

마음의 방 그리기에 관한 양적, 질적 분석 연구

유수양^{*,†}, 강형원^{†,‡}

후쿠오카 유 멘탈 클리닉^{*}, 한국 M&L 심리치료 연구원[†], 원광대학교 한의과대학 한방신경정신과교실[‡]

The Study on Quantitative and Qualitative Analysis of Mentalizing the Rooms of Mind

Su Yang Yu^{*,†}, Hyung Won Kang^{†,‡}

^{*}Fukuoka Yu Mental Clinic, [†]Institute of Korean M&L Psychotherapy, [‡]Department of Korean Neuropsychiatry Medicine, College of Korean Medicine, Wonkwang University

Received: September 11, 2017

Revised: September 18, 2017

Accepted: September 23, 2017

Correspondence to

Hyung Won Kang
Department of Neuropsychiatry of
Korean Medicine, Wonkwang
University Sanbon Hospital, 321,
Sanbon-ro, Gunpo 15865, Korea.
Tel: +82-31-390-2762
Fax: +82-31-390-2319
E-mail: dskhw@wku.ac.kr

Acknowledgement

This study was supported by grant of the Wonkwang University in 2017.

Objectives: To suggest the basis of clinical applications through qualitative and quantitative analysis of mentalizing the rooms of mind in the mindfulness meditation program. It is one of the M&L psychotherapy techniques that enables observing the mind more objectively by structuring, visualizing and embodying state of the mind at the moment of drawing a room of the mind.

Methods: In this study, we conducted 5t mindfulness meditation program sessions with 85 college students studying Oriental Neuropsychiatry at the University of Oriental Medical College. Before and after the program, data checked the FFMQ and drew the room of mind. Qualitative analysis by subjects were analyzed using qualitative and quantitative methods.

Results: First, results of the quantitative analysis revealed significant difference between pre- and post on describing one of the FFMQ sub-factors. However, there were no statistically significant other factors. Second, qualitative analysis results follow as: It extracted 2 keywords including 'viewpoint as a therapist' and 'viewpoint as a client' and 3 consisting words 'positive response', 'negative response', 'ambiguous response'.

Conclusions: Mentalizing the room of mind is the work of visualizing, diagramming, objectifying, and specifying the mind of this moment. It is concerned that the value of clinical use is high as a useful tool to increase concentration of meditation and observe and evaluate changes of mind before and after treatments.

Key Words: Mentalizing the rooms of mind, M&L, Mindfulness, Loving presence, Qualitative analysis.

I. 서론

한의학에서 마음의 구조는 서양의 분석적 이해와는 달리 마음과 몸을 하나의 소우주적 개념으로 보았다¹⁾. 《동의보감·신(神)》²⁾에서 마음은 “물이 흔들리지 않고 오래 있으면 맑아져서 그 밑바닥을 들여다 볼 수 있는 것과 같다. 이것을 영명(靈明)이라고 한다.”고 하면서 내면의 상태에 머무르는 방법에 대해 언급하였다. 또한 《동의보감·신형(身形)》²⁾에서는 “욕심이 없으면 수양하는 이치에 맞고 욕심이 있으면 그 이치와는 어긋난다(無心則與道合 有心則與道違).”라고 하여 허심합도(虛心合道)의 마음 수행 방법을 제시하였다. 아울러 “천지가 비록 크나 형태가 있는 것은 조종할 수 있어도 형태가 없는 것은 조종하지 못한다(天地雖大 能役有形 不能役無形).”, “온갖 생각이 어지럽게 떠올라도 의식이 있는 데만 작용하고 의식이 없는 데는 작용하지 못한다(百念紛起 能役有識 不能役無識).”고 하여 마음의 의식화, 구체화의 필요성을 언급하였다.

동양의 도가와 선사상 등의 광범위한 영향을 받은 프리츠 펄스(Fritz Perls)는 개체와 환경을 하나의 전체적인 통합체로 보는 새로운 시각을 통해 ‘게슈탈트(Gestalt) 심리치료’라는 자신의 고유한 영역을 개척하였다. 이를 통하여 개체를 여러 개의 심리적인 요소로 분할하여 분석하는 대신에, 전체 장(field)의 관점에서 통합적으로 이해하려고 노력하여 전경과 배경 이론을 제시하여 마음을 이해하고 해석하는데 지대한 영향을 끼쳤다³⁾. 오늘날 제3세대 심리치료법으로 각광받고 있는 ‘마음챙김(Mindfulness)’명상도 동양의 위빠사나(Vipassanā) 명상의 씨피(sati)에서 유래한 것을 임상적으로 간편하고 알기 쉽게 응용화한 것이다⁴⁾. 오늘날 마음챙김 기반 임상 응용은 신경정신과 질환⁵⁾ 뿐만 아니라 스트레스 관리⁶⁾ 및 자기 성장 프로그램으로 널리 응용되고 있다.

최근 국내에 소개된 M&L 심리치료는 ‘Mindfulness’와 ‘Loving Presence’의 약자로, ‘수동적 깨달음’인 ‘마음챙김(mindfulness)’과 ‘적극적 사랑’에 해당하는 ‘러빙 프레젠스(loving presence)’라는 두 가지 근원적 힘을 이용하여 진정한 자기를 찾아가도록 돕는 심리치료법이다. 마음챙김(mindfulness)은 지금 이 순간 내면에 일어나고 있는 것을 있는 그대로 관찰하는 자각 훈련이다. 러빙 프레젠스(loving presence)는 문자 그대로 ‘존재 자체로 함께 사랑 안에 거하기’라는 뜻으로, 자애와 감사의 마음을 갖고 내담자 내면

의 빛나는 부분에 초점을 맞추려는 자세로, 태어나는 순간 가지고 있는 인간 존재 자체에 대한 적극적인 사랑을 치료적으로 행하는 것이다⁷⁾. 최근 M&L 심리치료를 임상에 적극적으로 활용하고 있는데, 자기 성장 프로그램⁸⁾, 우울증⁹⁾, 외상후 스트레스 장애¹⁰⁾에 대한 임상연구가 보고된 바 있다.

마음의 방 그리기는 본 저자에 의해 한국에서 처음 소개된 것으로 지금 이 순간 자기 자신의 힘의 근원이자 고통의 근원인 마음의 방들을 구조화, 시각화, 구체화하여 자신의 마음을 보다 더 객관적으로 관찰할 수 있도록 돕는 M&L 심리치료 기법 중의 하나이다¹¹⁾. 하버드대학교 발달심리학 교수였던 로버트 케건(Robert Kegan)은 인간의 심리적 성숙단계를 고차원적인 부분으로 넘어가는 수직적인 의미가 아니라 수평적인 개념으로 세 가지 마인드를 단계별로 소개하였다¹²⁾. 첫 번째는 사회화된 마음(socialize mind)으로, 사회화를 통해서 개별적으로 얻어낸 마음이다. 인간이 태어나서 가정, 지역 공동체의 일원으로 살기 위해서 만들어진 사회구조적 시스템에서의 생존전략이다. 두 번째는 자기 주도적 마음(self-authorizing mind)으로, 성장해가면서 자기 의식에 대해서 자기 주도권을 갖게 되는 것을 말한다. 이전의 가족 혹은 사회의 신념체계에 고착되어 있던 사회화된 마음에서 벗어나 그것을 의식화(mentalizing)하여 내 자신, 내 세계에 대해서 주도권을 갖게 되는 단계이다. 그 다음 단계는 자기변용의 마음(self-transforming mind)으로, ‘나는 이제 내 삶을 이렇게 바꿔가고 싶다’고 선언하고 바뀌는 삶을 말한다.

마음의 방 그리기는 사회화된 마음(socialized mind)에서 자기 주도적 마음(self-authorizing mind)으로 이행하는 첫 단계이다. 내 안에 어떤 것이 사회화되어 고착되어 있는지 바라보는 유용한 방법인 것이다. 이는 임상적 활용가치가 높을 뿐만 아니라 자기성장 과정에서 내면을 처음으로 마주는 유용한 도구이다. 이에 저자는 한의과대 대학생 87명을 대상으로 실시한 자기성장 5주 마음 챙김 명상프로그램 중 매회기 전, 후 실시한 마음의 방 그리기의 임상적 효과성 및 활용성을 검증하기 위해 참가자들을 대상으로 양적, 질적 분석을 실시하여 의미 있는 결과를 얻었다.

II. 연구대상 및 방법

1. 연구 대상

본 연구는 본 연구는 ○○대학교 한의과대학 본과 3학년 재학생 중 한방신경정신과학을 수강하는 학생 중 최종 87명을 대상으로 20**년 10월 31일부터 20**년 12월 5일까지 1~2주 1회 총 5회에 걸쳐 마음 챙김 명상 프로그램을 시행하였다. 모든 참여자들에게 본 연구의 목적과 과정에 대한 설명을 실시한 후, 시험 참가 동의서에 서면 동의를 받았다. 동의서에는 프로그램의 내용을 이해 못 하거나 따라오기 어려운 경우, 기타 해당 과정을 수행하기 어렵다고 판단되는 대상자는 제외됨을 명시하였다. 본 연구는 단일군 전후비교 연구로 원광대학교 ○○ 한방병원의 IRB심사 승인(승인번호: WONSBBH IRB 2013-5) 후 해당절차에 따라 진행되었다. 연구 참여자의 일반적인 특성은 다음 표와 같다. 전체 연구 참여자의 인원은 87명이었으나, 1명의 결측이 발생하여 최종 분석 대상은 86명이었다. 구체적으로 전체 남성은 64명으로 73.5%, 여성은 22명으로 25.2%였으며, 평균 나이는 26.9세였다. 또한 결혼의 경우 전체 기혼자는 9명으로서 10.3%를 차지하였으며, 미혼자의 경우 77명으로 전체 88.5%였다(Table 1).

2. 측정변인

본 마음챙김 명상의 효과를 검증하기 위하여 양적도구로서는 5요인 마음챙김 척도를 활용하였으며, 질적 방법으로는 마음의 방 그리기 척도를 사용하였다. 이를 위한 측정 도구에 대한 구체적인 설명은 다음과 같다.

1) 5요인 마음 챙김 척도(Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ)

전체 대상에게 마음챙김 명상의 효과를 측정하기 위해 Baer 외(2005)¹³⁾의 5요인 마음 챙김 질문지(Five Facet

Mindfulness Questionnaire: FFMQ)를 원, 김(2006)¹⁴⁾이 타당화한 척도인 총 39문항의 5요인 7점 척도 질문지를 활용하여 마음챙김 명상 프로그램 전, 후를 측정하였다. 하위 5요인은 각각 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing), 비판단(nonjudging of experience)이다.

2) 마음의 방 그리기

마음의 방 그리기는 본 연구의 저자가 한국에서 처음 소개한 것으로 지금 이 순간 자신의 마음상태를 방의 구조로서 시각화, 구체화하여 표현하는 M&L 심리치료 기법 중의 하나이다⁸⁾. 마음의 방 그리기 과정은 내담자들(피험자)의 막연했던 마음들이 하나하나 정리되어가는 과정 속에서 스스로 내면의 성찰이 이뤄지면서 솔직한 자신의 내면을 보는 것을 시작하게 해준다. 이를 통해 스스로의 마음을 시각화, 도식화, 객관화, 구체화하는 작업이라 할 수 있다. 또한, 명상의 집중도를 높일 뿐 아니라 치료 전후의 마음의 변화를 관찰하고 평가할 수 있는 유용한 도구이다. 본 도구에서 그려지는 마음의 방들은 내담자(피험자)들의 힘의 근원이자 고통의 근원이다.

3. 연구절차

연구의 실험설계는 단일군 사전-사후 실험연구로서 5회 마음챙김 명상 프로그램 전, 5요인 마음챙김 척도 설문을 실시하였고 매회기 때마다 시작 전, 후 마음의 방 그리기 작업을 실시하였다(Fig. 1). 그리고 마지막 프로그램 후 마음의 방 그리기에 대한 소감을 자유형식으로 적어 제출하게 하였다. 마음챙김 명상 프로그램은 이 등⁸⁾이 발표한 'M&L 자기 성장 명상프로그램'의 5주 축약본을 실시하였다. 다음의 그림은 연구 절차를 나타낸 것이다.

Table 1. Descriptive Statistics Analysis for Demographic Characteristics of Subjects

		Frequency (%)	Mean	Min.	Max.	SD
Gender	M	64 (73.5)	27.56	22	51	5.72
	F	22 (25.2)	26.25	22	51	5.66
	Total	86	26.9	22	51	
Marital status	Married	9 (10.3)				
	Not	77 (88.5)				

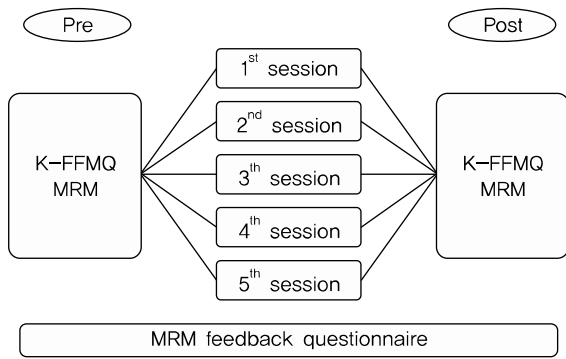


Fig. 1. Research process.

1) 마음의 방 그리기 시작 가이드

먼저 참여자들과 간단한 환영의 인사를 나눈 후, 다음의 안내문으로 마음의 방 그리기 시작 안내 문구는 아래와 같다.

지금부터는 **씨의 마음이 동그란 원이라고 표현해보겠습니다.

**씨의 마음 안에는 크고 작은 방들이 여럿 있습니다.

마음 안에 하나의 방만 있는 것이 아니고 여러 개의 방들로 이뤄져 있습니다.

큰방, 작은방, 세모난방, 메모난방, 일그러진 방, 별방 혹은 이름 없는 방도 있을 수 있습니다.

혹은 우울의 방, 불안의 방, 분노의 방, 감사의 방 등이 있을 수도 있습니다.

아래에 그려진 원을 내 마음이라고 생각하고, 지금 이 순간, **씨의 마음을 차지하는 방은 어떤 것이 있는지 하나하나의 방에 이름을 붙여보겠어요?

2) 마음의 방 그리기 순서

마음의 방 그리기 순서는 아래와 같다(Fig. 2).

4. 자료 분석

본 연구에서는 질적 내용분석에 대하여 추가적으로 양적 분석을 실시함으로써 분석결과와 프로그램 효과성에 타당성을 확보하였다. 질적 분석은 Krippendorff (2012)¹⁵⁾가 제안한 질적 내용분석 분석방법에 의거하여 전공자 3인이 반복적으로 귀납적 방법을 사용하여 분석하였다. 또한 질적 연구 방법의 타당화를 보완하고자 SPSS Ver. 23.0을 사용하

여 마음 챙김 척도의 평균과 표준편차 사전-사후 독립 표본 T 검증을 실시하였다.

1) 양적 분석

본 연구에 사용된 5요인 마음챙김 척도는 원, 김(2006)¹⁴⁾의 5요인 마음챙김 7점 척도 39문항을 사용하였다. 하위 5요인은 각각 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing), 비판단(nonjudging of experience)으로 이루어졌다. 본 연구에서는 신뢰도(cronbach' alpha) 검사 결과, 비자동성 .741, 관찰 .819, 자각행위 .904, 기술 .445, 비 판단 .846, 전체 신뢰도는 .859였다. Table 2는 마음 챙김 5요인 척도문항 구성과 신뢰도를 나타낸 표이다.

2) 질적 분석

본 연구에서는 참여자들의 구체적 자료를 사용하여 일반화, 개념화를 찾는 귀납적 방법을 실시하여 범주화 하였다. 이를 구체적으로 제시하면 다음과 같다. 수업시간에 학생들이 제시한 마음 챙김 명상과 마음의 방 그리기에 대한 효과성과 유효성에 대하여 기술한 자료에 대하여 내용분석 절차에 따라 분석을 실시하였다¹⁵⁾. 내용분석 절차는 세 단계로 이루어졌다.

첫 번째 단계는 기술 자료의 텍스트 전체에 대하여 연구자들의 심층 이해 과정이다. 연구자들은 원 자료를 5회 이상 속독했으며, 연구 참여자들의 입장에서 마음챙김 명상과 마음의 방 그리기의 효과가 어떠한 경험과 맥락 속에서 이해되고 있는지 검토하였다. 두 번째 단계는 유의미한 진술 찾기 단계이다. 연구자들은 연구 참여자들의 경험에 대한 구술 자료와 기술 자료의 문장을 다발로 다시 재구성하였다. 이러한 문장 다발 중에서 마음의 방 그리기 효과와 마음챙김 명상의 효과 및 그 작용과 연관된 유의미한 진술문들을 발췌하여 의미를 구성하고 내용에 맞는 명명 작업을 시작하였다. 세 번째 단계는 범주화 단계이다. 연구자들은 의미들을 개념화 한 후 이러한 개념들 중에서 유사하거나 상호관계에 있는 공통적인 것들을 재결집하여 범주화 하였다. 이를 통하여 첫 번째 가장 작은 단위인 마음 챙김 명상 전 후 마음의 방 그리기 작업에 대한 각 연구 참여자들의 기술과 구술 자료는 의미단위로 묶였으며, 이후 의미단위는 다시 이를 포괄하는 구성요인으로 분리되고 명명화되었다. 마치

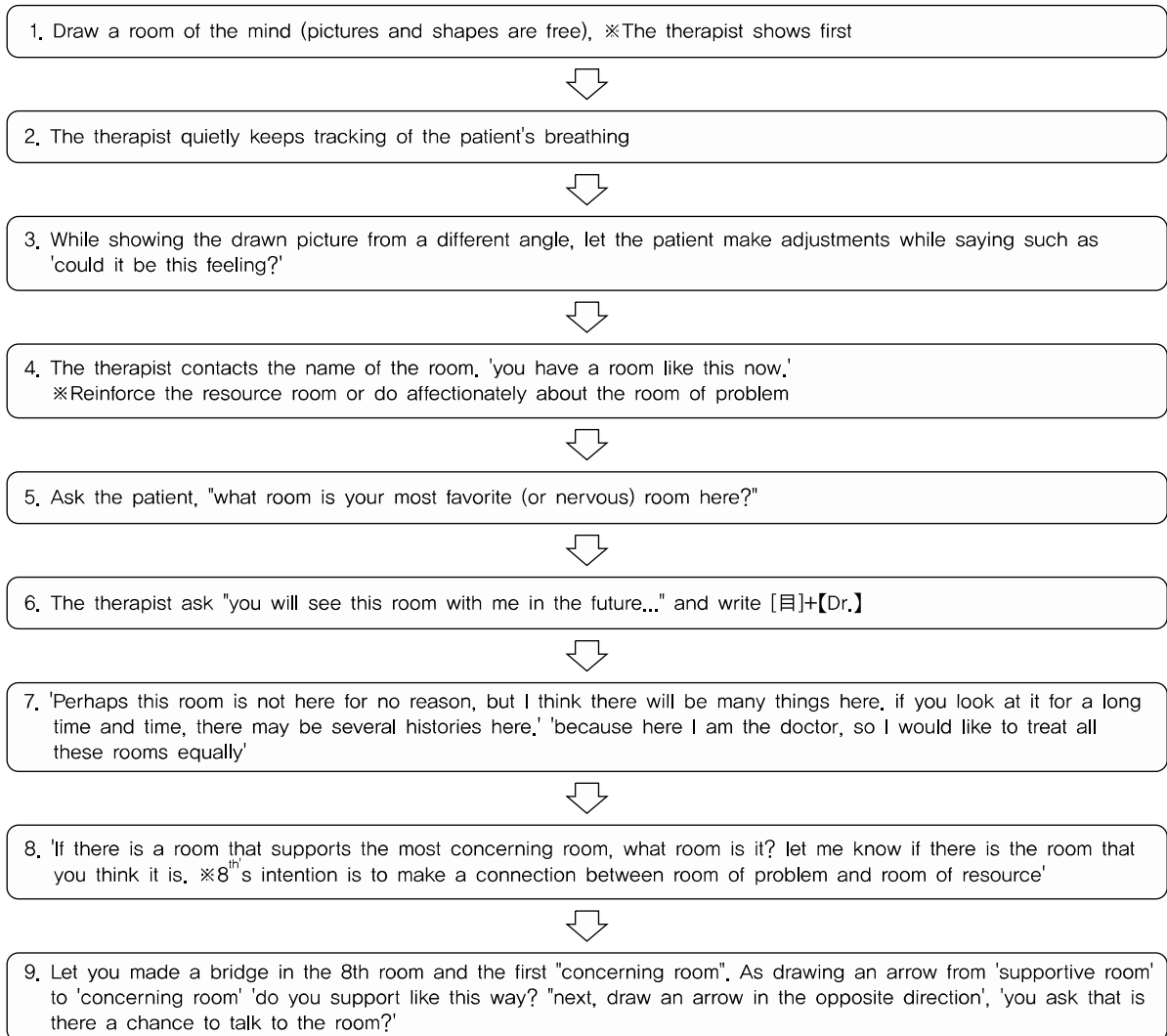


Fig. 2. The process of drawing a room of the mind.

Table 2. Mindfulness 5 Factor Scale Item Number and Reliability

Sub factor	The number of Item	Item numbers	Cronbach' alpha
Nonreactivity	1, 6, 8, 17, 22, 31, 37	7	.741
Observing	2, 9, 14, 15, 19, 24, 35, 38	8	.819
Acting with awareness	3*, 4*, 10*, 11*, 20*, 23*, 27*, 29*	8	.904
Describing	5, 12, 16, 21*, 25, 30, 33*, 34	8	.445
Nonjudging of experience	7*, 13*, 18*, 26*, 28*, 32*, 36*, 39*	8	.846
Total		39	.859

*Inversion items.

막으로 각 구성요인을 다시 포괄할 수 있는 가장 상위의 핵심요인으로 구분화하는 작업을 실시하였다. 이후 질적 연구 방법의 전문가들로 이루어진 분석 감수팀에 의해 마지막 의

미요인, 구성요인, 핵심요인에 대한 확인 작업을 실시하여 분석을 완료하였다.

III. 결과

1. 양적 분석 결과

1) 5요인 마음챙김 척도의 사전 사후 T-test

마음 챙김 프로그램 이후 각 연구 참여자에 대한 사전-사후 마음 챙김의 차이를 분석하기 위한 독립표본 t검증(independent t-test)의 결과는 다음과 같다(Table 3). 분석 결과, 기술(describing)에서만 시행 전-시행 후 간 점수 차이가 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 기술의 경우 시행 전 평균 점수가 3.74 (SD=.81), 시행 후 점수는 4.09 (SD=.73)로 .35점 증가하였고, 그 차이는 통계적으로 유의하였다($t = -3.03, p < .01$). 이에 반해 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness)와 비판단(nonjudging of experience), 그리고 전체 마음 챙김의 경우 사전과 사후 점수가 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 그러나 자각행위를 제외한 마음 챙김의 하위요인간의 사전-사후의 t점수가 부적으로 나타난 것으로 보아 마음 챙김 명상 전보다 마음 챙김 명상 후가 마음챙김의 하위요인이 증가한 것을 알 수 있었으며, 자각행위(acting with awareness)는 통계적으로 유의하지는 않지만, t값이 증가한 것으로 보아 자각행위가 증가한 것을 알 수 있었다.

2. 질적 분석 결과

본 연구 대상자 87명의 대학생의 체험을 분석한 결과,

심리학적 용어로 변환된 의미단위들이 공통된 요소로 묶이며 33개의 의미단위로 요약되었다(Table 4). 유목화 된 의미단위는 다시 '치료자로서의 관점', '내담자로서의 관점' 등 2개의 핵심어로 분류되었고, 각각의 구성요소는 긍정, 모호, 부정의 3개로 분류되었으며 이는 다시 세부 구성요소 12개로 분류되었다. 구체적으로 '치료자로서의 관점'의 핵심어에는 구성요소로서 '긍정', '부정', '모호'로 구분하였는데, 그 중 '긍정'에는 '치료적 방법', '치료자로서의 성장', '환자와의 라포 형성'으로 분류되었다. '부정'은 '치료적 방법', '치료자로서의 소진', '환자의 거부'로 분류되었으며, '모호'는 '치유적 방법으로서의 모호'와 '치료자로서의 모호'로 구분되었다. 특히 '치료자로서의 관점'에는 치료적 방법으로서 명상을 활용하고 이를 가시적으로 확인하기 위하여 마음의 방 그리기는 좋은 매개체라고 평가하는 내용이 많았다.

다음으로 '내담자로서의 관점'의 핵심어 역시 '긍정', '부정', '모호'로 분류되었다. 구체적으로 '긍정'에는 '통찰의 기회', '치료 효과 체험'으로 세부적으로 구성되었으며, '부정'은 '저항감', '모호'는 '치료 효과에 대한 모호'로 명명하였다. 결과적으로 두 번째 핵심어인 '내담자로서 관점'은 수업시간에 자신을 치료한 과정에 대한 방법으로 초점화 하고 있었다. 다음은 이를 구체적인 표로 제시한 것이다.

1) 치료자로서의 관점

명상프로그램진행 후 마음의 방 그리기 작업을 하면서 가시화 되는 부분에 있어서 연구 참여자들은 미래의 한의사로서의 관점에서 자신이 체험한 프로그램에 대한 평가를 실

Table 3. FFMQ Pre-Post T-test

Factors	Pre/post	N	M	SD	T-test for the identity of the mean	
					t	p (two-tail)
Nonreactivity	Pre-	86	4.42	1.01	-.49	.63
	Post-	86	4.50	1.05		
Observing	Pre-	86	3.95	0.96	-.73	.47
	Post-	86	4.06	0.98		
Acting with awareness	Pre-	86	4.89	0.96	1.24	.22
	Post-	86	4.70	1.05		
Describing	Pre-	86	3.74	0.81	-3.03	.00
	Post-	86	4.09	0.73		
Nonjudging of experience	Pre-	86	4.41	1.04	.00	1.0
	Post-	86	4.41	1.07		
Total	Pre-	86	4.29	0.54	-.77	.44
	Post-	86	4.36	0.53		

Table 4. Unit of Meaning, Component, and Keyword Extraction

의미단위	구성요소	구성요소	핵심어
"환자에게 알려주면 유용한 방법"	치료적 방법	긍정적 반응	치료자로서의 관점
"치료적 방식을 적용할 수 있겠다고 생각"			
"나중에 환자를 만날 때 유용하게 사용할 수 있겠다는 생각"			
"한의사로써 성장하는데 유익한 시간"	치료자로서 성장		
"한 의사는 단순히 몸만을 치유하는 게 아니라 마음을 치유함"			
"환자와의 관계 형성하는데 도움이 될 거 같다"	환자와의 라포 형성		
"환자의 마음을 열기 좋은 방법"			
"별로 치료적으로 도움이 될 것 같지 않다"	치료적 방법	부정적 반응	
"치료시간에 할 수 없을 것 같다."			
"의사가 너무 힘이 들 것 같다"	치료자로서의 소진		
"의사에게 상처가 많을 것"			
"환자가 거부하면 하기 힘들 거 같다"	환자의 거부		
"환자가 표현하지 않고 끝내 숨긴다면 효과가 제한적일 수 밖에 없지 않을까"			
"명상을 치유목적으로 사용하는 것을 체험할 수 있어서 좋지만 실제 효용성을 잘 모름"	치유적 방법으로서 모호	모호한 반응	
"환자들에게 도움이 될지 잘 모르겠다"	치료자로서 모호		
"실질적으로 환자에게 사용할 수 있을지 잘 모르겠다."			
"전문가가 아니어도 가능한지 잘 모르겠다."			
"내 마음을 알 수 있었다"	통찰의 기회 제공	긍정적 반응	내담자로서의 관점
"문제가 무엇인지 파악할 수 있어 좋았음"			
"나 자신에 대해 깊게 생각해볼 기회 제공"			
"할 때 마다 마음속이 많이 정리되는 느낌"	치료효과 체험		
"마음이 편안해지며, 행복해 질 수 있었습니다."			
"마음이 활기분해졌다."			
"표현하는 것 자체로 치료 효과"			
"프로그램을 실시하는데 있어 자신의 생각과 감정을 표현하고 싶지 않는데 부담스럽다"	저항감	부정적 반응	
"하기 싫은 맘이 좀 더 컸던 것 같습니다"			
"힘들었습니다."			
"가끔은 시키는 대로 따라해 보려고 노력했지만 오로지 컵대기이었을 뿐 전혀 집중이 되질 않았다"			
"저의 고민이나 어떤 문제가 해결되는지는 잘 모르겠습니다"		모호한 반응	
"모호한 면이 많이 있었다."			
"단체로 하고 피드백이 없거나 시간이 짧아 나의 원인이 무엇인지 정확히 모르겠다"			
"무엇이 나에게 도움이 되었는지 느낌이 잘 나지는 않지만"	치료효과에 대한 모호성		
"저는 아직 효과가 있는지 없는지 잘 모르겠습니다"			

시하였다. 이는 긍정적 반응, 모호한 평가, 부정적 반응 등으로 구분되었다. 다음은 이를 각 구성요인에 맞추어 구체적으로 응답한 내용이다.

(1) 긍정적 반응

참여자1: 나중에 환자를 만날 때 유용하게 사용할 수 있겠다는 생각이 들었다. 앞으로도 관심을 가지고 공부해야겠다는 생각이 들었다.

참여자2: 전반적으로 부드러운 느낌의 명상이었다. 이와 같은 치료적 방식을 적용할 수 있겠다고 생각했다.

참여자3: 좋은 경험이었고 환자들에게 Teaching해 주고

싶은 방법이다.

참여자4: 한의사로써 성장하는 데 유익한 시간이었어요.

위의 반응처럼 연구 참여자들은 미래의 의사로서 환자를 만날 때 유용한 치료적 방법이라고 생각하며 적극적으로 참여하는 모습을 보였다. 하지만 이와는 다르게 모호하거나 부정적으로 여기기도 하였다.

(2) 모호한 반응

참여자4: 명상을 치유목적으로 사용하는 것을 체험할 수 있어서 좋지만 실제 효용성을 잘 모르겠다.

참여자5: 잘 모르겠다.

명상프로그램의 활용성에 있어서 명확한 반응을 나타내지 않는 학생들이 존재하였다. 이들은 실질적으로 명상 프로그램에 집중하지 못했거나, 실제적으로 자신이 어떠한 도움을 받고 있는지 명확하지 않았으며, 의사로서 활용가능한 방법이라고 여기지 않고 있었다. 그러나 본인이 종교를 가지고 있거나, 명상을 일상에서 하고 있기 때문에 단기간의 명상 프로그램의 효과에 대해서는 모호한 평가를 하기도 하였다.

(3) 부정적 반응

참여자5: 분명 효과는 있을 것이라 생각되지만 본과 3년 차 생활의 바쁘고 지루한 패턴들 속에 진행하는 프로그램의 효과 유무에 대해서는 다소 회의적입니다.

참여자6: 마음에 응어리가 있어도 환자가 그 응어리를 표현하지 않고 끝내 숨긴다면 효과가 제한적일 수 밖에 없지 않을까 하는 의문이 생긴다.

참여자7: 마음을 다스리는 일을 돕는 것은 큰일이라 생각하지만 정말 힘들고 의사에게 상처가 많을 것 같습니다.

치료자로서의 관점은 크게 긍정적 반응과 모호한 반응, 부정적 반응으로 분류 되었다. 그리고 긍정적 반응에는 주로 환자들과 만났을 때 치료적 방법으로 효과가 있으며, 알려주고 싶은 방법이라고 제안하는 측면이 대다수였다. 그러나 모호한 반응에서는 명상에 대한 치료 효과를 증명하기 힘들고 효과 유무를 어떻게 볼 것인가에 대한 회의가 나타났다. 마지막으로 부정적 반응에 있어서는 의사의 소진과 더불어 명상도 하는 사람에 따라 달라지기 때문에 환자가 받아들이지 않는다면 할 수 없다는 생각을 가지고 있는 경우가 존재하였다. 그러나 이러한 경우는 본인 역시 명상을 통하여 얻었던 효과가 없었기 때문에 마음이 더욱 복잡해졌다는 반응을 나타냈다. 다음은 학생으로서의 관점을 설명하였다.

2) 내담자로서의 관점

명상프로그램을 실시하고 마음의 방 그리기 작업을 실시하면서 기술한 자료에는 미래의 전문의로서 환자에게 어떻게 도움을 줄 수 있을까와 내담자로서 명상을 통하여 자신을 알아가고 치유해보는 과정의 경험을 기술한 자료로 분류 되었다. 그중 내담자로서의 관점은 역시 긍정, 모호, 부정으로 추출되었다.

(1) 긍정적 반응

참여자10: “피곤할 때 줄거나, 눈감고 휴식을 할 수 있어서 좋았다. 내안에 내 몸과 정신과 머리칼과 피부와 공기를

느껴보며 소중함을 느꼈다.”

참여자11: “명상 시 특히 내 장기에 하나하나 의식을 갖고 느꼈을 때 마음이 편안해졌다.”

참여자12: “마음이 차분해 지고 맑아졌으며 차분해 졌다”

참여자13: “나도 모르게 하루하루 팍팍하게 살고 있음을 느꼈고 여유의 중요성을 알게 되었다.”

참여자14: “나를 포함해 많은 사람들이 자기 자신에 대해 모르고 사는 부분들이 많구나 하는 걸 느낀다. 이 프로그램은 스스로의 문제가 무엇인지를 스스로 알게 하여 희망까지 제시해 줄 수 있는 좋은 프로그램 같다”

위와 같이 긍정적 반응에서의 공통점은 의식을 일깨우고, 자신을 소중히 여기며, 여유를 알게 되는 것으로 나타났다. 즉 소중함, 여유, 그리고 마음의 평온과 치유효과를 인식하고 있었다.

Fig. 3은 명상프로그램을 통하여 명확해지는 마음의 방을 나타낸 것이다.

Fig. 3 그림처럼 그림처럼 명상 후에 참여자들의 마음의 방그리기 작업에서는 좀 더 자신의 마음을 명확하게 볼 수 있음을 가시화한 것으로 보인다. 그러나 한의대생에게 있어서 명상 프로그램의 진행은 쉽지 않음을 다음의 결과에서 알 수 있었다. 그들에게 잠시의 여유가 허용이 안 되는 상황이 존재했거나 본인의 문제점들이 드러나는 부분에 있어서 방어적으로 표현되는 것들은 명상 프로그램 이후 모호한 반응 혹은 부정적 반응으로 나타나고 있음을 알 수 있었다. 다음은 모호한 반응으로써, 명상 프로그램을 실시한 후 대답을 하지 않는 경우가 발생했다.

(2) 모호한 반응

참여자15: “대답 없음”

참여자16: 사실 모호한 면이 많이 있었다. 명상으로 무언

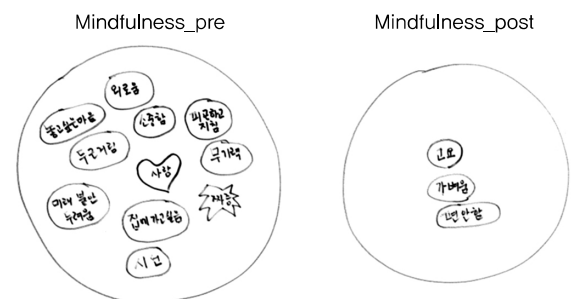


Fig. 3. Drawing the room of mind Pre-post Mindfulness.

가 편해지는 느낌은 받지 못했다.

참여자17: 무엇이 나에게 도움이 되었는지.

참여자18: 저는 아직 효과가 있는지 없는지 잘 모르겠습니다. 여러 간접 경험을 통해 마음공부가 도움이 된다는 것은 인지하지만 저에게는 어떤지 아직은 잘 모르겠습니다.

참여자19: 좀 더 진지하고 적극적으로 참여하지 못해 아쉽다.

위의 참여자들의 표현처럼 참여자들은 명상을 하면서 모호함을 많이 느꼈다. 즉 명상프로그램에 집중하지 못하거나, 효과에 대한 인식을 명확하게 하지 못한 참여자들이었다. 이들은 자신의 문제에 접근하는 측면에 어려움을 느꼈으며, 명상을 하면서 부정적 생각들에 사로잡히기 어려워 시도를 하지 못하는 것으로 나타났다. 이는 명상 프로그램과 마음의 방 그리기가 의대생들 중에 스트레스와 심리적으로 불안정한 학생들을 검열해 볼 수 있는 방법으로서 제안될 수 있음을 보여주는 결과이기도 하다. 또한 다음의 부정적 반응은 이와 맥락을 같이 하는 것으로서, 명상 프로그램 자체에 집중하지 못하는 자신을 그대로 보여주는 결과였다.

(3) 부정적 반응

참여자 20: 마음이 편안하면 쉽게 고요해지는 것에 반해 산만할 때는 눈을 감으면 잡생각이 더 늘어나는 경우가 있었다. 마음 챙김 명상이라는 것이 시작부터 익숙하지 않고 오히려 거부감으로 다가와서 그런 것 같다.

참여자21: 가끔은 시키는 대로 따라해 보려고 노력했지만 오로지 껍데기뿐이었을 뿐 전혀 집중이 되질 않았다. 딱 한번 명상을 하다가 수업이 끝날 때까지 잠에 빠진 적이 있었는데 그것이 그나마 집중했던 것이었을까 모르겠다. 하기 싫은 일이라도(다소 불만을 가지겠지만) 인내하여 어긋나지 않고 잘 수행하는 편인데, 이번 프로그램에서는 유달리 주어진 과제 수행이 버거웠다. 지난 5주는 개인적으로도 마음과 몸이 건강하지 못했던 상황이었기에 더욱 이 같은 프로그램에 의지할 수도 있었겠지만 결과적으로 그러지 못하였다. 이러한 일종의 재활 프로그램을 받아들일 수도 없을 만큼 내 자신이 황폐했었던 것 같다.

참여자22: 힘들었습니다. 효과가 있길 바라며 집중하려고 노력해보기로 하였지만 더 불안하고 초조해 하는 모습에 두려워하기도 했습니다. 다른 친구들은 어느 정도 효과가 있어 보이는 것 같아서 더욱 그런 느낌이 들었습니다.

참여자23: 제 감정을 표현하는 걸 안 좋아해서 프로그램

할 때 하기 싫은 맘이 좀 더 컸던 거 같습니다.

참여자24: 생각보다 지시에 따라가기 힘들다. 지시는 이완하거나 편안하도록 이끌어 가지만 동요가 잘되지 않는다.

위의 반응은 명상프로그램에 참여하면서 집중하기 힘들고 자신의 문제가 떠오름으로 인하여 생기는 괴로운 장면을 호소하였다. 또한 인지적 측면으로 깨닫는 것과 정서적 측면에서의 공감을 만들어내는데 어려움을 호소하기도 하였다. 수업시간에 진행되는 단기 명상 프로그램이었기 때문에 집중도와 몰입도에 문제가 발생할 수 있었지만, 기본적으로 명상을 하는데 힘든 이유들에 대한 심도 있는 작업이 필요함을 보여주는 결과였다.

IV. 고찰

본 연구는 마음 챙김 명상 프로그램의 효과성을 측정하는데 있어서 마음의 방 그리기의 임상적 효과와 그 활용성을 객관적으로 검증하기 위해 한의과대학 본과 3학년 학생들을 대상으로 한방신경정신과학 수업 중 자기 성장 5주 마음챙김 프로그램을 실시하였다. 프로그램 종료 후 얻어진 데이터를 중심으로 학생들의 변화를 양적, 질적으로 측정하였다. 양적분석으로는 마음 챙김 척도의 결과를 계량화하였고, 질적 분석으로는 매회 차 전후로 실시하고 프로그램을 마친 후 마음의 방 그리기의 유용성에 대한 느낀 점을 적은 설문지를 중심으로 의미를 분석하였다.

5주 마음챙김 명상 프로그램의 효과에 대하여 양적 척도로서 마음 챙김 척도를 분석 한 결과 전반적으로 스트레스를 감소시키는 것이 통계적으로 유의하였다. 하위요인으로 기술(describing)에서 시행 전, 후 각각 3.74 (SD=.81), 4.09 (SD=.73)로 .35점 증가하여 통계적으로 유의미하였다. 그러나 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 비판단(non-judging of experience), 그리고 전체 마음 챙김척도(FMQ) 전체 점수의 경우 사전에 비해 사후 점수의 차이가 통계적으로는 유의미하지 않았지만 전체적으로 사후점수에서 증가하는 경향을 보였다. 이러한 통계적으로 유의미하지 않은 결과를 보인 이유로는 교과 과정 중, 즉 학습하는 도중에 동기들과 대중적으로 자신의 문제를 노출해야 한다는 제한적 상황이 발생하는 부분에 있어서의 제한점으로 보인다. 즉, 유¹⁶⁾은 수업시간에 자신을 노출한다는 것은 그리고 수업 시간에서 프로그램효과성에 대한 결과를 학생들로부터 측

정이 되어질 때는 결과오염이 발생할 확률이 높다고 하였다. 이러한 결과는 본 연구에 있어서 위에 제시한 양적 결과와 그 맥락을 같이한다. 박¹⁷⁾ 역시 학생들을 대상으로 한 프로그램에서 지적인 바와 같이 계량적 척도의 측정은 학생들에게 일괄적이고 제한적으로 이미 정해진 답을 얻을 수밖에 없는 현실이 되는 것이다. 이는 학과과정 중 양적인 결과를 제시한다는 것은 학점을 포함, 수업이라는 특성상으로 인하여 오염이 발생할 수 있음을 보여주는 결과였다. 이에 따라 교과과정에서의 정서적 측면 혹은 심리적 치료 관련한 프로그램에 있어서는 질적인 평가를 동반해야 함을 보여주는 결과라고 사료된다.

이에 따라 마음 챙김과 명상의 효과성을 증명할 수 있는 다른 방법적 제안들에 대한 논의는 필수적이 되고 있는 현실이다. 더불어 학생들 스스로도 자신이 무엇을 체크하며 어떠한 결과를 나타낼 수 있는지 이미 알고 있는 오염된 결과보다는 즉시적으로 자신의 마음상태를 확인할 수 있으며 이를 통해 성찰 가능한, 그리고 저항 불가능한 의미를 해석할 수 있는 방법적 제안이 필요한 것이다. 이에 본 연구는 학생들의 스트레스를 감소시키기 위한 방법적 제안으로 마음 챙김 명상을 교과과정 중에 실시하였으며, 이를 통해 양적으로 수치화되는 마음챙김 명상 척도와 더불어 본 저자가 임상에서 활용하고 있는 마음의 방 그리기를 실시하였다. 이를 통해 계량화된 결과와 질적 의미 해석을 동시에 얻을 수 있도록 하였다.

마음의 방 그리기 질적 평가를 실시한 결과 학생들은 프로그램을 실시하면서 내담자로서 자신을 돌아보는 한편, 치료자로서 자신의 미래 환자들에게 치료방법으로서 제안할 것을 고려하고 있는 것을 발견했다. 또한 학생들은 자신의 생각을 기술하면서 심리적 스트레스 상황을 수용하거나 저항하는 측면들을 즉시적으로 보여주고 있었다. 이를 통해 한 학기 수업 과정 안에서도 학생들의 정서적, 심리적 상태를 확인가능하다는 것을 보여주었으며, 자신의 학생들에 대한 적절한 정보를 획득할 수 있다는 것을 나타내 준다. 나아가 질적 해석이 가능한 마음의 방 그리기의 경우 무언가를 그린다는 작업은 그 사람의 마음의 틀을 볼 수 있는 것이기 때문에¹⁸⁾, 자신의 마음의 방 그리기 작업은 곧 자신의 내면을 시각화, 즉시화하여 나타낼 수 있다. 그리고 본 연구의 대상인 내담자이자 학생으로서의 상태뿐 아니라, '치료자로서 자신'의 상태를 확인할 수 있는 방법이 되는 것이다.

이에 본 연구는 학교 수업 과정 안에서 현실적으로 스트레스를 감소시키는 방법, 그리고 현재 자신을 돌아 볼 수 있는 방법으로서 자기성장에 도움이 되는 마음 챙김 명상 프로그램을 실시하면서 전후 마음의 방 그리기 작업을 통해 학생들의 학업 과정에서 경험하는 다양한 스트레스를 인지하고 이를 해결할 수 있는 자원을 찾아가는 방법에 대해 제안하였다. 또한 학생들이 미래의 치료자(한의사)로서 역할을 하게 될 때, 스트레스로 인하여 심신의 문제가 발생한 환자를 대하면서 제공할 수 있는 하나의 대안적인 심리치료 방법을 제안했다는 데 본 연구의 의의가 있다.

마지막으로 마음의 방 그리기의 3가지 임상적으로 유의한 면은 다음과 같다.

첫째, 본 연구를 통하여 마음의 방 그리기는 치료자와 내담자의 관계성 확립의 유용한 도구임을 알 수 있었다. 치료자로서 마음의 방 그리기 제안을 할 때의 가이드는 쉽고 간결하게하며 내담자의 눈짓, 손짓 하나 하나 놓치지 않고 따라가며 그려지고 구체화된 방들을 조심스럽게 대하며 각각의 방의 역사를 듣고 공감한다. '이유 없는 방은 없다'는 전제하에 막연한 내면의 갈등을 구체화하여 설명하기 좋은 기법인 것이다. 그려진 방중에 리소스(rescore)의 방이 있는지, 트라우마(trauma)의 방이 있는지 떨어져 관찰자의 시각으로 보게 하고, 힘든 방이라고 제거하거나 회피하지 않고 그렇다고 받아들이지도 말도록 권하며 치료자와 함께 같이 보자고 제안한다. "혼자서도 보기 힘들어 제대로 볼 수 없었던 방들을 이제부터 저랑 같이 볼 수가 있습니다."라고 얘기하면서 내담자를 안정적이게 돕는다. 또한 관계 형성 시 혼자 아닌 치료자와 함께 본다는 것은 관계성 확립의 기초가 된다. 이는 내담자의 마음을 여는 창구 역할을 하며, 예후에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다.

둘째, 마음의 방 그리기는 마음을 시각화, 도식화, 구체화, 객관화 하는 유용한 도구였다. 마음의 방 그리기를 하면서 내담자이자 학생들은 자신도 알지 못하는 마음을 정리하고 객관화할 수 있게 되었다고 보고하였다. 또한 고요한 상태에서 내면을 성찰하는 계기가 되고 자신의 문제 혹은 어려움 등을 회피하지 않고 직면하게 만들어준다. 즉 학생들은 마음의 방 그리기를 통하여 자신의 내면을 있는 그대로 솔직하게 볼 수 있으며, 마음의 방 그리기 자체만으로 심리적 안정과 이완을 돕는 순간을 경험하게 되는 것이다.

셋째, 본 연구를 통해 나타난 바와 같이 마음의 방 그리기

는 진단, 경과 관찰 그리고 치료 전후의 평가를 객관적으로 관찰할 수 있다. 임상적으로 확인했을 때 불안증 환자의 경우는 마음의 방 개수가 많은 경향이 있고, 우울증인 경우는 방의 개수가 한두 개로 적은 경향이 있다. 양극성 장애인 경우 이를 더욱 명확히 알 수 있는데, 조증과 울증 상태일 때 마음의 방 개수도 다르게 표현된다는. 또한 정신병적 증상을 가지고 있는 경우는 마음의 방 경계선이 뾰족하거나 각을 만들어 그리거나 혹은 방 모양이 산만하고 주변에 낙서 같은 것을 많이 해놓는 경향이 있다. 이를 통하여 임상적으로 유용한 정보를 제공할 수 있다는 것이 본 연구의 의의라고 할 수 있다.

이와 같이 한의과대학 본과 3학년 학생들을 대상으로 한 마음챙김 명상 5주 프로그램을 통해 마음챙김 효과에 따른 마음의 방 그리기의 유용성을 알 수 있었다. 이를 평가도구로서 객관화 및 표준화 하는 연구가 필요할 것으로 사료된다.

V. 결론

본 연구는 ○○대학교 한의과대학 본과 3학년 재학생 중 한방신경정신과학을 수강하는 87명 학생들을 대상으로 총 5회에 걸쳐 자기성장 마음챙김 명상 프로그램을 시행하여 마음의 방 그리기의 양적, 질적 분석을 한 결과는 다음과 같다.

1. 마음챙김 명상 프로그램은 스트레스를 감소시키는 것이 통계적으로 유의함을 나타냈다. 양적 척도로서 마음 챙김 척도를 분석 한 결과, 비자동성과, 자각행동이 통계적으로 유의한 차이를 나타냈으며, 관찰, 기술, 비판단에서는 사전 사후 차이가 유의하지 않았다.

2. 마음챙김 명상 프로그램 중에 실시한 마음의 방 그리기 질적평가 결과 내담자로서, 치료자로서 자세와 반응 그리고 관계성을 볼 수 있었고, 마음의 시각화, 구체화에 도움이 되었으며 객관적인 경과 관찰의 유용한 도구로 표현하였다.

이상과 같이 마음의 방 그리기는 내담자로서, 치료자로서 자신뿐만 아니라 관계 속에서 마음을 객관화 할 수 있고, 이를 평가 및 경과 관찰에 유용한 도구로 임상적 활용이 가능할 것으로 기대되며, 추후 이를 보다 표준화할 수 있는 연구가 뒤따라야 할 것으로 사료된다.

REFERENCES

1. The Textbook Compilation Committee of Neuropsychiatry of Korean Medical Schools in Nation. The Neuropsychiatry of Oriental medicine. Third edition. Seoul. Jipmoon-Dong, 2016: 3, 30.
2. The Study of Donguibogam Korean Translations. Donguibogam. Seoul: Beopin; 1999; 123-79.
3. Kim JK. Gestalt psychotherapy. 2nd edition. Seoul: Hakjisa; 2015.
4. Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. Mindfulness and psychotherapy. 2nd edition. 2005; New York: Guilford press. 2005:5.
5. Carmody J, Baer RA. Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. J. of Behavior medicine, 2008; 31(1): 23-33.
6. Ratanasiripong P, Ratanasiripong N, Kathalae D. Bio-feedback intervention for stress and anxiety among nursingstudents: a randomized controlled trial. ISRN Nursing. 2012; Article ID 827972, 5 pages, doi:10.5402/2012/827972.2090-5491.
7. 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.
8. Lee YJ, Jk Kim, Ko KS, Sue JH, Oh JL, Kim MY, Kang HW. The study on effects of M&L self-growth meditation program. J. of Oriental Neuropsychiatry. 2014;25(3):225-34.
9. Hwang SH, Park AR, Mo MJ, Park SJ. Case reports of 2 patients with major depressive disorder(MDD) treated by Koran medical treatments and psychotherapy. J. of Oriental Neuropsychiatry. 2017;28(2):73-81.
10. Sue JH, Kim JS, Ko KS, Oh JL, Ko IS, Kang HW. The Effects of M&L Trauma Psychotherapy on Impact of Events, Affection, and Quality of Life among Female Vicims of Family Violence. J of Oriental Neuropsychiatry. 2015;26(2):79-88.
11. Kim JH, Sue JH, Lee GE, Kim NK, Choi SY, Lyu YS, Kang HW. Development of Korean medical psychotherapy and preliminary clinical trial for post traumatic stress disorder. J. of Oriental Neuropsychiatry. 2015;26(1):49-61.
12. Kegan R. What form transforms? A constructive-developmental approach to transformative learning. In Mezirow J. & Associates(Eds.), Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress. 1st edition. San Francisco, CA: Jossey-Bas. 2000:35-69.
13. Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. Assessment. 2004;11(3):191-206.
14. Won DR, Kim KH. Validation of the Korean version of five-factor mindfulness questionnaire. Korean Journal of Health Psychology. 2006; 11(4): 871-86.

15. Krippendorff K. Content analysis: An introduction to its methodology. 3rd edition. Sage Publications Online. 2012. 456.
16. You EY. Relationships between stress-coping schemes and mental health for health department and non-health department college students. The Korea Contents Society. 2009; 9(12): 718-29.
17. Park NS. A phenomenological study on MBSR experiences : focus on Office Workers. Ewha Journal of Social Sciences. 2013; 29(1): 221-66.
18. Chapman L, Greenfield R, Rinaldi C. "Drawing is a frame of mind": An evaluation of students' perceptions about reading instruction within a response to intervention model. Literacy Research and Instruction. 2010;49(2): 113-28.