청소년을 위한 참나(眞我)만나기 명상프로그램 적용 및 효과 연구

경 은 정

동국대학교 치유와 행복 융합연구원 연구원
(사)한국명상심리상담연구원 학술연구 팀장

목차

01 연구 배경 및 목적

02 연구 방법

03 연구 결과

04 결론 및 제언

용어설명

유식 30송(唯識三十頌)

- 인도의 바수반두(Vasubandu)가 인간의 마음 구조 수행 과정을 30게송으로 압축해 놓은 유식학의 핵심.

자아초월 프로그램(NDT)

- 유식 30송과 대승기신론을 기반으로 서광스님이 개발한 자아초월 프로그램(Non-Dual Therapy: NDT).

참나(眞我) 만나기 명상프로그램

- NDT를 청소년의 발달 특성에 맞게 적용, 응용하여 구안한 청소년 명상프로그램.

1. 연구 배경 및 목적

1) 최근 청소년들의 정신건강 통계자료들은 청소년들의 정신건강이 적신호 상태라는 연구결과 - 청소년들이 심리 · 정서적으로 어려움을 겪고 있다는 것을 말해줌.

- **2019년 주관적 행복지수 표준점수는 OECD 22개국 가운데 20위를 기록했고 청소년들의 사망원인 1위는 8년째 자살로 나왔다(한겨레, 2019. 5. 14).**

- **통계청과 여성가족부는 '2020 청소년 통계'에서 청소년들이 전반적으로 일상생활에서 스트레스를 받고 있다는 사실을 밝히고 있다(중앙일보, 21. 4. 27).**

- **'2021 청소년 통계에 따르면 중·고등학생 25.2%는 '최근 1년 동안 우울감을 경험한 적이 있었다'라고 답함 - 여학생(30.7%)이 남학생(20.1%)보다 우울감 경험률이 높음(매일경제, 21. 5. 25).**

1. 연구 배경 및 목적

2) 청소년을 도와주기 위한 방법으로 왜 명상일까?

- 명상은 청소년들의 마음을 편안하게 하고, 잠재력과 치유력이 발휘될 수 있게 함.

- 자신을 올바르게 이해하여 정신건강이 증진될 수 있도록 도울 수 있음.

- 자기 자신을 하나의 전체로 바라보거나 서로 연결되어 있는 존재로 체험하며 자신의 문제나 고통을 다른 시각으로 바라보면서 치유가 일어남.

1. 연구 배경 및 목적

3) 참나(眞我) 만나기 명상프로그램이란?

- 정서 조절과 인지 조절을 위해 개발된 NDT를 청소년의 발달 단계에 맞게 응용, 적용하여 청소년을 위한 명상프로그램을 구안하고, 참나만나기 명상프로그램이라는 명칭함.

- 유식 30송(唯識三十頌)을 기반으로 개발된 명상프로그램으로 선문답(禪問答)을 활용하여 근본적인 내면의 질문을 통해 올바른 가치관 형성과 참나를 실현하도록 돕는 명상프로그램임.

- 전체 8회기로 구성된 참나만나기 명상프로그램은 청소년들이 진정한 자기 자신을 만나가는 마음여행임.

1. 연구 배경 및 목적

4) 참나(眞我) 만나기 명상프로그램의 목적

- 청소년들의 전인적 발달을 도와서 청소년들이 괴로움과 고통의 순간에 행복과 성장으로 전환하는 방법을 가르쳐주고자 함.

- 고통과 불행을 예방하고, 불안과 우울, 질투, 미움 등을 극복하고, 사랑과 연민, 그리고 친절과 공감 등을 배양할 수 있도록 도움.

- 고통의 근본 원인인 자아와 대상에 대한 집착, 아집(我執) 과 법집(法執) 을 치유함으로써 청소년들의 인지 장애와 정서 장애를 조율하여 행복으로 전환할 수 있도록 도와주고자 함.

2. 연구방법

1) 연구 대상자 및 연구기간

- 연구대상 : 중학교 1학년부터 2학년까지의 청소년 29명.

- 실험집단은 15명 통제집단은 14명으로 무선 배치함.
  (실험집단 중 1명이 개인사정으로 2회기 이후 참여하지 않아 총 14명을 실험집단으로 선정)

- 연구준비 : 2020년 5월부터 2021년 4월까지 NDT 개발자와 명상심리 상담 전문가, 상담심리 전문가의 자문을 받아서 청소년에게 적용 가능한 참나(眞我)만나기 명상프로그램을 구안함.

- 연구기간 : 2021년 5월23일부터 2021년 7월 25일 까지, 주 1회 총8회기 진행
  (코노나 19 확산 방지와 안전을 위해 A팀과 B팀으로 나누어서 동일하게 진행함)

2. 연구방법

2) 참나(眞我) 만나기 명상프로그램 회기 구조와 소요시간

활동과정	프로그램 진행	시간(분)
1부	- 본 활동이 시작되기 전에 회기 목표와 관련된 교육 - 주제와 관련된 이론 설명과 명상 실습	45분
휴식 및 간식 시간 10분		
2부	- 주제별 명상을 통해 알아차리도록 안내 - 한 가지 활동이 끝날 때마다 참여자들과 나누기를 통해 서로의 느낌과 통찰 공유	45분
소감문 작성	- 본 활동 후 소감문 작성 및 과제 안내 - 회기별 활동을 마무리하며 전체 나누기	20분
※ 회기별로 주제에 따라 활동이 조금씩 달라지기도 함 (예: 사진과 카드 자료 활용)		

2. 연구방법

3) 참나(眞我) 만나기 명상프로그램 8회기 완성

참나(眞我) 만나기 프로그램 회기 및 주제			
1회기	마음 여행 준비 : 나는 누구인가?	2회기	몸과 마음 조율 : 언제 내 몸이 마음을 떠나는가?
3회기	나와 너의 만남(사진자료 활용) : 내가 아는 것과 너가 아는 것이 다르다.	4회기	경험하는 나 바라보기 : 경험은 나도 아니고 너도 아니다.
5회기	가슴과 머리 조율하기 : 가슴과 머리의 소리 듣기	6회기	정서 조율하기(감정카드 활용) : 감정과 나를 분리해서 바라보기,
7회기	생각 조율하기(생각카드 활용) : 나의 사번뇌 알아차리기	8회기	기억 조율 - 마음여행 마무리 : 참나(眞我)와 만나기, 나에게 편지쓰기

2. 연구방법

4) 참나만나기 명상프로그램 진행 과정 1.

다양한 주제로 명상하기

사진자료 카드자료 활용하기

명상 후 또래 나누기

활동지 작성하기

2. 연구방법(명상실습1)

4) 참나만나기 명상프로그램 진행 과정 2

호흡명상

나는 누구인가?

명상

프로그램 시작 전

사진 고르기

프로그램 끝나고

사진 고르기

2. 연구방법(명상실습2)

4) 참나만나기 명상프로그램 진행 과정 3

바디스캔 명상 후

나누기

가슴과 머리 소리 듣기

명상 후 나누기

문지기 세우기

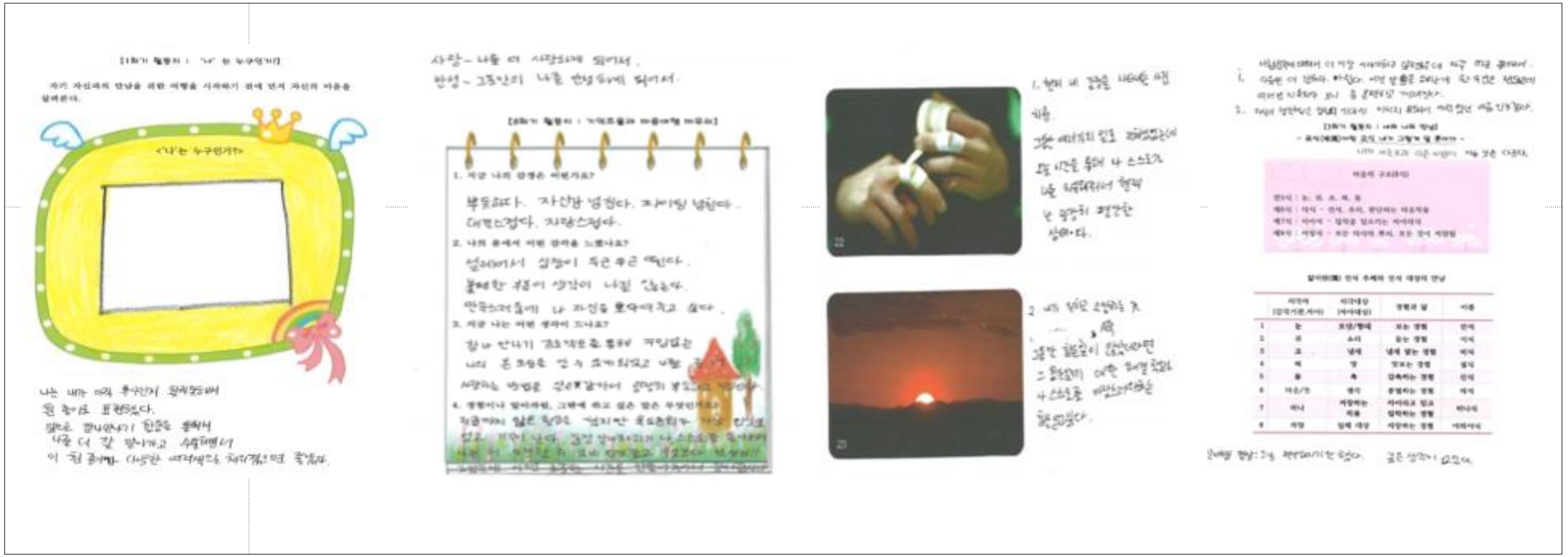
활동지 작성

활동지

작성하기

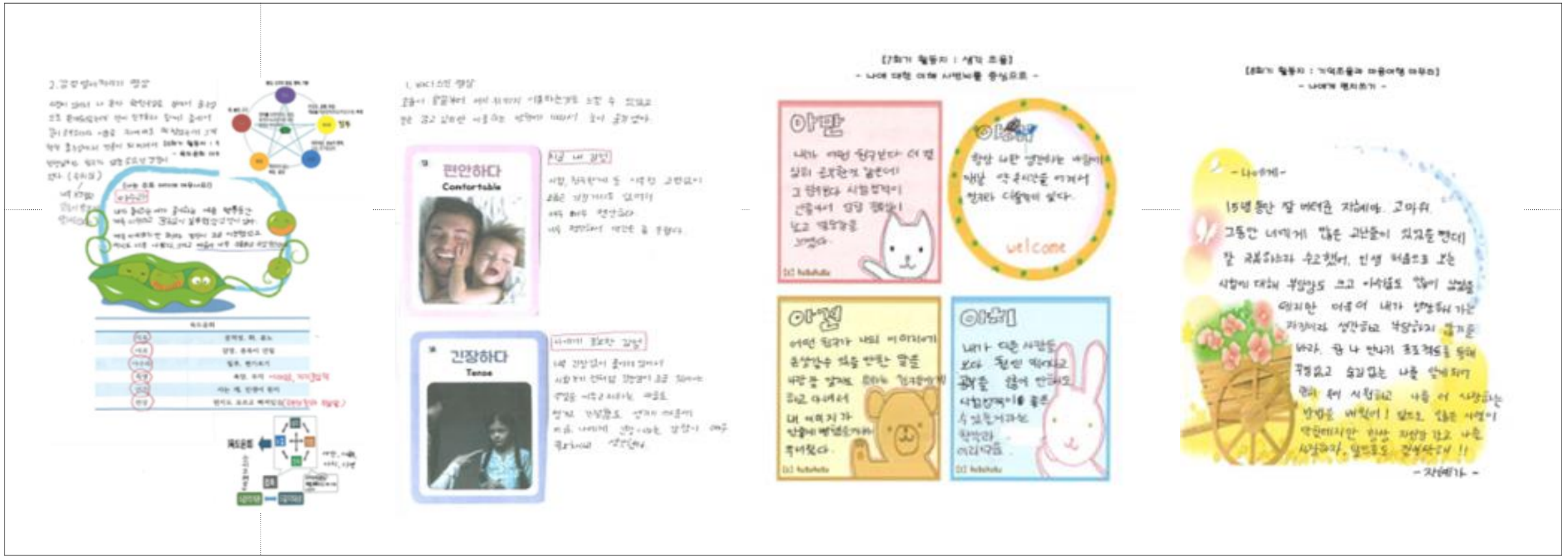
2. 연구방법(활동지1)

4) 참나만나기 명상프로그램 진행 과정 4



2. 연구방법(활동지1)

4) 참나만나기 명상프로그램 진행 과정 5



2. 연구방법

5) 측정도구

: 본 연구에서는 정서지능 척도와 마음챙김 주의자각 척도 활용함.

(1) 정서지능 척도

- 청소년용 정서지능 검사를 사용.
- 학생 스스로가 자신의 정서지능에 대해 보고하는 자기 보고식 측정 도구.
- 다섯 가지 하위 영역으로 나누어져 있으며 총 40문항(정서인식 및 표현능력, 감정이입 능력, 사고촉진 능력, 정서조절 능력 그리고 정서지식의 활용 능력)
- 정서지능 전체 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .816으로 나타났다.

2. 연구방법

<표 1> 정서지능 척도 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach'α
정서인식 및 표현	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31*, 36*	8	.715
감정이입	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32*, 37*	8	.684
정서의 사고 촉진	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38	8	.616
정서조절	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39	8	.629
정서 지식의 활용	5, 10*, 15*, 20*, 25*, 30, 35*, 40*	8	.697
정서지능 전체	**1- 40**	**40**	**.816**

* 역 문항

2. 연구방법

5) 측정도구

(2) 한국판 마음챙김 주의 자각 척도 (K-MAAS)

- '현재 일어나는 것에 대한 주의와 자각의 정도'라는 단일개념으로 구성됨.
- 질문지는 총 15개 문항으로 구성된 단일 요인의 척도.
- 문항구성 및 신뢰도 전체 Cronbach's α계수는 .910으로 나타났다.

<표 2> 마음챙김 주의자각 척도 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
마음챙김 주의 자각	1 - 15	15	.910

2. 연구방법

6) 분석방법

- NDT 개발자와 명상 및 상담 심리 전문가 집단을 구성하고, 수정 보완한 후 청소년을 위한 참나(眞我) 만나기 명상프로그램을 구안함.
- 청소년을 위한 참나(眞我) 만나기 명상프로그램의 효과를 검증하기 위해 질적, 양적 분석으로 결과를 도출.
- 양적 통계적 분석은 SPSS 22.0 통계 프로그램과 비모수적 통계 분석 방법을 활용.
- 실험집단과 통제집단의 동질성 검증을 위해 비모수적 통계 방법인 윌콕슨 순위 합 검증(Mann-Whitney Test)을 실시함.
- 집단 내 사전과 사후 점수를 비교 분석하기 위하여 윌콕슨 부호순위 검증(Wilcoxon signed-rank Test)을 실시함.

3. 연구결과

1) 동질성 검사

- 정서지능과 마음챙김 주의 자각의 동질성 검증 결과, 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나서 실험집단과 통제집단의 동질성을 확인함.

<표 3>실험집단과 통제집단의 정서지능 동질성 검증

하위영역	집단	M	SD	Z
정서지능 전체	실험집단 (N=14)	142.428	17.073	-.046
	통제집단 (N=14)	142.285	14.279	

<표 4>실험집단과 통제집단의 마음챙김 주의 자각 동질성 검증

하위영역	집단	M	SD	Z
마음챙김 주의 자각 전체	실험집단 (N=14)	57.714	15.862	-.253
	통제집단 (N=14)	55.642	13.065	

3. 연구결과-양적분석

2) 양적 분석

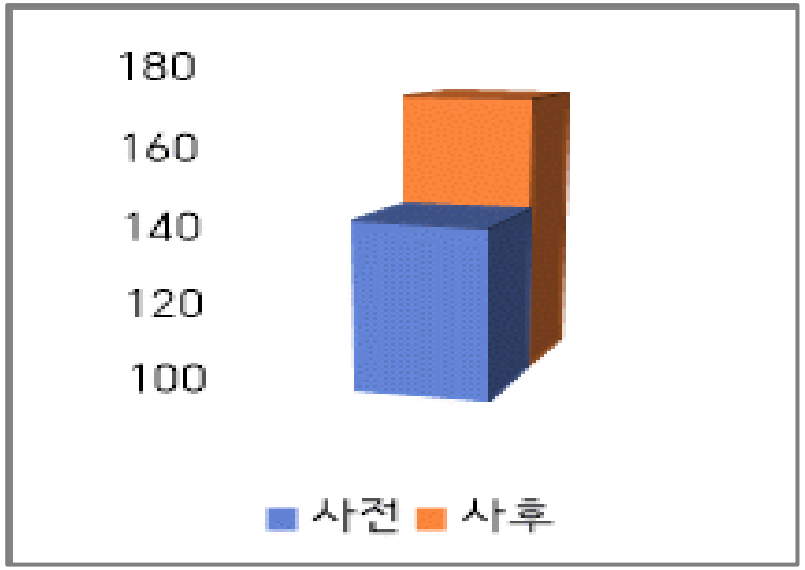
(1) 정서지능에 미치는 효과

- 정서지능 전체 집단 내 사전과 사후를 비교 한 결과
- 정서지능 전체에서는 실험집단에서 사전검사에 비해 사후검사에서 향상된 결과를 보임. 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다(Z=-3.234, p<.01).
- 통제집단에서는 사전, 사후검사 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타남 (Z=-1.729, p=.084).
- 따라서, 참나**(眞我)** 만나기 명상프로그램이 실험집단 청소년의 정서지능 전체 향상에 효과적이라는 것을 알 수 있음.

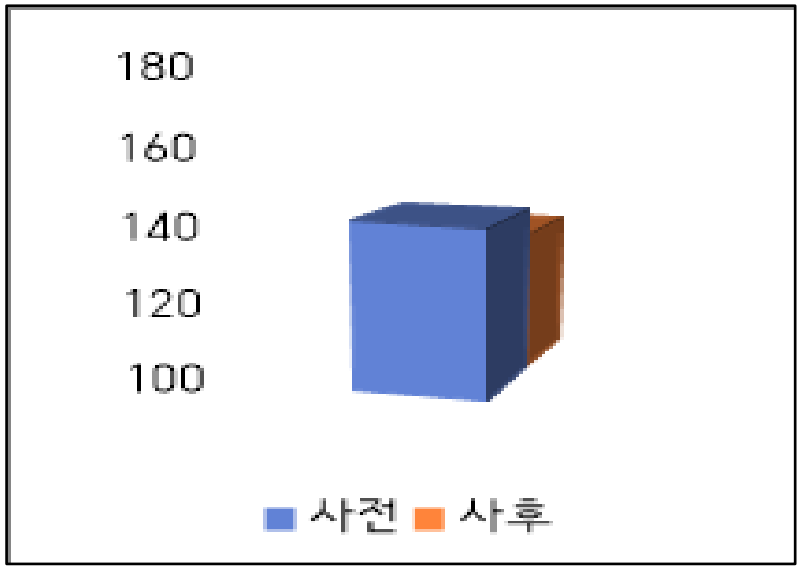
3. 연구결과-양적분석

<표 7> 정서지능 전체 집단 내 사전과 사후 비교 **p<.01

하위영역	집단	사전	사후	Z
		M(SD)	M(SD)	
정서지능 전체	실험집단 (N=14)	142.428(17.073)	170.785(10.941)	-3.234**
	통제집단 (N=14)	142.285(14.279)	136.071(12.578)	-1.729



[그림 1] 정서지능 전체
실험집단 내 사전과 사후



[그림 2] 정서지능 전체
통제집단 내 사전과 사후

3. 연구결과-양적분석

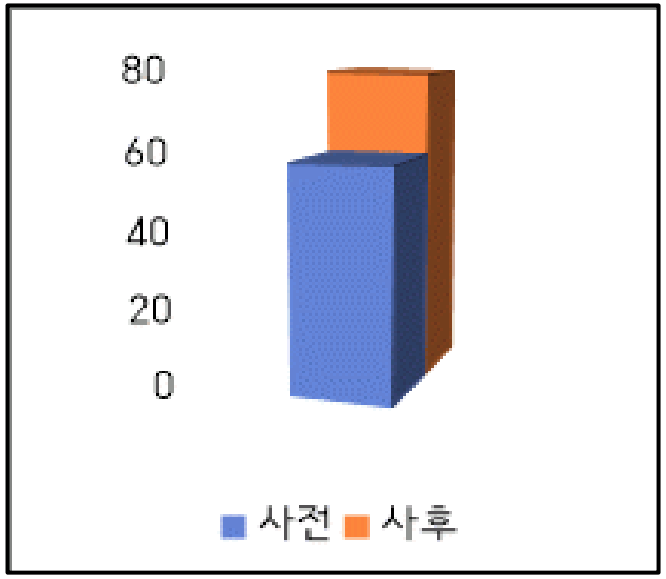
(2) 마음챙김 주의자각에 미치는 효과

- 마음챙김 주의 자각 집단 내 사전과 사후를 비교 한 결과,
- 마음챙김 주의 자각 전체에서는 실험집단에서 사전검사에 비해 사후검사에서 향상된 결과를 보였음. 통계적으로 유의미한 것으로 나타남($Z=-3.299$, $p<.01$).
- 반면에 통제집단에서는 사전, 사후검사 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타남($Z=-.510$, $p=.610$).
- 따라서, 참나 **(眞我)** 만나기 명상프로그램이 실험집단의 청소년의 마음챙김 주의 자각 향상에 긍정적 영향을 주었다는 것을 알 수 있음.

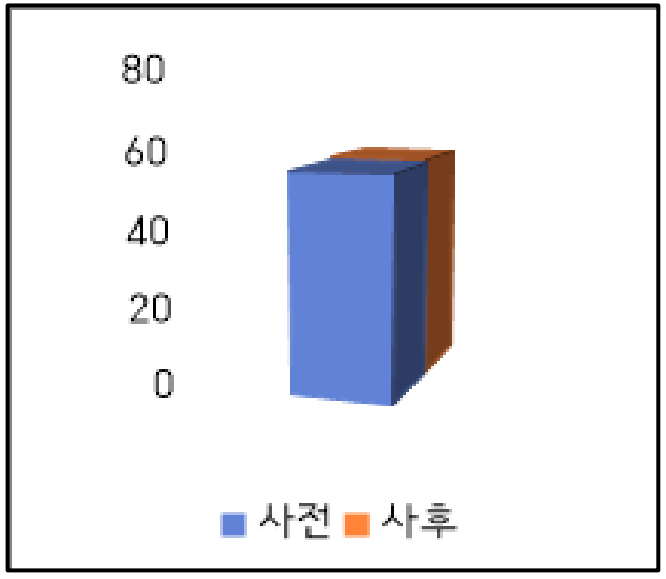
3. 연구결과 -양적분석

<표 8> 마음챙김 주의 자각 집단 내 사전과 사후 비교 **p<.01

하위영역	집단	사전	사후	Z
		M(SD)	M(SD)	
마음챙김 전체	실험집단 (N=14)	57.714(15.862)	78.142(15.862)	-3.299**
	통제집단 (N=14)	55.642(13.065)	56.214(13.004)	-.510



[그림 3] 마음챙김 주의 자각 실험집단 내 사전과 사후



[그림 4] 마음챙김 주의 자각 통제집단 내 사전과 사후

3. 연구결과-질적분석

3) 내용분석

- 청소년을 위한 참나(眞我) 만나기 명상프로그램의 내용 분석은 집단과 개인으로 나누어서 진행함.
- 통계적 검증에 따른 양적 결과를 보다 타당하게 해석하기 위해 연구자가 직접 기록한 활동 일지와 청소년들이 작성한 활동지, 면담 내용을 활용함.
- 프로그램 진행 중 선문답을 활용한 나누기를 내용 분석 자료로 활용함.
- 명상프로그램을 진행하며 녹취한 내용을 축어록으로 작성하여 청소년들의 정서 조율과 인지 조율로 구분하여 분석함.

3. 연구결과-내용분석

(1) 정서조율 : 몸과 마음이 느끼는 감정의 알아차림

명상을 하고 난 후에 의문점이 생겼다. 진짜 나는 누구지? 지금까지의 일들이 경험이었다면 나는 누구지? 머릿속이 혼란스럽고 속이 조금 답답하다.

내 감정인데도 이해하기가 좀 어렵고 알쏭달쏭한 것 같다.

나의 경험과 생각이 내가 아닌 것을 알고, 감정이 오묘하고, 이상해졌다.

나는 지금 아직도 떨린다. 내가 예전에 알아차렸다면 이런 경험이 없었을 텐데.. 그때 내가 왜 그랬는지, 약간 창피하다.

다른 사람의 평가가 나의 가치와는 상관이 없다는 것을 깨달았다.

내가 자주 화를 내고, 불안해하고, 누군가를 미워하는 마음이 심하다는 것을 알아차렸다.

나의 몸에서 내가 아까 명상을 할 때 모르고 너무 분노를 느낄만한 일을 생각해서 그런지 몸이 잠깐 화끈거리는 걸 느껴서 기분이 안 좋았다.

나는 호흡 명상을 할 때 머리가 불편하다는 걸 깨달았다. 그때 내 자신을 돌아보면서 몸의 불편함을 알게 되었고, 조금 차분해졌다.

나의 몸은 슬프거나 화가 났던 사건을 떠올리니 마음이 지끈 지끈한 감각을 느꼈다.

명상을 하면서 몸의 감각을 알아차린 것 같아 기쁜 마음이 들었다.

3. 연구결과-내용분석

(2) 인지 조율 : 생각과 기억의 알아차림

명상을 하면서 몸의 감각을 알아차린 것 같아서 기쁜 마음이 들었다. 내가 부끄러운 감정과 질투심을 느꼈다는 걸 깨닫자, 마음이 편안해졌는데 이런 것들이 놀랍다는 생각이 들었다.

지금 나 자신을 더 사랑하고, 친절하게 대해야겠다는 생각이 들었다.

지금 나는 앞으로 내 감정을 계속 알아차리고 바라봐 주고, 있는 그대로의 나를 인정해 주고 살아야겠다는 생각이 들었다.

내가 어떤 일 때문에 마음이 힘들고, 아프면 있는 그대로 이해하지 않고, 그냥 나를 비판하고 계속 불편한 상황을 떠올려서 나를 더 힘들게 한 것 같다. 이렇게 생각하고 나니 나 자신한테 미안한 마음이 들었다.

나는 예전에 나 자신보다 다른 사람이 나를 더 인정해 주길 바랐던 적이 많았다. 나도 이제 나 자신을 더 이해하고 인정해주면서 나를 더 아껴주고 따뜻하게 해줘야겠다는 것을 알았다. .

자신의 마음을 알아차리는 것이 도움이 된다는 것을 깨달았다.

마음을 알아차리면 내가 그 상황에서 조금 더 현명하게 해결할 수 있겠구나 하는 생각을 했다.

명상을 하면서 호흡을 하면 몸의 긴장이 풀리고, 마음이 평화로워진다는 것을 알게 되었다.

나를 더 아껴야겠다는 생각이 들었고, 나는 내가 생각하는 것보다 더 좋은 사람이라는 것을 깨달았다.

자신을 먼저 생각하고, 지금 나 자신을 더 사랑해 주고 남에게 더 이상 얽매이고 갈망하지 말자는 생각이 들었다.

4. 결론 및 제언

전문가 집단의 검증을 통해 자아초월 프로그램(NDT)을 청소년을 위한 참나 (眞我) 만나기 명상프로그램을 구안하고, 진행하였다.

본 프로그램을 실시한 후, 효과를 검증을 통해 실험집단에서 긍정적 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 참나**(眞我)** 만나기 명상프로그램은 청소년의 정서지능과 마음챙김 주의 자각에 긍정적인 효과가 있다고 결론 내릴 수 있다.

그러나 본 연구는 특정 지역과 중학생을 대상으로 선정하였는데, 연구 결과를 일반화 시키기에 한계가 있고, 고등학생까지 포함하며 다양한 지역의 청소년을 대상자로 선정하여 연구를 진행하는 것이 필요하다고 여겨진다.

4. 결론 및 제언

이와 같은 제한점에도 불구하고, 참나**(眞我)** 만나기 명상프로그램은 고통받고 있는 청소년들이 진정한 자아를 만나 행복할 수 있도록 도와주었다. NDT를 청소년에 맞게 응용 적용하여 괴롭거나 고통의 순간에 청소년들이 행복과 성장으로 전환할 수 있도록 방법을 가르쳐 주고자 했다는 점에서 의의가 있다고 할 수 있다.

앞으로 청소년을 위한 참나**(眞我)** 만나기 명상프로그램이 청소년들의 행복을 위해 학교 정규 수업과정이나 방과 후 활동, 청소년 상담센터에서 심리치유 방법으로 다양하게 활용될 수 있기를 기대해 본다.

또한 본 연구를 바탕으로 청소년을 대상으로 한 명상프로그램 연구가 계속 진행되기를 바란다.