

# The Effects of a Brief Mindfulness-based Group Counseling Program on the Resilience and Maladaptive Self-focused Attention of Adults

## 마음 챙김 명상 기반 단기 집단 상담프로그램이 성인의 회복탄력성과 부적응적 자기초점주의에 미치는 효과

Chae Min Han<sup>1</sup>

한채민<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Researcher, The Navy In Jin-hae, Republic of Korea, [imyumiya@hanmail.net](mailto:imyumiya@hanmail.net)

**Abstract:** This study is an experimental research aimed at developing and validating a program that utilizes mindfulness meditation techniques to increase resilience and reduce maladaptive self-focused attention. To conduct the study, a total of 98 adults were recruited as participants, and a needs assessment survey was conducted to develop a group counseling program focused on mindfulness. Among the adults in their 20s to 50s located in Gyeongsangnam-do, 15 adults participated in the experimental group, where a total of 10 sessions of 80 minutes each, based on mindfulness theory, were conducted. The control group, consisting of 15 adults, did not receive any intervention. Three measures were used to assess the effects of the study: resilience, maladaptive self-focused attention, and mindfulness. The statistical analysis involved conducting repeated measures ANOVA to analyze the pre- and post-test changes in the experimental and control groups. The results indicated that the mindfulness-based short-term group counseling program had a positive impact on resilience and maladaptive self-focused attention. Additionally, significant effects were observed in the sub-factors of mindfulness, specifically nonjudgmental acceptance and attentional focus. However, there were no significant effects on defusion and present moment awareness. This may be attributed to the short duration of the program over two days, which could have made it challenging to induce significant changes in mindfulness. Nevertheless, this study is significant in confirming that a short-term group counseling program based on mindfulness can be an effective approach to enhancing resilience and reducing maladaptive self-focused attention.

**Keywords:** Mindfulness, Group Counseling Program, Resilience, Maladaptive Self-focused Attention

**요약:** 본 연구는 마음 챙김 명상 기법을 활용하여 회복탄력성을 높이고 부적응적 자기 초점주의의 감소에 도움을 주는 프로그램을 개발하고 효과를 검증하는 것을 목표로 한 실험연구이다. 본 연구를 실행하기 위해 성인 총 98명을 대상으로 마음 챙김 집단상담 프로그램 개발을 위한 요구조사를 실시하였다. 경상남도 소재하는 20~50대의 성인 중 실험그룹에는 15명의 성인들이 참여하였으며, 총 10회기, 80분간의 마음 챙김 이론에 기초한 집단상담 프로그램을 실시하였다. 통제집단에 참여한 15명의 성인에게는 아무런 처치를 하지 않았다. 본 연구를 측정하기 위해 회복탄력성, 부적응적 자기 초점주의, 마음 챙김 세 가지 척도를 사용하였다. 통계 결과 분석은 반복측정 변량분석 (Repeated Measures ANOVA)을 실시하여 실험집단과 통제집단의 사

Received: February 16, 2023; 1<sup>st</sup> Review Result: April 01, 2023; 2<sup>nd</sup> Review Result: April 29, 2023  
Accepted: May 31, 2023

전과 사후 변화를 분석하였다. 그 결과, 마음 챙김 기반 단기 집단상담 프로그램은 회복탄력성과 부적응적 자기 초점주의에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 마음 챙김의 하위 요인 중 비판단적 수용과 주의집중에 유의한 효과가 있음을 확인하였다. 그러나 탈중심적 주의와 현재 자각 점수는 유의한 효과가 나타나지 않았다. 이는 양일간의 짧은 프로그램 시간이 마음 챙김 변화를 일으키기 어려웠던 점이 작용했을 수 있다. 본 연구는 마음 챙김에 기반한 단기 집단상담 프로그램이 회복탄력성을 향상하고 부적응적인 자기 초점주의를 줄이는데 효과적인 접근법일 수 있음을 확인하였다는 점에서 의의가 있다.

**핵심어:** 마음 챙김, 집단상담, 회복탄력성, 부적응적 자기 초점주의

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성 및 목적

코로나와 같은 대규모 신종전염병은 사람들의 정서적 어려움 및 혼란을 야기할 수 있다. 게다가 코로나가 종식된다 하더라도 팬데믹이 다시 발생할 수 있다는 예측 불가능성은 회복탄력성에도 부정적인 영향을 행사할 수 있다[1]. 회복탄력성이란 개인이 직면한 역경에 적응하고 성장을 가능하게 하는 심리·사회적 특성을 의미한다. 즉, 개인이 스트레스를 받기 전의 효능감이나 적응양상 상태로 회복하게 하는 능력과 힘이 핵심으로, 회복탄력성을 저하하는 요인 중 하나로 우울을 들 수 있다[2]. 박지영은 다양한 요인이 우울에 영향을 미치나 그중에서 인지적 요인의 중요성을 언급하였다[3]. 자기에게 지나치게 주의를 기울이고 몰두하는 인지적 취약성을 동반하는 우울은 그 자체가 우울 유발의 요인이 될 수 있다[4]. 자기 초점주의는 주의를 기울이는 방향이 내부로 향하여 생각, 행동, 느낌, 외모 등에 초점을 맞추는 것이다. 적응적인 자기초점주의는 자기에 대한 통찰과 이해를 높여 심리적 적응과 건강에 기여하는 것을 의미한다. 그러나 부적응적 자기초점주의는 자기의 느낌, 행동, 생각과 같은 내적 사건에 지속적인 주의를 기울이며 주의를 외부로 전환하는 하는 것이 어려운 성향을 의미한다[5]. 즉, 부적응적 자기초점주의는 내부의 부정적인 정보에 주목함으로 인해 사회불안, 우울 혹은 정신병리를 유발하게 한다.

우울, 불안, 스트레스와 같은 부정적 정서에 긍정적 영향을 미칠 수 있는 요인은 다양하나 연구자들은 그 중에서 마음 챙김에 주목하였다. 마음 챙김은 억압, 해리, 정서 조절, 불안, 우울과 같은 다양한 심리적 어려움에 긍정적 영향을 줄 수 있는 치료 방법으로 최근에 큰 관심을 받고 있다[6]. 그러나 마음 챙김의 효과를 살펴본 선행 연구들은 대부분 수 주 동안 지속되는 장기 프로그램 효과에 관한 연구들로 장기간의 프로그램은 몇 가지 단점이 있다. 첫째, 오랜 기간 진행되다 보니 피험자가 끝까지 참여를 지속하기 어렵다. 둘째, 많은 비용과 시간이 들어 경제적이지 않다. 셋째, 긴 시간 동안 생길 수 있는 오염 변인의 가능성으로 인해 마음 챙김의 효과를 독립적으로 확인하기 어렵다. 연구자들은 이와 같은 단점을 보완하고 좀 더 즉각적인 방법으로 마음 챙김 효과를 확인할 수 있는 대안으로 마음 챙김 유도론을 이용한 연구에 주목하였다. 마음 챙김 유도론 짧게는 5분에서 길게는 20분에 이르는 시간동안 개인을 마음 챙김 적 상태로 이끄는 것이다. 짧은 시간동안 개인에게 마음 챙김 활동을 한 후, 다양한 변인에 대한 마음 챙김의 효과를 확인할 수 있는 마음 챙김 유도 연구는 몇 가지 이점을

가진다. 첫째, 장기간의 효과연구 방법에 비해 시간과 비용이 절약되어서 경제적이다. 둘째, 마음 챙김을 유도한 후 즉각적인 변화를 보기 때문에, 실험 결과에 마음 챙김 이외의 다른 요인들의 영향을 최소화할 수 있다. 그러므로 독립 변인에 대한 인과관계를 밝히는데 강력한 방법으로 사용될 수 있다. 셋째, 짧은 시간의 마음 챙김 활동임에도 불구하고 효과가 있을 시 연구 결과를 현장에서 활용하기 용이하다[7]. 국내 선행연구에서 강민규와 최운정은 단기 마음 챙김 명상의 효과를 알아보기 위해 학교폭력 피해 학생들을 대상으로 마음 챙김 명상을 처치하였다. 그 결과 실험집단에서만 약 5분간의 단기 마음 챙김 명상을 처치한 이후 사회적 기술의 공감능력이 유의하게 증가하였다는 사실을 확인하였다[8]. 또 다른 연구로 이진석은 성인을 대상으로 단기 호흡 명상 프로그램 실시 이후 실험집단의 집중력이 향상되었다고 보고하였다[9]. 이와 같은 결과들은 마음 챙김 유도가 장기 프로그램들에 대한 대안으로 긍정적 영향을 미칠 가능성을 시사한다. 마음 챙김과 우울과의 관계를 다루고 있는 선행연구는 많으나 마음 챙김과 자기효능감, 부적응적 자기 초점주의를 연구한 선행연구는 미비하다. 그러므로 단기 마음 챙김 명상 프로그램이 개인의 회복탄력성 향상과 부적응적 자기초점주의 감소를 어느 정도 예측하는지에 대한 연구를 진행하여 프로그램 개입의 예상 효과를 확인하는 것이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 마음 챙김 명상을 기반으로 하는 개입을 통해 마음 챙김과 회복탄력성, 부적응적 자기초점주의에 어떠한 효과가 있는지 밝힘으로써 보다 효과적인 상담 개입의 방향성을 발견할 것으로 기대하였다. 이에 본 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다. 연구문제1. 마음 챙김 명상에 근거한 단기 집단상담 프로그램은 마음 챙김을 증진시키는가? 연구문제2. 마음 챙김 명상에 근거한 단기 집단상담 프로그램은 회복탄력성을 증진시키는가? 연구문제3. 마음 챙김 명상에 근거한 단기 집단상담 프로그램은 부적응적 자기 초점주의를 감소시키는가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 마음 챙김 명상에 근거한 집단상담 프로그램을 개발하여 성인의 마음 챙김, 부적응적 자기 초점주의, 회복탄력성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보기 위한 것이다. 본 연구의 설계는 다음 [표 1]과 같다.

[표 1] 연구 설계

[Table 1] Research Design

집단	사전검사	처치	사후검사
실험집단	$O_1$	$X$	$O_2$
통제집단	$O_3$		$O_4$

X : 실험처치(마음 챙김 명상 집단상담 프로그램)

$O_1, O_3$ : 사전 검사 (마음 챙김, 부적응적자기초점주의, 회복탄력성 검사)

$O_2, O_4$ : 사후 검사 (마음 챙김, 부적응적자기초점주의, 회복탄력성 검사)

### 2.2 연구대상

본 연구의 대상은 경상남도에 거주하는 만20~50대의 성인으로, 그중 마음 챙김

집단상담 프로그램 모집 공고를 통해 자발적으로 참여를 희망하는 성인 30명을 선발하였다. 참여를 희망하는 대상자들을 모집순서대로 참여하게 하였으며, 15명 이후 대기자를 두었다. 실험 일주일 전 실험집단에 참여하기로 한 2명이 코로나 감염 등으로 인해 참여가 어렵다고 연락하여 대기하고 있던 2명을 참여하게 하였다. 연구 인원은 실험집단 15명과 통제집단 15명으로 선발하였고 같은 시기에 사전·사후검사를 진행하였다. 연구 대상으로 선정된 실험집단과 통제집단의 사전점수에 대해 독립표본 t검정으로 시행하였고, 실시 결과 두 집단의 차이가 없음을 확인하여 실험집단과 통제집단이 동질적임을 확인하였다. 결과는 아래 [표 2]와 같다.

[표 2] 실험집단과 통제집단의 동질성

[Table 2] The Homogeneity of Experimental Group and Comparison Group

하위요인	실험집단(n=15)		통제집단(n=15)		t	p
	M	SD	M	SD		
마음챙김	3.57	.580	3.52	.496	-.213	.786
회복탄력성	3.71	.340	3.97	.343	-.452	.115
자기초점주의	3.68	.534	3.51	.553	.335	.430

### 2.3 프로그램 구성 및 활동내용

본 연구는 잠재적 대상자의 요구를 반영하고자 경남 G시에 있는 상담센터와 경남 M시에 있는 아파트 게시판, 인터넷 카페등에서 일반인 98명에게 요구조사를 실시였다. 요구조사를 통해 마음 챙김 명상 프로그램을 기반으로 자기 자비와 타인 수용을 향상시키고 자신의 강점을 파악할 수 있는 집단상담 프로그램으로 구성하였으며 그 내용은 아래 [표 3]과 같다.

[표 3] 마음 챙김 기반 집단상담 프로그램

[Table 3] The Mindfulness-based Group Counseling Program

단계	회기(분)	주제	활동내용
도입	1(80)	마음 챙김 명상 소개	집단 구조화 및 마음 챙김 명상 소개
전개	2(80)	마음 챙김 명상과 자기 이해	호흡을 통한 몸과 마음 이완 경험
	3(80)	행복미소 짓기 명상	행복 미소 짓기 명상을 통한 몸과 마음 이완 경험
	4(80)	긴장속의 평온 유지	이완 명상 와공과 좌공을 통해 긴장 이완 경험
	5(80)	마음 챙김과 몸과 마음의 이해	먹기 명상을 통해 부정적 사고와 신체 반응 탐색
	6(80)	마음 챙김과 시 치유 명상	시 명상과 보행명상을 통해 자신의 감각 알아차리기
	7(80)	마음 챙김과 자아 존중감	자기 자비와 타인 자비 명상을 통해 지금-여기 알아차리기
	8(80)	마음 챙김과 자기 수용	호흡을 통한 몸과 마음의 비 판단적인 수용 경험
	9(80)	마음 챙김과 정서	정서 마음 챙김 명상을 통해 자신의 가치 알아차리기
종결	10(80)	마음 챙김과 긍정심리	프로그램 종결 및 소감 나누기

## 2.4 연구도구

### 2.4.1 마음 챙김 척도

본 연구에서는 마음 챙김을 측정하기 위해 박성현이 위빠사나 명상 이론에 근거하여 개발한 마음 챙김 척도를 사용하였다[10]. 척도는 ‘주의집중’, ‘비판단적 수용’, ‘현재 자각’, ‘탈 중심주의’와 같이 4개의 척도, 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 척도들은 역문항으로 설계되어 있어 채점 후 점수가 높을수록 마음 챙김이 잘 되지 않음을 나타낸다. 본 연구에서는 수집된 자료를 역 채점하여 점수가 높을수록 마음 챙김이 잘됨으로 나타나게 바꾸어서 연구를 진행하였다.

### 2.4.2 회복탄력성 척도

본 연구에서는 회복탄력성을 측정하기 위해 박미미가 개발한 회복탄력성 척도를 사용하였다. 박미미가 개발한 회복탄력성 척도는 Polk가 개발한 회복탄력성 척도와 박미미가 개발한 전문가적 패턴을 포함하고 있다[11]. 척도는 총 30문항으로 ‘기질적 패턴’ 5개 문항, ‘관계적 패턴’ 4개 문항, ‘상황적 패턴’ 10개 문항, ‘철학적 패턴’ 6개 문항, ‘전문가적 패턴’ 5개 문항으로 구성되었다. Polk는 ‘기질적 패턴’은 신체적 속성과 심리·사회적 속성을 나타내며, ‘관계적 패턴’은 친밀하고 신뢰하는 관계에 가치를 둔다고 하였다. 그리고 ‘상황적 패턴’은 스트레스 상황을 해석하고 대처하는 능력을 의미하며, ‘철학적 패턴’은 개인의 신념과 미래에 대한 긍정적인 시작을 의미한다고 하였다[12]. 박미미의 연구에서 ‘전문가적 패턴’은 업무에 대한 자율성, 전문 지식 획득에 대한 노력과 업무 수행 능력을 의미한다. 본 연구에서는 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다[11].

### 2.4.3 자기초점주의 척도

본 연구에서는 부적응적 자기 초점주의를 측정하기 위해 이지영과 권석만이 개발한 자기 초점주의 성향 척도를 사용하였으며, 본 척도는 2 요인 구조로 나뉘어 구성되었다. ‘일반적 자기 초점주의 성향척도’(9개 문항)는 자신에게 주의를 기울이는 정도를 측정하며, ‘자기 몰입 척도’(21문항)는 자신의 특정 측면에 주의를 과도하게 기울임으로써 자신의 다른 측면이나 외부에 주의를 쉽게 돌리기 어려운 성향을 측정한다[13]. 본 연구에서는 자기 초점주의의 부적응적인 측면을 측정하기 위해 하위척도 중 ‘자기 몰입 척도’의 21문항만을 사용했다. 이지영과 권석만의 문항은 역문항으로 설계되어 있어 채점 후 점수가 높을수록 부적응적 상태가 아님을 나타낸다. 본 연구에서는 수집된 자료를 역 채점해서 점수가 높을수록 부적응적 자기 초점주의 상태임으로 나타나게 바꾸어서 연구를 진행하였다.

## 2.5 실험절차

본 연구는 참가자 모집, 실험집단과 통제집단의 구성, 사전검사, 프로그램의 실행, 사후검사 및 자기평가, 통계처리, 자료 분석의 순으로 연구를 진행하였다. 프로그램은 2022년 7월 16일에서 17일 양일간에 진행하였다. 마음 챙김에 근거한 부적응적 자기 초점주의 감소와 회복탄력성 집단상담 프로그램을 실험집단에게 회기 당 약 80분씩 처치하여 첫째날에는 1회기~5회기, 둘째 날에는 6~10회기를 실시하였다. 통제집단은

프로그램에 참여하지 않았고, 어떠한 처치도 하지 않았다. 마음 챙김 유도와 관련된 선행연구에 의하면 Zeidan외는 성인에게 4일 이내로 약 20분간 마음 챙김 연습을 실시하였는데, 실시한 첫날의 마음 챙김 유도만으로도 상태불안이 감소하였다고 하였다[14]. 박지원과 이해진은 노인을 대상으로 단기 마음 챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) 프로그램을 4회기 실시하였으며, 실험집단의 알아차림과 신체 자각 수준이 향상했다고 보고하였다[15]. 이와 같은 연구 결과들은 단기 마음 챙김 집단상담 프로그램이 긍정적 영향을 미침을 시사하고 있다.

## 2.6 분석방법

본 연구에서는 마음 챙김에 근거한 성인의 회복탄력성과 부적응적 자기 초점주의 감소 프로그램의 효과를 알아보기 위해 수집한 데이터를 SPSS Statistics version 25.0을 이용하여 분석을 진행하였다. 배정민에 의하면 표본 수가 10~30인 경우 정규성 검정을 통해 정규분포임이 확인될 경우 모수방법을 사용할 수 있다고 하였다[16]. 본 연구의 표본수는 15명이므로 표본이 정규분포와 다른지 확인하기 위해 정규성 검정을 진행하였다. 사전 정규성(Shapiro-Wilk test)검사와 정규성 도표를 확인한 결과 실험집단과 통제집단 그룹 모두 정규성을 만족( $P>0.5$ )하는 것으로 확인되었다. 다음으로 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증을 위해 자기 보고서 척도 질문인 회복탄력성, 마음 챙김, 부적응적 자기 초점주의의 사전 설문에 대하여 독립t검정(independent t-test)을 실시하였다. 그리고 실험집단의 마음 챙김 명상 프로그램 변화를 확인하기 위해 실험집단과 통제집단의 사전과 사후 변화에 대해서는 반복측정 변량분석(Repeated Measures ANOVA)을 통해 확인하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 연구대상자의 일반적 특성

[표 4] 인구통계학적 특성

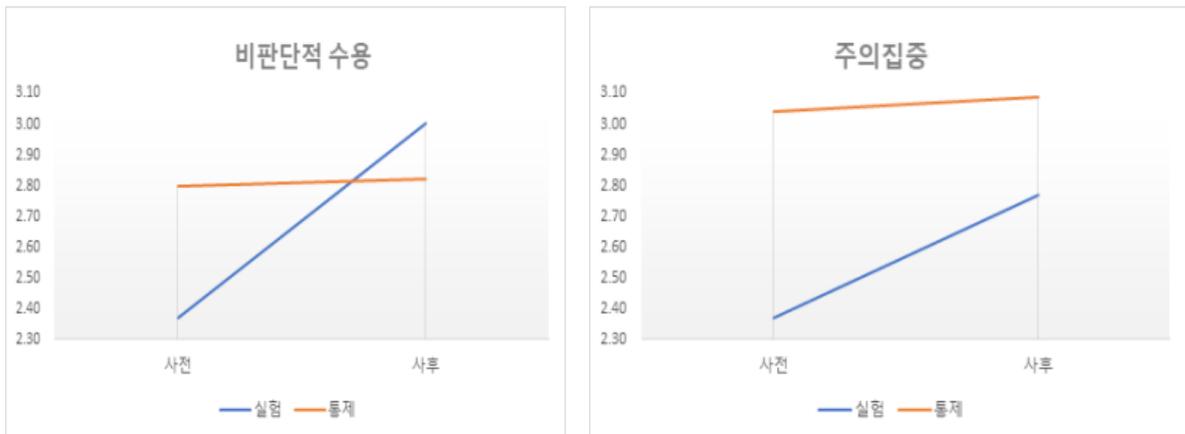
[Table 4] General Characteristics of Respondents

	구분	실험집단	통제집단
성별	남	2	2
	여	13	13
나이	20대	3	1
	30대	1	2
	40대	9	9
	50대	2	3
전체		15	15

### 3.2 마음 챙김의 변화

본 연구에서 마음 챙김 프로그램 실시 이후 실험집단에 미치는 마음 챙김 변화의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 반복측정 변량분석 검증을 실시하였다. 결과 탈중심적

주의의 피험자 간 요인의 주 효과( $F=14.253, p=.001$ )는 통계적으로 군간 차이가 없음을 확인하였다. 검사 시기와 집단의 상호작용 효과( $F=.027, p=.871$ )도 유의미하지 않았다. 현재 자각의 피험자 간 요인의 주 효과( $F=15.742, p=.000$ )도 통계적으로 군간 차이가 없음을 확인하였다. 검사 시기와 집단의 상호작용 효과( $F=.502, p=.485$ )도 유의미하지 않았다. 마음 챙김의 하위요인인 주의집중의 피험자 간 요인의 주 효과( $F=25.668, p=.000$ )는 통계적으로 유의하여 군간 차이가 있음을 확인하였다. 또한 검사 시기와 집단의 상호작용 효과( $F=1.815, p=.189$ )도 유의하였다. 비 판단적 수용의 피험자 간 요인의 주 효과( $F=.763, p=.000$ )도 통계적으로 유의하여 군간 차이가 있음을 확인하였으며, 검사 시기와 집단의 상호작용 효과( $F=6.029, p=.021$ )도 유의하였다. 결과는 [표 5]와 같다.



[그림 1] 비판단적 수용과 주의집중 변화

[Fig. 1] The Change of Non-Judgmental and The Change of Awareness

[표 5] 마음 챙김 반복측정 변량분석

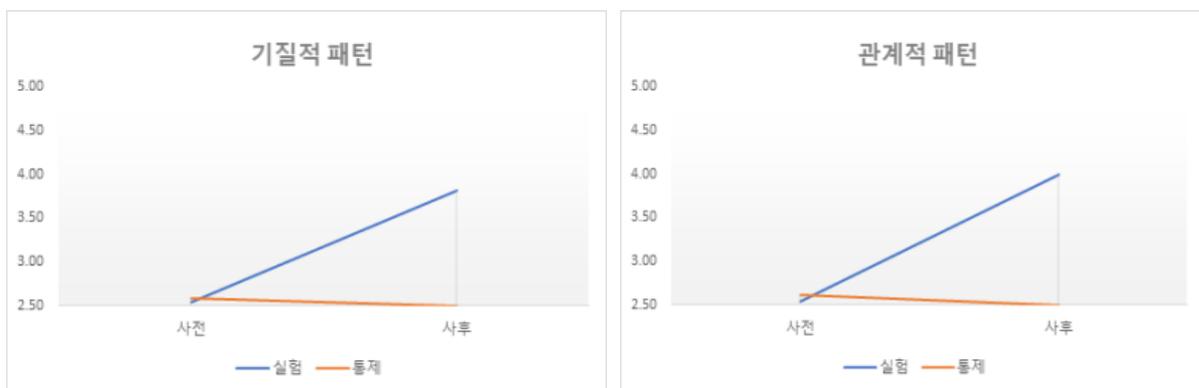
[Table 5] Repeated Measures ANOVA of Mindfulness

변량원		제 III 유형제곱합	자유도	평균 제곱	F	유의확률
탈중심적 주의	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	5.521	1.000	5.521	14.253	.001
	오차	10.845	28.000	.387		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	.001	1.000	.001	.003	.957
	검사시기 × 집단	.006	1.000	.006	.027	.871
	오차	6.253	28.000	.223		
현재자각	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	2.904	1.000	2.904	15.742	.000
	오차	5.165	28.000	.184		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	.067	1.000	.067	.348	.560
	검사시기 × 집단	.096	1.000	.096	.502	.485
	오차	5.357	28.000	.191		
주의집중	피험자 간 요인					

	집단(실험/통제)	4.161	1.000	4.161	25.668	.000
	오차	4.539	28.000	.162		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	.817	1.000	.817	3.558	.070
	검사시기 × 집단	.417	1.000	.417	1.815	.189
	오차	6.427	28.000	.230		
비판단적 수용	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	.241	1.000	.241	.763	.000
	오차	8.829	28.000	.315		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	1.601	1.000	1.601	7.149	.012
	검사시기 × 집단	1.350	1.000	1.350	6.029	.021
	오차	6.269	28.000	.224		

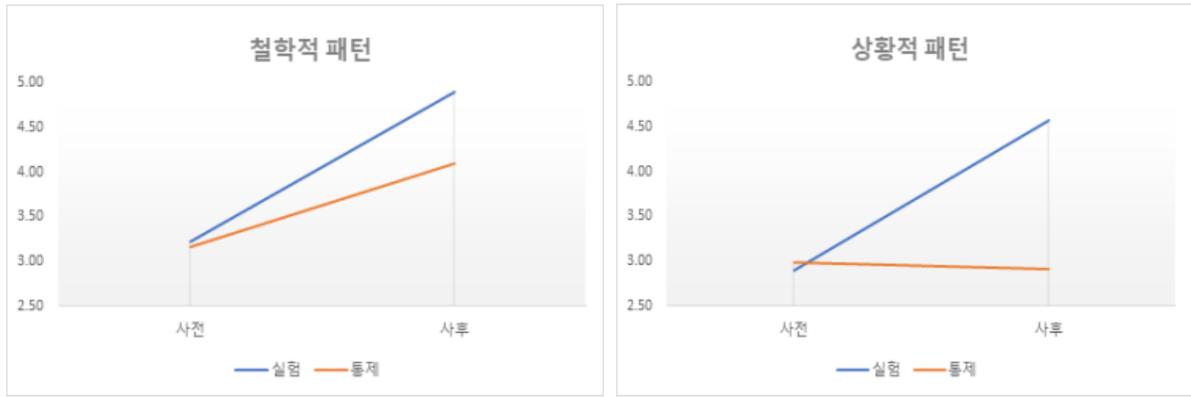
### 3.3 회복탄력성의 변화

실험집단에 미치는 회복탄력성 변화의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 반복측정 변량분석 검증을 실시한 결과 기질적 패턴은 피험자 간 요인의 주 효과( $F=31.921, p=.000$ )가 통계적으로 유의하여 군간 차이가 있음을 확인하였다. 검사 시기와 집단의 상호작용 효과( $F=41.640, p=.015$ )도 유의하였다. 관계적 패턴의 피험자 간 요인의 주 효과( $F=41.298, p=.000$ )도 통계적으로 유의하여 군간 차이가 있음을 확인하였으며, 검사 시기와 집단의 상호작용 효과( $F=58.351, p=.000$ )도 유의하였다. 또한, 상황적 패턴의 주 효과( $F=69.414, p=.000$ )와 검사 시기, 집단의 상호작용 효과( $F=104.237, p=.000$ )도 통계적으로 유의하였다. 그리고 철학적 패턴의 주 효과( $F=67.566, p=.000$ )도 통계적으로 유의하여 군간 차이가 있음을 확인하였으며, 검사 시기와 집단의 상호작용 효과( $F=52.138, p=.000$ )도 유의하였다. 마지막으로 전문가적 패턴의 주 효과( $F=38.972, p=.000$ )도 통계적으로 유의하여 군간 차이가 있음을 확인하였으며, 검사 시기와 집단의 상호작용 효과( $F=68.026, p=.000$ )도 유의하였다. 결과는 [표 6]과 같다.



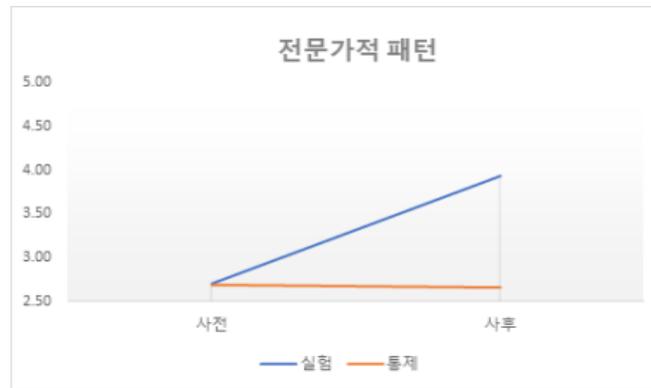
[그림 2] 기질적 패턴과 관계적 패턴 변화

[Fig. 2] The Change of Temperament and The Change of Relationship



[그림 3] 철학적 패턴과 상황적 패턴 변화

[Fig. 3] The Change of Philosophical and The Change of Circumstance



[그림 4] 전문가적 패턴 변화

[Fig. 4] The Change of Professional

[표 6] 회복탄력성 반복측정 변량분석

[Table 6] Repeated Measures ANOVA of Resilience

변량원		제 III 유형 제곱합	자유도	평균 제곱	F	유의확률
기질적패턴	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	6.144	1.000	6.144	31.921	.000
	오차	5.389	28.000	.192		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	5.400	1.000	5.400	32.419	.000
	검사시기 × 집단	6.936	1.000	6.936	41.640	.000
	오차	4.644	28.000	.167		
관계적패턴	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	7.350	1.000	7.350	41.298	.000
	오차	4.983	28.000	.178		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	7.004	1.000	7.004	44.404	.000
	검사시기 × 집단	9.204	1.000	9.204	58.351	.000

	오차	4.417	28.000	.158		
상황적패턴	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	10.141	1.000	10.141	69.414	.000
	오차	4.091	28.000	.146		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	8.902	1.000	8.902	88.294	.000
	검사시기 × 집단	10.509	1.000	10.509	104.237	.000
	오차	2.823	28.000	.101		
철학적패턴	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	12.696	1.000	12.696	67.566	.000
	오차	5.261	28.000	.188		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	9.923	1.000	9.923	45.918	.000
	검사시기 × 집단	11.267	1.000	11.267	52.138	.000
	오차	6.051	28.000	.216		
전문가적패턴	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	6.273	1.000	6.273	38.972	.000
	오차	4.507	28.000	.161		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	5.281	1.000	5.281	62.300	.000
	검사시기 × 집단	5.766	1.000	5.766	68.026	.000
	오차	2.373	28.000	.085		

본 연구에서 회복탄력성의 하위 요인인 기질적 패턴, 관계적 패턴, 상황적 패턴, 철학적 패턴, 전문가적 패턴의 시기에 따른 유의한 차이가 확인되었기에 구체적으로 어느 시점에서 유의한 차이를 보이는지 사후 검정을 진행하였다. 2 시점 간의 비교 검정을 수행하므로 본페르니 방법(Bonferroni's method)을 활용한 보정된 유의수준(.05/2=.025)을 적용하였다. 사후검정 결과 하위탄력성의 하위요인인 기질, 관계, 상황, 철학, 전문가 패턴은 사후시점에서 군간 유의미한 차이가 존재함을 확인하였다. 결과는 [표 7]과 같다.

[표 7] 회복탄력성 사후검정

[Table 7] Resilience of Poat-analysis

변인	평균차	차이의 표준오차	차이의 95% 신뢰구간		t	자유도	유의확률	
			하한	상한				
회복탄력성	기질	1.320	.182	.948	1.692	7.262	28	.000
	관계	1.483	.178	1.118	1.849	8.315	28	.000
	상황	1.659	.153	1.345	1.973	10.829	28	.000
	철학	1.787	.199	1.380	2.194	8.991	28	.000
	전문가	1.267	.150	.959	1.575	8.425	28	.000

### 3.4 부적응적 자기초점주의 변화

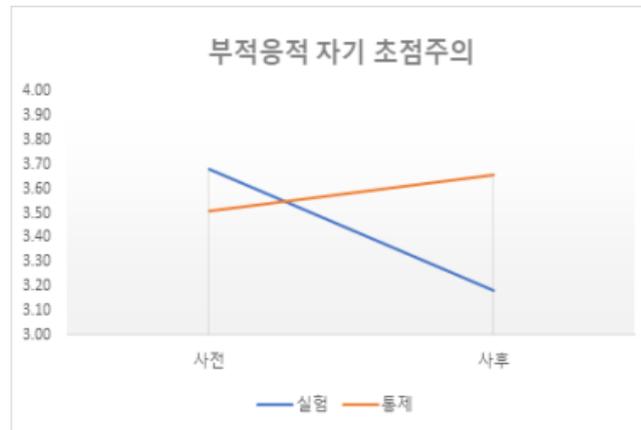
본 연구에서 마음 챙김 프로그램 실시 이후 실험집단에 미치는 부적응적 자기 초점주의 변화의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 반복측정 변량분석 검증을 실시한

결과 검사 시기와 집단 간의 상호작용 효과( $F=7.204^*$ ,  $p=.012$ )가 유의한 것으로 관찰할 수 있었다. 결과는 [표 8]과 같다.

[표 8] 부적응적 자기 초점주의 반복측정 변량분석

[Table 8] Repeated Measures ANOVA of Maladaptive Self-focused Attention

변량원		제 III 유형 제곱합	자유도	평균 제곱	F	유의확률
부적응적 자기 초점 주의	피험자 간 요인					
	집단(실험/통제)	.397	1.000	.379	2.078	.180
	오차	6.645	28.000	.786		
	피험자 내 요인					
	시기(사전,사후)	.954	1.000	.954	3.421**	.003
	검사시기 × 집단	.368	1.000	.368	7.204**	.012
	오차	1.520	28.000	.054		



[그림 5] 부적응적 자기 초점주의 변화

[Fig. 5] The Change of Maladaptive Self-focused Attention

본 연구에서 부적응적 자기 초점주의 시기에 따른 유의한 차이를 확인하여 구체적으로 어느 시점에서 유의한 차이를 보이는지 사후검정을 진행하였다. 2 시점 간의 비교 검정을 본페르니 방법(Bonferroni's method)을 활용한 보정된 유의수준( $.05/2=.025$ )을 적용하였다. 사후검정 결과 사후 시점에서 군간 유의한 차이가 존재함을 확인하였다. 그 결과는 [표 9]와 같다.

[표 9] 부적응적 자기 초점주의 사후검정

[Table 9] Maladaptive Self-focused Attention of Post-analysis

변인	평균차	차이의 표준오차	차이의 95% 신뢰구간		t	자유도	유의확률
			하한	상한			
부적응적 자기초점주의	-.537	.171	-.886	-.187	-3.141	28	.004

## 4. 결론

본 연구는 성인을 대상으로 마음 챙김 단기 집단 상담 프로그램을 실시하여 회복탄력성과 부적응적 자기 초점주의 변화에 미치는 효과를 검증하는데 목적을 두는 실험연구이다. 실험을 통해 나타난 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 마음 챙김에 근거한 집단상담 프로그램을 적용한 실험집단의 마음 챙김의 하위요인 중 비판단적 수용과 주의집중은 사전·사후검사 결과에서 통제집단에 비해 유의한 효과가 있음을 확인하였다. 그러나 탈중심적 주의와 현재 자각 점수는 사전·사후검사 결과에서 통제집단에 비해 유의한 효과가 나타나지 않았다. 이러한 연구 결과는 마음 챙김의 변화를 일으키기 위해서는 기간의 한계점을 시사하고 있어 양일간의 짧은 기간은 탈중심적 주의와 현재 자각의 변화를 일으키기 어려웠던 점이 작용했을 수 있다[17]. 둘째, 마음 챙김에 근거한 집단상담 프로그램을 적용한 실험집단 회복탄력성의 하위요인인 기질적 패턴, 관계적 패턴, 상황적 패턴, 철학적 패턴, 전문가적 패턴 점수는 사전·사후검사 결과에서 통제집단에 비해 유의한 차이가 있었다. 회장루 보유자를 대상으로 마음 챙김 이론에 근거한 회복탄력성 증진 프로그램 효과를 검증한 연구에서 회복탄력성 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다[18]. 이는 본 연구 결과와 일치되고 있어 본 프로그램이 회복탄력성에 효과가 있음을 확인할 수 있다. 셋째, 마음 챙김에 근거한 집단상담 프로그램을 적용한 실험집단의 부적응적 자기 초점주의의 점수는 사전·사후검사 결과에서 통제집단에 비해 유의한 차이가 있었다. 이와 같은 효과는 참가자가 프로그램에 참여하면서 자신이 무의식적으로 반응하는 행동양식과 감정을 파악하는 능력이 향상되어, 문제를 해결적인 관점에서 이끌어 내는 능력이 프로그램 실시 이전보다 커졌기 때문으로 판단된다[19]. 본 연구의 의의로는 단기 마음 챙김 프로그램으로 치료적 접근을 실시하여 회복탄력성 변화를 확인했다는 것이다. 비교적 짧은 프로그램만으로 효과가 있었다는 점은 본 프로그램이 경제적이라는 부분을 시사하고 있다. 대부분의 회복탄력성 프로그램 개발 연구들은 장기적으로 진행되는 프로그램들로서 단기 프로그램을 통해 회복탄력성의 변화를 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 그러나 실험집단에서 마음 챙김의 하위요인 중 탈중심적 주의와 현재 자각이 유의하지 않았다. 그 이유로 본연구의 양일간의 기간이 있는 경험을 그대로 보는 과정인 ‘순수한 상위주의’가 형성되기에는 프로그램의 처치와 상관없이 기간의 한계가 영향을 미쳤을 수 있다. 또한, 연구 대상자의 특성이 연구 결과에 영향을 미쳤을 수 있다. 연구 대상자들을 모집한 심리상담센터나 심리상담 공부를 하는 사람들이 모인 인터넷 스터디 카페의 경우 심리 상담을 접해보지 않았던 집단과 다른 효과를 보일 수 있다. 그러나 본 연구에서 마음 챙김의 하위요인 중 비판단적인 수용과 주의집중이 사전·사후검사 결과에서 통제집단에 비해 유의한 효과가 있음을 확인한 부분은 짧은 시간이라도 반복적인 훈련을 통해 강화할 수 있다는 결론을 도출하였다는 점에서 의의가 있다.

## 5. 사사표기

이 논문은 한채민(2022)의 경남대학교 박사학위논문을 수정 및 보완한 것임.

## References

- [1] J. J. Woo, The Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Used Video Communications on Acculturative Stress

- and Depression of Chinese Overseas, Tongmyong University, Master Thesis, (2020)
- [2] K. M. Connor, J. R. Davidson, Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale(CD-RISC), *Depression and Anxiety*, (2003), Vol.18, No.2, pp.76-82.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- [3] J. Y. Park, The effect of dispositional self-focused attention on depression in elementary school students : the mediating effect of rejection sensitivity, Yonsei University, Master Thesis, (2018)
- [4] S. M. Ham, M. H. Hyun, The Mediating Effects of Self Blame Moderated by Ruminative Response Style on the Relationship between Self-focused Attention and Depression : Focused on Gender Differences, *The Korean Society of Stress Medicine*, (2015), Vol.23, No.4, pp.25-235.  
DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.4.225>
- [5] W. H. Park, The Relationship of Maladaptive Self-Focused Attention and Social Anxiety : The Double Mediating Effects of Negative Self-Perception and Post-Event Rumination, Seoul Women's University, Master Thesis, (2018)
- [6] R. A. Baer, G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, L. Toney, Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness, *Assessment*, (2006), Vol.13, No.1, pp.27-45.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- [7] H. W. Sim, The effects of a brief mindfulness induction in individual and group on children's anxiety and cognitive features, Sungkyunkwan University, Doctoral Dissertation, (2013)
- [8] M. K. Kang, Y. J. Choi, The Effects of Brief Mindfulness Meditation on Empathy and Self-Regulation ability in the Perpetrators of School Violence, *Korean Counseling Association*, (2017), Vol.18, No.5, pp.191-212.  
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.18.5.201710.191>
- [9] J. S. Lee, The Effect of Short-Term Meditation on the Attention Concentration and Class Concentration of Adult Learners, Daegu Catholic University, Doctoral Dissertation, (2019)
- [10] S. H. Park, Development of the mindfulness scale, The Catholic University, Doctoral Dissertation, (2006)
- [11] M. M. Park, Development of Resilience Scale for Nurses, Ajou University, Doctoral Dissertation, (2015)
- [12] L. V. Polk, Toward a middle-range theory of resilience. *Advances in nursing science, Advance in Nursing Science*, (1997), Vol.19, No.3, pp.1-13.  
DOI: <https://doi.org/10.1097/00012272-199703000-00002>
- [13] J. Y. Lee, S. M. Kwon, Development of the Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation  
Development of the Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation, *Korean Journal of Clinical Psychology*, (2005), Vol.24, No.2, pp.451-464.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0166-4115\(08\)62113-5](https://doi.org/10.1016/S0166-4115(08)62113-5)
- [14] Fadel Zeidan, Susan K Johnson, Bruce J Diamond, Zhanna David, Paula Goolkasian, Mindfulness meditation improves cognition : evidence of brief mental training, *Conscious and Cognition* , (2010) Vol.19, No.2, pp.597-605.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2010.03.014>
- [15] J. W. Park, H. J. Lee, The Effects of a Brief MBSR on Mindfulness, Stress, Depression Anxiety and Life Satisfaction in Older Adults, *Korean journal of health psychology*, (2017), Vol.22, No.3, pp.489-510.  
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.3.002>
- [16] J. M. Bae, An Illustrated Guide to medical Statistics using SPSS, hannarae publishing co., (2012)
- [17] M. K. Kang, Y. J. Choi, The Effects of Brief Mindfulness Meditation on Empathy and Self-Regulation ability in the Perpetrators of School Violence, *Korean Counseling Association*, (2017), Vol.18, No.5, pp.191-212.  
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.18.5.201710.191>
- [18] J. H. Sin, Development and Evaluation of Resilience Enhancement Program Applying Mindfulness Meditation in Patients with Ileostomy, Chonnam National University, Doctoral Dissertation, (2020)
- [19] H. Kim, Effect of dysfunctional self-focus attributes on rumination and depression, Seoul National University, Doctoral Dissertation, (2010)