

# 청소년의 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과연구

오윤선\*

## 국문초록

본 연구의 목적은 기독교 전통의 흐름을 따라 계승되어온 말씀묵상기도가 한국기독교 청소년들의 불안조절에 어느 정도 영향을 미치는지를 검증하는데 하는데 있다.

본 연구를 통해서 확인된 연구 결과, 불안감에 대한 통제집단과 실험집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석에서 상태불안의 실험집단의 사전(M=2.80)-사후(M=2.65) 평균이 통제집단의 사전(M=2.80)-사후(M=2.79) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크고, 특성불안 역시 실험집단의 사전(2.79)-사후(2.67) 평균이 통제집단의 사전(M=2.79)-사후(M=2.78) 평균 보다 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 그리고 통제집단의 상태불안과 특성불안의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유의수준은 상태불안  $p < .01$ , 특성불안  $p < .01$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이상의 연구결과에서 청소년 불안조절을 위해서 말씀묵상기도가 효과가 있음이 입증 되었다.

**중심단어 :** 말씀묵상기도, 불안, 청소년, 실험집단, 통제집단

• 논문 투고일: 2011년 10월 13일

• 게재 확정일: 2011년 11월 8일

\*한국성서대학교

• 논문 수정일: 2011년 10월 27일

## I. 여는 글

청소년기는 인생발달 주기 가운데 생리적, 심리적, 사회적 변화를 가장 많이 겪는 동시에 독립과 책임이 요구되기는 시기이므로 불안한 정서 상태에 놓이는 경우가 많다.<sup>1)</sup> 특히 한국 청소년들은 치열한 입시위주의 교육환경이라는 독특한 사회적 맥락에서 성장하고 있기 때문에 시험에 대한 불안, 진로와 진학에 대한 고민, 부모, 교사의 기대로 인한 부담감 등으로 심한 스트레스와 불안감을 가지게 된다.

한국에 불안장애를 가진 청소년이 26%로 최근 4년간 84.9% 증가하고 있음에도 불구하고,<sup>2)</sup> 외현화 문제를 가지고 있는 청소년들 만큼 명백한 행동차이를 보이지 않기 때문에 제대로 진단받지 못한 경향이 있다.<sup>3)</sup>

청소년기의 불안장애는 품행장애 등의 다른 장애로 진행되기 쉬우며 사회, 교육, 환경, 교회 등에 대한 부적응 등으로 진행 될 가능성이 높기에 치료받지 못한 채 그대로 방치해 둔다면 그 증상은 일생을 통해 지속될 수 있다.

청소년의 불안 문제는 기독교인 청소년과 비기독교인 청소년 사이에 동일하게 나타나고 있는 증상임에도 불구하고,<sup>4)</sup> 청소년 불안조절에 대한 기독교적인 프로그램 개발은 아직까지 미진함을 볼 수 있다. 불안에 대한 기독교 상담학적 선행연구들을 살펴보면 인지행동치료, 정신분석치료, 실존주의심리치료 등이 주류를 이루고 있을 본다. 하지만 서구에서는 1980년

---

1) D. J. Bell-Dollan & T. J. Brazeal, "Separation Anxiety Disorder, Overanxious Disorder and School Refusal," *Child Adolescent Psychiatry Clinic North America* 2 (1993): 563-580.

2) 「인터넷 연합뉴스」, 2010.10.2. [http://www.yonhapnews.co.kr/Basic/article/new\\_search](http://www.yonhapnews.co.kr/Basic/article/new_search).

3) S. Monga, B. Birmaher, L. Chiappetta, J. Kaufman, & J. Bridge, "Screen for Child Anxiety-Related Emotional Disorders: Convergent and Divergent Validity," *Depression and Anxiety* 12 (2000): 85-91.

4) 김동태, "영성훈련이 청소년의 불안과 충동성에 미치는 효과"(석사학위논문, 영남대학교대학원, 2003), 20-24.

대부터 심리치료를 통한 부정감정의 문제해결에 한계점을 인정하고 다른 대안들을 찾는 것을 볼 수 있다.<sup>5)</sup>

그리하여 최근에 서구 심리 치료학자들 가운데서 동양종교, 초월심리학, 신비주의 등과 같은 다른 대용물에 관심을 가지는 자들이 많아짐을 볼 수 있다. 특히 불안조절을 위한 이완기법으로 정좌 명상, 단전호흡, 바디스캔 (body scan), 요가, 도보명상, 정좌명상, 자비명상, 먹기 명상 등 다양한 명상요법이 관심의 대상이 되고 있음을 본다. 명상은 고대 동양 불교수행법의 하나로서 자기 마음의 내부를 들여다보고 자기를 탐구하여 스스로를 이해하기 위하여 정신을 수련하는 방법을 일컫는다. 명상기법이 불안조절에 어느 정도 유의함을 줄 수 있지만 인간의 죄성을 남겨준 체 심리이완적인 접근방법만으로는 사도바울이 고백한 끈고함에서 나타나는 불안문제를 극복할 수 없다고 본다.

그리고 벤조디아제핀(benzodiazepine)계열의 약물을 통한 약물치료는 자극에 대한 과민성을 저하시키고 사고와 행동을 감소시키는 효과를 나타내지만 일시적인 해결일 뿐 근본적인 해결책은 되지 못하고 있음을 알 수 있다.<sup>6)</sup>

기존의 이러한 심리적 방법의 한계를 극복하고자 David Baker는 말씀묵상기도를 통한 불안증 화 치료효과에 대한 연구를 시도 하였다. 그의 연구에 따르면 말씀묵상기도는 불안증을 비롯한 정서적 안정을 유지하는데 의미 있는 효과가 있는 것으로 나타났다.<sup>7)</sup> 말씀묵상기도는 성숙에 목표를 두며 하나님과 함께하는 삶을 지향하기에 불안감정에 대한 일시적 조절이 아닌 지속적인 조절을 가능하게 한다고 할 수 있다.<sup>8)</sup>

본 연구는 말씀묵상 기도를 통한 청소년 분노조절에 대한 프로그램 개발

5) Mark Yaconelli, *Growing Souls* (London: Great Britain, 2007), 19-58.

6) 오윤선, 『청소년 세대진단과 이상행동 치료』 (서울: 예영 B&P, 2010), 85-92.

7) David Baker, "Lectio Divina: Toward a Psychology of Contemplation"(Ph.D. diss., Pacific Graduate Institute, 2002), 84-113.

8) David Benner, *Care of Souls: Revisioning Christian Nurture and Counsel* (Grand Rapids, MI: Baker Books, 1998), 87-89.

과 효과성에 대한 증거가 필요한 상황에서 실시되었으며, 국내최초의 실험 연구로써 연구의 의의를 지닌다고 하겠다. 본 연구의 목적은 한국교회 청소년들의 불안조절에 대해서 성경적이고, 신앙적 차원에서 치료적 대안을 제시하는데 있다.

연구의 목적을 위한 구체적인 목표로는 청소년 특성불안과 상태불안을 실험 전후 차이를 분석함으로써 불안조절의 효과성을 검증하고, 객관적인 자료를 산출함으로써 기독교 청소년들의 교육 및 상담적 대안 마련과 연구의 기초자료를 제공하는데 있다.

본 연구를 위한 2가지 가설 가운데, 첫째는 실험집단과 통제 집단 간에 차이가 있을 것이다. 두 번째는 실험집단 청소년의 전반에서 불안조절에 말씀묵상 기도 프로그램이 효과가 있을 것이다. 연구의 제한점으로는 첫째, 선행연구가 없기에 비교연구의 제한점이 따르고, 둘째, 본 연구 대상이 지역성의 한계를 지니고 있기에 한국 전체 청소년에게 동일하게 적용하는 데는 제한점이 있을 것이다.

## II. 펴는 글

### 1. 이론적 배경

#### 1) 청소년의 불안장애

##### (1) 불안의 개념이해

불안(anxiety)<sup>9)</sup>은 인간의 생존과 안전에 필요한 정서적 긴장을 동반하는 공포의 내적 정서 상태로 인류가 타락한 이후 지금까지 계속 가지게 되는

---

9) 영어의 anxiety, 독일어의 angst의 어원은, 본래 라틴어의 “angustiae”와 독일어 “enge”에서 찾을 수 있다. “angustiae”와 “enge”의 뜻은 좁은 길, 좁은 장소를 뜻하는 것으로서 이는 어떠한 대상이나 사물을 이해하지 못하고 또한 전체를 그대로 받아들

정서 중 하나이다.<sup>10)</sup>

인류 역사와 함께 해온 불안문제가 철학적 과제로 제기 된 것은 Soren Kierkegaard, Karl Jaspers, Heidegger, Jean-Paul Sartre로 부터이고, 과학적인 측면에서 본질 규명이 시작 된 것은 정신분석가인 Sigmund Freud 부터라 할 수 있다.<sup>11)</sup> 그리고 불안문제의 연구를 위해서 영향을 끼친 대표적인 인물 가운데는 실존주의 상담자 Rollo May, Irvin Yalom가 있고, 신학자 가운데는 존재론적 입장에서 인간의 불안문제를 접근한 Paul Tillich가 있다.<sup>12)</sup> 최근 들어 불안문제에 대한 과학적이고 합리적인 접근의 필요성이 대두되면서 불안 측정을 위한 척도 개발에 앞장 서온 인물 가운데는 Charles Spielberger가 있다.<sup>13)</sup>

Spielberger는 불안에 대해서 유기체의 오래가지 않은 상태로서의 불안(State anxiety)과 비교적 안정 된 성격특성으로서의 불안(Trait anxiety)으로 구분하여 상태-특성 불안이론(State anxiety, Trait anxiety Theory)을 발표했다. 상태불안은 시간이 경과함에 따라 변화하고 그 상황에 따라 불안의 정도 또한 다양하다. 하지만 특성불안은 개인차를 지니는 동기나 행동성향으로서, 광범위한 자극 상황을 위협한 것으로 지각하는 성향이 개인마다 다르며 그 위협에 대하여 상태불안반응을 일으키는 성향 또한 다르

---

일 수 없는 개인의 여유 없는 마음의 상태를 말하는 것이다. 대상이나 사물을 받아 들일 수 없고 환경에 적절히 적응해 나가지 못하는 데에 무력감(helplessness)에서 불안이 싹트는 것이다. 이 무력감 상태의 불안은 어떠한 목적이나 대상이 명확하게 인식되기도 하지만 정확하게 지적해 내기 어려운 애매하고 모호한 것에 의해서 나타나기도 한다. 대상이나 목적이 명확하게 인식되든 되지 않든 anxiety라는 말은 독일어의 Bekumment 또는 Besorge라는 말로 이는 우려하다, 마음을 아파하다, 무엇을 두려워하다, 염려하다 라는 뜻으로 근심하고 걱정하는 것을 뜻한다.

10) 임용우, “시험스트레스 과정에서의 불안, 대처 및 학업성취”(박사학위논문, 서울대학교대학원, 1994), 12-21.

11) Rollo May, *The Meaning of Anxiety* (New York: The Ronald Press, 1950), 15.

12) 허기한, “불안장애에 대한 기독교상담·심리치료적 접근”(석사학위논문, 연세대학교 연합신학대학원 2000), 42-49.

13) Charles D. Spielberger, *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory* (Palo Alto, CA.: Consulting Psychologist Press, 1970), 23-82.

다. 특히 특성불안이 높은 사람의 경우 어떤 유형의 상황이든, 그 상황이 개인의 자존심에 위협적인 상황일 경우 더욱 위협적인 것을 지각하려는 경향이 낮은 사람보다 더 강하게 나타났다.<sup>14)</sup>

일반적 범주에 따른 불안에 대한 구분으로는 정상적인 불안(normal anxiety)과 병적인 불안(pathological anxiety)이 있다. 정상적인 불안은 현실적으로 위협을 내포한 위협적인 상황에서 자연스럽게 적응적인 심리적 반응으로 나타나는 불안을 의미한다. 반면에, 병적인 불안은 불안반응이 부적응적인 양상으로 작동하는 경우를 말한다. 즉, 현실적인 위협이 없는 상황이나 대상에 대해서 불안을 느끼거나, 현실적인 위협의 정도에 비해 과도하게 심한 불안을 느끼는 경우이다. 병적인 불안으로 인하여 과도한 심리적 고통을 느끼거나 현실적인 적응에 심각한 어려움을 겪는 경우를 불안장애(anxiety disorders)라고 한다.<sup>15)</sup>

불안장애는 병적인 불안이 나타나는 양상이나 불안을 느끼는 대상 및 상황에 따라서 여러 가지 하위유형으로 구분되는데, DSM-IV에서는 불안장애를 범 불안장애, 공포증, 공황장애, 강박장애, 자살률, 급성 스트레스장애 등으로 분류하고 있다.<sup>16)</sup>

불안장애의 원인은 유전적인 요인에 의해 발생할 수도 있고, 신경전달체계에 이상이 생기거나, 어렸을 때 겪었던 경험 때문에 발생할 수도 있다. 그리고 가족 간에 문제가 있거나, 부모와 갑자기 헤어진 경우, 가까운 친지의 사망과 같은 사건이 생기 후에도 발생 할 수도 있으며, 범 불안장애와 공황장애와 같이 특별한 원인이나 이유 없이 불안한 느낌이 심하게 지속적

14) 김효중, “기독교 대중음악이 기독교청소년의 불안에 미치는 영향”(석사학위논문, 한양대학교교육대학원, 2007), 9-40.

15) P. C. Kendall, *Coping Cat Therapist Manual* (Ardmore, PA.: Workbook, 2002), 100-110.

16) American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR* (Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2000), 429-484.

으로 나타나는 경우도 있다.<sup>17)</sup>

성경은 불안의 원인에 대해서 불필요한 염려 때문에 일어난 현상과 실제로 일어난 일 때문에 염려함으로 발생하는 현상으로 말한다. 그러므로 예수님은 산상수훈을 통해서 불안의 원인이 되는 기본적인 필요에 대해서 염려하지 말라고 가르친다(마 6:25-34). 그리고 바울과 베드로 또한 염려에서 비롯된 불안적인 요소들을 하나님께 맡겨야 한다고 하였다.

## (2) 청소년과 불안장애

불안장애는 청소년 사이에 가장 흔한 장애로 다른 정서장애, 즉, 우울증, 행동장애와 동시에 발생할 수 있다.<sup>18)</sup> 불안장애를 경험하는 청소년들은 주요 정동장애, 정신분열, 약물 남용, 자살 등의 다른 장애를 경험 할 가능성이 높은 것을 볼 수 있다.<sup>19)</sup> 청소년 불안장애는 자신의 발달 수준에 비해 더 많은 격리 불안을 보이는 분리불안장애(separation anxiety disorder; SAD), 사회적 상황에서 과도한 불안을 보이는 사회불안(social phobia), 특정 공포증 등 다양하다. 청소년들이 가장 많이 보이는 범불안장애(generalized anxiety disorder; GAD)는 만성적이고, 과도한 통제 불가능한 걱정이나 근심이 특징이다.

청소년 불안장애의 가장 핵심적인 증상은 과도한 걱정이라고 할 수 있는데, 걱정의 주된 주제는 학업적 무능, 친구관계, 진학, 가족, 미래의 불확실성 등으로 보고되고 있다.<sup>20)</sup>

---

17) 김애라, “불안에 대한 인지치료와 기독교 상담적 적용”(석사학위논문, 장로회신학대학교대학원, 2006), 13-21.

18) T. Ford, R. Goodman, & H. Meltzer, “The British Child and Adolescent Mental Health Survey 1999: The Prevalence of DSM-IV Disorders,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 42 (2003): 1203-1211.

19) M. A. Schuckit & V. Hesselbrock, “Alcohol Dependence and Anxiety Disorders: What is the Relationship?” *American Journal of Psychiatry* 151 (1994): 1723-1734.

20) W. C. Sanderson & D. H. Barlow, “A Description of Patients Diagnosed with DSM-III-R Generalized Anxiety Disorder,” *Journal of Nervous and Mental Disease* 178 (1990): 588-591.

청소년들의 과도한 걱정과 스트레스는 뇌 신경 전달 물질인 노르에피네프린 수치가 높게 함으로 위궤양, 두통, 가려움증, 등 결림, 배탈, 가슴통증, 수면장애, 피로와 식욕상실, 그리고 혈압의 변화와 근육긴장, 소화기와 화학적 변화 등을 발생시킨다. 이런 증상들이 오래 지속될 경우에는 신체적, 정신적으로 심각한 해를 입게 된다. 이러한 상황에 놓이게 된 청소년들 가운데는 특정약물에 의존되거나 불안의 깊이와 실재를 부인하고, 수면으로 불안을 피해보려고 하거나 작은 자극에 불안하며, 특별한 이유 없이 싸우거나 다른 사람을 탓하기도 한다. 이 외에도 비관주의, 완벽주의, 불확실성에 대한 인내력 부족, 문제해결에 대한 자신감 부족 등이 나타난다.<sup>21)</sup>

심각한 불안장애를 경험한 청소년들은 사회기술을 습득하지 못한다. 그리하여 친구를 사귀는 능력이 떨어지고 자신에 대한 부정적인 이미지를 발달시킨다. 그리고 사회불안을 느끼는 청소년들은 사회적인 수행불안이 높아짐으로 학급에 참여하는데 어려움이 많아진다.<sup>22)</sup>

## 2) 말씀묵상기도를 통한 청소년 불안조절 프로그램

### (1) 말씀묵상 기도의 의미

말씀묵상기도는 성경을 진정한 ‘하나님 말씀’으로 받아들여, 그 속에서 하나님께서 자신에게 주시는 말씀을 듣고 그 말씀을 묵상하며 기도하는 것으로 일반적인 청원기도와는 구분 된다.<sup>23)</sup> 말씀묵상기도는 초대교회부터 현재까지 면면히 내려오는 성경적이고 전통적이며 가장 본질적인 성경읽기와 더불어 기도하는 방법이라 할 수 있다. 말씀묵상 기도의 라틴어 *Lectio Divina*’는 알렉산드리아 출신 그리스 교부 오리겐이 그리스어로 *Theia Anagnosis*’라고 한 말을 옮기면서 사용되기 시작되었다. 이 용어가 영어권

21) 오윤선, 『청소년 세대진단과 이상행동 치료』, 85-148.

22) D. C. Beidel, S. M. Turner & L. Tracy, “Psychopathology of Childhood Social Phobia,” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 38 (2001): 643-650.

23) 이경용, 『말씀묵상기도』 (서울: 스텝스톤, 2010), 54.

에서 Spiritual Reading, Holy Reading, Prayerful Reading, Sacred Reading, Meditative Reading 등으로 다양하게 번역되어 사용하게 되었다. 그리고 한국에서는 영적독서, 성서 독서, 성독(聖讀), 신적 독서, 거룩한 독서 등으로 다양하게 번역되어 사용되고 있으며, 의미의 혼돈을 피하기 위해서 원어 음을 따라서 렉시오 디비나로 사용하는 경우가 많음을 볼 수 있다.<sup>24)</sup> 필자는 “말씀 묵상기도를 통한 청소년 불안조절하기”에서 유대전통에서부터 초대교회 시대, 중세시대, 그리고 종교개혁시대와 근대시대에 이르기까지 문헌 분석연구를 통해서 말씀묵상기도로 사용하는 것이 유용함에 대해서 피력하였다.<sup>25)</sup>

말씀묵상기도는 정보를 얻기 위한 방식(informational approach)이나 학문적 독서(the scholastic lectio) 방식을 취하는 것이 아니고, 형성적 읽기 방식(formational approach)이다.<sup>26)</sup> 즉, 우리 자신을 새롭게 하기 위한 독서방식으로 말씀을 통하여 그리스도를 만나고, 그 분과의 만남을 통하여 그리스도와의 우정을 깊게 하고 우리 존재의 변화를 추구하는 독서방식을 의미한다.<sup>27)</sup> 이 독서방식은 우리의 눈과 생각만을 가지고 말씀을 읽는 것이 아니라 전 인격으로 성경을 읽는 것을 의미한다. 단순히 말씀에 대한 지식이나 정보를 얻기 위한 읽음이 아니라, 말씀을 통해 살아 계신 하나님과의 만남(encounter)을 갖기 위한 독서방식을 의미한다.

## (2) 말씀묵상 기도의 단계 구성과 관계

말씀묵상 기도의 단계 구성은 귀고 2세가 제시한 독서(lectio), 묵상(meditatio), 기도(oratio), 관상(contemplatio) 순서를 따르지만 기계적 단계

24) 박노권, 『말씀묵상기도를 통한 영성훈련』 (서울: 한들 출판사, 2008), 11-12.

25) 오윤선, 『말씀 묵상기도를 통하여 청소년 분노조절하기』 (서울, 예영 B&P, 2011), 129-166.

26) Thomas Merton, *Opening the Bible* (Collegeville, MN.: Liturgical Press, 1986), 34-72.

27) Jean Leclercq, *The Love of Learning and the Desire for God* (New York: Fordham University Press, 1961), 71-73.

를 따르지는 않는다. 독서와 묵상은 인간의 능동적인 면이 강조되고, 기도와 관상은 수동적인 측면이 강조되지만 네 단계는 서로 떼어놓을 수 없는 깊은 유기적 관계를 가진다.<sup>28)</sup> 이는 말씀묵상기도 각 단계들이 함께 긴밀하게 연결되어 있어 서로를 위해서 필연적인 작용을 한다는 의미이다. 즉, 독서는 묵상으로 이어지는 준비작업인 동시에 묵상이 계속되어야 독서 또한 계속 될 수 있다. 그리고 묵상이 기도로 심화 되지 않으면 관상의 높은 경지에 이르기 또한 힘들게 된다. 하지만 말씀묵상기도의 네 가지 단계는 계층적 단계라기보다는 순간(moment)으로 이해해야 한다. 왜냐하면 말씀묵상기도의 중심은 성경을 통하여 그리고 우리 가슴속에서 말씀하시는 하나님의 성령이기 때문이다. 성령이 하시는 일은 “바람이 임의로 부는 것”(요 3:8)과 같기 때문에 일정한 틀이 없고 인간적인 지식이나 어떤 고정된 틀로써 제시될 수 없으며, 그러한 방식으로는 하나님을 만날 수가 없기 때문이다.<sup>29)</sup>

### (3) 청소년 불안조절을 위한 말씀묵상 기도 실행 프로그램

청소년 불안조절을 위한 말씀묵상 기도 실행을 위한 프로그램구성은 <표 1>와 같다. 말씀묵상 기도 프로그램 구성 1단계는 프로그램에 대한 소개 단계, 2단계는 말씀묵상 실시단계, 그리고 3단계는 모든 활동을 마친 다음 참가자 자신이 그동안의 과정과 결과를 평가하고 마무리하는 평가단계이다.

<표 1> 말씀묵상기도 프로그램의 구성

단계	회기	주요 활동내용
1	1	프로그램 소개
2	2-11	말씀묵상기도 실시
3	12	총 평가

28) Enzo Bianchi, *Pregare La Parola*, 이연학 역, 『말씀에서 샘솟는 기도』 (서울: 분도출판사, 2001), 154.

29) 박주태, “한국교회 영성훈련을 위한 새로운 방안: 렉시오 디비나” (박사학위논문, 호남신학대목회전문대학원, 2006), 74-75.

그리고 회기별 말씀묵상기도 활동 구성은 <표 2>와 같다. 회기별 말씀묵상기도의 활동 구성은 시작단계, 활동단계, 정리단계로 각각 나누어서 실시한다.

첫째, 시작단계에서는 몸과 마음의 자세를 가다듬고 하나님께 현존을 의식하고 각자 자유롭게 성령님께 도움을 청하며 시작기도를 드린다.

둘째, 활동단계에서는 미리 제시된 성경 말씀을 세 번 천천히 반복해서 작게 소리 내어 읽고 듣게 한다. 첫 번째 말씀을 읽고 경청할 때는 전체 내용을 파악하게 한다. 읽는 도중 내용이 어렵고 이해가 안 되더라도 멈추지 말고 끝까지 읽도록 하게 한다. 그리고 조용히 눈을 감고 2-3분 동안 묵상하며 경청하게 한다. 두 번째 읽고 경청할 때는 첫 번째와 같이 천천히 소리 내서 읽게 한다. 첫 번째 보다 좀 더 전체적인 내용이 파악되고 구체적인 특정 사건이나 인물들이나 단어들이나 하나씩 들어올 수 있기에 내용이 그려진 대로 묵상하게 한다. 세 번째 읽기와 경청은 생명의 양식을 찾으면서 읽는 단계로 구체적으로 자신에게 영적인 양식과 생수가 되는 말씀을 찾아 읽고, 그 말씀 앞에 멈추어 묵상하게 한다. 말씀을 읽고 경청하기를 3회로 기준하여 제시하였으나 상황에 따라서는 그 이상도 반복할 수 있다는 것을 알게 한다. 말씀을 읽고 경청하기 다음 순서로 각자 주어진 말씀을 가지고 묵상하며 되새김하게 한다. 그리고 묵상된 말씀을 계기로 깊은 기도 에 들어갈 수 있도록 시간을 가진다. 이어서 관상의 시간을 가진다. 관상기도가 끝나면 자신이 깨달은 바에 대해서 자유롭게 나눔의 시간을 가진다. 나눔은 모두가 의무로 해야 하는 것은 아님을 알게 한다.

셋째, 정리단계에서는 하나님께 감사의 기도 또는 주기도문으로 마침기도를 드린다. 그리고 말씀묵상기도를 마치고 일어서기 전에 준비된 노트에 오늘 읽은 성경 구절에서 특별히 마음에 와 닿은 부분이나, 읽기를 통해서 주님께서 자신에게 들려주신 말씀이라고 여겨지는 것, 혹은 느낌이나 감상 등을 자신들이 원하는 형식을 따라 기록하게 한다. 마무리 후 자리에서 일어나기 전 생명의 양식으로 받은 말씀을 한 번 더 기억하고 암송하며, 할

수만 있으면 암송장도 만들게 한다. 그리하여 쪽지수행에 도움이 되게 한다.<sup>30)</sup>

〈표 2〉 회기별 말씀묵상기도 활동 구성

단 계	활 동	시 간
시작 단계	하나님의 현존 의식하기 / 성령님께 도움청하기 시작기도	5분
활동 단계	말씀을 읽고 경청하기(3회)	40분
	묵상-되새김	
	말씀으로 기도하기	
	관상기도하기 / 나눔의 시간	
정리 단계	감사의 기도 또는 주기도문으로 마침기도 / 기록하기 / 양식으로 받은 말씀을 한 번 더 기억하고 암송 / 말씀 암송장	5분

(4) 청소년 불안 조절을 위한 말씀묵상기도 효과

① 연구방법 및 절차

a. 연구의 대상 및 조사도구의 구성과 타당도 및 신뢰도

본 연구는 기독교 청소년의 불안조절을 위한 말씀묵상기도 치료 효과에 관한 연구를 위해서 조사연구 방법이 적용되었다. 본 연구 대상자의 표집은 서울에 있는 F, C, H, K, J 교회에 출석한 고등부 학생 중에서 1-2학년에 재학 중인 300명 가운데 청소년 불안 선별 척도 상위 50%(40점 이상)에 해당되는 150명을 선발한 후, 말씀묵상 기도를 통한 청소년 불안 프로그램에 참여 의사를 밝힌 학생 74명을 최종 선정하여 실험집단에 37명, 통제집단에 37명을 배정하였다. 하지만 연구의 최종 대상자는 불성실하게 참여한 실험집단의 2명(여1명, 남1명), 사후검사에 참여하지 않은 통제집단의 2명(남1명, 여1명)을 제외한 최종 연구에 참여한 학생들을 실험집단 35명(남14명, 여 11명), 통제집단 35명(남23명, 여 12명) 합계 70명이었다.

불안(State-Trait Anxiety Inventory: STAI) 척도는 Spielberger,

30) 오윤선, 『말씀 묵상기도를 통하여 청소년 분노조절하기』, 186-189.

Gorsuch, Lushene<sup>31)</sup>가 개발한 상태-특성 불안 척도를 사용하였다. STAI는 총 40문항으로 상태불안을 측정하는 20개 문항과 특성불안을 측정하는 20개 문항으로 구성되어있다. 본 연구에서는 한덕용, 이장호, 전검구<sup>32)</sup>이 번안하고 표준화한 상태-특성 불안 검사를 사용하였다.<sup>33)</sup>

본 척도는 Likert 4점 척도로써 1점(전혀 그렇지 않다), 2점(그렇지 않다), 3점(그렇다), 4점(매우그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 한덕용, 이장호 및 전검구<sup>34)</sup>가 보고한 상태불안 검사의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.93$ , 조수철<sup>35)</sup>이 보고한 특성불안 검사 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.83$ 으로 나타났으나, 본 연구자가 실시한 조사에서는 상태-특성 불안 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 상태불안 .88, 특성불안 .86으로 나타났다.

#### b. 연구 설계 및 절차

본 연구는 2011년 6월 4일부터 8월 27일까지 1주일에 1-2회씩 한 회기당 50분간으로 총 12회기의 프로그램을 투입하였다. 사전 검사로 상태-특성 불안척도 사전 검사 측정 도구를 활용하여 시작하고, 동일한 검사지로 사후 검사를 실시하여 변화가 있었는지를 분석해 보았다. 본 연구에서는 유사 실험설계(Quasi-experimental Design)를 적용하여 <표 3>과 같이 실시되었다.

31) C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, & R. E. Lushene, *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory* (Palo Alto, CA.: Consulting Psychologist Press, 1970), 24-88.

32) 한덕용 · 이장호 · 전검구, “상태특성불안 검사 Y형의 개발”, 한국심리학회, 「건강」 제1권 1호(1996): 1-14.

33) 상태-특성 불안 검사의 개발은 Spielberger, Gorsuch 및 Lushene(1967)에 의해서 1964년부터 착수되었고, 그 후의 사용기간을 거쳐서 1970년에 이른바 상태-특성 불안 검사 X형(STAI-X: Spielberger's State-Trait Anxiety Inventory X form)이 제작되었다. 그리고 불안과 우울을 좀 더 잘 구분하 기준에 불안을 잘 측정하지 못 하였던 일부 항목을 수정한 개정판인 Y형(STAI-Y)이 미국에서 출간되었다. 국내에서의 X형의 사용은 김정택과 신동균이 번안하여 실시하면서부터 시작되었다. 김정택 · 신동균, “STAI의 한국표준화에 관한 연구”, 최신의학사, 「최신의학」 제21권 11호(1978): 65-75.

34) 한덕용 · 이장호 · 전검구, “상태특성불안 검사 Y형의 개발”, 1-14.

35) 조수철, “한국형 소아 상태 특성 불안척도 개발”, 대한신경정신의학회지, 「정신의학」 제14권 (1989): 150-159.

〈표 3〉 실험설계

구분	사전검사	말씀묵상기도	사후검사
실험집단	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
통제집단	O <sub>3</sub>	-	O <sub>4</sub>

O1: 실험집단 사전 검사 O2: 실험집단 사후검사

O3: 통제집단 사전검사 O4: 통제집단 사후검사

X1: 말씀묵상기도

본 연구의 실험처치는 말씀묵상 기도 프로그램을 적용하여 청소년 불안에 미치는 효과를 검증하기 위한 목적으로 본 연구자가 선정한 자료로 구성하였다.

불안조절 위해 설정된 성경 본문은 Josh McDowell's<sup>36)</sup>, June Hunt<sup>37)</sup>, Gary Collins<sup>38)</sup> 저서를 참조하여 삼상 16장, 시18장, 시28장, 시34장, 시40장, 시51장, 시127장, 시 131장 시139장, 잠언12장 잠13장, 사 41장, 사 46장, 렘 17장, 렘29장, 마5장, 마6장, 마7장, 마14장, 막4장, 눅10장, 눅12장, 눅18장, 요14장, 롬8장, 고후1장, 빌1장, 빌2장, 빌4장, 딤후1장, 히13장, 야1장, 야4장에서 1차적으로 선별하였다.

그리고 선별된 성경구절을 2011년 3월 15일부터 5월 31일까지 C교회 청소년 5명을 대상으로 시범 운영하였다. 적용 후 논의를 거쳐 최종적으로 삼상 16장, 시34장, 시40장, 시51장, 시127장, 시 131장, 잠언12장 사 41장, 사46장, 렘 17장, 마6장, 마14장, 막4장, 눅12장, 빌4장, 야4장에서 2차적으로 선별하고 적용하여 타당성을 확인하였다.

36) Josh McDowell & Bob Hostetler, *Handbook on Counseling Youth* (Dallas, TX.: Word Publishing, 1996), 31-38.

37) June Hunt, *How to Handle Your Emotions* (Eugene, OR.: Harvest House Publishers, 2008), 105-122.

38) Gary R. Collins, *Christian Counseling* (Nashville, TN.: Thomas Nelson, 2007), 164-183.

## c. 자료분석 기법

본 연구는 사전-사후 검사를 실시하여 두 차례 자료가 수집되었으며, 수집된 자료는 부호화 과정과 오류 검토 작업을 거친 후 PASW(SPSSWIN 18.0) 통계 패키지 프로그램을 이용하여 통계처리 및 자료를 분석하였다. 전체 연구 대상자의 일반적 특징과 연구가설을 검증하기 위하여 기술통계 분석과 독립표본 t-검정, 대응표본 t-검정 분석을 실시하였으며, 모든 측정도구의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's의 내적신뢰도 계수를 산출하였다.

## ② 연구의 결과 분석

a. 실험집단과 통제집단의 사전 검사결과 분석 실험집단과 통제집단이 불안조절에 있어서 동질의 집단인지 여부를 알아보기 위해 두 집단 간 사전 상태불안 및 특성불안 수준 검사를 실시하여 분석한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 실험집단과 통제집단의 상태불안 및 특성불안 사전 검사

구분		통제집단 (N=30)		실험집단 (N=30)		t	p
		M	SD	M	SD		
불안	상태불안	2.80	.45	2.80	.45	.844	.404
	특성불안	2.79	.44	2.79	.43	.763	.450

실험집단과 통제집단 간의 동질성 검사를 실시한 결과 불안경험의 하위 영역인 상태불안( $p=.404$ ) 및 특성불안( $p=.450$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 본 연구를 위한 실험집단과 통제집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

b. 불안에 대한 집단 간 사전-사후 차이에 따른 효과 검증  
 청소년들의 불안 하위영역의 상태불안과 특성불안 조절에 대한 효과를

검증하기 위해서 통제집단과 실험집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 불안에 대한 집단 간 사전-사후 차이에 따른 효과

구분		통제집단 (N=30)				실험집단 (N=30)			
		M	SD	t	p	M	SD	t	p
불안	사전 상태불안	2.80	.45	1.247	.218	2.80	.45	3.454	**
	사후 상태불안	2.79	.45			2.65	.37		.003
	사전 특성불안	2.79	.44	1.536	.132	2.79	.43	8.346	**
	사후 특성불안	2.78	.44			2.67	.38		.001

\*\* $P < .01$

집단 간 사전-사후 차이 검증에서 불안 하위 영역 중 상태 불안은 실험 집단의 사전( $M=2.80$ )-사후( $M=2.65$ ) 평균이 통제집단의 사전 ( $M=2.80$ )-사후( $M=2.79$ ) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크고, 특성불안 역시 실험집단의 사전( $M=2.79$ )-사후( $M=2.67$ ) 평균이 통제집단의 사전 ( $M=2.79$ )-사후( $M=2.78$ ) 평균보다 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 두 집단 간의 차이를 위해서 t검증을 실시한 결과 통제집단의 상태불안과 특성불안의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유의수준은 상태불안  $p < .01$ , 특성불안  $p < .01$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 말씀묵상기도에 참석한 청소년이 그렇지 않은 청소년에 비하여 불안감이 조절되었음을 의미한다. 이러한 결과를 통해서 불 때 말씀묵상기도 프로그램은 청소년들의 불안감을 조절하는데 효과적인 방법으로 작용했음을 확인할 수 있었다.

## 2. 논의

청소년들의 불안 조절에 대한 말씀묵상기도의 효과검증을 위해서 조사 분석 된 자료를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 표집 된 청소년을 대상으로 실험집단과 통제집단이 상태 불안과 특성 불안에 있어서 동질의 집단인지 알아보기 위하여 두 집단의 상태하위 변인의 사전사후평균을 구하여 t검증을 실시하였다. 통제집단의 청소년의 상태불안 평균은 2.80, 특성불안 평균은 2.79으로 나타났으며, 실험집단의 상태불안 평균은 2.80, 특성불안 평균은 2.79으로 나타났다. 두 집단간의 차이를 위해 t검증을 실시하여 비교한 결과 불안경험의 하위영역인 상태불안( $p=.404$ ), 특성불안( $p=.450$ )에서 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 볼 때, 본 연구에 참여한 실험집단과 통제집단의 청소년들은 상태불안과 특성불안에 동질집단임이 증명되었고 볼 수 있다. 그리고 본 연구에 참여한 기독교 청소년들의 분노 평균점수 점수가 홍성화<sup>39)</sup>의 연구의 결과와 동일하게 높게 나타나는 것을 볼 수 있다. 이는 한국 일반청소년과 기독교 청소년들의 분노수준은 큰 차이가 없음을 입증한다고 하겠다.

둘째, 불안감 조절에 대한 통제집단과 실험집단 간 사전-사후 차이에 따른 분석결과 상태불안은 실험집단의 사전( $M=2.80$ )-사후( $M=2.65$ ) 평균이 통제집단의 사전( $M=2.80$ )-사후( $M=2.79$ ) 평균에 비해서 상대적으로 점수 차가 크고, 특성불안 역시 실험집단의 사전(2.79)-사후(2.67) 평균이 통제집단의 사전( $M=2.79$ )-사후( $M=2.78$ ) 평균 보다 상대적으로 점수 차가 크게 나타났다. 두 집단 간의 차이를 위해서 t검증을 실시한 결과 통제집단의 상태불안과 특성불안의 유의수준이 무의미한 것에 비하여 실험집단의 유

39) 김동태, “영성훈련이 청소년의 불안과 충동성에 미치는 효과”, 20-24.

의수준은 상태불안  $p < .01$ , 특성불안  $p < .01$ 에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

이와 같은 연구결과는 연구 주제로 제시한 실험집단과 통제 집단 간에 차이가 있을 것이라는 가설을 입증하고 있으며, 실험집단 청소년의 전반에서 불안조절에 말씀묵상 기도 프로그램이 효과가 있을 것이라는 가설 또한 입증한다고 하겠다. 이는 Baker<sup>40)</sup>의 선행연구에서 말씀묵상기도가 불안 증상을 완화시키는 심리학적 유익을 준다는 연구결과와도 일치하며, 국내 연구인 권길자, 한재희<sup>41)</sup>의 기독교 청년을 대상으로 한 불안 치료 가운데, 기도와 말씀이 불안치료에 의미 있는 영향을 미친 결과와도 일치하다고 하겠다.

그리고 “영적존재”인 인간의 정서문제는 심리치료접근으로는 한계가 있기에 영적 지향적으로 접근해야 한다는 서구학자들의 주장을 뒷받침 할 수 있는 연구 결과라고 하겠다.<sup>42)</sup>

이러한 측면에서 볼 때 성령님의 인도를 따라 말씀묵상기도를 통한 청소년 불안조절 연구에서 유의미한 결과가 나오게 된 본 연구는 기독교청소년 불안조절과 신앙지도를 위해서 매우 의미 있는 연구 결과라고 할 수 있겠다.

#### IV. 닫는 글

청소년들의 불안 문제는 기독교 청소년들에게도 예외가 될 수 없으며 지속적인 불안은 신앙성숙을 저해하는 요소가 됨을 볼 수 있다.

40) David Baker, “Lectio Divina: Toward a Psychology of Contemplation,” 84.

41) 권길자 · 한재희, “불안을 호소하는 기독교인의 심리적 현상에 대한 연구”, 한국기독교상담학회 지, 「한국기독교상담」 제17권 (2009): 253-284.

42) Len Sperry & Edward P. Shafranske, *Spiritually Oriented Psychotherapy* (Washington, D.C.: American Psychological Association, 2005), 319-340.

본 연구를 통해서 기독교 전통을 따라서 사용되어 온 말씀묵상기도가 청소년 불안조절에 의미 있는 효과가 있음이 검증된 것은 하나님의 말씀과 기도는 시대와 세대를 뛰어넘어 치료의 능력이 있음을 입증한다고 하겠다.

바울은 “아무것도 염려하지 말고 오직 모든 일에 기도와 간구로 너희 구할 것을 감사함으로 하나님께 아뢰라. 그리하면 모든 지각에 뛰어난 하나님의 평강이 그리스도 예수 안에서 너희 마음과 생각을 지키시리라”(빌 4:6-7)고 권고하였다. 그리고 베드로는 “우리의 모든 염려를 우리를 사랑하는 하나님께 내맡겨야 한다”(벧전 5:7)라고 말하고 있다. 하나님의 말씀과 기도를 통하여 하나님과 더욱 친밀감이 형성 될 때 불안시대를 살아가고 현대인들의 불안을 잠재울 수 있음을 의미 한다. 특별히 다양한 상태 및 특성 불안에 놓인 청소년들에게 말씀묵상기도는 불안에 대한 일시적 조절이 아닌 지속적 조절을 가능케 해줄 수 있는 최선의 방법이라고 하겠다. 그리고 지속적으로 청소년들에게 말씀묵상기도를 생활화함으로 기복적이며 요청적인 기도의 형태에서 벗어나 더욱 내적으로 성숙한 신앙을 지향하게 할 수 있을 것이다.

본 연구에 이어서 후속 연구에서는 질적 연구를 비롯해서 장단기적 적용 프로그램이 개발됨으로 좀 더 다양하게 적용 할 수 있는 여건 마련이 필요 하다고 하겠다. 그리고 청소년들에게 말씀묵상기도를 지도하기 위한 지도자 지침과 매뉴얼 개발도 요구 된다고 하겠다.

【 참고문헌 】

- 권길자·한재희. “불안을 호소하는 기독교인의 심리적 현상에 대한 연구”. 한국기독교상담학회지. 「한국기독교상담」 제17권 (2009): 253-284.
- 김동태. “영성훈련이 청소년의 불안과 충동성에 미치는 효과”. 석사학위논문, 영남대학교대 학원, 2003.
- 김애라. “불안에 대한 인지치료와 기독교 상담적 적용”. 석사학위논문, 장로회신학대학교대 학원, 2006.
- 김효중. “기독교 대증음악이 기독교청소년의 불안에 미치는 영향”. 석사학위논문, 한양대학 교교육대학원, 2007.
- 박노권. 『말씀묵상기도를 통한 영성훈련』. 서울: 한들 출판사, 2008.
- 박주태. “한국교회 영성훈련을 위한 새로운 방안: 렉시오 디비나”. 박사학위논문, 호남신학 대목회전문대학원, 2006.
- 오윤선. 『청소년 세대진단과 이상행동 치료』. 서울: 예영 B&P, 2010.
- 오윤선. 『말씀 묵상기도를 통하여 청소년 분노조절하기』. 서울: 예영 B&P, 2011.
- 이경용. 『말씀묵상기도』. 서울: 스텝스톤, 2010.
- 임용우. “시험스트레스 과정에서의 불안, 대처 및 학업성취”. 박사학위논문, 서울대학교대학 원, 1994.
- 조수철. “한국형 소아 상태 특성 불안척도 개발”. 대한신경정신의학회지. 「정신의학」 14권 (1989): 150-159.
- 한덕웅·이장호·전경구. “상태특성불안 검사 Y형의 개발”. 한국심리학회지. 「건강」 제1권 1호 (1996): 1-14.
- 허기한. “불안장애에 대한 기독교상담 · 심리치료적 접근”. 석사학위논문, 연세대학교연합신학대학원, 2000.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-IV-TR*. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2000.
- Baker, David. “Lectio Divina: Toward a Psychology of Contemplation.” Ph.D. diss., Pacific Graduate Institute, 2002.
- Beidel, D. C., Turner, S. M. & Tracy, L. “Psychopathology of Childhood

- Social Phobia.” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 38 (2001): 643-650.
- Bell-Dollan, D. J. & Brazeal, T. J. Separation Anxiety Disorder, Overanxious Disorder and School Refusal.” *Child Adolescent Psychiatry Clinic North America* 2 (1993): 563-580.
- Benner, David. *Care of Souls: Revisioning Christian Nurture and Counsel*. Grand Rapids, MI.: Baker Books, 1998.
- Bianchi, Enzo. *Pregare La Parola*. 이연학 역. 『말씀에서 샘솟는 기도』. 서울: 분도출판사, 2001.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling*. Nashville, TN.: Thomas Nelson, 2007.
- Ford, T., Goodman R. & Meltzer, H. “The British Child and Adolescent Mental Health Survey. 1999: The Prevalence of DSM-IV Disorders.” *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 42 (2003): 1203-1211.
- Hunt, June. *How to Handle Your Emotions*. Eugene, Oregon: Harvest House Publishers, 2008.
- McDowell, Josh & Hostetler, Bob. *Handbook on Counseling Youth*. Dallas, TX.: Word Publishing, 1996.
- Kendall, P. C. *Coping Cat Therapist Manual*. Ardmore, PA.: Workbook, 2002.
- Leclercq, Jean. *The Love of Learning and the Desire for God*. New York: Fordham University Press, 1961.
- May, Rollo. *The Meaning of Anxiety*. New York: The Ronald Press, 1950.
- Merton, Thomas. *Opening the Bible*. Collegeville, MN.: Liturgical Press, 1986.
- Monga, S., Birmaher, B., Chiappetta, L., Kaufman, J. & Bridge, J. “Screen for Child Anxiety-Related Emotional Disorders: Convergent and Divergent Validity.” *Depression and Anxiety* 12 (2000): 85-91.
- Sanderson, W. C. & Barlow, D. H. “A Description of Patients Diagnosed with DSM-III-R Generalized Anxiety Disorder.” *Journal of Nervous and Mental Disease* 178 (1990): 588-591.

- Schuckit, M. A. & Hesselbrock, V. "Alcohol Dependence and Anxiety Disorders: What is the Relationship." *American Journal of Psychiatry* 151 (1994): 1723-1734.
- Sperry, Len & Shafranske, Edward P. *Spiritually Oriented Psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association, 2005.
- Spielberger, C. D. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA.: Consulting Psychologist Press, 1970.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA.: Consulting Psychologist Press, 1970.
- Yaconelli, Mark. *Growing Souls*. London: Great Britain, 2007.
- 「인터넷 연합뉴스」, 2010.10.2. <http://www.yonhapnews.co.kr/> Basic/article/new\_search.

【 Abstract 】

A Study on the Lectio divina for Anxiety  
Control of Adolescents

Yoon-Sun Oh

Korean Bible University

In this study, its purpose was to investigate the effect of Lectio divina following the flow of the Christian tradition to regulate emotions of Korean Church adolescents' anxiety. This study confirmed the results as follows.

First, as a result of homogeneity test between the experimental group and the control group, the sub-regions of anxiety experience were such that state anxiety and trait anger did not show significant difference statistically in scores. Second, as a result of analysis of the pre-post differences of anxiety experience between the control group and the experimental group, the average scores pre( $M=2.80$ )-post( $M=2.65$ ) of the experimental group of state anxiety are relatively showed a significant difference compared to the average scores pre( $M=2.80$ )-post( $M=2.79$ ) of the control group. And trait anxiety pre( $2.79$ )-post( $2.67$ ) of the experimental group also showed relatively larger than the average scores pre( $M=2.79$ )-post( $M=2.78$ ) of the control group. While a significant level of trait anxiety and state anxiety of the control group were meaningless, a significant level of state anxiety  $p < .01$  and trait anxiety  $p < .01$  showed statistically significant in the experimental group. In the above results, Lectio divina has been proven to be effective for the control of the emotions of adolescents' anxiety.

**Key words:** Lectio divina, anxiety, adolescents, experimental group,  
control group