

A Study on the Development of Buddhist Intensive Prayer Practice Program: Focusing on the Modernization of Avalokiteśvara Faith

Yunseong Chun¹, Eunyoung Kim^{2*}

^{1,2}Dongguk University

Abstract

PURPOSE The purpose of this study is to develop the Intensive Prayer Program to explore the modern application of Avalokiteśvara practice and to verify its effects.

CONTENTS This study focused on the following topics. First, the origins and characteristics of the faith of Avalokiteśvara were examined by the Buddhist literature and practices in history. Second, the development process and composition of the Intensive Prayer Program through the name of Avalokiteśvara were dealt with. Adopting the cyclical development model, the program consisting of 9 stages was conducted in 7 sessions. Third, the program's effectiveness for the participants was verified by measuring a total of 56 items including spirituality, mindfulness, positive emotion, and negative emotion.

RESULTS The conclusion of this study is as follows: The participants experienced concentration and calmness of mind after participating in the program, spirituality scale, mindfulness scale, positive affect scale increased, and negative affect scale decreased.

KEY WORDS Buddhist Practice, Intensive Prayer Program, Avalokiteśvara, Avalokiteśvara, Faith, Mantra

This work is a revised and supplemented version of the doctoral thesis of the first author, Yunseong Chun.

* **Corresponding to** Eunyoung Kim (Research Professor, Center for the Expansion of Academic on Korea, Dongguk University) E-mail : tara@dgu.ac.kr

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://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.
Copyrights ©Korean Association for Religious Education

기도집중수행 프로그램 개발 및 효과 연구: 관음신행의 현대화를 중심으로

천윤성¹, 김은영²

¹동국대학교 강사, ²동국대학교 K학술확산연구소 연구초빙교수

요 약

연구 목적 본 연구의 목적은 전통적인 불교 수행의 하나인 관음기도의 현대적 적용을 모색하기 위한 기도집중수행 프로그램을 개발하고 그 효과를 연구하는 것이다.

연구 내용 본 연구에서는 집중적으로 다음의 주제들을 다루었다. 첫째, 수행프로그램의 근거가 되는 관세음보살에 대한 문헌적 연구 및 역사 속 신앙행태를 고찰하여 관음신행의 연원과 특징에 대해 살펴보았다. 둘째, 관세음보살 일념칭명을 통한 기도집중수행 프로그램 개발과정과 구성을 다루었다. 순환적 개발모형을 채택하여 총 9단계로 구성된 프로그램을 총 7회기 진행하였다. 셋째, 참여 희망자를 대상으로 실시한 프로그램의 효과를 영성, 마음챙김, 긍정 정서, 부정 정서 등 총 56문항의 측정을 통해 검증하였다.

결론 본 연구의 결론은 다음과 같다. 참여자들은 프로그램 참여 이후 마음의 집중과 고요를 경험하였다. 영성 척도, 마음챙김 척도, 긍정 정서 척도는 증가하였고, 부정 정서 척도는 감소하였다.

주제어 불교 수행, 기도집중프로그램, 관세음보살, 관음신행, 염불

I. 서 론

불교에서는 중생을 구제하는 대표적인 존재로 관세음보살이 있다. 깨달음으로 나아가는 존재로서 보살이 되기 전, 관세음보살 역시 전생에서 일반 중생들처럼 예상하지 못한 고통을 경험한다. 온갖 공포, 두려움, 배고픔, 외로움을 겪으면서도 세상의 존재들이 더 이상 자신과 같은 고통을 겪지 않기를 바라는 마음으로 관세음보살이 된 이야기는 많은 이들에게 위안을 주었다.

긴 세월 동안 전개된 관음신행은 현대의 불교 신행에서도 중요한 위상을 차지하고 있다. 약 60% 가량의 재가불자가 염불과 기도를 가장 중요한 수행법으로 행하는데,¹⁾ 관세음보살의 명호를 집중해서 부르는 염불은 쉽게 시도할 수 있다는 장점으로 가장 보편적인 수행법으로 알려져 있다. 하지만 이와 같이 대중적인 성향을 가진 관음신행에 대한 학술 연구는 소략한 편으로 염불과 같은 기도 수행의 효과를 실증적으로 고찰하는 논문은 드물다. 최근 명상 수행은 불자들 뿐 아니라 많은 현대인들이 쉽게 접할 수 있도록 개발되고 있다. 기도 수행에 대해서도 대중화와 현대화를 위한 연구의 진행과 동시에 그 효과도 검증되어야 할 것이다.

본 연구의 토대가 되는 선행 연구는 크게 두 갈래로 검토하였다. 첫째, 프로그램의 이론적 기반이 되는 관음신행의 연원과 특징을 살펴보았다. 둘째, 불교수행 프로그램에 대한 선행 연구들을 탐색함과 동시에 본 연구의 보편성 및 특수성을 모색하였다. 그동안 역사, 문화, 예술 등 다양한 분야에서 관음의 신앙과 신행, 관련 설화 등이 연구되었는데, 이를 통해 한국불교에서 관세음보살의 위상을 엿볼 수 있다(Kang, 2010; Kim, 2013; Kim, 2006; Cho, 2012; Han, 2006; Kim, 2016; Park, 2010; Park, 2017; Oh, 2000). 그러나 관음신앙에 대한 다양한 기존의 연구에도 불구하고, 경전이나 문헌을 기초로 한 전통적인 학문 틀에서 벗어나지 못하고 있다는 지적도 있다(Kim, 2019). 불교의 신행 문화 관련 프로그램 연구들은 선(禪)(Hwang, 2006), 다양한 불교수행 프로그램 실태를 분석한 연구(Cho, 2016), 간화선 수행 프로그램에 대한 실증적 효능을 확인한 연구(Sungho, 2017) 등이 있으나, 체계적인 관음기도 수행 프로그램은 찾아보기 어렵다. 선행연구 검토 과정에서 관음신행의 위상과 영향력에 비하여 관련 기도 수행 프로그램의 부재를 알 수 있었고, 전통을 계승하면서도 현대적 응용이 가능한 기도집중수행 프로그램 개발의 필요성을 확인할 수 있었다.

현대인들을 위한 관음기도 집중수행 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하고자 하는 본 연구의 의제를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 기도집중수행 프로그램은 타당성 있게 구성되었는가? 둘째, 본 프로그램 구성이 참여자들의 영성과 마음챙김, 긍정 정서와 부정 정서에 영향을 주는가? 이를 증명하기 위한 가설은 다음과 같다. 첫째, 통제집단에 비해서 실험집단

1) 불교신자들의 수행 실태에 대하여 한국불교 최대 종단인 대한불교조계종 차원에서 실시한 유일한 조사 결과에서는 전체 응답자(N=1,975) 중 참회기도 32.3%(N=638), 염불 26.9%(N=532)을 실제로 행하고 있다고 답했다(Jogye Order of Korean Buddhism, 2003: 57-85).

의 영성 수준이 유의미하게 변화할 것이다. 둘째, 실험집단의 마음챙김 수준이 통제집단에 비해 유의미하게 변화할 것이다. 셋째, 실험집단의 긍정 정서 수준이 통제집단에 비해 유의미하게 변화할 것이다. 넷째, 실험집단의 부정 정서 수준이 통제집단에 비해 유의미하게 변화할 것이다.

II. 관음신행의 연원과 특징

먼저 기도집중수행프로그램의 이론적 근거가 되는 관음신행의 의미와 유래는 경전에 나오는 명호를 통해 유추할 수 있다. 관세음보살은 관자재(觀自在), 관음, 광세음(光世音), 관세자재(觀自在), 현음성(現音聲), 시무외자(施無畏者), 구세보살(救世菩薩), 연화수보살(蓮華手菩薩) 등으로 불리기도 한다. 가장 대중화된 이름인 관세음보살은 묘법연화경(妙法蓮華經) 관세음보살보문품(觀世音菩薩普門品)에서 그 의미를 확인할 수 있다.

만일 한량없는 백천억 중생이 모든 고통을 받을 때 관세음보살님이 일심으로 이름을 부르는 것을 들으면 관세음보살님이 즉시에 보시고 그 음성으로 다 해탈을 얻는다(T.9, 56c).²⁾

즉, 중생의 음성을 관하는 자비행을 인격화한 것이 관세음보살이라는 존재다. 깊이 믿고 마음을 다해 그 이름을 부르면, 즉시 중생의 음성을 관하여 그들의 고뇌가 무엇인지 알고 모든 고통과 괴로움으로부터 벗어나게 해준다는 뜻이 그 명호에 담겨 있다(Han, 2012: 19). 소리를 본다고 할 때의 ‘관’은 깊은 선정에서 나오는 지혜로써 바라보는 것이므로 진리를 관하는 것이고, 고요하면서도 청정한 마음의 경지로 세계의 존재를 있는 그대로 올바르게 조망하는 것이 된다. 그러므로 ‘그 음성을 관’하는 행위는 청각적 이해는 물론, 그런 소리를 낸 동기인 정신 상태까지도 꿰뚫어 이해한다는 말이다(Kim, 2009: 617). 대승불교의 다양한 보살들 중에서 특히 중생들을 고통에서 구제해준다는 관세음보살의 성격의 연원은 전생담 관세음보살 왕생정토본연경(觀世音菩薩往生淨土本緣經)에 잘 드러난다. 관세음보살은 어린 시절 고통스럽게 죽어간 전생의 자신처럼 어려움을 겪는 중생들의 소리를 듣고 대자대비한 마음으로 구제한다.

호명만으로 구제받을 수 있다는 희망은 한국불교에서는 관음신앙과 신행으로 발전되었다. 삼국 중에서도 불교 수용에 적극적이었던 백제의 성덕관음(成德觀音), 일본의 관음응현(觀音應現)과 성덕태자(聖德太子)의 연결점을 찾아볼 수 있는 설화 등을 통해 당시 관음신앙의 단초를 찾

2) 若有無量百千萬億衆生 受諸苦惱 聞是 觀世音菩薩 一心稱名 觀世音菩薩即時觀 其音聲皆得解脫。

아볼 수 있다(Kim, 1979: 11-35). 또한 신라 시대의 관음사상은 삼국유사 소전(所傳)의 관음설화(Oh, 2000: 91-102) 등을 통해 그 전개 양상을 확인할 수 있다(Kim, 1976: 63-86). 이러한 역사적 배경을 바탕으로 현대까지 이어진 관음신앙에 대한 새로운 해석도 이어진다. 현대에 필요한 핵심적 가치는 공유인데, 이를 뒷받침 해줄 수 있는 것이 바로 관음사상의 자비·이근원통(耳根圓通)·천수천안(千手千眼)이라는 주장이다. 자비가 보여주는 공유의 핵심 가치는 공감이고, 원통은 편들지 않고 가리지 않음을, 천은 순서상의 차별성을 극복한 ‘한꺼번에’라는 상징성으로써 공유의 이상을 보여준다(Park, 2017: 68). 즉, 개인의 구제라는 전통적 관념에서 공유라는 공적 가치까지 관음신행을 통해 완성되는 것이다.

III. 기도집중수행 프로그램 구상 및 개발

기도집중수행 프로그램의 이론적 근거로서 살펴본 관음신앙의 연원과 특징을 바탕으로 개발한 구성 내용은 다음과 같다.

1. 프로그램 개발 모형

본 연구에서는 기존의 프로그램 개발 모형을 참고하여 4단계 개발 모형을 채택하였다. 4단계란 기획·구성·실행·완성이며, 아래의 <표 1>과 같이 9개 하위 단계로 나뉜다(Park, 2016: 57).

1단계는 프로그램의 필요성을 확인하는 단계로서 탐색 및 개발 계획을 수립한 뒤, 프로그램 개발팀을 구성하였다. 2단계는 프로그램 구성을 위해 재가불자들의 요구를 조사하여 결과를 분석하고, 주요 증상과 구성 요소를 파악하였다. 3단계는 프로그램의 목적, 목표, 전체 구성 요소를 기획하였다. 4단계는 각 회기별 세부 프로그램을 구성하여 배열한 후, 그에 따른 활동 목표 및 세부 내용과 매뉴얼을 작성하였다. 5단계에서는 전문가의 자문을 받아 예비 프로그램을 만들고 효과를 검증할 도구를 선정하였다. 6단계는 개발된 예비 프로그램을 시연한 뒤 그 결과를 평가하였다. 7단계는 예비 프로그램 평가 결과를 바탕으로 전문가의 자문을 거쳐 본 프로그램을 완성하였다. 8단계는 본 프로그램 및 사전·사후 검사를 실시하였다. 9단계는 본 프로그램을 양적·질적으로 평가하고 그 결과를 분석하였다. 본 연구에서는 순환적 개발 모형을 채택하였으므로 수정·보완이 필요하다고 판단되면 앞 단계로 돌아가 재검토하는 과정을 반복했다.

<표 1> 기도집중수행 프로그램 개발 모형
 <Table 1> Intensive Prayer Program Development Model

프로그램 기획	1단계 개발 필요성 확인	• 프로그램 개발 필요성에 대한 탐색 및 계획 수립 • 개발팀 구성과 연구 착수
	2단계 요구조사 및 분석	• 기도집중수행 프로그램에 대한 요구조사 • 조사 결과 분석, 주요 증상, 구성 요소 파악
	3단계 프로그램 목표 설정	• 기도집중수행 프로그램의 목적 및 목표 수립 • 프로그램의 전체 구성 요소 기획
프로그램 구성	4단계 회기별 세부안 구성	• 집단 프로그램 회기별 구성 및 배열 • 회기별 프로그램의 목표와 활동 내용, 매뉴얼 작성
	5단계 예비 프로그램 구성	• 전문가 자문 및 예비 프로그램 구성 • 측정도구 선정
예비 프로그램 실행	6단계 예비 프로그램 시연	• 예비 프로그램 시연 및 평가
	7단계 예비 프로그램 수정 보완	• 전문가의 자문을 거쳐 예비 프로그램 수정·보완 • 본 프로그램 완성
프로그램 실행 및 완성	8단계 본 프로그램 실시	• 사전, 사후 검사 및 프로그램 실시
	9단계 본 프로그램 평가 및 분석	• 프로그램 효과 검증 • 프로그램 평가를 및 분석, 지속적인 수정·보완

2. 프로그램 기획 및 구성

본 프로그램명은 기도집중수행 프로그램이며, 주제어인 기도, 집중, 수행에 대한 정의는 다음과 같다. 기도는 관세음보살의 명호를 연속적으로 부르는 정근(精勤)에 해당한다. 집중은 관세음보살을 일심으로 청명하면서 들려오는 자신의 목소리를 듣고, 소리를 듣고 있는 자신의 본성인 본래면목에 집중하는 것을 뜻한다. 수행은 앞에서 설명한 기도와 집중을 꾸준히 실천하는 것을 말한다.

이 프로그램은 팬데믹이 한참 진행되던 2020년에 온라인 플랫폼(Zoom)을 활용한 비대면 프로그램으로 구성하였다. 회기당 1시간씩 총 7회기로 구성하여 7일 동안 진행하였다. 1회기는 오리엔테이션에 해당하며 관세음보살 및 프로그램에 대해 자세히 소개하는 시간이다. 2회기는 관세음보살 명호와 관음기도에 대해 이해하고 수행하였다. 3회기는 관세음보살 전생담을 이해하고 이를 통해 참가자 본인의 관음 정근 경험을 비추어 보았다. 4회기는 관세음보살 청명 소리에 집중하며 기도 수행하는 시간을 통해 청명염불을 이해하고 익히도록 하였다. 5회기 세 가

지 일념청명 방법을 통해 소리를 들으며 집중하는 기도에 익숙해지도록 하였다. 6회기 관세음보살을 일념으로 청명함으로써 어려움과 고통에서 벗어나는 체험을 할 수 있도록 하였다. 마지막 7회기는 지금까지 프로그램을 통해 얻은 경험과 통찰 내용을 바탕으로 새로운 서원을 세우고 회향하는 시간으로 구성하였다. 최종 프로그램은 아래의 <표 2>와 같다.

<표 2> 프로그램 구성 (Chun, 2021: 104-105)
 <Table 2> Program Construction (Chun, 2021: 104-105)

회기	주제	목표	주요 활동
1	만남 (오리엔테이션)	· 프로그램의 전반적인 목적과 내용 이해 · 관세음보살에 대한 이해, 발원문 작성법 교육	- 발원문 작성법 알기 - 관세음보살 정근 - 호흡 명상
2	관음기도 이해	· 관세음보살의 명호에 대해 이해 · 관음 기도에 대해 이해	- 관세음보살 명호 이해와 기도 이해 - 관세음보살 정근 - 경험 나누기
3	관세음보살 전생담	· 관세음보살 전생담 이해 · 관세음보살의 전생을 통한 관음 정근의 경험을 비추어 봄	- 관세음보살 전생담 알기 - 관음 정근 - 발원문 작성
4	관세음보살 청명염불	· 관세음보살 청명염불에 대해 이해 · 관세음보살보문품을 통해 일념으로 관세음보살 찾는 법을 배움 · 관세음보살 청명하는 소리에 집중하면서 기도	- 관세음보살 청명염불 이해하기 - 일념으로 관세음보살 찾는 법 알기 - 청명 소리에 집중하며 기도하기 - 경험 나누기
5	관세음보살 일념청명	· 일념으로 청명(일념청명)하는 세 가지 방법에 대해 배움 · 관세음보살을 청명하는 소리에 집중 · 관세음보살 청명하는 소리에 집중하면서 기도함	- 일념청명 방법 알기 - 관세음보살 청명 소리에 집중하기 - 청명 소리에 집중하며 기도하기 - 경험 나누기
6	관음기도 어려움과 고통 벗어나	· 일념으로 관세음보살을 청명 · 관세음보살을 청명함으로써 어려움과 고통에서 벗어나는 경험	- 관세음보살이 어려움을 벗어나 고통을 이겨나게 함을 소개 - 관세음보살 정근 - 경험 나누기
7	서원 세우기	· 지금까지 경험한 내용 통찰 · 새로운 서원 세우기	- 관세음보살을 청명하는 소리를 들으며, 관세음보살을 생각하며 청명 - 새로운 서원 세우기 - 경험 나누기

IV. 프로그램 실시 및 효과 검증

1. 연구 대상 및 자료 수집

연구 대상은 새롭게 개발된 기도집중수행 프로그램에 참여하기를 희망하는 한국인 불자(佛子)로 40대~60대의 재가불자 34명(남성 3, 여성 31)이며, 실험집단에 17명, 통제집단에 17명을 임의할당 하였다. 실험집단은 60대 3명, 50대 9명, 40대 5명이었고, 통제집단은 60대 5명, 50대 6명, 40대 6명이었다. 참여자들에 대한 좀 더 상세한 인구학적 특징은 <표 3>과 같다.

<표 3> 참여자의 인구학적 특징 (Chun, 2021: 95-96)

<Table 3> Demographic Characteristics of Participants (Chun, 2021: 95-96)

항목		실험집단(N=17)	통제집단(N=17)
성별	남	1	2
	여	16	15
연령대	40대	5	6
	50대	9	6
	60대	3	5
학력	고졸 이하	3	6
	대졸	11	9
	대학원졸	3	2
기도 기간	1년 미만	2	1
	2~3년	5	4
	5년 이상	6	3
	10년 이상	3	5
	20년 이상	1	3
	30년 이상	-	1
이전 수행 경험	있음	11	10
	없음	6	7

기도 수행 점검을 위해 통제집단의 기도 시작 전후로 기도 시간을 알리는 메시지를 전송하였다. 두 집단의 사전검사를 동일하게 실시하였고, 프로그램 종료 후 사후검사를 실시하여 자료를 수집하였다.

<표 4> 연구 설계 모형 (Chun, 2021: 97)

<Table 4> Designing an Instructional Model (Chun, 2021: 97)

	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O1	X	O2
통제집단	O3		O4

O1, O3 : 실험, 통제집단의 사전 점수 / O2, O4 : 실험, 통제집단의 사후 점수

3. 측정 도구

본 프로그램의 측정 도구는 영성 척도(30문항), 마음챙김 척도(20문항), 긍정 정서와 부정 정서(6문항)의 총 56문항이다.

1) 영성 척도

기존에 개발된 한국인을 위한 영성척도를 사용하였는데, 이 척도는 한국인의 특성에 맞게 개발되었다는 특징을 갖고 있다(Lee, Kim, & Kim, 2003: 711-728). 초월성, 삶의 의미와 목적을 비롯하여 자비심과 자각, 내적 자원 및 연결성 등을 측정할 수 있도록 6개의 요인으로 구성되어 있다.³⁾

2) 마음챙김 척도

측정도구로 사용한 마음챙김 척도는 4개 요인으로 구성된 개념으로, “몸과 마음의 현상(신체 감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등)에 대한 현재 자각, 주의 집중, 비판적 수용 및 탈중심적 주의” 등으로 마음챙김을 정의한다(Park, 2006: 23). 이 척도는 4개 요인당 5문항씩, 총 20문항으로 구성되었다(Park & Sung, 2008: 1134-1135).

3) 집착 척도

집착이란 “현재성과 유연성, 초연성이 결여된 심리상태”라는 기존의 연구를 참조하였다(Kim, 2006: 11). 집착 척도는 6개 요인에 6문항씩 총 36문항으로 이루어져 있다. 5점 리커트 척도로

3) ‘초월성’은 더 높은 존재나 힘, 의식적 존재 혹은 우주의 창조자와의 관계에 초점을 맞추고, ‘삶의 의미와 목적’은 개인의 가치와 희망, 삶의 이유를 알게 하는 일을 뜻한다. ‘자비심’은 기본적으로 타인의 기쁨을 같이 기뻐하고 타인의 슬픔을 같이 슬퍼하는 마음을 의미하고, ‘내적 자원’은 인생을 이해하는 틀을 제공하며 외적인 상황과 관계없이 삶을 안정적으로 안내한다. ‘자각’은 개체가 개체-환경의 장에서 일어나는 중요한 내적·외적 사건들을 지각하고 체험하는 것을 의미한다(Korean Psychological Association, 2011: 82-83).

응답하며, 집착의 정도가 강할수록 점수가 높다(Kim, 2006: 50).

4) 긍정 정서, 부정 정서 척도

본 연구에서는 한국인을 위해 개발한 행복 지수 측정 척도를 사용했는데(Seo et al., 2010: 232), 6개 하위 요인에 6문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 40~60대가 대부분인 연구 참여자의 연령 특성과 프로그램이 진행되는 기간을 고려하여 ‘한 달 동안’의 정서 경험을 묻는 질문을 ‘일주일 동안’으로 수정하여 사용하였다.

4. 자료 분석

본 프로그램의 효과 검증을 위해 설문 결과를 분석하였다. χ^2 검증과 t 검증을 통해 실험집단과 통제집단의 종속변수 사전 측정값과 인구학적 변인의 동질성을 검증하였다. 그리고 종속변수의 집단 간 차이를 검증하기 위해 영성, 마음챙김, 긍정 정서와 부정 정서에 대한 반복측정 변량분석(Repeated Measures ANOVA)을 실시하고, 집단(실험-통제)*시점(사전-사후)의 상호작용을 검증하였다. 이어서 대응 t 검정으로 집단 간 사전-사후값의 차이를, 독립 t 검정으로 두 그룹의 사후값 차이를 분석하였다.

5. 연구 결과

1) 집단 간 사전 동질성 검증 결과

두 집단 참여자들의 인구학적 변인에 대해 사전 동질성을 검증한 결과, 기도 기간과 수행 경험, 학력 및 연령대에서 두 그룹 간에 차이가 없었다. 긍정 및 부정 정서, 영성, 마음챙김의 종속변수 사전 측정값에서도 차이가 없었다. 이로써 <표 5>의 내용과 같이 두 집단의 사전 동질성이 확보되었음을 확인할 수 있었다.

<표 5> 집단 간 사전 동질성 검증 결과 (Chun 2021: 108)

<Table 5> Homogeneity Test of the Variables between Experimental and Control Group (Chun 2021: 108)

		실험집단	통제집단	χ^2
학력	고졸 이하	3	6	.49n.s
	대졸	11	9	
	대학원졸	3	2	
기도 기간	1년 미만	2	1	.56n.s
	2~3년	5	4	

기도 기간	5년 이상	6		3		
	10년 이상	3		5		
	20년 이상	1		3		
	30년 이상	0		1		
수행 경험	유	11		10		.72n.s
	무	6		7		
		M	SD	M	SD	t
나이		53.06	6.10	53.94	7.23	-.39n.s
영성		3.22	.40	3.28	.39	-.37n.s
마음챙김		3.14	.70	3.42	.55	-1.28n.s
긍정 정서		3.27	1.00	3.68	1.12	-1.12n.s
부정 정서		4.15	1.38	3.64	1.15	1.16n.s

주. n.s = non significant. 학력, 기도 기간, 수행 경험에 기재된 값은 빈도임.

2) 기도집중수행 프로그램이 영성에 미치는 효과

본 프로그램 참여자들의 영성 수준 변화를 검증하기 위해 대응 t 검증을 실시한 결과를 <표 6>의 t1 항에 제시하였고, 독립 t 검증을 통해 집단 간 사후값 차이를 분석한 결과를 t2 항에 제시하였다. 집단과 시점 간 상호작용의 유의미성을 분석하고자 반복측정 변량분석(F 검증)을 실시하여 실험집단의 영성 수준 변화가 통제집단보다 더 큰 지 여부를 확인하였다.

<표 6>에 제시된 바와 같이, 실험집단의 경우 영성의 사전-사후 검사, 집단 간 사후 검사에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 영성 척도의 요인별 검증 결과, 삶의 의미와 목적, 초월성, 자비심, 내적 자원, 자각, 연결성의 6개 하위 요인 모두 사전-사후 검사와 집단 간 사후 검사 모두 유의미한 차이가 있음을 알 수 있었다.⁴⁾

반복측정 변량분석 결과, 집단과 시점 간 영성 척도에 유의미한 상호작용 효과가 나타났으며, 하위 요인에 따른 반복측정 변량분석에서도 6개 하위 요인 모두 집단과 시점 간에 유의미한 상호작용 효과가 나타났다.

실험집단의 영성 효과크기는 2.15였는데 이는 매우 큰 정도라고 해석할 수 있다.⁵⁾ 하위요인

4) 통제집단의 사전-사후 검사($t=-2.88, p<.05$)에서도 통계적으로 유의미한 변화가 나타나긴 했으나, 그 변화 정도는 실험집단에 비해 낮은 수준이었다.

5) 효과크기는 0.20보다 작으면 ‘작은 효과크기’, 0.20부터 0.80 사이는 ‘중간 효과크기’, 0.80보다 크면 ‘큰 효과크기’로 해석한다(Hwang, 2016: 46-47).

별 효과크기도 1.23 이상으로 매우 컸다. 반면에, 통제집단은 0.18의 매우 작은 효과크기를 보였고, 하위 요인별 효과크기도 작거나 오히려 감소하는 결과를 보였다.

<표 6> 영성에 대한 집단 간 차이 검증 (Chun 2021: 109-110)

<Table 6> Differences of Spirituality between Experimental and Control Group (Chun 2021: 109-110)

변인	집단	사전		사후		t1	t2	F	E.S
		M	SD	M	SD				
영성	실험	3.22	0.4	4.08	0.29	-6.80***	6.32***	36.52***	2.15
	통제	3.28	0.39	3.35	0.36	-2.88*			0.18
삶의 의미와 목적	실험	3.37	0.44	4.12	0.38	-5.94***	4.95***	28.59***	1.7
	통제	3.29	0.56	3.35	0.52	-2.06+			0.11
초월성	실험	3.11	0.41	4.15	0.42	-6.90***	5.57***	29.55***	2.54
	통제	3.08	0.6	3.22	0.53	-2.00+			0.23
자비심	실험	3.25	0.57	4.03	0.37	-6.20***	3.12**	12.57**	1.37
	통제	3.37	0.46	3.58	0.45	-2.10+			0.46
내적 자원	실험	3.11	0.46	4.11	0.4	-5.83***	4.49***	20.24***	2.17
	통제	3.21	0.6	3.36	0.56	-1.96+			0.25
자각	실험	3.37	0.6	4.11	0.39	-4.80***	4.56***	16.24***	1.23
	통제	3.51	0.81	3.35	0.56	0.098			-0.2
연결성	실험	3.25	0.49	3.96	0.34	-5.59***	4.76***	29.68***	1.45
	통제	3.35	0.43	3.27	0.48	1.16			-0.19

주. + $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$. t1 = 사전-사후 대응 t검증, t2 = 사후값의 집단 간 독립 t검증, F = 집단(실험-통제)*시점(사전-사후)의 상호작용 변량분석. E.S(Effect Size): .30 = 작은 크기, .50 = 중간 크기, .70 = 큰 크기

3) 기도집중수행 프로그램이 마음챙김에 미치는 효과

본 프로그램이 마음챙김에 어떠한 변화를 가져오는지를 확인하기 위해 반복측정 변량분석(F검증)을 이용하여 집단과 시점 간 상호작용이 유의미한가를 분석하였다.

아래의 <표 7>에 제시한 바와 같이, 실험집단의 경우 마음챙김의 사전-사후 검사에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 마음챙김의 효과크기는 1.49였는데 이는 매우 큰 정도이다. 실험집단의 하위 요인별 효과 크기 역시 1.0 이상으로 매우 컸다. 반면에 통제집단의 경우 마음챙김의 효과 크기가 작았으며(0.35), 하위 요인별 효과 크기 역시 0.43 이하의 작은 정도였다.

<표 7> 마음챙김에 대한 집단 간 차이 검증 (Chun 2021: 113)
 <Table 7> Differences of Mindfulness between Experimental and Control Group (Chun 2021: 113)

변인	집단	사전		사후		t1	t2	F	E.S
		M	SD	M	SD				
마음챙김	실험	3.14	0.7	4.18	0.42	-6.77***	3.42**	26.31***	1.49
	통제	3.42	0.55	3.61	0.52	-3.23**			0.35
주의집중	실험	3.27	0.68	4.2	0.46	-5.44***	3.17**	20.75***	1.37
	통제	3.5	0.57	3.62	0.58	-2.27*			0.21
현재자각	실험	3.37	0.6	4.18	0.45	-5.30***	2.23*	9.56**	1.35
	통제	3.51	0.81	3.71	0.72	-1.61			0.25
비판단적 수용	실험	3.1	0.9	4.17	0.56	-5.27***	2.72*	12.82**	1.19
	통제	3.38	0.61	3.64	0.57	-2.56*			0.43
탈중심적 주의	실험	2.82	0.92	4.16	0.52	-8.12***	2.93**	32.38***	1.46
	통제	3.28	0.81	3.48	0.8	-1.75+			0.25

주. + $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$. t1 = 사전-사후 대응 t검증, t2 = 사후값의 집단 간 독립 t검증, F = 집단(실험-통제)*시점(사전-사후)의 상호작용 변량분석. E.S(Effect Size): .30 = 작은 크기, .50 = 중간 크기, .70 = 큰 크기

4) 기도집중수행 프로그램이 긍정 정서, 부정 정서에 미치는 효과

본 프로그램이 참여자들의 긍정 정서, 부정 정서 변화에 미치는 효과를 검증하기 위해 실험·통제집단의 긍정 및 부정 정서 사전-사후값 차이를 확인하고자 대응 t 검증을 실시한 결과를 <표 8>의 t1 항에, 독립 t검증을 통해 긍정 및 부정 정서의 사후값을 분석한 결과를 t2 항에 제시하였다. 집단과 시점 간 상호작용의 유의미성을 분석하기 위해 반복측정 변량분석(F검증)을 실시하여 실험집단의 긍정 정서, 부정 정서 변화가 통제집단에 비해 더 크게 나타나는가를 확인하였다. 표에 제시된 바와 같이, 실험집단의 긍정 정서가 사전-사후 검사에서 유의미하게 증가하였고, 부정 정서가 사전-사후 검사에서 유의미하게 감소하였다. 반복측정 변량분석에서 두 요인 모두 집단과 시점 간 상호작용이 유의미하였다.

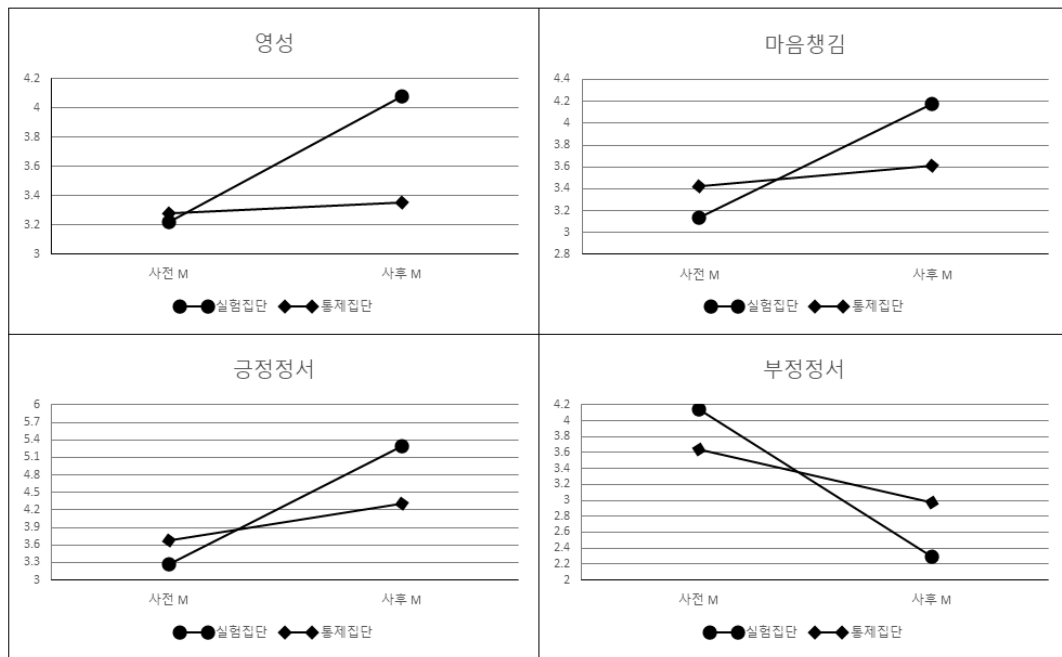
실험집단의 긍정 정서 효과크기는 2.02, 부정 정서 효과크기는 -1.35여서 매우 컸던 반면에 통제집단은 각각 0.56, -0.57로 중간 정도였다.

<표 8> 긍정 정서, 부정 정서에 대한 집단 간 차이 검증
 <Table 8> Differences of Positive Emotion and Negative Emotion
 between Experimental and Control Group

변인	집단	사전		사후		t1	t2	F	E.S
		M	SD	M	SD				
긍정 정서	실험	3.27	1	5.29	0.89	-8.80***	3.34**	21.30***	2.02
	통제	3.68	1.12	4.31	0.81	-3.20**			
부정 정서	실험	4.15	1.38	2.29	0.98	7.57***	-2.08*	11.08**	-1.35
	통제	3.64	1.15	2.98	0.93	2.54*			

주. + $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$. t1 = 사전-사후 대응 t검증, t2 = 사후값의 집단 간 독립 t검증, F = 집단(실험-통제)*시점(사전-사후)의 상호작용 변량분석. E.S(Effect Size): .30 = 작은 크기, .50 = 중간 크기, .70 = 큰 크기

이상의 결과를 종합해 볼 때, 종속변수에 대한 실험집단의 처치 효과는 통제집단보다 유의미하게 크다고 할 수 있다. 전체 종속변수의 사전-사후 평균을 그래프로 나타내면 아래의 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 전체 종속변수의 사전-사후 평균 비교
 [Figure 1] Change of Mean Score on Dependent Variables

V. 기도집중수행 참여자 변화

지금까지 영성, 마음챙김, 긍정 정서, 부정 정서의 네 가지 종속변인에서 기도집중수행 프로그램의 유의미한 효과를 확인하였다. 그 효과에 대해 좀 더 상세히 기술하면 다음과 같다.

종속변인 중 마음챙김과 부정 정서에 비해 영성과 긍정 정서에서 보다 높은 효과를 보였다. 이 중 영성의 하위 요인인 초월성과 내적 자원의 효과크기가 컸다. 초월성은 자신의 힘인 자력(自力)을 뛰어넘어 자신이 의지할 수 있는 크나큰 존재와 연결된다는 믿음과 연관 있다. 또한 우주와의 일체감이나, 자아를 초월하여 더 큰 자신을 발견하는 것과도 관련이 있다. 불자들은 신행 생활에서 겪는 중요한 일들이 불보살의 가피라고 여기는 경향이 있는데, 관음보살을 칭명하는 기도가 삶에서 얻게 되는 공덕(功德)의 근원이라고 생각한다(Hwang, 2018: 82-83). 그러므로 본 프로그램의 참여자들은 프로그램을 통해 관세음보살을 일념칭명하면서 가피에 대해 간절한 마음으로 믿고 또 체험함으로써 관세음보살과의 연결을 경험하고 자각하여 초월성 부분에 매우 큰 효과를 가져온 것으로 보인다.

영성 척도 중 내적 자원 요인은, ‘외부 상황과 무관하게 스스로 삶을 이끌어갈 수 있음을 믿는다’는 의미를 갖고 있다. 참여자들의 내적 자원이 증가한 것은 붓다고사가 말한 13가지 불수념의 이익 가운데 ‘고통을 감내함’과도 같다(Buddhaghosa, Dealim trans., 2005: 508-509; Lim, 2019: 52). 관세음보살의 가피에 대한 믿음이 증대되는 것은 외부의 부정적 상황에 대한 마음을 스스로 통제할 수 있다는 효능감, 내면의 힘에 대한 자신감 증가와도 연결될 수 있다.

마음챙김과 그 하위 요인인 자각은 내면의 경험에 휩쓸리지 않고 건강하게 거리를 두면서 관찰하는 능력으로, 부정 정서에 의한 정신병리를 막아주는 기제이기도 하다. 참여자들은 관세음보살을 염송함으로써 고요하고 평정한 마음 상태, 내면의 혼란에 휩쓸리지 않고 객관적으로 지켜볼 수 있는 역량을 키운 것으로 보인다. 이는 ‘마음챙김이 깊어짐’이라는 불수념의 수행 이익에 해당된다.

또한, 염불 수행의 치유 원리인 염불 공덕의 원리, 사마타의 원리, 마음챙김[正念, sammāsati]의 원리가, 이완반응 명상의 치유 원리인 “개인의 믿음을 기반으로 하는 초점 단어”, “마음 집중”을 통한 심신 이완 및 안정, “탈중심화”와 같다는 연구에 비춰볼 때(Kwon, 2017: 314-317, 323-324), 본 연구에서 개발된 기도집중수행 프로그램 역시 이러한 원리를 적용해볼 수 있다. 불교 명상을 하는 동안 전반적인 뇌 활동이 줄어드는 데 비해 주의집중 및 긍정 정서와 관련된 뇌 영역, 자율신경계 조절 관련 뇌 영역의 활동성은 높아진다는 연구도 고려할 만하다(Ahn & Kim, 2014: 455). 본 연구의 참여자들은 프로그램 후 마음챙김, 주의집중, 탈중심적 주의 관련 뇌 영역의 활동성이 높아진 것으로 이해할 수 있으며, 따라서 오랜 기간 기도집중수행 프로그램을 지속함으로써 뇌 구조를 변화시킬 수 있을 것으로 보인다.

참여자들의 긍정 정서가 크게 증가한 결과는 13가지 불수념의 이익 중 ‘희열과 기쁨이 커짐’

<표 9> 프로그램 진행 후 변화 요약

<Table 9> Summary of changes after the Intensive Prayer Program

집중력이 향상됨	(참여자 1) 다른 변화는 잘 모르겠고 기도 집중이 잘 되는 것 같아요. (참여자 1) 관세음보살에 대해 배우고 난 뒤 관세음보살이 나를 보고 있고 지켜주고 있다는 생각이 들어서 기도에 집중이 잘 되었어요. (참여자 7) 이 프로그램을 하고 난 뒤에 집중력이 많이 길러졌어요. 아마도 기도에 대해 배우고 관세음보살에 대해 배웠기 때문인 것 같아요. 그랬더니 제 생활에 기도가 들어왔고 지금은 제 생활 속에서 매일 기도를 하고 있어요.
감정적 변화에 긍정적 영향	(참여자 3) 화가 날 때 관세음보살님을 찾고 있어요. 그러면 화가 났던 것도 조금씩 가라앉았어요. 그리고 희로애락의 감정이 몰려와서 마음의 변화가 올 때도 관세음보살을 찾게 되네요.
관세음보살의 마음을 이해함으로 변화가 옴	(참여자 1) 관세음보살은 마음이 따뜻하고 나를 보호하고 사랑해주신다는 생각이 들었어요. (참여자 3) 관세음보살의 전생담을 듣고 관세음보살의 따뜻한 마음을 알게 된 이후부터는 그냥 제 일상생활에 들어왔어요. (참여자 6) 프로그램을 할 때 관세음보살을 부르는데 눈물이 났거든요. 관세음보살이 어떤 마음으로 중생들의 소리를 따라 고통을 견져 주고 싶어 하는지요. 이걸 아마도 프로그램을 하면서 알게 되었던 거죠.
기도 방법을 알게 됨	(참여자 4) 기도집중수행 프로그램을 하고 난 뒤 어떤 마음으로 기도를 하는 것이 중요하다는 것을 알게 되었어요. 제 마음과 관세음보살을 찾는 마음이 하나가 되는 게 기도가 아닌가 해요. (참여자 6) 그때는 입으로만 따라 했지, 지금처럼 관세음보살의 마음을 느끼면서 기도를 하지 못했어요. 저는 관세음보살에 대해 배운 게 무척 좋았어요.
기도가 간절해졌음	(참여자 4) 훨씬 더 간절하게 기도를 하게 되었어요. 그래서 제 삶이 편안해지고 행복해졌어요.
마음이 안정됨	(참여자 3) 불안도 사라지고 혼자가 아니라는 생각이 들었어요. (참여자 5) 나도 이제 보호해줄 그 누군가가 생겼다고 생각이 들었어요. 더 이상 혼자가 아니라는 생각이 들었어요. 내가 힘들 때, 마음대로 되지 않을 때, 내가 아플 때 관세음보살을 찾을 거예요. 나에게 이런 변화들이 생겼어요.
기도를 매일 하게 됨	(참여자 8) 프로그램을 하고 변화된 것은 기도를 매일 하게 되었어요. 마음에는 큰 변화 없이 꾸준하게는 기도하게 된 것이 변화인 것 같아요.

과, 부정 정서가 유의미하게 감소한 결과는 ‘두려움과 공포를 극복함’과 같은 맥락이라 하겠다. 이는 염불 수행의 부정 정서 감소를 보고한 연구(Bae et al., 2014: 115-146), 심신 상태 불안정이나, 이상행동(異常行動, abnormal behavior), 또는 정신장애(精神障礙, mental disorder)를 경험하는 사람에게 만트라 명상을 적용하여 긍정적 효과를 보고한 연구 결과와도(Lee, 2019: 60) 유

사하다. 또한, 불교 명상을 통해 긍정적 정서, 즉 기쁨, 행복, 낙천성 관련 좌측 전전두엽이 활성화되어 “불행과 고통, 긴장, 불안, 우울 등”의 부정적 정서와 관련된 “우측 전전두피질을 완전히 압도”해버림으로써 “행복한 뇌에 불이 들어오고 불행을 느끼는 뇌의 스위치가 꺼진다”고 한 연구 결과와도(Ahn & Kim, 2014: 460-461) 같은 맥락이다.

한편, 본 연구의 통제집단에서도 일부 종속변수에서 유의미한 변화를 보였는데, 이는 해당 집단 역시 일상적 기도 수행을 했기 때문으로 보인다. 또한 프로그램 종료 1년 이후, 일부 참여자(8명)와의 인터뷰를 통해 경험자들이 여전히 삶에 긍정적인 영향을 느끼고 있으며, 불교 수행법으로서 관음기도를 스스로 실천하고 있는 것을 확인할 수 있었다.

VI. 결 어

본 연구에서는 관음신앙이라는 전통을 현대적으로 응용하고 적용하기 위한 기도집중수행프로그램을 다루었다. 이 과정에서 관세음보살에 대한 이해를 바탕으로 일념칭명의 집중을 촉진함으로써 관세음보살의 가피와 본래 마음자리를 자각하는 것을 주요 목적으로 프로그램을 개발하였다. 기도집중수행 시 칭명하고 있는 자신의 본래 마음자리를 자각하는 것은 영성 척도의 증가로써 확인할 수 있었다. 또한 일념칭명의 집중수행 요소가 마음의 집중과 고요로 이어졌음을 마음챙김, 긍정 정서, 부정 정서 변화를 통해 확인할 수 있었다. 프로그램 참여자들은 통제집단에 비해 행복감 관련 긍정 정서가 크게 증가했으며, 불쾌감, 무기력감 관련 부정 정서는 감소했다. 특히, 긍정 정서의 효과크기가 부정 정서에 비해 현저히 컸던 점은 주목할 만하다.

최근 긍정심리학에서는 긍정 정서의 확장-축적 가설을 제시하고 있다. 이는 긍정 정서를 배양하면 주의를 개방적으로 확장시킴으로써 자신의 내적 경험에 대해 거리를 둘 수 있는 힘이 증대되고, 대인관계에서 연결감을 강화시켜 긍정 정서를 활성화시키는 정적인 연쇄반응이 일어남을 의미한다. 이러한 관점에 비춰볼 때, 관세음보살 칭명을 기반으로 한 기도집중수행 역시 긍정 정서를 안정적으로 배양함으로써 부정 정서에서 비롯된 심리적 고통을 완화시키는 것으로 볼 수 있다. 또한, 실험집단의 마음챙김 증가는 참여자들의 집중력, 지금 이 순간 경험하는 현상을 알아차리는 능력, 내적 경험을 판단하지 않고 받아들이는 능력, 탈중심적 주의가 배양되었음을 보여준다.

본 연구의 의미를 다음과 같이 요약할 수 있다. 첫째, 관음기도와 칭명염불을 수행 프로그램으로서 현대적으로 구조화하였다. 둘째, 관세음보살의 전생담과 관세음보살에 대한 이해를 토대로 기도수행을 할 때 일념염불이 가능하며, 치유 및 고통 극복의 원동력으로 작용할 수 있음을 확인하였다. 셋째, 관세음보살 호명을 단순히 반복하는 기존의 형태와 달리, 본 연구에서는 관세음보살을 소리 내어 부르고, 스스로의 음성을 들으며, 그와 동시에 관세음보살을 생각하는

세 가지 일념칭명 방법을 구체적으로 제시하고 검증하였다. 넷째, 본래의 마음자리를 자각함으로써 일련의 긍정적 변화가 이루어졌음을 확인한 양적 분석 결과와 그에 기초한 논의를 통해 불교 수행으로서 관음기도 프로그램의 기능 및 역할 가능성을 확인하였다. 다섯째, 기도집중수행 프로그램을 활용하여 영성 변화 효과를 검증함으로써 그동안 국내 불교계에서 주목받지 못했던 기도 수행의 영성 강화 효과를 입증하였다는 면에서 의의를 갖는다. 여섯째, 대면 프로그램이 절대 다수를 이루는 기존의 기도나 수행 프로그램과는 달리 온라인 프로그램을 시도함으로써 온라인 수행 프로그램이 대면 프로그램 못지않은 효과성과 가능성이 있음을 확인했다는 점에서도 의미가 있다.

위와 같은 긍정적인 결과에도 불구하고, 본 연구가 지닌 일부 한계점을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 실험집단이 40~60대의 중장년층이었으므로 본 연구에서 검증된 효과를 다른 연령층에게 일반화시키기는 어렵다. 둘째, 개발자가 프로그램 진행자의 역할도 겸했으므로 그 영향이 연구 결과에 반영되었을 가능성을 배제할 수 없다. 셋째, 온라인 비대면 프로그램으로 진행되었기 때문에, 참여자들이 같은 공간에서 다함께 소리를 내어 기도하며 집중하면서 수행하는 실감 부분이 충분히 기능하지 못하였다. 따라서 프로그램의 목표 및 목적이 충분히 반영되지 못했을 가능성이 있다. 추후 동일한 프로그램을 온라인 비대면 방식과 대면 방식으로 각각 진행하여 효과성의 차이를 비교해볼 필요가 있다.

References

[Abbreviations]

T: *Taishō edition*

X: *Xuzangjing*

[Primary Sources]

觀世音菩薩往生淨土本緣經. *Guanshiyin pusa wangsheng jingtu benyuan jing*. X.1.

妙法蓮華經. *Miaofa lianhua jing*. T.9.

[Secondary Sources]

Ahn, J. Y. & Kim, J. W. (2014). A Brain-scientific Interpretation of the Mental and Physical

- Healing by the Buddhist Meditation. *Bulgyo Yongu*, 41, 447-479.
- Bae, H. S., Park, S. S., Yi, P. W., Yang, S. K., & Kim, B. S. (2014), The Effect on the Mind Changes by the Buddhist Prayer Training Accord to Sasang Constitution, *Journal of The Pure Land Buddhism Studies* 21, 115-146.
- Buddhaghosa. *Visuddhimagga*. 대림 옮김 (2005). 청정도론 1. 울산: 초기불전연구원.
- Cho, K. R. (2016). Analysis of Buddhist Practice Program Status and Its Improvement Direction. *Journal of Seon Studies*, 43, 97-128.
- Chun, Y. S. & Bark, M. G. (2019). The Study on The Development and The Effect of The Meditation Program, Ganhwaseon, for Adolescents' Self-Esteem Improvement. *Journal of the Korean Association for Buddhist Studies*, 90, 285-311.
- Chun, Y. S. (2021). *Development of Intensive Avalokiteśvara Practice*. Unpublished Doctoral Dissertation, Dongguk University.
- Han, T. S. (2012). Research on Ideology of Avalokitesvara. *Journal of The Pure Land Buddhism Studies*, 17, 9-64.
- Hwang, S. J. (2018). A Study on Gapi (加被) Cases of Modern Lay Buddhists through the Buddhist Invocation about the Buddha: With Reference to the Avalokiteśvara Cult. *Journal of the Korean Association for Buddhist Studies*, 86, 63-90.
- Hwang, S. J. (2019). A Study on Gapi (加被) Cases of Modern Buddhist Venerables through the 1800s to the present focused on the Avalokiteśvara Cult. *Journal of the Korean Association for Buddhist Studies*, 91, 115-146.
- Hwang, S. K. (2006). A Study on the Seon Education Program for the Lay People. *Journal of Seon Studies*, 13, 179-206.
- Hwang, S. K. (2008). The Seon Practice Subjects in the Kanhwa Seon Program. *Journal of Seon Studies*, 19, 231-258.
- Kang, H. J. (2010). On the Avalokiteśvara Images in the Unified Silla Period. *Journal of Humanities*, 63, 3-33.
- Kim, E. H. (2006). *Development and Validation of the Revised Clinging Scale*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Catholic University of Korea.
- Kim, H. B. (2019). *A Study of Avalokitesvara Shihaeng of Korean Buddhism in Modern Times: focused on the new icon of Avlokitesvara*. Unpublished Doctoral Dissertation, Dongguk University.
- Kim, Y. H. (2016). A Study on the social Publicity in the Faith of Avalokiteshvara. *Journal of Buddhist Professors in Korea*, 22(1), 5-21.

- Kim, Y. T. (1976). Avalokiteśvara Belief of Silla. *Bulgyohakbo*, 13, 63-86.
- Kim, Y. T. (1979). Avalokiteśvara Belief of Baekje. *Journal of Mahan-Baekje Culture*, 3, 1-8.
- Kwon, M. H. (2017). Buddhist Prayer Asceticism and Herbert Benson's Relaxation Response. *Journal of The Pure Land Buddhism Studies*, 28, 305-335.
- Lee, H. W. (2010). *A Study of Avalokiteśvara Belief in Korea*. Unpublished Doctoral Dissertation, the Academy of Korean Studies.
- Lee, K. K., Kim, C. H., & Kim, D. W. (2003). Development of the Spirituality Scale. *Korean Journal of Counseling And Psychotherapy*, 15(4), 711-728.
- Lee, K. S. (2019). *A Study on the Mental and Physical Healing of Sound Wave: Focusing on Mantra Meditation*. Unpublished Master's Thesis, Dongguk University.
- Lim, I. Y. (2019). A Study on the Buddha-Recollection of Theravāda Buddhism. *Journal of the Korean Association for Buddhist Studies*, 90, 41-69.
- Oh, D. H. (2000). Imagination of the Tale of Guanyin and the Problem of Novel Rise. *Baengnogeomun*, 16, 91-111.
- Park, J. H. (2017). A Study on the Relationship between Avalokiteśvara Thought and a Sharing Society. *Journal of Buddhist Culture and Art*, 9, 67-90.
- Park, M. S. (2010). A Comparison between Uisang and Wonhyo about Avalokitesvara belief. *Journal of Korean Ancient History*, 60, 197-230.
- Park, S. H. & Sung, S. Y. (2008). The Moderating Effect of Mindfulness Between Self-Focused Attention and Psychological Well-Being. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 20(4), 1127-1147.
- Park, S. H. (2006). *Development of the Mindfulness Scale*. Unpublished Doctoral Dissertation, The Catholic University of Korea.
- Park, S. H. (2016). *Development and Effectiveness of Emotional Labor Workers Program for Emotional Regulation and Stress Coping*. Unpublished Doctoral Dissertation, Seoul University of Buddhism.
- Sungho. (2017). *The effect of Ganhwa Seon Intensive Practice on spirituality and recuperative resilience*. Unpublished Master's Thesis, Dongguk University.
- Yeo, S. G. (2018). A Study on the Formation Background of Baekyulsa's Avalokiteshvara Sakra Devanam Indra Travel Tale. *Sillasahakpo*, 42, 329-362.
- 김성갑 (2013). 마음공부와 선: 관음수행법. 서울: 운주사. (Translated in English) Kim, S. G. (2013). *Mind and Zen: How to Gwaneum Practice*. Seoul: Unjusa.
- 김윤수 (2009). 천태지지의 『법화문구』에 의한 묘법연화경. 광주: 한산암. (Translated in

- English) Kim, Y. S. (2009). *Lotus Sūtra by Tiantai Zhiyi's Words and Phrases*. Gwangju: Hansanam.
- 김호성 (2006). 천수경과 관음신앙. 서울: 동국대학교 출판부. (Translated in English) Kim, H. S. (2006). *Sahastra-bhuja Sutra and Avalokiteśvara Belief*. Seoul: Dongguk University Press.
- 대한불교조계종 포교원 (2003). 신도의 기본교육 및 수행실태에 대한 의식조사. 서울: 조계종 출판사. (Translated in English) Jogye Order of Korean Buddhism (2003). *Consciousness Survey on Basic Education and Practice of Lay Buddhist*. Seoul: Jogye Order Press.
- 서은국, 구재선, 이동귀, 정태연, 최인철 (2010). “한국인의 행복 지수와 그 의미”. 한국심리학회 학술대회 자료집. 서울: 한국심리학회. (Translated in English) Seo, E. K., Koo, J. S., Lee, D. K., Jung, T. Y., & Choi, I. C. (2010). “Korean Happiness Index and Its Meaning”. *Proceedings of the Korean Psychological Association*. Seoul: Korean Psychological Association.
- 조영록 (2012). 동아시아 불교교류사 연구: 남종선의 도입과 관음설화의 전개. 서울: 동국대학교 출판부. (Translated in English) Cho, Y. R. (2023). *A Study on the History of Buddhist Exchanges in East Asia: Introduction of Namjong Seon and the Development of the Legend of Guanyin*. Seoul: Dongguk University Press.
- 한국심리학회 심리검사심의회위원회 (2011). 연구자를 위한 최신심리척도북. 서울: 학지사. (Translated in English) Korean Psychological Association (2011). *Latest Psychological Measures Book for Researchers*. Seoul: Hakjisa.
- 한정섭 (2006). 세계의 관음신앙. 서울: 불교통신교육원. (Translated in English) Han, J. S. (2006). *Avalokiteśvara Belief of World*. Seoul: Bulgyotongsingyoyugwon.
- 황성동 (2016). 알기 쉬운 메타분석의 이해. 서울: 학지사. (Translated in English) Hwnag, S. D. (2016). *Meta-Analysis*. Seoul: Hakjisa.