

마음챙김 명상 기반 죽음교육 커리큘럼 구성에 대한 탐색

문 현 공
동국대학교

【요약】

본 글에서는 마음챙김 명상을 활용한 죽음교육 커리큘럼 구성에 대해 알아보았다. 마음챙김은 MBSR의 예처럼 의료계, 교육계에서 그 효능을 입증 받고 있는데 특히 본 연구에서는 ‘죽음에 대한 마음챙김(maraṇassati)’이 죽음교육의 교재로서 사용될 수 있음을 살펴보았다. 또한 죽음이 의식 속에서 자각된 상태를 말하는 공포 관리 이론의 ‘죽음 현저성(mortality salience)’이 죽음교육의 구조에서 중요한 작용을 할 것임도 보았다.

그리고 본문에서는 마음챙김이 적용된 교육 프로그램과 죽음교육 프로그램의 예를 보면서 커리큘럼 구성을 탐색했다. 마음챙김 기반 죽음교육 커리큘럼은 교육목표, 교육내용, 교육평가 등 교육학적 관점을 전제해야하며 죽음에 대한 마음챙김은 죽음 현저성을 유발하는 도구로 사용될 수 있음도 살펴보았다. 죽음에 대한 마음챙김과 죽음 현저성이 두 축을 이룬 교육 커리큘럼은 회기의 진행을 통해 삶에 대한 태도 변화와 죽음에 대한 올바른 수용성 획득으로 유도할 것이다. 마지막으로 국내외의 연구와 제언들을 반영한 마음챙김 기반 죽음교육 커리큘럼에는 죽음의 정의, 죽어감의 과정, 철학과 종교의 죽음에 대한 관점, 사후의 문제, 비탄(grief)교육, 자살 등이 포함되어야 할 것이라 보았다.

주제어: 마음챙김(sati), 죽음에 대한 마음챙김(maraṇassati), 죽음 현저성(mortality salience), 죽음교육(death education), 공포 관리 이론(Terror Management Theory), 교육 커리큘럼

I. 들어가는 말

최근의 자료에 따르면 최근 6년간 국내 자살률 추이는 계속해서 하락하고 있다고 보고되었다.¹⁾ 매우 고무적인 일이다. 그러나 한국의 자살률은 여전히 OECD 국가들 중 2위이며 OECD 평균 2배 이상의 수치를 계속해서 유지하고 있다.²⁾ 중앙자살예방센터의 자료를 보면 2016년 일평균 자살자는 35.8명으로 약 40분마다 1명씩 죽음을 택하고 있다. 무엇보다 심각한 점은 자살이 계속해서 국내 청소년 사망원인 1위를 차지하고 있다는 점이며 또한 청소년 자살률은 좀처럼 감소할 기미를 보이지 않고 있다.³⁾ 기본적으로 높은 자살률의 배경에는 낮은 삶의 질이 있다. 2016년 OECD 통계에 따르면 한국의 삶의 질 지수는 5.9점으로 38개국 중 30위로 하위권이며 OECD 평균 6.5에 미치지 못하는 것으로 나타났다.⁴⁾ 이는 자살문제의 해결을 위해서는 그 초점을 자살이 아닌 ‘삶’에 두어야 함을 의미한다.

삶의 질을 높이는 방법은 직업, 주택, 결혼 등에 대한 정부의 정책적 노력도 중요하지만 공교육 및 대학교육을 마치고 사회에 진출하기 이전 혹은 진출한 이후에도 계속될 수 있는 교육의 영역에서 그 방법을 찾을 수도 있다. 교육을 통해 외부의 세상에 대한 참된 세계관을 정립할 수 있으며 내부적으로는 참된 자존감을 형성할 수 있다. 자존감은 자살의도에 영향을 미치는 요인인데,⁵⁾ 교육을 통해서 바른 자존감을 배양하고 향상시켜 건강한 삶을 누릴 수 있다. 또한 죽음교육이 자살예방에 효과가 있다는 연구도 있다.⁶⁾ 따라서 현 상황에서 필자는 죽음교육이 효과를 드러낼 수 있다고 보며 특히 청소년기의 죽음교육은 거시적인 관점에서 자살률을 감소시키는데 효과적인 방법이라고 생각한다. 청소년기는 2차 성장에 의한 육체적 변화와 더불어 자아정체감(ego-identity)의 형성과 같은 심리적 변화를 동반하며⁷⁾ 죽음에 대한 인식

1) 2011년 10만 명 당 자살자 수는 31.7명이었고 2016년은 25.6명으로 평균 6명 이상 줄어들었다고 보고되었다. 중앙자살예방센터, 「2018년 자살예방백서」 (<http://www.spckorea.or.kr/>)

2) OECD 데이터베이스를 통해 보면 국내의 자살률은 2013년까지의 자료만 반영되어 있다. OECD Data, 「2013 suicide rates」 (<https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>)

3) 통계청, 「2018 청소년 통계」 (<http://kostat.go.kr/portal/korea/>)

4) 「OECD Better Life Index」 (<http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>)

5) 김복연, 오청옥, 강혜경, 「죽음교육 프로그램이 성인의 자아존중감, 영적안녕, 통증에 미치는 효과」, 『한국지역사회간호학회』17 (한국산학기술학회, 2016), 157쪽.

6) 류미경, 이윤주, 「생명존중교육프로그램이 초등학교 학생의 죽음불안, 자살위험성, 삶의 의미에 미치는 효과」, 『사회과학논총』7 (대구가톨릭대학교 사회과학연구소, 2008), 장경은, 「죽음준비교육이 대학생의 죽음에 대한 태도와 자살생각에 미치는 효과: 대구지역 사회복지전공 대학생을 대상으로」, 『한국생활과학회지』 21 (한국생활과학회, 2012).

7) 신명희 외, 『발달심리학』 (서울: 학지사, 2013), pp.291-292.

도 청소년기부터 구체적으로 발달하기 시작한다.⁸⁾ 그러므로 성인기로의 기점에 있는 청소년기의 교육은 성인기 진입 전에 심리적인 측면에서 보다 깊은 영향을 미칠 수 있다.

또한 종교는 괴로운 현실의 삶에 어떤 해결책을 제시 할 수 있는가. 논자는 종교의 수행적 영역에서 그 해답을 찾을 수 있다고 본다. 특히 불교에는 ‘마음챙김’(sati, mindfulness) 명상과 같은 이미 효능이 의학의 영역에서 검증된 수행법이 있다. 박선영은 논고에서 ‘불교의 교육(Education of Buddhism)’과는 다른 ‘불교적 교육(Buddhistic Education)’의 관점을 말한바 있다.⁹⁾ 이는 참된 인간상의 정립을 위해 불교의 수행법을 종교에 치우침이 없는 관점에서 교육적으로 활용하는 것을 의미한다. 논자의 관점도 그와 같은 맥락에 있음을 밝혀둔다. 다행히도 국내에는 근래에 죽음교육 프로그램에 관한 연구가 활발히 일어나고 있다. 그러나 마음챙김과 같은 종교적 수행법을 도입한 교육프로그램에 대한 연구는 찾기 힘든 것으로 보인다. 이에 본 논문에서는 마음챙김을 기반으로 한 죽음교육 커리큘럼 구성에 대해 논의하도록 하겠다.

II. 마음챙김 명상 기반 죽음교육 커리큘럼의 두 가지 구조적 축

1. 마음챙김(念, sati, mindfulness) 명상

언급했듯이 마음챙김 명상은 종교적 신앙과는 별개로 의학의 영역에서 효능을 입증받고 있다. 존 카밧진(Jon Kabat Zinn)은 마음챙김을 적용한 ‘마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction)’ 프로그램을 개발하여 환자들에게 적용하였고 그 결과 마음챙김은 유방암, 전립선암, 만성통증, 건선(psoriasis) 등에 효과가 있다고 보고한다.¹⁰⁾ 또한 마음챙김은 신체질환 뿐 아니라 불안이나 우울증 등 정신질환에도 효과가 있음을 입증하고 있다.¹¹⁾

8) Hannelore Wass et al, *Dying: Facing the Facts*(New York: Hemisphere Publishing Corp, 1988), p.203.

9) 박선영, 「불교교육학의 학문적 성격」, 『종교교육학연구』1 (한국종교교육학회, 1995), p.39.

10) Carlson, L., Specia, M., Patel, K., & Goodey, E. “Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients”, *Psychoneuroendocrinology* 29 (2004), Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., et al, “Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)”, *Psychosomatic Medicine* 60(1998).

11) Miller J, Fletcher K., & Kabat-Zinn J., “Three-year follow-up and clinical implications of a

마음챙김은 팔리어 ‘사띠(sati)’의 번역어로 본래의미는 ‘기억’이며 ‘바로 지금을忆念(憶念)하는 상태’를 말한다. 이는 한글로는 ‘마음챙김’, 한역어로는 ‘념(念)’, 영어로는 ‘mindfulness’로 표현되며 ‘알아차리다’, ‘주의를 기울이다’, ‘깨어있다’ 등의 의미를 가진다.¹²⁾ 사띠에 대한 번역어는 ‘마음챙김’, ‘알아차림’, 영어로는 ‘mindfulness’, ‘awareness’ 등이 혼용되고 있는데 ‘마음챙김’과 ‘mindfulness’가 정착되는 추세이다. 정준영은 용어의 표현에 있어서 mindfulness와 awareness는 미세한 의미의 차이가 있음을 지적하기도 했다. mindfulness(마음챙김)는 ‘유념(留念)하는 상태’ 즉, ‘마음이 대상에 붙어 놓치지 않고 있는 상태’이며 awareness(알아차림)은 ‘알아채고 있는 상태’, 혹은 마음이 대상을 분명하게 알고 있는 상태로 ‘자각(self-consciousness)이나 인식(recognition)이 진행되고 있는 앎의 상태’를 뜻한다고 말한다.¹³⁾ 마음챙김은 초기불교 경전인 『대념처경(MahāsatiṭṭhānaSutta)』에서 몸[身], 느낌[受], 마음[心], 법[法, 붓다가 설한 진리]의 네 가지[四念處]를 대상으로 수행하는 방법에 대해 구체적이고 체계적으로 기술되어 있다.¹⁴⁾ 또한 『앙굿타라니까야(Aṅguttara Nikāya)』에서는 마음챙김의 10가지 대상을 밝히고 있는데 그 내용을 보면 다음과 같다.

“비구들이여 하나의 법이 있으니 그것을 닦고 수행하면 싫어하여 떠남, 탐욕의 사라짐, 소멸, 고요함, 최상의 지혜, 깨달음, 열반을 얻게 한다. 무엇이 하나의 법인가? 바로 붓다(Buddha)에 대한 마음챙김이다. … 비구들이여, 하나의 법이 있어 … 무엇이 그 하나의 법인가? 법(法, dhamma)에 대한 마음챙김이다. … 승(僧, Saṅgha)에 대한 마음챙김이다. … 계(戒, Sīla)에 대한 마음챙김이다. … 보시(布施)에 대한 마음챙김이다. … 천신(天神, deva)에 대한 마음챙김이다. … 들숨날숨(ānāpāna)에 대한 마음챙김이다. … 죽음(死, maraṇa)에 대한 마음챙김이다. … 몸(kāya)에 대한 마음챙김이다. … 적정(寂靜, upasama)에 대한 마음챙김이다.”¹⁵⁾

mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders”, *General Hospital Psychiatry* 17(1995).

12) Edited by T. W. Rhys Davids and William Stede, *The Pali Text Society's Pali-English dictionary* (London: Pali Text Society, 1972), p.672.

13) 정준영, 박성현, 「초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness) : 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』22 (한국상담심리학회, 2010), p.6.

14) Davids, T. W. Rhys & Carpenter, E., *Dīgha-Nikāya II*, (London: Pali Text Society, 1976) pp.290- 315.

15) “Ekadhammo bhikkhave bhāvito bahulīkato ekantanibbidāya virāgāya nirodhāya upasamāya abhiññāya sambodhāya nibbānāya samvattati. Katamo ekadhammo? Buddhānussati. … Ekadhammo bhikkhave … Katamo ekadhammo? Dhammānussati. … Saṅghānussati. … Sīlānussati. … Cāgānussati. … Devatānussati. … Ānāpānassati. … Maraṇassati. … Kāyagatāsati. … Upasamānussati.” *Aṅguttara Nikāya I*, p.30.

본 논문에서는 10가지 마음챙김 중 ‘죽음에 대한 마음챙김’을 중심으로 죽음교육 커리큘럼 구성에 대해 살펴볼 것이다. ‘죽음에 대한 마음챙김(死念, maraṇassati)’은 『앙굿따라니까야(Aṅguttara Nikāya)』의 「죽음에 대한 마음챙김 경(Maraṇasatisuttaṃ)」에 구체적으로 나와 있으며,¹⁶⁾ 『청정도론(Visuddhimagga)』의 「죽음에 대한 마음챙김 해설(Maraṇassatikathā)」에도 죽음에 대한 마음챙김의 상세한 방법이 기술되어있다.¹⁷⁾ 간단히 말하면 죽음에 대한 마음챙김 명상은 ‘죽음’을 마음챙김의 대상으로 삼아 ‘바로 지금’의 흘러가는 순간에 죽음을 망각하지 않고, 죽음에 주의를 기울여 각성하는 것을 말한다. 본 글에서는 이러한 죽음에 대한 마음챙김이 죽음교육에 있어서 하나의 교재로 사용될 수 있음을 논의할 것이며 다음절에서 볼 ‘죽음 현저성(mortality salience)’과도 밀접한 관련이 있음을 밝혀둔다. 왜냐하면 죽음에 대한 마음챙김은 죽음 현저성을 유발시키는 도구가 될 수 있기 때문이다.

마음챙김을 교육프로그램에 적용한 연구들 중 대부분 마음챙김이 효과가 있음을 보고한다. MBSR을 적용한 교육프로그램을 통해서 긍정적 정서와 자아탄력성이 높아졌고 스트레스 반응수준은 낮아졌다는 연구¹⁸⁾가 있으며 마음챙김이 삶의 질에 유의한 변화를 주었고 행복척도 수준에도 변화를 주었다고¹⁹⁾ 보고한 연구도 있다. 또한 죽음에 대한 마음챙김이 죽음에 대한 긍정적인 수용태도를 증가시켰고 삶의 대한 태도에도 유의한 변화를 주었다는 연구²⁰⁾도 있다. 마음챙김 명상이 적용된 보다 구체적인 내용은 III장에서 볼 것이며 다음의 절에서는 죽음교육 프로그램 구성의 다른 하나의 축인 죽음 현저성(mortality salience)에 대해 알아보겠다.

16) 경에서는 “나는 하루 밤낮 동안밖에 살지 못할 것이다.”, 혹은 “하루 낮 동안밖에 살지 못할 것이다.”, 혹은 “한 끼 음식을 먹는 동안밖에 살지 못할 것이다.”라는 방식으로 시간의 단위를, ‘하루 밤낮 동안’, ‘하루 낮 동안’, ‘한 끼 식사를 하는 동안’, ‘네 다섯입을 씹는 동안’, ‘한 입의 음식을 씹는 동안’, ‘숨을 한번 들이쉬고 내쉬는 동안’의 6가지로 표현되며 죽음에 대한 마음챙김을 제시하고 있다. Aṅguttara Nikāya III, pp.304-306.

17) 『청정도론』에서는, “‘죽음이 나에게 올 것이고 생명기능이 끊어질 것이다’ 혹은, ‘죽음, 죽음’ 하면서 이치에 맞게 주의를 기울여야 한다.”고 마음챙김의 태도를 언급하면서 죽음에 대한 마음챙김의 8가지 방식과 그 효과 등에 대해 설명한다. 또한 청정도론에서는 죽음에 대한 마음챙김 수행은 고유성질을 가진 법인 ‘죽음’에 대한 수행이며 이는 ‘절박함’의 정서를 불러일으키기 때문에 본삼매를 통한 궁극의 경지에는 이르지 못하고 오직 ‘근접삼매’에만 이른다고 말한다. Visuddhimagga, pp.189-197.

18) 김지연, 「마음챙김과 긍정적 정서가 자아탄력성에 미치는 영향」 (영남대학교 대학원 박사학위논문, 2011).

19) 한정균, 「삶의 질, 행복요인, 마음챙김 특성 간 관계: 인과관계와 간접효과의 탐색」 (충북대학교 대학원 박사학위논문, 2010).

20) 문현공, 「초기불교 死念(maraṇasati) 수행법을 적용한 죽음교육 프로그램 연구: 청소년 종교성 교육과 관련하여」 (동국대학교 대학원 박사학위논문, 2016).

2. 죽음 현저성(mortality salience)

앞서 본 마음챙김 명상 기반 교육프로그램에 관한 연구는 이미 상당수 이루어지고 있다. 본 글 또한 마음챙김을 적용한 프로그램에 관한 연구이나 중심주제는 ‘죽음교육 커리큘럼 구성’이다. ‘죽음교육’에 그 초점을 둔다면 다른 하나의 구조적 축을 요하는데, 그것은 ‘죽음 현저성(mortality salience)’이라 말할 수 있다. 죽음 현저성은 공포 관리 이론(TMT, Terror Management Theory)에서 사용되는 용어로 의미는 말 그대로 ‘죽음에 대한 현저(顯著)함’이다. 일상생활에서 죽음은 의식의 대상으로 잘 떠오르지 않고 걱정 수준에서 억압(repression) 되어있다. 그러나 인간의 의식과 무의식에는 항상 생존본능이 작동하고 있다. 생존본능이란 높은 곳, 비행기 안과 같은 다양한 상황과 자동차, 동물 등 무생물과 생물들로부터 생존하기 위한 본능인데 여러 상황과 물체들을 단 한단어로 표현하면 바로, ‘죽음’이며 이로부터의 생존을 뜻하기도 한다. 대부분의 이들은 죽음에 대한 공포가 의식되지 않기 때문에 그것이 없는 듯 보이지만 죽음에 대한 불안과 공포는 생존본능이 작동하고 있는 한 심리의 기저에 계속해서 놓여있는 것이다. 베커(Becker)는 죽음에 대한 공포는 인간의 주요한 심리적 동기이자 모든 행위에 영향을 미치는 기본적인 요소²¹⁾라 말한다.

TMT의 연구에서 죽음 현저성은 ‘죽음의 각성(death awareness)’, ‘자신의 죽음에 대한 깊은 생각(to ponder one’s own mortality)’, ‘의식적인 죽음에 대한 생각의 활성화(conscious death thought activation)’로 표현된다.²²⁾ TMT에서 인간은 본능적으로 생존에 대한 욕망을 가지며 생존이 위협받을 때 ‘두려움을 경험’하게 됨을 이론의 출발점으로 상정한다. 그리고 만약 인간이 죽음에 대해 자각하게 되면 편재하고 잠재된 죽음에 대한 불안을 ‘문화적 세계관(cultural worldview)’을 통해 관리(management)한다고 말한다.²³⁾ 세계관은 기본적으로 외부 세계를 보는 관점을 뜻하고 ‘문화적’이라는 말은 포괄적인 의미이다. 문화는 자신이 속한 사회에서 사회구성원을 통해 습득하거나 공유되는 행위양식으로 언어, 종교, 예술, 학문, 윤리 등을 모두 포함한다. 다른 말로 문화는 ‘통합적 관념체계’로도 표현될 수 있는데 관념(觀念, idea)은 마음 속에 축적되는 심상(心象, imagery)이며 인간은 개인은 내부에 축적된 심상을 바탕으로 세계를 재해석한다.²⁴⁾ 만약, 죽음이 의식의 대상이 되면 죽음에 대한 공포가 일어

21) Ernest Becker, 김재영 옮김, 『죽음의 부정(The denial of death)』 (서울: 인간사랑, 2008), p.61.

22) 문현공, 「죽음 현저성(Mortality Salience)의 교육적 함의 - 죽음에 대한 마음챙김(死念)과 관련하여 -」, 『종교교육학연구』51 (한국종교교육학회, 2016), p.158.

23) Jeff Greenberg, Andy Martens, Eva Jonas et al, “Psychological Defence in Anticipation of Anxiety: Eliminating the Potential for Anxiety Eliminates the Effect of Mortality Salience on World view Defense”, *Psychological Science* 14(2003), p.516.

24) 문현공, 앞의 논문, p.156.

나며 이후 자신이 가진 통합적 관념체계를 통해 죽음을 재해석하는 방어 작용이 발생하고 이후 불안이나 공포가 감소되는 과정을 거치는 것이다. 예를 들면 죽음에 대한 공포가 일어나면 종교를 통해 내세의 보장과 안정된 삶을 얻으려 하고 각 종교에 따른 규범을 준수하려 노력하며 종교적 행위를 실천하게 된다. 또한 문학이나 미술 등 예술계를 예로 보면 작가의 죽음 이후 후대에 전해지는 유산들을 통해 인간의 필멸성은 불멸성으로 전이되어 영생을 부여받기도 한다. 그리고 문화적 세계관은 윤리, 도덕적 영역도 포함하는데 죽음 현저성이 일어나면 앞의 친 종교적 행위와 더불어 친사회적 행위를 유발시키기도 한다. 이는 자신이 속한 사회에서 규정한 가치나 규범을 준수함으로써 그 사회에서 인정받을 때 사회와의 유대관계를 강화시켜 깊은 소속감을 가지게 되고 죽음에 대한 공포를 부분적으로 완화시킬 수 있기 때문이다.²⁵⁾ 따라서 문화적 세계관은 죽음에 대한 불안의 완충제(anxiety-buffer)역할을 하고 있음을 알 수 있다.²⁶⁾

TMT에서는 문화적 세계관과 함께 ‘자존감(self-esteem)’ 또한 죽음의 위협에 대한 보호역할을 한다고 말한다.²⁷⁾ 자존감은 부정적인 사건에 대해 자기를 보호하도록 돕는 역할을 하고 불안정한 자존감은 우울증이나 정서불안, 정서조절곤란 등의 심리적 문제를 야기한다.²⁸⁾ TMT의 연구에서는 자존감이 죽음불안에 대해 완충제 역할을 할 것을 가설로 설정하고 실험을 진행하며 실제로 많은 연구에서 죽음 현저성이 유발 되면 자존감이 증가하고 죽음불안이 감소했다고 말한다. 이는 높은 자존감이 불안에 대한 방어 작용을 했음을 뜻한다.²⁹⁾ 다시 말해 죽음 현저성의 유발 이후 자존감은 증가하는데 이러한 자존감의 증가는 일련의 심리적 변화과정을 수반한다. 예로써 죽음현저성의 유발이 삶의 외적인 가치보다 내면적인 가치를 중시하게 유도했다는 연구³⁰⁾가 있고 죽음에 대한 생각이 삶의 의미를 각성시켜 인생의 내적인 가치를 추구하도록 했다는 연구³¹⁾ 등이 있다. 본 글에서는 죽음 현저성이 긍정적인 심리변화를 동반하는 점을 중점

25) 박지선, 최인철, 「죽음에 대한 생각이 우리를 훌륭한 시민으로 만드는가?」, 『한국심리학회지: 사회 및 성격』16 (한국심리학회, 2002), p.76.

26) Jamine Arndt, Alison Cook, Clay Routledge, "The Blueprint of Terror Management: Understanding the Cognitive Architecture of Psychological Defence against the Awareness of Death", Edited by Jeff Greenberg, Sander L. Koole, Thomas A. Pyszczynski, *Handbook of experimental existential psychology* (New York: Guilford Press, 2004), p.40.

27) Jeff Greenberg, Andy Martens, Eva Jonas et al, 앞의 논문, p.516.

28) 세란, 이훈진, 「부정사건에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할: 자존감과 비교」, 『한국심리학회지: 임상』34 (한국심리학회, 2015), p.879.

29) Edited by Jeff Greenberg 외, 앞의 책, p.20.

30) Lykins, E. L. B., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., "Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory", *Personality and Social Psychology Bulletin* 33(2007).

31) Vail III, E. Kenneth, Juhl, Jacob, Arndt, Jamine, et al, "When Death is Good for Life: Considering the

으로 보고 있지만 물론, 죽음 현저성은 심리에 부정적인 영향을 끼칠 수도 있다. 특히, 과다한 죽음현저성의 유발은 농도 깊은 죽음불안을 동반할 수 있으며 죽음불안은 인지·정서적인 측면에 영향을 미치기도³²⁾ 한다. 죽음에 대한 의식적인 생각이 내면의 심리변화를 유도한다는 점은 죽음교육 커리큘럼 구성에 있어서 죽음 현저성이 어떤 효과를 함유하고 있다고 볼 수 있다. 죽음 현저성이 문화적 세계관과 자존감을 작동시켜 한 개인을 변화시킬 수 있다는 점은 죽음교육 커리큘럼 구성에 있어 중요한 한 축이 될 수 있음을 의미한다.

III. 마음챙김 기반 프로그램 및 죽음교육 프로그램 커리큘럼의 예시

1. 마음챙김 명상 기반 교육프로그램

마음챙김을 교육에 적용한 연구는 국외에서 더욱더 활발히 이루어지고 있는 것으로 보인다. 카밋진이 설계한 MBSR 프로그램의 영향으로 서양의 마음챙김에 관한 연구는 의료계, 교육계를 비롯해 근래에는 법조계로 확대되고 있다. 특히 하버드, 버클리, 마이애미 대학의 로스쿨에서는 마음챙김 명상 관련 학회를 개최하거나 수업 커리큘럼에 반영하고 있다.³³⁾ 지속되는 경제위기와 법률시장의 불황으로 미국 변호사들은 직업안정성을 위협받고 있으며 약 20% 가량이 우울증으로 고통 받고 있다. 현 상황에서 마음챙김을 로스쿨 및 법 실무에 도입하여 스트레스 감소, 업무능력 향상, 윤리에 대한 자각 증가, 법에 대한 공익적 변모 등의 효과를 보이고 있다고 말한다. 구체적인 예로는 마이애미 로스쿨의 교과과정 중 ‘법에서의 마음챙김(Mindfulness in Law)’이 있다. 이에서는 변호사와 판사가 재판, 조정, 협상 등에서 마음챙김을 통해 어떤 효과를 얻을 수 있는지, 그리고 의사결정에 있어서 마음챙김이 도움이 되는 경우 등을 교육한다. 그리고 ‘마음챙김과 리더십(Mindfulness & Leadership)’ 과정에서는 마음챙김을 통해 비전, 집중(focus), 균형(balance), 통합(integrity), 자신감(confidence), 연민(compassion) 등 리더십 요소를 함양한다.³⁴⁾

Positive Trajectories of Terror Management”, *Personality and Social Psychology Review* 16(2012), p.308.

32) 임송자, 송선희, 「죽음에 대한 태도가 죽음불안에 미치는 영향」, 『한국콘텐츠학회논문지』12 (한국콘텐츠학회, 2012), p.252.

33) 김기대, 「미국 법조계와 로스쿨의 마음챙김 명상(mindfulness meditation) 도입동향과 한국 법조계의 그 도입 전망: ‘nowhere lawyer’에서 ‘now-here lawyer’로」, 『법조』63 (법조협회, 2014), p.229.

34) 위의 논문, pp.240-241.

국내의 마음챙김을 교육에 적용한 예는 크게 두 가지 부류로 나뉘는데, 첫째는 마음챙김 효과와 적용가능성을 탐구한 연구이며 둘째는 마음챙김을 직접 프로그램에 적용하여 실시하고 효과를 검증한 연구이다. 두 번째 부류의 연구를 중점적으로 보면 먼저, 고등학생을 대상으로 마음챙김을 활용해 심리적 안정감을 증진시킨 연구가 있다.³⁵⁾ 이에서는 고등학생 30여 명을 각각 실험집단, 통제집단, 비교집단에 배치하고 마음챙김이 주관적 안녕감에 미친 영향을 측정하기 위해 ‘심리적 안녕감 척도 (Psychological Well-Being Scale)’를 사전과 사후에 사용했다. 그리고 참가자의 심리적 안녕감을 높이기 위해 긍정적 자기인식, 대인관계 능력 향상, 스트레스 관리능력 향상 등을 목표로 설정했다. 프로그램 구성은 총 10회기로 삶의 의미 찾기는 8회기, 삶의 목표설정은 9회기에 넣고 긍정적 자기인식에 관한 내용은 1회기와 2회기에 배치했다. 회기 전반부는 마음챙김을 실시했고 후반부는 심리적 안녕감 증진을 위한 활동을 병행하여 회기별 교육시간은 70분으로 마음열기(10분), 활동하기(50분), 느낌나누기(10분)의 4단계로 구성했다. 교육 후 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시한 결과, 마음챙김을 실시한 실험집단이 통제집단, 비교집단 보다 심리적 안녕감에서 유의한 차이를 드러냈다. 특히 자율성과 삶의 만족도에서 유의한 차이가 있었음을 보고하였다.³⁶⁾

두 번째로 살펴볼 연구는 학습장애가 있는 초등학교학생을 대상으로 마음챙김을 적용해 읽기중재 프로그램을 실시한 연구이다.³⁷⁾ 학습장애는 주의집중력과 기억시스템의 문제로 인해 읽기학습에 장애를 미친다. 연구에서는 마음챙김이 주의집중, 능동적 자기조절 능력에 긍정적인 영향을 미치는지 실험했다. 연구자는 한 초등학교 특수학급의 학생을 대상으로 ‘주의집중행동 관찰기록지’, ‘기초학습기능 수행평가(Basic Academic Skills Assessment)의 읽기유창성 검사지’를 연구도구로 사용했다. 마음챙김 기반 읽기 중재도구를 사용하여 회기 당 수업시간 50분 중 마음챙김을 간격을 두고 20분간 실시했고 총20회기에 걸쳐 교육프로그램을 진행하였다.³⁸⁾ 활동지도안의 예시는 <표 1>³⁹⁾과 같다.

35) 강진호, 유형근, 손현동, 「마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발」, 『중등교육연구』57 (경북대 중등교육연구소, 2009).

36) 앞의 논문, pp.217-235.

37) 권미영, 「마음챙김 기반 읽기중재가 학습장애 학생의 주의집중행동 및 읽기 유창성에 미치는 효과」, 『특수교육재활과학연구』54 (대구대 특수교육재활과학연구소, 2015).

38) 연구자는 20회기 동안 호흡명상, 정좌명상, 보행명상 등을 3-4회기 가량 간격을 두고 번갈아 실시하는 것으로 커리큘럼을 구성했다. 자세한 내용은 위의 논문 p.7, <표 2-4>를 참조할 것.

39) 위의 논문, <표 2-5, 마음챙김기반 중재 회기별 활동지도안 예시>, p.8.

〈표 1〉 마음챙김 기반 교육프로그램 활동지도안 예시

회기	1~3회기	주제	마음챙김 호흡명상, 단어모방읽기	활동시간	50분
목표	마음챙김 호흡명상을 통해 주의집중을 향상시키고 유창성향상을 위한 단어의 모방읽기를 실시한다. 더불어 마음챙김을 알기와 마음챙김 하기를 실시한다.				
준비물	마음챙김 명상지문, 읽기텍스트, BASA검사도구, 읽기이해검사도구, 자기점검표, 녹음기, 차임벨, 타이머				
단계	시간	내용			
1 도입	5분	인사 후 마음챙김 명상과 마음챙김, 읽기유창성증재 설명과 준비하기			
2 마음 챙김 명상	15분	1. 대상학생과 함께 읽기 ▶ 텍스트를 보고 읽기(1회) 2. 대상학생과 증재자 ▶ 눈을 감은 상태에서 교사가 미리 녹음한 마음챙김 호흡 명상의 내용 들으며 마음챙김 명상 실시하기(1회)			
3 읽기 평가	5분	BASA-읽기검사: 1분 동안 정확성/속도 평가하기			
4 읽기 증재	10분	1. 단어모방읽기: 대상학생과 증재자가 함께 준비된 읽기자료의 단어와 어절을 천천히 끊어 증재자가 읽고 이를 모방하여 대상학생이 읽는다. - 한 단어나 어절을 손으로 집어가며 증재자가 천천히 먼저 읽으면 대상학생이 모방하여 따라 읽는다. 모방해서 따라 읽기를 반복한다. - 어려운 단어나 모르는 단어는 설명해주고 한 번 더 반복해 읽는다. - 대상학생이 잘 못하거나 신속히 읽지 못해도 긍정적인 피드백 주며 용기 준다. 2. 지금 일어나는 생각 이야기하기: 땡! 소리와 함께 느껴지는 생각 말하기(읽기 시작 3분 후)와 감정 말하기(읽기시작 7분 후)-타이머 사용			
5 마음 챙김 명상	5분	대상학생과 증재자가 눈을 감은 상태에서 증재자가 미리 녹음하여 준비한 내용을 들으며 마음챙김 명상을 1회 실시한다. 명상내용(호흡명상) 나는 태어나는 순간부터 항상 호흡을 합니다. 호흡은 숨을 들이 마시고 내뿜으며 숨을 쉬는 것입니다. 생각을 하고 있거나 하지 않고 있거나 활동을 하거나 쉬고 있을 때나 화가 났을 때나 어느 순간에도 호흡을 합니다. 나의 호흡은 활동이 많아지거나 마음이 흥분될 때, 화가 나거나 편안할 때, 즐겁거나 슬플 때 모든 순간 달라집니다. 때로는 천천히, 때로는 빠르게 호흡은 달라집니다. 나는 매순간 달라지는 호흡을 느끼고 집중해야 합니다. 숨을 들이쉬고 내쉴 때마다 코나 입을 통해 파란구름이 들어와 아랫배가 불룩하게 부풀거나 줄어드는 것을 느껴보고 집중 합니다. 호흡하는 순간순간마다 파란구름이 코로 들어와 몸을 돌아다니고 생각을 돌아다니며 일어나는 나의 생각이나 느낌에 주의 기울이고 마음으로 바라봅니다.			
6 평가/ 마무리	10분	1. 마음챙김 자기점검하기-자기점검표에 현재의 상태를 측정한다. 2. 마음챙김 명상과 읽기증재동안의 느낌 나누고 마무리하기			

연구결과 마음챙김을 실시한 집단에서 산만성행동, 과잉성행동 등이 감소했고 주의 집중행동의 조절능력이 증가했다고 말했다. 또한 실험에 참여한 학습장애 학생의 읽기 유창성이 프로그램 실시이전보다 유의미하게 향상되었다고 보고했는데 이는 마음챙김을 통한 주의집중의 증가가 영향을 미친 것으로 보았다.

다음은 대학생들을 대상으로 한 연구로 이에서는 마음챙김 명상 프로그램이 대학생의 스트레스 지각, 우울 및 자아효능감에 미치는 효과에 대해 연구했다.⁴⁰⁾ 연구자는 보건

40) 염영란, 최금봉, 「마음챙김 명상프로그램이 간호대학생의 스트레스 지각, 우울 및 자아효능감에 미치는 효과」, 『동서간호학연구지』19 (경희대 동서간호학연구소, 2013).

의료계 학생들이 임상실습을 하는 훈련과정에서 과도한 스트레스를 경험하며 또한 현장에서 환자의 고통이나 죽음의 목격하는 경우도 있으므로 안정적인 자존감과 자기효능감 확보가 중요하다고 말한다. 이에 따라 마음챙김 명상 프로그램이 스트레스와 불안, 우울을 감소시킬 것이라는 가설을 전제하여 간호대학생 52명을 대상으로 각각 26명씩 실험군과 대조군으로 나누어 8회기의 마음챙김 프로그램을 실시했다. 프로그램 구성은 MBSR을 참조하여 1회기는 마음챙김 설명 등 오리엔테이션을 실시하고 2회기는 바디스캔 명상, 3회기는 호흡명상, 4회기는 정좌명상, 5회기는 걷기명상, 6회기는 자애명상, 7회기는 용서명상, 8회기는 수업전반의 정리 및 마무리였다.⁴¹⁾ 연구도구는 ‘스트레스 지각 설문지’, ‘백 우울증(Beck Depression)질문지’, ‘자기효능감 질문지’를 사용했다. 연구결과 마음챙김 명상프로그램에 참여한 실험군의 스트레스 지각 정도가 대조군보다 유의하게 감소했고, 우울 정도도 대조군과는 달리 유의한 차이로 감소했다. 자기효능감도 유의한 차이가 나타났으나 향상의 폭은 크지 않았다고 보고했는데 이는 참여자가 성인기의 연령대이며 프로그램의 실시 기간이 짧았기 때문인 것으로 보인다고 보고했다. 살펴본 연구들 외에도 국내에는 마음챙김 명상 또는 MBSR을 교육프로그램에 접목시킨 연구들이 많다. 하지만 본 글의 주제는 마음챙김 기반 ‘죽음교육’ 프로그램 구성에 관한 연구이므로 다음절에서는 죽음교육 프로그램 예시에 관해 살펴보겠다.

2. 죽음교육 프로그램

현대사회의 문제 중 대부분은 자연적 현상에 대한 왜곡이나 은폐에서 비롯되는 경우가 많다. 죽음 또한 그렇다. 죽음은 탄생, 살아감과 동등한 위치에 있는 자연스러운 현상이나 의료시설의 확대, 장례시설의 발달 등으로 그 모습은 감추어지고 매장지는 도시외곽으로 밀려났다. 있는 그대로의 죽음은 엄폐되고 부와 성공, 육체적 미 등 외적가치들만이 미화되고 삶은 영원한 듯 보이며 죽음은 언론이나 영상을 통해 보이는 어딘가에 있을 수도, 없을 수도 있는 것이 되었다. 서론에서 말했듯이 자살 같은 죽음 관련 문제는 역설적으로 죽음에 대한 개방적인 교육을 통해 해결될 수도 있다. 국외에서는 이미 1980년대부터 죽음학과 죽음교육에 대한 연구가 시작되었고 2000년대 이후 국내에서도 죽음학 및 죽음교육에 관한 연구가 이루어지고 있다. 죽음교육의 당위성과 필요성, 또는 죽음교육 모델을 제시하는 연구도 많지만 본 글에서는 죽음교육 프로그램을 직접 실시한 연구들로 한정하여 살펴보겠다.

41) 앞의 논문, 〈표 1 Mindfulness Meditation Program〉, p.108 참조.

먼저 성인을 대상으로 죽음교육이 자아존중감과 영적안녕, 통중에 미치는 효과에 대한 연구가 있다. 자아존중감은 언급했듯이 자살생각의 한 요인이기도 하며 또한 영적안녕은 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 인자로서 영적안녕 정도가 높을수록 불안과 우울이 낮아지기도 한다.⁴²⁾ 연구자는 실험군 22명, 대조군 26명의 총 48명을 대상으로 죽음교육 프로그램을 실시했고 평균 연령대는 50대였다. 회기 당 교육시간은 120분이고 주3회 2주간 실시하였다. 교육 내용은 생명의 소중함을 재인식하고 죽음의 의미를 깨달아 삶의 의미를 발견하게 하는 내용이며 죽음관련 영화상영, 죽음에 대한 의학적 강의, 유서쓰기, 묘비명 적기 및 낭독 등으로 구성하였다. 상세한 교육 커리큘럼은 다음과 같다.⁴³⁾

〈표 2〉 죽음교육 커리큘럼 예시 1

Session		주제	내용	방법
I	1	○오리엔테이션 ○삶의 신비	○자기소개 ○죽음교육의 필요성 ○삶의 신비	강의
	2	○삶과 죽음의 의미	○삶과 죽음의 의미 발견하기 ○삶의 고통 다루기와 행복찾기 ○삶과 죽음에 대한 철학적 이해	강의 토론
II	3	○죽음준비하기	○검토와 토론 ○고통에 대해 이해하기 ○죽음의 과정 이해	영화 감상
	4	○평화로운 죽음	○평화로운 죽음의 의미 ○호스피스 이해 ○치유적 의사소통 기술에 대한 이해	강의
III	5	○전통의례의 이해 ○상실의 극복	○한국 전통 장례 이해하기 ○시신 기증에 대한 이해 ○슬픔과 상실 ○극복	강의 토론
IV	6	○죽음 경험 ○리뷰	○유언장 쓰기 ○서로간의 감정 공유	토론

42) 김복연, 오청옥, 강혜경, 「죽음교육 프로그램이 성인의 자아존중감, 영적안녕, 통중에 미치는 효과」, 『한국산학기술학회논문지』17 (한국산학기술학회, 2016), p.157.

43) 위의 논문, 〈Table 1 Death Education Program〉, p.158.

측정도구는 자아존중감과 영적 안녕(spiritual well-being) 척도, 통증 시각적 유사척도(visual analogue scale)를 사용했고 결과분석은 T검증(t-test)을 이용했다. 프로그램 실시 후 실험군의 자아존중감은 대조군에 비해 증가한 것으로 나타났는데 이는 참여자가 교육과정을 통해 삶의 고난을 회고한 점, 그리고 삶과 죽음에 대한 철학적 성찰이 삶에 의미를 부여한 점 등이 영향을 미친 것으로 보인다고 말한다. 또한 불안, 우울의 감정과 연관된 영적 안녕도 실험군에서 유의한 차이를 보였는데 이는 불안을 야기하는 주요요소인 ‘죽음’을 프로그램에서 다루어 숙고하게 한 것이 효과를 보인 것으로 판단했다.⁴⁴⁾

그리고 청년층을 대상으로 죽음교육을 실시한 국외의 연구도 있는데 이에서는 휴먼 서비스(Human Service)학과 학부생을 대상으로 죽음교육이 죽음에 대한 공포와 불안에 어떤 영향을 미치는지 실험을 실시했다.⁴⁵⁾ 47명은 실험집단에, 44명은 통제집단에 배치했고 42개 문항의 ‘다차원적 죽음불안 척도(Multidimensional Fear of Death Scale)’를 측정도구로 사용했다. 죽음교육은 학과강의를 통해 실시되었고 강좌명은 ‘죽음과 죽어감, 그리고 사별(death, dying, and bereavement)’이며 기간은 총 16주였다. 구체적인 강의 커리큘럼은 <표 3>과 같다.⁴⁶⁾

<표 3> 죽음교육 커리큘럼 예시 2

주차	활동
1주	○강좌소개 및 개요 ○수업 목표 달성과 흥미에 대한 논의
2주	○참가자의 인식과 비탄과 상실의 가정에 대한 탐색 ○죽어감, 죽음, 그리고 사별의 학습 ○죽음의 정의, 죽음의 의미, 미국의 죽음관련 경험 ○죽음의 기원 ○죽음에 대한 자각
3주	○삶을 위협하는 병과 함께 살아감(영화 관람 Breaking Bad News Better, 토론) ○말기 진단에 대한 대처 ○죽어감과 함께하는 살아감
4주	○죽어감의 과정 ○미국 보건 시스템에서의 죽어감

44) 앞의 논문, pp.159-160.

45) Irene Searles McClatchey, Steve King, “The Impact of Death Education on Fear of Death and Death Anxiety Among Human Services Students”, *Journal of Death and Dying* 71(2015).

46) 위의 논문, <Table 1 Course Breakdown by Week>, pp.352-353 참조.

5주	○호스피스
6주	○공공 정책과 죽어감의 비용 ○생물의학적 이슈와 안락사
7주	○죽음과 죽어감, 종교의 차이를 넘어
8주	○죽음의 원인 규명하기
9주	○사전의료의향서(Advance directives) ○재산처분(Property disposition)
10주	○죽음과 연관된 산업과 미국 장례 ○시신의 처리와 준비
11주	○비탄의 과정 ○의례의 중요성
12주	○아이와 청소년기의 죽음
13주	○자살 ○발표 수업
14주	○‘모리와 함께한 화요일’ 토론 ○발표 수업
15주	○폭력, 테러리즘, 자연재해 ○발표 수업
16주	○발표 수업

연구 결과 프로그램을 실시한 실험집단이 통제집단보다 죽음에 대한 공포와 불안의 수치가 감소한 것으로 나타났다. 이는 죽음교육이 죽음에 대한 불안감, 공포심 등의 정서적 영향을 낮추는 효과를 가지고 있음을 의미한다. 저자는 휴먼서비스 전공자들이 사회에 진출하면 병원이나 호스피스 시설에서 일하면서 죽어가는 환자와 그 가족들을 마주하게 될 것이기 때문에 관련 전공자들은 반드시 죽음의 과정에 대한 이론의 습득 뿐 아니라 안정적인 수준의 감정유지와 태도를 겸비해야 한다고 주장했다. 그리고 죽음교육 프로그램이 효과가 있을 것이라 말한다.⁴⁷⁾

이제까지 마음챙김 기반 프로그램과 죽음교육의 커리큘럼에 대한 예시들을 분리하여 살펴보고 있으나 선행연구를 검토한 결과 마음챙김이 적용된 죽음교육 프로그램은 찾기 힘들다. 국내 청소년을 대상으로 실시한 ‘죽음에 대한 마음챙김 기반 죽음교육(Mindfulness of Death Based Death Education; MDBDE)’ 프로그램이 있긴 하나 이 역시 완전하지 못하다. 왜냐하면 실험의 참가자가 중학교 2학년으로 한정되었고 연구

47) 앞의 논문, pp.355-358.

가설 13개 중 7개의 가설이 지지된 부분 등이 있기 때문이다. 그러나 가설의 일부가 지지된 점, 그리고 연구의 회소성에서 볼 때 참고할 만 부분은 있다. MDBDE에서는 실험집단에 62명, 통제집단에 61명을 할당했고 죽음교육 실시 후 심리변화를 측정하기 위해 ‘삶의 의미검사 개정판(Revised Version of the Purpose in Life Test)’, ‘Collett-Lester 죽음불안 척도 개정판’, ‘죽음태도 프로파일 개정판’을 사용했고 총 13회기 동안 교육이 실시되었다. MDBDE의 학습지도안 일부를 보면 <표 4>와 같다.⁴⁸⁾

<표 4> 죽음교육 커리큘럼 예시3

3회기		
교육목표		죽어감의 과정을 살펴봄과 죽음의 심리적 단계 알아보기
교육시간	교육 내용	‘죽음에 대한 마음챙김’ 실습: (허리를 곧게 펴서 척추를 바르게 한 다음, 코로 숨을 천천히 들이쉬고 입으로 내쉬는 자세와 호흡법을 지시한 뒤) ‘나의 삶이 얼마 남지 않았다면, 나는 앞으로 어떻게 살아야 할 것인가’(마음속에 반복적으로 챙기게 함) (약 4분 후) ‘나의 삶이 얼마 남지 않았다면, 나는 앞으로 어떻게 살아야 할 것인가’ (2회의 들이쉬고 내쉬는 호흡마다 반복적으로 구두로 유도)
10분		
30분		퀴블러로스의 인간 죽음의 5단계 1단계: 부정과 고립(Denial and Isolation) 2단계: 분노단계(Anger). 3단계: 타협단계(Bargaining). 5단계: 수용(Acceptance): 수용에는 네 가지 태도가 있음 수용, ‘받아들이기’는 죽음을 비롯한 삶의 다른 고난에도 중요함. (자세한 내용은 생략했음)
5분		‘죽음에 대한 마음챙김’ 실습: 도입부와 같은 방법으로 실시

사후검사 결과 실험집단에서 삶에 대한 태도와 주도성, 자신과 타인에 대한 죽음불안, 죽음의 수용성 등에서 유의한 차이가 나타났다.⁴⁹⁾ 이는 마음챙김 명상 기반 죽음교육 프로그램이 삶의 의미와 죽음에 대한 불안감, 죽음을 받아들이는 태도를 변화시켰음을 의미한다. 이제까지 마음챙김 기반 프로그램과 죽음교육 프로그램의 커리큘럼 예시들을 분리하여 살펴보았다. 본 연구의 주제에 따르면 마음챙김이 ‘적용된’ 죽음교

48) 문현공, 「초기불교 死念(maraṇasati) 수행법을 적용한 죽음교육 프로그램 연구 - 청소년 종교성 교육과 관련하여-」(동국대학교 대학원 박사학위논문, 2016), p.108.

49) 위의 논문, p.118.

육 커리큘럼의 예를 알아보는 것이 마땅하나 MDBDE를 제외하고는 현재까지 관련된 커리큘럼이나 연구는 매우 희소한 것으로 보인다. 또한 선행연구의 죽음교육 커리큘럼은 유언장 작성, 토론과 같은 경험적 측면이 포함되어 있으나 주로 시청각 자료를 중심으로 실시된 것으로 보이며 마음챙김 같은 체험적 요소가 반영된 커리큘럼은 찾아보기 힘들다. 이에 IV장에서는 마음챙김을 교육의 주요한 요소로 반영한 죽음교육 커리큘럼의 구성에 관해 알아보겠다.

IV. 마음챙김 기반 죽음교육 커리큘럼 구성에 대한 제언

1. 교육학적 관점에서의 마음챙김 기반 죽음교육과정 구성

교육과정이라는 용어는 ‘커리큘럼(curriculum)’의 번역으로 이는 라틴어 ‘큐레레(currere)’에 그 어원이 있다. 큐레레는 경주로(course)의 뜻으로 마치 정해진 코스를 따라 결승점을 향해 달리는 것처럼 피교육자가 정해진 과정에 따라 주어진 공부를 마치는 것을 의미한다.⁵⁰⁾ 마음챙김 기반 죽음교육 커리큘럼 또한 교육목표 설정 및 교육과정 구성 등을 고려한 교육학적 관점이 전제되어야 한다. 이에 따라 교육구성 기본요소인 교육자, 피교육자, 교육과정의 3가지 요소에⁵¹⁾ 대한 검토가 필요하며 또한 교육과정의 구성은 교육목표의 수립, 교육내용 구성, 교육평가⁵²⁾의 틀 안에서 논의되어야 한다. 먼저 교육구성의 기본요소 중 교육자에 관해보면 철학적인 의미에서 교육자는 특정되지 않지만 기본적인 의미로 교육자는 지도할 내용 즉, 마음챙김, 죽음교육 등에 대한 전문적인 지식과 참된 인격을 겸비해야 할 것이다. 더불어 마음챙김 기반 죽음교육은 실시 전에 특히 요구되는 부분이 있는데, 그것은 ‘자문단의 구성’이다. 왜냐하면 마음챙김 실습이나 죽음을 다루는 교육은 공교육에서 이루어지는 검증된 정규 교육과정이 아니기 때문에 전문가로 구성된 자문단을 통해 사전에 검증이 이루어져야 하기 때문이다. II장과 III장에서 보았던 마음챙김 관련 및 죽음교육 프로그램의 경우에도 대부분 교육실시 이전 자문위원단을 구성했다.⁵³⁾ 만약 마음챙김이나

50) 최금진 외, 『교육학개론』 (서울: 양서원, 2015), p.151.

51) 박철홍 외, 『현대 교육학개론』 (서울: 학지사, 2014), p.22.

52) 한상길 외, 『교육학개론』 (경기: 공동체, 2016), pp.241-244.

53) ‘마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발’ 연구에서는 마음챙김 전문가 1인, 상담심리 박사 1인, 박사과정 3명, 현직 교사 2인 등의 전문가위원회를 구성하였고(강진호 외, 앞의 논문, p.227), MDBDE 프로그램 관련 연구에서는 종교교육 전문가 교수 1인, 사회과학 전공

죽음교육이 정규교육과정으로 편입된다면 매 교육마다 자문단을 갖추기 어렵기 때문에 통일된 커리큘럼이 있다는 전제하에 교육자를 위한 정규적인 연수과정을 운영해야 할 것이다.

두 번째로 피교육자에 관해 보면, 마음챙김은 참여자의 연령 및 상태 등을 고려해 실시해야하며 죽음교육에 쓰일 자료의 선정에도 일정수준의 조절이 요구된다. 학습장애 학생들을 대상으로 마음챙김을 실시한 연구에서는 선행연구를 철저히 참고한 뒤 명상지도자 1인과 특수교육 및 학습장애 전공 박사3인에게 프로그램을 검증받은 후 실시했고,⁵⁴⁾ MDBDE 프로그램에서는 경력 10년 이상의 현직교사 4인, 종교교육 전공 교수 1인, 사회과학 전공 박사학위 소지자 1인과의 수차례 자문단 회의를 거친 후 과도한 죽음불안이 유발되지 않도록 프로그램을 수정한 절차가 선행되었다.⁵⁵⁾ 특히 죽음교육 교재의 경우 영상이나 이미지 자료 등을 선별할 때 피교육자의 연령과 상황을 고려해야한다. 본 연구에서는 죽음교육을 통한 죽음 현저성의 유발을 강조하는데, 이는 죽음 현저성의 유발 이후 문화적 세계관과 자존감이 작동하여 긍정적인 심리변화를 동반하기 때문이다. 그러나 과도한 죽음 현저성의 유발은 부작용 또한 발생시킬 수 있다. 왜냐하면 연령과 상황을 고려하지 않은 부적절한 죽음관련 자료로 인해 강도 높은 죽음 현저성이 유발될 수 있고 이로 인해 과도한 죽음불안이 발생할 수 있기 때문이다. 그리고 죽음불안의 정서는 심리적 장애나 부적응과도 연관된다.⁵⁶⁾ 그러므로 교육내용의 구성은 반드시 피교육자의 상태와 연령을 고려해야 한다.

다음으로 교육과정의 구성요소인 교육목표, 교육내용, 교육평가에 관해 보면 먼저 커리큘럼 구성의 첫 단계로 교육목표를 설정해야한다. 앞서 III장에서 본 마음챙김과 죽음교육 관련 연구들은 실험적 연구방법을 채택한 연구들로서 모두 ‘가설’을 전제했다. 가설을 시작점으로 실험집단과 통제집단을 정하고 교육과정을 실시한 후, 사전사후 검사를 통해 그 효과를 입증하는 과정을 보여주었다. 사실상 교육목표는 가설에 함의되어 있는 것이다.⁵⁷⁾ 가설의 설정은 교육목표의 수립과 같은 선상에 있기 때문에 교

박사학위자 1인, 경력 20년 이상의 현직교사 3인 등으로 구성된 자문단을 구성했다. (문현공, 앞의 학위논문, p.72)

54) 권미영, 「마음챙김 기반 읽기중재가 학습장애 학생의 주의집중행동 및 읽기 유창성에 미치는 효과」, 『특수교육재활과학연구』 54권 (대구대 특수교육재활과학연구소, 2015). p.7.

55) 문현공, 앞의 학위논문, p.72.

56) 장휘숙, 「애작과 죽음불안 및 관련변인들의 관계」, 『한국발달심리학회지』13 (한국심리학회, 2000), pp. 130-131.

57) 권미영의 연구의 경우, 마음챙김 기반 읽기 중재가 학습장애 학생의 주의집중행동과 읽기유창성에 미치는 효과가 있을 것임을 기대했고(권미영, 위의 논문, p.4), MDBDE 프로그램의 경우 교육프로그램의 실시가 피교육자의 삶에 대한 태도, 죽음에 대한 불안, 죽음의 수용성에 변화가 있을 것임을 기대했다. (문현공, 앞의 학위논문, pp.113-114)

육목표의 수립이 구체성, 일관성, 실현가능성, 타당성의 검증⁵⁸⁾ 등의 요소를 지녀야 하는 것은 가설의 설정에도 해당된다. 교육내용에 관해서는 일반적으로 타일러(Tyler)의 견해인 계속성(continuity), 계열성(sequence), 통합성(integration)의 틀을 기준으로 삼을 수도 있다. 계속성은 교육내용의 조직에 있어서 특정한 개념, 원리, 경험 등이 반복해서 이루어지게 하는 원리이며 특정 학습내용과 경험이 반복을 통해 강화되는 효과를 얻을 수 있다. 계열성은 계속성과 관련되는데 단순히 어떤 과정이 반복만 되는 것이 아니라 내용간의 관계가 연결, 확대, 심화되는 성질을 뜻한다. 학습내용을 통해 원리의 습득과 경험의 깊이와 넓이가 점진적으로 증가하는 것이다. 또한 통합성은 교육내용이 상호 연관되어 통합적 체계를 갖추어 보다 효율적으로 성장과 발달을 촉진하도록 조직되는 것을 말한다.⁵⁹⁾

마지막으로 교육평가가 있다. ‘교육평가’는 타일러에 의해 제시된 용어로서 평가란 ‘본질적으로 교육과정 또는 수업 프로그램을 통해 교육목표가 어느 정도 실현되었는지를 밝히는 과정’이라 정의할 수 있다.⁶⁰⁾ 또한 교육평가를 통해 교수-학습 방법을 개선할 수 있는데 특히, 이는 피교육자에 미친 교육효과를 포함해 교육자의 교수방법, 교육과정 등도 평가할 수 있다. 다시 말해 교육평가는 교육자와 피교육자, 그리고 교육과정까지 모두 포함하는 기능을 가지고 있는 것이다. 그러므로 교육프로그램의 구성에 있어서 평가적 요소는 반드시 포함되어야 한다. 선행연구들을 예로 보면 평가의 도구로 ‘질문지’를 들 수 있다. 마음챙김이 심리적 안녕감에 미친 영향에 관한 연구의 경우, ‘심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)’을 사용했고⁶¹⁾, 죽음교육이 죽음불안의 정서에 미친 영향에 관한 연구에서는 ‘다차원적 죽음불안 척도(Multidimensional Fear of Death Scale)’⁶²⁾를, MDBDE 프로그램에서는 삶에 대한 태도 변화를 측정하기 위해 ‘삶의 의미검사 개정판(Revised Version of the Purpose in Life Test)’⁶³⁾을 사용했다. 완벽한 결과를 보장하는 교육프로그램은 매우 드물다. 결론에서 뛰어난 효과를 증명하는 것도 중요하지만 교육평가를 통해 차후의 연구를 위한 보완점을 제시하는 점이 더 중요하다고 말할 수 있다.

58) 한상길, 앞의 책, p.241.

59) 위의 책, pp.243-244.

60) 박철홍 외, 앞의 책, p.343.

61) 강진호 외, 앞의 논문, p.218.

62) Irene Searles McClatchey 외, 앞의 논문, p.350.

63) 문현공, 앞의 학위논문, p.103.

2. 마음챙김 기반 프로그램과 죽음교육 프로그램의 혼합형 커리큘럼 구성

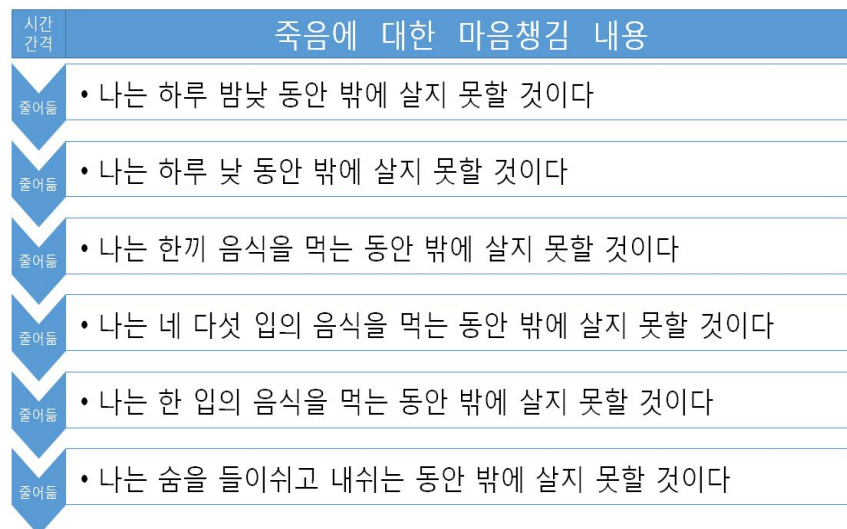
언급했듯이 커리큘럼 구성의 시작은 교육목표의 정립이다. III장에서 보았듯이 마음챙김 관련 프로그램의 목표는 심리적 안녕감 증진, 스트레스 감소, 주의집중 향상, 정서 조절 등이었고 죽음교육의 경우 목표는 자존감의 증진, 죽음불안감 조정, 삶에 대한 태도 변화, 죽음에 대한 수용성 향상 등이었다. 본 연구는 ‘죽음교육’ 커리큘럼 구성에 중점을 두고, 죽음에 대한 마음챙김을 통해 죽음 현저성을 유발하는데 목표가 있으므로 교육목표는 타 죽음교육 프로그램과 같은 선상에서 정립되어야 할 것이다. 또한 서론에서 말했던 삶의 질의 향상과 자살률의 감소와 연관 지어 목표를 설정하면, 올바른 삶에 대한 태도나 삶의 의미 정립, 죽음불안 등 죽음관련 정서의 안정화, 죽음에 대한 바른 수용성 획득 등이 될 수 있다. 이들 중 죽음교육의 의의에 비추어 중요한 부분을 추려내면 ‘죽음현저성의 유발’을 통한 ‘삶에 대한 태도변화’와 ‘죽음에 대한 바른 수용성 획득’으로 판단한다. II장에서 보았듯이 죽음 현저성이 유발되면 문화적 세계관과 자존감의 방어 작용으로 여러 심리변화를 동반한다. 그 변화들 중 삶의 외적 가치보다 내적 가치를 중시한 것, 삶의 의미를 각성시켜 인생의 내면적인 가치를 추구하도록 변화한 점 등을 보면 삶에 대한 태도의 변화는 자살문제에 대한 근본적인 해결책을 암시하고 있다. 현 사회에서 행복의 기준은 한정된 부와 성공에 편중되어 있고 자신이 그 기준에 미치지 못한다는 인식은 스스로 삶을 폄하하고 미래를 암울하게 만드는 경향이 있기 때문이다. 이에 죽음에 대한 생각의 활성화는 근원적인 측면에서 자신의 삶을 돌아보게 하고, 외적가치보다 내적가치의 중요성을 각성시키는 측면이 있다. 이에 연령과 학습자의 수준에 맞춘 적절한 죽음 현저성의 유발을 우선적인 목표로 설정하고 이를 통해 삶의 태도 변화를 유도하는 것이 바른 목표의 설정이라 생각한다.

다른 목표로는 ‘죽음에 대한 바른 수용성 획득’이 있다. 자살의 경우 삶에 대한 참된 인식의 부재에서 발생하지만 자살을 포함한 죽음에 대한 공포나 불안 등은 많은 경우 죽음, 그 자체에 대한 바른 인식의 부재와 왜곡된 수용에서 비롯된다. 폴 웡(Paul Wong)은 죽음의 수용에는 ‘죽음의 중립적 수용(neutral acceptance)’, ‘근접적 수용(approach acceptance)’, ‘도피적 수용(escape acceptance)’의 세 가지 태도가 있다고 주장한다. 근접적 수용은 현실보다는 내세에 중점을 두는 태도이며 도피적 수용은 괴로운 현실에서 벗어나기 위해 죽음을 회피의 수단으로 삼는 태도, 중립적 수용은 죽음을 두려워하거나 환영하지도 않고 삶의 일부로 받아들여 그 필연성을 중립적으로 수용하는 태도이다.⁶⁴⁾ 이에 따라 죽음은 지루하고 괴로운 삶을 회피하기 위한 수단이 아니라, 삶과

64) Paul T. P. Wong & Gary T. Recker & Gina Gesser, "Death Attitude Profile-Revised: Multidimensional

함께하며 탄생과 동등한 지위에 있는 것으로 인식하는 죽음으로서 바르게 수용하는 태도의 향상을 목표로 설정해야 한다.

그리고 초점을 옮겨 보면 죽음에 대한 마음챙김은 마음챙김이 함유하고 있는 주의 집중 향상, 정서조절 기능 등과 함께 죽음 현저성의 유발을 위한 도구로 사용될 수 있다. II장에서 보았듯이 죽음에 대한 마음챙김 방법은 경전에서 “나는 ‘하루 밤낮 동안’ 밖에 살지 못할 것이다.”, 혹은 “하루 ‘낮 동안’밖에 살지 못할 것이다.”, 혹은 “한 끼 음식을 먹는 동안밖에 살지 못할 것이다.” 등의 방식으로 시간의 단위를, ‘하루 밤낮 동안’, ‘하루 낮 동안’, ‘한 끼 식사를 하는 동안’, ‘네다섯 입을 씹는 동안’, ‘한 입의 음식을 씹는 동안’, ‘숨을 한번 들이쉬고 내쉬는 동안’의 태도⁶⁵⁾들로 제시된다. 6가지의 태도가 경에서는 각기 다른 것으로 분리되어 있지만 이를 통합해보면 시간단위가 점점 줄어드는 구조임을 알 수 있는데, 만약 시간적 간격을 줄이면서 죽음을 마음챙김 한다면 죽음에 대한 각성이 증가하는 효과를 얻을 수 있다. 이를 도식화 하면 <그림 1>과 같다.



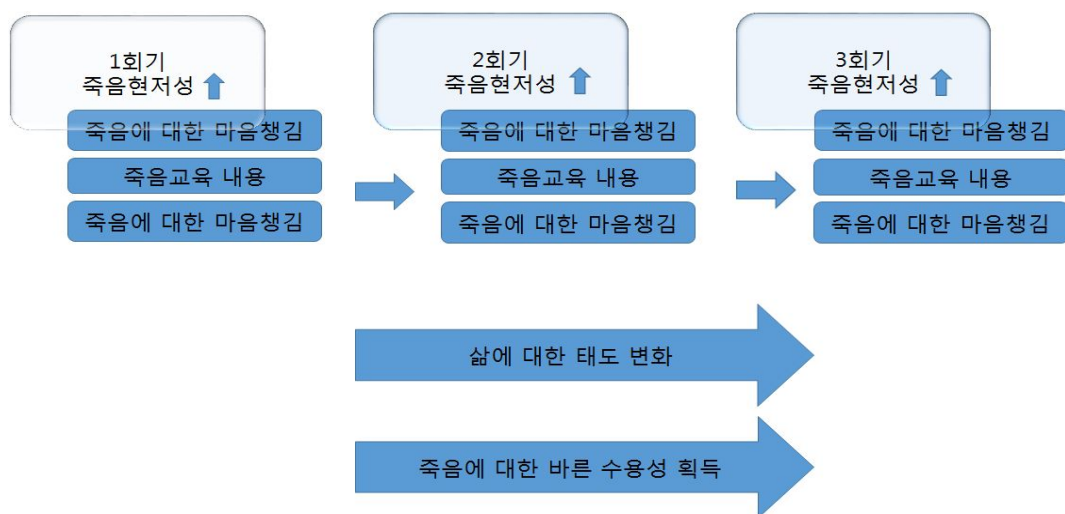
<그림 1> 죽음에 대한 마음챙김의 시간적 구조

그림과 같이 죽음이 가까워짐을 의식하며 마음챙김 한다면 매우 효과적으로 죽음 현저성이 유발될 수 있다. 그러나 초등학생, 노인, 임산부, 환자 등을 대상으로 위 같은 마음챙김을 그대로 실시한다면 심각한 부작용이 생길 수 있으므로 반드시 연령과

Measure of Attitudes Toward Death”, Edited by Robert A. Neimeyer, *Death Anxiety Handbook -Research, Instrumentation, and Application*(Washington: Taylor & Francis, 1993), pp.122-125.

65) Morris, R. & Hardy, E., *Anguttara Nikāya III*(London: Pali Text Society, 1976), pp.304-306.

참여자의 수준을 고려하여 MBSR 프로그램과 같이 실습시의 용어와 명상방법 등을 순화시켜야 할 것이다. 또한 프로그램을 구성하기 전에 반드시 전문가로 구성된 자문단 회의를 거쳐 죽음에 대한 마음챙김의 방식을 재구성해야 할 것이다. 보통 공포 관리 이론에서는 죽음 현저성의 유발을 위해 죽음에 관한 에세이 작성, 죽음 관련 질문지 작성, 죽음에 대한 사색, 공동묘지 방문 등⁶⁶⁾을 도구로 사용한다. 그러나 죽음에 대한 마음챙김은 공포 관리 이론의 도구보다 더욱 직접적이며 체험적인 죽음 현저성 유발의 도구가 될 수 있다. 그리고 회기마다 죽음에 대한 마음챙김만을 실시하는 방법도 있지만 교육프로그램에 적용하고자 한다면 죽음에 관한 다양한 내용들을 혼합하여 실시하여야 할 것이다. 덧붙여 죽음에 대한 마음챙김은 선행연구들의 주장처럼 회기 도입부에 1회만을 실시하는 것보다 간격을 두고 2회를 실시하는 것⁶⁷⁾이 보다 효과적일 것이라 본다. 언급한 내용에 따라 죽음에 대한 마음챙김과 죽음현저성의 두 축을 겸비한 ‘마음챙김 기반 죽음교육 프로그램’의 목표는 ‘삶에 대한 태도 변화’와 ‘죽음에 대한 바른 수용성 획득’이라 말할 수 있는데 이를 도식화하면 <그림 2>와 같다.



<그림 2> 마음챙김 기반 죽음교육 프로그램의 교육구조

그림과 같이 마음챙김 기반 죽음교육 프로그램은 죽음에 대한 마음챙김의 실시와 함께 회기 별로 죽음 현저성 유발이 전제되고 회기가 진행되면서 삶에 대한 태도와 죽

66) 문현공, 「죽음 현저성(Mortality Salience)의 교육적 함의 - 죽음에 대한 마음챙김(死念)과 관련하여-」, 『종교교육학연구』51 (한국종교교육학회, 2016), p.162.

67) III장 1절의, <마음챙김 기반 교육프로그램 활동지도안 예시>를 참조.

음에 대한 바른 수용성을 획득하는 구조를 가질 수 있다.

위 같은 구조를 바탕으로 죽음교육 커리큘럼은 III장에서 본 선행연구의 죽음교육 커리큘럼의 내용을 포함해 미국의 죽음교육 카운슬링 협회(Association for Death Education and Counseling)의 제언,⁶⁸⁾ 알폰스 데켄의 조지대학(上智大學) ‘죽음철학 커리큘럼’,⁶⁹⁾ 등 국내외의 다양한 죽음교육 내용을 반영해야 할 것이다. 이를 종합하면 그 내용은 죽음의 정의, 죽음에 이르는 과정, 사랑하는 이의 죽음, 죽음에 대한 철학과 종교적 관점, 죽음 이후의 문제, 자살, 영화와 문학의 죽음 등이며 이 같은 다각적인 관점에서 죽음에 대한 탐색이 가능하게 구성되어야 한다. 그리고 다수의 죽음교육 커리큘럼에서 강조되는 내용은 죽어감의 과정을 다루는, 퀴블러로스(Kubler-Ross)의 인간죽음의 5단계, 사후현상을 다루는, 근사체험(near-death experience), 자살, 사랑하는 이의 죽음을 대비하는 비탄(grief)교육 등이 있다. 죽음에 대한 마음챙김 실습을 포함해 총 10회기를 기준으로 선정하고 선행연구의 교육내용을 종합한 마음챙김 기반 죽음교육 커리큘럼의 예시는 다음과 같다.

〈표 5〉 마음챙김 기반 죽음교육 커리큘럼 예시

회기	마음챙김 기반 죽음교육 커리큘럼
1 회기	라포(rapport) 형성: 자기소개 및 오리엔테이션 죽음에 대한 마음챙김 명상 및 교육개요 설명 (교육평가를 위한 사전 검사 실시)
2 회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 죽음의 정의: 의학적, 종교적, 철학적
3 회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 죽음에 이르는 과정: 죽어감(dying)의 과정과 죽음의 수용
4 회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 죽음의 철학적 관점
5 회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 죽음의 종교적 관점과 사후의 문제
6 회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 사후세계와 근사체험(near-death experience)

68) 죽음교육 카운슬링 협회의 주장에 따르면 교육의 내용은 죽음의 정의와 죽어감의 과정, 자살예방 등을 포함하여 전쟁, 테러리즘, 죽음과 사후의 문제 등도 반영하도록 제안한다. Editor in Chief David Balk, *Handbook of Thanatology*(Association for Death Education and Counseling, 2007), pp.339-342.

69) 죽음철학 커리큘럼에서는 엘리자베스 퀴블러로스의 인간죽음의 5단계, 사별, 죽음에 대한 정서, 근사체험(near-death experience), 예술에서의 죽음 등을 다룬다. Alfons Deeken, 전성곤 역, 『인문학으로서의 죽음교육』(서울: 인간사랑, 2008), pp.187-195.

7회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 사랑하는 이의 죽음과 비탄(grief), 타인의 죽음(전쟁, 테러)
8회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 자살과 삶의 의미: 토론수업
9회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 영화, 문학에서의 죽음
10회기	죽음에 대한 마음챙김 명상 실습 체험학습(유언장, 묘비명 작성 등), 수업 리뷰 및 마무리 (교육평가를 위한 사후 검사 실시)

주로 1회기는 교육자와 피교육자간의 ‘친밀감 형성(rapport)’을 위한 시간을 가지며 교육개요 및 마음챙김 방법 설명 등을 실시한다. 2회기 이후부터는 죽음의 정의, 죽음 감의 과정, 죽음에 대한 종교와 철학의 관점, 타인의 죽음, 자살 등을 다루면서 제안한 대로 회기별로 죽음에 대한 마음챙김을 병행해 실습해 죽음에 대한 각성을 유지한다. 연령과 피교육자의 상태, 교육장소 등 상황에 따라 회기는 10회기 이상이나 이하가 될 수 있으며 또한 영화나 문학에서의 죽음, 유언장 작성 등의 체험적 교육은 1회기 이상 실시할 수도 있을 것이다. 또한 8회기에는 자살을 다루면서 ‘토론수업’의 방법을 제시했는데 자살이라는 주제가 죽음교육에서 매우 중요하며 또한 토론의 방식이 매우 효과적이라는 선행연구의 제언을⁷⁰⁾ 반영했다. 마지막으로 1회기와 10회기에 사전-사후 검사를 배치하여 프로그램의 효과와 보완점을 평가할 수 있어야 할 것이다. 죽음에 대한 마음챙김과 죽음 현저성이 혼합된 구조 속에서 위와 같은 내용이 반영된 마음챙김 기반 죽음교육은 삶에 대한 태도 변화와 더불어 죽음에 대한 올바른 수용성을 획득하도록 유도할 수 있을 것이라 본다.

VI. 나가는 말

본 글에서는 마음챙김 명상을 교육적 도구로 사용한 죽음교육 커리큘럼 구성에 대해 탐색했다. MBSR 프로그램의 예에서 볼 수 있듯이 종교적 신앙과는 별개로 마음챙김은 의료계, 교육계에서 그 효능을 입증 받고 있는데 본 연구에서는 특히 ‘죽음에 대

70) 연구자들은 토론수업이 교육 효과를 증가시켰음을 보고하고 있다. 임기운(林綺雲)외, 전병술 옮김, 『죽음학-죽음에서 삶을 만나다』(서울: 모시는 사람들, 2012), pp.67-70, 문헌공, 앞의 학위논문, p.129.

한 마음챙김'이 죽음교육의 교재로 사용될 수 있음을 알아보았다. 또한 죽음에 대한 의식적인 활성화를 뜻하는 '죽음 현저성'은 공포 관리 이론에서 제시된 용어로서 인간이 죽음을 의식하면 문화적 세계관과 자존감의 작동으로 인해 삶의 외적 가치보다는 내적 가치를 소중히 여기고 삶의 의미를 각성해 내면을 돌아보도록 유도함을 알아보았다. 덧붙여 죽음에 대한 마음챙김은 죽음 현저성을 유발시키는 도구로 사용될 수 있음도 언급했다.

다음으로 마음챙김을 적용한 프로그램과 죽음교육 커리큘럼의 예를 살펴보았다. 마음챙김은 국외에서도 많이 활용되는데 특히, 미국의 법조계에서도 마음챙김을 활용해 업무능력 향상, 스트레스 감소 등에서 효과를 보이고 있음을 보았다. 국내의 경우에는 마음챙김을 교육에 적용한 예를 보았는데 초중고 및 대학생을 대상으로 한 연구에서 마음챙김은 심리적 안녕감, 주의집중 능력 등을 증가시켰고, 스트레스나 우울감을 감소시키는 효능을 보였다. 죽음교육에 관한 예로는 성인을 대상으로 한 연구에서 죽음교육이 자존감을 증가시켰고 학부생을 대상으로 한 연구에서는 죽음교육이 죽음에 대한 불안감을 감소시켰음을 보았다. 그러나 선행연구의 죽음교육 내용은 주로 시청각 자료중심이며 마음챙김과 같은 체험적 요소가 결여되어 있음을 지적했다.

마지막으로 마음챙김 기반 죽음교육 커리큘럼 구성은 교육목표, 교육내용, 교육평가 등 교육학적 관점을 전제해야 함을 언급했다. 그리고 교육자의 경우 마음챙김과 죽음교육은 일반의 교육과는 다른 특수성이 있으므로 반드시 명상, 죽음학, 교육 관련 전문가로 이루어진 자문단을 구성해야 하며, 교육 실시 전에 피교육자의 연령과 상태를 고려해 커리큘럼이 구성되어야 한다고 제언했다. 그리고 죽음현저성을 유발시키는 도구로 죽음에 대한 마음챙김을 활용하고 회기 당 2회 가량 배치하여 회기가 진행됨에 따라, 마음챙김 기반 죽음교육 프로그램은 삶에 대한 태도변화와 죽음에 대한 수용성 획득을 유도하는 구조를 가질 수 있음을 살펴보았다. 결론적으로 국내외의 다양한 의견들을 참고하여 죽음교육의 내용에는 죽음의 정의, 죽어감의 과정, 죽음에 대한 철학 및 종교적 관점, 타인의 죽음, 자살 등이 반영되어야 할 것이라 하였다.

본래 행복의 기준은 그 실체가 없다. 그러나 많은 이들이 재화, 거주지 등 외적가치의 소유정도에 따라 행복의 기준을 정하고 자신이 기준에 미치지 못하면 스스로를 불행 속에 내던지며 때로는 죽음을 도구로 택해 삶을 회피하기도 한다. 이에 마음챙김과 죽음교육은 '바로 지금, 죽음과 함께 하는 삶'을 각성시켜 행복과 성공의 신기루를 제거하고 참된 삶을 드러내어 하나하나의 삶에 소중한 의미를 부여할 것이다.

참고문헌

- 강진호, 유형근, 손현동, 「마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발」, 『중등교육연구』57 (경북대 중등교육연구소, 2009).
- 권미영, 「마음챙김 기반 읽기중재가 학습장애 학생의 주의집중행동 및 읽기 유창성에 미치는 효과」, 『특수교육재활과학연구』54 (대구대 특수교육재활과학연구소, 2015).
- 김기대, 「미국 법조계와 로스쿨의 마음챙김 명상(mindfulness meditation) 도입동향과 한국 법조계의 그 도입 전망 : ‘nowhere lawyer’에서 ‘now-here lawyer’로」, 『법조』63 (법조협회, 2014).
- 김복연, 오청옥, 강혜경, 「죽음교육 프로그램이 성인의 자아존중감, 영적안녕, 통증에 미치는 효과」, 『한국지역사회간호학회』17 (한국산학기술학회논문지, 2016).
- 문현공, 「죽음 현저성(Mortality Salience)의 교육적 함의 -죽음에 대한 마음챙김(死念)과 관련하여-」, 『종교교육학연구』51 (한국종교교육학회, 2016).
- 문현공, 「초기불교 死念(maranasati) 수행법을 적용한 죽음교육 프로그램 연구 : 청소년 종교성 교육과 관련하여」, 동국대학교 대학원 박사학위논문, 2016.
- 박선영, 「불교교육학의 학문적 성격」, 『종교교육학연구』1 (한국종교교육학회, 1995).
- 박철홍 외, 『현대 교육학개론』 서울: 학지사, 2014.
- 신명희 외, 『발달심리학』 서울: 학지사, 2013.
- 염영란, 최금봉, 「마음챙김 명상프로그램이 간호대학생의 스트레스 지각, 우울 및 자아효능감에 미치는 효과」, 『동서간호학연구지』19 (경희대학교 동서간호학연구소, 2013).
- 林綺雲 외, 전병술 옮김, 『죽음학-죽음에서 삶을 만나다』, 서울: 모시는 사람들, 2012.
- 장경은, 「죽음준비교육이 대학생의 죽음에 대한 태도와 자살생각에 미치는 효과 : 대구지역 사회복지전공 대학생을 대상으로」, 『한국생활과학회지』21 (한국생활과학회, 2012).
- 정준영, 박성현, 「초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』22 (한국상담심리학회, 2010).
- 최금진 외, 『교육학개론』, 서울: 양서원, 2015.
- 한정균, 「삶의 질, 행복요인, 마음챙김 특성 간 관계: 인과관계와 간접효과의 탐색」, 충북대학교 대학원 박사학위논문, 2010.

- Alfons Deeken, 전성곤 역, 『인문학으로서의 죽음교육』, 서울: 인간사랑, 2008.
- Davids, T. W. Rhys & Carpenter, E., *Dīgha-Nikāya II*, London: Pali Text Society, 1976.
- Hannelore Wass et al, *Dying: Facing the Facts*, New York: Hemisphere Publishing Corp, 1988.
- Irene Searles McClatchey, Steve King, “The Impact of Death Education on Fear of Death and Death Anxiety Among Human Services Students”, *Journal of Death and Dying* 71(2015).
- Jeff Greenberg, Andy Martens, Eva Jonas et al, “Psychological Defence in Anticipation of Anxiety: Eliminating the Potential for Anxiety Eliminates the Effect of Mortality Salience on World view Defense”, *Psychological Science* 14(2003).
- Jeff Greenberg, Sander L. Koole, Thomas A. Pyszczynski, *Handbook of experimental existential psychology*, New York: Guilford Press, 2004.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., et al, “Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)”, *Psychosomatic Medicine* 60(1998).
- Lykins, E. L. B., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., “Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory”, *Personality and Social Psychology Bulletin* 33(2007).
- Miller J, Fletcher K., & Kabat-Zinn J., “Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders”, *General Hospital Psychiatry* 17(1995).
- Robert A. Neimeyer, *Death Anxiety Handbook-Research, Instrumentation, and Application*, Washington: Taylor & Francis, 1993.
- T. W. Rhys Davids and William Stede, *The Pali Text Society's Pali-English dictionary*, London: Pali Text Society, 1972.
- Vail III, E. Kenneth, Juhl, Jacob, Arndt, Jamine, et al, “When Death is Good for Life: Considering the Positive Trajectories of Terror Management”, *Personality and Social Psychology Review* 16(2012).
- 중앙자살예방센터, 「2018년 자살예방백서」 (<http://www.spckorea.or.kr/>)
- 통계청, 「2018 청소년 통계」 (<http://kostat.go.kr/portal/korea/>)
- 「OECD Better Life Index」 (<http://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/>)
- OECD Data, 「2013 suicide rates」 (<https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>)

원고접수일: 2018년 6월 12일, 심사일: 2018년 6월 15일, 게재확정일: 2018년 6월 27일

연구자 소개: 문현공

① 전공: 응용불교학(초기불교, 죽음학, 죽음교육) / 소속: 동국대학교 외래강사, 전자불전문
화콘텐츠연구소 전임연구원

② 관심영역: 응용불교, 불교명상, 죽음교육, 죽음학, 불교심리학

③ 주요논저: 『Development of a Buddhistic Death Education Program in Public Education』,
『초기불교 死念(maranasati) 수행법을 적용한 죽음교육 프로그램 연구 - 청소
년 종교성 교육과 관련하여 -』, 『죽음 현저성(Mortality Salience)의 교육적 함
의』, 『『청정도론』을 통해 본 죽음 현저성이 심리에 미치는 영향 연구』 등

④ E-mail: darkmhg@hanmail.net

Abstract

Exploring the Organization of Mindfulness Meditation Based Death Education Curriculum

Moon, Hyun-Gong
Dongguk University

In this article, I have examined the composition of the death education curriculum using mindfulness meditation. Mindfulness, like the MBSR program example, has proven its effectiveness in the medical and educational sectors. In this study, I have observed that 'Mindfulness of Death(maraṇassati, MD)' can be used as a teaching material for death education.

Also, I saw that 'Mortality Salience(MS)' of Terror Management Theory, in which death is active state in consciousness, would play an important role in the structure of death education contents. In this paper, I looked at the curriculum structure by looking at examples of mindfulness applied education program and death education program. Mindfulness based death education curriculum should presuppose pedagogical view such as objectives of education, educational contents, and educational evaluation.

I also observed that MD can be used as a tool to induce MS. MD, MS, and the contents of death education were examined through a series of sessions to examine changes of attitudes of life and possibility of acquiring correct acceptance of death. Finally, it reflects domestic and foreign researches and suggestions, the mindfulness based death education curriculum should include definition of death, process of dying, view of philosophy and religion's death, afterlife, grief education, and suicide.

Key Words: Mindfulness(sati), Mindfulness of Death(maraṇassati), Mortality Salience, Death Education, Terror Management Theory, Educational Curriculum