

RESEARCH ARTICLE

The Effects of a Temple-Based Self-Compassion Meditation Program for Middle-Aged Women: Focusing on Self-Compassion, Life Satisfaction, and Existential Well-being

Kim, Hyunjin (Ven. In Hae)

The Temple Abbot, Bogwangsa

중년 여성을 위한 사찰 기반 자기자비 명상 프로그램의 효과: 자기자비, 삶의 만족도, 실존적 안녕감을 중심으로

김현진(인해)

보광사 주지

Corresponding Author: Kim, Hyunjin (Ven. In Hae) (fml0203@naver.com)



OPEN ACCESS

Citation: Kim, Hyunjin(Ven. In Hae). The Effects of a Temple-Based Self-Compassion Meditation Program for Middle-Aged Women: Focusing on Self-Compassion, Life Satisfaction, and Existential Well-being. Journal of Meditation based Psychological Counseling 32, 39-53.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240012>

Received: December 06, 2024

Revised: December 25, 2024

Accepted: December 31, 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 was to verify the effects of a self-compassion meditation program for middle-aged women. The research questions of this study are as follows. First, does the self-compassion meditation program affect the self-compassion of middle-aged women? Second, does the self-compassion meditation program affect the life satisfaction of middle-aged women? Third, does the self-compassion meditation program affect the existential well-being of middle-aged women? To address these questions, a self-compassion meditation program was conducted with middle-aged women, and pre- and post-surveys were conducted using the Self-Compassion Scale, Life Satisfaction Scale, and Existential Well-being Scale. The results were analyzed using frequency analysis, independent samples t-test, and paired samples t-test. The findings of the study are as follows. First, participation in the self-compassion meditation program showed a statistically significant mean difference in mindfulness, a subfactor of self-compassion. Self-kindness showed a statistically significant increase in the mean after participation compared to before participation. Second, participation in the self-compassion meditation program showed a statistically significant mean difference in positive affect, a subfactor of life satisfaction. Third, there was no statistically significant mean difference in existential well-being following participation in the self-compassion meditation program. The significance of this study lies in demonstrating the effects of Buddhist meditation interventions based on temple practices for improving the quality of life of middle-aged women.

Keywords: Middle-aged women, Temple-Based, Self-Compassion Meditation Program, Life Satisfaction, Existential Well-being

I. 서론

인류의 평균수명 연장과 함께 중년이 인생에서 가지는 의미가 더욱 강조되고 있다. 인간은 40세 이후, 인생의 한 복판에서 인생의 후반기의 삶을 시작하는 중년이라는 전환기를 시작한다(Sadler, 2000). 중년은 발달적 관점에서 다양한 변화를 경험하게 되는데, 정신력이나 건강의 감퇴를 인식하기 시작하고, 자녀 양육 부모 세대에 대한 부담감 등 내부적·외부적 요인들로 인한 심리적 불안, 다가올 죽음을 인식하는 과정에서 인생의 재정의, 자아성찰 등의 심리적 변화를 경험하게 된다(오제은, 2013). 중년기에 경험하게 되는 이러한 변화는 보편적으로 경험할 수 있는 정상 발달과정으로 이해될 수도 있으나, 적극적인 대처가 필요한 위기로 보는 시각도 존재한다(박정원 & 최명숙, 2007).

특히 중년의 여성이 경험하게 되는 심리적 변화와 위기는 다차원적이므로 이에 대한 심층적인 이해가 필요하다. 중년 여성은 중년기에 접어들면서 시작된 신체적 노화로 성적 매력의 상실, 그리고 폐경이라는 생리적인 변화를 통한 여러 어려움을 경험하게 된다(유건강, 2012). 이와 동시에 가족 구조의 변화, 사회적 역할의 전환과 같은 외부적인 변화도 함께 경험하기 때문에, 일반적으로 남성 보다 여성이 중년기에 더 큰 갈등과 심리적 혼란을 경험하게 되는 것으로 알려져 있다(김애순 & 유진, 1993). 중년 여성은 살아온 삶에 대한 의문으로 인한 무기력, 공허감, 절망감 등을 경험하게 되고(최경란, 2006), 이러한 경험은 삶에서 방향의식과 목적의식을 상실하였다는 인식을 기반으로 ‘실존적 공허’로 경험하게 되기도 한다(정미연 2013).

또한 중년은 청년층에 비해 삶에 대한 만족도도 낮게 지각하는 것으로 나타났다(정순돌 & 성민현, 2012). 삶의 만족도는 신체적·정신적·사회경제적 영역에서 개인이 지각하는 주관적 안녕감을 의미하는 개념으로(노유자, 1988), 자신의 삶에 대한 주관적이고 의식적인 인지적으로 판단을 수반한다는 것이 특징적이다(Diene, 1984). 중년기 삶의 만족은 노년으로 가는 길목에서 맞이하게 될 인생의 마지막 발달과업인 자아 통합과 자기실현을 발달시켜 나가는 데 필수적인 조건이다(Wiesmann & Hannich, 2011).

중년 여성의 삶의 만족도를 증진할 수 있는 방법으로 최근 주목 받고 있는 것이 명상이다. 실제로 중년 여성의 주관적 안녕감을 증진하기 위한 개입 방법으로써 명상에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다. 마음챙김 명상은 중년 여성의 화병, 우울, 불안, 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미치며(유승연 외, 2014), 숲 걷기 명상은 중년 여성의 감정 상태와 자기자각에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다(이유주 & 신창섭, 2015). 불타불(싱잉불) 명상의 경우, 중년 여성의 자아존중감 향상에 효과가 있었으며(김경숙, 2021), 호흡명상을 병행한 만다라기법은 중년 여성의 우울 감소에 유용한 것으로 밝혀졌다(김순자, 2019). 하지만 불교의 자비(慈悲, compassion)를 근간으로 자신에게 호의와 애정을 가지고 행복하고자 하는 마음과 고통을 제거하고자 하는 마음, 즉 자기자비에 기반 한 명상에 대해서는 비교적 덜 관심을 가져왔다.

자기자비(self-compassion)는 타인에게 향하던 자비가 자신에게 향하는 것으로, 자신에 대한 부정적 감을 지각하더라도 자신의 실패나 약점을 인정하고 용서하고 자신을 한계가 있는 한 인간으로 존중하는 것을 의미한다(Neff, 2003a). 스스로에게 친절하고 따뜻한 태도를 취하는 것이 핵심이다(Neff & McGehee, 2010). 자기자비의 증진은 개인이 삶에 만족하게 하고(박세란 & 이훈진, 2015), 자기비판과 부정 정서를 감소시키고(강재연 & 장재홍, 2017), 분노사고가 표현되는 과정에서 완충하는 역할을 한다(이상현 & 성승연, 2011). 하지만 중년 여성을 대상으로 한 명상 개입의 경우 대부분 마음챙김 명상이나 호흡 명상 등을 활용한 스트레스 감소에 초점을 맞추고 있다. 따라서 중년 여성이 공허를 극복하고 실존적인 안녕감을 영위함으로써 궁극적으로 삶에 만족할 수 있도록 하는 데는 한계가 있는 것이 사실이다.

따라서 본 연구에서는 자기자비를 기반으로 중심으로 중년 여성의 위한 명상 프로그램을 운영하고 그 효과를 확인하고자 한다. 뿐만 아니라 자기자비 명상의 효과를 극대화할 수 있는 공간으로써 사찰을 명상의 공간으로 활용하고자 한다. 사찰이 가진 종교적인 의미와 사찰을 둘러싼 자연환경이 중년 여성의 내면의 성찰과 긍정성 증대에 도움이 될 것이라고 판단하였다.

이상의 논의를 종합하여 본 연구의 목적은 중년 여성을 위한 사찰 기반 자기자비 명상 프로그램의 효과를 검증하는 것이다. 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 사찰 기반 자기자비 명상 프로그램이 중년 여성의 자기자비에 영향을 미치는가?, 둘째, 사찰 기반 자기자비 명상 프로그램이 중년 여성의 삶의 만족도에 영향을 미치는가? 셋째, 사찰 기반 자기자비 명상 프로그램이 중년 여성의 실존적 안녕에 영향을 미치는가?이다. 이를 통해 자기자비 명상이 중년 여성의 정신건강에 미치는 영향을 경험적으로 증명하고 향후 자기자비 명상의 활용 방안에 대한 시사점을 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

II. 이론적 배경

1. 자기자비(Self-compassion)

자기자비는 자신에게 친절하게 대하고, 자신의 고통을 이해하며 이를 해결하려는 태도를 의미한다. Neff(2003a)는 자기자비를 자기친절,

공통인간성, 마음챙김의 세 가지 요소로 설명하였으며, 이러한 요소들이 심리적 웰빙을 유지하고 정서적 회복력을 높이는 데 중요한 역할을 한다고 하였다. 첫 번째 요소는 자기친절(Self-kindness)로, 이는 자신의 결점이나 실수를 인정하고 자신을 비판하기보다는 따뜻하게 다독이는 능력을 의미한다. 자기친절은 자신에 대한 부정적인 평가를 완화하고 긍정적인 방식으로 자신을 대하는 태도를 강화한다(Neff, 2003a).

두 번째 요소는 공통인간성(Common humanity)으로, 이는 고통이나 어려움이 인간이라면 누구나 겪는 자연스러운 경험임을 인식하고, 자신이 고립된 존재가 아니라는 점을 깨닫게 한다. 이를 통해 중년 여성들이 겪는 삶의 변화나 도전 과제들이 혼자자 아니라 많은 이들이 공유하는 경험임을 이해하게 되며, 이러한 인식은 고립감에서 벗어나 타인과의 연결감을 강화한다(Neff, 2003a).

세 번째 요소인 마음챙김(Mindfulness)은 고통스러운 경험을 명확히 인식하되, 그 감정에 과도하게 동일시하거나 회피하지 않는 균형 잡힌 태도를 의미한다. 이는 중년 여성들이 경험하는 다양한 스트레스 요인과 심리적 도전에 대해 감정적 균형을 유지하는 데 도움을 주며, 불안과 스트레스를 관리하는 데 효과적이다. 마음챙김은 자신의 감정을 회피하거나 억누르지 않고, 있는 그대로 받아들이는 연습을 통해 심리적 안정을 증진한다(Neff, 2003a; Shapiro et al., 2007).

Allen과 Leary(2010)는 자기자비가 특히 중년 여성의 스트레스 관리 및 불안 감소에 효과적이라고 하였는데, 이들은 자기자비가 부정적인 자기평가를 줄이고, 자기 수용과 심리적 안정을 도모하는 데 중요한 역할을 한다고 보고하였다. 뿐만 아니라 자기자비가 스트레스와 불안을 완화하고, 정서적 회복력을 높이는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 중년 여성들이 겪는 갱년기, 노화, 자녀의 독립, 경제적 부담 등과 같은 다양한 심리적 변화에 긍정적인 영향을 미치며, 그들의 전반적인 삶의 질 향상에 도움을 줄 수 있다(Allen & Leary, 2010).

또한, Neff(2011)의 연구는 자기자비가 스트레스와 불안 감소뿐만 아니라 긍정적인 정신 건강을 증진하는 데 기여할 수 있다고 하였다. Neff(2011)는 연구를 통해서 자기자비가 정서적 안정과 긍정적인 감정 경험을 강화하고, 삶의 만족도를 높이는 데 중요한 역할을 한다고 하였다. 이러한 연구 결과는 자기자비 명상 프로그램(Mindful Self-Compassion, MSC)이 개인의 정서적 안정성과 심리적 회복력을 향상시키는 데 효과적임을 보여주는 결과이다(Neff & Germer, 2013).

따라서 자기자비는 중년 여성들이 삶의 다양한 변화와 도전에 직면했을 때 스트레스를 줄이고, 정서적 안정을 유지하며, 긍정적인 자기 수용을 도울 수 있는 방법을 제공할 수 있는 하나의 심리적 방법이 될 수 있다. 이러한 자기자비 명상을 통해 중년 여성들은 자신을 보다 온전하게 수용하고, 정서적 회복력을 갖출 수 있게 될 것이다.

2. 삶의 만족도

삶의 만족도(Life Satisfaction)는 개인이 자신의 삶 전반에 대해 주관적으로 평가하는 긍정적인 감정을 의미한다. Diener(1984)는 삶의 만족도를 개인의 주관적 행복과 웰빙을 측정하는 중요한 요소로 정의하였으며, 이는 개인의 삶에 대한 전반적인 평가를 통해 긍정적 감정과 부정적 감정을 비교하는 방식이다. 삶의 만족도는 물질적 조건보다는 개인의 심리적 상태와 감정적 경험에 의해 크게 좌우되며, 이는 개인이 자신의 삶을 얼마나 긍정적으로 바라보는지에 대한 종합적인 판단을 포함한다(Diener, 1984).

삶의 만족도는 주관적 행복감(SWB: Subjective Well-Being)의 핵심 요소 중 하나로, 행복한 삶을 구성하는 중요한 요소이다. 주관적 행복감은 개인이 자신의 삶에서 경험하는 긍정적인 감정과 만족감, 그리고 심리적 안정감을 포함하는 포괄적인 개념이다(Diener et al., 1999). 즉, 삶의 만족도는 사람이 자신이 살아온 경험을 종합적으로 평가하여 느끼는 전반적인 만족감과 관련되며, 이는 단순히 외부적인 성공이나 물질적 풍요만으로 결정되지 않고, 개인의 감정적, 심리적 상태가 중요한 역할을 한다.

삶의 만족도는 건강, 대인관계, 경제적 안정과 같은 다양한 외부 요인뿐만 아니라, 자기자비(Self-compassion)와 같은 내면적 요인에 의해서도 크게 영향을 받는다. 자기자비는 자신이 어려움에 처했을 때 자기 자신을 이해하고 위로하는 능력을 말하며, 이는 심리적 회복력과 행복에 중요한 역할을 한다(Neff, 2003a). 특히, 중년 여성의 경우 자기자비 명상은 삶의 만족도를 증진시키는 효과적인 방법으로 여겨진다. 중년기는 자신과 타인에 대한 기대와 책임감이 겹치는 시기이기 때문에, 자기자비 명상을 통해 자신을 돌보고 인정하는 과정이 중요한 역할을 할 수 있다.

Ryff(1989)는 실존적 안녕과 삶의 만족도가 심리적 행복과 밀접하게 연관되어 있다고 하였다. 실존적 안녕감은 개인이 자신의 삶의 목적과 의미를 찾고, 존재에 대한 깊은 이해를 통해 내적 평온을 경험하는 것을 의미한다. 이러한 안녕감은 자기자비 명상을 통해 증진될 수 있으며, 이는 삶의 만족도와도 긍정적으로 관련성을 가진다. 자기자비 명상은 개인이 자신의 삶에서 느끼는 부정적 감정을 완화하고, 자기 자신을 수용하는 능력을 키움으로써, 삶의 만족도와 실존적 안녕감을 증진시키는 데 기여할 수 있다(Neff, 2003a; Ryff, 1989).

따라서 중년 여성의 경우, 자기자비 명상을 통해 삶의 만족도와 실존적 안녕감을 증진시키는 것이 가능할 것으로 기대한다. 이는 중년 여성 개인의 심리적 웰빙과 행복을 높이는 데 중요한 역할을 하며, 특히 중년이라는 삶의 전환기에 맞이하게 되는 자아 성찰과 내적 성장을 돕는데 도움이 될 것으로 기대한다.

3. 실존적 안녕감

실존적 안녕감은 인간의 존재적 의미와 깊이 관련된 개념으로, 삶의 목적과 방향성을 찾고, 자신의 존재에 대한 깊은 이해와 수용을 통해 경험되는 내적 평온 상태를 의미한다. 이는 철학적이고 심리적인 측면에서 인간의 존재를 성찰하고, 삶에서 경험하는 다양한 고난과 어려움을 극복하는 과정에서 중요한 역할을 한다. 실존적 안녕감은 인간의 본질적인 질문, 즉 "나는 누구인가?", "삶의 목적은 무엇인가?"와 같은 질문에 대한 답을 찾아가는 과정과 연관된다(Frankl, 1984). 이러한 안녕감은 궁극적으로 자아 수용과 자기 이해를 통해 이루어지며, 개인이 자신의 삶을 보다 긍정적으로 인식하게 된다.

Viktor Frankl(1984)의 실존주의적 관점에 따르면, 인간은 어려움 속에서도 의미를 발견할 수 있으며, 이로 인해 고통을 극복하고 더 큰 심리적 안정과 안녕감을 얻을 수 있다. 실존적 안녕감은 주관적 웰빙과 연결되어 있으며, 자신이 삶에서 의미를 찾는 능력은 정신 건강에 중요한 요소로 간주됩니다. 특히 중년 여성의 경우, 심리사회적 발달의 관점에서 자신과 가족의 삶에 대한 재평가와 더불어, 자신이 이룬 것들에 대한 반추와 앞으로의 삶에 대한 고민이 커지는 시기이다(Erikson & Erikson, 1997). 이러한 맥락에서 실존적 안녕감은 중년 여성들이 자신을 재발견하고, 변화하는 환경 속에서 자신의 존재와 가치를 찾는 데 중요한 역할을 한다.

이 때 사찰 기반 명상 프로그램은 이러한 실존적 안녕감을 증진하는 데 효과적인 도구가 될 수 있다. 명상은 내면의 소리에 귀 기울이게 하여, 자신의 존재 의미를 탐구하고, 궁극적으로 자아와 세상에 대한 수용적 태도를 형성하게 한다. 명상을 통해 얻는 마음의 고요함과 자기 성찰은 실존적 불안을 완화시키고, 삶의 방향성을 찾는 데 기여한다(Baer, 2003). 따라서 사찰 기반 명상 프로그램은 실존적 안녕감을 증진시킬 것으로, 중년 여성들이 인생의 전환점에서 경험할 수 있는 다양한 심리적 갈등과 불안을 완화하고, 삶의 방향성을 다시 설정할 수 있도록 도울 수 있을 것으로 기대한다.

4. 자기자비 명상 프로그램

자기자비 명상은 불교 전통에서 비롯된 명상 기법으로, 마음챙김(mindfulness)과 자비(compassion)를 결합하여 자신과 타인에 대한 이해와 수용을 돕는 데 목적이 있다. 이 명상은 마음챙김을 통해 현재 순간에 대한 인식을 높이고, 자비를 통해 자신과 타인에게 따뜻한 마음을 갖는 능력을 배양하는 데 중점을 둔다. Neff와 Germer(2013)의 연구에 따르면, 자기자비 명상 프로그램(Mindful Self-Compassion, MSC)은 스트레스와 불안을 해소하고 자기 비판을 완화하는 데 매우 효과적임이 확인되었다. 이러한 프로그램은 특히 자기 자신을 더 이해하고 수용하는 데 도움을 주며, 이는 불교 전통에서 유래한 사찰 기반 명상과도 깊은 연관이 있다.

사찰에서 수행되는 불교 명상은 자비심을 중심으로 한 명상법으로, 자기자비를 증진하는 데 도움이 된다. 불교에서 자비는 타인뿐만 아니라 자신을 향한 온정과 이해를 포함하며, 이는 불교 수행에서 중요한 덕목으로 여겨진다. Gilbert(2009)는 자비 기반 치료(Compassion-Focused Therapy, CFT)를 통해 자기 비판을 줄이고 정서적 안정을 촉진하는 데 있어서 자기자비 명상의 역할이 매우 중요하다고 하였다. 자비 기반 치료는 내면의 자기 비판을 부드럽게 하여 심리적 고통을 완화하고, 더 나아가 긍정적인 정서 상태를 촉진하는 데 중점을 둔다.

또한, Shapiro와 동료들(2007)이 실시한 연구에서도 마음챙김 기반 명상 프로그램이 정서적 안정을 돕고 자기 비판을 줄이며, 긍정적인 감정을 증가시키는 데 효과적인 것으로 나타났다. 이 연구는 마음챙김이 개인의 감정적 상태를 인식하고, 자기 비판적 사고에서 벗어나 긍정적인 자기 수용과 감정 조절 능력을 강화하는 데 기여한다고 하였다. 이와 같은 명상 프로그램은 개인이 자신의 부정적인 감정과 고통을 보다 효과적으로 다룰 수 있음을 보여준다.

MacBeth와 Gumley(2012)는 자기자비가 우울증, 불안, 스트레스 감소에 큰 영향을 미친다는 메타 분석을 통해, 자기자비 명상의 정서적 회복력 증진 효과를 확인했다. 이러한 결과는 마음챙김과 자기자비가 상호 보완적이며, 정서적 안정을 유지하는 데 중요한 역할을 한다고 시사점을 가진다. 또한, Jokic와 동료들(2019)의 연구에서는 자기자비 명상 프로그램이 불안과 우울증을 감소시키고, 자기자비 및 마음챙김 능력을 향상시키는 데 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 국내에서 이루어진 연구로는 박세란과 이훈진(2017)의 연구에서 초기 성인을 대상으로 자기자비 증진 프로그램이 우울, 경계선 성향의 감소, 삶의 만족도의 증가에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

중년 여성의 경우, 자기자비 명상 프로그램은 삶의 질 향상에 중요한 역할을 할 수 있다. 중년기는 생애주기적으로 여러 변화를 경험할 때,

변화로 인해 경험하게 되는 심리적 스트레스와 정서적 불안의 증가가 심리적 안녕감을 저해하는 요소로 작용할 수 있다. 이 때 자기자비 명상을 통해 중년 여성들은 자신을 보다 온전하게 수용하고, 자기 비판적인 태도를 완화하며, 보다 긍정적이고 안정적인 정서 상태를 유지할 수 있을 것이다. 이는 궁극적으로 중년 여성의 전반적인 삶의 만족도를 향상시키고, 실존적 안녕감을 증진하는 데 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

III. 연구방법

1. 프로그램

본 연구의 프로그램은 김현진(2024)에서 중장년을 위하여 개발한 사찰 기반 자비 프로그램을 활용하였다. 프로그램은 자비명상과 자애명상을 중심으로 구성되어 있으며, 한 회기당 20분씩 총 8회기로 구성되어 있다.

본 연구의 자기자비 명상 프로그램의 목표는 자기자비와 자애 명상을 통해 중년 여성의 심리적 건강을 증진하는 것입니다. 참가자들이 8주 동안 다양한 명상 기법을 통해 자신의 감정과 내면을 깊이 탐구하고, 고통이나 어려움에 직면했을 때 더 큰 자애심으로 자신을 돌볼 수 있도록 돕는 것을 목표로 한다. 이를 통해 중년 여성의 스트레스와 불안이 감소되고, 자기 비판적인 태도를 완화하며, 긍정적인 자기 수용을 촉진할 수 있을 것으로 기대한다.

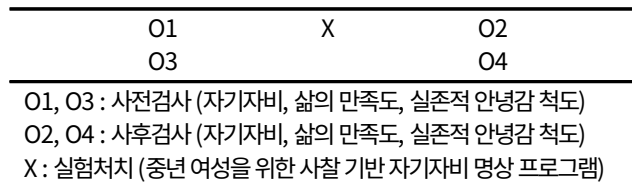
각 회기는 다양한 주제와 명상 기법을 통해 자기자비와 마음챙김을 증진시키는 데 초점을 맞추고 있다. 각 회기별 내용을 살펴보면, 첫 번째 회기에서는 명상에 대한 기본 개념을 소개하고, 음악과 함께하는 20분간의 명상을 진행한다. 이 과정에서 명상이란 무엇인지 배우며, 명상을 통해 자기 자신과 소통하는 법을 배운다. 두 번째 회기에서는 호흡에 집중하는 명상을 수행한다. 특히 ‘아나빠디사띠’라는 불교 호흡 명상을 소개하며, 이 명상을 통해 현재 순간에 집중하고 마음을 진정시키는 방법을 익힌다. 세 번째 회기에서는 호흡 명상과 더불어 바디스캔 명상을 도입하여, 몸의 각 부위에 대한 인식을 높이는 훈련을 진행한다. 바디스캔은 신체와 마음의 연결을 느끼고 스트레스를 완화하는 데 효과적이다. 네 번째 회기에서는 MSC(Mindful Self-Compassion) 명상과 함께 자기자비의 중요성을 다룬다. 자기 자신을 따뜻하게 돌보는 연습을 통해 정서적으로 안정할 수 있도록 한다. 다섯 번째 회기에서는 위빠사나 명상을 중심으로 호흡과 집중을 결합한 명상을 수행한다. 이 명상은 깊은 집중 상태에서 자신과 세계에 대한 통찰을 얻는 것을 목표로 한다. 여섯 번째 회기에서는 먹기 명상과 함께 집중명상을 한다. 음식을 섭취하는 과정을 통해 마음챙김을 실천하며, MSC 명상도 함께 진행된다. 일곱 번째 회차에서는 검증 명상과 집중 명상을 하며, 자신의 마음 구조를 탐구하는 시간이 가진다. 마지막 회기에서는 통합 명상을 통해 그동안 배운 내용을 정리하고, 삶의 방향을 설정하는 시간을 갖는다. 긍정적인 마음 상태를 유지하고, 마음정원을 가꾸는 활동을 통해 삶의 질을 높이기 위한 작업을 진행한다.

<표 1> 사찰 기반 중장년을 위한 자비 프로그램의 개요

회차	주 제	내 용	주요 활동	주요 명상
1	자비·자애 명상	소통하기	음악과 함께 명상(20분)	◦명상이란?
2	자비·자애 명상	호흡	음악과 함께 명상(20분)	◦호흡 (아나빠디사띠)
3	자비·자애 명상	호흡	음악과 함께 명상(20분)	◦바디스캔
4	자비·자애 명상	호흡	음악과 함께 명상(20분)	◦MSC 명상 ◦셀프 컴패션
5	자비·자애 명상	호흡 집중명상	음악과 함께 명상(20분)	◦위빠사나
6	자비·자애 명상	집중명상 (유도)	음악과 함께 명상(20분)	◦먹기 ◦MSC 명상
7	자비·자애 명상	검증명상 집중명상 (유도)	음악과 함께 명상(20분)	◦마음구조
8	자비·자애 명상	통합명상	목표 방향 설정(삶의 질) 음악과 함께 명상(20분)	◦긍정 ◦마음정원 가꾸기

2. 연구설계

본 프로그램은 중년 여성을 위한 사찰 기반 자비 명상 프로그램으로 2024년 7월에서 8월까지 강원도 소재 B 사찰에서 실시되었다. 연구의 참여자 모집을 위하여 본 프로그램의 취지를 알고 자발적으로 참여를 희망하는 연구대상자에 대하여 자발적인 신청을 받았다. 총 20명의 연구대상이 신청하였으며, 간단한 전화 면담을 통하여 연구 참여에 대한 안내와 동의를 획득하는 절차를 거쳐 20명을 모두 연구대상으로 포함하였다. 전체 연구 참여자 20명 중 10명 무선적으로 표집하여 실험집단으로 배치하였으며, 나머지 10명을 통제집단으로 배치하였다. 실험집단의 프로그램이 종료된 후 통제집단에게도 동일한 프로그램을 제공하였다.



<그림 1> 실험설계 모형

3. 연구대상

연구대상의 성별은 실험집단과 통제집단 모두 여성으로 나타났으며, 연령은 40대에서 60대로 나타났다. 종교의 경우, 실험집단은 불교가 7명(70.0%), 무교가 3명(30.0%)이었으며, 통제집단은 불교가 3명(30.0%), 기독교가 2명(20.0%), 천주교가 2명(20.0%), 무교가 3명(30.0%)으로 나타났다. 종교활동 기간은 실험집단은 1년 이상 5년 미만이 33명(42.9%), 통제집단은 20명 이상이 3명(42.9%)로 가장 높게 나타났다. 현재 종사 중인 직종은 실험집단의 경우, 전문가 및 관련 종사자 4명(40.0%)과 기타 4명(40.0%)이 가장 높게 나타났으며, 통제집단의 경우, 서비스종사자가 4명(40.0%)으로 나타났다. 학력은 실험집단의 경우, 10명 모두 대학 졸업이었으며, 통제집단의 경우, 고등학교 졸업이 3명(30.0%), 대학 졸업이 7명(70.0%)으로 나타났다. 자세한 내용은 <표 2>와 같다.

<표 2> 인구통계학적 변인

구분		집단		전체
		실험집단	통제집단	
성별	여	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)
	전체	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)
연령	40대	2 (20.0%)	4 (40.0%)	6 (30.0%)
	50대	6 (60.0%)	5 (50.0%)	11 (55.0%)
	60대	2 (20.0%)	1 (10.0%)	3 (15.0%)
	전체	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)
종교	불교	7 (70.0%)	3 (30.0%)	10 (50.0%)
	기독교	0 (0.0%)	2 (20.0%)	2 (10.0%)
	천주교	0 (0.0%)	2 (20.0%)	2 (10.0%)
	무교	3 (30.0%)	3 (30.0%)	6 (30.0%)
	전체	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

종교활동 기간	1년 이상 5년 미만	3 (42.9%)	0 (0.0%)	3 (21.4%)
	5년 이상 10년 미만	2 (28.6%)	1 (14.3%)	3 (21.4%)
	10년 이상 15년 미만	0 (0.0%)	1 (14.3%)	1 (7.1%)
	15년 이상 20년 미만	1 (14.3%)	2 (28.6%)	3 (21.4%)
	20년 이상	1 (14.3%)	3 (42.9%)	4 (28.6%)
	전체	7 (100.0%)	7 (100.0%)	14 (100.0%)
직종	관리직	0 (0.0%)	1 (10.0%)	1 (5.0%)
	전문가 및 관련 종사자	4 (40.0%)	3 (30.0%)	7 (35.0%)
	사무종사자	1 (10.0%)	0 (0.0%)	1 (5.0%)
	서비스종사자	0 (0.0%)	4 (40.0%)	4 (20.0%)
	판매종사자	0 (0.0%)	1 (10.0%)	1 (5.0%)
	기타	4 (40.0%)	1 (10.0%)	5 (25.0%)
	은퇴	1 (10.0%)	0 (0.0%)	1 (5.0%)
	전체	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)
학력	고등학교 졸업	0 (0.0%)	3 (30.0%)	3 (15.0%)
	대학 졸업	10 (100.0%)	7 (70.0%)	17 (85.0%)
	전체	10 (100.0%)	10 (100.0%)	20 (100.0%)

4. 측정도구

가. 자기자비 척도

본 연구에서 자기자비를 측정하기 위한 도구로 Neff(2003b)가 개발한 자기자비 척도를 한국판으로 김경의 외(2008)가 번안하고 타당화한 자기자비 척도(Korean version of Self-Compassion Scale: K-SCS)를 활용하였다. 자기자비 척도는 총 26문항이며, 자기 친절(5문항), 보편적 인간성(5문항), 마음챙김(4문항), 자기판단(4문항), 고립(4문항), 과잉동일시(4문항)의 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 자기자비 척도는 Likert식 5점 척도로 측정되며 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지로 구성되어 있다. 자기판단(4문항), 고립(4문항), 과잉동일시(4문항)은 역채점하여 계산하며, 척도 전체의 점수가 높을수록 자기자비가 높은 것으로 해석할 수 있다. 유임경(2016)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .75로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .949로 나타났다.

나. 삶의 만족도 척도

본 연구에서 삶의 만족도를 측정하기 위한 도구로 Stonts & Kozma(1980)이 개발한 삶의 만족도 척도를 우리나라 실정에 맞도록 윤진(1982)이 수정한 척도를 활용하였다. 자기자비 척도는 총 20문항이며, 정서와 경험의 2개 하위요인으로 나뉘며, 각 하위요인이 2개씩의 세부 하위요인으로 나뉘는 형태로 구성되어 있다. 긍정적 정서(4문항), 부정적 정서(4문항), 긍정적 경험(6문항), 부정적 경험(6문항)으로 구성되어 있다. 삶의 만족도 척도는 Likert식 5점 척도로 측정되며 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지로 구성되어 있다. 부정적 정서(4문항), 부정적 경험(6문항)은 역채점하여 계산하며, 척도 전체의 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것으로 해석할 수 있다. 김현화(2018)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .80으로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .935로 나타났다.

다. 실존적 안녕감 척도

본 연구에서 실존적 안녕감을 측정하기 위한 도구로 Paloutzian & Ellison(1982)이 개발한 실존적 안녕감 척도를 이진화(2011)이 번안한 실존적 안녕감 척도를 활용하였다. 실존적 안녕감 척도는 총 10문항이며, 단일 요인으로 구성되어 있다. 실존적 안녕감 척도는 Likert식 5점 척도로 측정되며 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지로 구성되어 있다. 척도 전체의 점수가 높을수록 실존적 안녕감이 높은 것으로 해석할 수 있다. 남경민(2017)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .87로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수

(Cronbach's alpha)는 .807로 나타났다.

5. 자료의 처리 및 분석방법

수집된 데이터에 대한 기초적인 분석을 위하여 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)를 산출하고, 인구통계학적 변인에 대한 빈도분석을 실시하였다. 본 연구의 연구문제를 검증하기 위하여 첫째, 사전 조사 결과에 대한 실험집단과 통제집단의 동질성 확인, 사후 조사 결과에 대한 실험집단과 통제집단 간 차이를 비교 분석하기 위하여 독립표본 t-검정을 실시하였다. 둘째, 프로그램 실시에 따른 각 집단별 사전-사후 변화를 살펴보기 위하여 사전조사 결과와 사후 조사결과에 대한 대응표본 t-검정을 실시하였다.

IV. 연구 결과

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

가. 자기자비의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위하여 두 집단의 자기자비 사전검사 결과에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단의 자기자비의 하위요인과 척도 전체 모두에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단이 동질한 자기자비 특성을 가지고 있다고 판단하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 실험집단과 통제집단의 자기자비 사전검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
자기친절	통제	10	3.10	.56	.761
	실험	10	2.80	1.12	
자기비난	통제	10	3.08	.90	.251
	실험	10	2.96	1.22	
보편적 인간성	통제	10	3.10	.44	.000
	실험	10	3.10	1.30	
고립감	통제	10	3.25	.59	.503
	실험	10	3.05	1.11	
마음챙김	통제	10	3.28	.58	-.231
	실험	10	3.35	.84	
과잉동일시	통제	10	3.27	.66	1.360
	실험	10	2.67	1.23	
전체	통제	10	3.18	.50	.559
	실험	10	2.99	.96	

*p<.05

나. 삶의 만족도의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위하여 두 집단의 삶의 만족도 사전검사 결과에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단의 삶의 만족도의 하위요인과 척도 전체 모두에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단이 동질한 삶의 만족도 특성을 가지고 있다고 판단하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 실험집단과 통제집단의 삶의 만족도 사전검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
긍정적 정서	통제	10	2.88	.62	.149
	실험	10	2.83	.87	
부정적 정서	통제	10	3.40	.99	-.139
	실험	10	3.45	.56	
긍정적 경험	통제	10	3.25	.88	-.424
	실험	10	3.40	.69	
부정적 경험	통제	10	3.30	.48	.000
	실험	10	3.30	.71	
전체	통제	10	3.21	.70	-.124
	실험	10	3.24	.65	

다. 실존적 안녕감의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위하여 두 집단의 실존적 안녕감 사전검사 결과에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단의 실존적 안녕감 척도 전체에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단이 동질한 실존적 안녕감 특성을 가지고 있다고 판단하였다. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 실험집단과 통제집단의 실존적 안녕감 사전검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
실존적 안녕감	통제	10	3.08	.58	-.426
	실험	10	3.20	.68	

2. 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과 검증

가. 자기자비의 사후 효과검증 결과

프로그램 참여에 따른 실험집단과 통제집단의 자기자비 평균의 차이를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단의 자기자비 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 자기자비의 하위요인인 마음챙김에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-2.691$, $p<.05$). 나머지 하위요인과 척도 전체에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 6> 실험집단과 통제집단의 자기자비 사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
자기친절	통제	10	3.03	.51	-1.603
	실험	10	3.55	.90	
자기비난	통제	10	3.08	.85	-.791
	실험	10	3.40	.96	
보편적 인간성	통제	10	3.18	.43	-1.835
	실험	10	3.65	.70	
고립감	통제	10	3.15	.53	-.223
	실험	10	3.23	.92	

마음챙김	통제	10	3.20	.50	-2.691*
	실험	10	3.85	.58	
과잉동일시	통제	10	3.27	.72	-.325
	실험	10	3.37	.66	
전체	통제	10	3.15	.47	-1.351
	실험	10	3.51	.69	

*p<.05

나. 삶의 만족도의 사후 효과검증 결과

프로그램 참여에 따른 실험집단과 통제집단의 삶의 만족도 평균의 차이를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단의 삶의 만족도 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 삶의 만족도의 하위요인인 긍정적 정서에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다($t=-2.215$, $p<.05$). 나머지 하위요인과 척도 전체에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 7> 실험집단과 통제집단의 삶의 만족도 사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
긍정적 정서	통제	10	2.85	.61	-2.215*
	실험	10	3.38	.43	
부정적 정서	통제	10	3.48	.94	-1.197
	실험	10	3.85	.32	
긍정적 경험	통제	10	3.18	.80	-1.472
	실험	10	3.58	.31	
부정적 경험	통제	10	3.32	.45	-1.081
	실험	10	3.55	.51	
전체	통제	10	3.21	.62	-1.786
	실험	10	3.59	.27	

*p<.05

다. 실존적 안녕감의 사후 효과검증 결과

프로그램 참여에 따른 실험집단과 통제집단의 실존적 안녕감 평균의 차이를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단의 실존적 안녕감 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

<표 8> 실험집단과 통제집단의 실존적 안녕감 사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
실존적 안녕감	통제	10	3.06	.55	-1.799
	실험	10	3.50	.54	

3. 실험집단 사전-사후 변화

가. 자기자비의 사후 효과검증 결과

실험집단 내의 자기자비와 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 자기자비의 하위요인인 자기친절만이 사전에 비해 사후에 유의미하게 높아진 것으로 나타났다($t=-2.324$, $p<.05$).

<표 9> 실험집단의 자기자비 사전-사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
자기친절	사전	10	2.80	1.12	-2.324*
	사후	10	3.55	.90	
자기비난	사전	10	2.96	1.22	-1.652
	사후	10	3.40	.96	
보편적 인간성	사전	10	3.10	1.30	-2.051
	사후	10	3.65	.70	
고립감	사전	10	3.05	1.11	-.518
	사후	10	3.23	.92	
마음챙김	사전	10	3.35	.84	-1.897
	사후	10	3.85	.58	
과잉동일시	사전	10	2.67	1.23	-1.927
	사후	10	3.37	.66	
전체	사전	10	2.99	.96	-2.099
	사후	10	3.51	.69	

*p<.05

나. 삶의 만족도의 사전-사후 효과검증 결과

실험집단 내의 삶의 만족도와 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 삶의 만족도의 하위요인과 척도 전체에서 사전 조사결과와 사후 조사 결과 간에 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

<표 10> 실험집단의 삶의 만족도 사전-사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
긍정적 정서	사전	10	2.83	.87	-1.976
	사후	10	3.38	.43	
부정적 정서	사전	10	3.45	.56	-2.021
	사후	10	3.85	.32	
긍정적 경험	사전	10	3.40	.69	-.767
	사후	10	3.58	.31	
부정적 경험	사전	10	3.30	.71	-1.031
	사후	10	3.55	.51	
전체	사전	10	3.24	.65	-1.563
	사후	10	3.59	.27	

다. 실존적 안녕감의 사전-사후 효과검증 결과

실험집단 내의 실존적 안녕감의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 실존적 안녕감의 사전 조사결과와 사후 조사 결과 간에 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

<표 11> 실험집단의 실존적 안녕감 사전-사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
실존적 안녕감	사전	10	3.20	.68	-1.246
	사후	10	3.50	.54	

4. 통제집단 사전-사후 변화

가. 자기자비의 사후 효과검증 결과

통제집단 내의 자기자비와 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 통제집단 내의 사전-사후 검사에서 자기자비 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 12> 통제집단의 자기자비 사전-사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
자기친절	사전	10	3.10	.56	.669
	사후	10	3.03	.51	
자기비난	사전	10	3.08	.90	.000
	사후	10	3.08	.85	
보편적 인간성	사전	10	3.10	.44	-1.406
	사후	10	3.18	.43	
고립감	사전	10	3.25	.59	1.500
	사후	10	3.15	.53	
마음챙김	사전	10	3.28	.58	1.152
	사후	10	3.20	.50	
과잉동일시	사전	10	3.27	.66	.000
	사후	10	3.27	.72	
전체	사전	10	3.18	.50	.568
	사후	10	3.15	.47	

나. 삶의 만족도의 사전-사후 효과검증 결과

통제집단 내의 삶의 만족도와 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 통제집단 내의 사전-사후 검사에서는 삶의 만족도 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 13> 통제집단의 삶의 만족도 사전-사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
긍정적 정서	사전	10	2.88	.62	.557
	사후	10	2.85	.61	
부정적 정서	사전	10	3.40	.99	-1.406
	사후	10	3.48	.94	
긍정적 경험	사전	10	3.25	.88	.885
	사후	10	3.18	.80	
부정적 경험	사전	10	3.30	.48	-.122
	사후	10	3.32	.45	
전체	사전	10	3.21	.70	.000
	사후	10	3.21	.62	

다. 실존적 안녕감의 사전-사후 효과검증 결과

통제집단 내의 실존적 안녕감의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 실존적 안녕감의 사전 조사결과와 사후 조사 결과 간에 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

<표 14> 통제집단의 실존적 안녕감 사전-사후검사 차이 검증 (N=20)

구분	집단	n	M	SD	t
실존적 안녕감	사전	10	3.08	.58	.429
	사후	10	3.06	.55	

V. 결론 및 논의

본 연구는 중년 여성을 위한 사찰 기반 자기자비 명상 프로그램의 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구를 통해 확인한 결과와 그에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 자비 명상 프로그램 참여에 따라 자비자비의 하위요인인 마음챙김에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 마음챙김의 유의미한 상승은 본 연구에서 실시한 프로그램이 자비명상과 자애명상을 중심으로 하고 있으나 위빠사나를 기반으로 하는 먹기, 바디스캔 등의 명상이 포함된 것이 반영된 결과로 볼 수 있다. 자비명상과 마음챙김이 명상의 분류 측면에서 집중명상과 통찰명상으로 다르게 구분되는데(김완석 외, 2014), 두 가지 명상이 하나의 프로그램에서 함께 작동한 것으로 볼 수 있다. 이는 대학생을 대상으로 자애명상을 실시한 왕인순·조옥경(2011)의 연구에서 자기자비, 인지적, 정서적 마음챙김이 유의미하게 증가한 것으로 나타난 결과와 일치하는 결과이다. 자기친절은 참여한 후 참여하기 전에 비해 유의미하게 평균이 높아진 것으로 나타났다. 이러한 결과는 박세란과 이훈진(2015)이 개발한 자기자비 증진 프로그램을 통해 참여자들의 자기자비가 증진된 것과 일치한다.

둘째, 자비 명상 프로그램 참여에 따라 삶의 만족도의 하위요인인 긍정적 정서에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 왕인순과 조옥경(2011)의 연구에서 자애명상을 통해 정적 정서가 유의미하게 상승된 것과 일치하는 결과이다. 부정적 정서와 긍정적 경험, 부정적 경험에서는 통계적으로 유의미한 결과가 나타나지 않았는데 본 프로그램이 자애와 자비를 중심으로 개인 내면의 에너지에 집중하도록 하는 것이 참여자들이 긍정적 정서를 경험하는데 기여하였을 것으로 생각된다.

셋째, 자비 명상 프로그램 참여에 따라 실존적 안녕감에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다. 하지만 사전에 비해 사후의 평균이 다소 높아진 것은 확인할 수 있었다. 본 연구의 실험집단의 인원이 10명으로 적은 것이 통계적으로 유의미한 결과를 얻는데 걸림돌이 되었을 것으로 생각된다. 실존적 안녕감의 문항들이 ‘이상적인 인생’, ‘인생에서 중요한 것을 성취하는 것’, ‘또 다시 지금 인생으로 태어나는 것’ 등으로 단순히 삶에 현재의 삶에 대한 만족에서 더 나아가 ‘자신의 존재에 대한 만족 또는 인생의 의미나 목적의 지각’(Morberg, 1984)으로 보다 큰 의미를 가진다. 본 연구에서 실시한 회기당 20분의 8회기 프로그램으로 실존적 안녕감에 도달하기는 어려웠을 것으로 본다. 프로그램의 운영 형태를 단기, 중장기로 구분하여 중년 여성의 실존적 안녕감 증진 도울 수 있는 방안으로 수정 보완해나갈 필요가 있다.

본 연구의 첫 번째 의의는 중년 여성을 대상으로 한 사찰 기반 자비 명상 프로그램의 효과를 경험적으로 확인하였다는 데 있다. 뿐만 아니라, 중년 여성의 삶의 질 증진을 위한 사찰 기반의 불교명상적 개입의 효과를 입증하였다는 데 의의가 있다. 마지막으로 본 연구는 중년 여성의 삶의 질을 향상시키기 위한 맞춤형 명상 프로그램 개발에 중요한 기초 자료를 제공하였다는 데 그 의의가 있다.

본 연구의 한계점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 10명의 실험집단과 10명의 통제집단을 통하여 프로그램의 효과 검증을 실시하고 자 하였다. 향후 인원을 확대하여 보다 안정적인 실험 운영을 할 필요가 있다. 둘째, 양적 연구로 이루어진 본 연구에서 드러나지 않은 내면의 경험, 참여자들의 질적 경험에 집중한 연구를 실시하는 것이 필요하다. 셋째, 본 연구는 사전-사후를 중심으로 연구를 진행하였다. 자비 명상 프로그램의 효과의 지속을 확인하기 위한 추수조사를 포함한 연구가 필요할 것이다.

국문초록

본 연구는 중년 여성을 위한 자기자비 명상 프로그램의 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 자기자비 명상 프로그램이 중년 여성의 자기자비에 영향을 미치는가?, 둘째, 자기자비 명상 프로그램이 중년 여성의 삶의 만족도에 영향을

미치는가? 셋째, 자기자비 명상 프로그램이 중년 여성의 실존적 안녕에 영향을 미치는가?였다. 이를 위하여 중년 여성을 대상으로 자기자비 명상 프로그램을 실시하고 자기자비 척도, 삶의 만족도 척도, 실존적 안녕감 척도를 활용하여 사전 사후 조사를 실시하였다. 그 결과는 빈도 분석, 독립표본 t-검정, 대응표본 t-검정을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기자비 명상 프로그램 참여에 따라 자기자비의 하위요인인 마음챙김에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 자기친절은 참여한 후 참여하기 전에 비해 유의미하게 평균이 높아진 것으로 나타났다. 둘째, 자기자비 명상 프로그램 참여에 따라 삶의 만족도의 하위요인인 긍정적 정서에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 자기자비 명상 프로그램 참여에 따라 실존적 안녕감에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다. 본 연구는 중년 여성의 삶의 질 증진을 위한 사찰 기반의 불교명상적 개입의 효과를 입증하였다는데 의의가 있다.

주제어

중년 여성, 사찰 기반, 자기자비 명상 프로그램, 삶의 만족도, 실존적 안녕감

참고문헌

- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356.
- 김경숙 (2021). 붓다불 (싱잉불) 명상을 활용한 자아존중감 향상 프로그램 효과 연구-중년 여성 불자 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 21(12), 676-687.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김순자 (2019). 호흡명상을 병행한 만다라기법이 중년기 여성의 우울감소에 미치는 사례연구. 임상미술심리연구, 9(1), 55-78.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-535.
- 김애순, 윤진 (1993). 중년기 위기감 (1): 그 시기 확인 및 사회경제적 변인들이 중년기 위기감에 미치는 영향. 한국노년학, 13(1), 1-16.
- 김현진 (2024). 사찰 기반 중장년을 위한 자기자비 증진 프로그램의 효과 연구. 중앙승가대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현화 (2018). 집단미술치료가 예비노인의 삶의 만족도와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 남경민 (2017). 중년 성인의 죽음불안, 노화불안, 중년기 위기감, 실존적 안녕감, 삶의 만족도 간의 구조적 관계. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 노유자 (1988). 서울지역 중년기 성인의 삶의 질(Quality of Life)에 관한 분석 연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 583-611.
- 박정원, 최명숙 (2007). 중년 여성의 위기 경험. 정신간호학회지, 16(4), 469-480.
- 유건상 (2012). 중년여성의 행복감 증진을 위한 인문치료 사례연구. 인문과학연구, 33, 477-501.
- 유승연, 김미리혜, 김정호 (2014). 마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 83-98.
- 유임경 (2016). 청소년이 지각한 부모의 심리적 통제와 청소년의 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤진 (1982). 노인생활만족도 척도 제작연구. 한국심리학회 학술발표대회 논문 초록집, 16-30.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 경험논문: 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(4), 675-690.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 93-112.
- 이용주, 신창섭 (2015). 숲 걷기 명상이 중년 여성의 감정 상태 및 자기자각에 미치는 영향. 한국산림휴양학회지, 19(3), 19-25.
- 정미연 (2013). 삶의 의미 영향요인-성인과 노인 비교. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 정순돌, 성민현 (2012). 연령집단별 사회적 자본과 삶의 만족도 관계비교. 보건사회연구, 32(4), 249-272.
- 최경란 (2006). 중년기 여성의 위기감과 관련변인. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- Morberg, D. O. (1984). Subjective measures of spiritual well-being. Review of Spiritual Research, 25(4), 351-364.

- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Spiritual well-being scale. A spiritual strategy for counseling and psychotherapy. APA PsycTests.
- Kozma, A., & Stones, M. J. (1980). The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH). *Journal of gerontology*, 35(6), 906-912.
- Sadler, W. (2000). *The third age: Six principles of growth and renewal after forty*. Da Capo Press.
- Wiesmann, U., & Hannich, H. J. (2011). A salutogenic analysis of developmental tasks and ego integrity vs. despair. *The International Journal of Aging and Human Development*, 73(4), 351-369.