

하이쿠 시 짓기가 임상심리학 전공 대학원생들의 마음챙김과 감정이입 함양에 미치는 효과

강혜자, 손정락*
전북대학교 심리학과

Effects of Haiku Writing on Mindfulness and Empathy Cultivating of the Graduate Students Majoring in Clinical Psychology

HyeJa Kang, ChongNak Son*
Dept. of Psychology, Chonbuk National University

요 약 이 연구는 하이쿠 시 짓기가 임상심리학 전공 대학원생들의 마음챙김과 감정이입을 함양하는데 유용할 것이며, 이와 관련된 자기 자비와 수용도 함께 증진될 것이라는 가설을 검증하기 위해 수행되었다. 22명의 임상심리학 전공 대학원생들이 한 학기 동안 자연, 상황, 자신에 대한 하이쿠 시 짓기를 하였다. 하이쿠 시 짓기 프로그램 전과 후에 마음챙김, 감정이입, 자기자비 및 수용을 측정하고 분석하였으며, 프로그램이 끝난 후의 주관적인 소감에 대한 질적 분석을 하였다. 연구 결과는 다음과 같다: 먼저, 양적 분석 결과로 하이쿠 시 짓기는 마음챙김, 감정이입, 자기자비 및 수용에 유의한 효과가 있었다. 질적 분석 결과에서도 하이쿠 짓기는 이들 구성개념에서 아주 긍정적인 변화가 있는 것으로 나타났다. 끝으로, 이 연구의 의의, 제한점 및 앞으로의 연구 제언이 논의되었다

주제어 : 하이쿠, 마음챙김, 감정이입, 자기자비, 수용, 수용전념치료(ACT)

Abstract The purpose of this study was to investigate the effects of Haiku writing on mindfulness and empathy cultivating of the graduate students majoring in clinical psychology, and that it would also serve as enhancements of self-compassion and acceptance. Twenty-two graduate students in clinical psychology were to writing a Haiku poem about nature, the situation and themselves during a semester. Before and after the Haiku Writing Programme, mindfulness, empathy, self-compassion, and acceptance were measured and the subjective responses were analyzed after the programme was completed. The results of the study are as follows : First of all, quantitative analyses shows that Haiku writing has a significant effects on mindfulness, empathy, self-compassion and acceptance. Even in qualitative analyses, there are positive changes on those constructs in Haiku writing. Finally, the meaningfulness of the study, limitations, and recommendations for future work were discussed.

Key Words : Haiku, Mindfulness, Empathy, Self-compassion, Acceptance, Acceptance Commitment Therapy (ACT)

1. 서론

삶의 비밀이란

인간이 어떤 댓가를 치르더라도 살아남는 데 있는 것이 아니라,
우리의 감정과 그리움을 나눌 수 있고
거울반응으로 답해줄 수 있는 사람을 발견하는 데 있다

---J. Bauer[45]

Kohut [1] 은 “...사람들이 산소가 없는 대기 속에서는 신체적으로 생존할 수 없는 것과 마찬가지로 자신에게 감정이입적으로 반응하지 않는 심리적 환경에서는 심리적으로 생존할 수 없다”(p. 85)고 하였다. 즉, Kohut은 감정이입적 거울반사가 박탈된 상태를 심리적 산소가 박탈된 상태로 비유하였던 것이다. 더욱이 “냉담함, 비인간적

*Corresponding Author : ChongNak Son (jrson@jbnu.ac.kr)

Received January 26, 2018

Accepted March 20, 2018

Revised February 28, 2018

Published March 28, 2018

인 무관심, 감정이입적으로 반응하지 못하는 세계에 노출되면”[2] 인간을 파괴로 이끌 수도 있다고 하였다.

Rogers는 심리치료에서 감정이입적인 면접에 근거한 관계치료를 추구하였다. 그는 정신역동성과 전이에 초점을 둔 Freud 학파를 거부하였는데, 대신에 내담자에게 무조건적인 수용 관계 즉, 자기실현에 도움이 되는 분위기를 제공하려고 하였다. 이러한 치료적 관계에서 해석을 배제하지는 않지만 감정이입적 이해와 감정 수용에 더 초점을 두었던 것이다[3]. 그래서 Rogers는 내담자 중심치료에서 내담자를 무조건 긍정적으로 존중해야 한다고 주장하였던 것이다. 이는 내담자를 무조건적으로 수용하는 것인데, 감정이입적 이해와 감정 수용이 무엇보다 중요함을 강조했던 것이다. Rogers는 감정이입을 심리치료의 핵심으로 보았다

오늘날의 심리치료 분야에서도 또다시 떠오른 감정이입을 위한 수용, 거리두기(한 발 물러서서 보기), 자기자각(메타 인지) 등은 수용전념치료 (Acceptance Commitment Therapy: 이하 ACT)에서의 마음챙김의 목표일 뿐만 아니라, 이는 치료자와 내담자 모두가 감정이입을 함양할 필요성이 중요한 화두로 떠올랐음을 의미한다.

”사람은 다른 사람의 모카신을 신고, 자기가 걸던 길을 걸어보아야 한다“는 인디언 속담이 있는데, 이는 우리의 일상생활에서도 감정이입의 필요성을 잘 말해주고 있다. 더욱이 오늘날 감정이입은 심리치료 관련 분야 뿐만 아니라, 개인적 갈등, 분노조절 장애, 갑질, 불통, 보복 운전, 종교분쟁, 인종 차별, 정신장애, 대인관계, 학교폭력, 성폭력... 국제문제까지에 광범위하게 적용되어야 할 필요가 있다고 생각된다.

감정이입은 독일어 Einfühlung (Ein은 영어의 in, Fühlung은 영어의 feeling)에서 나왔고, 이는 그리스어 Empathos에서 어원을 찾을 수 있는데, ‘들어가서 느끼다’라는 뜻을 가지고 있다. 그러므로 우리말로 옮길 때에 공감이라 감정이입이라고 해야 한다. 그래야 뜻이 더 잘 전달될 뿐만 아니라, 논리적으로도 옳기 때문이다. 왜냐하면, 어머니는 어린아이를 감정이입할 수 있으나, 어린아이는 공감이나 동감을 할 수 있을 뿐 어머니를 감정이입하지 못하기 때문이다. 독일의 Prekop [4]은 어린아이에게 감정이입을 기대하기는 아직 무리라고 하면서, 공감은 감정이입보다는 낮은 발달단계에 속한다고 하였다.

그런데 감정이입은 타고 나지만, 배려의 감정이 감정이입으로 발전할 기회를 얻지 못하면 퇴화할 수도 있다고 한다. 이는 심리학자 Daniel Goleman의 감성지능 (참조, [5]) 개념의 발달 주장과 유사하다. 우리 문화에서 전통적으로 있어왔던 태교는 감정이입의 발달을 위해서도 필요하다고 여겨지는 좋은 방법으로 여겨진다. 어머니는 아기에게 생물심리사회적인 거울역할을 한다고 볼 수 있다. 감정이입할 수 있는 거울 뉴런이 있더라도 이것이 발달하는 많은 요인이 있기때문에, 이를 도와 줄 수 있는 심리학적 기법 등이 또한 필요한 이유가 여기에도 있는 것이다. 감정이입은 모든 인간 관계와 심리치료자 및 내담자에게서 함양되어야 내면에 있는 감정이입이 거울 반사될 수 있는 것이다. 감정이입에 관한 상이한 주장도 있지만 (예, [6]), 감정이입은 가르치고 배울 수 있다는 많은 연구들이 있다 (예, [7-10]).

Tirch, Schoendorff 및 Silberstein [11]은 ACT의 맥락주의 행동과학 개념으로 우리가 자신의 과정을 자각하고 개방되어 있을 때에 다른 사람에게 더 잘 감정이입할 수 있다고 하였다. 즉, ACT에서는 마음챙김이 감정이입 능력을 이끌어 내는데 필요한 중요한 요인으로 제안되고 있다 (예, [12, 13]). Ligocki [14]는 감정이입과 마음챙김이 상관이 높으며, 심리치료 효과에서 주요한 구성개념이고, 역시 상관이 높은 자기-자비도 새로운 치료효과 구성개념이며, 자기-반추는 이들 세 구성개념과는 부적 상관이 있는 구성개념으로 앞으로 더 탐구될 필요가 있다고 제안하였다.

마음챙김은 어딘가 다른 곳에 도달하는 일이 아니라, 자신이 이미 있는 곳에 온전히 존재하며, 지금 이 순간에 자기 존재와 인식의 힘을 깨닫는 것이다. 그것은 발견이다. 즉, 이미 내 소유인 내 존재의 온전한 실체를 재발견한 마음을 체계적인 계발과 연습을 통해 발전시키고 개량하는 일이다 [15]. 마음챙김은 현재 순간에 대한 완전히 의식적인 상태의 고도의 알아차림이며, 그러므로 마음챙김 명상은 그 순간에 전심할 수 있는 모든 생각, 느낌 및 감각과 같은 것이다 [16]. 이와 같이, 마음챙김에 관한 많은 정의가 있지만, 대체로 마음챙김은 유연성, 개방성 및 호기심을 가지고 주의를 기울이는 것을 말한다(참조, [12, 17-20]).

이러한 마음챙김에서 알아차림과 수용이 자신뿐만 아니라 다른 사람에 대한 감정이입 능력을 증진하는데 영향을 주는 것으로 밝혀지면서 마음챙김과 감정이입에 대

한 연구가 관심을 받고 있다 (예, [21-29]). 이들 연구는 마음챙김이 감정이입 능력을 증진시키는데 효과적인 심리적 기제임을 보여주었다.

한편, 창조적 글쓰기와 이야기 글쓰기 접근법이 특히 도움을 주고 있는 임상실무에서 정서적 긴장을 이겨내고, 치료적 지지를 제공하고, 반영적인 학습을 촉진하고, 감정이입을 길러주고, 감정표현에 도움이 되고, 영적 치유를 촉진시켜 주는데 유용하다는 많은 연구들이 있어 왔다 (예, [9, 30-33]). 또한, Williams [34] 와 Furman [7] 은 시 읽기와 쓰기를 통하여 자기 자각, 관점 취하기 및 감정이입을 증진시킬 수 있다고 주장하였다. Biley 와 Champney-Smith [35] 는 하이쿠 (일본의 아주 짧은 정형시) 가 임상실무와 관련된 정서적 이슈를 탐색하고, 민감성을 증진시키는데 활용될 수 있다고 보고하였다. Stephenson [36] 은 하이쿠가 힐링에도 활용될 수 있는 글쓰기 패러다임의 확장이라고 보았다. Gair [8] 는 감정이입을 탐색하고 창조적 글쓰기로서의 하이쿠 활용을 제안하였다.

하이쿠는 세상에서 가장 짧은 시형식인 17음절(초, 중, 종장의 5-7-5 음절) 안에, 자연의 변화를 담는 계절어를 포함하며, 그 순간의 마음의 기록인 시어로 함축하여 표현하는 시이다. 하이쿠를 잘 짓기 위해서는 잘 표현된 스냅 사진과 같이 순간을 포착하지만, 영원까지도 내포할 수 있는 시짓기의 자세가 필요하다. 따라서 하이쿠는 여기-지금을 가장 잘 포착하는 수단을 제공하는 시형식으로 마음챙김을 함양하고 감정이입을 탐구해내는 훌륭한 시 형식이라고 할 수 있다. 하이쿠란 “감동을 만들어 내는 언어 장치”(오오오까 마코토)로 한 마디라도 가슴과 영혼에 신선한 충격을 주고, 자신을 북돋아 주고, 깨닫게 해 주는 말이 곧 하이쿠의 말인 것이다 [37].

따라서, 이 연구에서는 마음챙김을 하는데 하이쿠가 유용한 도구가 될 것이며, 또한 감정이입의 함양에도 많은 변화를 이끌어 낼 수 있을 것으로 보아서 이를 적극적으로 활용해 보기로 하여 시도해 보기로 하였다. 이와 함께 ACT 육각형 [38] 에서의 현재-순간 자각과 연결되어 있는 수용 및 이와 상관이 높은 자기자비도 같이 살펴보기로 하였다. 본 연구의 가설은 다음과 같다:

1. 마음챙김이 하이쿠 짓기 프로그램 전보다 후에 증가할 것이다.
2. 감정이입이 하이쿠 짓기 프로그램 전보다 후에 증가할 것이다.

3. 자기자비가 하이쿠 짓기 프로그램 전보다 후에 증가할 것이다.

4. 수용이 하이쿠 짓기 프로그램 전보다 후에 증가할 것이다.

2. 방법

2.1 참가자

참가자는 정신병리학을 수강하는 OO대학교 대학원 임상심리학 전공 대학원생 22명으로 구성되었다. 참가자들에 대한 구체적인 신상정보는 요구되지 않았다.

2.2 도구

마음챙김 척도(Mindfulness Scale)

Park [39] 이 개발한 마음챙김 척도를 사용하였다. 이 척도는 탈융합적 주의 5문항, 비판적 수용 5문항, 현재 자각 5문항 및 주의집중 5문항으로 된 4개 요인 총 20문항의 5점 리커트 척도이다. Park [39] 의 연구에서 이 척도의 Cronbach α 는 .88이었으며, Kim과 Son [12] 의 연구에서 Cronbach α 는 .92였다.

대인관계 반응 지수 척도(Interpersonal Reactivity Index: IRI)

감정이입 능력을 측정하기 위하여 Davis [40] 의 감정이입 척도인 대인관계반응지수를 사용하였다. IRI는 네 가지 요소로 구성되어 있는데, 관점취하기와 상상하기는 인지적 감정이입이며, 감정이입적 관심과 개인적 고통은 정서적 감정이입으로 볼 수 있다. 5점 리커트 척도이며, 점수가 높을수록 감정이입 능력이 높은 것을 의미한다. Cho [41]의 연구에서 Cronbach α 는 .77 이었다.

자기자비척도(Self-Compassion Scale)

Neff [42] 가 개발하고, Kim, Yi, Cho, Chai 및 Lee [43] 가 번안한 한국판 자기자비 척도를 사용하였다. 자기 친절과 자기 비난을 측정하는 10문항, 보편적 인간성과 고통을 측정하는 8문항, 마음챙김과 과잉동일시를 측정하는 8 문항으로 총 26개의 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 되어 있다. Kim 등 [43] 의 연구에서 검사-재검사 신뢰도(Pearson r)는 .85였다.

수용 행동 질문지(AAQ: Acceptance & Action Questionnaire)

AAQ는 경험의 수용과 활동에의 전념을 강조하는 수용전념치료(ACT) 이론을 토대로 Hayes와 Strosahl [26]이 개발하였다. AAQ는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도이다. 본 연구에서는 Lee와 Ahn [44]이 번안한 척도를 사용하였는데, 총 10문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. Lee와 Ahn [44]의 연구에서 이 척도의 Cronbach α 는 .80이었으며, Kim과 Son [12]의 연구에서 Cronbach α 는 .87이었다.

하이쿠

하이쿠는 일본의 정형시로 5-7-5 음절(예, 한 낮의 정적/ 바위에 스며드는/ 매미의 소리 — 바쇼 지음)로 되어 있어서 세상에서 제일 짧은 시형식의 하나로 여겨지고 있다. 전통적인 하이쿠 짓는 방법은 이 음수율을 지키면서, 계절을 상징하는 시어(季語)가 들어가면서 (예, 오래된 연못/ 개구리 뛰어드는/ 물소리), 초장, 중장 혹은 종장 어느 한 곳에 키레지(예, 1. 유채꽃이여/ 달은 동녘에/ 해는 서산에. 2. 밤이 새도록/ 추풍에 귀를 기울이누나/ 뒷산. 3. 길가의 무궁화/ 말에게/ 먹히고 말았구나!) 라고 하는 여운을 남기면서 전환을 꾀하는 어구를 넣기도 하는 누구나 쉽게 지을 수 있는 시형식이라고 할 수 있다. 오늘날에는 전세계 60여국에서 자국어로 하이쿠를 지으며, 형식도 점점 다양해지는 추세이다. 본 연구에서는 자연, 상황 동영상, 자기자신 등을 대상으로 매주 1~2 수 이상의 하이쿠를 짓는 과제를 부과하였다.

2.3 절차

2.3.1 2014년 2학기 한 학기 동안 (9월 17일부터 12월 17일까지) 하이쿠 짓기를 통한 마음챙김과 감정이입 함양 프로그램을 진행하였다. 총 14 회기가 진행되었다.

2.3.2 9월 17일에 정신병리학 수강 대학생 22명에게 마음챙김 척도, 수용행동 질문지, 대인관계반응 지수 척도 및 자기자비 척도를 실시하였다. 이어서 임상심리학 실무에서 감정이입의 함양이 중요함을 설명하고, 감정이입에 관한 간략한 오리엔테이션을 하였으며, 또한 감정이입에 관한 정보를 탐색하게 하고, 감정이입에 관한 짧은 보고서를 1주일 뒤에 제출하게 하였다. 이 과제

의 목적은 감정이입은 우리 안에 거울 뉴런과 같이 내재되어 있으며, 탐구되어질 수 있다는 생각과 느낌을 갖게 하기 위한 것이었다.

이어서, 감정이입을 탐색하기 위한 한 단계로 마음챙김에 관한 설명을 하고, 마음챙김을 할 수 있는 또다른 방법으로 하이쿠를 소개하였다. 즉, 하이쿠는 ‘지금-여기’를 가장 잘 표현할 수 있는 훌륭한 한 가지 방법임을 설명하면서, 하이쿠의 “순간 포착과 영원의 추구”에 관한 방법론적인 이론적 근거를 강조하였다. 하이쿠에 관한 설명과 함께 하이쿠 시 짓는 방법에 관하여 설명하고, 하이쿠가 마음챙김하는데 좋은 매개 수단이 될 수 있다는 것을 유명한 하이쿠를 예로 들면서 소개하는 시간을 가졌다. 이후 매주 하이쿠를 한 수 이상씩 짓도록 지시를 주었는데, 처음에는 자연의 변화를 보고 느끼는대로 짓도록 하고, 그 다음 단계에는 상황 동영상 (예, 스리랑카의 진흙 벽돌 만드는 아이들, 인도의 돌 깨는 아이들)을 본 후에 하이쿠를 짓게하고, 나중에는 본인에 관한 ‘관찰하는 자기’ 관점으로 하이쿠를 짓게 하였는데, 한 학기 동안 매주 1편 이상을 지어서, 최소한 12편 이상의 하이쿠를 창작하게 하였다.

2.3.3 하이쿠 짓기를 통한 마음챙김과 감정이입 함양 프로그램이 끝나는 14회기 (12월 17일) 때에 마음챙김 척도, 수용행동 질문지, 대인관계반응 지수 척도 및 자기자비 척도를 다시 실시하였다. 그리고 이 프로그램에 대한 주관적인 소감문을 작성하게 하였다.

3. 결과

3.1 마음챙김, 감정이입, 자기자비 및 수용의 양적 변화

Table 1에서 보는 바와 같이, 마음챙김척도(MS)로 본 마음챙김 점수는 사전 검사보다 사후 검사에서 유의하게 더 높아졌다, $t(21)= 4.46, p < .001$. 대인관계 반응 지수 척도(IRI)로 본 감정이입 점수도 사전 검사보다 사후검사에서 유의하게 더 높게 나왔다, $t(21)= 3.36, p < .05$. 자기자비 척도(SCS)로 본 자기자비 점수도 사전에 비해 사후에 유의하게 더 높게 나왔다, $t(21)= 5.47, p < .001$. 수용 행동 질문지(AAQ)로 본 수용 점수도 사전에 비해 사후에 유의하게 더 높게 나왔다, $t(21)= 2.76, p < .01$.

Table 1. Means(standard deviations) and *t*-test results for Pre- and Posttest of the Mindfulness(MS), Empathy(IRI), Self-Compassion(SCS), and Acceptance(AAQ)

	Pre(N=22) M(SD)	Post(N=22) M(SD)	<i>t</i>
Mindfulness	71.14(15.17)	82.27(9.41)	4.46***
Empathy	94.09(9.00)	102.23(10.09)	3.36*
Self-Compassion	78.32(15.96)	93.45(17.01)	5.47***
Acceptance	44.23(8.77)	49.95(6.19)	2.76**

Note. MS: Mindfulness Scale; IRI: Interpersonal Reactivity Index; SCS: Self-Compassion Scale; AAQ: Acceptance & Action Questionnaire
p*<.05, *p*<.01, ****p*<.001

3.2 마음챙김, 감정이입, 자기자비 및 수용의 질적 변화

3.2.1 한 학기 동안 하이쿠를 지은 주관적 소감 예는 다음과 같다:

하이쿠 짓기는 자신과 다양한 대상, 상황에 대한 그 순간의 생각과 느낌, 감정들을 집중해서 관찰할 수 있는 스킬을 길러주었다; 하이쿠 짓기 훈련은 상대방에 대한 관심 증가에 도움이 되며, 자연스럽게 감정이입이 되었다; 자신의 감정을 수용하면 타인의 감정을 수용하는데 도움이 된다; 하이쿠 짓기는 자신의 마음을 잘 어루만져주며, 감정이입의 능력을 개발하게 되고, 성장할 수 있게 해주었다; 하이쿠는 ‘말을 적게 해도 된다’라고 마음을 풀어놓게 하여, 이야기를 듣는 아주 절묘한 기법이다; 하이쿠 짓기를 통해 심리적 경직성을 깨닫게 되었고, 심리적으로 유연해지는 것을 느꼈다; 하이쿠 짓기를 통해 감정이입의 증진과 함께 자신을 사랑할 수 있게 되어 감사하다. 하이쿠 짓기는 매 순간 순간 느끼는 현재 정서를 그대로 느끼게 해주는 수행 활동이다; 동영상 다큐멘터리(예, 흙벽돌 만드는 아이들)를 보고 하이쿠 짓기가 감정이입하는데 유용하였다; 하이쿠 짓기는 일상의 삶에서 감정이입하는데 활용하게 될 것 같다. 그래서 하이쿠 짓기는 현재를 마음챙김해주므로 마음이 차분해지고 밝아지는 느낌을 받는다; 한 학기동안 자연, 동영상, 자신에 대한 하이쿠를 창작하면서 자신을 보다 세밀하게 관찰할 수 있는 계기가 되었으며, 감정이입 활동을 도와주는 스킬을 갖춰주어서 진정한 심리치료자가 될 것이다. 하이쿠 짓기는 환자의 평가와 진단에 도움이 될 것이며, 환자의 강점을 발견하게 되고, 또한 따뜻한 임상심리학자가 되는 데 도움이 될 것이다.

요약하면, 하이쿠 짓기는 마음챙김을 하고, 자신과 타인 그리고 상황을 감정이입하는데 많은 도움이 되며, 또한 자신을 사랑하게 되고 수용하며, 수행하는데 활용할 수 있는 절묘한 스킬이라는 질적인 변화를 볼 수 있다.

Fig. 1은 이 주관적 소감문 자료의 주제 빈도를 글자 크기로 시각화해서 나타낸 것이다.

감정이입 관련 단어들, 마음챙김에 관련된 단어들, 수용에 관련된 단어들, 자기통찰, 자기성장, 심리적 유연성, 따뜻한 임상심리학자 등의 큰 글자를 볼 수 있다.

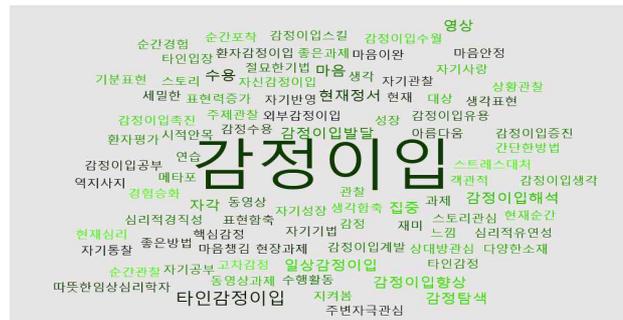


Fig. 1. Schematic representation of frequencies for graduate students' subjective responses after 12 sessions of the Haiku Writing.

3.3 대학원생들이 지은 하이쿠

자연의 변화, 다큐멘터리 동영상, 자신에 대한 하이쿠 몇 편은 다음과 같다:

- 노란 은행잎/ 살포시 떨어지네/ 벽차는 마음(H. J. M)
- 단풍이 드니/ 단풍만 보아야지/ 현재가 선물(S. C. N.)
- 촉촉한 가랑비/ 쌀쌀한 아침기운/그 속의 나(N. J. Y.)
- 진흙더미 속/ 벽찬 인생의 무게/ 그래도 미소(O. J. E)
- 날이 밝아도/ 어제와 똑같구나/변화가 올까(R. M. H.)
- 6살 노동자/ 양손 가득 흥분죽/꿈조차 사치 (L. K. B)
- 일교차 크고/ 걱정 또한 커지네/지나가리라 (H. J. M.)
- 내년 봄에는/너와 나 우리 모두/동기야 힘내(R.M.H.)

4. 논의

이 연구는 하이쿠 짓기가 마음챙김과 감정이입을 함양하는데 유용할 것이며, 이와 관련된 자기 자비와 수용도 함께 증진될 것이라는 목적으로 수행되었다. 그리고 새로운 시도로 하이쿠로 마음챙김을 실습하는 첫 번째로 연구로서 이 연구가 수행되었다. 연구 결과를 논의하면 다음과 같다.

먼저, 양적 분석 결과를 살펴본다:

첫째, 마음챙김이 하이쿠 짓기 프로그램 전보다 후에 증가할 것이다 라는 가설 1이 지지되었다. 이는 하이쿠가 그 순간의 마음을 스냅 사진과 같이 순간을 잘 포착하는 수단을 제공해 주는 시형식이기 때문이기도 할 것이다. 하이쿠를 마음챙김하는 도구로 활용할 수 있다는 것이 입증된 것이다. 따라서 앞으로 ACT 프로그램에서도 마음챙김 회기에 하이쿠를 도입하는 계기가 마련된 것으로 보여진다.

둘째, 감정이입이 하이쿠 짓기 프로그램 전보다 후에 증가할 것이라는 가설 2가 지지되었다. 이는 창조적 글쓰기, 이야기 글쓰기 접근법이 감정이입을 길러주고, 감정 표현에 도움이 되며, 치유를 촉진시켜주는데 유용하다는 연구들 (예, [9, 30-33]) 을 지지하는 결과이며, 시 읽기와 쓰기를 통하여 자기자각, 관점 취하기 및 감정이입을 증진시킬 수 있다는 연구들 (예, [7, 34]) 을 지지하고 있다. 또한 하이쿠가 민감성을 증진시키고, 힐링에 도움이 되며, 감정이입을 탐색하는 창조적 글쓰기에도 확장될 수 있을 것이라는 연구들 (예, [8, 35-36]) 을 지지하는 결과이다. 이는 특히 하이쿠가 한발 물러서서 관점 취하기를 강조하는 맥락주의 행동과학과도 같은 입장에 있기 때문 일 것이다.

셋째, 자기자비가 하이쿠 짓기 프로그램 전보다 후에 증가할 것이라는 가설 3이 지지되었다. 이는 하이쿠가 자신을 들여다 보는 자기자각, 관점 취하기, 민감성 증진, 힐링에 도움이 된다는 연구들 (예, [7, 8, 34-36]) 과도 같은 맥락으로 보여지며, 자신을 객관적으로 볼 수 있는 안목이 더 넓혀진 것으로 생각된다.

넷째, 수용이 하이쿠 짓기 프로그램 전보다 후에 증가할 것이라는 가설 4가 지지되었다. 이는 하이쿠가 순간을 포착하지만, 영원까지도 내포할 수 있는 시 짓기 자세로 자연과 자신을 받아들이는 하이쿠 전통과 같은 맥락이기도 하다. 수용은 또한 마음챙김과 뗄 수 없는 관계이기도 하기 때문에 하이쿠 짓기로 수용이 증가되었을 것이다.

다음으로, 질적 분석 결과를 보면, 하이쿠 짓기는 마음챙김을 하고, 자신과 타인 그리고 상황을 감정이입하는데 많은 도움이 되며, 또한 자신을 사랑하게 되고 수용하며, 수행하는데 활용할 수 있는 절묘한 스킬이라는 질적 반응에서, 하이쿠가 앞으로 마음챙김과 감정이입 함양에 적극적으로 활용될 수 있을 것으로 생각된다.

이 연구의 의의, 한계점 및 앞으로의 연구를 위한 제언

은 다음과 같다:

하이쿠로 마음챙김과 감정이입을 함양하는데 유용하게 활용할 수 있다는 유익한 결과를 얻었다는 점이 이 연구의 의의로 생각되어진다. 특히 임상심리학을 전공하는 대학원생들과 같이 환자를 케어하는데 도움을 주는 다른 관련 전공 학생들의 마음챙김과 감정이입 탐구를 증진시키고 심화시키는 전문 교육에도 유익할 것이다. 그러나, 이 연구는 한 학기 동안 연구자와 참가자들의 많은 노력이 있기는 하였지만, 다른 비교 집단과 통제집단이 없는 단일 집단이라는 점과 대학원생들의 졸업 등으로 추적조사를 하지 못하였다는 점을 들 수 있다. 그렇지만 아주 장기적인 추적으로 이들이 앞으로 하이쿠 짓기 경험으로 마음챙김과 감정이입을 일상에서 그리고 임상 업무에서 보여 주기를 기대해 본다. 끝으로 이 연구는 강의실 기반 연구이지만, 앞으로 다양한 하이쿠 짓기 상황 및 연구 집단 설정, 그리고 추적조사를 해볼 필요가 있을 것이다.

REFERENCES

- [1] H. Kohut. (1977). *The restoration of the self* New York: International University Press.
- [2] H. Kohut. (1984). *How does analysis cure?* p. 18. Chicago: University of Chicago.
- [3] W. Mischel, Y. Shoda, & R. E. Smith. (2004). *Introduction to personality: Toward an integration (7th ed.)*. Wiley & Sons.
- [4] I. Prekop. (2002). *Einführung oder die Intelligenz des Herzens*. München: Kösel-Verlag.
- [5] Chade-Meng Tan. (2012). *Search inside yourself* Harper Collins.
- [6] C. Davis. (1990). What is empathy, can it be taught? *Physical Therapy, 70(11)*, 32-366. Retrieved from <http://ptjournal.apta.org/content/70/11.toc>
- [7] R. Furman. (2005). Using poetry and written exercise to teach empathy. *Journal of Poetry Therapy, 18(2)*, 103-110.
- [8] S. Gair. (2012). Haiku as a creative writing approach to explore empathy with social work students: A classroom-based inquiry. *Journal of Poetry Therapy, 25(2)*, 69-82.
- [9] M. Hojat. (2007). *Empathy in patient care*. New York: Springer.
- [10] C. White, R. Perman, J. Fantone, & A. Kumagai. (2010). The interpretive project: A creative educational approach

- to foster medical students' reflection and advancing humanistic medicine." *Reflective Practice*, 11(4), 517-527.
- [11] D. Tirsch, B. Schoendorff, & L. R. Silberstein. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. New Harbinger.
- [12] D. Y. Kim & C. N. Son. (2017). The effect of Mindfulness-Based Teenager Suicide Prevention Program on the reduction of complex PTSD and suicide ideation of school violence victims. *International Journal of Pharmacy and Bio Science, April: Special Issue SP-05 "Science and Management"*.
- [13] J. Block-Lerner, C. Adair, J. C. Plumb, D. L. Rhatigan, & S. M. Orsillo. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increase capacity for perspective-taking and empathic concern? *Journal of Marital & Family Therapy*, 33(4), 501-516.
- [14] M. K. Ligocki. (2010). *The constructs of empathy, mindfulness, self-compassion and self-rumination: An exploratory factor analysis*. Doctoral dissertation, University of Houston.
- [15] J. Kabat-Zinn. (2012). Mindfulness and Mind-Body healing: Focused on MBSR. *Materials for the Special Lecture, 2012 Fall Korean Association of Buddhism and Psychotherapy*.
- [16] J. F. Feist & E. L. Rosenberg. (2010). *Psychology: Making connections*. New York: McGraw-Hill.
- [17] D. J. Siegel. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263, <https://doi.org/10.1093/scan/nsm034>
- [18] P. Collard & J. Walsh. (2008). Sensory Awareness Mindfulness Training in Coaching: Accepting Life's Challenges. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(1), 30-37.
- [19] J. Kabat-Zinn. (2005). *Coming to our senses*. New York: Hyperion.
- [20] J. H. Kim. (2016). *Manual of Mindfulness Meditation*. Seoul: Solkwahak.
- [21] J. Kim. (2011). Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy(MBCT) on empathy. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23(1), 27-45.
- [22] J. H. Kim. (2004). The issues on interpretation of 'inwardly' and 'outwardly' in mindfulness meditation. *Duksung Journal of Social Sciences*, 10, 143-145.
- [23] J. E. Shim & H. K. Yun. (2008). The adaptation of mindfulness on counselor education. *Korean Journal of Health Psychology*, 13(2), 307-328.
- [24] S. J. Lee, D. H. Park, & W. S. Kim. (2011). Effects of mindfulness on empathy. *Korean Journal of Meditation*, 2(1), 47-61.
- [25] P. Fulton, C. Germer, & R. Siegel. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- [26] C. Hayes & K. D. Strosahl. (2004). *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.
- [27] J. Kabat-Zinn. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 50, 625-632.
- [28] J. C. Plumb, S. M. Orsillo, & J. A. Luterek. (2004). A preliminary test of the role of experiential avoidance in post-event functioning. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 35, 245-257.
- [29] Z. V. Segal, J. M. Williams, & J. D. Teasdale. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- [30] Pennebaker, J. "Writing about emotional experiences as a therapeutic process." *Psychological Science*, Vol. 8, No. 3, pp. 162-166. 1997.
- [31] J. W. Pennebaker & J. D. Segal. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254.
- [32] M. White & D. Epstein. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton and Company.
- [33] B. Wingard & J. Lester. (2001). *Telling stories in ways that make us stronger*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- [34] T. Williams. (2011). A poetry therapy model for the literature classroom. *Journal of Poetry Therapy*, 24(1), 17-33.
- [35] F. C. Biley & J. Champney-Smith. (2003). "Attempting to say something without saying it...": Writing haiku in health care education. *Medical Humanities*, 29(1), 39-42.
- [36] K. T. Stephenson. (2009). Extending the writing paradigm: Is writing Haiku poetry healing? Master of Science Thesis. Texas A&M University.
- [37] Y. J. Cheon. (2004). *Put eternity in the moment*. Seoul: Changbi Publisher.
- [38] C. N. Son. (2015). Understanding, using, and creating

- metaphors with relational frame perspectives in acceptance-commitment therapy. *Korean Journal of Health Psychology, 20(2)*, 371-389.
- [39] S. H. Park. (2006). Development of the Mindfulness Scale. Doctoral dissertation. Catholic University, Seoul.
- [40] M. H. Davis. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Madison, WI: Brown & Benchmark.
- [41] H. J. Cho. (2006). *The relationship between empathy and altruistic disposition*. M.A. Thesis. Ewha Womans University, Seoul.
- [42] K. D. Neff. (2003). The development and validation of a Scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*, 223-250.
- [43] K. E. Kim, G. D. Yi, Y. R. Cho, S. H. Chai, & W. K. Lee. (2008). The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale. *Korean Journal of Health Psychology, 13(4)*, 1023-1044.
- [44] S. Y. Lee & C. Y. Ahn. (2012). The Process Variables of Acceptance-Commitment Group Therapy for Anxiety and Effect. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 24(2)*, 223-254.
- [45] J. Bauer. (2005). *Warum ich fühle, was du fühlst*. Hoffmann und Campe Verlag.

강혜자(Kang, HyeJa)

[정회원]



- 1998년 2월 : 성균관대학교 대학원 심리학과(사회심리학 박사)
- 2002년 3월 ~ 현재 : 전북대학교 심리학과 교수
- 관심분야 : 사회심리, 건강심리
- E-Mail : hjkang@jbnu.ac.kr

손정락(Son, ChongNak)

[정회원]



- 1978년 2월 : 성균관대학교 대학원 심리학과(임상심리학 석사)
- 1989년 2월 : 성균관대학교 대학원 심리학과(임상심리학 박사)
- 2016년 2월 ~ 현재 : 전북대학교 심리학과 명예교수
- 관심분야 : 임상심리학, 건강심리학
- E-Mail : jrson@jbun.ac.kr