

Application of Respiration Meditation in School Counseling - Focused on Focus Group Interview

Shon, Kang suk

Professor of Joong-Ang Sangha University

학교상담에서 호흡명상의 활용방안 - 포커스 그룹 인터뷰를 중심으로

손강숙

중앙승가대학교 교수

skks@sangha.ac.kr

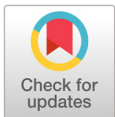
Abstract

The purpose of this study was to explore an application of respiration meditation in school counseling. To this end, focus group interview was conducted for a total of 18 people(8 teachers and 10 meditation practitioners). Through this, the analysis was mainly conducted on the necessity of respiration meditation at school counseling, the help of respiration meditation at school counseling, the method of conducting respiration meditation at school counseling, and the reason why meditation is difficult to utilize at school counseling. The results of the analysis of the interviews between teachers and meditation practitioners about the application of respiration meditation in school counseling were compared and presented. Through the results of focus group interview, it was confirmed that it is necessary to consider objects, goals, and methods, and to make students more aware of the necessity and effectiveness of meditation in order to utilize respiration meditation in school counseling. The results of this study and the results of previous studies were compared and reviewed, and the method and significance of utilizing the results of this study were discussed. and subsequent studies were also proposed.

Keywords: school counseling, respiration meditation, focus group interview

1. 서론

학교에서 상담은 학생의 학교생활적응, 학업문제, 교우관계, 가정문제, 비행 및 학교폭력 등 여러 종류의 문제에 관여하며, 상담의 목적 중의 하나는 예방으로 이는 학생 개인의 자기이해를 증진함으로써 신장된다(김계현 외, 2003). 자신에 대한 올바른 이해가 증진되면 학생들의 행동은 더 안정되고, 건강해지며, 타인에게 신뢰감을 줄 수 있다. 학생상담에서는 학생들이 자기이해를 도모하는 것을 돕기 위해 다양한 예방 프로그램을 도입하고 있다. 전환기 자기 관리, 친사회적 행동 증가, 자기조절 학습전략 등 학



OPEN ACCESS

Citation: Shon, Kang suk. 2020. Application of Respiration Meditation in School Counseling - Focused on Focus Group Interview. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20200016>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20200016>

Received: May 30, 2020

Revised: June 23, 2020

Accepted: June 26, 2020

Copyright: © 2020 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

교 및 학급단위 프로그램들은 적극적인 행동관리 및 바람직한 행동증진을 위한 프로그램들이다. 이들 대부분의 프로그램들은 학생들의 자기조절 능력에 초점을 두고 있다. 자기조절 능력은 학교생활의 다양한 영역에서 중요한 역할을 하는 구성개념으로, 자기조절 능력이 부족한 학생들은 자신의 생각, 감정, 행동을 조절해야 할 상황에서 많은 문제점들을 야기하며 이는 전반적인 사회문제로 부각되고 있다. 자기조절 능력은 자기통제, 자기지시, 계획하기, 인지조절, 행동조절, 정서조절 등을 모두 포함하는 기술을 나타내는 폭넓은 능력이다(Bodrova & Leong, 2006). 자기조절 능력이 높은 사람들은 다른 사람들과 더 긍정적인 인간관계를 맺고 삶에 대한 판단력이 우수하며 사회적인 기능도 유연하다(Mayer, Caruso, & Salovey, 1999). 또한, 높은 자기조절능력은 성공적인 학교생활 적응에 기여하는 행동들과 관련되는 반면 자기조절에 실패할 경우에는 다양한 심리장애 및 자살, 음주, 흡연, 결석, 조퇴, 중독 등과 같은 문제행동을 나타내게 된다(김교현, 2006; 류나미, 윤혜미, 2008; 우채영, 김판희, 2011). 학교상담은 교육활동의 일부로서 미래를 위한 준비라는 속성을 지니고 있다. 학교상담은 단지 한 개인만을 위한 서비스가 아니라 그 개인을 포함해서 그가 속한 가정, 학교, 사회, 국가, 세계와 이익을 공유하는 고차원적인 조절을 필요로 한다. 따라서, 학교상담은 이미 발생한 문제를 해결하는 활동뿐만 아니라 학생들이 미래를 내다보고 준비할 수 있도록 자기조절 능력을 통한 잠재력 개발과 관련된 다양한 활동들을 준비할 필요가 있을 것이다.

명상의 기제 중의 하나가 자기조절이다(Bear, 2003). 명상은 고통스러운 정서를 비판단적으로 관찰함으로써 부정적인 정서와 사고로부터 한걸음 떨어져 현재의 경험을 충분히 살필 수 있는 심리적 여유를 가질 수 있게 한다(Kabat-Zinn, 2005; Neff, 2003). 명상은 현상을 있는 그대로 경험할 수 있게 하여 자신의 생각이나 정서로 인해 유발된 부정적 정서와 인지도식에서 깨어나게 한다(Klerman, 1987). 명상 훈련은 부정적인 자기평가 혹은 신념은 사실이 아니고 단지 사유에서 온다는 것을 알게 되고, 이로 인해 사고에 대한 조절능력이 향상된다(Sweet & Johnson, 1990). 김도연과 손정락(2012)은 학생들에게 마음챙김에 기반한 핵심기술을 훈련하도록 함으로써 자살사고와 우울에 대한 자기조절 프로그램이 효과적임을 검증하였다. 특히, 정서조절 기술훈련에서 호흡명상을 통해 부정적인 정서가 강렬해질 때 즉각적으로 호흡에 집중하거나 신체에 초점을 두는 방식을 활용하여 강렬한 충동을 조절할 수 있도록 하였다. 몇몇 연구결과들(김상희, 2018; 남수아, 2016; 정기출, 2014)은 호흡을 통한 마음챙김이 스마트폰 중독과 같은 중독 문제에 직접적인 영향을 미치기도 하고 자기조절을 매개로 중독의 개선에 효과적인 것으로 보고하였다. 이랑주(2015)는 학교 밖 청소년들을 대상으로 호흡명상을 실시하였다. 그 결과를 살펴보면, 시작단계에서 청소년들은 답답함, 짜증남, 들숨과 날숨의 어색함으로 인해 핸드폰만 만지작거리면서 주의집중의 어려움을 호소하였다. 하지만 회기가 지속될수록 호흡명상을 통해 자기를 확인하고 탐색하였으며, 가족에 대한 시각 또한 변화한 것을 알 수 있었다. 이러한 연구결과들을 종합하면, 학교상담에서 호흡명상의 개입은 학생들의 자기조절력, 문제해결력을 키워주는 유용한 예방상담의 방안이 될 수 있는 가능성을 시사한다.

상담에서 명상의 활용은 정서적인 소통과 맞닿아 있으며, 자신 및 타인, 그리고 세상과 소통하게 한다(조재성, 2019). 상담자와 내담자 간의 정서적 소통은 내담자가 자신의 대인관계뿐만 아니라 새로운 관계의 모형을 재수립하는 데 있어서 핵심적인 부분을 차지한다. 인경(2019)은 상담에서 명상적인 접근 즉, 몸과 마음의 상호연결을 통한 통찰이 주는 삶에서의 장점을 호흡명상의 실제 사례를 통해 제시하고 있다. 즉, 미해결된 과제를 우선 접촉하여 그것의 강도, 모양, 색깔, 맛 등과 같은 느낌을 충분히 느끼고 호흡과 함께 지켜보기를 하면 지속적인 주의집중이 가능하고, 반복적 경험에 의한 지속적인 통찰은 실제 삶에서의 행동변화를 가져온다는 것이다. 호흡명상이란 호흡을 명상의 대상으로 삼아서 수행하는 방법이다(인경, 2015). 그(2019)는 호흡명상을 통한 접촉과 분리의 매커니즘의 중요성에 대해 강조하면서 상담적인 측면에서의 심도있는 모색 또한 필요함을 강조하고 있다. 이처럼 상담에서 명상의 활용은 내담자와 상담자의 측면에서 다양한 이점이 있다. 상담자는 상담을 시작하기 전 명상이 자신에게 힘을 불어넣고 일념의 상태가 되게 하며, 상담자의 자기인식을 통해 내담자를 공감적으로 이해하고 내담자에 대한 진정한 경청을 경험하며 진정성 있게 다가갈 수 있도록 하였다. 반면에, 내담자는 상담 이후 일상생활에서 변화를 유지하는 데에 명상을 활용하고 있는 것으로 밝혀졌다. 즉, 명상은 자신의 정서를 깊이 있게 탐색하는 것을 가능하게 하고, 마음의 변화를 관(觀)함으로써 휩쓸리지 않는 힘을 길러주고, 외부의 자극을 차단하고 자신에게 집중할 수 있는 지름길 역할을 한다(조재성, 2019). 하지만, 현재까지 다양한 영역에서 명상의 이점에 대한 폭넓은 연구가 이루어졌음에도 불구하고 학교상담에서 명상 활용의 효과에 관한 연구결과를 비교하고 통합하는 데 따르는 어

려움이 크다. 이는 다양한 학교생활 문제와 적응을 위한 학교상담과 명상의 관계에 대한 연구들이 충분히 검토되지 않았다는 한계를 지니고 있음을 시사한다. 따라서, 학생들이 학교에서 안전감을 느끼고 학교생활 적응에 도움이 될 수 있도록 교사, 상담자, 학교관련 전문가들은 학교상담에서 호흡명상의 활용방안에 대한 구체적인 모색의 필요성이 제기된다.

상담이란 전문적인 훈련을 받은 상담자와 심리적인 어려움을 가진 내담자간의 상호작용을 통해 내담자의 문제해결뿐만 아니라 내담자가 행복한 삶을 살아가도록 돕는 과정이다(천성문 외, 2015, p. 17). 학교상담은 진로상담, 학습상담, 비행청소년상담, 성상담 등을 실시하고 있지만 기존의 상담모델로는 학교상담에서 학생들의 다양한 심리적 양상을 상담하는 데에 한계가 있다. 따라서 이러한 한계를 극복할 수 있는 추가적인 모델로 호흡명상과 같은 학교상담 모델이 필요하다. 그 이유로, 첫째, 명상은 새로운 상담 패러다임이다. 상담자들은 기존에 널리 통용되는 상담모델로 적절히 다룰 수 없는 심리적 양상에 맞닥뜨리게 되면 기존의 분석으로는 내담자들의 문제가 잘 설명되지 않음을 보고하고 있다(김완일, 김옥란, 2015). 따라서, 명상은 학교상담자들에게 새로운 상담 패러다임 중의 하나로 기능할 수 있다.

둘째, 접근방법의 다양성이다. 예를 들어, 청소년 내담자인 경우, 가정이나 학교에서 문제가 있다고 하더라도 스스로 상담실을 찾기 어렵고 대부분 부모나 학교선생님에 의해 의뢰된다(이혜성, 이재창, 금명자, 박경애, 1996). 비자발적인 청소년 내담자들은 상담에 대한 동기가 매우 낮아 초기 관계형성이 어렵고 상담자에게 도움 받기를 거부하기 때문에 상담이 조기 종결될 가능성이 높다(양미진, 이영희, 2006). 따라서, 학교상담은 언어적인 것에 기반 한 방식뿐만 아니라 놀이치료, 음악치료, 미술치료, 독서치료, 사이코드라마 등에 명상을 추가적으로 활용할 수 있다.

셋째, 상담효과의 지속성이다. 상담은 상담 종결 이후에도 상담의 효과를 유지하기 위한 지속적인 노력이 필요하다. Prochaska와 Norcross(2001)는 행동 변화는 오랫동안 변화가 유지되도록 노력하는 단계가 반드시 필요함을 강조하고 있다. 즉, 행동변화를 위한 노력 없이는 다시 그 이전의 단계로 되돌아간다는 것이다. 행동변화는 점진적인 과정을 거쳐 이루어지며 이를 위해서는 개인이 스스로 여러 가지 특수한 과제를 수행할 필요가 있다. 자기탐색과 자기성찰은 성공적인 상담의 중요한 요소 중의 하나이다. 자발적인 내담자들이 상담에 오면 그들은 이미 객관적인 자기인식(Objective Self-Awareness: OSA)으로 자신을 보고 있거나 그렇게 할 준비가 되어 있다. 객관적인 자기인식은 내담자가 자신의 내면적인 과정을 주의의 대상이 되도록 인식할 때 일어난다(Brodsky, 2011, p. 71). 상담에서 내담자들은 객관적인 자기 인식이 가능해지고 이로 인한 통찰은 심리치료의 전환점이 된다(Strong & Claiborn, 1982). 하지만, 통찰만으로 내담자의 행동 변화를 얻는 것은 쉽지 않다(Satel, 2006). 진정한 변화는 내담자가 자신을 수용하고, 세상에서 일어나는 사건에 적응해 보고, 통찰에 의해 새롭게 발견된 것을 의식적이고 반복적으로 연습하는 것이 중요하다. 학교에서 명상은 학교상담실에서의 상담이 아니더라도 언제 어디서나 접근가능한 방법이다.

지금까지 선행연구를 종합하면, 학교상담은 학생들의 문제를 보다 명확하게 설명하기 위해 다양한 학교상담모형을 개발하고 적용하려고 노력하고 있는 것을 알 수 있었다. 하지만, 학교상담에서 명상의 활용에 관한 선행연구들을 살펴본 결과, 학교상담의 사례, 상담유형 등에 따른 연구들이 주를 이루고 있고(강민규, 최윤정, 2017), 관련 분야에서는 학교상담의 명상의 활용에 대한 가치 및 효과 검증 연구가 지속되고 있다(김재철, 문종길, 2014; 이지선, 김정호, 2004; 최운, 천성문, 2010). 하지만, 다양한 학교상담 사례에서 명상 참여자의 배경에 따른 세부적인 성과 및 변인들 간의 관계 등을 다룬 연구는 아직 수적으로 부족하므로 학교상담에서 명상 활용의 효과에 대한 지속적인 검증이 여전히 필요하다.

최근 학교에서 적용되고 있는 명상프로그램을 확인하고 성과를 분석한 동향연구가 실시되었지만(유현숙, 최윤정, 2020), 명상프로그램의 성과 확인 시 학교장면에서 실시되고 있는 명상프로그램을 대상으로 하여 학교'상담'에서의 명상 효과에 대한 초점화된 결과를 확인할 수는 없었다. 또한, 출판된 연구물들을 대상으로 한 동향연구의 형태로 연구가 이루어져 학교상담에서의 호흡명상의 구성 및 실시와 관련된 관련인들, 즉 교사 및 명상 수행자의 요구와 의견을 확인하고 반영한다면 보다 실제적인 시사점을 도출할 수 있을 것이다. 또한, 구체적으로 명상의 어떤 활동이, 어떤 학생들에게, 어떤 효과를 기대할 수 있는지 요구조사를 반영한 면밀한 분석이 가능해질 때, 거시적으로 학교상담에서 명상 프로그램의 개발 및 개선에 설명력을 제공할 수 있을 것이다. 뿐만 아니라, 학생들을 가르치는 구성원들 간의 명상에 대한 충분한 논의가 제공될 때 학교상담 체제 내에서 명상의 활용 또한 원만

하게 이루어질 수 있을 것이다. 본 연구는 학생들을 대상으로 한 학교상담에서 호흡명상의 활용방안에 대해 살펴보는 것이 목적이다. 이를 위해, 본 연구는 학교에서 상담을 실시하고 있는 교사와 전문적으로 명상을 하고 있는 명상수행자들을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰 방법을 실시하여 학교현장에서의 호흡명상의 구체적인 활용방안에 대해 살펴보고자 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 학교상담에서 호흡명상이 왜 필요한가?, 둘째, 학교상담에서 호흡명상은 어떤 도움이 되는가?, 셋째, 학교상담에서 호흡명상은 어떻게 실시할 수 있을 것인가?, 넷째, 학교상담에서 명상이 실시되기 어려운 이유는 무엇인가? 이다. 본 연구의 결과를 통해 학교상담에서 명상의 활용방안에 대한 기초적인 정보를 제공할 수 있기를 기대하는 바이다.

II. 연구방법

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 선행연구를 통한 문헌 고찰과 함께 현직 교사와 수행자 집단을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 본 연구의 연구방법인 포커스 그룹 인터뷰(Focused Group Interview)는 특정 주제에 대한 생각과 인식을 얻기 위해 체계적 질문을 통해 주제에 대한 구성원 간의 의견을 형성해 나가는 정보수집 기술로(Frey & Fontana, 1991), 연구자가 특정 연구 주제에 대한 사람들의 생각과 느낌을 자세히 탐색하기 위하여 소집단을 구성하여 면담하는 방식으로 진행된다(Morgan, 1997). 본 연구에서는 선행연구 및 사례 검토를 통해 학교상담에서 호흡명상의 활용방안에 대해서 살펴보고자 하였다.

1. 연구대상

본 연구에 참여한 참여자는 현직 교사 8명과 수행자 10명, 2집단 총 18명이며 연구참여자 모집을 위하여 눈덩이 표집을 사용하였다. 연구 참여자들 중 현직 교사 집단은 교감 3명, 상담교사 2명, 진로교사 3명이었으며, 8명 중 5명은 명상을 경험한 적이 있었다. 수행자 집단은 10년 이상 법랍을 가진 수행자가 6명이었으며, 참여자 전원이 위빠사나, MBSR, 간화선, 수식관 등의 명상을 경험한 적이 있었다. 연구대상자의 특성에 대한 내용은 아래 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 특성

구분	연번	연령	성별	교직경력/법랍	명상경험	종류	명상기간	비고
교사	1	53	여	20년 이상	있음	치유와 회복을 위한 명상 치료	6개월 미만	교감
	2	54	여	20년 이상	없음	-	-	
	3	53	여	20년 이상	있음	요가	6개월 미만	
	4	48	여	5년 이상 10년 미만	있음	마음챙김명상	6개월 미만	상담 교사
	5	46	여	10년 이상 15년 미만	있음	기체조 6개월, 요가 6년	6개월 이상 1년 미만	
	6	45	여	1년 이상 5년 미만	있음	요가	2년 이상 3년 미만	진로교사
	7	44	여	15년 이상 20년 미만	없음	-	-	
	8	46	여	10년 이상 5년 미만	없음	-	-	
수행자	1	54	여	10년 이상 15년 미만	있음	위빠사나, mbsr, 간화선	1년 이상 3년 미만	
	2	60	여	15년 이상 20년 미만	있음	염불명상, 위빠사나, 사마타, 걷기명상, 수식관	3년 이상	
	3	48	남	15년 이상 20년 미만	있음	간화선, 위빠사나, 절, 진언, 요가	3년 이상	
	4	47	남	1년 이상 5년 미만	있음	마음 알아차림 명상	6개월 이상 1년 미만	
	5	53	여	10년 이상 15년 미만	있음	마음챙김에 기반한 자기연/위빠사나	6개월 이상 1년 미만	
	6	52	남	5년 이상 10년 미만	있음	화두선, 수식관, 사마디와 위빠사나	3년 이상	
	7	43	남	5년 이상 10년 미만	있음	집중, 통찰명상	1년 이상 3년 미만	
	8	48	여	20년 이상	있음	화두 참구, 위빠사나 수행, 선요가	3년 이상	
	9	50	여	5년 이상 10년 미만	있음	사띠수행	6개월 미만	
	10	57	여	10년 이상 15년 미만	있음	사마타, 위빠사나, MBSR	6개월 미만	

2. 연구절차

2020년 1월 연구주제와 관련된 사전 인터뷰를 전화로 실시한 후, 연구자 2인과 감수자 1인이 모여 연구문제를 명확하게 도출하기 위한 협의 과정을 거쳤다. 그 결과 인터뷰 질문의 내용은 4가지로 정해졌으며 확산적 결과 도출을 위하여 비구조화된 면담 형식으로 계획하였다. 이에 결정된 사항을 토대로 2차로 연구 참여자 전체의 대면 인터뷰를 2020년 1월에 실시하였다. 비구조화 인터뷰에 사용된 연구문제는 아래 <표 2>와 같다.

표 2. 연구문제

연구문제1	학교상담에서 호흡명상이 왜 필요한가?
연구문제2	학교상담에서 호흡명상은 어떤 도움이 되는가?
연구문제3	학교상담에서 호흡명상은 어떻게 실시할 수 있을 것인가?
연구문제4	학교상담에서 명상이 실시되기 어려운 이유는 무엇인가?

포커스 그룹 인터뷰는 2020년 1월에 진행하였으며 연구자 외 연구보조원 1인이 함께 배석하였다. 연구자 중 한 명이 면담 진행자로서 인터뷰를 이끌어 갔으며, 포커스 그룹 인터뷰 시작 전 연구의 목적에 대해서 안내하고 토론 내용의 녹음과 자료 활용에 대해 동의를 구하였다. 연구문제를 중심으로 연구자가 인터뷰를 이끌어가되 면담 도중 연구 참여자 간의 상호작용을 통해 도출된 내용에 대해서 자연스럽게 다루었다. 녹음한 인터뷰 자료는 모두 전사하여 축어록 형태로 변환하고 면담 내용을 코딩하였다(이선경, 황세영, 2012). 연구 참여자들의 역동적인 상호작용의 맥락에 주목하고 연구의 타당성 확보를 위해 연구자의 편견을 배제하고자 노력하였으며, 인터뷰 시 연구자의 의견이나 생각이 인터뷰에 영향을 미치지 않도록 주의하였다.

3. 자료 수집 및 분석

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 Kruger(1988)가 제시한 4단계의 분석과정에 따라 분석하였다. 1단계 연구 시작 시기, 2단계 인터뷰 진행 중, 3단계 인터뷰 실시 직후, 4단계 전체 인터뷰 종료 후 단계에 따라 분석을 실시하였다. 1단계 연구 시작 시기에서는 연구 문제에 따른 인터뷰 질문을 개발하고 연구 참여자들에게 연구 과정에 대한 안내와 질문지를 전달하였다. 2단계 포커스 그룹 인터뷰 진행 중 단계에서는 사전 조사를 통한 질문에 대한 답변을 토대로 인터뷰를 진행하였고, 본 조사에서 세부적인 답변을 나누고 토론을 진행하였다. 연구자는 연구 참여자의 토론을 경청하고, 그 과정에서 명료화, 요약 및 추가 질문을 통해 참여자들 간의 논의를 촉진하였다. 3단계 포커스 그룹 직후 단계에서는 본 연구에서 가장 중요한 주제와 아이디어를 중심으로 연구 참여자의 답변 내용을 확인하고 명확하게 정리해나갔다. 내용 확인 중 재질문을 통한 추가 답변이 필요한 경우에는 유선 전화를 활용하여 추가 답변을 확보하였다. 4단계 전체 인터뷰 종료 후 단계에서는 18명의 연구 참여자가 제시한 의견 중 반복되는 패턴에 대해 삼각검증 방법을 통해 타당성을 확보하고자 노력하였다. 본 연구의 연구자 외에 감수자 1인이 분석에 참여하여 분석 자료에 대한 타당성을 점검하였다.

III. 연구결과

1 현직 교사 포커스 그룹 인터뷰 결과

1) 학교상담에서 호흡명상의 필요성

(1) 정서적 어려움을 경험하는 학생

"친구들에게 화를 내기도 하고 선생님에게도 가끔 화를 내면서 큰 소리를 지르고 자기 자신도 자신의 화를 조절하지 못하여 안절부절 하는 학생들이 많습니다. 그런 학생들이 호흡을 하면서 잠깐 멈추는 시간을 갖게 하고 화를 가라앉히는 효과를 기대할 수 있습니다." <참여자 4>

"친구들과 관계에서 어려움을 겪는 학생들이 많습니다. 경쟁적인 학교 환경이 한몫하죠. 그런 것들로 인해 학생들이 불안감에 시달리기도 합니다. 근본적으로 자신의 감정 조절이 어렵다고 생각이 되고 친구들과 비교하다보니 부정적인 자아상이 형성된 것 같아요. 학생들이 자신을 위해 뭔가를 꾸준히 하면 결국에는 좋은 결과가 있지 않을까요." <참여자 5>

(2) 주의집중의 문제를 경험하는 학생

"주의 산만하고 급한 학생들이 많습니다. 다른 친구들이 그 학생 때문에 방해를 받는 일도 허다하죠. 선생님들로부터 잦은 지적을 받게 되고요. 아직 수업이나 조회, 종례가 끝나지 않았는데 문 앞으로 나가요. 그 학생으로 인해 시간이 더 지체가 되죠. 그렇게 되면 친구들도 그 아이를 싫어해요. 공부도 중요하지만 그런 아이들을 위해 집중할 수 있는 교육이 필요합니다" <참여자 6>

"조용하게 앉아있는 게 힘든 아이들이 있어요. 수업에 관심도 떨어지고 하다보니 학교생활도 어렵습니다. 뭔가 주의를 한 곳에 두는 연습이 안 된 아이들이라는 생각이 들었어요. 연습할 수 있는 기회가 없었던 것 같아요." <참여자 5>

(3) 사이버·스마트폰 중독 학생

"사이버 중독이 심해지고 있어요. 친구 사귀는 게 어려워지고 있다고 해야 할까요. 유튜브 같은 채널로 성관련 동영상 시청 연령이 초등 저학년으로 낮아지고 있어요. 학습에 대한 흥미 상실 등이 큰 문제로 대두되고요. 뭔가 자신과 만나는 시간을 갖는 것이 필요하지 않을까 싶은데 명상은 잠시나마 아이들이 쉴 수 있는 공간을 줄 수 있을 것 같습니다." <참여자 1>

"사이버상의 문제로 학교폭력위원회가 자주 열립니다. '사이버 언어폭력', '사이버 명예훼손', '사이버 스토킹', '사이버 성폭력', '신상정보 유출', '사이버 따돌림' 등 사이버(인터넷, 휴대전화 등) 공간에서 언어, 영상 등을 통해 타인에게 불쾌감을 주는 행위들이 원인입니다. 학교에서 예방차원의 대책이 필요한데 명상이 그 중의 하나가 될 수 있다고 생각합니다. 현실에서 뭔가 꾸준히 교육될 필요가 있어요." <참여자 2>

(4) 학업 스트레스를 경험하는 학생

"학생들은 자신의 진로가 가장 중요하잖아요. 학생 스스로도 입시와 진로에 관한 문제가 당면한 가장 큰 스트레스로 작용하고 있어요. 그런데 거기다 부모님의 바램과 기대에 충족해야 한다는 압박감이 상상 이상입니다. 숨쉬는 것조차 힘들어하는 아이들이 많아요. 숨 쉴 수 있게 해주는 건 아주 중요합니다." <참여자 3>

"공부를 잘해야 한다거나 1등을 해야 한다는 마음 때문에 심리적으로 불안이 많은 학생들이 있어요. 신경이 너무 과민해서 자신의 실력을 발휘하지 못하고 있습니다. 마음을 안정될 수 있게 하기 위해서 명상은 좋은 역할을 할 수 있을 것 같습니다." <참여자 8>

(5) 학교폭력 및 관계갈등을 경험하는 학생

"학교에서는 자신의 작은 말 한마디도 노출되기 쉽습니다. 절친이었던 교우관계가 하루아침에 오해와 불신으로 학교폭력으로까지 이어지기도 합니다. 명상을 통하여 자신의 말과 행동을 하루에 한번씩이라도 되돌아보는 시간을 가질 수 있다면 학생들의 학교생활이 의미있는 시간이 될 수 있을 것이라고 생각합니다." <참여자 3>

"별일 아닌데도 꼬이기 시작하면 친구들끼리 갈등이 일어나고 다투게 됩니다. 어른이 아니라 아이들이니까. 그리고 주변에 아이들이 보고 있으니까... 아이들은 잘... 그리고 자주... 감정적으로 흥분 상태가 됩니다. 자기도 모르는 사이에 말릴 새도 없이 이성이 마비되는 거지요. 차분함을 잃을 때가 많은데 이런 때 명상을 자주 연습한 아이들은 좀 더 다른 행동을 하게 될 것이라고 봅니다." <참여자 7>

2) 학교상담에서 호흡명상의 도움

(1) 정서조절 및 정서안정

"자신의 상태를 돌아볼 수 있게 됩니다. 말로써 표현하거나 대안행동을 찾을 수 있는 마음의 여유를 가질 수 있을 것 같아요. 분노나 흥분된 감정적 고조상태에서는 즉흥적인 반응의 행동을 하기 쉬운데, 그런 즉흥적 행동을 하고 나서 후회하는 경우가 많습니다. 잠깐 호흡을 가다듬고 여유를 가질 수 있다면 시간이 지나고 후회할 수 있는 행동을 하지 않는 기회를 가질 수 있을 것입니다. 한 번의 시도로 스스로 새로운 경험을 하게 되면 감정조절에 대한 자신감이 생길 것 같습니다." <참여자 4>

"순간적으로 흥분을 좀 가라앉히고 스스로와 상황을 객관적으로 볼 수 있는 시간이나 기회를 줄 수 있을 것 같습니다. 심호흡하고 이야기를 해보라고 하면 차분하게 마음이 가라앉아요." <참여자 7>

(2) 주의집중에 도움

"학교는 일단 시끄럽고 부산하잖아요. 학생들은 학교에 있다 보면 공부, 친구, 학교, 진로 등 아주 잡다한 생각들이 많이 생기죠. 혼자 생각하고 정리할 시간이 사실 어려워요. 학교에서 명상을 한다면 자신에게만 집중할 수 있는 시간을 가지게 됩니다. 그렇게 되면 지금 뭘 하는 게 나에게 가장 필요한지에 대한 우선순위를 스스로 알게 되죠." <참여자 5>

"명상은 들뜬 마음을 차분히 가라앉게 할 수 있습니다. 그것도 자신에게 집중하는 시간을 가지게 되니까 마음을 고요하게 할 수 있을 것 같아요. 공부가 안된다고 고민하는 학생들의 집중력을 기르는데도 큰 도움이 됩니다." <참여자 8>

(3) 대인관계 능력 향상

"집밖으로 나오면 학교는 아이들에게 학교생활을 원만하게 할 수 있는 능력들을 요구하잖아요. 친구들과 사이좋게 지내야 하고 선생님 말씀도 잘 들어야 하고요. 사이버 등에 친숙한 아이들은 그런 게 사실 어려워요. 친구관계를 어려워하는 학생들을 상담할 때 그 학생들이 관계를 맺을 수 있도록 하는 교육이 필요한데 한번으로는 부족합니다. 꾸준히 하는 게 중요하죠. 그런 면에서 매일 명상을 한다면 사이버 세상이 아닌 현 세상과 만나게 되니까 이후에는 관계를 맺을 수 있는 힘이 생기지 않을까요?" <참여자 1>

(4) 학교에서의 폭력예방

"명상은 폭력을 예방할 수 있습니다. 학교에서 일어나는 아이들 간의 폭력은 아무데서나 예고 없이 일어나고 있어요. 그 원인을 상담해 보면 조절이 불가능한 충동성이 가장 큰 문제입니다. 명상은 고요한 마음을 만들 공간을 아이들에게 제공해주니까 폭력 예방에 효과가 있습니다." <참여자 2>

"아이들은 감정이 갑자기 폭발해요. 언제 그런 일이 일어날지 장담할 수 없습니다. 부모님이나 선생님이 아무리 잘 가르치고 단속한다 해도 아이들이니까요. 뭔가 마음을 고요하게 하는 교육은 전무한 실정이거든요. 공부나 운동, 진로에 관련된 게 아니면 학교에서 어려워요. 명상은 일단 감정적 폭발로 인한 즉흥적 폭력적 행동을 중단하거나 예방할 수 있습니다." <참여자 4>

(5) 교사와의 갈등 완화

"상담을 해보면, 요즘 교사들과 부딪히는 애들이 늘어나고 있어요. 그 시기는 자신의 문제를 당장 수용하기 힘든 시기잖아요. 그래서 교사의 훈육 한마디를 듣는 순간 바로 거부감이 들기도 하죠. 말이 아니라 명상을 통해 지도를 받는다면 거부감이 없이 자신의 문제점을 자연스럽게 발견하게 될 것입니다." <참여자 3>

(6) 생활지도방법으로서 명상

"생활지도의 방법으로 많이 쓰이는게 말이나 글입니다. 말이나 글이 아닌 명상은 어떤 생활지도 방법보다 아이들에게 효과적이라 생각됩니다. 아이들은 누가 자기에게 뭐라고 하는 자체를 싫어하고 반성문 같은건 강제성이 있으니까 더 싫어합니다. 숨쉬기는 그냥 숨을 쉬는 거니까 크게 거부감이 없어요." <참여자 3>

(7) 학습에 도움

"학습능력 향상 등에 도움이 될 것 같다. 휴대폰에 익숙해져있어서 사실 5분 집중하기가 쉽지 않은 때입니다. 책에서 점점 멀어지고 주변의 생각에 휩쓸리게 됩니다. 명상은 숨쉬기를 통해 자신을 만나는 시간이 되니까 꾸준히만 한다면 학업에 몰입할 수 있는 능력을 길러줄 수 있습니다." <참여자 5>

3) 학교상담에서 호흡명상의 실시 방법

(1) 실시자

① 담임교사

"초등학생들은 학급에서 담임교사가 실시하는 게 좋을 것 같습니다. 학생들이 선생님에게 우선 친숙하고 선생님도 매일 정해진 시간에 정해진 선생님이 하신다면 학교측면에서 번거로움이 없을 것 같습니다." <참여자 1>

"각반의 담임선생님이 하시는게 좋다고 생각합니다. 지속적으로 하는게 관건이니까요. 재주를 부리는게 중요한게 아니라 1년정도 꾸준히 실시하는게 더 중요한거 같아요. 아이들을 가장 잘 아는 사람도 담임이니까요." <참여자 8>

② 상담교사

"상담교사가 하면 좋죠. 상담실에 오는 유형이 다양하잖아요. 그런데 학생들은 진로와 관련한 상담도 불안이나 이런걸 가지고 와요. 상담선생님은 불안한 마음을 불안하지 않은 마음으로 돌려놔야 하잖아요." <참여자 1>

"전문상담선생님이 하시면 좋을 것 같아요. 전문상담선생님이 상담할 때 명상을 활용하시면 학생들과 상담에 큰 도움이 될 수 있을 것 같아요. 뭐가 학교 담임선생님과 상담과는 다른 유형의 상담을 하게 되잖아요. 불안한 마음이라든가 우울한 마음, 친구와의 갈등 이런 상담에 좋을 것 같아요." <참여자 2>

③ 교과담당 교사

"교과시간 누구나 할 수 있을 것 같습니다. 선생님들이 수업을 시작하기 전에 소란할 때 그런 때 명상을 한 2-3분 하시면 아이들이 안정감을 회복하고 수업할 수 있지 않나요." <참여자 2>

"교과별 교과 선생님이 명상을 하면 교과 수업에 활기가 일어날 수 있다고 생각합니다. 대부분 대학입시라든가 시험이라든가 그런 데 초점이 맞춰져 있잖아요. 학업에 도움이 된다고 한마디 하시면 아이들은 바로 따라해요. 큰 기술이 필요한 게 아니니까요." <참여자 8>

④ 진로진학상담교사

"진로진학상담선생님이 하셔도 무리가 없어요. 진로에 대한 상담을 해보면 학생들은 진로결정으로 불안해하고 힘들어해요. 명상은 지금 이 순간에 있게 하잖아요. 그게 진로상담에 도움이 되죠." <참여자 2>

"진로진학상담선생님이 하실 수 있도록 학교에서 기회를 주면 좋을 것 같습니다. 진로는 미래이니까 아이들이 많이 불안해해요. 공부를 어떻게 해야하지? 엄마가 이 대학에 가라는데 성적이 안되는데 어떡하지? 이런 것들로 고민해요. 성적에 맞는 대학을 찾아주는 것도 중요하지만 우선 마음을 편안하게 해주는 것도 중요하다고 생각합니다." <참여자 8>

⑤ 모든 교사

"일단은 모든 교사는 교사 자신이 해보면 좋을 것 같고요. 그게 되면 학생들에게 실시해 볼 수 있을 것 같습니다. 조금씩 훈련해보는게 도움이 됩니다." <참여자 4>

"명상은 어려운 게 아니니까 누구나 가능합니다. 미국은 거의 90%이상이 명상을 한다고 들었어요. 우리나라 삼성직원들도 하고요. 우리 선생님들도 하면 좋지요." <참여자 6>

(2) 실시 시간

① 아침수업 전 조회시간

"조회 시간이 가장 좋습니다. 명상은 아침을 상쾌하게 여는거라고 생각합니다. 그게 아이들에게 습관이 되면 다른 장소에서도 뭔가 시작할 때 명상을 하지 않을까요." <참여자 5>

"담임선생님의 조회시간에(이건 매일할 수 있겠네요). 그 시간은 담임에게 주어진 고유의 시간입니다. 말이 필요할 때도 있지만 말이 필요 없을 때도 있잖아요. 담임이 모든 안오든 시간에 맞춰 하면 좋을 것 같아요." <참여자 8>

② 종례 전

"수업 후 종례 전 실시하면 좋습니다. 집에 가기 전에 하루를 되돌아보고 그리고 지금 이 순간 마음을 정리하고 교문을 나서는 겁니다. 아이들에게 생각할 시간을 잠시 주는 거죠." <참여자 1>

③ 주의집중이 필요한 시간

"학교는 특별히 어수선한 상황이 발생될 때가 자주 있습니다. 그때 명상이 필요하다고 생각합니다." <참여자 1>

"초등학교 장면에서는 쉬는 시간이 지나고 나면 활동량이 높은 상태에서 다시 진정시켜야 하는 경우가 많습니다. 수업이나 활동을 시작하는 시간에 잠깐의 시간을 내어 전체 학생들에게 명상을 시도하면 좋습니다. 필요할 때마다 스스로 진정시키는 훈련을 지속적으로 하면 좋을 것 같습니다." <참여자 4>

④ 교과시간

"교과시간에 맞게 명상을 활용할 수 있다고 생각해요. 교과선생님들이 조금만 생각을 달리하면 다양하게 활용할 수 있을 것이라고 생각합니다." <참여자 2>

"교과별 수업시간마다(국,영,수 시간이면 주당시수가 높으니 더 좋을듯해요) 명상이 가능합니다. 학생들이 수업시간마다 명상을 꾸준히 한다면 집중력도 좋아질 것이고 학업성취도도 높아질 수 있을 겁니다." <참여자 8>

⑤ 진로진학상담시간

"진로선생님은 주어진 진로시간에 명상을 할 수 있어요. 진로시간마다 호흡을 하는 연습을 한다면 학생들은 한결 편안해질 것 같아요. 대학에 가서도 취업, 진로불안을 경험하게 될 텐데 미리 호흡하는 방법을 알아두면 좋습니다." <참여자 2>

"진로는 늘 막연하게 보이지 않는 걸 탐구하는 거니까 늘 두렵고 불안해요. 진로진학상담 매 시간마다 하면 좋지 않을까요." <참여자 8>

⑥ 상담시간

"Wee Class를 통해서 학생, 학부모 상담 및 집단상담 프로그램으로 활용할 수 있다고 생각해요. 아직은 명상을 모르는 분들이 많은데, 앞으로 많이 활성화되면 좋죠." <참여자 1>

"전문상담교사는 상담하는 시간을 활용하여 명상을 할 수 있어요. 숨쉬기 몇 번으로 상담이 원활하게 이루어질 수 있고 학생들은 안정감을 가질 수 있습니다." <참여자 2>

(3) 실시 방법

① 명상 음악 활용

"명상곡을 들려주거나, 명상 관련 자료를 활용할 수 있습니다. 음악은 치유적인 효과를 가져오죠. 눈을 감고 음악을 들으면서 자신을 이해해보는 시간을 가질 수 있고, 음악을 들으면서 그림을 그릴 수도 있어요." <참여자 1>

"명상 음악을 들려주면 좋아요. 멘트는 음악 안에 들어 있어서 어려움 없이 실시할 수 있거든요. 상황에 따른 적절한 자료들이 다양합니다." <참여자 5>

② 학생과의 합의에 의한 정기적 명상 실시

"하루에 한 번 또는 두 번 정도 시간을 정하고, 예를 들면 조회시간 이후 1교시 시작 시에는 항상 명상 시간을 갖는다는 약속을 학생들과 하고, 5분 정도 명상을 하면서 자신을 점검하고 돌아보며 호흡을 가다듬는 시간으로 활용할 수 있을 것 같습니다." <참여자 4>

4) 학교상담에서 명상 실시의 어려움

(1) 학생들의 명상의 필요성 및 효과에 대한 인식 부족

"명상을 할 때 가장 중요한 것은 학생들이 명상이 필요하구나 하고 인식하는 것이 중요합니다. 그런데 아시다시피 학생들이 그런 인식을 가질 기회를 못가지잖아요. 그런데 학교에서 명상을 실시하기가 어렵습니다. 일단은 기회 자체가 없어요." <참여자 1>

"담당과목선생님이나 각반의 담임선생님께서 명상에 대해 잘 모르고 중요성도 잘 모릅니다. 접해보지 않으면 그것의 효과도 모르거든요. 명상은 그런 측면에서 아직 멀은 것 같아요. 기업이나 이런데서 명상을 실시하는 것과 인식에서 차이가 나지요." <참여자 8>

(2) 명상이 특정 종교(불교)와 관련되어 있다는 오해

"불교의 종교적 색채를 느낄 수가 있을 것 같습니다. 그건 오해를 불러일으킵니다. 학부모들의 반응이 클 것 같아요, 학교는 학부모가 모두 동의해야 하는 부분이잖아요." <참여자 2>

"명상에 대해 교사나 학부모, 학생이 받아들이고 있는 의미가 모두 다르기 때문에 거부감이나 저항감을 느끼는 주체가 있을 수 있다고 생각합니다. 명상 역시 종교적 이유로 실시에 대한 부담감이 있는 학부모, 학생, 교사가 있을 수 있다고 봅니다." <참여자 7>

(3) 바쁜 학교 일정으로 시간적·심리적 여유 부족

"아침 시간에 교사가 너무 바쁘고, 의지가 없다면 운영할 수 없을 수도 있어요. 다만 담임교사에게 의지가 있고 확신이 있다면 충분히 가능하다고 봅니다." <참여자 4>

"학교 수업이나 업무가 바쁘다 보면 그게 힘들 수도 있을 거 같습니다. 누군가 무엇을 시도할 땐 굳은 의지가 필요한데 학교는 그런 면에서 처리해야 할 일이 너무 많습니다." <참여자 6>

2 수행자 포커스 그룹 인터뷰 결과

1) 학교상담에서 호흡명상의 필요성

(1) 정서적 어려움을 경험하는 학생

"요즘 공부 때문에 친구관계가 어려운 애들이 많잖아요. 그런 아이들에게 호흡명상이 도움이 된다고 생각합니다" <참여자 5>

"진로가 고민인 아이들한테 도움이 됩니다. 진로 때문에 불안하거나 진로를 결정하기 어려운 아이들은 명상을 하면 자신감이 생기니까 진로와 관련된 난관을 헤쳐 나가는데 큰 도움이 될 수 있습니다." <참여자 10>

(2) 주의집중의 문제를 경험하는 학생

"주의가 산만한 아이들이 있어요. 법회 때도 보면 엄마가 감당할 수 없을 정도인 아이들도 보여요. 그런 아이들은 어렸을 때부터 명상을 할 수 있도록 그 기회를 만들어주면 좋습니다." <참여자 1>

"주의산만한 아이들이 명상을 하면 좋은데, 원하는 아이들이 있을지 모르겠어요. 억지로 시키기 보다는 명상을 희망하는 학생에게는 좀 더 큰 도움이 될 수 있을 것입니다." <참여자 6>

(3) 거친행동, 거친언어를 사용하는 학생

"행동이 거칠거나 말투가 거친 아이들이 늘어나고 있어요. 길을 가다가 보면 아이들끼리 하는 말들이 들리는데, 욕을 너무 많이 해요. 말이 거친 아이들에게 명상이 도움이 될 겁니다. 학교에서 욕하는 행동과 관련된 그런 프로그램들이 있지 않을까요." <참여자 1>

"거친 언어를 사용하며, 거친 행동을 일삼는 학생들이 많습니다. 뉴스도 보세요, 학교폭력도 많이 나오고 요즘은 친구들끼리가 아니라 선생님이나 어른들에게도 막말같은걸 하잖아요. 명상이 고요함을 경험하게 해줄 수 있어요." <참여자 4>

(4) 학교생활 부적응 학생

"학교생활에 잘 적응을 못하는 아이들에게 명상이 필요하다고 생각합니다. 경쟁적인 사회이다 보니 조금만 다른 점이 있어도 친구들 사이에서 따돌림 당하기가 일쑤죠. 명상을 통해 학교를 다니면서 생기는 긴장감이 이완이 될 수 있고 그러면 학교에도 더 잘 적응하게 되겠죠." <참여자 5>

(5) 모든 학생

"모든 학생들이 필요하다고 생각합니다. 숨쉬는 것이 다 필요하듯이요. 다만 일반적인 상황이 아니라 학교상황이다보니 방법 면에서는 정교함과 다양성이 추가가 되어야겠습니다." <참여자 6>

"모든 학생이 명상으로 도움을 받을 수 있습니다. 어느 중학교에서 자유학기제에서 실시한 명상을 통해 나를 발견했다는 말을 하는 여학생을 본적이 있습니다. 명상은 나를 이해하게 되는 지름길입니다. 자기를 이해하는 것이 우선되면 학업이나 진로에도 도움이 되지 않을까요." <참여자 7>

2) 학교상담에서 호흡명상의 도움

(1) 정서조절 및 정서안정

"명상을 통해 들뜬 마음이 가라앉아 집중이 되면 자신 내면에서 올라오는 감정을 읽을 수 있습니다. 아이들이라고 해서 안된다고 하는건 나의 분별심입니다. 아이들이 더 잘될 수도 있어요." <참여자 2>

"정서를 조절하는 기능에서는 명상이 최고입니다. 친구들끼리 있으면 툭툭거리잖아요. 별거 아닌 일에 서운해 하고 화나고 짜증이 나고... 애들은 그래요. 그런 마음을 안정시키는데 빠른 효과를 보리라 생각합니다." <참여자 6>

(2) 주의집중에 도움

"명상은 몸과 마음에 대한 이해가 깊어지는 특성이 있어요. 산만한 것이 줄어들어서 말과 행동, 그리고 생각하는 영역에서 이로움이 발생할 수 있을 것이라 판단됩니다." <참여자 3>

(3) 행동의 신중성 증가

"명상을 하게 되면 충동적으로 행동 했던 행위에 대해 다시 한번 생각해 보게 됩니다. 내면에서 스스로 자신의 잘못된 행동에 대해 차분히 생각하게 되니까요. 자신을 바로 보게 되고 행동을 준비시켜주는 방법으로 사용할 수 있습니다." <참여자 4>

"명상은 그동안 습관적으로 해왔던 행동들이 줄어들게 합니다. 현재에 초점을 두기 때문에 진로나 친구관계와 관련된 마음의 어려움이 줄어들어 학교생활이 즐거워질 수 있습니다." <참여자 9>

(4) 자기성장에 도움

"자신에게 친절하게 대하고 자신을 존중하는 마음이 생기기 때문에 장기적으로는 스스로 성장할 수 있는 기회가 될 것이라고 생각합니다." <참여자 6>

"명상을 하면할수록 집중력이 점점 발달됩니다. 그렇기 때문에 학업에 도움을 주며, 원만하게 학교생활을 하는데 큰 힘이 될 수 있어요." <참여자 10>

3) 학교상담에서 호흡명상의 실시 방법

(1) 실시자

① 담임교사

"학교상담에서 명상지도는 담임선생님이 하시면 제일 좋습니다. 아이들이 매일 만나고 친숙하고 아이들을 잘 알고 계시는 분이니까요. 시간도 편하게 활용할 수 있을테니까요." <참여자 3>

② 명상을 경험한 적이 있는 교사

"명상 교육을 받은 선생님들이 지도할 수 있는 환경이라면 좋을 것이라 생각합니다. 그게 여의치 않다면, 외부 강사가 학교선생님을 교육하고, 교육을 받은 선생님이 학생에게 명상을 지도하는 방식이라면 좋겠다고 생각합니다." <참여자 3>

"명상을 체계적으로 배우고 직접 체험한 교사가 지도하는 게 좋다고 생각합니다. 아마도 그게 쉽지는 않겠지요." <참여자 4>

③ 명상전문가

"명상에 대해서 잘 알고 또 명상을 전문으로 배운 지도자가 해야 합니다. 아무것도 모르는 사람이 하는 것은 어렵습니다." <참여자 5>

"명상에 대해서 이론과 실재가 갖추어진 상담자라면 직접 지도하는 것도 나쁘지 않다고 봅니다. 그러나 명상에 대해서 기본역량이 부족한 상담자라면 오히려 역효과가 있을 수도 있어요. 청소년들에게 명상은 단순히 앉아서 시간을 보내는 지루한 것이 아니라 진정한 나를 만나는 시간이 될 수 있도록 조금은 포괄적이고 편안한 심리상태를 유지시켜 줄 수 있는 명상지도자가 필요하다고 생각합니다." <참여자 5>

④ 모든 교사

"모든 선생님이 가능하다고 봅니다. 일단 선생님은 아이들 전문가시잖아요. 그리고 학교가 돌아가는 상황도 잘 알아서 융통성있게 접근이 가능하실 것입니다." <참여자 9>

"항상 대하는 답임이 실시하는 것보다 새로운 전문가가 명상을 진행하면 학생들의 집중도가 달라질 겁니다. 각 반에서 답임은 그 시간에 학생들을 지도한다면 효과는 배가 될 것입니다." <참여자 10>

(2) 실시 시간

① 아침 조회시간

"여건상 학교상담에서는 아침 조회시간을 이용해서 잠깐만이라도 명상의 시간을 갖는 것이 좋은 방법이라 생각합니다. 거창하지 않아도 습관을 들이는 것이 중요하다고 생각합니다." <참여자 6>

"등교 후 수업 전에 매일 하는 것이 중요하죠. 여건이 되면 오전 조회시간에 하면 더 좋습니다. 그런 여건들은 선생님들이 만드셔야 하는데 아직 그게 잘 안되고 있어요." <참여자 8>

② 종례시간

"수업을 마치고 하교하기 전 시간 등을 이용하는 것도 나쁘지 않지 않나요? 하루 종일 힘들게 공부했는데 집에 가기 전에 그런 자신에게 따뜻한 에너지를 보내는 것도 좋을 것 같습니다." <참여자 3>

"종례시간에 30분씩 실시하는 것이 좋습니다. 명상을 하고 나면, 아마도 자신의 하루를 되돌아보게 되지 않을까 합니다." <참여자 10>

③ 오후 수업 시작 전

"오후 수업 시작 시간이 좋을 것 같습니다. 오전보다 오후는 나른하고 더 집중이 안되잖아요. 특히 점심시간 이후에는 더 그럴 것 같습니다. 점심을 먹고난 뒤 나른함도 있고 흐트러져 있을 텐데 명상이 오후의 시작을 다시 알리는 거지요." <참여자 3>

④ 매 수업 시작 전

"매 수업 시작 전 (10분)에 교과담당선생님이 조용한 시간을 가지게 하면 수업의 효과가 배가 될 수 있습니다." <참여자 9>

"수업 시작 전 10분 쯤하면 어때요? 아무래도 학생들은 쉬는 시간에 흐트러져 있을테니까 수업의 집중도를 위해서는 좋을 것 같습니다." <참여자 10>

⑤ 별도의 명상시간(프로그램 등) 배정

"명상은 일시적으로 한다고 효과를 볼 수 있는 것은 아니죠. 꾸준히 지속적으로 해야만 효과를 볼 수 있어요. 그러기 위해서는 학교 교과목에 명상 및 상담시간을 별도로 편성해두고 일주일에 한번만이라도 지속적으로 하는 게 좋은데..." <참여자 5>

"시간이 허락되면 일주일 이상 지속할 수 있는 프로그램에 참석하는 것도 좋은 방법이라고 생각합니다. 굳이 학교 교과목 시간이 아니더라도 명상에 참여할 수 있는 방법은 많이 있어요." <참여자 6>

(3) 실시 방법

① 호흡명상

"눈을 감고 편안하게 호흡에 집중하는 일반적인 호흡명상법이 좋습니다. 눈을 감고 몸에서 힘을 빼는 이완명상법. 눈을 감고 호흡을 강하고 급하게 하는 호흡명상법 모두 좋습니다." <참여자 3>

"누구나 가장 쉽게 접근할 수 있는 호흡명상의 들숨과 날숨의 명상법으로 호흡을 통해 마음이 현재에 있게 하는 명상이 가능하다고 봅니다. 학생들은 금방 잘 따라합니다." <참여자 9>

② 걷기명상

"교실을 걸으면서 하는 걷기명상방법도 좋습니다. 아이들은 앉아서 하는걸 지루하게 여길 수도 있거든요. 걸으면서 걷기에 집중하는거죠. 그게 명상이라고 하면 아이들은 신기해하기도 하고 놀랍니다." <참여자 3>

③ 마음챙김 명상

"명상을 하면서 얻게 되는 '알아차림'은 자신의 화를 알아차리고 분노조절까지 가능하게 됩니다. 알아차림을 연습시키는 것이 좋습니다." <참여자 4>

④ 바디스캔

"신체를 점검하는 바디스캔 명상을 10분 가량의 시간으로 프로그램화시켜 어느 누구나 쉽게 따라하게 하면 좋습니다. 집에서도 할 수 있게 하는 방법도 좋은 것 같아요." <참여자 9>

⑤ 소집단 중심의 명상

"진로상담 및 집단상담 프로그램 등을 통해서 작게나마 소그룹 집단상담도 좋고, 집단으로 명상하는 시간을 갖는 것도 효과적일 것이라고 생각합니다." <참여자 5>

⑥ 반복을 통한 일상 명상

"생활화될 수 있도록 매일 진행되어야 하는게 관건이라고 생각합니다. 한번 하고 말면 별 효과가 없어요. 학교니까 지속적으로 가능하지 않을까요, 학생들은 학교에 오니까요, 억지로 모으지 않아도 되거든요." <참여자 10>

4) 학교상담에서 명상 실시의 어려움

(1) 학생들의 명상에 대한 인식 부족

"학생이 원하지 않을 거예요. 애들은 가르치는 것은 뭐든 따라서 해야만 한다라는 고정관념을 가지고 있을 수 있어요. 명상은 스스로 원하지 않으면 효과가 없어요" <참여자 1>

"학생들이 명상을 왜 하는지 필요성과 효용성을 알지 못하기 때문에 우선적으로 유익하다는 사실을 환기시켜줄 필요가 있다고 생각합니다." <참여자 7>

(2) 교사의 명상에 대한 인식 및 경험 부족

"선생님의 명상에 대한 이해, 명상에 대한 지식과 경험의 부족에서 학교에선 어렵지 않을까 생각합니다. 명상에 대한 이해와 지식 그리고 명상을 통한 실질적인 경험이 있는 선생님이 계신다면 학교상담에서 명상은 반 이상 성공한 것이라 볼 수 있어요. 결국은 사람이죠." <참여자 3>

"선생님들이 몸소 체험한 이후에 실시하는게 중요하잖아요. 체험이 없을 경우에는 학생들에게 실시하는게 사실상 불가능하죠." <참여자 8>

(3) 학교 현장에 명상전문가 부재

"기본적인 역량을 갖춘 명상지도자가 있어야 한다고 생각합니다. 교사들은 가르치는 일을 하는 사람들이고 명상은 명상을 배운 사람들이 해야됩니다(지속적으로 동참할 수 있는 지도자)." <참여자 6>

"학교마다 교사 중 한 명이 전문가 자격을 취득해서 실시 할 수 있어요. 그리고 전문가를 초빙할 수도 있어요. 그런데 자격을 취득하는 데 드는 시간과 전문가 초빙에 대한 예산 상의 어려움이 크죠." <참여자 10>

3. 교사와 수행자의 포커스 그룹 인터뷰 실시 결과 비교

표 3. 교사와 수행자의 포커스 그룹 인터뷰 실시 결과 비교

연구문제	교사	수행자
학교상담에서 호흡명상의 필요성	· 정서적 어려움을 경험하는 학생 · 주의집중의 문제를 경험하는 학생 · 사이버·스마트폰 중독 학생 · 학업 스트레스를 경험하는 학생 · 학교폭력 및 관계갈등을 경험하는 학생	· 정서적 어려움을 경험하는 학생 · 주의집중의 문제를 경험하는 학생 · 거친 행동, 거친 언어를 사용하는 학생 · 학교생활 부적응 학생
학교상담에서 호흡명상의 유용성	· 정서조절 및 정서안정 · 주의집중에 도움 · 대인관계 능력 향상 · 학교에서의 폭력예방 · 교사와의 갈등 완화 · 생활지도방법으로서 명상 · 학습에 도움	· 모든 학생 · 정서조절 및 정서안정 · 주의집중에 도움 · 행동의 신중성 증가 · 자기성장에 도움
학교상담에서 호흡명상 실시를 위한 제안	실시자 · 담임교사 · 상담교사 · 교과담당 교사 · 진로진학상담교사 · 모든 교사 실시 시간 · 아침 조회시간 · 종례 시간 · 주의집중이 필요한 시간 · 교과시간 · 진로진학상담시간 · 상담시간 실시 방법 · 명상 음악 활용 · 학생과의 합의에 의한 정기적 명상 실시	실시자 · 담임교사 · 명상을 경험한 적이 있는 교사 · 명상전문가 · 모든 교사 실시 시간 · 아침 조회시간 · 종례시간 · 오후 수업 시작 전 · 매 수업 시작 전 · 별도의 명상시간(프로그램 등) 배정 실시 방법 · 호흡명상 · 걷기명상 · 마음챙김 명상 · 바디스캔 · 소집단 중심의 명상 · 반복을 통한 일상 명상
학교상담에서 명상 실시가 어려운 이유	· 학생들의 명상의 필요성 및 효과에 대한 인식 부족 · 명상이 특정 종교(불교)와 관련되어 있다는 오해 · 바쁜 학교 일정으로 시간적·심리적 여유 부족	· 학생들의 명상에 대한 인식 부족 · 교사의 명상에 대한 인식 및 경험 부족 · 학교 현장에 명상전문가 부재

IV. 논의 및 결론

본 연구는 학교상담에서 호흡명상을 활용할 수 있는 방안에 대해 살펴보고자 하였다. 이를 위해 현직 교사 8명과 수행자 10명, 총 18명을 대상으로 한 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview)를 진행하고 분석하였다. 그 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

학교상담에서 호흡명상 활용 방안에 대한 현직 교사와 수행자의 인터뷰 분석 결과를 비교한 결과, 학교상담에서 호흡 명상의 필요성에서 정서적 어려움을 경험하는 학생, 주의집중의 문제를 경험하는 학생이 현직 교사와 수행자 집단에서 공통적으로 나타났다. 이러한 결과는 이승희, 조민아(2019)의 연구에서 마음챙김 명상이 중학교 여학생의 정서조절 능력을 함양시킨 것, 최운과 이광오(2010)의 연구에서 수식관명상이 초등학생의 주의집중력을 향상시킨 것으로 나타난 결과와 같은 맥락이다. 또한, 윤병수(2012)의 연구에서 뇌파를 통해 집중명상과 마음챙김명상이 뇌의 주의체계에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 명상이 주의에 관여하는 하전 두회와 정서조절에 관여하는 안와전두피질과 복내측 전전두피질을 활성화시킨 것으로 나타난 결과와 같은 맥락의 결과이다. 다음

으로 현직 교사는 사이버·스마트폰 중독, 학업 스트레스, 학교폭력 및 관계갈등과 같은 학교를 중심으로 한 심리·정서적 어려움과 관련한 호흡명상의 필요성을 제기한 반면, 수행자 집단에서는 모든 학생에게 호흡 명상이 도움이 될 것이라는 결과가 도출되었다. 이는 현직 교사가 학교 현장에서 경험하는 학생들의 다양한 심리·정서적 어려움을 관찰한 결과가 세부적으로 반영된 결과로 추측해볼 수 있다. 실제로, 이은아(2018)는 정서적인 고통을 분리하는 방법으로 안전기반치료 기법 중의 하나인 그라운드링을 제시하면서, 학생들의 인터넷중독 혹은 스마트폰 중독과 같은 중독문제에 그라운드링 기법을 시도해 볼 수 있음을 제안하였다. 그라운드링이란 '발을 땅에 딛다'라는 의미로, 호흡을 통하여 마음에 집중하기, 감각에 집중하기, 자신에게 집중함으로써 정서적인 고통의 분리를 가능하게 하여 중독에서 벗어날 수 있도록 돕는다. 현장의 교사들의 이러한 요구에 알맞게 학교에서 명상의 실제 적용방안에 대한 검토가 중요하다.

학교상담에서 호흡명상의 유용성에서 정서조절 및 정서안정, 주의집중에 도움이 현직 교사와 수행자 집단에서 공통적으로 나타났다. 호흡명상이 정서조절 및 정서안정에 유용할 것이라는 결과는 명상이 정신과에 내원한 신경증 환자들의 우울감과 불안감 감소에 유의미한 효과가 있는 것으로 나타난 이정호, 김영미, 최영민(1999)의 연구결과와 같은 맥락의 결과이다. 주의집중에 유용하다는 결과 또한, 초등학생을 대상으로 한 명상프로그램의 효과검증 연구에서 학습태도와 수업집중력에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타난 최운, 천성문(2010)의 연구결과와 일치하는 결과이다. 현직 교사는 대인관계, 폭력예방, 교사와의 갈등, 생활지도, 학습에 호흡명상이 유용할 것이라고 하였고, 수행자는 자기성장과 같은 거시적이고 장기적인 목표에 도움이 될 것이라 하였다. 이러한 결과는 수행자가 현직 교사에 비해 많은 명상 경험을 통해 명상의 효과를 장기적으로 체험한데서 오는 차이로 추측해볼 수 있다.

학교상담에서 호흡명상 실시를 위한 제안에서 실시자는 담임교사, 모든 교사가 현직 교사와 수행자 집단에서 공통적으로 나타났다. 현직 교사는 상담교사, 교과담당교사, 진로진학상담 교사 등 학교 내부 자원을 활용한 반면, 수행자는 명상전문가가 직접 지도해야 할 필요성을 제기하였다. 실시시간에서는 아침 조회시간, 종례시간이 현직 교사와 수행자 집단에서 공통적으로 나타났으며, 수행자 집단에서 별도의 명상시간 배정의 필요성이 도출되었다. 이를 통해 학교상담에서 명상이 효과가 있기 위해서 학생들이 제대로 명상을 경험할 수 있도록 하는 시간이 필요하다는 것을 알 수 있다. 호흡명상의 실시방법에 있어서는 현직 교사는 명상 음악 활용, 정기적 명상 실시 등 명상의 방법에 대한 의견이 도출되었고, 수행자 집단에서는 호흡명상, 걷기명상, 마음챙김 명상, 바디스캔 등 명상의 종류가 도출되었다. 학교상담에서 호흡명상을 실시해야 하는 현직 교사는 자신들이 수행해야 하는 실제 명상 실시 방법에 대해 응답하였으며, 수행자 집단은 학교에서 호흡명상의 형태로 실시할 수 있는 다양한 명상방법을 제시한 것으로 이해할 수 있다.

학교상담에서 명상실시가 어려운 이유에서는 학생들의 명상에 대한 필요성 및 효과에 대한 인식 부족이 현직 교사와 수행자 집단에서 공통적으로 나타났다. 현직 교사는 명상이 불교와 관련되어 있다는 오해 때문에 학교상담에서 명상 실시가 어렵다고 한 반면, 수행자는 학교상담에서 명상 실시자의 전문성 확보의 문제로 학교상담에서 명상 실시가 어렵다고 하는 의견의 차이가 있었다. 이러한 결과는 수행자들은 전문적인 호흡명상을 통해 학교상담의 효과를 증대할 수 있는 방안에 초점을 맞춘 응답으로 이해할 수 있으며, 현직 교사는 명상이 불교의 수행법으로 알려져 있는 인식의 부정적인 영향에 대한 고려의 결과로 이해할 수 있다. 이처럼 실제 명상을 행하는 수행자와 학교현장에서 학생들을 대상으로 호흡명상을 실시해야 하는 현직 교사의 인식의 차이를 확인할 수 있었다. 학교상담에서 호흡명상을 활용하는 본 프로그램의 구성에 있어서는 이러한 차이를 좁힐 수 있도록 명상에 대한 일반적인 인식 개선 방안에 대한 검토가 선행되어야 할 것이다.

본 연구에서 학교상담에서 호흡명상의 활용은 대상, 목표, 방법에 대한 고려와 학생들의 명상에 대한 인식 개선이 필요함을 확인하였다. 본 연구의 결과는 향후 학교 상담에서 호흡 명상 적용의 기초자료로 적용할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점과 추후연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 후속 연구에서는 학생의 의견을 포함하여 연구를 수행할 필요가 있을 것이다. 본 연구에서는 현직 교사와 수행자만을 대상으로 하여 연구를 실시하였다. 학교상담의 직접적인 수혜자인 학생의 요구를 조사하고 이를 반영할 필요가 있다. 둘째, 호흡 명상을 지속적으로 경험한 적이 있는 교사를 대상으로 한 연

구가 필요하다. 본 연구의 참여자를 모집할 때 명상경험 여부 및 기간을 조건으로 하지 않아 연구 대상자의 명상경험이 고르지 않다. 충분히 호흡 명상을 실시하고 효과를 경험한 적이 있는 교사를 중심으로 연구를 실시한다면 호흡 명상을 학교 상담에 적용할 수 있는 보다 실제적인 방안을 도출할 수 있을 것으로 기대한다. 셋째, 본 연구는 포커스 그룹 인터뷰, 즉 질적 연구의 형태로 이루어져 연구수행의 과정에서 연구자의 편견과 기대가 연구에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서, 연구의 신뢰도와 타당도를 확보할 수 있는 방안을 고려하여 후속 연구를 설계하는 것이 필요하다. 넷째, 본 연구는 현직 교사 8명, 수행자 10명만을 대상으로 한 질적 연구이다. 본 연구에서 도출된 내용들을 바탕으로 양적연구의 형태로 학교상담에 호흡 명상을 적용하기 위한 요구조사를 실시하고 이를 반영한 방안을 마련할 필요가 있다. 다섯째, 본 연구는 일반적인 교사가 호흡명상에 대해 가지고 있는 인식을 조사한 기초자료로 향후 호흡명상을 경험한 적이 있는 대상, 즉 교사를 대상으로 한 구체적인 활용 방안 마련에 대한 의견 수렴이 필요할 것이다.

국문초록

본 연구는 학교상담에서 호흡명상을 활용할 수 있는 방안에 대해 살펴보고자 하였다. 이를 위해 교사 8명과 명상 수행자 10명, 총 18명을 대상으로 한 포커스그룹 인터뷰(Focus Group Interview)를 실시하였다. 이를 통하여 학교상담에서 호흡명상의 필요성, 학교상담에서 호흡명상의 도움, 학교상담에서 호흡명상의 실시 방법, 학교상담에서 명상이 실시되기 어려운 이유를 중심으로 분석하였다. 학교상담에서 호흡명상 활용 방안에 대한 교사와 명상 수행자의 인터뷰 분석 결과를 비교하여 제시하였다. 포커스 그룹 인터뷰 내용을 종합하여, 학교상담에서 호흡명상을 활용하기 위해서는 대상, 목표, 방법에 대한 고려와 학생들이 명상의 필요성과 효과에 대해 보다 인식할 수 있도록 할 필요가 있음을 확인하였다. 본 연구결과와 선행연구결과를 비교 검토하고, 본 연구결과와 활용방법 및 의의에 대해 논의하였으며, 후속연구에 대해서도 제안하였다.

주제어

학교상담, 호흡명상, 포커스 그룹 인터뷰

References

논문

- 강민규, 최운정 (2017), “단기 마음챙김 명상이 학교폭력 피해 청소년의 공감 및 자기조절 능력에 미치는 효과”, *상담학연구*, 18(5), 191-212.
- 고형일, 김학인, 최석만 (2004), “비행청소년의 자기통제력 향상을 위한 단전 호흡명상 프로그램의 개발과 그 효과 검증”, *교육문제연구*, 21, 119-142.
- 김교현 (2006), “도박행동의 자기조절모형: 상식모형의 확장”, *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 243-274.
- 김도연, 손정락 (2012), “마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램이 자살사고, 우울 및 자기존중감에 미치는 효과”, *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 323-339.
- 김상희 (2018), *고등학생의 마음챙김과 스마트폰 중독경향과의 관계에서 자기조절의 매개효과*, 석사학위논문(제주: 제주대학교 대학원).
- 김재철, 문종길 (2014), “마음챙김, 학업탄력성, 귀인성향과 학습된 무기력의 관계: 학업성취의 조절효과”, *교육연구*, 22, 31-56.
- 양미진, 이영희 (2006), “질적분석을 통한 비자발적 청소년 내담자의 상담지속요인 연구”, *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(1), 1-20.
- 우채영, 김판희 (2011), “청소년의 자살생각을 예측하는 변인들 간의 다차원적 구조 분석”, *청소년학연구*, 18(4), 219-240.
- 유현숙, 최운정 (2020), “학교 기반 명상프로그램 성과연구의 동향”, *한국명상학회지*, 10(1), 45-64.

- 윤병수 (2012), “집중명상과 마음챙김명상이 뇌의 주의체계에 미치는 영향”, *한국심리학회지: 건강*, 17(1), 65-77.
- 이랑주 (2015), 학교 밖 청소년의 호흡명상과 드로잉활동체험에 대한 질적 사례연구. 박사학위논문(용인: 명지대학교 대학원).
- 이승희, 조민아 (2019), “마음챙김 명상 집단상담 프로그램 사례연구: 중학교 여학생의 스트레스 반응, 정서조절 능력에 미치는 영향을 중심으로”, *상담학연구: 사례 및 실제*, 4(1), 23-46.
- 이정호, 김영미, 최영민 (1999), “명상이 정서상태에 미치는 효과”, *神經精神醫學*, 38(3), 491-500.
- 이지선, 김정호 (2004), “마음챙김명상이 과민성호흡대증후군에 미치는 효과: 여자중학생을 대상으로”, *한국심리학회지: 건강*, 9(4), 1027-1040.
- 인경 (2019), “오감(五感)명상의 세 유형”, *명상심리상담*, 21, 1-13.
- 정기출 (2014), “중학생의 마음챙김이 인터넷 중독에 미치는 영향 : 자기조절의 매개 효과”, 석사학위논문(서울: 서울불교대학원대학교).
- 조금호 (2016), “한국심리학의 어제, 오늘 그리고 내일: 서구중심성과 그 탈피를 위한 노력을 중심으로”, 한국심리학회 창립 70주년 기념 학술대회.
- 조재성 (2019), 상담에서 명상의 활용방안: 구조적 연동을 중심으로. 석사학위논문(김포: 중앙승가대학교 대학원).
- 최운, 이광오 (2010), “명상이 초등학생의 주의집중력에 미치는 영향”, *교육심리연구*, 24(3), 545-562.
- 최운, 천성문 (2010), “아동, 청소년상담: 명상 프로그램이 초등학생의 학습태도와 수업집중력에 미치는 효과”, *상담학연구*, 11(3), 1203-1220.
- Brodsky, S. L. (2011). *Therapy with coerced and reluctant clients*. American Psychological Association.
- Hinde, R. A., Perret-Clermont, A. N., & Stevenson-Hinde, J. (eds.) (1985). *Social relationships and cognitive development*. Oxford: Clarendon Press.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2001). Stages of change. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 38, 443-448.
- Satel, S. L. (2006). *Essay: Sometimes, the why really isn't crucial*. *New York Times*. <https://www.nytimes.com/2006/12/19/health/psychology/19essa.html>

단행본

- 김계현, 김동일, 김봉환, 김창대, 김혜숙, 남상인, 천성문 (2003), *학교상담과 생활지도*, 서울: 학지사.
- 김정희 (2005), *심리학의 이해*, 서울: 학지사.
- 김원일, 김옥란 (2015), *성격심리학*, 서울: 학지사.
- 이혜성, 이재창, 금명자, 박경애 (1996), *청소년 개인상담*. 서울: 청소년 대화의 광장.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *마음챙김 명상과 자기치유: 상·하* [Full Catastrophe living] .(장현갑, 김교현, 장주영 역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판).
- Strong, S. R., & Claiborn, C. D. (1982). *Change through interaction: Social psychological process of counseling and psychotherapy*. New York, NY: Wiley.