마음(우리반에 축구선수가 있어서 계주 포기함) (P04 남 초4, 활동지)

P32 (남, 초6) 활동지

나를 묶고 있는 마음의 밧줄을 찾아 적어보세요.



공부할 때 드는 잡생각, 일어나지않은 일에 대한 걱정,
성공하고 싶은마음, 칭찬 받고 싶은 나, 괜한, 불안함,
사소한 것에 상처 받는 나, 친구 때문에 속상한
자존감 낮은 나, 잘 해야 한다는 압박감, 좁은 마음
미래에 해야할 수많은 공부.

소감

나를 묶고 있는 마음의 밧줄을 찾을 수 있게 되었다. 나를 묶고 있는 마음을
버리게 되었다. 마음이 편안해졌다.

Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.2. 내면 변화

✓ 3.2.2. 자기이해 심화: 나를 찾았죠

- “나를 찾았죠. 내 상황을 인지하게 되었어요. 아직은 갈 길을 못찾고 헤매고 있어요. 지금 찾고 있는 중이예요.” (P37, 남 중1, 활동지)
- “전에는 자신에 대해 별로 관심이 없었는데 이 수업을 통해 내 안에 숨겨진 진짜 나를 찾을 수 있게 되었다” (P04 남 초6, 활동지)
- “자기를 살펴보는 시간에 감사하다”(P06, 남 대1, 활동지)

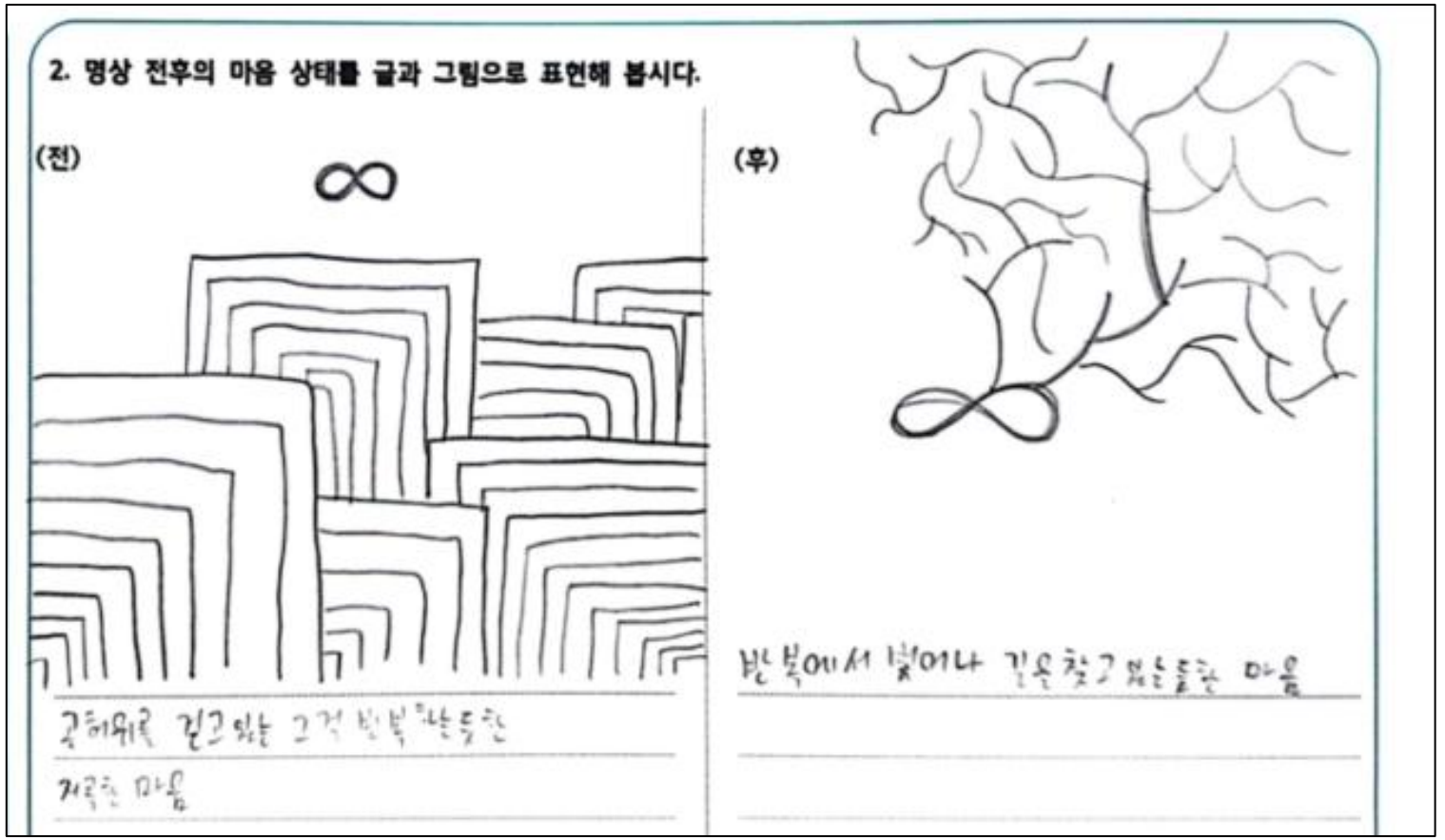
P30 (남, 초5) 활동지

나의 진짜 마음을 알게 되고 즐거웠다

소감 | 나의 진짜 마음을 알게되고 즐거웠다

P37 (남, 중1) 활동지

명상 전: 공허위를 걷고 있는 그런 반복되는 듯한 지루한 마음
명상 후: 반복에서 벗어나 길을 찾고 있는 듯한 마음



Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.3. 자기 조절력 향상

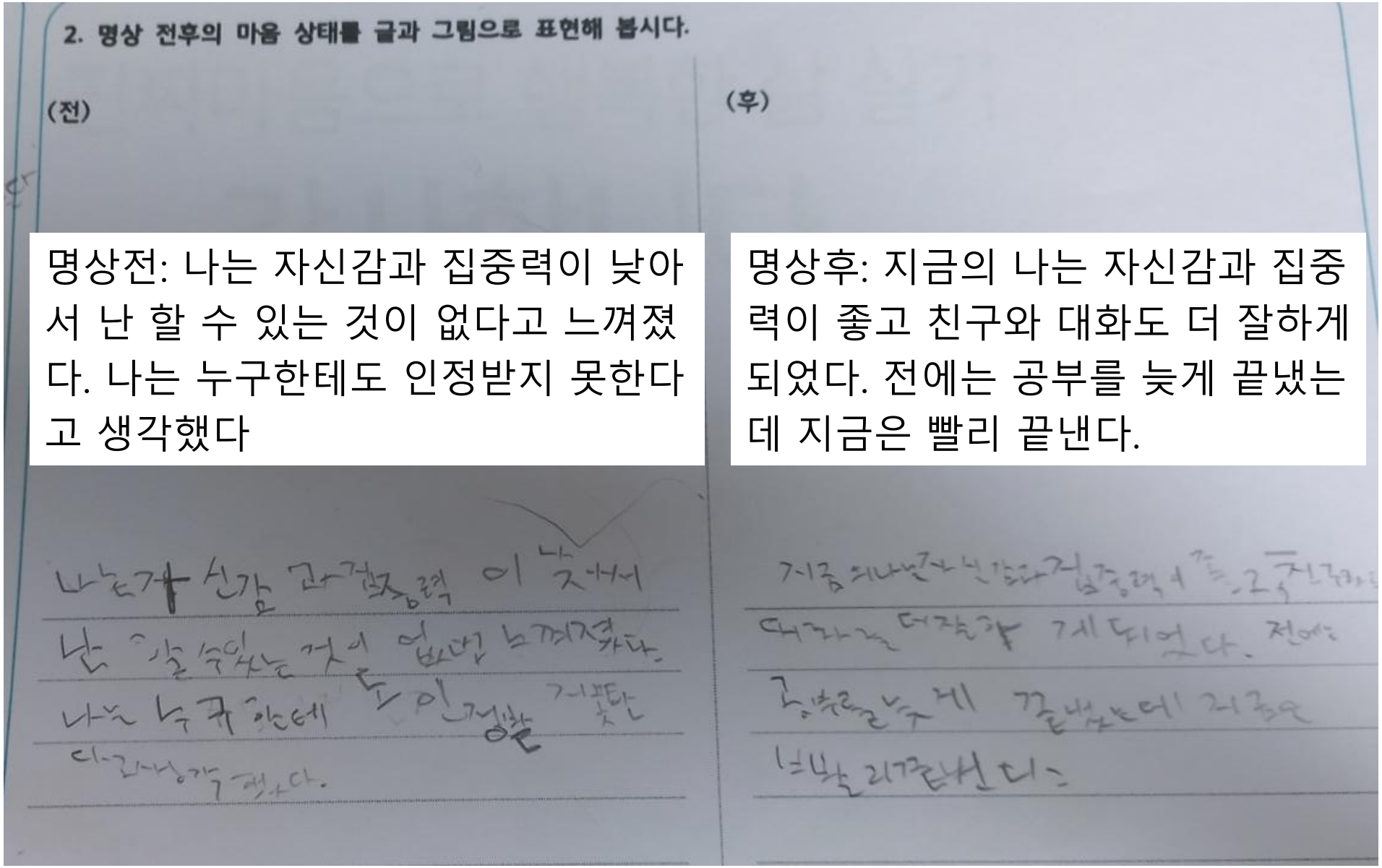
✓ 3.3.1. 잡념 감소와 집중력 향상: 딴 생각이 줄고 집중 시간이 길어졌어요

- “걱정과 쓸데없는 생각이 많이 없어짐. 공부할 때 집중 시간이 오래가고 이해가 잘되고 성적이 오름” (P37, 남 중1, 활동지)
- “명상전: 나는 자신감과 집중력이 낮아서 난 할 수 있는 것이 없다고 느껴졌다. 나는 누구한테도 인정받지 못한다고 생각했다

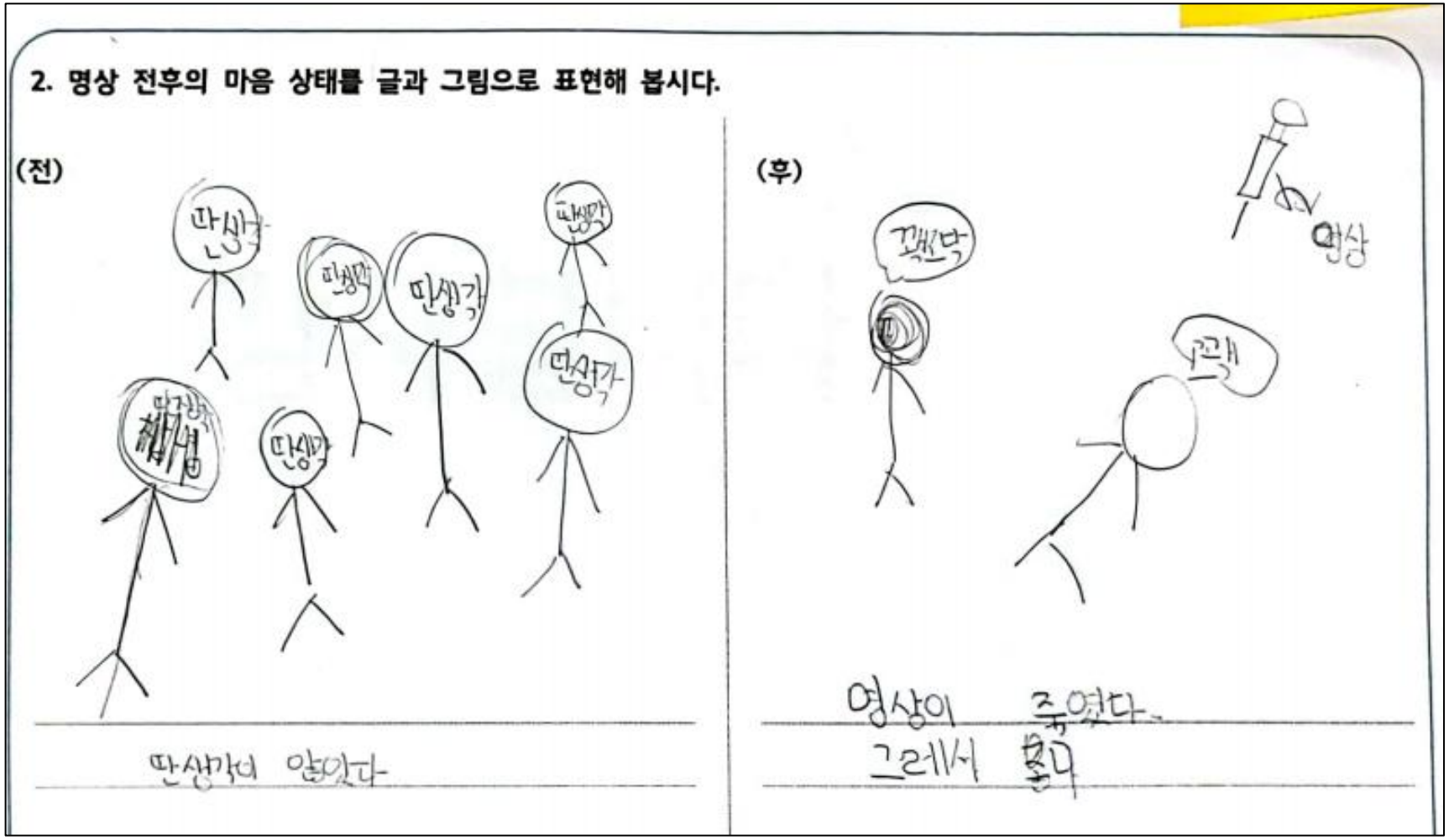
  명상후: 지금의 나는 자신감과 집중력이 좋고 친구와 대화도 더 잘하게 되었다. 전에는 공부를

  늦게 끝냈는데 지금은 빨리 끝낸다.” (P12, 남 초5, 활동지)

P12 (남, 초5) 활동지


2. 명상 전후의 마음 상태를 글과 그림으로 표현해 봅시다.
(전)
(후)
명상전: 나는 자신감과 집중력이 낮아서 난 할 수 있는 것이 없다고 느껴졌다. 나는 누구한테도 인정받지 못한다고 생각했다
명상후: 지금의 나는 자신감과 집중력이 좋고 친구와 대화도 더 잘하게 되었다. 전에는 공부를 늦게 끝냈는데 지금은 빨리 끝낸다.

P19 (남, 초4) 활동지



딴 생각이 많았다

명상이 죽였다. 그래서 좋다.

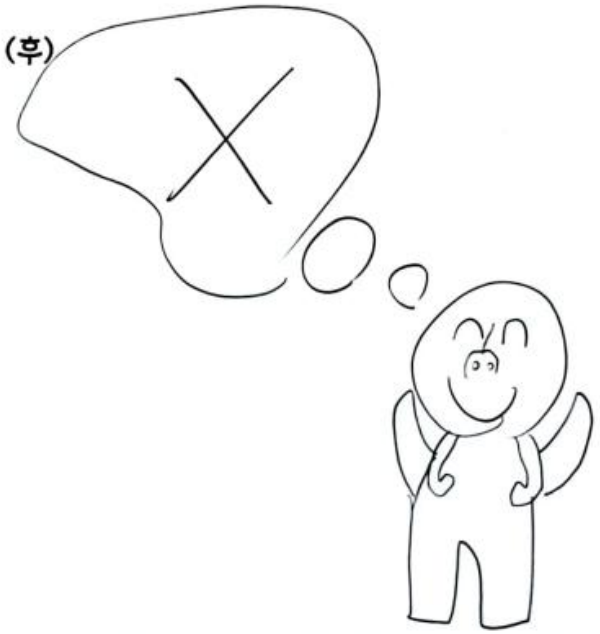
P22 (남, 고2) 활동지

2. 명상 전후의 마음 상태를 글과 그림으로 표현해 봅시다.

(전)

잡생각도 많았고 전반적으로 화가 많았다.

(후)



잡생각이 없어지고 12주 동안 내의 마음속 이야기를 들어볼 시간이 있어서 좋았다. 화도 제어가 된 것 같다.

잡생각도 많았고 전반적으로 화가 많았다

잡생각이 없어지고... 화도 제거가 되고 좋다

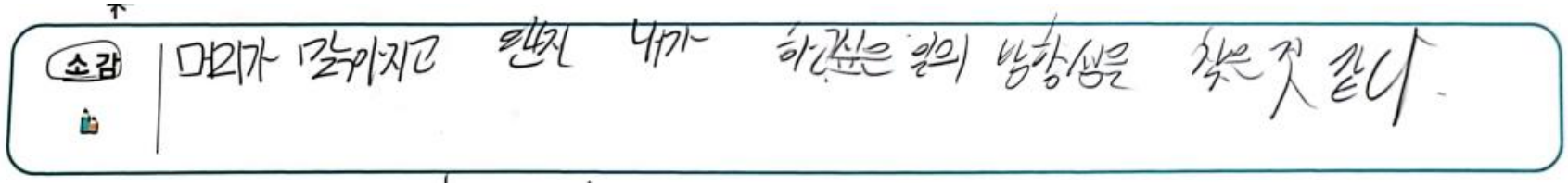
Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.3. 자기 조절력 향상

✓ 3.3.2. 내적 에너지와 자신감 증가: 도전하고 싶은 게 많아졌어요

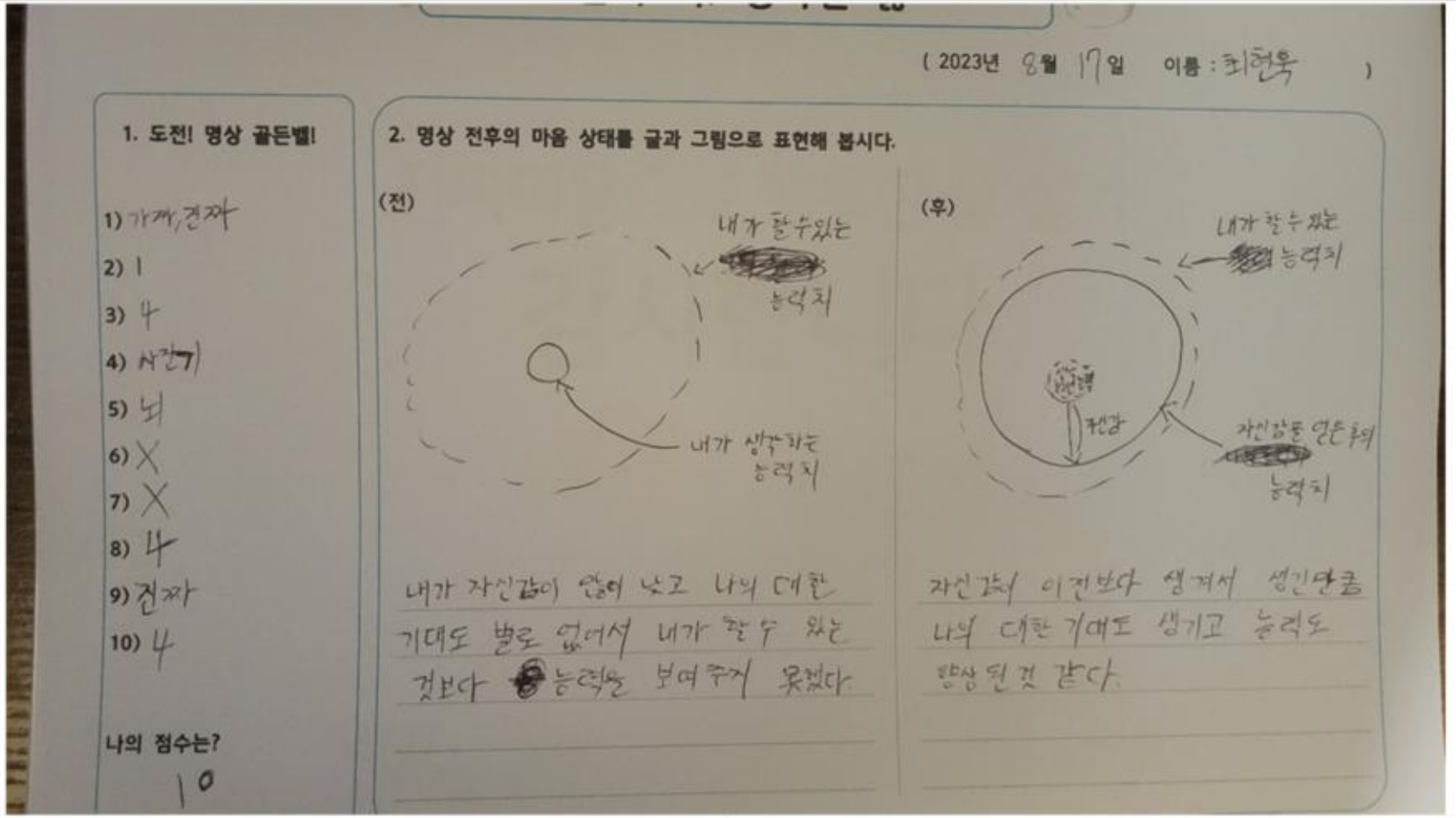
- “명상 전에는 귀찮음과 하기 싫은 마음이 –100이었는데 명상 후에는 5점으로 나아짐”(P19. 남 초4, 활동지)
- “10회기에 명상 후 생활의 변화를 물어보니 ‘귀찮음’을 극복했다고 대답함”(P34, 남 초4, 종합 보고서)
- “도전을 방해하는 생각이 없어져 도전을 많이 하게 되고 자신감도 올라감. 내년에 경험해보고 전교회장 부회장도 차근차근 도전해 볼 예정. 흥미를 가지고 성취감을 느끼며 성장함” (P37, 남 중1, 활동지)

P24 (남, 초6) 활동지



머리가 맑아지고 왠지 내가 하고 싶은 일의 방향성을 찾은 것 같다

P06 (남, 대1) 활동지



(2023년 8월 17일 이름 : 최현욱)

1. 도전! 명상 골든벨!

1) 가까,견짜
2) ㅣ
3) 4
4) 사건기
5) 뇌
6) X
7) X
8) 4
9) 진짜
10) 4

나의 점수는?
10

2. 명상 전후의 마음 상태를 글과 그림으로 표현해 봅시다.

(전)

내가 자신감이 없어 낮고 나의 대한 기대도 별로 없어서 내가 할수 있는 것보다 능력을 보여주지 못했다.

(후)

자신감이 이전보다 생겨서 생긴만큼 나의 대한 기대도 생기고 능력도 향상된 것 같다.

명상 전	명상 후
내가 자신감이 많이 낮고 나에 대한 기대도 별로 없어서 내가 할 수 있는 것보다 능력을 보여주지 못했다.	자신감이 이전 보다 생겨서 생긴만큼 나에 대한 기대도 생기고 능력도 향상된 것 같다.

Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.4. 행동 변화

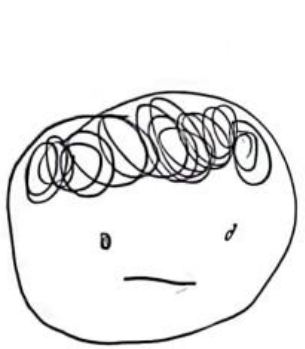
✓ **3.4.1. 생활 습관의 긍정적 변화: 일찍 자고 일찍 일어나요**

- “귀찮아서 안 했던 양치질을 더 자주 꾸준히 함. 잠드는 속도가 빨라짐” (P37, 남 중1, 강사 일지)
- “0연이가 그래도 마지막 수업 잘 들어가줘서 많이 성장한 것 같아요. 제 시간에 미션 수행 하는 것만도 큰 성장이라 생각합니다.”(P34, 남 초4, 엄마진술, 종합보고서)
- “아침에 학교 가기 10분 전에 일어나서 급하게 학교를 갔는데 습관 고치기를 하면서 30-40분 정도 일찍 자고 일찍 일어난다. 아침에 잘 일어나지고 엄마도 깨우기 수월하다고 말했다.”(P20, 남 초6, 활동지)

P14 (남, 고1) 활동지

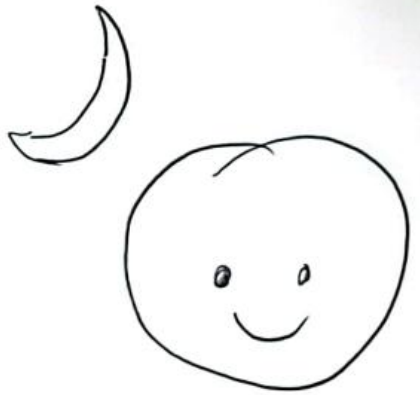
2. 명상 전후의 마음 상태를 글과 그림으로 표현해 봅시다.

(전)



자기전에는 생각이 많은 상태에 있다

(후)



이제 자기 전에 명상을 하고 자니 잡생각이 없이 잘 수 있었다

자기전에는 생각이 많은
상태에서 잤다

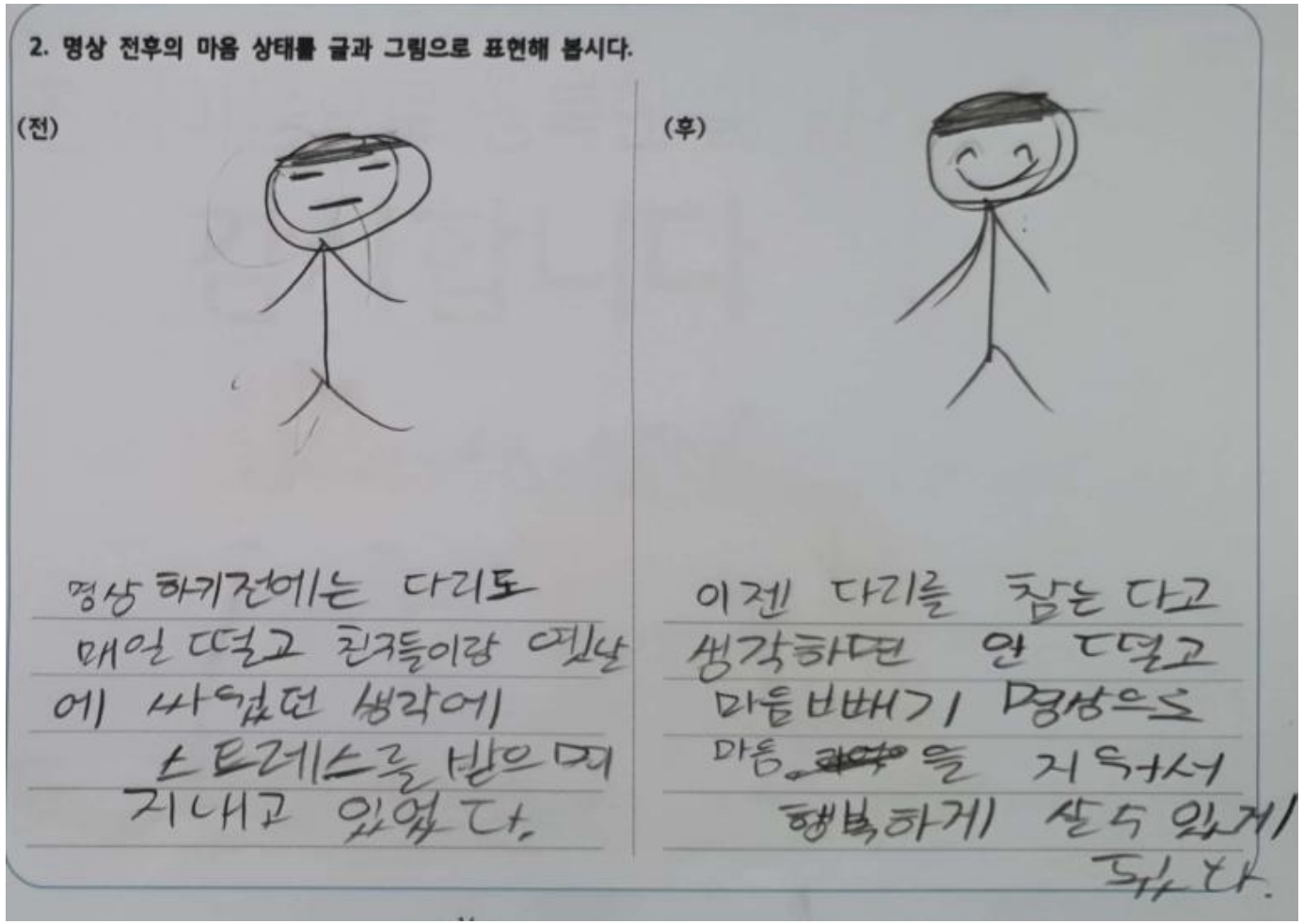
이제 자기 전에 명상을 하고 자니
잡생각이 없이 잘 수 있었다

P20 (남, 초6) 활동지

일주일 동안 나의 습관 고치기

일찍자고 일찍일어나기, 아침에 잘 일어나진다.엄마도 깨우기가 수월하셨다.지키기 어렵지만 꾸준히 지키도록 노력해보기.

P38 (남, 초4) 활동지



명상 하기 전에는 다리도 매일 떨고 친구들이랑 옛날에 싸웠던 생각에 스트레스를 받으며 지내고 있었다.

이젠 다리를 참는다고 생각하면 안 떨고 마음빼기명상으로 마음을 지워서 행복하게 살 수 있게 됐다

Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.4. 행동 변화

✓ 3.4.2. 학습 태도의 개선: 숙제 하기가 다 싫진 않아요

- “명상전: 숙제하고 모든 게 다 싫었다. 명상후: 왠지 많이 좋아졌다. 숙제도 다 싫진 않다.” (P07, 남 초4, 활동지)
- “게임시간 감소됨”(P08, 초2, 활동지)
- “새로운 목표가 생김: 편집 배우기, 2024 자치위원회 신청서 제출함” (P37, 남 중1, 활동지)

P35 (남, 초2) 활동지

2. 명상 전후의 마음 상태를 글과 그림으로 표현해 봅시다.

(전)

옛날에는 다 하기 싫었는데

(후)

마음을 빼고 나니 모든 게 좋아요

옛날에는 다 하기 싫었는데 마음을 빼고 나니 모든 게 좋아요

Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.5. 관계 변화

✓ 3.5.1. 공감 능력 증가: 처음으로 고맙다고 했어요

- “명상 전에 야단치면 잘못을 인정하기 보단 변명이나 대항을 했는데, 최근에는 일단 미안하다는 사과를 하고 엄마의 이야기를 먼저 들어주는 자세를 보여줌” (P19, 남 초4, 어머니 진술, 종합 보고서)

- 명상을 하며 어머니께 못되게 한거 버리고 잘 해야 겠다고 생각함. 바로 “엄마 고마워” 라고 큰 소리로 엄마에게 표현함. 12회기 수업을 마치며 어머니와 통화 할 때 어머니께서 “엄마 고마워“ 소리를 처음 들었다고 하심(P20, 초6, 종합보고서)

- “친구가 말 / 약속을 바꾸는 것에 대해 성질 내는 것 줄어듬” (P08, 남 초 2 , 활동지)

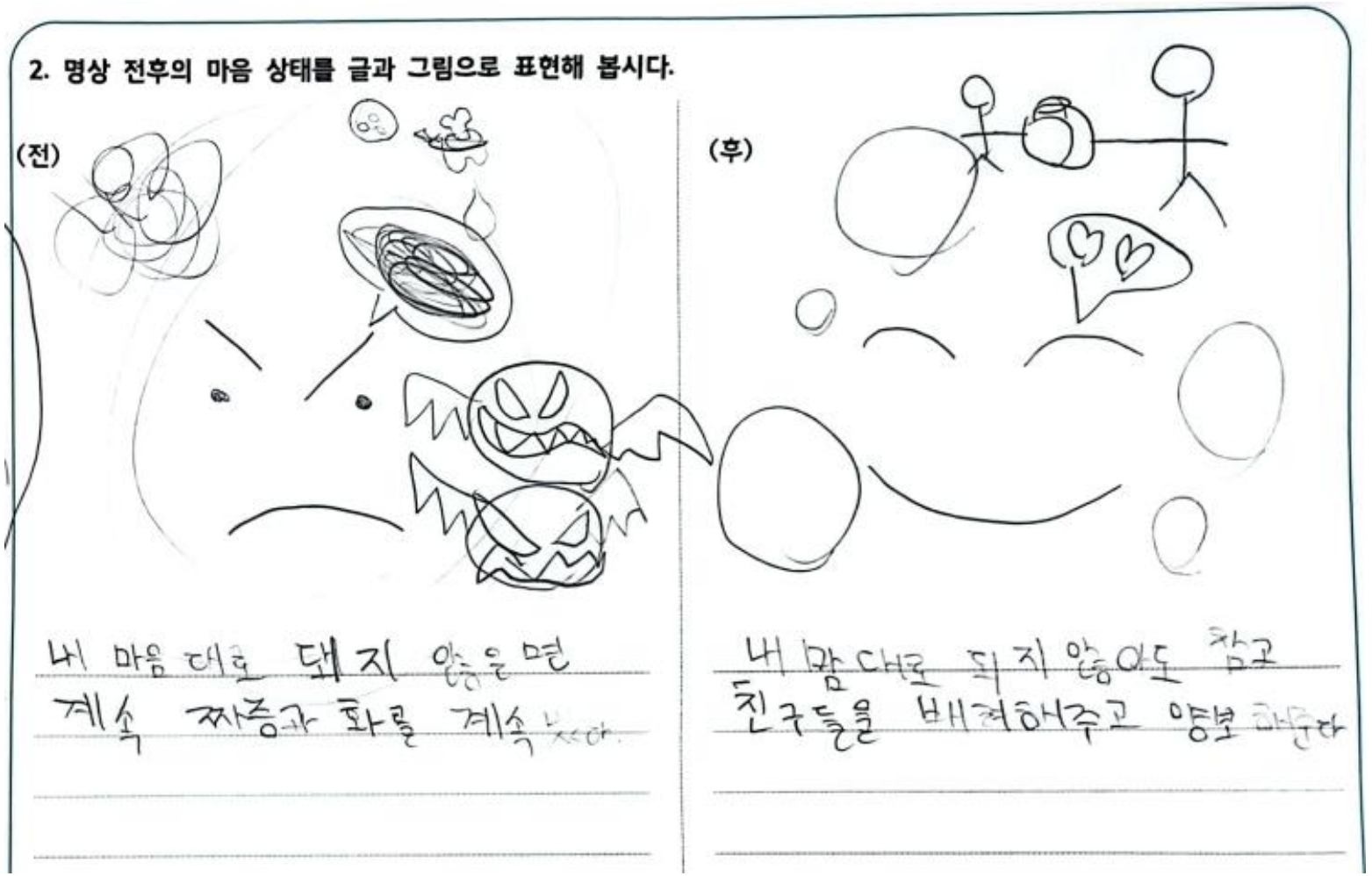
Theme 3. 명상 심화기: 이런 것이 달라졌어요

3.5. 관계 변화

✓3.5.2. 사회적 태도 변화: 더 밝아지고 친구들 관계도 좋아졌어요

- “더 밝아지고 친구들 관계도 좋아졌어요.”(P12, 초5, 엄마 진술, 강사일지)
- “첫 수업할 때 아이의 표정이 매우 무기력해 보였으나, 명상이 진행됨에 따라 아이의 표정이 생기 있어졌다.” (P07, 초4 남, 종합보고서)
- “자기가 원하는 대로만 고집을 피우며 괴상한 행동을 하는 빈도는 초반에 비해 확실히 줄어들었다. 자기 입장에서의 말만하고 상대방 입장을 전혀 고려하지 않는 모습에서 조금씩 조금씩 나아지는 모습을 보게 되어 감사했다.” (P02, 남 초6,종합보고서)

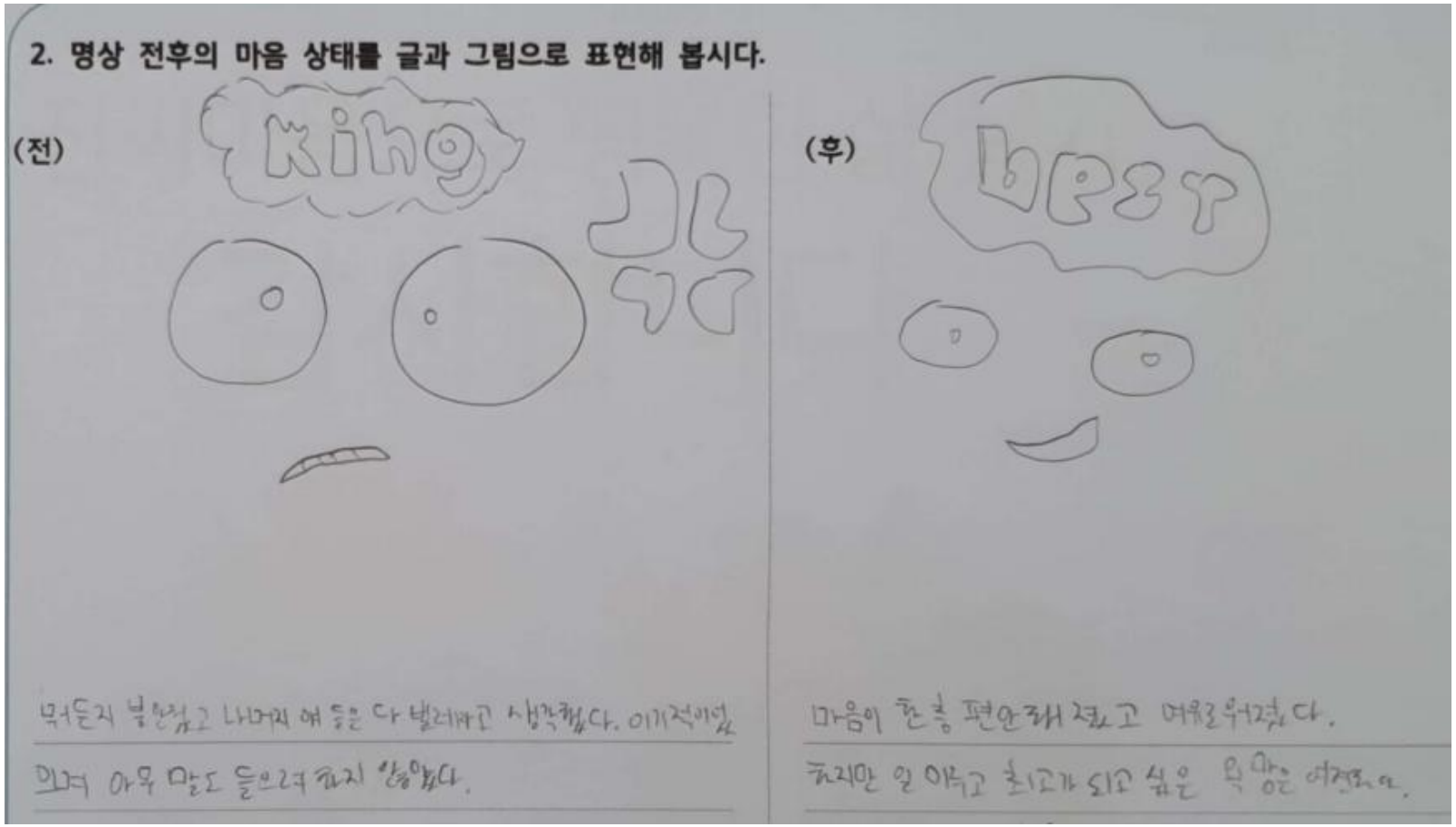
P40 (남, 초3) 활동지



내 마음대로 되지 않으면 계속 짜증과 화를 계속 냈다

내 마음대로 되지 않아도 참고 친구들을 배려해주고 양보해준다

P22 (남, 고2) 활동지



뭐든지 불안했고 나머지 애들은 다 별로라고 생각했다. 이기적이었으며 아무 말도 들으려 하지 않았다

마음이 한층 편안해졌고 여유로워졌다. 하지만 일 이루고 최고가 되고 싶은 욕망은 여전하다.

Table of contents

연구 배경

연구 방법

연구 결과

논의 및 제언

논의 및 제언

주요 발견 요약

✓ADHD 아동청소년의 마음빼기명상 효과(5가지 소주제)

Sub-theme	Categories	Participant quote
1. 정서 변화	부정 정서 해소와 긍정 정서 증가	“스트레스가 사라져 행복해졌어요 "
	감정 인식 및 자기 표현 증가	“구체적으로 원하는 것을 표현해요”
2. 내면 변화	자기 통찰의 경험	“내 마음에 뭐가 문제인지를 알았어요.”

논의 및 제언

주요 발견 요약

✓ 정서영역의 변화

- 부정 정서 감소와 긍정 정서 증가가 가장 빠르고 일관되게 나타남
- 스트레스 감소, 마음이 편안해짐, 상쾌함 등의 표현 다수
- 초기 적응 속도는 다르나 4-5회기 이후 변화가 뚜렷하게 보고됨
- 전체 참여자 대부분에서 관찰된 공통적 패턴

✓ 자기 통찰(self-insight) 향상

- 과거 경험을 돌아보며 감정의 원인과 자기 패턴을 자각
- 메타인지적 인식 증가
- “내 마음에 무엇이 문제인지 알았다”, “나를 찾았다” 등의 서술 등장
- 자기이해와 타인이해의 심화가 정서 안정과 연결

논의 및 제언

주요 발견 요약

✓ 자기조절 및 인지 통제 능력의 향상

- 잡념 감소, 집중시간 증가, 충동적 반응 감소
- 학습 태도 향상 및 수행 효율 증가로 연결
- 명상 실천량과 몰입도에 따라 변화 강도 차이

✓ 행동변화, 관계 변화

- 중후반기 부터 진술문 등장
- 행동 변화까지 이르기 위해서는 긴 시간 필요할 수 있으리라는 잠재성
- 명상 참여의 몰입도에 따라 효과가 상이하였을 것으로 추정

연구의 제한점

- 질적 자료 기반 이차분석으로 해석 범위 제한
- 명상 수행량 및 몰입도 객관적 측정 부족
- 행동 변화는 장기 추적 자료 부족

논의 및 제언

결 론

- 마음빼기명상은 ADHD 아동·청소년에게 **정서 안정, 자기통찰, 주의 및 자기조절, 행동변화, 관계 변화를** 촉진
- 임상 및 교육 분야에서 **보완적 중재 가능성 확인**
- 온라인·비대면 환경에서도 **접근성과 실행 가능성** 확인
- ADHD 특성에 맞춘 **일대일·맞춤형 단계적 진행** 방식의 필요성

ADHD 청소년을 위한 온라인 마음빼기명상 적용 사례

전인교육학회 강남동부지역학회장 장 인 숙

목차

Ⅰ. ADHD 환우를 위한 ‘마음빼기명상’ 프로그램 개발 사례

Ⅱ. 프로그램 적용 사례

Ⅰ. ADHD 환우를 위한 ‘마음빼기명상’ 프로그램 개발 사례

1. 명상 수업 시작 전 준비 단계

1) 명상지도사 구성

- ADHD의 특징에 대한 도서 및 연구자료, 영상자료 공유 연구

2) 병원 연구진과의 미팅

- 학생 모집 과정 안내 받기 및 ADHD 환아의 특징 등 정보 전달

2. 명상 수업 진행 단계

1) 수업 전 보호자와 명상 수업 일정 조율 및 유의사항 안내

- 명상수업에 관한 간단한 안내
- 학생의 특성 문의
- 줌 수업 시간 정하기
- 줌 수업 시 주의할 점 안내
- 학생 휴대폰 번호 확보 문의

2) 수업 진행

- 학생과 명상지도사의 라포 형성
- 중간 점검 - 생활 명상, 명상 방법 숙지
- 마무리 단계 - 자신의 변화 인지 점검, 연구 사후평가에 긍정적 효과가 있기를 원함
- 교재 회수

3) 명상지도사의 할 일

- 매 수업 후 명상 일지 작성
- 명상지도사 모임으로 수업 진행 과정 및 사례 공유
- 보호자와 연락 - 수업 시 개선할 점, 학생의 변화 정도 점검
- 학생의 상태에 따른 수업 내용 보완 적용

3. 명상 수업 종료 후 단계

1) 기록물 관리

- 학생 명상 교재 회수
- 학생별 명상지도사 일지 정리
- 개인별 종합 보고서

2) 매뉴얼 작성

3) DB 구축

Ⅱ. 프로그램 적용 사례

1. 명상 수업 사례(1회기)

- 학부모로부터 전달받은 사전 정보 참고, 학생이 좋아하는 것과 관심사 위주로 대화

행복한 나를 찾아,
신나는 마음배기 놀이

우리, 수다나 떨까?

똑.똑.
들어가도 돼?

오늘 하루, 어땠어?

표정 찾기 놀이

좋아하는 게 뭐야

게임

과목

연예인
아이돌

음식

취미
그림
운동
영화
독서
글

요즘 내 머리속을

꽉~! 채우고 있는 관심사는 뭐야?

공부

친구

진로

외모

성격 / 습관

돈

이성

대인관계

나를 화나게 하는 것들

왜 화가나?

나를 화나게 하는 사람에게

어떤 말을 하고 싶어?

내 마음을 말해줘

‘현재 내 마음’ 이모티콘 찾기

버릴 수 있다면,

어떤 마음을 버리고 싶어?

해결할 수 있다면,

어떤 마음을 해결하고 싶어?

부정적인 마음, 힘든 마음을 다버리면,

어떤 마음, 어떤 표정이 될까?

‘원하는 마음’을 말해줘

‘원하는 마음’ 이모티콘

우리는 지금

마음찾기 놀이중

돌아보기

진짜 마음을 찾아보자

모르는 것이 있으면 ?

마음 빼기

항상 변함없이

행복하게 사는 것도?

배우면 된다!

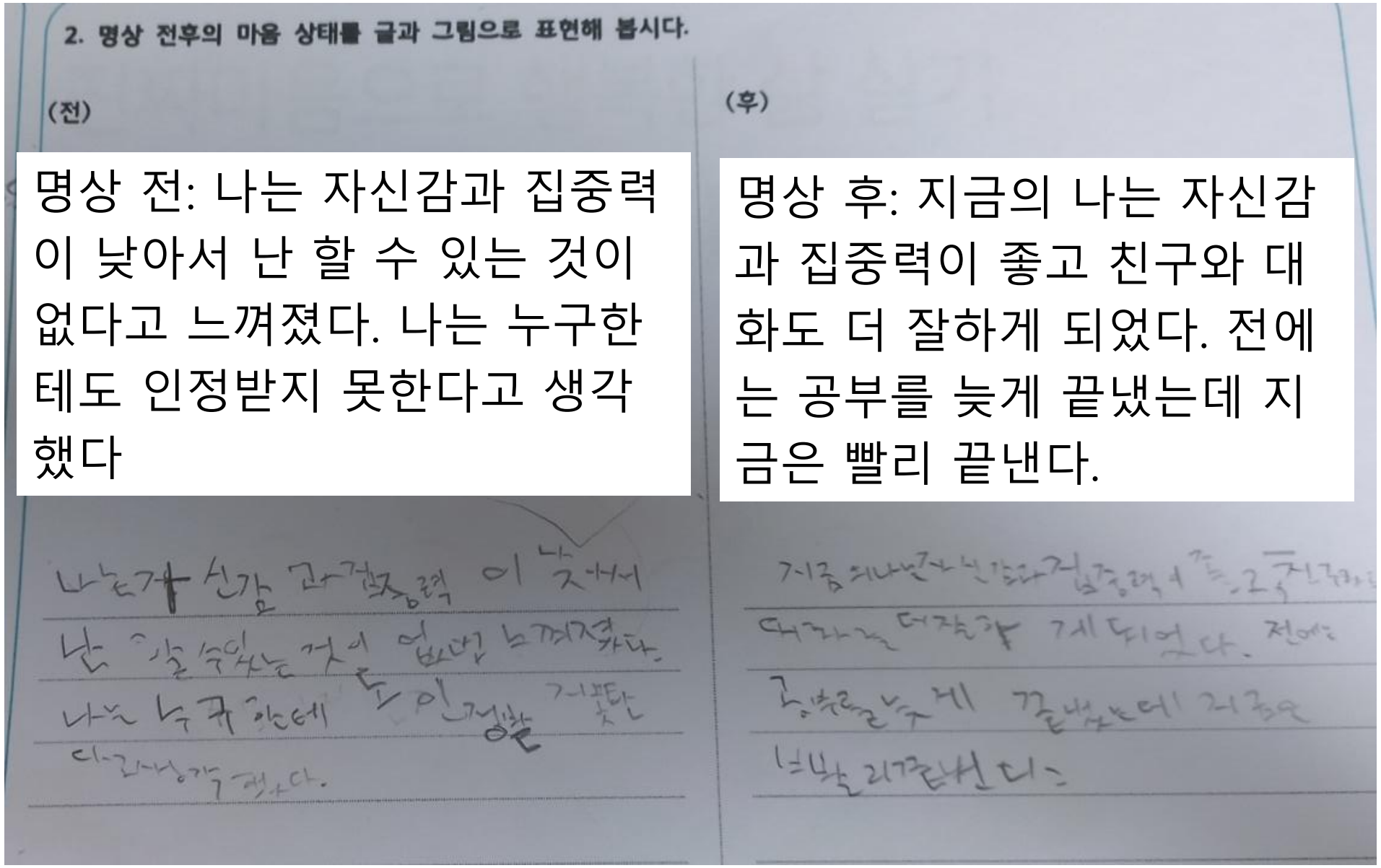
진짜 마음과의 약속

가짜 마음 깨기 도전, 몇 번?

(다음주까지)

2. 학생 활동 사례

1) 명상 수업 당시 초등학교 2학년 남학생


2. 명상 전후의 마음 상태를 글과 그림으로 표현해 봅시다.
(전)
(후)
명상 전: 나는 자신감과 집중력이 낮아서 난 할 수 있는 것이 없다고 느껴졌다. 나는 누구한테도 인정받지 못한다고 생각했다
명상 후: 지금의 나는 자신감과 집중력이 좋고 친구와 대화도 더 잘하게 되었다. 전에는 공부를 늦게 끝냈는데 지금은 빨리 끝낸다.

2025 전인교육학회 추계학술대회

감사합니다.

humancompletion.org