

초등학생 대상의 MBSR에 기반한 명상프로그램이 자아존중감과 학교부적응에 미치는 효과

최 정 원*

전남대학교 대학원 교육학과

이 연구는 초등학생의 자아존중감을 향상시키고 학교부적응 행동을 줄이기 위해 MBSR을 기반으로 하는 명상프로그램을 초등학생의 수준에 적절하게 재구성하여 그 효과를 검증하는 데 있다. 명상프로그램은 마음챙김의 하위 구성개념(현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의)을 기반으로 프로그램의 단계를 구성하였다. 초등학생이 수행하기에 적합하도록 다양한 명상기법을 도입하였고, 자아존중감과 학교부적응의 구성요소를 포함한 활동을 도입한 프로그램이라는 점에서 기존의 명상만을 위주로 하는 성인용 명상프로그램이나 명상의 일부 분만을 적용하는 집단프로그램과는 다르다. 연구는 G시에 소재한 A초등학교 6학년이면서 프로그램 참여에 동의 한 7명을 실험 집단으로 선정하였다. 통제집단은 동일한 학년의 학생들 중 7명을 무선 선별하였다. 프로그램은 주 1회, 50분간, 총 10회기를 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감이 통계적으로 의미있게 향상되었다. 둘째, 실험집단은 통제집단에 비해 학교부적응 행동이 통계적으로 유의미하게 낮아졌다. 이 연구는 MBSR에 기반한 명상프로그램을 초등학생의 수준에 적합하게 구성하여 학교부적응을 보이는 초등학생의 문제 개선을 위한 교육프로그램으로 학교 현장에서 활용할 수 있다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : MBSR, 마음챙김 명상프로그램, 초등학생, 학교부적응, 자아존중감

* 교신저자: 최정원, 전남대학교 대학원 교육학과, (61074) 광주광역시 북구 하서로 389, 2층
Tel : 062-263-1225, E-mail : yahchoi@naver.com

오늘날의 우리나라 학교교육은 현대사회에 적응하기 위한 입시위주의 교육을 중점적으로 학습하고 있으며, 급변하는 사회 속에서 자신의 능력을 기대 이상으로 요구받으며 살아가고 있다. 이러한 상황 속에서 학생들은 학업 경쟁과, 부모의 성취압박, 진로의 불확실성 등에 대한 과도한 학업 스트레스를 받고 있으며 이외에도 또래와의 갈등, 정체성 혼란 등 다양한 정서적 문제에도 직면하고 있다.

초등학교 고학년 시기는 이후의 청소년기와 성인기 발달과 적응에 중요한 영향을 주며 이 시기의 학생은 아동기의 발달 특성과 청소년기의 발달 특성이 동시에 다양하게 나타날 수 있다. 특히 요즘에는 사춘기의 시작이 10살이 되자마자 시작해서 10대 중반인 중학생이 되면서 그 절정에 다다르고 있는데 초등학교 6학년은 청소년기에 접어드는 시기로 청소년기에 나타나는 신체적 정서적 발달의 양상과 함께 사춘기와 관련된 부적응 행동들이 다양한 행동적 정서적 갈등들로 나타나고 있다.

사춘기 시기라고 할 수 있는 청소년기는 아동기나 성인기에 비해 여러 측면에서 발달의 양상이 뚜렷하게 나타날 정도로 급속하게 발달한다. 신장과 체중이 급격하게 증가하고, 2차 성징이 나타나는 등 신체 발달이 급격히 이루어진다. 인지적 측면에서도 가설 연역적 사고가 출현하고 정보처리능력이 아동기에 비해 훨씬 향상된다. 사회성과 관련해서는 자아 정체감의 형성과 또래와의 우정관계를 제대로 형성하는 것이 중요한 과업으로 등장하게 된다. 이러한 청소년의 발달적 특성을 고려했을 때 청소년기의 주요 상담과제로 대두되는 영역은 학업, 진로, 정서, 비행 등을 포함하며,

학교 부적응이라는 보다 포괄적인 문제로 발전하기도 한다(임은미 등, 2013). 특히 신체적, 심리적, 사회적면에서 성인에 비해 스트레스 대처 능력이나 문제해결력이 미숙한 청소년들은 학교 부적응과 다양한 심리·행동적 장애가 유발되고 이로 인해 학교 폭력, 따돌림, 인터넷 중독, 우울증 등 심지어 가출, 자살과 같은 심각한 사회문제로 이어지고 있다.

학교 부적응에 영향을 행사한다고 알려진 요인에는 학업에 대한 자신감 부족, 관계의 어려움, 집중력 부족에 의한 학습부진, 자기행동 통제 및 규칙준수 등이 있다(한상철, 김대웅, 2005). 즉 학교생활에 부적응하는 청소년은 교사와의 관계, 교우와의 관계에 적절하게 대처하지 못하고, 학습활동과 학교생활 규칙 준수에 있어서 환경을 수용하고 조화로운 관계를 유지하지 못하는 것으로 보인다. 이러한 학교부적응 청소년은 타인에게 피해를 주기도 하며 학교나 가정, 주위의 사람들의 마음을 괴롭히고 자신의 발전에도 바람직하지 못한 행동을 하게 되며 청소년 개인의 자아개념 형성과 가치관 형성, 자아 발전에 부정적인 영향을 미치게 된다(황유경, 2001).

청소년의 학교생활 부적응과 관련된 개인적 특성으로 자주 지적되는 개념이 자아존중감이다. 자아존중감(self-esteem)이란 자신의 존재에 대한 긍정적 또는 부정적 견해로, 자신의 존재에 대해 인지적으로 형성되는 자아개념이 아니라 자기존재에 대한 느낌을 자아존중감이라 할 수 있다(Simmons & Blyth, 1987). “자아존중감의 형성에는 개인의 삶에 있어서 의미 있는 타인으로부터 받는 존경과 수용 즉, 얼마나 인간적인 대우를 받았느냐 하는 점과 개인

이 성취한 객관적 지위와 사회적 위치를 포함한 인생의 성공과 실패의 경험, 이 두 요소가 중요하다고 볼 수 있다(한상철, 2004). 또한 자아존중감은 개인의 능력, 자기 확신, 잠재적 지도력, 사회적 기술, 실용적 지식 등의 특성을 가져 올바른 성장발달을 돕는데 큰 역할을 한다(서운경, 2003).

따라서 긍정적 자아존중감은 청소년들의 올바른 성장발달에 큰 역할을 한다고 볼 수 있다. 이에 반해 부정적 자아존중감은 낮은 학업 성취도와 관련이 있고, 비행청소년들이 일반 청소년들에 비해 더 부정적인 자아존중감을 보이는 것으로 보고되고 있다(김정규, 2003). 이러한 상황으로 인해 교육계 및 현장 전문가들은 청소년의 학교부적응 문제를 해결하기 위해 다양한 인성교육과 상담프로그램을 개발하고 있으며, 이에 발맞춰 마음챙김 명상프로그램에 대한 연구와 개발도 활발하게 이루어지고 있다.

마음챙김 명상(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR)은 통찰명상에 속하며, 현재의 순간에 주의를 기울이고, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고, 순간순간 경험한 것을 느끼며 그것을 있는 그대로 받아들이는 과정으로 (Kabat-Zinn, 1990/2005) 현재 일어나는 것들에 대해 어떠한 판단도 하지 않고 알아차림(awareness) 하는 것을 말한다. 최근 들어 일상의 스트레스와 분노를 감소시키는 대처방법 중 하나인 명상이 그 효과와 영향 면에서 많은 관심을 불러일으키고 있으며(이정화, 2003), 특히 마음챙김 명상은 자기이해에 도움이 되고 심리적 안녕감을 증진시키는 혁신적인 방법으로 주목받고 있다(김혜은, 박경, 2010). 마

음챙김 명상의 치유원리는 자기-조절기제로서 자신의 몸, 감각, 마음에 관한 자기-탐지 능력이 증가되는 것이다(강승연, 2015). 분노와 증오 같은 부정적인 마음의 상태를 약화시키고, 자기-조절능력이 증가되어 자동화된 습관적인 반응으로 인한 스트레스의 악순환을 막아주며 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있게 한다(김미리혜, 김정호, 한진숙, 2004). 자신의 사고에 대해 비판단적이고 탈 중심적인 관점을 갖게 됨으로써 우울증의 특징인 반추적인 사고 패턴을 되풀이하지 않아 치유가 발생하고 주의와 정서조절을 촉진할 수 있다(배상윤, 박중규, 2011).

따라서 마음챙김 명상은 충동성, 공격성 등 개인의 자동적 사고, 습관, 그리고 건강하지 못한 행동패턴에 얽매이지 않도록 하므로 부적응 행동에 있어서 행동의 조절력을 길러주어 청소년의 문제행동에 긍정적인 변화를 가져다 줄 수 있다. 또한 사춘기 청소년들의 불안정한 심리상태와 부적응 행동에 자기-조절 능력을 높여주어서 다양한 문제에 스스로 대처할 수 있을 것이다. 이러한 면에서 마음챙김 명상프로그램은 초등학교의 부적응 행동의 개선 및 예방프로그램으로서 새로운 대안이 될 수 있는 프로그램이라고 본다.

따라서 본 연구는 초등학교의 자아존중감을 향상시키고 학교부적응 행동을 줄이기 위해 MBSR을 기반으로 하는 명상프로그램을 구성하여 그 효과를 알아보는 것에 목적이 있다.

MBSR에 기반한 초등학교 대상 명상프로그램 개발

프로그램의 목적

초등학생에게 적합한 MBSR 기반 명상프로그램을 개발하여 초등학생의 자아존중감을 향상시키고 학교부적응 행동을 개선시키는 데 있다.

프로그램의 목표

초등학생의 자아존중감을 향상시키고 학교부적응 행동의 개선을 위해 3가지의 목표를 두었다.

첫째: 초등학생의 발달과 특성을 고려한 마음챙김 명상프로그램을 위하여 프로그램 목표에 적합한 명상 내용과 명상 시간, 명상안내문을 구성하여 참여자의 프로그램의 참여도와 효과성을 극대화시킨다.

둘째: 마음챙김 명상프로그램 활동에서 경험한 집단원과의 상호작용과 성취감, 칭찬과 긍정적 피드백을 통해 자신의 가치와 유용성, 인간의 존엄성을 알게 하여 자아존중감을 향상시킨다.

셋째: 마음챙김 명상을 통해 자신의 부적응 행동을 인지시키고 비판단적 수용과 탈중심적 사고를 통해 학교부적응 행동(교사관계 영역, 교우관계 영역, 학습활동 관계 영역, 학교규칙 준수관계 영역)을 개선할 수 있게 한다.

프로그램 개발 방안

본 연구는 전통적인 마음챙김 명상에 인지행동적 기제를 도입한 MBSR 기반 명상프로그램에 자아존중감과 학교부적응의 구성요소를

포함한 활동을 도입하여 초등학생에게 적합한 마음챙김 명상프로그램을 개발하고자 하였다. 즉 MBSR 기반 명상프로그램은 전통적인 마음챙김 명상에 인지행동적 기제를 도입한 Kabat-Zinn의 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR)과 김정호(2001)의 체계적 마음챙김 명상의 기본 원리들과 위빠사나 명상 수행이론에 근거한 마음챙김의 개념적 정의를 바탕으로 한 4가지 하위 구성개념(현재자각, 주의집중, 비판단적수용 및 탈중심적주의)을 기반으로(박성현, 2006) 프로그램의 단계를 구성하였다.

구체적인 프로그램의 개발을 위해 기존의 마음챙김 명상프로그램과 자아존중감 향상프로그램, 학교부적응 행동 개선을 위한 프로그램들을 선행 연구하였다. 안은민(2012)의 명상프로그램, 송인숙(2012)의 명상프로그램, 김영화(2010)의 명상프로그램, 최주영(2016)의 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석을 참고하고, 김정희(2007)의 자아존중감 향상프로그램, 박설희(2010)의 자아존중감 증진프로그램, 이미현(2010)의 자아존중감 향상 집단프로그램의 효과에 관한 메타분석, 김은옥(2008)의 학교적응력 향상 프로그램을 참고하여 초등학생의 발달특성을 고려한 마음챙김 명상프로그램을 개발하였다.

회기별 주제와 목표를 달성하기 위하여 초등학생에게 적합한 다양한 활동과 강화물을 준비하였다. 마음챙김 명상이 초등학생에게 적절하게 실행될 수 있도록 기존의 성인 대상 명상 안내문을 수정 보완하였다. 또한 각 회기 중간에 경험한 마음챙김 명상이 일상생활 속에서 실천될 수 있도록 'SNS 대화방(마음챙

김 명상방)을 만들어 참여자와 지도자, 참여자 간에 서로 소통할 수 있는 장을 마련하였다. 또한 프로그램 개발을 위해 마음챙김 명상 전문가와 명상수련에 함께 참여하는 수련생들의 자문을 얻어 구성하였다.

프로그램 구성

본 MBSR에 기반한 명상프로그램은 총 10회기로 구성되어있다. 프로그램 진행은 주 1회기로 하며 한 회기의 시간은 50분으로 진행하였다. 초등학교의 수업시간은 보통 40분으로 정해져 있으나 본 프로그램은 방과 후 과정으로 운영되어서 40분 수업에 10분 소감나누기로 수업시간을 연장하여 실시하였다.

프로그램의 큰 틀은 6단계로 구성되어 있다. 1단계는 ‘관계형성 단계’로 참여자간에 마

음을 열고 친밀감과 신뢰감을 형성시키는 것을 목표로 하며 마음챙김 명상프로그램에 대한 이해와 참여도를 높이는 단계이다. 특히 1단계는 참여자의 특성을 파악하여 프로그램의 운영에 적용할 수 있어야 한다. 지도자와의 라포를 형성하고 향후 프로그램의 참여 동기를 높이는 단계이므로 매우 중요한 단계라고 할 수 있다.

2단계는 ‘현재자각 단계’로 자신의 감정과 감각을 느껴보고 나의 무의식과 부정적인 자동적 사고를 바라볼 수 있게 하는 단계이다. 참여자가 가지고 있는 부정적인 자기 인식을 긍정적으로 변화시킬 수 있다.

3단계는 ‘주의집중 단계’로 과거와 미래를 생각하지 않고 지금 이 순간 현재 자신에게 일어나는 자신의 감정과 감각을 알아차리고 주의 집중을 배우는 단계이다.

표 1. 마음챙김 명상프로그램 전체구성

| 단계 | 회기 | 제목 | 목표 | 회기별 활동계획 |
|------|----|------------------------------|---|---|
| 관계형성 | 1 | 마음열기 | <ul style="list-style-type: none"> - 사전검사를 통해 자아존중감을 평가한다. - 마음챙김 프로그램의 목표와 방법을 이해한다. - 집단구성원간의 친밀감 및 신뢰감을 형성한다. - 지도자와의 라포 형성 및 참여 동기 강화 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 지도자 소개 및 인사 2. 사전검사 실시 3. 프로그램 소개(몸과 마음 이해) 4. 자기소개·별칭 및 명찰 만들기 5. 집단규칙 정하기 - 서약서 작성 및 서명 6. 소리 명상 |
| | 2 | 나와 너 (1): 감각 알아차림 | <ul style="list-style-type: none"> - 다양한 감각과 감정을 알아차림해 보고 표현해 본다. - 내 감정을 알고 타인의 감정은 서로 다를 수 있다는 것을 이해한다. - 먹기명상 방법을 익힌다. (무의식과 자동적 사고 알아차림) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 도입활동 - 년센스 퀴즈 2. 얼굴표정에 알맞은 감정 적어보기, 나의 주된 감정 찾아보기 3. 시각 인식의 단서 찾기. 언어적 단서와 비언어적 단서에 따른 감정파악해 보기 4. 먹기명상- 젤리, 건포도 5. 소감문 작성 및 나누기 |
| 현재자각 | 3 | 나와 너 (2): 내 성격 이해하기 | <ul style="list-style-type: none"> - 내 성격을 이해하고 타인과의 차이를 알게 한다. - 자기에 대한 부정적인 이미지를 바라볼 수 있게 한다. - 호흡명상을 익힌다. (호흡 알아차림) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 도입활동 - 마음챙김 먹기 경험 나누기(일상생활 속 알아차림) 2. 내 성격 이해하기(MBTI) 3. 마음챙김 호흡명상 4. 소감문 작성 및 나누기 |

표 1. 마음챙김 명상프로그램 전체구성

(계속)

| 단계 | 회기 | 제목 | 목표 | 회기별 활동계획 |
|---------|----|-----------------|--|---|
| 주의 집중 | 4 | 자세히 바라보기 | <ul style="list-style-type: none"> - 자기의 부정적이고 자동적인 사고와 비합리적 사고를 바라본다. - 부정적인 자동적 사고의 새로운 전환을 경험하게 한다. - 걷기명상 방법을 통해 주의집중을 익힌다. - 바디스캔명상 방법을 익힌다. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 도입활동 - 마음챙김 호흡 2. 부정적, 자동적, 비합리적 생각 찾아 문장 완성하기- 다른(긍정적) 문장으로 완성하고 발표하기 3. 걷기명상 4. 바디스캔명상 5. 소감문 작성 및 나누기 |
| | 5 | 지금 이 순간에 집중해 | <ul style="list-style-type: none"> - 과거, 미래를 생각하지 않고 현재 그 순간에 일어나는 감정과 감각을 알아차리고 주의를 집중한다. - 하타요가를 통해 신체 이완과 주의집중을 방법을 익힌다. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 도입활동 - 친구 변화말하기 (일상생활 속 알아차림-시각) 2. 내 일상 속 유쾌한, 불쾌한 사건 나누기 (순간 감정 알아차림) 3. 하타요가(내 몸 마음챙김) 4. 소감문 작성 및 나누기 |
| 비판단적 수용 | 6 | 나는 소중해 | <ul style="list-style-type: none"> - 있는 그대로의 자신이 소중한 가치가 있음을 깨닫게 된다. - 가족 안에서의 내 모습을 찾고 가족에 대한 긍정적인 감정을 느낄 수 있도록 한다. - 정좌 명상을 익힌다. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 도입활동 - 사자성어 맞추기 2. '강아지 똥' 동영상 시청 3. 가정에서의 내 가치 알기 - 우리 가족 자랑하기 4. 정좌명상 5. 소감문 작성 및 나누기 |
| | 7 | 나는 내가 좋아 | <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 긍정적인 면을 발견하여 나에 대한 사랑을 기르고 나를 있는 그대로 수용하기 - 고통스러운 나를 연민의 마음으로 바라보고 내적인 힘을 기른다. - 자애명상을 익힌다. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 도입활동-자부심 박수 2. 나의 장점, 매력 10가지 3. 나에게 쓰는 칭찬 편지 4. 자애명상 5. 소감문 작성 및 나누기 |
| | 8 | 나와 세상 안아주기 | <ul style="list-style-type: none"> - 학교에서의 내 모습을 바라보고 나를 힘들게 했던 가족, 친구, 교사와의 관계를 이해하고 수용하기 - 갈등에 대처하는 방법을 알고 나와 타인과의 관계를 긍정적으로 유지하기 위한 마음가짐 갖기 - 용서명상을 익힌다. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 도입활동: 소리명상 2. '나 이럴 때 힘들었어' 활동 3. 갈등에 대처하는 방법 알기 4. 용서명상 5. 소감문 작성 및 나누기 |
| 탈중심적 주의 | 9 | 단단해지기 -스트레스야 안녕 | <ul style="list-style-type: none"> - 스트레스 상황을 관찰자 입장에서 거리를 두고 바라보게 한다. - 마음챙김 명상방법을 정리해 보고 일상생활에서 지속적으로 실천하는 계획을 세운다. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 도입활동- 신체이완: 하타요가 2. 마음챙김 명상 정리해 보기 3. 나의 스트레스 바라보기 4. 생활 속의 명상 실천 계획세우기 (즐겁게 숙련하는 방법 찾기) 5. 소감문 작성 및 나누기 |
| 마무리 | 10 | 새로운 출발 | <ul style="list-style-type: none"> - 집단원간에 서로간 긍정적인 피드백을 나누고 나 그리고 타인도 소중한 존재임을 알게 한다. - 프로그램 소감문을 작성하고 소감나누기를 통해 마음을 정리한다. - 수료식과 기념촬영을 통해 성취감을 높인다. | <ol style="list-style-type: none"> 1. '나는 소중한 사람'활동 2. 칭찬 샤워 톨링페이퍼 3. 프로그램 소감문 작성, 발표 4. 사후검사 실시 5. 수료식 및 기념 촬영 |

4단계는 ‘비판단적 수용 단계’로 현재 자신의 있는 그대로의 모습을 수용하고, 자신과 다른 대상을 연민의 마음과 비판단적 수용의 마음으로 바라볼 수 있는 내적인 힘을 기르게 하는 단계이다.

5단계는 ‘탈중심적 주의 단계’로 현재 느끼고 있는 자신의 스트레스를 바라보고 부정적인 사고에 휩싸이지 않고 스트레스에 대처할 수 있는 방법을 마음챙김 명상을 통해 찾아가는 단계이다.

6단계는 ‘마무리 단계’로 참여자간에 긍정적인 피드백과 소감을 나누고, 향후 지속적으로 마음챙김 명상을 일상생활에서 실천할 수 있도록 독려하는 단계이다.

MBSR 기반 명상 프로그램 전체 내용에는 8가지 명상(먹기명상, 호흡명상, 바디스캔, 하타요가, 걷기명상, 정좌명상, 자애명상, 용서명상)이 포함되어 있으며 프로그램 참여자가 마음챙김 명상을 모두 체험하고 익힐 수 있도록 하였다. 각 회기별 활동에는 프로그램의 목표에 맞는 다양한 활동과 마음챙김 명상이 구성되어 있다. 매 회기 마지막에는 공통으로 소감문 작성과 소감 나누기 시간이 있으며 이를

통해 주관적인 효과 평가를 위한 질적 자료를 확보하였다. 마음챙김 명상프로그램 총 10회기 전체구성 내용은 표 1과 같다.

방 법

연구 대상

본 연구의 대상은 G시에 소재한 A초등학교 6학년에 재학 중인 학생 중에서 프로그램 참여에 동의한 7명을 실험 집단으로 선정하고, 동일한 초등학교의 6학년 중 일반학생 7명을 통제집단으로 선정하였다. 실험집단은 담임교사와 전문상담교사가 학교생활에서 학생들을 관찰하여 주관적 평가를 기준으로 임의로 학생들을 선정하였다. 일차적으로 선정된 학생들 중 마음챙김 명상프로그램에 참여를 희망하는 학생을 이차적으로 선발하고, 이 학생들의 각 가정에 가정통신문을 발송하여 최종적으로 학부모가 프로그램 참여에 동의하는 학생들을 대상으로 선정하였다. 통제집단은 동일한 학년의 학생들 중 무선 선별하였다.

표 2. 연구 대상의 특징

| 사례 | 성별 | 가정형태 | 선정사유 |
|----|----|---------|--------------------------|
| A | 여 | 양부모 | 자신감이 부족하고 매사에 부정적임 |
| B | 여 | 양부모 | 소극적이고 자신감이 부족함 |
| C | 남 | 양부모 | 소극적이고 친구들과 어울리지 못함, 부정적임 |
| D | 여 | 양부모 | 자신감 부족, 외모 콤플렉스가 있음 |
| E | 여 | 양부모 | 학습 의욕이 부족함, 소극적임 |
| F | 여 | 한부모(편부) | 친구관계에서 소외감, 의욕과 자신감 부족 |
| G | 남 | 한부모(편모) | 자아존중감이 낮음, 신체적 장애 있음 |

연구대상 학생은 실험집단은 7명(남학생2명, 여학생5명)과 통제집단 7명(남학생2명, 여학생5명)이며 실험집단은 연구자가 직접 프로그램을 실시하였다. 연구 대상의 특징은 표 2와 같다.

연구 설계

본 연구에서 사용한 실험설계는 실험집단과 통제집단의 사전·사후 비교법을 적용하는 사전-사후 통제집단 설계(Pretest-Posttest Control Group Design)를 사용하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성 비교는 사전 검사에서 연구대상 학생들에게 자아존중감 검사와, 학교부적응행동 검사를 실시하였다. 프로그램이 끝난 후에는 그 효과를 검증하기 위해 사후 검사를 실시하고, 프로그램의 지속적인 효과를 검증하기 위해 8주 후 추후 검사를 실시하도록 설계하였다.

연구 절차

본 연구의 연구절차는 다음과 같다.

첫째: 프로그램 개발

둘째: 사전검사 실시 - 프로그램 1회기에 실시

셋째: 프로그램 시행 - 주 1회 50분, 10주간, 총10회기

넷째: 사후검사 실시 - 프로그램 10회기에 실시

다섯째: 추후검사 실시 - 프로그램 종료 8주 후 실시

본 프로그램은 마음챙김 명상 전문가와 명

상학회 수련생들의 자문을 얻어 개발하였다. 프로그램 진행은 본 연구자가 실시하였다. 연구자는 집단상담프로그램을 5년 이상 운영한 경력을 가지고 있다. 또한 대학원 박사과정에서 마음챙김 명상 관련 과목을 이수하였으며, 명상학회에서 2년간 명상 수련을 하고 있다. 명상 지도자로서 부족한 점을 보완하기 위해서 명상 안내문을 숙지하고, 명상의 핵심내용을 빠트리지 않도록 노력하였다. 실험집단의 자료 수집은 본 연구자에 의해 실시되었고 통제집단의 자료 수집은 학교 내 전문상담선생님에 의해 수행되었다.

사전검사는 1회기 시작 전에 실시하였다. 프로그램은 주 1회 50분씩 10주간 진행되었다. 사후검사는 10회기 프로그램을 마친 후 실시하였다. 추후검사는 프로그램 종료 8주 후에 실시하여 프로그램의 효과성이 지속되고 있는지 알아보았다.

측정 도구

자아존중감 척도

자아존중감을 측정하기 위해 Rogenberg (1965)가 개발하고 전병제(1974)가 한국화한 자아존중감 척도를 사용하였다. 총 10문항의 Likert식 4점 척도로 구성된 자기보고식 검사로, 긍정적 자아존중감 5문항, 부정적 자아존중감 5문항으로 진술된 문항들에 대해 1점(대체로 그렇지 않다)에서 4점(항상 그렇다)까지 응답하도록 되어있다. 점수범위는 10점에서 40점까지로 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 이영자(1994)의 연구에서 Cronbach's α 는 .79이었다.

학교부적응 행동 척도

학교부적응 행동을 측정하기 위해 박근수 (2003)가 제작한 학교부적응 행동 척도 설문지를 사용한다. 이 검사는 학교부적응 요인을 교사관계 영역(8문항), 교우관계 영역(9문항), 학습활동 관계 영역(9문항), 학교규칙 준수관계 영역(7문항)으로 구분해서 측정하며, 모두 33문항으로 구성되어 있다. 학교부적응 정도에 따라 ‘그렇지 않다’(1점)에서 ‘항상 그렇다’(4점)로 응답하도록 되어 있는 4점 Likert 척도이다. 점수범위는 33점에서 132점이며, 점수가 높을수록 학교부적응이 심각한 수준인 것을 의미한다. 척도 개발 당시 이 검사의 신뢰도계수는 Cronbach $\alpha=.91$ 이었다.

자료 분석

본 연구의 자료 수집과 분석은 SPSS (Statistical Package for the Social Science) 20.0 통계 프로그램을 사용하였고 유의도 수준은 .05이다. MBSR기반 명상프로그램의 효과를 확인하기 위한 통계 분석은 실험집단과 통제집단의 인원이 적어 모수적 통계분석을 위한 가정을 충족시키기 어려우므로 비모수적 통계분석 방법을 사용하였고 또한 모수적 통계분석방법도 병행하여 검증하였다.

비모수적 통계분석방법으로 먼저 동질성 검

증을 위해 실험집단과 통제집단의 자아존중감과 학교부적응행동에 대한 Mann-Whitney U Test를 실시하였고, 프로그램 실시 후 사전, 사후 효과 검증을 위해서 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon signed ranks test)을 실시하였다.

그리고 프로그램의 통계적 검증에 따른 양적 분석 결과가 지닌 제한점을 보완하기 위해 실험대상자들의 프로그램 효과에 대한 질적 분석을 병행하였다. 참여자가 각 회기별로 발표한 소감나누기 내용과 프로그램 만족도 조사결과 그리고 연구자와 전문상담교사의 프로그램 관찰결과를 주관적으로 분석하여 프로그램 효과의 질적 분석을 뒷받침하는 자료로 활용하였다.

결 과

실험집단과 통제집단의 동질성 검증과 정규성 검증

비모수 통계분석으로 실험집단과 통제집단의 자아존중감과 학교부적응행동 점수에 대한 동질성을 검증하기 위해 Mann-Whitney U Test를 실시하였다. 표 3에서 보면 모두 통계적으로 $P<.05$ 수준에서 집단 간 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 두 집단의 동질성이

표 3. Mann-Whitney U Test에 의한 동질성 검증

| 요인 | 실험집단(n=7) | | 통제집단(n=7) | | z | p |
|---------|-----------|------|-----------|------|-------|------|
| | M | SD | M | SD | | |
| 자아존중감 | 24.00 | 7.96 | 24.71 | 5.21 | .000 | .515 |
| 학교부적응행동 | 50.14 | 9.67 | 46.29 | 7.45 | -.897 | .198 |

표 4. 정규성 검증

| 요인 | 집단 | Kolmogorov-Smirnova | | | Shapiro-Wilk | | |
|-------|----|---------------------|-----|-------|--------------|-----|------|
| | | 통계량 | 자유도 | 유의확률 | 통계량 | 자유도 | 유의확률 |
| 자아존중감 | 실험 | .214 | 7 | .200* | .916 | 7 | .441 |
| 사전 | 통제 | .188 | 7 | .200* | .958 | 7 | .804 |
| 학교부적응 | 실험 | .199 | 7 | .200* | .910 | 7 | .394 |
| 행동사전 | 통제 | .230 | 7 | .200* | .896 | 7 | .308 |

*. 이것은 참인 유의확률의 하한값입니다.

a. Lilliefors 유의확률 수정

표 5. 독립 t에 의한 두 집단 간 사전 동질성 검증

| 요인 | 실험집단(n=7) | | 통제집단(n=7) | | t | p |
|---------|-----------|------|-----------|------|------|-----|
| | M | SD | M | SD | | |
| 자아존중감 | 24.00 | 7.96 | 24.71 | 5.21 | -.20 | .32 |
| 긍정적 | 12.00 | 4.65 | 12.86 | 2.97 | -.41 | .34 |
| 부정적 | 12.00 | 3.37 | 11.86 | 2.27 | .093 | .30 |
| 학교부적응행동 | 50.14 | 9.67 | 46.29 | 7.45 | .84 | .27 |
| 교사관계 | 11.43 | 2.07 | 9.43 | 1.27 | 2.18 | .24 |
| 교우관계 | 10.71 | 1.70 | 10.86 | .69 | -.21 | .16 |
| 학습활동 | 18.29 | 4.27 | 17.00 | 4.51 | .55 | .97 |
| 학교규칙준수 | 9.71 | 3.40 | 9.00 | 1.83 | .49 | .10 |

인정되었다.

모수 통계분석 방법으로 프로그램의 효과 검증이 가능한가를 알아보기 위해 먼저 수집된 자료가 정규분포를 하고 있는지 정규성 검증을 하였다. 검증 결과는 표 4와 같이 Kolmogorov-Smirnow과 Shapiro-Wilk 방법 모두 유의확률이 0.05보다 크기 때문에 귀무가설을 채택하여 정규성을 띤다고 가정한다. 따라서 본 연구의 효과검증은 모수검증이 가능함을 알 수 있었다.

모수 통계분석으로 실험집단과 통제집단의 동질성을 알아보기 위해 자아존중감 척도와 학교부적응행동척도의 사전점수로 독립 t 검증을 실시하였다. 검증 결과는 표 5와 같다.

MBSR에 기반한 명상프로그램의 효과검증

윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon signed ranks test)에 의한 효과 검증

표 6. 자아존중감의 집단별 사전, 사후 점수 비교

| 요인 | 집단구분 | 사전검사 | 사후검사 | 추후검사 | 사후-사전 | 추후-사전 |
|-------|------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| | | <i>M(SD)</i> | <i>M(SD)</i> | <i>M(SD)</i> | <i>Z(p)</i> | <i>Z(p)</i> |
| 자아존중감 | 실험집단 | 24.00 (7.96) | 30.43 (5.97) | 29.43 (6.16) | -2.371 (.008) | -2.388 (.008) |
| | 통제집단 | 24.71 (5.21) | 24.14 (5.61) | | -2.000 (.063) | |

자아존중감에 미치는 효과. MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위해 자아존중감에 대한 윌콕슨 부호 순위 검정을 실시하였다. 그 결과는 표 6과 같다.

학교부적응 행동에 미치는 효과. MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 학교부적응행동에 미치는 효과를 검증하기 위해 학교부적응행동에 대한 윌콕슨 부호 순위 검정을 실시

하였다. 그 결과는 표 7과 같다.

공분산분석(ANCOVA)에 의한 효과 검증

자아존중감에 미치는 효과. MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위해 자아존중감에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 8과 같다.

실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 자아존중감 사전검사를 공변인으로 하고 사후검사

표 7. 학교부적응행동의 집단별 사전, 사후 점수 비교

| 요인 | 집단구분 | 사전검사 | 사후검사 | 추후검사 | 사후-사전 | 추후-사전 |
|-------------|------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| | | <i>M(SD)</i> | <i>M(SD)</i> | <i>M(SD)</i> | <i>Z(p)</i> | <i>Z(p)</i> |
| 학교부적응 행동 | 실험집단 | 50.14 (9.67) | 40.71 (4.31) | 42.86 (8.32) | -2.366 (.008) | -2.371 (.008) |
| | 통제집단 | 46.29 (7.45) | 46.42 (8.06) | | -.447 (.500) | |

표 8. 집단 간 자아존중감의 평균 및 표준편차

| 요인 | 집단 | <i>N</i> | 사전검사 | | 사후검사 | |
|-------|----|----------|----------|-----------|----------|-----------|
| | | | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
| 자아존중감 | 실험 | 7 | 24.00 | 7.96 | 30.43 | 5.97 |
| | 통제 | 7 | 24.71 | 5.21 | 24.14 | 5.61 |

표 9. 실험처리 여부에 따른 자아존중감에 대한 공분산분석

| Source | SS | df | MS | F | p |
|--------|--------|----|--------|------|-----|
| 사전 | 161.54 | 1 | 161.54 | 7.37 | .02 |
| 집단 | 155.44 | 1 | 155.44 | 7.09 | .02 |
| 오차 | 241.03 | 11 | 21.91 | | |
| 합계 | 540.86 | 13 | | | |

를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시하였다. 그 결과는 표 9와 같다.

실시하였다. 그 결과는 표 11과 같다.

긍정적 자아존중감에 미치는 효과. MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 자아존중감의 하위 영역 중 긍정적 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위해 긍정적 자아존중감에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 10과 같다.

실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 긍정적 자아존중감 사전검사를 공변인으로 하고 사후검사를 종속변인으로 하여 공분산분석을

부정적 자아존중감에 미치는 효과. MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 자아존중감의 하위 영역 중 부정적 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위해 부정적 자아존중감에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 12와 같다.

실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 부정적 자아존중감 사전검사를 공변인으로 하고 사후검사를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시하였다. 그 결과는 표 13과 같다.

표 10. 집단 간 긍정적 자아존중감의 평균 및 표준편차

| 요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | |
|-----------|----|---|-------|------|-------|------|
| | | | M | SD | M | SD |
| 긍정적 자아존중감 | 실험 | 7 | 12.00 | 4.65 | 15.29 | 4.50 |
| | 통제 | 7 | 12.86 | 2.97 | 12.29 | 2.63 |

표 11. 실험처리 여부에 따른 긍정적 자아존중감에 대한 공분산분석

| Source | SS | df | MS | F | p |
|--------|--------|----|-------|------|------|
| 사전 | 72.68 | 1 | 72.68 | 8.87 | .013 |
| 집단 | 43.26 | 1 | 43.26 | 5.28 | .042 |
| 오차 | 90.17 | 11 | 8.19 | | |
| 합계 | 194.36 | 13 | | | |

표 12. 집단 간 부정적 자아존중감의 평균 및 표준편차

| 요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | |
|--------------|----|---|-------|------|-------|------|
| | | | M | SD | M | SD |
| 부정적 자아존중감 | 실험 | 7 | 12.00 | 3.37 | 14.71 | 2.43 |
| | 통제 | 7 | 11.86 | 2.27 | 11.86 | 3.02 |

표 13. 실험처리 여부에 따른 부정적 자아존중감에 대한 공분산분석

| Source | SS | df | MS | F | p |
|--------|--------|----|-------|------|------|
| 사전 | 35.04 | 1 | 35.04 | 6.98 | .023 |
| 집단 | 26.88 | 1 | 26.88 | 5.35 | .041 |
| 오차 | 55.24 | 11 | 5.02 | | |
| 합계 | 118.86 | 13 | | | |

학교부적응 행동에 미치는 효과. MBSR을 실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 학교 기반으로 한 명상프로그램이 학교부적응 행동에 미치는 효과를 검증하기 위해 학교부적응 행동에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 14와 같다.

실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 학교 부적응 행동 사전검사를 공변인으로 하고 사후검사를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시하였다. 결과는 표 15와 같다.

표 14. 집단 간 학교부적응 행동의 평균 및 표준편차

| 요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | |
|---------|----|---|-------|------|-------|------|
| | | | M | SD | M | SD |
| 학교부적응행동 | 실험 | 7 | 50.14 | 9.67 | 40.71 | 4.31 |
| | 통제 | 7 | 46.29 | 7.45 | 46.42 | 8.06 |

표 15. 실험처리 여부에 따른 학교부적응 행동에 대한 공분산분석

| Source | SS | df | MS | F | p |
|--------|--------|----|--------|-------|------|
| 사전 | 200.21 | 1 | 200.21 | 10.61 | .008 |
| 집단 | 207.70 | 1 | 207.70 | 11.01 | .007 |
| 오차 | 207.52 | 11 | 18.87 | | |
| 합계 | 615.43 | 13 | | | |

교사관계에 미치는 효과. MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 학교부적응 행동의 하위 영역 중 교사관계에 미치는 효과를 검증하기 위해 교사관계에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 16과 같다.

실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 교사관계 사전검사를 공변인으로 하고 사후검사를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시하였다.

그 결과는 표 17과 같다.

교우관계에 미치는 효과. MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 학교부적응 행동의 하위 영역 중 교우관계에 미치는 효과를 검증하기 위해 부정적 자아존중감에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 18과 같다.

실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 교우

표 16. 집단 간 교사관계의 평균 및 표준편차

| 요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | |
|------|----|---|-------|------|------|------|
| | | | M | SD | M | SD |
| 교사관계 | 실험 | 7 | 11.42 | 2.07 | 8.71 | .76 |
| | 통제 | 7 | 9.42 | 1.27 | 9.43 | 1.27 |

표 17. 실험처리 여부에 따른 교사관계에 대한 공분산분석

| Source | SS | df | MS | F | p |
|--------|-------|----|------|------|-----|
| 사전 | .63 | 1 | .63 | .692 | .42 |
| 집단 | 4.31 | 1 | 4.31 | 4.75 | .05 |
| 오차 | 9.99 | 11 | .91 | | |
| 합계 | 14.93 | 13 | | | |

표 18. 집단 간 교우관계의 평균 및 표준편차

| 요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | |
|------|----|---|-------|------|-------|------|
| | | | M | SD | M | SD |
| 교우관계 | 실험 | 7 | 10.71 | 1.70 | 10.00 | 1.15 |
| | 통제 | 7 | 10.86 | .69 | 11.00 | 1.63 |

표 19. 실험처리 여부에 따른 교우관계에 대한 공분산분석

| Source | SS | df | MS | F | p |
|--------|-------|----|-------|-------|-----|
| 사전 | 13.73 | 1 | 13.73 | 12.48 | .01 |
| 집단 | 1.67 | 1 | 1.67 | 1.52 | .24 |
| 오차 | 12.10 | 11 | 1.10 | | |
| 합계 | 27.50 | 13 | | | |

관계 사전검사를 공변인으로 하고 사후검사를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시하였다. 그 결과는 표 19와 같다.

학습활동 미치는 효과. MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 학교부적응 행동의 하위 영역 중 학습활동에 미치는 효과를 검증하기 위해 교사관계에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 20과 같다.

실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 학습활동 사전검사를 공변인으로 하고 사후검사를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시하였다. 그 결과는 표 21과 같다.

학교규칙 준수에 미치는 효과

MBSR을 기반으로 한 명상프로그램이 학교부적응 행동의 하위 영역 중 학교규칙 준수에 미치는 효과를 검증하기 위해 학교규칙 준수에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 22와 같다.

실험처치의 효과여부를 알아보기 위해 학교규칙 준수 사전검사를 공변인으로 하고 사후검사를 종속변인으로 하여 공분산분석을 실시하였다. 그 결과는 표 23과 같다.

사전 사후 추후 검사 평균비교

실험집단에게 실시한 MBSR에 기반한 명상

표 20. 집단 간 긍정적 학습활동의 평균 및 표준편차

| 요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | |
|------|----|---|-------|------|-------|------|
| | | | M | SD | M | SD |
| 학습활동 | 실험 | 7 | 18.29 | 4.27 | 13.86 | 2.12 |
| | 통제 | 7 | 17.00 | 4.51 | 16.29 | 3.25 |

표 21. 실험처리 여부에 따른 학습활동에 대한 공분산분석

| Source | SS | df | MS | F | p |
|--------|--------|----|-------|------|-----|
| 사전 | 26.95 | 1 | 26.95 | 6.02 | .03 |
| 집단 | 34.71 | 1 | 34.71 | 7.75 | .02 |
| 오차 | 49.27 | 11 | 4.48 | | |
| 합계 | 110.93 | 13 | | | |

표 22. 집단 간 학교규칙 준수의 평균 및 표준편차

| 요인 | 집단 | N | 사전검사 | | 사후검사 | |
|--------|----|---|------|------|------|------|
| | | | M | SD | M | SD |
| 학교규칙준수 | 실험 | 7 | 9.71 | 3.40 | 8.14 | 1.46 |
| | 통제 | 7 | 9.00 | 1.83 | 9.71 | 2.29 |

표 23. 실험처리 여부에 따른 학교규칙 준수에 대한 공분산분석

| <i>Source</i> | <i>SS</i> | <i>df</i> | <i>MS</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| 사전 | 24.07 | 1 | 24.07 | 15.89 | .00 |
| 집단 | 12.19 | 1 | 12.19 | 8.05 | .02 |
| 오차 | 16.66 | 11 | 1.52 | | |
| 합계 | 52.93 | 13 | | | |

표 24. 실험집단의 자아존중감과 학교부적응 행동의 사전, 사후, 추후검사

| 요인 | <i>N</i> | 사전검사 | | 사후검사 | | 추후검사 | |
|---------|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| | | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> | <i>M</i> | <i>SD</i> |
| 자아존중감 | 7 | 24.00 | 7.96 | 30.43 | 5.97 | 29.43 | 6.16 |
| 하위 영역 | | | | | | | |
| 긍정적 | 7 | 12.00 | 4.65 | 15.29 | 4.50 | 13.43 | 3.87 |
| 부정적 | 7 | 12.00 | 3.37 | 14.71 | 2.43 | 16.00 | 2.65 |
| 학교부적응행동 | 7 | 50.14 | 9.67 | 40.71 | 4.31 | 42.86 | 8.32 |
| 하위 영역 | | | | | | | |
| 교사관계 | 7 | 11.42 | 2.07 | 9.42 | 1.27 | 10.00 | 1.15 |
| 교우관계 | 7 | 10.71 | 1.70 | 18.29 | 4.27 | 10.71 | 2.56 |
| 학습활동 | 7 | 18.29 | 4.27 | 17.00 | 4.50 | 14.57 | 2.88 |
| 학교규칙준수 | 7 | 9.71 | 3.40 | 9.00 | 1.83 | 8.57 | 2.44 |

프로그램의 효과 지속성을 검증하기 위해 자아존중감과 학교부적응 행동의 사전, 사후, 추후 검사에 대한 평균과 표준편차를 구하였다. 그 결과는 표 24와 같다.

소감문 및 질적 자료 분석

MBSR에 기반한 명상프로그램이 자아존중감 향상과 학교부적응행동에 준 영향을 양적분석을 통하여 알아보았는데 프로그램의 통계적 수치에 의한 분석에서 제한되어지는 점을 참여자의 소감문과 프로그램 만족도 조사를 토대로 하여 변화를 살펴보았다.

참여자의 소감문 분석

마음챙김 명상프로그램을 실시하면서 각 회기마다 소감문 작성과 소감나누기를 하였고, 매일 생활 속에서 명상을 실천하기 위해 SNS 대화방을 마련해 서로 느낀 점들을 나누게 하였다. 표 25는 참여자가 표현한 내용을 정리한 것이다.

참여자의 소감나누기를 정리하여 주요 내용을 분석하면 다음과 같다.

첫째, 명상을 하면서 새로운 느낌과 경험을 가졌다.

둘째, 명상을 하면 머리가 맑아지고 스트레

표 25. 소감나누기 정리 내용

| 반응 내용 | 소감 나누기 내용 |
|-------------|--|
| 현재자각 및 주의집중 | <p>먹기 명상을 하니 이것이 정말 새롭구나 라는 생각이 들고 여러 가지 맛이 돈다는 것을 알았다. 재미있다. 옛날에는 아무 생각 없이 먹었는데 음식을 먹을 때 입 안에 침이 고이는 것을 느꼈다. 음식을 먹을 때 몸에서 이런 현상이 이렇게 나타나는구나 라는 것을 알았다. 걸으면서도 명상을 할 수 있다는 것이 신기했다. 걷기명상을 할 때 내가 오른쪽으로만 돌고 있다는 것을 알았다.</p> |
| 현재자각 및 주의집중 | <p>앞으로는 생각 없이 먹지 말고 생각 좀 하면서 먹어야겠다. 앞으로는 천천히 먹자. 허겁지겁 먹었던 음식 맛은 오래가지 않았는데 지금 명상으로 먹으니 맛이 오래가서 명상이 도움이 된다고 생각한다. 용서 명상도 있다는 것을 알게 되었다. 음식의 맛이 하나하나 느껴졌다. 호흡으로도 명상을 할 수 있다는 것을 알았다. 학교 갔다 올 때 걷기 명상을 하니 집에 빨리 도착하는 것 같았다.</p> |
| 비판단적 수용 | <p>용서는 힘들지만 그래도 열심히 해야겠다고 생각했다. 용서하고 싶을 때는 용서 명상을 해야겠다. 용서할까 고민했지만 내 마음이 편안해지는 느낌이 들었다. 용서를 해 주니까 내 마음이 편안해졌다. 용서를 하니 마음이 따뜻해지는 거 같다. 자애명상을 하면서 한 말처럼 되었으면 좋겠다.</p> |
| 스트레스 조절 | <p>화를 풀 때나 불안한 것을 없앨 때 도움이 된다. 스트레스가 풀리고 편안하고 행복한 마음이 들었다. 복잡했던 머리가 차분해졌다. 기분이 좋아지고 슬픔이나 두려움이 사라지는 것 같다. 스트레스가 풀리고 잠이 잘 오는 것 같다.</p> |
| 신체이완 | <p>내 몸이 액체가 되는 느낌이 들면서 편안해졌다. 피곤함이 사라지는 것 같다. 잠이 안 올 때 바디스캔을 하면 잠이 잘 올 것 같다. 마음이 편안해지기도 잠이 와서 집에서도 해야겠다. 내 몸이 이렇게 뻗뻗하다는 게 느껴졌고 요가를 하니 몸이 풀리는 것 같다. 자주 몸을 풀어야겠다. 요가를 통해 내가 몸 어디가 불편한지를 알 수 있었다. 마음이 차분해지고 발바닥에 여러 가지 느낌이 들었다. 내 몸이 축 처지는 느낌이 들었다.</p> |
| 정서적 안정 | <p>호흡을 하니 가슴이 아픈 느낌이었는데 점점 기분이 좋아졌다. 편안하고 머리가 맑아지는 느낌이 났다. 즐거운 시간이었다. 명상을 하면 행복해지는 것을 알게 되었다. 마음이 편안해지는 느낌이 들었다.</p> |

표 25. 소감나누기 정리 내용

(계속)

| 반응 내용 | 소감 나누기 내용 |
|---------------------|----------------------------------|
| 정서적 안정 | 앞으로 명상을 자주 해 보아야겠다. |
| | 명상을 하니 생각이랑 마음이 편안해지니까 좋다. |
| | 차분하고 기분이 상쾌해지고 머리가 맑아지는 느낌이 들었다. |
| | 힘들이지 않고 맑은 정신을 찾을 수 있는 것 같다. |
| | 머리가 맑고 편해졌다. |
| | 명상은 하면 할수록 편안해지는 거 같다. |
| | 바쁜 일상 속에서 마음을 차분히 만들어주는 것 같다. |
| | 명상은 좋은 선물을 주었다. |
| 생활 속에서 실천하기 쉬운 명상은? | 먹기명상, 호흡명상, 걷기명상, 바디스캔, 하타요가 |
| 실제 실천했던 명상은? | 먹기명상, 호흡명상, 걷기명상, 하타요가 |

스가 풀렸다.

셋째, 명상을 하면 마음이 편안해지고 차분해졌다.

넷째, 일상생활 속에서 명상을 자주 해야겠다는 생각이 든다.

프로그램 만족도 조사 및 관찰자 내용 분석

마음챙김 명상프로그램을 마친 후 참여자가 프로그램에 참여하면서 어떤 변화가 있었는지 에 대한 만족도 검사는 ‘프로그램 학생 만족도 조사(교육청 초등 6학년용)’를 사용하였다.

표 26. 프로그램 만족도 조사

| 번호 | 프로그램 만족도 조사 문항 | 평점 |
|----|---|------|
| 1 | 내 삶의 질 향상에 도움이 되었다. | 5.00 |
| 2 | 나의 전반적인 학교생활을 향상시켰다. (결석률 감소, 문제행동이나 비행 감소, 수업태도 향상) | 4.71 |
| 3 | 나의 교우관계를 향상시키는데 도움을 주었다. | 4.86 |
| 4 | 선생님과 일상적인 대화를 자주 하게 되었다. | 4.29 |
| 5 | 선생님께 나의 고민을 이야기하게 되었다. | 3.86 |
| 6 | 선생님께 상담을 요청할 수 있게 되었다. | 4.0 |
| 7 | 나에게 직면한 문제를 쉽게 포기하지 않고 끝까지 해결하려는 의지가 생긴 것 같다. | 4.43 |
| 8 | 해당 프로그램이 다음에 또 있다면 참여하고 싶다. | 4.71 |
| 9 | 해당 프로그램을 다른 친구들에게도 권하고 싶다 | 4.86 |
| 10 | 해당 프로그램이 계속 진행되기를 바란다. | 4.86 |
| | | 4.66 |

만족도 조사지는 5점 척도로 매우좋음, 좋음, 보통, 부족, 매우부족으로 구성되어있고 그 내용과 항목별 평균점수는 표 26과 같다.

프로그램에 대한 전체 만족도는 평점 4.66을 나타냈으며 프로그램 종료 시 헤어짐에 많은 아쉬움을 보였고 향후 프로그램에 또 참여하고 싶다는 반응을 보였다.

관찰자 내용 분석은 연구자와 전문상담교사가 회기별로 참여자를 관찰하고 그 내용을 분

석한 것이다. 관찰 내용은 표 27과 같다.

관찰한 내용을 정리하여 주요 내용을 분석하면 다음과 같다.

첫째, 프로그램이 진행되면서 참여자의 표정이 점차 밝아지고 차분해졌다.

둘째, 프로그램의 참여도가 점점 향상되고 자세가 바르게 되었다.

셋째, 학생들 간의 대화가 많아졌다.

넷째, 발표력이 점차 향상되었다.

표 27. 관찰 내용

| 사례 | 성별 | 프로그램 진행 중 관찰 내용 |
|----|----|---|
| A | 여 | 타인의 관심을 불편해하고 자신의 감정과 생각을 표현하는 것을 어려워함. 선생님의 조언이나 충고에 부정적인 인식을 가지고 있는 것으로 보임. 프로그램이 진행됨에 따라 긴장감을 보이던 모습이 점차 안정되어짐 |
| B | 여 | 자신을 평범하다고 생각하고 있으며 조용하고 긍정적인 성격을 가지고 있으나 자신의 생각을 잘 표현하지 못하고 목소리가 작은 편임. 발표의 기회와 관심이 많이 필요할 것으로 보임. |
| C | 남 | 생각이 많고 자신의 감정을 잘 표현하려고 하지 않아 처음엔 무뚝뚝하게 보이나 칭찬과 관심을 많이 보여주자 마음을 열고 자주 웃는 모습을 보임. 유머러스한 면이 있어서 친구들이 착하고 재미있는 친구라고 말하였음. 프로그램의 처음엔 활동에 대한 의욕이 없고 공부를 힘들어하였으나, 점차 차분해지고 공부에도 긍정적으로 받아들이려는 모습이 보임. |
| D | 여 | 밝고 긍정적인 성격으로 무엇이든 적극적으로 참여하려고 노력함. 친구들이 말을 잘 하고 착하고 성실하며 기억력이 좋다고 칭찬함. 몇몇 친구만 사귀려는 모습이 보이고 학습활동에 있어서 수업과 공부를 힘들어하는 면이 보임. 점차 참여자들과의 대화가 늘어남. |
| E | 여 | 적극적이고 활발한 모습을 보이고 타인에 대한 배려심이 있음. 말을 잘 하는 편이나 발표 시 머뭇거리는 점을 보임. 칭찬과 격려를 하여 주자 점차 자신감을 보임 |
| F | 여 | 자아존중감이 낮고 매사 자신이 없어 보임. 학교생활에서 학업에 대한 스트레스가 높고 정서적으로 불안한 모습을 보임. 활동을 통해 점차 안정감을 찾아가고 차분한 모습을 보임 |
| G | 남 | 먹는 것과 게임에 주로 관심이 많음. 생각이 많고 또래보다 어른스러운 면이 있으나 교우관계에서는 어려움(놀림, 외톨이)을 겪고 있는 것으로 보임. 칭찬과 보상에 대해 매우 긍정적 반응을 보이고 말도 많아 짐. |

논 의

본 연구는 초등학생의 자아존중감 향상과 학교부적응 행동 감소를 위해 MBSR을 기반으로 한 명상프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 이러한 목적을 위해 초등학생에 적합한 명상프로그램을 개발하였고, 초등학교 6학년 학생을 대상으로 프로그램을 실시하여 자아존중감과 학교부적응에 미치는 효과를 검증하였다.

연구의 결과는 첫째, MBSR에 기반한 명상 프로그램에 참여한 청소년들은 명상프로그램에 참여하지 않은 통제집단에 비해 자아존중감이 통계적으로 유의미하게 향상된 것으로 나타났다. 둘째, MBSR에 기반한 명상프로그램은 초등학생의 학교부적응 행동을 통계적으로 유의미하게 낮춘다고 나타났다. 셋째, 효과 지속성을 검증하기 위한 자아존중감과 학교부적응 행동의 사전, 사후, 추후 검사에 대한 평균 비교에서 자아존중감은 사전검사와 사후검사의 평균에서 유의미한 차이가 있었으며, 사후검사와 추후검사의 평균에서는 유의미한 차이가 없었으나 사전검사와 추후검사는 그 평균에서 유의미한 차이가 있었다. 넷째, 프로그램의 양적분석에서 제한되어지는 점을 보완하기 위해 참여자의 소감문과 소감나누기, SNS 대화방, 프로그램 만족도 조사, 지도자와 전문상담교사의 관찰을 토대로 한 질적 자료를 분석하였고 그 결과 긍정적인 느낌과 경험을 다수 보고하였다.

이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구의 의의를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 학교생활에서 부적응행동을 보이는 초등학생

의 문제해결을 위한 예방과 대안으로 MBSR에 기반한 명상프로그램의 효과성을 입증하였는데 그 의의가 있다. 둘째, MBSR에 기반한 명상프로그램은 기존의 명상의 일부분만을 병행한 명상프로그램과는 달리 체계적 마음챙김 명상의 기본 원리들과 위빠사나 명상 수행이론에 근거한 마음챙김의 개념적 정의를 바탕으로 한 명상프로그램이라는 점에서 그 의의가 있다. 셋째, 기존의 마음챙김 명상프로그램의 연구를 확장시킬 수 있는 계기를 마련하였다고 본다. 넷째, 초등학생에게 실시하는 명상은 자칫 어렵고 지루하다는 편견을 줄 수 있는데 이를 보완하기 위해 초등학생에게 맞는 다양한 활동들을 포함하여 흥미와 참여를 유발할 수 있는 명상프로그램을 개발 하였다는 점에서 그 의의가 있다.

연구에서 나타난 제한점과 향후 연구에서 고려되어야 할 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 경우 집단원의 수가 적고 6학년을 대상으로 효과를 검증하였으므로 프로그램의 효과를 초등학생에게 일반화시키기에는 제한이 있다. 둘째, 자아존중감과 학교부적응 행동의 척도를 위한 검사 도구를 자기보고식 질문지법으로 측정하였기 때문에 자신의 실제 행동과 다르게 답하는 경우도 있을 수 있어 실생활에서의 행동과 응답내용이 일치하는가를 알기에는 한계가 있다. 따라서 정확한 프로그램의 효과 측정을 위해 자기 보고식 질문지 외에 부모와 교사를 통한 행동관찰 및 평정도 함께 시행하는 방법을 병행할 필요가 있다. 셋째, 본 프로그램을 진행하고 마음챙김 명상을 지도하는 전문 명상지도자로서 그 전문성에 한계가 있을 수 있다. 넷째, 본 연구자의

명상프로그램은 초등학교 고학년 아동을 대상으로 이루어졌다. 따라서 프로그램의 활용도를 높이기 위해서 대상에 따라 선택적으로 실시 가능한 다양한 형태의 프로그램의 개발을 고려할 필요가 있다. 특히 향후 사춘기의 절정을 보이는 중학생을 대상으로 한 명상프로그램의 개발은 그 활용도면에서 더 큰 의미가 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 김승연 (2015). 마음챙김명상을 기반으로 한 집단미술치료가 유방암 환자의 우울과 불안 및 삶의 질에 미치는 영향. 임상예술치료연구, 5(1), 53-70.
- 김미리혜, 김정호, 한진숙 (2004). 마음챙김명상이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. 한국심리학회지 건강, 9(4), 1041-1060.
- 김영화 (2010). 마음챙김 명상 활용 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김은옥 (2008). 학교부적응 중학생을 위한 학교 적응력 향상 집단상담 프로그램 개발. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정규 (2003). 자아가치관 검사 실시 요강, 서울, 한국 가이던스
- 김정희 (2007). 자아존중감향상 집단프로그램이 실업계 고등학교의 자아존중감 및 학습동기에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김혜은, 박 경 (2010). 우울, 정서조절, 마음챙김이 폭식행동에 미치는 영향. 한국심리학회: 임상, 29(2), 541-557.
- 박근수 (2003). 실업계 고등학교 학생의 자아존중감과 학교부적응행동과의 관계. 전북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 논문.
- 박설희 (2010). 학급단위 자아존중감 증진 프로그램이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 배상윤, 박중규 (2011). 마음챙김명상(K-MBSR)이 알코올 의존자의 심리적 안녕감 및 변화 동기에 미치는 효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2011(1), 366-366.
- 서윤경 (2003). 청소년의 외모 만족도와 자존감 및 학업성취도의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송인숙 (2012). 마음챙김 명상 프로그램이 초등학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 충남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 안은민 (2012). 마음챙김 기반 인지치료 프로그램이 중학생의 신체불만족, 신체존중감, 자아존중감에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이미현 (2010). 자아존중감 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 전주대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이영자 (1994). 스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 대학원 박사학위 논문.

- 이정화 (2003). 명상이 중학생의 스트레스에 미치는 영향. 대전대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임은미 등 (2013). 인간발달과 상담. 서울: 학지사.
- 전병제 (1974). 자아 개념 측정 가능성에 관한 연구. 연세 논총, 11.
- 최주영 (2016). 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 전남대학교 대학원 석사 학위 논문
- 한상철, 김대웅 (2005). 게슈탈트 미술치료가 학교부적응 청소년의 자기 존중감과 사회성에 미치는 영향. 미래청소년학회지. 2(2), 89-107.
- 한상철 (2004). 청소년학, 서울, 학지사
- 황유경 (2001). 집단미술치료 프로그램이 아동의 학교부적응 행동에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- Kabat-Zinn, J. (2005). 마음챙김 명상과 자기치유상, 하. (장현갑, 김교헌 공역). 서울: 학지사. (원전은 1990년에 출판)
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Simmons, R. G., & Blyth, D. A. (1987). Moving into adolescence: The impact of pubertal change and school context. Hawthorne, New York: Aldine & de Gruyter.
- 투고일자 : 2018. 1. 20.
최종 게재확정일자 : 2018. 2. 26.

The Effects of a MBSR-based Mediation Program on Self-esteem and School Maladjustment of Elementary School Students

Jung-Won Choi

Department of Education, Graduate School, Chonnam National University

The purpose of this study is to validate the effects of a Mediation Program based on MBSR by properly reconfiguring program to the level of elementary school students to improve self-esteem and to reduce maladjusted behavior of elementary school students. The Mediation Program steps of the program based on the substruction of Mindfulness (current awareness, attention, non-judging acceptance, decentered awareness). The program used various meditation techniques to make it suitable for elementary school children to practice. This Mindfulness Mediation program is different from an adult meditation program that focuses only on traditional meditation or a group of programs that apply part of meditation because it introduces activities that include components of self-respect and maladaptation. The subjects for this study were 14 sixth-grade students of A elementary school in Gwangju Metropolitan City, Korea. The students were divided into two groups; seven people who agreed to participate in the program were selected as experiment groups and the other is a control group of 7 applicants which didn't have any treatments. The program was held once a week for 50 minutes, for a total of 10 sessions. The findings of the study are as follows. First, the self-esteem of the experiment group improved over that of the control group. Second, the Maladjustment Behavior in School of the experimental group decreased compared to that of the control group. This study is significant as it can be used in schools as an educational program to improve problems for school-maladjusted elementary school students through an MBSR-based meditation program that is tailored to their level.

Key words : MBSR, Mindfulness Mediation Program, Elementary School students, Maladaptation of schools, Self-esteem