

대학 교양강좌를 이용한 자기성찰 기반 인성교육 프로그램의 효과

The Effects of Character Education Program based on Self-reflection Using a Liberal-arts Course at University

김은진

원광대학교 마음인문학연구소

Eunjin Kim(ejkim2367@wku.ac.kr)

요약

본 연구의 목적은 대학 교양강좌를 이용한 자기성찰 기반 인성교육 프로그램의 효과를 살펴보는 것이다. 이를 위하여 수강생 18명을 대상으로 학기 시작과 종료의 시점에 자료를 수집하는 단일 처치집단 사전·사후 설계를 진행하였다. 적은 표본 수에 적합한 통계적 추정을 위해 비모수 검증을 수행하여 자료의 유의미한 평균 변화를 살펴보았는데, 본 프로그램은 대학생들의 자기자비, 삶의 만족도, 정신적 웰빙의 수준을 유의하게 향상시키는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 토대로, 자기성찰 기반의 인성교육 교양강좌가 대학생 인성교육으로 유용하게 기능할 수 있음이 논의되었으며 본 연구 결과가 함의하는 바와 제언이 제시되었다.

■ 중심어 : | 대학생 | 인성교육 | 자기성찰 | 교양강좌 |

Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of a character education program based on self-reflection using a liberal arts course at university. To this end, a single treatment group pre- and post-design was conducted in which data were collected at the beginning and end of the semester for 18 students. For statistical estimation suitable for a small sample size, a non-parametric test was performed to examine the significant mean changes of the data. This program was found to significantly improve the level of self-compassion, life satisfaction, and mental well-being of university students. Based on the above results, it was discussed that the liberal arts course for character education based on self-reflection could be useful as a character education for university students, and the implications and suggestions of the results of this study were presented.

■ keyword : | University Student | Character Education | Self-Reflection | Liberal-Arts Course |

I. 서론

청소년들 사이의 신체적 괴롭힘이 위험수위를 넘어 서고 있다[1]. 학교폭력 무대는 사이버 공간으로 이동하면서[2] 가해 유형도 갈수록 교묘해지고 있다. 학교폭력

으로 인한 피해 호소는 근절될 기미를 보이지 않고 있고 정도는 날이 갈수록 높아져 가고 있는 실정이다[3]. 일상생활에서의 학생들 간 욕설, 학교부적응 행동, 타인에 대한 배려나 존중의 결핍 등도 쉽게 나타나고 있는 양상들로, 우리 사회와 학교의 인성교육 부재에 대한

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

접수일자 : 2022년 01월 03일

수정일자 : 2022년 01월 24일

심사완료일 : 2022년 01월 25일

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

문제제기가 매년 증가되고 있는 상황이다. 이러한 맥락 속에 이에 대한 대책 마련이 꾸준히 요구되어 왔고, 오랜 진통 속에 2015년 인성교육진흥법이 제정되어 전국의 초·중·고교에서 인성교육이 시행되고 있는 중이다.

하지만 인성교육 부재에 대한 문제가 과연 초·중·고 시절에만 한하는 일일까? 마스크를 써 달라고 부탁한 배달기사에게 막말과 폭행을 하는 대학생[4], 건물 내부까지 음식을 배달해주지 않았다는 이유로 배달원에게 욕설 섞인 메시지를 보낸 대학생[5], 대학생 온라인 커뮤니티 에브리타임 내 익명게시판에 악성 댓글들을 스스로 달아대는 대학생[6] 등, 최근의 뉴스들만 보더라도 그에 대한 답은 명백해 보인다. 어린시절의 인성교육 그리고 초·중등학교 단계에서의 인성교육이 절실한 문제로 자리하고 있지만, 입시위주의 절름발이 교육이 이루어지고 있는 우리의 교육 현실 속에서 대학생 인성교육 또한 결코 간과될 수 없는 문제임이 시사된다. 물론, 어느 시기를 막론하고 학생들의 인성이 부족하게 된 연유로서 입시위주의 교육문화 외에도, 턱없이 모자란 도덕적 의식을 가지고 있는 학부모, 점점 학교에서 포기하는 교사가 늘어나고 있는 교육 현실 등이 지적될 수 있다. 하지만 이는 예컨대 여러 명이 한 친구를 폭행하고 또 영상을 찍어 그것을 공유하는 등의 현상이, 인성교육을 등한시한 교육기관, 학교, 가정에서 함께 책임져야 할 문제임과 동시에, 고등학교 졸업이 곧 인성교육의 종료 시점이 아니라는 사실을 방증한다고도 할 것이다.

우리나라 대학생들은 만연된 경쟁적 풍토와 과도한 입시위주의 교육환경으로 인하여 인성에 대한 교육 기회를 많이 갖지 못했다. 초·중·고등학교에 이르기까지 오로지 대학입시와 학력 경쟁에 매진해야 하는 우리의 교육제도 속에서 실질적인 인성교육이 거의 등한시되어 왔기 때문이다. 국·영·수·과는 세계 최고이지만 자아개념, 가치인식 등 인성 관련 지수에서는 세계 하위권인 국제비교연구 결과들이 이를 잘 보여준다[7]. 뿐만 아니라 부모 또는 교사로부터 보호받던 청소년 시절과 달리, 학교를 비롯한 일상에서 여러 자유를 누림과 동시에 그에 따른 책임도 지며 성인으로서의 삶을 준비하는 시기라는 점에서도 대학생 인성교육의 중요성은 대두되고 있다. 대학 입학만을 목표로 학창시절을 보냈던

청소년들이, 대학에 와서 갑자기 스스로 선택과 책임을 져야 하는 상황에 처하게 되면서 혼란과 방황을 겪을 수 있으며[8], 새로운 인간관계를 맺어가면서 예비 사회인으로서의 능력을 충분히 신장시킬 수 있어야 하기 때문이다[9]. 대학에서의 인성교육을 조사한 연구에 의하면 대학생 본인들도 인성교육이 필요하다고 많은 수가 응답(81.1%)하고 있으며 사회에 나가기 전에 인성교육이 필요하다고 생각함이 확인되고 있다[10].

인성교육의 공백기를 거쳐 대학에 들어온다고 하여도 크게 지나치지 않는 이러한 한국교육의 풍토이기에, 최근에는 대학생 인성에 대한 관심이 증가 추세에 있다. 근자에 이르러 대학생 인성교육에 대한 인식 [11][12], 대학생 인성과 관련 변인들 간의 관계 [13][14], 대학생 인성교육 프로그램에 대한 연구 [15][16], 대학생 인성검사 도구 개발[17][18] 등이 진행되어 왔다. 하지만 대학에서의 인성교육이 본격적으로 논의되기 시작한 것이 그리 오래되지 않은 탓에 대학교 인성교육의 방향이나 그 내용 및 방법 등에 있어서는 여전히 혼란과 고민을 보이고 있다[19]. 우리나라에서는 초·중등학교 교육 중심으로 인성교육 연구가 주로 이루어져 왔기에, 상대적으로 대학생 인성교육 연구는 빈약하다 할 수 있으며 이에 따라 대학생들과 사회의 다양한 요구에 부응할 만한 인성교육 프로그램들도 부족한 실정이다.

이러한 맥락에서 본 연구는, 지성과 덕성을 겸비한 창의적 실천인을 인재상으로 도의실천과 지적검수의 교양강좌들을 실시하고 있는 W대학교의, 자기성찰 기반 교과목 '인성교육과 마음치유' 강좌의 사례를 살펴보고자 한다. 교양강좌 '인성교육과 마음치유'는 자기성찰을 기반으로 하는 대학생 인성교육 프로그램으로 진행된다. 성찰이란 '자기의 마음을 반성하고 살핀다'라는 사전적 의미를 가지며[20] 자신의 생각이나 행동에 대한 점검뿐 아니라 마음의 상태나 움직임도 진지하게 들여다보는 것으로[21], 자신에 대해 알아가는데 있어 필수적 개념으로 지목되고 있다[22]. 따라서 본 프로그램은 자신을 들여다보고 이해함으로써 스스로의 마음치유와 더 나은 인성을 함양할 수 있도록 돕는 데에 목표를 둔다. 15주의 수업시간 동안, 자신을 살피고 성찰하며 지금의 나를 온전히 이해할 수 있도록 여러 안배를

진행함과 동시에 이에 대한 실습의 시간을 제공한다. 새로운 무언가를 추가적으로 함양시키기보다, 자기 자신의 마음을 돌아보며 성찰하고 살피는 일련의 행동들을 촉진함으로써, 다른 사람과 다른 독특한 개인으로서의 자기다움을 발견하도록 이끄는 교육과정이라 할 수 있다. 그동안의 대학생 인성교육 프로그램들은 어떤 덕목이나 역량 향상에 초점을 둔 경우가 많았고 [15][16][23], 성찰적 요소는 주로 학업적 맥락에서의 효과를 살펴본 것이 대부분이었다[24][25]. 성찰지널을 부차적 도구로 활용한 몇몇 대학생 교육이 발견되기도 하지만 인성교육 프로그램으로 설계된 것은 찾아보기 어렵다[26][27]. 또한, 대학생 자기성찰과 관련 변인들 간의 관계 검증 차원에서 주로 연구되어 왔음이 확인된다[28-30]. 따라서 교양교육과 연계된, 자기성찰을 이끄는 인성교육 프로그램의 효과를 검토하는 것은 대학 교양강좌를 활용한 대학생 인성교육의 방안 마련에 유의미한 함의를 제공할 수 있을 것으로 사료된다. 대학생 시기가 자기 자신에 대하여 그리고 향후 진로와 인생에 대하여 진지하게 고민하고 성찰함으로써 명확한 자아정체감과 인생 목표를 설정할 수 있어야 한다[31]는 측면에서도, 자기성찰 기반 대학생 인성교육 프로그램의 효과를 살펴보는 것은 의미 있는 작업이 될 것이다. 자아정체감을 확립한 후에야 타인과의 진정한 친밀감을 형성할 수 있고, 정체감을 확립하지 못할 경우엔 자의식에서 벗어나기 힘들뿐 아니라 타인에 대한 관심과 배려를 보이기 어렵다는 점에서[32], 정체감의 혼란과 좌절을 겪을 수 있는 대학생들을 위한 인성교육 현장에 경험적인 아이디어를 제공해 줄 수 있을 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 교양강좌를 이용한 자기성찰 기반 인성교육 프로그램의 효과를 살펴보기 위하여, W대학교에서 ‘인성교육과 마음치유’ 강좌를 수강한 학생 18명을 대상으로 실시되었다. 2021학년도 2학기가 시작되는 시점과 종료 시점에 각각 사전조사와 사후조사가 수행되었다. 남학생 6명(33.3%), 여학생 12명(66.7%)으로, 1

학년 4명(22.2%), 2학년 6명(33.3%), 3학년 4명(22.2%), 4학년 4명(22.2%)이었고, a 단과대학 3명(16.7%), b 단과대학 3명(16.7%), c 단과대학 4명(22.2%), d 단과대학 4명(22.2%), e 단과대학 4명(22.2%)의 전공 분포도를 보였다.

2. 자기성찰 기반 인성교육 프로그램

대학의 교양강좌를 이용한 자기성찰 기반 인성교육 프로그램은 W대학교에서 ‘인성교육과 마음치유’라는 교양선택 교과목으로 진행되고 있다. 자신의 내면을 바르고 건전하게 가꾸고 타인·공동체·자연과 더불어 살아가는 데 필요한 인간다운 성품과 역량을 기르기 위해 [33] 자기성찰을 기반으로 하는 대학생 인성교과로서, 자신을 들여다보고 이해함으로써 스스로의 마음치유와 더 나은 인성을 함양할 수 있도록 돕는 데에 목표를 둔 강좌이다. 자기 자신의 마음을 돌아보며 반성하고 살피는 일련의 행동들을 촉진함으로써, 무엇을 새롭게 주입시키기보다 본성을 여의지 아니하고 본래의 마음을 잘 챙겨가게 하는데 중점을 둔 교육이라 할 수 있다. 따라서 15주의 수업시간 동안, 자신을 들여다보고 이해할 수 있도록 최소한의 필요 기초지식을 학습하며 더불어 이에 대한 실습의 시간을 제공받는다. 본 프로그램의 주요 학습목표는 다음 네 가지이다. 첫째, 인성교육의 필요성에 대해 이해한다. 둘째, 지속적인 성찰, 알아차림을 통해 지금의 나를 이해한다. 셋째, 이완놀이를 통해 마음의 평온을 경험한다. 넷째, 긍정심리를 일깨워 자신의 마음을 스스로 치유해 간다. 이에 따른 15차시의 교육과정 및 수업 방법은 [표 1]과 같다.

[표 1]에 제시된 바와 같이 본 프로그램은 설정된 주요 학습목표에 따라 “인성의 개념에 대한 이해” (2주), “지금의 나의 모습에 대한 이해” (3주~7주; 나의 애착 정도, 나의 성격, 나의 귀인 성향, 나의 자존감, 나의 욕구), “성찰 & 알아차림과 가까워지기” (9주~12주; 자기성찰 이유, 자주 사용하는 나의 스트레스 해소법, 자주 느끼는 나의 감정들, 자주 사용하는 나의 감정조절 방식, 이완놀이), 그리고 “긍정심리 끌어올리기” (13주~14주; 내가 잘 하는 것들, 주관적 안녕감)로 구성된다. 즉 첫째, 본 강좌와 같은 프로그램이 왜 지금, 우리에게 필요한 것인지, 그리고 그것은 누가 이루어 나갈 수 있

표 1. 자기성찰 기반 대학생 인성교육 프로그램의 교육과정 및 수업방법

	학습 주제	학습 내용	수업 방법
1	수업소개(오리엔테이션)	• 교과목 성격 및 수업계획 안내	강의
2	인성, nature, nurture	• 성숙한 사회는 누가 만드는 것일까? • 나의 인성, 특징들은 어떻게 이루어진 것일까?	강의+성찰
3	부모-자녀관계, 애착	• 각각의 부모-자녀 관계 • 나는 어떤 애착유형을 가지고 있을까?	강의+성찰 조별 활동
4	마음에 대한 이해 ① : 성격	• 성격에 대한 이해 - 내향성, 외향성 • 프로이드 지형론, 구조론	강의+성찰 조별 활동
5	마음에 대한 이해 ② : 귀인	• 탓을 하는 경향성 • 나는 원인을 어디에 돌리고 있을까?	강의+성찰 조별 활동
6	인성함양과 마음성찰 ① : 긍정적 자아	• 자존심 & 자존감 • 어떻게 해야 자아존중감을 높일 수 있을까?	강의+성찰 조별 활동
7	인성함양과 마음성찰 ② : 마음의 욕구	• 욕구의 단계 • 나는 어떠한 욕구들을 가지고 있는가?	강의+성찰 조별 활동
8	중간 평가		
9	자기성찰, 알아차림	• 자기성찰이 필요한 이유 • 마음치유 기제	강의+성찰
10	마음의 치유 ① : 스트레스 대처, 이완놀이	• 나의 스트레스 • 스트레스 예방 및 대처 이완놀이	강의+성찰 조별 활동 호흡, 명상
11	마음의 치유 ② : 정서이해, 이완놀이	• 대체로운 감정의 빛깔들 • 정서(감정)를 아는 것이 왜 중요할까?	강의+성찰 조별 활동 호흡, 명상
12	마음의 치유 ③ : 정서조절, 이완놀이	• 감정을 조절한다는 것 • 감정조절이 필요할 때 어떻게 해야 할까?	강의+성찰 조별 활동 명상, 요가
13	마음의 치유 ④ : 성격강점&다중지능, 이완놀이	• 누구나 하나는 있는 성격강점 • IQ만 지능이 아니다	강의+성찰 조별 활동 명상, 요가
14	마음의 치유 ⑤ : 주관적안녕감, 종합	• 주관적 안녕감 그리고 행복 • 종합	강의+성찰
15	기말 평가		

는지를 스스로 알아차릴 수 있게 인도한다(2주). 예컨대 ‘성숙한 사회는 누가 만드는 것일까?’와 같은 주제를 가지고 스스로 이 사회와 자신에 대해 돌아볼 수 있는 개별 성찰활동을 진행한다. 둘째, 내가 나를 보다 더 잘 이해할 수 있을 때 지금 나의 모습을 온전히 수용하고 나의 환경을 잘 만들어갈 수 있음을 안내하면서 자기에 대한 점검과 이해를 돕는다(3주~7주). 각 주마다 성인 애착, 성격, 귀인 성향, 자존감 등 하나의 주제를 가지고 자신의 정도를 살펴보게 하는 것인데, 예컨대 ‘성격’ 주제의 시간에는 나의 성격이 어떠한지를 돌아보는 개별 성찰활동을 진행하고 각 성격의 장단점은 무엇이 있는지에 대해 서로 의견교환 나누는 조별 성찰활동을 진행한다. 셋째, 자신의 생각, 감정, 행동의 자동화를 확인하도록 성찰의 시간을 제공하면서 보다 장기적으로 건강한 조절 방식을 익힐 수 있도록 실습의 시간을 가진다

(9주~12주). 예컨대 ‘스트레스’ 주제의 시간에는 자신이 현재 어떠한 스트레스를 지각하고 있으며 그것을 어떠한 형태로 대처하고 있는지 돌아보는 개별 성찰활동을 진행하고, 조별로 모여 이를 나누는 시간을 가짐과 동시에 어떠한 방식이 장기적으로 건강한 조절 방식이 될 수 있을지 서로 의견교환, 점검하는 조별 성찰활동을 진행한다. 넷째, 나의 약점을 최소화하는 방식의 마음치유와 인성함양이 아닌, 나의 강점을 끌어올리는 방식의 그것에 초점이 맞추어진 생활이 될 수 있도록 종합, 마무리한다(13주~14주). 예컨대 ‘성격강점’ 주제의 시간에는 지적 능력만을 최우선시하는 풍토를 돌아볼 수 있게 하고, 지적 능력 외에도 얼마나 가치 있는 성격강점들이 있는지를 소개함과 동시에 자신의 성격강점에 대해 살펴볼 수 있는 개별 성찰활동을 진행한다.

이러한 수업 내용은 크게 전반기와 후반기의 교육과

정으로 구분되며 다음과 같은 학생 참여가 이루어진다. 중간평가 이전의 전반기는 한 주에 하나의 주제를 가지고 나를 살피는 시간을 가진다. 단순한 심리학적 지식의 학습이 아니라, 심리적 이슈를 하나의 도구로 활용하여 나를 살피고 점검하는 성찰의 시간을 목적하는 것이다. 따라서 각 주의 주제에 맞는 측정도구를 사용하여 자신을 점검하는 시간을 스스로 가짐으로써 좀 더 자신에 대한 이해를 돕고, 조별 활동을 통해 알아차림과 생각의 확장을 촉진할 수 있는 기회를 제공한다. 지금 현재 자신의 모습을 있는 그대로 볼 수 있고, 그것은 누구의 잘못도 아니며, 지금까지 그렇게 흘러 왔듯이 지금의 모습이 형성되어져 왔듯이, 또 그렇게 흘러갈 수 있는 것임을 마주하게 한다. 이러한 사실을 얼마나 알아차릴 수 있느냐 하는 것은 결국 학습자의 몫이지만, 최대한 본 강좌를 통해 알아차림과 성찰의 삶이 되어질 수 있도록 관련 영상 등의 시청각 자료와 게임 등의 방법을 적극 활용한다.

중간평가 이후의 후반기는 W대학교의 특화된 강의실(선명상실)을 적극 활용하여, 자기성찰과 알아차림을 도울 수 있는 실제 방법들을 소개하고 이를 실습하는 시간을 더해 나아간다. 한 주에 하나의 주제를 가지고 나를 살피는 시간을 갖는 것은 동일하지만, 나의 몸과 마음을 건강하게 하지 못하는 나의 자동화된 방식들을 확인하면서 보다 건강한 방식을 익힐 수 있도록 호흡, 명상, 마음챙김 요가와 같은 이완법을 기초적인 수준에서 안내한다. 이때 흥미로운 수준에서 이러한 치유법들을 접하고 실습할 수 있도록 이끄는 것이 반드시 중요한데, 본 강좌의 경우 이완놀이의 마무리는 송장자세를 취하며 충분히 이완 후 종료할 수 있도록 설계함으로써 학생들이 기다리는 시간이 될 수 있도록 동기를 유발하였다.

수업을 진행하는 교수-학습의 방법에 있어서는 [표 1]에서 볼 수 있듯이, 첫째, 기초적 안내를 위한 강의법을 기본으로 하되 개별 활동과 조별 활동을 통한 자기성찰의 시간을 제공하여 본 강좌가 자기성찰 기반의 수업이 될 수 있도록 구성하였다. 둘째, 자기점검을 돕기 위하여 각 수업 주제에 따른 측정도구를 적절하게 활용하였고, 이것이 수업 내용에 대한 흥미 유발을 돕는 동시에 새삼 자신을 알아나갈 수 있는 개별 성찰활동이 될 수 있도록 하였다. 셋째, 매주의 시간마다 관련 동영

상을 활용하여 학습자들이 수업 내용을 더 잘 이해할 수 있도록 도왔고 학습자들이 지루하지 않게 수업에 참석할 수 있는 동인이 되도록 하였다. 넷째, 빙고게임, 스피드게임, 서로의 장점 찾아주기 등 게임이나 놀이 방식의 조별 활동을 통해 본 강좌의 학습동기를 향상시킬 수 있는 장치들을 고안하고 활용하였다.

3. 측정 도구

자아정체감을 확립하기 위해 갈등하고 인간관계를 형성하며 사회적으로 적응해 나가야 하는 것은 청년기의 주요 과업 중 하나이다[34]. 교양강좌를 이용한 자기성찰 기반 인성교육 프로그램은 이를 돕기 위한 것으로, 무엇보다도 대학생들이 자기 자신을 들여다봄으로써 있는 그대로의 자신을 받아들이고 스스로의 마음을 치유해 가며 그 자체로 자신의 온전한 본래 면목을 드러낼 수 있도록 지원하고자 설계되었다.

따라서 본 프로그램의 효과를 검증하기 위한 측정도구로 첫째, 자기자비 척도를 사용하였다. 본 프로그램은 기본적으로 내가 나를 보다 더 잘 이해할 수 있을 때 지금 나의 모습을 온전히 수용하고 나의 환경을 잘 만들어갈 수 있음을 안내하면서 자기에 대한 점검과 이해를 돕고 있기 때문에, 학생들의 자기친절이나 보편적 인간성 지각 등과 같은 자기자비의 정도가 향상될 것으로 기대하였다. 둘째, 삶의 만족도 척도를 사용하였다. 본 프로그램은 자신의 생각, 감정, 행동의 자동화를 확인하도록 성찰의 시간을 제공하면서 보다 장기적으로 건강한 예방·대처 방식을 익힐 수 있도록 지원하고 있다. 즉 지금 비록 부정적인 생각, 감정, 행동들이 많다 하여도 자기성찰을 통해 이를 알아차리는 것만으로도 건강한 방식에서의 자기치유가 진행될 수 있음을 안내하고 이끌고 있다는 점에서, 자기지각으로서의 행복 개념인 삶의 만족도가 증가할 것으로 가정하였다. 셋째, 정신적 웰빙의 정도를 측정하는 도구를 사용하였다. 본 프로그램은 나의 약점을 없애거나 최소화하는 방식의 마음치유와 인성함양이 아닌, 나의 강점을 끌어올리는 방식의 그것에 초점이 맞추어진 생활이 될 수 있도록 안내하고 있다. 따라서, 약점이 없어서 행복하다는 개념이 아니라, '그럼에도 불구하고' 주관적으로 행복하다고 느끼는 정도가 향상될 수 있을 것으로 기대하였다. 개인의 정

서적 안녕뿐 아니라 사회적, 심리적 안녕 모두를 측정할 수 있는 정신적 웰빙 척도를 통해, 보다 통합적 측면에서의 대학생 안녕감 정도를 파악하고자 하였다. 사용된 각 측정도구들은 다음과 같다.

3.1 자기자비

Neff가 개발한 자기자비 척도를 한국판으로 타당화한 김경의 등의 한국판 자기자비 척도[35]를 사용하였다. 어려운 상황에 처할 때 어떠한 행동을 자주 하는지를 평정하는 것으로, “전혀 그렇지 않다”에서 “매우 그렇다”까지 Likert 5점 척도로 구성되었다. 자기친절(5문항), 자기판단(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항)의 6개 하위 척도, 총 26문항으로 구성된다. 자기판단, 고립, 과잉동일시를 역산할 경우, 전체적인 총점이 높을수록 힘든 상황에서도 스스로를 살피며 마음을 챙기는 자기자비의 수준이 높은 것을 의미한다. 사전조사의 신뢰도(Cronbach's α)는 .90, 사후조사는 .87로 나타났다.

3.2 삶의 만족도

Diner 등이 개발하고 조명환과 차경호가 번안하여 임영진이 타당화한 척도[36]를 사용하였다. 본 척도는 삶 전반에 대한 만족도를 측정하는데, 자신의 삶에 만족하고 있는 정서적 안녕 정도의 지각을 측정한다. Likert 5점 척도이며 총 5문항으로 구성되었다. 총점이 높을수록 자신의 삶 전반에 대해서 총체적이고 포괄적으로 삶의 만족도가 높은 것으로 평가함을 의미한다. 사전조사의 신뢰도는 .73, 사후조사는 .79이었다.

3.3 정신적 웰빙

Keyes 등이 개발한 정신적 웰빙 척도를 한국판으로 타당화한 임영진 등의 한국판 정신적 웰빙 척도[37]를 사용하였다. 정신적 웰빙은 단순히 정신장애가 없는 것이 정신이 건강한 상태가 아니라 행복을 지닌 상태가 정신이 건강하다고 보는 것으로[38], 행복을 정신건강의 측면에서 바라보는 것이다. 삶의 만족도 척도와는 달리, 본 척도는 정서적 안녕뿐 아니라 사회적 안녕, 심리적 안녕 모두에 대해 통합적으로 주관적인 평가를 내린다. 개인과 사회의 기능에 대한 평가를 포함시켜 행

복 수준을 측정하는 것으로[37], 따라서 본 척도는 정서적 웰빙 3문항, 사회적 웰빙 5문항, 심리적 웰빙 6문항, 총 14문항으로 구성된다. “전혀 그렇지 않다”로부터 “매일 그렇다”까지 Likert 5점 척도로 구성되었으며, 점수가 높을수록 정신적 웰빙의 정도가 높음을 의미한다. 사전조사의 신뢰도는 .82, 사후조사는 .79로 나타났다.

4. 자료 분석

본 연구는 교양강좌를 이용한 자기성찰 기반 인성교육 프로그램의 효과 검증에 목적을 두고 있기 때문에 단일 처치집단 사전·사후 설계로 진행되었다. 따라서 프로그램 실시 전과 실시 후의 두 번 시점에서 수집된 자료의 유의미한 평균 변화를 살펴보기 위해 대응표본 차이검증을 실시하였다. 이때, 표본의 수가 작으므로 (N=18) 비모수 검증인 Wilcoxon 부호-서열 검증으로 분석하였으며, SPSS 26.0 프로그램이 이상의 분석에 활용되었다.

III. 연구 결과

1. 자기자비에 미치는 효과

본 프로그램이 자기자비에 미치는 효과는 [표 2]와 같다. 자기성찰 기반의 인성교육 프로그램은 대학생의 자기자비 정도를 유의미하게 향상시키는 것으로 나타났다($Z = -3.72, p < .001$), 이는 자기자비 각각의 하위 요인에서도 확인되었다. 프로그램 실시 후 자기친절($Z = -3.77, p < .001$), 보편적 인간성($Z = -3.69, p < .001$), 마음챙김($Z = -3.75, p < .001$)의 정도가 유의미하게 증가되었고, 자기판단($Z = -3.75, p < .001$), 고립($Z = -3.76, p < .001$), 과잉동일시($Z = -3.74, p < .001$)의 정도는 유의미하게 감소된 것으로 나타났다.

표 2. 프로그램이 자기자비에 미치는 효과

	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	Z
자기친절	2.67(.55)	3.42(.50)	-3.77***
자기판단	3.32(.76)	2.58(.75)	-3.75***
보편적인간성	2.76(.59)	3.54(.78)	-3.69**
고립	3.00(.82)	2.21(.85)	-3.76**

마음챙김	2.89(.69)	3.60(.71)	-3.75***
과잉동일시	3.68(.65)	2.88(.80)	-3.74***
자기자비	2.72(.47)	3.48(.48)	-3.72***

*** $p < .001$

2. 삶의 만족도에 미치는 효과

본 프로그램이 대학생들의 삶의 만족도에 미치는 효과는 [표 3]과 같다. 프로그램을 실시하기 전 삶의 만족도 평균은 3.07이었으나, 프로그램 종료 후 평균 3.66($Z = -3.75$, $p < .001$)으로 유의미하게 향상되었음을 보여주었다.

표 3. 프로그램이 삶의 만족도에 미치는 효과

	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	Z
삶의 만족도	3.07(.39)	3.66(.62)	-3.75***

*** $p < .001$

3. 정신적 웰빙에 미치는 효과

본 프로그램이 정신적 웰빙에 미치는 효과는 [표 4]와 같다. 프로그램을 실시하기 전보다 프로그램 실시 후 정신적 웰빙의 정도가 유의미하게 향상되었으며($Z = -3.73$, $p < .001$), 이는 하위요인 모두에서도 확인된 결과이다. 정서적 웰빙($Z = -3.77$, $p < .001$), 사회적 웰빙($Z = -3.54$, $p < .001$), 심리적 웰빙($Z = -3.66$, $p < .001$) 모든 영역에서 유의미한 증가를 보여주었다. 단순히 삶에 대한 정서적 만족감뿐 아니라 사회적 영역에서 최적의 기능을 유지할 수 있다고 지각하는 안녕감 정도도 향상되었음을 보여준다.

표 4. 프로그램이 정신적 웰빙에 미치는 효과

	사전 $M(SD)$	사후 $M(SD)$	Z
정서적 웰빙	3.35(.52)	4.43(.57)	-3.77***
사회적 웰빙	3.18(.43)	3.89(.49)	-3.54***
심리적 웰빙	3.34(.56)	4.22(.53)	-3.66***
정신적 웰빙	3.29(.38)	4.18(.41)	-3.73***

*** $p < .001$

IV. 논의 및 결론

본 연구는 교양강좌로 진행되고 있는 자기성찰 기반

인성교육 프로그램의 효과를 검증함으로써, 대학의 교양교육과 연계된 대학생 인성교육 프로그램에 대해 유용한 기초 자료를 제공하고자 하였다. 본 연구를 통해 확인된 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학 교양강좌를 이용한 자기성찰 기반 인성교육 프로그램은 대학생들의 자기자비의 정도를 유의미하게 향상시켰다. 둘째, 삶의 만족도에서도 유의미한 긍정적인 향상을 보여주었다. 셋째, 프로그램은 대학생들의 정신적 웰빙 수준도 유의미하게 증가시켰다. 본 연구를 통해 확인된 결과와 이에 따른 논의 및 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구 결과는 자기성찰 기반의 본 프로그램이 대학생 인성교육에 효과적일 수 있음을 보여준다. 본 프로그램은 기본적으로, 내가 나를 보다 더 잘 이해할 수 있을 때 지금의 나를 온전히 수용하고 나의 환경을 잘 만들어갈 수 있음을 안내하면서 자기에 대한 점검과 이해를 돕고 개별 활동과 조별 활동을 통한 자기성찰의 시간을 제공하고 있는데, 이는 대학생의 자기자비, 삶의 만족도, 정신적 웰빙의 정도를 향상시키는 것으로 나타났다. 자기성찰이 높을수록 삶의 만족도와 심리적 안녕감이 높다[39]는 연구를 지지하는 결과로서, 자기성찰이 삶의 의미추구와 삶의 적응력에 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구[40]와 유사한 결과이기도 하다. 특히 자기성찰의 과정은 자아정체감을 형성해 나가는데 긍정적인 영향을 주는 것으로 보고되고[41] 있다는 점에서, 자기성찰 기반의 인성교육 과정은 대학생들의 인격적 자기완성, 마음의 안정성, 타인과의 조화 등을 한층 도울 수 있을 것[42]으로 보인다. 자신을 객관적으로 성찰하는 것을 도움으로써 다른 사람과 다른 고유한 개인으로서의 자기다움을 발견할 수 있도록 이끌어 줄 수 있을 것으로 사료된다. 대학생 시기가 그동안의 입시위주 일상과는 달리, 자기 자신에 대해 그리고 향후 진로와 인생에 대해 진지하게 고민하고 성찰함으로써 명확한 자아정체감을 확립해 갈 수 있어야 한다는 측면에서[31], 대학생 시기의 이러한 중요 과업 발달을 도울 수 있는 프로그램으로 유익하게 기능할 수 있음을 시사한다 하겠다.

둘째, 본 연구 결과는 대학 교양강좌를 활용하여 대학생 인성교육을 실시할 때 그것의 긍정적인 효과를 확인해 준다. 대학 교양강좌를 이용한 인성교육 프로그램

이 대학생들의 자기친절이나 마음챙김, 안녕감들을 이끌어 줌을 경험적으로 입증해 주고 있는데, 이는 대학 교양교육과 인성교육을 연계하여 수업의 현장 적용가능성을 확인하였던 연구 결과들[16][43-45]을 뒷받침하는 결과이다. 하지만 이들 연구들은 대부분 교양강좌로서의 고전 또는 인문학[44][45], 독서 및 글쓰기[16][46]를 중심으로 하는 인성교육 프로그램이거나, 이론적인 측면에서의 인성증진 프로그램[43][47]인 경우가 대다수이다. 대학 교양강좌를 활용하는 인성교육에 있어, 이론적인 측면 혹은 비판적 사고, 사고력 개발 등의 역량 중심 인성교육이 주를 이루면서, 여전히 머리로 하는 교육과정이라는 한계를 노출하고 있다. 따라서 이러한 문제점을 개선할 필요성이 제기되고 있는데, 본 연구 결과는 대학 교양강좌로서의 인성교육이 이론 중심의 머리로 하는 교육에서 벗어나 학습자들이 자발적으로 참여할 수 있는 인성교육이 되어야 하며[43], 일상에서의 실천을 위한 덕목 체화에 초점을 맞추는 교수-학습과정이어야 한다는[48], 대학생 인성교육에 대한 최근의 제언들과 맥을 같이 한다. 이러한 측면에서, 본 연구는 대학생 인성교육의 바람직한 방향 및 대학생 인성교육을 위한 교양교육과정의 전형성을 제시하는데 도움이 될 수 있으리라 생각된다. 주로 지식습득 위주로 이루어지고 있는 대학 교양 교육과정을 인성교육과 연계하여, 대학생 시기의 주요 발달 과업을 지원할 수 있는 노력으로 이어나갈 필요가 있을 것이다.

셋째, 대학생의 자기자비, 삶의 만족도, 정신적 웰빙이 향상된 본 연구 결과는 특히 본 프로그램이 자기지각으로서의 행복감을 끌어올리는데 긍정적인 효과를 갖고 있음을 보여준다. 새로운 무언가를 추가적으로 함양시키기보다 자기 자신의 마음을 성찰하고 살피는 일련의 행동들을 촉진함으로써 다른 사람과 다른 독특한 개인으로서의 자기다움을 발견하도록 이끄는 본 프로그램이, 자신과 상황을 바라보는 관점을 확장시키고 새로운 의미 발견을 이끌었을 것으로 추측된다. 자신의 삶에 의미가 있다는 주관적인 느낌을 향상시킨 것으로, 주관적인 판단에 의해 구성된 삶의 의미는 삶 속에서 경험한 바를 해석하고 평가하는 방식에 영향을 미친다[49]는 점에서 시사하는 바가 크다. 삶의 의미가 심리적 안녕감을 구성하는 요인이며[50] 주관적 안녕감의 인지

적 측면인 삶의 만족도를 강력하게 설명하고[49][51][52] 개인 적응에 영향을 미친다[53][54]는 점에서, 대학생들을 대상으로 하는 인성교육에 유의미한 함의를 제공한다. 자아정체감 확립이라는 발달상의 과업뿐 아니라 성인기로의 진입을 앞두고 준비가 필요한 대학생 시기에 일상 스트레스와 정서적 어려움은 자칫 자신의 삶을 비판적으로 바라보고 미래에 대한 희망을 잃게 할 수 있는데, 자신을 있는 그대로 수용하고 살피는 훈련은 개인의 안녕과 행복을 향상시킬 수 있음을 경험적으로 확인해준다 하겠다. 대학생 인성교육에 있어 그 영역의 설정과 범위에 대해 적지 않은 혼란이 있는데[19][55], 본 연구는 보다 현실적이며 효과적인 방안을 제시하기 위한 하나의 대안이 될 수 있을 것으로 보인다.

이상과 같은 본 연구의 의의 및 시사점에도 불구하고, 연구의 제한점 및 향후 연구를 위한 제언을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 단일 처치집단 설계로서 연구 결과의 일반화에 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[56], 통제집단과 무선할당의 방법에 초점을 두지 않았다. 따라서 실행연구의 특성상 본 연구의 프로그램에 대한 효과검증 및 교양교육 맥락에서의 적용에 초점을 두었는데, 향후에는 통제집단을 설정하여 두 집단 간의 유의한 차이를 규명하는 연구도 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 적은 표본수로 인하여 연구 결과를 일반화하는데 제약을 갖는다. 더 많은 학생들을 대상으로 교육을 실시하고 그 효과를 분석하며, 인구나사회학적 배경에 따른 변인 분석도 아울러, 현장에서의 실천 방향을 제시하는 연구결과의 축적이 요청된다.

셋째, 본 연구는 자기성찰 기반 대학생 인성교육에 대한 양적 분석만 이루어졌는데, 추후에는 질적 접근을 추가적으로 실시함으로써 본 프로그램에 대해 한층 유용한 정보를 제공하는 작업도 필요할 것이다.

참고 문헌

- [1] <https://www.mbn.co.kr/news/society/4563976>
- [2] <https://www.moe.go.kr/boardCnts/view.do?boardID=294&lev=0&m=02&boardSeq=83315>
- [3] <https://www.dailian.co.kr/news/view/1018166/?sc=Naver>
- [4] <https://www.hankookilbo.com/News/Read/A2021083014220000763?did=NA>
- [5] <https://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2020120106314156049>
- [6] http://www.naeil.com/news_view/?id_art=397431
- [7] 김은진, *한국의 교육열과 그 병리현상, 우리시대의 마음병*, 도서출판 공동체, pp.253-254, 2015.
- [8] 손승남, “대학 인성교육의 교수학적 고찰,” *교양교육연구*, 제8권, 제2호, pp.11-41, 2014.
- [9] 박미랑, “자아존중감, 의사소통능력, 대인관계능력 향상을 위한 대학생 인성교육 프로그램의 효과 연구,” *교양교육연구*, 제13권, 제3호, pp.77-95, 2019.
- [10] 지희진, “대학 교양 인성교육에 대한 대학생 인식 탐색,” *교양교육연구*, 제7권, 제5호, pp.433-466, 2013.
- [11] 김용숙, “간호대학생과 간호관리자의 인성교육 중요도 인식과 요구도 분석,” *학습자중심교과교육연구*, 제21권, 제6호, pp.113-125, 2021.
- [12] 김혜숙, “대학생 인성교육에 관한 대학 교·직원, 지역 사회 구성원 및 대학생 집단의 인식 비교,” *인격교육*, 제15권, 제1호, pp.67-86, 2021.
- [13] 임재란, 김순영, “간호대학생의 인성 및 스트레스가 대학생생활 적응에 미치는 영향에 관한 융합연구,” *한국융합학회논문지*, 제10권, 제10호, pp.301-308, 2019.
- [14] 이난, 임정아, “대학생의 자아존중감, 도덕성이 인성에 미치는 상대적 예측력,” *교육융합연구*, 제17권, 제1권, pp.163-183, 2019.
- [15] 양미경, “대학생 인성교육을 위한 코칭역량프로그램의 효과성 분석,” *코칭연구*, 제13권, 제2호, pp.93-103, 2020.
- [16] 박영민, “대학에서 인성역량 강화를 위한 융합교양교육의 실제: '고전 읽기와 글쓰기' 강좌를 중심으로,” *교육발전*, 제40권, 제2호, pp.355-382, 2020.
- [17] 김선미, 박찬호, “대학생 인성 검사도구 개발 및 타당화 연구: K대학의 사례를 기반으로,” *교양교육연구*, 제14권, 제4호, pp.53-66, 2020.
- [18] 김은진, “대학생 인성 척도의 개발 및 타당화,” *청소년복지연구*, 제19권, 제3호, pp.81-108, 2017.
- [19] 손경원, 엄상현, “대학생의 인성의 발달적 특징과 영향요인,” *윤리교육연구*, 제52권, pp.199-252, 2019.
- [20] <https://ko.dict.naver.com>
- [21] 이재용, 박성희, “다산의 심성론과 수양론을 적용한 자기성찰적 상담,” *초등상담연구*, 제14권, 제3호, pp.297-314, 2015.
- [22] P. D. Trapnell and J. D. Campbell, “Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.76, pp.289-304, 1999.
- [23] 진은희, 김훈희, “영상매체를 활용한 전문대학생들의 인성덕목 교육프로그램 효과,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제17권, 제1호, pp.12-24, 2017.
- [24] 구양미, 서정희, “창의적 문제해결에서 SNS를 활용한 협력적 성찰이 대학생의 학습동기, 문제해결능력, 학업성취에 미치는 영향,” *교육방법연구*, 제26권, 제4호, pp.659-685, 2014.
- [25] 이현준, 이현진, 김명찬, “대학생의 자기성찰이 자기 주도학습에 미치는 영향: 멘토링, 학습전략의 매개효과,” *열린교육연구*, 제27권, 제4호, pp.373-391, 2019.
- [26] 전향진, 김광수, “온라인에서의 글 수정전략과 성찰 저널 작성 여부가 대학생의 글 수정과 글쓰기에 미치는 효과,” *사고개발*, 제6권, 제2호, pp.145-164, 2010.
- [27] 조명주, “성찰일지를 이용한 임종간호교육이 간호대학생의 영성, 죽음의식 및 임종간호태도에 미치는 효과,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제15권, 제12호, pp.294-303, 2015.
- [28] 김지미, 홍성경, “간호대학생의 자기성찰과 자아존중감 및 공감능력이 행복지수에 미치는 영향,” *동서간호학연구지*, 제22권, 제2호, pp.113-120, 2016.
- [29] 김경진, 문성호, “대학생의 독서활동과 창의·융합역량의 관계에서 자기성찰의 매개효과,” *청소년학연구*, 제26권, 제5호, pp.391-412, 2019.
- [30] 하유라, “대학생의 피드백 추구 행동과 학업성취와의 관계: 피드백 추구 동기 및 자기성찰의 역할,” *교육과정평가연구*, 제24권, 제2호, pp.127-145, 2021.
- [31] 박소연, 이성훈, “자기성찰기반 교양수업에서 나타난

- 대학생의 이상적 인간상에 관한 내러티브 연구,” 교양교육연구, 제7권, 제6호, pp.365-395, 2013.
- [32] 신명희 외, *발달심리학*, 학지사, 2013.
- [33] <http://www.law.go.kr>
- [34] 허혜경, 김혜수, *청년심리와 교육*, 학지사, 2017.
- [35] 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, “한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로,” 한국심리학회지: 건강, 제13권, 제4호, pp.1023-1044, 2008.
- [36] 임영진, “한국판 삶의 만족도 척도의 신뢰도와 타당도: 경찰공무원, 대학생, 청소년을 대상으로,” 한국심리학회지: 일반, 제31권, 제3호, pp.877-896, 2012.
- [37] 임영진, 고영건, 신희천, 조용래, “정신적 웰빙 척도의 한국어판 타당화 연구,” 한국심리학회지: 일반, 제31권, 제2호, pp.369-386, 2012.
- [38] C. L. M. Keyes, “The mental health continuum: From languishing to flourishing in life,” *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.43, pp.207-222, 2002.
- [39] 임은희, 류정희, “자기성찰이 삶의 만족도와 심리적 안녕감에 미치는 영향: 감사성향의 매개효과를 중심으로,” *인문사회* 21, 제9권, 제2호, pp.969-982, 2018.
- [40] 김기정, 김해란, “자기성찰과 안녕감의 관계에서 의미추구 및 의미발견의 매개효과,” *청소년학연구*, 제23권, 제12호, pp.159-185, 2016.
- [41] 박소연, 김한별, “대학생의 저널쓰기를 통한 자아성찰 과정에서의 자아정체감 형성 경험 분석,” *교양교육연구*, 제6권, 제1호, pp.153-178, 2012.
- [42] 고윤희, 박성현, “상담자의 전문성 발달 과정에 대한 연구,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제26권, 제4호, pp.805-839, 2014.
- [43] 이성흠, 김진규, 박영민, “교양교육과 연계된 인성교육이 대학생의 인성 발달에 미치는 효과,” *교육문화연구*, 제25권, 제6호, pp.133-153, 2019.
- [44] 김복자, 전은영, “간호대학생 인성교육을 위한 고전 읽기 프로그램 개발과 적용가능성 탐색,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제16권, 제10호, pp.676-686, 2016.
- [45] 함정현, 민현정, “대학 교양교육에서 고전 활용에 대한 연구: 한국, 일본, 미국 대학의 교양 고전교육 사례 비교,” *동방학*, 제30권, pp.483-509, 2014.
- [46] 이병기, “독서를 통한 인성교육의 프레임워크 개발에 관한 연구,” *한국도서관·정보학회지*, 제45권, 제4호, pp.95-117, 2014.
- [47] 육진경, “인성증진을 위한 교양교육이 대학생의 핵심 역량에 미치는 영향,” *인격교육*, 제11권, 제3호, pp.23-36, 2017.
- [48] 김성원, “교양교육과 인성교육의 연계방안,” *한국교양교육학회 추계전국학술대회 자료집*, pp.331-348, 2013.
- [49] M. F. Steger, T. B. Kashdan, B. A. Sullivan, and D. Lorentz, “The search for meaning in life: Basis in personality and cognitive style, and implications for psycho-social functioning,” *Journal of Personality*, Vol.76, pp.199-228, 2006.
- [50] R. M. Ryan and E. L. Deci, “On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being,” *Annual Reviews of Psychology*, Vol.52, pp.141-166, 2011.
- [51] 윤민지, 유성경, “긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증: 대학생을 중심으로,” *청소년상담연구*, 제21권, 제1호, pp.147-167, 2013.
- [52] 정주리, 이기하, “의미발견을 통한 의미추구와 주관적 안녕감의 모형 검증: 문제해결 책임감과 긍정적 재해석을 매개로,” *상담학연구*, 제8권, 제4호, pp.1309-1321, 2007.
- [53] L. A. King and C. K. Napa, “What makes a life good?,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.75, pp.156-165, 1998.
- [54] S. Zika and K. Chamberlain, “On the relation between meaning in life and psychological well-being,” *British Journal of Psychology*, Vol.83, pp.133-145, 1992.
- [55] 박세정, 고강호, “대학생의 인성교육 방안에 대한 고찰,” *부모교육연구*, 제11권, 제1호, pp.35-50, 2014.
- [56] 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)

정회원



- 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, 마음 공부, 마음챙김, 연구방법론