

마음빼기명상 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 주의집중력에 미치는 효과

Effects of a True Self Meditation Program on Self-Esteem and Attention in Elementary School Students

유양경¹, 이인수², 김혜영^{3*}

¹국립군산대학교 간호학과, ²국립한국교통대학교 응급구조학과, ³우송대학교 외식조리학부

Yang Gyeong Yoo¹, In-soo Lee², Hyeyoung Kim^{3*}

¹Department of Nursing, Kunsan National University, Gunsan 54150, Korea

²Department of Paramedicine, Korea National University of Transportation, Zeungpyong 27909, Korea

³Division of Culinary Arts, Woosong University, Daejeon 34606, Korea

[요약]

본 연구는 초등학생 대상으로 학생들의 자존감과 주의집중력에 미치는 마음빼기명상 프로그램의 효과를 확인하는데 그 목적이 있다. 2021년 1학기에 A중도시 소재 B초등학교 6학년 2개 학급을 실험군으로, A시 소재 C초등학교 6학년 2개 학급을 대조군으로 구성하여, 교육부 인증 인성교육 프로그램인 '스스로 깨닫는 인성교육 마음빼기명상 교실'을 학교의 요청에 맞게 재구성한 프로그램으로 실시하였다. 사전검사와 사후검사에 모두 참여한 실험군 46명, 대조군 41명의 자료를 분석에 이용하였다. 대조군에 비해 실험군은 자아존중감이 명상 후 증가하는 양상을 보였으나 유의한 차이는 보이지 않았다. 반면 대조군에 비해 실험군의 주의집중력은 명상 후 유의하게 향상되었다. 이러한 결과를 바탕으로 아동의 주의집중을 위한 방법으로 마음빼기명상을 추천할 수 있을 것이다. 더불어, 초등학생의 자아존중감과 주의력 향상을 위해 명상 중재 기간과 횟수를 늘린 반복 연구와, 실제적인 능력을 평가할 수 있는 척도로 프로그램의 효과를 측정할 연구 및 명상의 효과가 어느정도 지속되는가를 확인하는 연구가 이뤄지기를 제언한다.

[Abstract]

The purpose of this study was to determine the effects of a True Self meditation program on self-esteem and attention in elementary school students. In the first semester of 2021, two 6th grade classes at B elementary School in A city participated as the experimental group and two 6th grade classes at C elementary School in A city participated as the control group. Data from 46 students in the experimental group and 41 students in the control group who participated in both the pretest and posttest were used for analysis. Compared to the control group, the experimental group showed an increase in self-esteem after meditation, but the difference was not significant. On the other hand, the experimental group's attention improved significantly after meditation compared to that of the control group. Based on these results, True Self meditation can be recommended as a method to improve children's attention. In addition, we recommend replication studies that increase the duration and frequency of meditation interventions to improve self-esteem and attention in elementary school children, studies that measure the effectiveness of the program on measures of practical ability, and studies that determine the extent to which the effects of meditation are sustained.

Key Words: Attention, Elementary school, Meditation, Self-esteem

<http://dx.doi.org/10.14702/JPEE.2024.783>



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Received 14 August 2024; **Revised** 3 September 2024

Accepted 30 September 2024

***Corresponding Author**

E-mail: Hykim@wsu.ac.kr

1. 서론

초등학교의 시기는 정신적, 신체적 구조가 형성되고 발달되는 시기인 동시에, 가족에 국한되었던 생활환경이 학교라는 보다 넓은 범주로 확대되며 스트레스가 증가되는 시기이다. 또한, 급변하는 현대사회 변화에 따라 학습에 대한 기대감이 증가하며, 학생 스트레스가 더욱 증가하고, 그 결과 학생들의 주의집중력에도 영향을 미쳐 학습에 지장을 받는 학생이 증가하고 있는 현실이다. 이에, 초등학교생들의 증가된 스트레스를 관리하고 건강한 삶을 영위하기 위해 학교현장에서 적절한 교육이 필요하다. 실제, 교육 현장에서는 이러한 목적으로 학생의 발달 단계에 맞는 교육이 시행되고 있으며, 특히, 주의집중력을 향상시키려는 노력의 일환으로 전담강사 배치, 강사교육, 연수 등 다양한 접근방법이 시도되었으나 주목할 만큼 효과적인 해결책은 아직 미흡한 실정이다[1]. 학생들의 정신적 스트레스와 정서장애는 낮은 존중감과 낮은 주의집중력 등의 행동장애의 원인이 되며, 이는 학습부진으로 연결되어 학교생활에 큰 장애요인이 될 수 있다[2]. 따라서, 학생들의 스트레스를 적절히 감소시키고, 초등학교 시기에 건전한 방법으로 주의집중력을 강화시킬 수 있는 방법이 확보된다면 초등학교생들의 건강한 발달에 기여할 수 있을 뿐 아니라 과도하게 노출된 스트레스에서 기인한 다양한 문제를 예방하는데 도움이 될 것으로 기대된다.

초등과정 중 필수적으로 개발되어야 할 대처능력, 학습능력 향상을 위해 선행되어야 할 자아존중감과 주의집중력에 대한 연구를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 자아존중감(self-esteem)은 자신의 가치에 대한 판단과 느낌을 의미하며 주로 주변에서 자신을 어떻게 보는가에 영향을 받는다[3]. 발달 단계상 심리적, 신체적, 생리적, 인지적 변화를 겪게 되는 청소년들은 이 시기에 올바른 자아개념을 형성하지 못할 경우 정신건강상 문제에 직면하게 되고, 특히 낮은 존중감과 연관 있는 경우가 많다고 한다. 낮은 자아존중감을 가진 청소년들은 정서적으로 방황하기 쉬우며, 우울증, 알콜중독, 인간관계 문제를 겪기 쉽다고 보고되었다. 반대로 자아존중감이 높은 사람은 자기의 모든 상황을 가지고 보람 있다고 생각하며 긍정적이고, 진취적이며 활력이 넘치는 특성을 가진다. 청소년들에게 자아존중감을 증가시켜줄 수 있다면 건전한 자아상을 형성하고, 변화하는 사회에 능동적으로 대처할 수 있는 인재로 성장하는데 도움이 될 수 있다[4].

둘째, 주의집중력(attention)이란 자극에 집중하여 필요한 자극을 선택, 수용하고 특정 활동을 지속적으로 유지할 수 있는 정신적인 힘으로 정의된다[5]. 임은미(2012)는 주의집

중력을 필요한 자료를 얻기 위해 외부세상을 검정하는 선택적인 힘으로 정의하며[6], 한가지 일에 관심을 두고 골몰하는 상태로 주어진 여러 자극 중 중요한 자극만을 선택하여 집중적인 주의를 기울이는 정신적인 힘으로 정의되기도 한다[7]. 주의집중력에 문제가 있는 경우 끈기가 부족하여 한가지 활동을 끝맺지 못하고 새로운 행동을 시작하며, 교사의 지시를 잘 따르지 못하고, 매우 산만한 특징을 갖는다[8]. 주의집중력은 아동들의 원만한 성장과 학업성취를 위해 기초되어야 할 중요한 능력으로[9], 주의집중력이 향상된 아동은 학습에 효율적으로 임할 수 있고 학업성취도가 높다고 보고되었다. 다행히 주의집중력은 학습기능의 한가지로 훈련을 통해 향상시킬 수 있으며, 훈련된 아동은 학습효율이 상대적으로 높다고 보고되었다[10]. 아동의 정서안정과 주의집중력 향상을 위한 다양한 시도 사례를 살펴보면 숨은 그림 찾기 그림책을 활용한 방법[11], 명상활동[12], 뇌호흡을 통한 훈련[13] 등을 들 수 있다.

명상의 사전적 의미는 ‘눈을 감고 고요히 생각하다’ 이지만 실질적으로는 어떤 대상에 주의를 집중하는 수련법으로, 자신을 성찰할 수 있는 기회를 갖게 된다. 명상의 효과에 대해 느린 뇌파와 느린 심장박동, 낮은 혈압 등 신체적 변화가 나타난다고 하지만 실질적으로 자기 통찰의 기회를 통해 일상생활의 행동 변화를 수반한다[14].

본 연구에 사용된 마음빼기명상의 기본 원리는, 스스로 살아온 삶을 돌아보고 자기중심적으로 형성된 마음을 우주적 관점에서 버려 감으로써 본래의 마음을 확인하고, 본성으로 되돌아가기 위해, 자기 마음을 성찰하는 것이다[15]. 자기마음을 돌아보며 부정적인 마음을 인식하고, 명상을 하다 보면 진짜라고 믿었던 세상이 자기만의 주관적 관점에 의해 형성된 거짓된 마음세상임을 깨닫아 자연스럽게 인지 왜곡이 교정되게 된다[15]. 실제 마음빼기명상으로 집중 명상 캠프 이후 학생들의 뇌파측정 결과 뇌기능이 향상되고 주의집중력이 증가한 결과가 보고되었다[16]. 또한, 마음빼기명상이 중학교 자유학기제 수업에 적용된 사례에서는 명상 수업 후 학생들의 인성과 수업집중력이 향상되었다는 보고가 있다[17]. 마음빼기명상은 초등학교생들이 부정적 감정을 인식하여 버리고, 행복감과 안정감 등 긍정적 정서를 향상시켜 정서적 균형을 이룰 수 있도록 도와준다고 보고되어[18], 마음빼기명상이 학교현장에서 초등학교생에게 적용될 경우 자아존중감과 주의집중력을 향상시킬 것으로 기대된다

한편, 명상을 통해 학습태도에 긍정적인 영향을 미친 연구 결과를 살펴보면, 학습태도 고양[19], 주의집중력 향상[20] 효과 등을 들 수 있다. 이처럼 명상의 긍정적인 효과가 다수 연구되었지만 초등학교생 수업에 접목한 사례는 많지 않은 실정이다.

명상을 통해 자아존중감을 향상시키고, 주의집중력을 향상시켜 학교생활과 학습에 대한 긍정적인 태도를 부여할 수 있을 것으로 기대된다[21]. 이에 본 연구에서는 집중 명상이 초등학생의 자아존중감과 주의집중력에 어떤 영향을 미치는지 확인하고, 그 효과를 검증하며 실질적으로 학교교육에 적용할 수 있는 교육 프로그램을 제시하는 것을 목적으로 한다.

II. 연구방법

A. 연구설계

본 연구는 마음빼기명상 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 주의집중력에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험설계 연구이다.

B. 연구대상

본 연구의 대상은 2021년 1학기에 A중도시 소재 B초등학교 6학년 2개 학급을 대상으로 실험군으로 구성하고, B초등학교와 주거환경이 비슷한 A시 소재 C초등학교 6학년 2개 학급을 대조군으로 구성하였다. 연구목적에 달성하기 위한 표

본 크기는 G*Power program[22]을 이용하여 산출하였다. 효과크기는 마음빼기명상을 적용한 주의집중력에 대한 선행연구가 없어 독립표본 t검정의 보통 정도 수준인 0.3, 유의수준 .05, 검정력 80%로 하여 실험군 41명, 대조군 41명으로 총 82명이 결정되었고 탈락율 10%를 고려하여 실험군과 대조군 각각 45명, 총 90명을 산출하였다. 연구참여자의 윤리적 고려를 위하여 연구의 목적, 연구참여 자율성, 참여과정 중 중도탈퇴를 할 경우 불이익이 없음에 대한 정보를 제공하고 스스로 동의한 자를 대상으로 선정하였다. 최종 연구대상자는 사전검사와 사후검사에 모두 참여한 87명(실험군 46명, 대조군 41명)이었다.

C. 연구도구

1) 자아존중감

자아존중감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 검사를 조명실(1997)이 번안하여 사용한 것을 Kwon[23]이 초등학생 수준에 맞게 재구성한 도구를 사용하였다. 총 10문항으로 전혀 그렇지 않다 1점에서 매우 그렇다 4점의 리커트 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 이 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .80으로 나타났다.

표 1. 초등학생을 위한 마음빼기명상 프로그램

Table 1. True self meditation program for elementary school students

Object	Subject	Activity
1	행복한 나를 찾아서	○ 활동: 'UP & DOWN' 카드 나를 소개해요 ○ 자기 돌아보기 명상
2	행복한 나를 찾아서	○ 활동: "나도 그런 적 있다"활동 ○ 내 마음의 형성원리 ○ 나의 무한한 가능성을 방해하는 마음빼기
3	자존감 향상	○ 활동: 나의 바디 이미지 돌아보기 ○ 나의 자존감을 낮아지게 한 스트레스의 마음빼기
4	자존감 향상	○ 활동: 클레이 아트 '진짜 나를 만들기' ○ 부정적인 자아상의 마음빼기
5	스트레스 관리와 집중력 향상	○ 활동: 나의 긍정 만다라트 작성 ○ 나에게 긍정, 공감하지 못하는 부정적인 마음빼기
6	스트레스 관리와 집중력 향상	○ 활동: 나의 1만 시간을 이루기 위해 준비해야 할 것들은? ○ 나의 생애 1만 시간 준비를 위한 마음빼기
7	집중력 향상	○ 활동: 대화를 단절시키는 말, 내가 자주 듣는 말 ○ 집중력을 방해하는 상처의 마음빼기
8	소통과 화합	○ 활동: 나의 의사소통(공감, 경청) 능력은? ○ 나의 소통 습관을 돌아보고 자기중심적인 마음빼기
9	소통과 화합	○ 활동: 나의 주변인과의 관계도와 리더로서의 나와 만나기 ○ 세상과 더불어 성장하는 것을 방해하는 부정적인 마음빼기
10	소통과 화합	○ 활동: '잘 사는 삶이란?' 소감 나누기 ○ 진짜 원하는 삶에 관한 삶 전체 돌아보기와 마음빼기

2) 주의집중력

주의집중력을 측정하기 위해 Choi와 Lee[24]가 개발한 주의집중력 검사도구를 사용하였다. 총 10문항으로 전혀 아니다 1점에서 매우 그렇다 5점의 리커트식 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 집중력이 높음을 의미한다. 이 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 는 .84로 나타났다.

C. 마음빼기명상 프로그램 실시 및 자료수집

본 연구에서 중재로 사용한 마음빼기명상 프로그램은 교육부 우수 인성교육 프로그램으로 2018년 인증 후 2021년 재인증 받은 '스스로 깨닫는 인성교육 마음빼기명상 교실'을 기반으로 학교요청에 맞게 재구성하였다. 프로그램의 운영은 초·중·고등학생 마음빼기명상을 돕는 청소년 명상지도사이면서, 초등학교 및 중학교에서 4년간 마음빼기명상 프로그램을 진행한 경험이 있는 전직 중학교 선생님의 의해 실행되었다. 프로그램은 2021년 1학기 6월 9일부터 7월 7일까지 5주간, 주당 2차시, 차시당 40분 동안 이루어졌다. 세부 프로그램은 표 1과 같다. 각 차시 프로그램은 마음열기, 마음알기, 마음찾기, 마음빼기, 및 마음나누기로 구성되었다. 실험군의 수업시간에 교실에서 청소년 명상지도사에 의한 강의, 개인활동, 팀활동, 명상, 및 개인상담 등으로 진행되었다. 대조군은 평소와 동일한 수업 일정이 진행되었다.

자료수집은 각 반의 담임선생님에 의해 이루어졌으며, 연구자가 담임선생님에게 연구의 목적, 동의서 받는 법에 대한

교육 후 실시하였다. 사전검사는 실험군과 대조군 모두 마음빼기명상 프로그램이 시작되기 전인 6월 7일과 8일에 이루어졌다. 사후검사는 교육 종료 후 7월 8일과 9일에 이루어졌으며, 일반적 특성, 자아존중감, 주의집중력에 대한 설문조사를 실시하였다.

D. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 29.0을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성과 종속변수는 빈도와 백분율 및 평균과 표준편차를 이용하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성과 종속변수에 대한 동질성은 χ^2 -test, t-test로 검증하였다. 마음빼기명상 프로그램 효과는 공분산분석(ANCOVA)으로 검증하였다. 또한 차시별 활동지와 최종 소감문에 기록된 내용을 기초로 명상 프로그램 후 실험군 대상자의 반응과 변화를 분석하였다.

III. 연구 결과

A. 대상자의 일반적 특성

1) 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

대상자의 교우관계($\chi^2=.712, p=.700$)와 학교생활 만족도($\chi^2=3.901, p=.142$)는 실험군과 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 군은 동질한 것으로 나타났다(표 2).

표 2. 대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

Table 2. Homogeneity test of the participants characteristics between groups (N=87)

Variables	Exp. (n=46)		Cont. (n=41)		χ^2	p
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
Friendship	bad	1(2.2)	2(4.9)		.712	.700
	moderate	10(21.7)	7(17.1)			
	good	35(76.1)	32(78.0)			
School life satisfaction	dissatisfied	4(8.7)	2(4.9)		3.901	.142
	moderate	11(23.9)	4(9.8)			
	satisfied	31(67.4)	35(85.4)			

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

표 3. 대상자의 자아존중감과 주의집중력에 대한 동질성 검증

Table 3. Homogeneity test of dependent variables between groups (N=87)

Variables	Exp. (n=46)		Cont. (n=41)		t	p
	M±SD	M±SD	M±SD	M±SD		
Self-esteem	34.32±8.11		35.21±6.82		.552	.582
Attention	36.13±7.32		37.49±5.49		.968	.336

2) 대상자의 자아존중감과 주의집중력에 대한 동질성 검증

마음빼기명상 프로그램 참여 전 대상자의 자아존중감 ($t=.552, p=.582$)과 주의집중력($t=.968, p=.336$)은 실험군과 대조군 간에 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 군은 동질한 것으로 나타났다(표 3).

B. 실험군과 대조군의 마음빼기명상 프로그램 참여 전·후의 차이

마음빼기명상 프로그램에 참여한 실험군과 참여하지 않은 대조군의 자아존중감과 주의집중력의 사전·사후를 비교한 결과는 표 4와 같다. 자아존중감은 실험군이 34.32점에서 36.87점으로 증가하고, 대조군은 35.21점에서 36.81점으로 증가하였다. 공변인의 효과를 제거한 사후검사의 교정된 평균은 실험군 37.16, 대조군이 36.86점으로 실험군이 약간 높게 나타났으나, 두 군 간에 유의한 차이가 없었다($F=.325, p=.570$). 주의집중력은 실험군이 36.15점에서 39.53점으로 증가하고, 대조군이 37.49점에서 38.27점으로 증가하였다. 공변인의 효과를 제거한 후 사후검사의 교정된 평균은 실험군이 39.96, 대조군이 37.75점으로 실험군이 높게 나타났으며, 두 군 간에 유의한 차이가 있었다($F=4.945, p=.029$).

C. 활동지와 소감문 내용 분석을 통한 실험군 아동의 질적 변화

실험군 아동은 각 차시 프로그램을 마친 후의 변화를 다음과 같이 기술하였다. 즉 ‘자신의 무한한 가능성을 방해하는 마음’을 찾아서 버린 후 ‘명상을 하니 편해지고 나쁜 기억이 없어진 것 같다. 이 활동을 하면서 많은 것을 배운 것 같다. 정말 좋은 것 같다’라고 적었다. 또 ‘외모와 남을 의식하여 자존감을 낮아지게 한 스트레스의 마음’을 찾아서 버린 후 ‘부정적인 마음을 버리니 속이 아이스크림처럼 시원했다’ 라고

기술하였고, 뿌듯이라고 쓴 미소 가득한 얼굴모습을 그림으로 표현하거나 ‘나의 부정적인 생각이 조금은 사라졌다. 그래서 무언가 풀린 듯이 편안했다’라는 글로 표현하였다. 또한 대화를 단절시키는 말, 내가 자주 듣는 말을 찾는 활동을 통해 ‘상대에게 받은 상처의 마음, 스트레스의 마음’을 찾아서 버린 후 아동은 ‘자존감을 떨어뜨렸던 얘기와 표정들을 전부 다 버리니 너무 기분이 좋고 더 기분이 좋아지는 느낌이 들어요. 그래서 상처받는 말이 생기면 이것을 다시 꼭 하고 싶어요’, ‘후련하다, 마음 속 깊이 묻혀져 있던 나쁜 마음이 다 제거된 것 같다’고 소감을 적었다.

뿐만 아니라 프로그램을 모두 마친 후 실험군 아동들은 자신의 소감을 ‘요즘 너무 우울했어요. 겉으로는 밝은 척했지만 상처를 받아 힘들었어요. 명상을 하면서 다른 사람이 주었던 상처를 다 털어 놓을 수 있었습니다. 마음이 한결 편안하네요’, ‘늘 걱정에 시달렸는데 이 걱정들을 버리고 나니까 정신적으로 편해진 것 같다. 나는 무한한 가능성이 있고 내가 그 가능성을 결정한다는 것을 알게 되었다’, ‘이번 프로그램을 하기 전에는 마음이 꼭 차고 불편했는데 하고 나니까 마음에 있는 복잡한 마음, 불편한 마음 등이 많이 사라지고 지금은 행복하다. 마음을 빼는 것이 쉬워졌다’, ‘마음이 편안해지고 내 속이 뽕 뚫린 느낌이었다. 그리고 내 인생이 좀 바뀐 것 같다’, ‘마음빼기를 하고 나니까 마음이 편해지고 씩씩해진 것 같다. 자존감이 더욱 더 높아지고 나의 마음속에는 많은 감정이 있는 것을 알게 되었다’, ‘이 프로그램을 통해 정신이 훨씬 맑아졌다. 나는 예전보다 훨씬 이해력이 빨라진 것 같다’, ‘내가 집중이 안 될 때마다 마음빼기명상을 하였더니 마음이 편해져서 기분이 좋았다. 내가 하는 말이 나의 자존심을 깎아 내리는 말에서 자존감을 올리는 말을 하니 힘이 난다’, ‘명상으로 힘들고 짜증 난 마음들을 뺄 수 있어서 좋았다. 나를 더 사랑하게 되어서 좋았다’, ‘마음에 나쁜 마음도 있고 슬픈 마음도 있었는데 이번 프로그램으로 이러한 마음이 시원하게 싹 사라졌다. 나쁜 마음 때문에 힘들었는데 사라져서 도

표 4. 마음빼기명상 프로그램이 자아존중감과 주의집중력에 미치는 효과

Table 4. The effects of meditation on self-esteem and concentration (N=87)

Variables	Exp. (n=46)	Cont. (n=41)	F	p
	M±SD	M±SD		
Self-esteem	pre-test	34.32±8.11	.325	.570
	post-test	36.87±8.06		
	Adjusted mean	37.16±.83(SE)		
Attention	pre-test	36.13±7.32	4.945	.029
	post-test	39.50±7.08		
	Adjusted mean	39.96±.68(SE)		

움이 되었고 나의 마음이 가벼워졌다. 5분 명상을 하니 차분해졌다’, ‘기분이 더 가벼워지고 친구들의 관계가 더 좋아진 것 같다. 집에서 마음빼기명상을 더 많이 해야겠다. 내 마음이 사진기니깐 내 마음의 가짜 마음을 버려야겠다’ 라고 작성하였다.

이상으로 본 마음빼기명상에 참여한 실험군 아동들은 명상 전보다 자존감이 더욱더 높아졌다, 나를 더 사랑하게 되어 좋았다, 예전보다 이해력이 빨라진 것 같다, 차분해졌다, 집중이 안될 때마다 마음빼기명상으로 마음이 편해졌다, 가벼워졌다, 뺨 뚫린 느낌이다, 속이 시원했다, 나쁜 마음 슬픈 마음이 시원하게 싹 사라졌다, 후련하다, 편안하다, 행복하다, 기분이 좋다, 씩씩해진 것 같다, 힘이 난다, 친구와의 관계가 더 좋아진 것 같다, 나쁜 마음이 다 제거된 것 같다, 마음을 뺄 수 있어서 좋았다 등으로 마음빼기명상을 통해 버리고 난 뒤의 마음상태를 표현하였다.

IV. 논의

본 연구의 목적은 마음빼기명상 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 주의집중력에 미치는 효과를 검증함으로써 학교 교육에 실질적으로 적용할 수 있는 교육 프로그램을 마련하는데 근거 자료를 제시하고자 함이다. 연구 결과를 중심으로 논의해보면 다음과 같다.

첫째, 대조군에 비해 실험군 초등학생의 자아존중감이 마음빼기명상 전과 비교해서 명상 후에 증가하는 양상을 보였으나, 이 명상으로 자아존중감 향상에 유의한 차이를 보이지는 않았다. 한편 마음빼기명상 수업을 마친 후 초등학생들이 쓴 소감문 중에는 자존감이 더욱더 높아졌다, 나를 더욱더 사랑하게 되어서 좋았다 라는 소수의 응답들도 있었다.

본 연구와 동일한 명상 방법을 적용한 연구로, 8주간 주2회 1회50분씩 총16회 마음빼기명상을 적용한 결과 실험군은 대조군에 비해 자아존중감이 유의하게 증가한 것으로 나타나 마음빼기명상 프로그램이 대학생의 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있음을 보고하였다[25]. 한편 다른 명상 방법을 적용한 연구로는, 청소년수련관 이용 청소년을 대상으로 주2회 1회1시간씩 총20회 마음챙김명상을 실시한 결과, 청소년의 자아존중감이 상승하였음을 보고하였고[26], 초등학교 6학년 학생을 대상으로 주1회 1회50분씩 총10회동안 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction)에 기반한 명상을 적용한 결과, 초등학생의 자아존중감이 유의미하게 향상되었음을 보고하였다[27]. 이러한 여러 명상 관련 연구를 살펴 보더라도 명상 콘텐츠는 대상자의 자아존중감을 증가시키는

중재로 효과적임을 알 수 있었다.

그럼에도 불구하고 본 연구결과가 위의 선행연구들과 상이했던 이유를 두 가지 정도로 생각해볼 수 있다. 하나는, 마음빼기명상이 5주간 주당2차시 총 10차시로 제공되었으므로 아동의 자아존중감이 유의미한 수준으로 향상되기에는 명상 중재의 기간과 횟수가 상대적으로 짧았기 때문으로 보인다. 따라서 향후에는 선행연구에서 효과가 나타난 기간 및 횟수를 고려하여 본 연구보다 명상 중재의 기간과 횟수를 늘려서 반복 연구할 필요가 있다고 생각된다. 다른 하나는, 본 연구에 참여한 초등학생과 같은 연령 아동을 대상으로 한 연구들에서 24점(4점척도로 환산 시 2.4점)[27], 4점척도에서 3.2점[28], 남학생 30.34점 및 여학생 29.43점(4점척도에서 각각 3.0점, 2.9점)[29]에 비해 본 연구 대상자는 34점, 35점(4점척도에서 3.4점, 3.5점)으로 나타나 명상 전 자아존중감이 이미 높은 수준이었기 때문에 명상 후 자아존중감의 향상 효과가 크지 않을 수 있다고 생각된다. 따라서 향후에는 자아존중감이 상대적으로 낮은 아동을 대상으로 선정하여 반복 연구할 필요가 있다고 생각된다.

둘째, 마음빼기명상은 대조군에 비해 실험군 초등학생의 주의집중력을 향상시키는데 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 마음빼기명상 수업을 마친 후 초등학생들이 쓴 소감문 중에도 예전보다 이해력이 빨라진 것 같다, 차분해졌다, 집중이 안될 때마다 마음빼기명상으로 마음이 편해졌다, 가벼워졌다, 뺨 뚫린 느낌이다, 후련하다, 속이 시원했다, 나쁜 마음 슬픈 마음이 시원하게 싹 사라졌다, 편안하다 라는 응답들을 확인할 수 있었다.

본 연구와 동일한 명상 방법을 적용한 윤미라 등(2019)의 연구[25]에서 대학생들이 마음빼기명상 후 집중력이 좋아지고 마음이 가벼워지는 변화가 있었음을 주관적인 체험수기를 통해 확인할 수 있다. 한편 다른 명상 방법을 적용한 연구로는, 8주간 총8회기 마음챙김 명상에 기초한 인지치료 프로그램(MBCT)으로 고등학생의 주의집중력이 유의미하게 상승한 효과가 있었고, 특히 하위요인인 자기통제력을 향상시킨 것으로 나타났다[30]. 본 연구와 다른 척도로 조사한 연구로는, 학년말 성적이 평균 이하인 중학생에게 6주간 주5회 총27회기(월~금, 20분) 수식관 명상을 실시한 후 격자판을 이용하여 주의집중력을 조사한 결과 이들 중학생의 주의집중력이 향상되었다[31]. 또한 6주간 주2회 총12회기 명상활동을 실시한 후 격자판으로 유아의 주의집중력을 조사한 결과 이들 유아의 주의집중력이 향상되어 명상활동이 유아의 주의집중력을 증진시키는데 긍정적인 영향이 있음을 보고하였다[32]. 초등학교 6학년 학생을 대상으로 5주간 주6회 총 30회기 마음챙김 명상을 실시한 후 FAIR 검사지로 주의집중

력을 조사한 결과 이들 초등학생의 주의집중력이 향상되었다[33]. 위와 같이 관련된 선행연구들을 살펴볼 때 각 연구들마다 측정도구가 달랐음에도 불구하고 본 연구에서 적용한 명상 콘텐츠는 다른 명상 프로그램들과 유사하게 대상자의 주의집중력을 향상시키는 중재로 효과적임을 확인할 수 있었다.

주의집중력은 뇌에서의 정보처리과정 중 첫 단계이자 가장 기본이 되는 단계로서, 주의를 선택, 유지, 전환하는 정신적인 능력인 주의력은 청소년들의 학습에 있어 필수적인 요인이다[30]. 또한 주의력이 제대로 유지되지 않고는 다른 인지기능도 제대로 발휘되기 어렵다고 볼 수 있다[30]. 본 연구에서 적용한 명상이 주의집중력 향상에 효과가 있었던 이유는 다음의 근거를 토대로 설명이 가능해진다. 대부분 명상은 공통적으로 어느 특정한 대상에 대한 의식의 집중에서 시작된다[33]. 따라서 명상은 그 자체가 주의집중의 과정이라고 볼 수 있다[30]. 명상으로 통찰에 이를 때 나타나는 fMRI 데이터를 분석해보면 전반적인 뇌의 부위는 활동이 낮은 상태가 되는 한편, 집중을 일으키는 특정 뇌 부위의 기능은 오히려 활성화된다. 즉, 명상을 하는 동안 뇌의 전반적인 활동성은 줄어들지만, 주의집중과 관련 있는 뇌 부위와 자율신경계 활동을 조절하는 뇌 부위는 활동성이 증가한다[34,35]는 것이다. 결국 명상 시 나타난 세타(θ)파가 스트레스를 감소시키고 심리적인 안정상태를 이끌게 되므로 집중력이 강화된다고 보고하였다[36].

다만 주의집중력을 측정하고자 하는 연구에서는 자기보고식 지필평가와 함께 능력검사를 병행해서 측정해야 함을 언급[37]하였음에도 불구하고 본 연구에서는 자기보고식 척도로만 평가함으로써 대상자가 자신의 실제 행동과 다르게 답변한 경우도 있을 수 있어 실제적인 주의집중 능력을 민감하게 측정하는데 한계가 있었다고 판단된다. 그러므로 향후 연구에서는 실제적 주의집중 능력을 평가할 수 있는 객관적 검사를 병행 사용할 필요가 있다고 생각된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 마음빼기명상 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 주의집중력 향상에 효과가 있는지를 검증하고자 설계되었다. 본 연구 결과 마음빼기명상은 초등학교 6학년 학생의 주의집중력 향상에 유의한 효과가 있었으나, 자아존중감 향상에는 유의미한 효과는 나타나지 않았다. 이렇듯 자아존중감이 유의하게 증가하지 못한 데에는 명상 중재 기간과 횟수가 짧았던 점, 명상 전 자아존중감이 이미 높은 수준이

있던 점 등이 결과에 영향을 미쳤을 것으로 생각된다.

결론적으로 마음빼기명상 방법이 초등학생의 주의집중력 향상에 효과가 있었음을 살펴볼 때, 아동의 주의집중을 위한 방법으로 마음빼기명상을 적극 활용할 수 있을 것이라고 판단된다.

이상의 논의와 결론에 비추어 학교현장 및 후속연구에 대해 제언을 해보면 첫째, 본 마음빼기명상을 학교현장에 적용함으로써 초등학생의 주의집중력이 향상될 수 있도록 도울 필요가 있다. 둘째, 교사들이 본 마음빼기명상을 익혀서 학교현장에 활용할 수 있도록 교사 연수 기회를 마련하는 등 제도적 뒷받침이 필요하다. 셋째, 선행연구를 참고하면서 본 연구보다 명상 중재 기간과 횟수를 늘려서 반복 연구할 필요가 있다. 넷째, 상대적으로 자아존중감이 낮은 대상자를 선정하여 조사할 필요가 있다. 다섯째, 주의집중력 측정 시 실제적인 능력을 평가할 수 있도록 객관적 척도를 사용할 필요가 있다. 여섯째, 본 명상으로 인한 대상자의 변화가 언제부터 시작되고, 그러한 변화가 얼마나 지속되는가를 장기적으로 추적해 볼 필요가 있다.

본 연구는 대상자가 일부 시 단위에 소재한 초등학교 6학년 학생을 대상으로 하였기에 연구 결과를 우리나라 초등학생 전체에게 일반화하는데 한계가 있다.

참고문헌

- [1] K. Sofianopoulou, F. Bacopoulou, D. Vlachakis, L. Kokka, E. Alexopoulos, L. Varvogli, G. P. Chrousos, and C. Darviri, "Stress management in elementary school students: A pilot randomised controlled trial," *EMBnet Journal*, vol. 26, pp. e976, 2021.
- [2] H. Y. Jeon and J. H. Kim, "Effect of gardening activity on elementary school students' attentiveness," *Journal of Korean Practical Arts Education*, vol. 17, no. 3, pp. 133-158, 2011.
- [3] H. W. Song, "Relations between teachers behavior, self-esteem, and self-efficacy," Master dissertation, Chunchon National University, Kangwon, 2004.
- [4] Y. M. Choo, "The effects of self-esteem enhancement program on adolescents self-esteem, self-efficacy, mental health," Master dissertation, Keimyung University, Kyungbook, 2005.
- [5] M. H. Lee and E. S. Kim, "The effects of forest education on children's attentiveness," *Ecological Early Childhood*

- Education Research*, vol. 11, no. 3, pp. 149-170, 2011.
- [6] E. M. Lim and G. S. Kim, "Effects of group art therapy using clay on the school stress, coping ability of the elementary school students of first grade," *Korean Journal of Art Therapy*, vol. 19, no. 5, pp. 1133-1153, 2012.
- [7] H. M. Lee, "A study on children's attention and self-regulation based on children's characteristics," Master dissertation, Kyongbook University, Kyungbook, 2014.
- [8] E. J. Chang, "Preliminary study of a school-based intervention for attention-deficit hyperactive children," *The Journal of Yeolin Education*, vol. 13, no. 1, pp. 63-84, 2005.
- [9] K. H. Seo, "The effects of art therapy using picture books for children with emotional problems and attention deficit," Master dissertation, Woosuk University, Jenbuk, 2015.
- [10] Y. O. Song, "The influence of concentration training program on study attitude of children," Master dissertation, Cheju National University, Jenbuk, 2006.
- [11] H. J. Chun, S. M. Kim, and K. H. Lee, "Study on special effects of attention concentration by 'Finding hidden picture' picture books - Focused on low graders of elementary school-," *Journal of Communication Design*, vol. 57, pp. 141-154, 2016.
- [12] O. S. Kim, "The effects of young children's meditation activities on their self-esteem, ability to adapt to kindergarten, stress, & aggression," Ph. D. dissertation, Wongwang University, Jenbuk, 2005.
- [13] Y. M. Kim, "The brain-scientific basis of brain respiration and its application to early childhood education," *The Journal of Korea Open Association for Early Childhood Education*, vol. 10, no. 2, pp. 21-39, 2005.
- [14] P. K. Singh, "Effect of meditation on mental health and physical health," *International Journal of Novel Research and Development*, vol. 7, no. 3, pp. 640-648, 2022.
- [15] M. H. Kim and B. Yu, "The effect of self-reflective course for nursing students to the use of NVIVO 12.0 in analyzing," *Journal of Knowledge Information Technology and Systems*, vol. 16, pp. 1035-1049, 2021.
- [16] D. J. Lee, Y. K. Yoo, J. S. Lee, and I. S. Lee, "The effect of mind subtraction meditation on brain function," *Journal of Human Completion*, vol. 5, pp. 5-32, 2013.
- [17] Y. G. Yoo, D. J. Lee, I. S. Lee, J. Y. Ba, M. R. Yoon, and B. Yu, "The effects of mind subtraction meditation on depression, social anxiety, aggression, and salivary cortisol levels of elementary school children in South Korea," *Journal of Pediatric Nursing*, vol. 31, pp. e185-e197, 2016.
- [18] M. R. Yun, E. H. Choi, and K. A. Kim, "Effects of mind subtraction meditation on the decrease of depression, anxiety, and stress response of adults with depression," *The Korean Journal of Wellness*, vol. 10, no. 3, pp. 109-121, 2015.
- [19] W. H. Kim, "The effects of concentration training program using buddhist meditation on student's achievement motivation and learning attitude and academic achievement," Master's dissertation, Sungkyunkwan University, 2011.
- [20] W. Choi and K. O. Yi, "The effect of meditation on attention to elementary school students," *The Korean Journal of Educational Psychology*, vol. 24, no. 3, pp. 545-562, 2010.
- [21] D. S. Lee and M. H. Hwang, "Understanding and supporting students with learning disabilities," Paju, Korea: Educational and Science Pub., 2011.
- [22] F. Faul, E. Erdfelder, A. G. Lang, and A. Buchner, "G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences," *Behavior Research Methods*, vol. 39, pp. 175-191, 2007.
- [23] Y. Kwon, "The effects of a leadership development program on elementary school students' awareness of leadership life skills and self-esteem," Master's dissertation, Korea National University of Education, Chungbuk, 2004.
- [24] J. W. Choi and Y. H. Lee, "Attention improvement strategies for learning therapy programs," Hakjisa, Seoul, 2006.
- [25] M. R. Yun, E. S. Choi, I. S. Lee, and Y. G. Yoo, "The effects of convergent contents of Self-reflective meditation on university students' forgiveness and self-esteem," *The Korean Society of Science & Art*, vol. 37, no. 4, pp. 240-256, 2019.
- [26] B. K. Kim and Y. J. Kim, "The effects of mindfulness meditation on self-esteem, self-efficacy, ego-resiliency and self-regulation of adolescents," *Journal of Eastern-Asia Buddhism and Culture*, vol. 30, pp. 357-359, 2017.
- [27] J. W. Choi, "The effects of a MBSR-based mediation program on self-esteem and school maladjustment of elementary school students," *Korean Journal of Meditation*, vol. 8, no. 1, pp. 67-89, 2018.

- [28] G. Y. Lee and D. Y. Lee, "The relationship between life skills, and health risk behaviors among upper elementary students," *Global Creative Leader: Education & Learning*, vol. 10, no. 1, pp. 87-108, 2020.
- [29] S. M. Kim and C. H. Kim, "The relations between self-esteem and children's body as social construct," *The Journal of Education*, vol. 14, no. 2, pp. 139-159, 2006.
- [30] J. W. Eom and J. M. Kim, "The effects of the mindfulness-based cognitive therapy program on attention and reduction in depression and anxiety of high school student," *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 20, no. 3, pp. 159-185, 2013.
- [31] M. S. Ryu, "The effects of breath-counting meditation on middle school students' attention and learning attitudes," Master thesis, Changwon National University, Kyungnam, 2001.
- [32] H. Y. Park, E. Y. Chon, and O. S. Kim, "The effect of the meditation activities on young children's self-concept, self-control ability, and attentiveness," *Korea Journal of Child Care and Education*, vol. 43, pp. 71-92, 2005.
- [33] H. S. Kang, "The effects of mindfulness meditation on the improvement of the elementary school students' attentions," Master thesis, Changwon National University, Kyungnam, 2005.
- [34] H. G. Jang, K. H. Pyun, D. G. Heo, J. S. Kim, S. S. Ahn, and S. H. Chu, *Relaxation and Meditation (enhancing quality of life)*, Seoul, Hakjisa, 2005.
- [35] NAVER Knowledge Encyclopedia, "Meditation," Aug. 8, 2024 [Online]. Available: <https://terms.naver.com/entry.naver?docId=3573421&cid=58943&categoryId=58966>.
- [36] H. G. Jang and K. H. Pyun, *If you want to cure your body's disease, control your mind first*, Seoul, Hakjisa, 2005.
- [37] Y. M. Kim and J. Y. Kim, "The effects of meditation program on children's emotional stability and attentiveness," *The Journal of Elementary Education Studies*, vol. 14, no. 1, pp. 1-25, 2007.



유 양 경 (Yang Gyeong Yoo)_종신회원

2003년 2월 : 경희대학교 간호학과 간호학박사
2014년 3월 ~ 현재 : 국립군산대학교 간호학과 정교수
<관심분야> 명상, 스트레스 관리, 인성, 전인교육, 노인, 중재연구



이 인 수 (In Soo Lee)_정회원

2021년 2월 : 충북대학교 의학과 의학박사
1995년 8월 ~ 현재 : 국립한국교통대학교 응급구조학과 정교수
<관심분야> 명상, 스트레스 관리, 인성, 회복탄력성



김 혜 영 (Hyeyoung Kim)_정회원

2005년 8월 : 서울대학교 식품영양학과 이학박사
2008년 3월 ~ 현재 : 우송대학교 외식조리학과 부교수
<관심분야> 교육, 명상, 인성교육