

# 자비명상이 대학생들의 마음챙김, 회복 탄력성 및 스트레스에 미치는 영향

김정근  
(주)글로벌비즈니스코칭연구소

## The Effects of Loving-Kindness Meditation Intervention with Tea on the Mindfulness, Resilience, and Stress of College Students

Joung-Gun, Kim

Global Business Coaching Institute, Inc.

**요약** 본 연구의 목적은 자비명상 프로그램이 대학생들의 마음챙김, 회복 탄력성, 스트레스에 미치는 효과를 검증하기 위하여 실시하였다. 본 프로그램에 참여한 대학생은 C지역의 N대학에서 교양과정에 등록된 30명을 추첨을 통하여 실험집단 및 통제집단에 각각 15명씩 무선할당하였다. 실험집단 참여자는 매주 1회씩 80분 동안 10주에 걸쳐 10회기의 자비명상 프로그램 참여하였다. 마음챙김, 회복 탄력성 및 스트레스 수준을 사전, 사후, 추후에 각각 측정하여 반복측정 분산분석을 실시한 결과, 실험집단 참여자들은 통제집단의 참여자들보다 마음챙김 수준이 유의미하게 증가하였다. 회복 탄력성 전체 점수 및 하위요인인 통제성, 낙관성 및 사회성에서도 유의미한 수준의 차이가 나타났다. 스트레스 수준 또한 전체 점수 및 긴장, 공격성, 신체화, 화, 우울, 피로, 좌절의 각 하위척도에서도 유의미한 수준의 차이가 나타났다. 이상의 결과는 자비명상 프로그램이 대학생들의 마음챙김, 회복 탄력성, 스트레스 감소에 긍정적 효과가 있음이 밝혀졌다. 따라서 본 자비명상 프로그램은 대학생들의 마음챙김 능력을 함양하고, 회복탄력성을 증진시키고, 스트레스를 완화하는 대안적 프로그램으로 활용할 수 있음을 시사한다. 본 연구에서 한계점과 향후 후속연구에서 필요성을 제언하였다.

**Abstract** This study investigated the effect of loving-kindness meditation intervention on the mindfulness, resilience and stress of college students. Thirty students not receiving any training in meditation intervention were randomly divided into meditation (15 subjects) and control (15 subjects) groups. The meditation group underwent meditation for 10 weeks, once a week, about 80 minutes each time. The results revealed that the experimental group showed significant improvement effect on mindfulness, resilience, and stress compared to the control group. It was concluded that loving-kindness meditation can effectively improve mindfulness, resilience and stress for college students.

**Keywords** : Loving-kindness Meditation, Mindfulness, Resilience, Stress Management, College Student

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

대학생들은 발달과정상 청소년 후기단계로 미래의 건전한 사회인으로 성장하기 위한 다양한 도전적 과제를 극복해야하는 매우 중요한 전환기에 놓여있다. 사회인으로 성장하기 위한 심리적 독립, 자아 정체감의 명료화,

성공적 학업완수와 진로문제 해결과 같은 이슈들을 극복하여만 한다. 하지만 최근 국내 대학생 실태조사에 따르면 외로움(72.4%), 불안(65.7%), 우울·무기력(62.1%), 분노(48%), 자살충동(15.4%)과 같은 부정적 정서를 한 가지 이상 경험하고, 이중 3가지 이상 경험한다는 복수 응답자가 57.2%라고 보고하고 있으며, 이러한 부정적 정서로 인하여 연간 평균 230명의 대학생이 자살이라는

\*Corresponding Author : Joung-Gun Kim(Global Business Coaching Institute, Inc.)

Tel: +82-10-3591-4744 email: hrdkim@hotmail.com

Received March 10, 2017

Revised (1st March 29, 2017, 2nd April 6, 2017)

Accepted April 7, 2017

Published April 30, 2017

극단적 행위를 이어지고 있다[1]. 이러한 원인은 주로 이성관계, 학업상의 문제, 경제적인 문제와 같은 환경적 스트레스 요인의 노출에 기인한다[2]. 스트레스에 과다 노출은 결국 심리적인 우울, 자살, 자신감 저하, 열등감, 범죄행위, 성적 저하 등 적응상의 문제를 일으켜 사회적 부적응자를 양산할 우려가 높다[3].

대부분의 대학생들이 자신의 개인적, 사회적 및 학업적 생활에서 스트레스를 경험하지만, 그들이 경험하는 스트레스의 수준, 유형 및 스트레스에 대응하는 방법은 상이하다. 스트레스 대응(coping)은 스트레스 사건이나 환경에 대응하는데 있어서 정서, 인지, 행동, 신체 및 환경을 조절하기 위한 의식적 노력으로 정의하고, 자기-조절 과정(self-regulation process)이 수반된다[4]. Lazarus와 Folkman[5]에 따르면 스트레스 유발 요인에 대처하는 방식이 개인의 성격이나 기질적인 특성에 따라 상이한 것으로 주장하면서 스트레스 대처 방식을 문제 중심적 및 정서 중심적 대처행동으로 분류하였다. 전자의 경우 문제가 되는 행동이나 환경적 요인을 변화시키기 위한 대안적 해결책을 찾아내는 방식인 반면, 후자의 경우 어떤 문제를 발생시킨 개인의 내적 정서를 다루는 방식으로 스트레스 사건에 대처하는 방식이다. 한편 긍정적 정서가 심리적, 신체적, 심리적 대응 자원으로써 회복적 기능을 가지고 있는 것을 발견하고, 의미 중심적 대응(meaning-focused coping)이란 세 번째 방법이 제안되고 있다[6, 7]. 의미-중심적 대응은 평가기반 대응(appraisal-based coping)이며, 대응을 동기화시키고 유지하고, 힘든 상황을 경험하는 동안에 긍정적 정서와 정신적 및 신체적 안녕을 유지하기 위하여 신념, 가치와 실존적 목표를 이끌어내는 활동이 포함된다[6]. 스트레스 대응은 자기-조절(self-regulation)과 의식적이며 의식적 노력을 수반하기 때문에 자신과 환경에 대하여 알아차림(mindful)이 높고 조화를 이루는 개인은 그렇지 않은 개인보다 스트레스 상황을 좀 더 정확하게 평가하고 적절하게 반응할 가능성이 높은 것으로 보고되고 있다[8]. 이러한 결과로 최근에 명상에 대한 관심이 높아지고 있다.

명상은 신체적 및 심리적 질병 치유, 스트레스 해소와 심리적 안녕감 증진을 위한 대안으로 활용되고 있다. 마음챙김을 기반으로 다양한 프로그램(MBSR, MBCT, DBT, ACT, CFT 등)개발되어 임상장면에 적용하고 있다[9]. 이러한 마음챙김 중심의 개입은 주로 신체적 혹은 다른 감각적 경험에 집중함으로써 현재 순간의 경험에

대한 비판단적 자각을 증진시키는 것에 근거하고 있다[10,11,12]. 이러한 마음챙김 기반의 명상은 주로 집중명상과 통찰명상으로 분류된다[13]. 집중명상은 특정 대상에 주의를 고정, 유지하는 반면 통찰명상은 의식에 떠오르는 경험을 그대로 관찰하는 방식을 활용하였다.

최근, 자신과 타인에 대한 연민을 발산하는 자비명상(LKM: Loving-Kindness Meditation)과 연민명상(CM: Compassion Meditation)이 새로운 주목을 받고 있다[14, 15]. 자비명상은 대승불교에 기반한 수행방법으로 사무량심 즉 자비희사(慈悲喜捨)의 마음 개발 수행기법이다. 자비희사는 자비심(慈; loving-kindness), 연민심(悲; compassion), 동락심(喜; sympathetic joy), 평등심(捨; equanimity)을 말하며[16], 타인이나 다른 모든 생명체에 긍정적이고 친사회적 마음과 행동을 개발하기 위한 목적이다[15]. 수행방법상에서도 심상기법을 활용하여 주위의 사람이나 대상을 떠올려 그 대상에 대하여 사랑과 친절함으로 안녕과 행복을 기원한다는 점, 그리고 주로 긍정적 정서에 집중한다는 점에서 기존의 집중명상이나 통찰명상과는 차별된다[17].

자비명상 관련 선행연구를 살펴보면 다양한 효과성이 보고되고 있다. 예를 들면, 만성요통환자의 통증, 분노와 심리적 스트레스의 감소[18], 정신질환자의 우울, 불안, 수치심, 열등감의 해소에 효과적이며[19], 건강한 성인의 삶의 만족도를 증진하고 우울증을 감소시키며[17, 20], 심리적 스트레스를 완화시키는 것으로 나타났다. 이런 개선효과는 마음챙김 수준에 바탕하고 있는 것으로 나타나고 있다[18, 19]. 자비명상의 이러한 효과는 마음챙김의 주의(attention)와 자각(awareness)과 함께 정서적 자기-조절(affective self-regulation)을 통한 우울이나 스트레스의 원인이 되는 내적 요소인 자동적 사고나 감정을 분명하게 인식하므로, 외적 사건을 있는 그대로 볼 수 있고, 일상생활 속의 스트레스 상황에 적합한 대응기제(coping mechanism)를 적용함으로써 효과적으로 극복할 수 있는 것으로 나타났다[21].

한편 회복탄력성(resilience)은 스트레스 해소를 증진시키는 구성요인으로 나타났다[22]. 회복 탄력성이란 생활의 변화나 스트레스 상황에 효과적으로 대응하는 능력을 말하며, 역경스런 환경에 성공적 적응을 촉진하는 역할을 한다[23, 24, 25, 26]. 일상생활 속에서 경험하는 부정적 사건들 가운데 긍정적 정서와 긍정적 재평가(reappraisal)는 심리 회복탄력성을 증진시키는 주요한

요소이다[27].

회복탄력성은 정신건강(mental health)과 관련된 다양한 효과성이 보고되고 있다. Hu, Zhang, Wang[28]은 특질 회복탄력성(trait resilience)과 정신건강과 관련된 2014년까지 발표된 60편의 연구 논문을 대상으로 실시한 메타분석 결과에 따르면 회복탄력성은 불안, 우울, 부정적 정서를 감소시키는 반면, 삶의 만족도와 같은 긍정적 정서와 관련된 건강지표에서 개선 효과가 나타났으며, 효과크기는 중간정도인 것으로 나타났다. 이러한 결과에 비추어 본다면 높은 회복탄력성은 내적, 외적 자원을 좀 더 효과적으로 활용함으로써 도전적인 상황에 좀 더 전향적이거나 유연하게 대처할 수 있음을 시사하고 있다. 또한 높은 회복 탄력성을 가진 대학생들은 사회적 자원을 증진시킬 수 있는 긍정적인 행동이나 활동에 참여할 가능성이 높고, 스트레스 상황에 효과적으로 대처함으로써 부정적 영향을 줄이거나, 잠재적 위협을 다루는 개인적 능력을 개발하여 주관적 안녕감이나 긍정적 정서를 증가시키는 역할을 할 수 있음을 시사한다.

한편 본 프로그램에서 활용하는 차(茶)는 스트레스를 완화하고 심리적 안정감을 개선할 수 있는 약리적 효과가 있는 것으로 나타났다. 단백질, 지방, 비타민과 같은 차의 성분은 스트레스 상황에서 자율신경계를 조절하여 스트레스에 대한 저항력을 높일 수 있고, 면역계의 능력 향상과 정신건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다[29, 30, 31, 32]. 그럼으로 차의 다양한 약리적 효능은 신체적 기능 활성화에 도움을 주고 이로 인하여 스트레스를 감소시킬 수 있을 것으로 판단된다. 또한 차를 마시면서 다양한 행위와 느낌, 맛, 감정을 대상으로 명상을 실행함으로써 대학생과 같은 명상 초보자들이 경험하는 지루함뿐만 아니라 몸과 마음의 긴장을 완화할 수 있는 장점이 있다.

이상에서 살펴본 것처럼 자비명상에 참여함으로써 마음챙김 수준이 함양되고, 회복탄력성이 증가함으로써 대학생들이 경험하는 정신 건강의 지표인 스트레스를 완화시킬 수 있는 역할을 할 것이라고 기대된다. 그럼에도 불구하고 자비명상이 대학생들의 마음챙김이나 회복 탄력성에 미치는 관계성에 대한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 자비명상 수행이 대학생들의 마음챙김과 회복 탄력성 증진에 미치는 영향과 이러한 요인이 스트레스 경험에 미치는 영향을 검증하고자 한다.

## 1.2 연구 가설

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설1: 자비명상 프로그램에 참여한 집단과 미참여 집단 간에 마음챙김 수준은 사전, 사후 및 추후 시점에 유의미한 수준의 차이가 있을 것이다.

가설2: 자비명상 프로그램에 참여한 집단과 미참여 집단 간에 회복 탄력성 수준은 사전, 사후 및 추후 시점에 따라 유의미한 수준의 차이가 있을 것이다.

가설3: 자비명상 프로그램에 참여집단과 미참여 집단 간에 스트레스 수준은 사전, 사후 및 추후 시점에 따라 유의미한 수준의 차이가 있을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 자비명상 프로그램이 대학생들의 마음챙김 수준, 회복탄력성 및 스트레스 완화에 미치는 효과를 알아보기 위하여 2(처치집단: 실험, 통제) X 3(측정시기: 사전, 사후, 추후)로 실시하였다.

### 2.2 연구대상자

본 연구의 대상자는 N대학에서 교양과정으로 개설한 과목에 등록한 학생들을 대상으로 본 연구의 목적을 설명하고 자발적으로 참여한 30명을 대상으로 실시하였다. 이들을 무선 추첨방식으로 실험집단과 통제집단으로 구별하여 실험집단 15명, 통제집단 15명으로 각각 할당하였다. 본 과정에 참여한 학생 중에 중도에 탈락한 학생들은 없었으며, 통제집단에 대해서는 본 프로그램 완료 후에 별도로 명상 훈련을 실시하였다.

### 2.3 자비명상 프로그램

#### 2.3.1 자비명상 프로그램

본 프로그램은 김귀원[33]이 개발한 차명상 프로그램을 기반으로 본 연구를 위한 자비명상으로 수정·보완하였다. 본 자비명상 프로그램은 대학생들의 마음챙김을 개발하고 회복 탄력성 증진과 스트레스 완화가 목적이 다. 이를 위하여 명상을 기반으로 하여 심리교육, 토론

및 경험일지를 작성하도록 하였다.

본 프로그램은 주 1회, 회기 당 80분, 총 10회기로 구조화하였다. 80분 동안의 세션 구조는, 첫 10분 동안은 지난 주 동안 수행한 과제와 생활경험에 관하여 담화를 나누고, 5분 동안 세션 학습주제에 관하여 소개하고, 5분 호흡명상, 20분 세션 활동, 25분 동안은 자비명상 실시 후 마지막 15분은 세션 정리와 더불어 다음 세션과제 물을 안내하였다.

자비명상 프로그램의 각 세션별 주요 목적과 활동을 살펴보면, 1회기에서는 전체 프로그램 소개 및 참가자 소개를 통한 신뢰감 형성과 더불어 본 명상에 대한 참여 의도를 명료화하는 것이 목적이다. 2회기는 명상의 기본 원리와 특성 이해, 명상의 기초실습 및 행다법 기본을 익히고, 3회기에서는 자신의 스트레스 수준과 요인을 인지하고, 이를 관리하기 위한 내적 사고의 자동조정 상태 (autopilot)와 마음챙김의 7가지 태도를 이해하고 자신의 강점 찾기를 진행하였다. 4회기에는 자신의 스트레스 생활사건과 역할 스트레스를 알아보고, 5색차 명상을 통해 차색과 관련된 기억이나 영상을 시각화한다. 5회기는 긍정적 정서개발을 위하여 자신의 강점과 의미있는 사건을 떠올리면서 긍정성을 찾고 공감 대화 명상을 실시하였다. 6회기는 지금·여기를 인식하면서 생각과 사실을 달리 인식할 수 있도록 하고, 자신의 부정적 사고를 긍정적 사고로 관점 전환을 할 수 있도록 색한마음 명상을 실시하였다. 7회기는 차향을 통하여 집중-고요함-통찰을 통해 스트레스 원인을 알아차리고 대처능력을 함양하였다. 8회기는 삶의 기쁨과 의미를 이해하면서 맛명상을 통해 고정화되고 조작된 이미지를 사라지도록 진행하였다. 9회기는 자비의 관계 소통을 이해하고, 참가자 간에 차 공양을 통하여 자비심을 개발하고, 그동안 자신의 변화된 모습을 인식하도록 진행하였다. 10회기는 마지막 회기로서 자신에게 적합한 명상기법을 찾아보고, 지속적인 명상을 위한 계획을 수립하고 사후 검사를 실시하였다.

본 프로그램의 내용 타당도를 검증하기 위하여 상담심리 교수 1인과 상담심리 전문가 2명이 평가하였다. 전문가들의 연령은 40~50세이며, 명상경력은 4~8년이었다. Lawshe[34]의 절차에 따라 대표성, 명확성, 포괄성에 대한 CVR(Content Validity Test)한 결과 0.6~1.0으로 나타나 프로그램의 목표에 적합하게 구성되었음을 보여준다.

Table 1. Overview of Program Content

Session	Theme	Session Goals/activity
1	Introduction	• Introduction of Self & Program Purposes & Procedure
2	Meditation	• Understanding breathing & sitting meditation method & haengda
3	Meditation	• Enhancing the positive mind and preventing the negative mind with mindful meditation
4	5 color tea meditation	• Knowing one's stress triggers and understanding how the body and mind function
5	5 color tea meditation	• Enhancing positive emotion from the past events, Practicing empathetic communication attitude and skill
6	5 color tea meditation	• Purifying the negative emotion with the tea color meditation
7	5 color tea meditation	• Controlling the stress and anger with the tea-fragrance meditation
8	Tea-taste meditation	• Finding and maintaining the joy and meaning of one's life.
9	Change & growth	• Feeling the calmness of mind with the offering meditation
10	Closing	• Knowing the changed oneself with the tea meditation program

### 2.3.2 연구절차

본 프로그램의 참여자들은 프로그램 시작 1주 전에 마음챙김, 스트레스, 회복 탄력성 검사를 실시하였으며, 프로그램 운영은 개발자가 직접 진행하였으며, 본 연구자가 지원하였다. 매 회기가 끝나면 보고서를 작성, 제출하도록 하였고, 일상생활에서 매일 명상을 실시하고 명상보고서를 작성하도록 하였다. 프로그램 종결 후에는 효과성을 검증하기 위하여 사전검사와 동일한 검사지로 사후 검사를 실시하였으며, 4주 후에 실험집단과 통제집단을 대상으로 추후 검사를 실시하였다.

## 2.4 측정 도구

### 2.4.1 마음챙김 척도

마음챙김 척도는 Brown과 Ryan[34]이 개발한 마음챙김 주의자각 척도(Mindfulness Attention Awareness Scale)를 전중희, 이우경, 이수정, 이원혜[35]가 번안한 한국판 마음챙김 주의자각 척도를 사용하였다. 이 척도는 마음챙김을 측정하기 위한 15문항으로 구성되어 있고, 일상생활에서 각 문항에 해당하는 상황의 경험을 빈도를 '거의 항상 그렇다'(1)점에서부터 '거의 그렇지 않다'(6점)까지 Likert식 6점 척도로 평가하게 되어 있다. 전중희등[35]의 타당도 연구에서 신뢰도계수(Cronbach's

$\alpha$ 는 .87이었고, 본 연구에서 나타난 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94이었다.

### 2.4.2 스트레스 척도

본 연구에서 사용한 스트레스 반응 척도(Development of the Stress Response Inventory)는 고경봉[36]이 개발한 39문항으로 구성된 스트레스 반응 척도(Stress Response Inventory)이다. 본 척도는 긴장감(6문항), 공격성(4문항), 신체화(3문항), 분노(6문항), 울(8문항), 피로(4문항), 좌절감(7문항) 등의 7개의 하위 척도로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 1은 '전혀 아니다' 5는 '아주 그렇다'로 점수가 높은 생활 스트레스가 높음을 의미한다. 고경봉 등[36]의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .97이었으며, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96이었다.

### 2.4.3 회복 탄력성

본 연구에서는 회복 탄력성을 측정하기 위하여 신우열, 김민규, 김주환[37]이 개발한 척도를 사용하였다. 본 척도는 회복 탄력성을 측정하기 위한 1차적 요인으로 원인 분석력, 감정 통제력, 충동 통제력, 감사하기, 생활 만족도, 낙관성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력을 구성되어 있으며, 2차적 요인으로 통제성, 긍정성 및 사회성으로 구성하였다. 총 문항은 27개 문항이며, 5점 척도로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. 본 척도의 신뢰도는 대학생 표본의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )경우 .88이었으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

### 2.5 측정방법

본 프로그램의 효과성을 알아보기 위하여 사전, 사후, 추후로 3회에 걸쳐 진행하였다. 사전 검사는 프로그램 시작 1주일 전에, 사후는 프로그램을 종료 세션인 10회기에, 추후 검사는 4주 후에 각각 설문조사를 실시하였다.

### 2.6 자료분석 방법

혼련집단과 통제집단 간의 인구학적 변인 및 사전검사 점수에서 차이 여부를 분석하기 위하여 집단 간 t검증을 사용하여 분석하였다. 사전-사후-추후 측정값을 차이를 분석하기 위하여 사전 값을 공변인으로 하여 사후 및 추후 값의 집단 간 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다. 또한 사후 및 추후 측정값의 효과 크기를 분석하였다. 프로그램의 효과 크기를 분석하기 위하여 Cohen[38]

의 기준을 사용하였다(크다[0.8~2.0], 보통[0.3~0.7], 작다[0~0.2])[26]. 통계분석에 사용한 프로그램은 SPSS 23.0을 사용하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 인구통제학적 특성

본 연구에 참여한 30명의 대학생들의 평균 나이는 22.58세(19~26세)이며, 두 집단 간의 성별, 연령, 학년종교적 특성은 [Table 2]에 제시되어 있다.

Table 2. Socio-demographic Characteristics of Sample

Category	Variable	Treatment	Control
		Freq(%)	Freq(%)
Gender	Male	6(66.7)	3(33.3)
	Female	9(42.9)	12(57.1)
Grade Level	Freshmen	2(40.0)	3(60.0)
	Sophomore	12(52.2)	11(47.8)
	Junior	1(50)	1(50)
Religion	buddism	7(36.8)	12(63.2)
	catholic	5(100)	0(0)
	Christ	3(50)	3(50)
Disease	yes	4(66.7)	2(33.3)
	no	11(45.8)	13(54.2)
Total		15	15

### 3.2 가설검정

가설검증 결과는 다음과 같다. 먼저 실험집단과 통제 집단 간의 마음챙김, 회복탄력성 및 스트레스 수준의 각 하위척도들에 대한 사전검사 점수를 기준으로 동질성 검사를 실시한 결과 유의미한 차이가 나타나지 않아 실험 집단과 통제집단의 동질성이 보장되어 후속 분석을 실시하였다[Table 3].

Table 3. Test of homogeneity between groups

Variable	Variables	Treatment	Control	t
Mindfulness	Mindfulness	3.62(.47)	3.52(.29)	.72
	ALL	2.51(.39)	2.35(.24)	1.36
	Tension	2.43(.47)	2.34(.24)	.71
	Aggression	1.92(.62)	1.52(.54)	1.89
	Somatization	2.29(.29)	2.20(.28)	.84
	Anger	2.92(.58)	2.80(.28)	.73
Stress	Depression	2.24(.39)	2.00(.36)	1.76
	Fatigue	2.77(.45)	2.57(.27)	1.48
	Frustration	3.02(.60)	3.05(0.48)	-.14
	ALL	2.99(.18)	2.92(.09)	1.40
	Control	3.00(0.24)	2.91(.09)	1.32
	Positivism	2.70(.36)	2.61(.21)	.89
Resilience	Sociability	3.28(.26)	3.23(.10)	.57

**가설1:** 자비명상 프로그램 중재 전후의 시기별(사전, 사후, 추후), 집단 간(실험, 통제)에 마음챙김 수준이 증가될 것이라는 가설은 지지되었다. 프로그램 중재 사후 시점에서 유의미한 차이가 나타났으며,  $F(1, 19)=115.57, p<.001, d=.87$ , 추후에서도 유의미한 차이를 보였다,  $F(1,19)=174.45, P<.001, d=.91$ . 시기 간에 효과 크기 분석에서도 사후 및 추후에 모두 높은 것으로 나타났어, 10주 동안 진행한 자비명상 프로그램이 대학생들의 마음챙김 수준을 향상시키는 효과가 있는 것으로 나타났다. 특히 본 프로그램 참가자들의 마음챙김 수준은 프로그램을 종결한 후 4주 후에도 유지되는 것으로 나타났다.

**가설2:** 자비명상 프로그램 중재 전후의 시기별(사전, 사후, 추후) 및 집단 간(실험, 통제)에 따른 회복 탄력성에서도 유의미한 수준의 차이가 나타났다. 먼저 회복 탄력성 전체를 분석한 결과 사후  $F(1,19)=41.86, p<.001, d=.71$ , 및 추후에서 각각 유의미한 수준의 차이가 나타났다,  $F(1,19)=15.19, p<.001, d=.47$ . 각 하위 요인별로 보면, 통제성 요인은 사후시점,  $F(1,19)=81.68, d=.83$  및

추후시점에  $F(1,19)=68.34, p<.001, d=.80$ , 각각 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 낙관성은 사후,  $F(1,19)=24.67, p<.001, d=.59$ , 및 추후,  $F(1,19)=22.35, p<.001, d=.57$ 에 유의미한 수준의 차이가 나타났다. 사회성의 경우 사후에는,  $F(1,19)=6.52, p<.05, d=.29$ 이며, 추후에는  $F(1,19)=8.19, p<.05, d=.32$ 로 유의미한 수준의 차이가 나타났다. 이러한 결과로 볼 때, 자비명상은 대학생들의 회복 탄력성을 함양하는데 도움이 되는 것으로 나타났다.

**가설3:** 자비명상이 대학생들이 스트레스 수준을 감소시킬 것이라는 가설은 지지되었다. 먼저 스트레스 전체 수준에서 사후,  $F(1, 19)=116.11, p<.001, d=.87$  및 추후,  $F(1, 19)=76.78, p<.001, d=.82$ 에 각각 유의미한 수준의 차이가 나타났다. 세부 요인별로 살펴보면, 긴장감의 경우 사후,  $F(1,19)=56.87, p<.001, d=.77$ , 추후  $F(1,19)=74.62, p<.001, d=.81$ 에 유의미한 수준의 차이가 있는 것으로 나타났다. 공격성은 사후,  $F(1,19)=32.35, p<.001, d=.66$ , 추후  $F(1,19)=22.56, p<.001, d=.66$ 로 나타났다. 신체화,  $F(1,19)=103.08, p<.001, d=.86$ , 추후에

**Table 4.** The results of ANCOVA

Variable	Measured Variable	Group	Pre M(SD)	Post M(SD)	Follow-Up M(SD)	F1	F2	d1	d2	
Mindfulness	Mindfulness	Experi	3.62(.47)	4.59(.29)	4.60(.18)	115.57***	174.45***	.87	.91	
		Control	3.52(.29)	3.62(.29)	3.48(.25)					
	Total	Experi	2.51(.39)	1.78(.18)	1.64(.13)	116.11***	76.78***	.87	.82	
		Control	2.35(.24)	2.18(.22)	2.11(.24)					
	Tension	Experi	2.43(.47)	1.57(.15)	1.53(.29)	56.87***	74.62***	.77	.81	
		Control	2.34(.24)	2.08(.32)	2.03(.28)					
	Aggression	Experi	1.92(.62)	1.43(.29)	1.48(.18)	32.35***	22.56***	.66	.57	
		Control	1.52(.54)	1.40(.28)	1.43(.37)					
	Stress Response	Somatization	Experi	2.29(.29)	1.76(.42)	1.51(.17)	103.08***	49.72***	.86	.75
			Control	2.20(.28)	1.64(.27)	1.65(.15)				
	Anger	Experi	2.92(.58)	1.96(.27)	1.66(.15)	81.68***	68.34***	.83	.80	
		Control	2.80(.28)	2.79(.28)	2.74(.28)					
	Depression	Experi	2.24(.39)	1.46(.28)	1.67(.60)	51.09***	60.12***	.75	.78	
		Control	2.00(.36)	2.07(.26)	1.93(.31)					
	Fatigue	Experi	2.77(.45)	2.19(.29)	1.86(.31)	5.28*	5.37*	.24	.23	
		Control	2.57(.27)	2.49(.35)	2.43(.25)					
	Frustration	Experi	3.02(.60)	2.12(.50)	1.80(.54)	81.18***	59.12***	.84	.75	
		Control	3.05(.48)	2.82(.30)	2.62(.41)					
Resilience	Total	Experi	2.99(.18)	3.39(.14)	3.48(.09)	41.86***	15.19**	.71	.47	
		Control	2.92(.09)	3.11(.11)	3.07(.10)					
	Control	Experi	3.00(.24)	3.47(.37)	3.66(.25)	81.68***	68.34***	.83	.80	
		Control	2.91(.09)	3.03(.17)	3.11(.23)					
	Positivism	Experi	2.70(.36)	3.32(.28)	3.40(.21)	24.67***	22.35***	.59	.57	
		Control	2.61(.21)	3.11(.36)	2.91(.13)					
	Sociability	Experi	3.28(.26)	3.39(.24)	3.37(.21)	6.53*	8.19*	.29	.32	
		Control	3.23(.10)	3.18(.16)	3.18(.15)					

F(1.19)=49.72,  $p<.001$ ,  $d=.75$ 의 유의미한 차이가 각각 나타났다. 화의 경우 사후에는, F(1.19)=81.68,  $p<.001$ ,  $d=.83$ 이며 추후에는, F(1.19)=68.34,  $p<.001$ ,  $d=.80$ 로 나타났다. 또한 우울의 경우 사후는 F(1.19)=51.09,  $p<.001$ ,  $d=.75$ , 추후는 F(1.19)=60.12,  $p<.001$ ,  $d=.78$ 로 나타났으며, 피로의 경우 사후는 F(1.19)=5.28,  $p<.05$ ,  $d=.24$ 이며 추후는 F(1.19)=5.37,  $p<.05$ ,  $d=.23$ 로 나타났다. 좌절은 사후는 F(1.19)=81.18,  $p<.001$ ,  $d=.84$ , 추후 F(1.19)=59.12,  $p<.001$ ,  $d=.75$ , 각각 통계적으로 유의미한 수준의 차이가 나타났다. 따라서 자비명상이 대학생들의 스트레스 수준을 유의미하게 낮출 수 있음을 시사한다.

#### 4. 논의

본 연구의 목적은 자비명상 프로그램이 대학생들의 마음챙김 수준, 회복탄력성 및 스트레스 수준에 미치는 효과성을 검증하기 위하여 실시하였다.

본 연구에서 나타난 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자비명상 프로그램에 참여한 대학생들의 마음챙김 수준이 통제집단의 대학생들보다 유의미한 수준으로 향상되었다. 프로그램 종결 후에도 추후 효과가 지속적으로 유지되어 연구가설1이 지지되었다. 이는 자비명상 수행이 마음챙김 수준을 함양할 수 있다는 선행연구와 일치한다[39, 40, 41] Lee 등은 사이버대학에 등록한 중년여성을 대상으로 4주 동안 실시한 마음챙김 기반의 자비명상을 통해 마음챙김 수준이 유의미하게 증가되었다고 보고하였다. Pidgeon 등[42]도 12주간 걸쳐 2.5일의 워크숍 2회와 2번의 사후세션 동안 자비명상(Metta 혹은 Loving-Kindness)을 실시한 결과, 비록 수행기간이 끝난 직후에는 개선이 이루어지지 않았지만 4주 이후에 마음챙김 수준이 통제집단보다 유의미하게 증가한 것으로 보고한 선행연구 결과를 지지했다. 이러한 결과는 본 자비명상 프로그램의 초기의 정좌명상을 통한 자신의 내면의 세계를 인식할 수 있는 기회를 제공하고, 다도를 통해 차를 마시는 몸동작을 인식하도록 가이드함으로써 자신의 내면의 인지적, 정서적, 신체적 특성을 있는 그대로 알아차리는 수련을 실시하였다. 둘째, 차를 마시는 행동을 통해 몸의 행위와 자세, 느낌과 감정, 마음의 상태와 마음을 일으키는 생각을 알아차리도록 안내하고 차의

색, 향, 미를 느끼는 통찰명상을 실시함으로써 자신의 기분과 상황을 객관적으로 볼 수 있는 기회를 제공하였다. 셋째, 참가자 상호 간에 노출하고 수용하도록 긍정적 피드백을 제공하고, 일상생활에서도 지속적으로 명상과 다도를 지속하도록 권장한 것이 마음챙김 능력이 향상된 것으로 해석된다.

자비명상 프로그램이 회복탄력성을 함양할 것이라는 가설2가 지지되었다. 회복 탄력성 전체뿐만 아니라 통제성, 낙관성 및 사회성의 하위요인에서도 각각 유의미한 개선효과가 나타났다. 이러한 결과는 김완석 등이 실시한 마음챙김 명상과 자비명상의 차이를 연구한 결과에서 마음챙김 명상과 자비명상 집단에서 통제집단보다 전반적인 회복 탄력성과 그 하위요인에서 유의미한 개선을 보여준 연구결과를 지지하는 것이다. 또한 Pidgeon & Keye[42]가 대학생들을 대상으로 자비명상을 실시한 결과 마음챙김 수준과 회복탄력성이 유의미하게 증가한 결과도 지지하고 있다. Fredrickson[43]의 확장 및 구축이론(Broad and Build Theory)에 따르면 긍정적 정서를 경험함으로써 스트레스에 대응할 수 있는 회복탄력성이 증가할 것으로 강조하고 있다. Hutcherson과 Seppala[44]의 연구에 따르면, 참가자의 양옆에 사랑하는 사람을 두고 그들에게 사랑을 보내는 상상기법을 활용한 자비명상이 참가자와의 연결성, 유사성 및 긍정적 정서가 통제집단보다 유의미하게 높게 반응한 것으로 나타났다. 이러한 연구결과와 유사하게 본 자비명상 프로그램에서는 상상기법을 통해 자신이 경험한 일상 스트레스 사건에 대한 긍정적 정서와 의미를 찾도록 가이드하고, 그 대상에게 용서와 연민을 불러일으킬 수 있는 축원과 차 공양 기회를 제공함으로써 긍정적 정서를 경험할 수 있었고, 이를 통해 회복탄력성이 증가된 것으로 해석된다. 회복탄력성은 역경에 직면했을 때 그에 대처하고 적응하며, 스트레스 요인이 지나칠 때조차도 회복할 수 있는 역량으로써 극도로 피곤하거나 신체적 질병으로부터 보호할 수 있는 중요한 인자로 알려져 있다[45]. 회복 탄력성이 스트레스 상황에 대응할 수 있는 심리적 자원이라고 본다면 이를 개발하기 위한 다양한 개입법이 개발될 필요가 있다. 회복 탄력성은 가족원이나 사회적 지지, 신체적 매력도 증진과 같은 다양한 활동으로 함양될 수 있지만, 본 자비명상 프로그램이 대학생들의 회복 탄력성을 개발할 수 있는 중요한 개입방법이 될 수 있음을 시사한다.

자비명상이 스트레스 수준을 감소시킬 것이라는 가설

3도 지지되었다. 스트레스 척도 총점뿐만 아니라 각 하위요인인 긴장감, 공격성, 신체화, 화, 우울, 피로, 좌절감이 각각 유의미한 수준으로 감소하였다. 선행연구, 특히 명상 기반의 스트레스 감소 프로그램(MBSR)이 심리적 스트레스와 신체적 병리를 감소시킨다는 연구는 많이 보고되었지만, 자비명상과 스트레스의 관계성에 관한 연구는 최근까지 그렇게 활발하게 연구되지 않았다[46]. 본 자비명상 프로그램에서는 자신의 현재 상태를 판단이나 비난을 멈추고, 평정심과 자애심을 가지고 스스로 수용할 있도록 촉진하였다. 또한 자신의 내부에서 긍정적 정서를 촉발하고 이를 통해 자신에게 스트레스적 사건을 유발하는 사람을 떠올리고 이를 용서하고 행복을 축원하는 반복구를 표현하도록 촉진하고, 자신의 감정의 노출(exposure)을 통하여 자신이 경험하고 있는 역경이나 고난이 자신만의 경험이 아님을 인식할 수 있도록 참가자간의 토론을 통한 사회적 지지(social support)를 할 수 있도록 한 점이 스트레스 완화에 도움이 된 것으로 해석된다. 또한 프로그램 참가자들은 긍정적 재평가(positive reappraisal)를 통하여 스트레스가 감소에 기여한 것으로 보인다. Garland, Gaylord 및 Fredrickson[47]에 따르면 긍정적 재평가란 스트레스 사건이 도움이 되고, 이롭고, 의미있는 것으로 재구조화하는 적응적 과정으로 개념화하고, 이러한 기제가 스트레스를 감소시키고 정신적 건강을 증진시키는 것으로 보았다. 또한 본 프로그램에서 활용한 차의 약리적 효과도 스트레스의 완화에 도움이 되었던 것으로 풀이된다. 차에는 단백질, 지방, 비타민과 같은 성분이 포함되어 스트레스 상황에 대처할 수 있는 면역체계를 강화하거나 따뜻한 차를 마시으로써 심리적 안정감을 경험할 수 있다. 실제 본 프로그램에 참여한 대학생들은 차를 마시면서 온 몸에 따뜻함을 느끼고, 마음이 평온해 진다는 표현을 하였다.

이상의 논의를 종합해 보면, 본 10주 동안의 자비명상 프로그램이 대학생들의 현재의 순간을 있는 그대로 비판단적으로 인식하고 수용하며, 자신의 주의를 긍정적인 방향으로 인식하면서 자신과 더불어 타인에 대한 긍정적 정서를 개발하고, 또한 회복탄력성이 증가함으로써 일상생활 속에서 경험하는 다양한 스트레스 사건을 긍정적으로 재평가함으로써 스트레스 수준이 감소하는 것으로 해석된다.

오늘날 대학생들은 다양한 심리적, 사회적, 경제적으로 혼란스런 환경을 경험한다. 이러한 상황에 효과적으

로 대응할 수 있는 스트레스 상황을 관리하고 대응할 수 있는 다양한 스킬과 역량을 개발하는 것은 대학생들뿐만 아니라 향후 건강한 사회인으로 기능하기 위한 핵심적인 역량이다. 따라서 본 연구에서 자비명상을 통하여 자신의 내면을 좀 더 명료하고 생생하게 인식할 수 있고 어떠한 역경에서도 회복할 수 있는 탄력성을 개발함으로써 스트레스를 효과적으로 극복할 수 있는 프로그램을 실증하였다는 점에서 의의가 높다 하겠다.

## 5. 결론

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 자비명상이 대학생들의 마음챙김과 회복 탄력성, 스트레스 감소에 효과가 있음을 실증하였다. 10주간의 기간 동안 주 1회의 80분간의 자비명상 수련이 대학생들의 스트레스를 감소시키는 것으로 나타났다.

둘째, 자비명상 프로그램의 선행 연구들은 주로 명상법을 단일 요소로 구성 되어 있는데 비해 본 연구에서는 호흡훈련, 심상 기법, 차 등을 활용하여 프로그램을 진행하였다. 명상 초보자나 대학생들이 느낄 수 있는 따분함, 지루함을 완화시키면서 마음챙김 능력 배양, 회복 탄력성 증진 및 스트레스 감소에 긍정적인 영향을 미치는 것을 실증했다는 점에서 의의가 있다.

셋째, 본 연구에서는 실험집단과 통제집단을 사용하여 사전, 사후, 추후의 비교 연구를 통하여 자비명상의 효과성을 검증하였다는 점에서 그 의의가 있다.

넷째, 자비명상은 대학생들의 스트레스 관리에 긍정적 효과를 보여주었으므로 향후 대학생들의 스트레스 예방 프로그램으로 진행된다면 보다 효과적인 결과를 나타낼 것이며 예방적 교육 및 재교육 프로그램으로 활용할 수 있는 근거를 마련하였다는 점에서 그 의의가 있다.

이상에서 살펴본 연구 결과를 근거로 자비명상의 현장 적용을 통한 위한 제언을 하면, 명상 수련자의 개인차에 대한 고려이다. 오늘날 명상은 전통적인 종교적 목적뿐만 아니라 불안이나 우울 치유와 건강 증진 목적으로 다양하게 활용되고 있다. 따라서 일반인 특히 대학생들을 대상으로 명상을 실시할 경우, 명상의 목적이나 수련방법에 대한 분명한 설명을 제공하고 스스로 선택함으로써 자발적 참여 동기부여를 증진시킬 필요가 있다. 명상의 핵심성공요소는 명상의 동기와 의도이며 지속적 훈



련이 필요하기 때문이다. 또 다른 고려사항은 전통적 명상방법의 지루함이나 자기 도피적 한계점들이다. 명상 초보자들의 장시간 명상 수련은 결코 쉽지 않으므로 개인의 특성에 맞는 적절한 명상시간과 수련 방법을 합리적으로 선택할 수 있는 기회의 제공이 필요하다. 또한 명상과 더불어 심리교육이나 집단담화도 함께 실시할 필요가 있다. 심리교육을 통하여 마음 작용에 대한 충분한 이해와 참가자간의 집단담화를 통한 사회적 지지나 연결감을 경험할 수 있도록 명상프로그램을 구성함으로써 명상 훈련의 효과가 배가될 것으로 판단된다.

한편 본 연구의 한계점과 향후 후속연구를 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다. 먼저 연구표본과 관련하여 한 대학교의 학생들을 대상으로 한 소집단이라는 점이다. 따라서 본 연구의 결과를 과대 일반화하는 것에는 주의할 필요가 있다. 둘째, 본 프로그램의 참여한 대학생들의 개인 성격, 참가동기와 같은 요인을 통제하지 못했다는 점이다. 이와 같은 요인은 프로그램의 효과성에 영향을 미치는 오염변인으로 영향을 미칠 수 있으므로 후속 연구에서는 이러한 변인을 통제할 수 있는 측정과 분석 방법을 적용하는 연구가 요구된다. 셋째, 본 연구에서는 효과성 측정을 위한 도구를 자기보고식에 의존하였다. 효과성 평정을 위하여 자기평가뿐만 아니라 신체적, 생리적 변화를 측정할 수 있는 뇌파측정, 혈액검사와 같은 측정치를 함께 활용하면 좀 더 객관적인 결과를 얻을 수 있을 것이다. 마지막으로 자비명상 프로그램에 대한 명확한 정의와 프로그램 구성 요소에 대한 합의가 이루어질 필요가 있다.

## References

- [1] M. J. Keum., H. J. Nam. "College Freshmen's Expectations about College Life and Their Mental Health Status", *J of Human Understanding and Counseling*. vol. 31, no. 1, pp. 105-127, 2010.
- [2] C. K. Ra., C. J. Lee., J. Y. Seo., J. H. Choi., M. S. You. "Factors Affecting Suicide Ideation among University Students", *Korean Journal of Health Education and Promotion*, vol. 30, no. 1, pp. 1-11, 2013. DOI: <https://doi.org/10.14367/kjhep.2013.30.1.001>
- [3] E. H. Lee, & Y. J. Cho. "Psychological process of adolescents' suicide : the protecting effects of social support and problem-solving ability", *Korean Journal of Social Issues*, vol. 16, no. 3, pp. 105-143, 2008.
- [4] Bruce, E. Compas, Jennifer, K. Connor-Smith, Heidi Saltzman, Alexandra Harding Thomsen, Martha E. Wadsworth. "Coping With Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research", *Psychological Bulletin*, vol. 127, no. 1, pp. 87-127, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- [5] Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.
- [6] C. L. Park, & Folkman, S. "Meaning in the context of stress and coping", *General Review of Psychology*, 1, pp. 115-144, 1997. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.2.115>
- [7] Pearlin, L. I., "The study of coping: An overview of problems and directions". In J. Eckenrode (Ed.), *The social context of coping*. pp. 261-276. New York, NY: Plenum, 1991. DOI: [https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3740-7\\_12](https://doi.org/10.1007/978-1-4899-3740-7_12)
- [8] Clancy, B. "Stress and the Development of Self-Regulation in Context", *Child Dev Perspect*, vol. 4, vol. 3, pp. 181-188, 2010.
- [9] Shian-Ling Kenga, Moria J. Smoskib, and Clive J. Robins, "Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies", *Clin Psychol Rev*. vol. 31, vol. 6, pp. 1041-1056, 2011.
- [10] Kabat-Zinn J. "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future", *Clinical Psychology: Science and Practice*. 10, pp. 144-156, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- [11] Brown K. W, Ryan R M, Creswell J. D. "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects", *Psychological Inquiry*. 18, pp. 211-237, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- [12] Shapiro, S. L, Astin, J. A., Bishop, S. R, Cordova, M. Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*. vol. 12, pp. 164-176, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>
- [13] H. J. Ha, S. M. Kwon. "Suggestions for psychotherapeutic application of mindfulness meditation", *BUL GYO HAK BO* 56, pp. 241-271, 2010.
- [14] J. H. Jang., W. S. Gim. "The Effects of Short-term Loving-Kindness & Compassion Meditation on Compassionate Love, Four Immeasurables and Altruism", *Korean Journal of Culture and Social Issues*, vol. 20, no. 2, pp. 89-105, 2014.
- [15] Hofmann, Stefan G. Grossman, Paul, Hinton, Devon E. "Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions", *Clinical Psychology Review*, vol. 31, no. 7, pp. 1126-1132, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>
- [16] W. S. Gim, D. H. Park, K. H. Shim, "Self-Compassion, Other-Compassion, Mindfulness, and Quality of Life: Comparing Alternative Causal Models", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 20, no. 3, pp. 605-621, 2015. DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2015.20.3.007>
- [17] S. R. Park, H. J. Lee, "The Effectiveness of the Self-compassion Enhancement Program", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 27, no. 3, pp. 583-611, 2015.

- DOI: <https://doi.org/10.23844/kjcp.2015.08.27.3.583>
- [18] Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. "Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial", *Journal of Holistic Nursing*, 23, pp. 287-304, 2005.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0898010105277651>
- [19] Gilbert P., Procter, S. "Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, pp. 353-379, 2006.
- [20] Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M., "Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources", *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, pp. 1045-1061, 2008.
- [21] Dusana Dorjee, "Defining Contemplative Science: The Metacognitive Self-Regulatory Capacity of the Mind, Context of Meditation Practice and Modes of Existential Awareness", *Front. Psychol.*, 17, 2016.  
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788>
- [22] Walsh, F., *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: Guilford Press. 2006.
- [23] Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B., "Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults", *Behavior Research and Therapy*, 44, pp. 585-599, 2006.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- [24] Shapiro E. "Chronic illness as a family process: a social-developmental approach to promoting resilience", *J Clin Psychol*, vol. 17, no. 11. pp. 832-838, 2002.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.10085>
- [25] Aileen M. Pidgeon, Michelle Keye, "Relationship between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students", *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, vol. 2, no. 5, pp. 27-32, 2014.
- [26] H. S. Lee., Brown, S. L., Mitchell, M. M., & Schiraldi, G. R., "Correlates of resilience in the face of adversity for Korean women immigrating to the US", *Journal of Immigrant and Minority Health*, 10, pp. 415-422, 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.1007/s10903-007-9104-4>
- [27] Stewart Collins, "Social workers, resilience, positive emotions and optimism", *Practice*, vol. 19, no. 4, 2007.  
DOI: <https://doi.org/10.1080/09503150701728186>
- [28] Tianqiang Hu, Dajun Zhang, Jinliang Wang, "A meta-analysis of the trait resilience and mental health", *Personality and Individual Differences*, 76, pp. 18-27, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- [29] W. S. Lee, *Influence of Tea-Meditation on Mental Health*, 2006.
- [30] M. H. Shin, *Tea-Education Effects Through Blended-Learning and Image-Learning*, 2008.
- [31] S. Y. Jeon, *The Effect of Meditation with Teism as Treatment for Mind*, 2008.
- [32] J. H. Lee, *A study on the Role and Application of Tea Therapy*, 2007.
- [33] G. W. Kim, *The effects of tea meditation program on mindfulness, stress and psychological well-being of middle-aged women with depression*, Unpublished Thesis, Kyungsung University. 2012.  
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>
- [33] Lawshe, C. H., "A quantitative approach to validity", *Personnel Psychology*, vol. 28, pp. 563-575, 1975.
- [34] Brown, K. W., & Ryan, R. M., "Then being present: mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, pp. 822-848, 2003.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- [35] J. H. Jeon., W. K. Lee., S. J. Lee., & W. H. Lee. "A Pilot of Reliability and Validity of the Korean Version Attention Awareness Scale", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 26, no. 1, pp. 201-212, 2007.  
DOI: <https://doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.1.012>
- [36] K. B. Koh, J. K. Park, C. H. Kim. "Development of the Stress Response Inventory", *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, vol. 39, no. 4, pp. 707-719, 2000.
- [37] W. Y. Shin, M. G. Kim, J. H. Kim, "Developing Measures of Resilience for Korean Adolescents and Testing Cross, Convergent, and Discriminant Validity", *Studies on Korean Youth*, vol. 20, no. 4, pp. 105-131, 2009.
- [38] Cohen, J., *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. 1988.
- [39] Kathryn Birnie, Michael Speca, "Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction", *Stress and Health*, vol. 26, no. 5, pp. 359-371, 2010.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.1305>
- [40] W. K. Lee., S. J. Ju, "The relationship of short-term mindfulness and self-compassion meditation and the emotional well-being among middle aged female students in cyber university; pilot study", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 15, no. 6, pp. 3714-3724, 2014.  
DOI: <http://doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.6.3714>
- [41] W. S. Gim., K. H. Shin., K. I. Kim., "Differences and Similarities in the Effects of Two Meditation Methods: Comparing Loving-Kindness and Compassion Meditation with Mindfulness Meditation", *The Korean Journal of Health Psychology*, vol. 19, no. 2, pp. 509-531, 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2014.19.2.004>
- [42] Aileen M. Pidgeon, Lucas Ford, Frances Klaassen, "Evaluating the effectiveness of enhancing resilience in human service professionals using a retreat-based Mindfulness with Metta Training Program: A randomized control trial", *Psychology, Health & Medicine*, vol. 19, no. 3, pp. 1-10, 2013.
- [43] Fredrickson, B. L. "The broaden-and-build theory of positive emotions", *Phil. Trans. R. Soc. Lond. B*, pp. 1367-1377, 2004.  
DOI: <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- [44] Hutcherson, C., Seppala, E., & Gross, J. "Loving-kindness meditation increases social connectedness", *Emotion*,

vol. 8, no. 5, pp. 720-724, 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/a0013237>

- [45] Thomas, J. & Otis, M. "Intrapsychic correlates of professional quality of life: Mindfulness, empathy, and emotional separation", *Journal of the Society for Social Work and Research*, vol. 1, no. 2, pp. 83-98, 2010.  
DOI: <https://doi.org/10.5243/jsswr.2010.7>
- [46] Csaszar, I., Curry, J., "Loving Kindness Meditation: A Promising Practice for Reducing Stress and Increasing Empathy", *ACA VISTAS*, 86, pp. 1-11, 2013.
- [47] E. L. Garland., S. A. Gaylord, B. L. Fredrickson, "Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process", *Mindfulness*. vol. 2, no. 1, pp. 59-67, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0043-8>

김 정 근(Joung-Gun Kim)

[정회원]



- 1993년 2월 : 영남대학교 대학원 (심리학석사)
- 1996년 8월 : 일리노이주립대 MBA
- 2000년 8월 : 미주리주립대 교육학 박사
- 2010년 10월 ~ 현재 : ㈜글로벌비즈니스코칭연구소 대표이사

<관심분야>

비즈니스코칭, 임원리더십코칭, 조직문화, 조직변화, 명상