

영성증진 훈련프로그램의 개발

이 경 열[†]

전북대학교

본 연구에서는 영성의 구성요소를 삶의 의미/ 목적, 내적 자원, 연결성, 초월성, 자각, 자비심으로 분류한다. 연구 1에서는 영성의 구성요인을 토대로 영성증진 훈련프로그램의 내용을 탐색하고 구체화한 후, 프로그램을 예비실시하고 효과를 측정한 결과, 영성증진 훈련프로그램에 참가한 사람들은 영성의 각 차원에서 통계적으로 유의한 향상을 보였다. 이 예비연구를 바탕으로 프로그램을 수정 보완하여 영성증진 훈련프로그램을 개발하였다. 연구 2에서는 영성프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질에 미치는 효과를 알아보기 위해 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 전과 실시 후, 그리고 추적 검사(3, 6개월)를 시행한 결과, 치치집단은 통제집단에 비하여 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질의 척도에서 통계적으로 유의한 향상을 보였으며, 3개월, 6개월 후에 실시한 추적 평가에서도 그 효과가 유지되고 있어 영성증진 훈련프로그램은 지속적인 효과가 있음을 알 수 있었다. 본 연구의 의의는 여섯 차원의 영성 구성요인을 토대로 영성 훈련프로그램을 개발하였으며, 영성증진 훈련프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질에 긍정적 효과가 지속적으로 유지되고 있음을 검증하였다는 점이다.

주요어 : 영성, 영성증진 훈련프로그램, 자기존중감, 사회적지지, 삶의 질

[†] 교신저자 : 이경열, 영산선학대학교 원불교학과, 전남 영광군 백수읍 길용리 20-2
E-mail : wonkylee@hanmail.net

전 세계 각국의 사람들은 다양한 문화적 배경을 가졌지만 이 사람들의 관심주제는 의미, 비전, 가치, 영적 갈망으로 이어지고 있다(Zohar & Marshal, 2000/2000). 1989년 미국상담학회(American Counseling Association: 최해림, 2001에서 재인용)에서는 상담전문가들은 우리 사회의 모든 개인들을 위해 최상의 건강과 안녕을 위한 대변자가 되어야 한다는 결의를 하였다. 이후 안녕에 대한 논문이 자주 등장하고 관심이 많이 표현되고 있다. Myers, Sweeney와 Witmer(2000)는 안녕을 “개인의 신체 · 마음 · 영성이 통합되어 인간으로서 공동체 안에서 최상의 건강을 추구하며 좀 더 완전히 살게 되는 삶의 한 양식”(p.252)이라고 정의한다. 이들은 전인적 건강을 위하여 영성, 자기관리, 일과 여가, 우정, 사랑을 서로 연관된 5개의 인생과업으로 제시하였는데, 영적 안녕이 개인의 안녕에 가장 중요한 핵심을 자리 잡고 있다고 했다. 이처럼 영성은 모든 사람들이 추구하는 건강과 안녕의 핵심일 뿐 아니라, 최상의 건강과 안녕에 관심을 갖고 있는 상담에서도 중요한 부분이다. 그러므로 내담자 당면문제를 효과적으로 해결할 뿐 아니라 궁극적으로 초정상적 삶까지 영위하도록 돕기 위하여 영성증진을 위한 훈련프로그램 개발이 필요하다고 본다.

현대 미국 사회에서는 영성에 대한 관심이 확산되고 있으며 상담, 교육, 의학, 간호학, 심리학, 사회사업, 중독치료 같은 여러 가지 전문직에 깊게 영향을 주고 있다. 영성에 대한 관심의 표시로 영성에 관한 전문적이면서도 대중적인 문헌이 급증하고 있다(Richards & Bergin, 1997). Stanard, Sandhu와 Painter(2000)는 상담/심리치료에서 네 가지 세력(예; 심리역동, 행동주의, 인간중심, 다중문화적접근)에 이어,

영성이 다섯 번째 세력이 되고 있다고 하였으며, 최해림(2001)은 인간에 대한 심리학적 이해를 근거로 한 상담심리에서 영성차원을 포함하는 것은 오래 기다린 그리고 조심스러운 움직임으로 보인다고 하였다. 상담/심리치료의 현대 문헌들은 많은 내담자들의 영적인 문제들이 민감하고 효율적이고 정규적으로 설명된다면 내담자들의 문제들을 성공적으로 치료할 수 있다고 제안한다(Kelley, 1995; Richards & Bergin, 1997; Shafraanske,1996).

이처럼 심리학 분야에서 영성에 대한 관심은 점점 증가되고 있으며, 일부 이론가들은 상담/심리치료에 있어서 영성의 중요성을 강조해 왔으며, 영성의 구성요소를 밝히려는 시도를 하여왔다.

영성의 구성요소

Howden(1992)은 영적 건강을 측정하기 위해 개발한 영성평가 척도(The Spiritual Assessment Scale)를 통해 영성의 네 가지 요인을 제시했다. 그는 영성과 영적 건강에 관한 문헌 개관에 기초해서 영성평가 척도를 개발했다. 영성평가 척도는 전반적인 영적 건강과 네 가지 구성요소를 측정하기 위해 설계된 도구로서 삶의 의미/목적, 내적자원, 상호연결성, 초월성의 네 가지 하위척도로 구성되어 있다. Westgate(1996)는 영성과 영적 건강에 대한 구성요소를 서술한 저자들(Banks, 1980; Chandler, Holden & Kolander, 1992; Hinterkopf, 1994; Ingersoll, 1994; Myers, 1990)의 주장을 비교 연구하여 영성의 구성요인을 삶의 의미/목적, 내적 가치, 초월적 신념/경험, 공동체/관계로 정리하였다. Walsh(2000)는 동양 심리치료를 소개하면서, 동양의 심리치료는 인간을 무한한 잠재력을 지닌 존

재로 인정했을 뿐 아니라 인간의 내재적 능력을 최대한으로 개발하고자 한다고 말하였다. 그에 의하면 동양에서는 건강한 정신 특성을 일곱 가지 - 즉, 윤리, 정서, 동기, 주의력, 자각, 지혜, 봉사심 - 로 제시하고, 이 일곱 가지 건강한 정신 특징을 개발하기 위한 일곱 가지 중심 수련을 통하여 정신적 건강과 성숙 즉, 영성의 성숙이 이루어진다고 본다.

이 일곱 가지 요소 중, 윤리적인 행동은 타인의 안녕을 증진시키는 것이며, 정서 변화는 두려움· 분노· 질투의 부적 정서를 감소시키고 사랑· 즐거움· 동정의 정적 정서를 계발하는 것이며, 주의력 훈련은 특정한 감정과 동기를 계발하고 통제할 수 있는 것이다. 동기수정은 윤리적인 행동과 정서의 변화를 더 건강한 방향으로 변화시키는 것이며, 지혜는 삶의 중심적인 쟁점에 대한 깊은 이해를 말한다(Walsh, 2000/2004). 이를 정리해 보면 동양의 윤리, 정서, 동기, 주의력, 지혜는 서양의 영성구성요소인 삶의 의미/목적, 내적 자원, 연결성, 초월성과 연결이 된다. 즉 동양의 윤리는 타인과 연결이 되므로 서양의 연결성에, 동양의 정서와 주의력은 내적 자원인 정적 정서와 특정한 감정과 동기를 계발하고 통제할 수 있는 것이므로 서양의 내적 자원에, 동양의 동기와 지혜는 삶의 의미와 목적을 찾고 이해할 수 없는 거대한 우주에 대한 제한점을 인정하므로 서양의 삶의 의미/목적과 초월성에 연결이 된다. 그리고 동양의 자각은 서양의 자각과 현실집중에, 동양의 봉사심은 서양의 이타주의에 연결이 된다. 따라서 서양 심리학과 동양 심리학의 영적 성숙의 과정에서 영성 구성요소를 종합해보면, 삶의 의미/목적, 내적자원, 연결성, 초월성, 자각, 봉사심으로 정리할 수 있다.

또한 오복자와 강경아(2001)는 한국적 상황

에서 기독교인 중심의 현상학적 접근으로 영성체험을 연구하였다. 이 연구는 기독교와 카톨릭의 종교를 가진 대상자 5명의 심층면담을 통해 얻은 자료를 가지고 현상학적 연구 분석방법에 근거하여 영성체험의 본질을 분석하였다. 이 연구를 통해 나타난 영성체험의 본질은 영적인식, 관계성, 사랑, 초월적 에너지, 삶의 의미와 목적으로 나타났다. 그런데 이 연구는 연구에 참여자의 종교가 기독교와 카톨릭에 제한되어 있어서 불교와 원불교 및 기타 종교를 가진 대상자들의 경험과 차이가 있을 수 있다는 한계가 있다.

이경열, 김정희, 김동원(2003)은 기독교와 카톨릭의 종교를 가진 대상 뿐 아니라 불교, 원불교, 무종교를 가진 대상자와 아파타, 요가, 상담 등 영성수련을 하고 있는 대상자들을 포함하여 영성체험의 본질을 연구하여 영성척도를 개발하였다. 이 연구는 영성의 구성요인이 어떻게 짜여져 있는지를 검토하기 위해 집단토의와 개방형 질문지를 통해 조사를 실시하고, 영성척도 예비문항을 선정하여 요인분석을 하였다. 영성의 구성요소를 문헌연구와 집단 토의와 영성체험 질문지를 통해 삶의 의미와 목적, 내적 자원, 상호연결성, 초월성, 자각, 자비심으로 집약되었기에 영성구성요소를 6차원으로 정리하였다. 그리고 영성 예비문항은 기존의 영성척도의 문항들과 집단토의 및 영성체험 질문지의 결과 그리고 이론적 근거에 의해 연구자가 작성한 문항들로 구성되어 있으며 총 69문항이었다. 선정된 문항은 문항적절성과 문장이해도를 평정하고 검토한 후 62개의 문항이 선정되었다. 이를 466명의 대학생과 104명의 성인을 대상으로 설문 실시하였다. 이 설문의 요인 분석한 결과, 영성구성요소를 6개(삶의 의미와 목적, 내적 자원, 상

호연결성, 초월성, 자각, 자비심)로 최종 정리한 후, 문항분석 과정을 거쳐 30문항의 영성 척도 문항을 선정하였다. 영성척도의 내적일치도는 .93이었으며, 영성척도 6가지 구성요소 간 각각의 상관도 대체로 낮았다.

이에 영성 구성요인은 문헌을 통해 정리한 여섯차원(삶의 의미/목적, 내적 자원, 연결성, 초월성, 자각, 봉사심)과 이경열 등(2003)의 연구에 근거한 영성 체험을 통한 여섯차원(삶의 의미/목적, 내적 자원, 연결성, 초월성, 자각, 자비심)의 영성의 의미가 봉사심이 자비심으로 표현된 차이만 있을 뿐 대체로 일치하였으므로, 본 연구에서는 영성 구성요인을 삶의 의미/목적, 내적 자원, 연결성, 초월성, 자각, 자비심으로 분류 하고자 한다.

영성의 정의

영성개념을 명료화하기 위해 영(spirit)과 영성(spiritual)의 개념을 알아보하고자 한다. 영(spirit)은 호흡, 공기, 바람을 의미하는 라틴어 'spiritus'에서 기원한다. 따라서 영은 자주 육체에 생명을 주고 활력을 주는 힘, 신체, 정신 및 영적 측면을 통합시키는 힘, 절대자와 연결시키는 요소로 언급되고 있다(국어대사전, 1973; Nee, 1968; Webster's Ninth Edition, 1887; 오복자, 강경아, 2000에서 재인용).

오복자와 강경아(2000)는 영성개념 분석 연구에서 '영성'이란 '영'의 작용이 생각, 감정, 판단, 태도 및 행위로 드러난 외적 발현이기 때문에 '영'이란 기능적이고 작용하는 힘이며, 그러한 '영'의 질적 측면이 영성이라 볼 수 있다고 했다.

여러 연구자들이 다양한 방식으로 영성을 정의하고 있으며, 이들 중 몇 가지 대표적 정

의를 살펴보면 다음과 같다.

Shafraanske와 Gorsuch(1984)는 영성을 온전함, 연결, 무한에 대한 개방으로 정의 할 수 있다고 했다. Elkins, Hedstrom, Hughes, Leaf와 Saunders(1988)는 인생의 의미와 목적에 대한 확신, 인생의 사명감과 신성함, 물질적인 가치에 대한 적절한 평가, 타인에 대한 이타주의적인 태도, 세상의 개선을 위한 비전, 그리고 인생의 비극적인 면에 대한 중대한 자각 등을 포함한 다양한 영성 가치들을 설명했다. Satir, Banmen, Gerber와 Gomori(1991/2000)는 만다라에서 자기를 둘러싼 8개 부분 중 영적 자기를 정의하기를 일종의 생명력으로 개인을 타인과 그리고 우주의 에너지와 연결시켜주는 우주적 에너지라고 하였다.

Chandler 등(1992)에 의하면 영성은 종교와 독립적인 것으로서 개인에게 내재된 능력으로 현재 자신의 중심을 초월하려고 추구하는 경향과 관계되며 이러한 초월은 더 큰 사랑과 지식을 가능케 한다. 이들의 정의는 더 높은 힘뿐 아니라 동양의 전통에서 고려되는 무(無)의 경험과의 관계를 허용한다. Myers 등(2000)은 온전함과 더 큰 우주와 연결을 촉진시키는 물질적 세계를 넘어 초월적 힘의 자각으로 영성을 정의하였다.

Howden(1992)은 영성측정도구 개발의 사전 연구로 영성개념 분석을 시도하였다. 연구 결과 영성의 속성으로 '삶의 의미와 목적', '내적자원', '통합적 관계성' 및 '초월성'을 제시하였다. 이러한 영성 속성에 근거하여 Howden은 '영성이란 통합시키는 상호 연결성을 통하여 삶의 의미와 목적, 내적자원 및 초월성을 드러내는 요소'라고 정의하였다.

이상에서 살펴 본 영성의 정의와 영성의 구성요소를 종합해 보면, 영성이란 통합시키는

상호연결성을 통하여 삶의 의미와 목적, 내적 자원, 초월성, 자각, 봉사심을 드러내는 요소라 정리할 수 있다. 이에 본 연구에서는 영성을 통합시키는 상호연결성을 통하여 삶의 의미와 목적, 내적자원, 초월성, 자각, 봉사심을 드러내는 요소라고 정의하고자 한다.

영성과 자기존중감, 사회적지지, 삶의 질

자기존중감이 높은 사람이 주관적 안녕감이 높다는 결과는 모든 문화에 걸쳐 일관적으로 나타나는데, 이런 결과는 자신을 얼마나 가치롭게 평가하는가가 안녕감에 중요한 부분을 차지한다는 것이다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Suh 2000). Satir(1988/1999)는 높은 자기존중감의 증진과 생명에 대한 경외심이 불려일으키는 직관력을 통해 우주적인 지식이나 지혜와 연결선을 가질 수 있다고 믿었다. Satir 등(1991/2000)은 영적인 사람은 생활 속에서 자신을 사랑하고 가치를 부여하며 에너지를 긍정적이고 조화롭게 사용하므로 자기존중감이 높다고 하였다.

Cobb(1976)은 사회적 지지를 개인으로 하여금 그가 돌봄을 받고 사랑과 존중을 받으며, 가치 있는 사람으로 평가받고, 의사소통 망에 소속해 있으며 호혜적인 관계에 있다고 믿도록 만들어 주는 정보라고 정의하였다. 사회적 지지는 인간과 인간 사이에 상호연결성이 있다는 의미로써, 사회적 지지를 많이 지각한다는 것은 대인관계 맥락 속에서 연결을 잘 한다고 볼 수 있다. 영성은 소외를 줄일 수 있고 다른 사람과의 관계에 정적 영향을 주며(Cole & Pargament, 1999), 모든 존재와의 일치적 경험을 촉진하고(Randour, 1987; Shainberg, 1993), 다른 사람들과 신성한 상호관계를 촉진

한다(Houff, 1989). Feher와 Maly(1999)는 영적 믿음은 유방암 환자에게 반드시 필요한 정서적 지지와 사회적 지지 그리고 일상생활에서 의미를 만들어내는 능력을 가져다준다고 밝혔다.

1995년에 세계보건기구는 영적 안녕이 개인의 삶의 질에서 중요한 요소였음을 발견했으며(Brady, Peterman, Fitchett & Cella, 1999), 삶의 질 문헌에 영적 안녕을 포함시킨 Moberg(1974)는 영적 안녕이 종교보다 더 넓으며 전체적인 건강과 사람의 내적 자원의 사용 그리고 사람들이 가지고 있는 궁극적인 관심과 가치 및 개인과 사회를 위한 의미를 부여하는 삶의 중심이라고 가정했다. Young, Cashwell와 Woolington(1998)은 152명의 대학생을 대상으로 연구한 결과, 삶의 목적과 영성이 유의하게 정적으로 상관되었다는 것을 발견하였으며, Baker(2003)는 영성이 삶의 질을 높여 주고 삶을 받아들이고 해석하는 방법을 제공한다고 하였다. Sink(2000)는 종교성, 영성 그리고 삶의 만족에 대한 연구로 주관적인 안녕과 최적의 성인 발달의 구조적 모델을 제시하였는데 연구 결과, 삶의 만족 척도는 영성과 상당한 관계가 있음을 밝혔다.

이상에서 살펴본 바와 같이, 영성은 자기존중감과 사회적 지지와 삶의 질과 상관이 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 영성의 구성요인을 토대로 영성증진 훈련 프로그램을 개발하여(연구 1), 이 훈련 프로그램이 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질에 미치는 효과를 검증(연구 2)하고자 한다.

연구 1: 영성증진 훈련프로그램 개발

영성 구성요인에 바탕하여 영성증진 훈련프

로그램을 개발하였다.

방 법

대상

2003년 11월과 12월에 8명(박사 1명, 석사 4명, 대학생 3명)을 대상으로 J 대학교 집단상담실에서 프로그램을 실시하였다.

도구

영성증진 훈련프로그램

연구자가 5단계 절차를 거쳐 개발하고자 했던 영성증진 훈련프로그램 중, 2단계 영성증진 훈련프로그램을 사용하였다.

영성척도

이경열 등(2003)이 개발한 것으로 총 30문항이고 5점 리커트 척도이다. 466명의 대학생과 104명의 성인을 대상으로 연구한 결과 하위척도는 초월성, 내적자원, 자비심, 자각, 삶의 의미/목적, 연결성이며, 각 하위척도의 내적일치도는 초월성은 $\alpha = .83$, 내적자원은 $\alpha = .77$, 자비심은 $\alpha = .75$, 자각은 $\alpha = .72$, 삶의 의미/목적은 $\alpha = .79$, 연결성은 $\alpha = .74$ 이며 전체 내적일치도는 $\alpha = .93$ 이다.

절차

영성증진을 위한 훈련 프로그램을 구성하는 과정은 1 단계는 영성증진 훈련프로그램의 내용 탐색, 2 단계는 영성증진 훈련프로그램 구체화, 3 단계는 영성증진 훈련프로그램 예비

실시 및 효과, 4 단계는 예비실시 결과를 바탕으로 프로그램의 수정을 거쳐 5 단계에 영성 훈련 프로그램을 개발했다.

자료처리

영성증진 훈련프로그램의 참가자들은 영성의 각 차원이 향상 되었는지를 알아보기 위해 *t* 검증을 실시하였고, 프로그램 효과에 대한 내용분석을 위해 종합평가지와 소감문을 분석하였다.

결 과

영성증진 훈련프로그램 예비실시 결과

실험집단 척도별 변화에 따른 *t* 검증

영성증진 훈련프로그램 실시 후 사전-사후 차이검증을 표 1에 제시하였다.

표 1을 살펴볼 때, 영성증진 훈련프로그램은 실시 이전과 이후 간의 각 영역에서 평균 점수가 전반적인 상승을 보여주고 있다. 특히 전체 영성의 평균점수가 사전과 사후검사 간에 28점 이상의 상승을 보였다. 그러나 영성 척도 하위영역의 자비심에서는 3점의 평균이 상승했음을 알 수 있다. 영성증진 훈련프로그램 실시 후 모든 하위영역에서 사전과 사후 간 *t* 검증 결과는 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(초월성 $t = -6.16$, $df = 7$, $p < .001$; 삶의 의미 $t = -6.67$, $d = 7$, $p < .001$; 자비심 $t = -2.96$, $df = 7$, $p < .05$; 내적자원 $t = -6.56$, $df = 7$, $p < .001$; 자각 $t = -4.39$, $df = 7$, $p < .01$; 연결성 $t = -6.78$, $df = 7$, $p < .001$; 영성전체 $t = -6.74$, $df = 7$, $p < .001$).

표 1. 실험집단의 척도별 변화에 따른 t 검증

		사전	사후	t
		M(SD)	M(SD)	
전체	영성척도	95.75(14.00)	124.62(8.89)	-6.74***
영성척도 하위영역	초월성	12.62(3.42)	19.75(1.90)	-6.16***
	삶의 의미	17.87(2.99)	21.75(1.98)	-6.67***
	자비심	17.12(3.13)	20.37(1.84)	-2.96*
	내적자원	15.62(2.19)	20.50(2.61)	-6.56***
	자각	16.62(3.58)	21.50(2.20)	-4.39**
	연결성	15.87(2.23)	20.75(1.83)	-6.78***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

표 2. 영성증진 훈련프로그램의 주제와 내용

단계	회기	주 제	내 용	시 간
도 입 단 계	1회기	프로그램 안내	프로그램 안내 · 오리엔테이션, 서약서작성, 사전검사 · 테이트게임, 전기놀이	150분
	2회기	영성 이해	영성개념 인식하기 · 자기영성 그리기, 자기영성 조각하기	180분
	3회기	내적 자원	나 명상 · 인생그래프, 단점의 틀 바꾸기	180분
	4회기	연결성	관계명상 · 영향권 그리기, 감사명상	180분
전 개 단 계	5회기	초월성	확대명상 · 확대연습, 당신은 누구입니까?	150분
	6회기	자각	알아차리기 · 지금 여기 내 느낌 알아차리기 · 지금 여기 상대 느낌 알아차리기	180분
	7회기	자비심	자비심명상 · 자비심연습	180분
	8회기	삶의 의미	삶의 의미와 목표설정하기 · 중요도 정하기, 실천사항계획하기	150분
마 무 리	9회기	마무리	영성전하기 및 소감 기록하기 · 사랑(영성)의 메시지 전하기 · 프로그램 종합평가 및 사후검사	150분

프로그램 효과에 대한 내용분석

프로그램 효과에 대한 내용분석을 위해 참가자들이 마지막 회기에 최종 설문지와 소감문을 기록한 내용을 분석하였다.

프로그램 참가자 토의 내용

프로그램의 전반적인 평가를 위하여 프로그램 참석 후 참가자들이 토의를 한 결과, 프로그램 시간과 내용에 관련하여 몇 가지 개선점이 제시되었다.

예비실시 결과를 바탕으로 프로그램 수정

프로그램 수정내용은 회기별 프로그램 종류를 줄이고 피드백 할 수 있는 충분한 시간을 할여되도록 반영하였으며(3회기 정말 그래요, 5회기 죽음의 길, 6회기 깨어 있는 의지로 행동하기, 7회기 도와주기, 9회기 1분 스피치를 삭제했음), 도입과정에 영성과 영성의 구성요인에 대해 정확한 개념 정리가 될 수 있도록 1, 2회기에 오리엔테이션 시간과 자기 영성 그리기, 자기 영성 조각하기 프로그램을 최대한 활용하도록 구성하였으며, 테이트 게임시 기초 질문지를 준비하였다.

영성증진 훈련프로그램 개발

예비실시 결과를 바탕으로 재구성한 프로그램의 주제와 내용은 표 2와 같다.

논 의

영성증진 훈련프로그램의 예비실시 결과, 영성의 하위영역 모두에서 효과가 있는 것

로 나타났으며, 이 프로그램을 통해 변화된 점으로 내적 자원, 영성, 삶의 의미, 연결성 등이 증진 되었다는 내용을 파악해 보면, 본 영성증진 훈련프로그램은 영성을 증진하는데 효과가 있음을 알 수 있다.

앞으로 보완해야 할 점이 있다면, 다양한 대상에게 프로그램을 예비 실시하여 대상별 영성증진 훈련프로그램이 개발할 필요가 있을 것이다. 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 예비실시를 했기 때문에 일반 성인 등에는 일반화하기가 어렵다는 제한점이 있다. 또한 9회기의 영성증진 훈련프로그램이 개발되었는데, 영성의 특성상 장기간 반복적으로 진행할 훈련프로그램이 개발될 필요가 있다. 왜냐하면 영성은 단기간에 변화되기도 하지만 장기간에 꾸준히 변화하면 더 효과적일 수 있기 때문이다. 연구 1에서의 영성증진 훈련프로그램 개발은 영성구성요인에 바탕하여 프로그램이 구성되었으며, 많은 사람들이 영성을 증진하는데 도움이 되리라 본다.

연구 2. 영성프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지 및 삶의 질에 미치는 효과

본 연구가설과 연구문제는 다음과 같다.

가설 1. 영성프로그램 훈련의 참가자들(처치 집단)은 통제집단 참가자들(통제집단)보다 영성의 수준이 더 향상될 것이다. 이 효과는 3개월 및 6개월 이후에도 지속될 것이다.

가설 2. 처치집단은 통제집단보다 자기존중감이 더 향상될 것이다. 이 효과는 3개월 및 6개월 이후에도 지속될 것이다.

가설 3. 처치집단은 통제집단보다 사회적 지지에 대한 지각이 더 향상될 것이다. 이 효

과는 3개월 및 6개월 이후에도 지속될 것이다.

가설 4. 처치집단은 통제집단보다 삶의 질이 더 향상될 것이다. 이 효과는 3개월 및 6개월 이후에도 지속될 것이다.

이에 덧붙여, 연구문제로 영성증진 훈련프로그램의 효과에 대한 내용을 분석해 보고, 일반 대학생 집단과 예비성직자 대학생 집단을 비교해 보고자 한다.

방 법

대상

자신이나 영성에 관심이 있고, 자아성장이거나 영성증진을 원하는 대학생들을 대상으로 선정하였다. 처치집단과 통제집단은 28명의 일반 대학교인 W 대학교 학생들로서 영성증진 프로그램을 원하는 학생들을 선착순으로 모집하여 14명의 처치집단을 구성하였고, 그 나머지 14명을 통제집단으로 구성하였다. 훈련프로그램의 반복검증을 위해서 예비성직자 대학교인 Y 대학교 학생 집단 14명을 구성하였다. 이 가운데 추적평가 전에 처치집단에서 4명 탈락, 통제집단에서 3명 탈락하였다. 추적 평가를 마친 사람은 처치집단에 10명, 통제집단에 11명, 예비성직자 대학생 집단에 14명이었다.

도구

영성증진 훈련프로그램

연구 1에서 개발된 영성증진 훈련프로그램을 사용하였다.

영성척도

연구 1에서 사용한 척도와 동일하다.

자기존중감 척도

자기존중감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발한 검사를 전병제(1974)가 번안한 것을 사용하였다. 긍정적 자기존중감 5문항과 부정적 자기존중감 5문항 등 모두 10문항으로 구성되어 있다. 4점 리커트 척도(1=전혀 아니다, 4=매우 그렇다)이다. 점수의 범위는 10점에서 40점까지이고, 점수가 높을수록 자아존중감이 높다. 이 영자(1996)연구에서 자기존중감 척도의 내적 합치도 계수는 $\alpha = .79$ 이다.

사회적 지지 척도

Kahn과 Antonucci(1980)는 사회적 지지를 크게 감정, 긍정, 원조의 세 요소로 규정하였다. 감정은 존중이나 사랑의 표현을 의미하며, 긍정은 개인의 행동이나 태도의 적절성을 인정해 주는 것을 말하고, 원조는 돈을 빌려 주거나 실제적으로 일의 수행을 도와주는 직접적인 도움을 의미한다. 이런 정의에 따라 Abbey, Abramis와 Caplan(1985)이 여섯 개의 사회적 지지 문항을 고안하였다. 국내에서는 전 지아(1990)가 번안했으며, 유성은(1997)이 이를 일부 수정하여 사용하였다. 사회적 지지 척도는 감정, 긍정, 원조의 세 요소에 관한 11개 문항으로 원래의 척도(Abbey 등, 1985)는 3점 척도였으나, 유성은(1997)은 5점 척도로 바뀌어 평정하도록 하였다(1=전혀 그렇지 않다. 3=보통이다. 5=매우 그렇다). 유성은 연구에서 사회적 지지 척도의 내적 일치도 계수는 $\alpha = .76$ 이었다.

주관적 삶의 질 척도

삶의 질 척도는 Campbell(1981)이 개발한 것

으로 최근의 경험에 대한 삶에 대한 느낌을 재는 8문항과 전반적인 삶의 만족도를 재는 단일문항의 두 가지로 구성되어 있다. 삶에 대한 느낌은 총 8문항으로 두개의 형용사를 짝지어 제시하였다. 삶에 대한 느낌 응답은 7점 척도로 이루어진 짝진 형용사의 어느 한 곳에 표시하며, 8문항의 점수를 모두 합하여 평균을 낸다. 삶에 대한 만족도는 %개념을 사용하여 11점 척도로 측정한다. 점수가 높을수록 삶의 질이 높다. 이 명신(1998) 연구에서 내적 합치도 계수는 $\alpha = .90$ 이었다.

녹음내용, 자기소개서, 회기활동지, 종합평가지

절차

프로그램 지도자는 연구자가 담당하였으며, 사전·사후·추적 집단 설계를 하였다. 주 2회기, 매 회기당 2시간 30분 - 3시간씩 총 9회기의 훈련을 진행하였다. 처치집단은 2004년 4월 3일 - 5월 7일에 W 대학교 집단상담실에서, 통제집단은 처치집단 동일한 시기에 사전·사후·추적(3, 6개월)검사를 실시하였다. 프로그램 반복검증을 위해 예비성직자 대학생집단을 2004년 3월 7일 - 4월 4일에 Y 대학교 법당에서 진행하였으며, 사전·사후·추적(3, 6개월)검사를 실시하였다.

자료처리

처치·통제집단의 실험 전 측정치의 동질성 검사는 독립표본 t 검증을 실시하였으며, 실험 후 효과를 측정하기 위하여 처치·통제집단을 피험자간 요인으로, 사전검사와 사후검사 및 3

개월 추적검사 시기를 피험자 내 요인으로 하는 반복측정 이원 변량분석(repeated measured two-way ANOVA)을 실시하였다. 또한 예비성직자 대학생 집단내 효과를 측정하기 위하여 t 검증을 실시하였다.

결 과

처치집단과 통제집단의 비교

집단간 동질성 검증

집단간 동질성 검증을 위해 처치집단과 통제집단에서 사전 실시한 종속측정치들(영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질)을 독립표본 t 검증 한 결과가 표 3에 제시되어 있다.

통계 결과, 훈련프로그램 실시 전의 처치집단과 통제집단의 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질 중 한 요소인 삶에 대한 느낌은 동질성이 지지되었으나 삶의 질의 한 요소인 삶의 만족도는 동질성이 지지되지 않았다.

영성척도 효과

영성전체. 영성증진 훈련프로그램에 참여한 처치집단은 통제집단에 비해 영성점수가 의미 있게 향상되는지 확인하기 위해 처치집단과 통제집단의 실험처치 전·후 및 추적 3개월 6개월 시기의 영성 점수 변화를 비교하였다. 그 변화된 결과는 표 4-1과 같다.

집단별 사전·사후·3개월 추적의 시기별로 훈련의 효과가 있는지를 알아보기 위해 변량 분석을 한 결과가 표 4-2에 제시되어 있다. 표 4-2에서 보는 바와 같이 집단과 처치시기 간에 상호작용효과가 유의하였다 [$F(1, 19)=6.85, p<.05$]. 따라서 통제집단과 처치집단에서 시기

표 3. 집단간 동질성 검증

		처치집단	통제집단	<i>t</i>
		M (SD)	M (SD)	
전체영성척도		95.40(11.65)	95.90(13.70)	.09
하위영역	초월성	14.70(2.98)	14.18(3.22)	-.38
	삶의의미/목적	18.00(3.33)	16.55(2.38)	-1.16
	자비심	16.40(3.44)	16.27(2.53)	-.10
	내적자원	15.30(2.95)	15.55(2.77)	.20
	자각	14.50(3.17)	16.55(3.67)	1.36
	연결성	16.50(1.90)	16.82(3.12)	.28
자기존중감		33.00(3.86)	34.09(3.27)	.70
사회적 지지		35.70(4.64)	38.00(3.97)	1.22
삶의 질	삶에대한느낌	33.30(9.90)	37.55(6.30)	1.18
	삶의 만족도	4.20(1.48)	6.82(.87)	5.00***

***p < .001

표 4-1. 처치집단과 통제집단별 사전·사후·추적검사의 영성 점수 변화

		사전	사후	추적3개월	추적6개월
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
전체 영성척도	처치집단	95.40(11.65)	119.70(10.53)	115.10(18.17)	113.20(16.82)
	통제집단	95.90(13.70)	94.90(10.97)	97.00(6.36)	98.09(9.16)

표 4-2. 영성 점수에 따른 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	<i>F</i>	<i>p</i>
피험자간	집단	3136.26	1	3136.26	11.23	.003
	오차	5307.75	19	279.36		
피험자내	시기	1132.12	1	1132.12	8.55	.009
	집단×시기	906.97	1	906.97	6.85	.017
	오차	2514.51	19	132.34		

별로 영성 수준이 다르다는 것을 알 수 있다. 검증은 별로 의미가 없다. 상호작용효과를 해석하기 위해 처치집단과 통제집단별 사전·사

후·추적 측정치에 대한 대응표본 *t* 검증을 실시하였다.

대응표본 *t* 검증 결과, 처치집단의 사전점수와 사후점수에서 유의한 차이가 있었고($t = -6.37, p < .001$), 사후점수와 3개월 추적점수에서 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 사후점수와 6개월 추적점수에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한 통제 집단에서는 사전점수와 사후점수, 사후점수와 3개월 추적점수 및 사후점수와 6개월 추적점수 모두에서 유의한 차이가 없었다.

집단별 사전·사후·추적검사의 영성 점수 변화는 영성 훈련프로그램이 영성 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 훈련이 끝나고 난 다음 3개월 추적 검사에서 처치집단은 영성이 약간 감소하는 것으로 나타났다지만 사전검사 대비 유의한 상승효과($t = -3.09, p < .05$)가 있음을 알 수 있으므로 연구가설 1은 지지되었다.

자기존중감 효과

영성증진 훈련프로그램에 참여한 처치집단은 통제집단에 비해 자기존중감 점수가 의미 있게 향상되는지 확인하기 위해 처치집단과 통제집단의 실험처치 전·후 및 추적 3개월 6개월 시기의 자기존중감 점수 변화를 비교하였다. 그 변화된 결과는 표 5-1과 같다.

집단별 사전·사후·3개월 추적의 시기별로 훈련의 효과가 있는지를 알아보기 위해 변량 분석을 한 결과가 표 5-2에 제시되어 있다. 표 5-2에서 보는 바와 같이 집단과 처치시기 간에 상호작용효과가 유의하였다($F(1, 19) = 5.60, p < .05$). 따라서 통제집단과 처치집단에서 시기별로 자기존중감 수준이 다르다는 것을 알 수 있다. 상호작용 효과가 나타났으므로 집단 간 효과검증은 별로 의미가 없다. 상호작용 효과를 해석하기 위해 처치집단과 통제집단별 사전·사후·추적 측정치에 대한 대응표본 *t* 검증을 실시하였다.

표 5-1. 집단별 사전·사후·추적검사의 자기존중감 점수 변화

		사전	사후	추적3개월	추적6개월
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
자기존중감	처치집단	33.00(3.86)	41.00(2.30)	38.60(6.15)	41.50(3.03)
	통제집단	34.09(3.27)	33.81(3.12)	34.45(3.04)	34.09(4.08)

표 5-2. 자기존중감 점수에 따른 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	F	p
피험자간	집단	182.96	1	182.96	7.21	.015
	오차	482.32	19	25.39		
	시기	93.15	1	93.15	7.27	.014
피험자내	집단×시기	71.81	1	71.81	5.60	.029
	오차	243.48	19	12.81		

대응표본 *t* 검증 결과, 처치집단의 사전점수와 사후점수에서 유의한 차이($t=-7.59, p<.001$)가 있었고, 사후점수와 3개월 추적점수에서 유의한 차이가 나타나지 않았으며($t=1.48, n.s.$), 사후점수와 6개월 추적점수에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=-.40, n.s.$). 또한 통제집단에서는 사전점수와 사후점수, 사후점수와 3개월 추적점수 및 사후점수와 6개월 추적점수 모두에서 유의한 차이가 없었다.

집단별 사전·사후·추적검사의 자기존중감 점수 변화는 영성 훈련프로그램이 자기존중감 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 훈련이 끝나고 난 다음에 3개월 추적 검사에서 처치집단은 자기존중감이 약간 감소하는 것으로 나타났지만 사전검사 대비 유의한 상승효과($t=-2.81, p<.05$)가 있음을 알 수 있고, 6개월 추적검사에서도 처치집단은 자기존중감이 증가하는 것으로 나타났으므로 연구가설 2는 지지되었다.

사회적 지지 효과

영성증진 훈련프로그램에 참여한 처치집단은 통제집단에 비해 사회적 지지 점수가 의미 있게 향상되는지 확인하기 위해 처치집단과 통제집단의 실험처치 전·후 및 추적 3개월 6개월 시기의 사회적 지지 점수 변화를 비교하였다. 그 변화된 결과는 표 6-1과 같다.

집단별 사전·사후·3개월 추적의 시기별로 훈련의 효과가 있는지를 알아보기 위해 변량 분석을 한 결과가 표 6-2에 제시되어 있다. 표 6-2에 보는 바와 같이 집단과 처치시기 간에 상호작용 효과가 나타나지 않았다($F(1, 19)=1.26, n.s.$). 이는 두 집단에서 사회적 지지의 변화 패턴이 같다는 것을 의미한다. 즉, 통제집단과 처치집단에서 시기별로 사회적 지지에 대해 지각하는 수준이 같음을 알 수 있다. 따라서 통제집단과 처치집단 간 효과검증을 해석하기 위해서 통제집단과 처치집단 간 사후점수에서 사전점수를 뺀 효과점수 및 사후점

표 6-1. 집단별 사전·사후·추적검사의 사회적 지지 점수 변화

		사전	사후	추적3개월	추적6개월
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
사회적 지지	처치집단	35.70(4.64)	43.30(3.71)	40.70(6.77)	40.90(6.24)
	통제집단	38.00(3.97)	39.36(3.29)	40.09(4.21)	37.45(3.08)

표 6-2. 사회적 지지 점수에 따른 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	F	p
피험자간	집단	8.80	1	8.80	.26	.620
	오차	656.94	19	34.58		
피험자내	시기	131.69	1	131.69	7.46	.013
	집단×시기	22.17	1	22.17	1.26	.276
	오차	335.46	19	17.66		

표 6-3. 집단별 사회적 지지 효과에 대한 독립표본 t 검증

		평균	(SD)	t
사후검사-사전검사	처치집단	7.60	(4.64)	-3.49**
	통제집단	1.36	(3.50)	
사후검사-추적3개월검사	처치집단	2.60	(6.96)	-1.40
	통제집단	-.72	(3.55)	
사후검사-추적6개월검사	처치집단	2.40	(7.66)	-.19
	통제집단	1.90	(3.42)	

**p < .01

수에서 3개월 추적점수를 뺀 효과점수, 사후 점수에서 6개월 추적점수를 뺀 효과점으로 독립표본 t 검증을 실시하였다.

표 6-3에 보는 바와 같이 사후검사에서 사전검사를 뺀 점수에서 처치집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 나타났으며($t = -3.49, p < .01$), 사후검사에서 3개월 추적검사를 뺀 점수 및 사후검사에서 6개월 추적검사를 뺀 점수에서 집단 간 차이가 나타나지 않았다.

집단별 사전·사후·추적검사의 사회적 지지 점수 변화는 사회적 지지에 대해 지각하는 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 훈련이 끝나고 난 다음에도 처치 집단은 지속적으로 향상된 사회적 지지에 대해 지각하는 수준을 유지했으므로 연구가설 3은 지지되었다.

삶의 질의 효과

삶에 대한 느낌. 영성증진 훈련프로그램에 참여한 처치집단은 통제집단에 비해 삶의 질의 점수가 의미 있게 향상되는지 확인하기 위해 처치집단과 통제집단의 실험처치 전·후 및 추적 3개월 6개월 시기의 삶의 질의 요소 중 삶에 대한 느낌 점수 변화를 비교하였다. 그 변화된 결과는 표 7-1과 같다.

삶의 질의 요소 중 삶에 대한 느낌에 대해 집단별 사전·사후·3개월 추적의 시기별로 훈련의 효과가 있는지를 알아보기 위해 변량 분석을 한 결과가 표 7-2에 제시되어 있다. 표 7-2에서 보듯이 집단과 처치시기 간에 상호작용효과가 나타나지 않았다($F(1, 19) = .081, n.s.$). 이는 두 집단에서 삶에 대한 느낌의 변화 패턴이 같다는 것을 의미한다. 따라서 통제집단과 처치집단 간 사후점수에서 사전점수를 뺀

표 7-1. 집단별 사전·사후·추적검사의 삶에 대한 느낌 점수 변화

		사전	사후	추적3개월	추적6개월
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
삶에 대한 느낌	처치집단	33.30(9.90)	42.20(7.86)	41.20(10.21)	41.10(7.38)
	통제집단	37.55(6.30)	36.45(6.06)	36.09(7.79)	37.36(6.39)

표 7-2. 삶에 대한 느낌 점수에 따른 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	F	p
피험자간	집단	80.95	1	80.95	.86	.367
	오차	1797.27	19	94.59		
피험자내	시기	108.81	1	108.11	1.61	.219
	집단×시기	229.19	1	229.19	3.40	.081
	오차	1280.81	19	67.41		

표 7-3. 집단별 삶에 대한 느낌 효과에 대한 독립표본 t 검증

		평균	(SD)	t
사후검사-사전검사	처치집단	9.10	(11.25)	-2.48*
	통제집단	-1.09	(7.39)	
사후검사-추후3개월검사	처치집단	1.20	(6.58)	-.21
	통제집단	.36	(11.00)	
사후검사-추후6개월검사	처치집단	1.30	(7.72)	-.63
	통제집단	-.91	(8.35)	

*p < .05

효과점수 및 사후점수에서 3개월 추적점수를 뺀 효과점수, 사후점수에서 6개월 추적점수를 뺀 효과점수로 독립표본 t 검증을 실시하였다.

표 7-3에서 보는 바와 같이 사후검사에서 사전검사를 뺀 점수에서 처치집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 나타났으며($t=-2.48$, $p<.05$), 사후검사에서 3개월 추적검사를 뺀 점수 및 사후검사에서 6개월 추적검사를 뺀 점수에서 집단 간 차이가 나타나지 않았다.

집단별 사전·사후·추적검사의 삶에 대한 느낌 점수 변화는 삶의 질의 요소 중 삶에 대한 느낌 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 훈련이 끝나고 난 다음에도 처치집단은 사전점수에 비해 지속적으로

향상된 삶에 대한 느낌 수준을 유지함을 알 수 있다.

삶의 만족도

영성증진 훈련프로그램에 참여한 처치집단은 통제집단에 비해 삶의 질의 점수가 의미있게 향상되는지 확인하기 위해 처치집단과 통제집단의 실험처치 전·후 및 추적 3개월 6개월 시기의 삶의 질 요소 중 삶의 만족도 점수 변화를 비교하였다. 그 변화된 결과는 표 8-1과 같다.

삶의 질의 요소 중 삶의 만족도에 대해 집단별 사전·사후·3개월 추적의 시기별로 훈련의 효과가 있는지를 알아보기 위해 변량분석

표 8-1. 집단별 사전·사후·추적검사의 삶의 만족도 점수 변화

		사전	사후	추적3개월	추적6개월
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
삶의 만족도	처치집단	4.20(1.48)	7.60(.97)	7.60(1.07)	7.20(.92)
	통제집단	6.82(.87)	6.72(.90)	6.91(1.51)	6.82(.87)

표 8-2. 삶의 만족도 점수에 따른 변량분석 결과

		자승합	자유도	평균자승합	F	p
피험자간	집단	28.68	1	28.68	20.44	.000
	오차	26.66	19	1.40		
	시기	25.61	1	25.61	18.51	.000
피험자내	집단×시기	35.33	1	35.33	25.53	.000
	오차	26.29	19	1.40		

을 한 결과가 표 8-2에 제시되어 있다. 표 8-2에서 보는 바와 같이 집단과 처치시기 간에 상호작용효과가 유의하였다($F(1, 19)=25.531, p < .001$). 따라서 통제집단과 처치집단에서 시기별로 삶의 만족도 수준이 다르다는 것을 알 수 있다. 상호작용 효과가 나타났으므로 집단간 효과검증은 별로 의미가 없다. 그러므로 상호작용효과를 해석하기 위해 처치집단과 통제집단별 사전·사후·추적 측정치에 대한 대응표본 *t* 검증을 실시하였다.

대응표본 *t* 검증 결과, 처치집단의 사전점수와 사후점수에서 유의한 차이($t=-6.82, p < .001$)가 있었고, 사후점수와 3개월 추적점수에서 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 사후점수와 6개월 추적점수에서도 유의한 차이가 나타나지 않았다. 또한 한편 통제 집단에서는 사전점수와 사후점수, 사후점수와 3개월 추적점수 및 사후점수와 6개월 추적점수 모두에서 유의한 차이가 없었다.

집단별 사전·사후·추적검사의 삶의 만족도 점수 변화는 영성 훈련프로그램이 삶의 만족도 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 훈련이 끝나고 난 다음에도 처치집단은 사전점수에 비해 지속적으로 향상된 삶의 만족도 수준을 유지함을 알 수 있으므로 연구가설 4는 지지되었다.

예비성직자 대학생 집단의 효과

본 연구에서는 처치집단을 일반 대학생 집단 한 집단만 실시하였기 때문에 영성증진 훈련프로그램 일반화 가능성을 위해 훈련프로그램 반복검증으로 예비성직자 대학생 집단에 프로그램을 실시하였다. 그 결과, 사전점수와 사후점수에서 유의한 차이[영성($t = -5.94, p < .001$), 자기존중감($t = -10.86, p < .001$), 사회적 지지($t = -6.26, p < .001$), 삶의 질(삶에 대한 느낌($t = -4.58, p < .01$), 삶의 만족도($t = -3.37, p < .01$),

.01)가 있었고, 사후와 추적 3개월에서는 자기 존중감에서만 차이($t = 3.37, p < .01$)가 있고 나머지는 유의미한 차이가 나타나지 않았으며, 사후와 추적 6개월에서는 삶의 질에서만 차이 [삶에 대한 느낌($t = 3.43, p < .01$), 삶의 만족도($t = 3.63, p < .01$)]가 있었고 나머지는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 예비성직자 대학생 집단에서도 영성훈련프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질 척도 수준에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 보인다. 또한 자기존중감은 훈련이 끝난 3개월 후에는 유의미한 차이가 나타났다가 다시 추적 6개월에 사후점수를 유지했으며, 삶의 질은 추적 3개월까지는 사후점수를 그대로 유지하다가 추적 6개월에 유의미한 차이가 나타났으며, 영성과 사회적 지지는 추적 3, 6개월에도 지속적으로 향상 수준이 유지함을 알 수 있다.

훈련 프로그램 과정 분석

자기소개서 분석

프로그램에 대한 기대에서 일반 대학생 집단은 내적자원이 6명, 영성이 1명, 기타가 3명이었으며, 예비성직자 대학생 집단은 내적자원 7명, 영성 4명, 깨달음 1명, 대인관계 1명, 삶의 목적 1명인 것으로 볼 때, 일반 대학생 집단 보다 예비성직자 대학생 집단이 영성에 더 관심이 많고 기대가 분명하였음을 알 수 있다.

프로그램에 대한 종합 평가

일반 대학생 집단에서 훈련을 통해 변화된 점은 긍정적 자아발견, 변화 의지와 희망, 인간관계 순위로 나타났으며, 도움이 되었던 활동은 단점의 틀 바꾸기가 6명, 자기영성조각

하기 3명, 자비심 3명이었다. 예비성직자 대학생 집단에서 훈련을 통해 변화된 점은 긍정적 자아발견, 대인관계, 영성의 순위로 나타났으며, 도움이 되었던 활동은 인생그래프, 확대연습, 감사명상, 자기영성 조각하기이다.

논 의

연구 2는 영성 구성요인에 바탕 한 영성증진 훈련프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질에 미치는 효과를 검증하기 위한 것이다. 영성 훈련프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질에 미치는 효과는 다음과 같다.

첫째, 처치집단은 통제집단보다 영성척도에서 영성수준이 향상되었다. 처치집단에서는 영성의 사전점수와 사후점수에서 유의한 차이가 나타나 영성훈련이 영성에 의미 있게 긍정적인 작용을 하는 것으로 평가할 수 있다. 또한 처치집단에서는 사후에 평가한 점수가 3개월과 6개월 후 각각 실시한 추적 평가에서도 유지되고 있어서 영성증진 훈련프로그램은 단기간의 효과 뿐 아니라 지속적인 효과가 있다고 판단된다.

둘째, 처치집단은 통제집단보다 자기존중감 척도에서 자기존중감 수준이 향상되었다. 처치집단은 자기존중감이 사전점수에 비해 사후점수에서 의미 있게 향상되었고, 사후점수와 3개월 및 6개월 후의 추적점수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이 결과는 영성증진 훈련프로그램이 자기존중감을 향상시키는데 효과가 있으며, 그 효과는 지속적으로 나타나고 있음을 의미한다. 이는 Satir 등(1991/2000)이 영적인 사람은 생활 속에서 자신을 사랑하

고 가치를 부여하며 에너지를 긍정적이고 조화롭게 사용하므로 자기존중감이 높다고 한 연구 결과와 일치 한다고 볼 수 있다.

셋째, 처치집단은 통제집단보다 사회적 지지 척도에서 사회적 지지에 대한 지각수준이 향상되었다. 처치집단은 사회적 지지에 대한 지각이 사전점수에 비해 사후점수가 유의하게 향상되었고, 사후검사 결과가 3개월 및 6개월 이후의 추적검사까지 유지되는 것으로 나타났다. 이 결과는 영성훈련프로그램이 사회적 지지에 대한 지각 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것을 의미하며, 훈련이 끝나고 난 다음에도 처치집단은 지속적으로 유지하고 있음을 시사한다. 이와 같은 결과는 영성은 소의를 줄일 수 있고 다른 사람과의 관계에 정적 영향을 주며(Cole & Pargament, 1999), 다른 사람들과 신성한 상호관계를 촉진한다(Houff, 1989)는 연구와도 일치한다.

넷째, 처치집단은 통제집단 보다 삶의 질 척도에서 삶의 질 수준이 향상되었다. 삶의 질의 두 요소인 삶에 대한 느낌과 삶의 만족도에서 처치집단은 사전검사에 비해 사후점수가 유의하게 향상되었고, 사후검사 결과가 3개월 및 6개월 이후의 추적검사까지 유지되는 것으로 나타났다. 이 결과는 영성훈련 프로그램이 삶의 질의 수준에 긍정적으로 영향을 미치는 것을 의미하며, 훈련이 끝나고 난 다음에도 처치집단은 지속적으로 유지하고 있음을 시사한다. 이 결과는 Sink(2000)가 삶의 만족 척도는 영성과 상당한 관계가 있음을 확인한 연구와 일치한다. 이상에서 살펴본 바와 같이 영성 훈련프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질에 미치는 효과가 있음을 알 수 있다.

종합 논의

연구 1, 2의 결과를 종합하면 다음과 같다. 영성 구성요인인 초월성, 내적 자원, 연결성, 자각, 삶의 의미/목적, 자비심에 바탕을 두고 개발한 영성증진 훈련프로그램은 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질을 향상시키는 효과가 있음을 알 수 있었다.

본 연구는 인간의 중요한 부분이면서도 그동안 비교적 관심을 받지 못해왔던 영성을 연구의 주제로 삼았다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있다. 최근에 많은 심리학자들이 영성과 초월 심리학에 관심을 두고 있는 점을 생각할 때 이 연구가 영성에 관한 실제적 자료로서 도움이 될 것으로 여겨진다. 또한 본 연구는 영성구성요인을 토대로 영성 훈련프로그램을 개발하여 실제로 영성의 향상이 이루어짐을 알아낼 수 있었다. 영성 훈련 프로그램이 실제로 영성의 향상을 이루었다는 검증은 양적 분석으로 연구 1과 2에서 검증되었다.

영성증진 훈련프로그램은 비교적 단기간인 9회기의 훈련을 실시하였음에도 불구하고 중속변인들인 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 질 수준이 통제집단보다 훈련을 실시한 처치집단에서 향상되었고, 3개월 및 6개월 후에도 영성훈련을 통한 긍정적 변화를 유지하고 있었던 바, 이 영성훈련은 효과적인 프로그램이라는 점을 시사한다.

이에 덧붙여, 일반 대학생 집단과 예비성직자 대학생 집단을 비교했다는 점도 하나의 의의로 들 수 있다. 이 두 집단을 비교해보면, 두 집단 모두 자아개발에 높은 긍정적 진술 반응 빈도를 나타냈으나, 예비성직자 대학생 집단이 일반 대학생 집단 보다 영성에 관심이 더 있고 영성 증진에 긍정적 진술 반응 빈도

가 더 높았다. 그리고 일반대학생 집단에서도 프로그램 실시 후 영성, 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 만족도에 있어서 효과를 나타냈으므로 이 결과에 의하면, 종교적 분야에 종사하지 않는 일반 대학생의 경우에도 영적인 측면에 성장을 이루게 되면 자기존중감, 사회적 지지, 삶의 만족도 등에 향상이 이루어진다는 것을 알 수 있어서 영성의 향상이 삶의 만족과 연결될 수 있음을 보여준다.

이 프로그램을 통한 치료적 함의는 내담자로 하여금 자기존중감, 삶의 질, 사회적 지지에 대한 지각, 영성 수준을 높여서 내담자 당면문제를 해결해 줌은 물론 초경상적 삶을 영위하여 최상의 건강과 안녕에 도움을 주고자 함이다.

본 연구의 제한점 및 앞으로 연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 피험자를 대학생 중심으로 실시하였기 때문에 일반 대학생과 예비성직자 대학생 집단에는 활용이 가능하지만, 다른 전집에는 일반화하기가 어렵다. 둘째, 연구 2에서 효과 검증에 10여 명을 대상으로 반복측정 분산분석을 하였는데 사례수가 작아서 분석방법에 한계점이 있다. 셋째, 앞으로 단계별 영성훈련 프로그램 개발이 필요하다. 개인마다 그가 가지고 있는 영성의 단계가 다를 수 있으므로 영성척도 검사를 통해 영성단계를 점검하고 그 단계에 맞게 영성훈련 프로그램을 개발하여 실시하면 훨씬 효과적이라 본다. 넷째, 앞으로 사람들에게 최상의 건강과 안녕에 영향을 주는 영성을 연구하거나 영성을 증진하는 프로그램을 개발하고 실시할 경우, 심리학과 종교가 서로 보완이 잘 된다면 훨씬 효과적이라 본다.

참고문헌

- 이경열, 김정희, 김동원 (2003). 한국인의 영성 척도의 개발. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(4), 711-726.
- 유성은 (1997). 완벽주의적 경향, 사회적 지지, 스트레스에 대한 대처방식이 중년 여성의 우울에 미치는 영향. *고려대학교 석사학위 청구논문*.
- 오복자, 강경아 (2000). 영성개념 분석. *대한간호학회지*, 30(5), 1145-1155.
- 오복자, 강경아 (2001). 영성체험. *대한간호학회지*, 31(6), 967-977.
- 전자아 (1990). 산후 스트레스와 사회적 관계망이 산후 우울에 미치는 영향. *고려대학교 석사학위논문*.
- 최해림 (2001). 상담에서 영성의 문제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(1), 1-13.
- Abbey, A., Abramis, D. J., & Caplan, R. D. (1985). Effects of different sources of social support and social conflict on emotional well-being. *Basic & Applied Social Psychology*, 6, 111-129.
- Baker, D, C (2003). Studies of the inner: The impact of spirituality on quality of life. *Quality of life Research*, 12, 55.
- Banks, R. (1980). Health and spiritual dimensions: Relationships and implications for professional programs. *Journal of School Health*, 50, 195-202.
- Brady, M. J., Peterman, A. H., Fitchett, G., Mo, M., & Cella, D. (1999). A case for including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psycho-Oncology*, 8, 417-428.

- Campbell, A. (1981). The sense of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Chandler, C. K., Holden, J. M., Kolander, C. A. (1992), Counselor for spirituality wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling and Development*, 71, 168-178.
- Cobb, S. (1976). Social support as a inoderator of life stress. *Psychological Medicine*, 40, 539-550.
- Cole, B., Pargament, K. (1999), Re-creating your life; A spiritual/psycho therapeutic intervention for people diagnosed with cancer. *Psycho-Oncology*, 8, 395-407.
- Diener, E., Suh, E, Lucas, R., & Smith, H.(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C.(1988). Toward a humanistic-phenomenological spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5-18.
- Ellison, C. W., & Smith, J. (1991). Toward an integrative measure of health and wellness. *Journal of Psychology and Theology*, 19, 35-48.
- Feher, S., & Maly, R. (1999). Coping with breast cancer in later life: The role of religious faith. *Psycho-Oncology*, 8, 408-416.
- Hinterkopf, E. (1994). Integrating spiritual experience in counseling, *Counseling and Values*, 38, 165-175.
- Houff, W. (1989). *Infinity in your hand*. Washington: Melior Publications.
- Howden, J. W. (1992). Development and psychometric characteristics of the spirituality assessment scale. (Doctoral Dissertation, Texas Woman's University) *Dissertation Abstracts International*, 54(01), 166B.
- Ingersoll, R. E. (1994). Spirituality, religion, and counseling: Dimension and relationships. *Counseling and Values*, 38, 98-111.
- Kahn, R. I., & Antonucci, T. C. (1980). Conveys over life course: Attachment, role, and social support. In P. B. Baltes. & O. Brim(Eds.), *Life-span development and behavior*, 3(pp.253-286). Boston: Lexington Press.
- Kelley, E. W. (1995). *Religion and spirituality in counseling and psychotherapy*. Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Moberg, D. O. (1974). Spiritual well-being in late life. In J. F. Gubrium(Ed.), *In late life: Communities and environmental policy* (pp. 256-279). Springfield, II: Thomas.
- Myers, J. E. (1990). Wellness throughout the lifespan. *Guidepost*, 11.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78, 251-266.
- Randour, M. (1987) *Women's psyche, women's spirit: The reality of relationships*. New York: Columbia University press.
- Richards, P. S., & Bergin, A. E. (1997). *A spiritual strategy for counseling and psychotherapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.
- Satir, V. (1999). 아름다운 가족 (나경범 역). 서울: 도서출판. (원전은 1988년에 출판).

- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., & Gomori, M. (2000). 가족치료의 지평을 넘어서 (한국버지니아사티어연구회 역). 서울: 김영애 가족치료연구소. (원전은 1991년에 출판).
- Shafraanske, E. P., Gorsuch, R. L.(1984). Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 231-241.
- Shafraanske, E. P. (1996). *Religion and the clinical practice of psychology*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Shainberg, D. (1993). *Healing in psychotherapy: The path and process of inner change*(2nd ed.). PA: Gordon and Breach.
- Sink, J. R. (2000). Religiousness, spirituality, and satisfaction with life: A structural model of subjective well-being and optimal adult development. Doctoral Dissertation, The Fielding Institute. *Dissertation Abstracts Interational*, 61(2), 1097.
- Stanard, R. P., Sandhu, D. S., Painter, L. C. (2000). Assessment of spirituality in counseling. *Journal of Counseling & Development*, 78, 201-210.
- Suh, E. M. (2000). Self, the hyphen between culture and subjective well-being. In E. Diener, E. Suh(Eds.) *Culture and subjective well-being*. The MIT Press.
- Walsh, R. (2004). 현대심리치료(김정희 역). 학지사. (원전은 2000년에 출판).
- Westgate, C. E. (1996), Spirituality wellness and depression. *Journal of Counseling & Development*, 75, 1, 26-35.
- Young, J. S., Cashwell, C. S., & Woolington, J. V. (1998). The relationship of spirituality to cognitive and moral development and purpose in life: An exploratory investigation. *Counseling and Values*, 43, 63-69.
- Zohar, D., & Marshal, I. (2000). 영성지능(조혜정 역). 룩스. (원전은 2000년에 출판).

원 고 접 수 일 : 2006. 9. 2
수정원고접수일 : 2006. 11. 4
게 재 결 정 일 : 2006. 11. 11

Development of the Spirituality Improvement Training Program

Keong Yeol Lee

Chonbuk National University

Study 1 explored and analyzed the contents of the spirituality improvement training programs according to the six factors of spirituality. The spirituality improvement program was developed based on this preliminary research. The study 2 implemented the spirituality improvement training program to the student groups how it impacted on their spirituality, self-esteem, social support, and well-being. As results, the treatment group showed improvement of spirituality and self-esteem social support, well-being than control group. The implications of this study is to construct six factors constituting spirituality, to develop spirituality improvement training programs based on these constructs and to testify the effect of the programs on spirituality and self-esteem social support, well-being.

Key words : spirituality, the spirituality improvement program, self-esteem, social support, and well-being