

RESEARCH ARTICLE

Differences in mindfulness, self-compassion, gratitude, and psychological well-being according to the characteristics of foreigners participating in the Woodenfish Global Meditation Practice Program

Im, Donguk (Ven. Wol Eom)

Executive Director, Munsu Youth Association

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 특성에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이

임동욱(월엄)

문수청소년회 상임이사

Corresponding Author: Im, Donguk (Ven. Wol Eom) (helim99@naver.com)

Abstract

The purpose of this study was to examine the differences in mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being according to the characteristics of foreigners who participated in temple-based meditation programs, thereby understanding the experiences of foreign temple stay participants according to their characteristics and providing information necessary for organizing temple-based meditation programs for foreigners in the future. To this end, a survey was conducted using the scales of mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being targeting 58 foreign participants who participated in the global meditation practice program held at Woljeongsa Temple. The collected data were analyzed using frequency analysis, descriptive statistics, independent sample t-test, and one-way ANOVA. The results of this study are as follows.

First, as a result of examining whether there were differences in mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being according to age, there was a significant difference in the average of mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being according to age. Second, as a result of examining whether there were differences in mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being depending on the participation occasion, there was a significant difference in the average of self-kindness, a sub-factor of self-compassion, depending on the participation occasion. However, there was no significant difference in the average of mindfulness, gratitude disposition, and psychological well-being depending on the participation occasion. Third, as a result of examining whether there were differences in mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being depending on the religious presence or absence, there was no significant difference in the average of mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being depending on the religious presence or absence. Fourth, as a result of examining whether there were differences in mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being depending on the previous meditation experience, there was a significant difference in the average of mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, and psychological well-being depending on the previous meditation experience. This study provided basic information for the psychological and emotional characteristics of foreigners participating in meditation programs conducted at Korean temples and for organizing temple stay programs that meet their needs.

Keywords: temple-based meditation program, foreigners, mindfulness, self-compassion, gratitude disposition, psychological well-being



OPEN ACCESS

Citation: Im, Donguk (Ven. Wol Eom). Differences in mindfulness, self-compassion, gratitude, and psychological well-being according to the characteristics of foreigners participating in the Woodenfish Global Meditation Practice Program. Journal of Meditation based Psychological Counseling 32, 147-162.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240020>

Received: December 06, 2024

Revised: December 19, 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.

I. 서론

최근 월정사는 미국, 러시아, 노르웨이, 체코, 슬로바키아, 캐나다, 멕시코, 중국, 스페인 등 다양한 외국인들을 대상으로 글로벌 명상수행 프로그램이라는 슬로건을 내건 단기출가 프로그램을 실시하였다. 프로그램은 교육, 세미나, 명상 등 다양한 내용으로 구성되었다. 즉, 불교가 무엇인지를 교육하고 공동체 내에서 오계를 준수하도록 하고, 템플스테이를 통해 전통적인 승가의 문화를 체험하며 스스로 명상을 통한 수행이 가능할 수 있도록 구성하였다. 프로그램은 실시 동안, 그리고 그 이후에도 탐욕과 분노, 어리석음에서 벗어나기 위해 쉽지는 않지만 명상수행을 요구하며 일상의 관계에서 발생하는 갈등과 같은 괴로움과 마주했을 때마다 명상을 통해 삭발한 수행자로서의 경험을 떠올리며 기쁜 마음으로 누구에게나 차별없는 평등심 즉, 자비희사의 마음으로 생활할 수 있도록 가르치고 있다(하정은, 2024).

선행연구에 의하면, 명상을 통한 자비희사의 마음은 실제로 참여자들의 마음챙김, 자비심, 감사하는 마음, 그리고 심리적 안녕감과 상당한 관련성이 있는 것으로 나타났다. 명상수행의 목적은 대자(慈)대비(悲)심으로 이타심을 일으켜 모든 존재를 돕고자 하는 것이다. 모든 존재들을 효과적으로 돕기 위해 깨달음을 추구하며 이러한 마음은 바로 보리심이며 보리심을 일으켜 실천하는 것이 명상수행이다(지운스님, 2017). 출가프로그램에 참여한 참여자들은 무릎 꿇고 참회를 하고 삭발을 하면서 ‘일심으로 삼보에 귀의하며 보리심을 내어 착한 업을 짓고 깨어있는 삶을 살겠다’고 다짐한다(김민아, 2024). ‘자(慈)는 기쁨과 즐거움의 인과를 주고 비(悲)는 근심과 고통의 인과를 제거한다’¹⁾. 존재하는 모든 것은 고통의 무거운 짐을 몸에 지니고 있다는 사실을 연기(緣起)의 도리에 의해 깨달을 때에 비(悲)가 일어나며, 생존하는 모든 것은 나에 의해 이 괴로움의 바다로부터 벗어나야 한다고 깨달을 때 자(慈)가 일어난다.²⁾ 참여자들은 명상수행 프로그램에서 스스로 ‘멈추고 명상하고 규율에 맞는 삶을 연습하는 시간’을 가졌으며, 또한 ‘세상과 하나가 되는 경험’을 했다(김민아, 2024).

불교전통에서 유래된 마음챙김 명상은 고통에서 벗어나 행복하게 살고자 하는 방법으로 누구에게나 이익이 되는 보편적인 마음수행법이라고 할 수 있다(김정호, 2014; Stahl & Goldstein, 2010). 몇몇 연구자들은 다양한 변인들을 통해 명상과 관련된 긍정적인 효과를 검증하였다. 실제로, 오종만(2020)은 템플스테이 프로그램을 통해 참여자들의 감사대상에 대한 인식, 감사라는 정서 체험의 사후 평균이 유의미하게 높아진 것을 보고하고 있다. 또한, 황이화(2022)는 외국인들을 대상으로 실시한 템플스테이의 효과에 대해 탐색하였다. 연구결과에 의하면, 템플스테이 명상 프로그램을 통해 외국인들은 불교의 진정한 의미가 무엇인지를 학습하는 배우는 멘탈스파 경험이었으며 일상의 스트레스의 감소에도 유의미한 효과가 있는 것으로 보고하고 있다. 종합하면, 사찰에서의 다양한 경험은 참여자들이 불교의 전통과 문화를 보고 듣고 느끼면서 자신이 누구인지에 대해 자각하고 아울러 타인에 대한 이해도 깊어져 자신의 마음이 고요와 평온에 닿을 수 있도록 하는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에 참여하는 외국인들에게도 출가의 경험을 통해 자신, 타인, 그리고 세상을 이해하는 데에 도움을 줄 수 있을 것으로 추측해 볼 수 있다.

본 연구의 목적은 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 특성에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 살펴봄으로써 참여 특성에 따른 외국인 템플스테이 참여자들의 경험을 이해하고 향후 외국인 대상의 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램 구성에 필요한 정보를 제공하는 것이다. 이를 위하여 순례명상 참여자의 특성을 탐색한 염중섭, 손강숙, 신방현, 정소미, 문진건(2023)의 연구의 문제들을 참고하여 연구를 설계하였다. 이상의 논의에 따른 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 연령에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는가?, 둘째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 참여계기에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는가?, 셋째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 종교 유무에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는가?, 넷째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 이전 명상 경험에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는가?이다. 본 연구를 통해 우리나라 사찰에서 진행되는 명상 프로그램에 참여하는 외국인의 심리·정서적 특성과 그들의 요구에 맞는 템플스테이 구성을 위한 기초 정보를 제공하고자 한다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 연구대상은 2024년 7월 1일부터 28까지 월정사에서 진행된 글로벌 명상수행 프로그램(Woodenfish Monastic Life

1) 《십지경론(十地經論)》 제 2권 大正藏 26 p.134 上

2) Bodhisattvabhūmi, p.329

Program at Woljeongsa)에 참여한 외국인 참여자 58명이었다. 조사는 프로그램이 끝나는 7월 28일에 실시하였으며, 불성실한 응답이 포함된 5명의 데이터를 제외하고 최종적으로 53명의 데이터를 활용하였다.

가. 성별

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 성별은 남성 23명(43.4%), 여성 30명(56.6%)이었다.

<표 1> 연구대상자의 성별

구분	빈도	퍼센트
남성	23	43.4
여성	30	56.6
합계	53	100.0

나. 연령

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 연령은 10-20대가 35명(66.0%), 30대-40대가 18명(34.0%)이었다. 연령의 최소값은 19세, 최대값은 48세였으며, 평균은 28.77세(표준편차 0.399)였다.

<표 2> 연구대상자의 연령

구분	빈도	퍼센트
10-20대	35	66.0
30-40대	18	34.0
합계	53	100.0

다. 국적

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 국적은 미국이 35명(66.0%)으로 가장 많았고, 노르웨이가 3명(5.7%), 체코, 슬로바키아, 캐나다, 스페인 각 2명(3.8%), 멕시코, 영국, 독일, 대만, 중국, 포르투갈, 오스트레일리아가 각 1명(1.9%)이었다.

<표 3> 연구대상자의 국적

구분	빈도	퍼센트
미국	35	66.0
노르웨이	3	5.7
체코	2	3.8
슬로바키아	2	3.8
캐나다	2	3.8
스페인	2	3.8
멕시코	1	1.9
영국	1	1.9
독일	1	1.9
대만	1	1.9
중국	1	1.9
포르투갈	1	1.9
오스트레일리아	1	1.9
합계	53	100.0

라. 종교

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 종교는 불교가 12명(22.6%), 기독교가 6명(11.3%), 천주교가 6명(11.3%), 기타 종교가 6명(11.3%), 무교가 23명(43.4%)이었다.

<표 4> 연구대상자의 종교

구분	빈도	퍼센트
불교	12	22.6
기독교	6	11.3
천주교	6	11.3
기타 종교	6	11.3
무교	23	43.4
합계	53	100.0

마. 참여계기

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 참여계기는 스스로 정보를 찾아보고 15명(28.3%), 타인의 권유가 17명(32.1%), 기타가 21명(39.6%)이었다.

<표 5> 연구대상자의 참여계기

구분	빈도	퍼센트
스스로 정보를 찾아보고	15	28.3
타인의 권유	17	32.1
기타	21	39.6
합계	53	100.0

바. 도움받고 싶은 부분

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인이 도움받고 싶은 부분은 심리적인 도움이 38명(71.7%), 학업이 3명(5.7%), 불교신 행생활이 12명(22.6%)이었다.

<표 6> 연구대상자의 도움받고 싶은 부분

구분	빈도	퍼센트
심리적인 도움 (정서, 대인관계, 가족 등)	38	71.7
학업	3	5.7
불교신행생활	12	22.6
합계	53	100.0

사. 한국 방문의 목적

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인이 한국에 방문한 목적은 관광이 14명(26.4%), 명상 프로그램 참여가 26명(49.1%), 학업이 3명(5.7%), 기타가 8명(15.1%), 무응답이 2명(3.8%)이었다.

<표 7> 연구대상자의 한국 방문 목적

구분	빈도	퍼센트
관광	14	26.4
명상 프로그램 참여	26	49.1
학업	3	5.7
기타	8	15.1
무응답	2	3.8
합계	53	100.0

아. 이전 명상 경험

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 이전 명상 경험은 이전 명상 경험이 있는 경우가 29명(54.7%), 이전 명상 경험이 없는 경우가 24명(45.3%)이었다.

<표 8> 연구대상자의 이전 명상 경험

구분	빈도	퍼센트
이전 명상 경험 있음	29	54.7
이전 명상 경험 없음	24	45.3
합계	53	100.0

자. 이전 명상 장소

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 이전 명상 장소는 학교가 6명(11.3%), 사찰이 8명(15.1%), 기타가 32명(60.4%), 무응답이 7명(13.2%)이었다.

<표 9> 연구대상자의 이전 명상 장소

구분	빈도	퍼센트
학교	6	11.3
사찰	8	15.1
기타	32	60.4
무응답	7	13.2
합계	53	100.0

차. 최초 명상의 계기

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 최초 명상 계기는 스스로 정보를 찾아보고가 35명(66.0%), 부모님의 권유가 2명(3.8%), 친구의 권유가 3명(5.7%), 기타가 6명(11.3%), 무응답이 7명(13.2%)이었다.

<표 10> 연구대상자의 최초 명상 계기

구분	빈도	퍼센트
스스로 정보를 찾아보고	35	66.0
부모님의 권유	2	3.8
친구의 권유	3	5.7
기타	6	11.3
무응답	7	13.2
합계	53	100.0

2. 프로그램

가. 프로그램 개요

본 연구의 프로그램인 우든피시 승가수행 프로그램(Woodenfish HBMLP; Humanistic Buddhist Monastic Life Program)은 월정사에서 우든피시 재단과 함께 개발하여 운영되는 프로그램으로 2002년부터 실시해 온 체험 프로그램으로 국제 참가자들에게 전통적인 사찰 환경 내에서 현대 불교 승려들의 생활 방식, 수행 및 의식을 체험할 수 있도록 운영하는 것을 목적으로 한다. 2024년 7월 1일부터 28까지 월정사에서 진행된 글로벌 명상수행 프로그램(Woodenfish Monastic Life Program at Woljeongsa)의 프로그램 개요와 세부 일정은 다음과 같다.

<표 11> 프로그램 개요

일	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
	Arrival (3pm.)	(7/2~7/5) Temple Tour, Monastic Life Basics, Orientation etc.				Formal Commencement Ceremony, Five Precepts Ceremony and Temple Rituals
			(7/3~7/18) Monastic Training, Academic and Culture Classes			
7	8	9	10	11	12	13
Five Precepts Ceremony and Temple Rituals						Move to another temple for short practice
(7/3~7/18) Monastic Training, Academic and Culture Classes						
14	15	16	17	18	19	20
Move to another temple for short practice					(7/19~7/25) 7-day intensive Silent Meditation	
(7/3~7/18) Monastic Training, Academic and Culture Classes						
21	22	23	24	25	26	27
(7/19~7/25) 7-day intensive Silent Meditation					(7/26~7/28) Cultural Tour (안동, 서울 등)	
				Clean-up		
28	29	30	31			
(7/26~7/28) Cultural Tour						
Closing						

나. 표준일과표

글로벌 명상수행 프로그램(Woodenfish Monastic Life Program at Woljeongsa)의 표준일과표는 다음과 같다.

<표 12> 표준일과표

시 간	소요시간	내 용
04:30		Wake-up call
05:00~06:20	80	Movement / Exercises and Meditation
06:30~07:00	30	Breakfast
07:00~07:30	30	Break time
07:30~10:30	180	Academic Lecture
10:30~11:00	30	Break time
11:00~11:30	30	Luncheon
11:30~13:00	90	Personal time / Nap / Hygiene
13:00~14:00	60	Meditation
14:00~15:30	90	Practice / Cultural class
15:30~17:00	150	Personal time / Nap / Hygiene
17:00~17:30	30	Dinner
17:30~18:00	30	Break time
18:00~19:00	60	Dharma talk
19:00~19:15	15	Break time
19:15~20:00	45	Chanting, Meditation
20:00~21:00	60	Personal time
21:00		Light out, Silence

3. 조사 내용

가. 마음챙김

박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도를 사용하였다. 척도는 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적주의의 4개 하위요인으로 구성되어 있으며, 각 5문항씩 총 20문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 마음챙김의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .886이었다.

나. 자기자비

Neff(2003)가 개발한 자기자비 척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하고 한국판으로 타당화한 한국판 자기자비 척도를 사용하였다. 자기자비 척도는 자기친절/자기비난, 보편적 인간성/고립, 마음챙김/과잉동일시의 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 자기비난, 고립, 과잉동일시는 역문항으로 역채점하여 계산한다. 자기친절과 자기비난은 각 5문항, 보편적 인간성과 고립, 마음챙김과 과잉동일시는 각 4개 문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 자기자비 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .904이었다.

다. 감사성향

McCullough, Emmons와 Tsang(2002)이 개발한 일상생활에서 감사의 표현과 경험을 평가하는 척도를 사용하였다. 감사성향은 감사성향의 핵심을 측정하는 6개 문항, 단일요인으로 구성되어 있다. 2개 문항은 역문항으로 역채점하여 계산한다. Likert 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 감사성향 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 감사성향 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .878이었다.

라. 심리적 안녕감

Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 하위요인, 총 46개 문항으로 구성되어 있다. 자아수용 8문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 환경에 대한 통제력 8문항, 삶의 목적 7문항, 개인적 성장 8문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 심리적 안녕감 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's alpha)는 .887이었다.

4. 자료수집 방법

본 연구는 2024년 7월 1일부터 28까지 진행된 프로그램의 마지막 날 대면 설문조사의 형태로 진행되었다.

5. 자료분석 방법

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 SPSS 28.0 통계패키지를 활용하여 분석하였다. 첫째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 연령에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위하여, 연령 집단에 따라 독립표본 t-검정을 실시하였다. 둘째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 참여계기에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이를 살펴보기 위하여, 참여계기(스스로, 타인 권유, 기타)를 3개 집단으로 나누어 일원배치분산분석을 실시하였다. 셋째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 종교 유무에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위하여, 종교가 있는 경우(불교, 기독교, 천주교, 기타 종교)와 종교가 없는 경우로 구분하여 독립표본 t-검정을 실시하였다. 넷째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 이전 명상 경험에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 살펴보기 위하여, 이전 명상 경험이 있는 경우와 아닌 집단으로 구분하여 독립표본 t-검정을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감 기술통계 결과

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감 기술통계 분석을 실시한 결과, 마음챙김의 하위요인인 현재자각의 평균은 2.63(SD=.694), 주의집중의 평균은 2.77(SD=.800), 비판단적 수용의 평균은 2.83(SD=1.006), 탈중심적 주의는 3.31(SD=.785), 척도 전체는 3.31(SD=.639)로 나타났다. 자기자비의 하위요인인 자기친절의 평균은 3.08(SD=.690), 보편적 인간성의 평균은 3.25(SD=.673), 마음챙김의 평균은 3.17(SD=.582), 척도 전체의 평균은 3.16(SD=.565)으로 나타났다. 감사성향의 척도 전체의 평균은 4.36(SD=.726)으로 나타났다. 심리적안녕감의 하위요인이 자아수용의 평균은 3.57(SD=.744), 긍정적 대인 관계의 평균은 3.64(SD=.789), 자율성의 평균은 3.20(SD=.437), 환경에 대한 통제력의 평균은 3.30(SD=.647), 삶의 목적의 평균은 3.46(SD=.660), 개인적 성장의 평균은 4.18(SD=.576), 척도 전체의 평균은 3.56(SD=.433)으로 나타났다.

<표 13> 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 기술통계 결과 (N=53)

변인	하위요인	n	M	SD
마음챙김	현재자각	53	2.63	.694
	주의집중	53	2.77	.800
	비판단적 수용	53	2.83	1.006
	탈중심적 주의	53	3.31	.785
	척도 전체	53	2.88	.639

자기자비	자기친절	53	3.08	.690
	보편적 인간성	53	3.25	.673
	마음챙김	53	3.17	.582
	척도 전체	53	3.16	.565
감사성향	척도 전체	53	4.36	.726
심리적안녕감	자아수용	53	3.57	.744
	긍정적 대인 관계	53	3.64	.789
	자율성	53	3.20	.437
	환경에 대한 통제력	53	3.30	.647
	삶의 목적	53	3.46	.660
	개인적 성장	53	4.18	.576
	척도 전체	53	3.56	.433

2. 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 연령에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 연령에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 분석한 결과, 연령에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균에 유의미한 차이가 나타났다. 마음챙김의 현재자각($t=2.619$, $p<.05$), 주의집중($t=2.886$, $p<.01$), 비판단적 수용($t=5.827$, $p<.001$), 탈중심적 주의($t=2.016$, $p<.05$), 척도 전체($t=4.622$, $p<.001$)에서 10-20대가 30-40대에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다. 자기자비의 자기친절($t=3.288$, $p<.01$), 보편적 인간성($t=3.126$, $p<.01$), 마음챙김($t=2.925$, $p<.01$), 척도 전체($t=3.693$, $p<.01$)에서는 30-40대가 10-20대에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 자아수용($t=3.137$, $p<.01$), 환경에 대한 통제력($t=4.462$, $p<.001$), 삶의 목적($t=2.135$, $p<.05$), 척도 전체($t=3.044$, $p<.01$)에서도 30-40대가 10-20대에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다.

<표 14> 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 연령에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이 분석 결과 (N=53)

변인	하위요인	Group	n	M	SD	t
마음챙김	현재자각	10-20대	35	2.80	.676	2.619*
		30-40대	18	2.30	.622	
	주의집중	10-20대	35	2.98	.754	2.886**
		30-40대	18	2.36	.741	
	비판단적 수용	10-20대	35	3.29	.836	5.827***
		30-40대	18	1.96	.678	
	탈중심적 주의	10-20대	35	3.46	.810	2.016*
		30-40대	18	3.01	.660	
	척도 전체	10-20대	35	3.13	.561	4.622***
		30-40대	18	2.41	.500	
자기자비	자기친절	10-20대	35	2.87	.679	-3.288**
		30-40대	18	3.48	.529	
	보편적 인간성	10-20대	35	3.05	.559	-3.126**
		30-40대	18	3.62	.733	
	마음챙김	10-20대	35	3.01	.553	-2.925**
		30-40대	18	3.47	.526	
	척도 전체	10-20대	35	2.98	.495	-3.693**
		30-40대	18	3.52	.531	

감사성향	척도 전체	10-20대	35	4.24	.815	-1.810
		30-40대	18	4.61	.432	
심리적 안녕감	자아수용	10-20대	35	3.35	.673	-3.137**
		30-40대	18	3.98	.716	
	긍정적 대인 관계	10-20대	35	3.58	.838	-.808
		30-40대	18	3.75	.691	
	자율성	10-20대	35	3.15	.452	-1.263
		30-40대	18	3.31	.396	
	환경에 대한 통제력	10-20대	35	3.06	.527	-4.462***
		30-40대	18	3.78	.604	
	삶의 목적	10-20대	35	3.33	.682	-2.135*
		30-40대	18	3.72	.542	
	개인적 성장	10-20대	35	4.16	.642	-.344
		30-40대	18	4.22	.434	
	척도 전체	10-20대	35	3.44	.398	-3.044**
		30-40대	18	3.79	.410	

***p<.001, **p<.01, *p<.05

3. 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 참여계기에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 참여계기에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 분석한 결과, 참여계기에 따라 자기자비의 하위요인인 자기친절에서 스스로 참여한 경우가 타인 권유나 기타 이유로 참여한 경우에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다($F=3.412, p<.05$). 마음챙김, 감사성향, 심리적 안녕감은 참여계기에 따라 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

<표 15> 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 참여계기에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이 분석결과 (N=53)

변인	하위요인	Group	n	M	SD	F
마음챙김	현재자각	스스로	15	2.64	.768	.002
		타인 권유	17	2.62	.700	
		기타	21	2.63	.670	
		합계	53	2.63	.694	
	주의집중	스스로	15	2.63	1.005	.342
		타인 권유	17	2.80	.675	
		기타	21	2.85	.756	
		합계	53	2.77	.800	
	비판단적 수용	스스로	15	2.51	.834	1.544
		타인 권유	17	2.80	1.166	
		기타	21	3.10	.950	
		합계	53	2.83	1.006	
	탈중심적 주의	스스로	15	3.32	.533	.828
		타인 권유	17	3.48	.889	
		기타	21	3.15	.848	
		합계	53	3.31	.785	
	척도 전체	스스로	15	2.77	.625	.311
		타인 권유	17	2.93	.695	
		기타	21	2.93	.623	
		합계	53	2.88	.639	

자기자비	자기친절	스스로 ^a	15	3.37	.570	3.412* (b = c < a)
		타인 권유 ^b	17	2.76	.747	
		기타 ^c	21	3.13	.644	
		합계	53	3.08	.690	
	보편적 인간성	스스로	15	3.46	.728	1.096
		타인 권유	17	3.13	.808	
		기타	21	3.19	.485	
		합계	53	3.25	.673	
	마음챙김	스스로	15	3.15	.494	.283
		타인 권유	17	3.10	.751	
		기타	21	3.24	.500	
		합계	53	3.17	.582	
	척도 전체	스스로	15	3.33	.532	1.404
		타인 권유	17	3.00	.709	
		기타	21	3.19	.432	
		합계	53	3.16	.565	
감사성향	척도 전체	스스로	15	4.13	.790	1.281
		타인 권유	17	4.37	.701	
		기타	21	4.52	.688	
		합계	53	4.36	.726	
심리적안녕감	자아수용	스스로	15	3.78	.550	.889
		타인 권유	17	3.48	.840	
		기타	21	3.48	.783	
		합계	53	3.57	.744	
	긍정적 대인 관계	스스로	15	3.43	.855	1.536
		타인 권유	17	3.55	.715	
		기타	21	3.86	.777	
		합계	53	3.64	.789	
	자율성	스스로	15	3.30	.350	1.546
		타인 권유	17	3.05	.451	
		기타	21	3.25	.468	
		합계	53	3.20	.437	
	환경에 대한 통제력	스스로	15	3.57	.584	1.903
		타인 권유	17	3.26	.662	
		기타	21	3.15	.649	
		합계	53	3.30	.647	
	삶의 목적	스스로	15	3.61	.703	1.104
		타인 권유	17	3.53	.550	
		기타	21	3.30	.706	
		합계	53	3.46	.660	
	개인적 성장	스스로	15	3.96	.673	1.786
		타인 권유	17	4.22	.612	
		기타	21	4.32	.434	
		합계	53	4.18	.576	
	척도 전체	스스로	15	3.61	.492	.182
		타인 권유	17	3.51	.402	
		기타	21	3.56	.430	
		합계	53	3.56	.433	

*p<.05

4. 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 종교 유무에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 종교 유무에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 분석한 결과, 종교유무에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균에 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

<표 16> 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 종교 유무에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이 분석 결과 (N=53)

변인	하위요인	Group	n	M	SD	t
마음챙김	현재자각	종교 있음	30	2.55	.692	-.919
		종교 없음	23	2.73	.700	
	주의집중	종교 있음	30	2.67	.831	-1.073
		종교 없음	23	2.90	.755	
	비판단적 수용	종교 있음	30	2.75	.984	-.718
		종교 없음	23	2.95	1.045	
	탈중심적 주의	종교 있음	30	3.30	.655	-.059
		종교 없음	23	3.31	.944	
자기자비	척도 전체	종교 있음	30	2.82	.630	-.886
		종교 없음	23	2.97	.653	
	자기친절	종교 있음	30	3.22	.587	1.729
		종교 없음	23	2.90	.780	
	보편적 인간성	종교 있음	30	3.32	.592	.932
		종교 없음	23	3.15	.769	
	마음챙김	종교 있음	30	3.25	.529	1.245
		종교 없음	23	3.05	.639	
감사성향	척도 전체	종교 있음	30	3.27	.465	1.503
		종교 없음	23	3.03	.662	
		종교 있음	30	4.47	.583	1.171
		종교 없음	23	4.23	.874	
심리적안녕감	자아수용	종교 있음	30	3.64	.730	.796
		종교 없음	23	3.47	.768	
	긍정적 대인 관계	종교 있음	30	3.71	.778	.742
		종교 없음	23	3.55	.810	
	자율성	종교 있음	30	3.18	.480	-.402
		종교 없음	23	3.23	.382	
	환경에 대한 통제력	종교 있음	30	3.29	.716	-.160
		종교 없음	23	3.32	.560	
	삶의 목적	종교 있음	30	3.43	.640	-.404
		종교 없음	23	3.50	.698	
	개인적 성장	종교 있음	30	4.15	.600	-.547
		종교 없음	23	4.23	.552	
	척도 전체	종교 있음	30	3.57	.439	.120
		종교 없음	23	3.55	.434	

5. 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 이전 명상 경험에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 이전 명상 경험에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 분석한 결과, 이전 명상 경험에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균에 차이가 유의미한 차이가 나타났다. 마음챙김의 현재자각($t=-3.3429$, $p<.01$), 주의집중($t=-2.848$, $p<.01$), 탈중심적 주의($t=-3.422$, $p<.01$), 척도 전체($t=-3.422$, $p<.01$)에서 이전 명상 경험 이 없는 경우가 있는 경우에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다. 자기자비의 자기친절($t=5.664$, $p<.001$), 보편적 인간성($t=4.423$, $p<.001$), 마음챙김($t=4.827$, $p<.001$), 척도 전체($t=6.172$, $p<.001$)에서는 이전 명상경험이 있는 경우가 없는 경우에 비해 유의미 하게 평균이 높은 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 자아수용($t=4.715$, $p<.001$), 긍정적 대인 관계($t=3.156$, $p<.01$), 환경에 대한 통제력 ($t=4.797$, $p<.001$), 삶의 목적($t=2.537$, $p<.05$), 개인적 성장($t=2.282$, $p<.05$), 척도 전체($t=5.513$, $p<.001$)에서도 이전 명상경험이 있는 경우가 없는 경우에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다.

<표 17> 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 이전 명상 경험에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이 분석 결과 (N=53)

변인	하위요인	Group	n	M	SD	t
마음챙김	현재자각	명상경험 있음	29	2.37	.732	-3.343**
		명상경험 없음	24	2.94	.502	
	주의집중	명상경험 있음	29	2.51	.861	-2.848**
		명상경험 없음	24	3.08	.598	
	비판단적 수용	명상경험 있음	29	2.61	1.055	-1.848
		명상경험 없음	24	3.11	.889	
	탈중심적 주의	명상경험 있음	29	3.00	.805	-3.422**
		명상경험 없음	24	3.68	.586	
자기자비	척도 전체	명상경험 있음	29	2.62	.672	-3.814***
		명상경험 없음	24	3.20	.425	
	자기친절	명상경험 있음	29	3.47	.542	5.664***
		명상경험 없음	24	2.61	.550	
	보편적 인간성	명상경험 있음	29	3.56	.550	4.423***
		명상경험 없음	24	2.86	.610	
	마음챙김	명상경험 있음	29	3.46	.501	4.827***
		명상경험 없음	24	2.81	.469	
감사성향	척도 전체	명상경험 있음	29	3.50	.419	6.172***
		명상경험 없음	24	2.76	.448	
		명상경험 있음	29	4.41	.714	.473
		명상경험 없음	24	4.31	.752	
심리적안녕감	자아수용	명상경험 있음	29	3.94	.597	4.715***
		명상경험 없음	24	3.12	.661	
	긍정적 대인 관계	명상경험 있음	29	3.93	.670	3.156**
		명상경험 없음	24	3.29	.794	
	자율성	명상경험 있음	29	3.28	.471	1.561
		명상경험 없음	24	3.10	.376	
	환경에 대한 통제력	명상경험 있음	29	3.63	.581	4.797***
		명상경험 없음	24	2.91	.491	
	삶의 목적	명상경험 있음	29	3.66	.578	2.537*
		명상경험 없음	24	3.22	.684	
	개인적 성장	명상경험 있음	29	4.35	.393	2.282*
		명상경험 없음	24	3.98	.697	
	척도 전체	명상경험 있음	29	3.80	.378	5.513***
		명상경험 없음	24	3.27	.302	

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 특성에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 살펴봄으로써 참여 특성에 따른 외국인 템플스테이 참여자들의 경험을 이해하고 향후 외국인 대상의 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램 구성에 필요한 정보를 제공하고자 하였다. 본 연구의 결론과 논의는 다음과 같다.

첫째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 연령에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 결과, 연령에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균에 유의미한 차이가 나타났다. 마음챙김의 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의, 척도 전체에서 10-20대가 30-40대에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 김경은과 김진숙(2015)이 진행한 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과를 분석한 메타분석 연구에서 성인에 비해 중·고등학생의 효과크기가 높게 나타난 결과와 최주영, 김경희(2016)의 연구에 청소년의 효과크기가 성인에 비해 높게 나타난 것과 일치하는 결과이다. 이러한 현상과 관련하여 이가경(2017)은 고등학생 시기에 해당하는 청소년들의 전두엽 발달로 인한 인지능력의 향상이라는 발달적 요인이 작용하였을 가능성이 있다고 하였는데, 뇌 발달 뿐만 아니라, 생활환경 및 경험의 차이도 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 반면, 자기자비의 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 척도 전체와 심리적 안녕감의 자아수용, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 척도 전체에서는 30-40대가 10-20대에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다. 10-20대가 명상 그 자체에 집중하여 마음챙김을 충분히 증진했다면, 30-40대는 명상을 통해 궁극적으로 닿을 수 있는 심리적 건강 증진에 더 초점을 맞추고 있는 것으로 이해할 수 있다.

둘째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 참여계기에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 결과, 참여계기에 따라 자기자비의 하위요인인 자기친절에서 스스로 참여한 경우가 타인 권유나 기타 이유로 참여한 경우에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다. 하지만, 마음챙김, 감사성향, 심리적 안녕감은 참여계기에 따라 유의미한 평균 차이가 나타나지 않을 것으로 예상된다. 타국의 낯선 사찰에 찾아와 낯선 종교 문화 속에서 명상을 할 수 있는 외국인은 아마 많지 않을 것이다. 아마도 본 연구에 참여한 외국인 참여자들은 자신에 대해서 친절하고자 하는 높은 동기가 명상에 대한 관심으로, 그리고 그 관심이 먼 타국 땅에서 스스로 명상 프로그램에 참여할 수 있는 동기로 작용하지 않았을까 하는 추측을 해볼 수 있다.

셋째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 종교 유무에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 결과, 종교유무에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 본 연구에서 살펴보고자 하였던 점은 종교가 불교인가 아닌가가 아니라, 종교를 가지고 있는가였다. 이는 종교를 가지고 있는 개인에게 궁극적인 삶의 목적, 그리고 의미를 제공하는 기능(박성현, 2011)에 집중한 것이었는데, 명상의 효과에 있어 종교를 가지고 있는가가 중요하지 않다는 결과로 해석할 수 있다. 다르게 말하면 이는 현재 이 순간(Here & Now) 숨 쉬고 있는 나의 몸(Body)과 마음(Mind)은 종교와 상관 없이 모두 똑같이 작용한다는 것을 의미하기도 한다.

넷째, 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 이전 명상 경험에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 결과, 이전 명상 경험에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균에 차이가 유의미한 차이가 나타났다. 마음챙김의 현재자각, 주의집중, 탈중심적 주의, 척도 전체에서 이전 명상 경험이 없는 경우가 있는 경우에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났는데, 이는 명상에 처음 참여할수록 명상의 기본인 호흡과 호흡을 통한 마음챙김에 더 집중한 것으로 이해할 수 있다. 자기자비의 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 척도 전체와 심리적 안녕감의 자아수용, 긍정적 대인 관계, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장, 척도 전체에서는 이전 명상경험이 있는 경우가 없는 경우에 비해 유의미하게 평균이 높은 것으로 나타났다. 이는 명상이 삶의 고통을 감소시키고 편안한 세계로 갈 수 있게 하는(離苦得樂) 불교의 마음수행전통에서 시작된 하나의 수행법(장현갑, 2011)임을 지지하는 결과이다. 그리고 명상을 반복하는 것이 자기자비를 통한 고통의 감소, 더 나아가 궁극적인 심리적 안녕감에 도움이 됨을 시사하는 결과로 볼 수 있다.

전 세계의 다양한 인종, 문화의 사람들이 한국의 깊은 산 속 불교 사찰에서 명상에 참여한다는 것은 유구한 불교의 역사 속에서 상상하기 어려운 일이었을 것이다. 그러한 일이 현재 한국에서 일어나고 있고, 우리는 그들에게 올바른 명상의 경험을 제시해야만 한다. 본 연구의 결과가 우리나라의 사찰에서 명상을 경험하고자 하는 외국인들을 위한 프로그램에 많은 정보를 제공하고 있다. 더 많은 외국인들이 우리나라의 사찰에서 운영하는 명상 프로그램에 참여할 수 있도록 참여자 특성에 맞는 프로그램의 개발이 필요하다.

본 연구의 바탕으로 한 후속 프로그램 구성을 위한 세부적인 제안사항은 다음과 같다. 향후 외국인 대상 명상 프로그램 구성 시 연령, 초심자와 경험자의 특성에 따라 교육 및 명상 지침을 제공하고, 연령대별 심리적 요구를 반영할 필요가 있다. 예를 들면, 낮은 연령대에게는 마음챙김 훈련 강화, 보다 높은 연령대에게는 심리적 안녕감 증진 등에 초점을 맞춘 특화 프로그램을 개발할 수 있을 것이다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 명상 프로그램이 종료된 시점에 참여자의 특성에 초점을 맞추어

조사를 실시하였다. 명상 프로그램의 효과를 측정할 수 있는 사전-사후 조사를 설계하고 실시하는 것이 필요할 것으로 생각된다. 둘째, 본 연구에서는 이전의 명상 경험, 참여 계기 등을 선다식 보기로 제시하여 선택할 수 있도록 하였다. 외국인이 한국의 사찰 프로그램에 참여하게 된 더 깊이 있는 정보의 탐색이 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 국가별로 참여자 수가 균등하지 않아 참여자가 속한 문화적 배경을 고려하여 연구를 설계할 수 없었다. 가능하다면 문화적 배경에 따라 명상을 받아들이고 의미를 인식하는 방법에 대해 조사하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

국문초록

본 연구의 목적은 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인의 특성에 따른 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 차이를 살펴봄으로써 참여 특성에 따른 외국인 템플스테이 참여자들의 경험을 이해하고 향후 외국인 대상의 우든피시 글로벌 명상수행 프로그램 구성에 필요한 정보를 제공하고자 하였다. 이를 위하여 월정사에서 진행된 2024년 7월 글로벌 명상수행 프로그램에 참여한 외국인 참여자 58명을 대상으로 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감 척도를 활용하여 조사를 진행하였다. 수집된 데이터는 빈도분석, 기술통계분석, 독립표본 t-검정, 일원배치분산분석을 활용하여 분석하였다. 본 연구를 통해 도출된 결과는 다음과 같다. 첫째, 연령에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 결과, 연령에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균에 유의미한 차이가 나타났다. 둘째, 참여계기에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 결과, 참여계기에 따라 자기자비의 하위요인인 자기친절에서 유의미하게 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만, 마음챙김, 감사성향, 심리적 안녕감은 참여계기에 따라 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다. 셋째, 종교 유무에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 결과, 종교유무에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균에 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 넷째, 이전 명상 경험에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감에 차이가 있는지 살펴본 결과, 이전 명상 경험에 따라 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감의 평균에 차이가 유의미한 차이가 나타났다. 본 연구를 통해 우리나라 사찰에서 진행되는 명상 프로그램에 참여하는 외국인의 심리·정서적 특성과 그들의 요구에 맞는 템플스테이 구성을 위한 기초 정보를 제공하였다.

주제어

우든피시 글로벌 명상수행 프로그램, 외국인, 마음챙김, 자기자비, 감사성향, 심리적 안녕감

참고문헌

- 《십지경론(十地經論)》 제2권 大正藏 26 p.134 上.
- 김경은, 김진숙(2015). 마음챙김 활용 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 청소년상담연구(학술지), 23(2), 135-155.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 박성현(2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박성현(2011). 현대사회의 문제와 명상치유. 한국명상학회지, 2(1), 63-70.
- 오종만(2020). 템플스테이 참여자의 심리적 효과연구: 마음챙김, 감사성향, 심리적 안녕감을 중심으로. 문화와 융합, 42(11), 755-781.
- 염중섭, 손강숙, 정소미, & 문진건(2023). 성인 여성을 위한 예방적 선불교 명상 프로그램의 효과-심리적 안녕감과 자기자비를 중심으로. 불교문화연구, 22, 395-421.
- 이가경(2017). 청소년 명상 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 뇌교육연구, 19, 73-95.
- 장현갑(2011). 마음챙김 명상에 바탕둔 스트레스 완화 (Mindfulness Based Stress Reduction; MBSR) 란 무엇이며, 어떻게 수행해야하는가?. 한국명상학회지, 2(1), 71-81.
- 지운스님(2017). 명상 깨달음을 논하다. 서울: 사유수.
- 최주영, 김경희(2016). 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 교육치료연구, 8(2), 253-271.

- 황이화(2022). 외국인 대학생의 템플스테이 경험에 대한 탐색적 연구. 불교와 사회, 14(2), 52-84.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- 김민아(2024). 삭발, 세상과 하나되는 경험...출가학교 20주년 월정사, 세계청년들의 출가 본산되다. 법보신문 홈페이지, <<https://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=323810>>에서 2024. 10. 11. 자료 얻음.
- 하정은(2024). 월정사 출가학교 20돌...외국인 법우들과 삭발염의 수계식. 불교신문 홈페이지, <<https://www.ibulgyo.com/news/articleView.html?idxno=416173>>에서 2024. 10. 11. 자료 얻음.