

# 붓다볼(싱잉볼) 명상을 활용한 자아존중감 향상 프로그램 효과 연구 -중년 여성 불자 중심으로-

## Buddha Bowl Meditation A Study on the Effect of Self-esteem Improvement Programs -Focused on middle-aged women Buddhists-

김경숙

동국대학교 불교학과

Kyung Sook Kim(jjmom2486@hanmail.net)

### 요약

본 연구의 주요목적은 붓다볼 명상을 활용하여 중년여성들의 자기 존중감, 긍정적 사고를 향상시키는 프로그램 효과 연구이다. 이러한 연구목적을 달성하기 위하여 본 연구대상은 '붓다볼'에 관심이 있는 부산시 H사찰 중년여성 불자들을 대상으로 하였다. 분석 방법은 본 연구의 단일집단의 사전-사후검사(One Group Pretest-Posttest Design)를 활용하여 실증적 분석을 수행하였다. 주요 연구 결과를 살펴보면, 다음과 같다. 첫째, 붓다볼 명상이 삶의 질에 미치는 효과 검증 결과, 삶의 질 전체는 실험집단에 유의미한 정적(+) 영향을 미치는 것을 살펴 볼 수 있었다. 둘째, 붓다볼 명상이 자기 존중감에 미치는 효과 검증 결과, 자기 존중감은 실험집단에 유의미한 정적(+) 영향을 미치는 것을 살펴 볼 수 있었다. 셋째, 붓다볼 명상이 긍정사고에 미치는 효과 검증 결과, 긍정사고 전체는 실험집단에 유의미한 정적(+) 영향을 미치는 것을 살펴 볼 수 있었다. 이러한 연구결과를 토대로 살펴본, 주요 결론은 소리의 파동 에너지를 활용한 치유 명상의 도구인 붓다볼은 중년여성 불자의 자아존중감, 삶의 질에 긍정적 영향을 미치는 것을 파악할 수 있었다. 이에 따라 붓다볼 명상프로그램은 개인과 가정, 사회적인 환경 여건으로 인하여 더 복잡한 심리적 어려움을 겪는 중년여성들에게 긍정적인 활용 가치가 있음을 판단된다. 아울러 붓다볼 명상프로그램을 교육적·정책적으로 적극적으로 활용할 수 있는 제도를 마련함으로써 중년여성들의 자아존중감, 긍정적 사고 및 삶의 질을 높이는 데 활용할 당위성과 필요성의 시사점을 제시하였다.

■ 중심어 : | 붓다볼 | 중년여성 | 자아존중감 | 긍정적 사고 | 삶의 질 | 싱잉볼 |

### Abstract

The main purpose of this study is to study the effect of a program to improve self-esteem and positive thinking in middle-aged women using Buddha Ball meditation. In order to achieve this research purpose, the subject of this study was middle-aged female Buddhists at Temple H in Busan who were interested in 'Buddha Ball'. For the analysis method, empirical analysis was performed using the One Group Pretest-Posttest Design of this study. The main research results are as follows. First, as a result of examining the effect of Buddha Ball meditation on the quality of life, it could be seen that the overall quality of life had a significant positive (+) effect on the experimental group. Second, as a result of examining the effect of Buddha Ball meditation on self-esteem, it could be seen that self-esteem had a significant positive (+) effect on the experimental group. Third, as a result of examining the effect of Buddha Ball meditation on positive thinking, it could be seen that the entire positive thinking had a significant positive (+) effect on the experimental group. Based on these research results, the main conclusion was that the Buddha Ball, a healing meditation tool using the sound wave energy, had a positive effect on the self-esteem and quality of life of middle-aged women Buddhists. Accordingly, it is judged that the Buddha Ball meditation program has a positive use value for middle-aged women who are experiencing more complex psychological difficulties due to individual, family, and social environmental conditions. In addition, by preparing a system that can actively utilize the Buddha Ball meditation program educationally and politically, the implications of the justification and necessity of using it to improve the self-esteem, positive thinking and quality of life of middle-aged women were presented.

■ keyword : | Buddha Bowl | Middle-aged Women | Self-esteem | Singing Bowl | Quality of Life |

## I. 서론

한국보건산업진흥원(2021)에 따르면, 중장년기 인구는 장년기(53.0%)와 중년기(24.7%)로 전체인구의 약 74.7%를 차지하고 있는 것으로 확인되었다. 이러한 현상은 평균수명의 길어짐과 노년기 삶의 질 고취를 위해서 중년기의 삶의 심도깊은 고찰이 필요함을 시사하고 있는 것이다. 특히, 많은 연구자들은 중년여성의 정신건강가 노후 생활의 삶의 질을 결정하는 가장 중요한 요인이기 때문에 정신건강과 노인 혹은 중년기 여성에 대한 관심이 필요함을 보고하고 있다[1].

이러한 원인은 전체 인생 주기에서 중년기가 개인적 발달관점에서 신체적, 생물학적 노화가 시작되는 시기이며, 가족생활 관점에서 보면, 성장된 자녀와 노부모의 중간에 위치하는 세대이기 때문이다. 아울러 중년기는 사회적으로 다양한 역할을 수행하는 핵심세대이며, 개인적으로는 자신의 인생 전반에서 삶을 재정리하고, 성공적인 인생 2막을 준비해야 하는 매우 중요한 시기이기 때문이다.

이러한 관점에서 한 가지 주목할 점은 중년여성의 스트레스와 불안이 자아존중감 저하[2], 두려움[3], 자기비난[4]과 허무감[5] 등의 신체적으로 부정적 영향을 미친다는 것이다. 이러한 현상이 지속되면, 중년기 여성의 정신적·신체적 질환은 당사자뿐만 아니라 가정의 평행상태에 근원적인 위협 요소가 될 수 있다[6]. 따라서 중년 여성의 보다 효율적 생활스트레스 관리에 대한 필요성과 스트레스 대처 방식에 대한 심도깊은 이해가 선결되어야 할 필요성이 제기된다[4].

하지만 정서적·신체적 안정에 관한 대부분의 연구는 아동, 청소년 혹은 노년기에 초점을 두고 연구를 진행한 것에 주를 이루고 있다. 이에 비해 중년기 인구에 초점을 둔 연구는 미미한 실정이다. 뿐만 아니라 상기에서 살펴보면 중년기 여성을 대상으로 정서적·신체적 안정에 대한 시사점을 제시한 연구는 전무한 실정이다. 이에 따라 본 연구는 중년여성들의 심리적 안녕감, 안정적 대인관계와 정신적 삶의 질 향상에 대한 연구를 실증적 연구를 수행하고자 한다. 특히, 본 연구는 종교적 관점에서 중년여성들의 마음 치유에 초점을 두고 이의 프로그램을 개발에 주목하였다.

명상(meditation)은 마음을 비우든 혹은 마음을 집중하든 '마음'에 초점을 맞추는 과정인데 이렇게 마음에 초점을 맞추는 연습을 반복하면 우리의 표면의식은 사라지고 집합 무의식이 열리게 되면서 치료 효과를 나타낼 수 있다[7]. Gaynor(2017)는 공명하는 음색을 지닌 싱잉볼의 파동은 육체적인 차원 및 정신·심리적인 차원에서 몸을 회복시키며 조화를 주며 소리와 음악이 치유 효과가 나타남을 보고하였다. 그리고 소리의 정신적 활용은 신체적 치유뿐만 아니라 정신적인 자각에도 유용함을 밝혔다[8]. 상기의 내용을 통해 살펴볼 때, 붓다불 명상을 활용한 프로그램이 중년여성의 자아존중감 향상에 도움이 될 수 있음을 예상할 수 있다.

중년여성의 자아존중감은 스스로를 가치 있다고 생각하고 존중해주는 자신에 대한 태도로서, 자신의 성취와 타인에 대한 대우, 심지어는 자신의 신체적 특징과 같은 모든 종류의 영향력에 의해 형성되는 개인적인 가치감을 의미한다[3]. 이는 개인의 바람직한 환경적응과 건전한 인성발달, 나아가 긍정적인 자기실현에 중요한 요소라 할 수 있다[9]. Farley et al.(2006)은 자아존중감을 개인이 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서, 긍정적·부정적 태도로 표현되며 자신을 유능하고 중요하며 성공적이고 가치롭다고 여기는 정도로 정의하였다. Rachel et al.(2013)은 자아존중감이란 자기에 대한 인지구조의 한 부분으로 볼 수 있으며, 자신의 개인적 특성을 평가하는 것이라고 하였다. 자아존중감의 낮음과 높음은 자기가 과거에 경험했던 어떤 사실에 대해서 자기에 대한 인지내용과 관계가 깊다[10]. 따라서 중년여성이 높은 자아존중감을 가짐은 자기가 과거에 필요로 했던 만족감을 성취하여, 성취된 자기 적절감(Self-adequacy)에서 이루어지는 것이며, 낮은 자아존중감을 가졌다고 하는 것은 자기가 과거에 필요로 했던 만족감을 획득하지 못해서 느껴졌던 자기 부적절감 또는 무력감(Inability)등에서 형성되어 지는 것이다[11].

상기에서 살펴본 자아존중감은 개인의 심리적 영역을 다루는 것으로 주변환경과 경험에 영향을 받음을 파악할 수 있다. 이 중 붓다불(싱잉불) 명상 역시 중년여성의 행복감과 자아존중감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라 판단할 수 있다. 이와 관련한 기존 연구를 살펴보면, 붓다불(싱잉불) 명상은 신체적·정신적 그리고

상상력에 따른 상징화와 타인과의 믿음을 토대로 한 관계 형성을 경험하게 되고, 이러한 경험은 완전한 인간이 갖추어야 할 소양을 갖추어 나가고 잠재력을 개발하는데 도움을 줌을 밝혔다[12]. 그리고 붓다볼(싱잉볼) 명상을 통한 심리치료는 자기 존중 믿음의 관계를 형성시킬 수 있고 타인과 자신의 삶의 의미를 생각하고 자아정체감 형성에 도움이 됨을 판단하였다[13]. 심지어 싱잉볼 명상은 긴장 혹은 스트레스 완화에 도움을 주면서 공격적인 행동을 예방하는데 효과가 있음을 주장하였다[9][14]. 또한 붓다볼 소리치유명상은 상대방을 이해하고 배려할 수 있는 마음의 여유를 통하여 사회참여에 도움이 됨을 주장하였다[12].

이처럼 붓다볼(싱잉볼)은 명상은 감각 증진, 감정 표현과 감정 조절을 할 수 있는 능력을 향상시킴으로 파악할 수 있다. 나아가 명상은 신체적 조절 능력과 심리적 영향 간의 관계에서 자아개념을 확립시켜 줄 수 있는 주요한 교육적 방법으로 판단된다. 기존 연구에서는 밝힌 붓다볼(싱잉볼) 명상과 심리적 관계에 관한 연구에서는 다소 붓다볼(싱잉볼) 명상을 추상적 개념으로 접근한 경향이 있다. 이와 관련한 대부분의 연구들이 특정 붓다볼(싱잉볼) 명상의 거시적 관점에서 이의 효과성을 제시하고 있다. 이에 구체성 있는 프로그램의 적용가능성에 대한 시사점을 제시해 주기에는 미흡한 측면을 가지고 있다. 따라서 본 연구에서는 붓다볼(싱잉볼) 명상 프로그램의 사전-사후 검증을 통하여 이의 효과성을 실증적으로 규명하는데 초점을 두고 있다. 이는 붓다볼(싱잉볼) 명상을 수행하는데 프로그램 요소의 정당성을 확보할 수 있는 주요한 시사점을 제시해 줄 수 있다. 이를 통해 중년 여성에게 붓다볼(싱잉볼) 명상을 적용할 수 있는 가능성을 제시해 줄 수 있을 것이며, 이를 통한 자아존중감에 어떤 영향을 미치는지에 관한 시사점을 제시해 줄 수 있을 것이다.

붓다볼(싱잉볼) 명상은 그릇의 형태와 특성을 반영한 '노래하는 그릇'이라는 뜻의 '싱잉볼'이라고 불리고 있다. 이는 '붓다볼(Buddha bowl)'이라고 일컫는다.<sup>1</sup> 붓다볼 소리의 파동 에너지를 활용한 불교의 명상 수행법

은 심신의 이완 상태로 만들어 낼 수 있는 대안이 될 수 있음을 주장하고 있다[16]. 이에 본 연구에서는 붓다볼 명상을 활용한 프로그램이 중년기 여성의 자아존중감에 미치는 효과를 실증적으로 규명해 보고자 한다. 이를 통해, 이를 통해 중년여성의 자아존중감 고취를 위한 붓다볼 소리치유명상의 효과성에 대한 이해 증진과 교육 정책적 측면에서 중년여성의 자기가치실현 과정에서 붓다볼(싱잉볼) 명상이 가진 교육적 기능에 관한 주요한 시사점을 제공하고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 자아존중감

자아 존중감(self-esteem)은 미국의 의사이자 철학자인 제임스가 1890년대에 처음 사용하였다. 사전적 의미는 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 소중한 존재이고 어떤 성과를 이루어낼 만한 유능한 사람이라고 믿는 마음이다. 자아존중감은 객관적이고 중립적인 판단이라기보다 주관적인 느낌이다. 자신을 객관화하는 것은 자아존중감을 갖는 첫 단추이며, 간단히 자존감(自尊感)·자존심(自尊心)이라고도 일컫는다. 자존감이라는 개념은 자존심과 혼동되어 쓰이는 경우가 있는데, 자존감과 자존심은 자신에 대한 긍정이라는 공통점이 있지만, 자존감은 '있는 그대로의 모습에 대한 긍정'을 뜻하고 자존심은 '경쟁 속에서의 긍정'을 뜻하는 등의 차이가 있다[17]. 자아존중감(Self-esteem)과 관련이 있는 심리학적 용어로서, 자아 형상(Self-image), 자아개념(Self-concept) 등을 들 수 있다. 자존감은 자기를 존중하고, 바람직하게 여기며, 가치 있는 존재라고 여기는 정도라 할 수 있으며, 각 개인이 내면에 지니고 있는 강력한 힘이고, 정신 건강의 핵심이라 할 수 있다. 자존감은 자신에게 부여하는 긍정적인 가치를 의미하는데, 자신을 향한 호감, 보살핌, 헌신을 포함한다[18].

Branden(2002)은 자아존중감을 자신에게 생각하는 능력, 인생살이에서 만나게 되는 기본적인 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있음에 대한 자신에 대한 믿음, 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고, 필요한 것과 원하는 것을 주장하는 자격이 있는 것을 의미한다고 주장

1 붓다볼(Buddha bowl)은 'Buddha bowl', 'bowl gong', 'cup gong', 'resting bell', 'copper cup' and 'bronze bell-bowl', 여러 이름으로 불렸으며 다섯 부처님과 지혜를 상징하고 있다 [15].

하였다. 그리고 자아존중감은 자신의 노력으로 얻은 결과를 즐길 수 있는 권리를 가지며 또 행복해질 수 있다고 믿는 것이라 하였다[19].

## 2. 붓다불 명상

Bowl의 소리를 내는 것은 우리가 항을 피울 때와 마찬가지로 우리의 공간으로 그 소리를 초대하는데, 그것은 또한 특정한 향기를 우리의 공간으로 초대한다[9]. 영어의 '종소리가 난다'는 말은 이전에 경험했던 것을 마음에 새기는 것이다. 따라서 '깨어있는 중' 붓다불은 어둠을 불식시키는 빛과 단조로운 침묵을 깨뜨리고 고요와 어둠의 악마적 힘에 대항하여 작동하는 상서로운 상징이다. 서양에서 Bowl은 명상과 치유의 보조 수단으로 사용되는 타격 기구다[9].

붓다불의 저음 진동은 치유에 도움이 됨을 알 수 있다. 중압된 마음을 안심시키려는 듯, 풍유롭고, 편안하며 평온한 소리를 창출한다. 그것은 명상의 평화로움, 또는 미묘한 사랑의 감정, 환희로움을 준다. 특정 bowl에서 나오는 소리는 또한 공간 정화에도 도움이 될 수 있다. 그 정화의 공간이란 우리의 내부 또는 외부 환경을 청소하는 것을 의미하는 말이다. 풍부한 진동은 우리의 고등자아라고 불리는 것에 집중하도록 돕는 데 유용할 수 있다. 그것들은 우리의 삶 안에서, 그리고 우리의 습관적인 사고방식 안에서, 넘어지거나 행동하는데 있어서 우리를 도울 수 있고 이 절차에서, 우리는 자기 재분배가 일어날 수 있도록 초점의 변화를 가져온다. 즉, 우리는 우리 개개인의 존재에서 드러나듯이 하나의 자아와 동일시 될 때까지 보다 깊은 존재의 수준에서 우리의 자아 의식을 집중시키고 싶을 때 Bowl을 사용하며 명상 할 수 있다. 명상을 통하여 삶에 변화를 가지고 미래 방향을 강화하고 과거의 습관의 당김이나 끌림을 극복하는데 도움이 될 수 있다. 우리의 위대한 영적 또는 보편적 존재를 현재에 귀속시키고, 우리 존재의 더 깊은 단계에서 행동한다는 것을 염두에 두는 것, 우리의 자아에 진실하는 것. 그 소리는 의도와 결과 사이의 가교 역할을 할 수 있다.

틱낫한 스님(Thich Nhat Han)은 Bowl이 우리를 우리의 본질적인 부처 본성으로 다시 불러들이는 역할을 한다고 전달하시며, 붓다불의 소리가 우리가 마음을

쓰고 집중하는 것을 돕는 좋은 친구라고 말씀하신다' 스님께서 제안하시는 명상 안내를 정리하였다.

- ① 붓다불을 명상 시작 전에 절을 한다.
- ② 손바닥 위에 작은 붓다불을 올려놓고 그 가운데 보석(불)이 있는 연꽃으로 시각화 한다.
- ③ 불에 소리를 내며 숨을 들이 쉬면서: '몸, 말, 정신은 온전하게' 하고
- ④ 숨을 내쉬면서: '나는 이 그릇의 소리와 함께 내 마음을 보낸다'
- ⑤ 숨을 들이쉬고: '내 말을 듣는 모든 사람들이 깨어 나기를...'
- ⑥ 숨을 내쉬면서: '그리고 불안과 슬픔의 길을 초월하라.'

BOWL의 소리가 안에서부터 우리를 다시 우리 자신으로 부르는 부처의 목소리라고 여겨진다. 틱낫한 스님께서는 붓다불로 소리내어 우리의 하루를 시작하고 끝낼 것을 권고한다[17].

## 3. 붓다불의 소리치유 효과

붓다불은 소리와 진동을 동반하는 이중 효과를 가지고 있기 때문에 몸을 자극하여 자신의 진동 주파수를 재생시키고, 깊은 이완은 뇌에 존재하는 알파파를 생성하는데 도움을 주므로 부정적인 에너지와 감정적인 막힘의 우리 주변의 분위기를 깨끗하게 한다[20].

Bowl의 부드럽고, 공명된 소리를 통해 깊은 이완이 있을 때, 몸은 세포 수에서 영향을 받고 건강과 함께 진동 정렬을 향해 돌아가서 우리가 움직이는 에너지의 흐름을 열어 준다. Bowl의 소리는 고요하며, 평온의 느낌을 일으키는 소리인 치료 보조기구로 자주 사용된다. 책상, 의자, 사람, 행성 혹은 우주를 포함한 만물에 진동이 있음이 양자물리학에서 증명되었다[17].

모든 Bowl은 완전한 육체적, 영적, 정신적으로 건강에 이르는데 방해할 일으키는 부정에너지를 순화하는 진동을 발산한다. 소리와 진동을 통한 치료는 스트레스를 감소시킨다고 알려져 왔으며 집중력을 향상 시키고 혈압을 낮추며, 신체에 흐르는 활력을 강화시키고, 에너

지 필드와 차크라를 조화시키며, 직관과 지각력을 높인다. 또한 두뇌 반구를 일치시키며, 정신적 정서적 부정을 제거하며, 창조성을 고양한다. 가장 중요하게 생각되는 것은, 21세기에는 스트레스가 질병의 근원이며, 신체의 이완을 통해서 균형과 건강, 그리고 행복이 회복될 수 있다는 것이다.

가장 유익한 효과는 기도와 결합된 Bowl의 진동하는 보이지 않는 힘이다. 인간 몸의 70% 이상은 물이다. 우리는 우리 몸에 Bowl 을 소리 낼 때, 그 진동은 우리 몸 내부에 만달라(형식)을 그리는데 그것은 힐링이고 이완이다. Bowl은 차크라의 적절한 움직임과 기능을 회복하는데 효과이며 그 상징성 한 무시할 수 없다. Bowl을 연주하는 것은 영적인 힘과 지혜, 투시력 및 통찰력을 상징하며, 우리의 창의적인 힘의 사용을 촉구하는 깨달음을 일깨운다[6].

뿐만 아니라 명상은 스트레스를 긍정적으로 성장시키는 회복탄력성에 공헌하는 궁극적 요인으로 작용한다[21]. 이러한 연구 결과가 나타난 배경은 명상이 즐겁지 않거나 스트레스를 유발하는 자극이나 사건에 기꺼이 집중할 수 있는 것은 성장과 적응지향 태통합을 용이하게 하기 때문이다[22]. Kabat-Zinn[23]는 명상이 의도적으로 어떤 판단을 하지 않고 지금 이 순간에 대한 주의 기울임을 통해 만성질환자의 스트레스, 통증감소 및 이완에 효과를 보여주고 있음을 보고하고 있다[24].

아울러 자아존중감 프로그램에 관한 선행연구에서는 명상이 중재적 효과 혹은 인지행동 기반의 중재적인 역할을 수행함을 제시하고 있다. 하지만 명상의 수용효과 연구에서는 자기효능감, 우울, 삶의 질 등의 결과변수에 영향을 미치지 않음을 보고하고 있다[11]. 이와 유사하게 스트레스뿐만 아니라 회복탄력성이나 삶의 질을 증진시키기 위해서는 명상 기반 중재나 인지행동 혹은 정서 기반의 단독 중재보다는 융합적으로 적용하는 것이 효과적임을 밝힌 연구도 살펴볼 수 있다[23].

### III. 연구방법

#### 1. 연구가설

위와 같은 이론적 배경에 따라 연구가설은 다음과 같

다.

① 붓다볼 명상을 경험한 실험집단은 자아 존중감에 유의미한 정적(+) 변화가 있을 것이다.

② 붓다볼 명상을 경험한 실험집단은 삶의 질에 유의미한 정적(+) 변화가 있을 것이다.

③ 붓다볼 명상을 경험한 실험집단은 긍정적 사고에 유의미한 정적(+) 변화가 있을 것이다.

#### 2. 연구대상과 자료수집

본 연구의 연구대상은 부산시 H사찰 중년 여성분자들을 대상으로 하였다. 대상표집을 위하여 '붓다볼'에 관심이 있고 붓다볼 명상 명상프로그램 개발에 의지를 둔 본 연구자의 원력에 뜻을 함께 하고자 자발적으로 참여한 40대-60대 중년여성 불자 10명을 대상으로 2019년 7월부터 8월까지 주 1회 120분씩 8주간 진행하였다. '연구반'이라는 이름으로 시작하였으며 '붓다볼을 활용한 명상' 프로그램을 하기 전, 다양한 기도의 경험은 있었으나 명상경험은 없었고 특히 붓다볼을 처음 경험하거나 혹은 붓다볼에 대한 기초 상식 정도의 정보를 가지고 있었다. 매 8회기 마다 결석 없이 진행하고 가정에서도 꾸준히 명상을 이어갈 수 있도록 '명상 워크북'을 만들어 매주 워크북의 내용을 공유하며 공감할 수 있도록 하였다.

#### 3. 연구절차

##### 1) 연구 설계

본 연구의 설계는 붓다볼 명상 프로그램이 적용되는 8주 동안 매주 1회씩 협의회를 통해 평가회를 갖고, 다음 주 붓다볼 명상 계획을 근거로 구체적인 활동에 대해 논의하였다. 그 외에 연구 대상자와 지속적인 의사소통을 하면서 붓다볼 명상에 관한 의견을 교환하고 조언을 제공하였다. 본 연구의 실험설계는 [표 1]과 같다.

표 1. 연구 실험설계

	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O1	X	O3
통제집단	O2		O4

(O: 붓다볼 명상 프로그램 검사, X: 실험 처치)

2) 연구의 진행절차

본 연구는 소리의 파동 에너지를 활용한 치유 명상의 도구로 붓다불을 활용하였다. 붓다불 명상이 중년여성 불자의 자아존중감, 삶의 질에 어떠한 영향을 주는가를 규명하려 하였다. 연구팀에게는 사전검사(O<sub>1</sub>)를 먼저하고, 8회기의 프로그램을 실시 후에 사후검사(O<sub>2</sub>)를 실시하였다. 본 연구의 목적을 달성하기 위한 진행 절차는 아래의 [표 2]와 같다.

표 2. 연구의 진행 절차

구분	내용	일시
프로그램 참가자 모집	부산광역시 소재 H사할 불자들에게 프로그램 모집 공지	2019.06.01~06.15
프로그램 참여자 확정	프로그램 참여 의사를 밝힌 10명의 중년여성불자들로 참여자 확정	2019.06.20
사전검사 및 붓다불을 활용한 자기자비 명상 프로그램 실시	연구팀의 사전검사 실시 후 8주간의 붓다불을 활용한 자기자비 명상 프로그램 실시	2019.07.04~08.29
사후검사	연구팀의 프로그램 종료 후 사후 검사 실시	2019.08.29
최종분석	연구팀 10명의 최종분석	2019.08.30~09.15

3) 명상 프로그램 진행 방법

본 연구자의 명상프로그램을 연구원들에게 상세히 설명하고, 각 개인들이 명상을 잘 할 수 있도록 주의 사항과 동기부여를 계속 당부하였다. 진행 순서와 내용은 [표 3]과 명상 워크북으로는 [표 4]을 활용하여 매일 감사한 일들을 기록하는 감사 명상을 함께 하였다.

표 3. 진행 순서와 내용

순서	진행 내용
1	각 회기 당 120분으로 진행된다
2	1회기와 마지막 8회기는 사전과 사후 설문지 작성 시간을 추가 하였다.
3	회기별로 주제에 맞추어 붓다불, 만트라에 관한 이해를 위해 10~15분씩 강의를 진행하였다.
4	시작 명상은 몸과 마음의 이완을 목적으로 붓다불 소리에 집중하며 호흡에 할 수 있도록 하였다.
5	이런 작용으로 호흡이 안정이 된 후붓다불의 파동 속에서 만트리를 충분히 명송하였다.
6	만트라 후에는 붓다불을 돌리며 진동과 함께 에너지의 흐름에 몸의 에너지센터를 중심으로 바디스캔을 하였다.
7	붓다불의 파동 속에 기원하는 마음이 대상의 존재에게 더 유익하게 전달되도록 온전히 집중할 수 있도록 유도하였다.
8	소감 나누기에서는 붓다불 명상에 대한 소감을 돌아가면서 발표하고, 다음 회기에 참여할 때까지 가정에서도 실천할 수 있도록 명상워크북을 명상과제로 활용하였다.

표 4. 8회기 명상 프로그램 목록

1차시 : 오리엔테이션		
진행순서		주요 내용
1	30분	1. 프로그램 소개 및 구조화 작업 *진행자 소개 및 프로그램 운영 방법, 규칙 안내 *참가자 소개 및 별칭 짓기 *명상프로그램 참가 서약서, 동의서 및 심리척도검사
2	30분	2. 붓다불 설명 *역사 및 구성요소 / 소리치유의 개요 3. 신체 에너지 센터 위치 설명 / 7에너지센터 4. 만트라 설명 / 차크라 만트라 발음
3	20분	6. 붓다불 실습 *작은 불을 손에 들고 정화 세션법 설명, 실습 *붓다불 치는 소리에 맞추어 명상 실습
4	20분	7. 명상 훈련 *붓다불의 소리 시작과 끝에 집중하며 *바디스캔을 명상 멘트에 따라 몸을 살펴본다
5	20분	8. 명상 워크북 *명상 워크북 과제 *소감 나누기 및 피드백
2차시 : 내 안의 나를 탐색하며 수용하기		
진행순서		주요 내용
1	30분	1. 한 주간의 명상 경험 나누기 2. 붓다불 실습 *작은 붓다불로 손바닥에 올려 두고 소리의 파동 느껴보기 *들숨과 날숨을 알아차림하며 정화 세션
2	30분	3. 몸의 에너지 센터 차크라 설명 *물라다라: 존재의 근원, 자신의 뿌리 / 안정감 *LAM / VAM 만트라 반복 명송 *스와디스타나: 타인과의 관계형성/ 서로 존중하기 / 창조력
3	30분	4. 명상 훈련 *붓다불의 울림을 들으며 바디스캔 *내 안에 존재하는 여러 나를 탐색한다 *마음 속의 어두움을 제거하기 *나에게 보내는 자비 연꽃
4	10분	5. 명상 워크북 *자신과 타인 이해하기 *자신과 타인의 감사함을 기록
5	20분	6. 소감 나누기 및 피드백
3차시 : 사랑스러운 나의 신체 느끼기		
진행순서		주요 내용
1	30분	1. 한 주간의 명상 경험 나누기 2. 붓다불 실습 *작은 붓다불로 손바닥에 올려 두고 소리의 파동 느껴보기 *들숨과 날숨을 알아차림하며 정화 세션
2	30분	3. 몸의 에너지 센터 차크라 설명 *비자(bija) 만트라 이해 *마니뿌라: RAM *아나하타: YAM *만트라 반복 명송
3	30분	4. 명상 훈련 *붓다불의 울림을 들으며 바디스캔 *자신에게 소원했던 몸의 각 부위 감각에 주의집중 *자신에 대한 이해심, 자기진절에 대한 교육 *자신에게 해 주고 싶은 자기진절 문구 소개
4	10분	5. 명상 워크북 *바디스캔 명상 기록지 *자기 존중 명상, 감사 일기
5	20분	6. 소감 나누기 및 피드백
4차시 : 나에게 친절하기		
진행순서		주요 내용
1	30분	1. 한 주간의 명상 경험 나누기 2. 붓다불 실습 *작은 붓다불로 손바닥에 올려 두고 소리의 파동 느껴보기

		*들숨과 날숨을 알아차림하며 정화 세션 *말뚝으로 붓다불 돌려보기 연습
2	30분	3. 몸의 에너지 센터 차크라 설명 *만트라와 원리와 특성 / 차크라 만트라 *비슈다 : HAM *아즈나/아기야 : KSAM *만트라 반복 영송
3	30분	4. 나의 친절 명상 훈련 *자신에 대한 이해심, 자기친절에 대한 교육 *자신에게 해주고 싶은 자기친절 문구 소개 *기슴에 손 얹기 실습 / 자비 미소
4	10분	5. 명상 워크북 *자기 존중 명상 / 나의 장점과 단점 *진정한 자기 사랑이란.. *감사일기
5	20분	6. 소감 나누기 및 피드백
<b>5차시 : 아름다운 인연으로</b>		
진행순서		주요 내용
1	30분	1. 한 주간의 명상 경험 나누기 2. 붓다불 실습 *작은 붓다불로 손바닥에 올려 두고 소리의 파동 느껴보기 *들숨과 날숨을 알아차림하며 정화 세션 *상위에너지 센터와 하위 에너지 센터의 흐름 이해하며 돌려보기
2	30분	3. 몸의 에너지 센터 차크라 설명 *만트라와 원리와 특성 / 차크라 만트라 *사하스라라 : OM / 우주와 하나됨 *량, 방, 향, 양, 크상, 발음과 입모양, 에너지 모으기 *만트라 반복 영송 / 치유 파동 나누어 주기
3	30분	4. 자기-자비 명상 훈련 *힘든 인간 관계를 개선해주는 타인 자비 명상 *자기자비 및 주변 사람에 대한 타인 자비 명상 *타인자비는 '현명한 이기적 행위'
4	10분	5. 명상 워크북 *자신과 타인 이해하기 *내가 나눈 가장 큰 자비심 *감사일기
5	20분	6. 소감 나누기 및 피드백
<b>6차시 : 공감의 연꽃 송이</b>		
진행순서		주요 내용
1	30분	1. 한 주간의 명상 경험 나누기 2. 붓다불 실습 *작은 붓다불로 손바닥에 올려 두고 소리의 파동 느껴보기 *들숨과 날숨을 알아차림하며 정화 세션 *파트너와 함께 진동 느껴보기
2	30분	3. 에너지와 관련된 요소 설명 *차크라 만트라와 원리와 특성 *1~4 에너지센터 집중하기 *타인의 생각에 대한 개방성, 정서적 지성 *만트라 반복 영송 / 치유 파동 나누어 주기
3	30분	4. 공감 명상 훈련 *힘든 인간 관계를 개선해주는 타인 공감 명상 *자기사랑과 이웃사랑의 연결성 *공감의 미소, 공감의 연꽃 피우기
4	10분	5. 명상 워크북 *타인을 위한 공감 명상 적어보기 *그랬구나 공감 *감사일기
5	20분	6. 소감 나누기 및 피드백
<b>7차시 : 나의 아름다운 삶</b>		
진행순서		주요 내용
1	30분	1. 한 주간의 명상 경험 나누기 2. 붓다불 실습 *작은 붓다불로 정화 세션 *정중한 마음을 담아 파트너에게 파동 나누기

		*소리의 시작과 끝을 느끼며 알아차림
2	30분	3. 에너지와 관련된 요소 설명 *차크라 만트라와 원리와 특성 *5-7에너지센터 집중하기 *좀 더 크게 바라볼 수 있는 힘 *만트라 반복 영송 / 치유 파동 나누어 주기
3	30분	4. 소통과 이해의 명상 훈련 *소통과 이해의 증진 명상 *나와 당신,, 우리가 고통에서 벗어나기를 바라는 '연민' *이해의 미소, 아름다운 미소의 연꽃 피우기
4	10분	5. 명상 워크북 *우리가 꿈꾸는 따뜻한 *도반에게 쓰는 편지 *감사일기
5	20분	6. 소감 나누기 및 피드백
<b>8차시 : 모든 존재가 행복하기를</b>		
진행순서		주요 내용
1	30분	1. 한 주간의 명상 경험 나누기 2. 붓다불 실습 *작은 붓다불로 정화 세션 *정중한 마음을 담아 파트너에게 파동 나누기 *붓다불 파동 속으로 초대하기
2	20분	3. 1~7에너지센터 만트라 차례로 영송 *에너지센터별 심상화하며 명상
3	20분	4. 행복 명상 훈련 *자신과 가장 소중한 사람 - 좋지도 싫지도 않은 사람 -가장 불편한 사람 - 스쳐간 모든 인연들 *나와 모두가 행복하기를 바라는 행복 문구를 떠 올리며 행복의 미소로 연꽃을 피어 올린다.
4	20분	5. 명상 워크북 *나에게 쓰는 편지 *고마움을 전하고 싶은 대상에게 메시지 보내기 *붓다불 뮤직테라피
5	30분	6. 소감 나누기 및 피드백 *사후 설문지 실시 *감사한 삶에 대한 토론

#### 4. 측정도구

##### 1) 긍정적 사고 척도

본 연구에서 사용한 척도는 국내에서 김현정의 개발된 척도[3]로, 총 18문항으로 긍정적 사고를 평가하는 데 목적이 있으며 5점 Likert식 척도이다. 긍정적 사고를 측정하기 위해서 기존에 개발된 ATQ-P의 한국판 긍정적 자동적 사고 질문지를 활용하였다. 본 연구에서 사용된 긍정적 사고 측정 도구는 주관적 만족, 목표추구의 2가지 하위 영역으로 구분되며 총 18문항으로 구성된다. 긍정적 사고는 점수가 높을수록 주관적 만족이 높고, 목표 추구 성향이 강한 것을 의미한다. 그리고 본 연구에서 긍정적 사고 전체의 Cronbach's α는 .746로 나타났고 하위요인에서는 주관적 만족의 Cronbach's α는 .769, 목표추구 Cronbach's α는 .721로 나타났다. 이와 관련한 내용은 [표 5]와 같다.

표 5. 긍정적 사고의 구성 및 신뢰도

영역	문항 수	Cronbach'α	
주관적만족	13문항	.769	.746
목표추구	5문항	.721	

2) 삶의 질 척도

삶의 질은 민성길 등(2000)이 수정한 한국판 세계보건기구 삶의 질 간편형 척도를 사용했다. 신체적 건강 영역 7문항, 심리적 영역 6문항, 사회건강 영역 3문항, 생활환경 영역 8문항으로 4개 영역에서 총 24문항으로 구성되어 있다. 삶의 질을 측정하기 위해서 기존에 개발된 WHOQOL-BREF 를 활용하였다. 본 연구에서 사용된 삶의 측정 도구는 신체영역, 심리영역, 사회건강영역, 생활환경영역의 4가지 하위 영역으로 구분되며 총 24문항으로 구성된다.

삶의 질은 점수가 높을수록 신체영역, 심리영역, 사회건강영역, 생활환경영역에서 삶의 질이 높음을 의미한다. 그리고 본 연구에서 삶의 질 전체의 Cronbach'α는 .859로 나타났고 하위요인에서는 신체영역의 Cronbach'α는 .714, 심리영역 Cronbach'α는 .802, 사회건강영역 Cronbach'α는 .711, 생활환경 Cronbach'α는 .785로 나타났다. 이와 관련한 내용은 [표 6]과 같다.

표 6. 삶의 질의 구성 및 신뢰도

영역	문항수	Cronbach'α	
신체영역	7문항	0.714	0.859
심리영역	6문항	0.802	
사회건강영역	3문항	0.711	
생활환경	8문항	0.785	

3) 자아존중감 척도

Rosenber(1965)가 개발하고 전병제(1974)가 번안 및 신뢰도를 검증한 자아존중감 척도를 사용하였다. 이 척도는 10개의 문항으로 5점 Likert척도 상에서 평정한다. 5개 긍정적 문항과 5개 부정적 문항으로 이루어

져 있다. 자아존중감을 측정하기 위해서 기존에 개발된 로젠버그의 자아존중감 척도를 활용하였다. 본 연구에서 사용된 자아존중감 측정 도구는 총 10문항으로 구성된다.

자아존중감은 점수가 높을수록 자신에 대해 긍정적으로 평가함을 의미한다. 그리고 본 연구에서 자아존중감의 Cronbach'α는 .799로 나타났다. 이와 관련한 내용은 [표 7]과 같다.

표 7. 자아존중감의 구성 및 신뢰도

영역	문항수	Cronbach'α
자아존중감	10문항	0.799

5. 자료처리 및 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS/Window 20.0을 이용하여 분석하였으며 구체적인 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 풋다볼 명상으로 삶의 질, 자아존중감, 긍정 사고의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach'α의 계수를 산출하였다. 둘째, 풋다볼 명상이 삶의 질, 자아존중감, 긍정 사고에 미치는 효과를 알아보기 위하여 대응표본 사전-사후 검정의 t검정을 실시하였다. 풋다볼 명상의 사전-사후 검사 비교는 귀무가설인 풋다볼 명상 프로그램 사전-사후 점수 차이는 없을 것임을 증명하는 것이다. 가설과 분석 원리는 다음과 같다.

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$s^2 = \frac{\sum_{i=1}^{n-1} (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}$$

IV. 연구 결과

1. 풋다볼 명상의 사전-사후 검사 비교

1) 풋다볼 명상이 삶의 질에 미치는 효과

풋다볼 명상이 삶의 질에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단의 사전 검사와 사후 검사를 비교한 결과는 [표 8]과 같다.



표 8. 삶의 질의 사전과 사후 간 차이

영역		평균(M)	표준편차(SD)	t
신체영역	사전	3.17	.48	-2.596*
	사후	3.61	.35	
심리영역	사전	3.13	.44	-2.847*
	사후	3.70	.41	
사회건강영역	사전	3.37	.48	-1.105
	사후	3.60	.47	
생활환경영역	사전	3.23	.29	-3.281**
	사후	3.63	.36	
삶의질 전체	사전	3.22	.26	-3.828**
	사후	3.63	.31	

\*p<.05, \*\*p<.01

풋다볼 명상을 실시한 실험집단에서 삶의 질 전체의 사전 검사(M=3.22, SD=.26)와 사후검사(M=3.63, SD=.31)를 비교한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(t=-3.828, p<.01). 각 하위영역별로 사전검사와 사후검사 간의 차이를 비교한 결과, 신체영역(t=-2.596, p<.05), 심리영역(t=-2.847, p<.05), 생활환경영역(t=-3.281, p<.01)은 통계적으로 유의미한 차이가 있었지만 사회건강영역(t=-1.105, p>.05)은 통계적으로 유의미하지 않았다. 이는 풋다볼 명상이 신체영역, 심리영역, 생활환경영역 향상에 효과가 있는 것을 의미한다.

2) 풋다볼 명상이 자기 존중감에 미치는 효과

풋다볼 명상이 자기존중감에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단의 사전 검사와 사후 검사를 비교한 결과는 [표 8]과 같다.

표 8. 자기존중감의 사전과 사후 간 차이

구 분		평균(M)	표준편차(SD)	t
자기존중감	사전	3.34	.43	-2.445*
	사후	3.76	.45	

\*p<.05, \*\*p<.01

풋다볼 명상을 실시한 실험집단에서 자기존중감의 사전 검사(M=3.34, SD=.43)와 사후검사(M=3.76, SD=.45)를 비교한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(t=-2.445, p<.05). 이는 풋다볼 명상이 자기존중감 향상에 효과가 있는 것을 의미한다.

3) 풋다볼 명상이 긍정적 사고에 미치는 효과

풋다볼 명상이 긍정사고에 미치는 효과를 알아보기 위해 실험집단의 사전 검사와 사후 검사를 비교한 결과는 [표 9]와 같다.

표 9. 긍정사고의 사전과 사후간 차이

구 분		평균(M)	표준편차(SD)	t
주관적만족	사전	3.41	.39	-1.129
	사후	3.55	.35	
목표추구	사전	3.62	.67	-2.057*
	사후	4.20	.49	
긍정사고 전체	사전	3.51	.46	-2.077*
	사후	3.88	.35	

\*p<.05, \*\*p<.01

풋다볼 명상을 실시한 실험집단에서 긍정사고 전체의 사전 검사(M=3.51, SD=.46)와 사후검사(M=3.88, SD=.35)를 비교한 결과 통계적으로 유의미한 차이가 있었다(t=-2.077, p<.05). 각 하위영역별로 사전검사와 사후검사 간의 차이를 비교한 결과, 목표추구(t=-2.057, p<.05)에서는 통계적으로 유의미한 차이가 있었지만 주관적 만족(t=-1.129, p>.05)에서는 통계적으로 유의미하지 않았다. 이는 풋다볼 명상이 목표추구 향상에 효과가 있는 것을 의미한다.

V. 결론

본 연구는 풋다볼 명상을 활용하여 중년 여성 불자들의 자기존중감, 긍정적 사고를 향상시키는 프로그램 효과 연구이다. 이러한 목표를 달성하기 위하여 소리치유와 풋다볼에 관한 선행 연구에 대한 명상법 그리고 중

년 여성의 특성 등을 고찰 한 후 연구문제와 연구가설을 설정하였다. 연구대상은 부산 H 사찰의 중년여성 불자 10명의 자발적 참여로 매주 1회씩 120분간 8회기로 프로그램 연구를 시작하였으며, 프로그램을 실시하기 전·후 평균 및 표준편차를 산출하여 프로그램의 효과성을 검증하였다. 분석방법은 붓다불 명상을 활용한 중년 여성 불자들이 자기존중감에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 단일집단의 사전-사후검사(One Group Pretest-Posttest Design)를 활용하여 t-test를 실시하였다. 이러한 결과처리를 위하여 프로그램은 SPSS/Window 20.0을 이용하였다. 이상의 연구절차를 거쳐 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 붓다불 명상이 삶의 질에 미치는 효과 검증 결과, 삶의 질 전체는 유의미한 차이를 보였다. 그리고 하위요인에서는 신체영역, 심리영역, 생활환경영역은 유의미한 차이를 보였지만, 사회건강영역에서는 유의미한 차이를 발견하지 못했다. 이러한 연구결과는 프로그램 참여 실험집단을 모집하면서 붓다불과 함께하는 명상 연구반에 참여했던 구성원들은 평소 작지만 매일 천수경을 읽거나 금강경을 읽으며 스스로 조금씩 사회건강영역을 관리할 수 있었던 연구대상이 50% 정도였고, 사찰은 다니지만 초하루 기도 정도로 참여하시는 분들이 50% 정도로 구성되어 있는 것이 주요한 영향요인으로 판단된다. 따라서 사회건강영역에서 유의미한 차이를 보이지 않은 결과는 조금씩 마음 수행을 하시는 분과 그렇지 못했던 구성비율에서 나타나는 현상으로 사료된다.

둘째, 붓다불 명상이 자기존중감에 미치는 효과 검증 결과, 자기존중감은 유의미한 차이를 보였다. 이러한 연구결과는 명상워크북을 통해서 집단프로그램 참여자들의 자신들의 평소와는 다른 내면들을 살펴볼 수 있었던 경험의 영향인 것으로 판단된다. 중년 여성들이 지금까지 겪어왔던 시대적 환경과 같이, 남편과 자녀, 주변 가족들을 우선으로 했던 삶의 관습과 습관으로 인하여 본인 스스로에 대한 자신감, 자존감이 많이 부족했었던 점을 발견할 수 있었다. 아울러 8회기 동안 내 자신에 대한 연민과 살아오면서 자신 스스로를 참고 인내하며 이루어 왔던 오늘날의 현실에 대해 스스로를 존중하고 칭찬하며 격려하는 대화를 많이 나누면서 자신이 얼마

나 대단하고 소중한 사람인지에 대해 통찰할 수 있었다. 이를 통하여 자기 존중감이 향상된 결과로 파악할 수 있었다.

셋째, 붓다불 명상이 긍정사고에 미치는 효과 검증 결과, 긍정사고 전체는 유의미한 차이를 보였다. 그리고 하위요인에서 목표추구는 유의미한 차이를 보였지만, 주관적 만족에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이러한 연구결과는 60대의 중년 여성 불자들의 큰 특징은 스스로에게 칭찬하거나 격려하는 것에 익숙하지 못하고 살아 온 여정 속에 '왜 이렇게만 살아왔을까?' 하는 후회하시는 마음들의 표현인 것으로 판단된다. 그리고 명상집단프로그램에 참여하면서 대화의 시간을 통해 매회기마다 느끼는 것은 남편에게만 매달려 왔던 점, 자녀들에게만 매달려 왔던 점을 특히 후회하시면서 정작 당신들을 위해 투자하거나 적극적인 마음을 표현하지 못한 것에 대한 불만족 등이 표출되는 것이라 판단된다.

이러한 연구 결과를 토대로 살펴본 본 연구의 결론은 첫째, 여러 선행연구 결과와 일맥상통하며 붓다불 명상은 올바른 자기사랑을 알고 자신을 있는 그대로 수용하여 자신을 존중하고 타인에 대한 이타심을 증진시킬 수 있는 주요한 영향 요인 중 하나인 것으로 판단된다. 따라서 붓다불 명상이 대인관계 태도의 긍정적 개선으로 자신의 심리적 정서와 신체의 건강을 유지할 수 있는 대안이 될 수 있음을 파악할 수 있다. 특히, 붓다불 명상은 가족을 비롯한 자신을 둘러싼 사회적 환경 등을 객관적, 긍정적으로 볼 수 있는 효과로 작용할 수 있고, 긍정적 삶의 태도 변화에 기여할 수 있는 방법임을 파악할 수 있다. 또한 같은 어려움을 가진 중년 여성불자들이 붓다불 명상을 집단적으로 실천함으로써, 사회지가 형성될 수 있음을 확인할 수 있었다.

둘째, 자아존중감은 자아에 대한 평가를 통해 구성될 수 있음을 파악할 수 있었다. 자아존중감은 자신을 능력 있고 가치 있게 판단하는 긍정적 자기개념을 의미하며, 이는 자아에 대한 긍정·부정적 태도로서 자기 존경의 인식정도와 자신을 가치 있는 인격으로 생각하는 정도의 의미를 지지한다[14][21][25]. 본 연구결과, 무엇보다 자아존중감은 자기에 대해 평가적 특성을 갖고 있음을 판단할 수 있었다. 자아존중감은 대중적으로 긍정

적 자아존중감과 부정적 자아존중감으로 구분[5]하는데, 긍정적 자아존중감을 가진 개인은 자신의 생활을 진취적이며, 가치 있게 삶을 살아가게 할 수 있는 원동력이 됨을 판단할 수 있다.

셋째, 본 연구결과, 자아존중감은 우리 삶에서 필수적인 것이며, 적절하게 필요한 경험으로 인생에서 마주하는 기본적인 역경에 극복할 수 있는 역량이 있음을 믿는 자세임을 밝힌 연구결과를 지지한다[22]. 즉, 자아존중감은 자기 자신에 대하여 가치 있음을 생각하고 존중해주는 믿음인 것이다. 이러한 의미를 지닌 자아존중감은 인간의 적응행동과 삶에 대한 태도변화에 영향을 미치게 되면서, 자아존중감이 높은 사람일수록 삶에 대하여 의미성을 부여하고 중요한 가치가 있음을 지각하게 됨을 파악할 수 있다. 또한 자아존중감이 높은 중년여성은 자기표현을 잘하고, 자기 확신, 인내, 잠재적인 지도력, 사회적인 기술 등의 특성을 지닌다. 또한 자신을 과장 또는 부정하지 않으며 독립적·자주적으로 생각하고 솔선성이 강한 편이며, 타인에게 관심을 갖고 상호협조적인 관계를 형성하며 친절하고 호의적인 성향이 나타남을 판단할 수 있다.

넷째, 본 연구결과, 자아존중감의 형성 및 변화는 삶의 전 과정에 걸쳐서 일어나지만, 다른 발달 단계보다 특히 중년여성의 자아존중감 형성이 매우 중요함을 판단할 수 있었다. 시기별로 자아존중감의 효과를 검증한 연구를 살펴보면, Rosenberg(1965)는 자아존중감의 형성 원리를 자아귀인, 반영된 평가, 사회적 비교, 심리적 중심성 등 네 가지로 제시한 연구결과를 지지한다. 이 중 자아귀인은 자기 행위의 결과를 관찰하고 그 결과의 원인을 자신에게서 찾는 것으로, 자신의 동기나 의도, 성향 등의 되짚어보는 것을 지지한다. 그리고 반영된 평가는 타인의 판단과 느낌에 따라 자신의 감정을 발달시키는 것을 발견할 수 있었다. 이를 토대로, 긍정적인 자아존중감을 형성하기 위한 방안을 제시해 보면, 첫째, 자신의 경험과 자아에 대한 깊이 있는 성찰을 통해 잠재된 역량을 깨우치고 잘못된 판단을 수정하여 자신의 가치를 알아가는 과정이 필요할 것이다. 둘째, 소기의 과업을 성공하는 경험과 그 과정에서의 타인의 인정이 긍정적인 자아존중감을 형성하는 데 큰 역할을 할 수 있을 것이다.

이처럼 중년여성의 붓다불(싱잉볼) 명상을 활용한 자아존중감 향상 프로그램 효과 연구를 통하여, 생애주기별 발달단계에 놓여 있는 중년여성의 자아존중감은 환경에 영향을 받으며, 이들의 행복감에 영향을 주는 요인임을 상호 구조적 영향관계를 통해 파악할 수 있었다. 향후 붓다불 명상은 개인과 가정, 사회적인 환경 여건으로 인하여 더 복합적인 심리적 어려움을 겪는 중년여성들에게 실질적으로 활용함으로써, 이들의 자아존중감과 긍정적 사고 형성을 통하여 삶의 질을 높이는 데 기여하기를 기대한다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 연구대상은 붓다불(싱잉볼) 명상 프로그램에 참여한 극소수의 연구대상만을 선정하여 심층적인 연구를 수행하였다. 다양한 중년여성의 배경을 고려한 폭넓은 연구대상을 고려하지 못한 제한점이 있다. 따라서 후속연구에서는 중년여성의 자아존중감에 영향을 줄 수 있는 요인을 개인수준의 분석대상뿐만 아니라 집단별 중년여성 등을 구분하여 보다 정밀한 연구가 필요할 것이다. 이러한 제한점에도 불구하고, 이 연구는 선행연구와의 연구결과를 비교·분석하면서 이를 극복하려고 노력하였다. 둘째, 연구방법적 측면에서 다양한 중년여성의 욕구와 형태를 반영할 수 있는 연구의 엄격성을 지킬 수 있는 양적연구와 질적연구를 혼합하여 연구모형을 설정할 필요성이 제기된다. 아직까지 중년여성의 정서적·신체적 안정에 영향을 미치는 요인 규명에는 미미한 실정이다. 따라서 이와 같은 연구들이 더욱 축적되어 개인, 가정 나아가 정부에 더 많은 정보와 시사점을 제시할 필요가 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- [1] F. Perry, *THE LANGUAGE OF SINGING BOWLS*, Polair Publishing, 2017.
- [2] F. Perry, *Himalayan Sound Revelations*, Polair Publishing, 2016.
- [3] 김현정, 오윤희, 오강섭, 서동우, 신영철, 정지영, “긍정적 사고 척도의 개발 및 타당화 연구,” 한국심리학회지, Vol.11, No.4, pp.15-19, 2006.
- [4] 양국지, 박찬미, 이은영, 김진우, “자기 대화 기반의 디

- 지털 헬스케어 ‘마음 정원’ 서비스에서 ‘음색 및 서비스 제공 알고리즘 검증에 대한 연구,” 한국HCI연구, Vol.2021, No.1, pp.878-882, 2021.
- [5] 임형준, “무상심삼매(無相心三昧)의 성취와 수행론적 가치,” 동아시아불교문화연구, Vol.46, No.1, pp.29-65, 2021.
- [6] 권은시, *슈렌 슈레스파의 Singing Bowl Therapy가 알코올중독자의 스트레스와 우울에 미치는 효과*, 창원대학교, 박사학위논문, pp.11-18, 2012.
- [7] 강길진, 홍달수, *양자의학 새로운 의학의 탄생*, 서울: 돌출새움, 2013.
- [8] 강길준, *양자의학*, 서울: 자연치유대학, p.53, 2004.
- [9] Farley, William Larry Lorenzo Smith, and Scott W. Boyle, *Introduction to Social Work*. 10th ed. Boston: Pearson Education, 2006.
- [10] Rachel E. Goldsmith, Samantha A. Chesney, Nicole M. Heath, and M. Rose Barlow, “Betrayal Trauma and Symptoms of Posttraumatic Stress, Depression, and Anxiety,” *Journal of Traumatic Stress*, Vol.26, No.3, pp.376-384, 2013.
- [11] B. T. Shahar, *Choose the Life You Want: The Mindful Way to Happiness*, The Experiment, 2014.
- [12] C. Zastrow, *Introduction to Social Work and Social Welfare, Tenth Edition*, Belmont, CA: Brooks/Cole, 2009.
- [13] Q. Hu and W. Schaufeli, “The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China,” *Psychological Reports*, Vol.105, pp.394-408, 2009.
- [14] E. Diener, C. N. Scollon, and R. E. Lucas, “The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness,” *Advances in Cell Aging and Gerontology*, Vol.15, pp.187-219, 2003.
- [15] H. M. Chipuer, “Dyadic attachments and community connectedness: Links with youths’ loneliness experiences,” *Journal of Community Psychology*, Vol.29, pp.429-446, 2001.
- [16] Mitchell L. Gaynor, *The Healing Power of Sound*, 서울: 젠북, 2017.
- [17] <http://www.creativehandnepal.com> (검색일:2019. 9. 2)
- [18] 윤양희, *중년여성 자아 존중감의 변인과 향상에 대한 연구*, 상명대학교 복지상담대학원, 석사학위논문, 2015.
- [19] N. Branden, 강승규 역, *나를 존중하는 삶*, 서울: 학지사, 2002.
- [20] <https://ko.wikipedia.org/wiki/>(2019.9.20.검색)
- [21] 김나래, “불교명상음악에 관한 일고찰: 뉴에이지 명상음악을 중심으로,” *한국불교학회*, Vol.99, No.1, pp.331-357, 2021.
- [22] R. Ambrosino, J. Heffernan, G. Shuttlesworth, and R. Ambrosino, *Social Work and Social Welfare: 5th Edition*, Belmont, CA. Brooks/Cole-Thomson Learning, 2005.
- [23] J. Kabat-Zinn, “Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future,” *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10, No.2, pp.144-156, 2003.
- [24] W. C. Compton, “An introduction to positive psychology,” Belmont, CA: Thomson Wadsworth, (서은국, 성민선, 김진주 역. *《긍정심리학 입문》*, 서울: 박학사, 2005.
- [25] E. Diener and R. Biswas-Diener, “Will money increase subjective well-being?,” *Social Indicators Research*, Vol.57, pp.119-169, 2002.

## 저 자 소 개

김 경 숙(Kyung Sook Kim)

정희원



- 2021년 3월 ~ 현재 : 동국대 응용 불교학과 박사 재학 중
- 2018년 3월 ~ 2021년 2월 : 동국대 불교상담 석사 졸업
- 2020년 1월 ~ 현재 : 동국대 불교상담 연구소 연구원

<관심분야> : 명상, 소리명상, 소리치유 사운드테라피, 자연치유, 심신치유