

## 성인학습자의 자기인식을 위한 코어 다이내믹 측정도구 개발

정폴진우\* · 박현숙† · 김재현\*\* · 김희동\*\*\* · 강창수\*\*\*\*

(\*서울벤처대학원대학교 · \*\*호산대학교 · \*\*\*송의여자대학교 · \*\*\*\*한국농수산대학교)

### A Study on Development of the Core Dynamic Scale for Adult Learner

Paul-Jinwoo JEONG\* · Hyeon-Suk PARK† · Jae-Hyun KIM\*\* · Hee-Dong KIM\*\*\* · Chang-Soo KANG\*\*\*\*

(\*Seoul Venture University · \*\*Hosan University · \*\*\*Soongyei Women's College ·

\*\*\*\*Korea National College of Agriculture and Fisheries)

#### Abstract

The purpose of this study is to develop a feasible and reliable tool to diagnose human's core dynamic. For this, 40 questions were developed based on literature analysis and interviews and through Delphi survey and validity and reliability analysis, an investigation tool comprised of 30 questions in 8 areas were developed finally. The investigation tool developed in this study can be utilized in measuring the obstacles and negativity that obstruct changes in individuals and in particular, it is expected to be useful in discovering obstacles that obstruct the development of members in actual organizations and resolving them. Moreover, this investigation tool can also be utilized in coaching organizations and individuals, mentoring and consultation.

**Key words :** Mindfulness, Pure awareness, Core dynamic

#### I. 서론

최근 빠른 경력 환경의 사회가 빠르게 변화함에 따라 변화와 발전을 주도하는 개인의 지식과 역량은 점점 더 중요해지고 있으며, 사회의 발전과 경제적 풍요에 대한 개인의 책임은 가중되고 있다. 이에 따라 개인은 그들이 몸담고 있는 시장 속에서 경쟁력을 갖추기 위해 능력과 역량을 끊임없이 발전시켜야 하는 압박을 느끼고 있고, 풍요로운 삶을 누리기 위해 스스로 노력을 경주하고 있다. 이처럼 개인이 감당해야 하는 책임과 부담은 점점 더 복잡해지고 다양해지면서 그로 인해 발생하는 스트레스 역시 심각한 사회 문제로 대두되고 있다. 특히 글로벌화로 경쟁구조가

확대됨에 따라 개인은 무능력자로 비난받는 것을 피하고 조직 안에서 생존하기 위해 과도한 업무를 수행하고 성과에 대한 압박감에 시달리고 있다. 그러나 역설적이게도 조직구성원이 느끼는 이러한 스트레스는 직무능력 저하를 불러오는 대표적인 요인(Sauter, Murphy, & Hurrell, 1990)으로 지적되고 있으며, 결과적으로 직무 불만족을 초래하여 조직성과 감소에 영향을 미치게 된다(Peter, 1986). 이러한 부작용을 지각한 해외의 많은 조직에서는 직원의 스트레스를 줄이고 위한 프로그램들을 시행하고 있으며, 특히 미국 기업에서는 구성원들의 스트레스를 관리하기 위하여 연간 300억 달러를 투자하고 있다(American Institute of Stress, 2009).

† Corresponding author : 010-9686-1382, hspark@svu.ac.kr

개인의 스트레스를 관리하는 것을 통해 건강한 삶을 살도록 하고, 조직 구성원으로서 조직성과에 기여하도록 돕기 위한 프로그램에 대한 연구는 지속적으로 이루어져왔다. 특히 명상은 전통적으로 종교적 수행방법의 하나로 인식되어 왔으나 최근 인간의 스트레스 감소와 심신의 치유를 도와 풍요로운 삶을 살도록 하는 방법으로 재평가 받고 있다(Ryu, 2007; Choo-Song, 2009). 명상은 몸과 마음의 불필요한 긴장을 제거하고 자신의 감정을 살펴볼 수 있도록 하여 스트레스를 줄이고 태도의 유연성을 높이는 데 도움을 준다(Choo-Song, 2009). 이에 따라 명상을 주제로 한 ‘마음챙김’에 대한 연구가 국내외에서 본격적으로 연구되기 시작했다. Ahn(2007)은 현장 근로자를 대상으로 마음챙김명상을 실시한 결과 스트레스와 만성통증에 효과가 있다고 보고하였으며, Orsillo 외(2003)는 마음챙김 기법이 성인의 핵심불안을 감소시키는 데 효과적이라는 연구를 발표하였다. 이처럼 마음챙김을 통하여 조직구성원들은 자신의 마음과 주변 상황을 명확하게 알아차리고 궁극적으로 스트레스를 감소하는 데 도움을 받는다. 그러나 마음챙김이 잘되지 않는 사람과 상황에 대한 설명이나 대처 방법에 대한 연구는 상대적으로 일천하다.

마음챙김과 유사한 개념으로 Tom Stone(2008)이 제안한 순수의식이라는 개념이 있다. 아직 국내에서는 학술적으로 다뤄지지 않았으나, Tom Stone(2008)은 인간의 내면인 순수의식에 접근하는 여러 가지 방법과 이를 가로막는 코어 다이내믹의 개념을 제시하였다. 코어 다이내믹을 활용하면 순수의식에 접근하지 못하고 마음챙김이 일어나지 않는 원인이나 이를 방해하는 심리적 문제점을 진단할 수 있는 단초를 파악할 수 있다. 그리고 이는 궁극적으로 개인이 순수의식에 접근하고 마음챙김을 이룰 수 있는 해결책을 제시하는 역할을 할 것이다. 이에 본 연구는 자신의 의식 상태를 정확히 진단하기 위해 Tom Stone(2008)의 코어 다이내믹 이론에 근거하여 측정도구를

개발하는 것을 목적으로 한다. 이를 통해 조직은 조직구성원들이 갖고 있는 내면의 장애물과 갈등을 제거하고, 기존의 낡은 생각과 의식을 변화시켜 궁극적으로 직무스트레스를 해소하고 조직성과를 향상시키는 데 일조할 수 있을 것이다.

## II. 이론적 배경

### 1. 마음챙김의 개념 및 특성

마음챙김은 의식하거나 알아차린다는 뜻을 지닌 고대 인도어인 팔리어‘sati’를 번역한 용어로, 영어권에서는 mindfulness, awareness, attention 등으로 번역하고 있는데, 주로 mindfulness로 사용된다(Kim, 2004). 한국에서는 마음챙김, 알아차림, 마음집중 등으로 번역되고, 주로 ‘마음챙김’을 사용하고 있다(Kim, 2004; Park, 2006). 마음챙김은 불교의 전통적 수행법에서 출발한 개념으로 자신에게 집중하고 완전히 주의를 기울여 스스로 깨닫는 것을 의미한다.

현대 심리학에서는 ‘마음챙김’의 의미를 여러 가지로 해석하고 정의하는데, 특히 서구 심리학에서는 정서적 고통을 줄이기 위한 비종교적인 방법 중 하나로 간주하면서 ‘마음챙김’을 다음과 같이 정의한다. Germer (2005)는 ‘마음챙김’을 종교와 상관없이 하나의 이론적 개념으로, 마음이나 의식을 깨닫게 하거나 심리적 과정을 기술하기 위해 사용될 수 있는 용어로 정의하였고, Kabat-Zinn(2003)은 현재 떠오르는 자극들과 몸과 마음을 있는 그대로 관찰하고 받아들이는 과정이라고 정의했으며, Nyanaponika Thera(1972)는 지각의 연속적인 과정에서 자신과 자신의 내부에서 실제로 발생하는 것을 명확하고 집중된 하나의 마음으로 알아차리는 것이라고 정의했다. 또한 Kabat-Zinn(1994)은 현재의 순간에 의도적으로 주의를 집중하면서 몸과 마음을 관찰하고 경험을 있는 비판단적으로 받아들이는 과정이라고 하였고, 이와 유사하게 Baer(2003)는 생각이나 감정들

이 일어날 때 비판단적으로 알아차리도록 관찰하는 것이라고 하였다.

한편, 마음챙김의 요소와 특성을 언급한 연구도 다양하다. Martin(1997)은 마음챙김을 의식이 집착 없이 유연하고 조용해졌을 때 나타나는 자신과 세계를 새롭게 경험하는 심리적 자유 상태로 정의하면서 왜곡 없는 탐색적 관찰, 개방적이고 수용적인 알아차림, 주의 집중을 마음챙김의 요소로 포함시켰다. Bishop 외 (2004)는 마음챙김은 현재의 경험을 수용하기 위해 주의를 조절하는 과정으로 보고 지속적 주의, 주의변환, 억제 등을 포함하는 주의조절요소와 경험의 개방성, 수용, 탐색 등의 경험지향요소를 제시하였다. Brown 외(2007) 또한 이와 유사하게 정의하며, 마음챙김의 특성으로 현재 지향적인 알아차림, 실재를 향한 경험적 자세, 비차별적 알아차림, 인식의 명확성, 알아차림과 주의의 유연성, 알아차림과 주의의 연속성을 기술하였다. 즉, 과거에 대한 기억이나 미래가 아닌 현재 일어나는 경험이나 사건, 감정 등을 차별이나 편견 없이 주의를 기울이면서 이를 가깝게도 바라보고 멀리도 바라보는 과정을 통해서 명확하게 인식하는 것이다. Shapiro, Carlson, Astin, 그리고 Freedman(2005)은 마음챙김의 구성 요소를 의도, 주의, 마음챙김의 태도로 규정하면서 이를 동시에 발생하는 것으로 보았다.

이를 종합하면 ‘마음챙김’은 순간순간 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 비사변적, 비판단적으로 그대로 인정하고 수용하면서 또렷하게 알아차리는 것을 의미한다. 즉, 자신의 마음에서 일어나는 것에 집중하고 그 현상을 정확하게 관찰하고 알아차리는 것이다(Kim, 2008). 그리고 마음챙김의 구성요소는 학자들마다 다르게 제시하고 있지만, 주의와 비판단적인 태도, 알아차림이 공통적인 핵심 개념임을 알 수 있다(Brown et al., 2007).

## 2. 마음 챙김 관련 선행연구

최근 들어 마음 챙김 명상(mindfulness meditation)의 임상적 적용이 크게 늘고 있다. 특히 Kabat-Zinn(1982)의 ‘마음 챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)’ 프로그램이 다양한 심리치료 효과를 입증하면서 1990년대 이후 미국 내에서 병원을 포함한 200개가 넘는 건강관련센터에서 제공되고 있으며, 다른 국가에서도 널리 적용되기 시작하였다(Bishop, 2002; Proulx, 2003; Roth & Stanley, 2002). MBSR 프로그램은 통증감소, 부정적 신체상의 감소, 우울증 등 기분장애의 감소, 통증약물치료 사용의 감소와 활동수준의 증가, 자존감의 향상, 불안관련 장애의 호전 등에 효과가 있는 것으로 보고되고 있다(Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995). Kabat-Zinn, Lipworth, & Bruney(1985)는 90명의 만성통증 환자들을 대상으로 MBRS를 실시한 결과 68%의 환자들의 통증이 감소되었다고 보고하였으며, Kabat-Zinn 외(1992)의 연구에서 불안장애와 공황장애를 겪는 환자들을 대상으로 MBRS를 실시한 결과 우울과 불안 점수의 유의미한 감소가 나타났다.

또한 ‘마음 챙김에 기초한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)’를 개발하여 우울증 등의 증상에 효과적으로 적용한 연구들도 많이 나타나고 있다(Helen & Teasdale, 2004; Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Teasdale, Segal, Williams, 1995; Teasdale et al., 2000). 그밖에도 마음 챙김 명상은 임상장면에서 ‘팀 치료’의 치료효율을 높이기 위해 적용되기도 하고(Segal et al., 2002), 의료행위의 질을 향상시키기 위해 적용되기도 하며(Epstein, 2003), ‘마음 챙김에 기초한 중재(Mindfulness-Based Intervention, MBI)’의 이름으로 전통적인 부모훈련(Parent Training, PT)에도 적용되는 등 다양한 임상장면에 도입되고 있다.

### 3. 코어 다이내믹 정의 및 구성요소

Tom Stone(2008)에 따르면, 코어는 인간의 순수의식을 살펴보기 위한 방법 중에 하나로, 마음챙김을 통해 스스로의 마음을 되돌아보는 것과 유사하게 자신의 순수의식을 살펴보는 것이다. 순수의식(Pure Awareness)이란 인간의 내적인 속성으로서 의식이 깨어있는 상태를 말하며, 이는 정신상태를 보여주는 스크린으로 이 위에 인간의 모든 지각과 사고가 비춰진다(Tom Stone, 2008). 코어는 처리되지 않은 감정을 해결하기 위해서 감정의 중심에 집중하면서 순수의식으로 접근하는 장벽을 제거함으로써 본질적인 자아를 살펴볼 수 있도록 하는 방법이다. 이는 스스로 내적 평화에 도달하게 하여 사람들이 감정적 고통에서 벗어나도록 도움을 준다. 코어 기술을 사용하여 순수의식에 접근할 때 사람들의 어린 시절에서 생겨난 조건 반사적인 습관이 장애물이 되는 경우가 많다. 이처럼 의식의 중심부까지 가지 않으려고 저항하는 것이 코어 다이내믹(Core Dynamic of Resisting Felling Things Fully)이다(Tom Stone, 2008). 이러한 코어 다이내믹은 사람들이 원하는 삶을 살지 못하게 가로막는 내적 장벽으로 작용하기 때문에 이를 파악하고 제거할 필요가 있다. 즉, 순수의식을 바라보기 위한 방법 중에 가장 중심이 되는 것은 코어이며, 이에 대해 저항하는 것을 코어 다이내믹이라 할 수 있다.

코어 다이내믹은 살아가면서 자리 잡은 부정적 신념으로, Tom Stone(2010)은 크게 3요소 세분화하였다. 첫 번째는 ‘충분히 느끼지 않으려고 저항하기’이다. 이는 현재 느끼는 감정을 숨기고 객체를 충분히 느끼지 않으려고 하는 것이다. 두 번째, ‘타고난 직관 무시하기’는 자신의 직관대로 행동하였을 경우 처벌이나 고통스러운 결과를 감당해야 한다고 생각하여 이를 피하기 위해서 스스로의 깨달음을 부인하는 것이다. 세 번째, ‘자신의 관점으로 판단하려 하기’는 다른 무엇인가로부터 자신을 분리시키기 위해서 다른 대상을

비판하는 것이다. 즉, 자신이 해결해야 하는 문제들을 회피하면서 스스로 할 수 없는 일이며 자신의 책임이 아니라고 생각하는 것이다. 네 번째, ‘현실 도피하기’는 현재의 현실을 받아들이면 고통스러울 것이라는 두려움으로 인해 생기는 사고이다. 따라서 현실을 바라보기를 회피하고 자신이 기대하는 내용들만 이야기 하는 것이다.

다섯 번째, ‘자기가 없는 곳에서 자아 찾기’는 자신이 존재하지 않는 외부 세계에서 잃어버린 자아의 일부분을 찾으려 하는 것을 말한다. 자신이 완전해지기 위해서 내면이 아닌 다른 외부의 무언가가 필요하다고 착각하는 것이다. 여섯 번째, ‘욕구를 사랑으로 오해하기’는 다른 사람으로 받거나 주는 무언가를 통해서 채워지는 욕구를 사랑의 느낌으로 착각하는 것이다. 일곱 번째, ‘변화에 저항하기’는 자신을 둘러싸고 있는 세상 속에서 변하지 않는 무언가를 찾아서 안정감을 느끼고자 하는 것이다. 세상은 끊임없이 변화하지만 이를 받아들이지 못하고 변하지 않는 삶의 부분을 가지고 싶어 한다. 여덟 번째, ‘자아표현 제한하기’는 자신을 강하게 표현하면 타인의 지나 관계를 잃을 것이라는 두려움으로 인해 스스로 뒤로 물러난다는 생각을 가지고 있는 것이다.

아홉 번째, ‘하나의 결과를 억지로 강요하기’는 자신이 주체라는 생각에 지나치게 몰입하여 자신이 생각하는 특정한 방식으로 사건이 일어났다고 고집을 부리는 것이다. 열 번째, ‘다른 관점 배척하기’는 자신이 모든 답을 가지고 있다고 생각하고 자신의 말이 다 맞다고 사고하고 주장하는 것이다. 열한 번째, ‘해석 만들어 내기’는 모든 것은 완전하지 못하다는 착각을 가지고 무언가를 설명하는데 지나치게 열중하여 설명을 만들어내는 것이다. 마지막 열두 번째는 ‘상황에 과민반응하기’이다. 무언가가 자신의 방식대로 되지 않을 때 평정심을 잃고 정서적으로 과하게 반응하는 것이다.

### Ⅲ. 연구 방법

본 연구는 코어 다이내믹 측정도구를 개발하기 위해 다음과 같은 연구단계를 거쳤다. 1단계에서는 Tom Stone (2008)의 이론에 따라 코어 다이내믹을 구성하고 있는 세 가지 차원을 바탕으로 코어 다이내믹 설문개발의 기초를 마련하였다. 2단계로 코어 다이내믹에 기반을 두고 컨설팅을 실시하고 있는 회사인 Global Consulting and Coaching에서 컨설팅을 받았던 사람들을 대상으로 한 인터뷰 결과를 토대로 총 40개의 설문문항을 개발하였다. 3단계로 내용타당도를 확보하기 위해 13인의 전문가를 대상으로 1차 델파이 조사를 실시하여 설문을 수정·보완하였다. 4단계로 1차 델파이 결과를 토대로 완성된 총 36개의 예비설문문항으로 약 150명을 대상으로 구인타당도 및 신뢰도를 측정하였다. 그 결과 타당도와 신뢰도가 확보되지 못한 문항을 중심으로 2차 델파이 조사를 실시하여 언어적·개념적 문제점을 보완하였다. 5단계로 2차 델파이 결과를 토대로 완성된 예비설문문항은 약 100명을 대상으로 다시 구인

타당도와 신뢰도를 측정하였고, 그 결과를 반영하여 설문문항을 완성하였다.

### Ⅳ. 연구 결과

#### 1. 설문문항 개발 및 1차 델파이 조사

코어 다이내믹의 개념적 정의 및 Global Consulting and Coaching에서 실시한 인터뷰를 토대로 연구자는 40개의 설문문항을 개발하였다. 조사도구의 구성을 살펴보면 다음 <Table 1>과 같다. 첫 번째 요인인 Resisting feeling things fully는 과거의 경험, 두려움을 최소화하기 위해 나를 있는 그대로 받아들이지 못하고 과거에 집착하는 것을 뜻하고, Looking for yourself where you are not은 가장 안정된 상태, 본질, 순수의식을 경험하고 싶어 하는데, 그것을 내가 아닌 다른 곳에서 갈구하고 있는 상태를 말하며, Trying to force an outcome은 자연의 모든 것은 최소 노력의 법칙 안에서 가장 알맞은 타이밍을 택해 일어나는데 그것을 일어나게 만들려고 강요하고 안간힘을 쓰면서 고통 받는 상태를 의미한다.

<Table 1> Composition Elements

| Category                               | Sub-category                   | Key Word   | Questionnaire Item     |
|--|--------------------------------|--|------------------------|
| Resisting feeling things fully         | Ignoring your intuition        | Fear of negative consequences, Not trusting on intention, Suppressing inherent passions and own's self expression, Confusion             | I1 ~ I4                |
|  | Being judgmental               | Avoidance from an uncomfortable feeling in the past, Self-denial, Blaming others and circumstances, Being judgmental from my perspective | J1 ~ J4                |
|  | Avoiding the present           | Avoid pain and real issue, Focusing past and future, Escaping emotional conflict by addictions/a temporary expedient                     | A1 ~ A4                |
| Looking for yourself where you are not | Mistaking need for love        | Needs satisfaction, Obsession, external dependence, Dependent love,  | M1 ~ M5 (1Q. deleted)  |
|  | Resisting change               | Playing safe, Dependence, Cling to the past, Maintaining existing acknowledgement.   | R1 ~ R4                |
|  | Limiting self-expression       | Not standingout, Attachment for acceptance, Avoiding loneliness,   | L1 ~ L5 (1Q. deleted)) |
| Trying to force an outcome             | Excluding other perspectives   | Intolerance, Prejudice, Close heart, Distored rightfulness   | EX1 ~ EX4              |
|  | Manufacturing interpretation   | Attachment to the past, Creating stories, Focusing future rather than present, Conditioning  | M1 ~ M6 (2Q. deleted)  |
|  | Over-reacting to circumstances | Egocentrism, Illusion according to own's expectation, Overreaction, Self deception   | O1 ~ O4                |

이 조사도구는 내용타당도를 검증받기 위해 해당 분야 전문가들을 대상으로 1차 델파이 조사를 실시하였고, 필요한 내용을 수정 및 보완하였다. 본 연구에서 실시된 2차에 걸친 델파이 조사에는 13명의 전문가가 패널로 참여하였다. 13명 중 의식전문가이자 교육학박사인 1명을 제외하고 12명은 모두 프로코치이자 의식전문가이면서 ICF ACC/PCC 자격증을 지닌 해당 분야 전문가로 구성되었다. 또한 이들 중 2명은 경영학 박사, 1명은 심리학 박사, 1명은 IFC MCC 자격증을 보유하고 코어다이내믹 마스터 트레이너로 활동하고 있는 전문가로 구성되었다.

1차 델파이 조사는 2015년 3월 1일부터 4일간 진행되었으며, 2차 델파이 조사는 3월 10일부터 3일 간 진행되었다. 1차 델파이 조사에서는 개발된 40개 문항이 타당한지 7점 척도로 측정하도록 했으며, 추가로 문항에 대한 의견을 구했다. 1차 델파이 결과 4개 문항은 그 개념과 의미가 명확하지 않아 삭제되었고, 오해의 소지가 있는 표현이 들어있는 문항들은 수정 및 보완하였다. 그 결과 각 하위요인 당 4개의 문항으로 구성된 36개의 문항으로 예비조사도구가 완성되었다. 1차 델파이 조사에서 CVR(내용타당도 : Content Validity Ratio) 값은 모두 유의한 것으로 분석되었다.

## 2. 예비 조사도구 타당도 및 신뢰도 분석

예비 조사도구의 구인타당도와 신뢰도를 측정하기 위해 모집단에 속한 166명을 대상으로 예비 조사를 실시하였다. 요인분석은 이론적 배경을 기반으로 요인 수를 가정하였기 때문에 확인적 요인분석을 실시하였다. 첫 번째 요인인 *Resisting feeling things fully*의 경우 모든 요인계수가 통계적으로 유의한 것으로 분석되었으나 일부 문항의 요인계수가 상대적으로 낮은 것으로 분석되었다. 신뢰도 분석 결과에서는 첫 번째 요인(.729)과 세 번째 요인(.661)은 0.6을 상회하는 것으로 분석되었으나 두 번째 하위요인인 *Being judgmental*의

신뢰도 계수가 .515로 낮게 나타는데, 이는 *Being judgmental*의 1번 문항과 4번 문항의 요인계수가 낮기 때문으로 판단된다.

두 번째 요인인 *Looking for yourself where you are not*의 경우 모든 요인계수가 통계적으로 유의한 것으로 분석되었으나 일부 문항의 요인계수가 상대적으로 낮은 것으로 분석되었다. 신뢰도 분석 결과에서는 특히 첫 번째 요인의 신뢰도 계수는 .588, 두 번째 하위요인의 신뢰도 계수는 .578, 세 번째 하위요인의 신뢰도 계수는 .750으로 분석되었다. 첫 번째 요인과 두 번째 요인의 신뢰도 계수는 0.6보다 낮게 측정되었는데, 이는 일부 문항의 요인계수가 상대적으로 낮기 때문으로 판단된다.

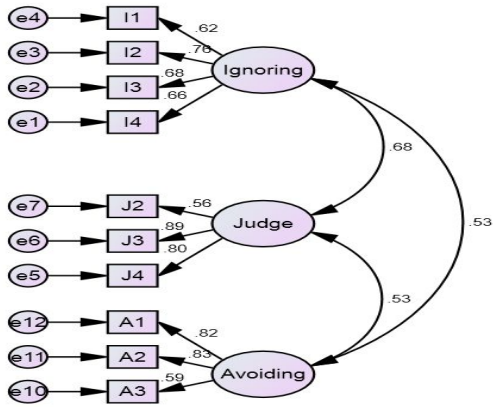
세 번째 요인인 *Trying to force an outcome*의 경우 세 번째 하위요인인 *Over-reacting to circumstances*의 1번 문항을 제외한 모든 요인계수가 통계적으로 유의한 것으로 분석되었다. 그러나 일부 문항의 요인계수가 상대적으로 낮았고, 첫 번째 요인(.715)을 제외한 두 번째 요인(.501)과 세 번째 요인(.454)은 신뢰도가 낮게 분석되었다. 이러한 결과는 해당 요인에 요인계수가 상대적으로 낮거나 통계적으로 유의하지 않은 문항이 들어있기 때문으로 판단된다.

## 3. 2차 델파이 조사 및 타당도 및 신뢰도 분석

구인타당도 및 신뢰도 분석 결과, 요인계수가 통계적으로 유의하지 않거나 상대적으로 낮은 문항과 신뢰도가 낮은 문항을 제거하거나 수정 및 보완하기 위해 2차 델파이 조사를 실시하였다. 1차 델파이 조사에 참여한 13인의 전문가들로부터 예비조사도구의 타당도 및 신뢰도 분석 결과를 토대로 문항을 수정 및 보완하였다. 그리고 구인타당도와 신뢰도가 확보된 문항의 경우에도 개념적·언어적 이해를 높이기 위해 수정 및 보완하였고, 그 과정에서 1개의 문항을 삭제하고 새롭게

1개 문항을 개발하였다. 2차 델파이 조사에서도 CVR(내용타당도 : Content Validity Ratio) 값은 모두 유의한 것으로 분석되었다.

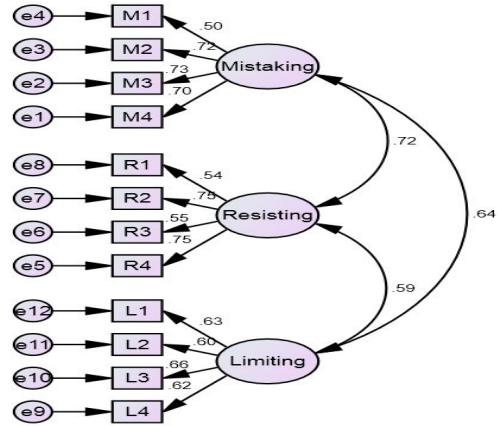
2차 델파이 조사 결과로 수정된 설문문항을 바탕으로 구인타당도와 신뢰도를 측정하기 위해 모집단에 속한 100명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 요인분석은 이론적 배경을 기반으로 요인 수를 가정하였기 때문에 확인적 요인분석을 실시하였다. 첫 번째 요인인 Resisting feeling things fully의 경우 Being judgmental의 첫 번째 문항과 Avoiding the present의 네 번째 문항의 요인계수가 낮아 제거되었다. 그 결과 모든 요인계수가 통계적으로 유의한 것으로 분석되었고, 신뢰도는 첫 번째 요인이 .773, 두 번째 요인이 .776, 세 번째 요인이 .786으로 분석되었다. 이상의 결과를 제시하면 다음 [Fig. 1]과 같다.



[Fig. 1] Construct Validity of Resisting feeling things fully

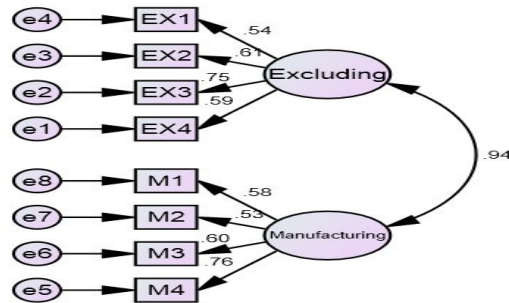
두 번째 요인인 Looking for yourself where you are not의 경우 모든 요인계수가 통계적으로 유의한 것으로 분석되었고, 신뢰도 분석 결과 첫 번째 요인의 신뢰도 계수는 .763, 두 번째 하위요인의 신뢰도 계수는 .732, 세 번째 하위요인의 신뢰도 계수는 .722으로 분석되었다. 첫 번째 요인과 두 번째 요인의 신뢰도 계수는 0.6보다 낮게 측정되었는데, 이는 일부 문항의 요인계수가 상대

적으로 낮기 때문으로 판단된다. 이상의 결과를 제시하면 다음 [Fig. 2]와 같다.



[Fig. 2] Construct Validity of Looking for yourself where you are not

세 번째 요인인 Trying to force an outcome의 경우 세 번째 요인인 Over-reacting to circumstances는 신뢰도가 0.6 이하이고, 두 개 문항의 요인계수가 통계적으로 유의하지 않아 제거되었다. 세 번째 요인을 제외하고, 첫 번째 요인과 두 번째 요인의 모든 요인계수는 통계적으로 유의했고, 첫 번째 요인의 신뢰도는 .709, 두 번째 요인의 신뢰도는 .702로 0.6을 상회하는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 제시하면 다음 [Fig. 3]과 같다.



[Fig. 3] Construct Validity of Trying to force an outcome

이상의 내용을 토대로 최종 완성된 설문지는 다음 <Table 2>와 같다.

<Table 2> Final Questionnaire

| Category                               | Sub-category                   | Questionnaire  |
|--|--------------------------------|--|
| Resisting feeling things fully         | Ignoring your intuition        | I often do not know what I really want because of my fear towards negative outcomes.   |
|  |                                | I often question if my decisions are right.  |
|  |                                | I am often controlled by the situation rather than my enthusiasm to take the lead and do the job well when I try something new.      |
|  |                                | I sometimes fail to deliver my opinion because I often feel confused by another's opinion and situation.                             |
|  | Being judgmental               | I have a tendency to divert my attention to something else so that I can distance myself from my uncomfortable feelings of the past. |
|  |                                | I try to bring up another's faults rather than acknowledging their acts as they are.   |
|  |                                | I try to blame the situation or another person when results turn out to be negative.   |
|  |                                | I judge in my own way when I feel a negative emotion towards a person or situation.  |
|  | Avoiding the present           | I try to avoid a situation or person when it/he/she has a resemblance to my past negative emotions which still remain in my mind.    |
|  |                                | I try to forget about a situation by diverting my attention to something else rather than attempting to solve the cause of pain.     |
|  |                                | I tend to obsess about the past rather than concentrate on the present.  |
|  |                                | I sometimes use temporary measures (addictive elements such as alcohol, drugs etc) in order to change my emotional status.           |
| Looking for yourself where you are not | Mistaking need for love        | I often fill my emotional void through materialistic consumption such as shopping.   |
|  |                                | I believe that I should get back as much as the favor I did for someone else.  |
|  |                                | I put more value on my external qualities rather than acknowledging myself as I am.  |
|  |                                | I believe that if my partner sincerely loves me, he/she should fulfill my desires.   |
|  | Resisting change               | I do not pursue change when I am satisfied with my present state.  |
|  |                                | I try to rely on something unchanging in order to pursue stability.  |
|  |                                | I often fail to try out something new due to my negative emotions and unsuccessful experiences of the past.                          |
|  |                                | I hope my surrounding environment such as my social status, reputation, religion and family is maintained as present.                |
|  | Limiting self-expression       | I tend to follow the majority's opinion rather than express my own thoughts.   |
|  |                                | I tend to rely on others rather than act independently and dominantly.   |
|  |                                | I tend to agree with others because of my desire to gain recognition.  |
|  |                                | I fear that the people who follow and like me will grow apart.   |
| Trying to force an outcome             | Excluding other perspectives   | I cannot easily trust people who have different perspectives from mine.  |
|  |                                | I tend to exclude other information due to my firm faith towards specific topics (politics, religion, culture etc.)                  |
|  |                                | I am uncomfortable hearing another's opinion that is different from my values and ways of thinking.                                  |
|  |                                | I tend to disregard another's opinion in order to reveal my presence.  |
|  | Manufacturing interpretation   | I am largely affected by emotion rather than my memory based on facts when I refer back to a past event.                             |
|  |                                | I give meaning to an event or an act in my own way.  |
|  |                                | I make stories with my own logic to rationalize my opinion.  |
|  | Over-reacting to circumstances | I tend to stick to my own method built upon my experiences until now.  |
|  |                                | I am confident about the definition and way of living that I have constructed.   |
|  |                                | I have high expectations for intimate people such as family and friends.   |
|  |                                | I express all emotions including the ones that I have held back when situations do not go as I thought they would.                   |
|  |                                | I usually do not concede my opinion because I believe my thoughts always stand to reason.  |

## V. 논의 및 결론

성인기의 조직 내에서 구성원이 경험하는 스트레스는 개인은 물론 조직의 성과에 부정적인 영

향을 미칠 수 있다. 그런데 감정노동과 같이 일과 직무로부터 받게 되는 스트레스는 개인이 관리하거나 통제하기 어려운 특성이 있다. 따라서 조직 차원에서는 개인의 스트레스를 줄이기 위해



여러 가지 제도와 해결책을 강구하고 있다. 학술적으로도 조직 내 개인의 스트레스를 줄이기 위한 방법들이 연구되어 왔는데, 그 일환으로 마음챙김에 대한 연구가 이루어지기 시작했다. 왜냐하면 마음챙김을 통해서 개인은 자신의 스트레스를 포함한 생활 전반에 대한 자기조절능력을 함양할 수 있고, 조직 차원에서는 개인의 심리적 안정에 보다 기여할 수 있는 방법을 지원할 수 있다는 의의가 있기 때문이다. 그러나 마음챙김은 아직 국내에서는 상대적으로 생소한 개념에 속하고, 더군다나 마음챙김을 방해하는 인간의 부정적인 심리와 근본 원인을 파악하는 코어 다이내믹이라는 개념은 Tom Stone(2008)의 책에서 소개된 것 이외에는 전무한 실정이다.

이에 본 연구는 국외에서 조직 구성원의 스트레스를 해소하는 데 실천적으로도 학문적으로도 그 실효성을 인정받고 있는 마음챙김에 다다르기 위한 방법으로 자신의 순수한 마음을 알아차리고 평정심을 찾는 것을 방해하는 코어 다이내믹을 진단하는 측정도구를 개발하였다. 왜냐하면 마음챙김은 개인의 스트레스를 해소하여 도달하게 되는 이상적인 상태라면, 코어 다이내믹은 개인의 스트레스를 유발하는 심리적 원인을 진단할 수 있다는 장점이 있고, 이를 통해 해결책을 명시적으로 제시할 수 있다는 실천적 함의가 있기 때문이다. 이에 본 연구는 코어 다이내믹 측정도구 개발을 위해 문헌연구와 인터뷰 내용을 바탕으로 도구를 개발하였고, 2차에 걸친 델파이 조사와 타당도 및 신뢰도 검사를 통해 8개 영역 30개 문항으로 구성된 측정도구를 개발하였다.

본 연구의 시사점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 개발된 측정도구는 성인학습자의 변화를 가로막는 장애물 및 부정적인 성향을 측정하는 데 활용될 수 있고, 특히 실제 조직에서 조직 구성원의 발전과 조직의 성과를 향상시키는 것을 방해하는 조직구성원의 사고방식이나 마음상태를 직접적으로 측정하고, 이를 해결하는 데 유용하게 쓰일 것으로 기대된

다. 둘째, 조직 및 개인 단위의 코칭 상황, 멘토링 및 상담 상황에서도 본 검사 도구를 활용할 수 있을 것이다. 셋째, 코어 다이내믹은 조직 내의 리더와 조직 구성원의 감성 역량을 개발하는데 있어서 구체적인 심리적 원인을 규명하는 데 일조할 수 있을 것이다. 왜냐하면 성과를 만들어내는 팀 조직문화는 리더십에 달려 있는 경우가 많은데, 리더들이 자신의 사고방식을 인식하고 성찰하는 데 코어 다이내믹이 활용될 수 있고, 이러한 자기인식을 바탕으로 리더와 조직 구성원의 감성 역량을 개발할 수 있기 때문이다. 이러한 점에서 후속 연구에서는 코어 다이내믹과 감성 역량의 연관성에 대한 연구가 필요해 보이고, 개인과 조직의 사고방식을 인식하고 변화시키는 데 있어 본 연구 결과가 활용될 수 있을 것이다.

## References

- Ahn S. S.(2007). The Effect Korean version of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Chronic Pain of Workers. Dissertation paper for PH.D, The Graduate School of Yeungnam University.
- Baer, R. A.(2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125~143.
- Bishop, S. R.(2002). What do we really know about mindfulness-based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71~84.
- Bishop, S. R. · Lau, M. · Shapiro, S. · Carlson, L. · Anderson, N. D. · Carmody, J. et al.(2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230~241.
- Brown, K. W. · Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects." *Psychological Inquiry*, 18, 211~237.
- Epstein, R.M.(2003). Mindful practice in action(I): Technical competence, evidence-based medicine, and relationship-centered care. *Families, Systems & Health*, 21(1), 1~9.
- Germer, C. K.(2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, &

- P. R. Fulton(Ed.), *Mindfulness and Psychotherapy*, New York: The Guilford Press.
- Helen, M. S. & Teasdale, J. D.(2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1). 31~40.
- Kabat-Zinn, J.(1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1). 33~47.
- Kabat-Zinn, J.(1994). *Mindfulness meditation for everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J.(2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2). 144~156.
- Kabat-Zinn, J. · Lipworth, L. & Burney, R.(1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8. 163~190.
- Kabat-Zinn, J. · Massion, A. O. · Kristeller, J. · Peterson, L. G. · Fletcher, K. E. · Pbert, L. · Lenderking, W. R. & Santorelli, S. F.(1992). Effectiveness of meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 19. 936~943.
- Kim J. H.(2004). Types of Mindfulness Meditation and Their Implications for Cognitive Behavioral Therapy. *Journal of Korean Association for Cognitive Behavioral Therapy*, 4(2), 27~44.
- Kim K. H.(2008). Mindfulness, self-regulation, and organismic world hypothesis. 2008 Korean Psychological Association Annual Symposium.
- Martin, R. J.(1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4). 291~312.
- Miller, J. J. · Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J.(1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17. 192~200.
- Nyanaponika Thera T(1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco: Unity Press.
- Orsillo, S. M. · Roemer, L. & Barlow, D. H.(2003). Integrating acceptance and mindfulness into existing cognitive-behavioral treatment for GAD: A case study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(3). 222~230.
- Park S. H.(2006). Development of the mindfulness scale. Dissertation paper for PH.D. The Catholic University Graduate School.
- Peter, H.(1986). *Stress and the Nurse Manager*. NY: John Wiley & Sons.
- Proulx, K.(2003). Integrating mindfulness-based stress reduction. *Holistic Nursing Practice*, 17(4). 201~208
- Roth,B., & Stanley, T.-W.(2002). Mindfulness-based stress reduction and healthcare utilization in the inner city: Preliminary findings. *Alternative Therapies*, 8(1). 60~66.
- Sauter, S, L. · Murphy, L. & Hurrell, J. J.(1990). "Prevention of work related psychological disorders: A national strategy proposed by the National Institute for Occupational Safety and Health." *American Psychologist*. 45: 1146~1148.
- Segal, Z. V. · Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press
- Shapiro, S. L. · Carlson, L. E. · Astin, J. A. & Freedman, B.(2005). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3). 373~386.
- Teasdale, J. D. · Segal, Z. V. · Williams, J. M. G. · Ridgeway, V. A. · Soulsby, J. M. & Lau, M.A(2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4). 615~23.
- Teasdale, J. D. · Segal, Z. V. & Williams, J. M. G.(1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavioral Research Therapy*, 33(1). 35~39.
- Tom Stone(2008). *Pure Awareness*, Asia Coach Center.
- Tom Stone(2010). *The Power of How*, Asia Coach Center.

- 
- Received : 26 July, 2015
  - Revised : 27 June, 2015
  - Accepted : 03 August, 2015