

종교교육학연구 제46권. pp.123-150

익산: 한국종교교육학회, 2014. 12. 30.

불교집단상담 프로그램이 중년여성의 주관적 삶의 질에 미치는 영향

이 상 춘(반공) · 서 경 혜 · 손 유 림 · 백 경 임*

동국대학교 가정교육과**

〈요 약〉

본 연구는 중년기 여성들을 대상으로 구조화된 불교집단상담 프로그램을 실시하고, 프로그램의 효과를 검증하기 위한 것이다. 프로그램은 총 10회기로 구성(주2회 씩, 총5주) 하였으며, 각 회기별 2시간씩 실시되었다. 회기별로 시작 시 명상, 목표제시, 활동, 나누기(토의 및 평가), 주제 강의, 마무리 명상의 순서로 실시되었다. 프로그램 효과검증을 위하여 실험집단과 통제집단에 각각 17명씩 무선배정 하였으며, 프로그램 실시 전·후에 주관적 삶의 만족도, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비, 집착 등의 검사를 실시하고, 효과를 분석하기 위해 SPSS 18.0 통계프로그램을 활용하였다.

프로그램 실시 결과, 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 주관적 삶의 만족감, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비 수준이 향상되었으며 집착의 정도는 감소하였다. 이로써 불교집단상담 프로그램이 중년기 여성의 행복감 향상에 긍정적 효과가 있으며, 주관적 삶의 질을 높이는 것으로 확인되었다. 향후에는 다양한 계층과 연령을 대상으로 지속적인 프로그램 실시를 통하여 불교집단상담 프로그램을 일반화하고, 확대 보급 할 필요가 있다.

핵심주제어: 불교집단상담, 중년기 여성, 삶의 질, 삶의 만족감, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비, 집착

* 이상춘(반공, 주저자), 서경혜(교신저자), 손유림(공동저자), 백경임(공동저자)

** 이상춘, 서경혜 (동국대학교 대학원 박사과정수료), 손유림(동국대학교 가정교육과 외래강사), 백경임(동국대학교 가정교육과 교수)

I. 서론

오늘날 대부분의 심리학자들은 인간발달은 일생을 통하여 진행된다는 견해를 받아들이고 있다. 종전에는 발달이라는 용어가 좁은 의미로 사용되어 수태에서 청년기에 이르는 상승적 변화만을 가리켰으나 근래에는 보다 넓은 의미로 사용되어 청년기 이후 노년기에 이르기까지의 하강적 변화까지도 포함하며, 인간발달은 전 생애를 포괄하여 생명의 시작에서부터 죽음까지 계속된다는 것이다.

의학이 발달하기 전까지는 인간의 평균수명이 40대를 크게 넘어서지 못했기 때문에, 인간 발달과정에 대한 연구는 주로 아동기와 청소년기에 관심이 집중될 수밖에 없었으며, 20세기 후반까지 사실상 중년기에 대한 연구에 큰 관심을 기울이지 않았던 것이 사실이다.

현대에 와서 생활수준의 향상과 인간의 평균 수명이 길어짐에 따라 중년기 이후의 건강과 질적인 삶을 향한 욕구가 증가함에 따라 관련 학자들은 물론 사회 전반에서 성인기와 인생후반에 많은 관심을 쏟고 있다. 즉, 이제 인간의 기대수명이 80세를 바라보고 있는 상황에서 사회전반의 관심사는 얼마나 오래 사는가 보다는 얼마나 의미 있게 살다가 죽을 것인가라는 삶의 질적인 면에 더 많은 관심을 갖게 되었다.

인간은 일생을 통해서 항상 변화를 경험하지만 성인기 동안에도 특별한 변화들이 많이 일어난다고 할 수 있다. 개인은 중년기에 접어들면 자신이 한 사람의 성인임을 재인식하는데 이 과정에서 기존의 가치 및 목표에 대한 정의와 자기에 대한 성찰이 증가하면서 정신적으로 전환기로 접어들게 된다. 또한 체력의 쇠퇴, 자신에게 생이 얼마 남지 않은 것에 대한 초조감, 자기의 직업이나 일에 대한 한계감, 늙어가는 것과 죽음으로 향하는 것에 대한 불안감 등 여러 가지 심신의 변화가 중대한 관심사로 나타난다.¹⁾

현대의 사회적 현상으로 인하여 중년기는 이전과 다르게 신체적, 심리적 그리고 사회적으로 안정된 시기가 아니라 오히려 다양한 변화를 경험하는 시기로 인식하게 되었다. 즉, 중년기가 이전보다 오랜 시간 지속됨에 따라 안정적이며 평안한 시기라는 이전의 인식이 사람에 따라서 그 시기와 위기감이 다르지만 삶의 과정에서 예측 가능한 시기에 필연적으로 맞이할 수밖에 없는 발달의 위기로 이해하게 되었다. 중년기 여성의 위기는 발달적 위기로써 자신의 내적·외적 변화를 인식하는 것으로 시작하며, 신체적인 위기 뿐 아니라 심리적으로 위기를 경험할 수밖에 없다. 특히 중년기 여성은 폐경과 더불어 신체적 노화를 경험하게 되고, 가족역할의 변화로 우울증과 불안감, 초조감, 허탈감, 후회 등 실존에 대한 회의와 다양한 정서적 위기가 수반된다는 연구결과가 보고되고 있다.²⁾

1) 박경실, 『중년기 자기성장 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구』(동방대학원대학교 박사학위 논문, 2011), 1쪽.

2) 임근택, 『중년기 여성의 위기 극복을 위한 영성교육에 관한 연구』(장로회신학대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2011), 2쪽.

그러나 성인기에는 특히 신체 · 생물학적인 기능이나 능력은 감퇴할지라도 정신능력, 성격, 삶의 태도 등에서는 오히려 성숙한 변화가 일어나므로 지나온 삶을 재평가하여 중년기에 적절한 삶의 모습을 모색하고, 적응하려는 노력을 통해 긍정적 변화를 경험할 수 있을 것이다.

따라서 중년기 여성의 성숙한 변화를 돕는 방안으로 불교상담 프로그램에 주목하고자 한다. 불교상담은 불교 사상을 바탕으로 하고 있으며, 불교는 2600년 동안 사람의 마음을 다루어온 종교로서 성장지향적이고 기능적으로 살아가길 원하는 사람들을 위한 인간관과 세계관, 진리관이 갖추어진 종교이다.

아주 오랜 세월 동안 우리 민족의 정서에 배어 있는 삶의 양식인 불교 사상은 우리나라 중년기 여성의 다양한 정서적 위기를 해결 할 수 있는 지혜와 구체적인 정보를 줄 것이다. 그것은 불교 사상은 우리의 전통사상이면서 종교적 특성을 지니고 있으므로 자연스러운 정신적 길잡이 역할이 가능하기 때문이다.

현재 우리나라의 상담현장에서 사용하는 상담방법은 거의가 서구에서 들어온 것이다. 서구인들은 자신의 감정이나 사고를 논리적 체계에 맞추어 분명한 언어로 전달하는 반면, 한국인들은 최대한 언어를 절제하면서 이심전심으로 상대방의 감정의 흐름을 읽어가며 인간관계를 맺는다. 여기에서 특히 불교상담의 필요성이 대두된다. 개인주의적 · 합리적 · 논리적 사고를 중시하는 서구인들의 가치관에 맞도록 만들어진 상담 원리를 공동체주의적 · 정적 · 직관적 사고에 익숙한 한국 사람에게 그대로 적용하기에 한계점이 있다.³⁾ 한국 사람에게서는 한국인의 정서나 가치관에 맞는 방법으로 교육과 상담이 이루어져야 한다. 종교로서의 신념뿐만 아니라 한국인의 정서에 밀착되어 친숙한 것이기에 인간적 성숙을 이루려는 사람에게 서구상담 보다 훨씬 가깝게 다가갈 수 있다.

또한 불교상담은 인격의 성장과 완성을 목적으로 삼으며 전인적인 치유를 추구하고, 근원적인 해결을 지향하고, 성찰, 소통, 명상을 공히 중시하기 때문에 불교상담은 개인의 성장을 돕고, 개인차원의 심신의 안녕 뿐만 아니라 관계 속에서의 조화와 회복을 이끌어 낸다.

따라서 불교집단상담 프로그램에 참여한 중년기 여성들은 프로그램 참여과정에서 자신들이 살아온 삶을 되돌아보면서 앞으로 남은 생에 대해서도 숙고하는 과정을 통해 중년기의 위기 상황을 지혜롭게 극복하는 방법을 찾고, 자기성장에 도움을 얻을 뿐만 아니라 현재를 행복하게 살아가는데 도움을 받게 될 것이다. 또한 불교집단상담 프로그램 참가자들은 통찰력과 적응력을 키워 중년기가 상실과 불안을 수반하는 위기의 시기가 아니라 생애주기의 자연스러운 과정중의 하나로 받아들이고, 삶에 대한 긍정적 사고로의 전환이 일어날 것으로 기대된다. 나아가 자신과 타인을 이해하고, 불교적 세계관과 생명관 등 올바른 관점을 근거로 생의 목표를 설정하고 그 목표를 추구할 수 있는 자신에 대한 재평

3) 조기룡, 『인간소외와 불교상담, 그 만남을 위한 제언』 『한국선학』18 (서울: 한국선학회, 2007), 67-76쪽.

가를 시도함으로써 주관적인 삶의 만족감과 행복감이 증진될 것으로 기대한다.

본 연구에서는 중년기 여성의 삶의 질의 하위 요인으로 주관적 삶의 만족도, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비, 집착으로 보았으며, 주관적 삶의 만족도와 행복감은 향상되고, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비의 정도는 증가되며, 집착 수준은 감소될 때 주관적 삶의 질이 높아지는 것으로 해석한다.

이와 같은 관점에서 본 연구는 불교집단상담 프로그램이 중년기 여성의 주관적 삶의 질을 향상시켜 중년기의 심리적·정서적 적응을 도울 수 있을지 검증해 보고자 하였다.

이에 따라 본 연구에서 검증하고자 하는 연구가설은 다음과 같다.

- 연구가설 1. 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 주관적 삶의 만족감은 향상될 것이다.
- 연구가설 2. 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 행복의 수준은 향상될 것이다.
- 연구가설 3. 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 마음챙김은 향상될 것이다.
- 연구가설 4. 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 수용행동은 증가할 것이다.
- 연구가설 5. 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 자비-자비 수준은 향상될 것이다.
- 연구가설 6. 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 집착의 정도는 감소할 것이다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 불교상담

불교상담이라는 용어는 ‘불교 내에서의 상담’ 또는 ‘불교에 입각한 상담’ 두 가지로 해석될 수 있다. 우리나라에서 불교와 상담학의 만남은 1960년대 정신과 의사, 심리학자, 교육학자들이 심리치료와 상담 분야에서 동서를 비교하면서 시작되었다고 볼 수 있으며,⁴⁾

4) 이동식, 『한국에서의 정신치료』 『정신치료』1(1)(서울: 한국정신치료학회, 1984), 67-76쪽.

불교상담이라는 용어가 공식적으로 사용된 것은 2000년 4월 조계종포교원 산하 단체로 불교상담개발원이 설립되면서부터 이다.

불교상담에 대한 정의로, 권경희(2007)는 “불교상담이란 전문적인 불교상담 훈련을 받은 사람이 불교 신행을 바탕으로 도움을 필요로 하는 사람의 생활 및 심리적 문제를 해결하도록 돕고, 내담자의 인간적 성장은 물론 함께 깨달음의 길로 나아가기 위해 노력하는 성장과정이다”⁵⁾ 라고 하였다.

상담의 입장에서 불교상담을 보면 상담을 하되 불교적 특성을 갖고 하는 상담을 말한다. 즉 상담의 여러 분야 가운데 종교성을 띤 상담에 속하며, 종교 가운데서도 불교적으로 하는 상담을 의미한다.⁶⁾

불교상담은 일반상담의 이론과 기법을 모두 적용하나 거기에 불교상담 요소를 추가로 적용하는 것이다. 불교상담의 기본 바탕에는 불교적 개념이 깔려 있어야 하므로 상담은 불교 교리에 입각한 인간관과 세계관, 진리관을 반영한다.

불교상담의 이론적 배경은 불교에서 탐색되어야 할 것이다. 그렇다면 불교적 특성은 무엇인가? 대한불교조계종포교원에서 발간한 신도 교재에서는 불교의 특성을 다음과 같이 들고 있다.⁷⁾

첫째, 진리에 대한 깨달음을 추구하는 종교다. 부처님은 세상의 진리를 먼저 깨달은 분으로 그분이 제시한 길을 따라 깨달음의 길로 나아가는 것이 불교다.

둘째, 삶을 직시하며 그 해답을 제시하는 종교다. 불교는 인간의 삶이 어떤 것인지 바로 보게 하고, 어떻게 살아가야 하는지 그 답을 주는 종교다.

셋째, 삶의 주인공은 나 자신이라는 점을 강조하는 종교다. 철저한 자력적 종교로서 인간의 삶과 세계를 바꾸는 것은 신과 같은 절대적 존재가 아니라 나 자신이 주인공이라는 점을 역설한다.

넷째, 믿음과 수행을 겸비한 종교다. 인류의 위대한 스승인 부처에 대한 신심, 그리고 나 자신이 본래 부처라는 사실과 진리에 대한 믿음을 강조한다. 또한 수행을 통해 마침내 진리를 깨달을 것을 강조한다.

다섯째, 지혜의 길을 따르는 종교이다. 부처의 가르침을 지혜의 가르침이라고 한다. 깨달음을 얻기 위해서 반드시 필요한 것이 지혜다.

여섯째, 참나를 찾는 종교이다. 참나란 본래 청정한 나다. 참나는 곧 진리요, 깨달음이다. 그래서 참나를 찾아가는 길은 곧 깨달음을 향하는 길이다.

5) 권경희, 『불교상담의 기본적 구성요소에 대한 고찰』 『불교와 심리』2 (서울: 불교와심리연구원, 2007), 82쪽.

6) 권경희, 위의 논문, 77쪽.

7) 대한불교조계종포교원, 『개정판불교입문-조계종신도교재』 (서울: 조계종출판사, 2006), 78-89쪽.

불교상담은 특히 불교라는 특성과 불교 고유의 지향점이 있으므로 일반상담 보다 상담자의 역할에 조금 더 비중을 두어 상담자가 조력자인 동시에 안내자의 역할을 한다. 그리고 불교상담의 목표는 인간적 성장은 물론 깨달음의 길로 나아가는 것으로 설정한다.

서양에서 불교와 심리치료의 만남은 프로이드 시대부터 다양한 국면으로 발전되어 왔으며, 특히 근래 불교와 심리학은 ‘명상과 심리치료’를 주제로 활발하게 소통하고 있다.⁸⁾

특히 서구의 현대 심리학과 의학분야에서 명상의 심리·생리적 의미를 과학적으로 연구하기 시작한 계기는 1975년 하버드대학 벤슨의 『이완명상(Relaxation Response)』출간이었다.⁹⁾ 이후 집중명상 등에 대한 연구가 활성화 되었으며, 근래에는 마음챙김을 활용한 심리치료 프로그램에 대한 관심이 급증하고 있다. 마음챙김에 기반한 국외 프로그램으로 존 카밋진이 마음챙김 명상을 체계적인 훈련 프로그램으로 개발한 MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)과 마음챙김 명상에 기초한 인지치료 MBCT(Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression), 변증법적 행동치료 DBT(Dialectical Behavior Therapy), 수용과 전념치료 ACT(Acceptance and Commitment Therapy) 등이 있으며 국내에서도 활발하게 연구, 활용되고 있다.

국내 불교계에서도 불교와 상담을 접목하려는 노력과 연구가 꾸준히 이어지고 있는데, 2000년대에 와서 불교와 상담을 접목하려는 단체들이 등장하기 시작하여 명상연구원, 수행공동체, 한국불교상담학회, 불교심리치료학회 등 다양한 관련학회가 결성되어 학술발표회나 학술지 발간 등의 활발한 활동이 전개 되고 있다.¹⁰⁾ 상담프로그램은 1980년 시작한 용타 스님의 동사섭을 첫걸음으로, 정토회에서 1991년부터 운영하는 ‘깨달음의 장’, 1992년부터 개설된 ‘나눔의 장’이 있으며, 마곡사에서 열리는 ‘자비명상’ 프로그램, 한마음선원의 ‘한마음공생실천과정’, (사)밝은 세상의 ‘명상아카데미’ 등이 활발하게 운영되고 있다.

그러나 일반인들이 불교상담을 경험하기 위해서는 불교상담이 개설되는 명상센터나 사찰로 찾아가 일정기간 머무르며 프로그램에 참여해야 하기 때문에 삶의 현장에서 불교상담을 접하는 것에 어려움이 있다. 이러한 현실을 감안하여 본 연구에서는 현대인이 불교의 핵심을 보다 용이하게 체득하고 실천하여 행복을 증장할 수 있도록 개발된 불교집단상담 프로그램을 중년기 여성을 대상으로 실시하고, 그 효과를 검증함으로써 불교집단상담 프로그램의 활용을 확대시키고자 한다.

전통적으로 상담은 개인상담이 그 주류를 이루어 왔으나 최근에는 심각한 문제를 갖고 있지 않은 정상인들을 대상으로 자기성장과 자기개발, 바람직한 자기이해와 대인관계를

8) 박찬욱, 『불교상담 프로그램 개발과 효과성 연구』(동국대학교 대학원 박사학위 논문, 2010), 15쪽.

9) 장현갑, 『스트레스 관련 질병치료에 대한 명상의 적용』 『건강』9(2) (서울: 한국심리학회, 2004), 472쪽.

10) 유인순, 『초기불교의 교화사례에 나타난 상담학적 의미』(한국상담대학원대학교 석사학위논문, 2011), 16쪽.

갖도록 도와주는 과정으로써 적응상담을 강조하는 집단상담 또한 중요한 상담모형으로 주목받고 있다. 따라서 본 연구는 불교집단상담 프로그램에 참가한 참가자들이 성찰, 소통, 명상, 중도적 실천을 통해 삶에 유익한 변화가 일어남으로써 심신을 치유하고, 행복한 삶을 영위하는 것을 목적으로 한다.

2. 중년기 여성의 특징

중년기는 학자들마다 의견을 달리하고 있으므로 중년기가 언제부터인지 분명하게 단정 짓기는 어려우나 생활연령과 가족생활주기를 주요한 지표로 설정하고 있다. 학자에 따라 생활연령을 기준으로 35세에서 65세까지 또는 35세에서 60세까지를 중년기로 정의하기도 하며, 가족생활주기를 기준으로 할 때는 연령과는 상관없이 막내 자녀가 독립하기 시작하는 시기부터 직업생활에서 은퇴하는 시기까지를 중년기로 구분하거나 막내자녀가 결혼하는 시기를 중년기로 구분하기도 한다. 그런데 우리나라의 경우는 자녀가 결혼하기 전까지는 대부분 부모로부터 완전히 독립을 이루기 어렵기 때문에 가족생활주기의 적용에 어려움이 있다.

우리나라의 중년기에 관한 선행연구들은 생활연령과 가족생활주기의 두 관점을 기준으로 하여 막내 자녀가 중학교 재학이상의 40~59세 혹은 막내 자녀가 고등학교 졸업이상의 60세까지를 중년기로 구분¹¹⁾하기도 하였다.

본 연구에서는 현대에 와서 자녀의 결혼과 독립이 늦어지고, 중년기가 길어진 것을 감안하여, 40대~60대 중반 까지를 중년 여성으로 간주 하였다.

융(Jung)은 약 40세에 시작되는 중년기를 인생의 전반에서 후반으로 바뀌는 전환점으로 보았는데 중년기에 이르면 급격한 가치관의 변화가 일어난다고 하였다. 중년기는 발달단계 상 전환점으로서 신체·심리·사회적으로 많은 변화를 경험하는 시기이다.

중년들은 가정을 이루고 어느 정도의 성공도 이룬다. 대부분 부모로부터 독립하여 살아 가고 있으며, 거꾸로 부모는 그들에게 도움과 조언을 구한다. 이들은 인생의 절정에 있으면서 그들의 시대가 얼마 남지 않았고 젊은 시절의 모든 꿈을 이룰 수 없다거나 기대만큼의 만족을 얻지 못했다는 점을 깨닫게 되면서 회의에 빠지기 쉽다고 한다. 실제로 중년기 동안에 여러 가지 변화들이 일어나는데 이 때 노화의 증후들이 나타나기 시작한다. 또 자녀들이 하나둘씩 가정을 떠나고 노부모를 모셔야 하는 책임을 맡게 됨으로써 가족주기에서도 변화가 일어난다. 레빈슨(Levinson, 1978)은 이 시점에서 각 개인은 젊은 날에 설정했던 목표와 현재의 성취를 비교하고 지금까지 살아온 날에 대해 회의하며, 이제 무엇을 하기에는 너무 늦었다는 생각으로 중년기 특유의 위기를 경험하게 된다고 주장하였

11) 박금자, 「중년기 여성의 우울 구조모형」(이화여자대학교 대학원 박사학위 논문, 1999), 8쪽.

다.¹²⁾ 그러나 일부 학자들은 중년기로의 전환이 잠재적으로 스트레스가 될지 모르지만 반드시 위기로 연결되는 것은 아니라고 하였다.

중년기에 대해 부정적인 시기라는 견해와 긍정적인 시기라는 견해들이 있다. 중년기를 부정적 시기로 보는 연구에서는 중년기를 노부모와 성인자녀의 중간에서 이중의 역할을 수행해야 하는 양쪽의 협공을 받는 세대, 자녀독립에 따른 부모역할의 감소라는 관점에서 ‘빈 등우리 시기(empty nest)’ 등의 용어로 표현하는데, 이 때 중년기 여성들은 상대적으로 상실감, 고독감 등으로 자아에 대한 부정적 태도를 가지기 쉽고, 심리적 불안과 우울을 경험하게 된다고 본다. 중년기를 긍정적 시기로 보는 연구에서는 중년기를 새로운 자유감의 시기, 느그럽고 여유 있는 시기, 선구적인 시기, 지도자적 시기 등의 용어로 표현하였고, 중년기를 개인적, 사회적 환경에 대한 최고도의 영향력을 행사하며 의사결정 능력이 증가되는 시기으로써 사회적 지위와 높은 수입으로 안정된 생활을 영위하며 결혼만족도도 증가하고, 조부모됨을 통한 가족관계망이 증가되는 시기로 보았다.¹³⁾

이와 같이 중년기를 긍정적으로 인식하느냐 부정적으로 인식하느냐 하는 것은 각 개인이 경험하는 신체적·심리적·경제적 상황 등 여러 가지 변인에 따른 차이이며, 위에서 언급하였듯이 중년기로의 전환이 잠재적으로 스트레스가 될지 모르지만 반드시 위기로 연결되는 것은 아님을 시사한다.

중년기 이후의 삶이 길어짐에 따라 이 기간 동안에 건강과 질적인 삶을 향한 욕구가 점차 증가하고 있다.

성인 중기에 들어선 대부분의 사람들은 그들의 감각 및 운동 능력과 생식 및 성적 능력에서 변화를 느낀다. 특히 여성은 50세 정도에서 폐경이 오는데, 이 때 다양한 생리적 변화를 경험하게 되며, 여성의 신체는 에스트로겐의 분비가 감소하게 되어 다양한 증상이 나타난다. 일반적으로 중년기 여성은 폐경과 노화의 경험, 가족역할의 변화로 우울증과 불안감, 초조감, 허탈감, 후회 등 실존에 대한 회의와 다양한 정서적 위기가 수반되어 인생의 어느 시기보다 심리적 어려움을 겪는 시기로 알려져 있다. 그러나 중년기의 심리적 위기 문제는 노화에 대해서 부정적으로 보는 사회적 인식에 기인할 수 있으며, 젊어 보이고 젊게 행동하고 젊게 사는 것을 좋아하는 사회가 만들어 내는 압박일 수 있다. 사실 변화 및 위기 전환은 평생동안 일어난다는 점을 고려한다면 중년기 위기 또한 그렇게 절대적인 것으로 받아들이 필요가 없을 것이다. 인간발달 주기에 따라 중년의 발달과업에 잘 대처하고 적응하면 개인이 자신을 더 잘 수용하고 보다 폭넓은 관점을 발달시킴으로써 성숙을 이루는 시기가 될 것이다.

12) 박경실, 『중년기 자기성장 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구』(동방대학원대학교 박사학위 논문, 2011), 14쪽.

13) 박금자, 위의 책, 8쪽.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

1) 연구대상자 구성

본 연구의 참가 대상자는 U시 소재 문화센터 및 복지기관을 중심으로 중년기 여성을 대상으로 한 불교집단상담 프로그램 “참 나를 찾아서”를 홍보하여, 참가하기를 희망하는 중년기 여성들을 모집하였다. 본 프로그램 참가 희망자 34명을 최종 선발하였으며, 이 중 17명은 실험집단에, 17명은 통제집단에 무선 배정하였다. 통제집단은 1차 프로그램이 끝난 후 2차 프로그램에 참여하기로 약속하였다. 참가자는 모두 중년기 여성이며, 집단별 일반적 특성은 다음 <표 1>에서 보는 바와 같이, 실험집단의 경우, 50대가 가장 많았고, 학력은 고졸(8명), 대졸(5명), 중졸(4명)의 순이었다.

<표 1> 프로그램 참여자의 일반적 특성

	나이			학력		
	40대	50대	60대	중졸	고졸	대졸
실험집단	3	8	6	4	8	5
통제집단	3	7	7	3	9	4

2) 동질성 검증

본 프로그램에 참여한 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 검증하기 위해 사전검사를 중심으로 T-test를 실시하였으며, 그 결과는 <표 2>와 같다. 결과에서 보는 바와 같이 모두 통계적으로 유의하지 않아 동질 집단임을 확인 할 수 있었다.

<표 2> 사전검사의 집단 간 동질성 검증

	집단	N	M	SD	t	p
삶의 만족도	실험집단	17	43.53	18.35	1.01	0.33
	통제집단	17	48.82	9.93		
행복	실험집단	17	6.00	9.39	-1.23	0.24
	통제집단	17	11.24	4.96		
마음챙김	실험집단	17	2.86	0.44	-1.23	0.24
	통제집단	17	2.67	0.54		

수용행동	실험집단	17	2.33	0.48	-1.23	0.24
	통제집단	17	2.36	0.33		
자기-자비	실험집단	17	2.49	0.48	0.17	0.86
	통제집단	17	2.51	0.30		
집착	실험집단	17	3.32	0.52	-1.14	0.27
	통제집단	17	3.14	0.34		

2. 연구설계

본 연구에서 제시한 연구문제를 확인하기 위하여 <표 3>과 같이 사전-사후 통제집단 설계방법으로 실험처치의 효과를 검증하였다.

<표 3> 연구 설계 모형

집단	사전검사	처치	사후검사
실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

O₁ : 실험집단 사전검사

O₂ : 실험집단 사후검사

O₃ : 통제집단 사전검사

O₄ : 통제집단 사후검사

X : 불교집단상담 프로그램

3. 연구도구

1) 중재도구 : 불교집단상담 프로그램

본 연구에서 실시한 불교집단상담 프로그램은 초기불교 교학과 수행을 이론적 배경으로 하여, 박찬욱(2010)이 개발한 구조화된 불교집단상담 프로그램을 바탕으로 하여, 활동내용을 중년기 여성에게 맞도록 수정·보완하여 활용하였다. 전체 회기는 총 10회기로 구성하였으며 프로그램은 2014년 6월~7월, 주 2회씩, 총 5주에 걸쳐 실시되었고 회기별 진행시간은 2시간 이었다.

프로그램은 상담경력 6년 이상이며, 불교상담 전문가 자격을 이수한 불교상담 전문가 3인이 진행하였고, 프로그램의 회기별 구성은 <표 4>와 같다.

〈표 4〉 불교집단상담 프로그램

회 기	주제	목표	활동내용
1	첫 만남	- 프로그램 이해 - 참가자 친밀감 형성	- 프로그램 소개 - 서약서 작성 - 별칭 짓기 - 자기소개
2	참가 목적 명료화	- 프로그램 참가 목적 명료화 - 참가자 친밀감 및 신뢰감 수준 고양 - 호흡명상 익히기	- 호흡 알아차리기 명상 (강의 : 명상의 유익함과 명상하는 방법 익히기) - 활동 (참가목적 명료화) - 발표 및 나누기 - 명상
3	자기성찰1 (나의 겉)	- 자기성찰 - 삶의 만족도 제고	- 호흡 알아차리기 명상 - 활동1 (인생그래프) - 활동2 (나의 겉) - 발표 및 나누기 - 명상
4	자기성찰 2 (나의 묘비명)	- 죽음 상상을 통한 삶의 무상함 느끼기 - 자신의 욕구와 가치 성찰	- 호흡 알아차리기 명상 - 활동 (나의 묘비명) - 발표 및 나누기 - 명상
5	단골손님 찾기 (반복적으로 경 험하는 괴로움)	- 단골손님 성찰 - 괴로움이 발생하는 연결고리 탐색 - 단골손님의 원인과 조건을 알기 위한 반성적 성찰	- 호흡 알아차리기 명상 - 활동1 (나의 단골손님) - 활동2 (단골손님 원인과 조건) - 발표 및 나누기 - 강의 (오온, 무상, 연기, 인과) - 명상
6	단골손님 치유법	- 단골손님치유에 도움이 되는 /도 움이 되지 않는 행위와 습관 성찰 - 단골손님 수용하기	- 호흡 알아차리기 명상 - 활동1 (유익하지 않은 행위 / 습관) - 활동2 (유익한 행위 / 습관) - 발표 및 나누기 - 강의(선, 불선, 무기) - 명상
7	삶의 궁극 지향 확인	- 궁극적 목표 및 실천목표 명료화	- 호흡 알아차리기 명상 - 활동1 (지향확인, 목표정하기) - 발표 및 나누기 - 명상
8	행복한 삶	- 행복한 삶을 위한 행위/습관	- 호흡 알아차리기 명상 - 활동 (행복한 삶에 유익한 / 유익 하지 않은 행위와 습관 선별하기) - 발표 및 나누기 - 명상

9	감사하기	- 관점 바꾸기 - 감사할 것 찾기	- 호흡 알아차리기 명상 - 활동 (관점바꾸기, 감사하기) - 발표 및 나누기 - 강의 (행복한 삶, 긍정적인 삶, 만족한 삶) - 명상
10	갈무리	- 장점 확인 - 갈무리 및 소감 나누기	- 호흡 알아차리기 명상 - 활동1 (자기 장점찾기) - 활동2 (너의 장점찾기) - 갈무리 : 소감 나누기 - 프로그램 평가 - 명상

본 연구에서 실시한 프로그램은 불교집단상담의 주요 방편인 성찰, 소통, 명상, 중도적 실천을 통하여 프로그램 참가자들의 삶에 유익한 변화가 일어남으로써 심신을 치유하고, 행복한 삶을 영위하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 프로그램 참가자들의 주관적 삶의 만족도와 행복감은 향상되고, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비의 정도는 증가되며, 집착 수준은 감소될 것으로 기대한다.

프로그램은 총 10회기로 구성되었으며, 회기별로 시작 시 명상, 목표제시, 활동, 나누기 (토의 및 평가), 주제 강의, 마무리 명상의 순서로 실시되었다.

전체 프로그램 실시 내용을 요약하면 다음과 같다. 1회기는 프로그램의 취지와 간략한 이론적 배경, 프로그램 전반에 관한 소개를 하고, 프로그램 진행자 및 참가자 자기소개 시간으로 진행되었다. 2회기에는 참가자 간의 친밀감 및 신뢰감을 높일 수 있는 활동과 자발적 참여를 촉진하는 활동을 한 후, 명상의 유익함을 설명하고 명상하는 방법을 익히는 시간을 마련하였다. 3회기는 자기성찰을 돕는 활동으로 자신이 살아온 경험 나누기(인생그래프)와 성취한 것과 바라고 있는 것에 대한 검토(나의 컵)를 통해 무엇을 가지고 무엇을 버려야 할지에 대해 성찰하고, 4회기에는 묘비명을 작성하면서 자신이 소중히 여기는 가치를 발견하는 계기를 마련하였다. 5회기~6회기는 반복적으로 경험하는 괴로움(단골손님)을 살펴보고, 자신의 삶을 반성적으로 성찰함으로써 괴로움이 생긴 원인과 조건을 생각해 보았으며, 괴로움을 치유하는데 도움이 되는 행위와 습관을 찾아보고, 괴로움을 수용하는 마음을 갖도록 도왔다. 7회기에는 삶의 궁극적인 목표와 실천의 방향을 설정하도록 돕고, 8회기에서는 행복한 삶에 유익하지 않은 행위와 습관, 행복한 삶에 유익한 행위와 습관을 알아봄으로써 선·불선(善·不善)에 대한 개념과 안목을 익혔다. 9회기에는 관점 바꾸기와 감사하기 활동을 통해 자신을 보다 긍정적으로 바라보며 어떠한 상황에서도 감사할 것들이 있음을 깨닫도록 하는 활동으로 구성하였다. 10회기에는 자신의 장점을 찾아 발표하고, 함께 참여한 참가자들에게 개인별로 장점이니 칭찬의 글을 적은 ‘칭찬바구니’를 만들어 선물로 주는 시간을 가짐으로써 긍정적 자기개념 향상과 참가자 간에 친

밀감을 한층 더 강화하였다. 또한 프로그램 전체에 대해 평가하고 비밀유지 및 지속적인 바른 노력 등에 대한 당부를 하며 프로그램을 갈무리하였다.

2) 측정도구

불교집단상담 프로그램이 중년기 여성들의 주관적 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 프로그램 실시 전, 실시 후 실험집단과 통제집단에게 주관적 삶의 만족도, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비, 집착 등에 대해 검사를 실시하였다. 위의 검사내용들을 묶어 설문지를 제작하였고 전체 문항 수는 108문항이었으며, 검사 시간은 대략 30분 정도 소요되었다. 측정도구의 세부적 내용은 다음과 같다.

(1) 주관적 삶의 만족도

주관적 삶의 만족도를 재는 척도는 1981년 캠프벨(Campbell)이 개발한 주관적 삶의 질 척도를 인용하여 “모든 점을 고래해 볼 때, 귀하의 삶에 어느 정도 만족하십니까?” 라는 단일문항으로 만들었으며, 자신의 삶에 만족하는 정도를 0점~100점으로 응답하도록 하였다. 점수가 높을수록 삶에 대한 만족도가 높음을 의미한다.

(2) 단축형 행복척도 (COMOSWB)

단축형 행복척도는 주관적 안녕감 이론(Diener, 1984)에 근거하여 2011년 서은국과 구재선이 개발한 척도로, 주관적 안녕감의 핵심요소인 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서를 측정하며 9문항으로 구성되어 있다.

삶의 만족은 삶의 각 측면(개인적 측면, 관계적 측면, 집단적 측면)에서 얼마나 만족하는지에 대해 묻는 3개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 1점(전혀 그렇지 않다)~7점(매우 그렇다)으로 응답한다. 긍정정서 3문항(즐거운, 행복한, 편안한)과 부정정서 3문항(짜증나는, 부정적인, 무기력한)은 각 1점(전혀 느끼지 않았다)~7점(항상 느꼈다)으로 응답하도록 구성되었다.

삶의 만족감 총점(3점~21점)과 긍정정서 총점(3점~21점)을 더하여 부정정서의 총점(3점~21점)을 뺀 값으로 최종 행복 점수를 구하며 점수가 높을수록 행복감이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 단축형 행복 척도 Cronbach's α 값은 .90으로 나타났다.

(3) 마음챙김 척도

2006년 박성현이 마음챙김 수행 이론을 바탕으로 제작한 척도로서, 내적·외적 경험에 대한 즉각적인 자각과 집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의의 정도를 양적으로 측정할 수 있는 도구이다. 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며, 4개의 하위요인에 각 5문항씩 포함되어 있다. 각 문항은 1점~5점(전혀 그렇지 않다~매우 그렇다)의 5점 리커트 척도로 구성되었다. 전체 문항이 역문항으로 구성되어 있으므로 전체 문항에 대해 역채점한다. 평균값을 내어 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 강한 것으로 평가한다.¹⁴⁾ 본 연구에서 마음챙김 척도 Cronbach's α 값은 .91로 나타났다.

(4) 수용 행동 질문지 (Acceptance & Action Questionnaire-16: AAQ)

AAQ는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도로서, ACT 이론에 기초하여 2004년 헤이스(Hayes) 등에 의해 구성되었다. 9문항 형과 16문항 형이 있는데, 민감한 측정을 위하여 문항수가 많은 16문항 척도를 번안한 것을 사용하였다. AAQ-16은 원래 7점(1~7점)척도이나, 다른 척도들과 동일하게 각 문항을 1점~5점(전혀 그렇지 않다~매우 그렇다)의 5점 리커트 척도로 변환하여 사용하였으며, 평균 점수가 높을수록 심리적 수용의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 수용행동 척도 Cronbach's α 값은 .67로 나타났다.

(5) 한국판 자기-자비 척도(K-SCS)

2003년 네프(Neff)가 개발한 자기-자비 척도(Self-Compassion Scale)를 2008년 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 등이 한국판으로 번안하여 타당화한 척도이다. 자기-자비는 “고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기를 비판하기보다는 자기 자신에 대해 친절하고 이해하는 것이며, 자신의 경험을 보편적인 인간 경험의 일부로 인식하여 수용하고, 고통스런 생각과 감정들에 과잉-동일시하는 것이 아니라, 이런 경험들을 자신과 분리시켜 균형 잡힌 알아차림을 하는 것”으로 요약된다.¹⁵⁾ 자기-자비 척도는, 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점~매우 그렇다 5점)로 이루어진 자기 보고식 검사이며, 자기-친절, 자기-비판, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김 및 과잉-동일시의 6개 하위요인으로 구성된다. 자기-친절, 자기-비판이 각 5문항, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김 및 과잉-동일시는 각 4문항으로 총

14) 박성현, 『마음챙김 척도 개발』(가톨릭대학교 대학원 박사학위논문, 2006), 116쪽.

15) 김경의 외, 『한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구』, 한국심리학회지 『건강』13(4) (서울: 한국심리학회, 2008), 1025쪽.

26문항으로 구성되어 있으며, 이 중 자기-비판, 고립 및 과잉-동일시에 해당하는 13개 문항은 역 채점 문항이고, 개별 하위척도 점수들을 모두 합하여 자기-자비 총점을 구하도록 되어있다. 평균 점수가 높을수록 자비-자비의 수준이 높은 것을 의미한다. 김경의 등의 연구에서 전체 K-SCS의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났으며, 본 연구에서 자기-자비 척도 Cronbach's α 값은 .89로 나타났다.

(6) 집착척도(Clinging Scale)

윤호균의 이론을 바탕으로 2006년 김은희가 제작한 척도로서, 한 개인이 나타내는 집착의 정도를 양적으로 측정할 수 있는 도구이다. 집착이란 “현재성, 유연성 및 초연성이 결여된 심리상태”로 정의한다.¹⁶⁾ 현재성의 결여란 지금 현재의 경험이 과거나 미래에 의해 간섭을 받아 현재 순간에 충실하지 못함을 의미한다. 유연성의 결여는 고정되고 경직된 시각이나 태도이다. 초연성의 결여는 자신의 경험을 자기 존재 자체와 동일시함으로써 당면한 사건에 따라 존재 자체의 안위가 위협받는다고 느끼고 생각하는 것을 의미한다. 과거중심성, 현재결여성, 미래중심성, 시각고정성, 상황경직성, 욕구집착성의 6개 하위 요인으로 구성되며 각 요인 당 6문항씩 총 36문항으로 구성되었다. 각 문항은 1점~5점(전혀 그렇지 않다~매우 그렇다)의 5점 리커트 척도를 사용하며, 평균 점수가 높을수록 집착의 정도가 심한 것으로 평가한다. 본 연구에서 집착 척도 Cronbach's α 값은 .94로 나타났다.

4. 자료분석

본 프로그램의 효과를 분석하기 위해 SPSS 18.0 통계프로그램을 활용하였다. 실험집단과 통제집단 간에 효과를 분석하기 위해 각 종속변수의 사전검사 점수를 공변량으로 한 공분산분석(ANCOVA)을 실시하고, 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 를 산출하였다.

일원배치분산분석을 통해 분산의 집단 간 등분산 가정을 확인한 결과 모든 변수에서 Leven 값이 통계적으로 유의하지 않아 집단 간 등분산 가정에 문제가 없음을 확인하였으며, 회귀선 기울기 동일성을 일변량분석을 통해 확인한 결과 집단과 사전검사의 상호작용 효과가 유의하지 않아 회귀선 기울기가 동일하다고 판단하였다. 이를 통해 각 종속변수의 사전검사 점수를 공변량으로 지정하여 공분산분석을 실시하였다.

16) 김은희, 『개정판 집착척도 개발 및 타당화』 (가톨릭대학교 대학원 박사학위논문, 2006), 11쪽.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주관적 삶의 만족도

불교집단상담 프로그램 실시로 인한 주관적 삶의 만족도에 대한 변화는 <표 5>와 같고, 주관적 삶의 만족도에 대한 효과 검증 결과는 <표 6>과 같다.

<표 5> 주관적 삶의 만족도에 대한 집단별 시기별 평균과 표준편차

	집단	N	사전검사		사후검사		모수추정	
			M	SD	M	SD	B	SE
삶의 만족도	실험집단	17	43.53	18.35	71.76	11.31	24.57	3.60
	통제집단	17	48.82	9.93	43.53	18.35	0	.

<표 6> 주관적 삶의 만족도에 대한 공분산분석 결과

	변량원	SS	df	MS	F	η^2
삶의 만족도	공변량	3340.62	1.00	3340.62	31.43***	0.50
	집단	4961.10	1.00	4961.10	46.68***	0.60
	오차	3294.67	31.00	106.28		

*** $p < .001$

삶의 만족도에 대한 사전검사의 효과는 통계적으로 유의하였으며($F=31.43$, $p < .001$), 사후검사에서 실험집단이 유의한 변화를 보였다($F=46.68$, $p < .001$). 이는 통제집단에 비해 실험집단이 불교집단상담 프로그램을 통해 삶의 만족도가 유의미하게 긍정적으로 변화하였음을 나타낸다. 집단에 의해 설명되는 사후검사 점수의 분산은 60%에 이르는 것으로 효과의 크기가 큰 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단의 사후검사 평균은 사전검사에 의해 조정된 이후에도 24.57점의 차이를 보여 불교집단상담 프로그램이 삶의 만족도 향상에 매우 효과적임을 알 수 있다. 이를 통해 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 주관적 삶의 만족도가 향상될 것이라는 <연구가설 1>이 지지되었다.

이것은 대학생을 대상으로 불교상담 프로그램의 개발과 효과성을 검증한 박찬욱(2010)의 연구에서 효과변인으로써 주관적 삶의 질 변화를 분석한 결과와 일치하는 결과이다.

2. 행복

불교집단상담 프로그램 실시로 인한 행복의 변화는 <표 7>과 같고, 행복에 대한 효과

검증의 결과는 <표 8>과 같다.

<표 7> 행복에 대한 집단별 시기별 평균과 표준편차

	집단	N	사전검사		사후검사		모수추정	
			M	SD	M	SD	B	SE
행복	실험집단	17	6.00	9.39	24.13	8.30	15.50	2.74
	통제집단	17	11.24	4.96	6.00	9.39	0	.

<표 8> 행복에 대한 공분산분석 결과

	변량원	SS	df	MS	F	η^2
행복	공변량	768.55	1.00	768.55	13.94***	0.32
	집단	1764.43	1.00	1764.43	32.00***	0.52
	오차	1654.26	30.00	55.14		

*** $p < .001$

행복에 대한 사전검사의 효과는 통계적으로 유의하였으며($F=13.94$, $p < .001$), 사후검사에서 실험집단이 유의한 변화를 보였다($F=32.00$, $p < .001$). 이는 불교집단상담 프로그램을 통해 통제집단에 비해 실험집단이 행복감이 긍정적으로 변화하였음을 보여준다. 집단에 의해 설명되는 사후검사 점수의 분산은 52%에 이르는 것으로 효과의 크기가 큰 것으로 나타났으며, 실험집단과 통제집단의 사후검사 평균은 사전검사에 의해 조정된 이후에도 15.50점의 차이를 보여 불교집단상담 프로그램이 행복 향상에 매우 효과적임을 알 수 있다. 특히, 삶의 만족과 정서 경험을 측정하는 행복 척도는 주관적 안녕감을 측정하는 도구로서, 불교집단상담 프로그램이 중년기 여성의 주관적 안녕감을 향상시킴을 입증한 것이라 할 수 있다.

이를 통해 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 행복의 수준이 향상될 것이라는 <연구가설 2>가 지지 되었다.

3. 마음챙김

불교상담 프로그램의 실시로 마음챙김에 대한 경향은 <표 9>와 같으며, 마음챙김에 대한 효과 검증의 결과는 <표 10>과 같다.

〈표 9〉 마음챙김에 대한 집단별 시기별 평균과 표준편차

	집단	N	사전검사		사후검사		모수추정	
			M	SD	M	SD	B	SE
마음챙김	실험집단	17	2.86	0.44	3.99	0.49	-1.29	0.14
	통제집단	17	2.67	0.54	2.57	0.55	0	.

〈표 10〉 마음챙김에 대한 공분산분석 결과

	변량원	SS	df	MS	F	η^2
마음챙김	공변량	4.00	1.00	4.00	26.40***	0.46
	집단	13.62	1.00	13.62	89.89***	0.74
	오차	4.70	31.00	0.15		

*** $p < .001$

마음챙김에 대한 사전검사의 효과는 통계적으로 유의하였으며($F=26.40$, $p < .001$), 사후 검사에서 실험집단이 유의한 변화를 보였다($F=89.89$, $p < .001$). 이는 불교집단상담 프로그램에 참여함으로써 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의의 정도를 나타내는 마음챙김이 더욱 긍정적으로 변화하였음을 보여준다. 집단에 의해 설명되는 사후검사 점수의 분산은 74%에 이르는 것으로 효과의 크기가 큰 것으로 나타났다. 실험집단과 통제 집단의 사후검사 평균은 사전검사에 의해 조정된 이후에도 -1.29점의 차이를 보여 불교 집단상담 프로그램이 마음챙김 향상에 매우 효과적이라고 할 수 있다. 이를 통해 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 마음챙김이 향상될 것이라는 〈연구가설 3〉이 지지 되었다.

장현갑(2004)은 ‘스트레스 관련 질병치료에 대한 명상의 적용’ 연구에서 마음챙김의 중요성을 강조하면서 마음챙김이 수명기간을 연장하고 삶의 질을 높일 것이라는 기대와 함께, 공황발작을 감소시키고, 불안 수준을 낮추며, 만성 통증을 완화시키는 등의 치유효과가 있음¹⁷⁾을 증명하였다. 또한 마음챙김 척도를 활용하여 ‘기혼여성의 내적인 심리변인인 마음챙김이 스트레스와 결혼만족도에 미치는 영향’을 알아본 정옥희(2011)의 연구에서 마음챙김이 높을수록 스트레스를 낮추고 이는 결혼만족도를 높이는 것으로 검증되었다.¹⁸⁾ 이처럼 마음챙김은 일상의 스트레스와 삶의 질, 신체적, 정신적 건강과 관련이 높은 요소를 알 수 있다.

17) 장현갑, 『스트레스 관련 질병치료에 대한 명상의 적용』 『건강』9(2) (서울: 한국심리학회, 2004), 482쪽.

18) 정옥희, 『마음챙김과 사회적 지지가 기혼여성의 스트레스와 결혼만족도에 미치는 영향』(명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문, 2011), 38쪽.

4. 수용행동

불교집단상담 프로그램의 실시로 수용행동에 대한 경향은 〈표 11〉과 같으며, 수용행동에 대한 효과 검증의 결과는 〈표 12〉와 같다.

〈표 11〉 수용행동에 대한 집단별 시기별 평균과 표준편차

	집단	N	사전검사		사후검사		모수추정	
			M	SD	M	SD	B	SE
수용행동	실험집단	17	2.33	0.48	2.95	0.37	0.58	0.08
	통제집단	17	2.36	0.33	2.33	0.48	0	.

〈표 12〉 수용행동에 대한 공분산분석 결과

	변량원	SS	df	MS	F	η^2
수용행동	공변량	3.60	1.00	3.60	70.03***	0.69
	집단	2.87	1.00	2.87	55.78***	0.64
	오차	1.59	31.00	0.05		

*** $p < .001$

수용행동에 대한 사전검사의 효과는 통계적으로 유의하였으며($F=70.03$, $p < .001$), 사후 검사에서 실험집단이 유의한 변화를 보였다($F=55.78$, $p < .001$). 이는 불교집단상담 프로그램을 통해 통제집단에 비해 실험집단이 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도가 더욱 긍정적으로 변화하였음을 보여준다. 집단에 의해 설명되는 사후검사 점수의 분산은 64%에 이르는 것으로 효과의 크기가 큰 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단의 사후검사 평균은 사전검사에 의해 조정된 이후에도 0.58점의 차이를 보여 불교집단상담 프로그램이 수용행동 향상에 효과적임을 알 수 있다.

이를 통해 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 수용행동이 향상될 것이라는 〈연구가설 4〉가 지지 되었다.

수용행동 척도를 활용하여 심리적 안녕감과 의 상관관계를 살펴본 문현미 (2005),¹⁹⁾ 이훈진(2009)²⁰⁾의 연구와 안진영(2014)의 ‘수용행동이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향’에 관한 연구에서 수용행동이 많을수록 심리적 안녕감 수준이 높아진다²¹⁾는 연구결과

19) 문현미, 「심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과」(카톨릭대학교 일반대학원 박사학위논문, 2005).

20) 이훈진, 「수용이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향」 『인지행동치료』9(1) (서울:한국 인지행동치료학회, 2009).

21) 안진영, 「수용행동이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향」, (부산대학교 대학원 석사학위논문,

는 불교집단상담 프로그램의 효과와 맥을 같이 한다.

5. 자기-자비

불교집단상담 프로그램의 실시로 자기-자비에 대한 변화는 <표 13>과 같으며, 자기-자비에 대한 효과 검증의 결과는 <표 14>와 같다.

<표 13> 자기-자비에 대한 집단별 시기별 평균과 표준편차

	집단	N	사전검사		사후검사		모수추정	
			M	SD	M	SD	B	SE
자기-자비	실험집단	17	2.49	0.48	3.49	0.37	0.98	0.10
	통제집단	17	2.51	0.30	2.49	0.48	0	.

<표 14> 자기-자비에 대한 공분산분석 결과

	변량원	SS	df	MS	F	η^2
자기-자비	공변량	2.17	1.00	2.17	26.25***	0.46
	집단	8.12	1.00	8.12	98.01***	0.76
	오차	2.57	31.00	0.08		

*** $p < .001$

자기-자비에 대한 사전검사의 효과는 통계적으로 유의하였으며($F=26.25$, $p < .001$), 사후 검사에서 실험집단이 유의한 변화를 보였다($F=98.01$, $p < .001$). 이는 불교집단상담 프로그램을 통해 통제집단에 비해 실험집단이 고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자신을 비판하기 보다는 자기 자신에 대해 친절하고 이해하며, 자신의 경험을 수용하여 자신과 분리시키고 균형 잡힌 알아차림을 하는 자기-자비의 수준이 더욱 긍정적으로 변화하였다고 할 수 있다. 집단에 의해 설명되는 사후검사 점수의 분산은 76%에 이르는 것으로 효과의 크기가 큰 것으로 나타났다. 실험집단과 통제집단의 사후검사 평균은 사전검사에 의해 조정된 이후에도 0.98점의 차이를 보여 불교집단상담 프로그램이 자기-자비 향상에 효과적이라고 할 수 있다. 이를 통해 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 자기-자비 수준이 향상될 것이라는 <연구가설 5>가 지지 되었다.

‘자기-자비’가 행복하고 건강한 삶에 필요한 긍정적 특성임을 보여준 김경의 외(2008)의 연구에서 ‘높은 수준의 자기-자비를 지닌 사람들은 일상생활에서 긍정적인 정서를 경험하고 다른 사람들뿐만 아니라 자신에게도 친절을 베푸는 경향이 있으며, 사람들에게 유대감

을 느끼고 자신의 삶에 만족하는 것으로 나타났다. 또한 자신의 성격적 결함이나 잘못에 대해 자기-비판을 덜하고 부정적 평가에 대해 덜 반추하며 자신의 생각을 애써 억제하지 않는다.’²²⁾라고 하였다. 따라서 자기-자비의 향상을 통해 불교집단상담 프로그램이 건강한 삶에 미치는 영향을 시사한다고 할 수 있다.

6. 집착

불교집단상담 프로그램의 실시로 집착수준에 대한 경향은 〈표 15〉와 같으며, 집착수준에 대한 효과 검증의 결과는 〈표 16〉과 같다.

〈표 15〉 집착에 대한 집단별 시기별 평균과 표준편차

	집단	N	사전검사		사후검사		모수추정	
			M	SD	M	SD	B	SE
집착	실험집단	17	3.32	0.52	2.31	0.56	-0.92	0.12
	통제집단	17	3.14	0.34	3.32	0.52	0	.

〈표 16〉 집착에 대한 공분산분석 결과

	변량원	SS	df	MS	F	η^2
집착	공변량	5.24	1.00	5.24	46.20***	0.60
	집단	6.87	1.00	6.87	60.61***	0.66
	오차	3.51	31.00	0.11		

*** $p < .001$

집착에 대한 사전검사의 효과는 통계적으로 유의하였으며($F=46.20$, $p < .001$), 사후검사에서 실험집단이 유의한 변화를 보였다($F=60.61$, $p < .001$). 이는 불교집단상담 프로그램을 통해 통제집단에 비해 실험집단이 “현재성, 유연성 및 초연성이 결여된 심리상태”인 집착의 정도가 낮아져, 긍정적으로 변화하였다고 할 수 있다. 집단에 의해 설명되는 사후검사 점수의 분산은 66%에 이르는 것으로 효과의 크기가 큰 것으로 나타났으며, 실험집단과 통제집단의 사후검사 평균은 사전검사에 의해 조정된 이후에도 -0.92 점의 차이를 보여 불교집단상담 프로그램이 집착 감소에 효과적임을 확인하였다. 이를 통해 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 집착의 정도가 감소할 것이라는 〈연구가설 6〉이 지지 되었다.

22) 김경의 외, 『한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구』, 한국심리학회지 『건강』13(4) (서울: 한국심리학회, 2008), 1037쪽.

이는 대학생을 대상으로 실시한 ‘집착 감소훈련 프로그램’²³⁾의 결과와 같은 효과를 보여 주는 것으로써 불교집단상담 프로그램과 집착을 감소시키기 위하여 개발한 프로그램인 ‘집착 감소훈련 프로그램’이 같은 효과가 있음을 보여 주었다.

위의 결과는 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 주관적 삶의 만족도, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비는 증가되고, 집착수준은 감소함으로써 본 연구에서 중년기 여성의 삶의 질의 하위 요인으로 본 주관적 삶의 만족도, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비, 집착의 6가지 요인이 모두 긍정적으로 지지되었음을 나타내는 결과이다. 이는 불교집단상담 프로그램의 효과를 입증한 것으로, 이와 같은 결과는 박찬욱(2010)의 대학생을 대상으로 한 불교상담 프로그램의 결과 및 암 환우를 대상으로 한 불교상담 프로그램의 결과와 맥을 같이 한다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년기 여성들을 대상으로 구조화된 불교집단상담 프로그램을 실시하고, 프로그램의 효과를 검증하기 위한 것이다. 불교집단상담 프로그램의 전체 회기는 총 10회기로 구성하였으며, 프로그램은 주 2회씩, 총 5주에 걸쳐 실시되었고 회기별 진행시간은 2시간이었다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 실험집단과 통제집단에 각각 17명의 대상자를 무선 배정 하였으며, 진행은 불교상담 전문가 3인이 맡았다. 프로그램은 회기별로 시작 시 명상, 목표제시, 활동, 나누기(토의 및 평가), 주제 강의, 마무리 명상의 순서로 실시되었다.

불교집단상담 프로그램이 중년기 여성들의 주관적 삶의 질에 미치는 영향을 알아보기 위하여 실험집단과 통제집단에게 주관적 삶의 만족도, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비, 집착 등의 내용을 포함한 설문지(전체 108문항)로 프로그램 실시 전, 후에 검사를 실시하였다. 실험집단과 통제집단의 사전-사후 검사를 통해서 얻어진 자료를 바탕으로 SPSS 18.0 통계프로그램을 활용하여 프로그램 효과 분석을 하였다.

결과 분석을 통해 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 주관적 삶의

23) 권미진, 「집착 감소훈련 프로그램이 대학생의 집착 감소에 미치는 효과」(경북대학교 교육대학원, 석사 학위논문, 2011), 36쪽.

만족감이 향상되었다.

둘째, 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 행복의 수준이 향상되었다.

셋째, 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 마음챙김이 향상되었다.

넷째, 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 수용행동이 증가되었다.

다섯째, 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 자비-자비 수준이 향상되었다.

여섯째, 불교집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단과 비교하여 집착의 정도가 감소하였다.

이는 불교집단상담 프로그램이 중년기 여성의 주관적 삶의 질의 하위 요소인 삶의 만족도와 행복을 향상시킬 뿐만 아니라, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비는 증진되고 집착수준은 감소시킴으로써 주관적 삶의 질을 높이는 것으로 확인된 것이다. 따라서 불교집단상담 프로그램은 중년기 여성의 행복감 증진에 긍정적 효과가 있으며, 삶의 질을 향상시켜 중년기의 위기를 극복하고, 심리적·정서적 적응에 도움을 줄 수 있다는 것이 검증된 셈이다.

그러나 본 연구는 특정한 지역에서 한 개의 집단에게 프로그램을 실시하고 얻어진 결과이므로, 위의 결과를 일반화 하는 것에 제한점이 있다. 또한 집단의 특성 및 프로그램에 대한 요구를 구체적으로 파악하지 못하여 참가자들의 개별적 요구에 부합하는 상담 프로그램을 제공하지는 못하였다.

무엇보다 개인의 행복감 향상과 주관적 삶의 질을 높이기 위해서는 불교상담 프로그램에의 참여와 더불어 지속적인 유지를 위한 개인적 노력으로써 일상생활에서의 실행이 중요할 것으로 보인다.

이 연구를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 본 프로그램은 한 지역에서 한 개의 집단에게 프로그램을 실시하고 얻어진 결과이므로, 향후 다양한 계층과 연령을 대상으로 지속적인 프로그램 실시를 통하여 불교집단상담 프로그램을 일반화하고, 확대보급 할 필요가 있다.

둘째, 같은 주제라도 참여하는 구성원의 특성에 따라 다른 활동목표를 설정할 수 있으므로, 참가자의 특성 및 요구를 구체적으로 파악하고, 내용을 세밀하게 분석한다면 참가자들에게 더욱 더 적합한 상담프로그램을 제공할 수 있을 것이다.

셋째, 본 프로그램에서 주관적 삶의 만족도, 행복, 마음챙김, 수용행동, 자기-자비, 집착

등에 대한 평가기준을 가지고 불교상담의 계량화를 시도한 것은 의미 있는 성과라고 할 수 있으나, 더 세밀하고 구체적인 평가 기준을 개발하여 불교수행에 대해 과학적인 연구가 이루어지도록 할 필요가 있다.

넷째, 참가자들의 평가를 파악하여, 가장 도움이 된 프로그램 중심으로 ‘간편형 프로그램’을 개발하여 단회기용 또는 필요에 따라 회기를 축소하여 활용할 수 있는 방안을 마련할 필요가 있으며, 사찰에서 불자용으로 실시할 프로그램과 일반인을 대상으로 실시할 프로그램의 세부 매뉴얼을 개발할 필요가 있다.

참고문헌

- 권경희, 「불교상담의 기본적 구성요소에 대한 고찰」, 『불교와 심리』2, 서울: 불교와심리연구원, 2007.
- 권미진, 「집착 감소훈련 프로그램이 대학생의 집착감소에 미치는 효과」경북대학교 교육대학원 석사학위논문, 2011.
- 김경의 외, 「한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구 : 대학생들 중심으로」, 『건강』13(4), 서울: 한국심리학회, 2008.
- 김금순, 「중년기 여성의 위기극복을 위한 대처방안에 관한 연구」상명대학교 복지상담대학원 석사학위논문, 2009.
- 김병직 외, 「자기용서 척도의 개발 및 타당화」, 『상담학연구』14(2), 서울: 한국상담학회, 2013.
- 김용택, 『카운슬링 불교』, 서울: 시공사, 1999.
- 김은희, 「개정판 집착척도 개발 및 타당화」, 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문, 2006.
- 김채순, 「수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 영향」창원대학교 대학원 박사학위논문, 2012.
- 문현미, 「심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과」가톨릭대학교 대학원 박사학위논문, 2005.
- 박경실, 「중년기 자기성장 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구」동방대학원대학교 박사학위논문, 2010.
- 박금자, 「중년기 여성의 우울구조 모형」이화여자대학교 대학원 박사학위논문, 1999.
- 박성현, 「마음챙김 척도 개발」가톨릭대학교 대학원 박사학위논문, 2006.
- 박성희, 『불교와 상담』, 서울: 학지사, 2007.
- 박찬욱, 「불교상담 프로그램 개발과 효과성 연구」동국대학교 대학원 박사학위논문, 2010.
- 박찬욱, 「암 환우를 위한 산사에서의 명상과 집단상담 프로그램 개발과 효과성 연구」『한국 불교학』56, 서울: 한국불교학회, 2010.
- 방기연, 『불교상담』, 서울: 조계종출판사, 2000.
- 안진영, 「수용행동이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향」부산대학교 대학원 석사학위논문, 2014.
- 양난미 외, 「자존감 평가영역별 중요도와 만족도가 행복에 미치는 영향」, 『상담학연구』14(3), 서울: 한국상담학회, 2013.
- 유인순, 「초기 불교의 교화사례에 나타난 상담학적 의미: 실존주의적 관점에서」한국상담대학원대학교 석사학위논문, 2011.
- 이동귀 외, 「한국형 자존감 평가영역 척도 개발 및 타당화」, 『일반』32(1), 서울: 한국심리학회, 2013.
- 이동식, 「한국에서의 정신치료」, 『정신치료』1(1), 서울: 한국정신치료학회, 1984.
- 이훈진, 「수용이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향」, 『인지행동치료』9(1), 서울: 한국인지행동치료학회, 2009.
- 임근택, 「중년기 여성의 위기극복을 여성교육에 관한 연구」장로회신학대학교 교육대학원 석사학위논문, 2011.

- 장현갑. 「스트레스 관련 질병치료에 대한 명상의 적용」. 『건강』9(2). 서울: 한국심리학회. 2004.
- 정옥희. 「마음챙김과 사회적 지지가 기혼여성의 스트레스와 결혼만족도에 미치는 영향」 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문. 2011.
- 조기룡. 「인간소외와 불교상담, 그 만남을 위한 제언」. 『한국선학』18. 서울: 한국선학회. 2007.

원고접수일: 2014년 10월 31일 심사일: 2014년 12월 6일 게재확정일: 2014년 12월 23일

연구자 소개 : 이상춘 (반공)

- ① 전공 : 아동 · 가족학 / 소속 : 동국대학교 일반대학원 박사과정
- ② 관심 영역 : 가족교육, 불교상담, 불교프로그램
- ③ 주요논저 : 「불교사상에 입각한 건강가족 프로그램 개발(2007)」
- ④ E-mail : gong62@daum.net

연구자소개 : 서경혜

- ① 전공 : 아동 · 가족학 / 소속 : 동국대학교 일반대학원 박사과정
- ② 관심영역 : 미술치료, 종이조형, 노인복지
- ③ 주요논저 : 「종이조형활동을 통한 집단미술치료가 노인의 자아통합감에 미치는 효과(2008)」
- ④ E-mail : artsir510@hanmail.net

연구자소개 : 손유림

- ① 전공 : 아동 · 가족학 / 소속 : 동국대학교 가정교육과 외래강사
- ② 관심영역 : 가족교육, 불교상담, 집단상담
- ③ 주요논저: 「불교사상에 입각한 유아기 부모교육 프로그램의 개발(2006)」, 「경주시 결혼이민자가족 부부프로그램의 효과(2008)」, 「2009 개정 중학교 기술 · 가정 교과서 ‘가족’영역의 핵심내용에 대한 학부모의 역량(2014)」
- ④ E-mail : ninasjy@hanmail.net

연구자소개 : 백경임

- ① 전공 : 아동학 / 소속 : 동국대학교 사범교육대학 가정교육과 교수
 - ② 관심영역 : 불교상담, 프로그램, 불교프로그램
 - ③ 주요논저: 『부모가 시작하는 내 아이 성교육(2007)』, 「어머니의 불교이해도와 집착이 자녀의 정서지능 발달에 미치는 영향(2009)」, 「임산부를 위한 한국형 마음챙김 명상 프로그램의 개발과 심리적 효과에 대한 연구 (2011)」 등 다수
 - ④ E-mail : pgy@dongguk.ac.kr
-

Abstract

Effect of Buddhist Group Counseling Program upon the Subjective Quality of Life for Middle Aged Woman

Lee, Sang-Chun · Su, Kyoung-He

Dongguk University Graduate School

Son, Yu-Lim · Baik, Kyung-Im

Dept. of Home Economics Education, Dongguk University

This study is aimed to carry out the Buddhist group counseling program structured for the middle-aged women and verify its effectiveness. The program was conducted 10 times-twice a week and 2 hours each time-for 5 weeks. Each time, the program was conducted as in the following order: meditations, suggestions of a target, activity, sharing (discussion and evaluation), lecture on a subject and final meditation. To verify the effectiveness of the program, each of 17 people was allotted randomly to the test group and the control group. And then we performed tests to detect subjective satisfaction with life, happiness, mindfulness, acceptance action, self-compassion and clinging before and after the program execution, and utilized SPSS 18.0 to analyze the effect.

As a result of the program, compared with the control group, the test group who participated in the Buddhist group counseling showed the improvement of subjective satisfaction with life, happiness, mindfulness, acceptance action, and self-compassion. Also, it showed the decrease in clinging. Judging from this result, it is verified that the Buddhist group counseling program has a positive effect on the improvement in happiness of middle-aged women and in the subjective quality of life. From now on, it is needed to generalize and propagate the Buddhist group counseling program through continuous program execution for various classes and ages.

Key words: Buddhist group counseling, middle-aged women, quality of life, satisfaction with life, happiness, mindfulness, acceptance action, self-compassion, clinging