

RESEARCH ARTICLE

A Study on the Development of Anger Management Program for working women in their 60s and Exploration of Participation Experience: Focusing on 「Bohyeonhaengwonpum」 of Avatamsaka Sūtra

Jeon, Jimi*

Joong-Ang Sangha University

60대 여성 직장인 분노조절 프로그램 개발 및 참여 경험 탐색: 『화엄경』의 「보현행원품」을 중심으로

전지미(무상)*

중앙승가대학교 대학원 박사과정

*Corresponding Author: happymusang1@naver.com



OPEN ACCESS

Citation : Jeon, Jimi(Musang). A Study on the Development of Anger Management Program for working women in their 60s and Exploration of Participation Experience: Focusing on 「Bohyeonhaengwonpum」 of Avatamsaka Sūtra. Journal of Meditation based Psychological Counseling 31, 61-73.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240006>

Received: May 29, 2024

Revised: June 14, 2024

Accepted: June 19, 2024

Copyright: © 2024 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://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.

Abstract

The purpose of this study is to develop a program based on 「Bohyeonhaengwonpum」 of Avatamsaka Sūtra to reduce the anger of working women in their 60s and explore their participation experiences. For this purpose, a program for anger reduction based on 「Bohyeonhaengwonpum」 was developed, and participants who participated in the program were questioned and analyzed about their participation experience. The results of this study are as follows. First, a program for anger management based on 「Bohyeonhaengwonpum」 was planned for women in their 60s who experience psychological difficulties such as anger, depression, worry, and irritation. The program consists of a total of seven sessions conducted once a week, each lasting about 90 minutes. The themes for each session are as follows: 1st session - Experiencing the power of prayer, 2nd session - Gratitude and repentance, 3rd session - Cultivating virtues and principles, 4th session - Cleansing the mind and body, 5th session - Seeking inner peace, 6th session - Integrating prayer and meditation, and 7th session - Conclusion of the program. Second, the analysis of the participants' participation experience revealed that they expressed their wishes for managing anger at work, happiness for their families, and comfort and well-being for the people they meet at work. This study is significant in providing foundational data for the development of a customized anger management program for working women in their 60s.

Keywords: Working women, anger management, Avatamsaka Sūtra, Bohyeonhaengwonpum

I. 서론

현대인들은 폭넓고 다양한 대인관계를 맺고 살아가며 여러 가지의 정서를 경험하게 된다. 분노는 인간이 경험하는 기본적인 정서로(김미영, 조혜희, 박지연, 2010), 보편적인 일상에서 경험하는 가벼운 짜증에서 격노나 격분에 이르는 다양한 강도의 불쾌한 정서 상태를 의미한다. 이러한 분노는 상실감, 좌절감, 무력감, 위기감과 같은 여러 부정적인 감정들과 밀접하게 연관되어 있으며, 누구나 예외 없이 분노의 반응에 대한 피해자가 될 수 있다(이명희, 2010; 정현정, 2013). 현대인들이 경험하는 대부분의 분노는 난폭한 말이나 공격적인 행동으로 표출되는 경향이 있으므로 분노를 조절하지 못하고 파괴적으로 사용할 때 자신 및 타인의 감정을 상하게 하여 대인관계를 악화시켜 전반적으로 삶의 질에 좋지 않는 영향을 미칠 수 있다. 또한, 분노는 혈압을 비롯하여 심혈관계 질환 및 암 등의 통증과 관련하여 신체적 문제를 유발하게 된다(이용미, 2002).

최근 언론 매체를 통해 보도되고 있는 여러 유형의 범죄 가운데 분노조절 실패로 발생하는 사건의 비율이 증가하고 있어(오세연, 2017), 분노조절 실패에 따른 문제가 사회적으로 높은 관심을 받고 있다. 분노는 인간의 기본 정서 중 하나로서 생존을 도와주는 적응적인 감정(서수균, 2004)임에도 불구하고, 이를 적절하게 조절하지 못하면 신체적·정신적 손상과 더불어 사회적 문제로 이어지기도 한다(구슬이, 김진숙, 2017). 또한 분노는 공격적인 행동이나 가정폭력, 약물남용, 신체건강 문제 등과 관련이 있으며, 이러한 분노의 특성으로 인해 상담 실재와 연구에서 분노조절의 중요성이 주목받고 있다(이정숙, 이현, 안윤영, 유정선, 권선주, 2011).

분노조절장애는 공격적 충동 시 하는 행동양상을 지속적으로 나타내며(김일중, 권석만, 2017), 단순히 예민한 성격을 넘어 정신건강에 문제가 생긴 것으로 개인 및 사회적 문제로 이어질 수 있다. 이에 국민건강보험공단은 분노조절장애로 어려움을 겪는 국민들을 위한 정신건강 프로그램의 개발과 보급 등 적극적인 관리의 필요성을 지적했다.¹⁾ 이것은 분노가 조절되지 않으면 우울이나 대인관계 문제, 정신신체증상과 자존감 저하 등 심리적인 문제뿐만 아니라 신체적인 증상에도 부정적인 영향을 미치기 때문이다(구슬이, 김진숙, 2017).

분노는 누구나 경험하는 공통적인 정서지만 연령 또는 성별에 따라서 분노를 경험하게 되는 원인 및 표현의 방식에는 차이가 난다. 성별에 따라 나타나는 분노 양상의 차이점을 살펴보면 남자들이 여자들에 비해 보다 직접적인 공격 행동을 많이 하고 자신의 자율성이나 능력이 침해당할 때 분노를 경험하기 쉽다. 하지만, 여자들은 남자들에 비해 간접적인 공격 행동을 많이 취하는 경향이 있으며 자신에 대하여 타인이 배려해 주지 않을 경우에 분노를 쉽게 경험하게 된다(전검구, 2000).

직장에서 경험하는 분노의 여러 문제에 대한 이슈의 비중도 점점 커지고 있다. 직장인의 분노는 직장인의 직무와 밀접한 관련성을 가진다. 직장인 10명 중 7명은 업무나 대인관계에서 갈등을 겪고 있으며 억울한 일이 있어도 표현을 못 해 속병을 앓고 퇴사를 생각하고 있다고 응답하였다(박혜정, 2013). 직장에서 경험하는 분노는 만성화될수록 심한 무기력감을 느끼게 되며 신체적·심리적 건강에도 위협이 뒤따른다.

최근에는 코로나 팬데믹으로 여성들의 분노가 점점 더 증가하고 있는 것으로 나타났다. 코로나19로 여성들은 가정에서 자녀 양육과 재택근무를 이어나가야 하는 상황에서 지속적인 좌절감이 분노로 치솟았다고 밝히고 있다(스테파니 헤가티, 2022). 이처럼 사회적 분위기와 문화는 직장인들의 분노, 특히 여성 직장인들의 분노를 일으키는 요인이 되므로 여성 직장인들의 분노에 대한 다각적인 개입이 요구된다.

60대 여성 직장인은 본격적인 고령으로 진입하면서 활발한 사회활동을 접하기 때문에 직업과 가사에서 오는 이중의 스트레스에 시달리고 있다. 특히 직장의 스트레스에 직면하였을 때 그것을 내면화하고, 고통과 절망을 더 많이 인식하기 때문에 직무스트레스에 더 자주 노출될 가능성이 있다. 여성은 폐경을 전후하여 급격한 호르몬의 변화를 경험하면서 다양한 심리적인 격변기를 경험하게 되는데, 이러한 심리적 특성의 변화는 중년기에 나타나서 노인기로 이어진다. 특히 과거의 유교적인 가치관이 지배하는 체계 속에서 생활한 우리나라의 여성은 가부장적인 사회 구조 안에서 자신의 감정을 제대로 표출하지 못하고 살아왔다. 인내와 희생을 미덕으로 살아온 탓에 분노를 적절하게 표출하지 못해서 독특하게 우리나라 문화권에서만 발생하는 ‘화병’을 겪게 되는 경우가 많았다. 화병은 오랫동안 억눌려온 분노를 제대로 다스리지 못하여 나타나는 특징적인 감정반응으로 정서적·심리적·신체적인 다양한 증상이 나타나는 분노와 관련된 증후군이다(한정화, 김은자, 현진숙, 김나현, 2016).

현재까지 이루어진 여성 대상의 정서와 관련된 연구는 스트레스 및 불안과 우울 증상에 대한 연구(권은정, 이용호, 김남송, 2011; 원미라, 이광자, 2016)가 거의 대부분이며 중년여성 및 여성노인을 대상으로 한 분노 관련 연구는 여전히 부족한 상황이다(한정화 외, 2016). 따라서 60대 여성 직장인이 일상 및 직장에서 경험하고 있는 분노의 본질을 깊이 탐색하고 그 의미를 밝히는 것이 무엇보다 중요하다.

1) 국민건강보험공단의 관련 자료 분석에 따르면 2019년 기준 분노조절장애로 진료를 받은 사람은 2,249명으로 2015년 1,721명 대비 30.7% 증가한 것으로 나타났다. 특히 올 6월까지 통계를 보면 이미 지난해 총환자의 61.7%에 달하는 1,389명이 진료를 받은 것으로 조사됐다. 시도별로 살펴보면 2019년 기준으로 분노조절장애 진료실 인원이 가장 많은 지역은 경기도로 550명이었으며, 시도별 인구 10만 명당으로 계산하면 울산광역시 10만 명당 7.32명으로 가장 많았다. 연령대별로 살펴보면 같은 기간에 60대의 증가율이 90.6%로 가장 높게 나타났고 다음으로 20대, 40대 순이었다.(출처: 청년외사, <http://www.docdocdoc.co.kr>. 2020).

불교적 관점에서 탐진치(貪瞋癡) 삼독의 고통에서 벗어나는 방법은 붓다의 가르침인 무상(無常)·고(苦)·무아(無我)의 지혜를 체득함으로써 평정한 마음을 유지할 수 있다. 분노를 적응적으로 다루기 위한 불교적인 접근에 대해 다양한 연구들이 실시되었다(황옥자, 2010; 김수연, 2016; 강기선, 2018; 김근희, 2020; 일목, 2021; 이지윤, 2022). 이 가운데 일목(2021)의 연구는 분노 해결방안으로 일상적인 실천수행을 강조하고 있다. 본 연구는 일목(2021)이 제시한 선행연구를 기반으로, 60대 여성 직장인의 분노감소를 돕기 위해 「보현행원품」을 중심으로 무아(無我), 고(苦), 무상(無常)의 통찰을 주요 원리로 한 분노조절 프로그램을 개발하고자 한다. 본 연구와 선행연구와의 차별성은 다음과 같다.

우선, 본 연구는 『화엄경』 「보현행원품」 독송과 설법에 주목하였다. 『화엄경』 「보현행원품」은 관계 속에서 나눔으로써 진정한 보살의 길을 갈 수 있음을 강조하고 있다. 이웃과 나누어 가짐으로써 진리의 세계(깨달음)에 도달할 수 있다는 것이다. 즉 자신의 존재에 대한 자각을 통해 여러 계층의 이웃과 끝없이 나눔으로써 자유와 평화에 도달할 수 있는 것이다. 이는 자신의 사고를 수정하고 감정을 조절하며 행동을 변화시키는 것과 관련된 지식 및 기술을 설법하는 것으로 「보현행원품」의 서원에 대한 내용설법은 불자들의 사고변화를 일으키는 데 효과적이다. 둘째, 「보현행원품」 참여 일지를 기록하는 것이다. 이를 통해 자신의 정서, 사고, 행동을 체계적으로 모니터링 하도록 하였으며 이는 자신의 생각의 흐름을 알아차리고 비합리적인 사고를 발견하는 첫 단계이자 불자들의 분노 감소의 기본이 된다. 셋째, 분노대상에 대한 명상을 실시하는 것이다. 분노대상의 정서 및 의도를 정확하게 파악하기 위해 분노대상에 주의를 기울이는 명상수행은 대상에 대한 조망수용 능력을 향상시키고 관계행동에 대한 인식을 도울 수 있을 것이다. 넷째, 명료화하는 작업이다. 관계 발달의 주요한 사건과 관계를 통한 만족감 경험에 관계에 주요하다는 근거에 기반하여(이창호, 2005; 정정희, 유형근, 신호선, 2008) 자신의 분노 동기, 관계 내에서 분노발달 과정을 살펴보고 이를 분노조절 프로그램 참여자들과 함께 명료화하는 작업을 실시하는 것이다. 다섯째, 직장에서의 의사소통과 문제해결 훈련을 실시하는 것이다. 본 연구는 『화엄경』 「보현행원품」의 연민의 유익함 통찰하기, 상대의 장점 보기, 보시 실천하기, 함께 기뻐함의 유익함 통찰하기, 자만의 해로움 및 겸손의 이익 통찰하기, 자애의 유익함 통찰하기, 참회와 유익한 행위 실천하기, 화의 해로움 및 신심의 유익함 통찰하기, 존재의 불완전함 통찰하기, 평온의 유익함 통찰하기 등을 기반으로 직장에서의 의사소통훈련과 문제해결훈련 등을 구성하였으며 이를 통해 분노대상과의 관계 행동이 향상될 것으로 기대하였다. 의사소통은 「보현행원품」을 언어적 비언어적 방법으로 적용하여 자신의 마음을 전달하고 동시에 상대방의 언어와 행동을 해석하고 의미부여하는 과정을 통한 수용을 훈련하고자 한다.

종합하면, 『화엄경』 「보현행원품」은 그 자체가 명상이자 수행방법이다. 따라서 본 연구의 목적은 60대 여성 직장인의 분노감소를 위한 『화엄경』 「보현행원품」에 기반 한 프로그램으로서 의사소통훈련, 갈등해결훈련, 스트레스 대처훈련을 통합하여 분노감소 프로그램을 구성하고 적용을 실시한 후 잠정적 구안을 구성하고 그 효과를 확인하는 것이다. 본 연구의 프로그램이 『화엄경』 「보현행원품」을 주제로 하고 있어 효과를 측정할 수 있는 도구가 개발되어 있지 않은 점을 고려하여 참여자들의 질적 경험을 중심으로 효과를 탐색하고자 한다. 본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 60대 여성 직장인 대상 『화엄경』 「보현행원품」에 기반 한 분노조절 프로그램의 구안은 어떠한가? 둘째, 60대 여성 직장인 대상 분노조절 프로그램 참여자들의 참여경험은 어떠한가?이다. 본 연구의 결과는 분노를 제고하기 위한 불교명상 및 상담개입 방안의 기초 자료로 제공될 것이다.

II. 연구방법

1. 프로그램 개발

가. 프로그램 구성

직장인 여성의 분노조절과 관련된 문헌을 고찰한 내용과 본 연구에서 개발하는 프로그램의 주요 이론 틀인 「보현행원품」을 함께 고려하여 프로그램 구성에는 김창대(2002)의 프로그램 개발 및 평가모형을 참고하고 이를 수정하여 진행하였다.



<그림 1> 60대 여성 직장인 분노조절 프로그램 개발 절차

본 연구는 프로그램의 목표를 60대 여성 직장인의 분노조절을 위해 「보현행원품」 독송 및 설법을 중심으로 한 심리 지원 제공으로 상정하였다.

문헌 연구를 위하여 분노를 적응적으로 다루기 위해 불교적으로 접근한 연구들(황옥자, 2010; 김수연, 2016; 강기선, 2018; 김근희, 2020; 일목, 2021; 이지윤, 2022) 가운데 일목(2021)의 연구에서 분노 해결방안으로 일상적인 실천수행 적용이 가능함을 확인하였다.

본 연구의 프로그램은 일목(2021)이 제시한 분노 해결방안이 「보현행원품」 10종 대원과 유사한 맥락으로 볼 수 있으므로 본 연구에서는 일목(2021)의 관점을 채택하고, 「보현행원품」의 예경제불원 칭찬여래원, 광수공양원 참회업장원, 수희공덕원 청전법륜원, 청불주세원 상수불학원, 향순중생원 보개회향원, 예경제불원 보개회향원을 주요 키워드로 구성하였다.

본 연구의 프로그램의 주요 원리로 무아(無我), 고(苦), 무상(無常)의 통찰을 채택하여 프로그램 활동에 포함하였다.

나. 전문가 검토 및 보완

개발된 「보현행원품」을 중심으로 한 60대 여성 직장인 대상 분노조절 프로그램의 타당성 확보를 위하여 전문가 검토를 실시하였다. 본 연구의 프로그램을 검토한 전문가는 프로그램 개발 경험이 다수인 교육학 박사 3인으로 구성되었다. 내용 전반에 대한 의견을 적절성에 대한 의견을 수렴하고 1인의 전문가라도 ‘적절하지 않다’고 평가하는 경우 내용을 제외한다는 기준을 세웠다. 각 회기에 대한 의견을 취합하여 최종 프로그램 개발에 반영하였다.

2. 프로그램 개발 실시 및 효과 확인

가. 연구대상

2022년 8월 한 달 간 K시 사찰 홍보 게시판에 프로그램에 대한 홍보를 실시하였으며, 유선으로 자발적으로 참여 의사를 밝힌 대상을 중심으로 본 연구의 주요 키워드인 ‘60대’, ‘직장인’, ‘분노조절의 어려움’의 요건에 모두 해당하는지 검토하여 9명의 잠정 연구참여자를 추렸다. 본 연구의 연구자가 9명의 잠정 연구 참여자를 대상으로 연구의 목적과 진행과정, 연구 참여에 대한 동의 여부를 확인하는 사전 대면 인터뷰를 진행하였고, 사전 대면 인터뷰를 통해 최종적으로 5명의 참여자가 연구 참여 의사를 밝혔다. 프로그램은 2022년 9월부터 10월까지 7주간 주 1회로 실시되었다. 프로그램 실시 전 프로그램의 목적과 운영과정에 대해서 재안내하고 프로그램 회기마다 수집되는 자료수집의 절차에 대해서 동의 받는 절차를 거쳤다. 그리고 프로그램 참여 중 심리적 불편감을 경험하거나 더 이상 연구 참여를 희망하지 않을 경우, 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있음을 고지하고 시작하였다.

나. 프로그램 실시

최종 프로그램 구안 완료 후, 2022년 9월~10월까지 K시에 소재한 K사찰에서 『화엄경』 「보현행원품」에 기반 한 분노조절 프로그램을 실시하였다.

다. 자료수집 및 분석

본 연구는 프로그램의 과정에서 어떠한 경험을 하였는지 탐색하는 것이 초점으로, 프로그램 종료 시 진행하는 일반적인 개별 인터뷰, 그룹 인터뷰와 달리, 개별 회기에서 연구 참여자가 경험한 생생한 정서와 생각에 초점을 두었다. 따라서 본 연구에서는 연구 참여자들에게 프로그램 시작 시, 소감을 작성할 수 있는 노트를 제공하였고 각 회기가 끝날 때마다 소감문을 작성하도록 하였다. 연구문제는 ‘각 회기마다 경험한 것이 무엇이었는가?’였으며, 집단상담 프로그램 참여에 대한 경험보고서를 분석한 송소원, 연문희(2008)의 연구를 참고하여 회기별로 도출된 경험을 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 프로그램의 개발 결과

가. 프로그램 초안 구성

본 연구에서는 「보현행원품」 10종 대원과 유사한 맥락으로 볼 수 있는 일목(2021)의 관점을 채택하여 「보현행원품」을 기반으로 60대 여성 직장인의 분노조절을 위한 프로그램을 개발하였다. 선행연구를 고려하여 본 프로그램의 목표는 ‘60대 여성 직장인의 분노조절을 위한 「보현행원품」 독송 및 설법을 중심으로 한 심리 지원 제공’으로 상정하였다. 각 회기는 90분 내외로 7회기로 진행되며, 각 회기는 ‘삼귀의-「보현행원품」 설법-「보현행원품독송-사홍서원-나누기(차담)’으로 구성하였다. 각 회기별 내용은 1회기인 예경제불원, 칭찬여래원에서는 상대의 장점 보기와 자만의 해로움 및 겸손의 이익 통찰하기, 2회기는 광수공양원, 참회업장원에서 연민의 유익함 통찰하기와 보시 실천하기, 3회기는 수희공덕원과 청전법륜원에서 함께 기뻐함의 유익함 통찰하기와 화의 해로움 및 신심의 유익함 통찰하기, 4회기는 청불주세원, 상수불학원에서 참회와 유익한 행위 실천하기와 자애의 유익함 통찰하기, 5회기는 향순중생원, 보개회향원에서 존재의 불안전함 통찰하기, 6회기는 예경제불원 - 보개회향원에서 평온의 유익함 통찰하기, 7회기는 서원 작성하기, 마무리하기로 구성하였다.

나. 프로그램(안)에 대한 전문가 검토 결과

프로그램(안)에 대한 전문가 검토 결과, 각 회기의 목표와 내용, 활동에 대하여 3명의 전문가 모두가 적절하다고 평가하였다. 내용타당도 평가에서 전문가들은 회기별로 더 나은 프로그램 운영을 위한 의견을 제시하였다. 2회기의 경우, 집단원 간 활동 시간의 차이, 그리고 프로그램 내 교육의 횟수 및 순서 등 프로그램 운영과 관련된 실제적 내용들이 도출되었으며, 3회기 시간은 충분한 차담 시간 배치, 4회기는 33배의 어려움, 5회기는 「보현행원품」의 한자어 해석의 어려움, 7회기는 서원 작성하기의 포괄적 설명을 지양하라는 의견이 도출되었다. 도출된 전문가 의견을 반영하여 수정·보완한 결과는 아래 표와 같다.

<표 1> 프로그램(안)에 대한 전문가 검토 결과 및 수정 보완 결과

구분	전문가 의견	수정 보완 결과
2회기	· 감정메모 작성하는데 집단원 간 소요되는 시간이 다소 차이가 날 수 있음 · 「보현행원품」 독송기도와 교육의 횟수와 순서의 변동사항을 혼란스러워할 수 있음	· 감정메모를 조금 일찍 작성한 집단원들에게 이러한 감정이 일어나는 이유를 생각해 보는 형태로 안내하였음 · 「보현행원품」 교육활동을 먼저 한 후 독송기도를 두 차례로 나누지 않고 한 차례로만 실시하도록 하였음
3회기	· 차담 시간이 너무 짧지 않도록 배치하는 것이 필요함	· 차담활동을 다음 회기 예고 및 느낌과 소감나누기 시간과 병행하기로 하였음
4회기	· 집단원들이 평소에 운동에 대한 시간적인 제약과 지속성의 결여로 ‘33배’ 근육이완 · 호흡법 실시를 부담스러워할 수 있음	· ‘십대원 10배’ 호흡법의 간단하고 쉬운 활동으로 대체하기로 하였음
5회기	· 「보현행원품」 내용에서 볼 수 있는 한자어 해석을 다소 어렵지 않도록 지도해야 함	· 한자어 해석의 어려움에 대한 이해를 쉽게 돕기 위하여 「보현행원품」 교육 활동 때 일부를 아주 짧게 설명하고, 시간적인 제약으로 단체 카톡으로 질문을 받아 공지할 수 있도록 하였음
7회기	· ‘나의 서원작성’하기 활동에서 너무 포괄적인 접근은 적절하지 않음	· ‘나의 서원 작성하기’를 자신의 일상생활과 밀접한 관계가 있는 아주 구체적인 방법으로 원을 작성할 수 있도록 안내하였음
회기	· 프로그램의 회기별 주제와 「보현행원품」 10종 대원의 연관성이 잘 드러나지 않았음 · 프로그램의 구성요소가 정확하게 정리가 되지 않았음	· 회기별 주제와 「보현행원품」 10종 대원의 유사한 맥락이 잘 드러날 수 있도록 프로그램의 회기별 주제에 적합하도록 10종 대원을 재배치하여 수정하였음 · 또한 프로그램의 구성요소를 회기별 주제와 주요이론에 맞춰 명확하게 수정하였음

다. 최종 프로그램 구안 결과

프로그램(안)에 대한 전문가 검토 결과를 반영하여 수정하여 최종 프로그램을 구안하였다. 최종 프로그램은 「보현행원품」 중심으로 1회기는 청찬여래원 향순중생원에서 상대의 장점 보기와 자만의 해로움 및 겸손의 이익 통찰하기, 2회기는 예경제불원 광수공양원에서 연민의 유익함 통찰하기와 보시 실천하기, 3회기는 수희공덕원과 청전법륜원에서 함께 기뻐함의 유익함 통찰하기와 화의 해로움 및 신심의 유익함 통찰하기, 4회기는 참회업장원과 청불주세원에서 참회와 유익한 행위 실천하기와 자애의 유익함 통찰하기, 5회기는 상수불학원에서 존재의 불완전함 통찰하기, 6회기는 보개회향원에서 평온의 유익함 통찰하기, 7회기는 서원 작성하기, 마무리하기로 최종 프로그램 구안을 구성하였다.

<표 2> 「보현행원품」을 중심으로 한 여성 직장인 대상 분노조절 프로그램

목표	60대 여성 직장인의 분노조절을 위한 「보현행원품」 독송 및 설법을 중심으로 한 심리 지원 제공				
기본 방향	· 대상: 화, 우울, 걱정, 짜증 등의 심리적 어려움을 경험하는 60대 여성 직장인 · 실시방법: 스님과 불자 같이, 불자, 불자들끼리 · 회기당 시간: 90분 내외 · 회기 주가: 1주 1회 · 총 회기수: 7회기 · 회기별 구성: 삼귀의-「보현행원품」 설법-「보현행원품독송-사홍서원-나누기(차담) · 준비물: 독송책자, 유인물, 유튜브, 관세음보살상, 염주				
회기 구성	회기	보현행원품	목표	세부 내용	활동
	1회기	칭찬여래원, 항순중생원	· 프로그램의 목표와 내용을 이해한다. · 자기소개를 통해 소속감과 친밀감, 참여 동기를 높인다.	· 상대의 장점 보기와 자만의 해로움 및 겸손의 이익 통찰하기	· 프로그램 소개 · 예경하기, 칭찬하기
	2회기	예경제불원, 광수공양원	· 분노의 감정에는 긍정적인 면과 부정적인 면이 함께 있음을 안다. · 자신과 타인의 생각이 서로 다름을 이해한다.	· 연민의 유익함 통찰하기와 보시 실천하기	· 자신의 감정 알아차리기 · 공양 올리기, 참회하기
	3회기	수희공덕원 청전법륜원	· 현재 자신의 고통을 직면한다.	· 함께 기뻐함의 유익함 통찰하기와 화의 해로움 및 신심의 유익함 통찰하기	· 분노감정 이해하기 · 남의 좋은 일을 나의 일처럼 기뻐하기, 좋은 말을 칭하기
	4회기	참회업장원, 청불주세원	· 분노를 일으키는 비합리적 사고를 탐색하고, 화가 났을 때 가라앉힐 수 있는 대처 행동법을 살펴본다.	· 참회와 유익한 행위 실천하기와 자애의 유익함 통찰하기	· 분노의 대처하기 · 상대방이 오래 계시기를 청하기, 자신 안의 부처를 따르기
	5회기	상수불학원	· 분노조절에 대한 대안모색과 다양한 대응 기술을 배운다.	· 존재의 불완전함 통찰하기	· 분노에서 자유로움 탐색하기 · 타인의 말을 듣고 따르기
	6회기	보개회향원	· 타인의 입장이 되어 자신의 생각과 행동을 돌아보고 자신과 타인에 대한 수용의 폭을 넓힌다.	· 평온의 유익함 통찰하기	· 꼬인 분노 풀기
	7회기	프로그램 마무리	· 프로그램을 전체적으로 총정리 함으로써 배운 것을 직접 행동에 옮길 수 있도록 도움을 주며, 프로그램의 전반적인 평가를 한다.	· 나의 서원 작성하기, 마무리하기	· 분노의 회향 · 나의 서원 작성하기, 마무리하기

2. 프로그램의 참여 경험 결과

가. 1회기

1) 칭찬여래원

1회기(칭찬여래원)에서 참여자들은 프로그램에 대한 기대와 다짐, 그리고 보현행원 독송을 처음 한 느낌들을 경험으로 보고하였다.

“「보현행원품」 설법을 듣고 독송을 시작한 후부터는 직장에서 스트레스를 적게 받아 화가 많이 조절되었다. 가족들과의 관계도 훨씬 부드러워졌다. 슬픔과 아팠던 나의 감정들이 뒤엎겨 엄청 눈물이 났다. 한없이 울고 나니 긍정적인 단어들이 떠올랐다. 조금씩 변화되고 있는 나의 모습이 대견해지기 시작했다.” <연구 참여자 1>

“스님의 설법을 통해 배운 느낌을 가지고 「보현행원품」 독송을 해보니 신심이 조금씩 생기는 것 같다. 스님, 도반들과 함께 하니 더욱 신심이 증장되는 것 같다. 분노를 조절하는 프로그램이라서 일상생활에 도움이 많이 될 것 같다.” <연구 참여자 2>

“직장생활을 한다는 핑계로 요즘 제대로 독송을 하지 못하였는데 이번 기회에 열심히 해보려고 한다.” <연구 참여자 3>

“오랜 시간 신앙생활을 했지만 이런 프로그램을 해본 적이 없어 매우 기대된다. 「보현행원품」 설법을 들으니 이 세상의 모든 사람들이 모두 부처님이므로 예경하고 찬탄한다는 생각으로 그들을 대한다면 스트레스 받거나 화나는 일이 없을 것 같다.” <연구 참여자 4>

2) 향순중생원

1회기(향순중생원)에서 참여자들은 프로그램에서 배우고 경험한 것들로부터 느낀 것들을 경험으로 보고하였다.

“이 세상 사람들이 모두 부처님이므로 그들보다 더 위대하고 훌륭한 존재는 없다고 하는데 이런 사고라면 이 세상 사람들은 스트레스, 분노, 짜증 등의 감정이 일어나지 않을 것 같다. 이번 기회에 집중해서 나의 분노를 잘 다스릴 수 있으면 좋겠다는 생각을 했다.” <연구 참여자 1>

“삼귀의와 사홍서원은 어렸을 때 부모님을 따라서 사찰에 가서 해본 적이 있어서 그다지 낯설지 않았는데 지금 해보니 마음 자세가 경건해지는 것 같다. 이제 나의 종교의 길을 제대로 찾은 것 같다.” <연구 참여자 2>

나. 2회기

1) 예경제불원

2회기(예경제불원)에서 참여자들은 차담으로 인한 긴장완화 경험, 프로그램 참여의 유익함, 감정메모를 통한 감정인식 등을 경험으로 보고하였다.

“차담의 시간은 긴장 완화에 훨씬 도움이 되었다.” <연구 참여자 1>

“차담활동을 하니 많이 긴장하던 마음이 사라지고 훨씬 힐링되는 느낌을 갖는다. 「보현행원품」 설법을 들으면서 참 나의 자아가 성장할 수 있겠다는 생각이 들었다.” <연구 참여자 2>

“불교를 조금씩 알아가는 과정이 쉽지는 않지만 참 유익한 것 같다. 함께 실시하는 삼귀의와 사홍서원도 왠지 엄숙해지는 분위기라 좋았다.” <연구 참여자 3>

“감정 메모를 작성해볼 기회가 없었는데 나의 감정 상태를 볼 수 있어 좋았다. 흥미가 생긴다.” <연구 참여자 5>

2) 광수공양원

2회기(광수공양원)에서 참여자들은 화를 내는 사람을 미워하지 않고 오히려 자애를 바탕으로 보시를 하는 것이 화를 없애는 좋은 방법 가운데 하나임을 경험으로 보고하였다.

다. 3회기

1) 수희공덕원

3회기(수희공덕원)에서 참여자들은 타인에 대한 공덕에 기뻐하는 것의 의미, 앞으로의 다짐 등을 경험으로 보고하였다.

“타인의 공덕을 나의 일처럼 진심으로 따라서 기뻐하는 일은 참으로 아름다운 서원인 것 같다.” <연구 참여자 1>

“경전을 독송하고 있으니 지난날의 욕심 부리고 질투하고 화냈던 모든 잘못된 행동들에 대해 지금까지 가지고 있던 무거운 마음이 해소되는 기분이이다. 이제부터 「보현행원품」 독송과 설법을 들으면서 선업을 쌓고, 행하고 싶다.” <연구 참여자 3>

2) 청전법륜원

3회기(청전법륜원)에서 참여자들은 지금까지 프로그램을 통해 배운 것들을 적용한 결과, 누적된 변화를 경험으로 보고하였다.

“「보현행원품」 설법에서 들은 것들을 나에게 적용해보니 참으로 부끄러웠다. 분노의 감정을 주체 못 할 때 몸이 아팠던 이유를 스님의 설법에서 쉽게 이해하게 되었는데, 다시 부처님 법을 만나 환희심이 느껴졌다.” <연구 참여자 2>

“「보현행원품」 독송을 시작하고 나서 나의 대인 관계가 원만해지면서 직장에서 받는 스트레스나 화가 멈춰지는 느낌을 받았다. 기도를 통하여 나의 자아가 한층 성장한 느낌이 든다.” <연구 참여자 4>

“십대원의 10배 호흡으로 「보현행원품」의 10구절을 외우며 호흡을 하면서 절을 하니 몸에 부담도 없고 기도도 할 수 있어서 좋았다.” <연구 참여자 5>

라. 4회기

1) 참회업장원

4회기(참회업장원)에서 참여자들은 지금까지 화를 냈던 것에 대한 참회, 그리고 참회를 통한 마음의 안정경험 등을 경험으로 보고하였다.

“과거에 지었던 잘못으로 지금까지 후회를 하고 있다. 입장을 참회한다는 단어를 듣기만 해도 가슴이 울컥한다. 화가 머리끝까지 나는데 부처처럼 대하라고 하는 것이 힘들 것 같다는 생각도 했다. 그런데 상대는 또 다른 나의 모습이라는 스님의 말씀이 마음에 와닿았다. 나도 남을 힘들게 한 적이 있다는 것을 까마득하게 잊고 있었다. 분노를 느끼는 자신을 반성하게 된다. 참회합니다.” <연구 참여자 1>

“「보현행원품」 참회업장문을 독송하는데 나도 모르게 울컥하면서 눈물이 났다. 오늘 아침에 직장에서 스트레스를 많이 받아 참지 못하고 바로 화를 내고 말았다. 아직 마음공부가 덜 되어서 나타난 현상이라고 생각하는데 왠지 마음이 편하지 못하다. 그나마 참회하는 마음을 가지게 되니 화났던 마음이 조금씩 다스려지고 있는 것 같다.” <연구 참여자 4>

2) 청불주세원

4회기(청불주세원)에서 참여자들은 「보현행원품」을 통해 변화한 내면과 타인이 변화를 감지한 것을 경험으로 보고하였다.

“「보현행원품」 독송과 스님의 설법으로 직장에서 받는 스트레스와 화가 많이 다스려지고 있다. 마음이 많이 편안해져서 그런지 모처럼 통화하는 지인이 나에게 목소리가 커지고 밝아졌는데 무슨 좋은 일이 있냐고 물어볼 정도였다. 부처님 법의 대단함을 느꼈다.” <연구 참여자 2>

“요즘 「보현행원품」 독송을 하면서 신기한 일이 생겼다. 그토록 나를 힘들게 했던 직장에서 만나는 사람이 갑자기 너무 측은해지고 그에게서 일어나던 나의 화났던 마음이 조금씩 사라지고 있는 것을 느꼈다. 내 마음이 바뀌니 마음이 편안해지는 것 같다. 부처님 감사합니다.” <연구 참여자 5>

마. 5회기: 상수불학원

5회기(상수불학원)에서 참여자들은 「보현행원품」을 통해 사고와 감정이 긍정적으로 변하고 화가 통제되는 경험을 하였다고 보고하였다.

“남의 입장이 되어 생각 못 하고 나에게만 관대했다는 생각에 그동안 타인의 행동에 분노했던 내 마음이 부끄러워졌다. 「보현행원품」 독송과 스님의 설법으로 화가 조금씩 가라앉고 마음이 편해지고 있다. 부처님 감사합니다.” <연구 참여자 1>

“나의 생각과 행동하는 것에 다른 사람의 입장을 먼저 고려한다는 것이 머리로는 이해가 되지만 현실적으로 조금 힘들 것 같다는 생각도 했다. 하지만 「보현행원품」 독송하고 설법 들으면서 나의 화가 조금씩 제어되고 있는 것 같다.” <연구 참여자 3>

“상대의 입장에서 그를 이해하고 보듬어주는 자비를 가져야겠다. 요즘 직장에서 나를 힘들게 하던 사람의 태도가 많이 부드러워졌는데 이유를 생각해 보니 「보현행원품」 기도를 시작한 후 내가 남을 대하는 태도가 조금씩 바뀌어서인 것 같다. 나의 태도를 바꾸니 나의 화도 가라앉는 것 같아 마음이 편해지고 기분도 좋아진다.” <연구 참여자 5>

바. 6회기: 보개회향원

6회기(보개회향원)에서 참여자들은 나의 직장에서의 화를 다스릴 수 있기를, 그리고 나의 가족이 행복하기를, 그리고 더 나아가 내가 직장에서 만나는 사람들이 편안하고 잘 지내기를 서원한다고 보고하였다.

“나의 서원은 너무나 많은데 그중에서 스트레스를 줄 적게 받았으면 하는데 특히 직장에서 원만한 관계가 이루어졌으면 한다. 아들, 가족, 남편, 그리고 내가 만나는 사람들과 더 잘 지냈으면 좋겠다. 모든 공덕을 다른 사람들에게 돌려주겠다는 회향사상은 분노 없는 세상을 만드는 초석이 될 수 있다고 생각한다.” <연구 참여자 1>

“이번 프로그램에 참여하면서 화나는 마음을 조금씩 긍정적으로 바꾸어 가고 있는 것을 느낀다. 나는 우리 가족들이 건강하고 행복하기를 바라는 서원을 가지고 있다. 직장 생활을 하면서 스트레스를 가급적 적게 받고, 내가 일하며 만나는 사람들도 부처님의 가르침 속에서 편안함 마음을 가지길 서원한다.” <연구 참여자 2>

“얼마 전까지만 해도 직장에서 받는 스트레스로 직장을 그만둘 것을 생각했었는데 프로그램에 참여하면서 생각이 달라지고 있다. 7회기 회향을 하면서 가족들에게 감사하다는 생각이 들었다. 그리고 내가 직장에서 만나는 사람들이 건강하고 편안했으면 좋겠다는 서원을 세워본다.” <연구 참여자 3>

“나의 스트레스가 다스려져 화를 내지 않기를 남편이 하는 일이 잘 되기를 가족의 건강과 행복을 서원합니다. 그리고 현재 내가 직장에서 만나는 사람들과 그의 가족들의 마음이 편안해지기를 서원합니다. 프로그램에 참여하면서 경전에 대한 이해의 폭을 넓히고 분노를 조절하는 방법 등 여러 가지 많은 것을 알게 되었다.” <연구 참여자 4>

“내가 바라는 서원은 직장에서 스트레스를 적게 받아 화나는 일이 없었으면 한다는 것, 가족들이 행복했으면 좋겠다는 것이다.” <연구 참여자 5>

IV. 결론 및 논의

60대 여성 직장인들은 규정화된 역할과 직무스트레스 속에서 분노를 경험하고 있으며, 이를 적절하게 표현 및 조절하는 데 많은 어려움이 따른다. 분노로 인해 초래되는 다양한 신체적·정신적 변화들은 60대 여성 직장인 자신을 비롯하여 가족 및 직장까지 영향을 미치므로 어떤 시기보다도 분노에 대한 효율적인 관리가 요구된다고 할 수 있다. 본 연구는 60대 여성 직장인을 대상으로 『화엄경』 「보현행원품」을 기반으로 한 분노조절 프로그램 개발하고 참여 경험을 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 60대 여성 직장인을 대상으로 『화엄경』 「보현행원품」을 기반으로 한 분노조절 프로그램의 프로그램을 구안한 결과, 화, 우울, 걱정, 짜증 등의 심리적 어려움을 경험하는 60대 여성 직장인을 대상으로 하여, 주 1회에 진행되는 90분 내외의 회기로 이루어진 총 7회기의 프로그램을 구성하였다. 회기별 주제는 1회기 칭찬여래원, 향순중생원, 2회기 예경제불원, 광수공양원, 3회기 수희공덕원 청전법륜원, 4회기 참회업장원, 청불주세원, 5회기 상수불학원, 6회기 보개회향원, 7회기 프로그램 마무리로 구성되었다.

본 프로그램은 참여자들이 자신의 부정적인 분노감정을 탐색하고 기능적으로 대처할 수 있도록 『화엄경』 「보현행원품」 독송 및 설법에 주목하였다. 이러한 독송 및 설법을 통하여 내적 경험에 대한 부정적인 대처를 멈추고 내적인 경험을 수용하는 것이 분노에서 비롯된 고통의 확대를 방지하는 것이므로 실천적인 학습을 시도하였다. 따라서 일상생활 속에서 경험하는 분노감소가 향상되고 수용능력이 증진되어 가정 및 직장생활의 대인관계 개선이 용이해졌다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 자신의 분노에 대한 검토 및 상대의 장점 보기와 자만의 해로움 및 겸손의 이익 통찰하기, 연민의 유익함 통찰하기와 보시 실천하기, 함께 기뻐함의 유익함 통찰하기와 화의 해로움 및 신심의 유익함 통찰하기, 참회와 유익한 행위 실천하기와 자애의 유익함 통찰하기, 존재의 불완전함 통찰하기, 평온의 유익함 통찰하기, 서원 작성하기, 마무리하기 등의 프로그램을 통하여 가능하였다고 추정된다. 또한 자아관의 변화 단계를 반영하는 삶의 궁극적 목표 추구의 실천적인 효과를 낼 수 있음을 시사한다. 뿐만 아니라 분노조절 능력을 향상시키기 위한 집단상담 프로그램을 구안하고, 구안한 프로그램의 효과를 검증하여 분노 감소를 향상시키는 선행연구(김종주, 유형근, 권순영, 2011; 박경희, 김혜원, 2022; 박연주, 유형근, 2012) 등과 일치하는 맥락으로 이해할 수 있다.

둘째, 프로그램 참여자들의 참여 경험에 대한 살펴본 결과, 「보현행원품」 프로그램을 통해 붓다의 가르침인 무상·무아에 대한 지혜의 체득적인 경험을 통하여 직장에서 탐진치 삼독의 극복 및 평정한 마음을 유지하는 데 도움이 되었음을 알 수 있었다. 회기별 참여 경험을 살펴보면 다음과 같다.

1회기 칭찬여래원에서 참여자들은 프로그램에 대한 기대와 다짐, 그리고 보현행원 독송을 처음 한 느낌의 경험을 보고하였다. 향순중생원에서 참여자들은 프로그램에서 배우고 체험한 느낌에 대한 경험을 보고하였다. 2회기 예경제불원에서 참여자들은 차담으로 인한 긴장 완화 경험, 프로그램 참여의 유익함, 감정메모를 통한 감정인식 등의 경험을 보고하였다. 광수공양원에서 참여자들은 화를 내는 사람을 미워하지 않고 오히려 자애를 바탕으로 보시를 하는 것이 화를 없애는 좋은 방법 중 하나임을 경험으로 보고하였다. 3회기 수희공덕원에서 참여자들은 타인에 대한 공덕에 기뻐하는 것의 의미, 앞으로의 다짐 등의 경험을 보고하였다. 청전법륜원에서 참여자들은 지금까지 프로그램을 통해 배운 것들을 적용한 결과, 그리고 프로그램 참여를 통해 누적된 변화의 경험을 보고하였다. 4회기 참회업장원에서 참여자들은 지금까지 화를 냈던 것에 대한 참회, 그리고 참회를 통한 마음의 안정경험 등을 보고하였다. 청불주세원에서 참여자들은 「보현행원품」을 통해 변화한 내면과 타인이 변화를 감지한 경험을 보고하였다. 5회기 상수불학원에서 참여자들은 「보현행원품」을 통해 사고와 감정이 긍정적으로 변하고 화가 통제되는 경험을 보고하였다. 6회기 보개회향원에서 참여자들은 “내가 직장에서 일어나는 화를 다스릴 수 있기를, 또한 나의 가족이 행복하기를, 그리고 더 나아가 내가 직장에서 만나는 사람들이 편안하고 잘 지내기를 서원한다”고 보고하였다.

본 연구를 통해 「보현행원품」 독송 및 설법을 활용한 분노 감소 향상 프로그램과 관련된 요구를 확인하였다. 따라서 60대를 위한 분노조절 프로그램 구성에 있어 본 연구에서 도출된 내용을 바탕으로 하는 분노조절 프로그램 개발이 이루어진다면 60대 여성 직장인을 위한 더욱 체계적인 맞춤형 프로그램을 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

60대 중년은 자신이 살아온 일생을 후회하지 않고 있는 그대로 수용하고, 현재 생활에 만족하며 삶에 대한 조화로운 견해를 가지며, 앞으

로 다가올 죽음을 인정하고 기다리는 ‘자아통합감’을 발달과업으로 한다(Erikson, 1963). 본 연구의 결과는 60대가 일생을 통해 발달시켜 온 심리·정서적 특성이 반영된 결과로 이해할 수 있다. 또한 이는 이상춘(2016)의 비교적 50~60대의 참여가 높은 불교 수행 프로그램의 구성요인인 삶의 만족도와 자아통합감을 향상시키는 것과도 같은 맥락으로 이해할 수 있다. 이것은 현재 자신이 고민하고 찾는 과정들이 반영된 결과로 이해할 수 있을 것이다.

본 연구와 분노의 불교적인 해결 방안을 제시한 선행 연구(황옥자, 2010; 김수연, 2016; 강기선, 2018; 김근희, 2020; 이지윤, 2022) 및 불교기반 치유 프로그램들(박찬욱, 2010; 안희영, 2010; 안양규, 2014)은 모두 인간을 오온(五蘊)의 다섯 범주로 성찰하고, 오온의 내용을 알아차림과 탐색하는 과정을 통하여 자기 경향성의 이해 및 오온의 무상·고·무아를 통찰하여 대상에 대한 탐심(貪心)과 진심(瞋心)을 약화시키는 공통점이 있다. 반면 이상의 선행연구들은 연구 주제에 대한 규명과 분석 위주로 진행되었기 때문에 분노 해결방안의 일상적인 실천수행 적용이 불가능하였다.

현재 불교 기반 분노의 해결방안에 대한 선행연구가 여러 방면에서 이루어지고 있다. 특히 유식불교를 심리치료에 적용한 연구(박재용, 2015; 송영숙, 2019; 이명주, 2022)와 초기불교의 ‘사띠’를 기반으로 한 심리치료 연구(박찬욱, 2010; 최영효, 2010)들이 대표적이다. 초기불교 및 유식불교의 원리를 적용한 불교집단상담 프로그램과 본 프로그램을 비교해보면 궁극적인 깨달음의 내용은 같지만 그 실천적 방식에서 강조하는 점이 다르며 경전을 기반으로 한 불교적인 접근, 특히 『화엄경』 「보현행원품」에 기반하였다는 점에서 그 맥락을 달리한다.

본 연구는 직장에서의 이웃을 새롭게 인식할 필요가 있다는 것을 알려주고 있다. 직장 동료, 직장 상사 등 직장의 이웃이 없으면 우리는 직장에서 자신의 존재 이유를 찾을 수 없다. 직장에서 마음을 평등히 하여 원만한 자비를 성취하고 자비심으로 주변 동료들의 뜻에 따라주는 것은 진리를 말로써가 아닌 행동으로 보여주는 것이다. ‘직장에서도 가정에서와 마찬가지로 동료들의 번뇌가 다할지라도 내 보살행은 다하지 않는다’라는 다짐과 행동이 한 순간도 쉽 없이 지속되어야 하며 조금도 지치거나 싫어함이 없는 것이 나누어 갖는 보살행이다.

지극한 보살은 누구인가? 그런 행동은 어디서 나오는 것인가? 보현보살이란 경전에 나오는 과거 특정 인물만이 아니라 무한한 잠재력을 지닌 자신이다. 자기존재를 철저히 자각한 내 자신이다. 보현보살의 간절한 행동양식은 우주적 조화를 이루어 관계 속에서 살아가고 있는 이웃에 대한 관심, 즉 끝없이 나누는 기쁨에서 움튼다. ‘심불급중생 시삼무차별(心佛及衆生 是三無差別)’, 즉, 마음, 부처, 이웃은 근원적 차별 없이 하나다’라는 『화엄경』 사상이 이를 뒷받침해주고 있다.

본 연구는 60대 여성 직장인을 대상으로 『화엄경』 「보현행원품」을 기반으로 한 분노조절 프로그램을 구안하고 적용하여 잠정적 구안을 살펴봄으로써 60대의 분노조절에 대해 깊이 이해하고 이를 바탕으로 60대 여성 직장인 맞춤형 분노조절 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공하였다는 데 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 5명의 참여자만을 대상으로 하여 연구를 실시하였다. 따라서 후속 연구에서는 보다 많은 참여자들을 대상으로 연구를 실시할 필요가 있겠다. 둘째, 본 연구는 60대의 참여자만을 대상으로 프로그램을 실시하고 잠정적 구안을 살펴보았다. 따라서 연령대별 인원을 균등하게 표집하여 후속 연구를 계획할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 직장인 여성을 대상으로 연구를 실시하였다. 직장인 여성이 아닌 가정주부 등의 불자들을 추가하여 프로그램을 실시한다면 분노조절 프로그램의 활성화와 대중화에 기여할 수 있을 것으로 기대한다. 넷째, 본 연구는 참여 경험을 질적으로 분석하는 형태로 연구를 실시하였다. 분노조절 프로그램의 효과를 보다 면밀히 살펴보기 위해서 실험집단과 통제집단을 설정한 설계를 통한 효과 검증을 추가할 필요가 있다.

국문초록

본 연구는 60대 여성 직장인의 분노감소를 위해 『화엄경』 「보현행원품」에 기반 한 프로그램을 개발하고 참여 경험을 탐색하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 「보현행원품」을 중심으로 분노감소 프로그램을 구성하고, 프로그램 실시에 참여한 참여자들을 대상으로 참여경험에 대해 질문하고 분석을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 60대 여성 직장인을 대상으로 『화엄경』 「보현행원품」을 기반으로 한 분노조절 프로그램의 프로그램을 구안한 결과, 화, 우울, 걱정, 짜증 등의 심리적 어려움을 경험하는 60대 여성 직장인을 대상으로 하여, 주 1회에 진행되는 90분 내외의 회기로 이루어진 총 7회기의 프로그램을 구성하였다. 회기별 주제는 1회기 칭찬여래원, 항순중생원, 2회기 예경제불원, 광수공양원, 3회기 수희공덕원, 청전법륜원, 4회기 참회업장원, 청불주세원, 5회기 상수불학원, 6회기 보개회향원, 7회기 프로그램 마무리로 구성되었다. 둘째, 프로그램 참여자들의 참여경험에 대해 분석한 결과, 참여자들은 직장에서의 화를 다스릴 수 있기를, 가족이 행복하기를, 직장에서 만나는 사람들이 편안하고 잘 지내기를 서원한다고 보고하였다. 본 연구는 60대 여성 직장인을 위한 맞춤형 분노조절 프로그램 개발을 위한 기초 자료를 제공하였다는 데 그 의의가 있다.

주제어

직장인, 분노조절, 화엄경, 보현행원품

참고문헌

- 강기선 (2018). 삼독에 대한 불교의 종교교육: 『화엄경』 「십지품」에 나타난 교설(敎說)을 중심으로. 종교교육학연구, 56, 145-187.
- 구슬이, 김진숙 (2017). 분노조절 집단 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(1), 55-77.
- 김일중, 권석만 (2017). 이차적 분노사고와 대인관계 문제 및 신체화 증상과의 관계에서 분노표현 양상의 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 3(1), 1-22.
- 권은정, 이용호, 김남송 (2011). 화상치료가 요양원 여성노인의 우울, 불안 및 화상기능에 미치는 효과. 노인복지연구, 53, 159-181.
- 김근희 (2020). 『대승기신론』을 통해서 본 분노와 그 대처법 연구. 위덕대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미영, 조혜희, 박지연 (2010). 정서 및 행동 문제를 가진 아동과 청소년의 분노조절 프로그램에 관한 고찰: 1990년에서 2010년까지의 국내외 실험연구를 중심으로. 특수아동교육연구, 12(4), 291-312.
- 김수연 (2016). 융복합 관점에서 살펴본 분노 조절: 인지치료, 불교명상, 신경생리학적 관점을 중심으로. 원불교사상연구원.
- 김종주, 유형근, 권순영 (2011). 중학생의 분노조절 능력 향상을 위한 REBT 활용 집단상담 프로그램 개발. 학습자중심교과교육연구, 11(4), 57-75.
- 김창대 (2002). 몰입 (Flow) 이론을 적용한 진로상담모형. 청소년상담연구, 10(1), 5-30.
- 박경희, 김혜원 (2022). 대학생 분노조절 집단상담 프로그램 개발과 효과 검증. 청소년학연구, 29(1), 239-268.
- 박연주, 유형근 (2012). 고등학생의 분노조절 능력 향상을 위한 독서치료 활용 집단상담 프로그램 개발. 청소년상담연구, 20(2), 295-314.
- 박재용 (2015). 유식불교의 심리치료적 특징 고찰: 선행연구 분석과 연구 방향 모색. 인도철학, 45, 97-130.
- 박찬욱 (2010). 불교상담 프로그램 개발과 효과성 연구: 초기불교를 중심으로. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 박혜정 (2013). “상사 때문에 열 받은 직장인 건강, 이럴 수가”. <https://cm.asiae.co.kr/article/2013031908264967987>. (2022.12.31 자료
얻음.)
- 서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 송소원, 연문희 (2008). 대학생의 자기표현향상 집단상담을 통한 변화 경험 질적 분석. 상담학연구, 9(4), 1641-1663.
- 송영숙 (2019). 화의 조절과 치유: 유식30송과 MSC의 통합적 접근. 보조사상, 54, 239-268.
- 스테파니 헤가티 (2022). “왜 여성들은 점점 더 분노하고 있을까” <https://www.bbc.com/korean/features-63926574>. (2022.12.31. 자료
얻음.)
- 안양규 (2014). 불교명상을 이용한 우울증 치료 프로그램의 효능과 그 치유 원리의 교학적 연구: MBCT 비파사나 명상에 기초한 인지치료를 중심으로. 2012년 선정 중견연구자지원사업 결과보고서, 동국대학교.
- 안희영 (2010). MBSR 프로그램의 불교 명상적 기반: 교과과정 및 치유 원리를 중심으로. 불교학연구, 26, 359-408.
- 오세연 (2017). 분노발생의 원인과 대응방안에 관한 연구. 한국공안행정학회보, 66, 37-66.
- 원미라, 이광자 (2016). 여성 독거노인의 우울증 경험 연구. J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 25(3), 195-206.
- 이명주 (2022). 마음챙김 자기연민(MSC) 명상프로그램에 나타난 유식오위(唯識五位)의 자량위(資糧位)수행비교 고찰. 문화와 융합 44(6), 775-788.
- 이명희 (2010). 아동의 욕구좌절 및 분노표현에 따른 나무그림 반응 측정. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상춘 (2016). 불교집단상담 프로그램이 노년기 재가불자의 삶의 질에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이용미 (2007). 중년여성의 분노경험에 대한 현상학적 연구. 정신간호학회지, 16(4), 411-419.
- 이정숙, 이현, 안윤영, 유정선, 권선주 (2011). 분노관리프로그램이 대학생의 분노와 우울에 미치는 영향. 청소년학연구, 18(1), 105-126.
- 이지윤 (2022). 초기불교와 대행스님의 분노에 대한 견해 비교 연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이창호 (2005). 사람의 마음을 움직이는 기적 칭찬의 힘. 해피&북스.
- 일묵 (2021). 화, 이해하면 사라진다. 불광출판사.
- 전경구 (2000). 분노의 종합적 이해를 위한 시도. 미술치료연구, 7(1), 1-31.

- 정정희, 유형근, 신효선 (2008). 초등학생의 교우관계 및 학교생활만족도 향상을 위한 또래칭찬 프로그램 개발. 아동교육, 17(4), 273-283.
- 정현정 (2013). 아동이 지각한 어머니의 양육태도가 분노표현방식에 미치는 영향: 완벽주의 성향의 매개효과를 중심으로. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최영호 (2010). 불교의 심리치료적 활용에 대한 이론적 접근—초기불교를 중심으로. 불교학연구, 27, 379-422.
- 한정화, 김은자, 현진숙, 김나현 (2016). 공격성향 여성노인의 분노 경험. 노인간호학회지, 18(2), 95-105.
- 황옥자 (2009). 불교부모교육 프로그램이 어머니의 자아개념 및 양육태도에 미치는 영향. 종교교육학연구, 29, 1-17.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (Vol. 2). New York: Norton.