

## 마음챙김 훈련이 노인의 스트레스와 생활만족도에 미치는 영향

엄 수 현\*

김 병 석

단국대학교

고령인구의 급속한 증가로 노인이 경험하는 경제력·역할 상실, 건강문제, 사별, 자녀와의 갈등 등의 발생은 스트레스 원인이 되고, 이에 따른 해결방안을 모색할 필요성이 제시된다. 목적달성을 위해 S시 소재 S복지관과 C복지관을 이용하는 노인 총 30명의 대상자를 모집하였다. 이중 연구수행에 적극적인 20명을 대상으로 2013년 4월 3일에서 5월 16일까지 총 7주 동안 1회 80분씩 8회기 진행하였으며 이를 최종분석에 사용하였다. 인구통계학적 특성과 마음챙김의 주의집중, 주의행동, 경제력, 건강, 가족, 능력, 생활만족도, 편안한 생활, 삶의 가치를 통해 변수 간 동질성과 상관분석, t-test의 대응표본, 분산분석을 실시하였다. 분석결과 마음챙김 훈련 프로그램의 주의집중과 주의행동은 사전조사와 사후조사의 분석한 결과 차이를 나타내고 있었지만 유의하지는 않았다. 노인의 경제력과 가족, 능력은 유의한 결과를 나타내고 있으며, 생활만족도는 사전, 사후에 유의한 결과를 나타내고 있었다. 이를 바탕으로 노인 상담과 조력 서비스에 대한 시사점을 제시하였다. 첫째, 참여자들은 마음챙김 훈련프로그램 참여를 통해 자신을 되돌아보게 되었고, 편안한 마음과 긍정적인 자세를 가지게 되었다. 둘째 참여자들은 가족들의 적극적인 지지와 지원체계를 필요로 하였다. 하지만 핵가족화, 1인가구 등 준비되지 않은 노년층은 경제적 빈곤과 신체적 질환, 역할상실, 자녀 및 사회적 외면 등이 스트레스의 원인이 되었다. 셋째, 프로그램 참여를 통해 스스로를 관찰하고 알아차림 함으로서 주의집중 하는데 도움이 되었다. 또한 자애명상, 용서명상은 스트레스를 줄여 타인에 대한 넉넉한 마음을 갖도록 돕고 감정조절과 긍정적인 생각으로 이타적 행동을 유도할 수 있었다.

주요어 : 마음챙김, 스트레스, 생활만족도

---

\* 교신저자: 엄수현, 단국대학교 교육학과 상담심리, (16890) 경기도 용인시 수지구 죽전로 152(교육학과)  
Tel : 010-5886-0323, E-mail : happysh0323@hanmail.net

의학기술의 발달은 노령인구의 평균수명을 연장시켰다. 2015년 통계청자료에 의하면 65세 이상의 노인증가는 90년 5.1%에서 2000년 7.2%, 2010년 11.1%, 2014년 12.7%, 2018년 14.3%, 2026년 20.8%, 2030년 24.3%로 초고령화 시대를 예고하였다(통계청). 고령화는 세계의 모든 국가들이 공통적으로 안고 있는 문제지만 우리나라는 선진국들보다 빠르게 진행되어 10년 내 초고령화 시대를 맞이하게 된다. 이러한 와중에 베이비부머세대들은 자녀교육과 부모부양에 경제력을 쏟아 자신의 노후대책이 준비되지 않은 상태에서 정년을 맞는 예비노년기를 맞이하게 되었다. 특히 퇴직으로 인한 경제력 상실과 역할부재, 자녀와의 소통부재 등 심리적 상실감은 건강악화의 원인이 된다(김보민, 2008).

노인문제는 핵가족화와 서구화에 따른 새로운 복지체계를 필요로 한다. 과거에는 노인의 한 가정문제로 여겼지만 사회경제적으로 행복 추구라는 가치관과 연결되면서 적응하지 못하거나 부족하면 스트레스와 우울, 불안, 치매, 자살행동으로 이어진다. 이러한 스트레스는 만성적인 자율신경계와 내분비계는 물론 두통, 과민대장성, 설사, 변비 등 신체조절의 악화로 위궤양, 고혈압, 심장병, 당뇨병, 간경화증, 암의 원인이 된다(허동규, 2008). 특히 신체기능의 쇠퇴는 관절염, 중풍, 호흡기질환 등 퇴행성 질환으로 가족 및 타인에게 의존하게 되고 스스로의 경제적 생활에 어려움을 가지게 된다(Wilson et al, 2007). 또한 사별이나 친구의 죽음, 은퇴, 이혼, 이사 등의 생활변화는 자녀와 직접적인 갈등의 원인이 된다(노항자, 2002). 노인문제는 연령이나 성별, 학력, 사회

적 관계, 종교, 결혼 등과 관계없이 질적인 면에서 영향을 미치기 때문에(이정란·홍해숙, 2005), 긍정적인 마인드와 정신건강 차원에서 성취감과 행복감을 줄 수 있는 개선방안을 필요로 한다(김정호 외, 2009).

마음챙김(mindfulness)은 순간적으로 일어나는 생각이나 감정, 감각으로 순수한 이성을 수용하면서, 자신의 정신상태에 대해 알아차림(awareness)하는 것이다(Germer, 2005). 불교의 위빠사나 명상(vipassana meditation)에서 유래되었으며(김지연, 2011), 대상을 고정하지 않고 경험적으로 주의(distancing)와 탈 중심화(decentering)로 사물을 있는 그대로 바라보는 것이다(김희영 외, 2012). 현재의 순간에 비 판단적으로 주의를 기울이며(Kabat-Zinn, 1990), 몸과 마음이 안정되지 못하면 변화에 적응하지 못해 실체가 없음을 알아차림 하는것이다(배제홍, 2007; 김미정, 2008). 반면에 Kristeller & Johnson(2005)은 한 가지 관점에 얽매이지 않고 개방적인 태도로 사물을 지각하는 과정이라 하였다.

변화나 느낌에서 일어나는 선입견을 판단하지 않는 순수함으로 주의와 태도가 서로 상호작용하면서 영향을 미친다. 또한 욕구나 생각을 있는 그대로 받아들여 동기와 인지를 통해 주의를 기울이는 효과를 나타낸다(김지연, 2011).

첫째, 일상생활에서 느끼는 고통이나 스트레스로부터 자유로워진다. 둘째, 훈련을 통해 수행되는 명상은 내면적인 세계에서 동기를 부여하고 변화를 추구하는 면역훈련과 인지행동, 현실치료에 효과적이다. 셋째, 훈련을 통해 제어할 수 있으며, 경험적으로 나타날 수

있는 스트레스는 외부적인 것이 아니라 개인적 욕구에 부응하지 못하는 행동에서 일어날 수 있다(김정호 · 김희영 · 김미혜, 2012). 또한 편안한 상태의 알파파와 세타파가 유도되며, 신체의 산소 소모량을 감소시킨다(장현갑, 2004). 이는 자기공명 촬영을 통해 뇌 영상에서도 그 효과를 나타내며, 낙관적인 태도나 행복감은 긍정적인 심리상태에서 전두피질을 활성화시킨다(김지연, 2011). 따라서 매 순간 신경에 충동적이며, 규칙적인 형태로 뇌파(brain wave)에 영향을 미친다.

베타파는 눈뜨고 생각하는 활동으로 초당 12-20정도로 빠른 주파수를 나타내며, 불안과 관련된 인지기능을 가지고 있다. 알파파는 이완상태에서 나타나는 뇌파로 초당 8-12의 느린 주파수를 가지며 알파파의 출현은 편안한 기분상태와 쾌적함과 관련이 있다. 그리고 세타파는 각성과 수면 사이의 의식 상태로, 초당 5-8의 느리지만 규칙적이다. 세타파를 경험할 때 창의적인 생각이나 통찰, 문제해결능력이 향상되기도 한다. 또한 델타파는 불규칙한 수면상태에서 나타나며, 초당 1-4의 매우느린 뇌파이다. 따라서 각성이 가장 잘 이루어진 뇌파가 세타파이며 특히 명상하는 동안 나타나는 뇌파이며 감마파는 초당 40정도의 빠른 뇌파로 주의집중과 자비, 자애심을 가질 때 나타난다. 이러한 내용을 바탕으로 8명의 수행승(1-5만 시간 수행경력)과 학생들을 대상으로 자애명상 훈련을 실시하였을 때 수행승에게서 더 높은 감마파가 나타난다(장현갑 외, 2007).

명상훈련은 뇌 활동을 바꾸어 부적절한 감정을 완화시켜 정서장애의 치료수단으로 활용

된다. 임상실험 과정에서 발생하는 질병이나 스트레스 감소(MBSR) 등 그 치유법으로 소개된다. 부정적인 신체증상에 따른 통증감소나 우울증, 기분장애, 활동증가, 불안증상, 자존감 향상, 약물사용 감소 등에 효과를 나타낸다(김지연, 2011). 특히 마음 챙김은 스트레스 완화 프로그램(K-MBSR: The Korea version of the mindfulness-based stress reduction)으로, 우울증과 불안 뿐 아니라 부정적인 신체와 정신건강에 효과를 나타내고 있다(장현갑 외, 2007).

마음챙김 프로그램에 참여한 60~91세의 노인들은 스트레스가 감소하였다는 결과를 나타내고 있다(허동규, 2008). 반면에 인지기능은 삶의 질적인 면에서 정서반응에 효과적이며(김보민, 2008), 대인관계에 영향을 미치는 주의집중은 인지기능 증가 및 수면장애 개선, 타액 코티졸지수를 감소시킨다(유선희, 2011). 이러한 스트레스 감소 프로그램은 70년 후반, 메사추세츠 대학에서 만성 질환자들을 대상으로 Kabat-Zinn에서 개발되었다. 두통과 요통, 관절염, 복통, 교감신경 위축 등에서 우울과 불안 등 심리적 고통의 감소와 신체적 개선에 효과적이다(김정호 외, 2012). 여러 임상적 연구를 통해 얻을 수 있는 효과는 자기관찰 과정에서의 의식경험이 탈 동일화 되면서 수용적, 자기통찰 및 이해, 심리적 · 정서적 평정을 초래하여 더욱 성숙한 삶이 되도록 한다(장현갑 외, 2007).

스트레스는 인간의 삶 속에서 여러 가지 사회적 문제나 내면상태의 변화에 적응하는 과정에서 겪게 되는 심리적 불편함을 말한다. 라틴어 strictus 또는 stringer로 정신적, 신체적 의식 상태로 본래의 개체에 가해지는 압력,

물리적 힘에서 시작되었다(강희정, 2008). 이를 인체에 적용하면서 근육의 긴장감, 압박 등 흥분상태에 대응하는 투쟁이나, 불편함에 대한 도피반응을 일반화 하였다. 또한 개인적 자극에 따라 건강을 위협하는 원인이 되지만 같은 상황이라도 다를 수 있다(고경봉 외, 2002). 따라서 생리적, 신체적 반응에 따라 스트레스 상황에 대처하는 경계 반응기(alarm)와 위협수준 이상의 신체반응은 고혈압, 만성적 불안, 위궤양으로 나타나는 저항기(resistance), 신체적 방어에 약해지는 소진기(exhaustion)로 구분하였다(강희정, 2008).

Holmes과 Rehe(1976)는 여러 자극을 통해 만 들어지는 스트레스를 생활속 변화에서 나타나는 사회적응 평정척도(SRRS: social readjustment rating scale)를 개발하였다. 여기에는 생활변화에 대한 개인차를 인정하지 않는 한계점이 있었으나, 상호 유기적인 관계로 수정되면서 발전하였다(이경숙, 2012). 또한 스트레스는 인간과 환경사이에서 나타나며, 개인 차원을 넘어 삶의 안정을 위협하게 된다(고은미, 2010). 이와 같이 노년기의 스트레스 경험은 불가항력적으로 타인에게 의지하게 되며, 은퇴에 따른 빈곤이나 자녀의 외면, 건강악화 등의 영향으로, 죽음에 대한 공포나 불안 증세를 가지게 된다. 뿐만아니라 노인들은 고독감으로 신체적, 정서적, 심리적으로 상실감을 가진다(이지영 외, 2002). 특히 건강이나 경제력 상실은 부양의무를 지닌 자녀들과의 갈등을 유발하게 된다(이경숙, 2012).

생활만족도는 현재뿐 아니라 과거로부터 살아온 전반적인 현상을 나타내는 지표로 성공적인 노년화를 의미한다(유정인, 2011). 행

복에 대한 주관적인 감정에서 노인생활의 척도가 개발되면서 일반화 되었다(최연희·백경신, 2002). 노인들의 생애를 의미있게 받아들이며, 목표를 성취하였을 때 느낄 수 있는 정서는 주위 환경에 영향을 미친다. 즉 사회적으로 어려움을 겪지 않으면서도 개인욕구를 충족시키는데 생각과 정신, 건강상태를 타인과의 상호작용에서 기대되는 합리적 수준에서 충족된다(홍민주, 2002). 이와 같이 생활만족도는 노인의 감정에 따라 기대되는 충족정도로 일상에서 느끼는 기쁨과 슬픔의 회로에락과 책임감, 성취감을 의미하며, 목적을 성취하였을 때 낙관적인 편안함을 가지게 된다. 따라서 자녀와의 유대관계나 사회활동, 지위와 역할, 경제력, 건강 등은 노인의 심리적 안녕감에 영향을 미친다. 또한 노인생활 만족도에서 정신건강을 결정짓는 요소는 질병이라고 하였다. 노령으로 인한 질병으로 스스로 일을 할 수 없을 때 좌절감을 느끼며, 역할상실이 무능력과 독립성 상실로 자아존중감 저하 및 우울감에 빠지게 되며 생활만족감 전반에 부정적인 영향을 미친다(장유미, 2011).

노인의 주관적 안녕감에 건강이 무엇보다 중요한 요인이며, 스스로 건강하다고 믿는 사람은 객관적으로 건강이 좋지 않은 상태에서도 만족감이 높지만 건강이 좋지 않다고 믿는 사람은 건강하더라도 만족감이 떨어진다고 하였다. 노인건강은, 사회적 지위와 교육, 배우자, 생활수준, 종교, 경제력, 가족화합, 자아존중감 등 연령과 밀접한 관계가 있으며, 노후화는 부정적 생활태도를 가지게 한다(홍민주, 2002). 따라서 스트레스를 해소하는 것은 개인적 생애주기와 성취목표에 따라 달라질 수 있

으며, 사회적으로 어려움을 겪지 않으면서도 그 욕구를 충족시킬 수 있는 것은 건강 차원에서 스트레스를 적게 받아 생활만족도를 향상시킬 수 있다(홍민주, 2002; 하경분 · 주민경 · 송선희, 2014).

#### 노인의 마음챙김과 스트레스, 생활만족도 관계

마음챙김을 기반으로 한 프로그램들은 만성적인 통증이나 불안, 우울증뿐 아니라 면역력 기능차원에서 멜라토닌 생성에도 영향을 미친다(Bear, 2003). 특히 정신의학 차원에서 사회적 안녕과 스트레스 해소방법으로 평가받으며, 심장박동 소리를 감소시키거나 안정된 호흡, 혈압하락에 효과적이다(박경 외, 2013; Carlson et al., 2007). 만성질환자들을 대상으로 약 없이 MBSR프로그램만으로도 혈압이 감소하거나 우울증, 불안감 등 일반적으로 그 효과를 나타내고 있다(Khan & Khan, 2011), 또한 Gold et al(2010)은 초등학교 1~3학년을 대상으로 마음챙김에 따른 스트레스를 분석한 결과 훈련에 참가한 학생들은 집중력이 높아졌으며, 주의력 결핍이나 과잉행동, 불안, 우울증에 효과를 나타내고 있다. 특히 마음수련 명상캠프 참가자들은 불안감이나 우울증, 스트레스가 감소되며, 자아 존중감이 증가한다(윤병수, 2012). 학력 수준이 높을수록 삶의 질과 생활만족도는 높아지며, 갈등수준에 따라 스트레스가 감소하는 것으로 나타났다(한주희 · 강은주, 2010).

노인들은 스스로 힘이 약화되는 신체적 변화에서 가정이나 사회로부터 외면 받게 되며, 정신적, 심리적으로 죽음의 공포나 불안감을

가지게 된다. 이와 같이 개인적 지위와 역할의 축소는 인지능력 상실이나 고립감의 원인이 되며, 특히 배우자의 사별은 가장 큰 스트레스 원인이 되었다(안상섭, 2007). 노인에 따라 지각정도의 차이가 있었지만 경제력이 높으면 생활만족도는 높았다(허동규, 2008). 생활 환경에서 일어나는 안녕감은 생활만족도에 영향을 미치며(고은미, 2010), 개인의 생활주기에 따라 자연스럽게 발생하는 노년기는 불가항력적으로 받아들여지게 된다(이경숙, 2012). 이와같이 행복이라는 주관적 감정은 노인들의 생활만족도에 영향을 미친다(최연희 · 백경신, 2002). 스트레스는 연령에 따라 60대 보다 70대가 높았지만 80대는 도리어 낮아지는 것으로 나타났다(강희정, 2008). 특히 연령이 증가할수록 많은 스트레스를 받지만 40.2%는 생활 속에서 그 스트레스를 경험하고 있다(권유림, 2007).

Lazarus와 Folkman(1984)는 스트레스에 대한 동일자극이라도 개인상황이나 환경, 소유자원은 다르기 때문에 내적 자원의 인식 유무와 지각 차원에서 이를 해결할 필요성을 제시하였다(이경숙, 2012). 마음챙김 훈련 프로그램은 스트레스나 위협적인 상황에서도 통제 가능한 사물이나 사건 등 최적상태로 관리할 수 있다(김보민, 2008). 특히 복지기관 프로그램에 참여한 노인들의 스트레스는 삶의 질 차원에서 참여정도가 높아 우울증이 줄어든다(정수영, 2005). 향 요법의 손 마사지는 수면효과를 나타낸다. 또한 노인의 스트레스는 현대사회의 관심과 다양한 프로그램 참여 속에서 시행되지만 일반적으로 장소와 시간에 구애받지 않고 바로 적용할 수 없다는 어려움이 있다(김

현숙, 2008). 이에 본 연구자는 언제, 어디서나 훈련이 가능한 마음챙김 훈련 프로그램으로 노인들의 스트레스 대처 방안과 만족도를 향상시킬 수 있으며, 우울증과 불안 등 신체적·정신적으로 영향을 미친다는 김보민(2008)의 연구를 바탕으로 진행하였다. 노인들의 마음챙김 훈련 프로그램은 스트레스와 생활만족도 차원에서 훈련전과 후는 차이가 있을 것이라는 연구 과제를 가지고 현재 뿐 아니라 과거로부터 이어져 온 성공적인 노년과 생활만족도를 향상시키는(유정인, 2011)연구를 하고자 한다.

## 방 법

### 연구 설계

본 연구를 수행하기 위해 MBSR 전문가과정과 마음챙김 지도자과정, 마음챙김 명상수련, 변증법적 행동치료(DBT: dialectical behavior therapy)프로그램(3집단, 78회기, 117시간)을 수행하였다. 또한 대인관계 향상프로그램, 숨은 친구찾기 8회 경험을 토대로 연구를 진행하였다. 연구수행을 위해 2013년 3월 27일부터 참여자의 사전평가를 실시하였으며, 수정을 통해 4월 3일부터 5월 16일까지 총 8회에 걸쳐 회기 당 80분씩 배정하여 진행하였다. 프로그램 종료와 함께 모두 같은 시기에 사후평가를 실시하였으며, 참가자들이 노인인 점을 감안하여 검사항목의 이해를 돕고자 노인복지 상담사 1명과 사회복지사 1명의 도움을 받아 1:1 조사를 실시하였다.

연구목적 달성을 위해 S시 S복지관과 C복지관을 이용하는 노인을 중심으로 총 30명을 모집하였다. 이들 중 신체적, 정신적으로 불편을 호소하는 10명을 제외한, 적극적인 관심과 참여에 동의한 20명의 대상으로 마음챙김 훈련 프로그램 전·후를 나누어 최종분석 자료로 활용하였으며, 마지막 단계까지 중도 탈락자는 없었다.

### 구성항목과 측정척도

마음챙김 훈련 프로그램의 회기 별 구성항목은 표 1과 같다. 참여자들에게 마음챙김 훈련 프로그램의 동기를 부여하고 훈련과정을 확인하기 위해, 일지작성을 유도하였다. 회기 별 훈련 프로그램 적응을 통해 일상적인 생활에서 활용할 수 있다는 것을 상기 시켰으며, 훈련 과정에서 느끼는 소감과 경험을 작성하게 하였다. 다음 회기에는 과제수행의 문제점과 개선사항을 파악하여 참가자 모두 경험을 공유하면서 훈련이 원활하게 진행하도록 하였다.

### 측정척도 및 분석방법

마음챙김 훈련 프로그램의 기술척도(KIMS)인 주의집중은 Baer(2003)에 의해 소개되고 김정모(2006)가 소개한 한국판 켄터키 마음챙김 기술척도(KIMS: kentucky inventory of mindfulness scale)를 본 연구에 사용하였다. 이러한 척도는 불교명상 수련이나 교육용으로 널리 이용되며, 생활 속에서 마음을 다스리는 프로그램으로 활용된다. 연구의 토대가 된 김정모(2006)

표 1. 마음챙김 훈련 프로그램 구성

회기	주 제	목 적	훈련내용
1	프로그램의 구조화 및 마음챙김 교육	프로그램 구조화와 교육을 통한 이해 및 마음챙김의 바람직한 자세를 파악한다.	프로그램의 구조화 규칙안내 자기소개, 인사나누기, 교육을 통한 이해 바디스캔 명상
2	걷기명상	걷기라는 동적명상을 통해, 자신의 신체적 감각과 긴장감, 이완상태를 자각한다.	마음챙김 효과의 동영상 시청 걷기명상, 느낌나누기 과제안내: 걷기명상을 통한 마음챙김
3	먹기명상	건포도 먹기를 통한 주의집중 및 알아차림 한다.	과제점검, 먹기명상, 느낌나누기 과제안내: 먹기명상을 통한 마음챙김
4	호흡명상	수식관과 호흡명상을 통한 주의집중 및 알아차림	과제점검, 호흡명상, 느낌나누기 과제안내: 호흡명상을 통한 마음챙김
5	자애명상 용서명상	자신을 사랑하는 마음과 긍정적 마음가짐 용서명상 통해 넉넉한 마음경험	과제점검, 자애명상, 용서명상, 느낌나누기 과제안내: 일상에서 자애명상과 용서명상
6	바디스캔	의식을 신체 곳곳에 보내면서 감각에 대한 주의집중과 마음챙김	과제점검, 바디스캔, 느낌나누기 과제안내: 바디스캔을 통한 마음챙김
7	걷기, 자애, 용서명상	초보 훈련자를 위한 걷기, 자애, 용서명상 복습 · 실시로 자신과 외부존재에 대한 긍정적 의식 경험 및 알아차림	과제점검, 걷기명상, 자애명상, 용서명상 느낌나누기 과제안내: 일상에서 일어나는 일들에 대한 마음챙김
8	전체소감과 사후검사 실시	진행된 프로그램의 전체적인 느낌과 소감나누기 및 사후검사 실시	과제점검, 걷기명상 전체적 소감과 사후검사를 실시한다.

의 주의집중(observing), 집중행동(acting with awareness), 기술(describing)과 비 판단적 수용(accepting without judgement)의 4개의 요인을 바탕으로 총 11개 문항을 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다.

노인의 스트레스 척도는 윤현희(1994)와 Wilson과 Olsen, Boss 자료를 참고한 강인(1990)척도를 수정 보완한 유선희(2011)와 윤병수(2012)연구를 참조하여 사용하였다. 스트레스 척도는 총 20개 문항으로 건강, 경제,

가족, 주거환경으로 제시되었으며, 생활만족도(MUNSH: memorial university of newfoundland of scale for happiness)를 토대로 우리나라 실정에 맞게 수정한 최연희 외(2002)와 홍민주(2002)연구를 참조하여 노인이 지각하는 스트레스 대처방법과 생활만족도를 측정하였다. 설문방법은 1점 '그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'까지 Likert 5점 척도를 사용하였다.

연구문제를 검증하기 위한 분석방법은 SPSS 18.0 프로그램을 활용하여 인구통계학적 특성

과 일반적 특성은 기술통계분석을 통한 빈도와 측정항목의 변수축소를 통한 값을 통해 변수 간 상관관계와 집단 간 동질성을 검증하였다. 마음챙김과 스트레스, 생활만족도의 훈련 프로그램을 실시 전·후에 대한 집단간 차이를 검증하기 위해 대응표본 t-test와 분산분석을 통한 F값,  $p < 0.05$ 의 유의성을 검증하였다.

## 결 과

첫째, 참여자들의 마음챙김 훈련 프로그램을 통한 실험집단의 인구통계학적 특성과 일반적 특성은 표 2와 같다. 마음챙김 집단의 평균 나이는 69.5세로 나타났으며, 성별은 남성 2명,

여성 8명과 종교는 무교 1명, 천주교 4명, 기독교 3명, 불교 2명, 학력은 중졸 1명, 고졸 6명, 대졸이상 3명 순으로 나타났다. 결혼은 기혼이 6명, 동거 2명, 사별 2명과 건강상태는 나쁨 1명, 보통 4명, 좋음 4명, 아주 좋음 1명과 동거인은 노부부만 산다 5명, 미혼자녀와 함께 2명, 기혼자녀와 동거 1명, 독거 2명 순으로 나타났다. 생활수준은 보통 8명, 못사는 편 2명과 경제적 지원 방법으로 연금 및 생활보조금 8명, 자녀지원 1명, 저축한 돈으로 생활한다 1명으로 조사되었다. 이러한 결과를 바탕으로 실험집단의 동질성과 측정항목의 기술통계 분석에 따른 노인의 스트레스와 생활만족도 여부를 검증하였다.

실험을 통해 측정항목의 사전 사후 평균값

표 2. 마음챙김 훈련 집단의 일반적 특성

항목			항목		
마음챙김 집단n(%)			마음챙김 집단n(%)		
연령	60대	6(60%)	성별	남자	2(20%)
	70대	4(40%)		여자	8(80%)
종교	무교	1(10%)	학력	초졸	0(0%)
	천주교	4(40%)		중졸	1(10%)
	기독교	3(30%)		고졸	6(60%)
	불교	2(20%)		대졸이상	3(30%)
결혼 상태	기혼	6(60%)	건강 상태	아주 나쁨	0(0%)
	동거	2(20%)		나쁨	1(10%)
	이혼	0(0%)		보통	4(40%)
	사별	2(20%)		좋음	4(40%)
생활 수준	보통	8(80%)		아주 좋음	1(10%)
	못사는 편	2(20%)			
동거인	노부부만	5(50%)	경제	연금 및 확보자금	8(80%)
	미혼자녀와	2(20%)	지원	자녀지원	1(10%)
	기혼자녀와	1(10%)	방법	저축한 돈	1(10%)
	혼자 산다.	2(20%)			



의 차이를 분석하였으며, 일원배치분산분석을 통한 변수간 Levene 통계량 값을 통한 유의성을 제시하였다. 본 연구에 사용된 주의집중, 주의행동, 경제력, 건강, 가족, 능력, 생활만족도, 편안한 생활, 삶의 가치 변수의 동질성 값은 표 3과 같다. 마음챙김의 주의집중은 5점 등간척도를 통해 사전 2.95(SD=.595), 사후 3.00(SD=.892)와 주의행동은 사전 3.14(SD=

.741), 사후 3.37(SD=.735), 스트레스는 건강의 사전 1.98(SD=1.073), 사후는 가족에 2.34(SD=.820), 생활만족도는 사전 3.29(SD=.424)과 사후에 3.46(SD=.400)으로 차이를 나타내고 있다. 또한 동질성 검증을 통한 유의성을 분석한 결과 사전 주의집중, 주의행동, 능력, 생활만족도, 편안한 생활은  $P<0.05$ 에 유의한 반면 마음챙김 훈련 후는 경제력, 가족, 능력, 편안한

표 3. Levene 통계량 값을 통한 동질성 검증

변수	사전측정변수 평균(SD)	Levene 통계량	유의 확률	사후 측정변수 평균(SD)	Levene 통계량	유의 확률
주의집중	2.945(.595)	2.434	0.05	3.00(.892)	2.001	0.07
주의행동	3.14(.741)	5.252	0.00	3.37(.735)	.547	0.65
경제력	1.69(.765)	.783	0.51	2.09(.799)	3.189	0.03
건강	1.98(1.073)	.330	0.80	2.20(.888)	.451	0.60
가족	1.75(.664)	.449	0.71	2.34(.820)	2.994	0.03
능력	1.62(.686)	2.901	0.04	2.15(.753)	4.285	0.01
생활만족도	3.29(.424)	3.486	0.02	3.46(.400)	.934	0.43
편안한 생활	3.08(.474)	4.107	0.01	3.10(.598)	2.167	0.06
삶의가치	3.19(.521)	1.243	0.30	4.21(.534)	2.998	0.04

표 4. 측정변수의 상관관계

요인항목	1	2	3	4	5	6	7	8
주의집중	1							
집중행동	.629**							
경제력	.594**	.720**						
건강	.586**	.414	.704**					
가족	.404	.485*	.395	.591**				
능력	.516*	.407	.637**	.920**	.674**			
생활만족도	.731**	.534*	.826**	.748**	.422	.679**		
편안한 생활	.769**	.576**	.690**	.749**	.522*	.810**	.870**	
삶의 가치	.503*	.554*	.732**	.422	.232	.341	.764**	.610**

생활, 삶의 가치에서  $P<0.05$ 에 유의한 차이를 나타내고 있다.

둘째, 마음챙김 훈련 프로그램을 분석하기 위해 측정 변수들 간 상관관계를 분석하였다. 주의행동은 .624와 경제력 .586등에서  $p<0.05$ 에서 부분적으로 유의한 결과를 나타내고 있다. 경제력이나 건강, 가족, 능력이 좋을수록 주의 집중이나 주의행동에 대한 태도가 높은 것으로 나타났다. 또한 경제력과 건강, 가족, 능력은 생활만족도와 편안한 생활, 삶의 가치에 유의한 결과를 나타내고 있다.

셋째, 마음챙김 훈련 프로그램은 주의집중과 주의행동에 실험전과 후의 차이가 있는가? 문제를 검증하기 위해 대응표본 t-test를

분석하였다. 실험집단의 주의집중은 사전(2.94,  $SD=.595$ ), 사후(3.00,  $SD=.892$ ),  $t=-.240$ 과 집중행동은 3.12( $SD=.741$ )과 사후3.37( $SD=.734$ ),  $t값 -.999$ 로 차이를 나타내고 있었지만  $p<0.05$ 에 유의하지 않는 결과를 나타내고 있다.

또한 마음챙김 훈련은 노인의 스트레스에 미치는 효과에 차이가 있는가? 에서 실험집단의 경제력에 대한 사전(1.69,  $SD=.765$ ), 사후(2.07,  $SD=.799$ ),  $t=2.682$ 로  $p<0.05$ 에, 가족은 사전 1.98( $SD=.820$ )과 사후 2.34( $SD=1.073$ )으로  $t값 3.301$ ,  $p<0.05$ 에, 능력은 1.62( $SD=.686$ ), 사후 2.15( $SD=.753$ ),  $t값 2.307$ 로  $p<0.05$ 에 유의한 결과를 나타내고 있다. 반면에 건강은 1.98( $SD=.888$ ), 사후 2.20( $SD=1.073$ )과  $t값 -.918$

표 5. 마음챙김 훈련 프로그램 실시 전과 후의 검증

측정변수	평균	표준편차	오차 값	t	자유도	p
사전 주의집중	2.94	.595	.26034	-.240	19	.813
사후 주의집중	3.00	.892				
사전 집중행동	3.12	.741	.24521	-.999	19	.330
사후 집중행동	3.37	.734				
사전 경제력	1.69	.765	.14450	2.682	19	.015**
사후 경제력	2.07	.799				
사전 건강	1.98	.888	.23604	.918	19	.370
사후 건강	2.20	1.073				
사전 가족	1.98	.820	.17796	3.301	19	.004***
사후 가족	2.34	1.073				
사전 능력	1.62	.686	.23119	2.307	19	.032*
사후 능력	2.15	.753				
사전 생활만족도	3.29	.400	.12447	-2.406	19	.057
사후 생활만족도	3.46	.424				
사전 편안한 생활	3.08	.474	.12940	-.193	19	.849
사후 편안한 생활	3.10	.598				
사전 삶의 가치	3.19	.521	.15460	-6.614	19	.000***
사후 삶의 가치	4.21	.534				

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

로 유의하지 않는 결과를 나타내고 있다.

마음챙김 훈련 프로그램은 생활만족도에 실험전과 후는 차이가 있는가? 에서 사전(3.29, SD=.400), 사후(3.46, SD=.424),  $t=-2.406$ 로  $p<0.05$ 에, 삶의 가치는 사전 3.19 (SD=.521), 사후 4.21(SD=.534),  $t_{값} -6.614$ 로  $p<0.05$ 에 유의한 결과를 나타내고 있지만 편안한 생활은 사전 3.08(SD=.474), 사후 3.10(SD=.3.10),  $t_{값} -.193$ 에서 유의하지 않는 결과를 나타내고 있다.

## 논 의

고령인구가 늘어나면서 실버세대들의 경제적 안정과 건강, 이성, 자녀간의 문제 등은 생활 속의 스트레스로 만족도를 향상시킬 전략 방안을 필요로 한다. 이에 연구자는 노인들의 마음챙김 훈련 프로그램을 통해 주의집중과 주의행동은 스트레스의 원인인 경제력, 건강, 가족, 능력과 생활만족도, 편안한 생활, 삶의 가치에 차이가 있는가를 분석하고자 S시 소재 S복지관과 C복지관을 이용하는 노인을 중심으로 총 30명을 모집하였다. 이들 중 신체적, 정신적으로 불편함을 호소하는 10명은 제외하였으며, 적극적으로 관심을 보인 20명을 대상으로 마음챙김 훈련 프로그램 실시전과 후로 나누어 최종분석 자료로 사용하였다. 2013년 4월 3일에서 5월 16일까지 총 7주 동안 1회 80분씩 8회기를 실시하였으며, 최종분석에 사용된 20명의 노인들에게 동의서를 받고 진행하였으며, 마지막 탈락자는 한명도 없었다. 분석방법은 SPSS 18.0 통계프로그램을 통해 인구통계학

적 특성과 일반적 특성의 기술통계 분석과 상관분석, 마음챙김 프로그램의 사전, 사후를 검증하기 위해 대응표본 t-test와 분산분석을 실시하였다.

첫째, 마음챙김 훈련 프로그램은 노인의 주의집중과 주의행동에 효과가 있는가? 에서 주의집중의 사전 2.94(SD=.595), 사후 3.00(SD=.892),  $t=-.240$ 에 주의행동은 사전 3.12(SD=.741), 사후 3.37(.734),  $t=-.999$ 에 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났지만 집단 간 차이를 보이고 있다. 특히 훈련 프로그램에 참여한 주의집중의 오차 값이 .260과 주의행동 .245로 차이를 나타내는데 이는 마음챙김 훈련 프로그램은 노인의 주의집중을 향상시킨다는 김보민(2008)연구를 지지하고 있다.

둘째, 마음챙김 훈련 프로그램은 노인의 스트레스에 사전사후 차이가 있는가에서 경제력은 사전(1.69, SD=.765), 사후(2.07, SD=.799),  $t=2.682$ 로  $p<0.05$ , 가족은 사전 1.98(SD=.820), 사후 2.34(SD=1.073),  $t_{값} 3.301$ ,  $p<0.05$ , 능력은 사전 1.62(SD=.686), 사후 2.15(SD=.753),  $t_{값} 2.307$ ,  $p<0.05$ 에 유의한 결과를 나타내고 있다. 이러한 결과는 마음챙김 훈련은 심리적 스트레스뿐 아니라, 시설노인의 혈압과 맥박을 안정시킨다는 유선희(2011)결과를 지지해주고 있다. 특히 스트레스를 나타내는 타액 코티졸 지수는 실험군 모두를 감소시켰으며, MBSR을 장시간 훈련하면 생화학적 전달물질인 일산화질소가 늘어 심장 박동수와 혈압을 안정시킨다(장현갑, 2010). 또한 Carlson 등(2007)은 MBSR 프로그램을 종료한 후 측정된 맥박에서 가장 안정적으로 그 효과를 나타내어 유용하게 활용되며, Zeidan 등(2010)은

MBSR 실시전과 후의 맥박을 통해 지속적으로 감소시킨다는 결과와 일치하고 있다(유선희, 2011). 이와 같이 마음챙김 훈련 프로그램 참여는 객관적으로 자신의 감정이나 느낌, 생각을 알아차려 이를 해소하며, 스트레스에 대한 면역력을 증가시켜 심리적, 신체적으로 도움을 준다(유승연, 2010). 이러한 결과는 짧은 회기의 훈련 프로그램 참여자들에게도 일상적인 생활 속 스트레스 해소 방법으로 장려되며, 긍정적인 변화를 가져올 수 있다는 Brown & Ryan(2003); 장현갑(2004)의 연구를 지지하고 있다.

셋째, 마음챙김 훈련 프로그램은 노인의 생활만족도에 차이가 있을 것이다 에서 생활만족도는 사전(3.29, SD=.400), 사후(3.46, SD=.424),  $t=-2.406$ ,  $p<0.05$ 에 유의한 결과를 나타내고 있다. 편안한 생활은 사전 3.08(SD=.474), 사후 3.10(SD=.310),  $t값 -.193$ 에서 유의하지 않지만 삶의 가치는 사전 3.19(SD=.521), 사후 4.21(SD=.534),  $t값 -6.614$ ,  $p<0.05$ 에 유의한 결과를 나타내고 있다. 이러한 결과는 노인의 생활만족도를 향상시킨다는 김보민(2008)결과를 지지하고 있다. 특히 마음챙김 훈련이 본격적으로 시작된 2회부터 효율성을 극대화하기 위해 일상적인 과제를 제시하였으며, 다음 회기 전에 과제 점검과 경험을 나누는 시간을 가졌다. 스스로 회고를 통해 자신의 성공적인 노화에 만족하며, 편안함, 긍정적인 마인드를 유도할 수 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 실무적 시사점을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 마음챙김 훈련 프로그램은 노인의 주의 집중과 주의행동을 높이는데 효과적이다. 현대인들은 남녀노소 누구나 고도의 스트레스

환경에 살고 있기 때문에 이를 해결하므로 생활만족도를 향상시킬 수 있다. 이러한 시대적 요구는 노인에 대한 적극적인 지지와 체계적인 프로그램 활성화를 필요로 한다. 특히 노년의 가족붕괴는 노인들 스스로 해결할 수가 없어 타인에게 의지하기 때문에 마음챙김을 필요로 한다. 최근 준비되지 않은 실버세대들의 노후는 경제적 빈곤과 신체적 질환, 역할 상실, 자녀 및 사회적 외면 등 스트레스의 원인이 되고 있다.

둘째, 최근 각종 임상실험에서 나타난 스트레스는 만성질환의 원인으로 제시되는데 치료 방법 중의 하나로 명상훈련이 추천된다. 대부분의 노인들은 여러 사정으로 그 혜택을 받지 못하고 있기 때문에 마음챙김 훈련프로그램이 노인의 스트레스와 생활만족도에 미치는 차이를 파악함으로써 문제해결의 이슈를 제시할 수 있다. 스스로 활용할 수 있는 프로그램으로 자신을 알아차림 함으로서 주의를 집중하는데 도움이 된다. 자애 및 용서명상은 타인에게 넉넉한 마음을 갖는 이타적 행동으로 스트레스와 감정조절을 가능하게 한다. 이와 같이 경제적으로 넉넉하지 못한 궁핍한 생활에서 어려움을 겪고 있기 때문에 마음챙김을 통해 스스로의 삶을 되돌아보면서 비관적인 자세를 긍정적으로 바꿀 수 있다. 따라서 현재의 생활에서 중시되는 상호존중과 인정, 긍정적인 마인드, 통찰로 낙관적인 태도를 가질 수 있다.

셋째, 마음챙김 훈련 프로그램을 진행하면서 참여 후 소감나누기와 과제점검을 통해 일상적인 행동과정을 작성하게 하였다. 일지를 통해 여러 가지 문제점을 보완하였으며, 생활

속에서 스스로 할 수 있도록 촉진하였다. 결과적으로 참여자들은 상호간의 경험을 나누는 시간을 통해 호흡명상, 먹기명상, 걷기명상, 자애명상, 용서명상 등 스트레스를 받지 않는 방법을 유도할 수 있었다. 주의집중을 통해 판단하지 않고 알아차림 할 수 있게 하였으며, 편안한 상태를 유지하여 스스로 성찰하고 현재의 삶에 감사하는 마음자세를 갖게 하였다. 이러한 결과에도 제한점은 있으며 이를 보완하여 연구는 계속되어야 한다.

첫째, 본 연구는 S시 J구와 K구 소재 특정 복지관 노인을 대상으로 하였기 때문에 전체 노인들에게 일반화 하기에는 무리가 있을 수 있다. 후속 연구들은 보다 객관적인 문항들을 개발하여 다양한 노인층을 수용할 수 있어야 한다. 둘째, 마음챙김 훈련 프로그램의 효과를 극대화하기 위한 실험방법을 다양화 해야 한다. 보다 입체적인 방법으로 사회경제적인 현상의 노인 문제점들을 반영하여 결과를 도출하기 위한 사전사후검사를 실시하였지만 한계점이 있었다. 셋째, 프로그램 효과의 지속성을 위해 설문항목의 양과 질을 보충하여 객관적인 검증을 필요로 한다. 그럼에도 불구하고 마음챙김 명상훈련이 실제 노인들에게 스트레스와 생활만족도에 미치는 영향을 실증적으로 분석 하였다는데 그 의미를 두고자 한다.

## 참고문헌

강인 (1990). 중년기 가족스트레스와 가족대처방안에 관한연구. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.

강희정 (2008). 노년기 스트레스와 대처방식에 관한 연구. 삼육대학교대학원 석사학위논문.

고경봉, 박중규 (2002). 신체화 평가 척도의 개발. 한국정신신체의학회 학술저널, 10(2), 78-91.

고은미 (2010). 고등학생의 자아탄력성과 스트레스 대처방식이 학교생활적응에 미치는 영향. 연세대학교대학원 석사학위논문.

권유림 (2007). 여성노인의 스트레스와 대처방식, 자아존중감에 미치는 영향. 동덕여자대학교대학원 석사학위논문.

김미정 (2008). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소프로그램이 대학생의 발표불안에 미치는 영향. 영남대학교대학원 석사학위논문.

김보민 (2008). 마음챙김 명상 프로그램이 노인의 스트레스와 정서반응에 미치는 영향. 영남대학교대학원 석사학위논문.

김정모 (2006). 한국판 켄터키 마음챙김기술 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 25(4), 1123-1139.

김정호, 유제민, 서경현, 임선견, 김선주, 김미혜리, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은 (2009). '삶의 만족'은 만족스러운가: 주관적 웰빙 측정의 보완. 한국심리학회지: 사회문제, 15, 187-205.

김정호, 김희영, 김미혜 (2012). 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT)가 여자대학생의 우울과 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 43-63.

김지연 (2011). 마음챙김과 긍정적 정서가 자아탄력성에 미치는 영향. 영남대학교 대학원

- 석사학위논문.
- 김현숙 (2008). 향 요법 손 마사지가 시설노인의 스트레스, 우울, 및 수면에 미치는 효과. 공주대학교 간호학과 석사학위논문.
- 노항자 (2002). 노인의 스트레스 및 대처방식의 관련요인-인구 사회과학적 변인과 성격유형을 중심으로. 명지대학교대학원 석사학위논문.
- 박경, 전진수, 정선용 (2013). 한국형 마음 챙김 명상기반 스트레스 완화 프로그램 (K-MBSR)이 유방암 환자의 심리적 증상, 수면 및 삶의 질에 미치는 효과. 스트레스 연구학회, 21(3). 249-262.
- 배제홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소프로그램이 대학생의 정서반응성에 미치는 영향. 영남대학교대학원 박사학위논문.
- 안상섭 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 만성통증에 미치는 효과: 근로자를 중심으로. 영남대학교대학원 박사학위논문.
- 유승연 (2010). 마음챙김 명상이 화병증상과 우울, 불안, 스트레스에 미치는효과. 덕성여자대학교 대학원 심리학과 석사학위논문.
- 유정인 (2011). 자서전쓰기 집단상담이 노년기 자아통합 우울 및 생활만족에 미치는 효과. 단국대학교대학원 석사학위논문.
- 유선희 (2011). 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 시설노인의 스트레스, 우울, 수면양상 및 인지기능에 미치는 효과. 전북대학교대학원 박사학위논문.
- 윤병수 (2012). 한국형 마음 챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 명상캠프가 학교부적응 중학생의 정서에 미치는 영향. 스트레스 연구, 20(3). 229-236.
- 윤현희 (1994). 남녀 노인의 스트레스와 대처행동, 적응감 연구. 숙명여자대학교대학원 석사학위논문.
- 이경숙 (2012). 노인의 자아탄력성과 자아통합감간의 관계에 미치는 스트레스 대처방식의 매개효과. 단국대학교대학원 석사학위논문.
- 이정란, 홍해숙 (2005). 향 요법 발반사마사지가 복지시설의 스트레스, 우울 및 수면에 미치는 효과. 대한기초간호자연과학학회지, 7(2), 17-30.
- 이지영, 모선희 (2002). 노인의 스트레스와 대처방식에 관한연구. 한국노년학회지, 22(1), 65-80.
- 장유미 (2011). 노인 일자리사업 참여가 사회적 자본 변화에 미치는 영향 연구, 경성대학교 대학원 박사학위논문. 사회문제, 15, 187-205. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 43-63.
- 장현갑 (2004). 스트레스관련 질병과 명상. 한국심리학회: 학술대회 자료집, 1, 81-81.
- 장현갑, 허동규, 안상섭 (2007). 이완과 명상: 만성병예방과 치유를 위한. 서울: 학지사.
- 장현갑 (2010). 스트레스는 나의 힘. 서울: 불광출판사.
- 정수영 (2005). 노인의 복지기관 프로그램 참여가 스트레스, 우울 및 삶의 질에 미치는 영향. 목포대학교대학원 석사학위논문.
- 최연희, 백경신 (2002). 재가노인의 건강증진행위, 생활만족도 및 자아존중감과의 관계연구. 지역사회간호학회지, 13(1), 39-46.

- 하경분, 주민경, 송선희 (2014). 노인 일자리사업 참여 노인의 참여 만족도와 생활만족도 및 삶의 만족도와의 관계. *한국콘텐츠학회*, 14(10), 160-170.
- 한주희, 강은주 (2010). 마음 챙김이 스트레스 및 직무소진에 미치는 영향: 여가생활의 이중조절효과를 중심으로. *한국인사관리학회논문집*, 1-20.
- 허동규 (2008). 노인스트레스 감소를 위한 명상 프로그램 개발과 효과. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍민주 (2002). 노인의 지각된 스트레스와 대처 방법과 생활만족도의 관계. 고신대학교 대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2010). 2011 고령자 통계. 국가통계포털(<http://kosis.kr>).
- Bear, R. A. (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: *A conceptual and empirical review. Clin. Psychol. Sci. Practice* 10, 125-134.
- Carlson, L. E., Speca, M., Faris, P., & Patel, K. D. (2007). One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction(MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behavioral, and Immunity* 21, 1038-1049.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present; Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Germer, C. K. (2005). *Mindfulness: what is it? what does it matter?.* in C. K.
- Gold E., Smith L. & Hopper E. (2010) Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal. Child Fam. Stud.* 19, 184-189.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to stress, pain and illness. delacourt, new.
- Khan N. A., & Khan, N. S. (2011). Mindfulness-based stress reduction: a non-pharmacological approach for chronic illnesses. *North American Journal of Medical Sciences*, 3, 20-23.
- Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving-kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Journal of Religion and Science*, 40(2), 391-407.
- Wilson, R. S., Arnold, S. E., Schneider, J. A. Li, Y., & Bennett, D. A. (2007). Chronic distress, age-related neuropathology, and late-life dementia. *Psychosomatic Medicine*, 69, p.47-53.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S., & Goolkasian, P. (2010). Effects of brief and sham mindfulness meditation on mood and cardiovascular variables. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(8), 867-873.

투고일자 : 2015. 10. 12.

최종 게재확정일자 : 2016. 02. 10.

## The effect of Mindfulness on stress and Life Satisfaction of the elderly

Soo Hyun Eum

Byung Suk KIM

Dept. of Education, Dankook University

The rapid growth in elderly population causes stress such as economic power, economical role, health problem, bereavement, conflict with their child. It suggests necessity to find solution plan. The purpose of this study was to develop and implement a plan to solve conflicts in a mixed-age class for three-, four-, and five-year-olds and determine the effects of the plan. To achieve this purpose, 30 people among the elderly who are members of S welfare center in Gwonseon-gu and C welfare center in Jangan-gu, Suwon-si were selected. Among these people, 20 people who showed interest actively were targeted. Data that was collected per a session of 80 minutes for seven weeks from April, 3, 2013 to May, 16, 2013 were used for final analysis. Co-essentiality, correlation analysis, t-test and variance analysis among variables were conducted based on demographic and general feature of the population, attention concentration and care action of mindfulness, economic power, health, family, ability, life satisfaction, comfortable life and life values. As a result of analysis, attention concentration and careful action of mindfulness training program showed difference between pre and post survey. But it was not meaningful. Life satisfaction, family and ability showed meaningful result. Based on this, implication about elderly counseling and help service are presented. First, participants could look back on their own through this program and had a peace of mind and positive attitude. Second, participants needs the active the support and system of family for the elderly people. However, the generation that is not ready such as nuclear family and single households causes the stress such as poverty, physical illness, loss of role and disregard of their child and the society. Third, participants observed and noticed themselves. And it helps to focus attention by noticing to check on their own. Also the benevolence and forgiveness meditation can reduce stress as altruistic behavior and can induce positive thoughts to control their emotions.

*Keywords : mindfulness, stress, life satisfaction*