

종교교육학연구 제42권. pp.69-95

익산: 한국종교교육학회, 2013. 7. 30.

대학생 마음공부 프로그램의 평가

- 심리적 변인들의 인과관계를 중심으로 - *

김은진 · 고시용**

원광대학교

<요 약>

본 연구는 대학 교양강좌로 실시되고 있는 마음공부 프로그램의 다각적 평가를 위해 참여동기, 심리사회적 성숙도, 정서, 지속적 참여의사와 같은 심리적 변인들의 인과관계를 분석하였다. 프로그램에 참여한 대학생 129명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 선행연구에 근거하여 설정된 연구모형을 분석하였다. 연구 결과 첫째, 참여동기가 높을수록 프로그램을 통해 성숙도를 높게 지각하며 정적 정서를 많이 지각하는 것으로 나타났다. 프로그램의 만족도를 높이기 위해서는 참여자들의 동기가 고려되어야 함을 시사해 주었다. 둘째, 심리사회적 성숙도는 정서를 매개로만 지속적 참여의사에 영향을 미쳤다. 아무리 유익한 프로그램이라 할지라도 긍정적 정서에 주의를 기울여야 함이 시사되었다. 셋째, 참여동기는 성숙도와 정서를 완전매개로 지속적 참여의사에 영향을 주었다. 프로그램을 통한 성숙도, 정서를 경험한 결과로 지속적 참여의사가 높아진다는 것으로, 본 마음공부 프로그램이 대학교의 교양강좌로 유용하게 기능하고 있음을 보여주었다. 이상의 결과들을 바탕으로 본 연구의 시사점과 제한점, 추후 연구 방향성이 제시되었다.

핵심 주제어: 대학생, 마음공부 프로그램, 참여동기, 정서, 성숙도

* 이 논문은 2010년도 정부재원(교육과학기술부 학술연구조성사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음(NRF-2010-361-A00008)

** 김은진(공동교신저자), 고시용(공동교신저자)

I. 서론

한국교육개발원 교육통계 자료에 따르면 2012년 우리나라의 대학 진학률은 71.3%를 기록했다.¹⁾ 고등교육 이수율이 경제협력개발기구(OECD) 회원국 중 1위를 차지한다.²⁾ 고등학교 졸업생 10명 가운데 7명이 대학 진학을 하고 있다는 사실은 우리나라의 뜨거운 교육열을 단적으로 보여주는 것으로, 전 세계의 주목을 받으면서 많은 인구에 회자되고 있다. 그러나 이는 결과적으로 우리나라 청소년들에게 상당한 학업스트레스와 압박감을 가지게 하고 성적 위주의 교육풍토에서 성장하게 하는 부작용을 야기하고 있다. 가정과 학교에서는 학생들의 건전한 인격 형성에 관심을 기울이기보다 좋은 상급학교 진학에만 관심을 기울여, 정작 대학교에 진학했을 때 많은 부적응과 여러 어려움을 초래하게 한다. 다양한 체험활동과 사회참여의 기회를 거의 갖지 못한 채 청소년기를 보냄에 따라 대학 입학 후에도 자아정체감과 부적응, 혼란을 갖게 되고 긍정적 자기평가를 하는데 실패하는 문제를 갖게 된다. 이는 대학에서의 중도탈락과 취업시 적응하지 못하는 악순환으로 이어지기도 한다.³⁾

따라서 기업의 많은 인사 담당자들이 신규사원의 문제해결능력, 의사소통능력, 대인관계 능력 등과 같은 기초능력을 기준 미달로 지적⁴⁾한 것은 놀라운 일이 아니다. 한국직업능력 개발원이 조사한 자료에서 드러나듯이 대학생들이 영어능력 습득 등을 인생에서 가장 중요하게 생각할 뿐, 배려나 태도, 의식, 가치관 등으로 그들의 품성을 바르게 갖추고 다양한 체험을 하는 일에 대해서는 도외시⁵⁾한 결과다. 그러나 정작 기업에서 윤리의식, 대인관계, 성실성, 예절과 태도 등 대체적으로 인성을 중요시한다⁶⁾는 점은 함의하는 바가 크다.

상술한 사회적 요구와 선행연구들은 사회에 진출하기 전의 마지막 교육과정이라 할 수 있는 대학교육에서 무슨 역할을 해야 하는지에 대한 고민의 필요성을 제기한다. 대학의 역할이 단순한 사실적 정보와 전공지식만을 전달하는데 있지 않음을 명백히 보여준다 할 것이다. 인간의 기본적 소양을 가르치고, 바람직한 인성을 함양하여 보다 성숙한 성인으로

1) 한국교육개발원, 2012년 교육기본통계 조사결과 발표 자료, 3쪽.

2) 한국교육개발원, 2012년 OECD 교육지표 조사결과 발표 자료, 4쪽.

3) 주은선·현수경, 「대학생들의 인간관계 향상에 도움이 되는 수업모형 개발을 위한 예비연구」, 『학생생활연구: 덕성여자대학교』21, 2005, 23-41쪽; 이영애, 「대학 중도탈락자 예방을 위한 인성교육 프로그램 개발」, 『동서정신과학』9(1), 2006, 96쪽.

4) 2007년 3월 한국직업능력개발원에서는 ‘대졸 신입사원 채용과 교육훈련 보고서’를 발표하였다. 전국 532개 기업 인사 담당자를 대상으로 한 조사에 의하면, 인사 담당자 70.3%는 신규사원이 “기대에 못 미친다”고 답했으며, 특히 문제해결능력, 의사소통능력, 대인관계능력 등과 같은 기초능력에서 기업의 기대치와 졸업생의 수준 간에 괴리가 큰 것으로 나타났다.

5) <취업준비생은 ‘영어 우선’ 기업은 ‘인성 우선’>, 《세계일보》, 2013년 6월 14일자 기사.

6) 양승실·김편진·주경필, 「기업의 대학교육에 대한 인식과 요구분석」, 『직업능력개발연구』9(2), 2006, 149-150쪽.

로 준비할 수 있도록 돕는 일이 대학교육의 중요한 사명임을 시사한다. 대학이 한 사회가 필요로 하는 유능한 인재를 양성할 뿐만 아니라 개인의 인격을 도야하여 삶의 질을 향상시켜주고 건강한 삶으로 이끌어 주어야 할 필요성이 있음을 나타내고 있다.

이러한 맥락에서, 원광대학교에서 실시하고 있는 마음공부 프로그램이 주목된다. ‘물질이 개벽되니 정신을 개벽하자’는 원불교 개교 정신을 바탕으로 설립된 원광대학교는 학생들의 자기성찰을 돕고 바람직한 가치관을 형성해 갈 수 있도록 적극 주력하는 차원에서 대학생들의 인성함양을 위한 마음공부 프로그램을 교양강좌로 실시하고 있다. ‘과학, 도학을 겸비한 전인교육’이라는 원광대학교 건학정신 구현과 도덕적 품성 수련, 지도적 인격 도야를 목표로 한다. 마음공부의 원리와 방법을 배우고 실천함으로써 스스로 행복을 찾을 수 있도록 하며 마음공부를 통해 행복한 삶을 살고 싶은 학생을 대상으로 프로그램을 운용한다.⁷⁾ 기존 인성함양 프로그램들과 비교하면 근본적으로 ‘마음’에 초점을 둔다는 점에서 차별적이다. 대학생을 위한 기존 인성함양 프로그램들이 기업조직에서 요구하는 인성 특성들을 강조하며 주로 기술적 트레이닝에 직접적인 초점을 둔 것⁸⁾과는 달리, 우리들의 마음 세계에 일차적인 초점을 두고 마음의 원리와 사용법에 주목하게 한다. 지엽적인 것에 중점을 두기보다 근본적인 마음에 눈을 돌리게 함으로써 자기성찰과 자기관리에 보다 중점을 두게 한다.

참여자들을 대상으로 그 효과를 검증한 연구⁹⁾에 의하면, 마음공부 프로그램은 대학생들의 자아효능감과 삶 만족도를 향상시키는 것으로 나타났다. 프로그램에 참여하기 전보다 참여 후에 관계에서 개방적이 되었고 자발적이 되었다는 보고를 하였다. 교양강좌를 이용한 인성교육 프로그램이 학생들의 이해의 폭을 넓히는데 도움을 주며, 그들에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다. 이는 선방(禪房)을 활용한 마음공부 프로그램이 대학생들의 자아존중감 및 자아효능감을 향상시킨다는 선행연구¹⁰⁾를 뒷받침한다.

하지만 현재 대학생 마음공부 프로그램에 대한 연구는 자아존중감 및 자아효능감이라는 변인 중심으로만 검증되었다는 점에서 제한점을 갖는다.¹¹⁾ 다양한 변인을 통한 효과 검증이 수반되지 못했다는 점에서 그 한계를 노출하고 있다. 참여자들의 높은 만족도와 지속적 자기성찰을 이끌어 내기 위해서는 다각적인 측면에서의 프로그램 평가가 요청되기

7) 원광대학교 교양강좌 〈마음과 행복〉 강의계획서 참조.

8) 이주희·최명선·박희현, 「대학생을 위한 인성교육 프로그램의 효과」, 『인간발달연구』16(2), 2009, 205-220쪽; 박은민, 「대학생의 인성교육 프로그램 효과」, 『한국콘텐츠학회논문지』12(7), 2012, 497-509쪽.

9) 고시용·백현기, 「대학생의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램의 개발 및 평가」, 『디지털정책연구』10(11), 2012, 646-648쪽.

10) 안관수·김수일·백현기, 「마음공부 프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향」, 『원불교사상과 종교문화』45, 2010, 481-514쪽.

11) 고시용·백현기, 앞의 글; 안관수·김수일·백현기, 앞의 글; 백현기, 「마음성장 프로그램에 참여한 대학생의 참여동기와 자아효능감, 자아존중감 및 지속적 참여의도와 관계」, 『디지털정책연구』10(7), 2012, 59-67쪽.

때문이다. 게다가 마음공부에 대한 경험적 연구는 그동안 대안학교의 청소년¹²⁾ 및 아동¹³⁾ 중심으로 주로 수행되어 왔다는 점에서도 대학생 대상의 연구는 더욱 요청된다 할 것이다.

이에 본 연구는 대학생들의 인성함양을 위한 원광대학교 교양강좌 마음공부 프로그램을 심리적 변인들의 인과관계를 중심으로 검증하고자 한다. 프로그램에 참여한 동기, 프로그램에 참여하고 난 뒤 지각되는 성숙도, 정서, 지속적 참여의사를 조사하여 그 인과관계를 탐색함으로써 마음공부 프로그램에 대한 기초자료를 제공하고자 한다. 동기는 활동을 시작하게 하는 원인임과 동시에 활동을 지속하게 하는 힘이며,¹⁴⁾ 프로그램 내용에 대한 만족 및 긍정적 느낌은 추후활동의 참여로 이어질 수 있기 때문이다.¹⁵⁾ 따라서 본 연구는 참여동기와 성숙도, 정서, 지속적 참여의사를 프로그램 평가를 위한 심리적 변인으로 선택하였으며, 참여동기가 성숙도, 정서, 지속적 참여의사에 미치는 영향을 통해 동기의 중요성 및 프로그램 효과를 살펴보고자 한다. 프로그램에 참여하고 난 뒤 지각되는 성숙도와 정서를 매개변인으로 하며, 성숙도와 정서를 매개로 지속적 참여의사에 영향을 미치는 완전매개모형을 가정한다. 프로그램에 참여한 동기가 높을지라도 프로그램을 통해 긍정적인 영향을 받지 못한다면 지속적 참여의사에 직접적 영향을 주지 못할 것으로 가정되기 때문이다. 이러한 연구는 현재 진행되고 있는 마음공부 프로그램에 대한 다각적 평가를 실시하는데 도움을 줄 것이며, 대학생을 위한 다양한 마음공부 프로그램을 개발하는데도 유용한 정보를 제공해 줄 수 있을 것이다.

이상의 연구 목적에 따른 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 변인들의 일반적 경향은 어떠한가? 둘째, 마음공부 프로그램에 참여한 동기가 높을수록 프로그램을 통해 성숙도와 긍정적 정서가 향상되고 마음공부 프로그램에 대한 지속적 참여의사도 높아지는가? 셋째, 성숙도와 정서 매개변인은 완전매개효과를 나타내는가?

12) 송나라, 「원불교 대안학교 마음공부 프로그램 만족도에 대한 연구」(원광대학교 대학원 석사학위논문, 2010), 41쪽; 유선영, 「대안학교 마음공부 효과 연구」(목포대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005), 35쪽.

13) 장정화, 「마음챙김 프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과」, (진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009), 24쪽; 최봉순, 「초등학생의 자아탄력성 증진을 위한 마음공부 프로그램 개발 및 효과」(경북대학교 대학원 박사학위논문, 2010), 73쪽.

14) Fredricks, J. A., Hackett, K., & Bregman, A., "participation in boys and girls clubs: Motivation and stage environment fit", *Journal of Community Psychology*, 38(3), 2010, pp.371-372.

15) 진은설·임영식, 「청소년활동의 참여동기와 활동집단의 특성 그리고 활동만족도의 관계」, 『청소년복지연구』13(3), 2011, 281-303쪽.

II. 이론적 배경

1. 마음공부

‘마음공부’라는 용어에 대한 정의는 실로 다양하다. “‘참된 자기’가 내 존재의 주인이 될 수 있도록 기울이는 노력”,¹⁶⁾ “인간 본성의 실현을 위한 공부와, 기질의 순화를 위한 공부”,¹⁷⁾ “정신적으로 수양을 쌓는 일”¹⁸⁾ 등, 종교가에 국한되지 않고 일반적으로 널리 쓰이며 다양하게 정의되고 있다. 그러나 우리나라 대표 포털사이트인 네이버나 다음, 구글에서 ‘마음공부’라 검색하면 ‘원불교’가 연관 검색어로 제일 먼저 뜰 정도로, 한국사회에서 ‘마음공부’라 하면 ‘원불교 마음공부’라는 인식이 두드러져 있다. 원불교의 마음공부가 대안학교를 비롯한 인성교육의 현장에서 많은 효과를 보인 것이 이러한 사회적 주목을 일으킨 것으로 보이는데,¹⁹⁾ 이는 수차례 보도된 중앙 일간지 기사들을 통해서도 확인된다.²⁰⁾ 한국교육학술정보원이 제공하는 DB 프로그램(RISS)를 통해서도 마음공부 논문의 대다수가 원불교 마음공부 논문임을 확인할 수 있다. 본 연구에서는 이러한 실태와, 원광대학교 교양강좌 마음공부 프로그램을 대상으로 하는 본 연구 성격에 따라 원불교 마음공부에 초점을 두고 ‘마음공부’를 살펴보고자 한다.

1) 원불교 마음공부

원불교 마음공부는 종교의 교리나 도덕적 덕목을 강연, 주입하는 것이 아니라 일상생활 속에서 일어나는 자신의 마음을 잘 파악하고 잘 사용하는 것²¹⁾을 그 내용으로 한다. 이를 마음 ‘공부’라 표현하고 있다. 모든 것이 공부 아님이 없음을 나타내며, 지식을 탐구하는 학문공부뿐 아니라 궁극적 진리에 이르는 과정으로서의 지혜공부, 정신계를 밝히는 도학공부를 포괄하여 ‘공부’라 이른다.

특히 마음공부는 모든 학술의 주인이요 모든 공부의 근본이다.²²⁾ 이 세상에 아무리 좋

16) 홍승표 · 윤지원, 「문명의 현시점에서 마음공부의 함의」, 『원불교사상과 종교문화』54, 2012, 215쪽.

17) 한자경, 『한국철학의 맥』(서울: 이화여자대학교출판부, 2008), 422쪽.

18) 네이버 국어사전 참조.

19) 장진영, 「불교의 마음치유: 위빠사나, 간화선 그리고 원불교 마음공부의 비교」, 『동양사회사상』26, 2012, 121쪽; 김도공, 「마음공부 방법론에 대한 모색」, 『원불교사상과 종교문화』24, 2000, 366쪽.

20) <청소년 인성교육 ‘심심풀이’ 소비자 선호브랜드 1위>, 《스포츠동아》, 2013년 6월 11일자 기사; <나를 찾아 떠나는 休, 원불교 마음공부>, 《한겨레신문》, 2012년 8월 28일자 기사; <인성중심의 ‘열린 교육’ 지향>, 《헤럴드경제》, 2006년 1월 26일자 기사; <“무학년, 무학급... 마음공부 가르쳐요” 황춘덕 영산성지교 교장>, 《문화일보》, 2003년 7월 15일자 기사; <경주 화랑고 ‘마음공부’ 통한 놀라운 변화>, 《한겨레신문》, 2002년 9월 17일자 기사.

21) 최봉순, 「원불교 마음공부의 심리학적 접근: 인지·행동치료를 중심으로」, 『종교교육학연구』30, 2009, 201쪽.

은 물질이라도 사용하는 마음이 바르지 못하면 그 물질이 도리어 악용되고 마는 것이며, 아무리 좋은 재주와 박람회식이라도 그 사용하는 마음이 바르지 못하면 그 재주와 박람회식이 도리어 공중에 해독을 주게 된다. 마음을 바르게 사용하는 공부(用心法)가 모든 공부의 근간이 되어야 함²³⁾을 알 수 있다.

원불교 경전에 보면 이러한 마음공부에 대해 다양한 내용이 수록되어 있다. 예컨대 대종경²⁴⁾ 수행품을 보면 다음과 같은 법문이 있다.

“마음 난리는 모든 난리의 근원인 동시에 제일 큰 난리가 되고, 이 마음 난리를 평정하는 법이 모든 법의 조종인 동시에 제일 큰 병법이 되나니라. 그런즉, 그대들은 이 뜻을 잘 알아서 정과 혜를 부지런히 닦고 계율을 죽기로써 지키라. 오래 오래 쉬지 아니하고 반복 수행하면 마침내 모든 마군을 항복받을 것이니...(수행품 58장)”²⁵⁾

“본래에 분별과 주착이 없는 우리의 성품에서 선악간 마음 발하는 것이 마치 저 밭에서 여러 가지 농작물과 잡초가 나오는 것 같다 하여 우리의 마음 바탕을 심전(心田)이라 하고 묵은 밭을 잘 개척하여 좋은 밭을 만들 듯이 우리의 마음 바탕을 잘 단련하여 혜복을 갖추어 얻자는 뜻에서 심전 계발이라는 말이 있게 되었나니라... (중략)... 선악간에 마음 발하는 것을 잘 조사하고 또 조사하여 악심이 나면 제거하고 또 제거해서 악심은 없애고 양심만 양성하므로 혜복이 항상 넉넉할 것이요...(수행품 59장)”²⁶⁾

‘마음 난리를 평정하는 법’, ‘심전 계발’과 같은 말로써 마음공부가 설명될 수 있음을 보여준다. 마음이 시끄러울 때, 즉 여러 상황들로 인하여 내 마음이 끌려다니고 요란해질 때 그 시끄러운 마음을 평정시키고자 노력하는 것이 마음공부이며, 정·혜·계를 닦는 삼학공부(정신수양, 사리연구, 작업취사)가 마음공부임을 보여준다(수행품 58장). 또한, 본래 텅빈 우리들의 마음(성품)에서 상황에 따라 선악간 마음이 일어날 때, 악심은 제거하고 선심은 양성하도록 반복하여 노력하는 것이 곧 마음공부임을 알 수 있다(수행품 59장). 뿐만 아니라, 정산종사법어²⁷⁾에서도 다양한 마음공부 법문을 찾아볼 수 있다.

“마음을 지나치게 급히 묶으려 하지 말고 간단없는 공부로써 서서히 공부하며, 집심(執心)과 관심(觀心)과 무심(無心)을 번갈아 하되, 처음 공부는 집심을 주로 하고 조금 익숙하면 관심을 주로 하고 좀 더 익숙하면 무심을 주로 하며, 궁극에 가서는 능심(能心)에 이르러야 하나니라.(법어 권

22) 원불교정화사 편, 『원불교전서』(익산: 원불교출판사, 2009), 129쪽.

23) 위의 책, 130-131쪽.

24) 원불교 경전 중 ‘대종경’은 교조 소태산 대종사의 언행록으로 구성된 법문집이다.

25) 원불교정화사 편, 앞의 책, 179쪽.

26) 위의 책, 179-180쪽.

27) 원불교 경전 중 ‘정산종사법어’는 교조의 법통을 계승한 2대 종법사 정산 송규의 언행록으로 구성된 법문집이다.

도편 48장)”²⁸⁾

“법강항마위까지는 “부처는 누구며 나는 누구냐”하는 큰 발분을 가지고 기운을 돋우며 정진하여야 하고, 법강항마위부터는 중생과 부처가 본래 하나라는 달관을 가지고 상(相)을 떼고 티를 없애는 것으로 공부를 삼아야 그 공부가 길이 향상되나니라.(법어 권도편 51장)”²⁹⁾

흔들리는 마음을 잡아주고(執心) 마음을 돌아보며(觀心) 지나치게 좋을 것도 미울 것도 없는 마음을 가지도록 하여(無心) 모든 상황에서 자유로운 마음이 되어지도록 하는 것(能心)이 곧 마음공부임을 말해준다(권도편 48장). 또한 원불교 범위등급에 따른 마음공부 표준 및 방법을 제시해 주는데, 내가 무언가를 했다는 상(相)을 없애가는 공부가 마음공부의 한 방법임을 알려준다(권도편 51장). 마음공부가 다양하게 표현될 수 있으며 다양한 방법들이 사용되고 있음을 보여주는 동시에, 본래 텅빈 내 마음자리를 회복 또는 지속시키고자 노력하는 것이 곧 마음공부임을 보여준다 하겠다.

이상의 법문들 뿐만 아니라 원불교 경전의 많은 법문들이 마음공부와 그 방법에 대한 내용들이다. 특히 원불교의 ‘훈련법’³⁰⁾은 마음공부의 방법론적 성격이 강하다. 정(靜)할 때 공부인 정기훈련과 동(動)할 때 공부인 상시훈련이 제시되는데, 원불교의 마음공부가 정할 때 만의 공부가 아니요 동정을 아우른 일상생활 속에서의 마음공부임을 잘 보여준다. 상시용융주의사항 6조와 교당내왕시주의사항 6조 공부로써 상시에 마음챙기는 공부를 하도록 하였으며, 삼학(정신수양, 사리연구, 작업취사)훈련 과목인 11과목의 정진으로써 삼대력(定慧戒)을 얻도록 하였다. 즉 원불교 마음공부는 동정간에 간단없이 지속할 수 있는 무시선 공부이며, 누구나 언제나 어디서나 해야 하고 할 수 있는 마음공부를 지향한다.³¹⁾

그러나 사실 이와 같은 다양한 마음공부 법문과 구체적인 마음공부 방법론에도 불구하고, 원불교 마음공부의 사회적 확산을 가져왔다 볼 수 있는 교리는 정전³²⁾ 일상수행의 요법 1, 2, 3조³³⁾이다. 마음공부의 개념과 방법에 대한 근거 교리로 자주 인용되며 프로그램화되어 인성교육을 비롯한 여러 현장에서 활발히 사용되고 있는데, 일상수행의 요법 1, 2, 3조는 다음과 같다.

- 1조. 심지는 원래 요란함이 없건마는 경계를 따라 있어지나니 그 요란함을 없게 하는 것으로써 자성(自性)의 정(定)을 세우자.
- 2조. 심지는 원래 어리석음이 없건마는 경계를 따라 있어지나니 그 어리석음을 없게 하는 것으

28) 위의 책, 886쪽.

29) 같은 책.

30) 위의 책, 55쪽.

31) 장진영, 『원불교 마음공부의 체계 연구』, 『원불교사상과 종교문화』54, 2012, 104-105쪽.

32) 원불교 경전 중 ‘정전’은 교조의 친술서로서, 원불교 신앙·수행에 관한 기본교리가 담겨져 있다.

33) 원불교정화사 편, 앞의 책, 54쪽.

로써 자성의 혜(慧)를 세우자.

3조. 심지는 원래 그림이 없건마는 경계를 따라 있어지나니 그 그림을 없게 하는 것으로써 자성의 계(戒)를 세우자.

일상수행의 요법 1, 2, 3조를 바탕으로 한 마음공부는 자성의 정(평화로운 마음), 혜(지혜로운 마음), 계(바른 마음)를 세우는 공부이다. 일상생활에서 경계³⁴⁾를 따라 마음이 요란해지고 어리석어지고 글러질 때 그 경계 바로 전의 원래 마음에 대조하여, 경계를 따라 일어난 다양한 마음을 이해하고 받아들여, 원래 평화롭고 지혜로우며 올바른 마음을 사용하자는 것이다.³⁵⁾ 이러한 마음공부는 인간 마음의 다양성, 즉 원래의 평화로운 마음과 상황에 따라 생긴 요란해진 마음 등을 모두 인정해 줌으로써 평화로운 정서를 갖게 한다. 부정적 정서를 애써 없애려고 하면 더 요란하고 심각한 부정적 정서가 지속되므로, 요란함을 없애려고 노력하는 게 아니라 그 마음을 인정해 줌으로써 결과적으로 부정적 정서를 약화시키는 것이다. 수용과 인정 속에 심리적 안정과 평화로움인 정(定)을 세울 수 있으며, 평화로운 정서 속에 나와 상대를 모두 고려하는 객관적이고 합리적인 지혜(慧)를 갖게 되고, 그 지혜를 바탕으로 상황에 맞는 가장 적절한 행동(戒)을 하게 된다는 원리이다.

본 마음공부 프로그램도 이러한 원리에 근거할 뿐만 아니라 원불교 경전의 다양한 법문들을 시청각 도구로 자료화하여, 전체적인 초점을 ‘마음을 잘 사용하기’에 둔다. 따라서 먼저, 경계를 따라 능히 선할 수도 악할 수도 있는 ‘마음’이란 것에 대해 공부하고, 일체가 다 마음에서 비롯됨을 깨닫도록 이끈다. 여기에 일상수행의 요법 1, 2, 3조에 바탕한 마음공부의 원리를 알기 쉽게 STAR(Stop 멈추기, Think 생각하기, Action 행동하기, Review 성찰하기)로 표현하여 마음공부의 원리와 방법을 배우고 실습하는 시간을 갖는다.

2) 마음공부 선행연구

마음공부 선행연구를 살펴보기 위해 학술연구정보서비스(RISS) DB 프로그램을 이용하였다. ‘마음공부’를 키워드로, 마음공부 프로그램에 대한 분석³⁶⁾이 이루어진 학위논문, 학술지를 검색하였다.³⁷⁾ 이를 대상 및 방법론에 따라 년도순으로 구분한 결과는 다음과 같다.

34) 경계란, 삶 속에서 내 마음과 만나는 모든 상황들, 내 마음을 자극하는 모든 대상들을 말한다.

35) 이경열, 『마음공부 상담』, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』19(4), 2007, 1109쪽.

36) 본 논문 성격에 따라, 마음공부의 개념 및 철학적 의미 등을 다룬 논문은 제외하였다. 양적 및 질적 연구방법론을 이용하여 마음공부 프로그램을 분석하고 효과 검증한 논문으로만 한정하였다.

37) 2009년까지의 논문은 김귀성(『마음공부와 도덕교육 프로그램 개발의 방향』, 『원불교사상과 종교문화』 49, 2011, 45-67쪽)의 연구에서 정리된 마음공부 논문 목록을 참조하였고, 이후 출판된 현재(2013년. 7월)까지의 논문을 새롭게 검색하여 선행연구를 탐색하였다.

<표 1> 마음공부 프로그램 분석 논문 목록

대상	목 록	방법론
유아(5)	서현아 · 한순옥, 「원불교 마음공부 프로그램이 유아의 사회정서적 발달에 미치는 영향」, 『인문학 논총』6, 경성대학교 인문학연구소, 2002	질적
	오영숙, 「유아의 인성교육을 위한 마음공부 훈련에 관한 연구」, 국민대학교 행정대학원 석사논문, 2000	양적
	홍정순, 「무시선이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동에 미치는 효과: 마음일기를 중심으로」, 가톨릭대학교 대학원 석사논문, 2001	
	한순옥, 「원불교 마음공부 프로그램이 유아의 사회정서적 발달에 미치는 영향」, 경성대학교 교육대학원 석사논문, 2003	
	모연숙, 「원불교 마음공부 활동이 유아의 자아개념 및 조망 수용능력에 미치는 영향」, 원광대학교 교육대학원 석사논문, 2010	
초등학생(6)	박영아, 「도덕교육방법의 질적 변화에 대한 필요와 마음공부」, 연세대학교 교육대학원 석사논문, 2011	질적
	장경도, 「마음공부가 아동의 성격, 자아개념, 분노통제력의 변화에 미치는 영향」, 원광대학교 대학원 박사논문, 2004	양적
	김경유, 「마음공부가 초등학생의 메타기분과 자아개념에 주는 영향」, 한남대학교 교육대학원 석사논문, 2007	
	이석호, 「무시선 마음공부가 초등학생의 메타기분과 자기통제력에 미치는 영향」, 한남대학교 교육대학원 석사논문, 2009	
	장정화, 「마음챙김 프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과」, 진주교육대학교 교육대학원 석사논문, 2009	
	최봉순, 「초등학생의 자아탄력성 증진을 위한 마음공부 개발 및 효과」, 경북대학교 대학원 박사논문, 2010	
중고등학생 (13)	서종호, 「대안학교 인성교육 프로그램이 청소년의 사회적응에 맞는 효과성에 관한 연구」, 동국대학교 사회과학대학원 석사논문, 2001	양적
	김덕남, 「원불교 대안학교 인성교육 프로그램에 대한 학생들의 만족도 조사」, 명지대학교 사회교육대학원 석사논문, 2002	
	정지연, 「무시선이 여고생의 상위인지와 자아개념에 미치는 효과」, 가톨릭대학교 대학원 석사논문, 2004	
	유선영 · 강일국, 「대안학교 인성교육과 마음공부」, 『교육연구』16 · 17, 목포대학교 교육연구소, 2004	
	유선영, 「대안학교 마음공부 효과 연구」, 목포대학교 교육대학원 석사논문, 2005	
	조현학, 「마음비우기 명상이 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과」, 창원대학교 교육대학원 석사논문, 2006	
	이재욱, 「마음공부를 활용한 인터넷 중독 예방집단상담 프로그램의 개발과 효과」, 원광대학교 대학원 박사논문, 2007	
	정연길, 「무시선 수행적 마음일기 쓰기가 여고생의 자기통제력에 미치는 효과」, 공주대학교 교육대학원 석사논문, 2008	

	이승미, 『도덕교육 방법으로서의 마음공부』, 원광대학교 교육대학원 석사논문, 2009	
	양경희·권용갑·박금숙, 『마음공부 집단상담 프로그램이 청소년들의 신체증상, 자존감 및 자아정체감에 미치는 효과』, 『한국학교보건학회지』23, 2010	
	송나라, 『원불교 대안학교 마음공부 프로그램 만족도 연구』, 원광대학교 대학원 석사논문, 2010	
	안관수·백현기, 『마음공부 프로그램을 통한 인성교육이 청소년의 사회성 발달에 미치는 영향』, 『홀리스틱교육연구』15(2), 2011	
	남유정, 『마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 효과』, 원광대학교 교육대학원 석사논문, 2012	
대학생(3)	안관수·김수일·백현기, 『마음공부 프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기 효능감에 미치는 영향』, 『원불교사상과 종교문화』45, 2010	양적
	백현기, 『마음성장 프로그램에 참여한 대학생의 참여동기와 자아효능감, 자아 존중감 및 지속적 참여의도와와의 관계』, 『디지털정책연구』10(7), 2012	
	고시용·백현기, 『대학생의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램의 개발 및 평가』, 『디지털정책연구』10(11), 2012	
일반(6)	강선영, 『무시선중의 경험내용에 관한 질적 분석: 마음일기를 중심으로』, 가톨릭대학교 대학원 석사논문, 2002	질적
	조원향, 『무시선 경험을 통한 심리적 요인의 변화: 마음일기를 중심으로』, 가톨릭대학교 대학원 석사논문, 2002	
	조우중, 『원불교 마음공부의 교육학적 해석』, 서울대학교 대학원 석사논문, 2002	
	박영훈, 『마음대조공부의 이해와 순환적 인식론과의 연관성 분석』, 경상대학교 교육대학원 석사논문, 2008	양적
	양경희, 『원불교 마음공부에 기반한 집단상담이 부부의 결혼만족도, 자아존중감, 기분, 자기효능감 및 통제소재에 미치는 효과』, 전북대학교 대학원 석사논문, 2009	
	이화심, 『마음공부 프로그램이 중년기 성인의 심리적안녕감 및 자기효능감에 미치는 효과』, 한국국제대학교 대학원 석사논문, 2012	
기타(2)	방순자, 『원불교 마음공부에 기반을 둔 통합예술치료가 정신분열병 환자의 삶과 대인관계에 미치는 영향』, 원광대학교 대학원 박사논문, 2012	양적
	정금희, 『원불교 마음공부를 경험한 교사들의 심리적 변화에 관한 질적 분석』, 경성대학교 교육대학원 석사논문, 2012	

〈표 1〉에서 보는 바와 같이 그동안 35편 정도의 논문을 통해 마음공부 프로그램에 대한 평가가 이루어졌다. 중고등학생을 대상으로 한 논문이 13편으로 가장 많았고, 초등학생 6편, 일반 성인 6편, 유아 5편, 대학생 3편 순으로 연구가 이루어졌다. 중고등학생, 초등학생, 일반 성인, 유아 대상의 연구가 비교적 꾸준히 연구되어 온 반면, 대학생 연구는 최근 들어서야 연구가 진행되었음을 알 수 있다. 또한 전체적으로 질적 분석보다는 양적 분석이 많이 이루어졌는데, 다양한 대상을 다양한 변인들로, 즉 메타기분, 자기통제력, 가족관계, 통제소재, 가치관 명료화 등과 같은 여러 변인들로 검증해 온 것과는 달리 대학생 연구는 연구가 적을 뿐만 아니라 검증된 변인도 한정적임을 알 수 있다.

대학생 대상의 연구들을 좀 더 살펴보면, 안관수 등(2010)은 원불교 대학생 연합회에서 운영하는 대학선방 마음공부 프로그램을 검증하였다. 선방 마음공부 프로그램은 경계를 발견하는 단계, 마음을 바라보는 단계, 마음의 원리를 아는 단계, 마음을 처리하는 단계, 마음을 사용하는 단계의 과정으로 이루어진다. 대학생 200명을 대상으로 연구한 결과, 마음공부 프로그램이 자아존중감과 자아효능감 향상에 긍정적인 것으로 나타났으며 마음공부 프로그램의 지속적인 효과를 얻기 위해서는 좀 더 지속적인 장기형 프로그램이 실시될 필요성을 시사하였다. 백현기(2012)의 연구는 마음성장 프로그램에 참여한 학생들을 대상으로 하였다. 7회기로 구성된 마음성장 프로그램은 자신을 보다 깊이 이해하고 수용하며 개방함으로써 자신의 가능성을 알고 자신을 새롭게 탄생시킬 수 있도록 하는데 목적을 두는데, 마음이해, 마음수용, 마음개방의 과정으로 구성된다. 88명의 대학생을 대상으로 연구한 결과, 마음성장 프로그램에 참여한 대학생의 참여동기가 높을수록 자아효능감과 자아존중감이 높아지고, 자아존중감이 높을수록 지속적 참여의도가 높은 것으로 나타났다. 마음성장 프로그램이 자아존중감 향상에 유익한 프로그램임을 시사해 주었다. 고시용과 백현기(2012)는 13회기의 마음공부 프로그램을 개발하고 평가하였다. 마음사용법을 중점으로 하되, 대학생 인성함양 선행연구를 참조하여 프로그램을 구성하였다. 프로그램에 참여한 88명을 대상으로 사전, 사후 검사를 실시하여 프로그램의 효과를 살펴보았는데, 대학생들의 자아효능감과 삶 만족도를 향상시키는 것으로 나타났다.

그러나 이상의 연구 결과에도 불구하고, 그동안 대학생 마음공부 프로그램에 대한 관심 소홀이 여실히 드러남을 알 수 있다. 사회에서 성숙한 한 인간으로 살게 하기 위해 더욱 주의를 기울여야 할 시기임에도, 보다 어린 시절에만 초점을 두어왔음이 발견된다. 또한 주로 자아존중감과 자아효능감 위주의 효과 검증이 이루어졌다는 점에서, 보다 다양한 심리적 변인을 통한 후속 연구가 이루어져야 함이 제기되고 있다.

2. 참여동기, 심리사회적 성숙도, 정서, 지속적 참여의사

동기(動機)란 행동을 일으키게 하는 내적인 직접요인의 총칭으로, 인간이 일정한 행동을 유지하고 지속하도록 하는 내적 근원이라 할 수 있다.³⁸⁾ 행동의 원동력으로 작용하며 정서적 흥분을 일으키고 목표의 선택과 결과에 영향을 미치게 된다. 따라서 프로그램 운영에 있어서 참여자들의 의미있는 참여를 유도하기 위해서는 단순한 활동의 빈도 및 정도를 넘어 참여동기와 프로그램 만족도를 확인하는 것이 요구된다. 참여동기가 프로그램 활동에 대한 참여방식과 참여결과를 이해할 수 있도록 해주기 때문이다.³⁹⁾ 즉, 동기는 활

38) 네이버 두산백과 참조.

39) Manfredo, M. J., Driver, B. L., & Tarrant, M. J. "Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales", *Journal of Leisure Research*, 28, 1996, p.188.

동을 시작하게 하는 원인이면서 지속하게 하는 힘이기 때문에 참여활동 만족도에 유의한 영향을 미친다.⁴⁰⁾ 뿐만 아니라 활동에 대한 만족도를 높여 추후활동의 참여로 이어지게 할 수 있다.⁴¹⁾

특히, 아직 마음공부와 관련하여 선행된 연구는 없지만 여가활동 및 여러 교육프로그램 관련 선행연구들에 의하면, 참여동기는 긍정적 정서를 매개로 지속적 참여의사에 영향을 주는 것으로 보인다. 김혜정과 정은주(2010)의 연구에서 이를 확인할 수 있는데, 동기는 정서 경험에 영향을 주며 정서 경험을 매개로 활동 참여의도에 영향을 미침이 확인되었다.⁴²⁾ 교육 프로그램이 일시적 활동이 아닌 지속성을 갖는 유익한 프로그램으로 정착하기 위해서는 참여자들의 지속적 참여의사가 중요한데, 참여동기가 행복감과 자아감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되며⁴³⁾ 재미, 긍지, 자신감 등의 긍정적인 정서 경험이 참여지속동기와 밀접한 관련이 있음이 확인된다.⁴⁴⁾ 따라서 프로그램 참여동기와 정서, 지속적 참여의사는 정적 관련성이 추측되며, 이들 관계에서 정서가 매개변인으로 기능할 가능성이 강하게 암시된다.

한편, 심리사회적 성숙이란 한 개인이 사회적으로 잘 적응하기 위해 가져야 할 심리적 특성과 건전한 인격 특성 및 정신건강 등을 의미하는 사회적 특성이다.⁴⁵⁾ 개인의 심리적인 총체를 만드는 것과 관련되며 생물학적인 성숙, 개인적 심리특성의 발달, 사회적 요구나 경험을 통한 변화의 과정을 포괄한다. 개인에게 그 사회가 요구하는 것이 무엇인지 규정해 주고 사회 속에서 어떤 특성을 지녀야 하는지를 제시해 준다.⁴⁶⁾ 일반적으로 심리적 성숙도의 특성으로 정서안정성, 사회인지능력, 사회성, 윤리도덕성, 자아정체성, 긍정적 사고가 제시되며,⁴⁷⁾ 사회적 성숙도의 특성으로 대인관계, 사회친화력, 적응력, 의사소통기술, 자기관리능력 등이 제시된다.⁴⁸⁾

상술한 특성들이 무엇보다 대학생 시기에 갖추어야 할 특성임을 알 수 있다. 대학시절

40) 김영수·강성구, 「청소년 특기·적성 교육의 참여동기와 만족도의 관계」, 『한국체육교육학회지』7(1), 2002, 20-28쪽.

41) 진은설·임영식, 앞의 글, 281-303쪽.

42) 김혜정·정은주, 「일반인의 무용공연 관람동기가 정서경험과 무용참여의도에 미치는 영향」, 『한국무용과학회지』21, 2010, 1-19쪽.

43) 송은주, 「평생교육 참여동기가 여성의 삶의 질에 미치는 영향」(중앙대학교 대학원 석사학위논문, 2011), 66-67쪽.

44) 박소연, 「요가수련 참여자의 운동몰입이 정서와 참여지속동기에 미치는 영향」(국민대학교 대학원 석사학위논문, 2010), 50쪽; 서희진, 「청소년 운동선수의 운동지속 및 탈퇴에 관한 영향 요인분석」, 『한국스포츠사회학회지』18(3), 2005, 490쪽.

45) 박정희, 「부모·자녀간의 심리·사회성숙도 관계 연구」, 『인하교육연구 논문집』6, 2000, 229쪽.

46) 김정영, 「통합교육과 전환교육이 청각장애 청소년의 심리사회적 성숙에 미치는 영향」(강원대학교 대학원 박사학위논문, 2002), 11-12쪽.

47) 박정희, 앞의 글, 229쪽.

48) 손진희, 「인성교육 참여가 청소년의 심리·사회성숙에 미치는 영향」(중앙대학교 대학원 석사학위논문, 2009), 27-28쪽.

은 발달적인 측면에서 청소년기와 성인기를 연결하는 중요한 시기로 일상생활과 사회적 관계에서 많은 변화를 경험하게 되기 때문이다. 일상적으로 개인의 독립적이고 능동적인 생활방식이 요구되며, 사회적인 측면에서는 주위 사람들의 대우와 기대가 달라지고 대인 관계의 범위가 확장되며 원만한 관계 유지를 위한 사회적 적응이 요구된다. 가치를 명료화하고 목표를 설정하여 구체적인 인생계획을 세우는 성숙, 성찰 능력, 정체성 발달이 중요한 발달과업 시기라 할 수 있다.

따라서 대학생들의 심리사회적 성숙도를 향상시켜 줄 필요성이 요청되는데, 박은민(2012)의 연구에 의하면 인성교육 프로그램을 통해 대학생들의 심리사회적 성숙을 향상시켜 줄 수 있는 것으로 나타났다.⁴⁹⁾ 청소년 연구에서도 이를 확인할 수 있는데,⁵⁰⁾ 심리사회적 성숙이 생애적으로 자연스럽게 습득된다기 보다 후천적으로 경험이나 학습에 의해서 얻게 될 수 있는 능력이라는 점⁵¹⁾을 드러내준다. 마음공부 프로그램이 여러 활동을 통하여 마음도야를 도와주고 덕성과 성품을 바람직한 방향으로 이끌어 줄 수 있다는 점에서, 심리사회적 성숙도 향상과 관계가 있을 것임이 시사된다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 원광대학교 2012년 1학기 교양강좌에 참여한 대학생들을 대상으로 하였다. 마음공부 프로그램으로 구성된 교양강좌 마지막 수업시간에 설문지를 실시하였으며, 총 129명의 자료를 분석에 사용하였다. 남학생 60명, 여학생 66명, 무응답한 3명의 자료가 포함되었고 분포를 살펴보면 <표 2>와 같다.

<표 2> 연구대상

	1학년	2학년	3학년	4학년	무응답	계
남	7	14	17	22		60
여	5	22	13	26		66
무응답					3	3
계	12	36	30	48	3	129

49) 박은민, 앞의 글, 504쪽.

50) 손진희, 앞의 글, 62-76쪽.

51) 위의 글, 31쪽.

2. 마음공부 프로그램 내용

마음공부를 통한 인성함양을 목적으로 하는 본 프로그램은 교양강좌에 활용될 수 있도록 14회기로 구성되었다. 개발 당시 13회기로 구성⁵²⁾되었으나, 보완을 거쳐 재구성된 프로그램의 내용은 <표 3>과 같다.

<표 3> 마음공부 프로그램 구성 내용

회기	주제	이론	실습
1	오리엔테이션	• 프로그램 개괄적 소개	
2	마음 이해	• 인문학에서 바라보는 마음에 대한 이해	• 시련 속 행복 발견 • 감사하는 마음 갖기
3	행복 이해	• 인문학에서 바라보는 행복에 대한 이해	• 자신 사랑하기 • 행복 습관 만들기
4	삶과 마음	• 삶의 성공과 실패는 마음에서 비롯	• 미래 선택하는 힘 • 가치있는 일 먼저 하기
5	삶과 행복	• 행복한 삶과 불행한 삶	• 현실 인정하고 개선하기 • 고통에서 깨달음 얻기
6	마음과 행복의 상관	• 행복의 척도	• 작은 것에 감사하고 다시 사랑하기 • 진실된 관계 맺기
7	마음공부: 행복의 지름길	• 상황을 이해하고 인식하는 마음의 힘	• 올바른 선택 • 내 생애 최고의 순간 기록하기
8	마음공부의 원리1	• 관조하여 생각하고 행동하기	• STOP • 충분히 휴식하기
9	마음공부의 원리2	• 결과를 살펴보고 반성하여 개선하기	• THINK • 잠깐! 되돌아보기
10	마음공부의 방법1	• 자신의 행동을 스스로 변화시켜 가는 방법	• ACTION • 조금 더 사랑하기
11	마음공부의 방법2	• 지속적인 자기성찰	• REVIEW • 달성 가능한 목표 세우기
12	마음공부의 사례1	• 관계속의 갈등 해결	• 마음공부를 통한 갈등 해결하기 • 마음의 소리 듣기
13	마음공부의 사례2	• 선체험으로 마음 관조	• 마음공부와 선체험 • 있는 그대로 바라보기
14	최선을 다해 행복하기	• 삶을 바라보는 태도	• 최선을 다해 행복하기 • 행복을 위한 7가지 명상

<표 3>에서 보는 바와 같이, 프로그램의 하위주제는 마음 이해, 행복 이해, 삶과 마음, 삶과 행복, 마음과 행복의 상관, 마음공부의 원리, 마음공부의 방법, 마음공부의 사례 나

52) 고시용·백현기, 앞의 글, 645쪽.

누기로 구성되었다. 각 하위주제에 따른 이론 중심의 강의와 직접 체험하고 연습해 보는 실습 시간으로 구성되었으며, 분반을 나누어 각 분반에 40-50명 내외가 참여할 수 있도록 하였다. 참여자들에게는 매 회기의 활동 목표와 프로그램의 내용, 각 회기의 프로그램이 끝난 후 후기를 작성할 수 있는 교재를 배부하여 활용하였다.

3. 측정도구

1) 참여동기

본 연구 목적에 맞게 설문지를 구성하여 총 11개의 참여동기 문항을 사용하였다. 교양 지식 추구, 행복감 추구, 스트레스 감소 추구 등, 마음공부 프로그램으로 구성된 교양강좌에 참여한 동기를 측정할 수 있도록 Likert식 5점 척도로 제작되었다. 참여동기 전체 문항들의 신뢰도(*Cronbach's α*)는 .84로 양호하였으며, 고유치 1.0 이상으로 요인분석을 실시한 결과 3개 하위요인이 추출되었는데 총분산비가 61.39%로 나타나 측정도구의 타당성이 확보되었음을 보여주었다. 점수가 높을수록 마음공부 프로그램에 참여한 동기가 높은 것을 의미한다.

2) 심리사회적 성숙도

마음공부 프로그램이 심리사회적 성숙도에 어떠한 효과를 주었는지 측정하기 위하여 인격도야, 사회성, 도덕성, 대인관계를 내용으로 하는 4문항을 사용하였다. Likert식 5점 척도로 구성되었으며, 신뢰도(*Cronbach's α*)는 .90으로 양호하였다. 측정도구의 타당성을 확보하기 위해 고유치 1.0 이상으로 요인분석을 실시한 결과, 4문항 모두 요인적재값이 .8 이상이었으며 총분산비는 77.80%로 나타났다. 점수가 높을수록 마음공부 프로그램이 인격도야, 사회성 발달, 도덕성 함양, 대인관계에 유익하였음을 의미한다.

3) 정서

마음공부 프로그램이 정서 경험에 어떠한 영향을 주었는지 측정하기 위하여 성취감, 자신감, 안정감, 긴장감(긴장해소)을 내용으로 하는 4문항을 사용하였다. Likert식 5점 척도로 구성되었으며, 신뢰도(*Cronbach's α*)는 .88로 양호하였다. 측정도구의 타당성을 확보하기 위해 고유치 1.0 이상으로 요인분석을 실시한 결과, 4문항 모두 요인적재값이 .8 이상이었으며 총분산비는 73.34%로 나타났다. 점수가 높을수록 마음공부 프로그램이 정적 정서 향상에 도움이 되었음을 의미한다.

4) 지속적 참여의사

마음공부 프로그램에 대한 지속적 참여의사를 측정하기 위하여, 앞으로도 마음공부 프로

그램에 참여할 생각이 있는지를 물었다. Likert식 5점 척도, 3문항으로 구성되었으며 .96의 신뢰도를 나타내었다. 측정도구의 타당성을 확보하기 위해 고유치 1.0 이상으로 요인분석을 실시한 결과, 3문항 모두 요인적재값이 .9 이상이었으며 총분산비는 93.26%로 나타났다. 점수가 높을수록, 추후에도 마음공부 프로그램에 참여할 의사가 높음을 의미한다.

4. 모형설정

본 연구는 마음공부 프로그램에 참여한 동기를 외생변인으로 설정하였다. 동기(motivation)는 욕구(need), 인지(cognition), 정서(emotion)가 서로 연관되어 행동에 에너지와 방향성을 제공하므로⁵³⁾ 이에 따라 만족도나 정서 경험 등에서 차이를 가져올 수 있기 때문이다.⁵⁴⁾ 따라서 참여자들의 동기를 마음공부 프로그램에 대한 유익성과 지속적 참여의사에 영향을 주는 중요한 변수⁵⁵⁾로 가정하였으며, 본 가설모형이 프로그램의 효과를 가정하므로 매개변인을 통해 지속적 참여의사에 이르는 간접경로만을 설정하였다.

매개변인으로서는 심리사회적 성숙도와 정서가 설정되었는데, 이는 교육프로그램이 심리사회적 성숙에 긍정적인 영향을 미치며⁵⁶⁾ 정서 향상에 영향을 미친다⁵⁷⁾는 결과에 근거한 것이다.

마음공부 프로그램을 통해 심리사회적 성숙을 경험하면 정적 정서도 향상될 것으로 예측하였으며, 지각되는 성숙도와 정적 정서가 높아질수록 마음공부 프로그램에 대한 지속적 참여의사도 높아질 것으로 가정하였다. 이상의 가설을 모형으로 도시하면 <그림 1>과 같다.

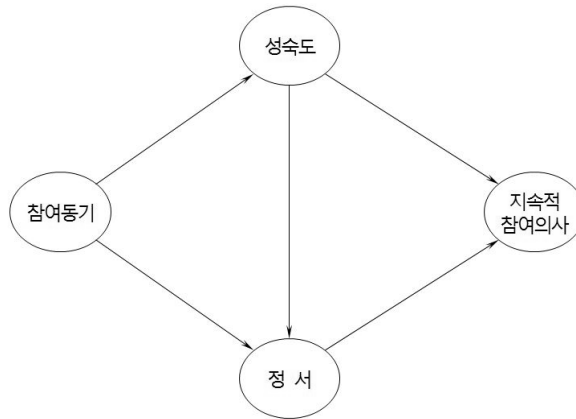
53) Reeve, J., *Understanding Motivation and Emotion*, 정봉교·현성용·윤병수 역, 『동기와 정서의 이해』 (서울: 박학사, 2003), 7쪽.

54) 위의 책, 94쪽.

55) 백현기, 앞의 글, 61쪽.

56) 박은민, 앞의 글, 504쪽; 손진희, 앞의 글, 62-76쪽.

57) 강선자, 『자아발견 프로그램이 아동의 자아존중감 및 인성·정서에 미치는 효과』(동아대학교 대학원 석사학위논문, 1999), 27-28쪽; 유경미, 『자기성장 프로그램이 초등학교생의 정서지능에 미치는 효과』(공주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002), 32-40쪽.



〈그림 1〉 본 연구의 가설모형

5. 자료분석

본 연구의 목적을 수행하기 위하여 다음과 같은 분석 과정을 거쳤다. 첫째, 각 변인의 일반적 경향을 살펴보기 위해 기술통계와 상관분석을 실시하였다. 둘째, 심리적 변인들 간 인과관계를 확인하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 간접경로의 유의성을 확인하기 위해 Sobel 검증을 실시하였다. SPSS 18.0 프로그램과 AMOS 18.0 프로그램이 이상의 분석에 활용되었다.

IV. 연구결과

1. 변인들의 일반적 경향

모형 검증에 앞서 변인들의 평균, 표준편차 및 상관을 살펴보았다. 〈표 4〉에 제시된 바와 같이, 각각의 전체 평균들은 전반적으로 3 이상의 평균치를 보고하였다. 상관을 살펴본 결과 각 변인들은 유의한 정적 관련을 보여주었는데, 성숙도와 정서는 $r = .74(p < .001)$, 정서와 지속적 참여의사는 $r = .71(p < .001)$ 로 높은 상관치를 보여주었다. 따라서 VIF(Variation Inflation Factor) 값을 통해 요인간 관계를 검토하였는데, 3.5 이하의 안정된 값을 보여 다중공선성의 위험은 없음을 확인하였다.

〈표 4〉 변인들의 평균, 표준편차 및 상관계수

	참여동기	성숙도	정서	지속적 참여의사	VIF
참여동기	-				1.45
성숙도	.43***	-			2.40
정서	.55***	.74***	-		3.20
지속적 참여의사	.35***	.65***	.71***	-	2.16
<i>M(SD)</i>	3.59(.54)	3.77(.68)	3.82(.72)	4.25(.77)	

*** $p < .001$

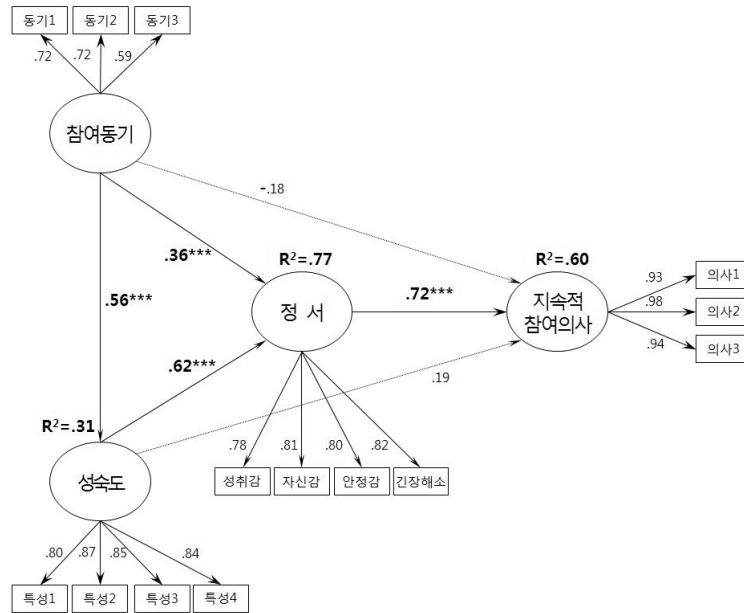
2. 연구모형 검증

마음공부 프로그램 평가를 위해 참여동기, 성숙도, 정적 정서, 지속적 참여의사 간 인과관계를 구조방정식 모형을 통해 살펴보았다. 구조방정식 모형은 경로 간의 관계를 동시에 분석할 수 있으며, 측정오차를 고려하여 순수한 잠재변수 간의 구조계수를 파악할 수 있다는 장점이 있다. 왜도와 첨도를 검토한 결과 본 자료가 정상분포 조건을 만족시키고 있음을 확인하고 모형 분석은 최대우도법(Maximum Likelihood)으로 추정⁵⁸⁾하였다. 적합도 지수는 χ^2 값과 함께, p 값이 유의하더라도 평가할 수 있는 χ^2/df 값, 모형의 적합도와 간명성을 동시에 고려하는 TLI, RMSEA 값을 중심으로 살펴보았다. 이를 검증한 결과는 〈그림 2〉와 같다.

〈그림 2〉에서 보는 바와 같이 분석 결과 적합도 지수가 모두 양호하였고 χ^2/df 가 2.5 이하로 나타남으로써 본 연구에서 설정한 연구모형이 적합한 것으로 검증되었다. 즉 참여동기가 심리사회적 성숙도 및 정서에 영향을 미치고, 성숙도는 정적 정서 향상에 영향을 주며, 정적 정서의 경험은 지속적 참여의사에 영향을 미칠 것임을 가정하는 본 연구모형이 실제 데이터와 잘 부합하며 현실을 잘 반영하는 것으로 나타났다.

변인들 간 경로계수를 살펴보면, 참여동기는 성숙도에 .56($p < .001$), 정적 정서 향상에 .36($p < .001$)의 영향력을 행사한다. 성숙도 또한 정적 정서 향상에 .62($p < .001$)의 영향력을 보여주는데, 정적 정서 향상은 지속적 참여의사에 .72($p < .001$)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 참여동기나 성숙도가 지속적 참여의사에 직접적인 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 본 연구의 마음공부 프로그램이 심리사회적 성숙도와 정적 정서 향상에 유익하며 정서를 매개로 지속적 참여의사에 영향을 미친다는 것을 보여준다. 참여동기가 높을수록 프로그램을 통해 성숙도와 정적 정서 향상을 지각하며, 긍정적 정서의 경험이 추후에도 마음공부 프로그램에 참여하고 싶다는 영향을 주는 것을 알 수 있다.

58) 최대우도추정(最大偶度推定, maximum likelihood estimation)은 가장 널리 사용되는 모수추정법이다(한국교육평가학회 편, 『교육평가용어사전』(서울: 학지사, 2004), 361-362쪽 참조).



*** $p < .001$

χ^2	df	p	χ^2/df	TLI	CFI	RMSEA
158.98	71	.000	2.239	.922	.939	.098(.078 ~ .119)

〈그림 2〉 연구모형의 검증

본 연구모형은 하나 이상의 매개변인을 포함하는 다중매개모형으로 개별 간접효과의 유의성 검증이 필요하다. 따라서 다중매개모형에서 특정변인과 관련된 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 각각의 간접효과를 분리하여 분석하는 Sobel 검증을 실시하였다. 간접경로 ①에서 ③은 단순매개 검증⁵⁹⁾을 실시하였으며, 간접경로 ④는 이중매개 검증⁶⁰⁾을 실시하였다. 검증 결과는 〈표 5〉에 제시되었다.

$$59) Z = \frac{ab}{\sqrt{b^2 s_a^2 + a^2 s_b^2}}$$

$$60) Z = \frac{abc}{\sqrt{a^2 b^2 s_c^2 + a^2 c^2 s_b^2 + b^2 c^2 s_a^2}}$$

〈표 5〉 간접효과 유의성 검증

직 접 경 로		비표준화회귀계수	표준오차
	참여동기 → 성숙도	.880	.184
	참여동기 → 정서	.522	.147
	참여동기 → 지속적 참여의사	-.280	.204
	성숙도 → 정서	.573	.089
	성숙도 → 지속적 참여의사	.196	.146
	정서 → 지속적 참여의사	.790	.215
간 접 경 로		Z	
①	참여동기 → 정서 → 지속적 참여의사	2.55	
②	참여동기 → 성숙도 → 정서	3.85	
③	성숙도 → 정서 → 지속적 참여의사	3.19	
④	참여동기 → 성숙도 → 정서 → 지속적 참여의사	2.66	

** $p < .01$

〈표 5〉에 제시된 바와 같이 간접효과 유의성 검증 결과 각 간접경로는 모두 유의한 것으로 나타났다. 참여동기가 정서를 매개로 지속적 참여의사에 미치는 간접효과($Z = 2.55, p < .05$)는 유의하였으며, 성숙도를 매개로 정서에 미치는 간접효과($Z = 3.85, p < .001$)도 유의하였다. 성숙도가 정서를 매개로 지속적 참여의사에 미치는 영향($Z = 3.19, p < .01$)도 유의하다. 뿐만 아니라 참여동기가 성숙도, 정서를 매개로 지속적 참여의사에 미치는 이중매개 효과($Z = 2.66, p < .01$)도 유의한 것으로 나타났다. 마음공부 프로그램에 참여한 동기 수준이 높을수록 심리사회적 성숙도에 도움을 주고 정적 정서를 향상시켜 지속적 참여의사에 긍정적 영향을 줄을 확인해 준다.

V. 결 론

마음공부는, 평상시에는 인식할 수 없었던 다양한 마음이 경계를 따라 일어날 때 그 일어난 마음을 대상으로 공부한다. 어떠한 상황이 일어났을 때 습관적으로 분별성과 주착심에 끌려 판단하고 행동하는 것이 아니라 일어난 상황을 물러나서 보도록 연습한다. 무의식적으로 습관적으로 살아가는 삶을 성찰하는 삶으로 변화시키며, 자신의 선입관에서 벗어나 다른 사람을 이해하는 눈을 갖게 한다. 따라서 사회성 및 도덕성 발달, 인간관계 능력 향상에 도움을 주며 성급한 마음을 좀 더 여유로운 마음으로 도야해 주는 인성함양 프로그램이라 할 수 있다. 우리나라의 대다수 청소년들이 입시교육에만 길들여져 성숙한 인간으로서 지녀야 할 기본적인 소양을 제대로 갖추지 못하고 대학생이 되는 현실에서, 마

음공부 프로그램은 바람직한 인성을 함양하여 보다 성숙한 성인으로 준비할 수 있도록 도와줄 것이다.

이에 본 연구에서는 대학 교양강좌로 실시되고 있는 마음공부 프로그램의 다각적 평가를 위해서 참여동기, 심리사회적 성숙도, 정서, 지속적 참여의사와 같은 심리적 변인들의 인과관계를 분석하였다. 마음공부 프로그램이 실시되는 교양강좌를 선택한 129명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 선행연구에 근거하여 설정된 연구모형을 분석하였다. 본 연구를 통해 확인된 결론은 다음과 같다.

첫째, 마음공부 프로그램에 대한 참여동기가 높았을수록 프로그램을 통해 인격도야, 사회성, 도덕성, 대인관계 능력과 같은 심리사회적 성숙도를 높게 지각하며 성취감, 자신감, 안정감과 같은 정적 정서를 많이 지각하는 것으로 나타났다. 이는 참여동기에 따라 프로그램 만족도에 차이가 나타난다는 선행연구들⁶¹⁾을 지지하는 결과로, 인성함양 프로그램의 만족도를 높이기 위해서는 참여자들의 동기가 고려되어야 함을 시사한다. 본 연구에서는 동기 변인의 평균이 3.5 이상으로 높은 수준을 보였기에 프로그램의 만족도도 좋은 것으로 나타났을 수 있지만, 활발한 마음공부 프로그램 운영을 위해서는 참여동기를 정확하게 파악하여 프로그램을 개선, 보완하고 참여자들의 요구를 만족시켜 줄 수 있어야 함이 강하게 나타난다. 따라서 본 연구는, 프로그램 시작 단계에서 학생들의 동기를 구체적으로 파악해 적절한 공감대 형성과 효율적 전달에 주력할 필요가 있음을 시사해 준다.

둘째, 인격도야, 사회성, 도덕성, 대인관계 능력과 같은 심리사회적 성숙도는 정서를 매개로만 지속적 참여의사에 영향을 미쳤다. 즉 마음공부 프로그램을 통해 향상됨을 지각하는 사회성, 도덕성, 대인관계 능력 등이 그 자체로 마음공부 프로그램에 대한 지속적 참여, 관심을 유도하는 것은 아니었다. 자신의 내면에서 이러한 성숙도에 대한 긍정적인 감정을 경험할 때 지속적인 참여의사를 느낀다고 할 수 있다. 이는 목표지향적 행동이 정서와 분리하여 이해될 수 없다⁶²⁾는 점을 확연히 보여주는 결과로, 정서가 목표에 대하여 자신의 투입을 결정하며 행동에 동력을 공급하는 역할을 한다⁶³⁾는 점을 지지해 준다. 정서는 정서를 유발하는 대상을 향해 접근하거나 회피하는 행동을 하도록 동기화시키므로⁶⁴⁾ 마음공부 프로그램 진행시 긍정적 정서에 각별히 주의를 기울일 필요가 있음이 시사된다. 프로그램에 대한 참여동기가 높아 많은 유익함을 느꼈을지라도 그에 대한 긍정적 정서를

61) 이기환, 『평생교육 학습자의 참여동기와 만족도』(대구대학교 대학원 박사학위논문, 2003), 96쪽; 백현기, 앞의 글, 63-65쪽.

62) Turner, J. E., Husman, J., & Schallert, D. L. "The import of student's goals in their emotional experience of academic failure: Investigating the precursors and consequences of shame", *Educational Psychologist*, 37(2), 2002, p.79.

63) 김은진, 양명희, 『우리나라 학생들이 경험하는 학업상황의 정서 연구』, 『교육심리연구』25(3), 2011, 505쪽.

64) Plutchik, R. *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evaluation* (Washington, DC: American Psychological Association, 2003), p.23.

지각할 수 없다면 프로그램 만족도를 느끼지 못할 수 있음이 암시된다. 유익함과 논리만으로는 지속적 참여동기를 이끌어낼 수 없다는 사실을 본 연구 결과는 함의한다 하겠다.

셋째, 본 연구에 의하면 전체적으로 참여동기가 정서와 성숙도에 영향을 미치고 성숙도도 정서에 영향을 미치며 이들 변인은 정서를 매개로 지속적 참여의사에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 완전매개 모형은 본 연구에서 검증한 마음공부 프로그램이 효율적이고 유익한 것임을 입증해 준다. 즉, 참여동기 변인만으로 지속적 참여의사에 직접적 영향을 미치지 못하는 결과는 아무리 프로그램 시작 전 참여동기가 높았을지라도 프로그램 만족도(성숙도, 정서)를 경험하지 않고는 지속적 참여의사에 영향을 주지 못한다는 사실을 보여준다. 프로그램을 통한 성숙도, 정서를 경험한 결과 지속적 참여의사가 높아지는 것이다. 마음공부 프로그램을 통해 심리사회적 성숙과 정적 정서의 향상을 경험하여, 이들 변인은 추후에도 마음공부 프로그램을 받겠다는 마음의 60%를 설명해 준다. 따라서 마음공부 프로그램은 대인관계 및 사회성, 도덕성 함양, 인격도야에 유익하며, 프로그램을 통해 성취감, 자신감, 긴장 해소, 심신의 안정이 향상된다 할 수 있다. 대학교의 교양강좌로 유용하게 기능하고 있음을 확인해 주며, 대학생들을 위한 우수한 인성교육 프로그램으로 사용될 수 있음을 보여준다 하겠다.

이상과 같은 본 연구의 시사점에도 불구하고 본 연구는 제한점을 갖는다. 추후연구를 위해 그에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 비교적 작은 수의 표본을 대상으로 하였기 때문에 연구 결과를 일반화하기에 제한적일 수 있다. 특히 정서의 경우 성차가 나타날 수 있으므로 다집단 분석이 요청되는데 본 연구에서는 표본수의 제약으로 인해 분석하지 못했다는 한계를 갖는다. 추후 연구에서는 보다 많은 표본을 수집하여 분석을 해 볼 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구는 보다 다양한 동기 유형을 고려하지 못했다는 한계점이 있다. 본 연구 결과 참여동기가 중요한 변인으로 확인되므로, 앞으로의 연구는 다양한 동기이론과 척도를 참조하여 여러 형태의 동기요인들로서 다각적인 평가를 실시해 볼 필요가 있을 것이다. 또한 프로그램에 자발적으로 참여한 대학생들은 이미 접근-지향적임이 가정될 수 있으므로, 이에서 더 나아가 동기 유형에 따른 프로그램 만족도를 살펴볼 필요가 있다. 프로그램 만족도에 어떠한 참여동기 하위요인이 긍정적인 영향을 미치는지, 미치지 못하는지 밝힌다면 향후 프로그램의 질적 제고를 위해 유용한 정보가 될 것이다.

참고문헌

- 〈“무학년, 무학급... 마음공부 가르쳐요” 황춘덕 영산성지교 교장〉, 《문화일보》, 2003년 7월 15일.
- 〈경주 화랑고 ‘마음공부’ 통한 놀라운 변화〉, 《한겨레신문》, 2002년 9월 17일.
- 〈나를 찾아 떠나는 休, 원불교 마음공부〉, 《한겨레신문》, 2012년 8월 28일.
- 〈인성중심의 ‘열린교육’ 지향〉, 《헤럴드경제》, 2006년 1월 26일.
- 〈청소년 인성교육 ‘심심풀이’ 소비자 선호브랜드 1위〉, 《스포츠동아》, 2013년 6월 11일.
- 〈취업준비생은 ‘영어 우선’ 기업은 ‘인성 우선’〉, 《세계일보》, 2013년 6월 14일.
- 강선영, 「무시선중의 경험내용에 관한 질적 분석: 마음일기를 중심으로」, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
- 강선자, 「자아발견 프로그램이 아동의 자아존중감 및 인성·정서에 미치는 효과」, 동아대학교 대학원 석사학위논문, 1999.
- 고시용 · 백현기, 「대학생의 인성함양을 위한 마음과 행복 프로그램의 개발 및 평가」, 『디지털정책연구』10(11), 2012.
- 김경유, 「마음공부가 초등학생의 메타기분과 자아개념에 주는 영향」, 한남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2007.
- 김귀성, 「마음공부와 도덕교육 프로그램 개발의 방향」, 『원불교사상과 종교문화』49, 2011.
- 김덕남, 「원불교 대안학교 인성교육 프로그램에 대한 학생들의 만족도 조사」, 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문, 2002.
- 김도공, 「마음공부 방법론에 대한 모색」, 『원불교사상과 종교문화』24, 2000.
- 김영수 · 강성구, 「청소년 특기·적성 교육의 참여동기와 만족도의 관계」, 『한국체육교육학회지』7(1), 2002.
- 김은진, 양명희, 「우리나라 학생들이 경험하는 학업상황의 정서 연구」, 『교육심리연구』25(3), 2011.
- 김정영, 「통합교육과 전환교육이 청각장애 청소년의 심리사회적 성숙에 미치는 영향」, 강원대학교 대학원 박사학위논문, 2002.
- 김혜정 · 정은주, 「일반인의 무용공연 관람동기가 정서경험과 무용참여의도에 미치는 영향」, 『한국무용과학회지』21, 2010.
- 남유정, 「마음일기를 이용한 무시선 마음공부 프로그램이 여고생의 정서안정과 주의집중력에 미치는 효과」, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012.
- 모연숙, 「원불교 마음공부 활동이 유아의 자아개념 및 조망 수용능력에 미치는 영향」, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 2010.
- 박소연, 「요가수련 참여자의 운동몰입이 정서와 참여지속동기에 미치는 영향」, 국민대학교 대학원 석사학위논문, 2010.
- 박영아, 「도덕교육방법의 질적 변화에 대한 필요와 마음공부」, 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 2011.
- 박영훈, 「마음대조공부의 이해와 순환적 인식론과의 연관성 분석」, 경상대학교 교육대학원

- 석사학위논문, 2008.
- 박은민, 「대학생의 인성교육 프로그램 효과」, 『한국콘텐츠학회논문지』12(7), 2012.
- 박정희, 「부모·자녀간의 심리·사회성숙도 관계 연구」, 『인하교육연구 논문집』6, 2000.
- 방순자, 「원불교 마음공부에 기반을 둔 통합예술치료가 정신분열병 환자의 삶과 대인관계에 미치는 영향」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2012.
- 백현기, 「마음성장 프로그램에 참여한 대학생의 참여동기와 자아효능감, 자아존중감 및 지속적 참여의도와의 관계」, 『디지털정책연구』10(7), 2012.
- 서종호, 「대안학교 인성교육 프로그램이 청소년의 사회적응에 맞는 효과성에 관한 연구」, 동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문, 2001.
- 서현아·한순옥, 「원불교 마음공부 프로그램이 유아의 사회정서적 발달에 미치는 영향」, 『인문학 논총』6, 2002.
- 서희진, 「청소년 운동선수의 운동지속 및 탈퇴에 관한 영향 요인분석」, 『한국스포츠사회학회지』18(3), 2005.
- 손진희, 「인성교육 참여가 청소년의 심리·사회성숙에 미치는 영향」, 중앙대학교 대학원 석사학위논문, 2009.
- 송나라, 「원불교 대안학교 마음공부 프로그램 만족도에 대한 연구」, 원광대학교 대학원 석사학위논문, 2010.
- 송은주, 「평생교육 참여동기가 여성의 삶의 질에 미치는 영향」, 중앙대학교 대학원 석사학위논문, 2011.
- 안관수·김수일·백현기, 「마음공부 프로그램이 대학생의 자아존중감과 자기효능감에 미치는 영향」, 『원불교사상과 종교문화』45, 2010.
- 안관수·백현기, 「마음공부 프로그램을 통한 인성교육이 청소년의 사회성 발달에 미치는 영향」, 『홀리스틱교육연구』15(2), 2011.
- 양경희, 「원불교 마음공부에 기반한 집단상담이 부부의 결혼만족도, 자아존중감, 기분, 자기효능감 및 통제소재에 미치는 효과」, 전북대학교 대학원 석사학위논문, 2009.
- 양경희·권용갑·박금숙, 「마음공부 집단상담 프로그램이 청소년들의 신체증상, 자존감 및 자아정체감에 미치는 효과」, 『한국학교보건학회지』23, 2010.
- 양승실·김편진·주경필, 「기업의 대학교육에 대한 인식과 요구분석」, 『직업능력개발연구』9(2), 2006.
- 오영숙, 「유아의 인성교육을 위한 마음공부 훈련에 관한 연구」, 국민대학교 행정대학원 석사학위논문, 2000.
- 원불교정화사 편, 『원불교전서』, 익산: 원불교출판사, 2009.
- 유경미, 「자기성장 프로그램이 초등학생의 정서지능에 미치는 효과」, 공주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002.
- 유선영, 「대안학교 마음공부 효과 연구」, 목포대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005.
- 유선영·강일국, 「대안학교 인성교육과 마음공부」, 『교육연구』16·17, 목포대학교 교육연구소, 2004.
- 이경열, 「마음공부 상담」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』19(4), 2007.
- 이기환, 『평생교육 학습자의 참여동기와 만족도』, 대구대학교 대학원 박사학위논문, 2003.

- 이석호, 「무시선 마음공부가 초등학생의 메타기분과 자기통제력에 미치는 영향」, 한남대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 이승미, 「도덕교육 방법으로서의 마음공부」, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 이영애, 「대학 중도탈락자 예방을 위한 인성교육 프로그램 개발」, 『동서정신과학』9(1), 2006.
- 이재욱, 「마음공부를 활용한 인터넷 중독 예방집단상담 프로그램의 개발과 효과」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2007.
- 이주희 · 최명선 · 박희현, 「대학생을 위한 인성교육 프로그램의 효과」, 『인간발달연구』16(2), 2009.
- 이화심, 「마음공부 프로그램이 중년기 성인의 심리적안녕감 및 자기효능감에 미치는 효과」, 한국국제대학교 대학원 석사학위논문, 2012.
- 장경도, 「마음공부가 아동의 성격, 자아개념, 분노통제력의 변화에 미치는 영향」, 원광대학교 대학원 박사학위논문, 2004.
- 장정화, 「마음챙김 프로그램이 아동의 자아존중감과 스트레스에 미치는 효과」, 진주교육대학교 교육대학원 석사학위논문, 2009.
- 장진영, 「불교의 마음치유: 위빠사나, 간화선 그리고 원불교 마음공부의 비교」, 『동양사회사상』26, 2012.
- _____, 「원불교 마음공부의 체계 연구」, 『원불교사상과 종교문화』54, 2012.
- 정금희, 「원불교 마음공부를 경험한 교사들의 심리적 변화에 관한 질적 분석」, 경성대학교 교육대학원 석사학위논문, 2012.
- 정연길, 「무시선 수행적 마음일기 쓰기가 여고생의 자기통제력에 미치는 효과」, 공주대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.
- 정지연, 「무시선이 여고생의 상위인지와 자아개념에 미치는 효과」, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2004.
- 조우중, 「원불교 마음공부의 교육학적 해석」, 서울대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
- 조원향, 「무시선 경험을 통한 심리적 요인의 변화: 마음일기를 중심으로」, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2002.
- 조현학, 「마음비우기 명상이 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과」, 창원대학교 교육대학원 석사학위논문, 2006.
- 주은선 · 현수경, 「대학생들의 인간관계 향상에 도움이 되는 수업모형 개발을 위한 예비연구」, 『학생생활연구: 덕성여자대학교』21, 2005.
- 진은설 · 임영식, 「청소년활동의 참여동기와 활동집단의 특성 그리고 활동만족도의 관계」, 『청소년복지연구』13(3), 2011.
- 최봉순, 「원불교 마음공부의 심리학적 접근: 인지 · 행동치료를 중심으로」, 『종교교육학연구』30, 2009.
- _____, 「초등학생의 자아탄력성 증진을 위한 마음공부 프로그램 개발 및 효과」, 경북대학교 대학원 박사학위논문, 2010.
- 한국교육개발원, 2012년 OECD 교육지표 조사결과 발표 자료.
- _____, 2012년 교육기본통계 조사결과 발표 자료.
- 한국교육평가학회 편, 『교육평가용어사전』, 서울: 학지사, 2004.
- 한순옥, 「원불교 마음공부 프로그램이 유아의 사회정서적 발달에 미치는 영향」, 경성대학교

- 교육대학원 석사학위논문, 2003.
- 한자경, 『한국철학의 맥』, 서울: 이화여자대학교출판부, 2008.
- 홍승표 · 윤지원, 「문명의 현시점에서 마음공부의 함의」, 『원불교사상과 종교문화』54, 2012.
- 홍정순, 「무시선이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동에 미치는 효과: 마음일기를 중심으로」, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문, 2001.
- Fredricks, J. A., Hackett, K., & Bregman, A. “participation in boys and girls clubs: Motivation and stage environment fit”, *Journal of Community Psychology*, 38(3), 2010.
- Manfredo, M. J., Driver, B. L., & Tarrant, M. J. “Measuring leisure motivation: A meta-analysis of the recreation experience preference scales”, *Journal of Leisure Research*, 28, 1996.
- Plutchik, R. *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evalution*, Washington, DC: American Psychological Association, 2003.
- Reeve, J., *Understanding Motivation and Emotion*, 정봉교 · 현성용 · 윤병수 역, 『동기와 정서의 이해』, 서울: 박학사, 2003.
- Turner, J. E., Husman, J., & Schallert, D. L. “The import of student’s goals in their emotional experience of academic failure: Investigating the precursors and consequences of shame”, *Educational Psychologist*, 37(2), 2002.

원고접수일: 2013년 6월 9일 심사일: 6월 19일 게재확정일: 7월 5일

연구자소개: 김은진

- ① 전공: 교육심리학 / 소속: 원광대학교 마음인문학연구소 HK연구교수
- ② 관심영역: 정서, 청소년 심리, 부모자녀관계, 전인 및 인성교육
- ③ 주요논저: 「정서조절이 학습전략에 미치는 영향」, 「우리나라 학생들이 경험하는 학업상황의 정서 연구」, 「학업상황의 정서조절 척도 개발 연구」, 「학업상황에서 정서조절이 학업성취도에 미치는 영향」
- ④ E-mail: ejkim2367@gmail.com

연구자소개: 고시용

- ① 전공: 원불교학 / 소속: 원광대학교 원불교학과 조교수
 - ② 관심영역: 한국종교, 원불교교육학, 원불교경전해석학
 - ③ 주요논저: 「원불교 연구의 최근동향과 과제」, 「원불교의 혁신예법과 예전의 사회적 성격」, 「원불교대사전 편찬을 위한 기초연구」, 「원불교 설교에 나타난 마음공부」, 「원불교 교전에 나타난 교화방법」, 「원불교 중립학교의 종교교재」, 「예비전 무출신 교육교재 개발」, 「원불교 수행방법과 영성계발」외 다수
 - ④ E-mail: kwgksy@wku.ac.kr
-

Abstract

A Study on the Mind-Study Program for University Students: Focusing on the Causal Relationships of Psychological Variables

Kim, Eunjin · Ko, Shiyong

Wonkwang University

The purpose of this study was to analyze the causal relationships of psychological variables such as participation motivation, psychosocial maturity, emotion, and continuous participation intention in order to evaluate mind-study program using a university liberal arts course. To that end, a survey was conducted to 129 university students who participated in this program and the theoretical model was analyzed. The results were as follows. First, participation motivation had significant influence on the maturity and emotion. Therefore, in order to increase the satisfaction level, participants' motivations need to be highly considered. Second, it was found that the psychosocial maturity affects the continuous participation intention through emotion only. It implies that positive emotion has to be considered in progress of mind-study program. Third, it was found that participation motivation affects the continuous participation intention by means of the maturity and emotion as full mediations. This result showed that the continuous participation intention increases through the maturity and emotion experienced during the program and proved that mind-study program has been functioned beneficially as a university liberal arts course. Based on the findings of the study, the implications and limitations of this study, and directions for future research were provided.

Keywords: university student, mind-study program, participation motivation, emotion