석 사 학 위 논 문

뇌호흡 명상이 아동의 집중력과 학습태도에 미치는 효과

지도교수 박 태 수

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제주대학교 교육대학원

상 담 심 리 전 공

오 복 자

2003년 8월

뇌호흡 명상이 아동의 집중력과 학습태도에 미치는 효과

지도교수 박 태 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2003년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

제출자 오 복 자

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

오복자의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2003년 7월 일

심 사 위 원 장_____인

심 사 위 원_____인

심 사 위 원_____인

<국문 초록>

뇌호흡 명상이 아동의 집중력과 학습태도에 미치는 효과

오 복 자

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 박 태 수

이 연구는 뇌호흡 명상 프로그램을 아동을 대상으로 적용하여 집중력 및 학습태도에 어떠한 효과가 있는지 알아보는 데 목적이 있으며 이를 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째. 뇌호흡 명상은 아동의 집중력을 향상시키는데 효과가 있는가?
둘째. 뇌호흡 명상은 아동의 학습태도에 어떠한 효과가 있는가?

연구의 대상은 제주도 남제주군 남원읍 소재 S초등학교 5학년 학생 20명이다. 연구의 대상을 선정하기 위하여 5학년 학생 20명을 대상으로 집중력 및 학습 태도 검사를 모두에게 실시하였다. 그 결과를 기준으로 10명씩 두 집단으로 나누고 한쪽은 명상 상담 집단으로 구성하고 나머지 학생 10명은 비교집단으로 구성하였다.

이 연구에서 사용한 뇌호흡 명상 프로그램은 이승헌(1997)이 개발한 뇌호흡을 참고로 강경옥이 제작한 프로그램을 본 연구자의 경험을 토대로 연구 목적에 맞게 재구성하였다. 주 1회씩 총 12회기(12주)에 걸쳐 연구자가 직접 실시하였으며 한 회기당 시간은 40분 정도였다. 그리고 비교 집단은 사전, 사후 검사에만 참여시켰다.

집중력 측정 도구는 산타크루즈 요가 연구소가 제작하고 강경옥(2000)이

* 본 논문은 2003년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

사용한 집중능력 검사지로 이 도구를 보면 가로 세로에 ⊙◑⊖의 모양의 작은 원을 35*35의수만큼 배열시켜 그 중 ⊙의 안에 빨간 싸인펜으로 칠해 나가도록 되어있다. 제한 시간 내에 ⊙ 안에 얼마만큼 정확히 칠하였나를 갖고 집중능력을 검사하도록 되어 있다. 학습 태도의 변화를 알아보기 위한 학습태도 검사지는 초등학생에 맞게 최봉환이 작성한 것을 사용하였다. 이 측정도구는 5단계 평정 척도로서 자기 자신에 대한 태도, 친구에 대한 태도, 학교에 대한 태도 등 3개의 요인 구조, 총 30문항으로 구성되어 있다. 자료의 분석은 프로그램 실시 전과 후의 상담집단과 비교집단의 집중력 및 학습태도 정도를 비교하기 위하여 SPSS/PC^{+} 전산 프로그램을 이용하여 t검증을 실시하였다.

이와 같은 과정을 통하여 얻은 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 뇌호흡 명상 프로그램은 아동의 집중력을 향상시키는 데 효과가 있다.
둘째, 뇌호흡 명상 프로그램은 아동의 학습태도를 향상시키는 데 효과가 있다.
셋째, 뇌호흡 명상 프로그램은 자기 자신에 대한 태도를 향상시키는 데 효과가 있다.
넷째, 뇌호흡 명상 프로그램은 친구에 대한 태도를 향상시키는 데 효과가 있다.
다섯째, 뇌호흡 명상 프로그램은 학교에 대한 태도를 향상시키는 데 효과가 있다.

이상의 결론을 종합하면, 뇌호흡 명상 프로그램은 집중력이 떨어지고 학습태도가 좋지 않아 학습에 어려움을 겪고 있는 아동의 집중력 및 학습태도 향상에 효과적인 프로그램으로서 학교 현장에서 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사하고 있다.

제주대학교 중앙도서관

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1
1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
2. 연구 문제 및 가설 ····· 3
3. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5
1. 뇌호흡 명상의 개념과 특성 ····· 5
2. 뇌호흡 명상의 내용과 효과 ····· 9
3. 집중력 및 학습태도의 개념과 특성 ····· 14
4. 뇌호흡 명상과 집중력 및 학습태도와의 관계 ····· 18
5. 뇌호흡 명상 프로그램 ····· 20

Ⅲ. 연구 방법 및 절차 ····· 24
1. 연구 대상 ····· 24
2. 연구 설계 ····· 24
3. 연구 절차 ····· 25
4. 측정 도구 ····· 27
5. 자료 처리 ····· 28

Ⅳ. 연구 결과 및 해석 ····· 29

Ⅴ. 요약, 결론 및 제언 ····· 37
1. 요 약 ····· 37
2. 결 론 ····· 40
3. 제 언 ····· 41

참고문헌 ····· 42
Abstract ····· 50
부록 ····· 53

제주대학교 중앙도서관

표 목차

<표 Ⅲ-1> 연구 설계의 구성 ····· 24
<표 Ⅲ-2> 뇌호흡 명상 프로그램 ····· 26
<표 Ⅲ-3> 학습태도 측정도구의 하위 요인별 문항 구성 ····· 28
<표 Ⅳ-1> 집중력의 사전검사 결과 비교 ····· 29
<표 Ⅳ-2> 학습태도 사전검사 결과 비교 ····· 30
<표 Ⅳ-3> 상담집단과 비교집단과의 집중력 사후 검사 비교 ····· 31
<표 Ⅳ-4> 상담집단과 비교집단과의 학습태도 사후 검사 비교 ····· 33
<표 Ⅳ-5> 자기 자신에 대한 태도 문제에서의 사후검사 비교 ····· 34
<표 Ⅳ-6> 친구에 대한 태도 문제에서의 사후검사 비교 ····· 35
<표 Ⅳ-7> 학교에 대한 태도 문제에서의 사후검사 비교 ····· 36

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그림 목차

[그림 Ⅳ-1] 집중력 사전-사후 총점 비교 ····· 32
[그림 Ⅳ-2] 학습태도 사전-사후 총점 비교 ····· 33

부록 목차

<부록1> 집중력 검사 ····· 54
<부록2> 학습태도 검사 ····· 56
<부록3> 뇌호흡 명상 프로그램 ····· 58
<부록4> 뇌호흡 명상을 위한 이완활동과 마무리 ····· 70
<부록5> 뇌호흡 명상을 하고 난 소감 ····· 83

Ⅰ. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

아동기는 신체, 정서 그리고 사고력이 균형을 이루면서 성장 발달하고 여러 가지 생활 습관이 형성되는 중요한 시기이다. 이 시기에 형성된 생활 습관은 어른이 되어서까지 이어지기 때문에 좋은 생활 습관을 들이는 것이 평생 건강하게 사는 뿌리가 된다. 또한 좋은 생활 습관은 일생을 살아가면서 부딪치는 어려움을 극복하는 데 많은 도움을 주고 아동을 올바르게 성장시킬 수 있을 것이다. 아동에게 길러주어야 할 좋은 생활 습관은 여러 가지가 있겠지만 아동에게 무엇보다 필요한 생활 습관은 수업에 집중할 수 있는 능력과 좋은 학습태도라고 여겨진다.

그러나 요즘 초등학교 현장에서는 학생들이 집중력이 떨어져 있는 상태이다. 수업에 집중하여 공부하는 아동은 소수에 불과하고 대다수의 아동들은 학습에 집중하지 않는다. 선생님들은 집중력이 부족하여 학습태도가 좋지 않은 아동들과 학습하는데 많은 어려움을 겪고 있다.

아동의 집중력을 떨어뜨려 산만한 학습 태도를 갖게 하는 원인으로는 여러 가지가 있겠지만 자신이 집중을 잘 못한다고 답한 아동의 대부분은 그 원인을 잡념이 떠오르기 때문이라고 하고 있다. 낮에 친구와 다툰 일, 학교에서 있었던 일들, 컴퓨터 게임, TV 프로그램 생각 등의 잡념이 떠오르기 시작하면 집중하기가 무척 어려워진다. 또한 집중은 건강이 뒷받침되지 않는다면 할 수 없다. 감기에 걸려 두통이 심한 상태에서 공부하려고 책상 앞에 앉아도 공부할 내용은 머릿속에 전혀 들어오지 않을 것이다. 체력이 약한 상태에서 집중력과 좋은 학습태도를 기대하기는 어렵다.

아동의 학습태도는 상급학교로 그대로 이어질 가능성이 크다. 최근 청소년들의 성적 저하로 인한 학업포기, 비행, 자살 등이 사회 문제화 될 만큼 심각하다는 것을 볼 때 아동기 때 집중력과 좋은 학습 태도를 길러 줄 수 있는 교육적 연구의 필요성을 절실히 느끼게 되었다. 학업이라는 과업을 수행하는 데

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

주의 집중은 필수적인 요소이며 학습태도에 따라 학습효과의 차이는 엄청나다고 볼 수 있다. 그래서 집중력과 좋은 학습 태도를 길러 줄 수 있는 방법이 없을까 고심하던 중 강경옥(2000)의 뇌호흡 명상이 고등학생의 집중능력과 자아실현에 미치는 효과에 대한 연구에서 그 시사점을 찾게 되었다.

일반적으로 학습태도가 좋지 못한 아동의 대부분은 주의집중이 잘 안되어 학습 내용을 놓치는 경우가 많다. 이러한 아동들의 분산된 주의 집중력을 명상으로 강화시켜 준다면 학습태도에도 많은 개선의 변화를 가져다 줄 것이다. 또한 초심자들이 하기 쉬운 뇌호흡 명상으로 심신을 단련시켜 준다면 아동에게 자신감과 인내력을 키워 주고 건강해져서 아동의 집중력과 학습태도 개선에 많은 도움이 될 것이다.

뇌호흡 명상은 우리의 전통 수련법을 기초로 하고 우리의 체형, 체력에 맞게 이루어져 있어 인성 교육과 집중력 신장을 위한 새로운 교육방법의 하나로 시도되고 있다. 인간의 상상력과 집중력을 이용하여 뇌에 보다 많은 기를 불어넣음으로써 뇌를 운동시켜 주는 뇌호흡은 뇌를 보다 건강하게 만들어 각종 뇌질환을 예방시켜 주고 정서적인 안정감을 증대시키며 성인병과 심인성 질병들이 자연적으로 치유되도록 하는 효과가 있다(이승헌 1997).

명상이 효과가 있다는 것은 여러 연구자들에 의해 밝혀졌다. 이와 관련한 선행 연구로 박중달(1993)은 “트라타카” 명상법을 실시하여 초등학생의 집중력을 향상시켰다고 보고하였다. 류말선(2001)도 수식관 명상이 중학생의 주의집중력을 향상시켰다고 보고하였다. 김학인(2000)은 단전호흡과 정신집중력 훈련이 학습 태도와 학업 성취도에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였다.

유성모(1999)는 초등 및 중등학생을 대상으로 하여 뇌호흡 수련을 실시한 집단과 실시하지 않은 집단을 비교한 결과 비교적 단기간의 뇌호흡 수련으로도 학생들의 감성지수, 기억력, 직감력이 증대된다는 것을 확인하였다.

또한 집중력 향상 및 학습 능력 증진을 위하여 단학의 뇌호흡 명상을 미국의 초등학교에서는 정규수업으로 이미 채택되어 적용하고 있다(인터넷 연합뉴스 기사 2001. 7. 31). 우리나라의 민족 사관 고등학교에서도 매일 아침 기상 후, 단학의 뇌호흡 명상을 실시하고 있다(민족사관고 인터넷 홈페이지 2002).

학교 현장에서 명상의 교육적 효과가 어떠한지를 밝힌 연구는 있으나 명상을 통한 아동의 집중력과 학습태도와 관련된 연구는 찾아보기 어렵다. 이에 본 연구는 아동의 집중력과 학습태도를 개선시키는데 뇌호흡 명상이 가장 쉽고 효과적이며 아동에게 필요하고 적당한 명상법이라 보고 아동들에게 뇌호흡 명상을 적용하여 집중력 향상과 학습태도에 효과가 있는지를 밝히고자 한다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서 뇌호흡 명상이 아동의 집중력과 학습태도에 어떠한 영향을 미칠 것인가를 밝히기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째. 뇌호흡 명상은 아동의 집중력을 향상시키는데 효과가 있는가?
둘째. 뇌호흡 명상은 아동의 긍정적인 학습태도에 어떠한 효과가 있는가?

제주대학교 중앙도서관

이상과 같은 연구 문제를 구명하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

가설 1 : 뇌호흡 명상에 참여한 상담집단은 비교집단보다 집중력이 유의하게 향상될 것이다.

가설 2 : 뇌호흡 명상 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학습태도가 유의하게 향상될 것이다.

2-1 : 자기 자신에 대한 태도가 유의하게 향상될 것이다.

2-2 : 친구에 대한 태도가 유의하게 향상될 것이다.

2-3 : 학교에 대한 태도가 유의하게 향상될 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다.

첫째, 본 연구의 명상 방법은 중도적 명상인 뇌호흡 명상으로 뇌에 의식을 집중하여 에너지의 흐름을 조절하는 에너지적 차원의 뇌호흡에 한정되어 있다.

둘째, 본 연구의 결과 해석은 검사지를 통한 질문지법에 의존하였기 때문에 명상 수련 과정에서의 학생들의 행동 변화, 주관적 내면 세계를 이해하고 평가하는데 한계가 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 이론적 배경

이 장에서는 뇌호흡 명상이 집중력 및 학습태도에 어떠한 효과가 있는지 밝히는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 뇌호흡 명상의 개념과 특성, 뇌호흡 명상의 내용과 프로그램, 집중력 및 학습태도의 개념과 특성, 뇌호흡 명상과 집중력 및 학습태도와의 관계에 대해 고찰해 보고자 한다.

1. 뇌호흡 명상의 개념과 특성

뇌호흡이라고 할 때의 '호흡'이란 용어는 우리가 보통 말하는 호흡과는 다른 의미를 가지며 단순히 산소를 마시고 이산화탄소를 내뿜는 단계를 넘어서 숨을 들이쉬는 매 순간마다 공간 속에서 진동하고 파동치는 우주의 생명에너지 기(氣)를 몸 속으로 받아들여서 온몸의 세포에 활기를 불어 넣어주고 죽은 세포는 연소되고 새로운 세포가 태어나는 생명의 순환을 일으키는 것을 말한다. 이렇게 호흡을 통해 가스의 교체뿐만 아니라 공간과 몸 사이의 에너지 교류가 일어나는데 이 에너지 호흡의 특징은 신체부위별로 집중적인 호흡을 할 수 있다는 것이다(이승헌, 1997).

신체 한 부위에 의식을 모으고 에너지의 호름을 느끼면서 호흡을 이어나가면 그 곳으로 기운이 몰리고 그 기운은 세포의 치유력과 복원력을 발휘하게 하여 원래의 기능을 정상적으로 유지하게 해준다. 이와 같은 원리에 의해 뇌호흡은 의식을 뇌에 모아서 기운으로 하는 호흡법이며 기운은 마음에 의해서 생기고 마음에 의해서 운용됨으로 결국 뇌호흡은 마음으로 하는 호흡법이라고 할 수 있다(이승헌, 1997).

뇌는 인체 중 에너지 사용량이 가장 많으며 뇌의 무게는 체중의 약 2%에 불과한 1350g 정도이지만 심장에서 나가는 피의 15%를 소비하고 호흡을 통해 들이마시는 산소의 20-25%를 소비한다. 뇌에 혈액공급이 15초 정도만 차단되어도 의식불명이 되고 4분간 중단되면 뇌세포는 복원할 수 없을 정도로

손상된다(이을순, 1998).

인체의 세포는 대사작용을 통해 ATP라는 에너지원을 생산하는데 ATP는 마치 건전지와 같아서 이것이 없으면 인간은 육체를 유지할 수 없다고 알려져 있는 서양의학의 견해와는 달리 동양학이나 대안의학에서는 인간이 생명을 유지하기 위해서는 ATP이외에 또 다른 에너지가 필요하며 물질로 파악되지 않은 그 에너지가 바로 기라고 설명한다(박수길, 1998).

뇌호흡은 이러한 ATP의 생성과정이 없이 뇌 주위의 혈자리(기의 통로)를 통해 에너지를 직접 주고받는 호흡을 의미하는데 인간의 정신 집중과 상상을 통해 우주의 무한한 에너지인 기를 뇌에 공급함으로서 뇌의 혈액 순환을 원활하게 하고 잠재능력을 기르는 일종의 뇌 운동 법이자 뇌에 대한 명상법이다. 즉 뇌호흡은 기 에너지를 통해 뇌 세포를 진동시키고 뇌의 혈액순환을 원활하게 하여 뇌 세포에 산소를 공급하고 뇌 세포들의 생명력을 극대화시키며 뇌의 기능을 활성화시키는 새로운 호흡법으로 뇌를 위한 일종의 호흡 명상법이라고도 할 수 있다(정두화, 1999).

제주대학교 중앙도서관

홍동선(1988)은 명상이란 마음속의 온갖 재잘거림, 흔들림, 더듬거림에 종지부를 찍는 것이라고 하였고 정위교(1989)는 그 대상과 결합한 마음이 끊임없는 집중을 통하여 한결같은 의식의 흐름으로 나타나서 다른 마음의 영향을 받지 않을 때라고 하였다. 대상과 결합한 마음이 한 점에 집중하여 한결 같은 의식의 흐름이 나타나 다른 마음 작용의 영향을 받지 않으며 한 점을 향한 집중을 성취한 뒤에 충분한 시간동안 자신의 마음을 붙잡고 있음에 성공했을 때 바로 명상을 성취한다고 하였다. 그러므로 명상이란 의식의 집중을 통해서 자기초월과 자기성숙을 이룩하는 정신적인 과정으로 볼 수 있다고 하였다.

김기석(1978)은 '명상이란 어느 하나의 과제에 대하여 의식을 지속적으로 집중시키는 훈련과정'이라고 정의하였으며 이것을 어떻게 실천하느냐에 따라서 여러 가지 명상법으로 분류될 수 있으며 또 왜 그런 명상을 하느냐에 따라서 여러 가지 종교로 구분될 수 있다고 하였다.

정태혁(1987)은 오늘날 세계적인 종교나 철학에 있어서 각각 나름대로 행

하고 있는 명상을 그들이 추구하는 목표에 따라서 크게 세 가지로 분류했는데 첫째는 내향적 명상으로 이 유형은 인간 정신의 자발적인 비약을 염두에 두고 있는 명상이다. 여기에서는 명상자가 자기 자신을 열어 젖혀서 깊은 내면 속의 자기 자신을 파악하는 것이다. 불교에서 행하는 선의 명상이 이런 유형에 속한다고 하였다.

둘째로는 외향적인 명상으로 이것은 외부로부터 부여된 초월적인 실재나 상징적인 대상에 대하여 행하는 명상이다. 이러한 명상에서는 신이나 신적인 대상에 대해서 의식을 집중하는 것이다. 또한 이러한 유형의 명상은 이성을 따르게 하기 때문에 아폴로(Apollo)적인 방법이라고도 한다. 기독교의 명상이 이 유형에 속한다고 하였다.

셋째로는 자기 내부에서 어떤 새로운 차원의 세계를 발견하려고 하는 내향적인 것도, 외부의 어떤 대상과 합일하려고 하는 외향적인 것도 아닌 또 다른 유형이다. 이런 명상에서는 완전히 자아의식을 없애고 절대적으로 고요한 상태에 도달하려고 한다. 이러한 명상은 내향적이거나 외향적이 아닌 것이므로 중도적인 명상이라 불려진다. 이러한 명상은 우주적 자아 즉 우주의식을 얻는 요가의 명상, 기 명상, 뇌호흡 명상도 이 중도명상에 속한다고 하였다.

내향적 명상, 외향적 명상, 중도적 명상 등의 세 가지 유형 중 어느 것이든지 명상의 극치에 이르게 되면 서로 구별하기 어려운 서로 같은 세계를 경험하게 된다. 세 가지 길의 어느 것을 택하든지 간에 도달점에 이르면 자기 자신의 무한한 세계로 확대되며 자아의 새로운 심오한 세계를 맛보게 되어 더 없이 큰 환희를 얻게되며 자기초월과 자기성숙의 세계에 들어간다. 이 명상을 통해서 삶의 새로운 차원을 체험하며 명상이 깊어질수록 마음은 의식의 중심을 향해서 의식의 주체를 탐구하여 무한성의 인식에 의해서 초의식 즉 삼매의 상태에 도달한다고 정리해 볼 수 있다(강경옥, 2000, 재인용).

명상은 어떤 구체적 대상으로의 의식 집중을 통하여 결국 무심의 경지로 들어가서 뇌파를 a파로 발생하게 되며 a파는 즉시 B-타로틴이라는 인체 활성화에 꼭 필요한 호르몬을 배출하게 되어 뇌를 건강하게 하며 각종 뇌질환을 예방시켜주고 정서적인 안정감을 중대 시켜서 잠재력을 최대로 발휘하게

한다.

뇌파가 a파로 낮아지면 깊은 정신적 안정과 마음의 평화를 갖게 된다. 극단적으로 치닫는 물질 문명과 경쟁 사회 속에서 많은 학생들이 가중되는 정신적 긴장과 불안으로 인한 집중능력 저하를 되돌려 놓기 위해 뇌파를 a파로 바꾸어 주는 인공적 기구들도 각광을 받고 있다. 명상과 단전호흡이 뇌파를 a파로 이끄는 데에 큰 효과가 있음은 이미 실험을 통해 입증되었다(최정미, 1988; 문혜숙, 1988).

뇌호흡이 여타의 명상법과 다른 점이 있다면 그것은 호흡에 마음을 모은 상태에서 기를 감각적으로 느끼면서 하는 수련이기 때문에 의식을 쉽게 집중할 수 있고 그만큼 쉽게 내부의식으로 들어갈 수 있다는 점이다. 신비로운 에너지의 움직임을 구체적인 감각으로 느끼면서 따라다니다 보면 저절로 의식이 집중되면서 뇌파가 안정된다. 그리고 지극한 환희심과 평화로움이 가슴 가득 차 오르며 마음이 편안해진다. 뇌호흡을 할 때 뇌파가 a파를 유지하는 것, 그래서 항상 마음이 안정과 평화를 누리는 것, 이것이 뇌호흡을 하는 목적이다(김학인, 2001, 재인용).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

실제 생명의 에너지인 기(氣)를 이용해 이루어지는 뇌호흡은 의식적인 호흡과정을 가지므로 호흡을 통한 가스교환과 산소공급이 원할해지면서 신경계가 조화로워진다. 각 장기의 산소 요구량이 상대적으로 적어지므로 뇌로 충분한 양의 혈류와 산소가 공급되며 이러한 육체적 차원의 호흡을 뛰어넘어 에너지 차원의 호흡은 인간과 우주의 에너지 장에서의 에너지 교환이 일어나게 된다. 즉 뇌에 집중하여 우주로부터 새로운 에너지를 공급받고 몸속에 있는 낡은 에너지를 배출하여 내부의 에너지를 항상 신선한 상태로 유지시켜 신체의 생명력을 왕성하게 하는 것이다(이승헌, 1997).

이상으로 볼 때 뇌호흡 명상이란 집중력과 상상력을 통해 우주의 무한한 에너지인 기를 뇌에 집중 공급하여 뇌의 혈액순환이 잘되도록 하고 뇌의 기능을 활성화시키는 새로운 호흡법으로 뇌를 위한 명상법이라 할 수 있다. 이를 통하여 신체 각 부위를 통제하는 모든 중추와 신경이 모여있는 뇌를 건강하게 하고 전체적인 건강 또한 함께 좋아지도록 하는 수련법이다.

2. 뇌호흡 명상의 내용과 효과

뇌호흡 명상은 호흡을 통해 몸과 마음, 기 에너지의 관계를 이해하고 체험하는 과정에서 수련자들 스스로 건강상의 문제와 정신적인 문제들을 하나씩 해결해 나가는 것이다. 이러한 체험을 통해 자신에 대한 사랑과 자신감, 세상에 대한 긍정적인 시각을 갖게 되고 우주와 생명의 원리를 머리가 아닌 가슴으로 이해하게 된다(이승헌, 1997). 뇌호흡을 이해하기 위해서 이승헌(1997)의 뇌호흡의 내용과 그 효과를 간략하게 살펴보겠다.

뇌는 대뇌, 소뇌, 간뇌, 중뇌, 뇌교, 연수, 척수 등으로 이루어져 있다. 대뇌피질은 대뇌를 덮고 있는, 주름으로 뒤덮인 표피로서 몇 개의 부분으로 나뉘어져 있으며, 이곳에서 고도의 정신활동이 모두 이루어진다. 전두엽은 사고, 언어, 운동을 두정엽은 피부감각, 측두엽은 청각, 후두엽은 시각에 관련되어 있다. 대뇌피질이 사고를 맡는데 비해 대뇌 변연계는 인간의 본능적 충동과 정서를 다스리며 대뇌 피질 아래쪽에 있다. 소뇌는 몸의 평형을 유지한다. 간뇌는 시상과 시상하부가 있는데, 모든 감각적 정보가 시상에 모여 다음 행선지를 기다린다. 중뇌, 뇌교, 연수를 묶어서 뇌간이라 하는데 이 곳에서는 심장 박동이나 호흡 등 생명을 유지시키는 일을 한다.

우리의 희망, 사고, 감정, 인격이 모두 이 뇌 안에 존재하며 또한 약 100억개의 신경세포인 뉴런이 있다. 뇌신경에는 신경회로인 시냅스가 있는데 시냅스는 신경전달이 활성화될수록 회로를 형성하고 있는 신경세포의 가지가 많이 돋아나고 회로가 튼튼해지는 반면, 쓰지 않는 회로는 없어지고 막혀버린다.

뇌신경 세포는 재생할 수 없으며 뇌 내에는 동시에 10만 건 이상의 다양한 정보가 끊임없이 돌아 움직이며 뇌에는 1000억 비트의 정보량을 수록하는 고성능 메모리 능력이 갖추어져 있으며 이들은 모두 140억 개의 뉴런과 1000조 개나 되는 시냅스에 의해 조절되고 있다.

시냅스를 활성화 시키기 위해서는 기 에너지를 경험하는 것에서부터 시작된다. 기는 우리의 몸과 마음을 연결하고 조절하는 핵심적인 고리이다. 기를 체험하기에 앞서 몸과 마음을 이완시키는 도인체조를 한다.

도인체조는 본격적인 수련에 들어가기 전에 몸과 마음을 충분히 이완시켜 수련을 잘 할 수 있는 상태로 만들어 주고 수련의 효과를 높여 준다. 기 수련에 있어서 기운의 원활한 유통과 기운을 느낄 수 있는 감각을 살리는 것은 가장 기초적이면서도 중요한 요소이다. 도인체조는 정체된 기운을 원활히 유통시키고 몸 안에 쌓여있는 탁한 기운을 배출하여 신선한 기운을 몸 안으로 유통시키는 역할을 한다.

'도'는 '끌어당긴다'는 뜻이고 '인'은 '늘여 준다'는 뜻이다. 근육과 인대를 밀고 당기는 운동을 통해 경혈을 자극하여 막힌 혈을 뚫어주고 기혈 순환을 촉진시킴으로써 인체의 자연 치유력은 극대화된다. 이 때 호흡 법을 겸하여 몸에 쌓인 탁한 기운을 내보내고 의식을 집중함으로써 우주에 충만한 기운을 인체에 공급하는 것이다. 따라서 도인체조에서 동작과 더불어 의식의 집중과 호흡은 아주 중요한 요소이다.

도인체조가 안마나 지압, 단순한 체조 동작과 근본적으로 다른 이유가 여기에 있다. 도인체조의 효과를 극대화시키려면 동작을 시작할 때 숨을 깊이 들이마시고 동작을 취하는 동안 호흡을 잠시 멈추었다가 제자리로 돌아오면서 천천히 숨을 내쉬어 준다.

도인체조를 할 때는 평소에 사용하지 않던 근육까지 골고루 사용하기 때문에 몸의 좌우 불균형을 바로잡아 균형 잡힌 몸으로 만들어 준다. 이 과정에서 비뚤어진 척추가 곧게 펴지고 근육과 골격이 바르게 되며 신경계, 내장기관이 강화되고 더불어 뇌에 생기를 불어넣는다.

도인체조를 통해 굳어 있던 장이 풀리면 아랫배 단전으로 호흡을 한다. 단전호흡은 단전에 마음을 모으고 호흡하여 인체의 근원적인 에너지인 기를 느끼고 그것을 몸에 축적하는 것이다. 이를 통해 육체적인 건강은 물론 마음의 평화를 이루어 마침내 자신의 근본을 깨닫게 되는 심신수련이다. 숨을 들이마시며 아랫배를 최대한 내밀고 숨을 내쉬면서 최대한 배를 당겨준다. 이러한 단전호흡은 단전의 감각을 느끼는 데 도움을 준다.

호흡에 정신을 집중해서 수련을 하다 보면 의식이 호흡 속에 무르녹아 자신이 호흡자체가 된 느낌을 받는다. 머리가 아랫배에 푹 잠긴 것 같은 느낌,

온 우주가 내 몸 안에 빨려 들어오는 듯한 느낌, 내 몸이 한없이 팽창해 우주 그 자체가 되는 것을 느낄 것이다. 수련이 더욱 깊어지면 자기 자신을 잊게 되고 나중에는 호흡을 하는 것 자체도 의식하지 않는 상태가 된다. 우주와의 합일감을 느끼고 무한한 환희심과 자유를 느끼게 된다.

단전호흡을 하고 나서 기를 느끼는 지감 수련에 들어간다. 기 에너지를 느껴보는 지감 수련(이완된 집중의 상태)은 감정을 그치는 수련법이다. 성냄, 기쁨, 두려움, 슬픔, 탐냄, 싫어함의 등의 외부 감각을 그칠 때 자기 내부에 존재하는 내기를 느낄 수 있는 감각이 회복된다. 즉 오감의 차원을 떠나 내부의 감각인 육감의 세계로 들어감으로써 보이지 않는 기 에너지를 느낄 수 있다. 기 에너지를 느끼는 첫 번째 단계는 기 에너지가 존재한다는 사실을 인식하는 것이다.

기 에너지에 대한 믿음을 가지고 아주 작은 느낌이라도 마음을 열고 인정하는 것이 중요하다. 기는 생체 에너지로서 보이지도 않고 만져지지도 않는다. 후각, 청각, 시각, 촉각, 미각과 같은 인간의 오감을 통해서는 관찰되지 않는다. 이 에너지의 존재를 느끼려면, 흔히 육감이라 불리는 새로운 감각이 필요하다.

지감 수련은 손을 중심으로 이루어진다. 우리 인체에서 가장 예민한 부분이고. 모든 에너지의 정수인 진기가 가장 쉽게 활성화되는 곳도 바로 손이기 때문이다. 처음에는 체온이나 열감을 느끼다가 나중에는 혈관에서 피가 흐르는 것, 다시 모세혈관에 피가 흐르는 것이 느껴지고, 더 나아가 완전히 정신통일이 이루어지면 온 몸의 지감이 되고 전신의 세포 하나 하나가 에너지로 충만하여 살아 움직이는 것을 느낀다. 가장 이상적인 것은 무념무상의 상태로 지감을 하고 있다는 사실까지 잊는 것이다. 집중을 통해 정신일도에 이르러 기 감각을 회복하면 수련자는 화내고 슬프고 기쁜 감정에 휩쓸리지 않는 지감 상태에 도달할 수 있다.

잡념이 사라지면서 마음이 편안해져 정신적인 이완과 더불어 깊은 몰입이 되면 뇌호흡을 한다. 호흡에 따라 뇌가 팽창해지고 수축하는 것을 느낀다. 뇌에 기 에너지를 공급하여 혈액 순환이 잘 되도록 하고 육체의 건강을 좋게

함은 물론, 의식의 성장을 가져오고 .집중력, 기억력 등의 학습능력이 향상된다.

뇌호흡이 잘 이루어 지도록 하려면 3대원리를 잘 알고 실천해야 한다(이승헌, 1997). 첫째로는 몸과 마음이 좋아지는 건강의 원리이다. 건강원리는 곧 생명의 원리이다. 건강원리는 또한 조화의 원리이다. 또한 건강원리는 수승화강의 원리이다. 수승화강(水昇火降)의 원리는 신장의 물기운이 위로 올라가고 심장의 불기운이 아래로 내려간다는 뜻이다. 건강한 사람은 항상 머리는 시원하고 배는 따뜻하다는 뜻이다. 이는 수승화강이 잘 되어 물기운이 올라가 머리를 식혀주고 불기운이 내려가 아랫배를 따뜻하게 덮혀 주는 상태를 말한다. 수승화강이 안 되는 상태는 입술이 타고 입안이 마른다. 머리가 멍하고 뜨거워진다. 가슴이 두근거리고 불안해지며 목이 뻣뻣해지고 어깨가 결린다. 항상 피곤하고 소화가 잘 안 된다. 반면 수승 화강이 잘 되는 상태는 입안에 단침이 고이고 머리가 시원하여 마음이 편안하다. 아랫배가 따뜻하고 힘이 생긴다. 내장의 기능이 왕성해진다. 피로하지 않고 몸에 힘이 넘친다. 따라서 수승화강 상태가 잘 되도록 마음을 단전에 집중하는 습관을 가지도록 해야 한다.

두번째는 정충기장신명(精充氣壯神明)의 원리이다. 정이 충만해지면 기가 장해지고 기가 장해지면 신이 밝아진다는 뜻이다. 정충은 하단전이 개발, 완성되어 육체적인 건강의 문제가 해결되는 상태이다. 흔히 '정력'이라고 말하듯이 정은 모든 활동의 기본이 되는 에너지이다. 정이 충만해지면 성에 대한 생각이 적어진다. 기장은 중단전이 개발, 완성되어 마음이 열린 상태이다.

기가 장해진다는 것은 기가 성숙하여 어른스러워 진다는 뜻이다. 기가 장해지면 음식에 대한 생각이 많이 없어진다. 신명은 상단전이 개발, 완성되어 지혜로워지고 진리를 깨닫게 되는 상태이다. 흔히 '신난다' '신바람 난다' '신명난다'라는 말과 관계가 있다. 신이 밝아지면 잠이 없어져 잠자는 시간이 줄어든다.

세번째는 심기혈정(心氣血精)의 원리이다. 마음이 있는 곳에 기가 모이고, 기가 있는 곳에 피가 흐르고, 피가 있는 곳에 정이 있다는 뜻이다. 마음을 집

중할 때 기가 발생한다는 뜻이다. 아이가 배가 아플 때 할머니가 손자의 배를 만지면 곧 낫는 것도 같은 원리인데, 할머니가 손자를 낫게 하려는 간절한 마음을 쓰자 그 마음에 의해 기운이 전달되어 아픈 곳이 낫게 된다는 것이다. 수련자가 고도의 경지에 이르면 기운을 얼마든지 조절할 수 있게 되어 신체 각 기관과 조직을 마음대로 기를 보낼 수 있고 몸밖의 기를 불러오고 보내는 것도 자유롭게 할 수 있게 된다.

박상규(1998)는 이러한 원리를 이용한 뇌호흡이 스트레스로 인해 나타나는 인체의 정신적 육체적 제 증상을 완화시키는 데 효과적임을 입증하였다. 뇌호흡이 스트레스성 호르몬 분비에 미치는 영향을 조사하기 위해 4차에 걸친 채혈을 통해 스트레스성 호르몬 코티졸(cortisol), 베타엔돌핀(B-endorphin), 카테콜아민(cathecholamiamine)등 호르몬들의 혈중 농도를 측정하였다. 그리고 뇌호흡이 스트레스성 호르몬의 분비에 영향을 주고 이에 따라 스트레스에 대한 저항력이 증가하여 인체의 항상성 유지에 큰 도움을 주는 것을 밝혀내어 뇌내 호르몬에 변화를 일으키는 것을 입증하였다.

뇌호흡은 뇌를 운동시켜주는 아주 효과적인 방법으로 기를 통해서 뇌를 운동시키고 뇌에 산소를 공급해 줌으로써 뇌의 기혈순환이 원활해져 치매를 비롯한 각종 뇌질환을 예방할 수 있으며 심인성 질환이나 심장병, 당뇨, 고혈압 등의 성인병에도 효과가 있다(이승헌, 1997).

뇌호흡을 하게 되면 뇌파가 알파파로 떨어지면서 평화로운 내면세계를 유지하게 되고, 성격이 밝아지고 대인관계가 원만해지며 EQ(감성지수)가 높아지게 된다. 감정이 기억되는 뇌의 부분인 편도를 정화함으로써 감정을 다스릴 수 있게 된다. 집중력, 기억력, 창의성이 높아지고 학습능력이 향상된다. 의식이 육체를 벗어나 우주의식과 연결되어 인간성이 회복되고 도덕지수(MQ)가 높아지게 된다(이승헌, 1997).

또한 불안이나 우울증이 뇌파에 의해 측정되어질 수 있으며 명상이 뇌파를 좌우할 수 있다는 김인선(1994), 함봉진(1996)의 연구를 근거로 하여 뇌호흡 명상을 하면 뇌파가 안정되어 우울, 불안, 불면증 해소에 도움이 되고 수련을 통해 기억력, 집중력이 증진되어 진다는 실증적 자료가 축적되어가고 있다(조희, 1998).

제주대학교 중앙도서관

이상으로 보아 뇌호흡은 몸을 도인체조, 단전호흡, 지감 수련으로 기를 느끼는 감각을 회복한 후, 그 기운을 뇌에 집중 공급하면서 뇌가 호흡에 따라 변화하는 것을 느끼며 호흡을 통하여 명상하도록 짜여졌음을 알 수 있다. 그 효과는 뇌의 기 순환을 촉진함으로써 몸의 건강뿐 아니라 집중력, 기억력 등 학습능력 신장에도 도움이 되는 것을 알 수 있다.

3. 집중력 및 학습태도의 개념과 특성

1) 집중력의 개념과 특성

집중력은 특정한 자극에 주의를 집중할 수 있는 능력인 주의력으로 간주한다. 주의란 동시에 가능한 여러 대상이나 사고의 흐름 가운데 하나를 분명하고 생생한 형태로 마음이 포착하는 것인데, 그 본질은 의식의 초점집중(focalization)과 집중력이다. 따라서 집중력도 어떤 것을 효과적으로 다루기 위해서 다른 것으로부터 분리하는 것을 뜻하며, 혼란된 상태와는 반대되는 상태로서 주의의 능동적 선택적 측면을 강조한 것이므로 집중력은 선택된 주의력이라 해도 무방하다. 선택적 주의란 자극에 반응하는 학습을 의미하며 선택적이란 관계없는 자극에 반응하지 않고 정규적인 자극에만 반응하는 것을 나타낸다(차경자, 2001, 재인용).

곽소영(1994)은 주의집중을 유기체와 환경과의 상호작용에 가장 기본적인 과정의 하나로 볼 뿐 아니라 사고를 포함하는 모든 심리적 기능에 중요한 영향을 미치는 요인으로 간주하였다(차경자, 2001, 재인용). 공선자(1999)는 주의집중을 과제집중과 자기집중으로 나누어 설명하였는데 과제집중이란 개개인 과제를 수행할 때 주의를 현재 진행하고 있는 과제에 둘 때를 의미하고 자기집중이란 개개인 평가적인 상황이나 수행이 관찰되는 경우와 같이 자기지각을 하는 것을 뜻한다(차경자, 2001, 재인용).

Paramanda(1974)는 집중력을 「전체, 일치, 평정을 의미한다」고 하였다. 이 정의의 근본 내용은 자신을 구성하고 있는 모든 요소들과 능력들이 통합되어야 하며, 그리고 또 이러한 것들이 조화, 평온, 그리고 균형의 상태에서

작용해야 함을 의미한다.

집중은 엄청난 자기통제를 의미한다. 자신을 통제할 수 없는 사람은, 쉽게 당황하고, 화내고, 복수를 한다. 그와 같은 사람은 집중력이 부족한 사람이다. 자신의 부족함 때문에, 그는 집중력을 가지지 못한다. 진정한 집중은 마음의 강함, 성격의 강함을 의미하며, 그리고 파괴적인 목적이나 사소한 개인적 욕망을 충족시키는 데 사용하지 않음을 의미한다(Paramananda, 1974).

따라서 명상으로 나타나는 집중 능력의 향상은 모든 심적 혼란을 치료할 수 있는 분명한 방법이다. 우리가 자신의 마음을 건설적인 원리에 집중한다면, 불안, 초조, 걱정, 자기 비하의 태도 등과 같은 모든 부정적인 내용들이 우리의 시스템에서 떨어져 나가게 된다(paramananda, 1974). 집중은 파도처럼 동요하고 있는 감정을 순화시켜 고요하게 하며, 생각의 흐름을 강하게 한다(shivananda, 1953).

이상으로 보아 주의집중은 특정한 자극에 주의를 집중할 수 있는 능력인 주의력으로 과제 집중과 자기집중 할 수 있는 능력이다. 또한 집중이 잘되면 감정을 순화시켜 고요하게 하고 마음을 강하게 할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 학습태도의 개념과 특성

학습태도(attitude toward learning)는 태도의 특수한 한 형태로서 '학습이라는 특정사태에 대하여 개인이 가지는 반응 성향'을 의미한다. 따라서 학습태도는 학습에 관한 개인의 긍정 또는 부정적 경향성을 말하는 것이며, 학습자의 학습경험을 통해 형성되는 인지적, 정서적, 행동적 반응 경향성으로 개인의 학습차와 밀접한 관계를 갖고 있다(노재홍, 1999, 재인용).

Higard는 학습을 '주어진 어떤 사태에 대한 개체의 행동이 그 사태 속에서 반복되는 경험에 의하여 변화되는 것을 가리킨다. 다만 이런 행동 변화는 개체의 생득적 반응경향, 성숙, 일시적인 상태(예: 피로, 약물 등)에 의거하여 설명될 수 없는 것이어야 한다.'라고 정의하였다(김호권, 1980, 재인용). 이 정의에 의하면 학습을 경험에 의한 행동의 변화로 규정하고 있으나 규정된 행동의 변화 중에서도 개체의 생득적 반응경향, 성숙, 개체의 일시적 행동변화

는 학습의 개념에서 제외되어야 한다는 것이다.

Bloom은 학교 및 학습에 대한 태도는 어떤 구체적인 교과 혹은 학습과제에 대한 흥미 보다 훨씬 일반화된 것이라고 주장한다. 흥미는 구체적이며 그것이 한 과목의 학습과제에는 일반화되지만 그 외의 다른 과목에까지는 일반화되지 않는 특정이 있고, 태도를 학교, 교과목, 교사, 학생에게 일반화되는 경향이 있다는 것이 중요한 특징이다(노재홍, 1999, 재인용).

Thurstone(1931)은 태도를 어떤 심리적 대상에 대하여 가지는 긍정적 또는 부정적인 감정을 정의하였으며, Allport(1935)는 태도란 개인이 관련을 맺고 있는 모든 사물이나 상황에 개인의 반응에 직접적 또는 역동적인 영향을 미치는 정신적·신경적 준비상태로써 경험을 통해서 조직된다고 정의하였다(노재홍, 1999, 재인용).

Krech와 Crutchfield(1948)는 태도를 개인이 갖는 세계의 어느 측면에 대한 지속적인 조직적, 동기적, 정서적, 인지적 과정으로 보고 있으며, Remmers와 Cagr(1955)는태도를 심리적 대상에 대해 긍정적으로나 혹은 부정적으로 반응하려는 경험을 통해 형성된 정서적 경향으로 보았다. Campbell(1960)는 태도를 개인세계와 관련되는 어떤 대상과 대상에 대한 긍정적 ·부정적 평가성향으로 정의하였다(노재홍, 1999, 재인용).

김수천(1978)은 태도는 막연하게 표출되는 것이 아니라 어느 사태와 관계되어 나타날 수 있는 인간의 내재적인 심리적 속성 또는 준비상태이며 개인 내부의 심리적 특성들의 조직구조 중 비교적 심층에 속하는 잠재적 반응경향이라 정의하였다. 황정규(1984)는 태도란 심리학적 변인과 마찬가지로 직접 관찰할 수 없는 심리적인 가설적 변인, 잠재적 변인으로서 개인의 어떤 특수한 행위나 반응을 말하는 것이 아니고 여러 가지 관련된 행위 및 반응에서 나오는 추상적인 개념이라 하였다.

박용헌(1983)에 의하면 태도는 경험을 통해서 형성되며 한번 형성된 태도는 비교적 지속적이며 일관성과 규칙성을 갖게 된다고 말하고 지적수준이 높이 발달한 성인의 태도는 인지적 변화를 통하여 변하기 쉬운 반면 지적 수준이 낮은 아동은 정의적, 감정적 혹은 행동적 변화를 통하여 태도의 형성이나

변화가 쉽게 이루어진다고 하였다.

박경숙 외(1976)는 태도는 많은 경험을 통하여 서서히 형성되기 때문에 일단 어떠한 태도가 형성되면 그리 쉽게 변화되지 않으며 상당한 기간동안 비교적 영속성을 지니게 된다고 하였다. 임한영(1986)도 그의 연구에서 태도는 경험을 통해서 형성되고, 개인의 행동을 결정짓는 행동 반응이 형성되고, 취학 후에는 학급내의 동료들에게 대해서 또 학교, 교사와 학습에 대해서 태도가 형성된다고 하였다(허남진, 2002, 재인용).

황정규(1984)는 태도의 형성 과정에서 부적합이 누적되어 가면 더욱 부정적인 태도가 형성될 수 있다고 하였으며, 이것을 그는 부정적 태도 및 부적합의 증거에 의해 형성되는 태도로 보았고, 이는 적합에 의해 형성되는 긍정적 태도보다 더 강력하고 지속적이라고 한다. 또한 Bloom(1976)에 의하면 학교와 학교학습에 대한 태도는 아동의 학습경험에 의하여 형성된다고 하였다. 따라서 학교학습에서 성공, 실패는 학생의 학교와 학교학습에 대해 어떻게 느끼는가에 영향을 줄뿐만 아니라 후속 학습에 대한 요구를 결정한다고 하였다(허남진, 2002, 재인용).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

학습태도의 하위요인으로서 김기석(1980)은 학습동기요인, 학습기술요인, 환경과 능력 및 정서요인으로 구분하고 있다. 학습동기에는 학습에 대한 태도, 의욕, 동기, 목적의식, 의지의 정도, 충동, 욕망, 유인자극, 흥미, 소원 등의 의미를 내포하고 있다. 환경, 능력 및 정서요인은 학습 동기요인, 학습기술요인 이외에 학습에 영향을 주는 요인으로 학습자의 능력, 주위환경, 신체적 정신적 건강, 성격적 요인, 학습자료의 성질, 교수의 기술 등이 있다.

최봉환(1993)은 학습태도를 자기 자신에 대한 태도, 친구에 대한 태도, 학교에 대한 태도의 3개 영역으로 설정하였다. 또한 박용현(1985)은 태도란 개인의 사회적 행동을 전개하는 매개변인이며, 설명을 위해 설정한 가설적 구성 개념이라고 정의하고 태도의 공통점은 경험을 통하여 학습된 결과, 특정한 사물이나 사태에 대한 반응, 경향 내지 행동 성향, 사회적 행동을 유발하는 동기적 기능을 갖는다는 점, 심리적 특성들의 조직 구조 중 비교적 심층에 속하는 특성이라는 점, 인지적 요소, 정의적 요소 및 행동적 요소로 구성

되어 있다는 점으로 보았다.

학습태도 측정 방법으로 안귀덕(1981)은 학습태도 변인을 지적 수월성 추구, 강한 학습 지구력, 경쟁적 태도, 과제 지향적 태도를 설정하고 Liket식 검사를 제작하였으며, 모두 23개의 문항으로 구성하였다. 최봉환(1993)은 학습태도를 Liket식 5단계 척도로 자기 자신에 대한 태도, 친구에 대한 태도, 학교에 대한 태도의 3개 영역으로 설정하여 모두 30개의 문항을 가지고 측정하였다. 이외에도 학교 학습태도와 관련된 검사들로는 학습습관 검사, 학습내적 요인 검사, 학생의 태도 척도, 학습양식 진단검사, 학습습관의 측정 및 평가 등의 검사 도구들이 있다.

위의 논의를 종합해 보면 학습태도란 학습에 관한 개인의 긍정 또는 부정적 경향성을 말하는 것이다. 즉 학습자의 학습에 대한 마음의 성향이나 혹은 준비 상태라고 볼 수 있으며, 타고난 것이 아니라 학습되어지는 것으로 볼 수 있다. 학습태도는 인지적인 영역에 영향을 미치므로 학습태도의 긍정적인 형성에 노력해야 함을 알 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 뇌호흡 명상과 집중력 및 학습태도와의 관계

주의 집중은 학업이 주 과제인 청소년 시기에서 중요하게 요구되는 능력이다. 문경림(1998)은 주의 집중은 정보처리 관점에서 보면 감각 수용기에 의한 자극의 수용이며 인간이 학습하기 위해서는 주의가 집중되지 않고는 불가능하다고 보았다.

Boals(1978)가 명상을 '외적자극으로부터 내적 자극으로 주의가 바뀌는 것'이라고 정의하였고, 정위교(1989)는 명상이란 그 대상과 결합한 마음이 한 점에 집중하여 한결같은 의식의 흐름이 나타나 다른 마음작용의 영향을 받지 않을 때라고 정의하였듯이 명상은 그 자체가 주의 집중의 과정이다.

정붕효(2000)도 "위빠사나 수행"을 주 6회 25분씩 25회 실시하여 고등학생의 집중력이 향상되었음을 보고한 바 있다. 그리고 호흡에 주의의 대상을 두고 있는 수식관 명상은 중학생의 집중력이 향상되었음을 보고하였다(류말선

2001). 강경옥(2000) 또한 뇌호흡 명상이 고등학생의 집중력을 향상시켰다고 하였다.

우리 선조들은 주의 집중과 학습태도 개선을 위한 요법으로 명상을 많이 활용해 왔음을 볼 수 있다(김홍백 1991). 조선시대 중엽의 단서인 정비창의 용호비결에는 단학을 단순한 자생술이 아니라, 고도의 정신능력을 기르고 우주만물의 근원으로 돌아가는 도라 하였고 단순한 양생차원의 주술이 아님을 강조하였다.

고구려에서는 기개 있는 청소년들을 무사단으로 조직하여 초의선인의 무사정신을 고무시켜 국난극복을 하였다. 신라 화랑도의 무사정신은 유불선 3교의 정신이 하나로 결합된 것으로 특히 신라 말 최지원의 현묘지도에 의해 선도가 크게 부각되었다. 이는 삼국통일을 이루는데 일익을 담당하였다. 조선시대에는 선비정신과 의병들의 정신으로, 일제 강점기에는 독립군과 상해임시정부의 정신으로 그 명맥이 이어져 왔고 현대에 와서 단학으로 발전시켰다(http://www.dahnhak.com).

제주대학교 중앙도서관

기공은 단순 호흡조정에 그치지 않고, 인체의 스트레스를 풀고 뇌파는 기공상태에 들면 a파(8.0-130HZ)의 증가로 정서의 안정을 주고 체력증진, 지혜개발이 된다(문준철, 1997)고 하였으며 단전호흡수련을 실시하면 평상시 보다 a파가 150%정도 많이 발생하여 불안도가 감소하고 베타민, 엔돌핀 등의 신경호르몬이 증가한다(류흔 외 4인, 1997)고 하였다.

김학인(2000)은 단전호흡을 지속적으로 실시하면 신체의 건강은 물론 마음도 건강하게 하여 적대감, 열등감, 우울중이 감소하고 또 자신감, 자주성, 긍정적 사고가 증가하여 학교생활이 활발해지고 학습태도는 자기 주도적으로 변하여 바른 방향으로 향상된다고 하였다.

이상의 견해를 종합해보면 명상은 그 자체가 집중력 훈련이므로 뇌호흡 명상을 하면 호흡에 몰두하면서 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상을 관찰하도록 훈련하면 끊임 없이 안팎의 자극에 산만해지는 마음을 길들일 수가 있다. 따라서 자연히 뇌호흡 명상을 하면 할수록 주의집중력은 향상 될 수 있다.

또한 명상을 하면 정서적으로 안정이 되고 주의집중이 이루어져서 자신감

을 갖게 되고 긍정적 사고가 증가하여 친구들간의 협동심을 기르고 자주적 사고가 증가하여 학교 생활이 활발해지고 학교에 대한 애교심을 키울 수 있다. 즉 뇌호흡 명상은 자기자신에 대한 태도, 친구에 대한 태도, 학교에 대한 태도를 개선시켜 학습태도를 향상시킬 수 있다.

5. 뇌호흡 명상 프로그램

최근 좌뇌에 치우친 현 교육의 문제점이 지적되면서 우뇌의 개발에 대해 관심이 고조되고 있다. 뇌기능 분화와 학업성취도에 관한 연구(박종기, 1988 ; 강현구 1989 ; 윤성재, 1995)에서 암기식, 주입식, 지식주의 교육방식에서 점차 창의적, 감성적 교육으로 방향을 전환하고 있는 실정이며 뇌호흡은 뇌 전체의 기능을 활성화시키는 뇌 운동법으로 우뇌 개발에 탁월한 효과가 있으며 우뇌의 개발을 통해 창의력을 향상시키고 EQ(감성지수)를 높일 수가 있다고 하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

유성모와 장휘용(1998)은 뇌호흡 수련이 학습능력 향상에 미치는 효과를 측정하기 위해 8주간 통제집단과 실험집단으로 나누어 뇌호흡 수련을 실시한 결과 뇌호흡 수련으로 심리적 안정성에 대해서는 유의적인 변화가 나타나지 않았지만 학생들의 단기기억력, 직감력, 감성지수는 증가한다고 하였다.

뇌호흡은 이승헌(1997)에 의하여 개발된 기 수련법으로 인체과학 연구원에서 BR(Brain Respiration)유아교육 프로그램으로 개발하여 현재 일정기간 수련을 거친 뇌호흡 강사에 의하여 유치원이나 뇌호흡 가정 학습 교육지로 지도되고 있으며, 단학선원에서 학생용으로 개발된 뇌호흡 수련 프로그램을 수련 교재로 쓰이고 있다(http://www.dahnhak.com).

이승헌(1997)은 뇌호흡이 우리 몸을 건강하고 탄력 있게 유지시켜 줌으로써 우리 몸 전체를 고르게 강화시켜 주고 뇌파를 알파파로 낮추어 내면 세계에 몰입하게 되며 피로가 회복되고 집중력이 고도로 강화된다고 하였다. 또한 깊은 명상 상태로 들어가서 의식과 무의식 수준을 관통하여 초의식의 상태로 확장되게 되면 무한히 자유로운 개체로서의 인간관을 가지게 하고 나아

가서 자연과 합일하는 우주적 자아를 느끼게 된다고 하였다.

뇌호흡 수련자는 기 에너지를 “배우고 익히는” 과정을 통하여 자신의 몸과 마음과 정신을 유기적으로 통합함으로써 뇌호흡 수련의 고유한 체험인 “합일 체험”에 도달한다. 이를 교육의 관점에서 해석하면, 수련자가 기 에너지에 관한 체험을 자신의 내부에서 통합함으로써 이른바 ‘깨달음’의 의식 상태에 도달하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 상태는 자유교육에서 추구하는 ‘전인’의 상태에 해당하는 것이다. 따라서 수련을 통해 학습자 주체의 체험을 구심점으로 삼아 자신은 물론 자신을 둘러싼 환경의 관련까지 파악하는 ‘깨달음’의 경지까지 나아갈 수 있다는 것은 ‘통합 교과’를 이룬 상태라고 볼 수 있다. 따라서 몸을 통한 수련은 언어 매체를 통한 지식 교육과 비교할 수 없을 정도로 교육 방법적인 면에서 효율성이 뛰어나다고 말할 수 있다(신혜숙, 2002).

본 연구에 사용된 뇌호흡 명상 프로그램은 이승헌(1997)의 뇌호흡을 주축으로 하여 강경옥(2000)이 구성한 것을 본 연구자가 단학선원에서 8년동안 수련한 경험을 살려 교육 현장에서 쉽게 적용할 수 있도록 집단상담 프로그램 모형으로 재구성하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

본 프로그램은 1회기 손으로 기운 느끼기, 2회기 손위에 기운의 기둥 세우기, 뇌의 모습 그리기, 3회기 손으로 공 만들기, 머리 속에 뇌의 느낌 느껴보기, 4회기 손의 감각을 서서히 몸 전체로 옮기기, 기운 주고받기, 5회기 색깔과 소리를 따라 명상하기(광음파 조화), 느낀 것 그리기, 6회기 나무가 되기(공감 능력), 나무와 하나 되기, 7회기 무한대 수련, 8회기 뇌를 바라보고 느끼기, 9회기 웃음 수련, 10회기 머리 숨구멍으로 숨쉬기, 기의 흐름 느끼기, 11회기 뇌의 팽창과 수축 운동, 호흡, 마음, 의식 집중하기, 12회기 우리는 하나, 기운 주고받기로 이루어졌다. 프로그램의 회기별 내용을 간략하게 정리해 보면 다음과 같다.

1회기에는 손으로 기운 느끼기 수련을 통하여 집중하여 기의 감각을 느끼고 마음을 안정시키고 자기 자신을 되돌아 볼 수 있도록 하는데 주안점을 두었다. 2회기에는 손위에 기운의 기둥 세우기, 뇌의 모습 그리기 활동을 하도록 하여 집중력을 기르고 기의 감각을 느끼도록 지도하였다.

3회기에는 손으로 공 만들기, 머리 속에 뇌의 느낌을 느껴보도록 하여 뚜렷한 기의 감각을 느끼고 기의 감각에 따라 내면세계로 몰입하도록 하여 자기 자신에 대한 태도를 변화시킬 수 있도록 하는데 주안점을 두었다. 4회기에는 손의 감각을 서서히 몸 전체로 옮기기, 기운 주고받기를 하였다. 기의 감각을 몸 전체로 느끼면서 우리는 하나라는 의식의 확장을 이루도록 지도하였다. 그리하여 내가 느끼는 기운이 내 것이 아니며 전체가 함께 공유함을 느끼게 됨으로써 인간관, 자연관에 변화를 주게 하고 친구와 학교에 대한 태도를 변화시키는데 주안점을 두었다.

5회기에는 색깔과 소리를 따라 명상하기(광음파 조화), 느낀 것을 그려보도록 하여 의식수준을 개인의식에서 우주의식으로 확장시키고 깊은 명상에 들어갈 수 있도록 하였다. 나아가 현재의 자신의 문제나 갈등상황을 스스로 해결할 수 있도록 자기성찰의 계기가 될 수 있도록 지도하였다. 6회기에는 나무가 되기(공감 능력), 나무와 하나 되기 활동으로 가슴호흡과 상상력의 결합으로 몸이 맑아지는 느낌이 오고 나무의 기운으로 내 몸을 정화시켜보는 수련을 해 보았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

7회기에는 무한대 수련으로 좌뇌와 우뇌를 연결해 주는 활동이다. 계속 무한대를 따라 의식을 집중하여 우리가 잘 쓰지 않는 우뇌의 영역으로 들어갈 수 있는 효과를 기대해 보았다. 8회기에는 뇌를 바라보고 느끼기 활동을 통하여 뇌와 친숙해지고 뇌에 집중해서 기운의 느낌을 찾아가면서 깊은 명상에 들어가서 집중력을 향상시키고 뇌를 활성화하는데 주안점을 두었다.

9회기에는 웃음 수련으로 긴장된 뇌의 근육을 풀어주고 마주 보고 웃으면서 서로 웃음의 즐거움을 나눌 수 있도록 하여 친구와의 사이가 돈독해지도록 하였다. 10회기에는 머리 숨구멍으로 숨쉬기, 기의 흐름 느끼기로 호흡에 집중함으로써 각 장기에는 혈의 순환이 되면서 상대적으로 뇌에 많은 산소 공급이 되도록 지도하였다.

11회기에는 뇌의 팽창과 수축 운동, 호흡, 마음, 의식의 집중하기 활동으로 호흡에 집중하면서 마음을 차분히 안정시키고 각 장기에는 혈의 순환이 잘 될 수 있도록 하였다. 12회기에는 우리는 하나, 기운 주고받기를 통하여 교실

이 한 기운으로 뭉쳐지고 에너지의 역동이 느껴지면서 서서히 마음으로 집중을 하여 기운에 의해 서로 함께 뭉쳐지는 기분을 가져 보도록 한 후 소감을 조사해 보고 느낌을 발표해 보았다. 이러한 활동들을 통하여 궁극적으로 아동의 집중력을 기르고 긍정적인 학습태도를 형성시킬 수 있도록 하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

이 장에서는 연구 대상, 연구 설계, 연구 절차, 측정 도구 및 자료 처리에 대해 살펴보고자 한다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 제주도 남제주군 남원읍 소재 S초등학교 5학년 학생 20명이다. 이 학교는 5학년 학생이 모두 20명이어서 먼저 집중력 및 학습 태도 검사를 모두에게 실시하였다. 그 결과를 기준으로 10명씩 두 집단으로 나누고 한쪽은 상담 집단으로 구성하고 나머지 학생 10명은 비교집단으로 구성하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 연구 설계

본 연구의 설계는 뇌호흡 명상 프로그램을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여 실험 처치의 결과를 평가하는 '전후 비교집단 설계(Pretest-posttest control group design)'이다. 연구 설계의 구성은 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 설계의 구성

상담집단	O_1 X O_2
비교집단	O_3 O_4

O_1 O_3 : 사전 검사 (집중력 및 학습태도 검사)
O_2 O_4 : 사후 검사 (집중력 및 학습태도 검사)
X : 뇌호흡 명상 프로그램 적용

3. 연구 절차

1) 연구의 진행 절차

본 연구는 사전검사, 상담·비교집단 구성, 뇌호흡 명상 프로그램의 적용, 사후검사 순으로 진행하였다.

연구대상을 선정하기 위하여 제주도 남제주군 S초등학교 5학년 전체 학생 20명을 대상으로 집중력 및 학습태도 검사를 실시하여 그 결과를 기준으로 10명씩 두 집단으로 나누고 한쪽은 상담집단으로 구성하고 나머지 학생 10명은 비교집단으로 구성하였다.

상담집단에는 뇌호흡 명상 프로그램을 실시하였으며 비교 집단에는 집단상담 프로그램 실시 기간 중 아무런 처치도 하지 않았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

뇌호흡 명상 프로그램은 본 연구자가 직접 실시하였고 10월 2일부터 12월 20일까지 12주 동안 매주 1회씩 방과 후 시간을 활용하여 총 12회기를 실시하였다. 1회기 상담시간은 40분으로 하였다.

뇌호흡 명상 프로그램을 실시를 마친 후 사전검사에 사용했던 동일한 검사도구로 명상 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

2) 뇌호흡 명상 프로그램

본 연구에 사용한 뇌호흡 명상 프로그램은 이승헌(1997)이 개발한 뇌호흡을 참고로 강경옥(2000)이 학교 현장에서 사용한 것을 본 연구자가 연구 목적에 맞게 재구성하였으며 각 회기별 주제와 활동 내용은 <표 Ⅲ-2>와 같고 구체적인 내용은 <부록 2>에 수록하였다.

<표 Ⅲ-2> 뇌호흡 명상 프로그램

회기	주제	활동내용	준비자료
1	손으로 기운 느끼기	* 도인체조와 단전호흡 * 손으로 기운 느끼기 * 마무리	뇌호흡 CD
2	손위에 기운의 기둥 세우기, 뇌의 모습 그리기	* 도인체조와 단전호흡 * 손위에 기운의 기둥 세우기, 뇌의 모습 그리기 * 마무리	뇌호흡 및 명상 CD
3	손으로 공 만들기, 머리 속에 뇌의 느낌 느껴보기	* 도인체조와 단전호흡 * 손으로 공 만들기, 머리 속에 뇌의 느낌 느껴보기 * 마무리	뇌호흡 CD
4	손의 감각을 서서히 몸 전체로 옮기기, 기운 주고받기	* 도인체조와 단전호흡 * 손의 감각을 서서히 몸 전체로 옮기기, 기운 주고받기 * 마무리	뇌호흡 CD
5	색깔과 소리를 따라 명상하기(광음파 조화), 느낀 것 그리기	* 도인체조와 단전호흡 * 색깔과 소리를 따라 명상하기(광음파 조화), 느낀 것 그리기 * 마무리	명상 CD 오색판 크레파스 도화지
6	나무가 되기(공감 능력), 나무와 하나 되기	* 도인체조와 단전호흡 * 나무가 되기(공감 능력), 나무와 하나 되기 * 마무리	명상 CD
7	무한대 수련	* 도인체조와 단전호흡 * 손과 온몸으로 무한대 그리기 * 마무리	명상 CD
8	뇌를 바라보고 느끼기	* 도인체조와 단전호흡 * 뇌를 바라보고 느끼기 * 마무리	뇌호흡 CD
9	웃음 수련	* 도인체조와 단전호흡 * 웃음 수련하기 * 마무리	명상 CD
10	머리 숨구멍으로 숨쉬기, 기의 흐름 느끼기	* 도인체조와 단전호흡 * 머리 숨구멍으로 숨쉬기, 기의 흐름 느끼기 * 마무리	뇌호흡 CD
11	뇌의 팽창과 수축 운동, 호흡, 마음, 의식의 집중	* 도인체조와 단전호흡 * 뇌의 팽창과 수축 운동, 호흡, 마음, 의식의 집중하기 * 마무리	뇌호흡 CD
12	우리는 하나(기운 주고받기)	* 도인체조와 단전호흡 * 손으로 기운 느끼기 * 마무리	명상 CD

4. 측정 도구

1) 집중력 검사 도구

본 연구에서는 뇌호흡 명상이 집중력 향상에 효과가 있는지를 측정하기 위해서 산타크루즈 요가 연구소(Santa Cruz Yoga Institute)가 제작하고 강경옥(2000)이 사용한 집중 능력 검사지를 사용하였다.

이 도구를 보면 가로 세로에 ⊙◑⊖의 모양의 작은 원을 35*35의수만큼 배열시켜 그 중 ⊙의 안에 빨간 사인펜으로 칠해 나가도록 되어있다. 제한 시간 내에 ⊙ 안에 얼마만큼 정확히 칠하였나를 갖고 집중능력을 검사하도록 되어 있다. ⊙ 의 총 수는 531개이고 검사에 소요되는 시간은 5분으로 제한하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2) 학습태도 검사

본 연구에서는 학습태도의 변화를 알아보기 위하여 한국교육개발원에서 제작하여 표준화시킨 것과 정미숙(1991)의 박사학위 논문, 곽기상의(1988)의 박사학위 논문을 참조로 최봉환(1993)이 초등학생에 맞게 재 작성한 것을 사용하였다.

전혀 아니다	아니다.	보통이다.	그렇다.	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

이 측정도구는 5단계 평정 척도(1점: 전혀 아니다, 2점: 아니다, 3점: 보통이다, 4점: 그렇다, 5점: 매우 그렇다)로서 3개의 요인 구조, 총 30문항으로 구성되어 있다. 전체점수에 대한 신뢰도는 예비검사에서 .88, 본 검사에서 .88을 보여줌으로써 신뢰성이 다소 높다고 할 수 있는 검사지이다. 이 측정 도구의 하위 요인별 문항 구성은 <표 Ⅲ-3>과 같다.

<표 Ⅲ-3> 학습태도 측정도구의 하위 요인별 문항 구성

하위 요인	문 항 번 호	문항수
자기 자신에 대한 태도	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25 ,28	10문항
친구에 대한 태도	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29	10문항
학교에 대한 태도	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30	10문항

5. 자료 처리

자료의 분석은 SPSS/PC^{+} 전산 프로그램에 의하여 기호화, 전산 처리, 통계적 해석 등의 순으로 처리하였다.

본 연구의 목적을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 처치 전후 집중력 및 학습태도 검사를 실시한 후 평균과 표준편차를 구하였고, 비교집단과 상담집단의 평균의 차를 검증하기 위해서 t검증을 실시하였으며, $p<.01$과 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나는지를 검증하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 연구 결과 및 해석

이 장에서는 뇌호흡 명상 프로그램이 아동의 집중력 및 학습태도에 미치는 효과를 알아보기 위하여 t검증에 의해 상담집단과 비교집단과의 사전검사와 실험처치 후 사후 검사의 차이를 비교·검증하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

1) 상담집단과 비교집단간의 사전검사 동질성 검증

상담집단과 비교집단간의 집중력에 대한 동질성 검증을 위해 상담집단과 비교집단간의 집중력의 평균과 표준편차에 대한 t검증 결과는 <표 Ⅳ-1>과 같다.

<표 Ⅳ-1> 집중력의 사전검사 결과 비교

구 분 / 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	236.20	39.06	.00
비교집단(N=10)	236.30	58.17	

또한 학습태도에 대한 두 집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차에 대한 t검증 결과는 <표 Ⅳ-2>와 같다.

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<표 Ⅳ-2> 학습태도 사전검사 결과 비교

구 분		N	M	SD	t
자기 자신에 대한 태도	상담집단	10	29.80	3.22	-.70
	비교집단	10	30.80	3.12	
친구에 대한 태도	상담집단	10	31.60	3.92	.00
	비교집단	10	31.60	3.44	
학교에 대한 태도	상담집단	10	32.50	5.25	.60
	비교집단	10	31.10	5.20	
학습태도 총점	상담집단	10	93.90	8.33	.10
	비교집단	10	93.50	10.36	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

위의 <표 Ⅳ-1>의 집중력의 사전검사 비교와 <표 Ⅳ-2>의 학습태도 사전검사 비교에서 보는 바와 같이, 두 집단 간의 사전 검사에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 상담 전의 두 집단은 동질 집단으로 간주되었다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 차이 검증

> 가설 1 : 뇌호흡 명상에 참여한 상담 집단은 비교집단보다 집중력이 유의하게 향상될 것이다.

가) 상담집단과 비교집단의 집중력 사후검사의 차이 검증

뇌호흡 명상 프로그램에 참여한 상담집단과 비교집단 아동의 집중력 변화 정도를 알아보기 위해 상담집단과 비교집단간의 집중력 사후 점수를 분석한 결과는 <표 Ⅳ-3>과 같다

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<표 Ⅳ-3> 상담집단과 비교집단과의 집중력 사후 검사 비교

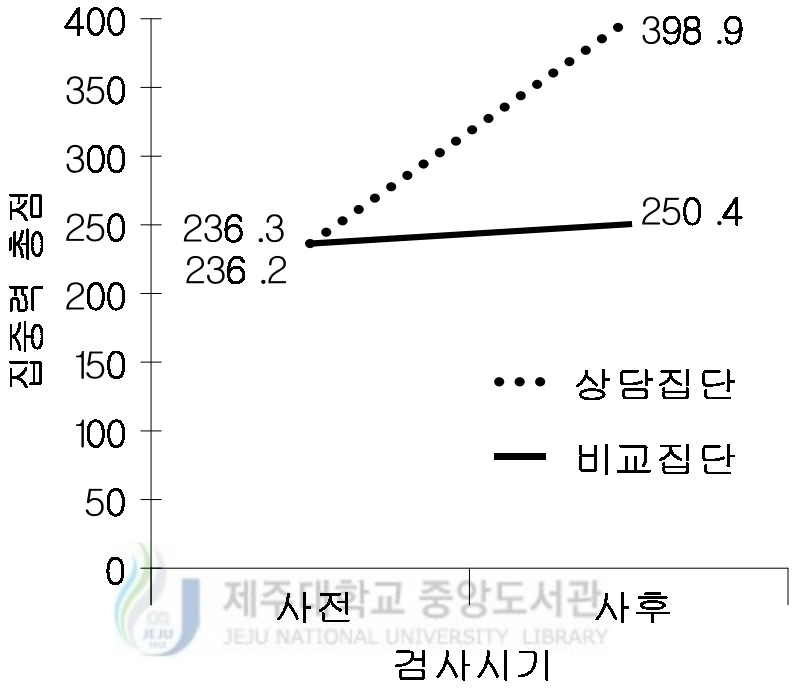
구 분 / 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	398.90	55.37	5.77 **
비교집단(N=10)	250.40	59.62	

**p < .01

위의 <표 Ⅳ-3>에서 보는바와 같이, 집중력의 상담집단(M=398.90)과 비교집단(M=250.40)의 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=5.77, P<.01). 따라서 본 연구에서의 뇌호흡 명상 프로그램은 상담집단 아동의 집중력을 높이는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다. 이는 프로그램에서 집중을 통한 명상이 자연스럽게 집중력을 높이는 것으로 해석된다.

뇌호흡 명상이 집중력에 효과 있다는 것은 전반적으로 구성원 전체의 소감문(부록 5)에서도 나타나고 있다. 상담집단과 비교집단의 집중력의 사전-사

후 검사 총점 변화를 그래프로 나타내면 [그림 Ⅳ-1]과 같다.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

[그림 Ⅳ-1] 집중력 사전-사후 총점 비교

2) 가설 2의 검증

가설 2 : 뇌호흡 명상 프로그램에 참여한 상담 집단은 비교집단보다 학습태도가 유의하게 향상될 것이다.

가) 상담집단과 비교집단의 학습태도 사후검사의 차이 검증

뇌호흡 명상 프로그램에 참여한 상담집단과 비교집단과의 학습태도 총점에 대한 사후 점수를 분석한 결과는 <표 Ⅳ-4>와 같다

<표 Ⅳ-4> 상담집단과 비교집단과의 학습태도 사후 검사 비교

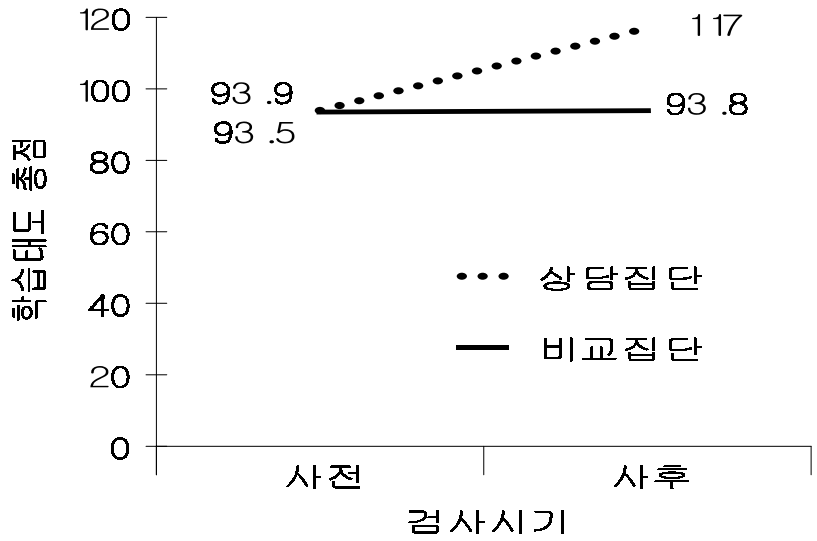
구 분		N	M	SD	t
학습태도 총점	상담집단	10	117.00	6.15	5.99**
	비교집단	10	93.80	10.59	

**p < .01

위의 <표 Ⅳ-4>에서 보는바와 같이, 학습태도의 상담집단(M=117.0)과 비교집단(M=93.80)의 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=5.7, p<.01). 따라서 본 연구에서의 뇌호흡 명상 프로그램은 상담집단 아동의 학습태도를 개선시키는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다. 이는 프로그램에서 도인체조와 집중을 통한 명상이 바른 자세를 지니도록 하고 마음을 편안하게 해서 자연스럽게 학습태도를 개선시키는 것으로 해석된다.

뇌호흡 명상이 학습태도에 효과가 있다는 것은 구성원 전체의 소감문(부록 5)에서도 나타나고 있다. 이와 같은 학습태도의 사전-사후 총점 변화를 그래프로 나타내면 [그림 Ⅳ-2]와 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



[그림 Ⅳ-2] 학습태도 사전-사후 총점 비교

다) 자기 자신에 대한 태도 문제에서의 차이 검증

가설 2-1 : 자기 자신에 대한 태도가 유의하게 향상될 것이다.

가설 2-1을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 학습태도 하위 요인인 자기 자신에 대한 태도 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 Ⅳ-5>와 같다.

<표 Ⅳ-5> 자기 자신에 대한 태도 문제에서의 사후검사 비교

구 분 / 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	38.40	2.32	7.88**
비교집단(N=10)	29.50	2.72	

**p < .01

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

위의 <표 Ⅳ-5>에서 보는바와 같이, 자기 자신에 대한 태도 문제에서 상담집단(M=38.40)과 비교집단(M=29.50)의 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=7.88, p<.01). 따라서 뇌호흡 명상에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학습태도의 하위영역인 자기 자신에 대한 태도가 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다. 이는 뇌호흡 명상 프로그램이 기의 감각을 느끼고 기의 감각에 따라 내면세계로 몰입하도록 하여 자기 자신을 생각해보고 자아를 찾도록 하여 자기 자신에 대한 태도를 변화시킬 수 있도록 하는데 주안점을 두었던 것이 자기 자신에 대한 태도를 긍정적으로 변하게 하는 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

라) 친구에 대한 태도 문제에서의 차이 검증

가설 2-2 : 친구에 대한 태도가 유의하게 향상될 것이다.

가설 2-2를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 학습태도 하위 요인인 친구에 대한 태도 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 Ⅳ-6>과 같다.

<표 Ⅳ-6> 친구에 대한 태도 문제에서의 사후검사 비교

구 분 / 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	39.00	2.45	3.96 **
비교집단(N=10)	32.30	4.76	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

**p < .01

위의 <표 Ⅳ-6>에서 보는바와 같이, 친구에 대한 태도 문제에서 상담집단(M=39.00)과 비교집단(M=32.30)의 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=3.96, p<.01). 따라서 뇌호흡 명상에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학습태도 하위 영역인 친구에 대한 태도가 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

이는 뇌호흡 명상 프로그램중에서 짝을 정하여 도인체조도 하고 기운을 주고 받으며 내가 분리된 개체가 아니고 함께 하는 우리라는 것을 느끼도록 한 점, 매 회기마다 뇌호흡 명상이 끝나면 자기의 느낌을 발표해 보도록 한 점이 우리는 하나라는 의식을 강조하고 공감할 수 있는 능력을 길러줘서 친구에 대한 긍정적인 태도를 가지도록 하는데 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

마) 학교에 대한 태도 문제에서의 차이 검증

가설 2-3 : 학교에 대한 태도가 유의하게 향상될 것이다.

가설 2-3을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 학습태도 하위 요인인 학교에 대한 태도 문제에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 Ⅳ-7>과 같다.

<표 Ⅳ-7> 학교에 대한 태도 문제에서의 사후검사 비교

구 분 / 집 단 별	M	SD	t
상담집단(N=10)	39.60	2.22	4.95 **
비교집단(N=10)	32.00	4.32	

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

**p<.01

위의 <표 Ⅳ-7>에서 보는바와 같이, 학교에 대한 태도 문제에서 상담집단(M=39.60)과 비교집단(M=32.00)의 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=4.95, p<.01). 따라서, 뇌호흡 명상에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학교에 대한 태도 문제에 있어서의 학습태도 정도가 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

이는 뇌호흡 명상 프로그램을 실시하면서 집중된 상태에서 호흡과 명상을 통하여 내면으로 몰입하고 서서히 자아의식을 없애 일체의 심리적인 활동을 정지함으로써 자연과 합일하는 우주적 자아를 느끼도록 하여 주위를 새롭게 돌아보는 시간을 가지게 된 것이 주변과 학교에 대한 태도의 변화를 일으켜 긍정적인 학습태도 효과를 가져 온 것으로 해석된다.

Ⅴ. 요약, 결론 및 제언

1. 요 약

이 연구는 뇌호흡 명상 프로그램을 아동을 대상으로 적용하여 뇌호흡 명상이 집중력 및 학습태도에 어떠한 효과가 있는지 알아보는 데 목적이 있으며 이를 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

본 연구에서 뇌호흡 명상이 아동의 집중력과 학습태도에 어떠한 영향을 미칠 것인가를 밝히기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째. 뇌호흡 명상은 아동의 집중력을 향상시키는데 효과가 있는가?
둘째. 뇌호흡 명상은 아동의 학습태도에 어떠한 효과가 있는가?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이 연구 문제를 해결하기 위한 구체적 가설은 다음과 같다.

가설 1 : 뇌호흡 명상에 참여한 상담집단은 비교집단보다 집중력이 유의하게 향상될 것이다.

가설 2 : 뇌호흡 명상 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학습태도가 유의하게 향상될 것이다.

2-1 : 자기 자신에 대한 태도가 유의하게 향상 될 것이다.

2-2 : 친구에 대한 태도가 유의하게 향상 될 것이다.

2-3 : 학교에 대한 태도가 유의하게 향상 될 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 남제주군 S 초등학교 5학

년 전체 학생 20명을 대상으로 먼저 집중력 및 학습 태도 검사를 모두에게 실시하였다. 그 결과를 기준으로 10명씩 두 집단으로 나누고 한쪽은 상담 집단으로 구성하고 나머지 학생 10명은 비교집단으로 구성하였다. 뇌호흡 명상 프로그램은 10월 2일 부터 12월 20일까지 12주동안 주 1회씩 총 12회기에 걸쳐 실시하였으며 한 회기당 시간은 40분이었다. 뇌호흡 명상 프로그램은 상담집단에만 투입하였고 비교집단은 사전·사후 검사에만 참여시켰다.

이 연구에 사용한 집중력 측정도구는 산타크루즈 요가 연구소(Santa Cruz Yoga Institute)가 제작하고 강경옥(2000)이 사용한 집중 능력 검사지를 사용하였다. 학습 태도의 변화를 알아보기 위한 학습 태도 검사지는 한국교육개발원에서 제작하여 표준화시킨 것과 정미숙(1991)의 박사학위논문, 곽기상의(1988)의 박사학위논문을 참조로 최봉환(1993)이 초등학생에 맞게 재작성한 것을 사용하였다. 이 측정 도구는 5단계 평정 척도(1점: 전혀 아니다, 2점: 아니다, 3점: 보통이다, 4점: 그렇다, 5점: 매우 그렇다)로서 3개의 요인 구조, 총 30문항으로 구성되어 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

뇌호흡 명상 프로그램은 이승헌(1997)이 개발한 뇌호흡을 참고로 강경옥(2000)이 학교 현장에서 사용한 것을 본 연구자가 연구 목적에 맞게 재구성하였다.

이 연구의 자료 분석은 SPSS/PC^{+} 전산 프로그램을 이용하여 처리하였고 상담집단과 비교집단의 집중력 및 학습태도 정도를 비교하기 위하여 t검증을 실시하였으며, $p<.01$과 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

위와 같은 과정을 통하여 얻은 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 뇌호흡 명상 프로그램에 참여한 상담집단(M=398.90)과 비교집단(M=250.40)의 집중력 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=5.77$, $P<.01$). 따라서 뇌호흡 명상 프로그램은 상담집단 아동의 집중력을 높이는데 유의한 영향을 미쳤다.

둘째, 뇌호흡 명상 프로그램에 참여한 상담집단(M=117.00)과 참여하지 않은 비교 집단(M=93.80)간에는 학습태도 사후 검사 비교에서 유의한 차이를 나타냈다(t=5.7, p<.01). 따라서 뇌호흡 명상 프로그램은 상담집단 아동의 학습태도를 개선시키는데 유의한 영향을 미쳤다.

이를 구체적으로 살펴보면, 자기 자신에 대한 태도 문제에서 상담집단(M=38.40)과 비교집단(M=29.50)의 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=7.88, p<.01). 따라서, 뇌호흡 명상 프로그램은 자기 자신에 대한 태도 개선에 유의한 영향을 미쳤다.

친구에 대한 태도 문제에서 상담집단(M=39.00)과 비교집단(M=32.30)의 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=3.96, p<.01). 따라서, 뇌호흡 명상 프로그램은 친구에 대한 태도 개선에 유의한 영향을 미쳤다.

그리고 학교에 대한 태도 문제에서 상담집단(M=39.60)과 비교집단(M=32.00)의 사후 검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=4.95, p<.01). 따라서, 뇌호흡 명상에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학교에 대한 태도 문제에 있어서의 학습태도 개선에 유의한 영향을 미쳤다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이 연구에서 뇌호흡 명상 프로그램은 집중력과 학습태도에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 뇌호흡 명상 프로그램에 참여한 구성원들이 명상을 통해 집중력과 자신의 잠재력에 대한 자신감을 찾을 수 있었다. 또한 자신을 둘러싸고 있는 이웃과 주변에 대한 이해와 사랑하는 마음을 엿볼 수 있었다.

2. 결 론

본 연구의 결과를 토대로 하여 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 뇌호흡 명상 프로그램은 아동의 집중력을 향상시키는 데 효과가 있다. 박중달(1993)이 “트라타카” 명상법이 초등학생의 집중력을, 류말선(2001)은 수식관 명상이 중학생의 주의집중력을, 강경옥(2000) 또한 뇌호흡 명상이 고등학생의 집중능력을 향상시켰다고 보고하였는데 본 연구에서도 뇌호흡 명상 프로그램이 아동의 집중력 향상에 효과가 있음이 밝혀졌다.

둘째, 뇌호흡 명상 프로그램은 학습태도를 향상시키는 데 효과가 있다. 김학인(2000)은 단전호흡과 정신집중력 훈련이 중학생의 학습 태도에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였는데 본 연구에서도 뇌호흡 명상 프로그램이 아동의 학습태도 향상에 효과가 있음이 밝혀졌다.

셋째, 뇌호흡 명상 프로그램은 자기 자신에 대한 태도를 향상시키는 데 효과가 있다. 뇌호흡 명상 프로그램 실시 이후 편안한 마음을 가질 수 있었고 자기 주도적 학습능력이 높아졌다. 또한 자신의 잠재능력에 대한 자신감이 향상되었고 자신을 가치 있게 생각하는 성향이 늘어났다.

넷째, 뇌호흡 명상 프로그램은 친구에 대한 태도를 향상시키는 데 효과가 있다. 뇌호흡 명상 프로그램 실시 이후 아동들이 친구를 배려하는 태도가 좋아졌고 협동하여 일을 처리하는 경향이 많아졌다.

다섯째, 뇌호흡 명상 프로그램은 학교에 대한 태도를 향상시키는 데 효과가 있다. 뇌호흡 명상 프로그램 실시 이후 학교의 여러 행사에 적극적으로 참여하였고 학급에서 맡은 책임을 즐거운 마음으로 처리하였다. 특히 학교에 대한 애교심이 늘어났고 자긍심이 높아졌다.

이상의 결론을 종합하면, 뇌호흡 명상 프로그램은 집중력이 떨어져 학교생활에서 학습하는 데 어려움을 겪고 있는 아동의 집중력을 향상시키고 학습태도, 즉, 자기 자신에 대한 태도, 친구에 대한 태도, 학교에 대한 태도를 개선시킬 수 있는 효과적인 프로그램으로서 학교 현장에서 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사하고 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 제 언

위와 같은 결론을 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 뇌호흡 명상이 아동의 집중력 향상에 효과가 있는 만큼 지속적인 지도가 필요하다고 본다. 그러기 위해서는 학교에서 지도할 시간이 필요하므로 학교의 재량 시간 등을 확보하고 지도방안을 위한 계속적인 연구가 이루어져야 하겠다.

둘째, 학습태도를 향상시키는데는 많은 인내와 지속적인 노력이 필요하다. 특히 뇌호흡 명상 투입에도 불구하고 학습태도가 좋지 않은 아동을 위해서 프로그램 이후에도 추수지도를 위한 뇌호흡 명상의 기회를 마련할 필요가 있다.

셋째, 최근 들어 집중력 및 학습태도에 관한 조사 연구들이 다양하게 펼쳐지고 있지만, 체계적인 프로그램 개발 및 실천적인 연구도 필요하다.

넷째, 본 연구는 아동의 집중력과 학습태도에 한해 이루어졌지만, 초등학생의 인성교육의 일환으로 확대되어야 하며 우리의 의식구조에 맞는 우리식 수련 법에 대한 많은 후속 연구가 따라주어야 할 것이다. 그래서 서양식 교육법에 맞추어진 모든 교육 이론이나 교육체계에 전통적 명상법을 첨가시켜 점점 위축되어가고 있는 교육현장에 새로운 지표가 되었으면 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참 고 문 헌

곽기상(1988). **고등학교 학생들의 학교학습에 대한 태도와 그 관련변인.** 박사학위논문. 서울대학교 대학원.

강경옥(2000). **뇌호흡명상이 고등학생의 집중능력과 자아실현에 미치는 효과.** 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.

강현구(1989). **뇌기능의 편향성과 학업성적과의 관계연구**. 석사학위논문. 전북대학교.

고숙경(1992). **MBTI에 나타난 성격유형과 잠재적 비행 경향과의 관계.** 석사학위논문. 부산대학교.

곽기상(1988). **고등확교 학생들이 학교 학습에 대한 태도와 그 관련변인.** 박사학위 논문, 서울대학교 대학원.

교육부(1999). **새로운 대학입학제도와 교육비전2002.** 새학교 문화창조. 서울:사회교육문화사.

김기석(1978). 명상의 심리학적 일고찰. **고려대학교 행동과학 연구소, 3,** 1--23.

_____(1969). 선의 심리학적 일고찰. **한국 심리학회지, 1, 2,** 37-41.

김기주(1998). **실천요가 집단훈련 프로그램이 청소년의 신체, 마음, 의식에 미치는 효과.** 박사학위논문. 동아대학교.

김남성(1985). **인지적 행동수정.** 서울 : 교육과학사.

김명권(1987). 심리치료에서의 경험의 전개. **학교생활연구소 13.** 경상대학교 학생생활연구소. PP35-42.

김병채(1993). **요가수행으로 나타나는 의식의 변형.** 박사학위 논문. 부산대학교.

김수천(1973). 자아개념 학습태도와 학업성취의 관계. **춘천교육대학 논문집,** Vol, 14.

김양미(1987). **자기교시적 훈련을 통한 아동의 충동성 수정과 그것이 학업 성취도에 미치는 영향.** 석사학위 논문. 부산대학교.

김연주(1987). **신교육심리학.** 서울 : 한국교육개발원.

제주대학교 중앙도서관

김열권(1995). **위빠사나 Ⅰ,Ⅱ.** 서울 : 불광출판사.

김영철(1985). **학력부진아를 위한 성취훈련 및 이완 프로그램의 효과에관한 비교 연구.** 석사학위 논문. 전북대학교.

김용래(1987). **교육심리학.** 서울 : 문음사.

김유영(1995). **동사섭 소집단 훈련의 스트레스 감소 효과 및 자기노출과 공감 반응 변화분석.** 석사학위논문. 동아대학교.

김인선(1994). **중학생의 불안과 뇌파와의 관계.** 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.

김재은, 이광자(1977). **자아실현검사요강.** 서울:중앙적성연구소.

김종희(2001). **5분 명상이 초등학생의 학습태도에 미치는 효과.** 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.

김학인(2000). **단전호흡과 정신집중력 훈련이 학습 태도와 학업 성취도에 미치는 영향.** 석사학위논문, 서원대학교 교육대학원.

김호권(1980). **학교학습의 탐구.** 서울: 교육출판사.

김홍백(1991). **단전호흡수련이 볼링의 경기력 요인에 미치는 영향.** 박사학위 논문, 한양대학교 대학원.

노재홍(1999). **지시적 수업과 비지시적 수업이 학업성취 및 학습태도에 미치는 효과.** 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.

데이비드 호킨스(2001). **나의 눈.** 서울. 한문화.

류말선(2001). **수식관 명상이 중학생의 주의집중력과 학습태도에 미치는 효과.** 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.

류훈 외 4명(1997). 동양의 치료적 터치인 기 시술이 인체에 미치는 정신 신경 면역학적인 효과. **한국 정신과학 학술,** 5, 121 ~ 127.

문경림(1997). **명상이 아동의 주의집중 및 공격성에 미치는 영향.** 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원

문준철(1995). 현대인과 기공에 대한 관찰. **한국 정신과학 학술 논문집 6,** 16~166

문혜숙(1998). **단학명상과 이완훈련이 중학생의 시험불안에 미치는 효과**

비교. 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원

박경숙,이혜선(1976). **학업에 대한 자아개념. 태도. 학습습관 검사**

박상규 이건호 김덕환(1998). 뇌호흡이 스트레스성 호르몬 분비에 미치는 영향. **인체과학 제 1권 제 1호.** 한국인체과학학회.

박수길(1998). 현대과학의 과제와 뇌호흡의 이론적 배경. **제2회 한국인체과학학회 세미나 자료집.** 한국인체과학학회.

박용현(1983). **학교사회**. 서울 : 배음사.

박종기(1987). **뇌기능 특성을 고려한 수업이 학업성취에 미치는 영향.** 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.

박중달(1994). **트라타카 명상이 집중능력과 성격에 미치는 영향.** 석사학위논문, 전북대학교 교육대학원.

박희준(역)(1994). **동양의 명상과 서양의 심리학.** 서울: 범양사.

반광식(역)(1996). **뇌내혁명.** Shigeo Haruyama. A Great Revolution in the Brain World. 서울: 사람과 책.

설기문, 이형득(1994). 본성실현 집단상담 프로그램. **발달상담연구소, 2.** 한국발달상담학회.

신혜숙(2002). **뇌호흡 수련의 교육적 의미에 관한 문화기술적 연구.** 박사학위논문, 서울대학교 대학원

안귀덕(1986). **"귀인성향 지각학급풍토 및 두 변인의 상호작용이 학습태도와 학업성취에 미치는 영향".** 박사학위논문, 중앙대학교 대학원

염종선(1994). **명상에 의한 정신집중법과 자기 감시 프로그램이 학력부진아에 미치는 효과.** 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.

여광웅 정용석(1995). **인지적 행동수정의 통합적 접근.** 서울 : 양서원.

오미향(1993). **중학생의 학업 스트레스요인 및 증상 분석과 그 감소를위한 명상훈련의 효과.** 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.

유석용(1998). **집단명상수련이 고등학생의 자아존중감과 타인수용성 증진에 미치는 효과.** 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원

유성모 장휘용(1998). 학습능력 향상을 위한 뇌호흡 수련의 가증성에 대한 실증적 연구. **인체과학 제1권 제 1호.** 한국인체과학학회

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

윤성재(1995). **뇌반구의 기능분화와 학업성적과의 관계.** 석사학위논문. 경성대학교 대학원.

윤호균(1990). **수도와 정신치료. 명상과 심리치료.** 대구: 영남상담 및 심리치료 연구회.

이경준(1993). **학습부진아의 인지특성분석과 효율적인 교수전략 탐색 연구.** 박사학위논문. 중앙대학교.

이동민(역)(1994). **명상이란 무엇인가?.** 서울 : 태일출판사.

이동식(1994). **도와 공감. 현상학과 정신의학의 만남.** 한국상담학회 및 한국정신치료학회.

이명주(1993). **명상이 스트레스 및 자아실현에 미치는 영향에 관한연구.** 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.

이승헌(1992). **단학.** 서울 : 한문화.

_____(1997). **뇌호흡.** 서울 : 한문화.

_____(1992). **뇌호흡의 원리와 효과.** 인체과학 제 1권 2호. 인체과학학회.

_____(1992). **상단전의 비밀.** 서울 : 한문화.

_____(2000). **힐링차크라.** 서울 : 한문화.

이영지(1991). **명상이 성격특성에 미치는 영향.** 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.

이을순(1998). 뇌호흡의 원리와 효과. **인체과학 제 1권 제 2호.** 한국 인체과학학회.

이홍지.(1990). **명상이 성격 특성에 미치는 영향.** 석사학위 논문, 전남대학교 대학원.

정두화(1998). 대체의학적 관점에서 본 뇌호흡. **인체과학 제 1권 제 1호.** 한국 인체과학학회.

정미숙(1991). **정의적 변인과 학업성적의 관계 분석.** 박사학위논문, 영남대학교 대학원.

정범모, 이성진(1980). **학업성취의 요인.** 서울: 교육출판사.

정봉효(2000). **위빠사나 수행이 고등학생의 집중력과 상태불안에 미치는**

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

효과. 석사학위 논문, 창원대학교 교육대학원.

정우현외(1988). **최신교육학 대사전.** 서울 : 배영사.

정위교(역)(1993). **요가.** 서울. 고려원.

정태혁(1987). **명상의 세계.** 서울. 정신세계사.

조희(1998). 스트레스와 뇌호흡 수련의 효용성. **인체과학 제 1권 제 1호.** 한국 인체과학학회.

차경자(2001) **만트라 요가 수행이 고등학생의 집중력에 미치는 효과.** 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.

천강래(1983). **명상이 안정성에 미치는 영향.** 석사학위 논문, 고려대학교.

최봉환(1993). **동료사사 학습이 자아존중감과 학습태도에 미치는 효과.** 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.

최정미(1998). 뇌파와 인간 정신의 상관성. **인체과학 제 1권 제 1호.** 한국 인체과학학회.

최현(1992). **국선도 명상수련법이 중학생의 자아개념 불안과 공격에 미치는 효과.** 석사학위 논문. 전남대학교.

최혜림(옮김)(1989). **심리치료와 명상.** 서울 : 범양사.

한국인체과학연구원(2000). **컴미와 함께 쑥쑥 키크는 뇌호흡체조.** 서울: 한문화.

한영훈(1979). **한국 가정 병태와 청소년 문제.** 서울 : 여문각.

함봉진(1996). **명상에 의한 뇌파의 변화.** 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

허남진(2002). **집단상담이 초등학교 학습부진아의 학습태도에 미치는 효과.** 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.

황경희(1997). **춤을 이용한 명상프로그램의 스트레스 해소 효과.** 석사학위논문. 창원대학교.

황정규(1991). **학교 학습과 교육평가**. 교육과학사.

홍동선(옮김)(1988). **명상의 나무 아래서.** Krishnamurti. J. Krishnamurti's Meditations. 서울 : 책세상.

창원대학교 중앙도서관 CHANGWON NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Alexander. F.(1931). *Buddhistic training as an artificial catatonia:* the biological meaning of psychic occurrences. Psychoanalytic Review.

Bagchi, B. K.(1936). Mental hygiene and the Hindu doctrine of relaxation. *Mental Hygiene 20.*

Becker, D. E. & Shapiro, D. (1981). Physiological responses to clicks during Zen, Yoga, and TM meditation. *Psycho Physiology*. Nov ; 18(6), 102-119.

Becker, E.(1961). The central psychologic role of the trance of zen therapy. *America Journal of Psychotherapy*, vol 15(4), 55-67.

Benson, H.(1978). Treatment of anxiety : A comparison of the usefulness of self-hypnosis and meditational relaxation technique. *Psychotherapy & Psychosomatics,* 198-205

Berkowitz, A. H.(1977). The Effect of Transcendental Meditation on trait anxiety and self-esteem. *Dissertation Abstract International*, 38.

Berwick, P. & Oziel, L. J.(1973). The use of meditation as a behavioral technique. *Behavior Therapy,* vol 4(5), 155-162

Boal. G. F.(1978). Toward a cognitive reconceptualization of meditation. *Journal of consul of consulting and Clinical Psucholgy*. 41. 143-182.

Brosse, T.(1946). A psycho-physiological study. *Main Current sin Modern Thought.* 4, 123-128.

Davidson, J. M.(1976). The physiology of meditation and mystical states of consciousness, *Perspect-Biol-Med.* Spring ; l19(3), 55-63.

Farrow, J. T. & Herbert, J. R.(1982). Breath suspension during the

transcendental meditationn technique. *Psychosomatic-Med.* May ; 44(2), 42-47.

Goleman, Daniel.(1988). *The Meditative Mind, the Varieties of Meditative Experience. N.Y.* : A Jeremy P. Tache/Putnam Book.

Jung, C. G.(1933). *Modern man in search of soul.* NewYork : Hartcourt Brace.

Kamiya.(1961). Conscious control of brain waves. *Psychology Today*, 196-204.

Lesh, T.(1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of humanistic psychology*, 243-251.

Luria, A.(1966). *Higher Cirtical Fanaction in man New York* : Basic book.

Maslow, A. H.(1969). Theory Z. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 1(2), 121-132.

Naranjo Claudio. & Ornstein Robert.(1973). *On the psychology of meditation.* NewYork : The Viking press.

Paramananda, Swami(1974). *Concentration and Meditation.* Madras. India: Ramkrishna Math.

Penfild, W. & Robert, L.(1959). *Speech and Brain mechanics, pincation.* New Jersey princeton university press.

Rodan, E. & Dostalek, C.(1985). EEG patterns suggestive of shifted levels of excitation effected by heath-logic exercises. *Activitas Nervosa Superior.* Jun Vol 27(2), 89-96.

Saraswati, Swami Satyananda(1981), *A Systermatic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya, Monghyr, India* : Bihar School of Yoga.

Shivananda, S, Swami(1953), Kundalini Yoga, Tehri-Garuwal, U.P., India:

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

The Divine Life Society.

Tart, C.(1975). *Transpersonal psychologies*. NewYork : Harper & Row.

Valenstein, E. S.(1973). *Brain Control Examination of Brain Stimulation and Psychosurgery*. New York, Wiley.

Vygotsky, L.(1962). *Thought and language*. Cambridge, Mass : MIT press.

_____& Luria, A.(1958). The Function and Fate of Egocentric Speech. Proceed of the Ninth Intern. Congrats of Psychol. (New Haven, 1929). *Princeton, Psychol. Rev. Company*, 146-151.

Warrenburg, S. & Pagano, R. R. & Woods, M. & Illastsla, M. (1980). A comparison of somatic relaxation and EEG activity I classical progressive relaxation and transcendental meditation. *J-Behav-Med. Mar* ; 3(1), 43-51.

Wdlkove, n. & Kreisman, H. & Darragh, D. & Cohen C; & Frank, h.(1984). Effect of transcendental meditation on breathing and respiratory control. *J. Appl. Physiol. Mar* ; 56(3), 213-232.

Zeier, H.(1984). Arousal reduction with bio-feedback supported respiratory meditation. *Bio-feedback & self regulation*, 9, 87-96.

http://www.br.co.kr

http://www.brsystem.co.kr

http://www.danhak.com

http://www.newhuman.re.kr

http://www.powerbrain.co.kr

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<Abstract>

The Effects of Brain Breathing Meditation on Children's Concentration and Learning Attitude

Oh, Bok Ja

Cheju National University, the Graduate School of Education
Majoring in Counseling Psychology

(Supervised by Professor Park, Tae Soo)

The present study purposed to identify the effects of a brain breathing meditation program on children's concentration and learning attitude, and for this purpose, set up research questions as follows.

First, is brain breathing meditation effective in improving children's concentration?

Second, what effects does brain breathing meditation have on children's learning attitude?

The subjects of this study were 20 fifth-year students in S Elementary School at Namwon-eup, Namjeju-gu in Jeju-do. To select the subjects, the researcher tested the concentration and learning attitude of the 20 students. Based on the test results, they were divided into two groups, one of which was the meditation counseling group and the other a control group.

---

* The present thesis was submitted in August 2003 to the Committee of the Graduate School of Education in Cheju National University for a master's degree in Education.

The brain breathing meditation program used in this study was one developed by Gang Gyeong-ok, which was adapted by the present researcher for the purpose of this study referring to brain breathing developed by Lee Seung-heon (1997). The program was executed by the researcher once a week, a total of 12 times (12 weeks), and 40 minutes at each time. The control group participated only in the preliminary and posterior tests.

The tool to measure concentration was a concentration ability test sheet developed by Santa Claus Yoga Research Institute and used by Gang Gyeong-ok (2000). The sheet contains 35*35 small circles shaped of, and the testee fills ⊙ of ⊙◑⊖ inside with a red sign pen. Concentration is measured based on how many circles and how correctly the testee fills ⊙ within a given time. Learning attitude test tool to test changes in children's learning attitude was one that Choi Bong-hwan developed for elementary school children. The test tool has a scale of five steps concerning three factors, which are attitude toward self, attitude toward friends and attitude toward the school, containing a total of 30 questions. The analysis of data was carried out through t-test using SPSS/PC+ to compare the concentration and learning attitude of the counseling group and the control group before and after the application of the program.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Conclusions drawn from the study are as follows:

First, the brain breathing meditation program was effective in improving children's concentration.

Second, the brain breathing meditation program was effective in improving children's learning attitude.

Third, the brain breathing meditation program was effective in improving children's attitude toward self.

Fourth, the brain breathing meditation program was effective in improving children's attitude toward friends.

Fifth, the brain breathing meditation program was effective in improving children's attitude toward the school.

Putting these conclusions together, the brain breathing meditation program is effective in improving concentration and learning attitude for children who have difficulty in study because of lack of concentration and poor learning attitude. The results suggest that the program must be actively utilized in the educational field.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

부 록

<부록 1> 집중력 검사지

<부록 2> 학습태도 검사지

<부록 3> 뇌호흡 명상 프로그램

<부록 4> 뇌호흡 명상을 위한 이완활동과 마무리

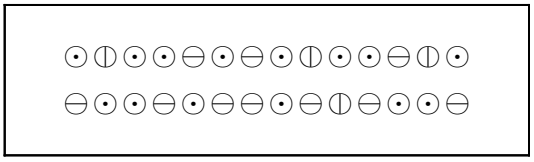
<부록 5> 뇌호흡 명상을 하고 난 소감

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록1> 집중력 검사지

(　　)학년(　　)반(　　)번

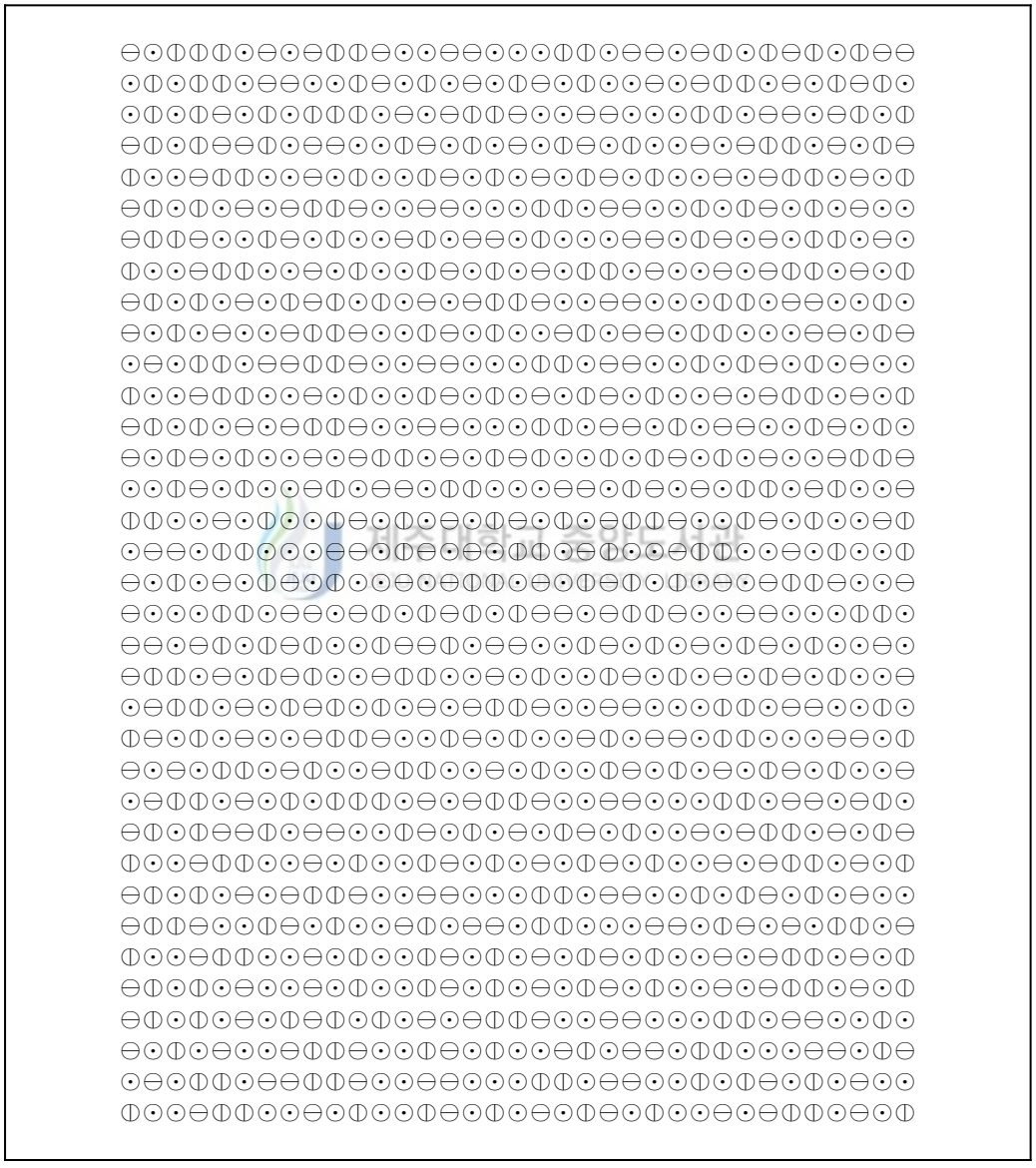
이름(　　)

일 러 두 기
아래 그림을 보면 수평선 혹은 수직선이 그려져 있는 원들이 있는가 하면 가운데 점이 찍혀 있는 원들이 있습니다. 선생님이 “시작”하면 붉은 싸인펜을 사용하여 가운데 점이 찍혀 있는 원을 빨갛게 빈틈없이 가득 칠해 나가세요. 순서는 왼쪽에서 오른쪽의 방향으로 첫줄부터 차례로 해 나가야 합니다. **제한시간은 5분입니다.**
연습 

제주대학교 중앙도서관

- 지시가 있을 때까지 이 페이지를 넘기지 마시오 -

➡시작



<부록2> 학습태도 검사지

학생 여러분 안녕하세요.

여러분은 평소 학교에서 공부를 하면서 자기 자신이나 친구, 선생님에 대해서 어떻게 생각하였나요. 이 검사는 여러분들이 좀더 학습 활동을 즐겁고 재미있게 하기 위한 것입니다. 생각한 바를 솔직하게 적어주시면 선생님의 연구에 많은 도움이 되리라 생각합니다. 같은 문제라고 친구와 달리 생각할 수 있으므로 자신의 생각을 나타내도록 해야 되겠습니다.

<대답하는 방법>

1. 나는 학교에서 공부하는 것이 집에서 하는 것보다 잘된다. 1 2 3 4 5에서 보통이면 3에 0을, 아니면 2에 0을, 전혀 아니면 1에 0을, 그렇다면 4에 0을 매우 그렇다면 5에 0을 하면 됩니다.

철수는 '아니다'라고 생각해서 '2에 0'을 하였습니다.

1. 나는 학교에서 공부하는 것이 집에서 하는 것보다 잘된다. 1 ② 3 4 5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<주의할 일>

1. 너무 깊게 생각지 마십시오.
2. 나의 생각을 그대로 표시하십시오.

학습 태도 검사

전혀 아니다	아니다.	보통이다.	그렇다.	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

1. 나는 스스로 공부하는 것이 재미있다. 1 2 3 4 5
2. 나는 공부하다가 모르는 것이 있으면 선생님보다 친구에게 물어본다 1 2 3 4 5
3. 나는 학교에 가고 싶다. 1 2 3 4 5
4. 나는 수업시간에 선생님의 설명을 잘 듣는다. 1 2 3 4 5
5. 나는 공부할 때 친구와 같이하면 혼자 할 때보다 재미있다. 1 2 3 4 5
6. 나는 학교에 있을 때면 매우 즐겁다. 1 2 3 4 5

전혀 아니다	아니다.	보통이다.	그렇다.	매우 그렇다.
1	2	3	4	5

7. 나는 수업시간이 짧게 느껴진다. 1 2 3 4 5
8. 나는 우리 반 아이들이 모르는 것이 있을 때 도와주고 싶다. 1 2 3 4 5
9. 나는 학교가 매우 마음에 든다. 1 2 3 4 5
10. 나는 혼자 공부할 때보다 친구와 같이 하는 것이 재미있다. 1 2 3 4 5
11. 내가 모르는 것이 있을 때 친구가 가르쳐주는 것이 이해가 빠르다. 1 2 3 4 5
12. 나에게는 학교가 친구처럼 느껴진다. 1 2 3 4 5
13. 나는 학생은 공부를 열심히 해야 한다고 생각한다. 1 2 3 4 5
14. 나는 친구들과 친해지려고 노력한다. 1 2 3 4 5
15. 나는 학교 생활에서 많은 것을 얻고 있다. 1 2 3 4 5
16. 나는 공부시간에 모르는 것이 있으면 친구나 선생님께 물어본다. 1 2 3 4 5
17. 나는 친구들의 이야기를 잘 듣는 편이다. 1 2 3 4 5
18. 나는 학교의 여러 행사가 뜻있는 일로 여긴다. 1 2 3 4 5
19. 나는 공부하는 것이 즐겁고 재미있다. 1 2 3 4 5
20. 나는 집에서보다 학교에서 공부하면 집중이 잘된다. 1 2 3 4 5
21. 나는 학급일 에 적극적이다. 1 2 3 4 5
22. 나는 학교공부보다는 여행을 하는 것이 더 배울게 많다고 생각한다. 1 2 3 4 5
23. 나는 우리 반 친구들을 좋아한다. 1 2 3 4 5
24. 나는 학급에서 책임을 꼭 완수해야 한다. 1 2 3 4 5
25. 나는 내 스스로 계획표를 짜서 공부를 한다. 1 2 3 4 5
26. 나는 친구들이 나에게 물어보면 친절하게 이야기 해준다. 1 2 3 4 5
27. 나는 학교의 경치가 아름다워 마음에 든다. 1 2 3 4 5
28. 나는 모르는 것이 있을 때 참고서를 찾아본다. 1 2 3 4 5
29. 나는 우리 반 아이들이 나에게 도움이 된다고 생각한다. 1 2 3 4 5
30. 나는 학교에서 공부하는 것이 집에서 보다 잘된다. 1 2 3 4 5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록3> 뇌호흡 명상 프로그램

본 프로그램은 이승헌(1997)의 저서 “뇌호흡”에 기초하여 강경옥이 제작 수행했던 명상법을 본 연구자가 단학 및 뇌호흡 수련의 경험을 살려 초등학생에 맞게 재구성하였다. 소요되는 시간은 수업 시간에 맞게 40분 정도로 재조정하였다. 이 프로그램은 간단히 몸을 풀어주는 도인체조와 호흡수련 후 뇌호흡 명상을 하고 정리 체조와 느낌 발표하기 등의 마무리 활동을 하였다.

-1회기-

수련 제목	지감수련, 뇌와 친숙해지기	준비
수련 목표	집중하여 기의 감각을 느끼고 마음을 안정시킨다.	뇌호흡CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 손으로 기운 느끼기(이완된 집중의 상태) 서서히 호흡이 안정되고 몸과 마음이 편안하게 이완됨이 느껴지면 손으로 기운을 느끼는 지감수련에 들어간다. 눈을 감고 두 손을 천천히 들어 가슴 앞에 모르고 손에 의식을 집중하는데 이때 손의 느낌에 완전히 몰두하여 아주 미세한 감각이라도 놓치지 않는다. 마음으로 손을 의식하며 체온, 맥박, 혈이 도는 것을 느낀다. 천천히 손을 떼어서 공간에 차있는 에너지를 상상하며 손을 넓혔다 좁혔다 하면서 두 손 사이의 느낌에 집중한다.	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	손의 느낌에 집중하면서 마음이 차분하게 안정되어간다.	

- 2회기 -

수련 제목	지감수련, 뇌와 친숙해지기	준비
수련 목표	집중하여 기의 감각을 느끼고 마음을 안정시킨다.	뇌호흡 및 명상 CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 손위에 기운의 기둥 세우기 손바닥이 위로 향하는 자세로 복부 앞에 놓고 천천히 한 손은 올리고 한 손은 내린다. 다시 방향을 바꾸어서 서로 엇갈려서 두 손을 올렸다 내렸다 하면서 계속 기운의 느낌에 집중하면 하늘에서 손바닥까지 커다란 기운의 기둥이 내려와 있는 것처럼 느껴지다가 처음에는 의식적으로 손을 움직이던 것이 나중에는 저절로 손이 움직이는 것 같은 느낌이 들게 되면서 마음이 편안해진다.	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	계속 기운의 느낌을 따라 가다보면 점점 의식이 사라지고 내부의식에 들어가게 된다.	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 3회기 -

수련 제목	지감수련, 뇌와 친숙해지기	준비
수련 목표	뚜렷한 기의 감각을 느끼고 기의 감각에 따라 내면세계로 몰입한다.	뇌호흡 CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 손으로 원그리기 양 손바닥 사이를 5cm 정도 벌려 마주 보게 한 상태에서 원을 그리듯이 손을 동그랗게 돌린다. 한손은 안쪽으로 돌리고 한손은 바깥쪽으로 돌리다 도면 두 손 사이에서 공이가 공처럼 뭉쳐지는 것이 느껴진다. 계속 집중하여 기운을 따라가며 모든 감각을 멈춘다. * 머릿속에 뇌의 느낌 느껴보기	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	외부의식에 대한 지각이 사라지면서 기운에 대한 느낌을 더 명확하게 느낄 수가 있으며 기운을 따라가다 보면 뇌파가 안정되어 편안해진다.	

제주대학교 중앙도서관

- 4회기 -

수련 제목	지감수련, 기운 나누기	준비
수련 목표	기의 감각을 몸 전체로 느끼면서 우리가 하나라는 의식의 확장을 이룬다.	뇌호흡CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 손의 감각을 서서히 몸 전체로 옮기기 손에서 기운의 느낌을 확실히 잡으면 그 기운의 느낌을 서서히 팔-가슴-단전-다리-발로 옮기면서 기운이 몸 전체, 내 주위에 무한히 펼쳐져 있음을 느낀다. 우리가 기운으로 함께 하는 것을 느끼면 의식을 확장시킨다. * 기운주고 받기 짝을 정하여 서로 기운을 주고받으며 내가 분리된 개체가 아니고 함께 하는 우리라는 것을 느낀다. 짝을 바꾸어가며 기운을 주고받고 멀리 있는 친구와도 함께 해본다.	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	내가 느끼는 기운이 내 것이 아니며 전체가 함께 공유함을 느끼게 됨으로써 인간관, 자연관에 변화를 준다.	

제주대학교 중앙도서관

- 5회기 -

수련 제목	창조력, 감성 깨우기(정화명상)	준비
수련 목표	의식수준을 개인의식에서 우주의식으로 확장시킨다. 깊은 명상에 들어간다.	명상 CD 오색판 크레파스 도화지
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 색깔과 소리를 따라 명상하기(광, 음, 파의 조화) 제시된 오색 판에 집중하여 느끼기-눈을 감고 좋아하는 색깔을 하나 떠올린다. 마음의 공간에 상상으로 떠올린 색을 칠한다. 그려진 색깔사이로 길을 만들고 서서히 걸어간다. 음악소리를 계속 들으면서 마음의 느낌에 따라 숨겨진 내부의식의 세계로 들어간다. * 느낀 것 그려보기	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	현재의 자신의 문제나 갈등상황을 스스로 해결할 수 있도록 자기성찰의 계기가 된다.	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 6회기 -

수련 제목	창조력, 감성 깨우기(정화명상)	준비
수련 목표	의식수준을 개인의식에서 우주의식으로 확장시킨다. 깊은 명상에 들어간다.	명상 CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 나무가 되기(공감능력) 좋아하는 나무를 떠올리며 자신이 그 나무가 되었다고 상상한다. 뿌리가 땅속 깊이 박혀 움직이지 않고 가지와 나뭇잎만 바람(음악)소리에 따라 움직이는 것을 느낀다. 집중해서 계속 나무의 느낌을 뚜렷하게 살리고 땅의 기운과 하늘의 기운, 또 하늘에서 따뜻하게 내리 쬐는 햇볕의 느낌을 느낀다. * 그것과 하나되기	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	가슴이 편안해지고 시원해진다. 가슴호흡과 상상력의 결합으로 몸이 맑아지는 느낌이 오고 나무의 기운으로 내 몸을 정화시킨다.	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 7회기 -

수련 제목	창조력, 감성 깨우기(확장명상)	준비
수련 목표	의식수준을 개인의식에서 우주의식으로 확장시킨다. 깊은 명상에 들어간다.	명상 CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 무한대수련(∞) 손으로 지감수련을 한 후 그 손을 그대로 뻗쳐서 천천히 무한대로 그린다. 어느 정도 익숙해지면 크기에 다양한 변화를 주며 해도 좋다. ∞ 그리기를 하면 손과 팔, 어깨의 긴장이 풀어지고 눈동자의 움직임이 자연스러워진다. 손에서 느껴지는 기운의 감각을 놓치지 않으면서 완전히 손에 힘을 빼고 마치 춤을 추는 듯한 기분으로 무한대를 계속 그려나간다. 계속 무한대를 그리다 보면 점점 현재의식이 사라지고 내부의식으로 들어가면서 무아의 경지에 들어간다.	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	무한대 수련은 좌뇌와 우뇌를 연결해준다. 계속 무한대를 따라 의식을 집중하면 우리가 잘 쓰지 않는 우뇌의 영역으로 들어간다.	

-8회기-

수련 제목	뇌호흡 수련	준비
수련 목표	뇌와 친숙해지고 뇌에 집중해서 기운의 느낌을 찾아가면서 깊은 명상에 들어간다.(응시명상) 집중력을 향상하고 뇌를 활성화한다.	뇌호흡CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 뇌를 바라보고 느끼기 뇌를 바라본다는 것은 그 부위를 마치 눈으로 들여다보는 것처럼 상상을 하며 거기에서 느껴지는 감각에 집중하는 것이다. 뇌의 각 부위의 명칭을 하나 하나 불러주면서 집중하다보면 뇌의 모습이 더욱 더 생생해지기도 하고 뇌의 움직임이 느껴지기도 한다.	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	기운은 마음이 가는 데로 움직인다. 뇌에 마음을 집중함으로써 기의 움직임을 원활하게 하고 집중의 효과에 의해 마음이 편안해지면서 쉽게 내부의식에 들어가게 된다.	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 9회기 -

수련 제목	웃음 수련	준비
수련 목표	웃음으로 긴장된 뇌의 근육을 풀어준다.	명상 CD
	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 웃음 수련 각자 거울을 준비하여 앞에 놓고 자신의 얼굴을 바라본다. 처음에는 자기의 얼굴을 마치 타인의 얼굴을 보듯이 무심히 바라보기만 하면서 자신의 얼굴에서 나타나는 표정을 느껴본다.(마음에서 일어나는 변화 알아차리기) 다음에는 거울을 보고 웃는다. 웃는 모습이 어떻게 보이는지 어떻게 느껴지는지를 계속 집중하면서 마음의 변화와 뇌의 느낌을 찾아본다. 그러다 잔뜩 찌푸리면서 역시 마음과 뇌의 느낌을 관찰해본다. 기쁜 일, 즐거운 일을 연상하면서 계속 웃는다. 점점 웃음의 단계를 높여서 몸 끝까지 다 움직이면서 웃음의 도를 높여간다. * 마주 보면서 웃는다. 같이 모여서 서로 웃음의 즐거움을 나눈다.	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	웃음은 뇌운동에 가장 효과적이다. 굳어진 뇌를 풀어주고 뇌에 산소를 공급하는 가장 효과적인 방법으로 웃는 동안 자기도 모르게 가슴 깊게 기쁨이 생겨난다. 친구와의 사이가 돈독해진다.	

- 10회기 -

수련 제목	뇌호흡 수련	준비
수련 목표	뇌의 각 혈자리에 집중해서 뇌호흡을 한다.	뇌호흡CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 머리 숨구멍으로 숨쉬기 백회(머리 맨 위, 즉 정수리) -전정(백회로부터 3센티미터 정도 앞) -인당(양 눈썹 사이의 바로 위의 오목한 곳) -인중(입술 위의 오목한 곳) -아문(목과 뒷머리가 만나는 지점의 오목한 곳) -옥침(뒷머리의 정중앙선 아래쪽에 돌출한 곳이 있는데 이곳에서 각각 좌우로 2.5센티미터 정도 떨어진 곳) -백회 각 혈자리에 집중하면서 숨을 들이쉬고 입으로 내쉰다. 숨을 들이쉴 때는 나쁜 기운들이 빠져나간다고 상상한다. 처음에는 혈자리를 익히기 위해 백회부터 하나씩 시작하다가 익숙해지면 스스로 혈자리를 마음으로 부르도록 한다. * 기의 흐름 느끼기	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	호흡에 집중함으로써 각 장기에는 혈의 순환이 되면서 상대적으로 뇌에 많은 산소 공급이 된다.	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 11회기 -

수련 제목	뇌호흡 수련	준비
수련 목표	뇌에 집중해서 기운의 느낌을 찾아가면서 깊은 명상에 들어간다.	뇌호흡CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 뇌의 팽창과 수축운동 먼저 지감수련으로 기의 감각을 회복한 후 손의 움직임과 호흡을 일치시킨다. 숨을 내쉬면서 손을 모으고 숨을 들이쉬면서 손을 벌리다가 호흡과 손의 움직임이 잘 맞아지며 손의 움직임을 뇌와 연결시킨다. 양손을 넓혔다 좁혔다 하면서 손의 자력감을 뇌에서 그대로 느낀다. 숨을 들이쉴 때 손이 멀어지면서 뇌가 팽창하고 숨을 내쉴 때 손이 가까워지면서 뇌가 수축되고 있음을 느낀다. * 호흡, 마음, 의식의 집중-초의식 상태	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	호흡에 집중하면서 마음이 차분하게 안정되어간다.	

- 12회기-

수련 제목	사랑의 에너지 주기	준비
수련 목표	모든 사람을 사랑하는 마음으로 볼 수 있도록 한다.	명상 CD
내용	* 도인체조 -목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동 등을 한다 * 단전호흡(복식호흡)수련 -단전호흡(복식호흡)수련을 한다. -호흡 고르기를 한다.	20분
	* 우리는 하나 지감수련을 한 후 기운 주고받기를 한다. 교실이 한 기운으로 뭉쳐지고 에너지의 역동이 느껴지면 서서히 마음으로 집중을 하여 사랑하는 사람을 떠올린다. 그 사람에게 에너지를 보내는 상상을 한다. 이때 구체적으로 에너지의 사과라든지 생명의 물 등을 연상하는 것이 효과적이다. 매일 사랑의 에너지주기를 되풀이하면서 점점 그 대상의 범위와 수를 넓혀간다. 나중에는 지구촌 인류 전체에 사랑의 에너지를 줄 수 있도록 확대시킨다.	10분
	* 마무리 -기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다 -간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 활동을 한다. -주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 한다	10분
효과	기운에 의해 서로 함께 뭉쳐지는 기분을 가진다.	

제주대학교 중앙도서관

<부록4> 뇌호흡 명상을 위한 이완활동과 마무리

가. 도인체조

뇌호흡 수련을 하기 전에 짧은 시간에 몸을 이완할 수 있는 간단한 도인체조를 한다. 도인체조는 굳어진 몸을 풀어줄 뿐만 아니라 체조를 하면서 서서히 마음의 긴장도 함께 풀어 주게 되는데 일반체조와 다른 점이 있다면 체조를 하는 부위에 마음을 집중하여 호흡에 맞추어서 행하는 것이 특징이다. 이때 몸속의 기의 통로를 정화시킨다는 기분으로 나쁜 기운이 손끝, 발끝으로 계속 빠져나간다고 상상하면서 운동을 하면 몸이 매우 맑아지면서 기분이 좋아진다. 이것은 바로 동작과 호흡, 정신의 일치를 의미한다.

도인체조를 할 때는 모든 긴장을 자연스럽게 풀 수 있도록 놀이하듯이 함께 하는 재미를 가져야 하며 바로 뒤에 실시될 지감수련에 효과를 볼 수 있도록 손의 느낌에 의식을 많이 치중한다. 마지막 단계에서는 지감수련이 몸 전체로 옮겨 갈 수 있도록 몸의 느낌을 살리는데 중점을 둔다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

도인체조는 목운동, 어깨운동, 팔 벌려 가슴 펴기, 머리, 목 뒤, 관자놀이 누르기, 머리, 얼굴, 목 뒤 두드리기, 온몸 두드리기, 팔 뻗어 주먹 쥐었다 놓기, 손 털기, 몸을 부분별로 의식하면서 힘주었다 힘빼기, 발가락, 손가락을 힘주어 펼쳤다가 빠르게 힘 빼주기, 박자에 맞추어 손뼉치기, 손바닥에 열이 나도록 비비기, 앞사람 어깨 두드리기, 단전 치기, 장운동, 순간탈력법(瞬間脫力法)등이 있으며 그때그때 실정에 맞게 적절하게 실시하도록 한다. 그 예를 들면 아래와 같다.

체조1 - 목운동

1. 양손을 허리에 얹고 척추를 바르게 세우고 어깨에서 힘을 뺀다. 먼저 숨을 들이마시면서 뒷목이 당기도록 고개를 앞으로 최대한 깊숙이 숙인다.
2. 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아온다.
3. 숨을 들이마시면서 고개를 천천히 뒤로 최대한 젖히고 숨을 내쉬면서 원

위치로 돌아온다.

4. 숨을 들이마시면서 고개를 천천히 왼쪽으로 최대한 돌리고 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아온다. 오른쪽도 같은 방법으로 진행한다.
5. 얼굴을 정면으로 향한 채 숨을 들이마시면서 왼쪽 귀가 왼쪽 어깨에 닿도록 고개를 옆으로 기울이고 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아온다. 오른쪽도 같은 방법으로 진행한다.
6. 호흡과 함께 목을 천천히 왼쪽으로 한 바퀴 돌린다.
7. 오른쪽으로도 같은 방법으로 목을 돌린다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

체조2 - 머리・목 마사지

1. 손가락 끝으로 머리와 목을 꾹꾹 누른다.
2. 손 가는 대로 자유롭게 누르면서 머리와 목을 관찰한다.
3. 정수리, 머리의 양옆, 머리 뒤쪽, 머리 앞쪽, 관자놀이, 목 뒤 등 전체를 골고루 누르면서 굳어 있거나 아픈 곳을 풀어 준다.

체조3 - 어깨 운동

1. 숨을 들이쉬면서 양어깨를 귀 쪽으로 최대한 올렸다가 숨을 내쉬면서 어깨를 내린다.
2. 양손 끝을 어깨에 댄 후 팔꿈치로 원이 그려지도록 팔을 크게 돌린다. 들이마시면서 팔을 돌리고 내쉬면서 원위치로 돌아온다. 팔을 돌릴 때는 어깨와 어깨에 연결된 근육전체가 돌아가는 느낌이 들도록 한다.
3. 앞쪽과 뒤쪽으로 각각 몇 바퀴씩 돌린다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

체조4 - 팔 벌려 가슴 펴기

1. 양팔을 앞쪽으로 뻗어 손바닥을 마주보게 한다.
2. 숨을 들이쉬면서 양팔을 어깨 뒤까지 크게 벌려 가슴이 최대한 벌어지도록 했다가 숨을 내쉬면서 원위치로 돌아온다.
3. 여러 번 반복한다. 가슴 펴기 동작은 특히 깊은 호흡에 꼭 필요한 준비 체조로 매일 꾸준히 하면 가슴이 편안해지고 어깨와 등뿐 아니라 가슴 안의 폐와 심장까지 시원해지고 이완되는 것을 느낄 수 있다.

나. 호흡수련(행공)

도인체조가 끝나면 가빠진 호흡을 서서히 고르도록 지시한다. 이때 계속 자기의 호흡을 주시하며 빠르게 숨을 쉬고 있는 자신의 모습에서부터 조금씩 천천히 숨을 쉬고 있는 자신의 모습까지 놓치지 않고 주시한다. 이것은 레산이 주장하는 구조화된 명상법-호흡의 명상(이동민역, 1994)의 일종으로 처음에는 흉식호흡을 하다가 서서히 단전호흡이 되도록 하며 점점 더 깊게 고요하게 이루어 질 때까지 계속 호흡을 주시하도록 한다. 호흡은 산소를 흡수하여 혈액을 정화하고 탁기를 밖으로 배출하여 생명력을 촉진시키며 단전호흡은 복압력을 강화시켜 내장운동을 원활히 한다. 또 호흡은 마음과 밀접한 관계를 가지는데 마음이 동요되면 호흡이 흩어지고 마음도 흔들린다. 이것은 호흡이 자율신경과 관계가 있기 때문이다. 호흡을 의식적으로 조절함으로써 자율신경을 조절하게 되고 자율신경을 조절하면 감정을 조절할 수가 있다.

단전호흡을 할 때 초보자들은 대개 자리에 누워 단전호흡을 한다. 병자나 허약한 사람들에게도 이러한 자세가 좋다. 많이 피곤한 상태나 수면 전후에는 누운 상태에서 단전호흡을 하기가 더 수월하다. 먼저 바닥에 등을 대고 편안히 누워 발을 어깨 넓이로 벌린다. 두 손을 복부 단전 위에 놓고 양손의 엄지와 검지로 삼각형 모양을 만든다. 눈은 살며시 감고 입을 부드럽게 다문다. 얼굴 근육의 긴장을 풀고 온몸의 긴장도 풀어준다.

앉아서 할 때는 가부좌를 틀거나 반가부좌 상태로 앉는다. 엉덩이의 윗부분을 뒤로 약간 기울인 채 등을 곧게 편다. 어깨와 팔에서 힘을 뺀다. 손을 양 무릎 위에 놓고 손바닥을 위로 향하게 한다.(엄지와 검지, 중지의 끝을 한데 모으면 더 좋다). 아니면 두 손을 단전 위에 놓고 삼각형 모양으로 만들어 복부 단전 앞에 갖다 댄다. 이때 가슴에 힘이 들어가지 않도록 한다.

단전호흡을 계속 집중해서 몰입하면 완전히 몸을 이완 시킬 수가 있으며 점점 모든 육체적 감각을 떠날 수가 있다. 이 호흡의 단계는 뒤따르는 지감수련에 매우 중요한 영향을 끼치므로 완전히 호흡에 몰입할 수 있도록 유도한다.

제주대학교중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 단전호흡 수련 멘트

지금부터 단전호흡에 들어가겠습니다. 자, 허리를 쭉 펴면서 조용히 아랫배를 밀어내 보세요, 죽 밀어내 봅니다. 허리에서부터 기운이 들어와서 배를 밀어낸다 생각하세요. 죽 밀어내고 밀어낼 때 기운이 들어갑니다. 그리고 배를 안으로 이렇게 집어넣을 때 기운이 나가는 것입니다. 코는 의식하지 말고 오로지 단전만을 의식하십시오. 단전 뒤에는 명문 혈이라는 혈이 있습니다. 명문 혈은 바로 단전에서 대칭되는 곳입니다. 숨을 죽 들이마시고 들이마실 때에는 천지의 신령스런 기운이 단전으로 들어옵니다. 명문에서부터 들어온다 생각하세요. 허리로 들어온다. 충분히 모은 다음에 죽 내쉬고 내쉴 때는 다시 명문으로 나가는데, 내쉴 때는 몸의 탁한 기운이 나가고 들이마실 때는 우주의 천지의 신령스런 기운이 들어온다고 생각하시면서 기운을 끌어들입니다. 그러면 몸이 새털과 같이 가벼워지는 것을 느낄 수가 있습니다. 기운이 온 몸에 충만해지는 것을 느끼실 수가 있습니다.

하나 하면 들이마시고 둘 하면 내 쉬는 것입니다. 하나-둘-하나-둘, 하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘, 하나, 둘,, 하나, 둘, 하나, 둘, 계속해서 이와 같이 숨을 깊게 고릅니다. 몸에서 열이 날 때까지 계속하는 것입니다. 계속 정성스럽게 하세요. 그렇게 되면 몸에서 열이 나고 기가 충만해짐으로 인해서 온 몸에 기가 넘치는 것을 느낄 수가 있습니다.

다. 지감(止感)수련 : 기 에너지 느끼기 (이완된 집중의 상태)

지감은 감정을 그치는 수련 법이다. 성냄, 기쁨, 두려움, 슬픔, 탐냄, 싫어함의 등의 외부 감각을 그칠 때 자기 내부에 존재하는 내기를 느낄 수 있는 감각이 회복된다. 즉 오감의 차원을 떠나 내부의 감각인 육감의 세계로 들어감으로써 보이지 않는 기 에너지를 느낄 수 있다. 기 에너지를 느끼는 첫번째 단계는 기 에너지가 존재한다는 사실을 인식하는 것이다. 기에너지에 대한 믿음을 가지고 아주 작은 느낌이라도 마음을 열고 인정하는 것이 중요하

다. 기는 생체 에너지로서 보이지도 않고 만져지지도 않는다. 후각, 청각, 시각, 촉각, 미각과 같은 인간의 오감을 통해서는 관찰되지 않는다. 이 에너지의 존재를 느끼려면, 흔히 육감이라 불리는 새로운 감각이 필요하다.
지감수련은 손을 중심으로 이루어진다. 우리 인체에서 가장 예민한 부분이 바로 손이기 때문이다. 모든 에너지의 정수인 진기가 가장 쉽게 활성화되는 곳도 바로 손이다.

처음에는 체온이나 열감을 느끼다가 나중에는 혈관에서 피가 흐르고, 다시 모세혈관에 피가 흐르는 것이 느껴지고, 더 나아가 완전히 정신통일이 이루어지면 온 몸의 지감이 되고 전신의 세포 하나 하나가 에너지로 충만하여 살아 움직이는 것을 느낀다. 가장 이상적인 것은 무념무상의 상태로 지감을 하고 있다는 사실까지 잊는 것이다. 집중을 통해 정신일도에 이르러 기감각을 회복하면 수련자는 화내고 슬프고 기쁜 감정에 휩쓸리지 않는 지감 상태에 도달할 수 있다.

지감수련은 뇌호흡 명상을 실시하기 전에 실시하는 일종의 명상의 첫 단계라고 할 수 있다. 도인체조와 호흡으로 충분한 육체적 이완이 이루어지면 지감수련으로 감각을 멈추고 정신을 이완시켜 몸과 마음이 편안해지면서 뇌호흡 명상을 받아들일 수 있도록 한다. 마음은 외부 세계로부터 끊임없이 반응을 수집하고 그로 인해 방황하게 되며 모든 집중을 흩트리게 된다. 그러므로 외부세계의 혼란으로부터 자신을 철수시켜 자발적으로 내면으로 들어가 집중할 수 있는 준비를 하여야 하며 이를 위해 감각기관이 각성되어 감각기관을 통제해야 한다. 지감은 감각기관이 밖으로 나가는 것을 억제하여 지각의식을 조절하고 이로 인해 마음이 외부로부터의 자극을 받아들이지 않게 되므로 자신의 내부공간을 발견하고 “바로 지금 현재”가 자신임을 자각하게 된다. 그 방법은 아래와 같다.

수련1 - 손으로 기운 느끼기

(1) 반가부좌 자세를 하고 앉아 두 손을 양 무릎 위에 올려놓고 눈을 감는

다. 호흡을 고르며 온몸을 이완시킨다. 목과 어깨에 힘이 들어가지 않고 편안하게 이완이 되는 것을 느낀다.

(2) 두 손을 천천히 무릎 위로 들어올린 뒤, 손바닥을 마주 대고 어깨 높이까지 올린다.

(3) 눈을 감은 채 마음의 눈을 통해 두 손의 모습을 그려본다. 손에 느껴지는 감각에 집중한다. 아주 미묘한 감각도 놓치지 않는다.

(4) 처음에는 체온을 느끼지만 잠시 후 손에 온기나 서늘한 감이 느껴질 것이다. 그러면 심장을 떠난 피가 손으로 흐르는 것을 느낀다. 손에 흐르는 피의 맥박을 느낀다. 계속 의식을 손에 두고 그밖에 다른 감각이 느껴지는지 관찰한다.

(5) 천천히 양 손바닥의 간격을 5~10센티미터 가량 벌린다. 어깨에 힘이 들어가지 않도록 이완된 상태를 유지한다. 양손을 자연스럽게 힘을 빼서 두 손이 마치 허공에 떠 있는 것처럼 느껴지게 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(6) 양손 사이에 강력한 에너지 장이 생기는 것을 느낀다. 마음의 눈으로 손을 바라본다. 양 손바닥 사이에 있는 기 에너지를 상상한다. 밝고 충만한 빛의 무리가 형성된 것을 느낄 수 있다.

(7) 두 손바닥의 간격을 더 벌린다. 손바닥이 멀어짐에 따라 발생하는 기 에너지의 변화에 집중한다. 열감이나 자력을 느낄 수도 있다. 사람에 따라 그 감각은 조금씩 다르다. 젤리처럼 강력하면서도 부드럽고 미묘한 기운이 형성된 것을 체험할 수도 있다.

(8) 이제 양 손바닥이 자석처럼 되어, 서로를 잡아당기고 밀어내고 할 것이다. 이 감각은 처음에는 아주 미미하지만, 계속 집중하고 있으면 점점 강하고 분명해진다.

(9) 기 에너지의 감각이 강력해지면, 양 손바닥을 더 벌린다. 손으로 기 에너지의 흐름을 따라가며 기운을 타고 그 느낌을 즐긴다.

수련2 - 손으로 기운 느끼기

(1) 편안한 자세로 앉아서 상체와 엉덩이를 좌우로 움직여 몸의 중심을 바로잡는다. 양손은 손바닥이 위로 향하도록 무릎 위에 올려놓고 눈을 감는다. 몸과 마음을 편안하게 이완하고 목과 어깨의 힘을 뺀다.

(2) 양손을 천천히 들어 가슴 앞에 손바닥을 마주 대고 모은다. 양손을 마음의 눈으로 바라보고 손의 느낌에 집중한다. 천천히 양손 사이를 벌렸다 좁혔다 하는 동작을 반복하면 양손에서 비로소 에너지의 감각이 열린다. 아주 약하게 찌릿찌릿 하는 느낌일 수도 있고 자석같이 묵직하게 양손바닥을 끌어당기거나 밀어내는 것 같은 느낌일 수도 있다. 또 부드러운 솜같은 것이 뭉클뭉클 느껴지거나 물 속에 손을 담그고 천천히 움직이는 것 같은 느낌일 수도 있다. 그 느낌은 사람마다 또는 때에 따라 다르므로 편안한 마음으로 그 느낌에 집중한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

- 지감 수련 멘트

지금부터 지감수련을 하겠습니다. 지감수련은 기를 터득하고 축기하기 위해서 하는 것입니다. 자세로 바르게 하고 숨을 깊게 들여마시고 내쉬면서 마음을 편안히 하길 바랍니다. 마음 속으로 조용히 외길 바랍니다. “마음이 있는 곳에 기가 있고 기가 있는 곳에 혈이 있고, 혈이 있는 곳에 정이 있다.” 마음을 편안히 하고 자기 자신을 한번 관찰해 보겠습니다. 마음의 눈으로 우선 한번 자기 양손을 관찰해 보겠습니다. 눈을 감고 마음으로 자기 양손을

관찰 해보고 느껴보는 것입니다.

마음으로 관찰해보고 느껴보는 것은 마음을 손에다 모으는 것입니다. 마음을 이제 손에서 양팔로 한번 보내 보세요. 그리고 느껴보세요. 양팔의 피부와 근육과 혈관과 신경, 뼈, 이런 것을 느껴보려고 노력하세요. 그 다음에 몸통, 가슴에서 허리까지 느껴보세요. 몸통, 몸통, 몸통 이제 하체 부위 양 허리에서부터 양 발가락까지 양 발가락까지 하체 부위를 느껴보십시오.

양 다리에서 발까지 양 다리에서 발, 엉덩이, 무릎, 발목, 발, 엉덩이 부위와 허벅지 부위, 무릎부위, 발목 부위를 느껴보는 것입니다. 예, 좋습니다. 이제는 한번 머리를 관찰해보세요, 머리를 느껴보십시오. 머리, 내 몸은 내가 아니고 내 것인 것입니다. 바라보는 자와 바라다 보이는 몸을 한번 느껴보십시오. 주체와 객체를 분리하길 바랍니다. 주체, 바라보는 주체가 있고 보이는 객체가 있습니다.

우리는 보통 내 몸이 나라고 알면서 살고 있습니다. 그러나 분리해보면 내 몸은 마음과 몸으로 분리될 수 있습니다. 마음과 몸사이에는 기가 있습니다. 마음은 기를 주관하는 것이고 그 기를 느끼고 주관함으로 인해서 나는 내 몸의 주인이 될 수가 있는 것입니다. 마음 속으로 자기이름을 불러 보겠습니다. 자기 이름을 불러봅시다. 마음이 몸을 부르는 것입니다. 마음에는 이름이 없습니다. 그러나 이 몸뚱이에는 상품에 상표가 있듯이 이름이 있습니다. 이름은 내 몸의 상표와 같습니다. 내 본래 마음과 실체는 뭐라고 이름 지울 수가 없는 것입니다. 그렇게 때문에 당신의 몸과 내몸은 모양은 다르지만 마음은 하나가 될 수 있습니다. 마음은 형태도 없고 볼 수도 없고 말질 수도 없습니다. 그러나 이 몸을 지배하는 것은 보이지 않는 마음인 것입니다.

자, 이제 기를 느끼기 위해서 지감수련을 하겠습니다. 지감수련은 이완과 정신통일을 하는 수련입니다. 이제 지감수련을 하기 위해서 준비해 주기 바랍니다. 손을 무릎에서 5cm 정도 들어올립니다. 천천히 들어올리고 그 다음에 손바닥을 마주보고 어깨 힘을 빼고 손과 손 사이를 10cm 정도 하세요. 천천히 아주 좋습니다. 어깨의 긴장을 풀어야 됩니다. 팔이 그냥 매달려 있는 것과 같은 것을 느끼세요.

마음을 손에 집중하세요. 손, 손, 손, 손, 손에 맥박이 뛰는걸 느껴보세요. 당신의 손 주위에 무형의 기운이 감돌 것입니다. 이제 마음을 손에서 손목으로 손목, 손목, 손목, 손목에서 팔굽으로 팔굽, 팔굽, 팔굽, 팔굽에서 양어깨로 어깨, 어깨, 어깨 이제 마음이 양 어깨에서 가슴으로 보입니다. 가슴, 가슴, 이때 숨을 한번 깊게 들이마시면서 내쉬고 마음을 가슴에 집중하세요.

자, 이제 마음을 가슴에서 명치로 명치, 명치, 명치, 명치에서 마음을 다시 배꼽의 부위로 배꼽, 배꼽, 배꼽, 배꼽, 자 배꼽 밑에 5cm에 단전이라는 부위가 있습니다. 단전, 단전, 단전으로 마음을 집중하세요. 단전, 단전, 단전, 단전, 단전, 단전, 배꼽 밑의 약 5cm에서 다시 5cm속으로 들어가면 그곳이 바로 단전입니다. 단전, 단전, 자 이제 반대로 이 기운을 손까지 다시 돌리겠습니다.

단전에서 배꼽으로 배꼽, 배꼽, 배꼽, 배꼽에서 명치로 명치, 명치, 명치, 명치에서 가슴으로 가슴, 가슴, 가슴, 가슴에서 기운이 양쪽으로 갈라집니다. 양어깨, 어깨, 어깨, 양어깨, 어깨, 어깨, 어깨에 옷과 피부가 닿아 있는 감각을 느껴보세요, 어깨에서 옷이 피부에 닿아 있는 감각을 느껴보세요. 어깨, 어깨, 어깨, 어깨에서 팔굽으로 팔굽, 팔굽, 팔굽, 팔굽, 마음을 이때 팔굽속으로 집중하면 그 기운이 팔굽 속으로 들어갑니다. 팔굽, 팔굽, 팔굽에서 이제 손목으로 손목, 손목, 손목에서 손으로 손, 손, 손.

이제 손의 기를 느낄 수 있습니다. 이제 기를 당신과 내가 같이 정신을 합쳐서 조절해 보겠습니다. 내가 부를 때마다 마음 속으로 같이 따라 부르시고 나와 똑같은 마음이 되도록 하세요. 손, 손, 손, 내 손 주위에 무형의 기운이 감돕니다.

이제 이 기운을 같이 한번 조절해 보겠습니다. 이 기운으로 인해서 양손을 한번 붙여보도록 하겠습니다. 양손이 붙는다. 양손이 붙는다. 양손이 붙습니다. 더 가까이 무형의 힘에 의해서 더 가까이, 가까이, 가까이 붙습니다. 더 가까이, 더 가까이, 가까이, 양손에서 자력 같은 것을 느낄 수 있습니다. 바로 기 에너지이며 생체에너지인 것입니다. 더 가까이 붙기를 간절히 원하십시오 간절히 원하고 정성을 들일 때 에너지가 발생합니다.

이제 반대로 기를 활용해서 양손이 밀려나 가도록 해보겠습니다. 천천히, 천천히, 서서히 파도가 밀려나가듯이 양손이 밀려나간다 파도가 밀려나가듯이 양손이 밀려나갑니다. 서서히 강한 힘이 양손을 밀어내는 것을 느낄 수가 있습니다. 밀려나간다. 밀려나간다. 밀려나간다. 밀려나간다. 강하게 양손이 죽, 죽, 죽, 죽, 죽, 밀려나갑니다. 더 강하게, 강하게, 강하게, 강하게 밀려나간다. 강하게 죽 밀려나갑니다. 더 강하게, 더 강하게 당신은 정신에너지를 쓰고 있습니다. 더 강하게 정신에너지, 정신력에 의해서 기가 더 강하게 더 강하게 죽 밀려나간다. 더 강하게, 강하게 밀려나갑니다. 밀려나갑니다. 더 강하게 밀려나간다. 신비스러운 힘이 손에서 작용하는 것을 느낄 수가 있습니다.

자, 다시 한번 양손을 붙이도록 해 보겠습니다. 가슴 앞에 손이 모인다. 가슴 앞으로 두 손이 모입니다. 가까이 모인다. 더 가까이 손과 손이 가슴 앞에 모여듭니다. 손과 손 사이에 손을 잡아당기는 자력이 지금 형성되고 있습니다. 더 가까이 모인다. 가까이 붙는다. 붙는다. 붙는다. 가까이 붙습니다.

정신력으로 기를 이용해서 손을 지금 조절하고 있는 것입니다. 마음 속으로 기를 간절히 불러보십시오. 기운이 더 강해질 것입니다. 마음 속으로 나는 당신의 몸에 기가 더 가해지게 하기 위해서 정신 에너지를 계속 사용하고 있습니다. 기운이 더 충만해지고 강해지도록 간절히 원하십시오.

기가 이제 손뿐만 아니라 손에서 손목으로, 손목으로, 팔굽으로 어깨까지 그 기운에 감싸여 있는 것을 느낄 수가 있고 팔뿐만 아니라 목으로 목 주위, 목 주위, 목 주위, 목 주위, 가슴 주위, 가슴 주위, 가슴 주위, 옆구리, 옆구리, 옆구리, 옆구리, 허리, 허리, 허리, 허리, 복부 부위, 복부 부위, 복부 부위, 복부 부위에 감돕니다. 이제 기운이 머리 주위에서 감돕니다. 얼굴주위에도 기운이 감돌고 있습니다. 기운으로서 이제 상체 모든 부분이 감싸여 있는 것을 느낄 수 있습니다. 기운 속에 들어앉은 것을 느낄 수가 있습니다.

이제 기운이 하늘에서부터 죽-내려옴으로 인해서 구름과 같은 기운이 몸 전체 주위를 다 감싸고 있는 것을 느낄 수 있습니다. 머리에서부터 엉덩이 무릎 발바닥까지 완전히 기운 속에 갇혀 있는 것을 느끼실 수 있습니다. 손

을 천천히 무릎위로, 양손을 내려놓기 바랍니다. 무릎으로….

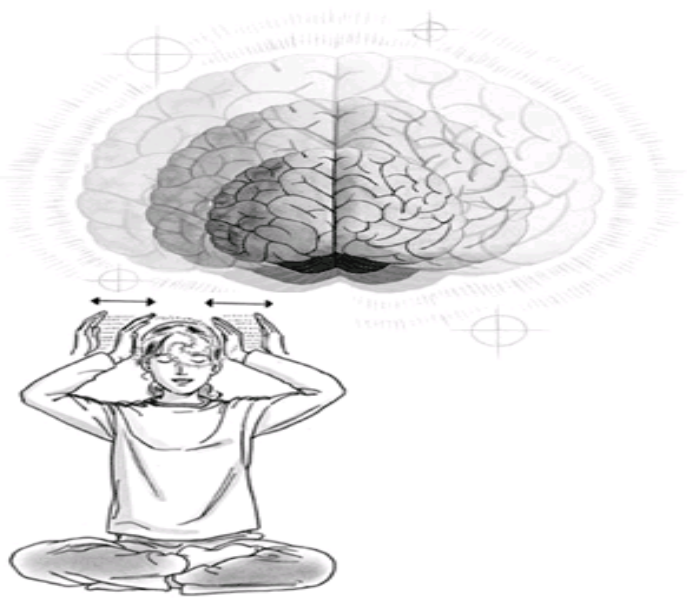
라. 뇌호흡 명상

우리의 뇌는 우리 몸의 다른 부분과는 달리, 딱딱한 두개골로 싸여 있어 직접 만지거나 운동시킬 수는 없다. 하지만 몸의 각 부위와 뇌의 해당 영역은 서로 긴밀하게 상호 작용하고 있기 때문에, 우리는 몸을 움직이고 몸의 감각을 자극함으로써 뇌의 해당 영역을 활성화 시킬수 있다. 우리의 감각이 깨어나고 집중력이 높아지면, 의식을 집중함으로써 자기 몸 내부의 미묘한 에너지의 흐름을 느끼고 조절할 수 있게 되는데, 우리 몸의 일부로서 뇌도 같은 방식으로 직접 다룰 수 있게 된다. 아래에 그 예를 들어 보았다.

수련1 - 뇌의 감각을 깨우는 뇌호흡법

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(1) 양 손을 들어 마주보도록 한 후 양 손 사이를 살짝 벌린 상태에서 손에 의식을 집중한다.
(2) 호흡에 손의 움직임을 일치시킨다. 숨을 들이마시면서 양손을 벌리고 숨을 내쉬면서 양손을 오므린다.
(3) 양 손의 움직임과 폐의 움직임을 일치시켜 본다. 숨을 들이쉴 때 양손이 벌어짐과 동시에 폐가 부풀어오르면서 시원한 바람처럼 뇌가 산소로 공급되는 것을 느껴본다.
(4) 손의 느낌과 뇌를 연결시킨다. 좌뇌와 우뇌를 왼손과 오른손에 각각 연결시킨다. 왼손은 왼쪽 뇌와 오른손은 오른 쪽 뇌와 연결되어 있다고 상상한다. 양손을 천천히 벌렸다가 오므렸다가 하면서 뇌도 함께 부풀었다 오므라드는 모습을 상상한다.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

마. 마무리 활동

뇌호흡 명상 수련이 끝나면 기운을 단전으로 내리도록 하고 서서히 숨을 들이마시고 내쉬기를 3번 반복한다. 이때 기운을 내려주지 않으면 머리가 아플 경우가 있기 때문에 반드시 의식적으로 단전으로 모든 느낌을 가져가도록 하며 숨을 내쉴 때는 몸속의 탁기를 내뱉는다는 기분으로 소리를 내어 내쉬도록 한다. 마무리 활동에는 명상에 잠겨있는 내부의식 상태에서 외부의식으로 깨우는 것이 목적이다. 가능하면 주의를 환기시키는 활동을 많이 시키며 서로 나눔을 하는 것도 좋다. 간단히 손을 비빈다든지 몸을 손으로 두드려 준다든지 손에 가득 찬 에너지로 눈과 얼굴을 비벼준다든지 해서 감각을 깨워 주는 것이 필요하다. 마무리 활동이 제대로 이루어지지 않으면 하루 종일 몽롱한 상태가 계속되든지 졸음이 오는 수가 있기 때문에 완전히 주의를 인식시킨 다음에 마친다.

<부록5> 뇌호흡 명상을 하고 난 소감

내 용	언제나 그렇다	때로 그렇다	잘 모르겠다	그렇지 않다
1. 뇌호흡 명상 시간은 나에게 매우 유익하였다.	6	4		
2. 뇌호흡 명상을 한 후 학습에 집중이 잘되었다.	7	2	1	
3. 뇌호흡 명상을 한 후 마음이 편안해진다.	7	2	1	
4. 뇌호흡 명상을 한 후 성격이 밝아졌다.	3	6	1	
5. 뇌호흡 명상을 한 후 자신감이 생겼다.	4	5	1	
6. 뇌호흡 명상을 한 후 학교 생활이 즐거워지고 있다.	6	4		
7. 뇌호흡 명상을 한 후 자세가 좋아졌다.	3	7		
8. 뇌호흡 명상을 한 후 성격이 차분해졌다.	4	4	2	
9. 뇌호흡 명상 후 나에 대해 많이 생각하게 되었다.	6	3	1	
10. 뇌호흡 명상을 한 후 성격이 원만해졌다.	6	2	2	
11. 뇌호흡 명상을 한 후 잠을 잘 잔다.	6	1	2	1
12. 뇌호흡 시간이 학교 교육으로 바람직하다.	8	2		
13. 뇌호흡 명상 시간을 집에서도 가진다.	3	3	3	1

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

내 용	언제나 그렇다	때로 그렇다	잘 모르겠다	그렇지 않다
14. 뇌호흡 명상을 한 후 호흡을 통하여 마음을 안정시킨다.	5	5		
15. 뇌호흡 명상을 한 후 집단에서 평온함을 느낀다.	3	5	2	
16. 뇌호흡 명상을 한 후 다른 사람과의 관계가 더욱 친밀해지고 있음을 느낀다.	6	2	1	1
17. 뇌호흡 명상을 한 후 행동과 말씨가 부드러워졌다.	3	6	1	
18. 뇌호흡 명상을 하면 몸이 유연해지고 인내심이 생긴다.	3	6	1	
19. 뇌호흡 명상을 하면 정신이 맑아지고 상쾌해진다.	8	2		
20. 뇌호흡 명상을 한 후 학습하는 태도가 바르게 향상되고 있다.	3	6	1	

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY