

A Study on Participation in Woljeongsa Short-term Entering the Buddhist Priesthood Program : Focused on Ordinary People

Shon, Kang Suk¹, Cho, Jae Sung(Ji Il)², Jeong, So Mi^{3*}

¹Professor, Counseling Major, Department of Buddhism, Graduate school, Joong-Ang Sangha University

²Postgraduate Student, Department of Buddhism, Graduate School, Joong-Ang Sangha University

³Assistant Professor, Bureau of Innovative Higher Education, Dongyang University

월정사 단기출가 프로그램 참여 연구 : 일반인을 중심으로

손강숙¹, 조재성², 정소미^{3*}

¹중앙승가대학교 대학원 불교학과 상담학전공 교수, ²중앙승가대학교 대학원 불교학과 대학원생, ³동양대학교 미래교육혁신원 조교수

*Corresponding Author: angelica66@hanmail.net



OPEN ACCESS

Citation: Shon, Kang Suk, Cho, Jae Sung, Jeong, So Mi. 2021. A Study on Participation in Woljeongsa Short-term Entering the Buddhist Priesthood Program : Focused on Ordinary People. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20210006>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20210006>

Received: December 15, 2021

Revised: December 27, 2021

Accepted: December 29, 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.

Abstracts

The purpose of this study was to explore the short-term export experience of people who experienced the middle-aged crisis and faced internal and external changes. For this purpose, semi-structured interviews were conducted with 12 middle-aged people in their 40s and 60s who had the Short-term Entering the Buddhist Priesthood experience and analyzed by a consensual qualitative analysis method. The results of the study are as follows. First, as a result of examining the motives for the Short-term Entering the Buddhist Priesthood among middle-aged people, two domains, cognitive and emotional, were derived. In the cognitive aspect, two categories were derived: the question of existence, 'Who am I?' and 'objective awareness of 'me''. Second, as a result of examining the factors that caused the short-term homework experience to change, two domains were derived: 'experience self and experience authenticity'. In the domain of 'experience self', two categories were derived: the time I met the 'I' and the reflection on 'I'. Third, as a result of exploring how the Short-term Entering the Buddhist Priesthood experiences are currently being used in daily life, two domains were derived: discovery of a new direction of life in the future, and change of relationship with social environment. The results of this study will be the basic data for the composition of temple stays for middle-aged women.

Keywords: Woljeongsa, Short-term Entering the Buddhist Priesthood Program, midlife crisis, ordinary People

I. 서론

출가경험을 통하여 심리·사회적 위기를 극복하고 삶의 궁극적인 의미를 추구하는 사람들이 있다. 출가학교는 공동체 수행을 통하여 스스로가 새로운 삶의 의미를 찾아갈 수 있는 길을 제시하고, 졸업 이후 일상생활에서 출가자의 마음자세를 유지하면서 자신과 세상을 의미 있게 바꾸어 나갈 수 있도록 돕는다. 실제로, 대한불교조계종 월정사는 마음출가학교, 황혼기 나도 출가학교, 외국인 출가학교, 장기 출가학교와 함께 주부 여성 출가학교를 운영하고 있다. 월정사는 출가학교 프로그램의 경험은 ‘겉껍질이 쌓여있는 무명업장을 벗겨내어 삶의 새로운 전환점을 맞이할 수 있음’을 강조하고 있다. 제24교구본사 선운사와 제25교구본사 봉선사도 단기출가학교 형식으로 1주일 과정의 단기출가 템플스테이를 운영하여 재가자들에게 승가를 체험할 기회를 제공하였다. 고창 선운사는 6박 7일간의 일정으로 고등학생 이상 성인을 대상으로 단기출가체험 템플스테이를 열고 있는데, ‘내 삶의 진정한 가치를 찾는 시간’을 주제로 진행되는 선운사 단기출가는 불교의 강학, 경전 독송, 1080배, 참선, 철야정진, 오후 불식 등 수행 중심으로 이루어진다. 남양주 봉선사는 ‘붓다의 향기’를 주제로 단기출가와 일반 템플스테이가 가미된 프로그램을 구성하여 걷기명상, 108배, 108염주 만들기, 차 명상 등의 수행 프로그램과 강학, 염불, 사찰음식, 요가 등을 실시하고 있다. 중앙승가대학교도 4년 과정의 단기출가제도를 도입하고 있다. 기존 학인스님들과 동일한 특전을 제공하면서도 졸업 후 진로를 자유롭게 결정할 수 있으며, 불교에 대한 관심은 있으나 출가를 어렵게 생각하는 이들에게 기회를 제공한다.

조계종 교육원과 한국불교문화 사업단은 청년출가학교를 통하여 청년들에게 수행자의 삶을 직접 체험하고, 인생의 전환점을 찾을 수 있도록 하였다. 구체적으로, 청년 출가학교는 과거 은둔과 고행의 출가자상이 아닌 세상 속에서 부처님 가르침과 자비를 나누는 출가자 상으로 변화를 모색하고 있으며 엄격하고 고된 수행생활이라는 출가의 고정관념을 없애고 젊은 층에게 출가가 또 하나의 삶의 대안임을 제시하였다. 출가학교 참여자들은 ‘한결 마음이 가벼워지고 출가에 대한 이미지가 바뀌었으며’, ‘출가라는 것이 어떤 특별한 것이 아니라 수행을 하는 것’, 그리고 ‘종교 같지가 않고 너무 자연스럽게 받아들여진다’고 하였다. 출가자를 대상으로 한 월정사 단기출가 참여경험에 대한 연구결과(김정규, 2017: 150-151), 단기출가는 출가의 길로 들어서게 한 결정적인 계기가 된 것을 알 수 있다. 박부숙과 이수경(2016: 15-20)이 동자승 단기출가자를 대상으로 부처님 품안에서 행복한 마음가꾸기를 진행한 결과, 동자승들은 출가 프로그램을 통하여 불성의 싹을 키우게 되었고, 생명의 귀중함과 노작의 즐거움을 느꼈으며, 모든 생명과 존재의 소중함을 알게 된 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 부모들도 자녀의 출가를 통해서 불교에 대한 믿음과 긍정적인 마음 기르기 등 자기성장의 시간이 되었다. 단기출가 프로그램 참여이후 동자승은 일반인들에게 포교역할을 하였으며 가정으로 돌아가서도 부처님의 가르침에 대한 관심이 지속되었고, 사회·정서적 행동이 긍정적으로 변화된 것으로 나타났다. 이상의 선행연구를 종합하면, 유아에서부터 성인에 이르기까지 모든 유형의 출가경험은 진실한 삶을 추구하고 성장을 촉진하는 건설적인 바탕이 되어 일상생활에서 긍정적으로 작용한다는 것을 알 수 있다.

최근에는 대한불교 조계종이 현행 만 50세까지만 출가 제한 연령을 높이는 은퇴자 출가제도를 추진하면서 중년층을 중심으로 한 새로운 출가문화를 형성하고 있다(대한불교조계종, 2021). 출가 문의는 일반출가 문의가 약 50%, 은퇴출가 문의가 약 30%, 나머지는 청소년 출가 문의로, 은퇴출가가 차지하는 비중이 증가하고 있음을 알 수 있다(BTN, 2020). 일반출가의 경우 13세에서 50세 이하로 은퇴출가법 시행 이전까지는 사실상 중년층의 출가가 불가능했다. 은퇴출가자는 51세 이상 65세 이하로 사회 각 분야에서 15년 이상 활동한 경력자들로 이루어지며 은퇴출가는 이들에게 새로운 삶을 시작하는 것을 의미한다. 김희연(2016)에 의하면, 출가를 희망하는 중년의 출가의 이유는 ‘삶의 공허’로, 세상의 각박함에서 벗어나 마음의 평화를 찾고 의미있는 삶을 원한다는 것이다(경향신문). Frankl(1969:3-12)은 실존적 공허는 인생을 가치있게 만들어주는 궁극적인 무언가를 찾지 못하는 데서 온다고 하였다. 따라서, 실존적 공허 상태에 있는 중년들에게 삶의 의미의 회복은 중요한 과제 중의 하나라고 할 수 있다. 중년의 심리·사회적 적응은 가정, 사회에서 무시하거나 억압해야 하는 비합리적인 현상이 아니라 모두의 건강과 행복을 위해서 고려해야 하는 필수적인 부분이다. 가정의 중심축인 중년의 심리·정서적 안정은 사회적으로도 중요한 의미를 가지므로(김춘경, 2010: 1800-1801; 박정희, 설정희, 천성문, 2017:144-147), 현 시점에서 중년의 심리·사회적 건강을 위해 중년의 변화와 그 대처방안에 대한 연구의 필요성이 제기된다.

본 연구는 중년의 삶의 의미와 변화에 대처하는 방안으로서 단기출가의 경험을 심층적으로 살펴보고자 한다. 중년의 단기출가의 동기는 중년의 삶의 문제, 극복방안의 선택, 그리고 해결의 실마리를 찾는 데에 있어서 많은 유용한 관점을 제공할 것이며, 그들의 삶의 질과도 직결될 것으로 이해해볼 수 있다. 즉, 단기출가 경험은 결국 불교적인 관점을 통한 삶의 변화의 동기를 불러일으키고 궁극적으로는 행동의 변화를 통한 일상의 변화도 기대해볼 수 있을 것이다. 따라서, 본 연구에서 중년의 변화와 단기출가의 관련성을 논의함으로써 추후 불교계에서 중년의 심리·사회적 변화를 수용하고 궁극적으로는 깨달음의 길로 나아가게 하기 위한 개입 방안을 살펴보고자 한다.

중년의 시기는 평균수명의 연장, 자녀양육기간의 단축, 수입과 여가 증대, 고등교육의 보편화 등과 같은 내외적 변화에 의해 중년기가 장기화되는 현상이 나타나는 매우 힘든 시기이다(박아청, 2000: 119-120). 중년에 대한 선행연구 결과를 살펴보면, 남성은 실직, 재취업, 퇴직에 대한 불안감 등의 요인들이 작용하고 있는 반면에(김현경, 2000: 163-164; 김향은, 정옥분, 1992: 189-190; 이응목, 유기웅, 2017: 73-74), 여성은 가정에서의 생활 스트레스(오명자, 김병욱, 김미례, 2008: 514-515)와 중년기의 심리적 어려움(오명옥, 고효정, 박창자, 2000: 26-29), 더 나아가 신체적 변화(박혜숙, 김애정, 배경의, 2010: 59-61)도 크게 작용한다.

한편, 김미옥과 김경숙(2016: 170-171), 김수진과 김세영(2013: 181-185)은 중년기 부부의 부부친밀감, 우울과의 관계를 보고하고 있으며, Gove(1980: 345-362)는 고등학생, 신혼부부, 중년기 및 은퇴 직전의 사람들 중 중년기가 가장 신체적·심리적으로 긴장되어 있다고 하였다. 김재원과 이태진(2018: 158-160)은 남성의 정신건강과 경제적 불안정, 최일림(2009: 608-609)은 여성의 정신건강과 분노표현, 그리고 한경혜 등(2002: 220-221)은 중년기 남녀의 다양한 역할 즉, 자녀역할, 배우자역할, 직업역할, 부모역할 등과 같은 사회적 역할과 정신건강은 밀접한 관련이 있음을 보고하고 있다. 실제로, 40대의 자살원인의 과반수(52.6%)는 경제적 어려움으로 나타나고 있고(연합뉴스, 2013), 성격차이, 경제문제, 고부갈등 등은 40대의 중년이혼이 증가하는 요인이다(MBC뉴스, 2018). 따라서, 다양한 원인으로 마음의 고통을 받고 있는 중년의 심리적·신체적 스트레스 혹은 삶의 스트레스 등과 같은 위기에 대한 적절한 대처가 중요하다(주영애, 최배영, 육영숙, 김현경, 이성진, 2011: 93-95).

삶의 의미는 삶 속에서 경험한 사건들을 새로운 관점에서 재구성하고 이해하는 능동적인 과정으로, 건강과 웰빙에 직접적인 영향을 미치며 위기 이후 건강한 삶으로의 회복에 영향을 미친다(권석만, 2008: 411). 죽음, 자유, 소외, 무의미함이라는 네 가지 실존적 조건은 개인이 그것에 어떻게 대처하느냐에 따라 삶의 의미가 달라진다(Yalom, 1980: 19). 인생의 후반부에 도달한 중년의 삶의 의미란 주관적 안녕감과 밀접한 관련이 있으며(유경희, 주리애, 2011: 33-34; 지은주, 2018: 215-217), ‘가족과 타인을 위한 봉사’, ‘홀로서기’, ‘자기 자신을 찾음’, ‘후회없는 삶’을 사는 것이라고 할 수 있다(김분한, 김윤숙, 최지은, 전해원, 정연, 2005: 184-186). 뿐만 아니라, 자기성찰 및 긍정적인 인지적 재해석을 통하여 그 의미를 찾고(이강진, 김영희, 2018: 706-709; 정문경, 2018: 373-375), 삶의 의미와 마주한 중년의 성공적인 적응은 중년기의 긍정적 변화를 가져온다.

중년기의 변화는 부분적인 변화가 아닌 신체적 및 심리·사회적인 모든 측면에서 종합적인 변화가 일어나며 중년에게는 이 시기의 변화들이 생소한 경험이다(김하나, 2009: 149-156; 김만기, 채경선, 2018: 145-146). 이러한 중년의 변화는 다양하고 복잡한 형태로 나타나며, 특히 일부 중년은 이로 인한 고통으로 우울과 불안 등을 경험한다는 점에서 심각한 우려를 낳고 있다. 실제로, 중년은 고달픈 결혼생활임에도 불구하고 목숨을 걸고 가정을 지키려고 하고, 극심한 배신감과 억울함 및 분노, 자녀에 대한 미안함을 경험한다(이경희, 한재희, 2015: 364).

하지만, 중년은 자신의 중년의 위기에 대처하기 위해 스스로 성찰하고 다양한 경로를 통하여 삶의 의미를 찾으며, 외부로부터의 도움을 요청하는데 그 중의 하나가 종교적인 활동의 참여이다. 종교는 인간 존재와 삶의 궁극적 의미를 추구하는 중요한 삶의 영역이다. 종교는 행복과 정신건강에 도움이 되는 것으로 알려져 있는데, 종교활동에 적극적으로 참여하는 사람일수록 육체적으로나 정신적으로 건강한 경향을 보인다(남보미, 왕은자, 2014: 114-115; 지영옥, 2013: 168-171). 종교는 인간실존의 위기를 극복하게 해줄 뿐만 아니라 안정과 위안을 주므로 종교의 종류와 관계없이 중년의 정서적 안정에 도움이 되는 것으로 나타났다(신기영, 옥선화, 1991: 12-19; Madelene, 1981: 124-131). Allport와 Ross (1967: 432-443)는 종교활동에 참여하는 사람들은 자신의 개인적인 이익을 얻고자, 심리적으로 위안을 얻고자, 다른 사람들을 만날 수 있는 사교적 활동을 위해 혹은 자신의 지위를 향상 시

키는 등과 같은 목적을 위한 수단으로 종교에 접근하는 사람들이 있지만, 반면에 어떠한 이해관계도 없이 인생의 의미와 목적을 추구하기 위해 종교에 접근하는 경우도 있다고 하였다. 장병옥과 이정우(1986: 57-59), 그리고 Vega, Kolody, Valle (1988: 597-605)는 종교가 중년들에게 정서적, 도구적, 사교적 지원의 기능을 담당함으로써 그들이 스트레스에 적응적으로 대처하게 하여 중년기의 위기감을 감소시킨다고 밝혔다.

한편, 두현정(2013: 78-87)에 의하면, 중년은 자조모임에 참석하여 변화를 시도하거나 갈등이 있는 상대방과 정서적 소통을 시도하면서 적극적으로 자신을 돌아보는 시간을 가진다. 자기성찰의 시간은 배움의 시간으로 이어지는 전환적 삶을 지향하고(강미정, 2016: 45-50), 중년의 위기는 끊임없이 문제를 해결해나가는 자아실현의 과정이라는 것을 깨닫는다(김윤정, 한상길, 2018: 25-30). 또한, 중년여성들은 자기표현의 경험을 통하여 자기를 이해하고 성장함으로써 문제를 스스로 해결해나가고(권도영, 2016: 23; 박지윤, 이영호, 2015: 72-74), 요가, 춤, 혹은 걷기 등을 통하여 심리적 안정감을 증진시킨다(김광현, 2010: 84; 김안득, 김한곤, 2012: 160-161). 신기영 등(1991: 161-178)의 연구결과에서는 자발적 단체 성원의 지지는 중년기의 위기감에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다.

몇몇 연구자들은 중년을 위한 교육, 프로그램 개발 혹은 융합학문을 제안하고 있다. 안지선과 전해정(2012: 65-75)은 은퇴를 앞둔 중년기 남성은 가족간의 만족스러운 관계가 은퇴로 인한 부정적인 영향을 최소화할 수 있음을 주장하면서 은퇴자 혹은 은퇴를 앞두고 있는 예비 은퇴자들을 위해 자녀와의 관계 및 배우자와의 관계를 회복할 수 있는 프로그램을 제공하였다. 또한, 강민아, 양윤이, 최나연(2017: 727)은 중년 남성이 중년의 위기를 극복하고 삶의 질의 향상을 위한 다학제간 중재를 개발하는 연구의 필요성을 제안하였다.

지금까지 중년의 삶의 의미, 실존적 공허, 그리고 정신건강을 위한 방안에 대한 선행연구를 살펴보았다. 대부분의 연구들은 중년의 변화, 중년의 변화에 따른 위기의 대처방안에 관한 연구들로 중년의 정신건강 문제의 예방 및 건강한 신체적·심리적 발달에 초점을 두고 있다. 이러한 연구들은 주로 스트레스 척도, 간이정신검사, 심리적 안녕감 척도, 삶의 의미 척도 등을 사용한 양적연구들로 이루어져 왔으며(유경희, 주리애, 2011: 31-32; 지은주, 2018: 215-217), 중년의 역할과 역할에 따른 심리적 어려움, 사회적 지지를 통한 중년의 위기극복, 그리고 종교 활동 참여 등을 통한 심리적 안녕감 등에 잠재적으로 도움이 될 가능성을 제시하였다. 하지만, 이러한 양적연구들은 중년기의 삶에서 구체적인 어려움의 양상, 그리고 대처방식 등과 같은 개입에 필요한 기초자료들을 비교 분석하기에는 한계가 있다.

단기출가에 관한 선행연구 결과에서도 그 효과에 대한 연구는 여전히 미비한 실정이다. 김정귀(2017: 63)의 단기출가 경험에 대한 연구는 월정사 단기출가 수료 이후 출가자를 대상으로 한 출가경험을 탐색한 것으로 일반인을 대상으로 한 본 연구의 대상과는 차이점이 있다. 또한, 불교상담, 불교집단상담 프로그램, 상담사례연구가 실시되었지만(권도영, 2016: 25-55; 김안득, 김한곤, 2012: 148; 차정연, 2015: 481-482), 중년의 삶의 의미 등에 대한 연구는 미비하고 그마저도 양적연구이거나 그 대상이 대학생으로, 중년을 대상으로 면밀하게 탐색하는 데는 어려움이 따른다. 뿐만 아니라, 프로그램들은 중년의 적응과정에 초점을 맞추어 중년의 변화를 겪는 내적인 경험들이나 어려움에 대한 현상들에는 초점을 맞추지 못한 제한점이 있었다. 본 연구는 이와 같은 맥락에서 중년기의 변화 경험을 알아보고자 하였다. 본 연구는 중년의 삶의 변화를 이해하기 위해 단기출가에 참여한 참여자들의 사례를 분석하기로 하였다. 단기출가는 자신을 바라볼 수 있고 일대일 상담보다 자발적이고 주도적으로 반응하며 자기이해 측면에서 유용한 방법이며(김정귀, 2017), 집단프로그램을 통하여 상호 지지를 주고받을 수 있다는 점에서 중년의 변화를 극복할 수 있는 방안이 될 수 있다는 점이 특징이 될 수 있을 것이다.

본 연구는 중년의 내·외적 변화에 처한 사람들의 단기출가 경험에 대한 탐색적 연구이다. 따라서 단기출가 행동을 결정하기가 쉽지 않은 상황임에도 단기출가에 참여하게 된 동기는 무엇인지, 단기출가경험의 변화요인은 무엇인지, 그러한 변화경험을 현재 삶에 어떻게 활용하고 있는지를 이해할 필요가 있을 것이다. 이상의 배경과 문제의식을 출발점으로 하여 본 연구는 전체적으로 일관된 인터뷰와 합의적 질적 분석 방법(CQR: Consensual Qualitative Research, Hill, 2011: 3-14; Hill et al., 2005: 196-205)을 통해 중년의 단기출가 경험이 삶에 미친 영향에 관한 다음의 측면을 탐색하려고 한다.

본 연구는 중년기 위기를 경험하고 있는 중년을 대상으로 그들의 위기대처를 위한 행동인 ‘단기출가’ 경험의 동기, ‘단기출가’ 경험이 중년의 변화를 촉진한 요인, ‘단기출가’ 경험을 현재 어떻게 활용하고 있는지 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 연구목적 달성을 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중년의 단기출가의 동기는 무엇인가?, 둘째, 중년의 단기출가경험의 변화 요인은 무엇인가?, 셋째, 단기출가를 통한 변화경험을 현재 일상생활에서 어떻게 활용하고 있는가?이다. 본 연구 결과는 중년의 단기출가와 현재 삶의 질 간의 관계를 밝혀줌과 아울러 중년의 인지적, 정서적 경험과 중년에게 미친 영향을 보다 구체적으로 드러낼 수 있을 것이며 이는 중년의 정신건강 예방 및 불교상담적 개입방안의 바람직한 방향에 대해 단기출가 경험과 관련된 정보와 지침을 제공해 줄 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

1) 연구참여자 선정 시 기준

CQR은 연구목적에 부합되는 참여자 선정을 위하여 단기출가 경험이 있는 중년을 대상으로 선정하고자 하였다. 본 연구자는 또한 Hill (2011: 3-14)의 제안에 따라 연구 참여자의 연령, 단기출가 경험 등을 감안하여 연구 참여자의 조건을 명시하였다. 연구 참여자는 단기출가 경험이 있는 중년 12명을 대상으로 하였다. 중년의 연령에 따라 사회적 경험과 행동에 차이가 있을 수 있으므로 대상의 연령대를 40대에서 60대로 제한하였다.

2) 연구참여자 모집과 선정과정

위의 사항들을 고려하여 스님 추천 방식을 사용하여 연구 참여자를 모집하였다. 연구 참여자들은 스님들의 소개로 추천된 참여자들로 자신이 참여의사를 밝힌 경우에 속한다. 먼저 스님들께 전화로 연구의 취지를 설명하였다. 이후 연구목적, 인터뷰 초안, 인터뷰 시간 약속 등 자세한 사항을 이메일로 보내어 사전에 연구와 관련된 정보를 알도록 하였다. 스님들은 관련 참여자에게 연구의 목적과 내용에 대해 사전에 안내함으로써 참여자들이 연구 참여에 대해 선택할 수 있는 기회를 제공하였다. 참여자가 추천이 되면 우선 해당 참여자와 통화를 하였고 미리 정해진 약속 시간에 맞추었으며, 참여자에게 익숙한 장소에서 만나서 인터뷰를 실시하였다. 직접 면담에서는 연구자가 연구의 취지와 목적에 대해서 설명하고 인터뷰 질문지를 연구참여자에게 확인시킨 후 연구 참여 동의를 받았다.

참여자와의 면담 과정에서 참여자에게 먼저 참여자의 자율성을 존중하며 언제든지 그만둘 권리가 있음을 알려주었다. 또한 참여자에게 전사한 인터뷰 내용을 확인시켰고 참여자들은 추가적인 정보를 제공하기도 하였다. 마지막 복사본에서는 자신들의 신분이 충분히 비밀유지가 되었는지에 대해 다시 검토하도록 하였다. 참여자들의 인터뷰는 녹음되었으며 인터뷰 데이터를 분석에 이용하기 위하여 모든 녹음은 전사되었다. 인터뷰 과정 중에는 정확한 전사와 참여자와의 능동적인 상호작용을 위하여 메모를 하였으며 인터뷰 이후에도 참여자와의 경험에 대한 메모를 하였다. 연구 참여자의 기초 정보에 대한 사항은 <표 1>과 같다.

2. 연구절차 및 자료수집

1) 면접질문지 구성

문헌연구결과를 토대로 작성된 인터뷰 질문지 초안을 검토하면서 질문이 적절한가에 대해 살펴보았으며, 질문을 받았을 때 참여자가 어떻게 느낄지에 대해 상상해보고 의견을 제시하였다. 그 결과를 토대로 인터뷰 질문이 여러 차례 재구성되었고 최종적으로 3개의 반구조화된 인터뷰 질문지를 완성하였다. 반구조화된 인터뷰 질문지의 내용은 다음 <표 2>와 같다.

1. 연구참여자의 기초 정보

사례번호	성별	연령	종교	종교 활동기간	단기출가 참여 사찰	단기출가 참여기간	단기출가 참여횟수
1	남	52세	불교	10년	월정사	2005.5.2-2005-5.27 (23일간)	1회
2	남	53세	기독교	16년	월정사	2005.1.-2005.2 (1달)	1회
3	남	65세	불교	20년	월정사	2014.9.-2014.10 (23일간)	1회
4	여	48세	불교	1년	월정사	2018.6-2018.7 (1달)	1회
5	여	54세	불교	7년	월정사	2018.6.-2018.6 (4주23일)	1회
6	남	65세	불교	25년	월정사	2004년 11월	1회
7	남	65세	불교	15년	월정사	2003. 11 (4주23일)	1회
8	남	60세	불교	5년	월정사	2018.7.1-7.23 (4주23일)	1회
9	여	50세	불교	15년	월정사	2006.9-10 (4주23일)	2회
10	여	51세	불교	15년	월정사	2019.7 (4주23일)	1회
11	남	62세	불교	1년 미만	월정사	2019.7 (4주23일)	1회
12	남	50세	불교	35년	월정사	2014.9 (4주23일)	1회
평균		56.25세		13.75년			

표 2. 반구조화 인터뷰 질문지

연구문제	질문
1	중년의 단기출가 동기는 어떠한가?
2	단기출가경험을 통한 변화 요인은 무엇인가?
3	현재 일상생활에서 단기출가 경험은 어떻게 활용되고 있는가?

2) 인터뷰 및 자료수집

인터뷰 및 자료수집은 2019학년도 7월부터 8월까지 이루어졌다. 연구자는 먼저 참여자들에게 본 연구의 목적, 소요되는 시간, 녹음 동의 및 비밀유지 등에 대하여 설명하였다. 이후 반구조화된 질문지를 이용하여 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 시간은 50분 정도가 소요되었다.

3. 자료분석

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 중년 12명을 대상으로 면접을 실시하였다. 중년들에 대해 심층적인 연구를 하기 위하여 합의에 의한 질적분석(CQR: Consensual Qualitative Research, Hill, 2011: 3-14; Hill et al., 2005: 196-205; 손강숙, 2014 재인용)의 방법을 사용하였다. 분석과정은 ① 개별적인 분석단계 ② 개별 분석에 대한 교차검토 단계를 거쳐 불일치를 줄이고 ③ 감수를 거쳐 최종적으로 합의에 따른 결정을 하는 단계를 거쳐 이루어졌다. 연구자들은 먼저 1개의 사례를 각각 축어록으로 정리하고 주제별로 내용을 정리하였으며, 연구자 각자가 영역을 구성한 후 토의를 통해 영역을 결정하였다. 이후 나머지 사례에 대해서도 영역을 구성한 후, 합의팀이 모여서 일치하는 부분과 일치하지 않는 부분에 대해 토의를 통해 합의하였다. 각각의 사례별 핵심개념 구성과 1차 감수를 받았다. 1차 감수본에 대해 연구자 간 교차분석을 실시하고 핵심내용 및 교차분석에 대해 다시 감수 받았다. 합의팀은 감수자의 검토 의견에 대해 논의하면서 최종 수정 및 보완하였다.

Hill (2011: 3-14)에 의하면 CQR에서는 빈도수에 의하여 주제의 대표성이 결정되며 이야기의 빈도수는 숫자의 빈도율보다 더 질적인 연구에 맞다. 범주의 빈도수는 참여자들의 수로 결정이 되며 ‘일반적’, ‘전형적’, ‘변동적’, ‘드문’으로 표기된다. ‘일반적’은 모든 사례 혹은 한 사례를 제외한 사례, ‘전형적’은 사례의 절반이상 혹은 ‘일반적’의 절반에 해당되는 사례, ‘변동적’은 적어도 두 사례 이상 혹은 ‘전형적’의 절반에 해당되는 사례를 말한다. 그리고 ‘드문’ 사례는 참여자가 15명이었을 경우 2-3명을 ‘드문’으로 표기한다. 본 연구에서는 12명의 참여자를 대상으로 하였으므로 ‘일반적’은 11-12사례, ‘전형적’은 6-7사례, ‘변동적’은 3-4사례이며, 1사례는 ‘드문’으로 표기하였다.

III. 연구결과

본 연구의 연구문제에 따른 연구결과의 전체 요약은 아래 <표 3>과 같다.

표 3. 연구결과 전체 요약

연구문제	영역	범주	사례 수
중년의 단기출가 동기	인지적인 측면	(1) ‘나는 누구인가?’ 실존에 대한 질문	드문(1)
		(2) ‘나’라는 사람에 대한 객관적인 인식	전형적(6)
단기출가 경험을 통한 변화 요인	정서적인 측면	(1) 힘들고 지친 마음 때문에	드문(1)
		(2) 쉬고 싶은 마음 때문에	변동적(3)
	자기를 경험	(1) ‘나’를 만난 시간	전형적(6)
	진정성을 경험	(2) ‘나’에 대한 반성과 성찰	드문(1)
현재 일상생활에서 단기출가 경험의 활용		(1) 부처님을 닮고 싶은 마음	드문(1)
		(2) 스님을 닮고 싶은 마음	변동적(2)
		(3) 도반을 닮고 싶은 마음	변동적(2)
	앞으로 삶의 새로운 방향 발견	(1) 자기조절 능력이 향상됨	변동적(4)
		(2) 행동 패턴을 수정함	일반적(5)
	사회환경과의 관계 변화	(1) 공존의 관계로의 변화	전형적(7)

1. 중년의 단기출가 동기

중년의 단기출가동기에 대해 분석한 결과, 인지적인 측면, 정서적인 측면의 2개 영역이 도출되었다. 인지적인 측면 영역에서 ‘나는 누구인가?’ 실존에 대한 질문(드문, 1), ‘나’라는 사람에 대한 객관적인 인식(전형적, 6) 2개 범주가 도출되었다. 정서적인 측면 영역에서 힘들고 지친 마음 때문에(드문, 1), 쉬고 싶은 마음 때문에(변동적, 3) 2개 범주가 도출되었다. 자세한 결과는 <표 4>에 제시되어 있다.

표 4. 중년의 단기출가 동기

영역	범주	사례 수
인지적인 측면	(1) ‘나는 누구인가?’ 실존에 대한 질문으로 인해	드문(1)
	(2) ‘나’라는 사람에 대한 객관적인 인식으로 인해	전형적(6)
정서적인 측면	(1) 힘들고 지친 마음 때문에	드문(1)
	(2) 쉬고 싶은 마음 때문에	변동적(3)

1) 인지적 측면

(1) ‘나는 누구인가?’ 실존에 대한 질문으로 인해

“삶이 힘들었어요. 제 편이 없었죠. 그냥 하루하루 일하고 먹고 자고 쉬고 그런 날들의 연속이었어요. 나는 누구인가라는 질문을 하게 되더라고요 그런 질문에 대한 답을 찾고 싶었어요. 그리고 제 인생을 한번 정리하고 싶은 순간이 왔어요.” <연구참여자 5>

(2) ‘나’라는 사람에 대한 객관적인 인식으로 인해

“나는 ‘외로운’ 사람이었다.” <연구참여자 6>

“나는 ‘일만하는’ 사람이었다.” <연구참여자 1>

“나는 ‘남을 위한 생각을 할 줄 모르는’ 사람이었다.” <연구참여자 5>

“나는 ‘아프고 슬픈’ 사람이었다.” <연구참여자 4>

“나는 ‘혼자가 편한’ ‘남과 어울릴 줄 모르는’ ‘죽고 싶은’ 사람이었다. 나는 ‘독불장군’이었다.” <연구참여자 2>

2) 정서적인 측면

(1) 힘들고 지친 마음 때문에

“너무 일만하고 살다가 문득 제 자신이 힘들어졌어요. 그래서 왔어요.” <연구참여자 6>

(2) 쉬고 싶은 마음 때문에

“회사에 가서 일하고, 일하고, 일하고의 반복이었죠. 쉬이 필요한 순간이 오더라고요.” <연구참여자 1>

“쉬 수 있는 시간이 없잖아요 그러다 일이 잘 안되고 자연스럽게 쉬게 된거죠.” <연구참여자 12>

“지나가다가 들렸더니 한 달 동안 쉬 수 있다고 해서 왔어요. 아마 그때 힘들었었나 봐요.” <연구참여자 7>

2. 단기출가경험을 통한 변화 요인

단기출가경험을 통한 변화 요인에 대해 분석한 결과, 자기를 경험, 진정성을 경험의 2개 영역이 도출되었다. 자기를 경험 영역에서 ‘나’를 만난 시간(전형적, 6), ‘나’에 대한 반성과 성찰(드문, 1) 2개 범주가 도출되었다. 진정성을 경험 영역에서 부처님을 닮고 싶은 마음(드문, 1), 스님을 닮고 싶은 마음(변동적, 2). 도반을 닮고 싶은 마음(변동적, 2) 3개 범주가 도출되었다. 자세한 결과는 <표 5>에 제시되어 있다.

표 5. 단기출가경험을 통한 변화 요인

영역	범주	사례 수
자기를 경험	(1) ‘나’를 만난 시간	전형적(6)
	(2) ‘나’에 대한 반성과 성찰	드문(1)
진정성을 경험	(1) 부처님을 닮고 싶은 마음	드문(1)
	(2) 스님을 닮고 싶은 마음	변동적(2)
	(3) 도반을 닮고 싶은 마음	변동적(2)

1) 자기를 경험

(1) ‘나’를 만난 시간

“식발을 하고 묻고 그리고 땅에 3,000배를 했어요. 다 무너졌어요. 3,000배를 하면서 처음 알았어요. 지나온 삶이 주마등처럼 지나갔어요. 제 안에서 눈물이 하염없이 흘러내렸어요.” <연구참여자 8>

“새벽의 그 차가운 공기는 잊을 수가 없어요. 그 기시감 같은 것요. 제가 처음으로 살아있음을 그때 느꼈어요. 지금도 그런 공기를 가끔 느낄 때가 있는데 그럴 때마다 제가 살아있음을 느껴요.” <연구참여자 2>

“새벽에 일어나서 법당에 가서 앉아서 기다리는 시간이 있어요. 종이 울리기까지 한 5분도 안 될거예요. 그 시간이 가장 기억에 남아요. 그때 저는 고요해졌고 그 고요함이 너무 좋았어요. 뭐라고 설명할 수 없는데, 저를 만나는 시간이었어요. 지금도 잊을 수가 없어요. 제가 저인걸 아는거죠. 제 안에 저가 보였어요. 그냥 저요.” <연구참여자 7>

“보궁으로 올라가면서 삼보일배를 하면서 마구 소리를 질렀어요. 제 안에 있는 모든 미움과 원망과 괴로움을 토해내는 시간이었어요. 큰 소리로 마루 질러댔어요. 정말 제 마음이 시원해지더라고요. 모든 번뇌가 다 씻겨 내려가는 것 같았어요. 저의 괴로움을 벗어난 그 순간, 그게 제가 원하는 삶이었어요.” <연구참여자 11>

“기본이 묵언이에요. 묵언을 하면 모든게 자기에게로 향해요. 처음에는 그게 잘 안되는데 조금 지나면 저를 만나는 시간이 와요. 자신이 누구인지 왜 그런 삶을 살 수밖에 없었는지 제가 가여워지기도 하고 제가 안쓰러워지기도 하죠. 그리고 앞으로는 그런 삶을 살지 않을 자신이 있는 거죠. 순간순간 올라오는 화도 보여요. 묵언을 하면 그 화를 보게 되는 힘이 생겨요. 화두가 되니까요. 뭐든 올라오면 다 보이기 때문에 예전의 욕하던 성격이 변하게 되는 거예요. 화가 올라오면 그냥 지켜보기만 할뿐 제가 화에 끌려다니지는 않아요.” <연구참여자 12>

(2) ‘나’에 대한 반성과 성찰

“저를 찾고 싶었어요. 제가 누구인지요. 제 나이쯤 되면 그런 생각이 드나봐요. 이제 인생을 되돌아보고 정리하고 싶었던 것 같아요. 단기출가는 그런 저를 알아본 것 같아요. 그 짧은 시간동안 제 삶을 되돌아보는 기회를 얻었어요. 앞으로도 저로 잘 지낼 수 있을 것 같아요. 제가 원하는 삶의 방향을 본거죠.” <연구참여자 5>

2) 진정성을 경험

(1) 부처님을 닮고 싶은 마음

“보궁에 삼보일배를 하면서 올라갔어요. 하염없이 눈물이 쏟아졌어요. 그 순간을 잊을 수가 없어요. 진정한 저 자신이 느껴졌어요. 부처님을 뵈러 가는 길이잖아요, 부처님의 삶을 닮고 싶었어요.” <연구참여자 8>

(2) 스님을 닮고 싶은 마음

“가장 기억에 남는 건 서대 스님을 뵈는 그 순간을 잊을 수가 없어요. 아무도 오지 않는 그곳에서의 삶, 스님의 그 눈빛을 잊을 수가 없어요. 그 눈빛은 오직 자비만 있었어요. 나는 그런 눈을 가질 수 있을까. 눈빛만 봐도 진정으로 위로받은 느낌이 들었어요. 너무 좋았어요. 나도 그런 삶을 살 수 있을까, 나도 그런 사람이 되어야겠다고 생각했죠.” <연구참여자 1>

(3) 도반을 닮고 싶은 마음

“마지막 날 도반이 제 발치에서 저에게 절을 했어요. 마치 제가 부처님인 것처럼 절을 했어요. 제가 뭐라고요. 평소에 그 도반이 한 모든 행동을 존경했는데 그런 도반이 저에게 진심으로 절을 하는 거예요. 그런 도반이 되고 싶어요.” <연구참여자 10>

“세속에서 남들에게 나쁜 짓 이라는 건 다하고 살았는데 저를 부처처럼 대하면서 도반이 저에게 108배를 했어요. 그 마음이 느껴졌어요. 눈물이 하염없이 났어요. 지금까지 모든 잘못된 행동을 참회했어요. 그리고 저도 그 도반에게 절을 했죠. 부처님께 절을 올리듯이 마음을 다해서 108배를 올렸어요.” <연구참여자 12>

3. 현재 일상생활에서 단기출가 경험의 활용

현재 일상생활에서 단기출가 경험의 활용에 대해 분석한 결과, 앞으로 삶의 새로운 방향 발견, 사회환경과의 관계 변화의 2개 영역이 도출되었다. 앞으로 삶의 새로운 방향 발견 영역에서 자기조절 능력이 향상됨(변동적, 4), 행동 패턴을 수정함(일반적, 5) 2개 범주가 도출되었다. 사회환경과의 관계 변화 영역에서 공존의 관계로의 변화(전형적, 7) 1개 범주가 도출되었다. 자세한 결과는 <표 6>에 제시되어 있다.

표 6. 현재 일상생활에서 단기출가 경험의 활용

영역	범주	사례 수
앞으로 삶의 새로운 방향 발견	(1) 자기조절 능력이 향상됨	변동적(4)
	(2) 행동 패턴을 수정함	일반적(5)
사회환경과의 관계 변화	(1) 공존의 관계로의 변화	전형적(7)

1) 앞으로 삶의 새로운 방향 발견

(1) 자기조절 능력이 향상됨

“이젠 누구랑 같이 살 수 있을 것 같아요, 예전에는 잘 보이려고 무척 애썼는데 지금은 그렇게 하지 않고 있는 저 자신이 보였어요, 그냥 그 사람이 좋으면 되는 거지 내가 그 사람한테 잘 보일 이유가 없었어요.” <연구참여자 4>

“일만 했어요. 제가 워낙 스마트해서 일이 잘 되는 줄 알았어요. 사람 귀한 줄 모르고 막 대하고 함부로 일을 시켰죠. 그런데 어느 날 일이 잘 안 풀리기 시작했을 때 제 주변에 있는 사람들을 원망하기 시작했어요. 왜 나를 이해해주지 않느냐고요. 그런데 그게 아니었어요. 일이 중요한 게 아니라 그 일을 하는 사람이 중요하다는 걸 알았어요. 지금은 아니죠. 사람이 먼저라는 걸 알아요. 지금은 내가 최고고 내말을 무조건적으로 따라야 한다는 생각 자체가 없어요.” <연구참여자 12>

“저만 힘든 줄 알았어요. 왜 나한테 이런 일이 일어났는지 이해가 안 되더라고요. 지금은 그게 아니란 걸 알아요. 제가 힘든 만큼 제 주위 사람들도 힘들었던 걸 알았어요. 이젠 서로 이야기할 수 있어요.” <연구참여자 5>

(2) 행동 패턴을 수정함

“새벽에 일어나고, 땅바닥에 절을 하고, 그 모든 행동들이 저는 처음 해보는 거라 견딜 수가 없었어요. 그런 줄 알았으면 안 왔을 거예요. 나가고 싶은 마음이 매일 일어났어요. 하루를 참고 1주일을 참고 2주일을 참았어요. 나중에는 도대체 뭐가 있는지 알고 싶었어요. 아, 그런데 2주일 이후에 알게 됐어요. 이런 삶이 진정한 삶이라는 걸요. 2주 이후에는 시간이 어떻게 가는 줄 몰랐어요. 새벽에 일어나는 것도 몸이 반응해서 저절로 일어나게 되고 절도 저절로 되더라고요. 힘들게 없었어요. 집으로 돌아와서도 항상 바른 자세로 앉게 되고 바른 생각을 하게 되더라고요. 무슨 일이 일어나면 ‘좀 있어봐, 생각 좀 해보고 이런 말을 하게 되고 생각을 먼저 하고 행동으로 옮기는게 지금까지도 습관이 되어 있어요.’” <연구참여자 7>

“숙세에서는 그렇게 끊기 힘들었던 담배를 바로 끊었어요. 담배를 못 피우니까요. 금연은 당연한 거고요. 모든게 절에서 하던대로 행동하게 되더라고요. 그것보다 더 센 게 없잖아요. 그래서 단기출가 이후에는 별로 힘들고 어렵다고 느껴지는게 없었어요. 거기에서 경험한 모든 것들이 제 생각과 행동의 기준이 되고 있어요. 자식들에게 말할 때도 일을 할 때도 단기출가가 준 경험의 의미가 기준이 된 거죠.” <연구참여자 2>

“집으로 돌아와서 가족들 앞에서 108배를 했어요. 그동안의 제 행동을 진심으로 참회했죠. 너희들이 잘 못 한게 아니라 내가 잘 못 한 거더라고요 참회했어요. 지금도 제가 독단적으로 생각하고 행동할 기미가 보이면 애들이 아빠 절에 갈 때가 된 거 같다고 이야기해요.” <연구참여자 12>

“제 마음대로 제 기준으로 하는게 있었는데 지금은 그렇지 않아요. 집에서 하는 행동 자체가 달라졌어요. 설거지 빨래 이런 집안일도 단기출가 이후에는 제가 도맡아서 해요. 그런 작은 일들이 저와 가족을 행복하게 해준다는 걸 알게 된 거죠. 제 위주로 해야 하고 이런 생각 자체가 없어졌어요.” <연구참여자 8>

2) 사회환경과의 관계의 관계 변화

(1) 공존의 관계로의 변화

“나와 남이 둘이 아니라는 걸 알아요. 누가 뭐라고 하면 그 사람의 입장이 되어서 한 번 더 생각하고 이해하려고 해요. 그리고 그 사람의 입장이 되면 뭐든 다 이해가 되고요. 지금은 사람들이 저에게 와서 물어보면 단기출가의 경험을 이야기해주고 있어요. 제가 직접 경험한 거잖아요.” <연구참여자 9>

“제가 자신을 한번 정리하고 나니까 삶의 방향성이 더 명확해졌어요. 봉사하는 삶 나누는 삶이 행복한 삶이라는 걸 알아요. 항상 마음이 행복하죠. 주변 사람들이 제가 너무 행복해보여서 좋다고 합니다. 마음이 즐거우면 그렇게 되는 것 같아요.” <연구참여자 5>

“혼자서는 살수 없다는 걸 알았어요. 제가 잘나서 된 게 아니라는 것도 깨달았고요. 지금은 시간이 날 때마다 여기 와서 봉사활동하고 있어요. 친정 같은 곳이죠. 갈 수 있는 곳이 생긴 거예요. 줄 수 있는 건 주고 싶어요. 그리고 제가 받는 게 더 많다고 느껴요.” <연구참여자 12>

“제가 힘들 때 여기서 만난 도반한테 힘들다는 말을 한 적이 있어요. 그랬더니 진심으로 저를 지지해주고 응원해주시더라고요. 그러지 말고 다시 생각해보라고요. 가족도 안해주는 걸 그분이 저를 다독여줬어요. 혼자가 아닌 걸 느꼈어요. 저도 다른 사람들에게 도움이 되는 사람이 되고 싶어요.” <연구참여자 11>

“지금은 시간이 나면 일주일에 2-3일은 봉사활동을 하러 다녀요. 장애인들을 돕는 일도 하고 있고요. 시간이 나면 와서 봉사활동을 해요. 요즘 사회적 기업 이런 것도 많이 생기잖아요. 기회가 되는대로 그런 일들을 하려고 해요. 사회에 도움이 되는 사람이 되고 싶어요.” <연구참여자 1>

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 중년의 단기출가 경험에 관해 탐색해보고자 하는 것이었다. 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 중년의 단기출가 동기를 살펴보았다. 그 결과, 인지적인 측면과 정서적인 측면의 2개 영역이 도출되었다. 인지적인 측면 영역에서 ‘나는 누구인가?’라는 실존에 대한 질문으로 인해, ‘나’라는 사람에 대한 객관적인 인식으로 인해 2개 범주가 도출되었다. 실존은 내가 선택하고 책임져야 하는 것이다. 본 연구에 참여한 중년들은 단기출가 경험을 통해 나를 경험함으로써, ‘내가 누구인가?’, ‘어떻게 살아가야 하는가?’에 대한 ‘길을 찾아가는 과정’으로 인식한 것으로 이해할 수 있는 결과이다. 그 방법은 ‘나를 온전히 경험’하는 것임을 확인할 수 있었다. 그리고 정서적인 측면 영역에서 ‘힘들고 지친 마음 때문에’, ‘쉬고 싶은 마음 때문에’ 2개 범주가 도출되었다. 이는 템플스테이 참여 동기로 ‘휴식(진영재, 2010: 369-370)’, ‘쾌적한 환경에서의 휴식과 휴양을 경험(김정민, 2011: 627-628)’이 나타난 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다.

둘째, 단기출가경험이 자신을 변화하게 한 요인이 무엇이었는지를 탐색하였다. 그 결과, ‘자기를 경험, 진정성을 경험’의 2개 영역이 도출되었다. 자기를 경험 영역에서 ‘나’를 만난 시간, ‘나’에 대한 반성과 성찰 2개 범주가 도출되었다. 자기를 경험하는 방법은 단기출가 경험 중 참회를 통해 ‘나’를 뒤돌아보는 것으로, 반성하고 성찰하는 시간을 가지는 것이었다. 그리고 서로 절을 하고 절을 받으며 절을 받는 상대를 부처라고 생각하고 지금 이 순간 모두가 부처라는 깨달음을 얻음으로써 ‘나’의 지금을 살펴보고, 나의 앞날에 대한 기대를 통해 ‘나’의 미래를 내다보는 경험을 한 것으로 나타났다.

진정성을 경험 영역에서는 부처님을 닮고 싶은 마음, 스님을 닮고 싶은 마음, 도반을 닮고 싶은 마음 3개 범주가 도출되었다. 단기출가에서 만난 부처님, 스님, 도반과의 관계 경험을 통해 일종의 모델링을 경험함으로써(Bandura, 1977; 임규혁, 임웅, 2016 재 인용: 166-167), 진정한 존중이 무엇인지 알게 되고, 존중받고, 그리고 그 경험을 토대로 타인을 존중하는 경험을 하게 된 것으로 이해할 수 있다.

셋째, 단기출가 경험이 현재 일상생활에서 어떻게 활용되고 있는지를 탐색하였다. 그 결과, 앞으로 삶의 새로운 방향 발견, 사회환경과의 관계 변화의 2개 영역이 도출되었다. 앞으로 삶의 새로운 방향 발견 영역에서 자기조절 능력이 향상됨, 행동 패턴을 수정함 2개 범주가 도출되었다. 연구 참여자들은 단기출가를 통해서 나만 존재하던 삶이 나와 나의 삶으로, 나만의 고통이던 삶이 모두의 고통인 삶으로 객관적인 인식이 확장되고, 자기중심적 삶에서 ‘나’에 집착하지 않는 삶으로, ‘일’ 중심적 삶에서 균형과 조화를 추구하는 삶으로 자기조절 능력이 향상된 변화를 경험한 것을 알 수 있었다. 인지·정서의 변화가 행동의 변화로 이어지고, 일찍 일어남이 돌아와서도 습관으로 형성이 되고, 금연, 금주 등이 가능해지는 행동 패턴의 수정 또한 경험한 것으로 나타났다.

사회환경과의 관계 변화 영역에서 공존의 관계로의 변화 1개 범주가 도출되었다. 지지를 받음과 나눔이 얼마나 중요한지를 알게 되고, 자기 자신을 지지하고, 타인을 지지하고, 타인과 관계하고, 타인과 나눔활동을 경험한 것으로 나타났다. 그 경험의 결과는 지금 내가 무엇을 해야 할 지에 대한 ‘명확한 방향’을 정하고, 그 방향은 주로 나를 위해서 보내던 시간을 ‘나누는 것’이었다. 나누는 곳은 가족, 직장, 사찰, 장애인 시설로 가족들을 위한 시간을 더 많이 내고, 직장 동료들에게 내 경험을 통한 지혜를 나누어주고, 사찰에서 봉사활동을 하고, 장애인 시설에 가서 봉사활동을 하는 등의 실천으로 이루어졌다. 연구 참여자들은 ‘갈 곳이 생김’으로써 봉사활동을 하러 가지만 그런 곳이 있는 자체가 행복함을 경험하는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 사찰에서 변화

의 시기의 중년들에게 그런 기회를 제공해 줄 필요가 있음을 시사하는 결과이다. 이러한 경험을 통해서 중년들이 내가 ‘누군가와 함께 있고’, ‘사회적인 지지’ 체계가 형성되는 효과를 기대할 수 있을 것이다. 또한, 참여자들이 (봉사)하는 나누는 경험은 지속적으로 타인을 만나고 공감하고 나누는 힘이 되고, 활동을 하게 하는 원동력이 됨으로, 중년들을 위한 지속적인 프로그램을 사찰에서 제공할 필요가 있다.

본 연구에서 단기출가가 중년의 위기 상황에서 자신의 실존 문제에 맞서 ‘스스로’ 찾아 나서고, 사람들을 ‘만나고’, 자기를 ‘표현’하는 기회를 가지게 하는 것을 확인할 수 있었다. 한 달이라는 시간동안 진정한 ‘자기를 발견’, 만남을 통해 남은 인생에서 내가 선택할 수 있는 ‘대안’을 몇 가지 생각하게 되고, 이후 그 생각을 구체화시키는 것을 확인했다는 데 그 의의가 있다.

본 연구의 결과는 중년의 단기출가 경험을 살펴봄으로써 심리·정서적 경험에 관해 탐색하였다. 본 연구를 통해서 도출된 결과는 추후 중년을 대상으로 한 단기출가 프로그램을 구성함에 있어서 고려해야 할 사항들에 대한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 단기출가의 효과를 초점으로 연구를 실시하였다는 점에서 의의가 있다. 이는 기존의 단기출가 프로그램과 관련된 연구가 미비한 것과 관련된다. 단기출가를 사찰에서 제공하는 하나의 프로그램으로 이해하고 참여자들이 경험한 의미를 중심으로 한 효과를 연구하였다는 점에서 그 의의가 있다. 둘째, 단기출가를 경험한 적이 있는 중년을 대상으로 하여 단기출가 경험이 중년의 삶에 미치는 영향에 초점을 맞추어 확인할 수 있었다는 점에서 그 의의가 있다. 셋째, 본 연구는 종교에 기반한 단기출가가 종교적인 장면뿐만 아니라, 일상에 미친 영향 및 변화에도 초점을 맞추었다. 이를 통해 종교에 기반한 프로그램의 일상의 전이 가능성을 확인하였다는 점에서 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 사찰에서 운영 중인 단기출가 프로그램을 중심으로 연구하였다. 따라서 프로그램의 형식이 아닌 다양한 형태의 출가 및 단기출가를 함께 다룬다면 단기출가의 경험에 대한 보다 심도 있는 결과를 도출할 수 있을 것으로 기대한다. 둘째, 본 연구에서는 단기출가에 참여한 중년만을 대상으로 연구를 실시하였다. 청소년, 청년, 노년 등 다른 연령대를 대상으로 하여 단기출가의 효과를 도출하고 대상의 연령대별 경험을 비교 분석하는 것이 필요하다. 이를 통해 연령대별로 효과적인 단기출가 프로그램 구성을 위한 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 셋째, 본 연구에서는 연구참여자들의 단기출가 시기가 다양하게 분포되어 있었다. 추후 연구에서는 2년 이내, 5년 이내 등의 연구시기를 지정하여 연구를 실시하는 것이 필요할 것이다. 넷째, 본 연구에서는 연구참여자들이 모두 월정사에서 단기출가를 경험한 것으로 나타났다. 추후 연구에서는 다양한 지역의 사찰에서 단기출가를 경험한 연구참여자들을 대상으로 연구를 실시한다면 일반화의 가능성을 보다 높일 수 있을 것으로 기대한다.

국문초록

본 연구는 중년기 위기를 경험하고 내·외적 변화에 처한 사람들의 단기출가 경험에 대해 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중년의 단기출가의 동기는 무엇인가?, 둘째, 중년의 단기출가경험을 통한 변화 요인은 무엇인가?, 셋째, 단기출가를 통한 변화경험을 현재 일상생활에서 어떻게 활용하고 있는가?였다. 이를 위하여 단기출가 경험이 있는 40대~60대 중년 12명을 대상으로 반구조화된 인터뷰를 실시하고 합의에 의한 질적 분석의 방법으로 분석하였다. 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 중년의 단기출가 동기를 살펴본 결과, 인지적인 측면과 정서적인 측면의 2개 영역이 도출되었다. 인지적인 측면 영역에서 ‘나는 누구인가?’라는 실존에 대한 질문, ‘나’라는 사람에 대한 객관적인 인식 2개 범주가 도출되었다. 둘째, 단기출가 경험이 자신을 변화하게 한 요인이 무엇이었는지를 탐색한 결과, 자기를 경험, 진정성을 경험의 2개 영역이 도출되었다. 자기를 경험 영역에서 ‘나’를 만난 시간, ‘나’에 대한 반성과 성찰 2개 범주가 도출되었다. 진정성을 경험 영역에서 부처님을 닮고 싶은 마음, 스님을 닮고 싶은 마음, 도반을 닮고 싶은 마음 3개 범주가 도출되었다. 셋째, 단기출가 경험이 현재 일상생활에서 어떻게 활용되고 있는지를 탐색한 결과, 앞으로 삶의 새로운 방향 발견, 사회 환경과의 관계 변화의 2개 영역이 도출되었다. 본 연구를 통해서 도출된 결과는 추후 중년을 대상으로 한 단기출가 프로그램을 구성함에 있어서 고려해야 할 사항들에 대한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

주제어

월정사, 단기출가 프로그램, 중년 위기, 일반인

참고문헌

- 강미정 (2016). 고학력 경력단절 중년여성의 대학원 학습참여 경험 의미에 관한 연구. 평생교육·HRD연구, 12(2), 45-68.
- 강민아, 양윤이 최나연 (2017). 간호이론개발을 위한 개념 분석: 중년 남성 위기. 예술인문사회융합멀티미디어논문지, 721-729.
- 권도영 (2016). 중년여성 불자를 위한 미술치료 및 불교 상담 사례연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 권석만 (2008). 긍정심리학(행복의 과학적 탐구). 서울: 학지사.
- 김광현 (2010). 마음챙김 숲 속 걷기명상이 중년여성의 정신건강에 미치는 영향. 한국명상학회지, 1(1), 75-97.
- 김만기, 채경선 (2018). 은퇴를 앞둔 공무원 공기업 중년기 남성의 심리적 안녕감에 대한 연구. 문화교류연구, 7(4), 127-151.
- 김미옥, 김경숙 (2016). 부부친밀감, 자기효능감, 심리적 위기감이 중년남성의 우울에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 11(1), 165-174.
- 김분한, 김운숙, 최지은, 전해원, 정연 (2005). 중년여성의 삶의 의미에 대한 주관성 연구. 성인간호학회지, 17(2), 177-187.
- 김수진, 김세영 (2013). 중년여성의 부부친밀감, 우울과 갱년기 증상의 관계. 여성건강간호학회지, 19(3), 176-187.
- 김안득, 김한곤 (2012). 중년여성의 다양한 스트레스 해소에 대한 요가, 춤 명상 프로그램의 효과에 관한 연구. 예술심리치료연구, 8(4), 141-166.
- 김윤정, 한상길 (2018). 중년기 여성 학습자의 자아실현 과정 탐색: 대학원 학습과정을 중심으로. 평생교육·HRD연구, 14(2), 25-53.
- 김정귀 (2017). 현대 한국 불교의 출가 연구: 월정사 단기출가 경험자의 사례를 중심으로. 중앙승가대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정민 (2011). 국립공원 내 템플스테이의 추진요인과 유인요인에 관한 연구-강원도 소재 국립공원 내 사찰을 중심으로. 한국환경생태학회지, 25(4), 621-630.
- 김재원, 이태진 (2018). 경제적 불안정과 중년남성의 정신건강. 보건경제와 정책연구, 24(1), 142-166.
- 김춘경 (2010). 중년기 우울 여성의 우울경험에 대한 질적연구. 상담학연구, 11(4), 1783-1806.
- 김하나 (2009). 중년 우울증 여성들의 생애경험에 대한 인식연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김향은, 정옥분 (1992). 퇴직을 앞둔 중년 남성의 심리적 불안-퇴직 예정자의 상태, 특성불안과 현행 퇴직제도에 대한 시각을 중심으로. Family and Environment Research, 30(2), 159-169.
- 김현경 (2000). 중년남성의 실직경험. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 남보미, 왕은자 (2014). 중년여성의 종교생활이 부부관계 및 부모-자녀관계 만족에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. 교육치료연구, 6(2), 109-122.
- 대한불교조계종 (2021). <http://www.buddhism.or.kr/jongdan/main/index.php>에서 2020.10.01 인출
- 박부숙, 이수경 (2016). 불교에 기초한 인성교육프로그램에 관한 연구-단기출가 동자승 프로젝트를 중심으로. 종교교육연구, 50, 1-26.
- 박아청 (2000). 성인기의 자아정체감 형성에 관한 일고찰. 한국사회과학연구, 19(2), 47-61.
- 박정희, 설정희, 천성문 (2017). 가족기능성과 자기효능감이 중년남성의 은퇴불안에 미치는 영향. 재활심리연구, 24(1), 135-150.
- 박지윤, 이영호 (2015). 우울과 가족갈등을 겪는 중년여성의 TA 상담기법 적용사례 연구. 교류분석상담연구, 5(1), 55-77.
- 박혜숙, 김애정, 배경의 (2010). 중년여성의 생활 스트레스, 생활만족도와 폐경기 적응에 관한 연구. 부모자녀건강학회지, 13(2), 55-62.

- 손강숙 (2014). 학교폭력의 방어자 역할 경험에 대한 질적 연구. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 신기영, 옥선화 (1991). 중년기주부의 위기감과 사회관계망지지에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 9(1), 161-178.
- 안지선, 전해정 (2012). 중년기 은퇴로의 전이가 정신건강에 미치는 영향에 있어서의 성차: 가족관계만족도의 매개효과. 한국가족관계학회지, 17(1), 65-85.
- 오명옥, 고효정, 박청자 (2000). 중년기 여성의 위기감과 자아정체감과의 관계. 한국모자보건학회지, 4(1), 17-31.
- 오명자, 김병옥, 김미례 (2008). 중년기 여성의 주부 생활스트레스와 스트레스 대처방식의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. 한국심리학회지: 여성, 13(4), 499-520.
- 유경희, 주리애 (2011). 삶의 의미와 사회적 지지가 중년 여성의 우울에 미치는 영향. 사이버교육연구, 5(2), 23-37.
- 이강진, 김영희 (2018). 중년여성의 가족스트레스와 삶의 의미와의 관계에서 자기성찰지능의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 18(7), 696-715.
- 이경희, 한재희 (2015). 이혼소송 피고 중년여성의 심리적 경험 연구. 상담학연구, 16(1), 353-371.
- 이응목, 유기웅 (2017). 퇴직한 중년남성의 재취업과정 탐색. 사회과학연구, 28(2), 59-78.
- 임규혁, 임웅 (2017). 교육심리학. 서울: 학지사.
- 장병옥, 이정우 (1986). 도시주부와 스트레스 인지수준 및 적응방법에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 4, 15-31.
- 정문경 (2018). 중년여성의 용서와 삶의 의미의 관계: 인지적 재해석의 매개효과. 인문사회, 21(2), 365-378.
- 주영애, 최배영, 육영숙, 김현경, 이성건 (2011). 현대인의 행복감 향상을 위한 생애주기별 Body & Mind 융합 프로그램 검증과 보급 - 제1차년도: 청소년 및 장년기 Body & Mind 프로그램 효능 검증 - 제2차년도: 검증된 Mind & Body 프로그램 사회보급. NRF KRM(Korean Research Memory). 2011-32A-C00008.
- 지영옥 (2013). 성경적 상담을 통한 기독교중년여성들의 우울증 회복과정 연구. 성경과 상담, 12, 145-172.
- 지은주 (2018). 중년기 남녀의 의미추구가 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 발달, 31(4), 199-224.
- 진영재 (2010). 템플스테이 동기, 에코스테이형 프로그램 선호도와 만족도의 관계 및 농촌체험관광 연계전략 탐색. 관광연구, 25(4), 353-376.
- 차정연 (2015). 절명상 집단프로그램이 중년여성의 일상적 스트레스, 정신건강 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 한국불교학, 73, 451-485.
- 최일림 (2009). 중년여성의 분노표현 유형과 정신건강. 한국간호과학회, 39(4), 602-612.
- 한경혜, 이정화, 옥선화, Ryff, C., & Marks, N. (2002). 중년기 남녀의 사회적 역할과 정신건강. 한국노년학, 22(2), 209-225.
- Allport, G. W. & Ross, J. (1967). Personal religious orientation and prejudice. Journal of Personality and Social Psychology, 5, 432-443.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: The exercise of Control. New York : Freeman.
- Frankl, V. (1969). The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy. New York: New American library.
- Gove, W. R. (1980). Mental illness and psychiatric treatment among women. Psychology of Women Quarterly, 4, 345-362.
- Hill, C. E. Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An Update. Journal of Counseling Psychology, 52(2), 196-205.
- Hill, C. E. (2011). Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena. Washington DC: American Psychological Association.
- Madelene, O. S. (1981). Religious and mid life crisis. Religious Life Review, 20, 124-131.
- Vega, W. A., Kolody, G., & Valle, J. R. (1988). The relationship of marital status, confident support and depression among Mexican immigrant women. Journal of Marriage and the Family, 48, 597-560.

Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. New York: Basic Books. (임경수 역. 실존주의 심리치료. 서울: 학지사, 2007).

웹사이트

김희연(2016). ‘출가상담 전화도 40분 대기 “먼저 단기출가를 해보세요”’, <https://m.khan.co.kr/culture/religion/article/201603131510041#c2b>에서 2020.10.01 인출

BTN(2017). ‘은퇴출가자 특별법 초안 나와’, <http://www.btnnews.tv/news/articleView.html?idxno=41264>에서 2020.10.01 인출

MBC(2018). ‘위기의 중년부부...10쌍 중 3쌍 '중년 이혼’’, https://imnews.imbc.com/replay/2018/nwdesk/article/4562498_30181.html에서 2020.10.01 인출

YNA(2013). ‘20~50대 자살 충동의 주범은 '경제난’’, <https://www.yna.co.kr/view/AKR20130909101300017>에서 2020.10.01 인출