

RESEARCH ARTICLE

A Study on Temple Stay Participation in 20s: Focusing on Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Well-being

Han, Taekyoung(Soo Hyun)

General Affairs, Hoeamsa, Jogye Order of Korean Buddhism

20대 템플스테이 참여에 대한 연구: 심리적 안녕감, 마음챙김, 자기자비를 중심으로

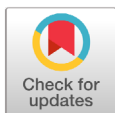
한태경(수현)

대한불교조계종 회암사 총무

*Corresponding Author: cyhan01@daum.net

Abstract

The purpose of this study is to compare and analyze the patterns and effects of Temple Stay participation in their 20s with other age groups. The research problems of this study are as follows. First, will there be a difference in the participation patterns of Temple Stay participants by age group? Second, will there be a difference in the average of mindfulness, self-compassion, and psychological well-being of Temple Stay participants in their 20s and temple stay participants of different ages? The research results are as follows. First, the differences in the participation patterns of Temple Stay participants by age group were examined. Among the participation types of Temple Stay participants by age group, as a result of looking at the parts you want to receive help through Temple Stay, it was found that both in their 20s and 50s expected help and participated in 'psychological emotions'. Among the participation types of Temple Stay participants by age group, as a result of examining the motives for participating in Temple Stay, it was found that those in their 20s and 30s participated in "by looking for information on their own." In the various age groups where they participated, "friend's recommendation" was high. Second, as a result of examining the difference between the average of mindfulness, self-compassion, and psychological well-being of Temple Stay participants in their 20s and Temple Stay participants of different ages(30s, 40s, 50s, 60s), there was a significant mean difference in positive interpersonal relationships and personal growth, which are sub-factors of psychological well-being. As a result of examining the difference between the average of mindfulness, self-compassion, and psychological well-being of the 20's Temple Stay participants and the 30's Temple Stay participants, there was a significant mean difference in self-acceptance, a sub-factor of psychological well-being. As a result of examining the difference between the average of mindfulness, self-compassion, and psychological well-being of the 20s Temple Stay participants and the 40s Temple Stay participants, it was found that there was a significant mean difference in self-acceptance and positive interpersonal relationships, which are sub-factors of psychological well-being. As a result of examining the difference between the average of mindfulness, self-compassion, and psychological well-being of the 20s Temple Stay participants and the 50s Temple Stay participants, there was a significant mean difference in positive interpersonal relationships and personal growth, which are sub-factors of psychological well-being. Third, as a result of examining the average difference



OPEN ACCESS

Citation : Han, Taekyoung(Soo Hyun). A Study on Temple Stay Participation in 20s: Focusing on Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Well-being . Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220012>

Received: December 02, 2022

Revised: December 16, 2022

Accepted: December 17, 2022

Copyright: © 2022 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.

between mindfulness, self-compassion, and psychological well-being of 20s Temple Stay participants and 60s Temple Stay participants, self-kindness and mindfulness, which are sub-factors of self-compassion, were significantly higher in the average in their 60s than in the average in their 20s. Control over the environment, a sub-factor of psychological well-being was significantly higher in the average of the 60s than in the 20s, and in terms of personal growth, the average in their 20s was higher than the average in their 60s. This study is meaningful in that by examining the forms and effects of Temple Stay participation in their 20s, they deeply understand the Temple Stay participation in their 20s, and based on this, provide basic data for the development of customized Temple Stay in their 20s.

Keywords: Temple Stay, people in their 20s, mindfulness, self-compassion, and psychological well-being

1. 서론

20대는 가정에서는 ‘자녀’로, 학교에서는 ‘학생’으로, 그리고 일터에서는 ‘노동자’라는 정체성을 형성함으로써 성인기로의 이행(transition)에 들어서고 있는 청년기의 시기이다(정수남, 권영인, 박진, 은기수, 2012). 청년기는 다양한 자기모습으로 인해 자신이 어떤 존재인지에 대한 혼란을 경험하는 정체성의 위기를 경험하며, 이러한 혼란을 극복하고 한 사람의 성인으로서 통합된 자기정체성을 형성하는 것이 중요한 발달적 과제이다(Erickson, 1968). 청년들은 자신에 대한 인식의 연속성과 동질성을 확립하고 자신의 다양한 측면을 일관성 있는 하나의 자기체계로 통합하고 자신의 독특함에 대해 분명하게 인식하는 것이 가능할 때 정체성의 위기에서 벗어날 수 있다(권석만, 2017). 하지만, 지금의 20대는 사회구조의 급격한 변화로 청년기에서 성인기로 이행하는 것이 지체되고 있다. 성인기 이행의 지연은 20대 청년들이 자신의 정체성 위기를 극복하고 자아정체성을 형성하는 것을 어렵게 만든다. 따라서, 한국사회를 이끌어갈 청년 세대의 균형있는 삶, 표현하는 삶, 여가가 있는 삶을 지원하기 위하여 20대 청년의 이행단계를 고려한 청년 중심의 다각적인 차원의 개입방안의 필요성이 제기된다.

템플스테이는 1박 2일 이상 산사에서 스님들과 함께 생활하면서 산사의 문화를 직접 몸으로 체험하는 프로그램이다(김개천, 2005). 최근 국내뿐만 아니라 국외에서도 20대 청년들이 지속적으로 템플스테이를 찾고 있다(한국불교문화사업단, 2015). 한국불교문화사업단의 조사에 따르면(2009), 템플스테이는 삶에 지친 현대인들이 몸과 마음을 재충전하고, 전통문화를 체험하는 등 문화와 휴식, 그리고 여가적인 측면이 강하다(정운조, 전병길, 2009).

템플스테이가 지향하여야 할 방향이 사찰문화, 전통문화의 체험뿐만 아니라 삶의 질의 개선이라는 시대적 흐름을 감안할 때, 20대 청년들의 행복과 삶의 질을 평가하는 것은 중요하다. 심리학에서 개인의 행복한 삶의 질을 측정하는 개념 중의 하나가 심리적 안녕감이다. 김은정(2014)에 의하면, 20대 청년들은 교육과 학업 시기의 연장, 직업 탐색, 결혼의 연기 등 경제적, 사회적, 주거적 독립을 기반으로 하는 성인기 진입을 하지 못한 상태에서 자아정체성 탐구, 가능성에 대한 탐색, 불안과 좌절을 경험하고 있어, 20대의 심리적 안녕감에 대한 이해가 필요하다고 주장하였다. Ryff(1989)는 ‘긍정적으로 기능’하는 관점에서 심리적 안녕감을 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 그리고 개인적인 성장 등 6개의 차원으로 설명하고 있다. 다시 말하면, 있는 그대로 자신을 수용하며, 자신에게 주어진 조건에서 대인관계를 원만하게 유지하고, 자신의 생각과 행동을 스스로 조절하고, 자신의 환경을 선택할 수 있는 통제력을 가지고, 자신의 잠재력을 실현하고자 노력하는 삶이 심리적 안녕감이 높은 삶이다.

안녕감 증진의 방법으로 최근 주목을 받기 시작하는 것이 마음챙김이다. 마음챙김은 특수한 주의이고 알아차림은 주의에 따른 의식으로(김정호, 2011), 현재 일어나는 것에 대한 주의인 마음챙김은 심리적인 안녕감을 촉진하는 요인 중의 하나이다(Kabat-Zinn, 2005). Kabat-Zinn(2005)은 명상을 활용하여 스트레스를 감소하기 위하여 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) 프로그램을 개발하였다. MBSR 프로그램은 스트레스 완화뿐만 아니라 안녕감을 증진시키는 것으로 보고되고 있다. 마음챙김은 긍정적인 정서를 증진시키기 위한 보조적인 전략으로 사용되어 왔지만, 최근에는 우울과 같은 증상을 예방하고 삶의 질을 향상시키기 위한 적극적인 방법으로 활용되고 있으며(강진호, 유형근, 손현동, 2009), 객관적인 자기인식, 자기행동 통제, 긍정적인 정서상태를 더 많이 보고하고 있다(Segal, Williams, & Teasdale, 2006). 선행연구에 의하면, 기존의 안녕감 프로그램이 명상이나 요가 등을 추가함으로써 더 큰 안녕감의 증진을 가져온다고 보고하고 있다(김경순, 2006). 템플스테이 체험은 자연과의 동화, 몸과 마음의 휴식, 사람들과의 관계 맺기, 그리고 그것을 통한 자기성장을 제공한다(심원섭, 김자영, 2011). 이종수(2015)는 템플스테이를 통한 명상은 스트레스 감소, 타인 이해 및 새로운 아이디어 창출의 효과를 가져온다고 보고하고 있다.

한편, 많은 연구자들은 최근 심리적 안녕감 증진을 위한 자기자비의 중요성에 대해 주목하고 있다. 자기자비는 자신과 타인, 그리고 세상에 대한 신념이나 기대에 대한 '자각'을 통해 고통에 대해 수용적인 태도를 취함으로써 고통을 회피하지 않고 스스로 치유하는 친절한 소망을 일으키는 것이다(박세란, 2015). 선행연구를 살펴보면, 자기자비가 높은 경향의 사람들은 실패에 대한 긍정적인 대처뿐만 아니라 우울이나 불안의 수준이 낮다(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). 특히, 자기자비는 삶의 만족, 행복 등의 안녕감과 정적인 상관관계를 보인다(노상선, 조용래, 최미경, 2014). 심리치료자들은 자기자비로 전환하는 능력 함양을 통해 스스로 심리적 고통을 극복하도록 돕고 있다(Gilbert, 2010).

지금까지 실시되어온 템플스테이 연구들은 주로 템플스테이 참여 동기, 만족도, 행동의도에 미치는 영향 등으로 템플스테이 프로그램 운영 및 개발, 활성화 방안 등에 초점을 둔 연구들이었다. 20대의 경우, 다른 연령대와 달리 관계에 더 많은 헌신을 하며, 중요한 타인의 반응에 더 의존하는 특성을 가지고 있기 때문에(손강숙, 2019), 템플스테이를 경험하는 심리적인 과정은 다른 연령대와 다를 가능성이 있다. 따라서, 템플스테이에 참여한 20대의 심리적인 측면을 고려한 접근이 필요할 것으로 보인다. 20대만을 조사한 연구로는 신진옥, 강현수, 김현경, 정철(2015)의 경험연구가 있지만, 20-30대의 경험이 혼재되어 있어 20대만의 템플스테이의 경험적인 측면만을 살펴본 연구로서의 한계점이 있다. 이에 본 연구는 20대 템플스테이 참여 형태와 효과를 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감을 중심으로 다른 연령대와 비교 분석하는 것을 목적으로 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태에 차이가 있을 것인가? 둘째, 20대 템플스테이 참여자와 다른 연령대(30대, 40대, 50대, 60대)의 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균에 차이가 있을 것인가?이다. 본 연구를 통하여 제안하는 내용을 기초로 20대 청년, 후기 청소년들을 지원하는 템플스테이 프로그램이 보다 탄탄하게 수립되고 추진될 수 있는 논의가 활성화되기를 기대하는 바이다. 더불어, 20대 청년, 후기 청소년들을 지원하는 정책들이 템플스테이 수용자 중심으로 통합·연계되어 실천가능성이 높은 프로그램이 될 수 있기를 기대하는 바이다.

2. 연구방법

1) 연구대상

2019년 5월부터 2019년부터 9월까지 경기도 강원도 서울 부산 충청도 소재 5개 사찰 템플스테이 참여자를 대상으로 조사를 실시하였다. 설문에 응답한 사람은 298명이었으며 그 중 불성실한 응답을 제외한 249명을 최종 연구대상으로 선정하였다. 연구대상은 남자 80명(32.1%), 여자 178명(50.0%), 무응답이 1명(0.4%)이었으며, 평균 연령은 35.24세로 나타났다(표준편차 12.869). 연구대상자의 종교는 불교가 87명(34.9%), 기독교가 15명(6.0%), 천주교가 24명(9.6%), 기타가 123명(49.4%)으로 나타났다. 연구대상자의 연령은 20대가 115명(46.2%), 30대가 48명(19.3%), 40대가 40명(16.1%), 50대가 30명(12.0%), 60대가 12명(4.8%), 무응답이 4명(1.6%)으로 나타났다. 연구대상자의 학력은 초등학교 졸업 1명(0.4%), 중학교 졸업 2명(0.8%), 고등학교 졸업 92명(36.9%), 대학교 졸업 123명(49.4%), 대학원 이상 24명(9.6%), 기타 7명(2.8%)으로 나타났다. 템플스테이를 통해 도움 받고 싶은 부분은 심리정서 181명(72.7%), 대인관계 25명(10.0%), 가족문제 13명(5.2%), 불교신행생활 20명(8.0%), 기타 10명(4.0%)로 나타났다. 템플스테이 참여동기는 스스로 정보를 찾아보고 102명(41.0%), 친구의 권유 41명(16.5%), 스님의 권유 8명(3.2%), 가족의 권유 13명(5.2%), 기타 84명(33.7%), 무응답 1명(0.4%)로 나타났다.

2) 연구도구

가. 마음챙김

마음챙김 수준을 측정하기 위해 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney(2006)가 개발한 39문항의 요인 마음챙김척도를 원두리와 김교현(2006)이 한국판으로 표준화한 것을 사용하였다. 마음챙김 척도는 7점 Likert 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=항상 그렇다)로 되어 있으며 마음챙김 점수의 범위는 39점에서 273점까지이다. 본 연구에서는 마음챙김 척도의 Cronbach's α 는 .892로 나타났다.

나. 자기자비

자기자비의 정도를 측정하기 위해 Neff(2003)가 개발한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale)를 김경의 등(2008)이 번안한 한국판 자기자비 척도(K-SCS)를 사용하였다. 척도는 자기친절, 자기판단, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시의 여섯 개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 26문항으로 구성되어 있고, Likert형의 5점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=항상 그렇다)로 평정하게 되어 있다. 본 연구에서는 자기자비 척도의 Cronbach's α 는 .859로 나타났다.

<표 1> 자기자비 척도의 하위영역별 문항

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기친절	1*, 5, 8*, 11*, 12, 16*, 19, 21*, 23, 26	10	.758
보편적인간성	3, 4*, 7, 10, 13*, 15, 18*, 25*	8	.686
마음챙김	2*, 6*, 9, 14, 17, 20*, 22, 24*	8	.595
전체		26	.859

* 역문항

다. 심리적 안녕감

Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale: PWBS)를 김명소 등(2001)이 요인분석하여 46문항으로 선별한 척도를 사용하였다. 자아수용, 환경에 대한 통제, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 46개 문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert형으로 평정하며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 심리적 안녕감 척도의 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 .901로 나타났다.

3) 자료처리 방법

첫째, 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 를 계산하였다. 둘째, 연구대상의 기초적인 경향을 분석하기 위하여 빈도분석, 기술통계, 카이검정을 실시하였다. 셋째, 연령 집단 간 평균 차이를 검증하기 위하여 독립표본 t-검정(independent t-test)을 사용하여 분석하였다. 70대의 경우 2명이 응답한 것으로 나타나 계산가능성을 고려하여 연령별 평균 분석에서 제외하였다. 넷째, 20대 템플스테이 참여자 6명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하고 질적 분석을 실시하였다. 인터뷰에 참여한 연구참여자는 21살~29살이며, 남성이 2명, 여성이 4명이었다.

3. 연구결과

1) 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태

가. 도움 받고 싶은 부분

연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태 중 템플스테이를 통해서 도움 받고 싶은 부분에 대해 살펴본 결과, 20대는 심리정서 93명(80.9%), 대인관계 12명(10.4%), 가족문제 2명(1.7%), 불교신행생활 3명(2.6%), 기타 5명(4.3%)으로 나타났다. 30대는 심리정서 39명(81.3%), 대인관계 4명(8.3%), 가족문제 2명(4.2%), 불교신행생활 2명(4.2%), 기타 1명(2.1%)로 나타났다. 40대는 심리정서 31명(77.5%), 대인관계 2명(5.0%), 가족문제 4명(10.0%), 불교신행생활 0명(0%), 기타 3명(7.5%)으로 나타났다. 50대는 심리정서 15명(50.0%), 대인관계 6명(20.0%), 가족문제 2명(6.7%), 불교신행생활 6명(20.0%), 기타 1명(3.3%)으로 나타났다. 60대는 심리정서 3명(25.0%), 대인관계 0명(0%), 가족문제 2명(16.7%), 불교신행생활 7명(58.3%), 기타 0명(0%)으로 나타났다.

연령대별 도움 받고 싶은 부분의 차이도 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($X^2=79.220$, $p<.001$). 자세한 내용은 <표 3>에 제시되어 있다.

<표 3> 도움 받 고싶은 부분 * 연령 집단 교차표

응답		연령집단					전체
		20대	30대	40대	50대	60대	
심리 정서	빈도	93	39	31	15	3	181
	(%)	(80.9%)	(81.3%)	(77.5%)	(50.0%)	(25.0%)	(73.9%)
대인 관계	빈도	12	4	2	6	0	24
	(%)	(10.4%)	(8.3%)	(5.0%)	(20.0%)	(0.0%)	(9.8%)
가족 문제	빈도	2	2	4	2	2	12
	(%)	(1.7%)	(4.2%)	(10.0%)	(6.7%)	(16.7%)	(4.9%)
불교 신행 생활	빈도	3	2	0	6	7	18
	(%)	(2.6%)	(4.2%)	(0.0%)	(20.0%)	(58.3%)	(7.3%)
기타	빈도	5	1	3	1	0	10
	(%)	(4.3%)	(2.1%)	(7.5%)	(3.3%)	(0.0%)	(4.1%)
전체	빈도	115	48	40	30	12	245
	(%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)
X^2		79.220***					

*** $p<.001$

나. 참여 동기

연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태 중 템플스테이 참여 동기에 대해 살펴본 결과, 20대는 스스로 정보를 찾아보고서 50명(43.5%), 친구의 권유 23명(20.0%), 스님의 권유 2명(1.7%), 가족의 권유 7명(6.1%) 기타 33명(28.7%)으로 나타났다. 30대는 스스로 정보를 찾아보고서 30명(63.8%), 친구의 권유 5명(10.6%), 스님의 권유 3명(6.4%), 가족의 권유 3명(6.4%) 기타 6명(12.8%)으로 나타났다. 40대는 스스로 정보를 찾아보고서 13명(32.5%), 친구의 권유 4명(10.0%), 스님의 권유 1명(2.5%), 가족의 권유 0명(0%) 기타 22명(55.0%)으로 나타났다. 50대는 스스로 정보를 찾아보고서 7명(23.3%), 친구의 권유 4명(13.3%), 스님의 권유 1명(3.3%), 가족의 권유 1명(3.3%) 기타 17명(56.7%)으로 나타났다. 60대는 스스로 정보를 찾아보고서 1명(8.3%), 친구의 권유 5명(41.7%), 스님의 권유 1명(8.3%), 가족의 권유 1명(8.3%) 기타 4명(33.3%)으로 나타났다. 연령대별 참여 동기의 차이도 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($X^2=42.873$, $p<.001$). 자세한 내용은 <표 4>에 제시되어 있다.

<표 4> 참여 동기 * 연령집단 교차표

응답		연령집단					전체
		20대	30대	40대	50대	60대	
스스로 정보를 찾아보고	빈도	50	30	13	7	1	101
	(%)	(43.5%)	(63.8%)	(32.5%)	(23.3%)	(8.3%)	(41.4%)
친구의 권유	빈도	23	5	4	4	5	41
	(%)	(20.0%)	(10.6%)	(10.0%)	(13.3%)	(41.7%)	(16.8%)
스님의 권유	빈도	2	3	1	1	1	8
	(%)	(1.7%)	(6.4%)	(2.5%)	(3.3%)	(8.3%)	(3.3%)
가족의 권유	빈도	7	3	0	1	1	12
	(%)	(6.1%)	(6.4%)	(0.0%)	(3.3%)	(8.3%)	(4.9%)
기타	빈도	33	6	22	17	4	82
	(%)	(28.7%)	(12.8%)	(55.0%)	(56.7%)	(33.3%)	(33.6%)
전체	빈도	115	47	40	30	12	244
	(%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)	(100.0%)
χ^2		42.873***					

***p<.001

2) 20대 템플스테이 참여자와 다른 연령의 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이

가. 20대 템플스테이 참여자와 다른 연령대(30대, 40대, 50대, 60대) 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이

20대 템플스테이 참여자와 다른 연령대(30대, 40대, 50대, 60대) 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 마음챙김 척도 전체, 자기자비의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기자비 척도 전체, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 심리적 안녕감 척도 전체에서 20대와 다른 연령대 간의 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계($t=3.197$, $p<.01$), 개인적 성장($t=3.211$, $p<.01$)에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계는 20대의 평균이 3.61(표준편차 .64), 다른 연령대의 평균이 3.37(표준편차 .53)로 20대가 유의미하게 높았다. 심리적 안녕감의 하위요인인 개인적 성장은 20대의 평균이 3.33(표준편차 .56), 다른 연령대의 평균이 3.33(표준편차 .49)로 20대가 유의미하게 높았다. 자세한 내용은 <표 5>에 제시되어 있다.

<표 5> 20대 템플스테이 참여자와 다른 연령대(30대, 40대, 50대, 60대) 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이 (N=240)

변인	집단 구분	n	M	SD	t	p
마음챙김_전체	20대	112	3.56	.61	-1.129	.260
	30,40,50,60대	128	3.65	.57		
자기자비_자기친절	20대	114	3.04	.59	-1.914	.057
	30,40,50,60대	130	3.18	.50		
자기자비_보편적 인간성	20대	114	3.20	.62	-.344	.731
	30,40,50,60대	130	3.22	.51		
자기자비_마음챙김	20대	115	3.03	.65	-1.489	.138
	30,40,50,60대	129	3.15	.55		
자기자비_전체	20대	114	3.09	.53	-1.442	.151
	30,40,50,60대	129	3.18	.45		
심리적안녕감_자아수용	20대	115	3.23	.56	1.968	.050
	30,40,50,60대	130	3.09	.58		
심리적안녕감_긍정적대인관계	20대	115	3.61	.64	3.197	.002**
	30,40,50,60대	129	3.37	.53		
심리적안녕감_자율성	20대	114	3.04	.54	-1.138	.256
	30,40,50,60대	130	3.11	.51		
심리적안녕감_환경에대한통제	20대	115	3.21	.49	.020	.984
	30,40,50,60대	129	3.21	.44		
심리적안녕감_삶의목적	20대	114	3.41	.59	.458	.647
	30,40,50,60대	130	3.37	.51		
심리적안녕감_개인적성장	20대	115	3.55	.56	3.211	.002**
	30,40,50,60대	130	3.33	.49		
심리적안녕감_전체	20대	113	3.35	.43	1.835	.680
	30,40,50,60대	128	3.25	.39		

**p<.01

나. 20대 템플스테이 참여자와 30대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이

20대 템플스테이 참여자와 30대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 마음챙김 척도 전체, 자기자비의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기자비 척도 전체, 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적 성장, 척도 전체에서 20대와 30대 간의 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용($t=2.313$, $p<.05$)에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용은 20대의 평균이 3.32(표준편차 .56), 30대의 평균이 3.01(표준편차 .58)로 20대가 유의미하게 높았다. 자세한 내용은 <표 6>에 제시되어 있다.

<표 6> 20대 템플스테이 참여자와 30대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이 (N=159)

변인	집단 구분	n	M	SD	t	p
마음챙김_전체	20대	112	3.56	.61	.268	.789
	30대	47	3.54	.63		
자기자비_자기친절	20대	114	3.04	.59	-.557	.578
	30대	48	3.10	.54		
자기자비_보편적인간성	20대	114	3.20	.62	.535	.593
	30대	48	3.14	.51		
자기자비_마음챙김	20대	115	3.03	.65	.337	.736
	30대	48	2.99	.58		
자기자비_전체	20대	114	3.09	.53	.123	.902
	30대	48	3.08	.47		
심리적안녕감_자아수용	20대	115	3.23	.56	2.313	.022*
	30대	48	3.01	.58		
심리적안녕감_긍정적대인관계	20대	115	3.61	.64	1.922	.056
	30대	48	3.41	.53		
심리적안녕감_자율성	20대	114	3.04	.54	-.674	.501
	30대	48	3.10	.56		
심리적안녕감_환경에대한통제	20대	115	3.21	.49	.865	.389
	30대	48	3.14	.40		
심리적안녕감_삶의목적	20대	114	3.41	.59	.920	.359
	30대	48	3.32	.52		
심리적안녕감_개인적성장	20대	115	3.55	.56	.589	.557
	30대	48	3.49	.49		
심리적안녕감_전체	20대	113	3.35	.43	1.426	.156
	30대	48	3.24	.38		

*p<.05

다. 20대 템플스테이 참여자와 40대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이

20대 템플스테이 참여자와 40대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 마음챙김 척도 전체, 자기자비의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기자비 척도 전체, 심리적 안녕감의 하위요인인 자율성, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 개인적 성장, 심리적 안녕감 척도 전체에서 20대와 40대 간의 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용($t=2.320$, $p<.05$), 긍정적 대인관계($t=1.998$, $p<.05$)에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용은 20대의 평균이 3.23(표준편차 .56), 40대의 평균이 2.98(표준편차 .63)로 20대가 유의미하게 높았다. 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계는 20대의 평균이 3.61(표준편차 .64), 40대의 평균이 3.38(표준편차 .61)로 20대가 유의미하게 높았다. 자세한 내용은 <표 7>에 제시되어 있다.

<표 7> 20대 템플스테이 참여자와 40대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이 (N=152)

변인	집단 구분	n	M	SD	t	p
마음챙김_전체	20대	112	3.56	.61	-.907	.366
	40대	40	3.66	.48		
자기자비_자기친절	20대	114	3.04	.59	-1.855	.066
	40대	40	3.24	.53		
자기자비_보편적인간성	20대	114	3.20	.62	-.581	.562
	40대	40	3.26	.59		
자기자비_마음챙김	20대	115	3.03	.65	-1.097	.274
	40대	40	3.16	.58		
자기자비_전체	20대	114	3.09	.53	-1.349	.179
	40대	40	3.22	.50		
심리적안녕감_자아수용	20대	115	3.23	.56	2.320	.022*
	40대	40	2.98	.63		
심리적안녕감_긍정적대인관계	20대	115	3.61	.64	1.998	.047*
	40대	39	3.38	.61		
심리적안녕감_자율성	20대	114	3.04	.54	-.217	.828
	40대	40	3.06	.49		
심리적안녕감_환경에대한통제	20대	115	3.21	.49	.590	.556
	40대	40	3.15	.53		
심리적안녕감_삶의목적	20대	114	3.41	.59	.457	.649
	40대	40	3.36	.55		
심리적안녕감_개인적성장	20대	115	3.55	.56	2.128	.035
	40대	40	3.33	.57		
심리적안녕감_전체	20대	113	3.35	.43	1.643	.102
	40대	39	3.21	.45		

*p<.05

라. 20대 템플스테이 참여자와 50대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이

20대 템플스테이 참여자와 50대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 마음챙김 척도 전체, 자기자비의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기자비 척도 전체, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제, 삶의 목적, 심리적 안녕감 척도 전체에서 20대와 50대 간의 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계($t=2.398$, $p<.05$), 개인적 성장($t=5.110$, $p<.001$)에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계는 20대의 평균이 3.61(표준편차 .64), 다른 연령대의 평균이 3.31(표준편차 .50)로 20대가 유의미하게 높았다. 심리적 안녕감의 하위요인인 개인적 성장은 20대의 평균이 3.55(표준편차 .56), 50대의 평균이 3.16(표준편차 .30)으로 20대가 유의미하게 높았다. 자세한 내용은 <표 8>에 제시되어 있다.

<표 8> 20대 템플스테이 참여자와 50대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이 (N=142)

변인	집단 구분	n	M	SD	t	p
마음챙김_전체	20대	112	3.56	.61	-.990	.324
	50대	30	3.68	.44		
자기자비_자기친절	20대	114	3.04	.59	-1.159	.251
	50대	30	3.15	.43		
자기자비_보편적인간성	20대	114	3.20	.62	-.290	.773
	50대	30	3.23	.42		
자기자비_마음챙김	20대	115	3.03	.65	-1.795	.075
	50대	30	3.26	.44		
자기자비_전체	20대	114	3.09	.53	-1.180	.240
	50대	30	3.21	.38		
심리적안녕감_자아수용	20대	115	3.23	.56	.189	.850
	50대	30	3.21	.48		
심리적안녕감_긍정적대인관계	20대	115	3.61	.64	2.388	.018*
	50대	30	3.31	.50		
심리적안녕감_자율성	20대	114	3.04	.54	-.811	.419
	50대	30	3.13	.45		
심리적안녕감_환경에대한통제	20대	115	3.21	.49	-.610	.543
	50대	30	3.27	.38		
심리적안녕감_삶의목적	20대	114	3.41	.59	-.352	.725
	50대	30	3.45	.50		
심리적안녕감_개인적성장	20대	115	3.55	.56	5.110	.000***
	50대	30	3.16	.30		
심리적안녕감_전체	20대	113	3.35	.43	1.087	.279
	50대	30	3.25	.34		

*p<.05, ***p<.001

마. 20대 템플스테이 참여자와 60대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이

20대 템플스테이 참여자와 60대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 마음챙김 척도 전체, 자기자비의 하위요인인 보편적 인간성, 자기자비 척도 전체, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 심리적 안녕감 척도 전체에서 20대와 60대 간 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

자기자비의 하위요인인 자기친절($t=-2.932$, $p<.01$), 마음챙김($t=-2.099$, $p<.05$), 심리적 안녕감의 하위요인인 환경에 대한 통제($t=-2.151$, $p<.05$), 개인적 성장($t=3.660$, $p<.01$)에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 자기자비의 하위요인인 자기친절은 20대의 평균이 3.04(표준편차 .59), 60대의 평균이 3.35(표준편차 .31)로 60대가 유의미하게 높았다. 자기자비의 하위요인인 마음챙김도 20대의 평균이 3.03(표준편차 .65), 60대의 평균이 3.45(표준편차 .43)로 60대가 유의미하게 높았다. 심리적 안녕감의 하위요인인 환경에 대한 통제에서도 20대의 평균이 3.21(표준편차 .49), 60대의 평균이 3.53(표준편차 .30)으로 60대가 유의미하게 높았다. 심리적 안녕감의 하위요인인 개인적 성장은 20대의 평균이 3.55(표준편차 .56), 60대의 평균이 3.11(표준편차 .37)로 20대가 유의미하게 높았다. 자세한 내용은 <표 9>에 제시되어 있다.

<표 9> 20대 템플스테이 참여자와 60대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균 차이 (N=123)

변인	집단 구분	n	M	SD	t	p
마음챙김_전체	20대	112	3.56	.61	-2.267	.025
	60대	11	4.01	.75		
자기자비_자기친절	20대	114	3.04	.59	-2.932	.008**
	60대	12	3.35	.31		
자기자비_보편적 인간성	20대	114	3.20	.62	-1.086	.279
	60대	12	3.40	.41		
자기자비_마음챙김	20대	115	3.03	.65	-2.099	.038*
	60대	11	3.45	.43		
자기자비_전체	20대	114	3.09	.53	-1.905	.059
	60대	11	3.40	.33		
심리적안녕감_자아수용	20대	115	3.23	.56	-1.317	.190
	60대	12	3.45	.44		
심리적안녕감_긍정적대인관계	20대	115	3.61	.64	1.419	.158
	60대	12	3.35	.46		
심리적안녕감_자율성	20대	114	3.04	.54	-1.771	.079
	60대	12	3.32	.44		
심리적안녕감_환경에대한통제	20대	115	3.21	.49	-2.151	.033*
	60대	11	3.53	.30		
심리적안녕감_삶의목적	20대	114	3.41	.59	-.399	.690
	60대	12	3.48	.40		
심리적안녕감_개인적성장	20대	115	3.55	.56	3.660	.002**
	60대	12	3.11	.37		
심리적안녕감_전체	20대	113	3.35	.43	-.298	.766
	60대	11	3.39	.32		

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

4. 논의 및 결론

1) 결론 및 논의

본 연구에서는 20대 템플스테이 참여 형태와 효과를 다른 연령대와 비교 분석하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 연구문제는 첫째, 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태에 차이가 있을 것인가?, 둘째, 20대 템플스테이 참여자와 다른 연령의 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균에 차이가 있을 것인가? 이다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태에 차이를 살펴보았다. 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태 중 템플스테이를 통해서 도움 받고 싶은 부분에 대해 살펴본 결과, 20대~50대 모두 '심리정서'에 있어서 도움을 기대하고 참여한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김정민(2011)의 국립공원 내 템플스테이 관련 연구에서 제시한 6개의 템플스테이 참여동기에 '자아실현', '관계 고양'의 심리·정서적 도움 내용이 포함된 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 이처럼 템플스테이 참여자들은 자신의 심리·정서적 어려움을 해소할 수 있기를 바라는 기대를 갖고 있음을 알 수 있다. 따라서 개별 사찰은 템플스테이 프로그램의 구성에 참여자들의 심리·정서적

어려움에 대한 요구조사 및 해결방안을 반영할 필요가 있다. 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태 중 템플스테이 참여 동기에 대해 살펴본 결과, 20대~30대는 ‘스스로 정보를 찾아보고서’ 참여한 것으로 나타났다. 참여하게 된 여러 연령대에서 ‘친구의 권유’가 높게 나타났다. 이러한 결과는 템플스테이 참여자들이 템플스테이에 참여하기 위해 적극적인 정보 탐색활동을 하고 있음을 보여주는 결과로, 개별 사찰들은 템플스테이 홍보에 있어 사찰 홈페이지, 불교신문, SNS 등의 활용을 고려해야 할 필요가 있을 것이다. 이미 템플스테이를 경험한 주변 친구의 권유가 2순위로 나타난 동기로 나타난 만큼, 템플스테이 참여 경험 후기 공모전, 수기집 발간 등의 후속 활동 등을 계획할 필요가 있다. 또한 젊은 세대의 참여 독려를 위하여 인터넷을 통한 홍보 활동 강화가 필수적일 것이다.

둘째, 20대 템플스테이 참여자와 다른 연령대(30대, 40대, 50대, 60대)의 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균에 차이를 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계, 개인적 성장에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계, 개인적 성장의 20대 평균이 다른 연령대의 평균에 비해 높게 나타났다. 20대 템플스테이 참여자와 30대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용의 20대 평균이 30대의 평균에 비해 유의미하게 높았다. 20대 템플스테이 참여자와 40대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용, 긍정적 대인관계에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용과 긍정적 대인관계는 20대 평균이 40대의 평균에 비해 유의미하게 높았다. 20대 템플스테이 참여자와 50대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계, 개인적 성장에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계와 자기성장의 평균은 20대 평균이 50대의 평균에 비해 유의미하게 높았다. 20대 템플스테이 참여자와 60대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 자기자비의 하위요인인 자기친절과 마음챙김은 20대의 평균에 비해 60대의 평균이 유의미하게 높았다. 심리적 안녕감의 하위요인인 환경에 대한 통제는 60대의 평균이 20대에 비해 유의미하게 높았으며, 개인적 성장은 20대의 평균이 60대의 평균에 비해 높게 나타났다.

20대 30대, 40대, 50대와 비교해서는 공통적으로 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계, 개인적 성장에서 20대의 평균이 다른 연령대(30대, 40대, 50대)에 비해 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 20대의 발달과업과도 관련이 있는데, 20대 청년층의 새로운 생애발달단계를 연구한 김은정(2014)에 의하면 우리나라 20대들은 ‘자아정체성 탐구’, ‘불안과 좌절’, ‘자기중심성’, ‘중간에 낀 느낌’, ‘가능성에 대한 탐색’ 등 성인모색기 특징을 보이는 것으로 나타났다. 입시를 끝낸 후 사회에 나가고자 준비하는 시기인 20대에 자기 자신에 대한 집중도가 폭발적으로 증가하게 되는데, 자신에 대해 고민하고 자신을 찾는 과정에서 템플스테이가 일정 부분 역할을 하는 것으로 추측할 수 있다. 또한, 템플스테이를 통해서 만나는 다양한 사람들, 스님, 참여자들과 대인관계 또한 20대에게 긍정적인 영향을 미치는 것으로 이해할 수 있다. 이는 신진옥, 강현수, 김현경, 정철(2015)의 20~30대 여성의 템플스테이 경험에 대한 현상학적 연구에서 ‘조언이나 멘토로서의 기대, 스님과의 대화’가 ‘자기성장’의 범주로 도출된 것과 같은 맥락으로 이해할 수 있다. 20대와 60대를 비교했을 때는 자기친절과 마음챙김, 환경에 대한 통제는 60대가 20대에 비해 높고 개인적 성장은 60대에 비해 20대가 높은 것으로 나타났다. 자기친절과 마음챙김, 환경에 대한 통제가 60대에서 더 높게 나타난 것은 중년의 특성과 관련이 있는 것으로 이해할 수 있다. 노년기는 자신이 살아온 일생을 후회하지 않고 있는 그대로 수용하고, 현재 생활에 만족하며 삶에 대한 조화로운 견해를 가지며, 앞으로 다가올 죽음을 인정하고 기다리는 ‘자아통합감’을 발달과업으로 한다(Erikson, 1963). 본 연구의 결과는 60대가 일생을 통해 발달시켜 온 심리정서적 특성이 반영된 결과로 이해할 수 있다. 또한 이는 오종만(2020)의 비교적 50~60대의 참여가 높은 불교 수행 프로그램의 참여 동기가 ‘자기성찰과 수행에 대한 관심’ 때문으로 나타난 것과도 맥락을 같이 한다. 반면에 20대의 개인적 성장이 60대에 비해 높은 것은 다른 세대와의 비교에서도 20대의 개인적 성장이 높게 나타난 것과도 같은 맥락으로 이해할 수 있다. 현재 자신에 대해 고민하고 찾는 과정들이 반영된 결과로 이해할 수 있다.

한편, 참여자들은 20대를 위한 템플스테이 프로그램에 추가되길 바라는 것을 제안하였다. 구체적으로 살펴보면, ‘활동적인 활동’, ‘소그룹 상담 시간’, ‘대인관계를 기반으로 한 활동’, ‘자존감 증진을 주제로 한 프로그램’, ‘현실적인 문제들을 주제로 한 프로그램’, ‘명상을 활용한 프로그램’, ‘자연을 활용한 프로그램’과 관련된 요구가 확인되었다. 따라서, 20대를 위한 템플스테이 구성에 있어 본 연구에서 도출된 내용을 바탕으로 하는 프로그램 개발이 이루어진다면 보다 20대 맞춤형 프로그램을 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구는 20대의 템플스테이 참여 형태와 효과를 살펴봄으로써 20대의 템플스테이 참여에 대해 깊이 이해하고 이를 바탕으로 20대 맞춤형 템플스테이 개발을 위한 기초 자료를 제공하였다는데 그 의의가 있다. 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과

같다. 첫째, 본 연구는 5개 사찰의 템플스테이에 참여한 참여자만을 대상으로 하여 연구를 실시하였다. 따라서 후속 연구에서는 전국의 사찰에서 운영 중인 템플스테이 참여자를 고르게 표집하여 표본의 대표성을 확보할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 20대, 30대, 40대, 50대, 60대를 연령대별로 나누어 템플스테이 참여 형태와 효과를 살펴보았다. 하지만 연령대별 인원이 균등하지 않아 분석에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서, 연령대별 인원을 균등하게 표집하여 후속 연구를 계획할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 20~60대를 대상으로 연구를 실시하였다. 생애 초기에 템플스테이를 경험하는 보다 어린 연령대인 10대를 추가하여 분석한다면 템플스테이의 활성화와 대중화에 기여할 수 있을 것으로 기대한다. 넷째, 본 연구는 템플스테이 참여가 끝난 참여자들을 대상으로 설문을 실시하였다. 템플스테이의 효과를 보다 면밀히 살펴보기 위해서 실험집단과 통제집단을 설정한 설계를 통한 효과 검증을 추가할 필요가 있다.

국문초록

본 연구는 20대 템플스테이 참여 형태와 효과를 다른 연령대와 비교 분석하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 연구문제는 첫째, 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태에 차이가 있을 것인가?, 둘째, 20대 템플스테이 참여자와 다른 연령의 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균에 차이가 있을 것인가? 이다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태에 차이를 살펴보았다. 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태 중 템플스테이를 통해서 도움 받고 싶은 부분에 대해 살펴본 결과, 20대~50대 모두 '심리정서'에 있어서 도움을 기대하고 참여한 것으로 나타났다. 연령대별 템플스테이 참여자의 참여형태 중 템플스테이 참여 동기에 대해 살펴본 결과, 20대~30대는 '스스로 정보를 찾아보고서' 참여한 것으로 나타났다. 참여하게 된 여러 연령대에서 '친구의 권유'가 높게 나타났다. 둘째, 20대 템플스테이 참여자와 다른 연령대(30대, 40대, 50대, 60대)의 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 평균의 차이를 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계, 개인적 성장에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 20대 템플스테이 참여자와 30대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 20대 템플스테이 참여자와 40대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위요인인 자아수용, 긍정적 대인관계에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 20대 템플스테이 참여자와 50대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계, 개인적 성장에서 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 20대 템플스테이 참여자와 60대 템플스테이 참여자의 마음챙김, 자기자비, 심리적 안녕감의 평균 차이를 살펴본 결과, 자기자비의 하위요인인 자기친절과 마음챙김은 20대의 평균에 비해 60대의 평균이 유의미하게 높았다. 심리적 안녕감의 하위요인인 환경에 대한 통제력은 60대의 평균이 20대에 비해 유의미하게 높았으며, 개인적 성장은 20대의 평균이 60대의 평균에 비해 높게 나타났다. 본 연구는 20대의 템플스테이 참여 형태와 효과를 살펴봄으로써 20대의 템플스테이 참여에 대해 깊이 이해하고 이를 바탕으로 20대 맞춤형 템플스테이 개발을 위한 기초 자료를 제공하였다는데 그 의의가 있다.

주제어

20대, 템플스테이, 심리적 안녕감, 마음챙김, 자기자비

References

- 강진호, 유형근, 손현동 (2009). 마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발. *중등교육연구*, 57(1), 213-243.
- 권석만 (2017). *인간이해를 위한 성격심리학*. 서울: 학지사.
- 김개천 (2005). 템플스테이를 위한 공간 구성에 관한 연구. *사찰조경연구*, 11, 67-86.
- 김경순 (2006). *대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용*. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.

- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀 대상으로. 한국심리학회지: 여성, 15(2), 19-39.
- 김은정 (2014). 20대 청년층의 새로운 생애발달단계로서 ‘성인모색기’ (Emerging Adulthood)에 대한 탐색 연구. 담론201, 17(3), 83-129. 김정민(2011)
- 김정호 (2011). 마음챙김 멘토링. 서울: 불광출판사.
- 노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 33(4), 735-757. 박세란, 2015).
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비증진 프로그램 개발 및 효과검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 손강숙 (2019). 대학신입생의 고등학교 시기 진로진학상담 경험에 관한 합의를 통한 질적연구: CQR-M을 중심으로. 청소년복지연구, 21(3), 95-121.
- 심원섭, 김자영 (2011). 템플스테이 참가동기와 체험만족도 비교연구. 관광학연구, 35(7), 343-366.
- 신진옥, 강현수, 김현경, 정철 (2015). 20~30대 여성의 템플스테이 경험-현상학적 접근. 관광레저연구, 27(9), 59-78.
- 노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 33(4), 735-757. 원두리와 김교현(2006)
- 이종수 (2015). 템플스테이 미러뉴런 스토리텔링 힐링-명상과 사찰음식 공감체험을 중심으로. 학술과 문화, 2(3), 51-74.
- 정수남, 권영인, 박진, 은기수 (2012). ‘청춘’ 밖의 청춘, 그들의 성인기 이행과 자아정체성: 빈곤청년을 대상으로. 문화와 사회, 12, 35-103.
- 정운조, 전병길 (2009). 템플스테이 체험의 여가심리학적 모형. 관광학연구, 33(2), 99-122.
- 한국불교문화사업단 (2015). 템플스테이 운영자용 마음을 살리는 대화법.
- 한국불교문화사업단 (2009). 템플스테이 평가 및 운영 활성화 방안.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietenmeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment, 13(1), 27-45.
- Erikson, E. H. (1963). Childhood and Society, 2nd ed., New York: Norton.
- Erickson, E. H (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: London.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy. London, England: Routledge. (조현주, 박성현 역. 자비중심치료. 서울: 학지사, 2014).
- Kabat-Zinn, J. (2005). 마음챙김 명상과 자기치유: 상·하 [Full Catastrophe living] .(장현갑, 김교현, 장주영 역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판).
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. Self and Identity, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. Journal of Research in personality, 41, 139-154.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social Psychology, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. Psychological Inquiry, 9(1), 1-28.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료: 우울증 재발 방지를 위한 새로운 치료법 [Mindfulness based cognitive therapy for depression] .(이우경, 조선미, 황태연 역). 서울: 학지사. (원전은 2002에 출판).