

명상의 교육콘텐츠로서의 의미: 교육적 효과에 대한 미국 문헌 분석을 중심으로

Contemplative Education as a Content Area of Education: Through the Review of Educational Research in the US

민희정

동국대학교 경주캠퍼스 불교아동보육학과

Hee Jung Min(aravindamhj@gmail.com)

요약

본 연구는 미국에서 하나의 화두로 떠오르는 명상을 교육적 시각에서 어떻게 연구되어 지고 있는지 연구 문헌을 통해 살펴보고, 이에 따른 명상의 교육콘텐츠적 의미를 논하였다. 연구문헌은 1999년부터 2016년까지 발행된 교사와 학생을 대상으로 한 학술지 논문 중 웹오브사이언스(Web of Science)에서 '알아차림(mindfulness)'과 '교육(education)'으로 검색된 논문들 가운데 23편을 선정해 분석했다. 분석기준은 교사와 학생을 대상으로 한 명상 연구 중 연구 주제, 연구 방법, 연구 결과를 중심으로 분석했다. 분석 결과, 교사 명상 연구는 스트레스 감소 효과에 대한 연구가 많았으며 최근 들어 교사 효능감 및 효과성, 교실 운영 등에 대한 양적 연구가 증가되고 있었다. 학생을 대상으로 하는 명상 연구는 스트레스 감소를 비롯해 인지적, 사회적, 정서적 발달에 관한 양적 연구가 진행되고 있었다. 결과적으로, 명상은 교육콘텐츠로서 사용될 수 있는 다양한 교육적 효과를 가진 것으로 보인다. 교육콘텐츠로서 사용될 때 명상은 전인교육의 목적을 가지고 발달에 적합한 다양한 방법과 기술을 사용하여 여러 종류의 명상법을 가르치도록 해야 하며, 이때 명상을 통한 정서적 지지와 긍정적 상호작용이 긍정적인 교육 환경을 조성하는데 도움이 될 것으로 보인다.

■ 중심어 : | 명상 | 마음챙김/알아차림 명상 | 문헌연구 | 명상 교육 |

Abstract

As contemplative education has been increasingly incorporated in schools in the US, this study aims to review literature on contemplative education for teachers and students in the US and to explore pedagogical meanings of meditation. I focus my analysis on research journals that include teacher and/or student participants incorporating mindfulness in school settings. I searched "mindfulness" and "education" through Web of Science and explored organizations or associations related to contemplative practices and education. I then analyzed the subjects on research purpose, research methods, and results. In the results, quantitative research on teachers' stress reduction dominated the research on contemplative education and quantitative research on teachers' efficacy and effectiveness with mindfulness followed. Contemplative research for students focused on their stress reduction and cognitive, social, and emotional development. Contemplative education should be involved in educational settings as pedagogical contents for improving teaching and learning. Contemplative education for students should aim to conduct whole-person education and should incorporate a variety of teaching skills and materials using different contemplative practices, including mindfulness, concentration, compassion, yoga, etc. Teachers' support for and positive relationships with their students through mindfulness and compassion meditation is the most important key to encourage students' learning in education.

■ keyword : | Meditation | Mindfulness | Literature Review | Contemplative Education | Whole-Person Education |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

1960년대, 미국에 명상이 처음 도입된 이후 사람들의 명상에 대한 관심은 나날이 높아지고 있다. 명상은 불교의 수행법으로 지속적이고 의도적으로 내면에 주의를 기울여 마음을 관찰해, 편안함과 평화로움을 경험하고 마음의 안정을 찾으며 궁극적으로는 괴로움에서 벗어나 자유로운 상태인 깨달음을 얻기 위한 방법이다. 미국에서는 특히 마인드풀니스(Mindfulness), 즉 ‘알아차림’ 혹은 ‘마음 챙김’이라고 번역되는 명상을 많이 수행하고 있다. 마음 챙김 명상은 지금 여기에서 일어나고 있는 감정이나 생각, 신체적 증상 등을 판단하지 않고 있는 그대로 자각하는 명상을 말한다. 미국에서 2014년은 특히 명상 혁명의 해(Mindful Revolution)라고 불릴 정도로 마인드풀니스 명상 관련 학회와 모임이 많이 열렸고 미디어의 관심도 높아졌다. 실제로 미국의 타임지는 2014년의 1월 표지모형을 명상을 하고 있는 젊은 백인 여성의 모습을 실었으며 명상에 대한 주제를 내용으로 다루었다.

1970년대 후반 성인의 스트레스 지수를 낮추기 위해 개발된 마음 챙김 명상 프로그램(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction)이 스트레스 감소와 건강에 긍정적인 효과를 보인다는 연구가 발표되고[1][2], 명상을 통해 전두엽이 발달하고 회백질의 두께가 두꺼워지며 편도체의 활동이 감소하는 등의 뇌 구조가 달라진다는 뇌가소성 연구[3][4]가 진행되면서, 현재 명상이 몸과 마음의 건강에 미치는 긍정적인 영향에 관한 연구가 기하급수적으로 늘어나고 있는 추세다. 실제적인 논문수를 검토해 보기 위해 데이터베이스 분석 기능을 갖춘 웹 오브 사이언스(Web of Science)를 통해 ‘알아차림(Mindfulness)’이란 주제로 검색을 해본 결과, 2004년도에는 명상과 연관된 논문이 75편만이 출판된데 반해 2014년 한 해 동안 904편이, 2015년에는 1358편, 2016에는 1558편의 논문이 출판된 것을 발견했다. 이는 매해 명상 관련 논문이 증가하고 있음을 보여주는 것이며, 한해에만 천권이 넘는 논문이 출판되고 있다는 것을 나타내고 있는 것이다. 이렇게 증가하는 논문의

출판 수는 곧 연구자금과 연결되는 것으로 미국국립보건원(NIH, National Institute for Health)에서 지원하는 자금으로 연구되고 있는 명상관련(Mindfulness, Meditation, Yoga) 연구 프로젝트가 2016년 4월에 345개에 달하는 것으로 나타났다[5]. 이는 Roeser와 Zelazo가 2011년도에 연구해 보고한 프로젝트 수인 199개보다 훨씬 많은 수이다. 즉 명상관련 연구 프로젝트를 위한 정부의 지원도 해가 갈수록 높아지고 있음을 알 수 있으며, 2015년, 2016년도에 대해 발표된 논문이 1000편이 넘는 것을 볼 때, 증가된 연구 프로젝트 수만큼 앞으로 더욱 더 많은 논문이 출판될 예정이라는 것을 알 수 있다[6].

현재 연구된 대부분의 논문은 몸과 마음의 건강에 관련된 연구로 대부분이 우울감이나 트라우마 등의 부정적 정서 치유, 스트레스 감소와 통증 완화 등 신체적 질병에 대한 치유, 인지발달, 자기조절, 정서조절, 집행기능(Executive Function)의 발달, 그리고 행복(Happiness), 친절(Kindness/Loving-kindness), 공감(Empathy), 자비심(Compassion/Self-compassion) 등과 같은 긍정적인 정서의 발달과 삶의 질 향상에 관해 다루고 있다[7].

명상이 인간의 몸과 마음의 건강에 긍정적인 영향을 준다는 논문이 계속 발표되면서 건강 분야뿐 아니라 다른 분야에 종사하거나 연구하는 이들도 명상의 다양한 영역으로의 확장에 관심을 갖게 되었다. 이 중 한 분야가 바로 교육 분야이다. 명상 수행이 인간의 인지발달, 사회성 발달, 정서발달, 자기조절 능력과 긍정적 상관관계가 있음이 밝혀지고 명상을 통해 스트레스와 부정적 정서가 감소되는 반면 긍정적 정서를 개발시킨다는 사실이 밝혀지면서, 교육계에서도 교사와 학생의 스트레스를 감소시키고 학생들의 지적, 사회적, 정서적 발달을 도모하고자 명상을 도입하려는 움직임이 일어나고 있는 것이다. 전인적 발달과 더불어 학교의 왕따 문제와 폭력문제를 해결할 수 있는 한 방법으로도 자비명상, 친절명상 등의 교육적 적용에 대해서도 논하고 있다.

교사들의 관심이 높아진 것은 한 예로 미국의 명상 관련 교사들의 협회 중 하나인 미엔(MIEN: Mindfulness in Education Network)의 회원 수를 통해

알 수 있다. 2001년도에는 81명에 불과했던 회원수가 2013년도에는 940명에 달했고 지금도 계속해서 가입하는 회원 수가 증가하고 있는 추세다. 또한 다수의 공립 학교와 사립학교에서 명상관련 프로젝트를 진행하면서 학생과 교사들이 학교에서 명상을 체험하고 수행할 수 있도록 돕고 있다. 예를 들어, 벨몬트주에 있는 사우스 버링턴 학군(South Burlington School District, 2013)은 교사들에게 명상수업지도안을 만들어 배포하고 명상을 수업과 연계시키도록 교육하고 있다. 포틀랜드에 있는 메리스빌 학군(Marysville School District)과 윌슨고등학교(Wilson High School)에서도 정서발달과 심리적 건강을 위한 명상 프로그램을 진행하고 있다[8][9]. 캘리포니아주의 리치몬드에 있는 학교에서도 명상수업을 한 후 학생들의 부정적인 행동이 감소했음을 발표했으며, 엔치니타스 학군(Encinitas Union School District)에서도 요가를 통한 명상 수업을 진행하고 있다[10][11]. 2015년에는 켄터키의 루이스빌에 있는 제퍼슨 카운티 학군(Jefferson County Public Schools)에서 버지니아 대학교(University of Virginia)와 함께 협력해 저렴한 학교 만들기 프로젝트를 진행하면서 명상 수업을 도입했으며 점차적으로 학교 수를 늘려갈 계획이라고 발표했다[12]. 일리노이주 시카고의 26개 공립학교에서도 미국 교육부의 지원을 받아 프로젝트를 진행하는 에릭슨 대학원과 함께 유치원생부터 2학년까지의 아동을 대상으로 명상이 포함된 교육 프로그램을 실시하고 있다[13]. 또한 위스콘신주 매디슨의 학군에서도 위스콘신 대학과 협력해 명상의 교육적 적용과 이에 대한 효과를 다차원적으로 검증하고 있다.

명상이 교육적으로 활용되면서 명상의 교육적 정의도 함께 내려지고 있다. Roeser와 Peck은 명상 교육을 개인적 발전과 더불어 사회적이고 통합적인 관점으로 정의했다[14]. 그들은 명상 교육을 개개인이 자신에 대한 통찰을 통해 개인적 성장을 돕는 학습과정이며, 동시에 이타적이고 도덕적인 삶을 발전시킬 수 있도록 돕는 관계 중심적 환경을 창조하는 교육과정이라고 정의했다. 이러한 관계 중심적 환경 속에서 개별적 아동은 순간의 알아차림과 함께 자신을 통제하고 타인과 함께 살아가는 방식을 배운다는 것이다.

본 논문에서는 이러한 Roeser와 Peck의 정의를 중심으로 다음과 같이 명상 교육을 정의하고자 한다. 명상 교육이란 학교, 방과 후 활동, 학생 모인, 가정을 포함한 다양한 교육 현장에서 교사가 알아차림 명상, 집중명상, 자비명상, 친절명상, 감사 명상 등 여러 종류의 명상법을 활용하여 교사 자신과 학생의 학습과 발달을 증진시키는 교육 방법이다. 즉, 자비롭고 따뜻한 집중과 순간 순간의 알아차림을 통해 지금 여기에서 교사와 학생들이 몸과 마음의 휴식을 경험하고 행복감을 느끼며, 인간발달에 있어서 사회적, 인지적, 정서적, 신체적 발달을 균형 있게 이루도록 돕는 전인 교육이라고 할 수 있다.

이렇듯 명상이 교육적으로 정의 내려지고 교사와 연구자들 사이에서 명상 교육에 대한 관심이 늘어나고 있는 시점에, 지금까지 명상과 관련해 어떤 연구가 진행되고 있는지 초기 문헌을 조사하는 것은 명상의 교육콘텐츠로서의 의미를 찾게 한다. 교육 콘텐츠(Content Area of Education)란 수업에서 가르치는 교육내용 또는 교과 영역을 의미한다. 전통적으로는 과학, 수학, 미술 등을 일컬었으나 현대에는 STEM과 같은 통합된 교육 내용이 새로운 교육 내용으로 떠오르고 있다. 교육적 장면에서 명상의 효과에 대한 문헌을 연구하는 것은 따라서 명상의 교육적 콘텐츠로서의 의미를 탐구하게 하며, 또한 명상 교육과 관련된 조명되지 않은 부분들을 드러나게 하고 발전적 교육방법과 연구방법을 제시할 것이다. 즉, 문헌을 살펴봄으로써 명상의 교육적 활용 방안을 모색할 수 있을 것이며, 명상 연구의 새로운 방향에 대한 통찰이 생길 수 있을 것이다. 특히, 미국의 명상교육과 관련된 초기와 최근의 움직임을 소개하는 것은 한국에서 명상교육을 실제적으로 도입하고 활발하게 연구 할 수 있도록 촉진하는 중요한 시발점이 될 수 있을 것이며, 명상 교육 관련 연구의 세계화의 흐름을 살펴보는데 도움을 줄 수 있다. 따라서 본 논문에서는 교사와 학생들을 대상으로 하는 명상관련 연구를 살펴보고, 교육적 실현을 위해 어떤 점이 중요한지를 연구된 문헌을 통해 논의하고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 필요성과 목적에 따른 연구문제는 다음과

같다.

1. 미국문헌에서는 교사의 명상 수행이 교사와 교실에 어떤 효과를 가지고 온다고 연구되었는가?
2. 미국 문헌에서는 학생의 명상 수행이 학생에게 어떤 효과를 보인다고 연구되어 있는가?

II. 연구방법

1. 문헌의 검색 및 수집 절차

본 연구에서는 교사와 학생들을 위해 수행된 명상 관련 연구를 대상으로 하였다. 논문 데이터베이스 중 학술논문분석기능이 있는 웹오브사이언스(Web of Science)를 선택해 가장 널리 사용되는 명상 용어인 '알아차림(Mindfulness)'과 '교육(Education)'을 검색어로 선택해 검색한 후, 검색된 연구물들 중 교사와 학생을 대상으로 연구한 논문을 연구대상으로 선정했다. 명상은 메디테이션(Meditation)이라는 단어를 사용하기도 하는데, 미국의 문화 특성상 메디테이션이라는 용어가 종교적인 의미를 내포한다는 인식이 있어 마인드풀니스(Mindfulness)라는 용어로 많이 사용하고 있고, 대다수의 명상 관련 프로그램이 마인드풀니스 명상(Mindfulness Meditation) 프로그램으로 구성되어 시행되고 있으므로 '마인드풀니스'를 검색어로 선정했다. 논문의 출판 기간은 1999년 이후부터 2016년 12월까지로 선정했다. 검색된 논문을 읽어본 후 연구방법과 주제에 있어서 중복되는 연구가 있는 경우에는 샘플수가 크고 연구기간이 더 긴 논문을 선택했고, 또한 다양한 명상방법, 즉 집중 명상(Flow Meditation), 초월 명상(Transcendental Meditation), 알아차림 명상(Mindfulness) 등이 포함되도록 선정했다. 또한 아동기 혹은 청년기를 대상으로 하되 병원이나 임상적인 실험을 목적으로 수행된 연구물은 교육현장에서 일어난 명상 교육이 아니므로 본 연구문헌 대상에서 제외시켰다. 결과적으로 교사를 위한 명상 효과 연구는 총 10편이 선정되었고 학생을 위한 명상 효과 연구는 총 13편이 선정되었다.

2. 문헌의 분석

연구자는 수집된 연구물들을 하나하나 자세히 읽어 보고 본 연구에서 사용할 연구물을 선택한 후 분석 기준을 수립 한 뒤 문헌을 분석 하였다. 본 연구의 분석 기준은 주제, 연구방법, 연구 결과를 중심으로 하였다. 가장 기본이 되는 분석 기준은 교사를 대상으로 하는 명상연구와 학교의 학생을 대상으로 하는 명상연구이다. 이 중 교사를 대상으로 하는 명상연구는 연구방법과 연구 결과를 기준으로 다시 나누었다. 연구방법의 기준은 여러 심리 검사나 생물학적 검사를 사용하여 통계적으로 분석한 양적 연구와 인터뷰와 관찰이 중심이 된 질적 연구로 나누었다. 연구방법에 관찰이 사용되었다라도 양적인 방법으로 분석된 연구는 양적연구물로 분류했다. 비슷한 결론을 도출한 연구는 같은 문헌꾸러미로 나누었다. 결과적으로 스트레스 연구, 교사의 효능감과 효과성 연구, 그리고 명상 교육의 질적 효과 및 가능성 연구로 분류되었다. 학생을 위한 명상 연구는 연령대별로 나뉘어, 유치원, 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교, 대학원을 기준으로 분류했고 그 뒤 연구방법과 연구 결과를 중심으로 분석했다. 연구물이 최근예야 등장한 유아교육계 연구를 분석하기 위해서는 유아의 명상교육이 언급된 논문을 선정해 유아명상교육의 가능성에 대해 논하고 명상교육의 효과에 대한 이해를 더했다.

III. 연구결과

1. 교사의 명상 수행 효과 연구

교사의 명상수행이 가져오는 효과에 대한 연구는 세 가지로 분류할 수 있다. 첫째, 심리검사와 양적 연구 방법을 사용한 교사의 스트레스 감소에 대한 연구이다. 둘째, 심리검사와 더불어 질적데이터를 정량적 데이터로 수량화하여 양적연구 방법으로 사용한 교사의 스트레스 감소와 교사 효능감, 효과성에 대한 연구이다. 마지막으로 교실 관찰 및 교사 인터뷰 등의 질적 연구 방법을 사용한 명상의 교육적 효과 연구와 교육적 활용 가능성에 대한 연구이다.

- 1). 심리검사와 양적연구를 통한 교사 스트레스 연구

첫 번째 연구 문헌 그룹은 심리검사를 이용해 양적 연구 방법을 통해 분석한 명상이 교사의 스트레스에 미치는 영향에 관한 연구로 몇 편의 연구를 예로 들어 연구 방법과 함께 살펴보고자 한다. 스트레스 감소는 교사가 동료나 학생, 부모와 더 나은 관계를 맺을 수 있도록 도우며 우울감이나 심리적 피로감을 극복하는데 필요한 매우 중요한 도구이다[15]. 이러한 스트레스 감소를 위해 명상이 일반적으로 많이 사용되고 있는데, Gold와 그의 연구자들은[16] 명상이 초등학교 교사의 스트레스 감소에 미치는 영향을 조사했다. 11명의 교사가 8주 동안 마음 챙김 명상 프로그램(MBSR, *Mindfulness Based-Stress Reduction*)에 참여하고, 우울증 검사(Depression Anxiety Stress Scales, DASS21), 문제 검사(The Global Problem Scale), 알아차림 검사(The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS)에 참여했다. 그 결과, 8주 후 교사들의 우울감, 불안감, 스트레스가 통계적으로 유의미하게 감소했음을 확인했다. 비록 일반화하기에는 표본수가 작기는 하지만 명상에 참여한 교사의 우울감, 불안감, 스트레스를 감소시켰음은 명백히 알 수 있다.

Franco 외 연구자들은 중·고등학교 교사를 대상으로 위의 골드 외 여러 연구자들이 진행한 연구와 비슷하게 교사의 스트레스 감소에 명상이 미치는 영향에 대해 조사했다[17]. 교사가 심리적 스트레스를 조절할 수 있는 방법을 배우는 기회가 마련되어야 함을 강조하면서 명상이 자기인식, 자기조절, 자아존중감 등 스트레스를 감소시킬 수 있는 도구들을 개발시킨다고 주장했다. 연구에는 68명의 중·고등학교 교사가 참여했으며, 실험집단과 비교집단으로 나누어 10주 동안 실험집단에 집중 명상(*Flow Meditation*)을 수행하도록 했다. 비교집단은 10주간 정신운동 치유 프로그램에 참여했다. 스트레스 검사 결과(SCL-90-R) 10주 동안 명상에 참여한 그룹의 스트레스가 비교집단의 스트레스 감소보다 통계적으로 유의미하게 더 감소되었음을 밝혔다.

Anderson 외 연구자들도 위의 연구들에 앞서 2009년도에 교사의 스트레스와 불안감, 피로감에 명상이 미치는 영향에 대해 조사했다[18]. 초등학교, 중학교, 고등학교의 교사 91명을 대상으로 실험연구를 진행했으며, 5

주간 명상의 한 종류인 초월 명상(*Transcendental Meditation*)을 수행하도록 했다. 스트레스 검사(The Teachers Stress Inventory, TSI), 불안검사(The State-Trait Anxiety Inventory for Adults, STAIA), 그리고 피로감 검사(The Maslach Burnout Inventory, MBI)결과, 명상을 수행한 교사의 스트레스와 불안감, 피로감이 명상에 참여하지 않은 교사에 비해 통계적으로 유의미하게 감소했음을 밝혔다.

결과적으로, 위에서 살펴본 연구물들은 명상에 참여한 교사의 스트레스가 감소됨을 보여줬다.

2). 심리검사와 양적화 된 질적 데이터를 통한 교사의 스트레스 및 효능감과 효율성 연구

첫 번째로 분류한 연구 문헌이 심리검사를 사용해 교사의 스트레스 감소에 대해 양적인 방법으로 연구를 했다면, 두 번째로 분류한 연구 문헌 그룹은 심리검사를 이용해 교사의 스트레스 감소에 대한 연구를 진행했을 뿐 아니라, 더불어 양적화 된 질적 데이터를 사용하고 교사의 효능감과 교사가 느낀 교육효과성에 명상이 미치는 영향을 조사했다. Flook 외 연구자들은 초등학교 교사를 대상으로 교사의 스트레스와 교육적 효과성과 연관된 정서적지지, 교실 운영, 교육적 지지에 명상이 미치는 영향에 대해서 조사했다[19]. 18명의 교사가 8주간 교사를 위해 새롭게 변형된 마음 챙김 명상 프로그램(mMBSR)에 참여했고, 스트레스 검사, 피로감 검사, 알아차림 검사, 자신에 대한 자비심 검사, 신경심리학적 검사, 그리고 집중력 검사에 참여했다. 스트레스 지수를 임상적으로 검사하기 위해 침(Saliva) 샘플도 함께 수집되었다. 이와 더불어 교사의 효과성을 검사하기 위해 교실평가시스템(CLASS, Classroom Assessment Scoring System)을 이용해 교실에서 교사의 행동을 관찰하고 양적으로 코딩했다. 연구 결과, 명상에 참여한 교사는 교육의 효과성을 드러내는 한 척도인 교실 운영에서 긍정적인 효과가 나타났으며, 자신에 대한 자비심(Self-compassion), 집중력 등이 증가되고, 스트레스와 피로감이 감소되었음이 밝혀졌다.

교사의 효능감에 대한 명상의 효과에 대해서도 연구가 진행되었는데, Jennings와 여러 연구자들이 53명의

공립학교 교사를 대상으로 한 케어 프로그램(CARE: Cultivating Awareness and Resilience in Education) 효과연구가 그것이다[20]. 연구자들은 알아차림 능력과 회복탄력성을 높이기 위해 명상이 중심이 된 교사 교육 프로그램을 만들어 교육했다. 실험에 참여한 교사들을 대상으로 교육전략, 교실관리, 학생의 수업 참여도 등을 포함하는 교사 효능감 검사를 진행하고, 교사의 삶의 질, 정서조절, 스트레스, 알아차림 수준을 검사했다. 결과적으로 교사의 효능감과 삶의 질을 높이는데 명상이 도움을 주었으며 스트레스를 감소시키고 알아차림 수준도 높은 것으로 나타났다.

지금까지의 연구가 초등학교부터 고등학교에 근무하는 교사들을 대상으로 한 연구라면 다음의 연구는 유치원 교사들을 대상으로 한 연구이다. 2013년부터 유아교사의 명상 수행에 대한 연구가 나오기 시작했는데 질적 연구 방법이 사용되고 양적 방법으로 분석되었으며 교사의 효능감과 효과성에 대해 다루었다는 공통점이 있다. 그 중 Jennings의 연구는 명상을 통해 개발될 수 있는 교사의 '지금 여기에 온전히 깨어있는 마음'인 알아차림 능력과 개인적 효능감이 유아에 대한 교사의 정서적 지지와 연관이 있다고 보고했다[21]. 또한 알아차림 능력과 교사의 효능감은 유아의 행동에 좀 더 예민하게 반응하게 하며 아이들의 생각을 좀 더 잘 관찰하도록 한다는 것을 보여주었다. 연구자는 35명의 유치원 교사를 비디오로 녹화해 유치원 교실평가시스템(Pre-K CLASS)을 통해 교사의 행동을 관찰하고 코딩했다. 또한 교사와 인터뷰를 진행했다. 그 결과 교사의 알아차림이나 효능감이 높을수록, 그리고 교사 자신에 대한 자비심이 높거나 긍정적 정서를 많이 가지고 있을수록 유아들의 생각과 의견을 더 잘 이해하고 받아들인다고 보고했다. 더불어 수업을 잘 따르지 않는 유아들을 이해하고 받아들이는데 이러한 알아차림과 자비심 등의 능력이 도움을 준다고 보고했다. 이와 더불어 Singh외에 여러 연구자들은 명상이 유아의 행동을 관리하는 교사의 효과성에 미치는 영향을 조사했다[22]. 그 결과 명상을 수행하고 명상을 교육과정에 접목한 교사의 교실에서 유아의 부적응 행동과 또래 사이의 부정적인 상호작용의 횟수가 통계적으로 유의미하게 감소된 것을 발

견했다. 이 논문이 의미 있는 이유는 유아에게 직접적으로 명상을 가르치지 않았어도 교사의 명상 수행만으로 교실의 분위기가 바뀌고 유아의 행동이 달라질 수 있음을 밝혀낸 데 있다. 즉 교사의 명상 수행은 교사의 교육 방식과 학생을 대하는 태도 등에 영향을 미쳤을 것이며, 이는 학생을 대상으로 하는 직접적 명상 교육이 없어도 교사 모델링을 통해 학생의 행동이 변화될 수 있음을 보여주는 논문이라 할 수 있겠다.

지금까지 살펴본 바와 같이, 명상을 수행한 교사들은 스트레스 감소 뿐 아니라, 교수 효능감과 교육 효과성에 있어서 긍정적인 결과를 보였으며, 더불어 교사의 명상 수행이 학생에게도 긍정적 변화를 가져오는 것으로 나타났다.

3). 질적 연구를 통한 교실에서의 명상교육 효과 검증 및 교육적 가능성 연구

마지막으로 명상이 교사에 미치는 효과에 대한 연구 문헌 그룹은 관찰과 인터뷰 등의 질적 연구를 통해 명상의 교육적 가능성과 효과를 조사한 연구이다. Miller와 Nozawa는 토론도 대학 교육학과 대학원 수업에서 교사들을 대상으로 명상을 가르치면서 명상에 대한 인식을 사례연구를 통해 조사했다[23]. 수업이 끝날 무렵 몇몇의 교사들은 계속해서 명상을 수행하고 교실에 적용시킬 것을 이야기 했으며, 수업기간 동안 명상을 수행하면서 자신들의 감정을 잘 다스리게 되었다고 보고했다. 또한 집중력이 향상되는데 도움을 주었다고 보고했다. 2016년도에도 교사의 명상 수행이 가져오는 교육적 효과에 대한 질적연구가 진행되었는데, Powietrzynska와 Gangji는 알아차림 명상을 통해 자신의 감정을 다스리는 것이 초등학교 교사의 물리수업에서 학생들과 질 높은 상호작용을 하도록 도왔다고 보고했다[24]. Napoli도 명상수행을 한 초등학교 교사를 인터뷰한 결과 명상을 배운 교사들이 자연스럽게 교실에서 학생들과 명상을 수행하고 있었음을 밝혔고, 그 이유에 대해 학생들의 불안한 정서를 줄여주고 전반적인 교실 분위기를 발전시키기 위함이라는 사실을 밝혔다[25].

결론적으로, 교사들의 명상 수행에 대한 기존의 연구를 살펴보면, 명상이 교사의 스트레스를 감소시키며 교

사의 효능감과 효과성을 높이고 전반적인 교실 분위기를 평화롭게 만든다는 것을 알 수 있다. 또한 실제로 명상을 한 교사들이 명상 수행과 명상의 교육적 적용과 활동에 대해 긍정적인 인식을 형성하고 있음을 알 수 있다.

2. 학생의 명상 수행 효과 연구

학교의 학생들을 대상으로 한 명상연구는 학생들의 스트레스, 정서 조절, 사회정서발달, 인지수행능력 등에 대한 연구가 주를 이룬다. 본 논문에서는 학생들의 명상 수행이 어떤 효과를 나타내고 있는지 조사한 연구문헌을 살펴볼 것이다. 이를 통해 일반적으로 유아들을 대상으로 하는 명상수행연구가 초등학교 이후의 고등교육기관 연구와 비교했을 때 상대적으로 많이 수행되지 않고 있음을 살펴볼 것이다. 문헌연구를 통해 명상의 교육적 효과 검증에 위해 사용된 다양한 연구방법들을 조명하는 것은 명상교육에 대한 학문적 지식을 넓히도록 도움을 줄 것이다.

대부분의 교사관련 명상 연구가 보여주는 것처럼, 학생들을 대상으로 하는 명상 연구도 상당부분 스트레스 감소와 같은 정서적·신체적 건강에 초점을 두고 있었으며, 이와 더불어 인지적, 사회적, 정서적 발달에 대한 연구들이 진행되어 있었다. Burke는 2010년에, 그리고 Meiklejohn 외 연구자들은 2012년에 각각 아동·청소년을 대상으로 명상의 효과를 연구한 문헌들을 조사했다 [26][27]. 이들에 따르면 2002년 이후에 아동 청소년을 대상으로 명상을 진행하고 효과를 검증한 연구논문은 19편이 있었으며, 이 중 8편은 초등학교에서, 2편은 중학교에서, 그리고 9편은 고등학교에서 연구한 논문들이었다. 이 논문에서 조사한 바에 의하면 유아들을 대상으로 연구한 논문은 존재하지 않았다. 이 논문들은 학생의 집중능력(attention), 작동기억(working memory), 정서 조절(emotional regulation), 사회적 관계(social relationships), 스트레스 감소(stress reduction) 등에 대한 명상의 효과를 검증했다.

2014년에는 Zenner와 그 외 연구자들이 학교에서 학생들을 대상으로 실행한 명상 연구 논문을 수집해 메타 분석을 실시했다[28]. 결과적으로 24개의 논문이 사용

되었는데 이들은 모두 심리검사를 활용한 양적연구 논문이었다. 연구자들은 24개의 논문을 메타 분석한 결과 명상이 학생의 인지발달과 스트레스 감소에 효과가 있음을 밝혔다. 그러나 이 논문 또한 유아를 대상으로 하는 명상 연구는 포함하지 않고 있었다.

이는 2014년까지 유아를 대상으로 하는 연구가 출판되지 않고 있음을 의미한다. 즉, 유아명상교육이 많이 연구되어지지 않고 있었음을 보여준다. 유아기 발달이 인간 발달에 있어서 결정적 시기라 불릴 만큼 중요하고, 실질적으로 명상을 교육적으로 사용하는 유아교사들이 증가하고 있는 추세를 볼 때, 앞으로 유아교육과 연관된 명상 연구를 진행해야 할 필요성이 보이며, 실제로 많은 연구가 이루어질 것이라고 예상된다. 유아명상교육 연구의 발전을 위해서는 그동안 진행되어져 온 학생관련 연구가 어떤 방식으로 어떤 결과를 보여주는지를 살펴보는 것이 매우 중요하다. 이를 통해 유아명상교육 연구가 나아가야 할 방향에 대한 통찰을 얻을 수 있을 것이다. 따라서 다음에서는 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교에서 실행한 연구들의 예를 들어 연구 방법론과 연구 결과를 살펴보고자 한다.

초등학교에서 실행된 명상 연구를 살펴보면, 모든 연구가 심리 검사를 사용하여 양적 연구 방법으로 수집 분석되었음을 알 수 있다[29-31]. 이 연구들은 모두 명상 프로그램을 학교에 도입한 실험연구로 결과적으로 명상이 초등학생들의 인지적, 사회-정서적 발달을 도모하고 스트레스를 감소시켰음을 밝혔다. 예를 들면, Flook과 그 외 연구자들은 3학년과 4학년 학생들(N=64)의 집행기능이 8주 동안 일주일에 두 번씩 30분간 이루어진 명상프로그램(MAPs, Mindful Awareness Practice Program)에 참여하면서 향상되었음을 밝혔다 [29]. Schonert-Reichi 외 여러 연구자들[32] 또한 MindUP 프로그램이 초등학생의 삶의 질을 높이고, 공감능력, 타인에 대한 이해력, 알아차림, 친구에 의해 평가되는 친사회적 행동, 친구 포용력 등에 효과를 보인 것으로 보고했다. 이는 초등학생 99명이 12주 동안 명상 프로그램에 참여한 결과이다.

중학교에서 연구된 문헌에서는 중학생의 성적 향상과 자기 조절에 명상이 긍정적인 영향을 미쳤음을 보고

하고 있다[33]. 중학생을 대상으로 한 두 연구의 공통점은 질적 연구방법을 사용했다는 것이다. 예를 들어 Rosaen과 Benn은 7학년에 재학 중인 10명의 흑인 학생들을 모집해 12개월 동안 학교 시작 전과 방과 후에 학교에서 10분간의 명상을 수행 하도록 했다. 이와 더불어 인터뷰를 진행했는데 이를 통해 학생들은 자신의 자각능력, 자기조절능력, 유연성, 성적 등에 명상이 긍정적인 영향을 주었다고 보고했다. 또한 자신과 타인에 대한 자각적 인식과 마음의 고요함, 그리고 사회정서 발달에도 명상이 효과를 보였음을 보고했다. 이 연구는 명상이 학생들의 사회정서능력을 향상시켜 자기조절과 유연성을 키우며 자연스럽게 학생들의 성적향상과 삶의 전반적인 발전을 가져왔다고 결론 내렸다.

고등학교에서 연구된 논문들은 심리검사를 사용하여 양적 연구방법을 통해 명상이 학생들의 부정적 정서를 감소시키고 긍정적인 감정을 발달시켰음을 이야기 하고 있다. Broderick과 Metz는 120명의 고등학교 고학년 여학생들을 대상으로 점심시간을 활용해 브리드(BRETHE)라는 명상 프로그램을 진행했다[34]. 그리고 부정적 정서와 긍정적 정서, 정서 조절, 우울증, 신체화 증상(Somatization) 등을 검사했다. 결과적으로 학생들의 정서조절, 차분함, 이완, 자기허용 등의 향상이 나타났으며, 부정적 감정, 피곤함, 통증 등의 감소가 진행된 것으로 조사되었다.

대학생들을 대상으로도 명상 연구가 진행되었는데, 이 연구에서 명상이 학생의 집중력, 정보처리 능력, 학업 성취, 스트레스 감소 등에 긍정적인 효과를 보인 것으로 나타났다. Shapiro, Brown 그리고 Astin은 명상의 효과에 대해서 이야기 하면서 대학에서 실행되고 있는 명상과목을 나열하기도 했다[35]. 예를 들면, 미시간 대학교(University of Michigan School of Music)의 "재즈와 명상 연구(Jazz and Contemplative Studies)"와 산타클라라 대학교(Santa Clara University)의 명상을 이용한 심리상담 과목을 들었다. 브라운 대학교(Brown University)에서는 명상학 과정을 개설해 전공할 수 있도록 하고 있다. Hill, Herndon 그리고 Karpinska 또한 컬럼비아 대학교(Columbia University)의 교육학과(Teachers College)에 개설된 과목인 명상과 교육

(Contemplative Practices and Education)에 대해 이야기 하면서 명상관련 교육이 무한한 경쟁사회인 대학 내에서 우울감이 아닌 자기 확신감(Self-determination)을 키워준다고 주장했다[36]. 2016년도에 들어서면서 특히 대학생을 위한 명상의 효과연구가 증가되었는데, 의과대학, 간호대학, 상담학과 관련된 대학생들을 위한 연구가 20편이나 출판된 것을 발견했다. 그 중, Kraemer 외 연구자들은 의과대학 학생들이 몸과 마음에 대한 명상을 통해 정서적 스트레스에 대한 적응력이 강해졌다고 보고 했다[37].

이처럼 초등학교, 중학교, 고등학교, 대학교에서 명상 관련 연구가 진행되고 있을 때 2014년까지 유아를 위한 명상 교육은 출판되지 않고 있었다. 그러나 2015년 유아를 대상으로 연구한 명상 관련 논문이 한편 출판되었다. Flook 외 여러 연구자들이 함께 연구한 이 논문은 기존의 마음챙김 명상 프로그램(MBSR)을 유아를 위해 변형시켜 친절 교육 과정(Kindness Curriculum, KC)을 개발했다[38]. 그들은 7개의 유치원 교실에서 68명의 유아를 대상으로 명상을 가르치고 유아의 사회적 능력, 친사회적 행동, 인지적 기술, 집행 기능, 학업성취도, 언어 발달, 의사소통 능력 등을 검사했다. 결과적으로 유아의 친사회적 행동과 자기 조절 능력, 집행 능력이 12주의 명상 교육 결과 높아진 것으로 나타났다.

유아교사를 대상으로 하는 연구를 제외하고 유아를 대상으로 하는 명상 연구가 한 편 밖에 존재하고 있지는 않지만, 여러 연구자들이 명상의 유아 교육적 적용에 긍정적인 시선을 보이고 있다. Diamond와 Lee[39], 그리고 Zelazo와 Lyons[40]는 유아명상교육의 가능성에 대해 이야기 하면서 유아의 집행 기능, 자기 조절능력, 사회적-정서적 발달에 명상이 도움을 줄 것이라고 주장했다.

결론적으로, 학생을 대상으로 하는 명상 관련 연구문헌 조사 결과 명상이 학생의 정신적, 신체적 건강과 인지발달, 사회정서 발달, 학업 성취에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 특히 유아와 초등학생 등을 대상으로 한 연구에서는 친사회적 행동, 자기조절, 집행기능의 발달이 중점적으로 나타나고 있음을 발견했다.

IV. 논의 및 제언

본 연구에서는 미국에서 진행된 명상 관련 연구물 중 교사와 학생들에게 있어서 명상의 효과를 검증한 논문을 분석하고, 이에 따라 명상이 교육콘텐츠, 즉 교육 내용의 한 부분이 될 수 있는 것의 의미에 대해서 살펴보았다. 미국의 명상 교육 연구의 문헌 분석을 실시 한 이유는 미국 내에서 명상 효과에 대한 연구가 폭발적으로 증가하고 있고, 명상이 정신적, 신체적 건강에 효과를 나타내면서 미국 사회에서 하나의 화두로 떠오르고 있기 때문이다. 이러한 현상은 교육자들에게도 옮겨가 사립학교 뿐 아니라 공립학교에서도 명상을 교육에 도입하려는 움직임이 있다. 이는 교육콘텐츠로서 명상이 중요하게 대두되고 있음을 의미한다고 할 수 있다.

또한, 미국에서 일어나고 있는 심리학계와 교육학계의 주요 흐름 중 하나인 명상 연구를 살펴보는 것은 명상이 문화적으로 뿌리를 내리고 있는 한국 사회에서 특히 관심을 갖고 지켜볼 세계 문화현상에 대한 고찰이라고도 할 수 있다. 미국의 명상 관련 연구를 살펴보는 것은 명상이라는 문화적 배경을 가지고 있으면서도 과학적인 방법과 교육적 방법으로 고려하는데 적극적이지 않았던 한국 사회가 명상에 대한 관심을 높이고, 불교 학교에서뿐 아니라 일반 사립 혹은 공립학교에서도 명상을 교육 콘텐츠로서 받아들이고 교육적으로 활용할 수 있는 방안에 대해 적극적으로 연구하고 실제 적용할 수 있도록 도울 것이다.

본 연구에 대한 논의는 명상 연구논문의 시대적 흐름, 교사와 학생에 대한 명상의 효과, 명상연구문헌의 연구 방법에 대해서 정리 및 제언하고, 마지막으로 교육계에서의 명상교육 연구와 적용에 대한 제언을 덧붙일 것이다.

첫째, 교사와 학생을 대상으로 하는 명상 연구는 대부분이 근 10년 안에 출판된 것이 대다수이다. 이전에도 몇 편 출판되기는 했지만 시간이 지날수록 점점 더 많은 양의 출판수가 나오고 있다. 이는 미국의 현재 상황과 연결시켜 생각할 수 있다. 본 논문의 서론에서도 언급했듯이 지난 10년간 명상에 대한 관심이 매우 높아졌고 이와 함께 연구프로젝트의 수도 늘고 출판되는 연구 논문의 수도 증가했다. 또한 명상을 가르치거나 명

상을 가르치고 싶어 하는 교사들의 수도 10배가 넘게 증가했다. 따라서 교육계에서의 명상에 대한 연구 수는 명상에 대한 높아지는 사회적 관심을 보여준다고 할 수 있으며 따라서 앞으로도 더 많은 명상 연구가 교육계에 활발히 이루어질 것이며, 이러한 흐름이 한동안 계속되리라 예상할 수 있다. 한국에서도 세계와 흐름을 같이 해 명상 관련 연구가 좀 더 많이 진행되고 명상의 교육 내용으로서의 의미를 찾고, 교육적 적용에 대한 방법을 모색해야 할 것이다.

둘째, 초기 교사를 대상으로 하는 명상 관련 연구가 대부분 교사의 스트레스를 다스리는 방법으로 심리적 관점에서 다루어진 반면 근래의 연구는 교사의 효능감이나 효과성, 교실 운영 관리, 그리고 학생과의 관계에 대해 다루고 있음을 발견했다. 즉 명상을 단순히 개인적인 안위와 평화를 위한 방법으로만 사용하는 것이 아니라 교실 안에서의 문맥을 고려한 상황에서 교사의 명상 수행이 보여 지고 있음을 알 수 있었다. 이는 명상의 교육적 개념이 확장되는 과정을 보여주는 것으로 앞으로 교사의 교육적 활동에 명상이 어떠한 방식으로 영향을 주는지에 대한 연구가 진행되고, 교실에서의 실제적인 명상 교육활동이 어떤 형태를 보이는지에 대한 연구도 함께 진행되어야 할 것으로 보인다. 이는 명상이 교육 콘텐츠로서 관계 중심적 교육과정의 교육 내용으로서 통합될 때 의미가 있을 것이라는 것을 보여준다.

셋째, 미국에 다양한 교사 명상 프로그램과 교육 과정 관련 서적이 있음을 확인했으며 교사들이 이러한 자료들을 활발하게 활용하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 한국에서도 교사를 위한 명상 프로그램이나 다양한 명상 교육과정이 개발되거나 이미 개발된 명상 교육과정을 활성화할 수 있는 방안을 마련하도록 노력해야 할 것으로 보인다. 이들 프로그램은 교사들이 직접 참여하고 그들의 삶의 질을 높일 수 있는 '교사를 위한' 명상 프로그램과 교사들이 명상을 가르칠 수 있도록 다양한 명상 교육 활동을 교육하는 교사 교육 프로그램이 될 것이며, 교사의 배움을 지원하는 교사교육 지원 프로그램도 마련되어야 할 것으로 보인다.

넷째, 학생을 대상으로 하는 명상 관련 연구는 정신적, 신체적, 인지적, 사회적, 정서적 발달에 관련된 연구

가 많았다. 즉, 명상이 학생의 부정적인 감정을 다스리고 긍정적인 정서를 함양하며 자기조절능력과 정서조절능력 및 집행 기능을 기르고 학업 성취도를 높이며 대인관계에 대한 이해를 넓히도록 돕는다는 것을 말하고 있는 것이다. 이는 명상이 교육적 효과가 있으며, 교육 콘텐츠로서 학생들에게 가르쳐 질 수 있는 교육 내용을 포함하고 있는 것을 보여준다. 지금까지, 학생의 전인적인 발달에 대한 연구들이 계속 수행되고 있지만 이와 더불어 학생의 실제적인 언어와 행동, 또래와의 상호작용, 실제 삶에서의 명상 활동 적용 등에 대한 연구가 질적인 측면에서 함께 이루어져야 할 필요성이 있음을 보았다[41][42].

다섯째, 본 연구에서 살펴본 대부분의 논문은 양적연구방법을 사용하고 있는 것으로 나타났다. 즉, 심리검사를 이용해 사전사후 검사를 하거나 실험집단을 비교집단과 비교해 명상의 효과를 증명하는 방법이 많이 사용되었다. 교실에서 교사나 학생의 행동이 관찰되었다 하더라도 데이터를 양적화해 통계적으로 분석하는 논문도 있었다. 즉 대부분의 명상 연구는 양적 연구 방법을 통해 명상의 효과를 통계적으로 검증하고 일반화하는 연구가 진행되고 있는 것이다. 그러나 명상이 인간의 내면을 통찰하고 전인적인 발달을 도모하고 관계를 증진시킨다는 점에서 질적 연구 방법을 통해 개인의 성찰과 사람간의 관계를 탐구하는 등 명상 교육에 대한 생태적인 관점(ecological approach)에서의 접근이 필요할 것으로 보인다. 교사의 개인적 명상 수행이 실제적으로 어떻게 명상을 교육에 적용하도록 하는지, 학생들이 실제 교실에서 어떻게 반응하는지, 교사 자신의 개인적 발전에 그리고 학생의 성장과 발달에 명상이 어떠한 영향을 주는지, 교실의 분위기가 명상 교육으로 인해 어떻게 달라지고 새롭게 형성되는지, 하나의 사회로서 학교 커뮤니티에 명상이 미치는 긍정적, 부정적 영향은 무엇인지 등에 대해 질적으로 연구되어진다면 명상이 교육적으로 가져올 수 있는 변화들에 대해 더욱 깊이 있게 탐구할 수 있을 것이다.

마지막으로, 유치원 교사나 유아를 대상으로 하는 연구는 아동·청소년 대상 연구와 여러 면에서 차이를 보였다. 유치원 교사를 대상으로 한 연구는 양적화 되기

는 했지만 관찰연구가 더 많았고, 유치원 교실에서 교사와 유아와의 '관계'에 기초한 연구가 많은 것을 알 수 있다. 즉 유아를 대상으로 한 연구에서는 교사와 유아와의 관계 속에서의 행동변화와 상호작용이나 학생들의 집행기능, 정서조절, 행동조절, 친사회적 행동 등에 초점을 맞추어 논의되고 있다는 것이다. 이는 유아교육에서 정서발달, 인지발달, 사회성 발달 등을 도모하는 전인 교육에 좀 더 초점을 맞추고 있음을 보여주는 것이라 할 수 있다. 따라서 명상이 유아교육계에서 어떻게 사용될 수 있는지, 그리고 고등교육에서의 명상이 유아교육계에서의 명상과는 어떻게 다른지에 대한 연구를 진행할 필요가 있다. 또한 명상이 어떤 기제로 각 연령대에 있는 학생들의 정서를 조절하게 하고 행동을 조절할 수 있도록 돕는지와 긍정적 정서 발달, 즉 친절함, 공감, 자비심 등의 형성과 발달에 있어서 명상의 역할과 그 기제에 대해서도 고찰해 볼 수도 있을 것이다.

본 연구에서는 미국에서의 명상 교육에 관한 연구 문헌을 살펴보았다. 시간이 지나면서 더욱 더 많은 연구들이 진행되고 있고 더욱 더 많은 연구 논문들이 나오고 있기 때문에 계속해서 연구 동향을 살펴볼 필요성이 있을 것으로 보인다. 한국에서도 알아차림 명상을 교육적으로 적용하기 위한 여러 시도들을 보이고 있다. 박미옥·고진호는 마음챙김(Mindfulness)을 교육적으로 적용하는 방안을 모색하기 위해 마음챙김의 특성과 교육적 기능에 대해 논의 했다[43]. 박부숙·이수경 [44]은 명상을 활용한 인성 교육 프로그램을 만들어 적용하고 긍정적 결과를 보였다. 한국에서도 다양한 명상을 활용한 교육 프로그램이 나와야 할 것이며, 더불어 다양한 관점에서 양적·질적 연구를 포함하는 다양한 연구 방법을 사용해 명상의 교육적 효과를 밝히는 연구가 진행되어야 할 것이다. 그리고 명상의 교육적 콘텐츠로서의 교육적 활용 방안 모색에서 한 걸음 나아가 실질적 활용에 대한 예외 적용 후의 효과에 대한 논의가 더욱 활발하게 진행되어야 할 것으로 보인다.

참고 문헌

- [1] J. Kabat-Zinn, "An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results," *General Hospital Psychiatry*, Vol.4, pp.33-47, 1982.
- [2] J. Kabat-Zinn, "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future," *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10, No.2, pp.144-156, 2003.
- [3] R. Davidson, "Meditation and neuroplasticity: Training your brain," *Explore-the Journal of Science and Healing*, Vol.1, No.5, pp.380-388, 2005.
- [4] J. A. Brefczynski-Lewis, A. Lutz, H. S. Schaefer, D. B. Levinson, and R. J. Davidson, "Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, Vol.104, No.27, pp.11483-11488, 2007.
- [5] <http://projectreporter.nih.gov/reporter.cfm>
- [6] R. W. Roeser and P. D. Zelazo, "Contemplative science, education and child development: introduction to the special section," *Child Development Perspectives*, Vol.6, No.2, pp.143-145, 2012.
- [7] R. Chambers, E. Gullone, and N. B. Allen, "Mindful emotion regulation: An integrative review," *Clinical Psychology Review*, Vol.29, No.6, pp.560-572, 2009.
- [8] Portland Public Schools. (2015, January 27). Marysville MindUP program transforms school. Portland Public Schools News, Retrieved from <http://www.pps.k12.or.us>
- [9] K. House, (2014, October 14.) <In 'mindful studies' class, Wilson High School students learn to cope with teenage stress>. <<Oregonlive>>. Retrieved from <http://www.oregonlive.com>
- [10] G. Wozniacka, (2014, December 15). <Mindfulness helps teens cope with stress, anxiety>, <<The Washington Post>>. Retrieved from <http://www.washingtonpost.com/>
- [11] M. Nikias, (2013, February 21). <Yoga lawsuit: Encinitas union school district in California sued over classes>. <<ABC News>>. Retrieved from <http://abcnews.go.com>
- [12] <http://www.compassionschools.org>
- [13] <http://www.erikson.edu/news/erikson-selected-for-second-investing-in-innovation-i3-grant/>
- [14] R. W. Roeser and S. C. Peck, "An education in awareness: Self, motivation, and self-regulated learning in contemplative perspective," *Educational Psychologist*, Vol.44, No.2, pp.119-136, 2009.
- [15] C. Lin, T. Kuo, Y. Kuo, Y. Kuo, L. Ho, and C. Lin, "Practice makes better? A study of meditation learners in a classroom environment," *Educational Studies*, Vol.33, No.1, pp.65-80, 2007.
- [16] E. Gold, A. Smith, I. Hopper, D. Herne, G. Tansey, and C. Hulland, "Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers," *Journal of Child and Family Studies*, Vol.19, No.2, pp.184-189, 2010.
- [17] C. Franco, I. Manas, A. J. Cangas, E. Moreno, and J. Gallego, "Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program," *Spanish Journal of Psychology*, Vol.13, No.2, pp.655-666, 2010.
- [18] V. L. Anderson, E. M. Levinson, W. Barker, and K. R. Kiewra, "The effects of meditation on teacher perceived occupational stress, state and trait anxiety, and burnout," *School Psychology Quarterly*, Vol.14, No.1, pp.3-25, 1999.
- [19] L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger, K. Bonus, and R. J. Davidson, "Mindfulness for teachers:

- A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy,” *Mind, Brain, and Education*, Vol.7, No.3, pp.182-195, 2013.
- [20] P. A. Jennings, J. L. Frank, K. E. Snowberg, M. A. Coccia, and M. T. Greenberg, “Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of a randomized controlled trial,” *School Psychology Quarterly*, Vol.28, No.4, pp.374-390, 2013.
- [21] P. A. Jennings, “Early childhood teachers’ well being, mindfulness, and self-compassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students,” *Mindfulness*, Advance online publication, doi:10.1007/s12671-014-0312-4, 2014.
- [22] N. N. Singh, G. E. Lancioni, A. S. W. Winton, B. T. Karazsia, and J. Singh, “Mindfulness training for teachers changes the behavior of their preschool students,” *Research in Human Development*, Vol.10, No.3, pp.211-233, 2013.
- [23] J. P. Miller and A. Nozawa, “Meditating teachers: A qualitative study,” *Journal of In-Service Education*, Vol.28, No.1, pp.179-192, 2002.
- [24] M. Powietrynska and A. K. H. Gangji, “I understand why people need to ease their emotion: Exploring mindfulness and emotion in a conceptual physics classroom of an elementary teacher education program,” *Cultural Studies of Science Education*, Vol.11, No.3, pp.693-712, 2016.
- [25] M. Napoli, “Mindfulness Training for Teachers: A Pilot Program,” *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, Vol.9, No.1, pp.31-42, 2004.
- [26] C. A. Burke, “Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field,” *Journal of Child and Family Studies*, Vol.12, No.2, pp.133-144, 2010.
- [27] J. Meiklejohn, C. Phillips, M. Lee Freedman, M. L. Griffin, G. Biegel, A. Roach, J. Frank, L. Pinger, G. Soloway, R. Isberg, E. Sibinga, L. Grossman, and A. Saltzman, “Integrating mindfulness training into K-12 education: fostering the resilience of teachers and students,” *Mindfulness*, Vol.3, No.4, pp.291-307, 2012.
- [28] C. Zenner, S. Herrnleben-Kurz, and H. Walach, “Mindfulness-based interventions in schools - A systematic review and meta-analysis,” *Frontiers in Psychology*, Vol.5, p.603, 2014.
- [29] L. Flook, S. L. Smalley, M. J. Kitil, B. M. Galla, S. Kaiser-Greenland, J. Locke, E. Ishijima, and C. Kasari. “Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children,” *Journal of Applied School Psychology*, Vol.26, No.1, pp.70-95, 2010.
- [30] T. Mendelson, M. T. Greenberg, J. K. Dariotis, L. F. Gould, B. L. Rhoades, and P. J. Leaf, “Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth,” *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol.38, pp.985-994, 2010.
- [31] S. M. Metz, J. L. Frank, D. Reibel, T. Cantrell, R. Sanders, and P. C. Broderick, “The effectiveness of the learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation,” *Research in Human Development*, Vol.10, No.3, pp.252-272, 2013.
- [32] K. A. Schonert-Reichi, E. Oberle, M. S. Lawlor, D. Abbott, K. Thomson, T. F. Oberlander, and A. Diamond, “Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial,” *Developmental Psychology*, Vol.51, No.1, pp.52-66, 2015.

[33] C. Rosaen and R. Benn, "The experience of transcendental meditation in middle school students: A qualitative report," *The Journal of Science and Healing*, Vol.2, No.5, pp.422-425, 2006.

[34] P. C. Broderick and S. Metz, "Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents," *Advances in School Mental Health Promotion*, Vol.2, pp.35-46, 2009.

[35] S. L. Shapiro, K. W. Brown, and J. Astin, "Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence," *Teachers College Record*, Vol.113, No.3, pp.493-528, 2011.

[36] C. Hill, A. A. Herndon, and Z. Karpinska, "Contemplative practices: Educating for peace and tolerance," *Teachers College Record*, Vol.108, No.9, pp.1915-1935, 2006.

[37] K. M. Kraemer, C. M. Luberto, E. M. O'Bryan, E. Mysinger, and S. Cotton, "Mind-body skills training to improve distress tolerance in medical students: a pilot study," *Teaching and Learning in Medicine*, Vol.28, No.2, pp.219-228, 2016.

[38] L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger, and R. J. Davidson, "Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curricula," *Developmental Psychology*, Vol.51, No.1, pp.44-51, 2015.

[39] A. Diamond and K. Lee, "Interventions shown to aid executive function development in children 4-12 years old," *Science*, Vol.333, No.6045, pp.959-964, 2011.

[40] P. D. Zelazo and K. E. Lyons, "The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective," *Child Development Perspectives*, Vol.6, No.2, pp.154-160, 2012.

[41] 민희정, "명상 학습 경험과 명상 수행 경험에 따

른 예비유아교사의 명상 교육에 대한 인식 연구," *생태유아교육연구*, 제15권, pp.55-80, 2016.

[42] 민희정, "유아교사의 명상 교육 실행 내용 및 교육적 의미 탐색," *유아교육학논집*, 제20권, 제4호, pp.119-142, 2016.

[43] 박미옥, 고진호, "마음 챙김의 교육적 적용에 관한 연구," *종교교육학연구*, 제49권, pp.103-129, 2015.

[44] 박부숙 이수경, "불교에 기초한 인성교육 프로그램에 관한 연구 - 단기출가 동자승 프로젝트를 중심으로," *종교교육학연구*, 제50권, pp.1-26, 2016.

저 자 소 개

민희정(Hee Jung Min)

정회원



- 2008년 2월 : 중앙대학교 유아교육학과(석사)
- 2015년 5월 : University of Wisconsin-Madison, Curriculum & Instruction(박사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 동국대학교 경주캠퍼스 불교아동보육학과 조교수

<관심분야> : 교육, 명상 프로그램, 정서, 친사회성