

Buddhist Meditation and Untact Counseling -Focusing on Improving Youth Habits

Yoo, So Jeong

Director of Educational Research in LREC

불교 명상과 비대면 상담 -청소년명상 습관 개선(을) 중심으로

유소정

LREC 교육·연구 디렉터

*Corresponding Author: royal-kor@hanmail.net

Abstract

Purpose: It is to find out how the Thanks-Gratitude Meditation (TGM) program affects Youth' habits improvement. **Method:** Among the first-year high school students in Seoul, 20 applicants for group counseling using Buddhist meditation were wirelessly assigned to the experimental group and the control group. The experimental group conducted a total of 10 consultations using Buddhist meditation, self-regulation, and social problem-solving skills, and used the SPSS 21.0 program, response sample t-verification, participants, and researchers' impressions as qualitative data. **Result:** Participants' self-regulation and social problem-solving skills improved and had a positive effect on habit improvement. **Conclusion:** This study is meaningful in that it has developed an Untact counseling program using Buddhist meditation and applied it to Youth to reveal its role and function.

Keywords: Buddhist Meditation, Youth, Habits, Untact, Counseling



OPEN ACCESS

Citation: Yoo, So Jeong. 2021. Buddhist Meditation and Untact Counseling -Focusing on Improving Youth Habits. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20210005>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20210005>

Received: November 15, 2021

Revised: December 23, 2021

Accepted: December 30, 2021

Copyright: © 2021 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 배경과 필요성

현재, 세계는 빠른 변화를 겪고 있다. 사회 곳곳에서 패러다임의 전환이 일어나고 전염병의 유행에 따른 타인과의 접촉을 피하기 위한 사회적 거리두기가 시행되면서 우리는 불온한 삶을 살아왔다. 이러한 변화는 학교 청소년들, 특히 중학교 1학년과 고등학교 1학년 학생들의 경우, 졸업식과 입학식은 물론 모든 수업이 비대면으로 진행되며 적응에 어려움을 겪고 있는 것이다. 마찬가지로 학교 상담실에서도 온라인 상담이 이뤄지는 상황에서 비대면(Untact) 청소년 상담 프로그램의 개발과 운영의 필요성이 제기되는 바이다.

COVID-19가 장기화되고 있는 가운데 청소년들은 과거에 비해 불안, 좌절, 무기력, 우울증에 심리적인 어려움을 겪었고, 가족 간 갈등과 감정 조절에 어려움을 경험하고 있다. 한국청소년상담복지개발원(2021년)의 조사에 따르면, COVID-19 대유행 이후 청소년을 위한 온라인 상담은 정신건강(78.6%), 가족(70.5%), 학업/경력(20.5%), 대인관계(5.8%) 순으로 증가했다고 한다. 이는 청소년이 가정에서 보내는 시간이 많아짐에 따라 스마트폰 남용으로 인한 부모와의 잦은 갈등과 해로운 생활 습관에 따른 정서적 어려움에 대한 해결책을 스스로 찾고자 하는 바람으로 풀이된다.

모든 사람들은 행복하기를 원하고 성공을 꿈꾼다. 성공한 사람들의 주된 공통점은 ‘감사한 삶’이었다. 비록 그들의 노력이 원하는 결실을 맺지 못하더라도, 그들은 감사를 잊지 않았다. C 콜리지의 “가장 축복받는 사람이 되려면 가장 감사하는 사람이 돼라” 헬렌 켈러, “우리는 우리가 가진 것에 감사하는 것이 아니라 우리의 된 바로 인해 감사한다” 그리고 T 파커, “감사는 최고의 항암제이자 해독제, 방부제다.” 그들은 흔히 감사가 여러분을 더 행복하게 만든다고 말한다.²

의도적인 감사를 반복하면 행복해진다는 연구 결과도 많다(유소정, 2016; 2020).³ 게다가, 만약 우리가 자신의 감사를 발견하고 다른 사람들의 감사에 감사를 표현하고 실천할 수 있다면 행복하지 않을 수 없을 것이다.

그러나 COVID-19가 전 세계로 확산되면서 다른 현상이 발생했다. 자연스럽게 하는 모든 행동들에 제약을 받으면서, 평범한 일상생활이 얼마나 감사했는지를 깨닫는 시간이 된 것이다. 이렇게 감사하는 것도 잊지 않고, 감사하는 마음으로 살면 호기심을 잃지 않을 수 있다. 중요한 것은 감사의 대상을 잊지 않는 것이고, 더 중요한 것은 은혜에 보답하는 기여(寄與)의 삶을 사는 것이라 하겠다. 보은(報恩)은 은혜를 갚고 감사를 표시하는 적극적인 실천이다. 이는 채무상환 이상의 의미를 내포하고 있기에, 감사가 옮겨지면 더 큰 은혜로 돌아간다는 점에서 반환의 의미를 내포하고 있다.

우리 조상들은 예로부터 보은을 실천하며 살아왔고 하늘과 땅에게 감사하는 제사를 지내왔다. 대승본생심지관경 『大乘本生心地觀經』에서는 보살은 네 가지 은혜에 감사하며 은혜에 보답한다고 한다. 부모와 자식 사이의 관계를 기반으로, 그것은 스승, 사람들, 그리고 나라로 확대되고 있다. 그렇기에 삶에서 감사와 보은의 적극적 실천은 불교적 자리아타(自利利他)의 핵심이라 하겠다. 그러므로 불교의 명상은 ‘일상성’과 ‘긍정 감정’을 통한 기여(寄與)의 삶을 지향하는 것으로 볼 수 있다.

따라서 이 연구의 목적은 불교 명상⁴, 교육, 해결중심 기반 상담기법을 활용한 ‘감사 - 보은 명상’(Thanks-Gratitude Meditation, TGM 이후 약칭) 프로그램이 청소년들의 습관 개선에 어떤 영향을 미치는지 알아보는 것이다. 또한 장기간 COVID-19를 앓고 있는 청소년의 생활 리듬을 변화시키므로써 지속 가능한 ‘이로운 습관 형성’을 통한 인성 함양을 목표로 한다. 이를 위해, 연구자는 유소정 (2020)⁵의 학위 논문을 바탕으로 연구를 수행했다. 본 연구에서 사용된 감사 - 보은 명상의 핵심은 감사 대상에 대한 구체적인 ‘상상’, 적극적인 ‘노출’, ‘질문하기’이다. 이것은 유익한 습관 형성의 기본 구조인 핵심 습관 - 보조 습관 - 코끼리 습관 사이에서 ‘명상’하는 핵심 습관을 개발하기 위함이다. 하여 본 고에서는 온라인 방법에 사용된 프로그램을 부분적으로 수정한 다음 COVID-19 시대의 ‘비대면 명상을 이용한 상담’ 방법에 적용한 사례를 소개하고자 한다. 이를 통해 불교의 명상과 집단상담 프로그램을 사용하는 것이 십 대들의 성격과 행복한 삶을 발전시키는 데 도움이 되기를 바란다.

II. 연구방법

1. 연구 대상

이 연구의 참가자들은 서울에 위치한 고등학교 신입생들로, “습관 바꾸기 프로젝트”라는 프로그램에 참가자들은 학교 게시판 공지를 통해 모집되었다. 연구자는 25명의 지원자 중 예비면접을 통해 자발적 참여자 20명의 남녀 학생(실험군 10명, 대조군 10명)을 선발했다. 이 연구의 대상은 고등학교 1학년 학생들로 한정되어 있다. 왜냐하면 COVID-19의 영향으로 비대면 졸업과 입학, 수업을 경험한 학년이지만 심리 상태는 여전히 중학생에 머물러 있기 때문이다.

학교 현장에서는 학습장애의 형태로 학생들의 부적응이 드러나기 때문에 프로그램 참여 대상은 고등학교 1학년으로 한정되었다. 본 연구의 그룹 상담 프로그램의 그룹 리더는 명상 및 상담 경력 10년 이상의 연구자이고, 공동 리더는 청소년 전문 상담가 경력 3년 이상의 2명이다. 본 연구 프로그램 참가자의 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구 대상자의 특성

구분	실험군	대조군	계
성별(나이)	남(17세)	6명(60%)	7명(70%)
	여(17세)	4명(40%)	3명(30%)
합계	10명(100%)	10명(100%)	20명(100%)

2. 연구 설계

본 연구는 실험군과 대조군의 사전과 사후검사 그리고 추수검사 연구설계를 사용하였다. 실험군에만 불교명상을 활용한 집단 상담 프로그램을 처치하는 실험설계를 하였고, 본 연구 설계는 <표 2>와 같다.

표 2. 단일집단 사전사후추수 비교 설계

집단	사전검사	실험처치	사후검사	추수검사
실험집단	Q1	X	Q3	Q5
대조집단	Q2		Q4	Q6

Q1, Q2=실험, 대조집단의 청소년 사전검사(자기조절 및 사회적 문제해결 능력 검사)

Q3, Q4=실험, 대조집단의 청소년 사후검사(자기조절 및 사회적 문제해결 능력 검사)

X= 불교명상 집단상담 프로그램 처치

Q5, Q6=실험, 대조집단의 청소년 추수1검사(자기조절 및 사회적 문제해결 능력 검사)

Q7, Q8=실험, 대조집단의 청소년 추수2검사(자기조절 및 사회적 문제해결 능력 검사)

3. 프로그램 개발 절차

본 비대면 불교명상 집단상담 프로그램은 유소정(2020)이 제안한 프로그램 개발 모형에 근거하여 프로그램의 일부를 변형한 후 COVID-19 시대의 ‘비대면 명상을 활용한 상담’ 방식으로 적용하였다. 이를 위해 김창대 외(2011)의 연구에서 제시한 목표 설정, 프로그램 구성, 예비연구, 프로그램 실행 및 평가의 4단계를 수행하였다.

1단계에서는 선행연구, 자료조사, 프로그램 목표 설정 등이 수행되었다. 고등학생의 자기 조절 능력과 사회적 문제 해결 능력을 높이기 위해, 첫째, 청소년은 자신과 다른 사람들을 인식할 수 있다. 둘째, 청소년들은 현실적인 문제에 직면할 수 있고 불안과 우울증을 완화시킬 수 있다.

2단계에서는 고등학교 상담실에서 추천된 8명의 고등학생을 대상으로 욕구 조사를 하였다. 설문조사에서 ‘여가에 무엇을 하고 계십니까?’란 질문에 대부분의 학생들은 “여가에 휴대폰을 보며 놀다”라고 대답했다. 이들은 심지어 화가 날 때는 휴대전화를 보면서 화를 푼다고 답했고, 신체활동란에 휴대전화를 가지고 게임을 하고 있다고 답했다. 따라서, 분노 인식, 중지, 수용과 신체 떨림 명상의 내용 구성이 프로그램의 구성 요소와 인식의 내용에 추가되었다. 그 후 욕구 조사를 반영한 구성 회기, 내용 구성 등 사전 프로그램을 구축하였다.

3단계에서는 임상심리학 교수 1명과 학교 상담사 2명을 대상으로 전문가의 타당성 여부를 검증했다. 상담 결과, 그것은 긍정적인 평가를 받았다. 다만 비대면 줌 프로그램으로 운영 시 집단상담 참여자들의 원활한 참여를 위해 프로그램을 분석, 수정, 보완하는 과정을 통해 기존 프로그램의 완성도를 개선하였다.

4단계에서, 최종 프로그램은 사전, 사후 및 추수의 효과를 검증하기 위해 수행되었다.

표 3. 프로그램 구성⁷⁾

회기	주제	활동내용	인성요소	육바라밀
1	참여단계	촉진적 분위기	프로그램 목적 및 전체 소개 별칭 정한 후 자기소개 Rapport형성, 기대 나누기 활동 정리 후 다음 회기 설명함.	신뢰감 자기자각 자기효용성
2	과도기적 단계	촉진적 분위기 개인적 목표 나누기	집단구조화 (참여규칙 설명) 호흡명상과 심상화 활동1 ‘긍정의 눈’ 스피드 퀴즈 활동2 ‘소중한 나’	신뢰와 소통 자기효용성 정체성
3		신체-심리 정서적 증상 긍정, 자아존중감	스트레칭 및 상호작용 호흡명상과 심상화 활동1 ‘사람과 사물에 대한 감사’ 활동2 ‘자랑스런 나’	소통과 책임 정체성
4	작업단계	개별적 감사의 경험, 지각경험 표출 감정 이해하기	경험나누기 및 개인사례 집단 피드백, 직면과 공감 반응 호흡명상과 심상화 활동1 ‘감정 알아채기’ 활동2 ‘친구 마음 읽어주기’	예와 정의 (정체성) 공감과 소통
5		감정 나눔에 대한 막연한 불안, 공감적 경청	경험나누기 및 개인사례 집단 피드백, 공감 반응 호흡명상과 심상화 활동1 ‘좋은 경청자 되기’ 활동2 ‘이야기 이어나가기’	존중과 배려 (친밀감) 공감과 소통
6		개별적 감사의 경험, 지각경험 표출 참 좋은 말	경험나누기 및 개인사례 집단의 피드백 및 공감 반응 호흡명상과 심상화 활동1 ‘이런 말 듣고 싶어요’ 활동2 ‘참 좋은 말’ 사용하기	존중과 협동 공감과 소통
7		개별문제 및 집단적 공감반응 아름다운 사이버 소통	경험나누기 및 개인사례 집단의 피드백 및 공감 반응 호흡명상과 심상화 활동1 ‘선물이 왜 필요할까요?’ 활동2 ‘선물 달기 참 쉽죠잉~~’	신념과 정의 존중과 배려 공감과 소통
8		개별적 사례 및 의미의 탐색, 피드백 집단적 공감반응	경험나누기 및 개인작업 집단의 피드백 및 공감반응 활동1 ‘심리극’	신뢰와 사랑 존중과 협동 공감과 소통
9	종결단계	종결을 위한 목표 재점검	경험나누기 및 개인작업 집단의 피드백, 직면과 공감 활동1 ‘새로운 행동 선택’ 활동2 ‘행동 계약서 작성’	자기효용성 예와 소통 공감과 소통
10		종결 및 사후검사	상호격려 및 희망나누기 개별문제 정리 및 피드백 각자의 명상결과 다지기, 활동1 ‘감사축복 동작명상’ 새로운 과업 확인 점검 사후 검사지 작성	존중과 협동 공감과 소통

“출처: 유소정(2020), 불교명상과 인성교육의 관계, 박사학위논문, 동국대학교, 117-118.”

프로그램의 회기 구성과 내용은 다음과 같다.

1회기 도입부에서는 프로그램 목적 및 전체 소개, 사전 설문지 작성하기, 별칭 정한 후 자기소개, 라포 형성, 동기 및 참여에 대한 기대가 공유되었다. 전개에서는 ‘개인별 꿈꾸는 삶 그리기’를 통한 호흡명상 및 감사를 위한 감사대상 선정 및 명상 이해, 현재의 나> 미래의 나> 그 방법은? 순으로 진행되었다. 시간을 내서 자신에게 하고 싶은 말을 적고 구체적으로 생각하는 시간을 가진다. 사전 설문지에서 사용한 ‘현재 습관과 개선하고자 하는 이유는 무엇입니까?’이다. 이후 물건 정리 및 오래된 감정 정리를 위한 청소 실험과제를 설명한다. 정리단계에서는 참여자들의 감정을 공유하고 과제(그룹 채팅에 인증 슷 게시)를 부여한 후 마무리하였다.

“나만 고민이 있는게 아니구나”, “명상하고 생각하다 보니 목표가 생겼어요”, “집중하게 되요”

2회기 도입부에서는 주간 과제 수행을 점검하고 긍정적인 경험을 공유하였다. 10점 척도 질문을 통해 현재 상태를 인식하고 자세히 표현한다. 전개에서는 활동 1 호흡명상 및 감사 대상에 대한 심상화를 수행하였다. 이 과정은 3분 동안 진행되며 3회 이상 반복되지 않아야 한다. 감사 대상의 이미지, 외관, 음성, 톤 등 대상자를 불러와 심상화 후 지시문 하단에 글을 작성하게 하였다. 감사 명상을 한 후, ‘나에게 고마운 사람은 누구인가요’, ‘고마운 순간 느낌은 어떤가요?’ 등의 질문을 통해 감사의 경험을 공유했다. 생각이 안 난다는 참가자에게 “만약 나에게 고마운 사람이 있다면 어떤 것 같나요?”라고 물었더니, 기쁘고 행복할 것이라고 답했다.

“부모님이 떠올랐어요”, “고마운 대상을 생각하니 사랑이라는 단어가 떠올라서 따뜻해요”(…)

“우리 집 강아지 토토가 반갑다고 꼬리 흔드는 모습이 떠올라요”

“사람이 떠오르지 않아요. (….) 만약 있다면 기쁘고 행복할 거 같아요”

활동 2 ‘소중한 나’ 활동 후 자신의 장점을 찾고, 칭찬하고, 소중함을 경험한다. 정리단계에서는 활동 후 느낌과 생각을 공유하고 과제를 부여한 후 마무리하였다. 이때 과제는 청소년에게 중요한 부모, 교사, 친구들의 반응이다. COVID-19로 인해 참가자들은 가정에서 부모를 대상으로 간단한 실험 과제를 수행하고 반응을 관찰한 후 다음 회기에 나누었다. 2-9회기까지 실시한다. 기적의 실험, 관찰, 무언가 다른 것을 시도한다. 2회기 과제는 규칙적인 취침 시간을 정하는 것이다.

3회기 도입부에서, 연구자는 지난 시간 과제들을 확인하고, 10점 척도 질문으로서 참여자들의 현재 마음을 알아차리게 한다. 전개에서는 활동 1 호흡명상과 감사 대상에 대한 심상화를 수행하였다. 감사의 뜻을 표하기 위해 지금 여기에 감사의 대상을 초대했다. 큰 소리로 시험해 보고 몸으로 표현하게 한다. 참가자들의 표정이 밝아지고 금세 기뻐하는 모습이 관찰됐다. 그 후 감사하는 태도로 감사 대상의 특성을 설명하고, 질문을 통해 사람과 사물에 대한 감사를 떠올리고, 그것들을 상세하게 표현하고 그들의 경험을 공유했다. 활동 2 ‘자랑스러운 나’ 활동을 통해 다른 사람에게 도움이 될 수 있는 것들을 탐색해 본다. 정리단계에서는 활동 후 느낌과 생각을 공유하고 과제를 내주고 마무리했다.

“엄마를 초대하니 활짝 웃고 계세요”, “신기해요. 친구가 고맙다며 미소 짓는”, “산책할 때 버려진 콩초라도 주우려고요”, “한 주간 재활용 수거함 제가 정리해보려고 해요”(…)

4회기 도입부에서, 연구자는 지난 시간 과제들을 확인하고, 점검하고 10점 척도 질문으로서 나의 현재 마음을 알아차리게 한다. 전개에서, 활동1 호흡명상과 감사 대상에 대한 심상화를 훈련하였다. 연구자는 다양한 감사의 대상을 떠올리도록 주문하고, 있는 그대로의 참여자 자신을 바라보게 했고, 감사함을 느끼는 나 자신을 알아차리게 했다. 이는 이후에, 감사의 대상을 초대해서 ‘고맙습니다’, ‘감사합니다’라는 말로 자기감정을 표현하기 위한 사전 단계이다. 이 과정은 세션이 진행됨에 따라 감사 대상을 확대하고 감사 대상자에게 적극적으로 감사를 표현하도록 한다.

“몸이 따뜻해져요”, “얼굴 근육이 풀려요”, “몸이 편안”, “명치에서 쑥 하고 내려가는”(…)

이것이 참여자들의 마음이다. 연구자는 참여자들이 언제 어디서나 잊지 않고 이 감정을 느낄 수 있도록 지도해 주었다. 전개에서 활동 2 ‘감정 인식’은 6가지 얼굴 감정을 통한 줌(zoom), 표정을 통한 감정 읽기, 인간의 보편적인 기본 감정 알기 등을 통해 사회의 실의 활동을 촉진했다. ‘친구 마음 읽어주기’ 활동에서는, 다양한 상황에서 공감하는 능력을 연습했고, 각각의 상황에 맞는 적절한 감정 단어를 찾기 위한 활동을 수행하였다. 그것은 참여자에게 사회의실에서 자신이 발견한 감정을 친구들과 나누고 충분히 경험할 수 있는 기회를 준 것이다. 이때 3-3-4 방식으로 진행되며 각 그룹당 1명의 코리더가 합류한다. 사회의실 마무리 시에는,

<연구자> “소회의실(팀 활동) 종료할 테니 마무리하세요”

라고 브로드캐스팅 메시지를 보낸 다음에 사회의실 종료 -> ‘모든 회의실 닫기’ 하면 60초(사전에 설정된 시간) 후 닫힌다는 알림을 준 후 종료한다. 정리단계에서는 O, X 퀴즈를 풀고 느낌과 생각을 나누고 과제를 부여한 후 마무리하였다.

“재미있어요. 시간이 금방 가요”, “그동안 엉뚱하게 감정을 표현하고 상대의 감정도 몰랐네요”, “친구가 내 마음의 감정을 읽어주니깐 인정받는 느낌이라 좋았어요”(…)

5회기 도입부에서, 연구자는 지난 과제들을 확인하고, 10점 척도 질문으로서 참여자의 현재 마음을 알아차리게 한다. 전개에서, 활동 1 호흡명상과 감사 대상의 심상화를 훈련하였다. 활동 2 한자(漢字) 경청(敬聽)의 분석을 통해 경청의 의미와 좋은 경청자 되기를 안내한다. 활동 3 ‘이야기 이어나가기’를 계속하면서 활동을 시작하기 전에 마음을 닫는 대화를 예시한다. 그 후, 소그룹 활동을 통해 연습해본다. 정리단계에서는 친구와 이야기할 때 불편한 상황의 예를 들어, 좋은 경청자의 자세가 아닌 것을 오려내고, 남은 문장을 확인하고, 각 소그룹마다 하나의 문장을 만들어 발표하도록 한다. 그 후 과제를 할당하고 마무리하였다.

“반성 많이 했어요. 마음 닫는 대화만 했네요”, “이제 알았으니 집에서 실험할 예정임”, “역시 사람은 배워야 하나 봄”, “처음엔 벽보고 얘기하는 기분이었는데 팀 활동하고 답답함이 많이 풀려서 시원합니다. 감사”(…)

6회기 도입부에서, 연구자는 지난 과제들을 확인하고, 10점 척도 질문으로서 참여자의 현재 마음을 알아차리게 한다. 전개에서, 활동 1 호흡명상 및 감사 대상의 심상화를 훈련하였다. 활동 2 ‘이런 말 듣고 싶어요’에서 EBS 지식채널 e <참 좋은 말> 동영상을 함께 보고 참여자들과 의견을 나누고, 친구들 사이에 듣고 싶지 않은 세 가지를 적으며, 여러분이 어떻게 느끼고 생각했는지 그들에게 말하고, ‘이런 말을 듣고 싶어요’란에 쓸 수 있을 만큼 충분히 토론하도록 한다.

“고마워, 감사해, 사랑해 매일 듣고 싶어요”, “너는 몰라도 돼! 저리 가! 라는 말이 듣기 싫어 내가 벼룩이 된 듯 하찮게 느껴져요”, “같이 하자, 내가 알려줄게, 너를 좋아해! 라는 말을 듣고 싶어요”, “너는 할 수 있어, 최고야! 고맙다란 말 듣고 싶은”(…)

활동 3에서, 각 소그룹에 대한 활동을 통해 바르고 고운 말 사용에 대한 규칙이 설정되었다. 참여자들의 자율적인 의사를 존중하기, 그들은 양심에 따라 적절하고 훌륭한 연설 활동을 체크리스트에 기록하도록 요구하였다. 일주일 후, 이메일을 통해 체크리스트를 수집하고 함께 공유한 후, 참여자들은 ‘바른말 고운말 지킴이 왕’을 선택하도록 한다. 정리단계에서는 마무리 후 과제를 부여한다.

7회기 도입부에서, 연구자는 지난 과제들을 확인하고 10점 척도 질문으로 자신의 현재 마음을 알아보기 한다. 전개에서, 활동 1 호흡명상 및 감사 대상의 심상화를 훈련하였다. 활동 2 사이버 공간에서 왜 좋은 댓글이 필요한지에 대한 악성 댓글 사례를 이야기하고, 그 부작용과 좋은 댓글의 중요성에 대해 생각해보고 그것들을 적는다. 활동 3 실제로 댓글을 달아보게 하였다. 선물 운동본부 현장 정보 소개와 선물 선언문 작성을 통해 “00은 선한 말과 선한 글과 선한 행동으로 아름답고 행복한 사회를 이룩하는 데 앞장서 나갈 것을 다짐합니다.” 참여자들은 실시간 채팅창에 ‘선물 선언문’을 올렸다. 참여자들의 표정이 매우 밝음을 관찰할 수 있다. 정리 단계에서, 좋은 댓글의 필요성을 상기시키고 지도한다. 끝나면 과제를 부여한다.

8회기 유소정(2020)에서는 심리적 역할극이 직접 진행됐지만, 본 논문에서는 줌(Zoom)의 소그룹 활동으로 탈바꿈해 비대면으로 진행했다. 온라인 상담의 한계로 꼽히는 소통과 참여의 어려움을 극복하기 위해서다. 따라서 소그룹 활동에서 원하는 참여자들의 개별 사례를 재연하고 그들의 느낌과 생각을 공유함으로써 한 사건에 대한 다양한 시각이 있음을 알 수 있게 한다. 이 공유 사례는 ‘비판적인 부모 때문에 힘든 청소년’에 관한 것이다.

<부모> “네가 태어나지 않는 게 좋았어”,
“너는 너무 게을러”, “공부만 잘하면 뭐든 용서할 텐데”(…)

아무도 “너는 재수 없는 아이야”라는 말을 듣고 싶은 사람은 없을 것이다. 특히 청소년들은 모욕당하거나 무시당한다고 느낄 때, 모욕한 상대방이 아니라 형제나 학교 동료를 공격하려고 한다. 때문에, 연구자는 청소년들의 마음에 전적으로 공감하며 “당신은 무엇을 보고 그렇게 생각하십니까?”라고 비판하는 대상에게 질문하게 한다. 역할극을 통해, 연구자는 참여자에게 부모의 분노와 좌절 뒤에 숨은 동기를 찾고, 언어의 의도가 무엇인지 알아내도록 요청했다. 그리고 그 문제를 어떻게 재구성할지를 시연해 보도록 주문한다. 예를 들어, 부모님으로부터 부정적인 말을 들을 때, ‘게으름뱅이’는 스스로 속도를 조절할 수 있는 것으로 ‘게으름’이나 ‘잠시 명상을 하기 위해 멈추기’로 재구성하였다. 재구성은 상황들이 다른 방식으로 반응할 수 있게 함으로써 상황을 통제하고 선택하는 데 유용하다. 역할극이 끝난 후 사례의 당사자인 <참여자 8>은

“내가 무슨 죄를 지었지? 조상이 죄를 지었나? 전생에 악한 일을 해서 벌을 받나? 했어요”

“사실 그건 아니잖아요”

(……)

“혼이 나면 분노가 치밀어 올랐지만(…) 나라는 사람이 미워서 한 것이 아니니깐”(…)

“이젠 더는 상처받지 않을 거예요, 내 허락 없이 누구도 나에게 상처 주지 못해요”

“그래도 힘들면 호흡 한 번 하고 모르겠다 나는 모르겠다, 스스로 주문을 외울 거예요”

라고 소감을 말하였다. 이를 위해 각 소그룹들은 활동 전에 재미있는 게임으로 참여자를 마음껏 웃게 만든다. 활동이 끝난 후, 참여자들은 채팅방에서 서로의 감정을 나누고 격려하고 감사를 표한다. 그 후, 몸을 흔드는 명상을 하고 나면 과제가 주어진다.

9회기 도입부에서, 연구자는 지난 과제들을 확인하고 10점 척도 질문으로서 나의 현재 마음을 알아차리게 한다. 전개에서, 활동 1 호흡명상 및 감사 대상의 심상화를 훈련했다. 활동 2 새로운 행동 선택을 위해 행동의 반복적인 특성을 확인한다. 관련된 몇 가지 질문들은 참여자들의 생각을 형성하는 데 도움을 준다. ‘관계에서 갈등이 생기면 어떻게 행동했는가?’ 다음으로 행동평가에 대한 손익계산서를 작성한다. “그때 나는 누구를 원했을까?”, “그 행동이 내가 원하는 것에 효과적이라고 평가되었는가?”, “그때 그 행동이 어떤 장점과 피해를 가지고 있었다고 생각하는가?” 활동 3 행동 계약서 작성하기. 대처하는 행동에 대한 대안을 준비하고 지도자들과 함께 작성한다. “원하는 것을 성취하는 것에 대한 만족스러운 대안이 있는가?” 또는 “현실적인 실행 계획을 세운다면?” 활동에 대한 참여자의 감정을 나누는 후에, 서로에게 잘할 수 있다고 응원한다. ‘파이팅’이라는 말과 몸짓으로 서로에게 보낸다. 끝나면 과제가 주어진다.

10회기 도입부에서, 연구자는 지난 과제들을 확인하고 10점 척도 질문으로 자신의 현재 마음을 알아본다. 전개에서, 활동 1 호흡명상 및 감사 대상의 심상화를 훈련하였다. 이후, 개인 활동과 피드백, 개인의 명상 결과 강화, 준비된 음악에 따라 감사 및 축복 동작 명상으로 마무리한다. 참여자들은 서로를 응원하고, 감사하다고 말하고, 축복 동작을 한다. 정리단계에서는 “함께 해줘서 고마워”, “축복해”와 같은 서로의 감정을 공유하고, 새로운 과제를 확인하고, 사후 검사지를 작성한 후에 마무리한다.

4. 측정도구

1) 자기 조절 능력

본 연구에서 사용한 자기 조절 능력 척도는 윤영신(2007)의 번안 및 수정한 자기 조절 능력 척도를 활용하였다. 이 척도는 Kuhl & Fuhrmann (1998)이 개발한 것을 근거로 3가지 요인으로 구성한 것이다. 본 척도는 5점 Likert 척도로 자기 조절 양식의 점수가 높을 수록 목표 수행력이 좋은 것으로 해석된다. 총 21문항이다. 유소정(2020) 연구에서 보고된 문항 신뢰도 지수는 Cronbach's $\alpha = .820$ 이었으며, 본 연구에서 측정된 신뢰도 Cronbach's α 는 <표 4>와 같다.

표 4. 자기조절능력 측정도구 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기조절양식	1, 2, 3, 4, 8, 12, 14, 15, 16, 18	10	.890
의지적	5*, 6*, 7*, 9*, 10*, 11*	11	.870
억제양식	13*, 17*, 19*, 20*, 21*	21	.928
전체			

*표시된 문항은 역채점 문항임.

2) 사회적 문제 해결 능력

본 연구에서 사용한 사회적 문제 해결 능력 척도는 유명희(2011)가 재구성한 척도를 사용하였다. 이 척도는 D Zurilla & Nezu (1990)가 개발하고 D Zurilla & Maydeu-Olivares (1996)가 요인 분석을 탐색 후 재개정한 사회적 문제 해결 능력 척도이다. 본 척도는 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 문제 해결 능력이 좋은 것으로 해석된다. 총 20문항이다. 유소정(2020) 연구에서 보고된 문항 신뢰도 지수는 Cronbach's $\alpha = .918$ 이었으며 본 연구에서 측정된 신뢰도 Cronbach's α 는 <표 5>와 같다.

표 5. 사회적 문제 해결 능력 측정도구 문항 구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
문제 지향	긍정적문제지향 9, 13, 14 부정적문제지향 1*, 8*, 15*, 19*	3 4	.631 .822
문제 해결 기술	합리적 문제해결기술 12, 16, 17, 18 충동부주의적 반응양식 2*, 3*, 4*, 6*, 10*, 20* 회피적 반응양식 5*, 7*, 11*	4 6 3	.747 .802 .744
계		20	.891

*표시된 문항은 역채점 문항임.

5. 연구 절차

본 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 절차는 다음과 같다.

첫째, 유소정(2020)이 사용한 불교명상 기반 집단상담 프로그램을 고등학생에게 맞도록 재구성하였다.

둘째, 본 연구에서 사용되는 자기 조절과 사회적 문제 해결과 관련된 선행연구를 고찰한 후 측정 검사 도구를 선정하였다.

셋째, 참여자 모집을 할 때 학교 게시판 등을 통한 자발적 모집을 통해 실험군, 대조군에 배치하였다. 25명의 지원자 중 20명이 사전 면담을 통해 선별되어 각 그룹에 무선으로 배정되었다.

넷째, 불교명상 기반 집단상담 프로그램이 2020년 9월 10일부터 11월 12일까지 10주 동안 실시되었다. 실험 그룹은 총 10회 동안 2시간 동안 한 번 수행되었다. 사전 검사는 9월 8일에서 10일 사이에 실시되었고, 사후 검사는 11월 10일에서 12일 사이에 프로그램이 끝난 후에 실시되었다. 실험 그룹과 대조 그룹은 온라인 줌을 사용하여 동일한 간격으로 동일한 설문지를 실시했다. 추수 검사는 프로그램 종료 후 3개월과 6개월 후인 2021년 2월과 5월에 실시됐으며, 그 결과를 분석해 결론을 도출했다.

6. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 다음과 같은 과정을 거쳤다.

첫째, 통계적 처리를 위해 수집된 자료의 경우, SPSS 21.0 프로그램의 Cronbach's Alpha 계수를 계산하여 측정 도구의 신뢰도를 확인하였다. 둘째 TGM (Thanks Gratitude Meditation, 감사보은 명상) 교육 프로그램을 시행하기 전에 그룹별로 차이를 분석하기 위해 평균 분석을 수행하였다. 셋째, TGM 명상교육 프로그램의 효과를 분석하기 위해 사전, 사후 및 추수 대응표본 t-검정을 실시하였다. 한편, 연구 과정과 결과에 대한 보다 풍부한 이해를 위해 연구자의 관찰 일지, 참여 청소년의 소감이 질적인 자료로 제시되었다.

III. 연구 결과

1. 실험군, 대조군의 대응표본 t검정 결과

1) 자기조절 능력

표 6. 집단별 사전-사후-추수 대응표본 t검정

		사전	사후	추수1	추수2	t
		평균	평균	평균	평균	
자기조절양식	실험군(n=10)	22.1	45.0	43.0	44.0	-25.320***
	대조군(n=10)	21.0	21.5	21.0	20.0	-1.620
의지적 억제양식	실험군(n=10)	50.3	33.0	32.0	33.5	13.276**
	대조군(n=10)	50.0	50.5	50.0	51.0	2.726
자기조절능력 총합	실험군(n=10)	72.3	78.0	75.0	77.0	-15.290***
	대조군(n=10)	71.0	72.0	71.0	71.0	1.202

** $p < .01$, *** $p < .001$

2) 사회적 문제해결 능력

표 7. 집단별 사전-사후-추수 대응표본 t검정

		사전	사후	추수1	추수2	t
		평균	평균	평균	평균	
긍정적 문제지향	실험군(n=10)	22.10	45.00	43.00	44.00	-25.320***
	대조군(n=10)	21.00	21.50	21.00	20.00	-1.620
부정적 문제지향	실험군(n=10)	50.30	33.00	32.00	33.50	13.276***
	대조군(n=10)	50.00	50.50	50.00	51.00	2.726
합리적 문제해결기술	실험군(n=10)	72.30	78.00	75.00	77.00	-15.290***
	대조군(n=10)	71.00	72.00	71.00	71.00	1.202
충동부주의적 반응양식	실험군(n=10)	3.81	3.50	3.46	3.49	4.934
	대조군(n=10)	3.83	3.81	3.82	3.81	.403
회피적 반응양식	실험군(n=10)	3.64	3.47	3.49	3.47	2.289
	대조군(n=20)	3.64	3.62	3.62	3.62	.285
사회적 문제해결능력 총합	실험군(n=20)	17.85	18.13	18.11	18.11	-7.946***
	대조군(n=20)	17.87	17.89	17.89	17.87	1.680

*** $p < .001$

<표 6>과 <표 7>과 같이 분석 결과 사후 자기 조절 능력과 사회적 문제 해결 능력에 통계적으로 유의하였다. 또한 추수 검사 결과 프로그램의 효과가 지속됨을 확인할 수 있다. 특히 자기 조절 능력의 하위요인인 자기 조절 양식은 의지적 억제 양식보다 변화가 크다. 사회적 문제 해결 능력의 하위요인인 긍정적 문제 지향, 합리적 문제 해결 기술은 유의 확률(p) 0.01 수준에서 유의한 차이를 보였으며 부정적 문제지향, 충동 부주의적 반응양식, 회피적 반응양식보다 그 변화가 크다. 이는 긍정적 하위요인의 수준이 부정적 하위요인의 수준보다 그 변화가 높게 나타났음을 의미한다. 따라서 TGM (감사보은 명상) 집단상담 프로그램이 청소년의 유익한 '습관 형성'에 긍정적 영향을 미침을 확인할 수 있다.

2. 불교명상 집단상담 프로그램 참여자의 참여 소감 분석

본 연구는 풍부한 해석을 위한 프로그램의 효과에 대한 질적 연구 결과를 보고한다. 프로그램 경험에 대한 감정을 분석한 결과, 자기 인식과 감사(35.2%), 스트레스 해소(30.2%), 공감과 유대감(15.3%), 기타 대처 능력 등이 순으로 나타났다. 프로그램 참가자들의 감정에 대한 분석 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기 인식과 감사이다. 그들은 호흡명상과 감사의 심상화를 통해 자신에게 집중했고, 몸의 감각 변화 경험은 즐거웠다고 보고했다. 신체 인식을 통해 육체적 고통을 완화하면 긍정적인 변화를 경험할 수 있고, 감사의 대상을 떠올리고 표현하는 것은 참여자의 행복과 감사를 깊게 한다.

<참여자 1> “나만 힘들고 지친다 생각했는데 친구들도 많이 힘들고 엄마도 아파도.. 함께 한 친구들이 행복해졌으면 좋겠어요”

<참여자 2> “명상할 때 마음이 시원해지고 몸이 맑아지는 것 같아서 좋았어요. 감사한 대상을 떠올려 보고 생각하고 그려보고 하는 활동이 좋았고, 나한테 그런 사람이 더 많아지면 기쁠 것 같다”

<참여자 3> “답답한 내 마음을 표현할 수 있는 곳이 있어서 좋았고 들어주는 친구가 있어서 감사하고, 나 자신이 생각보다 괜찮은 사람이란 것을 알게 되었다”

<참여자 4> “나는 사랑받아 마땅한 존재이고, 지금 건강하게 살아있음에 감사하다”

<참여자 5> “나를 알 수 있는 시간이었고, 좀 더 친절하고 사랑하는 계기가 되었다”

<참여자 6> “감사할 사람이 없어서 나랑 잘 놀아주는 토트를 떠올렸다. 그런데 선생님이 ‘토 토는 어디서 왔어요?’라고 질문하셨고, 생각해보니 엄마가 나 외로울까 봐(...) 엄마한테 고마운 점이 은근히 많다.”

둘째, 스트레스의 정화이다. 스트레스와 정서적 정화는 호흡명상과 감사의 심상화 활동을 통해 보고되었다.

<참여자 1> “호흡하며 명상하니, 몸이 화해지면서 시원하고 스트레스가 줄어드는 것 같아요”

<참여자 5> “맘이 편안해지니깐 남을 미워하고 닳하는 마음이 덜 생겨서 살 것 같아요”

<참여자 7> “게임을 많이 하니깐 머리가 멍하고 무거웠는데 명상하니깐 가벼워지고 산뜻해졌다”

<참여자 8> “명상하고 일기 쓰고, 과제 실험해보고, 친구들과 나누고, 힘들었던 마음이 많이 치유되었다.”

<참여자 10> “숙면해서 좋았고, 아침마다 화장실도 잘 가게 되었다. 명상하면 번비도 해결되는 건가요? 몸도 맘도 편안해졌어요. 감사”

셋째, 공감과 연결감이다. 자기 이해가 깊어지면서 타인에 대한 이해와 공감을 통해 집단 간의 유대감을 경험하고 확장된 우주와의 연결감을 보고하였다.

<참여자 2> “내 마음을 어떻게 표현해야 하는지 알게 되었고, 친구들 마음도 이해할 수 있어 좋았다. 나를 대하듯 친절하게 주변 사람들에게 내 마음을 전달하는 법을 연구해야겠다”

<참여자 3> “활동을 통해 나를 표현할 수 있어서 좋았고, 친구들이 내 말을 집중해서 진심으로 들어주고 하니 쪼그라들었던 내 마음이 낙하산처럼 퍼지는 기분이다”

<참여자 5> “내가 어떤 말을 들을 때 화가 나고, 친구들이 어떤 말을 듣고 싶어 하는지 알게 되었다”

<참여자 9> “서로 공감하고 함께하니 살 것 같다. 친구들과 즐겁게 대화할 수 있는 것이 행복한 것 같다.”

<참여자 10> “들리는 게 다가 아니라는 걸 알았다(…) 프로그램에 함께하면서 아픈 마음이 치유되었고 꿈도 생겼고!
나도 선생님처럼 사람들을 돕는 힐러가 되고 싶다.”

3. 연구자 소감 분석

이 프로그램의 10회기 세션에 대한 연구자의 생각은 다음과 같다. 프로그램에 참여하기 전 참가자들의 동기는 습관 교정(45%), 호기심(30%), 명상에 대한 욕구(25%)였다. 참여자들은 세션이 계속됨에 따라 신체 인식과 감각 변화의 민감성, 자기 이해의 심화, 우주와의 연결 의식, 완전한 수용과 침묵, 행복, 감사를 경험하는 것으로 관찰되었다. 특히, ‘청소 실험 프로젝트’의 첫 번째 세션은 10회 동안 지속된 과제였다.

“물건 정리하는데 너무 힘들었다” <참여자 1>, “다이어트하는 것만큼 힘든” <참여자 5>, “도망치고 미루고 괴로운” <참여자 7>, “내가 버려지는 느낌” <참여자 8>, “알고 있는데 마음이 힘드니깐 안되나 보다” <참여자 10>, “동생 물건도 정리했다가 동생이 난동을 부렸다” <참여자 2>, “괴롭지만 지금 너무 힘들어서 하게 된” <참여자 3>, “상쾌하고 가벼운 느낌” <참여자 9>, “머리 속이 산뜻해진” <참여자 10> (…)

위의 소감은 2회기 때 ‘청소하기 과제’에 관한 것이다. 연구자는 과제를 완료한 참여자에게

<연구자> “구체적으로 지금 기분이 어떤지 얘기해 주세요”

<참여자 2> “짐 덩어리를 내려놓은 것처럼 가벼워요”

과제에 어려움을 경험한 참여자에게는

<연구자> “나는 무얼 피하고 있는 걸까요?”

<참여자 8> “두려움, 불안, 내가 버려지는 느낌”(…)

<연구자> “아 그랬구나, 많이 힘들었구나”

<연구자> “물건의 뒤에 있는 마음을 살펴보세요”

(……)

<연구자> “우리는 물질계에 살기 때문에 나의 마음만 깨끗하게 할 수 없어요. 명상이 도움이 되지만,

물질과 육체는 상호작용하기 때문에 주변 정리도 중요하답니다.

마음은 물질을 덜어내는 것만으로도 좋은 에너지가 생긴답니다.

힘들 땐 ‘아. 내가 많이 힘들구나’ 하고 그저 알아차리기만 하면 됩니다. 응원할게요.”

명상이 서투른 참가자나 너무 귀찮다고 말하는 참여자는 시간이 걸리더라도 “정리하라”고 권유를 하였다. 또한 물질과 몸이 분리되어 있지 않고 서로에게 영향을 주고 있다는 것을 설명한다. 그 후에, 연구자는 신체 반응을 그려보게도 한다. 사용된 주요 질문은 관찰, 느낌, 생각/상상, 통찰력에 대한 질문이다.

<연구자> “무엇이 보이나요?”

“무엇이 느껴지나요?”

“무엇이 생각되는지요?”

“무엇을 알아차렸나요?”

더불어, 연구자는 ‘기적 질문’ 등을 통해 자신의 강점을 찾도록 도왔다. 각 세션에서 연구자는 참가자들이 스스로 생각하고 느끼고 경험할 수 있고 성장할 수 있도록 참가자들에게 적절한 질문을 한다. 제8회 차부터는 타인에 대한 존중과 배려의 변화, 자기 조절 능력 강화, 긍정적 정서 확대, 명상에 대한 이해의 심화 등의 변화를 관찰할 수 있었다.

IV. 결과 및 해석

본 연구는 학교 청소년을 대상으로 비대면 불교명상을 활용한 집단상담 프로그램을 실시하고 그 효과를 검증한 사례이다. 집단상담 프로그램의 효과를 검증하기 위해 통계 절차인 양적 연구와 참여자, 연구자의 소감을 제시하는 질적 연구 방법론과 병행하는 혼합 연구를 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같이 요약된다.

첫째, TGM 명상교육을 이용한 집단상담 프로그램 시행한 후, 통제 그룹과 비교하여 참여한 청소년의 자기 조절 능력의 총계와 하위 요소 사이에 긍정적인 차이가 있었다. 또한, 전체 사회적 문제 해결 능력과 하위 요소들에 긍정적인 변화도 있었다. 이는 유소정(2020)의 연구결과를 뒷받침한다.

둘째, 프로그램 시행 후 추수 검사를 통한 연구결과 자기 조절 능력과 사회적 문제 해결 능력이 모두 지속된 것으로 확인됐다. 이 연구에서 연구 목적과 목표로 제시된 불교명상 집단상담 프로그램은 청소년들의 ‘유익한 습관 형성’에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이를 통해 자기 조절 능력, 사회적 문제 해결 능력, 공감과 소통 능력의 향상은 ‘일상성’과 ‘긍정 감정’뿐만 아니라, ‘인간성 회복’에도 중요하다는 것을 알 수 있다.

셋째, 유소정(2020)의 연구가 대면과 비대면을 혼합하는 방법이었다면, 이 연구는 COVID-19로 인한 비대면 중 방법만 수행했다. 이는 청소년들이 온라인 문화(게임, 채팅)에 익숙하다는 점에서 비대면 중 방식을 통한 상담 효과에 큰 차이가 없는 것으로 나타났다. 이것은 프로그램의 대면과 비대면 방식의 문제가 아니라 프로그램의 질과 리더의 역량에 따른 차이로 해석될 수 있다.

넷째, 이번 TGM 명상교육을 활용한 집단상담 프로그램은 불교학, 교육학, 상담학 등이 상호보완적 관계를 통해 시너지 효과를 발휘한다는 점에서 의미가 있다(유소정, 2020).

그럼에도 불구하고 위의 결과는 다음과 같은 한계를 전제로 해석되어야 한다.

주지하다시피, 이 연구의 대상은 자발적 청소년이기 때문에, 비자발적 대상으로 확대하기 위해서는 전문가들과의 논의가 필요하다. 또한 본 연구는 인성 함양의 상위 목표를 설정하고 자기 조절 능력과 사회적 문제 해결 능력의 효과를 검증하기 때문에 종합적으로 다루어진 부분도 있다. 따라서 후속 연구에서는 청소년들이 어떤 ‘학습 장애’를 보이고 있으며, 이들의 ‘해로운 습관’이 무엇인지 조사한 뒤 ‘개선해야 할 습관’을 바탕으로 한 ‘특화’를 통해 청소년의 ‘학습 습관’에 대해 논의할 필요가 있다. 또한, TGM명상교육 프로그램을 기반으로 한 ‘대상별 맞춤 프로그램’과 현장 지도자들을 위한 ‘창의적 질의응답 방식’을 개발할 필요가 있을 것으로 보인다. 이러한 한계에도 불구하고, 이번 연구는 TGM(감사보은) 명상교육 프로그램이 학교 청소년의 자기 조절 능력과 사회적 문제 해결 능력에 현저하게 긍정적인 효과와 유익한 습관을 형성하는 역할과 기능을 할 수 있다는 것을 밝혔다는 점에서 그 의미가 있다.

국문초록

목적: 감사보은에 기반한 불교 명상(Thanks-Gratitude Meditation, TGM) 프로그램이 청소년의 습관 개선에 어떤 영향을 미치는지 알아보는 것이다. **방법:** 서울지역 고교 1학년 학생 중 불교 명상을 이용한 집단상담 신청자 20명이 실험군과 대조군에 무선으로 배정됐다. 실험군은 불교명상, 자기조절능력, 사회적문제해결능력 측정 등을 활용한 총 10회의 상담을 진행했으며, SPSS 21.0 프로그램, 대응표본 t-검증, 참가자, 연구자 소감을 질적자료로 활용했다. **결과:** 참여자들의 자기조절능력과 사회적문제해결능력이 향상되었고 습관 개선에 긍정적인 영향을 미쳤다. **결론:** 이번 연구는 불교명상을 활용한 비대면 상담 프로그램을 개발해 청소년에게 적용해 그 역할과 기능을 밝혀냈다는 점에서 의미가 있다.

주제어

불교 명상, 청소년, 습관, 비대면, 상담

References

- 권석만(2011). 인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학의 관점, 서울: 학지사.
- 김창대, 김형수, 신을진, 외 2인(2011). 상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가, 서울: 학지사.
- 배광석(2015). 감사의 과학적 비밀, 서울: 생각나눔.
- 김동희(2008). “감사 프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과”, 석사학위논문, 창원대학교, 1-74.
- 김미현(2014). “간접감사경험이 삶의 만족도와 사회적지지 및 친사회적 행동에 미치는 영향”, 석사학위논문, 중앙대학교, 1-42.
- 김별님(2008). “감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향-감사 성향과 감사 처치”, 석사학위논문, 강원대학교, 1-58.
- 김완석, 신강현, 김정일(2014). “자비명상과 마음챙김 명상의 효과비교: 공통점과 차이점”, 한국심리학회지: 건강19(2), 한국심리학회, 509-531.
- 김유리(2009). “감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향-인지적 정서 조절 전략을 매개로”, 석사 학위논문, 가톨릭대학교, 1-73.
- 박도현 외 2인(2017). “감사 점화가 감정은도에 미치는 영향”, 한국심리학회지: 건강22(4), 한국 심리학회, 1095-1112.
- 유명희(2011). “중고등학생의 온라인게임 이용빈도에 따른 게임중독과 사회적 문제해결능력 및 학교적응”, 석사학위논문, 명지대학교, 1-73.
- 유소정(2021). “불교음악과 청소년 명상지도”, 불교음악문화2, 한국불교음악학회, 269-304.
- 유소정(2020). “불교명상과 인성교육의 관계-瞑想 教育 프로그램이 청소년의 ‘習慣形成’에 미치는 영향”, 박사학위논문, 동국대학교, 1-203.
- 유소정(2016). “인성교육의 일환으로서 감사명상 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 또래관계에 미치는 효과”, 석사학위논문, 동국대학교, 1-134.
- 윤영신(2007). “청소년의 자기조절능력 관련변인 연구”, 박사학위논문, 숙명여자대학교, 1-112.
- 이유미(2012). “감사가 삶의 만족도에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과 검증”, 석사학위논문, 대구대학교, 1-31.
- 채중민(2007). “감사하기가 행복감 향상에 미치는 효과”, 석사학위논문, 고려대학교, 1-46.
- Emmons, R. A(2007). “Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier”, New York: Houghton Mifflin.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E(2003). “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life”, Journal of Personality and Social Psychology, 84, 337-389.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M(2008). “Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources”, Journal of Personality and Social Psychology 95, 1045-1061.
- Pommier, E. A(2011). “The Compassion Scale Doctoral Dissertation”, The University of Texas, Austin, USA.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C(2005). Positive psychology progress: Empirica. Positive. Psychotherapy, American Psychologist.
- Seligman, M. E. P., Tayyab Rashid, & Parks, Acacia C(2006). Positive. Psychotherapy, American Psychologist.
- 한국청소년상담복지개발원(2021). [보도자료]청소년 사이버 상담센터 1분기 온라인 상담 경향분석5월 청소년의 달, 청소년의 마음을 읽어주세요!, <https://www.kyci.or.kr/userSite/index.asp>.

Footnote

- 1) 한국청소년상담복지개발원(2021), [보도자료]청소년 사이버 상담센터 1분기 온라인 상담 경향분석-5월 청소년의 달, 청소년의 마음을 읽어주세요!, <https://www.kyci.or.kr/userSite/index.asp>, 검색일자 2021.11.15.
- 2) 배광석(2015), 감사의 과학적 비밀, 서울: 생각나눔, 251-300.
- 3) 권석만(2011). 인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학의 관점, 서울: 학지사; 김동희(2008). “감사 프로그램이 일반계 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 효과”, 석사학위논문, 창원대학교, 1-74; 김미현(2014). “간접감사경험이 삶의 만족도와 사회적 지지 및 친사회적 행동에 미치는 영향”, 석사학위논문, 중앙대학교, 1-42; 김별님(2008). “감사 지각이 자기초점주의와 우울에 미치는 영향-감사 성향과 감사 처치”, 석사학위논문, 강원대학교, 1-58; 김완석 외 2인(2014). “자비명상과 마음챙김 명상의 효과비교: 공통점과 차이점”, 한국심리학회지: 건강19(2), 한국심리학회, 509-531; 김유리(2009). “감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향-인지적 정서 조절 전략을 매개로”, 석사 학위논문, 가톨릭대학교, 1-73; 박도현 외 2인(2017). “감사 점수가 감정온도에 미치는 영향”, 한국심리학회지: 건강22(4), 한국심리학회, 1095-1112; 유명희(2011). “중고등학생의 온라인게임 이용빈도에 따른 게임중독과 사회적 문제해결능력 및 학교적응”, 석사학위논문, 명지대학교, 1-73; 윤영신(2007). “청소년의 자기조절능력 관련변인 연구”, 박사학위논문, 숙명여자대학교, 1-112; 이유미(2012). “감사가 삶의 만족도에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과 검증”, 석사학위논문, 대구대학교, 1-31; 채종민(2007). “감사 하기가 행복감 향상에 미치는 효과”, 석사학위논문, 고려대학교, 1-46; Emmons, R. A.(2007). “Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier”, New York: Houghton Mifflin. , R. A., & McCullough, M. E(2003). “Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 337-389; Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M(2008). “Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources”, *Journal of Personality and Social Psychology* 95, 1045-1061; Pommier, E. A(2011). “The Compassion Scale Doctoral Dissertation”, The University of Texas, Austin, USA; Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C(2005). *Positive psychology progress: Empirica*; M. E. P., Tayyab Rashid, & Parks, Acacia C(2006). *Positive. Psychotherapy*, American Psychologist.
- 4) 유소정(2021). “불교음악과 청소년 명상지도”, 불교음악문화2, 한국불교음악학회, 269-304.
- 5) 불교명상은 불교에 기반을 둔 명상이라 할 수 있다. 이는 박제화된 불교를 의미하는 것이 아니라, 육바라밀을 기반으로 실제 삶의 현장에서 지속성(持續性)과 기여(寄與)의 불교를 의미한다. 이는 연기(緣起)-무자성(無自性)-공(空)에 대한 바른 이해의 전제가 중요하다. 하여 청소년의 삶의 현장에서 ‘좋은 습관 형성’으로 이어질 것으로 본다. 유소정(2020), “불교명상과 인성교육의 관계-瞑想 敎育 프로그램이 청소년의 ‘習慣形成’에 미치는 영향”, 박사학위논문, 동국대학교, 64-70 참고 바람.
- 6) 연구자는 본인의 박사학위논문에서 불교명상의 개념을 ‘불교에 기반을 둔 명상’으로 정의하고, 불교명상 수행법 중 염불을 활용하여 명상 프로그램의 개발 및 효과성에 관한 연구를 진행한 바 있다. 이는 2016년 연구자의 석사학위논문에서 수행한 ‘감사 명상’의 확장판인 ‘감사-보은’ 명상 프로그램이다. 프로그램 개발을 위해 연구자는 예비적 실험과정을 수행하였다. 먼저 연구 1에서 감사 명상의 성별/보호자/형제관계에 따른 차이를 고찰하고 추수 감사 후 연구 결과를 제시하였고, 연구 2에서는 ‘감사 점수와 감정 온도의 상관성 실험’을 통해 왜 ‘긍정 점화’가 아닌 ‘감사 점화’를 통한 명상이 필요한지 타당도 또한 확보하였다. 유소정(2020). 위의 논문, 10-17; 88-101; 102-108 참고 바람.
- 7) 유소정(2020), “불교명상과 인성교육의 관계-瞑想 敎育 프로그램이 청소년의 ‘習慣形成’에 미치는 영향”, 박사학위논문, 동국대학교, 117-118.