

마음챙김의 교육적 적용에 관한 사례 연구: 대학수업에서의 5분 마음챙김 훈련을 중심으로*

정 광 주**

순천대학교

본 연구의 목적은 5분 마음챙김 훈련을 대학수업에 적용하여 연구참여자가 인식하는 경험과 의미를 탐색하는 데 있다. 연구자는 교과 수업방식을 성찰수업으로 설계하고, 내면성찰의 방법으로 마음챙김 훈련을 적용하였다. 연구는 전남에 소재한 S대학에서 교육심리를 수강한 두 분반의 학생들을 대상으로 진행되었다. 참여자들은 수업의 도입부에서 5분 마음챙김 훈련을 하고 반구조화된 명상일지를 기록하였다. 질적 자료는 매주 명상일지와 최종소감문이며, 자료의 분석은 Colaizzi(1978)가 제시한 분석방법을 활용하였다. 총 168개의 의미 있는 진술이 추출되었으며, 이를 35개의 주제로 구성하고, 주제 가운데 통합할 수 있는 것끼리 모아 7개의 주제모음과 3개의 범주를 도출하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 참여자들이 대학생활에서 겪고 있는 어려움을 탐색할 수 있었고 현 상황은 그들에게 심리적 안정감이 필요한 시기임을 알 수 있었다. 둘째, 개인적인 차원에서 마음챙김 훈련은 자기점점의 시간, 물러남을 배우는 시간, 스스로를 대접해주는 시간으로 인식되었다. 셋째, 교과수업과 관련하여 마음챙김 훈련은 학습준비, 내면성찰, 수업동기유발 전략 등으로 인식되고 있었다. 이러한 전략은 학습자가 5분 마음챙김 훈련을 통해 스스로 만들어가고 있는 경험이라는 점에서 교육적 의미가 있다. 본 연구는 마음챙김 명상을 교육현장에 실천적으로 적용한 교육연구로서 가치가 있다. 또한 대학수업에 인성적 측면을 고려하여 수업설계에 반영했다는 점 등에 의미가 있다. 마지막으로 마음챙김 명상을 수업에 적용하기 위해서는 교수설계 과정에서 교과내용과 연관성, 학습자 특성, 교수방법 등을 고려하는 등 교수학적 측면에서 면밀한 검토가 필요함을 제안하였다.

주요어 : 마음챙김 명상과 대학수업, 5분 마음챙김 훈련, 대학 인성교육, 질적 연구

* 이 논문은 2020년 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A5B5A17087511).

** 교신저자(Corresponding author): 정광주, 순천대학교 교직과 시간강사, (57922) 전남 순천시 중앙로 255,
Tel : 061-750-3370, E-mail : vkfvmf8888@scnu.ac.kr

서 론

수업을 시작하기 전에 집중된 학습 분위기를 조성할 수 있는 수업방법에는 어떤 것들이 있을까? 교수자라면 당연히 수업전략에 대해 고민하게 된다. 연구자는 이것의 대안 중의 하나로 몇 년 전부터 교수학습방법 중 성찰학습의 일환으로 수강생들로 하여금 매 수업의 도입부에 ‘5분 마음챙김 명상’을 하고나서 수업을 시작해왔다. 이 활동의 목적은 강의실에 급하게 들어오는 학생들에게 잠시 숨을 고르고 수업에 집중할 수 있는 여유를 주는 것이다. 이는 형식적 의미의 출석(attendance)이 아닌, 학생들의 ‘몸과 마음이 현재의 수업에 있도록’ 촉진하기 위한 것이었다. 지금 여기에 존재하기, 이것은 마음챙김(mindfulness)이 고양시키고자 하는 현존(presence)의 경험이다.

교수자의 측면에서 5분 마음챙김은 학습의 진행과정을 돕는 효율적인 방식이라 여겨졌고 학생들 또한 이 활동에 대해 긍정적인 피드백을 하였다. 그런데 학생들은 과연 이 시간 동안 구체적으로 어떤 경험을 하고 있을까. 그들이 인식하는 이 경험의 의미는 무엇일까. 5분의 시간 동안, 학생들이 인식하는 경험에 대한 호기심이 본 연구의 출발점이 되었다.

마음챙김은 지난 20여년 동안 뇌과학, 심리학, 심리치료, 교육 분야 등에서 이룩한 과학적 성과에 기초하여 새로운 접근법으로 자리 잡았다. 마음챙김 기반 프로그램은 대학생의 긍정적인 정서 함양 및 정서조절에 유의미한 효과를 보여주고 있다. 스트레스, 우울, 시험 불안, 공격성, 발표 불안, 스마트폰 중독 문제 등 부정적 심리 완화에 긍정적인 효과를 보고

하고 있다(김경우, 장현갑, 2007; 김정모, 2009; 김은진, 2015; 김용희, 2015; 조인숙, 2018; 박상규, 2016; 배재홍, 장현갑, 2006; 염영란, 최금봉, 2013; 이종현, 김향숙, 2018). 대학생활적응과 심리적 안녕감 측면에서도 긍정적인 효과가 보고되었다(기현정, 2010; 문정순, 2016; 정구철, 김영화, 2019).

최근 마음챙김 명상은 학교 장면에서의 인성 함양에 큰 주목을 받고 있다(Felver & Jennings, 2016). 그런데 인성의 개념이 광범위하고 인성교육의 정의가 관념적이기 때문에 그 교육방법 또한 포괄적이고 광범위하다. 이러한 점을 보완하여 고형일(2015)은 미국의 인성교육을 견인하고 있는 사회적 감정학습(the social emotional learning: SEL) 프로그램¹⁾의 인성 요소와 비교하여 인성에 대한 과학적이고 체계적인 접근을 시도하였다. 인성교육의 정의를 감성, 사회성, 도덕성의 세 차원으로 분류하고 이를 SEL의 5가지 역량과 관련지어, 이러한 인성을 계발할 수 있는 마음챙김 훈련의 단계를 제시하였다. 즉 마음챙김 명상이 주의조절, 감정조절, 관점전환과 행동의 변화를 일으킨다는 과학적 결과를 바탕으로, 마음챙김이 부정적 감정과 행동을 치유하고 예방하는 협의의 인성교육과 긍정적인 감정과 행동을 계발하는 광의의 인성교육에 효과적임을 주장하였다. 여러 선행연구에서도 마음챙김 명상은 인성적 요소와 관련이 깊은 주의조절, 정

1) SEL 프로그램에 기반한 인성 요소는 자신의 감정을 이해하고 관리하는 자기인식, 긍정적 목표를 수립하고 성취하는 자기관리, 타인을 공감하고 표현하는 사회적 인식, 긍정적 인간관계를 수립하고 유지하는 관계기술 및 책임 있는 의사결정을 내리는 것이라는 5가지에 기반을 두고 있다.

서조절, 정서반응성 및 인지적 유연성, 대인관계 증진, 공감력 및 자기연민, 자기자비, 성격 변화에 이르기까지 그 효과성이 증명되고 있다(김정모, 정미애, 2014; 신아영, 김정호, 김미리혜, 2010; 윤병수, 전종국, 2021; 정애자, 조은이, 2013).

오늘날 마음챙김 명상의 세계적인 추세는 학교교육과의 통합으로 나아가고 있으며, 교육 현장에서 실천할 수 있는 마음챙김 교수법까지 구체적으로 제시되고 있다(Deborah & Suki, 2013). Hart(2004)는 교실에서 명상을 도입함으로써 생리적 휴식과 깊은 자기인식, 집중력이나 공감능력 개선, 예민한 지각, 불안과 스트레스의 감소 등의 효과를 얻을 수 있다고 주장하고, 마음챙김의 교육효과와 관련하여 Brady(2008)는 다양한 감정을 수용하는 연습, 그리고 감정이나 느낌에 휩쓸리지 않고 긍정적인 경험에 초점을 맞추는 효과에 주목한다(Brady, 2008; 박미옥, 2014 재인용). 우리나라의 경우 학교교육에 명상을 적용한 연구는 주로 비교과 시간, 창의적 체험활동, 단기 캠프, 상담 프로그램 등에서 이루어지고 있다(유현숙·최윤정, 2020). 대학의 경우 마음챙김 기반 프로그램이 교양교과에까지 실시된 것은 매우 고무적이라 할 수 있다(김정모, 전미애, 2014; 김경화, 2018). 마음챙김 기반 프로그램은 주로 학교교육의 인성적인 영역에서, 그리고 아직 제한적으로 활용되고 있다.

마음챙김은 인성적 측면뿐만 아니라 학교교육의 수업장면에서 활용될 수 있는 교육적 가치를 지니고 있다. 마음챙김을 훈련하는 근본적인 목적은 자신과 세상에 대해 깨어있는 주의를 계발하는 데 있다. 깨어있는 주의를

계발하는 것은 교육적 측면에서 특정 능력을 갖추는 데 근간이 되는 집중력, 자기자각과 자기반성 등을 촉진하는 활동이다. 학생들은 의도적으로 주의를 계발하는 마음챙김 훈련을 통해 자신의 생각, 감정, 감각 등을 있는 그대로 자각하는 법을 배우게 된다. 이렇게 계발된 주의력은 학습 집중력뿐만 아니라 자신과 타인의 다양한 관점과 차이점을 인식하고 조절하는 협력학습의 기본적 토대를 구축할 수 있다. 그런데 이러한 능력은 단기간에 계발되지 않으며 반복적인 훈련을 통해 자기체험의 과정을 통해 내면화된다. 그러므로 마음챙김 교육은 지속성을 요구한다.

마음챙김의 이러한 특성에 비추어 볼 때 마음챙김 교육이 학교교육에 적용되는 형태는 단기적인 프로그램에서보다 학기 내내 이루어지는 교과나 강좌와 같이 지속성이 있는 교육과정에서 효과적이라 할 수 있다. 무엇보다도 마음챙김이 교과교육에 적용되기 위해서는 먼저 마음챙김의 특성과 기능을 확인하고, 이를 바탕으로 교수설계 시 학습자 특성, 교수방법, 교과내용 등 교육학에 기반을 둔 교수학적 절차가 충분히 고려되어야 한다.

한편 코로나-19로 증폭되고 있는 전무후무한 취업난과 심리적 스트레스는 대학생들의 혼란을 가중시키고 있다. 보건복지부의 국민 정신건강 실태조사결과에 따르면, 코로나-19 장기화로 인해 다른 연령층에 비해 젊은 층의 정신건강이 심각하게 악화되었다고 한다(보건복지부, 2021). 특히 20대 연령층의 자살생각 비율은 22.5%로 모든 연령층에서 가장 높았으며, 우울 위험군 비율도 30%로 다른 연령대에 비해 2배 이상 높았다. 현 상황은 대학생들의

정신건강에 대한 관심과 돌봄이 절실한 상황을 알 수 있다. 손승남(2014)은 대학 인성교육 활성화를 위해 일회성 프로그램을 지양하고 교과교육의 관점을 활발히 수용할 필요가 있다고 주장한다. 대학생의 인성교육에 대한 관심은 학교교육의 모든 분야에서 고려되어야 할 필수적인 측면인 것이다(손승남, 2014; 손경원, 엄정현, 2019).

대학생들의 심리적 위기가 절실한 요구로 다가오는 현 상황은, 대학수업에 인성 함양을 위한 교육적 관심도 함께 고려해야함을 요구하고 있다. 교과수업에서 인성적 측면도 계발할 수 있는 교수방법에 대한 탐색이 필요한 시점인 것이다. 미국의 경우 2011년부터 학업 및 사회적 감정학습법(Academic, Social and Emotional Learning Act)의 입법화가 추진되어 단위학교에서 과학적 증거 기반의 SEL 프로그램이 체계적인 수업활동을 통해 학생들의 학업성취 및 감정을 조절하여 행동을 개선할 수 있는 기반을 조성하였다. 이 중 마음챙김 훈련은 실증적으로 효과가 입증된 프로그램으로 주목받고 있다(고형일, 2015). 앞서 언급한 선행연구에서 이미 대학생을 대상으로 긍정적인 효과를 보여주고 있는 마음챙김 명상은 대학수업에서도 학생들의 학업적 측면과 감정조절 역량을 증진시킬 수 있는 새로운 교수방법의 대안이 될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서는 체계적인 교수설계를 통해, 5분 마음챙김 훈련을 대학수업 도입부에 적용하여 연구참여자들이 느끼는 구체적인 경험과 의미를 탐색해보고자 한다. 새로운 수업방식을 적용했을 때에는 이에 대한 학습자의 경험과 의미를 깊이 있게 조망하고 탐색하는 연구

방법이 필요하다. 즉 인간의 체험의 본질적인 의미를 규명하는 현상학적 탐구와 같은 질적 연구 방법이 활용될 필요가 있다(이남인, 2014).

본 연구는 질적 연구 방법을 활용하여 대학수업에 적용된 마음챙김 훈련의 구체적인 경험과 의미를 탐색해보고자 한다. 이는 교과수업에서 마음챙김을 활용한 수업방식의 적용가능성을 탐색하고 이를 학습자의 관점에서 조망하는 의미 있는 시도가 될 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

대학수업에 적용된 5분 마음챙김 훈련에서 연구참여자들은 어떤 경험을 하고 있는가? 5분 마음챙김 훈련은 교육적 차원에서 어떤 의미가 있는가?

연구방법

현상학적 연구 방법

현상학적 질적 연구는 인간의 체험(lived experience)의 본질적인 의미 구조를 규명하는 질적 연구 방법으로 철학으로서의 현상학에 그 기반을 두고 있다. 질적 연구로서의 현상학적 탐구는 Colaizzi(1978), Creswell(2007), Giorgi(2009), van Manen(2016)과 같은 질적 연구자들에 의해 질적 연구의 한 전통으로 자리를 잡았다(정상원, 김영천, 2014). 현상학적 질적 방법은 개개인의 주관적이고 개별적인 경험으로부터 연구자의 직관을 바탕으로 체험의 본질적인 구조를 환원해내는 분석방법을 의미한다(이남인, 2014).

질적 연구는 양적 연구에 비해 주관적이며 조사결과를 일반화하는 데 어려움이 있다는 단점을 지니지만, 소수 참여자를 대상으로 경험에 대한 심층적이고 풍부한 의미를 발견할 수 있다는 장점이 있다(Creswell, 2010). 본 연구에서 질적 연구를 채택한 이유는 대학수업에서 내면성찰 방식으로 적용되는 5분 마음챙김 훈련을 교수자의 관점이 아닌, 학습자의 관점에서 구체적이고 생생하게 탐색할 수 있기 때문이다. 본 연구는 참여자들의 개별일지에서 출발하여 살아있는 구체적인 이해를 도모하고, 그 경험으로부터 주제와 본질적 구조를 탐색해보고자 한다.

연구참여자

본 연구는 S대학교 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 거쳐 윤리적인 절차에 근거하여 충실히 수행되었다(1040173-202104-HR-003-02). 본 연구의 대상은 전남 지역 S대학에 재학하고 있는 대학생으로 2021학년도 1학기에 교육심리를 수강한 두 분

반의 학생, 총 58명이다. 연구자는 학생들의 수강 신청 시 강의계획서에 교육연구의 일환으로 마음챙김 훈련이 교과수업 내에 실시됨을 미리 공지하였고, 프로그램 및 연구에 대한 동의를 구하였다. 연구자는 교수자이면서 동시에 마음챙김 훈련을 안내하는 역할을 하였다.

연구 설계 및 절차

본 연구에서 마음챙김 훈련은 교육심리 수업에서 적용된다. 이 수업은 총 15주 2학점 교과목으로 성찰수업²⁾ 방식을 활용하여 진행된다. 성찰학습은 경험의 재구성과 재해석을 통해 개인의 성장으로 이끄는 교육방법이다. 이러한 성찰학습은 기존의 지식위주의 교육체제와 달리 자기 경험중심이고 경험의 내면화를 추구하는 마음챙김 명상의 지향과 유사한 관점을 지니고 있다. 연구자는 수업설계 단계에서 성찰수업을 계획하였고, 내면성찰 방법으로 마음챙김 훈련을 선택하여 수업 도입부에 활용하였다.

성찰수업의 진행방식은 다음과 같다. 먼저 수업의 도입 단계에서 참여자들은 ‘내면성찰’의 일환으로 5분 마음챙김 훈련 및 일지를 기록한다. 전개 단계에서는 강의식 수업 및 교과내용과 관련된 특정 주제에 대한 조별 토의학습이 진행된다(이를 ‘협력적 성찰’이라 명명함).

2) 성찰학습은 기존의 방식대로 지식을 습득하는 학습방법에서 벗어나 반성적 사고를 통한 심층 학습을 강조한다. 예비 사회인인 대학생은 기술과 지식의 축적도 중요하지만 이미 형성되어 고정된 인식과 형성과정을 객관적으로 성찰할 수 있는 능력을 갖추는 것이 필요하다(홍아정, 황은희, 조윤성, 김용주, 최미옥, 2017).

표 1. 연구참여자 현황

구분	교육심리	
	A분반 (28명)	B분반 (30명)
남	13	12
여	15	18
학년	4	9
	3	7
	2	13
	1	1

수업의 마무리 단계에서 학생들은 5분 동안 수업활동을 통한 자신의 배움을 기록하며 내면화한다(이를 ‘배움 성찰’이라 명명함). 정리하면 참여자들은 수업 도입부에서는 마음챙김 훈련을 활용한 ‘내면성찰’ 시간을 갖고, 마무리 단계에서는 ‘배움성찰’을 각자의 성찰일지에 기록하게 된다(표 2). 본 연구에서 활용된 질적 자료는 ‘내면성찰’이 기록된 부분이다.

표 2. 마음챙김 훈련을 적용한 성찰수업 과정

단 계	수업 활동	비 고
도입	내면성찰	5분명상+ 일지기록(7분)
전개	- 강의식 수업 - 조별토의/발표	토의를 통한 협력성찰
마무리	배움성찰	성찰일지 기록(5분)

대학수업 15주 동안 마음챙김 훈련을 적용한 현황을 정리하면 아래 표와 같다(표 3).

표 3. 마음챙김 훈련 현황(15주)

구분	수업 일정	마음챙김 훈련
1주	교과 오리엔테이션	마음챙김 교육: 동기유발
2-7주	* 6주차 비대면 수업	5분 마음챙김+일지
8주	중간고사	시험 전 3분 마음챙김
9-14주	* 11주-12주 비대면 수업	5분 마음챙김+일지 *14주차 최종소감문
15주	기말고사	시험 전 3분 마음챙김

자료수집

질적 자료는 2021년 3월부터 6월까지, 총 12주에 걸쳐 기록한 명상일지와 최종소감문이다(대학수업 15주 중, 1주차 및 시험기간 2주 제외). 참여자들은 2주차부터 14주차까지 수업 도입부에서 매주 일지를 기록하였고 14주차에는 최종소감문도 수업 마무리에 작성하였다. 연구자는 관찰노트를 보조 자료로 활용하여 수업상황의 맥락을 확인하였다.

명상일지의 기록 과정은 다음과 같다. 참여자들은 수업 도입부에서 연구자의 안내 음성에 따라 5분 마음챙김 훈련을 하고, 2분 동안 명상일지를 기록한다(총 7분). 특히 마음챙김 훈련 중에 알아차린 내용을 글로 적어보는 것은 인지탈융합(cognitive defusion)을 훈련하기 위한 좋은 방법이다. 일지 작성은 탈융합을 촉진시키고 마음챙김 경험을 더 세밀하게 도와준다(조옥경, 2017).

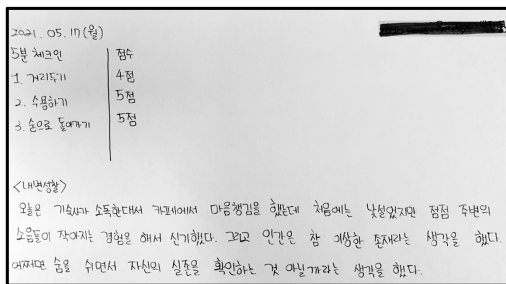
일지 기록 방법은 먼저 ‘마음챙김의 항목’에 주관적으로 점수를 체크하고(5점 척도), 이어 자신의 경험(생각, 감정, 감각 등)을 자유롭게 기록하는 방식이다. 연구자는 교과수업의 제한된 시간 속에서 참여자들이 자신의 마음챙김 상태를 자율적으로 확인하고, 간략하게 소감을 기록할 수 있도록 명상일지 형식을 반구조화하여 제시하였다(표 4, 자료 1).

마음챙김 상태를 확인하는 항목은 세 가지 요소로 구성된다. 첫째, 거리두기(판단 없이 있는 그대로 바라보기) 둘째, 수용하기(열린 마음으로 받아들이기). 셋째, 호흡으로 돌아가기(현재에 머무르기)이다. 세 항목은 마음챙김을 ‘순간순간에 일어나는 것이 무엇이든 개방

적이고 수용적이며 알아차리는 자세로, 특정 의도를 가지고 주의를 집중함으로써 나타나는 자각'이라고 정의한 Shapiro(2009)의 관점에 따른 것이다.

표 4. 5분 마음챙김 훈련 및 일지 기록방식

구 분	수업 활동 내용	시 간
마음챙김 훈련	안내 멘트에 따른 마음챙김 훈련	5분
일지기록	1. 마음챙김 상태 점검 (5점 척도) 거리두기 · 수용하기 · 호흡으로 돌아가기 2. 내적 경험 기록	2분



자료 1. 명상일지 예시

연구자의 관점

질적 연구는 연구의 중립을 지키기 위해 연구자의 선 이해를 사전에 제시하는 것이 필요하다. 질적 연구자는 자신의 관점을 자각하고 나서, 철저하게 ‘괄호 치기 하고(판단중지)’ 오로지 참여자들의 진술에만 의존한다(Creswell 2010). 양적 연구에서는 연구자 효과를 배제하기 위해 조사절차를 최대한 객관화하고 연구자의 개입을 최소화하지만, 질적 연구에서는

연구자의 개입의 양상과 영향을 직시하고 파악하는 일이 중요하다(조용환, 2005). 그래서 연구자 특유의 시각이 연구의 과정에 어떻게 작용하고 있는지 언급하는 것이 필요하다. 이러한 과정을 거쳐야 연구의 편향성을 예방할 수 있을 것이다.

질적 연구의 이러한 점에 유의하여, 연구의 전 과정에서 연구자가 어떤 관점과 태도로 접근하고 있었는지 그리고 마음챙김 훈련이 교과수업에 안내되고 정착되어가는 과정이 어떠하였는지 제시하고자한다. 연구자는 연구의 맥락을 기억하기 위해 참여자들의 반응, 소감, 반성 등을 연구 노트에 수시로 메모하며 관찰하였다.

마음챙김의 첫 만남에 공을 들이다

수업 1주차는 교과수업 오리엔테이션이 실시되는 시간으로 교과내용 및 수업설계에 대한 전체적인 안내를 하며 교수자와 학습자의 상호협력이 시작되는 시간이다. 연구자는 교과수업에서 내면성찰의 방법으로 활용되는 마음챙김 명상의 개념, 특성, 유익성 등을 과학적이고 중립적인 관점에서 프레젠테이션을 통해 참여자들에게 설명하였다. 그리고 질의하고 응답하는 시간을 가짐으로써 그들의 이해를 돕고자 하였다.

연구자는 첫 주에 안내되는 마음챙김에 대한 오리엔테이션을 매우 중요하게 생각한다. 마음챙김 훈련의 필요성이 참여자들에게 타당화 될 때 그들의 참여 동기를 자극할 수 있기 때문이다. 참여자는 현재 자신이 가지고 있는 지식과 경험을 바탕으로 새로운 내용을 받아

들이기 때문에, 마음챙김에 대한 선입견이나 편견이 들지 않도록 그리고 참여자의 호기심과 자율성을 끌어내는 데 초점을 두었다.

또한 1주차에는 코로나-19로 인해 비대면 수업으로 전환될 때에 대비하여 비디오를 커야 출석으로 인정된다는 지침을 참여자들에게 미리 말해두었다(이후 갑작스럽게 이러한 상황이 되었을 때 이 지침은 큰 도움이 되었다. 비대면 수업 동안 학생들이 마스크를 벗고 마음챙김 훈련에 임함으로써 표정 등을 세심하게 관찰할 수 있었다). 연구자는 개인적으로 일상에서 마음챙김을 규칙적으로 수련하고 있고, 마음챙김 명상을 지도하고 있다. 이 경험에 비춰볼 때 마음챙김 훈련은 지속적으로 훈련하는 것이 중요하다고 생각되었다. 비대면 수업 등으로 인해 마음챙김 훈련을 한 주 건너뛰면 초심자의 마음이 흐트러질 수 있으므로, 규칙적으로 지속적으로 훈련하는 환경을 조성하는 데 주안점을 두었다.

참여자가 느끼는 생소함: '이것은 도대체 무엇인가?

참여자들은 교과 수강 신청은 하였지만 마음챙김 명상이 수업에서 실시된다는 강의계획서를 미리 읽어본 학생은 극소수에 불과했다. 그리고 마음챙김에 대한 이해는 거의 없는 상태였다(때로 명상에 대한 종교적 선입견을 갖고 있는 학생도 있었다). 마음챙김에 대한 오리엔테이션 교육이 진행되는 동안 참여자들은 눈을 반짝이며 들었고 인상적인 내용을 메모하는 등 호기심 어린 태도를 보이기도 하였다.

학기 초에는 연구자의 멘트에 따라 눈을 감

고 앉아있지만 집중하기 어려워하는 어색한 모습, 무엇을 어떻게 해야 하는지 혼란스러운 모습, 머리카락이나 얼굴을 무의식적으로 만지는 모습, 잠시 잠에 빠지는 모습 등을 쉽게 볼 수 있었다. 주의집중을 위해 안내 멘트를 자주 들려주었지만, 어색하고 수동적인 모습이 역력했다. 참여자들의 마음챙김 훈련에 대한 첫 피드백은 다음과 같다.

‘실험집단이 된 것 같아 **당황스럽다**’

‘사실 처음 시작할 때 **웃음**이 나와서 마스크 쓰고 있어서 다행이라고 생각했다

‘**전생체험인가**’

‘너무 **졸리고** 허리가 아파 집중되지 않았다’

연구자는 참여자의 반응을 세심하게 살펴보고 필요하다고 생각될 때 상황에 적합한 안내를 하고자 하였다. 그리고 자신이 마음챙김을 제대로 하고 있는지 혼란스러울 수 있는 참여자들에게 ‘숨 쉬며 앉아있는’ 그 자체로 잘하고 있음을 자주 언급하였다. 명상이 잘 되거나 안 되거나 상관없이 자신과 함께 존재하고 있는 그 자체로서 이미 충분하게 잘하고 있음을 격려하였다.

훈련을 안내하는 음성에서 호흡, 목소리의 고저, 강약, 톤 등 비언어적 측면이 참여자에게 영향을 줄 수 있음을 인식하고 연구자 역시 깨어있는 마음으로 안내하고자 노력하였다. 마음챙김 훈련이 스스로에 대해 알아가는 과정이 될 수 있도록, 그 자체를 편안하게 경험하는 시간이 되도록 안내하였다. 시간이 갈

수록 안내 멘트를 줄여갔다.

마음챙김 훈련에 익숙해지다: ‘스며들다’

점차 강의 초반의 어색함은 사라지고 참여자들은 강의실에 들어오면 으레 명상일지를 펴고 앉았다. 언제나 수업 정시에 울리는 종소리와 함께 5분 마음챙김 훈련을 시작하였다. 훈련을 하는 동안 누군가 강의실 문을 여닫거나 책걸상을 밀치는 다소 큰 소리가 나도 개의치 않고 그대로 진행하는 모습을 보였다. 마음챙김 훈련으로 시작되는 수업방식에 익숙해지고 편안해져가는 모습을 관찰할 수 있었다.

일지를 기록하는 시간 동안 참여자들은 진지하고 집중된 모습으로 보였다. 연구자가 생각하기에 기록시간이 2분 정도라서 시간적인 제한으로 인해 그럴 수도 있고, 마음챙김 훈련을 마치고 내면에 집중되어있는 상태여서 그럴 수도 있다고 추측되었다. 일지를 쓸 때에는 자신의 몸과 마음에서 경험한 것을 자유롭게 솔직하게 기록하도록 하였다. 특히 자신의 마음챙김 상태에 대한 세 항목의 점수를 체크하는 것에 대해, 평가의 의미가 아닌 마음챙김 훈련을 스스로 배우고 익히는 과정으로 받아들일 수 있도록 하였다.

6주차에 코로나-19로 인해 갑작스럽게 비대면 수업으로 전환되었을 때 학생들은 대부분 마스크를 벗고 비디오를 켜고 5분 마음챙김 훈련을 하였다. 이후 11주차와 12주차 수업도 비대면 실시간 수업에서 훈련을 하게 되었다. 연구자는 어떤 상황이 되든지 지속적으로 연습하는 그 자체가 의미가 있음을 참여자

에게 안내하였다. 비대면 수업에서 이루어진 마음챙김 훈련에 대한 소감은 참여자들마다 차이가 있었다.

‘역시 수업은 강의실에서 들어야한다.

집중이 잘 되지 않는다’

‘수업환경이 바뀌어서인지 조금은 **어수선한 마음**과 잡다한 생각으로 거리두기가 조금 힘들었지만 손가락을 꼼지락거리려 허벅지에 닿는 느낌을 느껴보고 앉아있었다’

‘집에서 명상하니 **익숙하고 편하다**. 편한 옷, 늘 앓던 의사, 따뜻한 공기... 좋다’

한편 연구자는 중간고사와 기말고사와 같이 지필고사가 실시될 때 시험지가 배부되는 3분여의 시간 동안 참여자들에게 마음챙김 훈련을 해볼 것을 제안하였다. 그때 시험 직전 긴장되었던 그들의 얼굴에 떠오르는 열은 미소, 당황스러움 등을 엿볼 수 있었다. 어쨌든 그들은 시험지가 배부되는 동안 눈은 감고 있었다.

마음챙김의 정착: ‘수업의 안정적인 토대’

연구자는 마음챙김 훈련이라는 새로운 방법을 익히고 있는 참여자들의 반응을 관찰하면서, 때로 어색해하는 참여자들의 모습에 조바심이 나기도 했고 적응해가는 모습에 안도하기도 했다. 5분의 마음챙김 훈련은 시간이 갈수록 자연스럽게 교과수업의 일부로서, 그리고 전체 수업의 안정적인 토대로서 정착되고

있는 것처럼 보였다.

교수자의 관점에서 5분 마음챙김 훈련 시간은 수업의 전 과정과 연결되어 수용적이고 편안한 학습 환경을 조성하고 있다고 생각되었다. 이 시간은 집중력이 필요한 강의식 수업 그리고 협력적 성찰이 필요한 토의수업과 유기적으로 연결되는 토대를 마련하는 듯하였다. 긴장되어있거나 경쟁적인 수업환경에서는 안정이면서도 활발한 수업 분위기를 기대하기는 어렵기 때문이다.

자료분석

본 연구의 질적 자료는 매주 기록되는 명상일지 및 최종소감문으로 총 자료는 A4 90여쪽 분량이다. 자료의 분석은 현상학적 질적 연구로서 자료(data)로부터 주제(theme)를 도출하는 ‘주제분석’(thematic analysis)을 활용하였다(Braun & Clarke, 2006). 인간의 의식과 감정, 심리적 현상에 대한 깊이 있는 이해를 목적으로 하는 현상학적 연구방법(이남인, 2014; Van Manen, 2016)은 참여자가 인식하는 5분 마음챙김 훈련의 경험과 의미를 도출하는 유용한 방법이라고 할 수 있을 것이다. 현상학적 질적 분석 방법 중에서 전체 참여자의 공통 속성을 도출해내는 데 초점을 두는, Colaizzi(1978)가 제시한 자료 분석 방법을 선택하였다(김분한 외, 1996). 자료 분석과정은 다음과 같다.

1단계는 자료에서 느낌을 얻기 위해 원자료를 읽는 단계이다. 연구자는 명상일지를 주의 깊게 반복하여 읽으며 전체적인 느낌을 파악하고자 하였다. 2단계는 참여자 경험의 본질을 나타내고 있다고 생각되는 구, 문장으로부터

터 의미 있는 진술(significant statement)을 도출하였다. 3단계는 연구참여자의 구체적인 언어를 좀 더 일반적인 형태로 재진술함으로써 참여자의 경험에 대한 본질적 의미를 도출하고자 하였다. 4단계에서는 의미 있는 진술과 재진술로부터 구성된 의미를 도출하였다. 5단계에서는 도출된 의미를 주제, 주제군, 범주를 조직하였다. 마지막 6단계에서는 도출된 주제들을 참여자의 구체적인 진술들과 관련시켜 명확한 진술로 최종적인 기술을 하였다.

본 연구에서는 연구의 타당성을 확보하고자 심리학 박사이자 명상지도전문가인 동료연구자 1명, 그리고 교육학 박사이자 명상지도전문가 1명에게 자료 분석에 대한 자문을 구하여 자료분석을 최종적으로 수정 보완하였다.

결 과

본 연구에서는 Colaizzi(1978)가 제시한 분석 방법을 통해 5분 마음챙김 훈련의 경험과 의미를 분석하였다. 연구참여자로 부터 수집된 명상일지와 최종 소감문으로부터 168개의 의미 있는 진술이 추출되었다. 이를 35개의 주제(themes)로 구성하고 주제 가운데 통합할 수 있는 것끼리 모아 7개의 주제모음(theme clusters)으로 구성하였다. 이는 최종적으로 3개의 범주(categories)로 도출되었다. 참여자의 질적 자료는 크게 세 범주로 분석되었다. 첫째, 참여자들이 경험하고 있는 현실에 대한 인식. 둘째, 개인적인 삶에서 인식하는 5분 마음챙김 훈련의 경험과 의미. 셋째, 교과수업과 관련된 5분 마음챙김 훈련의 교육적 의미이다.

참여자의 현실 인식: “피곤함을 한 가득 휩어지고 사는 듯 온몸이 무겁다”

참여자들의 일지에는 그들이 겪고 있는 대학생활의 어려움과 암담한 현실 인식을 여실히 볼 수 있었다. 강의실에 들어서는 그들의 답답한 표정 뒤에서는 청년들의 무거운 그림자가 숨어있었다. 시험, 과제, 대인관계의 어려움, 아르바이트와 학업병행의 어려움, 자격증 준비, 진로에 대한 불안감 등 지치고 무거운 내적 고백이 투영되어 있었다.

해야 할 것은 많고 시간은 없다. 이것들을 언제나 준비하나. 내가 하고 싶은 것이 무엇인지 찾고 싶다.

해야 할 일이 너무 많다고 겁을 먹고 있다. **잘하고 있는지 모르겠다.** 힘들고 복잡한 생각에 갇혀버렸다. 두렵다.

내가 뭘 하고 싶은지 모르겠어서 혼란스럽다. 그래서 이것도 저것도 못하고 있는 마음이다. 별로 내가 마음에 안 든다.

참여자들의 명상일지의 첫 시작은 대부분 현재 당면한 삶에 대한 신체적·정신적 힘들과 버거움의 독백으로 시작했다. 명상일지의 전체적인 흐름은 대부분 그러한 경험을 바라보다가 뒤이어 스스로 마음을 다잡는 과정을 보여주었다. 이 과정에서 마음챙김 훈련은 다른 방식으로 자신의 경험을 바라보도록 하였다.

기분이 너무 안 좋다. 내가 왜 그렇게 분노하는지 생각하고 더 이상 분노할 이유 없이 그저 받아들이려한다. **나는 왜 화가 났는지 돌이켜본다.** 그곳이 갖고 생각해야겠다. 여유가 필요하다

개인적인 삶에서 5분 마음챙김 훈련의 의미

연구참여자의 개인적 삶에서 인식하는 5분 마음챙김 훈련의 의미는 세 개의 하위 범주로 분석되었다. 그들에게 5분의 시간은 첫째, 자기점검의 시간. 둘째, 물려남을 배우는 시간. 셋째, 자신을 대접해주는 시간이었다.

자기점검의 시간: “내 상태가 이렇구나”

참여자들은 5분 마음챙김을 하는 동안 주의의 초점이 외면에서 내부로 이동하는 경험을 하고 있었다. 내면에 떠오르는 생각, 감정, 감각 등을 알아차리며 자신에게 집중해서 스스로를 점검하고 있었다.

공부에 조바심이 생겨 조금해지고 불안했는데 **종소리를 듣고 가만히 앉아 있다 보니 현재 내 상태를 점검할 수 있었다.** 내면 상태 점검해볼 수 있어 좋았다.

여유 없이 살아가고 있었다는 것, 스스로를 매몰차게 밀어내며 계속해서 짐을 지고 있었다는 것, **다른 무엇도 아**

**닌 것들에 홀로 긴장하며 편안하지 못
했던 것을 알게 되었다.**

생각을 멈추기 위해 ‘생각하지 말아야
지 하는 나’, 들-토하며 일정하게 숨쉬
기에 ‘강박을 갖는 나’, ‘생각이 끝없이
많은 나’를 깨달았다.

참여자들은 생각과 감정뿐만 아니라 신체
감각과 호흡에 주의를 두며 예전에는 자각하
지 못했던 몸의 긴장감, 호흡의 특징들을 알
아차리고 다양한 측면에서 자신을 알아가고
있었다. 그리고 신체감각에 머물면서 마음이
편안해짐을 관찰하며 신체감각과 생각, 감정
의 연결성을 깨닫기도 했다.

몸에 긴장이 많이 되어있었다. 폐와
목, 어깨에 주로 긴장감을 느꼈다. 또
한 훈련을 통해 천천히 진정되어 편안
해지는 것을 느꼈다.

나는 원래 아침에도 잘 일어나고 피로
함을 느끼지 않는 사람이라 생각했는
데 마음챙김을 통해 내 몸이 힘들어한
다는 것을 알게 되었다. 아마 지금까지
의 나는 몸 상태가 어떠한지 생각해보
고 느낄 시간이 없었던 것 같다. **이제
야 나를 이해하게 되었다.**

마음챙김은 자기점검을 넘어 존재를 확인하
는 시간, 실존을 경험하는 시간으로 통찰되기
도 하였다.

호흡할수록 나라는 사람이 어떻게 존
재하게 되었는지 되돌아보는 시간이었
다. **앞으로도 나를 만나고 싶을 때 마
음챙김을 해야겠다.** 어찌면 숨을 쉬면
서 **실존을 확인하는 시간.**

물러남을 배우는 시간: “마음의 안식처를
발견하다”

참여자들은 5분의 마음챙김 훈련을 하는 동
안 마음에서 한 발짝 물러나는 연습을 통해
정서적인 안정감과 편안함을 느낄 수 있다고
보고하였다. 5분 마음챙김 훈련은 생각과 감
정을 거리두어 바라보는 인지탈융합의 효과를
체험하는 시간이었다.

황급히 오느라 바빴는데 시험이 2주
남아 스트레스가 나도 모르게 쌓였는
데 **한 걸음 뒤로 물러나 바라볼 수 있
는 기회**가 되었다.

오늘 아침부터 고민이 많았는데 5분
성찰을 하고 나서 들리는 종소리에 고
민들이 흩어지고 비로소 나라는 사람
에 대해 생각하게 되었다. **지금 내가
여기에 있고 그냥 흐르는 대로 가만히
몸을 맡기고 있느니** 개운해졌다.

이전엔 몰랐던 사실이다. **예전엔 지금
나에게 일어나는 일을 알아차릴 수도
없었고 거리를 둘 수도 없었다.** 마음챙
김을 하며 내 인생에 **쉽표**가 참 많았
고 아름다웠다는 것을 새삼 알 수 있

는 시간이었다.

지쳐있던 내면을 따듯하게 바라보는 느낌은 참여자들에게 ‘안전한 공간’으로 인식되기도 하였다. 정서적인 편안함과 안정감은 참여자들마다 다양한 비유로써 표현되었다.

작고 포근한 상점에 들른 것 같다

수많은 생각을 거치면서 그저 머물지 않고 보다 객관적인 시각으로 **안정적인 곳으로** 들어온 것 같다.

마음챙김 훈련을 통해 객관적으로 본다고 생각하며 살았지만 결국 주관적인 판단을 내리며 자책하고 있었구나 생각하게 되었다. 많은 스트레스와 두려움 그리고 불안한 미래에 대해 돌아올 수 있는 **안식처**가 되었다.

자신을 대접해주는 시간: “그럴 수 있어”

참여자들은 자신을 있는 그대로 수용해주는 ‘그렇구나’의 힘을 체험하게 되었음을 보고하였다. 불편한 생각과 기분을 알아차리면, 이에 대해 ‘그럴 수 있지’ 하며 예전과 다른 방식으로 스스로를 돌보며 편안해지는 경험을 하고 있었다. 5분의 멈춤은 스스로를 다그치고 몰아세웠던 비판적 관점에서 벗어나, 자신을 너그럽게 수용하고 격려하는 연습을 하고 그 효력을 스스로 발견하는 시간이었다.

눈을 감았을 때 청각이 예민해져 다양한 소리들이 방해해서 집중도 수용도 거리두기도 잘 되지 않았다. 그런데 ‘**짜증이 나는구나**’ ‘**소리가 들리는구나**’ 하며 **그냥 봐주니** 신기하게 **편해졌다**. 그게 가능해서 놀랐다.

지쳐 있는 나에게 강한 동기부여나 채찍질을 하기 보다는 **있는 상태로 그대로 받아들임으로써** 마음이 차분해지는 것을 느꼈다. 마음챙김을 거듭하면서 내 자신이 나름대로 치열하게 하루를 살아가고 있음을 알게 되었다. 참 뜻 깊었다.

이 시간을 통해 얻은 것은 나 자신을 **있는 그대로 수용**하는 법이었고, 그것은 **가장 의미 있었던 배움**인 것 같다.

5분 마음챙김 훈련의 교육적 의미

수업과 관련된 5분 마음챙김 훈련의 교육적 의미는 세 개의 하위 범주로 분석되었다. 마음챙김 훈련은 참여자로 하여금 다음과 같은 내적 전략으로 경험되었다. 첫째, 학습준비 전략: ‘모드(mode)의 전환’ 둘째, 내면성찰 전략: ‘마음 발 가꾸기’ 셋째, 수업동기유발 전략: ‘수업을 이끄는 5분’이다. 이러한 전략은 참여자들이 지속적인 내면화를 통해 스스로 만들어가고 있는 경험이라는 점에서 의미가 있다.

학습준비 전략: '모드(mode)의 전환'

수업의 도입부는 학습할 수 있는 분위기 조성이 필요한 시간이다. 효과적인 학습이 이루어지기 위해서는 학습자가 인지적·정서적·신체적으로 학습할 준비가 되어있는 상태에서 학습과제나 경험을 시작해야한다. 참여자들은 마음챙김 훈련을 통해 수업할 수 있는 모드(mode) 전환을 통해 몸과 마음의 준비를 하게 되었음을 보고하였다. 마음챙김 훈련은 학습 집중력에 도움을 주어 최적의 수업환경을 내적으로 조성할 수 있도록 촉진하였다.

수업을 제대로 들을 수 있도록 도움을 주는 **박카스 같은 시간**이었다.

처음에는 피곤함을 줄여줄 수 있는 것이라고 생각했다. 후반에 가다보니 피곤함도 줄이지만, 마음을 비우고 **오늘 배울 것을 받아들이기 위한 과정**처럼 느껴졌다

감각을 있는 그대로 날 것으로 느낄 수 있는 **집중력 향상의 과정** 같다. 몸으로 호흡을 느끼며 편안해졌다.

연구자는 마음챙김 훈련이 끝나면 강의실 초반의 어수선했음은 사라지고 차분하게 집중되는 분위기가 조성되었음을 느낄 수 있었는데, 참여자들의 내적 경험 또한 연구자의 경험과 일치함을 알 수 있었다.

내면성찰 전략: '마음 발 가꾸기'

참여자들은 매주 명상일지를 기록할 때, 마음챙김의 항목을 주관적으로 체크해봄으로써 스스로 마음을 잘 챙기고 있는지 여부를 확인하였다. 참여자들은 자신의 마음챙김 상태를 자율적으로 점검하며 전략적으로 내면성찰 훈련을 하고 있었다.

숨을 쉬다보니 거리두기를 잊게 된다.
다음 주는 **거리두기에 도전해야겠다!**
(거리두기 3 · 수용 5 · 호흡으로 돌아가기 5)

오늘은 **거리두기와 집중이 잘된 시간**이었다.
(거리두기 5 · 수용 4 · 호흡으로 돌아가기 4)

처음 했을 때보다 거리두기를 하고 나에게 집중할 수 있었다. 중간에 생각에 사로잡혀 안내가 귀에 들어오지 않았다. 나중에 종소리를 몸으로 느끼며 강의실 의자로 돌아왔다.
(거리두기 3 · 수용 2 · 호흡으로 돌아가기 3)

참여자들은 명상이 잘 될 때도 있었고 그렇지 않을 때도 많았지만, 의도적인 노력을 통해 스스로 진정하고 돌보는 방법을 배워가고 있었다. 이는 참여자들이 마음챙김 명상의 치유적 특성을 교과교육 내에서 지속적인 훈련을 통해 경험하고 있음을 의미한다.

오늘은 몸과 마음이 쉽게 진정되지 않았다. 시험이 얼마 남지 않았다 그래도 최대한 몸의 감각에 집중하며 발은 바닥에 손은 무릎 위에 가지런히 두고, 마음도 거리를 두며 있는 그대로 수용하며 **진정시켰다.**

다양한 소음 때문에 불편하고 짜증나는 감정이 많이 느껴졌다. 시험 기간이기에 해야 할 계획이 자꾸 생각났다. 마지막쯤 호흡에 집중하고 수용이 되면서 넘쳐나는 생각들이 **진정되는 느낌**이 들어 끝나고 나서 편안해졌다.

5분 마음챙김을 하기 전 나의 상태는 여러 걱정과 고민, 스트레스 등 부정적인 것들이 긍정적인 생각과 뒤섞여 어지러운 상태였던 것 같다. 마음챙김 훈련을 하면서 부정적인 것들이 아주 나가거나 사라지지 않았지만 마음속에 어지러이 떠다니지 않고 **차분히 정리되는 느낌**을 받았다.

한편 수면의 어려움이나 정서적 신체적 어려움을 지니고 있던 일부 참여자들은 마음챙김 훈련을 통해 증상이 완화되었음을 보고하기도 하였다. 이들에게 마음챙김 훈련은 심신의 고통을 다스리는 효과적인 내면성찰 전략으로 인식되어졌다.

생각을 멈추고 몸에 힘을 빼는 연습을 하다 보니 **불면증이 해결되었다.**

우울증 진단을 받고 약물치료를 시작했는데 마음챙김 훈련을 하며 내 자신을 객관적으로 볼 수 있었다. **덕분에 치료에 상당한 진전이 있었다.**

오늘 심한 **편두통**으로 고통스러웠는데 마음챙김을 통해 완화되는 경험을 하였다.

수업동기유발 전략: '수업을 이끄는 5분'

참여자들에게 마음챙김 훈련은 초반에는 어색하고 생소한 배움으로 인식되었지만, 시간이 갈수록 흥미와 호기심, 가치를 발견하고 활동 그 자체에 만족감을 느끼는 시간이 되었다. 이는 마음챙김 활동이 참여자에게 내재적 동기로 전환되고 있음을 의미한다. 그들은 매주 이 시간을 오롯이 자기만의 시간으로 받아들이며 활동에 대한 즐거움과 유익함을 느끼고 있었다. 이러한 인식은 수업에 대한 기다림으로 표현되기도 하였다.

이 수업의 순간을 꽤 기다릴 것 같다. 몸이 편안했고 내 호흡에 대해 알 수 있는 기회다. 내 숨을 마주할 수 있는 몇 안 되는 기회이다.

강의 전 5분의 시간은 마음이 편안해짐을 느낀다. 특히나 나를 있는 그대로 수용하려고 내 몸의 감각을 느끼면서 편하게 호흡할 수 있는 **유일한 시간**이라 더욱 그렇다.

**이 과목은 유일하게 집중이 잘 되고
마음이 편해지는 수업이라 조금의 위
안이 된다. 이 시간이 참 좋다.**

참여자들은 마음챙김 훈련이 이루어지는 동안 일주일의 리듬을 발견하고 자신의 삶을 돌아보고 있었다. 그들에게 5분은 일주일에 한번 의도적으로 멈춤을 실천할 수 있는, 짧지만 특별한 시간으로 생각되었다. 이는 수업 자체에 대한 동기유발로 연결될 수 있을 것이다.

수업에 보다 집중할 수 있는 발판이 되어, **짧은 시간에도 내 상태를 체크하고 한 주를 돌아볼 수 있는 시간**이 되었다.

매주 이 시간마다 가만히 앉아 나의 몸과 마음을 되돌아보는 시간을 가지니까 **일주일의 시간을 활기차게** 시작할 수 있는 것 같다.

5분 동안 **일주일의 패턴**을 챙겼다. 5분이라는 짧은 시간이라도 자기 자신에게 쉼을 주는 시간이 필요함을 깨달았다.

수업은 오늘이 마지막일지 몰라도 **앞으로 해야 할 성찰시간**이라고 느낀다.

논 의

연구결과에 대한 논의 및 시사점을 제시하

면 다음과 같다.

첫째, 참여자들이 구체적으로 직면하고 있는 현실을 탐색함으로써 대학교육이 관심을 두어야 할 시대적, 사회적 요구를 확인할 수 있었다. 참여자들은 대부분 현재의 삶을 힘든 경험으로 인식하고 있었다. 대학생의 시기는 발달 과정상 예비 사회인으로서 자아정체성이라는 발달과업을 수행하는 의미 있는 시기인데 이들은 학업스트레스, 시험, 아르바이트와 학업병행의 어려움, 자격증 준비, 대인관계의 어려움, 그리고 진로에 대한 극심한 불안 등으로 혼란스러운 경험을 하고 있었다. 이러한 점은 현 시대의 대학생들에게 마음을 다스리고 정서적 안정에 도움이 되는 교육이 필요함을 통찰하게 한다.

둘째, 수업시간에 이루어지는 짧은 마음챙김 훈련으로도 학습자의 성숙한 내면을 계발하는 심리적 환경이 조성될 수 있음을 확인하였다. 참여자들의 개인적인 차원에서의 변화를 살펴보면, 그들은 마음챙김 훈련을 통해 스스로를 점검하고, 물러나는 방법을 익히고, 자신을 그대로 수용하며 정서적 안정감을 느끼고 있었다. 이는 마음챙김이 심리적 안녕감과 성숙한 인격으로서의 성장을 유도하는 내적 과정을 거치면서 인성교육에 커다란 시사점을 주고 있다는 선행연구의 내용과 일치한다(고형일, 2016; 김정모, 전미애, 2014; 문정순, 2016; 정애자, 조은이, 2013; 이홍식, 2013; 이종현, 김향숙, 2018; Ryan & Deci, 2001; Caver & Scheier, 2000). 마음챙김은 학습자가 훈련을 통해 자신의 내면을 조절하는 힘을 키울 수 있다는 점에서 치유적 특징을 지닌 교육활동이라 할 수 있다.

한편 5분 마음챙김 훈련은 대학생의 진로준비 측면에서도 유익한 활동이 될 수 있을 것으로 추측된다. 대학생이 예비 사회인으로서의 가치관을 새롭게 형성하고, 자신을 살피며 삶의 의미와 목적을 먼저 성찰하는 것은 직업이나 진로를 준비하는 일차적 과정이라 할 수 있다(조규판·주희진, 2009; 홍아정 외, 2017). 특히 일반적 불안과는 달리 코로나19에 따른 사회적불안감 및 건강불안감 등 재난상황과 같은 외부요인에 의해 불안이 야기되는 경우, 대학생을 위한 진로상담은 무엇보다도 그들의 불안 통제감을 증진하는 데 초점을 두어야 한다(박영순, 2022). 이러한 점은 진로를 준비하고 대처하는 데 있어 마음챙김이 개인의 내적인 면을 조절하는데 효과적이라고 보고한 Jacobs와 Blustein(2008)의 주장과 일맥상통한다.

셋째, 교과교육 측면에서 마음챙김 훈련은 학습준비, 성찰학습방법, 수업동기유발 등 유익한 전략으로 활용될 수 있었다. 특히 이러한 전략이 마음챙김을 훈련하는 과정에서 자기체험으로부터 비롯된다는 점에서 의미가 있다. 이러한 내재적 동기는 외적 보상에 의한 외재적 동기보다 학습에 지대한 영향을 미칠 수 있다. 이는 대학교육에서 마음챙김 명상이 수업 전 마음을 집중하고 교과에 대한 흥미를 유발하는 등 긍정적 효과를 확인한 박순창(2020)의 연구와 일치한다.

특히 마음챙김의 학습 전 집중력 향상과 관련하여 Langer(1997)는 마음챙김이 기억력의 증가와 창조성, 유연성, 그리고 정보의 사용을 증진하고 촉진할 수 있는 활성화상태 만들어 주기 때문에, 학교에서 수업이 이루어지기 전의 준비 과정과 수업에 필요하다고 주장한다.

Kabat-Zinn은 학교수업에서 자신의 생각, 감정과 신체에 더 주위를 기울이고 자각을 함양하도록 가르치는 것이 연주하기 전에 악기를 조율하는 것과 같다고 주장한다(박미옥, 2014에서 재인용).

한편 마음챙김을 대학수업에 활용하기 위해서는 다양한 측면의 검토가 필요하다. 본 연구에서 마음챙김 훈련은 성찰학습의 일환으로 교육심리 수업에서 활용되었는데 연구자가 수업설계 시 마음챙김 훈련을 적용한 이유는, 내면을 탐구하는 마음챙김 명상과 교육현장에서 일어나는 다양한 심리 현상들에 대한 원리를 탐구하는 가치지향적인 성격의 교육심리는 유사한 특성이 있기 때문이다. 또한 마음챙김 훈련이 토의수업이라는 협력적 성찰을 위한, 안정적인 수업환경을 조성하는 교육적 장치로 검토되었기 때문이다. 이러한 맥락 속에서 학생들은 마음챙김 훈련을 수업의 일부로 받아들이는데 무리가 없었을 것으로 사료된다. 어떠한 수업방식이든 학습자에게 타당성이 인정되어야 참여 동기를 높일 수 있을 것이다.

이러한 점을 고려하면 마음챙김 훈련을 교과수업에 적용하려면, 교수설계의 과정에서 교과내용과 연관성, 교수방법 등을 고려하여 체계적인 교수설계가 필요할 것으로 사료된다. 이러한 토대 위에서 마음챙김 훈련이 전체 수업의 과정에서 유기적이고 구조화된 형태로, 간략하게, 적절한 타이밍에서 적용되어야 할 것이다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 마음챙김 명상을 교육현장에 실천적으로 적용한 교육연구로서 가치가 있다. 대학수업에 적용된 마음챙김 훈련은 수업환경을 조

성하고 성찰수업방식에 접목되는 등 교과에 대한 이해를 증진시키는 유용한 도구로 활용될 수 있었다. 이는 교과교육에서의 마음챙김의 유용성을 보여준다.

또한 학습자의 관점에서 마음챙김 훈련의 경험을 심층적으로 탐색한 사례 연구라는 점에서 의미가 있다. 새로운 수업방식을 교과에 적용할 때, 깊이 있는 연구를 위해서는 학습자의 경험과 인식을 탐색할 필요가 있다. 특정한 사례를 깊이 있게 연구한 질적 사례 연구는 교육혁신의 연구, 특정 프로그램의 평가, 정책을 제언하는 것에 매우 유용한 것으로 입증되었다. 이는 사례 연구가 우리의 다양한 교육 혁신 프로그램에 대한 연구나 평가에 적극적으로 활용되는 것이 필요하다는 것을 말해준다(이원석, 2020).

둘째, 대학수업에 인성적 측면을 고려하여 수업설계에 반영했다는 점에 의의가 있다. 대학생의 심리적 혼란이 가중되고 있는 현 상황에서 대학생의 정신건강에 유의미한 효과가 있는 마음챙김 훈련을 활용하여 교과와 인성, 두 가지 측면을 함께 고려했다는 점에서 의미가 있다. 좋은 인성의 형성은 학생 스스로도 노력하고 연습하는 시간이 필요하나 혼자서 훈련하기에는 어렵기 때문에 대학의 다양한 교육 환경에서 도움을 받아야 할 필요가 있다(김지원, 2015; 박은민, 2012; 이종현, 2016).

마지막으로 마음챙김이 수업에 적용되기 위해서는 교수자의 마음챙김 명상에 대한 경험의 선행되어야 한다. 마음챙김은 지식을 전달하는 방식이 아닌 삶에 대한 수용적인 태도, 열린 자세, 공감 등을 언어적, 비언어적으로 보여주는 것이기에 교수자의 체화된 경험이

바탕이 될 필요가 있다. 마음챙김 프로그램은 교수자에게 매우 유익한 프로그램으로 보고되고 있다(Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson, 2013; Jennings, Snowberg, Coccia, & Greenberg, 2011; Roeser, Skinner, Beers, & Jennings, 2012). 마음챙김 하는 교수자의 경험적 신뢰 위에서 학습자들의 참여와 자발성을 이끌어낼 수 있을 것이다. 이를 위해서는 교수자 스스로의 노력뿐만 아니라 교수자의 역량강화를 위한 다양한 교육 기회 및 지원 등이 이루어질 필요가 있다(김경화, 2018).

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 S시 소재 대학교의 제한된 표본수의 질적 사례연구로서 일반화하기에는 무리가 있다. 그리고 연구참여자들이 본 연구에 동의하고 참여했다하더라도 학점 이수에 대한 부담감이 작용했을 수 있다. 또한 교수자이면서 연구자로서 연구를 진행하였기에 객관적인 관찰이 어려울 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구의 질적 자료의 제한성이다. 양적 연구를 병행한 통합연구를 통해 대학생들의 학년이나 성별에 따른 차이, 조사 대상수의 확대, 다양한 환경적 변인들의 영향 등을 포괄적이고 체계적으로 탐색해볼 필요가 있다.

참고문헌

- 고형일 (2015). 마음챙김의 심리적 단계와 인성교육. *교육치료연구*, 7(3), 393-413.
- 고형일 (2016). 인성교육의 한 방법으로 마음챙김 훈련 프로그램의 한계점과 발전방향.

- 교육연구, 39(2), 1-16.
- 기현정 (2010). 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과를 중심으로. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김경우, 장현갑 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 단축형(6주)이 대학생의 불안과 공격성에 미치는 효과. 스트레스연구, 15(1), 43-49.
- 김경화 (2018). 대학생의 마음챙김 기반 수업 사례 연구. 홀리스틱융합교육연구, 22(3), 87-107.
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주... 이희영 (1991). 현상학적 연구방법의 비교고찰. 대한간호학회지, 29(6), 1208-1220.
- 김용희 (2015). 대학생의 불안 및 비합리적 신념과 마음챙김의 관계. 청소년학연구, 11(12), 619-647.
- 김은진 (2015). 마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적 사고, 우울에 미치는 영향. 청소년복지연구, 17(4), 1-23.
- 김정모 (2009). 마음챙김에 기초한 인지치료가 일반 대학생의 정서조절에 미치는 효과. 한국임상심리학회, 28(28), 741-759.
- 김정모, 전미애 (2014). 마음챙김에 기초한 교양강좌가 대학생의 이성발달에 미치는 효과. 한국임상심리학회지, 33(4), 833-849.
- 김지원 (2015) 대학교의 이성교육진흥을 위한 교양교과 개발 및 효과성 연구. 디지털융합연구, 13(11), 481-491.
- 문정순 (2016). 대학생의 심리사회적 성숙성에 대한 마음챙김이 미치는 영향. 인문사회, 21, 7(4), 81-94.
- 박미옥 (2014). 마음챙김의 교육적 의미와 적용에 대한 연구. 동국대학교 박사학위논문.
- 박상규 (2016). 대학생의 스마트 폰 중독과 불안과의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 재활심리연구, 23(3), 503-511.
- 박순창 (2020). 마음챙김(mindfulness)을 활용한 대학강의의 효과. 코칭연구, 13(4), 29-48.
- 박영순 (2022). 대학생의 코로나19 불안과 진로준비행동의 관계: 불안통제감의 조절효과. 학습자중심교과연구회, 22(2), 229-241.
- 박은민 (2012). 대학생을 위한 이성교육 프로그램 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 12(7), 497-509.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. 한국심리학회지 건강, 11(4), 673-688.
- 보건복지부(2021). 2021년 1분기 코로나19 국민 정신건강 실태조사 (2021.5.6.)
- 손경원, 엄상현 (2019). 대학생의 인성의 발달적 특징과 영향요인. 윤리교육연구, 52, 199-252.
- 손승남 (2014). 대학인성교육의 교수학적 고찰. 교양교육연구, 8(2), 11-41.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지 건강, 15(4), 635-652.
- 염영란, 최금봉 (2013). 마음챙김 명상프로그램이 간호대학생의 스트레스 지각, 우울 및 자아효능감에 미치는 효과. 동서간호학연구

- 구지, 19(2), 104-113.
- 유현숙, 최윤정 (2020). 학교 기반 명상 프로그램 성과연구의 동향. 한국명상학회지, 10(1), 45-64.
- 윤병수 전종국 (2021). 인성교육으로서의 마음챙김 명상. 정서·행동장애연구, 37(1), 189-208.
- 이남인 (2014). 현상학과 질적연구: 응용 현상학의 지평. 서울: 한길사.
- 이원석 (2020). 질적 연구방법으로서 사례연구의 특성. 질적연구, 21(2), 85-91.
- 이종현 (2016). 대학 신입생들의 인성교육 경험과 필요성에 대한 인식 연구. 교양교육연구, 10(2), 219-250.
- 이종현, 김향숙 (2018). 마음챙김 명상 프로그램이 우울한 대학생의 주의통제, 탈중심화, 반추 및 우울 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(4), 1035-1066.
- 이홍식 (2013). 명상으로 다가가는 인성교육, 상담과 지도, 48, 1-14.
- 정구철, 김영화 (2019). 대학생들의 정신건강과 대학생활적응 간의 관계에서 마음챙김의 조절효과. 한국콘텐츠학회 논문지, 19(9), 430-440.
- 정상원, 김영천 (2014). 질적 연구에서의 현상학적 글쓰기의 전략과 방법의 탐구. 교육문화연구, 20(3), 5-42.
- 정애자, 조은이 (2013). 마음챙김 명상 동안의 성격의 변화. 한국명상학회지, 4(1), 47-61.
- 조규판·주희진 (2009). 에니어그램을 활용한 진로탐색 프로그램이 대학생의 진로결정 자기효능감에 미치는 효과. 학습자중심교과교육연구, 9(2), 273-291.
- 조옥경 (2017). 자연 속에서 마음챙김하는 방법에 대한 소론. 한국명상학회지, 7(12), 1-15.
- 조용환 (2005). 질적 연구: 방법과 사례. 서울: 교육과학사.
- 조인숙 (2018). 대학생의 MBSR 프로그램 경험에 대한 연구. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 홍아정, 황은희, 조윤성, 김용주, 최미옥 (2017). 대학생의 성찰학습이 진로준비행동에 미치는 영향과 그릿의 매개효과. 직업교육연구, 36(4), 1-20.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-10.
- Brady (2008). Realizing true education with mindfulness. *Human architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*, 6(3), 87-98.
- Caver, C. S, & Scheier, M. F. (2000). Autonomy and self-regulation, *Psychological Inquiry*, 11(4), 284-291.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & K. Mars. (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology*. New York: Oxford University Press.
- Creswell, J. W. (2007). 질적연구방법론: 다섯가지 접근{*Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*}. (조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역). 서울: 학지사.
- Deborah, S. & Suki, S. (2013). 마음챙김 교수법으로 행복 가르치기{*Mindful Teaching and*

- Teaching Mindfulness*}. (고형일, 강영신, 정광주 공역). 서울: 학지사.
- Felver, J. C. & Jennings, P. A. (2016). Applications of mindfulness-based interventions in school settings: an introduction. *Mindfulness*, 7(1), 1-4.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- Giorgi, A. (2009). *The Descriptive phenomenological method in psychology: A modified husserlian approach*. Duquesne University.
- Hart, T. (2004). Opening the contemplative mind in the classroom, *Journal of Transformative Education*, 2(1), 28-4.
- Jacobs, S. J., & Bluestein, D. L. (2008). Mindfulness as a coping mechanism for employment uncertainty. *The Career Development Quarterly*, 57(2), 174-180.
- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. *Journal of Classroom Interaction*, 46(1), 37-48.
- Langer, E. J. (1997). 마음챙김 학습의 힘(*The Power of Mindfulness Learning*). (김현 역). 서울: 동인.
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy (2nd ed.)*. New York: Loutledge.

투고일자 : 2022. 1. 16.

수정원고접수 : 2022. 2. 24.

최종 게재확정일자 : 2022. 2. 28.

A Case Study on the Educational Application of Mindfulness: Focusing on the 5-minute Mindfulness Training in University Class

Kwangju Jung

Department of Teaching Profession, Suncheon National University

The purpose of this study is to investigate the experience and meaning of the participants by applying the 5-minute mindfulness training to university classes. The study was conducted on two students who took educational psychology at S University in Jeollanamdo. Participants trained mindfulness for 5 minutes at the beginning of the class and recorded semi-structured meditation logs. The qualitative data were meditation journals and final testimonials every week, and the analysis method suggested by Colaizzi was used for the analysis of the data. A total of 168 meaningful statements were extracted, and 35 topics were composed, and 7 theme vowels and 3 categories were derived by gathering among the topics that can be integrated. First, it was found that participants were able to explore the difficulties they were experiencing in college life and that the current situation was a time when they needed psychological stability. Second, mindfulness training on a personal level was recognized as a time of self-check, a time of learning to retreat, and a time of treating oneself. Third, mindfulness training in relation to the subject class was experienced as learning preparation strategy, reflection learning strategy, and class motivation strategy. This study is valuable as an educational study that applied mindfulness meditation to the educational field in practice, and it is meaningful that it reflected in the class design considering the personality aspect in the university class. In order to apply mindfulness meditation to the class, it is suggested that a careful review is needed in the teaching design process.

Key words : university class, five minutes mindfulness training, university personality education, qualitative study