

명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교

Comparison of the Effect of Maum Meditation Program on the Depression, Anxiety and Self-esteem of the Children and the Juveniles

김미한

경일대학교 간호학과

Mi-Han Kim(mhkim@kiu.ac.kr)

요약

본 연구는 마음수련 명상을 활용한 25일간의 명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 영향을 확인하고 초, 중, 고등학생 집단 간의 차이가 있는지 확인하고자 실시되었다. 대상자는 명상 캠프에 참여한 초, 중, 고등학생 466명이며 캠프 전과 후에 우울, 불안, 자아 존중감을 측정하기 위하여 구조화된 설문지를 활용하여 자료를 수집하였다. 연구결과 초, 중, 고등학생의 캠프 참여 전후의 변화를 비교 분석한 결과 초등학생은 우울, 불안의 감소와 자아 존중감 증가가 나타났으나 중학생의 경우 우울은 감소하고 자아존중감은 증가하였으나 불안 점수는 감소하지 않았다. 고등학생의 경우 우울과 불안의 변화는 없었으며 자아존중감만 증가하였다. 마음수련의 원리를 적용한 명상 캠프 프로그램은 아동 및 청소년에게 적용하였을 때 긍정적 정서를 증가시키고 부정적 정서를 감소시킬 수 있는 건강증진 프로그램으로서 활용 가능성을 확인하였다.

■ 중심어 : | 명상 | 우울 | 불안 | 자아존중감 |

Abstract

The purpose of this study is to compare the effect of maum meditation program on depression, anxiety and self-esteem of the children and the juveniles. The research is based on the one-group pretest-posttest design. The data were collected from the questionnaires for the 467 children and juveniles who participated in the maum meditation program. Instruments were depression developed by Sim(1989), anxiety by Lee(2003), and self-esteem by Im(20031). The data were analyzed as descriptive statistics, paired t-test, t-test, ANOVA and Scheffe test using SPSS 17.0. The score of depression and anxiety in the children before the maum meditation program was significantly decreased after the program. The score of self-esteem of them was significantly increased after the program. The score of depression in the middle school students(14-16yr) was significantly decreased after the program. The score of self-esteem of the middle school students(14-16yr) and high school students were increased. These results indicates that maum meditation program was effective for changing children and juveniles' depression and anxiety, and it contributed to the enhancement of self-esteem.

■ keyword : | Meditation | Depression | Anxiety | Self-esteem |

* 본 연구는 2009년도 경일대학교 신입교원정착연구비 지원에 의하여 수행되었습니다.

접수번호 : #120213-001

접수일자 : 2012년 02월 13일

심사완료일 : 2012년 03월 26일

교신저자 : 김미한, e-mail : mhkim@kiu.ac.kr

1. 서론

1. 연구의 필요성

아동과 청소년은 성장발달과정을 거치며 사회에 적응하는 중요한 시기이나 건강하지 못한 경우가 많다. 2009년 학생 정신건강 선별검사 결과에 따르면 12.9%의 학생이 이상이 있는 것으로 진단되었으며 정신 건강의 문제로 병원을 찾은 아동과 청소년은 지난 5년 간 2배 증가하였다[3]. 가정의 기능이 약화되고 학업성취에 대한 압력과 또래 친구와의 관계 문제 등으로 아동과 청소년의 우울과 불안, 대인관계 형성의 장애가 증가하고 있으며 이는 불안, 섭식장애, 자살기도, 문제행동 등으로 이어지고 있다. 2003년에서 2007년의 4년 동안 청소년의 우울 관련된 진료 건수가 65%가 증가되었으며 [6], 보건복지부의 청소년 건강행태 온라인 조사[8]에 의하면 청소년의 자살 시도율이 2005년 4.5%에서 2007년 5.5%로 증가하였으며 자살 상담건수는 2005년 328건에서 2007년 1,419건으로 늘어났다고 한다.

우울은 아동의 정서장애 및 행동문제와 가장 상관이 높은 심리적 원인으로 자아 존중감, 정서, 환경적응력, 건강상태와 부적 상관관계가 있으며, 아동의 정상적인 발달에 위험요소로 지적 된다[16]. 아동기의 우울은 청소년이나 성인에 비하여 발병률은 낮지만 청소년기를 거치면서 증가되는 양상을 보이고 있는데[21] 청소년기의 우울은 자살시도로 이어지는 경우가 많고 반사회적 행동, 약물남용, 가출, 학업 부진으로 나타난다[23].

불안은 우울과 함께 상당수의 아동들이 보이는 대표적인 정서반응이라고 할 수 있다. 우울증이 있는 아동이 불안을 함께 나타내는 경우가 연구방법에 따라 15%에서 60%에까지 이르고 있다[38].

Spence 외[36]는 불안 점수가 높은 아동 및 청소년은 그렇지 않은 아동에 비하여 일반적인 상황도 위험한 상황으로 잘못 해석하는 경향이 많으며 타인과의 인간관계를 부정적인 인지한다고 하였다. 아동 및 청소년기에 대인관계 불안이 있는 경우 타인과의 사회적 관계를 잘 맺지 못하고 학업 성적이 낮고 등교를 거부하거나 약물남용 문제까지 나타낸다[5].

이와 같이 아동과 청소년의 우울과 불안 관련 문제의

특성과 심각성을 고려해 볼 때 아동과 청소년의 정신건강을 도모하기 위한 체계적인 개입이 매우 중요하며 실제적인 중재 프로그램을 개발할 필요성이 있다.

자아존중감은 개인이 자신에게 갖는 전반적 판단으로서 높은 자아존중감은 학교 적응을 돕고 스트레스 대처능력을 향상시키며 자신에 대한 신뢰와 성취능력에 영향을 주는 반면[32] 낮은 자아존중감은 정서적 부적응과 관련 된다[21]. 아동의 낮은 자아존중감은 우울을 초래하는 원인이며 자아존중감이 낮은 아동은 스트레스 사건을 겪으면 불안감을 가진다고 보고되고 있다 [31][25]. Brage 외[29]는 자아존중감이 낮은 청소년은 발달과제 수행에 있어 어려움을 겪고 결과적으로 우울이 증가한다고 하였다. 따라서 낮은 자아존중감은 우울의 징후 중 하나로 간주할 수 있으며 우울을 초래하는 인과적 요소로서 다루어진다. 이상과 같이 우울, 불안의 부정적인 정서를 통제하고 자아 존중감을 향상시키기 위하여 학교나 지역사회에서 아동과 청소년에게 적용할 수 있는 중재가 개발되어야 한다.

명상은 본연의 자신을 되찾는 과정을 통하여 부정적 정서를 통제하는 효과가 있다고 이미 많은 임상가가 동의하고 있다[7][14][11][18][20]. 특히 1990년 이후 명상의 교육적 효과 및 건강관리 중재로서의 가능성 확인에 대한 시도가 많아지고 있는데 명상과 참선, 호흡법을 이용하여 부정적 정서를 감소시키는 수련의 효과를 규명한 연구가 진행되었다[2][4][26-28].

아동이나 청소년에게 적용된 지금까지의 명상은 신체움직임, 호흡, 사물에 집중하기, 읊조리기, 명상음악 듣기 등 일정한 대상에 집중하거나 일정한 신체적 동작들을 반복하여 간접적으로 마음을 다루는 방법이었다. 그러나 마음수련 명상법은 기존의 마음을 가라앉히는 명상과 달리 스스로가 자기 마음 탐색하여 제거하는 적극적인 기전을 갖고 있다[1]. 심리 치료적 관점에서 보면 마음수련 명상은 정서 발생의 원인을 인지에 두는 인지치료와 비교할 수 있다. 인지치료는 개인이 가지는 신념 등에 의한 역기능적 사고가 불안이나 부정적 정서를 일으킨다고 보는데 마음수련 명상은 이러한 역기능적 사고의 근간이 되는 기억을 마음으로 버리게 함으로써 역기능적 사고의 발생조건을 없애고 우주 본래의 나

(True-self)를 찾아 순리의 삶을 살도록 함으로써 심리 치료적인 역할을 한다[24].

마음수련 명상법 관련 연구로는 정동명 외[20]의 경우 마음수련을 한 대상자가 긍정적 사고로의 관점 변화를 경험하였다고 보고 하였으며, 정준용[22]은 학병 증상이 있는 성인을 대상으로 7일 동안 마음수련 1과정에 해당하는 명상을 실시한 결과 학병 증상이 감소하였으며 신체화 증상과 강박증이 감소되어 정신건강 상태가 호전되었다고 하였다. 아동 및 청소년에게 적용한 연구로는 최경숙 외[24]가 신경증적 중학생에게 적용한 결과 분노와 불안을 감소시키는 효과를 확인하였으며 이석기[12]는 마음수련 명상을 해온 청소년이 캠프 활동을 통하여 자아존중감이 더 향상되었음을 보고하였다. 그러나 학교보건의 차원에서 아동, 청소년의 정신건강 증대로서의 명상을 활용하기 위해서는 일반 아동 및 청소년이 처음으로 명상에 노출되는 상황에서의 전후 변화를 측정할 필요가 있으나 이를 적용한 연구가 없는 실정이다.

따라서 본 연구는 방학을 이용한 캠프 형태의 마음수련 명상 프로그램을 활용하여 마음수련 명상이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 영향을 확인하여 건강증진 프로그램으로서의 가능성을 탐색하고 아울러 초, 중, 고등학생 집단에 따른 효과를 비교함으로써 각 집단의 특성에 맞는 프로그램을 개선하기 위한 기초자료를 제시하고자 시도되었다.

2. 연구 문제

본 연구는 살아온 기억을 떠올려 그 영상을 지워 진정한 자아를 발견한다는 마음수련 명상의 원리를 이용한 청소년 마음수련 캠프가 참여한 아동 및 청소년의 불안, 우울, 자아존중감에 미치는 영향을 규명함으로써 건강유지 및 증진 전략으로써 활용성을 확인하고자 하였다. 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 초등학생, 중학생, 고등학생의 우울, 불안, 자아존중감은 어떠한가?
- 2) 명상 캠프 활동은 초등학생, 중학생, 고등학생의 우울, 불안, 자아존중감에 어떤 영향을 미치는가?
- 3) 명상 캠프 활동의 효과가 초등학생, 중학생, 고등

학생에 따라 차이가 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 명상 캠프에 참여한 대상자를 초등학생, 중학생, 고등학생 그룹으로 나누어 캠프 전에 구조화된 설문지로 우울, 불안, 자아 존중감을 측정한 후 캠프가 끝난 후에 다시 연구변수에 대한 자료 수집을 실시한 전후실험설계(pretest-posttest design)이다.

2. 연구 대상

연구 대상자는 2009년 하계 청소년 마음수련 캠프에 참여한 초등학생, 중학생, 고등학생으로서 이번이 처음 명상 캠프에 참여하는 경우였으며 연구목적에 이해하고 연구에 참여하기로 부모와 본인이 동의하여 서면동의서를 작성한 466명을 대상으로 자료를 수집하였다. 그러나 무응답이 많은 설문지를 제외하고 사전, 사후 설문지를 모두 충실하게 작성한 456명의 자료를 최종 분석하였다.

3. 자료 수집 방법

본 연구를 위하여 충청남도 논산에 소재한 마음수련 교육원의 허락을 받았으며, 2009년 7월 24일부터 8월 18일까지 실시된 청소년 마음수련 캠프에 등록된 아동 및 청소년 중 연구 참여를 위하여 서면동의서에 동의한 경우 캠프 시작 전과 마친 후에 우울, 불안, 자아 존중감에 대한 구조화된 설문지를 배부하였다. 설문지는 자기 기입법으로 작성하였으나 이해가 되지 않는 문항이 있을 때는 사전교육을 받은 연구보조원이 설명을 제공하였다. 자료수집 기간은 2009년 7월 22일부터 8월 20일 까지였다.

4. 연구 도구

4. 1 우울 측정도구

본 연구에서 우울이란 Kovacs 외[33]이 구성한 아동

용 우울 측정도구(Children's Depression Inventory, CDI)를 심후섭[9]이 번역한 도구를 사용하여 측정된 점수를 말한다. 이 도구는 7세에서 17세까지의 아동 및 청소년에게 실시할 수 있는 자기보고형 척도로 구성된 총 27개의 문항이다. 각 문항마다 지난 2주일 동안 자신의 느낌과 생각에 맞는 답을 찾으도록 하는데 '그렇지 않다' 1점, '가끔 그렇다' 2점, '많이 그렇다' 3점으로 측정되는 3점 평점 척도이다. 4번 문항인 '어떤 일이든 재미있다', 13번 문항 '나는 어떤 일이든 쉽게 결정내릴 수 있다'는 역으로 배점을 하였다. 우울 점수는 최저 27점에서 최고 81점까지의 범위 내에 있으며, 점수가 높을수록 우울 정도가 심함을 나타낸다. 신뢰도는 심후섭[9]의 연구에서 검사-재검사 신뢰도 계수가 .96이었고 본 연구에서는 Cronbach's alpha .88이었다.

4.2 불안 측정도구

Spielberger[37]는 불안을 상태불안(state anxiety)과 특성불안(trait anxiety)으로 구분하고 자기보고형의 불안 측정도구를 개발하였다. 본 연구에서는 Spielberger[37]의 아동용 상태-특성불안검사(state-trait anxiety for children)를 McVey [34]가 수정한 도구를 이은영[13]가 번안한 것을 사용하여 불안점수를 측정하였다. 18개의 문항마다 '전혀 그렇지 않다' 1점, '가끔 그렇다' 2점, '많이 그렇다' 3점으로 측정하는 3점 평점 척도이다. 불안 점수는 최저 18점에서 최고 54점까지의 범위 내에 있으며, 점수가 높을수록 불안 정도가 심함을 나타낸다. 도구의 신뢰도는 이은영[13]의 연구에서 Cronbach's alpha .87이었고 본 연구에서의 .88이었다.

4.3 자아 존중감 측정도구

자아존중감이란 자신을 얼마나 높이 평가하는가에 대한 개념으로 본 연구에서는 Coopersmith[30]의 자아존중감 도구를 전규혁[19]이 번역한 것을 바탕으로 임기숙[17]이 저학년 아동이 이해하기 적절하도록 25개 문항으로 수정 보완한 도구를 사용하였다. 각 문항마다 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '그렇다' 3점, '항상 그렇다' 4점으로 측정하는 4점 평점 척도이다. 자아 존중감 점수는 최저 25점에서 최고 100점까지의 범

위 내에 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다. 부정 문항인 4번 '나는 나 자신에 대해 고쳐야 할 것이 많다고 생각한다', 21번 '나는 학교에서 외톨이가 될 때가 많다', 25번 '나는 여러 사람 앞에서 이야기 하는 것이 쑥스럽다' 문항은 역산 처리하였다. 신뢰도는 임기숙[17]의 연구에서 Cronbach's alpha 는 .82이었으며 본 연구에서는 .85이었다.

4.4 명상 캠프 프로그램

본 연구에서 중재 프로그램으로 활용한 명상 캠프는 마음수련회에서 실시하는 하계방학 청소년 마음수련 캠프로서 아동 및 청소년 대상의 24박 25일 과정의 명상 프로그램이다. 마음수련 명상은 지금까지 살면서 쌓아온 마음을 버림으로써 나 자신의 본래 마음자리 즉 본성을 깨닫는 과정으로 지나간 산 삶의 기억을 탐색하여 버리는 것이 기본 원리이다. 즉 사람마음이란 자기라는 몸과 마음이 있어 살아오면서 기억 및 무의식중에 기억된 일체의 생각이라고 정의하며 이런 기억이 감정과 함께 사진으로 저장되어 사람의 마음과 행동에 지속적으로 영향을 미치게 된다[10]. 명상 캠프에서 활용된 수련방법은 마음 수련회의 1과정, 2과정, 3과정, 4과정 수련법을 토대로 구성한 것으로 과정별 목표와 방법은 [표 1]과 같다.

표 1. 명상의 과정별 목표와 내용

과정	목표	내용
1과정	나의 본성이 우주임 알기	산살의 기억된 생각 버리기
2과정	마음 없음 알기	자기의 상과 인연의 상과 자기 버리기
3과정	내 안에 우주 있음 알기	마음으로 몸이라는 인식 버리기
4과정	우주의 정신 알기	나와 우주 버리기

1과정은 기억된 생각을 버려 자기가 우주임을 아는 단계로서 태어나서 지금까지의 기억을 시간 순으로 버리도록 구성된다. 즉 현재까지 살아오면서 슬프거나 괴롭고 불안을 경험하였던 기억을 나이 순서대로 떠올려 봄으로써 자신의 내면을 직면하고 본래의 자아를 깨닫게 된다. 2과정은 자기의 상과 인연의 상과 자기를 버림으로써 마음 없음을 아는 단계로 시간 순으로 상을 찾

아버리거나 화, 자존심, 슬픔이나 기쁨 같은 감정, 인물, 장소 등 주제를 정하여 상을 찾아버리도록 구성된다. 이 과정을 통하여 기억 속에 내재되어 있던 감정을 버림으로써 전체 입장의 마음이 됨을 경험 하게 된다. 3과정은 몸의 각 부분을 주제로 삼아 몸에 대한 관념을 버리는 과정이며 4과정은 남아있는 자기라는 마음과 자기 마음속에 기억된 우주를 버려 자신의 틀과 자기중심적 사고에서 벗어나 의식을 확장하게 된다.

명상 캠프 프로그램 진행에 관하여 살펴보면, 먼저 캠프 참여 학생을 대상으로 같거나 비슷한 연령으로 10명 씩 조를 구성하게 되는데 캠프 내에서 이 조를 단위로 조별 수련이나 숙식 등 생활이 이루어진다. 각 조에는 마음수련 명상을 전문으로 안내하는 강사가 2명씩 배정되어 있어 학생들과 함께 생활하면서 수련 및 생활 지도를 담당하여 캠프에 잘 적응할 수 있도록 돕는다. 캠프 기간 동안 1회기 1시간 혹은 1시간 50분으로 1일 5회 명상 수련이 운영되며 각 회기별 수련은 전문 강사에 의하여 이루어진다. 1주일에 하루는 영화를 보거나 친교를 도모하는 오락 활동을 삽입하여 아동 및 청소년의 흥미에 맞도록 진행하였다.

5. 자료 분석

자료 분석은 SPSS WIN 17.0 프로그램을 사용하여 분석하였으며 각 변수에 대한 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 빈도, 백분율을 사용하였다.
- 2) 명상 캠프 전후의 연구변수의 차이는 평균과 표준편차, paired t-test를 사용하였다.
- 3) 집단간 차이는 일원변량 분산분석(ANOVA) 적용 후 유의한 차이가 있는 경우는 Scheffe 사후검정을 이용하였다.

6. 연구의 제한점

본 연구의 표본은 명상캠프에 참여한 대상자를 표집한 것으로 전체 초등학생과 중, 고등학생을 대표하는 표본이 아니므로 연구결과를 일반화하거나 확대 해석하는데 주의가 필요하다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자는 남자 291명(62.4%), 여자 175명(37.6%)이었으며 나이는 초등학생 265명(56.9%), 중학생 161명(34.5%), 고등학생 40명(8.6%) 이었다.

표 2. 연구대상자의 일반적 특성

특성	구분	n	%
성별	남	291	62.4
	여	175	37.6
나이	10-13세 이하	265	56.9
	14-16세	161	34.5
	17-19세	40	8.6
지역	서울 및 경기도	175	37.6
	부산 및 경상남도	105	22.5
	대구 및 경상북도	75	16.2
	충청도	62	13.4
	전라도	37	7.7
	해외 및 기타	12	2.6
종교	있음	202	43.3
	없음	256	54.9
	무응답	8	1.7
경제수준	넉넉함	102	21.9
	보통임	340	73.0
	어려움	24	5.1
출생 순위	첫째	197	42.3
	둘째	107	23.0
	막내	104	22.3
	외동	58	12.4
집안의 분위	매우 화목함	77	16.5
	화목함	176	37.8
	보통임	174	37.3
	화목하지 못함	29	6.2
	매우 화목하지 못함	10	2.1
주관적 건강상태	매우 건강함	135	29.0
	건강함	175	37.6
	보통임	126	27.0
	건강하지 못함	23	4.9
	매우 건강하지 못함	7	1.5

지역별 분포는 서울 및 경기도에서 온 대상자가 175명(37.6%)으로 가장 많았고 그 다음이 부산 및 경남 105명(22.5%)이었다. 종교는 256명(54.9%)이 없다고 답하였으며 가정의 경제수준은 340명(73.0%)이 보통이라고 답하였다. 본인 스스로 느끼는 주관적 건강상태는 175명(37.6%)이 건강하다고 느끼고 있었으며, 135명(29.0%)는 매우 건강하다고 답하였다. 연구 대상자의 일반적 특성은 [표 2]와 같다.

2. 대상자의 우울, 불안, 자아존중감

2.1 대상자의 우울

연구대상자를 아동은 10-13세인 초등학생으로, 청소년은 14-16세인 중학생, 17-19세인 고등학생으로 분류하였으며 캠프가 시작되기 전에 수집한 우울 점수는 표 3과 같다. 초등학생의 우울점수가 40.93±9.18으로 나타났고 중학생은 40.57±7.54, 고등학생은 42.67±7.89로 평균 40점 정도이었고 유의수준 α=.05로 보았을 때 세 집단 간에 차이는 없었다.

표 3. 대상자의 우울

분류	대상 지수	범위		M±SD	F	p
		최대 값	최소 값			
초등학생 (10-13세)	257	27	75	40.93±9.18	.966	.381
	(무응답 8)					
중학생 (14-16세)	159	29	64	40.57±7.54		
	(무응답 2)					
고등학생 (17-19세)	40	31	61	42.67±7.89		

2.2 대상자의 불안

참여한 연구대상자의 불안 점수는 표 4와 같이 초등학생의 경우 28.36±7.56이었고 중학생 29.00±6.93, 고등학생 31.72±7.39로 평균 30점 전후의 점수를 나타내었다. 세 그룹간의 불안 점수 차이가 유의하게 나타났으며(p=.027) 사후 검정한 결과 고등학생이 초등학생보다 불안이 높았다(p=.028)

표 4. 대상자의 불안

분류	대상자수	범위		M±SD	F	p	사후 검정 (Scheffe)
		최대 값	최소 값				
초등 학생 (10-13세)	257 (무응답 8)	18	51	28.36± 7.56	3.652	.027	고등학생) 초등학생 (p=.028)
중학생 (14-16세)	159 (무응답 2)	18	50	29.00± 6.93			
고등학생 (17-19세)	40	18	51	31.72± 7.39			

2.3 대상자의 자아존중감

자아존중감 점수는 [표 5]와 같이 초등학생의 경우 68.27±11.81이었고 중학생은 65.56±10.69, 고등학생은 63.94±11.97 이었다. 세 그룹간의 자아존중감 점수 차이가 유의하게 나타났으나(p=.020) 사후 검정한 결과 세 집단 간의 차이는 없었다.

표 5. 대상자의 자아존중감

분류	대상 지수	범위		M±SD	F	p
		최대 값	최소 값			
초등 학생 (10-13세)	257 (무응답 8)	25	104	68.27±11.81	3.961	.020*
중학생 (14-16세)	159 (무응답 2)	25	99	65.56±10.69		
고등학생 (17-19세)	40	25	92	63.94±11.97		

* p < 0.05

3. 명상 캠프가 대상자의 우울, 불안, 자아존중감 미치는 영향

3.1 초등학생, 중학생, 고등학생 집단에 따른 우울, 불안, 자아존중감의 변화

1) 초등학생의 명상 캠프 전후 비교

초등학생의 경우 [표 6]과 같이 우울은 캠프 전 41.09±9.25, 캠프 후 37.48±8.10으로 감소하였으며(p=.000), 불안은 28.29±7.45에서 26.92±7.31으로 감소하였고(p=.000), 자아존중감은 68.22±11.86에서 72.33±12.26으로 증가하였다(p=.000).

표 6. 초등학생의 명상 캠프 전후 변화

연구변수	캠프 전	캠프 후	t	p
	M±SD	M±SD		
우울	41.09±9.25	37.48±8.10	8.67	.000*
불안	28.29±7.45	26.92±7.31	3.61	.000*
자아존중감	68.22±11.86	72.33±12.26	-5.60	.000*

* p < 0.05

2) 중학생의 명상 캠프 전 후 비교

중학생의 경우 [표 7]과 같이 우울은 캠프 전 40.57±7.54, 캠프 후 38.21±11.48로 감소하였으며(p=.008), 불안은 28.93±6.94에서 28.29±11.36으로 유의하지 않았다. 자아존중감은 65.63±10.81에서 68.85±10.44로 증가하였다(p=.000).

표 7. 중학생의 명상 캠프 전후 변화

연구변수	캠프 전	캠프 후	t	p
	M±SD	M±SD		
우울	40.57±7.54	38.21±11.48	2.70	.008*
불안	28.93±6.94	28.29±11.36	.69	.490
자아존중감	65.63±10.81	68.85±10.44	-4.64	.000*

* p < 0.05

3) 고등학생의 명상 캠프 전후 비교

고등학생의 경우, [표 8]과 같이 우울은 캠프 전 42.67±7.89, 캠프 후 38.62±6.92로 감소하였으며(p=.003), 불안은 31.72±7.39에서 29.12±6.92로 유의한 변화가 없었다. 자아존중감은 63.94±11.97에서 69.54±10.36으로 증가하였다(p=.012).

표 8. 고등학생의 명상 캠프 전후 변화

연구변수	캠프 전	캠프 후	t	p
	M±SD	M±SD		
우울	42.67±7.89	38.62±6.92	3.12	.003*
불안	31.72±7.39	29.12±6.92	1.82	.075
자아존중감	63.94±11.97	69.54±10.36	-2.63	.012*

* p < 0.05

3.2 명상 캠프 프로그램 효과의 집단 간의 차이

명상 캠프 프로그램을 통하여 각 집단마다 우울, 불안, 자아 존중감 점수가 사전조사에 비하여 사후조사에서 얼마나 변화하였는지 그 폭을 비교하였다. 우울 점수의 경우 초등학생은 캠프 참여 전후 3.61±6.46 차이가 났으며 중학생은 2.36±10.96, 고등학생은 4.05±8.19 차이가 나타났다. 불안 점수 차이를 비교하여 보면 초등학생은 1.36±6.05 차이가 났으며 중학생은 0.63±11.53 고등학생은 2.60±8.99 이었다. 자아 존중감 점수의 변화를 비교하면 초등학생은 -4.11±11.03, 중학생은 -3.22±8.39, 고등학생은 -5.59±12.94이었다. 우울, 불안, 자아존중감 점수의 변화 폭은 세 집단간에 차이가 없었다.

표 9. 명상 캠프 프로그램 적용에 따른 집단 간의 차이 비교

연구 변수	초등학생	중학생	고등학생	F	p
	M±SD	M±SD	M±SD		
우울	3.61±6.46	2.36±10.96	4.05±8.19	1.230	.293
불안	1.36±6.05	0.63±11.53	2.60±8.99	.914	.402
자아 존중감	-4.11±11.03	-3.22±8.39	-5.59±12.94	.849	.428

IV. 논의

아동기와 청소년기는 정서적 적응과 인성 발달의 중요한 단계로 간주되고 있다. 따라서 부정적 정서를 감소시키고 정신적 건강을 도모할 수 있는 프로그램의 개발과 적용은 학생 개인 뿐 아니라 학교와 사회 전체적으로 가지는 중요성이 크다고 하겠다. 특히 명상이 갖는 심리치료 기제인 이완과 통찰의 효과가 제시되면서 명상 중재가 가지는 우울과 불안 등의 정서 상태에 미치는 영향이 주목받고 있다.

본 연구는 기억을 떠올려 그 영상을 버림으로써 마음을 버려 진정한 자아를 발견한다는 마음수련의 원리를 이용한 명상 캠프 활동이 아동 및 청소년의 불안, 우울, 자아존중감에 미치는 영향을 규명한 것으로 연구 결과에 따른 논의는 다음과 같다.

초등학생, 중학생, 고등학생의 우울, 불안, 자아 존중

감을 조사한 결과 세 집단 간에 우울은 차이가 없었으며, 자아존중감은 집단간 차이는 있었으나 사후검정에서 유의하지 않았다. 불안의 경우 고등학생이 초등학생보다 높았는데 이는 학년이 높아질수록 인성 교육보다는 지식을 전달하는 입시 위주의 교육과 경쟁적 환경에 노출되는 정도에 따른 것이라고 볼 수 있다. 한국청소년정책연구원의 세대 간 사회의식 비교조사에 의하면 우리 사회 현실에 대한 만족도 부분에서 고등학생의 불만족이 가장 높게 나타나 청소년의 특징인 심리적 불안감과 더불어 과도한 학업 부담으로 인한 스트레스, 현행 교육제도에 대한 불만 등이 복합적으로 나타난 것으로 볼 수 있다[15].

명상 캠프 활동을 통한 대상자의 우울, 불안, 자아존중감의 변화를 살펴보면 초등학생의 경우, 우울과 불안은 감소하였고, 자아존중감은 증가하였다. 중학생의 경우 우울은 감소하고 자아존중감은 증가하였으나 불안 점수는 감소하지 않았다. 고등학생의 경우 우울과 불안의 변화는 없었으며 자아존중감만 증가하였다.

본 연구에서 초등학생의 경우 명상 캠프 후 우울 점수가 감소되었는데 이는 명상 기반 인지행동 프로그램을 적용하여 학습문제가 있는 저소득층 아동과[34] 초등학교 5학년의 우울 성향이 감소되었음을 확인한 박정원 외[7]의 연구와 유사한 결과이다.

마음수련 명상 캠프와 명상 기반 인지행동 프로그램의 구성요소를 비교하여 살펴보면 명상 기반 인지행동 프로그램은 대상자 스스로 자신의 감정을 알아차리고 구별하고 기록하고 표현하는 인지 치료적 요소를 포함하고 있으며 마음수련 명상법에서도 출생 후 현재까지 기억을 탐색하는 방법을 포함하고 있어 나이 순, 시간 순, 인물별, 장소별, 선입관, 직접이나 간접으로 경험한 생각을 떠올려 직면하게 함으로써 대상자의 인지 양식과 상황에 대한 수용 태도를 변화시키고 부정적인 정서를 감소시켰다. 마음수련 명상을 기존의 명상 기반 인지 프로그램과 비교하였을 때 발견할 수 있는 차이점은 마음수련 명상은 자신의 감정을 인식함과 동시에 한 단계 더 나아가 마음으로 그 영상과 감정을 제거하는 마음 빼기 방식을 취하고 있었다는 점이었다. 이와 같이 마음수련 명상과 다른 명상법을 보다 과학적으로 비교

하기 위해서는 마음수련 명상을 적용한 실험군과 다른 방식의 명상법을 적용한 대조군, 어떠한 중재도 주기 않은 순수 대조군을 둔 실험설계를 통하여 규명될 필요가 있다.

이봉건[11]은 수동적인 태도로 자신의 마음을 자연스럽게 내버려두면서 무심히 관찰하는 마음챙김 명상을 대학생에게 적용하여 우울 증상이 감소시켰다고 하였다. 마음챙김 명상의 기전은 부정적인 생각을 있는 그대로 받아들이고 수용하며 어떤 심리적 고통도 자신이 제 3자 입장이 되어서 관찰하면 그 증상이 경감된다고 설명하고 있다. 마음수련 명상 캠프에서도 상상으로 자신의 몸이 죽었다고 마음으로 인지하는 단계에서는 1인칭 시각의 체험적 관점에서 시작하여 우주 공간으로 올라갔다고 상상하는 단계에서는 3인칭 관찰자 시각으로 전환함으로써 자기와 관련된 사건과 기억에 대한 개입된 감정을 소멸시킴으로써 객관적인 심리상태가 되는 원리와 유사하였다.

중학생과 고등학생의 경우 명상 캠프 후 불안 점수의 유의한 변화가 없었다. 최경숙 외[24] 연구결과와 비교하였을 때 최경숙 외[24]는 13명의 소집단을 대상으로 마음수련 1과정을 중심으로 한 명상 프로그램을 학교 현장에서 적용하였지만 본 연구는 400여명의 대규모 인원을 대상으로 1-4과정을 적용한 마음수련 캠프 활동을 적용하였다는 점에서 차이가 있었다.

또한 본 연구에서 불안을 측정하기 위하여 사용한 도구가 아동용 상태-특성불안검사 도구이어서 중, 고등학생에게 부적절하지 않았나 생각해 볼 수 있다. 추후 연구에서는 아동과 청소년을 분리하여 아동용 측정도구와 청소년용 측정도구를 각각 적용하여 정서 상태를 측정해내고 각 특성에 맞는 명상 프로그램을 개발, 적용하는 연구가 이어져야 하겠다.

마음수련을 해 온 중, 고등학생을 대상으로 마음수련 캠프 후 자아존중감이 향상되었다는 이석기[10]의 연구는 본 연구 결과에서 대상자의 자아존중감이 증가한 것과 같은 맥락이라고 할 수 있다. 마음수련 캠프 후 자아존중감이 향상된 것은 명상 프로그램의 목적이 자신의 본성을 깨닫는 것에 초점을 두고 있어 자아개념 획득에 영향을 미친것이라고 볼 수 있으며 또한 수련을 통하여

자신과 타인, 세상 만물 만상에 대하여 객관성을 갖게 되고 우주와 인간 본성의 상호 연관성에 대한 관조가 일어나므로[20] 자기 자신에 대한 가치에 대한 평가인 자아 존중감의 증가에 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 장현갑[18]에 의하면 일반적으로 사람은 자신을 보잘 것 없는 개별적 존재로 보다가 명상 경험이 쌓여가면서 자신을 우주와 연결된 소중한 존재로 보게 되는 인식 변화를 경험한다고 하였는데 마음수련 명상을 통하여 자신의 본성을 알게 됨으로써 역시 자아존중감이 높아지는 현상이 나타났다고 볼 수 있다.

이상과 같이 마음수련 명상을 적용한 캠프 활동은 초등학교에 해당하는 13세 이하의 아동의 경우 우울과 불안의 감소, 자아 존중감을 증가시키는 매우 긍정적인 효과가 나타났으나 중학생과 고등학생에서는 일부 변수에서만 변화가 나타났음을 알 수 있었다.

이를 바탕으로 향후 중학생과 고등학생을 대상으로 명상 프로그램은 초등학교와는 달리 캠프 형태보다는 소규모 집단으로 운영하는 방식이나 프로그램 구성을 개선하기 위한 모색이 필요하다고 본다. 또한 본 연구에서는 초, 중, 고등학생 집단의 수가 고르지 못한 점이 연구의 제한점이었는데 추후연구에서는 유사한 비율의 대상자 집단을 구성할 필요가 있다. 자료수집 방법에서도 본 연구에서 사용한 자기기입식 설문지 뿐 아니라 부모나 교사의 관찰이나 의견을 수집하는 자료수집 방법을 병행한 추후 연구를 시행하는 것이 연구의 객관성에 기여할 것으로 생각된다. 또한 명상이 갖는 이완과 통찰 등의 심리적 기제가 어떻게 매개되어 우울과 불안 등의 정서 상태에 변화를 가져오는지에 대한 기전을 밝히는 연구가 이어져야 하겠다.

그러나 본 연구 결과를 통하여 아동 및 청소년의 우울, 불안과 같은 부정적 정서를 감소시키고 자아 존중감과 같은 긍정적 정서를 함양하는 중재로서 마음수련 명상 프로그램의 적용 가능성을 확인하였다.

또한 본 연구는 자발적으로 명상 캠프에 참여한 자를 연구 대상으로 한 편의모집을 사용하였으므로 지역사회에서 활용할 수 있는 프로그램 개발에 참고가 될 수 있을 것이며 향후 학교 현장의 인성 교육이나 정신건강 프로그램으로의 활용 가능성을 탐색하거나 더 나아가

주의력결핍 과잉행동장애(ADHD), 비만아, 장애아 등 건강상의 문제를 가진 아동이나 청소년을 대상으로 활용할 수 있는지 추후 연구가 필요하다고 사료된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 초등학생, 중학생, 고등학생의 우울, 불안, 자아 존중감의 수준을 파악하고 마음수련 명상 캠프 활동이 초등학생, 중학생, 고등학생의 우울, 불안, 자아 존중감에 미치는 영향을 파악하고 그 차이를 비교하기 위하여 시도되었다.

연구대상자는 2009년 하계방학 청소년 마음수련 캠프에 참여한 전국의 466명의 아동 및 청소년으로 자기 기입식 설문조사를 통하여 캠프 전후의 우울, 불안, 자아 존중감을 측정하여 비교하였다. 그 결과 마음수련을 활용한 명상 캠프에 참여한 초등학생의 우울, 불안이 감소하고 자아 존중감이 증가함을 확인하였고 중학생은 우울, 자아 존중감의 변화와 고등학생의 경우 우울의 변화가 나타났다. 마음수련을 적용한 명상법이 아동 및 청소년의 정신건강에 기여할 수 있음을 알 수 있었다.

참고 문헌

- [1] 권기현, *가야산으로의 7일간의 초대-하버드 박사의 인생을 바꾼 마음공부 이야기*, 한언, 2002.
- [2] 김영숙, *단학 명상훈련이 중학생의 학업스트레스 감소에 미치는 효과*, 공주대학교 대학원 석사학위논문, 1999.
- [3] 김재춘, *초등학생 13% 정신건강 적신호*, 국정감사 보도자료, 2009.
- [4] 김홍석, “명상, 요가 및 국선도 수련 참가 청소년의 자아효능감과 학교생활적응과의 관계”, 한국체육과학회지, 제15권, 제4호, pp.213-226, 2006.
- [5] 문혜진, 오경자, “한국판 아동-청소년 사회불안 척도의 타당화 연구”, 한국심리학회지:임상, 제21권, 제2호, pp.429-443, 2002.

- [6] 박은수, 19세 이하 소아 청소년 중 4 5000여명 우울증과 스트레스로 정신과 진료 받아, 국정감사보도자료, 2008.
- [7] 박정원, 김유미, “명상 기반 인지행동 프로그램이 아동의 우울성향에 미치는 영향”, *교육과학연구*, 제40권, 제1호, pp.67-87, 2009.
- [8] 보건복지가족부, 청소년 건강행태 온라인 조사 통계, 보건복지가족부 질병관리본부 만성병조사팀, 2007.
- [9] 심후섭, 자기주장훈련이 아동의 우울성향, 주장행동, 귀인양식 및 자아개념에 미치는 영향, 경북대학교 대학원 석사학위논문, 1989.
- [10] 우명, 하늘이 낸 세상 구원의 공식, 참출판사, 2005.
- [11] 이봉건, “한국판 마음챙김 명상이 대학생의 우울 증상, 마음챙김 수준 및 몰입수준에 미치는 효과”, *한국심리학회지:임상*, 제27권, 제1호, pp.333-345, 2008.
- [12] 이석기, 마음수련 명상 프로그램이 중, 고등학생의 자아존중감에 미치는 영향, 한국교원대학교 대학원 석사학위논문, 2011.
- [13] 이은영, 아동의 대인관계 스트레스 및 불안과 신체화 증상, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 2003.
- [14] 이정호, 김영미, 최영민, 이기철, “명상이 문제해결 능력과 자기인식에 미치는 효과”, *신경정신의학*, 제36권, 제4호, pp.723-731, 1997.
- [15] 이종원, 2009 세대간 사회의식 비교조사, 한국청소년정책연구원, 2009.
- [16] 이주연, 정현희, “인지삼재와 아동의 우울, 불안간의 관계”, *인지행동치료*, 제9권, 제2호, pp.49-63, 2010.
- [17] 임기숙, 심리교육 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감에 타인수용에 미치는 효과, 대구교육대학교 대학원 석사학위논문, 2003.
- [18] 장현갑, “스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용”, *한국심리학회지:건강*, 제9권, 제2호, pp.471-492, 2004.
- [19] 전규혁, 자아개념 증진프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감 및 학습태도에 미치는 효과, 한국교원대학교 대학원 석사학위논문, 1999.
- [20] 정동명, 이상률, “마음수련의 원리와 심신의학 효과분석”, *한국정신과학회지*, 제5권, 제2호, pp.37-48, 2001.
- [21] 정문자, 여종일, “아동의 불안과 우울증상 및 자아존중감에 영향을 미치는 개인 및 사회적변인”, *아동학회지*, 제30권, 제3호, pp.71-83, 2009.
- [22] 정준용, 마음수련 명상이 환병 증상과 정신건강 상태, 자존감, 대처방식에 미치는 효과, 명지대학교 대학원 석사학위논문, 2006.
- [23] 조성희, 박소영, “가솔 경험 청소년의 우울불안에 영향을 미치는 요인에 관한 연구”, *청소년학연구*, 제17권, 제11호, pp.290-316, 2010.
- [24] 최경숙, 이영순, 천성문, “마음수련이 신경증적 중학생의 분노와 불안에 미치는 효과”, *인문학논총*, 제11권, 제1호, pp.75-101, 2006.
- [25] 최영희, 박영애, 박인진, 신민섭, “아동의 우울 및 불안경향과 자아존중감 및 정서지능과의 관계”, *한국가정관리학회지*, 제20권 제2호, pp.203-214, 2002.
- [26] 최운, 천성문, “명상프로그램이 초등학생의 학습태도와 수업집중력에 미치는 효과”, *상담학연구*, 제11권, 제3호, pp.1203-1220, 2010.
- [27] 최현, 홍경자, “중학생에 있어서 참선과 국선도 명상 수련법의 효과”, *한국대학상담학회지*, 제4권, 제1호, pp.135-158, 1993.
- [28] 허동규, “명상프로그램이 노인의 스트레스반응 감소에 미치는 영향”, *한국콘텐츠학회논문지*, 제9권, 제3호, pp.232-240, 2009.
- [29] D. Brage and W. Meredith, “A causal model of adolescents depression,” *Journal of Psychology*, Vol.128, No.4, pp.455-468, 1994.
- [30] S. Coopersmith, *The antecedents of self-esteem*, Palo Alto, Consulting Psychologists Press, 1981.
- [31] J. Garber and C. Flynn, “Predictors of depressive cognitions in young adolescents,”

Cognitive Therapy and Research, Vol.25, pp.353-376, 2001.

- [32] M. T. Greenberg, J. M. Siegel, and C. J. Leitch, "The nature and importance of attachment relationship to parents and peers during adolescence," *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.12, pp.373-386, 1983.
- [33] M. Kovacs and A. T. Beck, *An Empirical-Clinical Approach toward a Definition of Childhood Depression in Childhood : Diagnosis, Treatment and Conceptual Models*, edited by Schulterbrandt J. G., Raskin A., New York: Raven Press, 1977.
- [34] J. Lee, *Mindfulness-based cognitive therapy for children: feasibility, acceptability and effectiveness of a controlled clinical trial*, Unpublished doctoral dissertation, Columbia University, 2006.
- [35] J. M. McVey, *Psychosomatic illness and anxiety In children: There perception of family and physical pain*, Unpublished doctoral dissertation, University of Texas, 2001.
- [36] S. H. Spence, C. Donovan, and M. Brechan-Toussaint, "Social skill, social outcome and cognitive feature of childhood social phobia," *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.108, pp.211-221, 1999.
- [37] D. C. Spielberger, Theory and measurement of anxiety state. In R. B. Cattell & R. M. Dreger, *Handbook of modern personality theory*, New York: Willy & Sons, Inc., 1977.
- [38] R. A. Vasa, D. S. Pine, Anxiety disorders, In C. A. Essau(Ed.), *Child and adolescent psy chopath ology*, New York: Routledge, 2006.

저 자 소 개

김 미 한(Mi-Han Kim)

정회원



- 1996년 8월 : 경북대학교 간호학과(간호학 석사)
- 2006년 2월 : 경북대학교 간호학과(간호학 박사)
- 2009년 9월 ~ 현재 : 경일대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 건강증진, 명상 중재 프로그램