

마음챙김 기반 교양수업이 대학생들의 회복탄력성과 용서에 미치는 영향

유경훈
송실대학교 교육대학원

Efficacy of Mindfulness based Liberal Arts Class of University Student's Resilience and Forgiveness

Kyoung-Hoon Lew
Graduate School, Soongsil University

요약 본 연구는 최근 심리학 이론인 마음챙김 기반 프로그램을 개발하고 이 수업을 통해 대학생들의 미래 역량의 중요한 요인인 회복탄력성과 용서 수준에 대하여 알아보고자 실시되었다. 먼저 마음챙김 이론을 기반으로 하는 교양수업인 '미래사회와 인간의 마음이해' 교과목을 전문가 타당도를 거쳐 개발하였다. 이후 한 학기 동안 본 수업을 교양수업에서 개설하여 수업을 실시 하기 전과 후에 대학생들의 회복탄력성과 용서수준에 변화가 있는지를 알아보기 위하여 구조화된 회복탄력성 검사와 용서 척도를 수업 전 과 후에 각각 실시하였다. 연구대상은 서울의 S대학교 재학 중인 학생들로 한 학기동안 본 수업을 수강 신청한 학생 18명을 실험집단으로 선정하였으며 통제집단으로는 일반교양과목을 듣는 학생 21명이다. 두 그룹 모두에게 실시한 검사도구를 통하여 수집된 자료처리는 SPSS 20.0 프로그램을 활용하였으며 사전 동질성 검사와 평균 비교분석을 통해 효과성을 분석하였다. 효과가 나타난 그룹은 효과크기를 검증하여 의미있는 효과인지 확인 하였다. 분석결과 마음챙김 기반 교양과목을 들은 학생의 경우 회복탄력성 전체와 하위요인인 자기 긍정성과 통제성의 영역에 있어서 유의한 차이가 있음을 알 수 있었다.

Abstract This study examined the level of resilience and forgiveness, which are important factors of the future competencies of university students. First, a liberal arts course based on mindfulness theory, "Future Society and understanding of the human mind," was developed with expert validity. This class was opened as a liberal arts class. A test of resilience test and forgiveness scale were conducted before and after the class to determine if there was any change in the level of resilience and forgiveness of university students. There were 18 students in the experimental group and 21 general students in the control group attending S University in Seoul. In both groups, a structured resilience test and forgiveness scale were conducted before and after the experiment. SPSS 20.0 program was used for data processing, and the effectiveness was analyzed using a t-test, paired t-test, and cohen d score for the effect size. The group that showed an effect was verified by confirming the effect size to determine if it was meaningful. The analysis revealed a significant difference in the total resilience score and the sub-factors in positivity and control ability.

Keywords : University Student, Liberal Arts, Mindfulness, Resilience, Forgiveness

*Corresponding Author : Kyoung-Hoon Lew(Soongsil University)
email: lewkh@ssu.ac.kr

Received September 29, 2020
Accepted February 5, 2021

Revised October 12, 2020
Published February 28, 2021

1. 서론

미래사회에 대한 생각은 늘 인간 교육의 궁극적인 목표가 되어왔다. 교육은 백년지대계라는 말을 들지 않아도 학생들에게 미래를 대비하는 교육이란 학교교육에서 가장 중요한 목적으로 작용하고 있다. 또한, 세상의 변화에 맞는 학문과 기술을 가르치는 것도 필요하지만 어떠한 역량을 키우는지에 따라 미래의 세상을 변화게도 할 수 있는 교육의 궁극적인 힘에 대한 인식이 필요한 시점이라고 할 수 있다. 인류의 문명이 시작된 이래로 우리는 많은 시대들을 구분하여 이름을 붙여왔다. 구석기시대의 수렵채집사회부터 농업사회를 지나 문명의 암흑기라고 주장하는 중세시대는 오히려 르네상스 혁명으로 이후 인간의 발달에 큰 역할을 하였다. 17세기 산업혁명 이후 과학의 시대에서 우리는 지금 우리가 사용하는 많은 기기로 대표되는 물질문명을 누리기 시작하였으며 현재는 초기 산업 혁명 이후 네 번째로 중요한 산업 시대로 빅 데이터 분석, 인공지능, 드론 등의 무인 운송 수단, 3D 프린터, 유전자공학 기술과 같은 분야에서 경이로운 기술혁신이 이루어지고 있다. 이러한 시대적 이름을 붙이는 시기는 점점 더 빨라지고 있음을 실감하고 있으며 미래에 인간의 역할은 무엇인지에 대하여 교육학자들과 미래학자들도 매우 다양한 의견을 내놓는다[1].

청년 초기에 들어선 대학생들은 미래에 대하여 궁금해하고 생각하고 통찰할 수 있는 시간과 기회가 필요하며 어떤 변화가 일어나고 있으며 자신에게 어떤 영향력을 가져오게 될지 숙고해보는 시간은 지금까지의 삶으로는 상상하기 힘든 미래가 기다리고 있는 우리 청년들에게는 더더욱 그렇다. 자칫 부정적이고 암울한 사고와 불안과 공포나 막연함으로 시간들을 허비한다면 미래사회에 살아남기 어려움을 겪을 수도 있다. 최근 청년우울증의 급속한 증가와 1위의 노년의 높은 자살률[2]은 미래의 삶에 대한 두려움이나 막막함 또는 미래를 준비하지 못한 노년의 삶과 연관이 있다고 할 수 있다. UN과 OECD 그리고 선진국들은 World Happiness Report, Better Life Index, 그리고 국민총행복(GNH: Gross National Happiness)와 같은 보고서 발간과 지표 개발을 통하여 개인의 행복을 국가의 중요한 목표로 자리매김하며 국민총생산이 아니라 국민행복지수를 더 중요하게 다루는 경향이기도 하다[3].

최근 일반인들의 심리적인 건강을 위한 다양한 상담과 정신적인 치료가 마음과 정신 등에 대한 관심을 모으고 있다. 물질문명의 발달과 함께 한때는 과학과 기술의 중

요성을 강조하던 다양한 분야가 최근에는 인간의 인지와 마음을 사물과 연결시켜 인지과학이라는 이름으로 학문을 융합하고 있다. 인류는 개개인이 느끼고 경험하는 행복에 관심을 집중하여 과학적으로 연구하는 학제 간 연구들이 활발하게 진행되어 그 성과물이 많이 축적되고 있다. 인간의 행동을 단순히 모방하는 로봇과 주입된 지식만을 말하던 기계에서 이제는 스스로 학습하고 판단하는 인공지능의 시대가 되었다. 또한 유전자공학은 인간의 모든 유전자를 선택하여 인류를 편집하는 기술을 개발하고 있다. 인간이 만든 기계와 사람의 가장 큰 차이점은 무엇인가? 인간의 마음은 이러한 인공지능과 함께 지내야 하는 미래에 인간만이 지닌 가장 중요한 특징이었는데 많은 학자들이 동의하고 있다[4].

마음이란 인간이 한 대상에 대하여 갖게 되는 감각, 감정, 생각과 의지를 느끼는 상태라고 할 수 있다. 마음은 과거의 기억과 미래의 상상을 포함하며 시간적으로 움직이기를 반복하는 상태로 존재한다. 마음 대한 관심과 연구는 고대 이래로 계속되었다 하여도 과언이 아니다. 마음이 인간의 심장에 있다고 주장하던 고대의 이론에서 과학적으로 마음의 존재를 밝히고자 시도한 심리학은 1900년대에 들어서 과학의 한 분야로 인정을 받기 시작하였다. 생각하고 말하는 행동의 방식으로 마음을 살펴보고자 한 행동주의적 연구방법에서 뇌에서 생각하는 것이 마음과 행동을 변화시킨다는 인지구조에 대한 심리연구와 함께 인간의 본질이 무엇인지에 대한 인본주의 사상까지 이어져오고 있다[5]. 이는 최근 기술의 발달로 인해 인간의 마음과 사고를 함께 관찰하는 뇌의 영역별 구성과 기능에 대한 연구가 많아지고 있다. 다양한 존재들의 다양성과 존엄성을 더욱 강조하는 인지문명 시대에 감정의 에너지나 인식의 중요성과 함께 마음에 대하여 관심을 기울여 연구를 할 때이기도 한다.

기존의 심리학이 인간의 부정적이거나 비정상성에 관심을 두고 연구하였다면 최근 들어 새롭게 제시되는 긍정심리학이나 행복심리학은 인간의 긍정적인 정서와 감정에 집중하는 현상을 볼 수 있다. 마음챙김이란 현재의 순간의 내적, 외적 자극에 대한 의식의 흐름을 있는 그대로 관찰하는 주의집중 방식으로 현상에 대한 마음의 내적 작용을 통찰하는 방법[6]으로 지금 여기에 집중하는 주의집중을 통해 현재의 경험을 자기와 동일시하지 않거나, 또는 알아차림과 선택적 행동을 향상시켜 우울 및 불안 등의 심리장애의 치료에 긍정적인 효과를 나타낸다는 연구결과[7]가 제시되고 있다. 하버드 대학의 Langer 교수는 마음챙김(Mindfulness)이라는 과목을 만들어 고도

의 지식인이 챙겨야하는 마음의 중요성을 역설하고 있으며[8], 미시간 대학의 에드 사라스 교수는 최고의 창의적인 능력을 필요로 하는 음악학과에 자신의 인생, 행복, 가치관 등을 토의하고 명상을 통해 내면의 가치에 집중하는 법을 강의하고 있다. 1979년에 매사추세츠 의대의 Kabat zinn 교수가 8주 마음챙김 명상(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램을 만든 이래 지난 40년간 명상의 스트레스 완화 효과 등에 대한 체계적 연구가 이뤄지고 있으며 특히 뇌 구조 및 뇌 파가 어떻게 변화하는지, 스트레스 호르몬인 코티솔의 분비가 어떻게 달라지는지가 주된 관심 대상이라고 설명했다[9]. Tan은 구글의 엔지니어로 입사하여 경쟁에 노출되어 자신이 느끼는 불안과 초조함의 스트레스를 극복하는 방안으로 마음챙김을 제시하여 이를 구글 사원들에게 알리고 실천하도록 지원하여 그 효과성을 보고하고 있다[10].

이상에서 제시한 미래사회 변화에 대한 자료를 수집하여 자신만의 생각을 구성하고 이에 대처하기 위한 개인의 가치관과 마음의 중요성을 공부하는 일은 매우 중요하고도 필요한 일이며 이러한 마음챙김을 기반으로 하는 수업의 효과성에 대해서는 국내에서도 학교급 별로 많은 교육, 스포츠, 의학, 상담 등에서도 그 효과성을 제시하고 있다[7, 11, 12, 13].

미래사회는 창의적인 사고를 요구하며 기존의 조직에 기대어 살기보다는 끊임없는 변화와 개혁의 시대로 취업보다는 창업을 지원하는 추세이다. 또한 자신과 타인의 상황에 대한 용서는 예전의 기억에 머물러 자신의 에너지를 낭비하지 않으며 새로운 일에 도전하며 긍정적인 삶을 살 수 있도록 도와주는 요인이라고 할 수 있다. 관용으로 설명하기도 하는 용서에 대한 개념이 장기화된 삶을 살아가는 미래사회에는 필수적인 요인이라고 할 수 있다.

회복탄력성의 개념회복탄력성(resilience)의 사전적 의미는 물리적인 현상으로 '원래상태로 되돌아가려는 경향', '회복하는 능력' 등의 의미이다. 회복탄력성의 의미는 학자들 마다 다양한 견해로 제시되고 있으나 생존의 터전에서 경험하는 다양한 경험과 역경에서의 시간을 통해 자신의 성장과 도약의 기회로 삼는 에너지이며, 개인이 자신의 힘과 능력을 잃었지만 이전의 적응 수준으로 돌아오는 회복능력이라고 할 수 있다[12]. 회복탄력성은 어느 정도 기질적이고 유전적인 면이 포함되나 시간과 환경에 따라 변하는 요인으로 여겨지고 있으며 스트레스나 정신적인 면역성[14]으로 보기도 하며 어려움이나 고

난을 자신을 성장시키는 경험으로 바꾸는 능력이라고 볼 수 있다. 미래사회는 끊임없는 도전과 창의적인 아이디어를 실현하는 환경으로 다양한 시도와 실패를 반복할 수밖에 없는 사회적 환경을 의미한다. 자신이 시도하고 그 일에 실수하거나 실패하더라도 위기와 도전에 제대로 반응하려는 의지가 필요하다. 이러한 상황에서 회복탄력성은 미래를 살아가는데 필수적인 능력이라고 할 수 있다.

회복탄력성의 요인은 개인이 가지고 있는 인지, 정서, 행동적인 요소들을 포함한다. Reivich와 Shatte은 정서 조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감 능력, 자기효능감, 적극적도전성을 들고 있으며[12], 회복탄력성을 자기조절능력과 대인관계 능력으로 제시하기도 한다[15]. 자기조절 능력에 감정조절력, 충동통제력, 원인분석을 포함시켰으며 대인관계 능력에는 소통능력, 공감능력, 자아확장력을 포함시켰다. 이상에서와 같이 회복탄력성은 자신이 경험하는 고난의 시간을 스스로 성장의 기회로 삼아 다시 도전하려고 하는 탄성을 갖는 능력을 말하며 요인으로는 자기긍정성과 통제성과 공감과 관계성을 포함하는 사회성을 포함한다고 할 수 있다.

용서는 자신에게 고통을 주는 가해자에 대한 부정적인 감정을 멈추고 나아가 상대를 공감하는 행동이다. 즉, 대인관계의 어려움으로 인해 고통을 받았던 상대 또는 이러한 어려움을 초래한 자기 스스로에 대해 가지는 슬픔, 미움, 원한 좌절 등의 부정적인 분노의 감정을 이해와 공감 등의 긍정적인 감정을 바탕으로 사랑을 실천하는 이타적인 행위라고 할 수 있다[16, 17]. 용서의 과정은 쉽지 않으며 지속적인 인격의 성숙과 정서적 훈련이 필요하다고 할 수 있다. 대학생들이 인생을 살아가면서 정신적인 건강을 지키고 용서를 실천한다는 것은 타인 뿐 아니라 스스로 심리적인 고통과 어려운 상황을 잘 극복하면서 새로운 성숙의 길로 들어서는 과정이라고 볼 때 미래의 무수한 문제 상황을 만날 때마다 자신과 타인에 대한 관용과 용서는 앞으로 나아가기 위한 도움을 줄 수 있을 것이다. 용서가 이루어진 후에는 보복이나 원한 등의 부정적인 에너지를 가지고 있지 않아도 되기 때문에 자신의 에너지를 온전히 자신이 하고자 하는 일에 사용할 수 있기 때문이다. 이러한 경험은 자존감을 높이고 자신을 더욱 사랑하게 되며 타인과의 관계도 긍정적으로 유지할 수 있게 한다. 용서의 구성요인은 학자마다 조금씩 다르게 제시하고 있는데 정서, 인지, 행동의 용서로 구분하는 학자도 있으며[17, 18], 자신용서, 타인용서, 그리고 상황용서의 3요인으로 구성[19]하는 구성이 일반적이며 배준성의 연구에서는 후자의 3요인에 시간의 경과에

따른 용서의 요인을 추가하였다[20].

용서는 심장질환이나 조기사망율, 불안 등의 신체건강 과도 밀접한 상관이 있음을 입증한 연구들과 이러한 결과들에 대해 Enlight은 용서심리과정 모형과 프로그램 처치를 통하여 입증하였다[17]. 용서하기를 하는 심리적 과정에는 공감의 요인이 가장 중요한 요인으로 제시되고 있으며 이는 가해자의 입장, 또는 자신의 상황을 충분히 공감하고 그럴 수밖에 없는 처지를 이해하며 측은지심을 내는 과정을 포함한다. 용서는 가장 적극적인 자기회복과 자신을 치유하는 방법을 타인의 용서와 자신에 대한 용서도 포함됨을 알 수 있다. 국내의 용서와 건강의 관련성 [17], 회복탄력성의 관련성[21]을 살펴본 연구가 있으며 용서프로그램 효과연구[22]가 있다.

이상에서와 같이 용서와 회복탄력성의 중요성에 대한 필요성에 근거하여 마음챙김을 기반으로 한 프로그램이 정서적인 안정감과 공감능력을 바탕으로 힘든 과정을 견디고 긍정적인 감정으로 나아가고자 하는 심리요인으로서 학생들에게 용서와 회복탄력성을 효과적으로 신장시켜주는지 알아보고자 한다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

1. 마음챙김 기반 프로그램은 학생들의 회복탄력성에 효과가 있는가?
2. 마음챙김 기반 프로그램은 학생들의 용서하는 마음에 효과가 있는가?

2. 마음챙김 기반 교육과정 개발

2.1 교과개요 및 목적

S대학교 학생들의 요구에 따른 심리관련 교양과목 개발의 필요성과 함께 미래 핵심역량으로 선정된 6대 핵심역량을 증진시킬 수 있는 심리학 관련 내용을 통해 자신의 생각과 행동을 성찰할 수 있는 학문적인 경험의 필요성이 대두되고 있다. 급속도의 기술과 물질과학의 발달이 이루어지며 기존과는 다른 문명이 강조되는 미래사회에서 인간은 스스로 생존에 대한 불안을 느끼고 있는 것이 사실이다. 거대한 새로운 건물들이 세워질 때마다 느끼는 위압감은 공포로 연결되며 지나친 문명의 이기가 가져오는 느낌을 인간으로서 두려움으로 받아들이는 경우가 많다. 비약적인 물질문명의 발달과 함께 개인의 행복과 안녕감에 대한 요구가 높아지고 있으며 이러한 방법론에 대한 활발한 심리학적 연구들이 진행되고 있는 시점에서 어떻게 행복한 삶을 살 것인가? 라는 질문은 개인적인 삶

의 영역에서 매우 중요한 영역임에도 불구하고 지금까지 종교와 문학, 그리고 자기계발의 영역으로 여겨지고 있었으며, 대학은 이 질문에 대하여 일부 전공을 제외하고는 적극적으로 다루지 못하고 있는 실정이다. 따라서 학문적 발전과 개인과 사회적인 역할을 거시적으로 아우를 수 있는 융합적이고도 미래지향적인 교과목 설계의 요구도가 더욱 증가하고 있다[23].

칸트와 쇼펜하우어의 감성이 이성보다 우선이라는 철학적 배경과 함께 인간의 심리연구는 타인을 배려하고 공동체의 선을 추구하는 이타적인 행동들은 행복한 사람들의 주된 특징이라고 제시하며 공공선을 추구하는 인재를 효과적으로 교육하기 위한 '자신의 행복과 타인의 행복을 동시에 추구하는 인재'강좌가 필요한 실정이다[24]. 많은 대학에서는 인간의 심리를 다루는 수업이 이루어지고 있지만 자신의 마음을 인식하고 긍정심과 감정을 적절하게 유지하도록 마음작용을 직접 적용할 수 있는 마음챙김 훈련을 학습하는 수업은 찾아보기 어렵다.

본 프로그램의 교육의 목적은 다음과 같다. 현재의 물질적 기계적 기술개발의 수준을 파악하고 실제적으로 인간이 체감하는 변화현상을 통해 미래사회에 대한 인식을 갖는다. 외부의 자극에 대하여 마음이 반응할 때 필연적으로 과거의 기억이나 경험이 관여하며 이러한 생각에 의해 몸 안에 긍정이나 부정의 호르몬이 작용하게 된다. 이때 뇌의 구조와 연관되어 있어 공포와 불안을 느끼는 수준에 대하여 스스로 인지하고 분석하여 몸의 신호를 과장되거나 과잉으로 반응하지 않으며 있는 그대로 해석하여 감정을 적절하게 조절하여 만드는 체계에 대하여 알게 한다. 마지막으로 마음을 이해하고 조절할 수 있는 실제적인 마음챙김 집중훈련을 통해 적절한 심리적 상태를 유지하도록 한다.

2.2 교과목 주차별 강의안

행복한 사람은 타인의 행복을 추구한다는 전제에 기초하여 자신의 일이 자신과 마음을 수시로 점검하며 편안한 삶으로 가는 행복 고치를 목적으로 설계한 교양 선택 과목의 계획안은 다음과 같다.

1주차: 교과목소개

- 수업개요 소개와 강의의 평가방법 소개
- 자기소개 및 팀구성

2주차: 미래사회1

- 인류의 사회, 문화, 경제 흐름의 이해
- 거시적인 안목에서 나에 대한 관심갖기

3주차: 미래사회2

- 지구촌의 현재 모습에 대한 인식과 이해
- 현재 우리사회에서의 나에 대한 관심 갖기

4주차: 미래사회3

- 4차 산업혁명 시대와 교육의 의미
- 인공지능과의 공생, 감정, 정서, 소통
- 미래사회에서의 나에 대한 관심 갖기

5주차: 인간의 마음

- 심리학의 역사적 흐름
- 마음이 움직이는 정서기제 인식
- 과제: 마음챙김일지 작성

6주차: 마음의 이해1

- 몸과 마음의 인식과 발달적 진화
- 변화되는 마음의 시작과 끝을 느껴보기

7주차: 마음의 이해2

- 생리심리학에서의 스트레스 작용
- 마음챙김 활동

8주차: 마음의 이해3

- 행동주의 심리학에서의 인간의 행동
- 인지심리학에서의 인지구조

9주차: 마음의 이해4

- 마음챙김 일지 작성 경험 토의

10주차: 마음의 이해5

- 긍정심리학에서 다루는 인간의 감정
- 마음챙김을 위한 활동목록

11주차: 마음챙김활동1

- 스트레스의 원인과 대처하는 방법
- 마음챙김 활동 보고서 작성

12주차: 마음챙김활동2

- 마음챙김 이론에 따른 마음조절훈련1

13주차: 마음챙김활동3

- 마음챙김 이론에 따른 마음조절훈련2

14주차: 마음챙김활동4

- 마음챙김 이론에 따른 마음조절훈련3

- 과제: 마음챙김 일지 작성 보고서

15주차: 수업활동 자기평가

- 마음챙김활동 자기 평가 발표

위의 프로그램은 기존의 마음챙김 기반의 활동을 소개하는 서적과 논문 등을 참고하여 연구자가 작성하였으며 학교 내의 시스템에 의해 교과목 개발에 관여하는 동료 전문가들의 피드백을 받아 1차 수정을 하였으며 공개적인 수업 설명회에서 발표와 질문 등을 통한 토론에서의

결과를 참조하여 2차 수정을 하는 과정으로 타당도를 검증받았다.

3. 연구방법

3.1 연구대상

연구대상은 서울 지역에 위치한 S대학의 대학생 중 본 교과목을 수강 신청한 18명의 학생과 같은 기간 동안 일반교양 수업을 듣는 학생 21명을 통제집단으로 선정하여 실시되었다. 두 집단은 사전검사를 실시하여 집단 간의 사전 동질성을 확인하였다(표 2 참조). 실험집단에게는 한 학기 15주 동안 3시간 수업(3학점)의 마음챙김 기반의 '미래사회와 마음의 이해' 교과목을 개설하였으며 통제집단은 일반교양과목을 듣는 학생들로 선정하였다.

3.2 측정도구

3.2.1 회복탄력성

회복탄력성 검사는 한국의 중등학생과 대학생들을 대상으로 타당화한 회복탄력성 척도(YKRQ-27) [15]를 사용하였다. 이 척도는 통제성, 긍정성, 사회성의 3가지 요인의 9가지 하위요인을 측정할 수 있도록 구성되어 있다. 통제성은 원인분석, 감정통제, 충동통제로 구성되어 있으며 긍정성은 감사하기, 생활만족도, 낙관성으로 구성되어 있다. 사회성은 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력을 측정할 수 있도록 구성되어 있는 검사이다. 각 하위요인별 9문항씩 총 27문항의 5점 Likert 척도로 된 자기보고형식의 검사이며 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 알 수 있다. 원 검사의 신뢰도는 통제성 .792, 긍정성 .846, 사회성 .832로 나타났으며 본 연구에서는 통제성 .787, 긍정성 .801, 사회성 .801로 나타났다.

3.2.2 용서 척도

용서의 수준에 대한 검사는 대학생들을 대상으로 요인 분석하여 작성한 용서척도를 활용하였다[20]. 시간의 경과에 따른 용서, 자신용서, 타인용서, 상황용서의 4가지 하위요인으로 총 18문항의 7점 Likert 척도로 된 자기보고형식의 검사이며 점수가 높을수록 용서의 수준이 높음을 알 수 있다. 원검사의 신뢰도는 .820, .731, .583, .643으로 제시되었으며 본 연구에서는 시간의 경과에 따른 용서 .802, 자신용서 .726, 타인용서 .588, 상황용서 .644로 나타났다.

3.2.3 교양교과 프로그램

연구에서 적용한 실험도구는 연구자가 개발한 마음챙김 기반 교양수업인 ‘미래사회와 마음의 이해’ 교과목을 활용하여 실시하였다. 수업을 진행하는 동안 수업시작과 마지막에 2~3분 동안의 마음챙김 활동을 실시하였으며, 하루에 일회 이상 자신의 마음을 돌보고 세 줄의 마음챙김 일지를 작성하도록 하였다. 이러한 활동을 통해 학생들이 스스로 긍정적인 마음을 갖도록 하고 자아존중감과 긍정적 정서를 함양하도록 도왔다.

3.3 자료측정

수집된 자료를 SPSS 25.0 프로그램을 사용하여 빈도 분석, Cronbach’s α 값을 산출하였다. 사전검사를 실시하여 t-test를 통하여 두 집단의 동질성을 확인하였으며 실험은 매주 3시간의 수업을 15주간 실시하였으며 통제 집단은 다른 교양과목을 수강하는 학생들로 선정하였다. 두 집단 모두 수업 마지막 시간에 사후검사를 실시하였다. 수집된 자료는 실험 전과 후를 비교하여 차이가 있는지를 살펴보는 대응표본 t-test를 실시하였으며 SPSS 22.0 프로그램을 사용하였다.

4. 연구결과

4.1 회복탄력성의 효과성

마음챙김 기반의 교양과목을 수강한 집단과 통제집단의 사전검사를 확인한 결과 동질성이 확인되었다(표 2) 참조). 사후 분석은 집단 내의 차이를 비교하는 대응표본 검증을 실시하였으며 회복탄력성 전체점수는 사전사후간에 의미 있는 차이를 보였다($t=2.827, p<.05$). 하위요인인 통제성의 경우도 수업을 수강 한 뒤 그 점수가 의미 있게($t=2.728, p<.01$) 높아진 것을 알 수 있었다. 긍정성도 유의한 차이가 나타났으며($t=2.728, p<.05$) 특히 감사하기의 점수가 유의하게 높아진 것을 알 수 있었다($t=2.129, p<.05$). 효과크기 값을 알아보기 위하여 cohen d 값을 산출한 결과 통제성은 .43, 긍정성, .50, 전체점수는 .54로 효과정도가 적절한 것으로 나타났다.

한편 같은 기간 동안 다른 교양수업을 들은 통제집단의 경우는 회복탄력성에서 집단의 사전사후에 점수의 차이가 유의하지 않았다($t=2.129, p>.05$).

이와 같은 결과는 마음챙김 기반 교과목이 대학생들의 회복탄력성에 효과가 있음을 보여주었다. 특히 감정의 원

인을 분석하고 감정을 통제하며 충동을 조절하는 능력이 증진하였음을 보여준다고 할 수 있다. 또한 생활에 만족하고 낙관적인 사고를 갖는 일에 도움을 주었으며 특히 자신에게 주어진 모든 일에 감사하려는 마음을 갖는데 의미 있는 도움을 주었다고 할 수 있다.

Table 1. pre t-test of resilience and forgiveness

	sub factors		M	SD	t	p
resilience	control	a(18)	3.55	.41	1.530	.135
		b(21)	3.77	.47		
	positive	a	3.78	.66	.960	.343
		b	3.99	.71		
	society	a	3.81	.80	1.941	.064
		b	4.22	.43		
total	a	3.71	.51	1.826	.076	
	b	3.99	.44			
forgiveness	time pass	a	4.63	1.13	1.263	.214
		b	5.01	.74		
	self	a	4.04	1.46	.882	.383
		b	4.43	1.31		
	others	a	4.80	1.60	.030	.976
		b	4.81	1.05		
	context	a	4.39	1.53	.182	.857
		b	4.48	1.47		
	total	a	4.46	1.23	.653	.518
		b	4.68	.84		

a=experiment, b=control

Table 2. paired t-test of resilience

	experiment		t	control		t
	pre M(SD)	post M(SD)		pre M(SD)	post M(SD)	
control	3.55(.41)	3.85(.41)	3.249**	3.77(.46)	3.76(.555)	.164
positive	3.78(.66)	4.10(.65)	3.032**	3.99(.71)	33.87(.76)	1.271
society	3.81(.80)	3.98(.55)	1.259	4.22(.43)	4.05(.56)	2.539
total	3.71(.51)	3.97(.46)	3.104**	3.99(.44)	3.89(.55)	1.894

**p<.01

4.2 용서에 대한 효과성

본 연구에서는 다음으로 용서의 전체 수준에 대한 실험집단의 사전사후 평균비교를 살펴본 결과 마음챙김 기반의 교양교과목은 의미 있는 차이를 나타내지 못했음을 알 수 있었다($t=.273, p>.05$). 하위요인에서도 의미 있는 결과는 나타나지 않았음을 알 수 있다. 이러한 결과는 통제집단에서도 같은 결과임을 알 수 있다.($t=.401, p>.05$). 15주 동안의 수업이 용서의 수준에 의미 있는 결과가 나타나지 않은 것은 실험 기간이 더 필요한 점과 용서의 개

념에 대한 이해와 개념 설정부분이 요구됨을 논의 부분에서 다루기로 한다.

Table 3. paired t-test of forgiveness

	experiment		<i>t</i>	control		<i>t</i>
	pre <i>M(SD)</i>	post <i>M(SD)</i>		pre <i>M(SD)</i>	post <i>M(SD)</i>	
time pass	4.63(1.13)	5.09(.71)	2.035	5.01(.74)	4.88(1.03)	.847
self	4.04(1.46)	4.59(1.15)	1.572	4.43(1.06)	4.75(1.16)	1.982
others	4.80(1.60)	4.77(1.36)	.100	4.81(1.05)	4.73(1.21)	.413
context	4.39(1.53)	4.43(1.62)	.160	4.48(1.44)	4.46(1.47)	.100
total	4.46(1.16)	4.72(1.04)	1.273	4.68(.84)	4.70(1.05)	.228

5. 논의 및 제언

본 연구는 S대학교에서 시행되는 미래핵심역량 개발을 위한 마음챙김 기반 교양교과목의 개발 및 수업 효과성을 검증하고자 실시되었으며 이는 추후 교과 개발 및 진행의 학문적 자료로 활용하고자 하는데 목적이 있다. 연구 결과에 대한 논의를 통해 연구의 의의 및 한계를 제시하고자 한다.

첫째, 연구에서 검증하고자 한 마음챙김 기반 교양교과목은 대학생들의 회복탄력성에 의미 있는 효과를 나타냈다. 학생들은 자신의 마음을 생각하고 긍정의 마음과 부정의 마음을 구분하여 지켜보는 연습을 하는 동안 사건의 일어났을 때 이를 다양한 감정으로 분리하여 다루며 좌절과 어려움을 겪을 때 이러한 상황을 잘 견디고 자기 성숙의 기회로 삼는 능력인 회복탄력성이 생겼음을 알 수 있다. 이는 자신의 감정을 통제하는 능력이 생기고 어렵거나 힘든 문제발생이 되어도 이를 보는 마음의 힘을 길러 바람직한 방향으로 자신의 자존감을 높이고 성숙한 모습을 거듭나기 위해 애쓰는 능력인 회복탄력성이 효과적으로 증진되었다고 할 수 있다.

학생들의 회복탄력성의 증진은 마음챙김 기반 활동이 대학생들의 스트레스와 신체증상을 감소시킨 결과는 보여준 연구[25]에서 제시한 마음챙김이 인지구조에 변화를 준다는 결과와 부분적으로 일치하며 신체증상에 대한 효과성을 언급한 연구결과에서 보여준 것처럼 정서의 한 부분에 긍정적인 영향을 미친 결과[7, 24]와 유사한 결과라고 할 수 있다. 마음챙김 기반 본 교과목은 자신들이 가지고 있는 마음의 습관이나 부정적인 마음에 대한 결

과가 신체나 정신적인 증상으로 나타나는 사례를 통해 마음을 통제하고 관리하는 능력의 필요성[26]에 대해 알게 되었다. 또한 인간의 심리적 이해를 바탕으로 자신의 마음을 지켜보는 활동을 통해 자신의 내면에 관심을 갖고 긍정적으로 인식할 수 있는 계기[27]가 된다고 할 수 있다. 자신의 소중함과 타인의 소중함을 긍정적으로 보도록 하는 효과를 경험하며 인간의 가치에 대한 통찰력을 키운다고 할 수 있다.

마음일지를 작성하여 제출하고 이에 대하여 학생들과 수업시간에 나는 마음챙김 활동의 효과와 자기평가에 대한 소감에서는 “자신에게 칭찬을 해주거나 스스로의 마음을 들여다본다는 것이 매우 신기하고 때로는 부듯하게 생각되어진다”, “하루에 한번씩 스스로에게 고마운 감정을 갖도록 하니 처음에는 어색하였으나 점차로 내 스스로가 대견해지는 것 같다”, “감정을 누르지 않고 받아들여주고 인정해주는 것이 편안한 마음을 갖는데 도움이 된다”, “외국에 있을 때 고등학교에서 이러한 프로그램을 했던 적이 있는데 대학에서 다시 만나 하고자 하는 인생의 목표가 정해지고 그 길을 가는 것이 기쁘고 감사하다”라고 하였다. 많은 학생들은 자신의 생각이나 감정을 인식하는 간단한 활동에서 스스로의 감정과 생각과 느낌이나 정서 등을 다시 발견하여 이를 행동적인 면으로 조절해 갈 수 있는 성취감을 느꼈다는 점을 알 수 있다.

둘째, 용서에 대한 실험집단에서의 의미 있는 변화는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 기존의 연구결과[7, 28]와는 다소 상이한 결과이다. 본 연구에서는 교과목에서 용서의 개념에 대하여 충분히 언급하지 못하였으며 심리의 이해와 마음챙김 활동이 자신의 마음을 살펴보는 데 주로 집중되어 자신이 힘들거나 괴로운 상태에 대하여 긍정적인 마음을 내는 정도까지 이르지 못했음을 알 수 있다. 또한 15주의 길지 않은 기간임을 추측해볼 때 시간의 경과를 지켜보기에 부족할 수 있으며 특별히 용서할 대상이 없거나 이러한 용서상황에 대한 인식을 할 수 있는 기회가 없었을 수도 있다고 여겨진다.

본 연구의 의의는 좋은 삶에 대한 갈망을 해소하기 위해 상기한 다양한 학문 간의 분야에서 제시한 근본적인 인간이해를 바탕으로 훌륭한 삶을 실현하기 위한 학문적 노력을 본 수업에서 새롭게 규정하고 있는 ‘미래사회와 마음의 이해’ 과목이라고 정의하였다. 본 교과목의 개발을 통해 세계적으로 발전하고 있는 인류의 문명에 대하여 살펴보고 의학과 과학기술, 공학 등에서 이루어 놓은 기술과 이에 대한 미래학자들의 미래에 대한 예측과 자신을 미래로 이동시켜 놓고 상상하거나 확인한 후 현실

로 돌아와 대비할 수 있도록 돕는 미래 인간에 대한 이해의 역할을 하였다. 이는 세상이 점점 정교해지고 복잡해지며 융합화 되는 과정에서 자신의 전공과 연결하여 체계적으로 미래를 예측해보고 인간으로서의 생존법을 같이 토의하고 공유함으로써 자신의 잠재력을 키우는 사고력[29]을 키우는 작은 시작점이 되었다고 본다. 본 연구는 수업을 신청한 학생들에게 제시된 활동으로 참여자의 의도성과 적극성이 포함될 수 있는 점이 실험의 한계점으로 추후의 연구에서는 이러한 활동을 적극적으로 모든 수업에서 부분적으로 지도할 필요가 있다.

후속연구를 위한 제언으로는 마음챙김 활동을 진행하는데 있어서 교수자의 강의의 내용을 구조화하고 학생들 간의 자기 실습경험을 공유하는 토의시간이 충분히 제시될 것과 학생들이 기록하는 마음챙김 일지 등의 자율성이 매뉴얼 형식으로 진행되었다면 학생들의 효과성을 극대화 할 수 있을 것이다. 또한 수업활동에서 용서의 개념에 대한 이론적 배경에 대한 내용도 포함되어 있으며 자신의 마음챙김에 자신과 타인에 대한 용서의 개념을 적극적으로 구체화하여 적용할 필요가 있다.

References

- [1] M. S. Kho et al. Humanity concert. Seoul: ESOOP, 2010.
- [2] KOSIS. www.nso.go.kr [cited July. 1, 2018].
- [3] Y. S. Park., & Jerom Glenn. World future report 2030-2050. Paju: Kyobo, 2017.
- [4] D. S. Kim. Human vs Machine: What is Artificial Intelligence. Seoul: East Asia, 2016.
- [5] C. J. Kim., & K H. Lew. Understand of psychology. Seoul: Dongmunsa, 2015.
- [6] Kabat-Zinn, J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Delta Trade Paperback, 2009.
- [7] J. M. Kim. & M. A. Jeon. The Effects of mindfulness based course on the personal development of the university students. *Korean Journal of Clinical Psychology*. Vol.33, No.4, pp.833-852, 2014. DOI: <https://dx.doi.org/10.15842/kicp.2014.33.4.010>
- [8] Langer, E. Mindfulness. Translate by Y. W. Lee. Mindfulness. Seoul: Gilbut, 2014.
- [9] U. J. Kim. Science & Brain in fall...meditation meet Science, Maeil Economic. [cited Oct. 10, 2017] <https://www.mk.co.kr/news/it/view/2017/10/712023/>
- [10] Tan, Chade-Meng. Search inside yourself. Translate by O. Y. Kwon Search inside yourself. Seoul: Alki, 2012.
- [11] H. Y. Koh. The possibility and limits of mindfulness training programs for character education. *Education research*, Vol.39, No.2, pp.1-16, 2017.
- [12] N. S. Park. A study of resilience and mindfulness for juveniles, *Journal of Korean youth counseling*, Vol.2, No.1, pp.63-82, 2017.
- [13] U. J. Kim, H. K. Yu., & Y. H. Jung. The development of a group counseling program to improve forgiveness level for upper grades of elementary school. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.16, No.12, pp.999-1018, 2016. DOI: <https://dx.doi.org/10.22251/ilcci.2016.16.12.999>
- [14] Rutter, M. Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, Vol.147, pp.598-611, 1985. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.147.6.598>
- [15] W. Y. Shin, M. G. Kim., & J. H. Kim. Developing measures of resilience for Korean adolescents and testing cross, convergent, and discriminant validity. *Journal of Korean youth*, Vol.20, No.4, pp.105-131, 2009.
- [16] McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament., & C. E. Thoresen. (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*. Guilford Press, pp.1-14, 2000.
- [17] J. H. Park. Exploration of the relation between forgiveness and health. *Korean journal of health psychology*, Vol.8, No.2, pp.301-321, 2003.
- [18] Enright, Robert & al-mabuk, Radhi & Conroy, Pamela & Eastin, David & Freedman, Suzanne & Golden, Sandra & Hebl, John & Huang, Tina & Park, Younhee & Pierce, Kim & Sarinopoulos, Issidoros. The moral development of forgiveness. 1991.
- [19] Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. Measuring Forgiveness. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington DC: American Psychological Association, 2003, pp.301-312. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/10612-019>
- [20] J. S. Bae. *The relationship of forgiveness to levenson's IPC locus of control and inumiya's self-construal*. (Unpublished master dissertation). Korea University, Seoul, Korea, 2007.
- [21] Y. S. Oh. The effects of faith maturity and resilience of christian university students on forgiveness. *Journal of counseling and gospel*, Vol.23, No.2, pp.223-254, 2015. DOI: <https://dx.doi.org/10.17841/jocag.2015.23.2.223>
- [22] S. Y. Kim., & J. H. Park. Developing a forgiveness program and validating its effectiveness to enhance character and morality in high school students. *The*

- research institute korean education*, Vol.37, No.4, pp.37-60, 2019.
- [23] K. H. Lew. University autonomy competence enhancement project (ACE+) 3rd year course development report. Seoul: Soongsil University, 2018.
- [24] J. W. Kim. Efficacy analysis of developed course for promoting character education with women's university students. *Journal of Digital Convergence*, Vol.13, No.11, pp.481-491, 2015.
DOI: <https://dx.doi.org/10.14400/JDC.2015.13.11.481>
- [25] H. K. Jang, J. M. Kim., & J. H. Bae. The development of Korean version of mindfulness-based Sstress reduction program and the effects of the program, *Korean journal of health psychology*, Vol.12, No.4, pp.833-850, 2007.
- [26] J. H. Kim. Types of mindfulness meditation and their implications for cognitive behavioral therapy. *Cognitive behavior therapy in korea*, Vol.4, No.2, pp.27-44, 2004.
- [27] K. H. Song. How does the human mind change from its first state? An investigation of the first and the last human mind through cognitive mechanism in the brain. *Journal of Digital Convergence*, Vol.11, No.11, pp.753-766, 2013.
- [28] J. H. Park., & S. K. Kim. Distinguishing 'genuine' self-forgiveness from pseudo and punitive self-forgiveness : An examination of the variants of self-forgiveness. *The korean journal of educational psychology*, Vol.31, No.4, pp.589-613, 2017.
DOI: <https://dx.doi.org/10.17286/KJEP.2017.31.4.01>
- [29] Hammerness, P., Moore, M., & Hanc, J. Organize your mind, organize your life. Translate by Y. Z. Seo, & Y. H. Kang, Harvard Mind Lecture: Breaking up with the distraction that kills the potential in me. Seoul: strategy city, 2012.

유 경 훈(Kyoung-Hoon Lew)

[정회원]



- 1992년 2월 : 성신여대 유아교육학과(문학사)
- 1995년 2월 : 상명대학교 교육학과(문학석사)
- 2007년 2월 : 상명대학교 교육학과(교육학박사)
- 2010년 3월 ~ 현재 : 송실대학교 교육대학원 부교수

<관심분야>

아동발달, 창의성교육, 교육상담, 교육행정