

무시선(無時禪)이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동에 미치는 효과 - 마음일기를 중심으로 -

홍 정 순[†]

서울시립대학교 학생생활연구소

윤 호 균

가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 무시선(無時禪) 마음공부를 아동에게 실시하여 이들의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동의 증가에 미치는 효과를 검증하려는 것이다. 초등학교 학생들을 대상으로 이루어졌으며, 2개 학교에서 2개 학급씩을 선정하여 실험집단, 비교집단으로 나누었다. 실험집단은 70명으로 2개월 간 매일 무시선 마음공부를 하고 이를 마음일기로 기재하도록 하였으며, 비교집단은 72명으로 보통일기를 기재하도록 하였다. 효과를 측정하기 위해 메타기분 척도, 사회적 적응력 척도, 아동행동평가척도가 사전·사후 두 차례에 걸쳐 측정되었다. 결과는 다음과 같다. 실험집단의 메타기분 점수는 비교집단에 비해 유의미하게 증가하였으며, 특히 주의력과 회복력의 하위요인에서 유의미한 증가를 보였다. 사회적 적응력 점수 또한 유의미하게 증가하였으며 우월한 적응능력과 충동통제력의 하위요인에서 유의미한 증가가 나타났다. 적응행동에서는 유의미한 증가가 나타나지 않았으나, 하위요인별로 살펴보면 불안행동과 과잉행동에서 유의미한 감소가 나타났다.

주요어 : 무시선(無時禪), 마음일기, 메타기분, 사회적 적응력, 적응행동

홍정순은 서울 시립대학교 학생생활연구소에 근무하고 있음

[†] 교신저자 : 홍 정 순, (130-743) 서울시 등대문구 전농동 90, 서울시립대학교 학생생활연구소
전화 : 02)2210-2303 E-mail : happyday012@hanmail.net

분석적인 서양의 사유방식에 따른 한계점과 문화적 상대주의 관점은 동양사상, 동양의 마음수행법에 대한 관심으로 이어졌으며, 그 대표적인 것이 명상, 선(禪)이다. 그리하여, 명상의 심리 치료적 효과에 대한 다양한 연구들이 진행되어 왔으나(장현갑, 1990; 황선정, 1998; Goleman & Schwartz, 1976; Lesh, 1970; Shapiro, 1982), 이때 사용된 명상의 의미는 스트레스, 충동성 등을 예방하고 치료하기 위한 자기조절기법으로서일뿐 자기 자신과 주변세계와의 새로운 조화를 위한 정신수련법으로서의 의미는 다루어지지 않았다. 이렇듯 명상을 하나의 기법이나 전략적인 관점에서 조망하는 것은 다른 이완기법들도 똑같이 작용할 수 있는 것이기 때문에 이완기법 이상의 의미를 지니지 못하며 명상의 고유한 잠재적인 가치를 감소시킬 우려가 있다(Smith, 1987). 또한 많은 연구자들이 상담이나 심리치료 장면에서 명상을 활용해야 할 필요성에 대해 제기하였으나(Aitken, 1982; Boorstein, 1983; Deathrage, 1975; Engler, 1984; Goleman, 1977; Smith, 1975), 일상적인 삶의 문제들을 다루는데 구체적으로 어떻게 활용할 수 있는지에 대해서는 자세히 다루고 있지 않은 듯하다.

이는 기존의 연구들 대부분이 좌선만을 대상으로 하고 있다는 것에 주목할 필요가 있다. 좌선은 명상의 고유한 특징을 지니고 있는 대표적인 방법이지만, 정해진 시간과 공간 속에서 특별한 자세를 취하면서 하는 것이라 쉽게 접근하여 시도하는데 어려울 수 있으며, 일상생활 속에서의 구체적인 삶의 문제들과 동떨어진 것이라는 고정관념을 떨쳐버릴 수 없다. 또한 명상이 가지고 있는 고유한 정신수련법으로서의 의미를 이해할 수 있으려면 오랜 기간의 수행경력과 집중적인 수행시간이 요구되는데 이 또한 바쁜 현대인들에게 쉽지 않은 일일 것이다. 따라서 좌선을 이용

하여 단기간의 효과를 측정했을 때에는 당연히 마음의 안정을 찾거나 신체적 건강, 스트레스 해소를 위해 명상을 수행하는 측면(박석, 1997, p. 14)만 부각될 뿐, 명상만이 가지고 있는 고유한 동양적인 마음이론과 일상생활과의 관련성을 제시할 수는 없을 것이다.

따라서 어떤 특별한 시간과 공간, 자세를 요구하는 것이 아니라 언제든지 할 수 있으며, 가만히 앉아서 마음을 가다듬는 것만이 아니라 일상생활의 다양한 삶의 문제들 속에서 함께 이루어질 수 있는 명상법을 찾아내어 연구해보는 작업이 필요할 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 좌선이 아닌 무시선(無時禪)을 택하여 그 효과를 알아보고자 한다.

무시선은 원불교에서 생겨난 수행법의 하나로 ‘어느 때든지 하는 선’을 말한다. 「원불교정전」에 나타난 정의를 보면 “선(禪)이라 함은 원래에 분별(分別), 주착(住着)이 없는 각자의 성품을 오득(悟得)하여 마음의 자유를 얻게 하는 공부”라 하였다(원불교정전, p. 24). 여기에서 분별성은 좋다·싫다, 맑다·곱다 등으로 판단·구별짓는 마음이며, 주착심은 그 구별짓는 마음에 집착하여 고정짓는 마음이다(오덕진, 2001). 즉, 무시선은 자신의 마음을 수행의 대상으로 삼아 그 마음의 근본과 작용원리를 깨달으며, 이를 통해 마음의 운용을 진리에 맞게 할 수 있는 힘과 능력을 키워 분별, 주착이 없는 원래성품을 깨달아 자유를 얻게 하는 ‘마음공부’인 것이다. 그리하여 무시선의 가장 큰 특징은 밖을 고요하고 맑게 하는 外定靜과 안을 고요하고 맑게 하는 內定靜이 함께 실천되도록 한다는 것이다. 일이 없고 고요할(靜) 때는 본래 성품(性品)을 기르며, 일이 있고 움직일(動) 때는 모든 경계를 보아 옳은 행동을 취하고 그른 것을 버림으로써 취사(取捨)하는 주의심을 가져야한다. 따라서 좌선이 정적(靜的) 선수련

의 방법이라면 무시선은 정동일여(靜動一如)의 동적인 선(動的禪)이며, 좌선이 내정정(內定靜)이라면 무시선은 외정정(外定靜)을 중시하여 내정정(內定靜)을 아우르는 성격을 갖는다(이정완, 1985). 이처럼 外定靜을 강조하여 일이 있고 動할 때 모든 경계를 보아 취사하는 주의심을 가지도록 하는 것이 동양의 여타 수행법과 다른 독특한 부분이라 할 수 있을 것이다. 이렇듯 무시선은 일상생활에서 움직일 때나 그렇지 않을 때나 항상 선의 궁극목적(終極目的)을 온전히 나타내는 마음공부법(心功)이라고도 불려진다.

그렇다면 일상생활 속에서 외정정(外定靜)은 어떻게 이루어지는가?

구체적 수행공식은 원불교 정전의 「일상수행요법」에 정리되어 있는데 이는 다음과 같다.

심지(心地)는 원래 요란함·어리석음·그림이 없건마는 경계를 따라 있어지나니, 그 요란함·어리석음·그림을 없게 하는 것으로서 자성(自性)의 정(定)·혜(慧)·계(戒)를 세우자. (p. 54)

인간의 마음은 원래 어떤 요란함도 일어나지 않는 잔잔한 상태인데 경계(境界)에 따라 분노, 섭섭함, 원망 등 여러 요란한 마음들이 일어나게 된다. 여기에서 경계란 삶 속에서 내 마음과 만나는 모든 상황들, 내 마음을 요란하게 하는 모든 사건, 사실들을 말하는 것으로 이때에 일어나는 마음은 원래 마음의 자연스런 작용이다. 이 마음들을 간섭하지 않고 있는 그대로 받아들이고 살펴보면서 ‘일어난 마음’과 이러한 마음이 일기 전 평온한 ‘원래마음’을 대조해 보며 원래 마음(自性)의 평화로움(定), 지혜(慧), 올바름(戒)을 깨달아가는 것이 무시선의 마음공부, 마음대조공

부이다.

이를 일상생활 속에서 쉽게 실천하도록 하기 위하여 크게 3단계로 나누어 설명하는데, 1단계는 경계 알아차리기다. 경계가 왔을 때 순발력 있게 알아차려 공부할 때로 삼아야 한다. 2단계는 경계를 따라 있어지는 마음을 있는 그대로 바라보는 것이다. 경계를 따라 있어지는 요란한 마음들은 그 자체가 자연스러운 것으로 그것이 사실이고 진리다. 그런데 이를 부정한 채, 빨리 없애려 하거나 억누르거나 판단하려 하면 요란한 마음들은 더욱 거세어진다. 다만 그대로 지켜보며 그냥 두어야 한다. 즉, 자기에 대한 어떤 생각이나 느낌, 경험은 그 자체로 완전한 것, 독립적인 것, 자율적인 것으로서, 그저 흘러가게 하는 (letting go) 의식적인 순간순간의 태도가 본질적 자기를 알아 가는데 적합한 접근방식(Steel, 1998)일 수 있는 것이다. 마지막 3단계는 요란한 마음들을 있는 그대로 바라본 후, 경계 이전의 원래 마음과 비취 보도록 한다. 이때, 억지로 챙겨 바로잡으려 하는 것이 아니라 단지 내가 끌리고 있는지, 끌리지 않고 있는지 알아두는 것이 중요하다. 원불교 정전에서는 다음과 같이 설명하고 있다.

경계를 대할 때마다 공부할 때가 돌아온 것을 염두에 잊지 말고 항상 끌리고 안 끌리는 대중만 잡아갈지니라. (p. 73)

이는 기존의 서양이론에 따른 상담과 불교의 차이점이라고도 볼 수 있는데, 상담에서는 내담자가 자신의 병리적 욕구나 감정, 생각을 깨달아 바로잡아야 한다고 본다. 그렇게 되었을 때 비로소 내담자는 자신의 건강한 욕구, 감정, 생각을 회복하게 되는 것이다. 그러나 불교에서는 일체의 생각, 감정, 욕구를 공상으로 취급하고 본래의

성품만을 깨달아야 할 유일한 현실이라고 본다 (윤호균, 1999). 마찬가지로 무시선에서도 순간의 감정과 생각 등은 원래 마음이 경계에 따라 ‘일어난 것’일 뿐이라고 보면서, 원래 마음에 비춰 자신이 끌리는지, 안 끌리는지 과정만 살펴볼도록 한다. 그리하여 결국 모든 것은 그 때의 상황과 조건에 따라 나타나는 것임을 알고, 원래 마음 자체를 소중히 여기고 깨어 있어야 한다는 것을 깨달아 가는 것이다.

이러한 무시선 마음공부를 촉진시키도록 도와주는 것이 마음일기다. 마음일기는 하루 일과를 나열식이나 사건 중심으로 기록하던 일기와는 달리 경계를 대할 때 일어나는 마음의 변화와 작용을 면밀히 바라보고 공부한 것을 일기로 기재하는 것이다(원경고 마음공부 교재). 여기서 ‘기재한다(recording)’는 것이 중요한데 이는 글을 쓴다(write)와 달리, 침묵 없이 일어난 일 그대로를 적어간다는 의미가 크다. 즉, 긍정하거나 부정하는 판단 없이 자신의 마음을 그대로 바라보며 지금 일어난 그 요란한 마음을 그대로 보고 기재하는 것이 마음일기인 것이다.

현재 무시선의 마음공부법은 학교, 인터넷, 언론 등을 통하여 알려지고 있으며, 정신과 의사와 함께 하는 마음학교를 비롯해 전국에 60여 개의 마음공부모임을 통해 그 효과를 인정받아 오고 있다. 그러나 이에 대한 검증연구는 거의 이루어지지 않고 있으며, 마음공부에 나타난 심리적 요인을 질적으로 분석한 조원향(2000)의 연구만을 발견할 수 있었다. 따라서 본 연구는 무시선 마음공부를 하고 이를 마음일기로 기재하는 학생들을 대상으로 메타기분, 사회적 적응력, 적응행동의 세 측면에서 효과를 살펴보고자 한다.

메타기분경험(metamood experiences)은 자신이 느끼는 기분과 정서를 인지적인 사고를 통해 반성적인 수준에서 점검하고 조정하는 것을 말하며,

기분의 직접적 지각에 대한 반응으로 일어난다 (Mayer, Gaschke, Braverman, & Evans, 1988). 메타기분과 관련된 인지에는 3가지 영역이 있다: 관찰(monitoring), 평가(evaluation), 영향(influencing). 관찰은 기분이 얼마나 분명하고 강하고 오래 지속되는지 아는가에 관련된 인지이다. 평가는 현재 상태에서 느끼는 기분을 얼마나 받아들일 수 있는지에 대한 인지를 나타내며, 영향은 나쁜 기분을 복돋우기 위해 좋은 생각을 하는 것처럼 현재 상황이나 기분을 변화시키기 위하여 애쓰는 것과 관련된 인지를 말한다(Mayer, Mamborg, & Volanth, 1988). 당연히 이러한 메타기분경험에는 개인차가 존재하는데, Goldman(1995)은 주의력과 회복력이 중간고사, 기말고사와 같은 스트레스 상황에서의 신체적 증상 보고에 영향을 끼친다는 것을 밝혀냈다. 또한 Block과 Block(1980)은 정서 조절을 잘 못하는 것이 공격성, 좌절에 대한 과민반응, 낮은 수준의 협동적 행동과 친사회적 행동, 스트레스 하에서의 퇴행, 질투, 쉽게 울기, 계획성과 승낙의 부족과 연관된다고 하였다. 이러한 결과들은 메타기분이 개인의 자기이해와 적응, 대인관계에 지대한 영향을 끼친다는 것을 보여준다.

무시선에 대한 연구가 거의 이루어지지 않았기에 메타기분과의 관련성을 살펴본 선행연구는 발견하지 못하였다. 그러나 마음공부의 기본방법이 ‘경계에 따라 일어나는 마음을 바라보고, 끌리는지 안 끌리는지 지켜보는 것’이며, 메타기분 또한 내부상태에 대한 비반응적, 비판단적 주의집중(김언주, 조한익, 1998)이라는 것을 볼 때, 둘 간의 관계를 가정해 볼 수 있을 것이다. 무시선에 포함된 심리적 요인을 분석한 조원향(2000)의 연구는 이러한 가정을 뒷받침해 주는데, 마음을 멈춘 후, 자신의 마음에 대해 그대로, 자세히, 지속해서 바라보는 ‘관찰’이 무시선에서 가장 기본적인

로 이루어지는 요인이며, 무시선을 통해 주관적 사고 틀에 의한 관찰에서 객관적으로 관찰하게 된다는 것을 밝혀 내었다. 또한 관찰이 이루어지고 나면, 요란한 마음상태에서 다른 상태로 옮기기 위한 ‘처리’가 이루어지는데, 초기에는 처리가 의식적인 상태에서 자신을 억압하며 이루어지다가, 점차 그 상태를 그대로 수용하면서 자연스럽게 우러나오는 형태로 이루어진다고 한다. 또한 이 연구는 무시선 마음공부와 적응능력, 적응행동과의 관련성을 유추해 볼 수 있도록 하는데, 무시선을 통해 심리적, 대인간 문제들이 완전히 없어졌다고는 볼 수 없으나, 동일한 문제에 대응하는 심리적 요인의 상태가 변함으로써 객관적 문제는 있으나 ‘더 이상 문제가 문제되지 않게’ 되어지는 것으로 보인다고 한다. 그리하여 문제로써 인식하고 갈등하는 시간이 짧아지고, 상황에 대처하여 처리하는 속도가 빨라지며, 상황을 통제로 수용하면서 자연스럽게 우러나오는 행동으로 대응하게 되면서 결과적으로 ‘심리적 안정’을 찾게 된다고 하였다. 이를 통해 무시선 마음공부가 적응능력과 적응행동을 증가시킬 것이라고 가정해 볼 수 있을 것이다.

본 연구에서는 지금까지의 논의를 바탕으로 무시선의 효과를 검증하기 위해 다음과 같이 가설을 설정하고자 한다.

가설 1. 마음일기를 지속적으로 써 온 집단(무시선집단)은 보통일기를 지속적으로 써 온 집단(비교집단)에 비해 메타기분이 더 크게 향상될 것이다.

가설 2. 무시선집단은 비교집단에 비해 사회적 적응능력이 더 크게 향상될 것이다.

가설 3. 무시선집단은 비교집단에 비해 적응행동이 더 크게 증가할 것이다.

방 법

피험자

실험집단(무시선집단)은 무시선 마음공부를 학생들에게 지도해본 경험이 풍부한 초등학교 교사의 담임학급 학생들이다. 마음일기를 중심으로 무시선의 효과를 살펴보는 것이기에, 매일 일어난 일을 적는 일기 쓰기의 효과일 수 있다는 것을 통제하기 위하여 비교집단으로 보통일기를 쓰는 집단을 선정하였다. 각 집단의 지도자가 서로 다른데서 오는 지도자 변인을 통제하기 위하여 각각 2학급씩 선정하였다. 그리하여 본 연구의 대상은 서울시의 S초등학교 3학년 2학급, 이리시의 S초등학교 6학년 2학급 학생 153명이다. 이들 중 무시선집단에서 6명, 비교집단에서 5명이 결석, 전학 등의 이유로 사전·사후검사 중 하나에만 응답하여 본 분석에서 제외되었다. 최종 분석에 사용된 인원은 표 1과 같다.

표 1. 최종분석에 사용된 아동의 인원수

		무시선집단	비교집단
3학년	남	16	18
	여	18	18
6학년	남	22	20
	여	14	16
		70	72

표 2. 최종분석에 사용된 부모의 인원수

		무시선집단	비교집단
3학년	남	18	17
	여	15	16
6학년	남	16	13
	여	11	13
		60	59

또한 본 연구는 변화의 객관적인 측정을 위하여 적응행동의 변화는 부모보고를 통하여 살펴보고자 한다. 연구에 참여한 부모의 인원수를 살펴보면, 전체 153명중 사전검사 시에는 141명, 사후검사 시에는 128명이 참여하여 85% 이상의 응답율을 보였다. 이 중 무시선 집단에서 16명, 비교집단에서 18명이 사전·사후검사 중 하나에만 응답하여 본 분석에서 제외되었다. 최종분석에 사용된 인원은 표 2와 같다.

지도자

각 집단의 지도는 마음일기와 보통 일기를 학생들에게 적용해본 경험이 풍부한 담임교사들이 하였다. 지도자가 다른데서 기인하는 지도자변인의 오염을 방지하기 위하여 주위 교사들의 보고를 통해 교육에의 열성정도, 지도경험정도가 비슷하다고 인정되는 교사들로 선정하였다. 지도자의 영향을 최소화하기 위하여 이들에게는 본 연구의 목적, 가설 등에 대한 정보가 주어지지 않았다.

검사도구

메타기분 척도

Mayer와 Gaschke(1988), Mayer, Salovey, Gombert-kaufman과 Blainey(1991), Mayer와 Stevens(1994)의 연구를 바탕으로 김언주, 조한익(1998)에 의해서 개발된 척도를 사용하였다. 39문항으로 이루어져 있으며, 3가지 요인으로 구성되어 있다. 첫째 요인은 주의력(Attention to Feeling)으로, 얼마나 자신의 기분과 정서에 주의를 기울이는가 하는 능력이다. 둘째 요인은 명확성(Clarify of Feeling)이며, 자신의 정서와 기분에 대해서 명확하게 인지하고 있는가 하는 능력이다. 셋째 요인은 회복력(Mood Repair)으로 너무 좋은 기분과 정서를 완화시켜주

고 나쁜 기분이나 화가 나는 기분은 조정을 통해서 가라앉히거나 다른 기분으로 바꾸는 정서조절 능력을 말한다. 각 문항은 4점 척도로 구성되어 있으며, 각 요인들과 총점간의 상관은 .75~.82이고, 전체신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .81로 나타났다. 본 연구에서 전체신뢰도계수는 .74였으며, 각 요인의 신뢰도계수는 주의력 .66, 명확력 .56, 회복력 .67이었다.

사회적 적응력 척도

한국판으로 번안된(이춘재, 오가실, 정옥분, 1991) Peterson 등(1984)의 SIQYA(Self-Image Questionnaire for Young Adolescents) 중 일부를 사용하였다. SIQYA란 청소년기의 여러 심리적, 사회적 차원에 대한 자신의 지각을 측정하는 척도로, 이 중 우월한 적응능력(Superior Adjustment), 충동통제력(Impulse Control), 대처능력(Mastery and Coping)을 사용하였다. 우월한 적응능력척도는 자신의 능력 또는 주변상황의 조절능력에 대한 우월감을 측정하는 10개의 문항으로 구성되어 있으며, 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .69, 본 연구에서의 신뢰도계수는 .74이었다. 충동통제력 척도는 분노나 다른 충동적인 감정 및 행동을 스스로 얼마나 잘 통제한다고 느끼는가를 측정하는 8개의 문항으로 구성되어 있으며 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .57이며, 본 연구에서는 .66으로 나타났다. 마지막으로 대처능력 척도는 자신의 능력에 대한 자신감, 현재와 장래의 예상할 수 있는 사태에 대한 대처능력을 측정하는 10개의 문항으로 구성되어 있고, 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .68, 본 연구에서의 신뢰도계수는 .69이었다. 각 문항은 6점 척도로 구성되어 있다.

적응행동 척도

부모보고 척도인 Achenbach와 Edelbrock(1983)

가 개발한 아동행동평가척도(CBCL : Child Behavior Checklist)를 사용하였다. CBCL은 국내에서 이혜련, 오경자, 홍강희와 하은혜(1991) 및 한미현과 유안진(1995)에 의해 타당도가 검증되었다. 본 연구에서는 한미현과 유안진(1995)에 의해 타당도가 검증된 1995년판 아동행동평가척도(CBCL)를 사용하였으며, 9개 하위영역 중 과잉행동, 불안행동, 미성숙행동, 비행행동, 공격행동, 위축행동의 6개 영역을 포함시켰다. 각 문항은 3점 척도로 이루어져 있으며, 총점이 낮을수록 적응적인 것이다. 전체신뢰도계수(Cronbach's α)는 .83이며, 본 연구에서의 신뢰도계수는 .91이었다.

연구절차

전국적으로 마음공부를 지도하고 있는 지도자의 협조를 구하여 2개 학교 2개 학년을 선정한 후, 각 학년 내에서 무시선 집단학급, 비교집단학급을 대상으로 연구가 실시되었다. 사전검사는 마음공부법을 알려주기 전인 학기 초 3월에 실시하였다. 부모용 질문지는 아동들을 통해서 배포되었으며 일주일 후 동봉된 봉투에 넣어져 테이프포 봉하여 회수되었다. 그 후 무시선 집단에는 마음공부법을 알려주고 마음일기를 기재하도록 하였으며 비교집단은 보통 일기를 쓰도록 하였다. 일기는 매일 기재하도록 하였으며 지도자는 일주일에 한번씩 일기를 걷어 칭찬할 부분, 다시 한번 생각해 보았으면 하는 부분 등에 대해 감정을 하여 돌려 주었다. 감정 길이는 2-4줄 내외였으며, 아동에 따라 감정 길이 등에 편차가 나지 않도록 주의를 기울였다. 2개월 후 동일한 방식과 절차로 아동과 부모에게 사후검사가 실시되었다.

분석방법

각 척도와 각각의 하위영역에 대해 사전·사후에 측정된 점수의 평균과 표준편차를 구하였다. 본 분석에서는 각 변인들이 집단과 시기에 따라 차이가 나는지 알아보기 위해 무시선집단 및 비교집단의 각 종속측정치에 대해 집단(무시선/비교)효과와 시기(사전/사후)효과를 독립변인으로 하는 2×2 반복측정 이원변량분석(repeated measured MANOVA)을 실시하였다. 모든 통계 검증에는 .05의 알파수준이 채택되었으며, 통계처리는 SPSSWIN(Statistical Package for Social Science / for WINDOW) 프로그램(Ver 10.0)을 이용하여 처리하였다.

결 과

무시선 마음공부가 메타기분에 미치는 효과

무시선집단과 비교집단에 메타기분 척도를 실시해서 얻은 사전·사후검사의 평균과 표준편차는 표 3과 같다.

표 3을 보면 비교집단은 메타기분점수가 2.68 증가한 데 비하여, 무시선집단은 10.48 증가한 것으로 나타났다. 이러한 점수변화가 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위하여 집단(무시선/비교)효과와 시기(사전/사후)효과를 독립변인으로 한 2×2 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과(표 4), 집단 간 주효과는 통계적으로 유의미하지 않았으나 ($F(1,138)=2.43, n.s.$), 전후에 따른 시기의 주효과는 유의미한 것으로 나타났다($F(1,138)=79.76, p < .001$). 무시선집단·비교집단과 사전·사후간의 상호작용 효과 또한 통계적으로 유의미하였다 ($F(1,138)=28.03, p < .001$). 즉, 무시선집단의 메타기

표 3. 무시선집단과 비교집단의 메타기분 척도 사전·사후 검사 결과

	무시선집단		비교집단	
	사전검사 평균(표준편차)	사후검사 평균(표준편차)	사전검사 평균(표준편차)	사후검사 평균(표준편차)
주의력	34.90(4.92)	38.73(4.04)	35.43(5.38)	36.25(5.99)
명확력	36.90(5.20)	39.74(4.19)	37.33(4.07)	39.06(4.95)
회복력	33.29(5.48)	37.10(4.91)	33.69(5.38)	33.83(6.04)
메타기분(전체)	105.09(10.56)	115.57(9.05)	106.46(10.80)	109.14(11.87)

표 4. 메타기분의 반복측정 이원변량분석 결과

	변량원	자유도	자승합	평균자승화	F값
주의력	집단	1	67.34	67.34	1.56
	시기	1	383.40	383.40	39.63***
	집단×시기	1	160.69	160.69	16.61***
명확력	집단	1	1.15	1.15	0.04
	시기	1	369.84	369.84	36.21***
	집단×시기	1	22.29	22.29	2.18
회복력	집단	1	144.95	144.95	3.01
	시기	1	277.34	277.34	23.61***
	집단×시기	1	239.73	239.73	20.41***
메타기분	집단	1	454.36	454.36	2.43
	시기	1	3076.36	3076.36	79.76***
	집단×시기	1	1081.12	1081.12	28.03***

*** $p < .001$

분 증가 정도가 비교집단의 메타기분 증가 정도보다 유의미하게 높게 나타난 것을 알 수 있다.

하위요인별로 효과를 살펴보면 주의력($F(1, 138) = 16.61, p < .001$), 회복력($F(1, 138) = 20.41, p < .001$)의 요인에서 무시선집단·비교집단과 사전·사후간의 상호작용효과가 통계적으로 유의미하였다. 그러나 명확력($F(1, 138) = 2.18, n. s.$)요인에서는 집단과 시간간의 상호작용 효과가 통계적으로 유의미하지 않았다.

이와 같은 결과로 볼 때 무시선집단이 비교집단에 비해 메타기분이 더 크게 향상될 것이라는 가설

이 지지되었다. 특히 주의력과 회복력의 하위 요인에서 통계적으로 유의미한 효과가 나타났다.

무시선 마음공부가 사회적 적응력에 미치는 효과

무시선집단과 비교집단에 사회적 적응력 척도를 실시해서 얻은 사전·사후검사의 평균과 표준편차는 표 5와 같다.

표 5를 보면 비교집단은 사회적 적응력 점수가 1.37 증가한 데 비하여, 무시선집단은 9.44 증가한 것으로 나타났다. 이러한 점수변화가 통계적

표 5. 무시선집단과 비교집단의 사회적 적응력 척도 사전·사후 검사 결과

	무시선집단		비교집단	
	사전검사 평균(표준편차)	사후검사 평균(표준편차)	사전검사 평균(표준편차)	사후검사 평균(표준편차)
우월한 적응능력	36.81(8.79)	40.30(6.81)	35.47(8.51)	36.58(9.78)
충동통제력	26.61(7.59)	30.19(5.82)	26.10(6.30)	25.69(7.36)
대처능력	40.36(8.29)	42.74(7.84)	39.56(8.14)	40.22(8.61)
사회적 적응력(전체)	103.79(19.32)	113.23(15.19)	101.13(17.37)	102.50(18.82)

으로 유의미한지를 검증하기 위하여 집단효과와 시기효과를 독립변인으로 한 반복측정 이원변량 분석을 실시한 결과(표 6), 무시선집단과 비교집단의 집단간 주효과는 유의미하였고($F(1,138)=5.65, p<.05$), 전후에 따른 시기의 주효과도 유의미한 것으로 나타났다($F(1,138)=30.89, p<.001$). 그리고 집단과 시기간의 상호작용 효과 또한 유의미하였다($F(1,138)=17.18, p<.001$). 즉, 무시선집단이 비교집단에 비해 사회적 적응력이 증가한 것으로 밝혀졌다.

하위요인별로 효과를 살펴보면 우월한 적응능

력($F(1, 138)=4.93, p<.05$), 충동통제력($F(1, 138)=15.68, p<.001$)요인에서 무시선 집단·비교집단과 사전·사후간의 상호작용효과가 통계적으로 유의미하였다. 그러나 대처능력($F(1,138)=3.60, n. s.$)요인에서는 집단과 시기 간 상호작용효과가 통계적으로 유의미하지 않았다.

이와 같은 결과로 볼 때 무시선집단이 비교집단에 비해 사회적 적응력이 더 크게 향상될 것이라는 가설 2 또한 지지되었다. 특히 우월한 적응능력과 충동통제력의 하위 요인에서 통계적으로 유의미한 효과가 나타났다.

표 6. 사회적 적응력의 반복측정 이원변량분석 결과

	변량원	자유도	자승합	평균자승화	F값
우월한 적응능력	집단	1	454.15	454.15	3.61
	시기	1	375.00	375.00	18.49***
	집단×시기	1	100.07	100.07	4.93*
충동 통제력	집단	1	445.14	445.14	5.96*
	시기	1	178.18	178.18	9.97**
	집단×시기	1	280.29	280.29	15.68***
대처능력	집단	1	195.87	195.87	1.62
	시기	1	165.34	165.34	11.34**
	집단×시기	1	52.44	52.44	3.60
사회적 적응력	집단	1	3181.46	3181.46	5.65*
	시기	1	2076.80	2076.80	30.89***
	집단×시기	1	1155.12	1155.12	17.18***

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

무시선 마음공부가 적응행동에 미치는 효과

무시선집단과 비교집단의 아동 부모들을 대상으로 아동의 적응행동척도를 실시해서 얻은 사전·사후검사의 평균과 표준편차는 표 7과 같다. 적응행동은 문제행동을 통하여 측정하였으므로, 점수가 낮을수록 더 적응적인 것이다. 용어 사용상의 혼란을 피하기 위하여 CBCL(Child Behavior Checklist)로 칭하고자 한다.

표 7을 보면 비교집단은 CBCL 점수가 0.77 감소한 데 비하여, 무시선집단은 4.19 감소한 것으로 나타났다. 이러한 점수변화가 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위하여 집단효과와 시기효과를 독립변인으로 한 반복측정 이원변량분석을 실시한 결과(표 8), 집단 간 주 효과는 유의미하지 않았으며($F(1,115)=0.36, n.s.$), 전후에 따른 시기의 주 효과는 유의미한 것으로 나타났다($F(1,115)=5.52, p<.05$). 그러나 집단과 시간간의 상호작용 효과는 유의미하지 않았다($F(1,115)=2.64, n.s.$). 즉, 무시선 집단에서 문제행동의 감소량이 컸지만 비교집단에 비해 통계적으로 유의미한 설명력을 가지지는 못했다.

하위요인별로 살펴보면, 미성숙행동($F(1, 115)=1.18, n. s.$), 비행행동($F(1, 115)=0.06, n. s.$), 공격행

동($F(1, 115)=1.17, n. s.$), 위축행동($F(1, 115)=0.06, n. s.$) 요인은 무시선 집단·비교집단과 사전·사후간에 상호작용효과가 통계적으로 유의미하지 않았다. 그러나 불안 행동($F(1, 115)=3.96, p<.05$), 과잉행동($F(1, 115)=4.25, p<.05$)요인에서는 집단과 시간간에 통계적으로 유의미한 상호작용 효과가 나타났다.

따라서 이를 종합하여 볼 때, 무시선집단이 비교집단에 비해 적응행동이 더 크게 증가할 것이라는 가설 3은 기각되었다. 그러나 하위요인별로 살펴보았을 때, 불안 행동과 과잉행동을 감소시키는 데는 통계적으로 유의미한 효과가 나타났음을 알 수 있다.

논 의

본 연구는 무시선이 아동의 메타기분, 사회적 적응력 및 적응행동의 증가에 효과가 있는지를 알아보려고 하였다. 주요 결과를 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 무시선 마음공부는 메타기분 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 하위요인 중 주의력과 회복력에서 효과가 나타난 것을 알 수

표 7. 무시선집단과 비교집단의 CBCL 척도 사전·사후 검사 결과

	무시선집단		비교집단	
	사전검사 평균(표준편차)	사후검사 평균(표준편차)	사전검사 평균(표준편차)	사후검사 평균(표준편차)
불안행동	20.62(4.79)	18.70(3.19)	20.44(4.59)	19.81(4.84)
과잉행동	20.38(5.18)	18.72(3.77)	19.46(4.35)	19.25(4.82)
미성숙행동	13.85(3.46)	13.42(3.10)	13.37(3.01)	13.49(3.25)
비행행동	11.05(1.89)	11.07(2.42)	10.91(2.05)	11.00(1.94)
공격행동	11.05(1.91)	10.82(2.34)	10.89(2.05)	10.25(1.65)
위축행동	16.07(3.05)	15.72(3.43)	15.10(3.02)	14.88(3.07)
CBCL(전체)	92.62(14.87)	88.43(13.73)	89.46(14.02)	88.69(14.89)

표 8. CBCL척도의 반복측정 이원변량분석 결과

	변량원	자유도	자승합	평균자승화	F값
불안행동	집단	1	13.08	13.08	0.40
	시기	1	96.25	96.25	15.40***
	집단×시기	1	24.73	24.73	3.96*
과잉행동	집단	1	2.24	2.24	0.07
	시기	1	52.02	52.02	6.94*
	집단×시기	1	31.85	31.85	4.25*
미성숙 행동	집단	1	2.41	2.41	0.14
	시기	1	1.47	1.47	0.38
	집단×시기	1	4.53	4.53	1.18
비행행동	집단	1	0.71	0.71	0.11
	시기	1	0.21	0.21	0.11
	집단×시기	1	0.11	0.11	0.06
공격행동	집단	1	7.59	7.59	1.30
	시기	1	11.45	11.45	5.34*
	집단×시기	1	2.51	2.51	1.17
위축행동	집단	1	48.21	48.21	3.11
	시기	1	4.84	4.84	1.13
	집단×시기	1	0.25	0.25	0.06
CBCL	집단	1	124.87	124.87	0.36
	시기	1	363.87	363.87	5.52*
	집단×시기	1	174.04	174.04	2.64

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

있는데, 이는 조원향(2000)의 연구결과와도 일치한다고 보여진다. 무시선 마음공부에서 중요한 것은 외적인 경계에 임하여 일어나는 마음을 알아차리고 그대로 지켜보는 것이다. 이 자체가 자신의 기분에 주의를 기울이게 하는 것이기에 주의력의 효과를 가져왔을 것으로 보여지며 이는 상담에서도 중요한 의미를 가진다. Rogers(1961)는 상담을 통해 도달하는 상태는, 현재 상태를 어떤 두려움이나 불안 없이 그대로 경험하는 것, 자기 자신을 둘러싸고 있는 자신의 느낌, 의미, 상황에 대해 명확하게 인식하고, 모순된 것이 있을지라

도 거부하지 않고 수용하는 자세를 가지는 것이라고 하였다. 이렇듯 무시선과 상담은 외적인 경계 속에서 일어나는 자신의 마음을 있는 그대로 수용적으로 경험하게 한다는 면에서 일맥상통함을 알 수 있으며, 이는 상담에의 적용가능성을 시사한다고 볼 수 있다. 그러나, 명확력의 하위요인에서는 통계적으로 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 이는 명확력 요인이 무시선 집단, 비교집단에서 모두 유의미한 점수증가를 나타냈기 때문으로 보여지며, 이를 통해 두 집단의 공통요소인 일기 쓰기가 영향을 미쳤을 가능성을 살펴볼

수 있을 것이다. 즉, 일기를 쓰게 되면 그 자체로 관찰이 날카로워지며 생각하고 비판하는 힘을 기르게 되어(강호경, 1998), 두 집단 모두에서 명확력 요인의 증가를 가져왔을 것으로 가정해 볼 수 있을 것이다.

둘째, 무시선 마음공부는 사회적 적응력의 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 하위요인 중에서 우월한 적응능력과 충동통제력에서 효과가 있었다. 충동성이란 의식적인 판단 없이 즉각적인 행동으로 옮기는 경향성(천성문, 이영순, 이영림, 2000에서 재인용; Hinsie & Campbell, 1960)으로, 이를 감소시키기 위해서는 문제상황에 처했을 때 바로 반응하기보다는 일단 멈추어 자신이 할 수 있는 대안들과 결과에 대해 생각해 볼 수 있도록 하는 방법이 필요하다(천성문 외, 2000). 여기에서 일단 멈추고 살펴보게 한다는 것이 중요한데, 무시선 마음공부 또한 경계에 임하여 마음이 요란해졌을 때 일단 멈추고, 일어난 마음에 주의를 기울여 지켜보는 과정을 통하여 충동조절에 효과를 미쳤을 것으로 생각된다. 즉, 이러한 과정은 외적 경계와 일정한 거리를 유지하도록 해주기 때문에 반응시 그 속도가 한층 경감되는 동시에 충동성의 반대인 사려성 인지양식이 작용하여 자연히 충동적인 행동이 조절될 수 있는 것이다. Schwartz의 이론적 모형(장현갑, 김교현 역, 1998, pp. 329-330) 또한 이를 뒷받침하는 근거로 살펴볼 수 있을 것이다. 그의 모형에 따르면, 알아차리지 않음은 단절을 낳고, 단절은 부조절을 낳고, 부조절은 무질서를 낳고, 무질서는 질병을 낳는다고 하였다. 즉, 자신의 신체나 마음과 관련한 정보에 대해 알아차리지 않으면 질병이 생긴다는 것이다. 이를 무시선 마음공부에 대입하여 살펴보면, 무시선을 통해 외적 경계에 따라 일어나는 마음에 주의를 기울이고 지켜봄으로써 자신과 자신의 마음, 외적 경계가 서로 연결되어 있

다는 자각을 하게 되고, 이는 조절 할 수 있는 힘을 가져다주며 결과적으로 정서적인 편안함과 신체적 건강을 이룰 수 있다는 것으로 설명할 수 있을 것이다. 결국, 이러한 충동조절 경험이 계속 축적되면서 정서적, 신체적인 편안함을 가져오게 되고, 더 나아가 스스로 상황을 통제하고 조절할 수 있다는 자신감이 생겨 우월한 적응능력의 향상을 가져온 것으로 볼 수 있을 것이다.

그러나 이와 달리 대처능력의 하위요인에서는 통계적으로 유의미한 효과가 나타나지 않은 것을 볼 수 있다. 이는 무시선 마음공부가 단지 경계에 따라 일어나는 마음을 보는 것이지 어떻게 행동해야 한다는 것을 제시하지 않고 있기 때문일 것으로 생각된다. 이는 동양명상법이 서양의 심리치료와 구별되는 특징 중 하나로, 서양의 인지적 또는 행동적 치료에서는 ‘현실의 바람직한 적응’이라는 목표를 갖고, 상담자와 내담자가 협의한 특정 치료 접근 틀 안에서 합리적이고 올바른 대처방식이 정해진다. 그리하여 그 방식대로 행하면 스스로 대처능력이 증가하였다고 지각할 수 있다. 반면에 동양의 명상에서는 합리적인가 합리적이지 않은가, 올바른가 올바르지 않은가가 중요한 것이 아니라 계속적인 명상을 통해 원래의 평화롭고 지혜롭고 올바른 마음이 자리잡으면 상황에 따른 적절한 행동은 저절로 일어나게 된다고 본다. 무시선 마음공부 또한 순간에 일어나는 마음을 그대로 바라보고 지켜보면서 원래 마음과 대조해 볼 뿐, 어떻게 대처하라고 알려주지 않으며, 대체로 그때그때의 상황과 자신의 역량에 따라 자연스럽게 대처하도록 하는 경우가 많다. 따라서 실제적인 대처능력이 증가하기까지는 시간이 걸릴 수 있으며, 실제로 대처행동이 좀 더 적절하게 되었다 하더라도 스스로 대처능력이 증가하였다고 지각하기까지는 좀 더 오랜 시간이 소요될 수 있을 것이다. 그러나 이는 하

나의 가정으로서, 추후 연구에서는 무시선의 초심자와 전문가를 비교함으로써 이를 확인하는 연구가 필요할 것이다.

셋째, 무시선 마음공부는 적응행동의 증가에 통계적으로 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 무시선 집단에서 문제행동의 감소량이 컸지만 비교집단에 비해 통계적으로 유의미한 설명력을 가지지는 못했다. 이에 대한 이유를 세 가지로 추론해 보고자 한다. 하나는 검사도구 선정의 적절성 문제이다. 본 연구에서 사용한 척도는 주로 임상장면에서 문제증후군을 갖고 있는 아동들에 대한 진단도구로 사용되기 때문에, 일반아동의 적응행동을 측정하기에는 그다지 민감하지 못했을 수 있다. 사전검사에서 얻어진 문제행동 점수가 모두 낮게 나왔다는 것을 그 근거로 살펴볼 수 있으며, 특히 하위요인인 비행, 공격행동은 사전에 거의 문제가 없는 것으로 나타났기 때문에 실제 효과가 있었다 하더라도 통계적으로 유의미한 효과를 발견할 수 없었을 수 있다. 두 번째는 부모보고를 통한 검사였다는 것에 주목할 필요가 있다. 봉합되어 전해졌다고는 하나 학교를 통하여 이루어진 검사였기에 객관적인 평가를 요구하였음에도 불구하고 지나치게 문제가 없다고 보고했을 수 있다. 마지막으로 위의 이유 때문이 아니더라도 무시선 마음공부는 전체적인 적응행동의 증가를 가져오지 않았을 수도 있다는 것을 고려해봐야 할 것이다. 또한 효과가 있다 하더라도 행동상의 변화를 이끌어내기에는 2달이라는 기간이 부족하였을 수 있다. 따라서 추후에는 좀 더 오랜 기간을 두고 효과를 살펴보는 연구가 필요하다고 보여진다. 이렇듯, 전체적인 적응행동에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았지만 척도 자체가 다양한 행동들을 포함하고 있기 때문에 하위영역별로 변화를 살펴보는 것이 의미가 있을 것이다. 하위영역별로 살펴보면, 비행, 공격, 미성

숙, 위축행동에는 변화가 없었으나 불안, 과잉행동에서 감소가 나타난 것을 알 수 있다. 이는 비록 명상의 종류는 다르지만 다른 명상의 선행연구(정현주, 1999; 천강래, 1982, 황선정, 1998)와도 일치하는 결과이다. 무시선 마음공부를 하다보면 경계에 따라 일어나는 다양한 요란함을 가만히 지켜보고 받아들이는 과정을 통하여 헝클어지거나 끌려가는 것이 아니라 거리를 두고 관조함으로써 불안 행동과 과잉행동의 감소가 나타났을 것으로 추측해 볼 수 있을 것이다.

위의 결과들로 미루어 볼 때 본 연구는 동양적 상담 방법의 한 모형으로서 무시선의 긍정적인 효과를 입증하였다는 데 의의가 있다. 무시선 마음공부법이 다른 상담기법들에 비해 갖는 이점은 시간과 장소에 구애받지 않고 스스로 혼자서 수행할 수 있는 자가-상담이 될 수 있다는 것과, 생활에서 일어나는 다양한 문제상황속에서 그때그때 즉시 이루어질 수 있는 방법이라는 점이다. 이러한 특성은 무시선이 상담의 보조도구로 사용될 수 있을 뿐 아니라, 동양사상에 기초한 새로운 기법으로서 활용될 수 있는 가능성을 시사한다. 또한 본 연구는 그 동안 현장에서만 이루어져왔던 무시선의 효과를 경험적으로 검증함으로써 추후 연구에 기초를 제공하였으며, 효과를 측정하는데 있어서 자기보고뿐만 아니라 제3자인 부모보고를 통한 효과검증이 함께 이루어지게 하였다는 것을 의의로 들 수 있을 것이다. 추후에는 제3자의 보고 뿐만 아니라, 제3자에 의한 행동관찰 등 다양한 방식으로 효과를 검증하는 작업이 필요하다고 보여진다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 앞으로의 과제에 대하여 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 지도자 변인의 객관성 측면을 살펴보면, 무시선집단과 비교집단에 지도자가 다른데서 유발되는 편향을 완전히 제거하지 못하였다. 이러한 연구에는 어

면 처치가 가해졌느냐 못지 않게 어떤 지도자가 처치를 가했느냐 하는 것이 중요한 변인으로 작용할 수 있다. 특히 지도자를 담임교사로 하였다는 것은 또 하나의 제한점이라 할 수 있다. 이를 통제하기 위해 지도자 선정에 주의를 기울이고, 연구에 대한 정보를 주지 않은 채 집단별로 2개 학급씩을 선정하였으나 여전히 제한점으로 남아 있을 수밖에 없다. 따라서 추후 연구에서는 연구 목적을 모르는 동일한 제3자에 의하여 처치가 가해지도록 하여야 할 것이다. 둘째, 특별한 심리적 어려움을 가지지 않은 일반 학생들을 대상으로 하였기 때문에 명상의 심리 치료적인 의미를 찾기에 다소 미약한 점이 있다. 추후 연구에서는 부적응 학생들을 대상으로 효과를 검증해 볼 필요가 있을 것이다. 셋째, 추후검사를 실시하지 않았기 때문에 무시선 마음공부의 효과가 장기적으로 지속되는지를 확인하지 못하였으므로, 추후 연구에서는 이를 확인해 봐야 할 것이다. 마지막으로 추후 연구에서는 무시선 마음공부의 내적 과정과 작용기제에 대한 연구가 필요할 것으로 생각된다. 이를 통해 무시선에 대한 깊이 있는 이해와 더불어 상담에 어떻게 활용할 수 있을지도 살펴볼 수 있을 것이다.

참고문헌

圓佛敎正典

강호경 (1998). 청소년의 일기쓰기와 자아개념과의 관계-중학교 2학년 학생을 중심으로. 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
 김언주, 조한익 (1998). 메타기분의 측정 및 발달에 관한 연구. 충남대학교 교육발전논총, 19(1), 121-133.
 박 석 (1998). 명상길라잡이. 서울: 도솔.

오덕진 (2000). 마음공부 - 마음을 잘 사용하는 법. 원불교대학원대학교.
 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조공호, 이수원, 동양심리학: 서구심리학에 대한 대안 모색. 서울: 지식산업사.
 이정완 (1985). 원불교 무시선의 연구. 원광대학교 대학원 석사학위논문.
 이춘재, 오가실, 정옥분 (1991). 사춘기 신체성숙시기와 심리사회적 발달. 한국심리학회지: 발달, 3(1), 89-102.
 장현갑 (1990). 명상과 행동의학: 스트레스 대체를 위한 자기조절기법으로서의 명상. 영남대학교 학생생활연구소보, 21(1), 1-26.
 장현갑, 김교현 역 (1998). 명상과 자기치유. 서울: 학지사.
 장현주 (1999). 명상수련자의 성격특성에 따른 명상의 불안완화효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
 조원향 (2000). 무시선 경험을 통한 심리적 요인의 변화 - 마음일기를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
 천강래 (1982). 명상이 안정성에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
 천성문, 이영순, 이현림 (2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 53-82.
 한미현, 유안진 (1995). 아동행동평가척도(CBCL)의 타당화 연구. 아동학회지, 16(2), 5-21.
 황선정 (1998). 수식관 명상이 중학생의 충동성, 불안, 주의집중에 미치는 효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
 Achenbach, T. M., & Edelbrock, C. S. (1983). *Manual for the child behavior checklist and Revised Child*

- Behavior Profile*. Burlington: University of Vermont.
- Aitken, R. (1982). Zen practice and psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology, 14*, 161-170.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). *The role of ego-control of ego-resiliency in the organization of behavior*. In W. Andrew
- Boorstein, S. (1994). Insight: Some Considerations regarding its potential and limitations. *Journal of Transpersonal Psychology, 26*, 95-103.
- Deathrage, G. (1975). The clinical use of mindfulness of meditation technique in short-term psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology, 7*(2), 113-143.
- Engler, J. (1984). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation: representation of self. *Journal of Transpersonal Psychology, 16*, 25-61.
- Goleman, D. (1977). *The varieties of the Meditative Experience*. New York : Dutton Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. NY: Bantam Books.
- Lesh, T. V. (1970). Zen meditation and development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology, 10*, 39-74.
- Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. W. (1988). The Experience and Meta-Experience of Mood. *Journal of personality and Social Psychology, 55*(1), 102-111.
- Mayer, J. D., Mamber, M., & Volanth, A. J. (1988). Cognitive domains of the mood system. *Journal of Personality, 56*, 453-486.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Goldman, S. L., Turney, C., & Palfai, P.(1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, D. C.: APA. 125-154.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Gomberg-Kaufman, S., & Blainey, K. (1991). A broader conception of mood experience. *Journal of personality and Social Psychology, 60*(1), 100-111.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective(Meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality, 28*, 351-373.
- Petersen, A. C., Schulenberg, J. E., Abramowitz, R. H., Offer, D., & Jarcho, H. (1984). A self-image questionnaire for young adolescents (SIQYA): Reliability and validity studies. *Journal of Youth and Adolescence, 13*, 93-111.
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Shapiro, D. H. (1982). Overview: Clinical and physiological comparisons of meditation with other self-control strategies. *American Journal of Psychiatry, 139*(3), 267-274.
- Smith, J. C. (1975). Meditation and Psychotherapy: A review of the literature. *Psychological Bulletin, 82*(4), 553-564.
- Smith, J. C. (1987). Meditation as psychotherapy: a new look at the evidence. In M. A. West(Ed.), *The psychology of meditation*, Oxford, Clarendon press.
- Steel, S. (1998). Self beyond ego: A new perspective. *Journal of Humanistic Psychology, 38*, 93-100.
- 원고접수일 : 2002. 3. 30
수정원고접수일 : 2002. 11. 25
게재결정일 : 2002. 12. 3

The Effects of MOOSI SUN(Timeless ZEN) on Children's Metamood, Social Adaptability, and Behavioral Adjustment - Around Mind Diary -

Jung-Soon Hong

**Student Counselling Center,
The University of Seoul**

Ho-Kyun Yun

**Department of Psychology,
The Catholic University of Korea**

The purpose of this study was aimed to examine the effects of MOOSI SUN(Timeless ZEN) on increasing in meta-mood, social adaptability, and behavioral adjustment to children. The participants of this study were four elementary school classes students, who were chosen class units in two schools, were assigned to experimental group and comparative group. Seventy students in experimental group recorded mind diary each day during two months according to MOOSI SUN mind study. On the other hand, 72 students in comparative group wrote ordinary diary. Metamood scale, social adaptability scale, and Child Behavior CheckList for each group were administered before and after experiment to examine the effects of treatment. The results of this study are as follows. The subjects' scores of metamood in experimental group, especially in the sub categories of attention to feeling and mood repair, improved more statistically significantly than that of comparative group. In addition, it also enhanced social adaptability and especially in the sub categories of superior adjustment and impulse control. But the behavioral adjustment failed to show a meaningful change. When the sub categories were examined, anxiety behavior and hyperactivity showed significant decrease.

Key Words : MOOSI SUN(Timeless ZEN), Mind Diary, Metamood, Social adaptability, Behavioral adjustment