

[Research Paper]

마음빼기명상 프로그램이 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성에 미치는 효과

이인수 · 전민영* · 유양경**†

한국교통대학교 응급구조학과 교수, *성신여자대학교 글로벌의과학과 교수, **군산대학교 간호학과 교수

Effects of Mind Subtraction Meditation Program on Post-traumatic Growth

Insoo Lee · Min Young Chun* · Yang Gyeong Yoo**†

Professor, Dept. of Paramedic Science, Korea National University of Transportation

*Professor, Dept. of Global Medical Science, Sungshin University, **Professor, Dept. of Nursing, Kunsan National University

(Received August 9, 2018; Revised September 18, 2018, Accepted September 18, 2018)

요 약

119 구급대원은 외상성 사건에 지속적으로 노출되며 이로 인해 다양한 사회심리적 문제와 삶의 질 저하를 경험할 위험이 있다. 이에 본 연구에서는 마음빼기명상 프로그램이 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성에 미치는 효과를 확인하였다. 201*년 A소방본부 구급대원 26명을 연구대상으로, 2박 3일간 단기집중 마음빼기명상 프로그램을 적용하기 전과 명상 완료 후에 외상 후 성장과 회복탄력성 설문지를 이용하여 대상자의 상태를 측정하였다. 연구 결과 마음빼기명상 프로그램은 119 구급대원의 외상 후 성장을 2.85(±.67)점에서 3.60(±.72)점으로 유의하게 증가시켰고, 회복탄력성은 2.45(±.39)점에서 2.83(±.48)점으로 유의하게 증가시켰다. 결론적으로 마음빼기명상 프로그램은 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성을 향상시키는 효과가 있었으므로, 본 연구에 적용한 마음빼기명상은 119 구급대원의 정신건강관리 프로그램으로 제안될 수 있을 것이다.

ABSTRACT

The 119 emergency medical services(EMS) personnel studied in this research are constantly exposed to traumatic events, which can lead to a variety of psychosocial problems and poor quality of life. In this study, we examined the effects of the Mind Subtraction Meditation Program on post-traumatic growth and resilience of 119 EMS personnel. In this study, we measured the conditions of 26 EMS personnel of A firefighting headquarters based on post-traumatic growth and resilience before and after implementing the short-term intensive for 2 nights and 3 days in 201*. The results showed that there was a significant increase in post-traumatic growth from 2.85(±.67) to 3.60(±.72) and resilience from 2.45(±.39) to 2.83(±.48) of the subjects between before and after the Mind Subtraction Meditation. In conclusion, the Mind Subtraction Meditation Program was effective in improving the posttraumatic growth and resilience of 119 EMS personnel. Therefore, Mind Subtraction Meditation Program could be proposed as a mental health promotion program for EMS personnel.

Keywords : Mind subtraction meditation, 119 EMS personnel, Posttraumatic growth, Resilience

1. 서 론

119 구급대원은 직접적 및 간접적 외상성 사건의 빈번한 노출로 인한 외상성 스트레스로 인하여 사회적·직업적 고

통을 초래하더라도 현장업무를 지속적으로 수행해야 하므로 외상 후 스트레스장애(Posttraumatic Stress Disorder, 이하 PTSD)를 일으킬 수 있는 고위험 집단이다⁽¹⁻³⁾. 소방청에서도 119 구급대원은 PTSD, 우울장애, 수면장애 등 정신건강

† Corresponding Author, E-Mail: ygyoo@kunsan.ac.kr, TEL: +82-63-469-1998, FAX: +82-63-469-7429

© 2018 Korean Institute of Fire Science & Engineering. All right reserved.

과 관련된 유병률이 다른 소방직무에 비해 높게 나타났다고 보고하면서 이것은 구급 직무가 다른 직무에 비해 출동 건수도 많고, 생명의 위협을 받고 있는 사람들을 가장 가까이에서 접하기 때문에 더 강한 감정이입과 죄책감을 느끼기 때문으로 생각된다고 하였다⁽⁴⁾. 이러한 심각성으로 인해 지방자치단체에서는 PTSD를 관리하는 프로그램 등을 제공하며, 향후 소방청 차원의 복합치유센터와 지역 거점형 전문치유센터 등을 통한 체계적인 관리를 계획하고 있다.

외상성 스트레스 관리를 위한 저변 연구에서 최근 일부 연구자들은 외상 후 경험하는 긍정적인 변화에 더 많은 관심을 기울이기 시작했다. 외상을 경험한 사람들 중 일부는, 외상 경험 이후에 PTSD로 대표되는 부정적인 변화가 아니라 외상 후 성장 형태의 긍정적·적응적 효과와 외상 경험 전 기능 수준을 능가하는 긍정적인 변화를 경험한다는 것에 주목하였다⁽⁵⁾. 즉 PTSD가 외상의 결과 얻어지는 ‘부정적 변화’인 반면에 외상 후 성장은 외상과 투쟁하면서 얻어진 ‘긍정적 심리적 변화’이다. Tedeschi와 Calhoun⁽⁶⁾은 이렇게 외상경험이 성장으로 이어진다는 것을 외상 후 성장(Posttraumatic Growth)이라 명명하였다.

외상 후 성장과 정신건강 사이에 시간이라는 요소를 추가한 중단 연구(Frazier, Conlon & Glaser, 2001)에서 외상 후 성장과 PTSD 사이에 유의한 부적 상관이 관찰되었다. 외상 경험 이후에 초기에 성장을 보고한 개인은 그렇지 않은 집단에 비해 이후 2년간의 추적 조사에서 PTSD 증상을 유의하게 적게 보고하고 있다(McMillan & Fisher, 1998). 이는 외상 후 성장 경험이 향후 적응 과정에서 증상 발현을 억제시키거나 완화시키는 완충의 기능을 담당할 수 있음을 예상할 수 있다⁽⁷⁾. 그러므로 외상 후 성장 경험이 또 다른 외상이나 강한 스트레스에 직면했을 때, 보다 적응적인 상태로 나아가게 할 수 있겠으며, 외상을 경험한 사람에게 성장을 촉진하는 개입을 적용할 경우에 외상 경험으로부터 회복을 촉진할 뿐 아니라, 긍정적이고 적극적인 변화를 촉진할 수 있을 것이다⁽⁸⁾. 선행연구에서 119 구급대원의 외상 후 성장 정도는 일반성인과 비슷한 정도를 보이고 있다⁽⁵⁾. 그런데 119 구급대원은 각종 사고와 재해로 인한 응급상황에서 끔찍한 장면들을 목격하기도 하고 자신의 능력을 초월하는 상황에 처하기도 하지만 외상 후 성장 경험을 통해 효율적으로 자신의 공무를 수행할 수 있도록 한다고 보고되어, 외상 후 성장이 119구급대원의 PTSD 예방과 관리에 중요한 심리적 요인임을 알 수 있다^(1,9).

회복탄력성은 각종 스트레스와 역경에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하여 정신적으로 성장하고 저항할 수 있는 능력으로 정신건강의 예방적 측면에서 강하게 작용한다^(10,11). 같은 경험도 슬기롭게 극복하는 사람이 있는가 하면, 반대로 회복할 수 없을 정도의 절망과 우울에 빠지기도 한다는 것이다. 일반적으로 회복탄력성이 낮은 사람은 낮은 자기통제력, 과도한 스트레스 경험, 무력감과 같은 부정적 정서 경험, 회피나 도피와 같은 부적절한 대처전략

사용 등의 문제를 야기하게 된다. 회복탄력성이 높은 사람은 상황에 대해 자아통제력이 높고 스트레스를 잘 다루며 긍정적 정서를 경험할 확률이 높다^(10,12). 소방공무원의 경우 회복탄력성 정도가 높을수록 PTSD, 우울장애, 수면장애, 및 문제성 음주 유병률이 낮아지는 경향을 보이고 있다⁽⁴⁾. 회복탄력성은 또한 소방공무원에게 직면한 외상을 극복하는 힘이자 정신장애를 예방하고 면역력을 키워주는 요인이라고 하였다⁽¹³⁾. 따라서 소방공무원에게 회복탄력성을 높이는 체계적인 교육 및 시스템이 제공될 수 있다면, 정신장애의 예방에 많은 도움이 될 수 있음을 시사한다⁽⁴⁾. 왜냐하면 회복탄력성은 타고난 것이 아니라 매우 역동적이어서 시간의 흐름에 따라 변하며, 환경 요인들의 상호작용에 의해 영향을 받는다는 특징(Dyer & McGuinness, 1996)을 가지고 있기 때문이다⁽¹¹⁾.

지금까지 선행연구결과를 종합해 볼 때, 119 구급대원은 직무에서 미약한 정도부터 심각한 정도의 외상성 사건에 지속적으로 노출되며 이로 인해 다양한 사회심리적 문제와 삶의 질 저하를 경험할 위험이 있다. 이러한 119 구급대원들의 외상성 스트레스로 인한 정신적 위기는 구급대원 개인 뿐 아니라 국민의 안전과 직결되는 사회적, 국가적 중대사안이다. 그러므로 119 구급대원들이 외상성 스트레스를 해소하고 나아가 개인의 행복과 성장에 도움을 줄 수 있는 효과적인 정신건강 관리 프로그램을 실천하는 것은 매우 시급한 문제이다. 본 연구의 변수인 외상 후 성장과 회복탄력성은 119구급대원의 PTSD 관리와 예방능력 향상을 통한 업무능력 제고와, 더 나아가 국민 개인으로서의 행복과 성장을 실현하는데 관여하는 중요한 요인으로 이들의 긍정적인 변화를 위한 치료적 접근이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 이를 위한 중재효과를 규명하고자 한다. 명상은 최근 심리적 긍정성 향상을 위한 중재 방안으로 다양한 집단을 대상으로 여러 분야에서 활용되고 있다. 미국에서는 구급대원의 스트레스 관리를 위해 구급대원의 초기 교육단계에서 스트레스로 인한 경고징후와 다양한 관리법에 대한 안내 및 교육이 이루어지고 있는데, 다양한 이완요법이 스트레스를 감소시키는데 도움이 되며 그 중에서 명상은 유용한 방법의 하나라고 소개하고 있다⁽¹⁴⁾.

이에 본 연구자들은 한국에서 개발되어 일반성인, 기업, 교사, 대학생, 및 자유학기제가 적용되는 중학생 등 다양한 그룹에서 힐링, 성장, 및 인성교육을 위해 활용되고 있는 마음빼기명상에 주목하였다. 마음빼기명상은 인지치료와 명상의 특성을 모두 가지고 있는 능동적인 자기돌봄 방법이다⁽¹⁵⁾. 인지치료는 정서 발생의 원인을 인지에 두고 있으며, 개인이 가지는 신념 등에 의한 역기능적 사고가 불안이나 부정적 사고를 일으킨다고 본다. 마음빼기명상은 이러한 역기능적 사고의 근간이 되는 살아온 삶의 기억과 생각을 마음으로 버림으로써 역기능적 사고의 발생조건 자체를 없애어 그 마음이 형성되기 이전의 본래 마음으로 돌아가는 원리이다⁽¹⁶⁾. 마음빼기명상에서는 사람은 모두 본래 마

음을 가지고 태어났으나 살면서 경험한 모든 기억된 생각(여기서 생각은 감각, 인지, 감정, 느낌, 정서 등 일체들을 의미한다)들이 본래 마음에 차곡차곡 덧씌워진다고 본다. 이 덧씌워진 거짓마음이 다시 세상을 여과하고 인식평가 해석하기에 세상을 본래와 다르게 잘못 인지함으로써 삶이 점점 더 힘들고 스트레스, 불안, 우울, 및 불행한 감정을 경험한다고 한다. 마음빼기명상은 이 산 삶의 경험에 의해 잘못 형성된 거짓마음을 빼내어 본래 마음인 진짜마음을 회복하여 살게 되는 명상방법이다^(17,18). 즉, 마음빼기명상에서는 마음의 고통을 일으키는 외상성 사건에 대한 기억된 생각은 허상인 가짜마음으로 이는 마음빼기 명상을 통하여 없어지게 되며, 빼기를 한만큼 본성을 회복하여 외상성 사건으로 인한 마음의 고통과 스트레스로부터 벗어나게 된다는 것이다. 실제로 마음빼기명상을 실천해 본 응급구조학과 대학생들은 명상을 하면서 마음을 없애고 나니 스트레스가 점점 없어져가고 과거에 겪었던 트라우마 같은 일들이 다 존재하지 않는 것처럼 느껴졌으며 새롭게 무언가를 다시 할 수 있게 되었다고 보고하고 있다^(15,19).

마음빼기명상과 본 연구의 주제인 외상 후 성장과 회복탄력성과의 관련성을 살펴보면 유방암 생존자가 동일한 명상을 통해 외상 후 성장을 보였으며⁽²⁰⁾, 초등학교 및 중학생이 이 명상을 통해 회복탄력성이 증진된 연구결과가⁽²¹⁾ 보고되었다.

지금까지 소방공무원의 정신건강 관리를 위한 중재프로그램을 적용한 선행연구를 살펴본 결과, 미국에서 소방공무원에게 실시한 위기상황 스트레스 관리 프로그램(Critical Incident Stress Management, CISM)이 PTSD를 분산하고 예방하는데 긍정적 효과가 있었다는 연구(Mitchell & Everly, 1996)⁽²²⁾와 인지행동요법을 적용한 스트레스 관리 프로그램이 소방공무원의 문제중심 대처방식을 향상시키고 이들이 처하는 상황에 대한 무력감의 정서인 우울 감소에 효과적이라는 연구 등이 있다⁽²²⁾. 그런데 119 구급대원을 대상으로 명상프로그램을 적용한 연구는 매우 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 단기집중으로 제공된 마음빼기명상 프로그램이 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성에 미치는 효과를 파악하고 나아가 마음빼기명상 프로그램이 119 구급대원의 정신건강 관리 프로그램으로써의 가능성을 규명하는데 그 목적이 있다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 마음빼기명상이 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성에 미치는 효과를 파악하기 위하여 단일군 전·후 유사실험설계를 이용하였다.

2.2 연구대상자

A시 소방본부 119 구급대원 중 2박 3일의 마음빼기명상

프로그램에 참여한 26명으로 연구에 참여하기를 동의하는 구급대원을 대상으로 하였다.

2.3 연구도구

연구대상자의 일반적 특성 8문항과 외상 후 성장과 회복탄력성성에 대한 자기보고식 설문지를 이용하였다.

1) 외상 후 성장: 외상 후 성장은 외상경험 후의 긍정적 변화에 대해 개인이 지각한 정도를 측정하며, 점수가 높을수록 외상 후 긍정적 변화를 많이 경험하였음을 의미한다. 외상 후 성장 정도를 측정하기 위해 Tedeschi and Calhoun⁽⁶⁾이 개발한 척도를 Song et al.⁽⁵⁾이 한국어로 타당화한 외상 후 성장 척도를 사용하였다. 본 도구의 내용은 외상 경험 후 변화된 ‘대인관계의 깊이 증가’, 인생에서의 흥미와 기대 그리고 가능성의 변화를 의미하는 ‘새로운 가능성의 발견’, 외상 사건 이후 개인 스스로 지각하는 자신의 내적 강점을 의미하는 ‘개인 내적 힘의 발견’, 종교적, 영적, 정신세계의 변화를 의미하는 ‘영적·종교적 관심의 증가’, 외상 경험 후 삶의 의미가 긍정적으로 변화되었고 감사하게 되었다는 것을 의미하는 ‘삶에 대한 감사’ 등 5개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 21문항 6점 척도로 점수의 범위는 0점에서 105점이며, 점수가 높을수록 외상 이후 긍정적인 변화를 많이 경험한 것을 의미한다. 한국어판 척도의 Cronbach’s alpha는 .94⁽⁵⁾이었으며, 본 연구에서는 .94이었다.

2) 회복탄력성: 회복탄력성이란 자신에게 처한 역경을 극복하고 성공적으로 적응하는 능력으로 정신적 저항력을 의미한다. 본 연구에서는 Conner와 Davidson에 의해 개발된 Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC)⁽²³⁾을 Baek⁽²⁴⁾이 타당화한 회복탄력성(Korean Version of Connor-Davidson Resilience Scale, K-CD-RISC) 척도를 사용하였다. 본 도구의 내용은 강인성, 인내, 낙관성, 지지 및 영성 등 5개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 25문항 5점 척도로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 한국어판 척도의 Chronbach’s alpha는 .93⁽²⁴⁾이었고, 본 연구에서는 .93이었다.

2.4 중재프로그램

본 연구에서 사용된 중재프로그램은 마음빼기명상 프로그램이다. 119 구급대원을 위한 마음빼기명상 프로그램은 명상교육전문가 4인, 본 연구의 책임저자인 응급구조학과 교수 1인과 함께 119 구급대원의 특성과 2박 3일 일정을 고려하여 개발되었다. 본 프로그램은 마음열기, 마음알기, 자기돌아보기, 및 마음빼기 등의 과정으로 명상을 쉽게 익히고 체험할 수 있는 체계적인 명상교육 프로그램으로 구성되었다. 명상전문가에 의한 강의, 활동, 명상, 및 개인상담 등으로 진행되었다(Table 1). 마음열기는 명상의 정의 및 효과, 프로그램에 대한 설명으로 구성되었다. 마음알기는 나의 마음이 형성되는 원리와 그 작용에 대한 설명 및 진짜마음과 가짜마음에 대한 설명으로 구성되었다. 자기돌

Table 1. Mind Subtraction Meditation Program for the 119 EMS Personnel

Day	Topic	Type	Duration	Contents of Meditation Activity
1	Orientation; Opening the Mind	Lecture	1H	Orientation to the Program (Purpose and Methods) Definition and Effect of Mind Subtraction Meditation
	Orientation; knowing the Mind 1	Lecture	1H	Knowing the Principle and Function of My Mind Knowing the False and True Mind
	Self Reflection Meditation 1	Practice	1H	Mind Mapping Knowing the Method of Self Reflection and to Practice 1
	Self Reflection Meditation 2	Practice Discussion	1.5H	Writing of life graph Knowing the Method of Self Reflection and to Practice 2 Reflection on the Experiences and Thoughts of Success / Failure Accumulated in My Life
	Heart Break	Practice	1H	Organizing the Day Share My Mind with Meditation Experts
2	Walking Meditation Self Reflection Meditation 3	Practice	2.5H	Walk without Mind Listen to the Sounds of Nature Reflection on a Happy Moment of Life
	Self Teflection Meditation 4	Practice	1.5H	Creating a Chronicle of Life Finding Memories and Writing about Job
	Self Reflection Meditation 5	Practice	2H	Reflection on My Life by Topic Finding out Disturbing Mind that Prevent Myself from Living the Life I want
	Knowing the Mind 2	Lecture	1H	Knowing the Reality of Mind that makes me Feel Hard Knowing True Mind though the Subtraction of Disturbing Mind
	Mind Subtraction Meditation 1	Practice	1.5H	Knowing the Method of Subtraction and to Practice by Topic
	Heart Break	Practice	1H	Organizing the Day Personal Counseling
3	Knowing the Mind 3	Lecture	1H	Changes and New Life through Restoration of Nature New Life and New Mind through Meditation
	Mind Subtraction Meditation 2	Practice	2H	Subtracting Thoughts/misperceptions about Job Subtracting Thoughts/misperceptions about My Whole Life
	Finishing	Practice	1.5H	Organizing the Learning Verbalize Feelings after the Subtraction

아보기는 마음지도 작성 및 인생그래프 그리기 등의 활동과 자기돌아보기 명상으로 구성되었다. 이러한 과정을 통하여 내 마음을 돌아보면 깊이 있는 자아성찰을 통해 나의 현재 상태를 정확히 이해하게 되며, 마음의 고통을 일으키는 기억된 생각이 현실에 존재하지 않는 허상임을 마음으로 알게 된다. 마음빼기 시간은 명상실습으로 이루어지며, 허상인 가짜마음을 비워 본성을 회복하도록 하는 과정이다.

강의, 활동, 및 명상은 명상전문교육기관의 강의실에서 실시되었다. 명상프로그램 진행은 3명의 명상전문가에 의해 이루어졌다. 3명의 명상전문가는 모두 마음빼기 명상의 전 과정을 이수하였으며, 수년간 마음빼기 명상을 소방공무원, 공무원, 기업, 및 일반성인 등을 대상으로 안내한 경험이 있었다.

2.5 자료수집

자료수집은 마음빼기명상 프로그램을 시작하기 전의 사

전검사와 종료 이후의 사후검사 등 2회 실시되었다. 마음빼기명상 프로그램을 시작하기 전에 연구대상자에게 본 연구의 목적, 연구참여에 대한 익명성 보장, 및 연구자료가 연구목적 이외에는 사용되지 않음이 설문문으로 제공되었으며, 이에 동의한 119 구급대원이 연구동의서를 작성하였다.

2.6 자료분석

본 연구는 SPSS 24.0을 이용하여 자료를 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 이용하였다. 본 연구대상자가 26명이어서 정규성 검증결과 정규분포하는 것으로 나타나 마음빼기명상 전·후의 외상 후 성장 및 회복탄력성에 대한 차이 검증은 paired t-test를 이용하였다.

Table 2. General Characteristics of the Study Subjects

N = 26

Factor		n (%) or M ± (SD)
Gender	Male	20 (76.9)
	Female	6 (23.1)
Age (year)		34.38 ± 7.43
Marital Status	Married with Spouse	10 (38.5)
	Unmarried or Separated	16 (61.5)
Firefighter Job Career (year)		6.08 ± 6.74
EMS Personnel Job Career (year)		4.28 ± 4.48
Terrible Fire Fighting Field Response Experience for the Past Week	Yes	16 (61.5)
	No	8 (30.8)
Impact from Terrible Fieldwork over the Last Week (10 points)		2.68 ± 1.49
Physical Burden of Work	Sufficient Rest and Adequate Burden	4 (15.4)
	Insufficient Rest, but Worth Doing	19 (73.1)
	Insufficient Rest and Hard Burden	3 (11.5)

Table 3. Effects of Mind Subtraction Meditation Program on Posttraumatic Growth and Resilience of 119 EMS Personnel

N = 26

Variables	Before Meditation	After Meditation	Paired t	p
	M ± SD	M ± SD		
Posttraumatic Growth	2.85 ± .67	3.60 ± .72	-4.236	< 0.001
Discovering Personal Strengths	2.93 ± .80	3.72 ± .77	-3.614	.001
Changes in Relationship with Others	3.01 ± .70	3.68 ± .84	-3.209	.004
Spiritual Change	1.58 ± 1.18	2.69 ± 1.23	-7.075	< 0.001
Discover New Possibilities	3.04 ± .86	3.60 ± .84	-2.341	.027
Thanks for your Life	2.98 ± .74	3.73 ± .66	-4.569	< 0.001
Resilience	2.45 ± .39	2.83 ± .48	-3.995	.001
Hardiness	2.54 ± .50	2.86 ± .50	-2.916	.007
Endurance	2.28 ± .45	2.72 ± .53	-4.113	< 0.001
Optimism	2.60 ± .47	2.96 ± .55	-3.268	.003
Support	2.55 ± .53	2.99 ± .49	-3.786	.001
Spirituality	2.06 ± .67	2.54 ± .81	-3.307	.003

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 Table 2와 같다. 성별은 남자가 76.9%(20명), 여자가 23.1%(6명)이었다. 연령은 평균 34.38 ± 7.43세이었다. 결혼상태는 배우자 없음이 61.5%(16명), 배우자 있음이 38.5%(10명)이었다. 소방공무원 근무경력 6.08 ± 6.74년이었고, 구급대원 근무경력 4.28 ± 4.48년이었다. 지난 일주일 동안 끔찍한 현장을 출동한 적이 있음이 61.5%(16명), 없음이 30.8%(8명) 이었다. 지난 일주일 동안 끔찍한 현장 출동으로 인한 충격은 10점 만점에

2.68 ± 1.49점이었다. 현재의 근무형태는 충분한 휴식을 제공하지는 못하지만 할 만하다고 응답한 대상자는 73.1%(19명), 충분한 휴식을 제공한다고 응답한 대상자는 15.4%(4명), 충분한 휴식을 제공하지 못해 직무 수행이 힘들다고 응답한 대상자는 11.5%(3명)이었다.

3.2 마음빼기명상 프로그램이 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성에 미치는 효과

본 연구결과는 Table 3과 같다. 마음빼기명상 프로그램은 119 구급대원의 외상 후 성장($t = -4.236, p < 0.001$)과 그 하위요인인 개인강점 발견($t = -3.614, p = 0.001$), 타인과의

관계 변화($t = -3.209, p = 0.004$), 영적 변화($t = -7.075, p < 0.001$), 새로운 가능성 발견($t = -2.341, p = 0.027$) 및 삶에 대한 감사($t = -4.569, p < 0.001$)에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 회복탄력성($t = -3.995, p = 0.001$)과 그 하위요인인 강인성($t = -2.916, p = 0.007$), 인내($t = -4.113, p < 0.001$), 낙관성($t = -3.268, p = 0.003$), 지지($t = -3.786, p = 0.001$) 및 영성($t = -3.307, p = 0.003$)에도 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

4. 논 의

본 연구는 119 구급대원의 행복과 성장을 위해 기획된 2박 3일 마음빼기명상 프로그램이 이들의 외상 후 성장 및 회복탄력성에 미치는 효과가 어떠한지를 알아보고자 실시되었다.

연구 결과 마음빼기명상 실시 전과 실시 후에 외상 후 성장 및 회복탄력성에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 마음빼기명상 프로그램이 외상 후 성장과 부적 상관관계에 있는(Frazier, Conlon, & Glaser, 2001)⁽⁷⁾ PTSD의 예방과 관리에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있었다.

본 연구의 결과를 선행연구들과 비교해서 논의해보면, 본 연구대상자들의 외상 후 성장은 사전조사 시 59.81점으로, 동일한 도구를 이용하여 서울시 정규직 경찰공무원 171명을 대상으로 조사한 연구⁽²⁵⁾의 57.7점 보다는 약간 높게 나타났다. 또한 본 연구대상자들의 외상 후 성장은 유방암 생존자를 대상으로 동일한 도구를 이용하여 마음수련 명상의 효과를 측정한 Yun⁽²⁰⁾의 연구에서 사전조사 시 65.36점 보다는 낮게 나타났으며, 사후조사 시에는 75.54점으로 나타나 Yun⁽²⁰⁾의 연구에서 사후조사 시 80.36점 보다 낮게 나타났으나 명상 전에 비해 명상 후 유의하게 외상 후 성장 정도가 높아졌음을 알 수 있었다. 본 연구에서는 2박3일 동안 총 12시간동안 명상이 제공되었고 주당 2회, 1회 2시간씩 총 8주간 실시된 Yun⁽²⁰⁾의 연구에서도 총 11.33시간동안 명상이 제공되었던 점을 고려하면 유사한 시간동안 명상이 제공되었고 또 결과도 유의하게 나타났음을 알 수 있었다. 또한 명상 전에 비해 명상 후 외상 후 성장의 모든 하위영역의 수준이 향상되었음을 알 수 있었다.

Ryu and Choi⁽²⁶⁾는 트라우마 생존자들의 외상 후 성장으로의 변화를 돕기 위해서는 꾸준한 관찰과 지원이 필수적이며, 외상 후 성장으로 변화하기 위해서는 사건 자체와 개인의 삶의 변화를 있는 그대로 이해할 필요가 있다고 언급하였다. 또한 Calhoun and Tedeschi⁽²⁷⁾는 외상 경험에 대한 기억을 회피하기보다, 왜 발생되었고 무엇이 일어났는지를 적극적으로 생각하고 그 상황을 이해하는 노력을 통해 외상 후 성장을 경험할 가능성이 높다고 언급하면서, 이러한 인지적 과정을 의도적 반추(rumination)라고 정의하였고, 이는 외상 후 성장을 이끌어내는 가장 중요한 요인이라고 주장하였다. 의도적 반추는 외상 사건을 다시 생각하고 되짚

어보는 과정 속에서 이전의 신념들을 이해하거나 더 긍정적인 삶의 목표와 인식이 자리 잡혀 개인적인 성장을 이끌어내는 역할을 하는 것으로⁽²⁸⁾, 경찰관의 의도적 반추는 외상 후 성장을 이끄는 중요한 변인임을 구조방정식 모형 분석을 통해 확인할 수 있었다⁽²⁸⁾.

본 연구의 대상자들에게 적용된 마음빼기명상은 직무상 겪게 되는 외상성 사건과 관련된 기억뿐만 아니라 어릴 때부터 지금까지 살아온 환경과 경험이 저장되어 있는 기억된 생각을 회피하지 않고 적극적으로 떠올려 버리기를 함으로써 의도적 반추를 넘어서 고통을 일으키는 근본 원인을 제거한다. 반추되는 기억된 생각들이 실재하지 않는 허상임을 알고 버림으로써 본래마음, 즉 본성을 회복하게 되면, 자신은 물론 타인과 세상 만물만상에 대한 객관적인 심리상태가 되면서 자신을 포함한 모든 것을 있는 그대로 바라보고 수용할 수 있으며, 자신에 대해 건전하고 긍정적인 태도를 형성할 수 있게 된다⁽²⁹⁾. 또한 마음빼기명상은 자기 중심적으로 잘못 형성된 가짜마음이 비워진 만큼 자신의 틀과 이기적인 사고에서 벗어나서 의식을 확장하는 효과를 기대할 수 있게 된다⁽³⁰⁾. 의식이 커진 만큼 상대에 대한 이해와 배려심이 커지며, 자신의 존재가 타인과 세상과 연관되어 있음을 알게 되고, 자신이 그 덕분에 존재할 수 있음을 알게 되면서 이웃과 세상에 대한 고마움을 마음으로부터 알게 되는 것이다⁽²⁹⁾. 마음빼기 명상의 이러한 원리로 인해, 기억된 생각에서 비롯되는 가짜마음이 존재하지 않는 허상임을 알고 버림으로써 내면의 힘을 발견하게 되고 자신과 세상에 대한 긍정적인 태도가 형성되면서 대인관계의 깊이가 증가하고 인생에서 새로운 가능성을 발견하게 되며 삶의 의미가 긍정적으로 변화되어 삶에 대해 감사하는 마음으로 변화되면서 외상 후 성장 정도가 향상되었을 것으로 사료된다.

본 연구대상자들의 회복탄력성은 사전조사 시 61.08점에서 사후조사 시 70.81점으로, 명상 전에 비해 명상 후 회복탄력성 정도가 유의하게 높아졌음을 알 수 있었다. 또한 명상 전에 비해 명상 후 회복탄력성의 모든 하위영역의 수준이 높아졌음을 알 수 있었다.

회복탄력성과 외상 후 성장에 관한 선행연구를 살펴보면, 신체적, 성적 폭력을 당하거나 감정적 폭력을 경험한 사람들 중에서 외상 후 성장을 경험한 사람이 회복탄력성 또한 높게 나타났다. 회복탄력성의 개념은 스트레스나 위기 상황에서 효과적으로 대처하여 스트레스나 위기 상황 이전의 적응 수준으로 복귀할 수 있는 힘이다⁽³¹⁾.

명상은 자신의 신체와 마음에 주의를 집중하게 하여 자기에 대한 인식을 높임으로써 왜곡된 상을 버리고, 있는 그대로의 자기의 모습을 깨달을 수 있게 하며⁽³²⁾, 명상을 통해 몸과 마음이 이완되면 동기와 인지를 더 잘 이해하고 다스리게 되므로 스트레스를 관리할 수 있게 되고 스트레스반응 자체의 소멸에도 도움을 줄 수 있다⁽³³⁾. 본 연구의 대상자들에게 적용된 마음빼기명상에서는 모든 고통의 원

인이 되는 사람의 마음 자체가 존재하지 않는 가짜마음이고 허상이라고 본다. 명상을 하는 과정에서 이러한 사실을 스스로 깨닫게 되고 이 가짜마음을 다 버림으로써 참마음인 본성을 회복하게 되는데, 마음빼기명상의 궁극적 목표는 본성의 회복에 있다⁽³⁴⁾. 여기에서 거짓마음을 버리고 비운다는 개념은 기억상실과 같은 소멸을 의미하는 것이 아니라, 자기와 관련된 사건과 기억에 대하여 개입된 자기의 감정이 소멸됨으로써 마치 다른 사람의 이야기처럼 자기와 타인, 세상 만물만상에 대하여 객관적인 심리상태가 되게 하고 우주와 인간 본성의 상호 연관성에 대한 관조가 일어남을 의미한다⁽³⁰⁾. 이렇듯 산 삶의 기억된 생각을 버리고 없애는 과정에서 자기에 대한 인식의 변화를 가져오게 되며, 객관적으로 떨어져 보기가 이루어져 부정적인 감정과 자신을 결부시키는 인지왜곡에서 벗어나게 된다⁽³⁵⁾. Yun⁽²⁰⁾은 마음수련 명상의 심리 치유적 기제를 첫째, 가짜 '나'(자아)의 죽음을 인식함으로써 가짜 '나'가 일으키는 감정과 생각으로부터 자신을 탈동일시화 하고, 둘째, 가짜 '나'가 살아가면서 심리적 준거틀에 의해 형성해놓은 세상(사진세상)을 떠올려 우주적 입장에서 관조함으로써 그것이 사실이 아님을 인지하게 됨으로써 인지의 왜곡이 교정되며, 셋째, 인지 왜곡의 결과물이자 역기능적 사고의 원인인 사진을 버림으로써 역기능적 사고의 원인 자체를 제거한다고 진술하였다. 본 명상의 이러한 원리로 인해 자기에 대한 인식이 변화되고 객관적으로 떨어져서 보게 되며 부정적인 감정과 자신을 결부시키는 역기능적 사고의 원인 자체가 제거됨으로써 인지왜곡이 교정되면서 스트레스나 위기상황에 처해 있을 때 이를 효과적으로 대처하여 이전의 적응 수준으로 복귀할 수 있는 힘인 회복탄력성 정도가 향상되었을 것으로 보여진다.

본 연구대상과 유사한 소방공무원과 경찰공무원에게 제공된 중재프로그램과 캠프의 효과를 살펴보면, 집단예술치료프로그램이 소방공무원의 직무스트레스를 감소시키고 스트레스대처능력을 향상하는데 긍정적인 영향이 있었으며⁽³⁶⁾, 캠프에 참가한 소방공무원의 지각된 스트레스, 영역별 스트레스, 외상 후 스트레스 증상 및 우울감을 시간 경과에 따라 총 5회에 걸쳐 조사한 결과, 스트레스 수준은 캠프 참여 전보다 낮아져 캠프 후 6개월까지 지속되었으나, 우울감은 캠프 직후에만 감소를 보였으며, 캠프 참여 전 직장 스트레스가 높고 질병 스트레스가 낮을수록 캠프 프로그램을 통한 스트레스 완화 효과가 큰 것으로 나타났다⁽³⁷⁾. 또한 스트레스 반응척도검사서 보통수준 이상으로 높은 남성경찰공무원 28명을 영화치료 프로그램 참여집단과 통제집단으로 나누어 총 8회, 16시간에 걸쳐 영화치료 프로그램을 시행한 결과(사전검사, 프로그램 종료 직후 사후검사, 3개월 후 추후검사), 스트레스 대처방식 중 문제해결과 조력추구와 같은 긍정적 대처방식을 증진시키는 반면 정서완화, 문제회피, 소망적 사고와 같은 부정적 대처방식은 감소시켰다⁽³⁸⁾. 이러한 연구결과들은 대체로 직무스트레스,

지각된 스트레스, 영역별 스트레스, 외상 후 스트레스 증상, 및 우울감 등의 부정적 정서를 감소시키는 효과를 보여 주었고, 스트레스 대처능력을 향상시키는 효과가 있음을 알 수 있었다. 외국의 사례를 살펴보면, 소방대원 29명을 대상으로 직장 내 마음챙김 기반 회복탄력성 훈련 프로그램을 6회기 실시한 결과 이들의 회복탄력성이 1.5배 증가하였고, 심리적 경직도나 경험 회피반응은 1.8배 감소한 것으로 나타났는데⁽³⁹⁾, 특히 이 사례에서는 인터넷 강의를 통해 응급상황에 노출되어 있는 소방대원들에게 시공간적 제약을 극복할 수 있는 대안일 수 있다는 점에 주목할 필요가 있겠다. 이와 유사하게 마음빼기명상 또한 단기간의 집중 프로그램을 통해 명상방법을 익힐 수 있게 하므로 응급상황에 항상 대기해야 하는 소방대원들에게 시공간적 한계를 극복할 수 있는 자가치유법으로써 활용 가능하다고 보아 이들의 정신건강 향상을 위한 장기적인 대안이 될 수 있다고 생각된다.

한편 119 구급대원은 업무적으로 사건 충격 요인에 노출될 가능성이 매우 높기 때문에⁽⁴⁰⁾, 소방공무원 중에서 외상 후 스트레스 장애 수준과 고위험군 비율이 30.6%로 가장 높은 것으로 나타났다⁽⁴⁾. 이로써 구급대원들이 외상성 스트레스를 조속히 해소하기 위해 실질적인 도움이 되는 정신건강 관리 프로그램을 현장에 적용하는 것은 매우 시급한 문제임을 인식할 필요가 있다. 그런데 명상기법을 비롯한 여러 형태의 상담치료 등 개인 또는 집단을 대상으로 한 중재프로그램이 소방공무원의 정신건강에 효과성이 있음에도 실무현장에서 적용되는 데에는 여러 가지 어려움이 있다. 첫째, 소방공무원은 정신건강에 문제는 있었지만 전문적인 도움을 받을 정도는 아니었다는 점과 정신건강에 문제가 있다고 생각한 적이 없다는 점이다. 이는 소방공무원 개인이 현재 치료나 관리가 필요한 수준의 정신장애를 겪고 있음에도 불구하고 증상의 심각성을 자각하지 못하고 있다는 점에서 심각한 문제이다. 둘째, 정신건강 치료 경험으로 인해 사회에서 불이익을 받을까 염려된다는 점과 다른 사람에게 나약한 사람으로 비춰질까 염려된다는 점이다. 이는 정신장애에 대한 인식이 전반적으로 부정적임을 나타내고 있으며, 특히 소방공무원 직업의 특성상 신뢰성과 강인함이 강조되고 스트레스는 개개인이 이겨내야 한다는 인식 때문에 더욱 치료에 접근하기 어려울 수 있다⁽⁴⁾. 셋째, 근무형태가 3교대로 이루어져 상담치료나 규칙적으로 이루어지는 프로그램에 장기적으로 참여하기 어렵다는 것이다. 그러므로 이러한 프로그램에 119 구급대원들이 적극적으로 참여할 수 있도록 근무여건을 개선하는 방안을 심도있게 고려해야 할 것이다. 예컨대, 3교대 근무로 인해 프로그램에 규칙적으로 참여하기 어려운 점을 교대인력의 확보 및 프로그램 운영시간의 조정 등을 통해 프로그램에 실질적으로 참여할 수 있도록 보완할 필요가 있다. 또한 안전센터 단위로 마련되어 있는 체력단련실과 같이, 소방서 단위로 운영되고 있는 심신안정실을 안전센터 단위로 확대

운영함으로써 이들이 근무 중에도 이러한 시설을 자유롭게 이용할 수 있도록 공간을 마련하는 일이 선행되어야 할 것이다. 또한 안전센터 단위에서 119 구급대원의 직무특성에 적합한 실효성 있는 프로그램을 접할 수 있도록 명상전문가의 순회방식 등을 도입하여 지속적이고 체계적으로 운영되어야 하고, 그러한 프로그램 개발 및 운영에 필요한 예산 또한 정책적으로 지원되어야 할 것이다.

결국 119 구급대원들에 대한 정신건강 관리는 매우 중요한 문제가 아닐 수 없다. 본 연구에서는 이들이 외상 후 성장 및 회복탄력성을 촉진시키기 위한 중재방법으로 마음빼기명상 방법의 일관된 효과를 확인할 수 있었으므로, 본 연구에 적용한 마음빼기명상은 119 구급대원의 정신건강 관리 프로그램으로 제안될 수 있을 것이다.

5. 결 론

119 구급대원을 대상으로 2박 3일 동안의 마음빼기명상 프로그램 실시 후 연구결과와 논의를 토대로 얻어진 결론은, 마음빼기명상 프로그램이 119 구급대원의 외상 후 성장과 회복탄력성을 각각 2.85(± .67)점에서 3.60(± .72)점으로, 그리고 2.45(± .39)점에서 2.83(± .48)점으로 증가시키는 효과가 있다는 것이다.

이러한 연구결과를 바탕으로 제한점 및 추후 연구를 위해 제언해보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 본 중재프로그램에 참가를 희망하는 119 구급대원을 대상으로 하여 통제집단을 선정하는데 어려움이 있어 단일군 전·후 유사실험설계를 이용하였다. 따라서 향후에는 측정변수에 영향을 미칠 수 있는 오차변량을 최소화하기 위해 통제집단을 설정하여 연구를 진행할 필요가 있다.

둘째, A시 소방본부에서 실시한 프로그램에 참여한 26명의 119 구급대원을 대상으로 하였기에 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 따라서 향후에는 대상자를 더욱 확대하여 연구를 기획할 필요가 있다.

셋째, 119 구급대원들은 외상성 사건에 지속적으로 노출되어 신체적·심리적 건강의 위협을 받게 되는 특수한 직업군이다. 따라서 향후에는 이들에게 정신건강 관리 프로그램을 단기적으로 제공하기 보다는 장기적으로 제공하면서 그 지속효과를 검증하는 연구를 기획할 필요가 있다.

이상의 연구결과를 토대로 하여 본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 119 구급대원을 대상으로 한 명상 프로그램이 없었기 때문에 본 연구에서 시도한 마음빼기 명상을 통해 이들의 외상 후 성장과 회복탄력성에 미치는 효과를 규명함으로써 명상프로그램의 활용 방안의 폭을 넓혔다는 데에 의의가 있다.

둘째, 119 구급대원을 대상으로 단기간 제공된 프로그램

이었음에도 불구하고 프로그램 종료 후까지도 자발적으로 실천 가능한 실효성 있는 교육프로그램을 활용하였다는 데에 의의가 있다.

셋째, 119 구급대원에게 맞춤형 정신건강 프로그램 개발 및 정신건강 증진을 위한 정책 마련에 근거로 활용될 수 있다는 점에서 의의가 있다.

References

1. H. K. Choi, "Effects of Traumatic Events on Posttraumatic Stress Disorder, Burnout, Physical Symptoms, and Social and Occupational Functions in Korean Fire Fighters", Ph.D. Dissertation, Ajou University (2010).
2. J. H. Oh, "Analysis on Influence Factors of Secondary Traumatic Stress, Burnout, and Physical Symptoms for Firefighters", Ph.D. Dissertation, Hanyang University (2006).
3. E. S. Choi, "A Model for Post-Traumatic Stress in Fire Fighters", Ph.D. Dissertation, Chungnam National University (2000).
4. Ewha University-Industry Collaboration Foundation, "An Analysis of Questionnaire Survey on Psychological Evaluation of National Firefighters", National Emergency Management Agency (2014).
5. S. H. Song, H. S. Lee, J. H. Park and K. H. Kim, "Validity and Reliability of the Korean Version of the Posttraumatic Growth Inventory", Korean Journal of Health Psychology, Vol. 14, No. 1, pp. 193-214 (2009).
6. R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma", Journal of Traumatic Stress, Vol. 9, No. 3, pp. 455-471 (1996).
7. S. Choi, "Exploration of Posttraumatic Growth Related variables", Ph.D. Dissertation, Korea University (2008).
8. K. H. Yang and J. N. Kim, "An Analysis of Posttraumatic Growth Process: Triple Mediation Effects of Difficulties in Emotion Regulation, Intrusive and Deliberate Rumination, and Moderation Effects of Optimism", The Korean Journal of Health Psychology, Vol. 19, No. 4, pp. 1041-1062 (2014).
9. H. S. Kim, C. Y. Nam and H. J. Lee, "Effects of Post Traumatic Growth of Firefighters-Focused on the D-city Fire Official-", Crisisonomy, Vol. 10, No. 10, pp. 103-121 (2014).
10. B. Chu, "Methods for Promoting Resilience in the Elementary Classrooms", Journal of Korean Elementary Moral Education, Vol. 55, pp. 1-30 (2017).
11. W. Y. Shin, M. G. Kim and 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).
12. Y. Song, “The Relationship Between Fire-fighter’s Resilience and PTSD”, *Fire Science and Engineering*, Vol. 31, No. 3, pp. 119-126 (2017).
 13. Y. K. Yoon, “A Study on Literature Therapy for Post-traumatic Stress Disorder of the Firefighter”, Master’s Thesis, Graduate School of Culture Creation Kyunghee Cyber University (2015).
 14. M. C. Henry and E. Stapleton, “EMT Prehospital Care”, 4th Ed., Jones & Barlett Learning, Burlington, USA (2014).
 15. I. Lee, E. Choi and Y. G. Yoo, “The Effect of Finding True Self Meditation on Mindfulness and Psychological Wellbeing of College Students”, *Journal of Wellness*, Vol. 12, No. 4, pp. 359-372 (2017).
 16. M. Kim, E. Choi and M. Yun, “The Effects of Community-Based Mind Subtraction Meditation Program on Quality of Life, Life Satisfaction, and Expectancy Life in Cancer Survivors”, *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 22, No. 2, pp. 87-95 (2016).
 17. J. Y. Jeong, J. H. Kim, M. Kim and J. I. Kim, “The Effects of MAUM Meditation on Hwa-Byung Symptoms, Stress and Coping Styles”, *The Korean Journal of Stress Research*, Vol. 23, No. 2, pp. 63-77 (2015).
 18. www.meditationlife.org/what-is-meditation/meditation-method/ (2018.04.05.)
 19. E. J. Lee, I. Lee, E. S. Choi and Y. G. Yoo, “The Effects of Mind-subtraction Meditation on Emotional State of College Students; - Utilizing Silver’s Draw-A-Story and Wartegg-Zeichentest Tool”, *Health and Social Science*, Vol. 43, pp. 231-267 (2016).
 20. M. R. Yun, “Effects of Maum Meditation Program on Breast Cancer Survivors’ Psychological Well-being”, Ph.D. Dissertation, Seoul National University (2014).
 21. Y. G. Yoo, “The Effects of Maum Meditation Program on the Stress, Ego-Resilience, and Subjective Happiness of Children and Juveniles”, *Proceedings of 1st International Conference*, Academic Society for Human Completion, pp. 115-134 (2013).
 22. C. Y. Nam, H. S. Kim and S. H. Kwon, “Effects of Stress Management Program Providing Cognitive Behavior Therapy on Problem-focused Coping, Job Stress, and Depression in Firefighters”, *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol. 22, No. 1, pp. 12-21 (2013).
 23. K. M. Connor and J. R. T. Davidson, “Development of a New Resilience Scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)”, *Depression and Anxiety*, Vol. 18, pp. 76-82 (2003).
 24. H. S. Baek, “Reliability and Validity of the Korean Version of the Connor-Davidson Resilience Scale (K-CD-RISC)”, Master’s Thesis, Eulji University (2010).
 25. S. W. Han and H. S. Kim, “Factors Influencing Post-traumatic Growth with Police Officer”, *Crisis and Emergency Management: Theory and Praxis*, Vol. 11, No. 3, pp. 189-205 (2015).
 26. J. Ryu and N. H. Choi, “Posttraumatic Growth and Narrative Reprocessing”, *Crisis and Emergency Management: Theory and Praxis*, Vol. 11, No. 1, pp. 201-212 (2015).
 27. L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, “Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice”, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates (2006).
 28. Y. K. Jung and E. R. Choi, “A Study on Influential Factors of Post Traumatic Growth in Korea Police Officers-focus on Police Officers in the Metropolitan Cities”, *The Korean Association of Police Science Review*, Vol. 16, No. 5, pp. 243-276 (2014).
 29. Y. G. Yoo, “The Effects of Maum Meditation on Stress, Depression and Quality of Life for Teachers”, *The Journal of Child Education*, Vol. 25, No. 2, pp. 87-118 (2016).
 30. D. M. Jeong and S. Y. Lee, “Analysis of Psychosomatic Medicine Effects and Principle of MAUM Meditation”, *Journal of the Korean Society of Jungshin Science*, Vol. 5, No. 2, pp. 37-48 (2001).
 31. S. S. Luthar, D. Cicchetti and B. Becker, “The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work”, *Child Development*, Vol. 71, No. 3, pp. 543-562 (2000).
 32. H. G. Joung, “Development of the Group Counseling Program Applying Meditation for the Self-Esteem and Its Effect-Based on the Middle-aged Mothers-”, Ph.D. Dissertation, Hongik University (2003).
 33. J. H. Kim, “Systematic Mindfulness for Stress Management: Focusing on Mindfulness of the Emotion”, *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 6, No. 1, pp. 23-58 (2001).
 34. J. H. Kim, “A Psychological and Psychotherapeutic Review of Finding True Self Meditation”, *Journal of Human Completion*, Vol. 7, pp. 9-58 (2017).
 35. I. S. Lee, “The Effects of Maum Meditation on Stress, Depression and Quality of Life for Teachers”, *Journal of Human Completion*, Vol. 2, pp. 49-71 (2010).
 36. Y. W. Paik and M. S. Choi, “The Effects of Group Arts Psychotherapy on Job Stress and Stress Coping Style for Fire-Fighting Officers”, *The Korean Journal of Arts Therapy*, Vol. 17, No. 1, pp. 157-173 (2017).
 37. J. H. Shin, M. Y. Sim, J. H. Lee, D. Y. Lee, K. S. Jeon, S. A. Oh, J. A. Kim, O. J. Kim, J. I. Yang and H. B. Lee,

- “Stress Relief and Related Factors in Camp Program for Firefighters”, *Stress*, Vol. 26, No. 2, pp. 88-94 (2018).
38. J. H. Lee and M. H. Kim, “The Effects of the Cinematherapy for Police Officers on the Change of Stress Coping Strategies”, *The Korean Journal of Arts Therapy*, Vol. 8, No. 3, pp. 1-29 (2013).
39. S. Joyce, F. Shand, R. A. Bryant, T. J. Lal and S. B. Harvey, “Mindfulness-Based Resilience Training in the Workplace: Pilot Study of the Internet-Based Resilience@Work (RAW) Mindfulness Program”, *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 9, pp. 1-13 (2018).
40. E. T. Yoo and S. J. Cho, “Incident Shock and Related Factors in Rescue Workers”, *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 14, No. 5, pp. 2225-2233 (2013).