

# The Effect of a Suicide Prevention Program based on Tea Meditation for gatekeepers on self-compassion

Hwang, Ryung Hei, Park, Yeoun Gyu\*  
Kyonggi University

## 차명상을 활용한 자살예방집단상담프로그램이 게이트키퍼의 자기자비에 미치는 영향

황용희(선업), 박연규\*  
경기대학교 상담학과 박사수료, 경기대학교 교양학부 교수

### Abstract

**Purpose:** The purpose of this study was to investigate the effect of the tea meditation program to prevent suicide for gatekeepers on self-compassion. **Methods:** The participants of this study were gatekeepers who completed the gatekeeper training at Jung-gu Public Health Center in Seoul. 24 participants were assigned to the experimental group and the control group by random assignment. In the experimental group, the tea meditation program for suicide prevention was performed 8 times for 2 hours every week. The self-compassion scales(Korean Version of the Self-Compassion Scale:SCS) were used as the measurement tools. The ranked ANCOVA test was used to verify the effect and Spearman rho was used for correlation analysis between positive correlation factors and negative correlation factors. **Results:** As a result, self-compassion degree of gatekeepers participating in the tea meditation program for suicide prevention were improved and negative correlation's scales decreased. **Conclusion:** The meaningful point of this study is to develop and verify an tea meditation program for suicide prevention and to apply it to gatekeepers.

**Keywords:** tea meditation, suicide prevention program, self-compassion, gatekeeper



### OPEN ACCESS

**Citation:** Hwang, RH, Park, YG. 2019. The Effect of a Suicide Prevention Program based on Tea Meditation for gatekeepers on self-compassion. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190009>

**DOI:** <https://doi.org/10.12972/mpca.20190009>

**Received:** November 27, 2019

**Revised:** December 4, 2019

**Accepted:** December 24, 2019

**Copyright:** © 2019 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.

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성

우리나라는 2004년부터 매년 9월 10일을 세계자살예방의 날로 정해놓고 자살예방을 위한 많은 노력을 하고 있다. 그러나 불명예스럽게도 경제협력개발기구(OECD)국가 중 유일하게 13년 동안 자살률 1위를 차지하고 있다. 2019년 통계청 발표 자료에 의하면 작년 표준인구 10만 명당 자살률이 26.6명으로 OECD 국가 평균(10~12명)의 두 배를 넘기고 있으며 하루에 37.5명이 스스로 세상을 떠나고 있다.

국제연합(UN)과 세계보건기구(WHO)는 국가 차원의 자살 예방 대책을 강구하여 각국 정부가 자살문제에 적극적으로 대처할 것을 권고한 바 있는데 한국의 경우 국정운영 100대 과제 중 44번 과제에 ‘자살예방 및 생명존중 문화 확산 계획’을 포함시키고 2018년 1월 23일 ‘국민생명 지키기 3대 프로젝트’를 통해 구체적인 행동계획(Action Plan)으로서의 ‘자살예방 국가행동계획’을 발표하였다. 이 계획을 토대로 구성된 민관 정책소통기구인 ‘생명존중정책 민관협의회’의 주요 단체인 ‘불교상담개발원’에서는 자살예방과제 발굴이라는 취지에 맞추어 기존의 자살예방사업을 ‘생명살림·지킴·이음 프로젝트’로 확대·재편성하였다.

자살예방의 중요성이 대두된 이후 다양한 예방 프로그램이 개발되어 실시되었으나 그것이 지닌 효과성 및 객관성이 검증되지 않은 경우들이 많았다. 이로 인해 보건복지부의 위임을 받은 중앙자살예방센터에서는 미국의 정신건강관련 프로그램 인증제를 벤치마킹하여 국내용 자살예방프로그램 인증 체계를 마련하여 실시하고 있다.

현재 불교계에서는 자살과 자살예방에 대한 논문은 다수 발표되었으나 실제 자살예방 프로그램 개발 실적은 미미한 실정이다. 불교상담개발원에서는 이러한 현실적 필요성을 직시하고 주요 사업안 중에 ‘생명존중·자살예방 명상프로그램 개발 및 보급’ 그리고 ‘불교적 애도치유 프로그램 개발’을 포함하여 인증용 자살 예방 프로그램 개발을 진행하고 있다.

본 연구는 불교가 가진 생명존중의 사상을 구현하는 자살예방 프로그램을 활성화하려는 하나의 시도이다. 자살예방에 필요한 보호요인이기도 한 자비심 즉 사무량심(四無量心)<sup>1)</sup>을 주요 기제로 삼고, 하루에도 몇 번씩 수시로 즐기는 차를 매체로 활용하여 자신의 몸과 마음을 알아차리는 과정을 통해 정서적 안정을 도모하게 하고 이를 기반으로 친밀감을 높여 관계회복에 기여하는 차명상 기법을 결합하여 자살예방 집단상담 프로그램을 구조화한 것이다.

통합형 명상의 한 분야이자 명상상담의 한 영역인 차명상<sup>2)</sup>에서는 자비심을 자기 회복을 위한 중요한 요인으로 보고 자비심을 활용한 프로그램을 진행하고 있다. 그럼에도 효과검증에 대한 연구는 부족한 편이다. 이에 자비심을 중심으로 구조화된 자살예방 프로그램이 자살지킴이 활동을 하고 있는 게이트키퍼의 자기자비에 어떠한 영향을 주는 지 그 효과를 검증하고자 한다.

이번 연구를 통해 생명존중 문화 활성화에 기여할 수 있기를 바라고 자살예방 프로그램의 다양한 개발에 초석이 되었으면 한다.

본 연구에서는 차명상을 활용한 자살예방집단상담프로그램이 게이트키퍼의 자기자비에 미치는 효과를 검증하기 위해 다음과 같이 연구문제를 진술하고 가설을 설정하였다.

연구문제 : 차명상을 활용한 자살예방집단상담프로그램이 게이트키퍼의 자기자비에 미치는 영향은 어떠한가?

연구가설 1 : 차명상을 활용한 자살예방집단상담프로그램을 경험한 실험집단은 경험하지 않은 통제집단에 비해 자기자비 수준에 유의미한 변화가 있을 것이다.

연구가설 2 : 차명상을 활용한 자살예방집단상담프로그램을 경험한 실험집단은 경험하지 않은 통제집단에 비해 긍정적인 자기자비요인 상승에 유의미한 변화가 있을 것이다.

연구가설 3 : 차명상을 활용한 자살예방집단상담프로그램을 경험한 실험집단은 경험하지 않은 통제집단에 비해 부정적인 자기자비요인 감소에 유의미한 변화가 있을 것이다.

## II. 차명상을 활용한 자살예방 프로그램

### 1. 자살예방과 보호요인

#### 1) 자살예방

자살예방이란 일차적으로는 “자살의도의 전개를 사전에 방지하는 조치를 뜻하며(자살을 유도하는 사회적 조건을 개선하려는 것), 이차적 자살 예방이란 일단 자살을 고려하기 시작한 자들을 확인하여 자살 과정에 개입하여 중단시키기 위해 취해지는 조치를 의미한다. 삼차적 예방은 만성적인 자살 위험에 처해있는 극소수의 사람을 대상으로 자살로 인한 손상과 자살 확률을 경감시키기 위한 조치이다(Maltsberger, 1991).”<sup>3)</sup> “예방은 문제가 발생하기 전에 문제의 발생을 막고 문제로 인한 피해를 최소화하기 위한 개입

전략을 세우고 실행하는 것'으로, 자살에 있어서 예방이 중요한 이유는 '자살은 일단 발생하고 나면, 자살한 사람들을 위해 해 줄 수 있는 것이 아무 것도 없기 때문에 자살이 발생하기 전에 하는 개입, 즉 예방에 초점이 맞추어 질 수밖에 없다(이혜선, 2009).'<sup>5)</sup>

자살예방의 필요성이 대두되자, 지난 20년간 자살예방을 위한 다양한 전략과 개입방법들이 개발 및 시행되었다. 미국 질병통제센터(The Centers for Disease Control, 이하 CDC)에서는 미국과 캐나다에서 활동하고 있는 전문가들을 통해 가장 효과적인 자살예방 프로그램을 조사한 뒤 여덟 가지의 전략을 제시하였다. 학교 게이트키퍼 훈련(school gatekeeper training), 커뮤니티 게이트키퍼 훈련(community gatekeeper training), 일반 자살교육(general suicide education), 선별 프로그램(screening program), 동료 지지 프로그램(peer support program), 위기센터 및 응급상담전화, 자살수단통제, 자살 후 개입(Potter, Powell, & Kachur, 1995)<sup>6)</sup> 등이 그것이다.

자살예방 프로그램은 건강관리 서비스를 통해 환자나 가족, 전문가에게 실시하는 방법과 일반인에 대한 방법으로 나눌 수 있다. 건강관리 서비스를 이용한 사례로는 스웨덴 자살예방센터의 3단계 전략을 들 수 있다. 일반인을 대상으로 한 예방으로는 정신사회적지지(psycho-social support)체계를 형성하고, 어려운 상황에서 자신을 보호할 수 있는 생활기술을 강화시키며, 고립감을 극복하도록 밀착된 지지를 제공하는 것이다(이광현, 2004).<sup>7)</sup>

특히, 정신·사회적 지지체계형성 및 자기보호생활기술 강화를 위한 프로그램은 자기에 환경에 대한 이해와 내재된 보호요인을 끌어내어 강화시키는 데 역점을 두고 있다.

국내의 자살예방 프로그램은 청소년, 대학생, 노인, 군인을 대상으로 자살요인으로 평가되는 자살생각, 우울, 낮은 자아존중감, 문제해결능력 부족 등에 초점을 맞추어 자살예방 프로그램을 개발한 뒤 집단을 대상으로 적용한 연구들<sup>8)</sup>과 청소년, 대학생, 노인 등을 대상으로 자살 보호요인에 대한 측정도구개발<sup>9)</sup> 및 보호요인 증진에 대한 연구들(박찬선, 2016)<sup>10)</sup>이 있다.

## 2) 보호요인

자살 보호요인에 대한 연구는 '자살의 위험요인의 감소 만으로는 자살을 방지할 수는 없기'<sup>11)</sup> 때문이다. 자살 보호요인이란 자살에 대한 개인의 심리나 행동의 문제 발생을 완화시키는 요인이다. 보호요인이 있을 때 '위험이나 스트레스가 발생한다 하더라도 적응능력을 주어 세상에 나뉘어 없다는 생각, 자살 밖에 없다는 두 극단적인 생각을 이겨내게 한다(Park, 2009).'

자살 보호요인을 정리하면 아래와 같다.

**Table 1.** 자살 보호요인<sup>12)</sup>

특성	요인
1. 개인적 특성	신뢰감, 자아존중감, 강한 자기 통제력, 영성
2. 인지·정서적 특성	낙관성(optimism), 자아 탄력성(ego-resilience),
3. 환경적 특성	가족 지지, 사회적 지지

## 3) 보호요인으로서의 자기자비

MSC프로그램<sup>13)</sup> 개발자 중 한 명인 Neff(2003a)는 '고통스러운 상황에 처 할 때 지나친 자기 비난으로 빠져들지 않고 너그러운 마음으로 자신을 이해하며 돌보는 태도를 취하는 것'으로 자기자비를 정의하고, 자기자비가 '불안, 우울, 자기-비난 성향 등을 개선하도록 돕고(Gilbert & Procter, 2006; Shahar, Zilcha-Mano, Haim, Zamir, Levi-Yeshuvi & Levit-Binnun, 2015), 분노, 통증, 실패, 거부 등과 관련된 스트레스 감소시키며(Carson, Keefe, Lynch & Carson, 2005; Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007), 고통스러운 느낌에 대한 회복 탄력성을 제공한다(Klimecki, Leiberg, Lamm & Singer, 2013).'고 주장하고 있다.

자기자비와 자살에 대한 연구는 자기자비가 중학생들이 스트레스와 자살사고의 관계에서 조절효과(전민, 2012)<sup>14)</sup>를 보이고, 자살생각과 자살의도에 있어서 자기자비가 매개한다는 국내 연구(정재훈, 2014)<sup>15)</sup>가 있다. 해외 연구의 경우에는 Tanaka 등 (2011)이 자기자비 수준이 높은 청소년보다, 자기자비 수준이 낮은 청소년들이 심리적 스트레스와 알코올 남용, 마지막으로 심각한 자살 시도

를 보인다고 보고했다. 이어서 자살생각은 낮은 자기자비와 높은 상관을 보였다는 연구가 있다(Collett, Pugh, Waite, Freeman, 2016). 뿐만 아니라 자살예방을 하기 위해서 자비와 안전보호 그리고 안전한 조치 등이 필요하다는 최근 연구가 있다(Cole-King, Platt, 2017). 김광진(2018)은 대학생을 대상으로 한 연구를 통해 ‘자기자비가 자살생각과 생활스트레스 그리고 우울을 낮춰줄 중요한 보호요인임을 예측’<sup>16)</sup>하고 검증하였으며, 최유라(2017)는 경찰공무원을 대상으로 한 연구에서 ‘자기자비가 직무스트레스와 자살 관련행동의 관계에서 조절하는 보호요인임을 검증’하였다.

자기자비의 경우 한 가지 더 생각해야 할 점은 ‘자아존중감이 지나치면 결국 자기중심성 및 자기애로 이어지게 된다는 Kernis(2003)의 연구결과를 토대로 자아존중감과 자기자비를 구분하고, 자아존중감의 대안으로써 자기자비에 대한 중요성을 강조하고 있는 Neff(2003a)의 관점이다. 특히 이런 측면에서 ‘자비’를 보면 자살 보호요인으로서의 ‘자비’는 단순한 개인적 특성의 한 요인이기보다는 영적 요소를 포함한 좀 더 메타적인 요인이라 하겠다.

## 2. 게이트키퍼

게이트키퍼라는 용어는 미국의 사회심리학 또는 사회학에서 유래한 것<sup>17)</sup>으로, 사회학자인 레빈(Levin)이 처음으로 사용한 용어로 자살 위험성이 높은 고위험군 대상자를 조기에 발견하여 전문기관의 상담 및 치료를 받을 수 있도록 중간에서 연결해 주거나, 자살 위기 상황의 발생 시 신속한 대응으로 자살 시도를 방지하는 등, 자살을 예방하기 위해 지속적인 관리·지원을 담당하는 사람을 말한다. ‘게이트키퍼(gatekeeper)’의 사전적 의미는 문지기라는 뜻으로, 자살 위험 대상자와 자살예방센터 사이에 중간다리 역할을 한다는 의미로 붙여진 이름이며 ‘생명사랑지킴이’라고도 한다.<sup>18)</sup>

한편 자살 징후를 사전에 파악하여 신속한 초기 대응을 돕는다는 개념으로 게이트키퍼를 사용하기도 한다. 일반인 누구나 게이트키퍼가 될 수 있으며(한국자살예방협회, 2019), 이들은 자살의 위험요소와 경고신호에 대한 교육을 받고 응급상황에 대처할 수 있는 능력을 교육받은 사람들이다. 이 연구에서의 게이트키퍼는 자살의 위험요소와 경고신호에 대한 교육을 받고 응급상황에 대처할 수 있는 능력을 교육받은 사람을 의미한다.

## 3. 차명상

### 1) 차명상

김배호<sup>19)</sup>는 차명상에 대해 “차(茶)와 명상(冥想)의 합성어로서 차를 알아차릴 대상으로 마음에 두는 과정을 말한다. 차는 물질적인 차와 정신적인 차로 대별 할 수 있다. 정신적인 차는 차를 다루고, 우리고, 마시는 과정뿐만 아니라 생활과 함께 그 시대를 지배하는 사상과 철학에 바탕을 두고 생긴 차문화를 통한 차의 정신세계를 말한다. 차명상은 물질적인 차를 대상으로 시작하여 차를 다루고, 우리고, 마시는 과정까지도 알아차림의 대상으로 삼고 있다. 그리고 이와 같은 과정은 물질적인 차와 정신적인 차를 모두 다룬다고 볼 수 있다.”고 적고 있다

연구자는 차명상이란 용어가 “차를 활용한 기존의 명상법인 차선·선차명차 등에 보태어 현대적인 명상 프로그램까지 포괄하는 의미로 쓰이고 있다”고 지적하고 차명상을 “직지견성을 위한 방법론에 보태어, 선차를 기초로 매체이론, 인지학, 과학적 명상법, 그리고 심리치료 기법 등이 병합된 현대적 통합명상의 한 분야<sup>20)</sup>로 보아야 한다고 주장한 바 있다.

지운<sup>21)</sup>에 의하면 차명상은 “자신을 올바르게 알아 괴롭지 않고 지혜롭게 사는”데 필요하고 다른 명상법과 비교하여 “상대적으로 시간과 장소에 구애받지 않는다”는 장점을 가지고 있으며 “건강상의 유익함과 더불어 휴식과 이완을 통한 스트레스 관리로 심신치유 작용을 하는 생명살림을 위한” 명상이라는 특징을 보인다고 한다.

차명상은 실용적인 측면과 정신수양 측면 모두에서 현대인에게 필요성을 가진다. 우선 차명상이 실용적인 측면에서 유익하며 필요한 이유는 여섯 가지로 정리해볼 수 있다.

첫째, 차 마시는 그 자체로 신체적·정신적 건강에 도움이 된다. 기호 음료로서의 차생활은 앞서 말했다시피 신체적 건강에 도움을 줄 수 있는데 이때 단순히 즐기지만 하는 것이 아니라 명상을 병행한다면 정신건강에도 유익한 효과를 얻을 수 있다.

둘째, 바쁜 생활 속에서도 명상할 수 있다. 일하거나 공부를 하는 도중에 짧게 시간을 가지면서 차 한 잔을 마시는 여유를 부릴 때 명상을 곁들인다면 명상을 하기 위한 별도의 시간을 마련할 필요가 없다. 차 한 잔의 여유시간에 명상하면, 바쁜 일과로 인한 스트레스도 줄고, 일과 공부의 능률을 증진시킬 수 있으므로 효과적이다.

셋째, 차명상은 오감을 활용한 명상이므로 초심자들이 명상에 재미있게 접근할 수 있다. 차명상은 찻잔에 차를 따를 때 소리를 듣고, 차의 색을 감상하고, 차의 향을 맡고, 찻잔의 감촉을 느끼면서 차의 맛을 느끼는 등 모든 감각을 활용할 수 있다. 또한, 모든 감각에 고루 집중할 필요가 없이 자신이 쉽게 명상에 들 수 있는 감각을 하나 정해 알아차리고 집중할 수도 있다. 그래서 수행자는 명상의 재미를 쉽게 느끼며 꾸준히 명상을 즐길 수 있게 된다.

넷째, 차명상은 동(動)과 정(靜)이 함께 이루어지기 때문에 움직임에 익숙한 현대인에게 명상의 지루함을 덜어줄 수 있다. 이때 동은 차를 마시는 움직임을 정은 차를 음미하는 정지를 말한다. 또한, 찻잔을 가만히 들고 있을 때의 느낌을 감상하고 천천히 움직일 때의 느낌을 바라보는 등 차명상의 동작은 고정된 것이 아니므로 집중력이 약한 사람도 연습하기에 좋다.

다섯째, 생활 속에서 차명상이 익숙해지면 모든 생활 도구가 명상의 도구로 활용이 가능하다. 차 한 잔 마시는 과정에서 체득한 명상의 방법을 모든 생활에 적용할 수 있는 것이다. 차맛의 느낌을 ‘알아차림’ 했던 경험을 식사하며 적용해 볼 수 있고, 찻잔을 들면서 ‘알아차림’ 했던 것을 평소 움직임에 응용할 수도 있다. 소소한 일상 행동에서도 명상이 자유롭게 가능해지면 자신의 감정을 항상 알아차릴 수 있게 되고 원만한 대인관계 형성에도 도움이 된다.

여섯째, 차명상 방법을 익혀두면 차 도구 없이도 기차든 버스든 어느 곳에서도 쉽게 명상할 수 있는 편의성이 있다.

현재 차명상은 동국대 서울·경주 캠퍼스와 성균관대, 부산여대, 원광디지털대, 목포대, 조선대학교 등에 강좌가 개설되어 있으며, 최근 명상대중화 바람을 타고 통합명상의 한 분야인 차명상 또한 최근 2, 3년새 차명상과 관련한 다양한 프로그램 운영과 교육 강좌가 개설되는 등 급격한 변화를 보이고 있다.<sup>22)</sup>

## 2) 차명상 기법

차명상기법은 선차, 품차, 행다, 차담으로 나눌 수 있다. 먼저 기법의 기초가 되는 선차의 경우 지운은 “행다(行茶)를 통해 지혜가 계발되어 몸과 마음이 고요해진다면 ‘행다선(行茶禪)’이요, 차의 다섯 가지 색채를 통해 집중과 지혜가 생겨 부정적인 심리가 정화되면 ‘오색 차다선’이요, 차의 색·향·미를 통해서 무상·고·무아·공을 알게 되면서 몸과 마음이 고요해진다면 ‘색향미 다선’이 된다. 그리고 자비심으로 차 공양을 다른 이에게 올려서 몸과 마음이 고요해진다면 ‘자비다선’이 되며 차의 일미(一味)를 통해서 모든 것을 일미로 꿰뚫어 몸과 마음이 고요해진다면 ‘일미다선’이 된다.”<sup>23)</sup>고 차명상기법을 소개하고 있다. 그리고 연구자는 선차로서의 차명상이라는 단어와 함께 차명상 기법을 오감선차, 사마타선차, 위빠사나선차(마음그릇 알아차리기), 마하선차, 화두선차, 통합선차 등으로 나누고 있다.

또한 ‘진단 및 평가로서의 품평’을 활용한 품차기법과 ‘차 매체를 활용한 명상상담’을 의미하는 동시에 ‘차 정담·차 상담/심리치료·차 법담’을 포괄하는 개념으로서의 차담기법, 그리고 행동수정 원리를 적용한 언어 및 태도 수정 프로그램인 행다기법 등이 있다.

위의 내용을 정리하면 아래와 같다.

Table 2. 차명상기법<sup>24)</sup>

차명상기법	선차(禪茶)	품차(品茶)	행다(行茶)	차담(茶談)
명칭	오감선차	생리변화품평	오륜명상	통기법
	사마타선차	태도변화품평	물방울(수륜)호흡	소리명상
	위빠사나선차	심리변화품평	공양차	별처럼듣기
	마하선차	전다품차명상	관불세심	별처럼말하기
	화두선차	점다품차명상	7완차례	마음의 빗자루
	통합선차	포다품차명상	행주좌와찻잔유희기	담소내비기법

### 4. 차명상을 활용한 자살 예방프로그램

#### 1) 프로그램의 개발과정

송정아는(1995)는 “효과적인 프로그램은 전문가들에 의해 연구된 확고한 이론을 근거로 지적정보 제공과 함께 매일의 삶에 적용될 수 있는 원리에 입각한 계획을 구성원 또는 지역사회에 잘 전달할 수 있도록 계획된 프로그램이어야 한다”<sup>25)</sup>고 강조하고 있으며, 프로그램의 계획, 수립, 평가를 통한 개발과 적용은 대상과 목표에 따라 달라진다고 명시하고 있다.

자살예방은 특정 개입으로 단기간에 이루어질 수 있는 일이 아니다. 자살이 예방되기까지 과정이 필요하다.

아래 제시된 모형은 미국 자살예방지원센터(Suicide Prevention Resource Center, 이하 SPRC)에서 제공한 일반적인 자살예방모형으로서, 대부분의 자살예방 프로그램이 가정하고 있는 기본논리를 잘 보여주고 있다. 즉, 단기 목표로 환경의 변화와 개인의 변화를 유도하고, 중기목표로 위험요인을 감소시키고 보호요인을 증가시킴으로서 결과적으로 자살관련행동을 예방하는 것이다. 본 연구도 기본적인 가정은 이와 같다.

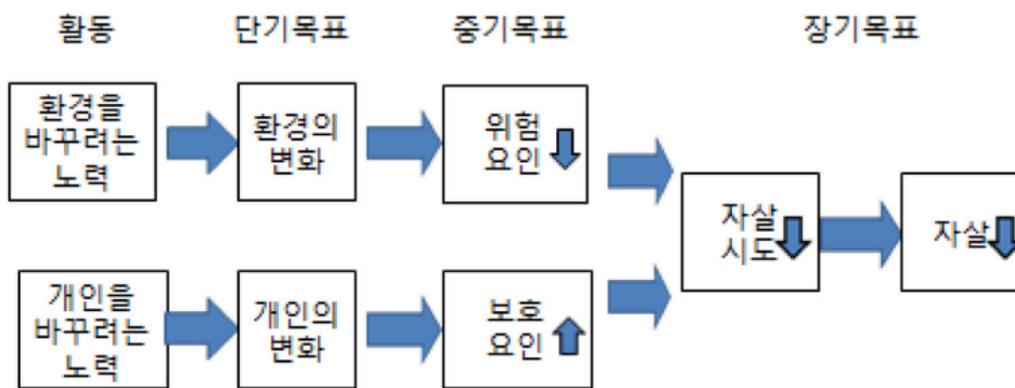


Figure 1. 일반적 자살예방모형(SPRC, 2001)<sup>26)</sup>

차명상을 활용한 프로그램은 차명상 기법들을 대상과 치유단계, 그리고 증상과 개입방법 및 하위요소에 맞게 구조화하는 것이 중요하다.

위의 내용을 표로 정리하면 아래와 같다.

Table 3. 차명상 프로그램의 기본요소

대상중심	요인중심	개입방법(기법)중심	치유단계(효과)
청소년	위험 요인	차명상(선차)	위험요인 감소
대학생		품차	
청년		행다	
주부	보호 요인	차담	보호요인 증가
직장인		통합형	
장년			
노년			

차명상을 활용한 자살예방 프로그램은 위의 일반적 자살예방모형을 근거로 하되 불교적 보호요인인 자비심 즉 사무량심에 먼저

주목하였다. 사무량심을 구조의 씨줄로 삼고 뒤이어 자살 보호요인의 확대에 기여할 수 있는 차명상 기법을 날줄로 삼아 프로그램 구성에 들어갔다. 처음에는 6회기 프로그램을 기획했으나 설문 검사와 나눔 시간을 고려하여 8회기로 늘려서 최종 프로그램을 확정하였다.

이번 프로그램 개발을 위한 연구 모형은 아래와 같다.

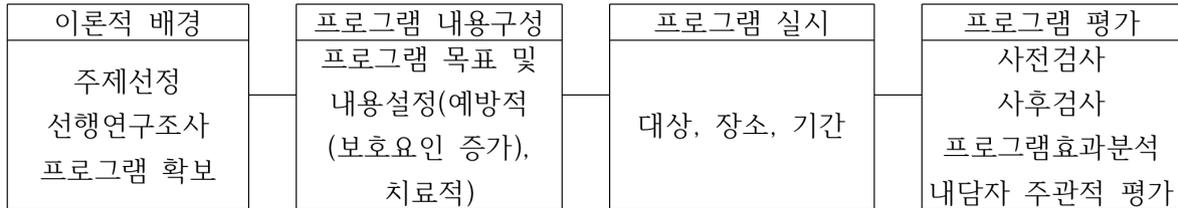


Figure 2. 프로그램 개발 연구모형

## 2) 프로그램의 목표

차명상을 활용한 자살예방 프로그램의 1차적인 목표는 차명상을 통해 자살 보호요인인 자비심을 함양하는데 있다. 2차적인 목표는 차명상을 통해 본인들의 온전성을 자각하여 상호의존적인 관계를 통해 자살 걱정 없는 행복한 생활을 영위하도록 하는 데 있다. 최종적으로는 공동체 속에서, 구성원들과 함께하는 차명상을 통해, 자살의 위협에 빠진 사람들을 돕는 게이트키퍼로서 기능하면서 살도록 하는 것이다. 이를 위하여 세션별로 세부적인 하위목표를 설정하였다. 먼저 자기자신에 대한 존중과 수용과 관련된 프로그램들을 통해 자기자신에 대한 소중함을 자각하게 하고 다음으로 참가자에 대한 자각과 공감훈련을 통해 나와 다른 참가자의 땀<sup>27)</sup>에 대한 이해를 증진하며 마지막으로 상호간의 정서적 허용과 그로인한 존재적 평등과 평정을 경험할 수 있도록 하였다.

## 3) 차명상을 활용한 자살예방프로그램

### 1) 자살 보호 요인으로서의 자비

자비심 즉 사무량심은 MSC<sup>28)</sup>, Laura Cunningham and Yuleisy Cardoso(2012)<sup>29)</sup> 등에 의해 명상을 활용한 상담의 주요 요인으로 언급되고 있다. Salzberg(2006)는 “자애를 통해 거울을 보듯 자신과 타인에게 있는 사랑스러움을 다시 배우게 되었다”<sup>30)</sup>고 고백하고 있으며, 최훈동(2006)<sup>31)</sup>은 신뢰와 존중을 바탕으로 굳건한 동맹관계로 자리 잡게 하는 요소로 사무량심을 들면서 자비를 존중으로 연민과 수희를 공감으로 그리고 평정을 일치감으로 해석하고 있다.

안신정(2016)은 사무량심<sup>32)</sup>을 ‘현대사회에서 분열되고 파편화된 인간정신의 회복과 소비와 물신을 향해 밖으로 보내는 시선을 인간내부의 맑고 향기로운 마음에 귀를 기울이도록 초대하는 수행법’이라고 정의하면서, “자애와 연민, 기쁨과 평온한 마음의 상태를 자신에서부터 시작하여 모든 존재와 우주까지 확장하기 때문에 이 세상을 기쁘고 행복하게 만드는 가치”, “사무량심수행의 결과는 아름답고 평화로운 마음상태를 되찾는 것으로, 손님처럼 찾아오는 분노와 악의, 폭력성, 원함과 미움, 싫어함과 따분함과 질투, 집착과 혐오를 잘 맞이하고 내보내는 탁월한 방법”, “이타행의 완성으로 공동선에 기여하여 삶의 질을 향상하고, 관계를 유연하고 원활하게 하여 인간행복에 기여하는 탁월한 방법”, “우리본성의 기본성품으로 우리 속에 이미 자애와 연민과 기쁨과 평온이 내재하고 있음을 믿고, 점점 자라게 하여 무량하게 함으로 인간품성의 무한한 확장을 통해 자유와 진리를 체화하게 하는 가치로 표현하고 있다, 이어서 사捨무량심은”자타를 분리하지 않는 하나인 진리와 평등한 공성의 지혜를 개발하고 애증에서 벗어나게 하고, “희무량심은 본성의 변하지 않는 기쁨을 표현하여 생기 있고 활기차게 진리를 살게”하며 비무량심은 “고통과 고통의 원인에서 벗어나게 하는 실천적인 방법으로 보편적인 책임감을 자라게 하고 성숙한 세계시민이 되게”한다고 보고 있다. 더불어 “사무량심수행은 행복의 원인이자, 조건이며 결과”이고 “사무량심수행은 종교에 상관없이 보편적인 가치이며, 인간이 도달할 수 있는 지고의 아름다운 상태”로

“사무량심은 결국 모든 이가 하나로 연결되어 있음을 인지하고 분리되지 않는 보살의 삶을 살게 한다.”고 주장하고 있다.

이를 토대로 자비와 관련된 요인들을 차명상 자살예방 프로그램에서의 보호 요인으로 활용하고자 한다.

2) 자비심 기반 차명상 자살예방프로그램 개요

본 연구에서는 자살 보호요인으로서의 자비심을 기본 주제로 차명상 기법을 해당 주제 영역의 프로그램으로 배치하였다. 아래는 보호 요인으로 자비희사를 배치하여 활용한 차명상 자살예방 프로그램 구성표이다.

**Table 4.** 사무량심 기반 차명상 자살예방프로그램 구성표

회기	주제	제목	목표	주제별 활용 프로그램 명칭
1회기	프로그램 및 참가자소개	반갑습니다	·프로그램의 목적을 인식한다. ·참가자 간 친뢰감 <sup>33)</sup> 을 형성한다.	자기자비 설문지, 배포 및 작성 자기소개 및 별칭짓기 오륜선차무 <sup>34)</sup> 와 물방울호흡 익히기 마음현상과 관계 알아차림하기 마음나누기
2회기	慈(존중)	‘나’ 알기	·발달(몸변화와 마음 변화) 이해를 통한 자기 존중을 익힌다.	선차무, 물방울호흡(숨고르기) 차의 일생 차 한 잔이 이 자리에 오기까지 (존재의 소중함 찾기) 내가 이 자리에 있기까지(인연) 마음나누기
3회기		‘타자’ 수용하기	·상대방에 대한 존중을 훈련하고 체험한다.	선차무, 물방울 호흡, 관불세심(당신은 부처님) 인연업과, 환지분처, 감사명상
4회기	비애통(공감)	나의 욕구, 감정, 사고	·나의 마음 상태를 알아차리고 표현한다.	선차무, 물방울호흡, 무엇이 나를, 현행, 오감차명상, 마음그릇 알아차리기
5회기	흥(공감)	나의 아픔(공감) 나의 기쁨(공감)	·자기자신의 심리를 공감하고 표현한다. ·자기자신의 심리를 공감하고 인정한다.	선차무, 물방울호흡, 주고받기, 희비 나누기, 별처럼 듣기, 별처럼 마음 나누기(차담)
6회기	捨(평정)	버리고 또 놓기	·맺힌 것들에게 작별을 고한다.	선차무, 물방울호흡, 방하차, 보내고 또 보내고(행다 기법 중 퇴수과정): 앙금 담아 버리기
7회기		이해 된 ‘나’	·자신의 변화를 허용하고 표현한다.	선차무(찾잔 오감), 물방울호흡, 녹차 팩하기 행주좌와 찾잔 옮기기 하고 싶은 일 찾기
8회기	마무리 및 사후검사	어울려 잘 살아보세	·더불어 사는 의미를 확인 한다. ·프로그램 소감을 나눈다.	선차무, 물방울호흡, 프로그램 전체 소감나누기 지지자원 공유하기 자비자비설문지, 배포 및 작성

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 서울 중구 보건소에서 게이트키퍼 양성 교육을 수료한 게이트키퍼 중에서 차명상을 활용한 자살예방프로그램 참가 신청자들을 실험집단과 통제집단에 각 12명씩 무선 배정하였다.

본 연구를 위한 프로그램 실시에 있어서 실험집단은 2019년 9월 20일부터 11월 8일까지 매주 금요일에 오후 7시-9시까지 8주간 동안 진행하였으며 프로그램 실시 시간은 각각 1회기에 2시간씩 실시하였다. 참여자들의 성별, 연령 등에 대한 일반적인 특성은 아래 표 5과 같다.

**Table 5.** 연구 대상자 일반적 특성

변인	범주	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		$\chi^2$
		빈도	%	빈도	%	
성별	남성	1	8.3	1	8.3	1
	여성	11	91.7	11	91.7	
연령	40~59세	6	50	6	50	
	60세이상	6	50	6	50	

#### 2. 연구도구

본 연구에서는 Kristin D. Neff(2003)가 개발한 Self-Compassion Scale(SCS)을 김경의 등(2008)이 번안 및 타당화한 한국판 자기자비 척도(K-SCS:Korean-Self Compassion Scale)<sup>35)</sup>를 사용하였다. 이 척도는 자기자비적 태도를 측정하기 위한 것으로 총 26문항으로 구성되어 있다. 자기친절(Self-kindness) 5문항, 자기판단(Self-judgment) 5문항, 보편적 인간성(Common humanity) 4문항, 고립(isolation) 4문항, 마음챙김(mindfulness) 4문항, 과잉동일시(over identification) 4 문항의 6가지 요인으로 구성되며, 이 중에는 자기판단, 고립, 과잉동일시를 측정 하는 13개의 역채점 문항(1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25)이 있다. 하위요인으로 자기친절 대 자기판단, 보편적 인간성 대 고립, 그리고 마음챙김 대 과잉동일시의 3개 요인으로 되어있으며 5점 Likert 척도이다.

점수범위는 26점에서 130점이다. 총점이 높을수록 어려운 상황에서 자신에 대한 비판을 하기보다는 온정적이고 수용적인 태도를 지니고, 다른 사람들 또한 자신과 같은 어려움을 겪는다고 보며, 상황을 명확하게 바라보는 등 자기자비수준이 높은 것을 의미한다. 선행 연구의 내적합치도는 네프가 대학생들을 대상으로 한 연구에서 .92 김경의 등(2008)이 대학생들을 대상으로 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구에서 .87이었으며, 본 연구에서의 전체 신뢰도는 Cronbach  $\alpha$  = .929으로 하위영역별로는 자기자비가 .909, 자기냉담이 .957로 나타났다.

본 연구에서의 측정 도구의 신뢰도를 검증한 결과는 아래의 표와 같다.(\*는 역채점 문항)

**Table 6.** 신뢰도 검증표

영역	Cronbach의 알파	항목 수	문항번호
자기자비(전체)	.929	26	
자기자비	.909	13	
자기친절	.815	5	5, 12, 19, 23, 26 .68
보편적인간성	.806	4	3, 7, 10, 15
마음챙김	.837	4	9, 14, 17, 22
자기냉담	.957	13	
자기판단	.900	5	1*, 8*, 11*, 16*, 21*
고립	.889	4	4*, 13*, 18*, 25*
과잉동일시	.867	4	2*, 6*, 20*, 24*

### 3. 연구절차

프로그램의 효과를 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단에게 프로그램 시행 전과 시행 후에 각각 사전 사후 검사를 실시하였고, 통계적 절차에 따라(SPSS 22)프로그램의 실시 여부에 따른 집단 간 차이를 확인하기 위하여 신뢰도 검증을 실시하였고 효과를 검증하기 위해 Ranked ANCOVA 검정을 그리고 상관관계 분석을 위해 Spearman의 rho를 사용하였다.

전체 절차 과정은 아래 표와 같다.

**Table 7.** 양적 연구 진행 절차

	전검사	개입	후검사
실험집단	○ <sub>1</sub>	→ X	→ ○ <sub>2</sub>
통제집단	○ <sub>3</sub>		→ ○ <sub>4</sub>
X: 차명상 프로그램, ○ <sub>1</sub> ○ <sub>3</sub> : 사전검사, ○ <sub>2</sub> ○ <sub>4</sub> : 사후검사			
독립변수			종속변수
차명상 프로그램	→		자기자비

## IV. 연구결과 및 해석

### 1. 실험집단과 통제집단의 동질성 비교(사전점수 기준)

실험집단과 통제집단의 요인별 평균 차이가 프로그램 효과에 기인한 것인지 아니면 사전 집단 구성 등 이의 요소에 기인한 것인지를 확인하기 위해 자기자비, CES-D 및 집착 요인별 집단 간 사전검사에 대한 동질성 검증을 실시하였다. 그 결과 모든 요인에 대하여 실험집단과

통제집단이 거의 유사한 것으로 나타났으며, 통계적으로도 유의미한 차이는 나타나지 않았다(유의수준 5%이상). 즉, 동질한 집단이라고 할 수 있다.

즉, 본 연구의 측정요인에 대하여 프로그램 적용 전 집단 간 사전검사의 동질성 검증결과 모든 요인에서 동질한 것으로 나타났다.

**Table 8.** 실험집단과 통제집단의 동질성 비교표

변인	실험집단		통제집단		Mann-Whitney U	Z
	평균	표준편차	평균	표준편차		
자기자비(전체)	3.45	.71	3.34	.64	62	-.579
자기자비	3.18	.76	3.14	.71	71	-.058
자기친절	3.17	.88	3.12	.83	69	-.174
보편적인간성	3.06	.87	3.00	.80	69	-.176
자기자비	3.31	.80	3.31	.80	72	0
자기냉담	2.29	1.02	2.46	.92	82	.579
자기판단	2.22	1.04	2.38	.98	83.5	.669
고립	2.23	1.07	2.33	1.03	77.5	.320
과잉동일시	2.44	1.06	2.67	.93	85.5	.320

## 2. 차명상을 활용한 집단 상담 프로그램 효과 검증

Table 9. 집단간 프로그램 사전 사후효과 차이 검증표

변인	실험집단					통제집단					F	
	사전검사		사후검사		Diff	사전검사		사후검사		Diff		
	평균	표준 편차	평균	표준 편차		평균	표준 편차	평균	표준 편차			
자기자비(전체)	3.45	.71	3.80	.67	0.35	3.34	.64	3.32	.63	-0.01	25.3***	
자기자비	3.18	.76	3.53	.67	0.35	3.14	.71	3.14	.70	-0.01	5.0*	
자기친절	3.17	.88	3.38	.79	0.21	3.12	.83	3.12	.81	-0.02	1.6	
보편적인간성	3.06	.87	3.35	.72	0.29	3.00	.80	3.00	.80	0	2.6	
자기자비	마음챙김	3.31	.80	3.90	.82	0.59	3.31	.80	3.31	.80	0	10.4**
자기냉담	2.29	1.02	1.93	.88	-0.36	2.46	.92	2.49	.87	-0.05	21.7***	
자기판단	2.22	1.04	1.85	.94	-0.37	2.38	.98	2.42	.91	-0.07	12.8**	
고립	2.23	1.07	1.92	.86	-0.31	2.33	1.03	2.35	1.04	0.01	7.5*	
과잉동일시	2.44	1.06	2.04	.93	-0.4	2.67	.93	2.73	.91	-0.02	11.6**	

\* p<.05, \*\* p<.01, \*\*\* p<.001

### 1) 자기자비(전체)

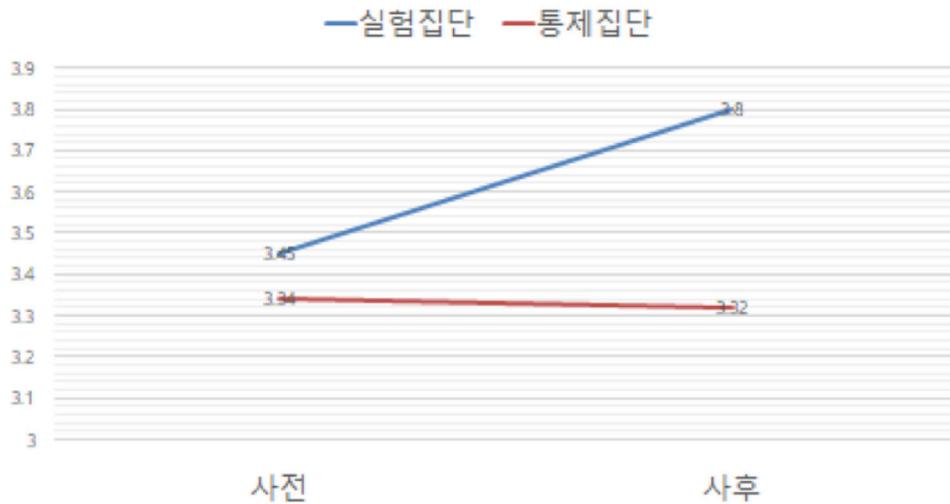


Figure 3. 실험집단과 통제집단의 자기자비(전체) 측정 결과표

집단간 프로그램 사전 사후 효과 차이 검증을 위하여 사전 점수를 통제된 Ranked ANCOVA 검증을 실시한 결과 실험집단의 경우 사전보다 사후에 평균점수가 0.35점 상승하였고, 통제집단은 -0.01점 증가하여 집단간 사전 사후 증가점수가 자기자비(전체)에 통계적으로 유의한 차이(F=25.3\*\*\*, p<.001)를 나타냈다. 즉, 차명상을 활용한 자살예방집단 상담 프로그램이 자기자비에 유의미한 증가를 촉진하였다고 볼 수 있다.

2) 자기자비(하위요인)

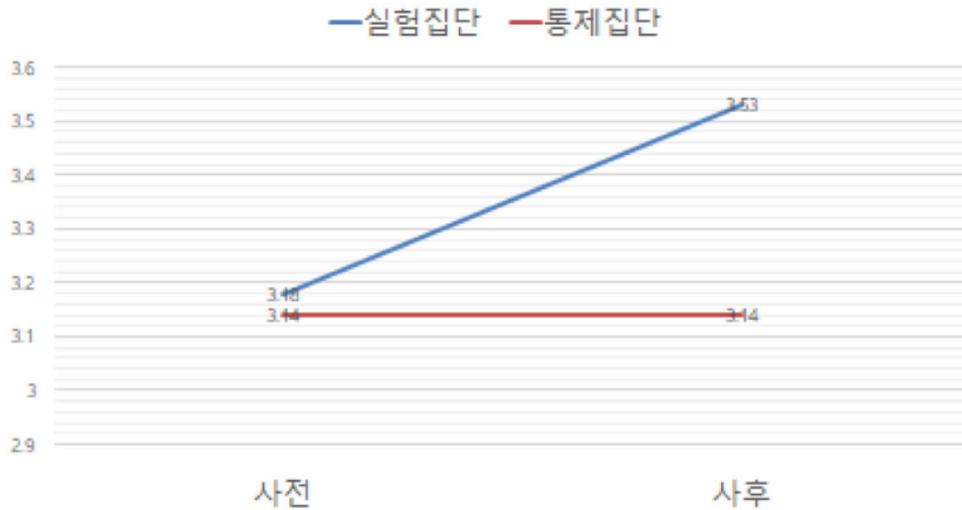


Figure 4. 실험집단과 통제집단의 자기자비(하위요인) 측정 결과표

각 하위요인별로 살펴보면, 첫 번째 요인인 자기자비의 경우, 실험집단은 사전보다 사후에 평균점수가 0.35점 상승하였고, 통제 집단이 0.01점 상승하여 집단 간 사전 사후 증가점수가 통계적으로 유의미한 차이( $F=5.0^*$ ,  $p<.05$ )를 나타냈다.

3) 자기냉담(하위요인)



Figure 5. 실험집단과 통제집단의 자기냉담(하위요인) 측정 결과표

두 번째 요인인 자기냉담의 경우, 실험집단은 사전보다 사후에 평균점수가 0.36점 감소하였고, 통제집단이 0.05점 상승하여 집단 간 사전 사후 증가 점수가 통계적으로 유의한 차이( $F=21.7^{***}$ ,  $p<.001$ )를 나타냈다. 다시 말해, 프로그램 처치 후 실험집단의 자기냉담하위요인이 유의미하게 줄어든 것이다.

좀 더 자세히 보면, 실험집단의 경우 사전보다 사후에 자기자비\_전체 평균점수가 0.35점 상승하였고, 통제집단은 0.01점 하락하

였으며, 특히 '자기자비(전체)' 중 '자기냉담' 요인이 더 큰 감소효과(실험집단 Diff=0.36, 통제집단 Diff=0.05, F=21.7, p<.001)를 나타냈으며, '자기자비' 요인 중에서는 '마음챙김' 하위요인이 유의미한 차이(F=10.4, p<.01)를 나타냈다.

즉, 이번에 실시한 차명상을 활용한 자살예방집단상담 프로그램의 경우에는 긍정적인 자기자비 요인을 상승시키는 것보다 부정적인 자기냉담요인을 감소시키는데 더 효과적이었다고 볼 수 있다.

### 3. 자기자비 요인간 상관관계

자기자비 하위 요인간 관계를 알아보기 위하여 Spearman의 rho 상관분석 결과 '자기자비' 하위요인들 중 자기냉담 요인이 자기자비(전체)와 높은 음의 상관성(-.832)을 나타냈고, 자기자비 요인은 양의 상관성(.623)을 보였다. 자기냉담 요인 중 하위 세부 요인별로는 '고립'이 가장 높은 음의 상관성(-.856)을 보였고, 다음으로 자기판단(-.802), 과잉동일시(-.698) 순으로 나타났으며, 자기자비 하위요인 중 '자기친절'이 .582로 상대적으로 가장 낮은 상관성을 보였다.

Table 10. 자기자비 요인간 상관관계표

	자기자비 (전체)	자기자비	자기친절	보편적 인간성	마음챙김	자기냉담	자기판단	고립	과잉 동일시
자기자비(전체)	1.000								
자기자비	.623**	1.000							
자기친절	.582**	.942**	1.000						
보편적인간성	.722**	.801**	.668**	1.000					
마음챙김	.669**	.857**	.765**	.686**	1.000				
자기냉담	-.832**	-0.140	-0.156	-.414*	-.285	1.000			
자기판단	-.802**	-0.089	-0.109	-0.370	-.222	.968**	1.000		
고립	-.856**	-0.211	-0.230	-.462*	-.354	.986**	.947**	1.000	
과잉동일시	-.698**	-0.142	-0.117	-0.397	-.152	.835**	.750**	.810**	1.000

\* p<.05, \*\* p<.01

## IV. 논의 및 결론

본 연구는 게이트키퍼 교육을 이수한 대상에게 차명상을 활용한 자살예방 프로그램을 진행하고 그 효과를 검증한 것이다. 집단 상담 프로그램에 대한 효과 검증은 통계적 절차에 의한 양적 연구를 진행하였다. 연구 결과에 나타난 사실에 기초하여 논의할 점들은 다음과 같다.

첫째, 차명상을 활용한 자살예방 집단 상담 프로그램은 참가자들의 자기자비요인을 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 차명상을 활용한 자살예방프로그램을 실시한 실험집단이 무처치한 통제집단보다 시점에 따라 전반적으로 유의미한 효과가 나타났다.

프로그램 실시 후 자기자비(전체)가 향상된 구체적인 내용을 살펴보면, 참가자들은 프로그램을 통해 자기자신의 몸과 마음의 변화를 확인함으로써 자기자신의 현재 상태를 이해하고 수용하게 되었다. 그리고 참여자간 나눔활동을 통해 상대방의 마음을 알게 되었으며, 프로그램 과정 중에 실시한 차명상 세부 프로그램 등을 통해 상대방의 몸과 마음의 상태를 알아차림 하면서 자기자신에 대한 새로운 인식이 가능하게 되었다. 이러한 결과는 자기자비를 건강한 자기관련태도와 연관되어 있고 자기자비가 높을수록 자기평가 안정성과 결과비유관성이 높게 나타났다(박새란, 2015)<sup>36)</sup>는 연구 결과와 부합한다.

둘째, 차명상을 활용한 자살예방 집단 상담 프로그램은 참가자들의 자기자비하위요인을 상승시키는 효과가 있는 것으로 나타났다. 그 중에서도 상대적으로 마음챙김 요인이 기타 요인들에 비해 상대적으로 높은 효과를 나타냈다. 이러한 결과는 차명상 프로그

램의 도입부에 정기적으로 실시한 마음챙김에 기반한 동작중심 명상과 차의 훈기를 활용한 호흡명상 등을 통해 대상에 마음을 두는 훈련이 원인인 것으로 파악된다. 이는 “매 회기마다 자신의 고통의 정도를 과장하거나 지나치게 몰두하지 않고 있는 그대로 바라보고 알아차리는 시간을 가진 결과” 마음챙김요인에서 유의한 효과를 나타냈다는 안혜원(2017)<sup>37)</sup>의 연구 결과와 부합한다.

셋째, 차명상을 활용한 자살예방 집단 상담 프로그램은 참가자들의 자기냉담하위요인을 감소시키는 효과가 있는 것으로 나타났다. 자기에게 자비를 보내는 활동이 지금 이 순간에 머물면서 마음을 챙기게 하는데 매우 효과적으로 작용하면서, 자기비판을 멈추고, 고립에서 벗어나고, 과잉동일시 하지 않게 하는 데 효과를 발휘한 것이다. 이는 자기자비는 불안 및 우울과 같은 부정적인 정서를 완화시키며<sup>38)</sup>, 자살생각을 조절하여 낮추어준다는(노상선 등, 2014; 전민, 2012) 연구결과와 일치한다.

본 연구는 게이트키퍼 교육을 받은 참여자를 대상으로 차명상을 활용한 자살예방 집단상담프로그램을 실시하여 대표적인 보호요인인 자기자비에 어떤 효과가 있는지를 검증하려고 시도하였다.

이에 대한 결과를 살펴보면, 첫째, 차명상을 활용한 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단 참가자는 무처치한 통제집단 보다 자기자비 전체요인에 긍정적인 변화가 있었다. 그러므로 차명상을 활용한 자살예방프로그램은 게이트키퍼의 자기자비 요인에 긍정적인 효과가 있다.

둘째, 차명상을 활용한 자살예방 집단상담프로그램에 참여한 참가자의 경우 무처치한 통제집단 보다 자기자비하위요인이 증가하였고 자기냉담하위요인이 감소하였다. 그러므로 차명상을 활용한 자살예방프로그램은 게이트키퍼의 긍정적인 자기자비요인 상승과 부정적인 자기냉담요인 감소에 유의미한 효과가 있다.

셋째, 이번에 실시한 차명상을 활용한 자살예방집단상담 프로그램의 경우에는 긍정적인 자기자비 요인을 상승시키는 것보다 부정적인 자기냉담요인을 감소시키는데 더 효과적이었다고 볼 수 있는데 이에 대한 연구는 앞으로 표집 확대 및 프로그램 적용 등의 사후 조치를 통해 보다 세밀한 검증을 진행하는 것이 필요하다.

## 국문초록

본 연구는 게이트키퍼를 대상으로 자비심 기반의 차명상을 활용한 자살예방 집단상담프로그램을 적용하여 참가자의 자기자비에 미치는 영향을 알아보려 하였다. 연구대상은 서울 중구 보건소에서 게이트키퍼 양성 교육을 수료한 게이트키퍼 중에서 차명상을 활용한 자살예방프로그램 참가 신청자들을 실험집단과 통제집단에 각 12명씩 무선 배정하였다. 실험집단에는 차명상을 활용한 자살예방 집단상담프로그램을 2시간씩 총 8회를 실시하였고 측정도구로는 자기자비척도를 사용하였으며 효과를 검증하기 위해 Ranked ANCOVA 검정을, 그리고 상관관계 분석을 위해 Spearman의 rho를 사용하였다. 그 결과 차명상을 활용한 자살예방 집단상담프로그램에 참여한 참가자의 자기자비(전체)와 자기자비 하위요인이 증가 되었으며 자기냉담 하위요인은 감소하였다. 본 연구는 차명상을 활용하여 자살예방 집단상담프로그램을 개발하고 이를 게이트키퍼에게 적용하여 그 효과를 검증하였다는 점에서 그 의의가 있다.

## 주제어

차명상, 자살예방, 자기자비, 게이트키퍼, 자기냉담

## References

지운, 선업(2018), 차명상학입문서  
 선업(2018), 차담명상, 차생활, 2018 가을호  
 샤론 살스버그 지음 김재성 옮김(2005), 붓다의 러브레터  
 박새란(2015), 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증, 박사학위 논문, 서울대학교  
 최유리(2017), 경찰공무원의 직무스트레스가 자살관련행동에 미치는 영향 - 자기자비(Self-Compassion)의 조절효과를 중심으로-

- , 석사학위논문, 용문상담심리대학원대학교
- 안혜원(2017), 자비명상에 기반한 부모교육프로그램 개발과 효과, 박사학위 논문, 경성대학교
- 박수희(2011), 자살예방교육이 노인의 우울, 자아 존중감 및 삶의 질에 미치는 영향, 석사학위논문, 한양대학교
- 이혜선(2009), 커뮤니티 전체 시스템 접근의 자살예방 프로그램 개발과 효과 검증: 한국군을 대상으로, 박사학위논문, 고려대학교
- 최동훈(2017), 자살에 대한 보호요인으로서 영성의 역할, 석사학위논문, 고려대학교
- 김광진(2018), 대학생의 생활스트레스, 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과, 석사학위 논문, 가톨릭대학교
- 김배호(2016), 차명상(茶冥想)의 중도적 기능에 대한 연구- 초기불교의 삼학(三學)을 중심으로, 박사학위 논문, 서울불교대학원대학교
- 송정아(1995). 가족생활교육프로그램 개발연구, 한국학술진흥재단 보고서
- 최훈동(2006), 지관의 심리치료적 의미고찰, 불교와 심리 2006
- 안신정(2016), 사무량심의 가치 재발견과 체화프로그램 개발, 박사학위논문, 中央僧伽大學校 大學院
- 김남숙(2013), 노인자살예방에 관한 불교적 탐색, 석사학위논문, 동국대학교
- 이심우정(2019), 차명상의 현대적 양상과 실제, 박사학위논문, 목포대학교, p.102
- 김경의 외 4인, 「한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구」 『한국심리학회지: 건강』 13(4)(서울: 한국심리학회, 2008). pp,1023-1044.
- 전민(2012), 청소년의 스트레스가 자살사고에 미치는 영향:자기자비의 조절효과, 석사학위논문, 아주대학교
- 정재훈(2014), 우울, 회피 대처, 생존 및 대처 신념과 자기 자비가 자살생각과 자살의도에 미치는 영향, 석사학위논문, 한림대학교
- 백충현(2010), 청소년 자살예방을 위한 게이트키퍼 양성 프로그램 개발, 석사학위 논문, 장로회신학대학교, p.52
- 김배호(2016), 차명상(茶冥想)의 중도적 기능에 대한 연구- 초기불교의 삼학(三學)을 중심으로, 박사학위 논문, 서울불교대학원대학교, p.33

## Footnotes

- 1) 네가지 무량심 자·비·희·사를 줄여 ‘자비’ 또는 ‘자비심’이라고 표현한다.
- 2) 지운, 선업(2019), 차명상학입문서, 연꽃호수, p.158, p.203
- 3) 자살 위험 대상자와 자살예방센터 사이에 중간다리 역할을 한다는 의미로 붙여진 이름으로 '생명사랑지킴이'라고도 한다.
- 4) 박수희(2011), 자살예방교육이 노인의 우울, 자아 존중감 및 삶의 질에 미치는 영향, 석사학위논문, 한양대학교, p.6
- 5) 이혜선(2009), 커뮤니티 전체 시스템 접근의 자살예방 프로그램 개발과 효과 검증: 한국군을 대상으로, 박사학위논문, 고려대학교, p.18
- 6) 이혜선(2009), 위의 논문, p.23
- 7) 박수희, 위의 논문, p.28
- 8) 이수정(2015), 자살시도자를 위한 지역사회 기반 자살예방 프로그램의 개발 및 평가, 박사학위논문, 연세대학교. p.8
- 9) 박찬선(2016), 한국 고등학생의 자살 보호요인 측정도구 개발, 박사학위논문, 이화여자대학교
- 10) 박찬선, 위의 논문, p.2
- 11) 최동훈(2017), 자살에 대한 보호요인으로서 영성의 역할, 석사학위논문, 고려대학교, p.17
- 12) 최동훈(2017), 위의 논문 pp.17-21
- 13) MSC(MindfulSelf-Compassion) 마음챙김-자기연민 프로그램

- 14) 전민(2012), 청소년의 스트레스가 자살사고에 미치는 영향:자기자비의 조절효과, 석사학위논문, 아주대학교
- 15) 정재훈(2014), 우울, 회피 대처, 생존 및 대처 신념과 자기 자비가 자살생각과 자살의도에 미치는 영향, 석사학위논문, 한림대학교
- 16) 김광진(2018), 대학생의 생활스트레스, 우울이 자살 생각에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과, 석사학위 논문, 가톨릭대학교
- 17) 백충현(2010), 청소년 자살예방을 위한 게이트키퍼 양성 프로그램 개발, 석사학위 논문,장로회신학대학교, p.52
- 18) [http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=lsj\\_kk&logNo=221637834352](http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=lsj_kk&logNo=221637834352)
- 19) 김배호(2016), 차명상(茶冥想)의 중도적 기능에 대한 연구- 초기불교의 삼학(三學)을 중심으로, 박사학위 논문, 서울불교대학원대학교, p.33
- 20) 지운, 선업(2019), 차명상학입문서, 연꽃호수, p.158
- 21) 지운, 선업(2019), 위의 책, p.17
- 22) 이심우정(2019), 차명상의 현대적 양상과 실제, 박사학위논문, 목포대학교, p.102
- 23) 지운, 선업(2018), 위의 책, p.27
- 24) 지운, 선업(2018)의 차명상학입문서 pp.157-224에 프로그램 내용이 정리되어 있다.
- 25) 송정아(1995). 가족생활교육프로그램 개발연구, 한국학술진흥재단 보고서.
- 26) 이해선(2009), 위의 논문, p.45
- 27) 몸과 말과 맘(身口意)의 합성어이다.
- 28) <https://www.youtube.com/watch?v=uqg1MYPILNk> Kristy Arbon 게시일: 2016. 7. 7.Recording of the MSC mediation, "Loving-Kindness for a Loved One." © Christopher Germer & Kristin Neff. Mindful Self-Compassion
- 29) [https://www.counseling.org/resources/library/vistas/vistas12/Article\\_9.pdf](https://www.counseling.org/resources/library/vistas/vistas12/Article_9.pdf) p. 4, p. 6 “When one is compassionate and loving towards the self, one can become more forgiving of others’ faults and ultimately, in the case of infidelity, forgive the transgression against their marriage.”p.4 “The week was uneventful and the counselor asks the couple to get comfortable on the couch and to close their eyes to begin the meditation. The counselor reads this script below for the couple.”p.6
- 30) 샤론 샬스버그 지음 김재성 옮김(2005), 붓다의 러브레터, p.44
- 31) 최훈동(2006), 지관의 심리치료적 의미고찰, 불교와 심리 2006, pp.60-62
- 32) 안신정(2016), 사무량심의 가치 재발견과 체화프로그램 개발, 박사학위논문, 中央僧伽大學校 大學院, pp.439-450
- 33) 친밀감과 신뢰감의 합성어로 차명상 프로그램 현장에서 쓰이는 용어이다.
- 34) 지수화풍공 5가지 동작으로 이루어진 동작중심 차명상
- 35) 김경의 외 4인, 「한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구」 『한국심리학회지: 건강』 13(4)(서울: 한국심리학회, 2008). pp,1023-1044.
- 36) 박새란(2015), 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향:자기자비 증진 프로그램의개발 및 효과 검증 서울대학교 대학원 박사학위 논문, p.125
- 37) 안혜원(2017), 자비명상에 기반한 부모교육프로그램 개발과 효과, 경성대학교 대학원 박사학위 논문, p.163
- 38) 최유리(2017), 경찰공무원의 직무스트레스가 자살관련행동에 미치는 영향 -자기자비(Self-Compassion)의 조절효과를 중심으로-, 용문상담심리대학원대학교, pp.52-53