



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](#)

박 사 학 위 논 문

청소년 단기명상 프로그램 혼합연구
: 마음챙김과 자기자비, 긍정심리를
중심으로

지도교수 서 왕 모(정도)

동국대학교 대학원 선학과

김 나 연

2025

박 사 학 위 논 문

청소년 단기명상 프로그램 혼합연구:
마음챙김과 자기자비, 긍정심리를 중심으로

김 나 연

지도교수 서 왕 모(정도)

이 논문을 박사학위 논문으로 제출함

2024년 12월

김나연의 철학 박사학위 논문을 인준함

2025년 1월

위원장	박규기	(인)
위원	이종하	(인)
위원	김윤경	(인)
위원	최서영	(인)
위원	서왕모	(인)

동국대학교 대학원

목 차

국문초록

제1장 서 론	1
제1절 연구의 필요성	1
제2절 연구문제	8
제3절 선행연구	8
1. 마음챙김 관련 선행연구	10
2. 자기자비 관련 선행연구	17
3. 긍정심리 관련 선행연구	23
제2장 청소년의 이해	30
제1절 청소년의 정의	30
제2절 청소년 발달의 주요 특성	37
1. 청소년의 신체 발달 특성	38
2. 청소년의 인지 발달 특성	40
3. 청소년의 뇌 발달 특성	43
4. 청소년의 심리·정서 발달 특성	48
5. 청소년의 사회성 발달 특성	52
제3절 청소년 주요 현안: 학업·진로, 대인관계, 정서·행동	58
1. 학업·진로	60
2. 대인관계	63

3. 정서·행동	68
제3장 청소년 명상 프로그램의 사상적 토대	79
제1절 마음챙김의 불교적 관점	79
1. 마음챙김의 불교적 정의	79
2. 마음챙김의 불교적 치유기전	88
3. 마음챙김의 불교적 수행법	91
제2절 마음챙김의 심리학적 관점	103
1. 마음챙김의 심리학적 정의	103
2. 마음챙김의 심리학적 치유기전	108
3. 마음챙김의 심리학적 수행응용: 마음챙김 기반 프로그램	117
제3절 자기자비의 불교적 관점	124
1. 자기자비의 불교적 정의	124
2. 자기자비의 불교적 치유기전	145
3. 자기자비의 불교적 수행법	135
제4절 자기자비의 심리학적 관점	141
1. 자기자비의 심리학적 정의	141
2. 자기자비의 심리학적 치유기전	145
3. 자기자비의 심리학적 수행응용: 자비 기반 프로그램	152
제5절 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 통합	161
1. 긍정심리:청소년 명상 프로그램 적용을 위한 관점에서	162
2. 청소년 명상에서 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 통합	170
제4장 혼합연구	175

제1절 혼합연구 방법의 개념 및 유형	175
제2절 혼합연구설계	177
제5장 연구 I : 청소년 단기명상 프로그램 개발	182
제1절 연구방법	182
1. 프로그램 개발 절차 수립	182
2. 요구분석	185
3. 예비 프로그램 개발 및 타당성 검증	191
제2절 연구결과	195
1. 청소년 단기명상 프로그램: 마음챙김, 자기자비, 긍정심리 중심 ..	195
제3절 논의	211
제6장 연구 II : 청소년 단기명상 프로그램 효과성 검증	219
제1절 양적 연구 방법	219
1. 연구설계	219
2. 연구대상 및 연구절차	220
3. 연구도구	221
4. 자료분석	224
5. 윤리적 고려	225
제2절 연구결과	225
1. 연구대상자의 인구사회학적 특성	225
2. 주요변인의 기술통계 및 집단 간 사전 동질성 검사	226
3. 집단 간 사전-사후 변화 비교	228
제3절 논의	234

제7장 연구Ⅲ: 청소년 단기명상 프로그램 경험구조탐색	239
제1절 질적 연구 방법	239
1. 현상학적 질적 연구	239
2. 연구절차	244
3. 연구대상	246
4. 자료수집 및 분석	246
제2절 연구결과	248
1. 청소년 단기명상 프로그램 경험의 구성요소들	248
2. 청소년 단기명상 프로그램 경험의 일반적 구조 기술	276
제3절 논의	281
제8장 종합논의	289
참고문헌	296
ABSTRACT	319
부록 1. 명상경험의 구성요소 도출과정	324

<표 목 차>

<표 1> 마르시아의 자아정체감 발달상태	49
<표 2> 콜버그의 도덕성 발달단계	55
<표 3> 가족관계 만족도(부모관계)	64
<표 4> 성격적 강점과 덕목의 구조	168
<표 5> 혼합연구 방법의 기초 설계 유형과 특징	177
<표 6> 교사 자문단의 구성 및 주요 자문사항	187
<표 7> 청소년 자문단 구성 및 명상경험과 인식	188
<표 8> 정신건강 자기보고 및 정서적 어려움의 경험 조사	188
<표 9> 스트레스 자기보고 및 스트레스 요인	189
<표 10> 명상에 대한 필요성 및 기대 조사	190
<표 11> 명상 전문가 자문단 현황	193
<표 12> 예비 명상 프로그램에 대한 타당성 검증	194
<표 13> 청소년 단기명상 프로그램의 목표 및 주제	198
<표 14> 청소년 단기명상 프로그램의 내용 및 요소	210
<표 15> 연구설계 모형	220
<표 16> 스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도	221
<표 17> 불안 척도의 문항구성 및 신뢰도	222
<표 18> 자기조절 척도의 문항구성 및 신뢰도	223
<표 19> 주관적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도	224
<표 20> 인구통계학적 특성	226
<표 21> 주요 변인의 기술통계	227
<표 22> 사전동질성 검증	228
<표 23> 스트레스 사전·사후 평균	229
<표 24> 스트레스 차이	229
<표 25> 불안 사전·사후 평균	230
<표 26> 불안 차이	231
<표 27> 자기조절 사전·사후 평균	231

<표 28> 자기조절 차이	232
<표 29> 주관적 안녕감 사전·사후 평균	233
<표 30> 주관적 안녕감 차이	233
<표 31> 명상 경험의 구성요소	249

<그림목차>

<그림 1> 수렴적 설계의 개념 다이어그램	178
<그림 2> 본 연구의 혼합연구설계	179
<그림 3> 프로그램 개발 절차와 주요내용	183
<그림 4> 청소년 명상경험의 맥락적 구조	281

국문초록

본 연구는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리를 중심으로 청소년 대상 단기 명상 프로그램을 개발하고, 그 효과성을 검증하며, 프로그램에 참여한 청소년의 경험 구조를 탐색하여 이들의 명상 경험의 의미와 본질을 규명하는 데 목적이 있다.

프로그램 개발의 기획 단계에서 명상 관련 전문가로 구성된 교수 협력 집단 2명의 점검을 통해 프로그램의 목적과 개발 시 고려사항을 검토하였다. 이후 문헌연구를 통해 프로그램 개발의 주요 이론을 확립하였으며, 현직 교사 8명과 중·고등학교 재학생 40명을 대상으로 요구조사를 실시하였다. 문헌연구와 요구조사에 기반해 개발된 예비 프로그램은 명상 관련 전문가 8명으로 구성된 자문단의 검토를 거쳐 프로그램의 타당성을 평가받았으며, 자문단의 피드백을 반영하여 최종 프로그램을 완성하였다.

이후, 개발된 명상 프로그램의 효과성을 검증하고 프로그램 참여 청소년의 명상 경험 구조를 탐색하기 위해 혼합연구방법을 사용하였다.

최종 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 서울 소재 중·고등학교 65명을 실험집단(32명)과 통제집단(33명)으로 무선 할당하여, 실험집단에만 20회기의 프로그램을 적용하였다. 사전 및 사후에 스트레스, 불안, 자기조절력, 주관적 안녕감에 대한 설문 검사를 실시하여 효과성을 평가하였고, 주요 변수의 사전 동질성을 확인하기 위해 독립표본 t-검증을, 프로그램 효과성 검증을 위해 대응표본 t-검증을 수행하였다.

연구 결과, 실험집단과 통제집단 간에 스트레스, 불안, 자기조절력, 주관적 안녕감에서 유의미한 차이가 나타났다. 이는 본 연구에서 개발된 청소년 명상 프로그램이 청소년의 스트레스와 불안을 감소시키고, 주관

적 안정감과 자기조절력을 향상시키는 데 효과적임을 시사한다.

프로그램에 참여한 청소년의 명상 경험 구조를 탐색하기 위해 현상학적 질적 연구방법을 적용하였다. 실험집단의 참여자들은 매일 명상을 수행한 후 명상일지를 작성하였으며, 프로그램 종료 후 참여자에게 20일 동안 실험에 참여한 소감문을 작성해줄 것을 요청하였다. 주요 자료는 명상일지와 소감문으로 구성되었다. 자료 분석은 지오르기(Giorgi)의 현상학적 질적 분석 절차에 따라 이루어졌으며, 참여자들의 일지와 소감문의 내용을 반복적으로 검토하여 의미 단위와 경험의 구조를 도출하였다.

참여자들이 명상 프로그램을 통해 경험한 명상 경험은 7개의 주요 구성요소와 17개의 하위 구성요소로 도출되었다. 청소년의 명상 경험의 본질은 내적 성찰과 균형 회복의 과정으로, 정서적 안정(Emotional Stability), 긴장완화(Tension Relief), 내적 명료함(Inner Clarity), 내적성장(Inner Growth), 긍정역량증진(Enhancement of Positive Resilience), 명상의 내재화(Internalization of Meditation), 관점의 확장(Expansion of Perspective)이라는 7개의 구성요소로 나타난다. 이 요소들은 서로 유기적으로 연결되어 청소년의 전인적 성장을 촉진한다.

청소년들은 명상을 통해 내면의 불안과 감정적 동요를 완화하며 ‘정서적 안정’을 경험함으로써 자신의 감정을 차분히 인식하고 조절하는 토대를 마련하였다. 이러한 ‘정서적 안정’은 ‘긴장완화’와 결합되어 일상 속 스트레스와 신체적 긴장을 줄이는 경험으로 이어져 심리적, 신체적 평온을 형성한다. ‘정서적 안정’과 ‘긴장완화’의 토대 위에 청소년들은 ‘내적 명료함’을 경험한다. ‘내적 명료함’은 정신의 맑음과 집중력 향상, 일과의 정리와 같은 하위 요소를 포함하며, 청소년들은 이를 통해 스스로의 상태와 주변 상황을 객관적으로 바라보는 인식 능력을 확장시킨다. 이는

‘내적성장’으로 이어져 자기인식, 자기성찰, 자기조절을 심화하고, 감정 조절과 반성적 사고를 통해 성숙한 자아상을 형성하게 돕는다.

청소년들은 이러한 성장을 통해 점진적으로 ‘긍정역량증진’을 이루며, 자존감과 자기자비를 확립하여 회복탄력성을 강화한다. 이 과정에서 명상은 점차 일상적 습관으로 자리 잡으며, ‘명상의 내재화’를 견인한다. 명상이 생활 속 안정과 긍정적 정서 유지를 촉진하는 습관이 되면서, 청소년들은 더욱 차분하고 성숙한 감정 상태를 유지한다.

마지막 단계인 ‘관점의 확장’에서 청소년들이 감사와 사회적 연결감을 통해 자신과 주변 세계를 새롭게 바라보고, 긍정적 통찰을 통해 보다 균형 잡힌 시각을 확립한다. 이를 통해 청소년들은 전인적 성장을 이루며, 긍정적인 행복과 조화로운 사회적 관계로 나아가게 된다.

‘정서적 안정’, ‘긴장완화’, ‘내적 명료함’, ‘내적 성장’, ‘긍정역량증진’으로 이어지는 5단계는 ‘명상의 내재화’와 ‘관점의 확장’을 촉진한다. ‘명상의 내재화’는 명상을 생활 속 습관으로 자리 잡게 하며, ‘관점의 확장’은 청소년들이 자신의 경험과 세계를 더 넓고 유연하게 바라보게 한다. 이러한 변화는 다시 5단계의 과정에도 긍정적인 피드백을 주어, 청소년의 심리적·정서적 성장을 강화하는 선순환 구조를 형성한다.

이처럼, 명상 프로그램의 각 구성요소들은 서로 긴밀히 연결되어 영향을 주고 받으며, 청소년의 심리적, 정서적, 신체적 성장에 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

이와 같은 연구결과를 토대로 결론에서는 연구의 의의 및 한계점을 제시하고 후속연구를 위한 제언을 하였다.

주제어 : 청소년, 마음챙김, 자기자비, 긍정심리, 혼합연구

제1장 서론

제1절 연구의 필요성

현대 사회에서 청소년들은 복잡한 도전에 직면하고 있으며, 정서적·심리적 건강을 증진하기 위한 다양한 방법이 모색되고 있다. 명상은 그중 중요한 해결책으로 주목받고 있다. 본 연구는 20년간 고등학교 수학교사로 재직하며 청소년들의 심리적·정서적 문제를 체감한 연구자가, 명상의 효과를 발견한 경험을 바탕으로 청소년 명상 프로그램을 개발하고 그 효과와 경험의 본질을 탐구하는 데 목적이 있다.

연구자는 교사로서 청소년의 행복과 성장에 깊은 관심을 가져왔으며, 교직생활 동안 그들이 직면하는 심리적·정서적 문제들을 깊이 체감했다. 학생들과 상담을 진행하면서, 서양 상담의 방식인 과거 탐색보다는 ‘지금, 현재’에 집중하는 명상이 학생들에게 더 효과적일 수 있다는 가능성을 발견하게 되었다. 이에 동국대학교 명상상담학과에 진학해 석사과정을 이수하면서 명상에 대한 학문적 이해와 실천을 쌓아갔으며, 그 과정에서 자신의 삶에 대한 방식과 태도가 질적으로 변화하는 것을 직접 경험하였다. 이후 명상을 보다 더 깊이 연구하고자 동국대 선학과 박사과정을 등록하여 명상과 관련된 철학적·심리학적 이론을 체계적으로 탐구하였다.

이러한 개인적 경험을 바탕으로 연구자는 명상이 단순한 심리적 안정이나 스트레스 완화 이상의, 보다 깊은 내적성장과 자기 발견의 도구로 작용할 수 있다는 신념을 갖게 되었으며 나아가 명상이 청소년들에게도

유익한 영향을 미칠 수 있다는 확신을 갖게 되었다.

청소년기는 생물학적 변화와 심리적 성숙이 빠르게 이루어지는 중요한 전환기이므로, 사춘기와 함께 호르몬 변화로 감정 기복이 커지고 변연계¹⁾와 전두엽²⁾ 발달 속도의 차이로 인해 정서 조절과 충동 억제가 어려워지기도 한다.

또한, 청소년기는 자아정체성을 형성하는 중요한 시기로 에릭슨(Erickson)은 심리사회적 발달 이론에서 청소년기의 주요 과제는 ‘자아정체성 확립’이라고 설명하였다.³⁾ 이 시기 청소년들은 자신과 미래에 대해 고민하며, 자기 이해와 타인과의 관계를 통해 사회적 정체성을 형성하려 노력한다. 그러나 이 과정에서 심리적 갈등이나 혼란이 발생할 수 있으며, 좌절이나 실패로 인해 우울감과 불안을 느낄 위험이 있다.

이러한 발달적 과제 외에도 현대 사회가 청소년들에게 요구하는 과제는 점점 더 복잡해지고 있다. 현대 사회의 급속한 변화와 정보 증가로 청소년들은 지속적인 학습과 적응을 요구받으며, 과도한 학업 부담과 진로에 대한 불확실성으로 스트레스와 불안을 겪고 있다. 특히, 우리나라의 높은 교육 열기와 입시를 중시하는 풍토는 청소년들의 학업 스트레스를 더욱 심화시키고 있다. 2023년 여성가족부 발표에 따르면, 중·고등학생의

1) 변연계는 뇌의 깊은 곳에 위치한 편도체, 해마, 시상하부로 이루어져 있으며, 감정, 기억, 동기부여, 보상 처리에 관여하는 주요 영역이다. 청소년기 동안, 특히 사춘기 전후로 변연계의 발달이 가속화되는데, 이는 감정적 반응이 강해지고 충동적인 행동이 두드러지게 나타나는 원인 중 하나이다. 이에 대한 자세한 논의는 ‘2장 2절 청소년 발달의 주요 특성’에서 다룬다.

2) 전두엽은 뇌의 앞부분에 위치하며, 고차원적인 인지 기능을 담당하는 영역으로 알려져 있다. 이 기능에는 계획, 문제해결, 의사결정, 충동 억제, 사회적 행동 조절 등이 포함된다. 그러나 전두엽은 뇌에서 가장 늦게 발달하는 부분 중 하나로, 완전히 성숙하는 데는 20대 중후반까지 걸린다. 이에 대한 자세한 논의는 ‘2장 2절 청소년 발달의 주요 특성’에서 다룬다.

3) 성현란 외 10인(2019), 35-36.

스트레스의 상당 부분은 성적과 진로에 대한 압박감에서 비롯되며⁴⁾ 이는 청소년의 정신적·신체적 건강에 부정적인 영향을 미치고 있다. 학업 스트레스는 우울·불안 증상의 주요한 원인이 되며,⁵⁾ 이는 다시 학업성취를 저하시키는 악순환을 초래하기도 한다.

청소년기에 인간관계 역시 도전적인 경험으로 작용할 수 있다. 청소년들은 자아정체성을 확립하고 독립성을 추구하는 과정에서 부모의 권위에 도전하며, 의견 차이와 통제에 대한 반발로 갈등과 스트레스를 경험할 수 있다. 그러나, 이 시기는 부모의 보호와 지원이 여전히 필요한 시기로, 복잡하고 양가적인 관계를 형성한다. 반면, 또래와의 관계는 청소년기에 중요한 역할을 하며, 정서적 지지와 사회적 정체성 형성에 큰 영향을 미친다. 에릭슨에 따르면, 청소년들은 또래와의 상호작용을 통해 자존감과 사회적 자신감을 높이며 성공적인 발달을 촉진한다.⁶⁾ 그러나 또래집단에서의 소외나 배제는 심리적 고통, 낮은 자존감, 우울증으로 이어질 수 있다.⁷⁾ 특히, 소셜 미디어의 발달은 이러한 관계의 어려움을 가중시키고 있다.⁸⁾ 청소년들은 온라인에서 끊임없이 타인과 자신을 비교하며 외모나 사회적 지위에 불만을 느끼고, 이는 자존감 저하와 불안을 심화시킨다. 이러한 도전은 청소년기의 정서적 발달과 자아정체성 확립에 부정적인 영향을 미칠 수 있다.

끝으로, 정서적·행동적 영역에서도 불안, 우울,⁹⁾ ADHD¹⁰⁾와 같은 정신

4) 지영미(2024), 26.

5) Daya & Karthikeyan(2018), 2813-2817.

6) 성현란 외 10인(2019), 36.

7) Kochel 외 2인(2012), 637-650.

8) 이상의·이숙정(2019), 57-84.

9) ‘우울·불안장애’ 아동·청소년 5년 새 급증…자살도 역대 최대
<https://www.hani.co.kr/arti/society/health/1160436.html> [2024.10.12].

건강 이슈가 다양한 원인에 의해 증가하고 있으며, 즉각적인 지원이 필요한 청소년들이 상당수 존재하고 있다. 이러한 문제는 청소년기의 급격한 발달 변화와 외부적 스트레스 요인에 기인하며, 이에 따라 심리적 개입의 필요성이 더욱 강조되고 있다. 이와 같은 상황에서 명상은 청소년의 정서적 회복력과 웰빙을 증진하는 효과적인 지원 전략으로 주목받고 있다.

강민규와 최윤정(2017)은 학교폭력 피해 학생들을 대상으로 한 단기 마음챙김 명상 프로그램이 공감 능력과 자기조절 능력을 향상시켰음을 확인하였고,¹¹⁾ 윤병수(2012b)는 학교 부적응 중학생 대상의 마음챙김 명상 캠프가 부정적 정서와 불안을 감소시키는 데 효과적임을 밝혔다.¹²⁾

해외에서도 브로더릭(Broderick)과 메츠(Metz)의 마음챙김 호흡 훈련(Learning to BREATHE) 프로그램은 120명의 청소년을 대상으로 한 연구에서 부정적 감정 감소와 자기수용 증가와 같은 긍정적 변화를 확인하였다.¹³⁾ 후속 연구에서는 이 프로그램이 정서 조절 능력과 스트레스 감소에도 유의미한 효과를 보였음을 밝혔다.¹⁴⁾ 한편, 쇼너트 라이클(Schonert-Reichl)과 로울러(Lawlor)의 마음챙김 교육(Mindfulness Education) 프로그램 또한 청소년의 긍정적 정서, 사회적·정서적 기술, 주의력 및 대처 능력을 향상시키는 결과를 보여주었다.¹⁵⁾ 큐켄(Kuyken)과 동료들의 학교 마음챙김 프로그램(Mindfulness in Schools Program) 연구에서는 우울과 스트레스 감소 효과가 나타났다.¹⁶⁾ 레이스(Raes)와

10) ADHD cases doubled in last four years: data

<https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20230302000629&np=2&mp=1> [2024.10.06].

11) 강민규·최윤정(2017), 191-212.

12) 윤병수(2012b), 229-236.

13) Broderick & Metz(2009), 35-46.

14) Metz 외 5인(2013), 252-272.

15) Schonert-Reichl & Lawlor(2010), 137-51.

동료들의 연구는 마음챙김 훈련이 우울 감소 효과를 보여줄 뿐만 아니라 이러한 효과가 장기간 지속시킬 수 있음을 확인했다.¹⁷⁾

이러한 국내외의 사례를 통해 명상이 청소년의 심리 정서적 어려움을 해결하는 중요한 방법이 될 수 있음을 알 수 있다. 이에 더해, 청소년은 명상을 통해 자기이해와 자기수용 같은 긍정적 정서적 태도를 형성하고, 건강하게 성장하기 위해 필요한 내적 역량을 키울 수 있다. 그러나, 이처럼 명상이 청소년 정서 및 행동 문제를 다루는 효과적인 대안으로 입증되었음에도 불구하고, 실제로는 많은 청소년들에게 널리 보급되지 못하고 있는 것이 현실이다. 이러한 제한은 몇 가지 구조적, 인식적 요인에서 비롯된다.

첫째, 명상은 여전히 특정 종교나 철학적 활동으로 인식되어 학부모와 교사들이 이를 교육 현장에 도입하는 데 주저하고 있다.¹⁸⁾ 특히, 명상의 과학적 근거와 현대적 활용 가능성에 대한 정보 부족은 대중화를 방해하는 주요 요인이다. 둘째, 교육 체계와 시간적 제약도 문제다. 학교는 학업 성취와 시험 준비를 우선시하기 때문에 명상을 위한 별도의 시간을 마련하기 어렵다. 셋째, 전문 지도자의 부족 역시 명상 보급의 장애로 작용한다. 청소년의 발달적 특성을 이해하고 지도할 전문가는 여전히 부족한 상황이다.

이러한 현실적 한계를 극복하기 위해 본 연구에서는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리와 같은 과학적으로 검증된 개념을 바탕으로 명상 프로그램을 개발한다. 또한, 혼합연구 방법을 통해 정량적 연구에서는 명상의 효과를 직관적으로 이해할 수 있는 자료를 제시하고, 정성적 연구에서는

16) Kuyken 외 6인(2013), 126-131.

17) Raes 외 3인(2013), 477-486.

18) 손강숙(2020), 51-67.

명상에 참여한 청소년의 명상 경험을 분석해 본질적 구조를 파악하고 참여자의 질적 변화를 심층적으로 탐구함으로써 명상의 필요성을 더욱 설득력 있게 전달하고자 한다. 이를 통해 과학적 근거와 실질적 효과를 강조하여 교육 현장, 학부모, 청소년들이 명상의 효과와 의미를 보다 깊이 공감하고 더 쉽게 수용할 수 있는 기반을 마련할 수 있을 것으로 기대한다.

또한, 명상이 교육 체계에 자연스럽게 통합될 수 있도록 짧고 실용적인 구조로 프로그램을 설계할 필요가 있다. 예컨대, 5분 단위의 명상 프로그램은 조회시간이나 쉬는 시간 등 짧은 시간 안에 적용가능해 학교 환경의 시간적 제약을 극복할 수 있다. 더불어, 디지털 기술을 활용한 모바일 앱, 동영상, 음원 등을 통해 청소년들이 스스로 명상을 수행할 수 있도록 지원하는 자가 주도형 프로그램은 전문 지도자 없이도 명상이 효과적으로 활용될 가능성을 열어줄 것이라고 보고, 개발한 프로그램은 음원의 형태로 제작할 수 있도록 구조화하고자 한다.

청소년 단기명상 프로그램에서 마음챙김, 자기자비, 긍정심리는 청소년 명상 프로그램의 필수 요소로서 각각 고유한 역할을 한다.

마음챙김은 현재 순간에 주의를 기울이고 비판단적으로 수용하는 태도로, 청소년이 불안과 스트레스를 과도한 판단 없이 바라보고 수용할 수 있도록 돕는다. 마음챙김의 핵심 요소는 '주의', '알아차림', '수용적 태도'로, 청소년들이 호흡과 신체 감각에 집중하며 자신의 생각과 감정을 관찰할 수 있도록 프로그램에 적용된다.

자기자비는 인간적 한계를 인정하고 스스로에게 친절하고 다정한 태도를 유지하는 것으로, 자기비판 대신 자기수용과 돌봄을 촉진한다. 이는, 청소년기 자아정체성 형성에 중요한 영향을 미치며, 핵심 요소로는 자기

친절, 인간경험의 공통성, 마음챙김이 있다. 자기자비명상의 핵심 치유적 기전인 돌봄 체계를 활성화할 수 있도록 구성하고자 하는데, 돌봄체계는 따뜻함, 위로의 손길, 부드러운 목소리의 세 가지 요소에 의해 촉발되는 것으로,¹⁹⁾ 세 가지 요소 중 하나의 조건만 주어져도 옥시토신(Oxytocin)과 오피어트(Opiate)를 분비시켜 안전감을 느낄 수 있다고 한다. 프로그램에서 자신에게 전하는 수용과 응원의 말을 따뜻하고 부드러운 어조로 반복하고, 손을 가슴에 얹고 체온의 따뜻함을 느끼는 등의 안내를 통해 청소년들은 자신을 따뜻하게 대하고 힘겨운 순간에 더 긍정적으로 대응하는 방법을 배울 수 있을 것으로 기대한다.

긍정심리는 인간의 강점, 긍정정서, 감사 등을 바탕으로 행복과 웰빙을 증진하는 접근으로, 청소년의 긍정적 정서와 자아 탄력성을 향상시킨다. 긍정정서는 주의와 사고 능력을 확장시키고, 대인관계를 개선하며 정신 건강과 자아 성장에 기여한다. 프로그램에는 감사와 긍정적 감정을 증진시키는 다양한 활동을 포함하고 긍정심리의 성격적 강점과 덕목의 구조를 체계화한 VIA(Values in Action Classification of Strengths)를 명상의 주제에 반영해 청소년의 긍정적 정서를 장기적으로 누적시키고자 한다.

연구자는 20년간 교육현장에서 학생들에게 긍정적인 기대를 가지고 지지할 때, 그들이 실제로 긍정적으로 변화하고 성장하는 ‘피그말리온 효과(Pygmalion Effect)’를 다수 목격했다. 이러한 체험을 통해 긍정적인 기대와 인식이 청소년들에게 미치는 힘을 실감하게 되었고, 이는 명상 프로그램의 개발에도 적용할 수 있는 중요한 통찰이 되었다.

명상은 개인이 긍정적이고 수용적인 태도를 형성하도록 돕는 도구로,

19) Stellar & Keltner(2014), 73-80.

‘피그말리온 효과’를 내면화할 수 있게 한다. 따라서, 명상 프로그램에 긍정심리 요소를 통합하면 청소년들이 더 깊은 정서적 안정을 느끼고 자기 수용을 할 수 있다. 그러나 청소년 명상 프로그램에서 긍정심리의 통합을 시도한 사례는 거의 없었으며, 이는 기존의 명상 프로그램과 차별화되는 새로운 접근으로 평가될 수 있다. 이러한 시도는 연구의 창의성을 보여주는 동시에 교육자들이 공감할 수 있는 방향성을 제시한다는 점에서 교육 현장의 교사 및 지도자들로부터 공감대와 지지를 이끌어낼 수 있는 가능성을 지닌다.

본 연구는 이러한 연구의 필요성에 대한 인식을 바탕으로, 마음챙김과 자기자비, 긍정심리에 근거한 청소년 단기명상 프로그램을 개발해 그 효과성을 검증하고, 청소년 명상 경험의 본질적 구조를 탐색하는데 목적을 두고 있다. 본 프로그램이 청소년의 대표적 부정적 정서인 스트레스와 불안을 감소시키고, 자기조절력, 주관적 안녕감과 같은 긍정적 정서 향상에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하며, 더 나아가, 프로그램에 참여하는 청소년들이 경험하게 될 내면의 변화와 명상을 통해 겪는 의미 있는 경험은 무엇인지에 대한 심층적인 이해를 제공하고자 한다. 이를 통해, 단기 청소년 명상 프로그램의 기초 자료를 제공하고, 미래의 교육적 개입에 실질적 가치를 더할 수 있는 기반을 마련하고자 한다.

제2절 연구문제

본 연구는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리에 기반한 청소년 명상 프로그램을 개발하고, 그 효과성을 검증하며, 참여 청소년들의 명상 경험을 심층적으로 탐구하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 본 논문은 세 개의

연구로 구성되며, 각 연구는 다음의 연구문제를 바탕으로 진행된다.

연구 I

연구 I 은 이론적·철학적 근거와 청소년의 심리적·정서적 요구를 바탕으로 청소년들에게 적합한 단기명상 프로그램을 설계하는 데 초점을 둔다. 이에 따른 연구 I 의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 마음챙김, 자기자비, 긍정심리에 기반한 청소년 단기명상 프로그램은 어떻게 개발될 수 있는가?

연구 II

연구 II 는 개발된 명상 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 심리검사를 활용하여 스트레스, 불안, 자기조절력, 주관적 안녕감의 변화를 분석한다. 이를 통해 명상 프로그램이 청소년의 심리적·정서적 건강에 미치는 영향을 실증적으로 확인하고자 한다. 이에 따른 연구 II 의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 2. 개발된 청소년 단기명상 프로그램은 청소년의 스트레스와 불안을 감소시키고, 자기조절력과 주관적 안녕감을 향상시키는가?

연구 III

연구 III 은 명상 프로그램 실시 과정에서 작성된 명상일지와 프로그램 종료 후 제출된 소감문을 바탕으로 참여 청소년들의 명상 경험을 심층적으로 탐구한다. 현상학적 질적 연구 방법을 적용하여 청소년 명상 경험의 본질적 구조를 도출하고, 명상 활동 중 그들이 경험한 심리적·정서적 의미를 이해하고자 한다.

연구문제 3. 명상 프로그램에 참여한 청소년들의 명상 경험의 본질적 구조와 그것이 지닌 의미는 무엇인가?

위의 연구문제 1, 2, 3을 통해 명상 프로그램 개발과 효과 검증, 그리고 참여자의 경험 탐구를 통해 청소년 명상 프로그램의 실질적 가치를 밝히고, 이를 교육 및 심리 지원 분야에 적용하기 위한 과학적 근거를 제공하는 데 기여하고자 한다.

제3절 선행연구

본 절에서는 청소년기가 지닌 심리적, 정서적 도전과제를 해결하기 위한 대안으로, 마음챙김과 자비를 기반으로 한 명상 프로그램의 효과에 대해 청소년 대상 국내외 선행연구를 검토하고 기존 연구의 한계를 파악해, 이를 보완하여 본 연구가 나아가야 할 방향성을 구체화하고자 한다. 더불어, 21세기 심리학의 주요한 전환점으로 부상한 긍정심리에 기반한 프로그램들이 청소년에게 미치는 영향을 분석하여, 이들 접근법이 청소년의 심리적, 정서적 성장에 기여하는 방식과 그 상호작용을 분석하고자 한다. 또한, 마음챙김, 자기자비, 긍정심리를 융합한 청소년 명상 프로그램의 학문적·실천적 접점을 탐색하고자 한다.

1. 마음챙김 관련 선행연구

마음챙김은 현재 순간에 주의를 기울이되 그 경험을 비판단적이고 수

용적으로 관찰하며, 생각과 감정에 집착하지 않고 객관적인 거리에서 인식하는 심리적 태도이자 훈련으로 심리적 안정과 정서적 균형을 증진시키는 데 효과적인 방법으로 널리 주목받고 있다. 최근 수십 년간 마음챙김 기반 프로그램은 임상적 맥락을 넘어 학교, 직장, 지역사회 등 다양한 환경으로 확장되며 다방면에서 긍정적인 효과를 입증해왔다. 구체적으로, 개인 내적 영역에서는 스트레스, 불안, 우울 등의 완화를 비롯해 심리적 웰빙, 인지적 유연성, 정서 조절력, 주의집중력 및 기억력 향상과 같은 심리·정서·인지적 측면에서 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 신체적 측면에서는 수면 및 식습관 개선, 만성통증 완화 등에 도움을 주며, 사회적 관계 측면에서는 관계 스트레스 완화, 사회성 증진 및 대인관계 기술 향상을 통해 관계 개선에 기여하는 것으로 보고되고 있다.

심리·정서·인지 영역에서 마음챙김의 효과에 대한 국내 연구로는 반다혜와 황정하(2023), 김은희와 최선남(2022)의 연구가 있다.

반다혜와 황정하는 학생 정서·행동 특성 검사에서 관심군으로 선별된 고등학생 37명을 대상으로 마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) 프로그램의 효과를 검증하였다.²⁰⁾ 연구 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 스트레스와 우울 수준이 유의미하게 감소하였으며, 마음챙김과 정서조절 수준이 향상되었다. 이는 MBSR 프로그램이 청소년의 정신건강 증진 및 정서·행동 문제 완화에 효과적임을 보여주며, 학교 및 지역사회에서 지속관리 프로그램으로의 활용 가능성을 시사한다.

김은희와 최선남은 고등학교 1, 2학년 13명을 대상으로 마음챙김 집단 미술치료를 실시한 결과, 실험군의 회복탄력성이 유의미하게 증진했고, 학업 스트레스가 효과적으로 감소한 것으로 나타났다. 이 연구는 마음챙

20) 반다혜·황정하(2023), 30-53.

김 기반 접근이 청소년의 심리적 회복력 강화와 학업 관련 스트레스 관리에 유용한 방법임을 입증하는 것이다.

청소년을 대상으로 한 마음챙김 개입 연구 중, 심리·정서·인지 영역에 관한 해외 연구 사례도 다수 존재한다. 영국에서는 12~16세 중학교 학생 522명을 대상으로 마음챙김 명상 수업을 진행한 결과 스트레스와 우울의 수준이 감소하고 정서적 웰빙이 향상되었다. 이러한 결과는 2~3개월 후에도 지속되었으며, 효과의 크기는 명상 시간에 비례했다.²¹⁾

시빙가(Sibinga) 등은 12~14세 청소년 41명을 대상으로 12주간 매주 50분씩 MBSR을 실시했는데, 그 결과 불안, 반추, 분노가 유의미하게 감소함을 알 수 있었고²²⁾, 비겔(Biegel) 외는 정신과 치료를 받고 있거나 과거에 받았던 14~18세 청소년 102명을 대상으로 8주간 매주 2시간씩 바디스캔, 좌식명상, 하타요가, 걷기명상이 포함된 MBSR 세션을 진행한 결과 불안과 우울, 스트레스 인식이 유의미하게 감소했다.²³⁾ 탄과 마틴(Tan & Martin)은 정신건강 클리닉에서 모집한 13~18세의 청소년 108명을 대상으로 마음챙김 그룹과 대조군으로 나누어, 마음챙김 그룹은 약물, 가족치료, 인지행동치료에 마음챙김 훈련을 더 받도록 했다. 결과 우울, 불안, 스트레스가 낮아지고, 자존감이 향상되는 걸 알 수 있었으며 이러한 결과는 3개월 후 추적 조사에서도 유지되었다.²⁴⁾

마음챙김 기반 개입에 관한 2017년까지의 연구를 메타 분석한 더닝(Dunning) 외의 연구에서 알 수 있듯 마음챙김 명상은 다수의 연구 결과 청소년의 주의집중력을 높이는데 상당히 긍정적인 효과를 보인다.²⁵⁾

21) Kuyken 외 6인(2013), 126-131.

22) Sibinga 외 4인(2013), 180-186.

23) Biegel 외 3인 (2009), 855-866.

24) Tan & Martin (2014), 49-55.

25) Dunning 외 6인(2019), 244 - 258.

특히, ADHD 학생과 부모를 대상으로 실시한 연구인 바이어-베르흐스마(Weijer-Bergsma) 외의 연구결과가 고무적인데, 8주간 1시간 30분 마음챙김 프로그램에 참가한 후 학생은 ADHD 문제 행동이 감소되고 집행 기능이 개선될 뿐만 아니라 주의력이 향상되었다.²⁶⁾ 이는 일반 청소년 뿐 아니라 병리적으로 어려움을 겪는 청소년까지 명상을 통해 주의집중력이 향상될 수 있음을 보여준다.

샌저(Sanger)와 도르지(Dorjee)의 연구에서는 16~18세의 청소년 40명을 대상으로 6개월 동안의 마음챙김 명상 훈련 후 뇌파검사인 EEG(Electroencephalography) 시스템으로 뇌에서 나타나는 전기활동을 측정한 ERP(Event-Related Potential) 기록을 분석했는데, 명상 전후로 메타인지, 주의력, 마음챙김에 관한 설문 및 뇌파 측정 결과 불필요한 자극에 대한 반응이 감소했음을 알 수 있었다. 이는 명상을 통해 인지를 효율적으로 통제하는 능력이 향상되었음을 의미한다.²⁷⁾ 또한, 명상에 참여한 학생들은 마음이 떠도는 것과 자기비판적 판단이 감소했으며, 메타인지적 인식과 웰빙이 향상되었음을 알 수 있었다.

청소년기의 인지발달에서 중요한 역할을 하는 작업 기억은 복잡한 문제해결과 학습 과정에서 필수적인 요소이다. 콰크, 야스트로프스키, 알렉산더(Quach, Jastrowski, Alexander)의 연구에 따르면 198명의 중학생을 대상으로 마음챙김 명상, 하타요가, 대조군으로 구성해 실험한 결과 8주간의 마음챙김 명상에 참가한 학생의 경우 작업 기억 능력이 유의미하게 증가한 것으로 나타났다.²⁸⁾ 이는 마음챙김 명상이 청소년의 인지 기능

2017년 10월까지 마음챙김 관련 연구를 검색, 3,666명의 아동 및 청소년을 포함한 33개의 독립적인 연구에 대해 인지, 행동, 감정 요소로 측정된 결과 주의집중, 우울, 불안, 스트레스 및 부정적 행동에서 효과를 발견함.

26) Weijer-Bergsma 외 3인(2011), 775-787.

27) Sanger & Dorjee(2016), 1-11.

중 특히 작업 기억을 향상시키는 데 효과적일 수 있음을 시사한다.

신체적 측면에서 마음챙김의 효과에 대한 국내 연구는 다소 제한적이거나, 해외에서는 다양한 연구 사례를 찾을 수 있다.

청소년기 건강과 발달에 중요한 요소 중 하나는 수면인데, 우리나라 청소년들은 학업 스트레스, 과도한 학습 시간, 스마트폰과 같은 디지털 기기의 사용 증가 등으로 인해 수면의 질이 낮아지는 경우가 많다. 명상은 스트레스 관리와 신체적 이완을 통해 수면의 질을 향상시킬 수 있다. 블레이크(Blake) 외는 연구를 통해 수면 문제와 불안 증상이 높은 청소년 참가자 123명을 대상으로 인지-행동 및 마음챙김 명상을 한 결과 수면의 질을 향상시키고 청소년의 문제행동이 개선되는 것을 밝혔다.²⁹⁾ 또한, 치크(Chick) 외는 115명의 청소년을 대상으로 2년간 마음 챙김 교육 과정을 실시한 결과 명상을 통해 환경에 대한 스트레스를 낮추고 수면의 질이 향상될 수 있음을 알 수 있었다.³⁰⁾

아울러 반즈와 크리스텔러(Barnes & Kristeller)는 마음챙김에 기반한 식습관 알아차림 프로그램을 16세 전후의 과체중·비만 청소년 40명(실험군 18명)을 대상으로 실시한 결과, 마음챙김 그룹은 운동 습관과 식습관이 개선되었다.³¹⁾ 프로그램 참여 학생들은 중간 강도와 강도 높은 운동 일수가 증가했으며, 저칼로리 및 저지방 음식 섭취가 유의미하게 늘어났다.

호쉬케르다르 와 라이시(Khoshkerdar & Raeisi) (2020)의 연구결과 섭식장애가 있는 이란의 여고생 200명을 대상으로 8주간의 마음챙김 기반

28) Quach 외 2인(2016), 489-496.

29) Blake 외 14인(2017), 145 - 156.

30) Chick 외 21인(2022), 2261 - 2271.

31) Barnes & Kristeller(2016), 60-67.

스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)프로그램을
진행한 결과 신체 이미지에 대한 인식을 긍정적으로 변화시키고, 자아존
중감을 높이는데 효과적이었으며,³²⁾ 러스킨(Ruskin) 등은 만성통증을 가
진 청소년을 대상으로 한 8주간의 그룹 마음챙김 기반 프로그램을 21명
을 대상으로 실시하였다. 연구결과 참가자들은 통증 수용과 스트레스 대
처 능력, 신체 인식의 향상을 보고하고 프로그램에 대한 높은 만족도와
추천 의사를 나타냈다. 이 연구는 마음챙김 명상이 만성통증을 가진 청
소년에게 효과적이고 필요함을 보여준다.³³⁾

사회적 관계 영역에서 마음챙김의 효과에 대한 국내 연구로는 김나예
(2020)와 정관희 및 조성제(2023)의 연구가 있다.

김나예의 연구는 청소년의 가족 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는
영향을 분석하고, 이 관계에서 마음챙김의 직접효과와 조절효과를 검증
했다.³⁴⁾ 중학생 398명을 대상으로 한 연구한 결과, 가족 스트레스는 심
리적 안녕감과 마음챙김에 직접적인 영향을 미쳤으며, 마음챙김은 가족
스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향을 완화하는 조절효과를
보였다. 이는 마음챙김이 청소년의 심리적 안녕감을 보호하는 중요한 요
인임을 보여준다.

정관희 및 조성제의 연구는 청소년의 마음챙김이 사회성 발달에 미치
는 영향을 분석했다. 청소년 188명을 대상으로 조사를 실시한 결과 마음
챙김의 하위요인 중 주의집중과 비판단적 수용이 사회성 발달에 긍정적
이고 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.³⁵⁾ 구체적으로, 청소년의

32) Khoshkardar & Raeisi(2020), 11 - 19.

33) Ruskin 외 4인(2017), 1019-1029.

34) 김나예(2020), 3217-3228.

35) 정관희·조성제(2023), 308-313.

주의집중과 비판단적 수용 수준이 높을수록 사회성 발달 수준도 높아지는 경향을 보였다. 이는 심리적 안정과 사회적 발달을 지원하기 위해 마음챙김을 중심으로 한 대책 마련이 필요함을 의미한다. 다만, 이 연구는 마음챙김을 적용한 실험이 아닌 요인 간 상관성을 조사한 연구로, 마음챙김이 관계 개선에 직접적으로 미치는 영향을 입증하지는 못한다. 마음챙김을 적용해 청소년의 사회적 관계에 직접적인 변화를 유도한 사례는 해외 연구에서 확인할 수 있다.

쇼너트-라이클과 로울러(Schonert-Reichl & Lawlor)는 4~7학년 246명을 대상으로 교사 주도하에 하루 세 번 마음챙김 훈련에 참여한 결과 참여 학생들이 대조군에 비해 낙관성과 사회·정서적 역량이 향상되었다. 이는 학교 현장에서 마음챙김 프로그램의 도입 필요성을 뒷받침하는 근거로 활용될 수 있다.³⁶⁾

일반 청소년뿐만 아니라 인간면역결핍바이러스(HIV)에 감염된 청소년을 대상으로 8주간의 MBSR 프로그램을 운영한 연구에 의하면 프로그램에 참가한 후 이들은 적개심, 일상의 불편함, 정서적 괴로움이 유의미하게 감소됨을 보여주었다.³⁷⁾ 나아가 질적분석을 실시했을 때 참가자들은 이 프로그램을 통해 차분함과 이완감을 많이 느끼고 분노와 갈등뿐만 아니라 일상의 상호작용도 더 잘 관리할 수 있는 것으로 나타났다. 나아가 가족과 친구들과 더 잘 지낼 수가 있게 되었고 자신의 스트레스를 더 잘 인식하게 되어 다른 사람에 대한 적대적 반응성이 감소되었고 학교생활도 잘하게 된 것뿐만 아니라 집중력 증가와 자신감이 높아진 것으로 나타났다.

36) Schonert-Reichl & Lawlor(2010), 137 - 151.

37) Sibinga 외 5인(2011), 213-218.

청소년 대상 명상 프로그램에서 마음챙김을 근거로 개발하는 것은 많은 이상에서 살펴본 연구의 결과를 통해 그 효과성과 타당성이 뒷받침된다. 마음챙김 수행은 스트레스와 불안을 완화하고 정서적 안정과 심리적 웰빙을 증진시키는 등 개인의 내적 성장에 기여할 뿐만 아니라, 관계 스트레스 완화와 대인관계 기술 향상을 통해 청소년들의 사회적 관계 회복에도 긍정적인 영향을 미친다. 이러한 다각적 효과는 청소년기에 필요한 정서적 안정과 관계 형성을 동시에 도울 수 있는 강점을 보여준다. 따라서 마음챙김을 기반으로 한 명상 프로그램은 청소년들의 발달적 요구를 충족시키는 데 있어 효과적이고 타당한 접근으로 판단된다.

2. 자기자비 관련 선행연구

자기자비는 자신을 향한 연민과 이해를 바탕으로 인간적 한계와 고통을 인정하며, 스스로에게 따뜻하고 친절할 태도를 유지하는 것을 의미한다. 이는 실수나 실패에 대해 자책하기보다는, 이를 인간 경험의 일부로 받아들이고 이해하며 수용하는 자세를 포함한다. 나아가, 이러한 태도를 지속적으로 배양하고 강화하는 실천적 과정으로도 정의된다. 자기자비에 대한 연구는 크리스틴 네프(Kristin Neff)가 2003년 자기자비를 체계적으로 정의하고 이를 측정하기 위한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale)를 개발하면서 본격적으로 시작되었다. 네프는 자기자비를 자존감에 대한 대안적 개념으로 제시하며, 자기자비가 더 안정적이고 건강한 심리적 상태를 제공할 수 있음을 이론화했다. 이후 자기자비는 심리학, 긍정심리학, 임상학 등 다양한 분야에서 주목받으며, 특히 2010년대에 이르러 적용의 효과성 연구 및 임상적 활용이 활발히 이루어졌다.

국내에서는 청소년을 대상으로 한 자기자비 적용 연구가 상대적으로 부족한 상황이다. 이를 보완하기 위해, 선행연구의 범위를 확장하여 검색어를 ‘청소년과 자비명상’, ‘청소년과 자애명상’, ‘청소년과 연민명상’ 등으로 설정하였다. 이는 국내에서 자비, 자애, 연민 등의 용어가 혼재되어 사용되는 현실을 반영한 것이다. 특히 이들 명상의 뿌리가 자비명상에 있으며, 자비명상에서 자기 자신이 첫 번째 대상이라는 점을 고려할 때, 자비·자애·연민명상은 자기자비의 개념을 포괄하는 것으로 간주될 수 있다. 따라서 이를 통해 자기자비와 관련된 선행연구를 보다 폭넓게 탐색하고자 하였다.

자기자비 적용 연구는 주로 심리·정서적 요인과 관계적 요인에 초점을 두고 있다. 심리·정서적 측면에서는 자기자비가 자존감, 자기효능감, 감정 조절, 관점 수용, 고통 내성, 회복탄력성, 정서적 웰빙, 삶의 만족, 심리적 안녕감 등을 향상시키는 데 기여한다. 동시에, 스트레스, 불안, 우울, 충동성, 분노 사고 및 표현, 공격성과 같은 부정적 정서를 완화하는 데도 효과적임이 입증되었다.

관계적 측면에서는 자기자비가 타인에 대한 배려와 공감 능력을 증진시키고, 또래 간 연결감, 사회적 연결감, 관계 개선에 긍정적 영향을 미친다는 연구가 이루어져 왔다. 이러한 연구들은 자기자비가 개인의 내면적 성장뿐만 아니라 대인관계의 질을 높이는 데도 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다.

심리·정서적 요인과 관련하여 자기자비의 효과성을 검증한 국내 연구로는 조은영과 김세곤(2012), 고은주(2014), 박은하와 김완석(2015), 최은희(2020), 조윤정(2024), 장주영(염경)(2024) 등이 있다.

조은영과 김세곤의 연구는 자애명상이 청소년의 충동성, 불안, 스트레

스에 미치는 영향을 분석했다.³⁸⁾ 복지관 중학생 34명(실험집단 17명, 통제집단 17명)을 대상으로, 매일 5분 명상과 주 1회 60분 세션을 13주간 진행했다. 그 결과, 실험집단에서 충동성, 불안, 스트레스가 유의미하게 감소했으며, 자애명상이 청소년의 심리적 안정과 정서적 회복력 증진에 효과적임을 확인했다.

고은주는 마음챙김-자애명상이 중학생의 자기자비, 마음챙김 주의-자각, 자기효능감, 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석했다.³⁹⁾ 서울의 중학교 3학년 학생 중 자기자비 점수가 낮은 14명을 대상으로, 7주간 총 10회기의 프로그램을 실시했다. 연구 결과, 마음챙김-자애명상은 자기자비, 마음챙김 주의-자각, 자기효능감, 심리적 안녕감 모두에서 유의미한 향상을 보였다. 특히 심리적 안녕감의 하위요인(자아수용, 자율성 등)에서도 긍정적 효과가 나타났다. 이는 청소년의 정서적 안정과 자기조절 능력을 높이는 유용한 개입 방법임을 시사한다.

박은하와 김완석은 자비명상기반 프로그램이 위기청소년의 자존감, 충동성, 공격성에 미치는 영향을 분석했다.⁴⁰⁾ 여성가족부 산하 기관에 위탁된 위기청소년 35명을 대상으로, 자비명상기반 프로그램 집단(18명)과 사회성 강화 프로그램 집단(17명)으로 나누어 실시한 결과, 자비명상기반 프로그램은 자존감을 유의미하게 증가시키고, 충동성과 공격성을 유의미하게 감소시키는 효과가 있었다. 이는 위기청소년의 심리적 지원 방안으로 자비명상 활용의 가능성을 제시한다.

최은희는 6주간의 자애명상 훈련이 청소년의 부정정서, 분노사고, 분노표현에 미치는 영향을 분석했다.⁴¹⁾ 서울의 중학교 학생 68명(실험집단

38) 조은영·김세곤(2012), 71-94.

39) 고은주(2014).

40) 박은하·김완석(2015), 17-32.

38명, 통제집단 30명)을 대상으로 주 1회, 총 6회, 45분씩 훈련을 진행했다. 연구 결과, 자애명상 훈련은 부정정서, 분노사고 및 분노표현을 유의미하게 감소시키는 효과가 확인되었다. 이는 청소년의 정서 조절 및 분노 관리에 자애명상이 효과적임을 시사한다.

조윤정의 연구는 자비명상과 미술치료를 결합한 집단프로그램이 학교 부적응 청소년의 자기-자비와 스트레스에 미치는 영향을 분석했다.⁴²⁾ 중학교에서 선별된 부적응 청소년 16명을 대상으로 4주간 주 2회, 총 14회기의 프로그램을 진행했다. 연구 결과, 자기-자비가 유의미하게 향상되었으며, 스트레스 수준은 감소했다. 특히 빗속의 사람 그림 검사(PITR)에서 스트레스 완화의 긍정적 신호가 확인되었다. 이 프로그램은 부적응 청소년의 정서적 지원을 위한 효과적인 개입 방안임을 시사한다.

장주영(염경)은 자비와 사랑친절을 중심으로 한 차 명상 프로그램이 아동의 자기자비, 마음챙김, 회복탄력성, 자기효능감에 미치는 영향을 검증했다. 아동센터 초등학생 36명(실험군 18명, 통제군 18명)을 대상으로 주 1회, 6주간 1시간씩 명상 프로그램을 실행한 결과, 실험군은 자기자비, 마음챙김, 회복탄력성, 자기효능감에서 통제군보다 유의미한 향상을 보였다. 이는 자비와 사랑친절을 중심으로 한 차 명상이 아동의 심리·정서적 발달에 긍정적인 효과를 미칠 수 있음을 시사한다.

심리·정서적 요인과 관련하여 자기자비의 효과성을 검증한 해외 연구를 살펴보면 다음과 같다.

블러스(Bluth) 외의 연구는 온라인 자기자비 프로그램이 트랜스젠더 청소년의 정신건강에 미치는 효과를 평가했다.⁴³⁾ 미국과 캐나다의 13~

41) 최은희(2020).

42) 조윤정(2024), 513-536.

43) Bluth 외 5인(2023), 271-302.

17세 트랜스젠더 청소년을 대상으로, 1.5시간씩 8회기 Zoom을 통해 진행된 ‘10대를 위한 마음챙김 자기자비(Mindful Self-Compassion for Teens)’ 프로그램을 적용했다. 연구 결과, 심리사회적 상태가 프로그램 적용 후 유의미하게 개선되었고, 대부분의 효과가 3개월 후에도 유지되었다. 참여자들은 안전한 가상 공간, 신체와의 새로운 연결, 개인적 성장 등을 긍정적으로 평가했다. 이 프로그램은 트랜스젠더 청소년의 정신건강 지원에 효과적이며 실행 가능성과 수용성이 높은 것으로 나타났다.

레디(Reddy) 외의 연구에서는 위탁가정 청소년을 대상으로 인지적 자비훈련(CBCT)의 심리·사회적 기능 개선 효과를 검증했다.⁴⁴⁾ 위탁가정 청소년 70명을 대상으로 CBCT 그룹과 대조군으로 나누어 6주간 주 2회 프로그램을 진행했다. 연구 결과, 양적 분석에서는 두 그룹 간 유의미한 차이가 없었으나, CBCT 실천 빈도가 높을수록 희망감 증가와 불안 감소 경향이 나타났다. 질적 분석 결과, 참여자들은 CBCT가 스트레스 관리, 감정 조절, 타인에 대한 자비로운 태도를 증진시키는 데 유용하다고 평가했다. 이는 CBCT가 위탁가정 청소년에게 적합한 개입 방법임을 시사하며, 고위험 청소년 집단에서 자기자비 기반 프로그램의 실용적 적용과 개선을 위한 추가 연구의 필요성을 제기한다. 특히, 본 연구는 자기자비가 대인관계에 미치는 긍정적 영향을 탐색한 사례로서 의의를 갖는다.

이제부터 자기자비 적용이 관계 형성과 개선에 미치는 영향을 다룬 국내외 연구를 고찰하고자 한다.

경은정은 연구에서 자애명상이 청소년의 마음챙김과 자기 자신, 또래 친구, 가족과의 관계 변화에 미치는 영향을 분석했다.⁴⁵⁾ 중학교 3학년 여

44) Reddy 외 7인(2013), 219-230.

45) 경은정(2019).

학생 4명을 대상으로 한 연구 결과, 자애명상은 자기자비와 정서적 안정감을 증진시키고, 또래 친구와의 갈등을 해소하며 긍정적 관계로 발전시키는 데 효과적이었다. 가족 관계에서는 구체적 변화는 확인되지 않았으나 감정 인식과 가족의 소중함을 깨닫는 데 도움을 주었음을 알 수 있었다. 자애명상은 청소년의 심리적 안정과 관계 회복을 촉진하는 유용한 개입 방법임을 시사한다.

블루스(Bluth) 외의 연구에서는 청소년 대상 자비 명상 프로그램 ‘자신과 친구되기 Making Friends with Yourself’(MFY)의 실행 가능성과 수용 가능성, 심리사회적 효과를 평가했다.⁴⁶⁾ 14~17세 청소년 34명을 대상으로 진행된 연구에서, MFY는 자기자비와 삶의 만족을 유의미하게 향상시키고, 우울, 불안, 스트레스를 감소시키는 효과를 보였다. 특히, 마음챙김과 함께 사회적 연결감이 증진된 점은 관계적 측면에서 주목할 만하다. 이는 MFY 프로그램이 청소년이 자신뿐만 아니라 타인과의 관계를 긍정적으로 재구성하고, 대인관계에서 지지와 연결감을 강화하는 데 기여할 수 있음을 시사한다. MFY는 청소년의 심리적 웰빙과 관계 회복을 촉진하는 효과적인 개입 방법으로서, 추가 연구를 통해 그 효과를 확립할 필요가 있다.

베이야 시키스(Veya Seekis) 외의 연구는 4주간의 자기자비 기반 프로그램인 ‘자신에게 친절하며, 타인에게 영감주기 Be Kind to Yourself, Inspire Others’가 초기 청소년의 정서적 웰빙과 관계적 측면에 미치는 효과를 평가했다.⁴⁷⁾ 다문화 중학교 학생 18명을 대상으로 한 연구 결과, 자기자비와 회복탄력성뿐만 아니라 또래 연결감이 유의미하게 증가했으

46) Bluth 외 4인(2016), 479-492.

47) Seekis 외 2인(2023), 267-270

며, 사회적 불안과 일반 불안이 감소했다. 특히, 자기자비의 증가는 또래 연결감과 밀접한 상관관계를 보여, 자기자비가 청소년의 대인관계를 긍정적으로 변화시키는 핵심 요인임을 시사한다. 자기자비 프로그램이 교실 환경에서 초기 청소년의 정서적 웰빙과 건강한 대인관계를 촉진하는 효과적인 개입 방법으로 활용 가능하다는 점이 의미있다.

이상으로 살펴본 바와 같이 청소년 대상 명상 프로그램을 자기자비에 근거해 개발하는 것은 심리·정서적 안정과 대인관계 개선을 동시에 도모할 수 있다는 점에서 매우 타당하다. 자기자비는 청소년의 자존감과 자기효능감을 높이고, 스트레스, 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 완화함으로써 정서적 웰빙과 심리적 안녕감을 증진시키는 효과가 입증되었다. 또한, 자기 자신에 대한 따뜻하고 친절한 태도는 타인과의 관계에도 긍정적 영향을 미쳐, 사회적 연결감과 관계 회복을 촉진한다는 점에서 대인관계 기술 향상에도 기여한다. 이러한 연구 결과는 청소년들이 심리적 성장과 더불어 건강한 관계를 형성하도록 돕는 데 자기자비 기반 프로그램이 효과적인 개입 방법임을 뒷받침한다. 따라서 자기자비를 기반으로 한 명상 프로그램은 청소년들이 성장 과정에서 겪는 심리적·정서적 도전과제를 극복하고 균형 잡힌 삶을 영위하도록 돕는 데 필수적인 도구가 될 것이다.

3. 긍정심리 관련 선행연구

긍정심리학(Positive Psychology)은 인간의 강점과 미덕, 긍정적인 경험 및 심리적 자원을 탐구하여 개인의 행복과 웰빙을 증진하는 데 중점을 둔 심리학의 한 분야로 긍정심리 개입은 이러한 긍정심리학에 근거하

여 개인의 강점과 긍정적 정서를 증진함으로써 심리적 웰빙과 삶의 만족도를 높이는 데 초점을 둔 접근이다. 긍정심리학의 주요 원칙인 감사, 회복탄력성, 희망, 자기효능감과 같은 요소들은 스트레스와 불안 등 부정적 정서를 완화하고, 개인이 역경 속에서도 긍정적 자아를 형성하도록 돕는 데 효과적임이 입증되었다. 이러한 배경에서 긍정심리 적용은 다양한 연령층과 환경에서 활용 가능하며, 특히 정서적 발달과 심리적 안정이 중요한 청소년기에 유의미한 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 본 장에서는 청소년에 대한 긍정심리 적용의 주요 효과와 이를 활용한 프로그램의 실증적 연구들을 고찰하고, 이를 통해 청소년 명상 프로그램에 긍정심리 지원을 접목할 가능성과 그 잠재적 효과를 탐구하고자 한다.

양은향과 양종국은 연구를 통해 긍정심리 원예치료가 고등학생의 정서 행동특성에 미치는 영향을 분석했다.⁴⁸⁾ 고등학교 1학년 여학생 9명을 대상으로 주 2회, 총 10회기의 프로그램을 진행한 결과, 학생들의 전체 정서 행동특성이 통계적으로 유의미하게 개선되어 감정, 느낌, 욕구를 보다 적절히 표현할 수 있게 되었다. 또한, 하위 요인에서도 긍정적인 변화를 확인할 수 있었는데, 심리적 부담감, 기분문제, 불안문제, 자기통제부진이 유의미하게 완화되었다. 이 연구는 긍정심리 원예치료가 청소년의 심리적 안정과 정서적 조절에 효과적임을 보여주었으나, 연구 대상이 소규모 여학생으로 제한되었다는 점에서 결과의 일반화에는 한계가 있다.

현명선 외의 연구에서는 긍정심리 기반 정신건강 증진 프로그램이 고등학생에게 미치는 효과를 분석했다.⁴⁹⁾ 고등학교의 고등학생 47명을 대상으로, 실험군(24명)은 8회기 프로그램에 참여하고 대조군(23명)은 참여

48) 양은향·양종국(2020), 127-140.

49) 현명선 외 4인(2020), 154-163.

하지 않는 무작위 대조군 사전-사후 설계를 적용했다. 연구 결과, 실험군은 대조군에 비해 심리적 웰빙이 유의미하게 향상되었음을 확인했으나, 우울과 자존감에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 긍정심리 기반 프로그램이 고등학생의 심리적 웰빙 증진에 효과적이며, 학교 교육과정에 통합될 수 있는 가능성을 보여준다.

권능 외는 긍정심리치료에 기반한 단기 개인상담이 경미한 범죄를 저지른 비행청소년의 심리적 적응에 미치는 효과를 조사했다.⁵⁰⁾ 청소년 비행예방센터와 경찰청 선도프로그램에 참여 중인 비행청소년 15명을 대상으로, 성격강점과 감사에 초점을 둔 3회기 개인상담을 실시했다. 연구 결과, 부정정서 감소와 함께 공감능력 및 실행기능이 향상되었으며, 작업기억력과 지속적 주의력이 치료 효과와 정적 상관을 보였다. 이는 긍정심리치료가 비행청소년의 심리적 적응과 친사회적 행동 증진에 효과적임을 시사하며, 기저 인지기능이 치료 효과를 좌우할 수 있음을 보여준다. 이러한 결과는 우리나라 비행청소년을 위한 새로운 심리치료 접근법으로 긍정심리치료의 가능성을 제시한다.

이지혜는 연구에서 긍정심리 집단상담 프로그램이 위기청소년의 자아존중감, 정서조절력, 회복탄력성에 미치는 영향을 검증했다.⁵¹⁾ 위기 스크리닝 척도로 선별된 청소년 10명을 대상으로, 주 1회 2시간씩 7주간 총 14회기의 집단상담을 진행한 결과, 자아존중감, 정서조절력, 회복탄력성이 사전 대비 사후에 통계적으로 유의미하게 향상되었으며, 프로그램의 효과성이 입증되었다. 이는 청소년의 부정적 측면보다 강점과 긍정적 요소에 초점을 둔 접근법이 효과적임을 보여주며, 위기청소년 지원을 위한

50) 권능 외 4인(2024), 47-75.

51) 이지혜(2024), 857-871.

심리치료와 상담의 대안으로 활용될 가능성을 시사한다.

지금부터 긍정심리와 명상 프로그램을 결합한 사례를 통해, 이러한 접근이 개인의 심리적 웰빙과 정서적 회복에 어떤 영향을 미쳤는지 살펴보고자 한다. 긍정심리학의 강점 기반 접근과 명상의 내면적 집중은 상호 보완적이며, 이러한 결합이 청소년을 대상으로 한 프로그램에서 효과적으로 활용되고 있다.

백현기 외는 마음챙김에 기반한 긍정심리 프로그램을 개발하고 중학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위해 중학생 2학년 100명을 대상으로 실험집단과 통제집단을 구성하여, 실험집단에는 연구자가 개발한 프로그램을 50분씩 총 10회기 진행하였다.⁵²⁾ 연구 결과, 마음챙김 기반 긍정심리 프로그램에 참여한 학생들이 참여하지 않은 학생들보다 심리적 안녕감에서 유의미한 증진을 보였다. 특히, 하위 요소인 낙관적 사고, 긍정적 친구관계, 긍정적 자아인식, 환경 조절력, 개인적 성장, 내적 귀인이 유의미하게 향상되었다. 이는 마음챙김과 긍정심리의 통합적 접근이 청소년의 심리적 웰빙 증진에 효과적임을 시사한다.

국내에서는 2010년 김정호에 의해 마음챙김과 긍정심리학적 접근을 통합한 프로그램의 개발 필요성이 제언된 이후⁵³⁾, 주로 성인을 대상으로 한 마음챙김-긍정심리 통합 연구가 점차적으로 등장하고 있는 추세이다.⁵⁴⁾ 다만, 국내외에서 마음챙김과 긍정심리학을 통합한 프로그램을 적용한 연구는 아직 초기 단계에 있으며, 특히 청소년을 대상으로 한 연구는 제한적으로 이루어지고 있다. 해외에서는 마음챙김의 긍정심리학적

52) 백현기 외 2인(2017), 353-375.

53) 김정호(2010), 369-387.

54) 김봉구 외 2인(2022), 931-961; 이현숙 외 2인(2022), 441-470; 박예나 외 3인(2023), 83-93.

요소를 탐구하거나 이를 통합의 가능성을 검토하는 다음과 같은 연구들이 진행되고 있다.

말뵈프-우르튀비스(Malboeuf-Hurtubise) 외의 연구는 ‘마음챙김 기반 개입 Mindfulness-Based Interventions(MBI)’이 청소년의 긍정적 변수, 특히 행복에 미치는 영향을 평가하며, 기존 연구가 부정적 증상 감소에 집중했던 한계를 보완하고자 했다.⁵⁵⁾ 주요우울장애 진단을 받은 초등학교 3학년 학생을 대상으로 MBI 프로그램을 실시하고 10회에 걸쳐 평가한 결과, MBI는 실험집단의 행복 점수를 개입 후 긍정적으로 향상시키는 데 기여했으나, 주요우울장애 진단 기준에는 변화가 없었다. 이는 MBI가 현재 순간에 집중하고 삶의 긍정적 사건을 인식하도록 도와 행복 수준을 높이는 데 효과적이지만, 우울증 증상에는 직접적인 영향을 미치지 않았음을 보여준다. 연구는 MBI가 청소년의 부정적 증상 감소뿐 아니라 긍정적 변수 증진에도 유용하며, MBI 효과를 다차원적으로 평가할 필요성을 강조한다.

마음챙김 기반 개입(MBIs)이 긍정심리학적 변수를 통합하여 긍정적 기능을 촉진하는 데 미치는 영향을 검토한 알렌(Allen) 외 2인의 연구는, MBIs가 삶의 목적, 자기실현, 성장과 같은 깊은 행복과 의미를 강조하는 유대모니아(Eudaimonia)와 쾌락과 즐거움을 통해 즉각적이고 감각적인 행복을 추구하는 헤도니아(Hedonia)의 두 가지 웰빙 관점에 긍정적으로 기여할 가능성을 제시한다.⁵⁶⁾ 연구 결과, MBIs는 제한된 조건에서 헤도니아적 변수를 특히 효과적으로 증진시키며, 유대모니아적 웰빙에도 일부 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 MBIs가 단순

55) Malboeuf-Hurtubise 외 2인(2019), 1-9.

56) Allen 외 2인(2021), 1-18.

히 부정적 증상을 완화하는 것을 넘어, 긍정적 변수를 통해 개인의 웰빙을 다차원적으로 증진할 수 있음을 보여주었으며, 마음챙김 기반 프로그램이 긍정심리학적 요소를 통합하여 웰빙을 증진시키는 잠재력을 갖고 있음을 확인하고, 긍정적 기능 증진을 위한 설계와 적용 가능성을 제시했다.

이 같은 연구들을 통해 마음챙김과 긍정심리학을 통합한 프로그램은 청소년의 웰빙 증진에 기여할 수 있는 잠재력을 지니고 있음을 알 수 있다.

이상으로, 청소년 대상 마음챙김, 자기자비, 긍정심리 프로그램에 대한 선행 연구를 검토한 결과, 청소년의 심리적, 정서적 문제와 대인관계 문제 등 다양한 이슈에 대한 효과적인 대응 방안으로 마음챙김과 자기자비의 두 가지 요소를 활용한 명상 프로그램의 필요성이 명확히 드러났다. 이러한 프로그램은 청소년의 정서적 안정과 심리적 회복탄력성을 증진시키는 데 중요한 역할을 할 수 있음이 다수의 연구를 통해 입증되었다.

그러나 기존 연구들은 몇 가지 한계를 내포하고 있다. 첫째, 명상 프로그램의 운영 방식에서 지도자의 역할에 대한 의존도가 높고, 둘째, 1회 프로그램의 소요 시간이 길어 우리나라 청소년의 시공간적 제약을 충분히 고려하지 못했다는 점이다. 이러한 한계는 프로그램의 실효성을 저하시킬 수 있는 요인으로 작용하고 있다.

본 연구에서는 기존의 한계를 보완하고자 마음챙김과 자기자비를 명상 프로그램의 핵심 요소로 삼으면서도, 청소년의 접근성을 높이는 데 중점을 두었다. 이를 위해 프로그램의 회기를 5분 내외로 구성하여 짧고 간결한 명상 경험을 제공하고, 명상의 과정을 단계적으로 습득할 수 있도록 구조화하였다. 특히, 프로그램의 모든 콘텐츠를 음원 형태로 제작함으

로써 별도의 지도자 없이도 청소년들이 독립적으로 명상에 참여할 수 있도록 설계하였다. 이러한 접근은 기존 연구들과 차별화되는 독창적인 시도로 평가될 수 있다.

더 나아가 본 연구는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 세 가지 핵심 요소를 통합한 최초의 시도라는 점에서 독창성이 강조된다. 자기자비와 긍정심리는 개인의 정서적 웰빙과 심리적 안녕을 증진시키는 데 핵심적인 역할을 하는 요소로서 상호 밀접한 연관성을 갖는다. 특히, 긍정심리의 개입은 긍정적 정서의 증진을 통해 자기자비의 실천을 더욱 촉진할 수 있다는 점에서 그 통합적 접근의 필요성이 부각된다.

따라서, 본 연구는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 세 가지 요소를 통합하여 시너지 효과를 창출하고, 이를 통해 청소년의 전반적인 심리적 안정과 정서적 웰빙을 더욱 효과적으로 증진시킬 수 있는 가능성을 제시한다. 이와 같은 통합적 접근 방식은 청소년의 심리적 복지 향상을 위한 학문적·실천적 기여의 측면에서 독창적이며 중요한 의미를 지닌다. 특히, 시간과 공간의 제약 없이 명상에 접근할 수 있는 프로그램의 설계는 청소년 교육 현장에 새로운 패러다임을 제시함으로써 그 실천적 유용성이 높다고 평가할 수 있다.

제2장 청소년의 이해

제1절 청소년의 정의

‘청소년’이라는 용어의 어원을 살펴보면 라틴어 동사인 ‘adolescere’에서 유래한 것으로 ‘성장한다, 성숙되어 간다’라는 뜻을 내포하고 있다.⁵⁷⁾ 라틴어에서 유래한 이 단어는 청소년기를 단순히 시간적인 구간으로 정의하는 것이 아니라, 발달의 과정으로 이해하는 관점을 반영한다. 청소년기는 신체적으로 성숙해가면서도, 심리적·사회적 성장 역시 중요한 부분을 차지하는 시기이다. 이 시기를 거치면서 개인은 자기 정체성을 확립하고, 성인이 되기 위한 준비를 하기 때문이다. 라틴어 adolescere는 단순한 성장이 아닌 성숙을 향한 능동적인 과정, 즉 내적이고 외적인 성장 모두를 포괄하는 개념으로, 이는 청소년기를 단순히 어릴 때와 다르게 몸이 자라는 시기가 아니라, 더 복잡한 심리적, 사회적 변화를 경험하며 성숙해가는 과정으로 보는 현대 심리학적 이해와도 연결된다.

그렇다면, 각 문화에서는 청소년을 어떻게 정의하고 있을까? 각 문화에서 청소년에 대한 정의를 살펴보는 것은 청소년 발달을 보다 총체적이고 다차원적으로 이해하는 데 중요한 의의를 가질 수 있다. 청소년기는 모든 인간이 겪는 보편적인 발달단계이지만, 그 경험과 의미는 각 문화의 가치관, 사회적 기대, 교육 체계에 따라 다르게 해석되고 경험되기 때문이다.

서구 문화에서는 청소년기를 대체로 12세~18세 사이로 정의하며, 이

57) 송대영(2017), 21.

기간은 중학교와 고등학교 교육을 받으며, 법적으로는 성인이 아니지만 신체적, 인지적, 사회적 성숙을 이루어가는 단계로 간주된다. 서구 사회에서는 청소년기를 독립성과 자율성을 추구하는 시기로 보고 있으며, 심리적 독립과 사회적 책임이 강조된다.⁵⁸⁾

동아시아 문화에서는 청소년기를 조금 다르게 정의하는 경향이 있다. 한국, 일본, 중국 등에서는 청소년기가 학업 중심의 시기로 여겨지며, 이 시기에 청소년은 학교 교육과 부모의 기대에 부응해야 하는 책임이 강조된다. 특히 한국의 경우, 청소년기는 입시와 직결되는 중요한 시기로 여겨지며, 사회적으로는 성인과 유사한 책임을 기대하지만 법적, 사회적 권리 측면에서는 제한적이다.⁵⁹⁾

아프리카의 일부 문화권에서는 청소년기를 성인으로 가는 과도기로 정의한다. 많은 전통 사회에서 청소년은 성인이 되기 전, 통과의례(rite of passage)를 통해 사회적 책임과 역할을 받아들이는 과정을 거친다. 이 과정을 통해 성인이 되기 위한 준비를 마치며, 이는 가족 및 사회 공동체 내에서 중요한 역할을 수행하기 위한 단계로 인식된다.⁶⁰⁾

인도에서는 청소년을 단순히 신체적 성숙의 시기뿐만 아니라 영적 성숙의 시기로도 본다. 인도 문화에서는 교육과 영적인 성장, 그리고 사회적 책임을 동시에 강조하며, 청소년기는 사회의 중요한 구성원으로 성장해가는 단계로 인식된다. 또한, 청소년기에는 종교적 교육이 중요한 역할을 하며, 이는 개인의 정신적 성숙을 돕는다.⁶¹⁾

이상 살펴본 바와 같이 각 문화는 청소년기를 고유한 시각에서 정의하

58) 이미리 외 2인(2019), 16-17.

59) Chang & Noh(2005), 45-64.

60) Nsamenang(1992).

61) Saraswathi(1999).

고 바라본다. 예를 들어, 서구 문화에서는 청소년기를 주로 개인의 자율성과 독립성을 추구하는 시기로 보며, 학업과 사회적 성취가 강조되는 반면, 동아시아 문화에서는 청소년기를 가족과 사회의 기대를 충족해야 하는 시기로 인식하며, 특히 교육 성취와 성실함이 강조된다. 이러한 문화적 차이를 통해 우리는 청소년 발달이 단순히 신체적 변화만이 아니라 사회적 맥락과 상호작용하면서 이루어지는 복잡한 과정임을 이해할 수 있다.

이처럼 청소년의 정의는 각 문화에 따라 신체적, 사회적, 심리적 측면에서 다양한 해석을 보여준다. 그러나 국제 사회에서는 청소년의 발달과 지원에 대한 일관된 기준을 마련하기 위해 청소년의 범위를 정의하고 있다.

세계보건기구(WHO)는 청소년기를 10세에서 19세 사이로 정의한다.⁶²⁾ 이 정의는 전 세계적으로 공통적인 기준을 제공하기 위해 설정된 것으로, WHO는 청소년기를 신체적, 정서적, 사회적 성숙을 이루어가는 시기로 보고 있다. 청소년은 성인이 되기 위한 준비 과정에 있는 중요한 단계로 간주된다. 또한, 유엔(UN)은 청소년을 15세에서 24세 사이로 정의하고 있으며, 이는 청소년의 사회적 역할과 성인으로 전환하는 과정에서의 다양한 도전을 포괄하는 넓은 정의이다.⁶³⁾ 유엔은 청소년기를 교육, 취업, 사회적 참여를 통해 성숙해가는 시기로 보고 있다. 이러한 청소년에 대한 정의는 청소년 발달에 대한 국제적 기준을 제공하며, 이를 토대로 다양한 정책과 프로그램이 설계된다.

62) 세계보건기구 (WHO): World Health Organization. [2024.10.03].
https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

63) 유엔 (UN): United Nations. [2024.10.03].
<https://www.un.org/en/global-issues/youth>

한편, 청소년기는 단순히 연령에 따른 분류를 넘어, 심리적·인지적·사회적 발달이 복합적으로 이루어지는 시기로, 이에 대한 깊이 있는 이해가 필요하다. 이러한 점에서 여러 학자들은 청소년기의 특성과 발달과정을 보다 구체적으로 연구해 다양한 정의를 제시해왔다.

아동 심리학자인 피아제(Piaget)는 청소년기를 인지발달의 마지막 단계인 ‘형식적 조작기’로 정의했다.⁶⁴⁾ 청소년은 논리적이고 추상적인 사고를 할 수 있게 되며, 가설을 세우고 논리적으로 문제를 해결할 수 있는 능력이 발달한다. 그는 청소년을 인지적 성숙을 이루어가는 단계로 보았다. 한편, 로렌스 콜버그(Lawrence Kohlberg)는 도덕성 발달이론에서 청소년기를 도덕적 사고의 확장기라고 정의했다.⁶⁵⁾ 그는 청소년이 규범에 대한 이해가 깊어지고, 사회적 규칙을 넘어 보편적 도덕 원리를 고려하게 된다고 보았다.

이와 같이 청소년기를 발달과정의 특성에 주목해 정의한 학자들이 있는 반면, 청소년기를 성인기로 전환하는 과도기로 보는 학자들도 있다. 이러한 학자들은 청소년기를 사회적·심리적 역할 전환의 중요한 시기로 강조한다.

심리학자이자 청소년 심리학의 아버지라 불리는 스탠리 홀(Stanley Hall)은 청소년기를 ‘질풍노도의 시기(storm and stress)’로 묘사하며, 이 시기를 신체적, 정신적, 정서적 변화를 겪는 중요한 전환기로 설명했다.⁶⁶⁾ 스탠리 홀은 청소년기를 인간 발달에서 독립적인 발달단계로 처음으로 구분한 학자로, 이 시기가 성인기로의 이행에서 중요한 역할을 한다고 강조했다.

64) Ginsburg, 김정민 역(2009), 243-244.

65) 성현란 외 10인(2019), 400-404.

66) 한상철 외 4인(2014), 16-18.

에릭 에릭슨(Erik Erikson)도 청소년기를 인간 발달에서 중요한 전환점으로 보았는데, 그의 심리사회적 발달이론에 따르면 청소년기는 ‘자아 정체감 대 역할 혼란’의 단계로, 자신의 정체성에 대해 혼란스러움을 갖는 동시에 확립하고자 하는 의지가 반복되는 시기라고 설명하고 있으며 이 시기의 자아정체성 확립이 이후 성인기의 심리적 안정과 성숙에 중요한 영향을 미친다고 주장했다.⁶⁷⁾

한편, 청소년기를 인간 발달의 ‘전환기’로 보는 시각에 대해 비판적이거나 대안적인 견해를 제시한 학자들도 있다. 이러한 학자들은 청소년기를 지나치게 극적인 변화의 시기로 강조하는 것이 부적절하다고 주장하며, 더 연속적이고 점진적인 발달과정을 강조한다.

인류학자인 마가렛 미드(Margaret Mead)는 서양 사회가 청소년기를 ‘질풍노도의 시기’로 보는 경향에 도전했다.⁶⁸⁾ 그녀는 사모아 원주민 사회에서의 청소년기가 서구 사회에서처럼 혼란스럽지 않으며, 오히려 상대적으로 평온하게 성인기로의 발달이 이루어진다고 설명했다. 미드는 청소년기의 위기나 전환이 보편적이거나 생물학적으로 필연적인 것이 아니며, 사회적, 문화적 요인에 따라 다르게 나타난다고 주장했다.

또한, 심리학자 로버트 엡스타인(Robert Epstein)은 청소년기를 별개의 발달단계로 구분하는 것이 인위적이며, 그로 인해 청소년들이 능력이나 자율성을 억압당한다고 주장했다.⁶⁹⁾ 엡스타인은 청소년들이 이미 성인과 비슷한 능력을 지니고 있으며, 서구 사회의 제도적, 문화적 요인이 그들의 성숙과 자립을 지연시키고 있다고 보았다. 그는 청소년기를 과도하게 병리화하는 대신, 청소년을 성인으로서 더 빨리 인정하고 그들의 능력을

67) 성현란 외 10인(2019), 35-36.

68) 한상철 외 4인(2014), 18-19.

69) Epstein(2007).

신뢰해야 한다고 주장했다. 이들은 청소년기를 급격한 전환기라기보다는, 사회적, 문화적 맥락에서 점진적으로 이루어지는 발달과정으로 보아야 한다고 강조했다.

이상에서 살펴 본 홀, 에릭슨, 미드와 엡스타인의 논의에서 쟁점이 된 ‘전환기’와 같이 청소년의 특성을 함축하여 표현한 개념들에는 ‘전환기’ 외에도 ‘심리적 이유기’, ‘주변인’, ‘제2의 탄생기’등이 있다. 이러한 개념들은 청소년기를 다각도로 이해하는 데 도움을 주며, 청소년 발달에 대한 폭넓은 시각을 제공한다.

청소년기를 ‘심리적 이유기’라고 정의한 개념은 안나 프로이트(Anna Freud)가 사용한 개념이다.⁷⁰⁾ 안나 프로이트는 청소년기를 부모로부터 심리적, 정서적으로 독립하려는 시기로 설명하면서 이 시기를 심리적 이유기(psychological weaning period)로 묘사했다. 이는 아동이 부모와의 심리적 의존 관계에서 벗어나 독립적인 정체성을 형성하는 과정에서 발생하는 갈등과 불안정성을 강조한 개념이다. 안나 프로이트는 청소년기의 내적 갈등과 혼란을 중요한 발달과정으로 보았으며, 이 시기에 자아와 초자아 사이에서 겪는 심리적 긴장감이 두드러진다고 주장했다. 이를 통해 청소년기는 단순한 신체적 성장이 아니라 심리적 독립을 시도하는 중요한 시기라는 점을 강조한다.

‘주변인(marginal man)’ 개념은 청소년이 아동도 성인도 아닌 경계선에 위치한 존재라는 점을 강조한다. 사회학자인 커트 루윈(Kurt Lewin)이 제시한 이 개념은 청소년이 아직 성인으로서의 완전한 책임을 지기에는 미숙하지만, 동시에 아동의 역할에서 벗어나 독립적인 존재로서의 정체성을 탐색하는 시기로 설명된다.⁷¹⁾ 즉, 청소년은 아동과 성인 사이의

70) 이미리 외 2인(2019), 47-60.

경계선에서 존재하는 경계인임을 뜻하는 용어로 아동과 성인의 역할 중 어느 역할을 수행하여야 할지 모호해 부자연스러움과 부적절함의 정서로 어려움을 느끼는 시기를 뜻한다. 이 개념은 청소년이 여러 사회적 역할 사이에서 갈등하며, 불안정한 위치에 처해 있음을 강조하며, 동시에 아동 집단에서 성인집단으로 소속집단 전환이 일어나는 상태를 보여준다.

또한, ‘제2의 탄생기’는 프랑스 철학자 루소(Rousseau)가 청소년기를 설명한 개념으로, 청소년기를 인간의 정신적 탄생의 시기로 보았다. 그는 청소년기를 정신적으로 스스로가 주체가 되어 독립을 이루는 시기인 동시에 자기를 객관화하며 자신의 존재를 새롭게 발견하고 정신적 독립을 이룬다고 보았다.⁷²⁾ 또한, 청소년기가 신체적 성장과 함께 감정과 사고가 성숙해가는 시기라고 보았으며, 이 시기를 통해 개인은 사회적 존재로서 성숙해가며, 자기 정체성과 도덕적 원칙을 확립하는 단계로 나아간다고 설명했다.

청소년에 대한 어원, 각 문화에서 바라보는 관점, 다양한 학자들의 정의를 살펴보았듯이, 청소년기는 단순한 신체적 변화의 시기가 아닌 심리적, 사회적, 인지적 성숙이 동시에 이루어지는 복잡한 발달과정이다. 또한, ‘전환기’, ‘심리적 이유기’, ‘주변인’, ‘제2의 탄생기’ 등 청소년기를 설명하는 여러 개념들은 청소년기에 대한 심도 있는 이해를 돕는다. 이 개념들은 청소년이 성인기로 넘어가는 과정에서 경험하는 내적·외적 갈등과 변화를 강조하며, 각 문화와 사회적 맥락에 따라 그 경험이 어떻게 달라질 수 있는지를 시사한다. 따라서, 청소년 발달을 다각도로 바라보는 것이 필요하며, 이는 청소년을 지원하는 정책이나 프로그램을 설계할 때

71) Lewin (1936), 165-189.

72) 한상철(2014), 15-16.

중요한 참고가 될 수 있다. 왜냐하면, 청소년기의 특성을 고려한 지원은 청소년들이 자아정체성을 확립하고 건강하게 성인기로 이행하는 데 큰 도움을 줄 수 있기 때문이다. 즉, 청소년기는 신체적 성장만이 아닌 심리적 독립과 사회적 책임을 받아들이는 시기이므로, 청소년을 지원하는 방식도 이들의 다양한 발달적 필요를 반영해야 할 것이다. 이에 따라, 다음 절에서는 청소년 발달의 주요 특성을 살펴보고자 한다.

제2절 청소년 발달의 주요 특성

청소년 명상 프로그램을 개발하기 위해서는 청소년의 발달 특성을 이해하는 것이 필수적이다. 청소년기는 신체, 인지, 뇌, 심리·정서, 사회적 발달이 급격히 이루어지는 시기로, 이러한 특성은 개인이 겪는 문제와 요구를 파악하고 효과적인 개입 전략을 설계하는 데 중요한 기초 자료를 제공한다. 따라서 발달적 특성을 충분히 반영한 프로그램은 청소년이 명상의 이점을 최대한 경험할 수 있도록 돕고, 효과성을 극대화할 수 있다.

특히, 청소년의 발달 수준에 따라 프로그램의 목표와 내용을 적절히 설정하는 것은 매우 중요하다. 발달 특성을 고려하지 않은 프로그램은 청소년의 이해를 벗어나거나 흥미를 잃게 할 수 있다. 반면, 발달 단계에 부합하는 프로그램은 청소년이 몰입하고 적극적으로 참여하도록 도와, 명상의 긍정적 효과를 증대시킬 수 있다. 이는 프로그램의 성공 여부를 좌우하는 핵심 요인이다.

또한, 명상 프로그램이 청소년의 전인적 성장과 문제해결에 실질적으로 기여하기 위해서는 신체적, 정서적, 인지적 성장을 지원하는 강력한 도구로 설계되어야 한다. 이를 통해 청소년은 건강한 성인기로 이행하는

과정에서 긍정적인 변화를 경험할 수 있다.

이러한 관점에서 본 단위에서는 청소년 발달을 신체, 인지, 뇌, 심리·정서, 사회성의 다섯 가지 범주로 나누어 각 특성을 심층적으로 고찰하고자 한다.

1. 청소년의 신체 발달 특성

청소년기는 신체적으로 성장 급등(growth spurt)을 경험하게 되는 시기이다. 사춘기 성장 호르몬은 이전 시기에 비해 2~3배 증가하며⁷³⁾, 여성의 경우 12세 경⁷⁴⁾, 남성의 경우 14세 경에 가장 급격하게 증가한다.⁷⁵⁾ 성장 호르몬의 영향으로 키와 몸무게의 변화가 일어나고 골격, 근육, 지방 등 체내 구성 성분도 변하게 되는데⁷⁶⁾ 여성은 팔, 다리, 몸통 등에 지방이 축적되고, 남성은 팔, 다리 지방이 감소하고 근육량이 크게 증가하며 골격근육이 크게 향상된다.⁷⁷⁾ 즉, 남성은 남성다운 몸을 여성은 여성다운 몸으로 발달해 가는 것이다. 이와 같은 신체적 변화는 청소년들의 심리를 자극하며 많은 변화를 가져온다. 자신이 마치 어른이 된 것처럼 느끼기도 하고, 무엇이든지 다 해낼 수 있을 것 같은 자신감을 가지기도 하며, 자신의 힘을 과시하고 싶은 마음을 갖기도 한다.⁷⁸⁾

청소년기의 신체 발달은 생애주기에서 가장 역동적이고 급격한 변화를 겪는 시기로, 성장급등과 호르몬 변화가 신체적, 심리적, 그리고 사회적

73) Martha 외 5인(1989), 563 - 570.

74) Marshall & Tanner(1969), 291-303.

75) Marshall & Tanner(1970), 13-23.

76) Eakman 외 3인(1996), 1217-1223.

77) 송대영(2017), 60.

78) 송대영(2017), 63.

영역에 걸쳐 영향을 미친다. 이 시기에는 키와 체중의 급격한 증가, 2차 성징의 발현, 생식 기능의 성숙 등 중요한 신체적 변화가 이루어진다. 이러한 변화는 청소년이 성인으로서의 신체적 준비를 갖추는 과정으로 볼 수 있다.

한편, 청소년기의 신체 발달은 단순한 생물학적 성장에 그치지 않고, 정서적, 사회적 발달과도 긴밀히 연결된 중요한 전환점으로 이 시기 청소년은 자신의 외모에 대해 크게 신경을 쓰고, 다른 사람이 자신을 어떻게 평가할지, 어떻게 반응할지에 대해 매우 걱정하게 되며 이러한 반응은 초기 청소년기에서 후기 청소년기로 넘어갈수록 심화된다.⁷⁹⁾ 이러한 신체적 변화를 성인과 비교하거나 왜곡하면서 불안과 고립과 같은 정서적으로 혼란스러운 상태를 경험하게 되기도 한다.⁸⁰⁾ 또한, 자신에 대한 인식과 타인에게 비춰지는 자신의 모습에 대한 인식의 차이에 혼란스러움을 갖기도 하고 자존감과 관련된 심리적 문제를 갖게 되기도 한다.

청소년기 신체적 변화로 인한 혼란에 대해 미국의 심리학자 홀(Hall)은 재현이론을 통해 설명하고 있다.⁸¹⁾ 재현이론의 핵심은 인간의 발달과정이 인류 역사에서 주요한 단계들을 재현한다는 것으로, 개인의 발달과정이 진화론적 시간 축을 따르며, 특정 발달단계에서 인류 진화의 특정 시기를 반영한다고 설명하고 있다. 홀에 따르면 청소년기는 인류 진화에서 야만의 시대에 해당되며 힘이 질서의 원천이기에 항상 힘겨루기를 하고 싸움이 반복된다고 한다. 청소년기 급속한 신체 성장, 성적 성숙, 신체적 불균형과 어색함은 원시 인류가 환경에 적응하고 생존을 위해 필요했던 체력과 힘이 발달하던 시기를 재현하는 것이며, 성적 각성으로 본

79) Steinberg & Cauffman(1996), 249-272

80) 백희명(2023), 141-145.

81) 한상철 외 4인(2014), 16-18.

능적인 에너지가 분출되는 시기이기도 하다. 또한, 급격한 성장으로 인해 청소년기는 신체적 불균형과 어색함이 자주 나타나는데 이는 인류 진화 과정에서 새로운 신체적 능력을 익히고 적응해가던 시기의 특징과 유사하다고 주장하고 있다. 스탠리 홀의 재현이론은 19세기 말과 20세기 초의 진화론적 사고에 기초해 오늘날 심리학과 발달이론에서는 많은 비판을 받지만, 청소년기의 급격한 신체적, 심리적 변화를 이해하는 데 여전히 중요한 시사점을 제공한다. 청소년기가 인류 진화 과정의 중요한 전환기를 반영한다는 그의 주장은, 이 시기의 불안정성과 갈등을 자연스러운 발달과정으로 바라보게 하기 때문이다.

이처럼, 청소년기의 신체 발달은 성장급등과 호르몬 변화로 특징지어지며, 이는 신체적 성숙뿐만 아니라 정서적, 사회적 변화에도 영향을 미친다. 이러한 신체 발달과정을 이해하는 것은 청소년의 전인적 발달을 지원하고, 이 시기에 나타날 수 있는 신체적·심리적 도전에 효과적으로 대응하는 데 중요한 기초가 된다.

2. 청소년의 인지 발달 특성

청소년기는 신체의 급속한 발달 이상으로 인지의 발달이 극적이다. 인지는 개인이 새로운 지식을 획득, 저장, 인출 그리고 수정해 가는 전체 과정을 말하며, 인지발달이란 언어의 이해와 사용, 기억과 망각, 사고와 문제해결 등과 같은 지적 능력이 성장해가고 발달해가는 것을 의미한다.⁸²⁾

청소년기 인지발달의 양적 측면에 대해 교육심리학자인 블룸(Bloom)

82) 송대영(2017), 78.

의 견해를 살펴보면, 인지발달은 출생 후부터 청소년기까지 빠른 속도로 발달한다고 보았으며, 이 시기에 적절한 교육적 개입을 통해 인지력을 향상시킬 수 있다고 주장했다.⁸³⁾ 이는 청소년기의 학습 환경, 교수법, 정서적 지지 등이 인지발달에 미치는 영향을 고려해야 함을 뜻한다. 특히, 학습 경험은 평생 동안의 사고 방식과 문제해결 능력에 지속적인 영향을 미친다는 점에서 인지적 잠재력을 극대화할 수 있는 청소년기의 적절한 개입이 중요하다. 한편, 심리학자인 카텔(Cattell)과 그의 제자인 혼(Horn)은 유동성 지능(fluid intelligence)과 결정성 지능(crystallized intelligence)의 개념을 제안하였다.⁸⁴⁾ 유동성 지능은 새로운 문제를 해결하는데 필요한 추론 능력, 논리적 사고, 문제해결 능력 등으로 구성되어 있으며 청소년기까지 빠르게 증가한다. 결정성 지능은 경험과 교육을 통해 축적된 지식, 어휘, 문화적으로 전승된 지식을 포함하며 학습과 교육을 통해 발달하므로 청소년기에 그 변동의 폭이 크다고 설명하였다. 따라서, 청소년기를 어떻게 보냈느냐에 따라 이후 개인의 지적인 능력에 상당한 영향을 준다고 볼 수 있다. 대체로 지능지수가 높은 사람이 독립심과 지적 성취욕구가 강하고 경쟁적이며 생의 좌절과 어려움에 건설적이고 현실적으로 대처하기에 청소년기에 인지적 발달을 위한 적절한 환경의 조성이 매우 중요하다고 할 수 있겠다.

청소년기 인지발달을 양적인 측면에서 바라보는 블룸, 카텔, 혼의 이론은 이 시기의 인지적 성장과 잠재력의 본질을 이해하는 데 중요한 통찰을 제공한다. 블룸은 인지발달의 급격한 속도를 강조하며, 교육적 개입의 중요성을 설파했고, 카텔과 혼은 유동성 지능과 결정성 지능의 변화를

83) Bloom(1964).

84) 성현란 외 10인(2019), 227-228..

통해 청소년기의 인지발달이 다양한 요인의 영향을 받는다는 점을 밝혔다. 이러한 관점들은 청소년기의 인지적 변화가 단순한 발달단계를 넘어, 적절한 환경적 지원과 자극을 통해 최적화될 수 있음을 시사한다.

청소년기 인지발달의 질적 특성은 인지도식(scheme or schema)의 측면에서 이해될 수 있다. 피아제(Piaget)에 따르면 인지도식이란 개인이 환경과 상호작용하면서 생긴 지식의 틀이나 패턴으로 새로운 경험을 이해하고 해석하는 데 사용되며, 그는 청소년기의 인지발달단계를 ‘형식적 조작기’로 명명하며 이 시기의 청소년들은 추상적·가설적 사고가 가능하다고 설명했다.⁸⁵⁾ 이에 따라, 과학적, 논리적으로 사고하며 구체적인 문제를 해결할 수 있고, 복잡한 언어과제나 가설적인 문제를 다루어 낼 수 있다. 또한, 여러 현상에 대한 가설 설정과 변인 탐색을 통해 명제 간 논리적 추론이 가능하며, 가설과 연역적 사고를 통해 융통성 있는 사고를 할 수 있다.

피아제의 형식적 조작기는 추상적 사고와 논리적 문제해결 능력 등 질적 변화를 설명한다. 형식적 조작기에 도달한 청소년은 추상적 사고, 가설적 사고, 논리적 추론 능력을 갖추며, 이를 통해 세상을 보다 복잡하고 정교하게 이해할 수 있게 된다. 특히, 인지도식의 확장과 수정 과정을 통해 청소년은 자신의 경험과 지식을 통합하며, 보다 성숙한 사고 체계를 형성해 나간다.

이처럼 청소년기의 인지발달은 보처리 속도와 기억 용량의 증가와 같은 양적 측면과 추상적 사고와 논리적 추론 능력의 발달과 같은 질적 측면 모두에서 중요한 변화를 동반한다. 청소년기의 인지발달을 양적·질적으로 이해하는 것은 이 시기를 교육적으로 전략적으로 활용할 수 있는

85) Slavin, 강갑원 외 5인 역(2013), 29-38.

기반을 마련해준다. 청소년기의 인지발달은 개인의 학업, 문제해결 능력, 자기성찰 등 다양한 영역에 영향을 미치며, 이 시기의 변화와 특성을 이해하는 것은 청소년들이 직면하는 도전과제에 효과적으로 대응하고, 잠재력을 최대한 발휘하도록 돕는 데 필수적이다.

3. 청소년의 뇌 발달 특성

청소년기의 심리적, 신체적, 그리고 행동적 발달의 특징은 뇌 발달과 깊은 연관이 있다. 따라서, 청소년의 발달을 깊이 있게 이해하기 위해서는 청소년의 뇌 발달의 특징을 이해할 필요가 있다. 청소년의 뇌는 환경과 자극으로 인해 발달한다.

특히, 청소년기 뇌 발달의 큰 변화는 전두엽과 변연계에서 일어나므로⁸⁶⁾ 전두엽, 변연계의 주요 구조와 기능, 변연계와 전두엽의 불균형과 변연계의 발달이 청소년기 행동에 미치는 영향 등에 대해 살펴볼 필요가 있다.

전두엽은 인간의 뇌에서 가장 크고 중요한 영역 중 하나로, 계획, 의사결정, 문제해결, 감정조절, 행동통제 등 고차원적 인지기능을 담당한다.⁸⁷⁾ 전두엽은 특히 주의력, 작업 기억, 사회적 행동, 그리고 추상적 사고와 같은 기능을 조절하는 데 중요한 역할을 한다. 이 영역은 우리의 행동을 조절하고 충동을 억제하며, 목표 지향적인 행동을 가능하게 한다.

청소년기에는 전두엽이 여전히 발달 중에 있으며, 이는 청소년의 행동과 감정이 성인과 다르게 나타나는 주요 원인 중 하나이다. 청소년기 전

86) 최주혜(2018), 331-356.

87) Casey 외 2인(2008), 111-126.

두엽은 아직 완전히 성숙하지 않았기 때문에 충동적이고 위험한 행동을 할 가능성이 높으며, 감정 조절과 자기 통제에 어려움을 겪기도 한다. 또한, 이 시기에는 감정적이고 보상 중심적인 행동을 더 자주 보이게 되며, 이는 대뇌 변연계와 전두엽 간의 상호작용이 아직 완전히 조율되지 않았기 때문이다.⁸⁸⁾ 이러한 발달과정은 청소년기 동안의 경험과 환경적 요인에 의해 크게 영향을 받으며, 이 시기에 뇌를 자극하는 활동은 전두엽 발달에 중요한 역할을 할 수 있다.⁸⁹⁾

청소년기의 변연계 발달은 청소년들의 감정, 행동, 그리고 의사결정 능력에 중요한 영향을 미친다. 변연계는 뇌의 깊은 곳에 위치한 여러 구조로 이루어져 있으며, 감정, 기억, 동기부여, 보상 처리에 관여하는 주요 영역이다.⁹⁰⁾ 청소년기 동안, 특히 사춘기 전후로 변연계의 발달이 가속화되는데, 이는 감정적 반응이 강해지고 충동적인 행동이 두드러지게 나타나는 원인 중 하나이다.⁹¹⁾

변연계의 주요 기능과 청소년기 발달의 특징은 다음과 같다.⁹²⁾

① 편도체 (Amygdala): 감정, 특히 공포와 분노 같은 강한 감정의 처리에 중요한 역할을 한다. 청소년기의 편도체는 매우 활성화되어 있어, 이 시기에는 감정적인 반응이 강하게 나타나며, 특히 분노와 같은 부정적인 감정이 쉽게 유발될 수 있다.

② 해마 (Hippocampus): 학습과 기억을 담당하는 중요한 구조이다. 청소년기 동안 해마가 계속 발달하며, 이 시기에 새로운 경험을 학습하고 기억하는 능력이 발달한다.

88) Casey 외 2인(2008), 111-126.

89) Giedd(2004), 77-85.

90) <https://my.clevelandclinic.org/health/body/limbic-system> [2024.10.04].

91) Konrad 외 2인(2013), 425 - 431.

92) Konrad 외 2인(2013), 425 - 431.

③ 시상하부 (Hypothalamus): 신체의 항상성 유지와 호르몬 분비를 조절하는 역할을 한다. 청소년기에는 호르몬 변화가 급격하게 일어나며, 이는 변연계의 기능에도 영향을 미친다.

청소년기의 뇌 발달에서 주목할 부분은 변연계와 전두엽 간의 발달 속도 차이이다. 변연계는 감정과 욕구, 보상을 빠르게 처리하는 반면, 전두엽 중에서도 이성적 사고와 충동 억제 기능을 담당하는 전전두엽은 아직 완전히 성숙하지 않은 상태이다. 전두엽은 성인이 되어서야 완전히 발달하게 되는데, 이 때문에 청소년들은 강한 감정적 반응을 느끼면서도 이를 이성적으로 조절하는 데 어려움을 겪을 수 있다.⁹³⁾ 즉, 감정의 뇌라고 불리는 변연계가 사고의 뇌인 전두엽보다 먼저 발달하기 때문에 감정을 제대로 조절하기 어렵고 충동적이고 즉각적 만족을 위해 행동하는 경향이 높아지게 되는 것이다. 이 같은, 변연계의 발달이 청소년기 행동에 미치는 영향을 살펴보면 다음과 같다.⁹⁴⁾

① 감정적 과민성: 변연계의 활성화로 인해 청소년들은 감정을 더욱 강하게 경험하고, 때로는 과민하거나 과격한 반응을 보일 수 있다. 이로 인해 부모나 교사, 친구들과의 갈등이 빈번하게 발생할 수 있다.

② 충동적 행동: 변연계는 보상에 민감하게 반응하기 때문에, 청소년들은 즉각적인 보상을 추구하는 경향이 강하다. 그러나 전두엽의 미성숙으로 인해 장기적인 결과를 고려하지 않고 충동적인 결정을 내리기 쉽다.

③ 위험 추구: 변연계는 보상과 쾌감을 처리하는 뇌의 보상 회로와 연결되어 있다. 청소년들은 도파민과 같은 보상 관련 신경전달물질에 더

93) Giedd 외 4인(1997), 1185-1201.

94) Steinberg(2008), 78 - 106.

민감하게 반응하기 때문에 위험한 스포츠나 과도한 모험과 같은 모험을 감수하는 행동을 선호하는 경향이 있다.

청소년의 감정적 과민성, 충동적 행동, 위험추구는 단순한 성격 문제로 보일 수 있지만, 뇌 발달과 연결해보면 보다 복합적으로 이해할 수 있다. 청소년기에는 뇌의 변연계가 급격히 발달하면서 감정을 더욱 강하게 느끼게 된다. 변연계는 특히 감정 처리와 보상에 중요한 역할을 하는데, 이 시기에는 보상에 대한 민감도가 높아져 위험한 행동을 할 때 즉각적인 보상을 강하게 인식한다. 그러나 감정을 조절하고 충동을 억제하는 전두엽의 발달은 상대적으로 느리게 진행되며, 청소년기 후반까지 완전한 기능을 발휘하지 못한다. 이로 인해 청소년들은 감정적으로 격해지거나 즉각적인 만족을 추구하는 행동을 보이면서도 장기적인 결과를 충분히 고려하지 못하는 경우가 많다. 이러한 발달적 특성을 이해하면, 청소년들이 때때로 보이는 비이성적이고 충동적인 행동은 단순한 문제행동이 아니라 뇌 발달과정에서 발생하는 자연스러운 현상임을 알 수 있다. 사회적·교육적 맥락에서 이들의 행동을 비난하기보다는 뇌의 발달을 고려한 접근이 필요하며, 이는 청소년을 보다 이해하고 지원하는 데 중요한 시사점을 제공한다.

이 밖에도 청소년기 뇌 발달의 또 다른 특징은 시냅스의 형성과 가지치기이다. 청소년기의 뇌는 시냅스의 형성과 가지치기를 반복하며 활성화된 영역을 정교화해 신경전달과 정보전달 효율을 높이고 자기조절 능력을 향상시킨다.⁹⁵⁾ 이 과정은 신경가소성(neuroplasticity)과 밀접하게 관련되어 있다. 신경가소성은 뇌가 경험을 통해 변화하고 적응하는 능력을 말하며, 청소년기에는 특히 강력하게 나타난다.⁹⁶⁾ 초기 발달단계에서

95) 최문지(2020), 15.

뇌는 시냅스를 대량으로 생성하여 다양한 자극에 적응할 수 있도록 준비한다. 이 시기에 새로운 경험과 학습을 통해 시냅스가 활성화되며, 불필요한 시냅스는 가지치기 과정을 통해 제거된다. 이러한 가지치기는 효율적인 뇌 회로를 만드는 데 중요한 역할을 하는데, 청소년기의 시냅스 가지치기는 특히 전두엽에서 활발하게 이루어지며, 이는 감정조절, 계획 능력, 충동 억제와 같은 고등 인지 기능의 발달에 중요한 영향을 미친다.⁹⁶⁾

신경가소성은 청소년기 뇌의 유연성을 나타내며, 이 시기에 학습된 정보와 경험은 뇌 구조에 강한 영향을 미친다. 긍정적인 경험은 신경 회로를 강화하는 반면, 부정적인 경험이나 스트레스는 특정 기능의 발달을 저해할 수 있다.⁹⁸⁾ 따라서 청소년기에 제공되는 교육적, 정서적 환경이 이들의 뇌 발달에 중요한 영향을 미치게 된다.

끝으로, 청소년기에는 사회적 뇌 역시 상당한 발달을 겪는다. 이 시기에는 정체성, 자의식, 인지적 유연성의 심리적 변화를 특징으로 하는데 다른 사람들을 이해하는 것에 관여하는 영역과 같은 사회적 인지에 관여하는 특정 뇌 영역은 청소년기에 구조적으로 계속 발달한다.⁹⁹⁾

청소년기의 뇌 발달은 매우 독특하고 복잡한 과정을 거치며, 이는 그들의 행동과 감정적 경험에 큰 영향을 미친다. 변연계는 감정과 보상 처리에 중요한 역할을 하며, 청소년기 동안 빠르게 발달하여 감정적 반응을 증폭시키고, 충동적인 행동과 위험 추구를 촉진한다. 이와 더불어, 시냅스 형성과 가지치기는 신경가소성과 밀접하게 연결되어 있어, 경험과 학습을 통해 뇌가 지속적으로 재구조화된다. 또한, 사회적 뇌의 발달

96) Casey 외 2인(2008), 111-126.

97) 최문지(2020), 16.

98) Simpkins & Simpkins(2013), 253-269.

99) Stern(2020), 996-997.

로 인해 청소년은 또래 관계에 대한 민감성이 커지고, 사회적 수용이나 배제에 크게 반응하는 경향을 보인다.

청소년기의 뇌 발달은 전두엽과 변연계의 불균형적 성장과 함께, 신경 가소성 증가와 시냅스 가지치기 과정이 활발히 이루어지는 시기로, 이는 학습 능력과 적응력을 확장시키는 동시에 정서 조절과 충동 억제에 도전 과제를 제시한다. 이러한 뇌 발달의 특성을 이해하는 것은 청소년의 행동과 정서를 효과적으로 지원하고, 이 시기의 잠재력을 극대화하기 위한 적절한 개입을 설계하는 데 중요한 기초가 된다

4. 청소년의 심리·정서 발달 특성

청소년기는 신체적 변화만큼 심리·정서의 변화 역시 급격한 변화와 함께 다양한 특성을 보인다. 이 시기의 핵심적인 발달과정을 포괄적으로 설명하기 위해 다음의 다섯 가지 특징에 따라 기술하고자 한다. 첫 번째는 에릭슨(Erikson)의 자아정체감 형성으로, 자아정체감 형성은 청소년기 발달의 중심 과제로서 청소년들이 정체성을 탐색하고 확립하는 과정을 설명한다. 이어지는 마르시아(Marcia)의 이론은 자아정체감 발달상태를 구체화하여, 청소년들이 어떤 과정을 통해 자아정체감을 형성하는지에 대한 심층적 이해를 제공한다. 이후, 자아중심성은 청소년기의 일반적인 사고 특성으로, 타인의 시선에 민감하게 반응하는 이유를 설명하며, 또래 의존성은 이 시기 또래 관계의 중요성을 반영한다. 마지막으로, 감정기복과 민감성은 청소년기의 정서적 불안정성과 그에 따른 발달적 도전을 이해하는 데 필수적인 요소이다.

에릭슨은 청소년기를 자아정체감을 형성해가는 시기라고 설명하고 있

는데 자아정체감이란 자신의 독특성에 대한 안정된 느낌을 갖는 것으로, 행동이나 사고 혹은 정서의 변화에도 불구하고 변화하지 않는 부분이 무엇인지 자신이 누구인지를 아는 것을 의미한다.¹⁰⁰⁾ 다시 말해, 자아정체감을 형성한다는 것은 자신의 강점과 약점을 파악하고 이를 바탕으로 자신이 누구인지를 인식하며, 앞으로 무엇을 할 것인지와 해야 할 일을 보다 명확히 정립하는 과정을 의미한다. 이어서 그는 청소년기는 자아의 힘이 넘치는 시기로 무엇이 옳은가, 어떻게 살아야 하는가 등의 내적 갈등을 겪으며, 그 갈등이 증폭되는 규범 위기(normative crisis)의 시기로 보며, 이 시기 청소년은 자신의 정체의식을 형성하려고 여러 가지 실험을 한다고 설명했다.¹⁰¹⁾

이에 대해 마르시아(Maricia)는 에릭슨(Erickson)의 자아정체감에 대한 개념을 보완하여 자아정체감을 자신에 대한 태도로 생각하고 관여(결정)와 탐구노력의 두 가지 변수의 유무에 따라 <표 1>과 같이 네 가지 상태로 구분하였다.¹⁰²⁾

관여(결정)란 자신에 대한 가치, 진로, 신념에 대해 결정을 의미하며, 탐구노력(위기경험)이란 가치, 진로, 신념을 형성하기 위해 얼마나 많은 시행착오 또는 고민을 하였는가를 의미한다.

<표 1> 마르시아의 자아정체감 발달상태

구 분		관여(정체감을 결정하였는가?)	
		유	무
탐구노력 (정체감을 고민했는가?)	유	정체감 성취 (Identity Achievement)	정체감 유예 (Moratorium)
	무	정체감 조기 종결 (Foreclosure)	정체감 혼란 (Identity Diffusion)

100) 한상철 외 4인(2014), 211-216.

101) 한상철 외 4인(2014), 216-219.

102) 한상철 외 4인(2014), 225-228.

각각의 상태에 대해 부연하면 다음과 같다.

① 정체성 혼란(Identity Diffusion) : 정체성을 탐색하기 위한 노력이나 방향 없이 표류하는 상태로, 자기주도적인 정체성이 없는 초기 상태를 의미한다.

② 정체성 조기 종결(Foreclosure) : 정체성에 대한 탐색없이 부모나 사회의 가치관을 자신의 것으로 그대로 선택함으로써 정체성을 미리 결정하는 상태로, 위기를 경험하지 않고 쉽게 의사결정을 내리지만 자율적인 의사결정을 하지 못한 상태를 의미한다.

③ 정체성 유예(Moratorium) : 자신의 정체성을 확립하기 위해 다양한 노력을 하고 있으나 아직 결정을 내리지 못한 상태를 의미한다.

④ 정체성 성취(Identity Achievement) : 탐색 후 자신만의 정체성을 확립한 상태를 의미하며 내적 가치체계를 확립해 자율적인 의사결정을 하며 자신의 역할을 성공적으로 수행할 수 있는 상태를 의미한다.

청소년기 심리적 특징은 자아중심성과 또래 의존성이다. 엘킨드(Elkind)는 청소년의 자아중심성에 대해서 피아제(Piaget)가 말한 형식적 조작기의 획득과정에서 사고의 분화능력이 미분화되어 나타나는 특징으로 설명하였다.¹⁰³⁾ 즉, 청소년이 자신과 타인의 생각을 개념화하는 것은 가능하지만 자신이 생각하는 것과 타인이 생각하는 것이 같을 것이라는 확신의 경향을 갖기 때문에 타인과 조화를 이루기보다는 갈등이 생기기 쉬운 것을 의미한다.¹⁰⁴⁾ 그의 청소년기 자아중심성 이론에 따르면 두 가지 주요 현상이 나타난다. 하나는 ‘상상적 관중(Imaginary Audience)’으로 청소년들은 자신이 마치 무대 위에 서 있는 것처럼 느끼며, 모든 사

103) Elkind(1967), 1025-1034.

104) 양선미·박경(2011), 79-100.

람이 자신을 보고 평가하고 있다고 생각한다. 이로 인해 청소년들은 다른 사람들의 시선을 과도하게 의식하고, 자신에 대한 사회적 압력을 강하게 느끼게 된다. 두 번째는, ‘개인적 우화(Personal Fable)’로 청소년들은 자신이 매우 특별하고 독특한 존재라고 믿는다. 자신이 경험하는 감정과 상황은 다른 사람이 결코 이해할 수 없다고 생각한다. 엘킨드는 이러한 자아중심성이 청소년들이 자신의 정체성을 확립하는 과정에서 나타나는 자연스러운 현상임을 설명한다. 이러한 특성은 청소년기 동안 자아와 타인에 대한 인식을 확립하는 데 중요한 역할을 한다.

아울러 청소년기의 또래 의존성은 심리적 특징인 동시에 사회적 특징이다. 청소년들은 또래집단을 자신과 동일시함으로써 사회적 관계 안에서는 자기중심적이면서도 행동의 기준을 또래집단 안에 두는 모순되는 측면을 보인다.¹⁰⁵⁾ 특히, 청소년기에는 동성의 또래에게 심리적 지지를 받고자 하며 또래 속에서의 수용은 심리적 안정에 큰 영향을 미친다.¹⁰⁶⁾

마지막으로, 청소년기 정서 발달의 가장 두드러진 특징은 감정의 기복과 감정적 민감성에 있다. 청소년기에는 정서적 불안정성에 수반해 정서적 빈도와 강도가 높게 나타나는데¹⁰⁷⁾ 이 시기 전반에 걸쳐 자신의 감정을 인지하고 명명하는 능력은 오히려 감소한다.¹⁰⁸⁾ 즉, 이 시기 청소년들은 감정적으로는 민감하고, 감정이 느껴지는 정도도 강한데 비해 자신이 느끼는 감정이 무엇인지 인식하는 능력은 감소함으로써 정서적 혼란을 경험하게 되며 우울과 불안, 소외감 등의 정서문제를 경험하게 되곤 한다.

105) 노일하·한상철(2020), 1-16.

106) 장문정(2023), 16.

107) 장문정(2023), 43-45.

108) Vijayakumar 외 5인(2014), 1845-1854.

이상 살펴본 바와 같이, 청소년기의 심리·정서 발달은 정체성 형성, 자아 중심성, 또래 관계 등 다양한 요소가 복합적으로 작용하는 시기이다. 엘킨드과 마르시아에 따르면 청소년은 자신의 정체성을 탐색하며, 그 과정에서 사회적 역할과 자아에 대해 명확한 인식을 가지게 된다. 한편, 자아 중심성은 청소년들이 타인의 시선을 과도하게 의식하고, 자신의 감정과 생각이 중요한 위치에 있다고 믿는 사고방식을 설명하는데, 이는 이 시기의 특징적인 행동을 이해하는 데 중요한 요소이다. 또한, 또래 의존성은 청소년들이 또래집단에 대한 강한 소속감을 느끼고, 그들의 평가와 인정을 통해 정체성을 강화하는 경향을 나타낸다. 마지막으로, 감정기복과 민감성은 이 시기의 청소년들이 겪는 정서적 변동성과 그것에 대한 민감한 반응을 설명해준다. 이처럼, 청소년기의 심리·정서 발달은 정체성 탐색, 자아 중심성, 또래 관계 의존성, 그리고 정서적 민감성 등 복합적인 요소가 상호작용하며 나타난다. 이러한 발달적 특성을 이해하는 것은 청소년들이 겪는 심리적·정서적 변화에 효과적으로 대응하고, 건강한 정체성 형성과 정서적 안정감을 지원하는 데 중요한 기초가 된다.

5. 청소년의 사회성 발달 특성

사회성은 그 정의를 어떻게 하느냐에 따라 달라질 수 있지만, 크게 두 가지로 구분해 볼 수 있다. 하나는 애착관계, 교우관계, 집단에서의 수용과 인기, 관계성 내지 사교성으로 보는 입장이고, 또 다른 하나는 타인 또는 사회에 대한 행동에 작용하는 성향으로 보는 입장으로 이는 타인과 사회에 대한 의식이라고 할 수 있다.¹⁰⁹⁾

109) 송대영(2017), 57.

‘관계성·사교성’의 관점에서 청소년기의 사회성 발달을 살펴보면, 청소년기는 사회 속에서 자신의 정체성을 확립해 가며, 그 과정에서 동료집단의 중요성이 매우 커지는 시기이다. 청소년기에는 친구들과의 관계가 자아존중감과 사회적 지위에 대한 자기인식을 형성하는데 중요한 역할을 한다. 친구들로부터 인정받고 소속감을 느낄 때 청소년은 심리적 안정감이 높아지며, 친구들과의 관계가 자신의 사회적 행동과 의사결정에 큰 영향을 준다. 청소년기 지지적인 또래관계는 정체성의 형성과 건강한 심리발달, 핵심적인 사회 정서 조절 기능의 형성에 중요한 영향을 미친다. 친구들이 긍정적인 피드백을 줄 때 친사회적 행동이 향상될 수 있으며, 이는 청소년기 건강한 또래 관계를 통해 긍정적인 사회성을 발달시킬 수 있음을 의미한다. 또래 관계가 중요한 만큼 청소년기에는 또래 친구들 및 집단과 자신을 지속적으로 비교한다. 자신과 집단을 동일시하기도 하고 이를 자신의 현재 모습, 미래에 대한 상(像)으로 삼기도 한다.¹¹⁰⁾ 학교는 청소년들에게는 ‘작은 사회’가 되며 학교에서 자신의 모습이 또래집단에 어떻게 보이는가와 집단에서 자신이 얼마나 소속되어 있는가의 여부는 청소년에게 매우 중요한 자기평가의 요소가 된다. 따라서 이 시기에 청소년들에게 심리적 안정감을 제공하고 정서적 지지를 보내면서 소속감 강화를 통해 성숙한 사회적 관계를 형성할 수 있도록 도울 필요가 있다.

한편, ‘타인과 사회에 대한 의식’은 사춘기 이후부터 본격적으로 발달하며, 이 시기는 나에 대한 의식과 타인과 집단에 대한 의식이 균형과 조화를 이루어가는 사회성 발달이 급격하게 이루어지는 시기이다.¹¹¹⁾ 앞

110) 설정희 외 2인(2019), 1-27.

111) 송대영(2017), 57.

서 청소년기의 정의에서 살펴본 바와 같이 루소는 청소년기를 제2의 탄생이라 부르며 사회의 한 구성체로 자신의 위치와 역할을 의식하며 사회적 맥락 속에서 자신을 바라보기 시작한다고 하였다. 이 같은 관점에서 청소년기의 사회성 발달은 크게 세 가지로 설명될 수 있으며, 이는 사회적 역할 탐색, 사회적 책임감의 형성, 도덕성과 윤리의식의 발달이다.

에릭슨(Erickson)은 심리사회적 발달이론에서 청소년기에 다양한 사회적 역할을 시도하면서 자신이 누구인지에 대한 명확한 정체성을 확립하게 된다고 주장했다.¹¹²⁾ 청소년은 가족, 친구, 학교, 사회에서 요구되는 여러 역할을 시도해 보면서 자신에게 맞는 정체성과 사회적 역할을 찾아가게 된다. 아울러 각 역할에 따른 사회적 책임감을 이해하고 수행하면서 점진적으로 강화된다. 이 과정에서 성공적으로 정체성을 형성할 때 이후의 심리적 건강과 사회적 적응이 담보되며, 사회의 일원으로서 기여하고 자신의 삶에 의미를 부여하게 된다.

한편, 콜버그(Kohlberg)는 도덕성 발달이론에서 청소년기를 인습적 수준(Conventional Level)에서 후인습적 수준(Postconventional Level)으로 넘어가는 중요한 시기로 설명하고 있다.¹¹³⁾ 즉, 도덕적 판단을 할 때 사회적 규범과 타인의 기대에 맞추려는 초기 단계에서, 점차 법과 규칙을 넘어서 윤리적 원칙이나 개인의 양심에 따라 사고하고 판단하는 단계로 발달해 간다. 이는 단순히 외적인 규범이나 타인의 요구에 따라 결정하는 것에서 벗어나, 자신만의 내적 기준과 도덕적 신념을 바탕으로 결정을 내리는 과정으로의 전환이다. 이 과정에서 개인은 자신과 사회의 기대 사이에서 균형을 찾으며, 더 높은 수준의 도덕적 사고를 개발하고, 궁

112) 성현란 외 10인(2019), 36.

113) 성현란 외 10인(2019), 400-404.

극적으로는 사회 전체의 복지와 정의를 고려한 판단을 할 수 있게 된다.
콜버그의 도덕성 발달단계를 자세히 나타내면 <표 2>과 같다.

<표 2> 콜버그의 도덕성 발달단계

수준	단계	명칭	설명
전인습적 수준	1단계	처벌과 복종 지향	도덕적 판단은 처벌을 피하기 위해 이루어짐. 옳고 그름은 행위의 결과, 특히 처벌 여부에 따라 결정됨.
	2단계	도구적 상대주의 지향	개인의 욕구와 이해관계를 중심으로 도덕적 판단이 이루어짐.
인습적 수준	3단계	대인관계 조화 지향	타인의 기대와 사회적 승인에 부응하려는 의도에서 도덕적 판단이 이루어짐. 착한 사람으로 보이고자 하는 욕구가 중요한 동기가 됨.
	4단계	법과 질서 지향	사회적 질서와 법률을 유지하는 것이 도덕적 행동의 기준이 됨. 개인적 관계를 넘어서, 사회 전체의 규칙과 법을 준수하는 것이 중요함.
후인습적 수준	5단계	사회적 계약 지향	법과 규칙이 사회적 계약으로 여겨지며, 이 계약이 개인의 권리와 사회적 유익을 증진시키는 한에서만 유효하다고 판단됨. 법이 도덕적 원칙과 충돌할 때, 법을 재고하거나 수정하는 것이 필요하다고 여김.
	6단계	보편적 윤리적 원칙 지향	도덕적 판단은 보편적인 윤리적 원칙에 기반하며, 이 원칙들은 법보다도 우선시됨. 개인의 양심에 따라 행동하며, 인류의 보편적 권리와 정의를 중심으로 도덕적 결정을 내림.

이상에서 살펴본 바와 같이 청소년기의 사회성 발달은 관계성과 사회적 의식 두 가지 측면에서 설명될 수 있다. 청소년들은 또래 관계에서 소속감과 지지를 얻으며, 이 관계는 자아정체감 형성에 중요한 영향을 미친다. 동시에, 사회에 대한 의식이 발달하며 사회적 역할 탐색과 책임감을 통해 자신이 사회 속에서 맡아야 할 역할을 고민하게 된다. 에릭슨의 심리사회 발달이론에 따르면, 청소년기에는 사회적 관계에서 자신의 위치와 책임을 탐색하는 시기로, 이는 사회적 정체성과 책임감 형성에 필수적이다. 또한, 콜버그의 도덕성 발달이론에서 살펴본 바와 같이 청소년들은 정의와 윤리에 대한 인식을 발달시키고, 사회적 규범에 대한 이해를 심화시킨다. 이러한 발달적 특성을 이해하는 것은 청소년들이 건강한 사회적 관계를 형성하고, 성숙한 사회 구성원으로 성장하는 데 중요한 토대가 된다.

청소년기는 신체, 인지, 뇌, 심리·정서, 사회성의 다섯 가지 영역에서 급격하고 다차원적인 변화를 경험하는 중요한 발달 시기이다. 신체적 성숙, 추상적 사고와 논리적 사고의 발달, 뇌의 가소성과 시냅스 가지치기 과정, 정체성 탐색과 정서적 민감성, 그리고 또래 관계 및 사회적 책임감 형성은 청소년 발달의 전반적인 특징으로, 상호작용하며 개인의 삶에 깊은 영향을 미친다. 이러한 발달 특성은 청소년들이 직면하는 도전과 기회를 이해하는 데 필수적이며, 이를 기반으로 한 개입 전략은 청소년의 전인적 성장을 효과적으로 지원할 수 있다.

청소년 명상 프로그램을 개발할 때에도 청소년기의 발달 단계와 특성에 적합한 명상 기법을 포함하는 것은 필수적이다. 예를 들어, 신체 발달 측면에서 청소년은 성장급등과 호르몬 변화로 인해 신체적 피로와 스트

레스를 겪는 경우가 많다. 이러한 신체적 변화와 부담을 완화하기 위해, 신체 이완명상과 호흡명상과 같은 기법이 적합할 수 있다. 신체 이완명상은 몸의 긴장을 풀고, 피로를 해소하며, 전반적인 신체적 안정감을 제공하는 데 효과적일 수 있다.

한편, 인지발달 측면에서는 추상적 사고와 문제해결 능력이 발달하는 청소년기에 적합한 명상이 필요하다. 이 시기에는 자기성찰을 강화하고 사고를 정리할 수 있는 마음챙김 기반 명상이 효과적일 수 있다. 이 명상은 청소년들이 자신의 생각과 감정을 객관적으로 바라보고, 스트레스와 불안을 관리하며, 더 나은 결정을 내릴 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 뇌 발달 측면에서 청소년기는 가소성과 시냅스 가지치기 과정이 활발히 이루어지는 시기로, 이는 뇌가 새로운 학습과 적응에 매우 민감한 상태를 의미한다. 이러한 뇌의 특징을 고려할 때, 집중력과 주의 조절을 강화하는 명상개입이 필요할 수 있다. 또한, 심리·정서 측면에서는 정서적 민감성과 감정 기복을 고려하여, 정서 조절과 안정감을 제공하는 자기자비에 기반한 명상이 필요할 수 있다. 더불어, 긍정심리에 기반한 명상은 청소년들이 자신의 강점과 긍정적인 특성을 인식하고 이를 강화하는 데 도움을 줄 수 있다. 이러한 명상은 청소년들의 낙관적 태도와 전반적인 삶에 대한 만족감을 높이는 데 효과적일 것으로 기대된다. 자기자비와 긍정심리에 기반한 명상의 결합은 청소년들이 정서적 안정과 긍정적 심리 자원을 동시에 개발할 수 있도록 지원하는 강력한 도구가 될 것이다.

청소년기의 사회성 발달 측면에서 관계성의 성장은 공감과 상호존중을 기반으로 이루어진다. 이를 반영하여, 명상 프로그램은 청소년들이 명상 중 공감과 상호존중의 가치를 직접 체험할 수 있도록 구성하고자 한다.

이러한 체험적 접근은 청소년들이 대인관계에서 원만한 상호작용을 형성하는 데 필요한 기술과 태도를 내면화하도록 도울 수 있을 것으로 기대된다. 또한, 사회적 책임감에 대한 의식과 도덕성 발달을 고려하여, 긍정심리학에서 제안하는 인간애, 정의, 절제와 같은 핵심 덕목(VIA)을 프로그램 구성에 반영하고자 한다. 이러한 요소들은 청소년들이 자신과 타인, 그리고 사회적 관계의 윤리적·도덕적 의미를 체험적으로 이해할 수 있는 기회를 제공한다. 이를 통해 명상은 청소년들의 사회적 정체성 형성과 더불어, 공동체적 책임감을 고취하는 데 기여할 수 있다.

이러한 접근은 인지발달 측면에서도 유효한 것으로 청소년기는 추상적 사고와 연역적 사고가 가능해지는 시기이다. 이러한 발달적 특성은 명상 프로그램의 내용과 구조가 더욱 효과적으로 전달될 수 있는 기반을 제공한다. 공감과 상호존중, 사회적 덕목과 같은 주제는 추상적이고 보편적인 개념으로, 청소년들이 이를 심리적·철학적으로 탐구하고 적용할 수 있는 능력을 발휘할 수 있도록 구성될 때 프로그램의 효과성이 극대화될 것이다.

이처럼 청소년의 발달적 특성을 고려해 명상 프로그램을 개발할 때, 청소년 명상이 단순한 스트레스 해소 기법을 넘어, 청소년의 성장과 변화를 지원하는 실질적이고 효과적인 도구로 자리 잡는 데 기여할 수 있을 것이다.

제3절 청소년 주요 현안: 학업·진로, 대인관계, 정서·행동

청소년 명상 프로그램을 효과적으로 개발하기 위해서는 청소년들이 직면하는 현실적 어려움과 요구를 구체적으로 이해하는 과정이 필수적이

다. 특히 학업·진로, 대인관계, 정서·행동은 청소년기에 나타나는 주요 도전과제이자 스트레스 요인으로, 이러한 영역에서의 어려움을 진단하는 것은 프로그램 개발의 기초가 될 수 있다. 이 과정은 프로그램의 타당성과 효과성을 높이는 데 기여하며, 명상이 실제로 청소년의 삶에 미치는 영향을 체계적으로 입증할 수 있는 기반을 마련할 수 있을 것이다.

학업·진로는 한국 청소년들이 가장 빈번하게 보고하는 주요 스트레스 요인이다. 한국 사회의 교육열과 경쟁 환경은 학업성취와 진로 선택의 압박을 가중시키며, 이는 청소년의 정신적·정서적 건강에 부정적인 영향을 미친다. 학업 스트레스를 완화하고, 자기효능감을 증진시키는 명상 프로그램을 설계하려면, 이러한 학업과 진로 관련 어려움을 체계적으로 진단하는 과정이 필요하다.

청소년기의 대인관계는 부모와의 관계, 그리고 또래관계라는 두 가지 축을 중심으로 이루어지며, 이는 청소년의 정서적 안정과 사회적 발달에 중요한 영향을 미친다. 부모와의 관계는 청소년기의 정서적 기반을 제공하며, 또래 관계는 사회적 기술과 자아 정체성 형성에 핵심적인 역할을 한다. 이러한 두 관계에서 발생하는 갈등과 어려움은 청소년의 심리적 불안을 초래할 수 있으며, 이를 효과적으로 진단하고 지원하는 것이 필요하다.

정서·행동 측면에서는 불안, 우울, 충동성, ADHD와 같은 문제들이 청소년기에 빈번히 나타난다. 이러한 정서적·행동적 어려움은 학업성취, 대인관계 형성, 자기 이해와 조절 능력에 부정적인 영향을 미친다. 정서 조절과 자기이해를 돕는 명상 프로그램을 설계하기 위해, 청소년들이 겪는 정서적 어려움의 특성과 그 영향을 면밀히 살피는 과정이 필요하다.

청소년의 어려움을 진단하는 과정은 명상 프로그램 개발과 효과성 검

증을 위한 기초 자료를 제공한다. 예를 들어, 학업 스트레스, 대인관계 갈등, 정서적 불안과 같은 구체적인 어려움을 진단하면, 스트레스 감소, 불안 완화, 자기조절력 증진, 주관적 안녕감 향상과 같은 명상의 효과를 측정할 수 있는 지표를 설정할 수 있다.

더 나아가, 청소년들의 현실적 어려움을 반영한 프로그램 개발은 명상 프로그램의 수용성과 효과성을 높이는 데 중요한 역할을 한다. 학업과 진로의 압박, 또래 관계에서의 갈등, 정서적 불안과 같은 현실적 문제를 명상에 포함하면, 프로그램이 청소년들에게 더 큰 몰입도와 만족감을 제공할 가능성이 크기 때문이다.

결론적으로, 학업·진로, 대인관계, 정서·행동과 같은 주요 영역에서 청소년의 어려움을 체계적으로 진단하는 과정은 명상 프로그램의 설계와 실행을 위한 필수적인 단계다. 왜냐하면, 프로그램에 청소년이 직면한 현실적 문제를 반영함으로써, 청소년들에게 공감대를 형성하고 프로그램에 대한 몰입도를 높이는 동시에, 실질적인 문제해결 방안을 제공할 수 있기 때문이다. 더 나아가, 구체적으로 진단된 문제를 기반으로 개발된 프로그램은 목표가 명확하게 설정되므로 이에 따른 개입 효과를 평가할 수 있는 적절한 측정 도구를 선정하여 그 효과성을 체계적으로 검증할 수 있다. 이를 통해 명상 프로그램은 학문적 타당성과 실질적 효과성을 갖춘 개입 도구로 자리 잡을 수 있을 것이다.

1. 학업·진로

2023년 여성가족부에서 발표한 청소년 통계 발표에 따르면 우리나라 중·고등학생 스트레스 인지율은 41.3%이고 스트레스를 받는 원인은 고

등학생의 경우 ‘성적·진로에 대한 부담(49.3%)’, 중학생의 경우 ‘학업(32.4%)’로 각각 1위를 차지했다.¹¹⁴⁾ 이렇듯 학업과 진로의 문제는 청소년의 가장 큰 고민이며 특히 교육열이 높고 입시가 중요한 우리나라에서는 그 정도가 더욱 심하다. 이 같은 사회적 어려움을 보완하기 위한 정책들이 이어지고 있으나 효과를 발휘하지 못하고 있으며 결국 사교육 등의 다양한 방식으로 과열된 입시에 대한 스트레스는 청소년들의 몫이 된다.¹¹⁵⁾ 우리나라 청소년들은 학교 과제, 시험 준비, 방과 후 활동, 학원과 과외 등 다양한 학업 관련 활동을 소화하는 과정에서 시간 관리의 어려움을 느끼고, 시험 준비와 평가 결과에 대한 불안감으로 인해 학업 스트레스가 가중된다.

학업으로 인한 스트레스는 청소년의 우울,¹¹⁶⁾ 불안과 스트레스¹¹⁷⁾와 같은 정신건강과 면역력 저하 및 심혈관 질환 등과 같은 신체적 건강¹¹⁸⁾에 부정적인 영향을 주며 학업 성취 저하 및 부정적 행동¹¹⁹⁾의 원인이

114) 지영미(2024), 26.

115) 구본호·김재철(2018), 125-149.

116) 김빛나·박주희(2013), 113-128.

고등학교의 419명의 고등학생(남학생 185명, 여학생 234명) 대상으로 조사한 결과 학업 스트레스가 우울 수준을 증가시킴을 알 수 있음.

117) Daya & Karthikeyan(2018), 2813.-2817.

학교를 다니는 청소년들 사이에서 우울증(73.6%), 불안(86.5%) 및 스트레스(24.7%)의 높은 유병률을 보이며 이러한 정신건강 문제와 학업 스트레스 사이의 중요한 연관성이 있음.

118) Ibda 외 4인(2023), 1 - 10.

COVID-19 팬데믹 기간 동안 학생들의 학업 스트레스와 관련해 2020-2022에 scopus 에 수록된 논문 50편을 고찰한 결과 장기간의 학업 스트레스는 만성적인 정신건강 문제, 면역력 저하, 심혈관 질환 등의 신체적 건강 문제로 이어질 수 있음을 보고함. 스트레스 관리가 제대로 이루어지지 않으면 이러한 부정적인 영향이 더욱 심화될 수 있으며, 학업 스트레스로 인해 자살 경향, 번아웃, 학업성취 저하 등이 보고됨.

119) Jiang 외 3인(2022), 1-10.

학업적 압박감이 청소년의 문제행동에 유의한 영향을 미친다는 것을 증명함. 즉, 학업적 압박감이 클수록 청소년의 문제행동 위험이 높아짐.

될 수 있다.

지속적인 학업 스트레스는 우울증, 불안장애, 자존감 저하와 같은 정신 건강 문제로 이어질 수 있으며, 스트레스가 만성화될 경우 청소년의 전반적인 정신건강에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 또한, 스트레스는 수면 장애, 두통, 위장 등 신체적 건강에도 부정적인 영향을 미치며, 특히 수면 부족은 학업성취에도 악영향을 미치며 악순환을 초래할 수 있다. 아울러 과도한 학업 스트레스는 집중력을 저하시키고 동기를 잃게 만들어 오히려 학업성취를 저하시키며 이는 스트레스와 학업성취 사이의 악순환을 강화한다. 학업 스트레스에 적응하기 위한 방법으로 청소년들은 비건설적인 대처 방법을 선택해 부정적 행동을 취할 수 있기에 청소년 스스로 자신의 학업 스트레스를 관리할 수 있도록 가르쳐주는 교육과 정서적으로 청소년을 지원하는 환경을 조성하는 것이 중요하다.

학년이 올라감에 따라 청소년의 학업 고민은 자연스럽게 진로 고민으로 이어진다. 우리나라의 경우 학업에 너무 많은 시간을 사용하고 있기 때문에 진로를 탐색하기 위한 충분한 시간과 기회가 부족하다.¹²⁰⁾ 이러한 이유로 자신에게 맞는 진로를 선택하지 못하고 대학 진학 이후에도 다시 입시에 도전하는 사례가 늘고 있으며, 고등학교 4학년, 반수생 등의 용어는 현재 우리나라 청소년들 사이에서 일상이 된 지 오래다.

진로로 인한 고민은 미래에 대한 불확실성과 선택의 부담감을 가중시키며 정신건강에 악영향을 미칠 수 있고, 집중력과 동기를 잃어 학업 성취에도 부정적인 영향을 줄 수 있다. 또한, 스트레스로 인해 사회적 상호작용에서 부정적인 태도를 유발해 친구와 가족과의 관계에서도 갈등을 겪을 수 있다.

120) 장문정(2023), 19-20.

학업과 진로는 청소년기의 가장 큰 현실적 어려움 중 하나로, 이는 개인적 차원을 넘어 우리 사회의 구조적 문제로도 연결된다. 높은 교육열과 과도한 입시 경쟁은 청소년들에게 지속적인 스트레스를 유발하며, 이는 정신건강과 신체적 건강에 부정적인 영향을 미치고 학업 성취에도 악순환을 초래한다. 또한, 학업에 대한 지나친 집중은 진로 탐색의 기회를 제한해, 청소년들이 자신의 적성과 흥미를 충분히 고려하지 못한 채 중요한 선택을 해야 하는 상황을 만들고 있다. 따라서, 이러한 어려움에 대응하기 위해 청소년들이 학업 스트레스를 효과적으로 관리하고 진로 탐색에서 스스로의 잠재력을 발견할 수 있도록 돕는 지원이 필요하다.

2. 대인관계

청소년기는 애착관계에서 많은 변화가 일어나는 시기이다. 생애 초기 애착과 가치관 형성에 주요한 기준이 되었던 부모에게서 또래집단으로 이동하는 시기이기 때문이다. 이렇게 관계가 새롭게 조정되고 정착하는 과정에서 청소년이 경험하는 대인관계의 어려움은 부모관계와 또래관계를 중심으로 살펴볼 수 있다.

1) 부모와의 관계

청소년의 가족관계에는 부모와 자녀의 관계, 형제자매의 관계가 있는데, 오랫동안 청소년 자녀와 부모의 관계는 갈등의 관계로 인식되어져 왔다.¹²¹⁾ 정신분석학자 블로스(Blos)는 청소년기에 청소년들은 이차적 분리-개별화(Secondary Separation-Individuation)과정을 거치며 자신과

121) 송대영(2017), 119.

부모를 보는 새로운 시각을 형성한다고 주장하였다.¹²²⁾ 따라서, 부모의 가치관에 의문을 갖고 도전하는 과정은 자율성을 획득해 가고 가치관을 정립해 가는 여정에 자연스러운 현상으로 이해될 수 있다.

그렇다면 부모와 청소년의 갈등은 어느 정도로 심각할까? 2022년 조사된 가족관계 만족도는 <표 3>에서 볼 수 있듯이 13~18세는 84.1%가 만족했으며, 불만족은 2.9%에 불과하다.

<표 3> 가족관계 만족도(부모관계)

연도	구분	계	만족	매우 만족	약간 만족	보통	불만 족	약간 불만 족	매우 불만 족
2018	13 ~ 24세	100.0	74.6	38.1	36.5	21.1	4.3	3.6	0.6
	13 ~ 18세	100.0	79.4	44.4	35.0	17.0	3.5	3.0	0.5
	19 ~ 24세	100.0	70.6	32.8	37.8	24.5	4.9	4.2	0.7
2020	13 ~ 24세	100.0	76.6	45.3	31.3	19.7	3.7	3.1	0.6
	13 ~ 18세	100.0	82.3	52.4	29.9	15.4	2.3	2.0	0.3
	19 ~ 24세	100.0	72.3	39.9	32.3	23.0	4.8	3.9	0.9
2022	13 ~ 24세	100.0	80.8	47.4	33.4	16.3	2.9	2.3	0.6
	13 ~ 18세	100.0	84.1	50.0	34.1	13.0	2.9	2.6	0.3
	19 ~ 24세	100.0	78.3	45.5	32.8	18.8	2.9	2.0	0.9

(단위: %) ¹²³⁾

통계에서 보여지는 바에 따르면, 한때 청소년기를 질풍노도의 시기라고 하며 부모와 청소년 자녀의 갈등이 첨예할 것으로 예상했던 것과는 달리 상당수의 청소년들은 부모와 비교적 만족스러운 관계 속에서 원만하게 생활하고 있는 것으로 보여진다. 이러한 조사 결과는 청소년들이

122) 송대영(2017), 119.

123) 통계청(2023), 82.

자율성과 독립성을 추구하는 과정에서 부모와의 충돌이 불가피하다고 상정하고 청소년과 부모의 관계를 전통적으로 갈등과 도전의 관점에서만 바라보는 시각과는 상당한 거리가 있는 것이다. 이러한 전통적 관점과 통계조사 결과의 차이는 부모와 청소년 관계의 원만한 관계에 대한 원인은 세 가지 관점에서 이해가 가능하다.

첫 번째는 사회적 변화가 부모와 자녀 관계의 변화를 가져온 것으로 보는 입장이다. 여러 심리학자들은 현대 사회에서 부모와 자녀간의 관계가 더 민주적이고 대화 중심으로 변하고 있으며, 이러한 변화가 갈등의 감소에 기여할 수 있다고 제안했다.¹²⁴⁾ 오늘날의 부모들은 자녀의 의견을 더 존중하고, 더 개방적으로 대화하는 경향이 있으며 이는 청소년의 자율성을 인정하는 방식으로 나타나기에 부모와 청소년 간의 갈등이 과거보다 감소할 수 있다.

두 번째는 애착이론의 관점에서 이해해 볼 수 있다. 애착이론의 창시자 볼비(Bowlby)에 따르면 부모-자녀 관계의 질이 갈등 수준에 미치는 데, 안정적인 애착 관계를 형성한 청소년은 부모와의 관계에서 갈등이 발생하더라도 이를 효과적으로 해결할 가능성이 높다고 한다.¹²⁵⁾ 즉, 안정적으로 애착이 형성된 청소년은 부모와의 원만한 의사소통으로 갈등을 줄일 수 있다는 것이다. 한편, 그의 이론을 확장하고 실증적인 연구를 한 에인즈워스(Ainsworth)에 따르면 애착이 잘 형성된 청소년은 부모와의 갈등을 문제해결의 기회로 삼고, 갈등의 빈도나 강도가 줄어들 수 있다고 한다.¹²⁶⁾

마지막으로 사회학자 반두라(Bandura)의 사회적 인지 이론에 따르면,

124) Ward 외 8인(2019), 503-512; Bi 외 5인(2018).

125) 성현란 외 10인(2019), 329-331.

126) 성현란 외 10인(2019), 331-334.

청소년들은 부모의 행동을 관찰하고 이를 모방하는데, 현대 사회에서는 부모가 스트레스를 덜 받고, 자녀와의 상호작용에서 더 긍정적인 모델을 제공하는 경향이 있다고 한다.¹²⁷⁾ 이로 인해 청소년도 긍정적이고 협력적인 방식으로 갈등을 처리하게 되어 갈등의 정도가 줄어들 수 있다.

이처럼 사회적 변화 및 부모의 양육 방식의 변화, 애착 관계의 질, 그리고 사회적 인지 과정을 통해 청소년과 부모의 관계를 전통적인 갈등 관계로 상정하는 것에서 벗어나 협력적이고 상호존중적이며, 대화 중심으로 변화한 현실에 대한 인식과 이해가 수반되어야 한다.

2) 또래집단과의 관계

청소년의 또래집단에 대한 정서적 의존도에 대한 변화과정을 이해하기 위해 퍼먼(Furman)과 버메스터(Buhrmester)의 연구를 보면, 초등학교 3학년의 경우 가장 많은 정서 지원을 해주는 사람이 부모였으며, 중학교 1학년 무렵에는 동성의 친구들이 부모와 동일한 정도의 정서 지원자인 반면, 고등학교 1학년에서는 친구들이 정서 지원을 가장 많이 해주는 것을 알 수 있다.¹²⁸⁾ 청소년들에게 또래집단이 중요한 까닭은 무엇일까?

에릭슨(Erickson)은 청소년들의 또래집단에 대한 강한 애착을 또래들이 자기규정(self-definition)과 전념(commitment)에 대한 건설적 피드백과 정보를 주기 때문이라고 설명한다.¹²⁹⁾ 또래집단은 청소년들에게 자기규정(self-definition), 즉 자신이 어떤 사람인지를 결정하는 데 중요한 피드백을 제공한다. 또래들로부터 받는 피드백은 청소년들이 자신을 어떻게 정의해야 할지에 대한 정보와 지침이 되며, 이로 인해 자신의 가치와

127) 성현란 외 10인(2019), 31-33.

128) Furman & Buhrmester(1992), 103-115.

129) 성현란 외 10인(2019), 36.

신념을 더 확고하게 정립하게 된다. 또한, 또래집단은 청소년들이 자신의 선택에 대한 전념(commitment)을 강화하는 역할을 하는데 이러한 과정을 통해 청소년들은 자신의 정체성을 명확히 하고, 특정 가치나 목표에 몰두할 수 있게 된다.

한편 에릭슨의 이론을 확장시킨 뉴먼과 뉴먼(Newman & Newman)은 집단정체성 대 소외(group identity vs. alienation)의 개념을 소개하며, 청소년은 또래집단과의 동일시를 통해 자신의 정체성을 확립하려 하며, 긍정적인 집단정체성을 형성하게 될 때 청소년의 자아존중감이 높아지고 사회적 연결감을 느끼게 된다고 설명한다.¹³⁰⁾ 여러 연구에서도 또래집단과의 관계가 행복감과 상관이 높다고 보고되고 있다. 이강현은 또래관계가 청소년에게 직접적으로 충족감을 주고 이를 통해 행복을 느끼게 되는 심리치료적인 효과를 지닌다고 보았다.¹³¹⁾ 허승현 또한 학교 환경 내에서 또래 지지가 청소년의 행복에 가장 큰 영향을 준 것으로 보고한 바 있다.¹³²⁾

반면, 청소년이 자신이 속하고자 하는 집단에 통합되지 못하거나, 집단 내에서 자신이 배제된다고 느끼게 되면, 소외감을 경험할 수 있는데, 이는 우울감, 불안감, 사회적 고립 등의 문제로 이어질 수 있다.¹³³⁾ 실제로 청소년 시기가 되어 증가하는 스트레스 요인의 하나로 그들의 또래관계가 주목을 받고 있으며¹³⁴⁾, 또래의 부정적 평가나 헐뜯, 이질적 느낌을 갖는 것, 집단으로부터의 따돌림과 소외 등은 어떻게 해서든 피하고 싶은 일이다. 그렇기에, 이 시기 또래관계 문제는 학업, 행동, 정신건강 등

130) Newman & Newman(1976), 261-274.

131) 이강현(2008), 8-10.

132) 허승연(2009), 39.

133) Kochel 외 2인(2012), 637-650.

134) 위휘(2005), 129-38.

여러 부적응의 위험요인으로 평가된다.¹³⁵⁾

이처럼, 또래관계는 청소년의 사회적 소속감과 자아정체성 형성에 큰 영향을 미친다. 그러나 갈등, 따돌림, 지나친 또래 압력 등은 청소년에게 심리적 스트레스와 정서적 불안을 유발할 수 있다. 이러한 어려움을 극복하기 위해서는 청소년들이 건강한 또래관계를 형성하고 유지하는 방법을 배우고, 갈등 상황에서도 자신과 타인의 감정을 조율할 수 있는 능력을 키우는 것이 중요하다.

3. 정서·행동

청소년의 정서·행동의 어려움은 내재화된 우울, 불안, 자살 및 자해 등의 문제와 외현화 문제행동으로 충동성, 주의력 결핍 과잉행동 문제, 공격성 등이 있다. 본 연구에서는 매년 초·중·고등학교에서 실시되는 학생 정서 행동 특성검사¹³⁶⁾와 아동·청소년 행동평가 척도(K-CBCL)¹³⁷⁾에 의한 임상적 분류학의 기준¹³⁷⁾을 참고해 청소년의 정서·행동의 어려움을 불

135) 이정아 외 2인(2005), 531-543.

136) 이정아 외 3인(2023), 22, 58.

: 대한민국의 학생 정서·행동 특성 검사는 교육부가 시행하는 정기적인 평가로, 학생들의 정서적, 행동적 문제를 조기에 발견하고 적절한 지원을 제공하기 위한 목적으로 진행된다. 이 검사는 초등학교 1학년부터 고등학교 3학년까지의 학생들을 대상으로 하며 설문 형식으로 응답을 작성한다. 검사는 다양한 정신건강 문제를 포괄하며, 주요 항목으로는 우울, 불안, 주의력 결핍, 과잉행동, 공격성, 대인관계 문제 등이 있다. 이 검사를 통해 위험이 있는 학생을 조기에 선별하고, 학교 및 지역사회 차원에서 심리 상담이나 치료 프로그램을 연계할 수 있는 기반을 마련한다.

137) 오경자·김영아(2010).

: 아동·청소년 행동평가 척도(K-CBCL, Korean Child Behavior Checklist)는 부모나 보호자가 아동의 행동과 정서적 문제를 평가하는 도구이다. 이 척도는 아동의 행동 문제와 정서적 어려움을 분류하고 임상적 평가에 사용되며, 다양한 하위 척도를 통해 아동이 겪는 다양한 정서적·행동적 문제를 체계적으로 평가할 수 있

안, 우울, ADHD로 한정하고 이에 대해 알아보고자 한다.

1) 불안

청소년기는 감정조절 관련 뇌 발달이 아직 미성숙하여 스트레스, 부정적인 감정이나 정서에 대한 대처능력이 취약하고 정신건강 문제가 발생할 위험이 큰 시기로¹³⁸⁾ 일반적으로 정신건강 문제에 노출되기 쉽다. 그중, 불안장애는 청소년기의 가장 흔한 정신건강 문제이다.¹³⁹⁾ 실제로, 2023년 불안장애로 진료를 받은 아동·청소년이 2만 8510명으로 2018년 대비 93.1% 증가한 만큼, 청소년의 불안 문제에 대한 사회적 관심과 예방적 개입이 절실히 필요하다.¹⁴⁰⁾

청소년기는 불안의 핵심 위험기간으로서, 이 시기의 지속적이고 심각한 불안은 성인기까지 영향을 미칠 위험이 높다.¹⁴¹⁾ 불안은 유전적·가족적 소인을 가진 청소년에서 나타날 위험이 크지만, 스트레스 상황과 같은 환경적 요인에 노출될 때 불안을 강화해 병리적으로 이행할 위험이 증가한다.¹⁴²⁾ 우리나라의 경우 특히 청소년기의 불안은 행복감,¹⁴³⁾ 주관적 안녕감을 감소시키며,¹⁴⁴⁾ 자살생각, 자살계획, 자살시도의 위험을 높이고,¹⁴⁵⁾ 학교거부를 유발하는 주요 요인으로 꼽힌다.¹⁴⁶⁾ 또한, 불안이

다. K-CBCL은 아동의 내재화(불안, 우울) 문제와 외현화(과잉행동, 공격성) 문제를 포함한 여러 항목을 측정하며, 이를 통해 임상적으로 중요한 수준의 문제를 가진 아동을 분류하는 데 도움을 준다.

138) Blakemore(2019), 2030-2031.

139) Stein & Sareen(2015), 2059-2068.

140) <https://www.hani.co.kr/arti/society/health/1160436.html> [2024.10.12].

141) Keeley & Storch(2009), 26-40.

142) Stein & Sareen(2015), 2059-2068.

143) 주지영 (2023), 25-34.

144) 박지혜 외 2인(2014), 115-144.

145) 손병덕(2023), 491-508.

146) Stein & Sareen(2015), 2059-2068.

있는 청소년은 우울증을 동시에 경험할 위험이 높으며,¹⁴⁷⁾ 불안 증상의 조절을 위한 약물 남용이나 의존성을 유발할 수 있다.¹⁴⁸⁾ 그러나, 청소년기의 불안장애는 단순한 성격적 특성으로 간주되면서 심각성이 간과되는 경향이 있다.¹⁴⁹⁾ 한편, 청소년기의 불안장애는 청소년의 사회성 발달을 저해하여 등교 거부 또는 약물 남용 등과 같은 심각한 문제를 초래할 가능성이 있고,¹⁵⁰⁾ 우울증과 같은 다른 정신질환을 동반할 가능성이 있으며, 적절한 불안장애의 선별 및 개입이 이루어지지 못하여 만성적으로 이어질 경우 성인기의 삶에서도 악영향을 미칠 수 있기 때문에 이를 효과적으로 중재하고 예방하는 것은 중요하다.¹⁵¹⁾

청소년기의 불안은 다양한 원인에 의해 발생할 수 있다. 이 시기는 신체적, 정서적, 사회적 변화가 급격하게 일어나는 시기로, 학업 및 진로 스트레스, 대인관계 문제, 자아정체성 혼란 등이 불안을 유발할 수 있는 주요 요인이다. 또한, 현대 사회에서 청소년들은 소셜 미디어, 경쟁적인 교육 환경, 높은 기대감 등으로 인해 정신적 압박을 더 크게 느낄 수 있다. 이러한 불안은 장기적으로 우울증, 학습 동기 저하, 사회적 고립 등 부정적인 결과를 초래할 수 있기 때문에, 효과적인 관리와 지원이 필요하다.

2) 우울

우울이란 슬픔이나 걱정, 침울, 상실감 등을 느끼고 자신에 대한 만족감이 저하되거나 본인에 대한 부정적 생각이 커지며 집중이 어려울 만큼

147) Beesdo & Pine(2009), 483-524.

148) Khan & Khan(2020), 1-10.

149) 이윤영·서희정(2022), 279-86.

150) 임수진(2021), 197-208.

151) 신호민 외 5인(2022), 222-231.

무기력해지는 상태,¹⁵²⁾ 또는 개인의 느낌과 생각, 행동에 부정적인 영향을 미치는 심각한 질병¹⁵³⁾으로 정의된다. 청소년기는 발달 특성상 급격한 신체적·인지적·사회적 변화를 경험하면서 심리적으로 불안정하고 대학진학, 진로 및 직업선택 문제 등 인생에서 중요한 결정을 하는 순간들이 많아져 스트레스 원과 우울 요인이 증가함에 따라 우울감을 더 많이, 더 자주 느끼게 된다.¹⁵⁴⁾

청소년기는 발달 특성상 신체적, 정서적으로 급격한 과도기를 겪는 시기로서 우울한 기분이나 우울한 정서가 빈번히 나타날 수 있으며,¹⁵⁵⁾ 성인과는 다른 특징을 보인다. 특히 청소년기 우울은 ‘가려진 우울(masked depression)’이라고도 불리는데,¹⁵⁶⁾ 청소년은 자기의 정서적 문제를 다루는 능력이 미숙하고, 감정 상태를 언어로 표현하는 것에 한계가 있는데다가 우울감을 숨기려는 경향이 있기 때문이다. 따라서, 그들의 우울은 자해, 반항적 태도, 짜증, 과잉행동, 과식, 수면 불균형, 결석, 학교 생활 부적응 등의 양상으로 나타나곤 한다.¹⁵⁷⁾ 이처럼 청소년기의 우울은 다양한 행동과 증상으로 나타날 수 있어 우울 상태를 인지하고, 적절한 시기에 개입하는데 어려움을 가진다. 그러나, 청소년기에 경험하는 우울이 제때 치유되지 못하면 가정이나 학교생활 적응에 어려움을 겪을 뿐만 아니라, 만성적인 성인기 우울로도 이어짐으로써 자해 및 자살로까지 악영향을 미칠 수 있다¹⁵⁸⁾.

152) Beck, 민병배 역(2017), 84.

153) 권준수 외(2023), 191.

154) 이정선·이형실(2012), 77-89.

155) 손지아·김선희(2017), 1-15.

156) Glaser(1967), 565-574.

157) 강승희(2010), 1-29 ; 박병선 외 4인(2017), 72-101 ; 배수현·성희자(2020), 122-148 ; 이혜순·옥지원(2012), 438-46

158) 소수연 외 4인(2021), 229-254.

이에 벡(Beck)은 우울을 유발하는 우선 요인을 비관적인 생각으로 보고, 이러한 생각은 머릿속에 자동적으로 떠오르며, 부정적으로 평가·해석하여 왜곡된 신념을 강화하는 독특한 사고방식이라고 개념화하고 우울을 치료하기 위해서는 이러한 자동적 사고를 찾아 대안적 사고로 바꿔야 함을 강조하였다.¹⁵⁹⁾

결론적으로, 우울은 청소년기 현실적 어려움의 중요한 측면으로, 학업 스트레스, 또래 관계, 가정환경 등 다양한 요인과 상호작용하며 청소년의 정신적·정서적 건강에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 특히, 우울은 자존감 저하, 대인관계의 단절, 그리고 학업 및 진로에 대한 동기 상실로 이어질 위험이 크다. 이러한 문제를 예방하고 극복하기 위해서는 청소년들이 자신의 감정을 인식하고 관리할 수 있는 역량을 키우는 것이 중요하다. 명상과 같은 정서 조절을 돕는 접근은 청소년들이 내면의 평화를 찾고, 우울로 인한 어려움을 스스로 극복할 수 있는 내적 힘을 길러주는 데 효과적인 방법이 될 수 있다. 이는 청소년들이 건강한 마음으로 성장할 수 있는 기반을 제공할 것이다.

3) ADHD

주의력 결핍 및 과잉행동장애(Attention Deficit Hyperactivity Disorder, 이하 ADHD)는 부주의, 과잉행동, 충동성으로 아동기에서 성인기까지 특정 형태의 장애를 지속적으로 가지고 있어 아동은 과제 수행에 어려움과 과도하게 활동적이며 충동적으로 행동하거나 두 가지를 모두 나타내기도 한다.¹⁶⁰⁾

159) 박원명·민경준(2018), 229-230.

160) 권준수 외(2023), 74-80.

학령기 아동의 ADHD 유병율은 약 3~7%로 정신과 상담센터를 방문하는 아동의 50%를 차지하는 흔한 장애이다.¹⁶¹⁾ 특히, 우리나라 유병률을 살펴보면 학령-청소년기 ADHD 아동이 약 5%로 보고된다.¹⁶²⁾ ADHD는 주로 12세 이전에 발병하지만 이후 청소년기와 성인기까지 영향을 미치며 각 발달단계에 따라 별개의 뚜렷한 행동 특성을 나타낸다.¹⁶³⁾ 사춘기가 지나면 호전되는 걸로 인식되었지만, ADHD 아동의 대부분은 청소년이 된 이후에도 다양한 증상을 보여 아동의 약 50~80%에서 핵심적인 증상인 부주의, 충동성이 나타난다.¹⁶⁴⁾ 즉, ADHD의 주 증상은 부주의, 충동성, 과잉행동으로 그 가운데 하나인 과잉행동은 청소년기에 감소되지만 부주의 및 충동성은 큰 변화 없이 유지되어 청소년기에는 아동기보다 ADHD에 동반되는 공병장애의 종류가 다양해지고 정도가 더 심화되어 간다.¹⁶⁵⁾ ADHD 청소년의 부주의와 충동성이 만성화됨에 따라 학교 부적응, 낮은 자존감, 일탈행동 등의 문제가 대두되어,¹⁶⁶⁾ 낮은 학업성취와 학교 부적응이 포괄적으로 ADHD 청소년에게 가장 광범위하고 현저하게 나타나는 적응문제라고 할 수 있다.¹⁶⁷⁾ 국민건강보험공단의 통계에 따르면, ADHD로 진단받은 사람의 수는 지난 4년 동안 두 배로 증가했으며, 2017년 53,056명에서 2021년 102,322명으로 늘어났다. 특히, 전체 환자 중 청소년이 41.3%로 가장 큰 비중을 차지했으며(42,265명), 그 다음으로는 9세 이하 어린이가 22.3%(24,331명)를 차지했다.¹⁶⁸⁾ 이러한 통계를 통해, ADHD 청소년 집단의 다양한 일상생활 기능

161) Cantwell & Baker(1989), 691-700.

162) 이수민 외 13인(2016), 236-266.

163) 문효빈·최윤정(2018), 91-115.

164) 김윤희 외 2인(2011), 577-602.

165) 권준수 외(2023), 74-80.

166) 안동현 외 14인(2015), 22.

167) 권준수 외(2023), 74-80.

문제를 해결하고 심리적, 정서적, 사회적 영역에서 적응을 도모하기 위해 적절한 개입이 시급한 시점이라는 것을 알 수 있다. 버클리(Barkley)는 ADHD의 행동 특성의 원인인 억제 결함의 하위영역 중 하나로 ‘정서적 자기조절(self-regulation of affect)’ 문제를 강조하였고, 이들이 상황에 따른 초기 정서 반응을 지연시키거나 수정하는데 어려움이 있어 정서적인 반응이 많고 부정적인 감정을 그대로 나타내어 부적절한 대처 행동을 보이게 된다고 설명하였다.¹⁶⁹⁾ 이후 소반스키와 동료들(Sobanski et al.)은 버클리가 앞서 제시한 ADHD의 정서적 자기조절의 문제를 ‘정서 불안정성(emotional lability)’으로 설명하면서 이들이 화를 잘 내고 성질이 급하며 분노, 슬픔과 같은 부정적인 정서를 상황이나 연령에 맞지 않게 충동적으로 나타낸다고 하였다.¹⁷⁰⁾ 이러한 ADHD 청소년들은 또래보다 정학, 제재, 퇴학 처분을 받는 횟수가 많아지기도 하여 다양한 제재를 받다 보니 중도에 학업을 포기하는 경우가 발생하기도 한다. 학업을 계속하는 ADHD 청소년의 경우에도 학습부진아의 오명을 벗어나기 어려워 절반 정도는 학교 문제나 의사소통 문제를 나타내어 학교 학업을 잘하지 못해 이차적인 장애, 즉 정서적인 문제로 나타나게 된다.¹⁷¹⁾

결론적으로, ADHD는 청소년들에게 학업, 대인관계, 정서적 안정 등 다양한 측면에서 도전과 어려움을 안겨주는 현실적인 문제다. ADHD를 지닌 청소년들은 집중력과 충동 조절의 어려움으로 인해 자존감 저하, 사회적 소외, 그리고 정서적 불안정을 경험할 수 있다. 이러한 어려움을 극복하기 위해서는 청소년 개개인의 특성을 이해하고, 학습 환경과 사회

168) <https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20230302000629&np=2&mp=1>
[2024.10.06].

169) 안동현 외 14인(2015), 22.

170) Sobanski 외 21인(2010), 915 - 923.

171) 이경호(2012), 91-108.

적 관계에서 맞춤형 지원을 제공하는 것이 중요하다. 특히, 명상을 통한 주의집중 훈련과 감정 조절을 강화하는 활동은 ADHD를 가진 청소년들이 자신을 이해하고 관리할 수 있는 능력을 키우는 데 도움을 줄 수 있다. 이를 통해 ADHD를 가진 청소년들이 자신의 잠재력을 발휘하며 긍정적으로 성장할 수 있는 기반을 마련할 수 있을 것이다.

지금까지 학업·진로, 대인관계, 정서·행동 측면에서 청소년의 현실적 어려움을 살펴보았다. 학업과 진로는 한국 청소년들이 가장 많이 보고하는 주요 스트레스 요인으로 나타났다. 학업 성취와 진로 선택에 대한 높은 기대와 압박은 청소년들에게 심리적 부담을 가중시키며, 스트레스의 만성화를 초래할 가능성이 있다. 이러한 스트레스를 완화하기 위해, 명상 프로그램은 신체적 이완과 심리적 안정감을 제공할 수 있는 기법을 중심으로 설계될 필요가 있다. 특히, 호흡명상과 집중 명상을 통해 학업 스트레스를 관리하고, 자기효능감을 증진시킬 수 있는 접근이 효과적일 것이다. 개발된 명상 프로그램이 참여 청소년의 스트레스 수준에 미치는 영향을 검증하기 위해, 프로그램 참여 전후의 스트레스 변화를 비교 분석할 계획이다. 이를 통해 명상이 청소년들의 스트레스를 완화하고, 심리적 안정과 정서적 회복력 증진에 실질적으로 기여할 수 있음을 입증하고자 한다.

대인관계 측면에서는 부모와 또래 관계를 중심으로 진단하였다. 진단 결과, 우리나라 청소년들의 부모 관계는 전반적으로 안정적인 경향을 보였으며, 이는 명상의 자원으로 활용될 수 있다. 부모와 자녀의 관계는 단순한 생물학적 연결을 넘어, 서로의 존재와 성장에 영향을 주는 상호의존적 관계로 이해된다. 이러한 연기(緣起)적 이해를 바탕으로 명상을 통

해 부모의 역할과 노력, 그리고 자신의 삶에 미친 긍정적인 영향을 성찰하고, 감사의 마음을 키울 수 있다. 감사명상은 부모와의 관계에서 느껴질 수 있는 갈등이나 부정적 감정을 완화하고, 긍정적인 유대감을 강화하는 데 기여할 수 있다. 명상에서 부모와의 관계를 자원으로 다루는 것은 청소년들에게 정서적 안정감을 제공하고, 자신감을 높이는 데 기여할 수 있다.

반면, 또래 관계는 청소년기의 중요한 사회적 발달 과제이자 도전으로 나타났다. 또래집단에서의 소외감, 갈등, 지나친 또래 압력은 정서적 불안과 자아존중감 저하로 이어질 수 있다. 이를 해결하기 위해, 명상 프로그램은 공감과 상호 연결성을 체험하고 내면화할 수 있는 기회를 제공하고자 한다. 더 나아가, 명상 프로그램은 또래관계를 균형감 있게 바라보는 시각을 키우고, 특히 상호연결의 관점에서 관계를 인식하는 역량을 함양하는 데 초점을 맞추고자 한다. 또래관계에서의 공감과 이해, 상호지지를 강조하는 명상 프로그램은 청소년이 자신의 내면을 더 깊이 이해하고 수용하는 과정을 촉진할 수 있다. 이러한 과정은 자신에 대한 자비의 확장을 가능하게 하며, 나아가 자비심이 타인으로 자연스럽게 확장될 수 있도록 돕는다.

특히, 명상 프로그램은 또래와의 상호작용에서 발생하는 갈등 상황을 학습의 기회로 전환하는 방안을 제공할 수 있다. 명상을 통해 청소년들은 자신의 감정과 반응을 관찰하고 수용하는 능력을 기르며, 이를 바탕으로 타인의 감정을 이해하고 공감하는 능력을 함양할 수 있다. 이 과정에서 청소년은 자신과 타인 간의 관계성을 깊이 인식하게 되며, 상호연결감의 관점에서 관계를 바라보는 능력이 향상될 수 있다.

이와 같은 접근을 통해 명상 프로그램은 단순한 정서 조절의 수단을

넘어, 청소년의 전인적 성장과 자아정체성 확립을 지원하는 핵심적인 도구로 작용할 수 있다. 나아가, 자비심의 내면화와 타인으로서의 확장은 개인의 심리적 안녕뿐 아니라 건강한 사회적 관계 형성에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다.

한편, 개발된 명상 프로그램이 관계 문제에 미친 영향에 대해서는 질적 분석을 통해 심층적으로 드러낼 수 있다. 특히, 명상 실천 과정에서 형성되는 감정적 변화와 인식의 전환은 참여자의 경험을 기반으로 한 질적 연구를 통해 구체적으로 확인될 수 있으며, 이러한 분석은 대인관계에서의 긍정적 변화를 설명하는 데 중요한 근거를 제공할 것이다.

정서·행동 영역은 우울, 불안, ADHD를 중심으로 살펴보았다. 이 세 가지 문제는 청소년들이 학업, 대인관계, 자기 정체성 형성 등 다양한 발달 과제에서 직면하는 중요한 도전과제로, 이를 효과적으로 다루는 것은 청소년의 전반적인 심리적 안정과 성장을 지원하는 데 필수적이다.

우울은 청소년들에게 동기 저하, 자아 비난, 자존감 저하로 이어지며 학업성취와 대인관계 형성에 부정적인 영향을 미친다. 불안은 청소년들이 학업 성과나 또래 관계에서 느끼는 과도한 걱정과 두려움을 유발하며, 집중력 저하와 신체적 긴장으로 연결될 수 있다. ADHD로 인해 나타나는 충동 조절 문제와 주의 산만함은 학업적 성과와 대인관계에서의 부정적 경험을 강화한다. 이러한 문제들을 완화하고 정서적 안정과 자기조절력을 강화하기 위해 명상은 중요한 개입 도구로 작용할 수 있다.

프로그램의 효과성을 입증하기 위해, 스트레스, 불안, 주관적 안녕감, 자기조절력이라는 네 가지 주요 지표를 중심으로 검사를 실시할 계획이다. 불안 검사를 통해 청소년들이 느끼는 정서적 긴장과 걱정이 얼마나 감소했는지를 측정한다. 주관적 안녕감 척도를 통해 청소년들이 자신의

삶에 대해 느끼는 만족감과 행복감을 평가하며, 자기조절력 검사를 통해 주의집중, 감정 조절, 충동 억제 능력이 향상되었는지 분석한다.

이러한 검증은 명상이 우울, 불안, ADHD로 구성된 정서·행동 문제를 해결하는 데 효과적임을 실증적으로 입증할 수 있을 것이다. 또한, 이를 통해 명상이 청소년들의 전반적인 정서적 안정과 행동적 성숙을 지원하는 도구로 자리 잡는 데 기여할 수 있을 것이다.



제3장 청소년 명상 프로그램의 사상적 토대

제1절 마음챙김의 불교적 관점

1. 마음챙김의 불교적 정의

마음챙김¹⁷²⁾은 팔리어 사띠(sati)의 번역어로, 그 의미를 명확히 이해하기 위해서는 사띠의 본래적 정의와 용례를 탐구하는 것이 필요하다. 이에, 우선적으로 사띠의 사전적 의미를 살펴보고자 한다. 팔리어 및 불교학 연구의 선구자인 데이비즈(Davids)가 작성한 Pali-English 사전에 sati는 memory(기억), remembrance(회상), recognition(인식), consciousness(의식), attention(주목), mindfulness(주의깊음), awareness(알아차림)과 같은 다양한 의미로 번역된다.¹⁷³⁾ 임승택(2001)은 이를 바탕으로 사띠의 의미를 두 가지 주요 범주로 분류하는데, 첫 번째 의미는 ‘기억’이고, 두 번째는 ‘주의집중, 주의깊음’이다.¹⁷⁴⁾ 그는 첫 번째의 ‘기억’은 이미 경험하여 개념적으로 고정된 사실에 대한 마음의 작용을 의미하고, ‘주의집중, 주의깊음’은 현재의 사물에 대한 마음의 작용을 나타낸다고 설명한다.¹⁷⁵⁾ 즉, ‘기억’은 과거의 경험과 가르침을 상기하고 유지하는 심적 작

172) 사띠(sati)에 대한 국내의 다양한 번역어로는 거해스님의 ‘마음집중’, 김열권의 ‘관찰’, ‘마음집중’, ‘알아차림’, 정원스님, 각목스님, 김재성의 ‘마음챙김’ 송위지의 ‘주의깊음’, 임승택의 ‘마음지킴’ 등이 있으나 본고에서는 현대 학술적 담론에서 가장 보편화된 용어를 ‘마음챙김’으로 보고 sati의 번역어를 ‘마음챙김’으로 통일하여 사용하기로 한다.

; 거해스님(1991) ; 김열권(1993) ; 정원스님(1998) ; 각목스님 역(2004) ; 김재성(1997) ; 송위지 역(1989) ; 임승택(2001), 9-39.

173) Davids(1986), 672.

174) 임승택(2001), 21.

용을 의미하며, ‘주의집중, 주의깊음’은 현재 순간의 대상에 지속적으로 주의를 기울이는 능력을 가리킨다. 이러한 사띠(마음챙김)의 두 측면은 상호보완적으로 작용하여 마음의 작용을 심화시키고, 수행의 효과를 증대시킨다. 이는 『청정도론』의 구절에서도 확인할 수 있다.

이것 때문에 기억하고, 혹은 이것은 그 스스로 기억하고 혹은 단지 기억하기 때문에 마음챙김이라 한다. [대상에] 깊이 들어가는 것을 특징으로 한다.¹⁷⁶⁾

이 문구에서 마음챙김의 본질적인 의미는 ‘기억’에 있으며, ‘기억’이라는 기본 의미를 바탕으로 하면서도 ‘주의집중’과 ‘주의깊음’과 같은 마음의 조절 작용을 포함하고 있음을 부연하고 있다.

한편, 쇼닌(Shonin)은 붓다는 마음챙김을 ‘이미 있었던 것(that which was)’이나 ‘앞으로 있을 것(that which might be)’이 아닌, ‘지금 있는 것(that which is)’을 온전히 인지하는 수행과정으로 보았다고 설명한다.¹⁷⁷⁾ 그렇다면, 마음챙김이 ‘지금 있는 것(that which is)’을 온전히 인지하는 수행과정이기 되기 위해서 무엇을 ‘기억’해야 하는가?

불교 명상 지도자이자 임상심리학자인 헉스터(Huxter)는 이에 대해 기억이란, ‘주의할 것을 잊지 않고 기억하는 것’이며 기억의 대상은 우리가 현재에 있는 것과 우리의 목적, 과거로부터의 교훈이라고 설명한다.¹⁷⁸⁾ 한편, 불교 철학자이자 명상지도자인 윌리스(Wallace)는 마음챙김은 현

175) 임승택(2001), 22.

176) 붓다고사, 대립스님 역(2004), 2, 468.

177) Shonin 외 2인, 장진영 외 2인 역(2020), 25.

178) Shonin 외 2인, 장진영 외 2인 역(2020), 81.

재의 현실에 흔들리지 않는 주의를 유지한다는 의미에서 ‘현재 중심의 기억’을 포함한다고 설명한다.¹⁷⁹⁾ 이는 마음챙김에 대한 아날라요(Anālayo)의 정의와 맥락을 같이 하는 것으로, 그는 마음챙김을 단순한 기억이 아닌 ‘기억을 용이하게 하고 가능하게 하는 것’이라고 정의한다.¹⁸⁰⁾ 그의 정의에 따르면 ‘기억’에서 주요한 방점은 ‘지금 이 순간’에 있으며, 현재의 명상대상을 ‘잊지 않고’ 그것에 마음을 챙기고,¹⁸¹⁾ 나아가, 현존하며 나와 주변에 대한 마음챙김을 ‘잊지 않는 것’이다. 이렇게 마음챙김을 통해 우리는 ‘지금 있는 것(that which is)’에 대한 온전한 인지를 확립할 수 있다.

한편, 불교 경전에서 마음챙김은 단순한 기억이나 주의집중을 넘어 수행에서 중요한 역할을 담당하는 덕목으로 설명된다. 수행자가 따라야 할 실천원칙과 수행과정을 설명하고 있는 『유학경』에서는 마음챙김을 다음과 같이 언급한다.

그는 마음챙기는 자이다. 그는 최상의 마음챙김과 즐거움을
구족하여(satīnepakkhena) 오래전에 행하고 오래전에 말한 것일지라도
모두 기억하고 생각해낸다.¹⁸²⁾

이 구절은 마음챙김이 과거의 경험과 가르침을 기억하여 수행자로 하여금 그것을 현재와 연결하도록 돕는 능력을 의미함을 보여준다. 이 경

179) Wallace(2008), 60.

‘includes retrospective memory of things in the past, prospectively remembering to do something in the future, and present-centered recollection in the sense of maintaining unwavering attention to a present reality.’

180) Anālayo, 이필원 외 2인 역(2014), 60.

181) 김중수(2021), 469-499.

182) M53, 대림스님 역(2012), 2, 451.

전이 아라한이 되기 위해 수행 중인 사람에게 설하는 경전이라는 맥락에서 살펴보면, ‘마음챙김을 지니고서’라는 표현은 수행자가 항상 마음챙김을 유지해야 하며, 이는 단순한 기억력이나 주의집중을 넘어 삶의 모든 순간에서 깨어있는 태도를 지속적으로 실천해야 한다는 것을 당부하는 의미로 해석할 수 있다.

또한, ‘최상의 마음챙김과 사리분별을 갖춘’이라는 표현은 마음챙김이 단순히 수동적인 기억이나 주의 상태에 머물지 않고, 보다 깊은 수행적 통찰을 가능하게 함을 시사한다. 이는 마음챙김이 과거의 가르침을 단순히 기억하는 데 그치지 않고, 이를 수행의 맥락에서 통합적으로 이해하고 실천하도록 돕는 기능을 수행한다는 점을 보여준다.

이어지는 구절에서 설명하는 ‘오래전에 행했고 오래전에 말한 것일지라도 모두 기억하고 회상해 내는 지혜’는 마음챙김이 단순히 현재 순간에 머무는 것이 아니라, 과거의 경험과 가르침을 지속적으로 상기하고 이를 현재와 연결짓는 능력을 포함한다는 것을 나타낸다. 이에 대해 아날라요는 경전에서 기억해야 할 여섯 가지 대상을 붓다(Buddha), 법(Dhamma), 승가(Saṅgha), 윤리적 행위, 관용, 천상의 존재들이라고 설명하며, 마음챙김이 이러한 요소들을 지속적으로 상기함으로써 수행자의 삶에 통합된 수행적 실천을 가능하게 한다고 설명한다.¹⁸³⁾

결국, 이 구절은 마음챙김이 궁극적으로 지혜(Pañña)를 계발하는 데 기여함을 의미한다. 마음챙김은 기억과 알아차림을 통해 수행자가 삶의 진리인 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)를 통찰할 수 있는 기회를 제공하며, 이를 통해 깨달음으로 나아가는 수행적 도구로 작용한다.

마음챙김이 ‘기억’과 ‘주의집중’을 넘어 지혜를 개발하는데 기여하는

183) Anālayo, 이필원 외 2인 역(2014), 60-61.

‘수행적 통찰’로 이어지기 위해 꼭 필요한 요소가 삼빠잔냐(sampajañña)이며, 이는 경전에 다음과 같이 명시되어 있다.

사띠와 삼빠잔냐를 행해야 한다. 그러면 그는 나중에 안으로 마음의
사마타도 얻고 위빠사나의 높은 통찰지도 얻을 것이다.¹⁸⁴⁾

이 경전의 구절을 통해 우리는 지혜에 이르기 위해서는 사띠(마음챙김)와 삼빠잔냐 수행이 함께 이루어져야 함을 알 수 있다. 이 둘은 수행자가 마음의 안정인 사마타와 통찰인 위빠사나를 통해 높은 지혜에 도달하는 데 필수적인 초석으로 작용함을 알 수 있다. 그렇다면 삼빠잔냐는 무엇인가? sampajañña는 sam과 pajāna가 합성된 빠리어로, sam은 ‘올바른’이라는 뜻을 가지고 있고¹⁸⁵⁾ ‘pajāna’는 ‘pajānāti’에서 온 명사로서 ‘분명히 앎’, ‘이해’의 뜻이 있다.¹⁸⁶⁾ ‘pajānāti’는 ‘알다’, ‘분명히 알다’의 뜻을 가진 동사로서 ‘지혜’로 번역되는 ‘paññā’(慧)의 어원이기도 하다.¹⁸⁷⁾ 알아차림, 분명한 앎으로 번역되는 삼빠잔냐는 이처럼 수행의 맥락에서 사띠와 함께 사용된다. 즉, 사띠를 그때그때의 경험 대상을 깨인 마음으로 알아차리는 각성된 의식 상태라고 할 때, 삼빠잔냐는 사띠를 통해 경험하는 대상에 대해 분명한 앎을 갖는 것을 의미한다.¹⁸⁸⁾

불교 수행에서 지혜는 고통의 원인과 실재의 본질을 꿰뚫는 심오한 통찰로, 탐욕과 무지의 사슬을 끊고 윤회를 종결시키며, 열반(涅槃)으로 나아가는 수행의 핵심이다. 따라서 지혜는 불교 수행의 궁극적 목적을 이

184) A4:93. 대림스님 역(2006), 2, 239.

185) 전재성(2012), 680.

186) 전재성(2012), 495.

187) 전재성(2012), 495.

188) 강의숙(2021), 37.

루기 위한 가장 중요한 요소이자, 모든 수행의 토대와 결실이라고 할 수 있다. 그러한 지혜를 얻기 위해서는 마음챙김(사띠)과 분명한 알아차림(삼빠잔냐)의 수행이 필수적이다. 이 두 요소는 상호보완적으로 작용하며, 수행자가 지혜를 계발하고 궁극적으로 열반에 이르도록 돕는다. 마음챙김과 알아차림의 역할과 의미는 다음과 같이 구체적으로 설명될 수 있다. 마음챙김은 몸, 느낌, 마음, 그리고 법(身受心法)에 대한 지속적이고 분명한 주의집중을 가능하게 하여, 번뇌로부터 마음을 자유롭게 하는 첫 걸음이 된다. 또한, 마음챙김은 단순히 현재 순간의 주의에만 국한되지 않고, 과거의 가르침(佛法)을 상기하고 이를 현재와 연결하는 기능을 수행한다. 이러한 점에서 마음챙김은 번뇌의 발생과 소멸을 관찰하게 하고, 수행자가 깨달음에 필요한 내적 안정과 집중을 이끌어내는 토대를 마련한다.

한편, 분명한 알아차림(삼빠잔냐)은 마음챙김(사띠)을 기반으로 하여 경험의 본질과 맥락을 명확히 이해하도록 돕는다. 분명한 알아차림(삼빠잔냐)은 단순히 관찰하는 데 머무르지 않고, 관찰한 대상을 분석하고 통찰하는 과정을 포함한다. 이는 모든 현상의 무상·고·무아를 명확히 통찰하게 하며, 탐욕과 집착을 끊고 번뇌로부터 벗어나도록 돕는다. 특히, 마음챙김(사띠)은 수행 중뿐만 아니라 일상에서도 윤리적 삶과 지혜로운 행동을 가능하게 하며, 수행자가 삶 전체에서 올바른 방향으로 나아가도록 이끈다.

이처럼, 분명한 알아차림(삼빠잔냐)과 마음챙김(사띠)은 수행과정에서 긴밀히 연결되어 있으며, 서로 보완적인 역할을 한다. 마음챙김(사띠)은 관찰의 토대를 제공하고, 분명한 알아차림(삼빠잔냐)은 관찰한 대상을 분석하고 이해하는 역할을 한다. 만약 마음챙김(사띠)이 없다면 분명한 알

아차림(삼빠잔냐)은 불완전한 관찰에 의존하게 되고, 분명한 알아차림(삼빠잔냐)이 없다면 마음챙김(사띠)은 단순한 주의집중에 머물러 깊은 통찰로 이어지지 못한다.

결국, 마음챙김(사띠)과 분명한 알아차림(삼빠잔냐)은 수행자가 사마타와 위빠사나를 통해 지혜를 계발하고 열반에 이르도록 돕는 중요한 수행 요소이다. 마음챙김(사띠)은 경험의 현재성을 알아차리게 하고, 분명한 알아차림(삼빠잔냐)은 이를 바탕으로 경험의 본질을 통찰하게 하기 때문이다. 이 두 요소는 지혜를 계발하기 위한 필수적인 기반을 형성하며, 고통에서 벗어나 깨달음에 이르는 길을 여는 수행의 초석이라 할 수 있다.

끝으로, 불교적 관점에서 마음챙김(사띠)의 본질적 의미와 역할에 대한 이해를 위해 앞서 살펴본 내용을 바탕으로 『청정도론』에서 마음챙김(사띠)의 정의에 관한 구절을 살펴보며 문장의 의미를 되새기고자 한다.

이것 때문에 기억하고, 혹은 이것은 그 스스로 기억하고 혹은 단지 기억하기 때문에 마음챙김(sati)이라 한다. [대상에] 깊이 들어가는 것을 특징으로 한다. 잊지 않는 것을 역할로 한다. 보호하는 것으로 나타난다. 혹은 대상과 직면함으로 나타난다. 강한 인식이 가까운 원인이다. 혹은 몸 등에 대한 마음챙김의 확립이 가까운 원인이다. 이것은 기둥처럼 대상에 든든하게 서 있기 때문에, 혹은 눈 등의 문을 지키기 때문에 문지기처럼 보아야 한다.¹⁸⁹⁾

‘혹은 단지 기억하기 때문에 마음챙김(sati)이라 한다.’는 사띠라는 용어는 ‘기억하는 것’에서 비롯된다는 설명으로 여기서 기억은 과거의 가르침과 수행의 원리를 현재 순간에 가져와 잊지 않고 유지하는 능력을 뜻

189) 붓다고사, 대립스님 역(2004), 2, 468.

한다. 이는 번뇌와 혼란 속에서 수행자가 진리를 잃지 않도록 돕는 역할을 하며, 이 과정에서 마음챙김은 무상과 무아의 진리를 반복적으로 상기하게 하고, 이를 통해 집착을 줄이고 실상(實相)을 바로 보도록 도움을 준다.

‘[대상에] 깊이 들어가는 것을 특징으로 한다.’는 마음챙김의 주요 특징은 대상을 깊이 이해하고 집중하며 그 본질을 깊이 탐구하는 것을 뜻한다. 즉, ‘깊이 들어간다’는 것은 대상의 실상을 관찰하며, 모든 현상이 공(空)하고 영속적이지 않음을 깨닫는 것이다.

‘잊지 않는 것을 역할로 한다. 보호하는 것으로 나타난다.’는 마음챙김의 역할은 잊지 않고 기억하는 것과 마음을 보호하는 것에 있음을 뜻한다. ‘잊지 않는 것’은 우리가 주의해야 할 대상, 감각, 생각 등을 지속적으로 인식하여 놓치지 않게 하는 것과 진리와 수행의 원칙을 마음에 새기는 것이다. ‘보호하는 것’은 마음이 방황하거나 산만해지지 않도록 경계하고 번뇌의 침입에서 마음을 보호하여¹⁹⁰⁾ 마음의 평온을 유지하게 하는 기능을 하고 있음을 뜻한다.

‘혹은 대상과 직면함으로 나타난다.’에서 마음챙김은 대상과 직접적으로 마주하는 능력으로 나타나며, 이는 마음이 외부의 대상을 명확하게 인식하고 그것과 바로 대면하는 것을 의미한다.

‘강한 인식이 가까운 원인이다. 혹은 몸 등에 대한 마음챙김의 확립이 가까운 원인이다.’는 마음챙김이 잘 작동하기 위해서는 마음이 명확하고 흔들림 없이 대상을 인식해야 하며, 몸, 느낌, 마음, 법(身受心法)에 대한 지속적인 주의를 통해 확립된다. 이는 무상과 고, 무아를 깊이 통찰하는데 필요한 토대를 제공하고, 지속적 관찰을 통해 모든 현상이 일어나고

190) 정준영·박성현(2010), 9.

사라지는 무상함을 봄으로써, 집착이 고통을 낳는다는 사실을 이해하도록 이끈다.

마음챙김(사띠)은 단순히 현재 순간의 경험에 주의를 기울이는 것을 넘어, 불법에 대한 기억을 유지하고 이를 현재와 연결하여 삶 속에서 실천하는 수행적 덕목이다. 법에 대한 기억은 불교의 핵심 교리와 가르침을 수행자가 잊지 않고 지속적으로 상기하게 하며, 올바른 길에서 벗어나지 않도록 하는 역할을 한다. 이는 마음챙김이 단순히 순간적인 주의 집중이 아니라, 법을 삶의 모든 순간에서 실천하도록 돕는 중요한 수행 요소임을 보여준다.

마음챙김(사띠)은 분명한 알아차림(삼빠잔냐)과 결합하여 무상·고·무아 및 공(空)의 진리를 심층적으로 이해하게 한다. 마음챙김(사띠)은 현재 순간의 경험과 법의 기억을 토대로 번뇌의 일어나고 사라짐을 관찰하게 하고, 분명한 알아차림(삼빠잔냐)은 이러한 관찰을 심화하여 모든 현상이 영속적이지 않고 실체가 없음을 통찰하게 한다. 이 두 요소는 상호보완적으로 작용하여 수행자가 고통의 원인을 이해하고, 집착을 줄이며, 궁극적으로 열반의 평화에 이르도록 돕는다.

따라서, 마음챙김(사띠)과 분명한 알아차림(삼빠잔냐)은 법에 대한 기억과 수행적 통찰을 조화롭게 결합하여, 수행자가 존재의 실상을 이해하고 깨달음을 향해 나아가는 길을 여는 핵심적 역할을 수행한다. 이러한 과정은 단순히 현재 순간에 머무르는 것을 넘어, 모든 현상의 무상함과 무아성을 체험적으로 깨닫도록 돕는다. 이는 불교 수행에서 지혜를 계발해 수행자가 고통의 근원을 통찰하고 자유로움을 경험할 수 있게하며, 일상생활에서도 윤리적이고 자비로운 태도를 유지하도록 이끌어 삶의 진리를 실천하는 데 필수적인 기반이 된다.

2. 마음챙김의 불교적 치유기전

붓다는 마음챙김이라는 집중조절 역량(concentration-regulating faculty)을 적절히 개발하면, 고요함과 정신적 안녕에 대한 충만과 지속의 느낌을 얻게 되고, 무아(無我, nonself), 즉 자아(self)와 실재(reality)의 공성(空性, empty nature)에 관한 수행과 통찰에 도움이 되는 명상의 집중 상태로 마음을 이끈다고 가르쳤다.¹⁹¹⁾ 나아가 『들숨날숨에 대한 마음챙김 경』에서는 다음과 같이 설명하고 있다.

비구들이여, 들숨날숨에 대한 마음챙김을 닦고 거듭거듭 행하면 네 가지 마음챙김의 확립[四念處]을 성취한다. 네 가지 마음챙김을 닦고 거듭거듭 행하면 일곱 가지 깨달음의 구성요소[七覺支]를 성취한다. 일곱 가지 깨달음의 구성요소를 닦고 거듭거듭 행하면 명지(明知)와 해탈을 성취한다.¹⁹²⁾

이와 같이 붓다는 마음챙김, 특히 ‘호흡에 대한 마음챙김’을 계속 수행하면 유일한 길인 ‘사념처’와 깨달음의 일곱 가지 요소인 ‘칠각지’를 성취하고, 최종적으로는 사성제에 대한 통찰지(洞察智, pañña)인 ‘명지’와 수행의 최종 목적지인 ‘해탈(解脫)’ 또는 ‘열반(涅槃)’을 성취한다고 확인했다. 이에 대해 김종수는 마음챙김(sati)이 알아차림(sampajañña)과 상호 보완적으로 작용하며, 그 깊이가 더해질수록 고요(止, samatha)와 통찰(觀, vipassanā)의 단계가 순차적으로 발현된다고 설명한다.¹⁹³⁾ 이러한

191) Van Gordon 외 3인(2015), 49-56.

192) M118, 대림스님(2005), 4, 174.

193) 김종수(2021), 495.

수행은 점차 안정과 평온을 가져오는 삼매(三昧, samādhi)를 이루게 하며, 이를 통해 무상·고·무아를 꿰뚫어 보는 통찰지가 더욱 깊어져 결국 해탈과 열반에 이르게 된다고 강조한다.

그렇다면 마음챙김의 수행으로 깨달음에 이르는 과정은 구체적으로 어떻게 이루어지는가?

이에 대해 붓다는 연기법(緣起法)을 통해 집착이 생기는 연쇄적 과정을 세밀하게 서술하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

비구들이여, 그러면 어떤 것이 연기인가? 무명의 조건으로 의도적 행위들(行,)이, 의도적 행위들을 조건으로 알음알이(識)가, 알음알이를 조건으로 정신·물질(名色)이, 정신·물질을 조건으로 여섯 감각장소(六入)가, 여섯 감각장소를 조건으로 감각접촉(觸)이, 감각접촉을 조건으로 느낌(受)이, 느낌을 조건으로 갈애(愛)가, 갈애를 접촉으로 취착(取)이, 취착을 조건으로 존재(有)가, 존재를 조건으로 태어남이(生), 태어남을 조건으로 늙음·죽음(老死)와 근심·탄식·육체적 고통·정신적 고통·절망(憂悲苦惱)이 발생한다. 이와 같이 전체 괴로움의 무더기(苦蘊)가 발생한다. 비구들이여, 이를 일러 연기라고 한다.¹⁹⁴⁾

12연기의 과정에 의하면 즐거운 느낌에 대해서는 그것을 붙잡으려 하고, 괴로운 느낌에 대해서는 회피하거나 저항하려고 하는 분별심(分別心)이 개입하는 애취(愛取)의 단계로 옮겨가게 되면 그로부터 괴로움이 필연적으로 발생하게 된다고 본다는 것이다. 따라서, 괴로움을 발생시키는 이런 조건화의 악순환을 끊는 것이 치유의 첫걸음이라 할 수 있는데, 사

194) S12:1, 각목스님(2009), 2, 86.

넘쳐 수행인 마음챙김 명상은 수와 애취 사이에 차단막을 놓는 것이라고 할 수 있다.¹⁹⁵⁾ 즉, 대상에 대해서 좋은 느낌이 일어나면 거기에 애착이 생기고 그런 애착으로 말미암아 대상에 대한 집착이 일어나는 자동 반응의 연쇄고리를 마음챙김을 통해 세밀히 알아차림으로써 그 고리를 끊고 고통의 원인조건인 집착으로부터 해방된다는 것이다.¹⁹⁶⁾

우 소바나 사야도도 갈애와 집착이 괴로움의 원인이 되며, 이러한 연쇄 과정(輪回)에서 벗어나기 위해서는 느낌의 발생(受)으로부터 갈애와 집착이 생겨나지 않도록 수행하는 것을 설하며,¹⁹⁷⁾ 욕망을 단순히 알아차리고, 욕망의 본래 속성을 알게 될 때, 그것은 단지 욕망일 뿐이라는 것을 인식하게 되고 더 이상 욕망에 집착하지 않게 된다고 설명한다.¹⁹⁸⁾

결론적으로, 마음챙김은 불교적 수행에서 고통의 원인인 집착과 갈애를 끊는 중요한 도구로 작용한다. 붓다는 마음챙김을 통해 감각적 경험에 대한 무분별한 반응을 억제하고, 자아와 실재에 대한 깊은 통찰을 얻을 수 있음을 강조했다. 특히, 마음챙김 수행은 연기법에 대한 통찰로 이어지며, 애취의 연쇄를 끊어 고통의 근본 원인인 집착에서 해방될 수 있도록 돕는다. 이는 고요함과 평온한 마음 상태를 이끌어내는 삼매와 무상·고·무아에 대한 통찰을 통해 궁극적으로 해탈과 열반을 성취하는 과정으로 확장된다. 마음챙김 수행은 단순히 현재를 알아차리는 것에 그치지 않고, 고통을 만들어내는 조건화된 반응의 고리를 끊어내는 실천으로서, 궁극적으로 마음의 자유를 이끌어내는 불교적 치유의 핵심 기전이라고 할 수 있다.

195) 정준영·박성현(2010), 21 재인용.

196) 정준영·박성현(2010), 19-21.

197) 묘원(2006), 106-126.

198) 정준영·박성현(2010), 21 재인용.

3. 마음챙김의 불교적 수행법

초기불교 경전에는 이른바 ‘수행삼경(修行三經)’이라고 불리는 수행에 대한 세 가지 경이 있는데, 그 경들은 『디가 니까야』 22번 경인 『대념처경』, 『맛지마 니까야』 118번 경인 『들숨날숨에 대한 마음챙김 경』, 119번 경인 『몸에 대한 마음챙김 경』이다. 이 세 가지 경에는 모두 ‘마음챙김’의 빠리어에 해당하는 ‘사띠(sati)’라는 말이 들어 있으며, 『대념처경』의 서두에서 붓다는 네 가지 마음챙김의 확립(cattāro satipaṭṭhāna)이 ‘유일한 길(ekayaṇo maggo)’이라고 선언한 점으로 미루어 보아 붓다의 수행법의 근간은 ‘마음챙김(사띠)’라고 해도 과언이 아닐 것이다.¹⁹⁹⁾

마음챙김(사띠)을 키워드로 삼는 대표적인 경전 『대념처경』에서는 육체적 고통과 정신적 근심이 사라져 마음을 청정하게 만들기 위해서는 다음과 같이 신수심법(身受心法)의 네 가지 대상에 대해 마음챙김을 해야 한다고 가르치고 있다.

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 확립(四念處)이다. 무엇이 네 가지인가? 비구들이여, 여기 비구는 몸에서 몸을 관찰하며(身念處) 머문다……느낌에서 느낌을 관찰하며(受念處) 머문다……마음에서 마음을 관찰하며(心念處) 머문다. ……법에서 법을 관찰하며(法念處) 머문다.²⁰⁰⁾

199) 김중수(2021), 484.

200) D22, 각목스님(2005), 2, 492-497.

이 경구를 통해 마음챙김은 사념처(四念處) 명상과 직접적으로 일치한다는 것을 알 수 있다. 따라서, 마음챙김의 수행법을 이해하려면 사념처 명상의 원리를 이해하고 이를 실천하는 것이 필수적이다.

사념처관(四念處觀)은 불교 수행의 핵심적인 수행법으로, 몸(身), 느낌(受), 마음(心), 법(法)의 네 가지 대상을 있는 그대로 관찰하여 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)의 진리를 통찰하고, 이를 통해 해탈지(解脫智)를 체득하도록 하는 구체적인 수행 방법이다. 이와 같은 사념처 수행은 신념처(身念處)에 14가지 육체적 현상, 수념처(受念處)에 9가지 감각적 현상, 심념처(心念處)에 16가지 심리적 현상, 법념처(法念處)에 5가지 범주의 정신적 육체적 현상으로 구분되어 전체 44가지에 이르는 관찰 대상을 실질적인 내용으로 하여 설명된다.

몸에 대한 마음챙김(身念處)에 대해서부터 살펴보면 몸에 대한 관찰은 14가지 세부 항목으로 나뉘는데,²⁰¹⁾

- ① 호흡에 대한 알아차림과 익힘,
- ② 동작에 대한 알아차림,
- ③ 행동에 대해 삼빠잔냐를 행하는 것,
- ④ 몸을 구성하는 32가지의 요소에 대한 관찰,
- ⑤ 몸의 4대 요소(四大)에 대한 관찰,
- ⑥ 죽은 시체를 보고서 자신의 몸에 집중함,
- ⑦ 죽은 시체를 짐승들이 쪼아 먹는 모습을 보고서 자신의 몸에 집중함,
- ⑧ 해골에 살과 피와 힘줄이 뒤엉켜 있는 모습을 보고서 자신의 몸에 집중함,

201) D22, 각목스님(2005), 2, 497-510.

⑨ 해골에 피와 힘줄이 뒤엉켜 있는 모습을 보고서 자신의 몸에 집중함,

⑩ 해골에 줄만 남아 붙어 있는 모습을 보고서 자신의 몸에 집중함,

⑪ 해골과 뼈가 흩어져 있는 모습을 보고서 자신의 몸에 집중함,

⑫ 해골이 하얗게 바랜 모습을 보고서 자신의 몸에 집중함,

⑬ 해골이 뼈 무더기로 변한 모습을 보고서 자신의 몸에 집중함,

⑭ 뼈가 삭아 티끌로 변한 모습을 보고서 자신의 몸에 집중함 등이다.

이처럼 신념처관(身念處觀)은 육신의 낱낱을 관찰하며, 그것이 고정된 실체가 아니라 변화하고 사라지는 무상한 존재임을 알아차리는 수행이다. 부정관(不淨觀)을 통해 몸의 부정성을 깨닫고, 백골관(白骨觀)을 통해 신체의 구성요소를 관찰하며, 수식관(隨息觀)을 통해 호흡의 일어남과 사라짐을 있는 그대로 주시하는 과정은 모두 신념처관의 실천적 범위에 포함된다. 이러한 수행은 대상을 지속적으로 따라가며, 그것의 흐름을 일어나는 대로 관찰하여, 몸에 대한 집착과 동일시를 줄이고, 고통의 원인인 탐욕과 무지로부터 벗어나도록 돕는다. 결국, 신념처관은 무상의 통찰을 통해 수행자가 고통에서 벗어나 궁극적인 해탈로 나아가도록 이끄는 실천적 방법이라 할 수 있다.

한편, 신념처의 14가지 세부 항목들에 대한 통찰이 일단락되면 다음과 같은 법에 대한 경구가 반복된다.

이와 같이 안으로 몸에서 몸을 관찰하며(身隨觀) 머문다. 혹은 밖으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 안팎으로 몸에서 몸을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나는 현상(法)을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 사라지는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 몸에서 일어나기도 하고 사라지기도 하는 현상을 관찰하며 머문다. 혹은 그는 '몸이 있구나.

‘라고 마음챙김을 잘 확립하나니 지혜만이 있고 마음챙김만이 현전할 때까지. 이제 그는 [갈애와 견해에] 의지하지 않고 머문다. 그는 세상에 대해서 아무것도 움켜쥐지 않는다. 비구들이여, 이와 같이 비구는 몸에서 몸을 관찰하며 머문다.²⁰²⁾

이 인용문은 몸에 대한 14가지 세부 항목들이 끝날 때마다 정형구 형식으로 동일하게 반복된다. 이는 몸의 각 부분에 대한 마음챙김이 각각 독자적인 방식으로 ‘일어남과 사라짐의 무상(無常)’이라는 교리적 특성과 연결됨을 보여준다. 즉, 이 경구는 신념처 수행이 단순히 몸을 관찰하는데 그치는 것이 아니라, 몸의 본질적 특성을 깊이 통찰하고 집착을 끊음으로써 궁극적인 해탈을 이루는 과정임을 보여준다. 구체적으로, 몸은 끊임없이 변화하며 영속적이지 않고(無常), 몸에 집착하면 고통이 뒤따르며(苦), 몸은 ‘나’라는 고정된 자아가 아니라, 조건에 따라 일어나는 현상일 뿐임(無我)임을 경험적으로 체득하게 되는 것이다. 이를 통해, 몸과 ‘나’의 동일시를 벗어나 무상·고·무아의 진리를 깨닫고 열반으로 나아가는 수행의 구체적 길을 제시한다.

이어서, 느낌에 대한 마음챙김(受念處)을 살펴보면, 9단계로 나뉜다.²⁰³⁾

- ① 즐거운 느낌에 대한 알아차림,
- ② 괴로운 느낌에 대한 알아차림,
- ③ 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌에 대한 알아차림,
- ④ 세속적인 즐거운 느낌에 대한 알아차림,
- ⑤ 세속적이지 않은 즐거운 느낌에 대한 알아차림,
- ⑥ 세속적인 괴로운 느낌에 대한 알아차림,

202) D22, 각목스님(2005), 2, 499-501, 502-503, 504, 506, 507, 508, 509, 510.

203) D22, 각목스님(2005), 2, 510-512.

- ⑦ 세속적이지 않은 괴로운 느낌에 대한 알아차림,
- ⑧ 세속적인 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌에 대한 알아차림,
- ⑨ 세속적이지 않은 즐겁지도 괴롭지도 않은 느낌에 대한 알아차림 등이 그것이다.

이처럼 수념처관(受念處觀)은 느낌(受)을 있는 그대로 관찰하여, 그것이 무상(無常)하고 고(苦)의 원인이며 무아(無我)임을 통찰하는 수행이다. 기쁨, 고통, 중립적인 느낌을 포함한 모든 느낌의 발생과 소멸을 주의 깊게 관찰함으로써, 느낌에 대한 집착과 반응을 줄이고, 감정과 경험을 초월한 평온한 상태에 이르게 한다. 이는 수행자가 고통의 본질을 이해하고, 궁극적으로 번뇌를 소멸하여 해탈로 나아가는 중요한 방법이다.

마음에 대한 마음챙김(心念處)은 느낌에 대한 마음챙김과 동일한 양식으로 세부내용은 총 16가지인데,²⁰⁴⁾

- ① 탐욕이 있음에 대한 알아차림,
- ② 탐욕이 없음에 대한 알아차림,
- ③ 분노가 있음에 대한 알아차림,
- ④ 분노가 없음에 대한 알아차림,
- ⑤ 어리석음이 있음에 대한 알아차림,
- ⑥ 어리석음이 없음에 대한 알아차림,
- ⑦ 산란함이 있음에 대한 알아차림,
- ⑧ 산란함이 없음에 대한 알아차림,
- ⑨ 넓은 마음이 있음에 대한 알아차림,
- ⑩ 넓은 마음이 없음에 대한 알아차림,
- ⑪ 우월한 마음이 있음에 대한 알아차림,

204) D22, 각목스님(2005), 2, 512-515.

- ⑫ 우월한 마음이 없음에 대한 알아차림,
- ⑬ 고요한 마음이 있음에 대한 알아차림,
- ⑭ 고요한 마음이 없음에 대한 알아차림,
- ⑮ 해탈한 마음이 있음에 대한 알아차림,
- ⑯ 해탈한 마음이 없음에 대한 알아차림 등이다.

이처럼 심념처관(心念處觀)은 마음(心)의 상태를 지속적으로 관찰하여, 그것이 무상하고 고의 원인이며 무아임을 통찰하는 수행이다. 일상생활에서 발생하는 마음 중 쉽게 감지할 수 있는 것들인 탐욕, 분노, 어리석음, 무기력, 산란, 우월, 열등, 고요의 마음을 대상으로 마음의 상태를 있는 그대로 알아차린다. 마음에 대해 이와 같이 관찰할 때, 수행자는 마음의 일어남과 사라짐의 과정을 명확히 이해하게 된다. 마음의 특정 상태가 어떻게 발생하고, 무엇에 의해 유지되며, 어떠한 조건에서 소멸하는지를 관찰함으로써, 마음의 작용이 고정된 실체를 가지지 않음을 경험적으로 깨닫게 된다. 이는 마음의 무상성(無常), 고통성(苦), 무아성(無我)에 대한 심층적 통찰로 이어지며, 수행자는 의식이 본질적으로 비실체적이라는 진리를 체득한다. 이러한 통찰은 탐욕(貪), 성냄(瞋), 무지(癡)라는 번뇌의 뿌리를 끊는 지혜를 계발하도록 이끌며, 궁극적으로 집착과 번뇌에서 벗어나 열반의 자유와 평화를 실현하는 데 중요한 기반이 된다.

마지막으로 법에 대한 마음챙김(法念處)으로, 이는 다음과 같이 5가지 세부 항목으로 구성된다.²⁰⁵⁾

- ① 다섯 장애(五蓋)에 대한 알아차림,
- ② 다섯 집착된 온(五取蘊)에 대한 알아차림,
- ③ 여섯 터전(六入處)에 대한 알아차림,

205) D22, 각목스님(2005), 2, 515-542.

④ 칠각지(七覺支)에 대한 알아차림,

⑤ 사성제(四聖諦)의 법에 대한 알아차림 등이다.

이처럼 법에 대한 마음챙김의 첫 번째 세부 항목은 다섯 장애(五蓋)이다. 다섯 장애란 감각적 쾌락에 대한 욕망(貪欲), 악한 마음(瞋恚), 혼침과 졸음(惛沈睡眠), 들뜸과 회한(掉悔), 회의적 의심(疑) 등을 가리키며, 명상이 진행되는 와중에 발생하는 번뇌이자 수행자에게 끊임없이 도전이 되는 내적 방해물이다. 이들을 관찰하며 일어나고 사라지는 진리를 꿰뚫는 과정이 법에 대한 마음챙김이며 그것은 경전에서 다음과 같이 설명한다.

비구들이여, 여기 비구는 자기에게 감각적 욕망이 있을 때 ‘내게 감각적 욕망이 있다’고 꿰뚫어 알고, 감각적 욕망이 없을 때 ‘나에게 안으로 감각적 쾌락에 대한 욕망이 없다’고 꿰뚫어 안다.²⁰⁶⁾

이 경전의 구절은 오개에 대한 마음챙김 수행의 구체적인 방법을 제시하며, 탐욕이 있는 상태와 없는 상태를 있는 그대로 알아차리는 과정을 통해 수행자가 장애의 본질과 작용을 명확히 이해하도록 이끈다. 특히, 탐욕이라는 장애가 단순히 억제되거나 무시되는 것이 아니라, 그 일어남과 사라짐의 과정을 정확히 통찰함으로써, 탐욕이 마음에 미치는 영향을 자각하고 이를 초월하는 수행으로 전환된다.

오개의 일어남은 마음을 산란시키고 깨달음을 가로막는 걸림돌이지만, 마음챙김을 통해 그 작용을 있는 그대로 관찰할 때 이러한 장애는 수행자가 진리를 깊이 이해하고 지혜를 계발하는 디딤돌로 전환될 수 있다.

206) D22, 각목스님(2005), 2, 516.

즉, 탐욕과 같은 장애가 번뇌의 원리와 마음의 작용을 깨닫는 통찰로 이어질 때, 수행자는 번뇌를 초월한 상태에 도달하고 마음의 청정함과 평화를 경험하게 되는 것이다. 나아가 장애를 극복하는 이 과정은 수행자의 마음을 한층 더 깊고 안정된 상태로 이끌며, 궁극적으로 해탈에 이르는 탄탄한 기반을 마련한다.

법에 대한 마음챙김의 두 번째 세부 항목을 구성하는 5가지 집착된 온(五取蘊)이란 경험세계를 구성하는 물질현상(色), 느낌(受), 지각(想), 의도(行), 의식(識)에 집착해 있는 상태를 가리키며, 오온에 대한 관찰은 오온의 일어남과 사라짐을 있는 그대로 바라보며 무상·고·무아의 삼법인을 깨닫는 과정을 의미한다. 오온에 대한 관찰에서, 색(色)은 신체적 요소로서 몸(身)에 대한 관찰과 관련되며, 수(受)와 상(想)은 감각적 경험과 인식을 포함하여 느낌(受)에 대한 관찰과 연결된다. 행(行)과 식(識)은 마음의 복합적 작용으로, 사념처의 모든 영역을 아우르는 포괄적인 성격을 지닌다. 이는 오온의 각 요소가 사념처 수행에서 서로 연관되며, 수행자가 존재의 본질을 통합적으로 이해하도록 돕는 역할을 하고 있음을 보여준다.

법에 대한 마음챙김의 세 번째 세부 항목을 구성하는 육내외입처(六內外入處)는 여섯 가지 안의 감각장소인 눈(眼)·귀(耳)·코(鼻)·혀(舌)·몸(身)·마음(意)과 그에 상응하는 여섯 가지 밖의 감각장소인 시각현상(色)·소리(聲)·냄새(香)·맛(味)·감촉(觸)·마음현상(法)을 말하며, 경전에서 는 다음과 같이 설명된다.

비구들이여, 여기 비구는 눈을 꿰뚫어 안다. 형상을 꿰뚫어 안다. 이들을 조건으로(緣) 일어난 족쇄도 꿰뚫어 안다. 전에 없던 족쇄가 어

떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 족쇄를 어떻게 제거하는지 꿰뚫어 알며, 어떻게 하면 제거한 족쇄가 앞으로 다시 일어나지 않는지 꿰뚫어 안다.²⁰⁷⁾

이러한 내용은 귀(耳)와 소리(聲), 코(鼻)와 냄새(香), 혀(舌)와 맛(味), 몸(身)과 감촉(觸), 마음(意)과 마음현상(法) 전체에 걸쳐 동일하게 반복되는데, 육내외입처란 오온이 형성되는 터전이자 실존을 구성하는 바탕이 되므로 인간의 모든 경험과 견해는 육내외입처에서 비롯된다고 볼 수 있다.²⁰⁸⁾ 경전에서는 육내외입처의 마음챙김 수행을 통해 감각적 경험에서 발생하는 얽매임의 작용을 있는 그대로 알아차리도록 제시한다. 눈과 시각적 대상(色)의 접촉의 경우, 수행자는 감각 기관과 외부 대상이 만나면서 발생하는 탐욕이나 성냄과 같은 번뇌의 과정을 관찰한다. 번뇌가 발생하지 않은 상태에서는 그 상태를 있는 그대로 알아차리고, 번뇌가 발생했을 때는 그 발생 과정을 주의 깊게 관찰한다. 또한 번뇌가 소멸하는 순간과 이후에 더 이상 번뇌가 발생하지 않는 상태를 분명히 알아차린다. 이 과정을 통해 수행자는 번뇌가 고정된 실체가 아니라 조건에 따라 일어났다 사라지는 무상(無常)한 현상임을 체득하게 된다. 이처럼 육내외입처에 대한 마음챙김은 감각 기관과 외부 대상의 상호작용에서 발생하는 번뇌의 일어남과 사라짐을 관찰하여, 번뇌의 본질을 통찰하고 이를 극복하는 수행이다.

법에 대한 마음챙김의 네 번째 세부 항목은 칠각지(七覺支)로, 마음챙김을 한결같이 유지하는 능력인 염각지(念覺支), 경험하는 현상을 그때그때 올바르게 분별하는 능력인 택법각지(擇法覺支), 멈추지 않고 노력을

207) D22, 각목스님(2005), 2, 521-522.

208) 임승택(2016), 7-11.

계속할 수 있는 능력인 정진각지(精進覺支), 정진을 통한 기쁨의 체험인 희각지(喜覺支), 희각지를 통해 얻어지는 심신의 평안인 경안각지(輕安覺支), 경안각지로부터 얻어지는 삼매의 상태인 정각지(定覺支), 삼매를 통해 얻어지는 평온함인 사각지(捨覺支)로 구성되어 있다. 이들 각각에 대해 경전에서는 동일한 정형구가 반복된다.

평온의 깨달음의 구성요소(捨覺支)가 있을 때 ‘내게 평온의 깨달음의 구성요소가 있다.’고 꿰뚫어 알고, 평온의 깨달음의 구성요소가 없을 때 ‘내게 평온의 깨달음의 구성요소가 없다.’고 꿰뚫어 한다. 비구는 전에 없던 평온의 깨달음의 구성요소가 어떻게 일어나는지 꿰뚫어 알고, 일어난 평온의 깨달음의 구성요소를 어떻게 닦아서 성취하는지 꿰뚫어 안다..²⁰⁹⁾

칠각지에 대한 마음챙김 수행은 깨달음에 이르는 과정에서 각 요소가 어떻게 일어나고 사라지며, 이를 통해 완성으로 나아가는지를 관찰하는데 중점을 둔다. 경전의 문구에서는 수행자가 사각지와 같은 깨달음의 요소가 현재 존재하는지, 부재하는지, 새롭게 생겨나는지, 또는 수행을 통해 완전해지는지를 있는 그대로 알아차리는 과정을 강조한다. 이는 수행자가 자신의 내적 상태와 깨달음 요소의 발달과정을 명확히 이해하고, 이를 통해 깨달음의 길로 나아가는 실천적 지침을 제공한다. 칠각지에 대한 이러한 마음챙김 수행은 깨달음의 각 요소가 자연스럽게 발달하고 조화를 이루도록 돕는다. 마음챙김(염각지)을 출발점으로 하여, 경험을 올바르게 분별하고(택법각지), 끊임없이 노력하며(정진각지), 기쁨과 평안을 체험하고(희각지, 경안각지), 궁극적으로 삼매(정각지)와 초연한 평

209) D22, 각목스님(2005), 2, 524.

정(사각지)에 이르는 과정은 수행자의 번뇌를 점차 소멸시키고, 마음의 청정함과 자유를 실현한다. 이는 마음챙김이 깨달음으로 가는 ‘유일한 길 (ekāyano maggo)’임을 강조한 부처님의 가르침을 체현하는 수행이라 할 수 있다.

마지막으로 사성제(四聖諦)는 법에 대한 마음챙김의 최종 단계에 해당하는 내용이자 사념처의 마음챙김 수행 전체를 마무리하는 수행이다. 사성제에 관한 내용은 경전에서 다음과 같은 문구로 시작된다.

여기에 비구는, ‘이것은 괴로움이다.’고 있는 그대로 꿰뚫어 안다.
‘이것은 괴로움의 일어남이다.’고 있는 그대로 꿰뚫어 안다. ‘이것은 괴로움의 소멸이다.’라고 있는 그대로 꿰뚫어 안다. ‘이것은 괴로움의 소멸로 인도하는 도답음이다.’고 있는 그대로 꿰뚫어 안다.²¹⁰⁾

경전에서 사성제(四聖諦)는 각각 다음과 같은 내용을 담고 있다. 고성제(苦聖諦)에서는 태어남, 늙음, 슬픔 등을 열거하며, 그와 관련된 고통의 양태를 설명한다. 집성제(集聖諦)에서는 세 가지 유형의 갈애(渴愛)를 고통의 원인으로 제시하고, 이러한 갈애가 발생하고 진행되는 과정을 설명한다. 멸성제(滅聖諦)에서는 집성제에서 언급된 갈애가 소멸되는 과정을 다루며, 마지막으로 도성제(道聖諦)에서는 바른 견해(正見)부터 바른 삼매(正定)까지를 포함하는 팔정도를 설명한다.

사성제에 대한 마음챙김은 법에 대한 마음챙김 수행의 정점이자, 사념처 수행의 완성을 나타낸다. 수행자는 사성제 각각의 진리를 있는 그대로 관찰하고 체득함으로써, 고통의 본질과 원인을 명확히 이해하며, 그

210) D22, 각목스님(2005), 2, 524-525.

소멸과 해탈로 나아가는 구체적 길을 발견한다.

수행자는 고성제를 통해 고통의 다양한 양상을 직시하고, 집성제를 통해 고통의 원인인 갈애의 발생과 작용을 통찰하며, 멸성제를 통해 고통의 소멸 과정을 경험적으로 이해하고, 도성제를 통해 팔정도를 실천하며 해탈의 길로 나아간다.

결론적으로, 사성제에 대한 마음챙김은 단순한 이론적 이해를 넘어, 수행자가 직접 경험을 통해 사성제의 진리를 체화하도록 돕는다. 이는 고통에서 벗어나 열반에 도달하기 위한 불교 수행의 최종 목표를 실현하는 중요한 과정이다. 사성제를 중심으로 한 사념처 수행은 마음챙김을 기반으로 번뇌를 초월하고 지혜를 계발하며, 궁극적으로 깨달음과 해탈에 이르는 길을 제시한다.

이상으로 마음챙김 수행법으로서 사념처 수행의 44가지 방법을 상세히 고찰해 보았다. 그 결과, 사념처 수행이 몸(身)과 마음(心)을 깊이 관찰하고, 고통(苦)의 원인을 통찰하며, 궁극적으로 해탈의 길을 제시하는 체계적이고 실천적인 수행법임을 확인할 수 있었다. 각 수행법은 수행자가 일상속에서 지속적으로 마음챙김을 실천하도록 유도하며, 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상을 있는 그대로 관찰하고 수용함으로써, 번뇌로부터 자유로운 상태를 점차적으로 체득하게 한다. 사념처 수행은 몸과 마음의 변화를 직면하고 그 과정을 명료하게 알아차리도록 돕는다. 이를 통해 수행자는 무상·고·무아의 진리를 체득하며, 고통에서 벗어나 내적 평온과 해탈의 상태에 도달할 수 있다. 특히, 이 수행은 궁극적으로 존재의 본질에 대한 심층적인 통찰과 지혜를 계발하는 데 중점을 둔다.

결론적으로, 사념처 수행은 몸과 마음, 그리고 존재의 본질을 이해하는 종합적인 수행법으로, 현대인의 일상에서도 실천 가능한 수행의 틀을 제

공한다. 이는 불교 수행의 핵심으로서, 개인적 성찰과 깨달음의 길을 여는 동시에 고통의 근본적 원인을 초월하여 자유와 평화를 실현하는 수행적 기반을 마련한다.

제2절 마음챙김의 심리학적 관점

1. 마음챙김의 심리학적 정의

마음챙김(Mindfulness)은 불교에서 유래한 명상 기법으로, 카밧진(Kabat-Zinn)이 이를 현대 심리학에 적용한 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램을 개발하고 보급하며 널리 알려졌다. 이후 MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy), DBT(Dialectical Behavior Therapy) 등 마음챙김을 활용한 다양한 프로그램들이 개발되었으며, 이로 인해 마음챙김이 우울증, 불안장애, 만성통증 등 다양한 심리적 문제에도 효과가 있다는 연구들이 이어졌다. 그 결과, 마음챙김은 심리치료의 중요한 기법으로 자리잡았다.

하지만 마음챙김의 정의에 대해서는 아직 명확한 합의가 이루어지지 않은 상태다. 여러 학자들이 마음챙김을 심리학적으로 이해하고 정의하려는 노력을 계속하고 있지만, 그 개념의 범위와 해석에는 다양한 의견이 존재한다. 이 장에서는 마음챙김의 정의에 대한 여러 연구자들의 견해를 살펴보고, 마음챙김의 심리학적 정의를 명확히 하기 위한 다양한 접근 방식을 검토할 것이다. 이를 통해 마음챙김이 심리학적 관점에서 어떻게 이해되고 있으며, 그 개념적 범위가 무엇인지 구체적으로 논의해 보고자 한다.

마음챙김 연구의 확산을 주도한 카밧진은 ‘마음챙김은 특별한 방식으로 주의를 기울이는 것을 말한다. 즉, 의도를 가지고 현재 순간에 비판단적으로 주의를 기울이는 것이다.’라고 정의하였다.²¹¹⁾ 또한, 마음챙김을 통찰명상(insight meditation)으로 이해하여 서구에 본격적으로 소개하는데 주요한 역할을 한 잭 콘필드(Jack Kornfield)는 ‘비판단적인 직접적인 관찰의 태도는 모든 사건들이 자연스럽게 일어나도록 허용한다. 현재 순간에 계속 주의를 기울임으로써 우리 마음과 신체 과정들이 지니고 있는 진정한 특징들을 더 명확하게 볼 수 있다.’고 마음챙김에 대해 설명하고 있다.²¹²⁾ 비숍(Bishop) 등은 ‘일종의 비정교화, 비판단적, 현재 중심적 알아차림으로서 주의의 장에서 일어나는 모든 생각, 느낌, 감각을 있는 그대로 인식하고 수용한다.’며 알아차림의 요소를 보다 강조했다.²¹³⁾

골만(Goleman)은 마음챙김을 ‘고정화된 지각에서 벗어나 매 사건을 처음 발생한 것처럼 바라보며, 자신의 경험을 있는 그대로의 사실(bare facts)로 직면하는 것이다. 또한, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고 수용적으로 대응하는 과정이다.’라고 정의한다.²¹⁴⁾

또한, 마틴(Martin)은 ‘어떤 특정한 관점에 집착함 없이, 주의가 조용하고 유연해졌을 때 나타나는, 자신과 세계를 새롭게 경험하는 심리적 자유의 상태’로 마음챙김을 정의하고, 왜곡되지 않고 탐색적인 관찰, 개방적이고 수용적인 알아차림과 주의집중의 요소들이 포함된 개념을 제안한다.²¹⁵⁾

티즈데일(Teasdale) 등은 마음챙김을 ‘생각과 감정을 현실의 반영이

211) Kabat-Zinn(2003), 144-156.

212) Kornfield, (2011), 14, 21-24.

213) Bishop 외 10인(2004), 232.

214) 정준영·박성현(2010), 13 재인용.

215) Martin(1997), 291-312.

아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력'으로 개념화한다.²¹⁶⁾

마음챙김의 주의 요소를 강조하여 마음챙김을 정의한 대표적인 연구자로는 브라운(Brown)과 라이언(Ryan)을 들 수 있는데, 그들은 마음챙김은 주의라는 단일요소로 되어있다고 제안하면서 '현재 경험에 대한 주의와 자각'을 강조하였고,²¹⁷⁾ 바레(Baer)는 '지속적인 내적, 외적 자극의 흐름을 비판단적으로 관찰하는 것'이 마음챙김 훈련이라고 하였다.²¹⁸⁾

이와 같이 심리학자들의 마음챙김 정의를 살펴보면 현재 경험에 대한 주의나 자각의 측면을 마음챙김의 주요소로 보는 입장, 의도적인 수용적 태도를 마음챙김에 포함하는 경우, 메타-인지적 주의 조절의 관점에서 마음챙김을 개념화하는 견해, 내적 경험을 기술하기와 같은 기법을 포함하는 경우 혹은 위 모든 내용을 포괄하는 복합적 개념으로 마음챙김을 정의하는 등의 상당히 상이한 개념 정의가 상존하고 있음을 볼 수 있다.²¹⁹⁾

한편, 마음챙김이 심리학에 도입되면서, 이를 조작적으로 정의하고 양적으로 측정하며, 그 효과를 근거로 임상에 적용하려는 시도가 꾸준히 이루어지고 있다.

디미전(Dimidjian)과 린네한(Linehan)은 마음챙김의 요소로 ① 관찰하기(observing), 알아차림(noticing)-(내적, 외적 현상에 주의를 기울이고 민감하게 자각하는 것) ② 기술하기(describing), 명명하기(labeling)-(내적, 외적 현상에 대해 이름을 붙이는 것) ③ 비판단적으로 수용하기, 허

216) Teasdale 외 5인(2000), 615-623.

217) Brown & Ryan(2003), 822-836.

218) Baer(2003), 125-143.

219) 정준영·박성현(2010), 14.

용하기 ④ 현재의 순간에 집중 등을 제안하고 있다.²²⁰⁾

비숍 등은 마음챙김을 주의의 자기조절(self-regulation of attention)과 경험에의 지향(orientation to experience)과정으로 본다. 주의 조절의 요소로는 ① 지속적 주의(sustained attention; 현재의 경험에 대한 자각을 유지하는 기술), ② 주의의 변환(attention switching; 사고, 느낌, 감각들이 인식되었을 때 주의를 호흡으로 되돌리는 기술, 주의의 초점을 한 대상에서 다른 대상으로 옮길 수 있는 주의의 유연성), ③ 정교화 과정의 금지(the inhibition of elaborative processing; 사고, 느낌, 감각들이 일어났을 때 그것의 기원, 의미, 등에 대한 반추적이고 이차적인 정교화 과정을 멈추는 것) 등이 포함된다. 경험 지향의 요소는 ① 수용(acceptance; 현재 순간의 실재에 대한 경험의 개방성, 현재의 경험을 바꾸거나 회피하려는 시도 없이 허용하는 것), ② 탐색(investigating; 사고와 느낌의 본질을 이해하고 관찰하기 위한 의도적인 노력) 등을 포함한다.²²¹⁾

이처럼 심리학자들은 마음챙김을 다양한 요소를 아우르는 복합적인 개념으로 이해하고 있다. 마음챙김에 대한 개념적 정의들이 포괄하고 있는 하위 구성개념들을 정리해보면 현재 경험에 대한 순수한(bare) 자각, 주의집중, 탐색적 관찰, 경험을 기술하기, 경험을 수용하려는 의도, 비집착, 비판단, 비반응성, 경험에 대한 개방성, 거리두기, 탈중심, 주의 조절, 메타-인지적 기술과 통찰 등 다양한 요소들이 포함되어 있음을 볼 수 있다.²²²⁾

이상의 논의를 부연하면, 마음챙김은 단순히 현재에 주의를 기울이는 것 이상의 복합적인 개념으로, 다양한 하위 구성요소들이 포함되어 있다.

220) Dimidjian & Linehan(2003), 166 - 171.

221) Bishop 외 10인(2004), 230-241.

222) 정준영·박성현(2010), 14.

이 요소들은 마음챙김의 여러 측면을 더욱 구체적으로 설명해주며, 이를 통해 보다 깊이 있는 정의를 제공한다.

현재 경험에 대한 순수한 자각(bare awareness)은 순간순간의 경험을 왜곡하지 않고 있는 그대로 자각하는 것을 의미한다. 주의집중(attention)은 마음이 현재의 경험에 지속적으로 머물도록 하는 능력이며, 탐색적 관찰(inquisitive observation)은 현재 일어나는 경험을 열린 마음으로 탐구하는 것을 뜻한다. 또한, 마음챙김은 경험을 기술하기(labeling experiences)와 경험을 수용하려는 의도(intention to accept experiences)를 포함한다. 이는 감정이나 생각을 거부하거나 회피하지 않고, 그 자체로 받아들이려는 태도를 말한다. 비집착(non-attachment)과 비판단(non-judgment)은 이러한 경험에 대해 평가하지 않고, 집착하지 않는 태도를 강조한다. 비반응성(non-reactivity)은 자동적으로 반응하지 않고, 경험에 대해 여유를 갖고 반응하는 능력이며, 경험에 대한 개방성(openness to experience)은 새로운 경험을 마치 처음인 것처럼 초심자의 마음으로 받아들이는 자세를 말한다. 거리두기(distancing)와 탈중심(decentering)은 자기 자신을 생각이나 감정에서 분리하여 객관적으로 바라볼 수 있는 능력이다. 마음챙김은 또한 주의 조절(attentional control)과 메타-인지적 기술(meta-cognitive skills), 즉 자신의 생각에 대해 인식하는 능력과 이를 바탕으로 한 통찰(insight)을 포함한다.

종합적으로 마음챙김은, 현재 순간에 주의를 기울이되 그 경험을 비판단적이고 수용적으로 관찰하며, 생각과 감정에 집착하지 않고 객관적인 거리에서 인식하는 심리적 태도를 뜻한다. 이는 경험을 있는 그대로 받아들이고, 반사적으로 반응하지 않고, 내적 자유와 통찰을 얻는데 기여하는 복합적인 과정이다.

2. 마음챙김의 심리학적 치유기전

마음챙김(Mindfulness)은 현대 심리치료에서 중요한 역할을 차지하는 기법으로 자리 잡고 있으며, 그 치유 효과에 대한 관심이 지속적으로 증가하고 있다. 마음챙김은 단순한 명상 기법을 넘어, 우울증, 불안장애, 스트레스, 만성통증과 같은 다양한 심리적, 신체적 고통을 완화하는 데 유용한 방법으로 연구되고 있다. 이 장에서는 마음챙김이 심리적 고통을 다루는 기전과 그 치유 과정에서 어떤 작용을 하는지에 대해 탐구하고자 한다.

마음챙김을 연구하는 현대 심리학자들은 마음챙김이 심리적 문제를 해결하는 데 중요한 역할을 한다고 보며, 그 과정에서 몇 가지 핵심 개념들을 제안하고 있다. 이들은 탈중심화(decentering), 노출(exposure), 탈자동화(de-automatization), 수용(acceptance), 탈동일시(dis-identification) 등의 개념이 마음챙김이 심리적 치유를 촉진하는 주요 매개 변인으로 작용한다고 주장한다. 따라서, 각 개념의 작용 원리를 분석함으로써, 마음챙김이 심리적 문제를 다루는 과정에서 어떤 방식으로 변화를 유도하고, 개인이 고통을 효과적으로 해소하도록 돕는지에 대한 심리학적 치유 기전을 깊이 있게 이해할 수 있을 것이다.

1) 탈중심화(decentering)

탈중심화(decentering)는 즉각적인 경험에 휩쓸리지 않고, 그 경험과 자신의 반응 사이에 여유로운 공간을 형성하는 메타인지적 주의 조절 능력을 의미한다. 사프란(Safran)과 시겔(Segal)은 이를 자신의 사고와 감정을 ‘마음속에 떠오르는 일시적이고 변화하는 정신적 사건’으로 바라볼

수 있는 능력이라고 설명하며, 이는 거리두기(distancing)와 유사한 개념으로 이해될 수 있다고 주장했다.²²³⁾ 탈중심화는 사고와 감정에 대한 과도한 동일시를 방지하고, 이로 인해 보다 객관적이고 유연한 관점에서 내적 경험을 다룰 수 있게 한다는 점에서 중요한 심리적 기전이다.

티즈데일(Teasdale) 등은 마음챙김 훈련을 통해 내적 경험(사고, 감정, 감각 등)을 흘러가는 대상으로 비판단적으로 관찰하는 능력이 향상된다고 보았다.²²⁴⁾ 이러한 경험 처리 방식의 변화는, 자신의 생각과 감정을 조작하거나 통제하려 하지 않고 자연스럽게 흘러가도록 두는 과정을 통해 정서적 반응을 보다 적절히 다루게 되며, 이는 마음챙김의 중요한 치료적 효과를 매개한다고 주장했다. 결국, 탈중심화는 내적 경험에 대한 새로운 접근 방식을 제공함으로써 정서적 고통에서 벗어날 수 있는 중요한 치료적 메커니즘으로 작용한다.

2) 노출(exposure)

마음챙김의 치유 기전 중 하나인 노출효과는 내적 경험에 대한 탈중심화 능력이 배양됨에 따라 나타나는 중요한 심리적 과정이다. 골만(Goleman)은 마음챙김이 심리 치료적 메커니즘으로 작용하는 과정을 탈민감화(desensitization)로 설명하며, 이는 행동주의 심리치료에서 사용되는 체계적 둔감화와 유사한 과정이라고 주장한다.²²⁵⁾ 마음챙김 수행자는 반복적으로 호흡에 집중하여 이완 상태에 도달하고, 이완 상태에서 불안을 유발하는 느낌, 사고, 정서 등의 다양한 내적 경험을 관찰하는 능력을 학습한다. 이완 상태와 불안은 상호 억제(reciprocal inhibition) 관계에

223) 정준영·박성현(2010), 22 재인용.

224) Teasdale 외 5인(2000), 615-623.

225) Goleman(1971), 1-25.

있기 때문에, 궁극적으로 불안 자극에 대한 탈민감화가 일어난다고 본다. 상호 억제에는 한 가지 반응이 일어나는 동안 다른 반응이 억제된다는 원리로, 이완 상태와 불안 상태가 서로 상반된 신체적, 정신적 반응을 일으키기 때문에 상호 배타적이라는 것이다.

이를 마음챙김의 맥락에서 설명하면, 이완 상태는 신체적 긴장감과 정신적 스트레스가 완화된 상태를 의미한다. 반면 불안은 신체적 긴장과 정서적 각성이 고조된 상태다. 마음챙김 훈련을 통해 호흡이나 신체 감각에 집중함으로써 이완 상태에 도달하게 되면, 신경계는 이완에 반응하여 불안 상태를 억제하는 방향으로 작용하게 된다. 다시 말해, 이완 상태가 지속되면서 불안을 야기하던 자극에 대한 민감도가 점차 낮아져 불안에 대한 탈민감화가 일어나게 되는 것이다.

이 과정은 앞서 골만(Goleman)이 언급한 체계적 둔감화 기법과 유사하다. 체계적 둔감화는 불안을 유발하는 자극을 점진적으로 노출시키면서, 동시에 이완 상태를 유지하도록 하여, 점차적으로 불안 반응을 약화시키는 행동치료 기법이다. 마음챙김 수행에서도 이와 유사하게, 이완 상태에서 불안을 유발하는 내적 경험들을 관찰하고 수용하는 과정을 반복함으로써, 불안 자극에 대한 반응성이 줄어들게 된다.

카밋진(Kabat-Zinn) 또한 마음챙김 훈련에서 노출효과가 중요한 역할을 한다고 주장한다.²²⁶⁾ 마음챙김을 통해 통증 감각을 비판단적으로 관찰하는 능력이 배양됨에 따라, 통증 자체는 감소하지 않더라도 그로 인한 정서적 반응이 점차 약화되며, 이를 통해 과도한 정서적 반응 없이도 통증을 경험할 수 있는 탈민감화가 이루어진다.

린네한(Linehan) 역시 마음챙김 훈련이 노출효과를 매개로 공포반응과

226) Kabat-Zinn(1982), 33-47.

회피행동을 감소시키는 데 중요한 역할을 한다고 강조한다.²²⁷⁾ 현재의 사고와 정서에 대해 회피하지 않고 지속적으로 관찰하는 것이 공포반응과 회피행동을 줄이는 데 기여하며, 이를 통해 부정적 정서 상태를 인내하고 적절하게 대처할 수 있는 능력이 강화된다.

따라서, 마음챙김 훈련은 내적 경험에 대한 지속적인 관찰과 탈중심화를 통해 정서적 반응을 조절하고, 노출효과를 통한 정서적 회복을 촉진하는 중요한 기전을 제공한다고 할 수 있다.

3) 탈자동화(de-automatization)

마음챙김 훈련 중 중요한 치유 기전 중 하나는 자동화된 지각, 인지, 행동 양식이 탈자동화(deautomatization)되는 과정이다. 탈자동화는 일상적으로 무의식적으로 작동하던 습관적 사고 및 행동 패턴이 약화되면서, 과거에 지배받던 욕망, 감정, 신념, 습관으로부터 점차 자유로워지는 과정으로 이해된다.²²⁸⁾

데이크먼(Deikman)은 명상 중 이러한 습관적 자동화 즉, 자동화된 인지 과정이 해체되며, 그 결과로 세계를 보다 있는 그대로 지각하게 되는 수용적이고 열린 지각 양식이 그 자리를 대체하게 된다고 설명했다.²²⁹⁾ 이때 자동적 인지과정은 반복적이고 습관적인 사고 패턴으로, 개인이 과거의 경험과 믿음에 의해 자동적으로 반응하게 하는 것이다. 이러한 자동적 반응은 종종 무의식적으로 일어나며, 개인이 특정 상황에 대해 고정된 방식으로 사고하거나 행동하게 만든다. 그러나 마음챙김을 통해 이러한 무의식적 패턴이 해체되면, 개인은 새로운 방식으로 상황을 지각하

227) 박성현(2007), 91 재인용.

228) 박성현(2007), 91-92.

229) Deikman(1966), 324 - 338.

고 반응할 수 있는 수용적 지각 양식을 발달시킨다. 이는 기존의 고정관념이나 감정적 반응에서 벗어나, 상황을 보다 객관적이고 열린 시각에서 바라볼 수 있게 하며, 이를 통해 보다 자유롭고 유연한 인지적 선택을 가능하게 한다. 결국, 마음챙김은 과거의 습관적 사고와 행동 패턴에서 벗어나 새로운 경험을 있는 그대로 받아들이는 능력을 증진시켜, 개인이 더 깊은 인식과 통찰을 얻을 수 있게 한다.

시걸(Segal) 등은 마음챙김 훈련이 육체적, 정신적 현상에 대한 비판단적이고 즉각적인 알아차림을 제공함으로써, 자동화된 사고나 습관적인 행동 패턴에서 벗어나게 한다고 설명한다.²³⁰⁾ 이들은 마음챙김이 강박적으로 특정 감정이나 느낌에 집착하거나 그것을 회피하는 경향을 감소시켜, 보다 유연하고 개방적인 방식으로 상황을 대할 수 있게 한다고 주장한다. 이러한 변화를 통해 사람들은 과거의 습관적이고 자동적인 사고양식에서 자유로워지며, 현재의 경험에 보다 수용적으로 반응할 수 있는 능력을 키우게 된다.

이처럼 탈자동화는 마음챙김 훈련을 통해 얻게 되는 중요한 변화를 설명하는 개념으로, 과거에 무의식적으로 작동하던 자동적인 사고와 반응에서 벗어나, 의식적이고 선택적인 반응을 가능하게 하여 더 깊은 내적 자유를 경험할 수 있게 한다.

4) 수용(acceptance)

마음챙김의 치유 기전 중 하나인 수용은, 인간이 경험하는 내적 또는 외적 자극을 있는 그대로 받아들이는 능력을 의미한다.

데이크먼(Deikman)은 ‘양면적인 의식(bimodal consciousness)’으로 인간

230) Segal 외 2인, 이우경 외 2인 역(2006), 62-64.

의 의식을 개념화하며, 이를 적극적 양식과 수용적 양식으로 구분했다.²³¹⁾ 적극적 양식은 목표를 달성하기 위해 적극적으로 행동하고, 외부 자극에 즉각적으로 행동하는 상태를 의미한다. 반면, 수용적 양식은 외부 자극에 즉각적으로 반응하기보다는 현재의 경험을 있는 그대로 받아들이고, 그 경험이 자연스럽게 흘러가도록 허용하는 상태를 말한다. 적극적 양식은 부정적 자극에 직면했을 때 이를 제거하거나 회피하려는 경향을 보인다. 이는 심리적 장애를 가진 사람들이 자주 보이는 패턴으로, 부정적인 경험에 대한 회피나 투쟁은 오히려 문제를 지속시키거나 악화시키는 원인이 될 수 있다. 이에 반해, 수용적 양식은 경험이 긍정적이든 부정적이든 간에 이를 있는 그대로 받아들이고 흘러가도록 허용하는 태도를 의미한다. 마음챙김 훈련은 이러한 수용적 양식을 촉진하는 중요한 도구로 작용한다. 훈련 과정에서 개개인은 마음속에서 일어나는 모든 사고, 감정, 느낌 등을 판단하지 않고 있는 그대로 관찰하게 되며, 이를 통해 부정적 감정에 집착하거나 회피하는 경향이 줄어든다.

헤이즈(Hayes)는 마음챙김을 통해 부정적인 정서를 완전히 경험하는 능력, 즉 수용 능력이 배양되며, 그로 인해 심리적 문제의 주요 원인 중 하나인 회피행동이 감소한다고 설명했다.²³²⁾ 그는 수용을 세 가지 수준으로 구분했는데, 첫 번째는 부정적인 정서를 견디는 단계(tolerance), 두 번째는 그러한 경험을 기꺼이 받아들이는 단계(willingness), 마지막으로 인지적 탈융합(cognitive defusion)의 단계이다. 인지적 탈융합 단계에서는 자신의 생각을 단순히 일시적인 정신적 사건으로 바라보고, 생각의 내용에 무조건적으로 따라야 한다는 믿음에서 벗어나게 된다. 이 과정에

231) Deikman(1971), 481-489.

232) 박성현(2007), 92 재인용.

서 사고는 더 이상 고통을 유발하는 요소가 아니라, 관찰될 수 있고 자연스럽게 흘러가는 것으로 이해된다.

수용의 가장 높은 수준은 메타인지적 통찰을 포함하며, 이는 경험을 있는 그대로 받아들이는 근본적인 수용(radical acceptance)으로 이어진다. 리네한(Linehan)은 근본적인 수용을 모든 제한이나 왜곡, 판단 없이 현재의 경험에 완전히 열려 있는 상태로 정의했다.²³³⁾ 이 과정에서 사람은 특정 경험을 바꾸려 하거나 없애려는 노력을 멈추고, 현재의 상태를 있는 그대로 받아들인다.

마음챙김 훈련은 이러한 수용 능력을 배양하여, 경험 회피로 인해 유지되는 심리적 장애를 완화할 뿐만 아니라, 개인의 심리적 안녕감을 증진시키는 데 기여한다.

5) 탈동일시(dis-identification)

마음챙김의 치유 기전에서 탈동일시는 상위의 통찰과 깊이 연관된 중요한 요소로 볼 수 있다. 탈동일시는 자신을 생각, 감정, 감각, 행동 경향성 등과 같은 의식의 내용과 동일시하지 않고, 이 모든 경험이 일어나는 맥락 또는 장(field)으로 자각하는 과정을 의미한다.²³⁴⁾ 이는 의식의 내용을 관찰하고 그 내용과 이를 인식하는 주체를 분리하여 이해하는 능력으로, “나는 나의 사고가 아니다.”라는 자각에 도달하는 과정이다. 사고나 감정은 단지 특정 조건에 의해 형성된 일시적인 정신적 현상으로, 이를 통해 자아와 그 경험을 분리하여 바라볼 수 있게 된다.

헤이즈(Hayes) 등은 이러한 탈동일시 과정을, 개념화된 내용으로서의

233) 박성현(2007), 92 재인용.

234) 박성현(2007), 93.

자기(self as content)가 맥락으로서의 자기(self as context) 또는 관찰하는 자기(observing self)로 전환되는 것으로 설명한다.²³⁵⁾ 이는 자신의 생각이나 감정을 단지 일시적인 현상으로 인식하며, 더 이상 그 경험을 자아의 본질적인 일부로 동일시하지 않게 되는 것이다.

샤피로(Shapiro)는 명상 훈련을 통해 이전에는 무의식적으로 작용하던 사고와 감정이 실재를 왜곡하는 필터로 작용하고 있음을 자각하게 된다고 주장한다.²³⁶⁾ 그는 사고가 실재를 정확하게 반영하는 것이 아니라, 단지 의식의 장에서 일어나는 하나의 정신적 사건에 불과하다는 점을 인식하게 된다고 설명한다. 이 과정에서 사고와 감정으로부터 한 발짝 물러나 그것들을 관찰하고 수용하며 흘러가도록 두는 것이 중요한데, 이는 상위인지(meta-cognition) 기능으로 설명될 수 있다. 이 과정은 불교의 연기설에 기반하여, ‘나’라는 고정된 실체는 존재하지 않고, 모든 것은 조건에 따라 일시적으로 형성되고 변화하는 현상일 뿐이라는 깨달음을 포함한다.

카밋진(Kabat-Zinn)도 마음챙김 훈련을 통해 통증이나 불안과 관련된 사고들을 비판단적으로 관찰함으로써, 참여자들이 그것이 단순한 생각일 뿐 실재를 정확히 반영하지 않는다는 점을 깨닫게 된다고 설명한다.²³⁷⁾ 그로 인해 불필요한 회피나 제거 행동의 필요성을 줄이고, 현재의 경험을 있는 그대로 수용하게 된다.

엠프스타인(Epstein)은 마음챙김을 매 순간의 의식을 철저히 관찰하는 방법으로 보고, 이를 통해 모든 경험의 일시적이고 비영구적 본성에 대한 지혜를 얻게 된다고 주장한다.²³⁸⁾ 이는 자아와 경험을 분리하여 관찰

235) 박성현(2007), 93 재인용.

236) Shapiro(1976), 134-138.

237) Kabat-Zinn(1982), 33-47.

하는 능력인 ‘관찰하는 자아(observing self)’의 성장을 촉진한다. 이 과정에서 마음챙김은 개인이 자신의 생각이나 감정에서 벗어나 그것들을 하나의 경험으로 객관적으로 바라볼 수 있게 도와주며, 이러한 상태를 만듦으로써 치료의 가능성을 열어준다. 이 과정에서 중요한 것은 생각이나 감정의 합리성 여부가 아니라, 그것들이 본질적으로 실체가 없고 일시적이라는 점을 자각하는 것이다. 이러한 탈동일시 과정은 마음챙김 명상의 독특한 심리치료 기전으로서, 자아와 경험을 보다 유연하게 다루는 능력을 길러내는 데 핵심적인 역할을 한다.

탈동일시는 마음챙김을 통해 개인이 자신의 생각, 감정, 감각과 같은 경험들로부터 자유로워지며, 이를 단순한 정신적 사건으로 받아들이고 흘러가게 두는 능력을 키움으로써 심리적 치유와 통찰을 이끌어내는 중요한 메커니즘이다.

결론적으로, 마음챙김은 탈중심화, 노출, 탈자동화, 수용, 탈동일시와 같은 심리적 기전을 통해 개인의 내적 경험과 반응에 중요한 변화를 이끌어낸다. 이러한 기전들은 각각 부정적 감정에 대한 과도한 반응을 줄이고, 자동화된 사고나 행동 패턴을 깨뜨리며, 현재의 경험을 보다 수용적으로 받아들일 수 있게 돕는다. 마음챙김은 이를 통해 개인이 자신의 내적 경험을 객관적으로 바라보고, 새로운 자기에 대한 관점을 형성하여 스트레스와 감정적 고통에 더 효과적으로 대처할 수 있도록 한다. 이러한 심리적 변화 과정은 심리적 문제의 완화와 정신적 안녕 증진에 중요한 역할을 하며, 마음챙김이 현대 심리치료에서 중요한 도구로 자리 잡게 되는 이유를 설명해준다.

238) Epstein, 전현수·김성철 역(2006), 145-169.

3. 마음챙김의 심리학적 수행응용: 마음챙김 기반 프로그램

마음챙김은 현대 심리학에서 심리적 치유와 정서적 안정에 기여하는 중요한 접근법으로 자리 잡고 있다. 이를 바탕으로 다양한 마음챙김 기반 프로그램이 개발되어, 개인이 스트레스, 불안, 우울 등 다양한 심리적 문제를 보다 효과적으로 관리하고 극복할 수 있도록 돕고 있다.²³⁹⁾ 이러한 프로그램들은 마음챙김의 핵심 원리와 심리적 치유 기전을 토대로 구성되어 있으며, 개인의 내적 경험에 대한 수용과 관찰을 통해 심리적 건강을 증진시킨다. 이 장에서는 마음챙김 기반 여러 프로그램에 대해 알아보겠다.

마음챙김을 기초로 한 대표적인 프로그램들로는 마음챙김에 기초한 스트레스 완화 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR), 마음챙김에 기초한 인지 치료(Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT), 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT), 그리고 수용 전념치료(Acceptance & Commitment Therapy: ACT) 등을 들 수 있으며, 각 프로그램은 마음챙김을 기반으로 하여 고유의 치료적 목표와 방법을 가지고 있으며, 이들은 심리적 문제를 해결하고 정서적 회복을 돕기 위해 효과적으로 사용되고 있다.

1) 마음챙김에 기반한 스트레스 완화 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)²⁴⁰⁾

MBSR은 만성통증, 스트레스, 불안과 같은 다양한 신체적, 정신적 고

239) Astin(1997), 97-106 ; Kabat-Zinn(1982), 33-47 ; Shapiro 외 2인(1998), 581-599. ; Teasdale 외 5인(2000), 615-623.

240) Kabat-Zinn(2003), 144-156.

통을 겪는 사람들을 돕기 위해 카밧진(Kabat-Zinn)이 개발한 프로그램이다. 프로그램은 8주간 매주 2시간 반에서 3시간 동안 진행되며, 6주차에는 하루 종일 진행되는 마음챙김 회기(All Day Intensive, ADI)가 포함된다. MBSR의 핵심은 호흡, 신체감각, 그리고 일상생활 속에서의 마음챙김을 훈련하는 것이다. 전반부는 호흡 알아차림과 몸의 감각에 집중하며, 중반부에서는 스트레스 관리 및 스트레스에 대한 교육이 포함되고, 후반부에는 일상생활 속에서 관계에 대한 마음챙김으로 확장된다. MBSR은 공식적인 명상(바디 스캔, 걷기 명상, 좌선 등)과 함께 비공식적인 마음챙김 훈련(일상에서의 주의집중)을 포함하며, 개인이 자신의 감각과 감정을 있는 그대로 받아들이도록 돕는다. 궁극적으로는 스트레스와 고통에 대한 새로운 관점을 제공하며, 마음챙김을 통해 내적 경험을 수용적으로 바라볼 수 있는 능력을 키운다.

2) 마음챙김에 기초한 인지 치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)²⁴¹⁾

MBCT는 우울증 재발을 방지하기 위해 MBSR을 기반으로 시걸(Segal), 윌리엄스(Williams), 및 티즈데일(Teasdale)이 개발한 프로그램이다. 주로 과거에 우울증 에피소드를 경험했으나 현재는 증상이 완화된 사람들을 대상으로 한다. MBCT는 참가자들이 우울증의 재발을 방지하기 위해 마음챙김을 활용하여 부정적인 사고 패턴을 인식하고, 그에 대한 새로운 대응 방식을 익히도록 돕는다.

이 프로그램은 바디 스캔, 좌선, 요가, 걷기 명상 등 공식적인 명상 수행을 포함하며, 일상생활에서의 비공식적인 마음챙김 수행도 중요한 요

241) Segal 외 2인, 이우경 외 2인 역(2006). 111-394.

소로 다루어진다. 또한, 우울증에 대한 강의와 함께 재발을 예방하기 위한 행동 계획을 수립하며, 전통적인 인지치료에서 사용되는 자동적 사고 탐색 등의 기법도 포함된다. 그러나 MBCT는 전통적인 인지치료와 달리, 부정적인 자동적 사고를 합리적인 사고로 바꾸는 시도보다는, 그러한 사고를 단지 일시적인 정신적 사건으로 인식하는 탈중심적 접근(decentered approach)을 강조한다.

참가자들은 프로그램을 통해 “나의 삶은 엉망이다.”와 같은 자동적 사고를 마음챙김을 통해 인식하게 되고, 그 생각이 기분에 따라 달라질 수 있음을 배운다. 예를 들어, 우울증이 진행 중일 때는 그 생각을 사실로 믿기 쉽지만, 증상이 완화되면 그 사고를 더 이상 사실로 믿지 않게 된다. 이는 부정적 사고가 실제 상황의 반영이라기보다는 하나의 정신적 현상에 불과하다는 점을 자각하게 만드는 과정이다.

이러한 자각을 통해 참가자들은 메타-인지적 통찰(meta-cognitive insight)을 얻게 되며, 생각은 단순한 생각일 뿐 사실이 아니라는 것을 경험적으로 이해하게 된다. MBCT는 왜곡된 사고를 교정하려는 전통적인 접근 대신, 사고와 실재를 동일시하지 않는 탈동일시(disidentification)를 강조하며, 이를 통해 우울증의 재발을 방지하는 데 중요한 치료적 요인으로 작용하게 된다.

3) 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)²⁴²⁾

DBT(Dialectical Behavior Therapy)는 경계선 성격장애(Borderline Personality Disorder)를 치료하기 위해 리네한(Linehan)이 개발한 프로그램이다. 이 프로그램은 수용과 변화의 균형을 강조하며, 마음챙김을 통

242) Linehan, 조용범 역(2015)

해 감정 조절 능력을 키우는 것을 목표로 한다. 경계선 성격장애 환자들은 강렬한 정서적 반응과 감정 조절의 어려움을 자주 경험하는데, DBT는 이들이 짧고 비공식적인 마음챙김 훈련을 통해 부정적인 감정을 견디고 인내하는 능력을 배양하도록 돕는다.

DBT의 주요 훈련 요소는 호흡 알아차림, 감정에 명칭 붙이기, 한 번에 한 가지 활동에 집중하기 등의 간단한 마음챙김 기술로 구성된다. 이러한 기술들은 감정을 억제하거나 충동적으로 반응하는 것을 줄이고, 보다 건강한 정서적 반응을 할 수 있도록 돕는다. 특히 DBT는 대인관계에서 부정적인 패턴을 극복하고, 성공적인 관계 대처 방식을 학습하는 데 중요한 역할을 한다.

DBT는 처음에는 경계선 성격장애 환자를 위해 개발되었지만, 최근에는 다양한 심리 장애를 지닌 사람들에게도 적용되고 있다. DBT는 대립되는 사상이나 감정 사이에서 균형과 통합을 찾는 변증법적 접근을 기반으로 하며, 수용과 변화를 조화롭게 통합하는 것이 핵심이다. 이 프로그램은 내담자가 자신의 사고, 감정, 행동을 변화시키는 데 도움을 주기 위해 다양한 인지 행동적 전략을 포함하고 있다.

리네한은 경계선 성격장애 환자들이 장시간 명상훈련을 견디기 어려울 수 있음을 인식하고, 보다 짧고 덜 공식적인 마음챙김 훈련을 활용하는 방식을 취했다. 그녀는 경계선 성격 장애자들이 사소한 부정적 감정 상태도 인내할 수 없는 ‘정서 공포증(emotion phobia)’을 겪고 있음을 강조했다. 이에 따라, DBT는 부정적 감정이 발생했을 때 이를 인내하는 능력을 강화하기 위해 마음챙김 훈련을 제공하며, 이러한 훈련은 자해나 충동적 행동을 줄이는 데 중요한 역할을 한다.

4) 수용 전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)²⁴³⁾

ACT는 마음챙김과 수용 과정을 행동 변화와 통합하여 다양한 정신적 문제와 장애에 적용될 수 있는 포괄적 심리치료 접근법이다. 헤이즈(Hayes) 등이 개발한 ACT는 주로 ‘경험 회피’를 핵심 개념으로 다루며, 불편한 내적 경험을 회피하려는 시도가 심리적 고통을 악화시키고 문제를 장기화시킬 수 있음을 강조한다. ACT는 이러한 회피 패턴을 벗어나 참가자가 불편한 감정과 생각을 있는 그대로 받아들이고, 이를 통해 심리적 유연성을 키울 수 있도록 돕는다.

ACT에서는 ‘인지적 융합(cognitive fusion)’이라는 개념을 사용해, 사람들이 현실을 상징적 언어를 통해 왜곡하여 지각하게 되는 과정을 설명한다. 예를 들어, 고양이에게 굶린 경험이 있는 사람은 이후에도 고양이를 과거의 부정적인 경험을 반영한 상징적 이미지로 지각하며, 그로 인해 고양이에 대한 불필요한 공포가 형성될 수 있다. 이러한 인지적 융합은 과거 경험에 의해 형성된 언어적 해석이 현재 상황을 지배하게 하며, 자동적으로 불쾌한 감정을 회피하려는 반응을 강화한다.

ACT는 이 인지적 융합을 극복하기 위해 ‘인지적 탈융합(cognitive defusion)’을 촉진하는 다양한 마음챙김 기법을 활용한다. 참가자는 자신의 생각이나 감정을 단순히 일시적인 정신적 현상으로 인식하며, 그 생각을 그대로 흘려보내는 방법을 배우게 된다. 예를 들어, ‘시냇물 위의 나뭇잎’ 훈련에서 참가자들은 떠오르는 생각을 나뭇잎에 올려 시냇물을 따라 흘러가는 모습을 상상하며, 생각을 고정된 사실로 받아들이지 않고 자연스럽게 흘려보내도록 연습한다. 또한, ‘생각을 노래하기’ 훈련에서는 자신의 부정적인 생각을 머릿속에서 진지하게 받아들이기보다는, 그 생

243) Hayes, 문현미·민병배 역(2010).

각을 우스꽝스럽게 노래로 부르며, 생각과 감정에 대해 거리를 두고, 그 중요성을 줄이는 인지적 탈융합(cognitive defusion)을 촉진한다. 이러한 활동을 통해 생각과 감정은 더 이상 사실이나 진실로 인식되지 않고, 일시적인 경험으로 받아들여지게 된다.

ACT의 최종 목표는 참가자들이 불편한 생각과 감정에 얽매이지 않고, 의미 있는 행동을 선택할 수 있는 심리적 유연성을 기르는 것이다. 예를 들어, “재앙이 일어날 거야.”라는 생각과 융합된 사람은 그 생각을 사실로 믿고, 공포에 빠져 문제해결을 회피할 수 있다. 그러나 인지적 탈융합을 통해 이 생각을 단순히 하나의 생각으로 인식하고, 그 생각이 지나가도록 허용함으로써, 참가자는 그 생각이 현존함에도 불구하고 건설적인 행동을 취할 수 있다.

결론적으로, ACT는 불편한 내적 경험을 수용하고, 그 경험 속에서도 유연하게 행동할 수 있는 능력을 키우는 데 중점을 두며, 이를 통해 심리적 고통을 효과적으로 다룰 수 있도록 돕는 심리치료적 접근이다.

마음챙김에 기반한 심리치료에서 사용하는 마음챙김의 개념은 현재 경험에 대한 자각이나 수용과 같은 공통적인 요소를 포함하면서도, 각 치료법마다 고유한 요소들을 마음챙김의 정의에 추가하고 있다. 예를 들어, MBSR의 경우 마음챙김의 배양에 수반되는 태도들로 보이는 인내, 초심, 신뢰와 같은 요소들을 마음챙김의 정의에 포함하고 있으며, MBCT에서는 인지 치료이론에 근원을 두고 있는 거리두기나 탈중심화, 메타-인지적 기술 등을 마음챙김의 요소로 넣고 있다. 또한, DBT는 내적경험에 이름을 붙이는 기술하기(describing)나 한 번에 한 가지의 행동에 몰입하는 자각을 갖고 행동하기(act with awareness)와 같이 마음챙김을 배양

하는 기법들을 마음챙김의 정의로 사용하고 있다.²⁴⁴⁾ ACT에서는 마음챙김의 배양을 통해 성취될 수 있는 인지적 통찰의 요소들로 간주할 수 있는 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기와 같은 요소들을 포함하여 마음챙김을 정의하고 있다.

이들 프로그램 중 MBSR과 MBCT는 마음챙김 명상이나 요가 등을 직접 체험하도록 하면서 마음챙김을 가르치는 반면, DBT와 ACT는 마음챙김의 원리를 이용하여 언어적 혹은 비유적 방식의 대화를 통해 내담자의 불편한 내적 경험을 알아차리고 수용하는 능력을 배양시킨다.²⁴⁵⁾

마음챙김에 기초한 프로그램들은 인지 행동치료의 맥락에서 새로운 흐름을 형성하고 있으며, 치료의 핵심 요소로 기존 인지 치료에서 가정했던 비합리적인 인지 내용의 교정보다는 인지과정의 조절에 초점을 두고 있다.²⁴⁶⁾ 즉, 다양한 정서 장애의 공통적인 원인으로 사고 내용의 비합리성이나 비논리성 등에 초점을 맞추기 보다는 마음에 떠오른 생각이나 감정 등 내적경험을 어떠한 방식으로 처리하는가에 주목한 것이다.²⁴⁷⁾

이상에서 살펴본 것처럼 마음챙김 기반 프로그램은 단순한 스트레스 관리나 일시적인 감정 조절을 넘어, 개인의 전반적인 심리적 유연성을 키우고 삶의 질을 향상시키는 데 목적이 있다. 이를 통해 우리는 현재 순간에 깊이 접촉하고, 불편한 감정이나 생각을 수용하며, 자신이 진정으로 소중히 여기는 가치에 따라 살아갈 수 있는 힘을 얻게 된다. 이러한 마음챙김의 연습은 일상 속에서 작은 변화를 만들어내고, 궁극적으로는 개인의 전인적 성장과 더불어 정신적, 신체적 건강에도 긍정적인 영향을

244) 정준영·박성현(2010), 15.

245) 박성현(2007), 93-94.

246) 김정호(2004b), 41-42.

247) 문현미(2005), 19.

미친다.

마음챙김 기반 프로그램은 모든 사람에게 적용 가능하며, 각자의 상황에 맞게 조정할 수 있는 유연성을 가지고 있다. 이 프로그램을 통해 참여자들은 삶의 도전 속에서도 흔들리지 않고, 더 나은 선택을 하며 지속적으로 성장할 수 있는 내적 자원을 개발할 수 있다.

제3절 자기자비의 불교적 관점

1. 자기자비의 불교적 정의

불교에서 자비는 지혜와 함께 수행과 깨달음의 핵심이자, 불교 사상의 근본적인 가치를 이루는 덕목으로 간주된다. 자비는 단순한 감정적 연민을 넘어서는, 반야지혜(般若智慧)에 기초한 심오한 실천적 사랑으로서 타인을 고통에서 벗어나게 하고 그들에게 진정한 행복을 선사하려는 궁극적 마음가짐이다.²⁴⁸⁾ 이러한 자비는 불교적 깨달음이 구체적으로 현실에서 구현된 형태로 이해된다.

불교에서 자비는 ‘동체대비(同體大悲)’와 ‘무연자비(無緣慈悲)’라는 개념으로 설명되며, 이는 모든 생명체가 서로 연결되어 있다는 연기적 이해에서 비롯된다. 동체대비는 나와 타자가 본질적으로 동일한 존재임을 자각함으로써 생겨나는 사랑이며, 무연자비는 특정한 조건이나 대가 없이 모든 존재를 향해 평등하게 베푸는 사랑이다. 이와 같은 자비의 실천은 타자의 고통과 행복을 자신의 일로 느끼고, 이들을 돕기 위한 끊임없는 노력을 통해 완성된다.

248) 박규리(2014), 142-144.

불교에서 자비는 사무량심(四無量心)을 통해 구체화 되며, 이는 『대지도론(大智度論)』에 다음과 같이 상세히 설명되어 있다.²⁴⁹⁾

자(慈)는 중생을 사랑하고 기억하며, 항상 그들에게 편안함과 즐거움을 제공할 일을 찾고 이를 통해 중생을 이롭게 하는 것을 뜻한다. 비(悲)는 중생이 오도의 삶 속에서 겪는 온갖 육체적 고통과 마음의 고통을 불쌍히 여기고 기억하는 것을 뜻한다. 희(喜)는 중생이 즐거움으로부터 칭송과 기쁨을 얻게 하려는 것을 뜻한다. 사(捨)는 세 가지 마음을 버리고, 오직 중생만을 기억하며, 미워하지도 사랑하지도 않는 평등한 마음을 뜻한다.

즉, 자심(慈心)을 ‘중생에게 즐거움을 베풀고자 하는 마음(與樂之心)’이라고 정의하며, 이는 타인의 행복을 적극적으로 추구하는 우애적 마음이다. 자심은 단순히 타인에게 일시적 즐거움을 제공하는 것을 넘어, 그들이 궁극적인 행복인 깨달음에 이르도록 돕고자 하는 이타적 실천으로 확장된다. 비심(悲心)은 ‘중생의 고통을 제거하려는 마음(拔苦之心)’으로 설명된다. 이는 타인의 고통에 공감하며, 그 고통의 원인을 이해하고 이를 제거하기 위한 구체적인 행동을 포함한다. 비심은 단순한 동정심에 머무르지 않고, 고통받는 중생을 돕기 위한 적극적인 연민의 실천이다. 희심(喜心)은 ‘중생의 즐거움을 보고 진심으로 기뻐하는 마음(隨喜之心)’으로 정의된다. 『대지도론』에서는 희심이 중생의 선행과 성취를 진심으로 찬탄하며, 그들의 행복을 자신의 행복처럼 느끼는 마음임을 강조한다. 이

249) 『大智度論』 20 (T25, 208c), “慈名愛念衆生 常求安隱樂事 以饒益之 悲名愍念衆生 受五道中 種種身苦心苦 喜名欲令衆生 從樂得歡喜 捨名捨三種心 但念衆生 不憎不愛”

는 질투와 비교심을 초월하여, 공동체적 유대를 강화하고 상호 간의 연대를 증진시키는 중요한 요소로 작용한다. 사심(捨心)은 ‘애착과 혐오를 떠나 모든 중생을 평등하게 대하는 마음(平等心)’으로 설명된다. 이는 특정 대상이나 상황에 집착하지 않고, 모든 중생을 차별 없이 바라보며, 공성(空性)의 관점에서 선악을 초월한 평등한 태도를 유지하는 것을 의미한다. 사심은 자비심의 완성으로, 애증(愛憎)을 넘어 모든 중생을 대자비심으로 감싸는 경지에 해당한다.

이러한 사무량심은 대승불교의 이상적 수행자의 품성으로 강조되며, 궁극적으로 자비의 실천이 모든 중생을 깨달음으로 인도하는 길임을 제시한다.

특히, 자비는 반야지혜와 불가분의 관계에 있다. 반야지혜는 모든 현상이 공(空)하며 고정된 실체가 없다는 진리를 깨닫는 것이다. 이러한 지혜를 통해 자신과 타자가 분리되지 않았음을 자각하게 되며, 이는 자비심의 자연스러운 발현으로 이어진다. 즉, 지혜는 자비를 가능하게 하고, 자비는 지혜를 실천하는 방식으로 작용한다. 이로 인해 불교에서는 ‘지혜 없는 자비는 실천할 수 없고, 자비 없는 지혜는 완성될 수 없다’고 말한다.

불교적 관점에서 자비의 중요성은 단순히 개인적 수행에 그치지 않는다. 자비는 고통받는 중생의 해탈과 행복을 도모하는 것을 넘어, 더 나아가 인간 사회의 조화와 평화를 이루는 데 핵심적인 역할을 한다. 자비는 연기적 관점을 바탕으로 모든 존재가 상호 의존적으로 연결되어 있음을 인식하게 하고, 이를 통해 타자와의 갈등을 해소하고 공존의 길을 모색하게 한다. 이러한 이유로 불교는 자비를 단순한 덕목으로 넘어서, 깨달음의 핵심적 구현이자 인류 보편의 가치를 담보하는 실천으로 여긴다.

이와 같이 경전에서 자비는 타인의 행복과 고통을 자신의 것으로 여기고, 그들을 돕기 위해 행동하는 마음가짐으로 설명된다. 이처럼 불교에서 자비는 단순한 감정이 아니라, 타인의 고통을 덜어주고 그들에게 행복을 가져다주기 위한 실천적인 자세이자 수행 그 자체로 이해할 수 있다.

이러한 자비의 의미는 단지 타인에게만 적용되는 것이 아니라, 자리이타(自利利他)의 개념을 통해 자신에게도 동일하게 적용될 수 있다. 자기자비는 이 자비의 실천이 자신에게로 향할 때 어떤 의미를 갖는지를 보여주며, 이를 통해 불교적 수행의 깊이를 더한다.

불교에서 강조하는 자리이타의 개념은 자기와 타자가 분리되지 않았다는 연기적 이해에서 비롯되며, 자신을 이롭게 하는 것이 곧 타인을 이롭게 하는 길임을 의미한다. 따라서 진정한 자비는 자신과 타인 모두를 포함한 보편적 사랑과 이타심으로 확장된다.

자기자비는 자리의 실천으로서, 자신이 겪는 고통과 어려움을 온전히 바라보고 이를 치유하려는 태도에서 출발한다. 불교적 관점에서 고통의 근본 원인은 무명과 집착에서 비롯되며, 이를 극복하기 위해 자신의 마음을 돌보고 치유하는 것이 중요하다. 자기자비는 자신의 고통을 부정하거나 회피하지 않고, 이를 자각하며 수용하는 과정을 통해 이루어진다. 이는 번뇌와 망상에 휘둘리지 않고 자신의 본래 성품인 자성청정심(自性淸淨心)을 회복하려는 노력과도 맞닿아 있다.

자기자비는 단순한 자기애나 자기중심적 태도와는 본질적으로 다르다. 이는 반야지혜에 기반하여, 자신의 고통과 부족함을 공성(空性)의 관점에서 수용하고, 스스로에게 친절과 이해를 베푸는 태도다. 이러한 자기자비는 내적 균형과 정서적 안정감을 가져다주며, 이를 통해 자신이 고통 속에서도 온전히 평화로울 수 있는 힘을 기르게 한다.

이타의 실천은 자기자비와 분리되지 않는다. 자신에 대한 자비를 실천함으로써 마음의 평화를 얻고, 내면의 고요와 여유를 바탕으로 타인을 향한 자비가 자연스럽게 발현된다. 자기자비를 통해 자신의 고통과 결핍을 이해한 사람은 타인의 고통과 결핍에도 공감할 수 있는 능력을 갖추게 된다. 이는 불교에서 자타불이(自他不二)의 지혜로 이어지며, 자신과 타인이 본질적으로 연결되어 있음을 자각하게 한다.

따라서, 자기자비는 자비의 중요한 출발점으로 작용한다. 자신을 향한 이해와 친절 없이는 타인을 진정으로 돕는 자비도 온전할 수 없다. 반대로, 타인을 향한 자비를 실천함으로써 자신도 행복과 평안을 얻는다는 점에서 자기자비와 자비는 상호보완적인 관계를 이룬다. 불교에서는 이러한 자기자비와 자비의 통합적 실천이 깨달음으로 가는 길임을 강조하며, 이를 통해 개인의 해탈과 사회적 조화를 동시에 추구한다.

초기 불교에서는 이와 같은 자타불이의 입장에서, 먼저 자애명상을 수행할 때, 자기에 대한 자애로운 마음을 보내도록 시작하도록 한다. 자기로부터 시작된 건강한 자비심이 타인에게로 향하고, 자신과 관계없는 존재, 원한 있는 존재에까지 이르게 함으로써 자애를 통한 마음의 확장(禪定)에 도달하도록 한다.²⁵⁰⁾ 자기자비에 대한 경전적 근거는 『청정도론』에 나타난 자애 수행과 연민수행에서도 확인할 수 있다.

그러므로 그 증거로 제일 먼저 자기를 자애로 가득 채워야한다. 그 다음에 [자애를] 쉽게 일으키기 위해 좋아하고 마음에 들고 존중하고 공경하는 스승이나 스승에 필적할 만한 분이나 은사나 은사에 필적할 만한 분에 대하여 그 분에게서 발견되는 좋은 말씀 등과 존중과 공경

250) 김재성(2015), 41-80.

을 생기게 하는 계행과 학식 등을 계속해서 생각하여 ‘이런 참된 분(眞人)께서 행복하시기를 고통이 없으시기를!’하며 이런 방법으로 자애를 닦아야 한다.²⁵¹⁾

앞서 설한 방법대로 자기 자신과 좋아하는 사람과 무관한 사람과 원한 맺힌 사람, 이 네 사람에 대해 한계를 부순 뒤 그 표상을 반복하고 닦고 많이 [공부]지어서 자애에서 설한 방법대로 세 가지 선(禪)과 네 가지 선(禪)으로 본삼매를 증장해야 한다.²⁵²⁾

이처럼 초기불교에서 자비의 실천은 수행자 자신을 출발점으로 삼는다. 이렇게 자신을 자애로 가득 채우는 과정을 통해 내면의 평화와 자비심을 확립하고, 이를 바탕으로 타인에게 자애를 확장하는 방식으로 이루어진다. 자신에 대한 자애는 부정적인 감정과 자기비판으로 인한 내적 갈등을 해소하고, 수행자가 안정된 마음 상태를 유지하며 자비를 실천할 수 있도록 돕는 중요한 기초가 된다. 이는 자비의 실천이 수행자 스스로의 마음을 청정하게 하고 불건전한 심적 에너지에서 벗어나게 하는 자기해방적 수행임을 의미한다. 초기불교에서 자비는 지혜와 함께 깨달음으로 나아가는 중요한 실천이며, 지혜를 성취한 후 자비를 베푸는 것이 아니라, 자비를 함양함으로써 지혜의 길에 들어선다고 설명하고 있다.

현대 사회에서 자기자비는 특히 중요한 의미를 갖는다. 많은 사람들은 경쟁과 비교 속에서 자신을 비난하거나 과도한 완벽주의로 인해 스스로에게 상처를 준다. 이러한 심리적 고통을 치유하기 위해 불교적 자기자비의 실천은 강력한 해결책이 될 수 있다. 자기자비는 자신의 약점과 실

251) 붓다고사, 대림스님 역(2004), 2, 142.

252) 붓다고사, 대림스님 역(2004), 2, 173.

폐를 따뜻하게 받아들이며, 자신의 가치를 있는 그대로 존중하는 태도를 길러준다. 이를 통해 개인은 자신을 돌보는 동시에, 타인에게도 더 넓은 사랑과 연민을 베풀 수 있는 마음의 여유를 갖게 된다.

2. 자기자비의 불교적 치유기전

불교에서 자기자비는 자기 자신에게 자애로운 마음을 일으켜 내적 평화를 실현하고 부정적인 감정을 다스리는 데 중요한 역할을 할 뿐 아니라, 수행자의 내면을 치유하고 성장시키는 중요한 요소로 자리 잡고 있다.

『앙굿따라 니까야』의 「분노 품」에서는 분노와 원한의 부정적인 감정이 자신을 괴롭히는 주된 원인임을 보여준다.

비구들이여, 두 가지 법이 있다. 어떤 것이 둘인가? 분노와 원한이다. …비구들이여, 이러한 두 가지 법을 가진 자는 고통스럽게 산다.²⁵³⁾

분노와 원한은 타인뿐만 아니라 자기 자신에게도 고통을 가져오는 악한 마음 상태이다. 이와 같은 맥락에서, 불교에서는 자애심을 고양하는 수행을 통해 분노와 같은 부정적인 감정을 다스리며 심리적 안정과 이익을 얻을 수 있음을 강조한다.

또한 『청정도론』의 문구를 보면, 자애수행이 성냄(분노)을 다스리고 극복하기 위한 수행으로 강조됨을 알 수 있다. 경전은 성냄의 본질과 그 해로움을 깊이 살펴보고, 이를 격리시켜 내적 평화를 유지하는 것이 수

253) A2:11:1, 대립스님 역(2017), 1, 288.

행자의 중요한 과제임을 시사한다.

성냄의 허물을 살펴보고 성냄으로부터 성냄을 격리시켜, [많은] 이익을 가진 인욕에다 묶어두기 위해서 자애의 수행을 시작해야 한다.²⁵⁴⁾

위 문구는 자애 수행이 성냄을 다스리고 인욕(忍辱)의 덕목을 함양하는 핵심적 수행임을 잘 보여준다.

자비수행은 분노의 감정을 진정시키고, 이를 대신할 긍정적이고 평화로운 마음의 상태를 조성한다. 성냄은 자신과 타인을 괴롭히는 근본적인 악한 마음 상태이며, 이는 수행자의 내적 평화와 수행의 진전을 방해한다. 자애 수행은 이러한 성냄을 부정적인 힘으로부터 격리시키고, 마음에 자비와 관용의 상태를 심어줌으로써 분노의 해로움을 극복하는 실천적 방편으로 작용한다.

결국, 자애 수행은 마음의 독소인 분노를 다스리고 마음의 안정을 유지하는 치유적 수행이며, 이는 성냄을 극복하여 자신에게 내적 평화를 제공하고 타인과의 관계에서도 자비롭고 관용적인 태도를 유지하게 한다.

『맛지마 니까야』의 「수바 경」에서도 자애와 연민으로 분노를 다스릴 것을 권장한다.

여기 비구는 자애가 함께한 마음으로 한 방향을 가득 채우면서 머문다. 것처럼 두 번째 방향을, 것처럼 세 번째 방향을, 것처럼 네 번째 방향을 자애가 함께한 마음으로 가득 채우면서 머문다. 이와 같이 위

254) 붓다고사, 대립스님 역(2004), 2, 138.

로, 아래로, 옆으로, 모든 곳에서 모두를 자신처럼 여기고, 모든 세상을
풍만하고, 광대하고, 무량하고, 원한 없고, 악의 없는, 자애가 함께한
마음으로 가득 채우면서 머문다.

바라문 학도여, 자애를 통한 마음의 해탈을 이렇게 닦을 때 제한된
업은 더 이상 여기에 남아 있지 않고, 더 이상 여기에 정체해 있지 않
다. 예를 들면 나팔수가 힘이 세면 별 어려움 없이 사방으로 자신의
소리를 알리듯, 자애를 통한 마음의 해탈을 이렇게 닦을 때 제한된 업
은 더 이상 여기에 남아 있지 않고, 더 이상 여기에 정체해 있지 않다.
이것이 범천의 일원이 되는 길이다.²⁵⁵⁾

여기서 자애심은 분노의 감정을 해독할 수 있는 심리적 상태로서, 수
행자가 자애를 통해 내면의 부정적인 요소를 제거할 수 있음을 시사한
다. 자기자비는 이러한 자애 수행의 내적 적용으로, 자신에게 따뜻한 자
애와 연민을 보낼 때 자신을 괴롭히는 감정적 고통을 해소하고 안정감을
찾게 한다. 자기자비는 내면의 부정적인 감정을 다스리는 과정에서 자애
심을 통해 분노를 진정시키고, 이를 통해 자기 자신을 이해하고 수용하
는 마음을 길러낸다. 그 결과, 자기자비는 단순한 자기 위로를 넘어 내적
치유와 성장을 돕는 방편이 된다. 이러한 과정은 자기자비가 자리적 자
애를 고양하여 심리적 균형과 평화를 이루는 한편, 타자에 대한 연민과
공감으로 이어져 궁극적으로 이타심을 발현하게 한다.

이처럼 불교 경전에서는 자비를 타인에 대한 단순한 이타심이 아닌 궁
극적 이타심으로 자기 자신과 타인 모두에게 적용되는 포괄적인 치유의
도구로 설명한다. 자비의 불교적 치유기전은 자신에게 자비를 베풀고, 이

255) M99. 대립스님 역(2012), 3, 556-557.

를 통해 내면의 고통과 불건전한 심적 상태에서 벗어나므로써 심리적 안정과 해탈을 이루는 과정을 포함한다.

위 경전의 내용을 살펴보면, 자애의 마음이 방위와 공간을 넘어서 온 세상에 가득 퍼지는 수행이 강조된다. 이 수행은 적대감과 악의가 전혀 없는 순수한 자애의 마음을 통해 마음의 해방이 이루어지는 것을 보여준다. 경전에서는 자애로 마음을 가득 채우는 수행이 한정된 업(業)에서 벗어나고, 마음의 속박으로부터 해방되는 길임을 보여준다. 이는 자기자비가 내면의 고통을 치유하고 마음을 평화롭게 유지하는 강력한 방편임을 시사한다.

나아가, 자기 자신에게 자애로운 마음을 보내며 내면을 고취하는 행위는 단순한 위로를 넘어서, 자기비판, 불안, 자책과 같은 마음속의 불건전한 요소들을 해소하는 데 중요한 역할을 한다. 자기자비는 자기 자신을 포함한 모든 존재를 포용하는 자애의 확장으로, 마음의 고요함과 심적 해방을 실현하도록 돕는다.

경전에서 설명된 바와 같이, 자애에 의해 마음이 해방될 때, 마음은 업의 속박에서 벗어나 자유로워지고, 내적 평화에 도달한다. 자기자비는 이러한 자애의 원리를 자기내면에 적용함으로써, 마음의 상처와 스트레스를 치유하고 지속적인 심리적 안정을 가능하게 한다. 이를 통해 개인은 더 나은 자아 수용과 내적성장으로 이어지는 길을 걷게 되는 것이다.

한편, 『앙굿따라 니카야』를 보면, ‘자비에 의한 마음의 해탈’(慈心解脫)을 완성시키면 최소한 열한 가지 복을 기대할 수 있다는 것을 알 수 있다.

비구들이여, 자애를 통한 마음의 해탈을 반복하고, 닦고, 많이 [공부]

짓고, 수레로 삼고, 기초로 삼고, 확립하고, 굳건히 하고, 부지런히 닦으면 열한 가지 이익이 기대된다. 무엇이 열하나인가? 편안하게 잠들고, 편안하게 깨어나고, 악몽을 꾸지 않고, 사람들이 좋아하고, 비인간들이 좋아하고, 신들이 보호하고, 불이나 독이나 무기가 영향을 미치지 못하고, 마음이 쉽게 삼매에 들고, 안색이 맑고, 매하지 않은 채 죽고, 더 높은 경지를 통찰하지 못하더라도 범천의 세상에 태어난다. 비구들이여, 자애를 통한 마음의 해탈을 반복하고, 닦고, 많이 [공부]짓고, 수레로 삼고, 기초로 삼고, 확립하고, 굳건히 하고, 부지런히 닦으면 이러한 열한 가지 이익이 기대된다. 256)

위 경전의 문구에서 알 수 있듯, 자비수행은 내적 평화와 심리적 안정을 실현하는 데 중요한 역할을 한다. 경전에서는 자비심을 통해 수행자가 얻을 수 있는 공덕으로, 즐겁게 잠자고 깨어나는 것, 악몽을 꾸지 않는 것, 사람들과 존재들에게 사랑받는 것, 그리고 신들의 보호를 받는 것 등을 포함한다. 이러한 공덕은 단순히 외적인 보호와 안녕을 넘어서, 내적 안정과 행복을 유지하는 데 중요한 요소로 작용한다. 또한, 자비심을 실천하는 사람은 마음이 빠르게 삼매에 들어가며 안색이 밝아지고, 심리적 혼란에 빠지지 않고 평온하게 죽음을 맞이할 수 있다고 한다. 이는 자비의 수행이 마음의 균형과 건강을 증진시키며, 심리적 회복력을 높이는 치유적 성격을 가지고 있음을 시사한다.

자기자비는 이러한 자비의 원리를 자기 자신에게 적용하여 내적 치유와 성장을 촉진하는 것이다. 자신에게 자비심을 보내며 스스로의 실수와 고통을 수용하고 이해할 때, 자기자비는 심리적 안정과 긍정적인 자기수용을 가능하게 한다. 이는 스트레스와 불안 등 부정적인 감정을 완화하

256) A7:90. 대립스님 역(2007), 4, 561-562.

고, 더 나아가 내면의 고통을 다스려 삶의 질을 향상시킨다.

경전에서 설명된 자비심의 열한 가지 공덕은 자기자비가 수행자에게 가져오는 이익을 분명히 보여준다. 자기자비는 단순한 위로의 차원을 넘어, 내면의 깊은 치유와 심리적 안정감을 가져오며, 마음의 해탈과 삼매에 도달하는 길을 열어준다. 이를 통해 자기자비는 불교 수행에서 필수적인 요소로, 자기 자신과 타인을 함께 이롭게 하는 자리이타(自利利他)의 수행으로 자리 잡을 수 있음을 알 수 있다.

3. 자기자비의 불교적 수행법

불교 전통에서 자비의 수행법은 『청정도론』에서 상세히 설명되고 있다. 『청정도론』에서는 부처님이 재가자들이 일상생활 속에서 실천할 수 있는 수행법으로 자비관(慈悲觀)을 제시하였으며, 이는 전통 불교명상의 중요한 요소인 사무량심(四無量心) 수련에서 비롯되었다. 사무량심은 네 가지 마음으로 구성되며, 각각 중생의 행복을 바라는 자(慈), 중생이 고통에서 벗어나기를 바라는 비(悲), 타인의 기쁨을 함께 기뻐하는 희(喜), 그리고 평온하고 무심한 상태인 사(捨)를 포함한다. 『청정도론』에서 강조되는 자비수행은 이 네 가지 중 특히 자(慈)와 비(悲)를 중심으로 한 수행법으로, 이러한 수련은 자비명상으로 불리며, 수행자가 자신의 내면에 깊이 뿌리내린 자비의 마음을 일깨우고 확장해 나가게 한다.

이 장에서는 『청정도론』의 자비수행을 바탕으로 불교전통에 따른 자기자비의 수행법을 논해보고자 한다. 더불어, 글의 말미에서는 『숫타니파타』의 경전 말씀을 통해 자비수행에서 수행자가 갖추어야 할 태도와 실천의 자세를 제시함으로써, 자비의 본질을 심화하고 수행자에게 구체

적인 수행의 방향성을 제공할 것이다.

『청정도론』에서는 자비 수행의 과정을 매우 구체적으로 설명하고 있다. 경전에 따르면 수행자는 먼저 분노의 해로움을 인식하고, 화로부터 벗어나 인욕의 마음을 갖기 위해 자비명상을 시작할 것을 권장한다.

이 가운데서 이제 자애를 닦고자 하는 수행자는 만일 그가 초심자라면 장애를 끊고 명상주제를 배워 공양을 마친 뒤 식곤증을 떨쳐버리고 한적한 곳에서 잘 마련된 자리에 편안히 앉아 먼저 성념의 위험과 인욕의 이익을 반조해야 한다.²⁵⁷⁾

자애 수행을 시작하려는 사람, 특히 초심자라면 먼저 마음의 장애물을 제거해야 한다는 의미다. 수행자는 명상할 주제를 배우고, 식사를 마친 후 졸음이나 나른함을 없애기 위해 주의를 기울여야 한다. 그런 후에, 혼자서 조용하고 평화로운 장소에 가서 명상을 하기 좋은 자리에서 편안히 앉는다. 이때 가장 중요한 것은 성념(분노)의 해로운 점과 인욕(참을성)의 이로움을 깊이 생각하며 마음을 준비하는 것이다. 이 과정은 마음의 상태를 정돈하고 부정적인 감정을 멀리하여, 자애의 마음을 올바르게 발전시키기 위해 필요한 준비 단계다. 『청정도론』에 따르면, 자애명상은 단계적이고 체계적인 방식으로 수행되어야 한다.

그러므로 그 증거로 제일 먼저 자기를 자애로 가득 채워야 한다. 그 다음에 [자애를] 쉽게 일으키기 위해 좋아하고 마음에 들고 존중하고 공경하는 스승이나 스승에 필적할 만한 분이나 은사나 은사에 필적할 만한 분에 대하여 그 분에게서 발견되는 좋은 말씀 등과 존중과 공경

257) 붓다고사, 대립스님 역(2004), 2, 137.

을 생기게 하는 계행과 학식 등을 계속해서 생각하여 ‘이 참된 분(眞人)께서 행복하시기를, 고통이 없으시기를!’하며 이런 방법으로 자애를 닦아야 한다. … 그 다음으로 아주 좋아하는 친구에 대해, 아주 좋아하는 친구 다음에는 무관한 자에 대해, 무관한 자 다음에는 원한 맺힌 자에 대해 자애를 닦아야 한다.²⁵⁸⁾

위에서 볼 수 있듯, 자애 수행의 첫 단계는 자기 자신에게 자애를 가득 채우는 것이다. 수행자는 먼저 자기 자신이 행복하고 고통에서 벗어나기를 기원하면서 마음속에 자애로운 마음을 일으킨다. 이는 자비의 실천이 자기자비에서 시작되어야 함을 보여주는 중요한 부분이다.

그 다음으로, 수행자는 자애심을 보다 쉽게 일으키기 위해 존경하고 공경하는 스승이나 은사와 같은 인물을 떠올린다. 이 인물에게 자애의 마음을 보내며, 그들의 좋은 말씀이나 덕행, 학식 등을 떠올리고, ‘이 참된 분께서 행복하시기를, 고통이 없으시기를!’이라고 기원하면서 자애를 닦는다. 이는 마음을 따뜻하게 하고 자애심을 키우는 데 도움이 된다. 이어지는 단계로, 아주 좋아하는 친구를 대상으로 자애를 확장한다. 친구에게 자애의 마음을 보내며 그가 행복하고 고통이 없기를 기원한다. 그런 다음에는 무관한 사람, 즉 일상에서 큰 감정적 연결이 없는 사람에게 자애를 확장한다. 마지막으로, 원한이 있는 사람에 대해 자애를 닦는다. 이 단계는 수행자에게 도전적일 수 있으나, 진정한 자애심을 확립하기 위해 필요하다.

이와 같은 자애명상의 단계적 수행은 마음의 범위를 점진적으로 넓혀가며 모든 존재를 포함하도록 한다. 이를 통해 자애심은 단순히 자신과

258) 붓다고사, 대립스님 역(2004), 2, 142.

친한 사람에게 한정되지 않고, 무관한 사람이나 심지어 적대감을 느끼는 사람에게까지 확장된다. 이러한 수행법은 마음을 정화하고, 궁극적으로 수행자의 내적 평화와 심리적 안정, 그리고 타인과의 관계에서 진정한 자비를 실천할 수 있도록 돕는다.

한편, 『청정도론』에서는 자애명상의 수행법에 대해 매우 세밀하게 설명하며, 자애를 일으키는 데 있어 주의해야 할 대상과 그 이유를 명확히 제시하고 있다.

자애는 싫어하는 사람, 아주 좋아하는 친구, 무관한 사람, 원한 맺힌 사람, 이 네 부류의 사람에 대해서는 제일 먼저 닦아서는 안 된다. 특히 이성애 제한하여 자애를 닦아서는 안 되고 죽은 자에 대해서는 절대로 자애를 닦아서는 안 된다.²⁵⁹⁾

먼저, 싫어하는 사람, 아주 좋아하는 친구, 무관한 사람, 원한이 있는 사람과 같은 네 부류의 사람에 대해 자애를 제일 먼저 닦아서는 안 된다고 설명하며, 이어서 그 이유를 상세하게 기술한다.

무슨 이유로 싫어하는 사람 등에 대해서 제일 먼저 자애를 닦아서는 안 되는가? 싫어하는 사람을 좋아하는 자의 위치에 두는 것은 피곤하기 때문이다. 아주 좋아하는 친구를 무관한 사람의 위치에 두는 것도 피곤하다. 그 친구에게 사소한 피로움이라도 일어나면 눈물을 흘리는 것과 같다. 무관한 자를 존경하는 분의 위치와 좋아하는 자의 위치에 두는 것도 피곤하다. 원한 맺힌 사람을 생각할 때는 노여움이 일어난다. 그러므로 싫은 사람 등에 대해 제일 먼저 자애를 닦아서는 안

259) 붓다고사, 대립스님 역(2004), 2, 139.

된다.

이성에 대해서 자애를 닦을 때 애욕이 일어난다. 한 대신의 아들이 정기적으로 방문하는 친근한 장로께 여쭙었다. ‘존자시여, 어떤 사람들에게 대해 자애를 닦아야 합니까?’ 장로는 사랑하는 사람에 대해서라고 말했다. 그는 자기의 부인을 사랑했다. 그가 자애를 닦을 때 밤새 벽과 싸웠다 그러므로 이성에 제한하여 자애를 닦아서는 안 된다.

죽은 사람에 대해서 닦을 때 본삼매를 얻지 못할 뿐만 아니라 근접 삼매도 얻지 못한다. 한 젊은 비구가 그의 스승에 대해 자애를 닦았다. 그의 자애수행은 전진이 없었다. 그는 대장로를 뵈러가서 ‘존자시여, 저는 자애를 통한 輝의 증득에 능숙합니다. 그런데 도무지 증득을 이룰 수가 없으니 어찌 된 영문입니까?’라고 여쭙었다. 장로는 ‘여보게, [명상주제의 대상인] 그 표상을 찾아보게’라고 말씀하셨다. 찾아본즉 그의 스승이 사망한 것을 알고서 다른 자를 대상으로 자애를 닦으면서 증득에 들었다. 그러므로 죽은 자에 대해서는 절대로 자애를 닦아서는 안 된다.²⁶⁰⁾

이처럼, 자애명상 수행에서 대상 선택과 순서의 중요성을 강조하며, 자애 수행이 심리적 안정과 집중을 유지하면서 올바르게 진행될 수 있도록 경고하고 있다.

이러한 수행의 방법에 더해, 경전에서는 자비를 수행하는 수행자의 마음가짐 및 실천을 이끄는 원칙적인 태도에 대해서도 안내하고 있다. 『숫타니 파타』에서는 자비수행의 이상적인 상태와 그것을 유지하는 방법에 대한 깊은 통찰을 제공하며, 모든 존재를 향한 무조건적이고 경건한 사랑의 중요성을 일깨운다. 다음은 이러한 자비수행의 본질을 잘 보여주는

260) 붓다고사, 대림스님 역(2004), 2, 139-140.

경전 말씀이다.

어머니가 하나뿐인 아들을 목숨 바쳐 구하듯, 이와 같이 모든 남들을 위하여 자애로운, 한량없는 마음을 닦게 하여지이다. 그리하여 일체의 세계에 대하여 높은 곳으로 깊은 곳으로 넓은 곳으로 장애 없이, 원한 없이, 적의 없이, 자애로운, 한량없는 마음을 닦게 하여지이다. 서 있거나 가거나 앉아 있거나 누워 있거나 깨어 있는 한, 자애의 마음을 새기게 하여지이다. 이것이야말로 참으로 청정한 삶이옵니다.²⁶¹⁾

위 경전의 문구에서 보이는 ‘마치 어머니가 하나밖에 없는 자식을 목숨 바쳐 지키듯이’라는 비유는 자비 수행의 강도와 헌신을 잘 나타낸다. 수행자는 모든 존재를 자신처럼 소중히 여기며, 조건 없는 자비심을 일으켜야 한다.

자비의 수행은 온 세상에 걸쳐 그 마음을 확장하여 ‘위와 아래, 옆으로 막힘도 없이, 원한도 적의도 없이’ 퍼뜨리는 데 있다. 이를 통해 수행자는 마음의 경계를 허물고 모든 생명에 대한 무한한 자비를 확립한다. 또한, 자비의 마음은 일시적인 것이 아니라 ‘앉으나 서나, 눕거나 걷거나, 잠에서 깨어 있는 한’ 항상 마음에 자리해야 한다. 이를 통해 수행자는 자비의 마음가짐을 일상에서 지속적으로 유지하며, 자비를 생활의 중심으로 삼는다.

앞서 살펴본 『청정도론』에서 설명되듯이, 자비 수행은 단계적으로 자기 자신에게 자애를 보내는 것으로 시작해 점차 그 범위를 넓혀 타인, 무관한 사람, 심지어 원한 있는 사람에 이르기까지 확장된다. 이러한 과

261) Sn. I.8. 전재성 역(2013), 113

정은 마음속의 분노, 증오, 불건전한 감정을 다스리며, 수행자의 내적 성숙과 심리적 안정을 돕는다. 이 과정에서 수행은 올바른 대상과 단계적 접근이 중요하다. 경전에서는 특정한 대상, 특히 이성이나 사망한 사람에 대해 자애를 처음부터 수행하지 말아야 함을 경고하며, 수행자가 심리적 피로와 감정적 혼란을 피하고 자비의 본래 목적에 집중할 수 있도록 돕는다.

또한, ‘마치 어머니가 하나밖에 없는 자식을 목숨 바쳐 지키듯이’라는 경전의 비유는 자비 수행이 단순한 감정이 아닌 강한 헌신과 집중이 필요함을 잘 보여준다. 수행자는 모든 존재를 자신처럼 소중히 여기며 조건 없는 자비심을 일으키고, 이를 통해 마음의 경계를 허물어야 한다.

결국, 자비수행은 마음을 정화하고 타인과 조화로운 관계를 맺으며, 수행자 자신에게도 깊은 평화와 안정감을 주는 실천이다. 이를 통해 자비는 개인의 수행을 넘어서 세상을 더 따뜻하고 조화롭게 만드는 힘이 된다. 나아가, 지속적이고 올바른 자비수행은 수행자에게 내적 자유와 궁극적인 깨달음에 이르는 길을 열어준다.

제4절 자기자비의 심리학적 관점

1. 자기자비의 심리학적 정의

자비에 대한 심리학적 정의는 불교 전통에서 출발한 개념을 현대 심리학자들이 발전시켜 왔고, 이러한 시도는 주로 서양 심리학자들에 의해 주도되었다. 이 과정에서 ‘자비’라는 개념은 영어 단어 compassion으로 번역되고 해석되었으며, 그 의미에 대한 이해가 심리학적 접근의 기초가

되었다.²⁶²⁾ 따라서, 자비의 심리학적 정의를 규정하기 전에 compassion의 어원을 먼저 살펴보고자 한다. 어원을 살피는 것은 단어가 가진 본래의 의미와 그 역사적, 문화적 맥락을 깊이 이해하는 데 중요한 역할을 하기, 단어가 지니는 깊은 본질적 의미와 감정적 뉘앙스를 파악할 수 있게 하기 때문이다.

자비의 어원을 살펴보면, 서양에서는 ‘자비’와 ‘연민’에 해당하는 단어가 compassion이다. 이 단어는 ‘고통받다, 견디다, 체험하다’는 의미의 라틴어 patiri와 그리스어 pathein에서 비롯되었으며, 여기에 ‘함께’라는 의미의 com이 결합되어 ‘다른 사람과 함께 고통을 견디다’는 뜻을 지닌다. 이러한 어원적 분석은 자비가 단순히 타인의 고통을 인지하는 것을 넘어, 그 고통을 함께 나누고자 하는 깊은 연대감을 포함하고 있음을 보여준다.

한편, 셈족 언어에서 compassion에 해당하는 히브리어 rahamanut와 아랍어 rahman은 rehem/RHM이라는 어근에서 유래하는데, 이 어근은 ‘자궁’을 뜻한다.²⁶³⁾ 이는 자비가 단순한 감정적 반응을 넘어 모성의 따뜻하고 포용적인 정서와 연관되어 있음을 시사한다. 자비는 타인의 고통을 어루만지고 보듬어주는 어머니의 품과 같은 본능적이고 깊은 감정으로 이해될 수 있다.

자비를 개별 정서로 봐야 하는지, 아니면 더 복합적인 과정으로 보아

262) metta와 karuna는 서양으로 건너가 영어권에서 각각 loving-kindness와 compassion으로 번역되어 구분되어 사용되는 것처럼 보인다. 하지만, 동아시아에서는 자(慈)와 비(悲)를 나누지 않고 자비(慈悲)라는 합성어로 사용하는 경우와 유사하게, 많은 서양 심리학자들의 정의와 compassion을 배양하기 위해 개발된 프로그램이나 치료법을 살펴보면 compassion의 개념과 수행에 loving-kindness의 요소를 포함하고 있다. 따라서 본고에서는 자비에 상응하는 영어 단어를 compasion으로 보고 논의하고자 한다.

263) Armstrong, K., 권혁 역(2012).

야 하는지에 대해서는 다양한 이견이 있다. 에크만(Ekman)은 자비가 개별 정서라기보다는 인간의 역량(capacity)으로 보는 것이 합당하며, 가치나 태도에 가깝다고 보았다.²⁶⁴⁾ 또한, 자비를 타인의 고통에 대한 관심을 느낄 때 경험하는 정서이며, 타인의 안녕을 증진 시키고자 하는 욕구로서 정서이면서 동기적 상태,²⁶⁵⁾ 자신과 타인의 고통에 대한 비방어적, 비판단적인 개방적인 상태로서, 고통에 대한 인지적 이해와 고통을 경감시키기 위한 동기와 행동²⁶⁶⁾으로 보는 연구자들은 자비를 정서와 동기, 행동, 인지의 다양한 요소가 결합된 과정으로 보아야 한다는 입장을 취한다.²⁶⁷⁾ 한편, 고에츠(Goetz)는 자비를 타인의 고통을 목격했을 때 일어나는 느낌으로서 돕고자 하는 욕구를 동기화시키는 정서로 정의하며, 자비를 개별 정서로 간주해야 한다는 입장을 취한다.²⁶⁸⁾ 이 외에도 타인의 고통에 대한 대리적 정서 경험²⁶⁹⁾이자 이타적 사랑²⁷⁰⁾, 인간애의 한 형태²⁷¹⁾로 보는 견해도 있으며, 진화적 관점에서는 협력적 유대를 증진시킴으로써 종의 번영을 돕는 진화적 산물²⁷²⁾이자 취약한 자녀의 고통과 욕구에 반응하기 위한 돌봄-제공체계(care-giving system)의 일부²⁷³⁾로 보는 견해도 존재한다.

스트라우스(Strauss) 등은 자비에 대한 정의에 다음의 5가지 구성 요인이 포함되어야 한다고 제안한 바 있다.²⁷⁴⁾ 첫째, 고통에 대한 인식, 둘

264) 하현주(2019), 9 재인용.

265) Baumeister & Vohs(2007), 115-128.

266) Gilbert, 조현주·박성현 역(2014), 23-44.

267) 하현주(2019), 10.

268) Goetz(2008), 1-6.

269) Cialdini 외 5인(1987), 749-758.

270) Sprecher & Fehr(2005), 629-651.

271) Post(2002), 51-64.

272) Goetz(2008), 6 재인용.

273) Keltner 외 2인(2006), 115-142.

째, 인간 경험에 있어 고통의 보편성에 대한 이해, 셋째, 고통받는 사람에 대한 공감과 고통과의 연결, 넷째, 고통받는 사람을 만났을 때, 불편한 감정을 감내함으로써 개방적인 태도를 유지하고, 고통받는 이를 수용하기, 다섯째, 고통을 경감시켜주고자 하는 동기와 행동이다.

자비에 대한 심리학 연구에서 최근 가장 많은 주목을 받고있는 영역은 자기자비(self-compassion)의 측면이다. 네프(Neff)가 상좌부 전통과 불교 문헌들을 기초로 자기자비라는 심리학적 구성개념을 도출한 이래로, 자기자비와 관련된 다양한 심리학적 연구가 진행되어왔다. 자기자비는 자기친절(self-kindness), 인간경험의 보편성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)을 포함하는 개념으로서, 자기 자신 뿐 아니라 세상의 모든 대상을 향한 따뜻하고 너그러운 마음이며, 인간이 나약하고 고통에 빠질 수밖에 없는 존재라는 것에 공감하고 자신의 고통에 대해서도 타인과 마찬가지로 내면의 사랑과 친절을 보내는 수용적인 태도의 한 형태라고 할 수 있다.²⁷⁵⁾

이상에서 살펴본 바와 같이 자비와 자기자비는 심리학적 연구에서 인간의 정서와 행동을 이해하는 데 중요한 개념으로 자리 잡고 있다. 자비는 타인의 고통을 인식하고 이를 완화하고자 하는 동기와 행동을 수반하는 복합적인 과정으로, 정서적, 인지적, 행동적 요소가 결합된 형태로 정의된다. 에크만을 비롯한 연구자들은 자비를 단순한 정서가 아닌 인간의 역량이나 가치로 간주하며, 다양한 학자들이 자비의 구성요소와 기능을 설명해 왔다. 한편, 자기자비는 크리스틴 네프가 도출한 개념으로, 자기친절성, 인간경험의 보편성, 마음챙김의 세 요소를 포함한다. 이는 자기

274) Strauss 외 6인(2016), 15-27.

275) Neff(2003a), 85-101.

자신을 향한 연민과 이해의 태도로, 인간의 나약함과 고통을 수용하며 내면의 사랑과 친절을 실천하는 것이다. 이와 같이 자비와 자기자비는 심리적 웰빙과 회복력 증진을 위한 핵심적인 심리학적 자질로, 개인의 내적성장과 타인과의 관계에서 중요한 역할을 한다.

2. 자기자비의 심리학적 치유기전

자기자비의 심리학적 치유기전을 이해하기 위해 먼저 자기자비가 심리적 건강에 어떻게 기여하는지에 대한 객관적 근거를 검토할 필요가 있다. 이를 위해 다양한 연구 결과를 살펴보고, 이러한 근거들이 자기자비와 심리적 건강의 관계를 뒷받침하는 방법을 논의의 기초로 삼고자 한다. 다양한 연구 결과들은 자기자비가 긍정적인 정서 증진, 부정적인 정서 감소, 스트레스 조절 등 여러 방면에서 효과적임을 보여준다.

네프(Neff) 등의 연구에 따르면, 대학생을 대상으로 한 실험에서 자기자비는 긍정정서와는 정적 상관을, 부정정서와는 부적 상관을 나타냈다.²⁷⁶⁾ 자기자비를 유발했을 때 불안과 우울이 감소하는 것이 확인되었고, 이는 자기자비가 정신병리를 완화하고 심리적 건강을 증진시킬 수 있음을 시사했다.

또한, 네프(Neff) 등의 연구에서는 자기자비가 지각된 실패 후에도 긍정적인 재해석, 수용, 행복, 낙관성과 관련이 있음을 밝혔다.²⁷⁷⁾ 넬리(Neely) 등의 연구와 네프(Neff)의 연구에서는 자기자비가 삶의 만족도, 사회적 연결성, 정서조절, 정서지능과 유의한 관계가 있음을 보여주었

276) Neff외 2인(2007), 139-154.

277) Neff외 2인(2005), 263-287.

다.²⁷⁸⁾

래리(Leary)와 동료들의 실험에서는 참가자들이 실패 사건을 회상했을 때, 자기자비를 유도받은 집단이 자존감이나 다른 통제집단보다 슬픔, 분노, 불안 같은 부정정서를 덜 경험했다.²⁷⁹⁾ 이는 자기자비가 스트레스 상황에서 중요한 심리적 보호 요인임을 뒷받침한다.

길버트(Gilbert)와 프락터(Procter)의 연구에서는 만성 기분장애 환자에게 자비마음 훈련을 실시해 우울, 불안, 열등감, 자기비난 등이 유의하게 감소하는 결과를 얻었다.²⁸⁰⁾ 이러한 자비훈련은 자신을 부정적으로 평가하거나 비난하지 않고, 자기 위로를 통해 부정적인 정서에서 벗어나도록 돕는다는 점에서 중요하다. 메이휴(Mayhew)와 길버트(Gilbert)의 연구는 편집성 조현병 환자들에게서 자비마음 훈련이 환청의 적대감과 우울, 불안, 편집증을 감소시키는 데 도움이 된다는 결과를 제시했다.²⁸¹⁾

허처슨(Hutcherson) 등은 자애명상이 사회적 연결성을 증가시키고 타인에 대한 호의적인 태도를 촉진하는 결과를 보여줬다.²⁸²⁾ 프레드릭슨(Fredrickson)과 동료들의 연구는 자비명상이 매일의 긍정정서를 유발하고 마음챙김, 삶의 목표, 사회적 지지의 증가와 같은 개인적 자원을 확장시킨다는 점을 입증했다.²⁸³⁾

결론적으로, 다양한 연구들은 자기자비가 긍정적인 정서를 증진시키고 부정적인 정서를 낮추며, 스트레스를 조절할 수 있는 강력한 심리적 보호 요인임을 보여준다. 자기자비는 정신적 건강뿐만 아니라 신체 건강에

278) Neely와 4인(2009), 83-97 ; Neff(2003b), 223-250.

279) Leary와 4인(2007), 887-904.

280) Gilbert & Procter(2006), 353-379.

281) Mayhew & Gilbert(2008), 113-138.

282) Hutcherson와 2인(2008), 720-724.

283) Fredrickson와 4인(2008), 1045-1062.

도 긍정적인 영향을 미치며, 이를 통해 자비훈련이 심리적 치유와 전반적인 웰빙에 효과적이라는 사실을 입증하고 있다. 이제, 자비명상이 심리적 치유에 어떻게 기여하는지 구체적으로 살펴보기 위해 그 치유기전에 대해 논의하고자 한다.

자비명상의 심리학적 치유기전은 여전히 초기 연구 단계에 있으며, 보다 심층적인 탐구와 추가적인 연구가 요구되는 분야이다. 그러나 최근에는 신경생리학적 관점에서 자비명상의 효과를 설명하려는 연구가 활발히 이루어지며, 이 분야에 대한 이해가 점차 확장되고 있다. 이에 따라 이 장에서는 자비의 치유기전을 먼저 신경생리학적 관점에서 고찰해보고, 이어서 심리적 자원 강화의 틀에서 자비명상의 심리학적 치유기전을 탐구하고자 한다.

키트(Keute) 등은 신경심장 결합(neurocardiac coupling) 이론을 통해 신경생리학적 메커니즘을 설명한다.²⁸⁴⁾ 신경심장 결합은 뇌와 심장이 미주신경(vagus nerve)을 통해 밀접한 기능적 관계를 유지한다고 보는 개념이다. 미주신경은 심장 박동, 혈압, 혈당 조절, 면역 반응 등 다양한 대사 활동과 밀접하게 관련된 것으로 알려져 있다. 이에 따르면, 자비명상은 미주신경을 활성화시켜 심장 주변 근육을 이완시키고 가슴이 따뜻해지고 열리는 느낌을 경험하게 한다. 이러한 미주신경의 활성화는 미주신경 긴장도(vagal tone)로 표현되며, 그 긴장도가 높아지면 심장 건강이 증진되고 회복탄력성 및 자기조절력이 강화된다. 이에 대해 박성현과 민회정은 긍정정서와 신경심장 결합이론에 대해 복합적인 해석을 제시하며, 미주신경의 활성화가 기쁨과 평온, 희망과 같은 긍정적 정서가 발달하고, 사교성, 관계 신뢰도, 인지적 유연성의 향상과도 연관된다고 설명

284) Keute 외 3인(2021), 209-216.

한다.²⁸⁵⁾ 또한, 미주신경을 통한 신체적 변화는 심리적 치유 효과를 높이는 중요한 기제로 작용하기에 자비명상의 신체적·정신적 변화를 설명하는 핵심적인 메커니즘으로 이해된다고 설명하고 있다.

자비중심치료를 개발하고 연구해온 길버트(Gilbert)는 디퓨(Depue)와 모로네 스트루핀스키(Morrone-Strupinsky)의 정서 조절 모델(Affective Regulation Model)에 기반해 자비명상의 치유 메커니즘을 설명한다. 정서 조절 모델은 다음과 같다.²⁸⁶⁾ 첫 번째는, ‘위협과 자기 보호 시스템’(Threat and self-protection system)이다. 이 시스템은 생존을 위해 위협을 빠르게 탐지하고 이에 대응하는 기능을 한다. 위협에 반응하기 위해 불안, 증오, 혐오감 등의 강렬한 부정적 감정을 일으키며, 이는 주의와 행동을 위협에 집중하도록 만든다. 이 시스템은 주로 편도체와 시상하부-뇌하수체-부신축(HPA축)과 같은 뇌의 구조에서 작동한다. 진화적으로는 생존을 위해 중요한 역할을 해왔으며, 외부 위협에 대한 방어적 반응을 촉진하는 핵심적인 메커니즘으로 설명된다. 두 번째는, ‘자원-추구 및 추동-흥분 시스템’(Resource-seeking and drive-excitation system)이다. 이 시스템은 생존과 번영을 위해 필요한 자원을 탐색하고 획득하도록 동기부여하는 기능을 한다. 목표를 성취하기 위한 동기와 흥분을 유발하며, 성취감과 같은 긍정적 감정을 제공한다. 이 시스템은 생리적으로 도파민 경로와 관련이 있으며, 동기와 활력을 느끼게 하는 역할을 한다. 세 번째는, ‘진정, 만족 및 안전 시스템’(Soothing, contentment and safety system)이다. 이 시스템은 진정과 안정을 제공하여 균형을 회복하도록 돕는다. 평온한 상태와 내적 평온감을 경험하게 하며, 욕구나

285) 박성현·민희정(2019), 1074.

286) Depue & Morrone-Strupinsky(2005), 313-350.

갈망 없이 현재 상태에 만족감을 느끼게 하는 시스템이다. 이는 애정, 친절, 자비와 같은 긍정적 정서와 연관되어 있으며, 심리적 안정과 행복을 위한 중요한 요소로 작용한다. 뇌의 일부 구조는 이 시스템의 활동에 기여하며, 옥시토신(oxytocin)과 같은 호르몬이 관련된다.

길버트는 현대 사회가 다양한 방식으로 위협과 자원-추구 시스템을 과도하게 자극하여 개인의 연결성 욕구를 손상시키고, 사회적 비교에 집중하게 만든다고 지적하며, 자비 심상 훈련이 위협 체계의 활성화를 막고 마음을 진정시키고 친화적이게 하는 옥시토신과 엔돌핀(endorphin) 시스템을 자극한다고 보았다.²⁸⁷⁾ 이러한 옥시토신 및 엔도르핀 시스템은 우리가 자비를 느낄 때 활성화되는 ‘진정, 만족 및 안전 시스템’과 관련되며 사랑받는 느낌의 안녕감과 내적인 평안과 사회적 연결감을 가져오는 일련의 심리적 과정을 구축한다.

이와 관련해 자기자비의 또 다른 심리학적 치유기전은 ‘돌봄 체계(caregiving system)’에서 그 기원을 찾을 수 있다. 돌봄 체계는 따뜻함, 위로의 손길, 부드러운 목소리라는 세 가지 주요 요소에 의해 활성화된다.²⁸⁸⁾ 이 세 가지 요소 중 하나만 충족되어도 부모와 아이 모두에게서 옥시토신과 오피오이드(opioid)가 분비되어 안전감을 느끼도록 돕는다. 이러한 안전감은 개인의 스트레스 반응을 조절하고 심리적 안정감을 제공하는 데 중요한 역할을 한다.

자기연민 수행 중에는 가슴에 손을 올리는 것과 같은 신체적 동작이 자주 사용되는데, 이는 자기 위로와 안전감을 증진시킨다. 이러한 동작은 신체적 안전감을 생성함으로써 위협 방어 체계에 의해 생성되는 스트레

287) 박성현·민희정(2019), 1076 재인용.

288) Germer & Neff(2017), 42 재인용.

스를 상쇄하는 데 기여한다. 이는 자비명상이 스트레스 반응을 줄이고 심리적 안정을 도모하는 중요한 메커니즘으로 작용하는 이유를 설명해 준다. 돌봄 체계를 통해 자비 수행은 심리적 치유 효과를 증진시키고, 개인이 보다 안정적이고 긍정적인 정서 상태를 유지할 수 있도록 돕는다.

헤어(Hare) 등의 연구에 의하면 타인이 보상을 받는 것을 볼 때 자신이 보상받을 때 활성화되는 두뇌 부위와 동일한 복내측전전두피질(ventromedial prefrontal cortex: VMPFC)이 활성화되는데,²⁸⁹⁾ 이는 타인에게 자비를 행함으로써 타인의 고통이 경감되는 것을 보는 것이 즉각적으로 자신에게도 보상을 주는 것으로 해석될 수 있다. 즉, 우리 두뇌 체계는 자기와 타자에게 있어 동일한 보상 기전을 공유하고 있어서 타인에게 자비를 행하는 일을 곧 자신에게 자비를 행하는 것으로 지각할 수 있다는 것이다.

긍정심리학의 관점에서 프레드릭슨(Fredrickson) 등은 ‘긍정정서의 확장-축적이론’(broaden-and-build theory of positive emotions)을 통해 자비명상의 심리치료적 작용기전은 긍정정서를 확장하고 축적하는 데 기인한다고 설명한다.²⁹⁰⁾ 이 이론은 긍정적인 정서가 주의와 사고의 범위를 확장시킨다는 것을 강조한다. 즉, 긍정정서의 주입은 시각적 주의의 범위를 넓히고 바람직한 행동의 증가를 촉진하며, 새로운 경험과 비판적 피드백에 대한 개방성을 높인다는 것이다. 또한, 긍정정서는 대인 관계적 수준에서 친밀한 사람들과의 ‘하나됨’의 느낌과 신뢰를 강화하며, 타인에 대한 인식 능력도 높여준다. 이러한 효과로 인해 개인과 대인관계에서 주의와 사고의 능력이 확장된다. 이와 더불어, 축적 가설을 통해 긍정정

289) Hare 외 4인(2010), 583-590.

290) Fredrickson 외 4인(2008), 1045-1062.

서가 시간이 지남에 따라 개인적 자원을 확립하여 개인적 성장을 돕는다고 설명한다. 긍정정서를 더 많이 경험하고 표현하는 사람들은 낙관성, 정서적 평정, 자아 탄력성, 정신건강, 그리고 친밀 관계의 질이 높아진다. 이러한 자원의 확립은 문제해결에 필요한 새로운 대처자원을 제공하고, 이는 일상생활에서 긍정정서를 더 자주 경험하도록 하여 선순환 구조를 형성하며 장기적으로 삶의 안녕과 행복을 증진시킨다.

하지만 긍정정서는 역설적인 특성을 가지기도 한다. 예를 들어, 기쁨이나 만족과 같은 긍정적인 경험은 시간이 지나면서 자연스럽게 사라지며, 각 개인은 본래의 정서적 기저 상태로 돌아간다. 이를 다이너(Diener) 등은 ‘쾌락의 쳇바퀴(hedonic treadmill)’ 현상이라고 한다.²⁹¹⁾ 대부분의 긍정정서는 이러한 현상으로 인해 일시적인 상태에 머무르지만, 프레드릭슨 등은 자비명상이 짧은 명상 시간뿐만 아니라 일상생활에서도 긍정정서를 배양할 수 있다고 보았다.²⁹²⁾ 이는 자비명상은 일시적인 정서 상태를 넘어, ‘쾌락의 쳇바퀴’를 끊고 형성된 긍정정서를 지속시켜 성격의 특질로 재형성하는 데 도움을 준다는 데이비슨(Davidson) 등의 주장과도 일치한다.²⁹³⁾

이상에서 살펴본 바와 같이 자기자비의 심리학적 치유기전은 신경생리학적 메커니즘, 정서 조절 모델, 긍정심리학적 이론을 종합하여 이해할 수 있다. 이러한 치유기전은 스트레스 반응을 줄이고 심리적 안정을 촉진하며, 장기적으로 긍정정서의 지속과 개인적 성장을 지원함으로써 삶의 전반적인 안녕과 행복을 증진시키는 중요한 심리치료적 수단으로 작용한다.

291) Diener 외 2인(2006), 305-314.

292) Fredrickson 외 4인(2008), 1045-1062.

293) Davidson 외 9인(2003), 564-570.

3. 자기자비의 심리학적 수행응용: 자비 기반 프로그램

이 장에서는 자기자비를 심화하고 실생활에 적용하기 위해 개발된 다양한 프로그램들을 탐색하고자 한다. 이러한 프로그램들은 현대 심리학과 전통적 명상 기법의 조화를 통해 자기자비를 실천하는 구체적이고 체계적인 방법을 제공한다. 자기자비는 내면의 고통을 인식하고 이를 따뜻함과 이해로 수용하는 태도를 포함한다. 이는 특히, 오늘날 우리가 살아가는 경쟁과 성과 중심의 문화, 사회적 비교와 자기비난을 조장하는 디지털 환경, 그리고 일상적으로 겪는 스트레스와 불안 등 심리적 부담이 큰 시대에서 더욱 필요한 자질이자 수행이다. 왜냐하면, 자기자비는 개인이 자신을 비난하거나 소진되는 악순환에서 벗어나, 스스로를 이해하고 돌보며 건강하게 회복할 수 있는 핵심적인 전략이 되기 때문이다. 특히, 자기자비는 외부의 평가와 상관없이 내면의 안정을 추구하며, 삶의 질을 높이고 긍정적인 관계 형성을 돕는 데 있어 중요한 역할을 한다.

최근 몇십 년간 자기자비의 심리학적 이점에 대한 연구가 증가하면서, 다양한 프로그램들이 등장하여 이러한 개념을 현실화하고 실천할 수 있는 구체적인 틀을 제공하게 되었다. 이 장에서는 대표적인 자비 기반 프로그램들을 소개하고, 그 이론적 배경과 주요 구성요소들을 살펴보면, 각 프로그램이 자기자비 개발에 어떻게 기여하는지 논의할 것이다. 이를 통해 자기자비의 현대적 응용이 정신적, 정서적 건강에 미치는 긍정적 영향을 깊이 이해할 수 있을 것이다

자비를 치료적으로 활용한 대표적인 개입방법으로는 에모리(Emory) 대학의 인지적 자비훈련(Cognitively Based Compassion Training: CBCT), 스탠포드(Stanford) 대학의 자비함양훈련(Compassion Cultivation Training:

CCT), 크리스틴 네프(Kristen Neff)와 크리스토퍼 거머(Christopher Germer)의 마음챙김 자기자비 프로그램(Mindful Self-Compassion programme; MSC)과 폴 길버트(Paul Gilbert)의 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)이 있다.

1) 인지적 기반의 자비수행(Cognitively Based Compassion Training: CBCT)²⁹⁴⁾

CBCT는 에모리 대학의 로상 텐진 네기(Lobsang Tenzin Negi)와 연구팀이 2005년에 개발한 프로그램으로, 자비명상이 지닌 심리적 효과를 연구하기 위해 시작되었다. 이 프로그램은 특히 에모리 대학 학생들 사이에서 증가하던 우울증과 자살 문제를 해결하기 위한 대안으로 제안되었다. 네기는 티베트 불교의 로종과 람림 전통에서 CBCT의 초안을 구상했으나, 이를 종교적 배경을 떠나 다양한 대중에게도 접근 가능한 보편적 형태로 발전시켰다. CBCT는 기존의 마음챙김 기반 프로그램들이 간과했던 분석적 명상의 기법과 풍부한 로종 전통을 적극적으로 도입한 점에서 주목할 만하다.

CBCT의 이론적 기반은 진화생물학적 관점, 분석적 명상, 그리고 세속적 도덕에 중점을 둔다. 진화생물학적 관점에서는 인간이 본능적으로 타인의 고통을 공감하고 돕고자 하는 자비의 생물학적 기반을 가지고 있다는 점을 강조한다. 찰스 다윈이 공감을 인간 생존과 도덕성의 기초로 언급한 것처럼, CBCT는 이러한 본능적 자비를 의도적으로 계발할 수 있다고 본다. 이는 경험과 수행을 통해 뇌의 구조와 기능이 변할 수 있다

294) <https://compassion.emory.edu/cbct-compassion-training/index.html>
[2024.10.12.]

는 신경 가소성 개념과도 연결된다.

CBCT는 또한 분석적 명상을 통해 단순한 사고 활동을 넘어 깊은 통찰을 계발하는 것을 목표로 한다. 이 명상은 수행자들이 자기중심적인 태도를 넘어서 타자와의 관계를 새롭게 맺도록 돕는다. 기존의 마음챙김 프로그램이 주로 관찰적 명상에 머무르는 데 반해, CBCT는 분석적 접근을 통해 고통의 근본 원인을 탐구하며 해독제를 적용해 수행자의 긍정적인 변화를 도모한다.

CBCT는 달라이 라마의 세속적 도덕 이해에 바탕을 두어 종교적 교리를 배제하고도 자비를 도덕적 원칙으로 발전시킨다. 이는 참가자들의 다양한 종교적, 문화적 배경을 수용하며 보편성과 실용성을 높인다.

CBCT는 여덟 개의 모듈로 구성되어 있으며, 각 모듈은 자비심을 키우기 위한 특정한 기술이나 통찰을 다룬다. 첫 번째 모듈은 ‘돌봄의 순간과 연결하기’로, 감정적 안전감을 고양하고 자비의 중요성을 재인식하도록 돕는다. 두 번째 모듈은 ‘안정된 주의와 명료한 인식의 개발’로, 집중력을 기르고 감정 조절 능력을 강화한다. 세 번째 모듈에서는 ‘자기인식의 증진’을 통해 내면의 경험을 비판 없이 알아차리는 능력을 배양한다. 네 번째와 다섯 번째 모듈은 각각 ‘자기자비의 개발’과 ‘취약성에서 의미 찾기’에 초점을 맞추어, 자기 자신의 결점과 어려움을 받아들이고 그것을 성장의 기회로 삼는 관점을 키운다. 여섯 번째 모듈은 ‘자비의 반경 확장하기’로, 타인과의 관계를 재정립하고 무의식적인 편향을 극복하여 더 큰 사회적 연결성을 이루도록 한다. 일곱 번째 모듈은 ‘감사와 부드러움의 심화’로, 다른 사람들의 공헌과 상호 연결성을 인식하며 감사의 마음을 키운다. 마지막 모듈은 ‘자비의 힘 활용하기’로, 자비를 지속 가능한 행동으로 전환하는 방법을 탐구하며, 자비심이 효과적인 행동으로 이어질 수

있도록 안내한다.

이러한 구성은 자비의 심화와 확장을 위해 지속적인 수행을 강조하며, 참가자들이 프로그램 후에도 자비를 생활 속에서 실천하고 수행을 이어가도록 독려한다.

2) 자비개발 수행(Compassion Cultivation Training: CCT)²⁹⁵⁾

CCT는 스탠퍼드 대학의 ‘자비와 이타주의 연구 교육 센터(The Center for Compassion and Altruism Research and Education: CCARE)’에서 툽뎨 진빠(Thupten Jinpa)와 그의 동료들에 의해 개발되었다. CCARE는 다양한 학문 분야의 학자들이 공감, 자비, 이타주의의 과학적 이해를 위해 심리학과 신경과학적 도구를 활용해 연구하는 센터다. CCT는 이러한 연구 성과를 바탕으로 개인이 자비를 체계적으로 개발할 수 있도록 돕는 훈련 프로그램으로 발전되었다. CCT의 목표는 단순히 자비심을 일으키는 것을 넘어서, 자비가 인간 삶의 모든 측면을 지배하는 근본적인 원리가 되도록 하는 것이다. 이를 통해 자신을 포함한 타인과의 관계에서 더욱 깊은 자비심을 가지게 하여 개인과 사회 전체의 이로움을 추구한다.

CCT의 이론적 토대는 티베트 불교의 명상 수행과 서양 심리학, 신경과학의 통찰이다. 특히 티베트 불교의 람림과 로중 전통의 요소들이 적극적으로 반영되어 있으며, 각 회기는 ‘의도 설정’으로 시작된다. 이는 참가자가 자비심을 개발하는 과정에서 자신의 염원과 목표를 점검하며 동기를 다질 수 있도록 돕는다. 또한, 명상 후 회향(dedication)을 통해 의도와 경험을 다시 연결하여 수행을 마무리하며, 일상생활 속에서 수행의 자각을 심화할 수 있도록 한다.

295) Jinpa & Weiss(2013), 441 - 449.

CCT는 총 8주 과정으로 설계되었으며, 매주 2시간씩 진행된다. 각 주는 안내명상, 토론, 실습으로 구성되어 있으며, 참가자는 매일 15~30분 동안 집에서도 자비명상을 실천하도록 격려된다. 프로그램은 다음과 같은 주요 단계로 구성되어 있다. 첫 번째 단계는 마음의 안정과 주의를 기울이는 기술을 배우는 것으로, 다양한 호흡명상을 통해 마음을 가라앉히고 메타 인지적 자각을 발전시키는 것을 목표로 한다. 두 번째 단계는 사랑하는 사람을 향한 자애와 자비를 계발하는 데 중점을 두어, 마음을 열고 자비의 기초를 다지도록 돕는다. 세 번째 단계는 자신을 향한 자애와 자기자비의 계발로, 자기비판적인 생각을 알아차리고 이를 보다 자비로운 방식으로 재구성하는 연습을 포함한다. 이 단계는 자신의 고통과 필요를 인정하고 스스로를 수용하고 용서하는 법을 배우는 데 초점을 맞춘다. 네 번째 단계에서는 타자를 향한 자비심을 확대하기 위해 공통의 인간성과 자기와 타자 간의 연결성을 인식하는 연습을 한다. 이는 사랑하는 사람에서 시작하여 점진적으로 관계의 범위를 넓히며 타인의 고통을 이해하고 공감하는 능력을 키우는 것이다. 다섯 번째 단계는 자비의 반경을 모든 존재로 확장하는 과정이다. 참가자는 자신과 타인이 모두 행복을 추구하고 고통을 피하려 한다는 사실을 인식하며, 자비의 깊은 의미를 탐구하게 된다. 마지막으로 여섯 번째 단계는 능동적인 자비 수행으로, 통렌 명상과 같은 방법을 통해 다른 사람의 고통을 인식하고 자비로운 행동으로 옮기는 능력을 배운다.

CCT는 이러한 각 단계들을 통해 자비심을 점진적으로 심화하며, 일상적인 삶에서 자비를 체화할 수 있도록 돕는다. 이 프로그램은 참가자들이 자신과 타인에게 자비심을 적용하고, 궁극적으로 더 나은 사회를 만드는 데 기여할 수 있도록 안내한다.

3) 마음챙김 기반 자기자비 명상(Mindful Self-Compassion: MSC)²⁹⁶⁾

MSC는 크리스틴 네프(Kristin Neff)와 크리스토퍼 거머(Christopher Germer)가 자기자비를 계발하기 위해 개발한 프로그램이다. 이 프로그램은 마음챙김과 자기자비의 훈련을 통해 ‘자기발견과 자기변화’를 목표로 하며, 새로운 자기자비의 습관을 형성하는 데 중점을 둔다. MSC는 정형화된 명상과 일상에서의 수행을 결합하여 참가자들이 삶의 어려운 순간에 자비롭게 반응할 수 있도록 돕는다. 프로그램의 핵심은 자신이 경험하는 고통을 회피하지 않고 마음챙김과 자비로 마주하며 이를 통해 삶의 질을 향상시키는 것이다.

MSC 프로그램은 회기별로 3시간 내외로 진행되며, 총 8회기로 구성되어 있다. 각 회기에는 마음챙김, 자기자비, 자비로운 목소리 등 다양한 주제가 소개되며, 이를 직접 체험할 수 있도록 다양한 실습과 명상이 포함된다. 또한 시나 동영상 등을 활용하여 참가자들이 개념을 보다 직관적으로 이해할 수 있게 한다. 각 회기 후에는 참가자들이 집으로 돌아가 실습할 수행 과제가 주어지며, 하루 30분 정도의 명상 수행을 권장한다. 중간에는 반나절의 명상 안거도 포함된다.

MSC는 다양한 수행을 소개하여 참가자들이 자신에게 맞는 방식을 발견하고 스스로가 자기 자신을 위한 최고의 스승이 될 수 있도록 돕는다. 프로그램은 각 회기의 주제가 이전 회기를 기반으로 심화 되도록 설계되어 있으며, MSC의 이론적 배경에는 불교 수행에서 많은 영감을 받은 요소들이 포함되어 있다.

첫 번째 회기에서는 자기자비의 개념과 프로그램의 구조를 소개하며, 참가자들이 고통스러운 순간에 어떻게 마음챙김과 자비로 반응할 수 있

296) Germer & Neff(2017).

는지 배우게 한다. 여기서는 ‘자기자비의 휴식(Self-Compassion Break)’과 같은 실습을 통해 참가자들이 스스로를 돌보는 방법을 연습한다. 두 번째 회기에서는 마음챙김의 이론과 수행이 다루어진다. 마음챙김은 ‘현재의 경험을 수용과 함께 알아차리는 것’으로, 애정어린 태도와 결합하여 현재 순간에 주의를 기울이는 능력을 키운다. 세 번째 회기에서는 자애명상이 중심이 되며, 참가자들은 자신에게도 자애의 마음을 확장하는 방법을 배운다. 이 과정에서 ‘역류(backdraft)’라는 개념이 다뤄지는데, 역류는 자비심이 커질 때 과거의 상처가 다시 떠오르며 생기는 심리적 현상이다. 이 때, 안전망에서 스스로를 잘 돌보도록 안내함으로써, 과거의 상처로부터 회복할 수 있는 계기를 마련한다. 네 번째 회기에서는 내면의 대화를 자기비판에서 자기격려로 변화시키는 방법을 탐색하며, 힘겨운 순간 스스로를 지지하고 돌보는 태도로 격려하는 다양한 방법을 실습한다. 다섯 번째 회기에서는 핵심 가치를 탐색하고, 그 가치를 기반으로 한 삶을 살아가는 데 자기자비가 어떻게 도움이 되는지를 탐구한다. 여섯 번째 회기에서는 힘든 감정을 다루는 법을 배우며, 감정을 알아차리고 이름 붙이며 신체적 반응을 탐색하는 등 구체적인 전략이 제시된다. 일곱 번째 회기에서는 힘든 관계를 탐색하고, 관계의 고통을 자비심으로 다루는 방법을 배우며, 참가자들은 자신과 타인의 고통에 친절하게 다가가는 법을 연습한다. 마지막 여덟 번째 회기에서는 프로그램 이후에도 지속적으로 마음챙김과 자기자비를 수행할 수 있는 방법을 모색하며, 삶의 긍정적인 경험에 감사하고 그것을 음미하는 법을 배운다.

이러한 과정을 통해 MSC는 참가자들이 삶의 어려움 뿐만 아니라 긍정적인 측면도 균형 있게 바라보며, 자신과의 관계를 더 깊고 따뜻하게 발전시킬 수 있도록 돕는다.

4) 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)²⁹⁷⁾

CFT는 자비를 심리 치료에 적용하는 과정과 그 이론적 토대를 포함한다. 이는 자비 기반 개입 프로그램 중 유일하게 심리치료의 형태로 제시된 것으로, 자비의 속성과 기술을 개발하기 위한 ‘자비로운 마음 수행(Compassionate Mind Training, CMT)’이 CFT의 기반이 된다.

CFT의 탄생 배경에는 몇 가지 중요한 관찰이 있다. 첫째, 높은 수준의 수치심과 자기비난을 가진 사람들은 자기 자신에게 친절하거나 따뜻함을 느끼는 것이 어렵다. 둘째, 이러한 수치심과 자기비난은 종종 학대, 괴롭힘, 방치, 애정 결핍과 같은 어린 시절의 경험에 뿌리를 두고 있다. 셋째, 이러한 문제를 다루기 위해서는 초기 기억을 치료적으로 다루는 것이 중요하다. 마지막으로, 인지 행동치료에서 부정적인 생각이나 믿음을 대체하는 것에 성공해도 정서적 경험이 동반되지 않으면 치료의 효과가 떨어진다는 점이 지적되었다.

CFT는 특히 수치심과 자기비난이 심한 사람들, 복잡한 정신건강 문제를 가진 사람들, 방치와 학대를 경험한 사람들을 위해 개발되었다. 이들은 일반적으로 자비를 신뢰하지 않거나 두려워하는 경향이 있다. 따라서 CFT의 주요 목표는 자비와 자기자비를 통해 내담자가 내면의 따뜻함과 안전, 위안을 경험할 수 있도록 돕는 것이다.

CFT는 불교 사상에서 영감을 받았지만, 그 토대는 진화론, 신경과학, 사회심리학 등의 다양한 학문적 접근에 둔다. CFT의 신경생리학적 토대는 인간의 기본적인 정서 조절 시스템을 세 가지로 구분하는 것으로부터 시작한다. 그 세 가지는 위협과 보호 체계, 욕구 및 자원 추구 체계, 그리고 만족과 위안, 안전 체계다. 위협 체계는 생존을 위해 발달된 방어적

297) Gilbert, 조현주·박성현 역(2014).

체계로, 화, 불안, 혐오 같은 감정을 통해 경고하고 반응을 유도한다. 욕구 체계는 자원과 목표를 추구하며 도파민의 영향을 받는다. 반면, 만족과 위안 체계는 내면의 평온과 안정을 유지하며, 애착 관계와 깊은 관련이 있다. 이 체계는 옥시토신(oxytocin)과 엔돌핀(endorphin)과 같은 신경 전달물질의 작용을 통해 활성화된다.

CFT는 이 세 가지 정서 조절 체계의 균형을 맞추는 데 초점을 맞추며, 특히 위협 보호 체계와 욕구 체계의 과민성이 강한 사람들에게 만족과 안전 체계를 강화하도록 돕는다. 치료자의 역할은 내담자가 치료 과정에서 안전을 느끼고 탐색할 수 있도록 돕는 것이다.

자비 중심 치료에서 자비는 여러 속성과 기술로 정의된다. 첫 번째는 자신과 타인의 안녕을 위한 돌봄의 동기를 계발하는 것이다. 두 번째는 자기와 타인의 필요에 민감한 감수성을 갖는 것이다. 세 번째는 타인의 고통에 정서적으로 움직이는 동감을 포함한다. 네 번째는 괴로움을 피하지 않고 그대로 견디는 인내다. 다섯 번째는 타인의 내면세계를 이해하는 공감이며, 마지막으로 비판단적 태도로 수용하는 능력을 포함한다.

이러한 속성과 기술은 내담자가 자기비난에서 벗어나 자기자비로 전환하도록 돕는 데 핵심적인 역할을 한다.

이 장에서는 자기자비의 현대적 수행 응용으로 널리 사용되는 네 가지 주요 프로그램, 즉 CBCT(인지적 자비훈련), CCT(자비계발 수행), MSC(마음챙김 기반의 자기자비), CFT(자비중심치료)를 구체적으로 살펴보았다. 각 프로그램은 고유한 이론적 배경과 접근 방식을 통해 자기자비를 효과적으로 계발하고 내면화할 수 있는 방법을 제공한다.

CBCT는 분석적 명상과 과학적 연구에 기반하여 자비의 반경을 확장

하고 심화시키는 데 중점을 두었으며, CCT는 자비가 삶의 모든 측면을 지배하는 근본적 원리로 자리 잡도록 돕는 구조화된 훈련을 제시했다. MSC는 마음챙김과 자기자비를 융합하여 일상에서 자기 돌봄을 실천할 수 있도록 하였고, CFT는 특히 수치심과 자기비난의 문제를 다루며 내담자들이 자기자비를 통해 내면의 안정과 위안을 찾을 수 있도록 했다.

이 프로그램들은 각기 다른 접근법을 취하고 있지만, 궁극적인 목표는 개인이 자기자비를 심화하여 자신의 내면적 고통을 이해하고 이를 수용하며 건강하게 다룰 수 있도록 돕는 데 있다. 이러한 자기자비 기반 프로그램들은 개인의 정서적 회복력과 정신적 안정을 높이며, 인간관계와 삶의 질을 전반적으로 향상시키는 데 기여하고 있다. 나아가 이러한 프로그램들은 자기 이해와 성장을 도모하며, 더 나아가 타인에 대한 이해와 공감을 촉진하여 사회적으로도 긍정적인 영향을 미친다.

자기자비는 단순한 심리적 개념을 넘어선 심화된 수행이자 생활 방식이다. 현대적 자비 기반 프로그램들은 자기자비를 일상 속에서 실천 가능하게 만들어, 개인이 스스로를 돌보는 법을 배우고 내면의 평화와 강인함을 계발할 수 있도록 돕는다. 이로써 자기자비는 정신적 웰빙의 중요한 요소로 자리매김하고 있으며, 이러한 프로그램들은 그 실천을 위한 유용한 도구로써 큰 의미를 지니고 있다.

제5절 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 통합

21세기에 들어서면서 심리학에 나타난 주요한 두 가지 변화는 마음챙김 명상이 심리학에 적극적으로 도입된 것과 긍정심리학의 등장이라고 할 수 있다.²⁹⁸⁾ 이러한 변화는 특히 청소년의 심리적 성장과 웰빙을 촉

진하는데 중요할 시사점을 제공한다.

사회 심리학자 로버트 로젠탈(Robert Rosenthal)과 교육학자 레너드 제이콥슨(Lenore Jacobson)은 실험을 통해 교사의 기대가 학생의 성과에 미치는 영향을 연구했다.²⁹⁹⁾ 이 실험에서 밝혀진 ‘피그말리온 효과’는 교사의 긍정적인 기대가 학생에게 심리적 영향을 미쳐 그들이 자신의 잠재력을 믿고 성취하도록 돕는다는 것을 설명한다. 이는 교육적 전략으로서, 청소년에게 긍정적인 기대를 심어주는 것이 그들의 성장을 촉진하는 중요한 요소임을 시사한다.

이와 같은 맥락에서 긍정심리학은 청소년의 강점과 잠재력에 집중한다. 긍정적인 감정과 삶의 의미를 찾는 경험은 청소년의 전반적인 웰빙을 증진시킬 수 있으며, 이를 명상 프로그램에 적용하면 더욱 효과적일 것이다. 청소년 명상 프로그램에 긍정심리적 요소를 결합하면, 학생들이 자기 자신을 긍정적으로 인식하고, 명상을 통해 자기 조절 능력과 자기인식을 더욱 강화할 수 있을 것으로 기대된다.

1. 긍정심리: 청소년 명상 프로그램 적용을 위한 관점에서

심리학 내에서 긍정심리학의 흐름이 본격적으로 자리를 잡기 시작한 것은 마틴 셀리그먼(Martin Seligman)이 1998년 미국심리학회(American Psychological Association, APA)의 회장을 맡으면서 ‘진정한 치료는 손상된 것을 고치는 것만이 아니라 우리 안에 있는 최선의 가능성을 이끌어 내는 것이어야 한다’라고 공식적으로 새로운 학문적 운동으로 주장하

298) 김정호(2010), 369.

299) Rosenthal, 심재관 역(2003),

면서 부터라고 할 수 있다.³⁰⁰⁾ 긍정심리학은 약점뿐만 아니라 강점에, 부정적인 것을 교정하는 것 못지않게 삶에서 긍정적인 것을 만드는 것에, 그리고 고통받는 사람들의 질병을 치료하는 것만이 아니라 건강한 사람들의 삶을 더 만족스럽게 만드는 데 초점을 둘 것을 강조한다.³⁰¹⁾ 긍정심리학에서는 인간이 가진 선함이나 뛰어난 것이 고통이나 인간이 지닌 정신적 문제만큼 실제로 중요한 부분이며, 본질적으로 존재한다고 본다. 셀리그먼과 칙센미하이(Csikszentmihalyi)는 긍정심리학을 ‘삶의 질을 높이고 또 질병을 예방하기 위해 개인의 긍정적이고 주관적인 경험, 긍정적인 개인적 특성 그리고 긍정적인 제도적 장치를 연구하는 과학’으로 정의하였다.³⁰²⁾

긍정정서는 인간의 전반적인 웰빙에 중요한 영향을 미친다. 긍정정서는 단순히 기분을 좋게 하는 것 이상의 역할을 하며, 생리적, 심리적 기능에 있어서 부정정서가 미치는 해로운 영향을 완충하고 회복력을 높이는 데 기여한다.

긍정정서는 부정정서로 인해 발생할 수 있는 생리학적 변화와 주의력, 창의성 저하를 막아주는 중요한 역할을 한다. 예를 들어, 부정정서는 스트레스 반응을 촉발시켜 심장박동수 상승, 혈압 증가와 같은 신체적 반응을 일으킬 수 있는데, 긍정정서는 이러한 스트레스 반응을 완화하여 심리적 안정감을 유지하는 데 도움을 준다. 프레드릭슨(Fredrickson)과 브래니건(Branign)의 연구에 따르면, 긍정정서는 이러한 부정적인 효과를 완충하고 스트레스로 인한 신체적, 정서적 부담을 덜어주는 역할을 한다.³⁰³⁾

300) 권석만(2008), 20.

301) Seligman & Csikszentmihalyi(2000), 5-14.

302) Seligman & Csikszentmihalyi(2000), 5.

긍정정서는 주의력과 창의성에 있어서도 중요한 역할을 한다. 부정정서는 우리의 주의를 좁게 만들고, 위협 요소에 집중하게 만들며, 창의적 사고를 제한하는 경향이 있다. 반대로, 긍정정서는 우리의 주의를 확장시키고, 새로운 아이디어와 가능성을 탐색하는 데 필요한 창의성을 촉진한다. 프레드릭슨 등은 긍정정서가 인간의 회복탄력성(resilience)을 강화해, 위기나 어려운 상황에서 더 빠르게 회복하고 문제를 해결하는 능력을 높여준다고 밝혔다. 이는 긍정정서가 생리적 스트레스를 줄일 뿐 아니라, 심리적 회복을 촉진하는 강력한 도구임을 시사한다.³⁰⁴⁾

긍정정서는 개인의 삶에 ‘상승 나선(Upward Spirals)’을 형성하며, 전반적인 기능 향상과 정서적 웰빙 증진에 중요한 역할을 한다. 상승 나선은 긍정정서가 점점 더 많은 긍정적인 경험과 결과를 이끌어내는 과정을 의미하며, 이는 개인의 전반적인 삶의 질을 높이는 데 기여한다. 긍정정서는 특히 회복탄력성, 사회적 유대, 문제해결 능력과 같은 심리적 자원을 구축하는 데 중요한 역할을 한다. 이러한 자원은 긍정적인 경험을 촉진하고, 이 과정이 반복되면서 상승 나선은 더욱 강화된다.

예를 들어, 긍정정서를 경험한 사람은 더욱 낙관적인 태도를 가지게 되며, 이는 그들이 새로운 도전과 기회에 더 개방적이게 만든다. 이러한 태도는 더 많은 성공 경험을 가져오고, 그 결과 더 많은 긍정적인 감정이 생겨나게 된다. 이처럼, 긍정정서는 반복적으로 긍정적인 결과를 초래하여 개인의 심리적, 정서적 웰빙을 강화하는 구조적인 선순환을 만들어낸다. 이러한 과정은 장기적으로 개인의 회복탄력성을 증진시키고, 스트레스 상황에서도 더 잘 대처할 수 있는 능력을 길러준다.

303) Fredrickson & Branigan(2005), 313-332.

304) Fredrickson & Tugade(2003), 365-376.

따라서, 청소년 명상 프로그램을 구성함에 있어 청소년들이 긍정정서를 경험하도록 안내하는 것은 청소년의 심리적 자원 역량을 높이는데 필수적이다. 이를 실현하기 위한 기준은 긍정심리학의 주요 연구 주제에서 그 근거를 탐구하고자 한다. 긍정심리학의 연구는 긍정정서가 심리적 웰빙과 회복탄력성을 강화하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 강조하고 있으며, 이러한 연구 결과는 청소년 명상 프로그램의 효과적인 설계와 적용에 중요한 지침이 될 것이다.

인간의 긍정적인 면을 ‘과학적’으로 연구하고자 하는 긍정심리학의 연구주제는 주요하게 세 가지로 나뉜다.³⁰⁵⁾ 첫째는 주관적 긍정경험(positive subjective experience) 혹은 주관적 긍정상태(positive subjective states)로 행복, 즐거움, 만족, 충족, 몰입(flow), 사랑, 기쁨, 친밀감, 활기(vitality) 등이 포함된다. 둘째는 개인의 긍정특성(positive individual traits)으로 인격의 강점, 재능, 흥미, 가치, 용기, 지속력, 정직, 지혜 등 비교적 지속적인 행동의 패턴이 포함된다. 셋째는 긍정기관(positive institutions)으로 시민적 덕목(virtues), 건강한 가족, 건강한 직장환경, 건강한 지역사회 등이 포함된다.

셀리그먼과 그의 동료들은 심리적인 문제가 없는 건강한 사람들이 보다 더 행복해지는 데 실질적인 도움을 받을 수 있도록 긍정심리 상담 및 치료 기법을 제안하였다.³⁰⁶⁾ 긍정심리 상담과 치료는 내담자가 단순히 문제를 해결하는 수준을 넘어, 자신의 긍정적 상태와 특성을 강화하고 고유한 강점과 덕목을 계발하도록 돕는 데 초점을 맞춘다.

긍정심리학의 덕목은 윤리학자 및 종교 사상가 등에 의해 오랫동안 인

305) 권석만(2008), 24-25.

306) Seligman 외 2인(2006), 774-778.

류에게 가치 있는 것으로 평가된 핵심 특성을 의미하며, 주요 덕목은 지혜와 지식, 용기, 인간애, 정의, 절제, 초월성이다.³⁰⁷⁾ 성격 강점은 미덕에 이르는 과정과 기제를 의미하며 어떤 개인이 속한 사회에서 바람직하고 가치 있다고 여겨지는 생각, 행동 및 정서의 결정체에 해당된다.³⁰⁸⁾

긍정심리학자들이 인간의 긍정적인 특질에 관심을 가지고 성격적 강점과 덕목의 분류체계를 개발하려는 노력을 기울인 결과, 여러 문화권에 걸쳐 인간의 강점은 매우 유사했는데, 이를 바탕으로 피터슨(Peterson)과 셀리그먼은 다양한 연구에서 행복에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 밝혀진 바 있는 내적 특성들을 보편성, 행복 공헌도, 도덕성, 타인에의 영향, 측정 가능성, 다른 긍정적 특질과의 구분, 모범과 결핍자의 존재 유무, 사회에서 강점 육성의 풍습과 제도 유무의 10가지 준거에 따라 성격 강점으로 정의하였다.³⁰⁹⁾ 그 후 그들은 다시 이들을 6가지 대표덕목으로 범주화한 후 VIA 분류체계(Values in Action Classification of Strengths)라고 명명하였으며, 다음의 <표 4>와 같다.³¹⁰⁾

<표 4> 성격적 강점과 덕목의 구조

덕목	강점
지혜와 지식 (Wisdom & Knowledge)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 창의성(creativity) : 사물을 개념화하기 위해서 새롭고 생산적인 방식으로 사고하는 것을 뜻하며, 예술적 성취를 포함하나 그것에만 국한되는 것은 아님 ▶ 호기심(curiosity) : 그 자체가 목적이 되어 진행 중인 경험에 관심을 갖는 것, 대상이나 주제에서 흥미진진한 것을 발견하는 것과 같은 탐색하고 발견하는 능력

307) 권석만(2008), 177.

308) 권석만(2008), 176.

309) 권석만(2008), 176-177.

310) 권석만(2008), 177-181.

덕목	강점
	<p>▶ 개방성(open-mindedness) : 모든 면을 검증하고 이를 통해 사고하는 것, 결론으로 비약하지 않고, 증거에 비추어 생각을 변화시킬 줄 알고, 모든 증거에 공평하게 가중을 두는 것</p> <p>▶ 학구열(love of learning) : 새로운 기술, 주제, 지식을 배우고 숙달하려는 동기와 능력</p> <p>▶ 통찰(perspective) : 타인에게 지혜로운 조언을 제공할 수 있고, 자신과 타인이 충분히 납득할 수 있는 세상을 보는 방식을 갖는 것</p>
용기 (Courage)	<p>▶ 용감함(bravery) : 위협, 도전, 어려움, 고통으로부터 물러서지 않고 이를 극복하려는 능력</p> <p>▶ 인내(persistence) : 시작한 일을 완성하는 능력과 그 과정에서 느끼는 기쁨</p> <p>▶ 진실성(integrity) : 진실을 말하고 거짓 없이 자신을 드러내고 행동하는 것</p> <p>▶ 활력(vitality) : 활기와 에너지를 가지고 삶과 일에 열정적으로 임하는 태도</p>
인간에 (Humanity)	<p>▶ 사랑(love) : 타인과 친밀한 관계를 소중하게 여기고 그것을 유지하는 능력</p> <p>▶ 친절(kindness) : 타인에게 호의를 베풀고 선한 행동을 하려는 동기와 실천력</p> <p>▶ 사회성(social intelligence) : 자신과 타인의 동기와 감정을 잘 인식하고 다양한 사회적 상황에서 적절한 행동이 무엇인지 아는 능력</p>
정의 (Justice)	<p>▶ 시민의식(citizenship) : 자신이 속한 사회나 조직 속에서 주어진 역할과 본분을 다하며 집단의 이익을 추구하고자 하는 책임 의식</p> <p>▶ 공정함(fairness) : 모든 사람을 개인적 감정 편견 없이 동등하게 대하고 공평한 기회를 주는 것</p> <p>▶ 지도력(leadership) : 집단 활동을 조직화하고 관리하는 능력으로 구성원과의 좋은 관계를 유지하고 격려하는 등의 지휘 활동을 하는 것</p>
절제 (Temperance)	<p>▶ 용서와 자비(forgiveness & mercy) : 잘못을 저지르거나 나쁜 일을 한 사람을 용서하고 그들의 단점을 수용함으로써 앙심을 품지 않는 것</p>

덕목	강점
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 겸손(humility) : 자신이 타인보다 특별하다고 생각하지 않고 자신의 성취나 업적에 대해서도 과장된 허세를 부리지 않는 태도 ▶ 신중함(prudence) : 불필요한 위험을 초래하지 않도록 조심스러운 선택을 하고 나중에 후회를 초래할 만한 말과 행동을 하지 않는 능력 ▶ 자기조절(self-regulation) : 자신의 감정, 욕구, 행동을 적절히 조절, 통제하여 질제 있게 행동 하는 힘
초월성 (Transcendence)	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 심미안(appreciation of beauty and excellence) : 자연, 예술, 과학, 일상 경험 등의 다양한 삶의 영역에서 나타나는 아름다움이나 뛰어난 수행 등을 인식하고 주목하여 감상할 줄 아는 능력 ▶ 감사(gratitude) : 일어난 좋은 일들을 알아차리고 이에 감사하는 태도 ▶ 희망(hope) : 좋은 미래가 올 것이라고 기대하며 이를 성취하기 위해 노력하는 것 ▶ 유머(humor) : 웃는 것을 좋아하고 타인을 미소 짓게 하며 악의 없는 장난으로 상황을 유쾌하게 만들 줄 아는 능력 ▶ 영성(spirituality) : 인생의 궁극적인 목적과 의미에 대한 일관성 있는 확고한 신념을 가지고 살아가는 태도

이상 살펴본 VIA 분류체계는 청소년들이 자신이 지닌 덕목과 강점을 발견하고 이를 인식하는 데 도움을 줄 수 있다. 청소년 시기는 정체성을 형성하고 자신에 대해 깊이 생각하는 중요한 시기로 VIA 체계를 활용한 명상은 그들이 자신 안에 존재하는 강점을 확인하고 이를 강화할 수 있도록 돕는다. 예를 들어, 프로그램에서 지혜나 용기, 인내와 같은 덕목을 강조하는 활동을 통해 청소년은 자신의 능력을 더 잘 이해하고, 어려운 상황에서도 긍정적인 자질을 발휘할 수 있는 방법을 배우게 될 수 있다. 또한,

VIA 체계에서 중요한 덕목 중 하나는 감사이다. 감사는 청소년들이

자신의 삶에서 긍정적인 요소를 찾고, 그로 인해 더 큰 행복감을 느끼도록 도와주는 강력한 도구이다. 명상 프로그램에서 감사에 초점을 맞춘 활동을 포함하면, 청소년들은 현재 자신이 가진 것을 인식하고, 이를 통해 일상 속에서 더 많은 만족과 행복을 경험할 수 있게 된다. 예를 들어, 매일의 삶의 장면에서 감사할 일을 생각해보는 짧은 명상 활동은 청소년의 긍정적인 정서를 강화하는 데 기여할 수 있다. 이는 긍정심리학에서 말하는 행복의 주요 원천이기도 하며, 감사는 웰빙을 증진시키는 핵심 요소로 작용할 수 있다.

VIA 체계의 또 다른 장점은 청소년들이 균형감 있는 시선을 기를 수 있다는 점이다. 덕목과 강점을 통해 세상을 바라보는 관점이 넓어지고, 자신이나 타인에게 편향되지 않은 관점을 형성하게 된다. 예를 들어, 명상 프로그램에서 자신의 강점과 약점을 공평하게 바라보는 활동을 통해, 청소년들은 자신에 대한 부정적인 생각을 줄이고 균형 잡힌 자기인식을 기를 수 있는데, 이는 자기 비판적인 사고를 줄이고, 보다 긍정적이고 현실적인 시각을 형성하는 데 도움이 될 수 있다.

VIA 체계는 명상에서 통찰과 감정조절을 위한 기회를 제공한다. 청소년 명상 프로그램은 그들이 자신의 감정을 인식하고 조절하는 데 중요한 역할을 할 수 있으며, VIA 체계의 덕목과 강점은 그 과정에서 통찰력을 강화한다. 예를 들어, 용서나 공정함, 자기 조절과 같은 덕목을 명상 주제로 다룰 수 있으며, 이를 통해 청소년들은 부정적인 감정을 더 잘 다루고, 대인관계에서의 갈등을 해결하는 능력을 기를 수 있다. 이와 같은 명상 활동은 청소년이 타인과의 관계에서 더 건강한 방식으로 소통할 수 있게 돕는다.

VIA 체계의 영성이나 삶의 의미와 같은 덕목을 통해, 청소년은 자신

의 삶에서 의미와 목적을 찾는 명상 활동을 할 수 있다. 이러한 활동은 청소년들이 단순한 성취나 물질적인 목표를 넘어, 내면의 깊은 만족감을 느낄 수 있는 중요한 순간들을 경험하게 한다. 예를 들어, 자신에게 중요한 가치를 명상으로 탐구하거나, 다른 사람들에게 어떻게 기여할 수 있을지를 생각하는 활동을 통해 청소년들은 자신만의 삶의 목적을 발견하게 된다.

따라서, VIA 분류체계를 청소년 명상 프로그램에 적용하는 것은 그들이 자신의 강점과 덕목을 발견하고, 이를 통해 긍정적인 삶의 방향을 설정할 수 있는 기회를 제공할 것이다. 감사, 균형감 있는 시선, 감정조절 및 통찰의 요소를 포함한 명상 활동은 청소년들이 자기 자신을 더 깊이 이해하고, 행복과 웰빙을 증진시키는 중요한 기제가 될 수 있다. 이를 통해 청소년들은 보다 긍정적이고 의미 있는 삶을 살아가는 데 필요한 내적 자원을 풍부하게 개발할 수 있을 것이다.

2. 청소년 명상에서 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 통합

긍정심리의 개입은 인간의 행복과 성장을 위해 훌륭한 방법이 될 수 있지만, 지나친 긍정성에 대한 추구는 부작용을 초래할 수 있다는 점을 고려해야 한다. 긍정적인 상태와 특질을 증진하는 것이 스트레스 감소와 증상 개선에 도움이 되지만, 일상에서 경험하게 되는 부정적 감정과 상황을 부정하거나 회피하려고 하면 장기적으로 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 오미영 등은 이러한 문제에 대해 ‘현실의 부정적인 측면을 인정하지 않고 긍정적인 면만을 보려는 사람들은 단기적으로는 적응적으로 보일 수 있으나 장기적으로는 적응에 부정적인 영향을 줄 수 있

음'을 논의한 바 있다.³¹¹⁾ 또한, 장재윤은 긍정적인 정서를 촉진하는 조직 이벤트가 구성원들에게 일시적으로 긍정적인 영향을 줄 수 있지만, 그 강렬한 감정에 적응하면서 일상에서의 소소한 즐거움이 더 이상 긍정적으로 느껴지지 않을 수 있음을 논의했다.³¹²⁾ 이는 긍정심리학 프로그램을 적용할 때 유의해야 할 중요한 점을 시사한다. 즉, 삶에서 피할 수 없는 부정적인 경험을 억지로 피하거나 무시하는 것이 아니라, 이를 받아들이고 긍정적인 경험으로 전환할 수 있는 내적인 힘과 능력을 키우는 것이 필요하다는 것이다. 또한, 부정적 경험과 긍정적 경험을 균형 있게 바라보는 태도를 기르는 것이 중요함을 보여준다.

피터슨(Peterson)은 강점이 부족하면 장애가 발생할 수 있지만, 지나친 강점 역시 장애를 초래할 수 있음을 언급했는데, 예를 들어, '창의성(creativity)'이 부족하면 순응성이 나타나고, 지나치면 기벽(eccentricity)이 나타나는 것처럼, '판단/비판적 사고(judgment/critical thinking)'가 부족하면 무분별함이, 지나치면 냉소주의가 생길 수 있다는 것이다.³¹³⁾

따라서 청소년들이 자신의 강점을 탐구하고 개발하는 명상 프로그램에서도 이러한 균형이 중요할 것이다. 그리고, 그 균형을 잡아주는데 핵심적 역할을 하는 것이 마음챙김이 될 수 있다.

긍정심리학과 마음챙김의 통합은 이러한 균형을 이루는 데 중요한 역할을 할 수 있다. 프레드릭슨(Fredrickson)은 '진심어린(heartfelt)' 긍정성을 강조하며, 긍정성 비율이 3:1을 넘길 때 잘 번영할 수 있다고 주장했다.³¹⁴⁾ 또한, '적절한 부정성(appropriate negativity)'이라는 개념을 도입

311) 오미영 외 2인(2010), 123-150.

312) 장재윤(2010), 275-295.

313) 김정호(2010), 374 재인용.

314) Fredrickson, 최소영 역(2009),

해 부정적인 감정과 상황 역시 삶의 중요한 부분으로 받아들여져야 한다고 논의한다. 긍정성과 부정성은 상호보완적인 관계에 있으며, 부정성을 수용할 때 긍정성도 건강하게 기능할 수 있다는 것이다. 이에 따라, 김정호는 마음챙김과 긍정심리학의 통합 프로그램에서 프로그램의 초기 단계에서는 마음챙김에 더 집중하는 것이 지나치게 긍정성에 치우치지 않도록 균형 잡힌 접근을 제공하는 데 도움이 될 것이라고 주장한다.³¹⁵⁾

청소년 명상 프로그램에서 마음챙김은 청소년들이 현재 순간을 있는 그대로 받아들이도록 돕는 중요한 도구가 된다. 이는 긍정적인 경험뿐만 아니라 부정적인 경험까지도 수용하도록 하여, 장기적으로 긍정적인 효과를 가져올 수 있다. 특히, 김정호는 마음챙김과 긍정심리학의 통합 프로그램에서 초기 단계에서 마음챙김에 더 집중하는 것이 지나치게 긍정성에 치우치는 것을 방지하며 균형 잡힌 접근을 가능하게 한다고 주장한다. 이러한 관점을 바탕으로, 청소년 명상 프로그램에 긍정심리의 요소를 적용할 때는 마음챙김을 통한 부정성과 긍정성의 균형 있는 수용을 기반으로 삼아야 할 것이며, 이를 통해 청소년들이 건강하고 현실적인 긍정성을 실천할 수 있도록 돕는 것이 중요하다고 할 수 있다.

한편, 자기자비와 긍정심리학은 서로 밀접하게 연결되어 있으며, 두 가지 개념 모두 개인의 정서적 웰빙과 심리적 안녕을 증진시키는데 중요한 역할을 한다.

네프(Neff)는 ‘자기자비는 우리가 고통할 때, 진실로 사랑하는 사람을 돌보듯이 우리 자신을 돌보는 것’이라고 정의하며, ‘자기자비는 자기친절, 인간경험의 보편성에 대한 감각, 마음챙김을 포함하고 있다’고 밝혔다.³¹⁶⁾ 이는 긍정심리학에서 다루는 덕목과 밀접하게 연관되는데, 용서,

315) 김정호(2010), 381.

사랑, 희망, 겸손, 감사, 지혜와 같은 개념은 자기자비와 긍정심리학의 중심 덕목이기 때문이다. 이 덕목들은 의도적인 활동과 실천을 통해 개발될 수 있으며, 이는 자기자비명상에서 자신에 대한 다정함과 수용적인 태도를 키우는 것과 유사하다.

긍정심리학은 회복탄력성을 강조하는데, 자기자비는 어려운 상황이나 실패에 직면했을 때 더 빠르고 효과적으로 회복할 수 있는 심리적 기반을 제공한다. 자기자비를 실천하는 사람들은 실수나 어려움이 발생할 때 자신을 비난하는 대신, 이를 인간적인 경험으로 받아들이고 자기회복에 집중하는데, 이는 자기자비가 자신의 고통스러운 경험에 대해 자비로운 태도로 개인의 심리적 건강을 지킬 수 있는 보호요인임을 의미한다.³¹⁷⁾ 또한, 자기자비의 특질이 많은 사람들은 전쟁과 암과 같은 극도의 스트레스 상황에서도 정신적 고통을 감소시키고 심리적 안녕감을 빠르게 회복한다.³¹⁸⁾ 이는 긍정심리학에서 말하는 ‘상승 나선’과도 연결되며, 긍정정서가 반복적으로 긍정적인 결과를 가져오는 과정에서 자기자비는 그 과정을 촉진하는 역할을 할 수 있다.

상담심리학의 맥락에서 마음챙김과 자기자비는 심리적 웰빙을 증진하고 긍정적인 특질과 상태를 개발하는 강점 기반 접근법으로 인정받고 있다. 이러한 접근법들은 긍정심리학의 핵심 가치와 맞닿아 있으며, 자기자비명상이 긍정심리학과 맥락을 같이할 수 있는 이유이다.

청소년기는 신체적, 정서적, 사회적 변화가 두드러지는 시기이다. 이 시기의 청소년들이 경험하는 스트레스, 불안과 같은 부정적 정서는 청소년의 정신건강에 부정적 영향을 미칠 수 있다. 마음챙김과 자기자비, 그

316) Neff(2003a), 85-101.

317) 박신영·최은실(2019), 41-55.

318) Finlay-Jones 외 2인(2023), 165-182.

리고 긍정심리학을 통합한 명상 프로그램은 청소년들이 자신의 스트레스와 부정적인 감정을 더 건강하게 처리할 수 있도록 도울 수 있다. 즉, 청소년들은 마음챙김을 통해 현재 순간을 비판하지 않고 받아들이는 능력을 키워 부정적인 감정에 압도되지 않고 이를 객관적으로 관찰하도록 돕고, 자기자비를 통해 자신에게 다정하고 이해하는 태도를 길러 자신을 수용하는 법을 배우며, 긍정심리학을 통해 긍정적인 정서를 자주 경험하고, 강점을 개발하며 심리적 안녕감을 기를 수 있다.

또한, 청소년들은 세 가지 요소를 통합한 프로그램을 통해 삶의 의미와 목적을 탐색할 수 있을 것이다. 긍정심리학은 단순한 행복을 넘어, 삶에서 의미와 목적을 찾는 데 중점을 둔다. 청소년들은 명상 프로그램을 통해 자신에게 중요한 가치와 목적을 발견할 수 있으며, 이는 자기자비와 마음챙김을 통해 내면에서부터 발견되고 강화될 수 있다. 즉, 마음챙김은 청소년들이 자기 자신과 세상에 대한 이해를 확장시키고 더 깊은 통찰을 얻을 수 있도록 도우며, 자기자비는 삶의 어려움과 도전을 수용하고 그 속에서 의미를 찾을 수 있는 능력을 길러줄 수 있다. 긍정심리학은 청소년들이 자신의 삶에서 중요한 가치와 목적을 발견하고, 이를 바탕으로 더 행복하고 의미 있는 삶을 살 수 있도록 돕는다. 이러한 통합적인 접근법을 통해 개발된 명상 프로그램은 청소년들이 스트레스와 도전에 긍정적으로 대응하며, 삶의 의미와 목적을 탐구하는 데 필요한 강력한 도구로 작용할 수 있을 것이다.

제4장 혼합연구

제1절 혼합연구 방법의 개념 및 유형

본 연구는 양적 연구 방법과 질적 연구 방법을 결합한 혼합연구 방법론(Mixed Methods Research)을 사용한다. 혼합연구 방법론은 사회과학, 행동과학, 보건학 등 다양한 학문 분야에서 활용되는 통합적 접근법으로, 연구자가 양적 및 질적 데이터를 모두 수집하고 이를 체계적으로 통합하여 분석하는 데 초점을 둔다. 이러한 접근은 두 데이터 유형의 장점을 극대화하여 상호보완적 관점에서 연구 문제를 심층적으로 이해함으로써, 보다 풍부하고 균형 잡힌 해석을 도출하는 데 목적이 있다.³¹⁹⁾

혼합연구 방법론은 단일 연구 방법으로는 충분히 설명하기 어려운 복잡한 연구 문제를 다각도로 접근할 수 있는 장점을 가진다. 양적 데이터와 질적 데이터를 통합함으로써 연구 주제를 보다 깊이 탐구하는 동시에 넓은 맥락에서 이해할 수 있는 기반을 제공한다. 이를 통해 연구자는 문제의 여러 측면을 포괄적으로 분석할 수 있으며, 복잡한 현상에 대해 다차원적인 해석을 제시할 수 있다.

또한, 혼합연구는 양적 연구와 질적 연구의 고유한 장점을 결합하여 실증성과 해석성의 균형을 이루는 데 기여한다.³²⁰⁾ 양적 연구의 객관적이고 일반화 가능한 특성은 연구 결과의 신뢰도를 높이고, 질적 연구의 심층적이고 해석적인 접근은 연구 주제에 대한 깊은 통찰을 가능하게 한다. 이처럼 혼합연구는 두 접근법의 상호보완적 활용을 통해 연구의 강

319) Creswell, 김동렬 역(2017), 20.

320) Greene의 2인(1989), 225-274.

건성을 강화하고, 보다 풍부하고 통합적인 결과를 도출할 수 있도록 돕는다.

크레스웰(Creswell)이 제안한 혼합연구 방법의 기초 설계에는 수렴적 설계, 순차적 설명 설계, 순차적 탐색 설계의 세 가지가 있다.³²¹⁾ 각 설계는 연구 목적과 상황에 따라 선택적으로 활용되며, 혼합연구의 통합적 접근을 실현하는 데 중요한 역할을 한다.

첫째, 수렴적 설계(Convergent Design)는 양적 데이터와 질적 데이터를 동시에 수집하여 분석한 후, 두 결과를 비교하거나 통합하여 연구 문제를 다각도로 이해하는 방식이다. 이 설계는 양적·질적 데이터의 상호보완적 특성을 활용하여 연구 질문에 대한 포괄적인 답변을 도출하고, 데이터 수집 및 분석 과정을 시간 효율적으로 진행할 수 있다는 장점이 있다. 주로 동일한 현상을 다양한 관점에서 설명하거나, 양적·질적 결과 간의 일치점과 차이점을 도출하고자 할 때 사용된다.

둘째, 순차적 설명 설계(Sequential Explanatory Design)는 양적 데이터를 먼저 수집·분석하고, 그 결과를 보완하거나 설명하기 위해 질적 데이터를 추가로 수집·분석하는 방식이다. 이 설계는 양적 데이터를 통해 발견된 결과를 질적 데이터를 통해 심층적으로 이해하고 해석하는 데 중점을 둔다. 양적 데이터가 연구의 주요 기반이 되고, 질적 데이터는 이를 보완하는 역할을 하며, 특히 양적 연구에서 발견된 예기치 못한 결과를 설명하거나 추가적인 맥락적 통찰을 제공할 때 유용하다.

셋째, 순차적 탐색 설계(Sequential Exploratory Design)는 질적 데이터를 먼저 수집·분석한 후, 이를 바탕으로 양적 데이터를 수집·분석하는 방식이다. 이 설계는 새로운 주제를 탐구하거나 초기 가설을 개발한 후,

321) Creswell, 김동렬 역(2017), 26-28.

이를 양적 데이터로 검증하고 일반화하는 데 적합하다. 주로 새로운 현상이나 개념을 심층적으로 이해하거나, 초기 질적 데이터를 기반으로 양적 설문 항목을 개발하거나 변수의 범위를 설정할 때 활용된다. 이를 정리하면 다음 <표 5>와 같다.

<표 5> 혼합연구 방법의 기초 설계 유형과 특징

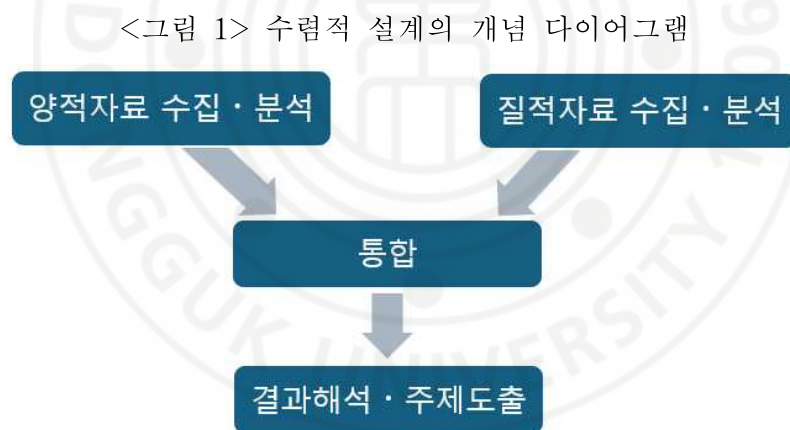
설계모형	수집순서	목적	주요특징
수렴적 설계	동시 수집	양적·질적 데이터 통합을 통해 포괄적으로 이해	동시 수집 및 통합 분석
순차적 설명 설계	양적→질적	양적 결과에 대한 질적 심화와 보완적 설명	양적 중심, 질적은 보완적 역할
순차적 탐색 설계	질적→양적	새로운 주제 탐구 및 가설 개발과 검증	질적 중심, 양적은 검증 및 일반화 역할

이처럼 크레스웰이 제시한 세 가지 설계는 연구자가 연구 문제의 특성과 목적에 따라 적절히 선택할 수 있는 방법론적 틀을 제공하며, 양적 데이터와 질적 데이터의 조화를 통해 보다 심층적이고 종합적인 연구 결과를 도출할 수 있도록 돕는다.

제2절 혼합연구설계

본 연구에서는 앞서 서술한 수렴적 설계를 활용하고자 한다. 수렴적 설계에서는 양적 데이터와 질적 데이터를 동일한 시점에 수집하는 동시적 데이터 수집 방식을 채택한다. 수집된 양적 데이터와 질적 데이터는

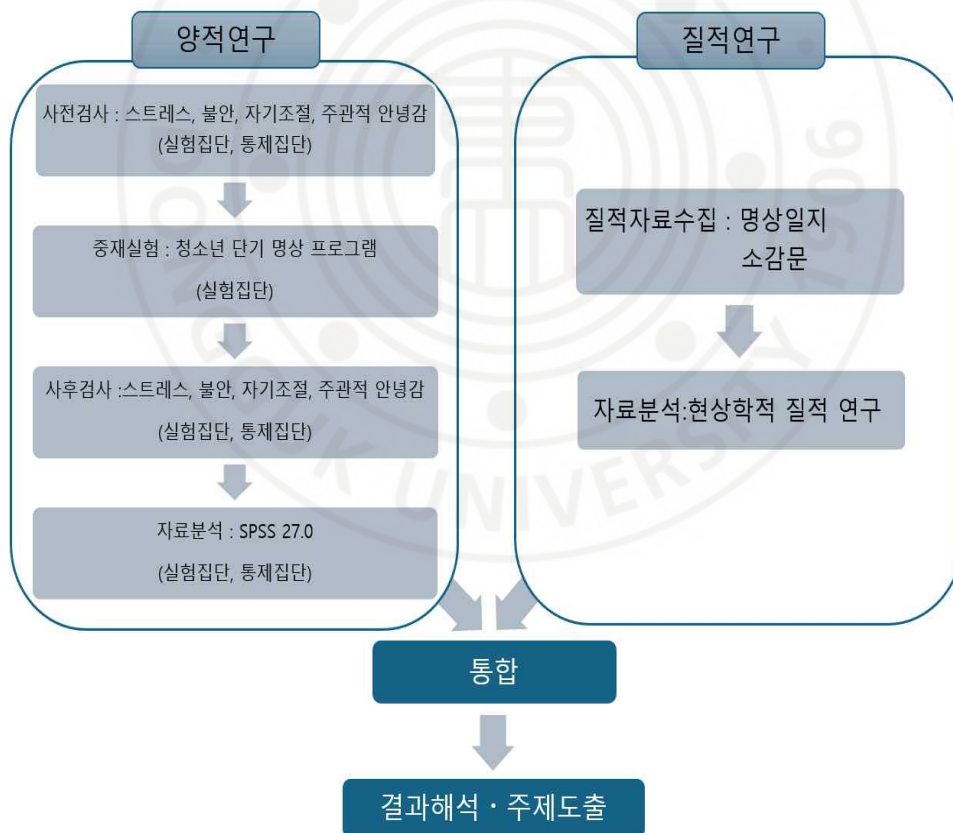
양적 데이터와 질적 데이터가 서로 간섭하거나 영향을 미치지 않도록 각각 별도의 절차에 독립적으로 분석된다. 예를 들어, 양적 데이터는 통계적 기법을 통해 객관적이고 실증적인 결과를 도출하며, 질적 데이터는 주제 분석이나 내용 분석을 통해 심층적인 맥락과 의미를 탐구한다. 두 분석의 독립성을 유지함으로써 데이터의 신뢰성과 분석 결과의 타당성을 보장할 수 있다. 이후, 분석이 끝난 데이터를 통합적 해석하여 양적 결과와 질적 결과를 비교하거나 결합함으로써 연구 문제에 대한 종합적이고 포괄적인 결론을 도출한다. 이 과정에서 양적 데이터와 질적 데이터는 연구 과정에서 동등한 중요성을 가지며, 하나의 데이터 유형이 다른 유형보다 우선시되지 않도록 주의해야 한다. 수렴적 설계의 개념 다이어그램은 <그림 1>과 같다.



이와 같은 수렴적 설계에 기반하여 본 연구에서는 다음과 같은 혼합연구 설계를 적용하였다. 양적자료 수집을 위해 모집된 집단을 실험집단과 통제집단으로 무작위 배정하였다. 두 집단 모두에게 스트레스, 불안, 자기조절력, 주관적 안녕감에 대한 심리검사를 실시한다. 이 중 실험집단에

는 명상 프로그램을 적용하고, 통제집단은 어떠한 처치도 하지 않는다. 프로그램 진행 과정에서 실험집단으로부터 명상일지를 수집하여 질적 자료를 동시에 확보한다. 실험 종료 후에는 두 집단 모두에게 사후 검사를 실시하여 추가적인 양적자료를 수집한다. 또한, 실험집단을 대상으로 명상 프로그램 참여 경험에 대한 소감문을 받아 질적자료를 종합적으로 수집한 후 수집된 질적자료를 현상학적 질적 방법을 통해 분석하고, 양적자료의 결과와 통합하여 해석함으로써 최종적인 연구 결과를 도출할 것이다. 본 연구의 혼합연구설계는 <그림 2>와 같다.

<그림 2> 본 연구의 혼합연구설계



본 연구에서 혼합연구방법을 사용하는 이유는 양적 데이터를 통해 명상 프로그램의 효과성을 객관적이고 실증적으로 평가할 수 있는 근거를 마련하며, 질적 데이터를 통해 참여자의 주관적 경험과 심층적인 통찰을 도출하여 양적 데이터로는 포착하기 어려운 맥락적 의미를 보완하기 위함이다.

청소년 단기명상 프로그램의 효과를 과학적으로 입증하고 일반화된 결과를 도출하기 위해 양적 접근은 필수적이다. 양적 접근은 프로그램의 효과를 정량적으로 측정할 수 있는 체계적이고 객관적인 도구를 제공하며, 이를 통해 심리적 변화를 수치화하고 통계적으로 분석할 수 있다. 특히, 본 연구에서는 청소년 단기 명상 프로그램이 청소년의 스트레스와 불안을 감소시키고, 자기조절력과 주관적 안녕감을 향상시키는지에 대한 명확한 데이터를 확보하는 데 기여한다. 양적 접근의 강점은 대규모 집단을 대상으로 한 연구에서 일반화 가능한 결과를 제공할 수 있다는 점에 있다. 또한, 표준화된 심리검사와 측정 도구를 활용하여 명상 프로그램의 효과를 비교하고 반복 검증할 수 있다. 이는 프로그램의 효과성을 평가하는 데 있어 신뢰성과 타당성을 높이는 중요한 과정이 될 것이다. 따라서, 본 연구에서는 스트레스, 불안, 자기조절, 주관적 안녕감과 같은 심리적 요인을 양적으로 측정하여, 프로그램이 제공하는 긍정적 영향을 객관적으로 입증함으로써 실질적인 명상 프로그램으로 확장하기 위한 근거를 마련할 수 있을 것이다.

한편, 청소년이 명상 프로그램에 참여하며 보고하는 다양한 내적 성찰과 변화는 단순히 수치로 환원될 수 없는 고유한 가치와 의미를 지닌다. 이러한 내러티브는 명상 경험의 다층적 본질을 탐구하는 데 귀중한 자료일 뿐만 아니라, 청소년의 심리적·정서적 성장 과정을 이해하는 데 중요

한 단서를 제공한다. 이러한 질적자료는 명상 프로그램을 보다 체계적이고 효과적으로 설계하고, 이를 청소년의 심리적 지원 도구로 확장·보급하는 데 있어 핵심적인 역할을 할 것이다.

특히, 명상 경험의 본질적 구조를 심층적으로 탐구하는 과정은 청소년들이 명상을 통해 얻을 수 있는 긍정적 변화를 설득력 있게 모델링하는데 기여한다. 이는 단순히 프로그램의 효과를 검증하는 데 그치지 않고, 명상이 청소년의 삶에서 실질적인 심리적 도구로 자리 잡을 수 있는 근거를 마련한다. 결과적으로, 청소년의 내적 경험을 풍부히 탐구하고 이를 프로그램 개발에 반영하는 과정은 명상이 지닌 잠재적 가치를 극대화하며, 더 많은 청소년이 건강한 심리적·정서적 삶을 영위할 수 있는 기반을 제공할 것이다.

끝으로, 명상이 내적 성장과 변화를 이끌어내는 과정은 때로 연금술에 비유될 정도로 도약적이며 경이롭다. 이러한 과정을 연구자가 관찰자로서 함께하는 것은 단순한 데이터 수집 이상의 의미를 지닌다. 연구자가 청소년의 내면에서 일어나는 긍정적 변화를 가까이에서 목격하고, 그들의 성장 여정을 함께하는 것은 학문적 성과를 넘어 연구자에게 인간적인 기쁨과 윤리적 보람을 안겨줄 뿐만 아니라, 연구자 자신에게도 질적 성장의 기회가 될 것이기 때문이다.

제5장 연구 I . 청소년 단기명상 프로그램 개발

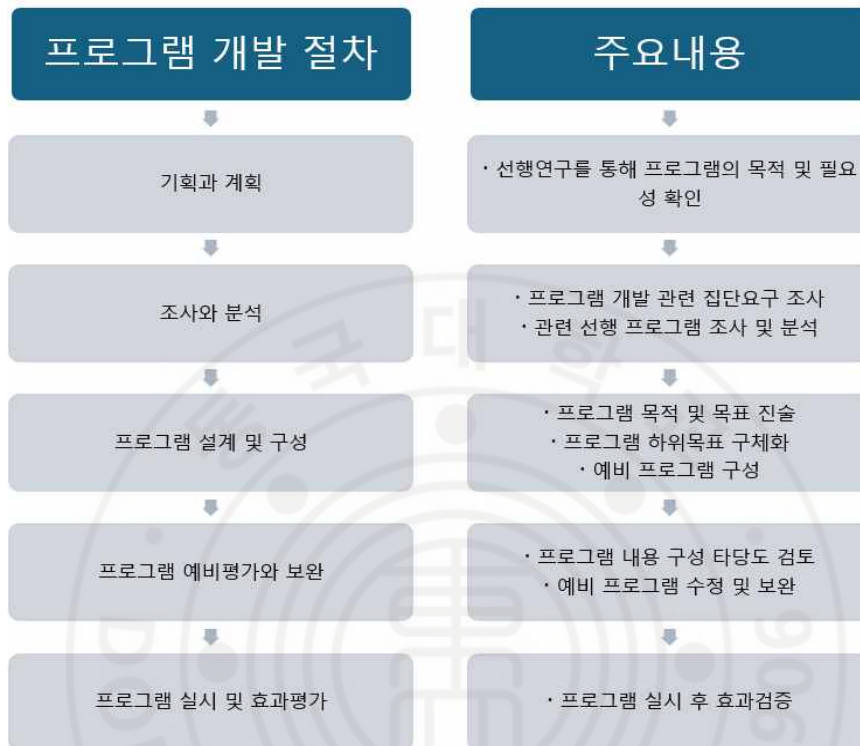
제1절 연구방법

1. 프로그램 개발 절차 수립

프로그램 개발 과정에서 체계적이고 일관된 접근을 위해 개발모형을 설정하는 것은 필수적이다. 개발모형은 프로그램의 목표 설정부터 설계, 구현, 평가에 이르는 전 과정을 구조화함으로써 개발의 효율성을 높이고, 각 단계의 신뢰성과 일관성을 확보하는 데 기여한다. 특히, 청소년을 대상으로 한 명상 프로그램의 경우, 그 효과성을 극대화하기 위해서는 대상의 발달적 특성과 심리적 요구를 세심하게 반영한 체계적인 접근이 필요하다. 개발모형은 이를 가능하게 하며, 명확한 절차와 기준을 제공하여 프로그램이 목표한 교육적, 정서적 성과를 달성할 수 있도록 지원한다. 또한, 체계적인 모형은 프로그램의 개선과 수정 과정에서 객관적 기준을 제시해, 프로그램의 지속적인 발전을 도모할 수 있는 기반이 된다. 이러한 이해를 바탕으로 설정한 본 연구의 프로그램 개발모형은 김창대 외의 프로그램 개발모형을 참고해 작성했으며³²²⁾, 이 연구에 적용된 프로그램 개발모형을 도식화하면 <그림 3>과 같다.

322) 김창대 외 5인(2022), 59-67.

<그림 3> 프로그램 개발 절차와 주요내용



기획과 계획 단계는 명상 관련 교수 2인으로 구성된 연구자 및 전문가 협력 집단이 함께 하였으며,³²³⁾ 토의를 통해 본 연구에서 개발하고자 하는 청소년 명상 프로그램의 궁극적인 목표는 청소년들이 자발적으로 자신의 정신건강을 관리하고 긍정적인 정서를 증진할 수 있는 역량을 강화하는 것으로 설정하였다.

323) 협력 집단의 구성원인 교수 A는 30년 이상의 명상 수행 경력과 30년 이상의 명상지도경력을 보유하고 있으며, 교수 B는 25년 이상의 명상 수행 경력과 15년 이상의 명상지도경력을 보유하고 있다. 두 전문가 모두 다수의 명상 프로그램을 개발한 풍부한 경험을 가지고 있어, 본 연구의 기획 및 프로그램 개발 과정에서 전문적인 통찰과 자문을 제공하였다.

조사 및 분석 단계에서는 선행연구를 검토하고, 8인의 중·고등학교 교사 자문단과의 심층 인터뷰를 통해 청소년 명상 프로그램에 대한 요구조사를 수행하였다. 이 과정은 교육 현장에서 직접 학생들과 상호작용하는 교사들의 경험과 통찰을 바탕으로 프로그램의 실효성과 필요성을 보다 심층적으로 파악하기 위해 이루어졌다. 또한, 중·고등학생 40명을 대상으로 요구조사를 실시하여 청소년들의 정신건강에 대한 인식과 명상 프로그램에 대한 요구사항을 분석하였다. 이 조사는 청소년들이 프로그램에 대해 기대하는 바와 실제로 필요로 하는 지원 요소를 명확히 파악하기 위해 실시되었다.

이후, 프로그램 설계 및 구성 단계에서 프로그램의 목적과 목표를 명확히 진술하였다. 본 프로그램의 주된 목적은 청소년의 정신건강을 증진하고, 자발적인 자기관리 역량을 강화하여 자기조절력과 긍정적인 정서를 배양함으로써 스트레스와 불안을 감소시키는 데 있다. 구체적인 목표로는 첫째, 청소년의 스트레스와 불안을 감소시키는 것을 설정하였다. 둘째, 기쁨, 자존감, 감사와 같은 긍정적인 정서를 촉진하는 데 중점을 두었다. 셋째, 청소년의 주관적 안녕감을 증진 시키며, 넷째로는 자기조절 능력을 강화하는 것을 목표로 하였다. 이러한 구체적 목표에 기반하여 예비 프로그램을 구성하였으며, 청소년의 발달적 특성과 학업으로 인한 바쁜 일과를 고려하여, 일상생활 속에서 필요시 적용할 수 있도록 5분간 20회기로 설계되었다.

구성된 프로그램은 전문가 자문 과정을 통해 프로그램의 타당성을 점검하였다. 전문가 자문은 프로그램의 이론적 기반과 실천적 적용 가능성을 평가하고, 개선점을 도출하는 것을 목적으로 실시되었다. 자문 결과를 반영하여 예비 프로그램을 수정·보완하여 최종 본 프로그램을 확정하였

다. 이후 본 프로그램을 청소년을 대상으로 실시하였으며, 그 효과성을 검증하기 위한 체계적인 평가 과정을 거쳤다.

2. 요구분석

프로그램 개발 과정에서 교사 자문단과 청소년 자문단을 구성했다. 프로그램 개발 과정에서 교사와 청소년 자문단의 요구조사를 실시함으로써 프로그램의 이론적 근거의 설정 및 실천적 타당성을 검토하고 청소년의 실제적 요구와 발달적 특성을 반영하고자 했다.

교사 자문단은 위(Wee)센터 상담교사 1명과 교법사³²⁴⁾ 5명, 일반교사 2명으로 이루어졌다. 자문단은 총 3차례에 걸쳐 회의를 진행했으며, 프로그램의 방향성과 구성에 대해 논의했다.

프로그램의 형식과 관련된 논의에서 자문단은 프로그램의 운영 시간과 방법에 있어서 학생들이 수용할 수 있는 현실적인 접근이 필요하다고 강조하였다. 특히, 바쁜 학사 일정과 학습 부담을 고려하여 짧고 집중도 높은 세션으로 구성하고, 정기적으로 시행할 수 있는 방안을 제안하였다. 교사들은 프로그램이 청소년의 발달 특성에 맞춰 유연하게 적용될 수 있으며, 학생들이 학업과 병행할 수 있는 방식으로 설계될 때 높은 효과를 기대할 수 있다고 평가하였다. 이러한 공감대를 바탕으로 가장 효과적인 명상 형태는 5분 내외의 짧은 명상이라는 데 의견을 모았다. 아울러, 학

324) 교법사는 불교 종립학교에서 청소년의 교육과 정서적 성장을 돕는 교사이자 상담자로, 부처님의 가르침을 전하며 학생들이 내면의 평온과 삶의 지혜를 발견하도록 지원한다. 이들은 철학, 종교, 창의적 체험활동 등 다양한 교과수업을 통해 청소년의 전인적 성장을 돕는 역할을 수행한다. 또한, 교법사들은 실제 학교 현장에서 명상 수업을 진행하고 있어 명상에 대한 전문성과 청소년 지도 경험을 겸비했다고 볼 수 있다.

사일정을 고려하여, 프로그램은 청소년들이 학업에 지장을 받지 않으면서도 꾸준히 참여할 수 있도록 한 달 동안 주 5회, 4주간 운영하는 20회기로 구성하는 것이 적절하다고 결정되었다. 이러한 일정은 청소년들이 지속적으로 프로그램에 참여하면서 명상의 긍정적인 효과를 경험할 수 있도록 하며, 학업과 병행할 수 있는 현실적인 운영 방식을 반영하였다. 프로그램의 회기 수와 빈도는 청소년들의 발달적 특성과 학교생활의 패턴을 충분히 고려하여 설정되었으며, 일관된 참여와 효과적인 수행을 보장하는 데 중점을 두었다.

아울러, 본 프로그램은 학교 현장이나 기관에서의 활용을 고려하여, 지도자(진행자)의 부담을 최소화하고 프로그램의 질적 균일성을 확보할 수 있도록 구조화된 음원 형태로 제작할 것을 제안하였다. 완전 구조화된 음원 형태의 프로그램은 청소년들이 시간과 장소에 구애받지 않고 필요할 때 언제든지 명상을 실천할 수 있도록 지원함으로써, 명상의 내재화를 촉진하는 데 기여할 수 있다는 점에서 중요한 장점으로 평가된다.

프로그램의 주요 목표로 설정할 정서적 요소는 위로, 공감, 자신감 회복, 평온이라고 언급하였다. 자문단은 특히 청소년들을 문제해결의 대상으로만 바라보기보다는, 그들을 온전한 인간으로 보고 그들의 긍정적인 내적 자질을 발견하고 향상시킬 수 있는 방향으로 접근하기를 권장했다. 이 접근법은 청소년들이 스스로의 가치를 인식하고 긍정적인 변화를 이루도록 돕는 데 중점을 두고 있다. 명상 프로그램은 불교 교리에 기반하되, 학생들에게 공감을 줄 수 있도록 보편적이고 긍정적인 언어를 사용해야 한다는 점이 강조되었다. 추천된 명상법으로는 호흡명상, 이완명상, 자애명상, 감사명상이 있으며, 이는 청소년들이 쉽게 접근할 수 있고 심리적 안정을 도모할 수 있는 방법들로 제안되었다. 이상의 내용을 정리

하면 다음 <표 6>과 같다.

<표 6> 교사 자문단의 구성 및 주요 자문사항

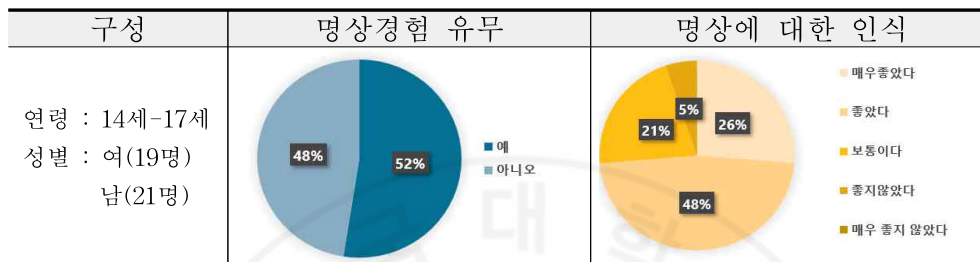
항목	내용			
자문단 구성	직책	인원수	교직경력(년)	
	위센터 상담교사	1명	A	20~30년
	교법사	5명	B	30년 이상
			C	30년 이상
			D	20~30년
			E	20~30년
			F	10~20년
	고교교사	2명	G	30년 이상
		H	20~30년	
회의진행	총 3차례의 회의를 통해 프로그램의 방향성과 구성 논의			
프로그램 구성	시간	- 5분 내외		
	관점	- 청소년을 온전한 인간으로 보고, 긍정적 내적 자질을 발견하고 향상시키는 방향 권장		
	주안점	- 위로, 공감, 자신감 회복, 평온 - 불교 교리에 기반하되 보편적이고 긍정적인 언어 사용, 학생들에게 공감을 줄 수 있는 표현 강조 - 정서적 안정과 스트레스 관리에 도움이 될 수 있는 구조와 내용 - 운영 시간: 학생들이 수용할 수 있는 현실적인 접근이 필요함 (5분, 20회기)		
	추천명상	- 호흡명상, 이완명상, 자애명상, 감사명상		

이후, 청소년 명상 프로그램 개발을 위해 적합성과 실효성을 높이기 위해 청소년 자문단을 구성하였다. 청소년 자문단은 연령대 14세에서 17세 사이의 청소년들로, 여학생 19명과 남학생 21명으로 구성되었다.

청소년 명상 프로그램의 설계와 개발 과정에서 청소년 자문단의 의견은 중요한 기초 자료로 활용되었다. 자문단은 다양한 명상 경험과 이에 대한 인식을 공유하고, 정신건강에 대한 자기보고와 정서적 어려움의 경험을 바탕으로 프로그램의 필요성을 논의하였다. 또한, 스트레스 수준에

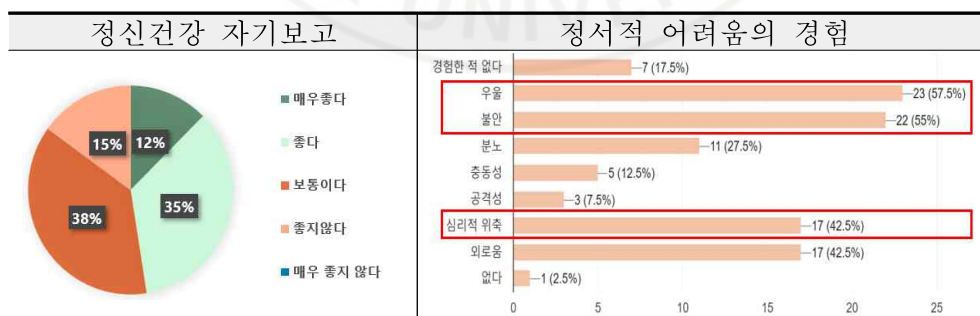
대한 자기보고와 주요 스트레스 요인을 파악하여, 청소년들이 명상 프로그램을 통해 어떤 혜택을 기대하고 있는지를 조사하였다.

<표 7> 청소년 자문단 구성 및 명상경험과 인식



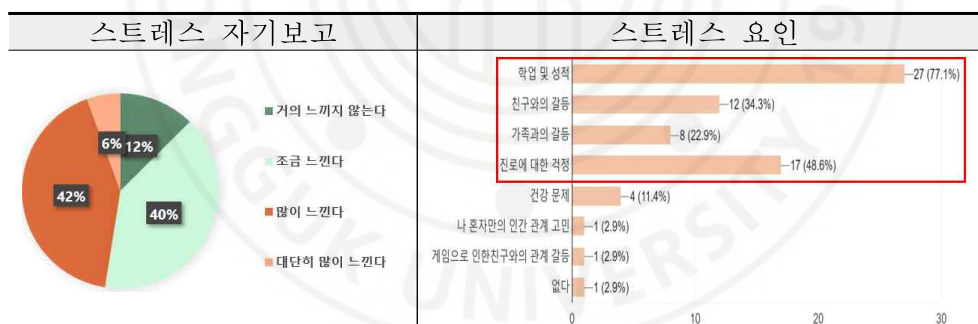
명상경험과 인식에 대한 조사를 살펴보면, 자문단 중 52%가 명상 유 경험자였으며, 명상을 경험한 이들 중 72%는 명상에 대해 긍정적인 반응을 보였다. 이는 명상이 청소년들 사이에서 잠재적으로 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 점을 시사한다. 그러나, 명상의 필요성에 대한 질문에서는 62%가 필요하다고 답한 반면, 38%는 필요하지 않다고 응답하였다. 이러한 결과는 청소년들에게 명상의 중요성과 효과를 잘 전달하고, 그들이 명상을 통해 얻을 수 있는 이점에 대해 충분히 이해할 수 있도록 교육이 필요함을 나타낸다.

<표 8> 정신건강 자기보고 및 정서적 어려움의 경험 조사



정신건강에 대한 자기보고에서 자문단 청소년들의 12%가 ‘매우 좋다’, 35%가 ‘좋다’, 38%가 ‘보통이다’라고 응답하였으며, ‘매우 좋지 않다’라고 답한 청소년은 없었다. 이는 청소년들이 전반적으로 자신의 정신건강 상태에 대해 긍정적으로 인식하고 있음을 보여준다. 하지만, 중복 응답을 허용한 정서적 어려움 경험 조사에서는 우울(57.5%), 불안(55%), 심리적 위축(42.5%)을 주요한 문제로 답하고 있다. 이는 청소년들이 자신의 정서적 어려움에 대한 자각이 부족할 수 있으며, 명상이 이 부분을 해결할 수 있는 잠재적 방법이 될 수 있음을 시사한다. 따라서, 프로그램 구성 시, 정서적 어려움을 다루는 명상 기법을 포함하는 것이 일정 부분 필요해 보인다. 예를 들어, 가벼운 정서적 터치와 긍정적인 방향으로의 유도, 자아 인식 능력을 향상시키는 명상 방법을 도입해 청소년들이 자신의 감정을 더 잘 이해하고 수용할 수 있도록 도울 필요가 있어 보인다.

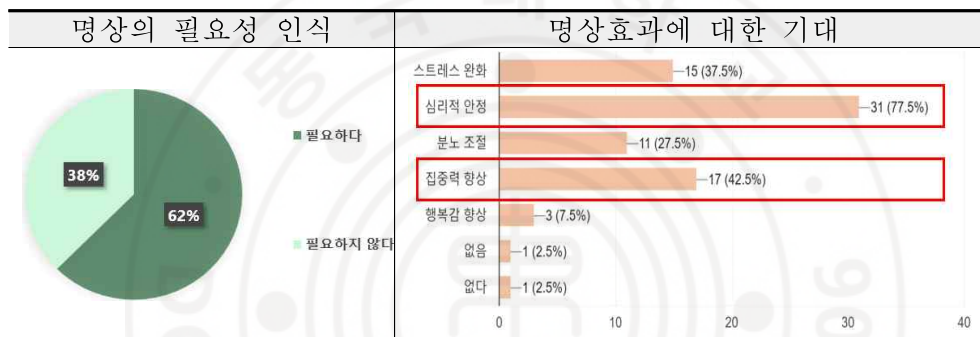
<표 9> 스트레스 자기보고 및 스트레스 요인



청소년들은 스트레스 관련 자기보고에서 42%가 ‘많이 느낀다’, 6%가 ‘대단히 많이 느낀다’고 답하며, 스트레스 수준이 상당히 높은 것으로 나타났다. 스트레스의 주요 원인은 학업과 성적(77.1%), 진로 걱정(48.6%), 친구와의 갈등(34.3%), 가족과의 갈등(22.9%)으로 조사되었다. 이는 청소년

년들의 생활에서 가장 큰 스트레스 요인이 학교와 미래에 대한 불안, 또 관계에서 오는 문제임을 보여준다. 스트레스 관리와 관련하여, 청소년들이 일상에서 쉽게 활용할 수 있는 호흡명상과 이완명상 기법을 포함하여 스트레스를 해소할 수 있도록 돕는 것이 효과적일 것으로 보인다. 또한, 이러한 명상법을 통해 학업과 진로에 대한 불안을 줄이고, 감정을 조절하는 기술을 배울 수 있도록 프로그램을 설계해야 할 것이다.

<표 10> 명상에 대한 필요성 및 기대 조사



청소년 자문단을 대상으로 한 명상의 필요성에 대한 조사 결과, 62%가 명상이 필요하다고 응답한 반면, 38%는 필요하지 않다고 답했다. 이 결과는 명상에 대한 인식과 필요성에 대해 일부 청소년들이 아직 충분히 이해하지 못하고 있음을 시사한다. 그러나 명상 효과에 대한 기대를 조사했을 때, 청소년들의 77.5%가 심리적 안정을, 42.5%가 집중력 향상을 기대하고 있다는 점에서, 명상이 청소년들의 정신적 건강과 학업성취에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 인식은 어느 정도 형성되어 있음을 알 수 있다. 청소년들이 명상을 통해 얻고자 하는 주요 기대 효과 중 하나가 심리적 안정이라는 점을 고려하여, 프로그램에 자애 명상이나 감사명상과 같은 정서적 안정감을 높이는 명상 기법을 포함시킬 필요가 있다. 또

한, 많은 청소년들이 명상을 통해 집중력 향상을 기대하고 있기 때문에, 호흡명상, 수식관 명상 등을 활용하여 학업과 생활에서 주의집중을 향상시키는 데 도움을 줄 수 있도록 해야 할 것이다. 이러한 명상법은 공부나 시험 준비 시에도 적용할 수 있는 실질적인 방법으로 안내 및 교육이 함께 이뤄질 필요가 있다.

3. 예비 프로그램 개발 및 타당성 검증

1) 예비 프로그램 개발

이상의 선행연구와 교사 및 청소년 자문단의 의견을 종합적으로 반영하여 예비 프로그램을 개발했다.

교사 자문단과 청소년 자문단을 통해 현장에서의 실제적인 요구와 기대를 보다 명확히 파악할 수 있었는데, 교사 자문단은 명상이 청소년들에게 긍정적인 내적 자질을 발견하고 향상시키는 데 중요한 역할을 한다는 점을 강조하며, 위로, 공감, 자신감 회복, 평온과 같은 정서적 목표를 프로그램에 포함시킬 것을 권장했다. 또한, 청소년 자문단은 명상에 대한 경험과 필요성, 그리고 정서적 어려움과 스트레스에 대한 인식을 바탕으로 자신들이 기대하는 명상의 효과를 공유하였고, 이를 통해 프로그램의 구체적인 방향을 설정하는 데 기여했다.

프로그램의 목표는 청소년들이 명상을 통해 정서적인 안정을 유도해 스트레스와 불안을 감소시키고 긍정적인 정서를 촉진함으로써 주관적 안녕감과 자기 조절 능력을 강화시키는 데 있다. 이를 위해 다음과 같은 단계별 명상법을 포함한 구성으로 프로그램을 설계하였다.

첫 번째 단계는 기초 마음챙김 훈련으로, 청소년들이 현재의 순간에

집중하고 주의력을 높이는 데 중점을 둔다. 이를 위해 호흡명상과 감각
알아차림 명상을 통해 일상에서 주의를 집중하는 연습을 도입하였다. 이
러한 기초 훈련은 청소년들이 명상의 기본 원리를 이해하고 실천할 수
있도록 돕고, 이를 통해 정서적 안정감을 높이는 효과를 기대할 수 있다.

두 번째 단계는 스트레스 관리 및 불안 감소에 도움이 될 수 있도록,
신체스캔명상과 호흡명상을 통해 청소년들이 긴장감을 완화하고 불안을
다루는 기술을 습득하도록 한다. 스트레스 요인을 인식하고 이에 대한
반응을 탐색하는 연습은 청소년들이 스트레스를 관리할 수 있는 구체적
인 도구를 제공하며, 불안 수준을 효과적으로 낮출 수 있도록 지원한다.

세 번째 단계는 자기자비 명상으로, 청소년들이 자신에 대한 비판적
태도를 줄이고 자기자비를 증진하는 데 목적을 둔다. 이 단계에서는 자
기자비 문구를 활용하고, 과거의 어려운 경험을 회상하며 자신에게 따뜻
함과 이해를 주는 연습을 포함한다. 이러한 명상은 청소년들이 자기비판
을 완화하고 자기 수용력을 높이며, 정서적 회복탄력성을 강화하는 데
기여한다.

마지막 단계는 긍정심리학 기반 명상으로, 감사와 기쁨, 자존감과 같은
긍정적인 정서를 촉진하는 데 중점을 둔다. 청소년들은 감사 일지 작성
과 감사명상을 통해 작은 일상에서 감사를 느끼는 법을 배우고, 긍정적
인 기억을 떠올리며 기쁨을 체험하는 연습을 한다. 또한, 미래의 긍정적
인 사건을 시각화함으로써 동기부여를 강화하고, 긍정적인 태도를 일상
에 적용할 수 있도록 한다. 이러한 연습은 청소년의 주관적 안녕감을 증
진하고 심리적 웰빙을 강화한다.

이러한 요소들을 종합적으로 반영하여 예비 프로그램을 개발하였다.
이 프로그램은 청소년들이 명상을 통해 감정적 안정과 자기인식을 높이

며, 긍정적인 변화를 체험할 수 있도록 체계적으로 설계했다. 명상의 다양한 기법과 긍정심리학의 원리를 조화롭게 통합하여 청소년들이 일상에서 쉽게 적용할 수 있는 명상 프로그램을 완성했다. 이를 통해 청소년들이 자신의 내적 자원을 발견하고 강화하며, 더 나은 정신적 건강과 정서적 안정을 이루도록 지원하는 것을 목표로 하였다.

2) 타당성 검증

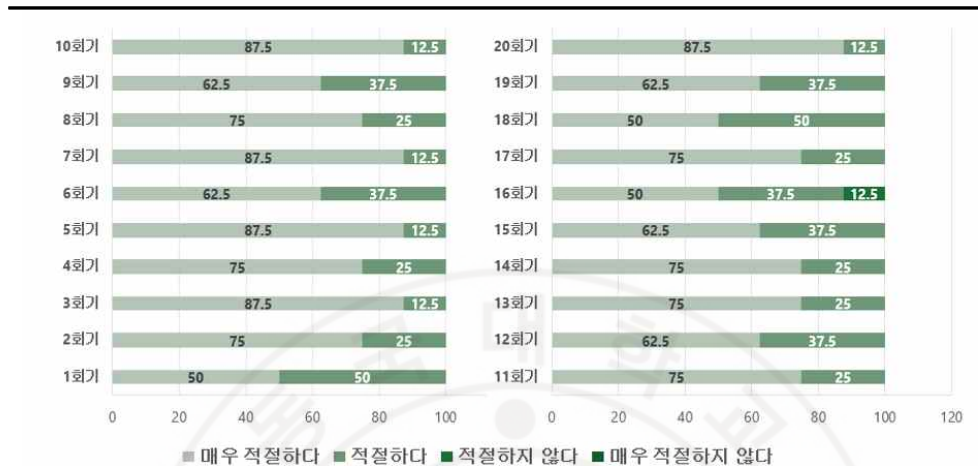
개발된 예비 프로그램은 총 8명의 명상 관련 교수로 구성된 자문단에게 프로그램이 타당하게 구성되었는지 검토를 받았다. 자문단의 현황은 <표 11>과 같다.

<표 11> 명상 전문가 자문단 현황

구분	학력	명상수행경력	명상지도경력	비고
A	철학박사(선학전공)	30년 이상	30년 이상	스님(명상심리상담 전문가)
B	철학박사(선학전공)	20년~25년	10년~15년	
C	철학박사(선학전공)	20년~25년	10년~15년	스님(명상전문지도사 1급)
D	철학박사(선학전공)	20년~25년	10년~15년	스님
E	철학박사(선학전공)	20년~25년	10년~15년	스님
F	철학박사(선학전공)	20년~25년	10년~15년	스님
G	철학박사(선학전공)	20년~25년	10년~15년	MSC Teacher in Trainnig
H	상담학 박사	20년~25년	10년~15년	

자문단은 프로그램의 제목, 회기별 목표, 주요 내용, 명상법 등에 대해 평가하였으며, 프로그램이 청소년의 정서적 안정과 성장에 효과적으로 기여할 수 있는지에 대한 의견을 제공하였다. 예비 명상 프로그램에 대한 타당성 검증결과는 <표 12>와 같다.

<표 12> 예비 명상 프로그램에 대한 타당성 검증



평가 결과, 대부분의 회기에서 전문가들은 프로그램이 ‘매우 적절하다’ 또는 ‘적절하다’는 긍정적인 평가를 내렸다. 각 회기에 대한 평가에서 ‘매우 적절하다’는 응답이 50%에서 87.5%에 이르는 등 높은 타당성을 인정 받았으며, 특히 10회기와 20회기의 경우 각각 87.5%의 전문가가 ‘매우 적절하다’라고 평가하였다. 다만 일부 회기에서는 ‘적절하다’는 평가가 다소 낮아지고, ‘적절하지 않다’는 의견도 있어, 구체적인 개선 방향에 대해 검토한 후 수정·보완하였다.

또한, 전문가들이 주관식으로 제시한 피드백을 반영하여 세부적인 보완과 수정 작업을 통해 완성도를 높였다. 전문가들이 제공한 주요 피드백은 다음과 같다. 첫째, 프로그램이 참가자의 자존감 향상, 자비심 강화, 감사의 정서 개발, 그리고 연기적 존재에 대한 체험을 가능하게 할 것을 제안하였다. 둘째, 내용과 주제의 명확성을 강화하여 참가자들이 명상의 목표와 의도를 보다 명확히 이해할 수 있도록 개선할 필요가 있다는 점이 지적되었다. 셋째, 단계별 설계와 관련하여 기존의 구조를 유지하되,

회기별로 각 단계의 요소를 보다 유기적으로 연결함으로써 보다 효과적인 명상 경험을 제공할 수 있을 것이라는 제안이 이루어졌다. 이러한 피드백을 반영하여 프로그램의 최종 구조를 재구성하였으며, 이를 통해 프로그램의 효과성과 실효성을 더욱 강화하고자 하였다.

제2절 연구결과

1. 청소년 단기명상 프로그램: 마음챙김, 자기자비, 긍정심리를 중심으로

본 연구에서 개발한 청소년 명상 프로그램은 정서적 안정, 스트레스 관리, 불안 감소, 긍정적 정서 촉진, 주관적 안녕감 증진 및 자기 조절 능력 강화를 목표로 마음챙김, 자기자비, 긍정심리학의 요소를 포괄적으로 반영하여 20회기 프로그램을 구성하였다.

이 프로그램은 각 회기마다 독립적으로 적용되는 기술과 명상법이 유기적으로 연결되어 청소년들이 다양한 정서적 경험과 상황에서 적용할 수 있도록 구성되었다. 예를 들어, 마음챙김 기법은 초기 회기에서 기본적인 주의집중 능력을 길러주는 한편, 프로그램 전반에 걸쳐 감각 인식 훈련과 스트레스 관리 기술로 통합되었다. 이는 청소년들이 자신의 내적 경험을 더 명확하게 인식하고 현재 순간에 집중할 수 있는 능력을 강화하는 역할을 할 것으로 기대한다.

자기자비는 프로그램의 전반에 걸쳐 강조되며, 자기자비 훈련을 통해 청소년들이 스트레스와 불안을 경험할 때 자신을 비난하기보다는 따뜻하게 수용할 수 있는 태도를 기르는 데 도움을 준다. 이러한 접근은 정서

적 회복탄력성을 높이며, 청소년들이 일상에서 맞닥뜨리는 어려움을 보다 긍정적이고 수용적인 태도로 대할 수 있게 해줄 것으로 기대한다.

긍정심리학의 요소는 주관적 긍정 상태인 행복, 즐거움, 만족, 사랑, 기쁨 등과 같은 주요 연구 주제와 밀접하게 연관되어 있다. 이를 실천적으로 구현하기 위해 감사명상, 긍정적 시각화, 긍정정서를 탐색하고 체험하는 실습과 같은 다양한 접근법이 유기적으로 적용된다. 이러한 접근은 개인이 긍정적 정서를 인식하고 강화함으로써 주관적 안녕감을 증진시키는 데 기여할 것으로 기대된다.

특히, 긍정심리학의 또 다른 핵심 요소인 VIA 체계를 적용, 자신의 재능, 가치, 지혜와 같은 긍정적 특성을 발견하고 이를 함양하는 과정을 포함하였다. 긍정적 특성을 개발하는 과정은 구체적인 주제와 활동을 통해 이루어지며, 이를 통해 청소년들은 자신의 내적 자원을 인식하고 활용하는 능력을 기르게 된다. 이러한 과정은 단순히 긍정적 정서를 느끼는 것에 그치지 않고, 지속가능한 심리적 성장과 회복탄력성 향상에 기여함으로써 청소년의 전반적인 정신 건강과 정서적 안정을 지원할 수 있을 것이다.

각 회기는 이러한 요소들이 자연스럽게 조화되도록 구성되어, 프로그램이 입체적으로 발전할 수 있도록 설계되었다. 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 원리가 상호보완적으로 작용하여 청소년들이 보다 깊이 있는 정서적 학습과 성장을 경험할 수 있도록 하였다. 이러한 설계를 통해 예비 프로그램은 각 회기마다 독립적이면서도 유기적으로 연결되어, 참여자들이 통합적인 명상 경험을 통해 지속적인 정서적 안정과 긍정적 변화를 실감할 수 있도록 한다.

20회기 프로그램의 구체적 회기별 제목, 목표 및 주제는 <표 13>과

같다.

<표 13> 청소년 단기명상 프로그램의 목표 및 주제

회 기	제 목	회기별 목표	주 제
1	행복한 나	호흡과 간단한 상상을 통해 몸과 마음의 편안함을 경험하고, 생각과 감정이 신체에 미치는 영향을 알아차린다.	호흡과 상상을 통해 몸과 마음의 연결성 느끼기
2	존귀한 나	바른 자세를 통해 신체와 마음의 연결을 경험하고, 자신감과 집중력을 강화한다.	존귀하고 당당한 나를 발견하는 바른 자세 명상
3	편안한 나	호흡에 집중하여 현재 내 몸과 마음의 상태를 알아차리고, 편안함을 느낀다.	호흡을 통한 내 몸과 마음의 메시지 알아차리기
4	집중하는 나	단순하게 호흡에 숫자를 붙여서 세며 마음의 평온을 찾고, 집중력을 높인다.	호흡에 집중하며 숫자를 세며 집중력 키우기
5	사랑이 가득한 나	자신을 소중히 여기고 따뜻하게 사랑하는 마음을 느끼며, 자기 돌봄의 감각을 키운다.	나 자신을 사랑하고 축복하기
6	멋진 나	자신의 장점과 소중한 자질을 알아차리고, 자신에 대한 자부심과 감사의 마음을 키운다.	내 안의 보석 같은 자질 발견하기
7	연민으로 따뜻한 나	공감과 위로의 힘을 통해 타인과 자신을 따뜻하게 돌보는 방법을 배우고, 내면의 지지력을 키운다.	타인과 나에게 다정하게 공감하고 위로하기
8	성장하는 나	자신의 성장이 더딘 것처럼 느껴질 때도 성실하게 성장해 가고 스스로를 믿는 마음가짐을 기른다.	나무처럼 성실하게 성장하는 나 자신을 응원하기
9	평온한 나	아무것도 하지 않는 멈춤을 통해 내면의 평온을 느끼고, 몸과 마음의 긴장을 풀어 유연한 사고와 평안함을 경험한다.	멈춤과 비움을 통한 깊은 평온 경험하기
10	용기 있는 나	타인과의 비교에서 벗어나 자신을 있는 그대로 수용하며, 자기 자신에게 긍정과 용기를 불어넣는다.	나의 속도와 방식으로 나만의 여행하기

회기	제목	회기별 목표	주제
11	지혜로운 나	고민을 있는 그대로 객관적으로 바라보고, 현재의 순간에 집중하여 마음의 평온과 자유를 찾는다.	지금 이 순간에 머물며 내 안에 있는 지혜를 만나고 키우기
12	착하고 다정한 나	자신의 선한 본성을 깨닫고, 자신과 주변 사람들, 더 나아가 모든 생명에게 따뜻한 마음을 전하는 연습을 한다.	나와 세상을 위한 사랑 가득한 선한 마음 보내기
13	고요한 나	자신의 감정을 객관적으로 바라보고, 감정에 휘둘리지 않고 내면의 고요한 중심을 찾는 연습을 한다.	감정을 있는 그대로 바라보며 고요한 마음 만나기
14	행복한 나	일상의 소중한 것들에 감사함을 느끼고, 긍정적이고 행복한 마음을 스스로 선택하여 마음속에 그리는 연습을 한다.	나를 행복하게 해주는 것들에 감사하며 긍정의 그림 그리기
15	믿음이 굳건한 나	배움에는 실패가 없음을 깨닫고, 매일의 경험을 통해 성장하는 자신을 긍정적으로 바라본다.	매일 새롭게 빛나는 나의 배움과 성장
16	자존감이 단단한 나	어린 시절의 나를 떠올리고 따뜻하게 돌보며, 지금의 나에게도 무한한 애정과 인정을 보내는 연습을 한다.	내 안의 어린아이를 사랑으로 안아주기
17	충만한 나	긍정적인 마음을 선택하고, 스스로의 감정을 관리하며 행복한 내일을 만들어 나가는 연습을 한다.	순간순간 긍정의 마음을 선택하기
18	따뜻하고 힘있는 나	자신 안에 따뜻하고 힘 있는 에너지가 있음을 깨닫고, 긍정적인 마음으로 스스로와 세상을 밝히는 연습을 한다.	태양이 되어 세상을 밝히고 따뜻하게 비추기
19	행복을 선택하는 나	일상속에서 기분 좋고 행복한 순간들을 알아차리고, 이를 마음속에 기록하며 긍정적인 마음을 키운다.	내 일상 속 행복의 순간들 사진 찍기
20	당당한 나	자신의 상처를 고유한 훈장으로 받아들이고, 이를 통해 더 큰 강인함과 따뜻함을 갖춘 자신을 발견한다.	아픔을 건디며 더 크게 성장하는 나무처럼 강인하고 당당해지기

이어서 각 회기별 명상 프로그램의 내용과 문구를 분석하여 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 요소들이 어떻게 반영되고 있는지를 체계적으로 살펴보고자 한다. 이를 통해 프로그램 구성에서 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 요소들이 적절하게 잘 반영되었는지를 점검할 수 있을 것이다. 각 회기별 내용과 요소의 분석은 다음 <표 12>와 같다.

<표 14> 청소년 단기명상 프로그램의 내용 및 요소

회기	해당문구	내용	요소(325)
1	지금 이 순간, ‘나’는 어디에 있나요?	현재 순간에 집중하며 몸과 마음의 연결성을 알아차림	마음챙김
	들이쉬고~ 내쉬고, 들이쉬고~ 내쉬고...	호흡에 집중하고 현재의 신체 감각을 알아차리는 연습	마음챙김
	이제 입가에 미소를 살짝 띄워봅니다.	입가에 미소를 띄워 긍정적인 감정을 촉진	긍정심리
	레몬 과즙이 입안에 가득 퍼집니다.	생생한 상상을 통해 마음의 힘과 신체의 반응을 인식	마음챙김
	마음으로 그저 떠올렸을 뿐인데, 몸이 반응해요.	몸과 마음의 관계를 인식	마음챙김
	짜증, 분노, 슬픔, 나를 무겁게 만드는 부정적인 에너지가 모두 빠져나갑니다.	부정적 감정을 인식하고 부드럽게 놓아주는 연습	마음챙김, 자기자비
	오늘 하루, 여러분의 매 순간이 행복과 편안함으로 가득 차기를 응원합니다.	긍정적인 하루의 시작과 스스로를 위한 응원의 메시지	긍정심리
2	지금 이 순간, ‘나’는 어디에 있나요?	현재 순간에 집중하며 몸과 마음의 연결성을 알아차림	마음챙김
	바른 자세로 앉은 내 모습을 머릿속으로 그려봐요.	바른 자세를 확립하고 현재의 신체 상태에 집중함	마음챙김
	네, 존귀하고, 아름답고, 위풍당당해요.	자기 긍정을 통해 자존감을 높이고 긍정적인 정서를 촉진	긍정심리
	지금까지 마음에 걸리는 일이 있었더라도, 지금부터 다시 시작할 수 있어요.	과거의 실수나 어려움을 수용하고 다시 시작할 수 있는 기회를 인식함(VIA-용기)	자기자비, 긍정심리

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	‘지금 내 자세는 어떻게? 등을 바르게 펴고 있나?’하고 나에게 물어보세요.	신체의 자세를 알아차리며 집중력 향상	마음챙김
	나는 이 세상에서 단 하나뿐인 소중한 존재입니다.	자신이 소중하고 존귀한 존재임을 인식(VIA-초월성)	긍정심리
	오늘 하루 매 순간 자신의 존귀함을 깨닫기를 응원합니다.	자신을 격려하고 응원하는 메시지를	자기자비
3	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, ‘편안한 나’를 찾아가는 [5분명상] 시간입니다.	현재의 순간에 멈추고 집중하며 몸과 마음의 상태를 알아차림	마음챙김
	코로 들이쉬고, 내쉬고... 공기가 코로 들어오는 감각을 있는 그대로 느껴보세요.	호흡의 감각을 인식하고 숨의 흐름을 세심하게 관찰	마음챙김
	한 손을 가슴 위에 올려놓아요. 들이쉬고 내쉬는 숨에 따라, 내 몸 위에 있는 손이 부드럽게 오르락 내리락 움직이는걸 느껴보세요.	신체에 부드러운 온기를 전달하고, 마음과 신체의 반응을 관찰하고 편안함을 느끼는 연습	자기자비, 마음챙김
	내가 지금 어떤 상태에 있더라도, 가만히 숨을 쉬는 일에 잠시 집중하면 어느새 몸과 마음이 고요하고 편안해지는 것을 알 수 있어요.	현재 상태에 대한 인식과 어떤 상태에서도 스스로를 수용하는 태도	마음챙김
	나는 이제 편안해졌습니다. 부드럽게 눈을 뜨며 천천히 기지개를 활짝 켭니다.	편안한 호흡과 내적 안정감을 통한 긍정적 정서 촉진	긍정심리
	오늘 하루 매 순간 당신이 편안하기를 응원합니다.	스스로에게 평안을 기원하는 응원의 메시지	긍정심리
4	그저 단순하게 내가 늘 하고 있는 숨쉬기 하나에 집중하는 것만으로도 내 몸과 마음은 편안하게 안정되고 복잡했던 생각은 말끔해집니다.	현재 순간과 호흡에 집중하며 집중의 효과를 체험적으로 이해함	마음챙김
	자연스럽게 숨을 들이 쉽니다. 천천히 숨을 내쉬며 마음속으로 ‘하나’를 셉니다.	호흡을 따라 숫자를 세며 집중력을 높임	마음챙김
	끝없이 올라오는 복잡한 생각으로 정신이 어지러울 때, 단순하게 내가	힘겨운 상황을 알아차리고 인정하고 단순한 활동으로 마음	자기자비

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	쉬고 있는 숨을 헤아리다 보면 생각은 단순해지고 집중의 힘은 자라납니다.	을 진정시킴	
	내 몸과 마음이 편안해지도록 호흡합니다.	자신의 상태를 알아차리고 정 리하는 연습	마음챙김
	오늘 하루, 매 순간 당신이 집중의 힘을 키워가기를 응원합니다.	집중의 중요성을 인식하고 스 스로에게 격려를 보냄	긍정심리
5	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, ‘내 안에 가득한 사랑’을 알아차리는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 감각, 마 음 상태를 알아차림	마음챙김
	마음의 눈으로 몸이 바르게 세워졌는지 정수리에서 발바닥까지 쭈욱 살펴봅니다.	신체의 상태를 관찰하고 감각 에 주의를 기울임	마음챙김
	나 자신에게 다정하고 따뜻하게 마음속으로 속삭여 보세요. ‘사랑해’, ‘난 정말 소중한 존재야’, ‘진심으로 내가 행복하기를 바래.’	자신에게 사랑과 따뜻한 위로 를 전하는 연습	자기자비
	당신도 이 존재들만큼이나 사랑스럽습니다.	긍정적 자기인식과 사랑의 감 정을 키우는 연습(VIA-인간 애)	긍정심리
	살아가다보면 우리는 때때로 우리 자신의 사랑스러움을 잊을 때가 있어요. 그럴 때면, 다정한 말로 따뜻한 손길로 다시 말해주는 것이 필요해요.	어려운 순간에도 자신에게 다 정함을 베푸는 중요성 인식	자기자비
	이 세상에서 가장 소중하고 사랑스러운 존재를 부르듯, 온 마음 가득 사랑을 담아내게 속삭입니다. ‘OO야, 사랑해, 사랑해, 사랑해!’	자신을 소중히 여기고 축복하 는 연습(VIA-인간애)	자기자비, 긍정심리
	손이 가슴에 닿을 때 어떤 감각이 느껴지나요? 따뜻하고 포근한 느낌을 느껴봅니다.	현재의 감각과 느낌을 살펴보 고 고요함을 찾음	마음챙김
6	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 나의 멋진 부분을	현재 순간과 자신의 감각, 내 면의 자질을 알아차림	마음챙김

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	발견하고 감사함을 느껴보는 [5분명상] 시간입니다.		
	내 안에 보석처럼 반짝반짝 빛나는 멋진 자질을 떠올려봐요... 그리고, 나의 그 멋진 자질을 떠올릴 때 가슴에서 느껴지는 뿌듯함, 자랑스러움, 당당함을 느껴봐요.	내면의 긍정적인 자질을 발견 하고 감사함을 느끼는 연습 (VIA-지혜와 지식, 초월성)	긍정심리
	‘너 정말 멋져.’ ‘그리고, 이렇게 나를 빛나게 해주어서 정말 고마워.’	자기 긍정과 자랑스러움을 인 식하고 스스로를 격려함	자기자비, 긍정심리
	그들이 나에게 준 사랑과 칭찬, 도와움과 격려를 떠올리면서, 그들에게 고마움을 보냅니다. ‘고마워요.’	자신에 대한 감사를 확장해 주변 사람들에게도 감사함을 전하는 연습(VIA-인간애)	긍정심리
	살아가다보면 나 자신이 마음에 안드는 순간들이 있어요... 그럴 때 조차 우리안에 보석들은 반짝반짝 빛나고 있습니다.	자기비난이 올라오는 순간에 도 내면의 긍정을 인식하고 전환의 기회를 마련함	자기자비
	그렇게 내가 내 안에 보석을 발견해줄 때, 내 안의 보석은 나만의 찬란하고 영롱한 빛을 완성해 갈 수 있습니다.	감사와 긍정을 통해 내면의 자질을 강화함	긍정심리
	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 나의 힘겨움에 공감하고 따뜻하게 위로해보는 [5분명상] 시간입니다.	현재의 순간과 내면의 감정을 알아차리고 인식하는 연습	마음챙김
	마음의 눈으로 내 몸이 바르게 세워져 있는지 살펴봅니다. ‘후~~~~’ 길게 숨을 내쉬며 몸을 편안하게 합니다.	내 신체와 마음의 상태를 관 찰하며 현재 상태를 인식함	마음챙김
7	‘친구야. 많이 아팠구나... 내가 니 곁에 있을게. 내 곁에서 잠시 쉬어. 괜찮아 질거야.’	다른 사람의 고통에 공감하고 위로하며, 자신에게도 동일한 다정함을 전함(VIA-인간애)	자기자비, 긍정심리
	내가 친구에게 해주었던 것처럼, 내 마음에 공감하고 위로해줍니다.	자신의 힘겨움을 인식하고 스 스로를 위로함	자기자비
	‘요즘 힘들지? 그래, 힘들다고 해도 괜찮아... 나를 믿어. 내가 항상 너를 지켜봤잖아.’	자신의 상태를 인정하고 자신 에게 다정한 위로의 말을 전 함	마음챙김, 자기자비

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	내 속에는 나보다 훨씬 더 크고 지혜로운 내가 있어요. 따뜻한 가슴과 넓은 품을 가진, 크고 멋진 나 말이에요.	내면의 긍정적인 자아를 인식 하고 자신을 지지함(VIA-지 혜와 지식)	긍정심리
	이 세상에서 나를 가장 잘 알고, 사랑해줄 사람은 바로 나니까요.	자신을 돌보고 스스로의 가치 를 인식하며 자신을 사랑함	자기자비
8	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 꾸준히 성장하는 내 모습을 그려보는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 내면의 감정을 알아차리고 인식하는 연습	마음챙김
	나는 나무입니다... 매일 매일 성실하게 자라고 있는 푸르른 아름드리 나무입니다.	신체의 감각을 인식하고 자연 의 이미지를 통해 집중함	마음챙김
	나는 그저 나 자체로 이미 충분하고, 소중한 나무입니다.	자신이 이미 충분하고 소중한 존재임을 인정하고 인식함	긍정심리
	하루하루 나의 성장이 더디게 느껴져 마음이 답답한 날이면, 한 그루의 나무가 되어봐요.	스스로에게 따뜻한 위로와 격 려를 주며 자기 성장의 과정 을 이해함	자기자비
	봄의 나무와 여름의 나무가 완전히 다른 것은, 나무가 매일매일 성실하게 자라나고 있기 때문이에요.	자연과 연결되어 스스로의 성 장을 긍정적으로 인식함 (VIA-용기)	긍정심리
	따끈따끈한 햇살이 머리, 어깨, 가슴, 배, 다리를 차례차례로 비춥니다... 꼬깃꼬깃 구겨져 나를 힘들게 하던 생각들이 환하게 퍼지며 편안해집니다.	햇살을 느끼며 현재의 몸과 마음을 관찰하고 긍정적인 변 화의 가능성을 받아들임	마음챙김, 긍정심리
9	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 평온한 나를 찾아가는 [5분명상] 시간입니다.	현재의 순간과 내면의 평온을 찾아가며 인식하는 연습	마음챙김
	숨을 천천히 내쉬면서 이마를 편안하게 풀어줍니다... 목과 어깨를... 배를... 엉덩이와 허벅지를... 종아리, 발목도 편안하게 풀어줍니다.	신체의 긴장을 알아차리고 호 흡을 통해 풀어주는 연습	마음챙김
	몸의 긴장을 알아차리면 후~~~	신체의 상태를 인식하고 호흡	마음챙김,

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	내쉬는 숨과 함께 몸을 편안하게 풀어줘 보세요. 그러면, 마음은 평온해지고 생각은 유연해집니다.	을 통해 긴장을 풀어주는 연 습	자기자비
	서두르지 않아도 돼요. 언젠가는 목적지에 도착하게 되어 있어요. 그러니 하루에 잠깐씩은 편안해도 괜찮아요.	스스로에게 휴식과 비움을 허 용하고 자신을 격려함	자기자비
	몸과 마음이 평온할 때 우리는 더 멀리 갈 수 있어요.	평온함을 유지하며 긍정적인 마음 상태를 강조함	긍정심리
	오늘 하루, 당신이 순간 순간 평온한 마음에 머물기를 응원합니다.	스스로에게 평온함을 응원하 고 격려하는 메시지	긍정심리
10	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 용기있는 나를 만들어가는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 상태를 인식하고 알아차리는 연습	마음챙김
	편안하게 허리를 펴고 천천히 숨을 들이쉬고 내쉬어봅니다. 눈은 부드럽게 감습니다.	호흡에 집중하며 신체와 마음 의 상태를 고요하게 함	마음챙김
	그러니 비교의 저울에 나를 올려놓지 마세요. 나도 모르게 그 저울에 올라갔다 하더라도, 알아차리고 내려오세요.	자신을 비교하지 않고 현재의 자신을 수용하는 태도	자기자비
	나는 잘해왔고, 나는 지금도 잘하고 있고, 나는 앞으로도 잘 할거야!	스스로에게 긍정적인 확신과 용기를 불어넣는 연습	자기자비
	그러니 지금 내 옆에서 토끼가 뛰어가더라도 조바심내지 말아요. 나는 그냥 내 보폭대로 천천히 가면 됩니다.	다른 사람과의 비교에서 벗어 나 자신만의 길을 걷는 것을 격려(VIA-지혜와 지식)	자기자비, 긍정심리
	오늘 하루, 용기있게 있는 그대로의 나를 사랑하기를 응원합니다.	스스로를 사랑하고 있는 그대 로의 자신을 받아들이며 응원 함	자기자비
11	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 내 안에 있는 지혜를 키워가는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 상태를 인식하고 호흡에 집중함	마음챙김

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	이제 잠시 호흡에 집중해봅니다. 들이쉬고 내쉬는 호흡에 온 마음을 기울입니다. 깊이 들이쉬고 천천히 내쉽니다.	신체 감각과 호흡을 통해 내 면의 평온함을 찾는 연습	마음챙김
	한 손을 가슴 위에 살포시 올립니다. 부드럽게 가슴을 쓸어내리며, 작은 목소리로 따뜻하게 내게 속삭여보세요. ‘괜찮아. 괜찮아. 괜찮아.’	스스로에게 다정함을 베풀고 위로하며 안심시키는 태도를 배양함	자기자비
	지금 내 마음을 힘들게 하는 그 일은 사실은 이미 지나간 일이거나, 어쩌면 아직 오지 않은 미래의 일이에요. 생각해봐요. 지금 이 순간에는 아무 일도 없어요.	내면의 지혜를 통해 문제를 있는 그대로 바라보는 연습 (VIA-지혜와 지식)	긍정심리
	숨을 쉬며 한 걸음 떨어져서 바라보면, 지금 내겐 아무 일도 없다는 걸 알 수 있어요.	문제를 객관적으로 바라보고 자신을 다독이며 안심시킴	마음챙김, 자기자비
	오늘 하루, 내 안에 있는 지혜의 힘으로 자유로워지기를 응원합니다.	현재의 고요함을 느끼며 마음 의 자유를 얻도록 격려(VIA- 용기)	긍정심리
12	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 내 안에 있는 착하고 다정한 마음을 만나는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 상태를 인식하고 알아차림	마음챙김
	나는 본래 착하고 올바릅니다. 나는 본래 다정하고 친절합니다.	자신의 착하고 다정한 본성을 인식하고 되돌아봄	자기자비
	‘내가 진심으로 건강하기를 바래.’ ‘내가 진심으로 편안하기를 바래.’ ‘내가 진심으로 행복하기를 바래.’	스스로에게 사랑과 따뜻한 마 음을 전하는 연습	자기자비
	‘당신이 진심으로 건강하기를 바래.’ ‘당신이 진심으로 편안하기를 바래.’ ‘당신이 진심으로 행복하기를 바래.’	다른 사람과 세상에 대한 사 랑과 긍정적인 마음을 전함 (VIA-인간애)	자기자비, 긍정심리
	나에게서 시작된 따뜻하고 선한 마음의 동심원이 내 주위 사람에게로 그리고 지구에 있는 모든 존재에게로	나의 선한 마음이 주변과 세 상으로 퍼지는 상상(VIA-인 간애)	자기자비, 긍정심리

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	동그랗게 동그랗게 멀리멀리 번져 나갑니다.		
	나와 남을 사랑하는 착한 마음은 나를 더 크고 멋진 사람으로 자라나게 합니다.	넉넉한 마음을 통해 자신과 타인을 사랑하며 내면의 성장 을 강조	자기자비, 긍정심리
	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 내 안에 깊은 고요함을 찾아가는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 마음 상 태를 인식하고 알아차림	마음챙김
	내 마음의 날씨를 지금 어떤가요? ... ‘내 마음이 이렇구나.’ ‘지금 내 마음이 이런 기분이구나.’ 인정해주세요.	자신의 감정을 관찰하고 그 감정을 알아차리며 받아들임	마음챙김
	어쩌면 힘들고 불편한 감정이 일어날수도 있어요. 두려워하지 마세요.	감정을 두려워하지 않고 담담 하게 바라보며 스스로를 수용 함	자기자비
13	마치 사진을 보듯, 한 발짝 떨어져서 내 감정을 바라보고 인정하면, 도리어 힘든 감정들은 저절로 사라지고 마음은 편안해질 수 있습니다.	감정과 상황을 있는 그대로 바라보는 연습	마음챙김
	검은 먹구름이 하늘을 가리고 있지만, 그 구름 뒤 하늘은 항상 고요하고 푸르릅니다.	힘든 감정 속에서도 긍정적인 면과 고요한 내면을 발견함 (VIA-지혜와 지식)	긍정심리
	내 안에는 항상 고요한 마음이 있습니다. 어떤 상황에서도 가만히 숨에 주의를 기울이면 그 고요한 마음을 만날 수 있어요.	내면의 고요함을 통해 안정을 찾고 긍정적인 상태를 유지함 (VIA-용기)	긍정심리, 마음챙김
	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 감사한 마음으로 행복을 키워가는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 상태를 인식하며 호흡에 집중함	마음챙김
14	내 마음은 하얀 도화지예요. 그 하얀 도화지 위에 내가 그리는 것들이 바로 내 세상이 되어요.	자신의 마음속에 긍정적인 감 정을 그려내며 행복을 창조함	긍정심리
	얼굴에 미소를 띄워봅니다. 그리고	자신의 삶에 감사하는 마음을	긍정심리

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	고마웠던 모든 사람들을 떠올려 봐요.	통해 긍정적인 감정을 촉진함	
	이번엔 나를 행복하게 해주는 모든 것들을 떠올려봐요. 푸른 하늘, 하얀 구름, 따뜻한 햇살...	주변의 모든 것에 대한 감사 를 느끼며 순간을 인식함 (VIA-초월성)	마음챙김, 긍정심리
	감사로 내 마음이 따뜻해지고, 나도 행복해진답니다.	감사함 떠오르는 순간 내 감 정을 알아차리고, 행복을 키 움(VIA-초월성)	마음챙김, 긍정심리
	나는 내 인생을 그리는 화가니까요. 나는 내 인생의 주인이니까요.	인생의 주인으로서 자신의 선 택과 긍정적인 태도를 강조함	긍정심리
15	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 나에 대한 믿음을 키워가는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 마음 상 태를 인식하며 호흡에 집중함	마음챙김
	배움에는 실패가 없습니다. 답을 모르는 문제를 만날 때, 비로소 나는, 내가 무엇을 모르는지 알게 됩니다.	배움의 과정을 긍정적으로 수 용하고 모든 경험을 성장으로 인식함(VIA-지혜와 지식, 용 기)	긍정심리
	나는 때로는 맞는 답을, 때로는 틀린 답을 합니다. 하지만, 그 어떤 답도 나를 실패로 이끌지는 않습니다.	현재의 감정과 경험을 있는 그대로 받아들이고 수용함	마음챙김
	모든 과정이 아름답습니다. 나의 모든 노력은 고귀합니다.	스스로에 대한 믿음을 키우고 노력의 가치를 인식함(VIA- 지혜와 지식, 용기)	긍정심리
	이해하기 위해 깊이 들여다보는 그 마음이 소중합니다. 이 여행에 절대 실패는 없습니다.	스스로를 격려하며 자신의 배 움과 여정을 존중함	자기자비, 긍정심리
	어제보다 밝아진 나로 나아가는 이 여행에서, 그렇게 나는 매일매일 성공하고 있습니다.	경험에서의 배움을 통해 성장 과 발전을 인식하고 자신을 격려함	긍정심리, 자기자비
16	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 자존감을 단단하게 키워보는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 마음 상 태를 인식하며 호흡에 집중함	마음챙김
	나는 이렇게 포기 없는 도전 끝에, 지금의 내가 되었습니다. 나를 칭찬해주세요. 나의 노력을 있는	자신의 과거와 노력을 인정하 고 스스로를 칭찬함(VIA-용 기, 절제)	자기자비, 긍정심리

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	그대로 충분히 훌륭하다고 인정해주세요.		
	자, 지금부터 내가 내 속의 어린 나를 돌보아보겠습니다.	자신을 소중히 여기고 스스로 를 돌보는 연습	자기자비
	‘네가 건강하기를 바래.’ ‘네가 행복하기를 바래.’ ‘네가 편안하기를 바래.’	내면의 어린아이에게 사랑과 격려의 메시지를 전함	자기자비
	‘내가 충분히 사랑받을만한 사람이라는 걸 알았으면 좋겠어.’ ‘사랑해.’ ‘사랑해.’ ‘사랑해.’	스스로에 대한 무조건적인 사 랑과 수용을 표현함(VIA-인 간애)	긍정심리, 자기자비
	두 팔로 살포시 나를 안아줍니다. 실제로 안아도 좋고, 마음속으로만 안아도 좋습니다.	내면의 자신을 사랑으로 안아 주고 보호함	마음챙김, 자기자비
17	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 행복을 선택하는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 마음 상 태를 인식하며 호흡에 집중함	마음챙김
	숨을 들이쉬고 내쉬면서 마음속으로 ‘나는 행복하다, 나는 행복하다’ 말합니다.	행복과 긍정적인 감정을 선택 하고 이를 증진함	긍정심리
	숨을 들이쉬고, 걱정을 ‘후~’... 숨을 들이쉬고, 미움을 ‘후~’... 숨을 들이쉬고, 화도 ‘후~’ 뱉어냅니다.	부정적인 감정을 인식하고 이 를 호흡을 통해 해소함	마음챙김, 자기자비
	나의 행복과 불행은 이렇게 내가 어떤 마음을 먹느냐에 달려있어요.	긍정적인 태도를 통해 자신이 느끼는 감정을 조절하고 증진 시킴(VIA-지혜와 지식)	긍정심리
	바로 이 순간, 내가 선택한 그 마음이 나의 내일이 되고, 나의 미래가 됩니다.	스스로 선택한 긍정적인 마음 이 미래에 영향을 미침을 인 식(VIA-지혜와 지식)	마음챙김, 긍정심리
	오늘 하루, 여러분이 긍정적인 감정으로 가득차기를 응원합니다.	자신의 선택과 긍정적인 감정 을 응원하고 격려함(VIA-용 기)	긍정심리
18	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 따뜻하고 힘 있는 나를 만나는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 마음 상 태를 인식하며 호흡에 집중함	마음챙김

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	밝고 당당한 이미지로 나를 채우면 내 몸과 마음도 밝고 당당해지고 아름다워집니다.	밝고 긍정적인 이미지를 통해 자신의 마음과 몸을 변화시킴	긍정심리
	가만히 마음을 집중하여 수평선 위에 떠오르는 붉은 태양을 상상합니다.	상상과 시각화를 통해 마음을 집중함	마음챙김
	나는 태양입니다. 나는 붉은 태양입니다... 나는 온 세상을 따뜻하게 비춰주는 힘 있는 태양입니다.	스스로를 강력하고 긍정적인 존재로 인식하고 확신함	긍정심리
	지구에 살고 있는 생명들이 나의 빛으로 에너지를 얻습니다. 사랑스러운 생명들의 감사의 몸짓이 내 몸과 마음을 따뜻하게 합니다.	주변을 향한 자비의 마음을 기우고, 실행함으로써 자신의 존재가 주변에 긍정적인 영향 을 미친다는 인식을 확장함 (VIA-인간애)	긍정심리, 자기자비
	이제 내 마음속에는 기쁨이 가득합니다. 이제 내 마음속에는 행복이 가득합니다.	내면의 기쁨과 행복을 경험하 며 스스로를 격려함	자기자비, 긍정심리
19	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 순간 순간 행복을 채워가는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 마음 상 태를 인식하며 호흡에 집중함	마음챙김
	이번엔 그 행복한 순간들을 사진을 찍듯 기억하고 마음속에 기록해봐요.	일상 속 작은 행복의 순간을 인식하고 기록하며 긍정적인 감정을 강화	긍정심리
	아침에 일어나 잠이 드는 순간까지 하루의 일과를 천천히 떠올려 봅니다. 그리고 내게 작은 미소를 떠올리게 하는 순간을 ‘찰칵!’ 사진 찍어봅니다.	하루의 일과를 회상하며 행복 한 순간을 인식하는 연습	긍정심리, 마음챙김
	이렇게 쌓인 사진들로 내 마음속 행복의 사진첩이 풍성해지면, 나는 행복한 사람이 될 수 있어요.	행복의 순간을 인식하고 축적 하여 내면의 행복을 증진함	긍정심리
	내가 언제 행복을 느끼는지 나를 더 잘 이해하게 되고, 더 많은 행복한 순간들을 선택해갈 수 있기 때문이에요.	자신을 이해하고 행복한 순간 을 선택해가는 능력을 개발함 (VIA-지혜와 지식)	자기자비, 긍정심리
	지금 기분이 어떤가요? 지금 나는	현존과 정서를 알아차리고,	마음챙김,

회 기	해당문구	내용	요소 ³²⁵⁾
	행복한가요? 행복한 만큼 입가에 미소를 띄어보세요.	행복을 느끼고 그 감정을 표 현하며 격려함	긍정심리
20	지금 ‘내’가 있는 바로 이곳에서 하던 일을 잠시 멈추고, 상처를 보듬고 당당한 내가 되어가는 [5분명상] 시간입니다.	현재 순간과 자신의 마음 상 태를 인식하며 호흡에 집중함	마음챙김
	그러나 흉터는 나의 흠이 아닙니다. 상처를 회복해가며 생긴 흉터는 나만의 고유한 훈장과도 같은 무늬입니다.	자신의 상처와 부정적 경험을 소중한 훈장으로 인식하고 수 용함(VIA-용기, 절제)	긍정심리
	상처는 나무가 얼마나 거센 비바람을 이기며, 얼마나 용감하게 살아왔는지를 보여주는 값진 증거입니다.	자신의 상처를 인정하고 그 가치를 이해하며 스스로를 격 려함	자기자비
	나는 나무입니다. 큰 아름드리 나무입니다. 누구보다 아픔을 잘 이해하는 크고 따뜻한 가슴을 지닌 나무입니다.	어려움을 극복한 후 더 강해 진 자신을 상징적으로 표현하 며 이해함(VIA-지혜와 지식, 용기)	긍정심리
	들이쉬고 내~쉬고, 들이쉬고 내~쉬면서, 내 몸과 마음은 점점 더 편안해집니다.	호흡과 시각화를 통해 몸과 마음의 평안을 찾음	마음챙김
	내 곁에 지친 생명들은 아름다운 무늬가 된 나의 상처를 보고 용기를 냅니다. 사랑사랑 나뭇잎을 흔들어 그들을 응원합니다.	상처를 통해 다른 이들을 이 해하고 응원하는 마음을 키움 (VIA-인간애)	긍정심리, 자기자비

이상으로 최종 프로그램 분석을 통해 각 회기에서 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 요소들이 어떻게 반영되었는지 살펴보았다. 20회기로 구성된 청소년 단기명상 프로그램은 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 요소들이 유기적으로 통합되어 설계되었으며, 각 회기에서 이 세 가지 요소가 조

325) 동일한 문구 내에서 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 요소가 중첩되는 경우, 연구자가 주요하게 의도한 요소를 우선적으로 기술하였다.

화롭게 반영되었음을 분석을 통해 확인할 수 있었다. 특히, 모든 회기가 마음챙김을 기반으로 하여 청소년들이 현재의 순간을 온전히 받아들이도록 돕는 동시에, 자기자비를 통해 스스로를 긍정적으로 수용하고, 긍정심리의 관점을 통해 보다 건강하고 희망적인 태도를 기를 수 있도록 상호 보완적으로 작용하도록 설계되었다.

제3절 논의

본 연구는 ‘마음챙김, 자기자비, 긍정심리에 기반한 청소년 단기명상 프로그램은 어떻게 개발될 수 있는가?’라는 연구문제에 대한 답을 구체화하고자, 청소년의 발달 특성과 주요 현안을 고려하여 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 세 가지 이론적 토대를 바탕으로 한 20회기 단기명상 프로그램을 개발하였다.

기존의 명상 프로그램³²⁶⁾이 주로 성인 중심의 긴 회기로 설계된 것과 달리, 본 프로그램은 5분 20회기의 단기 프로그램으로 개발되었는데, 이 같은 구조는 청소년의 발달 특성과 국내 청소년의 생활에 대한 이해를 반영한다. 본 프로그램은 이 같은 구조를 갖추으로써 짧은 시간 내 집중적 명상 훈련을 제공하고, 청소년의 바쁜 일과에도 활용할 수 있도록 유연한 접근성을 확보하였다. 청소년이 필요한 순간에 즉각적으로 명상을 활용할 수 있는 편의성 제고를 통해 청소년의 명상 수용성을 증진시키는 효과를 나타냈다. 나아가, 이러한 설계는 학교 현장에서의 적용 가능성을

326) 앞서 3장에서 청소년 명상 프로그램의 사상적 토대에서 살펴본 마음챙김과 자기자비를 현대적으로 응용한 프로그램인 MBSR, MBCT, DBT, ACT, CBCT, CCT, MSC, CFT 는 모두 성인대상으로 8주 프로그램이다.

높이는 실천적 장점으로 작용하여, 교육 현장에서의 지속 가능한 활용 가능성을 뒷받침한다.

본 프로그램의 학문적 의의는 마음챙김과 자기자비의 불교적, 심리학적 토대를 충분히 반영하였다는 점에서 찾을 수 있다.

프로그램의 핵심 활동인 호흡명상, 신체에 대한 알아차림, 감각과 감정 알아차림 등을 매 회기 반복해 몸, 느낌, 마음, 법(身受心法)에 대한 마음챙김(사띠)과 분명한 알아차림(삼빠자나)을 익히도록 안내하여 마음챙김의 요소를 명확히 반영하였다. 마음챙김(사띠)를 통해 지속적으로 현재의 순간에 주의를 되살리고 이를 반복해 현재의 경험에 몰입할 수 있도록 하였으며, 분명한 알아차림(삼빠자나)을 통해 자신의 모든 행동과 인지적 과정을 명확히 이해하고 분별할 수 있도록 부드럽게 안내하고 사념처(四念處)를 자연스럽게 익힐 수 있도록 구성하였다.

이를 현대 심리학의 용어로 바꾸면 주의집중, 비판단적 수용, 경험의 수용적 인식으로 볼 수 있는데, 프로그램에서 호흡이나 신체 감각, 감정이나 생각 등을 묻고 자연스럽게 알아차리도록 안내하는 과정 속에서 주의를 집중할 수 있도록 구성했다. 또한, 그 때 알아차린 호흡, 감각이나 생각, 감정 등을 판단하지 않고 그저 바라보도록 안내하며 비판단적 수용 능력을 높이고, 지속적인 관찰을 통해 자신의 감정이나 신체 감각이 고정된 실체가 아니고 변화하고 있음을 자연스럽게 알아가도록 유도하였다.

이를 통해, 명상 과정에서 참여자는 자신의 생각이 떠오르더라도 그것에 사로잡히지 않고, 생각을 하나의 변화하는 현상으로 인식하는 훈련을 통해 인지적 탈자동화를 경험하고, 비판단적 수용의 태도를 통해 자기조절 능력을 향상시킬 수 있다. 특히, 호흡명상과 신체의 부분 부분에 대한

주의를 이동하는 명상은 부교감 신경을 자극함으로써 스트레스를 낮추고, 신체적, 정서적 이완을 유도하게 된다.

본 프로그램은 또한, 불교와 심리학의 자기자비 수행 원리를 충실히 반영하여 청소년들이 스스로에 대해 따뜻하고 수용적인 태도를 기를 수 있도록 설계되었다.

본 프로그램은 자애명상과 자기 격려의 내용을 통해 자(慈)와 비(悲)의 원리를 실천하도록 구성되었다. 예를 들어, 참여자들은 자신을 대상으로 자애의 메시지를 반복적으로 내면화하고, 자신의 어려움을 따뜻하게 바라보는 비(悲)의 연민 훈련을 실행하였다. 또한, 희(喜)와 사(捨)의 원리는 긍정정서의 확장과 내적 평정심의 유지라는 형태로 구현되었다. 프로그램의 회기 중 긍정적 자기 이미지 형성 훈련과 내적 평온 유지를 위한 명상 활동이 포함되어 있는데, 이를 통해 참여자들은 긍정적인 자기 인식과 정서적 균형을 유지하는 능력을 개발할 수 있을 것으로 기대한다.

또한, 프로그램에는 동체자비(同體慈悲)의 개념도 녹아있다. 동체자비란 타인의 고통을 자신의 고통으로 인식하는 자비의 심화된 개념으로, 불교 수행에서는 수행자가 모든 중생을 자신과 동일하게 소중한 존재로 인식하는 태도를 함양하는 것을 목표로 한다. 본 프로그램은 참여자가 자신과 타인의 경험이 다르지 않음을 인식할 수 있도록 다양한 명상 활동을 포함하였다. 특히, 고통에 대한 자기 인식과 타인의 고통에 대한 인식의 연결을 강조하여, 참여자들이 친구나 가족의 어려움을 스스로의 문제로 공감할 수 있는 공감적 자비 훈련을 실행하였다. 나아가, 타인과의 관계에서 긍정적 영향을 미치는 자기 역할을 인식하도록 하였고, 동시에 자신의 성장과 타인의 행복이 상호 연결됨을 자각할 수 있도록 했다. 이

는 크리스틴 네프(Neff)의 자기자비 이론에서 중요한 개념인 인간 경험의 보편성과도 연결되는 것으로,³²⁷⁾ 청소년들은 자신의 어려움이 자신만의 고통이 아니라는 인식을 갖도록 하는 명상 활동을 통해 자기 인식과 자기 수용의 과정을 안내한다.

한편, 본 프로그램에서는 가슴에 손을 올려 스스로를 위로하는 동작을 포함하였고, 부드러운 음성으로 내면의 언어를 전환하는 명상 유도 음성 지침을 활용하였다. 이는 돌봄 체계를 활성화시켜 자기자비의 핵심 치유 기전을 활성화하기 위한 것으로 청소년들이 스스로를 따뜻하게 감싸고, 자신에게 부드러운 음성을 내보내는 방식은 정서적 안정과 자기 수용을 돕는 과정으로 이어질 수 있다.

마지막으로, 본 프로그램은 긍정심리의 행복모델과 긍정정서 이론을 바탕으로 설계되었다. 특히, 감사명상, 긍정적 자기 이미지 형성 등의 활동을 통해 청소년이 긍정정서를 증진할 수 있도록 하였다. 또한, 회기에 반복적으로 긍정심리의 성격적 강점과 덕목으로 구성된 VIA 체계의 요소를 활용해 참여자가 명상을 통해 긍정 역량을 배양할 수 있도록 구성하였다.

프레드릭슨(Fredrickson)의 긍정정서 확장 이론에 따르면, 긍정정서는 회복탄력성을 높이고 새로운 인지적 관점을 형성하는 데 기여한다.³²⁸⁾ 본 프로그램의 긍정심리 활동은 참여자가 감사의 요소 찾기, 긍정적 미래 상상, 자신에 대한 긍정적 이미지화와 같은 활동을 통해 긍정정서의 경험을 확장할 수 있도록 하였다. 사회적 연결감과 감사의 확장도 긍정심리의 핵심 요소로, 프로그램 후반부의 명상 활동에서는 사회적 연결감

327) Neff(2003a), 85-101.

328) Fredrickson 외 4인(2008), 1045-1062.

을 인식하고, 감사의 마음을 타인에게 표현하도록 유도하였다. 이러한 활동은 타인과의 유대감을 강화하고 대인관계의 질을 향상시키는 데 기여할 수 있을 것이다.

이처럼, 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 세 가지 요소가 청소년의 심리적·정서적 요구를 충족시키기 위해 상호보완적으로 작용하도록 설계되었으며, 각 회기에서 이를 균형 있게 반영하고자 하였다. 그 결과, 마음챙김을 통해 청소년들이 현재 순간을 받아들이고, 자기자비를 통해 자기수용과 연민을 함양하며, 긍정심리를 통해 긍정적 정서를 촉진할 수 있는 통합적 프로그램을 완성할 수 있었다.

이번 연구에서 개발된 청소년 단기명상 프로그램은 기존 명상 프로그램과 차별화되는 몇 가지 주요 특징을 지닌다.

첫째, 마음챙김, 자기자비, 긍정심리를 통합적으로 설계하여 청소년들의 심리적 발달 요구를 다각적으로 충족시키도록 하였다. 특히, 세 요소가 단순히 병렬적으로 작용하는 것이 아니라, 각 회기 내에서 유기적으로 연결되어 균형 있는 심리적·정서적 변화를 촉진하고 있다. 또한, 초기 회기에서는 호흡명상과 신체 스캔 명상을 통해 주의집중을 훈련하고, 중반부에서는 자기 성찰과 자기 격려 활동으로 확장되며, 후반부에는 일상 생활에 명상을 내재화할 수 있는 활동이 포함하는 등 명상의 수용성을 높이고 명상의 내재화를 구조적으로 유도했다. 아울러, 본 연구는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 세 가지 요소를 통합적으로 적용한 청소년 명상 프로그램 설계의 첫 사례 중 하나로, 향후 연구와 프로그램 개발에 있어 이론적·실천적 기틀을 제공한다. 이는 청소년 심리 지원 도구로서의 명상의 가치를 학문적으로 체계화하는 데 기여할 것으로 보인다.

둘째, 본 프로그램은 청소년의 발달적 요구와 현실적 상황을 반영하였

다. 청소년기의 심리적 특성을 고려하여 자기조절 능력 향상, 정서 조절, 자존감 향상을 목표로 하였으며, 발달심리학적 이론과 불교 명상의 원리를 통합하였다. 예를 들어, 신체 스캔명상과 감각 알아차림 명상은 청소년들이 자신의 신체 감각과 스트레스를 인지할 수 있도록 돕는 방식으로 구성되어 있는데, 이를 통해 정서적 안정과 자기 조절 능력을 유도할 수 있을 것으로 기대된다. 또한, 단기명상 형태로 설계되어 실용성과 접근성을 높였다. 5분 단위의 20회기 구성은 바쁜 청소년들이 쉽게 참여할 수 있는 형태로, 실제 교육 현장이나 상담 환경에서 즉시 적용가능하다. 이를 통해 스트레스와 불안을 감소시키고, 자기조절력과 주관적 안녕감을 향상시키는 효과를 실질적으로 기대할 수 있다.

이처럼 본 연구에서 개발된 프로그램은 청소년들이 스트레스와 불안을 효과적으로 관리하고 긍정적인 정서를 함양하며 자기조절력을 높이는 데 유용한 도구가 될 수 있다. 특히, 교육 현장이나 상담 환경에서 프로그램이 쉽게 적용 가능하며, 청소년들의 심리적 건강과 정서적 안정을 지원하는 데 도움을 줄 수 있다는 실천적 가치를 지니고 있다. 학문적으로는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리라는 세 가지 요소를 통합적으로 설계하고, 이를 단기명상 프로그램에 적용한 점에서 의미가 있다. 이는 명상의 효과성을 객관적으로 검증하고 청소년 교육 및 심리 지원 분야에서 명상을 실천적으로 활용할 수 있는 학문적 근거를 제공한다.

본 연구에서 개발된 청소년 단기명상 프로그램은 몇 가지 한계를 지니고 있다.

첫째, 프로그램이 청소년을 대상으로 설계되었으나, 특정 연령대로 세분화하지 못한 점이다. 본 연구는 우리나라 중·고등학생을 대상으로 프로그램을 구성했지만, 청소년은 발달적 특성과 요구가 연령에 따라 크게

달라지는 시기이다. 따라서 청소년을 보다 세분화하여 각 연령대의 발달적 특성에 부합하는 맞춤형 프로그램을 설계한다면, 프로그램의 실효성과 참여자에게 미치는 설득력이 더욱 높아질 것이다.

둘째, 본 연구에서 목표했던 ‘5분 명상’이라는 시간적 기준을 엄격히 준수하지 못한 점이다. 일부 회기에서 호흡 조절과 실습 시간을 충분히 고려하지 못해 명상이 6분 정도로 초과된 경우가 있었다. 이는 학교 환경에서 조희 시간이나 정해진 짧은 시간 내에 프로그램을 진행할 경우, 참여자의 집중력이 흐트러지거나 이후 수업에 영향을 미치는 등의 문제가 발생할 가능성이 있다. 학교와 같은 시간 운영이 엄격한 환경에서는 이러한 문제가 중요한 요인으로 작용할 수 있기 때문에, 추후 프로그램 설계 시 시간적 제한을 철저히 고려하고 이를 해결할 방안을 마련할 필요가 있다.

향후 연구에서는 이러한 한계를 보완하기 위한 노력이 필요하다.

첫째, 청소년 연령대의 발달적 특성과 환경적 요구를 반영하여 대상자를 세분화하고, 보다 맞춤형 프로그램을 개발할 필요가 있다. 이에 더해 본 명상 프로그램은 일반 청소년만을 대상으로 프로그램을 개발하였으나, 위기청소년, 고립청소년, 정서·행동검사 결과 주의관리가 필요한 학생 등 다양한 상황과 맥락에 있는 청소년을 대상으로 특화된 맞춤형 명상이 추가로 개발될 필요가 있다. 이를 통해 프로그램의 적용 범위를 확대하고, 보다 다양한 청소년들의 심리적 요구를 충족시키는 데 기여할 수 있을 것이다.

둘째, 명상 프로그램의 시간을 세밀히 조정하여, 실질적으로 5분 안에 모든 활동이 마무리될 수 있도록 설계 및 검증 과정을 강화해야 한다. 이를 통해 프로그램이 실제 학교와 같은 환경에서 더욱 원활히 적용되고

효과적으로 운영될 수 있을 것이다.

이와 같은 보완 작업은 본 프로그램의 실질적 활용 가능성을 높이고, 청소년의 발달적 요구를 보다 세밀하게 충족시키는 방향으로 프로그램을 발전시키는 데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구를 통해 개발된 청소년 단기명상 프로그램은 마음챙김, 자기자비, 긍정심리를 통합적으로 반영하여 청소년들의 심리적·정서적 요구를 효과적으로 충족시킬 수 있는 가능성을 보여주었다. 본 프로그램은 명상의 본질적 가치를 유지하면서도 실용성을 높인 사례로, 향후 청소년의 정신건강과 정서적 안정을 지원하는 주요 도구로 활용될 수 있을 것이다. 이를 기반으로 한 지속적인 연구와 실천적 적용이 이루어진다면, 청소년 명상 프로그램의 잠재력을 극대화하는 데 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

제6장 연구Ⅱ. 청소년 단기명상 프로그램 효과성 검증

제1절 양적 연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 개발한 청소년 단기명상 프로그램의 효과성 검증을 위해 실험집단과 통제집단의 사전과 사후검사 연구설계를 사용하였으며 실험집단에만 명상 프로그램을 처치하는 실험설계를 하였다. 사전과 사후검사의 내용은 스트레스, 불안, 자기조절력, 주관적 안녕감이다. 사전검사는 구글 설문지를 통해 온라인으로 진행되었으며 프로그램 진행 3일 전부터 학생들에게 문자로 링크를 안내해 회신을 받았다. 모집된 실험집단은 실험실시 5일 전부터 네이버 밴드 링크를 안내받아 가입하여 명상 프로그램을 진행하였다. 명상 프로그램은 2023년 9월 9일부터 2023년 9월 28일까지 매일 5분씩 총 20회기 진행되었으며 실험기간 동안 매일 자정 새로운 명상 안내 오디오 파일을 밴드 공지사항에 업로드 해서 참여자가 하루 중 원하는 때에 명상을 실시할 수 있도록 하였다. 이후, 네이버 밴드 미션 기능을 활용하여 실시 여부를 자율적으로 보고하도록 했다. 마지막 프로그램을 종료한 익일인 9월 29일부터 10월 1일까지 사후검사를 구글 설문지를 통해 회신을 받았다. 본 연구의 연구설계는 <표 15>와 같다.

<표 15> 연구설계 모형

집단	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	Q1	X	Q3
통제집단	Q2		Q4

Q1, Q2 = 실험집단, 통제집단의 사전검사, Q3, Q4 = 실험집단, 통제집단의 사후검사,

X = 명상 프로그램

2. 연구대상 및 연구절차

본 연구의 참가자는 서울 소재 4개 중·고등학교의 학생들로, 학교장의 동의를 받아 학교 게시판에 공지하여 모집하였다. 참여 의사를 밝힌 학생들을 대상으로 연구 내용과 절차를 상세히 설명한 후, 74명의 지원자 중 학생 본인과 학부모의 참가 동의서를 모두 제출한 67명을 연구 대상으로 선정하였다. 선정된 학생들은 무작위로 실험집단 34명과 통제집단 33명으로 배정되었다.

연구 참여자들에게는 연구 목적과 방법, 대상자로서의 권리(참여의 자유 등)를 포함한 연구 윤리와 관련된 사항을 충분히 설명하였다. 또한, 참가 동의서에 연구의 주요 내용을 명시하여 학생과 학부모가 숙지할 수 있도록 하였다. 프로그램 시작 전 오리엔테이션 시간에 학생들에게 설문 자료는 개인을 식별할 수 없도록 익명으로 처리되고, 통합된 전체 자료로서만 분석된다는 점을 설명하였다. 또한, 연구 참여 여부에 따른 불이익이 없음을 명확히 하였다.

최종 자료 분석에는 총 65명의 자료가 포함되었다. 실험집단에서는 개인 사정으로 중도 포기한 2명을 제외한 32명이 분석 대상에 포함되었으며, 통제집단에서는 사전 및 사후 설문지를 모두 제출한 33명이 포함되

었다.

3. 연구도구

1) 스트레스

스트레스 수준을 측정하기 위한 도구로 코헨(Cohen) 등이 개발하고, 추후 코헨과 윌리엄슨(Williamson)이 요인분석을 통해 단축형으로 수정한 것을 박준호와 서영석이 한국 실정에 맞게 타당화한 한국판 지각된 스트레스 척도(Korean Perceived Stress Scale:PSS-K)를 사용하였다.³²⁹⁾ 본 설문지에는 ‘초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?’, ‘자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?(역채점 문항)’ 등이 있다. 이 척도는 총 10문항으로 5점 Likert척도로 응답하게 되어있으며, ‘전혀 없었다(1점)’에서 ‘매우 자주 있었다(5점)’로 되어 있다. 본 연구에서 신뢰도는 사전은 .73, 사후는 .83으로 나타났다. 각 문항구성 및 본 연구에서의 신뢰도는 <표 16>과 같다.

<표 16> 스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도

문항수	문항번호	신뢰도(Cronbach's α)	
		사전	사후
10	1, 2, 3, 4*, 5*, 6*, 7*, 8*, 9, 10	0.73	0.83

(*은 역채점 문항)

2) 불안

본 연구에서는 청소년들의 불안을 측정하기 위하여 스피클버거(Spielberger)가 개발한 STAI(State-Trait Anxiety Inventory)를 1978년

329) 박준호·서영석(2010), 611-629.

김정택이 번안하고 표준화한 도구를 사용하였다.³³⁰⁾ 이 척도는 두 개의 하위요인으로 구성되어 있는데, 첫 번째 하위요인은 특성불안으로 1번부터 20번까지 20문항이며, 두 번째 하위요인은 상태불안으로 21번부터 40번까지 20문항으로 총 40문항으로 구성되어 있다. 척도의 각 문항은 4점 Likert 척도로 되어 있고, ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’로 되어 있으며 17개의 역채점 문항을 포함한다. 김정택의 연구에서 STAI의 문항 간 신뢰도(Cronbach's α)는 .86이었고, 청소년을 대상으로 한 신현균의 연구에서는 .85였다.³³¹⁾ 본 연구에서는 사전은 .94, 사후는 .96으로 나타났다. 각 하위요인의 문항구성 및 본 연구에서의 신뢰도는 <표 17>과 같다.

<표 17> 불안 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요소	문항수	문항번호	신뢰도(Cronbach's α)	
			사전	사후
특성불안	20	1*, 2, 3, 4, 5, 6*, 7*, 8, 9, 10*, 11, 12, 13*, 14, 15, 16*, 17, 18, 19, 20	.85	.91
상태불안	20	21*, 22*, 23, 24, 25*, 26*, 27, 28*, 29, 30*, 31*, 32, 33, 34, 35*, 36*, 37, 38, 39*, 40*	.92	.93
전체	40		.94	.96

(*은 역채점 문항)

3) 자기조절

킬(Kuhl)과 퍼더만(Fuhrmann)이 개발한 의지구성검사(Volition Component Inventory:VCL)는 개인의 자기조절 및 자기통제 능력을 평가하기 위한 심리적 도구로, 다양한 상황에서 개인이 어떻게 자신의 감정, 행동 및 사

330) 박선미(2010), 27 재인용.

331) 신현균(2006), 83.

고를 조절하고 관리하는지를 측정하는 데 사용된다. 본 연구에서는 켈과 퍼더만의 의지구성검사를 근거로 윤영신이 수정한 구성된 척도 중 자기조절 10문항을 사용하였다.³³²⁾ ‘좋은 생각을 해서 기분이 좋아지게 할 수 있다.’, ‘과제가 지루해지면 다시 재밌게 하는 방법을 찾을 수 있다.’ 등의 문항으로 구성되어 있다. Likert 4점 척도를 사용하여 측정하며, ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’로 되어있다. 윤영신의 연구에서의 신뢰도는 .76이었으며, 본 연구에서 사전은 .87, 사후는 .86으로 나타났다. 각 문항구성 및 본 연구에서의 신뢰도는 <표 18>과 같다.

<표 18> 자기조절 척도의 문항구성 및 신뢰도

문항수	문항번호	신뢰도(Cronbach's α)	
		사전	사후
10	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	0.87	0.86

4) 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 삶의 만족도, 긍정정서와 부정정서의 세 가지 하위요인으로 구성하여 측정한다. 삶의 만족도 측정을 위하여 다인너(Diener) 등이 개발한 삶의 만족도 척도를 안신능이 번안한 척도를 활용하였으며 척도는 5문항으로 구성되어 있다.³³³⁾ ‘나는 나의 삶에 대해 만족한다.’와 같이 청소년이 자신의 삶의 만족도를 인지하는 정도를 4점 Likert척도로 나타내며 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’으로 측정하였다. 긍정정서와 부정정서는 서은국과 구재선이 개발한 척도를 활용하여 측정하였다.³³⁴⁾ 주관적 안녕감은 지난 한 달 동안 경험한 감정을 묻는 문항들

332) 윤영신(2007), 104-105.

333) 안신능(2006), 40.

334) 서은국·구재선(2011), 112.

로 총 11문항으로 구성되어 있으며, 각 하위변인은 만족감 5문항, 긍정정서 3문항(예: 즐거운), 부정정서 3문항으로(예: 짜증나는) 구성되어 있다. 부정정서 문항은 역채점해서 산출하며 점수가 높으면 주관적 안녕감이 높은 것을 의미한다. 각 하위요인의 문항구성과 본 연구에서의 신뢰도는 <표 19>와 같다.

<표 19> 주관적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요소	문항수	문항번호	신뢰도(Cronbach's α)	
			사전	사후
만족감	5	1, 2, 3, 4, 5	.75	.73
긍정정서	3	6, 8, 10	.82	.83
부정정서	3	7, 9, 11	.76	.82
전체	11		.81	.89

4. 자료분석

본 연구에서 수집한 자료는 SPSS 27.0 프로그램을 활용하여 분석하였으며 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 그룹에 따른 인구통계학적 특성의 차이가 있는지를 확인하기 위해 카이제곱 검정을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 주요 변인의 일반적 경향성과 정규성 여부를 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 넷째, 주요 변수의 사전 동질성을 검증하기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 다섯째, 마음챙김과 자기자비, 긍정심리에 근거한 단기명상 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 각각의 척도의 사전과 사후값을 밝히고, 대응표본 t-검증을 실시하였다.

5. 윤리적 고려

본 연구는 연구 대상자의 윤리적 보호를 위하여 동국대학교 윤리위원회(IRB)의 승인 (DUIRB-202308-33)을 받은 후 진행하였다. 시작에 앞서 연구자는 연구 참여자, 교사에게 각각 해당 연구의 배경과 목적, 내용, 절차에 대해서 설명하였고, 연구 참여자 및 법정대리인에게 연구 참여 동의서를 온라인 서면으로 공유하고 서명을 받았다. 또한 연구 참여자는 공고를 통해 모집하여 자발적으로 연구에 참여할 수 있도록 하였으며, 연구 중에도 언제든지 원하지 않으면 연구 참여를 철회할 수 있음을 알리고 연구 참여에 따른 이익과 불이익 및 자료의 익명성, 사생활 및 비밀보장에 대해 설명하였다. 연구 참여자 보호를 위해 수집된 모든 자료는 개인정보를 삭제하고 식별코드만을 부여함으로써 노출을 최소화하기 위해 노력하였다.

제2절 연구 결과

1. 연구대상자의 인구사회학적 특성

본 연구 프로그램 참여자들의 인구통계학적 특성은 <표 20>과 같다. 성별과 나이에 대한 실험집단과 통제집단의 동질성의 통계적 유의성을 알아보기 위해 카이제곱 검정을 실시하였다. 그 결과 유의한 차이를 보이지 않는 것으로 나타났으므로 두 집단이 비교적 인구통계학적으로 유사하다.

<표 20> 인구통계학적 특성

구분		실험집단(n=32)		통제집단(n=33)		χ^2	p
		인원	(%)	인원	(%)		
성별	남	19	(29.2)	16	(24.6)	.775	.412
	여	13	(20)	17	(26.2)		
나이	16	5	(7.7)	8	(12.3)	2.099	.378
	17	23	(35.4)	19	(29.2)		
	18	4	(6.2)	6	(9.2)		

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

2. 주요 변인의 기술통계 및 집단 간 사전 동질성 검사 결과

1) 주요변인의 기술통계

본 연구의 주요 변인인 불안, 스트레스, 자기조절, 주관적 안녕감의 일반적 경향성 및 정규성 여부를 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였으며 그 결과를 <표 21>에 제시하였다. 변인의 왜도 범위는 -1.60~1.41, 첨도 범위는 -1.37~3.12로 나타났다. 왜도의 절대값이 3 미만이고, 첨도는 7 미만이므로 모든 변인이 정규분포함을 알 수 있었다. 따라서 이후의 분석에서 모수 통계기법을 활용하였다.

<표 21> 주요 변인의 기술통계

변인	실험집단(n=32)				통제집단(n=33)			
	평균	표준 편차	왜도	첨도	평균	표준 편차	왜도	첨도
불안	2.39	.35	.39	-.58	2.45	.55	-.79	-.58
특성불안	2.46	.33	.62	.41	2.51	.53	-.54	-.94
상태불안	2.32	.41	.23	-.67	2.39	.62	-1.05	-.04
스트레스	3.05	.45	.28	-.13	3.21	.48	-.05	-.60
자기조절	2.08	.55	.17	-.17	2.10	.66	1.10	1.16

사 후	주관적 안녕감	2.61	.41	-.28	-.89	2.53	.43	1.05	2.02
	만족감	2.51	.48	.09	-.68	2.45	.54	.89	.56
	긍정정서	2.95	.54	.08	-.35	2.71	.51	-.22	-1.37
	부정정서	2.45	.70	-.26	-.31	2.47	.62	.58	.60
	불안	1.97	.46	1.39	2.48	2.35	.51	-.35	-.50
	특성불안	1.99	.47	1.20	1.44	2.43	.53	-.20	-.70
	상태불안	1.95	.47	1.41	3.12	2.27	.52	-.58	-.69
	스트레스	2.63	.55	1.35	2.65	3.10	.58	-.34	-.45
	자기조절	2.50	.54	.05	-.60	2.23	.61	.45	-.53
	주관적 안녕감	3.04	.47	-.85	1.57	2.63	.49	.02	-.71
	만족감	2.88	.55	-.57	.97	2.57	.47	-.22	-.60
	긍정정서	3.20	.47	.49	-.72	2.73	.61	-.41	.37
	부정정서	3.14	.63	-1.6 0	3.11	2.64	.64	.42	-1.13

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, $N = 65$

2) 사전동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성 검증을 위하여 네 가지 측정도구별 사전검사 결과에 대하여 독립표본 t-검증을 실시하였다. 결과는 <표 22>와 같이 나타났으며 불안, 스트레스, 자기조절 주관적 안녕감에 대한 사전검사에서 집단 간 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나, 두 집단의 동질성이 확보되었다.

<표 22> 사전동질성 검증

변인		M	SD	<i>t</i>	<i>p</i>	
불안	불안	실험집단	2.39	0.35	-0.51	.671
		통제집단	2.45	0.55		
	특성불안	실험집단	2.46	0.33	-0.46	.649
		통제집단	2.51	0.53		
	상태불안	실험집단	2.32	0.41	-0.51	.613
		통제집단	2.39	0.62		
스트레스		실험집단	3.05	0.45	-1.30	.198

		통제집단	3.20	0.48		
자기조절		실험집단	2.08	0.52	-.09	.316
		통제집단	2.09	0.66		
주관적 안녕감	주관적 안녕감	실험집단	2.61	0.41	0.84	.406
		통제집단	2.53	0.43		
	만족감	실험집단	2.51	0.48	0.50	.617
		통제집단	2.45	0.54		
	긍정정서	실험집단	2.95	0.54	1.85	.069
		통제집단	2.71	0.51		
	부정정서	실험집단	2.45	0.70	-0.16	.870
		통제집단	2.47	0.62		

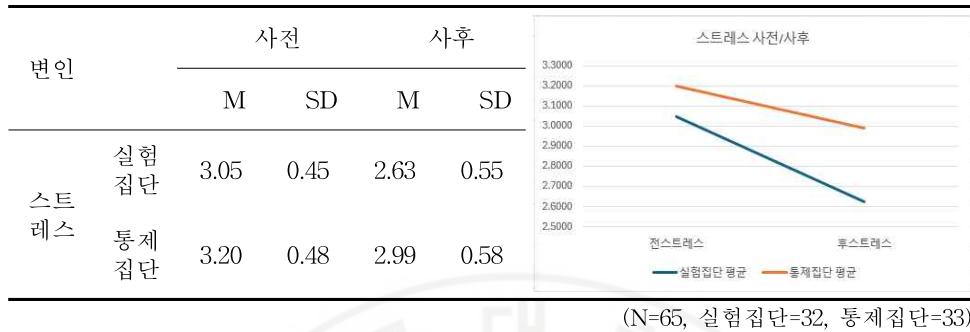
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, $N = 65$

3. 집단 간 사전-사후 변화 비교

1) 스트레스 사전-사후 분석

본 연구에서는 개발된 명상 프로그램이 청소년의 스트레스 수준에 미치는 영향을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 대응표본 t-검증을 실시하였다. 분석 결과, 실험집단의 스트레스 수준은 평균 0.42 감소하였으며, 이는 통계적으로 유의미한 수준($p < .001$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단의 스트레스 수준은 평균 0.21 감소하였으나, 통계적으로 유의미한 차이는 관찰되지 않았다. 이러한 결과는 본 명상 프로그램이 청소년의 스트레스 감소에 효과적임을 시사하며, 프로그램의 활용 가능성을 뒷받침하는 근거로 해석될 수 있다.

<표 23> 스트레스 사전·사후 평균



<표 24> 스트레스 차이

변인	실험집단			통제집단		
	대응차 평균 (표준편차)	t	유의 확률 (양측)	대응차 평균 (표준편차)	t	유의 확률 (양측)
스트레스 차이 (사전스트레스 - 사후스트레스)	0.42 (0.48)	4.933	0.000	0.21 (0.62)	1.922	0.064

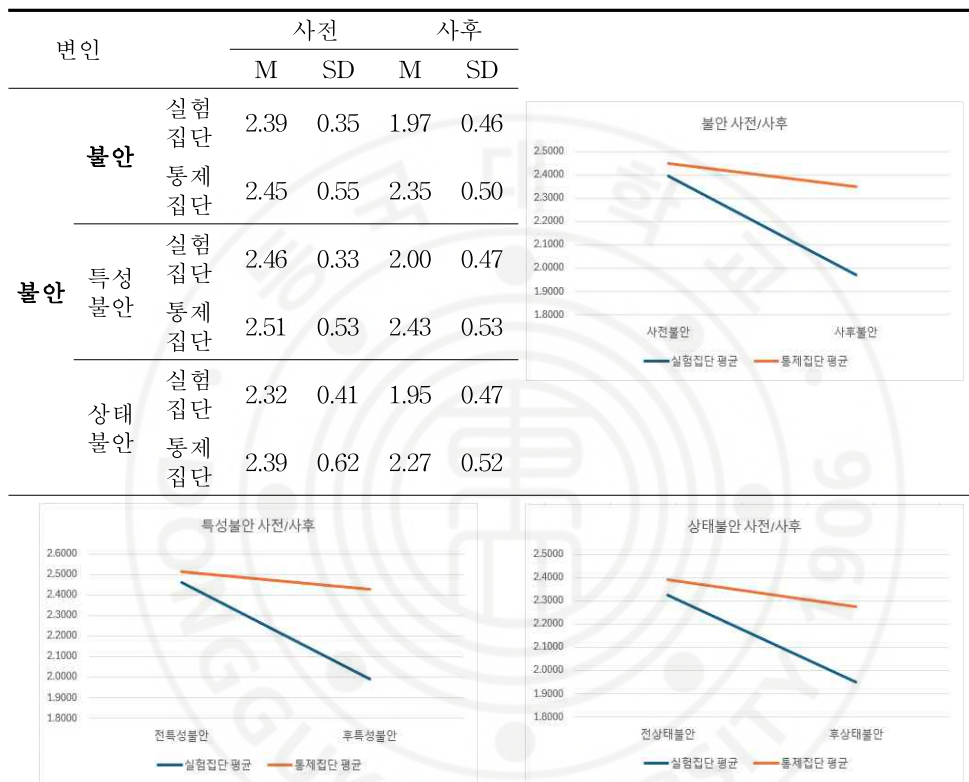
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2) 불안 사전-사후 분석

본 연구에서는 개발된 명상 프로그램이 청소년의 불안 수준에 미치는 영향을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 대응표본 t-검증을 실시하였다. 분석 결과, 실험집단의 불안 수준은 평균 0.42 감소하였으며, 이는 통계적으로 유의미한 수준($p < .001$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한, 불안의 하위항목인 특성불안의 경우 평균 0.47, 상태불안의 경우 평균 0.37 감소하였으며 이는 모두 통계적으로 유의미한 수준($p < .001$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단의 불안 수준은 평균 0.10, 특성불안은 평균 0.09, 상태불안은 평균 0.12 감소하였으나, 통계적으로 유의미한 차이는 관찰되지 않았다. 이러한 결과는 본 명상 프

로그램이 청소년의 불안 감소에 효과적임을 시사하며, 프로그램의 활용 가능성을 뒷받침하는 근거로 해석될 수 있다.

<표 25> 불안 사전·사후 평균



(N=65, 실험집단=32, 통제집단=33)

<표 26> 불안 차이

변인		실험집단(n=32)			통제집단(n=33)		
		대응차 평균 (표준편차)	t	유의 확률 (양측)	대응차 평균 (표준편차)	t	유의 확률 (양측)
불안	불안차이 (사전불안)	0.42 (0.43)	5.571	0.000	0.10 (0.42)	1.377	0.178

- 사후불안)						
사전특성불안차이	0.47	6.648	0.000	0.09	1.019	0.316
(사전특성불안	(0.40)			(0.48)		
- 사후특성불안)						
사전상태불안차이	0.37	4.217	0.000	0.12	1.669	0.105
(사전상태불안	(0.50)			(0.40)		
- 사후상태불안)						

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

3) 자기조절 사전-사후 분석

본 연구에서는 개발된 명상 프로그램이 청소년의 자기조절 수준에 미치는 영향을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 대응표본 t-검증을 실시하였다. 분석 결과, 실험집단의 자기조절 수준은 평균 0.42 증가하였으며, 이는 통계적으로 유의미한 수준($p < .001$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단의 자기조절 수준은 평균 0.14 증가하였으나, 통계적으로 유의미한 차이는 관찰되지 않았다. 이러한 결과는 본 명상 프로그램이 청소년의 자기조절 향상에 효과적임을 시사하며, 프로그램의 활용 가능성을 뒷받침하는 근거로 해석될 수 있다.

<표 27> 자기조절 사전·사후 평균

변인		사전		사후	
		M	SD	M	SD
자기 조절	실험 집단	2.08	0.52	2.50	0.54
	통제 집단	2.09	0.66	2.23	0.61



(N=65, 실험집단=32, 통제집단=33)

<표 28> 자기조절 차이

변인	실험집단(n=32)			통제집단(n=33)		
	대응차 평균 (표준편차)	t	유의 확률 (양측)	대응차 평균 (표준편차)	t	유의 확 률 (양측)
자기조절 차이 (사전자기조절 - 사후자기조절)	-0.42 (0.46)	-5.107	0.000	-0.14 (0.48)	-1.677	0.103

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

4) 주관적 안녕감 사전-사후 분석

본 연구에서는 개발된 명상 프로그램이 청소년의 주관적 안녕감 수준에 미치는 영향을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 대응표본 t-검증을 실시하였다. 분석 결과, 실험집단의 주관적 안녕감 수준은 평균 0.42 증가하였으며, 이는 통계적으로 유의미한 수준($p < .001$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한, 안녕감의 하위항목인 만족감의 경우 평균 0.36, 긍정정서의 경우 평균 0.36 증가하였으며, 부정정서의 경우는 평균 0.57 감소하였다. 이는 모두 통계적으로 유의미한 수준($p < .001$)에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단의 주관적 안녕감의 수준은 평균 0.11, 만족감의 경우 평균 0.12, 긍정정서의 경우 평균 0.18 증가하였으며, 부정정서의 경우는 변화가 없었다. 통계적으로 유의미한 차이 역시 관찰되지 않았다. 이러한 결과는 본 명상 프로그램이 청소년의 주관적 안녕감 향상에 효과적임을 시사하며, 프로그램의 활용 가능성을 뒷받침하는 근거로 해석될 수 있다.

<표 29> 주관적 안녕감 사전·사후 평균

변인			사전		사후	
			M	SD	M	SD
주관적 안녕감	주관적 안녕감	실험집단	2.60	0.41	3.02	0.47
		통제집단	2.52	0.44	2.63	0.48
	만족감	실험집단	2.51	0.48	2.89	0.55
		통제집단	2.45	0.54	2.57	0.47
	긍정감정	실험집단	2.67	0.40	3.03	0.46
		통제집단	2.52	0.43	2.70	0.53
	부정감정	실험집단	2.73	0.51	3.30	0.57
		통제집단	2.67	0.48	2.67	0.63

주관적 안녕감 사전/사후

집단	전안녕전제	후안녕전제
실험집단 평균	2.60	3.02
통제집단 평균	2.52	2.63

주관적 안녕감-만족 사전/사후

집단	전안녕만족	후안녕만족
실험집단 평균	2.51	2.89
통제집단 평균	2.45	2.57

주관적 안녕감-긍정감정 사전/사후

집단	전안녕긍정	후안녕긍정
실험집단 평균	2.67	3.03
통제집단 평균	2.52	2.70

주관적 안녕감-부정감정 사전/사후(역채점)

집단	전안녕부정	후안녕부정
실험집단 평균	2.73	3.30
통제집단 평균	2.67	2.67

(N=65, 실험 집단=32, 통제 집단=33)

<표 30> 주관적 안녕감 차이

변인		실험집단(n=32)			통제집단(n=33)		
		대응차 평균 (표준편차)	t	유의 확률 (양측)	대응차 평균 (표준편차)	t	유의 확률 (양측)
주관	주관적 안녕감 차이	-0.42	-4.653	0.000	-0.11	-1.382	0.177

적 안녕 감	(사전 주관적 안녕감 - 사후 주관적 안녕감)	(0.51)			(0.44)		
	만족감 차이 (사전 만족감 - 사후 만족감)	-0.37 (0.52)	-4.044	0.000	-0.12 (0.54)	-1.299	0.203
	긍정정서 차이 (사전 긍정정서 - 사후 안녕긍정)	-0.36 (0.52)	-3.933	0.000	-0.18 (0.49)	-2.147	0.040
	부정정서 차이 (사전 부정정서 - 사후 부정정서)	-0.57 (0.80)	-4.075	0.000	0.00 (0.52)	0.000	1.000

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

제3절 논의

본 연구는 ‘개발된 청소년 단기명상 프로그램은 청소년의 스트레스와 불안을 감소시키고, 자기조절력과 주관적 안녕감을 향상시키는가?’라는 연구문제를 중심으로 진행되었다. 연구 결과, 본 프로그램이 스트레스와 불안을 유의미하게 감소시키고, 자기조절력과 주관적 안녕감을 유의미하게 향상시키는 효과가 있음이 확인되었다. 특히, 모든 심리적 요인에서 실험집단에서만 유의미한 변화가 관찰되어, 본 프로그램이 청소년의 심리적·정서적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 것이 실증적으로 입증되었다.

본 프로그램이 스트레스와 불안을 낮추는 데 효과를 보인 주요 이유는 마음챙김의 심리학적 치유기전과 긍정심리학의 통합적 작용에 따른 것으로 이해된다. 마음챙김은 스트레스와 불안에 대한 자동화된 반응을 차단하고 탈자동화와 노출 효과를 통해 불안 자극에 대한 민감도를 감소시킨다. 그리고, 마음챙김은 불안을 일으키는 자극을 비판단적으로 관찰하며 이완 상태를 유지하게 함으로써, 스트레스와 불안을 점진적으로 낮추는

데 기여한다. 더불어 긍정심리학의 확장-축적 이론에 기반하여, 긍정적인 정서가 스트레스 반응을 완화하고 회복탄력성을 강화하는 데 도움을 주었다. 프로그램에서 제공된 감사나 자기 격려와 같은 긍정적 자극은 불안과 스트레스를 유발하는 환경적 요인에도 불구하고 청소년이 안정감을 느낄 수 있도록 심리적 자원을 확충하는데 도움이 된다. 이러한 결과는 마음챙김과 자기자비 기반 프로그램이 스트레스와 불안을 완화하는데 효과적이라고 보고한 기존 선행연구들과 일치한다.³³⁵⁾

자기조절력의 향상 역시, 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 치유기전과 깊은 연관성을 갖는다. 마음챙김 수행은 탈중심화를 통해 청소년들이 자신의 감정과 생각을 객관적으로 관찰할 수 있는 능력을 배양하여 충동적 반응을 줄이고 자기조절력을 높이는 데 기여한다. 예컨대, 부정적인 감정이 떠오를 때 이를 억압하거나 부정하지 않고 수용하는 과정을 통해 자기 통제 능력이 강화될 수 있다. 또한, 명상 과정에서 반영된 호흡에의 주의집중과 내면의 감정, 생각의 관찰과 같은 마음챙김의 요소는 청소년들이 자신의 감정과 생각을 보다 효과적으로 다룰 수 있는 능력을 키우는데 도움이 된다. 한편, 자기자비 수행은 청소년들에게 따뜻하고 친절한 내적 언어를 사용하게 하여, 감정적 경험에 대해 유연한 태도를 기르고 자기 이해를 심화시킨다. 이러한 과정은 돌봄 체계의 활성화와 연결되며, 자신을 돌보는 태도가 강화되어 자기조절력 향상으로 이어졌다. 긍정심리의 요소인 희망과 낙관성도 자기조절력 강화에 기여하며, 어려운 상황에서도 목표를 유지하고 행동을 통제할 수 있는 내적 동기를 제공하였다.

335) 반다혜·황정하(2023); 김은희·최선남(2022); Sibinga 등(2013); Biegel 등(2009); Tan & Martin(2014); Blake 등(2017); Ruskin 등(2017); 조은영·김세곤(2017); 조윤정(2024); Reddy(2013)

이러한 연구 결과는 선행연구에서 살펴본 마음챙김을 활용한 반다혜와 황정하,³³⁶⁾ 자애명상이 청소년의 충동성에 미치는 영향을 살펴본 조은영과 김세곤의 연구,³³⁷⁾ 자비명상기반 프로그램을 활용한 박은하와 김완석의 연구³³⁸⁾ 및 자애명상이 청소년의 분노사고와 분노표현을 유의미하게 감소시킨 연구인 최은희의 연구결과³³⁹⁾와 일치한다.

주관적 안녕감은 긍정적인 정서와 삶의 만족감으로 구성되며, 본 프로그램은 이를 증진시키는 데 효과적이었다. 마음챙김은 현재의 순간을 긍정적으로 경험하도록 도와 청소년들이 삶에서 감사와 기쁨을 느낄 수 있는 심리적 공간을 제공했다. 특히 마음챙김의 탈동일시 기전은 청소년들이 자신의 삶을 객관적으로 바라보고 현재의 긍정적인 측면에 집중할 수 있게 하였다. 자기자비는 내적 고통을 완화하며 심리적 안정감을 제공했으며, 긍정심리학의 낙관성과 사회적 연결성 강화는 청소년들의 삶의 전반적인 만족도를 증가시키는 데 기여했다. 자기자비명상을 통해 청소년들은 자신과 타인에게 따뜻한 태도를 가지게 되었으며, 이러한 경험은 주관적 안녕감의 향상으로 이어졌다. 또한, 행복, 감사, 사랑과 같은 긍정적 정서를 경험하고 이를 인식하는 과정이 청소년의 긍정적 사고와 태도를 촉진하여, 전반적인 삶의 만족도와 정서적 안정감을 높이는 데 기여했을 가능성이 크다. 이는 중학생을 대상으로 마음챙김-자애명상을 실시한 고은주의 연구결과³⁴⁰⁾와 고등학생을 대상으로 긍정심리 기반 정신건강 증진 프로그램을 운영한 현명선 외³⁴¹⁾의 연구결과와 부합한다.

336) 반다혜·황정하(2023), 30-53.

337) 조은영·김세곤(2012). 71-94.

338) 박은하·김완석(2015). 17-32.

339) 최은희(2020).

340) 고은주(2014).

341) 현명선 외 4인(2020). 154-163.

이처럼, 본 연구는 5분 단위로 설계된 단기명상 프로그램이 청소년의 스트레스와 불안을 감소시키고, 자기조절력과 주관적 안녕감을 향상시키는 데 효과적임을 입증하였다. 이러한 결과는 프로그램이 교육 현장이나 상담 환경에서 쉽게 적용할 수 있는 실용적인 개입 방안을 제공할 수 있음을 시사한다. 또한, 본 연구는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리를 통합적으로 설계한 청소년 명상 프로그램의 효과를 실증적으로 검증한 최초 사례 중 하나로, 명상의 이론적·실천적 확장 가능성을 보여주었다. 이를 통해 청소년 심리 지원 도구로서 명상이 지닌 가능성을 학문적으로 체계화하는 데 기여하였다.

이어서, 본 연구의 한계점을 짚어보고 이를 보완하기 위한 후속 연구 방향을 다음과 같이 제안하고자 한다.

첫째, 연구 대상이 서울 지역에 소재한 4개 중·고등학교 학생으로 한정되었다는 점에서 프로그램의 일반화 가능성이 제한될 수 있다. 청소년은 다양한 지역적, 문화적 배경을 지니고 있으므로, 보다 넓은 지역의 청소년들을 대상으로 프로그램의 효과를 검증하는 후속 연구가 필요하다.

둘째, 연구대상의 수가 상대적으로 적었기 때문에 결과를 통계적으로 일반화하는 데 한계가 있을 수 있다. 따라서, 향후 연구에서는 보다 많은 표본을 확보하여 프로그램의 효과를 더욱 견고히 입증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 명상 프로그램이 종료된 이후 일정 시간이 지난 뒤에도 그 효과가 지속되는지를 평가하지 못했다는 한계를 가진다. 명상 프로그램의 즉각적인 효과를 확인하는 데 중점을 두었지만, 시간이 지나면서 효과가 유지되는지, 혹은 감소하거나 변화하는지에 대한 장기적 관찰은 이루어지지 않았다. 이러한 한계는 프로그램의 지속 가능성과 실질적 유용성을 검증하는 데 있어 중요한 부분을 간과했을 가능성이 있다.

특히, 청소년은 심리적·정서적 변화가 빠르게 진행되는 시기로, 단기적 효과만으로는 명상의 실제적인 영향을 충분히 평가하기 어렵다. 따라서, 프로그램 종료 후 일정 기간이 지난 뒤에도 효과가 지속되는지를 확인하는 후속 연구가 필요하며, 이는 명상이 청소년의 심리적 건강과 정서적 안정에 장기적으로 기여할 수 있는지를 입증하는 데 중요한 자료를 제공할 것이다.

이와 같은 한계를 보완한 추가 연구는 본 프로그램의 실효성을 더욱 강화하고, 청소년 심리 건강을 지원하는 데 있어 명상의 실질적 기여를 확장하는 데 중요한 밑거름이 될 수 있을 것이다.

제7장 연구Ⅲ. 청소년 단기명상 프로그램 경험구조탐색

제1절 질적 연구 방법

1. 현상학적 질적 연구

현상학적 질적 연구 방법론은 인간 경험의 본질과 의미를 탐구하는 데 초점을 맞춘 연구 접근법이다. 이 방법론은 실증주의적 양적 연구와는 달리, 인간 경험의 주관적이고 내면적인 본질을 깊이 이해하는 데 목적을 둔다. 현상학적 연구는 경험 세계에 대한 ‘있는 그대로의’ 이해를 추구하며, 연구 참여자가 특정 현상에 대해 어떻게 느끼고, 생각하며, 그것을 어떻게 경험하는지를 탐구한다. 현상학적 연구는 에드문드 후설(Edmund Husserl)의 철학적 기초에서 비롯되었다. 후설은 인간 경험의 본질을 탐구하기 위해 현상학적 방법을 제안하며, 주관적 경험을 있는 그대로 기술하고 분석하는 데 초점을 맞추었다. 후설의 현상학은 의식의 지향성(intentionality)과 ‘현상에 대한 선입견 없는 탐구’를 강조한다.³⁴²⁾

현상학적 연구의 목적은 인간이 특정 현상을 경험하면서 느끼고, 생각하고, 해석하는 방식의 본질과 의미를 깊이 이해하는 것이다. 단순히 ‘무엇이 발생했는가?’를 묻는 것을 넘어, ‘그 경험이 어떤 의미를 가지며, 어떻게 체험되었는가?’를 깊이 탐구하는 데 초점을 둔다. 이를 통해, 참여자의 주관적 관점을 중심으로 특정 현상의 본질과 공통적인 구조를 도출

342) 이남인(2021). 32-34.

하여, 인간 경험에 대한 더 깊은 이해와 새로운 통찰을 시도한다.³⁴³⁾

현상학에서 본질을 이해하는 것은 개별적인 대상이나 경험 속에 내재된 공통적이고 보편적인 요소를 파악하는 데 중심을 둔다. 이를 위해 필요한 노력이 바로 ‘본질직관’이며, 이는 직관을 통해 개별적 대상들을 초월하여 그들 사이에 존재하는 공통된 본질을 인식하는 과정을 의미한다.³⁴⁴⁾ 본질직관은 ‘일군의 대상을 어떤 하나의 이름으로 부를 수 있게 해주는 것’으로 정의되며, 이를 통해 개별적인 현상에서 보편적인 본질을 도출할 수 있다.

예를 들어, 다양한 크기, 모양, 색깔, 재질로 만들어진 물체들을 보더라도 그것들을 모두 ‘책상’이라고 부를 수 있는 이유는, 이러한 대상들 속에 공통적으로 포함된 ‘책상임’이라는 본질이 있기 때문이다. 책상이라는 물체는 물건을 올려놓고 작업할 수 있는 평평한 표면과 지지하는 다리를 포함한다는 공통적 특징을 지닌다. 본질직관은 바로 이러한 공통된 속성, 즉 책상임의 본질을 파악하는 과정이다.

이러한 본질직관의 개념은 인간의 다양한 경험에서도 중요한 역할을 한다. 예를 들어, 슬픔이라는 감정을 탐구할 때, 각기 다른 사람들이 다양한 상황에서 경험하는 슬픔의 구체적인 표현은 다를 수 있지만, 그 모든 경험 속에서 나타나는 보편적이고 본질적인 요소를 발견하는 것이 본질직관의 목적이다. 이러한 본질적 요소는 슬픔의 핵심적인 속성을 밝히는 데 기여하며, 연구자가 경험의 본질을 이해하는 데 중요한 단서를 제공한다.

현상학적 연구에서 연구자는 열린 마음과 선입견 배제를 바탕으로 해

343) 신경림(2003), 49-68.

344) 이남인(2021), 32.

야 하며, 참여자의 경험을 있는 그대로 받아들이고, 그 경험의 본질을 직관적으로 탐구하려는 자세를 갖추어야 한다. 연구자는 자신의 기존 지식, 가치관, 가정을 일시적으로 배제하고, 참여자의 경험을 왜곡하지 않도록 해야 한다.³⁴⁵⁾ 이를 통해 참여자가 전달하는 경험을 더욱 순수하게 이해할 수 있기 때문이다. 또한, 연구자는 연구 주제에 깊이 몰입하여 참여자가 경험한 현상을 직관적으로 이해하려는 노력을 기울인다. 이는 단순히 자료를 수집하는 것을 넘어, 그 현상과 함께 머무르려는 태도를 포함한다.

대표적인 현상학적 연구방법으로는 반감(Van Kaam)의 방식, 콜라이지(Colaizzi)의 방식, 지오르기(Giorgi)의 방식이 있으며, 이들은 모두 현상학적 철학을 기반으로 하지만, 자료 분석 과정과 초점에서 차이가 있다.³⁴⁶⁾

반감(Van Kaam)의 방식은 체계적이고 논리적인 절차를 통해 현상학적 자료를 분석하며, 경험의 본질을 도출하는 데 중점을 둔다. 무스타카스(Moustakas)가 구체화시킨 반감(Van Kaam)의 연구방법은 다음의 핵심적인 9단계를 통해 참여자의 경험을 체계적으로 분석하고 본질을 도출한다.³⁴⁷⁾

① 수평화: 모든 진술을 동등하게 검토하고 연구 주제와 관련된 의미 있는 진술을 목록화한다.

② 축소와 제거: 연구 주제와 관련 없는 진술을 제거하여 불변적 요소를 도출한다.

345) 신경림 외 2인(2004), 18-24.

346) 김분한 외 9인(1999), 1208-1220.

347) <https://www.statisticssolutions.com/modified-van-kaam-analysis/>
[2024.11.28].

③ 불변적 요소 구성: 도출된 불변적 요소를 그룹화하여 본질적 주제를 형성한다.

④ 주제 검증: 도출된 주제가 원자료와 일치하는지 검토하고 필요시 수정한다.

⑤ 개별 텍스트 기술: 참여자의 진술을 바탕으로 경험의 표면적 특징(텍스트)을 서술한다.

⑥ 개별 구조적 기술: 상상적 변이를 통해 경험의 심층적 의미와 맥락(구조)을 분석한다.

⑦ 종합 텍스트 기술: 모든 참여자의 텍스트를 통합하여 공통된 경험적 특징을 도출한다.

⑧ 종합 구조적 기술: 참여자의 공통된 구조적 특징을 통합하여 경험의 본질적 구조를 도출한다.

⑨ 종합 텍스트-구조 기술: 텍스트와 구조를 통합하여 연구 주제에 대한 포괄적이고 본질적인 설명을 완성한다.

콜라이지(Colaizzi)의 현상학적 심리학 방법은 인간의 구체적인 경험을 왜곡하거나 자연과학적으로 조작하지 않고, 드러나는 그대로의 경험을 통해 그 본질을 탐구하려는 접근이다. 이는 현상학적 환원을 통해, 대상에 대한 인과론적 해석과 통제하려는 태도를 배제하고 경험의 본질을 탐구하는 방법론이다. 콜라이지(Colaizzi)는 자료 분석을 위한 7단계 절차를 제시했으며, 그 핵심 내용은 다음과 같다.³⁴⁸⁾

① 연구 자료 전체 검토: 연구자는 자료 전체를 반복적으로 읽으며, 경험의 전반적인 의미를 파악한다.

② 의미 있는 진술 추출: 자료에서 연구 주제와 관련된 중요한 진술을

348) 이남인(2021). 38-45.

선별한다.

③ 의미 발견: 추출된 진술에서 연구자가 경험의 의미를 도출한다.

④ 주제 묶음으로 범주화: 도출된 의미들을 공통 주제로 묶어, 주제별로 범주화한다.

⑤ 총체적 기술 작성: 범주화된 주제를 바탕으로 경험의 전체적인 모습을 서술한다.

⑥ 본질적 구조 진술: 총체적 기술을 바탕으로 연구 주제의 근본구조와 본질을 진술한다.

⑦ 결과의 타당성 검토: 연구 결과를 참여자에게 검토받아, 자료와 경험이 일치하는지 확인한다.

이 방법은 참여자의 경험을 충실히 반영하면서도 체계적으로 분석하여, 연구 주제에 대한 심층적이고 신뢰성 높은 통찰을 제공한다.

끝으로, 지오르기(Giorgi)의 방법은 심리학적 본질 도출에 초점을 맞추며, 자료 분석 과정에서 연구자의 해석적 역할을 강조한다. 이 방식은 참여자 검토를 포함하지 않으며, 연구자가 자료를 독립적으로 해석하여 경험의 본질을 도출한다. 분석 절차는 총 4단계로 구성된다.

① 전체 읽기: 자료를 전체적으로 읽어, 경험의 맥락과 전체적인 의미를 이해한다.

② 의미 단위 식별: 자료를 의미 단위로 나누고, 각 단위의 심리학적 의미를 분석한다.

③ 심리학적 개념으로 변환: 각 의미 단위를 심리학적 용어로 해석하고 번역한다.

④ 주제 통합: 의미 단위들을 통합하여 경험의 본질적 구조를 기술한다.

이 방식은 참여자의 경험을 심리학적 관점에서 체계적으로 분석하고, 경험의 본질을 도출하는 데 적합하다.

본 연구는 청소년의 명상 경험의 본질을 탐구하고, 이를 심리학적 관점에서 해석하여 체계적으로 표현하는 것을 목표로 한다. 이를 위해 지오르기(Giorgi)의 현상학적 분석 방식을 적용하고자 한다. 지오르기(Giorgi)의 방식은 심리학적 본질을 도출하는 데 초점을 맞추며, 경험의 주관적 의미를 체계적으로 분석하고 심리학의 언어로 번역하는 데 적합한 방법론이다. 특히, 지오르기(Giorgi)의 방식은 연구자의 해석적 역할을 강조하여, 참여자의 경험 속에 내재된 본질적 구조를 심리학적 개념으로 명확히 표현할 수 있도록 한다. 이 과정은 청소년 명상 경험의 복잡성과 다층적 본질을 이해하고, 이를 심리학적인 틀 안에서 체계화하는 데 중요한 도구가 될 것이다.

2. 연구절차

본 연구는 지오르기(Giorgi) 방식에 따라 청소년 명상 경험의 본질을 탐구하기 위해 참여자들이 작성한 명상일지와 프로그램 종료 후 작성한 소감문을 분석 자료로 활용한다. 지오르기 방식은 참여자의 경험에서 의미 단위를 도출하고, 이를 심리학적 언어로 번역하여 본질적 구조를 도출하는 데 초점을 둔다. 연구 절차는 다음과 같이 진행된다.

① 자료 준비 및 전체 읽기: 연구자는 명상일지와 소감문을 포함한 모든 자료를 통합하여 읽고, 자료 전체를 반복적으로 검토하여 각 참여자의 경험을 전반적으로 이해한다. 이 과정에서 자료에 드러난 참여자들의 감정, 생각, 신체적 반응, 그리고 프로그램에 대한 전반적인 소감과 같은

다양한 경험의 맥락과 의미를 파악한다.

② 의미 단위 식별: 자료를 읽으면서 연구 주제와 관련된 의미 있는 구절과 진술을 식별한다. 참여자들이 명상 중 느낀 감정, 생각, 신체적 반응, 그리고 프로그램에 대한 평가 등 다양한 경험을 반영하는 구절을 추출한다. 이 과정에서 자료를 작게 나누어 각 진술의 심리적 의미를 탐구할 준비를 한다.

③ 심리학적 개념으로 번역: 식별된 의미 단위를 심리학적 언어로 해석하고 번역한다. 예를 들어, ‘명상 중 몸이 편안해지는 느낌이 들었다’는 진술은 신체적 반응에 대한 긍정적 경험으로 번역될 수 있다. 이 단계에서는 각 진술의 심리적·정서적 함의를 분석하여 자료의 심층적 의미를 체계적으로 정리한다.

④ 주제 도출 및 통합: 번역된 심리학적 개념을 바탕으로 의미 단위를 그룹화하고, 이들을 통합하여 공통된 주제를 도출한다. 예를 들어, ‘자기 성찰’, ‘신체적 이완’과 같은 본질적 주제가 도출될 수 있다. 도출된 주제는 청소년 명상 경험의 주요 측면을 설명하는 데 사용된다.

⑤ 본질적 구조 기술: 도출된 주제를 통합하여 청소년 명상 경험의 본질적 구조를 서술한다. 이 과정에서는 참여자들이 경험한 다양한 측면을 포괄적으로 설명하며, 명상 경험이 심리적·정서적 측면에서 어떤 본질적 의미를 가지는지 체계적으로 기술한다.

이 연구에서는 명상일지와 소감문을 자료 유형에 따라 구분하지 않고 통합적으로 분석할 것이다. 이는 참여자들이 프로그램 중과 종료 후 기록한 다양한 경험과 소감을 하나의 흐름으로 연결하여, 청소년 명상 경험의 전반적 본질을 더욱 심층적으로 이해하기 위함이다. 이처럼, 지오르기 방식의 체계적인 분석 절차를 통해 최종적으로 참여자 경험의 복잡성

과 본질적 구조를 심리학적 언어로 명확히 도출하고자 한다.

3. 연구대상

본 연구의 질적 연구 대상은 앞서 연구Ⅱ의 양적 연구에서 기술한 연구 참여자와 동일하다. 연구 참여자는 만 14~17세의 청소년으로, 서울 지역 4개 중고등학교에서 모집되었다. 자세한 정보는 6장의 연구Ⅱ의 연구대상 부분에서 기술한 내용으로 같음한다.

4. 자료수집 및 분석

본 연구에서는 질적 연구의 자료로 실험에 참여한 최종 참가자 32명이 20일 동안 명상 후 자유롭게 작성한 명상일지를 활용하였다. 자료 수집 기간은 2023년 9월 9일부터 2023년 9월 28일까지였으며, 이후 5일 동안 구글 설문지를 통해 참가자들의 소감을 추가로 수집하였다.

명상일지는 실험 시작 전 작성 방법을 상세히 안내하였고, 참가자들에게 자유롭게 작성하도록 독려하되, 명상 중 경험한 신체적 감각, 감정, 또는 생각을 중심으로 기술하도록 지침을 제공하였다. 참가자들은 네이버 밴드의 미션 과제 기능을 활용해 매일 명상 참여 내용을 기록하였으며, 댓글 기능을 통해 일지를 제출할 수 있었다. 연구자는 실험기간 동안 모든 일지를 매일 저장하여 기록으로 보관하였으며, 참여자별 및 일자별로 데이터를 연구자의 컴퓨터 파일에 체계적으로 정리하였다.

실험 종료 후에는 20일간의 명상 경험에 대한 전반적인 소감을 작성해 줄 것을 요청하였으며, 수집된 소감문은 참여자의 인적사항이 드러나지

않도록 처리하여 보다 솔직하고 생생한 경험을 확보할 수 있었다. 이러한 자료들은 별도로 연구자의 컴퓨터 파일에 정리하여 분석에 활용하였다.

본 연구의 자료 분석은 지오르기(Giorgi)의 현상학적 분석 절차에 따라 진행하였다. 지오르기의 방식에 따른 본 연구의 분석과정은 다음과 같다.

첫 번째 단계는 전체 읽기로 수집된 명상일지와 소감문 자료를 반복하여 읽으며, 연구 주제와 관련된 경험의 전체적인 흐름과 맥락을 파악하고자 하였다. 이 과정을 통해 참가자들의 명상 경험을 종합적으로 이해하고, 해당 경험이 가지는 전반적인 의미를 파악하기 위해 노력하였다.

두 번째 단계는 의미 단위 구분으로 텍스트를 세부적으로 읽으면서 명상 경험과 관련된 중요한 의미 단위로 나누었다. 이 과정에서 특정 구절이나 문장에서 나타나는 경험적 요소를 식별하고, 본 연구 주제와 관련이 있는 부분을 중심으로 분석을 진행하였다. 의미 단위는 경험의 내용에 따라 나누었으며, 이를 통해 참가자들이 경험한 내용의 주요 주제를 구체적으로 찾아냈다.

세 번째 단계에서는 변형된 표현으로 의미를 구성하였다. 구분된 의미 단위를 연구의 목적에 부합하도록 학술적이고 객관적인 언어로 변형하여 재구성하였다. 이 단계에서는 참여자의 명상 경험 원자료에 있는 표현을 연구자가 해석하고 재구성함으로써 현상의 본질을 더 명확히 드러내고자 했다.

네 번째 단계에서는 심층적 구조 분석을 실시하였다. 변형된 의미 단위를 종합하여 명상경험과 관련된 심층적 구조를 도출한다. 세 번째 단계에서 도출된 의미 단위들이 서로 어떻게 관계하는지, 전체적인 경험의

구조 속에서 각 의미가 어떻게 자리 잡고 있는지를 탐색했다. 이를 통해 참가자들이 경험한 명상의 본질적 구조와 의미를 통합적으로 이해할 수 있었다.

이와 같은 지오르기의 분석 절차를 통해 본 연구에서는 참가자들의 명상 경험에 내재된 본질적 의미를 규명하고, 이를 바탕으로 청소년 명상 프로그램의 효과와 경험을 심층적으로 이해하고자 하였다.

제2절 연구결과

1. 청소년 단기명상 프로그램 경험의 구성요소들

이번 장에서는 프로그램에 참여한 청소년들이 경험한 명상 효과를 질적자료 분석을 통해 설명하고자 한다. 본 연구는 현상학적 질적 연구방법을 적용하여 청소년들이 명상 프로그램에 참여하면서 느낀 경험의 본질과 구조를 도출하고자 하였다. 참여자들은 매일 명상 수행 후 작성한 일지와 프로그램 종료 후 20일 동안의 소감문을 통해 자신의 경험을 기록하였으며, 이를 주요 분석 자료로 활용하였다.

자료 분석은 지오르기(Giorgi)의 현상학적 질적 분석 절차에 따라 진행되었으며, 일지와 소감문 내용을 반복적으로 검토하여 의미 단위와 경험의 구조를 도출하였다. 분석 결과, 청소년의 명상 경험은 정서적 안정, 긴장완화, 내적 명료함, 내적성장, 긍정역량증진, 명상의 내재화, 관점의 확장이라는 7개의 주요 구성요소와 17개의 하위 요소로 정리되었으며 <표 31>과 같다. 이러한 요소들은 명상을 통해 청소년들이 경험하는 내

적 성찰, 정서 조절, 관계 인식 등의 변화를 반영하며, 이들이 심리적 안정과 균형을 회복하는 과정을 보여준다.

<표 31> 명상 경험의 구성요소

구성요소	하위구성요소
정서적 안정 (Emotional Stability)	정서적 이완 (Emotional Relaxation)
	정서적 위로 (Emotional Comfort)
긴장완화 (Tension Relief)	스트레스 감소 (Stress Reduction)
	신체적 이완 (Physical Relaxation)
내적 명료함 (Inner Clarity)	정신의 명료함 (Mind Clarity)
	집중력 향상 (Focus and Concentration)
	일과의 정리(Daily Review)
내적성장 (Inner Growth)	자기인식 (Self-Awareness)
	자기성찰 (Self-Reflection)
	자기조절 (Self-Regulation)
긍정역량증진 (Enhancement of Positive Resilience)	자존감 향상 (Self-Esteem Improvement)
	자기자비 (Self-Compassion)
	회복탄력성 강화 (Resilience Building)
명상의 내재화 (Internalization of Meditation)	일상 속 습관화 (Habitual Practice in Daily Life)
	동기부여 및 에너지 향상 (Motivation and Energy Boost)
관점의 확장 (Expansion of Perspective)	감사와 사회적 연결감 (Gratitude and Social Connection)
	긍정적 통찰 (Positive Insight)

1) 정서적 안정(Emotional Stability)

정서적 안정은 청소년이 명상 프로그램을 통해 경험하는 주요한 심리적 변화 중 하나로, 내면의 평온을 유지하고 다양한 상황 속에서도 정서적 균형을 이루는 능력을 의미한다. 이 요소는 특히 청소년기 특유의 감정 기복과 스트레스를 관리하는 데 중요한 역할을 하며, 심리적 안정을 통해 청소년들이 스스로의 감정을 인식하고 조절하는 기초를 제공한다. 정서적 안정은 정서적 이완(Emotional Relaxation)과 정서적 위로(Emotional Comfort)라는 두 가지 하위 구성요소로 구체화된다.

① 정서적 이완(Emotional Relaxation)

정서적 이완은 명상을 통해 참여자가 경험하는 심리적 긴장 해소와 마음의 안정 상태를 뜻한다. 이는 신체적 이완과도 연관되며, 명상 중 호흡과 주의집중을 통해 감정적 긴장을 내려놓고 편안한 상태에 이르게 된다. 이 과정에서 청소년들은 명상을 통해 스트레스를 잠시 내려놓고 정서적 피로를 회복할 수 있으며, 이는 명상 후에도 잔잔한 평온감을 유지하게 하는 데 도움이 된다.

“명상 후에는 몸과 마음이 편안해져 하루의 피로가 해소되고, 노곤한 느낌이 들 때도 있다.”

“가끔 명상 중에 기분이 좋아지면서 눈물이 나기도 하는데, 감정이 해소되는 기분이 든다.”

“명상을 하면서 세상과 나 사이를 잠시 멀리 떨어뜨려 놓는 것 같아서 마음이 편안해짐을 느낀다.”

“호흡에 집중하면 몸과 마음이 편안해지는 느낌이 들고, 피곤하고 걱정이 많은 하루를 보낸 뒤에도 명상 덕분에 마음이 안정되어 편안하게

잠들 수 있을 것 같다.”

“숨쉬기에만 집중해도 머릿속이 정리되고 편안해지는 기분이 든다.”

“점심시간에 명상에 집중하다 보면 주변 소음이 사라지고 마음이 편해져서 컨디션이 좋아진다.”

“오랜만에 명상을 하니 쉴 수 있는 시간이 주어진 느낌이 든다.”

“코로나로 몸이 힘들었는데 명상을 통해 몸과 마음의 안정감을 찾을 수 있었다.”

이러한 경험들은 명상이 청소년들에게 정서적 이완의 중요한 도구로 작용함을 잘 보여준다. 아침, 점심, 하루를 마무리하는 순간까지 명상은 청소년들이 스트레스와 걱정 속에서도 안정과 평온을 찾는 데 도움을 준다. 호흡에 집중하거나 짧은 명상을 통해 몸과 마음이 편안해지고, 일상에서 쌓인 피로와 긴장감을 효과적으로 해소하며 스스로에게 위안을 제공하는 것이다. 특히 감정이 복잡한 순간이나 힘든 상황에서도 명상은 그들의 감정이 자연스럽게 해소될 수 있도록 돕고, 스스로를 차분하게 정리하며 재충전할 수 있는 공간을 만들어 준다. 이처럼 명상은 청소년들이 감정적 부담을 덜고 내면의 평온을 유지하는 데 유익한 역할을 하며, 이들이 안정된 심리 상태를 유지하고 균형 잡힌 정서를 경험하도록 돕는 중요한 심리적 지원체계로 작용한다.

② 정서적 위로(Emotional Comfort)

정서적 위로는 명상이 청소년들에게 정서적 지지와 따뜻한 위안을 제공하는 경험을 포함한다. 명상을 통해 청소년들은 자신의 감정을 친절하고 자비롭게 바라보는 시간을 가지며, 어려운 상황 속에서도 자신을 다독이고 스스로를 위로할 수 있는 능력을 기르게 된다. 이 과정은 스스로

를 인정하고 수용하는 데 도움을 주며, 청소년들이 자기 자신을 긍정적으로 바라볼 수 있게 한다. 정서적 위로는 특히 스트레스가 많은 상황이나 감정적으로 어려운 상황에서 명상이 가지는 심리적 치유 효과를 잘 반영하는 요소다.

“명상을 하다가 지금이라는 순간이 계속 주어지고 있다라는 말을 들을 때 조금 벅차올랐다. 내 지난 실수를 담아두지 않아도 된다는 말 같아서 위로를 많이 받았다.”

“잠시 내 자신이 사랑받고 있고 소중하다는 것을 잊고 있었던 나에게 위로를 준 것 같은 느낌이 들었다.”

“짧은 명상 시간이었지만, 마음이 차분해지고 따뜻한 위로가 느껴지며 안정감을 얻었다.”

“최근 스스로에게 과도한 부담을 주고 있다는 생각이 들었다. 명상을 통해 스스로를 위로하며 마음을 정화할 수 있는 시간을 가졌다.”

“친구에게 실수를 해서 기분이 좋지 않았는데 명상을 하면서 마음이 차분해지고, 스스로를 다독일 수 있었다.”

이러한 경험들은 명상이 청소년들에게 정서적 안정을 제공하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 잘 보여준다. 짧은 명상을 통해 마음이 차분해지고 따뜻한 위로와 안정감을 얻는 과정은, 그들이 일상에서 겪는 스트레스와 자기비난, 대인 관계에서의 갈등 속에서 스스로를 다독이고 조절할 수 있는 기회를 제공한다. 명상은 스스로에게 가한 과도한 부담을 인식하고 이를 내려놓는 순간을 만들어 주며, 친구와의 갈등에서 느꼈던 불안과 긴장을 풀고 자기 자신을 위로하는 기회를 준다. 이러한 정서적 안정감은 청소년들이 명상을 통해 내면의 평화를 찾고, 감정적으로 균형

잡힌 상태를 유지하는 데 중요한 심리적 자산으로 작용한다.

2) 긴장완화(Tension Relief)

긴장완화는 청소년들이 명상을 통해 경험하는 주요 효과 중 하나로, 청소년들이 일상속에서 겪는 스트레스와 긴장을 완화하고 내적 평온을 찾는 데 중요한 역할을 한다. 긴장완화는 청소년이 감정적, 신체적으로 느끼는 긴장감을 해소하고 심리적 부담을 덜어주어 전반적인 안정감을 제공한다. 이를 구성하는 하위 요소는 스트레스 감소(Stress Reduction)와 신체적 이완(Physical Relaxation)이다. 이 두 가지 하위 요소는 긴장완화의 중요한 부분을 이루며, 청소년들이 명상을 통해 정신적·신체적 긴장을 해소하고, 편안한 상태를 유지하게 돕는다. 스트레스 감소와 신체적 이완은 청소년들이 명상을 통해 일상 속 부담을 내려놓고 자기 회복력을 키우는 데 필수적인 역할을 한다.

① 스트레스 감소(Stress Reduction)

스트레스 감소는 명상을 통해 정신적·정서적 스트레스를 줄이고 마음을 편안하게 만드는 경험을 의미한다. 청소년들은 학업, 관계, 미래에 대한 걱정 등 다양한 원인으로 스트레스를 받는데, 명상은 이러한 스트레스를 인식하고 줄이는 방법을 제공한다.

“명상을 통해 걱정과 불안이 사라지면서 스트레스가 눈에 띄게 줄어드는 것을 느낄 수 있었다.”

“하루를 되돌아보며 명상을 하니 상쾌함과 시원함이 느껴졌고, 정신적인 피로가 회복되는 느낌이었다.”

“명상 후 느끼는 고요함과 편안함이 마음을 정리하게 해 주어, 일상에서 쌓인 스트레스와 피로를 해소하는 데 큰 도움이 되었다.”

“할 일을 마치고 나서 명상을 하면 하루의 스트레스가 풀리고 머리가 맑아지는 기분이 든다.”

“스트레스와 짜증으로 폭식 충동을 느낄 때도, 명상을 하면 감정이 정리되어 그런 충동이 나아지는 것 같다.”

“이번 시험공부 시즌 동안 명상을 하면서 원래 이맘때면 항상 겪던 스트레스성 비염이 이번에는 한 번도 나타나지 않았다. 명상이 정말로 스트레스 완화에 큰 도움이 되었다는 걸 실감하게 되었다.”

이러한 경험들은 명상이 스트레스 관리에 있어서 청소년들에게 실질적이고 긍정적인 효과를 제공한다는 점을 잘 보여준다. 명상을 통해 청소년들은 일상의 걱정과 불안을 해소하고, 정신적 피로를 회복하며 내면의 평온을 찾는다. 이 과정에서 명상은 단순한 휴식 이상의 역할을 하며, 누적된 스트레스와 피로를 완화하고 감정을 정리하는 데 효과적임을 확인할 수 있다. 특히 시험공부와 같은 긴장된 상황에서도 명상은 스트레스성 신체 증상을 줄여주는 역할을 하여, 청소년들이 명상의 스트레스 완화 효과를 실제로 체감하고 있다. 이러한 경험은 명상이 청소년들의 일상적 스트레스를 줄이고, 정신적·신체적 안정을 유지하는 중요한 도구로 작용함을 시사한다.

② 신체적 이완(Physical Relaxation)

신체적 이완은 명상을 통해 느끼는 신체적인 편안함과 긴장 해소를 의미한다. 청소년들이 명상을 할 때, 신체의 긴장된 부위가 점차 이완되면서 마음이 편안해지는 경험을 하게 된다. 신체적 이완은 심호흡과 신체

감각에 대한 집중을 통해 이루어지며, 이는 심리적 이완과 함께 신체적인 편안함을 동시에 제공한다. 특히 장시간 학업에 집중하거나 긴장된 상황에서의 명상은 신체적 피로회복에도 큰 도움이 된다.

“호흡에 집중하면서 몸과 마음이 점점 편안해지는 느낌을 받는다.”

“하루종일 힘들고 걱정이 많은 날에도 명상을 하고 나면 마음이 안정되어 편안하게 잠들 수 있을 것 같은 기분이 든다.”

“시험공부로 두통과 피로가 쌓였을 때도 명상을 통해 머리가 맑아지는 경험을 했다.”

“몸이 좋지 않을 때 혼자 명상했더니 몸이 나른해지며 기분이 좋아졌고, 피곤한 상태에서 명상을 할 때마다 머리가 느슨해지며 편안함을 느낄 수 있었다.”

“명상 후에는 집에서의 짜뿌듯한 상태도 나아졌고, 다시 명상을 하니 몸이 편안해지는 걸 느끼면서 명상을 꾸준히 해야겠다는 결심이 들었다.”

“하루의 피로를 마무리하며 명상으로 몸과 마음을 풀어내니 기분이 한층 나아졌다.”

“몸살로 아팠는데 명상으로 마음을 편안하게 하며 회복에 도움을 받았다.”

“학교에서 명상과 스트레칭을 함께 하니 몸과 마음이 한결 가벼워졌고, 책상에 오래 앉아 목이 아팠을 때도 명상 후에는 몸이 편안해졌다.”

이러한 경험들은 명상이 청소년들의 신체적 이완에 실질적인 도움을 준다는 점을 잘 보여준다. 청소년들은 명상을 통해 머리와 몸이 가벼워지고 긴장이 풀리며, 피로와 두통 같은 신체적 불편이 완화되는 것을 경험한다. 특히 시험공부와 같은 신체적·정신적 압박이 클 때에도 명상은 두

통과 피로를 해소하고 머리를 맑게 해주는 효과가 있어, 그들이 일상 속 피로를 자연스럽게 회복할 수 있게 한다. 또한, 명상은 단순히 일시적인 효과를 넘어서, 몸과 마음의 조화를 통해 지속적인 신체적 안정감을 유지하도록 돕는다. 이러한 경험을 통해 명상은 청소년들에게 신체적 긴장 해소와 피로 회복을 위한 효과적인 방법으로 작용하며, 일상속에서 지속적으로 활용할 수 있는 도구가 될 수 있음을 시사한다.

3) 내적 명료함(Inner Clarity)

내적 명료함은 청소년들이 명상을 통해 내면을 정리하고, 정신적 명료함과 집중력을 높이며, 하루의 경험을 반추할 수 있게 되는 심리적 상태를 의미한다. 내적 명료함은 청소년들이 스스로를 더욱 명확히 이해하고, 삶의 방향성을 재정립하는 데 중요한 역할을 하며, 이를 구성하는 세 가지 하위 요소는 정신의 명료함(Mind Clarity), 집중력 향상(Focus and Concentration), 일과의 정리(Daily Review)로 구체화 된다. 내적 명료함은 청소년들이 명상을 통해 심리적 명확성과 집중력을 높이고, 하루의 경험을 정리하며 의미를 되새기게 하는 중요한 효과로, 이 과정은 청소년들의 전반적인 심리적 성숙과 자기 이해를 촉진하는 역할을 한다.

① 정신의 명료함(Mind Clarity)

정신의 명료함은 명상을 통해 혼란스럽고 산만했던 생각들이 정리되고, 마음이 차분해져 명확한 사고를 할 수 있는 상태를 의미한다. 청소년들은 명상을 통해 불필요한 생각을 잠시 멈추고, 자신의 감정과 생각을 더 깊이 이해하며, 복잡한 상황을 객관적으로 바라보는 능력을 기르게 된다. 이는 문제해결 능력과 인지적 효율성을 높이며, 스트레스 상황에서

도 평정심을 유지할 수 있도록 돕는다.

“명상을 하면 머리가 맑아지고, 이전에 복잡했던 생각들이 정리되는
느낌이다.”

“시험공부로 두통이 생기곤 했는데, 명상하고 나면 두통이 사라지고
정신이 맑아져서 공부가 더 잘된다.”

“생각할 일이 많은 하루였는데 명상으로 하루를 끝내니 생각이 정리되
고 개운해져서 좋았다”

“명상 중에 머릿속을 완전히 비우고 아무 생각도 하지 않을 수 있는
시간이 좋다. 그냥 숨쉬기에만 집중하다 보면 머릿속이 차분해지고 정리
되는 느낌이다.”

“공부하다가 피곤할 때 잠깐 명상을 하면 기분이 상쾌해지고, 뿌듯한
기분도 느껴진다.”

“집중이 잘 안 될 때 명상을 통해 마음을 정리하고 나면 다시 공부에
집중할 힘이 생긴다.”

이러한 경험들은 명상이 청소년들에게 정신의 명료함을 제공하는 중요
한 도구임을 보여준다. 명상을 통해 복잡했던 생각들이 정리되고, 머리가
맑아지며 집중력이 회복되는 경험은 학업과 일상에서의 스트레스와 두통
을 완화하는 데 도움이 된다. 특히, 시험과 같은 압박 상황에서 명상은
두통을 해소하고 정신을 맑게 하여 학습 효율을 높이는 효과를 제공한
다. 더불어, 숨쉬기에 집중하면서 머릿속을 비우는 시간은 단순한 휴식을
넘어, 청소년들이 자신의 정신을 정리하고 차분함을 유지할 수 있도록
돕는다. 이러한 명료함은 일상에서의 피로와 혼란을 해소하며, 명상을 일
관되게 실천할 수 있는 동기를 강화해 청소년들이 스스로 마음의 평온과

명확함을 유지하는데 기여한다.

② 집중력 향상(Focus and Concentration)

집중력 향상은 명상을 통해 청소년들이 주의력을 유지하고, 필요한 순간에 정신을 집중할 수 있는 능력을 기르는 것이다. 명상은 청소년들에게 산만한 생각을 조절하고, 집중을 방해하는 외부 자극에 흔들리지 않는 능력을 길러준다. 이를 통해 학업이나 과제 수행 시 집중력을 높여주는 효과가 있으며, 일상생활에서도 필요한 일에 더욱 몰입할 수 있는 토대를 제공한다.

“아침 산책 후 거실에서 햇빛을 쬐며 평온한 마음으로 명상에 집중을 하다보니 어느새 명상시간 5분이 끝나는 알람소리가 들려왔다.”

“공부하기 전에 명상을 하면 정신이 맑아지고 집중력이 높아진다.”

“일상속에서도 차분함과 집중력이 향상되는 효과가 느껴진다.”

“공부할 때 피곤해서 집중이 안될 때 했는데, 하고 나니 더 잘 집중할 수 있었다.”

“학교에서 혼자 명상을 하는데, 주변 소음이 점점 사라지면서 집중이 잘 되는 걸 경험했다.”

“숙제할 때 잠깐 쉬면서 명상을 하면 기분이 좋아지고, 다시 집중할 수 있는 힘이 생긴다.”

“학교에서 집중이 잘 안 될 때 명상을 하면 졸음이 해소되고 수업에도 다시 집중할 수 있었다.”

“영어 공부 중에 졸음이 올 때도 명상으로 잠을 깨고 집중력을 유지할 수 있었다.”

“하루 5분이라는 시간 동안 온전히 나에게 집중할 수 있는 경험이 소

중하다.”

“공부 중에 5분 명상을 하면 집중력이 올라가는 게 느껴져서 신기했다.”

“명상 시간이 너무 빨리 지나가는 것처럼 느껴질 정도로 집중이 잘 되었다.”

이러한 경험들은 명상이 청소년들의 집중력 향상에 얼마나 긍정적인 영향을 미치는지 잘 보여준다. 공부를 시작하기 전에 명상을 하면 정신이 맑아지고 주변 소음에도 덜 영향을 받아 더 깊이 집중할 수 있게 된다. 또한, 피로하거나 졸음이 올 때 잠깐의 명상을 통해 집중력을 회복할 수 있어, 학업 수행 중의 흐트러짐을 빠르게 보완할 수 있다. 일상속에서도 차분함과 집중력이 높아진다는 느낌을 통해, 청소년들은 명상을 자기조절과 주의집중의 중요한 도구로 받아들이게 된다. 이러한 집중력의 향상은 단순히 일시적 도움이 아니라, 학업과 일상생활에서 더 나은 성과와 효율을 가능하게 해 주며, 자기 자신에 집중할 수 있는 귀중한 시간을 마련해 준다.

③ 일과의 정리(Daily Review)

일과의 정리는 명상 후 하루의 경험을 되돌아보며 자신의 감정과 생각을 정리하고, 이를 통해 다음 날을 준비하는 과정이다. 일과를 되돌아보는 과정을 통해 청소년들은 하루의 경험에서 의미를 찾고, 스스로의 행동을 객관적으로 바라보며 반성하거나 계획을 세울 수 있게 된다. 이로 인해 청소년들은 자신을 더 깊이 이해하고, 하루를 긍정적으로 마무리하며 정서적 안정감을 느끼게 된다.

“명상을 하면서 하루 동안 쌓였던 일들과 생각들이 하나씩 정리되는 느낌이다.”

“자기 전에 명상을 하면 마음이 편안해지고, 하루의 일들을 차분히 되돌아볼 수 있어 좋다.”

“하루를 마무리하면서 명상을 하면 마음이 가라앉고, 내일을 위한 계획도 세울 수 있어서 마음이 편안해진다.”

“주말에는 명상을 통해 한 주 동안의 학교생활을 정리하고, 내가 얼마나 성장했는지를 돌아보는 시간이 된다.”

“명상을 마친 후에는 해야 할 일들과 복잡한 생각들이 정리돼서 머리가 한결 편안해진다.”

“매일 자기 전에 명상을 하면 하루가 차분하게 마무리되고, 그 시간이 나에게서는 삶의 활력소처럼 느껴진다.”

“남은 하루를 잘 보내기 위해 명상을 통해 마음을 정리했더니, 그날 하루가 훨씬 더 알차게 느껴졌다.”

“하루를 되돌아보며 나 자신을 다시 생각해볼 수 있는 시간이 생기는 것이 참 좋다.”

“일상속에서 잊고 있던 것들을 다시 떠올리게 해주는 소중한 시간이다.”

이러한 경험들은 명상이 청소년들에게 일과를 되돌아보고 정리하는 시간을 마련해 준다는 점에서 중요한 역할을 한다는 것을 보여준다. 명상을 통해 하루 동안 쌓인 일들과 생각들이 정리되면서 마음이 차분해지고 편안해지며, 그날의 경험을 의미 있게 되돌아볼 수 있게 된다. 특히, 자기 전 명상은 하루를 온전히 마무리하고 내일을 계획하는 데 도움을 주어, 하루를 긍정적으로 마감할 수 있는 안정감을 제공한다. 주말 명상에서는 일주일간의 경험을 정리하며 자신의 성장과 변화를 돌아볼 수 있는

계기가 되어, 명상이 단순한 휴식 그 이상으로 삶의 활력소와 같은 역할을 한다는 것을 확인하게 된다.

4) 내적성장(Inner Growth)

내적성장은 청소년들이 명상을 통해 자신을 더 깊이 이해하고, 스스로를 성찰하며, 자발적으로 자기조절 능력을 기르는 심리적 발전 과정이다. 이 과정은 청소년들이 자신을 긍정적으로 변화시키고, 삶에 대한 더 깊은 통찰을 얻게 하는 데 중요한 역할을 한다. 내적성장은 자기인식(Self-Awareness), 자기성찰(Self-Reflection), 자기조절(Self-Regulation)로 구체화 된다. 내적성장은 청소년들이 명상을 통해 자신을 더 깊이 이해하고, 지속적인 자기성찰을 통해 긍정적인 변화를 이끌어내며, 자기조절을 통해 자신의 삶을 능동적으로 이끌어나가는 과정을 보여준다. 이를 통해 청소년들은 더 성숙하고 안정된 심리적 상태를 유지하며, 자기 자신과의 건강한 관계를 발전시킨다.

① 자기인식(Self-Awareness)

자기인식은 청소년들이 명상을 통해 자신의 감정과 생각을 깊이 이해하게 되는 과정이다. 청소년들은 명상을 통해 자신의 감정을 관찰하고, 현재 자신의 상태를 알아차리며, 자신의 내면을 보다 명확히 인식하게 된다. 이러한 자기인식은 자기 이해를 높이며, 자신에 대한 객관적인 시각을 갖게 하여 자신과의 관계를 긍정적으로 발전시킨다.

“명상을 하면서 해야 할 일과 지나온 일들을 자연스럽게 되돌아보며,
잊고 있던 나 자신을 다시 찾는 기분이 들었다.”

“최근 스스로에게 너무 많은 부담을 주고 있었다는 걸 깨닫고, 명상 중에 스스로를 위로하니 마음이 한결 가벼워졌다.”

“명상 시간에는 내 감정에 더 집중하게 되며, 마음을 다잡을 기회를 얻게 된다.”

“감정의 흐름을 따라가며 어떤 상황에서 어떤 감정을 자주 느끼는지 알 수 있게 되어, 나 자신을 조금 더 깊이 이해하게 되는 느낌이다.”

“과거를 돌아보며 나를 이해하는 시간이 생기면서, 스스로를 받아들이는 마음이 커지는 것 같다.”

“명상을 하면서 내가 어떤 사람인지 알아가게 되는 것 같다.”

이러한 경험들은 명상을 통해 청소년들이 자기 자신을 더 깊이 이해하고 인식하게 되는 과정을 잘 보여준다. 명상을 통해 그들은 자신의 감정과 생각을 차분히 되돌아보며, 평소 자각하지 못했던 부담이나 감정의 흐름을 깨닫고 받아들일 기회를 얻는다. 이러한 내적 탐구는 자신에 대한 이해를 넓히고 스스로를 있는 그대로 수용하게 하며, 자신이 진정으로 어떤 사람인지 알아가는 여정을 돕는다. 명상은 청소년들이 일상에서 잊기 쉬운 자기인식의 기회를 제공하여, 감정과 생각에 대한 주체적 접근을 가능하게 하고, 더 건강하고 긍정적인 자아 개념을 형성하는 데 중요한 역할을 한다는 점에서 의미가 크다.

② 자기성찰(Self-Reflection)

자기성찰은 청소년들이 자신의 행동과 감정을 되돌아보며, 스스로에 대해 깊이 생각하는 과정이다. 명상은 청소년들에게 자기성찰의 기회를 제공하고, 자신의 가치관, 행동 방식, 삶의 목표에 대해 숙고하게 한다. 이 과정을 통해 청소년들은 자신의 강점과 약점을 파악하고, 앞으로 나

아갈 방향을 설정하며, 자기 성장의 동기를 발견하게 된다.

“명상을 하면서 내 장점을 떠올리게 되고, 스스로에 대한 긍정적인 인식을 가질 수 있게 된다. 이 덕분에 명상을 앞으로도 계속해 나가겠다는 의지가 생긴다.”

“주말에 명상을 통해 지난 한 주의 학교생활을 되돌아보면서 스스로가 조금씩 성장하고 있다는 것을 느꼈다.”

“주변 사람들에게 감사함을 느끼고, 나도 좋은 사람이고 싶다는 마음이 든다.”

“명상 중에 잊고 있던 중요한 것들이 다시 떠오르며, 긍정적인 마음을 되찾게 된다.”

“명상 후 마음이 차분해지면서 있는 그대로의 나를 받아들이게 된다. 완벽하지 않은 모습에 실망하지 않고, 있는 그대로의 나를 사랑하겠다.”

“평소 부정하던 감정들도 그대로 받아들이는 것이 중요하다는 걸 알게 되고, 삶에 대한 감사함을 느끼며 긍정적인 태도를 지키기로 결심했다.”

“명상을 통해 과거를 돌아보니, 나에 대한 좀 더 알 것 같다.”

“배움의 과정에 실패는 없다는 생각이 드니, 좀 더 자신감이 생기는 것 같다.”

“자존감을 높이기 위해 스스로를 사랑해야겠다.”

이러한 경험들은 명상을 통해 청소년들이 자기 자신을 깊이 있게 돌아보고 긍정적인 자아 인식을 형성하는 과정에서 자기성찰의 힘을 발견하게 되는 과정을 보여준다. 명상을 통해 자신의 장점을 떠올리거나 성장 과정을 되돌아보는 경험은 스스로에 대한 긍정적 인식을 강화하고, 앞으로의 성장을 위한 동기를 부여한다. 또한, 자신이 주변에 느끼는 감사와 긍정적 감정을 재확인함으로써, 타인과의 관계에서도 보다 열린 마음을

가지게 된다. 자기성찰은 완벽하지 않은 자신을 받아들이고, 부족함 속에서도 자아 존중감을 높이는 기회를 제공하며, 삶에 대한 감사와 긍정적 태도를 지키려는 결심을 강화시킨다. 이러한 경험들은 명상을 통해 청소년들이 자기성찰을 하며, 자아를 더욱 이해하고 사랑하게 되는 과정을 촉진한다는 것을 보여준다. 즉, 명상이 자신을 수용하고 긍정적 변화를 위한 내적 동기를 강화하는 데 중요한 역할을 하고 있음을 시사하는 것이다.

③ 자기조절(Self-Regulation)

자기조절은 청소년들이 명상을 통해 자신의 감정과 행동을 스스로 조절하고 관리하는 능력을 기르는 과정이다. 명상은 순간적인 충동을 억제하고, 감정을 안정적으로 유지하며, 스트레스 상황에서도 차분하게 대응할 수 있는 힘을 길러준다. 이러한 자기조절 능력은 청소년들이 보다 성숙한 태도로 어려운 상황을 헤쳐나가고, 자신이 설정한 목표를 향해 일관되게 나아갈 수 있게 돕는다.

“명상을 하면서 이전보다 내 기분을 조절하는 능력이 생겼다는 걸 느낀다.”

“짜증이 나거나 화가 나면 정말 배가 터질 정도로 폭식을 하는데 이틀째 그러고 있다. 먹다가 갑자기 명상이 생각나서 명상을 해보았는데 배부른 느낌을 지각할 수 있게 되었다. 앞으로 짜증은 폭식이 아닌 명상으로 달래야겠다.”

“기분이 나쁠 때 명상을 하면 부정적인 감정들이 조금씩 사라지고, 다시 긍정적인 마음 상태로 돌아올 수 있게 된다.”

“예전에는 걱정이나 불안이 쌓이면 속수무책이었는데, 이제는 명상 덕

분에 그런 감정들을 정리하고 차분함을 유지할 수 있는 힘이 생긴 것 같다.”

“숙제를 하다가 스트레스가 너무 쌓여서 명상을 했더니 기분이 한결 나아지고 다시 집중할 수 있는 여유가 생겼다.”

“버스킹이나 발표를 앞두고 긴장이 밀려와서 잠시 명상을 했더니, 마음이 편안해지면서 자신감을 찾게 되었다.”

“기분이 안좋거나 힘든 일이 있을 때, 명상을 하면 나의 마음을 컨트롤 할 수 있는 능력이 생긴 것 같다.”

“짜증이 나거나 마음이 불편할 때마다 명상을 하면 마음이 편안해진다. 내 마음을 다스리는 능력이 조금씩 커지고 있는 것 같다.”

이러한 경험들은 명상을 통해 청소년들이 감정의 흐름을 인식하고 조절하는 자기조절 능력을 점진적으로 길러가는 과정을 잘 보여준다. 명상은 부정적 감정에 휩싸일 때 차분함을 되찾을 수 있도록 돕고, 일상속에서 걱정과 불안, 스트레스에 대처하는 능력을 강화하는 역할을 한다. 또한, 발표나 시험과 같은 긴장되는 상황에서 자신감을 유지하고 감정을 안정시키는 힘을 길러주며, 감정적인 도전에 직면했을 때 마음의 평온을 유지하게 한다. 명상을 통해 얻는 이러한 자기조절 능력은 청소년들이 삶의 다양한 상황 속에서 긍정적인 마음 상태로 돌아올 수 있는 내적 자원을 제공하며, 장기적으로 자기 신뢰와 정서적 안정감을 더욱 깊게 다질 수 있게 해준다.

5) 긍정역량증진 (Enhancement of Positive Resilience)

긍정역량증진은 명상을 통해 청소년들이 긍정적인 심리적 역량을 키우고 스스로에 대해 자신감을 가지며, 어려움 속에서도 회복할 수 있는 내

적 힘을 기르는 과정을 의미한다. 주요 요소는 자존감 향상(Self-Esteem Improvement), 자기자비(Self-Compassion), 회복탄력성 강화(Resilience Building)라는 세 가지 하위 요소로 구성되어 있으며, 각 요소는 서로 유기적으로 작용하여 청소년의 심리적 역량을 키우고, 정서적 웰빙을 유지하며 지속적인 성장을 이루는데 기여한다.

① 자존감 향상 (Self-Esteem Improvement)

자존감 향상은 명상을 통해 자신에 대한 긍정적인 인식을 강화하고, 자기 가치를 인식하는 과정을 포함한다. 명상을 통해 청소년들은 자신의 장점과 성취에 대해 인식하고, 자기 자신을 긍정적으로 바라보게 된다. 이는 특히 자기 신뢰를 형성하는 데 중요한 역할을 하며, 외부의 인정보다 스스로에 대한 만족감을 갖도록 도와준다. 자존감의 향상은 청소년들이 더 건강한 자기 이미지를 형성하고, 자신에 대한 확신을 가지고 목표를 추구하는 데 중요한 요소로 작용한다.

“내 안의 보석이 반짝 거린다는 것을 생각해보니 나 자신도 잘하는 점 하나쯤은 있구나 하는 생각이 들었다.”

“깔끔하게 머리를 비우니 내일부터는 진짜진짜 중간고사 공부를 시작할 것만 같은 느낌이 든다!! 명상을 하고 나면 항상 자신감이 넘치는 내 모습이 너무 웃기다.”

“앞으로 시험이 얼마 남지 않아 내가 잘할 수 있을까? 내가 지금 열심히 공부하고 있는 건가? 의문이 들 때 오늘 명상이 나를 믿을 수 있게 도와줬다”

“명상을 하는데 자신감이 생겼다. 웬지 중간고사 공부를 잘할 수 있을 것 같았다.”

“명상을 하는데, 내가 참 소중한 존재라는 걸 느끼면서 자존감이 올라가는 것 같았다.”

“공부 중 지칠 때나 불안한 감정이 올라올 때 명상을 하며 마음을 차분히 다스리고, 스스로 더 성장하고 있다는 느낌을 받았다.”

“시험 준비로 스트레스가 올라와서 명상을 했다. 뭔가 나에 대한 믿음이 생기는 것 같았다.”

“수학 문제에 막혀서 속상했을 때 명상을 했는데, 자존감이 높아지는 것 같았다.”

이러한 경험들은 명상을 통해 청소년들이 자신에 대한 긍정적인 인식을 형성하고, 도전적인 상황에서도 스스로를 신뢰할 수 있는 내적 자원을 강화해 나가는 과정을 잘 보여준다. 명상을 통해 자신을 소중하게 여기고 자신감을 갖게 되면서, 청소년들은 스트레스와 불안 속에서도 흔들림 없이 자존감을 유지하고, 나아가 성장하는 자신을 발견하는 힘을 기르게 된다. 이러한 자존감의 증진은 단순히 자신을 긍정적으로 바라보는 것을 넘어, 실질적으로 목표를 향해 나아가려는 의지와 자기 신뢰를 증대시키며, 일상에서의 도전과 성취를 적극적으로 받아들이는 자세를 형성한다.

② 자기자비 (Self-Compassion)

자기자비는 자신의 힘겨운 순간 자신을 비난하기보다는 있는 그대로의 자신을 수용하고 다정하게 대하는 태도이다. 명상을 통해 청소년들은 스스로를 따뜻하게 이해하는 법을 배우고, 실수나 실패를 겪었을 때에도 자신을 용서하고 지지하는 능력을 기르게 된다. 이 과정에서 청소년들은 부정적인 감정이 아닌 자기 수용을 통해 더 안정적인 정서를 유지할 수

있게 되며, 자기 자신과의 관계를 긍정적으로 형성한다. 자기자비는 스트레스와 압박감 속에서도 스스로를 격려하고 위로하는 힘이 된다.

“오늘 명상을 하면서 스스로에게 긍정적인 말을 건네며 마음을 다독이는 시간을 가질 수 있었다.”

“요즘 나에게 무거운 짐을 지어주고 있는 것 같다. 내가 스스로를 멋진 사람으로 생각해 주어야 하는데 스스로에게 가장 못되게 군 것 같아 미안했다. 명상을 통해 나에게 좋은 말들을 스스로 많이 해주며 마음이 정화되는 시간을 가질 수 있어서 좋았다.”

“명상을 통해 내가 소중한 사람이라는 것을 다시 한 번 느끼게 되었다.”

“주변 사람들에게도 감사함을 느껴졌다. 그러자 나 자신도 좋은 사람이라는 생각이 들어 기분이 좋아졌다.”

“명상을 하니 내가 나를 충분히 사랑하는 마음이 부족했음을 깨닫게 되었다. 앞으로는 내면을 더 돌보며 내게 집중해야겠다.”

“친구에게 실수를 하여 기분이 좋지 않았는데 명상을 통해 스스로를 위로하니, 마음이 좀 편안해졌다.”

“명상 후 마음이 편안해지면서, 나를 있는 그대로 받아들이는 느낌이 들었다.”

“평소에도 기대에 미치지 못하는 순간에 나에게 실망하는 대신 나를 좀 더 사랑해줘야겠다.”

이러한 경험들은 명상을 통해 청소년들이 자기 자신을 온전히 받아들이고 따뜻하게 대하는 자기자비의 과정을 보여준다. 명상은 그들이 자신의 약점이나 실수에도 불구하고 스스로를 위로하고 지지할 수 있는 내면의 자원을 강화시키며, 긍정적인 자기 대화를 통해 자신을 돌보고 사랑

하는 마음을 키워나가는 기회를 제공한다. 이러한 자기자비는 자존감을 높이고, 타인의 평가에 흔들리지 않으며, 자신에게 관대함을 베풀 수 있는 심리적 안정감의 기반이 된다. 나아가, 이러한 자기자비의 실천은 청소년들이 성인기로 나아가며 겪게 될 다양한 도전과 스트레스 속에서도 균형 잡힌 마음을 유지하고 회복할 수 있는 중요한 내적 자산이 된다.

③ 회복탄력성 강화 (Resilience Building)

회복탄력성은 스트레스나 역경에 직면했을 때 이를 극복하고 다시 일어설 수 있는 능력을 말한다. 명상은 청소년들이 부정적인 상황에서 감정을 다스리고 문제를 해결할 수 있는 내적 힘을 기르는 데 중요한 도구로 작용한다. 회복탄력성의 강화는 청소년들이 일상속에서 겪는 다양한 도전과 스트레스를 유연하게 대처할 수 있도록 돕는다. 이로써 청소년들은 어려움 속에서도 긍정적인 태도를 유지하고, 실패를 학습과 성장의 기회로 받아들이는 태도를 기르게 된다.

“때로는 맘과 달리 조금하게 되는 날이 있는 것 같다. 오늘이 조금 그런 날이었던 것 같다. 산책을 하며 명상을 했는데 몸과 마음이 편해져서 잠을 푹 잘 수 있을 것 같은 기분이 든다.”

“앞으로도 걱정되고 무서운 일이 있다고 해도 용기로 나아갈 수 있으면 좋겠다고 생각했다.”

“아침에 명상을 시작하면서 마음이 차분해지고, 걱정과 불안이 해소되며 기분이 좋아졌다.”

“중간고사 공부를 앞두고 명상을 통해 자신감을 얻으며 좋은 성과를 낼 수 있을 것이라는 긍정적인 기분을 가지게 되었다.”

“요즘 여러 일이 겹쳐 마음이 심란했는데 명상을 하고 나니 조금 나아

지는 것 같다.”

“시험을 못봐서 학원에 남게 되니 짜증이 났었는데, 돌아오는 길에 버스 안에서 명상을 하니 부정적인 마음이 사라졌고 공부를 더 열심히 해야겠다는 생각이 들었다.”

“때로는 열심히 했다고 생각했을 때도 결과는 크게 달라지지 않을 때가 있다. 결과를 보고 나를 판단하지 말고 나 자신을 그대로 바라봐야겠다는 생각이 들었다.”

이러한 경험들은 명상이 청소년들에게 회복탄력성을 키우는 데 있어 중요한 역할을 하고 있음을 보여준다. 참여자들은 명상을 통해 일상의 불안과 심리적 부담을 효과적으로 완화하며, 자신에게 주어진 다양한 도전과 어려움에 긍정적으로 대응할 수 있는 마음가짐을 갖게 된다. 명상은 일시적인 스트레스나 부정적인 감정뿐만 아니라, 반복적으로 겪는 걱정과 두려움 속에서도 마음을 다잡고 균형을 찾게 해준다. 이러한 과정을 통해 청소년들은 스스로를 보다 긍정적으로 바라보고, 어려운 상황에서도 자신감을 회복하며 지속적으로 나아갈 수 있는 용기를 갖추게 된다. 이처럼 명상을 통한 회복탄력성의 증진은 청소년들이 삶의 다양한 변화와 스트레스에 보다 건강하게 대처할 수 있는 기반을 마련해 주고 있다.

6) 명상의 내재화 (Internalization of Meditation)

명상의 내재화는 명상이 단순한 일회적 활동을 넘어서 일상속에서 지속적으로 실천되고 자연스럽게 내면화되는 과정을 의미한다. 이 내재화 과정은 일상생활에서의 실질적인 변화를 가져오며, 참여자들이 명상을 통해 꾸준한 성장을 경험할 수 있도록 돕는다. 주요 요소는 일상 속 습

관화(Habitual Practice in Daily Life)와 동기부여 및 에너지 향상(Motivation and Energy Boost)이다. 이 두 가지 구성요소는 서로 상호 작용하며, 명상을 일상의 습관으로 자리 잡게 하고 청소년들이 끊임없는 내적 동력과 활기를 유지할 수 있게 함으로써, 명상을 통한 내적 평온과 성장이 지속 가능하게 만드는 중요한 역할을 한다.

① 일상 속 습관화(Habitual Practice in Daily Life)

일상 속 습관화는 명상이 일상생활의 일부로 자리 잡는 것을 의미한다. 이는 참여자가 매일 정해진 시간에 명상을 수행하며, 명상이 삶의 일상적 습관으로 자연스럽게 정착되는 과정을 말한다. 이러한 습관화는 청소년들이 명상을 통해 안정감을 찾고 스트레스와 감정을 조절하는 데 있어 강력한 도구로 작용하여, 지속적인 정서적 및 정신적 안정을 유지할 수 있도록 한다.

“처음에는 호기심으로 시작해 결국 습관처럼 명상을 찾게 되었다.”

“내가 명상을 이렇게 꾸준히 했다는 게 믿기지 않는다. 항상 3일이나 하루하고 그만두곤 했는데 은근 뿌듯하다.”

“이제는 명상이 매일 하루의 끝을 장식하게 되었다. 명상하는 것을 습관화해서 오래도록 하면 좋을 것 같다.”

“오전에 있는 학원이 끝나고 집에 밥 먹고 명상을 했는데 벌써 2주 동안이나 해서 깜짝 놀랐다. 앞으로도 계속 해야겠다.”

“명상을 꾸준히 하니깐 다른 것도 꾸준히 하려는 마음이 생겼다!”

“프로그램이 끝났지만 앞으로도 계속 명상을 할 예정이다.”

이러한 경험들은 명상이 참가자들의 일상속에 깊이 자리 잡아가고 있

음을 보여준다. 참여자들은 호기심에서 출발해 명상을 지속적으로 실천하며, 명상이 하루를 마무리하는 자연스러운 습관이 되었다고 느끼고 있다. 매일 명상을 수행함으로써 점차 자신에게 긍정적 변화를 체감하고, 이를 지속하려는 동기가 생기고 있음을 확인할 수 있다. 특히, 프로그램이 종료된 후에도 명상을 계속할 의지가 생긴 것은 명상이 일상 속에 내재화되어, 꾸준한 자기 관리와 안정감을 유지하는 도구로 자리 잡았다는 점을 보여준다. 이는 명상이 청소년들에게 일관성 있는 생활 습관을 형성하게 하며, 더 나아가 자기 성장과 성숙의 발판이 되고 있음을 시사한다.

② 동기부여 및 에너지 향상(Motivation and Energy Boost)

동기부여 및 에너지 향상은 명상이 참여자들에게 동기와 활력을 제공하는 역할을 한다는 것이다. 명상은 내적 에너지를 활성화하고, 어려운 상황에서도 포기하지 않도록 동기를 부여하는 데 기여한다. 이 요소는 청소년들이 자신을 믿고 앞으로 나아갈 수 있도록 격려하며, 명상이 삶의 긍정적인 원동력이 되게 한다.

“5분 동안 아침에 명상을 하니 머리가 맑아지는 기분이 들고 공부에 피곤했지만 오늘 하루를 기분 좋고 밝게 보낼 수 있겠다는 기분이 들었다.”

“명상을 하니 요즘 잠을 잘 자리 못해서 어지러웠던 머리가 깨끗해진 느낌이 들어 오늘 하루를 열심히 살겠다는 의지가 생긴 것 같다.”

“명상에서 마음이 따뜻해지는 말이 나와서 위로된다는 느낌을 받았다. 하루를 이런 긍정적인 말을 들으며 시작하면 좋은 하루를 시작할 수 있겠다고 생각했다.”

“명상을 해보니 마음이 차분해지며 편안한 하루를 보낼 수 있을 것 같다는 생각이 들었다.”

“아침 명상을 하니 눈이 맑아지고 피로가 좀 사라진 것 같아 하루 시작을 잘할 수 있을 것 같다.”

“마음이 복잡한 하루였는데 명상으로 기분이 나아졌다. 4일 밖에 안되었지만 명상이 삶의 활력소가 된 기분이다.”

“5분짜리 몇 번 한다고 뭐가 달라질까? 생각했는데 막상 마지막 날이 오니 명상을 하면서 더 활기찬 20일을 보낸 나 자신을 되돌아보며 즐거워진다.”

이러한 경험들은 명상이 참여자들에게 활력과 긍정적인 동기를 제공하는 중요한 원천이 되고 있음을 보여준다. 아침에 명상을 통해 정신이 맑아지고 마음이 차분해지면서 하루를 자신 있게 시작할 수 있는 동기와 에너지를 얻고 있음을 볼 수 있다. 또한, 명상을 통해 불안이나 피로가 줄어들면서 하루를 활기차고 긍정적으로 보내겠다는 의지와 자신감이 강화되고, 명상이 일종의 ‘활력소’로 자리 잡아가고 있는 모습도 나타난다. 이는 명상이 청소년들이 일상의 스트레스와 피로를 효과적으로 해소하며, 스스로의 의지를 새롭게 다지고, 긍정적인 하루를 시작하는 데 중요한 동기부여의 역할을 하고 있음을 시사한다.

7) 관점의 확장 (Expansion of Perspective)

관점의 확장은 명상을 통해 자신의 시각을 넓히고, 일상적인 상황을 새로운 관점으로 이해하는 능력을 기르는 과정이다. 이 구성요소는 청소년이 더 깊이 있고 폭넓은 시각을 갖추도록 돕고, 자신과 주변 세계를

보다 객관적이고 긍정적으로 바라볼 수 있도록 이끈다. 하위 구성요소로는 감사와 사회적 연결감(Gratitude and Social Connection)과 긍정적 통찰(Positive Insight)이 있다. 관점의 확장은 감사와 긍정적 통찰을 통해 일상과 관계에 대한 시각을 넓히고, 자신을 둘러싼 사회와 관계에 긍정적인 태도를 가지게 하며, 자아와 주변 세계에 대한 깊이 있는 이해를 돕는 중요한 역할을 한다.

① 감사와 사회적 연결감(Gratitude and Social Connection)

감사와 사회적 연결감은 일상속에서 작은 일들에 대한 감사함을 느끼고, 자신이 속한 관계와 환경에 대한 긍정적인 감정을 갖게 되는 경험을 포함한다. 명상을 통해 참가자들은 타인과의 관계에서 연결감을 느끼고, 이를 통해 상호작용 속에서 나오는 감사의 중요성을 인식하게 된다. 명상은 청소년이 자기중심적 사고에서 벗어나 타인과의 관계와 공동체의 의미를 인식하게 하며, 이를 통해 정서적 지지를 받고 나아가 긍정적인 사회적 관계를 유지하고자 하는 동기를 제공한다.

“항상 내 주변에는 나에게 과분할 만큼 좋은 사람들만 있는 것 같아 감사했다. 그리고, 오늘은 나도 그만큼 좋은 사람이라고 생각하고 싶다.”

“명상을 하면서 예전 친구들이 생각나 연락을 했다. 친구들의 근황을 알게 되니 기분이 좋았다.”

“명상을 하고 난 뒤에 우리의 삶은 감사하고 고마운 일로 가득하다는 것을 깨달았다. 오늘 무심코 우리가 보낸 하루도 들여다보면 감사하고 고마운 일이 가득 있다. 이제 나는 하루하루를 감사하고 고마워하며 사는 법을 배워야 할 듯 하다.”

“멋진 나를 만들어 준 가족들, 늘 사랑합니다.”

“오늘은 친구와 갈등이 있었는데 뭔가 명상을 하고 있으니 평소보다 조금 잘 참아졌고 차분하게 대처했던 것 같다.”

이러한 경험들은 청소년들이 명상을 통해 주변 사람들과의 관계에서 감사를 느끼고, 사회적 연결감을 강화하는 과정을 잘 보여준다. 명상은 자신이 받는 지지와 사랑을 인식하고, 이를 통해 감사를 느끼게 한다. 또한, 소중한 사람들에게 긍정적 감정을 표현하게 하고, 오랜 친구에게 연락을 하거나 가족과의 유대감을 되새기는 기회를 제공한다. 이로써 명상은 청소년들이 일상속에서 관계의 소중함을 깨닫고, 자신도 그 관계의 일원으로서 긍정적인 역할을 할 수 있다는 자신감을 얻게 하며, 사회적 관계에서의 안정감과 만족감을 높이는 중요한 역할을 한다.

② 긍정적 통찰(Positive Insight)

긍정적 통찰은 자신의 감정과 경험을 명상을 통해 더 깊이 이해하고, 새로운 시각으로 긍정적인 자아를 인식하는 경험이다. 청소년들은 명상을 통해 스스로에 대한 긍정적인 자각을 하고, 자신에 대해 더 큰 수용과 인식을 가질 수 있게 된다. 이 과정에서 이전에는 부정적으로 느꼈던 상황이나 감정도 긍정적으로 재해석할 수 있으며, 자기성장과 잠재성에 대해 새로운 통찰을 얻는다.

“어디선가 이런 글을 본 적이 있다. ‘행복해서 웃는 게 아니라, 웃기 때문에 행복한 겁니다.’ 오늘 명상을 하며 갑자기 이런 글귀가 떠올랐다. 긍정적인 마음은 우리가 찾아가는 것이란 생각이 들었다.”

“평소에 좋은 생각을 더 많이 하며 지내야겠다는 생각이 들었다.”

“배움에는 실패가 없다는 말이 와닿았다. 우리는 앞으로도 계속 배울

것이고, 순수한 배움 그 자체가 중요한 것 같다는 생각이 들었다.”

“내 자존감을 높이기 위해서는 내 안의 나를 사랑하는, 즉 자기 자신을 사랑할 수 있어야 한다는 것을 알게 되었다. 요즘에 자존감이 없다는 생각이 드는데, 그 이유를 생각해보니 요즘에 나 자신을 별로 사랑해주지 않아서 그런 것 같다. 앞으로는 나를 좀 더 가꾸고 사랑해줘야겠다.”

“때때로 내 감정을 부정하고 싶을 때가 있는 것 같다. 아쉬운데 말로는 아쉽지 않다고 하고, 힘들 때도 안 힘들다 생각하는 등…하지만 자신의 감정을 솔직하게 맞이하는 것이 중요할 수도 있다는 생각이 들었다.”

이러한 경험들은 청소년들이 명상을 통해 자신의 생각과 감정을 긍정적으로 통찰하는 과정을 보여준다. 명상은 스스로의 내면을 더 깊이 탐색하게 함으로써, 행복, 자존감, 그리고 배움의 본질에 대한 성찰을 가능하게 한다. 또한, 명상 중 떠오르는 글귀나 배움의 중요성을 되새기며, 긍정적인 마음을 스스로 만들어갈 수 있다는 깨달음을 얻게 된다. 이 과정에서 청소년들은 자기 자신을 사랑하고 감정을 솔직히 받아들이는 것이 자기 성장의 중요한 요소임을 이해하게 되며, 일상속에서 긍정적이고 주체적인 삶의 태도를 갖출 수 있게 된다.

2. 청소년 단기명상 프로그램 경험의 일반적 구조 기술

일반적 구조 기술은 지오르기(Giorgi)가 제안한 경험 분석 절차의 최종 단계로, 개별적 경험에서 도출된 의미 단위를 일관성 있는 하나의 구조로 통합하여 서술하는 작업이다. 이 과정에서는 변형된 의미 단위가 지닌 모든 의미를 일반적 구조 내에 포함시켜, 연구자의 통찰을 체계적이고 일관된 방식으로 종합하고 통합할 필요가 있다. 이를 통해 개별 경

힘을 넘어서는 보편적 의미와 구조가 드러나며, 연구의 전체적 해석이 완성된다.³⁴⁹⁾ 청소년 명상 경험을 통해 도출된 7개의 구성요소를 지오르기의 일반적 구조 기술 방식으로 통합해보면, 이들은 서로 유기적으로 연결되며 심리적 성숙과 안정성을 이루는 일관된 구조를 형성해 청소년의 전인적 성장을 견인함을 알 수 있다.

청소년들은 명상을 통해 ‘정서적 안정’을 경험하게 된다. 이는 내면의 불안과 감정적 동요를 완화하고, 자기 자신을 차분히 돌아보며 감정을 인식하고 차분하게 조절할 수 있는 기반이 된다. 이러한 정서적 안정은 명상의 초기 단계에서부터 반복적으로 나타나는 현상으로, 청소년들이 내면의 안정을 느끼며 긍정적인 감정 상태로 나아가는 데 기여한다.

‘정서적 안정’과 함께 ‘긴장완화’는 일상에서 축적된 스트레스와 신체적 긴장을 줄이는 중요한 과정으로 작용한다. 청소년들은 명상을 통해 몸의 긴장이 풀리고 편안해지며, 스트레스와 불안이 효과적으로 줄어드는 경험을 한다. ‘정서적 안정’이 심리적 기초를 형성하는 동안 ‘긴장완화’는 신체적 편안함을 더해 주어, 두 요소가 상호보완적으로 청소년의 감정과 신체적 안정 상태를 구축한다.

‘정서적 안정’과 ‘긴장완화’를 경험한 청소년들은 명상을 통해 자신의 내면에 대한 명확한 인식과 생각을 정돈하며 현재의 상황과 자신의 상태를 객관적으로 바라볼 수 있는 ‘내적 명료함’이 높아진다. ‘정서적 안정’과 ‘긴장완화’를 통해 청소년들이 내면의 혼란이 점차 정리되면서 정신의 명료함을 경험하게 된다. ‘긴장완화’로 인해 내면의 불안이 낮아지면, 그 결과 생각이 명확해지고 내적 공간이 정리되는 과정을 거치게 된다. 이는 내면의 집중을 방해하는 요소가 줄어드는 효과를 불러오며, 청소년들

349) 김분한 외 9인(1999). 1208-1220.

은 더 선명하고 명료한 생각을 할 수 있게 된다. 또한, 정신이 맑아진 상태에서 집중력이 높아지며, 이는 학업과 일상 활동에서 명상 후의 안정된 상태를 바탕으로 더욱 쉽게 몰입할 수 있게 한다. ‘정서적 안정’과 ‘긴장완화’가 ‘정신의 명료함’을 형성하고, 이를 통해 ‘집중력 향상’이 가능한 것이다. 마지막으로, ‘정신의 명료함’과 ‘집중력 향상’ 상태는 청소년들에게 하루 동안의 경험과 감정을 돌아보며 스스로의 생각을 차분히 정리할 기회를 제공한다. 이를 통해 ‘내적 명료함’은 일상 경험을 되새기고 반성하게 하는 힘이 되며, ‘정서적 안정’과 ‘긴장완화’가 단순히 순간적인 효과가 아닌, 일상속에서의 긍정적 변화를 촉진하는 기초가 된다.

이 과정을 통해 청소년들은 ‘내적성장’을 경험한다. ‘내적 명료함’을 통해 자신에 대한 이해가 깊어지면서 자신을 성찰하고 보다 근원적인 성장을 추구할 수 있는 여건을 마련하게 된다. ‘내적성장’은 이러한 자기 이해와 명확한 인식이 확대되며 더욱 깊어지는 경험으로 이어지며, 이는 ‘자기인식’, ‘자기성찰’, 그리고 ‘자기 조절력’의 향상이라는 구체적 과정을 통해 이루어진다.

‘내적성장’의 첫 단계로서 ‘자기인식’은 명상을 통해 자신의 내면 상태를 객관적으로 인지하는 능력이다. 청소년들은 명상을 통해 감정과 생각을 차분히 들여다볼 수 있게 되며, 이는 자신에 대한 깊이 있는 이해로 이어진다. ‘자기인식’이 깊어지면 청소년들은 자신이 어떤 상황에서 특정 감정이나 반응을 보이는지를 깨닫게 되고, 이는 자신의 ‘내적성장’을 위한 발판이 된다. 예를 들어, 일상에서 겪는 어려움이나 스트레스 상황에서 자신의 반응을 이해하고 이를 수용하게 되면서, 감정의 혼란이 줄어들고 보다 균형 잡힌 자아상이 형성되는 것이다.

‘내적성장’은 ‘자기인식’을 넘어서 ‘자기성찰’로 이어진다. ‘자기성찰’은

청소년들이 자신의 생각과 행동을 되돌아보고, 이를 통해 앞으로의 방향을 설정하는 능력이다. ‘내적 명료함’으로부터 얻은 ‘집중력’과 ‘정신적 안정’은 청소년들에게 자신이 겪어온 경험과 선택을 되돌아보는 기회를 제공한다. 이러한 성찰을 통해 청소년들은 과거의 실수나 성과를 분석하며, 자기 성장의 필요성과 그 방향을 구체적으로 설정할 수 있게 된다. ‘자기 성찰’은 특히 자존감의 회복과 자아 성숙에 큰 기여를 하며, 청소년들이 보다 긍정적이고 성숙한 시각에서 자신을 바라보게 한다.

마지막으로, ‘자기 조절력’은 청소년들이 자신의 감정과 행동을 보다 의도적으로 관리하는 능력으로 ‘내적 명료함’을 통해 ‘집중력’과 ‘마음의 안정’이 깊어지면서, 청소년들은 감정의 기복이 클 때나 어려운 상황에서도 자신의 감정과 생각을 다스리고 올바르게 대처하는 힘을 얻게 된다. 이는 청소년들이 일상 속에서 자주 경험하는 스트레스나 긴장감, 충동적 행동을 줄이고, 보다 성숙하고 조화로운 방식으로 문제에 접근할 수 있는 능력을 길러준다.

이와 같은 긍정적 변화는 점차 ‘명상의 내재화’ 이어진다. 청소년들은 명상을 통해 얻게 된 정서적 안정과 성장의 경험을 일상 속에서 지속적으로 실천하게 되며, 명상이 생활의 습관으로 자리 잡는다. 명상 습관은 정서적 안정과 자기조절을 유지하는 중요한 역할을 하며, 청소년들이 매일 명상을 통해 안정된 감정 상태를 지속하는 데 기여한다.

마지막으로 내재화된 명상 습관은 ‘관점의 확장’으로 이어지며, 청소년들이 자신과 주변 세계를 새로운 시각에서 바라볼 수 있는 기회를 제공한다.

‘명상이 내재화’되면서 청소년들은 일상 속 작은 순간과 주변 사람들에게 더 감사하게 되고, 이러한 감사의 마음은 사회적 관계에서 긍정적 연

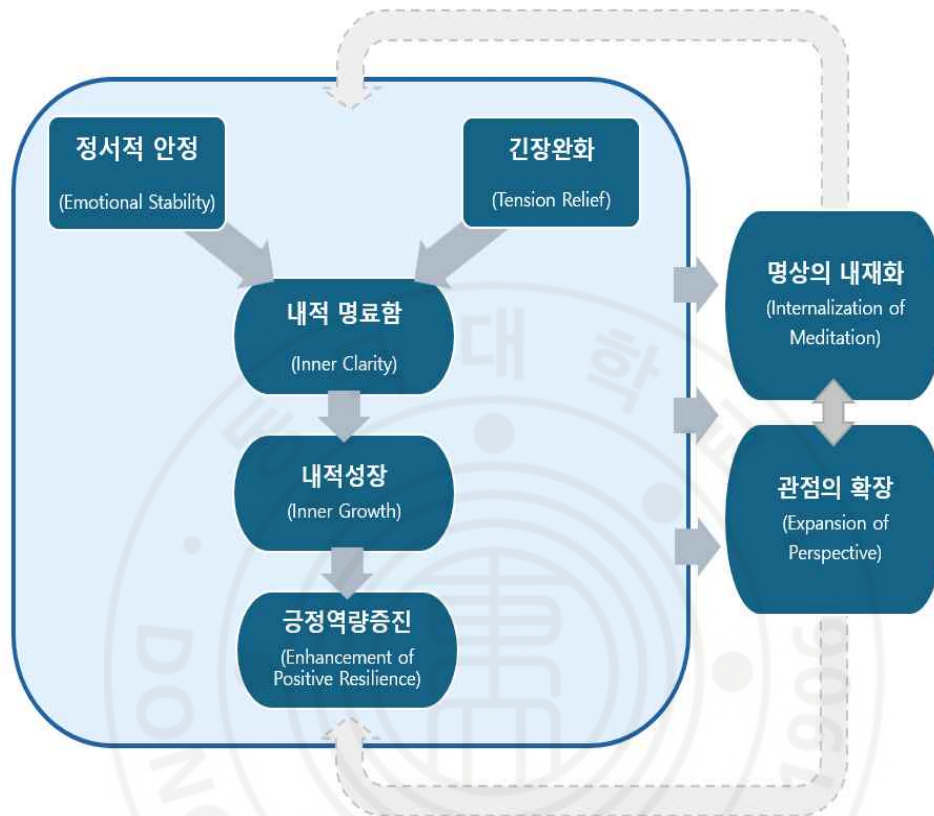
결감을 형성하는 데 기여한다. 청소년들은 명상을 통해 자신이 타인과의 관계 속에서 어떤 위치에 있는지, 그들이 받은 다양한 도움에 대해 감사하게 되며, 그 과정에서 자신과 주변에 대한 이해가 넓어진다. 이로써 청소년들은 자신만의 좁은 시야에서 벗어나 자신을 둘러싼 관계와 사회적 맥락을 더욱 포괄적으로 인식하게 된다.

또한, ‘관점의 확장’은 명상을 통해 획득한 긍정적 통찰을 통해 더욱 촉진된다. 청소년들은 명상을 통해 평소에 부정적으로 여겨졌던 상황이나 감정들도 새로운 시각으로 바라볼 수 있게 되며, 이를 통해 자신의 내면과 외부 상황에 대한 보다 긍정적이고 균형 잡힌 이해를 갖추게 된다. 이 단계에서 청소년들은 자기 자신을 넘어 다른 사람들과의 관계에서 의미를 발견하고, 일상에서 감사할 수 있는 요소들을 찾으면서 전인적 성장과 궁극적 행복으로 나아가게 된다.

<그림 4>는 프로그램에 참여한 청소년들의 경험의 맥락적 구조에 대한 이해를 돕기 위해 구성된 도식이다.

명상은 청소년에게 즉각적으로 ‘정서적 안정’과 ‘긴장 완화’를 제공하며, 이러한 경험은 ‘내적 명료함’을 높이는 데 기여한다. ‘내적 명료함’은 ‘내적 성장’의 기반이 되며, 이를 통해 청소년의 ‘긍정적 역량’이 증진된다. 이 과정에서 명상은 점차 ‘내재화’되어 삶의 태도와 ‘관점의 확장’을 이끈다. 이러한 ‘내재화’와 ‘관점의 확장’은 서로 상호작용하며, 다시 초기의 ‘정서적 안정’, ‘긴장 완화’, ‘긍정역량증진’으로 이어지는 순환적 구조를 형성한다.

<그림 4> 청소년 명상경험의 맥락적 구조



제3절 논의

본 연구에서는 청소년의 명상 경험을 분석하여 그 본질적 구조를 탐구하고 주요 구성요소를 도출하였다. 분석 결과, 청소년의 명상 경험은 크게 7개의 주요 요소로 정리되었으며, 각 요소는 구체적인 하위 구성요소들을 포함하고 있다. 이 7가지 주요 요소는 정서적 안정, 긴장완화, 내적 명료함, 내적 성장, 긍정역량 증진, 명상의 내재화, 관점의 확장이다.

명상 경험을 통해 도출된 핵심 요소들은 청소년의 심리적, 정서적 웰빙에 중요한 기반을 제공하며, 마음챙김, 자기자비, 긍정심리의 이론적 배경과 긴밀히 연결된다. 이러한 요소들은 청소년이 직면하는 스트레스와 불안을 완화하고, 긍정적인 심리적 자원을 배양하며, 장기적으로 개인의 성장과 사회적 연결성을 증진시키는 데 기여한다.

첫 번째로, 정서적 안정(Emotional Stability)은 명상을 통해 감정적 균형을 유지하며, 내면의 평온을 경험하는 상태를 의미한다. 이는 청소년들이 명상을 통해 스트레스와 불안을 조절하고, 심리적 웰빙을 증진하는데 중요한 역할을 한다. 마음챙김은 현재 순간을 비판단적으로 경험하도록 하여 자동적 반응과 정서적 고통을 완화한다. 이것은 불교적 치유기전에서 사념처(四念處)와 연기법(緣起法)을 통해 감각적 경험과 반응 간의 연쇄고리를 끊는 방식으로 설명된다. 심리학적 관점에서는 탈중심화를 통해 스트레스와 불안에 대한 민감도를 낮추고, 정서적 반응을 조절하는 것으로 설명될 수 있다. 또한, 자기자비는 자기 자신에게 따뜻함과 위로를 제공하며, 부정적 감정을 다스리는 데 중요한 역할을 한다. 긍정심리학에서는 긍정적 정서를 배양하여 안정감을 증대시키고, 회복탄력성을 강화하는 방식으로 정서적 안정을 지원한다.

두 번째, 긴장 완화(Tension Relief)는 신체적, 정신적 긴장을 줄이고 스트레스를 완화하는 경험을 포괄한다. 이는 현대 청소년이 겪는 학업 스트레스와 심리적 압박을 완화하는 데 있어 중요한 요소로 작용한다. 마음챙김은 반복적인 이완 상태를 통해 신체적 긴장과 스트레스를 줄이며, 이 과정에서 심리적 평온을 제공한다. 자기자비는 돌봄 체계를 활성화하여 긴장과 스트레스를 감소시키며, 자신을 돌보는 행동이 습관화되도록 돕는다. 긍정심리는 회복탄력성을 증진시키고, 신체적 및 정신적 긴

장 완화에 기여한다.

세 번째, 내적 명료함(Inner Clarity) 사고와 감정을 명확히 인식하고 집중력을 강화하는 상태를 말한다. 명상을 통해 복잡한 생각을 정리하고, 명확한 관점을 형성할 수 있다. 마음챙김은 사고와 감정을 비판단적으로 관찰하고, 자동적 사고에서 벗어나 새로운 관점을 형성하는 데 중요한 역할을 한다. 자기자비는 자기 이해를 심화하고 부정적 사고에서 벗어나 긍정적 관점을 수용하는 능력을 강화한다. 긍정심리학은 긍정적 사고와 문제해결력을 증대시키며, 자기 효능감을 높이는 데 기여한다.

네 번째, 내적 성장(Inner Growth)은 자기 성찰과 인식을 통해 심리적 성숙과 자기조절력을 향상시키는 과정을 의미한다. 이는 청소년들이 자신을 이해하고 더 나은 행동을 선택하도록 돕는다. 마음챙김은 자기성찰과 현재 순간에 대한 깊은 인식을 통해 내적 변화를 촉진한다. 자기자비는 자기 자신을 비판하지 않고 수용함으로써 내적 평화를 실현하고, 정서적 안정감을 증대시킨다. 긍정심리는 개인의 성장을 지원하며, 강점 기반 접근을 통해 자기 효능감을 강화한다.

다섯 번째, 긍정역량 증진(Enhancement of Positive Resilience)은 자존감, 자기자비, 회복탄력성을 높여 긍정적 심리적 역량을 강화하는 것을 목표로 한다. 이를 통해 스트레스 상황에서도 자신을 지탱할 수 있는 심리적 자원을 제공받을 수 있다. 마음챙김은 정서적 회복력을 증진시키며, 자신에 대한 긍정적 태도를 배양한다. 자기자비는 자기 친절과 연민을 통해 자존감을 높이고, 긍정적인 자기 수용을 촉진한다. 긍정심리는 희망, 감사, 낙관성과 같은 긍정적 정서를 강화하여 청소년의 역량 증대에 기여한다.

여섯 번째, 명상의 내재화(Internalization of Meditation)는 명상이 일

상생활에서 습관화되어 내면의 평온을 지속적으로 유지할 수 있는 상태를 말한다. 마음챙김은 반복적인 실천을 통해 일상에서 자동화된 습관으로 자리 잡게 한다. 자기자비는 자신을 돌보는 행동을 습관화시켜 지속적인 내적 변화를 가능하게 한다. 긍정심리는 긍정정서의 지속과 확장을 통해 명상이 생활 속에 뿌리내리도록 돕는다.

일곱 번째, 관점의 확장(Expansion of Perspective)은 명상을 통해 자기 이해를 심화하고, 타인 및 세상에 대한 균형 잡힌 관점을 얻는 과정을 의미한다. 마음챙김은 타인과의 연결감을 인식하며 공감 능력을 강화한다. 자기자비는 자신과 타인에 대한 연민을 바탕으로 사회적 연결감을 증진시킨다. 긍정심리는 감사와 친사회적 행동을 통해 대인 관계의 질을 개선하고, 상호 신뢰를 높이는 데 기여한다.

청소년 단기 명상 프로그램은 이 7가지 요소를 통해 단순한 스트레스 관리 도구를 넘어 심리적 안녕과 사회적 연결성을 지원하는 강력한 도구로 자리 잡는다. 이는 선행연구와도 깊은 연관성을 지닌다. 이는 청소년들이 직면하는 정서적, 심리적 도전을 해결하고, 개인의 성장과 웰빙을 지원하는 데 실질적인 기반을 제공한다.

정서적 안정은 감정적 균형과 내면의 평온을 유지하는 능력을 의미한다. 현명선 외의 연구에서는 긍정심리 기반 정신건강 증진 프로그램이 정서적 안정과 심리적 웰빙을 향상시키는 효과를 보였으며,³⁵⁰⁾ 권능 외의 연구는 긍정심리치료가 비행청소년의 부정정서를 줄이고 공감 능력을 증대시킨다는 점을 밝혔다.³⁵¹⁾ 양은향과 양종국의 연구는 긍정심리 원에 치료의 감정 표현 능력과 심리적 안정을 개선하는 데 효과적임을 시사한

350) 현명선 외 4인(2020). 154-163.

351) 권능 외 4인(2024), 47-75.

다.³⁵²⁾

긴장 완화는 신체적, 정신적 긴장을 줄이고 스트레스를 완화하는 경험으로 정의된다. 반다혜와 황정하는 MBSR 프로그램이 스트레스와 우울을 감소시키는 데 효과적임을 보고하였고,³⁵³⁾ 프레드릭슨(Fredrickson)과 브래니건(Branigan)의 연구에 따르면, 긍정정서는 부정정서의 스트레스 반응을 완충하고 스트레스로 인한 신체적, 정서적 부담을 덜어주는 역할을 한다.³⁵⁴⁾ 또한, 말보프-우르튀비스(Malboeuf-Hurtubise) 외의 연구는 마음챙김 기반 개입이 청소년의 스트레스를 줄이는 데 유의미하다는 결과를 제시했다.³⁵⁵⁾

내적 명료함은 사고와 감정을 명확히 인식하고 집중력을 강화하는 상태를 뜻한다. 백현기 외의 연구에서는 마음챙김 기반 긍정심리 프로그램이 낙관적 사고와 긍정적 자아 인식을 향상시키는 데 기여한다고 밝혔다.³⁵⁶⁾ 셀리그먼(Seligman)과 피터슨은 VIA 강점 체계를 통해 개인의 내적 성장을 촉진한다는 점을 강조했다.³⁵⁷⁾

내적 성장은 자기 성찰과 인식을 통해 심리적 성숙과 자기조절력을 향상시키는 경험으로 정의된다. 고은주의 연구는 마음챙김-자비명상이 자기효능감과 심리적 안녕감을 높이는 데 효과적임을 확인했으며,³⁵⁸⁾ 프레드릭슨(Fredrickson) 외의 연구는 자비명상이 개인적 자원을 확장하고 삶의 목표를 증진시키는 데 기여한다고 보고하였다.³⁵⁹⁾

352) 양은향·양종국(2020), 127-140.

353) 반다혜·황정하(2023), 30-53.

354) Fredrickson & Branigan(2005), 313-332.

355) Malboeuf-Hurtubise 외 2인(2019), 1-9.

356) 백현기 외 2인(2017), 353-375.

357) 권석만(2008), 176-177.

358) 고은주(2014).

359) Fredrickson 외 4인(2008), 1045-1062.

긍정 역량 증진은 자존감, 자기자비, 회복탄력성을 높여 긍정적 심리적 역량을 강화하는 것을 목표로 한다. 이지혜는 긍정심리 집단상담이 자아 존중감과 회복탄력성을 유의미하게 높인다는 점을 확인했으며,³⁶⁰⁾ 프레드릭슨 외는 긍정정서의 확장-축적 이론을 통해 회복탄력성을 증가시키는 효과를 입증했다.³⁶¹⁾

명상의 내재화는 명상이 일상생활 속에서 습관화되어 내면의 평온을 지속적으로 유지하는 상태를 의미한다. 이는 말뵈프-우르튀비스 외의 연구에서 마음챙김 개입이 일상생활에 성공적으로 적용될 수 있음을 보고한 것과 일맥상통한다.³⁶²⁾

관점의 확장은 명상을 통해 자기 이해를 심화하고, 타인과 세상에 대한 균형 잡힌 관점을 얻는 과정이다. 허처슨(Hutcherson) 외의 연구는 자애명상이 사회적 연결성과 타인에 대한 호의적인 태도를 촉진한다고 밝혔으며,³⁶³⁾ 프레드릭슨 외의 연구는 긍정심리가 대인관계 신뢰와 관점 확장에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 입증했다.³⁶⁴⁾

이와 같이, 각 요소는 기존의 선행연구와 강한 연관성을 지니며, 청소년 명상 프로그램의 이론적 기초와 실질적 효과를 뒷받침한다. 이는 명상을 통해 청소년들이 정서적 안정, 스트레스 관리, 자기 성장, 긍정적 역량 배양 등을 경험하며, 장기적으로 웰빙을 증진할 수 있음을 보여준다.

본 연구에서는 명상 경험의 모든 측면을 열린 태도로 수용하는 바텀업(bottom-up) 방식을 채택하였다. 이를 통해 참여자들의 경험을 선별적으

360) 이지혜(2024), 857-871.

361) Fredrickson 외 4인(2008), 1045-1062.

362) Malboeuf-Hurtubise 외 2인(2019), 1-9.

363) Hutcherson 외 2인(2008), 720-724.

364) Fredrickson 외 4인(2008), 1045-1062.

로 제한하지 않고 열린 태도로 수용함으로써, 청소년 명상의 본질적 구조와 맥락을 심층적으로 탐구하였다. 이러한 접근은 명상 경험을 보다 풍부하고 다채로운 관점에서 이해할 수 있도록 돕는다. 이를 통해, 명상의 본질적 구조를 드러냄으로써 명상 경험에 대한 포괄적 이해를 가능하게 한다. 특정 이론적 가정 없이 참여자의 경험 자체에 주목함으로써, 기존 이론에서 다루지 못한 새로운 차원의 명상 효과와 관련된 통찰을 도출할 수 있었다. 이를 통해 명상의 정서적, 신체적, 인지적 측면에 대한 이해를 확장하고, 청소년에게 적합한 명상 프로그램의 설계와 적용 가능성을 높였다.

아울러, 본 연구에서는 청소년 명상 경험의 다양성과 개별성을 존중하며, 이를 학문적 논의의 장으로 끌어올리고자 노력하였다. 참여자들의 주관적 경험을 제한하지 않음으로써, 청소년들의 발달적 특성과 맥락적 요인을 반영한 명상의 효과를 보다 정교하게 이해할 수 있었는데, 이는 청소년의 심리적, 정서적 필요에 맞춘 명상 프로그램 개발과 개입 전략 수립에 실질적인 기여를 한다.

또한, 본 연구는 명상의 효과를 단순히 일시적인 경험으로 단편적으로 해석하지 않고, 내적 명료함과 성장을 거쳐 명상의 내재화와 관점 확장으로 이어지며, 이후에는 질적으로 더 심화된 안정과 변화를 가져온다는 점을 밝혀냈다. 이러한 발견은 명상이 단기적 효과뿐 아니라, 장기적으로 심리적 성장과 내재화 과정을 통해 질적으로 심화된 변화를 유도할 수 있음을 보여준다. 본 연구는 질적 접근을 통해 이러한 순환적 경험이 심리적 성장과 내재화 과정에서 어떻게 변화하고 심화되는지를 구체적으로 조명하였다는 점에서 독창적 의의를 지닌다.

본 연구의 실천적 가치는 청소년 명상 경험의 본질적 구조를 심리학적

으로 체계화하고, 명상의 순환적 과정과 질적 변화의 심화 과정을 제시함으로써 명상 연구에 새로운 통찰을 제공한 것과 명상이 내적 변화를 어떻게 촉진하는지 이해하는 데 단초를 마련했다는 것에 있다.

다만, 본 연구는 연구 참여자가 특정 지역(서울)의 중·고등학생으로 한정되었으며, 프로그램 종료 후 장기적 효과를 추적하지 못했다는 점과 초기 경험과 순환적 경험의 질적 차이를 심화적으로 탐구하지 못한 점이 한계로 지적된다. 이를 보완해, 보다 다양한 지역과 연령층의 청소년을 대상으로 한 연구가 필요하며, 명상의 내재화와 관점 확장이 장기적으로 청소년의 삶에 미치는 영향을 탐구하는 종단 연구가 필요하다. 아울러, 청소년 명상 경험의 질적 연구에서 개별 학생의 명상 일지를 일별로 추적하고 분석하는 과정을 후속연구로 제안한다. 이를 통해 변화의 양상을 탐색하고 공통점과 차이점을 도출하는 것이 가능할 것으로 본다. 나아가, 이러한 분석을 통해 청소년 각자의 명상 경험에 내재된 질적 차이를 견인하는 주요 요인을 밝혀낼 수 있다. 이러한 요인의 규명은 청소년이 지속적이고 안정적으로 명상을 내재화할 수 있는 방안을 모색하는 데 중요한 단서를 제공할 수 있을 것이다.

제8장 종합논의

청소년기는 신체적, 정서적, 사회적 발달이 급격하게 이루어지는 중요한 시기로, 이 시기의 급격한 변화는 다양한 심리적·정서적 도전을 수반한다. 청소년들은 학업, 또래 관계, 진로 선택과 같은 외부적 요구뿐만 아니라 신체적 성장과 호르몬 변화로 인한 내부적 혼란을 동시에 겪는다. 이러한 요인들은 스트레스와 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 유발할 수 있으며, 이러한 정서적 어려움이 누적되면 자존감 저하, 자기조절력 부족, 사회적 고립과 같은 부적응 행동으로 이어질 가능성이 높다. 또한, 청소년기에는 독립적인 자아 정체성을 형성하기 위해 부모와의 의존 관계에서 벗어나려는 시도가 이루어지는데, 이 과정에서 가족 간 갈등이 증가하거나, 정서적 지지 부족을 경험할 수도 있다. 더불어, 또래와의 관계에서 소속감이나 인정받고자 하는 욕구가 충족되지 않을 경우, 청소년들은 외로움과 불안을 겪거나 부적절한 행동을 선택할 위험도 커진다.

이처럼 청소년기는 내외부의 다양한 변화와 요구가 얹혀 있어 스트레스와 부적응 행동의 위험성이 증가하는 시기이며, 이를 완화하고 심리적 안정을 도모할 수 있는 적절한 개입과 지원이 절실히 요구된다. 한편, 청소년기의 정서적·행동적 문제를 다루는 데 있어 명상이 효과적인 대안임은 다수의 연구를 통해 입증되고 있다. 다양한 연구를 통해, 명상은 스트레스와 불안을 감소시키고, 자기조절력과 정서적 안정감을 향상시키며, 긍정적인 정서를 고취하는 데 효과적임을 알 수 있다. 특히, 명상은 청소년들이 내적 자원을 강화하고 부정적 정서를 수용하는 능력을 키워 정서적 어려움을 극복하고 적응 행동을 촉진하는 데 유용한 도구로 평가받고 있다.

이에, 본 연구는 청소년의 심리적·정서적 요구를 충족시키고 심리적 건강을 증진하기 위해 마음챙김, 자기자비, 긍정심리에 기반한 단기명상 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하였으며, 프로그램 참여자들을 대상으로 명상 경험의 본질적 구조를 탐색하였다. 이를 통해 청소년의 정신적 웰빙을 증진하기 위한 명상 개입의 기반을 구축하고자 하였다.

첫째, 연구 I 을 통해 개발된 청소년 단기명상 프로그램은 마음챙김, 자기자비, 긍정심리를 통합적으로 설계하여 청소년의 심리적 발달 요구를 다각도로 충족시켰으며, 세 요소가 유기적으로 작용해 균형 잡힌 심리적·정서적 변화를 이끌도록 구성되었다. 프로그램은 청소년이 현재 순간을 알아차리면서 수용하고, 자기 자신을 대하는 방식을 따뜻하게 전환하며, 감사·행복·사랑·응원과 같은 긍정적 정서를 촉진하도록 돕는 데 중점을 두었다. 특히, 5분 단위로 구성된 20회기 프로그램은 지도자의 특별한 지도 없이도 운영할 수 있도록 구조화되어 있고 이를 음원과일로 제작해 전달하는 방식으로 최종 명상 프로그램이 구성되어 프로그램의 편의성과 수용성을 높였다.

둘째, 연구 II에서는 본 프로그램이 스트레스와 불안을 유의미하게 감소시키고, 자기조절력과 주관적 안녕감을 향상시키는 효과가 있음이 검증되었다. 명상을 통해 청소년들이 현재 순간을 있는 그대로 받아들이고, 자기비판적 태도를 완화하며, 부정적 감정을 수용하는 능력을 강화한 것이 스트레스와 불안을 감소시킨 주요 요인으로 해석된다. 이는 명상의 본질적 효과가 청소년의 정서적 안정에 기여할 수 있음을 입증한다. 또한, 호흡 조절과 내면의 감정 관찰 같은 마음챙김의 요소가 자기조절력 향상에 기여했으며, 자기자비를 통해 자기비난을 완화하고 유연한 감정 태도를 기르도록 도운 점도 중요한 요인으로 작용하였다. 더불어, 긍정심

리적 요소가 포함된 점은 청소년이 감사와 사랑 같은 긍정적 정서를 경험하고 이를 인식함으로써 삶의 만족도와 정서적 안정감을 높이는 데 기여했음을 알 수 있다.

셋째, 연구Ⅲ에서는 청소년 명상 경험의 본질적 구조를 탐색한 결과, 정서적 안정과 긴장 완화라는 초기 효과에서 시작하여, 내적 명료함과 관점 확장으로 이어지는 순환적 과정을 확인하였다. 이는 명상이 단순히 일시적 효과에 그치지 않고, 내적 자원과 심리적 성장을 강화하여 장기적으로 청소년의 삶에 긍정적 변화를 가져오는 잠재력을 보여준다. 또한, 참여자들은 프로그램에 참여하면서 자기 자신에 대한 인식이 변화하고, 감정 관리 능력이 향상되었음을 보고하였다. 많은 청소년들이 자신을 사랑하고 존중하는 법을 배우고, 부정적인 사고 패턴에서 벗어나는 계기를 마련하였다는 점에서, 프로그램을 통해 명상 기술 습득할 뿐 아니라 심리적 성장을 촉진할 수 있음을 알 수 있었다. 이러한 내면의 변화는 청소년들이 자아 존중감을 높이고, 앞으로의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다.

이상의 연구들을 통하여 확인된 결과에 대한 통합적 이해를 바탕으로 본 연구의 시사점 및 의의를 학문적, 실천적, 교육적, 사회적 측면에서 논의하고자 한다.

첫째, 본 연구의 학문적 시사점은 다음과 같다. 본 연구는 마음챙김, 자기자비, 긍정심리와 같은 심리과학적 개념을 통합한 청소년 단기명상 프로그램을 설계하고, 그 효과를 실증적으로 검증함으로써 명상의 학문적 기반을 확장하였다. 특히, 명상의 정서적 안정과 심리적 성장 효과가 단순한 일시적 경험에 그치지 않고 내적 자원과 관점 확장으로 이어지는 순환적 과정을 통해 장기적 변화를 유도할 수 있음을 밝혀냈다. 이는 명

상의 효과를 질적·양적 관점에서 다각도로 조명함으로써, 기존 연구와 차별화된 독창성을 제시하였다.

둘째, 본 연구의 실천적 시사점은 개발된 5분 단위의 단기명상 프로그램은 청소년들이 짧은 시간 내에 심리적 안정을 도모하고 긍정적인 변화를 경험할 수 있도록 설계되었다는 데 있다. 이러한 실용적 접근은 교육 현장이나 상담 환경에서 시간적 제약 없이 프로그램을 적용할 수 있는 가능성을 열어주며, 명상의 대중화를 촉진할 수 있는 기반을 마련하였다. 또한, 지도자의 특별한 도움이 없이도 청소년들이 스스로 명상을 수행할 수 있는 구조로 설계된 점은 전문 지도자의 부족 문제를 보완하며, 디지털 도구를 활용한 자가 주도형 명상 프로그램의 가능성을 제시하였다. 이는 명상을 일상생활의 일부로 통합할 수 있는 접근 방안을 제공한다.

셋째, 본 연구의 교육적 시사점은 명상이 학업, 또래 관계, 진로 선택 등 다양한 요구로 인해 스트레스를 겪는 청소년들에게 심리적 지원 도구로 활용될 수 있음을 실증적으로 보여주었다는 데 있다. 프로그램 참여를 통해 청소년들이 정서적 안정감을 얻고 자기조절력과 자아 존중감을 높일 수 있다는 결과는, 명상을 학교 교육과정에 자연스럽게 통합할 수 있는 가능성을 시사한다. 특히, 명상이 특정 종교나 철학적 전통에 국한되지 않고, 심리과학적 기반 위에서 설계된 보편적 도구로 활용될 수 있다는 점을 강조함으로써, 교육 현장과 학부모의 인식을 전환하는 데 기여할 수 있다.

끝으로, 사회적 시사점은 다음과 같다. 본 연구는 청소년기의 부정적 정서와 부적응 행동을 예방하고, 긍정적 성장과 발달을 촉진하는 데 명상이 중요한 역할을 할 수 있음을 실증적으로 입증하였다. 이를 통해 명상이 청소년 정신건강 문제해결의 대안으로 자리 잡을 가능성을 제시하

며, 학교 붕괴 및 심리적 위기와 같은 사회적 문제해결에도 기여할 수 있음을 시사한다.

다음으로, 본 연구의 제한점을 검토하면서 후속 연구와 청소년 명상보급을 위한 몇 가지 고려사항을 제언하고자 한다.

첫째, 명상 프로그램의 맞춤형과 세분화가 필요하다. 청소년기의 발달적 특성과 연령에 따라 심리적 요구가 다르므로, 연령별 또는 발달 수준에 적합한 세분화된 명상 프로그램을 개발하고 이를 다양한 청소년 집단에 적용하여 효과를 검증할 필요가 있다.

둘째, 명상 프로그램의 장기적 효과를 확인하기 위한 연구가 요구된다. 본 연구에서는 단기적 효과를 입증하였지만, 프로그램 참여 후 시간이 지남에 따라 효과가 유지되는지를 확인하는 추적 연구와 종단 연구를 통해 명상이 청소년의 삶에 미치는 장기적 영향을 평가해야 한다.

셋째, 위기 청소년 및 다양한 대상군을 위한 특화 프로그램 개발이 요구된다. 정서적 어려움을 겪는 위기 청소년, 고립 청소년, 혹은 주의관리가 필요한 청소년 등 심리적 지원이 가장 필요한 대상들에게 적합한 명상 프로그램을 개발하고 이를 검증하여, 프로그램의 적용 범위를 확대할 필요가 있다.

넷째, 명상의 다문화적·지역적 적용 가능성을 검토해야 한다. 본 연구가 특정 지역의 중·고등학생을 대상으로 한정된 점을 고려하여, 다양한 지역적, 문화적 배경을 가진 청소년들에게 명상이 어떻게 적용될 수 있는지를 확인하고, 이를 통해 명상의 글로벌 적용 모델을 제시할 필요가 있다.

다섯째, 명상의 사회적 접근성을 강화할 필요가 있다. 명상이 특정 종교나 철학적 전통에 국한되지 않고 심리학적·과학적 기반을 가진 도구임

을 알리기 위해 대중적 홍보와 교육 활동을 확대해야 한다. 이를 위해 학부모, 교사, 상담사를 대상으로 한 연수 프로그램이나 명상의 효과를 알리는 캠페인을 제안한다.

여섯째, 디지털 기술을 활용하여 명상이 더 널리 확산될 수 있는 기반을 마련해야 한다. 모바일 애플리케이션, 동영상 강의, 온라인 플랫폼 등 디지털 도구를 통해 청소년들이 시간과 장소의 제약 없이 명상을 수행할 수 있는 자가 주도형 프로그램을 개발할 필요가 있다. 이는 전문 지도자의 부족 문제를 보완하고 명상의 보급을 촉진하는 데 기여할 것이다.

본 연구는 청소년의 심리적·정서적 요구를 충족시키고 정신적 웰빙을 증진하기 위해 마음챙김, 자기자비, 긍정심리에 기반한 단기명상 프로그램을 개발하고, 그 효과를 실증적으로 검증하였으며, 명상 경험의 본질적 구조를 탐구하였다. 이를 통해 청소년기의 부정적 정서를 완화하고 긍정적 성장을 촉진할 수 있는 명상의 가능성과 효과를 확인하였다.

특히, 본 연구는 과학적 근거를 기반으로 명상 프로그램을 설계하고, 단기적·질적 효과를 검증함으로써, 명상이 청소년 심리 지원 도구로 활용될 수 있는 이론적·실천적 기반을 마련하였다. 이러한 연구 결과는 명상이 단순한 스트레스 해소 활동을 넘어, 청소년들의 자기조절력 강화, 정서적 안정, 긍정적 정서 증진 등 다차원적 효과를 제공하는 실질적 개입임을 보여준다.

앞으로는 청소년의 발달적 특성과 환경적 요구를 반영한 맞춤형 명상 프로그램의 개발과 더불어, 장기적 효과를 검증하는 후속 연구가 필요하다. 또한, 명상이 학교 교육체계와 상담 환경에서 자연스럽게 통합될 수 있도록 구조화된 시스템을 구축하고, 이를 사회적으로 확산하기 위한 노력이 지속적으로 이루어져야 할 것이다.

이 연구가 청소년의 심리적 웰빙과 정서적 건강을 지원하기 위한 실천적 기틀을 제공함으로써, 더 나은 교육과 복지 환경을 조성하는 데 기여할 수 있기를 기대한다.



참고문헌

1. 원전

『大智度論』(T25)

2. 원전 번역서

- 붓다고사, 대림스님 역. 『청정도론』 2, 서울: 초기불전연구원, 2004.
- 각목스님 역. 『디가 니까야』 2, 경남: 초기불전연구원, 2005.
- 대림스님 역. 『앙굿따라 니까야』 1, 2, 4, 경남: 초기불전연구원, 2018.
- 대림스님 역. 『맛지마 니까야』 2, 3, 4, 경남: 초기불전연구원, 2012.
- 각목스님 역. 『상윳다 니까야』 2, 경남: 초기불전연구원, 2012.
- 전재성 역. 『숫타니파타』, 서울: 한국빠알리성전협회, 2013.

3. 국내문헌

가. 단행본

- 각목스님 역(2004). 『네 가지 마음챙기는 공부: 대념처경과 그 주석서』. 김해: 초기불전연구원.
- 거해스님(1991). 『깨달음의 길』. 서울: 도서출판 산방.
- 권석만(2008). 『긍정심리학』. 서울: 학지사.
- 권이종·김용구(2016). 『청소년 이해론』. 서울: 교육과학사.
- 권준수·김봉년·김재진·신민섭·신일선·오강섭·원승희·이상익·이승환·이헌정·정영철·조현상·김민아(2023). 『서울』. 학지사.
- 김열권(1993). 『위빠싸나 II』. 서울: 불광출판부.
- 김재성(1997). 『태국과 미얀마 불교의 교학체계와 수행체계』. 서울: 가산불교문화연구원.

- 김재성(2015). 『붓다가 가르친 자비』. 서울: 운주사.
- 김창대(2022). 『상담 및 심리교육 프로그램 개발』. 서울: 학지사.
- 묘원(2006). 『12연기와 위빠사나』. 경기: 행복한 숲.
- 박원명·민경준(2018). 『우울증』. 서울: 시그마프레스.
- 성현란·성은현·장유경·정명숙·박혜원·이현진·정윤경·김혜리·송현주·유경·유연옥(2019). 『발달심리학』. 서울: 학지사.
- 송위지 역(1989). 『불교 선수행의 핵심』. 서울: 시공사.
- 송대영(2017). 『청소년교육개론』. 서울: 한국방송통신대학교 출판문화원.
- 신경림·조명옥·양진향(2004). 『질적 연구 방법론』. 서울: 이화여자대학교 출판문화원.
- 안동현·김봉석·두정일·박태원·반건호·신민섭·신유미·양수진·이성직·이소영·이재욱·임명호·정유숙·천근아·홍현주(2015). 『ADHD의 통합적 이해』. 서울: 학지사.
- 오경자·김영아(2010). 『ASEBA 아동·청소년 행동평가척도 매뉴얼』. 서울: (주)휴노.
- 이남인(2021). 『현상학과 질적연구』. 서울: 한길사.
- 이미리·김춘경·여종일(2019). 『청소년 심리 및 상담』. 서울: 학지사.
- 이종하·윤경희·남보람·신민경(2024). 『학생정서『청소년 심리 및 상담』. 서울: 학지사. 행동특성검사 및 관리 매뉴얼』. 세종: 교육부.
- 전재성(2012). 『빠알리-한글사전』. 서울: 한국빠알리성전협회.
- 정원스님(1998). 『위빠사나 수행』. 서울: 경서원.
- 지영미(2024). 『청소년건강행태조사 통계』. 청주: 질병관리청.
- 통계청(2023). 『2023년 사회통계조사보고서』. 세종: 통계청.
- 한상철·김혜원·설인자·임영식·조아미(2014). 『청소년심리학』. 파주: 교육과학사.
- Amstrong, K. (2012). 권혁 역. 『자비를 말하다』. 서울: 돈을새김.
- Anālayo, 이필원·강향숙·류현정 공역(2014). 『Satipaṭṭhāna: 깨달음에 이르는 알아차림 명상 수행』. 서울: 명상상담연구원.
- Beck, Aaron T., 민병배 역(2010). 『인지치료와 정서장애』. 서울: 학지

사.

- Creswell, J. W., 김동렬 역. 『알기쉬운 혼합연구방법』. 서울: 학지사.
- Epstein, Mark, 전현수·김성철 역. 『붓다의 심리학: 명상의 정신치료적 적용』. 서울: 학지사.
- Edo Shonin & William Van Gordon & Nirbhay Singh 공저, 장진영·조성훈·류정도 공역(2020). 『마음챙김의 불교적 토대 (상)』. 서울: 공동체.
- Fredrickson, B. L., 최소영 역(2009). 『긍정의 발견』. 서울: 21세기북스.
- Guilbert, Paul, 조현주·박성현 역(2014). 『자비중심치료』. 서울: 학지사.
- Hayes, Steven C., 문현미·민병배 공역(2010). 『마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라: 새로운 수용전념치료』. 서울: 학지사.
- Herbert P. Ginsburg, 김정민 역(2009). 『피아제의 인지발달이론』. 서울: 학지사.
- Kornfeld, Jack, 추선희 역(2011). 『처음 만나는 명상 레슨』. 서울: 불광출판사.
- Linehan, Marsha, 조용범 역(2015). 『DBT 다이어렉티컬 행동치료 워크북』. 서울: 더트리그룹.
- Robert E. Slavin, 강갑원·김정희·김종백·박희순·이경숙·이경화 공역(2013). 『교육심리학』. 서울: 시그마프레스.
- Rosental, Robert, 심재관 역. 『피그말리온 효과』. 서울: 이끌리오.
- Segal, Z. V., Williams, J. G. & Teasdale, J. D., 이우경·조선미·황태연 역(2006). 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』. 서울: 학지사.

나. 연구논문

- 강민규·최윤정(2017). 「단기 마음챙김 명상이 학교 폭력 가해 청소년의 공감 및 자기 조절능력에 미치는 효과」, 『상담학 연구』 18(5).
- 강승희(2010). 「중학생의 부, 모애착, 우울, 심리적 안녕감, 학교생활적응간의 관계」, 『중등교육연구』 58(3).
- 강의숙(2021). 「사념처(四念處, Cattāro Satipaṭṭhānā) 수행의 문헌사적

- 변천 연구」, 박사학위논문, 경북대학교.
- 경은정(2019). 「‘자애명상’이 청소년 마음챙김과 관계변화에 미치는 영향 연구」, 국내석사학위논문, 동방문화대학원대학교.
- 고은주(2014). 「마음챙김-자애명상이 중학생의 자기자비, 자기효능감과 심리적안녕감에 미치는 영향」, 국내석사학위논문, 성균관대학교.
- 권능·박수희·박지수·이수정·신나영(2024). 「비행청소년 대상 긍정심리치료 기반 단기 개인상담의 효과에 대한 예비연구」, 『교정담론』 18(1).
- 구본호·김재철(2018). 「청소년의 학업성취도, 진로정체감, 교우관계, 교사관계에 대한 잠재프로파일 분류 및 영향 요인 탐색」, 『청소년학연구』 25(11).
- 김나예(2020). 「청소년이 지각한 가족스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 조절효과」, 『인문사회21』 11(6).
- 김봉구·김정호·김미리혜(2022). 「명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램이 웰빙, 스트레스와 우울에 미치는 효과」, 『한국심리학회지: 건강』 27(6).
- 김분한·김금자·박인숙·이금재·김진경·홍정주·이미향·김영희·유인영·이희영(1999). 「현상학적 연구방법의 비교고찰: Giorgi, Colaizzi, Van Kaam 방법을 중심으로」, 『Journal of Korean Academy of Nursing』 29(6).
- 김빛나·박주희(2013). 「청소년의 학업 스트레스가 우울 증상에 미치는 영향과 반응양식의 조절 효과」, 『아동학회지』 34(3).
- 김윤희·서수균·권석만(2011). 「ADHD성향 청소년을 위한 학업적 자기관리 기술 프로그램 효과」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 23(3).
- 김정호(2004b). 「마음챙김명상의 유형과 인지 행동치료적 함의」, 『한국인지행동치료학회』 4(2).
- 김정호(2010). 「마음챙김과 긍정심리학 법의 통합 프로그램을 위한 제언」, 『한국심리학회지: 건강』 15(3).
- 김종수(2021). 「MBSR에 사용된 ‘마음챙김’의 치유기제적 위상과 초기불

- 교경전적 기반 연구」, 『동아시아불교문화』 46.
- 김진섭(2023). 「학교 명상 프로그램 연구의 현황과 활용 실태」, 『명상상담과 인문교육』 1(1).
- 노일하·한상철(2020). 「청소년의 또래동조성 및 자기통제력과 집단따돌림과의 관계에서 갈등협상전략의 조절효과」, 『미래청소년학회지』 17(4).
- 문현미(2005). 「인지행동치료의 제3 동향」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 17(1).
- 문호빈·최윤정(2018). 「국내 ADHD 청소년 상담개입 성과 연구의 동향과 향후 과제」, 『청소년상담연구』 26(2).
- 박규리(2014). 「『달라이라마의 행복론』에서 설하는 지혜와 자비에 대한 인문학적 고찰」, 『종교연구』 74(4).
- 박병선·배성우·박경진·서미경·김혜지(2017). 「청소년의 또래애착, 사회적 위축, 우울, 학교생활적응 간의 구조적 관계분석」, 『보건사회연구』 37(2).
- 박선미(2010). 「마음챙김에 근거한 인지행동집단치료가 저소득가정 청소년의 불안과 자아탄력성에 미치는 효과」, 경성대학교 대학원 교육학 석사논문.
- 박성현(2007). 「위빠사나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료」, 『한국인지행동치료학회』 7(2).
- 박성현·민희정(2019). 「명상의 심리치료적 작용 기제에 관한 고찰」, 『문화와 융합』 41(3).
- 박신영·최은실(2019). 「미혼 성인남녀의 성인애착이 이성관계 만족에 미치는 영향: 정서인식명확성과 정서표현양가성의 다중매개효과」, 『한국가정관리학회지』 37(4).
- 박예나·이지은·김세종·채정호(2023). 「우정공무원의 스트레스와 웰빙에 대한 마음챙김-긍정심리 EAP 프로그램의 효과」, 『대한불안학회지』 19(2).
- 박은하·김완석(2015). 「자비명상기반 프로그램이 위기청소년의 자존감, 충동성, 공격성에 미치는 효과」, 『한국명상학회지』 5(1).

- 박준호·서영석(2010). 「대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구」, 『한국심리학회지』 29(3).
- 박지혜·김근향·고영건(2014). 「한부모가정 및 일반가정 청소년의 불안, 사회적응 및 주관적 안녕감 간의 관계에서 낙관성의 조절효과」, 『한국청소년연구』 25(2).
- 반다혜·황정하(2023). 「학생 정서행동특성검사 관심군 고등학생의 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(MBSR) 프로그램 효과성 연구」, 『정신보건과 사회사업』 51(3).
- 배수현·성희자(2020). 「중학생의 비자살적 자해에 영향을 미치는 요인: 자해의 심각성을 중심으로」, 『정신건강과 사회복지』 48(2).
- 백현기·강경숙·노정은(2017). 「마음챙김에 기반한 긍정심리 프로그램이 중학생의 심리적 안녕감에 미치는 효과」, 『학습자중심교과교육연구』 17(3).
- 백희명(2023). 「청소년기 자아정체성 형성에 관한 불교상담의 적용 가능성 연구」, 『불교문예연구』 21.
- 서은국·구재선(2011). 「단축형 행복 척도(COMOSWB) 개발 및 타당화」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 25(1).
- 설정희·박선우·천성문(2019). 「청소년용 자아상 척도 개발 및 타당화」, 『교육문제연구』 32(4).
- 소수연·주지선·조은희·손영민·백정원(2021). 「청소년 불안·우울 경험과 회복과정에 대한 질적 연구」, 『청소년상담연구』 29(1).
- 손강숙(2020). 「명상의 어려움과 대처방안에 대한 질적연구: 초보명상가를 중심으로」, 『명상심리상담』 23.
- 손병덕(2023). 「청소년의 자살생각·계획·시도와 사회·인구학적 요인들 사이에서 우울·불안, 친구관계의 조절 효과」, 『청소년학연구』 30(9).
- 손지아·김선희(2017). 「청소년의 우울과 비행의 종단적 관계: 부모, 또래 및 교사요인의 영향」, 『아동학회지』 38(6).
- 신경림(2003). 「이현상학적 연구의 이론과 실제」, 『간호학탐구』 12(1).

- 신현균(2006). 「아동의 신체증상경험과 생활사건, 우울, 불안 간 관계 및 자기개념의 중재효과」, 『한국심리학회지: 임상』 25(1).
- 신호민·이상준·고우림·정재연·고상백·도경이(2022). 「한국 청소년의 간접 흡연 노출과 범불안장애와의 연관성에 관한 연구: 제17차 청소년 건강행태온라인조사를 이용하여」, 『보건정보통계학회지』 47(3).
- 안신능(2006). 「자기 개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계」, 연세대학교 석사학위논문.
- 양선미·박경(2011). 「청소년의 자기에 성향이 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향」, 『청소년학연구』 18(12).
- 양은향·양종국(2020). 「긍정심리 원예치료프로그램이 고등학생의 정서행동 특성에 미치는 효과」, 『상담심리교육복지』 7(2).
- 오미영·박찬빈·고영건(2010). 「긍정적 환상 신드롬에 대한 분석: ‘시크릿’의 비밀」, 『담론 201』 13.
- 윤병수(2012b). 「한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 명상캠프가 학교부적응 중학생의 정서에 미치는 영향」, 『스트레스연구』 20(3).
- 윤영신(2007). 「청소년의 자기조절능력 관련변인 연구」, 박사학위논문, 숙명여자대학교.
- 위휘(2005). 「청소년 스트레스 영향요인에 관한 연구」, 『정신간호학회지』 14(2).
- 이강현(2008). 「초등학생들의 또래관계에 영향을 미치는 변인들에 관한 연구」, 석사학위논문, 숭실대학교 대학원.
- 이경아·이정윤·양현정(2005). 「집단따돌림이 청소년기 학교생활적응에 미치는 영향: 내면화 문제행동, 또래기술 및 자기존중감의 미래 중재효과」, 『한국상담학회』 6(2).
- 이경호(2012). 「전산화 인지훈련 프로그램이 ADHD 성향 아동의 주의 집중능력 및 기억능력에 미치는 영향」, 『정서·행동장애연구』 28(4).
- 이상의·이숙정(2019). 「소셜미디어 이용이 청소년의 신체상에 미치는 영향: 외모 대화, 마른 몸매의 내면화, 외모 상향 비교, 신체 불만족

- 간의 관계를 중심으로」, 『커뮤니케이션학연구』 27(1).
- 이수민·최재원·김경민·김준원·김수연·강태웅·김인향·이영식·김봉석·한덕현·정재훈·이소영·현기정·김봉년(2016). 「주의력결핍과잉행동장애 진단 및 치료」, 『소아청소년정신의학』 27(4).
- 이윤영·서희정(2022). 「청소년의 범불안장애와 스마트폰 과의존의 관계에서 신체활동의 매개효과에 관한 연구: 2020년 청소년건강행태조사를 바탕으로」, 『한국융합학회논문지』 13(5).
- 이정선·이형실(2012). 「청소년의 우울 관련 요인」, 『한국가정과교육학회지』 24(4).
- 이지혜(2024). 「긍정심리 집단상담 프로그램이 위기청소년의 자아존중감, 정서조절력, 회복탄력성에 미치는 효과」, 『학습자중심교과교육연구』 24(2).
- 이현숙·김정호·김미리혜(2022). 「명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램이 중년여성의 노화불안과 웰빙에 미치는 효과」, 『한국심리학회지: 건강』 27(3).
- 이혜순·옥지원(2012). 「청소년의 충동성, 자아존중감, 우울수준이 학교생활 적응에 미치는 영향」, 『한국콘텐츠학회논문지』 12(1).
- 임수진(2021). 「한국 청소년의 범불안장애 관련 요인」, 『대한보건연구』 47(4).
- 임승택(2001). 「사띠(sati)의 의미와 쓰임에 관한 고찰」, 『보조사상』 16.
- 임승택(2016). 「반야의 치유, 그 원리와 활용: 초기불교를 중심으로」, 『범한철학』 80.
- 장문정(2023). 「청소년의 심리정서적 음악사용전략 척도 개발」, 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 장재윤(2010). 「직무만족과 직무에서 경험하는 정서간의 관계: 빈도 가설과 긍정성 비율 가설의 비교」, 『한국심리학회지: 산업 및 조직』 23.
- 정관희·조성제(2023). 「청소년의 마음챙김이 사회성 발달에 미치는 영향」, 『한국산학기술학회논문지』 24(3).

- 정준영·박성현(2010). 「초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 22(1).
- 조은영·김세곤(2012). 「자애명상이 청소년의 충동성, 불안 및 스트레스에 미치는 영향」, 『불교상담학연구』 4(1).
- 조윤정(2024). 「자비명상과 미술치료를 결합한 집단프로그램 활용연구: 학교 부적응 청소년을 대상으로」, 『동아시아불교문화』 65.
- 주지영(2023). 「청소년의 불안과 관계적 공격성이 행복감에 미치는 영향」, 『청소년시설환경』 21(2).
- 지영미(2024). 「청소년건강행태조사 통계」, 청주: 질병관리청.
- 최문지(2020). 「뇌인지신경 기반의 뇌파 바이오피드백훈련 간호중재가 청소년 정서행동문제 관심군의 자기조절에 미치는 효과: 생리, 인지, 정서, 행동반응」, 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 최은희(2020). 「6주간 자애명상 훈련이 청소년의 부정정서, 분노사고 및 분노표현에 미치는 효과」, 국내석사학위논문, 서울불교대학원대학교.
- 최주혜(2018). 「청소년들의 자기 조절 능력 발달을 위한 제안: 뇌 발달을 중심으로」, 『신학과 실천』 61(1).
- 하현주(2020). 「자비 체험의 심리학적 탐색과 자비 조망 훈련의 효과 검증」, 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 허승연(2009). 「청소년의 행복에 영향을 미치는 생태체계 변인」, 박사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 현명선·윤미경·채선미·오희영·정선미(2020). 「고등학생을 위한 긍정심리학 기반 정신건강증진 프로그램의 효과」, 『한국심리학회지: 학교』 26(2).

4. 외국문헌

- Allen, J. G., Romate, J. & Rajkumar, E. (2021). "Mindfulness-Based Positive Psychology Interventions: A Systematic Review", *BMC*

Psychology, 9(1).

- Astin, J. (1997). "Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(1).
- Baer, A. R. (2003). "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2).
- Barnes, V. A. & Kristeller, J. L. (2016). "Impact of mindfulness-based eating awareness on diet and exercise habits in adolescents", *International Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 3(2).
- Baumeister, R. F. & Vohs, K. D. (2007). "Self-regulation, ego-depletion, and motivation", *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1).
- Beesdo, K., Knappe, S. & Pine, D. S. (2009). "Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V", *The Psychiatric Clinics of North America*, 32(3).
- Bi, X., Yang, Y., Li, H., Wang, M., Zhang, W. & Deater-Deckard, K. (2018). "Parenting Styles and Parent - Adolescent Relationships: The Mediating Roles of Behavioral Autonomy and Parental Authority", *Frontiers in Psychology*, 9.
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L. & Schubert, C. M. (2009). "Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5).
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L. et al. (2004). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science*

and Practice, 11(3).

- Blake, M. J., Snoep, L., Raniti, M. et al. (2017). "A cognitive-behavioral and mindfulness-based group sleep intervention improves behavior problems in at-risk adolescents by improving perceived sleep quality", *Behaviour Research and Therapy*, 99.
- Blakemore, S. J. (2019). "Adolescence and mental health", *Lancet*, 393(10185).
- Bloom, B. S. (1964). *Stability and change in human characteristics*. New York: John Wiley & Sons.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A. et al. (2016). "Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents", *Mindfulness*, 7.
- Bluth, K., Lathren, C., Clepper-Faith, M., Larson, L. M., Ogunbamowo, D. O. & Pflum, S. (2023). "Improving Mental Health Among Transgender Adolescents: Implementing Mindful Self-Compassion for Teens", *Journal of Adolescent Research*, 38(2).
- Broderick, P. C. & Metz, S. (2009). "Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents", *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1).
- Brown, W. K. & Ryan, M. R. (2003). "The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4).
- Cantwell, D. & Baker, L. (1989). "Stability and natural history of DSM-III childhood diagnoses", *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28.
- Casey, B. J., Jones, R. M. & Hare, T. A. (2008). "The adolescent

- brain", *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124(1).
- Chick, C. F., Singh, A., Anker, L. A. et al. (2022). "A school-based health and mindfulness curriculum improves children's objectively measured sleep: a prospective observational cohort study", *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(9).
- Chang, J. H. & Noh, J. W. (2005). "The role of education in adolescent development in South Korea", *Asian Journal of Education*, 26(2).
- Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J. & Beaman, A. L. (1987). "Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated?", *Journal of Personality and Social Psychology*, 52.
- Daya, A. & Karthikeyan, G. (2018). "Depression, anxiety, stress and its correlates among urban school going adolescents in Tamilnadu, India", *International Journal of Research in Medical Sciences*, 6(8).
- Dauids, T. W. R. (1986). *The Pali Text Society's Pali-English Dictionary*. London: Henly and Boston: The Pali Text Society.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F. et al. (2003). "Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation", *Psychosomatic Medicine*, 65.
- Deikman, A. J. (1966). "Deautomatization and the mystic experience", *Psychiatry*, 29(4).
- Deikman, A. J. (1971). "Bimodal consciousness", *Archives of General Psychiatry*, 25.
- Depue, R. A. & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). "A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a

- human trait of affiliation", *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3).
- Diener, E., Lucas, R. E. & Scollon, C. N. (2006). "Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being", *American Psychologist*, 61.
- Dimidjian, S. & Linehan, M. M. (2003). "Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2).
- Dunning, D. L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J. & Dalgleish, T. (2019). "Research review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents - A meta-analysis of randomized controlled trials", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(3).
- Eakman, G. D., Dallas, J. S., Ponder, S. W. & Keenan, B. S. (1996). "The effects of testosterone and dihydrotestosterone on hypothalamic regulation of growth hormone secretion", *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 81(4).
- Elkind, D. (1967). "Egocentrism in Adolescence", *Child Development*, 38(4).
- Epstein, R. (2007). *The case against adolescence: Rediscovering the adult in every teen*. Fresno, CA: Quill Driver Books.
- Finlay-Jones, A., ed. (2023). *Compassion: Concepts, Research and Applications*. Cham: Springer.
- Fredrickson, B. L. & Branigan, C. A. (2005). "Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires", *Cognition and Emotion*, 19.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. & Finkel, S. M. (2008). "Open Hearts Build Lives: Positive Emotions,

Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources", *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5).

- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. & Larkin, G. (2003). "What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001", *Journal of Personality and Social Psychology*, 84.
- Furman, W. & Buhrmester, D. (1992). "Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships", *Child Development*, 63(1).
- Germer, C. K. & Neff, K. (2017). *Mindful Self-Compassion Teacher Guide*. San Diego, CA: Center for Mindful Self-Compassion.
- Giedd, J. N., Castellanos, F. X., Rajapakse, J. C., Vaituzis, A. C. & Rapaport, J. L. (1997). "Sexual dimorphism of the developing human brain", *Progress in Neuropsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 23.
- Giedd, J. N. (2004). "Structural magnetic resonance imaging of the adolescent brain", *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1).
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). "Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13.
- Glaser, K. (1967). "Masked depression in children and adolescents", *American Journal of Psychotherapy*, 21(3).
- Goetz, J. L. (2008). "Compassion as a Discrete Emotion: Its Form and Function", Doctoral Dissertation, University of California,

Berkeley.

- Goleman, D. (1971). "Meditation as meta-therapy: hypothesis towards a proposed fifth state of consciousness", *Journal of Transpersonal Psychology*, 3.
- Greene, J. C., Caracelli, V. J. & Graham, W. F. (1989). "Toward a conceptual framework for mixed-method evaluation designs", *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 11(3).
- Hare, T. A., Camerer, C. F., Knopfle, D. T., O'Doherty, J. P. & Rangel, A. (2010). "Value computations in ventral medial prefrontal cortex during charitable decision making incorporate input from regions involved in social cognition", *The Journal of Neuroscience*, 30.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. & Gross, J. J. (2008). "Loving-kindness meditation increases social connectedness", *Emotion*, 8.
- Ibda, H., Wulandari, T. S., Abdillah, A., Hastuti, A. P. & Mahsun, M. (2023). "Student academic stress during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review", *International Journal of Public Health Science*, 12(1).
- Jiang, M. M., Gao, K., Wu, Z. Y. & Guo, P. P. (2022). "The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent-child conflict, and subjective well-being", *Frontiers in Psychology*, 13.
- Jinpa, T. L. & Weiss, L. (2013). "Compassion Cultivation Training (CCT)", In T. Singer & M. Boltz (Eds.), *Compassion: Bridging Practice and Science*. Leipzig: MaxPlanck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences.
- Kabat-Zinn, J. (1982). "An outpatient program in behavioral medicine

for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results", *General Hospital Psychiatry*, 4.

Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-based intervention in context: past, present and future", *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2).

Keeley, M. L. & Storch, E. A. (2009). "Anxiety disorders in youth", *Journal of Pediatric Nursing*, 24(1).

Keltner, D., Haidt, J. & Shiota, M. N. (2006). "Social functionalism and the evolution of emotions", In M. Schaller, J. A. Simpson & D. T. Kenrick (Eds.), *Evolution and social psychology*(pp. 115-142). New York: Psychology Press.

Keute, M. & Machetanz, K. & Berelidze, L. & Guggenberger, R. & Gharabaghi, A. (2021). "Neuro-cardiac coupling predicts transcutaneous auricular vagus nerve stimulation effects", *Brain Stimulation*, 14

Khan, M. M. A. & Khan, M. N. (2020). "Effects of psychosocial and socio-environmental factors on anxiety disorder among adolescents in Bangladesh", *Brain and Behavior*, 10(12).

Khoshkerdar, P. & Raeisi, Z. (2020). "The effect of mindfulness based stress reduction on body image concerns of adolescent girls with dysfunctional eating attitudes", *Australian Journal of Psychology*, 72(1).

Kochel, K. P., Ladd, G. & Rudolph, K. (2012). "Longitudinal associations among youth depressive symptoms, peer victimization, and low peer acceptance: An interpersonal process perspective", *Child Development*, 83(2).

Konrad, K., Firk, C. & Uhlhaas, P. J. (2013). "Brain development

during adolescence: Neuroscientific insights into this developmental period", *Deutsches Ärzteblatt International*, 110(25).

- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R. & Huppert, F. (2013). "Effectiveness of the Mindfulness in Schools Program: Non-randomized Controlled Feasibility Study", *British Journal of Psychiatry*, 203(2).
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B. & Hancock, J. (2007). "Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly", *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5).
- Lewin, K. (1936). "The problem of the marginal man", In R. E. L. Faris (Ed.), *The frontier of society*(pp. 165-189). New York: McGraw-Hill.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Taylor, G. & Mageau, G. A. (2019). "Impact of a Mindfulness-Based Intervention on Basic Psychological Need Satisfaction and Internalized Symptoms in Elementary School Students With Severe Learning Disabilities: Results From a Randomized Cluster Trial", *Frontiers in Psychology*, 10.
- Marshall, W. A. & Tanner, J. M. (1969). "Variations in the pattern of pubertal changes in girls", *Archives of Disease in Childhood*, 44(235).
- Marshall, W. A. & Tanner, J. M. (1970). "Variations in the pattern of pubertal changes in boys", *Archives of Disease in Childhood*, 45(239).
- Martha, P. M. Jr., Rogol, A. D., Veldhuis, J. D., Kerrigan, J. R., Goodman, D. W. & Blizzard, R. M. (1989). "Alterations in the pulsatile properties of circulating growth hormone concentrations during puberty in boys", *The Journal of Clinical Endocrinology*

& *Metabolism*, 69(3).

- Martin, R. J. (1997). "Mindfulness: A Proposed Common Factor", *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4).
- Mayhew, S. & Gilbert, P. (2008). "Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15.
- Metz, S. M., Frank, J. L., Reibel, D., Cantrell, T., Sanders, R. & Broderick, P. C. (2013). "The effectiveness of the Learning to BREATHE program on adolescent emotion regulation", *Research in Human Development*, 10(3).
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M. & Chen, Y. J. (2009). "Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being", *Motivation and Emotion*, 33.
- Neff, K. D. (2003a). "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself", *Self and Identity*, 2(2).
- Neff, K. D. (2003b). "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion", *Self and Identity*, 2.
- Neff, K. D. & Germer, C. K. (2017). "Self-compassion and psychological well-being", In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas & S. L. Brown (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science*.
- Neff, K., Hsieh, Y. & Dejitterat, K. (2005). "Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure", *Self and Identity*, 4.
- Neff, K., Kirkpatrick, K. & Rude, S. (2007). "Self-compassion and adaptive psychological functioning", *Journal of Research in Personality*, 41.

- Newman, P. R. & Newman, B. M. (1976). "Early adolescence and its conflict: Group identity vs. alienation", *Adolescence*, 11(42).
- Nsamenang, A. B. (1992). *Human development in cultural context: A third world perspective*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Post, S. G. (2002). "The tradition of agape", In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, & religion in dialogue*(pp. 51-64). New York: Oxford University Press.
- Quach, D., Jastrowski Mano, K. E. & Alexander, K. (2016). "A randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents", *Journal of Adolescent Health*, 58(5).
- Raes, F., Griffith, J. W., Van der Gucht, K. & Williams, J. M. G. (2013). "School-based prevention and reduction of depression in adolescents: A cluster-randomized controlled trial of a mindfulness group program", *Mindfulness*, 5.
- Reddy, S. D., Negi, L. T., Dodson-Lavelle, B. et al. (2013). "Cognitive-Based Compassion Training: A Promising Prevention Strategy for At-Risk Adolescents", *Journal of Child and Family Studies*, 22.
- Ruskin, D. A., Gagnon, M. M., Kohut, S. A., Stinson, J. N. & Walker, K. S. (2017). "A Mindfulness Program Adapted for Adolescents With Chronic Pain: Feasibility, Acceptability, and Initial Outcomes", *Clinical Journal of Pain*, 33(11).
- Sanger, K. L. & Dorjee, D. (2016). "Mindfulness training with adolescents enhances metacognition and the inhibition of irrelevant stimuli: Evidence from event-related brain potentials", *Trends in Neuroscience and Education*, 5(1).

- Saraswathi, T. S. (1999). *Culture, socialization and human development: Theory, research and applications in India*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S. (2010). "The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence", *Mindfulness*, 1(3).
- Seekis, V., Farrell, L. & Zimmer-Gembeck, M. (2023). "A Classroom-Based Pilot of a Self-Compassion Intervention to Increase Wellbeing in Early Adolescents", *Explore*, 19(2).
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction", *American Psychologist*, 55.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). "Positive psychotherapy", *American Psychologist*, 61.
- Sibinga, E. M. S., Kerrigan, D., Stewart, M., Johnson, K., Magyari, T. & Ellen, J. M. (2011). "Mindfulness-based stress reduction for urban youth", *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(3).
- Sibinga, E. M., Perry-Parrish, C., Thorpe, P., Mika, M. & Ellen, J. M. (2013). "A small mixed-method RCT of mindfulness instruction for urban youth", *Explore*, 9(3).
- Simpkins, C. A. & Simpkins, A. M. (2013). "Neuroplasticity and neurogenesis: Changing moment-by-moment", In *Neuroscience for clinicians*(pp. 253-269). Cham: Springer.
- Shapiro, D. H. (1976). "Zen meditation and behavioral self-control strategies applied to a case of generalized anxiety", *Psychologia*, 19.
- Shapiro, L. S., Schwartz, E. G. & Bonner, G. (1998). "Effects of

- Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students", *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6).
- Sobanski, E., Banaschewski, T., Asherson, P., Buitelaar, J., Chen, W., Franke, B., Holtmann, M., Krumm, B., Sergeant, J., Sonuga-Barke, E., Stringaris, A., Taylor, E., Anney, R., Ebstein, R. P., Gill, M., Miranda, A., Mulas, F., Oades, R. D., Roeyers, H., Rothenberger, A. ... Faraone, S. V. (2010). "Emotional lability in children and adolescents with attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD): Clinical correlates and familial prevalence", *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 51(8).
- Sprecher, S. & Fehr, B. (2005). "Compassionate love for close others and humanity", *Journal of Social and Personal Relationships*, 22.
- Stein, M. B. & Sareen, J. (2015). "Clinical practice. Generalized anxiety disorder", *The New England Journal of Medicine*, 373(21).
- Steinberg, L. & Cauffman, E. (1996). "Maturity of Judgment in Adolescence: Psychosocial Factors in Adolescent Decision Making", *Law and Human Behavior*, 20.
- Steinberg, L. (2008). "A neurodevelopmental perspective on adolescent risk-taking", *Developmental Review*, 28(1).
- Stellar, J. E. & Keltner, D. (2014). "Compassion in the autonomic nervous system: The role of the vagus nerve", *Psychological Science*, 25(1).
- Stern, P. (2020). "Rewiring the adolescent brain", *Science*, 367.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F. & Cavanagh, K. (2016). "What is compassion and how can we

- measure it? A review of definitions and measures", *Clinical Psychology Review*, 47.
- Tan, L. & Martin, G. (2014). "Taming the adolescent mind: A randomized controlled trial examining clinical efficacy of an adolescent mindfulness-based group programme", *Child and Adolescent Mental Health*, 20(1).
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A. & Lau, M. A. (2000). "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68.
- Thupten, J. & Weiss, L. (2013). "Compassion Cultivation Training", In T. Singer & M. Bolz (Eds.), *Compassion: Bridging Practice and Science*. Munich, Germany: Max Planck Society.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Griffiths, M. D. & Singh, N. N. (2015). "There is only one mindfulness: Why science and Buddhism need to work together", *Mindfulness*, 6(1).
- Vijayakumar, N., Whittle, S., Yücel, M., Dennison, M. J., Simmons, J. & Allen, N. (2014). "Thinning of the lateral prefrontal cortex during adolescence predicts emotion regulation in females", *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(11).
- Wallace, B. A. (2008). "A mindful balance", *Tricycle*, 17(3).
- Ward, C., Wessels, I., Lachman, J., Hutchings, J., Cluver, L., Kassanjee, R., Nhapi, R. T., Little, F. & Gardner, F. (2019). "Parenting for Lifelong Health for Young Children: A randomized controlled trial of a parenting program in South Africa to prevent harsh parenting and child conduct problems", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61.

Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., Bruin, E. I. d. & Bogels, S. M. (2011). "The effectiveness of mindfulness training on behavioral problems and attentional functioning in adolescents with ADHD", *Journal of Child and Family Studies*, 21.

5. 인터넷 자료 및 자료집

- <한겨레> (2024.10.01.), 「‘우울·불안장애’ 아동·청소년 5년 새 급증… 자살도 역대 최대」 .
<https://www.hani.co.kr/arti/society/health/1160436.htm>
- <The Korea Herald> (2023.03.02.), 「ADHD cases doubled in last four years:data」 .
<https://www.koreaherald.com/view.php?ud=20230302000629&np=2&mp=1>
- <CBCT Compassion Training>
<https://compassion.emory.edu/cbct-compassion-training/index.html>
- <Cleveland Clinic> Limbic system: What it is, function, parts & location. Cleveland Clinic.
<https://my.clevelandclinic.org/health/body/limbic-system>
- <Modified Van Kaam Analysis>
<https://www.statisticssolutions.com/modified-van-kaam-analysis/>
- <유엔 (UN)>
<https://www.un.org/en/global-issues/youth>
- <세계보건기구 (WHO)>
https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

ABSTRACT

A Mixed Study on the Short-Term Meditation Program for Adolescents based on Mindfulness, Self-compassion, and Positive Psychology

Kim, Na yeon

Department of Seon Studies

Graduate School of Dongguk University

This study aims to develop a short-term meditation program for adolescents centered on mindfulness, self-compassion, and positive psychology, to verify its effectiveness, and to explore the structure and essence of adolescents' meditation experiences.

During the program development phase, the objectives and design considerations were reviewed by a cooperative team of two professors with expertise in meditation. Based on a literature review, the theoretical foundation for program development was established. Additionally, a needs assessment was conducted with eight in-service teachers and 40 middle and high school students. The preliminary program, developed based on the literature review and needs

assessment, was reviewed for validity by a panel of eight meditation experts. Their feedback was incorporated to finalize the program.

A mixed-methods research approach was employed to validate the effectiveness of the developed meditation program and to explore the meditation experiences of participating adolescents.

A total of 65 middle and high school students in Seoul were randomly assigned to an experimental group (n=32) and a control group (n=33). The experimental group participated in a 20-session meditation program, while the control group received no intervention. Pre- and post-test surveys measured stress, anxiety, self-regulation, and subjective well-being. To ensure homogeneity of the two groups at baseline, an independent sample t-test was conducted. The effectiveness of the program was analyzed using a paired sample t-test.

The results showed significant differences between the experimental and control groups in stress, anxiety, self-regulation, and subjective well-being. These findings indicate that the developed meditation program effectively reduces adolescents' stress and anxiety while enhancing their self-regulation and subjective well-being.

To explore the structure of adolescents' meditation experiences, a phenomenological qualitative research method was employed. Participants in the experimental group maintained daily meditation journals throughout the program and submitted reflection essays after 20 days of participation. The primary data consisted of these

meditation journals and reflection essays. Data analysis followed Giorgi's phenomenological qualitative analysis procedure. By repeatedly reviewing participants' journals and essays, meaningful units and experiential structures were derived.

The adolescents' meditation experiences were categorized into seven key components and 17 sub-components. The seven core components are Emotional Stability, Tension Relief, Inner Clarity, Inner Growth, Enhancement of Positive Resilience, Internalization of Meditation, and Expansion of Perspective. These components are interconnected, collectively promoting adolescents' holistic growth.

Adolescents experienced Emotional Stability by alleviating inner anxiety and emotional agitation, thereby forming a foundation for calm emotional recognition and regulation. Emotional Stability, in conjunction with Tension Relief, led to a reduction in daily stress and physical tension, resulting in psychological and physical tranquility.

On this foundation, adolescents experienced Inner Clarity, which encompasses mental clarity, improved concentration, and task organization. Through this process, they enhanced their ability to objectively recognize their internal state and external environment. This development fostered Inner Growth, deepening self-awareness, self-reflection, and self-regulation. As a result, adolescents were able to regulate their emotions and engage in reflective thinking, thereby forming a mature self-concept. This growth process gradually led to the Enhancement of Positive Resilience, promoting self-esteem and

self-compassion, and strengthening resilience. During this process, meditation became an integral daily habit, facilitating the Internalization of Meditation. As meditation became a daily habit for maintaining emotional stability and positive affect, adolescents achieved a calmer and more mature emotional state.

In the final stage, adolescents experienced the Expansion of Perspective, allowing them to develop gratitude and social connectedness. Through this process, they reinterpreted themselves and the world around them, thereby establishing a more balanced perspective. Ultimately, this process facilitated adolescents' holistic growth, leading them toward ultimate happiness and harmonious social relationships. The five sequential stages – Emotional Stability, Tension Relief, Inner Clarity, Inner Growth, and Enhancement of Positive Resilience – promote Internalization of Meditation and Expansion of Perspective. Internalization of Meditation establishes meditation as a daily habit, while Expansion of Perspective allows adolescents to view their experiences and the world with broader and more flexible perspectives. These changes, in turn, provide positive feedback to the five stages, strengthening adolescents' psychological and emotional growth through a self-reinforcing cycle.

This study reveals that each component of the meditation program is closely interconnected and causally related, positively influencing adolescents' psychological, emotional, and physical growth. Based on these findings, the study discusses its implications and limitations and

provides suggestions for future research.

Keywords: Adolescents, Mindfulness, Self-Compassion, Positive Psychology, Mixed Methods



부록 1. 명상경험의 구성요소 도출과정

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
정서적 안정 (Emotional Stability)	정서적 이완 (Emotional Relaxation)	1. 걱정과 불안 해소 2. 따뜻한 위로와 안정감 3. 신체적 피로와 감정 해소 4. 호흡 집중을 통한 편안함 5. 마음 안정을 통한 숙면 6. 소음 감소와 컨디션 개선 7. 쉽고 평온함 제공 8. 긴장완화 9. 안정감 회복	아침 명상을 통해 마음이 차분해지고 걱정과 불안이 해소되어 기분이 좋아짐. 짧은 명상이지만 마음이 차분해지고 따뜻한 위로를 느껴 안정감을 느낌. 명상 후 몸과 마음이 편안해지고 노곤노곤한 느낌이 들. 하루의 피로가 해소됨. 명상 도중 기분이 좋아지고 눈물이 나는 경험을 하며 감정이 해소되는 것을 느낌. 복잡한 하루를 정리하며 마음이 가벼워짐을 느낌. 호흡에 집중하며 몸과 마음이 편안해지는 느낌을 경험함. 힘들고 걱정이 많은 하루였지만 명상이 마음안정에 도움을 주어 편안하게 잠들 수 있을 것 같다는 느낌을 받음. 숨쉬기에 집중하는 것만으로도 머릿속이 정리되고 편안해짐을 느꼈음. 점심시간에 명상에 집중하다 보니 주변 소음이 사라지고 마음이 편해지면서 컨디션이 좋아짐. 오랜만에 명상을 하니 쉴 수 있는 시간이 주어졌다는 기분을 느꼈음 명상이 몸과 마음을 편안하게 해주어 차분한 기분을 유지할 수 있도록 도움을 줌. 점심 후 명상을 통해 마음이 편안해지고 잠시 눈을 감을 수 있는 시간을 가짐. 피곤한 하루를 마무리하며 명상을 통해 몸과 마음의 피로를 풀어 기분이 좋아짐. 명상이 위로가 되며 마음을 편안하게 해주는 시간을 제공함. 버스킹을 앞두고 긴장감 해소를 위해 명상하였고, 마음이 편안해짐을 느낌. 코로나로 인해 힘들었던 몸과 마음이 명상으로 안정감을 찾음.

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
			20일동안 악몽을 꾸지 않고 편안한 잠자리를 유지했음.
	정서적 위로 (Emotional Comfort)	1. 명상으로 마음의 위로 2. 자기 위로와 마음 정화 3. 마음의 위로를 통한 기분 전환	짧은 명상이지만 마음이 차분해지고 따뜻한 위로를 느껴 안정감을 느낌. 최근 스스로에게 과도한 부담을 주고 있다는 생각을 하며, 명상을 통해 스스로를 위로하고 마음을 정화하는 시간을 가짐. 명상이 위로가 되며 마음을 편안하게 해주는 시간을 제공함. 친구에게 했던 실수로 기분이 좋지 않았으나 명상을 통해 마음을 위로함.
긴장완화 (Tension Relief)	스트레스 감소 (Stress Reduction)	1. 걱정과 불안 해소 2. 정신적 피로 회복 3. 스트레스 해소와 편안함 4. 신체 긴장과 피로 완화 5. 스트레스 요인 관리	명상을 통해 걱정과 불안이 사라지고 스트레스가 감소되는 것을 느낌. 명상을 통해 하루를 되돌아보며 상쾌함과 시원함을 느꼈고, 정신적 피로가 회복됨. 명상 후 느끼는 고요함과 편안함이 마음의 정리를 돕고, 일상에서의 스트레스와 피로를 해소하는 효과가 있었음. 할 일을 마치고 명상을 하니 스트레스가 풀리는 느낌을 받음. 공부로 인한 피로를 명상을 통해 풀며, 머리가 시원해지는 기분을 느낌. 머리를 비우고 몸에 힘을 푸는 시간을 통해 편안함을 느낌. 명상을 통해 피로감이 풀리고 생각이 명료해지며, 느끼던 긴장감이 완화됨. 스트레스와 짜증으로 인한 폭식 문제를 명상으로 나아지는 것 같음. 시험공부 시즌에 명상을 하시 스트레스성 비염이 걸리지 않음.
	신체적 이완	1. 호흡과 집중을 통한 신체 이완	호흡에 집중하며 몸과 마음이 편안해지는 느낌을 경험함. 힘들고 걱정이 많은 하루였지만 명상이 마음안정에 도움을 주어 편안하게 잠들 수

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
	(Physical Relaxation)	2. 긴장과 피로 완화 안정감을 느낌 3. 컨디션 회복 4. 두통과 피로 해소 5. 나른함과 기분 개선 6. 신체 긴장완화를 통한 가벼움의 감각 7. 스트레칭과 명상으로 신체 이완 8. 신체 통증 완화 9. 수면의 질 향상 10. 몸이 아플 때 신체 회복에 도움	있을 것 같다는 느낌을 받음. 점심시간에 명상에 집중하다 보니 주변 소음이 사라지고 마음이 편해지면서 컨디션이 좋아짐. 시험공부로 인한 두통과 피로를 완화하고, 명상 후 머리가 맑아지는 경험을 함. 명상이 몸과 마음을 편안하게 해주어 차분한 기분을 유지할 수 있도록 도움을 줌. 몸이 안 좋던 상태에서 혼자 명상을 하니 몸이 나른해지고 기분이 좋아졌음. 피곤한 상태에서 명상하니 머리가 느슨해져 편안함을 느낌. 명상 후 집에서 머리가 아프고 찌뿌둥한 상태가 조금 나아짐을 느낌. 다시 명상하니 몸이 편안해지는 것을 느끼며 계속할 결심을 다짐. 피곤한 하루를 마무리하며 명상을 통해 몸과 마음의 피로를 풀어 기분이 좋아짐. 몸살로 인해 아픈 몸을 명상으로 마음을 편하게 하며 몸의 회복을 도움. 학교에서 명상과 스트레칭을 통해 몸과 마음을 가볍게 만드는 경험. 책상에 오래 앉아 목이 아팠는데 누워서 명상하니 몸이 편안해짐. 명상이 잠이 더 잘 오게 만드는 효과가 있다고 느낌. 코로나로 인해 힘들었던 몸과 마음이 명상으로 안정감을 찾음.
내적 명료함 (Inner Clarity)	정신의 명료함 (Mind Clarity)	1. 머리의 맑음과 혼란 정리 2. 정신이 맑아짐 3. 명상 후 개운함 4. 피로 완화와 맑은 정신	명상을 하며 머리가 맑아지고 깨끗해지는 느낌을 받음. 이전의 혼란스러운 생각들이 정리됨. 공부 전 명상을 통해 정신이 맑아지고 집중력이 높아진 경험이 반복됨. 명상이 끝난 후 개운함을 느낌.

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
		5. 머리 비우기와 집중력 향상의 감각 6. 호흡 집중을 통한 마음 정리 7. 머리가 시원해지고 상쾌한 기분 8. 어려운 상황 속 명상으로 마음 정리 9. 공부 중 명상으로 상쾌함	명상 후에 머리가 맑아짐을 느낌. 시험공부로 인한 두통과 피로를 완화하고, 명상 후 머리가 맑아지는 경험을 함. 하루를 마무리하고 명상을 하게 되었고, 명상 후 머리가 맑아지는 기분을 느꼈음. 명상 중 머리를 비우고 집중하며 아무 생각도 하지 않을 수 있는 시간을 가져서 좋았음. 숨쉬기에 집중하는 것만으로도 머릿속이 정리되고 편안해짐을 느꼈음. 공부로 인한 피로를 명상을 통해 풀며, 머리가 시원해지는 기분을 느낌. 집중하기 어려운 상황에서 명상을 통해 마음을 정리. 늦은 시간에 집에서 공부 중 잠깐 쉬며 명상을 하니 상쾌하고 뿌듯한 기분을 느낌. 가끔 조잡한 마음을 정리하는 데에도 도움이 되었음. 명상을 할때마다 상쾌한 기분.
	집중력 향상 (Focus and Concentration)	1. 공부 전 명상으로 집중력 증진 2. 일상 속 차분함과 집중력 향상 3. 학업 집중력 강화되며 소음에 방해받지 않음 4. 명상으로 졸음이 해소되고 집중력이 회복됨 5. 기분이 좋아지며 집중력이 회복됨	공부 전 명상을 통해 정신이 맑아지고 집중력이 높아진 경험이 반복됨. 일상에서 차분함과 집중력이 향상되는 효과를 체감함. 명상이 집중력을 향상시키는 데 도움이 되었으며, 특히 학업 중에는 더욱 효과적이었음. 학교에서 혼자 명상하니 소음 없이 집중이 잘 되는 경험을 함. 숙제를 하며 잠깐 쉬는 시간에 명상을 통해 기분이 좋아지고 공부에 집중할 수 있는 시간을 가짐. 학교에서 집중이 안될 때 명상을 하여 졸음을 해소하고 수업에 다시 집중할 수 있었음.

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
		6. 명상 시간이 빠르게 지나가는 것 같은 느낌	<p>명상을 통해 학습할 때 더 집중할 수 있게 되었고, 주변 소음이 들리지 않음.</p> <p>일상에서 차분함과 집중력이 향상되는 효과를 체감함.</p> <p>영어 공부 중 졸음에 휩싸여 명상하였고, 명상으로 잠을 깨고 집중력을 유지되는 경험.</p> <p>명상 시간이 빨리 지나가는 것 같다는 느낌.</p> <p>하루에 5분이라는 나에게 온전히 집중할 시간이었음.</p> <p>집중 안 될 때마다 하며 효과를 봤음.</p> <p>공부 도중에 5분 명상을 하면 집중력이 향상되는 느낌이 들었어서 신기했음.</p>
	일과의 정리 (Daily Review)	1. 자기 전 하루 정리 2. 하루 마무리와 계획 수립 3. 주간 반성과 성장 4. 남은 하루를 잘 보내기 위한 마음 정리 5. 생각 정리와 편안함의 감각 6. 하루 마무리를 통한 마음의 활력	<p>명상을 통해 마음을 정리할 수 있었음.</p> <p>자기 전 명상을 통해 마음이 편안해지고 하루의 일들을 정리하는 기분을 느낌.</p> <p>하루 일과를 끝내고 명상을 통해 마음을 편안하게 하고 내일의 계획을 세우는 시간을 가짐.</p> <p>주말에 명상으로 한 주의 학교생활을 정리하고 성장하는 경험을 함.</p> <p>명상 후 해야 할 일과 생각들을 정리하여 머리가 편안해지는 경험.</p> <p>매일 자기 전 명상을 통해 하루를 정리하고 마음이 차분해짐을 느낌.</p> <p>명상이 하루를 마무리하는 데 큰 도움이 되었고, 삶의 활력소가 됨을 느낌.</p> <p>수요일의 남은 하루를 잘 보내기 위해 명상을 통해 마음을 정리함.</p> <p>하루를 마치며 명상이 많은 생각들을 정리하는 시간을 제공함.</p> <p>하루를 되돌아 보고 나에 대해 다시 생각해 볼 수 있는 시간이어서 좋았음.</p> <p>일상생활하면서 잊고 있던 것을 다시 상기시켜주는 시간이었음.</p>

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
내적성장 (Inner Growth)	자기인식 (Self-Awareness)	1. 과거와 현재를 되돌아보며 자기 이해가 깊어짐 2. 과도한 부담에 대한 자각과 위로와 마음의 정화 3. 내면 감정에 대한 풍부한 인식 4. 자기 조정의 기회	명상 중 할 일과 지난 일들을 되돌아보며 자기 자신을 되찾는 경험을 함. 최근 스스로에게 과도한 부담을 주고 있다는 생각을 하며, 명상을 통해 스스로를 위로하고 마음을 정화하는 시간을 가짐. 내면의 감정에 집중하고 마음을 다잡는 기회로 삼음. 명상을 하니 자신의 감정이 더 많이 알게되는 것 같다고 느낌. 명상을 통해 과거를 돌아보고 자신에 대한 이해가 깊어짐.
	자기성찰 (Self-Reflection)	1. 자신의 장점 인식과 긍정적 자아 인식 2. 한 주의 경험 정리와 성장 3. 자기 수용과 자신에 대한 사랑을 다짐 3. 삶에 대한 감사와 긍정적 태도를 유지하려는 결심 4. 과거 성찰과 자기 이해 5. 배움에 대한 관점의 확장 6. 자기 사랑의 중요성 인식	자신의 장점을 떠올리며 긍정적인 자아 인식을 가질 수 있었고, 앞으로도 명상을 지속할 의지를 다짐. 주말에 명상으로 한 주의 학교생활을 정리하고 성장하는 경험을 함. 주변 사람들에게 감사함을 느끼며, 자신도 좋은 사람이라고 생각하고 싶다는 기분. 명상을 통해 잊고 있었던 중요한 것들을 다시 상기시키며 긍정적인 마음을 갖게 됨. 명상 후 마음이 편안해짐을 느끼며, 나를 있는 그대로 받아들이는 기회를 가짐. 평소 기대에 못 미친 자신에게 실망하지 않고 사랑하겠다는 결심을 하게 됨. 자신의 감정을 부정하지 않고 그대로 받아들이는 것이 중요하다고 인식함. 명상 후 삶의 감사함을 깨닫고 긍정적인 태도를 유지하려고 결심함. 명상을 통해 과거를 돌아보고 자신에 대한 이해가 깊어짐. 배움에는 실패가 없다는 생각을 하며 긍정적인 학습 태도를 유지. 자존감을 높이기 위해 자신을 사랑해야 한다는 인식.
	자기조절	1. 부정적 감정에서 명상을 통한	명상을 통해 이전보다 기분이 더 나아짐.

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
	(Self-Regulation)	<p>긍정적 상태로 전환함</p> <p>2. 감정과 생각이 의도적으로 조절이 가능해지는 경험</p> <p>3. 명상을 통해 걱정과 불안을 해소하고 차분함을 유지함</p> <p>4. 우울함과 복잡한 마음을 명상을 통해 다스림</p> <p>5. 긴장되는 상황에서 명상을 통해 마음을 편안히 함</p> <p>6. 짜증과 불안을 명상을 통해 해소함</p> <p>7. 자신의 실수에 스스로를 위로하고 상황에 대한 관점을 전환함</p> <p>8. 일상 속 정서가 안정적으로 유지되는 경험</p> <p>9. 개학 전 심란한 마음을 진정</p>	<p>명상을 통해 인내심을 느끼고 자신의 감정과 생각을 조절되는 경험을 함.</p> <p>명상이 걱정과 불안을 정리하는 데 도움이 되었음.</p> <p>기분이 나쁠 때 명상을 하니 부정적인 감정이 사라지고 긍정적인 기분으로 전환되는 경험을 함.</p> <p>명상이 몸과 마음을 편안하게 해주어 차분한 기분을 유지할 수 있도록 도움을 줌.</p> <p>숙제를 하며 잠깐 쉬는 시간에 명상을 통해 기분이 좋아지고 공부에 집중할 수 있는 시간을 가짐.</p> <p>비 오는 날 명상을 하니 우울함이 가시고 정신이 맑아져 긍정적인 기분을 느낌.</p> <p>버스킹을 앞두고 긴장감 해소를 위해 명상하였고, 마음이 편안해짐을 느낌.</p> <p>공부 중 지치고 불안한 마음을 명상을 통해 다스리며 스스로를 성장하고 있다는 느낌을 경험함.</p> <p>학원에서의 쉬는 시간에 명상을 통해 집중력을 높이고 기분이 좋아짐.</p> <p>월요일의 불안감을 명상으로 다스리며, 긍정적인 기대를 가지게 됨.</p> <p>여자시간에 집중이 잘 되지 않아 기분이 좋지 않았지만, 명상을 통해 기분이 나아짐.</p> <p>명상을 지속적으로 하면서 일상에서도 평온함을 유지하고 차분해짐.</p> <p>시험을 못 봐서 짜증이 났지만, 버스 안에서 명상을 통해 부정적인 마음이 사라짐.</p> <p>친구에게 했던 실수로 기분이 좋지 않았으나 명상을 통해 마음을 위로함.</p> <p>비 오는 날 명상을 통해 복잡한 마음을 다스리며 편안한 기분을 느낌.</p> <p>개학 전 심란한 마음이 명상으로 진정되고 기분이 나아짐.</p> <p>명상을 통해 나 자신을 컨트롤하는 법을 배워 만족스러움.</p>

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
			기분이 안 좋거나, 힘든 일이 있을 때 명상을 하며 나의 마음을 컨트롤 할 수 있게 되는 능력을 얻은 것 같음.
긍정역량증진 (Enhancement of Positive Resilience)	자존감 향상 (Self-Esteem Improvement)	1. 긍정적 자기 대화를 통한 자신에 대한 인식을 긍정적으로 변화 2. 자신감과 자기 신뢰 회복 3. 자기 가치 상기하며 자존감이 높아지는 경험 4. 명상 중 성장에 대한 자각을 통한 자존감 고취 5. 자기 사랑을 통한 자존감 향상	명상이 스스로에게 긍정적인 말을 하게 만들. 명상을 통해 자신감을 얻고, 중간고사 공부를 잘할 수 있을 것 같은 기분을 느낌. 명상을 통해 자신이 소중하다는 것을 다시 상기하며 자존감이 올라가는 느낌을 받음. 공부 중 지치고 불안한 마음을 명상을 통해 다스리며 스스로를 성장하고 있다는 느낌을 경험함. 시험에 대한 걱정 속에서도 명상을 통해 자신을 믿게 됨. 수학 문제로 인한 스트레스 속에서도 명상이 자존감을 높여주는 효과를 느낌. 자존감을 높이기 위해 자신을 사랑해야 한다는 인식. 명상을 통해 나 자신이 성장했음을 느낌. 자존감 상승에도 도움이 되었음.
	자기자비 (Self-Compassion)	1. 긍정적 자기 대화와 자신에 대한 태도가 따뜻해짐 2. 자기 위로와 마음 정화 3. 자기 가치 상기와 자존감 향상 4. 자기 사랑의 중요성 인식과 실천에 대한 다짐	명상이 스스로에게 긍정적인 말을 하게 만들. 최근 스스로에게 과도한 부담을 주고 있다는 생각을 하며, 명상을 통해 스스로를 위로하고 마음을 정화하는 시간을 가짐. 명상을 통해 자신이 소중하다는 것을 다시 상기하며 자존감이 올라가는 느낌을 받음. 주변 사람들에게 감사함을 느끼며, 자신도 좋은 사람이라고 생각하고 싶다는 기분. 명상을 통해 요즘 자기 자신을 사랑하는 마음이 부족했던 것을 깨닫고, 앞으로

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
		5. 실수의 순간 자신을 수용하고 위로함 6. 스스로가 실망스러운 순간 자기 사랑 결심 7. 자기 사랑과 자존감의 관계 인식	내면에 집중해야겠다는 생각을 함. 친구에게 했던 실수로 기분이 좋지 않았으나 명상을 통해 마음을 위로함. 명상 후 마음이 편안해짐을 느끼며, 나를 있는 그대로 받아들이는 기회를 가짐. 평소 기대에 못 미친 자신에게 실망하지 않고 사랑하겠다는 결심을 하게 됨. 자존감을 높이기 위해 자신을 사랑해야 한다는 인식.
	회복탄력성 강화 (Resilience Building)	1. 불안과 걱정 해소를 통한 기분 전환 2. 긴장 해소와 자신감 회복 3. 힘든 상황 극복과 성장 기회 4. 나태함 극복 5. 아픈 상황에서의 안정 6. 월요일의 불안감을 완화하고 긍정적 기대로 전환 7. 실패로 인한 부정적 감정 해소 8. 인간관계 갈등 상황에서 감정 회복 9. 걱정되는 상황에서 자기 신뢰	아침 명상을 통해 마음이 차분해지고 걱정과 불안이 해소되어 기분이 좋아짐. 명상을 통해 자신감을 얻고, 중간고사 공부를 잘할 수 있을 것 같은 기분을 느낌. 명상을 통해 힘든 부분을 극복하며 개인적으로 성장할 수 있는 기회가 되었음을 느낌. 버스킹을 앞두고 긴장감 해소를 위해 명상하였고, 마음이 편안해짐을 느낌. 나태함을 느끼며 마음을 잡기 위해 명상을 하였고, 정신이 맑아짐을 느낌. 몸이 아픈 상황에서 명상을 통해 기분을 달래려는 노력을 함. 월요일의 불안감을 명상으로 다스리며, 긍정적인 기대를 가지게 됨. 시험을 못 봐서 짜증이 났지만, 버스 안에서 명상을 통해 부정적인 마음이 사라짐. 부모님과 다툰 후 명상이 기분을 개선시키는 데 도움을 주었음. 시험에 대한 걱정 속에서도 명상을 통해 자신을 믿게 됨.

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
명상의 내재화 (Internalization of Meditation)	일상 속 습관화 (Habitual Practice in Daily Life)	회복 1. 루틴 확립과 안정감 향상 2. 하루 마무리 루틴 3. 매일 비움의 시간 다짐 4. 하루 일과의 일부로 자리잡음 5. 지속적 명상을 통해 일상의 평온함 유지 6. 명상 루틴의 중요성 인식 및 지속에 대한 다짐	명상을 통해 나만의 루틴을 확립하게 되었고, 이로 인해 마음의 안정성을 높아짐. 매일 자기 전 명상을 통해 하루를 정리하고 마음이 차분해짐을 느낌. 명상이 평온함을 비움에서 찾을 수 있게 해주며, 하루에 한 번 꼭 비움의 시간을 가져야겠다는 다짐을 함. 야자 후 자기 전에 명상을 하면서 명상이 하루의 일부가 되었다고 느낌. 명상을 지속적으로 하면서 일상에서도 평온함을 유지하고 차분해짐. 명상이 일상 루틴의 중요한 부분이 되어 지속적으로 해나가고 싶다는 마음. 호기심으로 시작해 결국 습관처럼 명상을 찾게 되었음.
	동기부여 및 에너지 향상 (Motivation and Energy Boost)	1. 아침 명상으로 하루 시작에 대한 기대감 향상 2. 긍정적 마음에 대한 결심과 긍정적 태도 유지 3. 일상의 활력소로서의 명상 4. 자신감과 동기부여 5. 명상을 통한 하루의 마무리로 삶에 활력을 더함	아침 명상을 통해 마음이 차분해지고 걱정과 불안이 해소되어 기분이 좋아짐. 긍정적인 명상 내용이 하루를 밝게 시작하게 함. 긍정적인 마음을 가져야겠다는 결심을 함. 아침에 명상을 통해 마음이 차분해지고 편안한 하루를 보낼 수 있는 느낌을 받았다. 명상이 일상속에서 활력소가 되고 있다는 느낌을 받으며, 앞으로도 지속적으로 명상을 이어갈 것이라는 다짐을 함. 명상을 통해 자신감을 얻고, 중간고사 공부를 잘할 수 있을 것 같은 기분을 느낌. 명상이 하루를 마무리하는 데 큰 도움이 되었고, 삶의 활력소가 됨을 느낌. 명상을 통해 잊고 있었던 중요한 것들을 다시 상기시키며 긍정적인 마음을 갖게 됨. 평소에 부정적이던 맘속이 긍정파워!!로 바뀌었음.

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
			명상을 하면서 더 활기찬 20일을 보낸 나 자신을 되돌아보며 즐거워짐.
관점의 확장 (Expansion of Perspective)	감사와 사회적 연결감 (Gratitude and Social Connection)	1. 주변에 대한 감사 및 좋은 사람이 되겠다는 다짐 2. 삶에 대한 감사와 긍정적 태도 3. 사회적 연결에 대한 의도와 실천	주변 사람들에게 감사함을 느끼며, 자신도 좋은 사람이라고 생각하고 싶다는 기분. 멋진 나를 만들어 준 가족들에 대한 사랑고백. 명상을 하고 난 뒤에 우리의 삶은 감사하고 고마운 일로 가득하다는 것을 깨달았다. 오늘 무심코 우리가 보낸 하루도 들여다보면 감사하고 고마운 일이다. 명상 후 삶의 감사함을 깨닫고 긍정적인 태도를 유지하려고 결심함. 명상 중 예전 친구들이 생각나 연락하게 되어 근황을 알게 됨.
	긍정적 통찰 (Positive Insight)	1. 긍정적 자아 인식으로의 전환 2. 부정적 사고에 대한 통찰과 긍정적 마음가짐에 대한 결의 3. 자신에게 집중하며 타인과의 비교 습관 개선 4. 자신의 장점 발견을 통한 긍정적 자아 인식 강화 5. 평온함을 찾는 비움의 시간	긍정적인 명상 내용이 하루를 밝게 시작하게 함. 명상이 스스로에게 긍정적인 말을 하게 만들. 명상 후 하루를 되돌아보며 상쾌함을 느낌. 부정적인 생각들이 몸에 영향을 미쳤다는 것을 인지하고, 긍정적인 마음을 가져야겠다는 결심을 함. 명상을 통해 자신에게만 집중하는 시간을 가짐으로써, 남과 비교하지 않고 자기 자신을 긍정적으로 바라보는 기회를 제공받았음. 명상 중 할 일과 지난 일들을 되돌아보며 자기 자신을 되찾는 경험을 함. 자신의 장점을 떠올리며 긍정적인 자아 인식을 가질 수 있었고, 앞으로도 명상을

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
		<p>필요성</p> <p>6. 스스로에 과도한 부담을 인식하고 명상으로 자신을 위로하며 마음을 정화함</p> <p>7. 자신에 대한 사랑을 회복</p> <p>8. 미래 걱정의 비효율성 인식</p> <p>9. 행복의 주체성 깨달음</p>	<p>지속할 의지를 다짐.</p> <p>명상이 일상속에서 활력소가 되고 있다는 느낌을 받으며, 앞으로도 지속적으로 명상을 이어갈 것이라는 다짐을 함.</p> <p>다시 명상하니 몸이 편안해지는 것을 느끼며 계속할 결심을 다짐.</p> <p>명상이 평온함을 비움에서 찾을 수 있게 해주며, 하루에 한 번 꼭 비움의 시간을 가져야겠다는 다짐을 함.</p> <p>앞으로는 명상을 빼먹지 않고 꾸준히 하겠다는 다짐.</p> <p>최근 스스로에게 과도한 부담을 주고 있다는 생각을 하며, 명상을 통해 스스로를 위로하고 마음을 정화하는 시간을 가짐.</p> <p>인내와 노력의 중요성을 깨닫고, 앞으로 키워야 할 가치로 삼겠다는 결심을 함.</p> <p>명상을 통해 자신이 소중하다는 것을 다시 상기하며 자존감이 올라가는 느낌을 받음.</p> <p>명상을 통해 요즘 자기 자신을 사랑하는 마음이 부족했던 것을 깨닫고, 앞으로 내면에 집중해야겠다는 생각을 함.</p> <p>타인과 비교하는 습관을 고치려는 노력을 하겠다고 다짐함.</p> <p>명상을 통해 내일 더 나은 자신이 되기로 결심하며 마음을 편안히 가짐.</p> <p>남의 것이 부러워 보이는 것은 자연스러운 일이라고 생각하며, 그러나 남과 비교하는 것이 불필요한 일임을 깨달음.</p> <p>걱정은 주로 미래에 대한 것이며, 이를 미리 걱정하는 것은 비효율적이라는 인식을 하게 됨. 걱정의 시간 대신 해결 방법을 찾아야 한다고 느낌.</p>

구성요소	하위구성요소	의미 단위 요약	
		의미 단위 추출	1차 요약
			행복은 외부에서 오는 것이 아니라 스스로 찾아가는 것이라는 깨달음.

