

RESEARCH ARTICLE

Study on the effects of participating in the Chinese Sixth Patriarch Hui Neng's Pilgrimage Meditation Program: Focusing on self-compassion, mindfulness, spiritual well-being, and quality of life

Kim, Seongryong (Ven. Hye Muk)

General Affairs, Prayer and Faith Department, Woljeongsa Temple

중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여 효과 연구: 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질을 중심으로

김성용(혜묵)

월정사 기도신행국 실장

Corresponding Author: Kim, Seongryong (Ven. Hye Muk) (buda1527@daum.net)



OPEN ACCESS

Citation: Kim, Seongryong(Ven. Hye Muk). Study on the effects of participating in the Chinese Sixth Patriarch Hui Neng's Pilgrimage Meditation Program: Focusing on self-compassion, mindfulness, spiritual well-being, and quality of life. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 33, 1-13.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.33.1>

Received: April 14, 2025

Revised: April 28, 2025

Accepted: April 28, 2025

Copyright: © 2025 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

This study aimed to examine the effects of pilgrimage meditation centered on the pilgrimage to the holy sites of Great Master Hui Neng of China on self-compassion, mindfulness, spiritual well-being, and quality of life. To this end, we conducted a pre- and post-survey to measure self-compassion, mindfulness, spiritual well-being, and quality of life among participants in a pilgrimage meditation program centered on Chinese holy sites, and performed a paired-samples t-test. The results of this study are as follows. First, the average scores of the post-survey on the sub-factors of self-compassion, including universal humanity, mindfulness, and the entire self-compassion scale, were statistically significantly higher than the average scores of the pre-survey, following participation in pilgrimage meditation. Second, there was no statistically significant mean difference between the pre- and post-survey in the subfactors of mindfulness and the overall scale according to participation in pilgrimage meditation. Third, the average of the post-survey on spiritual well-being was found to be statistically significantly higher than the average of the pre-survey following participation in pilgrimage meditation. Fourth, the average of the post-survey on quality of life following participation in pilgrimage meditation was found to be statistically significantly higher than the average of the pre-survey. The results of this study are expected to confirm the effects of pilgrimage meditation on individual psychology and provide basic information on psychological intervention using pilgrimage meditation.

Keywords: Hui Neng, pilgrimage, self-compassion, mindfulness, spiritual well-being

I. 서론

전 세계적으로 건강과 웰빙에 대한 관심이 증가하면서 단순한 여행이 보편화되어 가고 있고 최근에는 스페인의 산티아고, 일본의 시코쿠, 인도의 보드가야 등 성지순례에서의 걷기 또한 확산되고 있다. 여행이 개인의 삶에서 삶의 목적과 의미를 촉진하는 것과 달리(Wilson, 2010), 순례는 일련의 이상을 구현하는 것으로 간주되는 장소를 찾아 떠나는 성스러운 여행으로(Morinis, 1992), 종교적인 순례 혹은 세속적인 순례 모두 특정한 특징을 공유하고 있다. 즉, 순례는 특별한 문화적 혹은 신화적 기반으로 간주되는 장소를 걷고, 의례적인 성격을 띠고 있으며, 영적인 존재를 체험하며, 치유적인 성격 또한 포함한다(Winkelmann & Dubisch 2005). 선행연구에 의하면, 대부분의 순례연구는 주로 건강, 웰빙, 그리고 변화를 주제로 하는 것으로 나타났다(Warfield et al. 2014). 특히 최근에는 웰빙에서 영성의 중요성을 강조하고 있는데(Piedmont & Wolkins, 2013), 몇몇 연구자들이 세속주의가 증가함에 따라 신이나 더 높은 힘에 대한 믿음보다 영성에 대한 관심이 부를 이루고 있다고 주장하는 것을 고려하면(Bartholomew & Moritz, 2000), 영성에 대한 현재의 요구도와 새로운 관점을 추측해볼 수 있다.

역사적으로 영성은 종교와 밀접하게 연관되어 있으며(Maher & Hunt, 1993; Marra, 2000), 종교계와 비종교계 모두 영성을 종교와 동의어로 사용해 오고 있다(Elias, 1991). 전통적인 종교는 헌신, 숭배, 희생으로 구성되고 종교적인 행위에는 경건함이 포함되어 있다(MacIntyre, 1988). 하지만, 몇몇 연구자들은 영성이 종교보다 훨씬 더 넓은 개념이라고 주장하고 있다. 즉, 영성은 인간존재의 표현을 나타내며 모든 존재는 출신이나 신분, 종교에 관계없이 무신론자라고 할지라도 영적인 존재라는 것이다(Marra, 2000; Timothy & Conover, 2006). 종교공동체에서도 이러한 영성에 대해 새로운 관심을 가지기 시작했으며(Bridger, 2001), 영성은 개인과 문화의 종교적 표현의 새로운 발전을 불러올 가능성이 있음을 주장하고 있다(Zinnbauer et al., 1997). 심리학자인 Tart(1983)는 영성을 궁극적인 목적, 더 높은 현실, 신, 사랑, 연민 등 인간의 잠재적인 능력의 광대한 영역이라고 주장하였다.

몇몇 연구자들은 영성의 핵심 구성요소를 삶의 의미와 목적에 대한 탐구, 초월, 그리고 연결성이라고 주장하고 있다. 사람들은 자신의 죽음을 인식하고 있기 때문에 삶의 의미와 목적을 찾으려고 노력한다(Piedmont, 2001). 의식주에 대한 만족은 일시적 욕구충족을 가능하게 하지만 삶의 목적과 의미에 대한 욕구를 충족시켜줄 수 없으며 영성에 대한 관심 즉, 몸과 마음, 그리고 영혼과 정신에 관심을 가지기 시작할 때 의식주와 같은 물질은 더 이상 궁극적인 관심이 아니다(Mara, 2000). 초월은 더 크고 더 객관적인 관점에서 자신의 삶을 바라보는 능력이며 즉각적으로 시간적인 감각에서 벗어날 수 있는 개인의 역량을 말한다(Piedmont, 1999). 영적인 초월에는 우주 신비의 근원에 대한 믿음이나 숭배(Fisher, 2001), 심리학적인 초월은 최적의 인간 경험, 신체의 한계를 넘어서는 것이다(Emmons, 2000; Van Ness, 1996). 최근 사람 중심의 경영을 추구하는 기업에서도 고용자들에게 이러한 초월적인 역량증진을 위한 경험이 가능하도록 업무환경을 제공하려고 시도하고 있다(Ashmos & Duchon, 2000). 영성의 또 다른 구성요소인 연결성은 자신과 타인, 그리고 더 높은 힘과의 조화로운 관계를 의미한다. 사랑하는 사람, 멀리 있는 사람, 그리고 사랑에 대한 기억과의 정신적 혹은 육체적 연결은 강력한 영적 지지를 제공한다(Schulz, 2005). 직장에서도 연결성을 제공함으로써 공통의 목적을 공유하고 공동체의 일부에 속해 있다는 소속감을 제공함으로써 자신이 더 높은 선에 기여하고 있다고 느끼게 한다(Kinjerski & Skrypnik, 2004). 이러한 연결감의 경험은 궁극적으로 사람들이 자신의 삶의 의미와 목적을 찾도록 한다(Meraviglia, 1999; Zinnbauer et al., 1997). 또 다른 연구자들에 의하면, 연결성은 매우 주관적이며 지구, 자연, 특정한 지리적 위치와도 강한 연결감을 느낄 수 있다고 하였다(Finkel, 2007; Furbish & Reid, 2003). 이처럼 영성은 종교적 전통에 기반을 둔 것 이상으로 눈에 띄게 성장해 나가고 있으며(Burack, 1999), 여러 연구자들은 영성에 대한 새로운 관심이 전통적인 종교의 가르침과 어떻게 조화를 이루는지에 대해 탐구하고 있는 것을 알 수 있다. 실제로, Warfield(2014)는 전통적인 종교의식이 쇠퇴하고 있음에도 불구하고 전 세계적으로 순례에 대한 관심이 끊이지 않고 지속되고 있는 것을 볼 때 순례가 인간의 동기나 가치, 혹은 건강, 관계 및 정체성 등 새로운 유형의 영성을 수용할 가능성이 있다고 밝히고 있다.

순례와 명상의 관련성에 대한 연구도 활발하게 진행되고 있다. 순례를 통해 참여자들은 자기에 대한 발견과 성찰, 정서에 대한 인식, 그리고 현재 순간과의 연결 등을 보고함에 따라 순례는 마음챙김과 관련된 심리적 구성을 촉진한다고 볼 수 있다(Schnell & Pali, 2013). 뿐만 아니라, 순례는 참여자들이 반복적으로 주의를 기울이는 활동을 함으로써 자기탐구 기술 및 초월의 상태를 조성하는 것으로 보인다(Schnell & Pali, 2013). 이와 관련하여, 또한 순례와 관련된 신체적인 활동(Demarzo et al. 2014; Goldstein et al. 2018; Salmon et al. 2010), 마음챙김 걷기(Kabat-Zinn, 1994)와 같은 행동들은 순례를 통해 마음챙김을 촉진하는 것으로 알려져 있다. 추가적으로, 순례는 감사, 일상으로부터의 자유, 집중 명상, 마음챙김 함양 등에서 공통점이 있다(Cheer, Belhassen and Kujawa 2017; Khoury et al. 2017). 따라서, 순례와 명상은 심리적 과정의 측면에서 어느 정도 중복된다고 할 수 있다. Warfield(2014)는 특히 순례의 심리적 과정의 주요한 관련성을 강조하면서 순례가 개인의 생리적, 심리적, 사회적, 그리고 영적 범주에서 치료적인 변화를 가져오며 이는 건강과 웰빙을 증가시킨다고 주장하고 있다. 실제로, 순례참여자들은 순례를 통해 긍정적인 정서를 경험하고 개인이 아닌 전체성의 가치를 알게 됨으로써 자기변화를 가져오며

(Alnabulsi et al., 2020), 자기의 통합에 이르게 된다(Warfield & Heatherington, 2018).

몇몇 연구자들은 자기변화에서 가장 중요한 변인 중의 하나가 자신을 따뜻하고 친절하게 대하는 자비심이라고 보았다. 사람들은 상실을 경험한 이후 행해지는 의례의 참여로 내적인 평화를 느끼는데(Norton & Gine, 2014), 순례와 같은 더 높은 차원의 의례는 참여자들이 주관적인 건강, 사랑, 그리고 사회적 연결감을 느끼게 한다(Singh et al., 2020). 이때 의례는 일반적인 행동과는 다른 독특한 행동으로, 적응적인 자기조절을 가능하게 한다(Koole et al., 2017). 자기자비란 고통을 경험하고 있는 자신을 비난하는 것이 아니라 친절하고 따뜻한 태도를 취하는 자세이다(Neff & McGehee, 2010). 부정적인 정서표현을 하는 사람들은 대부분 자기자비 수준이 낮으며(윤자영, 정남운, 2020), 자기자비는 스트레스 상황에서 부정적인 정서를 유발하는 선행사건에 대한 생각을 변화시키는 인지적 재평가 수준을 증가시킨다(설지윤, 2018). 실제로, 여환홍, 윤혜영(2024)의 연구에서 부적응적인 완벽주의적인 사람들이 자기자비의 수준을 높여 자신이 그동안 습관적으로 사용해온 부적응적인 정서를 조절할 수 있음을 밝혔다. 따라서, 순례를 통한 자기자비 수준의 변화는 참여자들의 수치심, 죄책감 등과 같은 부정정서의 변화가 긍정적으로 변화시킬 가능성이 높다고 할 수 있다. 순례는 자신을 만나는 여정에 참여하는 커다란 사건이다. 단기간 혹은 장기간 성지에서 묵묵히 걸으면서 자신을 만나는 성스러움을 경험하게 된다. 즉, 순례자들은 자신을 만나 자신을 위로하는 자기자비의 시간을 가지며 이를 통해 궁극적으로는 자기와 타인, 그리고 세상을 다르게 보기 시작한다.

삶의 질(quality of life)은 개인이 속한 사회와 문화, 그리고 가치 체계의 맥락에서 느끼는 주관적인 평가이다(노상충, 서용원, 2014). 삶의 질은 개인의 신체적인 건강, 심리적인 상태, 사회적인 관계, 사회경제적인 지위, 그리고 환경적 맥락의 영향을 받는다고 할 수 있다. 삶의 질은 주관적인 측면으로 개인에게 영향을 미치는 삶의 종합적인 상태를 의미한다(김성미, 심인선, 2007). 즉, 삶의 질이란 신체적, 가족 및 사회적, 정서적으로 건강함을 의미한다(Brady, et al., 1999). 김의철, 박영신(2006)은 한국사회는 신체적 건강, 경제력, 원만한 인간관계, 정서적 지원, 자기조절 및 자기통제감, 학업성취 등이 삶의 질을 결정한다고 주장하였다. 이안나, 강영신(2020)은 한국에서 결혼한 여성이민자들의 삶의 질은 문화적응 스트레스, 우울, 사회적 지지, 사회적 참여, 임파워먼트, 자기효능감, 자아존중감 등이 중요한 영향을 미친다고 밝혔다.

세계보건기구는 영적 안녕감이 개인의 삶의 질에 중요한 요소임을 제안한 이후(Brady, Peterman, Fitchett, & Cella, 1999), 많은 연구자들은 영성과 삶의 질에 대한 연구를 실시하였다. 실제 대학생을 대상으로 한 연구결과에서 영성과 삶의 목적은 유의미한 정적 상관이 있음이 밝혀졌으며(Young, Cashwell, & Woolington, 1998), Baker(2003)의 연구에서도 영성이 삶의 질을 증가시킨 것으로 나타났다. 또한, Sink(2000)는 영성과 삶의 만족도가 상당한 관련성이 있음을 주장하였다.

전통적인 영적 공간에서의 순례는 개인의 삶에서 삶의 목적과 의미를 추구하는 사건이다. 종교적인 신념이 없더라도 사람들은 자신을 영적인 인간이라고 묘사하며(Van Ness, 1996), 삶의 목적 혹은 연결감은 영성으로 그 범위가 확장된다(Oldnall, 1996). 이경열, 김정희, 김동원(2003)은 영성은 삶의 의미, 내적 자원, 상호연결성, 초월성, 자각, 자비심으로 구성되어 있다고 보았다. 이경열(2006)은 영성증진 훈련 프로그램을 개발하여 영성의 각 차원 즉, 삶의 의미, 자비심, 내적자원, 자각, 연결성 등이 증진되었음을 탐색하였다. 프로그램은 주로 명상으로 이루어졌는데, 나 명상은 자신의 내적 자원, 관계명상은 자신의 연결성을, 확대명상은 초월성을 경험하도록 하였다. 또한 지금 이 순간 느낌 알아차리기는 자각을, 자비심 명상은 스스로 자신의 자비심을 경험하도록 하였다. 영성증진 프로그램은 참여자들의 삶에 대한 느낌 수준에 긍정적인 변화를 가져왔으며, 아울러 영성의 향상은 사람들의 삶의 질과 연결됨을 알 수 있었다.

이상의 배경을 출발점으로 본 연구는 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 참여 효과를 알아보기 위해 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질의 측정도구를 사용하여, 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 참여가 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질에 미치는 영향을 살펴보고자 한다. 본 연구의 결과를 통해 순례명상이 개인의 심리에 미치는 영향을 확인하고 순례명상을 활용한 심리적 개입에 대한 기초적인 정보 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 자기자비에 영향을 미치는가?, 둘째, 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 마음챙김에 영향을 미치는가?, 셋째, 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 영성적 웰빙에 영향을 미치는가, 넷째, 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 삶의 질에 영향을 미치는가?이다.

II. 연구방법

1. 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램

본 연구의 중국 육조 혜능대사 성지순례를 통한 순례명상 프로그램은 4박 5일 동안 진행되었으며, 프로그램의 목적은 ‘육조 혜능대사의 발자취를 따라 육조 혜능대사의 수행과 깨달음에 대해서 이해하고, 명상을 통해 순례하는 것’이었다. 육조 혜능대사의 발자취를 따라 광효사, 남화선사, 동화선사, 불강 관음산 대왕사, 육조사, 국은사를 순례하며 육조 혜능대사의 수행과 깨달음에 대해서 경험할 수 있도록 구성하였다. 광효사 순례에서는 ‘육조 혜능대사의 삭발 수계’를, 남화선사에서는 ‘육조 혜능대사의 단견’을, 동화선사에서는 ‘혜능대사의 수행과 득도’, 그리고 혜능대사의 수행의 길을 따라 불강 관음상 대왕사, 육조사, 국은사를 돌며, 혜능대사의 부모님에 대한 ‘효’를 이해하고 순례할 수 있도록 구성하였다. 프로그램의 세부내용은 다음의 <표 1>에 제시되어 있다.

표 1. 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 프로그램의 구성 및 내용

목적 일자	육조 혜능대사의 발자취를 따라 육조 혜능대사의 수행과 깨달음에 대해서 이해하고, 명상을 통해 순례한다.	
	주제	내용
1일차	광효사 순례	· ‘육조 혜능대사의 삭발 수계’ 강의 · 예불 및 축원 · 자현스님 법문 · 도량참배 · 광효사 주지스님 법문
2일차	남화선사 순례	· ‘육조 혜능대사의 단견’ 강의 · 예불 및 축원 · 금강경 봉찬기도 실시 · 자현스님 법문; 육조단경에 대하여 · 도량참배
3일차	동화선사 순례	· 혜능대사 수행 및 득도의 길 순례 · 예불 및 축원 · 도량참배
	불강 관음산 대왕사 순례	· 참배 · 예불 및 축원 · 도량참배
4일차	육조사 순례	· ‘육조 혜능대사 시대의 시대상(부모에게 효)’ 강의 · 육조사 육조전 참배
	국은사 순례	· 참배 및 강의 · 소지법회 · 국은사 참배 · 예불 및 축원 · 자현스님 법문 · 혜능대사 부모님 묘소 참배

2. 프로그램 효과 검증

1) 순례명상의 실시

2024년 3월 27일부터 31일까지 4박 5일 동안 광효사, 남화선사, 동화선사, 불강 관음산 대왕사, 육조사, 국은사를 순례하였다. 순례명상 프로그램에 대한 안내는 네이버밴드를 통하여 2월 1일~10일까지 진행하였으며, 자발적으로 참여 의사를 밝힌 경우 참여자로 선발하였다. 프로그램 시작과 끝에 연구에 대해 안내하고 연구에 동의 의사를 밝힌 경우에 조사를 실시하였다.

2) 연구대상

본 프로그램에 자발적으로 참여를 희망한 85명 중 중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램에 처음부터 끝까지 참여하고, 사전조사와 사후조사에 모두 참여한 66명의 연구데이터를 연구대상으로 하였다.

순례명상 프로그램 참여자의 성별은 여성이 92.4%(61명)로 높게 나타났으며, 연령은 60대가 60.6%(40명)로 가장 많은 것으로 나타났다. 종교는 불교가 95.5%(63명)로 높게 나타났으며, 22년 이상이 50.0%(33명)로 가장 높게 나타났다.

표 2. 순례명상 프로그램 참여자의 성별, 연령, 종교, 종교생활 기간

성별	빈도	퍼센트	종교	빈도	퍼센트
남	5	7.6	불교	63	95.5
여	61	92.4	천주교	1	1.5
합계	66	100.0	기타	2	3.0
연령	빈도	퍼센트	합계	66	100.0
30대	3	4.5	종교생활 기간	빈도	퍼센트
40대	2	3.0	1년 이상 5년 미만	9	13.6
50대	15	22.7	5년 이상 10년 미만	9	13.6
60대	40	60.6	10년 이상 15년 미만	8	12.1
70대	5	7.6	15년 이상 20년 미만	5	7.6
80대	1	1.5	20년 이상	33	50.0
합계	66	100.0	기타	2	3.0
			합계	66	100.0

순례명상 프로그램 참여자의 학력은 대학 졸업이 45.5%(30명)로 가장 많았으며, 종사 직종은 기타가 42.4%(28명)로 가장 높게 나타났다.

표 3. 순례명상 프로그램 참여자의 학력, 종사 직종

학력	빈도	퍼센트	종사 직종	빈도	퍼센트
고등학교 졸업	21	31.8	관리직	5	7.6
대학 졸업	30	45.5	전문가 및 관련 종사자	7	10.6
석사 재학	1	1.5	사무종사자	4	6.1
석사 졸업	7	10.6	서비스종사자	8	12.1
박사 졸업	1	1.5	판매종사자	3	4.5
기타	6	9.1	농·림·어업종사자	1	1.5
합계	66	100.0	기능원 및 관련 기능 종사자	3	4.5
			기타	28	42.4
			은퇴	7	10.6
			합계	66	100.0

순례명상 프로그램 참여자의 참여 계기는 스스로 정보를 찾아본 경우가 74.2%(49명)로 가장 높았으며, 도움 받고 싶은 부분은 불교신행 생활이 69.7%(46명)로 가장 높게 나타났다.

표 4. 순례명상 프로그램 참여자의 순례명상 프로그램 참여 계기, 도움받고 싶은 부분

참여 계기	빈도	퍼센트	도움 받고 싶은 부분	빈도	퍼센트
스스로 정보를 찾아보고	49	74.2	심리정서	7	10.6
친구의 권유	8	12.1	대인관계	2	3.0
스님의 권유	4	6.1	가족문제	8	12.1
기타	5	7.6	불교신행생활	46	69.7
합계	66	100.0	기타	3	4.5
			합계	66	100.0

3. 실험설계

중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여에 따라 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질의 차이가 있는지 알아보기 위하여 사전조사와 사후조사를 실시하였다. 실험설계를 모형으로 나타내면 <그림 1>과 같다.

O1	X	O2
O1: 사전검사(자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질) O2: 사후검사(자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질) X: 실험처치(중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램)		

그림 1. 실험설계 모형

4. 연구도구

1) 자기자비

스트레스 측정을 위하여 Neff(2003)가 개발하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 타당화한 한국판 자기자비 척도를 사용하였다. 자기자비 척도는 자기친절(5문항), 자기비난(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항)의 6개의 하위요인으로 이루어져 있으며, 총 26개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 사용해 평가하도록 되어 있으며, 자기비판, 고립, 과잉동일시에 속하는 13개 문항은 역문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .949이었다.

표 5. 자기자비 척도의 하위요인별 문항

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기친절/	자기친절	5,12,19,23,26	5
자기비난	자기비난	1*,8*,11*,16*,21*	5
보편적 인간성/	보편적 인간성	3,7,10,15	4
고립	고립	4*,13*,18*,25*	4
마음챙김/	마음챙김	9,14,17,22	4
동일시	과잉동일시	2*,6*,20*,24*	4
전체		26	

*역채점

2) 마음챙김 척도

마음챙김의 측정을 위하여 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도는 4개의 하위요인으로 이루어져 있으며, 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 사용해 평가하도록 되어 있으며, 전체 문항이 역문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 마음챙김 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .967이었다.

표 6. 마음챙김 척도의 하위요인별 문항

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
현재 자각	3*,7*,11*,15*,19*	5	
주의 집중	1*,5*,9*,13*,17*	5	
비판단적 수용	2*,6*,10*,14*,18*	5	
탈중심적 주의	4*,8*,12*,16*,20*	5	
전체		20	.967

*역채점

3) 영성적 웰빙

영성적 웰빙의 측정을 위하여 Paloutzian과 Ellison(1982)이 개발한 영성 웰빙 척도를 정성덕, 이종범, 박형배, 김진성, 배대석, 이광현, 사공정규(2001)가 한국어로 타당성 검증을 했던 한국판 영적 안녕 척도(Spiritual Well-Being Scale)를 사용하였다. 영성적 웰빙은 1개의 하위요인으로 이루어져 있으며, 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 사용해 평가하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 영성적 웰빙이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .698이었다.

4) 삶의 질

삶의 질의 측정을 위하여 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 주관적 삶의 질 척도(Index of Well-Being)를 순례명상에 맞게 내용을 수정하여 사용하였다. 삶의 질 척도는 1개의 하위요인으로 이루어져 있으며, 총 8개 문항으로 구성되어 있으나 본 연구의 목적에 맞게 6개 문항만을 채택하여 사용하였다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 사용해 평가하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 삶의 질이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .940이었다.

5. 자료처리

첫째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 를 산출하였다. 둘째, 참여에 따른 변화를 확인하기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하여 프로그램 참여자의 집단 내 변화를 확인하였다.

III. 연구결과

1. 중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 자기자비에 미치는 영향

중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 자기자비에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 참여 집단 내의 자기자비와 그 하위변인의 사전조사와 사후조사 평균에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다. 그 결과, 자기자비의 하위요인인 보편적 인간성($t = -2.143, p < .05$), 마음챙김($t = -2.613, p < .05$), 그리고 자기자비 척도 전체($t = -2.297, p < .05$)에서 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다.

표 7. 자기자비의 사전-사후조사 평균 차이 검정 결과 (N = 66)

측정요인	조사시점	n	M	SD	t
자기친절	사전	66	3.33	.541	-1.103
	사후	66	3.38	.527	
보편적 인간성	사전	66	3.43	.557	-2.143*
	사후	66	3.53	.485	
마음챙김	사전	66	3.40	.514	-2.613*
	사후	66	3.51	.499	
전체	사전	66	3.39	.490	-2.297*
	사후	66	3.47	.463	

* $p < .05$

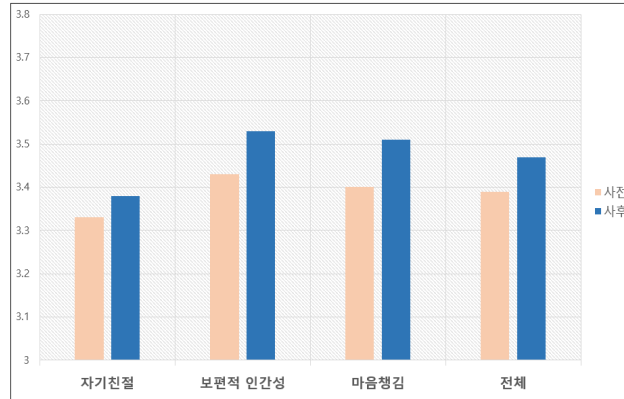


그림 2. 자기자비의 사전-사후조사 평균 차이 그래프

2. 중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 마음챙김에 미치는 영향

중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 마음챙김에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 참여 집단 내의 마음챙김과 그 하위변인의 사전조사와 사후조사 평균에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다. 그 결과, 마음챙김의 하위요인과 척도 전체에서 사전조사와 사후조사 간에 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

표 8. 마음챙김의 사전-사후조사 평균 차이 검정 결과 (N=66)

측정요인	조사시점	n	M	SD	t
현재 자각	사전	66	3.69	.619	.710
	사후	66	3.67	.595	
주의 집중	사전	66	3.60	.601	-.798
	사후	66	3.63	.598	
비판단적 수용	사전	66	3.59	.735	-.587
	사후	66	3.62	.695	
탈중심적 주의	사전	66	3.60	.760	-.239
	사후	66	3.61	.736	
전체	사전	66	3.62	.597	-.404
	사후	66	3.63	.569	

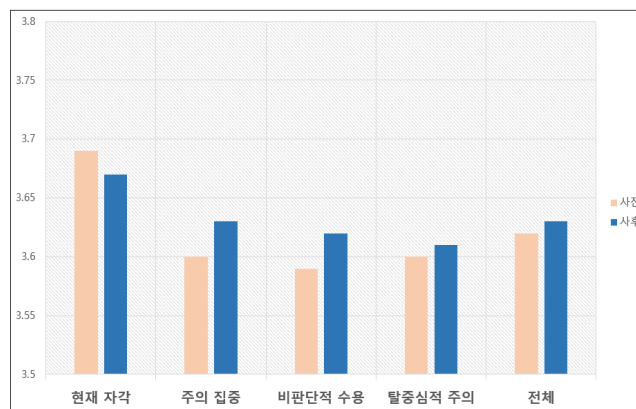


그림 3. 마음챙김의 사전-사후조사 평균 차이 그래프

3. 중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 영성적 웰빙에 미치는 영향

중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 영성적 웰빙에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 참여 집단 내의 영성적 웰빙의 사전조사와 사후조사 평균에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다. 그 결과, 영성적 웰빙의 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다($t = -2.180, p < .05$).

표 9. 영성적 웰빙의 사전-사후조사 평균 차이 검정 결과 (N=66)

측정요인	조사시점	n	M	SD	t
영성적 웰빙	사전	66	3.20	.246	-2.180*
	사후	66	3.25	.240	

* $p < .05$

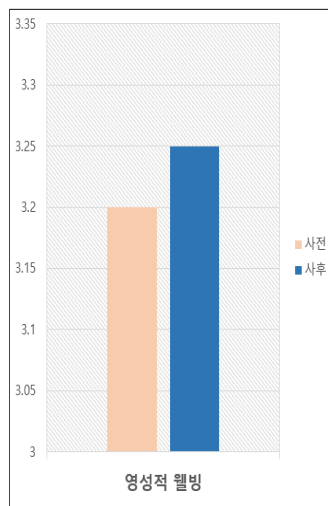


그림 4. 영성적 웰빙의 사전-사후조사 평균 차이 그래프

4. 중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여에 따른 삶의 질에 미치는 영향

중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여가 삶의 질에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 참여 집단 내의 삶의 질의 사전조사와 사후조사 평균에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하였다. 그 결과, 삶의 질의 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다($t = -2.645, p < .05$).

표 10. 삶의 질의 사전-사후조사 평균 차이 검정 결과 (N=66)

측정요인	조사시점	n	M	SD	t
삶의 질	사전	66	3.91	.670	-2.645*
	사후	66	4.07	.590	

* $p < .05$

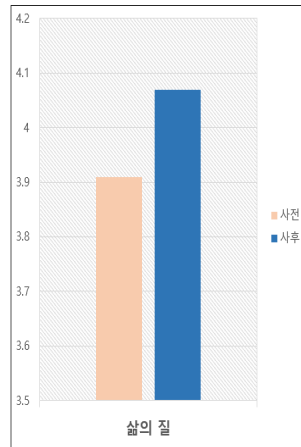


그림 5. 삶의 질의 사전-사후조사 평균 차이 그래프

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 참여가 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질에 미치는 영향을 살펴보는 것을 목적으로 하였다. 이를 위하여 중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램에 참여자를 대상으로 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질을 측정하는 사전조사와 사후조사를 실시하고 대응표본 t-검정을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 순례명상 참여에 따라 자기자비의 하위요인인 보편적 인간성, 마음챙김, 그리고 자기자비 척도 전체에서 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 자기자비는 자애명상(왕인순, 조옥경, 2011), 선 불교 명상(손강숙, 정소미, 문진진, 2023), 차명상(박연규, 2019) 등 다양한 명상의 대표적인 효과로 연구되어 온 변인이다. 본 연구의 프로그램에서 단순히 순례만 하거나, 명상을 하는 것이 아니라 금강경 염불을 통한 명상이 프로그램 전반에 제시된 것이 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 순례의 과정 중에 경험하게 된 명상을 통해 자신을 더 이해하고 자신을 수용하는 경험을 했을 것으로 추측된다.

둘째, 순례명상 참여에 따라 마음챙김의 하위요인과 척도 전체에서 사전조사와 사후조사 간에 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 본 연구가 명상을 기반으로 하고 있으나, 명상의 종류가 알아차림을 기반으로 하는 마음챙김을 중심으로 이루지지 않은 점이 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 마음챙김에서 강조하는 현재에 대한 주의 집중과 알아차림, 깨어 있음에(심지은, 윤호균, 2008), 성지와 금강경 봉찬을 기반으로 하는 명상을 진행한 것이 영향을 미쳤을 것으로 추측할 수 있는 결과이다.

셋째, 순례명상 참여에 따라 영성적 웰빙의 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 본 연구의 참여자는 월정사에서 진행되는 금강경 봉찬 기도에 1년 이상 참여한 경험이 있는 대상으로, 꾸준한 금강경 기도로 인해 고취된 신심이 한국 선 불교의 시조인 혜능대사의 발자취를 따라가는 순례가 참여자들의 신심을 보다 증진시키는 계기가 되었을 것이다. 또한, 순례명상의 과정 중 혜능대사의 진신을 직접 참배함으로써 부처와 연결되어 있다는 느낌을 갖게 되고 이러한 경험들이 성스러움, 즉 영성적 웰빙의 증진으로 이어진 것으로 이해할 수 있는 결과이다.

넷째, 순례명상 참여에 따라 삶의 질의 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성지를 방문하고 순례를 하며 부처님의 가르침과 가피를 받음으로 개인의 삶의 만족도가 높아진 결과로 이해할 수 있다. 이는 불교 뿐 아니라 다른 종교에서도 확인되었는데, 천주교의 순례지에 대한 애착이 삶의 질에(한진옥, 김진옥, 채혜정, 2023), 영성적 웰빙이 삶의 질에 긍정적인 영향을 주는 것이 경험적으로 검증되었다(한진옥, 김성태, 2021). 또한 성지순례지를 종교적인 목적이 아닌 관광으로 목적을 순례한다 하더라도 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 연구도 있다(김송이, 정철, 2021; 백규리, 이계희, 2021). 이는 성지가 가진 영적인 영향력, 그리고 성지로 순례를 떠난다는 행위 자체가 개인에게 의미 있는 삶의 경험으로 받아들여졌을 가능성이 있다.

본 연구는 한국 선 불교의 시조인 혜능대사의 수행의 길을 따라 그 의미를 되새기며 명상과 기도에 기반 한 순례명상의 효과를 경험적으로 확인하였다는데 그 의의가 있다. 혜능대사의 생애와 수행을 되새기며 순례지를 구성하고 그에 따라 강의와 금강경 봉찬, 참배 등을 구성하여 특화된 프로그램으로 구성한 것이 의미 있는 결과로 연결되었다. 향후 순례명상 프로그램을 구성함에 있어 그 효과를 극대화할 수 있는 순례지의 구성과 운영에 대한 충분한 고려가 필요할 것이다.

본 연구의 한계와 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 월정사 금강경 봉찬 기도예 1년 이상 참여한 참여자를 연구대상으로 하였다. 향후 연구에서 종교 경험을 유형화하여 그 결과를 분석하고 시사점을 제시할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 실험집단만을 구성하여 사전조사와 사후조사 결과를 비교하는 형태로 효과를 확인하였다. 향후 통제집단을 구성하여 연구를 진행한다면 프로그램의 효과를 보다 설득력 있는 방법으로 제시할 수 있을 것으로 기대한다. 셋째, 본 연구는 프로그램의 사전과 사후에만 조사를 진행하였다. 향후 연구에서 추후조사를 진행한다면 개인의 삶에서 중요한 경험 중 하나인 순례명상의 경험의 지속성에 대한 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

국문초록

본 연구는 중국 육조 혜능대사 성지순례를 중심으로 한 순례명상 참여가 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질에 미치는 영향을 살펴보는 것을 목적으로 하였다. 이를 위하여 중국 성지를 중심으로 한 순례명상 프로그램 참여자를 대상으로 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙, 삶의 질을 측정하는 사전조사와 사후조사를 실시하고 대응표본 t-검정을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 순례명상 참여에 따라 자기자비의 하위요인인 보편적 인간성, 마음챙김, 그리고 자기자비 척도 전체에서 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 둘째, 순례명상 참여에 따라 마음챙김의 하위요인과 척도 전체에서 사전조사와 사후조사 간에 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다. 셋째, 순례명상 참여에 따라 영성적 웰빙의 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 넷째, 순례명상 참여에 따라 삶의 질의 사후조사의 평균이 사전조사의 평균에 비해 통계적으로 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 통해 순례명상이 개인의 심리에 미치는 영향을 확인하고 순례명상을 활용한 심리적 개입에 대한 기초적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

주제어

육조 혜능대사, 성지순례, 자기자비, 마음챙김, 영성적 웰빙

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김성미, 심인선(2007). 여성장애인의 모성경험 만족도가 삶의 질에 미치는 영향 연구. 여성연구, 72(1), 73-107.
- 김송이, 정철(2021). 순례관광의 진정성이 영성적 웰빙과 삶의 질에 미치는 영향. 관광연구논총, 33(3), 111-133.
- 김의철, 박영신(2006). 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 12(5), 1-28.
- 노상충, 서용원(2014). 일터영성 5요인 모형의 개념화 및 척도개발 연구. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 27(2), 419-447.
- 박성현(2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박연규(2019). 차명상을 활용한 자살예방집단상담프로그램이 게이트키퍼의 자기자비에 미치는 영향. 명상심리상담, 22, 55-70.
- 백규리, 이계희(2021). 종교관광 경험이 여행자의 만족과 주관적 삶의 질에 미치는 영향: 기독교 성지순례를 중심으로. 관광연구저널, 35(6), 23-38.
- 설지윤(2018). 대인 간 외상경험에 관한 글쓰기의 효과: 자서전적 기억특성, 인지적 재평가와 정서반응을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 손강숙, 정소미, 문진건(2023). 성인 여성을 위한 예방적 선불교 명상 프로그램의 효과-심리적 안녕감과 자기자비를 중심으로. 불교문예연구, 22, 395-421.
- 심지은, 윤호균(2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 307-328.
- 여환홍, 윤혜영(2024). 자기자비중심의 명사-암묵 혼합 정서조절전략이 부정적 완벽주의자의 수치심 및 부정정서에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 10(1), 79-102.
- 윤자영, 정남운(2020). 부정적 완벽주의가 분노표현양식에 미치는 영향: 정서인식명확성과 자기자비의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 1769-1789.
- 왕인순, 조옥경(2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(4), 675-690.

- 이경열(2006). 영성증진 훈련 프로그램의 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(4), 779-800.
- 이경열, 김정희, 김동원(2003). 한국인의 영성척도의 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 711-726.
- 이안나, 강영신(2020). 여성결혼 이민자의 삶의 질 관련 변인에 대한 메타분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(1), 491-521.
- 정성덕, 이종범, 박형배, 김진성, 배대석, 이광현, 사공정규(2001). 한국판 영적안녕 척도 (Spiritual Well-Being Scale) 의 신뢰도 및 타당도 연구. 신경정신의학, 40(2), 230-242.
- 한진옥, 김성태(2021). 한국천주교 성지순례자의 영성적 웰빙이 삶의 질에 미치는 영향: 회복경험의 매개효과 검증. 관광연구논총, 33(3), 3-23.
- 한진옥, 김진옥, 채혜정(2023). 한국천주교 순례지의 장소애착이 순례주구가치를 통해 자아존중감과 삶의 질에 미치는 영향. 호텔경영학연구, 32(3), 149-167.
- Alnabulsi, H., Drury, J., Vignoles, V. L., & Oogink, S. (2020). Understanding the impact of the Hajj: Explaining experiences of self-change at a religious mass gathering. *European Journal of Social Psychology*, 50(2), 292-308.
- Ashmos, D. P, & Duchon, D. (2000). Spirituality at work. A conceptualization and measure. *Journal of Management Inquiry*, 9(2), 134-145.
- Baker, D. C. (2003). Studies of the inner: The impact of spirituality on quality of life. *Quality of Life Research*, 12, 51-57.
- Bartholomew, C, & Moritz, T (Eds.). (2000). *Christ and consumerism: A critical analysis of the spirit of the age*. Carlisle: Paternoster Press.
- Brady, M. J., Peterman, A. H., Fichett, G., Mo, M., & Cella, D. (1999). A case for including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psycho-Oncology*, 8, 417-428.
- Bridger, F. (2001). Desperately seeking what? Engaging with the new spiritual quest. *Journal of Christian Education*, 44(1), 7-14.
- Burack, E. H. (1999). Spirituality in the workforce. *Journal of Organizational Change Management*, 12(4), 280-288.
- Cheer, J. M., Belhassen, Y., & Kujawa, J. (2017). The search for spirituality in tourism: Toward a conceptual framework for spiritual tourism. *Tourism Management Perspectives*, 24, 252-256.
- Demarzo, M. M. P., Montero-Marin, J., Stein, P. K., Cebolla, A., Provinciale, J. G., & García-Campayo, J. (2014). Mindfulness may both moderate and mediate the effect of physical fitness on cardiovascular responses to stress: a speculative hypothesis. *Frontiers in Physiology*, 5, 105.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Elias, J. L. (1991). The return of spirituality: Contrasting interpretations. *Religious Education*, 86(3), 455-466.
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 3-26
- Finkel, M. (2007). Bethlehem, 2007 A.D. *National Geographic*, 212, 58-87.
- Fisher, J. (2001). The nature of spiritual well-being and the curriculum: Some educators' views. *Journal of Christian Education*, 44(1), 47-58.
- Furbish, D. S., & Reid, L. (2003). Spirituality in career from a New Zealand Maori perspective. ERIC Institute of Education Sciences. Retrieved December 29 2007, from <http://eric.ed.gov/>.
- Goldstein, E., Topitzes, J., Brown, R. L., & Barrett, B. (2018). Mediation pathways of meditation and exercise on mental health and perceived stress: A randomized controlled trial. *Journal of Health Psychology*, 25(12), 1816-1830.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Khoury, B., Knäuper, B., Schlosser, M., Carrière, K., & Chiesa, A. (2017). Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 92, 16-25.
- Kinjerski, V. M, & Skrypnik, B. J. (2004). Defining spirit at work: Finding common ground. *Journal of Organizational Change Management*, 17(1), 26-42.
- Koole, S., Meijer, M., & Remmers, C. (2017). Religious rituals as tools for adaptive self-regulation. *Religion, Brain & Behavior*, 7(3), 250-253.
- MacIntyre, A. (1988). *Whose justice? Which rationality?* Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press.
- Maher, M. F, & Hunt, T. K. (1993). Spirituality reconsidered. *Counselling and Values*, 38(1), 21-28.
- Marra, R. (2000). What do you mean, 'spirituality'? *Journal of Pastoral Counseling*, 35, 67-88.

- Meraviglia, M. C. (1999). Critical analysis of spirituality and its empirical indicators. Prayer and meaning in life. *Journal of Holistic Nursing*, 17(1), 18-33.
- Morinis, A. (1992). Introduction: the territory of the anthropology of pilgrimage. In A. Morinis (Ed.), *Sacred journeys: The anthropology of pilgrimage*, 1-28. London: Greenwood.
- 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., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Norton, M. I. & Gine, F. (2014). Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 266-272.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982). Spiritual well-being scale. A spiritual strategy for counseling and psychotherapy. *APA PsycTests*.
- Piedmont, R. L. (1999). Does spirituality represent the sixth factor of personality? Spiritual transcendence and the five-factor model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 985-1013.
- Piedmont, R. L. (2001). Spiritual transcendence and the scientific study of spirituality. *The Journal of Rehabilitation*, 67(1), 4-14.
- Piedmont, R., & Wilkins, T. (2013). *Spirituality, religiousness, and personality: Theoretical foundations and empirical applications*. Washington DC: American Psychological Association.
- Pizarro, J. J., Basabe, N., Amutio, A., Telletxea, S., Harizmendi, M., & Van Gordon, W. (2020). The mediating role of shared flow and perceived emotional synchrony on compassion for others in a mindful-dancing program. *Mindfulness*, 11, 125-139.
- Salmon, P., Hanneman, S., & Harwood, B. (2010). Associative/dissociative cognitive strategies in sustained physical activity: Literature review and proposal for a mindfulness-based conceptual model. *Sport Psychologist*, 24, 127-156.
- Schnell, T., & Pali, S. (2013). Pilgrimage today: the meaning-making potential of ritual. *Mental Health, Religion and Culture*, 16, 887-902.
- Schultz, E. K. (2005). The meaning of spirituality for individuals with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 27(21), 1283-1295.
- Singh, P., Tewari, S., Kesberg, G., Karl, J. A., Bulbulia, J., & Fisher, R. (2020). Time investments in rituals are associated with social bonding, affect and subjective health: A longitudinal study of Diwali in two Indian communities. *The Royal Society*, 375, 1-10.
- Sink, J. R. (2000). Religiousness, spirituality, and satisfaction with life: A structural model of subjective well-being and optimal adult development. Doctoral Dissertation, The Fielding Institute. *Dissertation Abstracts International*, 61(2), 1097.
- Tart, C. (1983). *Transpersonal psychologies*. El Cerrito, CA: Psychological Processes Inc.
- Timothy, D. J., & Conover, P. J. (2006). Nature religion, self-spirituality and new age tourism. In D. J. Timothy & D. H. Olsen (Eds.), *Tourism, religion and spiritual journeys*, 139-155. London: Routledge.
- Van Ness, P. (1996). Games. In *Spirituality and the secular quest*, 520-544. New York: The Crossroad Publishing Company.
- Warfield, H. A., Baker, S. B., & Foxx, S. B. P. (2014). The therapeutic value of pilgrimage: A grounded theory study. *Mental Health, Religion and Culture*, 17, 860-875.
- Warfield, H. A., & Hetherinton, K. (2018). Exploring the lived experiences of pilgrims: Interpreter phenomenological analysis as a method for pilgrimage research. Presentation at the 5th Sacred Journeys Conference. Berlin, Germany.
- Willson, G. B. (2010). Exploring travel and spirituality: The role of travel in facilitating life purpose and meaning within the lives of individuals. Thesis, Doctor of Philosophy. University of Waikato, Hamilton, New Zealand.
- Winkelman, A., & Dubisch, J. (2005). Introduction: the anthropology of pilgrimage. In J. Dubisch & M. Winkleman (Eds.), *Pilgrimage and healing*, 10-36. Tucson, AZ: The University of Arizona Press.
- Young, J. S., Cashwell, C. S., & Woolington, J. V. (1998). The relationship of spirituality to cognitive and moral development and purpose in life: An exploratory investigation. *Counseling and Values*, 43, 63-69.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Buffer, E. M., Belavich, T. G., et al. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzifying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564.