

차명상 프로그램이 우울성향 중년여성의 마음챙김과 심리적 안녕감에 미치는 영향

김귀원¹, 김정근^{2*}

¹경성대학교 교육학과, ²(주)글로벌비즈니스코칭연구소

The Effects of Tea-Meditation Intervention on the Mindfulness and Psychological Well-being of Middle-aged Women with Depression

Gui-Won Kim¹, Jung-Gun Kim^{2*}

¹Department of Education, Kyungsoong Univesity

²Global Business Coaching Institute, Inc.

요약 본 연구의 목적은 우울성향을 가지고 있는 중년여성을 대상으로 차명상 프로그램이 마음챙김과 심리적 안녕감에 미치는 효과성을 파악하기 위함이다. B시 B대학 평생교육원에 자발적으로 등록된 경도-중등도의 우울증을 경험하는 20명을 선발하여, 실험 및 통제집단에 각 10명씩 무선 할당하였다. 실험집단 참여자는 매주 2회씩 80분 동안 5주에 걸쳐 10회기의 차명상 프로그램 참여하였다. 마음챙김 수준과 심리적 안녕감을 사전, 사후, 추후에 각각 측정하여 반복측정 분산분석을 실시한 결과, 실험집단 참여자들은 통제집단의 참여자들보다 마음챙김 수준이 유의미하게 증가하였으며, 심리적 안녕감도 유의미한 수준의 증가를 보여주었다. 심리적 안녕감의 하위 요인인 자기 수용성, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제, 삶의 목적 및 개인적 성장이 사후 및 추후 시점에서 각각 유의미한 수준으로 증가하는 것으로 나타났다. 차명상 프로그램이 우울성향을 치유하고, 심리적 안녕감을 증진시킨다는 선행연구를 지지하고 있다. 따라서 본 차명상 프로그램은 우울성향을 가진 중년여성들의 마음챙김 능력을 함양하고, 삶의 질을 개선하기 위한 새로운 대안적 프로그램임을 시사한다. 본 연구에서 한계점과 향후 후속연구에서 필요성을 제안하였다.

Abstract The purpose of this study is to investigate the effect of tea meditation intervention on the mindfulness and psychological well-being of middle-aged women with depression. The participants were recruited from the Life-Long Education Center of B university in B City. The research design was 2 (experimental vs control group) x 3 (pre, post, follow-up). A total of twenty participants were randomly assigned to the experimental or control group, consisting of 10 participants each. The program consists of ten sessions, including psychological well-being improvement activities and mindfulness meditation practices with tea. The levels of mindfulness and psychological well-being (self-acceptance, positive relation with others, autonomy, environmental mastery, purpose of life and personal growth) showed statistically significant increases in the post-program and follow-up measurements, as compared to the pre-program measurements.

Keywords : Depression, Middle-aged Women, Mindfulness, Middle-aged Women, Tea-Meditation

1. 서론

중년기 여성들은 발달 과정상 삶의 다양한 변화를 경험한다. 신체적으로는 기관의 감퇴, 노화 그리고 호르몬 체계의 변화로 인한 폐경기를 경험하고, 심리적으로는

1.1 연구의 필요성

본 논문 제 1저자의 석사학위 논문을 수정·보완한 것임

Corresponding Author : Jung-Gun Kim(Global Business Coaching Institute, Inc.)

Tel: +82-10-3591-4744 email: hrdkim@hotmail.com

Received January 12, 2017

Revised (1st February 17, 2017, 2nd February 21, 2017)

Accepted March 10, 2017

Published March 31, 2017

불안, 압박감, 소외감, 무기력감을 경험하게 된다. 사회적으로 자녀와의 관계, 배우자와의 관계, 고부간의 관계 상에서 갈등을 경험할 가능성이 높다. 중년 여성은 이러한 생활사의 변화에 적응상의 어려움을 초래하여 스트레스 요인으로 작용[1, 2]하고, 과도한 스트레스는 신체적 질병뿐만 아니라 우울증을 유발하고, 심리적 안녕감을 저해함에 따라 심각한 사회경제적 손실을 초래할 수 있다. 실제로 40~50대 중년 여성은 타 연령대에 비해 우울증 발병률 자체가 현저히 높고, 우리나라 주부의 45%가 우울증을 호소하고, 그 중 12.4%는 자살 충동을 경험하는 것으로 나타났다. 또한 2014년 기준, 40~50대 중년 여성 중에 우울증 진료를 받은 수가 약 15만명, 우울증 치료 관련 진료비는 연간 약 520억에 이르는 것으로 나타났다[3]. 따라서 중년 여성의 개인적 삶의 의미와 가족 및 사회적 역할을 고려한다면 중년 여성, 특히 우울성향을 가진 중년 여성들의 삶의 질과 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 다양한 대응방안이 절실히 요구된다.

심리적 안녕감은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하며 얼마나 만족하는지에 대한 개개인이 느끼는 행복감을 일컫는다[4]. Ryff[5]는 기존의 주관적 행복감이 심리학 이론을 잘 반영하지 못하는 한계점을 인식하고, Maslow, Rogers, Jung, Allport & Erikson의 이론을 통합하여 심리적 안녕감 개념을 제안하였다. 심리적 안녕감은 개인이 일상생활 사건에 적응하면서 느끼는 정서이며, 환경에 대한 개인의 반응 혹은 환경적 자극과 개인 반응 간의 상호작용의 결과로써, 개인이 지각하는 행복감 혹은 총체적 감정이라고 개념적 정의를 하였다. Ryff[5]는 이러한 정의를 바탕으로 심리적 안녕감을 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적 그리고 개인적 성장의 6개 차원으로 구분하였다. 이러한 구성요소들은 문화나 개인의 성장 환경에 따라 다르지만 심리적 안녕감이 높을수록 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 지속적으로 유지할 수 있으며, 자신의 행동을 스스로 조절하는 능력이 높고, 자신의 주위 환경을 선택 및 변화시키며, 삶의 목적이 명료하고 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 높은 것으로 나타났다[2, 5].

최근 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 방안으로 ‘마음챙김(mindfulness)’에 대한 관심이 점차 높아지고 있다[6, 7, 8]. 마음챙김은 지금 이 순간에 무슨 일이 일어나는지 알아차리는 것으로 몸과 마음이 고통스런 경험에

자동적으로 반응하는 것을 막아주는 기술이다. 마음챙김은 긍정적이든 부정적이든 그리고 중립적이든 모든 경험에 관계하는 방식이며, 전반적인 괴로움의 수준을 낮추고 심리적 안녕감을 높여준다[9].

최근 차명상은 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 대안으로 대두되고 있다. 차명상은 차 생활이 가지는 정서적 유익함과 명상적 가치를 불교적 명상기법인 마음챙김에 기반하고 있다. 마음챙김은 고정화된 지각으로부터 탈피하여, 매 사건을 처음 발생한 것처럼 보면서, 자신의 경험을 직시하고, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고, 수용적으로 반응하는 과정이라고 정의하면서 마음챙김은 훈련이나 수행을 통해 개발될 수 있는 스킬이라고 주장했다[10, 11].

마음챙김에 기반한 명상을 스트레스 완화나 심리치료에 적용하기 위한 발단은 하버드 의학대학의 Benson[12]이 심장질환치료에 적용하면서 시작되었고, Kahat-Zimm[13]의 스트레스 감소프로그램(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction)을 기폭제로 하여 여러 심리치료 기법과 통합하고자 하는 연구가 활발히 진행되고 있다. 예를 들면, 마음챙김에 근거한 인지행동 치료(MBCT), 변증법적 행동치료(DBT), 수용-참여치료(ACT) 등이 주요한 치료기법들이다[11]. 이러한 치료기법들은 스트레스 관련 질병뿐만 아니라 약물 중독[14]이나 우울[15, 16, 17], 과잉행동[18], 주의력 결핍[19]을 감소시킬 뿐만 아니라 불안[17, 20] 정서적 경험의 증가[21]와 같은 효과가 있는 것으로 나타났다[22].

마음챙김 기반의 개입 프로그램을 개발하기 위해서는 마음챙김을 통한 긍정적 효과를 촉발하는 심리적 기제와 요소를 근거할 필요가 있다. Baer[23]는 마음챙김 기반의 다양한 프로그램 효과성을 분석하면서 마음챙김이 증상완화나 행동변화에 유용한 4가지의 기제를 제안하였다. 첫째, 노출(exposure)은 현재의 감각, 정서 및 사고에 대하여 판단하거나 회피하지 않고 지속적으로 관찰함으로써 부정적 정서 반응이나 고통스런 신체 감각을 완화시킬 수 있다. 둘째, 인지적 변화인 탈자동화(deautomatization)인데, 생각은 단지 생각일 뿐임을 인식함으로써 습관적이면서 자동적인 지각, 인지, 행동과정을 중지하거나 약화시켜서 외적 사건을 있는 그대로 볼 수 있는 힘을 키움으로써 자동적 사고에서 벗어날 수 있다는 것이다. 셋째, 수용(acceptance)인데, 마음챙김 명상훈련을 통해 마음에서 경험하는 모든 감각, 사고, 감정들을 비판단적

및 비선택적으로 관찰함으로써 자기 수용력을 증진시킨다. 이로 인하여 경희회피 현상으로 발생하는 정신장애를 완화시키거나 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있다. 마지막 기제인 탈동일시(disidentification)는 ‘나의 생각은 내가 아니다’는 정신현상을 인지하는 것이다. 즉 사고는 단지 과거의 특정한 경험으로 생성된 결과이며, 이 생각은 순간적이며 비실재적임을 인식함으로써 자신의 심리적 고통에서 벗어날 수 있다는 것이다. 이러한 마음챙김의 심리적 기제를 활용하면 일상생활 사건에 대하여 판단이나 차별적 생각을 통해 의식적으로 평가하지 않고, 현재의 경험을 통해 좀 더 명확하고 생생하게 접촉함으로써 마음챙김 스킬이 심리적 안녕감에 기여할 수 있을 것이다.

본 연구의 차명상 프로그램에서는 마음챙김의 심리치료 메커니즘에 부가하여 다도를 활용하였다. 다도(茶道)는 차를 마시는 멋과 더불어 인간이 건전한 삶의 길을 말하며, 건전한 삶이란 몸과 마음을 건전하게 하여 멋 속에서 삶의 도리를 다하는 것으로 정의한다[24]. 다도를 통해 마음을 가다듬고 정신을 통일하여 일상생활에서 해탈을 실현시키고자 하는 것으로 다도 수련을 통해 외부에서 들어오는 위협과 자극에 흔들리지 않고, 안정되며, 진실한 자기의 참모습으로 돌아감으로써 심리적 안녕감 그 이상의 상태에 도달할 수 있을 것이라 예측된다.

차명상에서 사용하는 차는 스트레스를 완화하고 심리적 안정감을 증진시킬 수 있는 약리적 효과가 있는 것으로 밝혀지고 있다. 차잎에는 단백질, 지방, 10여 종의 비타민, 폴리페놀, 카페인 등 300여종의 성분이 포함되어 있어[25], 이러한 차의 성분이 스트레스 상황에서 자율신경계를 조절하여 스트레스에 대한 저항력을 높일 수 있고, 면역계의 능력 향상과 정신건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[26]. 나아가 정신치료[27, 28, 29], 스트레스 감소[26]등에 긍정적 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구를 종합해 보면 차의 다양한 약리적 효능으로 인하여 신체적 기능 활성화에 도움을 주고 이로 인하여 스트레스를 감소시키는 동시에 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있다.

또한 지장[30]에 따르면 차명상은 차를 마시면서 여러 다양한 행위와 느낌, 맛, 감정을 대상으로 명상을 실행함으로써 덜 지루할 뿐만 아니라 몸과 마음의 긴장을 완화할 수 있는 장점이 있다. 또한 차명상을 통하여 타인들과 만남 속에서 자신의 감정과 사고를 표현함으로써

스트레스를 해결할 뿐만 아니라 원만한 대인관계를 형성할 수 있는 기회로 활용할 수 있다.

이제까지 중년여성에게 적용한 차명상의 구체적인 내용이나 구조화된 프로그램 개발에 관한 연구가 별로 없으며, 특히 우울성향을 가진 중년 여성들의 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 차명상, 마음챙김과 심리적 안녕감의 효과성을 직접 다룬 연구도 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 위에서 살펴 본 마음챙김 심리치료 기제와 다도의 특성을 부가하여 차명상 프로그램을 개발하고, 우울 성향 중년 여성에게 적용하여 그 효과성을 검증하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구의 목적은 우울성향을 가진 중년여성을 대상으로 차명상 프로그램을 적용하여 마음챙김과 심리적 안녕감 증진에 미치는 효과를 검증하고자 한다.

첫째, 차명상 훈련 프로그램이 우울 성향 중년 여성들이 마음챙김에 미치는 효과를 검증한다.

둘째, 차명상 훈련 프로그램이 우울 성향 중년 여성의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 검증한다.

셋째, 중년여성의 심리적 안녕감 증진을 통한 삶의 질을 개선하기 위한 기초자료로 활용하고자 한다.

1.3 연구 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설1: 차명상 프로그램 참여를 통해 중년여성들의 마음챙김 수준이 사전, 사후 및 추후에 따라 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2: 차명상 프로그램 참여를 통해 중년 여성의 심리적 안녕감 수준이 사전, 사후 및 추후에 따라 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 차명상 프로그램이 우울성향을 가진 중년 여성의 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위하여 2(처치집단: 실험, 통제) X 3(측정시기: 사전, 사후, 추

후)로 실시하였다. 사전 측정은 본 중재 1주전, 사후는 완료 직후, 추후는 4주후에 각각 실시하였다.

2.2 연구대상자

본 연구의 대상자는 B시에 거주하는 B대학 평생교육원에 등록된 자를 대상으로 1차적으로 프로그램 홍보물을 통해 안내하였다. 부부갈등, 고부갈등, 양육 스트레스 등 심리적 안녕감을 저해하는 스트레스를 겪고 있는 40~59세 사이의 중년여성을 대상으로 자발적으로 프로그램에 참여하기를 희망하는 30명을 모집하였다. 그들 중 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)[31]로 검사를 실시하여 10~23범위의 경도-중등도의 우울감을 호소하는 20명을 대상으로 이중 10명은 실험집단으로, 나머지 10명은 통제집단으로 무선 할당하였다. 통제집단에 참여한 나머지 신청자도 본 프로그램 완료 후 실시하였다.

2.3 차명상 프로그램

2.3.1 차명상 프로그램 개발

본 차명상 프로그램의 일부 기법은 지운[32]이 개발한 J명상센터 자비다신 프로그램과 강진호[33]가 개발한 마음챙김명상을 참조하여 재구성하였다. 본 차명상 프로그램은 마음챙김의 심리치유 기제[11]인 (1) 노출효과(exposure), (2) 탈자동화(deautomatization), (3) 수용(acceptance), (4) 탈동일시(dis-identification)를 혼습함과 더불어 (5) 다도를 추가하였다. 정적명상으로 알려진 집중명상과 통찰명상과 더불어 다도를 통한 동적인 방식을 활용하여 명상 동안에 발생할 수 있는 지루함이나 자기회피와 같은 역기능적인 측면을 줄이도록 구성하였다 [34].

본 프로그램 주 2회, 회기 당 80분, 총 10회기로 구성되어 있다. 매 회기별로 15분 동안 세션 전까지의 일상 삶과 수행한 과제에 관한 대화를 나누며, 50분 동안 마음챙김 증진을 위한 좌선, 행다선, 긍정성 찾기, 공양 등과 같은 주요 활동을 통해 스트레스 해소와 심리적 안녕감 증진을 위한 활동을 했으며, 마지막 15분은 회기 정리와 다음 세션을 안내했다.

차명상 프로그램의 각 단계별 주요 목적과 활동을 살펴보면, 도입 단계(1회기)에서는 전체 프로그램 소개 및 참가자 소개를 통한 신뢰감 형성이 목적이다. 초기단계(2, 3회기)는 호흡명상과 행다선을 통하여 주의집중과 자기이해를 증진시킴으로써 자동적 사고를 알아차리고,

주의집중도를 높이고, 자신의 장점을 끌어 올린다.

중간단계(4~8회기)의 학습목표는 환경적 지배력을 높이고, 긍정적인 대인관계 형성, 자아수용, 자율성, 삶의 기쁨 체험이다. 이 단계 동안에는 5색차를 활용한 심상 기법, 스트레스 요인 파악하기, 타인과의 관계 이해, 행위양식과 존재양식 이해하기로 구성하였다.

종결단계(9회기)에서는 변화와 성장을 추구하기 위하여 한마음 공양 명상을 실시하면서 집단원간의 긍정적 피드백을 제공하면서 감정과 생각의 행복감을 불러일으켰다.

마지막 10회기는 전체 프로그램을 되돌아보면서 자신의 변화된 모습을 찾아보고 자신에 적합한 수련방법을 탐색하고, 변화와 성장이 일어남을 깨닫고, 차명상의 지속적 실천을 위한 의지를 다졌다.

본 프로그램의 내용타당도를 검증하기 위하여 상담심리 교수 1인과 상담심리 전문가 2명이 평가하였다.

전문가들의 연령은 40~50세이며, 상담경력은 8~10년이었다. Lawshe[35]의 절차에 따라 대표성, 명확성, 포괄성에 대한 CVR(Content Validity Test)한 결과0.6~1.0으로 나타나 프로그램의 목표에 적합하게 구성되었음을 보여준다.

2.3.2 연구절차

본 프로그램은 참여자들을 대상으로 실험집단에는 1회기에 마음챙김, 스트레스, 심리적 안녕감 검사를 실시하였으며, 프로그램은 운영은 연구자가 직접 진행하였다. 매 회기가 끝나면 보고서를 작성, 제출하도록 하였고, 일상생활에서 매일 명상을 실시하고 명상보고서를 작성하도록 하였다.

프로그램 종결 후에는 효과성을 검증하기 위하여 사전검사와 동일한 검사지로 사후 검사를 실시하였으며, 4주 후에 실험집단과 통제집단을 대상으로 추후 검사를 실시하였다.

Table 1. Overview of Program Content

Session	Theme	Session Goals/activity
1	Introduction	• Self-Introduction & Program Orientation
2	Tea-Meditation	• Understanding breathing method and haendabum
3	Haengdaseon Meditation	• Enhancing the positive mind and preventing the negative mind with haensasen meditation

4	5 color tea meditation	• Knowing one's stress triggers and understanding how the body and mind function
5	5 color tea meditation	• Understanding the self-emotion and behavior characteristics in relationship with others
6	5 color tea meditation	• Purifying the negative emotion with the tea color meditation
7	Tea-fragrance meditation	• Controlling the stress and anger with the tea-fragrance meditation
8	Tea-taste meditation	• Finding and maintaining the joyness and meaning of one's life.
9	Change & growth	• Feeling the calmness of mind with the offering meditation
10	Closing	• Knowing the changed oneself with the tea meditation program

2.4 측정 도구

2.4.1 마음챙김 척도

본 연구에서 사용한 마음챙김 척도는 Brown과 Ryan[6]이 개발한 마음챙김 주의자각 척도(Mindfulness Attention Awareness Scale)를 이우경, 전종희, 이수정, 이원혜[36]가 번안한 한국판 마음챙김 주의자각 척도를 사용하였다. 이 척도는 마음챙김, 주의 및 자각을 측정하기 위한 15문항으로 구성되어 있고 일상생활에서 각 문항에 해당되는 상황들을 얼마나 경험하는지, 그 경험에 대한 빈도를 ‘거의 항상 그렇다’(1)점에서부터 ‘거의 그렇지 않다’(6점)까지 Likert식 6점 척도로 평가하게 되어 있다. 이우경 등[36]의 타당도 연구에서 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .87이었고, 본 연구에서 나타난 신뢰도(Cronbach's α)는 .98이었다.

2.4.2 심리적 안녕감

본 연구에서 사용한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)는 Ryff[5]가 개발하고, 강정갑[37]이 수정, 보완한 척도로 총 46개의 문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 자아수용(8문항), 긍정적인 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경통제(8문항), 삶의 목적(7문항) 및 개인 성장(8문항)의 6개의 하위척도로 구성되어 있다. 이 척도는 강정갑[37]연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .89이었으며, 본 연구에서 나타난 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .98이다.

2.5 측정방법

본 프로그램의 효과성을 알아보기 위하여 사전, 사후, 추후로 3회에 걸쳐 진행하였다. 사전 검사는 프로그램 1회기 진행시에, 사후는 프로그램을 종료 세션인 10회기

에, 추후 검사는 종결 4주 후에 각각 실시하였다.

2.6 자료분석 방법

훈련집단과 통제집단 간의 인구학적 변인 및 사전검사에서 점수에서 차이 여부를 분석하기 위하여 집단 간 t검증을 사용하여 분석하였다. 사전-사후-추후 측정값을 차이를 분석하기 위하여 사전 값을 공변인수로 하여 사후 및 추후 값의 집단 간 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 또한 사후 및 추후 측정값의 효과 크기를 분석하였다. 프로그램의 효과 크기를 분석하기 위하여 Cohen의 기준을 사용하였다(크다[0.8~2.0], 보통[0.3~0.7], 작다[0~0.2])[38]. 통계분석에 사용한 프로그램은 SPSS 23.0을 사용하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 인구통제학적 특성

두 집단 간의 인구학적 변인에서 평균 나이는 47.6세이며, 두 집단 간 직업의 유무, 학력, 종교에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다[Table 1].

Table 1. Socio-demographic Characteristics of sample

Category	Variable	Treatment	Control
		Freq(%)	Freq(%)
Age	40 yrs	8(80)	8(80)
	50 yrs	2(20)	2(20)
Job	yes	7(70)	8(80)
	no	3(30)	2(20)
Degree	college	1(10)	2(20)
	under	8(80)	7(70)
	gradu	1(10)	1(10)
Religion	buddism	4(40)	7(70)
	catholic	5(50)	0(0)
	Christ	1(10)	3(30)
Disease	yes	2(20)	2(20)
	no	8(80)	8(80)
Total		10	10

3.2 가설검정

먼저 실험집단과 통제집단 간의 마음챙김 및 심리적 안녕감의 각 하위척도들의 사전검사 점수를 기준으로 동질성 검사를 실시한 결과 유의미한 차이가 나타나지 않아 실험집단과 통제집단의 동질성이 보장되어 후속 분석을 실시하였다 [Table 2].

Table 2. Test of Homogeneity between groups

Variable	Variables	Treatment	Control	t
Mindful-ness	Mindfulness	3.71(.49)	3.50(.33)	1.11
	ALL	3.06(.21)	2.94(.09)	1.63
Psycho Well-Being	Self-Acceptance	3.06(.24)	2.93(.09)	1.72
	Positive Relation	2.73(.36)	2.66(.22)	0.54
	Autonomy	3.34(.27)	3.23(.11)	1.21
	Environ. Mastery	3.10(.34)	2.93(.20)	1.42
	Purpose in life	3.07(.36)	3.01(.16)	0.46
	Personal Growth	3.08(.23)	2.91(.26)	1.47

가설1과 가설2의 검증 결과는 다음과 같다 [Table 3]

가설1: 차명상 프로그램 중재 전후의 시기별(사전, 사후, 추후), 집단 간(실험, 통제)에 마음챙김 수준은 차이가 있을 것이라는 가설은 지지되었다. 프로그램 중재의 사전-사후에서 유의미한 차이가 나타났으며, $F(1, 19)=115.57, p<.001, d=.87$, 사전-추후에서도 유의미한 차이가 보였다, $F(1,19)=174.45, P<.001, d=.91$. 시기 간에 효과 크기 분석에서도 사후 및 추후에 모두 높은 것으로 나타났으며, 5주 동안 진행된 차명상 프로그램이 우울성향을 가진 중년 여성의 마음챙김 수준을 향상시키는데 효과가 있는

것으로 나타났다. 특히 본 프로그램 참가자들의 마음 챙김수준이 프로그램이 종결한 후 4주 이후에도 증가하고 있음을 보여주고 있다.

가설2: 차명상 프로그램 중재 전후의 시기별(사전, 사후, 추후), 집단 간(실험, 통제)에 심리적 안녕감에 차이가 있을 것이라는 가설은 지지되었다. 심리적 안녕감은 사전-사후에 유의미한 수준의 차이가 나타났으며, $F(1, 19) = 74.37, p<.000, d=.85$, 사전-추후 간에도 유의미한 수준의 차이를 보여주고 있다, $F(1, 19)=75.45, p<.001, d=.77$. 심리적 안녕감의 하위척도별로 살펴보면, 사후시점에는 자기수용, 긍정적인 대인관계, 삶의 목적, 환경적 통제, 개인적 성장과 자율성 순으로 유의미한 차이가 나타났으며, 자기수용, 긍정적 대인관계, 환경적 통제, 삶의 목적, 개인적 성장, 자율성 순으로 유의미한 수준의 차이를 보여주고 있다. 효과 크기 측면에서는 자기 수용이 사후 및 추후에 각각 높게 나타났으며, 긍정적인 대인관계, 자기성장이 비교적 높게 나타났다.

Table 3. Result of ANCOVA Analysis

Variable	Measured Variable	Group	Pre M(SD)	Post M(SD)	Follow-Up M(SD)	F1	F2	d1	d2
Mindfulness	Mindfulness	Experi	3.71(.49)	5.19(.41)	5.27(.41)	115.57***	174.45***	.87	.91
		Control	3.50(.33)	3.65(.29)	3.47(.27)				
Psycho Well-Being	Psycho Well-Being	Experi	3.06(.21)	3.90(.28)	3.92(.28)	74.37***	75.45***	.85	.77
		Control	2.94(.90)	3.05(.13)	3.09(.10)				
	Self-Acceptance	Experi	3.04(.24)	3.97(.24)	3.96(.28)	81.68***	68.34***	.83	.80
		Control	2.91(.10)	3.04(.20)	3.04(.18)				
	Positive Relation	Experi	2.73(.36)	4.06(.46)	4.09(.47)	51.09***	60.12***	.75	.78
		Control	2.66(.22)	2.91(.24)	2.94(.14)				
Psycho Well-Being Subscales	Autonomy	Experi	3.34(.27)	3.44(.24)	3.43(.21)	5.28*	5.37*	.24	.23
		Control	3.23(.11)	3.18(.18)	3.19(.17)				
	Environment Mastery	Experi	3.10(.34)	4.10(.39)	4.13(.37)	36.07***	44.27***	.68	.72
		Control	2.93(.20)	3.10(.30)	3.18(.23)				
	Purpose in life	Experi	3.07(.36)	3.81(.33)	3.84(.33)	40.96***	41.71***	.71	.71
		Control	3.01(.16)	3.07(.14)	3.11(.13)				
	Personal Growth	Experi	3.09(.25)	4.00(.51)	4.03(.50)	25.56***	25.98***	.62	.60
		Control	2.91(.26)	3.01(.24)	3.06(.21)				

4. 논의

본 연구의 목적은 우울성향 중년여성을 대상으로 차명상 프로그램을 실시함으로써 마음챙김과 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위한 것이었다.

본 연구에서 나타난 결과를 종합적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 차명상 프로그램의 실험집단 우울성향 중년여성들의 마음챙김 수준이 통제집단의 우울성향 중년여성들에 비해 유의미하게 향상되었다. 프로그램 종결 후에도 추후 효과가 지속적으로 유지되어 연구가설1이 지지되었다. 이는 차명상이 마음챙김을 높일 수 있다는 선행연구와 일치한다[24, 25, 26, 27]. 이러한 결과는 차명상 프로그램을 통해 마음챙김을 경험함으로써 어떤 대상에 대한 기존의 동기-인지적 틀로 경험하려는 성향을 멈추고, 현재 일어나는 것에 대한 주의(attention)와 자각(awareness)하는 능력[11]이 증가되었음을 시사한다. 또한 마음챙김이 특정한 주의양식, 심리적 과정이며 스킬로서 명상을 통해 학습될 수 있다는 주장[11]을 지지하고 있다.

마음챙김이 증가한 원인은 프로그램의 도입단계에서 행다선을 통해 몸의 행위와 자세, 느낌과 감정, 마음의 상태, 마음을 일으키는 생각에 집중하도록 했다. 또한 프로그램 중반에 이미지 명상법을 통해 자신의 모습을 객관적으로 볼 수 있도록 메타인지(meta-cognition) 능력을 개발하도록 하였다. 차를 마시면서 하는 일련의 과정을 통해 몸의 행위와 자세, 느낌과 감정, 마음의 상태와 마음을 일으키는 생각을 알아차리도록 안내하고 차의 색, 향, 미를 느끼는 통찰명상을 실시함으로써 자신의 기분과 상황을 객관적으로 볼 수 있는 기회를 제공하였다. 또한 참가자 상호 간에 노출하고 수용하도록 하고, 일상 생활에서도 지속적으로 다도를 지속하도록 권장한 것이 마음챙김 수준이 향상된 것으로 해석된다.

둘째, 차 명상프로그램을 경험한 실험집단 우울성향 중년여성들의 심리적 안녕감이 통제집단에 비해 유의미하게 향상되었다. 사후시점에는 자기 수용성, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 환경통제 순으로 높게 개선되었으며, 추후시점에는 자기수용, 긍정적 대인관계, 환경적 통제, 삶의 목적으로 순으로 유의미한 차이가 나타났다. 효과 크기에서는 자기수용성이 높은 것으로 나타났으며, 자율성을 제외한 나머지 요인도 중간 정도로 나타났다. 이러

한 결과는 차명상이 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구들과 일치한다[39, 40, 41]. 박미경[42]의 차명상이 유아의 정서 및 사회성에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과와 같은 맥락에서 해석 할 수 있다. 또한 중년기 주부의 행복감 향상을 위한 요가와 차명상 통합 심신 훈련 프로그램을 실시한 주영애, 최배영, 김현경, 이성진, 육영숙[43, 44]등이 연구와도 일치한다.

심리적 안녕감이 높은 사람은 주관적 행복과는 달리 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계 유지하고, 자신의 행동 조절 능력 등이 이 높다. 나아가 주위 환경을 스스로 통제하고 분명한 삶의 목적을 가지고 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 높은 특성을 가지고 있다[33]. 본 차명상 프로그램은 심리적 안녕감을 높이는 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 심리적 안녕감이 높아진 이유는 본 프로그램의 개발 시에 적용한 마음챙김의 치료기제인 노출효과, 탈자동화, 수용, 탈동일시와 다도의 관점에서 설명될 수 있다. 먼저 초기 단계에서 집중명상 훈련을 통한 자신 내면의 감정과 신체, 마음상태 및 생각을 있는 그대로 인식할 수 있도록 지원하였다. 또한 습관적이고 자동적 사고를 멈추도록 교육하고 연습하면서 자연스런 수용을 촉진할 수 있도록 구성하였다. 매 회기 시작 시에 약 15분 동안 참가자들의 일상 생활사를 집단 내에서 발표하고, 공감하면서 참가자 간 상호 지지적 피드백을 해 주었다. 중간단계에서는 5색차 명상을 활용한 심상 훈련(imagination training), 스트레스 요인 파악하기, 타인과의 관계 이해, 존재 양식을 이해하도록 하였다. 또한 차를 마시는 활동을 통하여 우울성향 중년여성들이 보다 구체적으로 자신의 정서를 인식하고 적절하게 표현하도록 함으로써 정서적 카타르시스와 통찰을 경험함으로써 심리적 안정감을 촉진하고, 마무리 단계에서는 참가자 간에 정성으로 차 공양을 하게 함으로써 자신의 이해와 자기 수용 그리고 타인을 이해하고 친절함을 베풀어 자비심을 고양시켜 심리적 안녕감을 향상시키고 유지되었음을 알 수 있다. 실제 참여자 명상일지를 분석한 결과, 초기 단계는 가족관계의 불편함, 직장생활에서 동료나 학생과의 관계등 주로 대인관계에 불편함, 외로움, 무기력을 호소하였다. 하지만 중기 단계, 마무리 단계에서는 타인에 대한 소중함을 알게 되고 대인관계가 부드러워지며 자아 수용감이 높아지고 행복, 기쁨 등을 느끼며 심리적으로 안정됨을 보여 주었다.

이상의 논의를 종합해 보면, 본 차명상 프로그램은 우

울성향을 가진 중년 여성들이 자신의 현재의 순간을 있는 그대로 인식하고 수용하는 마음챙김 수준이 개발되고, 이러한 마음챙김 수준의 증가가 결국 자신을 노출하고, 자동적 사고를 멈추고, 수용함으로써 심리적 안정감이 증가되는 것으로 나타났다. 따라서 5주간에 걸쳐 진행한 본 차명상은 우울 성향을 가진 중년 여성들의 심리적 안정을 증가시킴으로서 개인적 삶의 질 개선뿐만 아니라 행복한 가정, 그리고 건전한 사회적 문화를 조성하는 대안이 될 수 있음을 시사한다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 차명상 프로그램이 우울성향 중년여성의 마음챙김, 심리적 안정감에 미치는 효과를 검증하고자 하였다.

그 결과는 첫째, 차 명상 프로그램을 경험한 우울성향 중년여성들은 참여하지 않은 우울성향 중년여성들보다 마음챙김 척도의 점수에서 유의미하게 차이를 보였다. 둘째, 차 명상 프로그램을 경험한 우울성향 중년여성들은 참여하지 않은 우울성향 중년여성들보다 심리적 안정감 척도에서 점수가 유의미하게 차이를 보였다. 이와 같은 연구 결과에 비추어볼 때, 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 우울성향을 가진 중년여성을 대상으로 차명상 프로그램이 마음챙김 수준과 심리적 안정감에 미치는 효과를 검증했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 프로그램에서는 통찰명교과 집중명상 그리고 다도를 활용한 혼합형 프로그램으로 구성하여 마음챙김과 심리적 안정감을 증진시키는 효과를 실험집단과 통제집단을 사용하여 사전, 사후, 추후의 비교 연구를 통하여 차명상의 효과성을 검증하였다는 점에서 그 의의가 있다.

셋째, 차명상 프로그램은 우울성향 여성들에게 긍정적인 효과를 보여주었으므로 향후 우울성향 여성들의 우울 예방차원에서 본 프로그램이 진행된다면 보다 효과적인 결과를 나타낼 것이며 예방적 교육 및 재교육 프로그램으로 활용할 수 있는 근거를 마련하였다는 점에서 그 의의가 있다.

한편 본 연구의 한계점과 향후 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 먼저 B시에 있는 B대학 평생교육

원에 있는 중년 여성으로 실시하였고 표본이 크지 않아 연구 결과를 모든 우울성향 중년 여성들에게 일반화시키는데 한계가 있다. 따라서 보다 신뢰롭고 타당한 프로그램의 효과성을 파악하기 위해서는 좀 더 큰 표본을 활용하여 연구를 실시하는 것이 필요하다. 둘째, 본 프로그램의 참여한 우울성향 중년들의 개인 성격과 동기, 우울증상 유형과 정도와 같은 프로그램의 효과성에 영향을 미치는 오염변인이 존재할 수 있으므로 후속 연구에서는 이러한 변인을 통제할 수 있는 측정과 분석방법을 적용하는 연구가 요구된다. 셋째, 본 연구서에서는 효과성 측정을 위한 도구를 자기보고식에 의존하였다. 효과성 평정을 위하여 자기평정 뿐만 아니라 뇌파측정, 혈액검사와 같은 좀 더 신체적 및 생리적 변화를 측정할 수 있는 방법을 함께 활용하는 것도 좀 더 객관적인 결과를 얻을 수 있을 것이다. 마지막으로 마음챙김 수준을 측정하기 위하여 단일 차원의 척도를 사용하였다. 비록 본 척도가 마음챙김 척도의 특성을 반영하고 있지만, 다차원적 척도를 활용하여 스트레스 수준이나 심리적 안정감에 미치는 요인을 검증하기 위한 후속 연구가 필요하다.

References

- [1] J. H. Kim. A Study on the Development of Therapeutic Recreation Programs for Depressed Middle - aged women and the Evaluation of their Effectiveness, Unpublished Dissertation, Korea University, 2010.
- [2] W. K. Lee. An examination of the structural relationships among stress of middle-aged women, mindfulness, self-compassion, and emotional well-being, and effectiveness of a mindfulness enhancement program. Unpublished Dissertation, Ewha Womans University, 2010.
- [3] M. O. Chae, H. O. Jeon & A. Kim, A Systematic Review of Non-pharmacological Intervention for Depression in Korean Middle -aged Women, *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, vol. 17, no. 3 pp. 638-651, 2016.
DOI: <https://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.3.638>
- [4] Andrews, F, Robinson, J. P. Measures of subjective well-being. In J. P. Robinson, P. R. Shavir, & L. S. Wrightsman (Eds), *Measures of personality and social psychological attitudes*, pp. 61-114, 1991.
DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-590241-0.50007-1>
- [5] Ryff, C. D., Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081, 1989.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [6] Brown, K. W., & Ryan, R. M, Then being present:

- mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, pp. 822-848, 2003.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- [7] Goleman, D., *A map for inner space*. In R. N. Waish & F. Vanughan (Eds), *Beyond ego*. Los Angeles: J. P. Tarcher. pp. 141-150, 1980.
- [8] H. M. Park, K. M. Chae, The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-being, *Journal of Cognitive-Behavioral Therapy*, vol. 12, no. 3, pp. 259-274, 2012.
- [9] J. S. Moon, K. S. Han, Relationship of Mindfulness and Psychological Well-being: Mediation Effects of the Imagination Awareness and the Decentering, *Journal of Psychology: General*, vol. 31, no. 1, pp. 93-110 2012.
- [10] Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press, 2005.
- [11] S. H. Park. Vipassana Meditation, Mindfulness, and Mindfulness-Based Psychotherapy, *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, vol. 7, no. 2, pp. 83-105, 2007.
- [12] Benson, H. *The relaxation response*. New York: Williams Morrow. 1975.
- [13] Kabat-Zinn, J, *Full catastrophe living*. New York :Banram Doubleday Dell, 1990.
- [14] H. J. Huh, S. B. Han, Y. N. Park, J. H. Chae ,Clinical Implication of Meditation in Psychiatry :Focused on Mindfulness Meditation, *J Korean Neuropsychiatry Association*. vol, 54, no, 4, pp. 406-417, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.4306/jknpa.2015.54.4.406>
- [15] Y. S. Song, "Depression, Stress, Anxiety and Mindfulness in Nursing Students", *Korean J Adult Nurse*, vol. 23, no. 4, pp. 397-402, 2011.
- [16] Y. R. Cho, S. S. Noh, S. H. Hong, The Effect of Mindfulness-Based Intervention on Depression and Anxiety Symptoms: A Meta-Analysis, *Korean Journal of Psychology: General*, vol. 33, no. 4, pp. 903-931, 2014.
- [17] Hofmann, Stefan G. Sawyer, Alice T. Witt, Ashley A. Oh, Diana, The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 78 no. 2, pp. 169-183. 2010.
DOI: <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- [18] I. S. Park, J. Y. Park, The Effects of the Mindfulness-Based Mind Control Program on Emotional Stability and Self-Regulation of Elementary School Students at Risk for EBD and Their Typically Developing Peers in an Inclusive Class, *Journal of emotional & Behavioral Disabilities*, vol. 30, no. 3, pp. 35-56, 2014.
- [19] W. K. Woo. Effectiveness of Mindful Self- Compassion Parenting program for parents of children with ADHD: Pilot Study, *The Korean Journal of Applied Developmental Psychology*, vol. 1, no. 1, pp. 73-90, 2012.
- [20] G. Y. Lee, E. J. Kim, The Effect of Mindfulness Instruction on Anxiety and Post-event Rumination in Socially Anxious Undergraduate Students, *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 35, no. 1, pp. 165-193, 2016.
- [21] Y. R. Cho, Effects of and Mechanisms of Changes in a Group Mindfulness-Based Emotion Regulation Intervention for Improving Psychological Health: Mediating Roles of Emotion Disregulation and Mindfulness, *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 31, no. 3, pp. 773-799, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.15842/kjcp.2012.31.3.008>
- [22] H. K. Chang, Therapeutic Application of Meditation to the Stress-Related Disorders. *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 9 no. 2, pp. 471-492, 2004.
- [23] Baer, R. A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 10, pp. 125-143. 2003.
DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- [24] M. S. Kim, Meditative approaches on Modern Life with Tea-Focusing on Four Foundations of Mindfulness, Unpublished Master's Thesis, Sungkyungwan University, 2007.
- [25] J. M. Kim, A Study of the major effect on treatment of the Tea-Focusing on the view of the Oriental Medical Function of the Green Tea, Unpublished Master's Thesis, Wonkwang University, 2006.
- [26] W. S. Lee, Influence of Tea-Meditation on Mental Health, Unpublished Master's Thesis, Keimyung University, 2006.
- [27] M. H. Shin, Tea-Education Effects Through Blended-Learning and Image-Learning, Unpublished Master's Thesis, Sungkyungwan University, 2008.
- [28] S. Y. Jeon, The Effect of Meditation with Teism as Treatment for Mind, Unpublished Master's Thesis, Wonkwang University, 2008.
- [29] J. H. Lee, A study on the Role and Application of Tea Therapy, Unpublished Master's Thesis, Wonkwang University, 2007.
- [30] J. Jang, *Tea Meditation*, Tea and People Publication, 2006.
- [31] Y. H. Lee, J. Y. Song, A Study of the Reliability and the Validity of the BDI, SDS, and MMPI-D Scales, *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 10, no. 1, pp. 98-113. 1991.
- [32] J. Woon, *Arising the moon in the tea-cup*. Lotus Lake Publication, 2009.
- [33] J. H. Kang, The Development of Psychological psychotherapeutic application of mindfulness Well-Being Improvement Program applying Mindfulness Meditation of High School Students, Unpublished Master's Thesis, Korea National University of Education, 2009.
- [34] H. J. Ha, S. M. Kwon. Suggestions for psychotherapeutic application of mindfulness meditation, *BUL GYO HAK BO*. vol. 56, pp. 241-271, 2010.
- [35] Lawshe, C. H, A quantitative approach to validity, *Personnel Psychology*, vol. 28, pp. 563-575, 1975.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- [36] J. H. Jeon, W. K. Lee, S. J. Lee, & W. H. Lee, A Pilot of Reliability and Validity of the Korean Version

Attention Awareness Scale, *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 26, no. 1, pp. 201-212, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.1.012>

- [37] J. G. Kang, The Psychological Well-being and Perception of Teachers's Psycho-social Phase Changes of the Elementary School teachers in Gyeong Nam, Unpublished Master's Thesis, Changwon University, 2001.
- [38] Cohen, J. *Statistical power analysis for the behavioral sciences(2nd ed.)*, Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates, 1988.
- [39] S. L. Keng, M. J. Smoski, and C. J. Robins, Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies, *Clin Psychol Rev.* vol. 31, no. 6, pp. 1041 - 1056, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- [40] K. S. Lee, The Effects of Five-color Tea Meditation on the Stress and Well-being of University Students, Unpublished Master's Thesis, Dongkuk University, 2010.
- [41] S. A. Cho, A Study the Influence of Traditional Tea and Meditation upon Emotional Stability, Unpublished Master's Thesis, Chonnam National University, 1984.
- [42] M. K. Park, A Study on the effect of Meditation to Emotion, Behavior and Sociality of a Child, Unpublished Master's Thesis, Wonkwang University, 2008.
- [43] Y. A. Ju, Y.S. Yook, H. K. Kim, S. K. Lee, B. Y. Choi, A Study to Develop a Leisure Program Combining Yoga and Tea Meditation on the Mood States and Happiness of Middle-aged Working Wives - Focus on Elementary Workers in Their 50's, *Korea family resource management association*, vol. 17, no. 4, pp. 57- 84, 2013.
- [44] Y. A. Ju, Y.S. Yook, H. K. Kim, S. K. Lee, B. Y. Choi, A Study to develop a Combined Yoga and Tea Meditation program to Enhance the Happiness for Adolescents, *Korea family resource management association*, vol. 17, no. 1, pp. 139-158, 2013.

김 정 근(Joung-Gun Kim)

[정회원]



- 1993년 2월 : 영남대학교 대학원 (심리학석사)
- 1996년 8월 : 일리노이주립대 대학원 MBA
- 2000년 8월 : 미주리주립대 교육대학원 박사
- 2010년 10월 ~ 현재 : ㈜글로벌비즈니스코칭연구소 대표이사

<관심분야>

비즈니스코칭, 임원리더십코칭, 조직문화, 조직변화, 명상

김 귀 원(Gui-Won Kim)

[정회원]



- 2012년 2월 : 경성대학교 대학원 교육학과 (교육학석사)
- 2015년 2월 : 경성대학교 대학원 교육학과 (교육학박사수료)
- 2010년 10월 ~ 현재 : ㈜글로벌비즈니스코칭연구소 이사
- 2013년 9월 ~ 현재 : 빅맘심리상담 및 코칭연구소 대표

<관심분야>

비즈니스코칭, 리더십, 조직변화, 심리상담, 명상