

초등학교 명상 프로그램의 효과분석: 자기존중, 자기조절, 지속적주의력, 자기통제력을 중심으로

김미한¹ · 최은희² · 김혜영³

경일대학교 간호대학 교수¹, 을지대학교 간호대학 교수², 우송대학교 외식조리학부 교수³

Analysis of the Effects of an Elementary School Meditation Program: Self-Esteem, Self-Regulation, Sustained Attention, and Self-Control

Mihan Kim¹ · Eun-Hi Choi² · Hyeyoung Kim³

¹Professor, College of Nursing, Kyungil University

²Professor, College of Nursing, Eulji University

³Professor, Division of Culinary Arts, Woosong University

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this study was to determine the effectiveness of a mind substraction meditation program on students' self-esteem, self-regulation, sustained attention, and self-control in an elementary school. **Methods:** From May 30, 2022 to June 30, 2022, the program was implemented in three elementary schools in the metropolitan city of G, with the permission of the school principal and parents. In each elementary school, one class students participated in the meditation program and the other class was a control group. There were 63 students in the intervention group and 78 in the control, with one grade in each of the three schools. There were no dropouts and no missing data. The effectiveness of the intervention and control groups was tested using paired t-tests. **Results:** The intervention and control groups were homogeneous on general characteristics and key variables except for sustained attention. Sustained attention was higher in the control group than in the intervention group. The effect of the meditation program in the intervention group was statistically significant for self-respect ($t=-4.23$, $p<.001$), self-regulation ($t=-5.10$, $p<.001$), sustained attention ($t=-.13$, $p<.001$), and self-control ($t=-3.79$, $p<.001$). **Conclusion:** This study suggested that the meditation program could be applied as part of character education in elementary schools. Therefore, it is suggested that various types of meditation programs be applied in elementary schools.

Key Words: Meditation program; Children; Self-esteem; Self control ability; Sustained attention; Self-control

서 론

1. 연구의 필요성

건강한 아동은 신체적, 정신적, 행동적으로 시기별 적절한

발달과제를 성취하게 된다[1]. 아동은 다양한 활동과 경험을 통해 지식을 얻고, 정서적 안정, 흥미, 자율성이 상호작용하여 신체의 건강한 발달을 성취할 수 있다[2]. 특히 아동, 청소년기의 신체적, 정신적 건강은 건강한 사회 일원으로 성숙해 나가는데 필요한 요소라 할 수 있다. 그러나 최근 우리 사회는 이혼

Corresponding author: Eun-Hi Choi

Department of Nursing, Eulji University, 712 Dongil-ro, Uijeongbu 11759, Korea.
Tel: +82-31-951-3872, Fax: +82-31-951-3916, E-mail: hs.kim@eulji.ac.kr

Received: Jul 28, 2024 / Revised: Aug 12, 2024 / Accepted: Aug 12, 2024

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

울 증가, 경쟁적인 학교 분위기 등 현대사회의 급속한 변화로 아동, 청소년은 스트레스에 노출되어 있다[3]. 이러한 아동의 스트레스 증가는 신체적, 심리적 건강 문제뿐 아니라 문제행동으로 나타날 수 있다[4].

초등학교 시기의 아동은 인지적, 사회적, 정서적 빠르게 이루어지는 중요한 시기로 가정, 학교, 사회 등 속한 환경의 영향을 받기 쉽다. 이 시기는 가정보다 학교에서 더 많은 시간을 보내며, 친구, 교사, 학업적 부담 등으로 인한 스트레스를 많이 받게 되는데, 스트레스를 받는 정도가 낮을수록 학교생활 적응력이 높다[5]. 특히 초등학교 고학년 시기는 급격한 생리적 변화와 자아정체성이 형성되면서 사춘기로 진입하여 정서적 불안정과 적응 문제가 발생하기 쉬운 시기이다[6]. 아동의 정신건강 문제는 아동과 사회에 지속적인 영향을 미칠 수 있어, 아동 정신건강관리를 위해 사전적 예방 및 방지 방법 등 적극적으로 개입이 중요하다[7]. 특히 아동은 학교생활을 통해 지식을 습득하고 대인관계 및 문제해결 방법을 터득하면서 사회 적응 능력을 키우므로 학교의 정신건강관리를 위한 교육 및 중재 서비스는 중요하다.

학교 안팎의 스트레스가 증가하는 현 상황은 초등학생들의 정신건강과 인성 발달을 위한 노력이 시급한 시기로 볼 수 있다. 이러한 상황에 대한 해결책으로 학교 현장에서 인성교육이 강조되고 있으며, 2015년 「인성교육진흥법」이 통과되며 각 초등학교에서는 매년 인성교육 계획을 수립하여 시행하고 있다. 「인성교육진흥법」에서는 ‘건전하고 올바른 인성을 갖춘 국민 육성’을 강조하고 있으나, 인성교육에 대한 개념은 너무나 다양하다. 이를 개선하기 위해 현재 교육 현장에서는 인간관에 대한 근본적인 수정, 개인과 공동체 및 생명공동체의 조화, 지식교육과 인성교육의 조화, 교사와 학생이 함께 변화하는 교육, 본인의 자발적인 노력으로 본래의 마음을 회복하고자 하는 내면으로부터의 근본적인 변화로 지향되어야 한다는 주장이 제기된 바 있다[8].

이러한 학교 현장의 노력에도 불구하고 여전히 아동과 청소년의 정신건강 문제는 단기적 개선이 어려운 과제로서 지속적인 관심과 예방적 접근이 필요하다. 특히 아동과 청소년이 겪는 다양한 문제행동에 대처하기 위해 전인적 접근이 필요한 상황이다. 특히, 초기 청소년 시기에 정신건강관리 중재서비스가 개입되어야 하는 이유로 아동 청소년 정신장애가 인구의 14~22% 수준으로 높고 지속적 증가추세에 있으며, 이 시기의 정신장애는 일생에 걸쳐 영향을 미칠 뿐 아니라 학교, 가정, 친구 관계 및 생활 전반에 부정적 영향을 미칠 수 있기 때문이다[9]. 이 시기의 정신 문제에 대한 조기 개입은 성인으로의 이완

및 만성화를 예방할 수 있다.

새로운 인성교육의 방향성에 대한 제안 등을 고려해 볼 때 명상은 인성교육을 위한 방법이 될 수 있다. 명상은 불안, 우울 및 부정적 정서를 완화하고, 자기조절 능력을 개선하고 정서적으로 긍정적 영향을 미친다고 보고되었다[10]. 최근, 이러한 명상이 아동의 행복, 자아성장, 스트레스 해소와 관련된 인성교육 대안으로 주목받고 있다. 정신건강 증진, 우울, 불안 등 부정적 정서에 대한 치유 목적으로 명상 프로그램이 활용되고 있으며[11], 이미 호주, 아이리쉬, 미국 학교 현장에서 다양하게 활용되고 있다[12]. 본 연구에서 명상 방법으로 채택한 마음빼기 명상은 한국에서 개발되어 최근 주목받는 심신 건강 프로그램으로서 마음이 형성되는 원리를 명확하게 정의하고 마음을 비우는 방법을 구체적이고 간단히 제시하고 있어, 누구나 자기의 삶과 생각을 돌아보고 자신의 마음 상태와 문제를 객관적으로 파악하고 문제의 원인을 찾아 제거할 수 있는 전인교육 프로그램이다. 아울러 마음빼기 명상은 쉽고 간단하여 누구든 스스로 실행할 수 있어 개인별 맞춤 적용이 가능한 방법이다[13]. 마음빼기 명상은 초등학생의 부정적인 감정을 인식시키고 버릴 수 있게 해주고, 행복감과 안정감과 같은 긍정적인 정서가 향상되어 정서적 균형을 도와준다고 보고된 바 있다[14]. 또한, 초등학생 대상 마음빼기 명상을 통해 자아존중감, 자기조절, 또래 관계가 개선된 사례도 보고되었다[15]. 마음빼기 명상을 학교현장에 적용한 사례를 살펴보면, 청소년을 대상으로 자아성찰, 수업집중도, 행복지수 향상[9], 초등학교 고학년의 자아존중감, 자기조절, 또래 관계의 질 향상에 미치는 효과[15], 명상 캠프를 통한 아동의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 영향[16], 아동 및 청소년의 공격성 및 자율성에 미치는 효과[17] 등 효과가 보고되었다. 이처럼 마음빼기 명상은 청소년의 심리, 사회적 발달을 함양하기 위하여 활용될 수 있으며, 마음빼기 명상의 개별적 효과를 종합하여 판단컨대 아동과 청소년 인성 교육의 대안으로서 활용가능성이 높을 것으로 기대된다. 그러나 기존의 연구들에서는 초등학생을 대상으로 성격, 스트레스, 자아정체감 등에 집중되어 있어, 학교생활을 포괄적으로 측정할 수 있는 주의집중력과 인성평가에 대한 통합적 연구는 찾기 어려운 실정이다.

따라서 본 연구에서는 초등학교 교육 현장에 명상 프로그램을 쉽게 적용할 수 있도록 마음빼기 명상을 적용한 프로그램을 구성하고, 그 효과를 검증하고자 하였다. 이 시기의 아동은 자아존중감이 저하되는 경우, 우울, 불안, 자살생각 등 다양한 심리적 문제를 일으킬 수 있다[15]. 인성교육에 대한 정의와 견해들이 다양하나[18], 본 연구에서의 인성교육의 핵심 개념은 타

인과의 조화로운 관계 형성, 자발적인 내면으로부터의 근본적인 변화를 일으키는 것[8]이라고 보았을 때 자기존중, 자기조절은 중요한 요소라 할 수 있다. 따라서, 본 연구에서는 초등학교를 연구대상자로 설정하고, 마음빼기 명상을 적용하여 초등학생의 자기존중, 자기조절, 지속적주의력, 자기통제력에 미치는 효과를 확인하고자 한다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 초등학교의 자기존중, 자기조절, 지속적주의력, 자기통제력 향상을 위하여 초등학교에 적용 가능한 명상 프로그램을 구성하여 초등학교에 적용함으로써 그 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험설계이다.

2. 연구대상

본 연구는 2022년 5월 30일부터 2022년 6월 30일까지 G광역시 소재하는 3개의 초등학교에서 학교장의 허락과 학부모의 허락을 받아 프로그램을 시행하였다. 중재군과 대조군은 명상수업 가능한 선생님이 있는 반을 중재군으로 하였고, 중재군과 유사한 성격의 명상수업을 하지 않은 다른 반을 대조군으로 설정하였다. 중재군의 명상수업이 가능한 반은 마음빼기 명상 교육을 수행할 수 있는 청소년 명상 지도사 자격을 가진 선생님이 있는 경우이다. 대조군의 경우 명상 중재군의 영향을 받을 수 있어 다른 층에 있는 반을 대조군으로 하였다.

G*Power 3.1.9.4 프로그램을 이용하여 두 그룹 간 차이가 효과 크기 0.3, 유의수준 .05, 검정력 .95 일 때, 최소 표본 수는 147명이었다. 이를 중재군 73명, 대조군 73명 배치하도록 하였으며, 초등학교 3개 학교에서 3학년, 4학년, 5학년 중 1개의 학년은 중재군 학급 1개, 대조군 학급 1개 운영하여 총 중재군은 63명, 대조군은 78명이었다. 대상자의 탈락과 자료의 누락은 없었다.

3. 명상 프로그램

본 연구는 초등학교의 인성교육을 위하여 개발된 프로그램이다. 본 프로그램은 1차시 40분으로 구성되어 총 6차시로 구성되었으며, 일주일에 2차시씩 운영하여 3주 동안 운영하였다. 수업은 창의적 체험활동 시간을 활용하여 진행하였다.

명상전문가 자격을 가진 초등학교 선생님 5명과 연구진은 5회차의 회의를 통해 학생의 발달단계를 고려하여 본 프로그램을 개발하였다. 프로그램의 목적은 학생 스스로 자기 삶을 돌아보고 정신건강의 균형을 깨뜨릴 수 있는 부정적인 마음을 버림으로써 정서적 안정을 도와 자존감을 향상하고, 자기조절능력을 향상할 수 있도록 하였다. 1, 2차시는 자신의 감정을 찾고, 이해하도록 하였으며, 3차시에는 소통과 화합을 주제로 구성하였다. 4차시에는 자기존중감 향상, 5차시는 집중력 향상, 6차시는 행복한 삶을 찾아보는 것으로 구성하였다(Table 1).

각 차시에는 주제에 맞도록 학생들이 갤러리워크 활동 등 서로 이야기를 나누는 참여하는 시간을 가진 후 5분 동안 마음빼기 명상을 적용하였다. 1차시에는 명상에 대한 낯설을 줄이기 위해 풍경, 동물, 물건 등이 담겨있는 사진 200장에서 한 장은 현재 자신의 마음, 다른 한 장은 자신이 이루고 싶은 마음을 표현하는 2장의 사진을 고르게 하여 친구들과 얘기하고, 서로 대화하도록 하였다. 2차시에는 간단한 영상을 시청하면서 느낀 다양한 감정을 스티커로 붙여서 표현하도록 하였다. 이 감정들이 언제 형성이 되었는지 이야기를 나누는 후 5분 동안 마음빼기 명상을 시행하였다.

3차시에는 다툼이 있는 영상을 시청하도록 하여, 친구와의 관계를 방해하는 언어를 학생 스스로 찾게 하도록 하고, 학생이 들었던 말과 자신이 다른 학생에게 했던 말을 찾아보게 하였다. 4차시에는 '너는 특별하다'라는 동화를 읽고, 자신의 소중함을 표현하면서 상대방도 칭찬하도록 하였다. 5차시에는 나의 걱정과 고민을 찾아서 적게 하였다. 6차시에는 명상 글든벨을 통해 자기존중 혹은 자기조절을 방해하는 마음을 적은 종이를 버리고, 감사하는 마음 적어 칠판에 붙여보는 활동을 하였다(Figure 1).

4. 자료수집

설문 조사지는 본 프로그램의 목적에 맞게 설계되었으며, 초등학교의 발달을 고려하여 30문항 정도의 문항의 수로 조절하였다. 설문조사는 프로그램 시작 전날 사전 설문조사를 실시하였으며, 15분에서 20분 정도 시간이 소요되었다. 사후 설문지는 프로그램 6차시 종료 후 다음 날 사후 설문조사를 수행하였다. 설문 조사지에는 한 학생의 사전, 사후 설문지를 짝짓기 위하여 번호만 적도록 하였다. 연구자는 설문 조사지를 수거한 교사가 응답 결과를 확인하지 못하도록 수거 즉시 밀봉한 봉투에 담아 밀봉하였으며, 코딩하여 개인 정보를 확인하지 못하도록 하였다.

Table 1. Programming

Time	Domain	Title	Content
1	Self-discovery	The need for meditation	· Open your mind: finding the hidden picture · Activity: gallery walk - getting to know my desired and current mind · Meditation: Examining my heart
2	Self-understanding	Knowing how your mind works	· Inside Out - Finding the emotions within me · Activity: Watching a video and expressing different emotions within yourself · Understanding how my mind is formed · Meditation: Reflecting on and letting go of the different minds you have created in your life
3	Communication and harmony	Understanding the importance of words in relationships	· Open your mind: understanding the importance of words in all relationships · Activity: watch a video and identify words that sabotage relationships · Meditation: Letting go of words that lower self-esteem, hinder empathy and communication
4	Improve self-esteem	You are special	· Open your heart: beginning meditation and meditation habits checklist · Activity: read a story and find the stars and dots · Knowing your value · Meditation: letting go of praise and blame
5	Improve concentration	Getting rid of worries and troubles	· Finding my heart - worry, that one · Activity - identifying my worries and concerns · Meditation: letting go of worry and stress
6	Happier life	I am the protagonist of my life	· Finding my heart < what kind of seed are you? > · Activity - meditation golden bell · Meditation: letting go of stress · Writing and sharing reflections

5. 연구도구

1) 자기존중과 자기조절

자기존중은 자신의 가치에 대한 주관적인 평가로서, 과제 해결에 대한 자신감과 원만한 인간관계를 형성에 관여[19]하는 개념이며, 자기조절은 자신의 행동을 성공적으로 관리하고 통제할 수 있는 능력이라고 하였다[20]. 한국교육개발원에서 개발한 KEDI 인성검사[21]는 자기존중 7문항, 성실 8문항, 배려·소통 10문항, 사회적 책임 6문항, 예의 7문항, 자기조절 6문항, 정직·용기 7문항, 지혜 6문항, 정의 5문항, 시민성 8문항으로 총 70문항으로 구성되었다. 본 연구에서는 초등학교의 집중력과 언어능력을 고려하여 이 중 자기존중 7문항, 자기조절 6문항을 사용하였다. 본 연구의 자기존중은 Cronbach's α 는 .88이었고, 자기조절의 Cronbach's α 는 .82였다.

2) 지속적 주의력과 자기통제력

청소년의 주의력을 구성하는 요인은 선택적 주의력, 타인관계, 정보처리, 학습기술, 지속적 주의력, 부모관계, 학습태도,

자기통제력 5개인데, 이 중 지속적 주의력이란 장시간 어떤 자극에 대해 각성상태를 유지하는 것이며, 오랜 시간 주의를 유지하는 것이며, 자기 통제력은 장기적인 목표를 달성하기 위해 순간의 충동적 욕구나 행동을 강제하며 즐거움과 만족을 지연시키는 능력이다[22]. 본 연구에서는 Park [22]이 청소년을 위해 개발한 주의집중력 척도 36문항 중에서 본 명상 프로그램을 통해 청소년의 태도 변화를 측정할 수 있는 지속적 주의력 5문항과 자기통제력 5문항을 사용하였다. 본 연구의 지속적 주의력의 Cronbach's α 는 .64였고, 자기통제력의 Cronbach's α 는 .65였다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 연구를 수행하기 전 초등학교 학교의 장과 담임 선생님에게 연구의 목적을 설명하여 중재를 허가받았다. 담임 선생님은 중재군과 대조군 학생들의 학부모에게 연구에 대한 목적과 설명이 담긴 가정통신문을 보내었으며, 설명을 원하는 학부모들에게는 개별 연락을 하여 구두로 동의 절차를 구하였

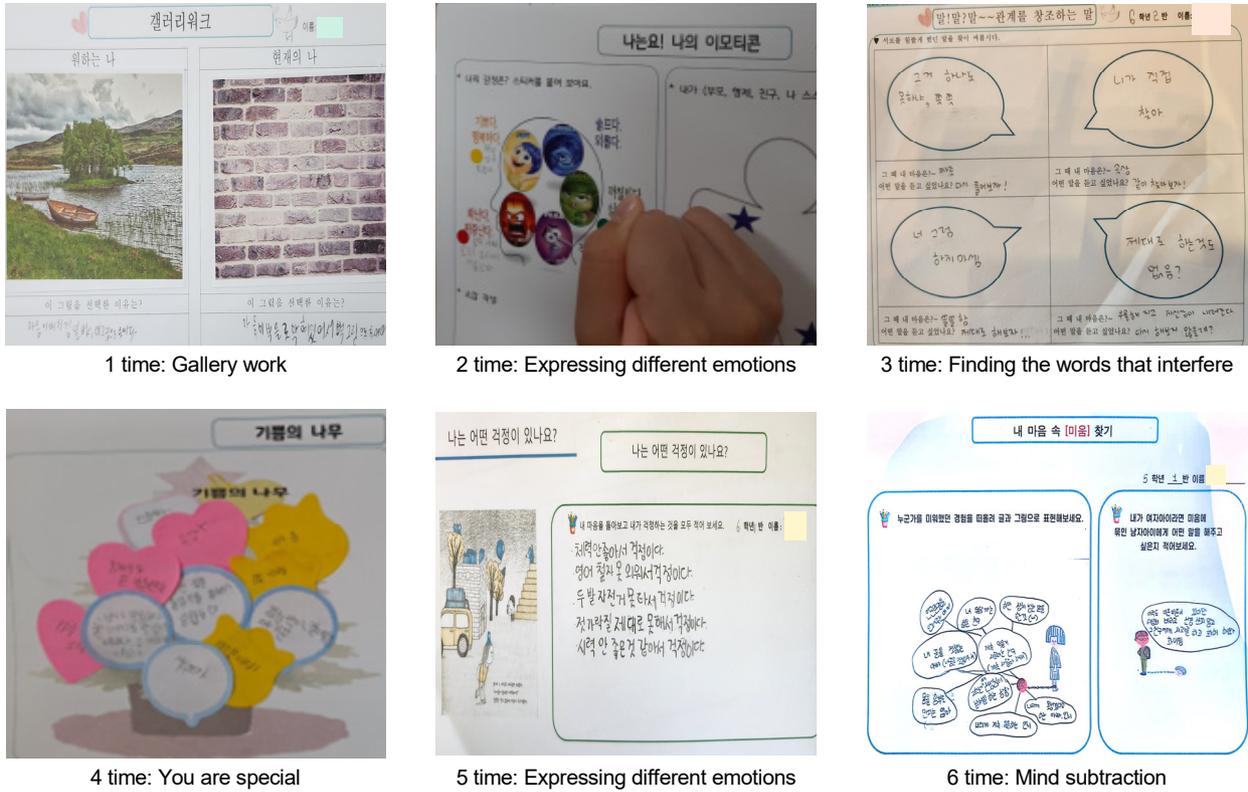


Figure 1. Actual execution of the program.

다. 연구에 참여한 대상자에게는 연구의 종단을 원하는 경우 참여에 대한 동의를 언제든지 철회할 수 있고 참여를 중단할 수 있으며, 이에 대한 불이익이 없음을 설명하였다. 본 연구는 W대학교 IRB의 승인하에 수행되었다(1041549-221011-SB-152).

7. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 27.0 프로그램을 이용하여 통계 분석을 하였다. 중재군과 대조군의 일반적 특성에 대한 동질성 검정은 카이검정으로 분석하였다. 중재군과 대조군의 사전 주요 변수의 동질성은 독립표본 t-test를 통하여 검증하였다. 중재군과 대조군의 효과는 paired t-test를 통하여 검증하였다.

족도는 중재군과 대조군이 통계적으로 유의한 차이는 없었다.

주요변수에서는 자기존중과 자기조절, 자기통제력은 통계적 차이가 없었다. 지속적 주의력은 대조군이 중재군보다 높았으며, 이는 통계적으로 유의한 차이가 있었다($t=-2.24, p=.027$).

2. 중재군과 대조군의 효과

중재군의 명상 프로그램의 효과는 Table 3과 같다. 자기존중($t=-4.23, p<.001$), 자기조절($t=-5.10, p<.001$), 지속적 주의력($t=-4.13, p<.001$), 자기통제력($t=-3.79, p<.001$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 대조군은 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 자아존중감은 중재군이 사전에 비하여 자기존중, 자기조절, 지속적 주의력, 자기통제력이 유의하게 증가하였다 (Figure 2). 지속적 주의력의 경우 사전에 중재군에 비하여 대조군이 높았으나, 사후에는 중재군만이 유의하게 증가하였다.

연구결과

1. 중재군과 대조군의 동질성 검증

본 연구대상자의 중재군과 대조군의 동질성 검정은 Table 2와 같다. 대상자의 성별, 학년, 친구관계 만족도, 학교생활 만

논의

본 연구는 초등학생의 특성을 고려하고 실제 초등학교 현장에서 적용 가능한 명상 프로그램을 구성하여, 이 프로그램이

Table 2. Homogeneity of Intervention and Control Groups

Variables	Categories	Intervention (n=63)	Control (n=78)	χ^2 or t (p)
		n (%)	n (%)	
Sex	Male	35 (55.6)	41 (52.6)	0.13 (.723)
	Female	28 (44.4)	37 (47.4)	
Grade	3rd	19 (30.2)	18 (23.1)	4.56 (.102)
	4th	18 (28.6)	36 (46.2)	
	5th	26 (41.3)	24 (30.8)	
Satisfaction with friendships	Bad	5 (7.9)	3 (3.8)	4.60 (.100)
	Average	11 (17.5)	6 (7.7)	
	Good	47 (74.6)	69 (88.5)	
School life satisfaction	Bad	6 (9.5)	4 (5.1)	1.77 (.413)
	Average	10 (15.9)	9 (11.5)	
	Good	47 (74.6)	65 (83.3)	
Personality assessment	Self-esteem	3.91±0.78	4.15±0.69	-1.90 (.059)
	Self-regulation	3.38±0.77	3.63±0.82	-1.82 (.071)
Attention concentration	Sustained attention	3.66±0.70	3.92±0.65	-2.24 (.027)
	Self-control	3.51±0.81	3.64±0.70	-0.98 (.328)

Table 3. Effects of Intervention and Control Groups

Variables	Categories	Pre	Post	t (p)
		M±SD	M±SD	
Intervention (n=63)	Self-esteem	3.91±0.78	4.20±0.75	-4.23 (< .001)
	Self-regulation	3.38±0.77	3.80±0.83	-5.10 (< .001)
	Sustained attention	3.66±0.70	3.96±0.79	-4.13 (< .001)
	Self-control	3.51±0.81	3.79±0.77	-3.79 (< .001)
Control (n=78)	Self-esteem	4.15±0.69	4.21±0.74	-0.84 (.405)
	Self-regulation	3.63±0.82	3.68±0.76	-0.67 (.508)
	Sustained attention	3.92±0.65	3.92±0.65	-0.07 (.942)
	Self-control	3.64±0.70	3.69±0.78	-0.66 (.509)

M=Mean; SD=Standard deviation.

초등학생들의 자기존중, 자기조절, 지속적주의력, 자기통제력에 미치는 효과를 확인하기 위하여 수행되었다. 명상 프로그램에 참여한 초등학생은 자기존중, 자기조절, 지속적 주의력, 자기통제력에서 유의한 변화가 나타나 마음빼기 명상을 활용한 본 프로그램이 초등학생에게 긍정적인 효과가 있음을 확인하였다.

본 연구결과, 마음빼기 명상 프로그램에 참여한 초등학생의 자기존중 점수가 증가하였다. 이는 Yoo [23]의 학교기반 마음빼기 명상을 실시하여 초등학교 3학년의 자아존중감이 향상되었다는 연구와 일치하여 본 연구결과를 지지하고 있다. 또한 Lee 등[12]이 지체장애 청소년을 대상으로 마음빼기 명상을 실시한 결과 자아존중감이 유의하게 향상되어 청소년 및 특수교육에도 활용 가능성을 시사하고 있다. 자기존중은 과제해

결에 대한 자신감과 원만한 인간관계 형성에 관여[19]하는 개념인데, 특히 초등학교 고학년에서 자아존중감이 급격한 성장 혹은 감소가 이루지는 중요한 시기이다. 아동과 청소년을 대상으로 명상을 활용한 인성교육을 위한 접근은 다양하게 이루어져 왔는데, 초등학교 6학년을 대상으로 마음챙김 명상을 적용한 Choi [24]의 연구에서도 자아존중감 향상과 학교 부적응 행동 감소 효과를 나타내어 초등학생에게 명상을 활용한 프로그램 적용은 교육적 및 정신건강 증제로서 시사점이 크다.

아동의 자기존중에 영향을 미치는 요인으로는 부모나 또래 애착 및 관계, 교사의 지지 및 교사와의 관계, 학교생활 적응, 우울, 불안, 스트레스 등 심리적인 요인이다[15]. 따라서 본 연구에서는 부모, 또래 친구, 교사와의 관계, 학교생활에서 칭찬 받거나 꾸중 들었던 경험과 관련된 마음을 떠올려보게 하고,

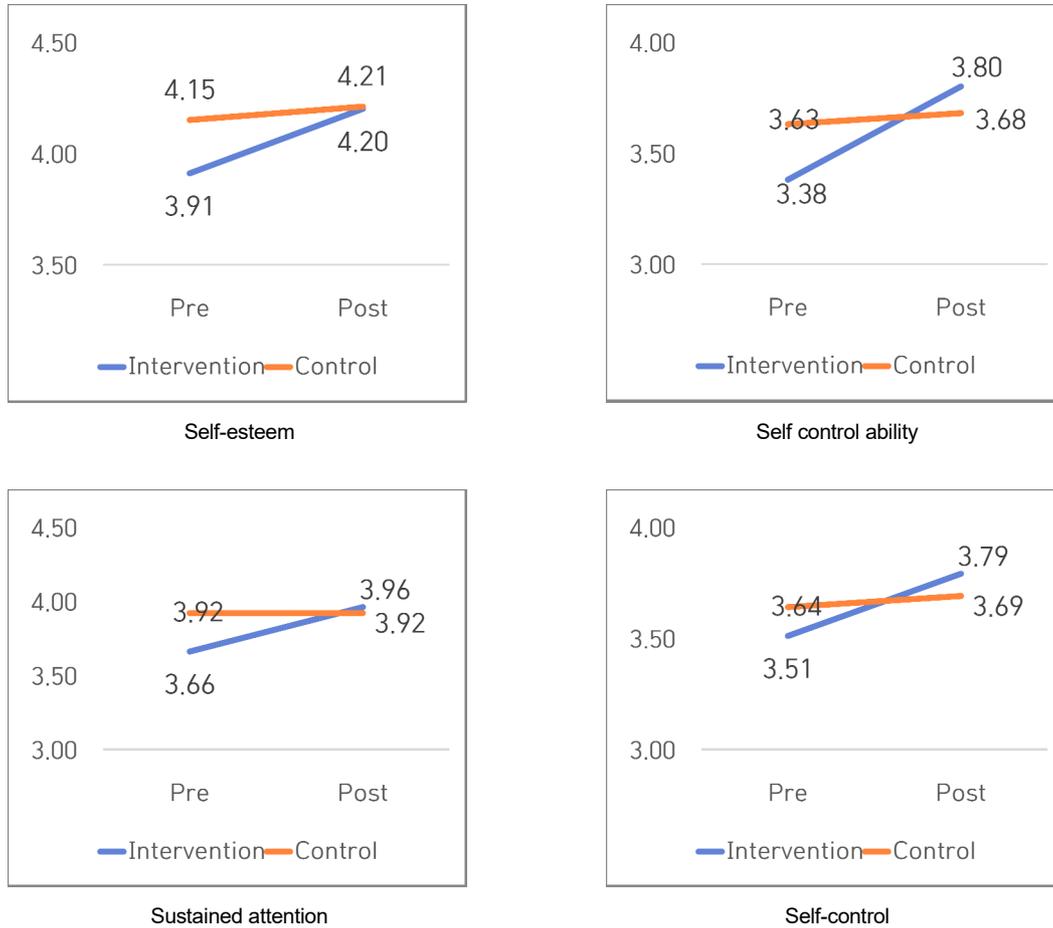


Figure 2. Effects of intervention and control groups.

그 결과 생성된 자신에 대한 부정적인 마음을 제거하는 방식의 마음빼기 명상 프로그램을 적용하였다. 자기존중에 부정적인 영향을 미치는 기억된 생각을 제거하게 되는 명상의 기전에 따라 자신의 가치에 대한 평가인 자아존중감의 증가에 영향을 미친 것으로 볼 수 있다. 또한 4차시에는 명상 활동에 관심을 가질 수 있도록 초등학교 5학년의 특성에 맞는 동화를 명상에 활용한 점도 도움이 되었다고 사료된다. 이러한 방법은 기존 연구에서도 자아성찰, 수업집중도, 행복지수, 자아존중감, 자기조절, 또래 관계의 질 향상, 우울, 불안, 자아존중감, 공격성, 자율성에 긍정적인 효과가 있음이 확인[9,15,17,23]되어 초등학교 학생에게 적용이 가능함을 알 수 있다.

본 연구결과, 마음빼기 명상 프로그램에 참여한 초등학교생의 경우 자기조절 점수가 증가하였는데, 이는 명상 프로그램에 참여한 초등학교 고학년의 자기조절을 유의하게 향상시켰다는 결과와 일치한다[15]. 자기조절의 측정 문항은 짜증, 흥분, 화가 나더라도 감정과 행동을 조절할 수 있는지, 내 생각이 맞

았다고 고집하지 않는지, 상대방의 처지를 생각하는지 등의 내용으로 구성되어 있다[19]. 마음빼기 명상은 자기 마음을 돌아보는 과정에서 짜증, 흥분, 화와 같은 부정적인 마음을 찾아 알아차리고 버림으로써 이런 자기중심적인 부정적 마음이 형성되기 이전의 본래 마음, 즉 본성을 찾는 기전을 가지고 있다. 이러한 과정을 통해 자기중심적인 부정적인 마음을 버리면 상대방의 상황을 이해하는 마음이 되어[20] 자기조절 점수가 향상된 것으로 사료된다. 자기조절은 감정상태와 경험조절이라는 두 개 영역으로 나누어지는데, 자기조절이 잘 되는 경우 학업능력에도 영향을 미치는데[20], 이는 학생들의 메타인지에 영향을 미치기 때문[25]이라고 하여명상 프로그램으로 자기조절이 향상되어 학업능력 향상에 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구에서 명상 프로그램에 참여한 초등학교생의 경우 주의집중력의 하부개념인 지속적 주의력, 자기통제력이 대조군에 비하여 유의하게 상승하였다. 명상을 적용하여 주의집중력을 검증한 선행연구를 살펴보면, Shin 등[19]은 마음빼기 명상에

참여한 중학생의 집중력이 향상되었다고 하였으며 특히 수행평가, 영어듣기 평가, 그림 그리기 등의 활동에서 명상이 도움이 되었다고 하여 본 연구결과를 지지하였다. 또한, 명상을 적용하였을 때 집중력이 높아진다는 기존 연구와 유사한 결과 [26]임을 고려할 때 마음빼기 명상은 현재에 몰입하지 못하게 하는 '잡생각'을 없애줌으로써 수업 및 기타 학습에 집중하는데 도움을 주는 것으로 보인다.

집중력이 높은 아동은 상대적으로 높은 학습 효율과 학업성취를 보여, 주의집중력은 많은 일의 성패를 좌우하는 중요 요인으로 교육 및 심리학 분야에서 언급되어왔다[27]. 특히 9~14세 연령의 학생들의 지속적 주의력은 학업을 향상시켰다[28]. 따라서 주의집중력을 향상시키기 위하여 아동에 맞는 명상 프로그램을 활용하는 것도 좋은 방안이 될 수 있겠다. 반면, 초등학생에게 수식판명상과 이완반응명상을 적용한 Choi와 Yi [29]는 주의집중력이 향상되었다고 하였으나 초등학교 3학년을 대상으로 심상, 읊조리기, 응시, 호흡, 신체 움직임 등 명상 프로그램을 적용한 Kim과 Kim [30]의 연구에서는 주의집중력에 변화가 없는 것으로 나타나 적용한 명상의 종류와 기전에 따라 주의집중력에 미치는 효과가 다른 것인지 추후 반복 연구가 필요하겠다.

본 연구는 G시의 일부 지역 일부 초등학생을 대상으로 했다는 것과 무작위 과정을 거치지 않았고, 이중 맹검이 적용되지 않아 연구결과와 일반화에는 제한점이 있다. 또한 정확한 측정을 위하여 자가보고식 설문뿐 아니라 생리적 지표, 그림이나 소감문 분석을 병행한 다각적인 방법을 적용할 필요가 있다. 그럼에도 불구하고, 초등학교 고학년을 대상으로 자기존중, 자기조절, 지속적주의력, 자기통제력에 대한 효과를 검증한 명상 프로그램 제안함으로써 초등학교 인성교육 및 정신건강증진으로서 적용가능성을 제시하였다는데 본 연구의 의의가 있다. 추후 아동에 맞는 명상 프로그램이 다양하게 개발되어 초등학생의 정신건강 향상되기를 기대한다.

결론

본 연구는 초등학생들에게 적용할 수 있도록 개발된 명상 프로그램에 대한 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후 실험설계이다. 적용한 명상 프로그램의 구성을 살펴보면 1, 2차시에는 자기이해, 3차시에는 소통과 화합, 4차시에는 자기존중감 향상, 5차시는 집중력 향상, 6차시는 행복한 삶에 대한 명상 활동으로 이루어졌다. 명상을 적용한 중재군이 대조군에 비하여 자기존중, 자기조절, 지속적 주의력, 자기통제력에서

통계적으로 유의한 차이를 나타내었다.

본 연구결과 다음과 같이 제언한다. 첫째, 본 연구결과 제시된 마음빼기 명상 프로그램 등 다양한 형태로 명상 프로그램이 초등학교 교육과정 및 늘봄학교, 사회정서 프로그램, 체험교육 등에 적용되기를 제언한다. 둘째, 마음빼기 명상 프로그램의 시간적 구성이나 내용을 초등학생의 저학년 및 고학년의 특성을 고려하여 개발되어 후속 연구가 이어지기를 제언한다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflict of interest.

REFERENCES

1. Agnafors S, Barmark M, Sydsjö G. Mental health and academic performance: a study on selection and causation effects from childhood to early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2021;56(5):857-866. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01934-5>
2. Dawson T. Rethinking educational assessment in light of a strong theory of development. *Handbook of integrative Development*; 2020. p. 423-450. <https://www.researchgate.net/publication/340601746>
3. Oh YA. Development of horticultural activity program for improving psycho-emotional stability and attention in elementary school students [master's thesis]. Seoul: Konkuk University; 2019. p. 1-4.
4. Lynch T, Davis SL, Johnson AH, Gray L, Coleman E, Phillips SR, et al. Definitions, theories, and measurement of stress in children. *Journal of Pediatric Nursing*. 2022;66:202-212. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.07.008>
5. Sofianopoiou K, Bacopoulou F, Vlachakis D, Kokka L, Alexopoulos E, Varvogli L, et al. Stress management in elementary school students: a pilot randomised controlled trial. *EMBnet Journal*. 2021;26(1):e976. <https://doi.org/10.14806/ej.26.1.976>
6. Jozefiak T, Wallander JL, Lydersen S. Change over 11-13 year periods in quality of life, emotional problems and negative stressful life events among 13-17 year old students. *Child Psychiatry & Human Development*. 2023;54(5):1415-1424. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01325-8>
7. Puchol-Martínez I, Fernández ÓV, Santed-Germán MA. Preventive interventions for children and adolescents of parents with mental illness: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. 2023;30(5):979-997. <https://doi.org/10.1002/cpp.2850>
8. Choi YS, Kim SY, Ryu S. Positive psychological personality education for prevention of school violence. *Korean Element-*

- ary Moral Education Society. 2019;(63):221-251.
<https://doi.org/10.17282/ethics.2019..63.221>
9. Kim Y, Lee SY, Oh MK, Lee EJ, Kang MY. Develop mental health screening and case management linkages. Seoul: Health Promotion Initiative Support Unit; 2009.
 10. Won DR, Kim KH. Interrelational modeling of the effects of five facet mindfulness, meaning making and autonomous regulation of behavior on emotional well-being: the analysis of married women's daily life experience using the day reconstruction method. *Korean Journal of Health Psychology*. 2010;15(1):107-122. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2010.15.1.007>
 11. Yoo YG, Lee EJ. The effect of mind subtraction meditation on emotional state of youth. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*. 2015;31(2):373-401.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2015.12.001>
 12. Lee IS, Kim MH, Park PS. The effects of maeum suryun meditation on the disability acceptance, self-esteem and self-efficacy in the youths with physical disability. *The Journal of Inclusive Education*. 2018;13(1):101-125.
<https://doi.org/10.26592/ksie.2018.13.1.101>
 13. Woo M. Heaven's formula for saving the world. Seoul, Cham Books; 2005.
 14. Yun MR, Choi EH, Kim KA. Effects of mind subtraction meditation on the decrease of depression, anxiety, and stress response of adults with depression. *The Korean Journal of Wellness*. 2015;10(3):109-121.
 15. Lee YJ. 'Mind-Subtraction meditation' in youth character camp; elementary school upper grades students; self-esteem; self-control; quality of peer relationship [master's thesis]. Seoul: Yeonse University; 2019. p. 1-92.
 16. Kim MH. Comparison of the effect of maum meditation program on the depression, anxiety and self-esteem of the children and the juveniles. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2012;12(4):338-348.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.04.338>
 17. Kim MH, Yoo YG, Lee EJ, Son MK. The effect of maum meditation program on the aggression and autonomy of the children and the juveniles. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*. 2013;29(1):145-171.
 18. Handsman E. From Virtue to Grit: Changes in character education narratives in the U.S. from 1985 to 2016. *Qualitative Sociology*. 2021;44(1):279-291.
<https://doi.org/10.1007/S11133-021-09475-2>
 19. Shin NM, Kim HY, Yun MR. The Effects of the mind-subtraction meditation program implemented as part of the free semester curriculum in middle school: Focusing on self reflection, concentration in class and happiness index. *The Journal of Yeolin Education*. 2012;26(4):225-249.
<https://doi.org/10.18230/tjye.2018.26.4.225>
 20. Paananen M, Aro T, Koponen T, Viholainen H, Tolvanen A, Peura P, et al. Individual variations in sources of self-regulatory efficacy among elementary school pupils. *Educational Psychology*. 2023;43(9):1065-1083.
<https://doi.org/10.1080/01443410.2023.2281259>
 21. Hyun J, Lim SH, Han MY, Lim HJ, Son KW. KEDI Personality test brief. Seoul: Korea Education Development; 2014.
 22. Park MS. Development of an attention concentration scale for middle school students. [dissertation] Seoul: Sudo International University; 2015. p. 1-126.
 23. Yoo YG. The effect of school-based mind subtraction meditation on self-esteem and grateful disposition of elementary students. *The Journal of Child Education*. 2016;25(2):87-118.
<https://doi.org/10.17643/KJCE.2016.25.2.05>
 24. Choi JW. The effects of a MBSR-based mediation program on self-esteem and school maladjustment of elementary school students. *Korean Journal of Meditation*. 2018;8(1):67-89.
 25. Ruig NJ, Jong PF, Zee M. Stimulating elementary school students' self-regulated learning through high-quality interactions and relationships: a narrative review. *Educational Psychology Review*. 2023;35(71):1-34.
<https://doi.org/10.1007/s10648-023-09795-5>
 26. Shields GS, Skwara AC, King BG, Zanesco AP, Dhabhar FS, Saron CD. Deconstructing the effects of concentration meditation practice on interference control: The roles of controlled attention and inflammatory activity. *Brain, Behavior and Immunity*. 2020;89:256-267.
<https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.06.034>
 27. Krøjgaard P, Sonne T, Lerebourg M, Lambek R, Kingo OS. Eight-year-olds, but not six-year-olds, perform just as well as adults when playing concentration: Resolving the enigma? *Conscious and Cognition*. 2019;69:81-94.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2019.01.015>
 28. Gallen CL, Schaerlaeken S, Younger JW, Contributionium P, Anguera JA, Gazzaley A. Contribution of sustained attention abilities to real-world academic skills in children. *Scientific Reports*. 2023;13(1):1-11.
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-29427-w>
 29. Choi W, Yi KO. The effects of meditation on attention to elementary school students. *The Korean Journal of Educational Psychology*. 2010;24(3):545-562.
 30. Kim YM, Kim JY. The effects of meditation program on children's emotional stability and attentiveness. *The Journal of Elementary Education Studies*. 2007;14(1):1-25.