



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(Vasubandhu)가 인간의 마음 구조 수행 과정을 30계송으로 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
(코로나 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 느낌 과 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 사변뇌 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

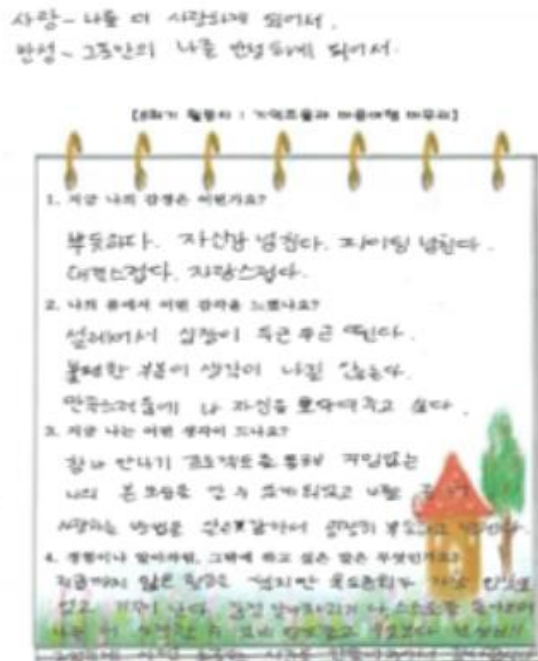


문지기 세우기
활동지 작성



활동지
작성하기

4) 참나만나기 명상프로그램 진행 과정 4



1. 현재 세 정권을 비교한 세
 화를.
 첫째 세가지 모두 존재했는
 것. 세는 통해 나 스스로
 나를 이해시켜 줌
 논 말하기 가능한
 상태이다.



2. 이 원리 설명하는 것

공간의 한 점이 정해지면
그 점을 중심으로 어떤 반경의 구와
구 표면에서 임의로 한 점을
잡아 보자.

[illegible]

[10월 4일 월요일 : 날씨 맑음]
 - 목요일(10월)에 맞춰 목요일 날씨도 그렇게 맑고 좋았음.
 날씨 좋은 하루! 기분 좋았음!

배출량: 2.300kg

제1회 : 논, 실, 조, 책, 물
제2회 : 자식 - 연서, 주리, 완안하는 마음자들
제3회 : 자아에 - 철학을 일으키는 자아대식
제4회 : 어릴적 - 모든 자식의 뿌리, 모든 것에 어릴적

잡지창간(創刊) 인사 주세재 인사 대청에 만남

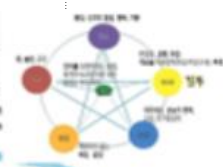
	지각자 (합계(거른 자))	지각대상 (아내(대일))	정형과 불	이유
1	는	보통/평해	보는 정형	편지
2	은	소리	듣는 정형	익지
3	고	달래	달래 않는 정형	비지
4	씨	양	양보하는 정형	결지
5	를	죽	감촉하는 정형	선지
6	아름/조	영자	종결하는 정형	대지
7	대니	서장하는 직을	카타르트 있고 일치하는 정형	하느님
8	자랑	복을 자랑	자랑하는 정형	자랑지

이제껏 쌓아온 24년 경력과 경험을 바탕으로, 모든 상하에 대해

2. 연구방법(활동지1)

4) 참나만나기 명상프로그램 진행 과정 5

2. 결과 및 논의

[illegible]

씨앗 875g
 잎새가 돋아나
 잎이 10cm
 자랐을 때

1. 콩을 씻고 찬물에 1시간 담가둔다.
 2. 삶아낸 콩을 찬물에 헹구고 물기를 빼준다.
 3. 삶아낸 콩을 찬물에 헹구고 물기를 빼준다.
 4. 삶아낸 콩을 찬물에 헹구고 물기를 빼준다.

목표종류	
직접	생략됨, 회, 공노
간접	당첨, 총독이 간접
유출	일부, 원가비지
복합	복합, 우리 수익률, 적자률
간접	이는 제, 간접이 할지
간접	원자도, 포로로 해적질함 (국가는 돈과 전쟁을)



1. wacc+소원-결합

고급이 될수록 배가 아파서 쉬어야 하는 것도 또한 수 있고요
또한 고고 심하면 아플 수도 있지만 이것까지 알아 줄게 있어요

12. $\frac{1}{2}$ or 50%

1. 1월 1일부터 1월 31일까지
 2. 2월 1일부터 2월 28일까지
 3. 3월 1일부터 3월 31일까지
 4. 4월 1일부터 4월 30일까지

4-00000 12/20 22/5

14쪽 3행 밑에서 줄여버려서
사실보다 전제할 것없이 조금 앞서는
주장을 -특히 2차대전 때-
행위, 부당함으로 공격한 데로써
비록 나치에 대한 감정이 매우
깊었음에도 불구하고

【2017 電験四上 A 問 3 参考】

- LPO에 대한 OAT의 사멸효과를 중심으로 -

아기
어떤 원리가 내의 머릿속에
흔들림을 세로 반쪽은 글로
바라볼 줄 알고 읽히는 친구들
같이 다해서
내 머릿속이
안녕히 평온하게
꼭어웠다.

이웃
 내가 다른 사람들
 보다 훨씬 멋있고
 귀찮을 줄여 반대로
 사립정액이 높을
 수 있을거라
 확신하
 어리석음

(주요인자 : 70%의 설명력) (중첩성 : 98%)

— 140879 增刊第 71 —

- 140-574 -

15년 동안 잘 버텨준 저세상에. 고마워.
그동안 네에게 많은 고난들이 있었을 텐데
잘 극복하니까 수고했어. 인생 해냈으니까
사람에 대해 부정감도 없고 이속들도 많이 없었을
데지안 머쓱이 내가 생각해서 기는
저지서라 생각하니까 부정감도 없지
나라. 곧 나 만나기 프로젝트 통해
걱정없고 슬기있는 나를 만나게
편히 쉼 쉬고 싶은 나를 더 사랑하
는 법을 배웠어! 앞으로 많은 사람이
말하지 못한 한숨 지상과 같은
진실과, 믿고도 진실과 같은

- 24(附)14 -

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 α 계수는 .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

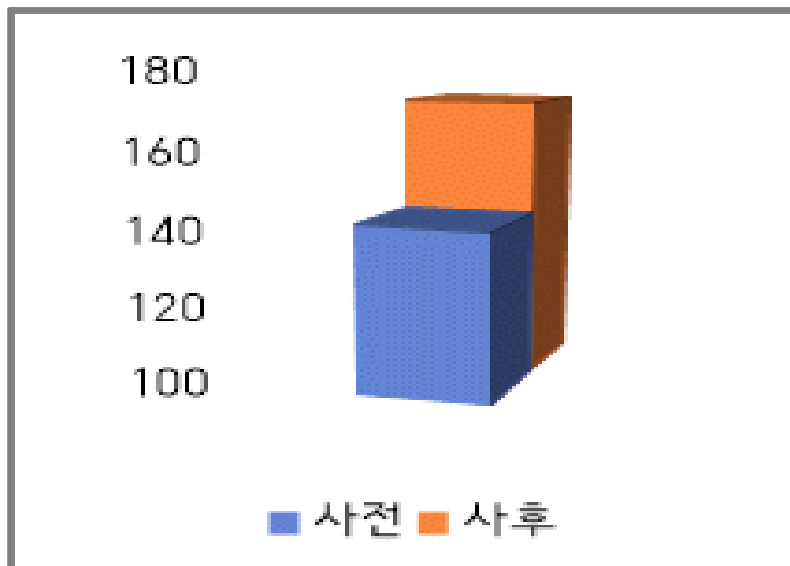
- 정서지능 전체 집단 내 사전과 사후를 비교 한 결과
- 정서지능 전체에서는 실험집단에서 사전검사에 비해 사후검사에서 향상된 결과를 보임. 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($Z=-3.234$, $p<.01$).
- 통제집단에서는 사전, 사후검사 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타남 ($Z=-1.729$, $p=.084$).
- 따라서, 참나(眞我) 만나기 명상프로그램이 실험집단 청소년의 정서지능 전체 향상에 효과적이라는 것을 알 수 있음.

3. 연구결과-양적분석

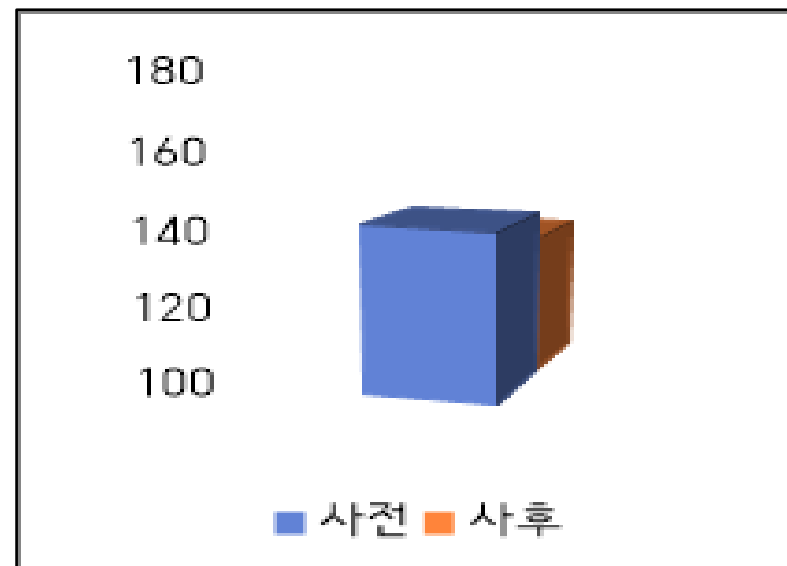
<표 7> 정서지능 전체 집단 내 사전과 사후 비교

**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

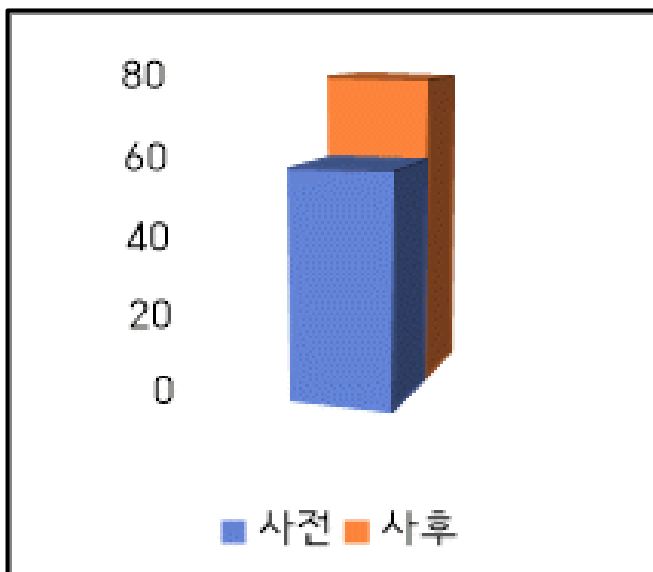
- 마음챙김 주의 자각 집단 내 사전과 사후를 비교 한 결과,
- 마음챙김 주의 자각 전체에서는 실험집단에서 사전검사에 비해 사후검사에서 향상된 결과를 보였음. 통계적으로 유의미한 것으로 나타남($Z=-3.299, p<.01$).
- 반면에 통제집단에서는 사전, 사후검사 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타남($Z=-.510, p=.610$).
- 따라서, 참나 (眞我) 만나기 명상프로그램이 실험집단의 청소년의 마음챙김 주의 자각 향상에 긍정적 영향을 주었다는 것을 알 수 있음.

3. 연구결과 -양적분석

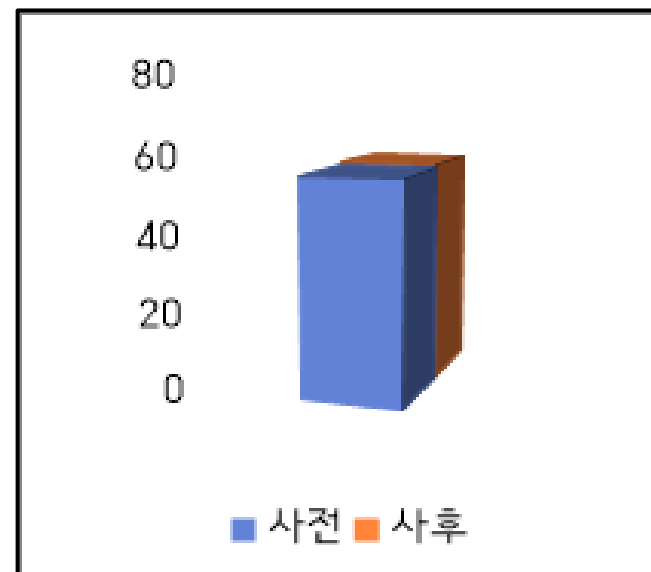
<표 8> 마음챙김 주의 자각 집단 내 사전과 사후 비교

**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

내 감정인데도 이해하기가 좀 어렵고
알쏭달쏭한 것 같다.

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

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

다른 사람의 평가가 나의 가치와는 상관이
없다는 것을 깨달았다.

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

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

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.

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.

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

지금 나 자신을 더 사랑하고, 친절하게 대해야겠다는 생각이 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..

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

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

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

자신의 마음을 알아차리는 것이 도움이 된다는 것을 깨달았다.

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

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 대상으로 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.