

Effects of Seon Buddhist meditation-based Templestay Program: Focusing on Mindfulness, Self-Compassion and Quality of life

Jungseop Youm¹, Kangsuk Shon^{2*}, Somi Jeong³, Jinkeon Moon⁴

^{1,2}JoongAng Sangha University, ³Ewha Womans University, ⁴Dongbang Culture University

Abstract

[Objective] The purpose of this study is to conduct a temple stay program based on Seon Buddhist meditation and confirm that the temple stay program is effective in improving mindfulness, self-compassion, and quality of life.

[Contents] Quasi-experimental design was used to verify the effectiveness of the program targeting 27 adults in the experimental group and 29 in the control group. To this end, a temple stay program based on Seon Buddhism meditation was conducted for 3 days and 2 nights in June 2023, and the effectiveness of the program was verified by conducting a pre-post test using mindfulness, self-compassion, and quality of life scales. First, the Seon Buddhist meditation-based temple stay program was found to be effective in promoting mindfulness. Second, the Seon Buddhist meditation-based temple stay program was found to be effective in promoting self-compassion. Third, the Seon Buddhist meditation-based temple stay program was found to be effective in improving quality of life.

[Conclusions] The results of this study are significant in that they provided basic data for the development of future temple stay programs by presenting empirical results of a temple stay program based on Seon Buddhist meditation.

[Keywords] Seon Buddhist meditation, Templestay, Mindfulness, Self-compassion, Quality of life

* **Corresponding to** Kang-Suk Shon (Associate Professor, Department of Buddhist Sociology, Joongang sangha University)
E-mail: nie1206@hanmail.net

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

선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램의 효과: 마음챙김, 자기연민과 삶의 질을 중심으로

염중섭¹, 손강숙², 정소미³, 문진건⁴

¹중앙승가대학교 불교학부 교수, ²중앙승가대학교 불교사회학부 교수,
³이화여자대학교 의과대학 교수, ⁴동방문화대학원대학교 명상심리상담학과 교수

요 약

[연구 목적] 본 연구의 목적은 선불교 명상 기반의 템플스테이 프로그램을 실시하고 프로그램의 실시가 마음챙김, 자기연민, 삶의 질 증진에 효과가 있는지를 확인하는 것이었다.

[연구 내용] 유사실험설계(Quasi-experimental design)를 통하여 성인 실험집단 27명, 통제집단 29명을 대상으로 프로그램 효과 검증을 실시하였다. 이를 위하여 2023년 6월 2박 3일 동안 선불교 명상 기반의 템플스테이 프로그램을 실시하고, 마음챙김, 자기연민, 삶의 질 척도를 활용하여 사전-사후 검사를 실시하였으며, 프로그램의 효과를 검증하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 마음챙김 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 자기연민 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 삶의 질 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다.

[결론] 본 연구의 결과는 선불교 명상에 기반 한 템플스테이 프로그램의 경험적인 결과를 제시함으로써 향후 템플스테이 프로그램 개발에 기초 자료를 제공하였다는데 의의가 있다.

[주제어] 선불교 명상, 템플스테이, 마음챙김, 자기연민, 삶의 질

I. 서론

인간변화의 촉진은 변화시킬 수 없는 과거의 경험을 수정하는 것이 아니라 ‘변화의 계기’를 제공함으로써 과거의 경험을 이해하는 현재의 방식을 변화시키는 데에 초점을 두는 데에 있다 (Kim, 2009: 24-25). 예를 들어, 남편의 외도로 어쩔 줄 몰라 상담실에 온 내담자에게 남편을 원망하거나 좌절하지 않고 남편과의 관계회복을 위해 계획을 실천하려는 내담자의 노력을 격려하는 상담환경을 가꾸어 내담자의 변화를 촉진하는가 하면(Park, 2021: 15), 아빠와의 관계가 겉으로 쉽게 느껴지는 여대생에게는 심리적인 지지를 통해 원만한 대인관계를 촉진한다(Woo, 2021: 34). 선행연구에 의하면(Suh & Lee, 2016: 513-515; Hwang, 2022: 74-77), 많은 사람들이 최근 템플스테이의 명상의 여정을 통해 변화의 첫발을 내딛는다. 템플스테이에서 실시하는 명상 프로그램은 구조화된 훈련의 장을 마련하여 참여자들이 자신이 ‘현재’라는 시점에서 무엇을 하고 있는지를 알아차리게 하고 그 순간의 변화의 과정을 지켜보는 과정을 안내하고 있다. 템플스테이 명상 프로그램은 신체 및 심리적 자극을 일깨우는 전환활동을 숲 걷기, 탑돌이 걷기, 폭포 걷기 등을 통해 참여자들에게 현재를 알아차리게 돕는다(Shon, 2023: 119-124; Youm et al., 2022: 511). 대부분의 사람들은 과거나 미래에 몰두하여 현재를 놓치거나 왜곡하므로 일상에서 벗어나 사찰이라는 공간으로 이동하여 이루어지는 템플스테이 명상 프로그램은 과거의 고통스러웠던 경험 혹은 모호한 미래와 관련된 사고와 정서에서 벗어날 수 있도록 현재 순간으로 주의를 집중하게 한다. 이를 통해 참여자들은 현재로 되돌아와 자신의 삶을 현실의 요구에 맞게 보다 유연한 태도로 행동하는 선택을 경험함으로써 삶의 질의 증진을 도모한다. 실제로, 오종만 (2020a)의 7박8일 미황사 템플스테이 프로그램 실시 결과를 살펴보면, 참여자들은 스트레스를 해소하고 자신을 둘러싼 모든 주변인들에게 감사하는 마음을 갖게 됨과 동시에 사찰에서의 변화된 행동을 일상으로 돌아가서도 실천할 것을 다짐하는 등의 심리적 변화를 찾아볼 수 있다. 뿐만 아니라, Kim & Chun(2016: 215)의 연구에서도 템플스테이 참여자들은 템플스테이 체험을 통해 삶의 질에 상당한 변화를 경험하였음을 보고하고 있다.

템플스테이는 템플스테이 프로그램을 통해 참여자들의 몸과 마음의 쉽이 일상에서도 보다 유연하고 여유있는 공간을 확보할 수 있도록 하는데, 그것을 가능하게 하는 도구가 바로 Mindfulness 즉, 명상이다. In Kyung(2005: 20)은 이를 우선, 일어나는 현재의 경험을 그 자체로 알아차림하고, 둘째는 그 현재에 머무름, 그리고 그 순간의 변화를 지켜봄의 과정을 거치는 것이 중요하다고 하였다. Park(2006: 83)은 마음챙김을 순간순간의 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상에 대한 현재의 자각, 주의의 집중, 비판단적인 수용과 탈중심적 주의로 정의하였다. 마음챙김의 훈련은 인위적으로 흐르는 강물 위에 떠내려가는 낙엽을 떠올리게 하거나 들판 위에 누워있거나 푸른 하늘을 보고 있다고 상상하게 하여 흘러가는 구름을 조용하게 관찰하는 연습을 하게 함으로써 현재를 풍부하게 경험하게 한다(Zettle, 2007: 146). 하지만, 템플스테이는

인위적으로 자연을 떠올릴 필요가 없다. 월정사나 구룡사에서 실시되는 템플스테이 명상 프로그램 중의 하나인 달빛 걷기, 폭포 걷기는 그 자체가 바로 자연을 경험하고 관찰하는 것이 가능하며 그 순간에 머물러 나 자신을 깊이 만나게 한다.

자신과의 깊은 만남은 자신에게 친절함과 자비를, 그리고 연민심을 보내게 된다(Oh, Liu, & Park, 2023: 50; Jang & Kim, 2022: 1970). 친절, 자비, 연민은 상담 및 심리학의 오래된 주제이다. 불교에서 연민심은 ‘살아있는 모든 존재들, 즉 알에서 모태에서 습기에서 혹은 저절로 태어난 것들, 모습이 있는 것들, 모습이 없는 것들, 지각이 있거나 지각이 없는 것들, 이러한 모든 존재들을 궁극의 열반의 길로 인도하여 그들을 해탈케 하는’ 마음이다(Thich Nhat Hanh, Yang & Kim trans., 2004: 11). 즉, 연민이란 모든 존재에 대한 사랑으로, 그 깊이와 넓이를 한정하지는 않는다. 몇몇 연구자들은 연민을 타인의 고통을 공감하고 돕고자 하는 마음, 가까운 사람 혹은 잘 모르는 사람들에 대한 생각, 정서, 행동 및 이들을 이해하고 돕고 지지하고자 하는 마음으로 정의하고 있다(Lazarus, 1991: 614-616; Sprecher & Fehr, 2005: 631-632). Kim & Shin(2014: 416)은 동서양의 여러 선행연구자들의 연민의 정의를 기반으로 한 연민척도를 개발하였는데 연민적 사랑이란 개인적인 수준을 넘어 타인에 대한 보편적인 사랑을 의미하는 것이라고 하면서 그 구성요인들을 불교의 연민과 거의 동일한 개념으로 보고하고 있다. 자기연민은 그 대상이 자신이다. 자기연민은 자신에게 친절하게 대하고, 자신의 경험을 인간 공통의 경험으로 보고, 그리고 자신의 경험을 마음챙김할 때 가능하다(Neff, 2003: 244-246).

마음챙김은 자기연민을 통해 직접적으로 삶의 질에 영향을 미친다(Kim, Park, & Shin, 2015: 605). Shapiro, Carlson, Astin, & Freeman(2006: 373)은 그 이유로 마음챙김은 개인적 경험의 본성에 대한 통찰을 통해 자신, 타인, 그리고 세상에 대한 관점의 변화를 가져오기 때문이라고 주장하였다. 21세기의 질적인 삶의 영역은 정신건강 즉, 어떻게 스트레스에 효율적으로 대처하는가이다. 짧은 기간의 명상만으로도 학습과 기억, 그리고 정서조절, 자비심, 인지기능 등과 같은 고차원적 정신능력을 담당하는 뇌의 기능과 구조가 바뀐다(Hölzel et al., 2011: 36). 명상은 개별성으로부터 전체성으로 대상을 바라보게 하고 무아의 관점에서의 변화를 가능하게 하며 자신의 관점에만 집착하기보다 더 큰 자연과 서로 연결되어 있는 존재라는 관점으로 변화되고 이는 곧 치유가 일어나게 한다(Chang, 2017: 10). 이러한 변화는 일상생활에서 어떠한 스트레스가 발생한다 하더라도 자동적으로 반응하지 않고 상황을 보다 여유있고 균형잡힌 시각으로 바라보게 만든다. 매 순간의 알아차림은 가정에서, 학교에서, 직장에서 끌려가지 않는 삶을 살게 하고 우리의 삶 속에 깊이 스며들어 우리의 생각, 정서, 행동의 선택에 적용되고 활용된다. 질적으로 행복한 삶이란 친절, 자비, 연민의 기능을 중심으로 자신에게도 타인에게도 안녕한 삶을 말한다.

이상의 논의를 통한 본 연구의 목적은 선불교 명상 기반의 템플스테이 프로그램을 실시하고 프로그램의 실시가 마음챙김, 자기연민, 삶의 질 증진에 효과가 있는지를 확인하는 것이다. 템

템플스테이에 참여한 참여자들은 오랫동안 자신의 삶을 치열하게 살아온 사람들로 템플스테이의 섭을 통해 자신을 만나고자 온 사람들이다(Han, 2022: 36). 또한, 템플스테이 명상 프로그램은 자신이 누구인지에 대한 답을 찾아가는 과정이다(Song, Han, & Cho, 2014: 239).

템플스테이 프로그램은 대승불교의 보살사상 즉, 자비심과 연민심, 그리고 무아(無我)를 기본으로 하는 구조화된 프로그램이다. In Kyung(2005: 23)은 강한 자아와 약한 자아는 서로 연결되어 있으므로 이러한 자아의 강화는 오히려 고통의 원천이 될 수 있음을 지적하면서 무아에 대한 이해를 돕고 있다. 이어서 In Kyung(2005: 26)은 수용과 전념치료에서 강조하는 개념적 자아를 집착하는 자아로, 과정적 자아를 대상과 인식의 상호작용 과정의 자아로, 그리고 문맥적 자아를 무아와 상통하는 자아, 두려움이 없는 안전한 공간으로서의 자아, 부족함 없는 원만한 자아로 해석하고 있다. 본 연구에서 실시하는 템플스테이의 명상 프로그램은 시작단계에서는 참여자들이 무엇이 문제인가라는 관점에서 자신을 볼 수 있도록 하고, 이후 현재 이 순간에 접촉하는 Mindfulness의 훈련과정을 거치며, 마지막으로 자신의 상황과 연결시켜 나는 누구인지 무엇이 나인지 그리고 어떤 것이 나인지에 대한 질문을 던지게 한다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 마음챙김 증진에 효과가 있는가?, 둘째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 자기연민 증진에 효과가 있는가?, 셋째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 삶의 질 증진에 효과가 있는가?이다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 유사실험설계(Quasi-experimental design)에 의한 연구방법을 사용하였다. 2023년 6월 23일(금)~25일(일)까지 2박 3일 동안 대한불교조계종 은혜사에서 선불교 명상 기반의 템플스테이 프로그램을 실시하고 그 효과를 확인하고자 하였다. 사전 조사는 6월 23일(금) 프로그램 시작 전, 사후 조사는 6월 25일(일) 프로그램 종료 후 실시하였다. 통제 집단의 경우, 실험집단과 동일한 일시에 사전조사와 사후조사를 실시하였고 해당 기간에 템플스테이에 참여하되 선명상에만 참여하지 않는 휴식형 템플스테이에 참여하였다. 통제집단이 실험집단과 같은 환경에서 선 명상이라는 처치에만 참여하지 않도록 구성하여, 처치에 환경이 미치는 영향을 최소화하자 하였다. 실험집단과 통제집단의 사전-사후 조사 시기와 처치에 대한 내용은 <표 1>과 같다.

<표 1> 집단별 처치 내용 및 시기
 <Table 1> Treatment Details and Timing by Group

	사전 조사 (마음챙김 척도, 자기연민 척도, 삶의 질 척도)	처치 (선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램)	사후 조사 (마음챙김 척도, 자기연민 척도, 삶의 질 척도)
통제집단	○	×	○
실험집단	○	○	○

본 연구에서 사용한 선불교 명상은 동아시아 불교 전통에서 수행법으로 전수되고 있는 선(坐禪)의 요소로 구성되어 있다. 불교 전통에서 선 수행은 좌선에 의해 가부좌 또는 반가부좌가 갖추어진 후 들숨 날숨의 호흡관법을 기본으로 하여 주관적인 생각이나 감정의 영향에서 벗어날 수 있고, 있는 그대로의 마음을 통찰하는 힘을 얻는 것을 목표로 한다(Kim, 2008). 따라서 본 연구의 선불교 명상에서는 좌선 수행의 기본 요소인 몸의 조절(調身), 호흡의 조절, 마음 고르기 등을 중점적으로 훈련한다.

연구참여자는 명상 훈련 중에 먼저 몸의 조절을 통해 좌선의 방법(반가부좌, 허리 펴기, 호흡 방법)을 정확히 실행하는 것을 배우고, 호흡 조절을 통해 안정된 호흡을 실행할 수 있게 된다. 마음 고르기에서는 생각과 감정이 혼란스럽지 않게 하고 호흡과 함께 잡념이 사라지도록 하는 훈련을 한다. 이 세 가지의 방법은 단전에 의식을 집중하는 것으로 완성된다.

구체적인 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램의 구성 및 내용은 <표 2>와 같다. 1일차에는 템플스테이 교육, 선불교 명상의 구체적 수행법 교육 후에 명상 훈련을 실시하고 2일차에는 좌선뿐만 아니라 걷기와 눕기 명상을 첨가하여 명상 훈련을 실시하고 마지막에는 나누기를 실시하였다. 구체적인 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램의 구성 및 내용은 <표 2>와 같다. 1일차에는 템플스테이 교육, 명상의 자세와 입문교육을 실시하고 2일차에는 걷기와 눕기를 중심으로 명상 훈련을 실시하고 마지막에는 나누기를 실시하였다.

<표 2> 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램 구성 및 내용
 <Table 2> Composition and Contents of Seon Buddhist Meditation-Based Templestay

구분	내용	구분	내용	구분	내용
1일차 (6시간)	템플스테이 교육 명상자세와 입문교육 명상실습	2일차 (6시간)	명상실습	3일차 (4시간)	명상실습 나누기

2. 연구대상

선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램 모집을 위하여 SNS(네이버 밴드)를 활용하였으며, 목표로 한 모집 인원은 실험집단 30명, 통제집단 30명 총 60명이었다. 신청은 사단법인 인문학과 명상연구소를 통해 받았으며, 실험집단과 통제집단은 한 집단 당 30명씩 실험집단과 통제집단에 무선 할당하였다. 전체 프로그램의 80% 미만으로 참여하거나 사전조사와 사후조사 중 10개 문항 이상에 응답하지 않은 경우 불성실한 응답으로 제외하였다. 이러한 과정을 통해 실험집단 27명, 통제집단 29명 총 56명이 최종 연구대상으로 선정되었다.

연구대상자의 성별 및 학력은 <표 3>과 같다.

<표 3> 연구대상의 성별 및 학력
<Table 3> Gender and Education Levels of the Study Participants

성별	실험	통제	학력	실험	통제
여성	23 (85.2%)	27 (93.1%)	고등학교 졸업	17 (63.0%)	15 (51.7%)
남성	4 (14.8%)	2 (6.9%)	대학 졸업	7 (25.9%)	11 (37.9%)
전체	27 (100.0%)	29 (100.0%)	석사 재학	0 (0.0%)	3 (10.3%)
			석사 졸업	3 (11.1%)	0 (0.0%)
			전체	27 (100.0%)	29 (100.0%)

연구대상자의 연령 및 도움받고 싶은 부분은 <표 4>와 같다.

<표 4> 연구대상의 연령 및 학력
<Table 4> Age and Areas of Assistance Desired

연령	실험	통제	학력	실험	통제
30대	0 (0.0%)	1 (3.4%)	도움받고 싶은 부분	실험	통제
40대	3 (11.1%)	2 (6.9%)	심리정서	19 (70.4%)	17 (58.6%)
50대	11 (40.7%)	14 (48.3%)	가족문제	1 (3.7%)	3 (10.3%)
60대	13 (48.1%)	12 (41.4%)	신행생활	8 (25.9%)	9 (31.0%)
전체	27 (100.0%)	29 (100.0%)	전체	27 (100.0%)	29 (100.0%)

연구대상자의 종교는 <표 5>와 같다.

<표 5> 연구대상의 특성
 <Table 5> Religious Affiliations of Participants

종교	실험	통제
불교	24 (88.9%)	27 (93.1%)
기독교	1 (3.7%)	0 (0.0%)
천주교	2 (7.4%)	0 (0.0%)
기타	0 (0.0%)	2 (6.9%)
전체	27 (100.0%)	29 (100.0%)

3. 측정 도구

1) 마음챙김 척도

마음챙김 측정을 위하여 Park(2006: 26-59)이 개발한 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도는 현재자각, 주의집중, 비판단적수용, 탈중심적주의의 4개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 사용해 응답하도록 구성되어 있으며, 평균 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높은 것으로 평가할 수 있다. Moon(2015: 37)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91이었으며, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 사전 .864, 사후 .894이었다.

2) 자기연민 척도

자기연민 측정을 위하여 Neff(2003: 223-250)가 개발한 척도를 Kim, Yi, Cho, Chai, & Lee (2008: 1023-1044)이 번안·타당화한 한국판 자기연민 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale, SCS)를 활용하였다. 자기연민 척도는 자기-친절, 자기-판단, 보편적인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시의 6개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 총 26개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 사용해 응답하도록 구성되어 있으며, 평균 점수가 높을수록 자기연민 수준이 높은 것으로 평가할 수 있다. Choi(2019: 24)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85이었으며, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 사전 .776, 사후 .830이었다.

3) 삶의 질 척도

삶의 질 측정을 위하여 세계보건기구(World Health Quality of Life Assessment Instrument)가 개발한 WHOAOL-100을 기초로 하여 Min, Lee, Kim, Suh, & Kim(2000: 77-88)이 수정한 한국판 삶의 질 척도를 사용하였다. 삶의 질 척도는 신체적 영역, 심리적 영역, 사회적 영역, 생활 영역

의 4개 하위 요인으로 구성되어 있으며, 총 24개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도를 사용해 응답하도록 구성되어 있으며, 평균 점수가 높을수록 삶의 질 수준이 높은 것으로 평가할 수 있다. 본 연구에서는 전반적인 삶의 질을 살펴보기 위하여 척도 전체를 중심으로 살펴보았다. Choi(2022: 29)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .74이었으며, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 사전 .809, 사후 .860이었다.

4. 분석 방법

연구문제의 검증을 위해 실험집단, 통제집단의 집단 간 차이를 비교 분석하기 위하여 독립표본 t -검정을 실시하고, 프로그램 실시에 따른 각 집단의 개별 변화를 더 살펴보고 각각의 사전-사후 검사의 차이를 살펴보기 위하여 대응표본 t -검정을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

1) 마음챙김의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 마음챙김에 대해 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단의 마음챙김 사전검사 결과에 대해 독립표본 t -검정(independent t -test)을 실시하였고, 사후검사의 동질성 검증과 프로그램의 효과를 검증하는데 있어 사전검사 결과를 충분히 고려하였다. 따라서 실험집단과 통제집단은 마음챙김에 있어 동질집단이라고 할 수 있다.

2) 자기연민의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 자기연민에 대해 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단의 자기연민 사전검사 결과에 대해 독립표본 t -검정(independent t -test)을 실시하였고, 실험집단과 통제집단의 자기연민의 하위요인과 척도 전체 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 자기연민에 있어 동질집단이라고 할 수 있다.

<표 6> 실험집단과 통제집단의 마음챙김의 사전검사 차이 검증

<Table 6> Verification of Pre-test Differences in Mindfulness between the Experimental Group and the Control Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
현재자각	실험	26	2.38	.569	-.953
	통제	29	2.50	.409	
주의집중	실험	27	2.73	.659	-.610
	통제	29	2.82	.360	
비판단적수용	실험	27	2.46	.597	-.417
	통제	29	2.52	.436	
탈중심적주의	실험	27	2.44	.392	-1.595
	통제	29	2.59	.297	
전체	실험	26	2.48	.468	-1.238
	통제	29	2.61	.257	

<표 7> 실험집단과 통제집단의 자기연민의 사전검사 차이 검증

<Table 7> Verification of Pre-test Differences in Self-Compassion between the Experimental Group and the Control Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
자기-친절	실험	27	2.50	.638	-.519
	통제	29	2.58	.422	
자기-판단	실험	27	2.86	.534	-1.399
	통제	29	3.07	.584	
보편적인간성	실험	27	3.21	.638	-.197
	통제	29	3.24	.409	
고립	실험	27	3.23	.470	.379
	통제	29	3.19	.351	
마음챙김	실험	27	2.47	.748	-.893
	통제	29	2.61	.331	
과잉동일시	실험	27	3.07	.366	-.769
	통제	29	3.16	.419	
전체	실험	27	2.89	.399	-.897
	통제	29	2.97	.269	

3) 삶의 질의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 삶의 질에 대해 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단의 삶의 질 사전검사 결과에 대해 독립표본 *t*-검정(independent *t*-test)을 실시하였고, 실험집단과 통제집단의 삶의 질의 하위요인과 척도 전체 모두 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 삶의 질에 있어 동질집단이라고 할 수 있다.

<표 8> 실험집단과 통제집단의 삶의 질의 사전검사 차이 검증

<Table 8> Verification of Pre-test Differences in Quality of Life between the Experimental Group and the Control Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
전체	실험	27	2.86	.253	1.020
	통제	29	2.80	.239	

2. 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과 검증

1) 마음챙김의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 마음챙김과 각 하위 요인별 사후검사 점수에 대한 독립표본 *t*-검정(independent *t*-test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단 간에 마음챙김의 하위요인 중 현재자각($t = 2.563, p < .05$), 비판단적주의($t = 2.445, p < .05$), 탈중심적주의($t = 2.791, p < .01$), 척도 전체($t = 2.853, p < .01$)에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 실험집단이 통제집단에 비해 마음챙김의 하위요인 중 현재자각, 비판단적수용, 탈중심적주의, 척도 전체에서 유의미하게 높았다.

2) 자기연민의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 자기연민과 각 하위 요인별 사후검사 점수에 대한 독립표본 *t*-검정(independent *t*-test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단 간에 자기연민의 하위요인 중 자기-친절($t = 2.141, p < .05$), 보편적인간성($t = 2.176, p < .05$), 고립($t = 2.612, p < .05$), 마음챙김($t = 2.649, p < .05$), 척도 전체($t = 2.764, p < .01$)에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 실험집단이 통제집단에 비해 자기연민의 하위요인 중 자기-친절, 보편적인간성, 고립, 마음챙김, 척도 전체에서 유의미하게 높았다.

<표 9> 실험집단과 통제집단의 마음챙김의 사후검사 차이 검증

<Table 9> Verification of Post-test Differences in Mindfulness between the Experimental Group and the Control Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
현재자각	실험	27	2.81	.445	2.563*
	통제	29	2.52	.402	
주의집중	실험	27	3.01	.488	1.649
	통제	29	2.83	.315	
비판단적수용	실험	27	2.85	.410	2.445*
	통제	29	2.57	.443	
탈중심적주의	실험	27	2.79	.386	2.791**
	통제	29	2.54	.272	
전체	실험	27	2.86	.392	2.853**
	통제	29	2.62	.238	

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

<표 10> 실험집단과 통제집단의 자기연민의 사전검사 차이 검증

<Table 10> Verification of Pre-test Differences in Self-Compassion between the Experimental Group and the Control Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
자기-친절	실험	27	2.95	.539	2.141*
	통제	29	2.69	.332	
자기-판단	실험	27	3.24	.445	1.768
	통제	29	3.06	.321	
보편적인간성	실험	27	3.45	.460	2.176*
	통제	29	3.22	.309	
고립	실험	27	3.38	.424	2.162*
	통제	29	3.17	.284	
마음챙김	실험	27	2.92	.510	2.649*
	통제	29	2.62	.288	
과잉동일시	실험	27	3.32	.352	1.250
	통제	29	3.20	.397	
전체	실험	27	3.21	.355	2.764**
	통제	29	2.99	.207	

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

3) 삶의 질의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 삶의 질의 사후검사 점수에 대한 독립표본 t -검정 (independent t -test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단 간에 삶의 질에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 11> 실험집단과 통제집단의 삶의 질의 사전검사 차이 검증

<Table 11> Verification of Pre-test Differences in Quality of Life between the Experimental Group and the Control Group

측정요인	집단	n	M	SD	t
전체	실험	27	2.93	.285	1.800
	통제	29	2.80	.244	

3. 실험집단 사전-사후 변화

1) 마음챙김의 사후 효과검증 결과

실험집단 내의 마음챙김과 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t -검정(paired t -test)을 실시한 결과, 마음챙김의 하위요인 중 현재자각($t=-3.739$, $p<.01$), 주의집중($t=-3.206$, $p<.01$), 비판단적수용($t=-3.888$, $p<.01$), 탈중심주의($t=-4.399$, $p<.001$), 척도 전체($t=-4.023$, $p<.001$)가 사전에 비해 사후에 유의미하게 높아진 것으로 나타났다.

<표 12> 실험집단의 마음챙김의 사전-사후검사 차이 검증

<Table 12> Verification of Pre-post Test Differences in Mindfulness within the Experimental Group

측정요인	집단	n	M	SD	t
현재자각	사전	27	2.38	.569	-3.739**
	사후	27	2.78	.425	
주의집중	사전	27	2.73	.659	-3.206**
	사후	27	3.01	.488	
비판단적수용	사전	27	2.46	.597	-3.888**
	사후	27	2.85	.410	
탈중심주의	사전	27	2.44	.392	-4.399***
	사후	27	2.79	.386	
전체	사전	27	2.48	.468	-4.023***
	사후	27	2.84	.374	

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

2) 자기연민의 사전-사후 효과검증 결과

실험집단 내의 자기연민과 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t -검정(paired t -test)을 실시한 결과, 자기연민의 하위요인 중 자기-친절($t=-4.405$, $p<.001$), 자기-판단($t=-4.114$, $p<.001$), 보편적인간성($t=-3.441$, $p<.01$), 마음챙김($t=-3.787$, $p<.01$), 과잉동일시($t=-4.416$, $p<.001$), 척도 전체($t=-4.909$, $p<.001$)가 사전에 비해 사후에 유의미하게 높아진 것으로 나타났다.

<표 13> 실험집단의 자기연민의 사전-사후검사 차이 검증

<Table 13> Verification of Pre-post Test Differences in Self-Compassion within the Experimental Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
자기-친절	사전	27	2.50	.638	-4.405***
	사후	27	2.95	.539	
자기-판단	사전	27	2.86	.534	-4.114***
	사후	27	3.24	.445	
보편적인간성	사전	27	3.21	.638	-3.441**
	사후	27	3.45	.460	
고립	사전	27	3.23	.470	-3.049**
	사후	27	3.38	.424	
마음챙김	사전	27	2.47	.748	-3.787**
	사후	27	2.92	.510	
과잉동일시	사전	27	3.07	.366	-4.416***
	사후	27	3.32	.352	
전체	사전	27	2.89	.399	-4.909***
	사후	27	3.21	.355	

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

3) 삶의 질의 사전-사후 효과검증 결과

실험집단 내의 삶의 질의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t -검정(paired t -test)을 실시한 결과, 삶의 질($t=-3.262$, $p<.01$)이 사전에 비해 사후에 유의미하게 높아진 것으로 나타났다.

<표 14> 실험집단의 삶의 질의 사전-사후검사 차이 검증

<Table 14> Verification of Pre-post Test Differences in Quality of Life within the Experimental Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
전체	사전	27	2.86	.253	-3.262**
	사후	27	2.93	.285	

** $p<.01$

4. 통제집단 사전-사후 변화

1) 마음챙김의 사후 효과검증 결과

통제집단 내의 마음챙김과 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 *t*-검정(paired *t*-test)을 실시 결과, 통제집단 내의 사전-사후 검사에서는 비판단적주의를 제외한 마음챙김의 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 15> 통제집단의 마음챙김의 사전-사후검사 차이 검증

<Table 15> Verification of Pre-post Test Differences in Mindfulness within the Control Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
현재자각	사전	29	2.50	.409	-.812
	사후	29	2.52	.402	
주의집중	사전	29	2.82	.360	-.328
	사후	29	2.83	.315	
비판단적주의	사전	29	2.52	.436	-2.512*
	사후	29	2.57	.443	
탈중심적주의	사전	29	2.59	.297	1.294
	사후	29	2.54	.272	
전체	사전	29	2.61	.257	-.506
	사후	29	2.62	.238	

2) 자기연민의 사전-사후 효과검증 결과

통제집단 내의 자기연민과 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 *t*-검정(paired *t*-test)을 실시한 결과, 통제집단 내의 사전-사후 검사에서는 자기연민의 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

3) 삶의 질의 사전-사후 효과검증 결과

통제집단 내의 삶의 질의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 *t*-검정(paired *t*-test) 실시 결과, 통제집단 내의 사전-사후 검사에서는 삶의 질의 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 16> 통제집단의 자기연민의 사전-사후검사 차이 검증

<Table 16> Verification of Pre-post Test Differences in Self-Compassion within the Control Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
자기-친절	사전	29	2.58	.422	-2.044
	사후	29	2.69	.332	
자기-판단	사전	29	3.07	.584	.111
	사후	29	3.06	.321	
보편적인간성	사전	29	3.24	.409	.626
	사후	29	3.22	.309	
고립	사전	29	3.19	.351	.493
	사후	29	3.17	.284	
마음챙김	사전	29	2.61	.331	-.157
	사후	29	2.62	.288	
과잉동일시	사전	29	3.16	.419	-1.410
	사후	29	3.20	.397	
전체	사전	29	2.97	.269	-.774
	사후	29	2.99	.207	

<표 17> 통제집단의 삶의 질 사전-사후검사 차이 검증

<Table 17> Verification of Pre-post Test Differences in Quality of Life within the Control Group

측정요인	집단	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>
전체	사전	29	2.80	.239	-.281
	사후	29	2.80	.244	

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 선불교 명상 기반의 템플스테이 프로그램을 실시하고 프로그램의 실시가 마음챙김, 자기연민, 삶의 질 증진에 효과가 있는지를 확인하는 것이었다. 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 마음챙김 증진에 효과가 있는가?, 둘째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 자기연민 증진에 효과가 있는가?, 셋째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 삶의 질 증진에 효과가 있는가?

다. 본 연구를 통해 확인한 결과를 바탕으로 한 결론 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 마음챙김 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램에 참여한 집단이 참여하지 않은 집단에 비해 마음챙김의 하위요인 중 현재자각, 비판단적수용, 탈중심적주의, 척도 전체에서 유의미하게 높아진 것을 확인하였다. 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램 참여 집단의 사전-사후 점수 변화에서도 마음챙김의 하위요인 전체에서 사후점수가 사전에 비해 유의미하게 높은 것을 확인할 수 있었다. 현재자각의 효과는 Lim(2015: 57)이 제시한 명상의 구조에서 명상이 알아차림을 경험한 것으로 나타난 결과와 일치하는 결과이다. 뿐만 아니라 Oh(2020b: 766-771)의 템플스테이 참여자의 심리적 효과에 대한 연구에서 30대의 경우, 마음챙김의 하위요인인 자각행위, 관찰, 50대에서는 관찰, 비자동성이 증가한 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 선행연구의 경우, 명상에 포커스를 맞추어 개발된 프로그램이라기보다는 템플스테이 과정 중 명상의 내용이 일부 포함되어 있어 그 목적과 과정이 차이가 있는 것은 사실이다. 본 연구는 사전에 선불교 명상을 중심으로 개발된 템플스테이 프로그램으로, 전반적인 마음챙김에서 효과가 나타난 것으로 볼 수 있다.

둘째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 자기연민 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램 참여한 집단이 참여하지 않은 집단에 비해 자기연민의 하위요인 중 자기-친절, 보편적인간성, 고립, 마음챙김 척도 전체에서 유의미하게 높아진 것을 확인하였다. 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램 참여 집단의 사전-사후 점수 변화에서도 자기연민의 하위요인 전체에서 사후점수가 사전에 비해 유의미하게 높은 것을 확인할 수 있었다. 대학생을 대상으로 마음챙김명상을 실시한 Kim & Lee(2018: 7-9)의 연구에서 명상 참여에 따라 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김에서 유의미한 변화가 나타난 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 다만, 본 연구에서는 실험집단의 사전-사후 조사에서 유의미한 증가가 나타났는데 Kim & Lee(2018: 9)의 연구에서는 고립감에서 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 본 연구의 명상 참여자들이 단순히 명상에 경험하는 것 이상으로 경험한, 즉 수행으로 접근한 것일 가능성이 있다. 이는 2박 3일 동안 템플스테이, 사찰에 말 그대로 머무르며 보다 몰입도 있게 선불교 명상에 참여한 것으로 추측해볼 수 있다. 지속적인 선불교 명상의 실천과 효과 확인을 위해서는 참여자들의 이러한 변화에 대한 파악과 상담 등의 적절한 개입이 필요할 것이다.

셋째, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램은 삶의 질 증진에 효과가 있는 것으로 나타났다. 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램에 참여한 집단과 참여하지 않은 집단 간에 삶의 질의 점수 차이는 유의미하지 않았지만, 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램 참여 집단의 사전-사후 점수 변화에서 삶의 질의 사후점수가 사전에 비해 유의미하게 높은 것을 확인할 수 있었다. 이는 템플스테이 활성화를 위하여 템플스테이 체험 전과 후의 삶의 질에 대한 인식을 조

사한 Shin & Shin(2011: 443-444)의 연구에서 전반적인 삶의 질의 향상이 나타난 것과 일치하는 결과이다. 뿐만 아니라 명상 프로그램이 노인(Heo, 2009: 238), 교사(Song, 2013: 3354-3356) 등 다양한 대상의 삶의 질 고양에 효과가 있는 것으로 나타난 연구 결과들과도 맥락을 같이 한다. 본 연구에서는 명상 프로그램과 템플스테이를 접목하여 실시하고 그것이 참여자들의 삶의 질 개선에 도움이 됨을 확인하였다는데 그 의의가 있다.

본 연구는 템플스테이가 단순히 사찰에 머무르며 산사의 문화를 체험하는 것에서 더 나아가 개인의 심신 수행을 위한 장으로써의 가치를 확인하였다는데 그 의의가 있다. 템플스테이의 관광, 교육, 정신건강, 사회소통, 복지 등 5가지 가치 유형(Lim, 2015: 38-39) 중 본 연구는 개인의 정신건강에 가장 초점을 맞춘 프로그램으로 프로그램의 실시 효과를 경험적으로 확인하고자 시도하였고 그 결과 유의미한 결과를 얻을 수 있었다. 지금까지의 템플스테이 연구는 ‘템플스테이’라는 하나의 고유명사를 개념화하여 활발히 진행되어 왔다. 본 연구에서 ‘선불교 명상’에 초점을 맞춘 것과 같이 불교 수행과 명상의 관점에서 템플스테이를 체계적으로 특성화하고 확장해 나가는 움직임이 필요한 시점이다. 각 사찰이 가지고 있는 특성을 반영하여 템플스테이 프로그램의 개발에서부터 실시, 효과 검증까지의 단계를 구조화하여 제공한다면 프로그램의 타당성을 높일 수 있을 것으로 생각된다. 특성화된 템플스테이 프로그램의 확산은 템플스테이 참여자들의 선택권을 늘리고 참여에 대한 장벽을 낮추어 보다 많은 사람들에게 불교를 통한 자기이해와 심리적 안녕감 증진을 위한 기회를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 참여자 선정에 있어 성별과 연령 등을 특정하지 않았다. 향후 특성화 프로그램으로 확장해나감에 있어 특정 성별과 연령대를 한정한다면 특화된 프로그램을 개발·운영할 수 있을 것으로 기대한다. 둘째, 본 연구에서는 선불교 명상 프로그램의 개발 단계는 포함하지 않았다. 향후 연구에서 선불교 명상 프로그램의 내용타당도를 확보한다면 보다 타당성 있는 프로그램을 참여자들에게 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 셋째, 본 연구의 통제집단의 조사 결과 중 마음챙김의 하위요인인 비판단적주의에서 유의미한 차이가 나타났다. 통제집단에 특별한 처치를 가하지 않았음에도 변화가 나타난 것은 본 연구의 작은 표본수가 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 후속 연구에서 적절한 표본 수에 대한 고민이 필요하다.

Reference

- Bach, P. A. & Morgan, D. J. (2008). *ACT in Practice: Case Conceptualization in Acceptance & Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Chang, H. K. (2017). Why are modern people enthusiastic about meditation. *Korean Journal of*

- Meditation*, 7(1), 1-15.
- Choi, J. I. (2022). *Effects of Integrative Art Therapy Program on the Depression and Quality of Life of the Elderly with Mild Dementia in an Adult Day Care Center*. Unpublished Master's Thesis, Keimyung University.
- Choi, S. J. (2019). *The Mediating Effect of Self-Acceptance and Other-Acceptance in the Relationship between Self-Compassion and Aggression*. Unpublished Master's Thesis, Ajou University Graduate School of Education.
- Han, T. K. (2022). A Study on Temple Stay Participation in 20s: Focusing on Mindfulness, Self-compassion, and Psychological Well-being. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 28, 35-48.
- Hayes, S., Luoma, J., & Walser, R. (2007). *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills: Training Manual for Therapists*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Heo, D. G. (2009). Effect of Meditation Program on Stress Response Reduction of the Elderly. *The Journal of the Korea Contents Association*, 9(3), 232-240.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congtelson, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increase in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36-43.
- Hwang, Y. H. (2022). An Exploratory Study on the Temple Stay Experience of Foreign University Students: Focusing on Odaesan Woljeongsa Temple. *The Journal of Buddhism and Society*, 14(2), 52-84.
- Inkyung (2009). Mindfulness Work in the Acceptance & Commitment Therapy(ACT). *Korean Journal of Meditationtherapy*, 3, 6-32.
- Jang, K. H. & Kim, S. J. (2022). The Effect of Mindful Self-compassion Program on Physical Therapists' Burnout. *The Journal of Humanities and Social science*, 13(4), 1961-1973.
- Kang, J. H., Yu, H. K., & Shn, H. D. (2009). The Development of a Psychological Well-Being Improvement Program Applying Mindfulness Meditation for High School Students. *Secondary Education Research*, 57(1), 213-243.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2000). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Kim, C. D. (2009). Five Elements Facilitating Human Change in Counseling and Psychotherapy. *Human Understanding*, 30(2), 21-43.
- Kim, C. H. & Lee, S. B. (2018). The Effect of Mindfulness Meditation on the Self-Compassion of College Students. *Journal of Holistic Convergence Education*, 22(2), 1-13.

- Kim, K. E., Yi, G. D., Cho, Y. R., Chai, S. H., & Lee, W. K. (2008). The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale. *The Korean Journal of Health Psychology*, 13(4), 1023-1044.
- Kim, M. H. (2008). The Study of Zen-therapy: Centre of Setting, Breathing and Human Nature. *Journal of the Pure Land Buddhism Studies*, 11, 271-319.
- Kim, M. J. & Chun, B. G. (2016). Influence of a Temple Stay Experience on the Perceived Quality of Leisure Life. *Journal of Tourism Sciences*, 40(4), 215-231.
- Kim, W. S. & Shin, K. H. (2014). Development of the AJU Compassionate Love Scale: A Korean Short Form of Sprecher and Fehr's Compassionate Love Scale. *Korean Journal of Health Psychology*, 9(1), 407-420.
- Kim, W. S., Park, D. H., & Shin, K. H. (2015). Self-Compassion, Other-Compassion, Mindfulness, and Quality of Life: Comparing Alternative Causal Models. *Korean Journal of Health Psychology*, 20(3), 605-621.
- Koh, E. J. (2014). *The effects of mindful loving-kindness meditation on student's self-compassion, self-efficacy and psychological well-being*. Unpublished Master's Thesis, Sungkyunkwan University.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotions and Adaptation*. NY: Oxford University Press.
- Lim, B. G. (2015). A Study on the Effects of the Mindfulness Meditation Practice of the Adolescent Participants in the Temple Stay-In the Case of the Youth Temple Stay Program of the Baekdam-sa Temple. *Journal of eastern-asia buddhism and culture*, 21, 31-70.
- Min, S. K., Lee, C. I., Kim, K. I., Suh, S. Y., & Kim, D. K. (2000). Development of Korean Version of WHO Quality of Life Scale Abbreviated Version(WHOQOL-BREF). *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 39(1), 77-88.
- Moon, J. G. (2015). *Structural Relationships among Mindfulness, Academic Resilience, Procrastination, and Learned Helplessness: The Moderating Effect on Academic Achievement*. Unpublished Doctoral Thesis, Hannam University.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Oh, J. M. (2020a). Participation Status and Psychological Effects of Buddhist Practice Program: Focused on Temple Stay of Mihwangsa. *Won-Buddhist Thought & Religious Culture*, 83, 407-443.
- Oh, J. M. (2020b). A Study on the Psychological Effects of Temple Stay Participants. *Culture and Convergence*, 42(11), 755-781.

- Oh, M. A., Liu, X. L., & Park, J. H. (2023). Study on Meaning and Effects of Self-Compassion of Elementary School Students. *Intelligent Information Convergence and Future Education*, 2(3), 43-55.
- Park, S. H. (2006). Development of the Mindfulness Scale. Unpublished Doctoral Thesis, Catholic University.
- Park, S. Y. (2021). Counseling Case: Struggling with Husband's Infidelity. *Reality Therapy Research*, 9(1), 11-24.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freeman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-386.
- Shin, H. G. & Shin, H. C. (2011). Activation Programs of Temple Stay for Low Carbon Green Growth. *The Journal of the Korea Contents Association*, 11(8), 438-447.
- Shon, K. S. (2023). A Study on Facilitating Strategy for the Templestay Program at Guryongsa Temple in Mt. Chiak, Wonju, Gangwon-do: Focusing on Walking Meditation. *Korean Regional Sociology*, 24(2), 103-131.
- Song, E. J., Han, B. S., & Cho, K. W. (2014). The Research on the Correlation between the Motivation for the Temple Stay Participation and the Healing Experience. *Journal of Tourism Sciences*, 38(9), 239-263.
- Song, S. J. (2013). The Effect on Subjective Quality of Life and Teacher's Efficacy by Training Program for Teachers applied with Synchronicity Contemporary Music Meditation. *Korea Journal of Counseling*, 14(6), 3341-3364.
- Song, Y. S. (2013). Effects of a Meditation Program on Stressful Life Events and the Quality of Life with Nursing Students. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 15(2), 965-974.
- Sprecher, S. & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.
- Suh, B. C. & Lee, G. L. (2016). The Effects of the Short-Term Temple Stay Program of Weoljeongsa Temple on the Mental Health of the Participants. *Journal of eastern-asia buddhism and culture*, 28, 495-523.
- Thich Nhat Hanh (1992). *The Diamond Sutra by Thich Nhat Hanh*. 양미성, 김동원 옮김(2004). 틱낫한 스님의 금강경. 서울: 장경각
- Woo, E. M. (2021). Counseling Case: Dad Feels Awkward. *Journal of Reality Therapy Research*, 9(1), 31-49.
- Youm, J. S., Lim, D. U., Kim, J. S., Shon, K. S., & Jeong, S. M. (2022). A Study on The Development of Meditation Programs for Adolescents: Focusing on Odaesan Woljeongsa

- Temple Stay. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 22(6), 497-513.
- Zettle, R. D. (2007). *ACT for Depression: A Clinician's Guide to Using Acceptance & Commitment Therapy in Treating Depression*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- 권석만 (2014). 이상심리학 기초: 이상행동과 정신장애 이해. 서울: 학지사. (Translated in English) Kwon, S. M. (2014). *Fundamentals of Abnormal Psychology: Understanding Abnormal Behavior and Mental Disorders*. Seoul: Hakjisa.
- 인경 (2005). 염지관 명상. 서울: 명상상담연구원. (Translated in English) In Kyung (2005). *Yeomji-gwan Meditation*. Seoul: Meditation and Counseling Research Institute.