

K-MBSR이 고등학생의 정서조절 곤란 감소 및 메타인지 향상에 미치는 효과*

정 문 희

경기도 청운고등학교

최 윤 정**

강원대학교 교육학과

본 연구의 목적은 한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램(K-MBSR)이 정서조절 곤란을 겪는 고등학생의 정서조절 곤란의 감소와 메타인지 향상에 미치는 효과를 살펴보는 데에 있다. Y지역에 있는 Y고등학교 학생들을 대상으로 정서조절 곤란 척도를 이용하여 점수가 높은 학생들 중 프로그램 참여를 원하는 21명을 실험집단으로 나머지 23명을 통제집단으로 임의 배정하였다. 6주 동안 8회기(1회기 120분간)로 구성된 K-MBSR을 실시하였다. K-MBSR 프로그램을 적용한 후 정서조절 곤란척도, 메타인지점수를 통해 측정된 자료를 공변량 분산분석을 실시한 결과, 실험집단은 통제집단에 비해서 정서조절 곤란이 유의하게 감소하였고 메타인지는 유의하게 향상되었다. 구체적으로, 정서조절 곤란의 6개 하위 요인(충동통제곤란, 정서에 대한 비수용성, 정서에 대한 주의/자각부족, 정서적 명료성 부족, 정서조절 전략 접근 제한, 목표지향행동 수행 어려움) 모두에서 실험집단은 정서조절 곤란이 유의하게 감소하였고, 메타인지의 두 가지 하위 요인인 메타 인지적 지식과 메타 인지적 통제 모두에서 실험집단은 유의하게 향상되었다. 이러한 연구 결과는 K-MBSR이 부정적 정서를 완화하고 정서조절능력을 증진시키는 데 효과가 있다는 것을 시사하며, 특히 학습과 관련된 메타인지를 향상시킨다는 결과는 마음챙김명상이 학습의 효율을 높일 수 있다는 것을 시사한다. 이러한 연구 결과를 바탕으로, 학교에서 학생들의 인성 발달 및 학업 성취의 향상을 위한 학교 상담 프로그램으로서 K-MBSR의 적용 가능성에 대해 논의하였다.

주요어 : K-MBSR, 고등학생, 정서조절 곤란, 메타인지

* 이 연구는 정문희(2016)의 석사학위 논문을 수정, 보완한 것임.

** 교신저자: 최윤정, 강원대학교 교육학과 교수, (24341) 강원도 춘천시 강원대학길 1, 사범대학 교육4호관 428호, Tel: 033-250-6654, E-mail: cyjinom@kangwon.ac.kr

우리나라 학생들은 초등학교에서 고등학교로 올라갈수록 행복한 학교생활을 하기 보다는 우울 및 불안 등 부정적인 정신건강 지표에서 점수가 높아지는 반면, 자아존중감, 자기효능감, 정서조절, 낙관주의 등 긍정적 지표의 점수는 낮아지는 경향을 나타내고 있다(한국청소년정책연구원, 2014). 발달적으로 청소년 시기는 급격한 신체 및 심리적 변화로 인하여 청소년기 이전보다 부정적 정서를 더 경험할 수밖에 없는 상황에서 학교생활에서 주어지는 다양한 과업들은 심적인 부담이 되어 다양한 형태의 심리적 부적응의 문제로 이어지는 경우가 적지 않다(이원화, 이지영, 2011; 정고운, 서수균, 2016). 청소년들이 겪는 스트레스는 집중력 저하와 소화 기능의 문제(김가형, 백용매, 2014), 우울 정서의 증가(김윤영, 박인혜, 김윤경, 이정미, 2015), 온라인 게임이나 스마트폰 중독(장정임, 김성봉, 2015) 등의 신체화 증상 및 정서행동의 문제로 발전할 수가 있다.

위와 같은 정서행동 문제의 기저에는 정서조절의 반복적 실패로 인한 만성적인 정서조절 곤란(Gratz & Roemer, 2004)의 어려움이 있다. 발달적 특성상 정서조절 곤란이 가장 절정에 이르는 청소년기에 일상의 삶 속에서 다양하게 체험하는 정서 반응에 대해 적절하게 조절하는 전략을 개발하는 것은 청소년기의 삶의 적응을 높이고 이후 성인기 삶의 정신건강과 심리적 안녕감의 토대가 된다(신주연, 이윤아, 이기학, 2005; 이원화, 이지영, 2011; Hilt, Hanson, & Pollak, 2011; Silk, Steinberg, Morris, 2003).

정서조절이란 정서의 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적인 정서를 경험할 때 충동적인

행동을 조절하고 개인이 바라는 목표와 맞게 행동하는 능력, 개별적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해 바라는 대로 정서적 반응을 조절하여 상황에 맞게 적절한 정서조절방략들을 융통성 있게 사용하는 능력으로 정의된다(Gratz & Roemer, 2004). 건강한 정서조절 방법을 활용할 줄 아는 청소년은 그렇지 않은 청소년에 비해서 정신건강 수준이 보다 높았으며, 능동적인 정서조절 방법은 학업스트레스가 정신건강에 미치는 부정적인 영향을 완화시키는 것으로 나타난 바(문영주, 좌현숙, 2008), 건강한 정서조절의 방략은 대학 입시의 과중한 부담을 안고 있는 고등학생들에게 적응적인 학교생활을 위한 긍정적인 지표가 될 수 있다. 따라서 본 연구에서는 정서조절 곤란의 수준이 높은 고등학생들을 대상으로 건강한 방식의 정서조절 방략으로서 마음챙김명상의 효과를 살펴보고자 한다.

정서조절 곤란이나 정서조절능력에 영향을 미치는 주요한 요인으로 정서조절 방략이 주목되고 있다. 정서를 조절하는 과정에서 정서조절의 방략이 건강한 방식이나 아니냐에 따라서 정서조절방략은 오히려 부정적 정서를 더 악화시켜 정신병리를 야기할 수 있다는 것이다. 정서장애와 정서조절방략과의 관계를 살펴본 이지영(2010)의 연구에 의하면, 정서조절방략들은 정서조절 곤란을 39% 설명하였고, 특히 부적응적인 정서조절방략이 정서조절 곤란에 대한 가장 높은 예언력을 보였고, 적응적 정서조절방략인 접근적 방략만이 정서조절 곤란을 예언하는 것으로 나타났다. 적응적 정서조절 방략은 접근적 방략으로서 (1) 능동적으로 생각하기, (2) 문제해결 행동 취하기, (3)

인지적으로 수용하기, (4) 감정 수용하기의 4가지 전략이다. 한편, 주의 분산적 전략(수동적으로 생각하기, 즐거운 상상하기, 기분전환 활동 하기)은 정서조절 곤란과 관련이 있고 지지추구적 전략(감정을 표현하고 공감 얻기, 조언이나 도움 구하기, 친밀한 사람 만나기)은 정신병리의 수준을 예측하는 것으로 나타났다(이지영, 권석만, 2009; 이지영, 2010). 청소년의 정서조절 양식과 심리적 안녕감과 관계를 살펴본 신주연 등(2005)의 연구에 의하면, 능동적인 정서조절방식과 지지적인 방식으로 정서를 조절할수록 심리적 안녕감의 수준이 높은 반면, 회피-분산적 정서조절 양식을 사용할수록 심리적 안녕감의 수준이 낮았다. 이러한 연구결과들은 적응적정서조절 전략의 구사 여부가 개인의 정신건강과 적응적인 삶의 지표가 될 수 있다는 근거가 된다. 앞서의 연구에서 확인된 적응적정서조절 전략은 부정적 정서에 직면하여 회피하고 주의를 분산하거나 타인에게 의존하여 감정을 풀려는 방식과는 다르게 능동적으로 대처하고 인지와 감정을 있는 그대로 수용하는 전략들을 알 수 있다. 그러나 이러한 선행연구 결과들은 정서조절 전략이 정서조절 곤란을 설명하는 중요한 요인이라는 것을 잘 기술하고 있지만, 실제 어떠한 방법으로 적응적인 정서조절 전략을 키울 수 있는지의 구체적인 방안을 제시하지 못하는 한계가 있다. 따라서 본 연구에서는 자신의 신체감각, 느낌, 정서 그리고 생각에 대해 지속적으로 관찰함으로써 외부 자극에 대한 반응으로서 자기의 감정과 행동을 조절하여 숙고적 반응을 할 수 있도록 돕는 마음챙김명상(Brown, Ryan & Creswell, 2007)이 정서조

절 곤란을 경험하는 고등학생들에게 적응적 정서조절 전략으로서 효과가 있는지 살펴보고자 한다.

마음챙김명상이 정서조절능력을 촉진하고 부정적 정서를 완화시킨다는 효과에 관한 연구 결과들은 국내외 연구에서 지속적으로 보고되고 있다(김정모, 전미애, 2014; 조용래, 2012; 이희영, 김정호, 김미리혜, 2012). 예를 들어, 마음챙김에 기반을 둔 정서조절 개입의 효과를 살펴본 조용래(2012)는 마음챙김에 기반한 정서조절 개입이 정서조절 곤란을 감소시켜 우울증상이 완화되는 결과를 보고하였고, 마음챙김에 기초한 교양강좌의 인성발달에 미치는 효과를 살펴본 김정모와 전미애(2014)의 연구에 의하면, 대학생들의 정서조절 곤란이 유의미하게 감소되는 것이 확인되었다. 한편, 마음챙김에 기반한 심리 치료의 근간이 되는 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램은 오늘날 미국과 유럽의 수많은 의료기관에서 신체적 고통이나 질환 그리고 정신적 질환을 건강한 방식으로 대처하는 데 도움이 되는 프로그램으로 받아들여지고 있으며, 그 효과의 기제로서 정서조절이 규명되고 있다(Hussain, 2015).

한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램(The Korean version of the Mindfulness Based Stress Reduction program; 이하 K-MBSR)은 존 카밧진(John Kabat-zinn)의 MBSR을 토대로 한국인의 명상 전통에 맞추어 수정, 보완된 한국형 MBSR로 8회기로 구성되어 있다(장현갑, 배재홍, 김정모, 2007). 마음챙김명상의 요지는 어떤 현상이든 우리 의식에 떠오르는 것에 대해 분별심 없이 바라보며, 모든

것이 우리의 의식 작용의 결과임을 알고 이런 의식을 일으키는 마음을 바라보는 마음 수행 방법으로 설명할 수가 있다. 불안과 스트레스 역시 실체가 있는 것이 아니라 우리의 의식 작용이 만들어낸 생각이나 이미지이므로 있는 그대로 알아차리고 바라보면 사라지게 된다는 것이다. 즉, 마음챙김명상은 고등학생들이 경험하는 다양한 스트레스의 요인들이 외부 상황에 있는 것이 아니라, 자신이 공부나 친구 그리고 진로에 대해 어떠한 이유로 불편한 마음을 일으키는 지에 대한 내적인 마음의 상태를 관찰하게 하여 자신의 마음을 이해함으로써 메타인지적 지식을 개발할 수 있고 정서나 사고, 행동을 조절할 수 있는 심리적 역량, 즉 메타인지적 통제의 능력을 키울 수가 있다 (Brown & Ryan, 2003; Teasdale et al., 2002).

마음챙김은 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 마음챙김명상 훈련을 통해 메타 인지적 통찰을 일으킬 수 있다(박성현, 성승연, 2008; Teasdale et al., 2002). 마음챙김명상은 특별한 방식으로 주의를 기울임으로써 메타 인지적 통찰이 일어나도록 하는데, ‘나는 나의 생각이 아니다’와 같은 탈중심화된 시각을 촉구한다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002). 이를테면, ‘나는 우울하다’ 보다는 ‘나는 우울한 생각을 알고 있고 관찰하고 있다’와 같은 특정한 메타인지 지식을 얻을 수가 있다. 즉, 마음챙김의 상태는 마음의 자각 또는 마음의 내용을 인식하는 메타인지적 수준의 마음을 포함한다(Hussain, 2015). 부정적 생각이 일어날 때마다 거듭 확인하고 그 내용의

정확성이나 적절성을 평가하기 위해 그것들로부터 한 발 물러나 서 있게 되면 부정적인 생각과 감정에 대한 관점의 전반적인 변화를 이루어 낸다. 생각을 절대적으로 옳은 것으로 또는 중요한 자기 속성을 기술하는 것으로 바라보는 것 대신에 단지 마음에서 지나가는 사건으로 볼 수 있게 한다. 이와 같이 메타인지적 인식은 마음챙김의 효과를 설명하는 중요한 기제가 될 수 있음(Hussain, 2015)에도 불구하고, 그 동안 마음챙김의 효과성을 설명하기 위한 연구들(김교현, 2008; 조용래, 2012; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010; Schonert-Reichl et al., 2015)은 주로 주의 조절이나 정서조절 그리고 자기조절의 심리적 기제들을 규명하는 것에 국한하여 이루어져 왔다. 따라서 K-MBSR이 정서조절 곤란을 경험하는 고등학생의 메타인지에 미치는 영향을 살펴봄으로써 마음챙김과 메타인지와의 관련성에 대한 기초 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

메타인지는 우리 자신의 정신 상태를 반영할 수 있는 인간의 독특한 특성 중 하나이다. 메타인지는 전략 X가 문제를 해결하기 위해 Y보다 낫다는 것을 깨닫거나 우리의 지각, 사고 및 판단에서 편견의 영향을 알아차리는 때와 같이 일상생활의 많은 부분에서 그 현상을 감지할 수가 있다(Hussain, 2015). 메타인지란 문제 해결을 위해 사고 과정 및 문제해결 과정을 알고 점검하며, 적절한 전략을 수용하여 습득된 지식을 적용하는 과정이다(Costa, 1984). 메타인지는 인지과정에 대한 사람의 지식이나 이해를 의미하는 메타인지적 지식과 문제 해결 과정 중에 인지 과정을 조절할 수 있는 능력을 의미하는 메타인지적 통제의 두 가지 활

등을 포함한다(Corss & Paris, 1988; Schraw & Graham, 1997). 그러나 인지에 대한 지식과 자각이 있는 경우에만 인지를 조절할 수 있기 때문에, 메타인지의 기초는 메타인지적 지식이 된다. 이러한 메타인지는 문제해결 과정에서 요구되는 전략을 구상하고 선택하며 자신의 사고결과에 대해 반성과 평가를 하는 능력으로, 학습과 문제해결 과정에서 없어서는 안 될 중요한 역할을 한다(Schraw & Graham, 1997). 메타인지는 학습 상황에서 학습자 스스로 개인의 인지 과정을 이해하고 사고와 문제해결 과정을 계획, 수행, 평가 수정하는 기능을 갖고 학습 몰입을 돕기 때문에 학교 현장에서 메타인지 능력의 함양은 중요한 교육의 목표가 된다.

fMRI를 이용하여 신경생리학적 변화를 통해 마음챙김명상 프로그램(MBSR)의 효과를 살펴본 연구 결과들(Creswell et al., 2007; Davidson & Begley, 2012)에 의하면, 마음챙김명상은 학습과 기억에 중요한 역할을 하는 해마 등의 뇌 부위를 두껍게 변화시키고, 전전두 피질의 특정 영역의 활성화에 기여해 정서적 균형을 향상시켜 주며 면역 체계의 긍정적 변화를 가져오는 것으로 드러났다. 즉, 마음챙김명상을 통한 고차원적인 인지 기능을 담당하는 전전두 피질의 강화가 감정 관련 뇌 활동 패턴을 변화시킴으로써 정의적 영역의 감정을 조절하는 것으로 확인되었다(Davidson & Begley, 2012). 따라서 K-MBSR은 정서조절 곤란을 경험하는 고등학생의 정서조절 곤란을 감소시키고 학습활동에 핵심역할을 하는 메타인지능력을 향상시킬 것으로 예상할 수가 있다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, K-MBSR

은 정서조절 곤란을 겪는 고등학생의 정서조절 곤란 감소에 어떠한 영향을 미치는가? 둘째, K-MBSR은 정서조절 곤란을 겪는 고등학생의 메타인지에 어떠한 영향을 미치는가? 이러한 연구 문제에 답을 함으로써, 학생들의 건강한 인성과 사회성 발달의 초석이 되는 적응적 정서조절방략의 개발과 메타인지의 향상을 위한 체험 중심의 학교상담 개입 방안으로서 K-MBSR의 적용 가능성에 대한 과학적인 근거를 제공할 수 있을 것이다.

방 법

연구대상

참여자는 경기도 Y지역 Y고등학교의 1~3학년 학생 전체를 대상으로 한국형 정서조절 곤란 척도(K-DERS)를 실시한 후 점수가 높게 나온 학생 중 마음챙김명상 프로그램 참여에 동의하는 학생 23명(중도 탈락자 2명 포함)을 실험 집단으로 임의 배정하였다. 통제집단의 구성은 실험집단과 동일하게 한국형 정서조절 곤란 척도(K-DERS)의 점수가 비교적 높지만 마음챙김명상 프로그램에 참여할 수 없는 학생들 중 연구 참여에 동의를 한 학생들로 배정하였다.

연구 설계 및 절차

본 연구는 장현갑, 김정호, 배재홍(2007)이 개발한 한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소(The Korean Version of the Mindfulness

Based Stress Reduction: K-MBSR) 프로그램을 고등학생의 수준에 맞게 재구성하여 실시하였다. 연구의 실험 설계는 마음챙김명상 프로그램을 적용한 집단과 적용하지 않은 통제집단 간의 비동등 사전-사후 실험-통제집단 설계를 적용하였다. 실험집단에는 본 연구자가 한국형 마음챙김 명상을 6주의 기간 동안 8회기(1회기 120분)를 실시하고, 통제집단에는 아무런 처치도 하지 않았다. 실험 처치 후 실험집단과 통제집단에 자기조절능력 검사와 메타인지 사후검사를 실시하였다. 실험은 6주간에 걸쳐 진행되었으며 사전 검사는 실험 처치 일주일 전에, 사후검사는 실험처치가 끝나는 즉시 실시하였다. K-MBSR 프로그램처치는 Y고등학교의 교육과정 운영에 맞게 처음 3주 동안에는 주 1회씩(120분), 나머지 3주 동안에는 주 2회씩(120분) 총 8회기로 진행되었다. 실험 처치를 진행하기 위해 연구자는 8주간 주 1회 3시간씩 '심리상담 및 임상가를 위한 K-MBSR 기초 교육'을 24시간 이수한 후에 프로그램을 진행하였다. 단, 4회기와 6회기에서 실시한 하타 요가 및 바디스캔은 마음챙김 명상으로 박사 논문을 준비 중인 경력 25년 이상의 명상 요가 전문 강사가 진행하였고, 전체적인 프로그램 진행에 대해 임상심리 전문가 1급 자격을 소지하고 K-MBSR 기초 교육 강사이자 명상치유 R급 전문가의 자문과 피드백을 받았다.

측정도구

한국형 정서조절 곤란 척도

본 연구에서는 Gratz와 Roemer(2004)가 제작

한 원판 DERS를 조용래(2007)가 번안 및 타당화 한 질문지인 K-DERS를 사용했다. 이 척도는 각 문항 내용이 평소 자신에게 얼마나 자주 해당되는지 그 정도를 1점(거의 그렇지 않다)에서 5점(거의 언제나 그렇다)까지 Likert 척도 상에서 평정하도록 되어있다. 총 36문항 중 11문항이 역문항이며, 총점이 높을수록 정서조절 곤란의 정도가 더 크다는 것을 의미한다. 충동통제 곤란, 정서에 대한 주의와 자각의 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절 전략에 대한 접근 제한, 목표지향 행동 수행의 어려움 등 6개의 하위 척도로 구성되어 있다. 조용래의 연구 결과 문항분석 및 요인분석에서 예상과 반대방향으로 결과가 나온 17번 문항을 제외한 35개 문항을 사용하였는데, 본 연구에서도 이와 동일한 35문항을 사용하였으며, 신뢰도 계수(Cronbach' α)는 충동통제곤란 사전 .81, 사후 .87, 정서에 대한 비수용성 사전 .86, 사후 .92, 정서에 대한 주의/자각 부족 사전 .69, 사후 .73, 정서적 명료성 부족 사전 .59, 사후 .79, 정서조절전략 접근 제한 사전 .70, 사후 .86, 목표지향행동 수행 어려움 사전 .79, 사후 .87로 나타났다.

메타인지 척도

고등학생들의 메타인지를 측정하기 위하여 양명희(2000)의 자기조절학습 측정 도구 중 '메타인지 전략의 사용' 측정 문항, Prinrich와 DeGroot(1990)의 학습동기화 전략에 대한 질문지(MSLQ) 중 메타인지 전략 측정 문항, Schraw와 Dennison(1994)이 개발한 메타인지 측정도구

(MAI)를 수정, 보완한 후 재구성하여 만든 최정인(2011)의 메타인지 검사지를 이용하였다. 이 검사지는 총 30개 문항으로 이루어져 있으며, 각각의 문항은 5단계 Likert 척도 응답형인 ‘매우 그렇다’(5점), ‘대체로 그렇다’(4점), ‘보통이다’(3점), ‘대체로 그렇지 않다’(2점), ‘전혀 그렇지 않다’(1점)으로 반영하도록 하였다. 전체 문항에 대한 내적 신뢰도(Cronbach's α)는 메타인지적 지식 사전 .85, 사후 .82, 메타인지적 통제 사전 .79, 사후 .88로 나타났다.

한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램

김정호, 배재홍, 장현갑(2007)이 개발한 한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램(K-MBSR)은 전체 8회기로 구성되어 있으며, 매 주 1회기 3시간으로 진행된다. 본 연구에서는 고등학교 교육과정 편성 시간과 고등학생의 주의 집중 시간을 고려하여 회기 당 2시간씩 총 8회기로 구성하여 실시하였다. 구체적인 프로그램의 구성과 내용은 표 1과 같다. 여름 방학 기간과 시험 기간을 고려하여 3주는 주 1회씩 120분, 3주는 주 2회씩 120분으로 진행하였다.

K-MBSR 프로그램의 첫 1~2회기에서는 명상에 대한 DVD 동영상(명상, 학교에 가다, JTBC 방영작 특집다큐멘터리 DVD, 2013)을 시청하고 명상에 대해 어떤 생각이 드는지에 대해 돌아가면서 이야기들 들어보고 K-MBSR에 대한 오리엔테이션을 실시하였다. 또한, ‘마음의 성질’에 대한 내용으로 시작하여 자동 조정 상태로 움직이는 마음의 동요 현상을 이

해하고 호흡을 알아차림에 대해 특별하게 주의를 두도록 하는 3분 명상을 실시하였다. 마음챙김명상의 7가지 기본 태도를 알아보고 ‘건포도 먹기’ 명상과 정좌 명상 실습을 통하여 호흡과 신체 감각을 알아차림 하는 것을 목표로 삼았다.

3~4회기에서는 일주일 동안 연습했던 명상과 궁금한 점에 대해 알아본 다음 호흡명상을 통하여 코끝으로 들어오고 나가는 들숨과 날숨에 집중하는 연습을 해보았다. 마음챙김명상 요가 전문강사를 초빙하여 하타 요가를 실시하였으며 이를 통해 육체적 현상을 통한 정신적으로 떠오르는 생각과 느낌을 알아차리는 연습을 했다. 또한, 바디스캔을 통해 누워있는 상태에서 머리끝부터 발끝까지 신체의 각 부분마다 느껴지는 감각에 대한 느낌을 알아차리는 것을 연습해 보았다.

5~6회기에서는 호흡 명상을 반복하고 걷기 명상을 통해 신체 감각에 깨어 있기와 알아차리는 연습했으며, 정좌 명상을 통하여 호흡에 집중하는 상태에서 자연스럽게 떠오르는 생각 바라보기 연습을 하였다. 또한, 수용하기의 주제를 가지고 호흡으로부터 불편감을 주는 특정 감각이나 감정, 정서에 주의를 빼앗기고 있음을 알아차리면 주의를 호흡으로 돌려 불편했던 감각을 따뜻하고 편안한 마음으로 있는 그대로의 자신을 바라보고 화냄, 어리석음, 후회스러움, 산만함 등의 생각이 떠오르는 것을 알아차림 하였다.

7~8회기에서는 자비 명상을 통하여 자신에 대한 자비심을 바탕으로 모든 존재에게 자비심을 확장시켜 평온한 마음에 이르게 하는 연습을 하였다. 자신을 괴롭히던 사람이나 상황

표 1. 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램 구성

회기	일시	주제	주요 활동 내용
1회기	6월 11일	마음의 성질	- 프로그램 소개 및 마음챙김명상의 정의 - K-MBSR의 목적 및 내용, 효과 - 명상 관련 동영상 시청 - 3분 호흡 명상 실습
2회기	6월 18일	마음챙김명상의 7가지 기본 태도	- 마음챙김명상의 7가지 기본 태도 - 건포도 먹기 명상 실습 - 정좌 명상1 실습(호흡과 신체 감각 느끼기)
3회기	6월 25일	호흡의 의미	- 호흡 명상 - 수식관 명상
4회기	7월 7일	신체 감각 느껴보기	- 하타 요가 - 바디스캔 실습
5회기	7월 9일	호흡과 신체감각 느끼기	- 호흡 명상 - 걷기 명상 - 정좌명상2 실습(떠오르는 생각 바라보기)
6회기	7월 14일	수용하기	- 마음의 공간 그려보기 - 수용하기와 내버려 두기 호흡으로부터 불편감을 주는 특정 감각이나 감정, 정서에 주의를 빼앗기고 있음을 알아차리면 주의를 호흡으로 돌려 불편했던 감각을 따뜻하고 편안한 마음으로 지켜봄 - 하타 요가
7회기	7월 16일	용서하기	- 타인의 고통을 치료해주는 자비 명상 - 자신을 위한 자비 명상 자신에 대한 자비심을 바탕으로 모든 존재에게 자비심을 확장시켜 평온한 마음에 이르게 하는 연습
8회기	7월 21일	나에게 맞는 명상 찾기	- 호흡 명상, 바디스캔, 정좌 명상 - 프로그램 참가 소감 발표 - 나에게 맞는 명상 찾기 - 소감 나누기, 사후 검사

을 생각하며 떠오르는 감정과 생각을 객관적으로 바라보기와 감정의 떠오름과 사라짐을 지켜보도록 했다. 또한 지금까지 연습한 명상 중에서 특히 자신이 잘 할 수 있겠다고 생각되는 명상을 시연해 봄으로써 프로그램이 끝난 후에도 지속적으로 명상을 할 수 있도록

도왔다. 8회기까지의 연습을 통해 어떤 변화들이 있었는지에 대한 소감 나누기를 하였다.

분석방법

SPSS WIN 22.0 프로그램을 이용하여 다음

과 같이 자료를 분석하였다. 첫째, 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 값을 산출하였고, 처치 전 두 집단 간의 동질성을 비교하기 위하여 독립표본 t -검증을 실시하였다. 둘째, 한국형 마음챙김명상(K-MBSR)의 처치 전과 후의 실험집단과 통제집단 간의 차이를 비교하기 위해 정서조절 곤란 및 자기조절 능력 대한 사전검사 점수를 공변인으로 통제한 공변량 분석을 실시하였으며, 효과의 크기를 알아보기 위해 에타값을 산출하였다.

결 과

실험집단과 통제집단 간의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증을 위하여 정서조절 곤란과 메타 인지 검사를 실시하여 각각의 하위요인별 점수에 대해 독립표본 t 검정을 실시하였다. 정서조절 곤란의 수준을 통해서 정서조절능력의 수준을 살펴보기 위해 하위 요인별로 두 집단 사전 점수를 살펴보고자 하였다. 정서조절 곤란의 경우, 충동통제곤란($t=1.613, p>.05$), 정서에 대한 주의/자각 부족($t=.170, p>.05$), 정서적 명료성 부족($t=.240, p>.05$)의 하위 요인에서 두 집단 간 유의한 차이를 보이지 않은 반면, 정서에 대한 비수용성($t=2.926, p<.01$), 정서조절전략 접근제한($t=4.095, p<.001$), 목표지향 행동 수행 어려움($t=2.663, p<.05$)에서 실험집단이 통제집단보다 다소 높은 수준으로 나타났다. 큰 차이는 아니지만 정서조절 곤란에서 주관적 불편감이 실험집단과 통제 집단 간 차이가 있

다는 것은 마음챙김명상 프로그램 참여 선택에 영향을 주었을 가능성을 고려할 필요가 있다. 두 집단의 사전 메타인지 수준에서는 큰 차이가 없는 것으로 확인되었다($p>.05$).

고등학생의 정서조절 곤란 감소에 대한 K-MBSR의 효과

한국형 마음챙김명상이 고등학생의 정서조절곤란의 감소에 미치는 효과를 알아보기 위해 사전점수를 공변량으로 투입하여 공변량 분산분석을 실시한 결과는 표 2와 같다. 정서조절곤란의 모든 하위 요인에서 실험집단은 정서조절 곤란의 수준이 감소되었다. 정서에 대한 주의/자각 부족의 하위 요인($F=3.25, p>.05$)을 제외하고 모든 하위 요인에서 통제집단 보다 통계적으로 유의한 수준에서 감소되었다. 즉, 충동통제 곤란($F=7.69, p<.01$), 정서에 대한 비수용성($F=17.81, p<.001$), 정서적 명료성 부족($F=11.439, p<.01$), 정서조절 전략 접근 제한($F=10.572, p<.01$), 목표지향 행동 수행 어려움($F=12.240, p<.01$)의 하위요인에서 실험집단은 통제집단보다 정서조절곤란의 수준이 감소한 것으로 나타나, K-MBSR은 정서조절 곤란의 감소에 유의미한 효과를 보인다고 할 수 있다. 이러한 감소가 유의미한 효과인지 알아보기 위하여 K-MBSR과 고등학생의 정서조절 곤란과의 관계에서 사전검사 점수를 공변인으로 통제하여 공변량 분석을 실시하고 그 효과의 크기를 알아보기 위하여 에타값¹⁾을 산출하였다. 에타제곱이란 표본에서

1) $\eta^2 = \frac{SSB}{SST} = \frac{SSB}{SSB + SSW}$: 실험집단간 변산성, SSW: 실험집단내 변산성

표 2. 정서조절 곤란의 공변량 분석 및 효과의 크기

종속변인	변량원	SS	df	MS	F	p	효과의 크기	
							η^2	수정된 η^2
충동통제 곤란	사전검사(공변인)	2.408	1	2.408	5.271*	.027		
	집단	3.513	1	3.513				
	오차	18.274	40	.457			.100	.078
	총계	396.594	43		7.690**	.008		
	수정합계	22.976	42					
정서에 대한 비수용성	사전검사(공변인)	12.976	1	12.976	24053***	.000		
	집단	9.608	1	9.608				
	오차	22.117	41	.539			.169	.150
	총계	374.143	44		17.812***	.000		
	수정합계	38.243	43					
정서에 대한 주의/자각 부족	사전검사(공변인)	2.764	1	2.764	13.407**	.001		
	집단	.669	1	.669				
	오차	8.247	40	.206			.054	.031
	총계	267.422	43		3.246	.079		
	수정합계	11.637	42					
정서적 명료성 부족	사전검사(공변인)	3.783	1	3.783	5.927*	.19		
	집단	7.301	1	7.301				
	오차	26.167	41	.638			.188	.168
	총계	377.00	44		11.439**	.002		
	수정합계	36.876	43					
정서조절 전략 접근 제한	사전검사(공변인)	.637	1	.637	1.122	.296		
	집단	6.009	1	6.009				
	오차	23.304	41	.568			.193	.174
	총계	378.194	44		10.572**	.002		
	수정합계	29.679	43					
목표지향 행동 수행 어려움	사전검사(공변인)	9.977	1	9.977	15.807***	.000		
	집단	7.726	1	7.726				
	오차	25.878	41	.631			.077	.055
	총계	606.222	44		12.240**	.001		
	수정합계	38.859	43					
K-MBSR이 정서조절 곤란에 미치는 전체 효과의 크기							.192	.173

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 3. 정서조절곤란의 사전·사후 검사의 기술통계

정서조절 곤란의 하위 요인	집단	N	사전검사		사후검사			
			평균	표준편차	평균	표준편차	교정평균	표준오차
충동통제곤란	실험집단	21	3.62	.59	2.70	.74	2.63	.15
	통제집단	23	3.28	.75	3.16	.68	3.22	.14
정서에 대한 비수용성	실험집단	21	3.63	.79	2.48	.90	2.23	.17
	통제집단	23	2.95	.74	3.02	.92	3.25	.16
정서에 대한 주의/자각부족	실험집단	21	3.13	.54	2.32	.58	2.31	.10
	통제집단	23	3.10	.52	2.56	.45	2.56	.10
정서적 명료성 부족	실험집단	21	3.54	.59	2.37	.80	2.35	.17
	통제집단	23	3.49	.70	3.16	.89	3.17	.17
정서조절전략 접근 제한	실험집단	21	3.74	.54	2.44	.62	2.36	.18
	통제집단	23	3.04	.58	3.16	.86	3.23	.17
목표지향행동 수행 어려움	실험집단	21	4.56	.37	3.32	.91	3.12	.18
	통제집단	23	4.06	.81	3.84	.94	4.02	.17

독립변수에 의해 설명될 수 있는 분산의 비율을 나타내는 지수로, 집단 간 분산제곱을 전체 분산제곱으로 나눈 비율이다. 에타제곱은 실험효과와 강도(strength)를 측정하는 측정값 중의 하나로써 처치효과가 실제로 종속변수의 분산을 설명하는 정도를 나타낸다(김양분, 2004). 즉, K-MBSR의 처치에 의해 발생한 고등학생의 정서조절곤란의 수준 감소는 17.3%로 설명할 수가 있다. 사전, 사후 검사 점수의 기술통계 결과를 표 3에 제시하였다. 실제로 K-MBSR에 8회기 동안 모두 참여한 전체 학생 중 여섯 명(28.6%)은 시험 기간에 매일 15분 이상 호흡 명상을 꾸준히 실시한 결과 시험 성적에 대한 불안감이 감소하여 시험공부에 집중할 수 있었으며 그 결과 1차 지필평가보다 성적이 올랐다는 소감문을 적었다.

K-MBSR이 고등학생의 메타인지에 미치는 효과

K-MBSR이 고등학생의 메타인지를 향상시키는지 확인하기 위해 실험집단과 통제집단의 사전·사후 검사를 실시한 자료를 공변량 분석을 실시한 결과는 표 4와 같다. 실험집단이 통제집단에 비해 메타인지 지식과 메타인지 통제 두 개의 하위 요인 모두에서 증가한 것으로 나타났다. 이러한 증가가 유의미한 효과인지 알아보기 위해 K-MBSR을 실시하기 전의 메타인지의 사전 점수를 공변인으로 통제하여 공변량 분석을 실시하였고 그 효과의 크기를 알아보기 위하여 에타값을 산출하였다. 분석 결과, 메타인지의 하위 요인인 메타인지 지식과 메타인지 통제에서 실험집단과 통제 집단

표 4. 메타인지의 공변량 분석 및 효과의 크기

종속변인	변량원	SS	df	MS	F	p	효과 크기	
							η^2	수정된 η^2
메타 인지적 지식	사전검사(공변인)	2.947	1	2.947	19.163***	.000		
	집단	2.570	1	2.570				
	오차	6.305	41	.154	16.712***	.000	.235	.217
	총계	543.617	44					
	수정합계	12.091	43					
메타 인지적 통제	사전검사(공변인)	4.348	1	4.348	19.180***	.000		
	집단	3.826	1	3.826				
	오차	9.294	41	.227	16.876***	.000	.225	.206
	총계	471.44	44					
	수정합계	17.596	43					
K-MBSR이 메타인지에 미치는 전체 효과의 크기							.251	.233

*** $p < .001$

간에 각각 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되어($F=16.712$, $p<.001$, $F=16.876$, $p<.001$), K-MBSR은 정서조절 곤란을 경험하는 고등학생의 메타인지를 향상시키는 데 효과가 있다고 할 수 있다. K-MBSR의 처치에 의한 메타인지 향상은 23.3% 변량으로 나타났다($\eta^2 = .233$). 사전, 사후 검사 점수의 기술통계 결과를 표 5에 제시하였다. K-MBSR에 참여한

전체 학생 중 열다섯 명(71.4%)은 일주일에 두 번 이상 한번에 30분씩 꾸준히 호흡 명상을 실시하였으며, 명상 도중 떠오르는 생각과 감정들을 객관적으로 바라볼 수 있게 되자 그 감정들이 사라지는 경험을 하게 되어 앞으로 도 꾸준히 명상을 해야겠다는 생각이 들었고 소감문에 적었다.

표 5. 메타인지 사전·사후검사 기술통계

메타인지의 하위 요인	집단	N	사전검사			사후검사			
			평균(표준편차)	t	p	평균	표준편차	교정평균	표준오차
메타 인지적 지식	실험집단	21	3.28(.71)	.303	.764	3.74	.51	3.73	.09
	통제집단	23	3.23(.50)			3.23	.43	3.24	.08
메타 인지적 통제	실험집단	21	2.91(.53)	.100	.921	3.53	.64	3.52	.10
	통제집단	23	2.89(.57)			2.93	.49	2.93	.10

논 의

본 연구는 K-MBSR을 통해서 마음챙김명상이 정서조절 곤란을 경험하는 고등학생의 정서조절 곤란 감소와 메타인지의 향상에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 연구 결과, 정서조절 곤란의 6가지 하위 요인(충동통제 곤란, 정서에 대한 비수용성, 정서에 대한 주의/자각 부족, 정서적 명료성 부족, 정서조절 전략 접근 제한, 목표지향행동 수행 어려움) 모두에서 K-MBSR의 처치를 받은 실험집단이 통제집단에 비해 유의미하게 감소되었으며, 메타인지의 두 가지 하위 요인(메타인지적 지식, 메타인지적 통제)에서도 실험집단이 유의미하게 향상되었다. 이러한 결과를 바탕으로, 청소년기의 적응적정서조절 방략으로서 마음챙김명상의 활용에 대해 학교상담의 관점에서 논의하고자 한다.

첫째, 정서조절 곤란을 겪고 있는 실험집단의 고등학생들은 K-MBSR 프로그램에 참여 후 정서조절 곤란(충동통제 곤란, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성 부족, 정서조절전략 접근 제한, 목표지향행동 수행 어려움) 수준이 유의하게 감소되었다. 이러한 결과는 일반 대학생들에게 마음챙김명상에 기반한 인지치료(MBCT)가 정서조절능력에 긍정적 효과가 있음을 검증한 전미애, 김정모, 김연희(2009)의 연구 결과와 유사하다. 학교에서 실시한 청소년 대상 마음챙김 훈련이 주의력 강화, 집중력 상승, 불안 감소 및 학급의 분위기까지 긍정적으로 변화하는데 효과가 있다고 보고한 연구 결과(김덕연, 이봉건, 2011)와 일관되게 K-MBSR이 부정적 정서의 감소와 정서조절능력

에 긍정적인 효과가 있다는 것을 지지하는 결과라 하겠다. 청소년의 정서조절 곤란의 수준을 감소하고 정서조절능력을 높이기 위해서는 적응적인 정서조절방략의 사용이 필요하다는 기존의 선행연구들(이지영, 권석만, 2009; 이지영, 2010)에서 좀 더 나아가 K-MBSR을 통해서 마음챙김명상이 적응적정서조절을 위한 실천 방안으로서 효과가 있다는 것을 확인하였다는 데 의의가 있다.

정서조절 곤란 척도의 하위 요인별 점수 변화를 자세히 살펴보면, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서 조절 전략에 대한 접근 제한, 목표지향행동 수행 어려움 점수에서 유의한 감소를 보여 K-MBSR 프로그램이 정서를 조절하는데 효과가 있음을 알 수 있다. 참가자들은 K-MBSR을 통해 자신의 정서에 대해 자각하고 더욱 명료하게 인식할 수 있게 되어 불편한 정서에 대해 자동적으로 반응하는 것이 아니라, 정서를 있는 그대로 수용하게 됨으로써 정서조절을 위한 목표지향적인 행동이 가능하게 된 것으로 보인다(김정호, 2001). 이러한 결과는 청소년기에 경험하는 부정적 정서와 스트레스에 직면하여 적절하게 해결하지 못할 경우에 발생할 수 있는 정서행동의 문제를 예방하는 데 K-MBSR의 적용에 대한 과학적 근거를 제공한다. 청소년기의 우울이나 불안, 분노 폭발, 그리고 신체화 증상과 같은 정서행동 문제의 근간은 정서조절의 어려움에서 파생한다는 점을 고려할 때, 고등학생들에게 마음챙김명상의 훈련을 통한 적응적정서조절 방략의 교육은 자신의 정서를 이해하고 조절함으로써 행복하고 건강한 삶을 살아가기 위한 심리적 역량을 함양하는 효과

적인 교육의 중재가 될 수 있다.

둘째, K-MBSR에 참여한 실험집단 고등학생들의 메타인지의 수준이 유의하게 증가하였다. 메타인지는 자기 자신의 인지 처리 과정을 이해하고 인식하는 것으로, 쉽게 말해서 ‘생각에 관한 생각’을 말한다. 이러한 변화는 마음챙김 명상의 훈련이 ‘지금, 여기에서 의도적으로 주의를 기울이는 과정’을 반복하면서 외부 자극에 대한 즉각적인 마음의 반응에서 한 걸음 물러서서 자신의 부정적인 생각과 감정에 대해 ‘경험하는 나’와 ‘생각하는 나’를 구분하여 ‘관찰하는 나’를 활성화하게 함으로써 자신의 학업 수행에 대해 관조할 수 있는 메타인지가 향상된 것으로 해석할 수가 있다. 이러한 메타인지 향상의 결과는 그 동안 마음챙김명상이 학생들의 주의 집중력이나 학업 성취를 향상시킨다는 선행연구 결과(Oberle, Schonert-Reichl, Lawlor, & Thomson, 2012; Schonert-Reichl et al., 2015)들과 일맥상통하면서 구체적으로 학습과 관련된 고차적인 인지 기능인 메타인지를 향상시킬 수 있다는 부가적인 정보를 제공한 의의가 있다. 학교급이 올라갈수록 학업에 대한 스트레스가 증가하는 상황에서 K-MBSR 프로그램이 시험 불안과 같은 정서조절 곤란을 겪는 학생들에게 내가 무엇을 알고 모르는지에 대해 알아차리는 것에서부터(메타인지적 지식) 모르는 부분을 보완하기 위한 계획을 수립하고 그 계획의 실행 과정을 평가하는 메타인지적 통제가 향상된다는 것은 교육적 중재로서 K-MBSR의 가치와 효용성을 시사한다.

한편, 마음챙김의 정의에서 알 수 있듯이, 마음챙김 상태는 메타인지적 사고의 수준을

암시적으로 포함하고 있음(Kabat-Zinn, 2003)에도 불구하고 마음챙김명상의 효과로서 메타인지를 직접적으로 살펴본 연구가 부족한 상황에서 본 연구의 결과는 마음챙김이 메타인지적 사고를 촉진시킨다는 경험적 근거를 제공한 의의가 있다. 향후 마음챙김명상의 효과기제로서 메타인지의 특성을 조명하는 연구들로 발전할 필요가 있다.

끝으로, 다양한 이유로 정서조절 곤란을 겪는 고등학생이 K-MBSR 프로그램에 참여한 후 정서조절 곤란이 감소하고 학습에 중요한 요인 중 하나인 메타인지가 향상된다는 결과에 기초하여 학교 현장에서 학교상담 실체로서 K-MBSR의 적용 방안에 대해 논의하고자 한다.

주의를 집중하고 알아차림을 훈련하는 마음챙김명상을 학교교육과정 안에서 실천할 수 있도록 활용한다면 학교 현장에서 발생하는 많은 청소년의 정서행동 문제들을 감소시킬 수 있을 것이다. 학생과 교사 모두 자신의 마음을 관찰하고 조절할 수 있는 학습 환경을 만드는 것은 학교 현장이 더욱 안전하고 따뜻하며 배려가 있는 공간으로 인식되어 자아존중감, 자기효능감, 정서 및 자기조절, 낙관주의 등 정신건강의 지표 점수에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다. 그러나 학교 현장에서 명상의 적용에 대해 종교로서 불교적 활동이라는 인식이 있어 종교적으로 맞지 않는 학생들이 K-MBSR 프로그램을 선택하거나 보호자의 동의를 얻는데 어려울 수 있다. 이를 위해서는 K-MBSR에서 훈련하는 마음챙김명상이 종교적 행위가 아닌, 적응적정서조절의 방법이라는 것을 알릴 필요가 있다. 본 연구의 결과는 학교에서 마음챙김명상의 교육이 학생이

학업적, 정서적, 사회적으로 성장할 수 있는 학습 공동체를 만드는 데 도움이 될 수 있다는 것을 시사한다. 교사 역시 명상동아리 활동을 하면 업무나 학생지도에 따른 만성투통 및 스트레스 감소에도 도움을 받을 수 있어(김정은, 김정호, 김미리혜, 2015) 모두가 행복해지는 학교를 만들 수 있을 것이다.

미국에서는 사회적 정서 학습(Social Emotional Learning) 운동의 일환으로 학업과 인성 문제를 동시에 해결할 수 있는 연구로 과학, 인지과학, 인간발달 과학, 명상과학 등을 지목하고 있는데 사회정서학습 역량을 증진하는 프로그램들 중, 2013년 유치원용 프로그램 8개와 초등학교용 프로그램 15개, 2015년에는 고등학교용 프로그램을 평가하여 공개하였다. 이들 프로그램 중 일부가 존 카밋진의 MBSR을 응용한 마음챙김 훈련 프로그램이었다(고형일, 2015). 우리나라에서도 고교학점제나 자유수강제 등의 제도를 활용하여 명상 교과를 단위 학교에 개설하고 많은 학생들이 선택하도록 교육과정 내에서 안내하는 방법을 제안한다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구 설계 시 비슷한 수준의 정서조절 곤란의 학생들을 선발하여 K-MBSR 프로그램 참여 선택을 통해 실험집단과 통제 집단으로 임의 배정하였으나, 상술하였던 것처럼 명상 프로그램 선택의 과정에서 종교나 개인의 동기 수준을 고려하지 못한 부분들이 실험집단에서 나타난 효과에 외생 변수로 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 추후에는 명상 프로그램에 참여하고자 하는 동기의 수준을 고려하여 참여자 편파를 줄이는 연구 설계가 필요하다. 둘째, K-MBSR의 표

준적인 절차대로 고등학교 현장에서 진행하는 것이 어려워 프로그램 진행의 구조를 변경하고 시간 또한 고등학생이라는 점을 고려하여 1시간을 단축하여 진행한 제한점이 있다. 따라서 학교 현장에 맞는 프로그램의 진행 구조와 시간에 대해 현장에 따라 유연하게 변용하는 것이 프로그램 효과에 미치는 영향을 추적할 수 있도록 K-MBSR의 효과 연구에서 이에 대한 정보가 축적될 필요가 있다.

참고문헌

- 고형일 (2015). 미국의 마음챙김 훈련 프로그램과 한국교육에의 함의. 한국교육, 42(2), 5-27.
- 김가형, 백용매 (2014). 청소년의 감정표현불능증, 정서인식 명확성이 신체화 증상에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(1), 267-290.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 285-306.
- 김덕연, 이봉건 (2011). 청소년 시험불안 감소를 위한 인지행동치료와 마음챙김명상의 효과 비교. 한국명상학회지, 2(1), 21-45.
- 김양분 (2004). 교육평가용어 사전. 학지사.
- 김윤영, 박인혜, 김윤경, 이정미 (2015). 청소년의 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향: 낙관성과 정서조절능력의 매개효과를 중심으로. 학습자중심교과교육연구, 15(2), 373-388.
- 김정모, 전미애 (2014). 마음챙김에 기초한 교양강좌가 대학생의 인성발달에 미치는 효

- 과. 한국심리학회지: 임상, 33(4), 833-849.
- 김정은, 김정호, 김미리혜 (2015). 마음챙김명상이 고등학교 교사의 만성두통, 스트레스 및 정서에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 20(1), 35-52.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 23-58.
- 문영주, 좌현숙 (2008). 청소년의 학업스트레스와 정신건강에 있어 정서적 조절 능력의 조절효과. 사회복지연구, 38, 353-379.
- 박성현, 성승연 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1127-1147.
- 신주연, 이윤아 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절양식이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 1035-1057.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중고등학생과 대학생의 비교 연구. 인간이해, 32(2), 195-212.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 245-261.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 821-841.
- 이희영, 김정호, 김미리혜 (2012). 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT)가 여자 대학생의 우울과 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 43-63.
- 장정임, 김성봉 (2015). 청소년의 스트레스와 학교생활적응의 관계에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과. 청소년상담연구, 23(2), 447-465.
- 장현갑, 배재홍, 김정모 (2007). 한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. 한국심리학회지: 건강, 12, 833-850.
- 전미애, 김정모, 김연희 (2009). MBCT 정서조절에 대한 연구. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2990(1), 262-263.
- 정고운, 서수균 (2016). 고등학생의 학업스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 성격강점의 조절효과. 한국동서정신과학회지, 19(1), 53-73.
- 조용래 (2007). 정서조절 곤란의 평가: 한국 척도의 심리측정 속성. 한국심리학회지: 임상, 26, 1015-1038.
- 조용래 (2012). 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입이 심리적 건강의 개선에 미치는 효과와 그 변화기제: 정서조절곤란과 마음챙김의 매개역할. 한국심리학회지: 임상, 31(3), 773-799.
- 최정인 (2011). 중학생의 과학 학습 환경에 대한 인식과 메타인지와의 상관 관계 분석. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 한국청소년정책연구원 (2014). 아동·청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

- Brown, K., Ryan, R. M, & Creswell, J. D (2007). Mindfulness: Theoretical foundation and evidence for its salutary effects. *Psychologica In QUIRY*, 18(4), 211-237.
 - Costa, A. I. (1984). Mediating the metacognitive. *Educational Leadership*, 42(3), 57-62.
 - Cross, D. R., & Paris, S. G. (1988). Developmental and instructional analyses of children's metacognition and reading comprehension. *Journal of Educational Psychology*, 80(2), 131-142.
 - Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live, and how you can change them*. New York: Hudson Street Press.
 - Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychology & Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
 - Hilt, L. M., Hanson, J. L., & Pollak, S. D. (2011). Emotion dysregulation. *Encyclopedia of Adolescence*, 3, 160-169.
 - Hussain, D. (2015). Meta-Cognition in Mindfulness: A Conceptual Analysis. *Psychological Thought*, 8(2), doi:10.5964/psyct.v8i2.139
 - Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
 - Oberle, E., Schonert-Reichl, K. A., Lawlor, M. S., & Thomson, K. C. (2012). Mindfulness and inhibitory control in early adolescence. *The Journal of Early Adolescence*, 32(4), 565-588.
 - Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a Mindfulness-Based Education Program on Pre- and Early Adolescents Wellbeing and Social and Emotional Competence. *Mindfulness*, 1, 137-151.
 - Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., Abbott, D., Thomson, K., Oberlander, T. F., Diamond, A. (2015). Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: a randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, 51(1), 52-66.
 - Schraw, G. & Graham, T. (1997). Helping gifted students develop metacognitive awareness. *Roeper Review*, 20(1), 4-9.
 - Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
 - Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 2275-287.
- 1차원고접수 : 2018. 9. 01.
수정원고접수 : 2019. 2. 16.
최종게재결정 : 2019. 2. 27.

The Effect of the K-MBSR on Emotion Dysregulation Decrease and Meta-cognition Improvement for High School Students

Moon-Hee Jung

Gyeonggi-do Cheongun
High School

Yoon-Jung Choi

Kangwon National University,
Dept. of Education

This study was to investigate whether the Korean version of the Mindfulness Based Stress Reduction program(K-MBSR) has an effect of emotion dysregulation decrease and meta-cognition improvement of high school students with emotion dysregulation. The subjects of this study were 21 students in the experimental group and 23 students in the control group among the students with high scores of K-DERS(the Korean version of Difficulties in Emotional Regulation Scale) scale in Y high school in Y area. The subjects participated in 8 sessions(1 session per 120 minutes) of K-MBSR for 6weeks. After applying the K-MBSR program, the score of emotion dysregulation scale and the meta-cognition inventory were used to analyze the covariance analysis. It was found to be effective in reducing emotional dysregulation and improving meta-cognition. These results suggest the applicability of K-MBSR as a school counseling program to improve students' personality development and academic achievement at high school.

Key words : K-MBSR, High school students, Emotion dysregulation, Meta-cognition