

정신건강의학과 직원 대상의 마음챙김명상 기반 인지치료의 효과

서남대학교 의과대학 명지병원 정신건강의학과
강범승 · 양혜정 · 홍민하 · 김현수 · 송후림 · 김영중 · 김우정

The Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Psychiatric Staff

Bum Seung Kang, M.D., Hey Jung Yang, R.N., Min Ha Hong, M.D., Ph.D., Hyun Soo Kim, M.D.,
Hoo Rim Song, M.D., Ph.D., Young Jong Kim, M.D., Woo Jung Kim, M.D.

Department of Psychiatry, Seonam University College of Medicine, Myongji Hospital, Goyang, Korea

ABSTRACT

Objectives : Psychiatric staffs may experience excessive work stress, burnout, and reduced job satisfaction in clinical settings. This can increase chances of diminishing their overall working efficiency or having difficulty managing their own mental health. The purpose of this study was to investigate the effect of group mindfulness-based cognitive therapy(MBCT) on job stress, burnout, self-efficacy, resilience, and job satisfaction.

Methods : Twenty eight psychiatric staffs who agreed to participate in the study were included. Self-report questionnaires were used to measure job stress, burnout, resilience, self-efficacy, and job satisfaction. To examine the effects of group MBCT, the scores were compared before and after MBCT.

Results : Work stress and burnout scale scores were significantly decreased after group MBCT. Resilience, job satisfaction, and self-efficacy scale scores were significantly increased after group MBCT.

Conclusions : In the current study, group MBCT for psychiatric staffs helped to reduce their work stress and burnout, and, as well, helped to improve resilience, self-efficacy, and job satisfaction. This suggests that, in mental health treatment settings, psychiatric staffs can improve their mental health through group MBCT. Improving mental health of psychiatric staff may also have a positive impact on their patients.

KEY WORDS : MBCT · Psychiatric staff · Burnout · Work stress.

12

서 론

소진(burn-out)이란 장기간 사람들과 밀접한 관계를 유지하면서 지속적이고 반복적인 정서적 압박을 받은 결과 발생하는 일종의 고갈상태로 개인의 신체적, 심리적, 정신적 측면에 부정적 영향을 미치는 점진적인 과정이라고 여겨진다. 덧붙여 소진은 누구에게나 나타날 수 있는 현상이지만 주로 직업과 관련하여 발생하는 것으로 보고 있으며, 특히 타인을 돕는 직업에서 흔한 것으로 알려져 있다.¹⁾ 간호사, 의사 등의 경우 업무 특성상 육체적 스트레스 뿐 아니라

심리적 스트레스를 지속적으로 경험하게 되므로 소진을 겪는 빈도가 많은 것으로 보고되고 있다.²⁻⁵⁾ 또한 업무 스트레스는 직원들의 신체건강과 정신건강에 악영향을 끼치는 것으로 알려져 있다.⁶⁾ 이러한 내용들에 근거하여, 정신건강의학과 직원은 특수한 병동 근무환경에서 환자의 분노, 공격행동, 무리한 요구 등 병적 증상에 빈번하게 노출되므로, 임상 현장에서의 과도한 업무 스트레스, 소진의 심화, 업무 만족도 감소로 인해, 근무 효율이 저하되거나 스스로의 정신건강관리에 어려움을 겪을 가능성이 증가할 것으로 가정할 수 있다.

Received: November 11, 2016 / Revised: March 15, 2017 / Accepted: March 16, 2017

Corresponding author: Woo Jung Kim, Department of Psychiatry, Seonam University College of Medicine, Myongji Hospital, 55 Hwasu-ro 14beon-gil, Deogyang-gu, Goyang 10475, Korea

Tel : 031) 810-5114 · Fax : 031) 810-5228 · E-mail : woojay00@naver.com

마음챙김명상은 불교수행의 핵심으로 존 카밧진(Jon Kabat-Zinn)은 여기에서 종교적 요소를 배제한, 마음챙김에 기초한 스트레스 완화(mindfulness-based stress reduction, 이하 MBSR) 프로그램을 만성 통증이나 스트레스가 있는 환자들에게 응용하였다.^{7,8)} 세갈(Segal Z.V.) 등은 마음챙김명상에 기존의 인지행동치료(cognitive behavioral therapy)의 특성을 더하여 마음챙김에 기초한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, 이하 MBCT)를 개발하였으며, MBCT가 재발성 우울증 환자에서 재발을 예방하는 효과가 있다는 것을 확인하였다.⁹⁾ 마음챙김은 또한 종전연구에서 사려깊은 성찰(thoughtful reflection), 즉 자신의 경험을 통합(integration) 하고 성찰하는 데에 도움이 된다고 알려졌다.¹⁰⁾

특정 직업군을 대상으로 시행하는 마음챙김명상의 효과에 대한 연구들이 시행된 바 있다. 교사 대상의 선행연구에서 마음챙김명상이 스트레스를 감소시키는 효과가 있다고 보고된 바 있으며,¹¹⁾ 임상심리사를 대상으로 시행한 연구에서, MBCT의 시행이 그들의 업무 스트레스를 줄이고 공감능력을 늘리는 효과가 있다고 알려졌다.¹²⁾ 또한, 서비스직 종사자를 대상으로 진행한 연구에서 마음챙김명상이 감정의 조절(emotion regulation), 감정적 소진(emotional exhaustion), 업무 만족도(job satisfaction)에 효과가 있다는 것이 알려진 바 있다.¹³⁾

위와 같은 연구들을 토대로 정신건강의학과 직원을 대상으로 MBCT를 시행하는 것이 그들의 정신건강의 관리에 도움을 줄 수 있다고 가정하였다. 참여자 중 간호사의 비율이 가장 높을 것으로 예상되어, 종전 간호사를 대상으로 한 연구에서, 간호사들의 정신건강에 관련하여 주로 사용된 척도들을 선정하여 이를 통해 평가할 것을 계획하였다. 이에 본 연구는 MBCT를 정신건강의학과 직원들에게 그룹으로 적용 시, 업무 스트레스 및 소진, 업무 만족도, 자기 효능감 및 회복력에 대한 효과를 검증하기 위해 시행하였다.

대상 및 방법

1. 대 상

일 종합병원 정신건강의학과에 종사하는 직원을 대상으로 연구를 진행하였다. 참여에 동의한 28명을 대상으로 하였고, 대상자는 정신건강의학과 전공의 6명, 정신건강의학과 병동 간호사 11명, 임상심리사 2명, 예술치료사 4명, 정신건강의학과 병동 보호사 5명이었다.

연구 참여자를 대상으로 동일한 정신건강의학과 의사가 주 1회 총 8회기의 그룹 MBCT를 시행하였다. 정해진 시간 병원 내 동일 장소에 모여서 그룹 MBCT를 진행하였고 매

회기 당 소요 시간은 약 90분이었다. 참여자의 회기당 평균 출석률은 97.4%였다. 그룹 MBCT 전 회기 시작 전과 후에 각각 동일한 구성의 자가보고식 설문을 시행하였다. 본 연구는 명지병원 임상연구심의위원회의 승인을 받았다.

2. 그룹 Mindfulness-Based Cognitive Therapy

본 연구에서 실시한 그룹 MBCT 프로그램은, Segal의 저서 '마음챙김 명상에 기초한 인지치료'¹⁴⁾에서 제시하는 8주간 집단 회기로 구성된 프로그램 내용을 기초로 하였다.

그룹 MBCT 프로그램은 소요시간과 대상을 고려하여 재구성하였고, 별도의 개인 훈련이 이뤄지도록, 매일 시행해야 할 과제의 수행을 포함하였다. 순간순간의 신체감각, 생각, 느낌에 대한 비판단적 알아차림을 증진시키기 위한 명상 CD, 과제에 대한 설명이 쓰인 유인물도 함께 제공되었다.

회기별 그룹 MBCT의 내용은, '건포도 명상', '바디 스캔 명상', '호흡하기', '호흡명상', '걷기 명상', '정좌 명상', '정좌 명상-소리와 생각에 마음 챙기기', '호흡하기 활용'으로 구성하였다. 회기별 주제 및 내용, 과제는 Table 1과 같으며, 회기 별로 회기의 소개, 자동조종 이해하기, 신체감각, 생각, 감정 구분하기, 생각과 감정의 관계에 대해 알기, 행동양식과 존재양식에 대해 알기, 불안에 대해 알기, 비판단적으로 의도적이라는 것이란 무엇인가 등에 대해 논의하는 시간이 있었다. 프로그램을 마친 후 각 참여자 별로 소감 발표 및 피드백을 시행하였고, 프로그램 전·후 과제확인 과제부여 시간이 있었다. 일상생활에서 익숙한 행동들을 대상으로 마음챙김명상을 시행해보고, 각 회기 시행한 명상법을 일주일간 매일 훈련하며, 매일의 느낌이나 소감에 대해 다음 회기를 시작하며 확인하였다. 회기당 평균 과제 이수율은 92.8%였다.

3. 도 구

각 요인들을 측정하기 위해, 한글판으로 개발되었거나, 표준화된 척도를 한글판으로 번역한 척도를 이용하였다. 업무 스트레스는 배정(1989)가 개발한 Likert 5점 척도를 사용하였으며,¹⁵⁾ 14개의 스트레스 요인으로 구성되어 있고, 이번 연구에 시행된 것은 총 46문항, 총점의 범위는 46~230점이다.

소진 측정도구는 Maslach와 Jackson(1981)이 개발한 것으로 본 연구에서는 한국어판 Maslach burnout inventory 척도를 이용하였다.^{16,17)} 점수가 높을수록(범위 22~110점) 소진의 정도가 높음을 의미한다.

회복력은 Wagnild와 Young(1993)이 개발한 회복력 척도(Resilience scale)의 한국어 버전을 사용하였다.^{18,19)} 개인의 역량에 관한 17문항과 자신의 삶의 수용에 관한 8문항의 총 25문항으로 구성된다. Likert 7점 척도(범위 25~175점)로

Table 1. Mindfulness-based cognitive therapy(MBCT) themes and contents

Session	Themes	Practices	Home Practices
SESSION 1	Introduction of MBCT Understanding autopilot Feeling unfamiliar Attending to direct experience through the five senses and body	Orientation Raisin practice	Mindfulness of a regular activity
SESSION 2	Move from doing to being mode Awareness of unpleasant, pleasant, neutral experience, using the body to stay present as an alternative to being carried off with thinking Separate body senses, thoughts, and Emotions	Body scan	Mindfulness of a regular activity Training every day and write down feelings.
SESSION 3	Knowing the relationship between thoughts and feelings Staying present with experience	Breathing	Training every day and write down feelings.
SESSION 4	The breath and body as a way to connect with the present moment Move from doing to being mode	Breathing meditation	Training every day and write down feelings.
SESSION 5	Understanding autopilot Linking habitual reactions to unpleasant	Walking meditation	Training every day and write down feelings.
SESSION 6	Separate body senses, thoughts, and emotions Taking care of oneself, responding to one's own pattern of early warning signs, taking wise and skillful action	Sitting meditation(focus on breath, body)	Training every day and write down feelings.
SESSION 7	Knowing the relationship between thoughts and feelings Thoughts are not facts	Sitting meditation(focus on sound, thought, space)	Training every day and write down feelings.
SESSION 8	Reflection and review of learning Reinforcing people's daily mindfulness practice, sharing experience and learning from each other	Using breathing Review	

점수가 높을수록 회복력이 높음을 의미한다.

자기 효능감은 Sherer(1982)에 의해 개발된 자기효능척도(Self-efficacy scale) 중 일반적 자기효능 척도(General self-efficacy scale)의 한국어판을 사용하여 측정하였다.^{20,21)} 총 17개 문항으로 구성된 Likert 5점 척도로, 점수의 범위는 17~85점이며 점수가 높을수록 자기 효능감이 높은 것을 의미한다.

업무 만족도는 Slavitt 등(1978)이 개발한 직무 만족도구인 The index work satisfaction의 한국어판 척도를 사용하였다.^{21,22)} 24개의 문항으로 시행하였으며, 직무, 보수, 상호작용, 직종 간의 관계, 전문적 위치, 자율성, 행정 등의 하위 변수로 구성되어 있고 Likert 5점 척도, 범위 24~120점이며, 점수가 높을수록 만족도가 높음을 나타낸다.

4. 자료분석

통계분석은 Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 22.0(SPSS Inc., Chicago, IL, USA) 패키지를 이용하여 시행하였다. 그룹 MBCT의 효과를 비교하기 위해 각 척도 별로 그룹 MBCT 시행 전·후의 점수결과를 비교하였다. 비교에 앞서, 각 척도 별로 Kolmogorov-Smirnov 정규성 검정을 시행하여 정규분포를 따르는 척도의 경우 대응

표본 T 검정(paired T-test)을 통해, 정규분포를 따르지 않는 척도에 대해서는 비모수 검정인 Wilcoxon's signed rank test를 이용하여 그룹 MBCT 시행 전·후의 척도결과의 순위합의 차이를 비교하였다.

결 과

Table 2은 참여자의 인구사회적, 임상적 특징을 제시하였다. 참여자 중 정신과적 과거력이 있는 참여자가 1명 있었으나, 연구 참여 당시에는 증상이 없는 상태로 유지 중이었다.

Table 3는 참여자의 그룹 MBCT 시행 전·후에 시행한 각 척도 별 평균점수, 전·후 결과의 차이를 비교하여 나타낸 것이다. 자기 효능감 척도의 경우, 정규분포를 따르지 않는 것으로 확인되어 비모수 검정을 통해 전·후 결과를 비교하였다.

각 척도 별 그룹 MBCT 시행 전·후의 결과값에 대한 대응표본 T 검정의 결과에 따르면, 업무 스트레스, 소진 척도의 결과값은 그룹 MBCT 시행 전·후 유의한 감소를 보였으며($p < 0.001$), 회복력($p = 0.001$), 업무 만족도($p = 0.007$) 척

도의 결과값은 그룹 MBCT 시행 전·후 유의한 증가를 보였다. 자기 효능감 척도 결과값 또한 그룹 MBCT 시행 전·후 유의한 순위합의 증가를 보였다($p=0.006$).

고 찰

본 연구는 일 종합병원 정신건강의학과 직원 중 의사, 간호사 등을 대상으로, 업무 스트레스, 소진, 회복력, 자기 효능감, 업무 만족도에 그룹 MBCT가 어떤 영향을 주는지 확인하고자 하였다. 연구 결과, 시행한 모든 항목의 척도에서

Table 2. Demographic and clinical characteristics of participants

	Characteristics	N=28
Sex	Male	9
	Female	19
Age	21-25	7
	26-30	12
	31-35	3
	≥36	6
	Occupation	Psychiatrist
	Psychiatric Nurse	11
	Psychologist	2
	Art therapist	4
	Orderlies	5
Psychiatric history	Yes	1
	No	27
SES	High	2
	Middle	25
	Low	1
Living arrangements	Living with someone	23
	Living alone	5
Education(years)	≤12	2
	13-16	17
	≥17	10
Marital status	Married	7
	Unmarried	21
Alcohol use	<Twice a week	23
	≥Twice a week	5
Smoking status	Non-smoker	26
	Smoker	1
	Ex-smoker	1

그룹 MBCT 시행 전·후 결과 간의 유의한 차이가 나타났는데, 업무 만족도, 회복력, 자기 효능감은 그룹 MBCT 시행 이후 증가하였고, 소진 및 업무 스트레스는 그룹 MBCT 시행 이후 감소한 것으로 나타났다. 실제로, MBCT의 시행 중 정신건강의학과 직원들의 피드백들을 살펴보면, 불안을 느낄 때의 본인의 감각의 변화를 스스로 알아차리는 경험을 했다는 것, 신체감각의 자극을 판단하지 않고 의도적으로 알아차림으로써 그때 일어나는 생각과 감정에 대해 거리를 두고 바라보게 되었고 마음이 편해지는 느낌이 들었다는 등의 긍정적 피드백들이 있었다.

정신건강분야 직원 대상의 종전 연구에서, 업무 스트레스는 업무 만족도 저하와 연관되며, 업무 스트레스, 업무 만족도 저하로 인해 소진이 유발될 수 있다고 알려진 바 있다.²³⁾ 그리고 경찰 대상의 연구에서 업무 스트레스가 소진을 유발시키며, 소진은 업무 만족도의 저하를 일으킬 수 있다는 결과가 있었다.²⁴⁾ 타 직종 대상으로 시행한 연구에서 업무 스트레스 또한 업무 만족도의 저하를 초래할 수 있다고 보고하였다.²⁵⁾ 한편, 정신건강의학과 입원병동 간호사 대상 연구에서, 업무 만족도가 높을수록 회복력이 높아진다는 결과가 있으며,²⁶⁾ 업무 스트레스와 소진이 자기 효능감과 연관된다는 것 또한 알려져 있다.²⁷⁾ 선행연구들을 통해 알려진 업무 스트레스, 업무 만족도, 소진, 회복력, 자기 효능감 사이의 상호관계를 감안하여 본 연구의 결과를 해석해보면, 그룹 MBCT전·후의 각 척도 점수의 변화는 MBCT가 각 변인 별로 직접적인 효과를 주어 나타났을 가능성 뿐만 아니라 각 변인 간 상호연관성으로 인한 효과로 인한 가능성도 있을 것이다.

마음챙김명상은 종전 연구에서 대상자들의 스트레스 감소 뿐만 아니라, 특히 감정 조절(self-regulation)에 도움이 된다고 알려져 있다.²⁸⁾ 특히, 마음챙김명상이 의료관련 종사 직원의 대인관계 의사소통 능력에 도움이 되며, 상호관계 유지 및 갈등해결에 도움이 된다는 연구 결과가 있었다.^{29,30)} 회복력에 관한 종전 문헌에서, 감정 조절능력은 스트레스의 정도를 결정하는 요인임이 알려져 있으며,³¹⁾ 업무 스트레스에 관한 다른 연구에서, 본인의 감정 조절 뿐만 아니라 대인관계 의사소통과 조직 내 갈등여부가 업무 스트레스와 연관

Table 3. Comparison of each scale between before and after mindfulness-based cognitive therapy(MBCT)

	Before MBCT	After MBCT	Statistics	p-value
Work stress	3.61±0.63	2.99±0.59	7.135	<0.001
Psychological exhaustion	3.06±0.52	2.97±0.49	1.416	<0.001
Resilience	4.90±0.81	5.55±0.60	-5.172	0.001
Self efficacy	2.78±0.33	3.07±0.48	-2.749*	0.006*
Job satisfaction	3.15±0.29	3.30±0.24	-2.902	0.007

* : Self efficacy scale score did not conform to the normality distribution. So it was analyzed by Wilcoxon's signed-rank test. MBCT : mindfulness-based cognitive therapy

이 있다고 알려진 바 있다.³²⁾ 이를 토대로 정신건강의학과 직원들에 대한 MBCT의 시행은, 정서 및 감정 조절능력과 대인관계 의사소통 능력, 갈등해결 능력의 증진을 유발하여 궁극적으로 스스로의 업무 스트레스, 업무 만족도, 나아가 소진, 회복력, 자기 효능감의 긍정적 변화를 일으킬 것으로 예상할 수 있다. 실제로 의료 종사자들의 업무 스트레스에 마음챙김에 기반한 치료의 시행이 효과가 있다는 연구들도 보고된 바 있고,^{33,34)} 이러한 대상자들 본인의 정신건강 외에도, 간호사들의 간호(nursing) 활동에 도움이 된다는 연구가 보고되고 있다.^{35,36)} 마음챙김에 기반한 치료는 정신치료사(psychotherapist)들의 정신건강에 도움이 되며,³⁷⁾ 정신치료사들을 대상으로 한 마음챙김명상의 시행이 그들의 담당 환자에게까지 긍정적인 영향을 준다는 결과들도 알려진 바 있다.³⁸⁾

마음챙김은 대상자로 하여금 내면의 감각에 주의를 기울이도록 함으로써 몸에서 일어나는 미묘한 감각과 지각의 변화를 잘 알아차릴 수 있도록 하여 몸에 대해 스스로 알아차리는 데 도움이 된다. 내적 경험과 외부 자극에 대한 반응에 대해, 보다 적응적인 방식으로 관찰자적 관점을 견지하도록 하여 경험과 자극을 회피하거나 통제하려 하지 않고도 자비롭고 평안한 상태를 유지할 수 있도록 돕는다.³⁹⁾ 이러한 방식을 통해 마음챙김은 자기 자신과 감정에 대해 심리적인 거리를 두고 바라보게 하여 정서조절을 돕고, 정서조절 실패로 인한 부정적 결과를 최소화할 수 있도록 한다.⁴⁰⁾ 이러한 과정을 통해, 그룹 MBCT의 시행은 정신건강의학과 직원의 정서조절에 긍정적 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다.

요약하면, 정신건강의학과 직원을 대상으로 한 그룹 MBCT의 시행이 직원들의 업무 스트레스와 소진을 줄이고, 회복력과 업무 만족도, 자기 효능감을 향상시키는 데에 도움이 된다고 할 수 있다. 이러한 결과는 그룹 MBCT가 업무 스트레스와 관련된 다양한 요소에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 시사하며, 이는 정신건강의학과 직원 개인의 정신건강의 증진을 유도할 수 있다. 더 나아가, 정신건강의학과 직원들의 정신건강 증진은 해당 직원들이 담당하는 환자에게도 긍정적 영향을 끼칠 수 있을 것으로 여겨진다.

본 연구는 몇 가지 한계점이 있다. 우선 연구 참여자의 수가 제한적이라는 것이다. 이는 일 종합병원 단일 부서 직원 대상의 연구이며, 근무특성 상 그룹 MBCT의 회기 동안 지속적인 참여가 가능한 직원의 수가 많지 않았기 때문이었다. 그러나, 지속적인 참여가 힘든 근무여건에도 불구하고, 일정 인원 이상의 정신건강의학과 직원을 대상으로 그룹 MBCT의 시행이 이루어졌고 유의한 결과를 도출했다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있다. 다음으로, 본 연구는 개입 방법을 달리 한 대조군을 별도로 설정하지 않은 연구로서, 레크리

레이션, 운동 등의 일상적 스트레스 완화방법에 비해 그룹 MBCT가 더 우월한 효과를 보이는지에 대해서는 알 수 없었다. 한편, MBCT의 효과에 대한 평가를 마지막 회기 종료 직후에 시행했기 때문에, MBCT가 연구 참여자들에게 미친 장기적 영향에 대해서는 파악할 수 없었다는 한계점이 있다. 이에 대해서는 대조군을 설정한 종단적 후속연구를 통해 살펴보아야 할 것으로 보인다. 또한, 참여자의 자가보고 척도만을 기반으로 MBCT의 효과를 평가하였으므로, 각 참여자의 상태를 객관적 측정도구를 통해 살펴보지 못했다는 제한점이 있다.

본 연구는 그룹 MBCT가 의사, 간호사를 중심으로 한 종합병원 정신건강의학과 직원들의 업무 스트레스와 소진을 감소시키고, 회복력과 업무 만족도, 자기 효능감을 증가시킨다는 결과를 제시하였다는 점에서 의의를 가진다. 이는 임상현장에서 정신건강의학과 직원들에게 그룹 MBCT를 시행하는 것이, 전반적인 근무의 질 및 만족도 개선에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 가능성을 제시한다. 향후, 보다 다양한 치료환경에서 더 많은 수를 대상으로 그룹 MBCT를 시행하는 등의, 정신건강 분야 직원의 정신건강 및 근무효율, 더 나아가 그들이 담당하는 환자에 대한 의료서비스를 증진시키고자 하는 추가적 노력이 필요할 것으로 생각된다.

REFERENCES

- (1) Della Valle E, De Pascale G, Cuccaro A, Di Mare M, Padovano L, Carbone U, Farinero E. Burnout: rising interest phenomenon in stressful workplace. *Ann Ig* 2006;18:171-177.
- (2) Braithwaite M. Nurse burnout and stress in the NICU. *Adv Neonatal Care* 2008;8:343-347.
- (3) Onder C, Basim N. Examination of developmental models of occupational burnout using burnout profiles of nurses. *J Adv Nurs* 2008;64:514-523.
- (4) Argentero P, Dell'Olivo B, Ferretti MS. Staff burnout and patient satisfaction with the quality of dialysis care. *Am J Kidney Dis* 2008;51:80-92.
- (5) Alacacioglu A, Yavuzsen T, Dirioz M, Oztop I, Yilmaz U. Burnout in nurses and physicians working at an oncology department. *Psychooncology* 2009;18:543-548.
- (6) Kathryn W, Marie PB. Work stress and health. *Health Rep* 1998;10:47-62.
- (7) Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R, Sellers W. Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: treatment outcomes and compliance. *Clin J Pain* 1986;2:159-173.
- (8) Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L, Lenderking WR, Santorelli SF. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry* 1992;149:936-943.

- (9) **Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD.** Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse. 1st edition. New York, Guilford Press;2002.
- (10) **Elizabeth AT.** Developing cultural intelligence for global leadership through mindfulness. *J Teach Int Bus* 2014;25:5-24.
- (11) **Kim JE, Kim JH, Kim MRH.** The effects of mindfulness meditation on chronic headaches, stress, and negative emotions in high school teachers, *Kor J Psychol Health* 2015;20:35-52.
- (12) **Katharine AR, Janet W.** Pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for trainee clinical psychologists. *Behav Cogn Psychother* 2011;39:235-241.
- (13) **Hülsheger UR, Alberts HJ, Feinholdt A, Lang JW.** Benefits of mindfulness at work: the role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *J Appl Psychol* 2013;98:310-325.
- (14) **Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD.** Mindfulness-based cognitive therapy for depression: a new approach to preventing relapse. Translated by Lee WK, Mindfulness-based cognitive therapy, Hakjisa. 2006.
- (15) **Park JU.** The relationship between job stress and burnout of psychiatric nurses(dissertation), Seoul: Ewha Womans University;2007.
- (16) **Maslach C, Jackson SE.** The measurement of experienced burnout, *J Organ Behav* 1981;2:99-113.
- (17) **Lee NH.** A study on the relationship between burnout, job stress and self-efficacy in psychiatric nurses. *Nurs Science* 2011; 23:47-59.
- (18) **Wagnild GM, Young HM.** Development and psychometric evaluation of resilience scale. *J Nurs Meas* 1993;1:165-178.
- (19) **Kim MY.** Somatic symptom, resilience and turnover intention of new nurses(dissertation), Seoul: The Catholic University of Korea;2014.
- (20) **Sherer M, Maddux JE.** The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychol Rep* 1982;51:663-671.
- (21) **Kim HJ, Bae JY.** A study on the work stress, self-efficacy and job satisfaction of psychiatric nurses. *Kor J Cris Emerg Manag* 2014;6:21-32.
- (22) **Stamps PL, Piedmont EB, Slavitt DB, Haase AM.** Measurement of work satisfaction among health professionals. *Med care* 1978;16:337-352.
- (23) **Prosser D, Johnson S, Kuipers E, Szmukler G, Bebbington P, Thornicroft G.** Perceived sources of work stress and satisfaction among hospital and community mental health staff, and their relation to mental health, burnout and job satisfaction. *J Psychosom Res* 1997;43:51-59.
- (24) **Rothmann S.** Job satisfaction, occupational stress, burnout and work engagement as components of work-related wellbeing. *SA J Ind Psychol* 2008;34:11-16.
- (25) **Muhammad M, Sabtain F, Saima N, Zubair A.** The Impact of job stress on employee job satisfaction a study on telecommunication sector of Pakistan. *J Bus Stud Quart* 2011;2:50-56.
- (26) **Matos, PS, Neushotz, LA, Griffin, MTQ, Fitzpatrick JJ.** An exploratory study of resilience and job satisfaction among psychiatric nurses working in inpatient units. *Int J Ment Health Nurs* 2010;19:307-312.
- (27) **Schwarzer R, Hallum S.** Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses. *Appl Psychol: Int Review* 2008;57:152-171.
- (28) **Brian DO, Michael DR, Brian PM.** Handbook of mindfulness and self-regulation. Springer;2015.
- (29) **Burgoon JK, Berger CR, Waldron VR.** Mindfulness and interpersonal communication. *J Soc Issues* 2000;56:105-127.
- (30) **Horton-Deutsch SL, Horton JM.** Mindfulness: Overcoming intractable conflict. *Arch Psychiatr Nurs* 2003;17:186-193.
- (31) **Allison ST, Iris BM.** Resilience in the face of stress: emotion regulation as a protective factor, *Resilience and mental health: Challenges Across the Lifespan*;2011. p.30-44.
- (32) **Michie S.** Causes and management of stress at work, *Occup Environ Med* 2002;59:67-72.
- (33) **Zolnierczyk D.** Perceived job stressors and mindfulness-based cognitive stress management intervention: The role of type A and reactivity. *Pol Psychol Bulletin* 2004;35:25-33.
- (34) **Williams K.** Mindfulness-based stress reduction(MBSR) in a worksite wellness program, *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* ;2006. p.361-376.
- (35) **Cohen-Katz J, Wiley SD, Capuano T, Baker D, Shapiro S.** The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: A quantitative and qualitative study. *Holist Nurs Pract* 2004;18:302-308.
- (36) **Day PO, Horton-Deutsch S.** Using mindfulness-based therapeutic interventions in psychiatric nursing practice. *Arch Psychiatr Nurs* 2004;18:164-177.
- (37) **Shapiro S, Brown KW, Biegel GM.** Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Train Educ Prof Psychol* 2007;1:105-115.
- (38) **Grepmaier L, Ferdinand M, Thomas L, Egon B, Wolfhardt R, Marius N.** Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled study. *Psychother Psychosom* 2007;76:332-338.
- (39) **Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Segal ZV, Susan A, Michael S, Drew V, Gerald D.** Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol: Sci Prac* 2004;11:230-241.
- (40) **Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R.** The clinical use of mindfulness influences the treatment results of their patients: A randomized, double-blind, controlled meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med* 1985;8:163-190.

연구목적

정신건강의학과 직원들이 겪는 임상현장에서의 과도한 업무 스트레스, 소진의 심화, 업무 만족도 감소 등으로 인해, 전반적인 근무 효율이 저하되거나 스스로의 정신건강 관리에 어려움을 겪을 가능성이 증가할 수 있다. 정신건강의학과 직원을 대상으로 한 그룹 Mindfulness-Based Cognitive Therapy(이하 MBCT)의 업무 스트레스, 소진, 자기 효능감, 회복력, 업무 만족도에 대한 효과를 알아보하고자 하였다.

방 법

일 종합병원 정신건강의학과 소속 직원 중 5개 직역 28명을 대상으로 연구 참여 동의 하에 그룹 MBCT를 시행하였다. MBCT 시행 전· 후에 각각 업무 스트레스, 소진, 회복력, 자기 효능감, 업무 만족도를 자가보고식 도구를 이용하여 측정하였고, 그룹 MBCT의 효과를 비교하기 위해 각 척도 별 MBCT 전· 후 점수를 비교하였다.

결 과

각 척도 별 그룹 MBCT 시행 전· 후의 업무 스트레스, 소진 척도 점수는 MBCT 시행 후 유의한 감소를 보였으며, 회복력, 업무 만족도, 자기 효능감 척도 점수는 MBCT 시행 후에 시행 전보다 유의한 증가를 나타내었다.

결 론

정신건강의학과 직원 대상의 그룹 MBCT가 직원들의 업무 스트레스와 소진을 줄이고, 회복력, 자기 효능감 및 업무 만족도를 향상시키는 데에 도움이 되는 것으로 나타났다. 이는 정신건강의학과 치료환경에서 직원들이 그룹 MBCT를 통하여 본인의 정신건강을 증진시킬 수 있음을 시사한다. 정신건강의학과 직원들의 정신건강 증진은, 나아가 치료환경에 있는 환자에게도 긍정적인 영향을 끼칠 수 있을 것이다.

중심 단어 : MBCT · 정신건강의학과 직원 · 소진 · 업무 스트레스.