

마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 영향

이인수, 김지희
충주대학교 응급구조학과, 강원대학교 응급구조학과
e-mail:kjh1962@hanmail.net

The Effects of Maum Meditation on Anxiety, Self-esteem and Self-actualization for Teachers

In-Soo Lee, Jee-Hee Kim
Department of Emergency Medical Technology, Chungju National University
Department of Emergency Medical Technology, Kangwon National University

요 약

본 연구는 마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과를 규명하기 위한 단일군 전·후 원시실험연구이다. 마음수련명상 1단계 과정을 위한 교원자율연수에 참여한 108명의 교사를 대상으로 하였다. 구조화된 설문지를 이용하여 마음수련명상 전과 후에 자료를 수집하였고, SPSS WIN 12.0을 이용하여 분석하였다.

마음수련명상은 교사의 불안을 유의하게 감소시키고, 자아존중감과 자아실현 정도를 유의하게 향상시키는 것으로 확인되었다. 따라서 마음수련명상은 교사들을 위한 불안, 자아존중감 및 자아실현 관리 뿐 아니라 현대인의 정신건강증진을 위한 중재 프로그램으로 적극적으로 활용해 볼 수 있다.

1. 서론

1.1. 연구의 필요성

훌륭한 직업인으로서 교사가 되기 위해서는 본질적으로 자신을 긍정적으로 보고 자기 자신과 세계를 정확하고 현실적으로 보아야 한다. 마음수련명상에서는 마음은 자기라는 몸과 몸이 있어 살아오면서 기억 및 무의식중에 기억된 일체의 생각이라고 정의한다. 이런 기억이 감정과 함께 영상으로 저장되어 있어 사람의 마음과 행동에 지속적으로 영향을 미치게 되는 것이다. 즉, 사람의 불안이나 자아존중감 정도는 그 마음속에 관련된 내용물 즉 과거의 기억된 생각을 대변한다고 한다. 마음수련은 상상으로 자기라는 몸의 죽음을 인지하고 산 삶의 기억된 생각을 마음으로 떠올려 버려 없앤다. 본 연구에서 마음수련명상의 중재효과로 확인하고자 하는 불안, 자아존중감, 자아실현은 교사들이 해결해야 할 변인이라고 할 수 있다. 교사와 관련된 세 가지 변인과 관련된 선행연구로는 대부분 이러한 요인들을 단편적으로 조사하거나 평가한 논문이 주를 이루고 있다. 교사를 대상으로 한 불안, 자아존중감 및 자아실현 관리에 대한 선행연구를 살펴보면 여가활동 참여가 자아

실현에 미치는 영향 등 매우 부족한 실정이다[1].

이에 본 연구는 불안, 자아존중감 및 자아실현 관리의 필요성에 따라 교사에게 마음수련명상을 실시하여 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과를 검증해 현대인의 정신건강 관리 프로그램으로의 가능성을 확인해 보고자 한다.

2. 연구방법

2.1. 연구설계

본 연구는 마음수련이 교사의 불안, 자아존중감 그리고 자아실현에 미치는 영향을 파악하기 위한 단일군 전·후 원시실험연구이다.

[Table 1] Research design

	사전조사 (불안, 자아존중감, 자아실현)	중재 (마음수련)	사후조사 (불안, 자아존중감, 자아실현)
실험군	O ₁	X	O ₂

2.2. 연구대상

본 연구의 대상은 2009년 7월 25일부터 8월 1일,

8월 1일부터 8월 8일 및 2010년 1월 2일에서 1월 9일에 마음수련 교육원에서 실시된 마음수련 1단계 과정을 위한 교원자율연수에 참여한 108명의 교원 중 연구 목적을 이해하고 연구에 참여하기를 허락하고 충실하게 답한 교원 108명이다. 이 중 설문지가 회수된 것을 대상으로 한 결과 사전조사는 108명, 사후조사는 103명이었다.

2.3. 연구도구

2.3.1 교원자율연수

마음수련교육원에서 전문강사가 진행하는 프로그램으로서 자신이 죽었다고 생각한 후 상상으로 산 삶의 기억된 생각을 나이별로 버리는 것이 원리이다. 프로그램은 각 회기별 강의와 명상으로 이루어져 있으며 마음의 정의, 마음수련명상의 목적, 마음수련명상 방법 등에 대한 내용으로 구성되어 있다.

2.3.2 불안

불안은 Spielberger(1972)의 특성불안 측정 도구를 김정택과 신동균(1978)이 변안한 것을 사용하여 측정하였다[2]. 총 20개 문항으로 점수범위는 1점에서 4점이며, 점수가 높을수록 특성불안의 정도가 높음을 의미한다. 부정적인 물음에 대해서는 역으로 배점을 하였고, 가능한 점수의 범위는 20점에서 80점까지이다. 김미한(2009)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .941$ 이었고, 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .866$ 이었다.

2.3.3 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)의 자아존중감 측정 도구를 김문주(1988)가 변안한 것을 정준용(2006)이 사용한 것을 이용하였으며[3], 총 11문항으로 구성되어 있다. 1점에서 5점까지의 평정척도로 부정적인 물음에는 역으로 배점을 하였고 점수의 범위는 11점에서 55점이며, 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 개발 당시의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었으며, 김미한(2009)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .77$ [4]이었다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .845$ 이었다.

2.3.4 자아실현

자아실현측정은 Shostrom(1963)이 개발한 Personal Orientation Inventory(POI)를 설기문(1995)이 한국어로 변안하여 사용된 17문항의 자아실현 측정도구

중 김상룡(2009)이 사용한 12개 문항을 이용하였다[5]. 각 문항의 점수 범위는 1-5점이다. 점수의 범위는 12-60점이며, 점수가 높을수록 자아실현도가 높은 것을 의미한다. 김상룡(2009)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .763$ 이었고[5], 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .866$ 이었다.

3. 연구결과

[Table 1] General Characteristics of the subjects (N=108)

특성	구분	N	%
성별	남	18	16.7
	여	90	83.3
나이	29세 이하	8	7.4
	30-39세 이하	28	25.9
	40-49세 이하	48	44.4
	50세 이상	23	21.3
종교	기독교	8	7.4
	불교	24	22.2
	천주교	34	31.5
	기타	38	35.2
결혼상태	미혼	28	25.9
	기혼	80	74.1
학력	전문대졸	5	4.6
	학사	62	57.4
	석사	38	35.2
	박사	3	2.8
인지된 건강상태	건강	43	39.8
	보통	49	45.4
	건강하지 않음	16	14.8
교직경력	5년 미만	11	5.2
	5년-15년 미만	29	13.7
	15-25년 미만	36	17.1
	25년 이상	30	14.2
학교급별	초등학교 이하	47	43.5
	중학교	23	21.3
	고등학교	28	25.9
	기타	10	9.3
설립형태	공립	96	88.9
	사립	12	11.1
학급수	24학급 이하	33	30.6
	25-36학급 이하	34	31.5
	37학급 이상	41	38.0
학생수	1,000명 이하	44	40.7
	1,001-1,500명 미만	24	22.2
	1,500명 이상	13	12.0
주당 수업시수	10시간 미만	12	11.1
	11-20시간	45	41.7
	20시간 이상	50	46.3
직무만족 수준	만족	58	53.7
	보통	41	38.0
	불만족	8	7.4

[Table 2] Score of Anxiety, Self-Esteem, Self-Actualization of Teachers (N=108)

변수	평균±표준편차	최소	최고
불안	45.12 ± 6.63	32	68
자아존중감	37.03 ± 6.18	22	52
자아실현	42.29 ± 5.70	27	56

[Table 3] The effects of Maum meditation on Anxiety, Self-Esteem, Self-Actualization (N=108)

변수	전	후	t	p
	평균±표준편차	평균±표준편차		
불안	45.12 ± 6.63	40.74 ± 6.23	4.935	0.000
자아존중감	37.03 ± 6.18	39.86 ± 5.73	-3.452	0.001
자아실현	42.29 ± 5.70	45.10 ± 6.96	-3.202	0.002

[Table 4] Correlation matrix of measurable variables (N=108)

	불안	자아존중감	자아실현
불안	1.000		
자아존중감	-.699**	1.000	
자아실현	-.339**	.524**	1.000

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

4. 논의

본 연구는 마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 영향을 알아보기 위해 마음수련명상 전·후의 불안, 자아존중감 및 자아실현의 변화를 분석하였다.

본 연구에서 대상자의 불안 점수는 마음수련명상 참여 전 45.13(점수범위 20-80점)점이다. 이는 초등학교 여교사의 31.81점(점수범위 20-80점), 성인여성의 45.00점(점수범위 20-80점)과 비슷한 수준이다.

마음수련명상 중재 후의 불안 점수는 40.74점으로 유의하게 감소하였는데(p=0.000), 이는 마음수련명상의 중재 효과를 대학생으로 측정된 김미한의 연구[4], 신경증적 중학생을 대상으로 확인한 최경숙의 연구와 성인을 대상으로 측정된 정준용의 연구[5] 결과를 지지하고 있다. 이외에도 주부를 대상으로 마음챙김명상을 적용한 유승연의 연구, 대학생으로 대상으로 선수련을 적용한 황명숙의 연구와 신경증

환자를 대상으로 쿤달리니명상을 적용한 이정호 외 2인의 연구[14]에서도 명상이 불안을 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다. Fadel Zeldan 외 4인도 사마타명상이 대학생의 불안을 유의하게 감소시킨다고 하였다.

불안은 미해결 과제를 가진 사람이 과거에 미해결 과제가 발생한 상황과 유사하게 보이는 상황에 처하게 되면 느끼는 정서반응이다. 미해결 과제는 해결되지 않은 상태로 남아 있는 무의식적 정서나 욕구 들로써 공포, 분노, 슬픔, 죄책감, 외로움, 무력감 등 당사자에게는 충분한 외부지지 없이 혼자 직면하기에는 매우 위협적으로 느껴지는 것들이다. 이러한 불안은 생각이나 이미지 형태로 나타나는데 그것을 동일시하여 쫓아가거나 혹은 반대로 배척하지 않고, 그냥 그대로 바라보면 실체가 없으므로 사라지게 된다고 하였다.

마음수련명상 중재 후의 자아존중감 점수는 39.86점으로 유의하게 증가하였는데(p=0.001), 이는 마음수련명상의 중재 효과를 대학생으로 측정된 김미한의 연구[4]와 성인을 대상으로 확인한 정준용의 연구[5] 결과를 지지하고 있다. 이외에도 간호대학생을 대상으로 사심사관명상을 적용한 최연자의 연구에서도 명상이 자아존중감을 유의하게 증가시키는 것으로 보고하였다. 한편 정신과 환자를 대상으로 국선도를 적용한 장선주와 하양숙의 연구에서는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않아 본 연구결과와 다르게 나타났다.

자아존중감이란 자아를 긍정적 가치로서 인식하는 개념으로 다른 사람들의 수용과 인정으로부터 형성된다. 이동식(1994)은 진정한 자존심이란 자기 자신이 자기를 받아들이고 인정하고 사랑하고 존중하는 마음이다. 자기가 자기를 존중하기 때문에 남이 나를 칭찬하거나 업신여기거나 멸시하거나 욕을 하거나 홀대를 해도 동요를 느끼지 않는다. 정신건강이란 바로 진정한 의미의 자존심이고, 석가가 외친 천상천하유아독존의 경지가 최고의 정신건강이다. 자아존중감은 부모나 부모를 대신하는 사람들로부터 인정과 사랑 존중을 받았을 때 길러지는 것이고 그렇지 못할 때에는 부정적인 자아상, 열등감이 길러진다고 하였다.

교사의 자아실현 정도 점수는 마음수련명상 참여 전 42.29점(점수범위 12-60점)이다. 김재운, 권민혁[1]의 중등교사의 3.27점(1-5점)과 비슷한 수준이며, 김숙영 외 3인의 중년여성 2.70점(점수범위 1-4점)에

비해 높은 수준이다.

마음수련명상 중재 후의 자아실현 정도 점수는 45.10점으로 유의하게 증가하였는데($p=0.002$), 이는 대학생을 대상으로 선수련을 적용한 황명숙의 연구 결과를 지지하고 있다. 이명주[33]의 연구에서도 명상수련이 대학생의 자아실현에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과 마음수련명상을 통해 교사가 불안과 같은 부정적 정서로부터 자유로워지고 자아존중감 및 자아실현 정도가 유의하게 증가한 것은 심리치료의 핵심적 기제인 탈동일사에서 찾을 수 있다.

마음수련명상을 하게 되면 내가 알고 있는 내가 더 이상 동일시의 대상이 아니며 단지 산 삶의 기억된 생각의 집합체라는 의식의 전환이 온다. 저절로 현재의 나에 대한 탈동일시가 이루어진다. 이러한 과정에서 자기의 몸과 마음을 모두 버려 자기가 없으면 내 마음이 무한대의 우주만한 마음인 참마음으로 다시 나게 된다. 장현갑도 명상을 하면서 자기 자신을 하나의 전체로 본다거나 자신을 보다 큰 전체 즉 우주와 서로 연결되어 있는 존재로 체험하게 되면 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 보게 되어 치유가 저절로 일어나는 것이 바로 자기치유라 하였다.

본 연구를 통하여 교사의 불안을 감소시키고, 자아존중감과 자아실현을 높일 수 있는 중재방안으로 마음수련명상의 효과를 확인하였다.

5. 결론

본 연구는 마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과를 규명하기 위한 단일군 전·후 원시실험연구이다. 마음수련명상 1단계 과정을 위한 교원자율연수에 참여한 108명의 교사를 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 마음수련 실시 전과 후의 자료를 수집하였다.

본 연구결과는 다음과 같다. 교사의 불안은 마음수련명상 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.000$). 교사의 자아존중감은 마음수련명상 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.001$). 교사의 자아실현은 마음수련명상 전과 후에 유의한 차이가 있음이 확인되었다($p=.002$). 이상의 결과를 볼 때 마음수련명상은 교사의 불안을 유의하게 감소시키고 자아존중감 및 자아실현 정도를 유의하게 향상시키는 것으로 입증되었다. 따라서 마음수련명상은

교사들을 위한 불안, 자아존중감 및 자아실현 관리 뿐 아니라 현대인의 정신건강증진을 위한 중재 프로그램으로 적극적으로 활용해 볼 수 있다고 생각한다.

본 연구는 대상자가 교원을 위한 마음수련명상 자율연수에 참여한 교사를 중심으로 이루어졌기 때문에 모든 교사에게 일반화할 수 없는 제한점이 있다. 그러므로, 다양한 설계 하에서 후속보완연구가 요구된다. 명상 효과를 기대할 수 있는 충분한 기간을 고려하여 마음수련명상의 효과를 보여주는 후속연구가 필요하다.

참고문헌

- [1] C.W. Kim, M.H. Kwon, "The Influence of Teachers' Leisure Activity Participation on Self-actualization", *The Korean J of Physical Education*, Vol. 42, No. 1, pp. 303-315, 2003.
- [2] J.T. Kim, D.K. Shin, "A Study Based on the Standardization of the STAI for Korea", *The New Medical Journal*, Vol. 21, No. 11, pp. 65-75, 1978.
- [3] J.Y. Jeong, "The Effects of MAUM Meditation on Hwa-byung Symptoms, Mental Health Condition, Self esteem and Anger·Stress Coping Methods", Unpublished master's thesis, Myungji University, Seoul, 2006.
- [4] M.H. Kim, "The Effects of The Maum Meditation Program on Depression, Stress, Anxiety and Self-Esteem in College Students", *J of Human Completion*, Vol. 1, pp. 92-112, 2009.
- [5] S.R. Kim, "Relationship between Leisure·Recreation Participation and Stress, Self-esteem, & Self-actualization in Undergraduates", Unpublished doctoral dissertation, Mokpo National University, Mokpo, 2009.