

화병환자의 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-based Stress Reduction:MBSR)경험에 관한 질적 연구

송승연, 조현주[†], 김상영, 김종우*

경희대학교 한의과대학 신경정신과학교실*, 영남대학교 심리학과[†]

Qualitative Analysis of the Experiences in Mindfulness-Based Stress Reduction(MBSR) on Hwa-Byung Patients

Seung-Yeon Song, Hyun-Ju Cho[†], Sang-Young Kim, Jong-Woo Kim*

*Dept. of Neuropsychiatry, College of Oriental Medicine, Kyung-Hee University**

Dept. of Psychology, Yeung-Nam University[†]

Abstract

Objectives :

The objective of the study is to examine what effects the Mindfulness-based stress reduction program can have on Hwa-byung patients.

Methods :

Ten Hwa-byung patients have participated in this 8-week Mindfulness-based stress reduction program for Hwa-byung. In addition, participants were interviewed regarding the experiences from the changes during meditation or everyday life. Data were collected though a consumer panel and individual interviews. Responses were coded using Consensual Qualitative Research (CQR) methodology.

Results :

The experiences were categorized into 7 domains and divided to 23 categories. Results showed the psychotherapeutic effects of Mindfulness-based stress reduction program, specifically, positive cognitive changes, emotional stability, and changes in attitude. Also, all participants reported improvement of anger management skill and feeling of tranquility. This means that the Mindfulness-based stress reduction program can relieve the symptoms of Hwa-byung.

Conclusions :

Mindfulness-based stress reduction program makes changes about emotion, physical symptoms, cognition and personal relationship. This program can be applied to psychotherapy for Hwa-byung.

Key Words:

Mindfulness-based stress reduction, Hwa-byung, Qualitative analysis.

Received : November 5, 2012; Revised : December 3, 2012; Accepted : December 12, 2012

Correspondence : Prof. Jong-Woo Kim, Dept. of Oriental Neuropsychiatry, Kyung University hospital at Gangdong, Sangil-dong 149, Gangdong-gu, Seoul, Korea.

Tel : +82-2-440-6226, Fax : +82-2-440-7134, E-mail : aromaqi@naver.com

I. 서론

화병은 외부적인 스트레스에서 기인한 분노와 같은 감정을 해소하지 못하고 쌓이두어 화의 양상으로 폭발하는 증상을 가지는 질환으로 미국정신의학회 진단기준 DSM-IV에서는 분노증후군으로 설명되어 있는 한국의 문화관련 증후군이다.¹⁾ 화병에 대한 역학연구 결과에서 화병의 주요한 신체적 증상으로 가슴 답답함, 두통, 두근거림, 잦은 한숨, 건망, 어깨 및 뒷목 통증을 보였으며 심리적 특성의 경우 우울 척도(CES-D), 불안척도(STAI)의 각 항목에서 일반인에 비해 유의한 차이를 보였다. 특히 분노척도(STAXI)에서는 상태분노, 분노억제, 분노조절에서 일반인과 유의한 차이를 보여 화병의 양상에서 분노의 정서가 주요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다.²⁾ 화병은 근본적인 스트레스의 잔존으로 인해 재발이 쉽고 만성적으로 진행되기가 쉬워 약물치료 이외에 생활에서 자기조절력을 키워나가는 훈련이 필요하다. 이에 대한 보완적 대책으로 근육이완법, 자율훈련법, 기공이나 명상 등의 비약물 요법을 시행할 수 있다.^{3,4)} 또한 화병환자들이 주로 가지고 있는 주요 증상 중 하나인 불안을 해소하는데 도움이 되는 비약물적 치료로 요가, 자율훈련법, 기공, 명상 등이 대표적인 방법으로 보고되고 있다.⁵⁻⁷⁾

‘마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR)’은 Kabat-Zinn이 위빠사나 명상의 핵심 원리인 마음챙김을 근간으로 개발하여 미국 메사추세츠 대학 메디컬센터에 스트레스 감소 클리닉(Mindfulness-Based Stress Reduction Clinic)에서 암환자나 만성통증환자 등 다양한 환자들에게 적용하였다. 그 결과 환자들에게서 증상의 개선과 더불어 심리적 고통의 감소와 같은 긍정적 효과가 입증됨에 따라, 마음챙김의 배양을 통해 스트레스로 인한 고통스러운 삶에 대처하고, 삶의 다양한 상황들을 보다 효과적으로 다룰 수 있다고 하였다.⁸⁾ MBSR은 불안장애, 우울증과 같

은 심리적 장애의 치료에도 효과적인 것으로 보고되며, 일반인의 경우 스트레스를 완화시키고 심리적 안녕감을 증진시켰다.⁹⁻¹¹⁾ 국내에서도 중학생을 대상으로 명상을 실시하여 충동성과 불안이 유의하게 감소되고 불안완화 효과를 보인 보고가 있었다.¹²⁾¹³⁾

본 연구는 화병환자들에게 MBSR 명상 프로그램을 시행하였을 때, 명상의 내적과정과 작용기제에 대한 이해를 위한 연구로서 질적연구 방법론¹⁴⁾을 적용하였다. 본 연구는 기존의 연구에서 학생을 대상으로 하는 명상연구와는 달리 환자를 대상으로 실시한 명상의 효능에 관한 연구이다.¹²⁻¹⁶⁾ 또한 명상 무경험자를 대상으로 했다는 점에서 장기간 명상 수행자를 대상으로 한 연구¹⁷⁾와 차이가 있다. 화병 환자에게 명상을 시행한 기존의 증례⁴⁾에서 명상에 효과를 보았으나 보다 명확한 명상의 내적작용에 대해서는 알기 어려운 한계점이 있었다. 본 연구는 화병환자에게 체계적으로 MBSR을 시행하고 평상시에도 명상을 하도록 하였을 때 나타나는 정서적 변화와 신체적 변화 그리고 질병의 변화과정을 알아보고자 했다.

II. 연구 대상 및 방법

1. 연구대상

본 연구의 연구대상은 원내 광고 및 지역신문 광고, 인터넷 홍보, 화병으로 화병 스트레스 클리닉 내원하는 환자 중 화병 치료를 위한 명상 프로그램에 자발적으로 동의하여 동의서를 작성한 환자를 대상으로 피험자를 모집하여, 6개월 이상 증상을 가지고 있으며 화병 SCID를 실시하여 적합하다고 판단된 자를 대상으로 하였다. 본 연구는 강동경희대 한방병원의 IRB승인(승인번호 : KHNMC-OH-IRB 2011-011)을 득한 이후에 승인에 따른 표준 절차에 의해 진행되었다.

2. 도구

기존의 MBSR 명상 프로그램을 화병환자를 대상으로 재구성한 것으로 회기별 내용은 Table 1과 같다.

Table 1. Mindfulness-based Stress Reduction Program for Hwa-byung

Session	Theme
1	Education about Hwa-byung Orientation(Meditation, Breathing)
2	Eating Meditation
3	Bodyscan Meditation
4	Breathing Meditation
5	Breathing Meditation
6	Sitting Meditation
7	Sitting Meditation
8	Discussion

본 프로그램은 특정 환자를 대상으로 한 프로그램으로, 환자의 질병과 연령의 특성을 고려하여 1시간 정도의 프로그램으로 구성하였다. 화병과 명상에 대한 교육을 우선적으로 실시하였고, 각 명상을 일상에서 적용할 수 있도록 MBSR 프로그램 가운데 화병환자에게 적합한 명상을 집중적으로 선택하여 구성하였다. 특히 MBSR의 특징 중 알아차림을 실행할 수 있도록 호흡 명상과 정좌명상은 반복 구성하였다.

총 8주, 8회기, 회기 당 60분으로 구성되었으며 집단이 모이면, 1주일 동안의 상태에 대하여 10분 점검을 하고, 20분 명상을 한 후, 20분 교육 후, 10분 새로운 명상을 하였다. 각 참여자는 해당 시간에 녹음된 내용으로 명상을 시행하였다. 각 명상 프로그램 참여자에게는 각 프로그램에 해당하는 가이드북과 CD, MP3 등의 음원을 제공하여 매일 반복적으로 시행할 수 있도록 교육하고, 이후 다음 방문 시 피험자의 명상 횟수를 기록하도록 하였다. 각 회기에 결석한 참가자의 경우 별도로 연락을 취하여 개별적으로 일정을 잡아 불참한 회기의 치료 내용을 시행하여 다음 회기 진행에 차질이 없도록 하였다.

3. 자료 수집

8주 명상프로그램에 탈락하지 않고 완료한 15명 중 인터뷰에 동의한 10명을 대상으로 하였다. 회기 중의 변화에 대해서는 각 회기 단계에서 정리하였고, 모든 프로그램 종료 1주일 후, 별도의 인터뷰 시간을 정해 반구조화된 면담을 하였다. 인터뷰 질문은 참여 동기 및 기대, 체험과정의 변화, 체험 후 변화를 중심으로 개방형 질문을 하였다. 인터뷰 소요시간은 1시간내외로 설정하였다. 녹음자료의 완전여부를 풀어 MBSR명상 경험에 관한 자료를 최종 수집하였다.

또한 프로그램 전, 후의 양적비교를 위해 화병증상척도, 분노척도(STAXI),병원 불안-우울척도(HAD), 마음챙김 주의-자각 척도(K-MAAS), 정서조절곤란 척도(K-DERS),자기-자비척도(SCS), 수용-행동 질문지(AAQ)를 시행하였다.

4. 자료분석

참가자들이 인터뷰를 통해 보고한 명상 체험내용을 평정자들과 합의적 질적 방법으로 분석하였다. 합의적 질적 분석방법(CQR: The Consensual Qualitative Research)은 평정자들 간의 논의와 동의 과정을 통해 자료의 내용을 범주화 하는 방법이다.¹⁸⁾ 본 연구의 질적 분석 과정에 참여한 평정자들은 관련분야 전문가 3명으로서 수집된 자료를 가지고 경험내용을 분석하였으며, 개인적인 편견을 최대한 배제하고 평정에 임하였다. 질적 분석은 평정자들의 논의과정을 거쳐 분석하였다. 본 연구의 자료분석 과정은 다음과 같다.

1) 각 사례의 명상 경험내용의 주요영역(domain) 설정

개념적으로 유사한 내용으로 자료를 분류하기 위해 주요영역(domain)을 설정하였다. 이를 위해 연구자는 반구조화된 면담 질문내용에 기초한 주요영역을 설정한 후, 평정자들에게 제시하였다. 평정자들은 각자 사례를 읽고, 제시한 주요영역과 관련된 자

료내용을 각 영역에 할당한 뒤 이를 바탕으로 모든 평정자들이 함께 논의와 동의 과정을 거쳤다. 설정된 주요영역은 명상 중 체험내용에서 신체의 변화, 정서의 변화, 인지의 변화를 경험한 것과 명상 후 생활영역에서 정서의 변화, 생활태도의 변화, 타인에 대한 태도의 변화, 신체건강의 변화로 7개의 영역으로 나뉘었다.

2) 핵심 개념의 요약 및 범주화

평정자 별로 사례에서 핵심 개념을 요약하여 상호 논의와 동의과정을 통해 핵심개념을 통일했다. 다음으로 각 사례에서 공통적인 핵심적 개념들을 묶어 범주화 하고 각 범주들을 주요영역에 배치하였다. 명상 중 체험내용에서 하위범주로는 생생한 신체감각의 체험, 신체적 이완, 통증의 감소, 부정적 신체감각의 일어남과 사라짐, 긍정적 정서의 일어남, 부정적 정서의 일어남과 사라짐, 재경험 감소, 생각의 일어남과 사라짐, 알아차림, 탈중심화와 거리두기, 관점과 태도의 변화, 타인의 이해, 긍정기억, 현재 집중으로 14개가 설정되었다. 긍정적인 영향이 나타난 생활영역의 하위범주로는 충동성의 감소, 분노조절, 관계변화, 안정감과 평온감, 자기통제감, 집착의 감소, 자애심, 이해와 공감, 신체건강으로 9개의 하위범주가 설정되었다. 명상 중 체험내용과 긍정적인 영향이 나타난 생활영역에서 총 23개의 하위범주가 설정되었다.

3) 합성과 이론화

분석과 범주화된 자료를 토대로 전형적인 반응양상과 변화를 보인 몇 개의 사례를 병합하여 명상집단의 전형적인 반응과 행동양상을 구성하였다. 이를 토대로 적합한 이론적 틀을 형성하기 위해 대안적 설명들을 검토하고 보완하며 이론적 틀을 개발하였다.

4) 최종 검토(감사)

평정자 동의과정에는 참여하지 않았지만, 명상경

험이 풍부하면서도 심리학적인 식견을 갖춘 검토자(auditor)에게 지금까지의 평정과정과 내용을 검토하도록 하였다. 검토자가 제시한 내용은 평정자들의 동의를 거쳐 최종적으로 자료를 수정, 보완하였다.

III. 결과

1. 연구 개괄

본 연구는 기존에 명상을 수행한 적이 없는 사람들이며 6개월이상 화병을 가지고 있는 환자들로 구성하였다. 질적연구에 동의한 연구 참가자는 모두 10명으로 남성 1명, 여성 9명이었으며 이들의 평균 나이는 46.73세였다. 1회기 시작 전 조사한 임상연구에 대한 기대효과는 크게 세가지로 화병 증상 개선, 감정 조절, 행동 조절로 나누어 볼 수 있었다. 참가자들은 불면, 긴장, 가슴답답함, 신체화경향, 스트레스로 인한 반응을 해소하고자 내원하였고, 화병으로 인한 분노와 억울함, 우울함을 줄이고 싶다는 보고가 많았다. 명상의 효과에 대한 기대는 신체이완과 건강, 스트레스 해소, 내적 갈등의 감소와 평온감으로 나누어 이해할 수 있었다.

명상 프로그램 전, 후로 화병의 증상과 불안 및 우울, 정서조절곤란정도, 심리적 수용, 명상에 따른 마음챙김 지표와 자애심을 판단할 수 있는 설문지를 시행하였다. 시행한 설문검사 중 화병증상척도, 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI),병원 불안-우울척도(HAD), 마음챙김 주의-자각 척도(K-MAAS), 정서조절곤란 척도(K-DERS),자기-자비척도(SCS)로 유의한 호전을 보였다(Table II).

명상을 통해 발생한 내적경험과 생활영역의 변화를 분석했을 때, 모든 참가자들은 분노조절이 용이해지고 안정감과 평온감이 지속된다는 반응을 보였다. 이는 전체에서 나타난 일반적인 반응이라고 볼 수 있다. 절반 이상에서 나타난 전형적인 반응은 신체적 이완, 부정적인 신체감각의 사라짐, 부정적인 정서의 사라짐, 재경험 감소, 관점의 변화, 충동성의

Table II. The Change of Scores on Outcome Measures of Patients with Hwa-byung in a Study of Mindfulness-based Stress Reduction Program for Hwa-byung

	Mean±SD				sig. (2-tailed)
	Pre program		Post program		
Hwa-byung	34.93 ±	5.26	24.53 ±	12.09	0.00**
STAXI_S	21.40 ±	6.42	16.47 ±	7.61	0.01*
STAXI_T	23.13 ±	5.87	19.20 ±	6.19	0.01*
HAD_A	11.47 ±	3.44	8.20 ±	4.75	0.01*
HAD_D	11.13 ±	3.00	7.80 ±	5.09	0.03*
K-MAAS	34.07 ±	12.20	42.20 ±	10.88	0.03*
K-DERS	98.53 ±	25.63	83.13 ±	23.98	0.03*
SCS	45.07 ±	17.44	57.53 ±	20.84	0.01*
AAQ	56.33 ±	8.89	64.53 ±	12.80	0.20

Statistical significance test was done by paired sample t-test

* : $p < 0.05$ ** : $p < 0.01$

SD : Standard Deviation

STAXI_S : State Anxiety Inventory

STAXI_T : Trait Anxiety Inventory

HAD_A : Hospital Anxiety Scale

HAD_D : Hospital Depressed Scale

K-MAAS : Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale

K-DERS : Korean Version of Difficulties in Emotional Regulation Scale

SCS : Korean Version of Self-compassion Scale

AAQ : Acceptance-action Questionnaire

감소, 자기통제감, 자애심의 증진이 있다. 이러한 명상의 효과는 화병환자에게 증상의 개선, 인지의 개선, 대인관계의 개선을 가져왔다(Table III).

2. 명상 중 체험 및 내적 경험

명상 중 경험내용은 명상을 하는 과정에서 느끼는 신체적, 정신적 변화나 알아차림에 대한 경험내용이다. 주요영역은 신체의 변화, 정서적 변화, 인지적 변화로 구성되었으며 하위범주는 총14개이다.

1) 신체의 변화

명상 중 경험하는 신체의 변화는 생생한 신체감각의 체험, 신체적 이완, 통증의 감소, 부정적 신체감각의 일어남과 사라짐으로 범주화되었다. MBSR을 수행하게 되면 신체감각에 대한 알아차림을 하도록 훈

련을 하게 되는데, 환자들은 자신의 신체 증상이 뚜렷하기 때문에 자신이 가지고 있는 신체 감각도 알아차림하는데 어려움이 있지 않았다. 또한 이러한 신체 증상이나 감각이 상황에 따라 변화함을 각성시키는 훈련으로 인하여 자기 감각에 대한 객관적 평가가 가능하게 되어 신체 감각에 대한 변화가 이뤄지게 된다.

(1) 생생한 신체감각의 체험

생생한 신체감각의 체험은 명상을 하며 신체감각과 증상에 관심을 가지고 민감하게 느끼는 것을 의미하며 이러한 과정을 참가자들은 '신체에 관심을 가지게 되었다.', '신체감각을 다시 느껴보게 되고 살아있음을 느꼈다.'라고 표현하였다. 다음은 대표적인 사례이다.

Table III. Description of Domains and Category

Domains	Category	Explanation	Frequency
Experience during meditation			
Sensational changes of body	Experiencing sensational changes of body	Recognition and sensitization of body sense	3
	Relaxation [†]	Relaxation of body	5
	Pain reduction	Reduction in pain aroused by Hwa-byung	3
	Perception and vanishing of negative body sense [†]	Change in negative body sense through meditation	5
Emotional changes	Positive emotions rise-up	Positive emotions occurred	4
	Relief in negative emotion [†]	Change occurring in negative emotions through meditation	8
	Relief in re-experience [†]	Reduced re-experiencing of past memories and emotions	6
Cognitive changes	Rise-up and disappearance of thought	Thoughts come up and disappeared during meditation	3
	Recognition	Identification about current environment	4
	Decentration	Acquisition of objective point of view	2
	Change in perspective [†]	A new perspective acquired and attitude changed	5
	Understanding people	Deeper understanding of people	4
	Positive memory	Positive memory recalled	2
	Focus on the present	More concentration on the here and now	4
Positive effects-showing realms of everyday life			
Emotional changes	Decreased impulsivity [†]	Reduction in impulse behaviors and emotions	6
	Anger management [*]	Anger control and management	10
	Stability and peacefulness [*]	Increase and continuation in feelings peacefulness, mildness and stability	10
Attitude toward life	Self-control [†]	Self-control elevated	5
	Obsession decrease	Irrational obsession reduced	2
Attitudes toward people	Loving kindness [†]	Improvement in loving kindness	6
	Understanding and empathy	Increased understanding and empathy	4
	Relationship change	Change in interpersonal relationships	2
Physical health		Improvement in Hwa-byung symptoms	4

*: General frequency shown among overall group(n=10)

†: Specific frequency shown among over half of group(9≥n≥5)

“바디스캔 명상을 하면 CT촬영하는 느낌으로 머 리부터 발끝까지 내 몸을 구석구석 느낄 수 있었어요. 평소엔 몰랐던 신체증상을 알아차리게 되고, 내 몸이 고생하는구나 하고 느꼈어요. ...내 몸에 관심을 가지고 애정을 느낄 수 있었어요.”

(2) 신체적 이완

신체적 이완은 긴장상태에 있던 참가자들이 명상을 하며 긴장을 알아차리고 이완상태가 되는 것을 말한다. 스트레스와 분노는 긴장을 일으키게 되며 신체적 증상을 야기하는데 명상을 하며 이러한

편안함, 개운함, 가벼움을 느꼈다는 보고가 주를 이루었다.

“명상이 잘되면 몸이 편하고 개운한 느낌이 들었어요. 특히 바디스캔을 자기 전에 하면 몸이 편하고, 잠드는 것과 수면에 도움이 되었어요.”

“스트레스를 받으면 머리로 열이 오르고 뒷목이 뻣뻣하고 긴장이 심했어요. 일도 못할 정도로... 정좌명상을 하다 보니 감각에 집중하는 과정에서 머리가 가벼워지고 열도 내리는 것을 느꼈어요.”

(3) 통증의 감소

참가자들을 화병으로 인해 갈등이나 스트레스가 심해질 때, 신체 통증을 많이 느끼고 있었다. 통증은 주로 흉부로 나타나며 답답함, 막히는 듯한 통증, 부어오르는 듯한 통증으로 나타났다. 통증의 감소는 명상을 통해서 통증이 줄어들고 호전이 된 사례를 의미한다.

“억울한 생각이 들면 열이 오르고 한번씩(가슴이) 쿵 막히는 것 같은 통증이 있었는데 명상하면서 답답함과 가슴 가운데(전중부) 통증이 반정도 줄어 들고 편안해졌어요.”

(4) 부정적 신체감각의 일어남과 사라짐

부정적 신체감각의 일어남과 사라짐은 참가자들이 명상을 하는 과정에서 부정적인 신체감각이 발생했다가 점차 사라지는 과정으로 신체감각에 대한 알아차림을 의미한다.

“호흡명상을 하다보니 가스가 차는 것 같이 답답한게 더 심하게 느껴졌는데, 하다보니 점차 편해졌어요. 정좌명상을 하다보니 앉아있는게 힘들고 어렵단 느낌이 점점 심해지다가 어느 순간 조금씩 편해지는걸 느꼈어요.”

2) 정서의 변화

정서의 변화는 명상 중 느끼는 긍정적 정서와 부정적 정서의 변화, 재경험 감소로 구성되었다. 참가

자들은 자신이 가지고 있는 부정적 정서를 명상 수행 중 알아차림을 통해 확인하고, 부정적 정서를 다른 관점에서 바라보게되는 경험을 하였다. 초반에는 정서의 알아차림이 주로 부정적 정서의 알아차림으로 나타났으며, 후기로 지날수록 부정적 정서가 사라지고, 명상을 통한 긍정적 정서 고양을 알아차리는 것으로 나타났다.

(1) 긍정적 정서의 일어남

긍정적 정서의 일어남은 명상을 통해 긍정적인 정서가 발생하고 이를 알아차리는 것을 의미한다. 참가자들은 스스로에 대한 관심과 애정, 여유, 안정감이 발생한다고 보고하였다.

“스스로를 탓하고 자기연민과 스트레스 속에 빠져 있을 때가 많았는데, 명상을 하면 이러한 감정에서 벗어나 여유를 찾을 수 있고 마음이 점차 편해져요. 스스로에 대해 관심과 애정이 생기는 것을 느꼈어요.”

(2) 부정적 정서의 일어남과 사라짐

부정적 정서의 일어남과 사라짐은 분노, 억울함 등 지속되는 부정적인 정서나 무의식에 존재하던 부정적인 정서가 표출되고 해소되는 것을 의미한다. 참가자들은 분노와 우울감 등 부정적 정서를 느낄 때 명상을 하면 이러한 정서가 해소된다고 보고하였다. 부정적 정서의 일어남과 사라짐은 대다수의 참가자들에게서 공통된 반응으로 나타났다.

“부정적인 기분에 빠져있다가 알아차리게 되고, 명상을 하면서 빠져나오고 조절할 수 있었어요. 명상을 하다보면 감정이 가라앉고 덜 올라오는 것 같았죠.”

(3) 재경험 감소

재경험은 과거의 기억이 지속적으로 반복되며 당시의 감정을 반복적으로 경험하는 것을 의미한다. 화병환자들의 경우 과거의 기억을 반복적으로 재생

하며 당시의 분노, 억울함을 느끼고 이는 현재에서도 분노, 우울함, 분함으로 이어지기가 쉽다. 명상을 통해 참가자들은 과거 기억이 반복적으로 재생되는 것이 감소하고, 기억이 떠오르더라도 감정의 재경험이 감소하는 것을 보고하였다. 이는 기억과 정서의 분리로 이해할 수 있다.

“이전에는 기억만 떠올리면 감정이 확 올라오는 기분이 들었고, 비슷한 주제로 얘기만 나와도 스트레스를 받았는데 지금은 그렇지 않아요. 내 속에서 기억과 부정적인 정서가 분리된 느낌이 들고, 꿈해있던 감정이 풀린 것 같아요.”

“사기를 당한 이후, 돈과 관련된 생각이 나면 분하고 화가 났었는데 생각이 드는게 많이 줄은 것 같고, 생각이 나도 감정이 이전보단 수그러진 것 같아요.”

3) 인지의 변화

인지의 변화는 명상 중 느낀 생각과 인지의 변화로 하위범주는 생각의 일어남과 사라짐, 알아차림, 탈중심화와 거리두기, 관점 및 태도의 변화, 타인 이해, 긍정 기억, 현재집중으로 나뉜다. 참가자들은 MBSR을 하며 초기에는 잡념이나 생각이 발생하는 것을 명상의 어려움으로 보고하였다. 점차 명상 중 필요치 않은 생각이 발생하는 것이 줄어들며, 명상 중 상위인지적 통찰(Metacognitive insight)이 발생해 새로운 관점의 생각이 발생하고 통찰로 이어지는 과정을 보여주었다.

(1) 생각의 일어남과 사라짐

생각의 일어남과 사라짐은 명상을 하는 과정에서 생각이 일어나고 사라지는 것을 알아차림하며 분노 및 억울한 감정, 과거 사건들과 관련된 생각이 스쳐 지나가는 정신적 사건임을 인지하게 한다.

“명상을 하다보면 생각이 자꾸 올라올 때도 있어서 힘들었지만, 호흡에 집중하다보면 생각이 많이 감소했어요. 억울한 생각이 들었다가 사라졌다가 하는 것을 느꼈고 떠오르는 생각을 끊어낼 수 있었어요.”

(2) 알아차림

알아차림은 MBSR 명상에서 한 축을 담당하는 내용으로 현재의 상황이나 감정에 대해 알아차리는 것이다. 참가자들은 기존에 분노나 부정적인 생각에서 빠져나오지 못하고 있던 것을 알아차린 경험을 보고하였다.

“미워하는 마음이 울컥울컥 들었는데, 어느 순간 내 마음이 문제라는 것을 알았습니다... 화나거나 짜증날 때 내가 화났구나란 생각이 들며 마음을 바꿔야겠구나 하면 마음이 편해졌습니다.”

(3) 탈중심화/거리두기

탈중심화와 거리두기는 부정적인 감정에서 벗어나 현상에 휩싸이지 않게 해주는 것으로 자신의 갈등 및 정서를 객관적 관찰자로서 보게 해주는 것이다.

“명상을 하면 하는 생각을 내려놓게 되고 그런 생각으로부터 벗어나오게 될 수 있었어요. 완벽하진 않더라도 생각을 내려놓고... 생각 속에 묻혀 스스로를 탓하는 것에서 벗어날 수 있었지요.”

(4) 관점/태도의 변화

명상을 통해 알아차림과 탈중심화가 이루어지는 과정에서 참가자들은 기존에 고수하던 관점이 변하고 자신의 태도가 변화하는 것을 느꼈다고 보고하였다. 이는 상황에 대한 다른 이해, 인식으로 나타났다.

“억울함이나 분함을 느끼기보단 내가 보인 반응이나 행동을 되돌아보며 다른 관점에서 생각해보게 되었어요. 상대방을 탓했었는데 내 문제이겠다는 생각을 하게 되었어요.”

(5) 타인 이해

명상하는 과정에서 상대방의 입장 및 행동을 이해하는 마음이 생긴 것을 의미한다. 특히 화병의 발병과 관련된 대상에 대한 이해심과 수용이 증가하였다.

“미워하고 화만 났었는데, 너도 힘들겠지, 너는 그렇게 생각하는구나 라는 생각이 명상 중 들었어요. 그리고 나니 점차 이해하는 마음이 생기고, 너도, 나도 힘들구나 하며 받아들일 수 있었어요.”

(6) 긍정기억

명상을 통해 부정적 기억을 반복적으로 재생하던 것에서 벗어나 긍정적인 기억을 떠올리게 되고 긍정적 정서로 이어지게 되는 과정이다.

“아침에 명상을 하면 지속되던 부정적인 생각으로부터 쉴 수 있는 시간이 되고 에너지가 충전되는 느낌이었어요. 이런 에너지를 통해 하루를 버틸 수 있었어요.”

“예전 힘들었던 기억은 점점 떠오르지 않고 명상을 하면 행복했던 기억들이 많이 떠올라요.”

(7) 현재 집중

MBSR 명상은 지금, 여기로 돌아오게 하고 이는 현재에 충실하게 집중하는 것으로 이어지게 된다. 참가자들은 명상을 통해 과거 기억 및 감정에서 벗어나 현재, 여기로 집중하게 되는 경험을 보고하였다.

“항상 주위에 집중이 분산되어있고, 막 바쁘게 다니는게 습관이 되었는데 명상을 하며 지금, 여기, 나에게 집중하게 되었어요. 명상을 하고나면 분산되어 있는 마음이 멎쳐지는 느낌이었어요.”

3. 긍정적인 영향이 나타난 생활영역

명상 중 느낀 변화가 일상 생활영역에서 긍정적인 영향으로 나타난 부분을 범주화하였다. 정서영역의 변화, 생활태도의 변화, 타인에 대한 태도의 변화, 신체건강으로 나뉘며 하위범주는 총 10개이다.

1) 정서영역의 변화

정서영역의 변화는 명상 외의 시간에 느껴지는 정서의 변화를 의미하는 것으로 충동성의 감소, 분노 조절, 안정감과 평온감으로 구성되었다. 명상을 통

해 화병 지속인자인 분함과 억울함이 줄어들고 평온함이 증가하였다. 이러한 변화는 일상생활에서도 유지되고, 부정적 감정이 발생하더라도 폭발적인 감정을 표현하기보다 다시 원래의 평온함으로 돌아오는 것이 용이해지도록 도와준다.

(1) 충동성의 감소

충동성의 감소는 통제되지 못한 분노의 표출이 감소했다는 것을 의미하며, 충동적인 분노가 감소했음을 보여준다.

“별거 아닌걸로 확 올라오면 짜증내고 화내곤 했었는데, 명상을 하고나니 확 올라오는게 줄었고 좀 더 담담해진 것 같아요.”

“화가 날 때 바로 소리지르고 울컥하던 것이 줄었고... 바로 소리지르지도 않고, 말싸움하는 것도 좀 줄었어요.”

(2) 분노조절

분노조절은 모든 참가자들에게서 공통적으로 나타난 보고이다. 참가자들은 분노를 덜 느끼고, 느끼더라도 통제가 되고 조절이 되는 것을 보고하였다. 또한 일상생활에서 분노를 조절하는데 있어 명상을 효과적으로 이용하고 있다는 보고가 많았다.

“화가 많이 올라오는 것을 알아차리면, 호흡법을 바로 시작해서 나의 리듬을 다시 찾으려고 해요. 어느 정도 마음이 안정되면 호흡명상을 간단하게 하면서 돌아와요 ”

(3) 안정감, 평온감

안정감과 평온감도 모든 참가자들에게서 공통적으로 나타난 보고이다. 분노와 억울함, 우울함 등 부정적 감정에 빠져있는 것에서 벗어나 정서적 안정과 평온감이 지속되는 것을 나타낸다.

“명상을 하면 마음이 편해지고 여유가 생기고 잡념이 들지 않는 평온한 상태에서 머물러요.”

“마음의 비상상비약을 얻은 느낌으로, 화나거나

힘들 때 명상을 하고나면 스스로 온유와 평화로운 상태를 유지할 수 있게 되었요.”

2) 생활태도의 변화

생활태도의 변화는 일상생활에서 가지는 태도, 관점의 변화를 의미한다.

MBSR명상 수행 후 참가자들은 정서적, 인지적 변화를 경험하고 이는 일상생활에서 감정조절로 이어지게 된다. 이러한 변화는 참가자들의 일상의 생활태도 및 가치관에 영향을 미쳐 사회적 기능의 향상, 자존감 호전으로 이차적 효과를 보이게 되었다.

(1) 자기통제감

자기통제감은 스스로가 조절되고 주체적인 삶을 사는 느낌으로 분노조절이 용이해진 참가자들에게 주체적인 태도가 나타나고, 일상생활에서 자신감의 향상으로 나타났다.

“화가 날 때도 있지만 기존의 상황처럼 나쁘게 되지는 않고... 그리고 나니 내가 나를 다스릴 수 있다는 느낌이 들면서 대인관계에서도 훨씬 편하게 행동할 수 있었습니다. 화가 나면 나를 다스려야지하고 자제하는 마음이 일어나는 걸 느낄 수 있었고, 내 병을(화병) 스스로 극복해야겠다는 마음이 들었습니다.”

(2) 집착의 감소

집착의 감소는 감정이나 생각에 대해 비합리적으로 가지고 있던 집착을 내려놓게 되고 이로 인한 갈등, 감정적 소모가 줄어든 변화를 의미한다.

“이성관계에서 스스로 이해가 되진 않지만 집착이 심했어. 무시당하면서도 집착하고 매달리고 있었는데 명상을 하는 과정에서 어느 순간 집착을 내려놓을 수 있었고 다르게 생각할 수 있었습니다. 굳이 내가 집착하면서 내 인생을 망칠 필요가 없겠다란 생각이 들었고 그리고 나니 훌기분했습니다.”

3) 타인에 대한 태도

MBSR명상은 직접적으로 자애심을 증진하는 요소가 존재하는 것은 아니지만 참가자들은 인지적 변화와 통찰을 경험하며 상대방에 대한 이해심, 자애심이 증가하였다. 이해심과 자애심의 증가는 생각의 변화에서 행동과 태도의 변화로 이어졌고, 상대방과의 관계회복을 유도하는 효과가 있었다. 그러나 참가자들은 용서심까지 경험하지는 못하였다.

(1) 자애심

자애심은 안쓰러운 마음, 연민, 측은한 마음, 잘해주고 싶은 마음, 감사하는 마음을 의미한다. 명상을 한 뒤 일상생활에서 타인을 대할 때 이러한 자애심이 느껴지고 태도의 변화를 유발하게 되었다는 보고가 있었다.

“예전에는 시어머니 옆에도 가기 싫고, 생각만 해도 싫었는데 얼마 전에 보니까 싫은 마음이 느껴지지 않았어요. 아픈 모습을 보니까 측은한 마음이 들고, 나한테 기대고 싶어하는 것을 느꼈는데... 이전 같으면 싫었을텐데 연민이 들었고 잘 챙겨드리고 싶어졌어요.”

(2) 이해와 공감

타인에 대해 이해심과 공감하는 능력이 증진된 것으로 상대방의 입장에 대해 이해를 하고 행동에 대한 이해, 공감하는 경험을 했다는 보고가 주를 이루었다.

“분노와 적개심이 항상 지속되었는데, 당신도 불쌍한 사람이구나, 그 뻔 어쩔 수 없었겠구나 하고 이해하게 되었어요. 당시 상황만 떠올리면 억울하고 화가 났었는데 했던 말이나 상황에 대해 이해가 점차 생겼어요.”

(3) 관계변화

관계변화는 앞선 긍정적인 영향을 기반으로 대인관계에서 관계의 변화를 가져온 내용을 의미한다.

참가자들은 분노조절이 잘 되고 긍정적인 정서가 유지되며 대인관계에서도 자신감을 찾고 훨씬 수월해졌다고 보고하였다.

“화가 나고 억울함이 느껴지면 사람들과 대화하기가 어렵고, 과민하게 반응할 때가 많았어요. 대화가 안되고 내 의사표현이 안되니 사람들 대하기가 어려웠는데 명상을 하고나니 주위에서 얼굴 표정이 좋아졌다고 많이 말해주고 사람들 대하는 것도 편해졌어요.”

4) 신체건강

신체건강은 명상 중 경험한 이완과 통증의 감소, 긍정적 신체감각이 일상생활 영역으로 이어져 화병의 호전을 보인 것을 의미한다. 정서적 갈등이 해소되고, 신체의 과도한 긴장 및 울체된 증상이 해소되며 특히 가슴이 답답한 증상이 좋아졌으며 다른 화병의 증상들도 호전을 보였다.

“화가 나면 가슴이 답답하고 열이 오르고 목에 자꾸 뭐가 걸리고 막힌 것처럼 불편했는데 명상을 하고 나니 답답한게 풀리는 것 같았어요. 열이 많이 오를 때 호흡명상이나 정좌명상을 하다보면 열도 내리고 몸이 점점 편해지고... 명상을 하면서 불편도 많이 호전되어 깊게 잠들고 더 편하게 잠들게 되었어요.”

IV. 고찰

화병은 부당한 대우나 부정적 사건에서 비롯되며, 분노와 억울함과 같은 감정이 개입되지만 적절히 표현되거나 해소되지 못하고 억제되어 내재화되는 과정을 거친다. 이후 화의 양상으로 억제된 분노와 억울함 등이 신체적, 정신적으로 표출되는 증상을 가진 질병이다. 스트레스 사건 이후 자존감 훼손과 가치 상실로 인한 분함과 열등감, 분노와 같은 정서적 반응이 급성화병의 양상으로 바로 나타날 수

도 있고, 적절한 대응의 실패나 소극적 반응, 좌절로 인해 지연적 반응으로 화병으로 유명될 수 있다. 이러한 화병은 환경과 신체증상, 지속되는 부정적 감정, 기억의 반추, 분노의 억압으로 인해 지속되고 악화된다.¹⁹⁾

MBSR 명상은 알아차림과 이완으로 구성되어 있다고 볼 수 있다. 알아차림은 의식적으로 마음을 챙김으로써 자신의 경험을 있는 그대로의 사실로 보는 것이며 수용적으로 반응하는 과정을 이끌어내어 몸과 마음의 현상에 대한 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의와 같은 개념으로 구성되 이를 통해 상위 인지적 통찰(Metacognitive insight)이 일어나 정신과 신체에서 일어나는 현상을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하게 하고, 자신을 생각과 감정에서 분리하여 정신적 고통에서 벗어나게 한다.²⁰⁾ 이완은 몸과 마음의 편안함을 경험하게 하여 기존의 사고방식이나 욕구의 틀로부터 벗어나게 됨에 따라 점차적으로 자기 자신의 몸과 마음, 자신이 지닌 문제, 주변과의 관계를 새롭게 보게 되고 이를 통해 문제해결의 통찰을 얻고 일상생활에서의 바른 선택의 가능성을 보여줄 수 있다.²¹⁾

본 연구는 MBSR명상이 화병환자에게 어떠한 변화를 가져오는가에 대해 알아보고자 하였다. MBSR 프로그램 전후로 실시한 양적 데이터에서는 화병의 증상, 불안, 분노, 우울 등이 뚜렷하게 개선되었고 감정의 조절, 자애심도 긍정적인 변화를 보여 기존의 명상연구와 유사한 결과를 보임을 알 수 있다. 이러한 화병의 개선은 구체적으로 명상 중 즉각적으로 나타나는 반응과, 명상 수행 이후 나타난 변화로 나누어 볼 수 있다. 즉각적인 반응은 신체적 이완, 부정적 신체감각의 변화, 부정적 감정의 변화, 기억의 재경험 감소, 관점과 태도의 변화이고, 명상 수행 이후 나타난 변화는 충동성의 감소, 분노의 조절, 평온함, 자기통제감의 증가, 자애심 형성이다. 이러한 결과는 MBSR명상의 효과가 증상, 인지, 관계의 측면에서 나타나는 것을 보여준다.

우선 명상의 효과는 즉각적인 정서의 전환과 신체 증상의 개선으로 나타났다. MBSR명상은 부정적 감정을 감소시키고 감정조절을 용이하게 해주는 효과가 있어 정서적 개선을 즉각적으로 가져온다.²²⁾ 참가자들은 명상을 통해 자신의 정서상태를 알아차리고, 순간적으로 느껴지는 분노와 우울감이 점차 사라지고 긍정적인 감정이 고양되는 것을 즉각적으로 느꼈었다. 이러한 정서적 증상의 개선은 화병환자들에게 정서적 고통을 즉각적으로 줄여주고, 명상을 일상생활에서 명상 이후 일상생활에서도 평온감과 안정감을 유지하게 도와주어 부정적 정서가 화병지속인자로 작용하는 것을 방지한다.

또한 신체증상의 개선은 MBSR명상을 통해 얻는 신체적 이완에서 기인한다. 조절되지 않는 분노는 긴장상태를 고조시키고 이는 신체 증상으로 이어지게 된다. 화병에서도 지속적인 억울함과 분함, 해소되지 않은 분노는 신체의 불편함과 통증을 일으킨다. 이완을 통한 긍정적인 신체감각의 경험은 만성 통증을 감소시키며,²³⁾ 이완상태의 회복은 역기능적 분노표현을 줄여²⁴⁾ 분노와 동반되는 화병의 신체증상의 발생을 방지한다. 또한 긴장과 흥분반응으로 유발되는 화병의 신체적 증상이 명상을 통해 이완상태로 변하는 것을 경험하며 화병환자들로 하여금 신체적 편안함, 신체감각을 재인식하게하고 불편한 감각을 느낄 경우 빨리 알아차리고 스스로 회복할 수 있게 한다. 특히 가슴답답함, 열감, 통증은 명상 과정에서 즉각적으로 호전되는 경향을 보였다.

인지의 개선은 MBSR명상 프로그램을 진행하며 생각과 관점의 변화로 나타났다. 참가자들은 명상 중 알아차림을 통해 신체적 증상과 정서의 변화에 대하여 인지하고, 과거의 기억을 반추하는 것을 줄여 부정적 감정의 재경험을 방지하고, 긍정적인 관점으로 현재에 집중할 수 있는 변화를 보였다. MBSR을 통한 알아차림은 비판단적 태도와 수용을 유도해, 사고와 감정 및 감각이 이차적 정교화 과정을 거치지 않도록 하여²⁵⁾ 화병환자들로 하여금 비합리적 신념이나 부정적 감정이 발생하지 않게 한다.

또한 기억의 반추를 감소시켜 이로부터 비롯되는 분한 감정과 억울했던 기억, 공격성이 줄어들게 하는 효과가 있어,²⁶⁾ 참가자들은 과거의 정신적 외상이 현실과 점차 분리되는 것을 느낄 수 있었다. 이러한 정서적 변화는 명상을 통해 즉각적으로 개선되며 환자의 부정적 정서를 순화하고, 고통을 경감시킨다. MBSR의 효과는 화병환자들이 반복적으로 느끼는 분한 감정과 억울했던 기억을 점차 떠올리지 않게 하고, 기억이 나더라도 당시의 분한 감정이나 억울함이 순화되어 크게 느끼지 않게 하여 고통이 재현되는 것을 막는다.

상위인지(Metacognition)는 정보처리를 가이드하며 정서적 취약성을 초래하는 부적응적 처리형태를 유지케 하기도 하는데,²⁷⁾ 마음챙김은 자기조절 기제와 재인식(reperceiving)을 유도해²⁸⁾ 역기능적 상위인지를 감소시킨다.²⁹⁾ 이는 분노에 대한 재해석을 유도해 참가자들로 하여금 이해심의 증가, 관점의 변화를 일으키고 궁극적으로 분노에 대한 수용과 통찰을 유도한다.

마지막으로 명상을 통한 개인의 내적변화는 관계의 개선으로 이어졌다. 참가자들은 분노의 재해석과 수용, 통찰 과정을 겪으며 동시에 타인에 대한 이해와 공감이가 형성되며 자애심이 생겼다고 보고하였다. 이러한 자애심의 형성은 부정적인 정서보다 긍정적인 정서를 느끼게 해주며, 자신이 처해있는 당면 상황을 보다 분명하게 이해하고 환경을 보다 적절하고 효과적인 방식으로 변화시킬 수 있는 행동을 선택할 수 있도록 해준다.³⁰⁾ MBSR이 직접적으로 자애심을 유도하지 않지만 자애심은 마음챙김에 의해 유발되고 정적 상관관계를 가진다. 자애와 마음챙김의 증진은 스트레스 상황에서 정서적 안녕감을 증진시키고 심리적 증상의 발현을 막을 수 있게 된다.³¹⁾ 이는 타인에 대한 긍정적인 태도로 변화해, MBSR을 통한 수용의 정서적인 결과로 자신과 남에 대해 보다 이해를 많이 하게 되고 점차 동정적으로 변하게 된다.²¹⁾ 대인관계에 있어 현재 상황에 대한 이해와 적절한 대응방법 선택, 부적절한 감정 표출의 감소, 타

인에 대한 이해와 공감에 맞물려 갈등상황을 감소시키고 관계의 개선으로 나아갈 수 있다. 실제로 참가자들은 명상 프로그램 중 분노가 줄어들고 이해심이 증가하며 대인관계에서 정서적 평정을 유지할 수 있었고 공감과 연민을 느끼고 표현하며 결과적으로 타인과의 관계가 호전되었음을 보고했었다. 화병 환자들은 근본적인 스트레스의 잔존으로 인해 화병이 쉽게 재발하고 치료가 어렵다고 생각하는 경향이 있었는데²⁾ 이러한 관계의 변화는 화병을 근본적으로 고칠 수 있는 가능성을 제시한다.

8주간 MBSR명상을 시행하며 참가자들은 증상의 개선, 인지의 개선을 경험하였고 이는 삶의 질 향상과 대인관계 호전을 가져왔다. 또한 참가자들은 화병 이외에 병존하고 있던 우울, 불안과 같은 정서적 문제나 다양한 신체적 증상을 같이 줄임으로써 정신과 신체의 긍정적인 변화를 체험하였다. 이러한 효과는 MBSR명상을 화병 치료에 있어 전통적인 한의학적 치료와 같이 응용할 수 있음을 시사한다. 증상 개선에 주안점을 두고 있는 기존의 치료는 치료 후 근본적인 스트레스의 잔존으로 인해 화병의 증상이 다시 재발하거나 만성화될 수 있는 한계가 있다. 이에 대해 명상은 스트레스를 극복하기 쉽게 도와주어 적응과정을 도와주고, 인지의 개선과 관계의 개선에 기여해 화병의 지속인자를 약화시키는 효과가 있다. 이러한 효과는 명상이 기존의 치료에 더해 보완적이며, 근본적이고, 재발을 줄일 수 있는 치료방법으로서의 가능성이 있음을 보여준다.

본 연구는 기존의 명상 연구들이 일반인 혹은 우울증, 불안장애, 통증 환자에게 주로 시행되었던 것에 비해 화병으로 진단된 환자들을 대상으로 하였다는 점에서 의미가 있다. 화병군을 대상으로 하여 공통된 분노와 억압된 정서, 이로 인한 신체증상에 명상이 어떤 효과를 가지는지에 대해 알아보았고 명상의 긍정적 효과를 입증하였다. 또한 명상을 체계적으로 배운 적이 없는 사람들을 8주간 동일한 교육과정으로 MBSR명상을 시행하고 수행하게 한 결과가

므로 이는 임상에서도 화병환자에게 명상을 적용하며 기대할 수 있는 효과와 변화에 대해 지표가 될 수 있다.

V. 결론

화병환자를 대상으로 8주간 MBSR명상을 교육하고 수행하게 하였을 때의 변화를 질적분석한 결과는 다음과 같다.

1. 화병환자들은 명상 중 부정적 감정의 감소와 긍정적 감정의 증가와 같은 정서적 증상 개선과 화병의 신체증상이 개선되는 것을 느꼈다.
2. 화병환자들은 명상을 통해 인지의 개선이 일어났다. 생각과 관점의 변화, 과거 경험에 대한 재인식, 재경험 감소가 일어나 분노를 통제하고 조절하는 것이 보다 잘 되며 충동성이 줄어들었고 안정감과 평온감이 지속되었다.
3. 증상의 개선과 인지의 개선을 통해 화병환자들은 대인관계에 있어 자애심과 이해, 존중하는 마음이 증가하며, 대인관계에서 오는 스트레스나 갈등이 줄어들어 관계의 개선과 더불어 전반적인 삶의 질이 증가하였다.

이같은 결과를 통해 MBSR명상을 통한 증상의 개선, 인지의 개선, 대인관계의 개선은 MBSR명상이 화병치료의 효과적인 비약물적치료로 적용할 수 있는 가능성을 보여준다.

감사의 글

본 연구는 보건복지부 한의약연구개발사업의 지원에 의해서 이루어진 것임(과제번호 B080009).

References

1. American Psychiatric Association, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fourth Edition, 1997
2. Kim JW, Chung SY, Suh HU, Jung IC, Lee SG, Kim BK, Kim GW, Lee JH, Kim LH, Kim TH, Kang HW, Kim SH. The Characteristics of Hwa-byung Patients Based on Hwa-byung Epidemiologic Data. *J. of Oriental Neuropsychiatry*. 2010;21(2):157-69.
3. Park YJ, Kim JW, Cho SH, Moon SH. Development and Effectiveness of a Program for Relieving "Hwa-Byung" Symptoms. *Journal of Korean Academy of Nursing* 2004;34(6): 1035-1046.
4. Park SH, Seok SH, Kim GW, Koo BS. An improved case by operating the traditional oriental medical remedy with mindfulness to the Hwa-Byung patient suffering from insomnia and physical symptoms. *J. of Oriental Neuropsychiatry*. 2008;19(3):231-244.
5. Kabat-Zinn J, Massion A.O., Kristeller, J, et al., Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 1992;149(7) 936-943,
6. Koszycki D., Benger M., Shlik J., Bradwejn J. Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 2007;45(10): 2518-2526.
7. J. Sarris, S.Moylan, D.A. Camfield, M.P. Pase, D.Mischoulon, M.Berk, F.N.Jacka, I.Schweitzer. *Complementary Medicine, Exercise, Meditation, Diet and lifestyle Modification for Anxiety disorders : A Review of current evidence. Evid Based Complement Alternat Med*, 2012
8. Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell, 1990
9. Davidson, R., & Kabat-Zinn, J. Response to letter by j. Smith. *Psychosomatic Medicine*, 2004;66, 149-152.
10. Astin, J. Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1997;66, 97-106.
11. Shapiro, L. S., Schwartz, E. G., & Bonner, G. Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 1998;21(6):581-599.
12. Hwang SJ. The effects of breath-counting meditation on the middle school students' impulsivity, anxiety, and attention. The Catholic Univ. of Korea master's thesis, 1998.
13. Jung HJ. The effects of meditation on the anxiety depending on the personality characteristics. The Catholic Univ. of Koea master's thesis, 1999.
14. Shin KL. *Qualitative Inquiry and Research Design*. Ewha Womans University Press, 2004.
15. Jang YS. Effects of Sati Meditation on the Mind, Psychological Acceptance and Tranquility of Middle School Students. *The Korean Association of Meditational Healing*. 2010;1(1):57-73.
16. Yook YS. *Qualitative Research on the Effects of Yoga and Respiration Meditation of Female College Students*. *Korean J. of Sport Psychology*. 2009;20(3):117-131.
17. Lee JH, Yun HK. Qualitative Analysis of the Experiences in Insight Meditation-Centering around awareness. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 2001;13(2): 105-120.
18. Hill, C.E., Thompson, B.J. & Williams, E.N. A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*. 1997; 25:517-572.
19. Kim JW, Chung SY, Suh HU. Comparison between Hwa-byung and Major Depressive Disorder. *The 21st World Congress on Psychosomatic Medicine*. 2011:145.
20. Teasdale JD, Moore RG, Hayhurst H, Pope M, Williams S, Segal ZV. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression:

- empirical evidence. *J Consult Clin Psychol*. 2002;70(2):275-87.
21. Jeun HS, Son CN. The Relationship Among Mindfulness, Trait Anger, and Irrational Beliefs. *The Korean J. of Clinical Psychology*. 2006;27:125-144.
 22. Goldin PR, Gross JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*. 2010;10(1):83-91.
 23. Morone NE, Lynch CS, Greco CM, Tindle HA, Weiner DK. "I felt like a new person." the effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *J Pain*. 2008;9(9):841-8.
 24. Jeun HS, Son CN. The Relationship Among Dysfunctional Anger Expression, Irrational Beliefs, and Mindfulness. *Korean J. of psychology: General*. 2011;30(2):377-396.
 25. Kim KH, Mindfulness, Self-regulation, and Wisdom. *The Korean J. of Health Psychology*. 2008;13(2):285-306.
 26. Borders A, Earleywine M, Jajodia A. Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination?. *Aggress Behav*. 2010;36(1):28-44.
 27. Wells, A. Meta-cognition and worry: A cognition model of generalized anxiety disorder. *Behavioural and cognitive Psychotherapy*. 1995;23:301-320.
 28. Sapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., & Feedman, B. Mechanism of mindfulness. *J. of Clinical Psychology*. 2006;62:1-14.
 29. Park K. The Moderating Effect of Metacognition and Mindfulness on the relation between perceived Stress and Depression. *The Korean J. of Health Psychology*. 2010;15(4):617-634.
 30. Neff, K.D. Self-compassion: an alternative conceptualization of a health attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2003;2:85-102.
 31. Lee WK, Bang HJ. The relationship among stress of adult women, mindfulness, self-compassion, psychological well-being and psychological symptoms. *The Korean J. of Developmental Psychology*. 2008;21(4):127-146.

