

예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향

송경미, 조성제*

동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과

An Effect of Mindfulness on Psychological Well-being of Art Psychotherapists

Kyeng-my Song, Sung-je Cho*

Department of Culture and Arts Contents, Dongbang Culture Graduate University

요약 본 연구의 목적은 예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대하여 파악하는데 있다. 연구대상은 경상남도에 위치한 상담센터에서 심리치료사로 활동하고 있는 예술심리치료사들 143명을 대상으로 실시하였다. 분석 방법은 R 프로그램을 사용하여 빈도분석, 요인분석, 신뢰도분석, 기술통계 분석, 상관분석, 회귀분석을 실시하였다. 연구결과, 첫째, 심리적 웰빙을 종속변수로, 마음챙김을 독립변수로 하는 단순회귀모형은 마음챙김이 심리적 웰빙에 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 예술심리치료사의 마음챙김이 높을수록 심리적 웰빙이 높아지는 것을 알 수 있었다. 둘째, 종속변수인 심리적 웰빙과 독립변수인 마음챙김의 다중회귀분석은 마음챙김의 4개 하위요인들 중에서 현재자각만이 심리적 웰빙에 통계적으로 유의미한 것으로 드러났다. 마음챙김의 현재자각이 심리적 웰빙에 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 즉 예술심리치료사의 마음챙김 현재자각이 높을수록 심리적 웰빙이 높아지는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 예술심리치료사의 심리적 웰빙이 향상될 수 있도록 마음챙김 특성을 반영한 전문화된 교육 프로그램과 콘텐츠의 개발 및 활용 등 실천적 개입을 위한 체계적인 연구가 필요하다.

Abstract The purpose of this study was to understand the effect of mindfulness on the psychological well-being of art psychotherapists. The subjects of this study were 143 arts psychotherapists working at counseling centers located in Gyeongsangnam-do. For statistical analysis, the statistical program R was used for frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, descriptive statistics analysis, correlation analysis, and regression analysis. First, the simple linear regression model of psychological well-being and mindfulness showed that mindfulness has a statistically significant positive(+) effect on psychological well-being. In other words, the higher the mindfulness of an art psychotherapist, the higher his psychological well-being. Second, the multiple linear regression model of psychological well-being and the four sub-factors of mindfulness showed that only present awareness has a statistically significant positive(+) effect on psychological well-being given the other three factors of mindfulness. In other words, the higher the present awareness of an art psychotherapist, the higher the psychological well-being. Putting these results together, systematic research for practical intervention, such as the development and utilization of specialized training programs and content reflecting the characteristics of mindfulness, will contribute to improving the psychological well-being of art psychotherapists.

Keywords : Psychological Well-Being, Mindfulness, Art Psychotherapist, Present Awareness, Psychology

*Corresponding Author : Sung-je Cho(Dongbang Culture Graduate Univ.)

email: chosj715@daum.net

Received April 1, 2021

Accepted July 2, 2021

Revised May 6, 2021

Published July 31, 2021

1. 서론

고도의 산업발달과 급변하는 경쟁사회를 살아가는 현대인들은 풍요로운 삶과 동시에 정신적, 심리적 고독과 스트레스를 함께 경험하고 있다. 이로 인해 심리상담소를 찾는 수요와 심리 상담에 대한 관심이 증가하는 추세이다. 심리치료의 흐름은 치료적 처방을 넘어 인간의 존엄성과 개인의 특성을 존중하는 방향으로 확산되고 있다[1]. 예술심리치료는 인간의 성장발달과 치유라는 목표에 접근하기 위해서 다양한 예술매체를 통합적으로 사용하는 실천기법이라고 인간발달 및 상담학의 분야에서 공식적으로 정의하고 있다[2]. 심리치료사란 내담자에게 실질적인 도움을 줄 수 있는 전문적인 지식과 능력을 갖춘 전문가를 말한다[3]. 따라서 본 연구에서는 예술심리치료사에 대해 '예술매체를 이용한 창의적 과정을 통해 내담자의 내재된 치유기능이 활성화되어 자기실현의 삶에 다가가도록 하는 안내자'라고 정의한다. 예술매체를 심리치료적 도구로 사용하는 창조적 과정은 인간을 성장시키는 동력이 된다[4].

예술심리치료사의 특성은 일반적으로 치료과정에서 사용하는 예술분야의 이론적 이해, 기술적 표현, 상징적 의미를 해석할 수 있는 능력이 있어야 하며 특히 임상감독(supervision), 분석 등을 통해 치료사의 자기인식과 전문적 자질을 향상시켜 상담의 질과 성과를 높이고 내담자와 치료사를 보호할 수 있는 지속적인 훈련과 경험이 필요하다[5]. 따라서 예술심리치료는 인간의 심리적 건강에 매우 중요한 의미가 있다[1]. 반면 예술심리 치료를 하는 예술심리치료사는 내담자를 치료하는 과정에서 심리적인 스트레스로 어려움을 겪고 있다. 이러한 예술심리치료사들의 임상장면에서 발생하는 스트레스 관리에 마음챙김이 치료효과가 있는 것으로 나타났다[6]. 예술심리치료사에게 영향을 미치는 요인으로 마음챙김에 대한 연구의 필요성이 제기되고 있다.

마음챙김은 오직 이 순간에만 충분히 깨어있는 상태이며, 길들여진 방식으로 마음이 표현될 뿐만 아니라 이와 같은 현상은 사람 및 상황에 따라 달라질 수 있는 심리적 역량이라고 정의하였으며[7], 이에 본 연구에서는 마음챙김을 '현재의 집중과 자각, 무비판적 수용, 탈중심에 주의를 기울이는 차원 위의 주의 기울임'이라고 정의한다. 일반적인 마음챙김은 자신의 심리적 요인에 영향을 미친다[8] 반면, 예술심리치료사의 마음챙김은 상담장면에서 치료 관계의 질을 결정하는 핵심 요소로 치료사의 개방성과 수용하는 자세, 공감 등에 영향을 미친다고 하였

다[9]. 또한 심리상담자를 대상으로 한 연구에서 마음챙김이 상담자의 치료적 관계를 향상시켜 긍정적인 상담성과를 가져다준다고[10] 하였다.

이 연구결과는 상담자의 마음챙김이 정서인식과 불안 관리 능력을 매개로 하여 치료적 관계에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주었다[11]는 연구가 지지하고 있다. 이 의미는 예술심리치료사가 진정으로 두려움이 없는 모습을 보여줄 때, 내담자는 고통스럽거나 치욕적인 경험과 기억들에 더 다가설 수 있다는 것이다. 또한 지속적인 관심과 진정한 배려, 전문적인 증립성으로 형성된 공감적 자질은 치료적 관계에 도움이 되는 환경을 마련해 준다[12]. 따라서 일반적인 마음챙김과 예술심리치료사의 마음챙김은 차이가 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 예술심리치료사의 마음챙김을 연구함으로써 내담자에게 영향을 미치는 예술심리치료사의 마음챙김에 대한 개선 방향을 제시하고자 한다.

한편 예술심리치료사의 마음챙김은 내담자에게도 긍정적인 영향을 미쳐 심리치료와 치료자의 심신 건강에 기여한다[13]. 내담자의 현재의 경험을 그대로 수용하는 마음챙김은 심리적 웰빙을 촉진한다고 보고되었다[14]. 반면, 심리치료사가 아닌 일반인을 대상으로 한 연구결과를 살펴보면, 마음챙김은 대상자 자신의 웰빙에 영향을 미치는 것으로 나타났다[15, 16]. 따라서 일반적인 마음챙김과 심리적 웰빙에 대한 연구결과와 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙에 대한 연구결과는 차이가 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙에 대해 연구함으로써 예술심리치료사의 심리적 웰빙에 영향을 미치는 원인변인인 마음챙김을 연구하고자 한다.

한편, 심리적 웰빙은 인간이 느끼는 행복을 뜻하는 용어로 사회적 존재로서 진정한 나를 찾아 행복에 다다른 과정을 뜻한다[17]. 일반적으로 예술심리치료를 "창의적 매체를 예술적인 방법으로 내담자의 태도, 행동에 치유적인 영향과 풍성한 삶을 영위하는 것을 심리치료의 목적으로 하는 자"라고 한다[18]. 이와 같은 역할을 감당하는 예술심리치료사의 심리적 웰빙은 중요한 변인 중의 하나로 대두된다.

이에 본 연구에서는 심리적 웰빙에 대해 '개인 및 사회의 일원으로서 삶의 목적, 자아수용, 신뢰관계, 환경통제력 등의 기능이 포함된 잠재력을 실현하는 긍정적인 삶'이라고 정의한다. 심리적 웰빙을 누리는 치료사는 자신의 일에 즐겁고 일상에서 열정적이므로 내담자에게 긍정적 영향을 미칠 것이다. 심리적 웰빙에 대한 선행연구를 살

해보면, 간호사의 심리적 웰빙을 높이는 것은 안정감과 긍정적인 대인관계를 유지함으로 결과적으로는 질 높은 서비스가 제공되도록 도와주는 역할을 하게 된다고 보고 되었다[19]. 또한 안미순[20]의 연구에서는 상담자의 자기성찰과 상담성과 간의 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 내담자에게 도움을 줄 수 있는 심리치료사의 마음관리와 인격은 매우 중요하다. 심리치료사의 웰빙에 영향을 미치는 요인은 여러 가지가 있겠으나 마음챙김이 상담자로 하여금 자신의 균형감과 평정심을 회복하고 정신건강을 유지하도록 돕는 역할을 한다[21]. 이에 예술 심리치료사의 심리적 웰빙과 마음챙김을 살펴보는 것은 심리치료 현장의 치료효과와 삶의 질을 향상시키는 데에 도움을 줄 수 있을 것이다.

이상의 선행연구들은 대부분 마음챙김이 심리적 웰빙에 중요한 영향력이 있음을 설명하고 있으며, 연구결과를 통해 예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대한 연구결과를 토대로 심리적 웰빙에 대한 개선방안을 모색할 필요가 있다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구는 예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 밝힘으로써 예술심리치료사의 심리적 웰빙 향상을 위한 정책 수립에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 목적은 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙 관계를 분석하는데 있다. 이에 대한 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙의 상관관계는 어떠한가?

둘째, 예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향은 어떠한가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 경상남도에 위치한 지역상담센터에서 심리치료사로 활동하고 있는 예술심리치료사를 대상으로 2020년 5월 25일부터 2020년 7월 3일까지 설문조사를 실시하였다. 표본추출 방법은 해당 시설에 방문하여 담당자를 통하여 설문지를 배포하였다. 설문조사 실시 전에 익명성 보장 및 자발적 참여와 작성방법 등 설문 취지를 설명하고 자기기재방법으로 설문에 응답하도록 하였다. 자료수집은 160부를 배부하여 156부를 회수하였으며, 이중 불성실한 응답, 누락된 문항이 있는 13부를 제외한

143명의 설문자료를 최종적으로 수집하여 분석하였다.

2.2 자료처리 및 분석방법

본 연구에서 설정한 연구문제를 분석하기 위하여 수집된 자료는 R 프로그램을 통해 다음과 같이 분석을 수행하였다.

첫째, 표본조사대상자의 인구사회학적 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 이용한 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙 측정 변수의 타당도를 위한 요인분석과 문항내적 일치도를 측정하는 Cronbach's α 계수로 신뢰도를 분석하였다.

셋째, 예술심리치료사의 마음챙김과 심리적 웰빙에 대한 평균과 표준편차 그리고 주요 변수 간의 관련성 등을 알아보기 위하여 기술통계 및 상관관계 분석을 하였다. 변수 간의 영향관계 즉, 마음챙김, 심리적 웰빙 변수 간의 인과관계를 알아보기 위하여 단순회귀분석과 다중회귀분석을 실시하였다. 이상과 같은 분석은 모두 유의수준 $p < .05$ 에서 검증하였다.

2.3 측정도구

본 연구의 측정 도구는 예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해 인구사회학적 특성, 심리적 웰빙, 마음챙김 총 3개의 부분으로 구성하였다. 조사에 사용한 측정도구인 예술심리치료사의 인구사회학적 특성은 명목척도로써 3개의 문항으로 구성하였으며, 마음챙김과 심리적 웰빙은 Likert 5점 척도로 각각 '전혀 그렇지 않다(1점)', '대체로 그렇지 않다(2점)', '보통이다(3점)', '대체로 그렇다(4점)', '매우 그렇다(5점)'로 구분하였다. 점수부여 방식은 점수가 높을수록 측정도구의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에 사용한 마음챙김 측정도구의 1~20번 문항은 역 문항으로 처리하여 분석하였다. 구체적인 측정항목 및 평가는 다음과 같다.

측정도구의 요인으로는 '연령', '성별', '근무경력' 등 3개 항목을 측정하였다. 연령은 '20대', '30대', '40대', '50대', '60대'로 구분하였고, 근무경력에는 '1년 미만', '1년 이상~3년', '4년 이상~10년', '10년 이상', '20년 이상' 등으로 나누어 조사하였다.

마음챙김 조사도구는 한국인에게 맞는 박성현[22]의 척도로 이주양[23]의 연구에서 사용하였다. 마음챙김을 한 개의 측정요인으로 마음챙김의 하위요인은 주의집중 1~5문항, 현재자각 6~10문항, 탈중심적 주의 11~15문항, 비판단적 수용 16~20문항으로 구성되어 있다. 요인

분석에서 5번, 16번 문항은 제외하고 신뢰도와 타당성이 양호한 문항만 사용하였다. 각 문항에 대한 Cronbach's α 값은 주의집중 .85, 현재자각 .86, 탈중심적 주의 .88, 비판단적 수용 .83으로 신뢰도가 확보되었다. 본 연구에 사용된 신뢰도는 Cronbach's α 값이 최소한의 수준인 .60 정도를 넘어 신뢰성을 확보하였으며, 신뢰도 검증결과 마음챙김의 전체문항의 Cronbach's α 값이 .92로 나타나 신뢰도가 매우 높다는 것을 알 수 있다.

예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해서 구성된 심리적 웰빙의 측정지표는 Ryff and Keyes[24]가 개발하고 김홍길과 성연옥[25]이 번역한 심리적 웰빙의 설문 문항으로 조준[26]의 연구에서 사용하였다. 총19개 항목으로 구성되어 조사를 하였다. 요인분석에서 8번, 10번 문항은 제외하고 신뢰도와 타당성이 양호한 문항만 사용하였다. 본 연구에 사용된 측정도구의 Cronbach's α 값이 .88로 높은 신뢰도를 보이고 있다.

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 인구사회학적 특성

본 연구의 조사대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면, 예술심리치료사는 총143명(100%)으로 성별 분포의 경우 남자 44명(30.8%), 여자99명(69.2%)으로 여자가 확연히 많았다. 연령분포는 30대가 48명(33.6%)으로 주류를 이루었고, 40대가 35명(24.5%), 50대는 29명(20.2%), 20대가 25명(17.5%), 60대가 6명(4.2%) 순인 것으로 확인되었다. 근무경력은 '4년 이상~10년' 이 61명(42.7%)으로 가장 높게 나타났으며 '1년 이상~3년'과 '10년 이상'이 각각 34명(23.8%), '1년 미만'이 12명(8.3%), '20년 이상'이 2명(1.4%) 인 것으로 조사되었다. 본 연구의 조사대상인 예술심리치료사에 대한 인구사회학적 특성은 다음의 Table 1과 같다.

Table 1. Demographic characteristics (N=143)

Variable		Frequency (N)	Percentage (%)
Gender	① Male	44	30.8
	② Female	99	69.2
Age	① 20s	25	17.5
	② 30s	48	33.6
	③ 40s	35	24.5
	④ 50s	29	20.2
	⑤ 60s	6	4.2

Work experience	① Less than 1 year	12	8.3
	② 1 year or more-3 years	34	23.8
	③ More than 4 to 10 years	61	42.7
	④ 10 years or more	34	23.8
	⑤ 20 years or more	2	1.4
Total		143	100.0

3.2 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향

3.2.1 주요 변수에 대한 기술통계

예술심리치료사의 각 요인에 대한 경향을 알아보기 위해 5점 총점 기준으로 기술통계 분석을 실시한 결과는 다음 Table 2와 같다. 모든 요인의 표본크기는 143명이었으며, 심리적 웰빙은 5점 총점기준에서 3.84, 마음챙김은 5점 총점기준에서 총 평균은 3.99로 나타났다. 마음챙김의 하위요인 중 비판단적 수용의 평균이 4.09 (SD=0.67)점으로 가장 높았으며, 현재자각 4.06(SD=0.70) 점, 주의집중 3.98(SD=0.78)점, 탈중심적 주의 3.84(SD=0.83) 점 순이었다.

Table 2. Descriptive statistics analysis for each factor (N=143)

Factor	Sample size	Average= mean	Standard deviation	
Psychological well-being	143	3.84	0.44	
mindfulness	Attention	143	3.98	0.78
	Present awareness	143	4.06	0.70
	Decentralism	143	3.84	0.83
	Non-judgmental acceptance	143	4.09	0.67
mindfulness	143	3.99	0.59	

3.2.2 주요 변수 간의 상관관계

각 측정변수간의 관련성을 알아보기 위하여 상관관계를 분석한 결과는 다음 Table 3과 같다. 분석결과 마음챙김의 현재자각(r=0.58), 탈중심적 주의(r=0.35), 비판단적 수용(r=0.50)은 서로 정(+)적 상관관계(p<0.001)를 보였다. 심리적 웰빙은 마음챙김의 현재자각과 비판단적 수용(r=0.32, p<0.001), 탈중심적 주의(r=0.24, p<0.01), 주의집중(r=0.17, p<0.05)과는 정(+)적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 각 상관관계수 값이 통계적 유의수준 하에서 변수들 간의 유의미한 긍정적 상관관계가 있음을 보여주고 있는 것이다.

Table 3. Analysis of correlation between measured variables (N=143)

		mindfulness				Psychological well-being
		Attention	Present awareness	Decent ralism	Non-judgmental acceptance	
mindfulness	Attention	1.00				
	Present awareness	0.58***	1.00			
	Decent ralism	0.35***	0.43***	1.00		
	Non-judgmental acceptance	0.50***	0.56***	0.55***	1.00	
Psychological well-being		0.17*	0.32***	0.24**	0.32***	1.00

*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

3.2.3 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향 (단순회귀분석)

예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대한 단순회귀분석을 실시한 결과는 다음 Table 4과 같다. 분석결과, 심리적 웰빙을 종속변수로, 마음챙김을 독립변수로 하는 단순회귀모형은 adj. R² 값이 0.10로 설명력은 10%였으며 통계적으로 유의미(F=17.47, p<0.001)한 것으로 나타났다. 이 회귀모형은 전반적으로 5점 총점기준 마음챙김 척도의 1점 단위 증가당, 5점 총점기준 심리적 웰빙의 0.25점 증가가 확인되었다. 마음챙김이 심리적 웰빙에 긍정적으로 유의미한 영향(β =0.33, p<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 즉 예술심리치료사의 마음챙김이 높을수록 심리적 웰빙이 높아지는 것을 알 수 있었다.

Table 4. Simple regression analysis

Dependent variable	Independent variable	B	β	Standard error	t	p
Psychological well-being	constant	2.84	0.00	0.24	11.74	<2e-16***
	mindfulness	0.25	0.33	0.06	4.18	5.1e-05***

R²=0.11, adj.R²=0.10, F=17.47, df=(1, 141), p=0.001

***p<0.001

3.2.4 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향 (다중회귀분석)

예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대한 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음<Table 5>와 같다. 분석결과, 심리적 웰빙을 종속변수로, 독립변수인 마음챙김의 4개 하위요인 주의집중, 현재자각, 탈중심적 주의, 비판단적 수용의 다중회귀분석은 adj. R²값이 0.11로 설명력은 11%였으며, 하위변인 중 현재자각(F=5.56, p<0.001)만이 통계적으로 유의미한 것으로 드러났다. 이 회귀모형은 전반적으로, 5점 총점기준 마음챙김 척도의 하위요인 중에서 현재자각의 1점 단위 증가당, 5점 총점기준 심리적 웰빙의 0.14점 증가가 나타났다. 마음챙김이 심리적 웰빙에 긍정적으로 유의미한 영향(β =0.23, p<.05)을 미치는 것으로 파악되었다. 즉 예술심리치료사의 마음챙김이 높을수록 심리적 웰빙이 높아지는 것을 알 수 있었다.

Table 5. Multiple regression analysis

Dependent variable	Independent variable	B	β	Standard error	t	p	
Psychological well-being	constant	2.77	0.00	0.25	11.25	<2e-16***	
	mindfulness	Attention	-0.05	-0.08	0.06	-0.81	0.42
		Present awareness	0.14	0.23	0.07	2.16	0.03*
		Decent ralism	0.03	0.05	0.05	0.53	0.60
		Non-judgmental acceptance	0.14	0.21	0.07	1.95	0.05

R²=0.14, adj.R²=0.11, F=5.56, df=(4, 138), p=0.001

*p<0.05, ***p<0.001

4. 결론 및 제언

본 연구에서는 예술심리치료사의 마음챙김이 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대하여 분석하였다. 주요요인들의 상관관계를 분석한 결과, 심리적 웰빙과 마음챙김은 통계적 유의수준 하에서 정(+)적 상관관계를 갖는 것으로 확인되었다. 연구결과를 토대로 논의를 하면 다음과 같다.

첫째, 마음챙김이 심리적 웰빙에 정(+)적으로 유의미

한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이 의미는 예술심리치료사의 마음챙김이 높을수록 심리적 웰빙이 높아지는 것을 알 수 있었다. 본 연구결과는 대학생들의 마음챙김이 심리적 웰빙에 정(+)의 상관성이 있다는 결과와 일치하였으며[27], 또한 마음챙김은 의미 있는 일을 잘 알아차리는 것을 촉진하며 심리적 웰빙을 증진시키고 우울 경험을 감소시키는 데 도움을 준다는 선행연구[12], 마음챙김명상이 역기능적 완벽주의자의 심리적 웰빙에 유의한 수준의 상승을 보였다[28]는 연구가 지지하였다.

따라서 예술심리치료사의 마음챙김 요인을 고려한 효율적인 대처 전략을 활용하여 심리적 문제를 해결할 수 있을 것이라고 예측할 수 있다. 그러므로 예술심리치료사의 마음챙김을 증진시키기 위해 지속적인 마음챙김의 수련이 필요함을 시사하며 마음챙김 수련을 하면 심리적 웰빙에도 영향을 미친다고 볼 수 있다.

둘째, 마음챙김의 현재자각이 심리적 웰빙에 정(+)적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 파악되었다. 이 의미는 예술심리치료사의 마음챙김 현재자각이 높을수록 심리적 웰빙이 높아지는 것을 알 수 있었다.

본 연구결과는 항공사 객실승무원의 마음챙김이 감정노동, 심리적 웰빙과 영향관계가 있음이 나타났고, 마음챙김이 심리적 웰빙에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과[8, 12], 청소년의 안녕감[29], 성인 애착과 심리적 안녕감과의 관계에서 마음챙김의 매개효과[30], 기혼 직장여성의 직무스트레스와 심리적 안녕감 관계에서 마음챙김의 매개효과[31]가 있다는 연구결과와 의미적으로 일치하였다. 특히 마음챙김의 현재자각이 심리적 웰빙에 영향을 미치는 것으로 나타나 예술심리치료사들의 심리적 웰빙을 높이기 위해서는 무엇보다도 자신에 대한 자각이 중요함을 알 수 있다. 또한 마음챙김이 효과적으로 실행될수록 심리적 웰빙도 높아졌으므로 예술심리치료사의 심리적 웰빙을 높일 수 있는 방법으로 마음챙김이 그 선행조건이 될 수 있음을 확인할 수 있다.

이러한 결과를 종합해볼 때, 예술심리치료사의 심리적 웰빙 향상을 위해 마음챙김을 높일 수 있는 훈련을 위한 교육 프로그램의 개발이 필요하다. 예술심리치료사의 심리적 특성 및 발달단계를 반영하여 현재자각에 도움을 주는 지속적이고 체계적인 전문화된 교육과 지원의 개입이 필요하다. 즉 선행연구에 따르면 마음챙김의 변인은, 내담자의 현재의 경험을 그대로 수용하는 마음챙김은 심리적 웰빙을 촉진한다는 보고가 이어지고 있다[14]로 설명되고 있는데 본 연구 결과 역시 이러한 주장을 따른다.

따라서 이러한 예술을 매개로 하는 심리치료사의 내면

을 탐색하고 무의식을 관조하는 마음챙김의 현재자각을 통하여 심리적 웰빙에 긍정적인 영향을 미치는 결과를 도출하였으므로 본 연구의 결과가 의미 있다고 볼 수 있다.

이상과 같은 결론을 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 조사지역을 경상남도 소재 지역상담 센터에 한정하여 조사를 하였으므로 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 지역적 특색이나 기관 등의 지역에 따른 환경의 차이가 있기 때문에 경상남도 지역 외의 다른 지역에서 동일한 연구를 진행할 경우에는 다른 결과가 도출될 수 있을 것이다. 따라서 추후 연구에서는 지역을 확대하고 지역별 비교연구를 진행한다면 예술심리치료사의 심리적 웰빙에 대한 보다 폭넓은 정보와 의미 있는 결과를 도출할 수 있을 것이다.

둘째, 향후 예술심리치료사의 인지·정서변인 및 전문성, 경력에 내재된 경험수준 등의 발달수준별 차이를 고려하고 조사대상을 구체화하여 심리적 웰빙을 향상시킬 수 있는 보다 심층적이고 구체적인 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

References

- [1] Y. A. Oh, "A Case Study on Psychotherapy of Expressive Arts on the Use of Artistic Media for Patients with schizophrenia", Master's thesis, Myongji University, Aug. 2017.
- [2] S. Atkins, M. Adams, C. Mckinny, H. Mckinny, L. Rose, "Expressive arts therapy-creative process in art and life", Park Way Publishers, Boon NC, 2003.
- [3] Y. N. Choi, "Hermeneutical Phenomenology Study on the Experience of Focusing Group Art Therapy for Self-care of Psychotherapists", Ph.D dissertation, Yeungnam University Graduate School, Aug. 2020.
- [4] J. S. Kim, Shamanism and art therapy, Seoul: Hakjisa, 2010.
- [5] J. E. Lee, *The Influence of the Professional Characteristics of the Arts Psychotherapist on the Management Ability of Reversal*, Master's thesis, Graduate School of Social Education, Myongji University, 2014.
- [6] H. J. Cho, "The interface and utilization of psychotherapy and counseling and mindfulness meditation", *Buddhist Literary Research*, No.14, pp.11-54, 2019.
- [7] S. M. Seo, "Materialism and Well-being from the Perspective of Meditation Theory", *Consumption Culture Research*, Vol.10, No.4, pp.55-81, 2007.

- DOI : <http://dx.doi.org/10.17053/jcc.2007.10.4.003>
- [8] H. J. Kim, Y. K. Lee, "The effect of mindfulness of airline cabin crew members on emotional labor and psychological well-being", *International Journal of Tourism and Hospitality Research*, Vol.33, No.6, pp.35-50, Jun. 2019.
DOI : <https://doi.org/10.21298/IJTHR.2019.6.33.6.35>
- [9] L. Grepmaier, F. Mitterlehner, T. Loew, M. Nickel, "Promotion of mindfulness in psychotherapists in training: Preliminary study", *European Psychiatry*, Vol.22, No.8, pp.485-489, 2007.
DOI : <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2007.02.004>
- [10] M. J. Kim, *Verification of the self-efficacy of the counselor and the multi-media effect of the working alliance in relation to the social awareness of the counselor and the outcome of the consultation*, Unpublished thesis for master's degree, Ewha Womans University Graduate School, 2017.
- [11] H. A. Kwak, H. A. Jang, "The Effect of Mindfulness on Work Alliance: The Mediation Effect of Emotional Recognition and Anxiety Management Capability", *Counseling Research*, Vol.19, No.5, pp.355-375, 2018.
- [12] D. R. Won, "*The effect of mindfulness, meaning, and autonomous behavior regulation on psychological well-being*", Ph.D dissertation, Chungnam National University Graduate School, Aug. 2007.
- [13] Y. H. Choi, "*The role of mindfulness and self-compassion in the relationship between self-care and burnout/empathetic fatigue of counselors*", Ph.D dissertation, Seoul Venture Graduate University, Jan. 2018.
- [14] J. A. Irving, P. L. Dobkin, J. Park, "Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction(MBSR)", *Complementary Therapies in Clinical Practice*, Vol.15, No.2, pp.61-66, 2009.
DOI : <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.01.002>
- [15] H. Y. Lee, J. H. Kim, "The effect of cognitive therapy (MBCT) on depression and well-being of female college students", *Journal of the Korean Psychological Society: Health*, Vol.17, No.1, pp.43-63, 2012.
- [16] J. S. Kim, J. H. Kim, "The effect of mindfulness meditation on suicidal thoughts, depression, and subjective well-being of high school girls who tend to commit suicide", *Journal of the Korean Psychological Society: Health*, Vol.23, No.1, pp.37-55, 2018.
- [17] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of personality and social psychology*, Vol.57, No.6, pp.1069, 1989.
DOI : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [18] Y. S. Llm, (*A study on the necessity of art therapy for artist's depression and suicide*, Ph.D dissertation, Hanyang University Graduate School, pp.30-32, 2006.
- [19] Y. J. Choi, Y. H. Sung, "Psychological well-being of clinical nurses, perceived health status, and health symptoms Study on the progression level", *Journal of the Korean Society for Nursing Administration*, Vol.19, No.5, pp.589-598, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.11111/jkana.2013.19.5.589>
- [20] M. S. Ahn, "Mediating effect of self-reflection and self-efficacy in the relationship between counselor's spirituality and counseling performance", *Journal of the Korean Christian Counseling Society*, Vol.28, No. 2, pp.119-146, May, 2017.
DOI : <http://dx.doi.org/10.23909/KJCC.2017.05.28.2.119>
- [21] Z. S. Gerhard, A. A. Lynch, R. Silka, "Mindfulness for Therapists Understanding Mindfulness for Professional Effectiveness and Personal Well-Being", *Hoboken:Wiley*, 2014.
- [22] S. H. Park, *Develop a mindfulness scale*, Ph.D dissertation, the Catholic University of Korea, 2006.
- [23] J. Y. Lee, *The Effects of Airline Cabin Crew Mindfulness on Burnout, Job Satisfaction and Customer Orientation*, Ph.D dissertation, Soonchunhyang University Graduate School, 2016.
- [24] C. D. Ryff, C. L. M. Keyes, "The Structure of Psychological Well-being Revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.69, No.4, pp.719-727, 1995.
DOI : <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [25] H. G. Kim, Y. O. Sung, "A Study on the Conceptualization of Organizational Well-being (OWB) and Development of Scales", *Human Resource Management Research*, Vol.17, No.4, pp.325-348, 2010.
- [26] J. Cho, *The effects of High-Performance Work System on innovative work behavior :Role of psychological well-being and organizational justice*, Ph.D dissertation, University of Ulsan Graduate School, 2019.
- [27] A. Y. Shin, J. H. Kim, M. Kim, "Effectiveness of Emotion-Mindfulness on Emotional Clarity, Regulation of Emotion, Stress and Well-Being of Female College Students", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.15, No.4, pp.635-652, Dec. 2010.
- [28] K. H. Yoon, *The Effects of Mindfulness Meditation on Maladaptiveness, Psychological well-being and Subjective well-being of Dysfunctional Perfectionists*, Master's thesis, Duksung Women's University Graduate School, 2013.
- [29] H. N. Kang, "The Mediating Effect of Meaning in Life on the Relationship between Mindfulness and Well-being in Adolescents", *The Korean Psychological Association*, pp.284-284(1 pages), Aug. 2019.
- [30] Park I. S. Park, E. H. Kim, "The Effect of Adult Attachment on Psychological Goodwill: The Mediation Effect of Mindfulness and Spirituality", *Journal of the Korean Psychological Society: Counseling and Psychotherapy*, Vol.30, No.1, pp.173-193, 2018.
DOI : <http://dx.doi.org/10.23844/kjcp.2018.02.30.1.173>
- [31] K. R. Song, *The effect of job stress and mindfulness*

on the psychological well-being of married working women-the controlled mediating effect of self-control, Master's thesis, Graduate School of Social Education, Myongji University, 2017.

송 경 미(Kyeng-my Song)

[정회원]



- 2017년 3월 ~ 현재 : 큰사랑드림 콘텐츠연구소 연구원
- 2018년 3월 ~ 현재 : 동방문화대 학원대학교 문화예술콘텐츠학과 석박사과정

<관심분야>

교육, 융합콘텐츠

조 성 제(Sung-je Cho)

[정회원]



- 1997년 2월 : 홍익대학교 대학원 전자계산학과 (이학박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 동방문화대 학원대학교 문화예술콘텐츠학과 교수

<관심분야>

데이터베이스, 문화콘텐츠, 교육
