

## 자비명상기반 프로그램이 위기청소년의 자존감, 충동성, 공격성에 미치는 효과\*

박 은 하

김 완 석\*\*

아주대학교 심리학과

본 연구는 자비명상기반 프로그램이 위기청소년의 자존감, 충동성, 공격성에 어떤 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 자비명상기반 프로그램은 자존감, 충동성, 공격성의 문제를 가진 청소년들의 자존감을 향상시키고 충동성과 공격성을 감소시키는데 효과가 있을 것이다. 가설을 검증하기 위해서 여성가족부 산하 기관에 위탁된 위기청소년 35명을 자비명상기반 프로그램 집단(n=18)과, 사회성강화 프로그램 집단(n=17)에 순차적으로 교차 배치하여 프로그램을 실시하였다. 그 결과 자비명상기반 프로그램 집단은 자존감이 증가하였으며, 충동성과 공격성에서 감소하는 효과가 나타났다. 이 결과는 자비명상기반 프로그램이 자존감을 향상시키고, 충동성과 공격성을 감소시키는데 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여준다. 마지막으로 본 연구의 의의, 제한점 및 후속연구를 위한 시사점을 논의하였다.

주요어 : 자비명상, 자존감, 충동성, 공격성, 위기청소년

---

\* 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

\*\* 교신저자 : 김완석, 아주대학교 심리학과, (443-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5  
031-219-2769, wsgim@ajou.ac.kr

21세기에 들어서서 청소년 복지의 중요한 개념으로 대두된 것은 바로 청소년 문제에 신속히 개입함으로써 그들의 정상적인 심신 성장을 돕고 문제를 사전에 예방하며 지속적인 보호를 하는 것이다. 청소년 복지체계의 변화와 관련하여 청소년의 전반적인 삶의 질 향상과 함께 특히 위기 청소년에 대한 정서적 지지와 사회 안전망 구축의 필요성은 매우 중요한 사회문제로 부상하고 있다. 사회 전반적 체제 면에서 볼 때 이런 변화는 매우 긍정적인 움직임임에는 분명하나 입시교육이 팽배해 있는 현실에서 위기청소년을 위한 사회안전망 구축은 지속적인 실천의지를 필요로 하는 중대한 과제이다.

OECD가 정의한 바에 따르면, 위기청소년 (At-Risk Youth)이란 ‘학교생활에 적응하지 못함으로 인해 직업이나 성인으로서의 삶을 성취해 내지 못할 것 같은 사람, 그 결과 사회에 긍정적으로 기여하지 못할 것 같은 청소년’을 말한다. 또한 2012년 2월 전면 개정된 우리나라의 청소년복지 지원법에서는 위기청소년을 “가정문제가 있거나 학업수행 또는 사회 적응에 어려움을 겪는 등 조화로운 건강한 성장과 생활에 필요한 여건을 갖추지 못한 청소년”으로 정의했다.

위기 청소년은 가정·학교·사회와 관련된 위기행동과 함께 사회적 위기인 범죄행동에 쉽게 노출된다. 가정문제, 학업 저조, 일탈친구 등으로 인해 정상적인 학교생활에 부적응 성향을 보이는 청소년들은 학업중단, 학교폭력, 교권침해 등의 비행행동에 놓일 가능성이 많다. 그들은 좌절과 실패를 많이 경험하여 자존감이 낮으며, 충동적이고 순간적으로 발생하는 공격성, 분노 등의 감정을 조절하지 못한다. 또한, 자기 통제력이 낮으며, 대인관

계가 원만하지 못하고, 적절한 의사소통능력도 부족하다. 특히 도덕적으로 가치판단이 미성숙한 상태이므로 쉽게 비행을 저지르는 경향을 보인다.

청소년 비행의 원인은 크게 개인적 요인과 환경적 요인으로 구분할 수 있다. 개인적 요인은 다시 심리적 측면과 성격적 측면으로 나눌 수 있는데, 심리적 측면으로 보았을 때 심리적 불만과 갈등이 청소년의 비행과 관련이 큰 것으로 알려져 있다. 하지만 심리적 불만과 갈등을 가지고 있는 청소년이 모두 비행청소년이 되는 것은 아니다. 이러한 문제를 청소년 자신이 어떻게 받아들이고 극복하는지에 관한 개인의 성격적 특징이 청소년 비행의 중요한 요인으로 작용한다. 성격 발달과정에서 부적합하게 형성된 비정상적인 성질을 이상성격이라고 하며, 이것은 청소년 비행의 근본적인 원인이라고 할 수 있다. 비행과 관련된 이상성격으로는 자아통제력 결여, 자주성 결여, 심한 열등감, 지나친 공격성, 부정적 자아개념, 불신감, 반사회성, 지나친 외향성, 신경증적 경향 등이 있다(한상철 외, 2001).

선행연구에서, 비행청소년들의 주요 심리특성으로 높은 공격성(Short & Strodtbeck, 1965; 원호택, 1991; 장양자, 2001)과 충동성(김은숙, 2006; 홍경자, 노안녕, 1983; 박병훈, 2002) 그리고 낮은 자존감(Anderson, 1994; Bynner, O'Malley, & Bachman, 1981; Kaplan, 1980; 김수진, 2007)을 설명하고 있다. 자존감의 형성과 변화, 발달은 인생의 전 과정에 걸쳐 진행되지만 특히 청소년기가 자존감 형성에 중요한 시점으로 강조되고 있다. 청소년기의 자아존중감은 첫째, 자아에 대한 인식과 평가가 다른 발달단계보다 더 활발하게 형성되며, 둘째, 자아존중감이 낮을 때 청소년 학생들에

게서 관련 문제들이 심각하게 대두된다(이태인, 1995). Rosenberg(1978)는 청소년의 학교 부적응에 관한 논문을 개괄한 그의 연구에서 학교 부적응을 보이는 청소년들은 가족, 급우, 상황 등 복합적 문제를 보이며 그 자신에 대해서도 낮은 자존감을 갖고 있는 것으로 보았다. 박민정(2002) 등은 청소년은 자존감이 낮을수록 주도적·외현적 공격성이 높은 것으로 나타났다고 보고했고, 이러한 결과는 자존감이 낮을수록 공격성이 높다고 보고한 신중순(1991)의 연구와도 일치한다.

Buss와 Plomin(1975)은 충동적인 사람을 주의력이 부족하고 지나치게 감상적으로 행동하는 사람, 낙천적이고 지나치게 경쟁적인 사람, 무분별하게 행동하는 경향이 있는 사람이라고 하였다. 더욱이 청소년기는 성인기에 비해 자신의 감정이나 행동을 조절하는 부분에 어려움을 갖는 충동적인 성향을 나타내는 시기이다(김현주, 황은숙, 2012). 김미숙과 김주찬(2013)에 따르면, 위기청소년은 충동적이고 타인의 권리와 감정을 공감하지 못하거나 무시한다. 삶이나 미래에 대한 장기적인 계획이나 목표를 수립할 수 있는 장기적인 조망능력이 부족하고 대체로 가치관의 혼란을 경험하게 된다. 또한 자기 통제력이 약해서 지나치게 쾌락을 추구하던지, 아니면 지나치게 억압되어 현실에 효과적으로 대응하지 못하는 경우가 많다(남재봉, 2006).

전통적으로 위기청소년과 가장 빈번하게 관련이 있는 특징은 공격성이다. 황유진(2007)에 의하면, 청소년기는 공격성을 유발하는 분노 감정이 흔히 경험되고 쉽게 표현된다. 또한 분노가 예측할 수 있게 일어나기도 하지만 본인은 물론 모두가 놀랄 정도로 충격적으로 발생하기도 한다. 직접적인 원인이 되는 대상자

에 대한 공격이 어려우면 전혀 관계가 없는 제 3의 대상에게 공격함으로써 긴장과 갈등을 해소하려고 하기 때문이다. 공격적인 청소년은 싸우고 파괴하는 행동에는 익숙하지만, 자신을 통제한다거나, 남과 상의한다거나, 남의 허락을 구한다거나 타인과의 갈등을 피한다거나, 다른 사람의 감정을 이해한다거나, 타인의 분노에 적절히 대처하는 등의 친사회적인 행동에는 능숙하지 못하다. 즉, 학교부적응 위기 청소년들은 자신의 감정이나 욕구를 인식하고 적절하게 표현하는데 어려움이 있다는 것이다(김연미, 2010).

명상은 이러한 어려움에 도움을 줄 수 있다. 김정호(1996)에 따르면, 명상이 일종의 자기-상담(Self-counseling) 또는 자기-심리치료(Self-psychotherapy)가 될 수 있으며, 명상을 통해 청소년이 자신의 감정이나 행동을 스스로 조절할 수 있는 방법과 자기문제를 스스로 해결할 수 있는 능력을 배양시킨다고 한다. Dalai Lama(1998)는 명상을 통해 분노, 증오 같은 부정적인 마음의 상태를 약화시키고, 친절·자비·관용과 같은 긍정적인 마음을 키울 수 있다고 한다.

또한 명상을 통하여 향상된 자신의 경험에 대한 거리를 둔 자각은 자신의 생각과 감정, 신체감각에 자동적으로 반응하는 것을 멈추게 한다(Segal, Teasdale, Williams & Gemer, 2002). 연구들은 명상수행을 한 집단에서 동기의 불활성화를 통한 충동조절(김정호, 2004)과 공격성 감소(신정미, 2004; 이덕이, 2006)에 긍정적인 효과가 나타난다고 보았다.

명상의 종류에는 통찰명상, 집중명상, 자비명상으로 나눌 수 있는데(김완석, 신강현, 김경일, 2014), 이 중에서도 위기청소년들의 자존감, 충동성, 공격성에 긍정적인 효과를 줄

수 있는 것은 자비명상이다. 불교심리학에서 자비는 자와 비가 결합한 단어로, 자는 자애, 팔리어(Pali)로는 metta(메타), 영어로는 loving-kindness로 번역되었다. Hopkins(2001)는 자애를 모든 존재에 대한 사심 없고 무조건적인 친절의 정신 상태로 설명하기도 하였다. 비는 연민(憐愍, 憐愍)을 의미하는데, 팔리어(Pali)로는 karuna(카루나)로, 영어로는 compassion이다. 자비란 타인에 대한 사랑과 친절함, 타인의 불행이나 괴로움에 공감하는 마음과 그 고통을 줄여주려는 욕구를 포함하는 개념으로 볼 수 있다(김완석, 유연재, 이성준, 2013). 특히 자신을 대상으로 연민의 마음을 보내는 것을 자기연민(self-compassion)으로 심리치료에서 많이 연구되고 있다. 하지만 자비명상은 본래 자신뿐만 아니라 타인, 궁극적으로는 모든 존재를 대상으로 연민과 사랑의 마음을 보내는 것이다.

자비명상은 사랑, 친절, 연민과 같은 긍정정서를 증진하는 오래된 전통을 가진 마음훈련 방법이다. 또한 변화하지 않는 단일한 대상 또는 반복적인 자극대상에 주의를 기울이는 집중명상이다(정연주, 김영란, 2008). 자비명상의 방식은 매우 조직적이며 독특하다(Salzberg, 2005). 자기 자신에게 자비의 마음을 직접 향한 채 어느 정도 시간이 지나면 자신에게 가깝고 좋은 관계의 사람들, 감사와 존경을 느끼는 분들에게 마음이 옮겨간다. 그런 후에 친한 친구를 향해 자비의 마음을 생기게 한다. 차차 자비의 마음을 보내기에 비교적 어려운 존재들에게로 마음을 옮겨간다. 좋지도 싫지도 않은, 무관심했던 사람에게 자비를 보내고, 갈등관계에 있는 사람들, 용서하기 어렵고 생각하면 화가 나거나 두려운 사람들에게도 자비의 마음을 낼 수 있는 단계가 되면 자비의

마음이 매우 강해지게 된다. 이런 과정을 통해, 자신과 다른 존재들을 향한 똑같은 사랑의 느낌을 길러낸다(Salzberg, 2005). 자비명상은 언어로 된 경구(‘내가 행복하고 평화롭기를 바랍니다.’, ‘이 사람이 행복하고 평화롭기를 소망합니다.’등)와 시각화의 과정을 포함한다(Garland et al, 2010). 종합하자면, 자비명상은 자신과 타인을 향해 온정적인 자비의 마음을 생기게 하여 성냄, 화냄 및 편견에서 벗어나고 마음의 본성에 대한 자각 및 수용을 도모하는 마음훈련 방법이다.

자비명상이 포함된 MBSR 프로그램은 자기자비와 공감 증진을 위한 중재법으로서 효과가 있다고 밝혀졌다(Birnie et al., 2010). 단기 자비명상이나 자비훈련만으로도 사회적 유대관계와 친사회적 행동이 증진되며(Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008), 특히 자비명상은 공감과 연관된 변연계의 뇌섬엽(insula)을 활성화시킨다(Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008; Lutz, Greischar, Perlman, & Davidson, 2009).

또한 자비명상 활동은 자신을 둘러싼 주변 세상에 대하여 열린 마음을 갖게 한다. 분열된 마음에서 통일된 마음으로, 나에게 사로잡힌 마음에서 너를 이해하는 마음으로, 안으로 자신감을 갖게 한다(최효순, 2004). 자신과 가족, 친구를 긍정하는 자비명상을 통해 자존감이 높은 어른으로 성장할 씨앗을 마음에 지니게 될 것이다(마가스님, 이주영, 2007). 자비명상을 함으로써, 거울을 보듯 자신과 타인에게 있는 사랑스러움을 다시 배우게 되는 것이 큰 결실이다(Salzberg, 2011).

명상은 청소년의 인성과 심리적 문제해결을 도와주는 유용한 방법일 수 있다. 본 연구는 특히 명상기법 중 청소년들에게 쉽게 적용할

수 있는 명상법을 결합시킨 자비명상프로그램을 구성하고 이러한 처치를 받은 가출 컴퓨터의 위기 청소년 집단과 대안학교의 사회성 강화 프로그램 집단에서 자존감과 충동성, 공격성의 변화를 실증적으로 비교검증해보고자 한다. 연구가설은 다음과 같다: 자비명상집단이 사회성강화집단보다 위기청소년의 자존감 향상과 충동성 및 공격성 완화에 더 긍정적인 효과를 보일 것이다.

## 방 법

### 연구대상

경기도 소재 A가출쉼터 및 B대안학교에 의뢰된 학생 35명을 대상으로 프로그램을 실시하였다. 프로그램 당시 의뢰된 학생들을 순차적으로 두 처치 조건 중 한 조건(자비명상기반 프로그램 집단 18명, 사회성 강화 프로그램 17명)에 교차 배치하였다. 남성 21명, 여성 14명으로 총 35명 중 실험 집단 18명(남녀=9:9), 비교집단 17명(남녀=12:5)이었다.

### 측정도구

#### 자존감

Rosenberg(1965)가 개발하고, Jeon(1974)이 번역한 한국판 로젠버그 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale; RSES)을 사용하였다. 이 도구는 총 10문항이며, 신뢰도는 .80으로 총체적인 자존감을 측정하는데 권장할 만한 도구로 알려져 있다.

#### 충동성

본 연구에서 충동성을 측정하기 위해 사용한 측정도구는 Barratt(1985)이 제작한 Barratt Impulsiveness Scale(BIS)을 이현수(1992)가 번안한 충동성 검사를 사용하였다. 총 23개 문항으로 인지충동성, 운동충동성, 무계획 충동성의 3개 요인으로 구성되어 있다. 모든 문항은 Likert식 4점 척도이며, 전혀 그렇지 않다(1점), 가끔 그렇다(2점) 자주 그렇다(3점), 항상 그렇다(4점)의 척도로 문항 1, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 19, 23은 역채점한다. 이 검사의 신뢰도는 .74이다.

#### 공격성검사

집단원들의 공격성 변화를 알아보기 위해 Buss & Durkee(1957)가 제작하고 홍경자, 노안녕(1983)이 번안한 공격성 척도를 사용하였다. 검사는 폭행, 간접적 공격성, 흥분성, 부정성, 언어적 공격성, 원한, 의심, 죄책감의 하위척도들로 구성되어 있는데, 이 중 적의성에 포함되는 원한과 의심을 제외한 폭행, 간접적 공격성, 흥분성, 부정성, 언어적 공격성을 합쳐 공격성으로 사용하였다. 일반문항은 ‘예’에 1점을, ‘아니오’에 0점을 부여하고 역산문항은 반대로 점수를 주며 총점이 높을수록 공격성이 높은 것으로 간주한다.

#### 절차

참여자들은 본 연구자가 자원봉사를 하고 있는 가출쉼터와 대안학교에서 선발되었다. 실험집단은 연구자가 진행한 자비명상기반 프로그램을 실시하였으며(이하 자비명상 집단), 비교집단은 상담 박사 학위를 받고 해당 기관에서 사회성강화 프로그램을 계속 실시해온 현직 전문가가 진행한 사회성강화 프로그램을

실시하였고(이하 사회성강화 집단), 본 연구자는 보조 진행자로 참여했다.

자비명상기반 프로그램은 직접 수련하는 동적명상과 정적명상을 통합한 것이다. 1회 80분으로, 매일 총 5회 실시하였다. 한 주에 기관에 의뢰되는 학생의 수가 한정되어 있으므로 2주에 걸쳐서 두 집단으로 진행하였다. 첫 번째 집단은 2014년 7월 21일부터 25일까지 진행되었고, 두 번째 집단은 8월 4일부터 8일까지 진행되었다. 성인에 비해 인지기능과 집중력이 낮은 위기 청소년의 특성을 고려하여

본 연구자가 이론교육을 첫 회기 오리엔테이션 때 대략 30분 들어갔으며, 많은 시간을 이론교육에 할당하지 않고 팀원이나 파트너와 함께 몸으로 직접 수련하는 동적명상과 정적명상을 활용하였다. 걷기명상, 2인 3각 파트너 걷기명상, 파트너 요가, 요가, 감정스피드 퀴즈 등 앉아서만 하는 것이 아니라 직접 팀원들이나 파트너와 함께 참여하는 활동을 하였다. 프로그램은 경기도 소재 A대학교 명상연구센터 실습실에서 진행되었다. 이곳은 비교적 외부환경의 영향을 받지 않는 곳이었으며,

표 1. 자비명상기반 프로그램

과정	목표	회기	일정	시간
도입	자기개방 자기이해	1	오리엔테이션 및 서약서 작성 사전설문지 나는 누구? 자기소개 모둠 자비명상 기본	80분
	나에 대한 사랑 기르기	2	파트너와 걷기명상 호흡명상 ‘나’에 대해 알아보기 나를 위한 자비명상	80분
전개	숨겨둔 내 감정	3	파트너 요가명상 호흡명상 감정단어 스피드 게임 그룹원을 위한 자비명상	80분
	고통스러운 나 안아주기	4	요가명상 호흡명상 분노 경험지 고통스러운 나, 연민의 마음으로 바라보기 나에게 고통을 준 사람을 위한 자비명상	80분
마무리	나, 너 그리고 우리	5	짧은 메시지 보내기 사랑하는 사람을 위한 자비명상 마무리 활동 모둠 자비명상 사후설문지	80분

프로그램이 신체동작이 많았기 때문에 최적의 조건으로 보였다. 표 1에 자세한 사항을 표시했다.

사회성강화 프로그램은 인지행동에 기초한 사회성강화 프로그램으로 1회 240분으로 오전, 오후 나뉘어 매일 총 5회 실시하고, 매 회기마다 오전 1시간, 오후 1시간씩 이론교육을 하였다. 자비명상 집단과의 프로그램 시간 차이가 큰 이유는 비교 프로그램이 해당 기관에서 예전부터 진행되어왔던 것이기 때문에 할당된 시간을 변경하는 것이 불가능하기 때문이었다. 자비명상 집단과 마찬가지로의 이유로 두 집단으로 나뉘어서 진행하였다. 첫 번째 집단은 2014년 8월 11일부터 15일까지 진행되었고, 두 번째 집단은 8월 18일부터 22일까지 진

행되었다. 이 프로그램은 기존 대안학교에서 진행되었다. 표 2에 자세한 사항을 표시했다.

프로그램이 시작되기 전에 사전검사를 실시하였고 종결 시에 사후검사를 실시하였다.

## 결 과

### 사전 측정치들의 초기 동질성 검증

자존감, 충동성, 공격성 수준이 처치조건에 따라 유의미한 차이가 있는지 보기 위해 독립 표본  $t$ -검증을 하였다. 그 결과 처치집단에 따른 처치 전의 모든 측정치들에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 처치 전 두 집

표 2. 사회성강화 프로그램

과정	목표		회기	일정		시간
	오전	오후		오전	오후	
도입	신뢰감 형성 1	비합리적 신념검사	1	자기소개 집단상담	협동심 게임 집단상담	240분
	신뢰감 형성 2	자기탐색 1	2	뒤로 넘어지기 장님여행 마음 내놓기 집단상담	감수성 집단상담	240분
전개	자기탐색 2	자기탐색 3	3	긍정적인 면 집단상담	의사소통 집단상담	240분
	자기탐색 4	자기탐색 5	4	가치와 선택 집단상담	비밀 털어버리기 관념 끊기 집단상담	240분
마무리	미래설계	피드백	5	연극치유 나의 인생설계 시간표 작성 집단상담	지지 마음 여미기 집단상담 수료식	240분

표 3. 사전검사변인들의 집단별 평균과 표준편차

구분	자비명상 집단(n:18)		사회성강화 집단(n:17)		P	t
	M	SD	M	SD		
자존감	25.44	6.53	26.35	6.55	.640	-.411
충동성총점	56.39	7.99	60.06	9.72	.839	-1.224
무계획성 충동성	22.83	3.55	22.88	4.04	.543	-.038
운동 충동성	17.78	3.00	21.71	3.74	.273	-3.438
인지 충동성	15.78	3.06	15.47	3.47	.934	.278
공격성총점	28.33	7.26	29.06	7.44	.880	-.292
폭행	5.78	2.69	6.06	2.41	.492	-.325
간접적 공격성	5.50	1.95	4.65	1.97	.574	1.289
부정성	3.06	1.06	3.53	1.18	.206	-1.254
홍분성	6.06	2.39	6.35	1.93	.340	-.403
언어적 공격성	7.94	2.71	8.47	2.37	.425	-.609

단의 자존감, 충동성, 공격성 수준이 모두 유사한 것으로 밝혀졌다. 각 처치 조건의 평균과 표준편차에 대한 기술 통계치는 표 3에 제시하였다.

#### 처치 효과 검증

자존감의 변화가 유의미한지 살펴보기 위해 각 집단에 대한 측정시기별 자존감 점수의 평균과 표준편차와 함께 각 집단별 자존감 사전, 사후 점수에 대한 *t*-검증 실시 결과를 표 4에

제시하였다. 자비명상 집단은 유의미하게 증가되었으나,  $t=-4.44$ ,  $p<.001$ , 사회성강화 집단은 유의미한 차이가 없었다.

다음은 집단에 따라 사후 자존감에서 차이가 있는지 검증하기 위하여 사전 자존감을 통제하여 ANCOVA를 실시하였다. 결과는 표 5에 제시하였다. 분석결과, 사후 자존감에서 집단 간에 유의미한 차이가 나타났다,  $F(1,32)=15.12$ ,  $p<.001$ .

충동성의 변화가 유의미한지 살펴보기 위해 각 집단에 대한 측정시기별 충동성 점수의 평

표 4. 집단별 측정시기에 따른 자존감의 기술통계

변수명	집단	사전		사후		t
		M	SD	M	SD	
자존감	자비(n=18)	25.44	6.53	29.44	6.90	-4.44***
	사회성(n=17)	26.35	6.55	25.29	5.62	1.10

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



표 5. 집단에 따른 사후 자존감의 공변량분석 결과

변수명	변량원	SS	df	MS	F
자존감	공변인	822.40	1	822.40	60.34
	집단	206.05	1	206.05	15.12***

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

표 6. 집단별 측정시기에 따른 충동성의 기술통계

변수명	집단	사전		사후		t
		M	SD	M	SD	
충동성총점	자비(n=18)	56.39	7.99	53.28	8.33	3.776**
	사회성(n=17)	60.06	9.72	59.88	8.26	.104
무계획성 충동성	자비(n=18)	22.83	3.55	21.72	3.34	2.361*
	사회성(n=17)	22.88	4.04	23.52	4.06	-.629
운동 충동성	자비(n=18)	17.78	3.00	17.17	4.22	1.027
	사회성(n=17)	21.71	3.74	21.00	3.95	1.031
인지 충동성	자비(n=18)	15.78	3.06	14.39	2.57	3.426**
	사회성(n=17)	15.47	3.47	15.35	2.06	.187

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

군과 표준편차와 함께 각 집단별 충동성 사전, 사후 점수에 대한  $t$ -검증 실시 결과를 표 6에 제시하였다. 먼저 충동성의 총점에 대한 사전, 사후 점수의 변화를 살펴보면, 자비명상 집단은 유의미하게 감소되었고,  $t=3.776$ ,  $p < .01$ , 사회성강화 집단은 유의미한 변화가 없었다. 이러한 충동성의 하위변인 중 자비명상 집단은 무계획성 충동성 감소가 유의미하였고,  $t=2.361$ ,  $p < .05$ , 사회성강화 집단은 유의미한 변화가 없었다. 또한 자비명상 집단은 인지충동성 감소가 유의미하였고,  $t=3.426$ ,  $p < .01$ , 사회성강화 집단은 유의미한 변화가 없었다. 나머지 하위변인인 운동 충동성은 두 집단에서 모두 유의미한 변화가 나타나지 않았다.

다음은 집단에 따라 사후 충동성총점 및 하위변인에서 차이가 있는지 검증하기 위하여 사전 충동성총점 및 하위변인을 통제하여 ANCOVA를 실시하였다. 결과는 표 7에 제시하였다. 분석결과, 사후 충동성 총점, 사후 무계획성, 사후 인지 충동성에서 집단 간에 유의미한 차이가 나타났다,  $F(1,32)=4.849$ ,  $p < .05$ ,  $F(1,32)=3.150$ ,  $p < 0.1$ ,  $F(1,32)=4.384$ ,  $p < .05$ . 나머지 하위변인인 운동충동성은 두 집단 간 유의미한 차이를 보이지 않았다.

공격성의 변화가 유의미한지 살펴보기 위해 각 집단에 대한 측정시기별 공격성 점수의 평균과 표준편차와 함께 각 집단별 공격성 사전, 사후 점수에 대한  $t$ -검증 실시 결과를 표 8에

표 7. 집단에 따른 사후 충동성총점 및 하위요인에 대한 공변량분석 결과요약

변수명	변량원	SS	df	MS	F
충동성총점	공변인	1703.987	1	1703.987	66.182
	집단	124.855	1	124.855	4.849**
무계획성	공변인	174.148	1	174.148	19.858
	집단	27.626	1	27.626	3.150*
운동충동성	공변인	447.244	1	447.244	61.313
	집단	.305	1	.305	.042
인지충동성	공변인	96.284	1	96.284	38.077
	집단	11.085	1	11.085	4.384**

\* $p < .1$ , \*\* $p < .05$

표 8. 집단별 측정시기에 따른 공격성의 기술통계

변수명	집단	사전		사후		t
		M	SD	M	SD	
공격성총점	자비(n=18)	28.33	7.26	25.17	8.87	2.139*
	사회성(n=17)	29.06	7.44	29.35	7.34	-.335
폭행	자비(n=18)	5.78	2.69	4.46	2.99	1.684
	사회성(n=17)	6.06	2.41	6.06	1.95	.000
간접적공격성	자비(n=18)	5.50	1.95	5.39	2.06	.345
	사회성(n=17)	4.65	1.97	5.24	2.33	-1.399
부정성	자비(n=18)	3.06	1.06	2.94	1.43	.383
	사회성(n=17)	3.53	1.18	3.47	1.42	.270
흥분성	자비(n=18)	6.06	2.39	5.22	2.46	2.291*
	사회성(n=17)	6.35	1.93	5.82	2.24	1.643
언어적공격성	자비(n=18)	7.94	2.71	7.06	2.58	1.623
	사회성(n=17)	8.47	2.37	8.76	1.75	-.772

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

제시하였다. 먼저 공격성의 하위변인들의 총 점에 대한 사전, 사후 점수의 변화를 살펴보면, 자비명상 집단은 유의미하게 감소되었고,  $t=2.139$ ,  $p < .05$ , 사회성강화 집단은 증가되었으나 유의미하지 않았다. 이러한 공격성의 하위변인 중 하나인 흥분성을 보면 자비명상 집

단은 흥분성 감소가 유의미하였고,  $t=2.291$ ,  $p<.05$ , 사회성강화 집단은 유의미하지 않았다. 나머지 하위변인인 폭행, 간접적 공격성, 부정성, 언어적 공격성은 두 집단에서 모두 유의미한 변화가 나타나지 않았다.

다음은 집단에 따라 사후 공격성총점 및 하위변인에서 차이가 있는지 검증하기 위해서 사전 공격성총점 및 하위변인을 통제하여 ANCOVA를 실시하였다. 결과는 표 9에 제시하였다. 분석결과, 사후 공격성총점, 사후 언어적 공격성에서 집단 간에 유의미한 차이가 나타났다,  $F(1,32)=4.147$ ,  $p<.05$ ,  $F(1,32)=5.982$ ,  $p<.05$ . 나머지 하위변인인 부정성, 폭행, 간접적 공격성, 흥분성 모두 두 집단 간 유의미한 차이를 보이지 못하였다.

## 논 의

본 연구는 위기청소년을 대상으로 자비명상의 요소를 기반으로 한 프로그램을 구성하고, 가출쉼터 및 대안학교에 있는 위기청소년들의 자존감의 향상, 충동성과 공격성의 완화에 미치는 효과를 알아보고자 하는 것이다. 35명의 청소년들이 두 집단으로 나뉘어졌다. 실험집단에는 자비명상기반 프로그램을 실시하였고 비교집단에는 대안학교의 기존 프로그램인 사회성강화 프로그램을 실시하였다. 두 집단 모두 사전, 사후로 자존감, 충동성, 공격성검사가 실시되었으며 그 결과가 분석, 비교되었다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자비명상 집단은 사회성강화 집단보다 자존감이 증가되었으며, 오히려 사회성강화 집단은 자존감이 다소 감소하였다. 또한

표 9. 집단에 따른 사후공격성 총점 및 하위요인에 대한 공변량분석 결과요약

변수명	변량원	SS	df	MS	F
공격성총점	공변인	1350.132	1	1350.132	50.814
	집단	110.183	1	110.183	4.147*
부정성	공변인	29.443	1	29.443	24.967
	집단	.131	1	.131	.111
폭행	공변인	56.171	1	56.171	11.433
	집단	16.118	1	16.118	3.281
간접적 공격성	공변인	83.800	1	83.800	35.501
	집단	2.436	1	2.436	1.032
흥분성	공변인	117.656	1	117.656	57.109
	집단	1.028	1	1.028	.499
언어적 공격성	공변인	70.238	1	70.238	24.493
	집단	17.153	1	17.153	5.982*

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

두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였다.

둘째, 자비명상 집단은 사회성강화 집단보다 충동성이 감소하였으며, 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였다. 하위요인으로는 무계획성 충동성과 인지 충동성에서 자비명상 집단이 사회성강화 집단보다 유의미한 효과가 나타났으며 두 집단 간 차이가 통계적으로 유의미 하였다. 하지만 운동 충동성은 자비명상 집단과 사회성강화 집단의 평균이 다소 감소하였으나 유의미한 효과는 없었으며, 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다.

셋째, 자비명상 집단은 사회성강화 집단보다 공격성이 감소하였으며, 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하였다. 하위요인으로는 흥분성에서 자비명상집단이 사회성강화 집단과 달리 유의미한 효과를 나타냈으나 사전점수를 통제 한 두 집단 간 차이는 통계적으로 유의미하지는 않았다. 다른 하위요인들인 폭행, 간접적공격성, 부정성, 언어적공격성에서 자비명상 집단은 유의미하게 감소하지 않았으나, 언어적공격성에서 자비명상 집단과 사회성강화 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하였다.

이러한 결과가 시사하는 바는 다음과 같다.

기대한 바대로 자비명상 집단이 사회성강화 집단보다 자존감 수준이 향상될 것이라는 가정이 지지되었다. 비록 통합명상프로그램을 활용한 연구이긴 하지만 집단명상수련이 청소년의 자존감과 비합리적 신념에 영향을 미쳤음을 보고한 선행연구(김순동, 1999)와도 일치하는 결과다. 본 연구는 주로 자비에 초점을 두어 자비심을 생기게 하고 자신과 타인을 동시에 소중히 여김으로써 자존감이 향상되고 위기청소년으로 하여금 좀 더 긍정적인 마음을 갖게 한 것으로 볼 수 있다.

자비명상 집단이 사회성강화 집단보다 충동성 수준이 감소할 것이라는 가정도 지지되었다. 자비명상집단과 사회성강화 집단 모두 충동성이 감소하였지만, 자비명상 집단만 유의미하게 감소하였으며 집단 간의 차이도 통계적으로 유의미하였다. 자비명상 집단은 참여자들이 현재 일어나는 신체반응과 감정을 자각할 수 있는 것에 중점을 두었기 때문이다.

자비명상 집단이 사회성강화 집단보다 공격성 수준이 감소할 것이라는 가정 역시 지지되었다. 이는 선행연구의 결과와 일치하였다(신정미, 2004; 이덕이, 2006). 자비명상 집단은 공격성 수준이 유의미하게 감소하였지만 오히려 사회성강화 집단은 공격성 수준이 증가하였다. 자비명상 집단은 참여자들이 좀 더 긍정적인 사고와 감정조절을 할 수 있도록 하는데 중점을 두었기 때문이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 가출 또는 학교에서 잘못을 저질러 대안학교에 의뢰된 위기청소년들도 자비명상 기반 프로그램을 통해 자기에 대한 자비심으로 자존감을 증가할 수 있음을 증명했다.

둘째, 타인의 어려움에 공감하기 힘들고 감정조절이 어려운 위기청소년들도 자비명상기반 프로그램을 통해 타인에 대한 자비심과 긍정정서로 충동성과 공격성을 감소할 수 있음을 증명했다.

셋째, 자비명상기반 프로그램이 사회성강화 프로그램보다 각 회기별 실시된 시간이 적었지만 더 나은 효과가 나타났다. 이는 많은 시간을 이론교육에 할당하지 않고, 몸으로 직접 수련하는 동적명상과 정적명상을 활용한 영향으로 보인다. 위기 청소년은 성인에 비해 인지능력과 집중력이 부족하다. 본 프로그램에서는 직접 팀원들이나 파트너와 함께 참여하

는 활동을 하여 위기 청소년들이 재미를 느끼고 자기 신체에 대한 반응과 감정을 자세히 살펴보도록 하는 시간을 가졌다. 반면에 사회성강화 프로그램은 매 회기마다 오전 1시간, 오후 1시간씩 이론교육을 하다 보니 아이들의 집중력이 다소 떨어지는 모습을 보였으며 잠을 청하거나 프로그램에 참여도가 적극적이지 않았다.

본 연구의 한계점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 자비명상기반 프로그램은 본 연구자가 진행하였고 사회성강화 프로그램은 본 연구자가 보조 진행자로서 일부 프로그램을 진행했다는 점에서 유발되는 편향을 제거하지 못했다는 것이다. 즉, 본 연구에서 연구자가 자비명상 집단과 사회성강화 집단에 대해 윤리적인 태도나 전문성을 유지하면서 편향되지 않는 태도를 가지려고 노력했다 해도 연구자의 편향을 극복할 수는 없었을 것이다. 사전, 사후 측정을 다른 사람이 검사했다면 더 바람직했을 것이다.

둘째, 연구의 측정도구이다. 자존감과 충동성 척도와는 다르게 공격성을 재는 척도는 예, 아니오 응답형식이어서 공격성 수준을 정도에 따라 알아보기 어려웠다. 그리고 자존감, 충동성, 공격성 측정도구에 대해 위기청소년들의 독해능력 부족으로 인해 자신의 의사대로 표시하는 것도 쉽지 않았다. 즉, 청소년들이 문항의 내용을 이해하지 못해 제대로 답하지 못한 경우도 있었다. 따라서 청소년들의 독해능력과 이해도에 맞도록 문항을 다듬어 사용하는 것이 필요하다.

셋째, 프로그램이 종결된 이후 사후측정 외에는 추후 효과측정을 하지 못하였기 때문에 본 연구에서 사용된 프로그램의 효과가 지속되는지를 확인하지 못하였다는 것이다. 향후

연구에서는 집단이 종결된 후 일정정도 시간이 경과한 뒤에 효과를 측정함으로써 집단에서 얻어진 효과들의 지속성을 확인해야 할 것이다.

넷째, 연구의 대상이 시설에 있는 위기청소년들에 있다는 것이다. 일반학교에 다니는 일반청소년들을 대상으로 프로그램을 실시하고 그 효과를 검증할 필요가 있다.

다섯째, 초·중·고등학교 정규 교육과정에 자비명상기반 프로그램을 개입하는 방안에 대한 연구가 필요하다. 최근 위기청소년 문제가 심각함에도 정규 교육과정 내에 예방과 관련 프로그램은 부족한 실정이다. 일상적이고 연속적으로 학교에서 적용할 수 있다면 학교와 사회가 안고 있는 위기청소년 문제를 예방할 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김미숙, 김주찬 (2013). 미술치료가 비행청소년의 소년원 수용생활에 미치는 효과. 한국소년정책학회: 소년보호연구, 22, 113-141.
- 김수진 (2007). 집단미술치료가 비행청소년의 자아존중감에 미치는 효과. 재활심리연구, 14(1), 81-98.
- 김순동 (1999). 집단명상수련이 청소년의 자아존중감과 비합리적 신념에 미치는 효과. 동아대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김연미 (2010). 집단미술치료가 소년원재소 비행청소년의 충동성과 공격성에 미치는 영향. 원광대학교 동서보완의학대학원 석사학위 논문.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점.

- 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-531.
- 김완석, 이성준, 유연재 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개 효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 219-238.
- 김은숙 (2006). 청소년 비행에 관한 연구. 단국대학교 정책경영대학원 석사학위 논문.
- 김정호 (1996). 위빠싸나 명상의 심리학적 고찰. 사회과학연구, 4, 35-60.
- 김정호 (2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 인지행동치료, 4(2), 27-44.
- 김현주, 황은숙 (2012). 또래애착과 충동성이 청소년의 부적절한 휴대폰 사용에 미치는 영향. 청소년문화포럼, 32, 7-38.
- 남재봉 (2006). 청소년 비행과 자아통제력. 사회과학연구, 23(2), 67-91.
- 마가스님, 이주영 (2007). 고마워요 자비명상. 서울: 불광출판사.
- 박민정 (2002). 청소년의 공격성에 영향을 미치는 생태학적 변인. 경북대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박병훈 (2002). 심리극이 비행청소년의 충동성, 공격성 그리고 정서변화에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신정미 (2004). 수식관 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 신종순 (1991). 고등학생의 문제행동과 자아존중감과의 관계 연구. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 원호택 (1991). 청소년범죄행동 유발 요인에 대한 심리학적 연구. 서울: 한국형사정책연구원.
- 이덕이 (2006). 만트라 명상이 중학생의 공격성 완화에 미치는 영향. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이태인 (1995). 청소년의 자아존중감 향상을 위한 집단사회사업의 효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이현수 (1994). 충동성 검사. 서울: 한국가이던스.
- 장양자 (2001). 인지행동적 집단상담이 비행청소년의 공격성, 충동성에 미치는 효과. 신라대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정연주, 김영란 (2008). 초월명상: 상담자의 자애명상 경험 연구. 상담학연구, 9(4), 1851-1862.
- 최효순 (2004). 불교명상이 아동 행동에 미치는 효과: 아동의 친사회적 행동을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 한상철, 조아미, 박성희 (2001). 청소년 심리학. 서울: 양서원.
- 홍경자, 노안녕 (1983). 비행청소년의 공격성과 불안의 감소에 미치는 주장훈련의 효과. 한국심리학회지: 임상 및 상담심리학보, 4(1), 19-31.
- 황유진 (2007). 위기청소년을 위한 집단상담 프로그램의 개발. 한남대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- Anderson, R. H. (1994). Assessment of Parental and Adolescent Verbal Interactions. *Annual Meeting of the Mid-South Educational Research Association*, November 9-11, 1994. Nashville, TN.
- Barratt, E. S. (1985). Impulsiveness subtraits: Arousal and information processing. In J. T. Spence & C. E. Itard (Eds.), *Motivation, Emotion, and Personality* (pp.137-146). Amsterdam: Elsevier.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the

- context of Mindfulness-based Stress Reduction. *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- Buss, A. H., & Durkee, A. (1957). An inventory for assessing different kinds of hostility. *Journal of Consulting Psychology*, 21(4), 343.
- Buss, A. H., & Plomin, R. (1975). *A Temperament Theory of Personality Development (Wiley series in behavior)*. Hoboken: John Wiley & Sons Inc.
- Bynner, J. M., O'Malley, P. M., & Bachman, J. G. (1981). Self-esteem and delinquency revisited. *Journal of Youth and Adolescence*, 10(6), 407-441.
- Dalai Lama. (1998). *Art of Happiness*. NY: Riverhead Books.
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
- Hopkins, J. (2001). *Cultivating Compassions*. New York, NY: Broadway Books.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11(1), 107-130.
- Kaplan, H. B. (1980). *Deviant Behavior in Defense of Self*. Kidlington: Academic Press.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: effects of meditative expertise. *PLoS one*, 3(3), e1897.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Perlman, D. M., & Davidson, R. J. (2009). BOLD signal in insula is differentially related to cardiac function during compassion meditation in experts vs. novices. *Neuroimage*, 47(3), 1038-1046.
- Salzberg, S. (2005). *The Force of Kindness*. Louisville: Sounds True.
- Salzberg, S. (2011). Mindfulness and loving-kindness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 177-182.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The Mindfulness-based Cognitive Therapy adherence scale: inter rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Short, J. F., & Strodtbeck, F. L. (1965). *Group Process and Gang Delinquency*. Chicago: University of Chicago Press.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, S. L. (1978). *A holonic interpretation of aggression, hostility, and sadism*. Unpublished doctoral dissertation, Kent State University, Kent, Ohio.

투고일자 : 2015. 04. 14.

최종 게재확정일자 : 2015. 06. 17.

## The Effects of Loving-kindness and Compassion Meditation-Based Program on youth at risk's Self-esteem, Impulsivity, Aggression

Eun-ha Park

Wan-suk Gim

Department of Psychology, Graduate School Ajou University

This study investigated the effects of Loving-kindness and Compassion Meditation-Based Program on youth at risk's self-esteem, impulsivity, aggression. Loving-kindness and Compassion Meditation- Based Program would improve self-esteem and decrease impulsivity and aggression. In order to verify the hypothesis, youth at risk in affiliated organization of Ministry of Gender Equality and Family ( $n = 35$ ) were cross-assigned to loving-kindness and compassion meditation-based program ( $n = 18$ ) or sociality-enhancement program ( $n = 17$ ). Consequently, some effects to increase at the self-esteem and decrease at impulsivity and aggression are appeared in loving-kindness and compassion based program. This results show that loving-kindness and compassion based program makes positive effect to increase self-esteem and decrease impulsivity and aggression. Finally, we discuss significance, limitations and implications for future study of this study.

*Key words : Loving-kindness and compassion meditation, Self-esteem, Impulsivity, Aggression, Youth at risk*