



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

위빠사나명상 프로그램이
고등학생의 마음챙김과
자기조절능력 향상에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

박 윤 희

2019년 8월

위빠사나명상 프로그램이
고등학생의 마음챙김과
자기조절능력 향상에 미치는 효과

지도교수 박 정 환

박 윤 희

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2019년 6월

박윤희의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2019년 6월

<국문초록>

위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 마음챙김과 자기조절능력 향상에 미치는 효과

박윤희

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박정환

본 연구의 목적은 위빠사나명상의 핵심인 사띠(sati, 마음챙김)가 고등학생의 마음챙김과 자기조절능력 정도 향상에 미치는 효과에 대해 검증하는데 있다. 청소년기에는 자기조절과정에서 주체적인 역할을 하는 자아(self) 정체성을 확립하는 중요한 발달 시기이다. 따라서 청소년기 자기조절능력 발달의 중요성과 건강하고 조화로운 삶을 위한 개인의 중요 적응능력의 하나로서 관련변인들을 탐색하여 양육, 교육, 훈련 및 개입의 필요성과 적용점을 밝히 고자 한다.

사띠는 초기불교의 수행론에 뿌리를 두고 있는 수행방법으로 ‘의도적으로 매 순간 자신의 몸과 마음의 현상(신체감각, 느낌, 감정, 생각)에 비판단적으로 주의를 주는 것, 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하는 것’으로 정의된다. 또한, 사띠는 매 순간 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차려, 본인이 행복해 지고 사회적으로 건강한 삶을 위한 대인관계에서 자기를 조절할 수 있는 능력을 향상시켜준다. 그러므로 사띠는 스스로 자신의 내면에 대해 포괄적이고 통합적으로 접근하여, 즉각적인 욕구와 충동을 알아차리고 조절하는데 영향을 미치는 마음챙김이다.

연구문제는 다음과 같이 설정하였다.

연구문제 1. 위빠사나명상 프로그램이 마음챙김 정도 향상에 효과가 있을 것인가?

연구문제 2. 위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 자기조절능력 정도 향상에 효과가 있을 것인가?

이러한 연구문제를 해결하기 위해 실험대상은 제주대학교 사범대학부설고등학교 1, 2학년 남녀 학생 중, 진로 또는 상담에 관심 있거나, 명상에 관심이 있는 학생으로 구성된 또래상담 동아리반 학생 중 실험집단 13명 대조집단 10명으로 배정(남학생 6명, 여학생 17명)하였다. 위빠사나명상 프로그램은 사띠의 네 가지 대상인 사념처를 바탕으로 개발한 것을 근거하여 실험대상인 고등학생에 맞게 프로그램 내용을 일부 수정하여 재구성하였다. 실험기간 및 명상프로그램 활동은 2018년 4월 5일 ~ 5월 17일까지 6주 동안 제주대학교 사대부설 고등학교의 특별활동 교실에서 오후 자율학습시간에 5회기, 회기당 2시간씩 총 10시간 진행하였다. 실험결과를 검증하기 위하여 마음챙김 척도지와 자기조절능력 척도지를 사전·사후 검사하여 그 결과를 사용하여 독립표본 t 검증을 실시하였다.

연구결과 위빠사나명상 프로그램에 참가한 실험집단은 아무런 조치를 하지 않은 대조집단에 비해, 마음챙김(주의집중, 수용, 집중행동) 사후 검사와 자기조절능력(자기조절양식, 의지적 억제양식) 사후 검사 모두 유의미하게 향상된 변화가 있었다. 이와 같은 결과는 위빠사나명상 프로그램은 고등학생이 매순간 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을, 있는 그대로 수용하고 알아차릴 수 있는 힘 즉, 마음챙김의 향상 정도에 효과가 있음을 확인하였다. 매순간 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차린다는 것은, 자신의 말과 행동을 조화로운 방향으로 조절하고 상황에 맞는 적절한 방향으로 자신을 이끌어 갈 수 있게 한다. 따라서 본 연구는 위빠사나명상이 매순간 자신의 마음챙김과 자기조절능력 향상을 위해 효과적인 방법임을 검증했다는 데 의의가 있다.

주요어 : 위빠사나명상, 사념처, 사띠(sati), 마음챙김, 자기조절능력

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	6
II. 이론적 배경	7
1. 위빠사나명상	7
1) 위빠사나의 개념	7
2) 사띠(sati, 마음챙김)	8
3) 사념처	11
2. 자기조절능력	15
3. sati(마음챙김)와 자기조절능력 관계	18
III. 연구방법	22
1. 연구대상	22
2. 연구절차	23
3. 연구설계	24
4. 연구도구	25
5. 자료분석	29
IV. 연구결과 및 해석	30
1. 동질성 검증	30
2. 마음챙김 결과 분석	31
3. 자기조절능력 결과 분석	36

V. 논의, 결론 및 제언	40
1. 논의 및 결론	40
2. 제언	44
참고문헌	45
Abstract	53
부록	55

표 목 차

표Ⅲ-1 연구대상자의 성별, 학년 구성	22
표Ⅲ-2 피 실험자의 특성과 참가동기	23
표Ⅲ-3 위빠사나명상 프로그램	26
표Ⅲ-4 마음챙김 척도 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도	28
표Ⅲ-5 자기조절능력 척도 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	28
표Ⅳ-1 실험 · 대조집단의 마음챙김, 자기조절능력 정도 사전 동질성 검증결과	30
표Ⅳ-2 실험 · 대조집단의 마음챙김(전체)에 대한 사후 검사 결과	31
표Ⅳ-3 실험 · 대조집단의 주의집중에 대한 사후 검사 결과	32
표Ⅳ-4 실험 · 대조집단의 수용에 대한 사후 검사 결과	33
표Ⅳ-5 실험 · 대조집단의 집중행동에 대한 사후 검사 결과	34
표Ⅳ-6 실험 · 대조집단의 자기조절능력(전체)에 대한 사후 검사 결과	36
표Ⅳ-7 실험 · 대조집단의 자기조절양식에 대한 사후 검사 결과	37
표Ⅳ-8 실험 · 대조집단의 의지적 억제양식에 대한 사후 검사 결과	38

그림 목 차

그림Ⅲ-1 실험 설계	25
-------------------	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 서로 다른 생활환경, 성장과정에서 겪는 다양한 경험을 통해 개인의 가치관과 신념이 확립되어 간다. 오래전부터 사람들은 마음과 행동의 관계에 대하여 꾸준히 관심을 가져왔다. 또한 타인과의 관계 속에서 끊임없이 상호작용을 하며 사회의 구성원으로서 갖추어야 할 양식이나 도덕, 관습적 행동기준을 배우고, 사회의 한 구성원으로 자리를 잡게 된다.

한라일보(2019. 04. 19)는 제주지역 학생들의 가장 큰 고민은 대인관계 형성이라고 보도했으며, 제주특별자치도 청소년상담복지센터(2019)는 2018년 3월 상담 실적에서 초·중·고등학생만 대상으로 했을 때 '대인관계'가 총 595건 중 310건으로 가장 많았다고 발표했다. 또한 대인관계는 그 자체로서 중요하지만 다른 대부분의 문제들도 모두 연결된 문제라고 설명했다. 인간은 각각의 삶의 환경과 다양한 상황에 맞닥뜨리고, 조화로운 선택을 위해 개인의 즉각적인 욕구와 충동을 통제하면서, 환경의 요구에 맞게 자신을 적절히 조절하는 자기조절능력이 요구된다고 설경옥(2017, p.1)이 주장했듯이, 삶은 매 순간 자신의 심리나 신체에서 일어나는 변화를 알아차리고 그 상태를 조절하면서 살아갈 필요가 있다.

자기조절능력은 다양한 사회적 상황에서 자신의 기능과 상태를 스스로 통제하는 과정으로 볼 수 있다(Vohs & Baumeister, 2004). 자신이 느끼는 감정을 적절하게 조절하고 바르게 표현하는 것은, 건강한 사회 구성원이 되기 위해 반드시 습득해야 할 덕목일 것이다. 청소년기는 아동기를 거쳐서 성인기로 가는 발달단계로 많은 신체적, 정신적 변화(성상희, 2012)를 겪는다고 했듯이 이 시기는 많은 직·간접적 경험 등을 통해 자아정체감을 형성해 가는 중요한 시기이다. 또한 자신의 인생 목표를 세우고 이를 달성하고자, 학업성취를 위한 노력과 사회 일원으로 건강한 관계를 형성하는 방법 또한 습득해야 한다. 그러므로 반

사회적 구조 형태인 학교는 청소년들의 가치관과 신념이 확립되고 자기조절력을 배우고 익히는 중요한 학습 현장이다.

특히 청소년기는 발달 특성상 부정적 정서가 더욱 두드러지게 나타나는 시기로, 공포나 불안, 분노, 우울이나 소외감 등을 들 수 있는데, 불행하다고 느끼는 경우나 우울한 감정 등은 사춘기를 전후로 급격히 증가한다(곽금주, 문은영, 1995). 문제는 이러한 부정적 정서가 적절히 극복되지 못한 채 다양한 형태의 심리사회적 부적응 문제로 이어지는 경우(이원화, 이지영 2011)의 사례가 많이 나타나고 있다. 그러나 우리나라 청소년들은 자아정체감 확립이라는 청소년 시기의 발달적 과업을 이루어 나가야 할 시기에 자주적 의사결정, 건강한 인생설계, 능동적이고 바람직한 생활양식 탐구 및 개발 등을 익히기보다 부모의 기대와 사회적 요구를 만족시키기 위해, 대학입시와 취업위주 교육과정의 치열한 경쟁 속에서 살아남기에 급급해하고 있다(이후승, 2003)는 것이 현실로 드러난 문제이다.

이렇듯 다양한 사회적 문제는 청소년들이 자신의 삶에 주체로서 자기를 인식하고 자기를 조절하는 능력의 부족으로 인하여 작은 스트레스 상황에도 대처 방법을 제대로 알지 못해 당황해 한다. 이에 청소년들은 불안, 긴장감에 휩싸이고 우울증 등의 심리적 장애를 일으키거나, 정서 또는 행동 조절에 어려움을 겪으며 대인관계에서 문제를 일으키고(윤철경, 2005), 특히 학교에서 교우관계에 많은 어려움을 호소하고 있다. 이와 같은 문제들은 청소년들의 자아 존중감을 떨어뜨려 자칫 자아정체성에 혼란을 가져오게 되고, 때에 따라 예측할 수 없는 다양한 폭력으로 나타나기도 하며, 일부의 경우 자신 안에 갇혀 정신적인 문제를 일으키거나 극단적인 상황을 초래하기도 한다.

청소년 문제는 소소한 것부터 심각한 형태로 다양하게 나타난다. 교육부가 실시한 2018년 1차 학교폭력 실태조사 결과(2019 년도 기입)를 보면, 피해응답률은 1.3%(5만 명)로 2017년 1차 대비 0.4%p 증가했다. 또한, 뉴스를 통해 접하는 청소년 또래 폭력이 해가 갈수록 잔인해지고 흉포해지고 있는 실태가 우리 사회에 충격을 준다. 폭력이 나쁘다는 것을 몰라서 그러한 문제들이 발생하는 것은 아닐 것이다. 많은 선행 연구들은 청소년의 문제행동에 영향을 주는 중요한 요인으로 자기조절 능력을 꼽고 있다(박선영, 설경옥, 박지은 2013; 이정운, 최수미, 2011). 예컨대, 문제의 그 순간에 자기 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 자각하고, 그 순간 무

슨 말을 하는지, 어떤 행동을 하는지를 알아차릴 수 있다면, 자기의 감정과 행동을 조절하여 문제 발생 빈도를 낮출 수 있을 것이다. 청소년들은 급격한 심리적, 변화로 인한 스트레스와 부정적 정서들이 성인 보다 더 큰 폭으로 변화하는 감정을 경험하지만, 이를 조절하는 능력이 성인에 비해 부족해 이로 인한 심리적인 어려움을 빈번히 경험하게 되(이창호, 양미진, 이희우, 이은경, 2005)는데, 이러한 경우 자기조절력능력을 향상시켜 준다면 문제해결에 도움이 될 것이다.

청소년기의 이 같은 정서적 특성을 고려할 때, 청소년들이 자신의 정서를 인식하고 이해하며 효과적으로 조절하는 역량을 기르는 것은 매우 중요한 발달과업이다. 그것은 비단 청소년기의 적응이나 정신건강뿐 아니라 인간의 발달단계 전반에 걸쳐 중대한 영향을 끼칠 수도 있는 매우 중요한 문제이다. 따라서 자기통제나 조절에 있어 어려움을 호소하는 청소년들에 대한 접근은 신중해야 할 필요성이 있다. 또한 단편적이고 일회성에 그치는 교육이나 교정만을 강조하는 교육이 아닌 좀 더 깊이 그들의 상황을 들여다보아야 한다. 그리하여 스스로 자신을 돌볼 수 있는 자기조절능력을 키우는 교육으로 전환이 요구(배영희, 2015)된다. 성상희, 홍창희, 김귀해(2014)의 자기조절 향상 프로그램의 효과에 관한 연구에서는 자기조절향상 프로그램을 받은 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비해서 충동성과 공격성이 감소하였다고 보고하고 있다. 조민자(2011)의 연구에서는 자기조절능력이 높을수록 자아 존중감과 자기조절력이 높아지고, 반면 우울감은 낮아진 것으로 나타났다. 즉, 자기조절능력 수준이 높을수록 자아존중감이 충분히 높아지고, 더불어 기능적이고 건강한 삶을 영위할 것 이라는 점을 밝히고 있다. 박현수(2012)의 연구는 청소년 패널의 5년간 데이터를 분석하여 자기통제수준이 높을수록 청소년이 외현화 문제행동인 비행을 범할 빈도가 낮아진다는 것을 보여주고 있다, 또한, 청소년의 문제행동에 개입하는 데에 있어 자기통제능력이 중요하다고 하였듯이, 청소년에게 자기조절능력 향상을 위한 지도편달은 반드시 필요한 부분이라 하겠다.

이러한 많은 선행연구들을 통해 청소년의 자기조절능력, 그리고 청소년의 문제행동 간에 서로 깊은 관련성이 있다고 볼 수 있다. 자기조절능력은 자기통제보다 좀 더 능동적이고 적극적인 자기인식을 필요로 한다. 학교폭력을 경험한 청소년들이 스스로 자신의 행동, 사고, 감정을 적극적으로 통제, 조절하여 본인이 처한 스트레스 상황에 대한 부적응을 예방하고, 스트레스 상황을 보다 효율적으로

해결하는데 도움을 준다(김경숙, 2016; 김지연·남은영, 2011; 하지원·김광웅, 2005)고 보고 하고 있다. 예컨대 청소년이 자기 자신의 생각과 말과 행동에 대해, 스스로 조절하여 원활한 관계형성을 할 수 있을 때 더욱 행복한 청소년 시기를 보낼 수 있다는 것이다.

삶에서 무엇인가를 원하고 바라는 마음은 의식적 또는 무의식적 과정을 거쳐 인간 행동에 영향을 미친다. 이렇듯 의식적·무의식적으로 행동을 선택하고 실행하는 전 과정을 마치 거울에 보이는 자신의 모습을 보이는 그대로 보는 것과 같이 청소년들이 매 순간 몸과 마음에서 일어나고 있는 현상을 ‘ 좋음’, ‘나쁨’ 이란 판단 없이 알아차릴 수 있다면, 일상생활 안에서 자신의 올바른 가치관에 부합되고, 건강한 사회가 원하는 선택을 할 수 있을 것이다. 강북다락키따(2014)는 ‘어떠한 상황에 놓여 있더라도 마음이 과거나 미래에 가 있지 않고 그 순간에 있을 수 있으면 갈등은 일어나지 않는다’고 하였다. 박태수(2017)는 친구에게 몇 차례 전화를 했는데 친구가 전화를 받지 않았을 때, 사실은 전화를 받지 않는다는 것 뿐인데 대부분의 경우 자신이 만들어낸 생각인 ‘왜 안 받지?’, ‘무슨 일이 있나?’, ‘일부러 안 받는건가?’ 등의 생각들에 빠져들어 사실을 놓치게 되고 때에 따라 갈등을 빚게 된다고 지적했다.

현재 사띠(sati)가 기반이 되는 MBSR, MBCT, DBT ACT 등의 프로그램이 다양하게 개발되어 주목받고 있다. 국내에서도 위의 프로그램들을 바탕으로 한 연구가 다양하게 이루어지고 있다. 불안과 우울(김선옥, 2009; 김정모, 2006; 김진철, 2009), 스트레스와 심리적 안녕감(문현미, 2006; 문임숙, 2010, 정세진, 2005), 만성 통증(안상섭, 2007; 이태선, 2008) 등의 연구들이 있다. 이들 프로그램들의 특징은 주로 병증의 완화와 치료에 활용되고 있으며(한미영, 2012), 또한 마음챙김이 자기조절능력에 영향을 미친다는 연구 결과도 많은 선행논문(김정호, 2004; 김교현, 2008; 신윤철, 2009; 김남순, 2011; 권혜미 2013; 배영희, 2015)을 통해 보고 되고 있다. 하지만, 청소년들이 일상생활 안에서 편견과 왜곡 없이 상황을 바라보고, 조화로운 선택을 하는데 도움을 줄 수 있는 프로그램은 부족한 실정이다.

신윤철의 연구(2009)에서 명상을 통한 자신의 감정, 인지, 자각에 대해 자동적으로 일어나는 부정적 사고를 감소시키고 자신의 감정을 긍정적으로 변화시킨다고 보고했다. 배영희의 연구(2015)에서는 청소년들이 일상생활에서 명상기법을

활용하여 분노감정을 조절하는데 도움을 준다는 결과를 발표했다. 김남순의 연구(2011)에서는 마음챙김명상을 통해 특수아동의 경우 긍정적인 사고 형성과 심리적 안녕감과 자기조절력에 영향을 준다는 점을 밝혔다. 이러한 연구들은 인간의 심리적 작용에 영향을 준다는 것을 밝히고 있지만, 청소년들이 일상생활에서 매 순간 주의집중 할 수 있도록 기여할 수 있는 실질적인 방법이 필요하다.

매 순간 자신의 몸과 마음에 주의집중 한다는 것은 온전히 수행에 전념한다는 의미를 가지고 있기 때문에 청소년을 대상으로 하는 명상프로그램에는 일상적인 상황들에 맞닥뜨렸을 때, 현재 일어나는 관계적 상황에서 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상의 본질을, 면밀하게 통찰할 수 있는 프로그램이 필수적이라고 할 수 있다. 사띠(sati)에 초점을 둔 명상프로그램을 개발하고 그 프로그램이 정서적·심리적 건강에 효과적이지를 검증한다면 청소년들의 사회적 관계형성 문제를 해결하는데 지대한 영향을 줄 것이다. 따라서 본 연구는 고등학생에 적용할 수 있는 생활명상으로 위빠사나명상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하고자 한다.

사띠(sati)가 가지는 특성은 청소년들이 내면탐색을 통해 자신의 심리적 특성을 알고, 나와 틀림이 아닌 다른 타인의 특성을 수용할 수 있고, 사회적으로 일어난 사건 상황을 바르게 인식하고, 관계에 조화로운 자기 감정조절 측면에 영향을 줄 것이다. 또한 청소년들의 가치관 형성에 긍정적 영향을 미칠 수 있고, 대인관계에서 일어날 수 있는 갈등상황 발생 시 나타날 수 있는 부정적 감정을 알아차리고, 바람직한 방향으로 조절할 수 있는 측면에 영향을 줄 것이다.

이에 본 연구에서는 청소년들이 일상생활에서 쉽게 접근할 수 있는 위빠사나 명상의 사띠(sati)가 청소년의 마음챙김과 자기조절능력 향상에 효과가 있으리라고 가정하고, 위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 마음챙김과 자기조절능력에 미치는 효과를 밝히고자 한다.

2. 연구문제

본 연구에서는 고등학생 1, 2학년을 대상으로 위빠사나명상 프로그램이 마음챙김과 자아조절능력에 효과가 있는지를 밝히고자 한다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 위빠사나명상 프로그램이 마음챙김 정도 향상에 효과가 있을 것인가?

가 설 1. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단보다 마음챙김 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가 설 1-1. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단보다 주의집중(마음챙김 하위요인)의 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가 설 1-2. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단보다 수용(마음챙김 하위요인)의 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가 설 1-3. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단보다 집중행동(마음챙김 하위요인)의 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.

연구문제 2. 위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 자기조절능력 정도 향상에 효과가 있을 것인가?

가 설 2. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 자기조절 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가 설 2-1. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 자기조절양식(자기조절능력 하위요인)의 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가 설 2-2. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 의지적 자기조절양식(자기조절능력 하위요인)의 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.

II. 이론적 배경

1. 위빠사나명상

1) 위빠사나(vipassana)의 개념

위빠사나(Vipassan)는 두 말이 결합되어 이루어진 하나의 법(Dhamma)을 의미한다. ‘위(vi)’는 마음과 몸의 세 가지 일반적 특성으로 항상 하지 않음(無常), 불만족 또는 괴로움(苦), 고정된 실체는 없음 즉, 무아(無我)를 뜻한다. ‘빠사나(passan?)’는 ‘바른 이해’ 또는 깊은 마음집중을 통한 깨달음, 또는 마음(名)과 몸(色)의 세 가지 특성에 대한 ‘바른 이해’를 뜻한다.

위빠사나는 불교수행법 중 하나로 초기불교의 경전어인 빠알리(pali)어를 음역한 것이다. 빠알리어는 붓다가 대중에게 설법한 언어이다(정준영, 2010). 위빠사나의 위(vi)와 빠사나(passana)는 올바른 직관(直觀) 또는 내관(內觀)이라고 직역할 수 있고(박태수, 2017), 뜻은 ‘나누어 보는 것’, ‘꿰뚫어 보는 것’ 등의 우리말로 옮겨져 사용되고 있고 영어로는 ‘insight(통찰력)’로 번역되어졌다. 위빠사나란 사물을 명료하고 정확하게 들여다보고, 사물의 각 구성요소를 구분하여 보는(강붓다락키따, 2014)것이라 하였듯이 근본 실체를 인식할 수 있을 만큼 세밀히 꿰뚫어 본다는 수행방법이다.

예컨대, 어떤 사건이나 대인관계에 반응하는 나 자신의 내면을 탐색하는 것이다. 즉, 누군가 나에게 ‘예쁘다’라고 했다면, 순간 얼굴에 미소가 지어지고 마음이 흐뭇해지며 신체적으로는 혈액순환이 잘 되어 볼이 붉어지고, 체온이 올라가는 것과 같은 따뜻한 온기가 느껴지는 변화, 그 순간의 자신의 몸과 마음의 변화를 알아차려 생각이 아닌, 사실만을 인지해야 한다는 뜻이다. 그러나, 여기에 생각이 더해진다면 그 순간 자신의 경험적 상황에 따라서, 그 말을 해 주는 대상에 대해 좋은 감정이 올라올 수도 있고, 아니면 반대로 불쾌한 감정이 올라올 수도 있다. 그러므로 그러한 현상들을 위빠사나명상을 통해 매순간 알아차리는 것이다.

위빠사나 수행법에서는 크게 사띠(sati)와 사마타(samata)로 나누어 볼 수 있으며, 사마타는 사띠의 매 순간 알아차림을 넘어 집중상태가 지속되고, 정도가 깊어진 상태로 주로 좌선명상(호흡명상) 중에 경험하게 된다고 할 수 있다. 다시 말해 사마타(samata)는 사띠가 끊이지 않고 이어지는 상태(강붓다락키따, 2014)라고 하였듯이, 자신의 몸과 마음의 변화를 놓치지 않으며, 동시에 자연이치에 깨어있는 것이라 할 수 있다. 또한 사마타(samata)는 온전히 자신만을 만나는 시간(박태수, 2017)이며, 그러므로 고요해지고 평화로워질 수 있다. 이때 사띠(sati)는 그 관찰의 대상이 사념처(四念處)이다.

2) 사띠(sati, 마음챙김)

위빠사나명상의 핵심인 사띠(sati)는 빠알리어로서 산스크리트어 ‘smṛti’에서 파생된 추상명사로 기억 혹은忆念(憶念)을 의미한다(2017, 박태수). 사띠는 ‘과거를 기억하는 기능’이라기보다는 ‘현재에 대한 주의집중’, ‘분명한 알아차림’, ‘충분히 깨어있음’을 의미한다. 사띠는 ‘관찰대상에 대한 긴밀하고 확고한 알아차림과 주의 집중의 확립’이라고 할 수 있다(박태수, 2017). 현재 사띠는 영어로 ‘mindfulness’ 우리말로 ‘마음챙김’으로 번역 되어 세계적으로 명상의 대명사로 사용되고 있다. sati의 사전적 의미는 자각(awareness), 기억하기(remembering) 등의 의미를 담고 있다. 영어권에서 sati는 attention, noting 그리고 mindfulness 등으로 번역되어 사용되다가 현재는 mindfulness로 정착 되었다. sati에 대한 우리말 번역으로는 마음챙김 이외에 깨어있음 · 주의깊음 · 마음집중 · 수동적 주의집중 및 마음지킴 등이 있다(김정호, 2004).

2014년 본 연구자가 위빠사나 집중수행에 참가하였을 때, 수행 지도자 강붓다락키따는 ‘sati는 우리말로 ‘알아차림’에 더 가깝지만, 일반적으로 ‘마음챙김’으로 번역되고 있다’고 하였다. 사띠는 매 순간 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 사실 그대로 알아차린다는 의미라는 것이다. 예컨대 목이 말라 물을 마시고자 하는 마음이 일어났다면, 목이 마름을 알아차리고 물을 먹고자 하는 마음을 알아차리고, 물을 먹기 위해 하는 하나하나의 동작까지도 알아차려 행하는 모든 동작과 마음의 변화를 놓치지 않는 것이 위빠사나의 사띠인 ‘알아차림’이다.

김정호(2004)는 마음챙김이 sati의 학술적 번역으로 가장 먼저 사용되었고,

다른 번역어에 비해 sati가 가지고 있는 주의집중과 주의유지의 의미가 가장 잘 담겨 있다고 보았다. 또한, 마음챙김이란 자연스럽게 정신을 집중한다는 느낌을 주며, 일반인에게 소개하는 측면에서도 보다 편안하고 친근한 용어로 사용될 수 있음을 들어 마음챙김을 sati의 가장 적당한 번역어로 추천하고 있다. 사띠는 자기 자신의 내적 외적 환경을 지속적으로 인식하는, 의식의 배경에 있는 레이더로, 자극을 주의 중심에 두지 않아도 알아차릴 수 있는 상태를 말한다. 마음챙김과 주의는 밀접하게 뒤엉켜 있는데, 주의집중은 끊임없는 마음챙김의 연속으로 나타나는 결과이다. 마음챙김은 기억을 내포하지만, 기억 속에 머무는 것이 아니다. 그것은 온 마음으로 받아들이는 자세를 가지고 우리의 주의와 마음챙김을 현재의 경험으로 다시 환기시키기 위해서 기억하는 것을 의미한다(박태수, 2017).

현대심리학에서 마음챙김은 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되고 있는데, 지금까지 마음챙김에 관한 많은 경험적인 연구들은 마음챙김이 미치는 긍정적 역할을 강조하고 있다. 마음챙김은 우울 및 불안 등 여러 가지 심리적인 여러가지 증상들과 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 긍정적 또는 부정적 정서경험, 그리고 자아존중감 등과 각각 유의한 관계가 있는 것으로 보고되고 있다(김정모, 2006; 박성현, 2006; 원두리, 김교현, 2006; 전종희, 이우경, 이수정, 이원혜, 2007; 권선중, 김교현, 2007; 조용래, 2012, Brown & Ryan, 2003). 마음의 평화와 심리치료를 위한 하나의 도구로 채택하면서, 비종교적이고 개념적이며 조작적으로 정의하기도 한다. Goleman(1978)은 마음챙김을 고정화된 지각으로부터 벗어나, 일어나는 현상이 처음으로 발생한 것처럼 보면서, 자신이 경험하고 있는 것을 그대로의 사실로 보는 것이며, 내면에서 일어나는 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고 수용적으로 반응하는 과정으로 정의하였다. 예컨대, 있는 그대로 자각 한다는 것은 지금 이 순간 내 몸의 어느 한 부분에 통증이 일어나면, 그 통증으로 인해 ‘아프다’, ‘우울하다’, ‘벗어나고 싶다’ 등의 어떠한 생각도 더하지 않고, 단지 현상이 일어나는 그대로를 자각하여 알아차린다는 것이다.

Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김에 대해 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고, 순간 순간 체험한 것을 느끼며, 그 느낌을 있는 그대로 수용하는 과정으로 정의하고 있다. 또한 사람들이 매 순간에 충분히 깨어 있지 않으면, 삶 가운데 가장 가치 있는 것을 놓치고 성장과 변신을 위해 필요한, 우리가 가진 잠재력의 풍부함과

깊이를 깨닫지 못하게 된다고 본다. Kabat-Zinn(2011)은 마음챙김을 장기간 하였을 때, 모든 존재가 연결되어있다는 것을 알아차리고 자연스럽게 자신과 타인에 대한 자비심이 일어난다고 하였다.

Segal, Williams와 Teasdale(2002)은 마음챙김을 육체적 정신적 현상에 대해 비판적이고 즉각적인 알아차림과 주의로 현상을 있는 그대로 볼 수 있는 지혜를 얻도록 도와주는 요인이라고 했다. 마음챙김은 몸과 마음에서 일어나는 현상에 의해 유발되는 느낌이나 감정에 강박적으로 집착하거나 회피하는 것을 막아준다. 예컨대 같은 꽃을 보더라도 어느 때는 보기가 좋았고, 어느 때는 관심도 없었고, 또 어느 때는 보기가 싫어지는 것은 마음의 본질이 아닌 생각이다(강북다락키따, 2018). 이렇듯 매 순간 변화하는 감정을 알아차리면, 집착으로부터 벗어날 수 있으며 신체의 감각기관이 감각대상에 부딪혔을 때 일어나는 느낌인 좋다, 싫다, 덤덤하다 등의 관념적인 느낌이나 감정에 흔들리지 않게 된다.

그러므로 마음챙김은 습관화되고 자동적인 사고양식으로부터 벗어날 수 있는 새로운 관점을 제공한다. 따라서 몸과 마음에서 일어나는 현상의 흐름을 탐색하여 순간순간 마음챙김은 알아차림이 있을 때, 조건 지어 나타나는 괴로움으로부터 자유로워진다. 이러한 특징들은 마음챙김이 위빠사나명상(통찰명상)의 핵심이기 때문에 나타날 수 있는 현상들이다. 대상이 보일 때, 바로 보이는 것을 사실로 알아차리면 보이는 것(모양, 형태, 대상)과 보이는 것을 아는 것(마음)만 있기에 ‘대상과 자신, 좋고 나쁨, 맞다 틀렸다’ 라는 자기중심적 잘못된 판단은 일어나지 않는다(강북다락키따, 2018).

사띠의 특징적 요소들(우 빠디따 사야도, 2002) 중 사띠는 즉시성(卽時性)을 띠며, 동시발생(concurrence)적이고, 발생하는 순간에 대상에 돌진(rushing)하여 확고하게 붙잡고, 대상을 조작하거나 조절하려 하지 않으며, 무엇을 기대하거나, 무엇이 있기를 바라는 안되고 매 순간 일어나는 한 순간의 사띠는 다음 순간 일어나는 사띠로 연결되는 과정으로 계속해서 일어나는 관찰 대상들과 끊임없이 이어져야 한다. 즉 대상의 생겨남과 지속함, 소멸하는 과정의 모든 부분을 한 순간도 놓치지 않는 것이다. 이러한 사띠 수행의 대상은 불교의 경전에 이르기를 몸 · 느낌 · 마음 · 법(身受心法)의 네가지(四念處)이다.

석가모니가 열반에 드실 무렵 석가모니의 제자인 아난존자가 “부처님께서

열반에 드신 뒤에는 무엇에 의지해야 합니까?” 라고 물으니 석가모니께서는 “사념처에 의지하라”고 대답했다(정태혁, 1991)). 위빠사나의 핵심인 사띠 수행은 신수심법(身受心法) 즉, 사념처(四念處)에 대한 알아차림에 기반 하는 수행법으로 신념처(身念處), 수념처(受念處), 심념처(心念處), 법념처(法念處)에서 일어나는 여러 가지 변화를 사실 그대로 관찰하고 알아차려 관조하는 훈련이다(우 빠디따 사야도, 2002).

3) 사념처(四念處)

위빠사나명상은 불교의 초기경전 중 대념처경에 자세히 설명되어 있는 불교의 전통적인 명상수행법으로서 미얀마, 태국, 스리랑카 등 동남아 불교권 내에서 지금도 전통적 수행법이 유지되어 오고 있다(거해스님, 1997). 불교경전 『대념처경』의 원제목을 우리말로 풀면 ‘절대적인 가치를 지닌 올바른 생각으로 대상을 관찰하는 것을 가르치는 경전’을 의미한다. 이 경전의 내용에는 수행자의 마음을 깨끗이 하여 근심을 없애고 올바른 법을 얻어 깨달음에 이르게 하는 명상법에 대한 가르침을 담고 있다. 붓다에 의해 개척된 이 명상법은 모든 정신적 · 물질적 대상을 있는 그대로 관찰하여 그 실상을 깨닫게 하는 것이다. 위빠사나 수행의 목표와 사념처(四念處) 즉, ‘네 가지 대상에 대한 마음챙김의 확립’에 관한 정의를 대념처경의 내용을 통하여 살펴보면 아래와 같다.

‘비구들이여 이 도는 유일한 길이니, 중생들의 청정을 위하고, 근심과 탄식을 다 건너기 위한 것이며, 육체적 고통과 정신적 고통을 사라지게 하고, 옳은 방법을 터득하고, 열반을 실현하기 위한 것이다. 그것은 바로 네 가지 마음챙김의 확립이다. 무엇이 네 가지인가? 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기는 자 되어 머문다. 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기는 자 되어 머문다. 마음에서 마음을 관찰하며 머문다. 세상에 대한 욕심과 싫어하는 마음을 버리면서 근면하게, 분명히 알아차리고 마음챙기는 자 되어 머문다. 법에서 법을 관찰하며 머문다.

이상의 대념처경의 경전 내용에 의하면, 사념처 수행은 몸 · 느낌 · 마음 · 법의

네 가지 대상에 대해 가지는 욕심이나 싫어함과 같은 평가적 · 판단적 태도를 버리고, 집중된 주의력과 지속적 알아차림의 작용에 의해 욕망과 고뇌에서 벗어나게 하는 것임을 알 수 있다. 비 판단적인 마음과 명확한 알아차림, 집중된 주의력 등이 위빠사나명상의 핵심원리가 되고 있음을 발견할 수 있다(안승준, 1993). 대념처 경에는 가고, 서고, 앉고, 눕는 동작 뿐만 아니라, 앞뒤를 볼 때도, 구부리거나 펼 때도, 옷을 입을 때도, 음식을 먹고 마시고 씹고 삼키는 동안에도, 대소변을 볼 때도, 말하거나 침묵하고 있을 때도, 잠자리에 들거나 일어날 때도 모두 분명하게 알아차릴 것을 강조하고 있다. 그러므로 우리의 삶에 있어 마주하는 모든 것은 명상의 대상이 되며, 매 순간 그 대상과 하나가 됨으로써 비판단(강 붓다락키따, 2017)적으로 그 실상을 있는 그대로 알아 집착하지 않게 된다.

사념처 수행에서 호흡은 일차 대상이므로 초보자의 경우 가장 빈번히 알아차릴 대상이며 능숙한 수행자의 경우 호흡을 알아차리면서 동시에 다른 이차 대상들을 알아차리게 된다. 초기 불교 경전에 근거해 호흡 명상은 호흡에 대한 사띠(마음챙김, 알아차림)를 수행하는 것이므로 사념처 수행과 함께 위빠사나명상의 근간을 이룬다는 점을 부각시킬 것이다(이은주, 2011). 따라서 특별히 관심을 끄는, 알아차릴 대상이 없으면 일차대상인 호흡을 알아차려야 한다는 것이다.

한편, 맞지마 니까야(118 iii 84)에 붓다가 호흡에 대한 사띠 수행이 어떻게 사념처 수행을 완성하는지에 대해 설하는 것이 나타난다. 이 가르침의 내용은 호흡에 대한 사띠 수행이 사념처 수행과 병행되어야 한다는 것을 말해준다. 붓다의 가르침의 내용은 호흡을 알아차리면서 신념처 수행의 대상을 동시에 알아차리고 이러한 방법으로 수념처와 심념처 그리고 법념처를 수행하여야 한다는 것이다. 사념처 수행자는 호흡을 알아차리면서 동시에 사념처의 영역에 나타나는 현상들(신행, 수행, 심행, 법행)을 알아차려야 한다는 것이다. 결국 호흡을 알아차리는 것은 사념처 수행을 관통(이은주, 2011)하는 핵심 수행인 것이다.

‘내게 괴로움이 일어나면 일어나는 대로 두고, 괴로움이 멀하면 멀하는 대로 두어 그것에 대하여 의심하지 않고 미혹하지 않으며, 남에 의지하지 않고 스스로 아는’ 바른 견해(강 붓다락키따 2014)는 알아차림과 마음챙김에 대한 설명이다. 이와 같이 안으로 느낌에서 느낌을 관찰하며(受隨觀) 머문다. 혹은 밖으로 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 느낌에서 느낌을 관찰하며 머문다. 혹은

느낌에서 일어나는 현상(法)을 관찰하며 머문다. 혹은 느낌에서 사라지는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 느낌에서 일어나기도 하고 사라지기도 하는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 그는 ‘느낌이 있구나’ 라고 마음챙김을 잘 확립하나니 지혜만이 있고 마음챙김 만이 현전할 때까지 이제 그는 의지하지 않고 머문다.

또한 ‘느낌’ 이라는 현상도 영원히 지속되는 어떠한 실재가 아니라 순간순간 일어났다 사라지는 허상임을 보라는 것이다. 그렇다고 해서 일어났다 사라지는 ‘느낌’이라는 현상들을 아예 전혀 없는 ‘무(無)’로 단정 지어서도 안 될 일이다. 일어남과 사라짐을 안팎으로 지켜보면서 유에도 무에도 집착하지 않는 것, 그래서 어떠한 느낌이 일어날 때 ‘느낌이 있구나’ 라고 마음챙김을 확립하는 것, 이것이 중도이며 여실지견하는 불지(佛智)로의 길이다. ‘내게 괴로움이 생기면 생기는 대로 두고, 괴로움이 멀하면 멀하는 대로 두어 그것에 대하여 의심하지 않고 미혹하지 않으며 남을 의지하지 않고 스스로 아는’ 바른 견해는 알아차림과 마음챙김에 대한 설명이다

1) 신념처(身念處)

(1) 호흡에 대한 알아차림

사띠에서 호흡을 대상으로 한 수행법이 가장 중요하다. 사람에게 호흡은 생명이다. 숨이 들어오고 나가는 순간 순간 살아있음을 확인하는 유일한 증거다. 호흡은 몸의 작용이며 들이쉬고 내쉬는 호흡의 과정 전체를 온전히 느끼면서 들이쉬고 내쉬기를 반복적으로 훈련한다는 의미이며, 또한 마음과 관련이 있다. 항상 마음과 숨이 함께하여 숨이 들고 나는 것을 바라보는 것은 곧 나를 관(觀)하는 수행법이다. 숨이 들어오는 건 생이요 숨이 나가는 것은 멸이다, 그래서 호흡을 관하여 매 순간 삶과 죽음이 공존하고 있음을 안다.

(2) 몸의 움직임에 대한 알아차림

몸의 움직임, 자신의 육체적인 동작이나 행위를 관(觀)하여 행(行)· 주(住)· 좌(坐)· 와(臥)의 모든 동작을 최대한 나누어 보아 움직임 하나하나를 놓치지 않는 수행법으로 ‘나’라는 생각을 개입하지 않는 것이 중요하다. 강 붓다락키따

스님(2014)의 가르침에 따르면, 몸의 행동과 마음이 함께하면 몸과 마음이 둘이면서 하나가 된다. 근육의 이완과 함께 호흡을 점차 부드럽게 하는 것은, 수행의 장애요소를 없애고, 삼매를 얻거나 깊은 통찰을 위한 과정으로 몸의 움직임에 분명한 앎이 동반되고, 몸과 마음이 함께 하면 마음이 혼란스럽지 않아 고요해 지며, 되어야 한다. 이 때 어떤 행동을 하더라도 몸과 마음이 하나이니 나의 뜻대로 움직이되 도리에 맞는 지혜로운 행동을 하게 된다.

2) 수념처(受念處)

수념처는 느낌을 알아차리는 수행이다. 느낌의 종류는 매우 다양하다. 알고 있는 것이 모두 느낌이며, 느낌을 크게 나누면 맨 느낌, 육체적 느낌, 정신적 느낌이 있다. 맨 느낌은 감각기관이 감각대상에 부딪혔을 때 일어나는 느낌이다. 이 느낌이 좋다, 싫다, 덤덤하다 등으로 반응한 느낌을 육체적 느낌이라고 한다. 다시 느낌에서 더 반응한 느낌을 정신적 느낌이라고 한다. 수행에 있어 육체적 느낌이 일어났을 때는 화살을 한 번 맞은 것이고, 정신적 느낌이 일어났을 때는 화살을 두 번 맞은 것이라고 비유한다.

부처님의 가르침에서 느낌을 설명할 때는 즐거운 느낌, 괴로운 느낌, 즐겁지도 괴롭지도 않은, 세 가지 느낌의 순서로 설명한다. 이처럼 느낌을 말할 때 가장 먼저 즐거운 느낌을 말하지만 실제로 수행을 할 때는 대체로 괴로운 느낌을 맨 처음 접하게 된다고 한다.

3) 심념처(心念處)

마음을 알아차리는 것은 과거, 현재, 미래로부터 오는 감각대상에 대한 생각이 일어났을 때 그 마음을 놓치지 말고 ‘생각’, ‘생각’ 이라고 알아차리는 것이다. 단지 마음이 올라오는 그대로, 혹은 있는 그대로 주시하고 알아차리면, 불쾌하거나, 우울이나 슬픈 감정, 화가 나는 감정 등도 누그러지거나 사라질 것이요. 나아가 불쾌하거나, 우울이나 화가 나는 감정을 습관적으로 자기와 동일시하는 생각이나 인식, 즉 부정적 자동적 사고 등도 ‘심념처’ 수행이 점차 진점됨에 따라 마음의 현상과 그 본성에 대한 반복적인 관찰과 분명한 알아차림을 통해 근본적으로 해결될 것이다(김재권, 2018). 예를 들어서 갑자기 불안한 마음이 생겼을 때 이를 알아차리면

처음에는 그 대상이 마음으로 보이지만, 그 다음에 연달아서 보면 불안한 마음을 불러온 원인, 즉 걱정거리, 어떤 사람, 사물, 미래에 대한 안 좋은 상상의 감각적인 표현 등등입니다. 이런 것들이 차례대로 떠올랐다가 사라진다. 마음이 생길 때, 마음을 알고서 알아차리면 마음의 대상(법)은 물질이고 아는 것은 마음이다 (강붓다락키따, 2018).

4) 법념처(法念處)

수행을 깊이 실천하지 않는 일반적인 사람들은 평소 보고, 아는 대상들이 본래부터 있는 것인 양, 그리고 앞으로도 그냥 계속해서 있을 것처럼 생각하고 살아간다. 이런 습관적 인식과 사고가 결국 괴로움을 가져오게 되는 것이다(김효준, 2012). 법념처는 궁극적 물질과 마음부수를 관찰하는 것으로 몸 느낌 마음을 제외한 모든 대상인 법을 대상으로 관찰하는 것이 법념처이다. 여기서 법은 부처님 가르침이라는 뜻의 법이 아니고, 자연의 이치를 말한다. 법념처는 지금 마음이 경험하는 모든 현상을 단지 알아차릴 대상인 이치로 보고, 법념처 수행은 개념이 마음에 의해 창조되는 것을 꿰뚫어 봄으로써 개념이 형성되는 것을 멈추게 하는 것을 닦는 것이다. 법념처 수행을 통해 우리는 망념(paññatti, 개념 내지 관념)을 소멸할 수 있다. 그와 같은 법념처 수행은 개념으로부터 자유로워져 실재(paramattha)에 도달하도록 이끈다. 따라서 법념처 수행의 목적은 사물의 자연적 성품을 개념을 통하지 않고 즉각적으로(immediate) 통찰하고 지혜로써 터득하는 것이다(이은주, 2010)

2. 자기조절(self-regulation) 능력

자기조절에 관한 여러 연구자들의 말하는 자기조절의 개념은 ‘무엇이 그 행동을 하게 하는가?’ 에 대한 동기에서 출발한다. 자기조절이란 상황적 · 사회적 요구에 따라 자신의 감정과 행동을 스스로 조절할 수 있는 능력을 말하며(Kopp, 1982), 최근 활발한 연구가 이루어지고 있는 정서조절(emotion regulation)을 포괄하는 개념이기도 하다(장혜인, 2010).

Kopp(1989)는 자기조절력을 건강한 사회인이 자신이 처한 사회적 환경에서 요구하고 기대하는 바에 따라 바람직하고 적절한 인식과 책임 있는 행동을 수행하기 위해 만들어 내는 능력이며, 또한 학습자가 자신의 목표를 성취하기 위하여 계획을 세우거나 그 계획에 맞춰 실행하기 위해 자신의 사고와 감정을 점검하고, 나아가 객관적으로 바람직한 방향으로 행동하는 것이라고 하였다.

Bandura는 자기조절 능력을 인간의 행동을 설명하는 중요한 요인으로 제시하면서, 인간을 외적 보상과 처벌에 의해 기계적으로 반응하는 존재로 인식하기 보다는 스스로 자기를 조절하는 존재로 인식해야 한다고 주장하고 있다(은혁기, 1999). 자기조절은 어떤 개인이 자기의 행동을 변화시킴에 있어서 그 변화의 행위자가 자기 자신이라는데 특징을 두고 있다(김남성, 1983). 자기조절 능력이란 “환경의 요구에 적절히 대처해 나가며, 상황적 요구에 따라 활동을 시작하거나 멈출 수 있으며, 사회적·교육적 장면에서 언어적 신체적 활동의 강도, 빈도와 지속을 조절할 수 있는 능력” 이라고 하였다. 자신이 추구하는 삶의 목표에 맞게 인지적, 행동적으로 합리적 방법을 선택 할 수 있고, 다른 외부적인 자극 없이도 사회적으로 인정된 행동을 생성하는 능력이다(Kopp, 1982).

한편, 자기조절능력(self-regulatory)은 타인조절과는 반대되는 개념으로 외적 조절이나 통제조건이 없이도 스스로 사고하고 행동하는 능력으로(이임순, 2008), 외부 감시가 없어도 사회적 규칙을 지키려는 것, 또는 동일한 스트레스상황에서도 스트레스의 정도를 완충시키거나 상황에 적응할 수 있도록 도와주는 변인으로 작용(이인혜, 2002)하여 주어진 환경과 개인이 조화롭게 상호작용해 나가는 것이라고 하고 있다. 윤영신(2007)의 연구에 의하면 자기조절능력을 의지적 관점에서 목표수행을 촉진하는 자기조절양식(self-regulation mode)과 의지적 억제양식(volitional inhibition mode)으로 구분하여 보고하였다. 즉, 자기조절양식은 의도한 목표수행을 위해 동기통제, 정서통제, 자기결정, 자기이완 등 목표달성을 위해 자기(self)가 스스로에게 주어진 상황에 맞도록 조화를 이루는 다양한 방법과 전략들을 사용하여 목표에 다다르도록 촉진하는 높은 자기조절능력을 의미한다. 의지적 억제양식은 상황에 동화되거나, 외적통제와 같은 억압된 통제의 부적응적인 자기통제양식인 의지적 억제(volitional inhibition)와 실패공포, 주의 및 정서혼란과 같은 자기억제(self-inhibition)의 개념이 포함된 자기조절로 목표수행을

위해 자기(self)가 존재하지 않는 비효율적 자기조절능력을 의미하는 것으로 보았다.

Kopp(1982)는 자기조절이란 환경의 변화에 따라 스스로 자신의 행동을 계획하고 평가함으로써 행동에 대한 전략을 적절하게 수립하는 것이라고 하였다. 이는 “바람직한 목표에 맞게 활동을 지연시킬 수 있고, 다른 외부 환경에 영향을 받지 않고 사회적으로 인정된 행동을 만들어 낼 수 있는 능력”이라 할 수 있다. Kendell과 Willcox(1979)는 인지적 · 행동적 요인이 결합되어 있는 것을 자기조절능력으로 보았다. 주요 인지적 요인으로는 심사숙고할 수 있는 능력, 계획하는 능력, 문제 해결 능력과 평가 능력 등이 포함되며, 행동적 요인으로는 자기점검, 자기절제, 자기평가, 자기강화 등이 포함된다. 이러한 행동을 통하여 인지적으로 무시되어야 할 행동을 억제하거나 또는 인지적으로 선택된 행동을 이행하는 것을 자기-조절된 행동이라고 하였다.

그리고 Bandura는 인간이 자기조절을 해가는 과정을 세 단계로 설명하였다. 첫째, 인간은 자신의 행동을 관찰하고, 둘째, 자신의 행동이 만족스러운지 불만족스러운지를 개인적인 기준이나 준거에 비교하여 평가·판단한다고 하였다. 셋째, 인간은 자신의 행동을 관찰하고 평가하는 과정을 통해 자기반응을 일으키는데, 긍정적인 일 경우에는 바람직한 반응을, 부정적인 경우에는 바람직하지 못한 반응을 하게 된다고 하였다. 이러한 과정을 통해 인간은 스스로의 행동을 평가하고 판단하여 자기조절을 한다고 설명하였다.

자기조절능력은 자기통제(self-control), 내적 통제(internal control)등과 같은 유사한 개념들과 혼용되어 사용되고 있으나, 이들에 대한 구분이 필요하다. 선행 연구를 통해 살펴보면 자기통제와 자기조절은 다른 개념이며, 자기통제는 내재화된 양육자의 명령이나 지시에 순응 하는 수준인데 반해 자기조절은 내재화된 명령보다는 자기가 형성한 계획에 의해 행동하는 것이라고 하였다. 자기통제는 외적 통제로부터 독립은 하였지만 기억에 주로 의존하기 때문에 융통성이 떨어지지만 자기조절은 자기가 가지는 가치관을 바탕으로 두며, 미래의 목적을 이루기 위하여 계획하여 행동하고, 융통성 있게 조절하는 것으로 자기통제와 자기조절은 질적으로 구별되는 행동 조직수준으로 볼 수 있다(Diaz, Neal & Williams, 1990).

또한 자기통제는 억제적 의미를 더 내포하고 있다. 일반적으로 자기통제는 하고자 하는 특정 목표에 직접적인 관련이 없는 욕구나 행동에 대해 의도적으로 지연

시키거나 억제시키고자 할 때 스스로 자기 자신을 통제하는 것을 의미한다(노현미, 최외선, 박인전, 2009). 양옥승, 이정란(2003)은 자기조절능력을 자기통제와 자기점검을 포함하는 상위의 개념으로 보았다.

살펴본 바와 같이 자기조절능력의 개념 및 정의에 대하여 학자마다 조금씩 다른 정의를 내리고 있으며, 연구자에 따라 다양한 용어가 유사한 의미로 사용되고 있다. 이러한 다양한 유사 개념들과의 명확한 차이를 염두에 두고 본 연구자는 자기조절능력의 조작적 정의를 다음과 같이 정의한다. 자기조절이 일어나기 위한 전제조건은 바로 ‘불일치’, 즉 ‘갈등’이다. 개인 내적인 갈등과 개인-환경 간의 갈등 상황에서 자기조절능력의 효과가 결과에 긍정적 또는 부정적으로 영향을 미친다. 그러므로, 자기조절능력은 “개인이 내적, 외적으로 일어나는 불일치의 상황 속에서 객관적 관점으로 건강한 사회가 바라는 더 바람직한 요구가 무엇인지 판단하고 이에 맞추어 자신의 인지·동기·정서·행동을 계획하고 수행하며 스스로 평가할 수 있는 능력”이다.

3. sati(마음챙김)와 자기조절능력의 관계

위빠사나명상을 이론적으로 서양사회에 소개한 Nyanapopnika There(1962)는 마음챙김을 ‘연속적인 지각의 과정으로 몸과 마음에서 실제로 일어나는 것에 대한 명확하고 집중된 마음의 ‘알아차림’으로 정의하고 있다. 김정호(1994, 1995, 1996, 2001)는 마음챙김 명상, 즉 위빠사나명상이란 ‘몸과 마음의 현상을 또렷이 관찰함’을 의미하는데, 이 때 주의집중이 전제가 된다고 하였다. 따라서 주의집중과 정확한 관찰은 서로 긴밀히 연관되어 있으며, 이때의 관찰을 비교·분석·판단·혹은 추론 등이 개입되지 않는 순수한 관찰(bare attention)이라 하였다. 많은 선행논문에서 밝히고 있듯이 위빠사나의 핵심인 사띠(sati), 즉 마음챙김 명상은 현재 세계 여러 나라에서 개인적 문제 해결부터 자기수양의 목적으로 다양하게 사용되며 마음챙김에 관한 연구 또한 매우 활발하다.

감정적 자극의 신체적 반응에 대한 알아차림의 향상은 자신의 감정을 알아차

리는데 중요한 역할을 하고, 자신의 감정을 알아차리는 것은 감정 조절에 있어 반드시 필요한 전제조건이기도 하다. 따라서 자기(self)는 사고하고, 감정을 느끼고, 자유의지를 지닌 행동의 주체로, 일반적으로 자기는 항상(恒常)적이고 변하지 않는 실체(entity)라고 생각한다. 그러나 명상에서는 이러한 자기는 영원하고 고정된 실체가 아니라, 단순히 생각들의 흐름에 불과하고 변화하는 것이라고 한다(강북다락기따, 2014). 명상을 통해 내적 알아차림이 높아졌을 때 정신적으로 명료함이 증가하게 되고, 매순간의 인지기능이 좋아진다(박태수, 2017). 또한 자기감정을 고정되고 변화하지 않는 실체 또는 구조로 인식하기보다는 어떤 하나의 사건으로 경험하게 된다(박태수, 2017). 고정된 실체적 자아에 대한 인식 대신에, 경험함(experiencing)의 현상 그 자체를 인식하려는 경향이 생겨난다.

명상 수련법들은 고정된 자기에 대한 인식으로부터 탈동일시(disidentification)를 중요하게 생각하면서 마음속에 떠오르는 여러 생각들과 자신을 동일시하지 않는 것을 강조한다. 특히 마음챙김을 강조하는 명상에서는 명상 시에 일어나는 모든 경험들을 비판단적으로 관찰만 하고 그대로 내버려두면 사라진다고 본다. 마음챙김 명상은 자기의 몸·마음에서 일어나는 현상을 판단 없이 알아차리는 수행법으로 자기가 자기의 감정과 행동을 알아차려 상호 조화로운 방향으로 조절하게 돕는다(박태수, 2017). 즉, 지속적으로 자기를 관찰함으로써, 자기의 몸·마음에서 일어나는 생각과 감정과 행동을 조절할 수 있다(Brown & Ryan, 2007).

자기조절능력이 청소년의 정서 및 인지 발달에 미치는 선행 연구들을 살펴보면, 자기조절 수준이 낮을수록 청소년의 학업 성취 수준이 낮아졌으며, 정서 및 사회적 부적응과 충동성, 공격적 행동 경향을 보이며 폭력적이고 반사회적인 행동을 보일 가능성이 높아진다(Mischel, Shoda & Peake, 1988). 또한 자기조절 능력이 높을수록 청소년들의 학업 성취, 대인관계, 학교 적응에 영향을 주며 학교생활 만족도가 높다고 보고하였다(강은화, 2009; 김나리, 2013; 윤영신, 2007; 이은숙, 2011).

윤영신(2007)에 의하면 인간은 스트레스 상황에서 스스로 개인의 자기조절양식과 의지적 억제양식(volitional inhibition mode)이 효율적으로 작용하여 조절해 나갈 수 있다고 보았으며, 이는 개인이 환경과의 적절한 상호작용을 통해 그

정도를 완충시켜나갈 수 있는 것으로 보고했다. 특히 청소년기는 대부분을 학교에서 생활한다는 점으로 보아 학교생활적응 및 또래관계에서 오는 스트레스의 원인으로, (김홍규, 1990; 김길자, 2004; 노원재, 2007)는 청소년들이 느끼는 학업요인 등 성적문제, 과중한 과제문제 관계적응 문제 등이 대부분이라고 보고했다.

자기조절능력은 개인의 성장 발달과 적응에 반드시 필요한 것으로 윤영신(2007)은 보고 하였다. 특히, 자기조절능력이 높은 청소년들이 자기조절능력이 낮은 청소년들에 비해 학교생활 및 또래관계 적응력이 높은 것으로 보고했다(박연수, 2003). Kuhl & Kazen(2006)에 의하면 자기조절능력은 폭 넓은 적응능력이며, 효율적인 자기조절은 건강증진 행동, 긍정적 심리적인 의미의 안녕, 높은 과제 수행을 촉진하는 요인이라고 주장하였다. Kopp(1982)에 의하면 자기조절능력은 청소년기에 사회적인 자신감과 더불어 자기조절행동을 통해 환경과 조화롭게 상호작용해 나가는 것과 관련이 있다고 보고했다.

권혜경(2004)에 의하면 자기조절능력이 높은 청소년일수록 학교생활에서 학업수행이 뛰어나고 상호간 갈등이 적으며 문제 상황에서 현명하게 조율하고 해결하여 심리적 어려움을 덜 겪으면서 학교생활 만족도가 높게 나타나는 것으로 보고했다. 윤영신(2007)의 연구에 의하면 자기조절능력을 의지적 관점에서 목표수행을 촉진하는 자기조절양식(self-regulation)과 의지적 억제양식(volitional inhibition mode)으로 구분하여 보고하였다. 자기조절능력은 청소년기 학생들의 학교스트레스 상황에서 안정적인 학교생활을 영위해 나갈 수 있도록 하는 적응적인 측면에 도움을 줄 수 있는 방법 중의 하나로 보고하였다.

이에 따라 마음챙김 명상을 통해 자기를 관(觀)하여 지속적으로 관찰함으로써, 자기 자신의 감정과 행동을 조절할 수 있다(Brown & Ryan, 2007). 예컨대 마음을 안정시키고 깨어 있는 상태에서 호흡을 관찰 하는 것은 순간적으로 일어나는 자기의 분노, 불안, 충동 등을 볼 수 있게 한다. 명상을 통해 매순간 몸과 마음에서 일어나는 충동을 느끼고 바라보고, 알아차리면 순간 일어나는 충동을 지연시킬 수 있거나 멈출 수 있다. 마음챙김을 통해서 자신이 경험하는 사고, 정서, 행동 및 동기에 대해서 한 걸음 떨어져 객관적인 시각으로 관조할 수 있는 여유나 힘이 생기고, 이는 자기조절의 효율성을 높이게 된다(김교현, 2008).

마음챙김 명상을 통한 주의 집중은 현재 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상

에 따른 자기의 감정을 수용적으로 바라볼 수 있을 뿐 아니라, 타인의 감정을 이해하고 공감하는 힘을 키워 상황에 맞는 행동으로 자기의 감정과 행동을 조절할 수 있게 한다(심지은, 윤호균, 2008). 또한 위빠사나명상 시 자세와 몸가짐 또한 자기조절력에 영향을 준다. 명상자세에서 가장 중점을 두는 부분은 척추를 곧게 세우는 것이다. 척추는 우주의 에너지와 유기체의 에너지 흐름의 순환통로로 인식하고 있다(박태수, 2017). 예컨대 명상자세 중 좌선명상의 경우 가부좌나 반가부좌의 자세를 하는 경우 되도록 시작할 때의 자세를 그대로 유지하여 산만하지 않도록 집중 하여 오랜 시간 마음챙김을 함으로써 마음의 조절을 가능하게 한다. 그것은 몸과 마음은 서로에게 영향을 미치기 때문이다.

자기조절능력에 필요한 자기조절 과정에서 마음챙김은 내·외적으로 나타나는 현상 및 흐름 상태를 잘 알아차려, 자신의 욕구와 흥미에 맞는 내적 목표를 인식하고, 행위의 효과에 대한 보다 정확한 정보를 입수하여 유기체가 자기실현을 향해 행동을 선택하고 조절해 나가는데 도움을 주는 것으로 알려져 있다(윈두리, 2007). 그러한 관점에서 알아차림 기반의 마음챙김 접근법들은 반복적인 스트레스를 받아 잃어버린 조절능력을 회복하는데도 도움을 준다(Esch, 2014). 다른 사람과 자신이 다르지 않음과, 다른 사람의 입장에서 생각하는 확장된 사고력 등은, 위빠사나명상 같은 수련을 통해 마음챙김의 정도와 자기조절능력의 정도를 향상시킬 수 있다고 할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 참여 대상을 선정하기 위해 위빠사나명상 프로그램 제안서를 제주대학교 사범대학부설고등학교 학생부에 제출하여 참여 대상자를 모집하였다. 프로그램 참여 대상은 제주대학교 사범대학부설고등학교 1, 2학년 남녀학생 중 관심진로가 상담인 동아리반 학생 중 실험집단 13명 대조집단 10명으로 배정하였는데 이들 중 남학생은 6명, 여학생은 17명으로 총 23명이다. 연구대상자의 특성은 표Ⅲ-1 과 같다.

표Ⅲ-1 연구대상자의 성별, 학년 구성

	남	여	1학년	2학년	총원
실험집단	4	9	3	10	13
대조집단	2	8	2	8	10

위빠사나명상 프로그램에 참가한 김동균은 게임에 유혹되는 자신의 마음을 잘 다스리고 싶다고 하였고, 감자는 산만한 마음을 고요하게 할 수 있는 명상을 배우고 싶다고 했다. 연근은 소심한 편으로 친구들과의 관계 맺기에 도움이 되었으면 하는 마음이었고, 하늘이는 고2가 되면서 목표하는 대학 진학을 위해 공부에 전념하기 위해 명상이 도움이 될 것이라는 기대가 있다고 하였다. 또한 원효는 집중력을 높이고 싶다고 하였고, 해골물은 자기에 대해 알고 싶다고 하였다. 크룡은 가끔 속 하고 올라오는 분노를 다스리고 싶다고 하였고, 구름은 명상을 하면 수업중에 집중이 잘 될 거라고 생각되어 참가하였다고 했고, 하늘해는 부모님께 짜증을 자주 내서 그것을 고치고 싶다고 하였다. 별 또한 명상으로 마음을 다

스려 화 내는 습관을 바꾸고 싶다고 했으며, 루피는 공부하려고 앉으면 이런 저런 생각들을 떨쳐버리고 싶다는 동기를 말하였다. 콩은 자신이 산만하다고 생각된다고 명상으로 차분해지고 싶다고 했으며, 지민은 동생과 다투지 않고 친구처럼 지내고 싶다는 참가 동기를 말하였다. 위에 제시한 개별 명칭은 피 실험자들이 사용한 별칭이며 참가동기와 함께 아래 표Ⅲ-2에 정리하였다.

표Ⅲ-2 피 실험자의 특성과 참가동기

총원	성별	학년	별칭	참가동기	
실 험 집 단		남	1	김동균	마음을 다스리고 싶어요.
		여	1	감자	명상을 배우고 싶습니다.
		여	1	연근	친구들과 관계맺기를 잘 하고 싶어요
		남	2	하늘	공부할 때 잡생각을 안하고 싶어요.
		남	2	원호	집중력을 높이고 싶어요
		남	2	해골물	나의 모습을 보고 싶어요
	13	여	2	크롱	욱 하는 마음을 다스리고 싶어요.
		여	2	구름	학교생활을 잘 하고 싶어요.
		여	2	하늘해	부모님께 짜증내지 않고 싶어요.
		여	2	별	명상을 해서 화를 덜 내고 싶어요.
		여	2	루피	잡 생각을 안하고 싶어요.
		여	2	콩	진로에 대한 내 마음을 알고 싶어요.
		여	2	지민	동생하고 덜 싸우고 싶어요.

2. 연구절차

본 연구 절차는 활동 준비, 활동 실행, 효과성 검증의 다섯 단계로 진행하였다. 첫 번째 본 연구자는 한미영(2012)이 개발하고 효과검증을 완료한 프로그램을 고

등학생에게 적용시키기 위해 위빠사나명상 전문가와 지도교수와 협의하여 수정 작업을 거쳐, 회기별 2시간씩 5회기 프로그램으로 재구성 하였다. 두 번째 실험대상 선정을 위하여 제주대학교 사범대학부설고등학교 학생부로 프로그램의 목적과 내용을 첨부한 공문을 발송하여 학생부장 선생님과 상담선생님의 협조를 얻어 1, 2학년 남녀 학생 중 상담에 관심 있거나, 명상에 관심이 있는 학생으로 구성된 또래 상담 동아리반에 위빠사나명상 프로그램을 안내하여 자발적 참여자 23명을 모집하였다. 세 번째 명상활동 장소는 제주대학교 사대부설 고등학교의 특별활동 교실에서 하였고, 시간은 오후 자율학습시간인 19시~21시에 진행하였다. 네 번째 실험집단을 대상으로 2018년 4월 5일 ~ 5월 17일까지 6주 동안 위빠사나명상 프로그램 5회기를 진행하였다. 본 연구자는 위빠사나 집중수행 프로그램과 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy ; ACT), MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램을 이수하였고, 제주국제명상센터 영성지도자 과정과 명상지도사 과정을 수행하였다. 본 프로그램의 실시는 위빠사나 전문가의 자문과 지도교수의 지도를 받아 본 연구자가 직접 실시하였다. 다섯 번째 위빠사나명상이 마음챙김 정도와 자기조절능력에 미치는 영향에 대한 효과성 검증을 위한, 사전-사후 검사를 실시하고 통계 처리하였다. 여섯 번째 위빠사나명상 프로그램 종결 2주 후 추수만남은 실험참가자들이 원하는 시내 음식점에서 하였고, 지난 2주간 각각 자신의 통찰 경험에 대한 지면 인터뷰를 하였다.

3. 연구설계

본 연구는 위빠사나명상 프로그램을 통한 마음챙김이 고등학생의 자기조절 능력에 미치는 효과를 검증하기 위한 실험집단과 대조집단의 사전-사후 검사 설계를 이용한 실험연구이다. 실험집단에는 위빠사나명상 프로그램 활동을 실시하고 대조집단에는 어떤 처치도 하지 않았다. 이를 그림으로 나타내면 그림Ⅲ - 1 과 같다.

실험집단	O ₁	X	O ₂
대조집단	O ₃		O ₄

O₁, O₃ : 사전검사: 마음챙김 척도, 자기조절 척도

O₂, O₄ : 사후검사: 마음챙김 척도, 자기조절 척도

X : 위빠사나 명상 프로그램 실시

그림Ⅲ - 1 실험설계

사전검사(O₁, O₃)로서 학생들에게 검사를 실시한 후 실험집단에는 실험처치(X)를 실시하였고 대조집단에는 아무런 실험처치를 하지 않았으며 활동 종료 후 사후검사(O₂, O₄)를 실시하여 이들 두 집단의 사전·사후 검사 점수의 차이로 실험처치의 효과가 유의미한지를 확인 하였다. 실험집단과 대조집단의 사전-사후 검사 시기는 6주간 5회기 격차로 동일하게 진행하였다. 통계적 검증방법은 SPSS 18을 이용하여 독립표본 t검증을 실시하였다.

4 연구도구

1) 위빠사나명상 프로그램

본 연구에서 사용할 위빠사나명상 프로그램은 한미영(2012)이 사띠의 네 가지 대상인 사념처를 바탕으로 한 것으로 일상생활에서 효과적으로 활용할 수 있는 명상 프로그램으로 개발한 것을 기반으로 하였다. 실험대상인 고등학생에 맞는 프로그램으로 수정하기 위해 위빠사나명상 전문가의 지도를 받아 적합한 내용으로 표Ⅲ - 3 와 같이 재구성하였다.

표Ⅲ - 3 위빠사나명상 프로그램

회기	주제	수행 내용 및 목표	시간
1	명상에 들어가며	-프로그램의 목적 및 진행일정 및 방법, 참여규칙 등을 안다. -프로그램 참가하는 동안 사용할 별칭을 짓고 자기소개를 통한 친밀감을 형성한다. -프로그램에 대한 기대와 수행 시 가져야 할 마음가짐을 안다.	60
	걷기명상	-걸을 때 움직이는 발과 다리의 감각에 주의를 집중한다. -걷는 동안 마음은 발과 함께 하며 놓치지 않는다. -걷기수행 시 걸음의 속도는 아주 천천히 하며, 걷는 행위를 놓치지 않고 알아차린다. -요가 아사나와 요가니드라를 통해 몸을 이완하고 몸 전체의 감각에 주의를 기울인다. -과제 : 자기 수행 점검 일지	60
2	앉기명상 (호흡명상)	-과제물 검토 및 나누기 -걷기수행으로 몸과 마음을 안정적으로 이끈다. -호흡 시 배의 움직임(일어남, 커짐)을 관찰한다. -호흡에 수를 붙여 집중하면 마음이 평온해짐을 알아차린다. -호흡에 집중함으로써 분산된 마음이 고요해짐을 알아차린다. -호흡수행 시 몸과 마음에서 일어나는 변화를 알아차린다. -요가아사나와 요가니드라를 통해 몸을 이완하고 몸 전체의 감각에 주의를 기울인다. -과제 : 자기 수행 점검 일지	120
3	걷기명상 앉기명상	-과제물 검토 및 나누기 -걷기수행으로 몸과 마음을 안정적으로 이끈다. -코로 들고 나는 숨을 알아차리고, 놓치지 않는다. -좌선명상 동안 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차린다. -수행 시 몸과 마음에 수반되는 느낌과 생각을 알아차려 그 느낌과 생각이 일어나고 사라지는 과정을 알아차린다. -요가아사나와 요가니드라를 통해 몸을 이완하고 몸 전체의 감각에 주의를 기울인다. -과제 : 자기 수행 점검 일지	120
4	먹기명상	-과제물 검토 및 나누기 -걷기수행, 호흡수행으로 몸과 마음을 안정적으로 이끈다. -감귤에 대한 선입견에서 벗어나 껍질과 함께 먹으며, 모든 과정을 알아차림 한다.	120

		<ul style="list-style-type: none"> -먹기명상을 통해 모든 음식에도 지·수·화·풍의 에너지와 노동의 결과물임을 알고 먹는 과정도 명상으로 알아차린다. -음식을 씹을, 집음을, 가져옴을, 입에 닿음을, 입에 넣음을, 입을 다물음을, 음식을 씹음을, 맛을 앎을, 목으로 삼킴을, 식도로 내려감을 하나하나 알아차린다. -그 과정동안 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차린다. -요가아사나와 요가니드라를 통해 몸을 이완하고 몸 전체의 감각에 주의를 기울인다. -과제 : 자기 수행 점검 일지 	
5	명상경험 나누기 및 마무리	<ul style="list-style-type: none"> -과제물 검토 및 나누기 -걷기수행, 호흡수행으로 몸과 마음을 안정적으로 이끈다. -프로그램 수행과정을 통해 느낀 점과 변화된 점에 대해 서로 나누고, 서로의 성장을 기원해 준다. -1주 후 일상생활에서 자신의 행동이 프로그램 참가 전과 후 달라진 점이 있는지 기록하고 나누기하기로 한다. -나에 맞는 명상수행법을 선택하여 생활 안에서 수행 적용하기 -요가아사나와 요가니드라를 통해 몸을 이완하고 몸 전체의 감각에 주의를 기울인다. 	120

2) 켄터키 마음챙김 기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skill-Korean version: K-KIMS)

K-KIMS는 Baet, Smith와 Allen(2004)이 개발한 것을, 김정모(2006)가 한국어로 번안하여 타당도와 신뢰도를 검증한 척도를 사용하였다. 이 척도는 일상생활 속에서 자연스럽게 획득할 수 있는 ‘마음챙김의 심리적 특성’을 평가하며, 하위요인으로 주의집중 7문항, 수용 5문항, 집중행동 6문항으로 3요인 18문항으로 구성하였다.

주의 집중은 하나의 대상에 주의를 집중하고, 현재 순간의 경험을 잘 알아차리는 정도를 평가하는 것이다. 수용은 자신의 현재 경험, 특히 부정적인 경험에 대하여 있는 그대로 받아들이는 마음의 상태를 의미한다. 집중행동은 현재 하고 있는 일에 주의를 기울이는 것을 의미한다. Likert식 4점 척도(1->전혀 아니다, 2->약간 그렇다, 3->대체로 그렇다, 4->아주 그렇다)로 점수가 높을수록 마음챙김 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 하위요인별 문항과 각각의 신뢰도(Cronbach's α)는 주의집중 .81, 수용 .74, 집중행동 .80으로 아래의 표Ⅲ - 4와 같다.

표Ⅲ-4 마음챙김 척도와 하위요인 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	신뢰도(α)
주의집중	7	1, 3, 5, 11, 13, 15, 18	.81
수용	5	2*, 4*, 7*, 9*, 17*	.74
집중행동	6	6*, 8, 10*, 12*, 14, 16	.80
전체	18		.78

(* 역채점)

3) 자기조절능력 척도

청소년의 자기조절능력을 측정하기 위해 Kuhl & Fuhrmann(1998)이 개발한 의지구성목록(Volitional Components Inventory:VCI)의 영어판(VCI-shortversion)을 근거로 윤영신(2007)이 번안 · 수정한 검사지를 사용하였으며, 문항구성은 자기조절양식 10개 문항과 의지적 억제양식 11개 문항등 총 21개의 문항으로 구성되어 있다. 측정방식은 Likert형 4점 척도(1->전혀 아니다, 2->약간 그렇다, 3->대체로 그렇다, 4->아주 그렇다)로 점수가 높을수록 자기조절능력 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 사용한 자기조절능력 사후검사 신뢰도(Cronbach's α)는 .74이다. 자기조절능력척도의 하위요인별 문항구성 내용은 아래 표Ⅲ - 5 와 같다.

표Ⅲ - 5 자기조절능력 척도의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	신뢰도(α)	
			사전	사후
자기조절양식	10	1, 2, 3, 4, 8, 12, 14, 15, 16, 18	.71	.76
의지적 억제양식	11	5*, 6*, 7*, 9*, 10*, 11*, 13*, 17*, 19*, 20*, 21*	.71	.81
전체	21		.71	.78

(* 역채점)

5. 자료분석

1) 양적분석

본 연구에서는 수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

첫째, 연구에 사용된 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다.

둘째, 실험집단 및 대조집단의 마음챙김 정도와 자기조절능력 정도의 사전검사에 대한 동질성을 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다.

셋째, 위빠사나명상 프로그램이 청소년의 마음챙김 정도와 자기조절능력 정도에 미치는 효과가 유의미한지를 알아보기 위해 사후검사 결과에 대한 독립표본 t 검증을 실시하였다.

2) 질적분석

본 연구 결과에서 통계적 검증에 따른 양적연구 결과를 보완하기 위해 정성적 분석을 함께 실시하였다. 프로그램 참가자들의 활동 후 느낌 나누기, 일상생활에서 경험하는 몸과 마음에서 일어나는 현상에 대한 알아차림, 프로그램 종결 2주 후 추수만남에서의 지면 인터뷰 등 자료를 분석하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 동질성 검증

실험집단과 대조집단 간 사전 검사 측정치의 동질성을 확인하기 위하여 마음챙김 정도와 자기조절능력 정도에 대한 사전 검사 결과에 대해 독립 표본 t검증을 실시하였다. 마음챙김 검사의 하위요인 주의집중, 수용, 집중행동과 자기조절능력 검사의 하위요인 자기조절양식, 의지적 억제양식으로 구분하여 그 동질성을 검증하였다. 그 결과는 아래 표IV - 1 과 같다.

표IV - 1 실험·대조집단의 마음챙김, 자기조절능력 정도 사전 동질성 검증 결과

하위요인	집단	N	M	SD	t	P
마음챙김(전체)	실험	13	2.05	.219	-1.52	.142
	대조	10	2.18	.191		
주의집중	실험	13	1.74	.248	-.102	.920
	대조	10	1.75	.202		
수용	실험	13	2.21	.634	-1.64	.116
	대조	10	2.60	.432		
집중행동	실험	13	2.28	.184	-.705	.488
	대조	10	2.35	.277		
자기조절능력 (전체)	실험	13	2.14	.352	-1.44	.162
	대조	10	2.32	.205		
자기조절양식	실험	13	1.90	.309	-1.52	.142
	대조	10	2.09	.246		
의지적 억제양식	실험	13	2.36	.466	-1.07	.295
	대조	10	2.54	.296		

표IV - 1 에서 제시된 실험집단과 대조집단 마음챙김 척도 사전검사 결과와 같이 마음챙김 척도 검사에서 하위 요인인 주의집중, 수용, 집중행동과 자기조절능력 정도의 하위 요인 자기조절양식, 의지적 억제양식 모두 대조집단보다 실험집단의 평균이 낮거나 비슷한 정도의 수준으로 나타났으며, 통계적 유의도가 모두 $p>.05$ 로 나타나 실험집단과 대조집단의 마음챙김 정도와 자기조절능력 정도의 동질성이 확인되었다.

2. 마음챙김 결과 분석

1) 마음챙김(전체)의 변화

위빠사나명상 활동을 경험한 후 실험집단과 대조집단 간 마음챙김 정도의 사후 검사 결과에 대해 독립 표본 t검증을 실시하였다. 마음챙김 검사의 하위요인 주의 집중, 수용, 집중행동으로 구분하여 검증하였다. 그 결과는 아래 표IV - 2 와 같다.

표IV - 2 실험·대조집단의 마음챙김(전체)에 대한 사후 검사 결과

	집단	N	M	SD	t	P
마음챙김(전체)	실험	13	3.0	.15	13.74	.000
	대조	10	2.2	.13		

위의 표IV - 2 에서 볼 수 있듯이, 마음챙김(전체)에 대한 사후검사 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($P<.000$). 즉, 실험집단의 평균은 3.0, 대조집단의 평균은 2.2로 실험집단이 대조집단 보다 높게 나타났는데, 이는 마음챙김 프로그램이 마음챙김(전체) 변화에 기여한 결과로 볼 수 있다.

마음챙김이란 매 순간 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차리는 것이다.

대상이 일어날 때, 일어난 것을 아는 것은 마음이다. 대상이 사라지면 대상을 아는 마음 또한 사라진다. 이러한 현상을 알아차리면 집착에서 벗어나게 된다. 예컨대, 아름다운 꽃을 보고 아름답다고 생각하는 것이 마음이 만들어낸 것임을 알아차리면, 꽃에 대해 집착하는 마음이 사라진다는 것을 알게 되는 것이다. 이러한 특성을 볼 때, 위빠사나명상 프로그램은 매 순간 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차리는 마음챙김에 영향을 주었다고 할 수 있다.

따라서 ‘가설 1. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 마음챙김에서 유의미한 차이가 있을 것이다.’가 검증되었다.

2) 마음챙김 하위요인 주의집중의 정도 변화

표IV - 3 실험 · 대조집단 마음챙김-주의집중에 대한 사후 검사 결과

하위요인	집단	N	M	SD	t	P
주의집중	실험	13	2.7	.29	7.68	.000
	대조	10	1.7	.28		

표IV - 3 에서 볼 수 있듯이, 주의집중에 대한 사후검사 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($P < .000$). 즉, 실험집단의 평균은 2.65, 대조집단의 평균은 1.74로 실험군 집단이 대조군 집단보다 높게 나타났는데, 이는 마음챙김 프로그램이 주의집중력 향상에 효과가 있다고 할 수 있다.

프로그램의 효과성을 입증할 위한 실험집단 피험자들의 인터뷰 내용을 제시하면 다음과 같다.

『시험에 대한 불안이 올라올 때, 호흡에 집중하여 마음을 고요하게 함』 ... 하늘
 『유혹에 흔들릴 때, 조금 더 내 의지를 확고히 하고 유혹에 덜 흔들리는 자신을 발견함』 ... 쿵

『자신의 기분이 나빠지는 순간 알아차릴 수 있게 되고, 그 순간 나를 되돌아 보면서 더 이상 기분이 나빠지지 않도록 노력함』 ...지민

『걸을 때 발의 움직임을 의식하게 되고, 발에 전해지는 느낌을 자각하게 됨』 ...별

『걸을 때 발의 느낌이 어떤지 아프지는 않은지 생각하며 걷게 됨』 ...해골물

하늘이는 마음챙김에서 호흡에 집중하고, 쿡은 자신을 발견하기 위해 집중했으며, 지민이는 기분이 나빠지는 순간을 알아차리기 위해 정신을 한곳에 모았으며, 해골물은 느낌을 자각하고 아픔을 인식하기 위해 정신적으로 집중하는 모습을 보였다. 이러한 참여자들의 모습을 볼 때 마음챙김 프로그램은 주의집중에 영향을 미치는 모습이라고 할 수 있다. 이러한 특성을 볼 때, 위빠사나명상 프로그램은 매 순간 몸과 마음에서 일어나는 현상에 집중하는 마음챙김에 영향을 주었다고 할 수 있다.

따라서 ‘가설 1-1. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 주의집중(마음챙김 하위요인)의 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.’가 검증되었다.

3) 마음챙김 하위요인 수용의 정도 변화

표IV - 4 실험·대조집단의 마음챙김-수용에 대한 사후 검사 결과

하위요인	집단	N	M	SD	t	P
수용	실험	13	3.4	.31	6.180	.000
	대조	10	2.6	.23		

표IV - 4 에서 볼 수 있듯이, 수용에 대한 사후검사 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($P < .000$). 즉, 실험집단의 평균은 3.3, 대조집단 평균은 2.6로 실험집단이 대조집단보다 높게 나타났는데, 이는 마음챙김 프로그램이 수용의 정도 변화에 기여한 결과라고 할 수 있다. 수용은 느낌이나 감정에 대해 판단하지 않고 사실 그대로 알아차리는 것이다.

프로그램의 효과성을 입증을 위한 실험집단 피험자들의 인터뷰 내용을 제시하면 다음과 같다.

『부모님의 지시적인 말씀에 대해, 객관적으로 보고자 노력하게 되었다』 ... 별
 『선생님께 꾸중을 들으면 내가 했던 일을 돌아보게 됨』 ... 하늘
 『부모의 지시적인 말에 부모의 의도를 먼저 생각하고 이해하려 노력함』 ... 연근
 『선생님의 꾸중의 의도를 이해하고 나를 살피게 됨』 ... 크롱
 『친구와 연락이 안될 때 이해하는 마음과 인내심이 늘어났음』 ... 원효

예컨대 별이는 마음챙김으로 상황을 객관적으로 보게 되고, 하늘과 크롱은 자신을 돌아보고, 연근과 원효는 이해하고자 노력한다고 진술했는데 이 진술을 볼 때.... 마음챙김의 수용적 기능이 자기 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을, 인식하고 현상을 사실로 알아차려 수용하는 과정이라고 볼 수 있다. 이러한 특성을 볼 때, 위빠사나명상 프로그램은 매 순간 몸과 마음에서 일어나는 현상을 수용하는 마음챙김에 영향을 주었다고 할 수 있다.

따라서 ‘가설 1-2. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 수용(마음챙김 하위요인)의 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.’가 검증되었다.

4) 마음챙김 하위요인 집중행동 정도 변화

표IV -5 실험·대조집단의 마음챙김-집중행동에 대한 사후 검사 결과

하위요인	집단	N	M	SD	t	P
집중행동	실험	13	3.2	.26	6.55	.000
	대조	10	2.4	.36		

표IV -5 에서 볼 수 있듯이, 집중행동에 대한 사후검사 결과 통계적으로 유의

미한 차이를 보였다($P < .000$). 즉, 실험집단의 평균은 3.2, 대조집단의 평균은 2.4로 실험집단이 대조집단보다 높게 나타났는데, 이는 마음챙김 프로그램이 집중행동력 변화에 기여한 결과라고 볼 수 있다. 집중행동은 주의집중이 끊임없이 이어지는 과정을 말하며, 한 가지 대상에 집중되어 있는 것이다. 다시 말해 명상의 대상 외에 다른 대상에 마음을 빼가지 않는 것이다.

프로그램의 효과성을 입증할 위한 실험집단 피험자들의 인터뷰 내용을 제시하면 다음과 같다.

『걸을 때 발의 느낌을 의식하게 되고, 걸을 때 나는 소리에 집중하게 되고, 발의 감각을 알아차리고 바르게 걸으려 노력하게 되었다.』 ... 지민

『발걸음에 집중하여 걷게 되면서 팔자걸음이 그래도 좀 나아졌다.』 ... 연근

『어느 한 가지에 집중력이 생겨 쉽게 유혹에 흔들리지 않음.』 ... 해골물

『때 순간 나를 알아차리니 수업시간에 더 수업에 집중하게 되었다.』 ... 구름

『무엇에 마음이 흔들려도 원래 하던 일에 조금 더 집중하려 함』 ... 별

지민이는 마음챙김에서 걸을 때 나는 소리에 집중하고, 연근은 팔자걸음을 고치기 위해 집중했으며, 별이와 해골물은 하고 있는 일에 집중하고, 구름은 수업에 집중하는 자신을 알아차렸다. 이렇듯 참여자들의 모습을 볼 때 마음챙김 프로그램은 집중행동에 영향을 미치는 효과가 있음을 알 수 있다. 이러한 특성을 볼 때, 위빠사나명상 프로그램은 매 순간 몸과 마음에서 일어나는 현상에 집중행동하는 마음챙김에 영향을 주었다고 할 수 있다.

따라서 ‘가설 1-3. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 집중행동(마음챙김 하위요인)의 변화에 유의미한 차이가 있을 것이다.’ 가 검증되었다.

3. 자기조절능력 결과 분석

1) 자기조절능력 전체

위빠사나명상 활동이 청소년의 자기조절능력에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 대조집단의 사전, 사후 검사 결과를 분석하였다. 검사 시기에 따른 자기조절능력 정도의 변화된 정도의 결과는 표IV-6 과 같다.

표IV - 6 실험·대조집단의 자기조절능력(전체)에 대한 사후 검사 결과

	집단	N	M	SD	t	P
자기조절(전체)	실험	13	3.1	.17	7.55	.000
	대조	10	2.3	.31		

표IV - 6 에서 볼 수 있듯이, 자기조절(전체)에 대한 사후검사 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($P < .000$). 즉, 실험집단의 평균은 3.1, 대조집단의 평균은 2.3으로 실험집단이 대조집단보다 높게 나타났는데, 이는 마음챙김 프로그램이 자기조절(전체)력 변화에 기여하는 바가 있음을 알 수 있다. 자기조절능력은 자신이 처한 사회적 환경이 요구하고 기대하는 바에 따라 바람직하고, 적절한 인식과 책임 있는 행동을 하게 하는 중요한 능력이다.

따라서 ‘가설 2. 위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 자기조절능력 정도 향상에 효과가 있을 것이다.’ 가 검증되었다.

2) 자기조절 하위요인 자기조절양식 정도 변화

표IV -7 실험·대조집단의 자기조절양식에 대한 사후 검사 결과

하위요인	집단	N	M	SD	t	P
자기조절양식	실험	13	2.9	.26	6.57	.000
	대조	10	2.1	.29		

표IV -7 에서 볼 수 있듯이, 자기조절양식에 대한 사후검사 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($P < .000$). 즉, 실험집단의 평균은 2.9 대조집단의 평균은 2.1로 실험집단이 대조집단보다 높게 나타났는데, 이는 마음챙김 프로그램이 자기조절양식 정도 변화에 효과를 미치고 있음을 알 수 있다. 자기조절양식은 의도한 목표를 달성하기 위해 자기(self)가 스스로에게 주어진 상황에 맞도록 조화를 이루는 동기통제, 정서통제, 자기결정, 자기이완 등의 다양한 방법과 전략들을 사용하여, 목표에 다다르도록 촉진하는 양식이다.

프로그램의 효과성을 입증할 수 실험집단 피험자들의 인터뷰 내용을 제시하면 다음과 같다.

『유혹에 흔들리는 마음을 알아차려, 더 탐색하여 쉽게 넘어가지 않는다.』 ... 연근

『부모님께 지시적인 말을 듣기 전에 할 일을 찾아서 하게 됨』 ... 별

『자신의 기분을 전환하기 위해 노력고 나쁜 생각을 하지 않으려 노력함』 ... 루피

『눈 앞에 보이는 것 보다 미래를 생각하며 할 일을 선택하게 되었다.』 ... 구름

『화가 난 원인을 찾고 마음챙김하여 화를 가라앉히려 노력하게 됨』 ... 하늘해

연근은 마음챙김을 통해 자신을 더 탐색하였고, 별과 구름은 지금 우선 해야 할 일을 찾아 하였으며, 루피는 자신의 기분을 좋게 하려 노력하였고, 하늘해는 자신의 마음을 조절하려 노력하는 모습을 보였다. 이러한 참여자들의 모습을 볼

때 마음챙김 프로그램은 자기조절양식에 정도 향상에 효과가 있음을 알 수 있다.

따라서 ‘가설 2-1. 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 자기조절(자기조절능력 하위요인)정도 향상에 효과가 있을 것이다.’가 검증되었다.

3). 자기조절 하위요인 의지적 억제양식 정도 변화

표IV - 8 실험·대조집단의 의지적 억제양식에 대한 사후 검사 결과

하위요인	집단	N	통계	사후검사	t	P
의지적 억제양식	실험	13	3.3	.24	5.32	.000
	대조	10	2.5	.45		

표IV - 7 에서 볼 수 있듯이, 자기조절양식에 대한 사후검사 결과 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($P < .000$). 즉, 실험집단의 평균은 3.3 대조집단의 평균은 2.5로 실험집단이 대조집단보다 높게 나타났는데, 이는 마음챙김 프로그램이 의지적 억제양식 정도 변화에 효과를 미치고 있음을 알 수 있다. 의지적 억제양식은 자기통제양식인 의지적 억제(volitional inhibition)와 주의 및 정서혼란과 같은, 충동이나 욕구를 조절하여 목표수행을 위해 자기(self)를 억압하는 자기조절능력이다.

프로그램의 효과성을 입증할 수 실험집단 피험자들의 인터뷰 내용을 제시하면 다음과 같다.

『기분이 나빠지려는 순간을 알고, 조절하려 노력한다.』 ... 해골물

『명상을 통해 기분이 나빠지는 것을 떨치려고 노력하였다』 ...하늘해

『부모님의 말씀에 반항하기 보다 왜일까? 하며 나를 되돌아보게 됨』 ...지민

『화가 났을 때 호흡명상 하는 동안 호흡에 집중하여 화를 누그러지게 함』 ...연근

『유혹에 흔들릴 때 이후 결과를 고려하여 차분하게 행동하게 됨』 ...루피

해골물과 하늘해는 마음챙김 명상을 통해 매 순간 자신의 기분을 알아차려 조절 하였고, 부모님 말씀에 반항하기에 앞서 자기 자신에 대해 탐색하게 되었고, 연근은 호흡명상을 통해 자신의 화를 의지적으로 누그러지게 하였고, 루피는 어떤 유혹에 맞닥뜨릴 때 이후 결과를 예측해 보고 자신의 말과 행동을 조절하였다. 이러한 진술을 볼 때 마음챙김 명상으로 자기 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을, 인식하고 알아차려 의지적 억제양식으로 조절하려는 과정이라고 볼 수 있다.

따라서 ‘2.-2 위빠사나명상 프로그램을 적용한 실험집단은 대조집단 보다 의지적 자기조절양식(자기조절능력 하위요인)정도 향상에 효과가 있을 것이다.’가 검증되었다.

V. 논의, 결론 및 제언

1. 논의 및 결론

본 연구는 고등학생의 마음챙김과 자기조절능력 향상에 위빠사나명상 프로그램이 미치는 효과를 알아보려고 하였다. 실험연구결과 사띠(마음챙김)를 통한 주의집중, 수용, 집중행동으로 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차리는 마음챙김 정도의 향상에 유의미한 결과가 나타났음을 알 수 있었다. 마음챙김과 자기조절능력에 영향미친다는 분석 결과를 토대로 선행연구와 연관하여 다음과 같이 논의하고자 한다

첫째, 위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 마음챙김(전체)의 향상에 효과($P<.000$)가 있는 것으로 확인되었다(표IV - 2 참조). 또한 마음챙김 각 하위요인인 주의집중($P<.000$), 수용($P<.000$), 집중행동($P<.000$)에서 실험집단이 대조집단보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다(표IV - 3, 표IV - 4, 표IV - 5 참조). 따라서 위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 마음챙김 전체와 그 하위요인에서 효과적이라는 가설은 지지되었다. 이러한 결과는 위빠사나명상 프로그램이 매 순간 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 놓치지 않고 알아차리는데 효과적이라는 강북다락기따(2014)의 ‘사물을 명료하고 정확하게 들여다보고, 사물의 각 구성요소를 구분하여 보는 것’이라는 견해와 박태수(2017)의 ‘일어나는 현상을 있는 그대로 온 마음으로 받아들이는 것’이라는 견해를 뒷받침한다. Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김에 대해 몸과 마음을 관찰하고, 순간 순간 체험한 것을 느끼며, 그 느낌을 있는 그대로 수용하는 과정이라고 하였고, 턱넛한(2003)은 사띠 수행을 통해 자신의 현재 상황을 깊이 들여다 볼 수 있으며, 자신과 연관된 어려움, 고통, 괴로움을 사띠를 통해 인지하고 수용할 때 자신에 대한 이해가 생겨난다는 연구결과와 의미하는 바가 같다.

위빠사나명상 프로그램에 대해 낯 설어 하던 참가자들이 프로그램 회기를 거듭할수록 걷기명상, 호흡명상에 자연스럽게 적응하면서, 명상을 통해 알아차림을 하는 동안 ‘생각이 줄어들고 마음이 편안해 지는 것 같다’는 나뉘을 볼 때 명상이 마음챙김 정도를 향상시키는데 기여한다는 것을 알 수 있다. 하늘이처럼 ‘시험에 대한 불안이 올라올 때, 호흡에 집중하여 마음을 고요하게 한다’는 것이나, ‘기분이 나빠지는 순간을 알아차릴 수 있게 되어 그 순간 나를 되돌아보면서 더 이상 기분이 나빠지지 않도록 노력한다’는 지민이의 인터뷰 내용은 마음챙김의 결과라 할 수 있다. 수용적 측면에서는 ‘부모님의 지시적인 말씀에 대해 객관적으로 생각’하게 되었던 별과, ‘선생님의 꾸중의 의도를 수용하고 나를 살피게 되었다’는 크롱의 진술은 위빠사나명상이 마음챙김의 하위요인인 수용 면에서도 효과가 나타났다. 또한 ‘매 순간 나를 알아차리니 수업시간에 더 집중하게 되었다’는 구름이 와, ‘걷는 발을 의식하면서 걷다보니 팔자걸음을 의식하게 되고, 바르게 걸으려 발에 더 집중하게 된다’는 연근이 진술한 내용 등은 매 순간 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상을 놓치지 않고 마음챙김한 효과라고 할 수 있다.

Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김명상이 매 순간의 자각행동을 촉진시키고, 부적절한 반응적 행동에서 벗어나 효과적인 대처 행동을 향상시킨다는 결과와 일치한다. 또한 자신의 경험을 회피하지 않고 있는 그대로 직면하는 수용적 태도가 새롭고 적절한 행동을 형성하는데 도움이 된다는 Hayes 등(1999)의 결과와 관련지어 볼 때, 사띠 수행은 주의집중, 수용, 집중행동의 향상에 중요한 영향을 미칠 수 있음을 시사해 준다. 이러한 논의를 종합해 볼 때 위빠사나명상 프로그램은 고등학생의 마음챙김에 효과적으로 기여했다라고 할 수 있다.

둘째 위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 자기조절능력(전체)의 향상에 효과($P<.000$)가 있는 것으로 나타난 것이 확인되었다(표Ⅳ - 6 참조). 또한 자기조절능력 하위요인인 자기조절양식($P<.000$), 의지적 억제양식($P<.000$)에서, 각각 실험집단이 대조집단보다 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다(표Ⅳ - 7, 표Ⅳ - 8 참조). 따라서 위빠사나명상 프로그램이 고등학생의 자기조절능력 전체와 그 하위요인별 향상에 효과적이라는 가설은 지지되었다. 이러한 결과는 마음챙김 명상 훈련이 자신의 내면에서 일어나는 부정적인 정서에 반사적으로 이를 억제하고 통제하려는

시도에서 벗어나, 이를 있는 그대로 자각하여 이해하고 수용하고자 반복함으로써 부정적 정서가 한결 차분하고 편안한 상태에서 받아들일 수 있게 된다(고종구, 2013)는 연구 결과를 지지한다. 또한 명상 프로그램을 받은 청소년들의 마음챙김 능력이 향상될수록 자기조절능력 역시 동반 상승한다(이승호, 2016)는 연구 결과를 지지한다.

실험 참가자들의 자기조절능력 정도 향상을 지지해 주는 인터뷰 내용으로는 ‘화난 원인을 찾고 마음챙김하여 화를 가라앉히려 노력하게 되었다’는 하늘해와, ‘부모님께 지시적인 말씀을 듣기 전에 먼저 할 일을 찾아서 하게 되었다’는 별과, ‘기분이 나빠지려는 순간을 알고, 스스로 조절하려 노력 한다’는 해골물, 지민은 ‘부모님의 말씀에 반항하기보다 왜일까? 하며 나를 되돌아보게 된다’고 하였다. 연근은 ‘유혹에 흔들리는 마음을 알아차려, 더 탐색하여 쉽게 넘어가지 않는다’고 하였고, 구름은 ‘눈 앞에 보이는 것 보다 미래를 생각하며 할 일을 선택하게 되었다’고 했으며, 루피는 ‘유혹에 흔들릴 때 이후 결과를 고려하여 차분하게 행동하게 되었다’고 하였다. 이와 같은 인터뷰 내용은 위빠사나명상 프로그램이 청소년들이 순간순간 자신의 몸과 마음을 알아차리고 상황에 조화로운 방향으로 조절할 수 있는 힘이 길러진다고 볼 수 있다.

위빠사나명상을 통해 자신의 정서를 조절하고 말이나 행동을 선택함에 명료하고, 능동적이며 적극적인 결정 가능하게 한다(박태수, 2017)는 견해를 지지해 주고 있다. 또한, 위빠사나명상이 마음의 안정과 내적 성장을 촉진하고, 자기조절능력 향상에 좋은 영향을 미친다(장현갑, 김교헌, 김정호, 2011)는 연구결과를 지지한다. 뿐만 아니라 명상활동이 친사회적 행동과 개인정서조절능력, 대인관계형성능력, 적응 능력을 향상 시킨다(최효순, 2004)는 연구 결과를 지지한다.

그 외에도 마음챙김에 따른 자기조절능력의 효과성은 많은 논문들(고종구, 2013; 최현주, 2012; 장현갑, 김교헌, 김정호, 2011)과도 결과가 일치한다. 사띠와 자기조절의 관련성에 대해 연구한 선행논문들(권중섭, 2017; 권혜미, 2013; 김교헌, 2008; 김남순, 2011; 박혜민, 2012; 신아영, 2008; 신윤철, 2009; 원두리, 2007; 윤선아, 2010; 정기출 2014; 채수경, 2009)에서도 사띠의 다양한 특성들이 자기조절능력 정도의 수준을 높여 자신의 사고와 행동을 지혜로운 방향으로 이끄는 데 영향을 주고 있음을 지지한다. 이러한 현상들을 종합해 볼 때 위빠사나명상 프로그램은 고등

학생의 마음챙김에 효과적으로 기여했다라고 할 수 있다.

위빠사나명상의 핵심인 사띠(sati-마음챙김)는 사념처인 신·수·심·법을 대상으로 하는 명상방법(강북다락키따, 2014)으로, 매순간 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상에 주의를 기울여, 자기를 통찰하고 관념에서 벗어나 사실대로 볼 수 있게 하는 것은, 그 순간 자신의 감정이나 생각이 일어나게 된 본질을 알아차릴 수 있게 한다. 따라서 일어난 사건을 바라볼 때, 자신의 경험에 의해 구성된 개념으로 자기의 시선이 편견과 왜곡된 관점일 수도 있음을 자각하면, 그 사건에 내재 되어 있는 사실만을 알아차려 자연과 인간·자신과 타인·의식과 마음 간의 조화로운 자기조절능력으로 새로운 관점으로 바라볼 수 있게 된다. 위빠사나명상을 통한 알아차림은 자기의 몸·마음의 이완과 통찰을 경험한다. 이러한 경험은 비판단적 사고와 탈중심화 능력을 향상시켜 몸과 마음에서 일어나는 현상에 대해, 생각이 아닌 사실로 보아(강북다락키따, 2014) 관념에서 벗어남으로써 갈등을 발생시키지 않는다.

사띠 명상과 자기조절의 연관성을 뒷받침하는 연구들에서, 김교헌(2008)은 ‘마음챙김은 자신이 경험하는 사고·정서·행동 및 동기에 대해 참여 관찰자의 시각에서 한 걸음 떨어져 관조할 수 있는 여유나 힘을 갖게 하고 이는 자기조절능력의 효율성을 높여 줄 것이다’고 하였다. 윈두리(2007)는 부정적 정서를 동반하는 삶의 난관에 직면할 때, 알아차리지 못하고 억압하거나 부인하면 자기를 조화롭게 조절하는데 문제가 생긴다고 하였다. 즉, 원치 않는 생각이 반복되거나, 우울하고 동기가 저하되어 문제해결을 위해 계속 노력하기 보다는 포기하게 된다는 것이다. 그러므로 마음챙김 수준을 높이는 것을 통해 내적 상태와 현실을 정확히 인식하고 정서를 조절하는 것이 중요하다.

선행연구논문들에서 밝히고 있는 위빠사나명상의 효과와 본 연구결과가 말해주듯이, 사띠(sati)명상은 자신의 몸과 마음에서 일어나는 현상에 주의를 기울이고, 알아차리고, 수용하고 집중하는 정도와 자신이 처한 상황에 객관적이고 합리적인 방향으로, 자기를 조절할 수 있는 능력의 힘이 길러질 수 있음을 실험참가들의 경험으로 검증되었으며 마음챙김과 자기조절능력에 효과적인 프로그램임을 확인하였다. 이처럼 사띠 수행을 통한 마음챙김 정도와 향상과, 자기조절능력 정도의 향상은 개인의 성장 뿐 아니라, 삶에서 행복을 경험할 수 있게 하고 자기를 성장시키며, 더불어 이타적인 마음으로 상호 관계 안에서 조화로운 삶을 살아가는데 도움이 된다.

이상 살펴본 바와 같이 본 연구의 목적에 따라 누구나 일상생활에서 활용할 수 있는 위빠사나명상 프로그램의 수행 방법은 개인 내면의 평화와 원활한 관계형성에 유용한 프로그램 이라는 결론을 내릴 수 있다. 이는 마음챙김 명상이 청소년들의 자아성취 목표를 향해 나아가는 과정에서, 평온한 마음으로 현실을 수용하면서 자기조절능력의 정도를 향상시켜, 주어진 삶을 지혜롭게 헤쳐 나갈 수 있는 삶의 도구가 될 수 있다는 것을 알 수 있다. 명상은 자기성찰과 더불어 자아정체성 확립을 위한 적절한 방법이라 할 수 있다.

2. 제언

본 연구는 고등학생의 마음챙김과 자기조절능력 정도의 향상에 명상프로그램이 기여하는지를 검증하고자 수행되었다. 본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 연구대상과 관련하여 연구결과를 일반화하기 위해서는 실험군의 다양성이 요구된다. 본 연구 대상은 고등학생을 대상으로 수행되었기 때문에 프로그램 효과성 검증 연구에서 그 결과가 보다 더 신뢰성 있기 위해서는 유치원, 중학교, 대학교 학생 등 실험군의 다양성이 필요하다.

둘째, 본 연구는 위빠사나명상을 6주 5회에 걸쳐 비교적 짧은 시간 동안 진행되었다. 6주 5회기가 아닌 더 많은 시간의 위빠사나명상을 실시하여 자신의 몸과 마음에 주의 기울이기를 체득하여, 생활명상이 될 수 있다면 마음챙김과 자기조절능력의 정도가 체화되는 효과를 보일 것이다.

셋째, 프로그램이 끝나고 2주 후 1회 만남을 통해 인터뷰를 하였으나, 일정기간 동안 반복적 추수 검사를 통해 본 연구의 결과가 지속되는지 살펴보지 못한 한계가 있다. 차후 연구에서는 추수 검사를 실시하여 효과가 지속되는지 아닌지 확인할 필요가 있으며, 이를 보완하기 위해 실험기간을 6개월 이상으로 구성할 것을 제안한다.

참 고 문 헌

- 강붓다락키따(2014, 2015, 2018). ‘위빠사나 집중수행’ 제주국제명상센터.
- 강은화(2009). 초등학생의 정서지능, 자기조절능력 및 학교적응 간의 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 거혜스님 엮음(1997). **깨달음의 길**. 서울: 담마간다.
- 고병진(2010). 청소년 뇌교육프로그램 적용에 따른 뇌과활성도와 정신력 및 자기조절능력의 변화. 국제뇌교육종합대학원대학교 박사학위논문
- 고종구(2013). 마음챙김에 기반한 스트레스 완화 프로그램(MBSR)이 남자 고등학생의 주의력과 정서조절양식에 미치는 영향. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽금주, 문은영(1995). 심리적 특징 및 우울과 비행 간의 관계(2). **한국심리학회 학술대회 자료집**, Vol. 1995 No.1
- 구자은(2000). 자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활적응 및 학교생활적응과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 권선중, 김교현(2007). 한국 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 12, 269-287.
- 권중섭(2017). 위빠사나 명상이 주의에 미치는 효과: 중학생을 대상으로. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 권혜경(2004). 낙관성이 진로태도성숙 및 학교생활만족도에 미치는 영향 : 성취동기와 자아강도를 매개변인으로. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 권혜미(2013). DBT(Dialectical Behavior Therapy)가 우울성향의 청소년들의 우울감, 자기조절, 대인관계에 미치는 효과. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경숙(2016). 유아의 수 개념과 생명과학개념 습득 수준에 미치는 자기조절학습력 및 어머니 학습 관여의 영향. **생애학회지**, Vol.6 No.3
- 김교현(2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 유기적 세상가설. **한국심리학회 학술대회자료집** Vol.2008 No.1
- 김길자(2004). 중학생의 스트레스 요인과 대처양식 및 학교적응도와의 관계. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김나리(2013). 학령기 아동의 놀이성과 자기조절능력이 학교적응에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김남성(1983). 자기통제에 의한 학습행동 수정. **교육학연구**, 13, 152-160.
- 김남순(2011). 마음챙김 명상이 아동의 자기조절능력 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 -경기도 분당구 지역아동센터를 중심으로-. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김재권(2018). [1444호 / 2018년 6월 20일자 법보신문, 세상을 바꾸는 불교의 힘.
- 김정모(2006). 한국판 켄터키 마음챙김 기술 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 25(4), 1123-1139.
- 김정호(1994). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. **한국심리학회지: 일반**, 13, 186-206
- 김정호(1995). 마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구. **학생생활연구**, 11, 1-35. 덕성여자대학교.
- 김정호(1996). 위빠싸나명상의 심리학적 고찰. **사회과학연구**, 4, 35-60. 덕성여자대학교.
- 김정호(2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. **한국심리학회지 건강**, Vol6 No.1.
- 김정호(2004a). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 한국인지행동치료학회, **인지행동치료** Vol.4 No.2.
- 김지연, 남은영(2011). 자녀의 부정적 정서에 대한 부모의 반응과 아동의 스트레스 대처행동 간의 관계에서 자기조절능력의 매개효과. **兒童學會誌**, Vol.32 No.5
- 김진철(2009). 마음챙김 명상에 기반한 인지행동집단치료가 발표불안 감소에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김산옥(2012). 청소년기 학교스트레스와 자기조절능력이 학교생활적응에 미치는 영향. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김선옥(2009). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 장애아동 어머니의 안녕감에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김홍규(1990). 한국인의 사회계층과 스트레스와의 관계연구. 원광대학교 대학원 박

사학위논문.

- 김효준(2012). 차 생활과 불교수행의 만남. 중앙승가대학교대학원 석사학위논문.
- 노원재(2007). 청소년의 학업적 자기효능감과 스트레스 대처방식이 학교생활적응에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 노현미, 최외선, 박인전(2009). 아동의 자기조절능력이 친구관계 및 학교적응에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 27(2), 281-292.
- 문임숙(2010). 수용-전념치료(ACT)프로그램이 임상 간호사의 업무 스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 효과. 서울불교학교 대학원 석사학위논문.
- 문현미(2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박연수(2003). 이혼가정 청소년의 학교적응에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 이화대학교 대학원 석사학위논문.
- 박선영, 설경옥, 박지은(2013). 남자 중학생의 정서조절과 행동문제의 관계에서 행동조절의 매개효과 연구. **한국심리학회지 일반**, Vol.32 No.3
- 박성현(2006). 마음챙김 척도의 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박태수(2016). 위빠사나명상과 크리야요가 명상의 통합적 접근에 의한 자연치유 고찰. **자연치유연구** 제 1권 2호. 동방문화대학원대학교 자연치유연구소.
- 박태수(2017). 위빠사나명상의 이해와 실습. 명상지도사 과정. 제주국제명상센터.
- 박혜민(2012). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향 -정서조절방략의 매개효과-. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현수(2012). 자기통제의 안정성과 낮은 자기통제 수준에서 상황적 요인이 청소년 비행에 미치는 영향. **형사정책연구**, 89, 385-418.
- 배영희(2015). 명상상담에 기반한 청소년 분노조절 프로그램 개발 및 적용효과. 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 설경옥(2017). 유아의 기질, 어머니의 심리적 통제, 교사의 훈육방식이 유아의 자기조절능력에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원, 박사학위논문
- 성상희(2012). 자기조절능력 향상 프로그램이 비행청소년의 자기통제력, 충동성, 공격성에 미치는 영향. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 성상희, 홍창희, 김귀해(2014). 자기조절 향상 프로그램이 남자 비행청소년의 자기

- 통제력, 충동성 및 공격성에 미치는 효과. **한국심리학회지 : 사회 및 성격**,
Vo1. 28. No. 2, p. 157-175.
- 신아영(2008). 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 인지적 정서 조절, 신체 증상 및 웰빙에 미치는 효과 - 여대생을 중심으로-. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신윤철(2009). 마음챙김명상이 회복중인 알코올 의존자의 부정적정서와 자기통제력에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 심지은, 윤호균(2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. **한국심리학회지: 건강**, 13(2), 307-328.
- 안상섭(2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 만성통증에 미치는 효과: 근로자를 중심으로. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 안승준(1993). 대념처경의 수행체계와 교리체계 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 양옥승, 이정란(2003). 유아의 자기조절력 관련변인간의 관계 분석. **교육방법연구**, 15(2), 145-161.
- 우 빠다따 사야도(2002), 위빠사나 수행의 길 : 우 빠다따 스님의 가르침, 김재성 옮김, 서울:보리수선원
- 원두리, 김교현(2006). 한국 5 요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 11(4), 871-886.
- 원두리(2007). 마음챙김 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적, 웰빙에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤선아(2010). 아동용 마음챙김명상 프로그램이 초등학생의 스트레스와 정서조절에 미치는 영향. 인천대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤영신(2007). 청소년의 자기조절능력 관련변인 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤철경(2005). 한국의 위기청소년 지원정책 진단 및 정책과제. 2005국제심포지엄.
- 은혁기(1999). 對人關係 能力 向上을 위한 自己調節 集團相談이 靑少年의 自己認識, 他人認識, 對人技術 및 對人關係 滿足度에 미치는 效果. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.

- 이은숙(2011). 아동의 자기조절능력이 학교적응에 미치는 영향: 외동이와 형제아의 비교를 중심으로. 서울기독교대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은주(2010). 제 28권 위빠사나 명상 수행을 통한 공성의 이해. 인도철학회 29-63.
- 이은주 (2011). 사념처 수행과 호흡에 대한 사띠 수행의 관계. **한국인도학회 인도연구**, 16권(1호)
- 이인혜(2002) .기능 충동성과 역기능 충동성의 성격 인지적 특징. **한국심리학회지: 일반**, 21(1), 67-89
- 이임순(2008). 가족 상호작용 유형에 따른 유아의 자기조절과 또래 유능성. 한국방 송통신대학교 평생대학원 석사학위논문
- 이정윤, 최수미(2011). 지각된 부모양육태도와 초기 청소년의 문제행동:자기조절의 매개효과. **상담학연구**, Vol.12 No.2,
- 이원화, 이지영(2011) .청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중, 고등학생과 대학생의 비교 연구. **인간이해**, 32(2), 195-212.
- 이태선(2008). 마음챙김 명상이 여고생의 근골격계 통증 경감에 미치는 효과. 덕성 여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이후승(2003). 고등학생이 지각한 사회 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이창호, 양미진, 이희우, 이은경(2005). 청소년 정신건강 관련요인 연구. **청소년상담복지개발원 연구 보고서**, 한국청소년상담복지개발원.
- 장인열(2004). 중학생의 학교스트레스 요인과 대처방식. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장현갑(2011). 마음챙김 명상에 바탕둔 스트레스 완화(Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR)란 무엇이며, 어떻게 수행해야하는가?. **한국명상학회지**, Vol.2 No.1
- 장혜인(2010). 자기조절적 기질로서의 통제노력 - 연구 현황과 과제. **심리학회지: 발달**, 23(3).
- 전무규(2015). 하택 신회의 선사상과 사념처수행론에서의 주요 개념들에 대한 비교 고찰, **한국선학**, 41, 139-166
- 전중희, 이우경, 이수정, 이원혜(2007). 한국판 마음챙김 주의 자각 척도의 신뢰도

- 및 타당도 예비 연구. **한국심리학회: 임상**, 26(1), 201-212.
- 정기출(2014). 중학생의 마음챙김이 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기조절의 매개 효과. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 정준영(2010). **위빠사나**. 서울:민족사.
- 정세진(2005). 명상인지치료 프로그램이 장애아동 어머니의 스트레스 반응에 미치는 효과. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 정태혁(1991). **붓다의 호흡과 명상**. 서울: 정신세계사.
- 조민자(2011). 청소년의 자기 조절능력이 자아존중감과 우울감에 미치는 영향. **한국청소년시설환경학회지**. 207-214.
- 조용래(2012). 마음챙김에 기반을 둔 정서조개입이 심리 건강의 개선에 미치는 효과와 그 변화기제: 정서조곤란과 마음챙김의 매개역할. **한국 심리학회지: 임상**, 31(3), 773-799.
- 채수경(2009). 긍정 및 부정 정서민감성과 마음챙김 호흡 훈련이 정서조절에 미치는 효과. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 한라일보(2019). 2019년 ‘새학기 증후군’ 앓는 제주 아이들.
- 최현주(2012). K-MBSR을 기초로 한 유아명상 프로그램이 유아의 자기조절력 및 기본생활습관에 미치는 영향. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 최효순(2004). 불교명상이 아동행동에 미치는 효과: 아동의 친사회적 행동을 중심으로. 이화여자대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 턱낫한(2000). **이른 아침 나를 기억하라**. 서울: 지혜의 나무.
- 하지원, 김광웅(2005). 아동이 지각한 가족관계 및 정서조절능력이 친구 간 갈등해결 전략에 미치는 영향. **兒童研究**, Vol.18 No.1
- 한미영(2012). 개인성장을 위한 사띠(Sati) 수행 프로그램이 마음챙김 기술, 영성, 자기-자비에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M.(2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W. Ryan, R. M, & Creswell, J. D.(2007). Mindfulness : Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological In QUIRY*.

- Diaz, R. M. Neal, C. J. & Amay-Williams, M.(1990). The social origins of self-regulation. In L, C, Mall. (Ed). *Vygotskyand education : instructional implications and applications of sociohistorical psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Esch, T.(2014). The neurobiology of meditation and mindfulness. In *Meditation-Neuroscientific Approaches and Philosophical I applications*(pp. 153-173). Springer International Publishing.
- Goleman, D.(1980). A map for inner space. In R. N. Walsh & F. Vaughan (Eds), *Beyond ego* (pp. 141-150). Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Kabat-Zinn, J.(1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. NY, The Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J.(2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 281-306.
- Kopp, C. B.(1982). Antecedents of self-regulation: a developmental perspective. *Developmental Psychology*, 18(2), 199-214.
- Kendall, P. C. & Willcox, L. E.(1979). Self-control in children: development of a rating scale. *Journal of consulting and clinical psychology*, 47(6), 1020.
- Teasdale, J. D. Moore, R. G. Hayhurst, H. Pope, M. Williams, S. & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(2), 275.
- Mischel, W. Shoda, Y. & Peake, P. K.(1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687-696.
- Nyanaponika Thera.(1962). *The Heart of BUDDHIST MEDITATION: A handbook of mental training based on the Buddhist way of Mindfulness*. London: RIDER

Vohs, K. D. & Baumeister, R. F.(2004). Understanding self-regulation: An introduction. In Roy, F. Baumeister. & Kathleen, D. Vohs. (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp.3-10). New York: Guilford.

<Abstract>

The Effect of Vipassana Meditation Program on mindfulness and Improving Self-Regulation Ability of High School Students

Park Yoon-hee

(Supervised by Professor Park, Jung Hwan)

Major of Counseling Psychology Graduate School
of Education Jeju National University

The purpose of this study is to examine the effect of sati (mindfulness), which is the core of Vipassana meditation, on the improvement of mindfulness and self-regulation of high school students. In adolescence, it is an important developmental period in establishing a self identity that plays an independent role in self-regulated process. Therefore, it is necessary to find out the necessity and application of nursing, education, training and intervention by exploring the related variables as one of the importance of development of self - regulation ability in adolescence and the ability of the individual to adapt for the healthy and harmonious life.

Sati is a practicing method rooted in the practice of early Buddhism. It is a method of 'deliberately giving attention to the phenomena of the body and mind (body sensation, feelings, feelings, thoughts) at every moment, Ability to concentrate, intentionally to observe body and mind '. In addition, Sati recognizes the phenomena that occur in the body and mind at every moment and improves the ability to control herself in interpersonal relationships for a happy and socially healthy life. Therefore, Sati is a mindfulness that affects its own inner, comprehensive and integrated approach, which affects immediate attention and control of immediate desires and impulses.

The research problem was set as follows.

Research problem 1. Will the Vipassana meditation program be effective in improving mindfulness?

Research problem 2. Will the improvement of mindfulness level be effective in improving self-control ability of high school students?

The experimental group consisted of 13 students in the experimental group and 13 students in the peer group who were interested in the counseling or the students who were interested in meditation among the students in the first and second graders in the first and second grades at Cheju National University. 10 male students, 6 male students and 17 female students. The Vipassana meditation program, which was used for research purposes, was based on Han Mi-young (2012), which was developed based on the four objects of Sati's beliefs. However, the contents of the program were revised to some extent for the high school students. The experimental period and the meditation program activities were carried out for 5 hours in the afternoon self-study time and 2 hours in the afternoon self-study activity for 10 hours in the special activity class of the Jeju National University's senior high school for 6 weeks from April 5 to May 17, . In order to verify the experimental results, we conducted a pre - and post - test of the Mindfulness Scale and the Self - Control Ability Scale and conducted the independent sample t - test using the results.

The results of the study are as follows. The experimental group participated in the Vipassana meditation program showed that the result of post test of mindfulness (attention, acceptance, intensive behavior) and post - test of self - control ability (self - control style, There was a significantly improved change. These results show that the Vipassana meditation program has effects on the degree of improvement in mindfulness, that is, the ability to accommodate and recognize the phenomena that occur in the body and mind of the high school student every moment. Being aware of the phenomena that occur in your body and mind at every moment allows you to adjust your words and actions in a harmonious way and to lead you in the right direction for your situation. Therefore, this study suggests that Vipassana meditation is an effective method for improving mindfulness and self-regulation ability every moment.

Key words : Vipassana meditation, Buddhist spirituality, sati (mindfulness), self-regulation ability

부록

1. 마음챙김 척도지

성별: 학년: 이름(별칭):

다음의 각 문항을 읽고, 자신과 가장 일치 되는 번호에 '0' 표 해 주세요.

NO	문 항 내 용	전혀 아니다	약간 그렇다	대체로 그렇다	아주 그렇다
1	나는 걸을 때 내 신체가 움직이는 감각에 자세하게 주의를 기울인다.				
2	나는 내가 비합리적인 생각을 하면, 나 자신에 대해 실망한다.				
3	나는 시계의 초침소리나, 새 소리 또는 지나가는 차 소리에 주의를 기울인다.				
4	나는 비합리적이거나 적절하지 않은 감정을 느끼는 것에 대해 나를 비난한다.				
5	나는 바람이 머릿결에, 햇빛이 얼굴에 닿는 감각에 주의를 기울인다.				
6	나는 한 번에 한 가지 일에 집중하기보다는 여러 가지 일을 동시에 하는 경향이 있다 .				
7	나는 내 지각이 '옳은지' , '잘못되었는지' 평가하는 경향이 있다.				
8	나는 무슨 일을 할 때, 그 일에 몰두하여 다른 것을 생각하지 않는다.				
9	나는 나쁘거나 적절하지 않은 감정은 느껴서는 안 된다고 생각한다.				
10	나는 상상, 근심, 걱정, 또는 산만함 때문에 내가 하는 일에 주의를 기울이지 못한다.				
11	나는 호흡이 가빠지거나 느려지는 것과 같은 신체의 변화를 잘 안다.				
12	나는 일을 할 때 내 마음은 쉽게 방황하고 산만해진다.				
13	나는 의식적으로 내 감정에 거리를 두고 관찰한다.				
14	나는 책을 읽으면서 지금 읽고 있는 것에 주의를 충분히 기울인다.				
15	나는 근육이 긴장되거나 이완되는 것에 주의를 기울인다.				
16	나는 어떤 일을 하면, 거기에 몰두하여 다른 것을 생각하지 않는다.				
17	나는 내 경험이 '가치가 있는지' , '가치가 없는지' 평가하는 경향이 있다				
18	나는 음식이나 음료가 나의 생각, 신체 또는 기분에 미치는 영향을 안다.				

2. 자기조절능력 척도지

성별: 학년: 이름(별칭):

다음의 각 문항을 읽고, 자신과 가장 일치 되는 번호에 '0' 표 해 주세요.

NO	문 항 내 용	전혀 아니다	약간 그렇다	대체로 그렇다	아주 그렇다
1	나는 진정으로 하고 싶은 것을 한다고 생각한다.				
2	나는 불안해져도 마음을 안정시킬 수 있다.				
3	나는 좋은 생각을 해서 기분이 좋아지게 할 수 있다.				
4	나는 처음엔 하기 싫던 과제에서도 즐거운 점을 찾을 수 있다.				
5	나는 참을 수 없는 갑작스런 충동이 자주 일어난다.				
6	나는 하기 싫은 과제는 마지막에 가서 겨우 끝내는 경우가 많다.				
7	나는 과제를 제 시간에 못 마칠 경우 일어날 일들을 상상하면서 과제를 하게 된다.				
8	나는 문제가 생겨도 매번 잘 해결될 거라고 확신한다.				
9	나는 목표달성을 위해 스스로 압박할 때가 많다.				
10	나는 못 끝낸 과제를 항상 마음에 담아 둔다.				
11	나는 주위 사람들이 마다는 일을 못해낸다면 그들이 어떻게 생각할까 상상 한다.				
12	나는 어려운 과제지만 쉽다고 생각해서 기분을 좋게 할 수 있다.				
13	나는 과제 완성을 하지 못하면 얼마나 기분이 나쁠지 상상해보고서 과제를 시작한다.				
14	나는 어려운 상황에서도 어떻게든 문제를 해결할 수 있다고 자신한다.				
15	나는 과제가 지루해지면 다시 재밌게 하는 방법을 찾을 수 있다.				
16	나는 장애물이 생겨도 곧 바로 시작한다.				
17	나는 현재 하고 있는 일과 상관없는 것들을 생각할 때가 많다.				
18	나는 아주 긴장된 상태에서도 빨리 긴장을 풀 수 있다.				
19	나는 유혹이 다치면 그것을 극복하는 데 무력하다는 생각을 한다.				
20	나는 다른 사람의 기대한 것을 못한다면 인정받지 못할까 두렵다.				
21	나는 하기 싫은 자질구레한 일은 자주 미루는 편이다.				

3. 위빠사나명상 프로그램

회기	주제	목표	활동내용	시간
1	O.T 및 자기 소개	-현재 자신의 마음챙김과, 자기조절 능력의 정도를 안다. -프로그램 참여를 통해 마음챙김과 자기조절능력 향상 기대.	-프로그램 진행 방법 설명 -프로그램에서 사용할 별칭 짓기와 자기소개 및 이르고자 하는 목표 말하기. -사전 검사 -명상 기본자세 배우기 -몸·마음에서 일어나는 현상을 놓치지 않고 알아차려야 자신의 마음을 통찰하여 바르게 자기조절을 할 수가 있다.	60
	걷기 명상	-걷기 명상으로 발의 움직임에 집중함으로써 마음을 고요히 한다. -마음이 명상의 대상인 발의 움직임을 알아차리고 따라간다. -요가아사나, 요가니드라 -걷고 있는 자신의 몸과 마음에서 일어나는 감정이 어떠한지 사실로 만나고, 자신의 몸 마음에 주의를 두는 방법 및 느낌을 익힌다.	-걸고자 하는 마음을 알고, 걷는 발의 움직임을 놓치지 않고 알아차린다. -마음이 명상의 대상인 발의 움직임을 알아차리고 따라간다. -걷고 있는 자기 몸의 움직임을 놓치지 않고 알아차리고 발의 감각에 집중한다. -요가아사나, 요가니드라 -매일 3분 명상(아침 또는 잠자기 전)	60
2	호흡 명상	-과제 검토 및 나누기 -걷기명상으로 마음을 고요히 한다. -here & now(지금 여기) -자연스러운 호흡에 따라 배가 일어나고 꺼짐을 알아차리고 집중한다. -요가아사나, 요가니드라	-호흡은 자연스러운 현상이며, 호흡의 연속으로 생이 유지됨을 알아차린다. -몸·마음에서 일어나는 현상을 놓치지 않고 알아차려야 자신의 마음을 통찰하여 매 순간 자신의 몸과 마음의 변화를 조절할 수 있다. -걷는 행위와 발의 감각에 집중한다. -매일 3분 명상(아침 또는 잠자기 전)	120
3	걷기 명상 호흡 명상	-과제 검토 및 나누기 -걷기명상으로 마음을 고요히 한다. -걷고 있는 발의 느낌을 알아차리며 그 느낌에 따라 일어나는 마음을 자각한다. -호흡명상 중에 의도하지 않아도 일어나는 생각이나 느낌이 있음을 알아차린다. -요가아사나, 요가니드라	-발의 느낌을 알아차린다. (발바닥에서 느껴지는 감각) -호흡하고 있음을 알아차린다. -몸·마음에서 일어나는 현상을 의식적으로 알아차린다. -걷는 행위와 발의 감각에 집중한다. -매일 3분 명상(아침 또는 잠자기 전)	120
4	먹기 명상	-과제 검토 및 나누기 -걷기명상으로 마음을 고요히 한다. -먹기명상을 통해 모든 음식물 또한 지·수·화·풍의 에너지와 노동의 결과물임을 알고 음식을 먹는 과정도 알아차린다. -요가아사나, 요가니드라	그룹활동 -음식을 대하는 순간 몸과 마음에서 일어나는 현상을 알아차려 집착하지 않으며 음식을 취하는 모든 순간을 놓치지 않고 알아차린다. -걷는 행위와 발의 감각에 집중한다. -매일 3분 명상(아침 또는 잠자기 전)	120
5	나에게 맞는 명상	-몸과 마음에서 일어나는 현상과 맞닥뜨린 현재 상황을 정확히 알아차리고 통찰하여 상황에 맞게 행동 선택하기 위해 일상생활에서 활용할 수 있는 명상 선택. -요가아사나, 요가니드라	그룹활동 -다양한 명상방법 중에 생활안에서 쉽게 활용할 수 있는 명상방법을 체득하여 매 순간 자신의 몸·마음에서 일어나는 현상을 놓치지 않고 알아차려야 자신의 마음을 통찰하여 바르게 자기조절 할 수 있다. -걷기명상, 호흡명상, 요가니드라 -프로그램 참가 소감 나누기 -나에게 맞는 명상은 -사후검사	120