

## 마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 효과

남 유 정

휘경여자고등학교

---

### 〈요 약〉

---

본 연구는 마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 효과를 알아보기 위한 목적으로 실시되었다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다. 첫째, 무시선 마음공부 프로그램은 여고생의 정서안정에 효과가 있는가? 둘째, 무시선 마음공부 프로그램은 여고생의 주의집중력에 효과가 있는가?

위와 같은 연구문제를 검증하기 위해 서울특별시에 소재한 H여고생 34명이 본 연구의 대상으로 참여하였다. 학업성적이 동일한 집단을 선정하여 ‘짝짓기(matching)’방식으로 실험집단과 통제집단으로 구성하였다. 실험집단은 4주 동안 12회기의 무시선 마음공부 프로그램을 실시하고 통제집단은 아무런 처치를 가하지 않고 사전-사후 검사를 실시하여 효과검증을 하였다. 프로그램 효과검증은 실험연구와 질적연구 방법을 병행하였다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 실험집단은 통제집단에 비해 정서안정이 유의미하게 향상되었다. 둘째, 실험집단은 통제집단에 비해 주의집중력이 유의미하게 향상되었다. 셋째, 자기 주도적 자아성찰의 효과 및 또래와의 공감과 소통으로 안정감과 자신감 향상, 문제 해결능력이 향상됨을 알 수 있었다.

본 연구는 여고생이 마음공부를 이용하여 정서안정과 주의집중력을 향상시킴으로 자신의 삶을 주체적으로 운영하고 긍정적 정서를 함양하는데 기여할 수 있는 가능성을 보여주고 있다.

핵심 주제어: 무시선, 마음공부, 마음일기, 정서안정, 주의집중

---

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

청소년시기에 있어서 신체적 변화와 더불어 심리적 변화는 청소년 발달과정에서 나타나는 큰 특징이라고 볼 수 있다. 청소년기는 다른 어떤 시기보다 그들의 감정적 기복이 강하고 불안정한 정서적 변화를 경험하는 것으로 이해되고 있다. 이는 청소년들의 생리적·신체적 변화와 심리적 혼동, 그리고 사회적 역할의 변화와 가치체계의 변화 등이 그들의 정서에 큰 영향을 미치기 때문이라고 할 수 있다.<sup>1)</sup> 특히 고등학생들은 학교 교육에 있어서 치열한 입시경쟁, 이성문제, 친구관계, 진로문제 등으로 인한 스트레스로 정서불안정은 날로 증가하고 있다. 또한 주의집중력의 부재는 학업의 어려움은 물론 우울, 부적응, 비행행동, 자살 등의 2차적인 문제로 나타나고 있다. 교육에 최우선 가치를 두고 있는 한국 사회에서 오히려 복합적인 효율성 저하 현상이 나타나는 원인은 청소년의 정서안정의 결여와 학습상황에서의 집중력 부재라는 흐름으로 분류할 수 있다.<sup>2)</sup>

이러한 관점에서 청소년기의 고등학생들을 어떻게 보호하고 육성할 것인가의 문제는 사회적, 교육적 관심사가 되고 있다. 학생들에게 주어진 다양한 문제를 해결함에 있어 정서안정을 바탕으로 학업 및 전반적인 생활에 집중능력을 함양시켜주는 것이 가장 절실한 과제일 것이다.

따라서 본 논문에서는 여고생을 대상으로 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 정서안정과 주의집중력에 어떠한 효과가 있는지 연구하고자 한다.

### 2. 연구 가설

본 연구의 프로그램 효과를 검증하기 위한 연구 가설은 다음과 같다.

〈가설 1〉 무시선 마음공부 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 정서안정이 유의미하게 향상될 것이다.

〈가설 2〉 무시선 마음공부 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 주의집중력이 유의미하게 향상될 것이다.

1) 임영식·한상철, 『청소년 심리의 이해』(서울: 학문사, 2000), 330쪽.

2) 신의진, 『조기교육과 발달 병리적 문제』, 『한국아동학회』, 추계학술대회 자료집, 2002, 42-93쪽.

### 3. 연구 제한점

첫째, 본 연구 대상은 학교 현장의 여고생으로 제한하였다.

둘째, 마음공부 프로그램은 무시선 마음공부 프로그램으로 제한하였다.

셋째, 실험에 참여한 지도자의 지도 역량에 따라 효과성이 다르게 나타날 수 있다.

넷째, 연구자가 실험연구의 지도자로 참여하여 프로그램의 효과에 미치는 연구자 변인의 영향을 완전히 배제하기 어렵다.

## II. 이론적 배경

### 1. 무시선 마음공부

선의 개념은 동서양을 막론하고 명상과 같은 의미로 심신의 건강 뿐 아니라 다양한 동기로 다양한 프로그램을 통해서 널리 보급되고 있다. 선(禪)의 개념으로 사용되는 무시선(無時禪)은 현실 생활을 떠나지 않고 언제 어디서 누구라도 행할 수 있는 선을 말하며 원불교 수행법의 근간을 이루고 있다. 무시선은 원불교 수행법인 삼학 병진을 그 기본 원리로 하고 있다. 삼학 병진이라 함은 정신수양, 사리연구, 작업취사의 세 가지 수행의 원리를 이용한 마음공부를 말한다. 정신수양(精神修養)<sup>3)</sup>은 요란한 마음을 고요하고 두렷하게 하는 공부로 온전한 정신을 양성하자는 것이며, 사리연구(事理研究)<sup>4)</sup>는 일과 이치에 알음알이를 얻는 공부로 밝은 지혜를 얻자는 것이며, 작업취사(作業取捨)<sup>5)</sup>는 옳은 일은 실행하고 그른 일은 버리는 실행력을 얻자는 공부이다.

무시선의 궁극적 목적은 마음의 자유를 얻기 위한 마음공부 방법이다. 대범 선이라 함은 원래 분별 주착이 없는 각자의 성품을 오득하여 마음의 자유를 얻게 하는 공부인 바<sup>6)</sup>라고 선을 정의 하였다. 무시선 공부는 삶의 경험 속에서 수 없이 생겨나는 분별하는 마음, 고정관념, 선입견 등 번뇌와 속박에서 벗어나 심리적으로 자유로우며 그일 그 일에 집중할 수 있다. 따라서 본 연구의 마음공부의 이론적 근간은 삼학 병진을 원리로 하고 있는 무시선에 두고자 한다.

3) 『정전』제2『교의편』제4장 삼학, 정신수양, 46-47쪽.

4) 『정전』제2『교의편』제4장 삼학, 사리연구, 47-49쪽.

5) 『정전』제2『교의편』제4장 삼학, 작업취사, 49-50쪽.

6) 『정전』제3『수행편』제7장 무시선법, 72쪽.

## 2. 마음일기

원불교 수행 방법의 하나로 일기법<sup>7)</sup>이 있다. 일기법은 기록을 통하여 지난 일을 반성하고 새로운 하루를 계획하여 나날이 성장하는데 그 목적이 있다. 일기법에는 정기일기와 상시일기가 있다. 본 연구에서는 정기일기 중 심신작용 처리권, 감각감상 기재에 근거하여 당일에 일어난 일과 자신의 마음 상태에 대한 흐름을 있는 그대로 구체적으로 기록하는 것을 마음일기로 재구성하였다.

마음일기를 기록하는 자는 스스로 기록과정을 통하여 자신의 감정을 통찰할 수 있게 된다. 이런 과정 속에서 기록자는 객관적으로 자신을 되돌아보고 기록자의 사고와 행동의 패턴을 스스로 파악할 수 있게 되며, 스스로의 자각에 의해 사고나 행동을 교정해 나가는데 도움을 얻게 된다. 특히 부정적 신념을 알아차려 자신을 속박하고 있던 사고의 틀을 벗어나 보다 자연스럽게 자신의 모습을 바꾸어 나가며 궁극적으로 자유로운 마음을 얻게 된다.

마음일기 기록 후에 기록자는 지도자의 지도를 받게 된다. 지도자는 기록자의 마음의 흐름을 살펴서 공감과 수용, 이해를 통해서 지도를 하게 된다. 따라서 마음일기는 스스로의 자각과 지도인의 지도라는 두 가지 측면에서 성장의 유용한 도구로 사용된다.

## 3. 정서안정

‘정서(emotion)’는 ‘감정(affect, feeling)’이란 용어와 동일한 의미로 혼용되고 있으나, 정서는 여러 가지 감정들을 포괄하는 상위개념으로 사용되고 있다. 정서는 어떤 대상이나 상황에 대한 인지상태, 생리적 변화와 내적 상태의 외적 표시로써 표현적 행동을 수반하는 개인의 감정 상태라고 정의할 수 있다.<sup>8)</sup>

정서안정은 특정 상황에서 얼마나 쉽게 흥분하고 또한 강한 정서적 반응을 보이는가를 의미하기도 하는데 이는 다양한 환경에 대한 정상적인 정서반응 패턴에 관한 것으로 자신이 세상을 얼마나 통제할 수 있으며 세상이 위협적인지 안다고 생각하는 정도를 말하는데 정서안정의 하위 항목으로 공격성, 열등감, 긴장수준이 있다. 하위 항목의 특성을 살펴보면, 공격성은 공격성이 안정적이면 불쾌하거나 좌절 상황에도 화를 잘 내지 않으나 공격성이 예민하면 쉽게 화를 내며, 분노의 대상에게 보복하고자 하는 것으로 보며, 두 번째 긴장수준이 안정적이면 혼자서 어려운 상황을 잘 다룰 수 있다고 믿으며 스트레스나 불쾌감을 잘 견디지만 긴장수준이 예민하면 불안해하고 위급한 상황에서 무기력해 지는 것으

7) 『정전』제3『수행편』제6장 일기법, 70-72쪽.

8) Baron, Larry. traus, Muary A. 『Four theories of rape in American Society』, (New Haven: Yale university press, C, 1989) 신옥순 재인용, 『미술치료가 호스피스 환자들의 정서안정에 미치는 효과』 (원광대학교 동서보완의학대학원, 석사학위논문, 2009), 24쪽.

로 본다. 또한 열등감이 안정적이면 타인 앞에서도 당당하고 쉽게 당황하지 않으나 열등감이 예민하면 자신감이 부족하여 다른 사람의 평판에 예민하게 반응을 한다고 하였다.<sup>9)</sup>

본 연구에서는 긍정적 정서가 높고 부정적 정서가 낮은 상태를 정서안정이라 정의하기로 하고 어느 환경에서도 흐트러지지 않고 정서안정을 유지하게 하는 것을 연구의 목적으로 한다. 본 연구에서는 정서안정을 공격성과 열등의식, 긴장수준으로 하위요인을 구성하였다.

#### 4. 주의집중력

인간의 감각기관은 항상 열려있기 때문에 수많은 자극과 정보가 들어온다. 따라서 인간은 일상생활 속에서 실제로 필요로 하는 정보를 선택적으로 받아들일 수 있는 능력을 갖춰야 하는데 이것을 주의집중력이라고 한다.<sup>10)</sup>

주의(Attention)란 동시에 가능한 여러 대상이나 사고의 흐름 가운데 하나를 분명하고 생생한 행태로 마음이 포착하는 것인데, 그 본질은 의식의 초점집중(Focalifation)과 집중력(Concentration)이다. 따라서 집중력은 어떤 것을 효과적으로 다루기 위해서 다른 것로부터 분리하는 것을 뜻하며, 혼란된 상태와는 반대되는 상태로써 주의의 능동적 선택적 측면을 강조한 것이므로, 집중력은 선택된 주의력이라고 해도 무방하다. 선택적 주의란 자극에 반응하는 것을 의미하는데 선택적이라는 말은, 관계없는 자극에는 반응하지 않고 정규적인 자극에만 반응하는 것을 나타낸다.<sup>11)</sup>

본 연구의 주의집중은 내적 방향으로 진행되는 능동적이며, 자발적인 주의집중이다. 현재 경험하는 현상을 놓치지 않고 주의집중 한다는 점에서 능동적 주의라 할 수 있다. 즉 주의집중을 일정하게 조절하면서 다른 반응에 끌리지 않고 반응을 알아차리며 선택적으로 나의 행동을 결정하는 것이다. 산만한 자신의 마음을 알아차리고 조절하여 스스로 그 일에 자발적으로 집중하는 것을 주의집중력이 높다고 본다.

### Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생들의 주의집중력과 정서안정에 미치는 효과를 검증하기 위해 실험연구와 아울러 마음일기 및 소감문 내용을 분석한 질적 연구 방법을 병행하였다.

9) 한태영, 『Big 5 성격특성 검사지』, (서울 : 한국적성연구소, 1998), 35쪽.

10) 엄지원, 『마음챙김 훈련이 고등학생의 주의집중력에 미치는 효과』(영남대학교 대학원 석사학위논문, 2009), 4쪽.

11) 김 철, 『기독교 목상이 대학생들의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과』(중앙대학교 대학원 박사학위논문, 2002), 36쪽.

## 1. 연구대상

본 연구의 실험대상은 서울의 H 여자 고등학교 1학년 학생 중 학업성적을 기준으로 선발한 동질집단 38명을 실험집단과 통제집단으로 선정하였다. 성적수준은 중상위 그룹으로 학교에서 학습을 시키기 위하여 편의상 구성된 학급이다. 실험집단과 통제집단을 동질하게 만들기 위해 ‘짝짓기 방식(matching)’을 사용하였다. 학업성적을 중심으로 대상을 선발한 이유는 정서안정과 주의집중력이 학업과 깊이 관련된 요소라고 생각했기 때문이다. 38명 중 연구 기간에 개인 활동으로 빠진 2명을 제외하고 총 36명이 연구 대상이 되었다. 실험집단 18명, 통제집단 18명을 짝짓기로 배치하여 사전-사후 검사를 실시하였다. 이 중 설문지 작성에 불성실하여 자료처리에 부적합한 실험집단 1명과 결석으로 인하여 사후 설문에 응하지 않은 통제 집단 1명은 연구대상에서 제외되어 최종 사례 수는 34명이다.

## 2. 연구설계

본 연구는 독립변인이 무시선 마음공부 프로그램이며 종속변인은 여고생의 정서안정과 주의집중력이다. 본 연구에서 사용할 실험 설계는 사전-사후 검사 통제집단 실험설계이며 실험집단에서는 사전검사와 무시선 마음공부 프로그램을 투입한 후 사후 검사를 실시하고, 통제집단에서는 사전 검사 후 아무런 처치를 하지 않고 사후검사를 실시한다. 본 연구의 실험 설계를 도식화하여 나타내면 다음 <표 1>와 같다.

<표 1> 연구 설계

| 집단             | 사전검사           | 처치 | 사후검사           |
|----------------|----------------|----|----------------|
| G <sub>1</sub> | O <sub>1</sub> | X  | O <sub>2</sub> |
| G <sub>2</sub> | O <sub>3</sub> |    | O <sub>4</sub> |

G<sub>1</sub> : 실험집단 G<sub>2</sub> : 통제집단

O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub> : 정서안정, 주의집중력 사전검사

O<sub>2</sub>, O<sub>4</sub> : 정서안정, 주의집중력 사후검사

## 3. 프로그램

본 연구의 마음공부 방법은 ‘강선영’<sup>12)</sup> ‘정연길’<sup>13)</sup> ‘정지연’<sup>14)</sup>의 선행연구의 마음공부

12) 강선영, 『무시선 중의 경험내용에 관한 질적 분석 ; 마음일기 중심으로』(카톨릭대학교대학원 석사학위 논문, 2002), 11쪽. 마음공부 방법을 ‘일단 멈추기, 알아두기, 지켜보기, 비춰보기’로 하였다.

13) 정연길, 『무시선 수행적 마음일기 쓰기가 여고생의 자기통제력에 미치는 효과』(공주대학교교육대학원 석사학위논문, 2007), 22쪽. 마음공부 방법을 ‘일단 멈추기, 내 마음바라보기, 마음대조 공식에 대조하

방법과 프로그램 진행 방법을 본 연구의 실험에 적합하게 재구성하였다.

#### 1) 무시선 마음공부 방법

첫째, 경계<sup>15)</sup> 알아차리기는 일상생활을 하면서 마음이 요란해질 때 마음공부 할 때임을 알아차린다. 둘째, 멈추기는 경계를 알아차렸으면 바로 행동하지 않고 일단 멈춘다. 셋째, 경계가 일어난 원인 찾기는 마음의 어떤 분별성<sup>16)</sup>과 주착심<sup>17)</sup>으로 인하여 경계가 일어났는지 그 원인을 찾아본다. 넷째, 어떻게 하면 경계를 잘 해결할 수 있는지 다양한 방법을 연구한다. 다섯째, 올바른 행동은 다양한 해결법 중 가장 올바른 방법을 선택하여 실천한다.

〈표 2〉 마음공부 순서

| 집단             | 사후검사                                        |
|----------------|---------------------------------------------|
| 경계 알아차리기       | 마음을 요란하게 하는 경계를 발견하여 마음공부 할 때임을 알아차림        |
| 멈추기            | 경계를 알아차렸으면 바로 행동하지 않고 일단 멈춤.                |
| 경계가 일어난 원인 찾기  | 마음을 들여다보고 어떤 분별성과 주착심으로 인해 경계가 일어났는지 원인 찾기. |
| 지혜로운 경계 해결법 연구 | 문제 해결하기 위한 다양한 방법을 생각.                      |
| 올바른 행동         | 다양한 해결 방법 중 가장 올바른 방법을 선택해서 실천              |

#### 2) 프로그램 구성

프로그램 구성<sup>18)</sup>은 집단상담의 형태로 운영하여 집단 구성원의 상호작용을 도모하였다. 마음공부 프로그램은 기록해온 마음일기를 발표하고 상호 피드백과 소감 작성으로 진행되었다. 시간 관계상 마음일기는 프로그램 시작 전에 기록해오게 했으며 집단 활동 시간에는 발표와 피드백 위주로 진행하였다. 발표는 자발적으로 자유롭게 하되 자원자가 없을

기, 이해하기'로 하였다.

14) 정지연, 『무시선이 여고생의 상위인지와 자아개념에 미치는 효과』(카톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문, 2004), 14쪽. 마음공부 방법을 ‘일단 멈추기, 대조하기, 이해하기, 실천하기’로 하였다.

15) 손정윤, 『원불교 용어사전』(익산: 중앙문화원, 2000). (1) 인과의 이치에 따라서 일상생활속에서 늘 부딪치게 되는 모든 일들. 생로병사·희로애락·빈부귀천·시비이해·염정미추·삼독오욕·부모형제·춘하추동·동서남북 등 인간 생활의 모든 일이 다 경계이다. (2) 나와 관계되는 일체의 대상. 나를 주(主)라고 할 때 일체의 객(客)이 경계가 된다. (3) 시비·선악이 분간되는 한계.

16) 위의 책. 사리간에 사랑 분별하는 성질. 좋다 나쁘다, 희다 검다, 깨끗하다 더럽다, 아름답다 추하다, 극락이다 지옥이다, 착하다 악하다 등으로 모든 것에 대하여 사랑계교하고 분별시비하는 성질. (2) 세상의 경험을 쌓아 사물을 대하여 정당한 판단을 할 줄 아는 것. (3) 사념망상(邪念妄想).

17) 위의 책. 어느 한 곳에 치우쳐 집착하는 마음. 한 곳에 집착하고 고집하여 다른 것을 용납·이해하지 못하는 마음. 집착·탐착·애착·편착 등. 일심이나 부처에 집착하는 마음도 역시 주착심이다.

18) 앞의 선행연구 강선영, 정연걸, 김지연의 프로그램은 마음일기를 기록하여 제출하면 지도자가 일기장에 감정(피드백)을 해 주는 형태로 진행이 되었다.

경우는 먼저 발표한 사람이 다음 발표자를 추천하였다. 피드백은 일기를 듣고 자유롭게 하였으나, 자원자가 없는 경우에 발표자가 듣고 싶은 사람을 추천하여 피드백을 받는 형식으로 하였다. 프로그램 시간은 1회당 1시간 30분으로 구성하였다. 1시간 20분은 발표와 피드백을 하고 10분은 소감문을 작성하며 정리하는 시간을 갖게 하였다.

#### 4. 측정도구

##### 1) 정서안정 측정도구

한국적성연구소에서 개발한 Big5 성격특성 척도지<sup>19)</sup>의 5요인 중 하나인 정서적 안정성을 추출한 것으로 하위요인은 공격성 11문항, 긴장수준 11문항, 열등감 11문항으로 총 33개의 문항으로 구성되었다. 측정은 5단계 Likert식 5점 척도로 ‘1점은 매우 아니다, 2점은 조금 아니다, 3점은 그저 그렇다, 4점은 조금 그렇다, 5점은 매우 그렇다’로 하였다. 점수가 높을수록 공격성, 긴장수준, 및 열등감이 높으며 정서적으로 안정성이 낮다고 볼 수 있다. 정서안정을 측정하는 문항들의 내적 일치도를 알아보기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 검증을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 정서안정 검사의 구성과 신뢰도

| 영역   | 하위척도 | 문항번호                            | 문항 수 | 신뢰도 |
|------|------|---------------------------------|------|-----|
| 정서안정 | 공격성  | 1,5,6,7,8,11,16,21,24,26,28     | 11   | .85 |
|      | 긴장수준 | 2,12,14,18,19,22,25,27,29,31,33 | 11   | .79 |
|      | 열등감  | 3,4,9,10,13,15,17,20,23,30,32   | 11   | .81 |
|      | 전체   |                                 | 33   | .82 |

##### 2) 주의집중력 측정도구

주의집중력을 측정하기 위해 사용된 검사지는 집중력 측정도구로서 Harris(1984)의 격자판(grid)을 사용하였다. 격자판은 가로 25cm, 세로 25cm인 정사각형의 백지 위에 10×10의 칸을 만들어 0~99까지의 숫자를 무선으로 배열한 것이다. 사전 검사와 사후 검사에 사용한 격자판은 숫자 배열을 모두 다르게 하였다. 사전 측정은 70부터, 사후 측정은 30부터 지시한 숫자 이후의 연속 번호를 찾게 하였으며, 측정 시간은 60초이다. 학생들은 측정지를 책상위에 놓고 있다가 연구자가 지시하는 숫자 이후의 연속 번호를 찾아서 해당 숫자 또는 위에 반드시 표시(○또는 √)를 한다. 찾은 숫자는 한 개당 1점으로 환산하였으며 많은 숫자를 찾은 학생이 집중력이 높다.

19) 한태영. 『Big 5 성격특성 검사지』, (서울 : 한국적성연구소, 1998)..

## 5. 연구절차

### 1) 사전 검사

2011년 12월 26일 실험 연구에 대한 안내를 모든 대상에게 하였고, 주의집중력 검사를 위한 격자판과 정서안정에 대한 설문지를 이용해 실험집단 18명, 통제집단 18명 모든 대상에게 시행하였다.

### 2) 실험기간 및 방법

본 연구의 실험기간은 2011년 12월 27일부터 2012년 1월 20일까지 진행되었다. 4주에 걸쳐 주 3회씩 총 12회기를 실시하였고, 1회당 소요시간은 1시간 30분으로 진행하였다. 실험기간 동안 통제집단은 다른 교실에서 자습을 하였다.

실험집단의 처치법인 무시선 마음공부 프로그램은 도입과 초기, 중기, 종결로 구성하였다. 도입단계에는 무선으로 나뉘어진 실험집단을 대상으로 자기소개와 마음공부 프로그램의 실험 배경과 진행 과정 등의 오리엔테이션을 실시하고 마음일기를 기록하는 방법에 대해서 안내하였다. 첫 날 사전 검사와 오리엔테이션은 회기에서 제외하였다.

마음공부 회기 중 1~2회기를 초기 단계로 나누었다. 프로그램에 익숙하지 않은 것을 예상하여 1, 2회까지를 묶어서 초기 단계로 구성하였다. 기록해 온 마음일기를 발표하고 상호 피드백 방법을 지도자가 개입하여 교육과 동시에 실습을 하였다. 마음공부가 점차 익숙해지는 3회부터 11회까지의 단계를 중기로 분류하였다. 이 단계에는 자유롭게 발표와 피드백을 하며 연구자도 구성원의 한 사람으로 참여하였다. 마지막 12회를 종결 단계로 나누었다. 종결 단계는 마음일기 발표, 피드백과 더불어 4주 동안 마음공부 프로그램에 참여하면서 느낀 소감을 정리하였다. 무시선 마음공부 프로그램 운영 방법을 <표 4>와 같이 정리하였다.

<표 4> 무시선 마음공부 프로그램 운영 방법

| 구분 | 회기     | 주제                                  | 소요시간    |
|----|--------|-------------------------------------|---------|
| 도입 | 집단 나누기 | 실험, 통제집단 나눔. 오리엔테이션                 | 1시간 30분 |
| 초기 | 1~2 회  | 마음일기 발표, 상호 피드백, 소감나누기              | 1시간 30분 |
| 중기 | 3~11 회 | 마음일기 발표, 상호 피드백, 소감나누기              | 1시간 30분 |
| 종결 | 12 회   | 마음일기 발표, 상호 피드백.<br>4주 소감 나누기 및 마무리 | 1시간 30분 |

### 3) 실험처치

실험집단의 학생들에게는 마음공부 프로그램을 설명하고 마음일기 쓰는 방법에 대하여 사전 교육을 실시하였다. 사전 교육과 실험은 연구자 본인이 직접 실시하였다.

실험집단은 무시선 마음공부 방법으로 4주 동안 마음일기를 썼다. 마음일기는 1회당 1편 쓰는 것을 원칙으로 하였으나 개인 사정에 따라 2회에 1편 기록하는 학생들도 있었으나 대체로 1회당 1편의 원칙을 잘 지켰다. 집단 활동은 집단 상담실에 둥그렇게 모여 앉아서 프로그램 진행 순서에 의해 진행이 되었다.

#### 4) 사후 검사

사후 검사는 2012년 1월 20일 격자판과 정서안정성 측정 설문지를 이용해 모든 대상에게 동시에 실시하였다. 사후 검사 설문에는 통제집단 학생 1명이 개인사정으로 결석하여 설문대상에서 제외되었다.

#### 5) 자료처리 및 분석

##### (1) 검사지 반응 분석

본 연구의 가설을 통계적인 방법으로 검증하기 위하여 수집된 자료는 SPSS 12.0을 이용하여 처리하였으며 본 연구에 적용한 통계 방법은 다음과 같은 방식으로 처리하였다.

첫째, 정서안정을 측정하는 문항들의 내적 일치도를 알아보기 위해 Cronbach's  $\alpha$  검증을 실시하였다.

둘째, 실험집단과 통제집단 간에 정서안정 사전검사 점수의 평균이 유의하게 차이가 나는지를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였고, 실험 및 통제집단 내의 정서안정과 정서안정의 하위요인의 사전-사후 효과검증을 위하여 대응표본 t-검증을 실시하였다.

셋째, 실험 및 통제집단의 주의집중력 사전 동질성을 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였고, 실험 및 통제집단 내의 주의집중력 사전-사후 효과검증을 위하여 대응표본 t-검증을 실시하였다.

##### (2) 마음일기 및 소감문에 의한 내용분석

기록해온 마음일기와 마음공부 프로그램의 매 회기가 끝 날 때마다 학생이 작성한 소감문, 마지막 회기의 프로그램 전체에 대한 최종소감문을 근거로 분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과의 해석 및 논의

### 1. 마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 정서 안정에 미치는 효과검증

#### 1) 집단 간 정서안정 사전검사 전체, 하위요인 별 차이검증

##### (1) 통제집단과 실험집단 간 정서안정 사전검사(전체) 차이검증

효과를 검증하기 위해 앞서 실험집단과 통제집단이 정서안정에 있어서 동질의 집단인지 알아보기 위하여 두 집단 간 정서안정에 대한 사전검사 점수에 대해 t-검증을 실시하였다. 두 집단 간 정서안정 사전검사 점수에 대한 t-검증 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 통제집단과 실험집단 간 정서안정 사전검사(전체) 차이검증

| 검 사  | 집 단 | 평 균   | 표준편차  | 사 례 수 | t    | p  |
|------|-----|-------|-------|-------|------|----|
| 사전검사 | 통제  | 86.76 | 18.82 | 17    | 1.24 | ns |
|      | 실험  | 95.35 | 21.46 | 17    |      |    |

<표 5>와 같이 통제집단과 실험집단 간 정서안정 사전검사 차이검증을 한 결과 통제집단과 실험집단의 정서안정은 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

##### (2) 통제집단과 실험집단 간 정서안정 사전검사(하위요인별) 차이검증

통제집단과 실험집단 간 정서안정 사전검사 하위요인별 차이검증을 하였다. 결과는 다음 <표 6>과 같다.

<표 6> 통제집단과 실험집단 간의 정서안정 사전검사(하위요인별) 차이검증

| 측정요인             |       | 집 단 | 평 균   | 표준편차 | 사 례 수 | t    | p  |
|------------------|-------|-----|-------|------|-------|------|----|
| 하<br>위<br>요<br>인 | 공 격 성 | 통제  | 25.71 | 7.43 | 17    | 1.44 | ns |
|                  |       | 실험  | 29.71 | 8.69 | 17    |      |    |
|                  | 긴장수준  | 통제  | 29.53 | 6.39 | 17    | 1.02 | ns |
|                  |       | 실험  | 31.82 | 6.67 | 17    |      |    |
|                  | 열 등 감 | 통제  | 31.53 | 6.67 | 17    | -.93 | ns |
|                  |       | 실험  | 33.82 | 7.75 | 17    |      |    |

<표 6>과 같이 정서안정의 하위요인인 공격성, 긴장수준, 열등감 요인에 있어서 통제집단과 실험집단 간에 유의미한 차이가 없다. 따라서 통제집단과 실험집단은 정서안정에 있어서 동질집단으로 볼 수 있다.

## 2) 집단 간 정서안정 사후검사 전체, 하위요인 별 효과검증

## (1) 통제집단과 실험집단 간 사후검사(전체) 효과검증

프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단에 있어 두 집단 간 정서안정 사후검사 점수에 대해 t-검증을 실시하였다. 통제집단과 실험집단 간 정서안정 사후검사에 대한 효과검증은 <표 7>과 같다.

&lt;표 7&gt; 통제집단과 실험집단 간 정서안정 사후검사(전체) 효과검증

| 검사   | 집 단 | 평 균   | 표준편차  | 사 례 수 | t    | p      |
|------|-----|-------|-------|-------|------|--------|
| 사후검사 | 통제  | 91.53 | 17.04 | 17    | 2.18 | p<0.05 |
|      | 실험  | 79.71 | 14.53 | 17    |      |        |

<표 7>과 같이 정서안정의 하위요인에 대해 통제집단과 실험집단 간 정서안정 사후검사에 대한 효과를 검증하였다. 점수가 높을수록 정서적으로 안정성이 낮고, 점수가 낮을수록 정서안정은 높다. 하위요인 효과분석을 실시한 결과, 실험집단이 유의미하게 향상되었다(p<0.05).

따라서 마음공부 프로그램을 경험한 실험집단은 경험하지 않은 통제집단에 비해 정서안정이 전체적으로 유의미하게 향상되었다는 것을 지지하였다.

## (2) 통제집단과 실험집단 간 사후검사(하위요인별) 효과검증

통제집단과 실험집단 간 정서안정의 하위요인별 사후 검사 효과검증을 실시한 결과는 아래 <표 8>와 같다.

&lt;표 8&gt; 통제집단과 실험집단 간 정서안정 하위요인별 사후검사 효과검증

| 측정요인             |       | 집단 | 평균    | 표준편차 | 사 례 수 | t    | p       |
|------------------|-------|----|-------|------|-------|------|---------|
| 하<br>위<br>요<br>인 | 공 격 성 | 통제 | 26.94 | 6.27 | 17    | 1.35 | ns      |
|                  |       | 실험 | 24.29 | 5.07 | 17    |      |         |
|                  | 긴장수준  | 통제 | 31.18 | 7.01 | 17    | 1.33 | ns      |
|                  |       | 실험 | 28.18 | 6.39 | 17    |      |         |
|                  | 열 등 감 | 통제 | 33.41 | 5.08 | 17    | 3.65 | p<0.001 |
|                  |       | 실험 | 27.30 | 4.70 | 17    |      |         |

<표 8>과 같이 정서안정의 하위요인에 대해 통제집단과 실험집단 간 하위요인 효과검증을 실시한 결과, 공격성과 긴장수준에서는 유의미한 향상이 없었고, 열등감 요인에 있어서 유의미하게 향상되었다.

## 2. 마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 주의집중력에 미치는 효과검증

### 1) 집단 간 주의집중력 사전검사 차이검증

통제집단과 실험집단이 주의집중력에 있어서 동질집단인지를 알아보기 위하여 통제집단과 실험집단 간 주의집중력에 대한 독립표본 t-검증 분석을 실시하였다.

〈표 9〉 통제집단과 실험집단 간 주의집중력 사전검사 차이검증

| 처치 | 집 단 | 평 균   | 표준편차 | 사 례 수 | t   | p  |
|----|-----|-------|------|-------|-----|----|
| 사전 | 통제  | 10.65 | 0.71 | 17    | .90 | ns |
|    | 실험  | 9.53  | 3.47 | 17    |     |    |

〈표 9〉와 같이 통제집단과 실험집단 간의 주의집중력 사전검사에 있어서 통제집단과 실험집단 간 유의미한 차이가 없었다. 따라서 통제집단과 실험집단은 주의집중력에 있어서 동질집단으로 볼 수 있다.

### 2) 통제집단과 실험집단 간 주의집중력 사후검사 효과검증

프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단 간의 사후검사 효과를 검증하기 위하여 독립표본 t-검증을 실시하였다. 결과는 다음과 같다.

〈표 10〉 통제집단과 실험집단 간의 주의집중력 사후검사 효과검증

| 처치 | 집단 | 평균    | 표준편차 | 사 례 수 | t    | p      |
|----|----|-------|------|-------|------|--------|
| 사후 | 통제 | 10.12 | 1.90 | 17    | 2.81 | p<.001 |
|    | 실험 | 13.12 | 3.76 | 17    |      |        |

〈표 10〉과 같이 주의집중력에 대해 통제집단과 실험집단 간 효과검증을 실시한 결과, 실험집단이 주의집중력에서 통제집단보다 유의미하게 향상되었다.

## 3. 마음일기 및 소감문에 의한 내용 분석

마음일기는 일상생활을 하면서 경험한 마음공부 내용을 일기로 기록 한 것이고, 소감문은 매 회기마다 마음일기 발표와 피드백을 다 마치고난 후, 즉 마음공부 프로그램 후의 소감 내용이다. 마지막 회기의 최종소감문은 특별한 형식을 주지 않고 자유롭게 기술하도록 하였다.

마음일기는 정서안정과 주의집중력에 해당되는 내용을 중심으로 내용의 특성과 사례

수, 사례를 살펴보았으며, 매 회기의 소감문과 최종 소감문을 분석하였다. 실험대상자들의 마음일기 총 110건 중 정서안정과 주의집중력에 해당하는 일기는 총 78건이었다. 일기 기록 건수는 정서안정에 관한 내용이 45건, 주의집중력에 관한 내용이 33건으로 총 78건이 기록 되었으며 주의집중력보다 정서안정에 대한 내용이 12건 더 많았다.

#### 1) 정서안정에 관한 마음일기

마음일기 사례 수 중 경계를 대하여 마음이 불안정한 사례 수는 초기 10건, 중기 7건, 후기는 3건이었다. 정서가 안정된 사례 수는 초기 4건, 중기 10건, 후기 11건이었다. 이는 마음공부를 하는 기간이 길어질수록, 마음공부를 기록하는 횟수가 많아질수록 정서적으로 안정감을 얻어간다고 볼 수 있다. 정서안정에 관한 일기는 주로 인간관계에서 비롯되는 문제들이었다. 즉 부모님과 언니, 오빠와 동생, 친구 등 주변의 인간관계에서 비롯되는 문제들이 정서안정에 영향을 미쳤다. 아래의 사례는 경계를 대하여 정서불안정 상태에서 마음공부를 한 결과 정서안정 상태로 변화되어가는 과정을 마음일기로 기록한 것이다. 중요한 것은 경계가 일어남을 스스로 알아차리고 멈추어 마음공부를 할 때 정서적으로 안정된 상태가 됨을 사례를 통해서 알 수 있었다.

▶나에게는 나와 사이가 돈독한 언니가 있다. 우리 둘은 만나면 이런 저런 이야기를 많이 한다. 그런데 요즘 많이 못 봤다. 평일에도 거의 못 보고 주말에도 몇 시간 밖에 못 본다. 그런데 오늘은 야자 끝나고 집에 왔더니 언니가 있었다. 너무 반가워서 말을 늘어놓았다. “어머, 언니 반가워, 엄마가 사온 상황버섯 먹었어? 티스푼으로 2순갈 먹으면 꽤변할 거야. 나도 그랬거든, 그런데 오늘 왜일로 집에 있어? 진짜 오랜만이네 인제 모할 거야? 남친이랑은 잘 되가? 이 키 위 골든 키워야? 초록키워야? 맛있어? 나 깎아줘.” 이렇게 말을 했는데 언니가 대답하길 “응”. 한마디였다. ‘좀 더 친근하고 다정다감하게 말해줄 수 없나? 싸울까?’ 라는 경계가 일어났다. 이 경계는 언니라는 존재는 항상 친근하고 상냥하게 대해야 한다는 내 마음의 분별심 때문에 생긴 것 같다. 그래서 나는 생각 해 보았다. 내가 싸가지 없게 나오면 별것도 아닌 것으로 괜히 오랜만에 만난 우리 둘 사이가 빠그덕 해질 거 같은 판단을 내려서 이쁘게 언니에게 “나한테 말할 때 장문장체로 정성이 가득 담긴 친절한 투로 말해”라고 했다. 그랬더니 “응~~~~~”이라고 했다. 나는 그 때 빵 터졌다. 긴 문장으로 말해달라고 했는데 긴 발음으로 말하는 언니가 엄청 귀여웠다. 아까 엄청 기분상하고 서운했던 게 이미 잊어졌다.

▶요즘 동생이 많이 컸다. 거의 나랑 비슷해지고 있다. 그래서 그런지 동생이 나를 계속 놀린다. 오늘 친구랑 놀고 나서 집에 들어오는데 동생이 숨어 있다가 나를 깜짝 놀래켰다. 나는 엄청 놀랐지만 웃으면서 넘어갔다. 그런데 계속 내가 무엇인가 하고 있으면 ‘벌레다’ 하고 날 놀래키고, 방에서 나올 때도 놀래키고, 말하다가 나를 때리고. 정도가 지나치다고 생각하니까 화가 났다. 그 때 한번 멈춰서 생각을 하였다. ‘지금 내가 동생에게 화를 내면 동생은 기가 죽겠지. 이제 5학년이니까 한창 장난칠 때니깐. 이걸로 뭐라하면 ○○이가 상처 받을거야. ○○이가 장난칠 때 나도 장난으로 받아줘야 되겠다.’ 이렇게 차근차근 생각하니까 나의 화나는 마음도 가라앉았다.

## 2) 주의집중력에 관한 마음일기

마음일기에 나타난 주의집중력에 관한 사례 수는 총 33건이 기록되었다. 경계를 느꼈을 때 마음공부를 하여 주의집중력을 채긴 사례 수와 주의집중력에 실패한 사례 수를 분석하였다. 그 중 주의집중을 하지 못한 사례 수는 경계를 알아차리지 못하거나, 알아 차렸으나 마음공부를 제대로 하지 못하여 집중에 실패한 경우였다. 초기에는 6건, 중기에는 2건, 후기에는 3건이 기록되어있었다. 주의집중이 잘 된 것은 경계를 잘 알아차리고 마음공부를 통해서 주의집중에 성공한 경우를 말한다. 초기에는 5건, 중기에는 8건, 후기에는 12건으로 마음공부를 하는 기간이 길어질수록, 횟수가 많을수록 집중력이 높아짐을 알 수 있다. 주의집중력은 주로 학업에 관련된 내용이었다. 아래 사례에는 공부를 하던 중 한 생각이 떠오르면 해야 할 일에 집중을 하지 못하였으나 경계를 알아차린 후 마음공부를 통해서 해야 할 일을 해서 스스로 뿌듯함을 느낀다는 사례이다.

▶엄마를 졸라서 스마트폰 계약을 했다. 오늘 하교 후 스마트폰을 받으러 가기로 했다. 지금은 다섯 시. 여섯시에 스마트폰을 받으러 가기로 했는데 시간은 빨리 가지 않았다. 이것이 경계였다. 어서 빨리 보고 싶은 마음에 공부에 집중이 되지 않았다. 이렇게 간다면 1시간이라는 시간을 낭비할 것이라고 생각했다. 이것을 알아차리고 다시 공부에 집중해서 수학문제를 20개 풀었다. 그리고 6시가 되어 대리점에서 스마트폰을 받았다. 스마트폰에 대한 생각으로 1시간을 까먹을 뻔했는데 경계를 알아차려서 더 뿌듯한 하루가 되었다.

▶오늘은 영어공부를 하면서 몇 십번이나 책을 덮었다 뒀다하면서 여러 차례의 경계가 생긴 것 같다. 그런 행동을 하는 나를 보고 잠시 멈추고 생각했다. 내가 영어공부를 하지 않는다면 올바른 행동을 하지 않을 뿐 아니라 다른 애들보다도 영어능력이 떨어질 것이다. 만약, 경계를 알아차리지 않고 그대로 책은 덮고 다른 공부를 하고 다음날도 계속 미루다 보면 난 저절로 영어를 포기할 것이다. 이렇게 경계를 알아차려서 올바른 행동을 하니까 오히려 지금은 영어가 싫지 않고 다음에도 아무 거부감 없이 영어공부를 할 수 있을 것 같다. 앞으로는 더 빨리 나의 경계를 알아차려서 고치는 습관을 기르도록 노력해야겠다.

## 3) 기타 프로그램 효과 분석

무시선 마음공부 프로그램에 참여한 여고생들의 4주 후 최종 소감문에 드러난 프로그램의 효과는 세 가지 틀로 분류되었다. 첫째, 자기 주도적 자아성찰의 효과, 둘째, 또래와의 공감과 소통으로 안정감과 자신감 향상, 셋째, 문제 해결능력 향상이다.

### (1) 자기 주도적 자아성찰의 효과

마음공부를 통해 본인 스스로가 일어난 마음의 전후 사정을 객관적으로 성찰하게 되었다는 것이다. 또한 그 상황에서 본인의 마음 흐름을 스스로 읽을 수 있는 능력과 마음을 조절하는 주도적 역할을 할 수 있음을 다음 사례를 통해서 알 수 있다.

▶ 신기하게도 마음일기를 쓰면 정서적으로 편안해지는 느낌을 받았다. 그래서 공부하다가 집중이 되지 않을 때는 마음일기를 쓰게 되었고, 그리고 나면 집중이 더 잘 되는 느낌을 받았다. 그리고 또 한 가지는, 전에는 어떤 일에서 갈등이 생길 때, 경계인지도 모르고 지나갔었는데, 마음일기를 쓰다 보니 조그만 갈등이나 내적 갈등에도 모두 경계가 자리 잡고 있다는 것을 느꼈다. 그리고 마음일기를 써야 하니까 항상 무슨 일을 할 때마다 마음일기의 주제를 찾게 되었다. 마음공부 생각을 하다보니까 매사에 행동할 때 마다 그냥 행동만 하는 것이 아니라 생각을 하고 행동을 해서 나중에 후회하지 않는 결정을 하는 경우가 높아져서 좋았다.

▶ 마음공부를 하면서 나는 나의 마음을 읽는 훈련을 하게 되었다. 나는 항상 외부에 어떤 자국이 오면 그것에 의해 마음이 좌우되었다. 그런데 내 마음은 내가 조절할 수 있다는 것을 알게 되었고, 이를 통해 어떤 상황이 와도 대처할 수 있는 평정심이 많이 늘어났다. 그리고 항상 나는 다른 사람들의 상황을 볼 때, 나의 감정을 끼어 넣어서 편견을 가지고 바라보았는데, 마음공부를 통해 편견된 마음을 다스리는 방법을 알게 되었다. 그리고 나는 어떤 나쁜 감정이 생기면 그것을 없애버리려고만 했었다. 하지만 이런 것을 인정하고 바라봐야 그런 모습을 고쳐 나갈 수 있다는 것을 깨달았다.

## (2) 또래와의 공감과 소통으로 안정감과 자신감 향상

마음공부 횟수가 증가할수록 친구들의 일기발표나 피드백을 보고 관찰학습과 경험을 통하여 자연스럽게 자기 개방의 기회를 제공하였다. 또래와의 공감과 소통으로 신뢰감이 생겼고 자연스럽게 자기 개방을 하게 되었다. 내면의 심리적 갈등이 나만의 문제가 아니라 또래들도 겪는 문제라는 것에 대해 안정감과 자신감이 향상됨을 아래 사례를 통해서 알 수 있다.

▶ 마음일기를 읽으면서 ‘친구들도 나와 비슷한 고민을 하고 있구나.’ 하는 생각이 들었다. 특히 남에게 잘 보이고 싶은 마음. 질문하는 것을 부끄러워하고 꺼리는 마음 등. 내면에서 일어나는 심리적 갈등을 들으면서 나만 저런 생각을 하는 줄 알았는데, 다 똑같은 마음이구나 하는 생각이 들어 약간의 동질감도 들고 친근감도 느껴졌다.

▶ 4주라는 짧은 시간동안 마음일기를 써 나가고 쓴 마음일기를 친구들에게 들려주면서 나의 마음을 같이 공유하고 나도 친구의 마음을 공유하고 공감하는 시간을 가져서 유익했다. 처음 일기발표를 할 때는 많이 떨리기도 하고 서툴렀지만, 친구들이 생각보다 많은 피드백을 해 주어서 좋았다. 그리고 다른 친구들의 일기를 들으면서 ‘나라면 그 때 어떻게 행동했을까?’ 라는 생각을 더 깊게 해 볼 수 있었다. 나에게 피드백을 해 준 친구들의 말이 엄청 고맙고 나에게 큰 힘을 주었다. 자신감을 갖고 더욱 열심히 생활하는 내가 되어야겠다고 생각하게 되었다.

## (3) 문제 해결능력 향상

마음공부를 통해서 정서적으로 안정이 되고 주의집중력이 향상 되어감에 따라 문제가 올바르게 해결되어가고 있음을 스스로 느꼈다. 정서불안 상태에서 행동을 하면 더 불안한

요인들이 파생되었는데 마음공부를 통해서 문제의 원인을 탐색해보고, 어떤 행동을 할 때 한 번 더 생각해보면서 해결능력이 긍정적으로 향상됨을 아래 사례를 통해서 알 수 있었다.

▶이전에 마음공부를 하면서 다른 친구들의 진술한 이야기를 듣고 진심어린 충고와 조언을 해주면서 생각의 폭도 넓힐 수 있는 기회였다. 또 경계가 일어나면 욕~하는 마음으로 행동을 했는데 마음공부를 하고 부터는 어떤 행동을 할 때 한 번 더 생각하고 행동을 할 수 있게 된 계기가 된 것 같다.

▶4주 동안 마음일기를 쓰면서 내 마음에 수 많은 변화가 있었다. 신기하기도 하고 마음공부를 통해 좀 더 옳은 길로 나아가는 힘이 될 수 있었다. 그동안은 나 스스로 나에 대한 불만과 못마땅함이 많았다. 또한 친구나 가족들에게도 항상 불만이 많았다. 그런데 마음공부를 하고서는 불만이나 못마땅함이 다 내 마음속에서 시작되었다는 것을 알았다. 그래서 경계가 오면 항상 내 마음을 먼저 들여다보게 되었고 내 마음을 바라보면 문제가 나에게 있음을 알게 되었다. 그래서 지금은 친구들과도 가족들과도 잘 지내고 있는 편이다. 마음공부가 사람들과의 관계를 변화 시킨다는 것이 신기했다.

## V. 논의 및 결론

본 연구는 무시선 마음일기를 이용한 마음공부 프로그램이 여고생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 영향을 알아보기 위함이다. 이를 위하여 서울 H여고 학생 34명을 대상으로 실험집단 17명, 통제집단 17명으로 ‘짝짓기 방식(matching)’으로 배정하였다. 실험집단은 4주간에 걸쳐 매주 3회, 1회 당 약 1시간 30분 정도의 시간으로 총 12회기에 걸쳐 프로그램을 진행하였다. 프로그램 효과를 검증하기 위해 실험연구와 아울러 마음일기 및 소감문 내용을 분석한 질적 연구 방법을 병행하였다.

분석 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 정서안정 사후검사 결과가 긍정적으로 향상되었다. 정서안정을 원래마음으로 회복해가는 의미로 본다면 정서안정은 메타기분<sup>20)</sup>과 유사한 개념으로 볼 수 있다. 이러한 측면에서 볼 때 무시선 마음공부 프로그램이 정서안정에 유의미한 효과가 나타난 것은, 무시선 마음공부가 메타기분에 긍정적인 효과가 있다는 이석호<sup>21)</sup>, 홍정순<sup>22)</sup>의 연구결과와도 흡사하다고 볼 수 있다.

20) 이석호, 『무시선 마음공부가 초등학교생의 메타기분과 자기통제력이 미치는 영향』(한남대학교대학원 석사학위논문, 2009), 31쪽. 메타기분은 자신의 마음, 감정, 기분에 대해 주의를 기울여 관심을 가지고 바라보고, 그 마음을 명확하게 파악하며, 원래 평온한 마음으로 회복하는가에 대한 측정도구라고 정의하고 있다.

21) 앞의 책.

그러나 통제·실험집단 간 하위요인의 결과에서는 열등감만 유의미한 향상이 있었고 공격성과 긴장수준에서는 유의미한 차이가 없었다. 이 원인을 두 가지로 규명해보고자 한다. 첫째, 본 연구에 사용된 무시선 마음공부 프로그램은 재구성 과정에서 여고생들의 긍정적인 정서 함양에 중점을 두었는데, 그 외의 정서안정 하위요인인 공격성과 긴장수준에 대해서는 간접적인 영향에 의한 효과를 기대했을 뿐 구체적인 활동 내용으로 적용되지 못했음이 한 가지 원인으로 규명될 수 있다. 둘째, 심리적 변화를 기대할만한 시간의 한계를 들 수 있다. 선행연구 조현진<sup>23)</sup>과 김지연<sup>24)</sup>의 연구결과에서도 같은 현상이 나타났다. 이를 뒷받침 하는 것으로 질적 분석의 결과 마음공부를 하는 기간이 길어질수록, 마음일기를 기록하는 횟수가 많아질수록 정서안정에 효과가 있음을 알 수 있었다. 그럼에도 불구하고 실험집단은 사전검사에 비해 사후검사에서 정서안정에 유의미한 차이가 있었다.

이러한 효과는 무시선 마음공부에 포함된 심리적 요인에서 찾아볼 수 있다. 경계가 오면 마음을 멈춘 후, 경계가 일어난 원인을 자신의 마음에서 찾게 되며, 문제 해결 또한 자신의 억압이 아니라 그 상태를 그대로 수용하고 인정하게 됨으로 정서안정에 긍정적 효과를 입증해 주었다고 본다.

둘째, 무시선 마음공부 프로그램은 여고생의 주의집중력 향상에 유의미한 효과가 있었다. 외부의 조건이나 반응이 끌리지 않고 주도적으로 사고와 행위를 조절해 나간다는 의미에서 주의집중력은 ‘자기통제력’과 유사한 개념으로 볼 수 있다. 자기통제력이란 자신의 내적 특성에 근거하여 자신의 사고와 행위를 스스로 조절, 통제하는 힘을 뜻하며 외부의 조건이나 통제, 상황에서 벗어나 자기 신뢰적이며 자기 주도적으로 의사결정을 하는 원칙적인 힘이라고 정의하였다.<sup>25)</sup> 주의집중력과 자기통제력을 유사개념으로 볼 때 이는 무시선 수행적 마음일기 쓰기가 여고생의 자기통제력에 효과가 있다는 정영길<sup>26)</sup>의 연구결과와 흡사하다고 볼 수 있다. 무시선 마음공부 프로그램이 주의집중력에 긍정적인 효과가 나타난 것은 마음공부 원리 속에 스스로 심리적 조절을 할 수 있는 요소가 작용했기 때문이라고 볼 수 있다. 이는 자신의 내부에서 일어나는 심리적 동요를 알아차리고 심리적 동요가 일어난 원인을 살펴봄으로써 산만한 마음에 끌리지 않고 해야 할 일을 선택하여 자발

22) 홍정순, 『무시선이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동에 미치는 효과: 마음일기를 중심으로』(카톨릭대학교대학원 석사학위논문, 2001),

23) 조현진, 『마음챙김 명상이 흡연중학생의 금연과 심리적 특성에 미치는 효과』(덕성여자대학교대학원 석사학위논문), 2004. 이 논문에서는 하위요인 중 특성분노를 제외한 모든 검사 척도에 있어서 유의미한 효과가 나타나지 않았다.

24) 김지연, 『명상 훈련 프로그램이 초등학생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 효과』(서울교육대학교 석사학위논문), 2007. 이 연구에서는 정서안정의 하위요인인 긴장, 분노, 무기력, 생기 중, 긴장, 분노, 무기력에 유의미한 효과가 없었다.

25) 정영길, 『무시선 수행적 마음일기 쓰기가 여고생의 자기통제력에 미치는 영향』(공주교육대학원 석사학위논문), 2007, 9쪽.

26) 위의 책, 41쪽.

적으로 집중하게 됨으로써 주의집중에 긍정적 효과가 나타났다고 볼 수 있다. 질적 분석 결과 주의집중력은 마음공부를 하는 기간이 길어질수록, 횟수가 많을수록 집중력이 높아짐을 알 수 있었다.

마음공부 프로그램을 4주 동안 12회를 실시하여 이러한 효과를 가져 온 것은 1주일에 3회 집중적으로 프로그램을 시행한 것과 집단 활동의 영향을 들 수 있다. 1주일에 3회 동안 집중으로 프로그램 활동을 함으로 몰입의 정도가 높아서 마음공부의 효과에 긍정적인 영향을 미쳤다고 볼 수 있다. 또한 혼자하는 공부나 지도인과 일대일의 공부가 아닌 집단 활동의 영향으로 상호 역동성이 배가 되어 직·간접 학습효과와 긍정적인 역동성이 활성화되어 프로그램에 효과가 있었다고 본다.

이상과 같이 본 연구는 무시선 마음공부 프로그램의 적용을 통해 여고생의 정서안정과 주의집중력의 향상 가능성을 발견했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구는 학급운영에 있어서 담임과 학생 간 학급 운영시간을 이용하여 현실적으로 운영할 수 있는 프로그램이다. 담임과 학생 간 마음공부 프로그램을 운영함으로써 학생 상호 간 개방과 교류를 통해 의사소통의 기회를 증가시켜 나갈 수 있다. 이를 계기로 학생들의 문제를 서로 공유하고 상호 이해와 협력으로 친밀성이 향상되고, 지지와 격려로 담임과 학생간의 상호 신뢰를 통해 학급운영에 긍정적인 모델이 될 수 있다는데 의의가 있다.

이상의 본 연구 결과와 논의를 기반으로 추후 연구자를 위한 제언을 제시하고자 한다.

첫째, 학생들을 위한 다양한 마음공부 프로그램의 개발과 보급·활용에 대한 연구가 필요하다.

둘째, 본 논문의 효과가 학업성취도에 미치는 영향에 대한 후속 연구가 필요하다.

셋째, 다양한 대상을 통하여 효과검증이 필요하다. 본 연구에서는 여고생만을 대상으로 하였는데 남고생에게도 같은 효과가 나타나는지 알아볼 필요가 있다. 또한 초등학교이나 중학생을 대상으로 비슷한 효과를 갖는지 향후 연구를 통해 확인해 볼 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강선영, 「무시선 중의 경험내용에 관한 질적 분석 : 마음일기를 중심으로」, 카톨릭대학교대학원 석사학위논문, 2002.
- 경주화랑고등학교, 『작은 성자들의 이야기』, 경주: 목민사, 1999.
- 김귀성, 「마음공부와 도덕교육 프로그램 개발의 방향」, 익산: 원불교 사상연구원, 『원불교사상과 종교문화』, 49집, 2011.
- 김유미 김지연, 「명상프로그램이 초등학생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 효과」, 초등교육연구회, vol.14 no.1, 인천: 학술교육원, 2007.
- 김지연, 「명상훈련 프로그램이 초등학생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 효과」, 서울대학교교육대학원 석사학위논문, 2007.
- 김 철, 「기독교 목상이 대학생들의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과」, 중앙대학교대학원 박사학위논문, 2002.
- 소태산사상연구원, 『마음공부 잘 하여 새 세상의 주인 되라』上, 下, 전남: 영산원불교대학교출판국, 2000.
- 손정윤, 『원불교 용어사전』, 익산: 중앙문화원, 2000.
- 신옥순, 「미술치료가 호스피스 환자들의 정서안정에 미치는 효과」, 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위논문, 2009.
- 신의진, 『아이보다 더 아픈 엄마들』, 서울: 중앙 M&B, 2002.
- 원불교 정화사 편, 『원불교 전서』, 익산: 원불교 출판사, 2009.
- 이석호, 「무시선 마음공부가 초등학생의 메타기분과 자기통제력에 미치는 영향」, 한남대학교대학원 석사학위논문, 2009.
- 임영식 · 한상철, 『청소년 심리의 이해』, 서울: 학문사, 2002.
- 엄지원, 「마음챙김 훈련이 고등학생의 주의집중력에 미치는 효과」, 영남대학교 대학원 석사학위논문, 2009.
- 조현진, 「마음챙김 명상이 흡연중학생의 금연과 심리적 특성에 미치는 효과」, 덕성여자대학교대학원, 석사학위논문, 2003.
- 정연길, 「무시선 수행적 마음일기 쓰기가 여고생의 자기통제력에 미치는 효과」, 공주대학교교육대학원 석사학위논문, 2007.
- 정지연, 「무시선이 여고생의 상위인지와 자아개념에 미치는 효과」, 카톨릭대학교심리상담 대학원 석사학위논문, 2004.
- 최광현, 「원불교 무시선 연구」, 원광대학교 박사학위논문, 2005.
- 한태영, 『Big 5 성격특성 검사지』, 서울 : 한국적성연구소, 1998.
- 홍성훈 · 김희수, 「명상음악 프로그램을 적용한 교양교과 수업활동이 대학생들의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과」, 『교육과학연구회』, vol.41 no.1, 이화여자대학교 사범대학교육과학연구소, 2010.
- 홍정순, 「무시선이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동에 미치는 효과: 마음일기를 중심으로」, 카톨릭대학교대학원 석사학위논문, 2001.

Dr. David Walsh, 『why do they act that way?』 곽윤정 옮김. 충남: 국제평화대학교대학원. 2006.  
Jerome Kagan, 『WHAT IS EMOTION』. 노승영 옮김. 서울: 아카넷. 2007.  
Susan Kaiser Greenland, 『The Mindful child』. 이종복 옮김. 서울: 웅진. 2010.

---

원고접수 : 2013년 1월 14일 / 1차 심사: 2월 4일 / 게재승인일: 2월 8일

연구자소개 : 남유정

- ① 전공: 원불교학, 사회복지학, 상담심리학 / 소속 : 휘경여자고등학교
  - ② 관심영역 : 인성교육, 마음공부, 상담
  - ③ 주요논저 : 자원봉사활동이 청소년 인성에 미치는 영향
  - ④ E-mail : crystaluj@nate.com
-

**Abstract**

**The Effects of the-Timeless-Son Mind Study Program Using a Mind Diary on Emotional Stability and Attention-Concentration among High School Female Students**

Nam, Yujeong

Hwikyung Girl's high school

This study purports to evaluate the effects of the timeless son practice on high-school girl students' concentration and emotional stability. In order to empirically test the hypotheses, I designed an experiment for the first grade students in a girls' senior high school students, Seoul. The subjects were allocated to one of experimental group and control group with matching respectively(each group 17, total 34). While 12 times of the timeless son practice were conducted for four weeks to the experimental group, no experimental treatment was applied to the control group. The measurements of emotional stability and concentration were conducted before and after the experimental treatment and they were compared before & after test and experimental group & control group. For qualitative documentation, the mind-diary and description of impression for the practices were collected.

The research findings are as follows: First, compared with the control group, the timeless son practice significantly contributed to decreasing the sense of inferiority in the experimental group. Second, compared with the control group, the timeless son practice significantly contributed to promotion of concentration in experimental group.

I also collected and reviewed the mind practice diary written by the subjects for the qualitative documents. The documentation showed that the increased number of the mind practice deepened understanding of the application of the mind practice to everyday lives. Some additional effects of the timeless son practice are as follows: improvement in reading and controlling one's emotional state, positive mind in personal relationship, learning motivation, self-initiative in learning, peer group communication leading to self

esteem, and improved problem solving skill.

To summarize the empirical findings, the timeless son practice appeared to have positive effects on improvement of high school girl students' emotional stability, sense of inferiority, & concentration.

*Key words : The Timeless-son, Mind study, Mind Diary, Emotional stability, Attention-Concentration.*