



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

자기자비 프로그램이
제주지역 중년여성의 스트레스와
노후불안에 미치는 효과

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

강미희

2023년 6월

자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의
스트레스와 노후불안에 미치는 효과

지도교수 서 명 석

지도교수 김 종 우

강 미 희

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

강미희의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ 연 준 모 (印)

위 원 _____ 서 명 석 (印)

위 원 _____ 김 종 우 (印)

제주대학교 사회교육대학원

2023년 6월

The Effect of Self-Compassion Program
on Stress and Aging Anxiety
of Middle-Aged Women in Jeju Region

Mi-Hee Kang

(Supervised by Professor Myoung-Seok Seo, Jong-Woo Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education [Master of
Psychotherapy]

2023. 6.

This thesis has been examined and approved.

.....
Thesis director, Myoung-Seok Seo, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
.....
(Name and signature)

.....
Date

Thesis director, Jong-Woo Kim, Prof. of Psychotherapy

.....
.....
.....
(Name and signature)

.....
Date

Department of Psychotherapy
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

차 례

국문초록	vi
I. 서론	1
1. 연구의 필요성과 목적	1
2. 연구문제	2
3. 용어의 정의	3
II. 이론적 배경	5
1. 자기자비	5
2. 스트레스, 노후불안, 자기자비 간의 관계	7
3. 제주지역 중년여성과 자기자비 간의 관계	10
4. 자기자비 프로그램 선행연구 고찰	12
III. 연구방법	15
1. 연구설계 및 절차	15
2. 연구대상	17
3. 측정도구	18
4. 자료분석	20
5. 자기자비 프로그램 개발	21
IV. 연구결과	27
1. 정량적 분석 결과	27
2. 정성적 분석 결과	36

V. 결론 및 제언	60
1. 결론	60
2. 제언	62
참고문헌	64
ABSTRACT	69
부록	71

표 차례

<표 III-1> 연구대상의 인구통계학적 특성	17
<표 III-2> 생활스트레스에 대한 척도의 문항구성 및 신뢰도	19
<표 III-3> 노후불안에 대한 척도의 문항구성 및 신뢰도	19
<표 III-4> 자기자비 척도의 문항구성 및 신뢰도	20
<표 III-5> 자기자비 프로그램 구성 및 내용	24
<표 III-6> 자기자비 프로그램 세부내용	25
<표 IV-1> 인구학적 통계(연령)	27
<표 IV-2> 인구학적 통계(결혼상태)	27
<표 IV-3> 인구학적 통계(자녀수)	28
<표 IV-4> 인구학적 통계(교육정도)	28
<표 IV-5> 인구학적 통계(직업)	28
<표 IV-6> 인구학적 통계(종교)	28
<표 IV-7> 인구학적 통계(주관적인 경제수준)	29
<표 IV-8> 인구학적 통계(주관적인 건강상태)	29
<표 IV-9> 인구학적 통계(스트레스 해소 방안)	29
<표 IV-10> 신뢰도 분석	30
<표 IV-11> 스트레스 기술통계치	30
<표 IV-12> 스트레스 사전-사후 효과	31
<표 IV-13> 노후불안 기술통계치	32
<표 IV-14> 노후불안 사전-사후 효과	32
<표 IV-15> 자기자비 기술통계치	33
<표 IV-16> 자기자비 사전-사후 효과	34

<표 IV-17> 프로그램 만족도	36
<표 IV-18> 1회기 소감 나누기	37
<표 IV-19> 내 안에 존재하는 나를 탐색하기	39
<표 IV-20> 2회기 소감 나누기	41
<표 IV-21> 3회기 소감 나누기	43
<표 IV-22> 4회기 소감 나누기	45
<표 IV-23> 5회기 소감 나누기	46
<표 IV-24> 6회기 소감 나누기	48
<표 IV-25> 7회기 소감 나누기	51
<표 IV-26> 8회기 소감 나누기	52
<표 IV-27> 마무리 참가소감문	53
<표 IV-28> 프로그램 만족도 조사 결과	55

그림 차례

[그림 III-1] 자기자비 연구모형	16
[그림 IV-1] 스트레스 사전-사후 효과	31
[그림 IV-2] 노후불안 사전-사후 효과	33
[그림 IV-3] 자기자비 사전-사후 효과	35
[그림 IV-4] 나에게 쓰는 자비로운 편지 A, B	49
[그림 IV-5] 나에게 쓰는 자비로운 편지 C, D	50
[그림 IV-6] 나에게 쓰는 자비로운 편지 E, F	50
[그림 IV-7] 치료의 의미망	58

국 문 초 록

자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과

강 미 희

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 서 명 석

지도교수 김 종 우

이 연구는 자기자비 프로그램이 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과를 알아보기 위한 것이다. 연구대상은 제주특별자치도에 거주하고 있는 40세 - 64세에 해당하는 중년여성이다. 스트레스 관련 연구임을 연구자가 안내하였고 스스로 관련성이 있다고 지각하는 10명을 SNS와 눈덩이 표집 방법을 통해 1차로 표집하여 스트레스 지수를 측정하였다. 스트레스가 높으면서 연구 참여 의사를 밝힌 6명을 선정하여 프로그램을 진행하였다.

이 연구를 위해 연구자는 중년여성이 일상생활에서 적용할 수 있는 자기자비 프로그램을 개발하였다. 2023년 1월 5일부터 2월 24일까지 총 2개월에 걸쳐 프로그램을 진행하였고 연구에 사용된 측정 도구는 일상생활 스트레스 척도, 노후불안 척도, 한국판 자기자비 척도(K-SCS)이다. 연구대상자들은 프로그램 전, 후에 각각 사전 검사와 사후 검사를 하였다. 자기 자비 프로그램을 매주 60분씩 8회기

를 진행하였고, 활동 후에 작성한 활동지, 참가소감문, 행동관찰과 만족도 조사 등의 질적 자료도 분석하였다. 이 연구에서 수집한 자료는 통계분석 프로그램인 SPSS 26.0을 활용하였다. 효과성을 검증하기 위해 사전·사후 검사의 평균값과 표준편차를 산출하고 윌콕슨 부호순위 검정(Wilcoxon signed-rank test)으로 하였다. 분석결과, 자기자비 프로그램이 스트레스와 노후불안에 대한 사전·사후 검사에서 유의미한 차이가 나타났다.

이상의 연구결과를 바탕으로 중년여성의 스트레스와 노후불안 감소를 위해 자기자비 프로그램의 필요성을 제언하였다. 이 연구의 결과로 자기자비의 임상적 활용과 치료적 근거를 마련하고 상담 및 치료 프로그램 개발에 다양하게 적용될 수 있기를 기대한다. 마지막으로 이 연구의 제한점 및 후속 연구에 대해서 논의하였다.

주요어: 자기자비, 중년여성, 스트레스, 노후불안

I. 서론

1. 연구의 필요성과 목적

오늘날 중년여성은 부모 역할 이외에 자녀 역할로 상반되는 두 가지를 동시에 수행해야 하므로 역할수행으로 인한 각종 어려움을 겪으며 스트레스 환경에 놓여 있다. 2022년 통계청의 사회조사 결과 보도자료에 따르면 13세 이상 인구 중 44.9%가 일상생활에서 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 성별로 보면 여자가 47.6%로 남자보다 5.3%p 가 더 높은 것으로 보고되었다.

가사 분담 견해에서는 가사를 공평하게 분담해야 한다고 생각하는 비중은 64.7%로 2년 전보다 2.2%p 증가하였으나 실제로 아내가 주도하는 경우가 75% 전후 수준이다(통계청, 2022). 결혼해야 한다고 생각하는 미혼 남자는 36.9%이며 미혼 여자는 22.1%이다. 결혼하지 않는 이유는 결혼자금이 부족해서가 28.7%로 가장 크다. 자녀의 결혼 시기가 늦어질수록 미혼 자녀와 함께 거주하는 기간도 길어지고 있다. 그리고 대학(원)생의 62.1%가 부모님(가족)의 도움으로 등록금을 마련하고 있으며 여건이 허락되면 유학 보내기를 원하는 학부모의 비중도 56.5%이다(통계청, 2022). 이처럼 자녀에 대한 높은 교육열로 노후준비는 뒷전이어서 중년기에 다가올 노후 생활에 대한 불안과 위기의식은 높아질 것이 예상된다. 거기에다가 자녀 결혼 이후에는 맞벌이하는 자녀를 대신하여 손자녀 돌봄과 노부모 부양, 경제활동에 의한 직무수행 등 가족 및 사회적 관계로부터 오는 심리적 변화가 매우 큰 시기이다.

특히 제주지역 중년여성은 전통적인 제주 특유의 가족 형태와 마음공동체적 삶 속에서 검소하고 근면하며 자립적이고 강인하게 성장해 온 세대이다. 산업화라는 새로운 변화에도 불구하고 오늘날 자신들의 경제적 문제를 타인에게 의존하려 하기보다는 스스로 해결하려는 성향이 강하다고 볼 수 있다(강기은, 2014). 이렇듯 자신의 삶을 자립적으로 해결하려는 반면 부모님이 병환이 중증이 아닌

경우 가정에서 가족들이 돌 봐야 한다는 생각이 강하다. 이때 가사와 함께 노부모 봉양도 아내가 주도하는 비중이 높아져서 가정이나 사회생활에서 중년여성이 받게 되는 스트레스는 가중될 것으로 보인다. 특히 중년 기혼여성이 가족 스트레스로 정신건강에 문제가 생긴다면 가족발달과업의 수행에 지장을 줄 뿐만 아니라 사회적 손실로까지 이어져 새로운 위기를 맞을 수 있다(최월순, 2018).

자기자비는 건강한 자기 수용의 태도로서 자신의 심리적 고통에 직면했을 때 자신을 비난하는 대신 친절한 마음으로 자기 자신을 보살피는 것이다. 또한 자신에 대한 부정적인 느낌과 정서를 완화하는 것으로 최근 심리적 건강과 관련하여 관심이 높아지고 있다. 그런데 자기자비 처치의 효과를 측정하기 위해 사용된 평가도구들이 모두 자기 보고식 척도였다는 점을 한계로 들 수 있겠다(김민주, 2021). 자기 보고식 한계 이후에 자기자비 관련한 연구가 활발히 이루어지면서 자기자비를 활용한 집단프로그램 효과 메타분석(조윤희, 2022)에서 24개의 논문을 분석하였는데 중년여성 대상의 자기자비 연구는 많이 부족하다. 그리고 집단이 아닌 개별 프로그램 연구도 미비한 실정이다. 이러한 제한점을 극복하기 위해 연구자는 중년여성의 스트레스와 노후불안을 감소하기 위한 자기자비 프로그램을 개발하였다.

이 연구의 목적은 자기자비 프로그램을 개발하고, 프로그램이 스트레스와 노후불안 감소에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 또한 개별 면담으로 심층적 접근을 시도하여 치료적 의의를 탐색하였다. 이와 함께 이 연구에서는 자기자비 프로그램을 임상적으로 활용할 수 있게 치료적 근거를 마련하고자 하였다.

2. 연구문제

이 연구는 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과를 검증하고 자기자비의 치료적 의의를 탐색하는 것이다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스에 미치는 영향은 어

떠한가?

둘째, 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 노후불안에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 용어의 정의

1) 자기자비

자기자비란 고통에 처했을 때 혹독하게 자신을 비난하는 대신 자신을 돌보는 온화한 태도를 취하는 것을 일컫는다. 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 가지 핵심요소로 구성되어 있다(Neff, 2003a). 또한 자기자비는 고통스러운 상황들을 자신뿐만 아니라 다른 사람들도 경험할 수 있다고 받아들이며, 자신의 감정을 균형 잡힌 관점으로 왜곡 없이 바라보는 것이다(김시내, 2014). 이 연구에서 자기자비는 한국판 자기자비 척도(K-SCS)를 사용하여 측정하였다.

2) 중년여성

중년여성을 성인기가 끝나는 40세부터 노년기가 시작되기 직전인 64세로 규정하였다. 중년기에는 신체적 · 심리적 · 사회적으로 많은 변화를 경험하게 된다. 신체적인 노화로 인해 만성질환에 노출되기 쉬우며 심리적으로는 살아온 삶에 대한 재평가의 시기이기도 하다(김윤주, 2020). 중년여성은 부모 역할 이외에 자녀의 역할도 동시에 수행해야 하므로 두 가지 상반된 역할수행으로 인해 어려움을 겪게 된다. 부모 역할과 자녀 역할을 동시에 수행해야 하는 중간세대인 중년여성들은 ‘샌드위치 세대’, ‘깁 세대’가 된다(권중돈, 2014).

3) 스트레스

스트레스(Stress)는 외부로부터 요구와 그 요구를 충족시킬 수 없는 개인의 능력 사이의 불균형 상태로 개인의 능력에 한계를 벗어날 때 발생하는 개인과 환경의 불균등 또는 부적합 상태를 의미한다(Lazarus, & Folkman, 1984; Ivancevich & Matteson, 1980). 이러한 스트레스는 살아가면서 누구나 경험하는 것이다. 따라서 어떤 스트레스를 얼마만큼 받는가보다 이것을 어떻게 지각하느냐에 따라 문제해결을 위한 대처하는 방식과 노력이 달라지며 나아가 삶의 질도 변화될 수 있다(이경은, 2012).

4) 노후불안

Watkins 등(1998)은 노후불안을 노후와 불안의 합성어로 늙어가는 과정에서 발생하는 두려움 및 자신이 늙었다는 것 그리고 늙어가고 있다는 것에 대한 두려움이라고 정의하였다. 나이가 들어간다는 것은 누구나 어김없이 찾아온다. 중년기 노후불안은 성공적인 노년기의 삶에 대한 영향을 미치는 중요한 요인이고 불안을 초래할 뿐만 아니라 중년기 삶의 질과 이후 노년기 삶에 부정적인 영향을 초래한다(강해자, 2012; 양옥지, 이수림, 2020; 장익, 2012).

II. 이론적 배경

1. 자기자비

1) 자기자비의 개념

자기자비는 자신의 고통을 피하지 않고, 단절되지 않으며, 그 고통에 대해 열린 마음을 갖지만, 고통을 덜며, 친절함으로 스스로를 치유하려는 소망을 갖는 것이라고 Neff(2003a)는 정의하였다. 자기자비는 동양철학인 불교 심리학에서 유래되었고 서구의 심리학자들에게 주목받으면서 연구되었다. 국내에는 10여년 전부터 알려지기 시작했는데 ‘self-compassion’은 자기자비의 영어적 표현이다(정지선, 2019).

자기자비에서 자비(慈悲)는 ‘한없이 사랑하는 마음과 가엾게 여기는 마음’을 포함하는 개념이다(김경의 외, 2008). 자기자비 수준이 높은 사람은 부정적 사건에 대해 부정적인 생각을 하나의 생각으로 받아들이고, 자신과 동일시 않으면서 객관화를 하려고 노력한다. 또한 자신의 생각에 변화를 알아차리고 부정적인 생각과 신체적 반응에 주의를 기울임으로써 자신의 주의를 지금-여기로 가져온다(정지선, 2019). 이런 자기자비는 자기 자신을 있는 그대로 수용하고 돌보며 온정적인 태도를 유지하려고 하는 마음이라 할 수 있다.

이러한 자기자비는 고통스러운 경험, 실수, 스트레스의 상황에서 자신을 비판하지 않으면서 자신을 있는 그대로 수용하고 돌보는 건강한 형태의 자기 수용을 의미하기도 한다. 따라서 자기자비는 타인을 자비롭게 대하듯이 자기 자신을 대하는 것을 뜻하며 타인보다 자신에게 초점을 맞추어 자신을 친절하게 대하며, 비판단적으로 수용하는 것이다(Neff 2003a). 즉 자기자비를 생각하는 간단한 방법은 좋은 친구를 대하듯이 자신을 대하는 것으로 더 정확하게는 우리가 고통 속에서 견딜 수 있게 하는 세 가지의 핵심요소가 자기친절, 보편적 인간성, 그리고

마음챙김이다(Neff, 2018 / 서광 · 효림 · 이규미 · 안희영, 2020: 24).

2) 자기자비의 구성 요소

자기자비는 복합적인 구성개념으로 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 가지 핵심요소로 이루어져 있다. 이러한 핵심요소는 긍정적 요인이며 부정적 요인으로 자기판단과 고립, 과잉 동일시가 있다. 여기에서는 긍정적 요인으로 구성된 세 가지 핵심요소에 대해 살펴보겠다.

첫째, 자기친절은 자신을 가혹하게 비판하거나 판단하기보다는 깊은 이해심으로 온화하게 자신에게 대하는 것이다. 즉, 일상적으로 내부에서 끊임없이 벌어지는 비난과 자기판단을 멈추는 것이다(Neff, 2011 / 서광 · 이경옥, 2019: 64). 우리가 자신의 단점을 비 판단적인 태도로 인식한다면, 스스로에게 더 친절해질 수 있을 것이다(Corey, 2016 / 천성문 · 권성중 · 김인규 · 김장희 · 신성만 · 이동훈 · 허재홍, 2017: 298). 자기친절은 이렇게 자신을 따뜻하게 대하고 무조건적으로 수용하는 것을 말하며 상황이 견딜 수 없을 만큼 힘들 때 적극적으로 스스로를 진정시키며 위로해야 한다(Neff, 2018 / 서광 · 효림 · 이규미 · 안희영, 2020: 24).

둘째, 인간 보편성은 고통으로 고립감과 소외감을 느끼기보다 비슷한 인생 경험이 있는 다른 사람들과 공감을 통해 새로운 인식을 갖는 것이다(Neff, 2011 / 서광 · 이경옥, 2019: 64). 상호연결감은 자기자비의 핵심이다. 모든 사람은 고통이 있고 실수도 하며 삶에서 어려움을 겪는다. 누구나 예외 없이 고통을 겪게 된다는 사실은 피할 수 없고 받아들여야 한다. 이때 내가 겪는 고통은 당신이 느끼는 고통과 같다. 상황과 정도는 다르겠지만, 기본적으로 인간이 겪는 고통은 누구나 할 것 없이 같다(Neff, 2018 / 서광 · 효림 · 이규미 · 안희영, 2020: 25).

셋째, 마음챙김은 고통을 무시하거나 과장하기보다는 균형 잡힌 자세로 수용하는 것이다(Neff, 2011 / 서광 · 이경옥, 2019: 64). 마음챙김(mindfulness)은 자신의 마음에 떠오르는 현상을 있는 그대로 바라보는 행위를 뜻하며 불교 수행법 중 하나로 위빠사나 명상(vipassana meditation)에 기인한다. 즉 위빠사나 명상의 핵심이 마음챙김으로 마음을 맑고 고요하게 관찰하여 깨달음을 얻는 것이다(권

석만, 2012). 또한 마음챙김은 어려운 상황을 만났을 때 스스로 돌보는 태도이다. 순간순간의 경험에 집중할 수 있게 방법을 익히고 훈련하며 그 경험에 비판적으로 다가가는 것보다 열린 자세로 알아차리고 수용하는 태도를 돕는다(Corey, 2016 / 천성문 · 권성중 · 김인규 · 김장희 · 신성만 · 이동훈 · 허재홍, 2017: 298). 즉 마음챙김은 고통스러운 느낌과 함께 하도록 우리 자신을 허용하는 것을 뜻한다.

이러한 세 가지 구성 요소들은 개념적으로 구별되고 다르게 경험되지만, 서로 상호작용 하며 유기적인 관계를 이룬다. 예컨대, 부정적 경험을 누구나 경험할 수 있는 것으로 받아들이면 자기 비난으로부터 멀어지고 자신에게 친절하고 온화한 마음과 심리적 여유를 갖게 된다(박세란, 2015). 자기자비의 긍정적 핵심요소인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 균형 잡힌 태도로 유지하였을 때 관계의 변화는 일어날 것이다.

2. 스트레스, 노후불안, 자기자비간의 관계

1) 스트레스의 개념

스트레스(stress)는 우리나라 사람들이 가장 많이 사용하는 외래어 중에 하나다. 스트레스는 개인의 내적 또는 외적 요구를 적절히 대처할 능력이 부족하다고 판단될 때 유발된다(임소레, 2011). 이는 자신이 지각하는 상태로 개인의 적응 능력을 넘어설 때 경험하는 현상을 의미한다. 누구나 살아가면서 다양한 환경에서 다양한 스트레스를 받으면서 생활한다. 중년여성들 역시 맡은 역할이 많고 가정에 매여서 살아가기에 생활에서 오는 과중한 스트레스에 노출되고 이러한 스트레스는 불안과 분노와 같은 부정적인 정서를 유발하고 개인의 삶의 만족도를 저해하기도 한다(김미례, 노안영, 오명자, 2007).

하지만 스트레스가 다 나쁜 것만은 아니다. 적절하게 자극을 주는 스트레스는 일상생활에 활력을 준다. 과도하게 자극을 주는 스트레스는 피로감과 고통을 줄

수 있다. 이는 스트레스 자체가 건강에 위협을 주지는 않지만 누적되게 되면 정신건강이나 신체 건강에 더 위협이 될 수 있다(이승현, 2017).

2) 노후불안의 개념

노후불안(aging anxiety)이란 노화와 불안의 합성어로 자신의 개별적인 노화 과정과 관련된 두려움과 과정으로가 아닌 늙었다는 것에 대한 두려움과 늙어간다는 것에 대한 두려움을 의미한다(Wakins et al., 1998). 이로 인한 가치관의 변화와 경제적인 부담으로 노년기에 자녀들로부터 부양을 기대하기 어려운 중년층의 노후불안은 더 커질 것으로 예상된다(김민희, 신순옥, 2014; 김해경, 2021). 그러므로 중년기에는 고령화 시대에 유례없는 긴 노후를 잘 대비해야 한다.

서순림, 최희정(2013)은 이미 노인이 된 성인들은 노후에 대하여 다소 낙관적으로 생각하였다. 노인이 되어서 노화 과정을 긍정적 태도로 받아들이고 노화에 대한 지식이 쌓여가면서 불안이 낮아졌기 때문이다. 하지만 중년기 성인들은 노년기를 앞으로 당면할 과제로 받아들이기에 노후불안은 더 높아진다고 보았다(서순림, 최희정, 2013). 이러한 불안은 현재 당면한 상황이 아니라 미래에 대한 반응이라는 특성도 있기 때문이라고 보여진다. 사회지표 보고서에 따르면 노후를 준비하는 제주도민의 주요 노후 대비 방법으로 ‘국민연금’이 57.6%를 차지하고 있다(제주의 사회지표 보고서, 2022). 더군다나 제주지역은 관광 및 1차 산업 주력이어서 일자리도 불안정한 실정이다. 거기에 다수가 노년기에도 계속하여 일하는 것이 최고의 노후 대비라 생각하고 있어 노후준비도 미흡한 실정이다.

3) 스트레스와 노후불안의 관계

중년기에는 스트레스를 유발하는 요인과 경험들이 누적되니 불안에 취약할 수 밖에 없다. 나이 드는 것과 신체적 노화로 인한 불안과 두려움으로 스트레스를 경험한다. 이 시기에는 신체에 나타나는 변화와 체력 저하 그리고 여러 신체의 불편함까지 큰 어려움을 경험한다. 그동안 누적되어온 건강에 대한 편차가 커지는 시점으로 건강에 대한 개인차가 스트레스로 나타나기 시작한다(차승은, 한경

혜, 2003).

그리고 노후불안과 관련 있는 불안과 스트레스 관련 선행연구에서는 지각된 스트레스 수준이 높아도 불안의 수준이 높았고(하정, 안현의, 2013), 이로 인해 정신건강에 대해 부정적인 영향을 미쳤다(성미혜, 유자원, 손혜영, 2005). 특히 중년기에는 신체 기능 저하로 자신의 건강상태를 낮게 지각하고 있었다. 이처럼 지각된 건강상태가 나쁠 때 이로 인한 심리적 불안정과 상실로 인한 두려움으로 노후불안은 높아진다고 하였다(서순림, 최희정, 2013). 이렇듯 노후불안에 영향을 주는 것으로는 우리가 생활하면서 스트레스로 지각하는 건강상태, 경제상태, 가족관계, 배우자 관계, 직업에 관한 요인들이어서 스트레스와 노후불안의 관계를 살펴보아야 한다(김해경, 2021).

4) 스트레스와 자기자비 간의 관계

스트레스 사건을 경험하게 되면 일시적 불균형이 초래되고 균형을 맞추기 위해 노력이 필요한데 이 과정에서 정서적 자원의 고갈과 이로 인한 신체적, 심리적 건강은 악화될 수도 있다. 이처럼 스트레스에 의한 자극은 불안과 같은 심리적인 문제를 촉발하기도 하고 불안에 취약한 개인은 더욱 강하게 불안 경험을 하게 된다(김해경, 2021). 특히 중년기의 스트레스는 가족과 대인관계, 경제문제, 건강문제, 자녀문제 등 발달 단계의 특성과 관련지어서 연구되고 있다(신혜섭, 2006). 자기자비는 부정적인 상황에서 판단과 정서 반응을 잘 조절할 수 있는 것으로 보여진다. 스트레스에 노출되는 실험에서 자비성향이 낮은 사람들에 비해 높은 사람들은 정서적 지지 상황에서 확장기 및 수축기 혈압이 떨어지고, 코티졸이 감소했으며 높은 심박 변이도를 보여주고 있다(Cosley, McCoy, Saslow & Epel, 2010). 이와 같은 선행연구에서 살펴보았듯이 자기자비는 스트레스 상황에서 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 완충하고 심리적 안녕감에 긍정적 영향(이수민, 양난미 2016)을 주고 있음을 알 수 있었다.

5) 노후불안과 자기자비 간의 관계

중년여성은 이 시기에 만경과 갱년기를 겪게 되면서 신체적 노화와 심리적인 변화를 경험한다. 또 자녀의 성장과 독립으로 인한 부모 역할, 자녀가 성장하여 나가거나 양육의 역할에서 벗어나게 된다. 이와 더불어 남편과의 관계 변화로 인한 갈등, 신체적인 변화들로 피로감, 관절 장애, 순환 관련 증상 등을 경험하고, 젊음과 여성으로서 매력이 감소 되면서 노인이 되어가는 것에 스트레스를 받는다. 즉 이런 것들로 인해 우울과 외로움, 불안 등을 경험하게 된다(신기영, 옥선화, 1991: 한금선, 이평숙, 이용미, 2000).

한편 자기자비와 부정적 정서를 자기 보고식으로 측정 후 자신의 단점을 기술힌하게 하여서 불안을 측정한 결과 자기자비는 부정적 정서를 통제한 후에도 불안에 대한 완충효과가 나타났다(Neff, Kirkpatrick,& Rude, 2007). 이처럼 중년층이 지각하는 자기자비는 노화 과정을 고통이나 스트레스로 받아들이지 않고 상실에 예상되는 상황에도 평정심을 유지하여 상황 자체를 있는 그대로 받아들임으로써 노후불안을 낮춘다. 따라서 노후불안이 높아도 자기자비 수준이 높다면 노후를 부정적 사건으로 바라보지 않고 보편적인 인간의 현상으로 받아들일 가능성이 있다(이현숙, 2022).

우리는 일상을 살면서 스트레스를 받지 않으면서 살 수는 없다. 하지만 잘 준비하고 조절하면 얼마든지 스트레스를 감소시킬 수 있다. 이 연구는 중년여성을 대상으로 자기자비 프로그램이 스트레스와 노후불안을 완화할 수 있음을 시사하는 것으로 자기자비의 치료적 의미를 제공한다.

3. 제주지역 중년여성과 자기자비 간의 관계

1) 제주 가족의 특성 및 중년여성의 특징

가. 제주 가족의 특성

제주 가족은 핵가족의 특징을 가지고 있다. 장남이라도 결혼을 하면 분가(分

家)시키는 분가 주의와 차남, 삼남까지 분가하는 핵가족이 보편화 되어있다. 아들과 딸들에게 균등하게 상속을 하고, 제사 분할이 이루어지고 있으며 한 울타리 안에서 주거를 함께 하더라도 경제단위는 분리하는 것을 원칙으로 한다(최재석, 1979). 이는 노부모도 노동할 수 있는 한 자식에게 의존하지 않으려고 한다(김향원 외, 2000).

2022년 제주 사회조사결과에서 부모님의 노후를 가족이 돌봐야 한다는 생각은 2020년 22.0%에서 2022년 19.7%로 감소하고 있다. 거기에 시도별 이혼 건수에서 2개 시도만 증가하였는데 전년 대비 총복은 0.5% 증가하였고 제주는 5.0%로 증가율이 가장 높다(통계청, 2022). 거기에 100세 노인들의 비율이 전국에서 최상위권에 속하고 있는 제주는 노부부가 함께 생존하고 있는 한 노쇠하여도 독립하여 생활하는 경우가 많다. 특히 부모 부양과 관계없이 균등하게 상속이 이루어지다 보니 장남이나 번갈아 가면서 모시기보다는 능력 있는 자녀가 모시게 된다(김태현, 1980). 이때 능력은 경제적인 부분보다 부모님의 노후를 돌보아야 한다는 마음가짐에 가깝다.

이고 진 저 늙은이 짐 풀어 나를 주오
나는 저멋거니 돌이라 무거울가
늙기도 설웨라커든 짐을조차 지실가.

〔「훈민가 訓民歌」 <제16수 반백자불부대(斑白者不負戴)> 정철, 1580년〕

나. 중년여성의 특징

중년여성은 가정 및 사회인으로 역할 등 사회적으로 다중역할을 요구받고 있어서 신체 및 정신적으로 많은 부담을 느끼게 된다. 이런 부담은 가족과 긍정적인 관계를 형성하지 못할 시 스트레스를 초래하고, 이런 피로감이 누적되면 심리적 안녕감을 위협한다(김진, 2017). 이처럼 중년기에는 자녀를 양육하는 부모 역할에 집중하였다가 자녀가 성장한 후에는 부부관계를 재정립하여 노년기를 맞이할 준비를 해야 하며 더불어 부모를 부양하는 역할도 해야 한다. 이런 다양한 변화들을 경험하는 동시에 가족 안에서 중추적인 역할도 수행한다(김해경, 2021).

이렇게 중년여성은 중간세대로서 부모 역할 이외에 자녀의 역할, 이 두 가지 상반된 역할수행으로 인해 어려움을 겪게 되는 “낀 세대”가 된다(권중돈, 2014). 이러한 여러 가지 부담을 함께 공유해야 하는데도 배우자는 사회적인 활동이 바쁜 시기라는 이유로 다중역할의 상당 부분을 중년여성이 혼자서 감당하고 있다(김서연, 2021).

중년여성이 행복해야 가정이 편안해진다. 가족들에게 요청하면 도움받을 수 있는 지원시스템을 갖추어 소진되지 않게 자신을 돌보는 것이 중요하다. 다양한 변화를 경험하는 중년여성이 행복한 삶을 살 수 있도록 많은 관심이 필요하다.

4. 자기자비 프로그램 선행 연구 고찰

1) 자기자비 프로그램

자기자비 증진을 위한 효과성 연구가 더 많이 이루어지고 있는 국외의 선행연구를 먼저 살펴보면 자기자비 프로그램은 자비중심치료(Compassion Focused Therapy), 그리고 명상을 활용한 마음챙김명상, 자애명상 등의 명상 연구들까지 다양하게 이루어지고 있다. 국내의 자기자비 연구는 김경의 등(2008)에 의한 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구로 시작되었다. 박세란(2015)이 자기자비증진 프로그램의 개발 및 효과성 검증연구를 통해 효과성을 검증하였고, 프로그램 후에도 하위요인과 삶의 만족이 향상되었고 우울함이 감소하는 효과가 한 달 후까지 유지되는 것을 확인하였다. 또 다른 연구에서 박세란, 이훈진(2015)은 자기자비 프로그램 개발 및 효과 검증으로 자기자비 증진 프로그램과 자존감 증진 프로그램의 효과성을 비교하였다. 검증 결과 자존감 집단 프로그램 보다 자기자비 프로그램의 효과가 한 달 후에도 유지되어 지속성이 있다는 것을 확인하였다. 이는 자기자비를 통해 부정적 사건을 회피하고 왜곡하지 않으며 있는 그대로 받아들일 수 있는 능력이 형성되었기 때문이라고 주장하였다.

최소양(2017)은 자기자비 명상이 갱년기 여성의 우울과 스트레스에 미치는 영

향에 대해 연구하고자 갱년기 여성 20명을 대상으로 대기 통제 집단 10명에게는 어떠한 처지도 하지 않았고, 처치집단 10명에게는 자기자비 명상에 초점을 두었다. 명상 후에 처치집단이 갱년기 총점이 대기 통제 집단에 비해서 유의하게 낮은 점수를 보였다. 이는 자기자비가 우울을 예방하는데 상당히 중요한 역할을 하는 것을 시사한다.

노상선, 조용래(2011)는 불쾌한 자기 관련 사건을 회상한 후에 부정적인 기분을 개선하고 행복한 기분을 증진 시키는데 자기자비가 얼마나 효과적인지를 검증하였다. 이들은 부정적 사건을 있는 그대로 받아들이고 이와 동시에 자기자비적 요소들을 통하여 부정적 정서에 대항하는 힘이 생겨났을 때 행복을 증진 시킨다고 해석하였다. 이후의 프로그램 효과성 연구는 대학생집단에서 정서조절 곤란을 겪는 경계선 성격장애 성향자들을 대상으로 프로그램의 효과성을 검증하였다(노상선, 조용래 2013). 그 결과 자비로운 태도를 함양하는데 자기자비 프로그램이 효과적인 것으로 나타났다. 또한 경계선 성격장애를 예방하는 개입으로 활용될 수 있음을 확인하였다.

프로그램에서 자기자비를 향상시키기 위한 대표적인 방법으로 마음챙김 명상을 주로 활용하였다. 마음챙김은 몸과 마음을 위한 수행법의 하나로서 스트레스를 급격하게 감소시키는 것으로 입증되었다. 기본적으로 편안한 자세로 앉아 마음을 이완하고 현재의 순간에 마음을 기울이면 된다.

왕인순, 조옥경, 2011; 김예리, 2022는 자애명상이 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과를 연구하였다. 평균 주 3회 이상의 자애명상이 정서 및 스트레스에 미치는 영향에 있어 효과적이었다. 특히 자기자비가 개인의 안녕감에 미칠 수 있는 영향이 크다는 것을 확인하였다. 이처럼 자기자비는 다양한 심리적, 정신적 건강 요인들 사이에서 조절 혹은 매개요인으로 작용하는 것으로 밝혀지면서, 심리적 건강개선을 돕는 자기자비 증진 프로그램이 활용되고 있다.

국내에서 개발되어 자기자비 증진의 효과성을 살펴본 선행 프로그램의 일반적인 특성을 보면, 90% 이상이 6회기 - 12회기로 구성된 장기개입 프로그램으로 개발되어 효과성을 검증하였다. 한 회기당 1시간에서 1시간 30분 진행되는 비율이 높았고 2회기 - 3회기로 구성된 단기 개입 프로그램은 선행연구가 많지 않았다. 회기당 소요시간은 50분에서 4시간까지 진행되는 특성을 보였다. 대상자의 경우

대학생과 성인을 대상으로 진행된 프로그램의 효과성 연구가 가장 많았다. 중 고등학생과 초등학생을 대상으로 한 자기자비의 효과성 연구는 비교적 적었다(김예리, 2022).

이상으로 자기자비 프로그램의 선행연구를 종합해 볼 때, 자기자비가 높은 사람은 주관적인 안녕감과 긍정 정서가 신장 되어서 심리적인 부적응이 적고, 다른 사람의 부정적 피드백을 유연하게 받아들인다(정주희, 김종운, 2021). 그리고 자기자비 프로그램은 부정적인 기분을 개선하고 행복한 기분을 증진 시키는 데 도움을 줄 뿐 아니라 개인의 스트레스 완화 및 삶의 질 향상에도 긍정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있었다. 따라서 스트레스와 노후불안 감소에 활용될 수 있는 다양한 자기자비 프로그램의 개발과 일상에서 적용할 수 있도록 치료적 개입이 필요하다는 것을 알 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구설계 및 절차

1) 연구설계 및 절차

제주지역 중년여성을 대상으로 자기자비 프로그램이 스트레스와 노후불안에 미치는 효과를 알아보기 위하여 검사 도구를 선정하여 정량적 분석을 하였다. 또한, 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위해 정성적 분석을 활용하여 면접, 관찰, 소감문 등의 결과를 수집하고 해석하였다. 실험은 단일집단 사전·사후검사 설계로 하였고 독립변인은 자기자비 프로그램이며 종속변인은 스트레스와 노후불안이다.

연구를 수행하기 위해 프로그램 참가자들에게 이 연구는 스트레스 관련 연구임을 안내하였다. 연구의 목적과 필요성을 고지하여 스스로 관련성이 있다고 지각하고 상담받은 경험이 없거나 연구 참여에 기회가 적었던 대상자로 10명을 표집하였다. 스트레스 지수 측정한 후 스트레스 지수가 높고 자발적 참여 의사를 밝힌 참여자 6명을 선정하였다. 프로그램은 2023년 1월 5일 “개별 면담”으로 시작하여 1, 2, 3회기를 하였고, 두 사람씩 소그룹으로 4, 5, 6, 7, 8회기를 2023년 2월 24일까지 주 1회 1시간씩 총 8회기를 하였다.

프로그램 진행은 연구자가 직접 하였다. 한국상담학회 전문상담사 2급 수련 과정을 마쳤고, 제주도 교육청 (명상 기반) 정서 위기 학생 집단프로그램 보조강사를 한 경험이 있다. 현재는 명상지도사 2급 과정 중이다.

참여자들은 초기에 이런 프로그램이 생소하다 보니 관심은 보였지만 다른 참여자와 함께 하는 것 보다 개별적인 면담을 희망하였다. 8회기 집단프로그램이면 상담센터를 이용할 수 있었으나 개별 면담으로 횟수가 많다 보니 장소는 제주시에 위치한 스터디 카페에서 하였다. 참여자의 편의를 위해 접근성이 좋은 구제주

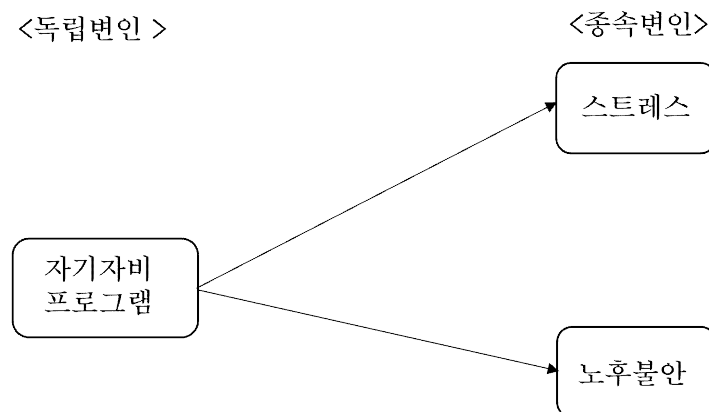
와 신제주 두 군데로 나누어서 시작했으나 이후에는 가장 안락한 곳에서 하였다.

자기자비의 3요소 중 인간 보편성을 다루는 4, 5회기 만이라도 프로그램의 타당성 검증을 위해서 되도록 집단 또는 소그룹으로 진행하는 게 좋다는 전문가 자문을 받았다. 1회기 진행하면서 4, 5회기 때 다른 참여자와 함께 하는 것에 대해 설명과 동의를 구하였다. 전체 동의를 받았는데 한 참여자가 자신은 불안이 높으니 3회기까지 진행하고 나서 결정하겠다고 했는데 프로그램 진행 후 심경의 변화가 일어나 함께 하기로 하였다.

4, 5회기를 집단으로 하는 것이 여의치 않아 두 명씩 소그룹으로 진행하였다. 함께 하고 나니 혼자 하는 것보다 좋으며 6, 7, 8회기까지 계속하여 함께 하고 싶다는 그룹이 생겼다. 심지어 두 명이 아닌 다른 팀과의 합류도 좋다는 반면, 불안이 높다며 고심 끝에 동의해준 참여자가 있어 난감한 상황이었는데 연구의 내적인 신뢰도, 타당도를 확보하려면 동일한 조건에서 해야 하는데 6, 7, 8회기도 “함께 할 수 있는지” 어렵게 얘기를 꺼냈는데, 다행히도 “해보니 괜찮더라”며 동의해 주었다.

이때 유의할 점은 집단이 아닌 소그룹으로 할 때는 2명씩이든, 3명씩이든 수를 동일하게 맞춰야 한다. 내적 타당도를 보장받기 위해서는 동일한 조건에서 해야 한다. 그래야 역동도 함께 일어난다. 연구 도중에 탈락한 참여자는 없었다.

2) 연구모형



[그림Ⅲ-1] 자기자비 연구모형

2. 연구대상

연구자는 SNS를 통해 스트레스 관련 연구임을 안내하고 스트레스를 경험했거나 경험하고 있는 제주지역 중년여성 (40~64세)을 소개받는 눈덩이 표집 방법을 적용하여 모집하였다. 이러한 표집 구성은 다양한 대상자를 고려하기 어렵다는 한계는 있으나 연구 목적에 적합한 대상을 선정할 수 있다는 장점도 있으므로 (Mason, 1996) 가급적 눈덩이 표집 방법이 가진 장점을 극대화할 수 있는 대상을 선정하기 위해 힘썼다. 프로그램에 참여 경험이 없으면서 참여하기를 희망하는 10명을 우선 표집한 후 스트레스 지수가 높은 6명을 최종 선발하였다. 자기자비 프로그램을 2023년 1월부터 2월까지 매주 1회 60분씩 총 8회기에 걸쳐 연구자가 진행하였다. 인구학적 특성을 살펴보면 다음과 같다.

<표 III-1> 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=6)

연령	빈도	비율(%)
40~49세	2명	33.3%
50~59세	4명	66.7%
결혼상태	빈도	비율(%)
기혼	5명	83.3%
사별	1명	16.7%
자녀수	빈도	비율(%)
1명	1명	16.7%
2명	3명	50.0%
3명 이상	2명	33.3%
교육정도	빈도	비율(%)
고등학교졸업	2명	33.3%
대학교졸업	4명	66.7%
직업	빈도	비율(%)
영업직	2명	33.3%
자영업	1명	16.7%
전문직	3명	50.0%
종교	빈도	비율(%)
무교	2명	33.3%
불교	1명	16.7%
천주교	3명	50.0%

주관적인 경제수준	빈도	비율(%)
좋지않은편이다	1명	16.7%
보통이다	4명	66.7%
좋은편이다	1명	16.7%
주관적인 건강상태	빈도	비율(%)
매우좋지않다	2명	33.3%
건강하지않은편이다	1명	16.7%
보통이다	3명	50.0%
스트레스 해소방안(다중 응답)	빈도	비율(%)
종교에 의지한다	1명	7.7%
이야기하며 푼다	3명	23.1%
그냥 참거나 견딘다	4명	30.8%
산책영화노래쇼핑등을 한다	4명	30.8%
SNS 또는 인터넷 등을 한다	1명	7.7%

3. 측정도구

1) 생활스트레스 측정 척도

Holmes와 Rahe(1967)의 ‘최근 생활 경험표’를 바탕으로 한 이평숙(1984)이 한국인에게 적합하도록 개발한 도구 중 20개 항목을 추출하여 일상스트레스 질문지를 구성하였다. 이것을 중년기 남녀 모두에게 적용 가능하도록 수정한 이경은(2012)의 척도를 사용했다. 이때 이해를 돕기 위해 “본인의 심한 질병이나 부상”을 “본인의 심한 질병이나 부상으로 스트레스를 받는다”로 수정 보완하여 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 역할문제 4문항, 경제문제 5문항, 가족관계문제 6문항, 건강문제 5문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 높은 점수일수록 스트레스 정도가 높고, 점수가 낮을수록 스트레스 정도가 낮음을 의미한다. 생활스트레스의 하위변수인 역할문제, 경제문제, 가족관계문제, 건강문제 등 4개의 하위요인 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 이경은(2012)의 .90이다. 이 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .914였다.

<표 III-2> 생활스트레스에 대한 척도의 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
역할문제	4,8,10,13	4	.755
경제문제	3,7,12,15,18	5	.795
가족관계문제	2,5,9,11,19,20	6	.753
건강문제	1,6,14,16,17	5	.757
전체		20	.914

2) 노후불안 척도

노후불안 측정도 정주희(2020)가 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도는 노후불안을 신체적, 심리사회적 요인뿐만 아니라 경제적 요인까지 고려하여 개발하였다. 이 척도는 경제적 노후불안 7문항, 심리사회적 노후불안 10문항이며 총 17개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 노후불안 수준이 높음을 의미한다. 정주희(2020)의 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94이다. 이 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .971였다.

<표 III-3> 노후불안에 대한 척도의 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
경제불안	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	.971
심리사회불안	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17	10	.955
전체		17	.971

3) 자기자비 척도

자기자비 수준을 측정하기 위하여 Neff(2003b)가 개발하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안한 한국판 자기자비 척도를 사용했다. 자기자비 척도는 자기 자신에 대한 태도를 측정하기 위한 것으로 자기친절(self-kindness)대 자기판단(self-judgement)각각 5문항, 인간 보편성(common

humanity)대 자기고립(isolation)각각 4문항, 마음챙김(mindfulness)대 과잉동일시(over-identification)각각 4문항으로 총 26개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 높은 점수일수록 자기자비가 높음을 의미한다. Neff(2003b)의 연구에서 총 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92이고, 김경의 등(2008)의 대학생을 대상으로 한 연구에서는 .87이다. 이 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .954였다.

<표 III-4> 자기자비 척도의 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
자기친절	5, 12, 19, 23, 26	5	.847
자기판단	1*, 8*, 11*, 16*, 21*	5	.874
보편적 인간성	3, 7, 10, 15	4	.687
고립	4*, 13*, 18*, 25*	4	.915
마음챙김	9, 14, 17, 22	4	.823
과잉동일시	2*, 6*, 20*, 24*	4	.632
전체		26	.954

*표는 역채점 문항임

4. 자료분석

1) 양적 분석

연구자는 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과를 검증하기 위해 수집된 자료들을 통계분석 프로그램인 SPSS 26.0을 활용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

둘째, 빈도분석을 통해 인구학적 통계를 분석하였다.

셋째, 기술통계를 통해 평균(M), 표준편차(SD)를 구하였다.

넷째, 윌콕슨 부호순위 검증(Wilcoxon signed-rank test)을 통해 사전 · 사후차이를 비교하였다.

2) 질적 분석

자기자비 프로그램의 현장 적합성과 스트레스와 노후불안 감소에 관한 제주지역 중년여성의 효과성을 검증하였다. 또한, 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하려고 참여자들이 회기별로 작성한 소감 나누기와 프로그램을 마치고 작성한 프로그램 만족도 조사 설문지(양적 분석), 참가소감문(질적 분석) 등을 활용하였다. 이는 실험집단에 대해 심층적으로 해석하기 위한 자료이며 정량적 분석을 보완할 수 있는 자료이기도 하다.

5. 자기자비 프로그램 개발

이 연구에서 자기자비 프로그램을 1~3회기는 개별면담으로 4~8회기는 2명씩 소그룹으로 회기당 1시간씩, 매주 1회 총 8회기를 연구자가 실시했다. 자기자비 프로그램은 매회기 시작할 때 심신의 안정을 위해 편안한 음악과 함께 연구자의 음성으로 5분간 호흡명상을 실시하여 프로그램의 집중도를 높였다. 그리고 한 주간에 경험을 가볍게 나누며 긴장을 해소한 후에 과제 점검도 하고 해당 회기의 주제를 안내하는 방식으로 진행되었다.

자기자비 프로그램에 기초하여 중년여성들의 내적 성장을 지원하고자 하였다. 스스로 스트레스와 노후불안을 감소시킬 수 있는 프로그램이 없는바, 연구자가 기존의 프로그램을 연구의 대상과 목적에 맞게 지도교수와 명상전문가 2명의 자문을 받으며 프로그램을 수정 · 보완하였다. 프로그램의 구성은 권지현(2019) 프로그램 소개, 박세란(2015) 일상의 자기 돌봄 목록 점검하기, 인간 보편성 자각,

조윤숙(2020) 알아차림과 호흡명상, 최소양((2017) 내 마음 돌보기, 나에게 배려하기, 나에게 감사하기 등의 프로그램 개발모형을 참고하였다. 자문내용은 다음과 같다.

1) 전문가 자문내용 및 수정·보완 사항

(전문가1 자문내용)

- 자기자비의 3요소가 회기별로 어느 정도 배분되어 있는냐를 고려하지 않으면 한쪽에 치우치게 되므로 회기별 몇 %인지 프로그램의 균형을 위해서 필요하다, 안정되게 균형을 잡지 않으면 타당성이 떨어진다.
- 인간의 보편성 문제는 혼자서 얘기하는 것은 생각으로 얘기하는 것 밖에 안된다. 대개 사람들은 자기만 힘들다고 생각을 한다. 그러나 보편성을 가지고 보면 누구나 다 힘든 게 있다. 집단이 이루어지면 나 말고 다른 사람들도 그런 얘기를 하고 있구나. 누구나 그렇구나 하고 보편성을 공유할 수 있다. 인간 보편성 회기 만이라도 집단이든 소그룹이든 다른 사람과 함께 나눌 수 있으면 좋겠다.
- 자기자비를 6가지 요소로 나누는 것보다 핵심요소인 긍정적 3가지 요소로 나누고 자기친절, 인간 보편성, 마음챙김을 구체화 시키고 3가지의 균형을 맞춰라.

(전문가2 자문내용)

- 내 인생의 칭찬 한마디를 내 인생에서 최고의 칭찬이라고 들은 한마디로 수정
- 상상하게 하고 그 장소에서 멈추세요. 거기에서 어떤 향기가 납니까? 어떤 추억이 떠오릅니까? 어떤 바람이 산들산들 불어옵니까? 이런 상상을 충분히 할 수 있게 하면 좋은 프로그램이 된다.
- 과제는 사람의 특성에 따라 간단하게 제시한다. (누워서 떡 먹기처럼 쉬운 것으로 과제를 내야 한다. 그래야 몸에 베일 때까지 할 수 있다.)
- 삶은 파도와 같다. 삶은 어떤 때는 괴로울 때도 있고, 어떤 때는 기쁠 때도 있고, 속상할 때도 있고, 짜증 날 때도 있다. 만약에 안 좋은 처지에 놓여 있다면 그럴 때 환경을 바꿀 수 있나요? 환경은 바꿀 수 없다. 내가 파도를 잠잠하게 할 수 있나요? 잠잠하게 할 수 없다. 내가 나를 조절하고, 내가 나를 위로하고, 순간 순간 고통을 알아차리고 내려놓는 게 마음챙김의 핵심이다.

- 나의 고통 알아차리고 따뜻하게 안아주기 (프로그램과 맞지 않아서 삭제)
- 자비심 연습 (너무 길어서 10줄 정도로 줄이고 한 줄씩 읽기)

2) 프로그램의 내용 타당도 검증

프로그램 전체 내용을 회기별로 세분화하여 적합하게 구성되었는지 전문가의 자문을 받아서 내용 타당도를 검증하였다. 한국상담학회 전문영역 수련감독이면서 명상전문가 2인의 자문을 받았다. 단계를 거쳐 내용을 수정, 보완하여 실시한 최종 프로그램은 다음과 같다. 프로그램을 실행한 자세한 내용은 부록에 첨부하였다. 수정·보완 후 프로그램과 세부내용은 다음과 같다.

<표 III-5> 자기자비 프로그램 구성 및 내용(3요소: 자기친절, 인간 보편성, 마음챙김)

회기	주제	회기별 내용
1	프로그램 소개 (구성 요소)	<ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 소개 및 진행자 소개 - 자기자비 프로그램 전체 구성 안내 - 사전 검사 작성하기 - 5분 명상 - 소감 나누기
2	내 마음 돌보기 (자기친절, 마음챙김)	<ul style="list-style-type: none"> - warming-up : 5분 명상, 한 주간의 경험 나누기 - 내 안에 존재하는 나를 탐색하기 (지금 여기에 집중하기) - 내 인생의 칭찬 한마디 - 소감 나누기, 과제 제시
3	나에게 배려하기 (자기친절, 마음챙김)	<ul style="list-style-type: none"> - warming-up : 5분 명상, 한 주간의 경험 나누기 - 자기친절과 자기판단에 대한 이해 - 일상의 자기돌봄 목록 점검하기 - 소감 나누기, 과제 제시
4	인간 보편성 자각 (인간 보편성)	<ul style="list-style-type: none"> - warming-up : 5분 명상, 한 주간의 경험 나누기 - 나만의 문제가 아님을 이해하기 - 나와 유사한 고통을 경험 한 사람 떠올리기 - 소감 나누기, 과제 제시
5	자비 연습 (마음챙김, 인간 보편성)	<ul style="list-style-type: none"> - warming-up : 5분 명상, 한 주간의 경험 나누기 - 자비심 연습 (음악 : 싱잉볼) - (남편, 어머니, 갈등이 있는 사람) - 소감 나누기, 과제 제시
6	나에게 감사하기 (자기친절, 마음챙김)	<ul style="list-style-type: none"> - warming-up : 5분 명상, 한 주간의 경험 나누기 - 나에게 감사하기 (나에게 축복 해야리기) - 나에게 쓰는 자비로운 편지쓰기 - 소감 나누기, 과제 제시
7	자기자비 실천하기 (자기친절, 마음챙김)	<ul style="list-style-type: none"> - warming-up : 5분 명상, 한 주간의 경험 나누기 - 자기자비의 3요소 복습 - 소감 나누기, 과제 제시
8	프로그램 마무리	<ul style="list-style-type: none"> - warming-up : 5분 명상, 한 주간의 경험 나누기 - 일상에서 적용할 수 있도록 격려하기 - 만족도 조사, 참가 소감문 쓰기 - 사후 설문지 작성 - 프로그램에 대한 최종 소감 나누기

<표 III-6> 프로그램 세부내용

프로그램 세부내용

1회기 프로그램 소개

- 프로그램 소개 및 진행자 소개
- 설문 작성 및 과제에 대한 안내
- 프로그램 참여 동기 및 목표
- 호흡명상 연습
- 소감 나누기

2회기 내 마음 돌보기

- warming-up : 호흡명상, 한 주간의 경험 나누기
- 내 안에 존재하는 나를 탐색하기
 - ◇ 내가 듣고 싶은 말
 - ◇ 내가 듣기 싫은 말
 - ◇ 내가 가장 행복하다고 느낄 때
 - ◇ 내가 가장 불행하다고 느낄 때
 - ◇ 나에게 가장 힘이 되는 말
- 내 인생의 칭찬 한마디
 - ◇ 내 인생에서 최고의 칭찬이라고 들은 한마디 나누기
- 소감 나누기, 과제 제시

3회기 나에게 배려하기

- warming-up : 호흡명상, 한 주간의 경험 나누기 (과제확인)
 - 자기친절과 자기판단에 대한 이해
 - 일상의 자기돌봄 목록 점검하기
 - ◇ 안전함을 주는 장소를 상상해 보세요. 그 장소는 꽃과 나무가 어우러진 아름다운 숲일 수도 있고, 드넓은 바다일 수도 있고, 내 집의 안락한 소파 위일 수도 있습니다. 몸을 편안히 하고 이완하면서 상상하는 것을 즐겨보세요. 어떤 향기가 납니까? 어떤 추억이 떠오르나요? 어떤 바람이 산들산들 불고 있습니까?
 - ◇ 이번에는 편안함과 안정감을 주는 사람을 떠올려 보세요. 상상속의 사람은 나의 좋은 점도 모두 알고 있는 사람입니다. 가족일 수도 있고 친구일 수도 있고, 선생님일 수도 있습니다. 그런 사람이 내가 힘들어 할 때 어떤 말을 해줄까요?
 - ◇ 나는 나를 얼마나 돌보는가? 관찰하기
 - 운동 부족으로 몸이 긴장되거나 뻣뻣하다고 느끼는가? 심신이 피로한가?
 - 어느 부위에 불편한 곳은 없는가?
 - 소감나누기, 과제 제시
-

4회기 인간 보편성 자각

- warming-up : 호흡명상, 한 주간의 경험 나누기 (과제확인)
- 나만의 문제가 아님을 이해하기

나만의 문제라 생각할 때 유발되는 단절감을 깨닫고 타인과 연결감 경험하기

- ◇ 다른 사람들도 나와 마찬가지로 고통을 안고 살아가는 사람이며, 나에게 해를 끼치려는 의도가 있어서가 아니라, 한계가 있는 인간으로서 자신의 두려움과 슬픔과 분노가 우선하여 나를 고려하지 못할 수 있음을 자각하기
- ◇ 삶은 파도와 같다. 삶은 어떤 때는 괴로울 때도 있고, 어떤 때는 기쁠 때도 있고, 속상할 때도 있고, 짜증 날 때도 있다. 만약에 안 좋은 처지에 놓여 있다면 그럴때 환경을 바꿀 수 있을까? 내가 파도를 잠잠하게 할 수 있을까?
환경은 바꿀 수 없고 인간의 고통이 나만의 문제가 아님을 이해하기.

- 소감 나누기 과제 제시

5회기 자비연습

- warming-up : 호흡명상, 한 주간의 경험 나누기 (과제확인)
- 자비심연습 (별지첨부)
- 소감 나누기, 과제 제시

6회기 나에게 감사하기 (과제확인)

- warming-up : 호흡명상, 한 주간의 경험 나누기
- 나에게 감사하기 (별지 첨부)
- 나에게 쓰는 자비로운 편지쓰기 (예쁜 편지지, 편지봉투 준비)
- 소감 나누기, 과제 제시

7회기 자비자비 실천하기

- warming-up : 호흡명상, 한 주간의 경험 나누기 (과제확인)
- 자기자비의 3요소 복습
- 소감 나누기, 과제 제시

8회기 프로그램 마무리 (과제확인)

- warming-up : 호흡명상, 한 주간의 경험 나누기
 - 일상에서 적용할 수 있도록 격려하기
 - 만족도 조사, 참가 소감문 쓰기
 - 사후 설문지 작성
 - 프로그램에 대한 최종 소감 나누기
-

IV. 연구결과

이 연구에서 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과에 대해 통계적인 검증을 하였다. 이를 위해 실험집단에 대한 스트레스, 노후불안, 자기자비에 대한 사전·사후검사를 하였으며 검증한 결과는 다음과 같다.

1. 정량적 분석 결과

1) 인구학적 통계

<표 IV-1> 연령

연령	빈도	비율(%)
40~49세	2명	33.3%
50~59세	4명	66.7%

연령별로 빈도를 살펴보면, 40~49세는 2명(33.3%), 50~59세는 4명(66.7%)으로 나타났다.

<표 IV-2> 결혼상태

구분	빈도	비율(%)
기혼	5명	83.3%
사별	1명	16.7%

결혼상태별로 빈도를 살펴보면, 기혼 5명(83.3%), 사별 1명(16.7%)으로 나타났다.

<표 IV-3> 자녀수

구분	빈도	비율(%)
1명	1명	16.7%
2명	3명	50.0%
3명 이상	2명	33.3%

자녀수별로 빈도를 살펴보면, 1명(16.7%), 3명(50.0%), 3명 이상 2명(33.3%)으로 나타났다.

<표 IV-4> 교육정도

구분	빈도	비율(%)
고등학교졸업	2명	33.3%
대학교졸업	4명	66.7%

교육정도별로 빈도를 살펴보면, 2명(33.3%), 4명(66.7%)으로 나타났다.

<표 IV-5> 직업

구분	빈도	비율(%)
영업직	2명	33.3%
자영업	1명	16.7%
전문직	3명	50.0%

직업별로 빈도를 살펴보면, 영업직 2명(33.3%), 자영업 1명(16.7%), 전문직 3명(50.0%)으로 나타났다.

<표 IV-6> 종교

구분	빈도	비율(%)
무교	2명	33.3%
불교	1명	16.7%
천주교	3명	50.0%

종교별로 빈도를 살펴보면, 무교 2명(33.3%), 불교 1명(16.7%), 천주교 3명(50.0%)으로 나타났다.

<표 IV-7> 주관적인 경제수준

구분	빈도	비율(%)
좋지 않은편이다	1명	16.7%
보통이다	4명	66.7%
좋은편이다	1명	16.7%

주관적인 경제수준별로 빈도를 살펴보면, 좋지 않은편이다 1명(16.7%), 보통이다 4명(66.7%), 좋은편이다 1명(16.7%)으로 나타났다.

<표 IV-8> 주관적인 건강상태

구분	빈도	비율(%)
매우 좋지않다	2명	33.3%
건강하지 않은편이다	1명	16.7%
보통이다	3명	50.0%

주관적인 건강상태별로 빈도를 살펴보면, 매우 좋지않다 2명(33.3%), 건강하지 않은편이다 1명(16.7%), 보통이다 3명(50.0%)으로 나타났다.

<표 IV-9> 스트레스 해소방안 (다중응답)

구분	빈도	비율(%)
종교에 의지한다	1명	7.7%
이야기하며 푼다	3명	23.1%
그냥 참거나 견딘다	4명	30.8%
산책영화노래쇼핑등을 한다	4명	30.8%
SNS 또는 인터넷 등을 한다	1명	7.7%

스트레스 해소방안을 살펴보면 ‘종교에 의지한다’ 1명(7.7%), ‘이야기하며 푼다’ 3명(23.1%), ‘그냥 참거나 견딘다’ 4명(30.8%), ‘산책, 영화, 노래, 쇼핑 등을 한다’ 4명(30.8%), SNS 또는 인터넷 등을 한다’ 1명(7.7%)으로 나타났다.

2) 신뢰도 분석

<표 IV-10> 신뢰도 분석

변인	하위영역	신뢰도
스트레스	역할문제	.755
	경제문제	.795
	가족관계문제	.753
	건강문제	.757
스트레스 (전체)		.914
노후불안	경제불안	.971
	심리사회불안	.955
노후불안 (전체)		.971
자기자비	자기친절	.847
	자기판단	.874
	보편적 인간성	.687
	고립	.915
	마음챙김	.823
	과잉동일시	.632
자기자비 (전체)		.954

3) 사전 사후

가. 스트레스

스트레스가 미치는 효과를 검증하기 위해 사전 검사와 사후 검사의 평균값과 표준편차를 산출하고 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon signed-rank test)을 실시하였고, 결과는 아래의 표와 같다.

<표 IV-11> 스트레스 기술통계치

요인	사전(n=6)		사후(n=6)	
	M	SD	M	SD
역할문제	3.38	.47	1.88	.41
경제문제	2.90	.86	2.13	.64
가족관계문제	3.17	.35	1.89	.17
건강문제	3.47	.33	1.97	.43
스트레스(전체)	3.22	.19	1.97	.33

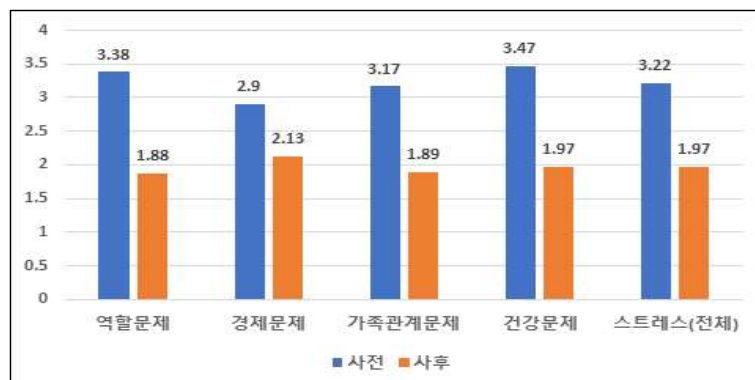
스트레스의 기술통계치는 사전 3.22점, 사후 1.97점으로 나타났다. 스트레스의 하위변인 기술통계치를 살펴보면, 역할문제는 사전 3.38점, 사후 1.88점, 경제문제

는 사전 2.90점, 사후 2.13점, 가족관계 문제는 사전 3.17점, 사후 1.89점, 건강문제는 사전 3.47점, 사후 1.97점으로 나타났다.

<표 IV-12> 스트레스 사전-사후 효과

요인		n	평균 순위	순위합	z	p
역할문제	음의순위	6	3.50	21.00	-2.201*	.028
	양의순위	0	.00	.00		
	등순위	0				
	동률	6				
경제문제	음의순위	6	3.50	21.00	-2.264*	.024
	양의순위	0	.00	.00		
	등순위	0				
	동률	6				
가족관계문제	음의순위	6	3.50	21.00	-2.226*	.026
	양의순위	0	.00	.00		
	등순위	0				
	동률	6				
건강문제	음의순위	6	3.50	21.00	-2.226*	.026
	양의순위	0	.00	.00		
	등순위	0				
	동률	6				
스트레스(전체)	음의순위	6	3.50	21.00	-2.207*	.027
	양의순위	0	.00	.00		
	등순위	0				
	동률	6				

* $P < .05$



[그림 IV-1] 스트레스 사전-사후 효과

분석결과, 스트레스에 대한 사전 · 사후 검사에서 유의미한 차이가 나타났다 ($Z=-2.207, p<.05$). 스트레스의 하위변인을 살펴보면, 역할문제($Z=-2.201, p<.05$), 경제문제($Z=-2.264, p<.05$), 가족 관계문제($Z=-2.226, p<.05$), 건강문제($Z=-2.226, p<.05$)는 유의미한 차이가 나타났다. 종합적으로 이 프로그램은 스트레스의 효과가 있다.

나. 노후불안

노후불안이 미치는 효과를 검증하기 위해 사전 검사와 사후 검사의 평균값과 표준편차를 산출하고 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon signed-rank test)을 실시하였고, 결과는 아래의 표와 같다.

<표 IV-13> 노후불안 기술통계치

요인	사전(n=6)		사후(n=6)	
	M	SD	M	SD
경제불안	3.79	.66	2.45	1.07
심리사회불안	3.53	.59	2.22	.81
노후불안(전체)	3.66	.51	2.33	.88

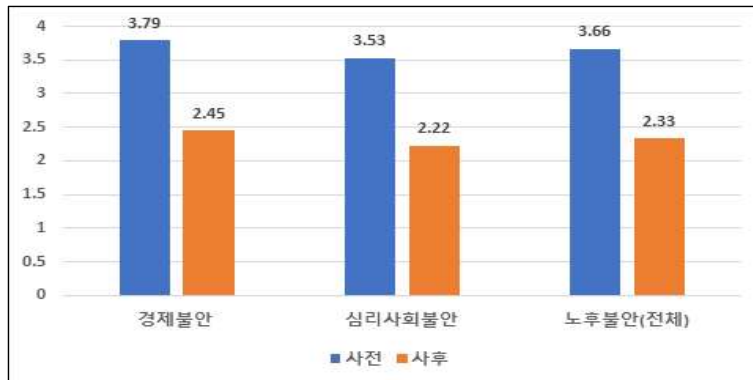
노후불안의 기술통계치는 사전 3.66점, 사후 2.33점으로 나타났다. 노후불안의 하위변인 기술통계치를 살펴보면, 경제불안은 사전 3.79점, 사후 2.45점, 심리사회불안은 사전 3.53점, 사후 2.22점으로 나타났다.

<표 IV-14> 노후불안 사전-사후 효과

요인		n	평균 순위	순위합	z	p
경제불안	음의순위	6	3.50	21.00	-2.201*	.028
	양의순위	0	.00	.00		
	등순위	0				
	동률	6				
심리사회불안	음의순위	5	4.00	20.00	-1.992*	.046
	양의순위	1	1.00	1.00		

	등순위	0				
	동률	6				
노후불안(전체)	음의순위	6	3.50	21.00	-2.201*	.028
	양의순위	0	.00	.00		
	등순위	0				
	동률	6				

* $P < .05$



[그림 IV-2] 노후불안 사전-사후 효과

분석결과, 노후불안에 대한 사전 · 사후 검사에서 유의미한 차이가 나타났다 ($Z = -2.201$, $p < .05$). 노후불안의 하위변인을 살펴보면, 경제불안($Z = -2.201$, $p < .05$), 심리사회불안($Z = -1.992$, 노후불안(전체).028로 $p < .05$)은 유의미한 차이가 나타났다. 종합적으로 노후불안의 효과가 있다.

다. 자기자비

자기자비가 미치는 효과를 검증하기 위해 사전 검사와 사후 검사의 평균값과 표준편차를 산출하고 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon signed-rank test)을 실시하였고, 결과는 아래의 표와 같다.

<표 IV-15> 자기자비 기술통계치

요인	사전 (n=6)		사후 (n=6)	
	M	SD	M	SD
자기친절	2.93	.58	3.73	.73
자기판단	2.80	1.02	3.60	.52
보편적인간성	3.17	1.07	3.67	.72
고립	3.42	1.02	3.42	1.02
마음챙김	3.29	.91	3.88	.80
과잉동일시	2.63	.89	3.38	.47
자기자비(전체)	3.03	.81	3.71	.42

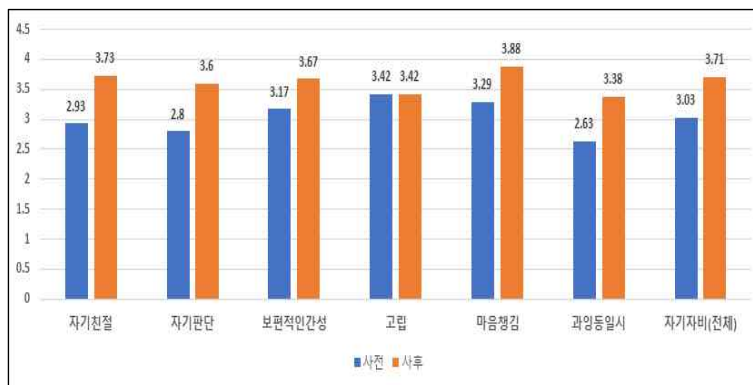
자기자비의 기술통계치는 사전 3.03점, 사후 3.71점으로 나타났다. 자기자비의 하위변인 기술통계치를 살펴보면, 자기친절은 사전 2.93점, 사후 3.73점, 자기판단은 사전 2.80점, 사후 3.60점, 보편적 인간성은 사전 3.17점, 사후 3.42점, 고립은 사전 3.42점, 사후 3.88점, 마음챙김 사전 3.29점, 사후 3.88점, 과잉동일시는 사전 2.63점, 사후 3.38점으로 나타났다.

<표 IV-16> 자기자비 사전-사후 효과

요인		n	평균순위	순위합	z	p
자기친절	음의순위	1	2.50	2.50	-1.355	.176
	양의순위	4	3.13	12.50		
	등순위	1				
	동률	6				
자기판단	음의순위	1	2.00	2.00	-1.095	.273
	양의순위	3	2.67	8.00		
	등순위	2				
	동률	6				
보편적인간성	음의순위	2	2.00	4.00	-.962	.336
	양의순위	3	3.67	11.00		
	등순위	1				
	동률	6				
고립	음의순위	0	.00	.00	.000	1.000
	양의순위	0	.00	.00		
	등순위	6				
	동률	6				
마음챙김	음의순위	2	2.75	5.50	-1.051	.293
	양의순위	4	3.88	15.50		
	등순위	0				
	동률	6				

과잉동일시	음의순위	1	2.50	2.50	-1.355	.176
	양의순위	4	3.13	12.50		
	등순위	1				
	동률	6				
자기자비(전체)	음의순위	2	1.50	3.00	-1.214	.225
	양의순위	3	4.00	12.00		
	등순위	1				
	동률	6				

$P < .05$



[그림 IV-3] 자기자비 사전-사후 효과

분석결과, 자기자비에 대한 사전 · 사후검사에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다($Z = -1.214$, $p = ns$). 자기자비의 하위변인을 살펴보면, 자기친절($Z = -1.355$, $p = ns$), 자기판단($Z = -1.095$, $p = ns$), 보편적 인간성($Z = -.962$, $p = ns$), 고립($Z = -.000$, $p = ns$), 마음챙김($Z = -1.051$, $p = ns$), 과잉동일시($Z = -1.355$, $p = ns$)이다. 통계적으로 $p < .05$ 의 유의미한 차이는 나타나지 않았지만, 고립을 제외한 하위변인에서 사전보다 사후의 반응이 증가하는 결과를 보였다.

4) 프로그램 만족도

<표 IV-17> 프로그램 만족도

문항	매우 도움 됨	도움 됨	보통	별로 도움 안됨	전혀 도움 안됨	M	SD
자기자비 프로그램이 자신을 돌보고 친절하게 대하는데 도움이 되셨습니까?	50.0 %	50.0 %				4.50	.55
자기자비 프로그램이 스스로를 수용하고 사랑하는데 도움이 되셨습니까?	50.0 %	50.0 %				4.50	.55
자기자비 프로그램이 편안하고 긍정적인 느낌을 갖는데 도움이 되셨습니까?	66.7 %	33.3 %				4.67	.52
자기자비 프로그램이 불안한 마음을 감소시키는데 도움이 되었습니까?	50.0 %	50.0 %				4.50	.55
자기자비 프로그램을 통해 마음을 다루어 가는 하나의 방법으로 도움이 되었습니까?	50.0 %	50.0 %				4.50	.55

분석결과, ‘자기자비 프로그램이 자신을 돌보고 친절하게 대하는데 도움이 되셨습니까?’ 4.50점, ‘자기자비 프로그램이 스스로를 수용하고 사랑하는데 도움이 되셨습니까?’ 4.50점, ‘자기자비 프로그램이 편안하고 긍정적이 느낌을 갖는데 도움이 되셨습니까?’ 4.67점, ‘자기자비 프로그램이 불안한 마음을 감소시키는데 도움이 되었습니까?’ 4.50점, ‘자기자비 프로그램을 통해 마음을 다루어 가는 하나의 방법으로 도움이 되었습니까?’ 4.50점이었다.

2. 정성적 분석 결과

이 연구에서는 프로그램을 통한 개인의 내적 변화에 대해 통계적 결과 값 만으로는 한계가 있다는 제한점을 보완하려고 매회기 소감 나누기를 하였고, 프로

그램 활동을 하면서 작성한 내용, 프로그램 종료하고 난 후 작성한 참가소감문 등을 해석하였는데 종합적인 프로그램 만족도는 4.53%로 높게 나타났다. 실험 참여자들의 양적 분석에서 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않더라도 실제 프로그램에서 나타날 수 있는 효과에 대해 정성적 분석을 통해 검증해 볼 필요가 있기 때문이다.

1) 활동 소감 나누기

자기자비 프로그램의 회기별 구성과 연구자가 파악한 행동관찰, 프로그램을 마치고 나서 자신의 의견이나 새롭게 알게 된 점 등을 자유롭게 발표하고 소감문을 쓰도록 하였다.

(1) 1회기

프로그램 소개 및 진행자 소개, 자기자비 프로그램 전체 구성안내, 사전 검사 작성하기, 5분 명상, 소감 나누기

가. 행동관찰

라포를 형성하여 편안함을 느낄 수 있게 하였다. 프로그램에 참여하면서 기대하는 것, 발달사, 주 호소문제와 관련된 것을 파악하는 것은 프로그램의 효율적인 진행을 위한 것이라고 하고 심층 면담이 이루어졌다. 참여자의 개인정보와 관련된 민감한 부분은 기록되지 않으며 참여자가 작성한 글은 연구에 기록된다는 점을 안내하였더니 불안을 조금 내려놓을 수 있었다고 하였다.

<표 IV-18> 1회기 소감 나누기

A 논문 연구 설명을 듣고 앞으로 8회기 동안 저에게 일어날 변화에 기대가 됩니다. 논문 연구 참여는 처음이라 나중에 논문이 완성된 것을 생각하면 무척 궁금해집니다.

B 논문 연구 설명을 듣고 앞으로 8회기 동안 저에게 일어날 변화에 기대가 됩니다. 논문 연구 참여는 처음이라 나중에 논문이 완성된 것을 생각하면 무척 궁금해집니다.

C 생소한 프로그램 참여라 크게 기대하지는 않았으나 프로그램 소개를 받고 설명을 들으니 향후 스트레스로 심해 힘들 때 어느 정도 스트레스를 이겨 낼 수 있을 것 같아 기대됨.

D “어떤 경험을 하게 될까” 하는 생각을 하면서 왔는데 연구자께서 편안하고 신뢰를 주셔서 불안을 조금 내려놓을 수 있었고, 프로그램을 설명하는 걸 듣고는 한번 해보면 좋겠다 라는 생각을 했습니다. 얼마나 경험할 수 있을지 모르겠지만 최선을 다해 충분히 경험하고 싶습니다. (그것이 어떤 경험이던지요)

E 내 자신에 진정한 모습을 찾아내고 싶고 나를 위로하고 싶어지고 내가 무엇을 원하는지 좀 더 구체적으로 찾고 싶다. 좀 더 내 몸이 원하는 것, 정체성을 찾고 싶다. 내 마음이 뭔지...

F 큰 기대를 하지 않았었는데, 마지막에 명상을 하면서 그칠 줄 모르게 흐르는 눈물 속에, 그동안 힘들었던 내가 위로받고 치유가 되는 느낌. 주어진 명상을 틔우는 대로 하고 싶고 앞으로 8번의 만남을 통해서 내 자신이 새로 태어날 것 같아요. 세상 하나밖에 없는 나 자신 사랑하기! 잘할 수 있을 것 같네요. 많은 분들에게 도움 줄 수 있는 프로그램 같네요. 기대가 됩니다. 감사합니다.

나. 해석

첫 회기여서 연구 시작 전에 프로그램 진행 과정에 대해 안내하였고 연구 취지를 설명하였다. 기대와 함께 적극적으로 임하는 모습을 보였다. 그리고 3분 명상을 하고 난 후 조금 길었으면 좋겠다는 의사 표현도 있었고, 명상을 하며 눈물을 흘린 참여자도 있었다. 유난히 불안이 높다는 참여자가 있었는데 발달사 관련 민감한 부분에서는 녹음의 동의를 구하였음에도 불구하고 녹음을 삭제하였고 이런 사실을 바로 알림으로써 라포형성에 도움이 되었다. 한 참여자는 당일 넘어져서 몸이 불편한데 정해진 시간을 조금 늦출 수 있냐고 연락이 왔었다. 그래서 가장 소중한 사람이 자기 자신이니 자신을 먼저 생각하라고 하며 일정을 늦췄다. 이렇게 1회기는 개별 면담으로 참여자를 이해하기 위해 호소문제를 탐색하면서 왜 힘들까? 파악하기 위해 심층적으로 접근하였다. 프로그램에 대해 조금씩 알아가는 시간이었고 온전히 자신을 표현할 수 있는 시간이었다.

(2) 2회기

5분 명상, 한 주간의 경험 나누기, 내 안에 존재하는 나를 탐색하기, 내 인생에서 최고의 칭찬이라고 들은 한마디 나누기, (과제 확인함)

가. 행동관찰

(연구자가 자기자비 명상을 각색한 후 녹음하여 들려주었다) 이번 회기부터 1주일에 최소 2회 이상 자기자비 명상을 듣고 오는 것을 과제로 내주었다. 다음 주에는 다른 내용으로 준비해 올 것이라고 하였고, 향후 과제도 일상에서 적용할 수 있게 자기자비 명상을 일주일에 최소 2회 이상 듣고 오는 것이라고 안내하였다. 그랬더니 과제가 어려운 것이 아니어서 안도하는 것을 느낄 수 있었다.

<표 IV-19> 내 안에 존재하는 나를 탐색하기

<내가 듣고 싶은 말>

A 자신을 믿으세요. 큰 호랑이도 있어요. 잘했네! 잘 할거라 믿어요. 능력자시네요.

B 넌 지금까지 열심히 잘 살았다. 건강하게 지금처럼만 열심히 살아라

C 잘하고 있어

D 현명하다. 잘하네.

E 고생했다.

F 너는 충분히 잘하고 있어!

<내가 듣기 싫은 말>

A 그것 밖에 못하니!, 비난하는 말, 말투

B 살을 빼서 건강해라. 너는 너무 착하다

C 나에게 평할 때

D 왜 또 그러는데? 왜 늘 그 모양이야?

E 내가 알고 있는데 (내 잘못, 단점) 그것을 지적할 때

F 너는 잘못했어. 이리이러 하니까 그건 잘못된 선택이야. 너 때문에 이렇게 피해를 보잖아

<내가 가장 행복하다고 느낄 때>

A 잠자려고 누웠을 때 (편안하고 포근한 느낌), 내 음식 맛있게 먹는 아이들 볼 때, 아이들이 나를 지지해 줄 때, 불 끄고 혼자서 나의 일을 하는 시간

B 우리 가족이 건강하고 아무 일 없이 생활하고 있을 때

C 아무 생각없이 편안히 있을 때

D Zoom으로 강의 들을 때, 관심있는 주제에 대해 무언가를 알았을 때

E 식구들 (자녀, 남편)과 대화하면서 잘 통할 때

F 다른 힘든 사람을 도와줘서 그들이 힘과 용기를 얻고 고마워하고 행복할 때, 주심께서 늘 함께하신다는 걸 느낄 때

<내가 가장 불행하다고 느낄 때>

A 내 마음대로 일이 안 될 때, 남들보다 이해력이 부족하다고 스스로 느낄 때, 내 안에 찌질 호랑이가 올라올 때,

B 사랑하는 아들을 잃었을 때, 우리 남편이 아팠을 때, 내 신체에 변화가 생길 때

C 내가 부정적인 생각을 가질 때

D 아이들이 자기를 스스로 비관할 때

E 금전적 손실을 받게 만든 사람이 나라고 느낄 때, 그런 일이 생기지 않았으면 좋았을 텐데..

F 내 진심을 몰라주고 오해할 때, 나에게 잘못됐다고 비하하는 그 얘기를 어느 순간 내 스스로가 맞아, 난 아무짝에도 쓸모없어 라고 인정하게 될 때

<나에게 가장 힘이 되는 말>

A 믿고 맡깁니다. 괜찮으시지요?(안부), 잘 지내시죠?

B 넌 항상 밝고 긍정적인 마인드가 있으니 행복하게 살 수 있을거야

C 잘하고 있어

D 잘하고 있고 잘 할꺼야!

E 수고했다

F 성경구절들! 나에게 힘을 주시는 분 안에서 나는 모든 것을 할 수 있습니다. 너는 눈에 넣어도 아프지 않을 나의 사랑, 나의 귀염둥이다!

<내 인생에서 최고의 칭찬이라고 들은 한마디>

A "내가 너를 안 만났으면 어쩔 뻔했냐! 죽어서도 쫓아다니젠! 난 너 믿어. 잘 살거라는거"

B 널 만나서 행복하고 고맙다.

C 너니까 가능해

D 언니를 다시 봤어

E 엄마는 마음이 단단하고 모든 일에 중심을(생각) 잘 잡는다.

F 남편에게 들음(아이들 잘 키웠다. 내 방식대로, 권위적으로 아이들을 키웠더라면 이렇게 우리 아이들이 잘 컸을까? 생각한다.)

<표 IV-20> 2학기 소감 나누기

A "내 안에 존재하는 나를 탐색하기" 다양한 나의 내면을 들여다보면서 글로 적고 냈더니 더 명확하게 내가 무엇을 원하고 있는지 알 수 있었다. 긍정적인 것은 더욱 명확해서 힘이 되고, 부정적인 것은 스스로 털 들으려 하지 않나 싶다. 칭찬 - 남편의 말을 되새기는 기회가 되어 마음 따뜻했다.

B 이 프로그램을 하면서 나를 돌아보게 되었고 이야기를 하고 나니 마음이 한결 편안해진 것 같다.

C 나에 대해서 얘기하는 게 조금 어색하기는 하지만 바쁘게 살다 이런 생각을 할 수 있는 계기가 되어서 좋았다.

D 명상이라고 해서 경음악을 5분 동안 듣는 건가 했는데 말을 따라가다 보니 시간 가는 줄을 몰랐습니다. 다만 목소리가 조금 작았으면, 속도가 조금 느렸으면 하는 기대는 있었습니다. 나를 탐색하는 늘 머리로 혼자 생각은 하지만, 글로 써보지는 않았는데 꺼내 놓는 것과 머리로만 머무르는 것은 다른 것이라는 것을 재확인했습니다.

E 내가 미처 생각 못 했던 내 자신을 돌아보고 내 마음을 돌보고 나를 찾고 나를 사랑하는 계기가 됨.

F 내가 내 자신의 마음을 잘 알고 돌보지를 못했었구나! 생각했습니다. 충분히 내 자신이 사랑스럽고, 잘났고 하다는 것을 '나 탐색하기' 프로그램을 통해 알고 인정하게 되네요. 남을 의식(내가 이렇게 하면, 남이 이렇게 생각하지 않을까 하는)을 많이 했구나. 나는 내 자신 그대로를 사랑하고 (무조건적으로) 수용해야겠다는 결심을 하게 되었어요. 명상에서처럼. 나는 내가 잘되기를~ 행복하기를~

나. 해석

자신을 드러낸다는 것은 용기 있는 일이다. 처음엔 자신을 들어내는 것 때문에 불편 할꺼라고 생각했는데 과제도 명상으로 낸다고 하니 마음 편하게 생각되었다며 참여자들은 솔직하게 임했고 자신의 감정에 충실하였다. 내 안에 존재하는 나를 탐색하기를 통하여 내가 듣고 싶은 말에서는 잘한다고 인정받을 때이며, 내가 듣기 싫은 말에서 비난하고 지적받을 때였다. 내용은 조금씩 달랐지만 공통된 점을 확인할 수 있었고 첫 회기에 눈물을 흘린 참여자가 또다시 눈물을 흘린 후 마음이 편해지며 정화되는 것을 알 수 있었다.

(3) 3회기

5분 명상, 한 주간의 경험 나누기, 자기친절과 자기판단에 대한 이해, 일상의 자기 돌봄 목록 점검하기, 자신의 몸을 관찰하기, 소감 나누기, 과제 제시 (과제 확인함)

가. 행동관찰

지난 회기 명상을 할 때 호흡이 따라가기 힘들었다며 속도가 조금 느렸으면, 목소리가 조금 작았으면 하는 의견이 있었다. 그래서 마음이 편해지는 음악을 먼저 녹음한 후 음악을 들으면서 준비한 명상을 느리게 소리도 작게 신경을 써서 하다 보니 벽시계 초침 소리까지 귀에 거슬려서 벽에서 떼어내고 녹음을 하였는데 과제를 열심히 수행하고 있다면서 자신의 육성으로 녹음하여 듣고 싶다고도 하였다. 프로그램이 끝나면 바로 음성 파일로 전송하였고, 집이 아니더라도 조용한 장소면 언제 어디서든 명상을 할 수 있다고 독려했다.

<표 IV-21> 3회기 소감 나누기

A 안전한 장소 - 우리집 우영 발, 풀 향기도 나고 수선화가 피어있는 모습. 바람에 흔들리는 수선화 바람타고 오는 수선화 향기를 느껴 보았다. 딸이 "엄마 맘대로 해 부러" 라고 지지해 준다. 무릎 때문에 수영을 하며 물에서의 느낌 나 자신을 넘어서서, 쉬고 싶고 멈추고 싶어도 한번 더 라는 다짐을 하며 수영했는데 새삼 일깨워 주는 시간이었다.

B 나에게 고마움을 주었던 분들을 되돌아볼 수 있었고 나에게 편안한 곳은 어딘가에 생각할 수 있는 시간이었고 내 자신이 나에게 조금 더 노력해서 건강해질 수 있도록 2023년에는 목표를 세워서 꼭 노력해 봐야겠다.

C 조금 여유있게 생각하면 좋은 시간이었는데 통화하느라 집중이 잘 안 되어서 집중하지 못한 것이 아쉽다.

D 자기친절과 자기판단, 편안한 장소와 사람을 이야기하면서 내가 현재 '공부'에 많은 에너지를 쓰고 있구나 하는 생각이 들었고 의외의 사람이 떠오르면서 '내가 그 선생님을 참 의지하고 좋아하는구나.' 는 생각이 들면서 '더 잘해줘야겠다', '이런 나의 마음을 표현 해야겠다'는 것을 생각했다. 돌봄 목록으로 앞으로는 나의 '위장'을 더 잘 돌보고 '운동'도 열심히 해야겠다는 생각을 함

E 내가 친구를 찾을 때 내 마음의 얘기를 하고 싶은 친구가 누구인가? 다시 한번 떠올리면서 위안받았다. 나도 친구들에게 진정한 친구로 남고 싶고 힘들 때 도움이 될 수 있는 친구로.. 많은 얘기 들어주고 싶다. 내 마음을 되돌아볼 수 있는 공부라 되었다.

F 내가 자신에 대해 관대하지 못했구나 하고 막연하게 생각했었는데 설문했던 것을 하나하나 짚어서 보여주니 생각 이상으로 더 심각한 것 같아요. 다른 사람들이 나에게 친절하고 인정을 해 줬으면 하고 생각만 하지 말고, 내가 내 자신을 사랑으로 대해주고 인정해 줘야겠다는 생각을 가장 많이 했던 시간이에요. 앞으로 내 자신 알기

와 돌봄을 잘하려 합니다. 마음을 터놓으면서도 불안하지 않게 잘 이끌어주셔서 너무 감사해요.

나. 해석

자기친절과 자기판단에 대한 이해의 시간을 갖었다. 사전 검사에서 자신이 체크 한 문항을 확인하면서 스스로에 대해 자신이 관대한지 모질게 하는지 정확히 몰랐던 자신의 생활패턴을 인식하는 계기가 되었다. 면담 중에 잠시 약을 복용해도 되겠냐는 참여자가 있었는데 공복이라고 하면서 차가운 물에 약을 먹어서 식전 약이 아니라면 식후에 따뜻한 물을 먼저 붓고 차가운 물을 부어서 미지근하게 마시면 위장에 좋다고 자기 돌봄 목록 점검하기 시간에 안내하니 잘 실천해보겠다고 하였다. 또 다른 참여자의 특이점은 직업 특성상 전화가 중요한 업종이라 긴급한 전화는 개별 면담 회기여서 받도록 양해하여 주었는데 업무와 관련된 전화로 집중이 어려웠고 강도 높은 스트레스 상황에도 자신이 감수할 수 있으니 괜찮다며 감정을 억압하는 행태를 보였다.

(4) 4회기

5분 명상, 한 주간의 경험 나누기, 인간 보편성 자각, 나만의 문제가 아님을 이해하기, 소감 나누기, 과제 제시 (과제 확인함)

가. 행동관찰

두 사람씩 어떻게 매칭 하는 게 효과적일까에 주안점을 두었다. 또한 어색하지 않게 편안한 분위기를 연출하기 위해 노력하였다. 함께 하면서 공감대가 형성되고 나니 혼자 할 때보다 더 활기차고 도움이 되었다고 하였다.

<표 IV-22> 4회기 소감 나누기

A 인간 보편성 - 내가 하는 고민은 다른 사람도 고민을 하며 살고 있고, 나만의 아픔이라 생각했던 것은 다른 사람도 아파하며 살고 있음을 알았다. 아픈 상황이지만 느끼는 감정은 다를 수 있으나 그 아픔 속에서 얻고자 하는 것은 하나인 것 같다. 나를 잃지 않으려는 것, 나를 인정해 주었으면 하는 마음

B 혼자 할 때보다 둘이서 같이 상담을 하니 서로의 얘기를 들을 수 있고 마음적으로 위안도 받을 수 있었다. 많은 이야기 속에 나오는 다른 삶을 알 수 있었고 긍정적인 생각을 느낄 수 있었다. 누구나 살아가는 방식은 다르지만 그 삶 속에서 공통된 것이 많다. 내 삶은 내 자신이 만족하며 사는 것이 정답인 듯하다.

C 다른 사람과 진행하는 게 어색할 줄 알았는데 편안하고 다양한 얘기를 나누며 공감도 되고, 반성도 하며 나에 대해서 다시 한번 되돌아보게 되어 유익한 시간이 되었다.

D 낯선 사람과 낯선 상황에서 마주 보며 이야기한다는 것이 쉽지 않았는데 공감대가 형성되니, 나의 이야기도 하게 되고 또 누군가는 나의 이야기를 들으면서 도움이 되었다고 하니 기분도 괜찮은 것 같아요. 좋은 경험이었습니다.

E 사람과 살아가는 데 공감하고 나에 대한 마음을 전달하는 과정도 중요한 부분인 것 같다. 자녀, 남편 주위 사람들과도 감정을 표현하고 살아가 보자. 비록 몸이 힘든 상황이라면 마음이라도 부지런히 움직여서 몸과 마음이 움직이는 삶을 살아보자.

F 전혀 모르는 분과 어떻게 속 얘기를 할까? 고민했었는데 너무나 자연스럽게 각자의 얘기, 의견들을 들으며 공감이 되고, 어떤 부분은 내가 생각지 못했던 부분을 느끼게 돼서 참 좋았어요. 나만 힘든 게 아니고, 각자 힘든 부분들이 다 있네요. 함께해서 더 좋았어요.

나. 해석

4 회기부터 8회기까지 소그룹으로 두 사람씩 하였다. 자기친절이 높은 사람과 낮은 사람, 그리고 상실이라는 공통점이 있는 사람끼리 매칭, 자기 불안이 높은 사람과 스트레스 상황에서도 평정심이 강한 사람과 매칭, 배우자와 관계에서 능동적인 사람과 수동적인 사람과 매칭 하였다. 흔히 하는 말 가운데 ‘어디를 가느냐가 아니라 누구와 함께 가느냐가 중요하다’(탁석산, 2001) 라는 말이 있다. 그만큼 관계가 중요하므로 사전 척도검사와 면담을 통해 상호 보완할 수 있고 상대를 통해 자신을 볼 수 있는 대상자와 함께하면서 의식 확장에 도움이 되었다.

(5) 5회기

5분 명상, 한 주간의 경험 나누기, 자비심 연습 (싱잉볼 음악), 소감 나누기, 과제 제시 (과제 확인함)

가. 행동관찰

프로그램을 진행하는 중에 가정사로 어려움을 겪고 있었던 참여자가 있었다. 자비심 연습을 통해 상대방을 이해하는 데 많은 도움이 되었다며 감사하다고 하였다. 또한 자비심 연습 파일을 주면 집에서 해보겠다는 의지를 보여주었다.

<표 IV-23> 5회기 소감 나누기

-
- A 자비연습 - 갈등이 있는 사람을 떠올리며 상대의 입장이 되어 보니 그 사람도 힘들었겠구나 하는 게 느껴졌다. 갈등 상황일 때는 상대를 이해하려 생각하지 않았지만, 시간이 흐른 지금 자비 연습 명상을 하며 상대의 마음이 어떠했는지 느껴 보니 그 사람이 했던 행동들이 이해가 가고 얼마나 힘들었으면 나한테 그랬을까 하는 측은지심도 생겼다.
-
- B 항상 내 자신만 서운하다. 속상하다. 생각했는데 이야기를 듣고 보니 상대방도 나만큼 서운하고 속상할 수 있다는 걸 알게 되었다. 늘 혼자만 힘들다고 혼자만 불행하다고 생각했는데 상대방의 마음도 볼 수 있는 배려심을 길러야겠다.
-
- C 자비심 연습의 아바타 프로그램을 들으면서 누군가를 그런 마음으로 대한다면 참 좋겠다는 생각이 들었고 갈등 관계에 있는 사람을 이해하게 되는 것 같아 갈등 해결에 도움이 될 것 같다.
-
- D 엄마, 남편, 갈등 관계에서의 명상을 하면서 평소에 엄마와 남편과 딸 아이와의 관계를 머릿속에 떠올려 본 경험이 없었는데 도움이 많이 되었습니다. 특히 평소 엄마와의 애착의 문제로 인해 지금의 삶에 영향을 미치는 걸 알면서도 적극적으로나 소극적으로 표현을 해보지 않았는데 이번 기회에 엄마나 남편, 딸아이에게 표현을 자주 하겠습니다.
-
- E 자비심 연습, 나만 힘들다고 생각했는데 입장 바꿔 생각해보면 상대방도 힘들 수 있구나...부모님은 항상 아무런 감정도 없는 것처럼 가끔 느끼고 불만했던 마음이 있는데 나와 똑같은 감정을 갖고 자식을 대하고 있었겠구나. 그래서 옛말에 내리사랑이라 했구나...
-

F 엄마 얼굴 떠올리며, 남편 얼굴 떠올리며, 갈등 관계에 있는 분들 떠올리며 나만 힘든 게 아니라 나 때문에 다른 사람들도 힘들겠구나! 생각이 들고 마음의 상처 있는 분들을 위해서 이런 프로그램이 퍼졌으면 좋겠다는 생각 해 봅니다. 함께 얘기 나누면서 내 고민 숙제들이 완전 많이 정리가 되었어요. 실천해 볼게요. 서로 힘이 되어주는 메시지, 공감, 응원 모두 감사합니다. 완전 밝아진 나를 발견하게 되네요^^

나. 해석

한 참여자가 배우자와의 갈등으로 힘들어했다. 자신이 아무리 힘든 일을 하고 와도 남편은 꼭 자신과 함께 굴 과수원에 가기를 원해서 힘든 내색 못 하고 참고 다녔다. 그러다 팔고 남은 굴을 자신의 친한 지인에게 나눠 주려고 힘들게 짖는데 어느 날 과수원에 가보니 남은 굴이 하나도 없어서 남편에게 물으니 지인들에게 다 나눠줬다는 말을 듣고 그동안 쌓인 감정이 폭발하였다. 뭐든 자기 마음대로 하고 자신이 아플 때도 힘들어할 때도 과수원에 혼자 가려 하지 않고 꼭 함께 가기를 원하는 남편이 야속했다. 그 이후부터 과수원에만 가면 가슴이 쿵쾅거리고 분노하면서 미치겠더라고 하였다. 이런 감정을 남편에게 얘기한 적이 있냐고 물으니 한 번도 없었다고 했다. 남자들은 이야기하지 않으면 모른다. 그러니 이야기 나눌 것을 권유했는데 힘들다고 하면 '너만 힘드냐' 라고 말하는 남편을 떠올리며 눈물을 글썽글썽 하여 마음이 쓰였다.

(6) 6회기

5분 명상, 한 주간의 경험 나누기, 나에게 감사하기, 나에게 쓰는 자비로운 편지 쓰기, 소감 나누기, 과제 제시 (과제 확인함)

가. 행동관찰

맘에 드는 편지와 봉투를 고르게 한 후 나에게 쓰는 자비로운 편지를 쓰고 낭독하기. 이것은 본인이 갖고 갈 것이라고 알려주었다. 먼저 다 쓴 사람은 조용

히 기다려주었는데 그림에도 불구하고 개인별 속도 차이가 있었다. 그래서인지 집에 가서 충분한 시간을 갖고 다시 써보겠다는 참여자도 있었다.

<표 IV-24> 6회기 소감 나누기

A 관점이 다르다는 것은 새로움을 보여지는 것 같다. 상대의 이야기를 듣고 파노라마 처럼 인생이 보이기도 하고, 나의 글을 읽으며 현재 내가 느끼고 있는 감정에 충실함도 알 수 있었다. 나에게 편지쓰기는 언제나 몽클함이 있는 것 같다. 진실된 마음으로 써 내려가는 현재의 감정들을 먼 훗날 다시 보면 매우 색다르게 보일 것이기도 하고 그때도 지금처럼 느끼고 있을지 궁금해진다.

B 나에게 보내는 편지를 처음 써보면서 내 인생의 삶을 다시 되돌아볼 수 있는 시간이었고 지나온 삶과 앞으로의 삶을 다시 새겨 보면서 지금처럼 건강하고 행복하다고 생각하며 살자. 라는 생각을 해본다.

C 정말 간단에 쓰는 나에게 쓰는 편지. 어색하고 쑥스러운 일이지만 스스로를 돌이켜 볼 수 있어서 좋았다. 자주 내 자신을 돌아볼 수 있게 될 것 같은 나에게 쓰는 편지

D 가끔 기회가 될 때마다 나에게 편지를 쓰는데 써도 써도 늘 마음은 새롭고 도움이 되는 것 같아요. 자신에게 일기 쓰듯이 써보는 것 또한 나쁘지 않다고 생각합니다.

E 일과 중에 감사하는 마음을 되돌아보고 느낄 수 있으면 내 몸과 마음이 더 풍성한 사람으로 채워질 것 같다. 주에 2~3번이라도 감사 노트 쓰기를 실천해봐야겠다~

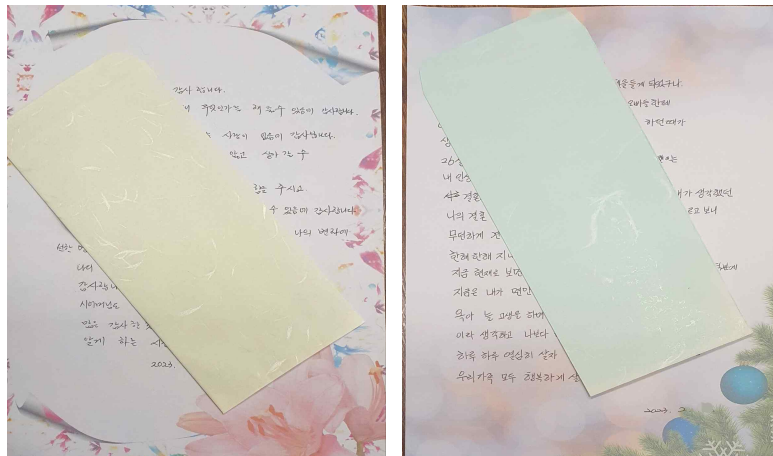
F 명상에서부터, 빛이 따뜻하게 내 온몸을 다 감싸주는 느낌을 받아서 너무 감사하고 행복했습니다. 감사한 일들을 떠올리며 내 자신에게 편지 쓰는 시간이 너무도 진솔하고 행복하네요. 다른 사람들에게는 편지를 잘 써줬는데 내 자신에게는 못 해줬어요. 편지에 내 자신이 너무나 멋지고 잘하고 있다. 네 편이야. 응원하는 메시지들을 잔뜩 썼어요, 너무 좋네요. 이 프로그램을 통해서 우리 가정도 회복됐답니다. 너무 감사드립니다.

나. 해석

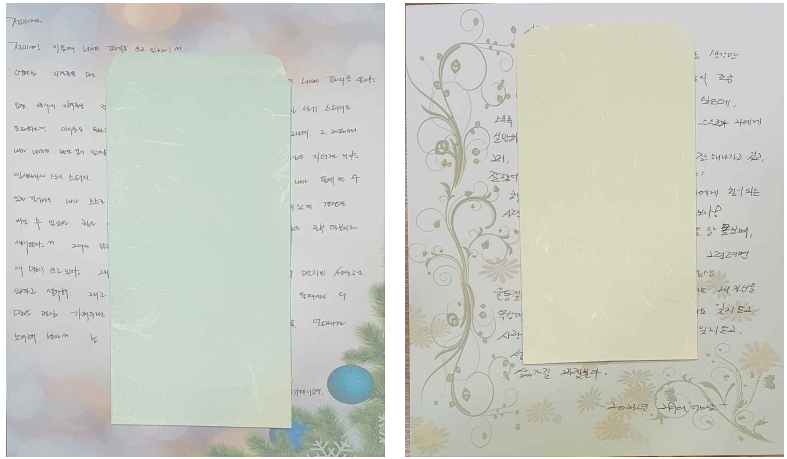
남편과 갈등이 깊었던 참여자는 그 이후에 이야기를 나누었는데 남편 역시 초등학교 5학년 때부터 그런 증세가 있었던 것 같다. 그때는 그게 공황장애라는 걸 몰랐다. 남편이 어렸을 때 아버지는 암 투병 중이셨고, 어머니는 대수술을 여러 번 하셨다. 그때도 수술하러 가셨는데 누군가 친척을 통해 어머니가 위중

하다는 얘기를 들었다. 그 이야기를 받게 혼자 있을 때 듣게 되면서 그 이후부터 받게 혼자 가면 가슴이 뛰고 미치겠다고 하였고 그 증세가 지금까지도 이어져서 혼자 받게 가면 너무 힘드니 누군가를 꼭 데리고 가려고 한 것이라고 하였다.

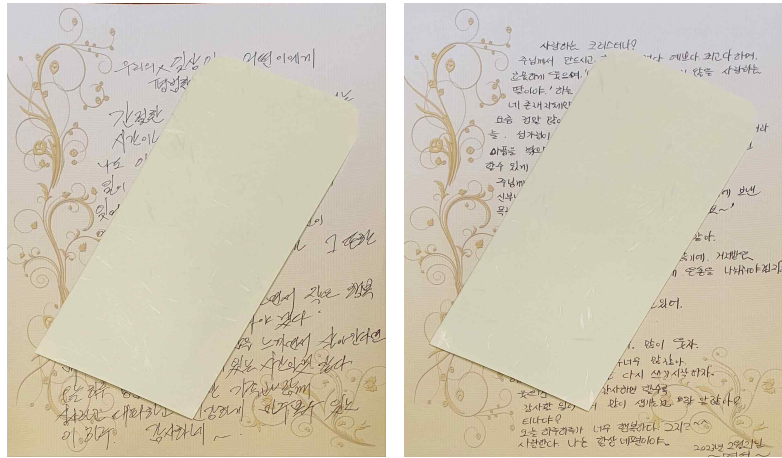
참여자는 그동안 남편이 자신을 못 살게 하려고 그런 거라는 생각을 했는데 남편의 이야기를 듣고 나니 ‘얼마나 힘들었을까?’ 이해하는 계기가 되었다. 참여자가 먼저 얘기를 꺼냈을 때 남편은 그게 어떤 느낌인지 알겠다고 하였고, 자신의 이야기를 하게 되면서 서로를 이해하고 들여다보는 시간이 되었다. 그러면서 남편은 힘들 때 일하는 것 말고는 해결방법을 몰랐다고 하였다. 참여자는 소통이 되어야 고통이 안 온다는 생각을 하게 되었고 지금껏 스스로 자신의 마음을 돌보지 못했다는 것을 알게 되면서 어떻게 마음챙김 해야 하는지 정확히 배우고 연습하게 되어 너무 행복하다고 하였다.



[그림 IV-5] 나에게 쓰는 자비로운 편지 A, B



[그림 IV-6] 나에게 쓰는 자비로운 편지 C, D



[그림 IV-7] 나에게 쓰는 자비로운 편지 E, F

(7) 7회기

5분 명상, 한 주간의 경험 나누기, 자기자비의 3요소 복습, 과제 제시 (과제확인)

가. 행동관찰

A4에 자기자비의 3요소 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 내용을 출력하여

나눠주었다. 참여자 1이 자기친절 읽고, 참여자 2가 인간 보편성을 읽고, 연구자가 마음챙김을 읽으면서 내용을 되새겼다. 세 그룹 중 처음 진행한 팀에서 마음챙김이 자신의 고통스러운 생각이나 감정들을 억제하거나 반추하지 않고 지금 이 순간의 경험을 명확하고 균형된 방식으로 인식하는 것을 의미한다. 에서 나오는 반추가 무슨 뜻이냐는 질문이 있어서 참여자들과 공유하였다.

<표 IV-25> 7회기 소감 나누기

A 자신의 삶 속에서 자기자비 이야기를 들을 수 있는 시간이었다. 옛날의 나와 명상을 하고 있는 오늘의 나는 많이 달라져 있음을 알 수 있는 시간이 되었다. 특히 자기친절은 너무도 확연하게 달라져 있음을 보게 되었다. 나 자신의 실수에 냉정하던 내가 ‘그럴 수도 있지’라는 말로 나를 위로한다. 다른 듯 같은 사람들.

B 자기자비 3요소 자기친절, 마음챙김, 인간 보편성에 대해 다시 복습하면서 내 자신의 불행했던 마음은 접어두고 앞으로 행복하게 살자. 라는 마음을 가질 수 있었고 모든 생각에 긍정적으로 생각하고 건강한 마음을 갖고 살자는 생각을 하게 되었다.

C 이 프로그램을 해보면서, 먼저 내 자신을 돌아보게 되었고, 힘들 때나 갈등요소가 있었을 때 상대방을 이해함으로써 내가 편해지는 마음, 나 혼자만 힘든 것이 아니구나. 느끼게 됨. 무엇보다 내 자신을 먼저 바라보는 마음이 중요함을 느낌

D 자기친절이 익숙하지 않음으로 인해 ‘억지로’ 하는 것 같아 불편했다. 그런 거 보면 나는 나 자신에게 친절하지 않다. 문제를 분석하고 생각하고 관찰하다 보니 자기친절과 위로와 격려는 오히려 마음을 약하게 만드는 것 같아서 싫었다. 그래도 마음챙김은 건강하게 생각하고 분석하지 않고, 인간의 보편성은 늘 합리화하긴 하지만, 긍정적으로 사용하고 있음도 알게 되었다.

E 내 생활을 좀 더 들여다보는 시간을 갖고 싶어진다. 자기친절 - 내 자신을 항상 모자라다 라고만 생각했던 게 자신감 부족으로 오지 않았나... 내 자신을 아끼고 친절하게 바라다보아야겠다. 앞으로 내 자신을 좀 더 챙겨봐야겠다.

F 잘 짜여진 이 프로그램 덕분에 제 자신이 많이 달라졌어요, 내 자신의 실수, 실패에 대해 계속 반추하면서, 자신을 더 자학(?)하고 더 힘들게 만들었거든요. 이제는 안 그래요. 나에게 친절하고, 내 마음을 알아봐 주게 됐고, 나만 힘든 게 아니라, 인간이라면 누구에게나 오는 것이고, 그럴 때 내가 어떻게 해야 할지를 알게 되었습니다. 자기자비 명상을 내 목소리로 녹음해서 계속 들으려 합니다. 감사일기를 다시 쓸 것이구요. 그냥 이 프로그램이 감사하네요.

나. 해석

참여자들은 정리가 되어가는 시간이었다고 하였고, 한 참여자는 잠들기 전에 남편과 나란히 누워 보내준 명상파일을 함께 들었다고 하였다. 새로운 것을 추구하는 것도 좋으나 단, 한가지 만이라도 그동안 했던 것을 일상에서 습관처럼 지속하기를 바라는 마음으로 1회기 에서 6회기까지 진행했던 자기자비 3요소를 복습하였다. 과제검사도 하였고

(8) 8회기

5분 명상, 한 주간의 경험 나누기, 일상에서 적용할 수 있도록 격려하기, 만족도 조사, 참가소감문 쓰기, 사후 설문지 작성, 프로그램에 대한 최종 소감 나누기 (과제 확인함)

가. 행동관찰

지금까지 엄청 힘든 역경이 이 프로그램을 만나고 나서 내 인생 전반적으로 이제까지 계속 힘들고 고민했던 것들이 완전 싹 해결된 것 같은 느낌이다. 내 자신을 좀 알게 되고 들여다보게 되는 그런 계기를 처음 순간부터 와 닿아서 점점 기대감을 갖게 되었다. 진짜 가정이 회복되는 너무 좋은 프로그램이어서 좀 더 퍼졌으면 좋겠다. 그냥 단지 연구하는데 그치지 않고 퍼졌으면 좋겠다는 생각이 진짜 많이 들었고 실생활에서 사용할 수 있는 프로그램화됐으면 좋겠다. 라는 의견을 주었다. 일상생활에 적용하여 지속적으로 할 수 있도록 격려하였고 사전 · 사후 척도지를 비교하면서 달라진 점을 스스로 느끼게 하였다.

<표 IV-26> 8회기 소감 나누기

A 스트레스 문항 설문지 체크를 하여 처음에 것과 비교해보니 나의 스트레스, 노후불안, 자기자비 부분에서 많이 달라진 것을 알게 되었다. 부정적인 면에서 긍정적인 생각으로 변화된 것을 알 수 있게 되었다. 편지쓰기는 감사하는 마음을 글로 적어보니 많은 것들이 있었고 긍정적으로 잘 살아가고 있음을 보여주어安心이 되는 프로그램이어서 매우 좋았다. ‘나를 탐색’ 다시 보니 더욱 힘이 되는 말들이어서 좋았다.

B 자기자비 프로그램 만족도 설문 조사를 처음 시작할 때 체크 해놓은 것을 마지막 수업에 비교해보니 내 자신이 너무 긍정적으로 변화된 것을 알게 되어 너무 기뻐다.

C 전후 스트레스 관련 설문지를 비교해보니 현재의 나의 상황은 달라지지 않았는데 스트레스를 받아들이는 정도나 나아진 것을 보니 조금 놀랍다. 스트레스로 받아들이는 정도는 결국 상황이 아니라 내 마음의 무게인 것 같다.

D 그냥, 그때그때에 충실하며 노력했는데 많은 프로그램을 진행했구나 하는 생각을 했다. 물을 마시는 습관, 명상에 대한 생각, 허리에 무리가 가지 않는 자세 등도 실천하고 있다. 예전의 나라면 마음에 들지 않는 것은 시도조차 하지 않았을 텐데 어떤 경험이든 도움이 되는구나 하는 생각을 했다.

E 생각이 바뀌니 문제해결 방법도 매우 긍정적으로 바뀐 것 같다. 우리 삶에 긍정적 생각이 얼마나 내 자신의 삶에 좋은 에너지가 될까 생각해보는 좋은 프로그램인 것 같다. 좋은 시간을 보낸 것 같다.

F 새사람이 된 것 같아요. 그게 딱 맞는 표현일 듯~,
제 2의 인생이 이제부터 시작!! 내 자신에게 축하하고, 감사^^
진행해주신 상담자님께 감사~♡ 마음으로도 많이 달라졌다 느끼는데, 처음 체크했던 설문지랑 비교해 봤을 때 너무 큰 차이를 보여서 깜놀했어요. 대박이네요.

나. 해석

사전 검사와 사후 검사를 번갈아 비교해보니 대개 많이 달라졌다고 놀라워하는 모습을 보였다. 참가소감문을 쓸 때는 이런 것 쓰는 것이 어렵다고 말하여 칸을 다 채우려 하지 말고 편하게 쓰면 된다고 하였다. 지금까지 진행해온 프로그램을 보여 달라고 하여 보여주니 보고 쓰기도 하였고, 자신이 체크 한 사전·사후 척도지를 비교하면서 극과 극이라는 표현을 쓰기도 하였다. 한 참가자는 그동안 표현을 잘못했는데 집에 가면 아이들을 꼭 안아주겠다고면서 앞으로는 감정을 드러내며 마음껏 표현하겠다고 하였다.

2) 마무리 참가 소감문

<표 IV-27> 마무리 참가 소감문

A 논문을 쓰기 위해 모집한다는 선생님의 이야기를 듣고 나를 알아보면 좋겠다는 생각에 참여하였다. 혼자서 했던 시간보다 두 사람이 하는 시간이 좋았다. 나만의 느낌이나 생각에 머물렀을 것을 상대의 이야기를 통해 보편성, 개인의 독특성도 알고 때

로는 나도 해봐야지 하는 마음도 들게 하였다. 설문지 문항을 체크하며 나도 놀라는 부분이 보였다. 처음 시작할 때 체크 한 문항이 부정적이었다면 이 프로그램을 끝내고 체크 한 문항들은 긍정 쪽으로 나오는 것을 알 수 있었다. 내가 제일 좋아하는 자기자비 명상 녹음 파일을 틀어놓고 저녁때 어두운 방에서 하면 하루를 마무리하는 의미도 있고 지쳐 있을 나에게 위로와 위안을 주는 것 같아 매일 하고 있다. 이 프로그램이 끝나도 나는 매일 잠들기 전 자기자비 명상으로 하루를 마무리하는 삶을 살려 마음먹는다. 좋은 경험을 할 수 있게 해주신 선생님께 감사합니다.

B 처음 수업을 시작할 때는 가벼운 마음으로 시작했다. 1회기를 거쳐 8회기를 마무리하고 나니 마음 한구석이 너무 편하고 많은 대화도 하고 서로 이야기를 하다 보니 진솔하게 얘기를 할 수 있었고, 내가 살아온 삶과 다른 사람의 삶도 들여다보면서 다시금 내 삶을 되돌아볼 수 있었다. 앞으로는 모든 일에 긍정적인 마음과 내 자신을 돌보며 살 것이고, 작은 일에 스트레스받지 않고 내 자신에게 늘 칭찬을 아끼지 않으며 건강하고 행복하게 살자고 다짐합니다.

C 자기자비 프로그램이란 생소한 프로그램을 시작해서 내 자신을 되돌아보게 되었고 갈등 관계 속에서의 다른 시각으로 봄으로써 갈등 해결에 도움이 될 거 같았고, 스트레스를 이겨내는 정도가 내 자신을 돌아보고, 내 마음을 제대로 파악해서 이 프로그램을 통해 내 마음의 무게가 줄어들었으므로 스트레스를 극복하게 되는 과정을 느끼게 되어 많은 도움이 되었다.

D 원래 나는 내가 하고자 하는 일, 가고자 하는 길만 가는 사람입니다. 그만큼, 판단도 많이 하고 편견도 많습니다. 명상도 그중에 하나였습니다. 춤테라피, 명상, 등등... 표현 예술치료나 매체치료 등에 대한 불신들...
여러 번의 다양한 경험들이 편견을 깰 수 있는데 도움이 되었습니다. 아직은 전문적으로 하지 않았지만, 앞으로도 필요한 상황이 오면 스스로 마음을 챙기는 연습을 할 것 같습니다. 감사합니다.

E 내 자신을 되돌아볼 수 있는 시간이 되어서 좋았던 프로그램이라 생각하고 다시 기회가 된다면 더 업그레이드 된 프로그램으로 다시 만나고 싶습니다.~
이 시간을 생각하면서 내 자신과 내 가족과 내 이웃을 대하는 내 마음~
더 열린 마음으로 바라볼 수 있을 것 같아서 매우 좋은 시간이었던 것 같습니다.

F 1년 정도 마음 편하게 별문제 없이 살고 있었다. 생각했고 참가할 때도 별 기대 없이 참가했어요. 그런데 최근에 몸과 마음이 너무 힘든 극도의 스트레스 상황이 발생했고, 그 문제가 하루 이틀 사이의 문제가 아니라, 인생 전반이 걸쳐서 쌓이고 쌓였던 문제인 걸 알게 됐을 때 프로그램에 임하게 됐어요. 그래서인지 저에게 너무 절실했고, 너무나 큰 도움을 받았습니다. 완전 새로운 '나'를 재탄생(부활)한 것 같아요. 늘 남만 배려하고 봉사하면서, 내가 내 자신의 마음을 돌보지 못했어요. 실수하고 실패했을 때는 '난 왜 모양이지?' 하고 자책했었구나. 알게 되었고, 이 프로그램을 통해서 어떻게 내 자신의 마음을 알아주고, 마음챙김 해야 하는지 정확히 배우고 연습하게 되어서 너무 행복합니다.

알차고 꼭 필요한 하나하나의 프로그램들이 순간순간 다 필요했고 도움 되었습니다. 무엇보다 가정과탄으로 이어질 뻔했던 우리 가정이 회복되는 결정적인 도움이 된 이 프로그램에 정말 감사하고 초대해주고 이끌어주신 상담자님 너무 감사합니다. 저 도 상담심리 공부하고 싶고 도움이 필요한 주위 분들에게 도움 주고 싶습니다. 감사합니다.

3) 프로그램 만족도 나누기

<표 IV-28> 프로그램 만족도 나누기

가. 프로그램 만족도 조사에서 자기자비 프로그램을 통해서 달라지거나 새로 알게 된 것을 무엇인가요?

A 자기자비 명상을 하면서 마음도 차분해지고 자비 글을 들으며 되새김을 통해 나를 아껴주어야 할 존재가 된 느낌이 들었습니다.

B 나 자신을 다시금 되돌아볼 수 있는 시간이었고 좋은 사람들과 많은 이야기를 나누면서 서로의 삶을 비교하며 나 자신을 또다시 되돌아볼 수 있는 시간이었다.

C 갈등 관계에 있는 상황을 다른 시각으로 보게 돼서 갈등 관계 해결에 도움이 될 꺼 같다

D 내 자신을 격려하고 친절하게 대하는 것의 중요성과 명상에 대한 편견이 깨졌다.

E 내 자신을 되돌아보는 시간이 없었는데 이 프로그램을 통해서 나를 사랑하는 방법, 감사할 게 많은 세상, 작은 행복을 큰 행복으로 만들 수 있다고 느낀 시간.

F 자신이 힘들 때 어떻게 해야 할지를 알게 되었고, 내 마음 알고 챙기는 방법, 그리고 무엇보다 모든 사람들은 다 비슷하구나. 나만 힘든 게 아니구나 를 알게 돼서 인간관계가 더 좋아지게 됐다.

나. 자기자비 프로그램에서 가장 도움이 되고 재미있었던 활동은 무엇이었나요?

A 편지쓰기, 인간의 보편성, 상대의 이야기를 들으며 나만 겪는 고통이 아닌 다른 이들도 겪어내고 있다는 생각을 하게 되었습니다.

B 나에게 쓰는 편지, 명상을 들으면서 생각할 수 있는 시간을 갖게 된거.

C 명상

D 몇 번 못 해 봤지만, 명상을 들으면서 마음을 균형 맞추는 것이 도움이 되었습니다.

E 다른 사람과 의견을 나누면서 다름을 인정하고 우리가 고민하는 문제가 다르지 않다고 느낌. 보는 시각에 따라 내가 행복할 수 있는 일이 많아지겠다고 느낌

F 첫 도입부. 명상부터 완전 좋고 (내 목소리로도 녹음해서 듣고 싶어요), 보편성 자각할 수 있게 함께 한 상담이 도움 됐고 자비심 연습, 갈등 관계에 있는 사람 떠올리며 한 것도 완전 도움 되고, 사랑하지만 마음 챙겨주지 못했던 분들에게도 도움 주고 싶다는 생각 들어요. 이런 프로그램을 통해 상담해 주신 것에 감사하며 저도 심리공부하고 싶어요.

4) 종합적 해석

스트레스 해소방안에서 ‘그냥 참거나 견딘다’라는 응답이 6명 중 4명이었다. 내 안에 존재하는 나를 탐색하기에서 내가 듣고 싶은 말은 ‘잘하고 있어’가 대다수였다. 그런데 내가 듣기 싫어하는 말에는 ‘너무 착하다’와 ‘지적받거나 비난하는 말’ 등이었다. 이런 것을 종합적으로 볼 때 참여자들은 대부분 감정을 표출하기보다는 참는 편이고, 지적하고 비난하기보다는 인내하는 쪽이라는 것을 알 수 있었다.

소감문을 보면 ‘처음 시작할 때 체크 한 문항이 부정적이었는데 이 프로그램을 마치고 나서는 긍정적으로 나오는 것을 볼 수 있었다’, ‘앞으로는 모든 일에 긍정적인 마음으로 자신을 돌보며 살 것이고, 작은 일에 스트레스받지 않고 자신에게 늘 칭찬을 아끼지 않으며 건강하고 행복하게 살자고 다짐한다’, ‘갈등 관계 속에서 다른 시각으로 봄으로써 갈등 해결에 도움이 될 것 같다’, ‘다양한 경험들이 편견을 깰 수 있는데 도움이 되었다’, ‘다시 기회가 된다면 더 업그레이드된 프로그램으로 다시 만나고 싶다’. ‘너무나 큰 도움을 받았다. 완전 새로운 나를 재탄생(부활)한 것 같다’. 등의 표현으로 보아 프로그램을 통해 자신을 사랑하고 타인도 나와 다르지 않음을 이해하며 마음챙김의 기회를 제공한 것으로 확인되었다. 이상과 같이 종합적인 프로그램 만족도는 4.53%로 높게 나타났다.

5) 자기자비 프로그램의 치료적 의의

이 연구는 의의는 다음과 같다.

첫째, 자기자비에 관한 연구가 최근 활발히 이루어지고 있는 가운데, 중년여성 에 대한 개별 면담으로 심층적 접근을 하였고, 자기자비 프로그램을 개발하여 자기자비 처치의 치료적 효과를 살펴보았다. 여러 선행연구가 있었음에도 중년여성 대상 자기자비 프로그램이 부족한 실정이었다. 또한, 자기 보고식 척도이거나 집단으로 프로그램이 이루어졌다. 이에 연구자는 개별 면담으로 심층적으로 접근하였다는 점에서 의의가 있다.

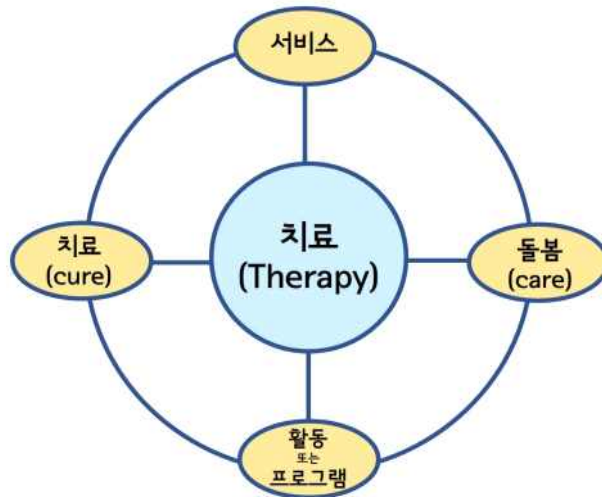
둘째, 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 요인을 적용하여 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다는 것에도 의의가 있다. 참여자들이 자기친절을 통해 자신을 친절하게 대하고 돌보며 힘들 때 어떻게 대처해야 하는지 알게 되었다. 인간 보편성을 통해서는 모든 사람은 고통을 경험하며 살아가는구나, 나만 힘든 게 아니구나, 다 비슷하구나 하는 것을 깨닫게 되었으며 마음챙김을 통해서는 갈등 관계에 있는 상황을 다른 시각으로 보게 되었다. 상대방을 이해하게 되면서 균형 잡힌 시각으로 볼 수 있었다.

셋째, 스트레스가 높은 중년여성을 대상으로 하면서 상담받은 경험이 없거나 연구 참여 기회가 적었던 참여자들은 스트레스 상황에서 스스로 해결하려 하기 보다는 참고 생활해 왔다. 이런 참여자들에게 자기자비 프로그램에 대해 안내할 수 있었다는 점에서 중요한 의의를 지닌다. 긍정적 정서 함양을 위해 자기자비 명상을 일상생활에서 지속해서 적용할 수 있도록 제시하였다.

넷째, 참가자들은 자기자비 프로그램 처치 후 의식이 확장되었고, 매우 만족해 하였다. 또한 앞으로 업그레이드된 프로그램이 나오면 참여하겠다고 하였다. 이 연구에서 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과가 있음을 확인하였다는 점에서 커다란 의의가 있다.

6) 자기자비 프로그램의 치료적 해석

그리스어 ‘Θεραπεία(Therapeia)’에서 기원하는 ‘치료(Therapy)’의 어원적 의미
 망은 아래 [그림 IV-7]과 같다.



[그림 IV-7] 치료의 의미망(서명석, 2015: 100)

자기자비 치료(Self-Compassion Therapy)란 무엇인가? 자기자비 치료의 목적
 은 프로그램을 개발하여 중년여성의 스트레스와 노후불안을 감소시키는 데 있다.
 참가자들은 평소 감정을 표출하지 않고 참고 인내하는 편이며 너무 착하다는 말
 을 제일 싫어할 정도로 이타적이었다. 남을 배려하고 봉사하면서, 자신의 마음을
 돌보지 못했는데 평소처럼 늘 하던 일들이 최근에 와서는 힘들어졌다고 하였다.

왼쪽 손등 위를 오른쪽 검지와 중지로 톡톡 쳤을 때 평소에 아무 반응이 없다가
 어느 순간 통증이 느껴질 때가 있다. 이 ‘최소한의 기준’을 역치라고 한다. 이
 것은 스트레스가 없다가 갑자기 생긴 게 아니라 늘 흐르고 있는데 역치 이하의
 자극에서는 너무 미세하여 알아차릴 수 없다가 신체의 면역이 떨어질 때 스트레
 스크를 느끼게 되는 것이다. 이때 자기 돌봄(care)이 필요하다는 메시지를 전달하
 였다.

연구자는 참여자들이 이 프로그램을 통해 일상 속에서 스트레스를 잘 조절하
 고 노후불안을 감소할 수 있도록 돕고자 하는데 주안점을 두었다. 또한 자기자

비 프로그램을 통해 반복되는 자신의 패턴을 알아차리고 힘들 때 어떻게 대처해야 하는지 알고자 하였다. 내 마음 알아주고 챙기는 방법, 그리고 무엇보다 모든 사람 들은 다 비슷하구나. 나만 힘든 게 아니구나 하는 것을 알게 되어서 참여자들은 인간관계가 더 좋아지게 되는 계기가 되었다.

우리가 인생을 살아가면서 쉽고 편한 것을 쫓아가지 않고 힘들어도 해내는 것에는 다 이유가 있다. 그것은 분명 ‘가치’ 있는 일이다. 라는 믿음 때문이다. 자기자비 프로그램은 명상을 기반으로 하며 지친 몸과 마음을 회복시켜준다. 이렇게 자기 스스로 마음을 돌보는 일은 현대인들에게 꼭 필요하다. 참여자들이 프로그램 활동으로 경험한 것을 일상에서 지속할 수 있기를 기대하며 자기자비를 임상적으로 활용할 수 있는 근거마련과 치료 프로그램의 기초 자료로 활용되기를 기대한다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구의 목적은 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후 불안에 미치는 효과 검증과 자기자비의 치료적 의의를 탐색하는 것이다. 이를 위해 연구자는 자기자비 프로그램을 개발하였고, 심층 면담을 통해 자료를 수집하였다. 이 연구의 주요 연구결과 및 논의를 바탕으로 내린 결론은 다음과 같다.

제주도에 거주하는 40세 - 64세에 해당하는 중년여성 6명을 대상으로 하였다. 2023년 1월 5일부터 2023년 2월 24일까지 매주 1회씩 8회기에 걸쳐 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김으로 구성되어 있는 자기자비 프로그램을 연구자가 진행하였다. 결과 검증을 위해 스트레스, 노후불안, 자기자비 척도를 사전·사후 실시하였고 수집된 자료는 통계분석 SPSS 26.0 프로그램을 활용하였다. 빈도분석을 통해 인구학적 통계를 분석하였고, 기술통계를 통해 평균(M), 표준편차(SD)를 구하였으며, 윌콕슨 부호순위 검정(Willcoxon signed-rank test)을 통해 사전·사후의 차이를 비교하였고, 유의 수준은 $p < .05$ 로 설정하였다. 실험 참여자 개인의 내적 변화에 대해 통계적 결과 값 만으로는 한계가 있다는 제한점을 보완하려고 자기자비 프로그램을 진행하면서 작성한 회기별 소감 나누기, 행동관찰 및 해석, 마지막 회기에 작성한 참가소감문 등의 질적 자료도 분석하였다.

이러한 과정을 통하여 나타난 이 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기자비 프로그램이 스트레스에 대한 사전·사후검사에서 유의미한 차이가 나타났다. 스트레스의 하위변인을 살펴보면 역할문제, 경제문제, 가족관계문제, 건강문제에서 유의미한 차이가 있었다. 따라서 자기자비 프로그램이 중년 여성의 스트레스에 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다.

노후불안에 대한 사전·사후검사에서 유의미한 차이가 나타났다. 노후불안의 하위변인을 살펴보면 경제 불안, 심리사회 불안에서 유의미한 차이가 있었다. 즉

자기자비 프로그램이 노후불안에 긍정적인 효과가 미치는 것으로 나타났다.

자기자비에 대한 사전·사후 검사에서는 고립은 변화가 없었다. 하위변인인 자기친절, 자기판단, 보편적 인간성, 마음챙김, 과잉 동일시는 반응이 증가하였다. 하지만 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지는 않았다.

둘째, 참여자들의 소감 나누기, 참가소감문, 행동관찰 및 면담을 분석한 결과 자기자비 프로그램이 인간관계의 관계 개선에 긍정적인 효과를 주었다. 타인을 수용하는 마음을 증진 시켰으며, 매사에 긍정적인 마음으로 자신에게 친절하게 대하고 자신을 돌보며, 내 마음도 알아주고, 스스로를 돌아볼 수 있는 시간이 되었다. 자기자비 프로그램이 중년여성의 스트레스와 노후불안 감소에 효과가 있음을 확인할 수 있었다.

셋째 전체적인 프로그램 만족도는 4.53점으로 높게 나타났다. 그리고 참여자들은 자신을 돌아볼 수 있는 좋은 시간이었고 갈등 관계에 있는 상황을 다른 시각으로 보게 되었으며 인간관계가 더 좋아졌다고 하는 점으로 보아 자기자비 프로그램이 스트레스와 노후불안 감소에 효과가 있음을 알 수 있었다. 종합적으로 참여자들에게 매우 긍정적인 인식의 변화가 있었음을 확인할 수 있었다.

이하에서는 이러한 결과에 대하여 논의를 통해 분석결과가 제공하는 함의가 무엇인지 살펴보고자 한다. 우선 첫 번째 연구문제와 관련하여 논의하고자 한다. 자기자비 프로그램이 중년여성의 스트레스에 미치는 효과에서는 사전·사후검사에서 유의미한 차이가 나타났다. 그리고 두 번째 연구문제인 자기자비 프로그램이 중년여성의 노후불안에 미치는 효과에 대해서도 사전·사후검사에서 유의미한 차이가 나타났다. 마지막으로 자기자비에서는 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았지만, 고립을 제외한 하위변인에서 사전보다 사후의 반응이 증가하는 결과를 보였다.

한편, 정량적 분석결과와 정성적 분석결과를 검토하다가 한 참여자에게서 특이점이 발견되었다. 마지막 8회기에 프로그램 소감문, 사후 척도, 프로그램 만족도, 마무리 참가소감문 등 주어진 시간 내에 많은 것을 하려다 보니 제일 마지막에 한 자기자비 척도에서 사전 검사와 달리 사후검사에서 일부 무선 반응이 탐지되었다. 사전 검사에 1번 문항 「나는...비난하는 편이다」를 “그렇지 않다”라고 하고서는 사후검사에는 “보통이다”, 5번 문항 「나는...내 자신을 사랑하려고 애를

쓴다」를 “조금 그렇다”에서 “보통이다” 이렇게 사전 검사 시 8개의 문항에 “보통이다”로 체크 했는데, 사후검사에서는 12개 문항을 “보통이다”로 체크 하여 자세히 읽지 않은 무선 적 반응을 예측할 수 있었다.

그 결과 스트레스와 노후불안의 사전 · 사후 효과는 유의미한 차이가 나타났지만 자기자비는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 향후 연구에서는, 시간 배분을 할 때 이와 같은 부분은 미리 확인하고 보완할 필요가 있을 것이다.

둘째, 자기자비를 활용한 집단프로그램 효과 메타분석(조윤희, 2022)에서 24개의 논문을 분석하니 중년여성 대상의 자기자비 연구는 많이 부족한 실정이다. 이와 같은 필요성에 입각하여 연구자는 중년여성을 대상으로 개별 면담을 하였다. 심층적인 면담으로 참여자의 특성을 파악하였고 일상에서 반복적으로 나타나는 패턴을 탐색할 수 있었다. 이와 함께 회기마다 과제를 주어 일상생활에서 마음챙김을 지속할 수 있는 긍정적인 효과를 가져왔다. 다만, 개별 또는 소그룹으로 인하여 대상자가 소수로 한정된다는 점과 시간이 많이 소요된다는 어려움이 있었다.

셋째, 최근 자기자비에 대한 인식은 높아지고 있다. 이에 비해 자기자비 증진을 위한 프로그램은 개발이 초기 단계 상태이다(김민주, 2021). 이에 따라 다양한 변인의 프로그램 개발이 이루어져야 할 것이다.

2. 제언

이 연구의 제한점 및 후속 연구를 위해 제언하고자 하는 내용은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 중년여성을 대상으로 이루어진 한계가 있다. 연구대상자도 제주지역으로 한정하여 표집이 이루어져 전체 노인에게 일반화하기에는 한계가 있다. 향후 노년층까지 확장하고 다양한 지역적 차이와 변인을 고려하여 연구할 필요가 있다.

둘째, 이 연구는 효과 검증에 있어 표본추출의 한계가 있었다. 개별 면담을 하여 대상자가 적은 측면의 한계가 있었다. 후속 연구에서는 더 많이 참여할 필요

가 있다.

셋째, 이 연구가 연구자가 마무리 회기인 8회기 에서 정해진 시간에 많은 것을 하려다 보니 프로그램 안배가 적절하지 못했다. 매주 1시간씩 진행했는데 추후 프로그램을 구성할 때 마지막 회기는 여유 있게 충분한 시간까지 반영되어야 한다. 이러한 여러 가지 변인들을 고려한 프로그램의 필요성을 시사한다.

마지막으로 자기자비 프로그램에 관한 연구가 최근에 많이 이루어지고 있으나 중년여성 대상으로 한 것이 많이 부족하고 집단으로 프로그램이 구성되어왔다. 이에 연구자는 개별 면담으로 심층적 접근을 시도하여 치료적 의의를 탐색하였다. 참여자들이 “기회가 된다면 더 업그레이드된 프로그램으로 다시 만나고 싶다”라는 바람처럼 다양한 프로그램 개발과 후속 연구가 필요하다. 향후 이 연구가 중년여성의 스트레스와 노후불안 감소에 자기자비를 임상적으로 활용할 수 있는 근거를 마련하여 치료 프로그램의 기초 자료로 활용될 수 있기를 기대한다.

참고문헌

- 강기은 (2014). 제주여성노인의 성공적 노화 인식이 삶의 만족도에 미치는 영향
제주대학교 대학원 박사학위논문.
- 강해자 (2012) 노인돌봄에 대한 여성주의적 시각에 관한 연구. **사회복지원학회지**, 7(1), 131-151.
- 구도연, 정민철 (2016). 한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(9), 160-169.
- 권석만 (2012). **현대 심리치료와 상담 이론**. 서울: 학지사, 2012.
- 권중돈 (2014). **인간행동과 사회복지실천**(1판). 서울: 학지사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김동희 (2021). 방과후 강사의 성인애착과 심리적 소진의 관계에서 자기자비의 조절효과와 치료적 의의. 제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김미례, 노안영, 오명자 (2007). Adler의 생활양식이론의 관점에서 본 중년기 여성의 사회적 관심정도 및 활동수준과 주부생활스트레스의 관계. **상담학연구**, 8(3), 935-950.
- 김민주 (2021). 온라인 자기자비 프로그램이 사회불안 성향 여대생의 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 자기초점적 주의에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민희, 신순옥 (2014). 중년기 성격과 노화불안: 성격 5 요인, 생성감과 노화불안의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 27(4), 1-27.
- 김서연 (2021). 중년 기혼여성의 생활스트레스가 삶의 질에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김시내 (2014). 상담자의 직무스트레스와 소진의 관계에서 자기자비와 사회적 지지의 조절효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김예리 (2022). 메타분석을 통한 자기자비 증진 프로그램 개발과 효과성 검증. 동

- 국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김윤주 (2020). 중년여성의 노후불안에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 목원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은지 (2021). 퇴계 『성학십도』의 수양치료적 의의: <심학도>를 중심으로. 제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김진 (2017). 중년기 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김태현 (1980). 제주도의 노인생활 연구. **대한가정학회지**, 18(1), 97-109.
- 김향원, 김진영, 고성준, 강근형 (2000). **전환기 제주의 의식과 제주정신**. 제주: 제주대학교출판부.
- 김혜경 (2021). 중년이 지각한 일상생활 스트레스와 노후불안의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희숙 (2010). 죽음 주제 뭉놀이 곳을 통한 노인의 경험에 대한 실험연구. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노상선, 조용래 (2011). 자기자비 대 주의분산 처치와 특질 자기자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 707-726.
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(3), 583-611.
- 박희영, 윤석인(2023). 자비명상 프로그램이 심리적 건강에 미치는 효과: 메타분석. **한국심리학회지 일반**, 42(1), 1-32.
- 서명석 (2017). 다산 기호담론의 수양치료적 해석. **교육사상연구**, 31(3), 23-36.
- 서순림, 최희정 (2013). 중년기 성인의 노화불안과 영향요인. **성인간호학회지**, 23(4), 464-472.
- 성미혜, 윤자원, 손혜영 (2005). 중년여성의 일상생활 스트레스와 정신건강상태. **정신간호학회지**, 14(2)2, 186-194.
- 신기영, 옥선화 (1991). 중년기 주부의 위기감과 사회관계망 지수에 관한 연구.

- 가정과삶의질연구, 9(1), 161-178.
- 신혜섭 (2006). 중년기 위기와 가족 스트레스. **생활과학연구**, 11, 84-90.
- 양옥지, 이수림 (2020). 중년의 노화불안과 심리적 안녕감의 관계: 인지적 유연성과 주관적 경제수준의 조절된 매개효과. **한국콘텐츠학회 논문지**, 20(7), 491-502.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. **한국심리학회지 건강**, 16(4), 675-690.
- 이경은 (2012). 중년기의 스트레스와 탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수민, 양난미(2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. **상담학연구**, 17(5), 85-108.
- 이승현 (2017). 자원봉사전문화가 여가긍정심리자본, 일상생활 스트레스 및 삶의 질에 미치는 영향: 여가참여자로서의 자원봉사자를 대상으로. 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 이현숙, 김정호, 김미리혜 (2022). 명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램이 중년여성의 노화불안과 웰빙에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강** 27(3), 441-470.
- 임소래 (2011). 기독교중년여성의 자아정체성과 스트레스와의 상관관계. 한영신학대학교 상담복지대학원 석사학위논문.
- 장 익 (2012). 베이비붐 세대 남성의 생성감과 노화불안. 한서대학교 대학원, 석사학위논문.
- 정지선 (2019). 청소년의 자기자비와 우울 및 학업 스트레스에 대한 메타분석. **청소년문화포럼**, 57, 123-143.
- 정 철 (1580). **송강가사**. 훈민가, 반백자불부대, 제16수.
- 제주특별자치도 (2022). **2022 제주의 사회지표**. 최종보고서(12월28일).
- 조윤희 (2022). 자기자비를 활용한 집단프로그램 효과 메타분석. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 차승은, 한경혜(2003). 직업, 가족 그리고 중년기 신체적 건강: 남녀 차이를 중심으로. **한국가족학회**, 15(2), 33-60.

- 최소양 (2017). 자기자비 명상이 갱년기 여성의 우울과 스트레스에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최월순 (2018). 중년 기혼여성의 자기효능감, 가족스트레스, 지각된 사회적지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최재석 (1979). **제주도의 친족조직**. 서울: 일지사, 19, 123.
- 탁석산 (2001). 탁석산의 삶과 철학 이야기 ⑥: 작은 것들에 대해 생각하기. **중등 우리교육**, 139, 136-139.
- 통계청 (2022). **2022년 사회조사 결과**. 보도자료(11월 16일).
- 하 정, 안현의 (2013). 지각된 스트레스, 불안, 문제성 인터넷 사용과의 관계에서 걱정에 대한 상위인지의 다중매개효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 25(2), 251-273.
- 한금선, 이평숙, 이용미 (2000). 중년여성의 스트레스 증상에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 30(6), 1427-1436.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823.
- Corey, G. (2016). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (10th). *Belmont, CA: Brooks/Cole*. / 천성문, 권선중, 김인규, 김장희, 신성만, 이동훈, 허재홍 옮김(2017). **심리상담과 치료의 이론과 실제**. 서울: 썬게이지러닝코리아.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). Stress and work. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure

- self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self compassion, self esteem, and well being. *Social and personality psychology compass*. / 서 광, 이경옥 옮김(2019). **러브 유어셀프**. 서울: 학지사.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications. / 서 광, 효 립, 이규미, 안희영 옮김(2020). **나를 사랑하기로 했습니다**. 서울: 학지사.
- Watkins, R. E., Coates, R., & Ferroni, P. (1998). Measurement of aging anxiety in an elderly Australian population. *The International Journal of Aging and Human Development*, 46(4), 319-332.

ABSTRACT

The Effects of a Self-Compassion Program on Stress and Aging Anxiety in Middle-Aged Women in the Jeju Region

Mi-Hee Kang

Major in Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University
Jeju, Korea

Supervised by Professor Myoung-Seok Seo

Supervised by Professor Jong-Woo Kim

This study aimed to investigate the effects of a Self-Compassion Program on life stress and aging anxiety among middle-aged women. The study population consists of middle-aged women, aged between 40 and 64, in the Jeju Special Self-Governing Province. Potential participants were informed that the study pertained to stress, and ten women who perceived personal relevance to the study were initially selected through social media and snowball sampling. Among those who expressed an interest in participating in the program, six women with high stress levels were selected.

For this study, a Self-Compassion Program that can be integrated into daily life was developed and implemented over two months, from January 5th to February 24th, 2023. The measures used in the study included the Daily Life Stress Scale, the Aging Anxiety Scale, and the Korean Self-Compassion Scale. Participants underwent pre- and post-testing before and after the program. The Self-Compassion Program was conducted over eight sessions, each lasting 60 minutes per week. Analysis was also performed on qualitative data, such as activity reports written after each session, participant feedback, observations of behavior, and satisfaction surveys. The data collected in this study was analyzed using SPSS 26.0 statistical analysis software. To verify the program's effectiveness, mean values and standard deviations of pre-and post-test scores were calculated, and the Wilcoxon signed-rank test was conducted. The analysis indicated significant differences in pre-and post-test scores for stress and aging anxiety following the Self-Compassion Program.

Based on these findings, the Self-Compassion Program is suggested to be effective in reducing stress and aging anxiety among middle-aged women. The results of this study are expected to provide clinical applications and therapeutic evidence for the benefits of Self-Compassion, anticipating its broad application in the development of counseling and therapeutic programs. Lastly, the limitations of this study were acknowledged, and suggestions for future research were proposed.

keywords: self-compassion, middle-aged women, stress, aging anxiety

부 록

<부록 1> 연구참여자용 설명서 및 동의서 (성인용)

<부록 2> 설문지 안내문

<부록 3> 인구사회학적 질문지

<부록 4> 자기자비 프로그램 만족도 조사 설문지

<부록 5> 스트레스 척도

<부록 6> 노후불안 척도

<부록 7> 자기자비 척도(K-SCS)

[부록 8] 내 안에 존재하는 나를 탐색하기

<부록 9> 자비심 연습

<부록 10> 나에게 감사하기

<부록 1> 연구참여자용 설명서 및 동의서 (성인용)

연구 과제명: 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과

연구책임자명: 강미희(사회교육대학원, 학생) 승인번호 JJNU-IRB-2022-085

이 연구는 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과에 대한 연구입니다. 귀하에게 스트레스 관련 연구임을 안내하고 스스로 관련성이 있다고 지각하는 대상자를 표집하여 연구의 목적과 필요성을 고지한 후 인터뷰와 스트레스 지수 측정을 하여 참여자의 익명성 보장, 연구윤리, 개인정보 보호, 녹음에 동의, 선택의 자유 등을 안내하여 자발적 참여 의사를 밝힌 사람들 중 스트레스 지수가 높은 분을 대상으로 자기자비 프로그램을 진행하는 이 연구에 참여하도록 권유받았습니다. 이 연구를 수행하는 제주대학교 소속의 강미희 연구자 (010-0000-0000)가 귀하에게 이 연구에 대해 설명해 줄 것입니다. 이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝히신 분에 한하여 수행될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바라며, 필요하다면 가족이나 친구들과 의논해 보십시오. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과를 입증하기 위하여 실시합니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

제주도에 거주하는 40 - 64세 중년여성 10명을 1차 대상으로 연구의 목적과 필요성을 고지한 후 스트레스 지수 측정을 하여 자발적 참여 의사를 밝힌 사람들 중에서 스트레스 지수가 높은 약 6명을 선정하여 진행할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

- 연구자가 구성한 구조화된 자기자비 프로그램을 개별적으로 주 1회 60분 내외 8회기 진행 (매 회기 면접과 관찰 내용을 기록, 분석)
- 프로그램 진행 전과 후에 각각, 스트레스와 노후불안, 자기자비에 대한 사전 · 사후 평가를 시행
- 프로그램 진행 후 만족도 조사

만일 귀하가 참여의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

- 1) 연구자가 주관하는 자기자비 프로그램에 참여하도록 요청을 받을 것입니다.
- 2) 귀하는 프로그램 1회기에 사전 검사를, 8회기에 사후 검사 설문 조사를 하게 될 것이며 설문 조사에는 총 15분 정도 소요될 것입니다.
- 3) 프로그램을 마친 후 참가소감문을 작성하게 될 것입니다.
- 4) 모든 과정은 녹음이 될 것이며, 연구 참여자가 편안하게 이야기할 수 있고 타인의 시선에 대한 부담을 줄이고 자신의 솔직한 감정과 생각을 말할 수 있도록 '개별 면담' 또는 '소그룹 면담'으로 진행됩니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까? (승인일 ~ 0000. 00. 00)

귀하는 (8주) 동안 (7)일에 한 번씩 (주1)회 참여하도록 요청받을 것입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원이나 연구 책임자에게 즉시 말씀해 주십시오.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

선행연구를 살펴보면 자기자비 프로그램이 연구 참여자에게 부작용이나 위험요소가 있다는 연구결과는 아직까지 보고되지 않았습니다. 따라서 본 프로그램에 참여시 특별한 부작용이나 위험요소는 없다고 판단됩니다. 다만 신체적 위험뿐만 아니라 심리적 위험, 경제적 위험을 다 감안하고 실험에 참여하면서 피로감이나 심리적 불안 등이 수반될 때 휴식을 취한다거나 이완 호흡법 등을 통해 위험을 제거한 후 진행될 것입니다. 하지만 참여 도중 조금이라도 불편함이 발생한다면 담당연구원에게 즉시 문의를 부탁드립니다.

귀하는 연구에 참여하신 후에도 언제든지 도중에 그만둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당 연구원에게 말씀해 주십시오. 이때 중도 포기 이전까지 수집된 정보는 사용될 것입니다.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여하는데 있어서 직접적인 이득은 없습니다. 그러나 귀하가 제공하는 정보는 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과에 대한 이해를 증진하는데 도움이 될 것입니다.

8. 만일 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 귀하가 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다.

9. 연구에서 얻은 모든 개인정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보 관리 책임자는 제주대학교 소속 연구자 강미희 010-0000-0000 입니다. 저희는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인정보가 학회지나 학회에 공개될 때 귀하의 이름과 다른 개인정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주 될 것입니다. 연구종료 후 연구 관련 자료(생명윤리심의위원회 심의 결과, 서면동의서, 개인정보수집/이용·제공현황, 연구종료보고서)는 「생명윤리 및 안전에 관한 법률」 시행규칙 제15조에 연구종료 후 3년간 보관됩니다. 보관 기간이 끝나면 개인정보가 노출 안 되게 파쇄할 것이며 전자파일은 복원이 불가능한 방법으로 폐기될 것입니다.

10. 이 연구에 참가하면 댓가가 지급됩니까?

중년여성 10명을 1차 대상으로 스트레스 지수 측정을 하여 자발적 참여 의사를 밝힌 사람들 중 스트레스 지수가 높은 6명을 선정하여, 선정이 안 된 4명에게는 〇〇원 정도의 상품권을 제공하고, 선정된 6명에게는 총 8회기에 걸쳐 일주일에 1회 1시간씩 연구에 참여하여 감사의 뜻으로 연구종료 시점에 〇〇원 상당의 상품권이 증정될 것입니다.

11. 연구에 대한 문의는 어떻게 해야 됩니까

본 연구에 대해 질문이 있거나 연구 중간에 문제가 생길 시 다음 연구 담당자에게 연락하십시오.

이름: 강미희

전화번호: 010 - 0000 - 0000

만일 어느 때라도 연구 참여자로서 귀하의 권리에 대한 질문이 있다면 다음의 제주대학교 생명윤리심의위원회에 연락하십시오.

제주대학교 생명윤리심의위원회 (JJNU-IRB)

전화번호: 064-754-3953

동의서

연구제목: 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과

1. 나는 이 설명서를 읽었으며 담당 연구자와 이에 대하여 의논하였습니다.
2. 나는 위험과 이득에 관하여 들었으며 나의 질문에 만족할만한 답변을 얻었습니다.
3. 나는 이 연구에 참여하는 것에 대하여 자발적으로 동의합니다.
4. 나는 이 연구에서 얻어진 나에 대한 정보를 현행 법률과 생명윤리심의위원회 규정이 허용하는 범위 내에서 연구자가 수집하고 처리하는데 동의합니다.
5. 나는 담당 연구자나 위임받은 대리인이 연구를 진행하거나 결과 관리를 하는 경우와 보건 당국, 학교 당국 및 제주대학교 생명윤리심의위원회가 실태 조사를 하는 경우에는 비밀로 유지되는 나의 개인 신상 정보를 직접적으로 열람하는 것에 동의합니다.
6. 나는 언제라도 이 연구의 참여를 철회할 수 있고 이러한 결정이 나에게 어떠한 해도 되지 않을 것이라는 것을 압니다.
7. 나의 서명은 이 동의서의 사본을 받았다는 것을 뜻하며 연구 참여가 끝날 때까지 사본을 보관하겠습니다.
8. 나는 녹음이나 녹화를 하여 이 연구를 원활하게 하는데 동의합니다.

_____	_____	_____
연구대상자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
_____	_____	_____
연구대상자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)
_____	_____	_____
연구자 성명	서 명	날짜 (년/월/일)

<부록 2> 설문지 안내문

안녕하십니까?

여러분의 귀중한 시간을 내어 주셔서 진심으로 감사드립니다.

이 설문은 자기자비 프로그램이 제주지역 중년여성의 스트레스와 노후불안에 미치는 효과에 대한 연구를 위한 자료입니다.

이 설문에서 수집된 자료는 통계법 제33조에 의거하여 비밀이 보장되며 통계 목적 외에는 사용되지 않습니다. 설문 참여는 자발적으로 진행되며, 응답도중 심리적으로 불편함이나 불안감을 느끼실 경우 언제든지 설문을 중단할 수 있으며 이로 인한 불이익은 없습니다.

모든 문항에는 정해진 답이 없으며 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답하여 주시면 본 연구에 귀중한 자료가 됩니다.

본 설문에 도움을 주셔서 다시 한번 깊은 감사의 말씀을 드리며 귀하의 건강과 행복이 함께하시길 기원합니다.

설문 대상자는 40세 - 64세입니다.

2022년 12월

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과 석사과정
지도교수: 서명석 · 김종우
연구자: 강 미 희

본 연구의 취지를 이해하고 참여하며,
응답한 설문내용을 연구목적으로 사용하는데 동의합니다.

네 아니오

<부록 3> 인구사회학적 질문지

다음은 귀하의 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 해당되는 번호에 √표 해주시기 바랍니다.

1. 연 령	① 40 - 49세 ② 50 - 59세 ③ 60 - 64세
2. 결 혼 상 태	① 기혼 ② 미혼 ③ 이혼 ④ 사별 ⑤ 별거
3. 자 녀 수	① 없다 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 이상
4. 교 육 정 도	① 중학교 졸업 ② 고등학교 졸업 ③ 대학교 졸업 ④ 대학원 이상
5. 직 업	① 주부 ② 농업 ③ 사무직 ④ 영업직 ⑤ 자영업 ⑥ 전문직
6. 종 교	① 무교 ② 기독교 ③ 불교 ④ 천주교 ⑤ 기타
7. 주 관 적 인 경 제 수 준	① 매우 좋지 않다 ② 좋지 않은 편이다 ③ 보통이다 ④ 좋은 편이다 ⑤ 매우 좋다
8. 주 관 적 인 건 강 상 태	① 매우 좋지 않다 ② 건강하지 않은 편이다 ③ 보통이다 ④ 건강한 편이다 ⑤ 매우 건강하다
9. 스트 레 스 해 소 방 안 (복수응답 가능)	① 종교에 의지한다 ② 이야기하며 풀다 ③ 그냥 참거나 견딘다 ④ 산책·영화·노래·쇼핑 등을 한다 ⑤ 술이나 음식을 먹는다 ⑥ SNS 또는 인터넷 (게임 포함) 등을 한다 ⑦ 기타 ()

- 설문에 응답해 주셔서 진심으로 감사합니다 -

<부록 4> 자기자비 프로그램 만족도 조사 설문지

프로그램에 참여해 주셔서 진심으로 감사드립니다.
자기자비 프로그램에 참여하면서 느낀 점을 솔직하게 답변해 주시면 됩니다.

1. 자기자비 프로그램이 자신을 돌보고 친절하게 대하는데 도움이 되었습니까?
① 전혀 도움 안 됨 ② 별로 도움 안 됨 ③ 보통
④ 도움 됨 ⑤ 매우 도움 됨

2. 자기자비 프로그램이 스스로를 수용하고 사랑하는 데 도움이 되었습니까?
① 전혀 도움 안 됨 ② 별로 도움 안 됨 ③ 보통
④ 도움 됨 ⑤ 매우 도움 됨

3. 자기자비 프로그램이 편안하고 긍정적인 느낌을 갖는데 도움이 되었습니까?
① 전혀 도움 안 됨 ② 별로 도움 안 됨 ③ 보통
④ 도움 됨 ⑤ 매우 도움 됨

4. 자기자비 프로그램이 불안한 마음을 감소시키는데 도움이 되었습니까?
① 전혀 도움 안 됨 ② 별로 도움 안 됨 ③ 보통
④ 도움 됨 ⑤ 매우 도움 됨

5. 자기자비 프로그램을 통해 마음을 다루어 가는 하나의 방법으로 도움이 되었습니까?
① 전혀 도움 안 됨 ② 별로 도움 안 됨 ③ 보통
④ 도움 됨 ⑤ 매우 도움 됨

6. 자기자비 프로그램을 통해서 달라지거나 새로 알게 된 것은 무엇인가요?

7. 자기자비 프로그램에서 가장 도움이 되고 재미있었던 활동은 무엇이었나요?

<부록 5> 스트레스 척도

다음 문항은 우리가 일상생활에서 흔히 접하게 되는 스트레스에 관련된 질문지입니다. 지난 6개월 동안 아래 일들로 인해 얼마나 마음 쓰이고 힘들었는지 그 정도에 √ 표시를 해주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	본인의 심한 질병이나 부상으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
2	배우자와의 대화 부족이나 불화로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
3	큰 빚을 저서 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
4	매일 매일 하는 일(예: 집안일, 직장일)로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
5	자녀와의 갈등으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
6	수면 습관의 변화로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
7	실수입의 감소로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
8	과중한 업무와 처리 시간의 부족으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
9	본가 또는 처가(시가 또는 친정)식구, 친지와 불화로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
10	자녀의 중요한 시험으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
11	성생활 불만으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
12	금전상의 큰 손실로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
13	가족에 대한 의무로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
14	시력, 청력, 치아 상태의 변화로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
15	자녀 교육에 대한 경제적 어려움으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
16	배우자나 자녀, 기타 가족의 질병이나 부상으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
17	갱년기 경험으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
18	경제력으로 인한 취미, 클럽 활동 중단으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
19	부모나 친지, 가까운 친구의 사망으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤
20	가족과 함께 보낸 시간으로 스트레스를 받는다.	①	②	③	④	⑤

<부록 6> 노후불안 척도

다음 문항은 향후 노후생활에 대한 불안에 관련된 질문입니다. 해당사항에 √ 표시를 해주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 노후에 가계 월소득(연금, 급여 등)이 줄어 생활에 어려움이 있을까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 노후에 부모 부양비용을 마련하는데 어려움이 있을까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 노후에 의료비용을 마련하느라 재정적 어려움에 직면할까 봐 불안하다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 노후에 일을 하고 싶어도 일자리를 얻지 못할까봐 걱정 된다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 자녀의 결혼자금 마련으로 경제적 어려움을 겪을까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 노후에 돈이 부족해서 지금과 같은 취미, 여가 생활을 할 수 없을 것 같아 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 노후를 대비한 경제적 준비가 안 되어있어 불안하다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 노후에 배우자나 가까운 가족(부모, 자녀, 형제 자매 등)과 사별하게 될 것이 두렵다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 나이가 들어갈수록 점차 가족과 함께 있는 횟수가 줄어 들고 관계가 소원해질 것이 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 노후에 사회활동이 줄거나 사회적으로 인정받는 기회가 줄어 들까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 노후에 마땅히 할 일이 없이 시간을 보내게 될까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 나이가 들어가면서 때때로 내 자신이 능력없는 사람이라는 생각이 들까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 노후에 질병으로 고통을 받을까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 노후에 질병 등으로 가족에게 고통이나 부담을 줄까봐 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 노후에 친구나 이웃,(지역) 사회에서 소외될까 불안하다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 노후에 외롭고 쓸쓸할까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 노후에 익숙한 거주지, 주거 환경을 떠나 낯선 환경에 적응 해야 할까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤

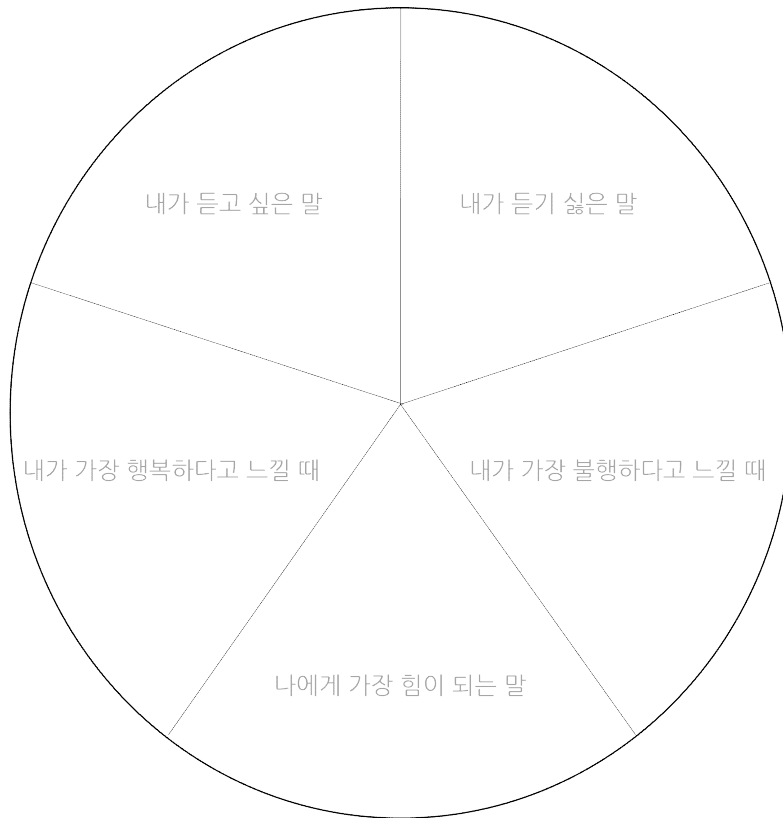
<부록 7> 자기자비 척도(K-SCS)

다음 문항은 어려운 상황에 처할 때 일반적으로 자신에게 어떻게 대하는지 자기자비에 관련된 질문입니다. 다음 문항을 읽으시고 해당사항에 √ 표시를 해주십시오.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 기분이 처질 때 잘못된 모든 일들을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내 부족한 점을 생각하면 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 마음이 아플 때 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로 잡힌다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때 세상에는 나처럼 느끼는 사람이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 정말로 힘들 때는 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 것이라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 기분이 처져있을 때 대부분의 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
14	나는 뭔가 고통스런 일이 생기면 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면 스스로를 비난한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.	①	②	③	④	⑤
18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때 다른 사람들은 분명히 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 것이라고 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 고통을 겪고 있을 때 나 자신에게 친절하게 대한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 고통을 겪을 때는 자 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 고통스런 일이 생기면 그 일을 크게 확대해서 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어내려고 한다.	①	②	③	④	⑤

- 응답하시느라 고생 많으셨습니다. 진심으로 감사드립니다 -



[부록 8] 내 안에 존재하는 나를 탐색하기

<부록 9> 자비심 연습

엄마의 얼굴을 떠올리며 (눈감고 선창하면 따라하기)

엄마의 얼굴을 떠올리며 엄마도 나와 똑같이 가족을 위해 애쓰고 있었구나
엄마도 나와 똑같이 엄마의 삶에서 행복을 찾아 헤매고 있었구나
엄마도 나와 똑같이 슬픔과 고통을 피하고 싶어 하고 있었구나
엄마도 나와 똑같이 당신의 삶에서 외로움을 느끼며 살고 있었구나
엄마도 나와 똑같이 가족들의 인정을 받고 싶어 하고 있었구나
엄마도 나와 똑같이 당신의 삶에서 사랑받고 싶어하고 있었구나
엄마도 나와 똑같이 엄마 당신의 삶에서 고난을 피해보려 애쓰고 있었구나
엄마를 떠올리면 늘 불평뿐이었는데
내가 엄마가 되고 보니 엄마도 나와 똑같이 이런 마음이었겠구나

남편의 얼굴을 떠올리며

당신도 나와 똑같이 당신의 삶에서 행복을 찾고 있었구나
당신도 나와 똑같이 당신의 삶에서 고난을 피해보려 애쓰고 있었구나
당신도 나와 똑같이 슬픔과 외로움과 실망을 겪어 알고 있었구나
당신도 나와 똑같이 당신의 삶에 대해서 배우려고 하고 있었구나
당신도 나와 똑같이 갈등을 해결하고 싶어 애쓰고 있었구나
당신도 나와 똑같이 행복을 찾아 헤매고 있었구나
당신도 나와 똑같이 사랑받고 싶어 하고 있었구나
당신도 나와 똑같이 당신의 삶에서 고통을 피하고 싶어 했었구나
당신도 나와 똑같이 당신의 삶에서 인정받고 싶어하고 있었겠구나

갈등 관계에 있는 사람을 떠올리며

나는 당신에게 늘 상처받고 있다고 생각했는데
생각해보니 당신도 나에게 상처를 받고 있었구나
나는 당신이 늘 주장하는 것 때문에 가슴이 아팠는데
내가 주장을 할 때 당신도 가슴이 아팠겠구나
나는 내 상처가 가장 크다고 늘 생각했는데
당신에겐 당신의 상처가 더 크다고 생각할 수 있겠구나
당신이 나에게 지적할 때 마음이 아팠는데
내가 당신에게 지적을 하면 당신도 마음이 아팠겠구나
나는 당신과 불편한 것이 당신 탓이라 생각했는데
생각해보니 당신과 불편한 것이 나의 문제일 수도 있었겠구나
(눈을 뜨세요.)

<부록 10> 나에게 감사하기

나에게 축복 해아리기 (선창하면 따라하기)

두 다리로 걸을 수 있는 것이 감사하고

두 눈으로 볼 수 있어서 감사하고

귀로 들을 수 있어서 감사하고

이 나이에 할 수 있는 일이 있어서 감사하고

건강한 생각을 할 수 있어서 감사하고

따뜻한 마음을 키울 수 있어서 감사하고

편견없이 진실되게 볼 수 있는 마음을 주셔서 감사하고

남을 이해할 줄 아는 아량을 주셔서 감사하고

모든 이들과 관계를 잘할 수 있음에 감사하고

오늘 당신과 함께 할 수 있음에 감사합니다.