

# 유념 다이어리를 활용한 중학생 인성교육 프로그램의 효과

## The Effects of Character Education Program Applying Mindfulness Diary for Middle School Students

김은진

원광대학교 마음인문학연구소

Eunjin Kim(ejkim2367@wku.ac.kr)

### 요약

본 연구에서는 기존 인성교육 프로그램들의 한계를 보완하면서 학교 차원의 실천적인 인성교육으로 실시되고 있는 H여자중학교의 '유념 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램'의 효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 신입 학년 전체 182명을 대상으로 2년 동안 세 번의 시점에 걸쳐 자료가 수집되는 단일 처치집단 사전·사후 설계를 진행하였다. 자료의 유의미한 평균 변화를 살펴보기 위해 반복측정분산분석을 실시한 결과, 본 프로그램은 학생들의 자기통제, 친사회적 행동, 감사의 수준을 유의하게 증가시키는 것으로 나타났다. 이는 프로그램 시작 후 1년이 지난 시점에 유의한 향상을 보인 것일뿐만 아니라 그로부터 1년이 더 지난 시점에도 지속적인 유의한 향상을 보인 것이었다. 이상의 결과를 토대로 본 연구의 시사점과 제언이 논의되었다.

■ 중심어 : | 인성교육 | 유념 다이어리 | 자기통제 | 친사회적 행동 | 감사 |

### Abstract

This study aimed to examine the effects of the character education program applying mindfulness diary in 'H' girls' middle school, which is implemented as a practical character education at the school level while supplementing the limitations of existing character education programs. To achieve this, the pre- and post-design of a single treatment group in which data were collected over three time periods over two years for all 182 enrolled students was conducted. As a result of repeated measures of ANOVA to examine the significant mean change in the data, this program significantly improved the level of self-control, prosocial behavior, and gratitude of students. This was not only showing a significant improvement one year after the start of the program, but also showing a continuous significant improvement even one year later. Based on the above results, the implications and suggestions of this study were discussed.

■ keyword : | Character Education | Diary Applying Mindfulness | Self-control | Prosocial Behavior | Gratitude |

## I. 서론

최근 유명인들의 청소년 시절 저질렀던 학교폭력이 앞다투어 뉴스로 등장하고 있다. 여러 사정으로 쉬쉬하

거나 참았던 상황들이 하나둘 터져 나오면서 사회적 관심을 받고 있다[1]. 언론을 통해 드러나고 있는 피해자 진술을 보면 그 폭력성이나 잔인함이 성인 폭력배 사이에서나 나타날 것 같은 그것이어서 소설 또는 영화의

\* 이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A6A3A01109513).

접수일자 : 2021년 03월 31일

수정일자 : 2021년 04월 14일

심사완료일 : 2021년 04월 15일

교신저자 : 김은진, e-mail : ejkim2367@wku.ac.kr

한 장면 같다. 하지만 관심 있게 들여다보면 이러한 상황은 아직도 우리 주위에서 어렵지 않게 볼 수 있고 현재에도 언론을 통해 청소년 학교폭력의 심각성이 나타나고 있는 실정이다. 지난 1월 교육부에서 실시한 '2020년 학교폭력 실태 조사' 결과는 이를 단적으로 보여준다. 17개 시도 교육감이 초등학교 4학년부터 고등학교 2학년을 대상으로 실시한 온라인 설문조사에 의하면, 언어폭력(33.6%), 집단따돌림(26%), 사이버폭력(12.3%) 순으로 학교폭력이 보고되고 있다[2]. 2019년에 비해 사이버폭력은 3.4%나 증가하였는데, 스마트폰이 점차 보급화되면서 사이버폭력이라는 새로운 유형의 폭력이 진화하고 있고 대면 비대면의 여러 형태 학교폭력이 끊임없이 이루어지고 있음을 확인할 수 있다.

사태가 이렇다보니 최근에도 국회 교육위원회에서는 학교폭력 예방교육 마련에 대한 목소리를 높이고 있으며[3], 교육부에서는 학교폭력 근절 및 인권보호 체계 개선 방안을 심의, 의결하고[4] 학교폭력 사안처리 가이드북을 전국 시도 교육청에 배포했다[5]. 그러나 이는 학교폭력에 대한 처벌 중심, 사후 처리에 방점을 두고 있다는 점에서 한계를 노출한다. 학교폭력 방지를 위한 자원 및 관심이 대부분 사후 처리를 위해 사용되는 것은, 근본적인 해결을 뒤로 한채 늘 같은 문제 속에서 헤매이게 할 뿐이다. 학교폭력 문제를 해결할 수 있는 실질적인 해법 마련이 될뿐만 아니라 건강한 사회 구성원으로 성장할 수 있도록 하는 올바른 가치관의 확립, 인성 함양 등과 같은 교육풍토 조성에 보다 근본적으로 힘을 필요가 있다. 전인교육에 힘쓰기보다 성적중심, 입시중심, 성취중심의 교육에 주된 목적을 두는 한, 청소년들 또래 간의 폭력이나 집단 따돌림, 청소년 비행 등 인성의 부재에 따른 문제점이 계속 벌어질 것은 자명한 일이기 때문이다. 교육기관과 청소년 개개인의 노력이 올바른 방향으로 나아갈 수 있도록 인성적 측면에서의 교육적 예방 개입이 절실히 필요하다 하겠다.

물론 우리나라의 경우 2015년 인성교육진흥법을 제정하고[6] 1차 인성교육 5개년 종합계획(2016~2020)과 2차 인성교육 5개년 종합계획(2021~2025)을 추진하는[7] 등 다양한 노력을 실시하고는 있다. 그러나 이러한 인성교육 정책들과 인성을 증시해야 한다는 범사회적 분위기에 불구하고, 인성교육이 체계적이고 지

속적으로 이루어질 수 있는 토대 마련은 매우 부족한 것으로 지적되고 있다[8]. 체험과 실천을 통한 인성의 함양보다는 지식전달 위주의 강의식 접근과 도덕적 인성에 치우친 경향이 있고, 체계적이고 꾸준한 운영이 부족하여 학생들의 내적 동기과 지속적인 실천을 이끌어 내는 데에 제한적인 것으로 평가되고 있다[9][10]. 학교에서의 인성교육을 지원하기 위한 인성교육 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구들도 최근 증가하고 있지만 그 실효성에 있어서는 여러 제한점을 보인다. 프로그램의 다양성이라는 측면에서는 물론 긍정적인 수 있지만, 특정 덕목 중심의 교육 프로그램은 [11][12] 자칫 아는 것과 행하는 것의 불일치로 흐를 수 있고 학생 스스로가 보다 근본적인 차원의 가치나 잠재력을 발견하게 하는 데에 한계를 가질 수 있다. 또한 대다수의 인성교육 프로그램들이 단발성이거나[13] 1주에 몇 회 혹은 몇 차시 프로그램이라는 단기성 운영을 함께 따라[14][15], 지속적이고 장기적인 효과를 갖게 하기 어렵다는 제약을 노출하고 있다.

이에 본 연구에서는 이러한 인성교육 프로그램들의 한계를 보완하면서 '유념 다이어리'를 활용하여 학교 차원의 실천적인 인성교육을 실시하고 있는 H여자중학교의 프로그램 효과 검증을 실시하고자 한다. '유념'은 모든 일을 당하여 하자는 조목과 말자는 조목을 경우에 따라 잊어버리지 아니하고 온전한 생각으로 취사하기를 주의하는 공부로, 대상(실행 조목)을 놓치지 않고 마음을 챙기는 공부[16]라 할 수 있다. 준비 → 실행 → 대조의 3단계로 그 방법을 요약할 수 있는데[17], 일상생활 속에서 주의를 집중하는 마음챙기기의 방법을 활용한다. 처음에는 의도적으로 유념을 하고 주의를 기울여야 하지만, 차차 저절로 유념이 되어서 챙기지 아니하여도 저절로 되는 경지에 이르게 된다. 처음에는 의도적 마음챙김의 형태를 띠지만 지속적인 반복을 통해 바른 생활태도를 차차 습관화시켜 나아갈 수 있다는 점에서 유의함을 갖는다. 구체적인 문제에 대해 실질적인 변화를 가져오게 하므로 삶의 조건들을 훨씬 풍요롭게 할 수 있다는 장점을 갖는다[18] 하겠다. 이러한 마음챙기기의 방법은 최근 청소년을 위한 프로그램으로 많이 활용되고 있는 추세이지만, 정신건강 및 안녕감과 관련하여 연구되거나[19] 마음챙김 명상 기반의 프로그램으

로 적용되고 있는 것[20][21]이 대부분이다. 적극적 교육실천 프로그램으로 응용된 연구는 드물다 할 수 있는데, 특히 본 연구에서 살펴보고자 하는 프로그램은 ‘유년’의 방법을 ‘다이어리’라는 자기점검 도구를 활용하여 프로그램화하고 있다는 점에서 특색을 갖는다.

선행연구들에 의하면 ‘다이어리’는 자기점검의 효과적인 도구로 제안되고 있으며[22], 자기관찰의 기회 제공을 통해 행동 개선은 물론 메타인지조절 능력을 향상시킬 수 있다고 보고된다[23]. 또한 특정 상황에 국한되지 않고 일상의 삶 속에서 쉽게 활용할 수 있다는 점에서 유용함을 가지므로, 유년 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램은 유년의 습관화를 이끌어 청소년의 인성 및 기본습관 교육에 효과적일 것으로 기대된다.

따라서, 단기간의 차시 프로그램이 아니라 전교생이 모두 유년 다이어리를 가지고 매일 아침 자신을 살피는 시간을 가지며 또 이 시간을 위해 하루의 나머지 시간을 유년하며 지내도록 이끄는 이 새로운 형태의 프로그램 효과 분석은, 학생의 인성을 가꾸는 학교생태계 조성 및 인성교육 중심의 교육과정 운영 정착에 여러 시사점을 제공할 수 있으리라 생각된다. 특히 인성교육진흥법의 제정과 시행으로 인성교육이 의무화됨에 따라 학교에서는 매년 인성에 관한 교육계획을 수립하여 이를 진행해야 하는데, 가능성을 가진 프로그램의 효과를 검증하여 안내하는 것은 학교에서의 인성교육 방향 설정에 함의를 전달할 수 있다는 점에서 그 의미가 크다 할 것이다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구 대상

본 연구는 유년 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여, 유년 다이어리를 활용하여 인성교육 프로그램을 전교생에게 실시하고 있는 S시 H여자중학교의 학생들을 대상으로 하였다. 프로그램의 장기적 효과 분석을 위하여, 한 학년이 막 입한 직후인 2018년 3월에 1학년 전체 182명을 대상으로 사전 조사를 실시하였으며, 이후 프로그램을 실시하고 중1을 마치는 시점인 2019년 1월에 첫 번째 사후조사를, 중2

를 마치는 시점인 2020년 1월에 두 번째 사후조사를 실시하였다.

### 2. 유년 다이어리 활용한 인성교육 프로그램

H여자중학교의 유년 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램은 [그림 1]과 같은 기본 원리를 적용한 다이어리를 활용한다. 먼저 실천할 조목을 정하고(혹은 정해진 조목에), 이를 유년하여 마음 챙겨 실행하며, 실행 유무를 마음 챙겨 대조하는 기본 원리가 적용된다.

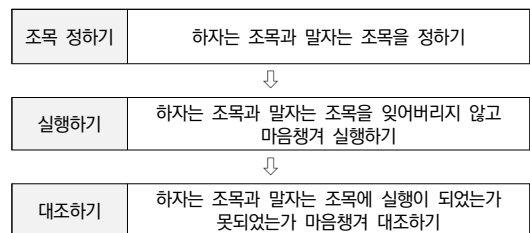


그림 1. 유년하여 실천하는 기본원리

현직 교사 5인의 협의와 구성으로 제작된 유년 다이어리는 이 기본 원리가 적용된 ‘유년 대조 실천표’, ‘일일계획’ 및 ‘내일의 준비’, ‘오늘의 감사’ 란으로 구성되었다. 먼저, 유년 다이어리의 주를 이루는 ‘유년 대조 실천표’는 중학생으로서 습관화하면 좋을 실천 사항들이 유년 조항으로 제시된 것이다. 우리나라 도덕과 교육과정을 참조하여 [그림 2]와 같이 맑은 정신, 밝은 사회, 훈훈한 세상이라는 세 영역 하에 각각 5개의 세목이 제시되고 이에 따른 조목들[표 1]을 마음 챙겨 실천하도록 한다. 개인적 차원뿐 아니라 개인간, 사회적 차원까지 고려된 조목들로서, 마음을 잘 챙겨 주의하여 잘 실천하였으면 유년(매우 잘함 또는 잘함), 마음을 놓아버렸거나 잘 실천하지 못했으면 무년(미흡함 또는 전혀 못함)에 체크하도록 되어 있다.

이는 매일 아침 등교 후 10분간의 시간 동안 진행된다. 전교생뿐 아니라 교직원 모두가 전체방송을 통해 유년 다이어리를 펼치고 마음을 챙기며 하루를 시작한다. 가장 먼저 명상에 대한 안내와 경음악이 흐르며 3분간의 명상이 진행되고, 이후 유년 대조를 할 수 있도록 편안한 음악과 함께 각각의 조목들이 불리워진다. 학생과 교직원 모두는 방송을 들으며 어제 하루를 점검

표 1. 유년 다이어리의 유무년 대조 실천사항 세목 부연 설명서

영역	세 목		세 목 실 천
맑은 정신	1	마음 바라보기	1 1분 이상 명상을 했다. 2 경계를 알아차리고 마음공부를 했다. 3 양심을 속이지 않았다.
	2	건강한 생활하기	1 건강을 위해 30분 이상 운동했다. 2 기상, 식사, 공부, 운동 등 규칙적인 생활을 했다. 3 폭식이나 야식, 불량식품을 절제했다.
	3	근검 저축하기	1 돈을 계획 있게 쓰고 기입장에 기록했다. 2 용돈을 아껴 저축을 했다. 3 물건을 소중히 사용하고 아껴 썼다.
	4	꿈을 향한 의지 키우기	1 목표를 세우고 목표에 따라 생활했다. 2 하루를 계획대로 살았다. 3 컴퓨터, TV시청, 휴대폰 사용을 절제하고 해야 할 일을 했다.
	5	책임감 기르기	1 등·하교, 수업 시간 등 정해진 약속을 잘 지켰다. 2 청소, 빨래, 숙제 등 내 일을 스스로 했다. 3 담당구역 청소 및 내가 맡은 역할을 책임 있게 했다.
밝은 사회	1	충·효심 기르기	1 등·하교, 외출 시 부모님께 인사했다. 2 부모님께 공손한 태도로 대했다. 3 우리나라에 대한 긍지와 자부심을 가졌다.
	2	질서지키기	1 공공장소에서 지켜야 할 에티켓을 잘 준수했다. 2 신호 준수, 무단횡단 금지 등 교통질서를 잘 지켰다. 3 순서를 기다리고 한줄 서기를 잘 실천했다.
	3	칭찬하기	1 좋은 일 하는 사람을 칭찬했다. 2 대화하면서 상대방을 공감하고 칭찬하는 말을 했다. 3 친구의 장점을 찾아 칭찬하고 격려했다.
	4	바른 생활하기	1 교복, 두발, 신발, 가방 등 학교 규정을 잘 지켰다. 2 학생 신분에서 어긋나는 염색, 피마, 귀걸이, 매니큐어, 화장 등을 하지 않았다. 3 거짓말, 거짓행동, 남의 물건에 손대기 등 나쁜 행동을 하지 않았다.
	5	고운말 사용하기	1 바르고 고운 말을 사용했다. 2 욕설, 비속어 또는 은어를 사용하지 않았다. 3 다른 사람의 험담이나 상처 주는 말을 하지 않았다.
훈훈한 세상	1	에너지 절약하기	1 재활용 쓰레기 분리수거를 철저히 했다. 2 물을 틀어 놓은 채 양치질이나 세면을 하지 않았다. 3 소등, 냉·난방기 사용 자제, 전기콘센트 뽑기 등 에너지 절약을 실천했다.
	2	감사 생활하기	1 '감사합니다', '고맙습니다'라는 말을 했다. 2 모든 일에 감사한 마음을 갖기 위해 노력했다. 3 원망생활을 감사생활로 돌렸다.
	3	배려 나눔 실천하기	1 한번 이상 배물기를 실천했다. 2 상대방 입장에서 생각하고 때로 양보를 했다. 3 어려움에 처한 상대방에게 먼저 다가가 도움을 주었다.
	4	내가 먼저 인사하기	1 웃어른, 선생님께 공경하는 마음으로 미소 지으며 인사했다. 2 선, 후배 간 따뜻한 마음으로 웃으며 인사했다. 3 친구에게 존중하는 태도로 반갑게 먼저 인사했다.
	5	자연환경 살리기	1 쓰레기를 버리지 않고 주웠다. 2 음식은 먹을 만큼만 담아 먹었다. 3 나무젓가락, 종이컵 등 1회 용품을 사용하지 않았다.

영역	5월 나의 실천 점검표																		
	맑은 정신					맑은 사회					훈훈한 세상					합계			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	유년	무년		
세 목 달 표	마 음 바 라 보 기	기 간 한 생 활 하 기	근 검 지 속 하 기	공 음 함 의 지 키 우 기	책 읽 기 하 기	중 요 심 기 르 기	정 서 지 키 하 기	창 찬 하 기	바 른 생 활 하 기	고 운 말 하 기	에 너 지 정 의 하 기	감 사 생 활 하 기	배 려 나 눔 생 활 하 기	내 가 먼 저 인 사 하 기	지 연 관 경 살 리 기	매 우 정 함	잘 하 고 있 음	미 안 하 고 있 음	전 혀 못 하 고 있 음
나의 일 일 목표																●	○	△	×
16 토																			
17 일																			
18 월																			
19 화																			
20 수																			
21 목																			
22 금																			
23 토																			
24 일																			
25 월																			
26 화																			
27 수																			
28 목																			
29 금																			
30 토																			
31 일																			
유 년 무 년 계 별																			

그림 2. 유년 다이어리의 매월 실천 점검표

하면서 유년을 잘 하여 실천이 잘 되었는가 못되었는가를 대조하고 체크한다. 10분의 시간이지만 이는 매일 아침 등교 직후 이루어지는 것이고 친구들뿐 아니라 담임교사 등 학교 전체 구성원이 함께 하는 시간이기 때문에 자율과 타율이 아우르는 분위기 속에 반복을 통한 습관의 형성을 목적한다. 또, 이 잠깐의 점검 시간을 위해서는 나머지 시간들을 유년하며 살아야 하므로 지속적으로 실제적인 훈련을 통해 이것이 일상의 삶 속에서 체화될 수 있도록 의도하며 고안되었다.

이 밖에 '유무년 대조 실천표' 외에도 유년 다이어리에는 '일일 계획' 및 '내일의 준비' 란을 두어 스스로 삶의 방향성을 설정하고 실천할 수 있도록 하며, '오늘의 감사' 3가지를 꼭 작성하도록 하여 감사생활이 습관화될 수 있도록 하고 있다.

### 3. 측정 도구

유년 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램은 상술한 바와 같이 '유무년 대조 실천표', '일일계획' 및 '내일의 준비', '오늘의 감사' 란의 구성을 통해 학생들이 마음을 챙겨 유년하는 생활을 하고 이것이 행동의 변화 및 습관으로 이어지도록 설계되었다. 즉 개인적 차원에

서부터 사회적 차원까지 고려된 유년 조항들로 본 프로그램이 구성되었다.

따라서 본 프로그램의 효과를 검증하기 위한 측정도구로 첫째, 자기통제 척도를 사용하였다. 유년 다이어리는 기본적으로, 하지는 조목과 말자는 조목을 경우에 따라 잊어버리지 아니하고 온전한 생각으로 취사하기를 주의하는 원리를 적용하고 있기 때문에, 학생들의 자기통제력이 향상될 것으로 기대하였다. 둘째, 친사회적 행동 척도를 사용하였다. 유년 다이어리의 유무년 실천 대조표는 나를 밝히고 사회를 밝히며 세상을 훈훈하게 한다는 목표 아래 구체적 유년 조항들을 제시해주고 있다. 즉 자신의 내면을 가꾸는 조항들뿐 아니라 더불어 살아가는데 필요한 인간다운 성품과 역량을 키워가는 조항들을 제시하고 있다는 점에서, 친사회적 행동의 향상을 가져올 것으로 가정하였다. 셋째, 감사 정도를 측정하는 도구를 사용하였다. 유년 다이어리는 유무년 실천 대조표와 일일 계획 및 내일의 준비뿐 아니라 오늘의 감사 세 가지를 매일 작성하도록 이끌고 있다. 이에 유년 다이어리를 통해 학생들의 감사 정도가 향상될 것으로 기대하였다. 사용된 각 측정도구들은 다음과 같다.

#### 3.1 자기통제

Gottfredson과 Hirschi의 자기통제력 척도와 김현숙의 자기통제 평정척도를 참고로 남현미가 재구성한 청소년의 자기통제력 척도[24]를 사용하였다. 본 척도는 장기적 만족 추구 10개 문항과 즉각적 만족 추구 10개 문항, 총 20문항으로 구성되었다. "전혀 그렇지 않다"로부터 "매우 그렇다"까지 Likert 5점 척도로 구성되었으며, 즉각적 만족 추구 문항들은 역산하여 사용하였다. 총점이 높을수록 청소년들이 일시적 충동이나 즉각적 만족 추구 보다, 스스로 인내할 수 있는 능력이 더욱 큰 것으로 해석한다. 사전조사의 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .85, 사후조사 ①은 .88, 사후조사 ②는 .87로 나타났다.

#### 3.2 친사회적 행동

최경미가 사용한 친사회적 행동 검사[25]를 중학생 수준에 맞게 수정하여 사용하였다. 돕기, 나누기, 협력

하기, 편안하게 하기와 관련된 친사회적 행동 문항이 각각 5문항씩, 총 20문항으로 구성되었다. Likert 5점 척도로 구성되었으며, 총점이 높을수록 타인의 어려움을 보고 도우려는 것(돕기), 타인에게 무엇을 주거나 빌려주며 함께 사용하는 것(나누기), 공동의 목표를 가지고 함께 활동하고 힘을 합하는 것(협력하기), 타인을 칭찬하거나 위로하고 타인의 잘못에 대해 부드럽게 표현하는 것(편안하게 하기)과 같은 친사회적 행동 수준이 높은 것을 의미한다. 사전조사의 신뢰도는 .92, 사후조사 ①은 .93, 사후조사 ②는 .95였다.

### 3.3 감사

McCullough 등이 개발한 감사성향 척도를 한국판으로 타당화한 권선중 등의 한국판 감사성향 척도[26]를 사용하였다. 본 척도는 총 6문항으로, “전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그렇다”까지 Likert 5점 척도로 구성되었다. 총점이 높을수록 다양한 환경 속에서 감사할 거리를 찾을 수 있는 감사성향이 높은 것으로 해석한다. 사전조사의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .79, 사후조사 ①은 .74, 사후조사 ②는 .80으로 나타났다.

## 4. 자료 분석

본 연구는 유념 다이어리를 활용하여 인성교육을 실시하고 있는 H여자중학교의 프로그램 효과 검증에 목적을 두고 있기 때문에 단일 처치집단 사전·사후 설계로 진행되었다. 따라서 세 번의 시점에 걸쳐 수집된 자료의 유의미한 평균 변화를 살펴보기 위해 반복측정분산분석이 실시되었다. 이의 분석에 SPSS 26.0 프로그램이 활용되었다.

## III. 연구 결과

### 1. 자기통제에 미치는 효과

본 프로그램이 자기통제에 미치는 효과는 [표 2] 및 [그림 3]과 같다. 프로그램을 실시하기 전 자기통제의 평균은 3.56이었으나, 첫 번째 사후검사시 평균 3.68( $p < .05$ )로 유의미하게 증가하였고 두 번째 사후검사시 평균 3.76( $p < .05$ )으로 지속적인 유의미한 향상을

보였다( $F = 14.41, p < .001$ ). 즉 중학교에 막 입학한 직후보다 1학년을 마치는 시점에 자기통제의 정도가 유의도 .05 수준에서 유의하게 높아졌고, 또 그로부터 1년 후인 2학년을 마치는 시점에도 유의도 .05 수준에서 자기통제 수준이 더 향상되었음을 보여주었다.

표 2. 프로그램이 자기통제에 미치는 효과

변량원	SS	df	MS	F
요인	3.05	1.87	1.63	14.41***
오차	31.34	276.71	.11	-

\*\*\*  $p < .001$



그림 3. 시기에 따른 자기통제의 평균 변화

### 2. 친사회적 행동에 미치는 효과

친사회적 행동에 미치는 영향이 [표 3] 및 [그림 4]와 같이 나타났다. 프로그램을 실시하기 전 친사회적 행동의 평균은 3.97이었으나, 첫 번째 사후검사시 평균 4.09( $p < .01$ )로 유의미한 증가를 보였고 두 번째 사후검사시 평균 4.22( $p < .01$ )로 지속적인 유의미한 향상을 보였다( $F = 21.57, p < .001$ ). 즉 중학교에 막 입학한 직후보다 1학년을 마치는 시점에 친사회적 행동의 정도가 유의도 .01 수준에서 유의하게 높아졌고, 또 그로부터 1년 후인 2학년을 마치는 시점에도 유의도 .01 수준에서 친사회적 행동이 더욱 향상되었음을 나타내었다.

표 3. 프로그램이 친사회적 행동에 미치는 효과

변량원	SS	df	MS	F
요인	4.78	1.91	2.51	21.57***
오차	33.88	291.70	.12	-

\*\*\*  $p < .001$

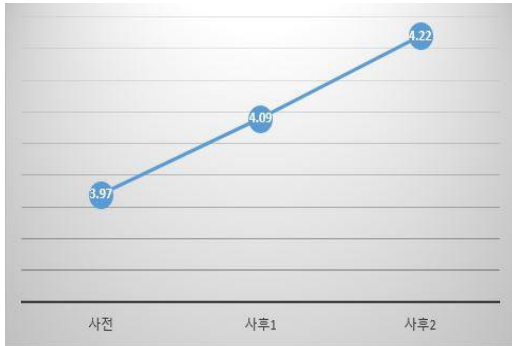


그림 4. 시기에 따른 친사회적 행동의 평균 변화

### 3. 감사에 미치는 효과

감사에 미치는 영향은 [표 4] 및 [그림 5]와 같이 나타났다. 프로그램을 실시하기 전 감사의 평균은 4.07이었으나, 첫 번째 사후검사시 평균 4.19( $p < .01$ )로 유의미하게 증가하였고 두 번째 사후검사시 평균 4.30( $p < .01$ )으로 지속적인 유의미한 향상을 보였다( $F = 18.43, p < .001$ ). 즉 중학교에 막 입학한 직후보다 1학년을 마치는 시점에 유의도 .01 수준에서 감사의 정도가 유의미하게 높아졌고, 또 그로부터 1년 후인 2학년을 마치는 시점에도 유의도 .01 수준에서 유의미하게 감사 수준이 더 증가하였음을 보여주었다.

표 4. 프로그램이 감사 수준에 미치는 효과

변량원	SS	df	MS	F
요인	4.65	1.86	2.50	18.43***
오차	41.34	304.81	.14	-

\*\*\*  $p < .001$



그림 5. 시기에 따른 감사 수준의 평균 변화

## IV. 논의 및 결론

본 연구는 현장에서 활발히 진행되고 있는 ‘유념 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램’의 효과를 검증함으로써 인성교육 중심의 교육과정이 정착되도록 하는 데에 유용한 정보를 제공하고자 하였다. 본 연구를 통해 확인된 결과는 다음과 같다. 첫째, 유념 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램은 학생들의 자기통제를 유의미하게 증가시켰다. 둘째, 친사회적 행동에서도 유의미한 긍정적인 변화를 보여주었다. 셋째, 프로그램은 학생들의 감사 수준도 지속적으로 유의미하게 향상시켰다. 이러한 결과들은 모두 중학교 입학 직후보다 1년 후에 유의한 향상을 보인 것이고, 또 그로부터 1년이 더 지난 후에도 1년 전보다 유의한 향상을 보인 것이었다. 이상의 결과에 기반하여 본 연구에서 나타난 중요 결과에 대해 논의하고, 본 연구의 의의 및 제한점, 향후 연구에 대한 제언을 제시하는 것으로 결론을 맺고자 한다. 중요 결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, H여자중학교에서 실시하고 있는 ‘유념 다이어리를 활용한 인성교육’은 학생들의 긍정적인 향상을 도울 수 있는 프로그램으로 그 효과가 검증되었다. 특히 본 연구 결과에 의하면 자기통제, 친사회적 행동, 감사의 정도를 향상시킬 수 있는 유의미한 프로그램임이 입증된 것인데, 이는 자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸는 것뿐 아니라 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 키워가는데 [6] 도움을 줄 수 있는 프로그램이라 볼 수 있는 결과이다. 하기로 한 일과 안 하기로 한 일을 조목으로 정하고 그 조목에 대하여 잊어버리지 않고 마음 챙겨 실행하기를 유념하며, 또 그것의 실행이 잘 되었는가 못되었는가를 마음 챙겨 대조하도록 하는 유념 다이어리의 유의함을 경험적으로 뒷받침하는 결과라 할 수 있겠다. 특히 이 유념 다이어리는 개인적 차원뿐 아니라 사회적 차원까지 균형적으로 고려되어 학생들이 맑은 정신, 밝은 사회, 훈훈한 세상을 만들어갈 수 있도록, 학생들이 유념해서 실천해야 할 여러 조목들을 명료히 제시해 주고 이를 일상 속에서 지켜나갈 수 있도록 이끌고 있다는 점에서 기존 인성교육 프로그램들과 차별화된다. 즉 인성교육은 형식적 운영이 아닌 체험중심의 활동을 통해 가치관을 형성시켜 나

가고 인성을 키워나갈 수 있어야 하며[14], 학교에서 반복적으로 익혀나감으로써 인성 요소들을 습관화해 갈 수 있어야 한다[27]는 기존 인성교육 프로그램 제한점들을 보완하고 있다. 따라서 본 연구에서 탐색한 유념 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램은, 특정 덕목만을 강조하기보다 개인 내적·외적 차원을 아우르는 건전한 가치관의 확립과 실천 중심의 실제적 활동으로 연계되는 인성교육에 대한 유용한 정보를 제공한다 하겠다.

둘째, 유념이라는, 마음을 챙겨 실천하도록 하는 지도 방법이 학교현장에서 유용하게 사용될 수 있음이 확인되었다. 하기로 한 일과 안 하기로 한 일을 경우에 따라 잊어버리지 아니하고 온전한 생각으로 취사하는 주의 심인 유념은 mindfulness로 번역될 수 있는데[28], 그동안 mindfulness가 마음챙김 혹은 알아차림으로 번역되면서 주로 정신건강과 관련하여 연구되어 왔지만 [29][30] 본 연구 결과를 통해 마음챙김기 활동이 학교 현장에서 효과적으로 활용될 수 있음을 시사받을 수 있다. 마음을 챙기는 활동이 전인적 인간의 회복으로 교육을 변화시키는 방법이며[31], 오늘날의 학생과 교육자들에게 필요한 기술 혹은 특성의 개발을 촉진시킬 수 있는 방법이라는 주장[32]에 경험적으로 힘을 실어준다. 주의를 집중하여 알아차리려는 노력이 정신을 모아 학업을 수행하는 데 유의함을 줄 수 있다는 주장[33]도 지지하는 결과이기도 하다. 지식의 습득이라는 인지적 성취와 아울러, 알고 있는 지식을 실생활에서 잘 활용할 수 있도록 자신의 마음에 주의를 기울이고 실천하게 이끄는 마음교육이 학교 현장에서 효과적인 실천인성 프로그램으로 충분히 기능할 수 있음을 보여준다 하겠다.

셋째, 인성교육을 지원하는 도구로서 다이어리가 적절하게 활용될 수 있는 가능성을 확인할 수 있었다. 플래너의 사용이 생활에 대한 통제력을 높이며[34], 다이어리를 활용하여 안녕감 증진[35], 비만 예방[36], 스트레스 감소[37]에 도움을 줄 수 있었다는 선행연구들을 지지하는 결과이다. 다이어리를 매일 작성하거나 기록하는 것은 자기관찰의 기회를 제공하기 때문에[22] 행동조절을 촉진하며 메타인지조절 능력도 향상시키는 것으로[23] 제안되는데, 본 연구 결과는 이를 뒷받침하면서 바람직한 인성 함양의 교육에 이를 활용할 수 있

음을 드러내준다. 자기관찰, 자기기록, 자기평가의 원리를 활용한 이러한 보조도구가 자기주도적 학습능력 혹은 학업성취와 관련하여 유의할 수 있음이 주로 연구되어 오고 있지만[38][39], 비단 학업성취뿐 아니라 자기 자신에 대한 향상된 체함에 이를 수 있게 하는 실질적 방법을 터득해 나가는데도 적합한 도구임을 시사한다 하겠다. 다만 선행연구들에 의하면 이러한 도구를 이용한 작성, 활동이 또 다른 과제로 인식되어 학생들에게 부담이 될수도 있으므로[34][38] 높은 계획성을 요구하지 않고 학생들의 흥미와 관심을 유발하도록 하는 것이 중요할 것으로 사료된다. '유념 다이어리'의 경우 본인이 스스로 자신의 유념 사항을 점검해 갈 수 있도록 체크리스트 형태로 명료히 구성되어 학생들의 목표 설정을 돕고 자신의 행동 수행 여부를 좀 더 가시화해주고 있다는 점에서, 자기점검 도구를 응용하거나 활용하는데에 본 연구가 경험적 아이디어를 제공할 수도 있을 것이다.

이상의 논의를 토대로 본 연구의 의의 및 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 '유념 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램'이 중학생의 자기통제, 친사회적 행동, 감사의 향상을 돕는 프로그램으로 긍정적 기능을 하고 있음을 확인해 준다는 점에서 의미를 갖는다. 중학교 입학 직후부터 2학년을 마치기까지 세 번의 시점에 걸친 변화 양상을 검증함으로써, 본 프로그램이 학교현장에서 중학생의 인성 함양을 돕는 실천적 프로그램으로 유용하게 사용될 수 있다는 기반을 제공해준다.

둘째, 본 연구는 하기로 한 일과 안하기로 한 일을 잊어버리지 아니하고 마음을 챙겨 실천, 대조하도록 하는 '유념(mindfulness)'의 방법이 인성교육 프로그램의 주요 요소로 활용될 수 있음을 경험적으로 확인해 준다는 점에서 의미를 갖는다. 마음챙김기의 방법은 그동안 명상 기반의 프로그램으로 대부분 적용되어왔을 뿐만 아니라 정신건강 혹은 안녕감과 관련하여 주로 연구되어 왔는데, 학생들의 인성 핵심역량 및 바른습관, 바람직한 행동 실천을 이끄는 데에, 또 앞서 실천이 연계되어 삶 속에서 체화될 수 있도록 이끄는 데에 '유념'이라는 방법이 효과적일 수 있음을 시사받을 수 있다.

셋째, 본 연구는 학생들의 인성함양을 돕는 도구로서



‘다이어리’가 유용하게 활용될 수 있음을 보여주었다는 점에서 실천인성프로그램의 대안을 찾는 교육현장에 유용한 함의를 제공해준다. 특히 몇 차시와 같은 한시적 프로그램들의 한계 속에 지속적 활동으로의 연계 프로그램을 고민하고 있는 현장에, 자기점검 도구의 유용성 및 활용 가능성에 대한 의미있는 정보를 전달하고 있다는 점에서 의미가 있다 할 것이다.

향후 연구를 위한 본 연구의 제한점 및 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 단일 처치집단 설계로서 연구 결과를 일반화하는데 한계를 가질 수 있다. 본 연구는 엄격한 가설검정보다는 현장에서의 변화를 탐색하는데 초점을 둔 실행연구(action research)로, 엄밀한 인과관계의 규명보다는 교육실천과 그 효과검증을 목적으로 하기 때문에[40], 통제집단의 사용과 무선할당 방법에 초점을 두지 않았다. 따라서 실행연구의 특성상 프로그램의 효과검증 및 유사한 맥락으로의 확산, 적용에 초점을 두었는데, 향후에는 통제집단과의 비교설계로 연구를 확장하는 것도 필요해 보인다.

둘째, 본 연구는 신입생이 2학년을 마치기까지의 과정 동안 세 번의 반복측정에만 초점을 두었는데, 추후에는 연구 결과에 영향을 미칠 수 있는 인구사회학적 특성을 고려할 필요가 있을 것이다. 이는 유년 다이어리 및 프로그램 수정 보완에도 유용한 정보를 제공할 수 있으리라 생각된다.

\* 유년 다이어리를 활용한 인성교육 프로그램 『마음발 가꾸기』를 실시하면서 자료 수집에도 도움을 주신 H여자중학교 교장선생님, 교감선생님과 모든 선생님들께 감사의 인사를 드립니다.

**참 고 문 헌**

[1] [https://www.ytn.co.kr/\\_ln/0103\\_202102280617478418](https://www.ytn.co.kr/_ln/0103_202102280617478418)  
 [2] <http://www.idjnews.kr/news/articleView.html?>  
 [3] <https://www.yeongnam.com/web/view.php?key=20210311010001764>  
 [4] <http://news.heraldcorp.com/view.php?ud=2021>

0224000887  
 [5] <https://www.kyongbuk.co.kr/news/articleView.html?idxno=2070359>  
 [6] <https://www.law.go.kr/LSW/lsInfoP.do?lsiSeq=167462#0000>  
 [7] 교육부, 제2차 인성교육 종합계획, 2020.  
 [8] 정창우, 인성교육의 이해와 실천, 교육과학사, 2015.  
 [9] 김광수, 정종진, 공운정, 송재홍, 하요상, 조봉환, 홍종관, 안태용, 오익수, 김혜숙, 허승희, 아동과 청소년 인성교육의 실제, 학지사, 2017.  
 [10] 오진선, 중학생 대상 뇌교육 기반 인성역량 척도 및 프로그램 개발 연구, 국제뇌교육종합대학원대학교, 박사학위논문, 2021.  
 [11] 이상수, 김은정, “배려와 존중의 공동체 구축을 위한 인성교육 프로그램 개발,” 학습자중심교과교육연구, 제17권, 제6호, pp.235-261, 2017.  
 [12] 황순영, 이후희, “배려와 존중의 통합교육 구축을 위한 인성교육 프로그램 적용 효과,” 교육혁신연구, 제27권, 제2호, pp.539-570, 2015.  
 [13] 김미한, “명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제4호, pp.338-348, 2012.  
 [14] 이성훈, 윤초희, “체험중심 인성교육프로그램이 중학생의 인성개발에 미치는 효과,” 중등교육연구, 제63권, 제4호, pp.103-118, 2017.  
 [15] 박은민, “대학생을 위한 인성교육 프로그램 효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제7호, pp.497-509, 2012.  
 [16] 장진영, “일상수행과 마음챙김 공부: 사미수행과 유년공부의 비교를 중심으로,” 원불교사상과 종교문화, 제58권, pp.102-139, 2013.  
 [17] 김세정, MBSR을 활용한 원불교 유년공부 보편화 방향, 원광대학교, 박사학위논문, 2016.  
 [18] 김은진, 마음공부의 실제, 공동체, 2014.  
 [19] 김나예, 박연희, “청소년이 지각한 부모의 완벽주의와 정신건강의 관계에서 마음챙김의 조절효과,” 인문사회 21, 제11권, 제4호, pp.1635-1647, 2020.  
 [20] 김선경, 한영주, “마음챙김 명상을 접목한 스트레스 완화 프로그램이 여중생의 스트레스 대처와 우울에 미치는 효과,” 청소년학연구, 제21권, 제6호, pp.1-25, 2014.  
 [21] 박선미, 박혜주, 김을란, “마음챙김명상을 활용한 인지행동집단치료프로그램이 저소득 가정 청소년의 불안과 자아탄력성에 미치는 효과,” 청소년학연구, 제21

- 권, 제5호, pp.217-245, 2014.
- [22] B. J. Zimmerman, "Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models," In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice* (pp.1-19), Guilford Press, 1998.
- [23] 도재우, 양용철, "행동조절 촉진전략을 반영한 학습 플래너가 자기조절학습기능의 향상에 미치는 효과," 사고개발, 제7권, 제2호, pp.1-17, 2011.
- [24] 남현미, *가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향*, 서울대학교, 석사학위논문, 1999.
- [25] 최경미, *초등학생을 위한 친사회성 증진 집단상담 프로그램이 친사회적 행동 및 집단응집력에 미치는 영향*, 한국교원대학교, 석사학위논문, 2007.
- [26] 권선중, 김교현, 이홍석, "한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도," 한국심리학회지: 건강, 제11권, 제1호, pp.177-190, 2006.
- [27] 서윤경, 고명희, "프로젝트중심학습을 적용한 실천 중심의 인성교육 프로그램 개발 및 운영 사례," 학습과학연구, 제7권, 제1호, pp.49-77, 2013.
- [28] W. Van Gordon and E. Shonin, "Second-generation mindfulness-based interventions: Toward more authentic mindfulness practice and teaching," *Mindfulness*, Vol.11, No.1, pp.1-4, 2020.
- [29] Y. Xiujuan, Z. Zongkui, L. Qingqi, and F. Cuiying, "Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: the moderating role of mindfulness," *Journal of child and family studies*, Vol.28, No.3, pp.822-830, 2019.
- [30] 정구철, 김영화, "대학생들의 정신건강과 대학생활적응 간의 관계에서 마음챙김의 조절효과," 한국콘텐츠학회논문지, 제19권, 제9호, pp.430-440, 2019.
- [31] A. Zajonc, "Contemplation in education," In K. A. Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education* (pp.17-28), Springer, 2016.
- [32] K. A. Schonert-Reichl and R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*, Springer, 2016.
- [33] D. Schoeberlein and S. Sheth, (고형일, 강영신, 정광주 역), *마음챙김 교수법으로 행복 가르치기*, 학지사, 2014.
- [34] 윤소정, 전보라, 김희용, "학습플래너를 활용한 중등 학교기반 시간관리 학습컨설팅의 적용 및 효과," 열린교육연구, 제20권, 제4호, pp.239-267, 2012.
- [35] 이승희, "자기인식 다이어리를 활용한 수업이 대학생의 안녕감에 미치는 효과," 동아인문학, 제37권, pp.869-889, 2016.
- [36] 임종희, 이해정, 김정원, "어린이 비만예방을 위한 '건강 다이어리' 활용 교육 프로그램 개발과 효과," 실과교육연구, 제15권, 제4호, pp.281-301, 2009.
- [37] 마강민, 김효빈, 석운서, 이송현, 박상민, "단일 처치 집단 설계를 통한 스트레스 다이어리가 스트레스 반응에 미치는 효과: 대학생을 중심으로," 한국심리학회, 2020 제74차 한국심리학회 연차학술대회 자료집, 제2020권, 제8호, p.216, 2020.
- [38] 하정혜, 윤연기, 김판희, "행동점검플래너를 적용한 학습전략프로그램이 학습부진학생의 자기주도적 학습 능력과 학업성취에 미치는 영향," 교육심리연구, 제28권, 제3호, pp.521-537, 2014.
- [39] 조재형, 정기수, "학습전략으로서 학습플래너 사용이 학업성취도와 자기주도 학습능력에 미치는 효과," 청소년학연구, 제27권, 제8호, pp.299-327, 2020.
- [40] T. Anderson and J. Shattuck, "Design-based research: A decade of progress in education research?," *Educational researcher*, Vol.41, No.1, pp.16-25, 2012.

#### 저 자 소 개

#### 김 은 진(Eunjin Kim)

#### 정희원



- 2006년 8월 : 경희대학교 교육심리 전공(교육학 석사)
- 2013년 2월 : 경희대학교 교육심리 전공(교육학 박사)
- 2018년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 마음인문학연구소 조교수

<관심분야> : 청소년 심리, 부모-자녀 관계, 인성교육, 마음공부, 마음챙김