

M&L 자기성장 명상프로그램의 효과에 대한 연구

이유진, 김정숙*, 고경숙[†], 서주희[†], 오정란[†], 김미영[†], 강형원[†]

동서한방병원 한방신경정신과, 원광대학교 대학원 보건학과*, 한국 M&L 심리치료 연구원[†]

The Study on Effects of M&L Self-Growth Meditation Program

Yu-jin Lee, Jung-suk Kim*, Kyung-suk Ko[†], Joo-hee Sue[†], Jeong-Ran Oh[†], Mi-yeong Kim[†], Hyung-won Kang[†]

Department of Korean Neuropsychiatry, Dong-Seo Korean Medical Center, *Department of Public Health, The Graduate School of Won-kwang University, [†]Institute of Korean M&L Psychotherapy

Received: August 27, 2014

Revised: August 27, 2014

Accepted: September 10, 2014

Correspondence to

Hyung-won Kang
Department Neuropsychiatry College
of Korean Medicine, Won-kwang
University, 460 Iksandae-ro, Iksan,
Korea.

Tel: +82-31-390-2762

Fax: +82-31-390-2542

E-mail: dskhw@wku.ac.kr

Acknowledgement

This study was supported by grant of the Won-Kwang University in 2013. The authors thank the following for their contributions: Takehiro Takao, Dr Sooyang Yoo in Hakomi institute Japan guided us to meet M&L psychotherapy.

Objectives: The purpose of this study is to investigate the effects of M&L Self-Growth Meditation Program with Euro QOL-5 Dimension (EQ5D), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) and psychological test.

Methods: 6 middle-age women have participated in the eight weeks of the M&L Self-Growth Meditation Program, and the program was executed once a week for about two hours. We evaluated EQ5D, FFMQ, Beck Depression Inventory (BDI), State-Trait Anxiety Inventory (STAI), and State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI) before and after the program in order to analyze the effects of M&L Self-Growth Meditation Program.

Results: 1) EQ5D scores increased significantly ($p < 0.05$), and overall physical condition scale (VAS) increased. 2) In the FFMQ scores, value of Nonreactivity increased significantly ($p < 0.05$), and total score increased. 3) Scores of BDI and STAI-S decreased significantly ($p < 0.05$), and STAI-T, STAXI-S, STAXI-T, STAXI-O, STAXI-Su, and STAXI-R decreased.

Conclusions: The results suggested that M&L Self-Growth Meditation Program improves the quality of life and mindfulness skill and has a positive responses to psychological problems-depression, anxiety, and anger.

Key Words: M&L Therapy, Mindfulness, Loving Presence, Self-Growth Meditation Program.

I. 서론

최근 몇 년 사이 한국 사회에서 ‘힐링(healing)’이라는 새로운 문화 코드가 급속도로 퍼지고 있다. 힐링 트레킹, 힐링 푸드, 힐링 서적 등 이러한 최근의 힐링 열풍은 단순히 상업적 시각으로만 볼 수 없으며, 급변하는 사회에서의 빈부 격차, 인간 소외 및 청년 실업, 도덕 불감증 등 다양한 문제로 지친 현대인들의 ‘힐링’에 대한 욕구를 반영하는 것이다¹⁾. 이렇게 개인의 행복한 삶, 정서적 문제에 대한 관심이 커짐에 따라 명상, 요가, 기공 등을 기반으로 한 다양한 자기성장 프로그램이 개발되고 있다.

자기성장 프로그램에 관한 연구를 살펴보면, 기존의 MBSR (Mindfulness-based stress reduction), NLP (Neuro-linguistic programming), 자비명상 등을 응용하여 노인, 중년 여성, 성인에서부터 보호관찰소 청소년이나 지역 아동센터 이용 아동에 이르기까지 다양한 층을 대상으로 하여 실시되었으며, 그 결과 자아존중감과 사회성 향상에 긍정적인 효과를 나타낸 것으로 보고되었다²⁻⁶⁾. 한의학계에서도 한방정신요법의 일환으로 다양한 명상법을 응용하고 있는데, 최근의 PTSD 환자에게 마음챙김 명상과 이정변기요법을 활용하여 유의한 효과를 거둔 보고가 있으며⁷⁾, 본 연구에서 활용된 M&L 심리치료도 이러한 방법의 하나이다.

M&L은 인간이 원래 가지고 있는 두 가지 힘, 즉 ‘Mindfulness’와 ‘Loving Presence’의 약자로, M&L 심리치료는 ‘수동적 깨달음’인 ‘마인드풀니스’와 ‘적극적 사랑’에 해당하는 ‘러빙프레젠스’라는 두 가지 근원적 힘을 이용하여 진정한 자기를 찾아가도록 돕는 심리치료법이다. 즉, 지금 이 순간 일어나는 것을 있는 그대로 알아차림과 동시에 따뜻한 사랑의 마음으로 내 안에서 일어나는 것을 그대로 통합해 가는 원리를 담고 있다. M&L 심리치료는 미국의 론 컷츠(Ron Kurtz)에 의해 80년대에 확립된 ‘하코미세라피(Hakomi therapy)’의 영향을 받아 시작된 것으로, 서양 심리학과 동양철학의 현대적 접목의 산물인 ‘하코미세라피’의 스킬을 기초로 하여 트라우마 치료법, 동양학적 인간관을 중심으로 한 다양한 기법들이 모든 치료과정 안에서 이루어진다⁸⁾.

현재까지 국내 연구에서는 이⁹⁾, 고¹⁰⁾, 이¹¹⁾ 등이 하코미세라피를 상담 프로그램에 응용하여 초등학교생이나 청소년들의 자아존중감, 자기효능감이 증진되는 결과를 얻었다는

보고가 있고, 한의학계에서는 서⁸⁾ 등이 하코미세라피의 이해와 한의학적 응용을 연구한 논문이 있으나, 그 수가 많지 않으며 아직까지 성인을 대상으로 한 자기성장 프로그램에 적용한 사례는 없는 실정이다.

본 연구에서 시행된 ‘자기를 찾아 떠나는 명상여행 프로그램’은 M&L 심리치료에 기반한 자기성장 명상프로그램으로, 마인드풀니스와 러빙프레젠스를 바탕으로 한 정서적 자기 탐구가 어떠한 변화와 효과를 가져 오는지에 대해 살펴보는 것을 그 목적으로 한다. 이를 위해 8주간 중년 여성을 대상으로 본 프로그램을 시행하였고, 삶의 질 척도, 5요인 마음챙김 척도, 기타 심리검사의 측정을 통하여 정서적 자기 이해 및 자존감 향상에 미치는 영향을 평가하여 의미있는 결과를 얻었기에 이에 보고하고자 한다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구대상

2013년 10월 1일부터 2013년 11월 19일까지 매주 1회 2시간씩 총 8주 동안 시행된 군포시 여성회관 제51기 강좌에서 ‘자기를 찾아 떠나는 명상여행’이라는 프로그램에 참여한 8명 중, 본 연구의 취지에 동의하고 마지막까지 참여한 6명을 대상으로 하였다. 본 연구는 단일군 전후비교 연구로, 원광대학교 산본 한방병원의 IRB 승인(WONSBHB IRB 2013-6)을 받은 후, IRB 절차에 따라 진행되었다.

2. 연구방법

1) 피험자 모집

군포시 여성회관 51기 강좌 참여를 신청한 자기 탐구를 통해 자기 자신을 깊이 이해하고 싶은 만 30세부터 60세에 해당하는 여성 자원자에게 본 연구의 목적과 방법, 비밀보장, 중도포기의 권리 등의 설명을 하고 자유의사에 의해 동의서에 서면 동의를 하게 한 후 본 연구에 참여하도록 하였다.

2) 제외기준

명상에 제한을 줄 수 있는 기질적인 장애 혹은 정신분열증이나 망상장애 등의 정신 병력이 있는 자, 의학적으로 병리적인 문제가 심각한 자들은 제외하였다.

3) 연구절차 및 M&L 자기성장 명상프로그램

본 연구는 군포시 여성회관에서 주 1회 2시간씩 총 8주 동안 이루어졌으며, 모든 과정은 마인드풀니스와 러빙프레젠스 상태를 기반으로 하여 이루어졌다.

1회차에서는 사전 검사 후 본 프로그램을 통해 이루고 싶은 각자의 목표를 적어보도록 하였고, 선천도를 활용한 마음의 방 구조와 마인드풀니스 상태에 대해 교육하고 체험해보도록 하였다. 2회차에서는 지속적인 연습을 통한 마인드풀니스 상태 확립에 목표를 두었으며, 각자의 리소스¹²⁾를 찾아보면서 안심, 안전의 장을 만들고 느껴보도록 하였다. 3회차에서는 러빙프레젠스에 대한 교육과 연습을 실시하여 상대방의 빛나는 부분을 찾고 서로 이야기해 줌으로써 존재(being)로부터의 사랑을 경험하도록 하였다. 4회차에서는 이정변기요법(移精變氣療法)을 통해 매몰되어있는 감정과 기억에서 벗어나는 방법을 터득하게 하였으며⁷⁾, 5회차에서는 망문법(望聞法)을 교육, 연습하여 상대방의 형색을 통한 마음과 감정을 적절하게 피드백 함으로써 이해받는 대화를 체험할 수 있도록 하였다¹³⁾. 6회차에서는 M. Scott Peck의 「아직도 가야할 길」¹⁴⁾에서 발췌한 '사랑'의 정의를 통해 러빙프레젠스를 좀 더 이해해보도록 하였으며, 7회차에서는 신체감각 마인드풀니스 훈련을 통해 자신의 몸 감각을 느껴보고 관심갖도록 하였다. 8회차에서는 프로그램을 통해 발견한 나를 그림이나 글로 표현해보는 시간을 갖었으며 사후

검사가 이루어졌다(Table 1).

본 프로그램의 목적은 지적, 정서적 자기 탐구를 통해 자기 자신을 깊이 이해하며, 이를 통해 자존감 향상 및 자기 주도적인 인간관계를 형성하고 현재의 삶을 즐길 수 있도록 하는데에 있다.

4) 주요 평가 도구

(1) 삶의 질 척도(Euro QOL-5 Dimension, EQ-5D)¹⁵⁾

EQ-5D는 EuroQOL 그룹이 개발한 평가도구로 질 가치를 구하는 데 흔히 적용하는 건강상태 분류체계 중 하나이다. Korean Euro QOL-5 dimension (KEQ-5D)는 건강 관련 삶의 질을 효용(utility)으로 측정하는 도구로 다차원적 선호도 근거 건강 관련 삶의 질 측정도구(multidimensional preference based HRQOL measure)이다. 이 연구에서는 교차-문화적 적응 작업과 확인 과정이 완료된 한국어판 EQ-5D를 사용했다. EQ-5D는 두 가지 방법으로 삶의 질을 평가한다. 먼저 기술체계(descriptive system)를 이용하여 운동능력, 자기관리, 일상 활동, 통증/불편감, 불안/우울의 5개의 영역을 '문제 없음(1점)', '다소 문제 있음(2점)', 그리고 '심각한 문제가 있음(3점)'의 세 가지 수준으로 평가한다. 둘째로 20 cm의 세로 선으로 구성된 유추 척도(visual analogue scaleVAS)을 이용하여, 전반적인 건강상태에 대한 평가를 시행한다. 점수는 최저의 건강상태를 0점으로 최고의

Table 1. M&L Self-Growth Meditation Program

Weeks	Program contents	Objectives
1st	Orientation Pre-psychological examination Experience of 'Mindfulness' state & Drawing Sunchundo (the rooms in Mind)	Establishing their own goal Establishing of Mindfulness state
2nd	Training 'Mindfulness' state Searching for my own resources	Nourishing one's inner strength
3rd	Educating & Exercise 'Loving Presence' Searching for other's bright side	Establishing of Loving presence and the field of Safety
4th	Exercise 'I-Jeong-Byeon-Gi'	Searching and following body's sensation Escape from the buried emotions and memories.
5th	Educating & Exercise 'Mangmun principle', which is a diagnostic method using observing and hearing	Experience of sympathetic expression
6th	Educating about 'True Love' by reading the book -'The road less traveled'	Deepening the understanding about 'Loving presence'
7th	Exercise 'Somatosensory Mindfulness'	Developing the ability to observe and notice the body's sensation
8th	Post-psychological examination Closing ceremony	Sharing feelings with others after this program

건강상태를 100점으로 두고 표시하도록 되어 있어 점수가 높을수록 HRQOL이 높다.

(2) 5요인 마음챙김 척도(Five Facet Mindfulness Questionnaire, FFMQ)¹⁶⁾

본 연구에서는 마음챙김 명상의 효과를 측정하기 위해 명상 최초 시행 전과 최종 시행 후에 5요인 마음챙김척도(FFMQ)를 측정하였다. 이는 Baer 등¹⁶⁾이 최근에 개발되어 사용되고 있는 척도들 중 심리측정 속성들이 비교적 견고한 마음챙김 주의 알아차림 척도(Mindful Attention Awareness Scale)¹⁷⁾, 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale)¹⁸⁾, 켄터키 마음챙김 기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills)¹⁹⁾, 프라이어부르크 마음챙김 척도(Freiburg Mindfulness Inventory)²⁰⁾, 마음챙김 질문지(Mindfulness Questionnaire)²¹⁾를 대학생들에게 실시하여 탐색적 요인분석을 통해 요인부하량이 최소 .40 이상이고 다른 요인의 부하량과 .20 이상 차이가 나는 문항들로 구성된 척도이다. 이는 총 39문항 5요인으로 구성되어 있으며 하위 5요인은 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing), 비판단(nonjudging of experience)이다. 비자동성은 내적 경험에 압도되지 않고 즉각적으로 반응하지 않는 것이며, 관찰은 신체 감각, 인지, 정서 같은 내적 현상과 소리나 냄새 같은 외적 현상 등의 다양한 자극에 주의하고 알아차리며 관찰하는 것이다. 자각행위는 주의를 분산하지 않고 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 것이며, 기술은 관찰된 현상을 말로 기술하고 명명하는 것이고, 비판단은 좋다/나쁘다, 옳다/그르다, 가치있다/가치없다 등의 판단을 하지 않는 것이다.

5요인 마음챙김 척도는 기존의 마음챙김 척도들을 통합하여 마음챙김의 개념과 구성요인을 포괄적으로 확인하였고, 각 요인간 상관분석 결과로도 현재로서 가장 포괄적으로 다차원적 측면의 마음챙김을 측정할 수 있는 도구라 할 수 있으며, 국내에서도 원 등²²⁾이 한국어로 번안하여 타당화를 검증한 결과 적절한 내적합치도와 안정된 요인구조를 보이며 관련 변인들과도 대체로 적절한 상관을 보인 것으로 확인되었다.

(3) BDI (Beck Depression Inventory)²³⁾

우울증상의 유무와 증상의 심각성 정도를 평가하기 위한 목적으로 제작된 척도로 우울증의 인지적, 정서적, 동기적, 신체적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 이루어져 있

고 각 문항마다 0점에서 3점으로 채점되며 총점의 범위는 0점에서 63점까지이다.

(4) STAI (State-Trait Anxiety Inventory)²⁴⁾

불안 경험을 측정하기 위하여 상태 불안(STAI-X-1) 20문항, 특성 불안(STAI-X-2) 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 척도로, 1-‘전혀 그렇지 않다’, 2-‘조금 그렇다’, 3-‘상당히 그렇다’, 4-‘매우 그렇다’로 평가한다.

(5) STAXI (State-Trait Anger Expression Inventory)²⁵⁾

분노 경험을 측정하기 위하여 상태 분노 10문항, 특성 분노 10문항으로 구성되어 있으며, 분노 표현 양식을 측정하기 위하여 분노 억제 8문항, 분노 표출 8문항 및 분노 통제 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 척도로 구성되어 있는데, 상태 분노 척도에서는 1-‘전혀 그렇지 않다’, 2-‘때로 그렇다’, 3-‘자주 그렇다’, 4-‘거의 언제나 그렇다’로, 특성 분노 및 분노 표현 척도에서는 1-‘전혀 그렇지 않다’, 2-‘조금 그렇다’, 3-‘상당히 그렇다’, 4-‘매우 그렇다’로 평가한다.

5) 통계 분석

일반적 특성에 대한 빈도와 백분율과 중위값은 빈도 분석을 시행하였으며, 각 평가도구에 대한 사전 사후 비교 평가는 대응표본 T 검정, Wilcoxon signed-rank test 를 실시하여 유의성을 평가하고 모든 유의수준은 $p < 0.05$ 로 하였다.

III. 결과

1. 인구학적 특성

본 연구의 대상자는 여자 6명으로 연령별 분포는 38세에서 58세까지였고, 30대 2명, 40대 3명, 50대는 1명이었다. 직업별로는 직장인이 2명, 주부는 4명이었고, 학력은 고졸 2명, 전문대졸 1명, 대졸 3명이었다. 결혼형태별로는 이혼이 1명, 사별이 1명이었고 나머지 4명은 기혼가정이었다. 주요 과거력에서는 참가자 1명이 우울증 경력이 있었고 나머지 5명은 특별한 과거력을 가지고 있지 않았다(Table 2).

2. 전체 참가자의 통계학적 변화

삶의 질 척도(EQ-5D) 평가에서는 프로그램 전 중위수 값이 0.907에서 프로그램 후 1.0으로 유의미한 변화가 있었고, 전반적 건강상태에 대한 VAS는 프로그램 후 전반적으로

Table 2. Demographic Characteristics of the Study

Participant	Sex	Age	Occupation	Education	Marriage
1	Female	38	Housewife	High school graduate	Married
2	Female	43	Housewife	University graduate	Married
3	Female	39	Employee	College graduate	Married
4	Female	40	Employee	University graduate	Divorced
5	Female	58	Housewife	High school graduate	Bereaved
6	Female	41	Housewife	University graduate	Married

Table 3. Statistical Change of the Whole Participants

Item of Clinical research	Pre-program	Post-program	p-value
EQ5D*	0.907	1	0.0495 [†]
VAS	82.5	82.5	0.9158
Awareness	3.6875	4.8125	0.0917
Experience	4.875	5.3125	0.2905
Observing	3.9375	4.1875	0.0917
Nonreactivity	3.6425	4.286	0.0277 [†]
Describing	4.3125	4.625	0.6741
FFMQ total	4.2305	4.4615	0.0747
BDI	8	5	0.0277 [†]
STAI_S	39.5	34	0.0269 [†]
STAI_T	39.5	36.5	0.14
STAXI_S	10	10	0.159
STAXI_T	17.5	15	0.6644
STAXI_O	16	15	0.2436
STAXI_Su	11.5	10.5	0.5152
STAXI_R	26.5	26	0.6707

*p-value < 0.05, [†]Euro QOL-5 Dimension.

좋아졌지만, 유의미한 변화는 아니었다. 5요인 마음챙김 척도를 통한 마음챙김 명상 평가에서는 자각행위(acting with awareness), 비판단(nonjudging of experience), 관찰(observing), 비자동성(nonreactivity), 기술(describing)의 5요인 중 특별히 비자동성(nonreactivity) 항목에서 유의미한 상승을 보였고, 전체 점수는 전반적으로 약간 상승하였지만 유의미한 변화는 아니었다. 우울증 평가 척도인 BDI 점수에서 참가자 한 명이 중증 우울증 범주에 해당하였는데, 프로그램 전 24점이었던 참가자는 프로그램 후 12점으로 감소하여 정상 범주로 돌아왔다. 이외의 참가자들은 모두 정상 범주에 속하였다. 전체 점수는 8점에서 5점으로 유의미한 감소를 나타냈다. 불안 척도 평가에서는 상태불안(STAI-S) 중위값이 39.5점에서 34점으로 유의미한 감소를 나타냈으며, 특성불안(STAI-T)은 39.5점에서 36.5점으로 약간 감소하였지만 유의미한 변화는 아니었다. 분노 척도 평가에서는 상태 분노, 특성 분노 모두 약간씩 감소되는 경

향이 있었지만 유의성은 없었으며, 분노 표출, 분노 억제, 분노 조절에 있어서도 큰 변화는 없었다(Table 3).

IV. 고찰

오늘날 한국 사회에는 다양한 형태의 불안감이 존재하고 있다. 복잡하고 급변하는 사회에서 현대인들이 마음의 안정을 찾기란 쉽지 않으며 최근 OECD 국가 중 한국이 자살률 1위라는 통계가 보여 주듯이 극단적인 방법을 통해 자기 불안과 고통에서 벗어나려는 사람들도 꾸준히 증가하는 추세다. 이렇게 고립과 갈등, 좌절과 실망이 심화됨에 따라 육체적 질병의 치료 뿐 만이 아니라 내면의 성장과 치유를 원하는 사람들이 많아지고 있고, 이에 따라 전인적 성장을 위한 다양한 자기성장 프로그램이 개발되고 있다¹⁾.

기존 연구에서 자기성장 프로그램은 주로 자아개념과 자아실현의 관계에 초점이 맞춰져 있으며 자아 존중감, 대인

관계 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다²⁶⁾. MBSR 명상프로그램을 통해 노인의 정신건강이 증진되었다는 연구²⁾, NLP를 이용한 자기성장 프로그램이 기업체 성인의 자기 존중감 향상에 효과적이었다는 연구³⁾, 다중지능이론을 이용한 자기성장 프로그램이 학교부적응아의 자아존중감 및 학교생활적응력이 개선되었다는 연구²⁷⁾가 있으며, 지역아동과 보호관찰소 청소년, 대학생, 중년 여성에게 자기성장 프로그램을 실시하여 자아존중감과 사회성에 긍정적인 효과를 주었다는 연구들이 있다^{4-6,28)}. 한의학 임상에서도 한방정신요법의 일환으로 다양한 명상법을 응용하고 있는데, 최근 PTSD 환자에게 마음챙김 명상과 이정변기 요법을 활용하여 MMPI-A 전후 평가를 통해 의미있는 효과를 거둔 보고가 있으며⁷⁾, 본 연구에서 활용된 M&L 심리치료와 맥락을 같이한다.

M&L 심리치료는 미국의 론 컷츠(Ron Kurtz)에 의해 80년대에 확립된 하코미세라피(Hakomi therapy)의 영향을 받아 시작되었다. 하코미세라피는 동양 사상의 영향을 받아 불교 명상적인 ‘마인드풀니스(Mindfulness)’라고 하는 의식 상태를 활용하여 체험을 형성하고 있는 시스템인 핵심신념(Core Material)의 존재를 깨닫고 자신을 찾아가는 프로세스를 정밀하게 진행하는 심리요법으로, 그 핵심원리는 유기성의 원리(Organicity), 마인드풀니스(Mindfulness), 비폭력(Non-violence), 심신일원론(Mind-Body Holism), 그리고 전제(Unity)의 원리이다²⁹⁾. 이러한 원리들은 심신일여(心身一如), 신형일체(神形一體), 인체의 항상성을 통한 유기체성의 원리, 허심합도(虛心合道)하는 치료자의 자세, 자연을 상응하는 호흡법을 중시한다는 의미에서 한의학적인 이론과도 유사한 면이 많으며, 기법적인 면에서도 오지상승(五志相勝), 이정변기(移精變氣), 기공요법(氣功療法) 등 한방정신요법에서 유용하게 활용할 수 있는 면이 많다⁸⁾.

M&L은 ‘Mindfulness’와 ‘Loving Presence’의 약자로, 인간이 원래 가지고 있는 두 가지 힘을 기반으로 하고 있다. M&L 심리치료는 ‘수동적 깨달음’인 ‘마인드풀니스’와 ‘적극적 사랑’에 해당하는 ‘러빙프레젠스’라는 두 가지 근원적 힘을 이용하여 진정한 자기를 찾아가도록 돕는 심리치료법이다. 즉, 지금 이 순간 일어나는 것을 있는 그대로 알아차림과 동시에 따뜻한 사랑의 마음으로 내 안에 빛나는 부분을 발견하고 확장하여 현재 일어나는 것을 그대로 통합해 가는 원리를 담고 있다. M&L 심리치료는 ‘하코미세라피’의 스킬

을 기초로 하면서, 최신 뇌신경과학에 근거한 트라우마 치료법, 그리고 신경정신과 임상이나 실제 심리치료의 장에서 실천적으로 이용할 수 있는 다양한 기법들과 한의학적인 인간관을 중심으로 한 섬세한 치료법들로 이루어져 있다. M&L 명상프로그램이 선행 연구에서 사용된 MBSR, NLP 등과 다른 가장 큰 특징은 모든 과정이 러빙프레젠스라는 비폭력적인, 안심의 장 속에서 체험적으로 자기주도적 치유를 이루어간다는 것이다. 타인과의 감정적인 공감과 조화를 이루도록 하는 법이나 충분히 이해하고 있음을 전달하는 법, 신체의 느낌, 몸짓, 사소한 자세까지 세심하게 다루므로, 편안한 자연스러움 속에서 무의식에 대한 정보를 얻고 새로운 신념을 얻을 수 있다⁸⁾.

국내의 선행 연구에서 하코미세라피를 상담 프로그램에 응용한 결과, 초등학생의 자기효능감과 사회성이 증진되었으며 청소년 교육에 의미있게 응용될 수 있다는 보고가 있으므로⁹⁻¹¹⁾, M&L 심리치료 역시 정서적 자기 이해와 자기 성장에 긍정적인 영향을 줄 것으로 추측되나, 이러한 중요성에도 불구하고 그 수가 많지 않으며 아직까지 성인을 대상으로 적용한 사례는 없는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 M&L 심리치료를 기반으로 한 자기성장 명상프로그램을 구성하였으며, 이를 통해 마인드풀니스와 러빙프레젠스를 바탕으로 한 정서적 자기 탐구가 중년 여성에게 어떠한 변화와 효과를 가져 오는지에 대해 살펴보고자 하였다.

연구는 2013년 10월 1일부터 2013년 11월 19일까지 군포시 여성회관 51기 강좌 ‘자기를 찾아 떠나는 명상여행’이라는 프로그램에 참여한 8명 중 본 연구의 취지에 동의하고 마지막까지 참석한 6명을 대상으로 하였으며, 매주 1회 2시간씩 총 8주 동안 시행되었다.

참여한 대상자는 여자 6명으로 연령별 분포는 38세에서 58세까지였다. 직업별로는 직장인이 2명, 주부는 4명이었고, 학력은 고졸 2명, 전문대졸 1명, 대졸 3명이었으며, 결혼 형태별로는 이혼이 1명, 사별이 1명이었고 나머지 4명은 기혼가정이었다. 주요 과거력에서 참가자 1명이 우울증 경력이 있었고 나머지 5명은 특별한 과거력을 가지고 있지 않았다(Table 2).

본 연구에서 사용된 M&L 명상프로그램의 모든 과정은 마인드풀니스와 러빙프레젠스 상태를 기반으로 하여 이루어지므로, 1주차에서는 선천도를 활용한 마음의 방 구조와

마인드풀니스(Mindfulness) 상태에 대해 배우고 체험하는데 초점을 맞추었다. ‘마인드풀니스’란 그 자리의 체험에 머무르면서 어떤 개입도 하지 않고 그것을 관찰하는 의식적인 수용적 태도로, 의식이 금방 감정적이 되거나, 편견이 나오거나, 왜곡시켜 버리거나 의도적 행동이 나와버리는 것처럼 자동적이고 충동적인 행동을 막는 효과가 있다²⁹⁾. 2주차에서는 마인드풀니스 상태를 연습하고 ‘나만의 자원 찾기’라는 시간을 통해 참가자들의 ‘리소스(Resource)’를 찾아보도록 하였다. Lambert M.J.³⁰⁾에 의하면 심리치료에 영향을 미치는 요인 중 환자 자신과 그들의 환경, 즉 리소스가 40%로, 가장 핵심이 되는 요인이라고 하였다. 즉, 내면의 치유가 일어나게 하는 가장 큰 원리는 내 안에 있는 리소스이며¹²⁾, 그것을 찾아가는 것이 M&L 심리치료의 과정이다. 따라서 참가자 개인의 내적, 외적, 인간관계의 리소스를 찾아보면서 자신의 내면의 힘을 깨닫도록 하는 시간을 가졌다. 3주차에서는 ‘러빙프레젠스(Loving presence)’에 대한 교육과 연습이 이루어졌는데, 러빙프레젠스는 상대방을 판단하거나 지도하려 하지 않고 사랑과 존경심을 가지고 함께 머물러있는 것으로, 상대방에 대해 호의를 갖고 존재에 가치를 부여하고, 상대방의 내면에 있는 빛나는 부분을 느끼거나 느끼려 하는 것이다. 이러한 러빙프레젠스 상태에서는 상대방의 이야기를 통해 정신적인 성장의 자양분을 얻을 수 있으며 이를 바탕으로 자기 치유능력에 대한 믿음이 생겨나게 된다¹⁰⁾. 4주차에서는 이정변기요법(移精變氣療法)을 통해 매몰되어 있는 감정과 기억에서 벗어나는 방법을 터득하게 하였으며⁷⁾, 집착된 마음의 요소들을 주변 환기를 시키면서 새로운 이미지와 느낌을 그대로 신체화 혹은 전이시키면서 새로운 의미를 찾아가도록 하였다. 현대심리학의 정위반응(orienting response)과 유사하다 할 수 있으며, 정신 전이를 일으켜 감각을 통한 반응을 키우는 훈련을 연습하도록 돕는다. 5주차에서는 한의학의 진찰법인 망문진(望聞診)을 통한 공감 표현을 위주로 진행하였다. 특히 관형찰색(觀形察色)은 형체(形體)와 색택(色澤)을 살피는 망진법(望診法)의 일종으로 체격의 대소, 체질의 강약, 영양 상태 및 안색을 살피고 더 나아가 말하는 방법, 속도, 억양, 목소리의 고저 등을 살피는 문진(聞診)을 통해 상대방에게 지금 무엇이 일어나고 있는지를 계속적으로 인식하며 거기에 머물러 공감을 표현해준다. 이런 망문진을 통하여 상대방은 안심감을 느끼게 되고 마인드풀니스 상태로 더 깊이 들어갈 수 있게 된다¹³⁾. 6주차

에는 M. Scott Peck의 「아직도 가야할 길」¹⁴⁾에서 발췌한 내용을 다루었다. ‘사랑’은 자기 희생과는 다르며, 하나의 ‘의지’로써 본인이 선택하는 것이라는 점, 참된 사랑을 위해서는 노력이 필요하다는 점에 대해 이야기 나누면서 러빙프레젠스의 개념을 좀 더 깊이 이해해보는 시간을 가졌다. 7주차에서의 ‘신체감각 마인드풀니스’는 마인드풀니스의 상태에서 손, 팔, 가슴, 배, 다리, 발, 뒷목, 머리 얼굴 등 신체 각 부위에 의식을 집중해보는 것이다. “이것은 나의 오른손입니다. 이것은 나의 오른팔입니다... 이것은 나의 뒷목입니다. 이것은 나의 얼굴입니다.” 라는 멘트에 맞추어 각 부분을 손으로 만져가면서 충분히 느껴보도록 하였다. Paul MacLean의 Triune brain hypothesis에 의하면, 인간의 뇌는 진화론적으로 파충류의 뇌(Reptile brain)에 해당하는 뇌간, 포유류의 뇌(Mammalian brain)에 해당하는 변연계, 인간의 뇌(Human brain)에 해당하는 신피질, 이렇게 삼층 구조로 되어있다고 한다. 뇌간은 자기 보존, 기본적인 욕구와 관련된 영역으로 자율신경계를 조절하여 위기 상황에서 재빨리 대처하게 하는 신체와 뇌를 연결하는 장소이고, 변연계는 정동, 기억, 다양한 감정이 생겨나는 영역으로 편도체와 해마로 구성되어 있으며, 신피질은 언어, 계획, 인지, 사회적 기능 등을 담당하는 가장 최근에 진화한 뇌의 부분이다. 정신적 외상이 있는 사람들에게 많이 나타나는 과도하게 각성되는 패턴이나 제대로 각성되지 않는 패턴들은 뇌간에 기초한 반응으로, 상위 뇌인 신피질이 하위의 뇌간과 변연계를 통제하지 못하기 때문에, 이러한 사람들에게는 신체와 비언어적인 경험을 통한 뇌간 수준으로의 접근이 효과적이다³¹⁾. ‘신체감각 마인드풀니스’는 뇌간에 초점을 맞춘 접근으로 대뇌피질이 뇌간, 변연계의 지배에서 벗어나 제 기능을 하도록 하며, 그 결과 불안장애, 우울증 등에서 보이는 감정의 자동화나 충동적인 패턴에서 벗어날 수 있게 된다. 마지막 8주차에는 사후 검사를 시행하였고, 프로그램을 통해 발견한 나를 그림이나 글로 표현해보고 서로 느낀 점을 나누며 마무리하는 시간을 갖았다(Table 1).

프로그램 전후 평가 결과를 분석한 결과, 건강 관련 삶의 질을 측정하는 EQ5D¹⁵⁾는 유의미한 변화가 있었고, 전반적 건강상태에 대한 VAS는 유의성은 없었으나 프로그램 후 전반적으로 좋아지는 변화를 보였다. 이를 통해 본 프로그램이 삶의 질적인 변화와 건강 상태에 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있다. 5요인 마음챙김 척도는 프로그램 후 5요인

과 전체 점수가 유의성은 없었으나 전반적으로 상승하였으므로 M&L 명상프로그램을 통해 참가자들의 마음챙김 명상의 기술이 증가되었음을 알 수 있고, 특히 내적 경험에 압도되지 않고 즉각적으로 반응하지 않는 비자동성의 항목은 유의하게 개선되었음을 볼 수 있다. 우울증 평가 척도인 BDI의 참가자 전체 점수는 유의한 감소를 나타내었으며, 참가자 한 명이 프로그램 전 평가에서 중증 우울증 범주에 해당하였으나 프로그램 후 감소하여 정상 범주로 돌아왔다. 불안 척도 평가에서는 상태불안(STAI-S) 중위값이 유의한 감소를 나타냈으며, 특성불안(STAI-T)은 약간 감소하였지만 유의한 변화는 아니었다. 분노 척도 평가에서는 상태 분노, 특성 분노 모두 약간씩 감소되는 경향이 있었지만 유의성은 없었으며, 분노 표출, 분노 억제, 분노 조절에 있어서도 큰 변화는 없었다. 이를 통해 본 프로그램이 우울, 불안, 분노 증상을 전반적으로 감소시키는 효과를 가지고 있다고 할 수 있다(Table 3).

이상에서와 같이 8주간의 M&L 명상프로그램을 통해 참가자들이 안심, 안전의 장에서 자신의 존재에 대한 가치를 느끼고 스스로의 치유능력을 깨닫게 되면서, 삶의 질과 마음챙김 기술이 증가되고 우울, 불안, 분노의 심리적인 문제가 감소되는 효과를 나타냈다.

본 연구의 한계점은 프로그램에 참여한 연구 대상자의 수가 적고, 대조군이 없으며, 프로그램 이후에 효과가 얼마나 지속되는지를 알 수 없다는 점이다. 추후에 다양한 인구학적 특성을 가진 대규모 집단에 대해 대조 연구를 실시하고 추적 관찰을 통해 지속적인 효과를 검증하는 등의 보완이 필요할 것으로 사료된다.

V. 결론

2013년 10월 1일부터 2013년 11월 19일까지 매주 1회 2시간씩 총 8주 동안 시행된 '자기를 찾아 떠나는 명상여행'이라는 M&L 자기성장 명상 프로그램에 참여한 8명 중, 본 연구의 취지에 동의하고 마지막까지 참여한 6명을 대상으로 프로그램 전후의 삶의 질 척도와 5요인 마음챙김 척도, 불안 척도, 분노척도를 실시한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. M&L 자기성장 명상프로그램이 삶의 질에 미치는 효과로서, 삶의 질 척도(EQ-5D)는 유의미하게 변화하였고, 전반적 건강 상태 척도(VAS)는 전반적으로 상승하였으나 유의

미한 변화는 없었다.

2. M&L 자기성장 명상프로그램이 마음챙김 명상에 미치는 효과로서, 5요인 마음챙김 척도 중 비자동성의 항목에서 유의미한 상승을 보였고, 전체 점수는 전반적으로 소폭 상승하였으나 유의미한 변화는 없었다.

3. M&L 자기성장 명상프로그램의 심리적 효과로서, 명상 후 전체 BDI, STAI-S 항목은 유의미한 감소를 보였으며, STAI-T, STAXI-S, STAXI-T, STAXI-O, STAXI-Su, STAXI-R 항목은 감소하였으나 유의미하지는 않았다.

REFERENCES

- Jin SS. Life Philosophy of Eastern Philosophy and Healing Contents. *Journal of Eastern Philosophy*. 2013;75:7-37.
- Jung IS. The effects of meditation program(MBSR) on mental health of elderly people. DongUi University master's dissertation;2011. pp. 41-68.
- Kim DS. The effects of Applying the NLP Self Growth Program in Corporation. *Journal of Lifelong Education and HRD*. 2008;4(1):91-111.
- Lee SH, Kwon HY. The Effect of mercy meditation on the self-esteem and personal relations of middle-age women. *The Korean Journal of East West Science*. 2013;16(1):1 21-38.
- Heo JC. Effect of Self-growth Program on Self-esteem and Sociality of Adolescents on Probation. *Journal of Korea Contents Society*. 2012;12(6):293-302.
- Kim HS, Chae YS, Park GR. Effects of a Self-Growth Program on Self-esteem, Inferiority, and Peer-relationships in Children using a Community Child Center. *J Korean Acad Child Health Nurs*. 2010;16(1):1-9.
- Park JM, Lee GE, Seo JH, Bae DB, Choi SY, Kang HW. A Case Report for PTSD Patients Based on Mindfulness & I-Jeong-Byeon-Gi Therapy. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*. 2014;25(1):73-84.
- Seo JH, Kang HW. An Introduction of Hakomi Therapy and Its Application to Korean Medicine. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*. 2013;24(special 1):101-18.
- Lee HK. The Effect of Hakomi Psychotherapy Group Program on the Self-Efficacy and Peer relationship of elementary school students. Master Thesis. JeonBook Univ; 2009. pp.1-78.
- Ko BS. A Study on the Suggestions of Body-Centered Psychotherapy, the Hakomi Method, to the Education of the Youth. Master Thesis. JeonBook Univ;2004. pp.1-77.
- Lee HS. An Influence of Hakomi Group Counseling on the Promotion of Juveniles's Self-esteem. Master Thesis. JeonBook Univ;2006. pp.1-77.
- Scott DM, Barry LD, Mark AH. *Escape from Babel:Toward*

- a Unifying Language for Psychotherapy Practice. New York: Norton;1997. pp. 24-33.
13. Hua shou. Nan Kyeong Bon Ui(難經本義). DaeJeon: JooMin Publishing Inc.;2003. pp. 270-6.
 14. Scott Peck M. The Road Less Traveled. Seoul: YeulEum-Sa;2002. pp.115-268.
 15. Kim MH, Cho YS, Uhm WS, Kim S, Bae SC. Cross-cultural adaptation and validation of the Korean version of the EQ-5D in patients with rheumatic diseases. *Qual Life Res.* 2005;14(5):1401-6.
 16. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment.* 2006;13(1):27-45.
 17. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.* 2003; 84(4):822-48.
 18. Feldman GC, Hayes AM, Kumar SM, Greenson JM. Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised(CAMS-R). *J Psychopathol Behav Assess.* 2007;29:177-90.
 19. Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment.* 2004;11:191-206.
 20. Buchheld N, Grossman P, Walach H. Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory(FMI). *Journal of Meditation and Meditation Research.* 2001;1:11-34.
 21. Chadwick P, Hember M, Mead S, Lilley B, Dagna D. Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Mindfulness Questionnaire. *Br Clin Psychol.* 2008;47(4):451-5.
 22. Won DR, Kim KH. Validation of the Korean Version of Five-factor mindfulness Question. *The Korean Journal of health psychology.* 2006;11(4):871-86.
 23. Lee YH, Song JY. A Study of the Reliability and the Validity of the BDI, SDS, and MMPI-D Scales. *The Korean Journal of Psychology.* 1991;10(1):98-113.
 24. Kim CY. *Psychiatric Assessment Instruments.* Seoul: Hanauihaksa;2010. pp. 120-3, 223-5.
 25. Chun KK, Kim DY, Lee JS. Development of the STAXI-K: IV. *Korean Journal of Art Therapy.* 2000;7(1):33-50.
 26. Kim OJ, Lee JC. The Development and Effect of the Self-Growth Group Counseling program for Increasing of Self-Concept, Self-Actualization and Career Maturity. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy.* 2007; 19(3):635-53.
 27. Choi YH, Yoon HJ. Influences of Self-Growth Program Based on the Multiple Intelligences Theory on a Maladjusted Children's Self-Esteem and Adjustment to School Life. *The Journal of the Korean Association on Developmental Disabilities.* 2005;9:65-75.
 28. Kim JU, Kim HJ. The Effects of the Self-Growth Group Counseling on Self-Esteem and Life Satisfaction of University Students. *Jour Fish Mar Sci Edu.* 2010;22(1): 123-40.
 29. Ron K. *Body-centered Psychotherapy:The Hakomi Method.* Revised edition. California:Life Thym; 2007. pp.1-5, 24-5, 27-30, 32-3, 68-71, 81, 83-5, 92-3, 101-4, 118-20, 132-4.
 30. Lambert M.J. Implications of outcome research for psychotherapy integration, *Handbook of psychotherapy integration.* New York:Basic;1992. pp. 94-129.
 31. MacLean PD. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions.* New York:Plenum Press;1990. pp. 8-30.

