

마음챙김이 정신건강에 미치는 효과

최연희 *

서울벤처대학원대학교 박사과정

변상해**

서울벤처대학원대학교 교수

국 문 요 약

본 연구는 마음챙김(Mindfulness)의 심리치료적 과정을 기술해 보고 현대인의 정신적 질병인 우울증에 대한 마음챙김의 치료효과를 검증하는데 있다. 마음챙김은 최근 미국을 중심으로 심리학과 정신의학 분야에서 크게 주목을 받고 있는 심리치료 프로그램이다. 마음챙김은 일상생활에서 well-being을 추구하는 정신건강에 효과가 있으며, 정신적 스트레스 감소와 임상치료에서 우울, 불안, 강박, 중독, PTSD, ADHD 등 각종 정신병리의 증상완화에도 치료에 효과가 있다고 밝혀졌다. 본 연구는 신경정신과에서 의뢰받은 3명의 내담자들을 대상으로 마음챙김 심리치료를 실시하고 그 결과를 분석하여 우울증에 대한 치료효과를 알아보았다. 내담자의 특성은 장기간 우울증을 겪고 있으며 약물을 복용하고 있는 50대 여성을 대상으로 하였고, 그 결과 마음챙김은 우울증으로 인한 우울감과 불안감, 반추적 성향, 정서조절 곤란 정도에서 감소되는 효과가 있었으며, 정신건강의 긍정적인 지표인 마음챙김 기술 척도는 증가하는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 마음챙김이 인지행동치료 뿐만 아니라 약물치료를 대체하는 정신적 치료법으로도 효과가 있다는 시사점이 있다.

1. 서론

오늘날 현대인들이 우울과 불안 등에 시달리며 정신건강에 위협을 받고 있는 일은 흔히 볼 수 있다. 한 조사에 따르면 선진국가들 과는 달리 우리나라는 이러한 우울증에 대해 적극적으로 대처하는 개인적, 사회적인 노력이 약하며 우울증을 방치하는 나라로 조사된 바 있다(매일경제 2015. 11). 이러한 현상으로 우리나라 성인은 삶에 대한 만족도가 낮아지는 것은 물론, 자살률도 OECD국가 중 1위를 차지하는 불명예를 계속 유지하고 있다(한국 껌협회, 통계청, 2015).

본 연구에서는 최근 미국 등 선진국에서 심리학과 정신의학 분야에서 크게 주목을 받고 있고 특히 우울증 치료와 우울증의 재발 방지에 효과가 있는 마음챙김(Mindfulness)에 대한 최근 연구들을 살펴보고 우울증에 대한 마음챙김의 치료과정과 그 효과를 검증해 보고자 한다. 이를 위해 신경정신과에서 장기간 내원치료를 받고 있는 3명의 내담자를 대상으로 마음챙김 프로그램을 실시한 후 치료효과를 검증해 보고자 한다.

2. 이론적 배경

1). 마음챙김의 개념과 치료효과

마음챙김(Mindfulness)이란 지금 현재의 순간에 비판단적이고 의도적으로 주의(attention)를 기울이는 것을 말한다(Kabat-Zinn J. 2003). 마음챙김이란 자신이 지금 여기서(here and now), 자신의 마음에서 일어나는 현상에 또렷이 깨어있는 것을 말하는 것으로, 그러기 위해서는 마음에서 일어나는 현상에 정확하게 마음을 집중하고 있어야 하며, 그 현상을 정확하게 관찰(observng) 혹은 알아차림(awareness) 할 수 있어야 한다. 마음챙김에서의 관찰은 이러한 마음의 현상을 판단, 비교, 평가, 분석, 추론을 하지 않고 비 판단적으로 바라보는 순수한 관찰을 말한다. 특히 호기심과 열린 마음 그리고 수용적인 경험의 개방성을 강조하고 있다(Kabat-Zinn J, 1992, 2003, 2005; Bishop, et. al., 2004).

이러한 마음챙김 상태가 되기 위해서는 집중적인 마음챙김 명상 훈련 과정이 필요한데 여기에는 호흡 명상, 건포도 먹기 명상, 바디스캔, 정좌명상, 하타 요가, 걷기명상

* cyh200211@naver.com

** 9252279@hanmail.net

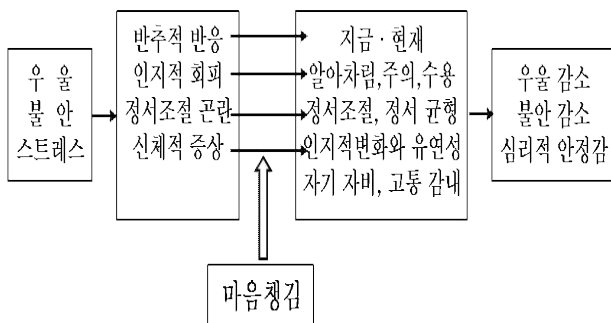
등이 포함된다(Baer A. Ruth 2003). 이 마음챙김 훈련 과정의 핵심은 호흡과 몸의 감각에 대한 알아차림(awareness)과 주의(attention), 그리고 이로 인한 정서, 인지 행동의 변화이며, 무엇보다도 지금 현재를 사는 것, 존재의 삶을 사는 것을 훈련하는 과정이라고 할 수 있다. 마음챙김은 일반인들의 스트레스와 스트레스로 인한 부정적 정서 및 각종 신체적 증상(각종 통증과 불편감)들에 대한 긍정적인 효과는 물론, 임상장면에서의 각종 정신병리(우울, 불안, 강박, 중독, PTSD 등)에 탁월한 효과가 있는 것으로 밝혀지고 있다.

즉, 불안장애, 우울증, 공황장애와 같은 정서적, 행동적 장애의 치료에 효과가 있었으며(Hofmann et al., 2010) 암환자들의 스트레스 감소 및 약물남용, 섭식장애, 불안장애가 개선되었다고 밝히고 있다(Baer, 2003; Grossman, et al. 2004). 만성질환과 관련된 심리적인 병리상태를 완화시키고 정서적, 행동적 장애를 개선시키는데 큰 효과가 있는 것으로 보고되고 있다. 또한 마음챙김은 외상 후 스트레스 증후군(PTSD)의 증상을 완화시키는데 탁월한 효과를 나타내고 있으며(Rauch et al., 2000) 흡연, 약물, 인터넷 중독, 각종 중독의 치료에도 그 효과가 입증되고 있다(Brewer, 2011).

마음챙김은 사람들의 부정적인 생각과 신체감각(통증), 스트레스, 우울, 불안 증상 등에 대해 정서적으로 반응하고, 계속적으로 반추하는 습관적이며 자동적인 경향성의 감소와(Evans et al., 2008; Goldin et al., 2009), 분노의 경감, 감정의 이입의 증가(Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan & Orsillo, 2007)와 같은 효과도 있다고 밝혀졌다.

2. 마음챙김의 치료과정

마음챙김의 치료과정은 정신적 질환으로 인하여 발생하는 우울, 스트레스 등이 반추적 반응이나 인지적 회피로 나타나게 되는데 이때 마음챙김의 훈련을 함으로써 현재에 집중하면서 현재의 몸의 반응을 알아차림으로서 인지적 변화를 유도함으로써 우울감소, 불안감소와 심리적 안정감을 얻을 수 있다. <그림1>은 이러한 마음챙김의 치유과정을 도식화한 것이다.



<그림1> 마음챙김의 치료과정 흐름도

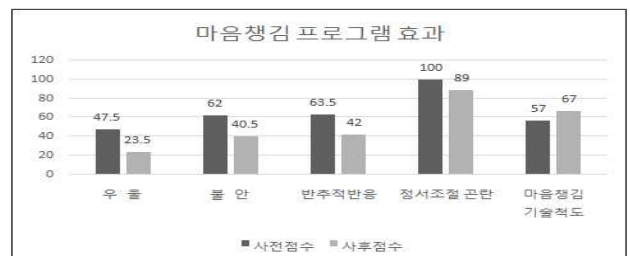
3) 마음챙김과 신경생리학 (뇌의 변화)

마음챙김 명상이 신체적, 심리적 증상 등을 경감시키는데 좋은 효과를 보이고 있음을 더욱 객관적이고 과학적으로 연구하기 위해 최근에는 서구의 심리학자들과 의학자들에 의해 마음챙김 명상의 신경생물학적인 변화에 대한 연구가 많이 진행되고 있다(Chiesa, et al., 2010). 연구에 대한 초점은 마음챙김 훈련 후 우리의 뇌에서 어떠한 변화를 일으키는가에 대한 연구와 스트레스 호르몬(코티졸)의 감소나 면역항체의 증가와 같은 생물학적인 변화에 대한 연구가 주류를 이루고 있다. 신경생물학적인 분석방법은 뇌파(EEG), 뇌자도(MEG), 기능성자기공명검사(fMRI)나 PET 등을 이용하여 마음챙김 명상을 하는 동안 뇌에서 일어나는 변화를 알아보는 것이다. 주의집중, 정서조절, 자기통제, 문제해결 능력, 자제력 등과 같은 긍정적이고 보다 효율적인 기능을 하는 뇌의 영역과 마음챙김 명상 훈련시 활성화되는 뇌의 영역간의 관계를 밝힘으로써 마음챙김 명상의 심리치료적 효과를 과학적으로 입증하고자 하는 것이다.

연구결과 마음챙김 명상이 주의집중, 정서통제, 정서조절과 관련된 뇌의 부위의 활성화와 회백질 두께에서 변화가 있다고 밝혀지고 있다. 즉, 뇌의 영역 중 배외측 전전두엽(dlPFC; dorsolateral prefrontal cortex) 앞쪽 대상회(ACC; Anterior Cingulate Cortex), 뇌섬엽(insula) 등에서의 변화이다(Holzel et al., 2007; Lu, H. et al., 2014; Farb, et al., 2007).

3. 연구 결과

본 연구는 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(MBSR) 프로그램과 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT)의 인지행동적 치료 프로그램을 결합하여 진행하였다. 연구대상은 우울증으로 신경정신과에서 장기간 내원 치료를 받고 있는 3명의 50대 여성 내담자를 대상으로 하였고, 마음챙김 프로그램을 매주 1회씩 8주간 실시하였다. 마음챙김 프로그램의 효과에 대한 측정은 우울, 불안, 반추적 성향, 정서조절 곤란, 그리고 마음챙김 기술적으로도 측정 하였으며 그 결과는 <그림 2>와 같다. 우울과 불안, 반추적 반응 항목에서 감소폭이 크게 나타났고, 정서조절 곤란에서는 11%의 개선효과가 있었다.



<그림 2> 우울증에 대한 마음챙김 프로그램의 효과

4. 결론

본 연구는 우울증 등 각종 정신건강을 위협하는 증상들에 효과가 있는 마음챙김의 심리치료 과정을 살펴보고 사례연구를 통해서 마음챙김 프로그램이 한국 중년여성의 우울증 개선에 미치는 효과를 알아보았다. 마음챙김은 우울증의 지표인 우울감, 불안감, 반추적 성향, 정서조절 곤란 증상의 감소에 효과가 있는 것으로 나타났으며, 반면에 정신건강의 지표라고 할 수 있는 마음챙김 기술 척도에서도 긍정적으로 향상되었다. 이러한 사례연구 결과는 향후 신경정신과를 내원하는 우울증 환자를 위한 체계적인 프로그램 개발을 위한 기초 자료로서 유용할 것이다. 우울증에 대한 치료는 인지행동치료가 그 주류를 이루고 있으나 최근 들어 인지행동치료의 한계점에 대한 논의가 활발하게 이루어지고 있는 시점에서 마음챙김 프로그램은 인지치료의 분야에 시사하는 바가 크다고 할 수 있다.

또한 본 연구는 기존의 MBSR이나 MBCT의 프로그램 중에서 내담자들이 호소하는 복합적인 문제들(우울감, 불안, 정서조절 곤란, 무기력, 분노 등)의 개선 효과가 있을 것으로 기대되는 프로그램으로 재 조직화하여 실시해 보았는데 의의가 있다. 인간은 행복과 만족이 소유의 넉넉함이나 명예, 학문에 있지 않고 무엇을 행복의 기준으로 삼느냐에 따라 행복도가 달라질 수 있으므로(변상해, 2012) 현대인은 우울증을 극복하고 자신의 정신건강을 위해 스스로 노력하는 훈련과 자기치유와 자기돌봄의 의미를 가지는 마음챙김의 가치를 되새겨 볼 필요가 있다.

참고문헌

매일경제 2015. 11. 8. 우울증을 방치 하는 나라
 한국경제 2015. 8. 4. 한국인의 행복지수. 갤럽조사 연구소
 변상해 (2012) 꽃보다 아름다운 말, 한국청소년보호재단
 Baer, R. A.(2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10(2), 125-143.
 Bishop, S. R. et al.(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11(3), 230-241.
 Block-Lerner, J. et al.(2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does non-judgemental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern?. *Journal of Marital and Family Therapy*. 33(4), 501-516.
 Brewer, Judson A. et al.(2011) Mindfulness training for smoking cessation: Results from a randomized

controlled trial *Drug and alcohol dependence*. 119(12), 72-80.
 Chiesa, A., Serretti, A.(2011). Mindfulness based cognitive therapy for psychiatric disorders: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*. Vol. 187: 441-453.
 Evans, S. et al.(2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*. Vol. 22: 716-721.
 Farb, Norman A. S. et al.(2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social cognitive and affective neuroscience*. 2, 313-322.
 Goldin, P. R., Ramel, W.& Gross, J. J.(2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. Vol. 23: 242-256.
 Grossman, P.,et al.,(2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits; A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 57, No. 1: 35-43.
 Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D.(2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. Vol. 78: 169.
 Ho lz el, B., Ott, U., & Hempel, H., et al.(2007). Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*, 421, 16-21.
 Kabat-Zinn, J.(2003). Mindfulness- Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science & Practice*. 10(2), 144-156.
 Kabat-Zinn, J.(2005). *Wherever You Go, There You Are*. New York: Hachette Books.
 Kabat-Zinn, J. et al.(1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*. 149 936-943.
 Lu, H. et al.(2014). The brain structure correlates of individual differences in trait mindfulness: A voxel-based morphometry study. *Neuroscience*. 272, 21-28.
 Rauch, S. L. et al., (2000). Exaggerated amygdala response to masked facial stimuli in posttraumatic stress disorder: a functional MRI study. *Biological Psychiatry*. 47(9), 769-776.