

원불교 청소년 인성교육 프로그램 개발 및 적용^{*,**} - ‘心心풀이 M3(Meta-Mind Meditation)’ 프로그램을 중심으로 -

박 세 훈^{***} · 장 진 영^{****} · 고 시 응^{*****}

원광대학교

〈요 약〉

본 연구는 청소년을 위한 인성교육 프로그램 ‘心心풀이 M3(Meta-Mind Meditation)’를 개발하고 그 효과를 검증하여, 개발된 프로그램의 적용 가능성을 탐색한 것이다. 체계화된 프로그램 개발 절차에 따라 먼저 대상을 정하고 선행연구 검토 및 현장조사, 전문가 협의를 거쳐 프로그램의 이론적 모형을 도출하였다. 이를 바탕으로 프로그램을 일차 구성하였으며, 현장 전문가 평가와 진행자 워크숍을 통해 프로그램 내용을 수정 보완하였다. 본 프로그램은 총 16개 중·고등학교 427명의 학생에게 실시되었으며, 이 중 연구자가 의도한 표준화된 과정으로 프로그램이 진행된 5개 중·고등학교 125명(고등학생 79명, 중학교 31명)의 학생을 대상으로 설문지 및 명상성찰일지 조사를 실시하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째 프로그램의 사전·사후 변화를 살펴보기 위하여 각 변인별 *t* 검증을 실시하였다. 둘째 프로그램의 질적인 효과를 세밀히 살펴보기 위하여 명상성찰일지와 프로그램진행자 평가회의 자료를 검토하고 이를 범주화하여 분석하였다. 그 결과 ‘心心풀이 M3’ 프로그램은 정서지능을 향상시키고, 마음가짐을 변화시키며, 감사행동을 증가시켜 주는 것으로 나타났다. 또한 학생들의 명상성찰일지를 질적 분석한 결과 약 80%의 학생이 명상을 통해 긍정적 변화를 경험하였다. 이런 점에서 ‘心心풀이 M3’ 프로그램은 청소년을 위한 인성교육에 적용될 가능성을 긍정적으로 평가할 수 있다고 하겠다.

핵심주제어: 원불교, 인성교육, 명상, 정서지능, 마음가짐, 감사행동

* 이 논문은 한국종교교육학회에서 개최한 2015년 11월 13일 추계학술대회에서 발표한 원고를 수정·보완한 것임.

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

*** 원광대학교 강사. 세종시조치원청소년수련관 관장. 제1저자.

**** 원광대학교 마음인문학연구소 HK교수.

***** 원광대학교 원불교학과 부교수. 교신저자.

I. 서론

교육과학기술부가 2010년부터 시행중인 ‘학생 정서·행동특성검사’에서 청소년 3분의 2가 마음의 병을 앓고 있는 것으로 나타났다.¹⁾ 뿐만 아니라 청소년 사망원인 1위가 자살인 것으로 나타나²⁾ 현대를 살아가는 청소년들이 얼마나 위태로운 처지에 있는지 어렵지 않게 알 수 있다. 이러한 현실을 반영하듯 2014년 12월 29일에는 여야 102명이 공동 발의한 ‘인성교육진흥법’이 국회의원 199명의 만장일치로 통과되었고³⁾ 2015년 7월 시행령이 반포되어 교육현장에서는 인성교육을 의무적으로 진행해야 할 시점에 와 있다.

실제 교육현장에서 인성교육이 제대로 적용되기 위해 요청되는 것이 있다면, 첫째 인성교육을 진행할 지도인(지도교사)의 양성이고, 둘째는 교육현장에서 적용할 구체적인 인성교육 프로그램일 것이다. 사실 이 두 가지는 서로 맞물려 있다. 결국 좋은 지도인이라야 현장에 적합한 프로그램을 개발하거나 혹은 기왕에 개발된 프로그램을 제대로 적용할 수 있다. 반대로 양질의 프로그램이 있어야 그것을 통해 좋은 지도인들이 양성될 수 있기 때문이다.

1990년대 초반 대중화되기 시작한 원불교 마음공부는 당시 교육부로부터 특성화고등학교 1호 인가(1997.12.16.)를 받은 영산성지고등학교를 시초로 교육현장에 적용되기 시작하였다.⁴⁾ 영산성지고등학교 외에도 원경고등학교(합천), 화랑고등학교(경주), 지평선중·고등학교(김제), 한겨레 중·고등학교(안산), 성지송학중학교(영광) 등에서 특수교육과정으로 시행되면서 놀라운 성과를 보였으며,⁵⁾ 마음공부 프로그램의 효과에 대한 다수의 연구결과가 발표되었다.⁶⁾

이후 마음공부는 차차 일선 교육 현장에도 확산되고 있다. 대표적으로 학교법인 원창학

1) 「청소년들 마음이 아프다 ... 5명중 1명 정신건강 ‘빨간불’」, 『동아일보』, 2013년 2월 8일자. [<http://news.donga.com/3/all/20130208/52902602/1>].

2) 통계청, 「2013 청소년 통계」, 2013년 5월 2일 보도자료, 19쪽[www.kostat.go.kr].

3) 「세계 첫 인성교육 의무화 ... 정부·지자체서 예산 집행」, 『중앙일보』, 2014년 12월 30일자. [<http://news.joins.com/article/16812100>].

4) 장진영, 「원불교 마음공부의 원리와 범위」, 『종교연구』 69, 한국종교학회, 2012, 245쪽.

5) 권동우, 「원불교의 대안교육: 사회개혁과 소외의 치유를 지향하는 교육관」, 『종교교육학연구』 40, 2012, 75-80쪽.

6) 특성화학교(대안학교)에서 마음공부의 교육과정에 대해 이선숙, 「우리나라 대안학교의 성격과 발전방안에 관한 연구」(대구가톨릭대학교 교육학과 박사학위논문, 2001), 박노찬, 「특성화 대안학교내 학생들 간의 문화차이에 관한 사례 연구: 영산성지고등학교 사례를 중심으로」(고려대학교 교육대학원 석사학위논문)(2008)에서 소개된 바 있으며, 마음공부의 효과와 만족도에 대한 조사에 대해 서종호, 「대안학교 인성교육 프로그램이 청소년의 사회적응에 미치는 효과성에 관한 연구」(동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문), 유선영, 「대안학교 마음공부 효과 연구」(목포대학교 교육대학원 석사학위논문, 2005)와 송나라, 「원불교 대안학교 마음공부 프로그램 만족도에 관한 연구」(원광대학교 석사학위논문, 2009) 등 다수의 연구성고가 제출된 바 있다.

원7)은 지난 2010년을 ‘인성교육 특성화 원년의 해’로 선포하고, 인성교육 전담부서 신설, 인성교육 프로그램 개발 지원 등 인성교육의 요람으로 거듭나기 위해 노력해 왔다. 그 중 하나인 ‘나의 바른 성장노트 귀공자·귀공주’ 프로그램은 원창학원만의 인성교육프로그램으로 큰 성과를 거둬 2012년 우수인성교육으로 선정, 전라북도교육감상을 수상하기도 했다.⁸⁾ 지도자 양성과 관련해서는 영산선학대학교 평생교육원에서 마음대조공부에 바탕한 교사직무연수 프로그램을 꾸준히 실시하고 있으며,⁹⁾ 경상북도교육청에서 실시하는 에듀힐링 교사직무연수에 마음대조공부가 프로그램으로 진행되고 있다.¹⁰⁾ 뿐만 아니라 최근 인성교육진흥법의 통과와 함께 원광디지털대학교에 마음공부지도사, 원불교대학원대학교에 마음공부전문가, 원광대학교 마음인문학연구소에 마음지도사 등의 민간자격등록이 이루어져 체계적인 마음공부 관련 지도인 양성과정이 운영되고 있다.

특히 원불교 청소년국에서는 문화체육관광부의 후원을 받아 청소년 인성교육 프로그램 ‘心心풀이’를 2013년 개발하여 총 50개 기관 및 단체의 3,500여명의 청소년들에게 프로그램을 실시하였으며, 2014년에는 원광대학교 마음인문학연구소와 연계하여 ‘心心풀이 M3(Meta-Mind Meditation)’란 이름으로 프로그램을 업그레이드하여 총 16개 중·고등학교 427명의 학생들에게 프로그램을 실시하였다. 그 결과 2014년 문화체육관광부가 종교단체에 후원한 프로그램 중 우수인성교육프로그램으로 선정되기도 하였다.

이에 본 연구에서는 ‘심심풀이 M3’의 개발과 적용 그리고 원불교 청소년 인성교육 프로그램인 ‘심심풀이 M3’가 효과적인 인성교육의 프로그램인지 살펴보고자 한다.

II. ‘심심풀이 M3’ 프로그램 개발

본 프로그램의 개발은 연구자의 문헌 탐구를 통한 이론적 고찰에 의해 1차 시안을 구성하였고, 구성된 프로그램은 청소년교육전문가 2명과 원불교 인성교육 전문가 3명이 6회

7) 원창학원 산하에 원광 중·고교, 원광여자중·고교, 원광정보예술고, 총 5개의 학교가 있다.

8) 「우리 학생들이 달라졌어요!」, 『주간 소통신문』, 2016년 2월 2일자.

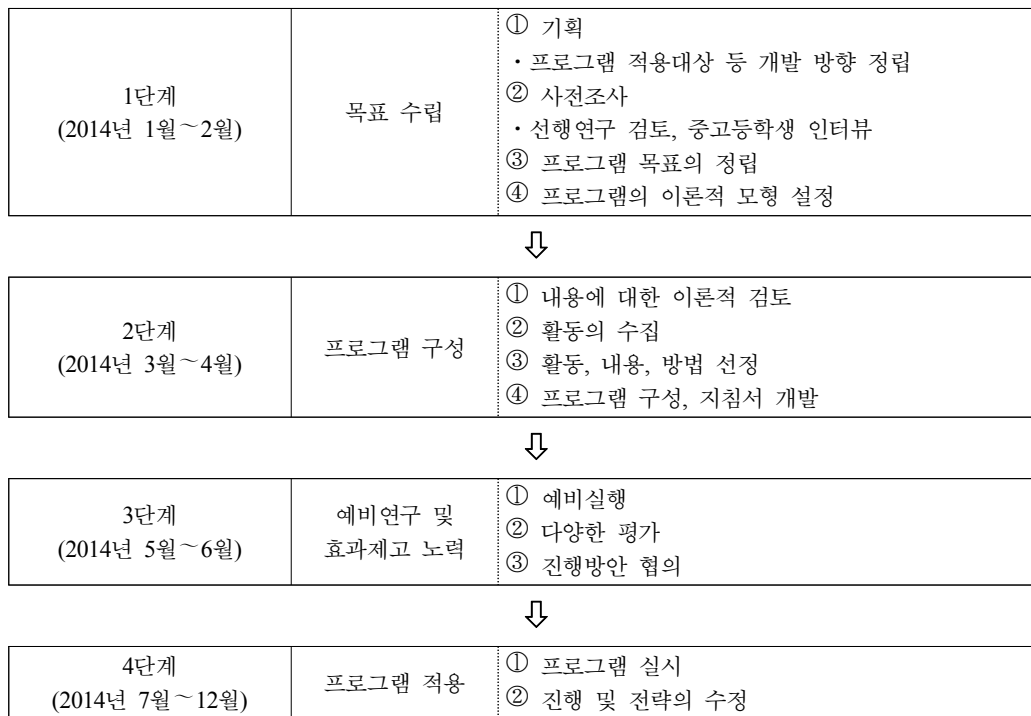
[http://www.sotongsinmun.com/bbs/board.php?bo_table=newsall_05&wr_id=1596]. 전교생이 매일 아침 8시 10분부터 20분까지 명상음악이 방송되면 노트 작성을 시작한다.(남학교에서는 귀공자 노트를, 여학교에서는 귀공주 노트를 작성한다.) 인성노트에 꿈과 목표 등을 작성한 후 매일 15개 세부항목을 점검하는데, 이는 원불교의 ‘유무념 공부법’을 대상에 맞게 응용하여 프로그램화한 것이다. 15개 세목을 잘 실천할 수 있도록 학생들에게는 15세목 부연 설명서라는 메뉴얼이 제시된다.

9) 영산선학대학교 평생교육원, 『마음공부 교사직무연수 자료집』, 2013.

10) ‘에듀힐링 교사직무연수’에서 마음대조공부 강사로 활동하고 있는 이형은 교무와 인터뷰를 실시하였다. 에듀힐링 교사직무연수는 올해 시작되었으며, 대구광역시 초·중·고 교사들을 대상으로 한다. 경북교육청의 요청에 의해 현재 5회(5, 6, 9, 10, 11월) 진행되었으며, 평가서에 나타난 교사들의 반응이 대단히 좋다고 한다.

의 협의과정을 통해 그 타당성을 검증하였다. 안면타당도 검증결과 프로그램의 교육주제, 교육내용, 교육방법 등은 전체적으로 타당한 것으로 나타났다. 예비적용 결과 인성교육과 청소년들의 심리특성에 대한 기본 이해 없이 인지적 요소가 중심이 되어 교육을 시도하였다는 점에서 프로그램 진행자들이 어려움을 호소하여 교육내용을 청소년 참여자 중심으로 재조직하였다. 재조직된 프로그램은 내용은 청소년교육 전문가 2명과 원불교 인성교육 전문가 2명에게 재검토되었으며 그 결과 ‘심심풀이 M3’라는 이름으로 청소년을 위한 인성 교육 프로그램이 개발되었다.

본 프로그램은 기존 프로그램 개발 모형들의 장점을 통합하고 단점을 보완하여 종합적인 모형을 제시한 김창대 등의 모형¹¹⁾을 기초로 하였다. 이 모형은 4단계, 즉 목표 수립 단계, 프로그램 구성 단계, 예비연구 및 효과제고 노력 단계, 프로그램 실시 및 개선 단계 순으로 이루어진다. 본 연구에서는 3단계까지를 프로그램의 개발 단계로, 4단계를 프로그램의 적용 단계로 설정하였다. 이러한 절차에 따라 진행된 본 연구의 프로그램 개발 및 적용 단계를 도식하면 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 본 연구의 프로그램 개발 및 적용 절차

11) 김창대·김형수·신을진·이상희·최한나, 『상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가』(서울:학지사, 2011), 33-36쪽.

1. 1단계: 프로그램의 목적 및 원리

본 프로그램은 대상을 중·고등학생으로 정하고 이들이 마음공부를 통해 그들이 본래 가지고 있는 맑고 밝고 훈훈한 원래마음을 회복하여 행복한 삶을 영위할 수 있도록 돕는 것에 프로그램 개발 방향을 두었다.

본 프로그램에서는 마음공부의 핵심기제를 ‘메타마음 명상’으로 보았다. ‘메타마음 명상’은 영어로 ‘Meta-Mind Meditation’이라 하며, 간단히 ‘M3’로 부르기로 한다. ‘M3’는 우리의 느낌·생각·행동의 알아차림을 통하여 삶을 변화시키는 모든 활동을 말한다.

일반적으로 우리에게 어떤 경계(境界)가 주어지면 그 경계에 반응하여 마음이 일어나게 된다. 이 마음은 경계를 따라 일어나는 마음이고, 일어났다 사라지기를 반복하는 ‘일상적이고 현상적인 마음’[분별심]이다. 한편 일상의 경계에서 작용하는 마음 이면에 경계와 상관없이 변치 않는 마음이 있는데, 이 마음은 경계가 주어지기 이전, 현상적인 마음이 일어나기 이전의 마음인 ‘근본적이고 본래적인 마음’[근본심]이다.¹²⁾ 원불교 『정전』의 「일상수행의 요법」의 용어를 빌리면, 일상적이고 현상적인 마음은 ‘(경계를 따라) 일어난 마음’이요, 근본적이고 본래적인 마음은 ‘(경계가 주어지기 이전의) 원래 마음’이라 할 수 있다.¹³⁾

여기서 ‘경계’는 마음을 작용케 하는 모든 심적·물적 조건이라 할 수 있다. ‘원래 마음’에는 어떤 분별도 없지만, 경계가 주어지면 그에 따라 분별심(일어난 마음)이 나타난다. 반면에 분별심이 사라지면 근본심(원래 마음)이 그대로 드러난다. 이렇듯 마음은 원래 마음과 일어난 마음을 오가지만, 그 두 마음이 따로 있는 것은 아니다. 이때 원래 마음에는 그 마음이 일어나고 사라지는 작용을 스스로 ‘알아차리는 마음’이 깎아 있는데, 이것이 바로 ‘메타 마음’이다. 이때 우리의 느낌, 생각, 행동을 있는 그대로 알아차리고 스스로 비추어보는 마음인 ‘메타 마음’이다. 즉 일상의 경계를 따라 일어나는 느낌, 감정, 생각 등을 알아차리고, 지난 생각과 행동을 스스로 되돌아보는 마음이다.¹⁴⁾

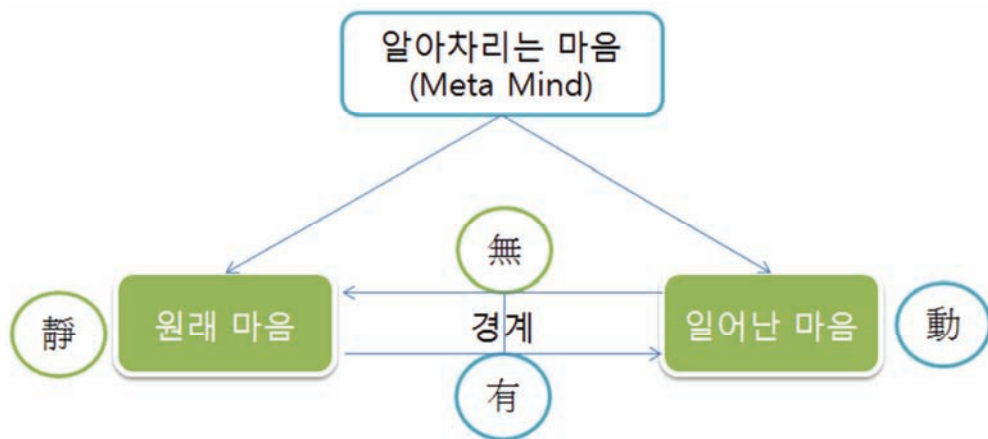
12) 이러한 시도는 일반적으로 마음(의 구조와 기능)을 이해하는데 널리 사용되는 것이다. 예를 들어 정순일은 마음의 구조를 근본심과 분별심으로 대별하여 파악한 바 있고, 정순일, 「근본심과 분별심」, 『원불교사상과 종교문화』51, 2012. 한자경도 심층의식과 표층의식을 나누어 심층의식(마음 심층)은 성품, 자성과 같은 의미로, 표층의식(의식 표층)은 일상의식인 육식(六識)에 해당한다고 보았다. 한자경, 『명상의 철학적 기초』(이화여자대학교출판부, 2008), 20-31쪽. 한편 김형효는 마음과 의식을 나누어 ‘마음’을 근본적인 성격을 지닌 것으로 보고, 의식과 대비한 바 있다. 김형효, 『마음혁명』, 살림, 2007, 194-201쪽. 마음에 대한 이와 같은 이해방식은 마음을 이해하는데 매우 유용하다. 하지만 이는 마음이 둘로 나뉘어 있다는 것을 의미하는 것이 아니며 이해와 설명의 편의상 사용하는 분류라는 점에는 주의할 필요가 있다.

13) 『정전(正典)』(원불교정화사 편, 『원불교전서』, 원불교출판사), 54쪽.

14) 메타 마인드는 우리 말로 옮기면 ‘알아차리는 마음’이라 할 수 있다. 알아차림은 일상 언어이다. 다만 초기불교(남방상좌부 불교)의 ‘사띠(Sati)’ 수행이 최근 서구사회에 전해져 ‘Mindfulness’로 번역되어 통용되고 있다. 모든 마음공부(수행)에 알아차림이 없는 공부는 없다고 해도 과언이 아니므로 메타 마인드는 결국 마인드풀니스의 의미를 포괄하는 것이다. 특히 사띠 수행이나 마인드풀니스와 원불교 마음

우리는 메타 마음을 단련함으로써 마음의 원리와 작용을 잘 알아서, 본성(원래 마음)을 잘 지키고, 경계 속에서 마음을 잘 사용할 수 있다. 이는 메타 마음을 통해 우리의 본성(원래 마음)이 가지는 3가지 속성을 길러가기 위한 것이다. 원래 마음이 가지는 3가지 속성은 첫째는 맑은 측면이고, 둘째는 밝은 측면이며, 셋째는 따뜻한 측면이다. 첫째, 맑은 속성은 마음을 한 곳에 집중함으로써 그 습관적인 작용을 멈추게 되면 마음이 고요하고 평안해 지는 것을 말한다. 이는 부정적인 마음작용을 정지시킴으로써 우리에게 ‘정서적 측면’에서 안정을 가져다 줄 수 있다. 둘째, 밝은 속성은 고요하고 평안해진 마음에서 스스로 비추어 아는 것을 말한다. 이는 접하는 경계와 마음 작용을 있는 그대로 알게 함으로써 ‘인지적 측면’에 긍정적인 변화를 줄 수 있다. 셋째, 따뜻한 속성은 일상생활의 실제 경계에서 마음을 잘 활용하면 거기에 따뜻한 은혜가 나타나는 것을 말한다. 이는 작은 생활습관에서부터 인간관계, 나아가 사회와 환경에 이르기까지 인간의 ‘행동적 측면’에 따뜻한 실천의 힘을 가져다 줄 수 있다.

마음의 동정과 경계의 유무에 따른 마음의 작용, 그리고 그 마음의 작용을 알아차리는 마음인 메타 마인드(Meta Mind)와의 관계를 <그림 2> 같이 이론적 모형으로 설정하였다.



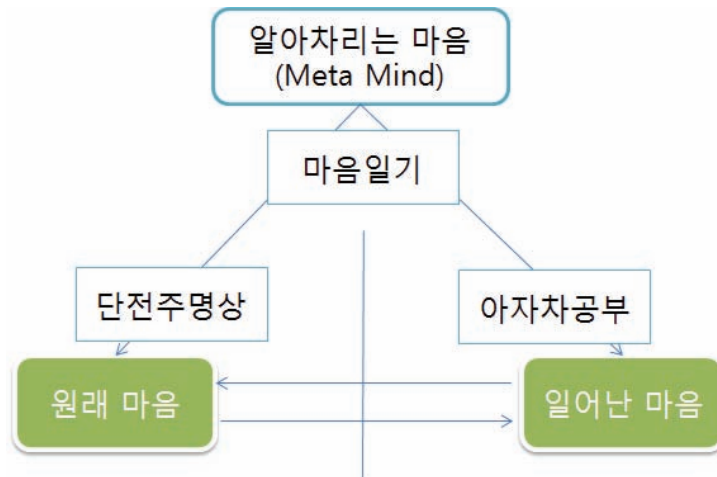
<그림 2> 마음작용과 메타 마인드

공부(특히 유무념 공부)는 마음으로 (정해진) 대상을 잊지 않고 챙기는 공부라는 점에서 공통점이 있다. 다만 사띠 수행이나 마인드풀니스가 그 대상을 있는 그대로 관찰함으로써 통찰을 얻는데 초점이 있다면(물론 초기불교의 사띠수행은 궁극적으로 열반을 지향하고 있으며, 마인드풀니스는 스트레스 해소 등 심리치료의 효과를 지향한다는 점에서 그 목적에 차이가 없는 것은 아니다.), 원불교 마음공부는 심리적 안정과 통찰을 포함하면서도 구체적인 실행을 강조한다는 점에서 차이가 있다. 즉 마음을 챙기는 대상(유념조목)의 범위, 의도(意圖)의 개입 여부(실천의지의 긍정여부), 공부의 지향점에 있어서 서로 차이가 있다고 할 수 있다. 장진영, 「일상수행과 마음챙김공부-사띠수행과 유념공부의 비교를 중심으로-」, 『원불교사상과 종교문화』58, 2013, 127-132쪽 참조.

‘원래 마음’은 경계를 따라 (부정적인 마음작용으로서) 분별이 나타나는데, 이때 ‘일어난 마음’을 메타 마인드로 알아차리면 다시 분별이 사라지고 ‘원래 마음’을 다시 회복할 수 있게 된다. 반대로 원래 마음에서 (긍정적인 마음작용으로서) 분별을 (스스로) 일으켜 마음을 잘 사용하여 정의도덕을 실천할 수 있게 된다. 이를 통해 동과 정이 조화되고, 인지·정서·행동의 균형을 이룬 인성을 양성할 수 있다고 할 수 있다.

2. 2단계: 프로그램의 구성

본 프로그램은 크게 세 가지 틀로 구성된다. 그것은 ‘단전주명상(Meta-Mind Danjeon Meditation)’ ‘메타마음일기(Meta-Mind Diary)’, ‘아자차’ 공부(Meta-Mind Mindfulness)’이다. 이를 본 프로그램의 이론적 모형과 연관 지어 도식화 해보면 <그림 3>과 같다.



〈그림 3〉 메타 마음과 마음공부

첫째, ‘단전주명상’은 우리 몸의 중심인 단전(배꼽에서 가운데손가락 첫 마디 정도 아래)에 주의를 집중하는 공부이다. 이를 통해 마음의 집중력을 길러서 마음은 항상 고요하고 평온하게 길들임으로써 경계에 마음이 움직이지 않는 ‘수양의 힘’을 얻도록 한다.¹⁵⁾

둘째, ‘메타마음일기’은 일상의 경계에서 일어나는 심신작용을 그대로 기재함으로써 자기 마음의 경향성과 치우침을 알아차리고 그 작용의 원리를 터득케 하는 공부이다. 이를 통해 모든 일과 이치에 대한 깊은 이해력과 명석한 분석력을 얻게 하여 모든 일에 걸리고 막힘이 없는 ‘지혜의 힘’을 얻도록 한다.¹⁶⁾

15) 이는 원불교 ‘좌선법’의 특징인 단전주선(丹田住禪)을 응용한 것이다. 『정전』, 63-67쪽.

16) 이는 원불교 ‘일기법’ 중 특히 심신작용의 처리 과정을 있는 그대로 기재하여 지도인에게 문답(問答)하

셋째, ‘아자차’ 공부’는 자신의 습관과 생활을 변화시키는 공부로서 스스로 ‘하자 조목’(권장 조목)과 ‘말자 조목’(금지 조목)을 정하여 이를 경우에 따라 잊지 아니하고 마음을 챙겨서 반드시 실행케 하는 공부이다. 이를 통해 옳은 일(하기로 한 일)은 반드시 행하고, 그른 일(하지 않기로 한 일)은 결코 하지 않는 결단력과 실행력 등 ‘취사(取捨)의 힘’을 얻도록 한다.¹⁷⁾

이 세 가지 공부는 별도의 프로그램으로 진행되지만, 실제 현장에서는 다 필요한 공부이다. 이를 위해 세 가지 공부법의 기본 틀을 경계와 마음을 알아차리는 STAR공부법을 활용하여 익히고 활용하도록 구성하였다. STAR란 멈추고(Stop) 생각하고(Thinking) 행동하고(Action) 되돌아보는(Review) 공부의 사이클을 말한다. 즉 우리가 일상에서 만나는 경계에 대해 습관적으로 끌여가는 마음의 경향성을 일단 멈추고, 그 마음과 경계를 알아차린 후, 바른 판단과 실천을 할 수 있도록 하는 과정을 반성하고 반복케 하는 공부법이다.

이러한 세 가지 틀과 STAR공부법을 중심으로 하여 총 8회기 프로그램을 개발하였으며 그 내용은 <표 1>과 같다.

<표 1> 프로그램 운영 계획안

회기	주 제	교육 목표	세부내용
1	마음으로 만나는 시간	• 모임에 대한 신뢰감 형성 • 참여자들간 친밀감 형성 • 프로그램 참여동기 부여 • 마음에 대한 기본적 이해	1. 마음으로 만나는 마당 2. 세상에 하나뿐인 나를 소개합니다. 3. 심심풀이 M3소개 4. 내 마음은 ○○○ 이다. 5. 함께 지킬 약속정하기
2	경계+알아차림 =마음의 브레이크	• 내 마음의 힘 인식 • 경계의 의미 이해 • 마음의 브레이크 의미 파악	1. 경계! 넌 누구냐 2. 멈추고 알아차려라!(앗! 경계구나~) 3. 경계 Top 3 4. 우리들의 경계! 궁금해요? 궁금하면~ 5. 마음의 브레이크 성능 점검표
3	명상으로 마음 의 브레이크를 업그레이드 하라	• 명상과 마음의 브레이크 관계 이해 • 명상과 뇌와의 관계 이해 • 명상이 내 삶에 미치는 영향 이해 • 명상의 방법 이해	1. 명상이 어떻게 뇌를 변화시키는 걸까? 2. 명상의 효과, 마음공부의 효과를 측정하다 -뉴로피드백 3. 명상 전 몸 다스리기(긴장이완훈련) 4. 단계별 명상수행법 실습

고 감정(勘定)을 얻게 하는 공부법에 기초한 것이다. 『정전』, 72쪽.

- 17) 이는 원불교 ‘유무념 공부법’을 기반으로 한다. “유념(有念)·무념(無念)은 모든 일을 당하여 유념으로 처리한 것과 무념으로 처리한 번수를 조사 기재되되, 하자는 조목과 말자는 조목에 취사하는 주의심을 가지고 한 것은 유념이라 하고, 취사하는 주의심이 없이 한것은 무념이라 하나니, 처음에는 일이 잘 되었든지 못되었든지 취사하는 주의심을 놓고 안 놓은 것으로 번수를 계산하나, 공부가 깊어 가면 일이 잘되고 못된 것으로 번수를 계산한다.” 『정전』, 70-71쪽.

4	경계 따라 일어난 마음(감정) 알아차리기	• 나의 감정에 대한 이해 • 타인의 감정에 대한 이해	1. 감정이란? 2. 경계 따라 일어난 마음(감정) 이름 붙이기 3. 스피드퀴즈 -표정 읽기의 달인 4. 마음 모양 퍼즐 꾸미기
5	원래마음으로 경계를 따라 일어난 마음 바라보기	• 원래마음의 의미 이해 • 분노에 대한 이해 • 분노 다스리는 방법 이해 • 마음공부 공식 배우기	1. 원래마음으로 일어난 마음 바라보기 1) 원래마음이란? 2) 경계 따라 일어난 마음 바라보기 3) 일어난 마음 바라보기 실습 2. 민감한 경계 & 나의 핵심믿음 1) 핵심믿음 체크하기 2) 나의 핵심믿음 목록
6	행복습관 프로젝트 : 마음의 근육을 만들자	• 습관과 행복의 관계 이해 • 습관의 형성과정에 대한 이해 • 내가 가진 다양한 습관 파악 • 올바른 습관형성의 필요성 이해	1. 습관이란? 1) 습관이란? 2) 습관은 어떻게 형성되는가? 2. 행복습관 프로젝트 1) 나의 습관 flowchart 작성 - 과거의 불행습관과 이별하기) 2) 행복습관 프로젝트 - 새로운 행복습관 만들기)
7	마음콩키우기+ 메타마음일기=맘짱	• 메타마음이란 무엇인지 이해 • 메타마음일기 작성법 이해	1. 마음의 힘과 메타인지 2. 마음의 힘을 키우는 길(1) - 마음콩키우기 APP 3. 마음의 힘을 키우는 길(2) - 메타마음일기
8	변화하는 나! 성장하는 너! 원래 훌륭한 우리	• 과거·현재 성찰 및 미래모습 설계 • 나를 위한 긍정적 행동방안 모색 • 내면의 미해결 과제 극복기회 제공	1. 나의 위치는 어디에 2. 이미지 끌라주 3. 나·너·우리의 마음 실타래 풀기

3. 3~4단계: 효과제고 노력 및 프로그램 적용

일차적으로 구성된 프로그램은 다양한 측면에서 평가하여 효과제고를 위한 노력을 할 필요가 있다. 이에 예비프로그램 개발 후 2014년 7월과 8월 두 차례에 걸쳐서 프로그램 진행을 희망하는 예비지도자들을 대상으로 프로그램 1회기부터 8회기까지 시연하는 과정을 거쳤다. 이 과정에서 필요에 따라 프로그램 수정이 이루어졌으며 보다 효율적인 지도 방법에 대한 검토가 이루어졌다.

또한 2014년 12월 개발자 3명과 학교에서 본 프로그램을 진행한 지도자 9명이 모여서 프로그램 진행에 대한 평가 및 개선방안에 대한 평가회의를 실시하여 현장진행자의 요구를 평가에 반영, 향후 프로그램개선방향에 대해 제안하였다. 수정, 완성된 프로그램은 2015년 프로그램에 적용되었고 새롭게 프로그램 진행 훈련을 받은 지도자들에 의해 현장에 적용되었다. 진행자들은 매 회기 후 과제를 점검하면서 참여자들의 반응에 대해 의견을 나누었으

며 서로의 피드백을 다음 회기에 반영하였다.

Ⅲ. ‘심심풀이 M3’ 프로그램 적용 및 효과

1. 연구 방법

1) 연구대상

‘심심풀이 M3’ 프로그램은 2014년 7월 11일~12월 4일까지 총 16개 중·고등학교 427명의 학생에게 실시되었다. 이 중 연구자가 의도한 표준화된 과정으로 프로그램이 진행된 5개 중·고등학교 125명(고등학생 79명, 중학교 31명)의 학생을 대상으로 설문분석을 실시하였다. 설문 조사의 경우 불성실한 응답 15부는 제외하고 최종적으로 110명의 설문 자료가 최종 분석에 사용되었다.

2) 연구도구

(1) 설문조사

① 정서지능

프로그램 효과분석을 위해 먼저 정서지능을 측정하기 위하여 이종승(1999)이 개발한 「최신 인성·정서 진단검사」를 사용하였다. 검사의 구성요인(내용)은 크게 1.인성요인과 2.정서요인으로 나누어져 있으며 인성요인은 사회성, 성취성, 활동성, 안정성, 지배성, 자율성, 사려성 등 7개의 하위척도로 구성되어 있고, 정서요인은 개인의 정서적 특성을 파악하기 위한 것으로써 정서인식, 정서표현, 정서조절, 대인관계 등 4개의 하위척도로 나뉘어져 있다. 본 연구에서는 정서요인만을 채택하였다. 전체 검사지 문항은 155문항이며, 이중 정서요인에 해당되는 문항은 정서인식능력 15문항, 정서표현능력 15문항, 정서조절능력 15문항, 대인관계능력 15문항으로 총 60문항으로 5점 Likert형이다. 정서지능은 이 네 하위척도의 평균값으로 측정하였으며 검사의 신뢰계수(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

② 마음가짐

본 연구에서의 마음가짐은 동작과 호흡, 명상을 통해 관찰되는 것으로 사람과 그 밖의 외부대상을 느끼는 마음의 변화를 뜻한다. 김기주(1998)에 의해 제작된 검사지로 본 연구와 관련한 마음가짐 변화를 수정, 보완하여 11문항으로 재구성된 측정도구이다. 5점 Likert형이며, 검사의 신뢰계수(Cronbach's α)는 .79로 나타났다.

③ 감사행동

본 연구에서의 감사행동은 착한 행동을 하거나 누군가를 도와주는 태도를 말한다. 즉 감사란 넓은 의미에서 일정한 혜택을 준 사람, 사건, 사물, 자연, 환경 및 자신의 경험에 대한 가치와 의미를 인식하고 이것이 긍정적 정서로 연결되어 적응적 행동을 하는 것이라 할 수 있다.

감사행동 검사는 “McCullough 등(2002)”이 일상생활에서 감사의 경험과 표현을 평가하는 39개의 문항을 만들고, 요인분석을 통해 6개 문항을 추출하여 7점 척도로 개발한 감사성향 척도(Gratitude Questionnaire-6: GQ-6)를 권선중 등(2006)이 한국어로 번안하여 대학생에 맞추어 수정 보완한 한국판 K-GQ-6를 5점 척도로 수정하여 사용하였다. 검사의 신뢰계수(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

(2) 명상성찰일지 분석

심심풀이 M3의 효과를 좀 더 세밀히 살펴보기 위하여 명상성찰일지를 분석하였다. 프로그램 3회기 ‘명상으로 마음의 브레이크를 업그레이드 하라’ 시간에 ‘명상 전과 후의 상태(신체, 느낌, 생각)’를 개방형 질문으로 수집한 것으로, 개인이 여러 항목을 기재한 경우 모두 포함하여 분석하였다.

(3) 프로그램 진행자 평가회의 자료 분석

프로그램 지도자워크숍을 통해 프로그램 진행에 대한 평가 및 개선방안에 대한 평가회의를 실시하여 현장진행자의 요구를 녹음하여 분석하였다.

3) 자료 분석

설문조사, 명상성찰일지, 프로그램 진행자 평가회의 녹음내용 등을 통해 수집된 자료는 다음과 같이 분석되었다. 첫째 프로그램의 사전-사후 변화를 살펴보기 위하여 각 변인별 t 검증을 실시하였다. 둘째 프로그램의 질적인 효과를 세밀히 살펴보기 위하여 명상성찰일지와 프로그램진행자 평가회의 자료를 검토하고 이를 범주화하여 분석하였다. SPSS(Statistical Package for the Social Science) 18.0 프로그램이 설문조사의 분석에 활용되었다.

2. 연구 결과

1) ‘심심풀이 M3’ 프로그램 실시 전후

(1) 정서지능의 차이

‘심심풀이 M3’ 프로그램 실시에 따른 정서지능의 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t 검

증을 실시하였으며, 그 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 프로그램 실시 전후 정서지능의 점수 변화

변인	사전		사후		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
정서인식	3.24	0.55	3.51	0.51	-9.55**
정서표현	3.17	0.50	3.22	0.49	-3.19*
정서조절	3.10	0.54	3.27	0.41	-5.28*
대인관계	3.20	0.55	3.50	0.48	-14.82**
전체	2.37	0.34	3.33	0.59	-24.90**

* $p < .05$, ** $p < .01$

프로그램 실시 전후로 정서지능을 살펴본 결과, 사전과 사후의 정서지능($t = -24.90$, $p < .01$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 하위영역인 대인관계($t = -14.82$, $p < .01$), 정서인식($t = -9.55$, $p < .01$), 정서조절($t = -5.28$, $p < .05$), 정서표현($t = -3.19$, $p < .05$) 순으로 유의한 차이가 있었다.

(2) 마음가짐의 차이

프로그램 실시 전후로 마음가짐의 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였으며, 그 결과는 <표 3>와 같다.

<표 3> 프로그램 실시 전후 마음가짐의 차이

	평균	표준편차	t
사전	3.20	0.61	-5.49*
사후	3.33	0.59	

* $p < .05$, ** $p < .01$

프로그램 실시 전후로 참여자의 마음가짐을 살펴본 결과, 사전과 사후의 마음가짐($t = -5.49$, $p < .05$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

(3) 감사행동의 차이

프로그램 실시 전후로 참여자의 감사행동 차이를 살펴보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였으며, 그 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 프로그램 실시 전후 감사행동의 차이

	평균	표준편차	t
사전	3.30	0.54	-8.62**
사후	3.48	0.52	

*p<.05, **p<.01

프로그램 실시 전후로 감사행동의 변화를 살펴본 결과, 사전과 사후의 감사행동($t = -8.62$, $p < .01$)은 통계적으로 유의한 차이가 있었다.

2) 명상성찰일지 분석결과

명상성찰일지의 기술내용에 대한 정성적 분석은 설문참여자 총 110명 중 명상 성찰일지의 안내 미비로 답변에 응하지 않은 62명을 제외하고 최종적으로 총 48명의 답변에 대하여 <표 5>와 같이 범주화 하였다.

<표 5> 명상성찰일지 분석결과

* 중복 체험한 경우도 한 건으로 분류함

범주	주요 경험 내용(학생수)
긍정적 경험	안정감(평온함)을 경험(23명)
	맑아짐(상쾌함, 시원함, 기쁨, 기분이 좋아짐 등)을 경험(19명)
	잡념이 줄어드는 경험(빈 마음, 가벼워짐 등)(7명)
	집중력이 강화되는 경험(4명)
	호흡과 기운을 알아차리는 경험(4명)
	명상을 더 하고 싶은 마음이 일어나는 경험(2명)
	긍정적인 마음이 일어나는 경험(감사 등)(2명)
부정적 경험	혼침(졸음, 몽롱한 상태)상태를 경험
	잡념(생각)이 많아지는 경험
	호흡이 불편한 경험(2명)
기타	특별한 경험을 하지 못함(1명)

명상성찰일지 분석결과를 보면 48명중 긍정적인 유형에만 답한 경우는 39명(81.25%), 부정적 유형에만 답한 경우는 3명(6.25%), 긍정과 부정이 혼재된 답을 한 경우는 3명(6.25%)로서 긍정적인 경험이 87.5%에 달하고 있음을 알 수 있다.

여기서 긍정과 부정의 혼재된 답을 한 경우는 안정감(평안함)을 느낀 경우 흔히 혼침에 빠질 수 있고, 상쾌함(맑아짐)을 느낀 경우라도 잡념이 오히려 증가할 수 있는데, 이는 모두 명상이 진행되는 과정에서 일어나는 자연스러운 현상이며, 숨이 차거나 호흡이 가빠지

는 등의 경우는 잘하고자 하는 의욕이 너무 강한 경우에 일어나는 현상이므로 그 자체가 부정적인 것만은 아니라는 점에서 지도자의 안내를 따라 개선될 여지가 있는 상태라 할 수 있다.

3) 프로그램 진행자 평가회의 내용 분석결과

① 명상체험 프로그램 강화 : 인지적인 측면이 많은 점은 개선하여 직접 정서적 체험을 할 수 있는 부분을 강화가 필요가 있다. 특히 프로그램 내에 포함되어 있는 설문과 직접 기술하는 내용 등이 다수 포함되어 있어 학습의 연장으로 인식할 수 있으므로 이 부분은 개선하여 직접 자신의 마음을 체험하고 행동을 돌아볼 수 있는 명상 등 체험적 프로그램이 강화될 필요가 있다.

② 콘텐츠 개선 및 뇌파측정기계 활용 : 프로그램 진행과정에서 사용하는 동영상콘텐츠가 교훈적·작위적으로 구성되어 있어 현실감이나 흥미유발에 미흡한 점이 없지 않으므로, 이에 대한 개선이 필요하다. 또한 명상프로그램과 요가 등의 진행에 있어 직접 따라할 수 있도록 안내영상의 제작이 필요하다. 명상을 진행할 때 뇌파기계(뉴로피드백)를 사용한 경우 피교육자들의 호기심과 동기부여가 확실히 되어 호응이나 효과가 증대한 것으로 파악되고 있어 지도자들에게 기기의 보급 지원이 요청된다.

③ 지도자 교육의 강화 : 2차에 걸친 지도자교육을 실시하였으나 모두 1박 2일로 진행되어 피교육자들이 전체 프로그램을 충분히 숙지하기에 부족한 시간이었다. 이에 2박 3일 정도 충분한 시간을 두고 지도자교육이 실시될 필요가 있으며, 보수교육 및 지도자워크숍 등을 통해 현장지도자의 의견을 반영하여 프로그램을 지속적으로 업그레이드 할 필요가 있다.

④ 대상별 교육 필요 : 프로그램 적용 시 대상연령의 특성을 충분히 고려하여야 한다. 초등학생의 경우 프로그램이 어렵게 느껴질 수 있다. 가능하면 중등교육기관을 중심으로 적용 하되 중학생과 고등학생, 남녀학생에 따라 프로그램의 접근방식이 다양하게 진행될 필요가 있으며, 가능하면 교재개발에 있어서도 이를 고려할 필요가 있다.

⑤ 인성교육 친화환경 : 교실환경에서 인성교육, 특히 명상프로그램을 진행할 때에 여러 가지 어려움이 발생한다. 동아리나 모둠을 통해 명상체험이 가능하도록 인성교육 친화환경 조성이 요청된다.

⑥ 리더양성과정으로서 인성교육 : 본 프로그램이 학교폭력예방 등의 부정적인 요소를 감소 혹은 해결하는 방안으로 인식될 경우, 인성교육의 본래 의미가 편협하게 각인될 수 있으며, 동기부여가 안 된 참가자들이 전체적인 진행에 부정적인 영향을 줄 수 있다. 오히려 바른 인성을 가진 리더를 양성하는 과정으로서 인성교육을 활용하여 교육 참가자들의 자발성 및 긍지, 프로그램의 효과증진이 기대되며, 인성이 훌륭한 아이들이 학교생활의 구심이 된다면, 학교분위기개선 및 학교폭력예방에도 긍정적인 영향을 줄 것으로 기대된다.

IV. 결론 및 논의

동서양의 종교적 전통 속에서는 인성교육이라고 할 만한 다양한 담론들이 이미 제시되고 있음을 누구도 부인할 수 없다. 그럼에도 불구하고 인성교육에 대한 필요성과 그 방법에 대한 요청이 오늘날에도 끊임없이 제기되고 있는 이유는 무엇일까? 물론 여러 요인이 있겠지만, 일반적으로 종교교육(혹은 종교수행이나 마음공부)이 전문종교인의 전유물처럼 인식되어 일반인의 접근이 용이하지 않다는 점, 그리고 용어가 낯설고 어려워 개별 종교전통에 대한 기본 교양이 갖춰지지 않은 일반인들이 쉽게 따라 하기 어렵다는 점 등이 중요하게 지적 될 수 있다.¹⁸⁾ 하물며 청소년의 경우는 두말 할 것이 없다. 그러므로 종교교육 프로그램을 좀 더 쉽고 일반화된 용어로 재해석하는 일은 현실적이고 시대적인 요청이라 아니할 수 있다. 이런 점에서 종교교육뿐만 아니라 종교교육을 통한 인성교육의 대중화를 위해 좀 더 대중적인 방법론의 개발에 심혈을 기울일 필요가 있다. 그렇게 할 때, 자칫 흐리기 쉬운 종교내부의 교단주의나 호교론적 태도를 넘어서서 일반인, 특히 청소년들의 인성함양에도 긍정적으로 기여할 수 있을 것이다.

이러한 맥락에서 본 연구에서는 청소년을 위한 인성교육 프로그램 ‘심심풀이 M3(Meta-Mind Meditation)’를 개발하고 그 효과를 검증하여, 개발된 프로그램의 적용가능성을 탐색하였다. 체계화된 프로그램 개발 절차에 따라 먼저 대상을 정하고 선행연구 검토 및 현장조사, 전문가 협의를 거쳐 프로그램의 이론적 모형을 도출하였다. 이를 바탕으로 프로그램을 일차 구성하였으며, 현장 전문가 평가와 진행자 워크숍을 통해 프로그램 진행방안을 보완하였다. 현장에 적용하여 효과를 검증한 결과, ‘심심풀이 M3’ 프로그램은 정서지능을 향상시키고, 마음가짐을 변화시키며, 감사행동을 증가시켜 주는 것으로 나타났다. 또한 학생들의 명상 성찰 일지를 질적 분석한 결과 약 80%의 학생이 명상을 통해 긍정적 변화를 경험하였다. 이런 점에서 ‘심심풀이 M3’ 프로그램은 원불교 마음공부가 원불교 중립학교뿐만 아니라 일반학교에

18) 김은진, 「청소년 인성함양을 위한 마음공부 프로그램 개발 및 효과 검증」, 『원불교사상과 종교문화』 62, 2014, 205쪽.

도 적용가능하며 청소년들의 인성교육 프로그램으로서 긍정적인 효과를 줄 것으로 예상할 수 있겠다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 프로그램 효과성 검증에 있어 비교의 준거가 될 수 있는 통제집단을 설정하지 못하였으므로 효과성 검증의 결과는 불완전하다고 할 수 있다. 둘째, 프로그램을 진행하는 지도자의 프로그램에 대한 숙달정도와 청소년 집단 운영 경험 등 개인적 역량의 차이가 프로그램에 미치는 영향을 통제하지는 못하였다. 프로그램은 개발된 이후에도 지도인의 체계적인 양성, 적용현장의 다양성 등에 따라 그 프로그램의 적용에 있어서 가감이 없을 수 없다. 또한 그 효과성 검증을 통해 프로그램의 지속적인 개선도 필요하다.

참고문헌

- 권선중 · 김교현 · 이홍석, 「한국판 감사성향척도(K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도」, 『한국심리학회지: 건강』11(1), 2006.
- 권동우, 「원불교의 대안교육: 사회개혁과 소외의 치유를 지향하는 교육관」, 『종교교육학연구』40, 2012.
- 김기주, 「실천요가 집단훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에 미치는 효과」, 동아대학교 대학원 박사학위논문, 1998.
- 김은진, 「원불교 마음공부 프로그램의 현황과 과제」, 『종교교육학연구』43, 2013.
- _____, 「청소년 인성함양을 위한 마음공부 프로그램 개발 및 효과 검증」, 『원불교사상과 종교문화』62, 2014.
- _____, 『마음공부의 실제』, 고양: 공동체, 2014.
- 김형효, 『마음혁명』, 살림, 2007.
- 김창대 · 김형수 · 신윤진 · 이상희 · 최한나, 『상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가』, 서울: 학지사, 2011.
- 노지혜 · 이민규, 「한국판 감사 척도의 타당화」, 『한국심리학회지: 임상』31(1), 2012.
- 영산선학대학교 평생교육원, 『마음공부 교사직무연수 자료집』, 2013.
- 원광대학교 원불교사상연구원 편, 『원불교대사전』, 익산: 원불교출판사, 2013.
- 원불교정화사 편, 『원불교전서』, 익산: 원불교출판사, 2009.
- 이종승, 『초등학교 고학년용 최신 인성·정서 진단검사 요강』, 서울: 코리안테스팅센터, 1999.
- 장진영, 「원불교 마음공부의 원리와 범위」, 『종교연구』69, 2012.
- _____, 「일상수행과 마음챙김공부-사띠수행과 유념공부의 비교를 중심으로-」, 『원불교사상과 종교문화』58, 2013.
- 정순일, 「근본심과 분별심」, 『원불교사상과 종교문화』51, 2012.
- 통계청, 「2013 청소년 통계」, (www.kostat.go.kr), 2013.
- 통계청 · 여성가족부, 「2013 청소년통계」, 2013. 5. 2.
- 한국청소년상담복지개발원, 「2012년 상담경향보고서 분석 결과」, 2013. 4. 14.
- 한자경, 『명상의 철학적 기초』, 이화여자대학교출판부, 2008.
- 「당신 마음은 얼마나 타들어갔나요」, 『조선일보』, 2014. 9. 27.
- 「세계 첫 인성교육 의무화 ... 정부 · 지자체서 예산 집행」, 『중앙일보』, 2014, 12, 30.
- 「우리 학생들이 달라졌어요!」, 『주간 소통신문』, 2016. 2. 2..
- 「청소년들 너무 이기적 ... 더불어 사는 가치 가르쳐야」, 『문화일보』, 2011. 4. 15.
- 「청소년들 마음이 아프다 ... 5명중 1명 정신건강 ‘빨간불」, 『동아일보』, 2013. 2. 8.

원고접수일: 2016년 1월 15일 심사일: 2016년 1월 29일 게재확정일: 2016년 2월 10일

연구자소개: 박세훈

- ① 전공: 아동·가족학 / 소속: 원광대학교 강사, 세종시조치원청소년수련관 관장
- ② 관심영역: 인성교육, 마음공부, 청소년 상담
- ③ 주요논저: 종교 유형별 자아방어기제와 의사소통유형간의 관계
- ④ E-mail: ysforest1@naver.com

연구자소개: 장진영

- ① 전공: 불교학 / 소속: 원광대학교 마음인문학연구소 HK교수
- ② 관심영역: 불교, 원불교, 마음공부, 인성교육
- ③ 주요논저: 원불교 마음공부의 체계, 불교의 마음치유, 『우리시대의 인간상』(공저), 『우리시대의 마음병』(공저) 등.
- ④ E-mail: jinsuwon@wku.ac.kr

연구자소개: 고시용

- ① 전공: 원불교학 / 소속: 원광대학교 원불교학과 부교수
 - ② 관심영역: 종교교육, 한국종교, 원불교교육, 원불교경전해석
 - ③ 주요논저: 『클릭 원불교』, 『종교(원불교)』, 『한국 종교의 확산전략』, 『원불교 교리 성립사』 등
 - ④ E-mail: kwgksy@wku.ac.kr
-

Abstract

The Development and Application of a Character Education Program for Adolescents based on Won-Buddhism : Focusing on the ‘SimSimPuli M3 (meta-mind meditation)’ program

Park, Sae Hoon

Wonkwang University

Jang, Jin Young

The Institute of Mind Humanities, Wonkwang University

Ko, Shi-Yong

Wonkwang University

In this study we aimed to develop a character education program for youths, test the effects of the program, and navigate the applicability of the developed program which is ‘SimSimPuli M3(meta-mind meditation).’

According to the development procedure of a structured program, we set a target age, and proposed a theoretical model through advanced research review, on-site inspections, and expert consultation. We organized primary programs based on this model and then corrected these programs through field expert’s assessment and instructor’s workshop. The program was performed at with a total of 427 students at 16 secondary schools. We surveyed 125 students (79, high school students and 31, middle school students) at 5 schools, and analysed the questionnaires of the SimSimPuli M3 programs and the meditation records according to our standardized curriculum. Firstly, we conducted a t-test individually to examine the change between before and after students completed the program. Secondly we analysed the meditation records and assessment meeting minutes to investigate the quality effects of the programs.

Results suggested that the ‘SimSimPuli M3’ program improved students’ emotional intelligence, changed student mindsets, and increased gratitude-based actions. In addition, according to a qualitative analysis of students’ meditation records, about 80 percent of

students experienced a positive change through meditation. In this regard, we can say that the ‘SimSimPuli M3’ programs have a applicability to regular schools as well as schools affiliated with Won-Buddhism, for youth character education programs.

Key words: Won-Buddhism, character education, meditation, emotional intelligence, mindset, gratitude-based actions