

마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)가 청소년 수형자의 공격성과 충동성에 미치는 영향[†]

전미애 김정모[‡]
영남대학교 심리학과

본 연구는 마음챙김 명상에 기초한 인지치료(Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT) 프로그램이 청소년 수형자들의 공격성과 충동성에 미치는 영향을 확인하고자 수행되었다. 청소년의 공격성과 충동성에 관한 인지치료 모델로 수정보완한 MBCT를 26명의 청소년 수형자를 대상으로 실시하였다. 프로그램은 10회기(회기당 90분)로 진행되었으며, 마음챙김의 주의집중과 수용, 공격성, 충동성, 우울을 측정하였다. 그 결과 참여집단의 주의집중과 수용이 향상되었고, 공격성과 우울이 감소하였으나 충동성은 유의한 변화를 보이지 않았다. 이 결과는 MBCT가 청소년 수형자의 공격성과 우울을 감소시키는데 긍정적인 영향을 미친다는 것을 나타낸다. 이것은 마음챙김훈련이 청소년 수형자의 적응적인 수형생활과 재범률 감소에 긍정적으로 활용될 수 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점 및 향후 연구에서의 보완점 등을 논의하였다.

주요어 : 청소년 수형자, 공격성, 충동성, 우울, 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)

[†] 이 논문은 2006년 한국심리학회 연차대회에서 구두발표되었던 내용을 수정보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김정모, (712-749) 경북 경산시 대동 영남대학교 심리학과. Tel. 053-810-2236, jungmo@ynu.ac.kr

법무연수원(2007)에 의하면 최근 10년(1997년-2006년) 동안 소년범은 10만명을 전후로 증감을 반복해왔으며, 2006년에는 소년범이 약 7만명으로 전체 범죄의 3.7%를 차지하고 있다. 청소년 범죄의 재범률은 1995년에는 전체의 23.6%를 차지하였으나 2004년에는 33.9%로 10%이상 증가하였고, 최근들어 꾸준히 증가하고 있는 추세이다(경찰청, 2005; 법무부 보호국, 2004). 또 청소년 범죄는 갈수록 지능화, 흉포화, 저연령화되는 등의 특성으로 그 심각성을 더해가고 있으며, 범행의 원인도 단순히 감각적 욕구 충족을 위하여 별다른 죄의식 없이 우발적, 충동적, 즉흥적으로 이루어지고 있는 등 비행의 일반화 경향이 나타나고 있다(이성식, 2002; 이해성, 2002). 전체소년범의 원인별 구성비를 보면 지난 10년간 구성비 중 우연의 구성비가 가장 큰 부분을 차지하여 즉흥적, 충동적인 행동양식의 위험성을 보여주고 있다. 또 2006년의 원인별 구성비를 보면 우연이 26.2%로서 그 비중이 제일 크고, 그 다음으로는 호기심, 이욕(利慾)으로 범죄원인의 절반정도가 청소년의 민감한 감수성 및 충동적인 공격행동과 관련된 것으로 나타났다(법무연수원, 2007; 이성구, 2000).

청소년의 문제행동의 요인에 대한 구분은 학자들에 따라 조금씩 다르나 이장현(2004)의 개관 연구와 김은영과 홍영호(2006)를 요약해보면 개인 요인과 외적 요인으로 나누어 볼 수 있다. 개인 요인으로는 충동성 및 공격성, 분노조절 능력, 낮은 자존감, 문제해결능력, 대인관계 기술 등이며, 외적 요인으로는 가정요인과 친구 및 학교 요인, 지역사회 요인으로 볼 수 있다. 특히 타인에게 해를 입히려는 의도로 수행된 행동(Berkowitz, 1993)이라고 할 수 있는 공격성은 열악한 가족 및

환경체계와 함께 청소년 비행에 가장 직접적으로 영향을 미치는 요소라고 할 수 있다(박현선, 김우경, 1997; 안현석, 2001; Quay, 1983). 비행청소년들은 일반적으로 공격적인 성향이 높고 욕구좌절에 대한 인내력이 낮으며 정서적 불안정으로 인한 우울감, 적개심, 공허감을 억제하지 못하고 행동화하는 경향이 있다(박성수, 1991). 즉 비행청소년들은 자기를 조절하거나 타인과의 갈등을 적절히 대처하는 등의 친사회적 행동에 능숙하지 못한 반면, 싸우고 파괴하는 행동에는 익숙한 것으로 나타났다(Quay, 1983).

청소년 범죄자들의 충동적인 성향은 범죄와 관련된 중요한 개인 요인으로 간주되고 있다(Gottfredson & Hirschi, 1990; Moffitt, 1993). 즉 비행 및 범법 청소년들의 일반적 특성은 충동적이며 자기 통제력이 낮고(고형일, 김학인, 최석만, 2004; 박성수, 2001; 이미경, 1995; 이해성, 2002; 황선정, 1998), 정서적 불안정으로 주의집중에 어려움을 보이며, 쉽게 흥분하며 사소한 자극에도 예민한 반응을 보이고 충동조절방식에 문제를 가지고 있다(안현석, 2001). 충동성은 초범 집단보다 재범이상의 집단에서 그 영향력이 컸으며, 비행의 수준이 높아질수록 충동성의 영향을 많이 받는 것으로 나타나(이미경, 1995) 재범의 주요한 요인으로 간주된다(정유희, 안창일, 2004). 또 중1-고3까지 재학중인 학생 청소년 283명과 소년원과 분류심사원에 수용중인 비행 청소년 413명을 대상으로 한 김현수와 민병근, 김현실(1996)의 연구는 청소년 비행 및 범죄행동의 심각성에 충동성이 중요한 요인임을 밝혔다. 그러므로 청소년 수행자의 재범을 방지를 위해 공격성과 충동성에 대한 심리적 중재 프로그램의 활발한 적용이 요구된다(곽

금주, 윤진, 문은영, 1993).

수형자의 교정 및 재범률 감소를 위해 시행된 국내의 심리상담 프로그램은 인지행동적 집단 상담이 많은 부분을 차지하고 있다(장양자, 2000; 이철호, 이민규, 2007; 심승남, 2003; 천성문, 이영순, 이현립, 2000). 장양자(2000)는 소년원에 수형중인 청소년을 대상으로 사고의 객관화와 합리적 사고를 찾도록 하는 인지행동적 집단상담을 실시하여 공격성과 충동성의 감소에 긍정적인 효과를 보고하였다. 이철호와 이민규(2007)는 교도소 수형자 25명을 대상으로 자신의 감정 알아차리기와 분노의 이해, 이완훈련, 건강한 분노표현 훈련 등으로 구성된 분노조절 프로그램을 실시하여 참여자들의 상태분노가 낮아짐을 보여주었다. 또 천성문 등(2000)은 소년원생과 보호처분을 받은 비행 청소년 중 분노문제와 신경증적 경향을 가진 피험자 56명을 대상으로 인지 행동적 집단치료를 적용하였다. 이 연구에서 이완 및 인지행동치료집단과 사회적 기술 집단, 통합 집단으로 참여자들을 각각 할당하여 집단 상담을 수행한 결과, 3집단 모두 분노 및 공격성, 충동성이 대기자 집단보다 유의미하게 감소된 것으로 나타났다. 박경택(2001)은 분노조절 프로그램이 수형자들의 공격성과 충동성 감소와 정서적 안정성에 긍정적 효과가 있다는 것을 보여주었고, 교도소 내 폭행 사고에 대한 적극적 대처 방안으로 분노조절 프로그램의 필요성을 제안하였다. 홍경자와 노안녕(1983)은 불안과 공격성 감소를 위한 인지행동치료를 실시한 결과, 자기주장훈련을 통해 공격성이 줄어든다는 것을 밝혔다. 김정임(2003)은 집단 미술치료를 통해 자신의 감정이해와 표현, 타인의 감정이해와 공감에 대한 처치를 받은 비행청소년의 공격성과

충동성이 낮아진 결과를 보고하였다. 이상의 연구들을 살펴본 결과, 감정의 이해 및 표현, 감정조절 훈련 등이 포함된 인지행동치료는 수형자 또는 비행청소년들의 공격성 및 충동성을 감소시키는데 긍정적인 효과를 보여준다고 할 수 있다.

최근에는 충동성, 공격성, 정서조절에 명상을 적용하는 연구가 증가하고 있다(김잔디, 2000; 황선정, 1998; Rainforth, Alexander, Cavanaugh, 2003; Parks & Marlatt, 2003; Orme-Johnson. & Moore, 2003). 예를 들어 황선정(1998)은 30명의 중학생을 대상 명상훈련을 수행한 결과 충동성과 불안이 감소한 것을 보여주었고, 한진숙과 김정호, 김미리혜(2004)는 과민성 대장증후군 환자들의 부정적 정서조절에 명상이 긍정적인 효과가 있음을 보고하였다. 일반인에게 명상수행에 대한 효과를 살펴본 연구에서 동기의 불활성화(김정호, 2004)를 통한 충동조절과 공격성 감소(신정미, 2004; 이덕이, 2006), 정서조절(Baer, 2003; Campos, Frankel, & Camras, 2004; Finucane & Mercer, 2006)에 긍정적인 효과가 확인되었다. 또 명상 프로그램을 교도소의 수형자나 문제 청소년을 대상으로 적용한 경험적 연구들을 살펴보면, Orme-Johnson과 Moore(2003)는 17명의 수형자를 대상으로 명상 기법을 훈련한 결과, 명상 기법을 배운 수형자들은 자율신경의 안정과 인지적 행동적 유연성이 증가했고, 정서적 무감각이 줄어들었으며, 이 효과는 2개월 추수시점까지 지속된 것으로 보고되었다. Rainforth 등(2003)는 캘리포니아에 있는 최대 경호 교도소(maximum security prison)에서 명상 프로그램에 참여했던 수형자 출신들을 15년간 추적 조사한 결과보고에서, 중죄로 유죄판결이 나서 연금중인 재범자의 비율이 통제집단(66.7%)에 비

해 실험집단(46.7%)이 유의미하게 낮았다. 또 그들은 명상 프로그램이 재범행의 연기보다 지속적인 교정에 효과적 이었으며, 재범행을 하더라도 그 심각성이 통제집단에 비해 유의미하게 낮음을 밝히면서 수형자의 교정을 위한 명상프로그램의 활용을 강조했다. Parks와 Marlatt(2003)은 범죄의 보호요인과 위험요인에 관한 개관을 통해 명상 프로그램이 만성적 스트레스 감소와 효과적인 대처 능력향상에 긍정적 영향을 미치며, 개인의 성장촉진과 물질 중독, 범죄행동을 감소시킨다는 것을 강조했다. 또 Parks와 Marlatt는 Walpole 교도소의 수형자 286명을 대상으로 석방 후 59개월을 추적한 재범에 관한 연구에서 수형생활동안 명상 프로그램에 참여한 사람들의 재범률이 비교집단보다 유의미하게 낮았고, 재수형 비율도 비교집단보다 33% 더 낮았음을 보고했다. 또 명상 프로그램에 참여한 집단은 학습능력이 개선되고, 창의성이 촉진되며, 동료학생들이나 교정직원 또는 운영자와의 원만한 대인관계가 개선될 뿐만 아니라 범죄에 대한 보호요인의 개발과 위험요인의 감소로 범죄와 폭력방지에 긍정적인 효과가 있음을 보여주고 있다. 특히 Orme-Johnson와 Moore (2003)는 알코올과 약물 남용으로 수형 중인 수형자들을 대상으로 마음챙김 명상의 효과를 탐색하였는데, 재범률에는 차이를 보이지 않았지만 알코올 관련 부정적 행동이나 약물(마리화나, 코카인) 사용에 있어서 통제집단보다 유의하게 낮은 것으로 나타났다.

현재 순간의 한가지 대상에 의도적으로 주의를 집중하는 것으로 정의되는 마음챙김 명상(Kabat-Zinn, 1990/1998; Baer, 2003)은 자신의 경험에 대한 비판단적인 자각과 거리두기, 수용 등

의 심리적 과정을 포함한다(Bishop et al., 2004; Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, 2006; Shapiro, 2009). 마음챙김 훈련을 통하여 향상된 자신의 경험에 대한 거리를 둔 자각은 자신의 생각과 감정, 신체감각에 자동적으로 반응하는 것을 멈추게 한다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002/2006). 즉 마음챙김을 통해서 분노를 일으키는 생각을 자각하는 것은 분노감정과 공격행동으로 이어지는 연쇄적이고도 자동적인 심리적 과정을 객관적으로 볼 수 있게 함으로써 자동적이고 습관적인 반응(충동적 행동)의 고리를 끊어주는 효과를 경험하게 한다. 또 발생된 감정에 대한 반응인 행동의도(전미애, 김정모, 2009; Germer, Siegel, & Fulton, 2009), 즉 충동성에 대한 자각은 충동적인 행동을 하려는 욕구를 자각하게 함으로 충동성을 감소시키는 효과가 나타난다고 할 수 있다(Marlatt, 1994).

비행 청소년의 공격성에 대한 명상의 긍정적인 효과를 살펴본 국내의 연구는 명상과 요가를 함께 수행하면서, 자각한 자신의 감정이나 마음을 나누는 것(김잔디, 2000)이 주 내용이었다고 할 수 있다. 그러나 명상을 통해 자각하게 되는 심리적, 신체적 현상들은 서로 밀접한 관련성 속에서 영향을 주고받으며 경험됨을 고려할 때, 체계적인 심리학적 이론과 접목된 명상 프로그램의 효과를 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구는 마음챙김 명상에 기초한 체계적인 심리중재 프로그램인 MBCT(Segal et. al., 2002/2006)가 청소년 수형자의 공격성과 충동성에 미치는 영향을 탐색하고자 한다. MBCT는 마음챙김 명상을 통해 자각한 심리적인 현상들을 심리학적 이론을 통해 그 의미를 이해하고 체험하게 하는 것이 프로그램의 주

요한 요소라고 할 수 있다. 본 연구의 결과는 MBCT가 청소년 수형자들의 공격성과 충동성에 대한 효율적이고 체계적인 교정프로그램으로 적용가능한지를 평가하는 기회가 될 것이다.

방 법

연구대상

소년교도소의 수감자 중 방송통신고등학교 재학 중인 수형자 26명을 참여집단(13명)과 대기집단(13명)으로 무선 배정하였다. 참여집단의 2명은 살인, 3명은 강도상해 및 강도치사, 2명은 성폭력, 5명은 (특수)절도, 1명은 폭력의 죄명으로 수감중이었으며, 최소 10개월에서 최대 156개월로 평균 형기는 43.08개월(SD = 39.28)이었다. 대기집단은 살인 2명, 강도상해(치사) 3명, 성폭력 2명, 특수강도강간 1명, (특수)절도 4명, 폭력 1명에 해당되었고, 최소 10개월부터 120개월로 평균 형기는 41.77개월(SD = 32.97)이었다. 참여집단과 대기집단의 평균 연령은 각각 19.57(.78)세, 20.20(.89)세였으며 집단 간 연령 차이는 유의하지 않았다.

측정도구

마음챙김기술 척도(Kentucky Mindfulness Skill Scale: KIMS). KIMS는 Baer, Smith와 Allen(2004)이 개발하였고 김정모(2006)가 타당도와 신뢰도를 검증한 Kentucky 마음챙김기술 척도이다. 이 척도는 명상 수련과 관계없이 일상생활 속에서 자연스럽게 획득될 수 있는 “마음챙김의 심리적 특성”을 평가한다. 주의집중, 기술, 집중행

동, 수용의 4요인으로 구성되었으나 본 연구에서는 주의집중을 평가하는 12문항과 수용에 해당하는 9문항을 선택해서 구성된 총 21문항의 질문지를 사용하였다. Likert식 5점 척도(1-5점)로 점수가 높을수록 마음챙김 기술이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .87로 나타났다.

공격성(Aggression Questionnaire - Korean version; AQ-K). Buss와 Perry(1992)가 개발한 것으로 서수균, 권석만(2002)이 번안하여 한국판으로 개발한 공격성 질문지를 사용하였다. AQ-K는 모두 27문항으로 구성되어 있으며 Likert식의 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 약간 그렇다, 3: 웬만큼 그렇다, 4: 꽤 그렇다, 5: 매우 그렇다) 상에 평정하도록 하였다. 점수가 높을수록 공격성이 높은 것을 의미하며, 본 연구에서의 내적 일치도는 .82로 나타났다.

충동성. Dickman(1990)의 충동성 척도에서 역기능적 충동성 문항만을 선별하였고, 이인혜(2001)의 연구를 참고로 청소년들이 쉽게 이해할 수 있도록 몇몇 문항을 수정 번안하여 사용하였다. “예”, “아니오”의 단순 응답형(12점 만점)으로써 점수가 높을수록 충동성이 높은 것을 의미하며, 본 연구에서의 내적 일치도는 .72로 나타났다.

우울(BDI). 우울증상을 평가하기 위해 Beck의 우울척도(BDI)를 사용하였다. BDI는 우울의 인지적, 정서적, 동기적, 생리적 증상을 포함하는 21문항으로 구성되었으며, 각 문항마다 4개의 문장에서 자신에게 가장 적절하다고 생각되는 문장을 선택하여 0점부터 3점까지로 표시하는 것으로서,

높을수록 우울이 심하다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .91로 나타났다.

프로그램

본 연구에서는 Segal 등(2002/2006)의 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT) 프로그램을 청소년의 충동성과 공격성에 대한 인지치료 모델로 수정 보완하였고, 회기를 늘려서 총 10회(회기당 90분)기 과정으로 진행되었다. 프로그램의 개략적인 내용과 회기별 실습 내용을 표 1에 제시했다. 1회기는 프로그램의 목적과 전체 진행에 관한 소개 및 사전 평가를 실시했다. 2회기는 집단의 응집력과 신뢰로운 분위기 형성을 위하여 집단원 소개와 참여규칙을 설정하고, 마음챙김 관련한 시청각 자료를 활용했으며, 명상의 태도와 효과를 살펴보았다. 3회기는 건포도 먹기실습을 통해 마음챙김에 대한 이해를 돕고자 하였으며, 일상생활의 마음챙김 방법을 설명하고 호흡명상 실습을 했다. 4회기는 명상의 어려움을 극복하는 방법을 살펴보고, 신체

명상 실습을 했다. 5회기는 보기명상과 듣기 명상에 대해 배우고, 간단한 심상을 통해 인지치료의 ABC모델을 학습하였다. 6회기는 고요하게 집중된 상태에서 떠오르는 생각을 자각하는 정좌명상과 걷기명상을 실습하고, 이때 참여자들은 생각과 감정, 신체감각의 연결성을 체험적으로 이해하며, 감정의 발생과 진행과정에 대해 살펴보았다. 7회기는 떠오르는 것이면 그것이 무엇이든지 그것에 집중하는 무선택적 명상을 실습했다. 쉴 새 없이 과거나 미래를 떠올라다니는 자신의 마음을 자각하고, 그때 마다 자신의 주의를 현재로 되돌리면서 충동성을 일으키는 생각을 알아차리는 훈련을 했다. 3분 공간 호흡 훈련에서 자신의 생각과 감정, 신체감각에 대한 자각훈련을 하며, 그 세 요소들이 서로 밀접한 관계 속에서 자동적으로 경험됨을 체험적으로 이해했다. 8회기는 자신의 생각이나 감정을 있는 그대로 분명하게 알아차리고, 수용하는 것을 훈련한다. 특히 3분 공간호흡(대처)을 통해, 분노의 감정으로 인해 촉발되는 2차사고와 감정의 증폭과 강력한 행동에 대한 의도(충동성)의 알아차림과 수용을 훈련했다. 9회기는 “생각은 사실이 아니다.”라는 주제로 여러 가지 생각

표 1. 청소년 수형자를 위한 마음챙김에 기초한 인지치료의 회기별 내용

회기	주 제	실 습
1회기	프로그램의 소개 및 사전 설문	프로그램 소개 및 목적 설명, 사전 설문
2회기	마음챙김의 효과, 집단 친밀감 형성	시청각 자료, 참가자 소개 및 집단 규칙 수립
3회기	마음챙김의 이해	먹기명상, 보디스캔
4회기	명상의 어려움 대처하기	보디스캔, 호흡명상
5회기	생각과 감정의 연관성 이해(ABC모델)	듣기명상, 정좌명상
6회기	생각과 분노의 이해	정좌명상, 걷기명상
7회기	분노 조절	정좌명상, 공간호흡
8회기	충동성 조절	정좌명상, 공간호흡
9회기	긍정적 행동 계획	정좌명상, 공간호흡
10회기	프로그램 평가 및 종료	사후 설문 및 프로그램 전체 평가

보기에 대한 실습을 하고, 분노나 화에 대한 충동적이고 즉각적인 반응대신 자신이 취할 수 있는 행동목록을 작성하고 재발방지 훈련을 수행했다. 10회기는 전체 프로그램을 통해 배운 것을 복습하고 정리하며, 소감과 앞으로의 삶의 계획에 대해 서로 나누고 사후 평가를 실시했다.

연구 절차

본 연구는 소년교도소 수형자 중 방송통신고등학교 재학 중인 학생을 대상으로 실시하였으며, 외부 작업장 출근, 외부활동 및 각종 자격검정 준비 등으로 프로그램 참여가 곤란한 수형자와 프로그램 진행 중 형기가 만료될 예정인 수형자를 제외한 26명을 범행유형이나 형기와 관계없이 무선 배정하여 참여집단(13명)과 대기집단(13명)으로 구성하였다. 사전 검사는 프로그램의 사전 안내 시간에 실시하였으며, 사후 검사는 참여집단의 프로그램의 마지막 회기에 실시하였고, 대기집단은 동일한 날짜에 집단 사후검사를 실시하였다. 참여집단과 대기집단 전체의 평균 연령은 17.8세였으며, 집단 간 연령 차이는 유의하지 않았다.

프로그램은 마음챙김 수행과 인지치료 경험있는 주진행자와 보조진행자에 의해 주 1회 90분으로 10주 동안 진행되었고, 교도소 내의 보안과와 사회복귀과 직원이 함께하였다. 마지막 회기에는 교도소 내의 행사, 참여자의 작업장의 이동, 폭행 사고와의 연루, 타 교도소로의 이송 등의 사유로 참여집단은 9명, 대기 집단은 8명만이 사후설문을 시행하였고, 이들의 자료를 분석하였다.

자료 분석

참여집단과 대기집단의 사전 사후 점수를 SPSS for Window 18.0을 사용하여 반복측정 변량분석을 실시하였다.

결 과

두 집단의 평균 및 사전평가 비교

참여집단과 대기집단의 동등성을 확인하기 위하여 모든 변수의 사전검사 결과를 독립표본 t -검증을 실시한 결과, 모든 변인에서 집단간 차이가 유의하지 않았다($p > .28$). 각 집단의 사전, 사후에 따른 전체 변인의 평균과 표준편차를 제시한 표 2에 따르면, 참여집단은 주의집중과 수용이 사전에 비해 사후에 향상되었으며, 공격성과 충동성, 우울이 낮아진 것으로 나타났다.

집단 간 사전-사후 반복측정 변량분석 결과

프로그램 시작과 종료 후에 실시한 참여집단과 대기집단의 설문 결과를 반복측정 변량분석으로 분석하였으며, 각 변인의 사전, 사후의 평균과 변량분석 결과를 표 2에 제시하였다.

주의집중

마음챙김 기술의 주의집중은 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의하게 나타났고, $F(1, 15) = 12.80$, $p < .01$, 이 상호작용은 참여집단의 사전 사후의 변화에 기인하는 것으로 나타났다, $t(8) =$

3.07, $p < .05$. 대기집단은 사전과 사후에 주의집중의 변화가 없는 것으로 나타났으며, $t(7) = 1.99$, $p > .05$, 사후시점에서 참여집단은 대기집단보다 주의집중이 높은 것으로 나타났다, $t(15) = 2.48$, $p < .05$.

수용

마음챙김 기술의 수용에 대한 변량분석 결과, 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의하게 나타났고, $F(1, 15) = 5.83$, $p < .05$, 이 상호작용은 참여집단의 수용이 사전에 비해 사후에 향상된 것에 기인하는 것으로 나타났다, $t(8) = 2.34$, $p < .05$. 대기집단은 사전과 사후에 수용의 변화가 없는 것으로 나타났으며, $t(7) = 1.11$, $p > .05$, 사후시점에서 참여집단과 대기집단의 수용은 차이가 없었다, $t(15) = 1.11$, $p > .05$.

공격성

공격성에 대한 두 집단의 사전 사후의 측정 결과를 분석한 결과에 따르면, 참여집단과 대기집단의 상호작용 효과가 유의하게 나타났고, $F(1, 15) = 11.22$, $p < .01$, 이 상호작용은 참여집단의 공격성이 사후에 낮아진 것에 기인하는 것으로 나타났다, $t(8) = 3.78$, $p < .01$.

대기집단은 사전과 사후에 공격성의 변화가 없는 것으로 나타났으며, $t(7) = 1.77$, $p > .05$, 사후시점에서 참여집단의 공격성은 9% 범위에서 대기집단보다 낮은 것으로 나타났다, $t(15) = 1.83$, $p = .09$.

충동성

충동성에 대한 두집단의 평균을 반복측정 분석한 결과에 따르면, 참여집단과 대기집단의 상호작용 효과가 유의하게 나타났고, $F(1, 15) = 15.98$, $p < .001$, 이 상호작용은 대기집단의 충동성이

표 2. 두 집단의 사전 사후 평가 점수 비교

변 수	참여집단(n = 9)		대기집단(n = 8)		집단	F(1, 15)	
	사전	사후	사전	사후		시기	시기 x 집단
마음챙김기술							
주의집중	33.00(6.33)	37.67(5.66)	31.13(9.20)	28.88(8.79)	2.27	1.56	12.80**
수 용	28.44(4.36)	31.00(4.53)	29.50(7.93)	28.25(5.73)	.10	.69	5.83*
공격성	79.67(10.57)	74.00(10.98)	76.75(11.90)	82.25(6.90)	.32	.00	11.22**
충동성	5.33(2.92)	5.11(3.02)	6.13(2.95)	10.75(2.05)	7.12**	13.18**	15.98***
우 울	15.44(8.86)	10.44(5.18)	16.50(10.53)	19.38(7.54)	1.78	.61	8.44**

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

사후에 높아진 것에 기인하는 것으로 나타났다, $t(7) = 5.35, p < .001$. 참여집단은 사전과 사후에 충동성의 변화가 없는 것으로 나타났으며, $t(8) = .26, p > .05$, 사후시점에서 참여집단의 공격성은 대기집단에 비해 낮은 것으로 나타났다, $t(15) = 4.44, p < .001$.

우울

우울은 집단과 시기의 상호작용이 유의하였으며, $F(1, 15) = 8.44, p < .01$, 이 상호작용은 참여집단의 우울이 사후에 낮아진 것에 기인하는 것으로 나타났다, $t(8) = 2.40, p < .05$. 대기집단은 사전과 사후에 우울의 변화가 없었고, $t(7) =$

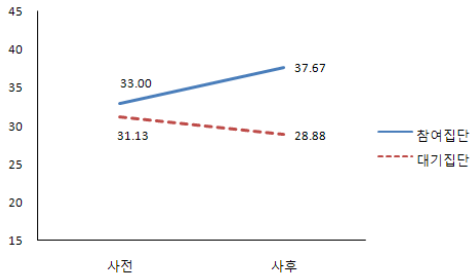


그림 1. 주의집중의 평균변화

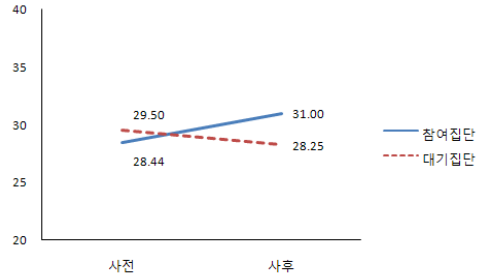


그림 2. 수용의 평균변화

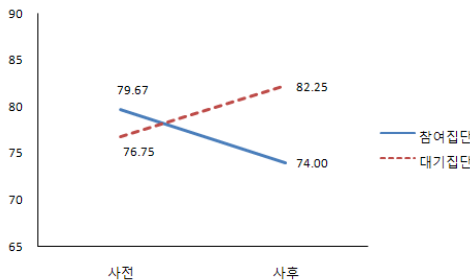


그림 3. 공격성의 평균변화

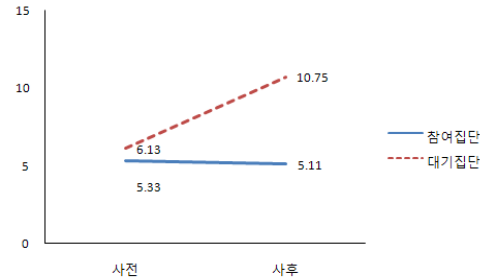


그림 4. 충동성의 평균변화

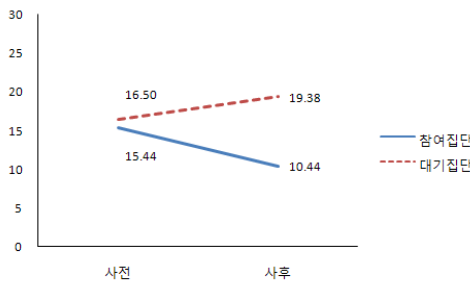


그림 5. 우울의 평균변화

1.73, $p > .05$, 사후시점에서 참여집단은 대기집단보다 우울이 낮은 것으로 나타났다, $t(15) = 2.88$, $p < .05$.

논 의

본 연구는 소년교도소에 수용되어 있는 방송통 신고등학교 재학생 수행자 26명을 대상으로 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT) 프로그램이 공격성, 충동성에 미치는 영향을 살펴보고자 수행되었다. 연구의 결과, 참여자 집단은 마음챙김의 주의 집중과 수용이 향상되었으며, 공격성과 우울이 감소하였고, 충동성은 변화가 없는 것으로 나타났다.

본 연구의 결과는 MBCT 프로그램이 청소년 수행자의 공격성과 우울 감소에 긍정적 효과를 보여주는 것이라 할 수 있다. 참여집단의 충동성은 감소하지 않았으나, 대기집단의 충동성은 사후에 증가한 것으로 나타났다. 이것은 MBCT가 수형생활에서 예상되는 충동성의 증가를 억제하는데 효과가 있다는 것을 시사한다고 할 수 있다. 또 공격성이 청소년 범죄에 직접적인 영향 요소를 감안하면, 이 결과는 MBCT가 청소년의 범죄예방 또는 재범 방지 프로그램으로 적용가능하며, 교정 프로그램으로 적용될 수 있음을 나타낸다고 할 수 있다.

본 연구의 긍정적인 결과는 다음과 같은 마음챙김의 특성에 기인하는 것으로 논의될 수 있다. 첫째, 참여자들의 공격성이 감소한 것은 감정을 자각한 후 호흡으로 주의를 집중하도록함으로써 자신의 감정을 하나의 심리적인 사건(event)으로 볼 수 있는 거리두기의 결과로 간주될 수 있다 (Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004;

Segal et al., 2002/2006; Wells, 2002). 이것은 공격성을 촉발시키는 상황에 대한 인식 후, 공격행동을 하는 대신 자연스런 자세를 취하고 자연스럽게 호흡을 하면서 발바닥에 주의를 전환하도록 함으로써 공격성이 감소될 수 있음을 보여준 Nirbhay와 Robert, Angela, Rachel(2003)과 유사한 결과라고 할 수 있다. 즉 참여자들은 분노, 화를 일으키는 생각에 대한 알아차림과 생각과 감정, 신체감각의 연관성에 대한 체험적 자각을 통해 자신의 공격성을 촉발하는 상황과 생각을 이해하고, 그 생각에 반응하거나 회피함 없이 생각을 심리적 사건(event)으로 보도록 함으로써 (Segal et al., 2002/2006) 나타난 결과로 간주할 수 있다. 이것은 마음챙김이 공격성 감소에 긍정적이라는 것을 보여준 최근의 연구(Heppner et al., 2008)와도 일치하는 결과라고 할 수 있다.

둘째, 참여자들의 충동성이 통제집단과 비교해서 상승되지 않은 본 연구의 결과는 통제집단의 충동성이 상승된 것과 함께 고려해볼 때, 교도소의 엄격한 규율에 의한 결과라기보다는 마음챙김의 효과로 간주할 수 있다. 즉 마음챙김을 통한 경험에 대한 체험적 이해의 향상은 자신의 경험(생각, 감정, 신체감각)에 대한 비판단적 자각을 촉진하고, 그것들이 연쇄적이고 자동적인 연관성 속에서 경험된다는 것을 체험적으로 이해하도록 돕는다. 경험의 의미에 대한 새로운 관점의 형성 (Segal, et al., 2002/2006; Teasdale, 1999)은 자신과 타인에 대한 관점의 변화를 촉진하며, 이해의 폭을 넓히는데 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있다(김정호, 2004; Carson, Carson, Gil, & Baucom, 2004; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; Teasdale et al., 2000). 그러므로 마음챙김

훈련은 충동적 행동의 결과 및 타인의 입장을 생각하지 못하는 충동적이고 우발적 행동의 감소에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 간주되며, 충동성에 대한 본 연구의 결과는 충동성 증가억제 효과로 간주할 수 있다. 이것은 물질에 대한 갈망을 자각하고, 그 욕구에 대한 마음챙김으로 물질 중독을 극복할 수 있음을 보고한 Marlatt(1994)과 일치하는 결과라고 할 수 있다. 그러므로 마음챙김의 지속적 수행은 충동성 감소 효과가 있을 것으로 간주할 수 있으며, 이것은 추후 연구에서 확인해볼 수 필요가 있다. 이것은 분노의 인지적, 정서적, 상황적 이해 및 반응패턴 이해하기 등을 포함하는 분노조절에 대한 효과를 확인한 연구(유철민, 2009; 천성문 등, 2000)와 유사한 내용이라고 할 수 있다.

셋째, 우울 수준에 대한 분석결과에 따르면, 사전 우울 점수가 15점(BDI)이었으나 프로그램 종료시점에서는 10점으로 낮아졌다. 이 결과는 MBCT가 우울증 재발 방지와 우울감소, 우울을 일으키는 부정적 인지양식의 감소, 정서조절, 성격장애 등에 긍정적인 효과가 있음을 나타낸 연구(김정모, 전미애, 2009; 전미애, 2010; 전미애, 김정모, 2009; Ma & Teasdale, 2004; Segal et. al., 2002/2006; Teasdale, Segal, Williams & Mark, 2003)들과 일치하는 것이다. 청소년 우울증 환자의 20 - 30%가 문제행동을 보이고, 우울한 청소년들 가운데 대략 30%가品行장애 진단을 함께 받고(Craighead, 1991), 또 청소년의 공격적 행위나 약물남용, 반항적 행위, 과다행동 등 외현화된 형태로 드러나는 문제들의 기저에는 우울증이 내재되어 있는 경우가 많기 때문에, 본 연구에서 나타난 우울의 감소는 MBCT가 청소년들의 정신건

강의 증진과 범죄예방에 긍정적으로 적용될 수 있음을 시사한다.

본 연구 수행에 있어서 다음과 같은 어려움과 제한점들이 있었다. 첫째, 본 연구 참여자들은 방송통신고등학교 재학 중인 수형자라는 공통점이 있었지만, 수형자들의 작업장이 각각 달랐으므로 프로그램 시작 전에 참여자들의 회집에 많은 시간이 소요되어 회기당 90분의 시간을 확보하기가 어려웠다. 둘째, 전체 회기동안 지속적으로 참여할 수 있었던 사례가 제한적이었으므로 효과검증에 미흡함이 있었다. 셋째, 마음챙김이란 이론 교육이 아니라 경험을 중시하는 체험적 교육이라고 할 수 있음에도 불구하고 본 연구에서는 수형생활의 한계로 실습 및 생활에의 적용이 어려웠다. 이와 같은 제한점들을 보완하기 위해 추후 연구에서는 첫째, 프로그램의 진행 시간과 사례수를 안정적으로 확보한 상태에서 연구를 수행하는 것이 필요할 것으로 보인다. 둘째, 수형자들이 회기 밖의 실생활에서 명상수련을 하면서 마음챙김을 체득할 수 있는 실습환경 조성이 필요하다. 셋째, 수형자라는 참여자들의 특성을 고려하여 구조화된 프로그램을 융통성있게 구현하는 것이 필요할 것으로 간주된다. 예를 들면 이전 회기의 내용을 반복하여 수행하고, 특히 마음챙김 실습에 관한 경험나누기가 활발하게 될 수 있도록 하는 것이 중요할 것으로 간주된다. 넷째, 프로그램의 효과 유지에 대한 연구를 통해 지속적인 교정 프로그램으로서의 가능성을 검토할 필요가 있다. 즉 주관적 측면에서의 프로그램 효과뿐만 아니라 장기적으로 재범률에 미치는 영향을 검토해볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 경찰청 (2005). 경찰백서.
- 고형일, 김학인, 최석만 (2004). 비행청소년의 자기통제력 향상을 위한 단전 호흡명상 프로그램의 개발과 그 효과검증. *교육문제 연구소*, 21, pp. 119-142.
- 곽금주, 윤진, 문은영 (1993). 한국 청소년 비행 연구의 동향과 심리학적 과제. *한국심리학회지: 사회*, 7(1), 12-27.
- 김은경, 홍영오 (2006). 가정, 학교에서의 청소년 문제행동 대책. 서울: 한국청소년개발원.
- 김잔디 (2000). 비행청소년을 대상으로 한 명상 포함 집단 상담프로그램의 효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정모 (2006). 한국판 켄터키 마음챙김명상기술 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 25(4), 1127 - 1143.
- 김정모, 전미애 (2009). 마음챙김에 기초한 인지치료가 일반 대학생의 정서조절에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 28(3), 741-759.
- 김정임 (2003). 집단미술치료가 비행청소년의 공격성 및 충동성에 미치는 영향. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위 논문.
- 김정호 (2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. *한국인지행동치료학회*, 4(2), 27-44.
- 김현수, 민변근, 김현실 (1996). 청소년 범죄유형과 한국 가족 형태간의 관계. *신경정신의학회지*, 35(3), 574-593.
- 박경택 (2001). 분노조절 훈련 프로그램이 교도소 수형자의 공격성 감소에 미치는 효과. 신라대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박성수 (2001). 청소년비행의 예방과 재교육의 원리. *법무부청소년 범죄연구*, 10, 11-14.
- 박현선, 김유경 (1997). 가족관계와 청소년 비행: 부부관계 및 부모자녀 관계를 중심으로. *한국사회복지학*, 통권, 113-135.
- 법무부 보호국(2004). 청소년 비행 예방 및 보호교육 기능 강화방안.
- 법무연수원 (2007). 범죄백서. 경기도: 우리인쇄사.
- 서수균, 권석만 (2002). 한국판 공격성 질문지의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 21(2), 487-501.
- 신정미 (2004). 수식관 명상이 남자 중학생의 공격성 감소에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 심승남 (2003). 비행청소년을 위한 인지행동 훈련의 효과. 전남대학교 교육학과 석사학위 논문.
- 안현석 (2001). 한국비행청소년 교화정책에 대한 개선방안. *교정학회지*, 13, 57-96.
- 유철민 (2009). 수행자에게 미치는 집단상담프로그램의 효과. *교정연구*, 45, 331-359.
- 이덕이 (2006). 만트라 명상이 중학생의 공격성 완화에 미치는 영향. 창원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이미경 (1995). 충동성이 청소년 비행에 미치는 영향. 숭실대학교 석사학위논문.
- 이성구 (2000). 비행청소년의 이해. 서울: 제 3공간.
- 이성식 (2002). 청소년 비행에 대한 종합적 대책의 필요성과 전략. *범죄방지포럼*, 90-95.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한연구. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-112.
- 이인혜 (2001). 기능적 충동성과 역기능적 충동성의 성격적 및 인지적 특징. *한국심리학회지: 일반*, 21(1), 67-89.
- 이장현 (2004). 청소년범죄의 동향에 관한 연구. *평택대학교 논문집*, 제18집, 39-66.
- 이철호, 이민규 (2006). 교도소 수형자의 성격특성과 정신건강. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(1), 77-90.
- 이철호, 이민규 (2007). 분노조절 프로그램이 교도소 수형자의 분노와 자아존중감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(1), 35-46.
- 이혜성 (2002). 청소년 비행상담. 청소년상담원.
- 장양자 (2000). 인지행동적 집단상담이 비행청소년의 공격성 충동성에 미치는 효과. 신라대학교 대학

- 원 석사학위논문.
- 전미애 (2010). 정서조절을 위한 MBCT의 치료적 과정: 근거이론 연구. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 전미애, 김정모 (2009). 마음챙김에 기초한 인지치료가 대학생의 사고억제에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 14, 795-813.
- 정유희, 안창일 (2004). 성별, 재범여부, 범죄유형에 따른 수형자의 NEO-PI-R의 반응. 한국심리학회지: 임상, 23(3), 725-740.
- 천성문, 이영순, 이현림 (2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 52-82.
- 한진숙, 김정호, 김미리혜 (2004). 마음챙김명상이 과민성 대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9, 1041-1060.
- 홍경자, 노안녕 (1983). 비행청소년의 공격성과 불안의 감소에 미치는 주장훈련의 효과. 한국심리학회지: 임상 및 상담심리학회, 4(1), 19-31.
- 황선정 (1998). 수식관 명상이 중학생의 충동성, 불안, 주의집중에 미치는 효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice, 10*, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*, 191-206.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and social psychology, 63*, 452-459.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development, 75*, 377-394.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy, 35*(3), 471-494.
- Craighead, W. E. (1991). Cognitive factors and classification issues in adolescent depression. *Journal of Youth and Adolescence, 20*(2), 311-326.
- Dickman, S. J. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: Personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 95-102.
- Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BioMed Central Psychiatry, 6*, 1-14.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2009). 마음챙김과 심리치료. 서울: 무수(원전은 2005에 출판)
- Gottfredson, M., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford: Stanford University Press.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: Dispositional and situational evidence.

- Aggressive Behavior*, 34, 1-11.
- Kabat-Zinn, J. (1998). 명상과 자기치유. (장현갑, 김교헌 역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판)
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31-40.
- Marlatt, G. A. (1994). Addiction, mindfulness, and acceptance: Content, context, and the types of psychological acceptance. In s. c. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher. (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 175-197). Reno, NV: Context Press.
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
- Moffitt, T. E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: A developmental taxonomy. *Psychological Review*, 100, 674-701.
- Nirbhay, N. S., Robert, G. W., Angela, D. A., & Rachel, E. M. (2003). Soles of the feet : A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities*, 24, 158-169.
- Orme-Johnson, D. W., & Moore, R. M. (2003). Original research on rehabilitation. In G. A. Parks, & G. A. Marlatt. (2003). (Eds.), *Transcendental meditation in criminal rehabilitation and crime prevention*. (pp. 89-95). New York: The Haworth Press.
- Quay, H. C. (1983). Classification. in h. c. Quay, & J. S. Werry. (Eds.), *Psychopathological disorders of childhood*, 3d ed. (pp. 1-34). New York: wily.
- Rainforth, M. V., Alexander, C. N., & Cavanaugh, K. L. (2003). Effects of the transcendental meditation program on recidivism among former inmates of folsom prison: Survival analysis of 15-year follow-up data. In G. A. Parks, & G. A. Marlatt. (2003). (Eds.), *Transcendental meditation in criminal rehabilitation and crime prevention*. (pp. 181-203). New York: The Haworth Press.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433-455.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료. (이우경, 조선미, 황태연 역). 서울: 학지사. (원전은 2002에 출판)
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M., Ridgeway, V., Soulsby, J., & Lau, M. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major

depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615-623.

Wells, A. (2002). GAD, metacognition, and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical Psychology: Research and Therapy, 37*, 585-594.

원고접수일: 2011년 1월 3일

게재결정일: 2011년 2월 23일

The Study on Effect of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Aggression and Impulsiveness of adolescent offender.

Mi-Ae Jeon Jung-Mo Kim
Yeungnam university

This study is designed to examine the effects of Mindfulness Based Cognitive Therapy(MBCT) for aggression and impulsiveness of adolescent offender. MBCT was reconstructed for aggression and impulsiveness in other to adapted for adolescent offender, in which the session stretched 10th. After 10 sessions, participant group with 13 participant was compared with waiting group(n=13). To reach the goal we evaluated effects of mindfulness-based cognitive therapy for aggression, impulsiveness and depression of adolescent offender. Results were that participant group have shown reduced their aggression and depression, but not impulsiveness. and they advanced mindfulness skill, particularly observation and acceptance. The last, the directions for future research and the methods for maintenance of effect were suggested.

Keywords : adolescent offender, aggression, impulsiveness, depression, MBCT,