

마음챙김에 기반한 스트레스 완화(MBSR) 프로그램의 8회기 과제결과 분석*

정 애 자^{**1)}

정 영 철²⁾

¹⁾전북대학교 의학전문 대학원 의학 연구소, 임상심리학

²⁾전북대학교 의학전문 대학원 의학연구소, 정신의학과

마음 챙김에 기반한 스트레스 완화 프로그램을 그 프로그램의 절차에 따라서 실시하고, 마지막 8주에 앞으로 계획인 각자의 명상법을 단순한 빈도를 프로그램에서 나온 명상 방법에 따라 보고하였다. 이는 앞으로의 프로그램의 실습에 도움이 되고자 하였으며, 결과에 대한 해석이나 이론적인 설명은 앞으로의 논의가 필요할 것으로 보인다.

주요어 : 마음챙김에 기반한 스트레스 완화 프로그램(MBSR), 명상 계획서

* 본 논문은 2011년 전북대학교 병원 임상교수 지원비에 의해서 연구되었음.

** 교신저자 : 정애자, 전북대학교 의학전문대학원 정신과, jungaeja@jbnu.ac.kr

I. 서 론

마음챙김에 기반한 스트레스 완화(Mindfulness-Based Stress Reduction, 이하 MBSR) 프로그램은 Jon Kabat-Zinn 박사가 동양의 명상과 서양의 과학적인 방법을 접목하여 1979년에 만든 프로그램이다. 그는 메사추세츠 병원의 환자와 그 병원의 연구원들을 대상으로 실시하여 실시 전후에 많은 변인들에서 성과가 있었다는 것을 발표하였다. MBSR은 각종 질환을 가진 환자들에게 치유효과가 있다는 많은 보고가 있다(Kabat-Zinn, 1982; Germer, Siegel, & Fulton, 2005; Baer, 2006). 다양한 신체적 정신적 증상의 완화 또는 치료에 효과가 있다고 보고되어 있으며 최근에는 자살, 정신분열증에 이르기까지 그 임상 영역이 확대되고 있다.

심리학 논문에서 MBSR은 주요한 주요 단어가 된지 오래 되었고, 심지어 신경생물학적인 입장에서 명상을 하면 대뇌에서 회백질의 밀도가 올라간다고 하며(Hokzel, et al. 2011), 대뇌의 혈류의 변화가 있고(Wang et al. 2011), 프로그램 후에 실험적으로 만들어 낸 통증(Zeidan, et al, 2009), 그리고 환자가 가지고 있는 통증을 낮추기도 한다고 하였다(Grant, et al. 2011).

물론 명상은 긍정적인 정서를 증가시키기도 하고 보상적인 경험을 증가시키기도 하였다(Geschwind, et al. 2011).

그리고 우리나라에도 장 현갑 선생님께서 소개한 이래로 많은 연구들이 있었고, 실시 전후에 많은 변인들에서 차이가 있다고 하는 논문들이 많이 발표되었다. 예를 들면 문 충정과 함께 본 인도 이 프로그램이 지각된 스트레스에서 6주차에 가장 낮게 내려가고 8주에는 약간 올라가는 결과를 보고한 적이 있다(한국심리학회, 2005년차 대회 포스터). 이처럼 하나씩 차분하게 프로그램의 과정과 후의 결과를 제시하고자 한다.

1. 프로그램 구성

이 프로그램의 8주프로그램으로 되어 있다. 공식명상(호흡 및 정좌 명상, 하타 요가)와 비공식명상(먹기 명상, 걷기 명상 그리고 종일 명상에서 첨가된 여러 명상법을 포함한다)으로 되어 있다. 이 8주를 마치면 본인의 명상 생활로의 새로운 시작을 한다는 의미에서 그동안 8주 동안 경험한 프로그램 중에서, 공식 명상과 비공식 명상을 자신이 골라서 본인의 명상 프로그램을 만들게 되어있다. 그러나 그런 과제에 대한 결과를 보고한 사례가 없어서 본인은 8주 과정을 마친 사람들이 만든 그들만의 명상 프로그램들을 분석해보고자 하였다. 그리고 이는 앞으로 MBSR 프로그램을 실시하는 모든 사람들에게 정보를 제공하고 길잡이도 될 수 있었으면 하는 목적으로 본 결과를 제시하고자 한다.

그리고 이 프로그램은 사람마다 다르고 본인이 계획한 것도 달라서 일괄적으로 제시하는 것은 기술적으로 어려워서 시간은 제시하지 않고 단지 프로그램에서 사용하겠다는 공식·비공식

프로그램들을 단순 통계로 제시하고자 할 뿐이다. 보다 자세한 것은 개인 정보의 보호를 위해서나 본인의 통계적인 기술의 부족에 기인하여 여기서는 생략하였다.

II. 연구 방법

기본적으로 8주 프로그램을 실시하였다. 각 주 동안의 주제와 실습을 보면, 첫 주는 프로그램에 대한 소개와 집에서도 열심히 하겠다는 동의서를 받는다. 이때는 우리의 마음의 방향한다는 것을 보여주고, 먹기에 대한 중요성을 강조하면서 건포도 먹기 명상을 하고, 바디스캔을 실시한다. 두 번째 주는 지난주의 경험과 그 경험을 일주일 동안 실시한 경험 나누기를 하고 지각과 창조적이 반응이 무엇인지 본다. 그리고 호흡 명상을 실습한다. 셋째 주는 지난주의 나눔과 지금 우리가 살아가는 이 순간에 기쁨과 힘이 있다는 주제이다. 그리고 하타 요가를 실시한다. 네 번째 주는 지난주의 나눔 후에 스트레스에 대한 반응과 응대의 차이에 대해서 이야기 한다. 이 주에는 신체 감각 느끼기에 대한 정좌 명상을 하고, 걷기 명상을 실시한다. 다섯 번째 주는 지난주의 나눔 후에 호흡확장을 주로 하면서 감정 표현에 대한 대화와 자기주장에 대해서 논의하여본다. 여섯 째주는 지난주의 나눔 후에 선택 없는 정좌명상으로 마무리를 하고 이 주 주말에 있을 종일 명상에 대한 준비를 시킨다. 침묵 속에서 종일 명상을 한 후에 일곱 번째 주는 종일 명상에 대한 나눔과 관점을 바꾸기에 대한 논의를 하고, 마지막 주의 과제-본인의 명상법 만들기-를 만들기 위해서 주마다 주는 과제가 없다. 마지막 주는 새로운 시작을 위하여 라는 주제로 본인의 명상법을 만들어 와서 나눔을 한다. 그 각자의 명상법을 여기에서 분석하였다.

1. 피험자

8주 프로그램을 마친 사람 들 중에서 문서의 형태로 본인의 명상법을 제출한 사람 38명의 결과를 단순히 이 프로그램에서 어떤 프로그램을 선택하였는지를 보았다. 원래 공식 명상과 비공식 명상을 조합해서 만드는 과제라서 선택된 단순 숫자는 사람 수보다 많았다.

III. 결 과

회기는 월요일에서 주말까지 요일 단위로 계획을 세운 사람과 본인의 상태에 따라서 방법을 선택한 사람, 매일 아침 점심 저녁으로 계획을 세운 사람 등으로 다양하였지만 명상을 생활속에서 실시하려는 의도는 나타났다.

기법으로는 호흡 명상이 18명(+호흡 확장이 2명)으로 가장 많았고, 그 다음이 걷기 명상으로 16명, 다음이 바디스캔이 16명, 하타 요가가 11명, 먹기 명상은 7명인데 한 명은 커피로, 한 명은 삼각 김밥을 대상으로 할 것을 계획하였고, 나머지는 그냥 먹기 명상을 한다고 하였다. 그리고 정좌 명상은 5명이었다. 본 프로그램에서 종일 명상 중에 한 자매 명상이 2명이 있었다.

그리고 생활에서 명상은 아니지만 매일 유쾌한 사건과 불쾌한 사건일지를 써서 하루를 반성하거나 본인의 상태를 알아보겠다는 사람도 3명이 있었다.

그리고 본 프로그램에서 하지 않았는데, 이미지화의 방법을 제시한 사람이 두 명이 있었고 만트라를 하겠다고 한 사람도 한 명이 있었다. 왜 이런 결과를 보였는지는 앞으로 확인을 해봐야 할 것으로 보인다.

IV. 논 의

본고는 MBSR 프로그램을 실시한 후에 앞으로 어떤 명상으로 앞으로의 삶을 살기를 원하는가에 대한 답으로 나온 8회기 마지막 과제를 단순하게 제시한 것이다. 이는 이 프로그램이 스트레스 완화를 위한 프로그램이기 때문에 어떤 명상을 추천하거나 강요하지 않는 좋은 프로그램이므로 각자의 눈높이에 맞추는 프로그램이라는 것이 확인되었다.

그러나 본 명상 프로그램에서 실시하지 않은 프로그램을 앞으로 명상 생활에서 실시하겠다고 하거나 정좌 명상의 기본으로 하는 호흡 명상은 숫자가 많은 데 정좌 명상은 적어서 호흡명상을 실습 동안에 너무 강조하였거나 정좌 명상은 프로그램 후반에 들어가서 연습을 많이 하지 못해서 나온 결과인지 앞으로의 과제일 것으로 보인다.

그리고 8주 후의 명상 생활을 계속하는 데 대해서 프로그램을 소개해 준 것에 대한 감사가 많이 포함되어 있었고, 앞으로 계획이 명상 뿐 아니라 다른 전반적인 계획까지 너무나 다양하여서 실시자의 역량이 많이 필요하다고 하는 것이 느껴졌다.

V. 요약과 결론

MBSR 프로그램의 8주 과제를 조사하여 앞으로의 프로그램 실시에 도움이 되고자 하는 목적으로 과제를 분석하였다. 그 결과 호흡 명상이 주를 이루었으며 종일 명상을 포함해서 8주 동안 실습한 명상들이 고루 선택되었다.

앞으로는 추후 조사를 통해서 한국에 맞는 명상을 만드는 것을 만드는 과제를 수행해야 할 것이다.

참고문헌

- 장현갑, 김교현, 김정호 역 (2010). **마음챙김 명상과 자기치유 상하**(Jon Kabat-Zinn. Full Catastrophe Living. 1991). 학지사: 서울
- 문충정, 정애자 (2008. 05). **마음챙김명상이 대학생생들의 스트레스 지각과 마음챙김 수준에 미치는 영향**. 한국심리학회 포스터 발표.
- 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., Hekzel, 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 Williams, 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: Neuroimaging. 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

A report on the subjects' own programs after 8 weeks
Mindfulness-Based Stress Reduction program

Jung, AeJa

Chung, Young-chul

Chonbuk National University Medical School

This was to inform teachers on reports of subjects' own program after MBSR program. There was no such a report. Subjects practiced 8 weeks of MBSR program and then made their own projects for later life. They could select formal and/or informal meditations by their will.

As a result, subjects of 18 would like meditate by breathing, 16 by body scan and 11 as yoga. Sitting meditation was only two of 36 person.

As informal methods, 16 person selected walking, 7 wanted to do eating meditation and 5 would like to love-kindness meditation.

Afterward, follow-up research on meditation practices would be needed.

Key words : MBSR, own meditaion project

투고일자: 2012. 12. 10 / 심사일자: 2012. 12. 15 / 최종 게재확정일자: 2012. 12. 20