

MMPI를 이용한 MBSR 프로그램의 효과에 대한 예비연구*

정 애 자**

전북대학교 의학전문대학원 의과학연구소

전 기 숙

전남대학교 심리학과

본 연구는 직장인의 스트레스를 조절하고 정신건강을 유지 및 증진 시킬 수 있는 방법으로서 MBSR 프로그램의 적용 효과를 살펴보기 위해 다면적 인성검사(Minnesota Multiphasic Personality Inventory: MMPI)를 사용하여 개인적인 변화를 살펴보고자 하였다. MBSR 프로그램을 수행한 후 MMPI의 사전·사후 검사점수를 Wilcoxon 검정으로 비교하였다. 그 결과 3개의 타당도척도와 10개의 임상척도에서 프로그램 사전·사후검사 점수에 유의미한 차이가 나타났다. 따라서 MBSR 프로그램을 수행 한 후 심리, 정서적인 변화가 있다고 할 수 있다. 또한 개인의 변화를 살펴보기 위하여 MMPI의 사전·사후 검사점수의 프로파일을 비교하여 그 변화를 알아보았다. 논의에서는 MBSR 프로그램의 역할과 추후 연구방향을 제안하였다.

주요어 : MMPI, MBSR, 사례연구, M척도

* 이 논문은 2009년도 전북대학교병원 특수목적연구비의 지원을 받아 수행된 연구임.

** 교신저자 : 정애자, 전북대학교 의학전문대학원 의과학 연구소, 전북 전주시 전북대학교 병원

E-mail : jungaeja@jbnu.ac.kr

직업자체는 개인의 건강에 긍정적인 영향과 부정적인 영향을 모두 가지고 있다(Repetti, 1989, Sorensen & Verbrugger, 1987). 직업생활은 기본적인 심리적 욕구를 충족시켜주는 근원이 되는 한편 스트레스의 원인이 되어 신체적, 정신적 건강에 심각한 영향을 미치기도 한다. 최근에 들어 직무스트레스와 관련하여 우울, 불안, 수면장애, 소화기장애 등 정신과적인 문제를 호소하는 사람들이 증가하고 있다(박재우, 김지혜, 2001).

건강을 돌보는 과정에서 생기는 스트레스가 정신건강 전문가들에게 부정적으로 영향을 미친다는 여러 가지 연구결과가 있다. 스트레스는 우울을 증가시키고(Tyssen, Vaglum, Gronvold, & Ekeberg, 2001), 직업만족도를 떨어뜨리며(Blegen, 1993; Flanagan & Flanagan, 2002), 원활한 대인관계를 방해하고(Gallegos, Bettinardi-Angres, & Talbott, 1990), 심리적인 문제(V. Jain, Lall, McLaughlin, & Johnson, 1996)와 심지어 자살에도(Richings, Khara, & McDowell, 1986) 영향을 미친다. 정신건강 전문가들이 경험하는 스트레스는 전문가의 집중력을 떨어뜨리고, 의사결정능력에 영향을 미치며, 환자와의 관계형성능력을 저하시켜서 전문가의 비효율성이 나타난다(Askenasy & Lewin, 1996; Klein, 1996; Lehner, Seyed-Solorforough, O'Connor, Sak, & Mullin, 1997; Pastore, Gambert, Plutchik, & Plutchik, 1995; Shapiro, Astin, Bishop & Cordova, 2005에서 재인용).

이와 같이 부정적인 영향을 미치는 스트레스가 장기간 지속된다면 고혈압, 심장병 등의 신체적인 질병은 물론 불안, 우울 등의 심리적인 문제도 유발되는 것으로 알려져 있다. 심신의 건강을 유지하기 위해서는 스트레스에 적절하게 대처하고 스트레스를 효율적으로 다룰 수 있어야 한다.

미국의 경우 1980년대부터 스트레스를 경감시키기 위한 각종 행동의학 프로그램이 개발되어 임상에 적용되고 있다. 매사추세츠 의과대학의 행동의학자인 Kabat-Zinn(1982)이 개발한 “스트레스 감소와 이완 프로그램(The Stress Reduction and Relaxation Program)”은 1990년대 후반에 들어와 “마음챙김에 기반을 둔 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR) 프로그램”이라는 이름으로 불리면서 2000년대에는 북미와 유럽의 주요 의료원 240여 곳 이상에서 사용되었다(Bishop, 2002; 장현갑, 2007에서 재인용).

MBSR 프로그램은 공식, 비공식 명상수행과 하타요가 등 다양한 마음챙김훈련으로 이루어졌다. 공식명상에는 호흡명상, 감각경험의 일시적인 속성에 주의를 기울이는 바디스캔, 걷기명상과 먹기명상이 있다. 비공식명상은 사고중지가 있는데 그 순간을 자각하기 위해 의지력으로 주의를 이동하는 것과 관련된다. 공식, 비공식 명상수행과 하타요가를 결합한 이유는 사고, 정서, 기억, 신체적 감각 등 경험에 대한 즉각적인 맥락을 관찰하는 능력은 고양하기위해서이다(Goldin & Gross, 2010). MBSR(마음챙김명상)은 자신의 내부와 환경에 대한 매순간의 즉각적인 경험에 주의를 초점화함으로써, 상황들을 보다 명료하게 바라볼 수 있게 해주어 주의집중의 대상에 대한 정

확한 정보처리가 가능해진다. 이는 자동화된 습관적인 반응으로 인한 스트레스의 악순환을 막아 주며 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있다(김미리혜, 김정호, 한진숙, 2004).

MBSR 프로그램은 불안, 우울과 같은 심리적인 문제를 경감시키는 것으로 나타났고(Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995; Williams, Teasdale, Segal, & Soulsby, 2000), 청소년 임상집단이 MBSR 프로그램을 수행한 이후에 불안, 우울과 신체화증상이 감소되고 자존감과 수면의 질이 향상되었다(Biegel, Brown, Shapiro & Schubert, 2009). 직장인을 대상으로 한 연구에서도 MBSR 프로그램을 수행한 이후에 긍정적인 스트레스 대처 전략은 증가하고 부정적인 스트레스 대처전략은 감소하였다(Walach, Nord, Zier, Dietz-Waschkowski, Kersig & Schüpbach, 2007). Shapiro, Brown과 Biegel(2007)은 자신을 돌보기 위해 활용할 수 있는 방법으로서 MBSR 프로그램을 제안하고, MBSR 프로그램이 타인을 돌보는 직업을 가진 사람들의 스트레스, 부정적인 정서, 반추적인 사고와 불안을 감소시키고, 긍정적인 정서와 자기돌봄은 증가시킨다고 하였다.

한편 국내에서도 마음챙김 또는 마음챙김명상(MBSR)에 관한 연구가 활발하게 이루어지고 있는데 몇 사례를 살펴보면, 마음챙김에 대한 이론적 논의와 소개(장현갑, 2004), 과민성 대장증후군에 관한 연구(한진숙, 김정호, 김미리혜, 2004), 한국형 MBSR 개발에 관한 연구(장현갑, 김정호, 배재홍, 2007), 만성통증에 관한 연구(김수지, 안상섭, 2009), 대학생의 우울과 자살생각, 충동성에 관한 연구(김설한, 손정락, 2010) 등이 있다.

그러나 국내에서 이루어진 대부분의 연구는 신체적 고통을 경험하고 있는 임상집단을 그 대상으로 하거나 심리적인 문제의 경우 대학생 집단을 그 대상으로 하여 심리적인 문제를 가지고 있는 임상집단이나 직장인, 일반인을 대상으로 한 연구는 잘 발견되지 않는다. 또한 대부분 SCL-90-R을 그 측정도구로 사용하였고 집단의 평균을 비교하여 개인의 변화를 파악하지는 못하였다.

본 연구는 직장인의 스트레스를 조절하고 정신건강을 유지 및 증진 시킬 수 있는 방법으로서 MBSR 프로그램의 적용 효과를 살펴보기 위해 다면적 인성검사(Minnesota Multiphasic Personality Inventory: MMPI)를 사용하여 개인적인 변화를 살펴보고자 한다. 다면적 인성검사는 어느 한 척도만의 상승에 관심을 두기도 하지만 두 개 이상의 척도가 동시에 상승하는 것을 중심으로 해석한다. 개인차를 살펴보기 위해서는 전체집단의 평균을 논의하기보다는 개인의 프로파일의 변화에 주의를 기울이는 것이 더 타당하다고 볼 수 있다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

1. MBSR 프로그램을 수행한 후 심리, 정서적인 변화가 있는가?
2. MBSR 프로그램을 수행한 후 심리, 정서적으로 어떤 변화가 있는가?

I. 연구방법

1. 참여자

직장인으로 한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소프로그램(K-MBSR)에 참가하기를 희망한 6명(남자:2명, 여자:4명)을 대상으로 하였다. 나이는 31세에서 55세까지 평균 43.33세이다.

2. 측정도구

다면적 인성검사(Minnesota Multiphasic Personality Inventory: MMPI: Hathaway & Mckinley, 1943)를 김영환, 김재환, 김중술, 노명래, 신동균, 염태호, 오상우(1989) 등이 재표준화한 MMPI를 사용하였다. MMPI는 대표적인 성격검사로 총566문항으로 이루어져 있으며 3개의 타당도 척도와 10개의 임상척도로 이루어져 있다.

3. 연구절차

프로그램의 진행은 MBSR 지도 전문가가 운영하였고 매주 1회 3시간 동안 프로그램의 지침서에 따라 진행하였다. 사전 검사를 실시한 후 종일명상을 포함한 8회기의 과정을 진행하고 마지막 회기를 종료한 후 사후검사를 실시하였다. 결과는 SPSS 15.0으로 통계처리를 하였는데 전체적인 접근은 탐색적으로 이루어졌으며 통계는 지향점으로서 활용한 것이다. 사례 수가 적고 통제 집단 자료가 없어 사전·사후검사에 대해 비모수검증인 Wilcoxon 검증을 하였다. 또한 개인의 MMPI 사전·사후검사 프로파일의 변화를 비교하여 그 차이를 해석하였다.

II. 결 과

연구문제 1을 확인하기 위해 MMPI의 사전·사후검사점수를 Wilcoxon 검증으로 비교하였다. <표 1>에 나타난 바와 같이 3개의 타당도척도와 10개의 임상척도에서 프로그램 사전·사후검사 점수에 유의미한 차이가 나타났다. 따라서 MBSR 프로그램을 수행 한 후 심리, 정서적인 변화가 있다고 할 수 있다.

연구문제 2인 MBSR 프로그램을 수행한 후 개인의 심리, 정서적인 변화를 살펴보기 위하여 사전·사후의 MMPI의 척도별 표준점수의 변화가 10점 이내인 1명을 제외하고 대상자 6명 중 대상자 5명의 MMPI검사의 사전·사후의 프로파일을 비교하였다. 대상자의 개인정보를 보호하기

<표 1> 프로그램 치료집단의 사전·사후검사 점수 Wilcoxon 검증 결과

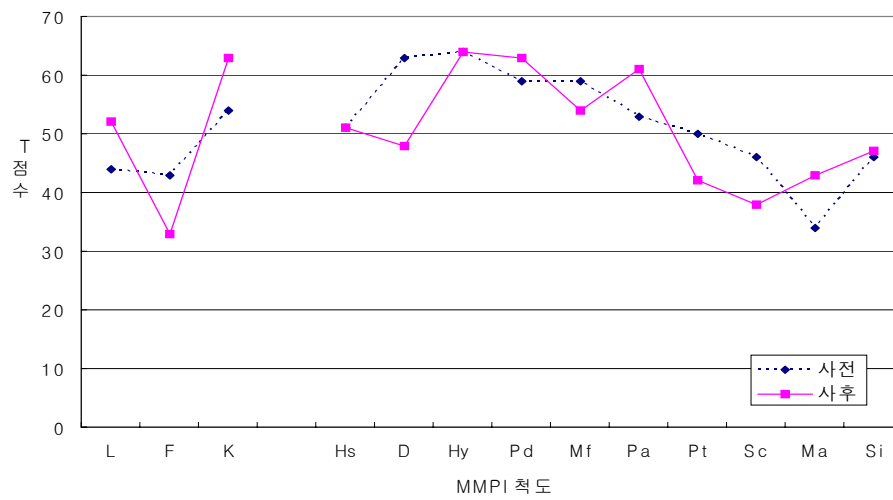
MMPI척도	사전		사후		Z
	M	SD	M	SD	
L척도	56.17	11.548	51.83	6.014	-3.063**
F척도	35.33	4.676	32.17	2.787	-3.070**
K척도	64.00	8.989	66.00	6.633	-3.062**
Hs	45.50	5.718	45.50	3.834	-3.068**
D	43.00	11.541	40.50	6.348	-3.062**
Hy	48.33	9.750	48.33	9.070	-3.062**
Pd	51.83	9.948	53.50	6.921	-3.063**
Mf	50.00	7.510	56.67	4.761	-3.059**
Pa	47.17	5.382	49.00	13.069	-3.062**
Pt	39.17	9.152	38.50	3.937	-3.061**
Sc	39.67	8.311	39.83	4.491	-3.064**
Ma	44.00	9.654	42.17	5.565	-3.061**
Si	39.50	5.753	37.67	6.890	-3.062**

**p<.01

위하여 이름을 성씨로 변형하여 표기하였다.

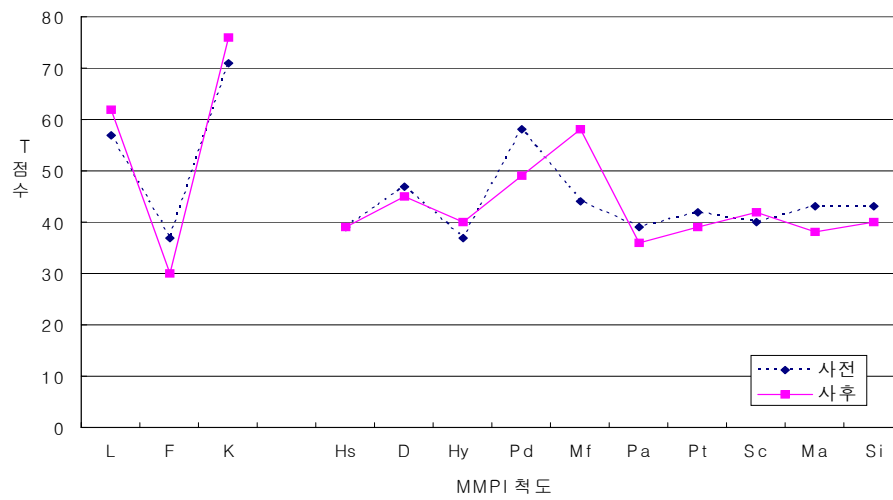
사례 1 김씨

김씨는 40세의 기혼남성으로 대학을 졸업하였다. [그림 1]의 사전 검사 프로파일을 보면 그는 피로감을 느끼고 일상생활에서 의욕이 저하되어 있다. 자신에 대한 전반적인 회의감이 있을 수 있고 책임이 뒤따르는 일에 스트레스가 크고 실패에 대한 두려움이 잠재해 있을 수 있다. 자신의 감정이나 욕구를 주변 사람들에게 드러내기 보다는 지나치게 통제하고 있어 정서표현이 자유롭지 못하다. 특히 우울척도(D)가 63, 경조증척도(Ma)가 34로 우울경향이 나타났다. MBSR프로그램 수행 후에는 D가 48로 감소하였고 Ma가 43으로 증가하여 우울경향이 감소하였다. 자신에 대한 부정적인 평가가 감소하고 자신감이 향상되었으며 주관적으로 느끼는 정서적 불편함이 낮아졌다. 과거에 비해 현재 생활에 적절한 열정을 가지고 있는 상태로 사회적으로 다른 사람들에게 좋은 인상을 주려고 노력하고 있다. 스스로를 긍정적으로 바라보고 표현하고자 하는 모습이 엿보인다.



[그림 1] 김씨의 MMPI 사전·사후 프로파일

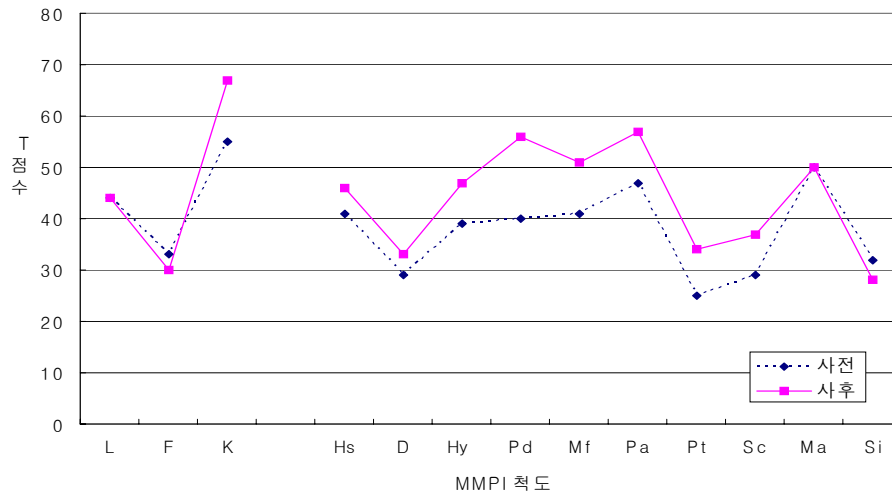
사례 2 이씨



[그림 2] 이씨의 MMPI 사전·사후 프로파일

이씨는 43세의 기혼여성으로 사전 검사의 프로파일을 보면 자기주장이 강하고 욕구가 좌절될 때는 화나 분노감 같은 부정적인 감정을 쉽게 느끼는 경우가 잦았을 것으로 보인다. 하지만 스스로는 여성적인 역할을 강조하고 수동적으로 행동해야 한다고 여기며 이질감과 stress를 경험하였다. 사후검사에서는 스스로 여성적인 역할을 강조하려고 애쓰기 보다는 적절한 역할유연성을 가지고 자유분방하고 자발적으로 행동하는 것으로 나타났다. 또한 다소 충동적이고 쉽게 분노감과 같은 부정적인 감정을 느꼈던 과거와 달리 타인에 대해 수용적인 태도를 보이고 있다. 스스로를 알아차리고 적절하게 자신의 감정이나 의견을 표현하며 정서적인 여유와 만족감이 향상된 것으로 보인다. 그러나 다른 사람에게 자신을 보다 긍정적으로 보이려는 경향은 유지되었다.

사례 3 박씨



[그림 3] Rose의 MMPI 사전·사후 프로파일

박씨는 50세의 기혼여성으로 사전 검사 프로파일을 보면, 어떠한 스트레스를 겪고 있는 상태로, 자기 수준의 다른 사람만큼 행복하지는 않다고 느끼고 있다. 경직되고 관습적인 성향이 강하고, 공격적이거나 자기주장적인 성향을 강하게 억압하고 있다. 전통적 여성적 취미나 활동에 관심이 많고, 수동적으로 행동하며 여성적으로 보이려고 한다. 사후검사에서는 일상적인 문제를 잘 처리하며, 적응적이고 통찰력이 있는 상태로 사회적 문제나 현안에 대하여 진지하게 관심을 가지고 있으며, 자기주장을 잘하고 욕구를 잘 표현하고 있다. 전통적인 여성의 역할을 고수하기 보다는 능동적이고 자발적으로 행동하고자 노력하고 있다.

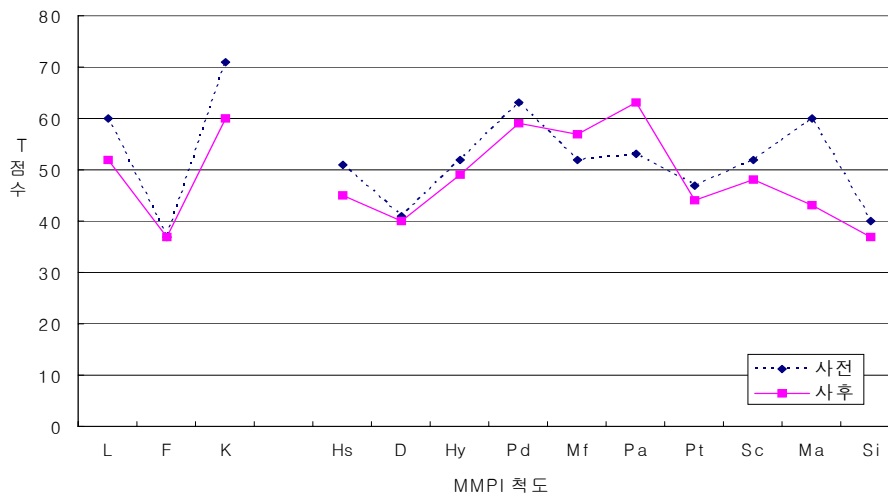
MBSR 프로그램을 통해 스트레스를 효과적으로 다루거나 적응적으로 대처하는 능력이 증가하

였고, 자신 및 환경에 대해 합리적으로 사고하는 경향이 높아졌음을 알 수 있다. 또한 억제되어 있던 감정이나 생각을 표현할 수 있는 유연성 및 적극성이 높아졌으며 수동적인 성향에서 진취적인 성향이 증가하였다고 평가할 수 있겠다.

사례 4 정씨

정씨는 31세의 미혼남성으로 사전 검사 프로파일을 보면, 다소 방어적이고 자신의 적절성과 적응성을 강조하고자 하며 유연성이 부족하다. 활동적이고 외향적인 것을 선호하며 정력적인 사람으로 평가되나, 자신에 대한 타인의 생각에 예민하고 타인의 동기를 의식하여 행동에 제약을 받을 수 있다. 권위에 대한 불만이 내재해 있고 자신의 활동성에 대한 외적 제약을 받거나 욕구가 좌절되면 공격적인 태도를 취할 수 있다.

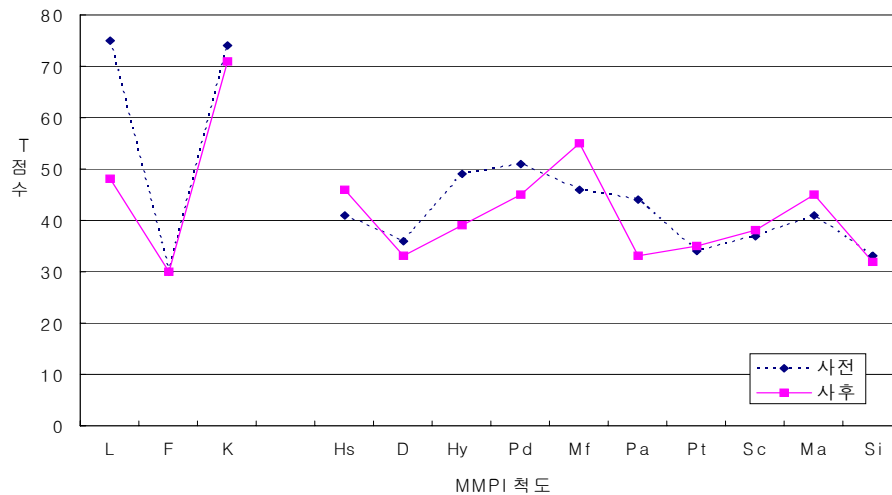
사후검사에서는 현재 생활에 잘 적응하고 통찰력이 있으며 일상적인 문제를 독립적으로 잘 처리할 수 있는 것으로 나타났다. 대인관계에서 민감하고, 정서적이며, 합리적으로 사고한다. 신뢰성이 있고 진지하게 행동하며 활동수준이 적절하다. 따라서 방어적이며 유연성이 부족하고, 경직되어 있던 태도가 유연하고 적응적으로 변화한 것으로 보인다. 자신의 의견이나 생각에 대한 자신감 및 주체성이 증가하였고, Ma가 감소하여 활동적이지만 지나치게 제약을 받을 경우 불안한 모습을 보였던 경향이 진지하고 인내심 있는 모습으로 변화하였다고 볼 수 있으나 한편으로는 에너지 수준이 저하된 것으로 보인다.



[그림 4] 정씨의 MMPI 사전·사후 프로파일

사례 5 최씨

최씨는 50세의 기혼 여성으로 사전검사프로파일에 따르면, Judy는 자신의 바람직하지 못한 감정이나 충동 또는 문제들을 부인하거나 회피하며 자신을 좋게 보이려고 애쓰고 있다. 단순한 흑백논리로 세상을 보는 경향이 있고 가장 보편적인 인간의 약점도 부인하며 자기 통제가 매우 강하다. 사후검사프로파일에서도 여전히 자신의 적절성과 적응력을 강조하고자 하는 성향이 높기는 하지만 자신을 지나치게 좋은 사람으로 보이려는 경향이 감소하였고, 사소한 사회적 약점이나 문제를 적절히 부인하거나 인정할 줄 아는 것으로 나타났다. 자신의 가치나 도덕성을 강조하지 않고 자기통제가 약화된 것으로 보여 가치판단에 대한 유연성이 향상된 것으로 보인다. 즉, 지나치게 방어적이며 경직되어 있던 태도에서 자신 및 타인의 부정적인 측면도 인정하고, 있는 그대로 받아들일 수 있는 유연하고 적응적인 모습으로 변화하였다. 또한 Mf 척도가 상승하여 여성적인 역할을 강조하기보다는 이전보다 능동적이고 자발적으로 행동하고 있다.



[그림 5] 최씨의 MMPI 사전·사후 프로파일

III. 논 의

본 연구는 직장인을 대상으로 정신건강을 유지 또는 증진 시킬 수 있는 방법으로서 MBSR 프로그램을 적용하여 그 효과를 검증하였다. MBSR 프로그램을 매주 1회 3시간 동안 8회 실시하고 사전·사후에 다면적 인성검사(Minnesota Multiphasic Personality Inventory: MMPI)를 사용하여 개인

적인 변화를 살펴보았다. 그 결과, 타당도 척도와 임상척도 모두에서 프로그램의 전, 후에 변화가 나타났다. 그러나 통제집단이 없었기 때문에 프로그램 전·후에 나타난 차이가 프로그램 외의 요인에서부터 비롯되었을 가능성을 배제할 수는 없다. 이후연구에서는 사례 수를 늘리고 통제집단을 사용하는 것이 보다 객관적인 프로그램의 효과 검증을 위해 필요할 것이다.

본 연구에서는 MBSR 프로그램을 수행 한 후 심리, 정서적으로 어떠한 변화가 있는지를 알아보고자 하였다. 프로그램 전, 후에 변화가 있는 것은 발견되었으나 척도별 변화에 있어서 점수의 상승이나 하강이 일관적이지 않아 전체적인 경향성을 파악하기가 어려웠다. 따라서 개별적인 변화의 양상을 알아보기 위해 프로그램 전·후의 MMPI의 변화를 사례별로 살펴보았다. MMPI의 일차적인 목적은 정신과적인 진단분류를 위한 것으로 일반적인 성격특성을 측정하기 위한 것은 아니었으나 병리적인 분류의 개념이 정상인의 행동과 분류될 수 있다는 전제하에 MMPI를 통한 정상인의 행동 설명 및 일반적 성격 특성에 관한 유추도 어느 정도 가능할 수 있다. MMPI의 임상적 해석은 때로 어느 한 척도만의 단독상승에 대하여 논의하는 경우도 있으나 대개는 상승척도쌍을 중심으로 논의되고 있다(김중술, 1988).

이에 본 연구에서는 정상인이 그 대상이지만 심리, 정서적인 변화를 측정하기 위하여 MMPI를 사용하였고, MMPI의 단독상승척도의 변화 뿐 아니라 상승척도쌍의 변화를 살펴보았다. 결과에서 제시한 바와 같이 사례 1에서는 D척도의 하강과 Ma척도의 상승으로 우울수준의 변화가 나타났고, 사례 2의 경우는 Mf(남성특성/여성특성)척도의 상승으로 여성의 역할에 대한 유연성과 문제를 해결하는데 있어서 자발성이 증가한 것으로 볼 수 있다. 사례 3에서는 자신의 억제되어 있는 분노나 적개심과 같은 부정적인 감정을 인정하고 적절하게 자기주장을 하고 욕구를 잘 표현하고 있으며, 성역할에 있어서 유연성이 증가하고 의존성이 감소하였다. 사례 4에서는 자신에 대한 통찰력과 대인관계에서의 민감성이 증가하였고 권위에 대한 불만을 공격적인 태도로 드러내기보다는 보다 신중하고 진지하게 생각하게 되었다. 사례 5의 경우는 가치판단에 대한 유연성이 증가하고 Mf척도가 상승하여 전통적인 여성의 역할에서 벗어나 보다 능동적으로 행동하려는 경향을 보이고 있다.

통제집단의 부재로 인해 프로그램 외의 다른 요인의 영향을 배제할 수는 없다. 그러나 사례별로 다른 변화를 보이고 있음에도 여성대상자의 경우 Mf척도가 공통적으로 상승(사전/사후: 44/58, 41/51, 46/55)하였다. 박영숙(1998:Goldstein과 Hersen,1990에서 인용)에 따르면 Mf척도는 남성특성/여성특성을 평가하는 척도로 높은 점수의 여성은 남성적이고 거칠며 공격적이고 자신감이 있고 감정적이지 않고 무디며, 낮은 점수의 여성은 수동적이고 복종적이며 호소를 쉽게 하고 흠을 잡는 잔소리꾼이고 과민하다고 하였다. 본 연구의 사례들은 임상적으로 의미 있게 낮은 점수는 아닐지라도 평균(50)에 미치는 못하는 점수에서 평균수준으로 증가하였다. 따라서 수동적이고 의존적인 경향이 보다 능동적인 경향으로 변화되어 적극적으로 자기주장을 하고 자신을 표현하게 된 것으로 볼 수 있다.

이를 바탕으로 하여 연구자는 MBSR 프로그램이 한국의 여성들의 성역할에 대한 수동성을 감소시키고 자신을 통찰하는데 기여하고 자신의 감정을 자유롭게 표현하며 보다 능동적으로 생활할 수 있도록 도울 수 있을 것이라고 제안한다. 더 나아가 한국의 독특한 사회, 문화적인 특성에서 비롯되는 화병(Ketterer, Han, Weed, 2010)과 관련된 MBSR 프로그램의 역할을 탐구해 보는 것도 필요해 보인다.

또한 MBSR 프로그램을 수행한 전, 후 MMPI의 문항반응의 변화도 발견되었다. 따라서 MMPI의 문항반응의 특성을 보다 면밀하게 파악하여 다수 사례의 공통성을 탐지할 수 있다면 MBSR 프로그램의 효과를 측정할 수 있는 척도개발도 가능해 보인다.

참고문헌

- 김설환, 손정락 (2010). 한국형 마음챙김 스트레스 감소(K-MBSR)에 기반을 둔 인지치료프로그램이 대학생의 우울, 자살생각 및 충동성에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 29(1), 189-204.
- 김수지, 안상섭 (2009). 한국형 마음 챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 만성통증에 미치는 효과. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(3), 359-375.
- 김영환, 김재환, 김중술, 노명래, 신동균, 염태호, 오상우 (1989). **다면적 인성검사**. 서울: 한국가이던스
- 김중술 (2001). **다면적 인성검사**. 서울: 서울대학교 출판부.
- 박영숙 (1998). **전문가를 위한 새로운 심리평가의 실제**. 서울: 하나의학사.
- 박재우, 김지혜 (2001). 직무스트레스, 자존감, 완벽주의가 직장인의 불안 증상 및 신체화 증상에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 20(4), 697-710.
- 이봉건 (2008). 한국판 마음챙김 명상(K-MBSR)이 대학생의 우울증상, 마음챙김 수준 및 몰입수준에 미치는 효과. **한국심리학회지: 임상**, 27(1), 333-345.
- 장세진 (2005). 명상인지치료 프로그램이 장애아동 어머니의 스트레스 반응에 미치는 효과. 석사학위논문, 대구대학교.
- 장현갑, 김정모, 배재홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. **한국심리학회지: 건강**, 12(4), 833-850.
- 정민정, 탁진국 (2005). 직무스트레스원과 직무스트레스간의 관계: 남녀관리자에 따른 차이. **한국심리학회지: 건강**, 10(3), 243-258.
- 최지순, 조선미, 임기영, 김 찬, 한경림 (2009). 복합부위통증증후군 환자들의 MMPI프로파일 및 심리적 특성. **한국심리학회지: 건강**, 14(2), 313-327.
- 하오령, 권정혜 (2006). 기혼 직장여성의 정신 건강과 역할 만조도: 역할갈등, 완벽주의 및 가족

- 지지중심으로. **한국심리학회지: 임상**, 25(3), 675-696.
- 한진숙, 김정호, 김미리혜 (2004). 마음챙김명상이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 9(4), 1041-1060.
- David, M. L., Dan, F. B., Lee, W. S. (2010). Assessing gender role of partner-violent men using the minnesota multiphasic personality inventory-2 (MMPI-2): comparing abuser types. *Professional Psychology: Research and Practice*, 41(3), 260-266.
- Gina, M. B., Kirk, W. B., Shauna, L. S., Christine, M. S. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: a randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855-866.
- Harald, W., Eva, N., Claudia, Z., Barbara Dietz-Waschkowski & Susanne, K., Heinz, S. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: a pilot evaluation. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 188-198.
- Holly, K., Kyunghee, H., and Nathan, C. W. (2010). Validation of a Korean MMPI-2 Hwa-Byung Scale Using a Korean Normative Sample. *Culture Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(3), 379-385.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Miller, 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 disorder. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200
- Michael, B., Annaliese, B. (2010). Clinical psychology and anxiety and depression in dementia: Three case studies. *Nordic Psychology*, 62(2), 43-54.
- Murray, A. S., & Richard, J. G. (1995). *Physical violence in american families: Risk Factors and Adaptations to violence in 8,145 families*, 151-165. New Jersey: Transaction publishers.
- Philippe, R. G., & James, J. Gross. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91.
- Shauna, L. S., John, A. A., Scott, R. B., Matthew, C. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: result from a randomized trail. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
- Shauna, L. S., Kirk, W. B., Gina, M. B. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1(2), 105-115.
- Williams J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Souhshy, J. (2000). Mindfulness-Based Cognitive Therapy reduces overgeneral autobiographical memory in formerly depressed patients. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 150-155.

Abstracts

Assessing effects of Mindfulness-based Stress Reduction program using the Minnesota Multiphasic Personality Inventory

Jung, AeJa

Chonbuk National University

Jeon, GiSook

Chonnam National University

This study investigated effects of Mindfulness-based stress reduction(MBSR) program between pre-practice and post of the MBSR program practice during 8 weeks using MMPI. We examined differences by Willcoxon test. The results indicated that there were significant differences on validity scales and clinical scales. For the purpose of showing the changes of them we presented the profiles. And future studies were discussed.

Key words : MBSR, MMPI, Case Study, Mf scale