

## 마음챙김 명상 동안의 성격의 변화 (Personality changes during meditation)

정 애 자\*

전북대학교 의학전문대학원  
전북대학교 병원 의학연구소

조 은 이\*\*

서울 보라매 병원  
임상심리실

마음챙김에 기반한 명상 프로그램은 많은 임상적인 증상에서 감소를 보이고 있다. 그러나 실제 명상 프로그램 후에 많은 사람들이 본인의 생활에서 명상 동안에 많은 변화를 보고하고 있지만 성격적인 면에서 보고는 많지가 않다. 따라서 본 연구는 다면적인 인성 검사를 통해서 변화가 있는 사람들의 성격변화에 대한 고찰을 해보고자 하였다.

주요어 : 마음챙김명상, MMPI, 성격변화.

---

\* 본 논문은 2013년 전북대학교 병원 임상연구비 지원에 의해서 연구되었음.

\*\* 교신저자 : 정애자, 전북대학교 의학전문대학원 전북대학교 병원 의학연구소, jungaeja@jbnu.ac.kr

## I. 들어가기

마음챙김에 기반한 스트레스 감소(Mindfulness-based Stress Reduction, 이후에 MBSR) 프로그램 후에 임상적인 면에서나 증상적인 면에서 많은 보고가 있어왔다(Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995; Williams, Baer, et al. 2006; Cordon et al. 2009; Germer, Siegel & Fulton, 2005:). 임상적인 불안과 우울(Greschwind, et al., 2011; Kenny, & Williams., 2007) 뿐만 아니라 기타 주제, 예를 들면 통증(Grandt, Courtement, & Rainville, 2011; Kabat-Zinn, 1982; Zeiden, et al. 2009)에 대한 연구나 고혈압을 낮춘다(Wang, 2011)는 연구 외에도 최근 들어서 대뇌의 회백질이 더 두꺼워진다는 연구(Kabat-Zinn, et al. 2011)도 있었다.

MBSR 프로그램을 실시해온 본인과 전기숙은 임상에서 가장 많이 사용하고 있는 자기 보고 형식의 메네소타 인성검사(Minnesota MultiPathic Inventory, 이하 MMPI)를 이용하여 MBSR 프로그램의 효과에 대한 예비연구(한국명상치유학회지 2010.1(1). PP.43-55)를 통해서 이미 MBSR 프로그램 전후의 MMPI의 변화를 보고한 적이 있었다. 그리하여 MMPI II를 이용하여 MBSR 8주 프로그램 전후의 성격적인 변화를 살펴보고자 하여 정상인들 42명에게 검사를 프로그램 전후에 검사를 실시하였다.

그러나 예비연구와 달리 명상 프로그램에 참여한 일반인들 42명에게 명상 전후의 MMPI의 전반적인 척도의 변화를 살펴보면 집단적인 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 집단적인 차이를 보이지 않는 이유를 살펴본 바, 하나의 같은 척도에서 증가한 사람과 감소한 사람이 공존하여 평균적인 면에서는 의미 있는 차이를 보이지 않는다는 것을 보여주었다.

따라서 본 논문은 명상 전후에 실시한 MMPI II에서 한 척도 이상에서 T점이 한 표준편차(10점) 이상의 차이를 보이는 사례들만 골라서 한 명씩 제시하고자 하였다(16명/42명, 38%). 이는 앞으로 평가도구를 MMPI II를 사용 하는 연구를 할 때에 준거로 사용할 수 있을 것으로 시사된다.

## II. 방 법

마음챙김에 기반한 8주 프로그램을 그대로 실시하였고, 6주 주말에 묵언 종일 명상이 있었다. 따라서 기초교육 24시간에 종일 명상 7시간을 더해서 31시간의 명상 교육을 실시한 수련생들이었다. 여기에서 교육생들은 다양한 직업을 가지고 있었다.

MMPI는 마음 사랑에서 나온 MMPI II를 사용하였다.

### III. 결과 보고

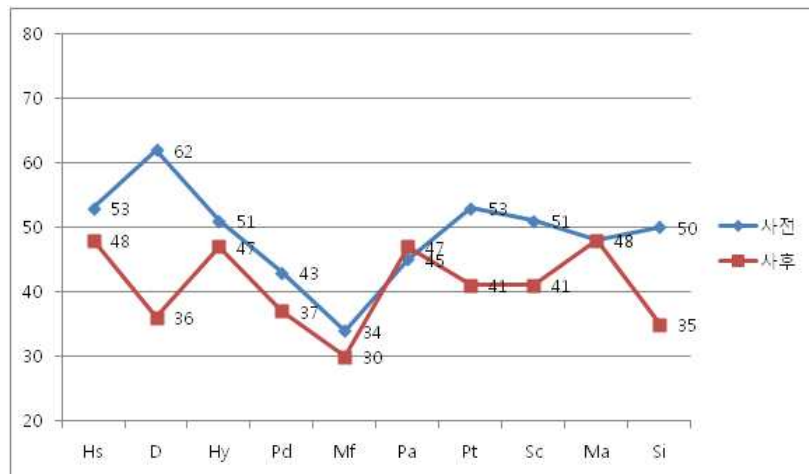
MMPI 척도들을 살펴보면 여러 척도에서 진단적으로 진단적인 의미가 있다고 해석할 수 있게 70점 이상인 프로파일은 없었고, 특히 임상적으로 의미있게 다른 척도가 같이 상승하는 경우도 전혀 없었다.

따라서 앞으로 논의할 척도에 대한 설명은 성격적인 요소로 해석해야 할 것으로 보인다. 특히 사후에 모든 척도 상에서 70점이 이상인 경우는 5번 척도가 특이하게 80점으로 상승한 경우를 제외하고 한 명도 없었다. 따라서 앞으로 해석은 임상적인 의미가 아니고 성격적인 요소를 말한다.

#### 1. 사례

임상 척도 상에서 차이를 보이는 사례를 한 명씩 보고하기로 한다.

##### 사례 1 (2.7.8.0번 하강)

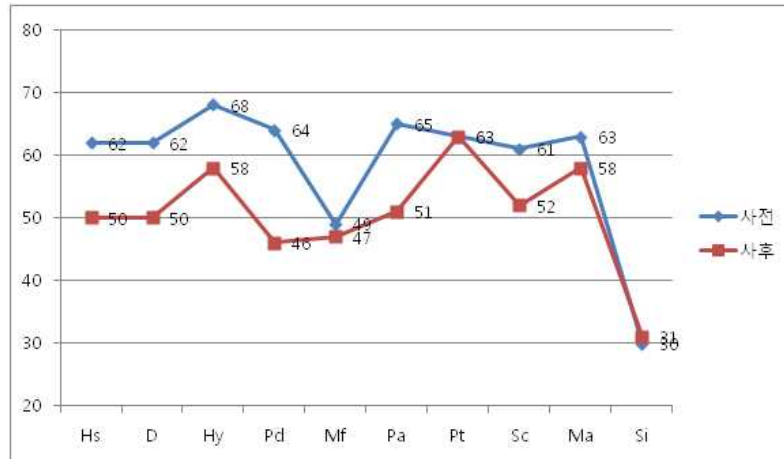


위 사람은 가정주부로 현재 상황에 적응하기 어렵고 자녀문제와 경제 문제로 갈등을 많이 겪고 있었다. 척도 상에서 보면 우울할 뿐만 아니라 불안적인 요소도 다분히 있다고 할 수 있었다.

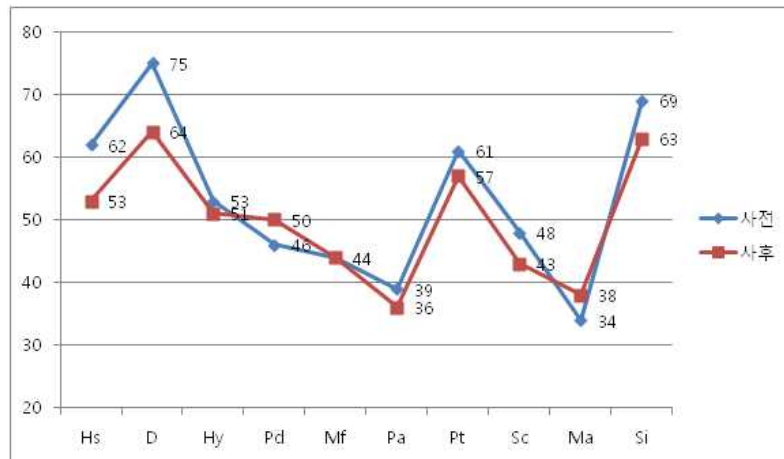
그러나 프로그램을 마친 후에는 자녀 문제에 대해서도 유연해지고, 자녀나 현실의 문제에 대한 생각은 더 많이 하지만 현실에서 감사하면서 살게 되었다고 보고하고 있고, 척도에서도 우울(3표준편차)과 불안이 많이 감소하였다.

### 사례 2 (1.2.3.4.6번의 하강)

아래 사례는 앞으로 진로 문제로 고민을 많이 하고 있었다. 일견 거의 모든 척도에서 약간 떠 있어서 불안정한 정서를 보여주고 있었다. 그러나 프로그램을 마친 후에는 신경증적인 척도인 1.2.3.4와 예민한 것으로 보이는 6번 척도에서 10점 이상 차이를 보이고 있다. 이 경우는 앞으로의 진로로 고민을 많이 하는 상황에서 프로파일 상승이 있었으나 프로그램을 마친 후에는 보다 전반적으로 안정적으로 진로를 잘 정해서 현실에 잘 적응하게 되었다.



### 사례 3 (2번의 하강)

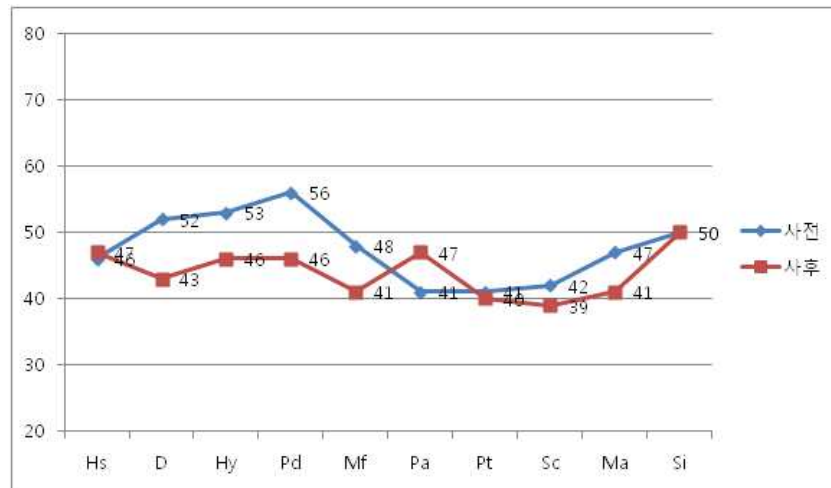


위 사례는 아주 얌전하고 자기주장을 잘 못하였던 생활을 하는 전형적인 주부였다. 척도 상에서 보면 지나치게 자기 비하적이고 내성적인 성격으로 소극적인 생활을 해온 것으로

보였다.

프로그램 후에 부부의 관계가 좋아지고 대화가 잘 되었고, 성격의 변화를 느낀 남편이 적극적으로 명상 프로그램을 참석할 수 있도록 도와주었다. 남편이 부인의 변화를 느끼고 더욱 적극적으로 도와 준 경우였다.

#### 사례 4 (4번의 하강)



위 사람은 아버지에게 대한 갈등이 있었고, 둘이서 함께 생활하다가 결혼 후에는 아버지를 모시고 살고 있었다. 아마도 주관적으로 아버지, 권위적인 인물에 대한 갈등을 시사하는 바, 실제 생활에서도 아버지의 잔소리 많이 시달리고 있었다.

본인이 프로그램 과정에서 명상 나눔 시간에 많은 통찰을 얻었고, 더 아버지를 이해하게 되었고, 본인의 역할을 잘 알게 되었다. 감정적으로 안정이 되고 생활면에서도 많은 안정을 찾아서 명상 프로그램에 많은 도움을 주고 있다.

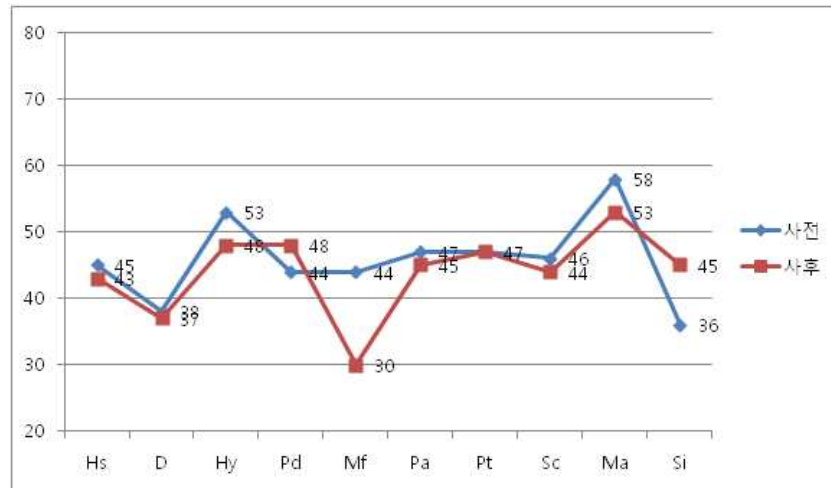
#### 사례 5, 6 (5번의 하강)

이 척도는 남성이 여성적이거나 여성이 남성적일 때에 상승을 보이는 척도로, 전통적인 개념에서는 성적인 주체성에서 문제가 있을 수 있지만, 실제에서는 교육을 많이 받을 수록 반대 성을 더 많이 이해하고 양성적인 태도를 보이는 척도이다. 이 척도에서만 변화를 보인 사람들은 특이한 상황은 없었다. 아마도 더 양성적인 성격 특성을 자각한 것이 아닐까 해석해 본다. 그러나 반대로 지나치게 이 척도만 상승한 경우도 있었다.

### 사례 5

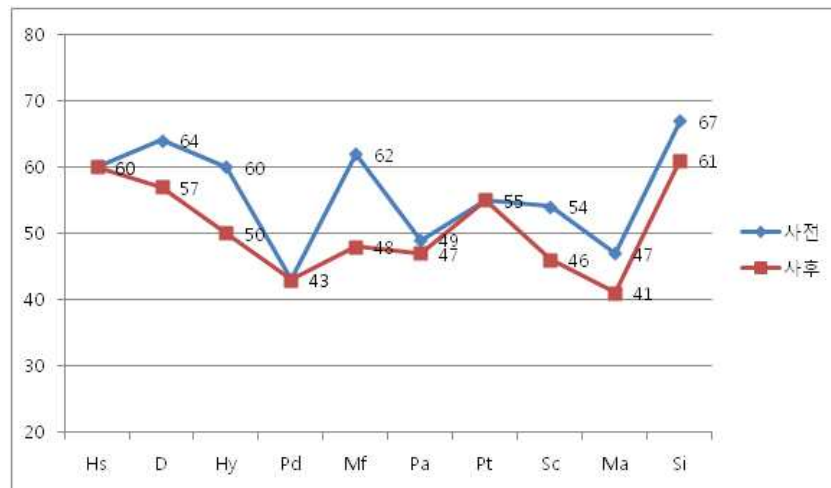
여성으로 남성적인 분위기에서 직장 생활을 잘 적응하고 있는 공무원이었다.

프로그램 실시 후에 남편과 관계에 대한 통찰이 추가되어서 가정생활에서 많은 이해를 하였던 사례였다.

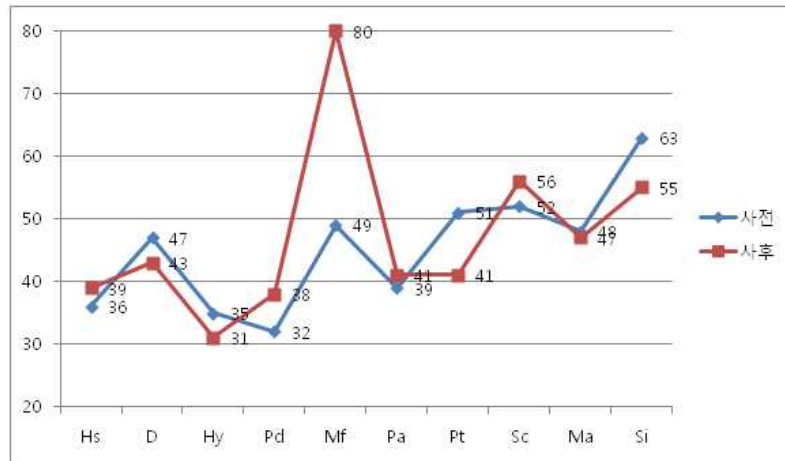


### 사례 6

이 사례는 남성으로 상담을 전문으로 하고 있어서 다분히 여성적인 면이 많았으나, 프로그램 실시 후에 본인의 남성성을 오히려 더 찾은 것으로 추정되었다.



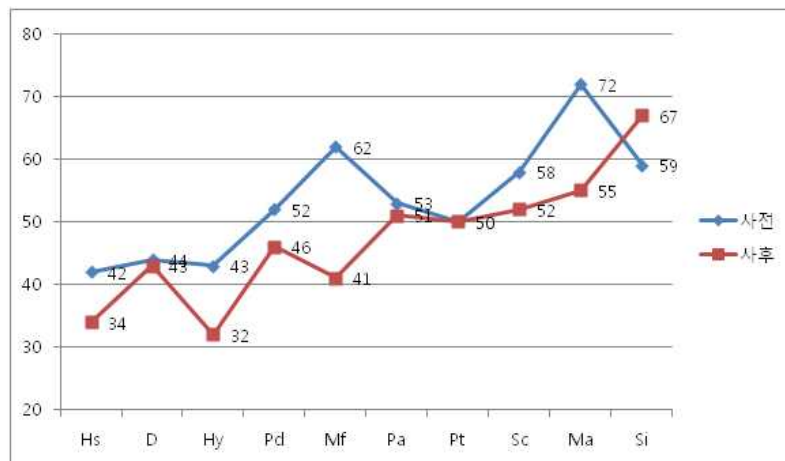
사례 7 (5번 척도의 30점 이상의 상승)



위 사례의 경우에는 척도상에서 보면 소극적이고 내성적인 사람으로 여성적인 특성이 강한 직업인인 여성이었다.

이 사람은 프로그램 후에 특이하게 5번 척도가 지나치게 30점 이상 올라갔다. 그녀는 프로그램 후에 자신이 이제 모든 생활에서 자신감이 생겼다고 보고하였다. 아마도 그동안의 생활에서 자기주장을 못하고 살았던 것으로 추정되면 과도기적으로 상승을 한 것으로 보였다.

사례 8 (5번과 7번의 변화)



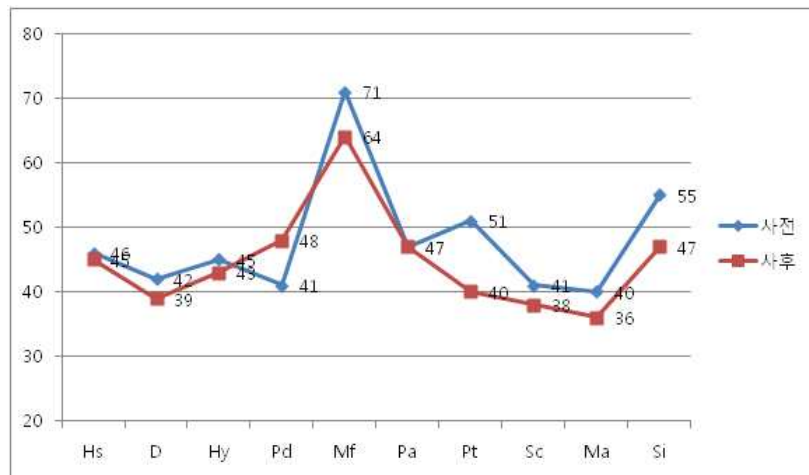
위 사람은 본인이 선택 받은 존재라는 생각으로 잘 적응하고 있었다. 그러나 척도 상으로만 판단하면 지나치게 자신만만하고 행동도 과다하게 했을 것으로 보인다.

그러나 프로그램을 통해서 본인이 지금 하고 있는 과정이 뭔가 다른 것도 필요하다는 통찰을 얻고 좀 더 겸손해지는 경험을 하였다.

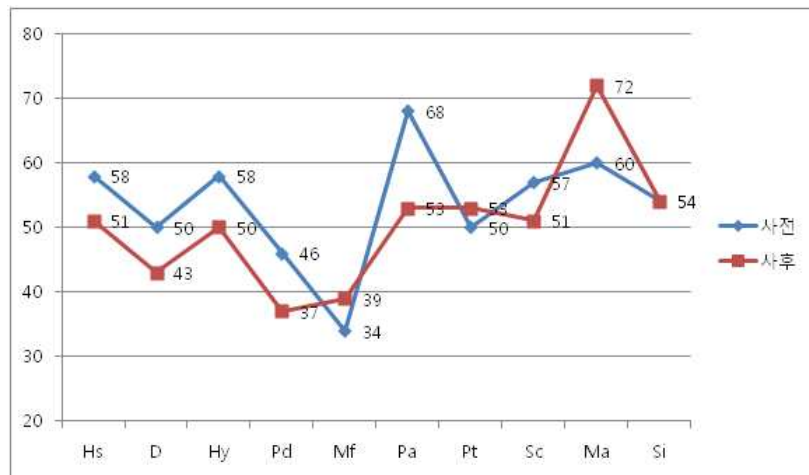
#### 사례 9 (7번 척도의 하강)

이 사례는 상담을 하는 전문가로서 여성적인 성향이 강하고, 특히 본인이 현실적으로 많은 사람들에게 피해를 분다는 생각을 많이 가지고 있는 경우이었다.

프로그램 후에 그런 생각의 편향이 없어진 것은 아니지만 약간의 통찰은 있었던 것으로 추정되었다.



#### 사례 10 (6번은 하강하고 9번은 상승)

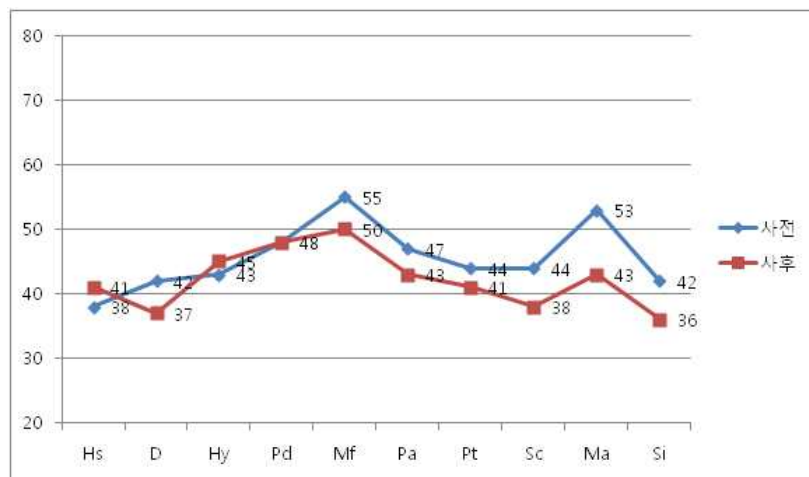




위 사례는 대인관계에서 지나치게 예민해서 의심이 있을 정도로 대인관계에서 표피적이고 어느 정도는 어려움을 호소하였었다. 오히려 연극적으로 보이고 진실한 대인관계가 잘 되지 않았다.

그러나 8주 프로그램 후에 통찰을 통해서 대인관계에서 본인이 예민함을 알게 되어서 프로그램 직후에는 오히려 지나치게 관계를 잘 하려고 노력을 하고 있는 과정으로 행동의 과다가 나타나고 있었다.

#### 사례 11 (9번의 하강)



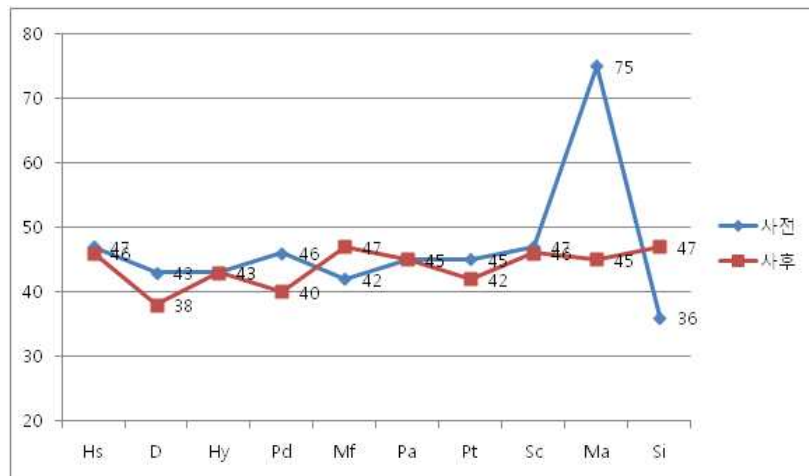
위 사례는 모든 면에서 생활을 잘 하고 있는 사업가이었다. 그는 스트레스를 없애기 위해서 프로그램에 참석한 것이 아니라 명상에 대한 관심으로 시작하여 지도자가 되고 싶어 하는 사람이었다. 따라서 사업을 하느라고 아주 활동적이고 자신의 사업을 홍보도 아주 잘 하고 있었다.

그러나 8주 프로그램 후에는 지나친 자신감이 약간 안정된 것으로 보였다.

#### 사례 12 (9번의 3 표준편차인 30점의 하강)

아래 사례는 지나친 자신감에 차서 개인 사업을 하는 사례이었다. 전반적으로 자신감을 지나치게 나타냈었던 것으로 보였다.

8주 프로그램 후에는 외적으로는 큰 변화가 없었으나 검사상에서는 비교적 안정을 찾아가는 과정이었던 것으로 보였다.



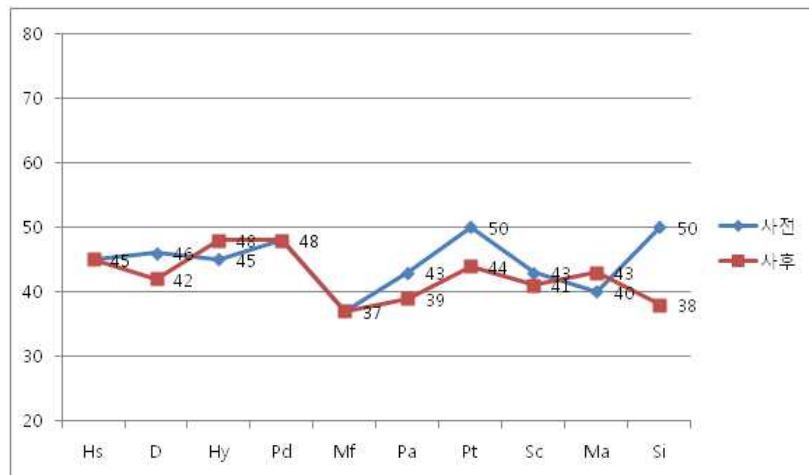
### 사례 13, 14, 15 (0번 변화)

이 척도는 원래 임상 척도가 아니고 가치기준이 외적인 곳에 두느냐 내면에 두느냐 하는 성향을 측정하는 도구이다. 따라서 임상적인 의미 보다는 성격적인 성향을 보이는 척도이다.

이 척도에서 하강은 그동안 아주 내성적인 성향이 있었던 사람이 외부적인 상황에 관심을 갖기 시작하고 본인의 주장을 시작한 것으로 해석할 수도 있다.

이 척도에서 상승은 가치기준을 본인에게 돌려서 본인의 욕구에 대한 자각을 일깨울 수도 있다.

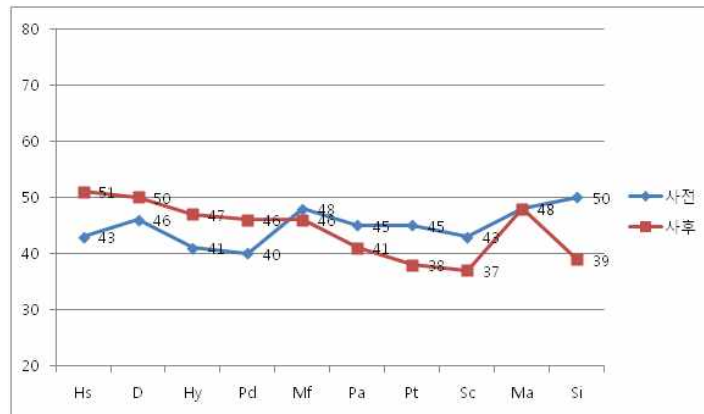
### 사례 13



위 사례는 아주 조용하고 부부가 늘 같이 다니면서 아주 여성적인 전문직 여성이었다. 지나치게 남편에게 의존하는 성향을 갖고 있었다.

그러나 8주 후 여전히 여성적이고 조용하지만 남편에 대해서 지나치게 의존하는 성향은 좀 덜 해지면서 본인도 편안해지고 사회성을 보이기 시작하였다.

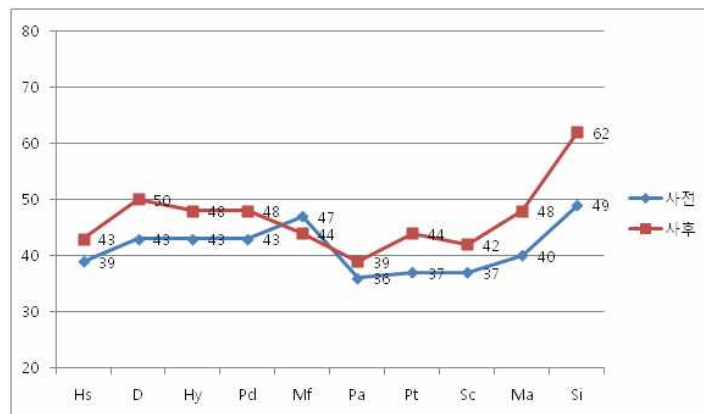
사례 14



이 사람은 모든 면에서 아주 수동적으로 살고 있는 전문직 여성이었다. 같은 전문직의 남편으로 해서 스트레스를 많이 받고 있고, 남편의 권유로 이 프로그램을 시작하였다.

남편의 권유로 시작한 명상을 통해서 아주 천천히 본인이 무엇을 원하고 보인의 욕구와 필요에 의해서 보인의 주장을 시도하는 것으로 본인이 보고하였고, 서서히 자녀들과의 관계에서도 보인의 의사를 나태내기 시작하여 보람을 찾았다고 보고하였다.

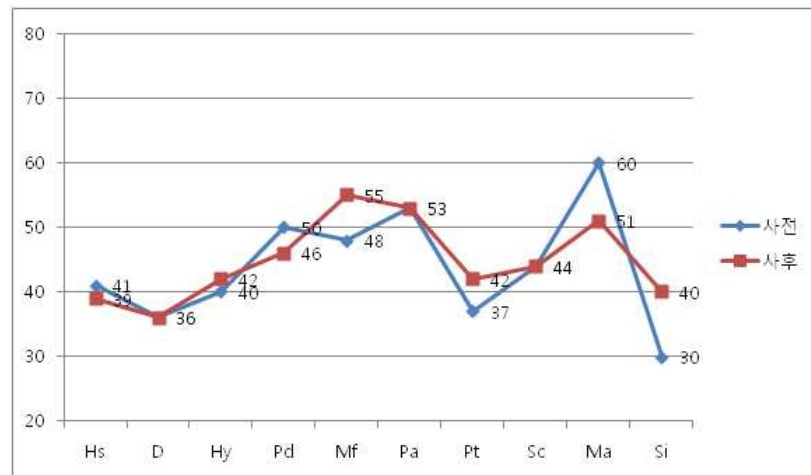
사례 15 (0번의 상승)



위 사례는 전반적으로 아주 정통적인 생활을 하는 가정 주부이다. 본인이 뭘 원하는지 감정이 어떤지 관심이 없이 살았었다.

그러나 명상 8주 후, 본인의 욕구와 감정에 더 관심을 갖기 시작하였다.

사례 16 (9번의 하강과 0번의 상승)



위 사례는 현재 종교적으로 아주 신앙이 좋아서 본인의 전공과 관련이 없는 종교적인 활동에 매진하고 있는 청년이었다. 현실감이 떨어지고 이상주의적인 성향이 아주 강하였다.

8주 프로그램 후 본인이 지나치게 이상주의적이지만 여전히 그런 태도를 견지하고 있지만 본인이 현실감이 없다는 통찰을 갖을 수 있었다.

#### IV. 일반적인 고찰

전반적으로 8주 명상 수련을 한 후에는 MMPI II에서 척도 상에서 약간의 하향적인 성향을 나타낸다고 지난 번 결과에서도 발표가 되었고, 실제로 그런 프로파일이 많았으나, 간혹 지나친 척도들이 돌출되어서 통계적인 의미는 찾지 못하였다. 집단적으로 통계는 개인적인 성향의 변화 때문에 효과를 낼 수는 없었지만 사후에 집단의 나뭇잎을 통해서 개인적으로 많은 변화가 나타났음을 알 수 있었다.

따라서 MBSR 전후에 성격적인 특성을 측정하고 프로그램이 끝난 후에 그런 성향을 나눔을 통해서 피드백 해주는 것은 과학적인 접근 방식이 될 수 있을 것으로 추천하는 바이다.

본고에서도 지나치게 상승하는 경우는 두 사례만이 있어서 앞으로는 임상척도를 이용해

서 만약의 경우를 대비해서 MMPI를 시간이 허락한다면 명상 수련 전에 실시하는 것도 좋은 대안이 될 수 있을 것으로 보인다.

## 참고문헌

- 장현갑, 김교현, 김정호 역 (2010). **마음챙김 명상과 자기치유 상하**(Jon Kabat-Zinn. Full Catastrophe Living. 1991). 학지사: 서울
- 마음사랑. MMPI -2 Manual-Revised Edition. 2005.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn (1995). Three-year follow-up and clinical implications of mindfulness based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*. 17, 192-200.
- Segal, Z. W., Williams, J. M. & Teasdale, J. D., *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. Guilford Press. 2002(마음챙김 명상에 기초한 인지 치료: 우울증 재발 방지를 위한 새로운 치료법. 학지사, 2006)
- Baer, R. A. (edited 2006). *Mindfulness-based Treatment Approaches. Clinician's guide to evidence base and applications*. Academic Press. Academic Press is an imprint of Elsevier.(안희영 등 번역, 학지사. 2009)
- Cordon, S. L., Brown, K. W., and Gibson, P. R. (2009). The Role of Mindfulness-Based Stress Reduction on Perceived Stress. Preliminary Evidence for the Moderating Role of Attachment Style. *Journal of Cognitive Psychotherapy. An international Quarterly*. 23(3). 258-269
- Germer, C. K., Siegel, R. C. and Fulton, P.R. *Mindfulness and Psychotherapy*. (2005). The Guilford Press. 김재성 역, 2012. 학지사)
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J. and Wichers, M. (2011). Mindfulness Training Increases Momentary Positive Emotion and Reward Experience in Adult Vulnerable to Depression: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 79(5). 618-628
- Grandt, J. A., Courtemanche, J. and Rainville, P. A Non-elaborative mental stance and decoupling of executive and pain-related cortices predicts low pain sensitivity in Zen Meditators. *Pain*. 152(2011). 150-156
- Kabat-Zinn, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*. 4(1982). 33-47

- Kabat-Zinn, J., Hozzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*. 191(2011). 36-43
- Kenny, M. A. and Willianms, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Behaviour Research and Therapy*. 45(2007). 617-625
- Wang. (2011). Cerebral blood flow changes associated with different meditation practice and perceived depth of meditation. *Psychiatry Research: Neurominaging*. 191. 60-67
- Zeiden, F., Gordon, N. S., Merchant, J., and Goolkasian, P. (2009). The effects of Brief Mindfulness Meditation Training on Experimentally Induced Pain. *The Journal of Pain*. 2009: pp1-11 (doi:10.1016/j.jpain.2009.07.015)

Abstracts

Personality changes during Mindfulness-Based  
Stress Reduction program

Jung, AeJa

Chonbuk National University

Cho, Eun Yi

Boramae Hospital

This study reported personality changes using Minnesota Multiple Personality Inventory test before and after Mindfulness-based Stress Reduction. Test results were selected and explained those were more than 10 T-score differences between pre-practice and post of the Mindfulness-based Stress Reduction 8 weeks program There were 16 cases and explained by case by case.

*Key words : MBSR, MMPI, Case.*

투고일: 2013. 12. 2 / 심사완료일: 2013. 12. 15 / 게재확정일: 2013. 12. 16