

## 학교 기반 명상프로그램 성과연구의 동향

유 현 숙\*

최 윤 정\*\*

강원대학교 교육학과

본 연구의 목적은 초중등학생을 대상으로 실시한 명상프로그램에 대한 성과 연구의 동향을 분석함으로써, 학교에서 명상프로그램의 적용 방향을 제안하는 데에 있다. 이를 위해 2004년부터 2019년까지 학술지에 게재된 명상프로그램 논문 33편을 대상으로 일반현황, 실행영역, 개입양식별 성과변인을 분석하였다. 연구 결과는 첫째 일반현황에서 연도별로 2013년, 2015년, 2018년, 2019년 각각 4편으로 가장 많은 논문이 발표되었고, 2008년 이후부터는 꾸준히 한두 편 이상의 논문이 학술지에 게재되고 있다. 연구 설계는 두 집단 사전사후 설계(66.7%), 학회지는 교육 관련학회(27.3%), 학교급은 중학생(42.4%), 개입기간은 10회기 이하(63.6%), 참여자는 일반학생(60.6%), 추수분석의 유무는 미분석(84.8%)이 가장 높게 나타났다. 둘째, 개입방법은 상담이(81.8%), 개입 프로그램은 마음챙김 명상을 기반으로 한 MBSR이(57.6%) 가장 많이 연구되었고, 다음으로 인지치료요소가 포함된 MBCT와 DBT(33.3%)의 순으로 나타났다. 셋째, 명상프로그램 성과변인의 동향은 인지와 학습, 정서, 신체 및 행동 영역에서의 변화를 측정하는 것으로 나타났다. 마음챙김이나 인지 치료를 포함하는 명상프로그램의 성과변인은 인지/학습, 신체/행동, 정서적 영역을 포함하는 모든 영역에 긍정적 효과를 주는 것으로 나타난 반면, 뇌교육은 인지/학습영역에, 요가는 신체/행동영역에, 신체 기반 알아차림과 싸띠 명상은 정서적 영역에서의 효과성만이 보고되었다. 마지막으로 본 연구결과에 기초하여 명상 개입 프로그램의 성과에 관한 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 학교-기반 명상프로그램, 성과 연구 동향, 초중등 학생

\* 강원대학교 일반대학원 교육학과 박사과정

\*\* 교신저자(Corresponding author): 최윤정, (24341) 강원도 춘천시 강원대학길 1, 강원대학교 교육학과 부교수, Tel : 033-250-6654, E-mail : cyjmom@kangwon.ac.kr

## 서 론

우리나라 학생들의 정신건강 문제는 심각한 수준을 보이고 있다. 2019년 청소년 통계에 따르면 2018년 13~24세 학생들의 45.0%는 전반적인 생활에서 스트레스를 받고 있으며, 중고등학생의 우울감 경험률은 27.1%로 2017년의 25.1%보다 2.0% 증가하였다. 또한 2017년 기준 9~24세 청소년 10만명당 사망원인은 고의적 자해(자살)가 7.7명으로 가장 많고 다음으로 운수사고 3.4명과 암 2.7명의 순서로 나타나 2007년부터 2017년까지 11년간 고의적 자해가 청소년 사망원인 1위를 이어가고 있다. 청소년기는 대략 초등학교 고학년부터 중등학교 시기로 이 시기의 학생들은 아동기나 성인기에 비해 더 빈번하게 외로움을 느끼며, 공포나 불안, 죄책감, 분노, 수치심 등의 부정적 정서를 자주 경험한다(장휘숙, 2010). 이러한 부정적 정서가 적절하게 극복되지 못하면 다양한 심리 사회적 부적응 문제로 이어지고 건강한 성장과 발달을 위협하는 요인으로 작용하여 차후의 발달단계 전반에 걸쳐 영향을 미칠 수 있다는 점에서 초중등학생들의 부정적 정서를 관리하는 것은 매우 중요하다(이원화, 이지영, 2011).

초중등학생들의 부정적 정서를 관리하고 스트레스를 감소시키는 방법으로 명상프로그램이 2004년부터 많이 연구되고 있다. 명상의 한 종류인 마음챙김(mindfulness)이란 외부 상황이나 자기 자신의 복잡한 생각에 연연하지 않고 현재의 순간에 집중할 수 있도록 만드는 것으로서 Kabat-Zinn(1994)은 개인이 의도를 가지고 현재 순간에 주의를 기울이는 것이라고

하였으며, Goleman(1988)은 현재 일어나는 것들에 대해 어떠한 판단도 하지 않고 그것을 알아차리는(awareness) 것으로 정의하였다. 국내에서는 마음챙김을 마음에 집중하여 판단하지 않고 순수하게 관찰하는 명상으로 정의하고 있다(김정호, 김선주, 2007).

국내의 마음챙김 관련 선행연구를 살펴보면 마음챙김 명상프로그램은 중고등학생의 불안과 분노감정을 감소시키고(박선미, 박혜주, 김을란, 2014; 엄지원, 김정모, 2013; 윤병수, 2012; 조현진, 김정호, 김미리혜, 2004), 초등학생의 우울감과 스트레스를 감소시킨 반면 행복감과 자아존중감을 증가시켜서(김은진, 고시용, 2013), 사회 정서적 역량을 강화하는 것으로 나타났다(이승현, 2019). 또한 학교생활 만족도를 높이고 교우관계를 좋게 하였으며 자아정체감을 형성하는데 긍정적 효과가 있을 뿐만 아니라(한승욱, 임규상, 2013), 특수교육 초등학생대상 연구에서는 주의집중 능력과 읽기 유창성을 높여주는 것으로 보고된 바 있다(권미영, 2015). 이러한 연구 결과들은 초중등학생을 대상으로 이루어지는 명상프로그램이 학생들의 정서적 영역은 물론 인지적, 행동적 영역에 이르기까지 전인적 성장에 긍정적 영향을 주고 있다는 점을 시사한다.

국내에서 초중등학생들을 대상으로 이루어지고 있는 명상프로그램은 서양의 마음챙김에 기반한 심리치료를 학교 상황의 맥락과 학생의 발달적 특성을 고려하여 변용하거나 새롭게 명상프로그램을 개발하여 적용하고 있다. 예를 들면, 서양에서 개발된 마음챙김에 기반한 심리치료는 Kabat-Zinn(1994)이 개발한 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램

(MBSR; Mindfulness-based stress reduction), Segal 과 William 그리고 Teasdale(2002)이 개발한 마음챙김에 근거한 인지치료(Mindfulness-based Cognitive Therapy: 이하 MBCT), Linehan(1987)이 개발한 변증법적 행동치료(Dialectical Behavioral Therapy: 이하 DBT) 등이 활용되고 있다.

국내에서 개발된 명상프로그램에는 싸띠(sati)명상프로그램, 뇌교육 명상프로그램, 마음빼기 명상 등이 적용되고 있다. 싸띠명상프로그램은 아시아 서남부에 위치한 미얀마 마하시(mahasi) 선원의 기본 수행법을 근거로 우리나라 B선원에서 청소년의 발달적·심리적 특성을 고려하여 재구성한 명상프로그램으로서 여기서 싸띠란 영어의 mindfulness로 번역되며 마음챙김 명상을 의미한다. 뇌교육(brain education)은 인간의 뇌와 신체는 서로 연결되어 상호작용하며 서로 영향을 준다는 원리에 입각하여 개발된 프로그램으로서 뇌호흡 수련 방법과 신체적 활동이나 오감을 자극하는 활동으로 구성되었으며, 뇌호흡명상수련은 2단계의 기본단계와 5단계의 본 단계인 총 7단계로 구성된다. 기본단계는 본단계로 들어가기 전 준비과정으로 몸과 마음을 이완하는 수련(1단계)과 몸 안에 흐르는 에너지인 기를 느끼는 수련(2단계)으로 구성되며 본단계는 뇌에서 기를 느끼는 과정(1단계), 뇌의 지각과 사고 유연화 과정(2단계), 뇌의 감정적인 에너지 정화의 과정(3단계), 뇌의 3층 구조(예: 파충류의 뇌, 대뇌 변연계, 대뇌 신피질)의 통합과정(4단계), 뇌의 창조력을 100% 활용하기 위한 과정(5단계)로 진행된다(이승현, 2002). 뇌호흡을 중심으로 하는 명상프로그램은 학생들의 학습능력에 긍정적 효과가 있는 것으로 보고되었다

(곽윤정, 2008; 유지영, 권효숙, 2015).

한편, 마음빼기 명상은 자기를 돌아보는 성찰을 통해 자신에게 어떤 마음이 있는지를 확인하여 부정적인 마음을 빼내고 긍정적인 우주의 마음으로 변화하는 마음 수련방법으로서 건강 증진과 삶의 질 향상에 효과가 있는 것으로 확인되고 있다(Yun, Song, Jung, Lee, & Yu, 2017). 우리나라 전인교육학회의 교사 및 교수를 중심으로 인성교육지원단에서 학생의 인성교육을 위해 개발된 마음빼기 명상프로그램이 다방면에서 연구되고 있다. 그밖에 요가(yoga) 프로그램(김가연, 조옥경, 2015)과 신체 감각 알아차리기 프로그램(이승현, 2019)을 활용하여 학생들의 심신 건강에 대한 효과 연구들이 이루어지고 있다. 요가란 신체적 또는 심리적 건강문제를 겪는 사람들에게 요가 자세, 호흡, 이완, 명상 등의 다양한 방법들을 적용하는 것을 말하며, 인간의 몸과 마음, 영혼의 통합을 지향하는 전일주의 원리(Ajaya, 1976)에 입각하여 심신의 안정을 유지시키고, 자율신경계의 기능을 자기 스스로 통제할 수 있도록 하는 동시에 의식의 범위를 확장시키는 효과가 있다(조옥경, 2006). 이상에서 살펴본 바와 같이, 국내 초중등학생을 대상으로 다양한 명상프로그램이 활용되고 있으며, 명상프로그램 각각은 마음의 현상을 있는 그대로 알아차리는 요소가 포함되지만 뇌호흡 명상이나 마음빼기 명상은 한국의 토착적인 마음 수련의 방법으로 서양에서 개발된 마음챙김에 기반한 심리치료와는 차별성이 있다.

최근에 1998년부터 2016년까지 청소년 대상으로 실시된 명상프로그램의 효과에 대한 메타분석(이가경, 2017)의 결과에 의하면, 명상프

로그래의 효과는 매우 높은 것으로 나타났으며, 인지·학습, 신체적 문제, 그리고 정서·사회적 성과의 순서로 효과가 있는 것으로 나타났다. 마음챙김 명상과 요가는 주로 정서 및 신체와 관련된 치유에서 효과가 있었으며, 뇌교육 프로그램은 건강한 청소년을 대상으로 인성과 학습 프로그램으로 적용되었으며 마음챙김명상과 요가 만큼의 효과가 있지는 않았다. 한편, 초중등학생을 대상으로 한 명상교육 관련 학술 논문의 경향성을 연도별, 연구 주제별 그리고 적용된 명상 유형별로 분석한 김철호(2018)에 의하면, 2004년부터 명상교육 효과에 관한 연구들이 시작되어 2008년에 급증하였고 2015년 이후부터 최근까지 상당한 많은 연구들이 출판되고 있었다. 청소년 대상 명상프로그램의 효과에 대한 메타분석의 결과와 유사하게 정서안정이라는 심리학적인 주제가 강세를 이루고 있지만 도덕성 및 인성 함양, 학습능력 향상, 신체기능의 향상 등으로 확대되는 경향을 확인하였다. 이러한 연구들은 학교에서 학생들의 전인적 성장을 위해 명상 교육이 적합할 수 있음을 시사한다.

그러나 앞서 수행된 개관연구들은 초중고 학생이나 청소년을 대상으로 하고 있지만 명상프로그램이 학교에서 어떻게 적용되는지 확인할 수가 없어서 명상프로그램이 학교에서 어떻게 이루어지고 있는지에 대한 구체적인 정보를 제공하지 못하는 한계가 있다. 따라서 본 연구는 학교 맥락에서 이루어지는 명상프로그램의 적용 동향을 살펴봄으로써 명상이라는 응용학문이 학교상담과 교육 실체에 어떻게 적용할 수 있을지에 대한 시사점을 도출하고자 한다. 특정 분야의 동향에 관한 연구는

현실과 이론과의 괴리를 파악하고 이를 다시 연구에 반영하여 개선하는 순환적 노력을 통해 학문의 발전과 정체성을 구축하기 위한 중요한 연구의 과제이다(이동혁, 유성경, 2000). 이러한 동향 연구를 통해서 명상프로그램이 학교 교육과정을 통해 이루어지고 있는지, 그리고 학교에서 적용되고 있다면, 어떻게 활용되고 있는지에 대한 정보를 제공한다면, 학교에서 명상 교육에 대한 방향을 제시할 수 있을 것이다.

이에 본 연구는 학교에서 명상프로그램의 적용 동향을 살펴보기 위해서 이가경(2017)과 김철호(2018)가 분석한 틀을 기초로, 개입방법(예: 상담, 교육)과 학교 급별 명상프로그램 적용의 동향에 대해 추가적으로 분석하고 증상의 개선을 포함하는 다양한 성과 요인을 사회, 정서, 인지, 학습, 신체 영역별로 살펴봄으로써 학생의 전인적 성장의 측면에서 명상프로그램의 성과를 개관하고자 한다. 본 연구에서 의미하는 '학교 기반 명상프로그램'이란 교과교육이나 비교과 영역인 창의적 체험활동(예: 자율, 동아리, 봉사, 진로)과 학교상담의 영역에서 정서행동 문제에 대한 치료로서 적용된 것을 의미한다.

요약하면, 본 연구는 국내 초중등학생을 대상으로 이루어진 학교 기반 명상프로그램에 대한 성과연구의 동향을 분석하여 향후 학교에서 명상프로그램의 적용과 개발을 위한 기초정보 및 연구 방향을 제시할 목적으로 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 초중등학생 대상 명상프로그램 연구의 일반 현황은 어떠한가?

둘째, 초중등학생 대상 명상프로그램 개입

방법과 명상프로그램 종류의 동향은 어떠한가?

셋째, 초중등학생 대상 명상프로그램의 성과 변인의 동향은 어떠한가?

## 방 법

### 논문 선정절차 및 기준

본 연구는 초중등학생을 대상으로 한 명상 프로그램 연구들을 분석하여 최근 연구동향을 분석하고자 하였다. 분석을 위한 논문은 다음과 같은 절차를 통해 수집하였다. 첫째, 국내 학술지 데이터베이스인 RISS(학술연구정보서비스)를 중심으로 ‘명상과 학생/학교’와 ‘마음챙김 명상과 학생/학교’ 등의 검색어를 사용하여 논문을 검색하였다. 선행연구에서 마음챙김의 용어가 들어간 명상이 과반수로 분석되고 있어(김철호, 2018; 이가경, 2017), 포괄적으로 명상과 학생/학교, 그리고 좀 더 범위를 좁혀 마음챙김 명상과 학생/학교로 검색을 실시하였다. 둘째, 국회도서관, DBPIA(누리미디어), KISS(한국학술정보), 학술교육원에 동일한 검색어를 사용하여 RISS에서 1차적으로 선정되지 않은 논문을 추가로 선별하였다. 셋째, 본 연구의 선정 및 배제 기준에 따라 최종 분석 논문을 확정하였다.

본 연구의 선정 및 배제 기준은 다음과 같다. 첫째, 초중등학생 대상 명상프로그램의 효과적 특성을 파악하기 위해 학교에서 상담이나 교육의 개입양식을 적용한 논문을 선정하였다. 둘째, 명상프로그램 개입내용은 MBSR,

MBCT, DBT, 싸띠명상, 뇌교육명상, 마음빼기 명상, 요가, 신체기반 알아차림 등의 방법을 적용한 논문들을 선정하였다. 셋째, 초중등 학생들을 대상으로 하고 대학생을 대상으로 한 논문은 제외하였다. 넷째, 초중등 대상 학생 명상프로그램의 최근 연구 경향성을 파악하기 위해 2004년부터 2019년까지 출판된 논문을 선정하였다. ‘학교폭력예방 및 대책에 관한 법률(2004.01.29.)’ 및 ‘초중등 교육법 제19조 2항(2004.01.20.)’에 의거하여 초중등학교에 전문상담교사 또는 전문상담순회교사가 배치되기 시작하였으며 이를 계기로 학생들을 대상으로 한 체계적인 상담프로그램이 확대 운영되기 시작하였으므로 2004년부터 출판된 논문을 분석대상으로 선정하였다. 명상 교육관련 학술논문의 경향성을 분석한 김철호(2018)의 연구에서도 2004년부터 출판이 시작된 것으로 보고되기도 하였다. 마지막으로 명상프로그램 적용의 동향을 살펴보기 위해 KCI 등재 후보 이상의 전문학술지에 게재된 논문만을 분석대상으로 하였는데, 그 이유는 명상 과학 분야의 동료 연구자들의 학문적인 소통과 검토를 거친 연구의 경향성을 파악함으로써 좀 더 합의된 연구의 방향성을 확인하기 위함이었다. 즉, 양적으로 적절한 수를 제한할 수 있으면서 질적으로 좀 더 우수한 연구들을 선택하고자 하였다. 이와 같은 절차와 기준을 모두 충족시킨 논문 33편을 최종 분석대상으로 선정하였다.

### 분석대상 논문 및 분석기준

### 일반정보

분석대상 논문의 전반적인 특성을 파악하고자 연도별 논문 수, 연구 설계, 학회지를 구분하였다. 실험설계는 단일집단 사전사후 설계와 두 집단 이상 사전사후 설계로 구분하였으며, 세부적으로 대조군이 있는 통제집단과 통제 및 비교집단 유무에 따라 구분하였다.

### 연구대상

연구대상은 초, 중, 고 학교급에 따라 구분하였고, 중학생과 고등학생을 포함하는 혼합학년으로 분류하였으며 정서나 인지행동상의 문제가 있는 집단으로 구성된 경우 따로 명시하였다. 교사 대상으로 실시된 명상 적용의 동향을 알아보려고 하였으나 해당 연구는 없었기 때문에 이에 대한 자료 추출은 하지 않았다.

### 실행영역

개입방법을 상담과 교육으로 구분하였으며, 상담은 교육과정 이외의 시간에 대상자를 모집하여 이루어지는 방과 후 활동을 의미하고 교육은 기존에 구성된 학급을 대상으로 교과

시간이나 아침시간에 이루어진 활동을 의미한다. 개입기간은 10회기 이하, 11~20회기, 21회기 이상, 단기프로그램으로 구분하였다. 적용된 명상 개입 프로그램은 마음챙김에 기반한 MBSR과 이를 변형하여 인지적 요소를 결합한 MBCT, DBT로 구분하였으며, 싸띠명상, 뇌교육명상, 마음빼기 명상, 신체기반 알아차림, 요가로 분류하였다.

### 성과영역

성과변인은 크게 인지와 학습영역, 신체 행동 영역, 정서적 영역으로 분류하였으며 각각의 영역에 따라 감소 또는 증가하는 요인들을 분류하였다. 추수성과 분석을 한 경우를 살펴보기 위해서 추수분석 유무를 확인하였다. 분석기준에 따른 논문 분석들은 표 1과 같다.

## 결 과

### 분석 논문의 일반현황

2004년부터 2019년으로 시기를 제한하여 검

표 1. 논문 분석들

분석영역		분석내용
일반정보		연도별 논문 수, 연구 설계, 학회지 구분
연구대상		참가자수(일반학생, 특별구성), 학교급(초, 중, 고, 중+고)
개입방법		상담, 교육
실행영역	개입양식	MBSR, MBCT, DBT, 싸띠, 뇌교육, 마음빼기, 요가 신체기반 알아차림
	개입기간	10회기 이하, 11-20회기, 21회기 이상, 단기
성과영역	성과변인	인지와 학습영역, 신체와 행동영역, 정서적 영역
	추수분석	유, 무

표 2. 분석대상 논문의 일반적 개요

번호	저자 (연도)	자료 유형	학회지 구분	연구설계	N	연구대상 (초,중,고)	개입방법	개입양식	비교 집단	성과변인 내용	개입 기간	추수 분석
1	장진영 외 1명 (2019)	학술 학술	한국청소년학 회	두집단 사전사후	15	중	상담 (방과후 활동)	MBCT	-	마음챙김 관찰능력, 신체증상, 걱정	10회기	유
2	이혜란 외 1명 (2019)	학술 학술	한국청소년학 회	두집단 사전사후	24	중	상담 (방과후 활동)	마음챙김	-	걱정수준	6회기	무
3	이승희 외 1명 (2019)	학술 학술	한국상담학회	세집단 사전사후	30	중 (여학생)	상담 (방과후 활동)	마음챙김	영화 관람	스트레스반응, 정서조절 능력	8회기	무
4	이승현 (2019)	학술 학술	녀교육연구	단일집단 사전사후	20	초	교육 (아침20분)	신체기반 알아차림	-	사회정서적 역량	20회기	무
5	이주영 (2019)	학술 학술	인문사회21	단일집단 사전사후	100	중+고	상담 (방과후 활동)	마음챙김+ 글쓰기	-	마음챙김, 스트레스, 학업성취	12회기	무
6	김장섭 외 2명 (2018)	학술 학술	한국심리 학회	두집단 사전사후	17 (자살 생각)	고	상담 (방과후 활동)	마음챙김	-	자살생각, 부정정서	8회기	유
7	이우경 (2018)	학술 학술	한국학교 보건학회	두집단 사전사후	61 (자해 행동)	중	상담 (방과후 활동)	MBCT+ DBT	-	고통감내 능력, 자살사고 및 자해행동, 인지적 정서조절 전략	12회기	무
8	강민규 외 1명 (2017)	학술 학술	한국상담학회	두집단 사전사후	20 (학폭 가해)	중+고	상담 (방과후 활동)	마음챙김	-	사회적 기술의 공감능력, 자기조절능력의 규범성과 대인관계	13회기	무

표 2. 분석대상 논문의 일반적 개요

(계속 1)

번호	저자 (연도)	자료 유형	학회지 구분	연구설계	N	연구대상 (초, 중, 고)	개입방법	개입양식	비교 집단	성과변인 내용	개입 기간	추수 분석
9	임지원 외 1명 (2013)	학술	한국청소년학 회	두집단 사전사후	15	고 (여학생)	상담 (방과후 활동)	MBCT	-	주의집중력, 불안, 우울	8회기	무
10	백현기 외 2명 (2017)	학술	학습자중심교 과교육 연구	두집단 사전사후	100	중	상담 (방과후 활동)	마음챙김+ 긍정심리	-	심리적 안녕감	10회기	무
11	이승호 (2017)	학술	신도문화	두집단 사전사후	28	중	교육 (아침20분)	뇌교육	-	마음챙김 수준, 자기조절능력	9회기	무
12	김영선 외 1명 (2016)	학술	열린교육 연구	두집단 사전사후추후	33	고	상담 (방과후 활동)	MBCT	-	우울, 자살생각	8회기	유
13	고종구 외 1명 (2015)	학술	교육치료 연구	두집단 사전사후추후	32	고 (남학생)	상담 (방과후 활동)	MBSR	-	마음챙김, 주의력, 정서조절	8회기	유
14	권미영 (2015)	학술	특수교육재활 과학연구	단일집단사전 사후	<sup>3</sup> (학습 장애)	초	교육 (교과40분)	마음챙김+ 읽기중재	-	주의집중 행동, 읽기 유창성	20회기	무
15	박선미 외 2명 (2014)	학술	한국청소년학 회	두집단 사전사후	20 (저소득)	중	상담 (방과후 활동)	마음챙김+ 인지행동	-	불안, 자아탄력성	10회기	무
16	김은진 외 1명 (2013)	학술	한국콘텐츠학 회논문지	단일집단 사전사후	53	초	상담 (방과후 활동)	마음챙김+ 연극	-	자아존중감, 행복감, 2박3일 스트레스, 우울	단기	무
17	신지은 (2012)	학술	이동가족치료 연구	단일집단 사전사후	10	중	상담 (방과후 활동)	마음챙김+ 표현예술	-	우울	8회기	무



표 2. 분석대상 논문의 일반적 개요

(계속 2)

번호	저자 (연도)	자료 유형	학회지 구분	연구설계	N	연구대상 (초,중,고)	개입방법	개입양식	비교 집단	성과변인 내용	개입 기간	추수 분석
18	한승욱 외 1명 (2013)	학술	원불교사상과 종교문화	두집단 사전사후	40 (다문화)	초	상담 (방과후 활동)	마음챙김+ 학교생활 적응	-	자아정체감, 교유관계, 학교생활 만족	8회기	무
19	윤병수 (2012)	학술	스트레스 연구	단일집단 사전사후	15 (학교부 적응)	중	상담 (방과후 활동)	MBSR	-	부정적 정서, 불안, 우울	2박3일 단기	무
20	이태신 외 2명 (2010)	학술	한국심리 학회지	두집단 사전사후	10 (근골격 계증상)	고	상담 (방과후 활동)	마음챙김	-	근골격계 통증	8회기	무
21	안혜원 외 1명 (2010)	학술	한국동서정신 과학회	두집단 사전사후	40	중	상담 (방과후 활동)	짜떠명상	-	마음챙김, 심리적 수용, 심리적 안녕감	3박4일 단기	무
22	장영수 (2010)	학술	한국동서정신 과학회	두집단 사전사후	32	고	상담 (방과후 활동)	MBSR	-	우울과 불안 감소	8회기	무
23	강진호 외 2명 (2009)	학술	중등교육 연구	세집단 사전사후	30	고	상담 (방과후 활동)	마음챙김	심리적 안녕감	주관적 안녕감과 심리적 안녕감 증진	10회기	무
24	이지선 외 2명 (2004)	학술	한국심리 학회지	두집단 사전사후	11 (과민대 장증후)	중	상담 (방과후 활동)	마음챙김	-	과민성대장증후군 주증상 감소	10회기	무
25	우주미 외 1명 (2013)	학술	한국심리 학회지	두집단 사전사후	14 (폭식 행동)	고	상담 (방과후 활동)	MBCT	-	폭식행동 감소, 마음챙김의 관찰과 자각행위 향상	9회기	무

표 2. 분석대상 논문의 일반적 개요

(계속 3)

번호	저자 (연도)	자료 유형	학회지 구분	연구설계	N	연구대상 (초,중,고)	개입방법	개입양식	비교 집단	성과변인 내용	개입 기간	추수 분석
26	전미애 외 1명 (2011)	학술	한국심리 학회	두집단 사전사후	26 (수형자)	방통고	상담 (방과후 활동)	MBCT	-	주의집중과 수용, 공격성과 우울	10회기	무
27	조현진 외 2명 (2004)	학술	학생생활 연구	두집단 사전사후	12 (흡연)	중	상담 (방과후 활동)	마음챙김 명상	-	자기효능감, 상태분노	12회기	무
28	김도연 외 1명 (2012)	학술	한국심리 학회지	두집단 사전사후추후	23	중+고	상담 (방과후 활동)	마음챙김+ 자살방지	-	자살사고와 우울점수 자기존중감, 마음챙김	10회기	유
29	김덕연 외 1명 (2011)	학술	한국명상치유 학회지	세집단 사전사후	30	중+고	상담 (방과후 활동)	마음챙김	인지 행동	시험불안	8회기 (16차시)	무
30	신나민 외 2명 (2018)	학술	열린교육 연구	단일집단 사전사후	140	중	교육 (교과90분)	마음빼기	-	자기성찰, 수업집중력, 행복지수	8회기	무
31	김가연 외 1명 (2015)	학술	한국명상학회	두집단 사전사후	21 (채추 측만)	중	상담 (방과후 활동)	요가	-	최추측만각 감소와 신체자각	16회기	무
32	곽윤정 (2008)	학술	녀교육연구	두집단 사전사후	80	고	교육 (교과90분)	녀교육	-	학습몰입	16회기	무
33	유지영 외 1명 (2015)	학술	녀교육연구	단일집단 사전사후	24	초	교육 (교과40분)	녀교육	-	수업집중력	25회기	무

색한 결과, 선정기준에 해당하는 논문은 총 33편이었고, 분석대상 논문의 일반적 개요는 표 2와 같다. 표 2를 바탕으로 연도별 논문 현황을 살펴보면 2004년 2편을 시작으로 2008년부터 2012년까지 1~3편정도 이어지다가 2013년부터 4편 이상으로 꾸준히 증가함을 볼 수 있다. 연구 설계는 통제집단이 있는 두 집단 사전사후 설계가 22편(66.7%)으로 가장 많았고, 단일집단 사전사후 설계는 8편(24.2%)이었으며, 통제집단과 비교집단이 모두 있는 세 집단 사전사후 설계는 3편(9.1%)이었고, 비교집단으로는 심리적 안녕감, 영화관람, 인지행동치료집단이 있다. 학회지별로 구분해 보면 특수교육을 포함하여 교육관련 학회지가 9편(27.3%)으로 가장 많았고, 다음으로 심리 및 상담관련 학회지가 8편(24.2%), 아동이나 청소년 관련 학회지가 5편(15.2%), 명상학회지 2편(6%), 정신과학학회지가 2편(6%)이고 기타는 7편(21.2%)으로 인문사회21, 학교보건학회, 선도문화, 콘텐츠학회, 불교학회, 스트레스 연구, 학생생활연구학회지에서 각각 1편씩으로 나타났다.

연구대상은 총 1,129명으로 가장 작은 교육집단의 인원수는 3명의 특수교육대상자 집단이었고, 가장 많은 교육집단의 수는 140명이었었다. 상담집단의 가장 작은 인원수는 10명이었고, 가장 많은 상담집단 인원수는 100명이었었다. 학교급별로 논문수를 나눠보면 초등학생대상 논문은 5편(15.2%), 중학생대상 논문은 14편(42.4%), 고등학생 대상 논문은 10편(30.3%), 중학생과 고등학생 혼합으로 이루어진 논문은 4편(12.1%)으로 중학생이 대상으로 연구된 논문이 가장 많았고 다음은 고등학생

순으로 나타났다. 대부분의 논문들이 일반학생을 대상으로 20편(60.6%)의 연구가 이루어졌고, 다음으로 신체나 행동 영역에서 문제를 갖고 있는 학생을 대상으로 한 논문은 9편(27.3%), 인지와 학습 영역의 문제를 경험하고 있는 학생을 대상으로 한 논문은 2편(6%), 사회문화적 소수집단을 대상으로 한 논문이 2편(6%)이었다.

#### 개입방법과 개입프로그램

개입방법은 상담으로 연구된 논문이 27편(81.8%)으로 대부분을 차지하였고 교육방법은 6편(18.2%)이었다. 상담은 참가를 희망하는 학생을 대상으로 모집하여 방과 후에 이루어지는 활동들이 대부분이었고, 교육은 기존에 구성된 학급을 대상으로 교과활동 시간이나 창의적 체험활동 시간 또는 아침시간에 담임교사나 교과교사에 의해 이루어지는 점이 다르며 상담프로그램은 다양한 심리적 문제를 갖고 있는 학생집단을 대상으로 실시한 경우에 해당된다.

개입프로그램은 마음챙김이나 마음챙김을 기반으로 하는 MBSR프로그램이 19편으로(57.6%) 가장 많았고, 마음챙김에 인지치료를 접목한 MBCT와 DBT가 그 다음으로 7편이었으며(21.2%), 뇌교육 명상이 3편(9.1%), 요가, 마음빼기 명상, 신체 알아차림, 짜띠 명상이 각각 1편으로 나타났다. 학교급별에 따른 개입양식을 살펴보면 중학생을 대상으로 마음챙김 기법을 사용한 논문이 7편으로(21.2%) 가장 많고 다음은 고등학생을 대상으로 마음챙김 기법을 사용한 논문이 5편의(15.2%) 순서로 나

표 3. 학교급별 개입프로그램 현황

개입양식	초	중	고	중+고	계
마음챙김, MBSR	3	7	5	4	19
MBCT, DBT		3	4		7
뇌교육	1	1	1		3
싸띠		1			1
신체 알아차림	1				1
요가		1			1
마음빼기		1			1
계	5	14	10	4	33

타났으며, 중고등학생을 대상으로 마음챙김 기법을 적용한 논문이 16편으로(48.5%)으로 전체 논문의 반정도를 차지하고 있다. 학교급별에 따른 개입양식 현황은 표 3과 같다.

#### 개입프로그램별 성과변인 동향

개입프로그램별 성과변인 동향은 성과 변인을 크게 인지/학습 영역과 신체/행동 영역, 정서적 영역으로 구분하였는데, 영역에 따른 세

부 효과 내용은 표 4와 같다. 이를 토대로 개입프로그램에 따른 성과변인의 연구동향을 분석한 자료는 표 5와 같다. 마음챙김이나 마음챙김을 기반으로 한 MBSR 프로그램 논문이 22편으로(48.8%) 가장 많고, 다음은 마음챙김을 기반으로 하여 인지치료를 접목한 MBCT와 DBT논문이 15편으로(33.3%) 나타났다, 연구 성과는 인지/학습, 신체/행동, 정서적 영역을 포함하는 모든 영역에 긍정적 효과를 주는 것으로 나타난 반면 뇌교육은 인지/학습영역에, 요가는 신체/행동영역에, 신체 기반 알아차림과 싸띠명상은 정서적 영역에서의 효과성만이 연구되었고, 마음빼기 명상은 인지/학습영역과 정서적 영역에서의 성과를 보고하였다. 표 5의 개입프로그램별 성과변인동향에서 마음챙김이나 MBSR을 통하여 학생들의 정서적 영역의 긍정적 변화를 모색하고자 하는 논문이 13편으로(28.8%)로 가장 많았고, 다음으로는 마음챙김을 기반으로 한 인지치료를 통해 정서적 안정을 도모하고자 하는 논문이 7편(15.5%), 마음챙김이나 MBSR을 통하여 인지/학

표 4. 성과변인내용

인지/학습 영역	신체/행동 영역	정서적 영역
과제수행력	근골격계통증	불안
자아탄력성	과민성대장증후군	우울
자아존중감	폭식행동	분노
자기효능감	공격성	자살사고
읽기 유창성	교우관계	낙관성
자기조절력	학교생활 적응	심리적 행복감
		심리적 수용

표 5. 개입프로그램별 성과변인 동향

개입 프로그램	인지/학습	신체/행동	정서	계
마음챙김, MBSR	6	3	13	22
MBCT, DBT	5	3	7	15
뇌교육	3			3
싸띠			1	1
신체 알아차림			1	1
요가		1		1
마음빼기	1		1	2
계	15	7	23	45

습영역의 성과를 보고자 하는 논문이 6편 (13.3%)의 순서로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 초중등학생 대상 학교 기반 명상프로그램의 성과연구들을 분석하여 학생들의 인지, 정서, 행동 발달을 돕고 다양한 문제들을 조기에 예방할 수 있는 학교상담 및 교육 방법에 대한 기초 정보를 제공함은 물론 추후 명상프로그램의 성과연구의 방향을 제시하고자 하였다. 이를 위해 연구자들 간에 심의과정을 거쳐 2004년부터 2019년까지 학술지에 게재된 33편의 논문을 분석대상으로 하여 명상프로그램 연구의 일반현황과 명상프로그램 개입방법과 종류, 개입프로그램에 따른 성과변인의 동향을 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 명상프로그램 성과연구의 일반현황을 살펴보면 연도별 논문 현황은 2004년 2편을 시작으로 2008년부터 2012년까지 1~3편정도 이어지다가 2013년부터 4편 이상으로 꾸준히

증가하고 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 명상관련 연구가 2000년대부터 증가추세를 보이다가 2008년부터 급증하고있다(김철호, 2018; 이필원, 박성식, 2013)는 연구결과와 유사하다. 2000년대 명상기반 치료가 등장하고 논의되기 시작하였으며, 2010년대 명상의 폭넓은 활용연구가 진행되었다는 점에서 볼 때 앞으로 많은 명상프로그램 연구들이 학교에서 실행될 것이라 예상된다.

명상프로그램연구 설계는 통제집단이 있는 두 집단 사전사후 설계가 22편(66.7%)으로 가장 많았고, 단일집단 사전사후 설계는 8편(24.2%)이었으며, 통제집단과 비교집단이 모두 있는 세 집단 사전사후 설계는 3편(9.1%)으로 나타났다. 학교에서 이루어진 명상프로그램들은 무선헌당을 통한 실험설계보다는 두 집단 간 준실험설계로 이루어진 기초 실험 연구들이 대부분이었다. 앞으로 이루어질 연구에서는 결과의 내적타당도를 높이기 위해 실험설계과정에서부터 노력이 필요해 보인다. 그러나 학교현장을 고려한다면 준실험 설계에 기초한 연구의 결과라도 반복적으로 누적된 연

구결과는 학교에서 실시된 명상프로그램의 효과에 대한 증거를 제시할 수 있는 메타분석을 위한 기초 정보가 되므로 지속적으로 이루어질 필요가 있다.

다음으로 논문이 게재된 학회지별로 구분해 보면 특수교육을 포함하여 교육관련 학회지가 9편(27.3%)으로 가장 많았고, 다음으로 심리 및 상담관련 학회지가 8편(24.2%), 아동이나 청소년 관련 학회지가 5편(15.2%), 명상학회지 2편(6%), 정신과학학회지가 2편(6%)이고 기타는 7편(21.2%)으로 나타났다. 이는 김철호의 연구(2018)에서 심리 및 상담분야와 밀접한 교육학 분야 학술지 논문이 가장 많고 다음으로 심리 및 상담학 분야 논문이 많았던 것과 유사한 결과이다. 또한 명상프로그램이 전문상담가에 의한 상담뿐만 아니라 학교현장에서 교사들에 의해 교육프로그램으로 운영되고 있음을 확인한 결과이며 앞으로 이 추세는 계속 되리라 예상된다. 따라서 학교교육에서 학생의 전인적 성장의 촉진과 발달을 위한 심리사회적 개입 프로그램으로서 명상이 활성화되기 위해서는 교사 연수를 통해 교사들이 명상을 자신과 학생 모두에게 적용할 수 있는 스승의 역할을 할 수 있어야 할 것이다. 장시간의 명상 훈련과 지도자의 명상 수련 경험이 진정한 처치의 전달 면에서 중요하게 강조된다는 점에서(Baer, 2003; Segal, Williams, & Teadale, 2002), 학생 대상뿐만 아니라 교사들을 위한 명상 훈련의 실제와 연구들이 이루어질 필요가 있다.

연구대상은 중학생 대상 논문이 14편(42.4%), 고등학생 대상 논문은 10편으로(30.3%), 중학생으로 대상으로 연구된 논문이

가장 많고 다음은 고등학생 순으로 나타났다. 이것은 이가경(2017)의 연구에서 중학생 연구가 고등학생 연구보다 많았던 점과 김철호(2018)의 연구에서는 중고등학생이나 청소년 연구가 초등학생과 아동대상 연구보다 많은 것과 일치한다. 초등에 비해 중등연구가 상대적으로 많은 것은 명상프로그램들이 주로 정서적 안정이나 행동문제에 초점을 두고 개입하고자 하는데, 이러한 문제들이 초등보다는 중고등학생들에게서 더 많이 발생하는데 기인하는 것으로 여겨진다. 명상프로그램은 일반 학생들을 대상으로 20편(60.6%)의 연구가 이루어졌고, 다음으로 신체나 행동영역에서 문제가 있는 학생을 대상으로 한 논문이 9편(27.3%), 인지와 학습 영역의 문제를 경험하고 있는 학생을 대상으로 한 논문은 2편(6%), 사회문화적 소수집단을 대상으로 한 논문이 2편(6%)이었다. 이러한 결과를 통해서 볼 때, 학교에서 명상교육의 적용은 학교상담에서 전체 학생을 대상으로 하는 1차 예방과 15% 내외로 분포하고 있는 정서행동 상에서 어려움이 있는 학생을 대상으로 하는 2차 예방, 그리고 5% 이내에 보다 전문적이고 개별적 접근을 요구하는 고위험군 학생들(Sugai & Horner, 2006; Tobin, & Sugai, 2005) 모두에게 적용 가능한 심리사회적 개입이 될 수 있음을 시사한다.

한편, 교사 대상의 명상프로그램의 성과 연구는 단 한 편도 출판된 바가 없었다. 교과교육의 하나로서 명상이 적용된 연구들이 많지는 않았지만 존재하고 있고 심지어 교사가 명상을 지도하였다는 결과는 학교 기반 명상 프로그램 적용의 성과를 학생의 입장에서 뿐

만 아니라 교사의 입장에서도 연구가 이루어 질 필요가 있음을 시사한다. Roeser와 Skinner, Beers 그리고 Jennings(2012)는 교사의 마음챙김 훈련의 성과모형을 통해서 마음챙김하는 교사는 자신의 삶의 만족과 직무 만족을 높여 효과적인 학급관리와 긍정적인 교사-학생의 상호작용을 통한 학급 분위기 형성에 긍정적인 영향을 미치고 이것은 다시 학생들의 다양한 성취에 긍정적인 영향을 줄 것이라 가정하고 있다. 이를 토대로 Roeser 등(2013)은 마음챙김 훈련이 교사의 마음챙김 수준을 높여 자기자비의 태도를 함양함으로써 교사의 직무 스트레스와 소진을 감소시켰다는 연구 결과를 보고한 바 있다. '교육의 질은 교사의 질을 넘어서 수 없다'는 명제 하에 학교 기반 명상프로그램의 성과 연구는 교육의 전달자인 교사 입장에서 어떤 변화를 가져오는지 그리고 교사의 변화가 교실 및 학생의 성과에 어떤 영향을 미치는 지에 관한 연구들로 발전할 필요가 있다.

둘째, 명상프로그램의 개입방법과 개입프로그램의 동향을 분석한 결과, 개입방법은 방과 후 시간에 상담으로 연구된 논문이 27편(81.8%)으로 대부분을 차지하였고 학교 교육과정 안에서 교과시간 및 창의적 체험활동 또는 아침시간에 연구된 논문이 6편(18.2%)이었다. 이러한 연구 결과로 볼 때, 학교에서 명상프로그램의 적용은 교과교사나 담임교사에 의해 교육적인 방법을 통해 일반 학생들에게 적용되고 있을 뿐만 아니라 상담전문가를 통해 자살, 자해, 학교폭력 가해, 흡연, 학습장애 등 심리적 부적응 학생을 위한 상담 프로그램으로 적용되고 있는 것으로 볼 수가 있다. 한

편, 마음챙김이나 마음챙김을 기반으로 하는 MBSR프로그램이 19편으로(57.6%) 가장 많았고, 마음챙김에 인지치료를 접목한 MBCT와 DBT가 그 다음으로 7편이었으며(21.2%), 뇌교육 명상이 3편(9.1%), 요가, 마음빼기 명상, 신체 알아차림, 싸띠 명상이 각각 1편으로 나타났다. 이러한 결과는 해외에서 성인을 대상으로 하던 명상프로그램들이 학생 수준에 맞게 변형되어 개발되고 있는데, 그중에서 MBSR에 기초한 프로그램과 마음챙김에 기반한 MBCT, DBT 아동 및 청소년 대상 명상프로그램이 국내에 도입되어 많이 연구되고 있는 것으로 여겨진다. 하지만, 우리나라의 초중등학생대상 명상프로그램은 대부분 미국의 프로그램을 적용 또는 변용하거나 전통종교나 사상에서의 명상법을 연구하기 위해 일회성으로 적용해 보는데 그치는 경우가 대부분이어서 앞으로 명상프로그램의 현황을 진단하고, 적합한 방향을 설정하기 위한 다양한 연구가 필요해 보인다.

셋째, 개입프로그램별 성과변인 동향을 살펴본 결과, 마음챙김이나 마음챙김 기반 인지치료 성과변인은 인지/학습, 신체/행동, 정서적 영역을 포함하는 모든 영역에 긍정적 효과를 주는 것으로 나타난 반면 뇌교육은 인지/학습 영역에, 요가는 신체/행동영역에, 신체 기반 알아차림과 싸띠명상은 정서적 영역에서의 효과성만이 보고되었으며 마음빼기 명상은 인지/학습영역과 정서적 영역에서의 성과를 보고하였다. 이러한 연구의 결과에 대해서 명상프로그램의 종류에 따른 성과가 다를 수 있다는 정보를 제공할 수도 있겠지만, 청소년 대상의 명상프로그램을 메타분석한 이가경(2017)의 연

구에서 정서/사회, 인지/학습, 신체적 변인별 명상프로그램의 효과크기에는 차이가 없는 것으로 나타난 결과로 미루어 짐작할 때, 조심스럽게 해석할 필요가 있다. 따라서 이에 대한 연구는 좀 더 많은 연구 결과들이 축적되어 체계적 분석이 이루어질 필요가 있다. 마지막으로 개입프로그램에 따른 성과연구에서 마음챙김 프로그램을 통하여 학생들의 정서적 영역의 긍정적 변화를 모색한 논문이 13편으로(28.8%)로 가장 많이 연구된 반면, 신체기반 알아차림과 싸띠명상, 뇌교육, 마음빼기 명상은 활발한 성과 연구가 필요해 보인다.

끝으로, 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 학교에서 적용된 명상프로그램의 성과에 관한 연구 중, 학술지에 게재된 논문만을 연구대상으로 하여 분석대상 논문의 수가 적었고 학교 교육의 방법으로서 명상프로그램을 적용한 연구 사례가 적어 학교 기반 명상프로그램 효과에 대한 증거를 제시할 수 있는 메타분석을 실시하지 못한 한계가 있다. 그러나 본 연구의 결과를 통해서 대부분의 학교 기반 명상프로그램은 방과후 활동에서 이루어지고 있다는 점 그리고 교육의 방법으로 채택되어 그 효과성을 확인할 수 있는 연구 사례의 수가 빈약할지라도 존재한다는 사실은 학교 교육에서 명상프로그램의 적용 범위와 방법에 대한 논의가 이루어질 수 있다는 것을 시사한다. 둘째, 학교 맥락에서 명상 프로그램이 어떻게 적용되고 있는지 구체적인 정보를 확인하고자 하였으나, 연구들에서 보고된 사항이 제한적이었기 때문에 이에 대한 결과를 충분히 도출하지 못한 한계가 있다. 이를테면, 명상프로그램

이 어떻게 전달되고 있는지 프로그램 전달자에 대한 내용과 초중등 학생의 발달 단계에 따른 보다 효과적인 명상 프로그램의 시간과 명상의 방법이 무엇인지를 확인할 필요가 있다. 따라서 학교 기반 명상프로그램의 적용에 관한 현장 연구들은 위와 같은 정보에 대한 보고와 함께 좀 더 많은 연구들이 이루어질 필요가 있다.

## 참고문헌

- \*표시는 분석 대상 논문임.
- 강민규, 최윤정 (2017)\*. 단기 마음챙김 명상이 학교 폭력 가해 청소년의 공감 및 자기조절능력에 미치는 효과. 상담학연구, 18(5), 191-212.
- 강진호, 유형근, 손현동 (2009)\*. 마음챙김을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발. 중등교육연구, 57(1), 213-143.
- 고종구, 이영순 (2015)\*. 마음챙김에 기반한 스트레스 완화(MBSR) 프로그램이 남자 고등학생의 주의력과 정서조절양식에 미치는 영향. 교육치료연구, 7(2), 127-147.
- 곽윤정 (2008)\*. 뇌교육 프로그램이 청소년의 학습에 미치는 영향. 뇌교육연구, 2, 1-17.
- 권미영 (2015)\*. 마음챙김기반 읽기중재가 학습장애 학습장애 학생의 주의집중행동 및 읽기유창성에 미치는 효과. 특수교육재활과학연구, 54(2), 1-29.
- 김가연, 조옥경 (2015)\*. 요가치료 프로그램이 중학생의 척추측만 및 신체자각에 미치는



- 영향. 한국명상학회지, 5(1), 1-16.
- 김덕연, 이봉건 (2011)\*. 청소년 시험불안 감소를 위한 인지행동치료와 마음챙김명상의 효과비교. 한국명상치유학회지, 2(1), 21-45.
- 김도연, 손정락 (2012)\*. 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램이 자살사고, 우울 및 자기존중감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(2), 323-339.
- 김영선, 최윤정 (2016)\*. 마음챙김 명상에 기초한 인지치료(MBCT)가 정서·행동 관심군 고등학생의 우울 및 자살생각 감소에 미치는 효과 및 상담성과. 열린교육연구, 24(2), 261-284.
- 김은진, 고시용 (2013)\*. 초등학생의 긍정적 심리향상을 위한 방학 중 단기 활동 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국콘텐츠학회논문지, 13(10), 604-614.
- 김장섭, 김정호, 김미리혜 (2018)\*. 마음챙김명상이 자살 성향이 있는 여고생의 자살생각, 우울 및 주관적 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 23(1), 37-55.
- 김정호, 김선주 (2007). 스트레스의 이해와 관리. 서울: 시그마프레스.
- 김철호 (2018). 국내의 명상교육 관련 학술논문 경향 분석. 윤리연구, 118, 275-305.
- 박선미, 박혜주, 김을란 (2014)\*. 마음챙김명상을 활용한 인지행동집단치료프로그램이 저소득 가정 청소년의 불안과 자아탄력성에 미치는 효과. 청소년학연구, 21(5), 217-245.
- 백현기, 강경숙, 노정은 (2017)\*. 마음챙김에 기반한 긍정심리 프로그램이 중학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과. 학습자중심교과교육연구, 17(3), 353-375.
- 신나민, 김혜영, 윤미라 (2018)\*. 중학교 자유학기제 마음빼기 명상수업의 효과분석: 자아성찰, 수업집중도, 행복지수를 중심으로. 열린교육연구, 26(4), 225-249.
- 신지은 (2012)\*. 마음챙김을 기반으로 한 표현예술치료가 중학생의 우울 및 낙관성에 미치는 효과. 아동가족치료연구, 11, 17-37.
- 안혜원, 천성문 (2010)\*. 짜띠명상이 중학생의 마음챙김, 심리적 수용 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 한국동서정신과학회지, 13(1), 1-17.
- 엄지원, 김정모 (2013)\*. 마음챙김 명상에 기초한 인지치료(MBCT)가 고등학생의 주의집중력과 우울 및 불안 감소에 미치는 효과. 청소년학연구, 20(3), 159-185.
- 우주미, 김정모 (2013)\*. 마음챙김에 기초한 인지치료가 여고생의 폭식 행동 및 부적 정서에 미치는 효과. 청소년학연구, 20(11), 233-256.
- 유지영, 권효숙 (2015)\*. 초등학교 고학년 학생의 수업집중력 향상을 위한 뇌교육 실행연구. 뇌교육연구, 16, 93-128.
- 윤병수 (2012)\*. 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 명상캠프가 학교부적응 중학생의 정서에 미치는 영향. 스트레스, 20(3), 229-236.
- 이가경 (2017). 청소년 명상프로그램의 효과에 대한 메타분석. 뇌교육연구, 19, 73-95.
- 이동혁, 유성경 (2000). 상담연구의 주제 및 연구대상 분석: 학위논문 및 학회지 논문을 중심으로. 청소년상담연구, 8, 37-58.

- 이승현 (2002). 뇌호흡. 서울: 한문화.
- 이승현 (2019)\*. 신체 기반 알아차림 사회정서 학습프로그램 개발을 위한 예비연구. 뇌교육연구, 23.
- 이승호 (2017)\*. 뇌교육 명상이 중학생의 마음챙김과 자기조절에 미치는 영향. 선도문화, 22, 301-327
- 이승희, 조민아 (2019)\*. 마음챙김 명상 집단상담 프로그램 사례연구: 중학교 여학생의 스트레스 반응, 정서조절 능력에 미치는 영향을 중심으로. 상담학연구: 사례 및 실제, 4(1), 23-46.
- 이우경 (2017)\*. 청소년의 자해 행동 예방을 위한 마음챙김 기반 정서 관리 훈련 효과. 한국학교보건학회, 30(3), 295-305.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절 곤란 수준과 정서조절 방략의 사용: 중, 고등학생과 대학생의 비교 연구. 인간이해: 32(2), 195-212.
- 이주영 (2019)\*. 청소년들의 스트레스 감소와 학업성취 향상을 위한 LM 집단상담 프로그램의 개발과 평가. 인문사회21, 9(6), 281-296.
- 이지선, 김정호, 김미리혜 (2004)\*. 마음챙김명상이 과민성대장증후군에 미치는 효과: 여자 중학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 1027-1040.
- 이태선, 김정호, 김미리혜 (2010)\*. 마음챙김 명상이 여고생의 근골격계 통증에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 15(2), 281-294.
- 이필원 · 박성식 (2013). 명상프로그램 관련 국내 연구 논문 경향 분석. 한국선학, 35, 117-143.
- 이혜란, 한양순 (2019)\*. 마음챙김 명상이 중학생의 불안 감소에 미치는 효과. 청소년학연구, 26(2), 131-155.
- 장영수 (2010)\*. 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램이 고등학생의 우울, 불안에 미치는 효과. 한국동서정신과학회, 13(2), 21-32.
- 장진영, 신현균 (2019)\*. 마음챙김 기반 인지치료 프로그램이 중학생의 불안 및 마음챙김에 미치는 효과. 청소년학연구, 26(8) 53-78.
- 장휘숙 (2010). 청년기 발달과업 성취가 청소년의 5요인 성격특성과 자기존중감 및 행복에 미치는 영향. 한국심리학회지: 발달, 23(2), 1-17.
- 전미애, 김정모 (2011)\*. 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)가 청소년 수형자의 공격성과 충동성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 63-78.
- 조옥경 (2006). 요가의 치료적 가치에 대한 고찰. 불교와 심리, 창간호, 191-222.
- 조현진, 김정호, 김미리혜 (2004)\*. 마음챙김명상이 흡연중학생의 금연과 심리적 특성에 미치는 효과. 덕성여자대학교 학생생활연구, 20, 65-80.
- 한승욱, 임규상 (2013)\*. 마음챙김 기반 학교생활적응프로그램 효과 분석. 원불교사상과 종교문화, 57, 37-76
- 통계청 (2018). 2018 청소년 통계. 서울: 통계청, 여성가족부.
- Ajaya, S. (1976). Yoga Psychology: A Practical Guide to Meditation. PA: Himalayan Institute

- Press.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 25-143.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. New York: Tarcher/Putnam Books.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Where you go, there you are: Mindfulness meditation in every life*. New York: Hyperion.
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical Behavior Therapy for borderline personality disorder: Theory and method. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 51(3), 261-276.
- 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.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787-804.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. Guilford press.
- Sugai, G. & Horner, R. R. (2006), A Promising Approach for Expanding and Sustaining School-Wide Positive Behavior Support. *School Psychology Review*, 35(2), 245-259.
- Tobin, T. J., & Sugai, G. (2005). Preventing problem behaviors: Primary, secondary, and tertiary level prevention interventions for young children. *Journal of Early & Intensive Behavior Intervention*, 2, 125-144.
- Yun, M. R., Song, M., Jung, K. H., Lee, K. J., & Yu, B. J. (2017). The effects of Mind Subtraction Meditation on breast cancer survivors' psychological and spiritual well-being and sleep quality: A randomized controlled trial in South Korea. *Cancer Nursing*, 40(5), 377-385.

투고일자 : 2020. 1. 28.

수정원고접수 : 2020. 2. 28.

최종 게재확정일자 : 2020. 2. 29.

## A Review of Research Trends on School-Based Meditation Program Outcome Studies

Hyun-suk Yoo<sup>1)</sup>

Yoon-Jung Choi<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Kangwon National University, Graduate student of Ph.D program in education

<sup>2)</sup>Kangwon National University, Dept. of Education, Associate Professor

The purpose of the present study was to suggest the application direction of meditation program in school by analyzing the research trends of outcome studies about meditation program for elementary and secondary school students. We analyzed 33 outcome studies of the school-based meditation program published in the journal articles from 2004 to 2019. We used frequency analysis to examine outcome research trends across general status such as participant, research design, meditation program types, and outcome variables. The results of the study were the first in the general status, with four papers published each year in 2013, 2015, 2018, and 2019, and since 2008, more than one paper has been published continuously in the journal articles. Research showed quasi-experimental design between pre-post-group(66.7%) in research design, academic journals related to education(27.3%) in kinds of journal, middle school students(42.4%) in school-level, general students(60.6%) in types of participants, and without follow-up analysis(84.8%) were respectively the most frequent. Intervention period was less than 10 sessions(63.6%). Second, the frequency result of intervention type indicated that counseling was 81.8% and education was 19.2%. MBSR or mindfulness(57.6%) in kinds of meditation program were the most frequent. MBCT and DBT including cognitive elements(33.3%) were followed. Third, school-based meditation programs have been shown to have a positive effect on all areas, including cognitive/learning, body/behavior, and emotional domains, while brain education is on cognitive/learning and yoga is on the domain of behavior, body-based awareness and 'Sati' meditation have only been reported to be effective in the emotional domain. Finally, based on the results of this study, the direction of the study on the outcome of the meditation intervention program was discussed.

*Key words : school-based meditation program, research trends of outcome studies, elementary and secondary students*