

예비은퇴자의 템플스테이 프로그램의 효과:

노후불안, 노후준비, 삶의 만족도를 중심으로

서경호(성효)* · 손강숙**

목차

I. 서론

II. 연구방법

1. 프로그램 개발 절차
2. 프로그램 개발의 세부 사항
3. 연구대상
4. 실험설계
5. 연구도구
6. 자료처리 방법

III. 연구결과

1. 기술통계 결과
2. 실험집단과 통제집단의 사전조사 동질성 검증 결과
3. 실험집단과 통제집단의 사후조사 동질성 검증 결과
4. 실험집단과 통제집단의 사전-사후 효과검증

IV. 논의 및 결론

참고문헌

* 주저자, 법주사 호법국장

** 교신저자, 중앙승가대학교 불교사회학부 교수

국문 초록

본 연구에서는 불교의 선재동자 구도행을 중심으로 한 템플스테이 프로그램이 예비 은퇴자의 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도에 미치는 효과를 파악하고자 하였다. 본 연구의 연구문제는 첫째, 템플스테이 프로그램 참여에 따라 노후불안의 평균 차이가 나타날 것인가? 둘째, 템플스테이 프로그램 참여에 따라 노후준비의 평균 차이가 나타날 것인가? 셋째, 템플스테이 프로그램 참여에 따라 삶의 만족도의 평균 차이가 나타날 것인가? 였다. 본 프로그램에 참여를 희망하는 대상을 모집하여 템플스테이 프로그램을 제공하였고, 총 30명의 사전-사후 설문조사를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 템플스테이 프로그램 참여에 따라 노후불안의 평균 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 템플스테이 프로그램 참여에 따라 노후준비의 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 템플스테이 프로그램 참여에 따라 삶의 만족도의 평균 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났다. 본 연구는 불교의 선재동자 구도행을 중심으로 한 템플스테이 프로그램을 구성하고, 예비 은퇴자를 대상으로 하여 그 효과를 직접 검증하였다는데 의의가 있다. 본 연구의 결과를 통해 불교적 차원에서 중장년층의 생애후반기 인생설계를 지원할 불교교육 및 개입방안 수립을 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

주제어 : 템플스테이 프로그램, 예비 은퇴자, 노후 불안, 노후 준비, 삶의 만족도

I. 서론

은퇴는 직업적인 경력이 끝나거나 줄어들어 은퇴 이후 새로운 사회적 지위 및 역할로 전이되는 하나의 과정이며, 개인적인 정체감, 사회적인 관계 등의 변화를 가져오게 하는 전환점이다. 하지만, 은퇴 이후의 삶이 40-50년으로 증가하고 있는 현 시점에서 성공적인 노후준비와 관련된 신체·심리적 건강, 경제 및 자아실현 등 다양한 이유로 현재보다 더 오랫동안 직업을 갖기를 원하는 중년 세대들의 요구가 증가하고 있다. 도시거주 취업자 1,367명을 대상으로 은퇴연령에 대한 기대를 조사한 결과(차승원, 2012), 전체의 44%는 계속 일하기를 원하고 있으며, 25%는 65세에서 70세를 은퇴시점으로 인식하였다. 중년남성의 은퇴와 관련된 이슈들은 최근의 이러한 고령화 사회 등과 같은 시대적 분위기와 함께 젊은 층에서부터 노년에 이르기까지 긍정적인 삶의 변화와 동시에 노후에 대한 불안을 느끼게 하고 있다. 직장인들의 가장 큰 걱정거리는 ‘노후불안(34.9%)’인 것으로 나타났는데, 연령대별로는 노후를 눈앞의 현실로 마주하게 될 50대에서 가장 높게 나타났지만, 50대보다 낮은 연령대인 30-40대에서도 노후불안이 가장 큰 걱정거리로 꼽히고 있다(전진숙, 2019). 실제로, 서울시민들 10명 중 1~2명 정도 노후준비에 만족하고, 나머지 거의 90%는 노후 준비에 만족하지 못하고 있는 것으로 보고되고 있다(<서울신문>, 2018). 중년남성에게 직장은 경제적인 수단이지만 삶의 활력소이며 몰입할 수 있는 무엇이고 삶의 모든 것으로, 퇴직은 삶의 의미를 상실한 것과 같고, 아쉬움, 당혹스러움, 분노와 같은 다양한 부정적 정서를 경험하게 된다(김경은·곽금주·민하영·최지영·전숙영, 2011; 김경희·정혜정, 2017). 따라서, 예비은퇴자들인 중년남성의 직장

에서의 퇴직은 추후 예정된 일임에도 불구하고, 다양한 심리적·정서적 어려움을 유발할 수 있을 것으로 추측해볼 수 있다.

중년기는 신체적 변화, 가정, 직장에서 역할 변화 등으로 인한 불안과 갈등을 경험하는 시기로 중년의 변화에 대한 효율적인 적응은 노년기의 건강하고 질적인 삶과 연관된다. 하지만, 건강한 노후를 방해하는 요인으로 작용할 수 있는 것 중의 하나가 노후불안이다. 정순돌과 최혜지(2012)는 노후불안을 나이가 들어감에 따라 예측되는 위험에 대한 걱정으로 인한 늙음에 대한 두려움과 나이 들어감에 대한 불안감으로 정의하였다. 중년의 노후불안에 대한 선행연구 결과, 중년의 시기는 신체적 변화의 시기로, 중년기의 성인은 실제 노인보다 나이가 들어감에 따른 노화에 대한 더 큰 불안감과 부정적 생각이 커진다고 하였다(신순옥, 2012). 특히, 중년은 은퇴라는 중대한 사건에 직면하게 된다. 은퇴는 개인적, 사회적 역할 축소에서 오는 심리적 어려움을 경험으로 더 큰 불안감을 경험하게 될 수 있다. 은퇴가 진행 중인 중년 남성의 일의 의미는 은퇴불안을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있다(이동인·최혜라·김환, 2019). 따라서, 삶의 중요한 변화를 겪게 되는 은퇴와 관련하여 경험하게 될 중년남성이 경험하게 되는 다양한 어려움을 감소시키기 위하여 은퇴 이후가 아닌 은퇴 이전의 시기에 예방적인 차원에서 지속적인 교육과 준비, 그리고 경제적인 자립을 위한 구체적인 지원이 필요할 것으로 보인다.

평생고용이 사라진 사회에서 1인 가구의 증가, 실직 및 은퇴 등으로 인한 소득의 감소 등은 앞으로 다가올 노년기를 준비해야 하는 중년 세대들에게 다양한 어려움을 야기시킨다. 중년기의 노후 준비에 관한 선행연구 결과, 김은심과 김영춘(2019)은 중년기에 노화사실을 인지하는 수준과 노화에 대한 불안은 노후준비를 위한

행동에 영향을 미친다고 보고하고 있다. 젊은 세대와 예비 노인세대인 중년 세대가 노후를 준비하기 위한 행동에는 우선 개인적으로는 노년에 대한 관심과 정보가 필요할 뿐만 아니라, 노후에 대한 인식 자체도 중요함을 알 수 있다. 최근에는 1인 가구의 증가로, 1인 가구의 노후준비에 대한 연구도 증가하고 있다. 1인 가구의 노후 준비에 대한 연구를 살펴보면(한혜진·정순희, 2013), 노후생활에서 경제적 문제를 가장 심각하게 생각하고 있음을 알 수 있다. 바람직한 노후준비 시기는 40세 이전이라고 생각하고 있으며, 노후준비의 필요성은 절실하지만 주관적인 경제적, 신체적, 사회적 준비정도가 불충분한 것으로 나타났다.

몇몇 연구자들은 노년기의 삶의 만족도는 노년기 수준에서 향상되기는 어렵기 때문에 중·장년층 시기부터 신체적, 심리·사회적, 그리고 경제적으로 다양한 차원에서 준비할 필요가 있다고 주장하고 있다. 30-60대 성인남녀를 대상으로 행복에 대한 연구를 실시한 결과(전성기, 2020), 50대 남성의 삶의 만족도가 모든 집단 중에서 가장 낮았다. 이러한 이유는 50대는 가장으로서 자녀교육과 부모봉양이라는 이중역할과 책임이 필요한 시기이며, 직장에서는 무거운 책임이 뒤따르는 시기이다. 또한, 조기퇴직이나 해고 등을 경험하는 등 위기감이 고조될 수 있는 시기와 관련이 있을 것으로 보여진다. 실제로, 진주영과 하규수(2016)는 중·장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향에 대한 연구 결과에서도 행복한 노년기를 보내기 위해서는 신체적, 경제적, 정서적 준비 등 3가지 분야의 노후준비가 필요하며, 노년기의 고독감, 우울감 및 자존감 하락 등의 정서적 문제에 대처할 수 있는 노후준비가 특히 더 중요한 것을 보여주고 있다.

중년남성 예비은퇴자를 위한 은퇴 준비 프로그램에 대한 선행연

구를 살펴보면, 홍성희 · 김순미 · 김혜연(2006)의 남성의 은퇴 전 생활설계 프로그램, 박정윤 · 한은주 · 이희운(2014)의 은퇴전후 부부관계 강화를 위한 프로그램 등이 있다. 구체적으로, 홍석태 · 양해술(2008)은 은퇴 이전에 노년을 준비할 수 있는 교육을 할 필요가 있음을 주장하면서 노인교육 프로그램의 활성화를 위한 방안으로 재취업프로그램, 사회참여 교육프로그램, 건강증진 교육프로그램, 문화취미 교육 프로그램 등을 제시하였다. 은퇴준비 교육 프로그램(김종길, 2005)은 은퇴 전 교육으로, 넓게는 전 생애에 걸친 인생 설계를 돕는 교육을 포함하고 있다. 그 내용으로는 은퇴의 의미, 노화의 의미, 변화에 대한 인식, 개인적인 가치 발견, 삶에 대한 도전적인 태도, 은퇴 후의 계획 등이 포함되며, 특히 정신적 건강을 위해 자기존중감 증진, 불안 감소, 긍정적 사고방식 함양, 스트레스 대처방안 등과 같은 세부적인 방법도 교육하고 있다. 이러한 교육은 중장년 예비은퇴자들의 노후준비에 긍정적인 영향을 미쳐 궁극적으로는 삶의 만족도를 증진시킬 것으로 보여진다.

삶의 만족도 증진에 긍정적인 영향을 미치는 변인 중의 하나가 종교이다. 많은 실증적인 연구들이 질 높은 삶을 위한 종교적 대처 기제(religious coping)를 강조하면서, 종교 활동의 참여가 주관적 건강, 사회 · 심리적 안녕감에 긍정적인 영향이 있음을 검증해왔다. 실제로, 종교와 행복 및 삶의 만족도 관련 연구를 살펴보면, 종교 활동에 적극적으로 참여하는 사람들이 정신적 및 육체적으로 더 건강함을 보이는 경향이 있다. 60세 이상 노인 단독가구의 경제적 특성과 삶의 만족도를 분석한 결과(정운영 · 정세은, 2011), 종교가 있는 경우가 종교가 없는 경우보다 더 높은 삶의 만족도를 보여주었다. 중년남성의 종교 활동과 삶의 만족도 관련 연구결과에서도(신은보 · 김문조, 2012), 종교가 사회적 지지와 정신적인 건

강, 그리고 삶의 만족도를 증진시키는데 기여하고 있음을 보고하였다. 홍송이와 김학주(2015)는 불교를 기반으로 한 종교생활이 노인의 삶의 만족도에 미치는 영향을 조사하였다. 연구 결과, 절을 자주 방문하는 것 등과 같은 외적 실천은 불자들의 삶의 만족도를 실질적으로 향상시켜 주었으며, 자신의 안위보다 타인의 안위를 넘어 인류의 안녕을 위한 관심으로 사회봉사활동 등에 참여함으로써 자신들의 삶을 보다 더 긍정적으로 인식하고 있음을 밝혔다.

본 연구는 중년남성 예비은퇴자를 대상으로 선재동자의 구도행 이야기를 중심으로 한 은퇴 예방 교육 프로그램을 재구성하여 실시하고 그 효과를 검증하고자 한다.

본 연구는 지역사회 사찰의 ‘거사림회’를 중심으로 봉사활동을 하고 있는 40-50대의 예비은퇴자들을 대상으로 선재동자의 구도행 이야기를 중심으로 은퇴 예방교육을 실시하였다. 이들은 모두 현재 직업을 가지고 있지만 추후 10-20년 내에 실제로 은퇴를 앞두고 있는 예비은퇴자들로 매주 사찰에서 봉사활동을 하고 있는 참여자들이다. 본 연구는 지역사회 사찰에서 봉사활동을 하고 있는 예비은퇴자들을 대상으로 그들이 은퇴를 앞둔 시점에서 무엇을 경험하고, 무엇을 준비하는지, 그리고 그들의 경험과 준비를 삶의 만족도에 초점을 맞추어 살펴봄으로써 예비은퇴자들의 예방적 지원을 위한 기초자료를 제시하고자 한다. 본 연구의 연구목적은 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 예비 은퇴자를 위한 선재동자 구도행 프로그램 참여에 따라 노후불안의 평균 차이가 나타날 것인가? 둘째, 예비 은퇴자를 위한 선재동자 구도행 프로그램 참여에 따라 노후준비의 평균 차이가 나타날 것인가? 셋째, 예비 은퇴자를 위한 선재동자 구도행 프로그램 참여에 따라 삶의 만족도의 평균 차이가 나타날 것인가? 이다. 본 연구의 결과를 통

해 예비은퇴자들의 노후불안, 은퇴 준비 및 대처방안과 관련하여 불교적 차원에서 중장년층의 생애후반기 인생설계를 지원할 불교 교육 및 개입방안 수립에 시사점을 제공할 수 있을 것이다.

II. 연구방법

1. 프로그램 개발 절차

모델 초안 개발 시 박인우(1995)와 조재주·최유현·김소연(2011)이 제안한 개발 절차를 본 연구의 특성에 맞게 적용하였다. 개발 단계는 요구 조사, 예비은퇴자들을 위한 선재동자 구도행을 기반으로 한 불교적 모델의 목표 설정, 프로그램 내용 선정, 내용 조직을 위한 모델 설계, 모델 및 시안 개발, 내용의 타당화 검증 및 모델 수정 보완, 최종 모형 개발로 총 7개 단계로 구성하였다.

2. 프로그램 개발의 세부 사항

1) 선재동자 구도행 프로그램 개발 개요

〈표 1〉 선재동자 구도행 프로그램 개발 개요

단계	내용	표본		검토 방법
		표본수	표본내용	
1	요구조사	5명	예비은퇴자(5명)	반구조화 인터뷰
		5명	은퇴자(5명)	비구조화 인터뷰
2	내용타당도 검토	5명	교육학 전공박사(3명) 교사(1명) 상담심리학전공교수(1명)	문헌 검토 및 토의 방식

2) 요구조사 결과

〈표 2〉 선재동자 구도행 프로그램 요구조사 결과

영역	내용
예비은퇴자의 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도	예비은퇴자의 은퇴실태 알기
	예비은퇴자의 은퇴준비관련 사회심리적 어려움 인식하기
	예비은퇴자의 은퇴에 대한 준비 이해하기
	예비은퇴자의 노후에 대한 불안 표현하기
	은퇴자의 성공적 노화과정에 대한 준비
	은퇴자의 은퇴 이후의 생활설계

3) 선재동자 구도행 프로그램 구성

선재동자 프로그램 구성은 다음과 같다. 선재동자 구도행 프로그램의 내용은 선재동자의 구도행을 중심으로 개발하였다. 선재동자의 구도행에 나타난 초발심, 일상에서의 실천, 집착이 없음, 선업정진 등의 역량(나정·이영립, 2018)은 예비은퇴자들이 은퇴 이후 불확실한 삶 속에서도 진정한 삶의 의미가 무엇인지를 되돌아볼 수 있는 기회를 가질 수 있도록 하는 과정이다. 따라서, 본 연구의 선재동자 구도행 프로그램에서는 화엄경 선재동자의 순례를 전반적으로 고찰하여 본 연구의 취지에 맞게 수정·보완하였으며, 선행연구를 중심으로(나정·이영립, 2018) 선재동자의 구법행위에 나타난 다양한 내용들을 추가하였다. 자세한 내용은 다음과 같다. 프로그램의 주요 내용과 핵심사상을 아래 <표 3>에 제시하였다.

〈표 3〉 프로그램의 주요 내용

회기	등장인물	실천도와 핵심전언	소감나누기
1회기	1. 선지식 문수보살을 만나다.	(발단 단계) 문수보살에게 선지식을 만나 보살도를 물으라고 권유 받은 선재동자는 지혜의 성취를 위해 무상정각(無上正覺)을 이루기로 발심하고 53선 지식을 찾아 구법여정을 떠나게 된다.	선재동자의 고민은 불과의 인연으로 일어난 보살도의 실천적 고민인 것이다. 실천을 통한 수행은 일상생활의 선지식들을 통한 사회대중과의 소통인 것이다.
2회기	10. 선지식 승열바라문을 만나다.	(갈등 단계) : 역선지식 외도의 모습인 바라문을 오열자신(五熱炙身)으로 싯된 무리를 이끌며 신복(信伏)하게 하여 바른 지혜로 돌아감을 얻게 된다. *오열자신(五熱炙身:외도들의 고행으로 오체(五體)를 불에 태우는 것을 수행이라 여김.)*	고난이라는 장애 속에서 스승의 가르침을 믿고 스스로 고집과 야상을 꺾고 따를 때 비로소 항상 자유롭게 살 수 있는 행복을 만날 수 있다는 것이다. 이 시대의 승열바라문은 불자 곁에 항상 머물고 있는 수행자인 것이다.
3회기	18. 선지식 무염족왕을 만나다.	(갈등 단계) : 역선지식 무염족왕이 나쁜 사람으로 화(化)하여 악업을 지은 중생들에게 가혹하게 형벌을 내리는 것을 보고 회의심을 느꼈다. 곧 중생을 조복시키기 위함을 알고 그들이 지던 모든 나쁜 악업을 끊고, 아늑다라삼막삼보리심을 발(發)하게 함을 얻었다.	중생을 교화하는 법, 집착이 없고 방편바라미를 중심으로 수행해 나가며, 언제 어디서나 자유로운 삶을 실천하는 것이 무착행이다. 이러한 수행은 모든 악업으로부터 자유로워지고 행복한 세상과 더불어 집착이 없으므로 청정한 불국토를 이루게 될 것이다.
4회기	26. 선지식 바수밀다녀를 만나다.	(위기 단계) : 역선지식 보장염에 도착한 선재는 바수밀다유녀(遊女:창녀)를 찾았다. 용모는 단정하고 원만한 모습이며, 욕계(欲界)의 사람과는 비교할 수 없고 언론에 능통하며, 환술(幻術)과 같은 지혜를 얻어 여러 가지 방편에도 통달한 바수밀다유녀(遊女)임을 알고, 선재동자는 바수밀다유녀(遊女)앞에 나아가 예배하고 ‘탐욕의 경계를 여인 해탈’ 법문 듣는다.	보리심을 발하여 탐욕의 세계에서 물들지 않고 중생을 제도하기 위해서는 자비심을 가지고 오염에서 벗어나야 함이다. 열린 마음으로 가르침을 받아들이고, 관대함과 포용, 사랑으로 모든 것을 감싸 안을 때 그 순간 무한한 지혜를 갖춘 이의 모습이 될 것이다.
5회기	33. 선지식 바산바연지 주야산을 만나다.	(정점 단계) 보살의 광명이 모든 법을 두루 비추어 중생들의 어리석음을 무너뜨리는 법문을 듣다.	지혜로서 집착하지 않고 차별심, 분별하는 마음, 번뇌를 여의고, 모든 법이 자성이 없음을 알았을 때 비로소 무명을 벗어 날 수 있는 것이다.

〈표 3〉 계속

회기	등장인물	실천도와 핵심전언	소감나누기
6회기	36. 선지식 적정음해 주야신을 만나다.	(정점 단계) 어떻게 수행하여 해탈을 얻었는지를 문자 10바라밀을 닦아 수행할 것을 권유 받다.	보살행과 보살도를 닦음에 있어서 바 라밀 수행이야말로 깨달음을 얻어 부 처의 경지에 이르는 방법인 것이다. 중생들을 위해 자신의 모든 것을 아낌 없이 베풀고, 중생에게 이익을 주며, 언제나 유순하고 공경하는 자세를 갖 는 것, 이러한 보살행의 실천을 통해서 만 부처에 이르는 길이 열릴 수 있는 것이다.
7회기	52. 선지식 미륵보살을 만나다.	(결말 단계) 삼세인연(三世因緣)과 삼계법문(三 界法門)을 터득함에 잊지 않고, 기억 하는 지혜로 해탈문을 얻다.	공부가 끝이 없듯이 도(道)를 추구함 역시 허공 끝을 달아도 끝이 없음이다. 가장 중요한 것은 정신(精神)인 것이다. 순수한 마음, 아집이 없는 마음, 집착(執 着)없는 마음, 내가 하고자 하는 마음을 모두 내버린 마음 보살도를 행하는 자 리이타(自利利他)의 마음이 불도(佛 道)를 이루고자 함이다.
8회기	보현행원품 보현보살을 만나다.	(결말 단계) 부처님을 대신하여 법계를 열어 보여 준다. 그리고 모든 부처님의 본원력 (本願力)에 근거하여 10가지 넓고 큰 행원력에 의해서 중생이익의 원을 세 워 수행해야 함을 말씀하셨다.	행원(行願)은 '행동에 대한 소원'인 것 이다. 나는 깨달음을 이루기 위해서 어떠하게 행동하겠다고 자신의 소원 을 밝히는 행과 원이 둘이 아닌 하나인 것이다. 선재동자도 보현보살을 만남 으로써 깨달음의 서원을 구체화하게 되는 행원을 배우게 되듯이, 불교는 하나의 이론적 체계가 아닌 실천과 행 (行)을 통해서 구체적으로 성취해 가 는 실천체계와 수행체계인 것이다. '이타행'을 함으로써 보살사상을 발 (發)해야 하는 것이다. 대승불교의 주 인공은 중생구제(衆生救濟)를 위해 적 극적으로 실천하는 보살행(菩薩行)이 듯이 위대하고 논리적으로 완결성이 뛰어난 불법(佛法)을 현실화하고, 내 것으로 만들기 위해서는 우리의 실생 활에서 그 실천이 가장 중요한 것이다.

3. 연구대상

본 프로그램을 홍보한 후 프로그램의 취지를 알고 참여를 희망하는 40명을 연구대상으로 선발하였다. 효과 검증을 위하여 실험 집단 20명, 통제집단 20명으로 무선 배치하고, 각각 집단에게 시간차를 두고 프로그램을 제공하였다. 프로그램 진행 중 2회 이상 불참하거나, 사전-사후 설문에 불성실하게 응답한 10명을 제외하고 총 30명을 분석대상으로 하였다. 연구대상의 평균 나이는 50, 60세로 나타났다. 연구대상의 성별은 모두 남성(100.0%)이었다. 세부 내용은 <표 4>에 제시되어 있다.

연구대상의 종교는 불교가 14명(46.7%), 기독교가 4명(13.3%), 기타가 12명(40.0%)으로 나타났다. 세부 내용은 <표 5>에 제시되어 있다.

연구대상의 종교생활 기간은 1년 미만이 1명(3.3%), 1년 이상 5년 이하가 5명(16.7%), 5년 이상 10년 이하가 3명(10.0%), 10년 이상 15년 이하가 5명(16.7%), 무응답이 16명(53.3%)으로 나타났다. 세부 내용은 <표 6>에 제시되어 있다.

〈표 4〉 연구대상의 성별

구분	빈도	퍼센트(%)
남성	30	100.0
합계	30	100.0

〈표 5〉 연구대상의 종교

구분	빈도	퍼센트(%)
불교	14	46.7
기독교	4	13.3
기타	12	40.0
합계	30	100.0

〈표 6〉 연구대상의 종교생활 기간

구분	빈도	퍼센트(%)
1년 미만	1	3.3
1년 이상 5년 이하	5	16.7
5년 이상 10년 이하	3	10.0
10년 이상 15년 이하	5	16.7
무응답	16	53.3
합계	30	100.0

연구대상의 학력은 중학교 졸업이 2명(6.7%), 고등학교 졸업이 4명(13.3%), 대학교 졸업이 22명(73.3%), 대학원 이상이 2명(6.7%)으로 나타났다. 세부 내용은 <표 7>에 제시되어 있다.

연구대상의 결혼상태는 기혼이 23명(76.7%), 미혼이 5명(16.7%), 이혼이 2명(6.7%)으로 나타났다. 세부 내용은 <표 8>에 제시되어 있다.

〈표 7〉 연구대상의 학력

구분	빈도	퍼센트(%)
중학교 졸업	2	6.7
고등학교 졸업	4	13.3
대학교 졸업	22	73.3
대학원 이상	2	6.7
합계	30	100.0

〈표 8〉 연구대상의 결혼상태

구분	빈도	퍼센트(%)
기혼	23	76.7
미혼	5	16.7
이혼	2	6.7
합계	30	100.0

연구대상의 직업은 판매, 서비스직(요식, 숙박업, 운전기사, 소규모 자영업 등)이 4명(13.3%), 전문기술직(엔지니어, 건축가, 교사, 간호사 등)이 4명(13.3%), 사무직(회사원, 은행원, 5급 이하 공무원, 사회단체직원 등)이 19명(63.3%), 기타가 3명(10.0%)으로 나타났다. 세부 내용은 <표 9>에 제시되어 있다.

연구대상의 은퇴 예정 시기는 2년 이내가 1명(3.3%), 3년 이내가 1명(3.3%), 4년 이내가 3명(10.0%), 5년 이후가 24명(80.0%), 무응답이 1명(3.3%)으로 나타났다. 세부 내용은 <표 10>에 제시되어 있다.

〈표 9〉 연구대상의 직업

구분	빈도	퍼센트(%)
서비스직 (요식, 숙박업, 운전기사, 소규모 자영업 등)	4	13.3
전문기술직 (엔지니어, 건축가, 교사, 간호사 등)	4	13.3
사무직 (회사원, 은행원, 5급 이하 공무원, 사회단체직원 등)	19	63.3
기타	3	10.0
합계	30	100.0

〈표 10〉 연구대상의 은퇴 예정 시기

구분	빈도	퍼센트(%)
2년 이내	1	3.3
3년 이내	1	3.3
4년 이내	3	10.0
5년 이후	24	80.0
무응답	1	3.3
합계	30	100.0

연구대상이 법회에서 도움 받고 싶은 것은 심리정서가 13명(43.3%), 대인관계가 3명(10.0%), 가족문제가 5명(16.7%), 불교신행 생활이 4명(13.3%), 기타가 1명(3.3%), 무응답이 4명(13.3%)으로 나타났다. 세부 내용은 <표 11>에 제시되어 있다.

연구대상의 법회에 오게 된 동기는 스스로 정보를 찾아보고가 3명(10.0%), 친구의 권유가 5명(16.7%), 스님의 권유가 4명(13.3%), 가족의 권유가 6명(20.0%), 기타가 3명(10.0%), 무응답이 9명(30.0%)으로 나타났다. 세부 내용은 <표 12>에 제시되어 있다.

〈표 11〉 연구대상이 법회에서 도움 받고 싶은 것

구분	빈도	퍼센트(%)
심리정서	13	43.3
대인관계	3	10.0
가족문제	5	16.7
불교신행생활	4	13.3
기타	1	3.3
무응답	4	13.3
합계	30	100.0

〈표 12〉 연구대상이 법회에 오게 된 동기

구분	빈도	퍼센트(%)
스스로 정보를 찾아보고	3	10.0
친구의 권유	5	16.7
스님의 권유	4	13.3
가족의 권유	6	20.0
기타	3	10.0
무응답	9	30.0
합계	30	100.0

4. 실험설계

선재동자 구도행 프로그램에 참여한 실험집단의 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도의 차이가 있는지 여부를 알아보기 실험설계를 하였다. 실험설계를 모형으로 나타내면 <그림 1>과 같다.

5. 연구도구

1) 노후불안

노후불안을 측정하기 위하여 정주희(2019)가 개발한 노후불안 척도를 사용하였다. 노후불안의 경제적, 신체적, 심리사회적 측면을 고려하였다. 총 17개의 문항으로 구성되어 있으며, 불안을 느끼는 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 척도로 측정되며, 점수가 높을수록 노후불안이 높다는 것을 의미한다. 정주희(2019)의 연구에서 Cronbach's α 값은 .942였다.

2) 노후준비

노후준비를 측정하기 위하여, 손덕화(2016)가 배계희(1988)와 황승일(2000)이 개발한 설문지를 재구성한 척도를 사용하였다. 신체적 영역의 5문항, 경제적 영역 5문항, 사회적 영역 7문항으로 구성되어 있다. 측정은 전혀 그렇지 않다(1점)에서부터 매우 그렇

실험집단	O_1	X	O_2
통제집단	O_3		O_4

O_1, O_3 : 사전검사(노후불안, 노후준비, 삶의 만족도 척도)

O_2, O_4 : 사후검사(노후불안, 노후준비, 삶의 만족도 척도)

X : 실험처치(선재동자 구도행 프로그램)

<그림 1> 실험설계 모형

다(5점)까지 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 노후준비 수준이 높다는 것을 의미한다.

3) 삶의 만족도

삶의 만족도를 측정하기 위하여 손덕화(2016)가 노유자(1988), 고승덕(1995)의 척도를 토대로 이승범(2003)이 사용한 문항을 수정한 척도를 사용하였다. 8문항으로 구성되어 있으며, 측정은 전혀 그렇지 않다(1점)에서부터 매우 그렇다(7점)까지 7점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 삶의 만족도 수준이 높다는 것을 의미한다.

6. 자료처리 방법

첫째, 실험집단과 통제집단의 참여자 특성을 파악하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 를 계산하였다. 셋째, 실험집단과 통제집단의 노후 불안, 노후준비, 삶의 만족도의 사전-사후 평균을 살펴보기 위하여 기술 통계를 분석하였다. 넷째, 실험집단과 통제집단의 프로그램 효과 측정을 위하여 독립표본 t -검정(independent sample t -test)과 대응표본 t -검정(paired t -test)을 실시하여 실험집단과 통제집단의 집단 내 변화를 검증하였다.

III. 연구결과

1. 기술통계 결과

1) 사전 · 사후 조사 기술통계 결과

연구대상의 사전조사와 사후조사에 대한 기술통계 결과를 살펴 보았다. 사전조사의 경우, 노후불안의 평균은 2.92, 표준편차는 .501로 나타났으며, 노후준비 중 경제적 준비의 평균은 3.07, 표준 편차는 .431, 신체적 준비의 평균은 2.87, 표준편차는 .684, 사회적 준비는 평균은 2.89, 표준편차는 .539, 노후준비 척도 전체의 평균 은 2.94, 표준편차는 .432로 나타났다. 삶의 만족도의 평균은 3.75, 표준편차는 .772로 나타났다.

사후조사의 경우, 노후불안의 평균은 2.62, 표준편차는 .543으로 나타났으며, 노후준비 중 경제적 준비의 평균은 3.22, 표준편차는 .524, 신체적 준비의 평균은 3.19, 표준편차는 .655, 사회적 준비는 평균은 3.21, 표준편차는 .577, 노후준비 척도 전체의 평균은 3.21, 표준편차는 .497로 나타났다. 삶의 만족도의 평균은 4.03, 표준편차 는 .686으로 나타났다. <표 13>에 세부 내용이 제시되어 있다.

〈표 13〉 사전-사후조사 기술통계량

구분			n	평균	표준편차
사전	노후불안_전체		30	2.92	.501
	노후준비_전체	경제_전체	30	3.07	.431
		신체_전체	30	2.87	.684
		사회_전체	30	2.89	.539
		전체	30	2.94	.432
	삶의만족도_전체		30	3.75	.772
사후	노후불안_전체		30	2.62	.543
	노후준비_전체	경제_전체	30	3.22	.524
		신체_전체	30	3.19	.655
		사회_전체	30	3.21	.577
		전체	30	3.21	.497
	삶의 만족도_전체		30	4.03	.686

2. 실험집단과 통제집단의 사전조사 동질성 검증 결과

실험집단과 통제집단의 사전조사 검사점수에 대한 동질성 검증을 위하여 독립표본 t -검정(independent sample t -test)을 실시하였다. 그 결과, 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도 3개 주요 변인 모두에서 차이가 나타나지 않아 실험집단과 통제집단의 사전조사 결과가 동질한 것으로 나타났다. 실시 결과는 <표 14>와 같다.

3. 실험집단과 통제집단의 사후조사 동질성 검증 결과

실험집단과 통제집단의 사후조사 검사점수에 대한 동질성 검증을 위하여 독립표본 t -검정(independent sample t -test)을 실시하였다.

<표 14> 실험집단과 통제집단의 사전조사 동질성 검증 결과

측정 요인		집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
노후불안_전체		실험	15	2.90	.406	-.147	.884
		통제	15	2.93	.597		
노후 준비	노후준비_경제	실험	15	3.02	.525	-.586	.563
		통제	15	3.11	.323		
	노후준비_신체	실험	15	2.84	.621	-.236	.815
		통제	15	2.90	.763		
	노후준비_사회	실험	15	2.97	.509	.842	.407
		통제	15	2.81	.573		
	노후준비_전체	실험	15	2.94	.488	.028	.978
		통제	15	2.94	.385		
삶의 만족도_전체		실험	15	3.64	.852	-.733	.470
		통제	15	3.85	.698		

* $p < .05$.

그 결과, 노후불안, 삶의 만족도에서 실험집단과 통제집단의 평균 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 노후준비의 경우, 노후준비 중 경제적 준비, 신체적 준비에서는 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았지만, 사회적 준비($t=3.052, p<.01$)와 노후준비 척도 전체($t=2.281, p<.05$)에서 유의미한 평균 차이가 나타났다. 실시 결과는 <표 15>와 같다.

4. 실험집단과 통제집단의 사전-사후 효과검증

1) 실험집단의 사전-사후 효과검증

실험집단의 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도 사전-사후 검사점수에 대해 대응표본 t -검정(*paired t-test*)을 실시하였다. 그 결과, 노후불안, 삶의 만족도에서 사전-사후의 평균 차이가 유의미하지

<표 15> 실험집단과 통제집단의 사후조사 동질성 검증 결과

측정 요인		집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
노후불안_전체		실험	15	2.52	.552	-1.009	.322
		통제	15	2.72	.533		
노후 준비	노후준비_경제	실험	15	3.35	.670	1.305	.202
		통제	15	3.10	.295		
	노후준비_신체	실험	15	3.37	.672	1.479	.150
		통제	15	3.02	.611		
	노후준비_사회	실험	15	3.49	.555	3.052	.005**
		통제	15	2.93	.457		
	노후준비_전체	실험	15	3.40	.579	2.281	.030*
		통제	15	3.02	.310		
사후_삶의 만족도_전체		실험	15	4.17	.711	1.102	.280
		통제	15	3.89	.654		

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

않은 것으로 나타났다. 노후준비의 경우, 노후준비 중 경제적 준비에서는 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았지만, 신체적 준비($t=-4.074$, $p<.01$)와 사회적 준비($t=-3.757$, $p<.01$), 척도 전체($t=-3.504$, $p<.01$)에서 유의미한 평균 차이가 나타났다. 노후준비 중 신체적 준비의 경우 사전 평균이 2.84(표준편차 .621), 사후 평균이 3.37(표준편차 .672), 사회적 준비의 사전 평균이 2.97(표준편차 .509), 사후 평균이 3.49(표준편차 .555), 노후준비 척도 전체의 사전 평균이 2.94(표준편차 .488), 사후 평균이 3.40(표준편차 .579)로 프로그램 처치 후 유의미하게 상승되었다. 자세한 결과는 <표 16>과 같다.

2) 통제집단의 사전-사후 효과검증

통제집단의 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도 사전-사후 검사점

<표 16> 실험집단의 사전-사후조사 효과검증 결과

측정 요인		집단	사례수	평균	표준 편차	t	p
노후불안_전체		사전	15	2.90	.406	2.103	.054
		사후	15	2.52	.552		
사후 준비	노후준비_경제	사전	15	3.02	.525	-1.897	.079
		사후	15	3.35	.670		
	노후준비_신체	사전	15	2.84	.621	-4.074	.001**
		사후	15	3.37	.672		
	노후준비_사회	사전	15	2.97	.509	-3.757	.002**
		사후	15	3.49	.555		
	노후준비_전체	사전	15	2.94	.488	-3.504	.004**
		사후	15	3.40	.579		
삶의 만족도_전체		사전	15	3.64	.852	-2.044	.320
		사후	15	4.17	.711		

** $p<.01$.

수에 대해 대응표본 *t*-검정(*paired t-test*)을 실시하였다. 그 결과, 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도 모두에서 사전-사후의 평균 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 자세한 결과는 <표 17>과 같다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 선재동자 구도행 프로그램이 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도에 미치는 효과를 파악하고자 하였다. 본 연구의 연구문제는 첫째, 선재동자 구도행 프로그램 참여에 따라 노후불안의 평균 차이가 나타날 것인가? 둘째, 선재동자 구도행 프로그램 참여에 따라 노후준비의 평균 차이가 나타날 것인가? 셋째, 선재동

<표 17> 통제집단의 사전-사후조사 효과검증 결과

측정 요인		집단	사례수	평균	표준 편차	<i>t</i>	<i>p</i>
노후불안_전체		사전	15	2.93	.597	1.987	.067
		사후	15	2.72	.533		
노후 준비	노후준비_경제	사전	15	3.11	.323	.246	.809
		사후	15	3.10	.295		
	노후준비_신체	사전	15	2.90	.763	-1.050	.312
		사후	15	3.02	.611		
	노후준비_사회	사전	15	2.81	.573	-1.146	.271
		사후	15	2.93	.457		
	노후준비_전체	사전	15	2.94	.385	-1.030	.320
		사후	15	3.02	.310		
삶의 만족도_전체		사전	15	3.85	.698	-.454	.657
		사후	15	3.89	.654		

자 구도행 프로그램 참여에 따라 삶의 만족도의 평균 차이가 나타날 것인가? 였다. 본 프로그램에 참여를 희망하는 대상을 모집하여 선제동자 구도행 프로그램을 제공하였고, 총 30명의 사전-사후 설문조사를 분석하였다.

본 연구의 결과와 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 선제동자 구도행 프로그램 참여에 따라 노후불안의 평균 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노후불안이 상실에 대한 두려움, 노인에 대한 두려움, 신체적 외모에 대한 걱정, 심리적 불안정 등으로 표현되는데 비해(최순옥·김숙남·신경일·이정의, 2008 재인용), 본 프로그램의 내용은 삶에 있어서 더 포괄적인 ‘구도’와 관련된 내용으로 진행된 것에 기인한 것으로 이해할 수 있다.

둘째, 선제동자 구도행 프로그램 참여에 따라 노후준비의 평균 차이가 있는 것으로 나타났다. 통제집단과의 비교에서 실험집단은 노후준비 중 경제적 준비, 신체적 준비에서는 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았지만, 사회적 준비와 노후준비 척도 전체에서 유의미한 평균 차이가 나타났다. 그리고 실험집단은 사전조사에 비해 사후준비에서 노후준비 중 경제적 준비에서는 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았지만, 신체적 준비와 사회적 준비, 척도 전체에서 유의미한 평균 차이가 나타났다. 이러한 결과는 본 연구의 프로그램에서 구체적인 경제적 준비 사항, 그리고 신체적 활동들을 지속적으로 심도있게 다루지 않은 것이 연구결과에 반영된 것으로 이해할 수 있다. 노후준비 중 사회적 준비에서 효과가 나타난 것은 노인 인문학 평생교육 프로그램의 효과성을 검증한 한아름(2014)의 연구에서 노후준비에 도움이 되는 것으로 나타난 결과와 같은 맥락의 결과이다. 이상의 선제동자 구도행 프로그램이 예비

은퇴자들의 사회적 은퇴 준비 및 노후 준비에 도움이 되는 것을 확인할 수 있었다.

셋째, 선재동자 구도행 프로그램 참여에 따라 삶의 만족도의 평균 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났다. 본 연구에서 선재동자 구도행 프로그램 참여에 따라 삶의 만족도가 차이가 나지 않은 것은 연구의 대상이 아직 ‘예비’ 은퇴자라는 점에서 기인한 것으로 추측할 수 있다. 예비 은퇴자들은 구체적인 은퇴 상황에 처해 있지 않은 상황으로, 다가올 미래에 대한 준비와 현재의 삶의 만족도라는 시점의 차이가 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

본 연구는 불교기반 선재동자 구도행을 중심으로 한 프로그램을 구성하고, 예비 은퇴자를 대상으로 하여 그 효과를 직접 검증하였다는데 의의가 있다. 본 연구의 결과를 통하여 불교적 차원에서 중장년층의 생애후반기 인생설계를 지원할 불교교육 및 개입방안 수립을 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

연구결과에서 도출된 내용을 바탕으로 예비은퇴자에게 화엄사상의 깊은 뜻을 알게 한다면 그들이 안고 있는 노후에 대한 불안을 어느 정도 완화시켜줄 수 있을 것이다. 『화엄경』 입법계품의 주인공 선재는 착한 벗, 좋은 벗의 의미를 가지고 있다. 이러한 선지식은 어휘적 뜻으로 보자면 좋은 스승, 훌륭한 스승을 뜻한다고 하겠다. 선재동자가 만나는 53선지식들은 예비은퇴자들에게 있어서 은퇴불안을 상의할 교수선지식이고, 같은 길을 걸어가는 동행선지식이며, 나를 보호해주고 외호해주는 외호선지식일 것이다.

불교는 깨달음을 추구하는 종교이다. 대승의 보살 또한 중생을 깨달음으로 인도하는 지혜의 안내자이다. 그러기에 이 지혜로운 안내자는 중생을 깨달음으로 인도하는 방법으로 화엄경 입법계품 선재동자의 구도행으로 강조된 것이다. 현대의 재가불자에게 있어

서 문화적, 정치적, 경제적으로 다양한 활동을 요구하지만, 불교를 바탕으로 하는 윤리적 삶을 통하여 개인의 수행불교가 진정한 나를 보는 것과 실천적 회향의 깨달음으로 나가야 함을 강조한다. 화엄에서는 모두가 하나이기에 우리 주변의 모든 존재는 평등하며, 그들을 바로 보는 힘 속에서 존엄의 관계를 유지할 수 있고, 그러한 삶이 이 사회를 이끌 수 있는 참다운 나를 보는 길임을 알려주고 있는 것이다.

이상에서 살펴본 바에 따라, 예비은퇴자 교육은 다음과 같은 논의가 필요하다.

첫째, 노후불안을 안고 있는 예비은퇴자에게 화엄사상의 깊은 뜻을 알게 하고, 불교적 차원에서 중장년층의 생애후반기 인생설계를 지원할 불교교육을 활성화해야 할 것이다. 둘째, 예비은퇴자의 은퇴이후 생활에 대한 준비가 더욱 필요하며, 이에 따라 각 사찰이나 종단 또는 사회복지관에서는 전문가를 채용한 은퇴 예방 교육 프로그램의 제공이 필요하다. 셋째, 은퇴 예방 교육은 은퇴이후 생활과 실질적으로 도움이 될 수 있는 경제적, 사회적 측면에서의 교육 프로그램의 개발이 필요하다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 프로그램은 8회기로 구성되었다. 다소 짧은 회기가 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도 등 주요 변인의 변화를 가져오는데 한계가 있었을 가능성이 있다. 향후, 프로그램의 효과를 확인하기 위하여 장기적인 프로그램으로 재설계하여 검증할 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 대상은 ‘예비 은퇴자’로 구성하여 운영하였다. 은퇴자의 은퇴 유형, 은퇴 후 삶의 계획, 필요로 하는 도움을 세분화하여 프로그램의 내용을 구성한다면 보다 수요자 맞춤형 프로그램을 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 셋째, 본 연구는 소수

의 실험집단에게 운영한 결과를 토대로 프로그램의 효과를 확인하였다. 본 연구의 결과의 신뢰성을 확보하기 위하여 예비 은퇴자를 대표할 수 있는 표집을 중심으로 반복하여 프로그램을 실시하고, 그 효과를 검증하는 것이 필요할 것이다.

참고문헌

- 고승덕. 1995. “노인의 삶의 질을 결정하는 요인 추출에 관한 연구.” 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경은 · 곽금주 · 민하영 · 최지영 · 전숙영. 2011. “한국직장 남성의 중년에 대한 인식.” 『인간발달연구』. 18(3): 135-155.
- 김은심 · 김영춘. 2019. “중년기의 노후 준비행동에 관한 연구.” 『예술인문사회융합멀티미디어논문지』. 9(11): 879-891.
- 김종길. 2005. “고령사회에서의 지방정부의 노인교육 활성화 방안에 관한 연구.” 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 나정 · 이영림. 2018. “선재동자의 구법 행위에 나타난 역량 탐색.” 『종교교육학연구』. 58: 63-90.
- 노유자. 1988. “서울지역 중년기 성인의 삶의 질에 관한 분석연구.” 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박인우. 1995. “효율적 집단상담 프로그램 개발을 위한 체계적 모형.” 계명대학교 학생생활상담연구소.
- 박정윤 · 한은주 · 이희윤. 2014. “은퇴전후 중년기 부부관계강화를 위한 프로그램 개발 및 효과성 검증에 관한 연구.” 『한국가족자원경영학회지』. 18(3): 117-133.
- 배계희. 1988. “중년기의 노후준비에 관한 연구.” 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이범수. 2018. “집값 갭느라, 시민 80% 노후불안.” <서울신문>, 3.27.
<https://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20180327010014>
- 손덕화. 2016. “은퇴세대의 노후준비와 삶의 만족도 간의 인과구조.” 대구대학교 대학

- 원 박사학위논문.
- 신순옥. 2012. “중년기 노화불안요인 탐색 및 노화불안과 노후준비도, 심리적 안녕감의 관계.” 한국상당대학원대학교 석사학위논문.
- 신은보 · 김문조. 2012. “한국 중년 남성의 종교활동과 삶의 질-원불교 신앙인들에 대한 생애사적 연구.” 『종교교육학연구』. 40: 149-177.
- 이동인 · 최혜라 · 김환. 2019. “중년 남자의 일의 의미가 은퇴불안과 심리적 안녕감에 미치는 영향.” 『인간발달연구』. 26(1): 135-156.
- 이승범. 2003. “노인종합복지관의 운동프로그램이 노화, 체력 및 삶의 질에 미치는 영향: 노인여성을 중심으로.” 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 전성기. 2020. “대한민국 중년의 실시간 행복보고서” <전성기신문>, 8.6.
<https://www.junsungki.com/magazine/post-detail.do?id=2895>
- 전진숙. 2007. “노화의 개념.” 『생물치료정신의학』. 13(2): 129-137.
- 정순돌 · 최혜지. 2012. “노후불안과 고령화 사회에 대한 불안.” 『정신보건과 사회사업』. 40(2): 91-116.
- 정운영 · 정세은. 2011. “1인 노인가구의 경제적 특성과 삶의 만족도 연구.” 『한국노년학』. 31(4): 1119-1134.
- 정주희. 2019. “부양기대와 정책신뢰가 중고령자의 노후불안에 미치는 영향: 노후준비의 매개효과.” 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 조재주 · 최유현 · 김소연. 2011. “화학영역의 통합적 STEM 발명교육 프로그램 모형 개발.” 실과교육연구. 17(1): 165-188.
- 진주영 · 하규수. 2016. “중장년층의 노후준비가 삶의 만족도에 미치는 영향연구.” 『한국산학기술학회논문지』. 17(2): 45-57.
- 차승원. 2012. “50대 남녀의 기대은퇴연령에 관한 연구-누가 빠른 은퇴를 원하는가.” 『한국인구학』. 35(2): 133-157.
- 최순옥 · 김숙남 · 신경일 · 이정희. 2008. “일부 지역 성인의 노후불안.” 『한국노년학』. 28(1): 19-32.
- 한아름. 2014. “성공적 노후준비를 위한 노인 인문학 평생교육 프로그램 효과성에 대한 실증적 연구.” 『한국케어매니지먼트연구』. 11: 21-46.
- 한혜진 · 정순희. 2013. “1인 가구의 경제적 노후준비에 대한 연구.” *Financial Planning Review*. 6(2): 35-62.

- 홍석태 · 양해술. 2008. “한국 중고령자의 노인교육이 노후준비에 미치는 영향.” 『한국 콘텐츠학회논문지』. 8(5): 287-299.
- 홍성희 · 김순미 · 김혜연. 2006. “남성 봉급생활자의 은퇴 전 생활설계 프로그램: 생활문제 인식 및 대처방안을 중심으로.” 『한국가정관리학회지』. 24(3): 95-115.
- 황승일. 2000. “초기노인의 노후관련태도와 노후준비에 관한 연구.” 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

(논문 접수 : 2023.12.09. / 수정본 접수 : 2023.12.20. / 게재 승인 : 2023.12.24.)

ABSTRACT

Effects of the Temple Stay Program for Pre-Retirees:

**Focusing on Retirement Anxiety, Retirement Preparation,
and Life Satisfaction**

Seo, Kyong-ho(Ven. Sung-hyo)

Director of the Law Protection Bureau, Beopjusa Temple

Shon, Kang-suk

Professor, Joong-ang Sangha University

The purpose of this study was to determine the effects of a temple stay program centered on the Buddhist monk's pursuit of enlightenment on retirement anxiety, retirement preparation, and life satisfaction of pre-retirees. The research questions of this study are: First, will there be an average difference in retirement anxiety depending on participation in the temple stay program? Second, will there be an average difference in retirement preparation depending on participation in the temple stay program? Third, will there be an average difference in life satisfaction depending on participation in the temple stay program? Those who wanted to participate in this program were recruited and provided with a temple stay program, and a total of 30 people's pre- and post-surveys were analyzed. The results of this

study are as follows. First, it was found that there was no average difference in retirement anxiety depending on participation in the temple stay program. Second, it was found that there was an average difference in retirement preparation depending on participation in the temple stay program. Third, it was found that there was no average difference in life satisfaction depending on participation in the temple stay program. The significance of this study is that it established a temple stay program centered on the Buddhist monk's pursuit of enlightenment and directly verified its effectiveness targeting prospective retirees. The results of this study will be able to provide basic data for establishing Buddhist education and intervention measures to support the life planning of middle-aged people in the second half of their lives from a Buddhist perspective.

Key Words: Temple Stay Program, Pre-Retirees, Retirement Anxiety,
Retirement Preparation, Life Satisfaction