

The Happiness of Youth and Buddhist Liberal Arts Education in the Era of Super-Aging

Miran Chang*

Dongguk University

Abstract

[Objective] This study explores educational approaches to enhance the happiness of university students in era of super-aging society. It investigates the need for happiness-oriented education and analyzes the potential impact of Buddhist liberal arts education on students' development and life satisfaction, focusing on the course at D University.

[Contents] This study examines the happiness challenges faced by university students and their demand for happiness education. It also reviews the current status of Buddhist liberal arts education at D University and evaluates the effectiveness of the "Dialogue with Digital Buddha" course.

[Conclusions] First, university students had low well-being due to stressors like employment, academics, and relationships, with a high demand for practical educational solutions. Second, the Buddhist liberal arts courses at D University were lecture-based and exam-focused, failing to address students' needs. Therefore, participatory learning methods are needed. Third, the course helped students develop self-reflection and problem-solving skills, which improved life satisfaction. Buddhist liberal arts education was effective in enhancing students' well-being and personal growth.

[Keywords] Buddhist liberal arts education, Happiness education, Subjective well-being, University students, Dongguk University

* **Corresponding author** Miran Chang (Visiting professor, Dharma College, Dongguk University)

E-mail : mr7573@naver.com

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

초고령화시대, 청년층의 행복과 불교교양교육

장미란

동국대학교 다르마칼리지 교수

요 약

[연구 목적] 본 연구는 초고령화시대를 책임질 대학생의 행복감 향상을 위한 교육적 접근을 모색한다. 행복 추구 교육의 필요성을 살펴보고, D대학의 불교교양교과목 운영사례를 바탕으로 불교교양교육이 대학생들의 전인적 성장과 삶의 만족도 향상에 미칠 수 있는 잠재적 영향을 밝힌다.

[연구 내용] 본 연구는 청년층, 특히 대학생의 행복 문제를 진단하고, 행복 추구 교육의 필요성과 이에 대한 대학생의 요구를 살펴보았다. 또한 행복교육으로서 D대학 불교교양교육의 현황을 검토하고 ‘디지털붓다와의 대화’ 교과목 운영 결과를 바탕으로 불교교양교육의 필요성과 효과를 분석하였다.

[결론] 본 연구의 결론은 다음과 같다. 첫째, 청년들은 취업, 진로, 학업, 인간관계 등 생활스트레스로 인해 주관적 행복감이 낮았으며, 이를 해결하기 위한 실질적인 방법과 교육에 대한 요구가 매우 높았다. 둘째, D대학의 불교 교양교과목은 강의 중심의 이론적 접근과 시험 위주의 운영방식이어서 학생들의 관심과 요구를 충분히 반영하지 못하고 있었다. 따라서 학생들이 학업뿐 아니라 행복한 삶을 영위할 수 있도록, 실질적인 참여형 학습 방식과 효과적인 운영전략 도입이 필요함을 확인하였다. 셋째, 불교교양교과목 운영결과에서 단순히 학문적 지식 습득을 넘어, 자기 성찰과 자기 이해를 통해 개인적 문제를 해결할 수 있는 능력과 자신감 형성이 확인되었다. 이러한 변화는 삶의 만족도와 행복감 향상에 도움이 되었으며, 전공 학습과 진로 준비 등 다양한 삶의 영역에도 긍정적인 영향을 미쳤다. 이처럼, 불교교양교육이 학생들의 주관적 행복감 증진과 개인 역량 강화에 효과적이었음을 보여주었다.

[주제어] 불교교양교육, 행복교육, 행복감, 대학생, 동국대학교

I. 서론

이미 고령화사회에 진입한 한국사회는 노년층뿐만 아니라 청년층의 문제, 특히 이들 삶의 행복에 더욱 주목할 필요가 있다. 미래사회의 인재 육성의 책무가 맡겨진 대학교육도 그 대상인 청년층에 대한 이해, 행복한 삶 추구에 대한 욕구를 반영하여 행복하기 교육에 관심을 가져야 한다. 청년세대의 문제는 그들만의 고통으로 끝나는 것이 아니라, 심각하게 다른 세대와의 갈등을 유발하고 심화시키기 때문이다(Lee, Yoo, & Lee, 2016: 122). 남녀 대학생 989명을 대상으로 한 설문에서 행복지수(53.3%)보다 스트레스 지수(68.8%)가 더 높았고, 스트레스 요인이 취업, 진로, 학업, 생활비 순으로 나타났다. 또한 10명 중 3명만 자신 삶이 현재 행복하다고 인식하고 있었다(Hankyung, 2020. 11. 18.).

청년 개념은 1890년대 후반부터 사용되었으며(Ko, 2020: 210), 주로 미성숙한 소년기와 충분히 원숙한 기성세대 사이에 있는 사람들을 가리키는 용어이다. 또한 세대를 사회학에서는 같은 시대에 살면서 함께한 시대의 상황 체험을 기반으로 공통의 의식을 갖는 비슷한 연령대로 정의한다. 청년세대는 보통 고등학교 졸업 후부터 취업자나 구직 준비자, 또는 평균적으로 초혼으로 가정을 이루기 전까지인 20-35세 연령집단을 가리킨다(Yi, 2016: 239-240). 이 중에서도 특히 본 논문은 대학생 시기를 중심으로 한다.

청년층에 대한 연구는 세대간의 갈등, 통합세대 등의 논의에서 일부 다루어지는 경우가 대부분이고, ‘초고령화’와 관련 연구도 노년층에 초점을 맞춘 것이 대부분을 차지하며, 청년 관련 행복 및 삶의 질 연구는 상대적으로 미흡하다(Oh, Goh, & Jeon, 2019: 101). 이에 본 논문에서는 초고령화시대를 책임질 청년층, 특히 대학생의 행복교육의 필요성과 함께 대학생들의 행복한 삶 살기에 불교교양교육이 주의를 기울여야 함을 대학생의 ‘고(苦)’를 중심으로 그 원인과 해결 방법 및 실천을 주요 학습목표로 한 ‘디지털붓다와의 대화’라는 D대학 일반교양 융복합(불교) 영역의 교과운영(Chang, 2023: 240-244) 결과를 바탕으로 살펴보고자 한다.

II. 청년세대의 행복 추구 교육의 필요성

1. 행복하지 않은 청년들

한국사회의 청년들이 행복하지 않은 현실은 여러 자료들에서 보여준다. 한국행정연구원(2024)의 ‘사회통합실태조사’에서 2014-2023년 연령집단별 행복도 조사에서 20대 행복도의 추이를 보면 50%대에서 2020년대 60%대로 상승하였지만, 전체 평균 대비 2022년을 제외하고 높다. 그런데 이 행복도 결과는 조사시점 기준 행복했다고 느낀 사람들(0-10점 중 7점 이상 응답

자)의 비율을 나타낸 것을 감안하면 행복도가 낮다고 할 수 있다. 삶의 만족도도 10점 만점에 6점대로 평균과 같거나 0.1-0.3점 높지만 역시 낮았다.

연도		2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
행복도 (%)	전체	47.7	48.4	51.0	53.4	56.0	53.9	52.0	60.0	62.0	59.4
	19-20세	52.2	51.6	56.5	56.1	56.6	56.6	60.3	67.3	61.7	64.2
삶의 만족도 (점)	전체	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	6.0	6.0	6.3	6.5	6.4
	19-20세	5.9	5.8	6.1	6.1	6.1	6.0	6.2	6.4	6.5	6.5

[그림 1] 20대의 '사회통합실태조사'(2024)의 행복도와 삶의 만족도
[Figure 1] Happiness and Life Satisfaction of People in Their 20s:
Findings from the 2024 Social Integration Survey

한국 청년의 삶에서 미래의 절망감과 목표달성의 불가능성으로 대변되는 통제권한의 부재가 청년의 행복에 미치는 영향이 가장 컸는데, 특히 만 19세-26세 청년세대의 행복도에 더욱 부정적 영향을 미친다는 사실을 밝혔다(Han, Yim, & Kang, 2017: 115-116).

청년들의 행복감을 떨어뜨리는 스트레스 정도를 ‘디지털붓다와의 대화’ 교과목 수강생을 대상으로 한 자가평가 결과가 중증도 스트레스군 이상이 약 70% 이상을 차지하여 일상생활 스트레스가 상당함을 보였다. 스트레스 정도는 4문항의 1-5점에 대한 평균값이 속한 스트레스군의 결과가 <표 1>이다. 스트레스 정도의 4문항은 지난 한 달 동안 생활에서 정신적으로나 육체적으로 감당하기 힘들었던 경험, 자신의 생활표준에 따라 살아가려고 애쓰다가 좌절한 경험, 한 인간으로서 기본적인 요구가 충족되지 않았다고 느낀 경험, 미래에 대해 불확실하게 느끼거나 불안했던 경험, 할 일들이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 경험이 있는가였다.

<표 1> 스트레스 정도에 대한 자가 평가
<Table 1> Self-Assessment of Stress Levels

*숫자: 명수(차지 비율)

자가평가 내용		개설 연도-학기(참여인원수)		
		2023-1 (23명)	2023-2(29명)	2024-1(28명)
스트레스 정도 자가평가	고스트레스군	5 (21.7%)	15 (51.7%)	12 (42.9%)
	중증도 스트레스군	13 (56.5%)	10 (34.5%)	7 (25.0%)
	저스트레스군	5 (21.7%)	4 (13.8%)	9 (32.1%)

세 학기 스트레스 정도를 보면 대체로 일상생활에서 스트레스가 심한 것을 알 수 있다. 대학 생의 스트레스 또는 고민의 단편을 ‘현재 가장 큰 고민이나 걱정, 스트레스가 있다면 무엇이고 이유를 묻는 질문의 응답에서 알 수 있는데, 다음에서 몇 가지를 나열한 것이 <표 2>이다.

<표 2> 스트레스 이유
<Table 2> Reasons for Stress

개설 연도-학기	서술형 응답 내용 예
2023-1	• 취업, 진로에 대한 고민과 걱정 • 인간관계나 변화된 삶의 방식 적응 • 건강문제
2023-2	• 취업에 대한 걱정, 불안감, 막막함, 미래의 불확실성에 대한 불안감 • 잃어버린 자존감 회복 • 건강
2024-1	• 취업, 진로에 대한 고민, 학업에 대한 걱정, 직업의 미래에 대한 걱정 • 인간관계

공통된 가장 큰 이유가 취업·진로·미래에 대한 불안감과 걱정이었으며, 이 밖에 전공에 대한 회의감, 학점이나 졸업작품, 건강, 인간관계, 자신감 부족, 자존감 회복, 일상에 대한 불만, 변화되는 사회의 직업적·직무적 수요나 경험 부족으로 인한 불안감 등을 들고 있다. 개인이 당면한 현실적 문제들에 대한 생활스트레스가 주를 이루고 있다. 대학생은 청소년 후기와 성인 초기의 단계에서 발달적 과도기를 경험한다. 입학 후 학업, 성적, 진로와 취업문제, 등록금 마련과 같은 경제적 문제를 경험하며, 교수, 선후배, 동료 및 이성 관계 등 확대되고 다양한 인간 관계에서 대인간 스트레스를 경험한다. 대학생의 일상생활 스트레스 요인 중 진로와 취업, 학업과 성적, 가치관의 순으로 가장 높았다고 한다는 연구(Kim, 2022: 24)와 대체로 일치한다. 이는 청년세대 마음의 중심 정서가 우울감이고 우울감과 불안감이 정적 관계에 있다고 하면서, 가지고 있는 역량에 비해 취업 문은 좁고 가진 것만큼의 성취를 누리기 어려운 세대이며 시기 적으로 학업 중이거나 졸업 후 노동시장에 진입하는 때이고 부모로부터 분리 또는 독립하여 안정된 기반을 마련하기 위해 고군분투하는 시기이기 때문인 것으로 파악된다(Koo & Gu, 2019: 278-279).

대학생의 행복감과 생활스트레스, 자아존중감과 탄력성의 상관 연구에서는 행복감은 생활스 트레스가 클수록 낮았는데 생활스트레스 중에서도 학업스트레스와 취업과 진로에 대한 불안감 이 가장 높았으며, 자기에 대한 긍정적 자기인식인 자아존중감과 탄력성이 클수록 높았다(Kim, 2024: 80-81). 그런데, 자신이 꿈을 꾸는 것에 대해 진정성과 자기 확신이 모두 높은 집단이 5.4%에 불과한 반면 둘 다 낮은 집단이 약 60%에 달했다는 점이다. 이는 청년세대의 취약성으 로 인해 불안감이 매우 높음을 시사해준다(Kim et al., 2017: 318). 더욱이 제4차 산업혁명시대

의 대학교육의 방향이 크게 전환되고 있는 시점에서 대학생들이 적응해야 하는 학업 부담감은 더욱 커질 것이다.

<표 3> 시대에 따른 대학의 특징(Lee & Park, 2024: 166)
<Table 3> Characteristics of Universities Across Different Eras

구분	근현대	미래
설립	국공립 대학, 사립대학	통합대학
특징	공급자 중심	수요자 중심
교육내용	교양, 세분화된 전문 지식	융복합 학습
교육방법	강의와 세미나	학습자 중심 수업
교수	연구, 교육, 산학협력	융합연구, 융합교육, 산학협력
학생	지식의 활용	지식의 창조
목적	연구, 교육, 봉사	융합연구, 융합교육, 창조적 학습, 봉사
인재상	국가에 봉사하는 인재, 사회(기업)이 요구하는 인재	행위주체성을 지닌 융합 인재

교육부의 <2024 주요정책 추진계획>(2024: 13)에서 학과·전공간 벽을 허물고 학생들의 전공 선택권을 확대하는 등의 정책 추진으로 전문적인 지적 학습에 의한 것이 아닌 스스로 체득하는 경험을 바탕으로 통합적이고 융합적이며 창의적인 지적 사유와 표출 능력을 중시하고 있다(Chang, 2024: 352-353) D대학도 2025년 열린전공학부라는 무전공 입학제도를 도입함으로써 융합교육의 시행을 앞두고 있다(Hankookilbo, 2024. 7. 25.). 또한 인간의 감성, 개성을 계발하고 다른 존재들과의 소통과 공감을 통해 어울려 사는 삶, 더불어 사는 삶을 강조된다(Lee & Park, 2024: 173). 개인맞춤형, 핵개인화, 원자화된 한국인의 문화 성향 등을 말하는 한국사회에서 디지털세대인 청년들은 이율배반적 인간관계의 어려움을 느낄 수밖에 없다.

‘미래기술문명사회에서의 호모루덴스들의 놀이여행’ 교과목에서 주관적 행복감과 관련한 네 개 학기의 조사결과를 보더라도 모두 3점대로 낮은 편으로 나타났다.

일반적으로 나 자신을 생각하면 행복한가? 대부분의 내 연배들과 비교할 때, 나 자신을 생각하면 행복한가? 대체로 늘 행복한 사람들이 있다. 이런 사람들은 어떤 일이 닥쳐도 삶을 즐기고 모든 것을 최대한 누리면서 산다. 여러분 자신이 이런 사람이라고 생각하는가? 대체로 늘 행복하지 않은 사람들이 있다. 이런 사람들은 꼭 우울한 건 아니지만 그렇다고 행복을 맘껏 누리며 사는 것 같지도 않다. 여러분은 자신이 이런 사람이라고 생각하는가? 등의 네 문항에 대한 평균값이다.

<표 4> 주관적 행복감
<Table 4> Subjective Well-Being

*숫자: 평균 5점 척도

개설 년도-학기 (응답자수)	2022-1 (62명)	2023-1 (56명)	2023-2 (29명)	2024-2 (30명)
주관적 행복감	3.90	3.75	3.52	3.82

네 학기의 주관적 행복감 평균이 3.75점으로, ‘내 삶 행복하기’가 참 어려움을 말해주는 결과라고 할 수 있다. 대학생이 행복한 삶을 사는 문제에 대해 대학교양교육이 적극적인 관심을 가질 필요가 있음을 보여주는 결과이다. 이는 D대학의 교양교육과정이 기초지식 배양, 풍부한 지식 함양, 문화적 소양 육성, 자주적 학습 습관 배양을 통해 자유롭고 관용적이며 창의적인 인간으로 성장하도록 돕는 것이라는 교육목적(Dongguk University Main Page, 2024. 10. 19.)과도 부합한다.

2. 행복한 삶의 길라잡이에 대한 욕구

청년세대는 자신의 생계와 직결되는 경제적 효율과 현재의 즐거움과 행복을 중점적으로 추구하는 것으로 밝혀졌다(Song & Baek, 2018: 58). 또한 성공적 미래를 위한 몰입보다 현재 일상의 안정과 여유, 변화와 혁신·문화와 여가의 균형잡힌 삶 추구, 아끼고 저축하기보다는 원하는 경험과 소비를 지향한다(Oh, 2018: 14-15).

청년층은 자신들의 행복 추구에 대한 관심과 함께 삶에서 힘든 것들의 이유와 해결방법을 알고 싶어하는 마음이 크다. 이는 ‘디지털붓다와의 대화’ 교과목의 강의 주제 범주와 순서를 강의소개 첫 주에 수강생의 설문 결과에 따라 진행되는데, 그 선택 경향과 이유에서도 보인다.

<표 5> 강의 주제 범주 선호도
<Table 5> Preferences for Course Topic Categories

*숫자: 인원수(차지비율%) *2개까지 중복응답 허용

강의주제 범주 \ 년-학기(응답자수)	2023-1 (32명)	2023-2 (24명)	2024-1 (28명)
정신건강과 행복	19 (59.4%)	21 (87.5%)	18 (64.3%)
정의와 평등, 자유	6 (18.8%)	5 (20.8%)	8 (28.6%)
뉴노멀사회와 소통	3 (9.4%)	1 (4.2%)	5 (17.9%)
디지털플랫폼사회와 자아정체성	11 (34.4%)	8 (33.3%)	5 (17.9%)
인간의 감정과 사회적 인간으로서의 삶	20 (62.5%)	11 (45.8%)	12 (42.9%)
전 생애주기와 갈등	6 (18.2%)	1 (4.2%)	2 (7.1%)

‘정신건강과 행복’이 2023년 1학기에 근소차로 2순위가 되었을 뿐, 3학기 동안 월등하게 가장 관심을 가지는 범주임이 확인된다. 그 다음으로 관심도가 높은 범주가 ‘인간의 감정과 사회적 인간으로서의 삶’이다. 두 범주는 다른 범주들에 비해 매우 개인적이며 일상생활과 가장 밀접한 관계에 있다고 할 수 있다. 이는 수강동기와 ‘정신건강과 행복’에 관심 이유에서 학생들이 행복한 삶을 위한 배움의 욕구를 확인할 수 있었다.

<표 6> ‘정신건강과 행복’ 범주 관심 이유
<Table 6> Reasons for Interest in the ‘Mental Health and Happiness’

설문 문항	개설 연도-학기	서술형 응답 내용 예
수강동기	2023-1	• 불교적인 깨달음과 사회적인 지식을 얻을 수 있을 것 같아서
	2023-2	• 나의 행복을 위한 가치관 형성 • 정신건강과 힐링 주제가 좋아서, 나의 스트레스를 알아보고 고치고 싶어서 • 나 스스로에 대해 더 탐구하는 학기를 보내고 싶어서, 나 자신을 알기 위해서
	2024-1	• 스트레스관리법을 잘 몰라서 건강하고 행복한 삶을 사는 방법을 고민해보기 위해 • 바쁜 대학생활을 하며 보다 안정적이고 나은 삶을 위해
강의주제 범주선택 이유 중 정신건강과 행복관련	2023-1	• 행복해지는 방법, 현대사회에서 힘들기 때문에 행복과 안정, 평안과 감정 • 스트레스 관리법, 각자의 휴식방법에 대해 이야기 나눠보고 싶어서 • 나에 대한 성찰, 사회적 나와 내면의 나를 들여다보고 얘기하는 시간 갖고 싶어서
	2023-2	• 행복에 대해 배워보고 싶어서 • 정신건강과 행복 나에게 가장 필요한 요소, 행복하게 사는 게 중요하단 생각에서 • 자기이해와 스트레스를 다루는 방법에 대해 알아보고 싶어서
	2024-1	• 타인과 내가 생각하는 행복 좀 더 명확히 알고 그 행복을 찾아가 보고 싶다 • 불안한 마음을 해소할 수 있는 방법, 정신건강과 행복 위해 자존감 높이는 방법
이 수업을 계기로 스스로 해답을 얻고 싶은 것	2023-1	• 마음의 평화와 행복감을 얻고 싶어서, 행복한 삶을 만들어갈 역량 기르고 싶어서 • 삶의 태도를 배우고 싶어서, 힘든 일을 겪어도 이겨내는 법을 알고 싶어서 • 내면의 자아정체성 확립, 내면의 고민에 대해 스스로 찾고 싶어서, 스스로 더 믿고 단단 해지고 싶어서, 진짜 나를 찾고 싶어서
	2023-2	• 행복하게 살아가는 방법을 배우고 싶다 • 스트레스 최소화하고 과업해내는 방법 찾고 과도하게 걱정하는 성격 변화시키기 • 고(내면의 고통)를 지혜롭게 해소, 자존감 찾기, 나에 대해 이해하기
	2024-1	• 취업이나 힘든 일 있어도 긍정마인드로 행복하게 사는 태도를 배우고 싶다 • 나를 돌아보고 마음의 평안과 함께 진정한 나와 나의 행복을 찾아보고 싶다 • 나를 잘 아는 게 제일 어려운 일 같아서 나에 대한 이해와 정서적 여유 갖는 것

3개 학기의 각각의 내용을 보면, 수강동기는 가치관의 형성, 정신 건강과 힐링, 자기 탐구, 스트레스 관리, 안정적인 삶을 위해서이며, ‘정신건강과 행복’ 범주의 선택이유는 행복에 대한

매움, 스트레스 관리법, 불안 해소 방법, 자기 성찰과 이해, 타인에 대한 이해 등을 알고 싶어 서이며, 스스로 얻고 싶은 해답으로는 마음의 평화와 행복감, 행복하게 사는 법, 자아정체성의 확립, 자기 이해, 자존감 찾기, 감정 관리, 내면의 고통 해소, 긍정적 태도, 스트레스 관리 등을 들고 있다.

이를 통해서 학생들이 ‘자기자신이 어떠한 상태가 되고 싶다’는 막연한 희망사항이 아닌 자기 자신에 대한 고민과 내 삶에서의 괴로운 문제에 대한 인지와 함께 그 방법에 대해 알고 싶은 욕구가 크다는 것을 알 수 있다.

III. 청년층의 행복교육과 불교교양교육

1. 행복 관련 D대학의 불교교양교육 현황

D대학의 불교 관련 교양교과목은 2024학년도 공통·일반교양 교과목 수가 총 22개가 개설 되었으며, 2023학년도 개설 교과목과 대비해볼 때(Chang, 2024: 359-360 <표 3> 참조) 3개가 미개설이고 명상 관련하여 2개가 신설된 것이 확인된다. 2024학년도 개설 불교관련 교양교과목의 개요 중에서 주요 단어 몇 가지씩을 추려보면 <표 7>과 같다.

불교관련 강의계획서의 강의개요에서 추출한 단어를 보면 삶의 행복과 연관성이 있을 것으로 예상되는 교과목 수는 22개 중에서 8개 정도이다. 그리고 몇몇을 제외하고는 운영내용을 보면 대체로 이론 중심의 지식 습득과 관련된 것이 주를 이루는 경향을 띤다. 2023학년도에 개설된 교과목의 강의비율과 평가요소를 더해서 판단해 보면, 강의비율이 70% 이상이 52%로 과반수가 넘고, 평가요소가 시험 포함이 76%로 주로 강의식과 시험 평가 위주로 운영되고 있는 것(Chang, 2024: 361)이 이를 반증해준다고 할 수 있다. 2024학년도 개설된 교과목 운영방식이 거의 대동소이한데 강의식과 시험 평가방식이 감소되지는 않았다. 이는 텍스트마이닝 기법을 활용하여 학술연구정보서비스(www.riss.kr)에서 키워드 ‘불교교육학’으로 추출한 연구동향을 분석하였는데, 1970년대-2020년대의 학술논문과 학위논문 총 173편에서 가장 많이 등장한 단어가 윤리·도덕·의미·수행·사상 등으로 추상적이었다. 초록 키워드 네트워크 분석에서는 중심성 지수가 높은 키워드 순으로 나열하면 의미·마음·실천·이론·개념·죽음·수행·인식·명상·자아 순으로 수행과 명상, 도덕과 죽음과 같은 철학적이고 추상적인 주제로 연구가 진행되는 결과를 얻었다. 이로써 불교교육학은 인문학적이고 철학적인 연구 위주로 진행되고 있음을 알 수 있다(Gil et al., 2024: 11-14)는 연구결과와도 일맥상통한다. 말하자면 ‘청년들의 행복한 삶’을 중심으로 설계되어 운영되는 교과목은 극히 일부일 것이다. 왜냐하면 주관적 행복감은 지식 전달과 시험의 운영방식으로는 얻을 수 있는 것이 아니기 때문이다. 지속적인 학습활동에

<표 7> 2024학년도 불교 관련 교양교과목의 강의개요 중 단어
<Table 7> Keywords from 2024 Buddhism-Related General Education Courses

교과목명	강의개요 중 추출 단어
불교와 인간	불교, 삶, 고통, 행복 , 가르침, 긍정적 변화, 통찰
자아와 명상 I, II	자아, 성찰, 가치관, 명상, 회복탄력성, 행복
지혜와자비명작세미나	필독서, 발표, 토론, 팀기반학습, 삶, 불교, 통찰
만해의 생애와 사상	만해 한용운, 생애, 사상, 동국인의 정체성
만해와 불교의 민족운동	만해, 근대불교, 민족운동
만해와 근대지성	만해 한용운, 사상, 활동, 근대 지성인
근현대고승열전	근현대 큰스님, 행적, 사상
21세기생명생태철학	생명관, 자연관, 생태학, 진화론, 과학혁명, 뇌과학
오리엔탈리즘과 불교	오리엔탈리즘, 서구중심주의, 불교, 문화적 편견, 불교
인간과 로봇의 공존시대	AI, 로봇, 도덕적 공존, 윤리적 쟁점, 가치체계, 인간다움
불교와 스토리텔링	불교, 삶의 지혜, 경쟁, 현대인, 해안, 자기성찰, 미래
로봇의 행복, 인간의 행복	인류발전, 보편적 가치, 권리의 확장, 인권, 동물권, 행복
인도불교이야기	인도철학, 힌두철학, 인도불교, 초기불교 철학적 해석학
행복학의 인문학적 문제들	행복 , 삶의 범주, 실천적 지혜, 인문학, 합의점 지혜
현대요가와 자기이해	현대요가사, 요가, 자기 계발
템플스테이	자기성찰, 내면발견, 힐링, 명상, 휴식, 행복 , 삶의 여유
명상, 레벨업	마음챙김, 스트레스 완화, 우울증, 삶의 질, 자기연민
동남아시아와 불교문화	남방불교, 태국, 캄보디아, 라오스, 인도네시아, 미얀마
일본, 문학, 그리고 불교	일본문화, 일본불교, 일본불교문학, 희곡, 소설
미래기술문명사회에서 호모루텐스들의 놀이여행	노동, 여가, 놀이체험, 자아성찰, 호모루텐스적 삶, 행복
디지털전환시대, 삶의 변화와 불교휴머니티	첨단기술, 불교, 인간다움, 가치관, 삶의 태도, 행복
디지털붓다와의 대화	청춘, 갈등, 행복 , 불교적 접근, 삶의 지혜, 내면성찰

의한 경험이 뒷받침되었을 때 효과를 얻을 수 있다. 좋은 삶을 위한 행복교육의 방향은 행복이 주관적 만족도의 개념으로 접근하더라도 자기 이해가 강조되며 삶의 의미의 발견하도록 한다. 또한 학생들의 주체적인 참여의 노력이 필요하다. 행복한 삶의 의미는 논의하거나 가르칠 수 있는 것이 아니므로 이론적 학습보다 활동이 효과적인 방법이다. 삶의 고통에 대한 스스로 해결할 방법을 찾기 위한 활동으로 먼저 자신의 삶을 통찰하고 내 삶의 고통에 대한 이해와 극복 여부 관찰이라는 고통에 대한 삶의 가치관 성찰을 통한 자기 이해, 비경쟁적 토의, 상담적 대

화 등의 진행이 필요하다(Kang, 2024 : 121-123)는 연구결과가 이를 뒷받침해준다.

2. 불교교양교육을 통한 행복세포 만들기

종교교양교육은 학생들 스스로 마음을 돌아보고 대학생활과 졸업 이후 행복한 삶의 의미를 찾아가는 데 도움을 주는 실질적인 역할을 하도록 설계하여야 한다고 제안한다(Kim, 2020: 145). 청년들의 행복에 미치는 영향력은 심리·정서적 특성의 주관적 요인이 컸으며, 그 중에서 취업 청년집단의 경우는 일자리 만족도가 결정적인 요인으로 나타났다(Kim, 2018: 238). Z세대(1995년생 이후)는 좋아하는 일을 하는 시간(여가)의 양이 행복에 유의미한 영향력을 보였다(Min & Park., 2023: 137). 청년들의 행복은 스스로의 자아개념, 직무 만족, 건강, 사람에 대한 신뢰와 주변 환경의 안전 순으로 영향받음을 확인하여(Seo & Kim, 2016: 106-107), 자아개념, 즉 주관적 감정이 행복도에 끼치는 영향력이 매우 크다는 것을 알 수 있다. 자아개념이 행복감에 영향을 미치는 중요 요인이 되며 긍정적 자아인식이 행복감의 다른 영향 요인인 환경적 또는 심리적 진로 장벽을 극복할 수 있는 요인으로 활용할 수 있다고 하여(Kwak & Kim, 2024: 176), 긍정적인 자아 인식이 주관적 행복감의 근원이 됨을 알 수 있다.

초기성인기(대학생, 취업자 또는 구직 진입자)의 행복감 변수는 스트레스 정도, 자아 개념:정서적 안정도, 건강, 자살충동정도, 10년 후 생활수준 기대였으며, 스트레스와 자살 충동 정도가 낮을수록, 정서적 안정도, 건강, 10년 후 생활수준 기대 지표가 높을수록 행복감이 높게 예측되는 것으로 나타났으며, 행복감이 시간이 흐름에 따라 유의미하게 감소되었다. 이 중 대학생 시기에 유일하게 ‘시민의식:조금 비싸더라도 정치, 윤리, 환경 등에 좋은 상품을 선택한다, 사회단체나 정치단체에서 활동한다’, ‘자아개념:도전정신’, ‘학업능력’이 행복감에 영향을 미친다고 하였다. 초기 성인기의 행복감 증진을 위해서는 신체적·정신적 건강 개선 및 유지가 가장 우선되어야 함을 말한다(Shin & Won, 2024: 461-462).

대학생의 마음챙김과 심리적 안녕감, 행복감의 관계 연구에서는 의미있는 정적 관계를 나타냈다. 이는 심리적 안녕감이 행복감을 촉진시키고, 마음챙김이 높을수록 심리적 안녕감이 높아지고 이것이 행복감에 영향을 미쳤다고 풀이된다(Lew, 2024: 287). 또한 마음챙김 교양수업에서 마음챙김을 통해 심리적 안녕감의 수준이 의미있게 향상되었다는 결과에서 힘든 자신의 감정과 기분을 마주 대하는 시간을 통해 불안하거나 무기력한 마음을 위로해주고 이로부터 벗어날 수 있는 시간을 만들어주는 교육이 매우 시급하다고 한다(Lew, 2023: 225). 이처럼 청년들의 행복한 삶을 위해 이들이 겪어온 삶의 고통을 스스로 해결할 수 있는 힘을 길러주는 교육이 필요하며, 스스로 고통의 원인을 찾도록 자기자신의 성찰과 자기 이해는 행복을 추구하는 데에 매우 중요한 역할을 한다.

이와 관련하여 학습활동이 주관적 안녕감 또는 행복감에 긍정적 영향을 끼쳤음을 ‘디지털붓

다와의 대화' 교과목 만족도와 학습성과에 대해 설문한 결과를 토대로 서술하고자 한다. 세 학기의 마지막 시간에 동일 질문으로 조사하였는데, 응답들의 평균이 5점 만점에 4점 중반대로 나타나 비교적 긍정적 효과를 얻었다. 대학생이 저마다의 고(苦)를 자아성찰, 자기 이해, 학습, 토의, 실천적 경험 등에 의해 스스로 해소방법을 찾아나가는 과정에서 자기자신에게 어떠한 영향을 주었는지는 서술형 응답에서 그 효과성이 드러난다.

여기서 각 질문의 응답 평균이 세 학기 중에서 2023년 2학기가 평균이 가장 높고, 2014년 1학기 평균이 가장 낮은 이유는 스트레스의 정도(<표 1> 참조)와 취약성 정도의 차이, 취업·진로·졸업·미래 불안감 가중·자신감 위축 등 스트레스가 더 심할 수밖에 없는 시기에 기인한 것으로 보인다. 일반교양 특성상 3, 4학년이 주 구성원이기 때문이다. 수업 초반에 스트레스 정도가 높고 스트레스 관리에 취약할수록 자기자신과 관련된 영향력, 문제해결력, 학습성과 만족도 등이 높았으며, 1학기보다는 2학기가 스트레스 정도가 높았다. '중증도 스트레스군' 이상은 2023-1 78.2%, 86.2%, 2024-1 67.9%이고, 스트레스에 대한 회복탄력성이 '양호하다' 이상은 2023-1 60.9%, 2023-2 65.5%, 2024-1 71.5%였다.

<표 8> 스트레스의 취약성에 대한 자가 평가

<Table 8> Self-Assessment of Vulnerability to Stress

*취약성 분류내용은 20문항의 0-4점의 합이 속한 군

자가평가 내용		개설 연도-학기(참여인원수)		
		2023-1 (23명)	2023-2 (29명)	2024-1 (28명)
스트레스 취약성 자가평가	스트레스 대처 가능 조건 갖추고 있다	2 (8.7%)	—	5 (17.9%)
	대체로 양호하다	12 (52.2%)	19 (65.5%)	15 (53.6%)
	다소 취약하다	9 (39.1%)	8 (27.6%)	6 (21.4%)
	상당히 취약하다	—	2 (6.9%)	2 (7.1%)
	극도로 취약하다	—	—	—

1) 자기 이해와 경험을 통한 자기 변화

주관적 안녕감은 삶의 전반적인 만족도와 행복감을 아우르는 개념인데, 자신의 인지과정을 성찰하고 조정하는 능력의 축진이 이에 기여하며, 삶의 의미와 목적 발견을 위한 노력이 행복감을 경험하는 중요한 원천이 된다고 한다. 말하자면 메타인지를 높여 안녕감을 얻도록 개선하는 방법으로 성찰적 실천 참여활동이 자신의 생각과 감정을 점검하면서 효율적으로 조정하는 능력을 키워 부정적 경험과 정서로부터 회복하도록 돕고 성장을 통해 안녕한 삶으로 이끌어 줄 것이라고 제안한다(Kim & Lee, 2024: 595). 특히 대학에 다니는 20대가 10대, 40대에 비해 의

<표 9> 자기 이해와 실천 경험을 통한 자기 변화

<Table 9> Self-Transformation Through Self-Understanding and Practical Experience

*응답자수: 2023-1(26명), 2023-2(28명), 2024-1(27명). *평균 5점 척도

설문문항	개설 연도-학기	평균	관련 서술형 응답내용
자신의 가치관과 생활변화 또는 영향여부	2023-1	4.35	• 건강과 행복에 대해 다시 돌아보는 시간이 되었고 진로선택에 큰 영향을 미쳤다 • 자주적인 사람이 되었다 • 가치관에 영향은 아니지만 더 나은 삶의 방법을 생각하게 해주었다. • 가치관의 변화보다는 나에 대한 확신이 생겼다, 올바른 가치관의 기준이 더욱 확고해졌다 • 정신적으로 많이 건강해졌다
	2023-2	4.36	• 낙천적으로 변했다 • 생활습관도 변화가 있었다 • 나 스스로를 뼈뺀 시선이 아닌 조금 더 이뻐해 보고자 한다
	2024-1	4.19	• 자기 성찰과 이해의 필요성에 대해 확실한 동기부여가 되었다 • 내 삶을 사랑하고 더욱 긍정적으로 바라볼 수 있게 되었다
자신의 삶에 대한 고민 해결 방법 찾기 또는 계기나 동기부여 여부	2023-1	4.54	• 과제를 하면서 나 자신에 대해 생각하고 삶의 방향을 고민하며 삶의 고민들을 해결하고 진로를 정했다 • 나에 대한 생각을 해보며 고민을 많이 찾았다. 이미 변화가 시작되었으니 잘 유지할 수 있도록 노력하겠다 • 고질적인 자괴감 문제에서 벗어나게 되었다 • 나를 돌아보고 아끼는 시간이 늘어서 자존감이 높아진 것 같다
	2023-2	4.61	• 오픈프로젝트를 통해 문제를 풀어나간 것처럼 앞으로 또 다른 문제도 풀어나갈 수 있을 것 같다 • 고민 해결이 수월해졌다 • 삶의 고민을 해결할 순 없지만 자신감과 용원을 북돋아주었다 • 스트레스의 원인을 찾고 정확한 해결이유의 실천이 도움되었다
	2024-1	4.33	• 불안감을 인정하고 다루는 방법에 대해 알 수 있었다 • 사소한 것에 집착하고 갈등하는 나에게 많은 짐을 덜어주었다 • 내 문제와 고민의 해결방법 찾고 실천하는 계기를 마련해줬다 • 모든 고민 해결은 아니지만 해결하는 방법은 찾은 것 같다
수업이 전반적으로 자기자신에게 도움되었는가 여부	2023-1	4.62	• 정신건강을 높이고 마음 편하게 먹는 부분에서 가장 도움이 컸다 • 사고가 긍정적으로 변해서 자신감도 생기고 무엇이든 열심히 하려는 마음이 커졌다 • 나 자신을 객관적으로 관찰하고 해결방안을 찾아나감으로써 성장할 수 있는 계기가 되었다 • 나를 위한 방법을 생각하는 힐링시간이었다. 대학에서 얻고 싶었던 생활적인 깨달음을 얻었다
	2023-2	4.79	• 나를 알고 돌이켜보는 것 • 마음이 평온해졌다, 마음이 건강해졌다
	2024-1	4.56	• 나의 불안이나 스트레스 등을 관리하는 방법 배울 수 있었다 • 지금껏의 모든 강의 중 나를 파악하는 데 가장 도움되는 수업 • 대학 와서 늘 과제와 수업에 쫓기느라 정작 나 자신에 대해 돌아볼 수 있는 시간 없었던 것 같다. 온전히 나를 생각해볼 수 있는 수업이었기 때문에 나에게 큰 도움이 되었다

미 추구에 가장 높은 수준을 보였으며, 의미 추구의 수준이 높을수록 삶의 만족도와 안녕감에 긍정적 효과를 증폭시킨다는 결과를 보였다(Kim & Park: 73). 20대의 자기 성찰적 활동 경험이 메타인지를 활성화시키고 주관적 행복감과 삶의 만족도를 높인다는 것을 알 수 있다. 그리고 대학생의 자기정서의 이해·정서 활용 등의 정서지능이 자율성·인생의 목표·개인적 성장·자아성장 등의 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 준다고 하여 대학생들의 높은 정서적 능력이 행복감의 증진과 성공적 삶을 이끌 수 있다는 것을 의미한다(Jeong & Kim, 2024: 315, 317). 이는 자아성찰과 자기 이해를 바탕으로 한 긍정적인 자기 변화가 자존감·자신감 등과 내 삶의 만족감으로 이어질 수 있다는 것을 말해준다. 이를 보여주는 응답 결과내용이 <표 9>이다.

‘가치관과 생활 변화 또는 영향’에 대한 질문의 세 학기 평균은 4.30점이며, 가치관 변화까지는 아니나 적지만 영향은 있었고, 생활면에서 진로선택·생활습관·삶의 문제 대한 사고와 시각·자주적 또는 낙천적 면·자기자신에 대한 너그러움 등에 변화를 가져와 긍정적 영향을 주었다고 하였다. ‘삶의 고민 해결방법 찾기 또는 계기나 동기여부’ 질문에 대한 평균은 4.50점이며, 진로 결정·고민들에 대한 문제해결능력과 자신감, 자존감 향상, 고민해결 방법 찾고 실천 계기 마련 등을 답해주었다. ‘자기자신에게 준 영향력 여부’ 질문의 평균은 4.66점이며, 정신건강 향상·긍정적 사고로 변화·자기성찰과 자기이해, 자기성장의 계기·마음의 평온, 불안감과 스트레스 관리법에 대한 배움·나를 위한 힐링시간 등으로 도움되었다고 응답하였다. 일련의 서술형 응답에서 15주간의 짧으면 짧고 길다면 길다고 할 한 학기 동안의 자발적이고 자기주도성에 의한 학습활동의 가치와 필요성을 확인할 수 있었다. 스트레스로 대변되는 자기자신의 괴로움에 대해 관찰하고 해소방법을 고민하며 스스로 찾은 방법을 실천해보는 경험들을 통해서 변화되는 자신에 대한 자각과 함께 마음의 안정, 문제해결력, 불안감과 스트레스에 대한 관리력과 자신감 등이 자신의 세포들에 스며들 듯이 영향력이 있었음을 알 수 있었다. 또한 자발적이고 능동적인 행위는 청년들의 내면에 이러한 시간들을 원하고 있었음을 역설적으로 보여주는 결과이기도 하였다.

2) 스스로 행복 찾기 길라잡이로서의 불교교양교육

학습성과 만족도는 5점 척도로 하였으며, 2023년 1학기 4.69점, 2023년 2학기 4.79점, 2024년 1학기 4.44점이었다. 2024년이 전년도에 비해 낮은 이유는 스트레스 회복 탄력성이 전년도 두 학기에 비해 높았던 것이 이유로 풀이된다. 또한 만족 이유로 ‘실천과제들을 진행할 때 내 스스로가 행복해지고 있음을 느낄 수 있어서 한 학기 정말 만족스럽게 보냈다’, ‘어떤 삶을 살아야 할지 방향성과 의욕을 실어준 것 같다’, ‘실천과제 과정이 내적 성장을, 이론 강의가 다양한 지식들을 얻어갈 수 있어서 좋았다’, ‘나를 좀 더 알아갈 수 있었고 스트레스 해소방법을 찾음’ 등을 서술해 주었다.

<표 10> 나의 고(苦) 해결 길라잡이로서의 학습 효과
 <Table 10> Learning Outcomes as a Guide to Resolving My Suffering
 *응답자수: 2023-1(26명), 2023-2(28명), 2024-1(27명). *평균 5점 척도

설문문항	개설 연도-학기	평균	관련 서술형 응답내용
학습에 의한 나의 문제해결에 대한 도움 여부	2023-1	4.65	• 막연한 스트레스 대해서만 생각해보았는데, 강의를 통해서 자세히 나의 스트레스 원인에 대해 고민해볼 수 있어 좋았다 • 해결을 위해 문제원인 파악이 먼저인데, 그런 과정 없이 무작정 해결하려던 저를 원인 파악으로 이끌어줬다고 생각한다 • 감정은 감춰야만 하는 것으로 생각했는데, 감정에 대해 깊이 알게 되었고 나아가 정신건강, 신체건강, 디지털플랫폼 세계를 주체적으로 관리하려는 의욕이 생겼다
	2023-2	4.71	• 스트레스 관리에 대해 큰 변화가 있었다 • 내 삶에 아주 직접적인 부분을 고민하게 해 주었다 • 관심 있던 나의 고민도 해결되었고, 관심 없던 분야나 이야기를 들으면서 타인과 사회에 대한 관심이 생겼다 • 성장했다
	2024-1	4.44	• 당장의 고민은 물론 앞으로 맞이할 고민들의 해결에도 도움이 될 것 같다 • 진로, 스트레스 관리에 대해 고민이 많았는데, 수업을 통해 어느 정도 해소할 수 있었다 • 다양한 문제에 대해 이해되고 납득되니까 해결방법을 알 수 있었다

행복교육의 효과를 묻는 ‘학습(배움)에 의한 문제해결 여부’ 질문의 평균은 4.60점으로, 청년의 삶에서 행복감을 얻는 데에 긍정적인 교육적 효과를 얻었다. 스트레스 원인 분석, 스트레스 해소 또는 관리하는 힘 향상, 타인과 사회에 대한 관심 형성, 다양한 관점에서의 사고력 형성 계기, 진로에 대한 고민 어느 정도 해소 등을 응답 이유로 들었다. 대학생들이 일상생활의 행복감, 심리적 안녕감을 스스로 얻을 수 있는 힘을 기르기 위한 행복교육을 매우 원하고 있다는 것을 말해준다.

또한 자기 이해와 자존감 회복, 스트레스를 스스로 찾고 해결하는 힘이 생기는 자기변화는 ‘디지털붓다와의 대화’ 교과목(Chang, 2023: 246-247)의 ‘자기주도적 학습 능력과 전공능력 향상에 도움을 주었는가’라는 설문 결과에서 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인할 수 있었다. 자기주도성의 기반이 되는 ‘프로젝트와 과제물에 학습의욕 고취에 도움되었는가’ 질문에는 5점 척도로 2023-1 4.62점, 2023-2 4.82점, 2024-1 4.44점으로 세 학기 평균 4.63점의 응답결과를 통해서도 확인된다.

<표 11> 자기주도적 학습능력과 전공능력 향상 효과

<Table 11> Effects of Improvement in Self-Directed Learning Ability and Major Competency

*그렇다 이상 응답 비율(%)

	2023-1(27명)	2023-2(13명)	2024-1(27명)
자기주도적 학습능력 향상	92.2	76.9	77.8
전공능력 향상	68.0	69.2	74.0

학생들의 삶의 질 또는 태도의 향상을 위한 교육의 가치는 공교육의 ‘종교학’ 교과에서도 논의된다. 종교교육 중심이 종교라는 주제에 대해 지식 전달 차원이어야 하는지, 지적 능력 신장보다 삶의 태도를 중시하는 교육 중심이어야 하는지의 논쟁이 여전함에도 불구하고 2025년에 ‘삶과 종교’ 교과서로 도입될 예정이라는 연구(Kim, 2024: 3)에서 알 수 있다. 시대 변화에 따라 학생들에게 필요한 종교의 역할과 교육의 방향성이 어떠해야 하는지를 보여주는 한 면이라고 생각한다.

행복감은 삶의 의미를 중요하게 생각하는 사람일수록 더 크게 느꼈으며, 행복한 사람일수록 과업 스트레스에 영향을 덜 받고 학업 적응을 더 잘할 수 있는 가능성을 일련의 결과들에서 알 수 있었다. 삶의 의미와 스트레스 사이에서 행복감이 중요한 역할을 하는 것으로 해석해볼 수 있다. 말하자면, 나 자신 또는 내 삶에 대한 문제의식과 이를 근원적으로 파고들어서 비롯된 자기 성찰과 인정 및 이해, 고민 해결을 위한 실천적 경험 등의 과정이 자존감, 자신감, 행복감 등의 형성과 증대에 중요한 역할을 하고, 전공 등의 역량 향상에도 도움을 줄 수 있다는 것을 알 수 있었다. 이는 청년층의 행복감이 일시적인 것이 아니고 전생애 발달 측면에도 영향을 주어 수많은 문제들에 대한 극복과 지혜를 얻는 과정에서 올바르게 적절한 대처방식과 삶의 가치관이 형성되도록 하여 이후 사회생활에서의 적응을 예측할 수 있게 한다(Cho, 2021: 285-286, 289-290)는 내용과도 일맥상통한다.

또한 학기 말에 행복도가 증가하고 수업 목표 달성도, 학습내용의 이해수준, 수업활동의 유용성 등에서 전반적으로 긍정적 성과를 나타냈고, 학생들이 삶과 행복에 대하여 긍정적인 시각으로 변화되고, 이 과정에서 무엇보다 지속적인 학습경험, 목표지향적 활동의 실천이 행복 증진에 도움이 되었다고 하는 응답에서 행복교육의 가치와 방향을 엿볼 수 있다. 이는 지식적 학습이 아닌 활동적 학습을 통한 지속적인 경험의 필요성을 강조한 연구(Lee, 2022: 146-147)도 이를 뒷받침해준다.

이와 같이, ‘디지털붓다와의 대화’라는 세 학기의 불교관련 교양교과 운영결과와 더불어 여러 연구결과를 통해서 대학생을 위한 행복교육의 가치와 필요성, 적극적인 교육적 적용이 필요함을 알 수 있다.

IV. 결론

통계청 조사에 의거해 한국은 곧 65세 이상 인구가 1000만명 시대로, 이르면 연말, 2025년에 전반기에는 초고령 사회로 진입할 것으로 예상된다(The Kyunghyang Shinmun, 2024. 7. 12.) 본 논문은 초고령화 시대를 책임질 청년층, 특히 대학생의 행복 추구의 중요성과 불교교양교육에 행복교육의 필요성에 대해 논하였으며, ‘디지털붓다와의 대화’ 교과목 설문결과와 관련 연구물들을 기반으로 하였다. 첫째, 청년들은 취업, 진로, 학업, 인간관계 등 생활스트레스가 심하고 주관적 행복감이 낮았으며, 이를 해결할 방법을 찾고 행복감을 얻고 싶은 욕구와 관심이 크고 이를 위한 교육을 원하고 있음을 확인할 수 있었다. 둘째, D대학의 행복 관련 불교교양교과목으로 예상되는 수가 적고 이론 중심의 지식 습득 위주의 강의와 시험 중심인 운영방식으로 파악되므로 미래 인재 역량 향상이 행복한 삶이 될 수 있도록 대학생의 행복한 삶에 대한 관심과 효과적인 운영방식이 필요하다. 셋째, 불교교양교과목 운영을 통해 학습과 함께 괴로운 삶의 문제들을 자아성찰과 자기이해, 과제를 통한 실천, 토의 등의 학습활동을 통해 자기 변화와 자기 스스로 문제를 해결할 수 있는 문제해결력과 자신감을 얻고 삶의 만족도와 행복감이 향상되었으며, 전공 등에 긍정적 영향을 미치는 결과를 얻었다.

이상의 결과에서 청년층의 행복한 삶을 위해서는 행복하게 살기에도 스스로 원인을 찾고 해결해나갈 수 있도록 도와주는 교육이 필요하다는 것과 청년층을 대상으로 하는 대학교육, 특히 불교교양교육이 특히 책무로서 그 역할에 관심을 가져야 한다고 생각한다.

References

- Chang, M. R. (2023). Development and Operation of General Education Courses Based on Educational Philosophy in Response to Learner Demands: The Case of ‘Dialogue with Digitalbuddha’, *Ratio et Oratio* 16(3), 233-256.
- Chang, M. R. (2024). Direction of Sustainable Development for Buddhist Liberal Arts Education Curriculum in the AI-driven Digital Transformation Era: A Focus on the Buddhist Liberal Arts Curriculum at Dongguk University, *journal of eastern-asia buddhism and culture* 61, 345-372.
- Cho, M. H. (2021). The effect of meaning in life on task stress and academic adjustment among college students: The mediating role of happiness. *Journal of Korean Family and Consumer Sciences*, 30(2), 277-295.

- Gil, W. J., Shin, I. S., Kim, H. J., & Jang, H. Y. (2024). Analysis of Research Trends in Religious Education Using Text Mining: Focused on Buddhist and Christian Education, *Korean journal of religious education* 76, 1-16.
- Han, S. H., Yim, D. H., & Kang, M. A. (2017), Precariousness and Happiness of South Korean Young Adults: The Mediating Effects of Uncertainty and Disempowerment, *Korea Social Policy Review* 24(2), 87-126.
- Jeong, Y. M. & Kim, T. R. (2024). The Effects of college students' sense of community on their psychological well-being: The mediating effect of emotional intelligence, *The Journal of the Convergence on Culture Technology(JCCT)* 10(3), 313-319.
- Kang, M. S. (2024). A Study on Character Education and Happiness Education, *Korean Journal of General Education* 18(4), 113-129.
- Kim, D. H. & Lee, H. J. (2024). The Mediation Effect of Metacognition in the Relationship between Meaning-making and Subjective Well-being in University Students, *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction* 24(13), 585-600
- Kim, E. Y. (2020). Current Status and Tasks of Religious Liberal Arts Education: Focusing on the Case of Dongguk University curriculum, *Korean journal of religious education* 63, 135-149.
- Kim, E. Y. (2024). A Study on the Description Related to Buddhism in Religious Studies: Focusing on National Curriculum and Textbooks, *Korean journal of religious education* 78, 1-16.
- Kim, H. S. (2022). Effect of Life Stress on Depression and Sleep Quality in College Students, *The Journal of Saramdaum Education* 16(1), 23-42.
- Kim, H. S. (2024). Analysis of the Relationship between Happiness, Life Stress, and Depression perceived by College students, *The Journal of Saramdaum Education* 18(1), 69-85.
- Kim, J. K. (2018), The Factors Affecting the Level of awareness of Life and Happiness Perceived by Youth Generation, *Korea Social Policy Review* 25(3), 209-245.
- Kim, S. H. & Park, S. H. (2017). The relationship study on age difference between the search for meaning in life, the presence of meaning in life and satisfaction with life: The relationship between meaning level in life and satisfaction with life and the moderating effect of the search, *Korean Journal of Social and Personality Psychology* 31(1), 61-78.
- Kim, S. H., Joo, Y. J., Sung, Y. J., Kim, J. A., Kim, E. J., Lee, S. K., & Kim, H. J. (2017). The Dream-Capital of the Young Generation in South Korea, *The Korean Journal of Cultural Sociology* 24, 289-331.

- Ko, M. J. (2020), Setting New Boundaries of Youth Culture: Focusing on the Space of Youth Generation, *The Korean Journal of Cultural Sociology* 28(2), 207-272.
- Koo, H. R. & Gu, S. J. (2019). Depressed Youth and Anxious Middle-aged: A Network Approach to Mind Health, *Korean Journal of Sociology* 53(2), 251-290.
- Kwak, S. R. & Kim, M. J. (2024). The Effect of Career Barrier Recognition on Happiness in University Students: Time-Series Analysis, *Journal of Vocational Education & Training* 27(1), 155-181.
- Lee, E. H., Yoo, H. J., & Lee, J. Y. (2016). An Exploratory Study on the Worries and Economic Issues of the Young Generation in Their Twenties: Focus on the analysis of Major Internet Bulletin Boards, *Consumer policy and education review* 12(2), 121-143.
- Lee, J. E. & Park, K. W. (2024). Exploring the direction of university education and Models of Human beings: By analyzing domestic university cases, *The Journal of Educational Min, Bogyong & Park, MinjinDevelopment* 44(1), 159-181.
- Lee, Y. M. (2022). Performance analysis of lessons on happiness in improving the happiness for college students. *Journal of Character Education*, 16(1), 133-150.
- Lew, K. H. (2023). A Study on the Effectiveness of Mindfulness-Based Liberal Arts Classes for University Students, *Journal of Education & Culture* 29(3), 215-228.
- Lew, K. H. (2024). Structural Relationship between Mindfulness, Psychological well-being, and Happiness in University students, *The Journal of Saramdaum Education* 18(1), 273-291.
- Min, B. G. & Park, M. J. (2023). Factors influencing the happiness of future generations: Focusing on gender and generation, *Journal of the Korean Urban Management Association* 36(1), 127-146.
- Oh, J. H. (2018). 청년에게 무엇이 필요한가? (Translated in English) young people require?, *Issue & Analysis* 338, 1-26.
- Oh, S. I., Goh, T. K., & Jeon, S. B. (2019). Integrated Indices of the Quality of Life for the Young Adult Generation in Korea, *Social Science Studies* 27(2), 88-121.
- Seo, B. E. & Kim, K. S. (2016). The Factors Affecting Happiness among Young Adults in Korea: Focus on Gender Differences, *Korean journal of sociology of education* 26(3), 91-115.
- Shin, Y. B. & Won, H. H. (2024). Exploring the latent growth and predictors of happiness in early adulthood, *The Journal of Humanities and Social Sciences* 25(1), 445-470.
- Song, A. H. & Baek, S. G. (2018). Young Generation, Media Representation and Its Implications: A Semiotic and Discourse Analyses on <Because This is My First Life>

- of tvN, *The Journal of the Korea Contents Association* 18(11), 146-160.
- Yi, H. S. (2016). Consideration of the Right to Leisure for Young Adults Struggling with a High Rate of Unemployment, *The Journal of Cultural Policy* 30(2), 236-262.
- Dongguk University Main Page. Retrieved 2024.10.19. from <https://dharma.dongguk.edu/page/1011>
- Hankookilbo (2024. 7. 25.). 열린전공학부 신설: 무전공 109명 수시 모집. (Translated in English) New Open Major Department Established: 109 Students to Be Recruited Through Early Admission Without Declared Majors Retrieved 2024. 10. 17. from <https://m.site.naver.com/1vqvH>.
- Hankyung (2020. 11. 18.). The stress index is higher than the happiness index of college students. Retrieved 2024.10.18. from <https://m.site.naver.com/1vzVJ>
- Ministry of Education (2024. 1. 24.). Retrieved 2024. 10. 18. from <https://m.site.naver.com/1vBoG>
- The Kyunghyang Shinmun (2024. 7. 12.). Korea expected to enter super-aged society by end of this year. Retrieved 2024. 10. 20. from <https://m.site.naver.com/1vC8F>