

# 마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과

이인수<sup>1</sup>, 김지희<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>충주대학교 응급구조학과, <sup>2</sup>강원대학교 응급구조학과

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

In-Soo Lee<sup>1</sup> and Jee-Hee Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Emergency Medical Service, Chungju National University

<sup>2</sup>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. 2009년 7월 25일부터 8월 1일, 8월 1일부터 8월 8일 및 2010년 1월 2일에서 1월 9일에 7박 8일간의 일정으로 마음수련교육원에서 진행한 교원자율연수에 참여한 108명의 전국의 초·중·고 교사를 대상으로 하였다. 마음수련명상 1단계 프로그램을 실시하였으며, 구조화된 설문지를 이용하여 마음수련명상 전과 후에 자료수집하였고, SPSS WIN 12.0을 이용하여 분석하였다.

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( $p=.002$ ). 마음수련명상은 교사의 불안을 유의하게 감소시키고, 자아존중감과 자아실현 정도를 유의하게 향상시키는 것으로 확인되었다. 따라서 마음수련명상은 교사들의 불안, 자아존중감 및 자아실현 관리를 위한 중재 프로그램으로 효과가 있을 것으로 예상할 수 있다.

**Abstract** The purpose of this study was to investigate the effects of Maum meditation on anxiety, self-esteem and self-actualization of teachers and this is a one-group pretest-posttest design study. Three times of surveys were carried out for seven nights and eight days including July 25 - August 1, August 1 - 8, 2009 and January 2 - 9, 2010. Before and after Maum meditation, 108 teachers in the faculty training filled out the structured questionnaire. The data were analyzed by SPSS WIN 12.0. The results showed that there was a significant difference in self-esteem of the teachers between before and after Maum meditation( $p=.001$ ). The self-actualization of the teachers was also found to be significant before and after the meditation( $p=.002$ ). Maum meditation decreased the teachers' anxiety level and improved considerably the self-esteem and self-actualization level. So it is necessary to develop the self-concept questionnaire that can support the mental health promotion intervention program.

**Key Words** : Meditation, Teacher, Anxiety, Self-esteem, Self-actualization

### 1. 서론

인간의 생활에서 주된 관심사는 행복한 삶이며, 어떻게 하면 질 높은 삶을 영위하는가이다. 삶의 질을 향상시키는 결정적인 요인은 우리가 흔히 부르는 자아라고 하는

#### 1.1 연구의 필요성

이 연구는 2011년도 충주대학교 교내학술연구비의 지원을 받아 수행한 연구임.

\*교신저자 : 김지희(kjh1962@hanmail.net)

접수일 11년 10월 03일

수정일 (1차 11년 11월 11일, 2차 11년 12월 12일)

게재확정일 11년 12월 13일

것이다. 삶의 질에 관여되는 정신적 측면을 이와 같이 자아로 파악할 때, 자아실현을 통한 삶의 질 향상에 관심을 갖게 된다[1].

자아실현이란 인간의 기본적인 성향으로 자기의 내면적 핵심을 수용하고 표현하는 것이다. 즉 개인이 갖고 있는 가능성과 능력을 역동적이고 능동적으로 더 완전한 상태로 기능하려는 것을 의미한다[2]. 자아실현인은 완전하게 기능하는 인간을 의미한다[3]. 즉, 자기 자신의 인지적, 감정적, 행동적 평가에 대하여 긍정적인 지각을 가지고 자아실현에 도달한 사람은 외부의 어떠한 자극이 들어와도 그것을 받아들이고 통합할 수 있는 능력이 있다. 자신에 대하여 현실적으로 판단하고, 자신의 약점을 있는 그대로 받아들이며 타인에게 성실히 관심을 가질 수 있다. 외부의 가치보다는 내부의 가치에 의해 이끌리며 그러한 과정에서 타인에게 피해를 주지 않으면서 자신을 돌볼 수 있다. 성격의 부조화를 이루지 않고도 스트레스와 좌절을 이겨낼 수 있는 능력인 정신건강과 일맥상통한다[4].

교사의 교직은 학생들이 훌륭한 사회인이 될 수 있도록 교육하고 궁극적으로는 미성숙자인 학생을 대상으로 하여 전인적 인간으로서의 성장, 발달을 도모하여 사회와 국가발전에 기여할 수 있는 전문적이고 봉사하는 직업이라 할 수 있다[1,5]. 훌륭한 직업인으로서 교사가 되기 위해서는 본질적으로 자신을 긍정적으로 보고 자기 자신과 세계를 정확하고 현실적으로 보아야 한다. 따라서, 교사는 성숙된 인격을 바탕으로 하여 적절한 자아의 유지와 상생을 위해 역동적이며 능동적인 자신의 가능성을 최대한 신장하는 자아실현을 향한 노력이 필요하다[4].

자아실현을 위한 행동을 결정함에 있어서 자아존중감은 중요한 영향을 미치며, 긍정적인 자아존중감을 가진 사람일수록 모든 일에 적극적이며 성취가능성이 높다. 자아존중감이 높은 사람은 자기 자신의 모든 생활을 영위함과 동시에 진취적이고 활력 있는 삶을 전개한다. 반면 낮은 자아존중감을 가진 사람은 자아실현 정도가 낮으며 무가치하다고 무능하다고 생각하여 열등감에 빠져 소극적인 생활태도를 갖게 된다[6,7]. 또한 불안의 정서를 보이며 대인관계가 좋지 않고, 고립되어 있다[8,9,10].

이렇듯 자아존중감이 손상당할 때 불안이라는 정서적 긴장을 일으키는데, 불안은 누구나 경험하는 보편적인 현상이다. 불안은 그 정도가 심하지 않으면 문제되지 않지만 그 정도가 지나치게 심할 경우에는 부적응으로 본다[10,11]. 불안은 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움, 긴장감, 초조감이 주요 증상이며, 숨이 가쁘고 가슴이 두근거리고 식은땀이 나는 등의 신체증상이 나타나기도 한다[12].

Houtman과 Bakker는 교사들은 가르치는 행위 자체에서 주관적으로 불안을 경험한다고 하였다. 초등학교 여교

사들은 같은 연령의 일반인구보다 직업스트레스로 인해 불안 성향이 높고, 신체증상을 호소하며, 자신에 대한 불만족이 많은 경향을 보인다고 하였다[13].

명상은 개인의 인격수준을 자아실현 상태로 통합하는 기법이라고 알려지고 있듯이 명상을 통해서 많은 부적응적인 요소들이 통제될 수 있다는데 임상가들이 동의하고 있다[14]. 명상하는 것은 자기 스스로가 자기 자신에 대하여 상담가 혹은 심리치료가 되어 문제를 해결하고 성장해 가는 것으로 일종의 자가상담 혹은 자가심리치료라 하였다[15].

마음수련명상에서는 마음은 자기라는 몸과 몸이 있어 살아오면서 기억 및 무의식중에 기억된 일체의 생각이라고 정의한다[16]. 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. 이러한 과정을 통해 산 삶의 기억된 생각을 내가 아닌 객관적 입장에서 바라보게 되고, 그 기억된 생각이 원래 없는 것이라는 것을 깨닫게 된다. 자기라고 알고 있던 나를 모두 해체시키고 없애면, 본래의 자기인 “참나”로 전체 우주적 관점으로 의식이 전환된다. 궁극적으로 자아실현 상태인 전인이 되는 인간본성회복 프로그램이라 할 수 있다[16]. 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[13,17,18]. 교사를 대상으로 한 불안, 자아존중감 및 자아실현 관리에 대한 선행연구를 살펴보면 여가활동 참여가 자아실현에 미치는 영향 등 매우 부족한 실정이다[1,19].

## 1.2 연구의 목적

본 연구는 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현 관리의 필요성에 따라 교사에게 마음수련명상을 중재프로그램으로 실시하여, 마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 구체적으로는 대상자의 불안, 자아존중감 및 자아실현 정도를 확인하며, 마음수련 명상이 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과를 확인하고, 불안, 자아존중감, 자아실현 간의 상관관계를 확인하고자 하였다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과를 파악하기 위하여 마음수련 명상 전과 후의 불안, 자아존중감 및 자아실현 정도의 차이를 비교하는 원시실험연구로 단일군 사전-사후 실험설계를 이용하였다.

### 2.2 연구대상

본 연구의 대상은 마음수련교육원에서 진행된 교원자율연수에 참여한 전국의 초·중·고등학교에 근무하는 108명의 교원 중 연구목적에 이해하고 연구에 참여하기를 허락하고 충실하게 답한 교원 108명이다.

### 2.3 연구도구

#### 가. 마음수련명상

마음수련명상은 살면서 쌓아온 자기라는 마음을 버리고 본래의 마음자리, 즉 본성을 깨닫는 프로그램으로 8단계 과정으로 구성되어 있으며, 본 연구는 마음수련명상 1단계 과정이 적용되었다. 진행기간은 2009년 7월 25일부터 8월 1일, 8월 1일부터 8월 8일 그리고 2010년 1월 2일부터 1월 9일까지였으며 3회차 모두 동일한 프로그램으로 7박 8일간 일정이었다. 마음수련교육원에서 전문강사가 진행하였다. 프로그램은 각 회기별 강의와 명상으로 이루어졌으며 마음의 정의, 마음수련명상의 목적, 마음수련명상 방법 등에 대한 내용으로 구성되어 있다. 마음수련명상 1단계의 방법은 자신이 죽었다고 생각한 후 상상

으로 산 삶의 기억된 생각을 나이별로 버리는 것이다[표 1].

#### 나. 불안

불안은 Spielberger의 특성불안 측정 도구를 김정택과 신동균이 번안한 것을 사용하여 측정하였다[20]. 총 20개 문항으로 점수범위는 1점에서 4점이며, 점수가 높을수록 특성불안의 정도가 높음을 의미한다. 부정적인 물음에 대해서는 역으로 배점을 하였고, 가능한 점수의 범위는 20점에서 80점까지이다. 김미한의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .94$ 이었고[21], 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었다.

#### 다. 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg의 자아존중감 측정 도구를 김문주가 번안한 것을 정준용이 사용한 것을 이용하였으며[22], 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, 정준용의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .85$ 이었다[22]. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .85$ 이었다.

#### 라. 자아실현

자아실현측정은 Shostrom이 개발한 Personal Orientation Inventory(POI)를 설기문이 한국어로 번안하여 사용된 17 문항의 자아실현 측정도구 중 김상룡이 사용한 12개 문항

[표 1] 마음수련명상 교원연수 프로그램  
[Table 1] Maum Meditation Program for teachers

시 간	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차	8일차
07:30 - 08:30								
09:00 - 10:30		강의 명상	강의 명상	강의 명상	강의 명상	강의 명상	강의 명상	강의 명상
11:00 - 12:20		명상	명상	명상	명상	명상	명상	마무리
12:20 - 13:50								
14:00 - 15:00		명상	명상	명상	명상	명상	명상	
15:30 - 16:30	등록 접수	명상	명상	명상	명상	명상	명상	
17:00 - 17:40		명상	명상	명상	명상	명상	명상	
17:40 - 19:30								
19:30 - 21:00	강의 명상	강의 명상	강의 명상	강의 명상	강의 명상	강의 명상	강의 명상	
21:30 - 23:00	명상	명상	명상	명상	명상	명상	명상	

을 이용하였다[23]. 각 문항의 점수 범위는 1-5점이다. 점수의 범위는 12-60점이며, 점수가 높을수록 자아실현도가 높은 것을 의미한다. 김상룡의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .76$ 이었고[23], 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었다.

## 2.4 자료수집 및 자료분석

사전조사는 연수 첫째 날에 연수 등록을 마치고 마음수련명상 과정이 시작되기 전에 설문지를 배부하여 각자 스스로 답하게 한 뒤 회수된 108개의 설문지가 분석에 사용되었다. 사후조사는 마음수련명상 중재 프로그램이 종료된 후 다시 설문지에 답하게 하여 회수된 103개의 설문지가 분석에 사용되었다.

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 program을 이용하여 분석하였으며, 각 변수에 대한 분석방법은 다음과 같다. 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율을 사용하였다. 대상자의 불안, 자아존중감 및 자아실현 정도는 최소값, 최대값, 평균과 표준편차를 사용하였다. 일반적 특성에 따른 불안, 자아존중감 및 자아실현의 관련성은 t-test와 ANOVA분석을 하였고, 유의한 차이가 나온 변수는 사후검정을 실시하였다. 마음수련명상 전, 후의 불안, 자아존중감 및 자아실현의 변화는 평균, 표준편차와 t-test를 사용하였다. 불안, 자아존중감 및 자아실현 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관관계(correlation) 분석을 실시하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 표 2와 같다. 성별분포를 살펴보면 여자가 83.3%(90명), 남자 16.7%(18명)이었다. 나이는 40-49세가 44.4%(48명)로 가장 많았고, 종교는 있는 경우에서 천주교가 31.5%(34명)로 가장 많았다. 또한 인지된 건강상태는 “보통이다”가 45.4%(49명)로 가장 많았다.

학교 특성 중 학교급별에서는 초등학교 교사가 43.5%(47명), 설립형태에서는 공립학교가 88.9%(96명), 학급수는 37학급 이상이 38.0%(41명), 학생수는 1,000명 이하가 40.7%(44명)로 가장 많이 나타났다. 교사의 현재 직무만족 수준은 만족한다가 53.7%(58명)로 가장 많았다.

### 3.2 대상자의 불안, 자아존중감 및 자아실현 정도

대상자의 불안, 자아존중감 및 자아실현 정도를 측정

한 결과는 표 3과 같다. 대상자의 불안 정도는 최소 30점에서 최고 74점의 범위로 평균 45.01점(20-80점 범위)이었으며, 자아존중감 정도는 최소 22점에서 최고 52점의 범위로 평균 37.09점(11-55점 범위)이었다. 자아실현 정도는 최소 27점에서 최고 56점의 범위로 평균 42.68점(12-60점 범위)으로 나타났다.

### 3.3 일반적 특성에 따른 불안, 자아존중감, 자아실현의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 불안, 자아존중감, 자아실현과의 차이는 표 2와 같다. 불안은 인지된 건강상태( $F=15.30, p=0.000$ )와 직무만족 수준( $F=3.34, p=0.040$ ) 등 2개의 변수에서 유의한 차이를 보였다. 사후분석 결과, 인지된 건강상태에서는 건강하지 않다, 보통이다, 건강하다고 응답한 각각의 군에서 유의한 차이를 보였다. 직무만족 수준에서는 불만족하다고 응답한 경우가 만족하다고 응답한 군에 비하여 유의하게 높은 불안 정도를 보였다[표 2].

자아존중감은 나이( $F=4.80, p=0.004$ ), 인지된 건강상태( $F=8.79, p=0.000$ )와 직무만족 수준( $F=5.39, p=0.006$ ) 등 3개의 변수에서 유의한 차이를 보였다. 사후분석 결과, 나이에 따라서는 50세 이상 연령군이 40-49세 이하 연령군에 비해 자아존중감 정도가 유의하게 높았다. 인지된 건강상태에서는 건강하다고 응답한 경우가 보통이다와 건강하지 않다라고 응답한 군에 비하여 자아존중감 정도가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 직무만족 수준에서는 만족하다고 응답한 경우가 보통이다와 불만족하다고 응답한 군에 비하여 유의하게 높은 자아존중감 정도를 보였다[표 4].

자아실현은 인지된 건강상태( $F=6.12, p=0.003$ )와 직무만족 수준( $F=4.04, p=0.021$ ) 등 2개의 변수에서 유의한 차이를 보였다. 사후분석 결과, 인지된 건강상태에서는 건강하다고 응답한 경우가 보통이다와 건강하지 않다라고 응답한 군에 비하여 자아실현 정도가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 직무만족 수준에서는 만족하다고 응답한 경우가 보통이다라고 응답한 군에 비하여 유의하게 높은 자아실현 정도를 보였다[표 2].

### 3.4 마음수련명상 전·후의 불안, 자아존중감 및 자아실현의 변화

마음수련명상 전·후의 불안, 자아존중감 및 자아실현의 변화를 살펴보면 표 4와 같다. 마음수련명상 전·후 불안의 점수변화를 살펴보면 수련 전 45.12점에서 수련 후 40.74점으로 유의한 감소를 보였다( $p=.000$ ). 마음수련명상 전·

[표 2] 대상자의 일반적 특성과 일반적 특성에 따른 불안, 자아존중감 및 자아실현 정도의 차이  
 [Table 2] Difference of Anxiety, Self-Esteem, and Self-Actualization by general characteristics

N=108  
 (N=108)

특성	구분	N (%)	불안		자아존중감		자아실현	
			평균±표준편차	t or F	평균±표준편차	t or F	평균±표준편차	t or F
성별	남	18 (16.7)	42.69± 8.59	1.107	38.50± 6.31	1.126	42.94± 3.25	.045
	여	90 (83.3)	45.36± 8.51	(.295)	36.81± 6.14	(.291)	42.63± 5.88	(.832)
나이*	29세 이하 <sup>a</sup>	8 (7.4)	47.88± 5.84	2.583	36.63± 4.37	4.800	41.88± 6.24	1.027
	30-39세 이하 <sup>b</sup>	28 (25.9)	44.96± 7.99	(.058)	36.79± 6.03	(.004)	42.79± 5.71	(.384)
	40-49세 이하 <sup>c</sup>	48 (44.4)	46.52± 9.52		35.45± 6.20	c&d	42.02± 5.88	
	50세 이상 <sup>d</sup>	23 (21.3)	40.81± 6.53		41.09± 5.43		44.45± 3.95	
종교*	기독교	8 (7.4)	46.00± 8.21	.880	37.13± 7.45	1.109	42.38± 3.46	.735
	불교	24 (22.2)	42.39± 6.47	(.454)	39.04± 5.82	(.349)	43.83± 4.95	(.534)
	천주교	34 (31.5)	45.63± 8.23		36.56± 5.76		43.34± 5.18	
	기타	38 (35.2)	45.71±10.02		36.27± 6.42		41.89± 6.27	
결혼상태	미혼	28 (25.9)	45.96± 7.87	.436	36.19± 5.76	.781	41.52± 5.37	1.630
	기혼	80 (74.1)	44.68± 8.77	(.511)	37.40± 6.31	(.379)	43.09± 5.55	(.205)
학력	전문대졸	5 (4.6)	44.60± 9.21	1.483	38.20± 5.89	.845	45.80± 5.26	.746
	학사	62 (57.4)	46.43± 8.60	(.224)	36.73± 5.94	(.472)	42.22± 5.74	(.527)
	석사	38 (35.2)	42.69± 7.49		37.14± 6.55		42.91± 5.15	
	박사	3 (2.8)	47.00±15.72		42.33± 7.23		44.00± 6.25	
인지된 건강상태	건강 <sup>a</sup>	43 (39.8)	41.28± 6.60	15.298	39.67± 5.58	8.786	44.67± 5.21	6.121
	보통 <sup>b</sup>	49 (45.4)	45.40± 7.91	(.000)	36.22± 6.47	(.000)	41.77± 5.38	(0.003)
	건강하지 않음 <sup>c</sup>	16 (14.8)	53.80± 8.52	a&b&c	33.00± 3.37	a&b, a&c	39.81± 5.06	a&b, a&c
교직경력*	5년 미만	11 (10.4)	47.42± 7.17	1.151	37.42± 4.62	2.005	41.33± 6.34	.875
	5년-15년 미만	29 (27.3)	45.48± 7.24	(.333)	36.62± 5.74	(.118)	42.45± 5.39	(.457)
	15-25년 미만	36 (34.0)	45.91±10.46		35.54± 6.82		42.15± 5.36	
	25년 이상	30 (28.3)	42.67± 7.45		39.24± 6.13		43.96± 5.03	
학교급별	초등학교	47 (43.5)	45.62±9.13	.613	37.09± 5.97	.260	43.78± 5.64	1.267
	중학교	23 (21.3)	44.90±9.80	(.608)	38.00± 6.11	(.854)	41.18± 5.89	(.290)
	고등학교	28 (25.9)	43.24±7.01		36.50± 6.70		42.39± 4.84	
	기타	10 (9.3)	47.11±5.95		36.70± 6.40		41.63± 5.73	
설립형태	공립	96 (88.9)	44.98± 8.30	.014	37.09± 6.02	.000	42.58± 5.65	.189
	사립	12 (11.1)	45.33±11.10	(.906)	37.08± 7.55	(.995)	43.33± 4.60	(.665)
학급수	24학급 이하	33 (30.6)	43.90±10.22	.439	37.91± 5.43	.670	43.70± 6.21	1.453
	25-36학급 이하	34 (31.5)	45.10± 7.99	(.646)	37.30± 5.95	(.514)	43.09± 5.11	(.239)
	37학급 이상	41 (38.0)	45.84± 7.49		36.27± 6.91		41.54± 5.23	
학생수*	1,000명 이하	44 (40.7)	43.75± 9.89	.455	37.60± 5.59	1.107	43.44± 5.97	1.260
	1,001-1,500명 미만	24 (22.2)	45.57± 8.13	(.636)	37.21± 6.92	(.336)	42.21± 6.08	(.290)
	1,500명 이상	13 (12.0)	45.92± 5.60		34.77± 5.88		40.62± 4.27	
주당 수업시수*	10시간 미만	12 (11.1)	44.75± 9.29	.014	38.92± 5.13	.851	45.36± 7.74	1.478
	11-20시간	45 (41.7)	45.22± 9.08	(.986)	37.24± 7.08	(.430)	42.28± 5.87	(.233)
	20시간 이상	50 (46.3)	45.11± 7.95		36.39± 5.47		42.40± 4.54	
직무만족 수준*	만족 <sup>a</sup>	58 (53.7)	43.70± 7.67	3.342	38.70± 5.76	5.387	44.00± 5.63	4.035
	보통 <sup>b</sup>	41 (38.0)	45.57± 8.62	(.040)	35.49± 6.00	(.006)	41.29± 4.88	(.021)
	불만족 <sup>c</sup>	8 (7.4)	51.75±11.44	a&c	33.13± 6.79	a&b, a&c	39.88± 5.96	a&b

\* 무응답 제외함

후 자아존중감의 점수변화는 수련 전 37.03에서 수련 후 39.86점으로 유의한 증가를 보였다(p=.001). 마음수련명상 전 후 자아실현 정도의 점수변화를 살펴보면 수련 전 42.29점에서 수련 후 45.10점으로 유의하게 증가하였다 (p=.002).

### 3.5 불안, 자아존중감, 자아실현 간의 상관관계

대상자의 불안, 자아존중감, 자아실현 간의 상관관계를 분석한 결과는 표 5와 같다. 불안과 자아존중감(r=-.699)은 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 대상자의 자아실현은 불안(r=-.339)과는 유의한 음의 상관관계를, 자아존중감(r=.524)과 유의한 양의 상관관계를 보였다.

[표 3] 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현 정도 N=108  
 [Table 3] Score of Anxiety, Self-Esteem, and Self-Actualization of Teachers (N=108)

변수	평균±표준편차	최소	최고
불안*	45.01 ± 8.52	30	74
자아존중감*	37.09 ± 6.17	22	52
자아실현*	42.68 ± 5.52	27	56

\* 무응답 제외함

[표 4] 마음수련명상 전·후의 불안, 자아존중감 및 자아실현의 변화 N=108  
 [Table 4] The effects of Maum meditation on Anxiety, Self-Esteem, and 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

\* 무응답 제외함

[표 5] 불안, 자아존중감, 자아실현간의 상관관계 N=108  
 [Table 5] Correlation matrix of measurable variables (N=108)

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

\* 무응답 제외함

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

#### 4. 고찰 및 결론

본 연구는 마음수련명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과를 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)[13], 성인여성의 45.00점(점수범위 20-80점)[10]과 비슷한 수준이다. 일반적 특성에 따른 불안 정도의 차이는 인지된 건강상태와 직무만족 수준에서 유의한 차이를 보였다. 이는 교사를 대상으로 한 연구가 없어 직접 비교가 어렵지만, 중년여성을 대상으로 한 김혜순과 이은자의 연구[24]에서 종교, 경제수준에서 유의한 차이를 보여 본 연구결과와 다르게 나타났다.

마음수련명상 중재 후의 불안 점수는 40.74점으로 유의하게 감소하였는데(p=0.000), 이는 마음수련명상의 중재 효과를 대학생을 대상으로 측정한 김미한의 연구[21], 신경증적 중학생을 대상으로 확인한 최경숙의 연구[25]와

성인을 대상으로 측정한 정준용의 연구[22] 결과를 지지하고 있다. 이외에도 주부를 대상으로 마음챙김명상을 적용한 유승연의 연구[26], 대학생을 대상으로 선수련을 적용한 황명숙의 연구[27]와 신경증 환자를 대상으로 쿤달리니명상을 적용한 이정호의 연구[14]에서도 명상이 불안을 유의하게 감소시키는 것으로 나타났다. Fadel Zeldan 외 4인[28]도 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 욕구들로써 공포, 분노, 슬픔, 죄책감, 외로움, 무력감 등 당사자에게는 충분한 외부 지지 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[29].

마음수련명상을 통해 나이별로 산 삶의 기억된 생각들

을 버려 없애는 과정에서 불안과 관련된 미해결 과제를 가지게 되었던 상황을 떠올려 없애게 된다. 또한 그러한 것들이 원래 없는 것임을 깨치게 되므로 미해결 과제가 해결되는 과정에서 불안 정도가 감소된 것으로 생각된다.

교사의 자아존중감 점수는 마음수련명상 참여 전 37.03점(점수범위 11-55점)이다. 이는 민소영의 연구[6]에서 중소도시거주 지역주민의 30.42점(점수범위 10점-40점), 김순이, 이정이의 연구[30]에서 중년기 성인의 29.08점(점수범위 10점-40점)과도 비슷한 수준이다. 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도는 나이, 인지된 건강상태와 직무만족 수준에서 유의한 차이가 있었다. 이는 일지역주민을 대상으로 한 민소영의 연구[6]에서 학력, 주관적 경제상태, 주관적 건강상태, 질병유무에서 유의한 차이를 보여 본 연구결과를 일부 지지하고 있다.

마음수련명상 중재 후의 자아존중감 점수는 39.86점으로 유의하게 증가하였는데( $p=0.001$ ), 이는 마음수련명상의 중재 효과를 대학생을 대상으로 측정한 김미한의 연구[21]와 성인을 대상으로 확인한 정준용의 연구[22] 결과를 지지하고 있다. 이외에도 간호대학생을 대상으로 사심사관명상을 적용한 최연자의 연구[31]에서도 명상이 자아존중감을 유의하게 증가시키는 것으로 보고하였다. 한편 정신과 환자를 대상으로 국선도를 적용한 장선주와 하양숙의 연구[32]에서는 통계적으로 유의한 차이를 나타내지 않아 본 연구결과와 다르게 나타났다.

자아존중감이란 자아를 긍정적 가치로서 인식하는 개념으로, 부모나 부모를 대신하는 사람들로부터 인정, 사랑과 존중을 받았을 때 길러지는 것이고 그렇지 못할 때에는 부정적인 자아상, 열등감이 길러진다고 하였다[33].

마음수련명상을 통해 자아존중감에 부정적인 영향을 미치는 산 삶의 기억된 생각을 없애게 된다. 또한 자기라고 알고 있는 내가 더 이상 내가 아니고 버려야 할 대상임을 인지하고, 자기를 없애게 된다. 본래의 마음자리를 깨치게 되므로 자기 자신을 소중한 존재로 보게 되어 자아존중감이 향상된 것으로 생각된다.

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 3인[7]의 중년여성 2.70점(점수범위 1-4점)에 비해 높은 수준이다. 일반적 특성에 따른 자아실현 정도의 차이는 인지된 건강상태와 직무만족 수준에서 유의한 차이가 있었다. 이는 중·고등학교 교사를 대상으로 한 김재운과 권민혁의 연구[1]에서 학교급별에서 유의한 차이를 보인 결과와 다르게 나타났다.

마음수련명상 중재 후의 자아실현 정도 점수는 45.10점으로 유의하게 증가하였는데( $p=0.002$ ), 이는 대학생들

대상으로 선수련을 적용한 황명숙의 연구[26] 결과를 지지하고 있다. 이명주의 연구[34]에서도 명상수련이 대학생의 자아실현에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

Shostrom은 자아실현이란 자신의 잠재력을 발휘하여 건전한 자기성장을 이룩해 가는 것을 말하며, 자아실현 경향성은 유기체가 가진 잠재력을 성취하려는 경향성이라고 하였다. 자아실현성에서 현재지향성과 내부지향성을 강조하고 있다. 과거나 미래지향적인 사람보다도 현재지향적인 사람에서, 외부지향적인 사람보다도 내부지향적인 사람에서 인간잠재력의 극대화를 기대할 수 있다. Maslow도 자아실현을 이룬 특징과 관련하여 현재에 충실한 사람과 남이나 외부세력에 의해서보다 자신의 내면적인 원리나 동기에 입각하여 행복한 사람이 자아실현적이라고 설명하였다[35].

마음수련명상을 하는 과정에서 과거나 미래는 없고 현재만이 존재함을 깨닫게 된다. 또한 외부적인 요인들은 원래 실체가 없는 존재하지 않는 것임을 인식하고, 우주와 하나가 된 본래의 나로 의식이 바뀌게 되므로 자아실현 정도의 향상을 가져온 것으로 생각된다.

불안, 자아존중감 및 자아실현 간의 상관관계를 확인하였다. 불안과 자아존중감의 상관관계는 음의 상관관계로 다른 연구결과[8,10]과 일치하였다. 또한 자아실현은 불안과는 음의 상관관계[36]를 자아존중감과 양의 상관관계[7]로 다른 연구결과를 지지하였다. 즉 불안 정도가 낮고 자아존중감 정도가 높을수록 자아실현도가 높아지는 것으로 나타났다. 또한 자아존중감은 자아실현과 불안의 예측요인으로 보고되고 있다[7,10]. 따라서 교사의 정신건강 향상 프로그램을 개발할 때에는 불안과 같은 부정적 정서에 초점을 두기보다는 교사가 편하게 인식될 수 있는 자아존중감 향상 혹은 자아실현 성취라는 주제로 접근할 필요가 있다고 생각한다.

학생이 학교에서 지내는 시간이 증가함에 따라 학교의 기능과 교사의 역할이 더욱 커지고 있다. 교육의 질은 교사의 질에 좌우되는 만큼 교사의 정신건강은 무엇보다 중요하다 할 수 있다. 학생이 지각하는 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현 정도는 학생의 자아상 확립이나 학교생활 만족도 등에 많은 영향을 미치게 된다. 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 대한 관리는 교사 개인뿐 아니라 학생과 사회의 발전을 위해서도 매우 중요한 사안이라 할 수 있다. 본 연구를 통하여 교사의 불안을 감소시키고, 자아존중감과 자아실현을 높일 수 있는 관리방안으로 마음수련명상 프로그램이 효과적임을 확인하였다.

본 연구는 대상자가 교원을 위한 마음수련명상 자율연수에 참여한 교사를 중심으로 이루어졌기 때문에 모든 교사에게 일반화할 수 없는 제한점이 있다. 그러므로, 다양

한 설계 하에서 후속보완연구가 요구된다. 명상 효과를 기대할 수 있는 충분한 기간을 고려하여 마음수련명상의 효과를 보여주는 후속연구가 필요하다.

## References

- [1] Kim, C.W., Kwon, M.H., "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] Kim, J.M., "An Exploration of Some Determinant Variables Affecting Self Actualization of College Students Majoring in Dance, The Korean J of Physical Education, Vol. 42, No. 5, pp. 621-630, 2003.
- [3] An, J.S., "The Teacher Behavior Characteristics Concerning the Educational Goal of ' Self - Actualization' on the Part of Children : A Humanistic Analysis of Teacher Behavior", The J of Educational Research, Vol. 7, pp. 35-53, 1991.
- [4] Um, M.R., Ha, Y.S., "A Study on the Relationship between Self-Actualization and Mental Health of Nursing Students, J Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, Vol. 2, pp. 23-38, 1993.
- [5] Woo, M., "The Place Where One Becomes Real Is The Real Place", Seoul: Cham Publishing Corp., 2008.
- [6] Min, S.Y., "Depression, Self-esteem, and Quality of Life in a Community Population", J Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, Vol. 19, No. 1, pp. 1-10, 2010.
- [7] Kim, S.Y., Jeon, E.Y., Kim, K.B., Suh, Y.O., "The Influencing Factors on Self-actualization in Middle-aged Women", The J of Korean Academic Society of Adult Nursing, Vol. 14, No. 4, pp. 602-611, 2002.
- [8] Rosenberg, M., Society and the Adolescent Self Image, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [9] Bae, J.H., "The relationship between self identity and self-esteem", Unpublished master's thesis, Keimyung University, Daegu, 1984.
- [10] Kwahk, S.H., Kim, S.O., "Depression and Anxiety Related with Married Women's Attachment Security and Self-esteem: Focused on the Mothers of Elementary School Students", J Korean Home Economics Association, Vol. 45, No. 7, pp. 35-48, 2007.
- [11] Lee, H.S., "Difference between Relationship Satisfaction and Psychological Characteristics by Adult Attachment Types of College Students : Anxiety, Perceived Control, Self-Esteem and Psychological Safety", Unpublished master's thesis, Kyungnam University, Changwon, 2009.
- [12] Lee, E.A., Chung, H.J., "Adolescents' Psychological Maladjustment According to Family Related Variables", Korean J of Family Welfare, Vol. 5, No. 2, pp. 69-86, 2000.
- [13] Lee, J.H., Lee, G.C., Choi, Y.M., "Anxiety and Depression of Female Elementary School Teachers", J Korean Neuropsychiatric Association, Vol. 33, No. 4, pp. 825-831, 1994.
- [14] Lee, J.H., Kim, Y.M., Choi, Y.M., "The Effect of Meditation on Depression and Anxiety", J Korean Neuropsychiatric Association, Vol. 38, No. 3, pp. 491-499, 1999.
- [15] Kim, J.H., "A Psychological Examination of Vipassana Meditation", Duksung J of Social Science, Vol. 4, pp. 35-60, 1996.
- [16] Woo, M., "The Formula From Heaven That Will Save the World", Cham Publishing Corp., 2005.
- [17] Son, M.O., "Influence of Teachers' Self-efficacy and Stress Coping on the Anxiety and Psychosomatic Symptom", Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon, 2004.
- [18] Lim, S.L., Lee, K.N., "The Self-Efficacy, Self-Esteem and Health Promoting Lifestyle of Teachers in Korea", Korean J Occupational Health Nursing, Vol. 7, No. 1, pp. 47-54, 1998.
- [19] Kim, C.W., "The Relationship between Teacher's Participation in Leisure Activity and Job Satisfaction, Self-Actualization, JKSSPE, Vol. 8, No. 1, pp. 212-223, 2003.
- [20] Kim, J.T., Shin, D.K., "A Study Based on the Standardization of the STAI for Korea", The New Medical Journal, Vol. 21, No. 11, pp. 65-75, 1978.
- [21] Kim, M.H., "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.
- [22] Jeong, J.Y., "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.
- [23] Kim, S.R., "Relationship between Leisure-Recreation Participation and Stress, Self-esteem, & Self-actualization in Undergraduates", Unpublished doctoral dissertation, Mokpo National University, Mokpo, 2009.
- [24] Kim, H.S., Lee, E.J., "A Study on the Relation of Laughter Index, Depression and Anxiety in Middle-aged Women", Korean J Rehabil Nurs, Vol. 9, No. 2, pp.



126-133.

- [25] Choi, K.S., "The Effect of Maumsuryun Meditation Training on Neurotic School Students' Anger and Anxiety", Unpublished master's thesis, Kyungsoong University, Busan, 2003.
- [26] You, S.Y., "The Effects of Mindfulness Meditation on Symptoms of Hwa-Byung, Depression, Anxiety and Stress in Middle Aged Women", Unpublished master's thesis, Duksung Women's University, Seoul, 2010.
- [27] Hwang, M.S., "The effects of Sunuryun on the personality, anxiety, and self-actualization in University students, Educational Research. No. 17, pp. 133-160, 1998.
- [87] Fadel, Z., Johnson, S.K., Johnson, B.J. Diamond, David, Z., Goolkasian, P., "Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training", Consciousness and cognition, Vol. 19, pp. 597-605, 2010.
- [29] Kim, J.K., "A Gestalt Therapy approach to anxiety disorders integrating Mindfulness meditation and cognitive Behavioral Therapy", The Korean J of Clinical Psychology, Vol. 22, No. 3, pp. 475-503, 2003.
- [30] Kim, S.Y., Lee, J.I., "A Study on Aging Anxiety, Depression, and Self-esteem of Middle-aged People", T Korean J Fundamentals of Nursing, Vol. 14, No. 1, pp. 103-109, 2007.
- [31] Choi, Y.J., "Effects of Self Esteem, Social Avoidance, and Distress in Nursing Students using Meditation Therapy", J Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, Vol. 19, No. 2, pp. 133-142, 2010.
- [32] Jang, S.J., Ha, Y.S., "The Effect of Meditation Programs on Stress Responses, Anxiety, and Self-Esteem in Psychiatric Patients", J Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, Vol. 17, No. 3, PP. 302-310, 2008.
- [33] Lee, H.K., "The Effects of Imago psychotherapy on Self-actualization, Depression and Self-esteem of Nursing Students", J Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, Vol. 9, No. 1, pp. 20-34, 2000.
- [34] Lee, M.J., "Influence of Meditation on Stress and Self-Actualization", Published master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, 1993.
- [35] Lee, M.H., Yang, S., Yu, S.J., "Effects of Soberizing Group Seminar on the Self-actualization among Alcoholic Inpatients, J Korean Academy of Psychiatric Mental Health Nursing, Vol. 3, No. 1, pp. 5-14, 1994.
- [36] Yoon, Y.K., "A study on the relationship in leisure activity, self-actualization and mental health", Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, 1996.

---

**이 인 수(In-Soo Lee)**

[정회원]



- 1987년 2월 : 연세대 간호학 학사
- 2007년 2월 : 충북대 의학박사 수료
- 1995년 8월 ~ 현재 : 충주대학교 응급구조학과 교수

<관심분야>  
의·생명공학

---

**김 지 희(Jee-Hee Kim)**

[정회원]



- 1987년 2월 : 고려대 의학과 의 학사
- 1993년 2월 : 고려대 의학박사
- 2006년 3월 ~ 현재 : 강원대학교 응급구조학과 교수

<관심분야>  
의·생명공학