

마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스와 대인관계에 미치는 영향

The Effects of a Group Art Therapy Program based on Mindfulness Meditation on the Job Stress and Interpersonal Relationships of Office Workers

이경민, 김인규, 임은실
전주대학교 상담심리학과

Kyung-Min Lee(dreamcckm@naver.com), In-Gyu Kim(ikkim@jj.ac.kr),
Eun-Sil Lim(bible108@hanmail.net)

요약

본 연구는 마음 챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스와 대인관계에 미치는 영향을 검증하는데 목적이 있다. 연구대상자는 경기도 A시에 소재한 직장인 24명으로 실험집단 12명과 통제집단 12명을 무선 배치하여 실험집단은 6주 동안 총 12회(주 2회, 각 90분)기를 실시하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 실험집단에 참여한 직장인의 직무스트레스 전체와 직무스트레스요인, 스트레스 증세요인, 직무스트레스 결과요인의 하위요인 모두 사전에 비해 사후에 감소되었다. 둘째, 실험집단에 참여한 직장인의 대인관계 전체와 하위요인인 지배성, 보복성, 냉담성, 사회적 회피성, 비주장성, 피착취성, 헌신성, 간섭성 모두 사전에 비해 사후에 감소되었다. 결과적으로 본 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스 감소와 대인관계를 향상시키는데 효과가 있음이 제시되었다.

■ 중심어 : | 직무스트레스 | 대인관계 | 마음챙김 명상 | 직장인 | 집단미술치료 |

Abstract

The purpose of this study is to test the effects of a group art therapy program based on mindfulness meditation for job stress and interpersonal relationships of office workers. For this purpose, a Total 24 office workers wishing to participate in the study voluntarily were selected. They were then randomly assigned to the experiment or control group which consisted of 12 people each. The experiment group participated in the program for a total of 12 sessions(a 90-minute session twice per week) over six weeks. The main findings were as follows: first, the office workers of the experiment group made a decrease in overall job stress and its subfactor including stress symptoms and outcomes after the group art therapy program; and secondly, they made a decrease in overall interpersonal relationships and their subfactor including dominance, retaliation, indifference, social avoidance, non-assertiveness, non-exploitation, devotion, and interference after the program. These findings demonstrate that the group art therapy program based on mindfulness meditation was effective for reducing the stress of office workers and enhancing their interpersonal relationships.

■ keyword : | Job Stress | Interpersonal Relationship | Mindfulness Meditation | Office Worker | Group Art Therapy |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회의 근로자들은 급격한 환경변화와 직장 내의 다양한 상황들로 인해 많은 스트레스를 경험하고 있다. 이는 현대를 살아가는 직장인라면 누구나 피할 수 없는 삶의 한 부분일 것이다. 하루 중 많은 시간을 일터에서 보내는 직장인들은 강도 높은 업무에서 성취감을 얻는 반면, 스트레스로 인한 어려움을 호소하는 경우도 많다. 게다가 조직문화 적응과 업무성공에 따른 스트레스는 다양하게 발생되어 최고조에 이른다[1].

산업안전보건공단(2011)의 근로환경조사에 따르면 [2] “작업 상황에서 스트레스를 받는다.” 는 질문에 임금근로자의 70.1%가 스트레스를 받는 것으로 나타났다. 직무스트레스는 조직 내에서 상호작용하는 가운데 조직의 목표와 개인의 욕구가 상충될 때 일어나는 반응이다. 즉 복잡한 직무수행이나 과도한 업무로 인한 과부하, 직장 내 관계갈등, 권위적이고 위계적인 조직문화 등이 직무스트레스의 원인이 된다[3]. 직무스트레스는 직장인들이 조직문화에 적응하는 동안 심리적으로 우울과 불안 등을 경험하는 원인일 뿐만 아니라, 자살 생각에 극단적인 선택을 하기도 하고[4], 면역계 이상과 뇌 심혈관 질환, 근 골격계 질환, 수면장애, 심하게는 암까지도 연관되는 것으로 나타났다[5]. 또한 직무스트레스는 이직이나 결근율의 증가, 생산성 저하와 같은 역기능적인 문제를 야기하게 되고, 해당 조직에도 큰 비용손실을 가져오게 된다[3][6].

한편 온라인 취업 사이트 “사람인”에서는 직장인 80%가 “사람이 싫어서 회사를 떠난다.”고 조사결과를 발표하였다. 이에 따르면 직무관련 스트레스(28.2%)보다 인간관계 스트레스(71.8%)가 훨씬 힘들어 하는 것으로 나타났는데, 주로 “상사와의 갈등(79.1%)이 부하직원”과의 갈등보다 4배 가까이 많았으며, 갈등을 겪는 이유 1위는 비합리적인 업무분장(44%, 복수응답), 권위적인 태도(40.4%), 업무를 미룸(37.6%), 빈번한 인격모독(19.9%), 업무성공을 가로챌(15.9%). 등이었다[7]. 이는 직장인들이 조직의 일원으로 적응하는 동안 세대 간 갈등뿐만 아니라, 위계적인 조직문화와 부정적인 업무분장 등이 직무스트레스로 작용하고 있음을 보여주고

있다[8]. 이는 개인의 문제를 넘어 사회적인 문제가 되고 있음을 시사하며, 직무스트레스에 대한 다양한 전략과 조직 차원의 관심이 요구되고, 국가의 개입이 우선시 되고 시급한 과제를 알 수 있다[8].

국내에서는 2010년 이후 개정된 근로복지기준법 제 83조에서 사업주는 근로자의 업무환경을 개선하고 업무수행 및 개인의 고충 등을 지원하여 근로자를 보호하도록 권고하고 있다. 이에 각 기업들은 직장인들의 일-가정 양립을 위한 맞춤형 상담프로그램인 근로자지원 프로그램(Employee Assistance Program: EAP)을 도입하고 있으며, 직무스트레스 관리와 예방 프로그램을 도입하는 등 근로자 개인의 문제가 아닌 조직 차원에서 관리하는 추세이다[9][10].

기업 현장은 효과가 검증된 연구를 기대하면서도 비용, 이익 차원의 다양한 프로그램을 수행하기 어려울 수 있다. 구체적으로 기업현장에서 직장인들은 첫째, 직장인들 개인의 스트레스 수준을 잘 인지하지 못하거나 느끼더라도 소극적인 대처를 하고, 둘째, 상담에 대한 부정적 인식과 자신의 문제를 노출하는 것에 대한 어려움을 느끼며, 셋째, 관리자들의 과도한 성과지향 때문에 스트레스 관리에 관심을 두는 것도 어려운 환경에 놓여 있다[11]. 이러한 기업현장의 특수성은 직무스트레스와 대처능력을 향상시키기 위한 접근성이 다소 떨어지는 현실을 반영한 것으로 추측되며, 조직의 환경여건을 고려한 프로그램이 필요한 실정이다[12-14].

이러한 기업의 현실을 반영한 스트레스 감소 프로그램 개발과 효과를 검증한 국내의 연구들을 살펴보면, 인지 행동적 원리를 적용한 프로그램[15], 인지행동기법과 점진적 이완훈련[16], 수용전념치료[9], 조직 구성원의 정신건강과 마음챙김 명상[10][12][17], 기업체 임직원의 대인관계향상 프로그램[18], 예술매체를 활용한 집단미술치료[19-22], 음악치료[23], 연극치료 프로그램[24], 원예치료[25], 아로마테라피[26], 푸드 아트 테라피[27][28] 등으로, 직장인의 직무스트레스 감소를 위한 프로그램의 종류는 다양해지고 있다.

마음챙김 명상을 기반으로 한 스트레스 감소 프로그램은 Kabat-Zinn이 개발한 것으로(MBSR: Mindful Based Stress Reduction)[29] 직장인의 스트레스 감소에 매우 긍정적인 효과가 있는 것으로 밝혀졌다[30].

마음챙김 명상(MBSR)은 순간의 경험에 “주의를 기울이는 것” 즉, 의도적으로 지금-현재의 순간을 판단 없이 주의를 기울이는 것이다. 이와 같이 마음챙김 명상 프로그램은 불안이나 우울과 같은 심리적 증상뿐만 아니라 신체화증상이 호전되고[31][32], 자기조절능력이 강화되며[12], 긴장이나 우울 불안, 신경계 면역계 반응, 불면증, 만성통증에도 직접적으로 영향을 미친다는 것이 입증되었다[10][14][33].

집단미술치료는 인간의 부정적인 감정을 미술매체로 표출시킴으로써 자아 기능의 발달을 촉진시키고, 작품을 감상하거나 완성되도록 수정하면서 통찰하도록 돕는다[34]. 집단의 상호작용과정에서 서로 지지와 격려를 받고, 집단미술활동은 쉽게 관찰될 수 있는 일반적이고도 보편적인 경험들을 촉진시켜, 집단치료와 미술치료를 결합시킨다. 또한 집단미술치료는 신체적, 정서적 불안, 등을 감소시키는 등 효과적인 대처를 하도록 한다[34][35]. 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료(MBAT: Mindfulness- Based Art Therapy) 프로그램은 ‘있는 그대로’를 바라보는 훈련을 통해 개인의 부정적인 삶의 도식을 재형성하며, 자각하고 통찰할 수 있는 지혜를 얻게 되는 마음챙김 명상(MBSR)의 치유원리와[36], 적극적 상상을 통해 떠오르는 이미지를 마음껏 표현하게 하는 미술치료 과정에 대한 해석을 도와주는[34][37], 상호보완적인 측면이 통합되어 상승적인 치료 효과가 기대되는 프로그램이다[35].

유방암 환자를 대상으로 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램을 적용한 강승연의 연구결과에서는 우울, 불안, 삶의 질이 향상되었고[34], 안희진과 김태경은 학교 부적응 청소년의 자기조절과 학교 부적응에 효과를 보고하였으며[38], 이동원의 연구결과에서도 학업성취도가 낮은 중학생의 자기조절에 효과를 보고하였다[37], 한편 정영미와 이우경은 단축형 마음챙김 명상을 조선소 사무직 직장인을 대상으로 실시한 결과 직무스트레스의 하위요인인 불안은 감소하지 않았다고 보고하였다[10]. 이처럼 단기간의 마음챙김 프로그램은 불안을 완화시키는데는 무리가 있었을 것으로 판단된다. 지금까지 직장인을 대상으로 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램을 적용하여 직무스트레스와 대인관계를 살펴본 연구는 전무한

실정이었다. 이는 기업의 특성상 단회기 상담과, 교육적인 수준에서 프로그램이 진행되며, 인지 행동적 접근이 효과적이라고 보는 관점에서 비롯되었을 것으로 예측된다[13][19].

따라서 마음챙김을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램은 직장인의 직무스트레스를 감소시키고 긍정적인 대인관계를 형성하는데 매우 효과적인 것으로 판단된다[19]. 또한 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스와 대인관계에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 매우 의미 있는 일이 될 것으로 기대해본다.

이를 위해 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 제시하였다.

2. 연구문제

첫째, 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 대인관계에 어떠한 영향을 미치는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 경기도 A시에 소재하는 기업 내 운영자가 제안으로 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램에 대한 홍보를 하였다. 자발적으로 참여를 희망한 사무직 직장인들은 근무환경이 동일하다. 선착순에 따라 먼저 신청한 직장인 12명(남:9명, 여:3명)을 실험집단으로, 나중에 신청한 대기자 12명(남:8명, 여:4명)을 통제집단으로 선정하였으며, 나중에 신청한 사람들은 본 연구가 끝난 후 동일한 프로그램을 실시하기로 하였다. 연구대상의 인구사회학적 특성은 [표 1]과 같고, 실험집단의 일반적 특성은 [표 2]와 같다.

2. 연구도구

2.1 한국판 직무스트레스 척도(Korea Job Stress)

본 연구의 설문지는 Ivancevich와 Matterson이 개발하고[39], 임선옥이 사용한 척도를 사용하였다[1]. 직무스트레스 척도의 구성내용은 직무스트레스 요인 22 문항, 스트레스 증세요인 10문항, 직무스트레스 결과요인 6문항 총 38문항으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '아주 그렇다'의 5점으로 이루어져 있다. 직무스트레스 요인과 스트레스 증세 요인 점수가 높을수록 직무스트레스가 높음을 의미하며, 직무스트레스 결과요인은 점수가 낮을수록 직무스트레스 결과가 높은 것을 의미하는 것으로 Cronbach's α 는 .91이다. 본 연구의 직무스트레스 검사 척도의 Cronbach's α 는 .93으로 나타났으며, 이 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 [표 3]과 같다.

표 1. 연구대상의 인구사회학적 특성 (N=24)

실험집단			
변인	구분	N(%)	계(%)
연령	20대	1(8.3%)	12(100%)
	30대	5(41.6%)	
	40대	4(33.3%)	
	50대	2(16.6%)	
성별	남자	9(74.8%)	12(100%)
	여자	3(25%)	
근무연수	1년 미만	0(0%)	12(100%)
	2-5년 미만	7(58.2%)	
	6-10년 미만	3(25%)	
	11년 이상	2(16.6%)	
	사원, 환경팀	5(41.6%)	
사원, 안전팀	5(41.6%)		
과장, 총무팀	2(16.6%)		
결혼	결혼	10(83.3%)	12(100%)
	미혼	2(16.6%)	
최종학력	고졸	0(0%)	12(100%)
	전문대졸	3(33.3%)	
	대졸	9(66.6%)	
	대학원 이상	0(0%)	

통제집단			
변인	구분	N(%)	계(%)
연령	20대	1(8.3%)	12(100%)
	30대	4(33.3%)	
	40대	4(33.3%)	
	50대	3(25%)	
성별	남자	8(66.6%)	12(100%)
	여자	4(33.3%)	
근무연수	1년 미만	0(0%)	12(100%)
	2-5년 미만	3(25%)	
	6-10년 미만	6(50%)	
	11년 이상	3(25%)	
직급, 근무부서	사원, 안전팀	2(16.6%)	12(100%)

결혼	과장, 생산팀	8(66.6%)	12(100%)
	부장, 인사팀	2(16.6%)	
	결혼	9(75%)	
	미혼	3(25%)	
최종학력	고졸	0(0%)	12(100%)
	전문대졸	2(16.6%)	
	대졸	9(74.9%)	
	대학원 이상	1(8.3%)	

표 2. 실험집단의 일반적 특성 (N=24)

실험집단	성별	연령	개인특성
A	남	29	성격고민, 진로고민, 이직고려
B	여	32	상사와의 갈등, 대인관계
C	남	31	동료와의 갈등, 업무스트레스
D	여	30	대인관계의 어려움, 진로고민, 직무스트레스
E	여	31	상사와의 갈등, 업무스트레스, 이직고려
F	남	34	상사와의 갈등, 업무스트레스, 이직고려
G	남	43	대인관계의 어려움, 업무스트레스
H	남	41	상사와의 갈등, 업무스트레스
I	남	41	업무스트레스, 진로고민, 상사와의 갈등
J	남	40	대인관계의 어려움, 업무스트레스
K	남	52	대인관계의 어려움, 업무스트레스
L	남	50	업무스트레스, 대인관계, 외상후스트레스

표 3. 직무스트레스 척도 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도

구분	하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
직무 스트레스 요인	책임압박감	1, 7, 13	3	.72
	시간압박감	2, 8, 14	3	.78
	업무량과다	3, 9, 15	3	.78
	역할 갈등	4, 10, 16	3	.71
	역할모호성	5, 11, 17	3	.66
	보상인식	6, 12, 18, 19, 20, 21, 22	7	.86
스트레스 증세요인	생리적증세	23, 24, 25, 26	4	.92
	심리적증세	27, 28, 29	3	.85
	행동적증세	30, 31, 32	3	.70
직무 스트레스 결과요인	직무성과	33*, 34*, 35*	3	.79
	직무만족	36*, 37*, 38*	3	.82
	전체		38	.93

* 역채점 문항

2.2 대인관계 척도

대인관계검사는 임선옥의 연구에서 사용한 IIP-C척도(Inventory of Interpersonal Problem-Circumplex Scale)를 사용하였다[1]. 이 검사의 하위영역은 지배성, 보복성, 냉담성, 사회적 회피성, 비주장성, 피착취성, 헌신성, 간섭성이며, 총 64문항으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '아주 그렇지 않다' 1점에서 '아주 그렇다' 5점으로 이루어져있다. 점수가 높을수록 역기능적인 것을 의미한다. Cronbach's α 는 .99이다. 본

연구의 대인관계의 Cronbach's α 는 .91로 나타났으며, 이 척도의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는[표 4]와 같다.

표 4. 대인관계 척도 하위영역별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
지배성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8	.70
보복성	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	8	.89
냉담성	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24	8	.90
사회적 회피성	25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32	8	.72
비주장성	33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	8	.87
피착취성	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48	8	.62
헌신성	49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56	8	.80
간섭성	57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64	8	.87
	전체	64	.91

3. 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램

마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램은 연구 시행 전 직장인의 직무스트레스와 대인관계 증진을 위한 문헌자료를 조사하였다. 다음으로 이들을 위한 스트레스관리 프로그램의 현황을 분석하였고, 기존 마음챙김 명상과 미술치료의 연구논문을 바탕으로 구체적인 내용을 설계하고 구성하였다. 이를 위해 상담심리학 교수 1명, 상담심리학 박사 1명, 미술심리상담사 전문가 1명, 마음챙김 명상 전문가 1명의 전문가에게 내용 타당성을 검증받고 수정하여 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램을 최종 구성하여 실시하였다. 평가단계에서는 직무스트레스와 대인관계의 효과검증을 위하여 양적 분석을 실시하였다.

3.1 마음챙김 명상을 기반으로 한 미술치료 프로그램의 원리와 구성 근거

본 연구는 우선 Jon Kabat-Zinn의 7가지 핵심태도인[29] 비 판단적인 태도, 인내심, 초심, 믿음, 애쓰지 않는 태도, 수용, 내려놓기를 바탕으로 구성되어 있는 장현갑과 김정모의 한국형 마음챙김 명상(K-MBSR) 프로그램을 근거로 재구성하였다[14]. 둘째, 마음챙김 명상과 집단미술치료 프로그램이 스트레스와 우울 불안 등을 감소시키고, 문제해결능력을 향상시킴으로써 직무

만족과 대인관계에 효과적이었다는 연구결과[37][38][40][41]를 토대로, 직장인의 스트레스 감소와 적응적인 대인관계 영향에 기여할 수 있는 기법들을 추출하여 재구성하였다. 셋째, 직장인을 위한 스트레스감소 프로그램의 경우 특정한 상황과 현장의 속성을 고려해야 하며, 단일 기법보다 다중적인 기법을 사용할 때보다 효과적이라는 보고에 따라[14][19], 본 연구에서는 상담목표와 대상에 적합한 통합적 접근이라는 새로운 시각과[35], 기업의 특수성 및 업무특성[10], 기업의 구성원에게 적합한 프로그램 요구[12] 등을 고려하여, 마음챙김 명상 프로그램은 7회기와 8회를 제외한 6주(총 12회, 주 2회, 각 90분) 프로그램으로 재구성하였다.

3.2 연구절차

마음챙김 명상(K-MBSR)을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램 진행은 2019년 4월 16일부터 5월 23일까지 6주 동안 총 12회기(주 2회, 각 90분)로 구성하여 진행하였다. 그 이유는 기업 내에서 이루어지는 교육이나 프로그램은 업무의 특성상 시간이 제한되고 단기간을 요구하는 경우가 많기 때문이다[9][10][12]. 아울러 단축형 마음챙김 명상(K-MBSR)의 경우 비 임상집단을 대상으로 하는 다수의 연구에서 효과가 보고되었기 때문이다[31].

본 연구자는 상담심리 전공 박사과정을 수료하였고, 기업에서 전문상담사(한국상담학회)로 7년간의 기업상담 경험이 있다. 또한 미술심리상담사 자격과 마음챙김 명상지도자 기초과정을 이수하고 1년 동안 명상수련을 하였다. 프로그램의 효과적인 진행을 위해 교재와 PT 자료, 집단원들을 위한 활동지를 제작하여 사용하였고, 연구자와 미술치료 경험이 있는 보조치료자 1명과 함께 사내 교육장에서 진행하였다. 참여자들의 참가 독려를 위하여 프로그램 당일에는 문자메시지를 통하여 안내하였고 참가하지 않는 날에도 명상을 연습할 수 있도록 간단한 실습일지를 제공하였으며, 기업 상담실 운영 담당자의 제안으로 본 프로그램의 운영은 퇴근시간을 활용하게 되었다.

본 프로그램을 진행하기 위하여 두 집단 간 동질성 검사와 프로그램 효과 검증을 위해 사전, 사후 동일한

검사를 실시하였다. 연구절차는 [표 5]와 같다.

표 5. 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램 진행절차

내용	기간
예비 모집, 오리엔테이션	2019. 3. 26
전문가 내용 타당성 점검 및 최종 프로그램 구성	2019. 4. 6
사전검사	2019. 4. 16. 직무스트레스, 대인관계 검사
마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램 적용	2019. 4. 16 ~ 5. 23. 주 2회, 90분, 총 12회기
사후검사	2019. 5. 23. 직무스트레스, 대인관계 검사

두 집단 간 동질성 검증을 위해 독립표본 t-검증을 실시한 결과는 [표 6]과 같다. 두 집단 간 동질성 검사 결과 직무스트레스($t=1.598, p>.05$)와 대인관계($t=2.181, p>.05$)에 유의미한 차이가 나타나지 않았으므로 실험 집단과 통제집단은 동질한 집단으로 확인되었다.

표 6. 집단 간 사전 동질성 검사 결과

항목	실험집단 (N=12)		통제집단 (N=12)		t
	M	SD	M	SD	
직무 스트레스	3.95	0.43	3.42	0.21	1.598
대인관계	3.75	0.30	3.25	0.29	2.181

* $p<.05$

3.3 프로그램 단계별 진행 과정

본 연구에 적용된 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단 미술치료 프로그램은 도입, 활동, 이야기 나누기, 마무리 순서로 진행하였다.

(1) 도입단계는 프로그램에 대한 소개와 친밀감을 형성하도록 하였다. 집단원간 가벼운 인사로 긴장을 완화시키고, 집단의 규칙을 설명하여 활동에 대한 흥미유발과 기대감을 향상시켰다.

(2) 활동단계에서는 각 회기별 주제에 맞는 마음챙김 명상에 대한 강의와 명상 실습을 통해 지각된 내면의 정서를 탐색하고 알아차리도록 하여, 추상적으로 통찰된 부분들을 미술활동을 통해 구체적으로 표현하도록 하였다. 집단원이 경험하고 있는 직무스트레스 요인을

탐색하고, 대인관계에서 발생하는 부정적인 정서와 억압된 생각들을 긍정적으로 표현하여 자기인식을 분명하게 하도록 하였다. 마음챙김 명상은 먹기 명상, 바디스캔, 호흡명상, 하타 요가, 자애명상, 정좌명상, 호흡명상, 걷기 명상으로 구성되어 있다. 명상실습 단계에서는 아무런 편견 없이 “지금-여기”의 현상을 바라보고 긴장된 근육을 이완시켜 마음에서 일어나고 사라지는 변화를 주의를 기울여 객관적으로 알아차리도록 하였다. 이후 추상적으로 통찰된 상징들을 “난화그리기, 핑거페인팅 등의 미술치료기법들을 실시하여 자신을 수용하고 자기조절능력을 향상시켜 긍정적인 자아상을 형성하고 타인과의 상호작용에서 온전한 수용경험을 할 수 있도록 하였다.

(3) 이야기나누기에서는 활동한 결과에 대해 서로 느낀 점을 공유하면서 보편성을 경험하도록 하였고, 집단원의 작품을 소개하여 긍정적인 지지와 격려를 할 수 있도록 하였다.

(4) 마무리단계에서는 집단원 간의 서로 수용하고 존중받는 경험을 하도록 하였고, 긍정적인 피드백을 통해 매 회기마다 잘 참여하도록 독려하였다.

마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램의 실시 절차는 [표 7]과 같다.

표 7. 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램 진행과정

단계	과정	기대효과
도입 단계	· 인사나누기 · 진행할 프로그램 소개 · 집단 규칙 설명하기, 매 회기 과제점검	· 신뢰감형성, 자기이해 · 프로그램에 대한 기대
활동 단계	· 매 회기별 마음챙김 명상으로 이완 · 먹기명상, 바디스캔, 하타요가, · 자애명상, 정좌명상, 호흡명상, 걷기명상 · 각 주제별 미술매체 탐색	· 마음챙김 명상 활동으로 근육 이완 · 신체와 마음의 연결성 · 미술매체 탐색 · 심리 정서적 상태, 객관화 · 억압된 감정표출, 자유롭게 표현하기
이야기 나누기	· 집단 안에서의 작품에 대한 느낌 공유 · 집단원간의 긍정적인 지지와 격려	· 자기내면 탐색, 통찰, 수용경험 · 집단원과 상호작용, 보편성 경험하기 · 스트레스 해소
마무리 단계	· 집단원의 수용과 존중 · 활동소감, 마무리하기	· 긍정적인 피드백으로 지지와 격려 · 다음회기 안내 등

3.4 프로그램 세부 내용

본 프로그램은 직장인의 스트레스 감소 프로그램으

로 각광받고 있는 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료의 장점을 활용하고자 하였다. 이와 더불어 스트레스와 연관된 자기 정서를 통찰하고 건강하고 기능적인 삶을 영위할 수 있도록 도와주는 것에 주안점을 두었다. 매 회기 참여자들에게 마음챙김 명상이 일상에서 체화되고, 탈 습관화 되도록, 간단한 녹음파일과 명상일지를 제공하여 실습하도록 하였다. 또한 매 회기 명상으로 통찰된 추상적인 이미지를 미술매체를 활용하여 창의성을 발휘하도록 독려했으며[34] 참여자의 자기 성장과 타인과의 긍정적인 상호작용을 맺도록 하였다[10].

(1) 초기단계

초기단계(1~2회기)는 상담자와 참여자 간 친밀감과 신뢰감을 형성하는 단계로 마음챙김 명상과 미술치료에 대한 거부감을 줄여, 스트레스에 대한 자기감정을 인식하고 자기탐색을 하도록 계획하였다.

1회기는 먼저 사전 검사를 실시하였고, 상담자 소개와 집단원간 인사를 나누는 시간을 가졌다. 마음챙김 명상(MBSR)의 소개와 7가지 핵심태도에 대한 설명이 이루어지고, 먹기(건포도)명상과 난화그리기를 하였다.

2회기는 바디스캔 명상을 통해 자신의 신체감각에 주의 기울이고 마음의 산만성을 알아차리도록 하였다. 이후 핑거페인터링을 통해 심신의 이완을 경험하고 스트레스 사건에 따라 몸의 반응이 달라지는 것을 객관적으로 바라보도록 하였다.

(2) 중기단계

중기단계(3~9회기)는 작업단계로 직무스트레스와 대인관계에 관련된 문제를 표출하는 동시에 직무스트레스 요인을 통합적으로 탐색하여 그 의미를 직접적으로 다루는 단계이다. 바디스캔 명상, 호흡명상, 정좌명상, 하타요가 명상을 통해 자기조절능력과 정서적 안정감이 증가하도록 하였으며, 미술매체를 통해 내면에 억압된 감정을 표출하고, 갈등의 문제해결과 스트레스 대처 방법을 습득할 수 있도록 하였다. 아울러 자신과 조직이라는 환경이 서로 연결되어 있음을 알아차리고 집단원의 긍정적인 상호작용을 통해 구성원으로써의 역할과 책임을 공유하도록 하였다.

3회기는 바디스캔 실습을 통해 산란한 마음을 신체감각에 집중하도록 하였고, 미술작업에서는 화지에 9칸을 나누고 “나” 하면 떠오른 것을 그려 넣고 꾸미도록 하였다. 또한 자신의 갈등적 요소를 구체적, 통합적으로 파악하도록 하였다.

4회기는 호흡명상을 실습하면서 들숨 일 때에 “나는” 이라고 하고 날숨 일 때는 “편안하다”를 반복하여 편안해짐을 느끼도록 하였다. 호흡에 집중하여 신체를 이완시키고 난 후 자신을 둘러싼 갈등관계에 있는 사람을 떠올려 벽 그리기 활동으로 도화지에 서로 마주보게 하고, 두 사람 사이의 역할과 갈등을 벽돌의 크기로 표현하도록 하였다.

5회기는 정좌명상을 하면서 나를 사랑하고 비 판단함으로써 있는 그대로 자신의 몸과 마음을 부드러운 시선으로 바라보도록 하였고, 미술작업에서는 2인 1조로 상대방의 양손을 화지에 본떠주는 활동을 하여 듣고 싶은 말과 버려야 할 말을 쓰고 꾸미도록 하였다.

6회기는 정좌명상 실습을 통해 생각과 감정을 바라보게 하여 감정이란 실체가 없고 자동적으로 일어나는 것이며, 지속적이지 않음을 경험하도록 하였다. 소조활동은 점토를 활용하여 세 가지 얼굴을 만들고 불편한 감정인식과 스트레스 해소를 위해 만들어진 대상에게 하고 싶은 행동을 하도록 하였다.

7회기에서는 하타요가 명상을 실습하면서 몸을 앞, 뒤, 좌, 우로 천천히 움직이고 숙여도 보는 동작을 하면서 신체감각과 마음의 변화, 지금-여기에 무엇이 일어나는지를 살펴보도록 하였다. 이후 소조활동에서는 자신이 생각하는 고통을 표현하도록 하여 직무스트레스 감소와 감정을 정화시키고, 수용의 경험을 하도록 하였다.

8회기는 호흡명상을 하면서 호흡에 숫자를 붙여 10에서 1까지를 하나씩 세면서 호흡하도록 하였다. 그동안 자신을 향한 부정적이고 왜곡된 시선이 있었는지를 알아차림 하도록 하였다. 이후 풀라주 작업을 통해 자신의 생각이 변화되고 타인에 대한 부정적, 긍정적인 감정을 표현하도록 하여 대인관계의 패턴을 객관적으로 이해하도록 하였다.

9회기는 호흡명상을 하면서 “오음” 또는 자신이 좋아하는 구절을 반복하여 잡념이 생기더라도 “괜찮아” 라

고 말하게 하였고, 알아차림 하도록 하였다. 미술활동에서는 집단난화그리기 활동을 그림이미지와 현실에서의 나와 관련시켜 이야기를 나누도록 하여 협동심과 공동체 의식을 향상되도록 하였다.

(3) 후기단계(10~12회기)

후기(10-12)에는 행동화, 마무리 단계로 진정한 자기 통합을 목표로 하였다. 이를 위해 자신의 전체성을 통합하고 건설적인 방향으로 이끌어 나가도록 자애명상과 용서명상, 걷기명상을 실습하였다. 또한 개인이나 집단은 서로 연결되어 있음을 알아차리도록 하였고, 신체상 본뜨기, 생활선 그리기, 자신을 칭찬하여 건강한 방식으로 문제를 해결해나갈 수 있도록 프로그램을 구성하였다.

10회기는 자애명상을 하면서 자애로운 마음으로 소중한 자신을 불러보고 비 판단하며 부드럽고 따뜻한 마음으로 수용해 보도록 하였다. 이후 신체상 본뜨기 작업은 돌씩 짝을 지어 자신의 내. 외적인 장점을 생각하도록 하였고, 자신에게 긍정적인 메시지를 전달하는 과정을 통해 긍정적인 자아상 확립과 대인관계능력이 향상될 수 있다는 점을 알아차리도록 하였다.

11회기는 용서명상을 실습해봄으로써 그동안 쉽게 용서되기 어려웠던 대상을 떠올려보고, 용서가 되지 않으면 호흡을 하면서 “나는 이제 용서하려고 합니다.” 라고 해보도록 하였다. 이후 생활선 그리기 활동을 통해 그동안 자신의 특별한 사건을 그려보게 하고 집단원들과 이야기를 나누며 서로 긍정적인 격려와 지지 가운데 미래를 설계해 보도록 하였다.

12회기는 모든 과정을 통합 할 수 있는 시간을 갖고 마음챙김이 일상에서 체화되도록 하였다. 걷기명상을 하면서 걸음의 변화에 호흡을 맞추고 신체감각들과 생각, 감정의 변화를 좀 더 명료하게 지각하도록 하였고, 삶 전체에 대한 균형과 조화를 이루어 긍정적인 자아상을 확립하도록 하였다. 이후 미술활동에서는 집단원의 발바닥에 원하는 색을 칠하도록 하였고, 바닥에 놓인 전지 위를 걸어보며 느껴지는 감각들을 통해 자신의 생각과 감정의 변화를 알아차림 하도록 하였다. 아울러 미술활동에서 명료화되고 객관적으로 지각된 시간으로 프로그램 전체가 끝이 아닌 새로운 시작임을 인식하도록 하였다.

이 작업은 스스로를 너무 지나치게 애쓰지 않아도 괜찮음을 알아차리도록 하기 위한 것이다. 마지막으로 참여자들의 소감을 나누고 박수와 격려를 한 후 미래를 응원하는 시간을 갖고, 사후검사를 실시하였다. 본 프로그램의 구체적 내용은 [표 8]과 같고, 구성내용에 대한 설명은 [표 9]와 같다.

4. 자료분석

본 연구는 SPSS WIN 24.0 통계 프로그램을 이용하여 분석 하였다. 첫째, 연구대상 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 하였다. 둘째, 연구도구의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 를 실시하였다. 셋째, 실험집단과 통제집단이 동질한 집단인지에 대한 여부를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 넷째, 실험집단과 통제집단의 직무스트레스와 대인관계의 변화와 차이를 알아보기 위해 대응표본 t-검증을 실시하였다.

표 8. 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램

단계		회기	주 제	MBSR 요소
초기	신뢰감 형성 / 탐색 단계	1	만남 환영하기	MBSR 소개 막기명상 (건포도)
		2	신체감각 깨우기 I	바디스캔명상
중기	작업 / 표출 단계	3	신체감각 깨우기 II	바디스캔명상
		4	호흡의 힘	호흡명상 I
		5	몸과 마음의연결	정좌명상 I 실습
		6	수용하며 감정표현	정좌명상 II
		7	수용함으로 고통버리기	하타요가명상
		8	알아차림 내안의 그사람	호흡명상 II
		9	내려놓음	호흡명상 III
후기	행동화 / 마무리	10	자애로운 소중한 나	자애명상
		11	미래의 나의인생	자애(용서) 명상
		12	새로운시작	걷기명상 소감나누기 사후검사

단계	활동목표	활동 내용
초기	프로그램소개 신뢰감형성	- MBSR 프로그램 이해하기 - 형용사로 명칭 짓기 - 자기소개를 통한 신뢰감형성 - 사전검사, 난화그리기
	신체감각탐색 내면. 욕구탐색	- 핑거페인팅 - 감각자극, 반응을 자각 - 소감나누기

중기	직무스트레스 갈등요소파악	- 9분할 그리고 활동 - 갈등적 요소 통합적 파악 - 소감나누기
	직장 내 스트레스 갈등인식	- 벽 그리기 활동 - 갈등관계의 사람 떠올리기
	자아탐색자기발견 스트레스분출	- 몸과 마음의 변화 실험 - 아름다운 손(2인 1조 작업)
	대인관계갈등 불편한 감정표현 스트레스해소	- 지각된 감정표현 - 조소활동(점토) - 세 가지 서로 다른 얼굴
	표현능력향상 감정 정확 공동체의식증대	- 힘들고 고통스러운 표현 - 조소활동(점토)
	균형과 표현 자기조절	- 플라주 활동 - 소감나누기
	균형과 조화 공동체의식향상	- 집단 난화 그리기 - 상호작용, 협동심, 공동체의식
	후기	자아통합, 자기조절 대인관계상호작용 자아상 확립
격려와 지지 사회성증진		- 생활선 그리기 - 이야기 나누기
격려와 지지 상호작용		- 칭찬하기 - 마무리 소감나누기 - 정리정돈

표 9. MBSR과 한국형 마음챙김(K-MBSR)과 단축형 마음챙김 명상 프로그램

구분	기간 및 시간	회기	내용
MBSR	8주 1회 (각 2시간 30분 이상)	1	바디 스캔 45분, 호흡명상(10분)
		2	바디 스캔 45분, 호흡명상(10분)
		3	요가와 바디스캔을 번갈아 가면서 실시, 호흡명상(15-20분) 유쾌한 사건 / 불쾌한 사건 경험일지 제공
		4	요가와 바디스캔을 번갈아 가면서 실시, 호흡명상(15-20분)
		5~6	정좌명상, 요가명상 교대로 실시
		7	45분간 정좌명상, 요가명상, 바디스캔 중에 본인에게 맞는 명상법적용
		8	주 2회 이상 바디스캔 정좌명상 요가명상 실시, CD제공
		K-MBSR	8주 1회 (각 3시간)
2	행동하는 양상에 존재하는 양상으로 바디 스캔명상		
3	호흡의 힘- 호흡명상, 걷기명상		
4	호흡과 신체감각 느끼기- 호흡명상, 정좌명상 1 명상(15-20분)		
5	정좌명상2, 소리듣기와 생각하기		
6	마음챙김 과 하타요가		
7	마음챙김의 날, 묵언, 7시간 종일프로그램(산명상, 자애명상)		
8	자신만의 명상법, 피드백		
단축형 마음	6주 1회 (각 120분)	1	프로그램 오리엔테이션 방황하는 마음알기- 먹기 명상바디스캔(와선)
		2	마음챙김 명상 I 바디스캔(와선) 마음챙김 걷

챙김 명상		기명상
	3	마음챙김 명상II 마음챙김 호흡명상 I 바디스캔 명상(와선)
	4	마음챙김 명상III 호흡명상II 정좌명상 I
	5	마음챙김 명상IV 정좌명상II 소리와 생각 함께하기
	6	마음챙김 명상V 하타요가 동작실습

III. 연구결과

실험집단과 통제집단에 직무스트레스, 대인관계 검사로 사전, 사후 변화를 분석하였으며, 실험집단에게 초기와 후기에 설문지를 통한 소감과 프로그램 회기별 행동 관찰로 두 번인에 대한 변화를 분석하였다.

1. 직무스트레스 사전-사후 변화

두 집단 간 직무스트레스 변화를 살펴보기 위해 대응표본 t-검증을 실시하여 비교 분석하였다. 직무스트레스에 대한 대응표본 t-검증 결과는 [표 10]과 같다.

직무스트레스의 실험집단의 사전-사후를 비교 분석한 결과 사전 직무스트레스 전체 평균 3.95점에서 사후 전체 평균 2.57점으로 낮아졌고 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=11.411, p<.001$). 통제집단 사전-사후를 분석한 결과 사전 직무스트레스 전체 평균 3.42점에서 사후 전체 평균 3.52점으로 높아졌고 통계적으로 유의미하지 않았다($t=-1.073, p>.05$).

직무스트레스 실험집단의 하위요인 결과를 구체적으로 살펴보면, 직무스트레스 요인 중 책임압박감은 사전 3.80점에서 사후 2.88점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=5.399, p<.001$). 시간압박감은 사전 3.86점에서 사후 2.61점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=7.587, p<.001$). 업무량과다는 사전 3.75점에서 사후 2.80점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=6.425, p<.001$). 역할갈등은 사전 3.94점에서 사후 2.61점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=8.685, p<.001$). 역할모호성은 사전 3.83점에서 사후 2.69점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=9.025, p<.001$). 보상인식은 사전 3.85점에서 사후 2.72점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다

($t=7.404, p<.001$).

스트레스 증세요인 중 생리적 증세는 사전 4.52점에서 사후 2.20점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=13.470, p<.001$). 심리적 증세는 사전 4.36점에서 사후 2.24점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=11.288, p<.001$). 행동적 증세는 사전 3.66점에서 사후 2.30점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=10.258, p<.001$).

직무스트레스 결과요인 중 직무성과는 사전 3.94점에서 사후 2.52점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=8.110, p<.001$). 직무만족은 사전 3.91점에서 사후 2.52점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=5.055, p<.001$). 이 결과는 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 기업 내 직장인들의 직무스트레스 감소에 중요한 영향을 준다고 할 수 있다.

표 10. 직무스트레스에 대한 대응표본 t-검증 결과

구분	하위 요인	실험집단 (N=12)		사전 검사		사후 검사		t
		통제집단 (N=12)	M	SD	M	SD		
직무 스트레스 요인	책임 압박감	실험집단	3.80	0.77	2.88	0.49	5.399***	
		통제집단	3.57	0.57	3.55	0.47	.096	
	시간 압박감	실험집단	3.86	0.70	2.61	0.27	7.587***	
		통제집단	3.57	0.48	3.52	0.38	.372	
	업무량과 다	실험집단	3.75	0.65	2.80	0.36	6.425***	
		통제집단	3.46	0.47	3.47	0.54	-.023	
	역할 갈등	실험집단	3.94	0.61	2.61	0.34	8.685***	
		통제집단	3.59	0.55	4.50	0.64	-1.072	
	역할 모호성	실험집단	3.83	0.54	2.69	0.43	9.025***	
		통제집단	3.26	0.61	3.30	0.48	-.461	
보상 인식	실험집단	3.85	0.50	2.72	0.29	7.404***		
	통제집단	3.58	0.40	3.39	0.42	1.310		
스트레스 증세 요인	생리적 증세	실험집단	4.52	0.47	2.20	0.42	13.470***	
		통제집단	3.64	0.54	3.62	0.34	.153	
	심리적 증세	실험집단	4.36	0.59	2.24	0.47	11.288***	
		통제집단	3.41	0.43	3.97	0.43	-1.680	
행동적 증세	실험집단	3.66	0.58	2.30	0.33	10.258***		
	통제집단	2.85	0.23	2.97	0.17	-1.817		
직무 스트레스 결과 요인	직무 성과	실험집단	3.94	0.70	2.52	0.38	8.110***	
		통제집단	3.25	0.47	3.16	0.38	.672	
	직무 만족	실험집단	3.91	0.78	2.52	0.38	5.055***	
		통제집단	3.43	0.48	3.33	0.51	.465	
직무	실험집단	3.95	0.43	2.57	0.24	11.411***		

스트레스 전체	통제집단	3.42	0.21	3.52	0.32	-1.073
---------	------	------	------	------	------	--------

*** $p<.001$

2. 대인관계 사전-사후변화

두 집단 간 대인관계 변화를 살펴보기 위해 대응표본 t-검증을 실시하여 비교 분석하였다. 대인관계에 대한 대응표본 t-검증 결과는 [표 11]과 같다.

대인관계의 실험집단의 사전-사후를 비교 분석한 결과 사전 대인관계 전체 평균 3.75점에서 사후 전체 평균 2.61점으로 낮아졌고 통계적으로 유의미하게 나타났다($t=17.629, p<.001$). 통제집단 사전-사후를 분석한 결과 사전 대인관계 전체 평균 3.25점에서 사후 전체 평균 3.36점으로 높아졌고 통계적으로 유의미하지 않았다($t=-1.092, p>.05$).

표 11. 대인관계에 대한 대응표본 t-검증 결과

하위 요인	실험집단(N=8) 통제집단(N=8)	사전검사		사후검사		t
		M	SD	M	SD	
지배성	실험집단	4.07	0.13	2.58	0.34	16.258***
	통제집단	3.71	0.74	3.56	0.40	.791
보복성	실험집단	3.33	0.50	2.39	0.29	9.033***
	통제집단	3.53	0.82	3.05	0.35	2.173
냉담성	실험집단	4.11	0.22	2.48	0.24	25.615***
	통제집단	3.14	0.45	3.65	0.47	-2.081
사회적 회피성	실험집단	3.59	0.44	2.56	0.30	6.600***
	통제집단	3.53	0.50	3.32	0.18	1.610
비주장성	실험집단	3.82	0.32	2.41	0.31	13.606***
	통제집단	2.69	0.73	3.44	0.35	-2.186
피착취성	실험집단	3.18	0.39	2.79	0.48	3.079***
	통제집단	2.82	0.63	3.20	0.32	-1.551
현상성	실험집단	4.09	0.74	3.08	0.77	4.972***
	통제집단	3.55	0.41	3.28	0.38	1.360
간섭성	실험집단	3.81	0.42	2.56	0.27	14.591***
	통제집단	3.01	0.76	3.37	0.33	-1.322
대인관계 전체	실험집단	3.75	0.30	2.61	0.22	17.629***
	통제집단	3.25	0.29	3.36	0.19	-1.092

*** $p<.001$

대인관계 실험집단의 하위요인 결과를 구체적으로 살펴보면 지배성은 사전 4.07점에서 사후 2.58점으로

낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다(t=16.258, p<.001). 보복성은 사전 3.33점에서 사후 2.39점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다(t=9.033, p<.001). 냉담성은 사전 4.11점에서 사후 2.48점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다(t=25.615, p<.001). 사회적 회피성은 사전 3.59점에서 사후 2.56점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다(t=6.600, p<.001). 비주장성은 사전 3.82점에서 사후 2.41점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다(t=13.606, p<.001). 피착취성은 사전 3.18점에서 사후 2.79점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다. (t=3.079, p<.01). 현신성은 사전 4.09점에서 사후 3.08점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다(t=4.972, p<.001). 간섭성은 사전 3.81점에서 사후 2.56점으로 낮아졌으며 통계적으로 유의미하게 나타났다(t=14.591, p<.001).

이 결과는 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 대인관계향상에 중요한 영향을 준다고 할 수 있다.

3. 프로그램 내용분석

마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스와 대인관계에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 설문지 평가를 통해 [표 12]와 같이 참여자들의 변화를 분석하였다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스와 대인관계에 미치는 영향의 효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 경기도 A시에 소재하는 기업 내 직장인 24명을 선착순으로 선정하여 실험집단과 통제집단에 각 12명씩 무선 배치 하여 6주 동안 총 12회기(주2회, 각 90분)를 진행한 후 그 효과를 검증하였다. 본 연구 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램은 직장인의 직무스트레스 요인 전체와 하위영

역인 직무스트레스 요인, 증세요인, 직무스트레스 결과 요인 모두 유의미한 효과가 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 집단미술치료가 직장인의 직무스트레스를 감소시킨 선행연구와 일치하며[28], 마음챙김 명상이 유방암 환자의 스트레스 지각과 관련된 심리적 기능을 향상시킨 선행연구[12]와 유사한 결과이다.

표 12. 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램 참여 단계별 변화

변인	변화 내용		
	대상	초기	후기
직무 스트 레스	A	미래가 불투명하고 뭘 해야 되는지 고민되고, 근심걱정이 많은 것 같다.	회사에 비전이 없다고 생각했는데 목표가 생겼다. 마음이 답답할 때 호흡명상을 한다.
	B	완벽하게 해야 되는데... 조급함이 있고 그냥 계속 스트레스를 받는다.	프로그램을 하며 완벽하게 안 해도 된다는 것을 알게 되었고, 짜증을 많이 냈었는데 바빠도 여기 오는 것이 기대가 되고 마음이 편해졌다.
	C	부장님이 일처리를 못하면 서도 떠넘기는 것이 꼴 보기 싫고, 대들게 된다.	일에 대한 책임감이 부담되어 부장님한테 대들었는지를 미술활동을 하면서 알게 되었다. 삶의 의미가 생기고, 즐거웠다.
	D	물건이 놓여있지 않으면 짜증나는데 말 하는 게 귀찮다.	원칙이 중요하다고 생각했는데 너무 스트레스 받지 말자고 마음이 먹으니 화를 덜 낸다.
	E	한꺼번에 여러 가지 업무를 처리해야 할 때 대신해 줄 사람이 없어서 매뉴얼이 있으면 좋겠다.	명상활동이 바쁜 마음 때문이었다는 걸 알게 되었다. 주변에서 느꼈었다는 피드백을 들었다.
	F	회사 시스템이 마음에 안 들고 그만둔다고 말해둔 상태이다. 평소 술 마시면 블랙아웃 된다.	활동에 참여하며 스트레스를 덜 받고 마음이 편해져서 술 마시는 횟수가 줄었고, 공무원 준비를 천천히 해보려고 한다.
	G	열심히 일해도 회사사정도 어렵고 이직을 해야 되는지 머릿속이 복잡하고 잠이 안 온다.	전에도 명상 해 본적이 있었는데 여기서 미술 활동과 함께 하니 내 마음이 어느 정도인지 볼 수 있어서 도움이 되었다. 요즘은 잠을 잘 잔다.
	H	급히 처리할 업무도 많은데 발표시킬 때 식은땀이 쉬고 싶다는 생각을 하지만 경제적인것 때문에 어쩔 수가 없다	발표하기 전 호흡을 크게 들며 마시고 내쉬면 불안감이 좀 덜해지더라. 지금은 식은땀 나는 것이 사라졌다.
	I	성과를 내야 하는데 직원들이 내지 못하면 화를 내고 아근을 시키게 된다.	시간에 대한 압박감이 늘 있었는데 프로그램을 하면서 느꼈던 것 같다.
	J	타부서와 업무협조가 되지 않는다. 서로 미루고 하다 보니 결과가 매번 안 좋다	책임감이 강한 줄 몰랐는데 여기서 다른 사람들이랑 얘기할 때 알게 되었다. 편안해졌다.
	K	비중 있는 일보다 업무가 자주 바뀌어서 우울하고 잠이 안 온다.	쓸모없는 존재라는 생각을 많이 했는데 자비명상하며 나도 쓸모가 있구나! 를 알게 되어 눈물이 났었다.

	L	업무에 대한 의견이 맞지 않으면 욱하게 되고 화를 참는 것이 어려워 정신과를 가야할지 고민이 된다.	벽 그리기는 활동하면서 내가 다른 사람들을 무시하고 있었다는 것을 알게 되었다. 화가 덜 난다.
대인 관계	A	회사에서 잘 지내는 사람이 별로 없다. 열심히 안 해도 월급은 나온다.	칭찬하면 가식이라고 생각했는데 진짜 칭찬이 뭔지를 알게 되었다.
	B	편대 같은 사람들이 우리 부서에도 있다. 부딪치는 경우가 많다.	다른 사람 입장을 생각하게 되었고 여기서 말할 때 잘 들어줘서 활동하면서 편안했다.
	C	부장님 성격이 마음에 안 들고 매너가 없다. 거의 무시하다시피 한다.	갈등을 어떻게 다루지 고민했는데, 화날 때 명상을 배운 대로 해보니까 부장님이 이해가 되고 인스렵다는 생각도 하게 되었다.
	D	일과 양육을 병행하다 보니 동료들과 걸으려는 공감하면서도 왕따 같았다.	자녀양육이 가장 우선이라고 생각했던 자신을 알게 되어 편안해지고 동료들과도 공감이 됨
	E	남들보다 먼저 출근하고 늦게 퇴근하는데 느긋한 사람을 보면 짜증난다.	완벽하게 하지 않아도 괜찮다는 것을 깨닫는 것 같아서 몸도 마음도 편안하고 즐겁다.
	F	술 마시면 블랙아웃 된다고 소문을 내서 동료들과 친하게 지내지 않으려고 하고 뒷담화해서 어울리기 싫다.	프로그램을 하면서 술 마시는 이유를 알게 되었고 사람들을 피했다면, 미워했던 사람을 용서하게 됨
	G	돈을 빌려주고 받지 못한 상황이라 불 때마다 화가 나고 걸췌롭다. 기한을 정했는데도 주지 않아 자주 폭발한다.	돈 빌려준 것 때문에 화난 다고만 생각했는데, 명상하면서 집착하는 마음을 내려놓게 되었다.
	H	출장이나 대체 업무를 해야 하는 상황이 많아서 회사에 맞추는 편이다.	하기 싫어도 꼭 참았었다면 활동을 하면서 자신감이 생겨서 싫은 이야기도 하게 되었다.
	I	신입사원 때문에 너무 스트레스를 받다보니 주변사람들한테 짜증을 낸다.	스트레스 받을 때 마다 배운 명상을 하면서 상대방을 이해하게 되어 먼저 다가가는 편이다.
	J	출근시간 엄수와 집담하는 것을 볼 때 잔소리하게 됨. 동료들한테 왕따 당하는 것 같다.	다른 사람이 나를 무시한다고 생각했는데 프로그램 하면서 생각이 다르구나 를 알게 되어 이해가 되었다.
K	타부서 과장하고 의견이 달라서 회피 하는 편이다. 승진에서 누락 되어 의기소침하고 눈에 뭘까 조심스럽다.	활동에 참여하면서 다른 사람도 나를 무능하다고 할 줄 알았는데 장점을 많이 들어서인지 용기가 생겼다.	
L	동료가 얼마 전에 자살했는데, 여러 가지로 충격이 크다. 친한 동료가 없다고 느껴져 우울하고 불안해서 몸이 아프다.	죽음을 마주 하는 것이 어려웠는데 나한테도 가족과 직장동료 외에도 지지해주는 사람이 많다는 것을 알게 되고 삶의 의미를 느꼈다.	

전주연(2017)은 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단 미술치료 프로그램이 내담자의 내적 성장을 도모하고 [37], 전체성 경험을 통해 주의집중력이 강화되어 부정적인 정서와 인지 도식을 효과적으로 알아차리고 탈 습

관화시키며 자기조절에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다[40]. 본 프로그램에서도 2-3회기 “신체감각 깨우기” 활동에서 바디스캔 명상을 통해 알아차린 스트레스 상황을 “핑거페인팅”, “9분할 이야기” 작업을 통해 내면의 욕구를 자유롭게 표현하도록 이끌어주었던 것이 직무스트레스 감소에 긍정적인 기여를 했을 것으로 여겨진다. 실제로 참여자들은 초기에 낙인, 고과 반영 등에 염려와 의구심을 보였으나 점차 두려움이 줄어들고 상담자와 집단원간 상호작용을 통해 불안이 감소된 것으로 보인다. 특히 직무스트레스의 자극을 바라보는 관점이 변화되고 적절한 감정을 표현함으로써 조절능력과 수용하는 자세를 갖게 된 것으로 본 연구와도 일치하고 있다.

본 프로그램에 의해 감소된 직무스트레스를 하위요인별로 나누어 논의하면, 첫째, 직무스트레스의 하위요인인 책임압박감, 역할갈등, 시간압박감, 업무량과다, 역할의 모호성, 승진이나 보상이 감소하여 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 마음챙김 명상과 집단미술치료 프로그램을 실시하여 직무스트레스에 효과를 검증한 선행연구[12][19][20][33]의 결과와 맥락을 같이 한다.

본 프로그램의 참여자들은 사무직의 특성상, 기한 내에 처리해야 할 업무와 다양한 계획서 제출의 압박감, 업무가중, 수직관계에 대한 불만족, 직무 역할 갈등 등을 호소하였다. 따라서 본 연구에서는 3회기 “호흡명상”을 통해 정서적인 고통을 경험하고 있는 현재의 상황에서 마음을 진정시키고 지금-현재의 경험에 주의집중 하도록 하였으며 “벽 그리기” 미술활동을 통해 스트레스에 대한 자극과 반응하는 관점이 변하고, 수용하는 태도를 갖도록 하였다. 이는 집단미술치료를 통해 스트레스에 대한 자극과 반응하는 관점이 변하고 명료화 된다는 이언영의 주장에 비추어 볼 때[28], 참여자들은 타인의 역할기대와 자신의 지각을 확장시켜 책임 압박감, 시간에 대한 압박감, 역할모호성으로 인한 심리적 부담감이 줄어들고, 덜 심각하게 느끼게 된 것으로 보인다.

둘째, 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 스트레스 증세요인의 하위요인인 생리적 증세, 심리적 증세, 행동적 증세에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 마음챙김 명

상과 집단미술치료 프로그램이 우울, 불안, 행동적영역과 신체, 생리적 영역 모두에서 긍정적인 효과를 검증한 선행연구[14][20][33][40]의 결과와 유사하다.

본 프로그램에서는 5-7회기에 실시한 “정좌명상, 하타요가” 활동을 통해 몸과 마음의 변화를 살피고, “아름다운 손, 소조활동”을 통해 지각된 감정을 표현하여 충동적으로 올라오는 행동화의 욕구를 조절하고 억제하여 합리적인 행동을 할 수 있도록 하였다. 이 과정에서 집단원은 “시원함을 느꼈다”, “마음이 편안해졌다”, “눈물이 났다” 등의 반응을 보였다. 특히, 점토를 주무르고 만지는 과정을 통해서 부정적인 정서가 변화되고, 신체적, 생리적 반응에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

셋째, 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 직무스트레스 결과의 하위요인인 직무성과와 직무만족에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 집단미술치료가 공무원의 직무만족에 효과가 있었다는 연구[1]와 일치하며 마음챙김 명상이 임직원을 대상으로 조직유효성의 집중력, 업무능력향상, 조직몰입 등에 효과가 있었다는 연구와도 일치한다[30].

본 프로그램에서는 8-9회기에 실시한 “호흡명상, 자애명상”을 통해 자신을 향한 부정적이고 왜곡된 시선이 있었는지를 알아차리도록 하였으며, “플라주” 작업 활동을 통해 참여자의 내적 갈등이나 문제점을 잡지나 그림에서 찾아내어 자연스럽게 다양한 욕구들을 표출하도록 하였다. 아울러 집단원간의 상호작용을 촉진하고 긍정적인 피드백을 해줌으로써 자존감과 자기조절 능력을 향상시켜, 자신을 둘러싼 기업 내 조직문화의 문제점 해결에 도움을 주었으며, 이는 직무성과와 직무만족에 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

넷째, 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램이 직장인의 대인관계 전체와 하위요인인 지배성, 보복성, 냉담성, 사회적 회피성, 비주장성, 피착취성, 현신성, 간섭성, 모두 감소되어 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 집단미술치료가 공무원의 대인관계 효과를 보인 임선옥의 연구결과와 일치하며[1], 기업의 임직원을 대상으로 대인관계 향상 프로그램이 대인관계에 효과를 보인 박시현과 연문희

의 결과와 맥락이 같다[18].

그러나 정영미와 이우경은 조선소 사무직 직장인을 대상으로 단축형 마음챙김 명상을 실시한 결과 심리적 안정감의 하위영역인 개인적 성장 같은 영역에서는 유의한 효과가 나타나지 않았다고 보고하여[10] 본 연구와는 다소 차이가 있다. 이러한 결과에 대해 추정 가능한 이유로는 단축형 명상 프로그램(5주 동안 30분씩 총 10회기)의 훈련시간과 집단원간 모델링이 충분히 일어나지 않았을 것으로 보인다. 따라서 본 프로그램에서는 6주를 기본으로 90분씩 총 12회기를 진행하였을 뿐만 아니라 명상에서 추상적으로 알아차린 스트레스 상황을 시각적인 이미지로 자유롭게 표현하도록 이끌어 주었던 것이 대인관계 전체에 긍정적인 효과를 가져 온 것으로 보인다.

본 프로그램에서는 6-7회기 소조활동을 통해 대인관계 갈등에서 불편한 감정을 표현하고 부정적인 감정을 정화하도록 노력하여 공동체 의식을 증대시켰다. 특히 10-12회기 “자애명상, 용서명상, 견기명상”을 통해 자신과 타인에 대해 부드럽고 이타적인 사랑과 친절함을 보내어 타인과의 연결감과 수용능력을 증가시켰고[42], “신체상 본뜨기, 생활선 그리기” 활동을 통해 건강한 자아상을 확립하고, 공동체 의식을 함양하도록 하여 대인관계의 부적응적인 문제점을 객관적으로 볼 수 있는 기회를 제공한 것으로 보여 진다. 실제로 본 프로그램에 참여한 집단원들은 각자 맡은 일에 대해 원하는 것을 말하고, 배려하거나 도와주는 등의 행동들이 관찰되었다. 참여자 중에는 “겉으로는 공감하면서 늘 왕따 같았으나, 자애명상을 통해 자신을 좀 더 이해하게 되고, 동료들과도 공감이 되었다”고 보고하였다. 또 다른 참여자는 “상사에게 부당한 업무지시를 받을 경우 매너 없는 행동”이라 여겨져 무시하였다면, 프로그램 참여 후 화가 날 때 “호흡명상”을 하면서 감정과 업무지시를 구별하게 되어 “상사의 행동이 이해가 되고, 안쓰러움을 느꼈다.”고 하였다. 이는 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램을 통해 자기수용이 확대되고 사회적 증진을 통해 대인관계에 대처방식과 회복력을 증가시킨 결과라고 볼 수 있다.

본 연구의 결과를 기업현장의 독특성과 연결해보면 EAP(Employee Assistance Program: EAP)와 기업

상담은 일반상담에 비해 즉각적인 문제해결을 해야 하는 경우가 많고[13], 비용, 이익 차원에서도 상담의 효과를 입증하는 정보에 대한 요구가 높아지고 있다 [9][13]. 뿐만 아니라 기업 상담은 독특한 구조를 가지고 있다. 예를 들면 기업은 EAP 전문기관을 통해 근로자가 극복할 수 있는 상담이나 컨설팅, 직무스트레스 관리와 예방프로그램을 도입하는데, 막대한 상담비용을 지불함으로써 내담자, 기업, 전문상담자로 이루어진 삼각구조에서 다양한 역동이 나타난다. 이러한 독특한 관계 때문에 더욱이 상담비용을 지불하는 기업에서 중요하게 여기는 것은 상담의 효과이다[43]. 따라서 기업 상담 장면에서는 이러한 독특성을 고려한 프로그램 개발이 요구되며 본 프로그램도 상기한 기업의 특성과 요청을 반영하여 구성되고 실시되었다.

본 프로그램에서는 기업 내 사무직 직장인에게 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단 미술치료 프로그램을 적용하여 자신의 욕구를 알아차리고 부정적 감정과 생각의 탈습관화, 감정과 사고의 표현, 명료화 등의 경험을 제공하였으며, 그 결과 자기조절 능력, 심리적 유연성, 심리적 안정감을 증가시켜 직무 스트레스에 효과적으로 대처하고 대인관계 능력도 향상시킨 것으로 나타났다. 이는 기업의 비용절감, 조직의 효과성이라는 요청과도 맥을 같이하는 결과이며 향후 본 프로그램의 활성화를 기대하는 지점이기도 하다.

이러한 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자가 경기도 A시 기업 내 근무환경이 동일하고, 자발적으로 모집된 사무직 직장인만을 대상으로 하였으며, 다른 직종에 일반화 하는데 한계가 있다. 또한 기업의 특성상 운영자의 요청으로 대기 통제 집단을 사용하였으므로 외생변수를 배제할 수 없다는 것도 제한점으로 여겨진다. 후속 연구에서는 광범위한 지역과 연구대상, 직군을 확대하여 일반화 가능한 연구를 제안한다. 둘째, 측정 이후 연구의 효과가 지속되는지 여부를 확인할 수 없어 효과를 입증하는데 한계가 있었다. 후속연구에서는 장기효과를 고려한 연구 설계를 제안한다. 셋째, 비교집단을 두지 않아 세부적으로는 어떤 종속변인에 의한 효과인지를 변별하는데 한계가 있었다. 후속연구에서는 비교집단을 통해 각각의 어떤 변인에 의한 효과인

지 검증하기를 제안한다. 넷째, 프로그램 참여를 강화시키기 위해서는 연수평점이나, 참여자의 특성을 고려하고 정확한 스트레스 파악이 우선되어야 하며, 참여자의 특성에 맞는 개별프로그램을 적용하는 것이 참여자의 프로그램 몰입에도 영향을 미칠 수 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 기업 내 사무직 직장인을 대상으로 학교 상담실이나 연구소가 아닌 기업현장에서 프로그램을 적용하고 효과를 검증하였다는데 의의가 있다. 또한 다수의 선행연구[9-14]에서도 강조한바가 있듯이 기업에서 진행되는 프로그램에 참여하는 경우 인사고과에 반영, 불이익, 낙인 등의 염려로 프로그램 참여를 꺼려하는 부분이 있고, 근무시간 이후 참여하는 것이 쉽지 않음에도 불구하고 기업현장의 실정에 맞게 최초로 마음챙김 명상을 기반으로 한 집단미술치료 프로그램을 실시하여 직무스트레스 관리 방법으로 시도되었다는 점에서 그 의미가 있다.

참 고 문 헌

- [1] 임선옥, *집단미술치료가 우정사업 공무원의 직무 스트레스와 대인관계에 미치는 영향*, 원광대학교 동서보원의학대학원, 석사학위논문, 2011.
- [2] <http://www.kosis.kr> : 한국산업안전보건공단 통계표(키워드: 근로자의 환경조사 작업 상황)
- [3] 장세진, "건강한 직장생활을 위한 직무스트레스의 관리," 한국산업간호협회지, 제12권, 제3호, pp.25-31, 2005.
- [4] 김영진, *사회복지 담당공무원의 직무스트레스와 대인관계스트레스가 우울감에 미치는 영향*, 광주대학교 사회복지전문대학원, 석사학위논문, 2013.
- [5] 박창범, "업무상 코로나 스트레스로 인한 심뇌혈관 질환과 업무상재해," 한국외국어대학교 법학연구소 외법논집, 제42권, 제2호, pp.273-289, 2017.
- [6] 왕은자, 전민아, 홍희정, "직장인 스트레스 관리 프로그램의 효과에 대한 메타분석," 상담학연구, 제17권, 제5호, pp.487-512, 2016.
- [7] www.gonewss.co.kr : "직장인 80% 사람 싫어 회사 떠난다. 업무보다 인간관계 더 힘들어," 2019(03).
- [8] 강귀영, *직장내 대인관계 스트레스가 직무태도와 가족관계에 미치는 영향*, 아주대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2010.

- [9] 전민아, 왕은자, “ACT를 기반으로 한 직장인 스트레스 관리 상담프로그램의 개발 및 효과,” 상담학연구, 제15권, 제4호, pp.1403-1424, 2014.
- [10] 정영미, 이우경, “단축형 마음챙김 명상 프로그램이 조선소 근로자들의 직무스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향,” 스트레스연구, 제22권, 제4호, pp.181-190, 2014.
- [11] 이상희, 김계현, “직장인의 스트레스관리능력 향상을 위한 웹기반 상담프로그램의 효과분석,” 상담학연구, 제8권, 제1호, pp.131-146, 2007.
- [12] 김정호, “체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리 정서 마음챙김을 중심으로,” 한국심리학회지, 제6권, 제1호, pp.23-58, 2011.
- [13] 이경민, 최은미, “기업 내 근로자의 개인상담 경험에 대한 질적연구 -EAP 외부모델 중심으로,” 상담학연구, 제18권, 제5호, pp.381-402, 2017.
- [14] 장현갑, 김정모, 배재홍, “한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCR-90-R로 본 효과성 검증,” 한국심리학회지, 제12권, 제4호, pp.833-850, 2007.
- [15] 김희숙, 박경란, “MBTI 활용 대인관계향상 프로그램이 직장인의 자존감, 대인관계 및 정신건강에 미치는 효과,” 정신간호학회지, 제19권, 제3호, pp.261-270, 2010.
- [16] 김미리혜, “불면증의 인지행동치료,” 한국심리학회지, 제15권, 제4호, pp.601-615, 2010.
- [17] 박남수, “마음챙김에 근거한 스트레스 완화프로그램이 조직구성원의 정신건강에 미치는 효과,” 한국조직학회보, 제9권, 제2호, pp.107-144, 2012.
- [18] 박시현, 연문희, “의사소통 집단상담 프로그램이 의사소통, 대인관계, 스트레스와 직무만족에 미치는 효과연구: 기업장면을 중심으로,” 상담학연구, 제10권, 제2호, pp.887-910, 2009.
- [19] 박현정, *직장인을 위한 마음챙김 기반 성격강점 프로그램이 지각된 스트레스, 소진, 일의 의미 및 안녕감에 미치는 효과*, 용문상담심리대학원 대학교, 석사학위논문, 2019.
- [20] 이언영, *집단미술치료가 공무원의 직무스트레스와 우울에 미치는 효과연구*, 한양대학교 예술디자인대학원석사학위논문, 2017.
- [21] 정여주, “미술치료에서 미술의 특성과 창의적과정의 치료적 의미,” 미술치료연구, 제23호, 제5호, pp.1221-1237, 2016.
- [22] 홍은미, 이근매, “콜라주 집단미술치료가 보육시설장의 직무만족도에 미치는 효과,” 예술심리치료연구, 제6권, 제3호, pp.213-231, 2010.
- [23] 전애란, 광현주, “우쿨렐레를 이용한 음악치료교육이 유치원교사의 직무스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 영향,” 예술심리치료연구, 제12권, 제4호, pp.167-186, 2016.
- [24] 이선형, 배희숙, 김상민, “집단창작 연극치료 프로그램이 장애일반통합어린이집 교사의 직무스트레스에 미치는 효과,” 예술심리치료연구, 제9권, 제4호, pp.377-394, 2013.
- [25] 김선미, *텔레마케터의 직무스트레스 해소를 위한 원예치료 프로그램의 활용*, 배재대학교 일반대학원, 석사학위논문, 2012.
- [26] 이선민, *아로마테라피가 수술실 간호사의 스트레스, 피로와 우울에 미치는 효과*, 을지대학교 임상간호대학원, 석사학위논문, 2012.
- [27] 김상희, 김현정, 천성문, “푸드아트테라피 프로그램이 다문화가정 초등학생의 자기효능감, 정서표현 및 적응유연성에 미치는 효과,” 예술심리치료연구, 제15권, 제2호, pp.257-285, 2019.
- [28] 이성혜, 김현숙, “푸드아트테라피 프로그램이 저소득층 아동의 자기표현 및 사회성에 미치는 효과,” 예술심리치료연구, 제15권, 제2호, pp.287-315, 2019.
- [29] J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, 15th anniversary ed. New York: Bantam Doubleday Dell, 1990.
- [30] 지성구, 김열권, 여친구, “마음챙김 명상이 조직유효성에 미치는 영향에 관한 예비적 연구,” 한국경영교육학회, 제31권, 제3호, pp.93-116, 2016.
- [31] 김경우, 장현갑, “한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 단축형(6주)이 대학생의 불안과 공격성에 미치는 효과,” 스트레스연구, 제15권, 제1호, pp.43-49, 2007.
- [32] 최주영, *마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석*, 전남대학교 일반대학원 석사학위논문, 2016.
- [33] 이봉건, “마음챙김 명상의 암에 대한 심리적. 생리적 효과: 사례에 대한 질적 연구,” 한국 심리학회지, 제20권, 제1호, pp.359-370, 2015.
- [34] 강승연, “마음챙김명상을 기반으로 한 집단미술치료가 유방암환자의 우울과 불안 및 삶의 질에 미치는 영

- 향.” 임상예술심리치료연구, 제5권, 제2호, pp.53-70, 2015.
- [35] 안희영, “통합미술치료를 위한 MBSR 프로그램 활용 방안,” 예술심리치료연구, 제6권, 제1호, pp.227-252, 2010.
- [36] D. A. Monti, C. Peterson, E. S. Kunkel, W. W. Hauck, E. Pequignot, L. Rhodes, and G. Brainard, “A randomized, controled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer,” *Psycho-Oncology*, Vol.15, No.5, pp.363-373, 2006.
- [37] 이동원, *마음챙김 미술치료가 학업성취도가 낮은 중학생의 학습된 무기력감에 미치는 영향*, 대구대학교 재활과학대학원, 석사학위논문, 2011.
- [38] 안희진, 김태경, “마음챙김 명상을 병행한 집단미술치료가 학교부적응 청소년의 자기조절과 학교부적응에 미치는 효과,” *미술치료연구*, 제22권, 제6호, pp.1697-1714, 2015.
- [39] M. T. Matterson and J. M. Ivancevich, “Organizational stressors and heart disease: A research model,” *Academy of Management Review*, Vol.4, No.3, pp.347-357, 1979.
- [40] 전주연, *마음챙김 명상기반 집단미술치료가 노인의 자아존중감과 자기조절에 미치는 효과*, 서울여자대학교 특수치료 전문대학원, 석사학위논문, 2017.
- [41] 최유리, *마음챙김 명상을 활용한 집단미술치료가 경력단절 기혼여성의 자기효능감과 자아탄력성에 미치는 효과*, 동국대학교 문화예술대학원 석사학위논문, 2018.
- [42] 박성현, 성승연, 미산, “자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상수행집단을 대상으로,” *한국심리학회지*, 제28권, 제2호, pp.395-424, 2016.
- [43] 왕은자, 김계현, “기업상담 효과에 대한 세 관련 주체(내담자, 관리자, 상담자)의 인식 비교,” *상담학연구*, 제11권, 제2호, pp.641-656, 2010.

저 자 소 개

이 경 민(Kyung-Min Lee)

정회원



- 2010년 8월 : 전주대학교 상담대학원(상담학석사)
- 2015년 2월 : 전주대학교 상담심리학과 박사수료
- 2014년 7월 ~ 현재 : EAP 전문상담사

〈관심분야〉 : EAP 기업상담, 정신건강, 상담자발달

김 인 규(In-Gyu Kim)

정회원

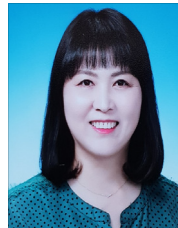


- 1989년 2월 : 서울대학교 교육학(문학사)
- 1992년 2월 : 서울대학교 교육학(석사)
- 2002년 8월 : 서울대학교 교육학(박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 전주대학교 상담심리학과 교수

〈관심분야〉 : 청소년상담, 인공지능

임 은 실(Eun-Sil Lim)

정회원



- 2013년 2월 : 한일장신대학교 심리치료대학원 문학석사
- 2017년 2월 : 전주대학교 대학원 상담심리학 박사
- 2011년 9월 ~ 현재 : 해피드림머스 심리상담연구원 원장

〈관심분야〉 : 미술치료, 심리상담, 정신건강