



Effects of Mind Subtraction Meditation-Based Youth Camp on Self Control, Consideration-Communication, and Community Spirit Using a Paired-Difference Test

Mi Ra Yun¹, In-Soo Lee², Na-Yeon Ki³, Yang-Gyeong Yoo⁴

¹*Red Cross College of Nursing, Chung-Ang University*

²*Department of Paramedic Science, Korea National University of Transportation*

³*Wonjong High School*

⁴*Department of Nursing, Kunsan National University*

ABSTRACT

The purpose of education is to enable individuals to fully demonstrate own intellectual, moral and emotional strengths in order to lead worthwhile life of living harmoniously within a community of people and nature. South Korea has one of the highest educational fervor in the world; and due to this, students' academic achievement is top-rated among OECD nations. However, their social interaction, happiness index, regard for others as well as ability to work with others were all rated at bottom-levels as the true value of education had become de-emphasized. This study examined the effects of a Mind Subtraction Meditation youth camp on self control, consideration-communication and community spirit of participants. The camp consisted of a 7-day overnight stay program held at the J Youth Training Center in N-city. Study participants were 327 students comprised of 192 elementary and 135 middle school students who attended the camp. Data were collected via self-reported questionnaires and analyzed using a paired t-test with SPSS 24.0. The results showed that self control, consideration-communication, and community spirit among elementary and middle school students were significantly increased after participating in the camp. This was significant because the result demonstrated symmetrical enhancement effects of meditation-based youth camp on self control for proper self-development, as well as consideration-communication and community spirit which are necessary virtues as members of a society.

© 2020 KKITS All rights reserved

KEYWORDS: Mind Subtraction Meditation, True Self Meditation, Self Control, Community Spirit, Consideration-Communication, Adolescent

ARTICLE INFO: Received 15 May 2020, Revised 2 June 2020, Accepted 11 June 2020.

*Corresponding author is with the Department of Nursing,
Kunsan National University, 558 Daehak-ro Gunsan-si

54150, KOREA.
E-mail address: ygyoo@kunsan.ac.kr

1. 서론

교육의 목적은 개인이 가진 지적, 도덕적, 정서적 능력을 최대한 발휘하여 사람과 이웃, 자연 공동체와의 조화로운 관계 속에서 가치 있는 삶을 영위할 수 있는 사람을 길러내는 것이다[1]. 우리나라는 세계적으로 유래 없는 높은 교육열로 인해 청소년의 학업성취도는 OECD 국가 중 최상위권을 유지하고 있지만, 행복지수나 타인을 배려하고 함께 일할 수 있는 ‘사회적 상호작용’능력은 최하위 수준으로 나타나는 등[2,3] 진정한 교육의 가치가 도외시되어 왔다.

그러나 청소년기의 높은 학업스트레스와 학교 폭력, 반사회적 행동 등이 사회적 문제가 되면서 인성교육의 중요성이 부각되었고 학업성취 뿐 아니라 인성과 도덕성, 사회성을 겸비한 교육이 이루어져야 한다는 공감대가 형성되게 되었다[4]. 2015년 인성교육진흥법 발효 이후에 본격적으로 교육계와 각 교육 현장에서는 인성교육의 개념 개발, 핵심덕목 규정 및 인성 함양을 위해 노력을 기울여 왔다.

한국교육개발원(Korean Education Development Institution; KEDI)의 연구보고서에 따르면 학생들의 인성 수준에서 가장 낮은 점수를 보인 덕목은 인내와 절제로 나타났으며, 그 다음으로 낮은 것은 자율, 배려, 민주시민의식 등이었다[5]. 또한 아동 및 청소년들이 갖춰야 할 인성 요소 중 가장 부족하다고 생각되는 덕목으로 초등학교 교사는 배려, 대화 및 소통능력을 꼽았으며, 중학교 교사는 배려 및 존중을, 초·중학생과 학부모는 모두 감정 조절의 어려움이 가장 크다고 응답하였다[6]. 따라서 본 연구에서는 중요한 핵심 인성덕목인 자기조절, 배려·소통, 공동체의식의 의미와 중요성을 고찰하고 그것을 향상시키기 위한 인성교육프로그램의 효과를 검증해 보고자 한다.

먼저, 자기조절(self-control)이란 목표달성을 위해 한 개인의 인지, 행동, 정서를 적절하게 조절하는 능력이다[7]. 자신의 사고와 행동을 조절하는 능력은 한 개인의 학습, 사회성 발달에 중요한 역할을 한다. 높은 자기조절력은 성공적이고 건강한 삶에 기여하는 행동들로 이어지며[8-11], 사회정서적 유능성을 향상시키는 반면[12], 자기조절에 실패할 경우에 충동적 또는 습관적으로 행하는 문제행동을 초래하게 될 수 있다[13]. 따라서 자기조절능력은 아동 및 청소년이 사회적으로 요구되는 행동을 인식하고, 한 사회의 책임감 있는 일원으로 생활해 나가는 데 중요한 능력 중에 하나이다[14].

배려(consideration)란 도와주거나 보살펴 주려고 마음을 쓰는 것을 의미한다. 배려는 타인과의 관계에서 관심과 존경을 보여주는 행동이며, 타인과 신뢰 관계를 쌓고 의미 있는 상호작용을 하는 특성이다[15]. 소통(communication)은 개방성(openness)과 유사한 개념으로 고정관념이나 폐쇄된 생각을 하지 않고 다양한 생각을 수용하는 것이다[16]. 즉, 사회적 인식으로서의 ‘배려’와 대인관계에서의 ‘소통’이라는 덕목은 다양한 상황과 장소에서 타인의 생각, 감정, 관점을 이해하고 파악하며 긍정적인 관계를 형성하고 유지하는 능력과 관계가 있다[17]. 아동과 청소년은 인간관계가 깨어지거나 손상되는 데서 오는 관계의 좌절을 제대로 극복하지 못하고 비행이나 폭력에 빠져드는 일들이 많으므로[18], 인간관계의 기본이 되는 배려와 소통은 아동 및 청소년에게 더욱 중요한 덕목이라 하겠다.

공동체의식(community spirit)이란 청소년의 삶의 만족도와 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치며[19] 청소년의 우울이나 사회적 위축, 학교생활적응간의 관계에서 조절 효과의 역할을 한다[20]. 아동기와 청소년기의 인성발달이 개인에서 대인관계로, 다시 사회로 확대된다고 보면 개인의 자기조절 능력, 대인관계를 위한 배려·소통, 사회적 역량을 키

우는 공동체의식을 향상시키기 위한 다양한 활동 프로그램이 아동 및 청소년기에 제공되어야 한다.

본 연구에서 인성교육을 위해 활용된 중재는 명상기반 인성캠프이다. 명상은 아동 및 청소년의 인성 함양과 개인의 품성, 사회성 증진에 효과적이기 때문에 세계적으로 많은 교육현장에서 다양하게 활용되고 있으며[21], 국내에서도 초등 및 중·고등학교의 다양한 교육 현장에서 활용되어 학생들의 우울, 불안, 공격성 등 부정적 정서를 감소시키고 자아존중감, 행복감 등의 긍정적 정서를 증가시키며 자기조절능력 및 자기효능감 향상[22-24], 또래 관계 증진 및 사회성 발달에 효과가 있음이 보고되었다[25]. 이러한 결과를 바탕으로 국내에서는 2018년 교육부 인성교육 프로그램으로 인증된 명상 수업이 중학교에서 제공되고 있으며[26], 그 결과 자기성찰과 수업집중력 및 행복지수를 향상시켰다는 결과를 보고하기도 하였다[27].

아동과 청소년을 위한 효과적 인성교육에 대한 과학적 검증은 계속되어야 하며, 그를 바탕으로 더 안전하고 흥미로우며 교육적인 프로그램이 교육현장에 활용되어야 한다. 따라서 본 연구에서는 방학 기간 중에 실시되는 명상기반 인성캠프의 하나인 ‘청소년인성캠프 마음빼기명상’의 효과를 검증하고자 한다. 특히 초등학생과 중학생 시기에 중요하지만 부족하다고 알려진 덕목인 자기조절, 배려·소통 및 공동체의식에 미치는 효과를 중심으로 그 효과를 검증하고자 한다.

본 논문의 구성은 다음과 같다. 제 2장에서는 연구방법을 살펴본다. 제 3장에서는 연구결과를, 제 4장에서는 논의를, 제 5장에서는 결론을 기술한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 명상캠프 프로그램이 초등학생과 중학생의 자기조절, 배려·소통 및 공동체의식에 미치는 효과를 파악하기 위하여 단일군 전·후 유사실험 설계를 이용하였다.

2.2 연구대상자

연구대상자는 2020년 1월 5일부터 11일까지와 1월 12일에서 18일까지 2회에 걸쳐 진행된 6박 7일간의 명상기반 청소년 인성캠프에 참여한 초등학생 및 중학생 전체이며, 본 연구의 목적을 이해하고 참여하기를 스스로 동의한 337명 중 설문에 불성실하게 응답한 10명을 제외한 327명의 자료를 최종 분석에 이용하였다.

연구대상자의 선정기준은 다음과 같다.

· ‘청소년인성캠프 마음빼기명상’ 프로그램에 참여한 초등학교 3학년에서 중학교 3학년 사이의 아동 및 청소년

· 연구의 목적과 취지 및 방법에 대한 설명을 듣고 스스로 동의한 자

연구대상자의 제외기준은 다음과 같다.

· 급·만성질환, 또는 정신질환 등을 진단받거나 약물을 복용하고 있는 자

2.3 연구도구

2.3.1 자기조절

자기조절은 현주 등(2014)[5]이 개발한 한국교육개발원(KEDI) 인성검사의 자기조절 6문항으로 측정된 점수를 의미한다. 응답은 Likert 방식의 5점 척도를 사용하였고 점수가 높을수록 자기조절이 높은 것을 나타낸다. 원 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .83 이었고 본 연구에서는 .91 이었다.

2.3.2 배려·소통

배려·소통은 현주 등(2014)[5]이 개발한 한국교육개발원(KEDI) 인성검사의 배려·소통 10문항으로 측정한 점수를 의미한다. 응답은 Likert방식의 5점 척도를 사용하였고 점수가 높을수록 배려·소통 정도가 높은 것을 의미한다. 원 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .89 이었고 본 연구에서는 .91 이었다.

2.3.3 공동체의식

공동체의식은 송인옥(2003)의 민주시민의식 도구를 김인자(2006)[28]가 재설계하여 사용한 16문항을 캠프 프로그램에 적합한 문구로 일부 수정하여 사용하였다. 5점 Likert 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 공동체의식이 높은 것을 의미한다. 김인자의 연구(2006)에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .93 이었고, 본 연구에서는 .89 이었다.

2.4 명상캠프 프로그램

본 연구에서 사용된 중재는 방학기간을 이용하여 6박 7일 동안 숙식형으로 진행되는 명상기반 청소년 캠프 프로그램으로서, 2018년 여성가족부로부터 청소년수련활동 인증프로그램으로 인가받은 '청소년인성캠프 마음빼기명상'이다. 캠프는 N시에 위치한 J 청소년 수련시설에서 진행되었고 1차는 2020년 1월 5일부터 11일까지, 2차는 1월 12일부터 18일까지 총 2차례에 걸쳐 진행되었다.

마음빼기명상(Mind Subtraction Meditation)은 우명(2008; 2011; 2013)[29-31]의 마음수련 명상에 기반을 둔 것으로, 교육학전공 교수, 정신건강의학과 전문의, 및 현직 교사 등으로 구성된 캠프 연구진에 의해 학생의 발달단계에 맞게 개발된 프로그램이다. 자기의 삶을 돌아보는 성찰을 통해서(self-reflection) 부정적인 마음을 버리고(mind

subtraction) 참된 본성의 마음을 찾는다(finding true self)는 것이 기본 원리이다[24].

캠프 기간동안 모든 학생들에게 하루 세 번의 식사와 한 번의 간식, 세 번의 휴식 및 취침 시간이 주어졌고, 명상을 기반으로 한 활동과 더불어 학생의 흥미와 발달수준에 맞는 체험활동과 동아리 활동도 함께 제공되었다. 하루 전체 일과 중에서 명상관련 프로그램은 약 290분 제공되었는데, 명상 방법을 명확히 인지할 수 있도록 하는 명상 전문가의 마음특강(60분), 숨겨진 자기 마음을 찾게 하는 활동명상(70분), 마음을 본격적으로 성찰하고 부정적인 마음을 버리는 마음빼기명상(70분), 그리고 마음을 열고 생각을 나누는 나눔명상(90분) 등으로 구성되었다<표 1>.

표 1. 청소년인성캠프 마음빼기명상 프로그램
Table 1. The program of Mind Subtraction Meditation in Youth Personality Camp

	D1	D2	D3	D5	D5	D6	D7
7:30 -9:00		Breakfast					
9:00 -10:00		Lecture on meditation					
10:00 -11:10		Activity meditation				Club activities	home coming
11:10 -12:20		Subtraction meditation					
12:20 -14:30		Lunch and break					
14:30 -15:40		Experience activities			Personal time		
15:40 -17:20	Arrival	Club activities					
17:20 -20:00		Break and dinner					
20:00 -21:30	OT	Sharing meditation			Camp fire		
21:30-		Personal time and bedtime					

프로그램은 처음 캠프에 참여하는 기초반과 1회 이상 참여한 경험이 있는 심화반으로 나누어 운영

되었는데, 두 반 모두 전체 일정은 같았으며 명상 관련 활동인 마음특강, 활동명상, 빼기명상, 나눔명상 시간에는 명상반의 진도에 맞게 프로그램의 내용이 달리 운영되었다.

2.5 자료수집 방법

자료수집은 2020년 1월 5일부터 11일까지 진행된 1차 캠프와 1월 12일부터 18일까지 진행된 2차 캠프에서 모두 자가보고형 설문지를 이용하여 진행되었다. 먼저 사전검사는 학생들이 입소한 첫날 저녁 오리엔테이션과 안전교육을 마치고 난 후 휴식시간에 실시되었고 사후검사는 6박 7일간의 일정을 마친 후 퇴소하기 전날 저녁 퇴소식이 있기 전 휴식시간에 실시되었다. 프로그램은 2일차 오전에 시작하여 6일차 저녁에 종료하는 일정이었으며 그중에서 명상 관련 활동은 마음특강, 활동명상, 빼기명상, 나눔명상의 시간을 모두 합하여 약 총 20시간의 명상이 제공되었다.

2.6 자료분석

자료 분석은 SPSS WIN 24.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며 각 변수에 대한 분석방법은 다음과 같다. 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율을 사용하였다. 명상 캠프 전·후의 연구변수의 차이는 평균과 표준편차, paired t-test를 사용하였다. 명상 캠프 전·후의 학교급별, 명상급별 및 성별 등의 집단 간 효과의 차이는 t-test를 이용하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성 및 동질성 검증

연구대상자는 초등학생이 총 192명, 중학생이 135명으로 초등학생이 더 많았다. 이를 명상급별로 나누어 보면, 초등학생의 경우 기초반이 110명(57.3%), 심화반은 82명(42.7%)으로 기초반이 더 많았다. 중학생의 경우는 명상기초반이 77명(57.0%), 심화반이 58명(43.0%)으로 역시 기초반이 조금 더 많았다. 성별 분포는 각 반마다 차이가 있었으나, 전체적으로는 여학생 총 174명, 남학생 153명으로 여학생이 약간 더 많았다<표 2>.

표 2. 연구대상자의 일반적 특성
Table 2. General characteristics of the study subjects
(N=327)

School	Level of meditation	n(%)	Sex	n(%)
Elementary	Basic class	110(57.3)	M	29(26.4)
			F	81(73.6)
Student (n=192)	Advanced class	82(42.7)	M	49(59.7)
			F	33(40.3)
Middle student (n=135)	Basic class	77(57.0)	M	52(67.5)
			F	25(32.5)
	Advanced class	58(43.0)	M	23(39.7)
			F	35(60.3)

연구대상자의 명상단계별 종속변수에 관한 동질성 검증 결과는 <표 3>과 같다. 초등학생의 경우 기초반과 심화반에 따라 종속변수의 사전값에 차이가 있는지 검증한 결과, 모든 종속변수에서 동질한 것으로 나타났다. 중학생의 경우 기초반과 심화반에 따라 종속변수의 사전값에 차이가 있는지 검증한 결과, 자기조절($t=-3.120, p=.002$)과 배려·소통($t=-2.657, p=.009$)은 심화반이 기초반에 비해 사전값이 유의하게 높았고 공동체의식은 동질한 것으로 나타났다<표 3>.

표 3. 명상단계별 종속변수의 동질성 검증
Table 3. Homogeneity test of dependent variables by meditation stage

(N=327)

School	Level of meditation	Pre	t (p)
		M±SD	
Elementary Student (n=192)	SC ¹⁾	Basic class	.151 (.880)
		Advanced class	
	CC ²⁾	Basic class	1.466 (.144)
		Advanced class	
	CS ³⁾	Basic class	1.706 (.090)
		Advanced class	
Middle student (n=135)	SC ¹⁾	Basic class	-3.120 (.002)
		Advanced class	
	CC ²⁾	Basic class	-2.657 (.009)
		Advanced class	
	CS ³⁾	Basic class	-.930 (.354)
		Advanced class	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

¹⁾ SC: Self Control

²⁾ CC: Consideration-Communication

³⁾ CS: Community Spirit

3.2 명상기반 인성캠프가 초등학생의 자기조절, 배려·소통 및 공동체 의식에 미치는 효과

명상기반 인성캠프가 초등학생에게 미치는 효과를 명상급별, 즉 명상기초반과 명상심화반으로 나누어 분석하였다.

명상기초반의 경우에 자기조절은 캠프 전 3.70(±.77)점에서 캠프 후 4.02(±.79)점으로 유의하게 증가하였으며(t=-5.201, p<0.001), 배려·소통은 캠프 전 3.94(±.86)점에서 캠프 후 4.08(±.72)점으로 유의하게 증가하였고(t=-2.016, p=.046), 공동체의식은 캠프 전 4.05(±.60)점에서 캠프 후 4.18(±.66)점으로 유의하게 증가하였다(t=-2.257, p=.026)<표 4>.

명상심화반의 경우에 자기조절은 캠프 전 3.67(±.83)점에서 캠프 후 3.95(±.74)점으로 유의하게 증가하였으며(t=-3.764, p<.001), 배려·소통은 캠프 전 3.76(±.74)점에서 캠프 후 4.00(±.72)점으로 유의하게 증가하였고(t=-3.321, p<.001), 공동체의식은 캠프 전 3.89(±.63)점에서 캠프 후 4.28(±.65)점으로 유의하게 증가하였다(t=-6.601, p<.001)<표 4>.

표 4 명상기반 인성캠프가 초등학생의 자기조절, 배려·소통 및 공동체 의식에 미치는 효과

Table 4. Effects of Mind Subtraction Meditation program on self control, consideration-communication, and community spirit of elementary school students

(N=192)

Variables		Pre	Post	t (p)
		M±SD	M±SD	
SC ¹⁾	Basic class	3.70±.77	4.02±.79	-5.201 (<.001***)
	Advanced class	3.67±.83	3.95±.74	-3.764 (<.001***)
CC ²⁾	Basic class	3.94±.86	4.08±.72	-2.016 (.046*)
	Advanced class	3.76±.74	4.00±.72	-3.321 (<.001***)
CS ³⁾	Basic class	4.05±.60	4.18±.66	-2.257 (.026**)
	Advanced class	3.89±.63	4.28±.65	-6.601 (<.001***)

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

¹⁾ SC: Self Control

²⁾ CC: Consideration-Communication

³⁾ CS: Community Spirit

3.3 명상기반 인성캠프가 중학생의 자기조절, 배려·소통 및 공동체 의식에 미치는 효과

명상기반 인성캠프가 중학생에게 미치는 효과를 명상급별, 즉 명상기초반과 명상심화반으로 나누어 분석하였다.

명상기초반의 경우 자기조절은 캠프 전 3.68(±.74)점에서 캠프 후 3.75(±.86)점으로 유의한 증가를 보이지 않았고($t=-.825, p=.412$), 배려·소통 역시 캠프 전 3.76(±.76)점에서 캠프 후 3.85(±.80)점으로 유의한 증가를 보이지 않았다($t=-1.187, p=.239$). 반면, 공동체의식은 캠프 전 3.86(±.68)점에서 캠프 후 4.11(±.77)점으로 유의하게 증가하였다($t=-3.200, p=.002$) <표 5>.

명상심화반의 경우 자기조절은 캠프 전 4.07(±.74)점에서 캠프 후 4.30(±.71)점으로 유의하게 증가하였으며($t=-2.659, p=.010$), 배려·소통은 캠프 전 4.10(±.73)점에서 캠프 후 4.36(±.62)점으로 유의하게 증가하였고($t=-3.364, p<.001$), 공동체의식은 캠프 전 3.98(±.86)점에서 캠프 후 4.37(±.69)점으로 유의하게 증가하였다($t=-3.788, p<.001$) <표 5>.

표 5. 명상기반 인성캠프가 중학생의 자기조절, 배려·소통 및 공동체 의식에 미치는 효과

Table 5. Effects of Mind Subtraction Meditation program on self control, consideration-communication, and community spirit of middle school students

(n=135)

Variables		Pre	Post	t (p)
		M±SD	M±SD	
SC ¹⁾	Basic class	3.68±.74	3.75±.86	-0.825 (.412)
	Advanced class	4.07±.74	4.30±.71	-2.659 (.010*)
CC ²⁾	Basic class	3.76±.76	3.85±.80	-1.187 (.239)
	Advanced class	4.10±.73	4.36±.62	-3.364 (<.001***)
CS ³⁾	Basic class	3.86±.68	4.11±.77	-3.200 (.002**)
	Advanced class	3.98±.86	4.37±.69	-3.788 (<.001***)

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

1) SC: Self Control

2) CC: Consideration-Communication

3) CS: Community Spirit

3.4 명상기반 인성캠프 효과의 집단간 차이 비교

표 6. 명상기반 인성캠프 효과의 집단간 차이 비교
Table 6. Comparison of the effects of Mind Subtraction Meditation program according to the groups

(N=327)

Variables		Elementary students	Middle students	t (p ^a)
		M±SD ⁴⁾	M±SD ⁴⁾	
SC ¹⁾	Basic class	.32±.64	.07±.72	2.497 (.013*)
	Advanced class	.27±.65	.23±.67	.333 (.739)
	t (p ^b)	.522 (.602)	-1.357 (.177)	
CC ²⁾	Basic class	.14±.74	.09±.67	.499 (.618)
	Advanced class	.24±.65	.26±.59	-.210 (.834)
	t (p ^b)	-.913 (.363)	-1.533 (.128)	
CS ³⁾	Basic class	.13±.62	.25±.68	-1.199 (.232)
	Advanced class	.38±.53	.39±.79	-.086 (.932)
	t (p ^b)	-2.938 (.004***)	-1.132 (.260)	

* p<.05 ** p<.01 *** p<.001

1) SC: Self Control

2) CC: Consideration-Communication

3) CS: Community Spirit

4) Mean difference between pre and post score

^a Compared the mean difference between elementary school students and middle school students

^b Compared the mean difference between basic class and advanced class

명상기반 인성캠프의 효과가 학교급별 또는 명상급별로 차이가 있는지를 비교하기 위해서, 각 집단 내 명상 전-후의 차이값을 집단간 비교하였다.

먼저, 학교급별로, 즉 초등학생인지 중학생인지에 따라 명상캠프의 효과에 차이가 있는지 분석한 결과, 대부분의 변수에서 유의한 차이는 보이지 않았으나, 기초반의 자기조절 영역에서만 차이를 보였다. 즉, 초등학생이 중학생보다 기초반의 명상 후 자기조절력 향상이 더 큰 것으로 나타났다($t=2.497, p=.013$) <표 6>.

다음 명상급별로, 즉 명상기초반인지 심화반인지에 따라 명상캠프의 효과에 차이가 있는지 분석한 결과, 대부분의 변수에서 유의한 차이는 보이지 않았으나, 초등학생의 공동체의식에서만 차이를 보였다. 즉, 명상심화반이 명상기초반보다 초등학생의 명상 후 공동체 의식 향상이 더 커진 것으로 분석되었다($t=-2.938, p=.004$) <표 6>.

3.5 명상기반 인성캠프 효과의 성별 차이 비교

명상기반 인성캠프의 효과가 성별로 차이가 있는지를 비교하기 위해서, 명상 전-후의 차이값을 성별간 비교 분석하였다. 그 결과, 대부분의 변수에서 유의한 차이는 보이지 않았으나, 초등학생 명상 심화반의 경우에만 성별 차이를 보였다. 즉, 여학생이 남학생보다, 초등학생 명상심화반의 경우 명상 후 공동체의식 향상이 더 큰 것으로 나타났다($t=-2.162, p=.034$) <표 7>.

4. 논의

본 연구는 ‘청소년인성캠프 마음빼기명상’이 초등학생과 중학생의 자기조절, 배려소통 및 공동체의식에 미치는 효과를 검증하고자 시행되었으며, 먼저 본

연구에서 측정된 효과변수들에 대해 논의하고자 한다.

표 7. 명상기반 인성캠프 효과의 성별 차이 비교
Table 7. Comparison of the effects of Mind Subtraction Meditation program according to gender

(N=327)

Variables			M	F	t (p)
			M±SD ⁴⁾	M±SD ⁴⁾	
SC ¹⁾	Elementary	Basic	.47±.56	.26±.66	1.495 (.138)
		Advanced	.26±.53	.29±.81	-.257 (.798)
	Middle	Basic	.05±.68	.10±.80	-.270 (.788)
		Advanced	.30±.78	.19±.59	.660 (.512)
CC ²⁾	Elementary	Basic	.09±1.17	.16±.54	-.408 (.684)
		Advanced	.19±.65	.31±.66	-.780 (.437)
	Middle	Basic	.13±.67	.01±.66	.719 (.474)
		Advanced	.34±.72	.21±.49	.869 (.389)
CS ³⁾	Elementary	Basic	.26±.57	.09±.63	1.243 (.217)
		Advanced	.28±.52	.53±.51	-2.162 (.034*)
	Middle	Basic	.18±.77	.40±.40	-1.586 (.117)
		Advanced	.34±.78	.43±.81	-.402 (.689)

* $p<.05$ ** $p<.01$ *** $p<.001$

1) SC: Self Control

2) CC: Consideration-Communication

3) CS: Community Spirit

4) Mean difference between pre and post score

첫째, ‘자기조절’에 대해 살펴보면, 초등학생의 경우 기초반과 심화반 모두 명상캠프 후에 자기조절이 유의하게 증가하였다. 그러나 중학생의 경우 기초반에서는 캠프 전-후에 유의한 차이가 없었고 심화반에서만 명상 후 유의하게 증가한 것으로 나타났다.

자기조절이란 어린 시절부터 꾸준히 발달되어야

하는 중요한 정신적 기제로서, 사람이 살아가는데 필요한 규칙이나 목표에 맞게 자신을 조절하는 자아의 능력을 일컫는다[32]. 청소년기는 많은 것을 결정하고 계획하고 인내하면서 성장과 발달을 이루어가는 시기로서, 자기조절이 실패될 때 중독이나 범죄, 많은 심리적 문제를 경험하게 된다[33]. 특히 스마트폰, 게임, 폭력이나 성적자극 등에 노출되기 쉬운 현대 사회에서 청소년의 자기조절력 향상은 매우 중요한 인성 과제라 하겠다. 자기조절을 키울 수 있는 여러 방법들이 초·중고 학생들의 교육현장에서 활용되고 있다. 본 연구와 같은 마음빼기명상을 활용한 연구로는 수업, 또는 캠프 형태로 제공된 명상 후에 청소년의 감정조절, 충동조절, 문제해결능력 등이 향상되었고[34,35], 인터넷 사용에 대한 자기조절 능력이 향상되었다[24]는 보고 등이 있다. 그 외에도 마음챙김명상[36,37], 뇌교육 명상[38], ‘심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation) 인성교육프로그램’[39] 등 다양한 명상관련 프로그램들이 중학생, 학교폭력 가해 청소년 등의 자기조절력 향상에 도움이 되었다는 결과를 보고하고 있다.

명상훈련 후 자기조절력이 향상되는 이유에 대해 서신자(2015)[40]는 명상을 통해 자신의 문제를 새롭고 균형 잡힌 전체적 관점에서 바라보게 되며, 창의적이고 지혜로운 문제해결을 가능하게 해주기 때문이라고 하였다. 또 자기조절 능력이 뛰어난 사람들의 뇌는 전두엽의 활성화가 큰 특징을 보이는데[41], 명상 훈련을 통해 다른 외적인 것을 생각하지 않고 자신의 감각에 집중함으로써 자기감정을 자각하고 통제할 수 있게 되기 때문이라고 설명하였다[42].

둘째, 배려·소통 덕목을 살펴보면, 초등학생의 경우 명상 기초반과 심화반 모두 명상캠프 후에 유의하게 상승했으나, 중학생의 경우 기초반에서는 유의한 차이가 없었고 심화반에서만 명상 후 유의

한 상승을 보였다. 본 연구에서 사용한 것과 같은 마음빼기명상으로 유사한 결과를 보인 연구로는 초등학생과 중학생의 학교수업으로 제공되었거나 [27,43], 청소년 캠프 참가 후에 초, 중등생의 배려가 증가하였다는 보고[35], 유치원이나 초등학교에서 적용했을 때, 부딪힘이 줄어들고 서로 배려하고 양보하는 모습의 변화가 관찰되었다고 한 보고 [44,45] 등이 있다. 그 외에도 청소년을 대상으로 수행된 다른 명상법들로는 ‘심심풀이 M3 (Meta-Mind Meditation) 인성교육프로그램’에서 중학생의 배려·소통 인성덕목이 향상되었다는 보고 [39], 다도명상이 유아의 배려와 사회성 향상, 자기조절에 효과가 있었다는 보고[46], 뇌교육 기반 인성놀이 프로그램이 초등학생의 배려·소통, 자기조절 등 다양한 인성영역에서 효과가 있었다는 보고[47] 등은 본 연구와 유사한 결과임을 알 수 있었다.

배려와 소통은 타인과 대인관계를 맺고 의사소통하는 능력과 밀접한 관계가 있는데[17], 특히 자아중심성이 강한 청소년기에 더욱 중요하다. 특히 중학생 시기는 자신의 가능성과 가치 등에 대해 고민하며 자아정체성을 확립하게 되는 시기로서, 자신의 생각과 관념 속에 지나치게 빠져 자신의 생각만이 옳다고 생각하는 자아중심성을 보이는 시기이기 때문에[48] 타인에 대한 배려와 소통 함양을 통해 자아중심성에서 벗어나 건강한 자아정체성을 확립하도록 돕는 인성교육은 매우 중요하다고 사료된다.

마지막으로 공동체의식은 초등학생과 중학생 그룹에서 기초반과 심화반 모두 명상캠프 후에 유의하게 증가하였다. 공동체의식이라는 변수로 효과를 측정하는 연구가 제한적이므로 유사한 개념으로 확장하여 선행연구를 살펴보았을 때, 마음빼기명상을 초등학교 저학년의 학급 수업으로 진행 시 공동체의식이 향상되고[49], 초등학생과 중고등학생의 환경의식 및 환경태도에 긍정적 변화를 주었으며[50],

대학생의 세계시민의식 함양에 효과적이었다[51]는 보고가 있다. 질적연구로서 중학생의 명상 수업 효과로 학습이나 행사에 방관자 없이 대다수의 학생이 참여하는 모습을 보이고[52], 초등학교의 학급분위가 서로 협동적이며 친구들을 소외시키지 않고 밝은 분위기로 변했다는 보고[53] 등이 있다. 명상 이외 다른 프로그램의 결과들로는 온라인 토론을 활용한 가치탐구프로그램이 중학생의 민주시민으로서의 공동체의식의 향상을 가져왔고[28], 초등학교 저학년에게 적용한 협동게임이 공동체의식을 향상시켰다는 보고[54] 등이 있다.

공동체의식이란 구성된 간 느끼는 소속감이나 유대감을 말하는 것으로, 공동체의 유지·발전을 위해 구성원으로서 개인이 가져야 할 책임과 권리의식, 개인의 이익보다는 공동체의 이익을 중시하는 태도와 가치관을 의미한다[55]. 공동체의식은 타인과 상호작용하는 과정에서 사회성과 자아개념을 확립해가는 청소년기에 특히 필요한 요소라고 할 수 있으며[56], 청소년기 공동체 의식의 발달은 성인의 시민성과 사회참여 등으로 연결되어 건전한 민주시민의식을 가진 사회구성원으로 성장하는데 매우 중요한 밑거름이 된다[57,58]. 현재 7차 교육과정에 이르기까지 공동체의식은 학교에서 길러져야 할 민주시민으로서의 덕목으로 빠짐없이 등장해왔다[59]. 물론 학교에서 청소년들에게 공동체의식을 가르치지 않는 것은 아니지만, 청소년들은 민주적 공동체의식을 기르는데 학교교육의 영향이 미미하거나 부정적이라는 인식을 가지고 있는 것으로 조사되었다[60]. 개인 이기주의와 경쟁의식이 팽배한 현대 사회에서 이제는 점차 공동체의 가치가 중요하게 인식되는 시대로 변화하고 있다. 또 진정한 인성교육의 가치가 자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르는 것이라는 것(인성교육진흥법)[61]을 생각할 때, 자

기중심성을 버리고 공동체의식을 키울 수 있었던 본 연구의 명상교육은 그 가치가 크다고 사료된다. 한편, 본 연구에서 제공된 마음빼기명상 캠프의 효과가 집단에 따라 부분적으로 일관되지 않은 결과를 보인 점에 대해 논의하고자 한다. 먼저 학급별 차이를 살펴보면, 명상기초반에서 초등학교는 모든 인성덕목이 명상 후 향상되는 것으로 나타났지만, 중학생은 자기조절과 배려·소통에는 차이가 없고 공동체의식만 향상된 것으로 나타났다. 또 성별 차이를 분석한 결과 대부분의 변수에 유의한 차이는 없었으나, 초등학교 명상심화반의 경우에는 남학생보다 여학생의 공동체의식 향상이 더 큰 것으로 나타났다. 부분적인 분석 결과이기 때문에 해석에 제한은 있지만, 이런 결과는 우리나라 아동 및 청소년의 전체적인 인성 수준 결과와 유사한 패턴을 보인 것으로 사료된다. 한국교육개발원이 실시한 우리나라 초·중등 학생 인성수준 검사에 따르면[5], 대체로 중학생의 인성수준이 초등학교보다 낮고 남학생의 인성수준이 여학생보다 낮은 경향을 보였다. 이에 대해 현주(2014)[5]는 중학생의 인성이 단순히 낮다고 판단할 것이 아니라, 중학생의 발달단계상 특성을 고려해야 한다고 했다. 즉, 12세에서 15세에 해당하는 시기는 급격한 신체적 변화와 심리적 긴장감을 수반하고 자아정체성을 확립하는 과정에서 많은 고민과 갈등을 경험하며 행복, 부모와의 관계, 학교에 대한 인식 등 관련 변인 점수들이 초등학교생들에 비해 부정적인 시기라는 것이다. 따라서 이러한 관련변인들을 보정했을 때 중학생의 인성 수준은 오히려 초등학교보다 높게 나올 수 있다고 하였고 무엇보다 이 시기에 중요한 발달과업인 자아정체감 형성과 바람직한 사회성 형성을 원활하게 하는 교육이 보다 필요하다고 하였다[5]. 따라서 본 연구의 결과 또한 중학생의 이러한 발달단계별 특성에 기인한 영향이 있었을 것으로 사료되며, 인성캠프의 효과를 더 높이기

위해서는 중학생의 발달단계상의 특징에 맞추어 자아정체성과 긍정성을 향상시킬 수 있는 프로그램에 조금 더 초점을 맞출 필요가 있음을 제안한다. 더불어 중학생 시기는 사춘기와 함께 남학생과 여학생의 특질이 분명히 나타나는 시기이므로 성별에 따른 특성을 고려한 인성 프로그램의 차별화도 필요하리라고 사료된다.

한편, 명상급별 차이를 분석해 보면, 중학생의 경우 명상기초반에서는 자기조절과 배려·소통 덕목이 명상 후 유의한 상승을 보이지 않았으나 심화반에서는 유의한 상승을 보였는데, 이것은 일부에서만 보인 차이이기는 하지만 명상을 처음 접하는 학생보다 2회이상 경험한 경우 더 효과적일 수 있다는 가능성을 보여준다고 하겠다. 따라서 꾸준하고 지속적인 명상훈련을 생활화하는 것이 장기적인 효과를 가져올 수 있을 것으로 사료된다.

다음은 마음빼기명상이 아동 및 청소년의 자기조절, 배려·소통 및 공동체의식을 향상시킬 수 있었던 명상의 특징에 대해 고찰해 보고자 한다. 마음빼기명상은 자신의 내면을 반성적으로 돌아보는 활동을 통해, 살면서 쌓아온 자기중심적이고 부정적인 마음을 버림으로써, 순수하고 자유로운 본성인 참마음을 찾는 방법으로 진행되므로, 명상수련을 반복할수록 점차 자기중심적인 관점에서 벗어나서 전체적인 관점으로 의식이 확장되는 효과를 기대할 수 있다[27,62]. 의식이 커진 만큼 자기밖에 모르던 마음에서 상대를 배려하고 이해하는 마음이 커지게 되고, 자신의 존재가 타인과 세상과 연관되어 있음을 알게 되며 세상을 바라보는 관점이 변화되어진다[63]. 따라서 술선수범하라, 남을 배려하고 사랑하라 등의 말로써 행동을 변화시키는 것이 아니라 아이들 스스로 내면에서부터 자신의 그릇된 생각이나 감정의 폐해를 깨닫고 변화될 수 있도록 유도하게 되기 때문이다[64]. 마음빼기명상의 심리적 치유기제에 대해서 Kim(2017)[65]은 정신

분석(Psychoanalysis) 관점에서 볼 때, 심리적 현실(psychic reality)에서 해매고 있는 마음속의 아이(child-within)를 의식으로 데려와 자라게 하여 성숙한 마음을 회복하게 하는 것이며, 분석심리학(analytic psychology) 관점에서 볼 때, 자아(ego)의 집착성에서 벗어나 본연의 자기(das Selbst)를 회복한다는 의미이고, 인지치료적 관점에서 볼 때, 왜곡된 역기능적 인지도식(dysfunctional cognitive schema)을 떨쳐내 순기능적 인지도식으로 바꾸는 것이라고 설명하였다.

이상으로 명상기반 인성캠프 마음빼기명상이 초등학생과 중학생에게 미치는 효과를 고찰하였다. 학생의 인성교육은 사회구성원으로서 지녀야 할 다양한 덕목과 역량들을 균형적으로 지닐 수 있도록 교육되어야 한다[2]. 본 연구는 자기 자신을 바로 세우는데 필요한 자기조절력, 사회 구성원으로서 살아가기 위해 필요한 배려·소통, 공동체의 유지·발전을 위해 구성원으로서 개인이 가져야 할 덕목인 공동체의식이 향상되는 효과를 균형적으로 확인하였다는 점에서 그 의의가 있다.

본 연구는 몇가지 제한점을 가진다. 첫째, 연구중재의 성격상 대조군 설정이 용이하지 않아 실험군 단일군으로만 효과가 측정되었으므로 시간의 경과에 따른 성숙 효과, 또는 각종 외생변수들을 통제할 수 없었다는 한계를 가진다. 둘째, 본 연구는 일정기간의 청소년 명상캠프에 참여한 학생들만을 대상으로 수행하였으므로 연구결과의 확대 해석에 주의를 요한다. 셋째, 자가보고형 설문지 측정 시 불성실한 응답 등으로 인한 측정오류로 인해 실제 효과를 정확히 반영하지 못했을 가능성이 있다.

본 연구 결과를 토대로 추후 연구를 제안해보면, 첫째, 유사한 집단에게 다른 중재를 제공하는 대조군을 설정하여 효과를 비교하는 연구, 둘째, 다른 인성덕목 등 다양한 변수에 대한 효과 검증 연구,

셋째, 면담이나 관찰 등을 이용한 질적 연구, 또는 양적연구의 한계를 극복할 수 있는 혼합연구(mixed method) 등 캠프 참여자의 생생한 경험의 의미와 효과를 탐구할 수 있는 다양한 설계를 활용한 연구가 수행될 것을 제안한다.

5. 결 론

본 연구는 명상기반 청소년 인성캠프 마음빼기 명상이 초등학생과 중학생의 자기조절, 배려·소통, 공동체 의식에 미치는 효과를 파악하기 위하여 구조화된 설문지를 이용하여 비교한 단일군 전·후 유사실험연구이며, 결과는 다음과 같다.

첫째, 초등학생의 경우 명상기반 인성캠프 이후 자기조절 정도는 기초반과 심화반 모두 캠프 전에 비해 유의하게 상승하였다. 중학생의 경우 기초반에서는 상승폭이 유의하지 않았고, 심화반에서는 유의하게 상승되었다.

둘째, 초등학생의 경우 명상기반 인성캠프 이후 배려·소통 정도는 기초반과 심화반 모두 캠프 전에 비해 유의하게 상승하였다. 중학생의 경우 기초반에서는 상승폭이 유의하지 않았고 심화반에서는 유의하게 상승하였다.

셋째, 초등학생의 경우 명상기반 인성캠프 이후 공동체 의식 정도는 기초반과 심화반 모두 캠프 전에 비해 유의하게 상승하였다. 중학생 역시 명상기반 인성캠프 이후 공동체 의식 정도는 기초반과 심화반 모두 캠프 전에 비해 유의하게 상승하였다.

이상의 연구 결과 명상기반 청소년 인성캠프인 마음빼기명상 프로그램이 아동 및 청소년의 자기조절, 배려소통 및 공동체 의식 향상에 효과가 있음을 확인하였으므로, 추후에는 다양한 아동 및 청소년을 대상으로 인성 덕목을 포괄적으로 확인하는 보다 정교한 연구설계를 통한 연구가 이루어지길 제안한다.

References

- [1] J. I. Doe, *A major assignment of education for our times - humanistic development is the purpose of education*, KYOBO Foundation for Education, <https://www.kbedu.or.kr/bbs.html?html=bbs/column.html&mode=view&uid=39>, Mar. 2020.
- [2] S. H. Cha, *Reorganization of personality education concepts*, KEDI Education Policy Forum, Vol. 53, pp. 3-24, 2012.
- [3] Y. S. Yum, K. M. Kim, S. W. Lee, and S. M. Kim, *A 2017 report on 9th international data comparison on Korean youth happiness index*. Seoul: Bang Jung Hwan Foundation, 2017.
- [4] K. J. Lee, S. S. Yang, and S. H. Cha, *Education opinion survey*, KEDI POLL, RR2013-35, 2013.
- [5] J. Hyun, *A study on the personality level survey of elementary and middle school students and a plan to improve the field utilization of survey tools*, Korean Educational Development Institute, Consignment Research 2014-39, 2014.
- [6] J. S. Yang, N. S. Cho, S. Y. Park, G. J. Jang, and J. Y. Eun, *A plan for the implementation of character education through curriculum education*, KICE Report, Korea Institute for curriculum and Evaluation, 2013.
- [7] B. J. Zimmerman, *Becoming a self-regulated learner: An overview*, Theory into Practice, Vol. 41, No. 2, pp. 64-70, 2002.
- [8] Y. J. Song, *Path analysis of college students' learning styles, learning strategies, study time, and academic performance*, The Journal of Yeolin Education, Vol. 21, No. 4,

- pp. 47-68, 2013.
- [9] S. J. Lee, and K. H. Shin, *Effect of achievement goal directivity and self-regulated learning strategy on the level of learning achievement*, The Journal of Digital Policy & Management, Vol. 11, No. 12, pp. 829-834, 2013.
- [10] J. A. Jeong, *Impact of parenting attitude, academic self-efficacy and achievement-goal orientation on self-regulated learning*, The Korea Journal of Counseling, Vol. 11, No. 3, pp. 1191-1202, 2010.
- [11] H. J. Lee, and S. J. Kwon, *Effect of ego-resilience and peer attachment upon self-regulation learning ability in early adolescence: The mediating effect of life satisfaction*, Korea Journal of Psychology, Vol. 13, No. 10, pp. 347-355, 2013.
- [12] Y. S. Park, and P. H. Kim, *The relationship of social emotional competence and self-regulated learning, and academic achievement of middle school students*, The Journal of Yeolin Education, Vol. 23, No. 4, pp. 129-149, 2015.
- [13] S. A. Lee, and S. M. Kwon, *Theoretical approach to self-regulation relationship with psychological disorders*, Korean Journal of Psychology: General, Vol. 36, No. 1, 2017.
- [14] Y. J. Lee, and E. J. Lee, *The effects of self-identity and self-regulation on democratic citizen consciousness and community spirits of adolescents*, Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, Vol. 8, No. 11, pp. 359-368, 2018.
- [15] E. R. Jee, S. E. Do, Y. S. Lee, S. Y. Park E. H. Joo, and H. K. Kim, *A Study on the development of characteristic index*, Ministry of Education, 2013.
- [16] H. S. Son, *The effects of openness, extroversion, core evaluations on commitment to change and adaptive performance*, Unpublished master's thesis, Kwangwoon University, Seoul, 2011.
- [17] J. S. Cho, and J. K. Tak, *The effects of communication improving coaching program based on positive psychology on communication skills, self-esteem, consideration' interaction and self-control of the youth*, Korea Journal of Psychology, Vol. 2, No. 2, pp. 45-62, 2018.
- [18] G. H. Choi, *A study on the vision and practice of artistic character education*, KACES-1270-R001, Korea Arts and Culture Education Services, 2012.
- [19] S. C. Ock, and H. S. Park, *The relationships between the community consciousness and the satisfaction of the school life on elementary students*, Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, Vol. 16, No. 3, pp. 37-58, 2016.
- [20] Y. R. Woo, and C. R. Nho, *Mediating effects of sense of community solidarity between emotional and aggressive problems and school adjustments among adolescents*, Journal of Adolescent Welfare, Vol. 16, No. 2, pp. 203-227, 2014.
- [21] L. Waters, A. Barsky, A. Ridd, and K. Allen, *Contemplative education: A systematic, evidence-based review of the effect of meditation interventions in schools*, Educational Psychology Review, Vol. 27, No. 1, pp. 103-134, 2015.
- [22] D. M. Kim, *The effects of the brain education meditation program on self-regulated learning ability and the academic self-efficacy of elementary school*

- students, *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 5, pp. 77-84, 2016.
- [23] S-K, Lee, *A study in the effects of maum meditation program on self-esteem of students in middle and high schools-focusing on the maum meditation youth camp*, *Journal of Human Completion*, Vol. 2, pp. 87-126, 2010.
- [24] Y. G. Yoo, M. R. Yun, E. H. Choi, and M. Kim, *The effects of maum meditation program on juveniles' beliefs on internet usage and self-control*, *International Conference on Human Completion 2014 Proceedings*, 101-107, 2014.
- [25] M. R. Yun, E-H, Choi, and N. Shin, *A literature review on finding true self meditation*, *Journal of Human Completion*, Vol. 7, pp. 59-105, 2017.
- [26] Humanistic Education Support Group, *Mind Subtraction Meditation*, <http://www.schoolmeditation.org>, March 2020.
- [27] N. Shin, H. Kim, and M. R. Yun, *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*, Vol. 26, No. 4, pp. 225-249, 2018.
- [28] I. J. Kim, *The effect of an online value-inquiring program on middle school students' democratic community consciousness and decision making*, Unpublished master's thesis, The Catholic University of Korea, Korea, 2006.
- [29] M. Woo, *Where you become true is the place of truth*, Cham books, Seoul, 2008.
- [30] M. Woo, *Stop living in this land, go to the everlasting world of happiness, live there forever*, Cham Books, Seoul, 2011.
- [31] M. Woo, *Heaven's formula for saving the world*, Cham books, Seoul, 2013.
- [32] J. Forgas, R. Baumeister, and D. Tice, *The psychology of self-regulation: An introductory review, in psychology of self-regulation: cognitive, affective, and motivational processes*, Psychology Press, New York: 2009.
- [33] L. Steinberg, *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*, Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
- [34] M. K. Son, *The effects of mind subtraction meditation among juveniles through analysis of painting*, *Proceedings of the Spring Conference of Academic Society for Human Completion*, pp. 63-71, 2012.
- [35] Y. G. Yoo, and E. J. Lee, *The effect of mind subtraction meditation on emotional state of youth*, *Journal of Emotional and Behavior Disorders*, Vol. 31, No. 2, pp. 373-401, 2015.
- [36] 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. 327-359, 2017.
- [37] M. Kang, and Y. Choi, *The effects of brief mindfulness meditation on empathy and self-regulation ability in the perpetrators of school violence*, *Korean Journal of Counseling*, Vol. 18, No. 5, pp. 191-212, 2017.
- [38] S. H. Lee, *Effect of brain education meditation on mindfulness and self-regulation in middle school students*, SunDo MunWha,

- Vol. 22, pp. 301-327, 2017.
- [39] S. H. Park, J. Y. Jang, and S. Y. Ko, *Cases and effects of a character education program based on mind practice-focused on simsim-puri meta-mind meditation program-*, Korean Journal of Religious Education, Vol. 56, pp. 79-101, 2018.
- [40] S-J. Seo, *A study on adolescents' smartphone addiction and self control through mindfulness meditation*, The Journal of Buddhist Culture and Art, Vol. 4, pp. 75-102, 2015.
- [41] B. J. Casey, et al., *Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later*, Proceedings of the National Academy of Sciences, Vol. 108, pp. 14998-15003, 2011.
- [42] C-H. Choi, *Suggestions for developing the self-regulation ability of adolescence: Brain development*, Theology and Praxis, Vol. 61, pp. 331-356, 2018.
- [43] I. S. Lee, *Improvements in peer-relationship via maum meditation*, Journal of Human Completion, Vol. 1, pp. 143-170, 2009.
- [44] J. Y. Kwak, *Formation of the national language education attitude through maum meditation*, Journal of Elementary Korean Education, Vol. 30, pp. 171-204, 2006.
- [45] G-S. K, *Humanitarian education through maum meditation for kindergarteners*, Journal of Human Completion, Vol. 1, pp. 251-280. 2009.
- [46] J. C. Lee, *The effects of tea ceremony and meditation integration program on psychological well-being, self-regulation and prosociality of young children*, Doctoral dissertation, Dong-A University, Pusan, 2016.
- [47] Y. J. Kwon, J. H. Shin, S. H. Lee, and S. M. Park, *The effects of brain education based character play program on elementary school students' character index*, The Journal of Humanities and Social Science, Vol. 7, No. 4, pp. 655-676, 2016.
- [48] D. E. Elkind, *Understanding the young adolescent*. Adolescence, Spring. pp. 127-134, 1978.
- [49] O. N. Lee, *Co-exist school: cultivating the right character through mind subtraction meditation*, Journal of Human Completion, Vol. 5, pp. 111-180, 2013.
- [50] D-K. Kim, *The effect of mind training through self-reflection on the environmental consciousness*, Unpublished thesis of Maser, Seoul National University, Seoul, 2004.
- [51] Y. G. Yoo, M. H. Kim, and I-S. Lee, *The effects of mind subtraction meditation on global citizenship awareness of college students and teachers in Korea*, Journal of Human Completion, Vol. 6, pp. 65-86, 2014.
- [52] E. S. Lee, *The reduction of aggression through the practice of maum meditation*, Journal of Human Completion, Vol. 1, pp. 113-142, 2009.
- [53] Y. G. Yoo, E. J. Lee, and K. Y. Jung, *The effects of maum meditation program on their school life in the lower grades in primary school children*, The Journal of Child Education, Vol. 22, No. 2, pp. 139-160, 2013.
- [54] S. Y. Bang, and I. Choi, *The influences of cooperative games on elementary school children's peer relationship and community consciousness*, The Journal of Korea Elementary Education, Vol. 26, No. 2, pp. 337-354, 2015.

- [55] J-S. Kim, *A study on strategies for cultivation sense of community in elementary moral education*, Korean Elementary Moral Education Society, Vol. 45, pp. 29-52, 2014.
- [56] M-S. Oh, *A study on convergence school adjustment and parameter validation of the sense of community*, Journal of Korea Convergence Society, Vol. 7, No. 1, pp. 183-188, 2016.
- [57] H-J. Park, J-O. Kim, and Y-H. Son, *The analysis of the longitudinal trend of the sense of community in adolescence and its predictors*, Asian Journal of Education, Vol. 16, No. 4, pp. 105-127, 2015.
- [58] K. Yi, S. M. Bang, and E. Lee, *A structural equation model of the factors affecting adolescents' sense of community: Focusing on mediating effect of academic achievement and academic related stress*, Korean Journal of Sociology of Education, Vol. 27, No. 4, pp. 105-135, 2017.
- [59] G. Y. Kang, and Y. M. Jang, *A study on sense of community of adolescents*, Journal of Future Oriented Youth Society, Vol. 10, No. 1, pp. 97-123, 2013.
- [60] J. J. Son, *Student's consciousness on schooling effects on democratic citizenship*, Korean Journal of Youth Studies, Vol. 7, No. 2, pp. 73-95, 2000.
- [61] Character Education Promotion Act, Korea Ministry of Government Legislation, [http://www.law.go.kr/%EB%B2%95%EB%A0%B9%9C%9D%B8%EC%84%B1%EA%B5%90%EC%9C%A1%EC%A7%84%ED%9D%A5%EB%B2%95/\(13004,20150120\)](http://www.law.go.kr/%EB%B2%95%EB%A0%B9%9C%9D%B8%EC%84%B1%EA%B5%90%EC%9C%A1%EC%A7%84%ED%9D%A5%EB%B2%95/(13004,20150120)), 20 May, 2020.
- [62] N. Shin, *A concept mapping analysis of the effects of mind-subtraction meditation, using MDS(Multimentional Scaling) and HCA(Hierarchical Cluster Analysis) techniques*, Journal of Knowledge Information Technology and Systems, Vol. 14, No. 5, pp. 491-501, 2019.
- [63] Y. G. Yoo, *The effects of school-based mind subtraction meditation on self-esteem and grateful disposition of elementary students*, The Journal of Child Education, Vol. 25, No. 2, pp. 87-118, 2016.
- [64] 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's forgiveness and self-esteem*, Korean Science & Art Forum, Vol. 37, No. 4, pp. 239-256, 2019.
- [65] J. H. Kim, *A Psychological and psychotherapeutic review of finding true self meditation*, Journal of Human Completion, Vol. 7, pp. 9-58, 2017.
-
- 대용표본 분석을 이용한 명상 기반 청소년 인성캠프의 효과 분석: 자기조절, 배려·소통, 공동체의식을 중심으로**
- 윤미라¹, 이인수², 기나연³, 유양경⁴
- ¹중앙대학교 간호학과 조교수
²한국교통대학교 응급구조학과 교수
³원종고등학교 교사
⁴군산대학교 간호학과 부교수
-
- 요 약**
- 교육의 목적은 사람과 이웃, 공동체와의 조화로운 관계 속에서 가치 있는 삶을 영위할 수 있는 사람을 길러 내는데 있다. 우리나라 청소년들의 학업성취도는 OECD 국가 중 최상위권에 이르고 있지만, 행복지수나 타인을 배려하고 함께 일할 수 있는 역량은 최하위 수준에 그치고 있어 진정한 교육의 목적이 외면되어 왔다. 본 연구는 방학기간 중 실시되는 청소년 수련활동 인증 프로그램

램인 '청소년 인성캠프 마음빼기명상'이 초등학생과 중학생의 자기조절, 배려·소통 및 공동체 의식에 미치는 효과를 파악하기 위하여 시행한 단일군 전후 유사실험 연구이다. 캠프는 N시에 소재한 J청소년수련관에서 진행된 6박7일간의 프로그램이었으며, 기간은 2020년 1월 5일부터 11일까지, 1월 12일부터 18일까지 2회에 걸쳐서 진행되었다. 연구 대상자는 이 기간에 캠프에 참여한 초등학생 192명과 중학생 135명, 총 327명이었으며, 본 명상캠프에 처음 참여한 명상기초반과 2회 이상 참여한 명상심화반으로 나누어 진행되었다. 수집된 자료는 SPSS 24.0을 이용하여 명상캠프 전후의 효과변수의 차이를 paired t-test로 분석하였다. 연구 결과, 초등학생은 기초반과 심화반 모두에서 자기조절, 배려·소통 및 공동체 의식이 프로그램 전에 비해 캠프 후 유의하게 상승하였다. 중학생의 경우 기초반에서는 캠프 후 공동체 의식만 유의하게 상승하였고 심화반에서는 자기조절, 배려·소통, 공동체 의식이 캠프 후 모두 유의하게 상승하였다. 이상의 연구 결과, 명상기반 청소년 인성캠프인 마음빼기명상이 초등학생과 중학생의 자기조절, 배려·소통 및 공동체 의식 향상에 효과가 있음을 확인하였다. 본 연구는 자기 자신을 바로 세우는데 필요한 자기조절, 사회 구성원으로 살아가기 위해 필요한 배려·소통, 공동체의 유지·발전을 위해 구성원으로서 가져야 할 덕목인 공동체 의식이 향상되는 효과를 균형적으로 확인하였다는 점에서 의의가 있다.



Mi Ra Yun received the bachelor's degree in the Department of Nursing from the Seoul National University in 1995. She received the M.S. degree and the Ph.D. degree in the Department of Nursing from Seoul National University in 2004 and 2014, respectively. She was a RN at Seoul National University Hospital from 1995 to 2002, and a clinical nursing specialist in the Department of Oncology at Asan Medical Center from 2002 to 2012. She has been a professor in the Department of Nursing at Chung-Ang University since 2015. Her current research interests include meditation, stress reduction, and

humanistic character education. She is a member of the Society of Human Completion and KKITS.

E-mail address: mirayun21@cau.ac.kr



In-Soo Lee received the bachelor's degree and the M.S. degree in the Department of Nursing from the Yonsei University. She received the Ph.D. degree in the Department of Medicine from Chungbuk National University. She has been a professor in the Department of Paramedic Science at Korea National University of Transportation since 1995. Her current research interests include meditation, stress, post traumatic stress disorder, and health promotion. She is a member of the KKITS.

E-mail address: islee@ut.ac.kr



Na-Yeon Ki received the bachelor's degree in the Department of Korean Language and Literature from the Sungshin Women's University in 1991. She received the M.S. degree in the Department of Korean Language Education from the Sungshin Women's University Graduate School of Education in 1994. She has been a teacher in the Wonjong High School since 2016. Her current research interests include youth meditation education. She is a member of the Society of Human Completion and True People's School Meditation Education Research Society.

E-mail address: kujumaum@korea.kr



Yang Gyeong Yoo received the bachelor's degree and the M.S. degree in the Department of Nursing from the Jeonbuk National University. She received the Ph.D. degree in the Department of Nursing from Kyung Hee University. She has been a professor in the Department of Nursing at Kunsan National University since 2014. Her current research interests include meditation, stress, elderly care, and medication. She is a member of the KKITS.

E-mail address: ygyoo@kunsan.ac.kr