

마음챙김 기반 프로그램이 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 미치는 영향: 프로그램 유형별(요가·명상·혼합 프로그램)효과를 중심으로

전 경 숙*

서울불교대학원대학교

본 연구는 마음챙김 기반 집단프로그램이 상담자의 자기발달영역인 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 어떠한 영향을 미치는지 실험을 통해 확인하고자 하였다. 또한, 마음챙김 개입 요인별(요가, 명상, 요가명상 혼합)로 집단을 분류하여, 측정 변인에 미치는 영향에 어떤 양상의 차이가 있는지 탐색하고자 하였다. 이를 위해 상담경력 1년 이상 5년 미만의 현재 활동 중인 상담자들을 대상으로, 총 8주간(주 1회, 2시간/회) 마음챙김 개입 요인별 집단프로그램을 진행하였고 통제집단은 무처치 진행하였다. 프로그램의 효과 측정을 위해 사전, 사후, 추후(4주 후) 설문조사를 진행, 총 53명(마음챙김 요가집단 12명, 마음챙김 명상집단 13명, 마음챙김 요가명상 혼합집단 14명, 통제집단 14명)의 자료를 분석하였다. 연구결과, 상담심리사들에게 마음챙김 기반 집단프로그램은 상담자의 자기발달 영역인 마음챙김과 자기수용의 일부를 향상시키며, 자기성찰을 촉진하는 것으로 확인되었다. 또한, 측정변인의 특성에 따라 좀 더 효과적인 마음챙김 개입 요소가 있을 가능성과 개입요소에 따라 효과가 드러나는 시기가 다를 수 있음을 확인하였다. 본 연구는 현직 상담자들이 직접 마음챙김 수련을 경험함으로써 상담자의 자기발달 영역에 미치는 영향을 검증했다는 점과 마음챙김 개입 요소별 효과 차이를 탐색했다는 점에 의의를 갖는다.

주요어 : 마음챙김, 마음챙김요가, 마음챙김명상, 자기수용, 자기성찰

* 교신저자(Corresponding author) : 전경숙, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학박사, (05118) 서울시 광진구 광나루로 54길 23, 강변오피스텔 204호, Tel: 02-446-0999, E-mail: pakua2@naver.com

상담과 심리치료 과정에서 내담자의 바람직한 변화와 유익한 성과를 위한 가장 중요한 도구이자 강력한 결정인자는 ‘상담자 자신’이다(Corey & Corey, 2017). 모든 치료의 시간에 상담자는 자신의 인간적 자질과 상담자 자신에게 영향을 미친 삶의 경험들을 가지고 들어오기 때문이다. 이러한 상담자 요인의 중요성에도 불구하고 그 동안 상담성과 연구에서는 상담자 요인이 상대적으로 주목받지 못했다(Beutler et al., 2004; Okiishi, Lambert, Nielsen & Ogles, 2003; Wampold, 2000).

Wampold(2000)는 상담 성과에 영향을 미치는 요인으로 상담기법 같은 특수 요인은 8%이지만, 치료적 관계의 질을 포함한 상담자의 자질 같은 공통요인이 70%에 이른다고 밝혔다. 상담자가 갖추어야 할 자질은 전문적 자질과 인간적 자질로 구분할 수 있다(박재황, 남상인, 김창대, 김택호, 1993; 이형득, 1993; George & Critiani, 1981). 상담자의 전문적 자질은 상담 활동을 하는데 필요한 전문적 지식과 기술을 의미하며, 인간적 자질은 상담자가 갖추고 배양해야 할 기본적 태도나 품성과 같은 인간성이라고 할 수 있다(이장호, 김정희, 1992). 유능하고 전문적인 상담자가 되기 위해서는 이 두 가지의 자질을 균형 있게 성장시켜 갖추는 것이 필요하다.

과거 상담 장면에서는 내담자의 전이 현상을 유발하기 위해 상담자의 전문적 자질이 강조되었다. 그러나 최근에는 상담자 자체가 강력한 치료 도구로 쓰여 전문적 자질 못지않게 인간적 자질이 중요시되고 있다. 인간중심 상담에서 Rogers가 효과적인 상담을 위해 제안한 세 가지 요소, 즉 일치성, 무조건적 긍정적 존

중, 공감적 이해를 강조한 것은 내담자의 내적 성장을 위해 상담자의 태도 즉 인간적 측면을 중요하게 여겼기 때문이다(이영주, 2001). 상담의 목표가 인간의 성숙한 내적 변화이고, 상담 내에서의 치료도구가 곧 상담자 자신이기에 상담자 본인의 성숙된 인간적 자질 함양은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 상담자가 어떠한 자질과 역량을 갖추고 있느냐에 따라 똑같은 상담 이론이나 기법이라 하더라도 내담자에게 전혀 다르게 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

상담연구 분야에서는 상담자가 전문가로 지속 성장해 가는 과정을 ‘상담자 발달’이라는 주제로 다루고 있으며(최한나, 2005), 상담자 발달에는 전문가적 발달과 인성적 영역인 자기발달로 나누어 볼 수 있다. 상담자의 자기발달 요인 중에서도 상담자의 ‘자기수용’은 상담 대가들의 특징 중 하나이다. 상담자는 상담 과정을 통해 내담자와 자기 자신의 다양한 감정을 여러 강도로 체험하게 된다. 내담자의 감정에 관한 한 상담자는 어떠한 감정이 어떠한 강도로 표현되든지 그것을 편안하고 침착하게 수용하여 내담자가 자기감정을 표현하도록 격려할 수 있어야 한다. 상담자가 내담자의 표현된 감정을 수용하지 못할 때, 상담관계는 피상적으로 진행될 수 있고 내담자는 이해 받는다는 느낌을 갖기 어렵다. Rogers(2009)가 상담관계 형성을 위한 가장 중요한 조건으로 제시하고 있는 진솔성(genuineness)은 바로 이 점을 강조하는 맥락 속에서 나온 것이다. 상담자가 자기 내면에 흐르고 있는 경험과 항상 접촉하고, 때로는 불편하고 혼란스러운 경험을 자각하게 되더라도 이를 부정하지 않고

수용할 수 있어야 한다.

Skovholt와 Rønnestad(1992)는 상담자의 자기 발달이야말로 지속적인 수련과 임상경험을 통해 전(全)생애적으로 이루어져야하며, 상담자가 상위 단계로 발달하기 위해 반드시 필요한 핵심기제로 ‘지속적인 자기성찰’을 강조하였다. 상담자의 통합적인 자기 발달을 촉진하기 위해서는 상담수련 과정에서 전문적인 기술 함양뿐만 아니라 자기탐색과 자기성찰을 통한 개인적 자기 발달이 병행되어야 한다. Neufeldt(2004)는 상담자는 상담회기 안에서 현상을 점검하는 성찰 활동도 중요하지만, 상담자가 가장 우선 고려해야 할 주안점은 “자신의 개인적 경험에 대한 성찰을 통해 자기에 대한 인식이나 지식을 쌓는 것”이라 하였다. 그는 이러한 성찰을 통해 상담자는 상담상황에서 치료적인 도구로서 자기 자신을 효과적으로 활용할 수 있게 된다고 주장하였다. 그렇다면 상담성공을 위한 핵심적 도구이자 상담자 자신의 인성적 자질영역인 자기수용력이나 자기성찰은 어떤 과정을 통해 함양할 수 있을까?

Scovholt와 Rønnestad(1992)의 상담자 발달 연구에 의하면, 상담자의 전문성 발달의 절반은 졸업과 자격취득 전에 이루어지며, 나머지 절반은 그 이후의 실천에 의해 성취하는 것으로 나타났다. 그러나 단지 소수의 상담자만이 숙련된 전문가의 위치에 도달하는 것으로 확인되었다. 그러므로 상담수련생뿐만 아니라 상담 실무현장에서 활동하는 상담자에게 전문가로서의 실천적 역량의 함양을 위해 대안이 마련될 필요가 있음을 제시하고 있다.

현재 국내 상담심리사의 자격취득을 위해서

는 대학원 교과과정 위주로 일정 이상의 상담 실습과 슈퍼비전, 집단상담 및 각종 워크숍 참여를 통해 이론적 지식과 실무 역량을 키우도록 정하고 있다. 이론시험과 상담 실습을 통한 상담사례나 슈퍼비전 및 집단참여 횟수로 역량을 가늠하여 전문가 자격을 취득하게 된다고 볼 수 있겠다. 그러나 배연옥(2007)에 의하면, 상담자들의 자기성찰 노력을 개인상담과 집단상담을 받은 양으로 가정하고 상담자의 성숙도와의 관련성을 탐색한 결과, 이들 간의 상관관계를 발견할 수 없었다. 이 결과가 시사하는 바는 자기성찰이 단순히 어떠한 경험의 횟수로 양화되기는 어렵다는 것이다.

국내 상담전문가의 양성 교육과정과 훈련에는 상담의 이론과 방법론을 익히고 상담 현장에서 다양한 경험을 쌓도록 한다. 그러나 상담자의 인간적 자질향상 혹은 개인적 자기발달을 위한 수련은 그 중요성에 비해 일련의 교육과정에서 부차적인 것으로 여겨진다. 물론 자격조건을 충족하기 위해 상담 슈퍼비전이나 개인상담 및 집단상담 참여 등으로 자기를 탐색하고 이해하며 수용하는 과정을 갖게 되지만 자격취득조건을 충족하는 횟수가 상담자 개인의 인성적 발달수준과 비례한다고 보기는 어려울 것이다. 따라서, 전문가 자격취득을 위한 교육과정에서는 물론 전문가로 활동하게 된 이후에도 지속적인 인간적 자질 함양 및 개인적 자기발달을 위한 노력이 요구되며, 이를 위한 프로그램이 필요하다는 것이 본 논문의 출발점이다. 이에 본 논문은 상담자에게 요구되는 인성적 자질로 ‘마음챙김’을 제안하며, 프로그램 적용의 가능성, 효과성을 검증하

고자 한다. 심지은과 윤호균(2008) 등의 선행 연구를 바탕으로 마음챙김 프로그램이 상담자의 자기성장 및 인성적 자질 함양을 통해 전문가로서의 유능감을 향상시키고, 마음챙김이 일반인 및 정신건강 종사자들의 심리적 안녕은 물론 치료적 능력을 촉진할 수 있다는 점을 확인하려는 것이 본 논문의 핵심 문제의식이다.

논점을 보다 분명히 하자면, 본 연구는 현재 활동 중인 상담자들에게 지속적인 인성적 자질함양을 위해 마음챙김의 효과성을 실험연구를 통해 확인하고자 하였다. 또한, 신체적 움직임이 주로 이용하는 마음챙김 요가와 움직임을 최소화한 정좌명상 위주의 마음챙김 명상, 그리고 이 두 가지 요소를 혼합 적용한 프로그램을 각 집단별로 실시하여, 마음챙김의 개입 요소에 따른 차별적 효과에 대해 좀 더 구체적으로 알아보하고자 하였다. 위와 같은 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 마음챙김 기반 집단프로그램(마음챙김 요가, 마음챙김 명상, 마음챙김 요가명상 혼합)은 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 긍정적 영향을 미칠 것인가?

둘째, 마음챙김 기반 집단프로그램(마음챙김 요가, 마음챙김 명상, 마음챙김 요가명상 혼합)간 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 미치는 영향에는 어떤 양상의 차이가 있을 것인가?

방 법

연구 참여자

본 연구는 생명윤리위원회(IRB)의 승인(제 27004121AN01-202006-HR-064-02)을 거쳐 상담경력이 1년 이상~5년 미만인 현직 상담자들을 [상담자를 위한 마음챙김 기반 집단프로그램]이라는 제목으로 한국상담심리학회의 홍보게시판과 현직 상담자들의 커뮤니티를 활용하여 2020년 8월 11일(화)~8월 23일(일)까지 공개 모집하였다. 참여 신청시 프로그램별 내용은 공개하지 않은 채, 가능한 요일과 시간대를 복수 선택하도록 하였다. 이를 기준으로 신청인원 총 64명을 각 실험집단에 고르게(각 집단에 16명씩) 배정하고, 인원이 초과되거나 신청 후 사정상(이직, 상담 일정 변경, 코로나로 인한 우려 및 개인 사정) 참가가 어렵게 된 경우(16명) 통제집단으로 배정하였다. 프로그램은 2020년 10월 5일(월)~11월 25일(수)까지 8주간 주 1회 약 2시간씩 진행하였다. 프로그램 시작 전 참여자들에게 프로그램의 목적과 내용 및 절차 등에 대해 충분히 안내한 후 확인 동의서를 받았다. 코로나 감염으로부터의 안전과 집단상담의 적정인원을 고려하여 한 집단의 참여 인원은 10명 이하로 제한하였다. 이에 각 프로그램은 두 개의 그룹으로 나누어 월요일(10월5일부터 매주)오전과 오후에는 요가프로그램, 화요일(10월6일부터 매주)오전과 오후에는 명상프로그램, 수요일(10월7일부터 매주)오전과 오후에는 요가와 명상 혼합 프로그램을 진행하였다.

참여자들의 일반적 특성은 표 1과 같다. 출석률 70% 이상인 각 집단의 최종인원은 실험집단 I(마음챙김 요가) 12명, 실험집단 II(마음

전경숙 / 마음챙김 기반 프로그램이 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 미치는 영향: 프로그램 유형별(요가·명상·혼합 프로그램)효과를 중심으로

표 1. 참가자 일반적 특성과 카이제곱 검증

	구분	요가 n=12	명상 n=13	혼합 n=14	통제 n=14	전체 n=53	χ^2 (p)
성별	여성	11	9	13	14	47(88.7%)	7.035 (.071)
	남성	1	4	1	0	6(11.3%)	
나이	20-30대	2	8	8	5	23(43.4%)	19.126 (.086)
	40-50대	9	3	6	9	27(50.9%)	
	60대이상	1	2	0	0	3(5.7%)	
학력	석사과정/수료	2	7	3	7	19(35.8%)	11.597 (.237)
	석사학위	8	5	8	6	27(50.9%)	
	박사과정/수료	2	0	3	1	6(11.3%)	
	박사학위	0	1	0	0	1(1.9%)	
상담경험	1-99회	3	7	3	3	16(30.2%)	12.360 (.417)
	100-199회	6	4	4	4	18(34.0%)	
	200-299회	0	0	0	0	0(0%)	
	300-399회	1	1	4	5	11(20.8%)	
	400회이상	2	1	3	2	8(15.0%)	
교육분석경험	0-9회	5	9	3	3	20(37.7%)	14.387 (.277)
	10-30회	4	2	8	6	20(37.7%)	
	31-70회	1	0	2	3	6(11.3%)	
	71-100회	1	1	1	2	5(9.4%)	
	101회이상	1	1	0	0	2(3.8%)	
수퍼비전경험	0-9회	4	4	3	6	17(32.1%)	12.702 (.391)
	10-20회	3	6	3	4	16(30.2%)	
	21-30회	3	2	2	4	11(20.8%)	
	31-40회	1	0	3	0	4(7.5%)	
	41회 이상	1	1	3	0	5(9.4%)	
수련경험 (복수응답)	경험없음	8	4	7	4	23(43.3%)	16.099 (.376)
	요가	0	6	1	0	7(13.2%)	
	명상	0	2	1	3	6(11.3%)	
	기타	4	1	5	7	17(32.1%)	
소속기관 (복수응답)	공공상담소	2	4	6	3	15(24.2%)	18.093 (.258)
	대학부설상담소	5	7	3	2	17(27.4%)	
	사회복지시설	2	0	0	1	3(4.8%)	
	시설상담센터	3	1	6	3	13(20.9%)	
	교육청 및 학교	1	1	2	4	8(12.9%)	
	병 원	0	0	1	0	1(1.6%)	
	기 타	1	1	2	1	5(8.0%)	

챙김 명상) 13명, 실험집단Ⅲ(마음챙김 요가명상 혼합) 14명이었으며, 사전, 사후, 추후검사를 완료한 통제집단 14명으로 총 53명의 자료를 통계분석 하였다. 연구 진행 중 참가자들의 개인분석, 슈퍼비전, 개인상담 등은 특별히 제한하지 않았다. 참가자들의 요가, 명상관련 수련경험은 거의 없거나 강의나 서적을 통해 접한 경우가 대부분이었으며, 요가 경험자(7명, 13.2%)의 경우 신체적 건강을 위한 일반요가의 경험을 지니고 있었고, 명상경험자(6명, 11.3%)는 단기프로그램 참가나 YouTube를 통

한 경험이 대부분이었다. 소속기관은 공공상담소, 대학부설상담소, 사설상담센터, 교육청이나 학교에 소속한 경우가 대부분이었다.

연구 도구

마음챙김 기반 집단프로그램의 진행자는 본 연구의 연구자이다. 연구자는 한국상담심리학회 1급 상담심리사(2015년 9월 1일 자격 취득)이며, 다양한 집단상담 프로그램을 구성하고 진행한 경력이 있다. (사)한국명상학회의 T급

표 2. 심리교육 내용

회기	주 제	내 용
1	마음챙김과 상담	- 자기조절 - 마음챙김 - 마음챙김과 상담
2	몸과 마음챙김	- 몸과 마음의 관계 - 신체감각 자각의 중요성
3	감정과 행위의 마음챙김	- 감정의 기능성 - 경험회피와 사고억제 - 수용: 기꺼이 경험하기 - 자기 한계의 인식과 확장
4	생각과 마음챙김	- 인지적 융합 - 고정관념과 관점 - 자기개념
5	마음챙김과 주의조절	- 내적 경험에 대한 주의 - 마음챙김의 심리치료적 기제: 탈중심화, 비판단적 수용
6	현존하기	- 몸의 현재성과 마음의 초월성 - 행위양식과 존재양식
7	스트레스와 명상	- 실존적스트레스와 개념적 스트레스의 분별 - 명상의 스트레스 조절 효과
8	연결성	- 자기의 본성 - 사회적 존재인 나 - 마음챙김의 일상화

명상지도자 자격을 갖추었고, 2017년부터 요가와 명상학회 활동을 비롯한 마음챙김 수련을 지속해오고 있으며, 개인 및 집단상담 프로그램에 마음챙김 요소를 접목하여 진행하고 있다. 실험집단의 프로그램 회기 수와 진행시간 및 심리교육의 내용은 세 집단 모두 동일하다. 첫 회기와 마지막 회기에는 설문조사와 프로그램 안내, 강사 및 참가자 소개, 프로그램에 참여한 소감 등을 나누는 시간이 추가되어 총 150분간 진행됐으며, 2회~7회기는 110분씩 진

행되었다. 매회기는 20~30분간 심리교육으로 시작해서, 각 집단별 프로그램의 내용(마음챙김 요가, 마음챙김 명상)이 60~70분간 진행되었고, 마지막 20분 정도 그 날의 경험을 나누는 것으로 마무리하였다. 본 연구에서의 마음챙김 요가 프로그램은 MBSR 하타요가를 한국인에 맞게 변형시킨 조옥경의 두 가지 요가 시퀀스(누운 자세/선 자세)를 중심으로 구성하였다(김완석, 2019). 공통 교육내용은 표 2와 같고, 집단별 프로그램 내용은 각각 표 3 마

표 3. 마음챙김 요가집단 프로그램

구분(시간)	진행 내용		목 표
심리교육 (20~30분)	<ul style="list-style-type: none"> - 마음챙김에 대한 이해 - 마음챙김의 상담에서의 적용 - 상담자의 마음챙김 수련의 필요성 및 효과에 대한 인식 		마음챙김에 대한 이해를 증진하고 수련의 필요성을 인식 한다.
마음챙김 요가 진행 (60분~70분)	<div> <div><1회기~4회기(누워서) ></div> <div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 준비자세: 사바사나(Savāsana) 2. 양팔 들어 올리기 3. 한 무릎 당기기 4. 모로 누워 다리 잡기 5. 엎드린 상태에서 머리 와 한쪽 다리 들기 6. 엎드린 상태에서 머리 와 두 다리 들기 7. 소자세와 고양이 자세 8. 무릎서기와 아기자세 9. 골반 들어올리기 10. 누워서 몸통 비틀기 </div> </div>		
	<div> <div><5회기~8회기(서서)></div> <div> <ol style="list-style-type: none"> 1. 준비자세: 따다사나(Tādāsana) 2. 발뒤꿈치와 두 팔 벌려 위로 들기 3. 서서 옆으로 기울이기 4. 서서 앞으로 숙이기 5. 나무자세 6. 전사자세 7. 두 팔 들어 올린 채 앉았 다 일어서기 8. 기마자세 9. 나비자세 10. 앉아서 몸통 비틀기 </div> </div>		주의를 지금-여기 자신의 몸으로 가져 온다.
	<div> <div>11. 마무리자세: 사바사나(Savāsana) - 바디스캔 후 이완</div> <div> <ol style="list-style-type: none"> 11. 마무리자세: 빠드마사나(Padmāsana) 혹은 편안한 앉은 자세 </div> </div>		일련의 자세를 호흡에 맞춰 실시하면서, 다양한 신체감각과 느낌에 주의를 기울여 알아차린다.
경험나누기 (20분)	심리교육 및 요가수련 과정을 통해 몸과 마음으로부터 경험한 것들에 대해 공유하기		몸 전체에서 일어나는 감각에 주의를 두며 이완한다.
			알아차림의 과정을 명료화 하고, 경험을 확장한다.

표 4. 마음챙김 명상집단 프로그램

구 분(시간)	진행 내용	목표
심리교육 (20분~30분)	- 마음챙김에 대한 이해 - 마음챙김의 상담에서의 적용 - 상담자의 마음챙김 수련의 필요성에 대한 인식	마음챙김에 대한 이해를 증진하고 수련의 필요성을 인식 한다.
마음챙김 명상 진행 (60분~70분)	준비단계	주의를 지금-여기 자신의 몸으로 가져 온다.
	1회기	호흡 명상
	2회기	호흡 / 감각 알아차리기
	3회기	감각알아차리기
	4회기	감각 / 소리 알아차리기
	5회기	소리 / 생각 알아차리기
	6회기	생각 / 감정 알아차리기
	7회기	호흡, 감각, 소리, 생각, 감정 알아차리기
	8회기	선택 없는 알아차림
경험나누기 (20분)	심리교육 및 명상수련 과정을 통해 몸과 마음으로부터 경험한 것들에 대해 공유하기	알아차림의 과정을 명료화하고, 경험을 확장한다.

표 5. 마음챙김 요가명상 혼합집단 프로그램

구 분(시간)	진행 내용	목표
심리교육 (20분~30분)	- 마음챙김에 대한 이해 - 마음챙김의 상담에서의 적용 - 상담자의 마음챙김 수련의 필요성 및 효과에 대한 인식	마음챙김에 대한 이해를 증진하고 수련의 필요성을 인식 한다.
마음챙김 요가 & 명상 진행 (60분~70분)	준비단계	주의를 지금-여기 자신의 몸으로 가져 온다.
	사바사나(Savāsana)/따다사나(Tādāsana)	
	마음챙김 태도와 정좌명상 자세 갖기	
	1회기	마음챙김 요가(누워서)
	2회기	마음챙김 요가(누워서)
	3회기	호흡명상
	4회기	호흡 / 감각 알아차리기
	5회기	마음챙김 요가(서서)
	6회기	마음챙김 요가(서서)
	7회기	호흡-감각 / 생각-감정 알아차리기
	8회기	호흡, 감각, 생각, 감정 알아차리기/ 선택 없는 알아차림
경험나누기 (20분)	심리교육 및 요가와 명상수련 과정을 통해 몸과 마음으로부터 경험한 것들에 대해 공유하기	알아차림의 과정을 명료화 하고, 경험을 확장한다.

음챙김 요가집단, 표 4 마음챙김 명상집단, 표 5 마음챙김 요가명상 혼합집단 프로그램에 구체적으로 제시하였다.

측정도구

한국판 5요인 마음챙김 질문지(FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire)

일상생활에서의 마음챙김 정도를 측정하기 위해 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney (2006)가 개발하였고, 원두리와 김교현(2006)이 표준화한 한국판 5요인 마음챙김 질문지(FFMQ)를 사용하였다. 척도는 전체 39문항이며 관찰하기(observing), 서술하기(describing), 알아차림으로 행동하기(acting with awareness), 비판단(non-judgement), 비자동반응(non-reactivity)의 5요인으로 구성되어 있다. ‘관찰하기’는 주의 분산 없이 현재 순간에 주의를 집중하여 내적 자극과 외적 자극을 바라보는 것이고, ‘서술하기’는 관찰된 현상을 언어로 기술하고 명명하는 것을 말한다. ‘알아차림으로 행동하기’는 주의를 분산시키지 않고 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 것이다. ‘비판단’은 옳다/그르다, 가치 있다/가치 없다 등의 판단을 하지 않는 것이며, ‘비자동 반응’은 내적 경험이 일어날 때 자동적으로 반응하지 않는 것을 의미한다. 5점 Likert 척도로 각 문항을 일상생활에서 얼마나 경험하는지에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘항상 그렇다’(5점)로 표기하도록 되어 있으며, 점수 범위는 39~195점으로, 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높은 것을 의미한다. 원두리와 김교현(2006)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었으며,

본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .96이었다.

무조건적 자기수용 질문지(USAQ:

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire)

수행이나 다른 사람의 평가와 관계없이 얼마나 자신을 온전히 무조건적으로 수용하는지를 알아보기 위해, Chamberlain과 Haaga(2001)가 REBT(Rational emotive behavior therapy)이론을 토대로 개발한 무조건적 자기수용 척도를 사용하였다. 국내에서는 최초로 김사라형선(2005)이 번안하여 총 20문항의 척도를 자신의 연구에 사용하였고, 이후 서은경(2011)에 의해 수정 보완되는 과정에서 8문항이 삭제되고 총 12문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(7점)까지 7점 Likert 응답 방식이다. 점수의 범위는 12~84점까지이며, 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높은 것을 의미한다. 서은경(2011)의 연구에서 전체 내적 일치도는 .82였으며, 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

수용행동 질문지(AAQ: Acceptance & Action questionnaire-16)

심리적 수용을 측정하기 위해 수용-행동질문지(AAQ: Acceptance & Action questionnaire-16)를 사용하였다. AAQ는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도로서 ACT(수용-전념 치료모델)이론에 근거하여 Hayes et al.(2004)에 의해 개발되었고, 문현미(2006)가 번안 및 타당화 하였다. 총 16문항으

로 두 가지 하위요인으로 구성되었다. 문항 내용은 ① 부정적 내적 경험에 대해 회피하지 않고 기꺼이 경험하는 ‘정서수용’ ② 원치 않는 내적 사건(부정적 정서)을 경험하면서도 행동을 수행하는 능력을 측정하는 ‘행동’요인으로 구성되어 있다. 문헌미(2006)의 연구에서는 7점 척도 상에서 평정하도록 되어 있으나 본 연구에서는 박성현(2006)의 연구에서와 같이 5점 Likert 척도(‘전혀 그렇지 않다’ 1점 ~ ‘매우 그렇다’ 5점)를 사용하였다. 점수 범위는 16~80점으로, 점수가 높을수록 심리적 수용의 정도가 높음을 의미한다. 문헌미(2006)가 보고한 수용-행동 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .82였고, 박성현(2006)의 연구에서는 .61이었으며, 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .92였다.

자기성찰 척도(SRQ: Self-Reflection Questionnaire)

상담자의 자기성찰을 측정하기 위해 황주연(2011)이 제작한 ‘상담자 자기성찰 척도’를 사용하였다. 척도는 총 20문항으로 4개의 하위요인에 각각 5문항씩이며, 내용은 ① 자기탐색 ② 자기이해 ③ 타인탐색 ④ 타인이해로 구성되어 있다. 자기탐색은 ‘나는 화가 나면 무엇 때문에 화가 났는지 생각해 본다’, ‘불안할 때 이전의 어떤 경험들과 관련 있는지 생각해 본다.’ 등의 내용으로 자신의 감정과 경험, 행동들을 돌아보는 것이다. 자기이해는 ‘화가 났던 마음에 대해 깊이 생각해 보면서 나의 새로운 면을 보게 된다.’, ‘내가 겪는 경험들이 어떤 의미가 있었는지 발견하곤 한다.’ 등의 문항으로 자신의 마음, 경험, 행동들의

영향이나 의미를 이해하는 것이다. 타인탐색에는 ‘상대방과 의견이 다를 때 그가 원하는 것이 무엇인지 생각해 본다.’, ‘상대방에게 서운할 때 상대방이 보인 태도가 무엇을 뜻하는지 생각해 본다.’ 등의 타인과의 관계에서 일어나는 감정과 타인의 행동에 대해 탐색해 보는 내용이다. 타인이해 부분은 ‘상대방이 보인 행동에 대해 곰곰이 생각하면 그의 마음이 심정적으로 이해가 간다.’, ‘상대방과 의견이 달라도 마음 편하게 그를 배려한다.’ 등의 내용으로 관계에서 타인에 대한 이해를 하게 되는 것을 말한다. 문항은 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점) 까지 5점 Likert 척도로 평가하며, 점수 범위는 20~100점으로, 점수가 높을수록 자기성찰 수준이 높음을 의미한다. 황주연(2011)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .90이었으며, 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach’s α)는 .94였다.

자료 분석

자료분석을 위해 SPSS 18.0 버전 프로그램을 사용하였다. 첫째, 네 집단 참가자의 인구통계학적 변인의 기술통계(빈도분석 frequency)와 카이제곱 검증을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach’s α 값을 산출하였다. 셋째, 집단 간 동질성 확보를 위해 측정변인의 사전점수에 대한 분산분석(ANOVA)을 실시하였고, 측정변인의 사전점수를 공변인으로 통제한 후 집단 간 사후, 추후 시기별 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하였다. 넷째, 사후 및 추후 시점에서의 각 집단 간

차이 검증을 위해 Bonferroni 사후 분석을 실시하였다.

결 과

마음챙김 기반 집단프로그램 진행에 대한 사후, 추후 분석 결과는 표 6 및 그림 1과 같다. 먼저, ‘마음챙김’에 대해, 세 개의 실험집

단(마음챙김 요가, 마음챙김 명상, 마음챙김 요가명상 혼합)은 모두 통제집단 보다 사후 시기에 유의미한 상승효과를 보였으며, 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단에서는 추후 시기(4주 후)까지 그 효과를 유지하는 것으로 나타났다. ‘무조건적 자기수용’에 대한 측정 결과는 프로그램 직후 시기에 세 개의 실험집단(마음챙김 요가, 마음챙김 명상, 마음챙김 요가명상 혼합) 모두 통제집단보다

표 6. 집단 간 공변량 분석 전체 결과

척도	집단	N	사전 동질성 F(p)	사전		사후		추후		사후/사전	추후/사전
				M	SD	M	SD	M	SD	F1(p) Bonferroni	F2(p) Bonferroni
마음챙김	A	12		127.75	21.66	148.83	12.65	148.50	17.53	7.526*** (.000)	4.888** (.005)
	B	13	.131	131.31	16.27	145.62	11.46	147.85	11.40	A>D,	A>D,
	C	14	(.941)	130.71	20.92	146.93	14.60	151.29	15.89	B>D,	C>D.
	D	14		132.29	17.52	133.79	14.68	137.00	14.41	C>D.	
무조건적 자기수용	A	12		56.92	10.25	64.25	11.19	64.08	10.68	6.777** (.001)	4.342** (.009)
	B	13	.042	58.23	7.57	63.77	6.57	62.62	6.38	A>D,	A>D,
	C	14	(.988)	57.86	9.94	64.50	6.80	65.14	7.54	B>D,	C>D.
	D	14		57.57	10.18	56.86	9.83	57.50	9.40	C>D.	
수용행동	A	12		53.08	8.75	59.92	6.80	58.50	7.61		
	B	13	.470	56.15	7.61	58.69	7.36	58.62	6.97	2.495† (.071)	2.464† (.074)
	C	14	(.704)	56.29	6.32	61.43	7.08	62.14	5.82		
	D	14		55.50	7.90	56.57	7.63	56.79	7.02		
자기성찰	A	12		68.83	10.58	77.33	7.05	79.42	5.21		
	B	13	4.739**	77.08	7.39	82.77	5.80	81.77	5.92	2.467† (.073)	4.843** (.005)
	C	14	(.006)	78.93	5.84	84.57	8.17	83.93	7.36		C>D.
	D	14		77.71	5.54	78.43	4.88	75.79	6.39		

주. † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

A: 마음챙김 요가집단, B: 마음챙김 명상집단, C: 마음챙김 요가명상 혼합집단, D: 통제집단.

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

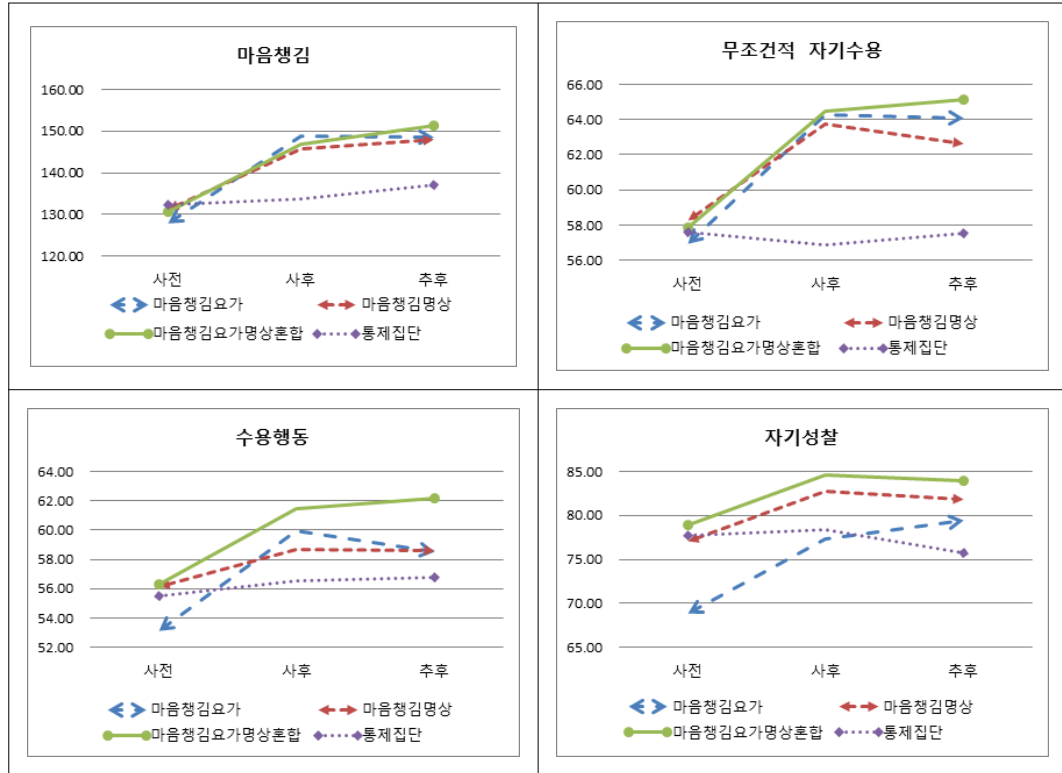


그림 1. 집단 간 각 프로그램의 효과

유의미한 상승효과를 보였으며, 요가집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단은 추후 시기까지 그 효과를 유지하는 것으로 나타났다. ‘수용행동’의 결과는 사후, 추후 시기 모두 $p < .10$ 수준에서 유의미한 것으로 나타났다. ‘자기성찰’에 대한 사후 집단 간 차이도 $p < .10$ 수준에서 유의미했고, 추후 시기에 마음챙김 요가명상 혼합집단에서 통제집단보다 유의미한 상승효과가 나타났다.

마음챙김 하위요인(관찰하기, 서술하기, 알아차림 행동, 비판단, 비자동 반응)별 각 집단의 사후, 추후 결과 양상은 표 7과 같다. 먼저 ‘관찰하기’ 요인에 대해 Bonferroni 사후분석으

로는 집단 간 차이를 구별할 수 없었으며, 추후시기에 마음챙김 요가집단과 마음챙김 명상 집단에서 통제집단대비 효과가 드러났다. ‘서술하기’요인과 ‘알아차림 행동’요인에 대해서는 사후 마음챙김 요가집단에서 통제집단대비 유의미한 상승효과가 나타났다. ‘비판단’ 요인은 사후 $p < .10$ 수준의 유의미한 상승을 보였으나 이는 추후시기까지 유지되지 않았다. ‘비자동반응’ 요인은 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단에서 사후 유의미한 상승효과가 있었고, 이는 추후까지 유지되지 못하였다.

‘수용 행동’의 하위요인인 ‘정서 수용’에 대

표 7. 집단 간 마음챙김 하위요인에 대한 공변량분석 결과

척도	하위요인	집단	N	사전		사후		추후		F1(p)	F2(p)
				M	SD	M	SD	M	SD	Bonferroni	Bonferroni
마 음 챙 김	관찰하기	A	12	24.17	5.10	29.42	3.37	29.67	4.21		
		B	13	24.46	5.56	29.15	4.39	29.85	3.29	3.373 [*] (.026)	4.049 [*] (.012)
		C	14	25.29	5.94	29.71	3.50	29.93	4.03	-	A>D, B>D
		D	14	26.14	3.72	26.86	3.68	27.50	3.94		
	서술하기	A	12	26.67	4.62	30.42	2.23	31.25	3.62		
		B	13	27.77	6.38	30.00	4.38	30.00	4.42	3.215 [*] (.031)	2.105 (.112)
		C	14	28.14	5.29	30.00	5.63	31.00	4.95	A>D	-
		D	14	27.14	4.87	27.50	3.76	28.07	3.67		
	알아차림 행동	A	12	27.58	5.23	30.75	2.01	31.17	4.26		
		B	13	27.77	4.53	29.85	3.36	30.23	3.54	2.798 [†] (.050)	2.256 [†] (.094)
		C	14	25.64	6.71	28.36	4.96	30.50	5.39	A>D	-
		D	14	28.00	5.45	27.86	6.27	28.57	4.75		
	비판단	A	12	27.92	4.70	32.50	3.42	31.67	4.40		
		B	13	29.62	4.89	32.31	4.39	32.77	4.57	2.625 [†] (.061)	1.715 (.176)
		C	14	29.93	5.40	33.64	5.06	34.07	5.36	-	-
		D	14	28.43	4.97	29.21	5.37	29.64	5.27		
	비자동 반응	A	12	21.42	5.04	25.75	4.16	24.75	4.33		
		B	13	21.69	4.33	24.31	4.55	25.00	3.89	5.607 ^{**} (.002)	2.371 [†] (.082)
		C	14	21.71	4.86	25.21	3.53	25.79	3.24	A>D, C>D	-
		D	14	22.57	2.90	22.36	2.62	23.21	2.75		

주. [†] $p < .10$, ^{*} $p < .05$, ^{**} $p < .01$

A: 마음챙김 요가집단, B: 마음챙김 명상집단, C: 마음챙김 요가명상 혼합집단, D: 통제집단.

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

해서는 사후와 추후시기에 각각 $p < .10$ 수준의 유의미한 상승을 보였으나 Bonferroni 사후분석으로는 집단 간의 차이를 알 수 없었다. 이에 각 실험집단과 통제집단 간 공변량분석을 진행하였고, 결과는 표 9와 같다. 마음챙김 요가 집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단에서 상승

결과를 보였는데 시기별 차이 양상이 있었다. 마음챙김 요가집단은 사후시점에서 상승결과가 나타났으나 추후시기에는 유지하지 못하였고, 요가명상 혼합집단은 사후시기에는 드러나지 않다가 추후 시점에서 상승한 것을 볼 수 있다. 자기성찰의 하위요인인 ‘자기탐색’과

표 8. 집단 간 수용행동 하위요인에 대한 공변량 분석 결과

척도	하위요인	집단	N	사전		사후		추후		$F1(p)$	
				M	SD	M	SD	M	SD	Bonferroni	Bonferroni
수용행동	정서수용	A	12	23.42	5.00	26.58	3.55	26.58	4.03		
		B	13	24.31	3.09	25.15	4.47	25.69	3.79	2.637 [†]	2.352 [†]
		C	14	24.71	4.16	27.43	3.74	28.36	3.30	(.060)	(.084)
		D	14	23.86	4.20	24.57	4.99	25.00	4.84		
	행동	A	12	29.67	4.62	33.33	3.58	31.92	3.78		
		B	13	31.85	5.06	33.54	3.50	32.92	3.97	1.589	1.391
		C	14	31.57	3.94	34.00	4.39	33.79	3.62	(.204)	(.257)
		D	14	31.64	4.18	32.00	3.16	31.79	2.99		

주. [†] $p < .10$ / A: 마음챙김 요가집단, B: 마음챙김 명상집단, C: 마음챙김 요가명상 혼합집단, D: 통제집단.

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

표 9. 각 집단과 통제집단 간 정서수용 요인에 대한 공변량 분석 결과

변량원	SS	df	MS	사후 $F1(p)$	추후 $F2(p)$
사전 수용	280.494	1	280.494	35.476 ^{***}	
집단(요가/통제)	35.302	1	35.302	4.465 [*] (0.046)	2.078(0.163)
오차	181.851	23	7.907		
사전 수용	364.864	1	364.864	44.169 ^{***}	
집단(명상/통제)	0.095	1	0.095	0.011(0.916)	0.069(0.795)
오차	198.257	24	8.261		
사전 수용	310.773	1	310.773	40.031 ^{***}	
집단(요가+명상/통제)	31.949	1	31.949	4.115(0.053)	4.709 [*] (0.040)
오차	194.084	25	7.763		

주. ^{*} $p < .05$, ^{***} $p < .001$

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

‘자기이해’에 있어서도 마음챙김 요가명상 혼합수련시 상승효과가 나타났는데, 사후시기에 는 집단 간 차이를 보이지 않다가 추후 시기 에 유의미한 효과 차이가 드러났다. ‘타인이 해’요인의 경우, 마음챙김요가 집단에서 추후 유의미한 상승효과를 나타냈다.

표 10. 집단 간 자기성찰 하위요인에 대한 공변량 분석 결과

척도	하위요인	집단	N	사전		사후		추후		$F1(p)$	
				M	SD	M	SD	M	SD	Bonferroni	Bonferroni
자기성찰	자기탐색	A	12	18.33	2.50	19.67	2.42	20.17	2.41	1.316 (.280)	3.396* (.025) C>D
		B	13	20.38	2.53	21.31	2.14	20.77	1.69		
		C	14	21.43	2.17	22.21	1.93	21.79	1.97		
		D	14	20.71	2.02	20.57	2.14	19.36	1.86		
	자기이해	A	12	17.33	3.50	20.42	1.93	20.67	1.87	2.344* (.085)	3.120* (.035) C>D
		B	13	18.62	2.79	20.92	2.47	20.62	1.66		
		C	14	19.00	3.28	21.79	2.15	21.50	2.38		
		D	14	20.07	1.69	20.29	1.64	19.64	2.24		
	타인탐색	A	12	16.25	2.80	18.50	2.39	18.42	2.57	.900 (.448)	1.659 (.188)
		B	13	19.85	2.34	20.54	1.90	20.38	1.04		
		C	14	19.64	3.00	19.93	3.69	20.07	2.56		
		D	14	18.57	1.83	18.64	1.78	18.43	1.70		
	타인이해	A	12	16.92	3.12	18.75	2.22	20.17	2.04	1.785 (.163)	4.279** (.009) A>D
		B	13	18.23	2.17	20.00	2.45	20.00	2.83		
		C	14	18.86	2.07	20.64	2.27	20.57	2.53		
		D	14	18.36	2.02	18.93	1.49	18.36	1.78		

주. * $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$, **** $p < .001$

A: 마음챙김 요가집단, B: 마음챙김 명상집단, C: 마음챙김 요가명상 혼합집단, D: 통제집단.

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

논 의

본 연구는 마음챙김 기반 집단프로그램이 상담자의 자기발달 영역인 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 어떠한 영향을 미치는지 실험을 통해 그 효과를 확인함으로써 상담자의 인간적 성숙을 위한 수련방법을 제안하고자 하였다. 더불어 좀 더 효과적인 방법을 위해 마음챙김 기반 프로그램의 내용별 종속변인에 미치는 영향에는 어떤 양상의 차이가 있는지

탐색하고자 하였다. 이에 프로그램 집단별 결과 분석을 중심으로 논의하고자 한다.

첫째, 마음챙김 하위요인별 결과를 보았을 때 전반적으로 마음챙김 요가단독 개입 시, 정좌명상 단독 개입이나 요가명상 혼합개입한 경우보다 유의미한 상승효과(관찰하기, 서술하기, 알아차림 행동, 비자동반응)가 나타났다. 이는 마음챙김 수련 초심자의 경우, 마음챙김 대상을 몸의 감각에 한정하여 주의를 두는 것이 마음챙김 수련의 진입 방법으로 유효함을

확인한 결과라 할 수 있다. 본 연구에서의 마음챙김 요가는 호흡과 동작이 일으키는 몸 감각에 대한 알아차림을 훈련하는 것으로 몸에 대한 마음챙김이라 할 수 있다. 마음챙김 요가는 몸을 움직이고 멈추는 순간, 그리고 다른 움직임으로 이동하는 순간순간 자신의 신체감각에 주의를 두도록 수련한다. 따라서 수련 방법상 움직임이 절제된 정좌명상보다는 자신의 움직임으로부터 일어나는 감각에 주의를 두도록 하는 요가적 요소가 자신의 신체감각에 주의를 모으고 알아차리는데 좀 더 효과적이었을 것으로 보인다. 움직임 위주의 마음챙김요가 수련이 자신의 감정과 경험을 언어화하는 서술하기의 기술을 향상시킨다는 결과는 신체자각이 정서자각과 정서표현을 향상한다고 밝힌 장진아(2018)의 연구 결과와 맥락을 같이 한다. 아울러 본 연구 결과는 몸 중심 마음챙김을 통해 신체 내부의 감각에 주의를 두는 과정은 무의식적이고 즉각적으로 일어나는 자동반응을 자제하는 과정에 영향을 미칠 수 있다(김안나, 2018)는 연구 내용과 맥락을 같이 한다. 마음챙김 요가 수련은, 이러한 의식되지 않은 채 진행된 반응(감각, 느낌, 감정)들 사이사이에 주의를 두며 의식화하도록 기능했을 것으로 보인다. 한편, 자동적 반응으로 습관화되기까지는 당위적인 인식과 반복 경험의 시간이 걸렸듯 수련을 통해 비자동 반응의 효과를 유지하기 위해서는 8주 단기수련보다는 좀 더 긴 시간 지속적인 수련이 요구된다고 할 수 있겠다. 다만 내·외의 다양한 자극에 주의를 두고 알아차리는 ‘관찰하기’ 요인의 향상은 마음챙김 요가든 정좌명상이든 8주간의 반복적인 주의 훈련을 통해 향상할 수 있

으나, 기법을 혼합 적용하여 번갈아 수련한 경우에는 어렵다고 볼 수 있겠다. 이는 단기적으로 다양한 방법의 훈련보다는 같은 방식의 반복 훈련이 관찰하기의 상승효과에는 더 유효하다는 것으로 해석되나, 이에 대한 정확한 원인에 대해서는 과정을 탐색하는 후속 연구가 필요해 보인다.

둘째, ‘무조건적 자기수용’ 즉, 자기자신의 가치에 대한 수용에 있어서 마음챙김 요가와 정좌명상 또는 두 가지를 혼합하여 8주간 단기 수련한 경우 모두에서 유의미한 상승효과가 있었다. 이러한 결과는 마음챙김과 무조건적 자기수용 사이에 강한 정적 상관이 있다고 밝힌 Thomson과 Waltz(2008)의 연구 결과와 일치한다. 그리고 마음챙김 기반 프로그램은 심리적 안녕감의 하위요인인 자기수용에 유의미한 효과가 있다고 밝힌 국내 다수의 연구 결과들(배상윤, 박종규, 2011; 서숙희, 박재연, 금명자, 2018; 육영숙, 2010)과도 일치한다. 요컨대 마음챙김의 실천은 자기수용을 향상하는데 유효하다는 사실을 입증한 셈이다. 나아가 추후 시기의 변화양상까지 살펴본 결과, 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단에서는 그 효과를 유지하였고, 마음챙김 명상집단에서는 효과를 유지하지 못하였다. 즉, 마음챙김 요가나 요가명상 혼합 수련 시 무조건적 자기수용의 상승된 효과는 적어도 4주 후 시기까지 유효하지만, 움직임이 절제된 정좌명상 단독 수련 시에는 추후 유지가 어렵다고 할 수 있다. 한편, 수용 행동의 하위요인인 ‘정서수용’의 경우, 마음챙김 요가집단에서 사후 상승 경향성이 나타났고, 요가명상 혼합집단은 추후 시점에서 상승하는 경향을 보였다.

움직임이 절제된 정좌명상의 경우는 정서수용의 향상효과에 영향을 미치지 못하였다. 이는 정서가 몸의 감각과 좀 더 연결되어 있음을 시사한다. ‘정서수용’은 부정적 내적 경험에 대해 회피하지 않고 기꺼이 경험하는 정도를 측정하는 내용으로 구성되어 있는 한편, 무조건적 자기수용은 자기가치에 대한 인지적 수용을 측정하고 있다는 점이 다르다. 정서(emotions)란 하나의 심리적 사건임과 동시에 신체로 경험되는 생리학적, 생물학적, 신체적 사건이다. 인간의 모든 감정은 얼굴과 신체 자세를 나타내는 근골격의 개별적인 수축양상에 따라 고유한 특질을 갖는 신체감각(somatic sensations)과 연결된다(Van der kolk, 2016). 이러한 원리로 신체감각에 주의를 두는 마음챙김 요가는 감정과 몸이 연결되어 있다는 사실을 깨달을 수 있게 된다. 즉, 어떤 자세를 취했을 때 불안하고 균형을 잃게 되는지, 어떤 움직임을 통해 어떤 감정을 경험하는지 알 수 있게 된다. 이를 통해 정서와 몸, 감정과 신체감각 간의 연결성을 인식할 수 있으며, 정서와 감정이라는 개념은 몸과 신체감각이라는 실질적이고 구체적인 대상을 통해 치유적 접근이 가능한 것이라 볼 수 있다. 체험적 심리치료에서 정서와 이성을 통합하는 변증법적 통합 치료는 치료적 변화에 정서표현과 의식적인 인지적 처리가 함께 이루어질 때 치료적 변화가 일어난다고 밝혔다(Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004). 이러한 이론을 통해 마음챙김 요가명상 혼합 수련 시 추후 정서수용이 향상하는 경향성을 설명할 수 있겠다. 즉 신체자각을 통한 체험적 과정의 활성화로 향상된 정서수용은 의식적인 인지 처리 과정이 결

합되었을 때 좀 더 오래 유지될 수 있음을 시사한다.

셋째, ‘자기성찰’은 요가적(움직임을 활용한) 요소나 명상적(움직임이 절제된) 요소의 단독 개입보다는 두 가지 요소를 혼합 개입한 경우, 프로그램 직후보다 추후 시기에 뚜렷한 상승효과가 나타났다. 자기성찰 개념에는 ‘개방적이고 수용적인 태도’와 자신의 ‘지식과 경험 간 역동적인 인지적 과정’이 포함된다. 따라서, 자기성찰적 태도를 향상하기 위해서는 자각하고 받아들이기 위한 체험적 과정이 요구되며, 기존 지식과 현재 경험 간의 동화 및 조절을 위한 메타인지적 과정의 활성화가 동시에 요구된다고 볼 수 있다. 자기성찰을 위한 첫 번째 단계인 자신의 느낌과 생각을 자각하기 위해서는 신체자각을 증진하여 체험과정을 활성화하는 마음챙김 요가가 긍정적으로 기능했을 것으로 보인다. 유기체적 욕구나 감정은 신체감각의 형태로 느껴진다(김정규, 2015)고 하였다. 현상을 자신이 아는 대로 보는 것이 아니라 경험되는 그대로 수용하는 개방적인 태도를 위해서는 신체자각이 열려 있어야 가능할 것이다. 그렇게 받아들이는 정보를 탐색하고 이해하기 위해 바라보고 사고하는 인지적 과정에서는 마음챙김 명상이 긍정적으로 기능했을 것으로 보인다. 마음챙김 요가명상 혼합수련 시에 효과가 나타난 결과는 이러한 과정으로 설명할 수 있겠다. 최근 포커싱(focusing) 체험치료의 감각느낌(felt sense)를 다루는 작업이 상담자들의 자기성찰에 도움을 준다는 연구들이 발표되었다(김순영, 배성만, 주은선, 2015; 주은선, 2019). 이들은 기존의 상담자 성찰을 위한 작업들(예; 소트라테스식

질문법, 일지쓰기 및 자서전적 글쓰기, 대인과 정 회상기법 등)이 인지적인 부분에 치우치는 경향이 있다고 지적하며, 총체적인 체험이 가능하려면 감각느낌(felt sense) 작업이 필요하다고 주장한다. 본 연구에서의 요가나 명상 단독 개입보다 두 가지를 혼합 개입했을 때 자기성찰이 향상된 결과는 이러한 주장을 지지한다.

넷째, 세 개의 실험집단은 통제집단 대비 내용별 시기별 종속변인에 대한 효과의 차이가 있었으나 세 개의 실험집단 간 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 마음챙김 단기수련에서 수련의 내용에 따른 종속변인에 미치는 영향은 별 차이 없다고 볼 수 있겠다. 다만, 위의 논의를 통해 MBSR의 구성요소인 마음챙김 요가와 정좌명상이 어떤 기제를 통해 각각의 종속변인에 영향을 미치는지는 탐색할 수 있었다. 느리고 부드러운 움직임을 통해 신체자각을 향상하는 마음챙김 요가는 체화 과정을 활성화하여 정서자각, 정서표현을 증진시키고(장진아, 2018), 정서 수용 및 알아차림 행동을 향상하도록 작용한다고 볼 수 있다. 정좌명상 위주의 마음챙김 명상집단은 주로 인지적 개입이 요구되는 변인에서 효과가 나타났다. 이는 통찰 명상이 주의의 조절이라는 비교적 인지능력 중심의 수련법이라(김완석, 2014)는 이론과 그 맥락을 같이 한다. 한편, 변인의 특성에 따라서 요가나 명상 단독 개입은 단기적인 효과를 낼 수 있지만 그 유지가 어렵고, 요가명상 혼합 개입은 단기적으로는 효과가 나타나지 않는 경향이 있지만 추후 시기에 그 효과가 드러나는 경향이 있음을 알 수 있었다.

이상과 같은 결과분석과 논의를 종합 정리해 볼 때, 마음챙김 수련 경험이 거의 없는 상담자들에게 마음챙김 요가는 신체자각을 통한 체화의 과정을 활성화하며, 정좌명상은 메타인지적 과정을 활성화하여 각 변인에 영향을 미친다고 할 수 있겠다. 마음챙김 요가명상 혼합수련은 이 두 가지의 과정이 혼합 적용됨으로써 두 가지의 과정이 모두 요구되는 종속변인에 긍정적인 효과를 보였다. 시기별 특징은, 요가나 명상 단독 개입에 비해 요가명상 혼합 개입 시 대체로 사후 시기보다는 추후 시기에 효과를 나타내거나 유지하는 경향이 있었다. 그러므로 마음챙김 수련 진행 시 대상자별 종속변인의 특성에 따라 좀 더 핵심적인 단일요소를 반복 적용할 것인지, 개입 요소들을 혼합 적용할 것인지를 분별하고, 이에 따른 적절한 수련 기간을 설계할 때, 프로그램은 좀 더 효과적이고 발전적일 수 있을 것이다.

끝으로 본 연구의 결과와 제한점을 고려하여, 추후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 변인에 대한 측정 방식이 모두 참여자의 자기보고식 설문지에 의해 진행되었다. 따라서 프로그램을 통한 어떤 과정 경험 및 기제들이 측정 변인에 어떻게 영향을 주었는지에 대한 실증적 보완이 필요하다. 이를 위해 후속 연구로 참여자의 심층 인터뷰를 통한 질적 연구를 병행하는 방법을 제안한다. 둘째, 향후 연구에서는 참여자들의 집단역동을 활용한 집단상담 접근을 통합 적용할 것을 제안한다. 본 연구의 각 실험집단 프로그램은 심리교육-프로그램처치-경험나누기로 구성되었다. 프로그램의 과정 대부분이 자기 스스로의

내적 작업으로서 대인과정을 통한 대인관계기술 향상은 물론 대인상호작용을 통한 자기탐색과 자기이해, 자기 수용 및 상담자 간의 지지경험 등의 기회를 갖지 못했다. 따라서 참여자들의 집단역동을 활용한 집단상담 접근을 통합 적용한다면, 참가자들의 자기내적 작업을 통해 알아차린 내용을 대인과정을 통해 재확인하고 실질적인 변화를 시도해 봄으로써 더 적극적이고 통합적인 자기성장의 기회가 될 것으로 기대된다. 셋째, 본 연구에서 사용한 상담자의 자기성찰 척도는 상담자의 전문영역인 상담관계에서의 변화 부분이 제외된 자기와 대인과정만을 측정하고 있다. 향후 연구에서는 상담자로서의 전문영역의 변화 부분까지 포함한 통합적인 효과를 확인해 볼 필요가 있다. 넷째, 본 연구의 프로그램진행자가 연구자라는 점에서 내적타당도의 문제점이 있을 수 있다. 이에 후속연구에서는 연구자와 실험진행자의 분리를 통해 연구결과에 대한 재검증이 요구된다. 마지막으로, 본 연구는 네 개의 집단을 동시에 진행하면서, 사회적 상황상 집단원을 최소화해야 했다. 이러한 한계로 인해 통계적 샘플 수가 매우 적었다. 향후 연구에서는 샘플 수를 충분히 확보하여 개입요소와 변인 간의 효과를 재측정해 볼 것을 제안한다.

참고문헌

김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과. 한양대학교 대학원 박사학위

논문.

김순영, 배성만, 주은선 (2015). 상담자의 상담 경력에 따른 상위인지 지각과 포커싱적 태도가 역전이 관리능력에 미치는 영향. 상담학연구, 18(2), 157-178.

김안나 (2018). 심신치료에서 치료사 및 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험에 관한 통합연구. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.

김완석 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과 비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-531.

김완석 (2019). 마인드 다이어트. 서울: 학지사.

김정규 (2015). 게슈탈트 심리치료: 창조적 삶과 성장(2판). 서울: 학지사.

문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위논문.

박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위논문.

박재황, 남상인, 김창대, 김택호 (1993). 청소년 상담 교육과정 개발연구. 서울: 청소년대화 의광장.

배상윤, 박중규 (2011). 마음챙김명상(K-MBSR)이 알코올 의존자의 심리적 안녕감 및 변화 동기에 미치는 효과. 한국심리학회 학술대회자료집, 2011(1), 366.

배연옥 (2007). 상담자 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 및 슈퍼비전을 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.

서숙희, 박재연, 금명자 (2018). 마음챙김-수용에 기반한 긍정심리치료가 대학생의 우울, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 한국청소년학회 청소년학연구, 25

- (11), 151-170.
- 서은경 (2011). 수퍼바이지의 완벽주의와 개인 수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김의 적용. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 307-328.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 1(4), 71-86.
- 육영숙 (2010). 마음챙김 명상(MBSR)이 체육전공 여대생의 알아차림수준, 스트레스 증상 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국체육과학회, 19(4), 673-688.
- 이영주 (2001). 바람직한 상담자의 자질에 대한 연구. 남서울대학교인문사회과학연구소, 4(1).
- 이장호, 김정희 (1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울: 법문사.
- 이형득 (1993). 한국상담의 전문화와 대중화. 한국카운슬러협회: 상담과 지도, 28, 9-22.
- 장진아 (2018). 마음챙김 요가가 신체자각과 정서에 미치는 영향. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 주은선 (2019). 상담자의 자기 성찰을 위한 포커싱 포토치료 작업. 인문사회 21, 10(1), 731-745.
- 최한나 (2005). 상담자 발달 연구의 동향과 과제. 상담학연구, 6(3), 713-727.
- 황주연 (2011). 자기성찰 척도개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감 간의 경로모형 검증. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Beutler, L. E., Malik, M., Alimohamed, S., Harwood, T. M., Talebi, H., Noble, S., & Wong, E. (2004). Therapist variables. In Lambert, M. J., Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 227-306). NY: Wiley.
- Chamberlain, J. M., & Hagga, D. A. F. (2001). Unconditional Self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 19, 177-189.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2017). 좋은 상담자 되기 [*Becoming a helper*(7th ed)]. (이지연, 김아름 공역). 서울: 사회평론아카데미(원전은 2002년에 출판).
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning Emotion-Focused Therapy*. Washington, DC: APA.
- George, R. L., & Critiani, T. S. (1981). *Theory, methods, process of counseling and psychotherapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Neufeldt, S. A. (2004). *Critical factors in supervision: The patient, the therapist, and the supervisor*.
- Okiishi, J., Lambert, M. J., Nielsen, S. L., & Ogles, B. M. (2003). Waiting for supershrink: An empirical analysis of therapist effects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10(6), 361-373.
- Rogers, C. R. (2009). 진정한 사람되기[*On becoming a person*]. (주은선 역). 서울: 학지사(원전은

- 1961년에 출판).
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 505-515.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Van der kolk, B. (2016). 몸은 기억한다[*The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*]. (제효영 역). 서울: 을유문화사(원전은 2014년에 출판).
- Wampold, B. E. (2000). Outcomes of individual counseling and psychotherapy: Empirical evidence addressing two fundamental questions. In Brown, S. D., & Lent, R. W. (Eds), *Handbook of counseling psychology*(4th ed. 711-739). NY: Wiley.
- 투고일자 : 2023. 1. 07.
수정원고접수 : 2023. 2. 07.
최종 게재확정일자 : 2023. 2. 26.

The Effects of Mindfulness-based Program on Counselor's Mindfulness,
Self-Acceptance and Self-Reflection:
Focusing on the Effect of Each Program Type
(Yoga • Meditation • Mixed Program)

Kyoung Sook Jeon*

Seoul University of Buddhism

This study attempted to confirm through experiments how mindfulness-based group programs affect mindfulness, self-acceptance, and self-reflection, which are the areas of self-development of counselors. In addition, by classifying groups by mindfulness intervention factors (yoga, meditation, yoga • meditation mixture), I tried to explore the differences in the aspects of their effects on the measured variables. To this end, a group program for each mindfulness intervention factor was conducted for a total of 8 weeks (once a week, 2 hours/session) for counselors with counseling experience of more than 1 year and less than 5 years, and the control group was conducted without treatment. To measure the effectiveness of the program, a pre-, post-, and follow-up survey (after 4 weeks) was conducted, and data from a total of 53 people (mindful-yoga group 12, mindful-meditation group 13, mindful-yoga • meditation mixed group 14, control group 14) were analyzed. As a result of the study, it was confirmed that the mindfulness-based group program for counseling psychologists improved some of the counselors' self-development areas, mindfulness and self-acceptance, and promoted self-reflection. In addition, it was confirmed that there may be more effective mindfulness intervention factors depending on the characteristics of the measurement variables, and that the time when the effect is revealed may vary depending on the intervention factors. This study has significance in that incumbent counselors directly experienced mindfulness training to verify the effect on the counselor's self-development area and to explore the difference in effect by mindfulness intervention factor.

Key words : mindfulness, mindful-yoga, mindful-meditation, self-acceptance, self-reflection

* Corresponding author : Kyoung Sook Jeon, (05118) 23 Gwangnaru-ro 54-gil, Gwangjin-gu, Seoul, Republic of Korea, Ph.D. in Department of Mind-Body Healing, Seoul University of Buddhism., Tel: 02-446-0999, Email : pakua2@naver.com