

## 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램이 자살사고, 우울 및 자기존중감에 미치는 효과

김도연      손정락<sup>†</sup>  
전북대학교 심리학과

본 연구는 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램(Mindfulness Based Teenager Suicide Prevention Program: 이하 MBTP)이 자살사고, 우울, 자기존중감에 미치는 효과를 검증하기 위한 것이다. 이를 위해 서울과 인천소재의 청소년상담센터와 중고등학교 4개 기관을 선정하여 MBTP 프로그램에 대한 안내문 발송 및 사전 설명회를 하였고, 전화와 이메일을 통해 최종적으로 참여 의사를 보인 23명의 참가자들이 실험집단( $n=12$ )과 통제집단( $n=11$ )에 무선배정 되었다. 참가자에게는 자살사고 척도, 우울척도, 자기존중감 척도, 마음챙김 척도를 실시하였고 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전사후 평가와 6개월 후의 추적평가를 실시하였다. MBTP 프로그램은 총 10회기이며 매주 2시간 씩, 마음챙김에 기반한 핵심기술을 훈련하도록 구성되었다. 자료 분석 결과, MBTP 프로그램에 참여한 집단의 자살사고와 우울 점수가 유의하게 감소되었고 자기존중감 및 마음챙김 점수가 유의하게 증가한 반면에, 통제집단에서는 유의한 변화를 보이지 않았다. 이는 MBTP 프로그램이 청소년의 자살 사고와 우울에 대한 자기조절 프로그램으로 효과적임을 시사하며, 6개월 후의 추수평가에서도 자기존중감과 마음챙김 수준이 안정적으로 유지되고 있어 프로그램의 지속적인 효과를 확인할 수 있었다. 끝으로 본 연구의 제한점 및 향후 연구방향에 대해 논의하였다.

주요어: 마음챙김, 자살사고, 우울, 자기존중감, 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지프로그램

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 손정락, 전북 전주시 덕진구 백제대로 567, 전북대학교 사회과학대학 심리학과, Tel: 063-270-2927, Fax: 063-270-2933, E-mail: jrson@jbnu.ac.kr

청소년기는 생물학적, 사회적, 인지적 변화가 급격하게 일어나는 시기로 개인적인 변화와 사회에서 기대하는 많은 요구는 청소년들에게 적지 않은 스트레스로 작용한다. 청소년들의 스트레스에 대한 부적응은 우울과 같은 심리적인 장애, 학교 부적응, 약물남용이나 자살 등의 비행 행동으로 나타날 수 있다. 청소년기는 신체적, 정신적, 사회적 측면에서 성인기로 변화하는 과도기에 해당되며 자의식의 발달과 부모로부터의 독립과 이탈을 하고자 하는 심리적 특성을 지니고 있기에 심리사회적 스트레스와 갈등에 대처하는데 있어 때로는 충동적이고 극단적인 문제행동을 보일 수 있다.

이러한 면에서 청소년기는 자살생각과 자살시도가 가장 많은 시기로 나타나고 있는데 통계청(2011)의 '2011 청소년통계'에 따르면 15세에서 24세 청소년의 사망원인 1위가 자살이며, 통계청(2010)의 '사회조사연구'에서는 15세에서 19세의 청소년들이 자살을 생각한 이유로 '성적, 진학문제'가 53.4%로 학업과 관련된 스트레스가 자살생각에 중요한 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 한국자살예방협회(2011)의 '대한민국 자살현황 연간 보고서'에 의하면 청소년 자살시도의 위험요인으로 자살생각과 우울이 주요 원인에 포함되어 있어 자살시도의 중요한 예측요인임을 알 수 있다.

자살생각과 자살시도의 관계를 조사한 경험적 연구들에 의하면, 자살에 대한 생각이 심각했던 사람들의 42%와 경미했던 사람의 34%가 후에 자살을 시도한 것으로 나타났다. (Carlson & Cantwell, 1982). 자살에 영향을 미치는 위험요인에 관한 메타분석을 실시한 연구에서는 자살생각을 가지고 있는 사람이 실제 자살로 사망할 위험이 47배나 높은 것으로 나타났다. 즉, 오랫동안 지

속되는 자살생각은 자살을 계획하는데 있어 위험요인으로 작용하는 동시에 예고 없이 충동적으로 자살을 시도하게 하는 요인이 될 수 있다는 것이다(Soloff, Lynch, Kelly, Malone, & Mann, 2000). 따라서 자살생각이 반드시 자살시도로 이어지는 것은 아니지만 이후의 자살시도에 대한 중요한 예측지표가 될 수 있기에 자살시도 이전에 자살생각을 탐색하는 것은 매우 중요하다(Brent, Baugher, Bridge, Chen, & Chiappetta, 1999; Shaffer, Garland, Gould, Fisher, & Trautman, 1988).

장윤영(1997)의 연구에서는 청소년의 자살성향과 관련 있는 요인으로 우울과 자기존중감을 제안하였고, 홍영수 등(2004)은 우울을 높게 경험할수록 자살생각이 높아지며, 우울이 자살생각에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 선행연구를 통해 우울 집단의 인지적 요인을 살펴보면, 자기초점적 주의, 부정적인 자기개념, 부정적인 사고 및 부정적인 자기도식을 가지고 있는 것으로 나타났다(김수진, 2001). 이는 사고의 왜곡된 패턴이 우울증의 발생 및 유지에 있어 중요한 요인이며, 우울을 일으키는 부정적인 사고를 효율적으로 조절하는 것은 자살시도의 예측인자인 자살사고를 통제하는데 도움이 될 수 있음을 시사한다. Robert 등(2003)의 연구에서는 우울은 청소년에게 매우 빈번하게 발생하는 심리적 문제로서 청소년 자살생각을 예측하는 가장 강력한 변인으로 나타났다. Jennifer(2005)는 청소년들이 느끼는 우울의 정도가 심각할 때 자살을 생각하게 되며, 신민섭(1992)은 청소년기에는 한 순간의 우울한 기분에 의해서도 자살 시도를 할 위험이 높다고 하였다. Pettit 등(2009)의 연구에서는 우울한 사람의 경우 원하지 않는 사고의 조절에 어려움이 있으며 자

살사고를 경험하는 빈도가 더 높은 것으로 나타났다.

또한 많은 연구들에서 우울과 자기존중감 간의 높은 관련이 있음을 보고하였다. 자기 존중감이란 자신을 긍정적이고 가치 있는 존재로 믿는 긍정적인 자기평가의 개념으로 자기존중의 정도와 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미한다(이미자, 2004). 실제로 자기존중감이 낮은 사람은 높은 사람에 비해 일상적 사건을 더 부정적으로 평가하고 스트레스에 의해 영향을 더 많이 받아 우울해지며(한향정, 2008), 김명선(2004)의 연구에서도 낮은 자기존중감은 우울을 수반하는 것으로 나타났다. 김병희(2006)는 중학생을 대상으로 한 연구에서 우울이 높을수록 부정적인 자기지각을 가지고 있고 특정 영역에서의 실패를 자신의 다른 여러 측면에까지 과잉일반화하는 것으로 나타났으며, 우울과 자기존중감에는 높은 수준의 부적 상관성이 있는 것으로 나타났다. 또한 김은정(2002)과 홍진아(2004)의 연구에서 낮은 자기존중감은 자살 충동에 영향을 주며, 높은 자기존중감을 형성하고 있을 때 자살시도에 대한 위험이 낮아지는 것으로 나타났다. 따라서 청소년의 자살사고와 우울 및 낮은 자기존중감은 추후 자살시도를 초래하는데 영향을 줄 수 있는 예측변인이 될 수 있기에 부정적인 자기평가를 조절하고 자신의 여러 측면을 있는 그대로 인식하고 받아들이는 자기수용의 증진은 삶에 대한 절망감을 극복하는데 도움이 될 수 있다. 이러한 관점에서 볼 때, 최근 들어 개인의 안녕감과 삶에 대한 태도 변화 및 자기조절의 측면에서 마음챙김에 기반한 다양한 치료적 접근이 광범위하게 연구되고 있다.

마음은 ‘행하려는 마음’(Doing Mind)와 ‘그대로

의 마음’(Being Mind)으로 나누어 볼 수 있는데 (Segal et al., 2002), 마음챙김에서는 판단하지 않고 주의를 기울이는 ‘그대로의 마음’을 중요시 한다. 이는 매 순간의 정보에 대한 분석적인 태도에서 벗어나 있는 그대로의 경험을 관찰자적인 조망으로 바라보는 것이며, 또한 마음이 현재의 순간에서 벗어나 자동적 상태에 이끌려 배회하거나 다른 여러 생각들로 인해 주의가 흩어질 때, 이러한 마음의 작용을 알아차려 마음의 적당한 균형을 유지하는 것을 말한다. Bear(2003)는 증상완화와 행동변화에 도움이 되는 마음챙김의 기제로써 노출(현재의 생각이나 감정을 피하려하지 않고 드러내고 견디는 것), 인지적 변화(단지 “생각”일 뿐으로 받아들이고 반추하지 않는 것), 자기-조절(자기관찰 기술을 통해 행동의 결과를 생각하게 하고 다양한 대처기술의 사용을 촉진하여 충동적, 부적응적 행동을 줄이는 것), 수용(방어없이 현실을 온전히 경험하는 것) 및 이완(자동적인 사고와 근육긴장 등을 포함하는 현재 상태를 비판단적으로 관찰하는 것)을 제안하였다. 마음챙김을 하게 되면 마음의 현상을 있는 그대로 경험할 수 있게 되며(김정호, 1996), 마음에 떠오르는 생각이나 기분이 사실이 아니라 자신의 신념이나 판단에 의한 것이라는 것을 깨닫게 되면서 그로 인해 유발된 부정적인 정서와 인지도식에서 깨어나게 된다 (Klerman, 1987). 또한 기존의 사고방식이나 대처 방식으로부터 놓여나게 됨에 따라 점차적으로 자기 자신의 몸과 마음, 자신의 문제, 자신의 주변인과의 관계를 새롭게 보게 되며(김정호, 2004), 마음챙김 훈련을 지속하다보면 자살생각을 초래하는 부정적인 자기평가나 신념이 사실이 아니고 단지 사적 사유에서 온다는 것을 깨닫게 되면서

사고에 대한 조절 능력이 향상되고 삶에 대한 조망 능력이 확장되어 긍정적인 태도변화를 이끄는 데 도움이 될 수 있다.

또한 마음챙김은 정서적 도피행동을 감소시키고 기꺼이 자신의 경험에 참여하게 하며, 마음을 보다 잘 관찰할 수 있도록 하여 실존적 의미를 발견할 수 있는 암묵적인 깨달음에 이르도록 한다. 특히 자살행동의 위험성이 있는 사람의 높은 정서적 각성과 과잉 경계를 감소시킬 수 있는 능력을 증대시키고, 문제해결 시 해결초점적 대처로의 전환에 도움을 줄 수 있다(Marra, 2005). Linehan(1993)은 마음챙김은 감정을 있는 그대로 관찰하고 기술하는 것이며, 마음챙김을 통해 지금 하고 있는 일에 의미를 두고 긍정적인 경험에 대한 주의를 집중함으로써 행복을 가져다주는 가치 있는 삶을 만들어 갈 수 있다고 보았다. 따라서 마음챙김 훈련은 자살 고위험군의 청소년들에게 삶의 가치와 의미를 발견하고, 고통스러운 사적 경험을 반추하는 자기영속적인 사고로부터 벗어나 일상의 다양한 측면에 주의를 기울여 감정에 융합되지 않는 자기를 유지하는데 도움이 될 수 있다.

또한 Bishop 등(2004)의 연구에서 마음챙김을 기반으로 한 프로그램들은 인지행동치료의 제한점들을 보완하고, 정서적 고통과 부적응적 행동에 기여하는 정신적 과정의 변화를 가져오는데 도움이 되는 것으로 나타났다. 특히 마음챙김은 인지치료에서 나타나는 고통스러운 경험에 대한 재직면이나 고통스러운 사건에 대한 확인을 경험하게 되는 인지적 재구조화 과정을 유발하지 않으며, 고통과 직면하여 과거의 미해결된 과제와 핵심적인 사고 및 감정을 탐색하지 않고, 현재 개인이

접촉하고 있는 지금-여기에서의 경험을 있는 그대로 바라보도록 이끈다. 따라서 자살 생각과 자살시도의 과정에서 나타나는 부정적인 인지에 해당되는 인지적 오류를 발견하거나 변화시키기 위해 노력하지 않아도 자기의 생각이나 감정을 식별하는데 도움이 되며, 때로는 인지적 재구조화 과정에서 원치 않는 사건을 떠올려 선행사건과 신념을 살펴보고 합리적인 사고로 전환하는 동안 겪게 되는 고통스러운 정서적 경험을 유발하지 않는다는 점에서 볼 때, 마음챙김은 정서적으로 민감한 자살 고위험군의 청소년에게 보다 효과적인 대처방법이 될 수 있다. 박준희(2011)는 자살의 위험이 높은 사람들은 부적응적 사고 및 신념의 패턴이 매우 경직되어 있기 때문에 적응적인 대안적 사고를 찾아내는데 어려움이 있어 자살행동과 관련이 있는 자동적 사고와 신념의 변화를 더디게 할 수 있으며, 인지치료 과정에서 나타나는 인지적, 정서적 회피는 자신의 생각과 감정을 식별할 수 있도록 하는데 방해요인이 될 수 있다고 제안하였다.

Segal 등(2002)은 마음챙김의 비판단적으로 주의를 확장하는 방식은 사고를 통제하거나 과거, 현재 또는 미래에 대한 부정적인 이미지를 긍정적으로 대체하는 방식이 아니라, 좌절과 후회 같은 감정들이라도 있는 그대로 수용하도록 하여 자동적이고 습관적인 반응들로부터 개인이 자유로워질 수 있다고 제안하였다. 또한 명상과정 동안 자기의 감정을 거리를 두고서 객관화시켜서 보는 것을 체험하게 되므로(김교현, 2008), 자기이해가 깊어지고 타인의 감정에 더 잘 공감할 수 있다고 제안하였다(Sweet & Johnson, 1990). 특히 자살고위험군에 해당되는 청소년의 경우 환경

자극의 작은 위협에도 쉽게 우울과 과잉 각성을 유발할 수 있으며, 높은 정서적 각성은 고통을 빠르게 종결시키거나 피하도록 자극한다. 따라서 내부에서 외부로 혹은 외부에서 내부로 쉽게 주의를 전환하여 고통스러운 생각과 감정에 거리를 두고 관찰하는 방식은 자살시도로 이어지는 부정적인 생각을 통제하는데 있어 효과적인 방법이 될 수 있다. 또한 마음챙김에서는 일상에서 원치 않는 경험에 직면했을 때 자신의 생각과 감정을 억제하거나 회피하지 않고 부정적인 사적 사건이 일어날 수 있음을 허용하며, 경험을 있는 그대로 수용하도록 한다. 이는 불쾌함을 변화시키고자 하는 경향성에 직면하도록 함으로써 자살사고와 행동을 유발할 수 있는 강렬한 내적 상태를 완화하는데 도움이 되며, 자신의 선택에 의해서 언제든지 내적 긴장과 갈등이 감소될 수 있다는 점을 깨닫게 되면서 긍정적인 삶의 태도에 영향을 줄 수 있다.

권석만(2006)은 명상, 특히 마음챙김 명상의 치료적 효과를 다음의 여섯 가지로 설명하고 있다. 첫째, 마음챙김 명상을 통해서 현재의 자기경험에 대한 세밀한 관찰을 하게 되면 자기이해가 깊게 되고 자신에 대한 통찰이 일어난다. 둘째, 현재의 자기경험에 대한 관찰은 과거의 부적응적 습관을 약화시킨다. 셋째, 마음챙김 명상은 고통과 불안을 유발하는 심리적 경험에 대한 반복적 노출을 통해서 그에 대한 인내력을 증가시킨다. 넷째, 마음챙김 명상을 하게 되면 지속적으로 실재하는 것이라고 인식하고 있던 감각이나 생각, 욕망 등 내면적 현상들이 끊임없이 변화한다는 사실을 자각하게 된다. 다섯째, 현재의 자기경험에 주의를 집중하여 자기관찰을 하게 되면 정서적 동요가 감

소되고 심리적 평정을 얻게 된다. 여섯째, 현재의 자기경험을 세밀하게 관찰하게 되면 매 순간의 경험이 새롭고 신선하게 느껴지고 삶에 대한 생동감을 갖게 된다고 제안하였다.

최근에는 이러한 마음챙김의 개념을 임상적 장면에서 적용하는 사례가 늘고 있다. 마음챙김을 기반으로 하는 연구를 살펴보면, 청소년의 학습스트레스(권순옥, 2010), 우울과 불안(유승연, 2010), 스트레스와 정서조절(윤선아, 2010), 자살생각과 충동성(김설환, 2009), 자기통제력(신윤철, 2009) 및 심리적 안녕감(김영화, 2010) 등에 마음챙김 명상을 적용하여 효과가 검증되었다. 또한 마음챙김의 주의와 자각은 높은 수준의 주관적 안녕감(낮은 부정적 정서, 삶의 만족, 높은 긍정적 정서) 및 자기실현적 안녕감(생동감, 자기실현)과 관련이 있는 것으로 나타났다(Brown & Ryan, 2003).

한편 청소년을 대상으로 한 자살예방 프로그램을 살펴보면, 남민선(2011)이 청소년 자살예방교육 프로그램을 적용하여 자살태도와 자살위험성의 감소를 보고하였고, 정은실(2011)은 중학생을 대상으로 자살예방프로그램을 적용하였을 시 자살사고와 스트레스 감소에 효과적인 것으로 나타났으며, 이들 연구에서는 자살방지 프로그램을 구성하는데 있어 자살 예방 교육을 위주로 실시하였다. 조은경(2010)은 우울 및 자살생각이 있는 고등학생을 대상으로 인지행동치료를 적용하여 인지적 오류를 찾아서 합리적인 신념으로 바꾸어 우울과 자살 생각을 낮추는 방식으로 운영하였다. 유지희(2009)는 인지행동적 접근과 사회학습 이론을 적용하여 우울과 자살사고가 높은 중학생에게 프로그램을 실시하였으나 우울과 자살사고 감소에서 단기간의 개입으로 효과는 있으나, 문제해결능력

이나 자기존중감의 경우 장기간의 개입이 필요함을 제안하였다. 김경희(2008)는 중학생의 자살예방을 위해 생명존중프로그램을 적용하여 실시하였다. 이처럼 자살예방을 위한 다양한 프로그램이 청소년을 대상으로 실시되고 있으나 마음챙김을 기반으로 한 프로그램을 청소년에게 적용하여 자살과 관련한 심리적 특성을 살펴 본 연구가 미흡한 실정이며, 최근에 박준희(2011)는 자살행동 예방을 위해 여대생 집단을 대상으로 핵심마인드플리스 기법을 적용한 프로그램을 실시한 결과 자살사고, 비합리적 신념 및 무망감이 감소되는 것을 보고하였으나 성인을 대상으로 변증법적 행동치료의 핵심마인드플리스 기법을 인지치료와 통합하여 사용하였다. 따라서 마음챙김의 다양한 개념과 훈련방법을 자살 문제를 보이는 청소년에게 적용할 수 있는 프로그램의 개발과 연구가 필요해 보인다.

이에 본 연구에서는 청소년의 자살 생각과 자살행동을 예방하기 위해 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지(Mindfulness Based Teenager Suicide Prevention; 이하 MBTP) 프로그램을 구성하여 자살사고와 우울 감소 및 마음챙김과 자기존중감에 미치는 효과를 살펴보고자 하였다. 이를 통해 부정적인 사고와 정서를 감소시키고 긍정적인 삶의 태도를 형성하여 자살을 예방하는데 도움을 주고자 한다. MBTP 프로그램은 표 1에서 보는 바와 같이, 총 10회기로 구성되어 있으며 다섯 가지의 핵심기술(자기탐색 기술훈련, 마음챙김 기술훈련, 정서조절 기술훈련, 대인관계 기술훈련, 자기성장 기술훈련)을 매주 2시간 씩 연습하도록 구성되어 있다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램에 참여한 집단의 자살생각, 우울 수준이 통제집단보다 감소할 것이다.

가설 2. 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램에 참여한 집단의 마음챙김, 자기존중감 수준이 통제집단보다 증가할 것이다.

## 방 법

### 참가자

서울과 인천 소재의 청소년 상담센터 2개 기관과 중고등학교 2개 기관을 선정하여 프로그램에 대한 안내문을 발송하고 사전 설명회를 한 후 설문지를 통해 자살사고와 우울 경험 및 프로그램의 참여의사를 기록하여 제출하도록 하였다. 이들 중 전화와 이메일을 통해 최종적으로 연구에 참여하기로 동의한 참가자는 23명이었으며 실험집단에 12명, 통제집단에 11명이 무선배정 되었다. 이들 참가자는 남자 11명(47.8%), 여자 12명(52.2%)이며 16세 10명(43.5%), 17세 7명(30.4%), 18세 4명(17.4%), 19세 2명(8.7%)으로, 중학생이 10명(43.5%), 고등학생이 13명(56.5%)이다.

### 측정도구

**자살 사고 척도.** Beck, Kovacs 및 Weissman (1979)의 자살생각 척도(SSI: Scale for Suicide Ideation)를 박광배와 신민섭(1990)이 자기보고형 질문지로 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자살시도 전에 자살에 대한 생각의 심각성을 측

정하는 도구로서 총 19문항의 3점 리커트 척도이다. 점수의 범위는 0에서 38점으로, 점수가 높을수록 자살생각의 정도가 높은 것을 의미한다. 연구에서의 신뢰도(Chronbach's  $\alpha$ )는 .91로 나타났다.

**우울 척도.** Radloff(1977)가 개발한 CES-D(The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)를 최상진, 전검구 및 안병창(2001)이 우리나라에 맞게 개발한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 총 20문항의 3점 리커트 척도이며, 하위요인으로 외로움, 무력감, 무가치감의 세 요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 나타났다.

**자기존중감 척도.** Rosenberg(1965)가 개발한 자기존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 장은영(2001)이 번안한 것을 사용하였다. 자기존중감 척도는 총 10개의 문항으로 자기존중 정도와 수용 정도를 측정하기 위해 긍정문항 5개, 부정문항 5개로 구성되어 있으며 3점 리커트 척도이다. 각 문항의 범위는 0점-30점이며 점수가 높을수록 자기존중감 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .89로 나타났다.

**마음챙김 척도.** 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도(Mindfulness scale)는 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 탈중심적 주의 5문항, 비판단적 수용 5문항, 현재 자각 5문항, 그리고 주의집중 5문항의 4개 요인으로 구성되어 있다. 탈중심적 주의는 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 말한다. 비판단적 수용은 자신의 내적 경험에 대해 사유 작용을 통한 평가

나 판단을 멈추고 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. 현재 자각이란 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미한다. 주의집중은 현재의 과업에 주의를 유지하고 집중하는 것을 말한다. 각 문항은 5점 리커트 척도이며, 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 나타났다.

## 절차

본 프로그램을 실시하기 위해 서울과 인천소재의 청소년 상담센터 2개 기관과 중고등학교 각 1개 기관을 선정하여 청소년과 학부모를 대상으로 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램(MBTP)의 세부 내용과 진행 일정에 대한 안내문을 발송하고 사전 설명회를 각 기관에서 실시하였다. 설명회를 마친 후 설문지를 통해 자살사고를 보고하고 우울감을 경험하였으며 프로그램의 참여의사가 있다고 응답한 청소년을 대상으로 전화와 이메일을 통해 최종적인 참여여부를 확인하였다. 이후 23명의 참가자가 선정되었고 실험집단에 12명, 통제집단에 11명이 무선배정 되었다. 프로그램은 총 10회기이며 매주 2시간 씩 실시하였고, 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사전사후 평가와 6개월 후의 추적평가를 실시하였다. 또한 최종적인 추적평가를 마친 후에는 통제집단의 11명에게 동일하게 MBTP 프로그램을 실시하였다. 프로그램의 운영은 참가자들의 사전 동의를 얻어 서울 소재의 S대학교에서 실시하였고 참가자의 일정을 고려하여 주말 시간을 이용하여 진행하였다. 프로그램을 실시하는 동안 3명의 참가자가 각 1회씩 20여분 정도 회기 시간의 지연을 보였으나

프로그램의 종료 후 개별면담을 통해 부족한 내용을 보충하여 다른 참가자와 동일한 지도를 받을 수 있도록 하였다.

MBTP 프로그램의 진행은 본 연구자가 실시하였다. 연구자는 다년간의 명상 수련 경험이 있으며, 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(MBSR)의 집단 운영 및 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT) 교육과 지도 경험이 있는 임상심리 전문가이다. 프로그램의 보조 진행자는 임상심리학 전공자로 MBSR 전문 교육과정을 받았으며 마음챙김 명상 집단 프로그램을 5회 이상 운영한 경험이 있다. 프로그램은 매 회기를 마친 후 참가자에게 이메일을 통해 회기 내용의 요약분과 명상지시문 및 실습일지를 보내주었고, 다음 회기가 시작되기 10분 전에 일주일간의 경험을 나누는 시간을 가졌다. 또한 매 회기 프로그램을 마친 후에는 실습내용을 검토하여 피드백 하였고 보조진행자와 함께 집단의 효율적인 운영에 관해 논의하였다.

### 프로그램의 구성

본 연구에 사용된 MBTP 프로그램은 청소년의 자살을 예방하기 위해 부정적인 사고와 정서를 조절하고 자기에 대한 이해와 긍정적인 태도를 증진하는데 중점을 두었다. 이를 위해 마음챙김 명상의 기본 개념인 현재에 머물기, 매 순간의 경험에 대한 알아차림, 비판단적인 사고, 자신과 대상에 대한 수용을 중심으로 구성하였으며, 마음챙김에 기반한 다섯 가지의 핵심기술(자기탐색 기술 훈련, 마음챙김 기술훈련, 정서조절 기술훈련, 대인관계 기술훈련, 자기성장 기술훈련)을 통해 연

습하도록 하였다.

프로그램의 핵심기술에 포함된 주요 내용을 살펴보면, 자기탐색 기술훈련(1-2회기)은 마음챙김의 기본 개념에 대한 이해를 돕고 프로그램을 통한 목표설정과 동기를 형성하며, 자해와 관련된 부정적인 생각과 감정을 억제하거나 회피하지 않고 관찰하는 방법을 배운다. 또한 자신의 긍정적인 측면과 보완되어야 할 측면을 검토하고 논의하는 활동으로 구성되었다. 이를 통해 문제가 되는 상황에서 부정적인 생각과 감정과의 관계를 새로운 방식으로 변화시킬 수 있음을 알게 되고, 자기가 지닌 변화가능한 측면을 면밀히 검토할 수 있도록 하였다. 마음챙김 기술훈련(3-4회기)은 마음챙김의 개념을 실습을 통해 연습하고 현재의 순간에 경험하는 생각과 느낌을 있는 그대로 알아차리고 수용하는 방법을 배우며, 단편적인 사적 사건에 주의를 기울이기 보다는 상황의 전체적인 측면에 주의를 확장하고 유지할 수 있도록 하였다. 또한 자기의 생각을 있는 그대로 바라보는 인지적 탈중심화를 통해 생각이 사실이 아닌 정신적 과정임을 이해하도록 하여 자살사고와 행동에 영향을 주는 고통스러운 자기평가로부터 벗어날 수 있는 자기조절 기제를 습득할 수 있도록 하였다. 정서조절 기술훈련(5-6회기)은 우울에 대해 교육하고 부정적인 정서가 활성화될 때 강렬한 감정 주변에 무엇이 있는지 이해하며, 자기의 생각과 감정의 다양한 변화과정을 자각할 수 있는 연습 활동을 통해 감정을 있는 그대로 관찰하고 기술하는데 도움이 되도록 하였다. 또한 자신의 경험에 압도되어 부정적 정서가 강렬해질 때 즉각적으로 호흡에 집중하거나 신체에 초점을 두는 방식을 활용하여 경험에 대한 정서적 민감성과



자살행동을 유발할 수 있는 강렬한 충동을 조절할 수 있도록 하였다. 대인관계 기술훈련(7-8회기)은 자해와 관련된 대인관계에서의 부정적인 생각과 느낌을 검토하고 잘못된 기대와 평가 및 집착을 내려놓는 방법을 배우며, 자기와 대상의 다양한 측면은 있는 그대로 수용하기 위한 교육과 연습활동으로 구성되었다. 자기성장 기술훈련(9-10회기)은 자신의 일상 영역에서 새로운 의미와

가치를 발견하며, 자기와 대상에 대해 자애와 감사의 마음을 일깨운다. 또한 일상의 즐거운 활동을 자각하고 주의를 기울이도록 연습하여 긍정적인 마음의 상태를 유지할 수 있도록 구성되었다. 또한 마음챙김 훈련을 복습하고 자해를 예방하기 위한 교육 내용의 활용방안을 배워 프로그램을 마친 후에도 지속적으로 일상에서 적용할 수 있도록 구성하였다.

표 1. MBTP 프로그램의 회기별 세부내용

회기	모듈	내용
1	자기탐색 기술훈련	집단 소개, 규칙 설명, 동의서 작성하기, 자신을 도울 준비하기(서약서), 변화를 위한 목표 설정하기, 자해에 대한 잘못된 생각(교육), 마음챙김의 태도(교육), 연습지&토론-‘변화할 준비가 되었는가’ 평가, 평가하는 마음과 판단하는 마음 구분하기, 자해에 대한 바른 이해(생각과 느낌 연결하기), 호흡명상
2		자해하는 이유 이해하기(교육), 관찰하는 자기와 평가하는 자기(교육). 연습지&토론-생각은 내가 아니다(생각상자연습), 부정적인생각 바라보기, 자살 생각의 연결고리 찾기, 생각신호 연습, 자신에 대해 생각하기, 긍정적인 특징에 주목하기(이미지 게임), 변화가능성 만들기, 호흡명상, 공감명상
3	마음챙김 기술훈련	마음챙김 실습훈련. 연습지&토론-건포도명상, 정좌명상, 걷기명상, 보디스캔, 마음챙김 기록지 작성하기, 생각과 느낌 차트 만들기, 명상 경험 나누기
4		지혜로운 마음이란 무엇인가(교육), 마음의 습관과 자동적 사고(교육). 연습지&토론-기술하기와 평가하기, 만약에/그러면 퀴즈, 생각과의 거리두기 연습, ‘있는 그대로의 나’ 기술하기, 반작용하는 마음 내려놓기, 쉽명상, 호흡명상
5	정서조절 기술훈련	우울에 대한 바른 이해(교육), 자살 생각과 느낌의 관계 바로 알기(교육). 연습지&토론-마음그래프 작성하기, 나의 마음 단어 재구성하기, 내마음의 틀 작성하기, 우울신호 알아차리기(고마워! 마음아 게임), 자연명상, 호흡명상
6		스트레스와 대처(교육). 연습지&토론-혼란스러운 생각과 느낌 떼어내기, 자해와 관련된 잘못된 습관알기, 자해 충동을 줄이기 위한 마음챙김(점진적 정서조절), 자기조절능력 평가, 자해충동 다스리기(주의를 확장하기, 신체감각 관찰하기), 느낌명상, 호흡명상
7	대인관계 기술훈련	대인관계 갈등과 자해생각(교육). 연습지&토론-부정적인 나의 언어와 자살생각, 대인관계를 방해하는 나의 언어, 긍정적인 자기언어 만들기, 있는 그대로 표현하기 연습, 대인관계 기대와 욕구 평가하기, 교묘한 침묵명상, 호흡명상
8		기꺼이 수용하기(교육). 연습지&토론-나의 대인관계 바로보기, 대인관계 잘못된 신호 발견하기, 대인관계를 방해하는 장애물 찾기, 의미있는 관계 발견하기, 수용의 마음지표 작성하기, 기꺼이 하기 게임, 사랑명상, 호흡명상
9	자기성장 기술훈련	일상에서의 마음챙김(교육). 연습지&토론-자신을 위한 기도문 만들기, ‘알리고 싶은 나’ 연습, 감사 항목 작성하기, 변화를 위한 마음가짐 선언하기, 자살 예방을 위한 지침서 만들기, 영역별 가치 탐색하기, 자기확장명상, 호흡명상
10		나를 아끼는 마음(교육). 연습지&토론-행복 자서전 만들기, 부모님께 나의 마음 전하기, 자신감 작업일지, 자해중지활동 나누기, 나의예방법 공개하기, 전체 회기 검토하기, 자비명상, 호흡명상

프로그램의 핵심기술과 세부내용 및 절차는 명상지도자와 학교 전문상담교사 및 명상교육과 수행경험이 있는 임상심리전문가와 논의 후 수정 보완하였고, 프로그램의 초반부인 3-4회기에 마음챙김 명상을 집중적으로 훈련함으로써 다음 회기의 모듈을 이해하는데 도움이 되도록 하였다. 또한 전체 회기에 마음챙김 호흡명상과 비공식명상을 함께 구성하여 지속적으로 연습할 수 있도록 하였고, 토론 시간을 프로그램 시작 전후로 구성하여 매 회기 핵심 내용을 충분히 이해할 수 있도록 하였다. 프로그램의 대략적인 내용은 표 1에 제시되었다.

**자료 분석**

참가자의 인구통계학적 변인과 실험집단과 통제집단의 임상적 변인에 대한 사전 동질성 확인을 위하여 독립표본 *t*-검증을 실시하였고, 프로그램의 효과를 살펴보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 또한 실험집단과 통제집단에서 사전-사후-추적 점수에 대한 대응표본 *t*-검증을 실시하였다. 본 연구의 자료처리는 SPSS WIN 12.0을

사용하였다.

**결 과**

**두 집단의 사전 동질성 검증**

MBTP 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 인구통계학적 변인(성별, 연령, 학년, 가족형태)과 자살사고, 우울, 자기존중감 및 마음챙김의 사전점수로 독립표본 *t*-검증을 실시한 결과, 모든 변인에서 집단 간 차이가 유의하게 나타나지 않았다. 표 2는 프로그램을 실시하기 전의 참가자들의 인구통계학적 특성과 자살사고, 우울, 자기존중감 및 마음챙김에 대한 동질성 비교 결과이다.

표 2에서 제시된 바와 같이, 프로그램 참가자의 성별, 연령, 학년, 가족형태의 인구통계학적 변인에서 유의한 차이가 없었다. 또한 자살사고, 우울, 자기존중감 및 마음챙김에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않아, 두 집단이 프로그램 시작 전에는 동일한 조건이었음을 확인할 수 있었다.

표 2. MBTP 프로그램 집단과 통제집단의 사전동질성 검증

	실험집단(n=12) M(SD)	통제집단(n=11) M(SD)	t	p
성별	1.41( .51)	1.63( .50)	-1.03	.31
연령(세)	1.91( .99)	1.90(1.04)	.01	.98
학년	1.58( .51)	1.64( .51)	- .24	.80
가족형태	1.50( .52)	1.36( .67)	.44	.66
자살사고	22.16(1.58)	23.63(3.61)	-1.28	.21
우울	22.91(2.35)	22.36(1.68)	.64	.52
자기존중감	14.50(2.19)	15.45(3.64)	- .76	.45
마음챙김	34.66(2.38)	33.09(2.21)	.92	.62

**MBTP 프로그램의 효과 비교**

실험집단과 통제집단의 사전, 사후, 추적시기에 따른 전체변인의 평균과 표준편차 및 변량분석 결과를 표 3에 제시하였다. 또한 프로그램을 통한 마음챙김의 효과를 검증한 결과, 실험집단은 사전에 비해 사후에 마음챙김 점수가 증가되었고 추적까지 유지되는 것으로 나타났다, 집단 간 주효과,  $F(1, 21) = 146.01, p < .01$ , 시기의 주효과,  $F(1, 21) = 57.59, p < .01$ , 집단과 시기의 상호작용 효과,  $F(1, 21) = 68.70, p < .01$ .

검증 결과를 세부적으로 살펴보면, 자살사고에 대한 두 집단의 사전, 사후, 추적검사의 반복측정 변량분석 결과, 집단 간 주효과,  $F(1, 21) = 73.35, p < .01$ , 시기의 주효과,  $F(1, 21) = 52.01, p < .01$ ,

시기와 집단의 상호작용 효과,  $F(1, 21) = 34.91, p < .01$ 가 유의하게 나타났다. 대응표본  $t$  검증 결과를 보면, 실험집단은 사전에 비해 사후에 자살사고가 감소된 것으로 나타났으며,  $t = 7.27, p < .01$ , 사후 검사와 추적검사에서도 유의한 감소가 나타났다,  $t = 3.29, p < .01$ . 반면 통제집단에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 볼 때, 실험집단은 사전에 비해 사후에 자살사고가 감소되었고 추적까지 유지되는 것을 알 수 있다. 자살사고의 집단 별 평균비교는 그림 1과 같다.

우울에 대한 두 집단의 사전, 사후, 추적검사의 반복측정 변량분석 결과, 집단 간 주효과,  $F(1, 21) = 128.31, p < .01$ , 시기의 주효과,  $F(1, 21) = 45.53, p < .01$ , 시기과 집단의 상호작용 효과,  $F(1, 21) =$

표 3. 프로그램의 지속적 효과

	실험집단(n=12)			통제집단(n=11)			F
	사전	사후	추적	사전	사후	추적	
자살사고	22.16(1.58)	14.08(2.77)	10.02(2.69)	23.63(3.61)	23.09(2.73)	22.36(3.20)	34.91**
우울	22.91(2.35)	12.75(2.63)	10.50(1.50)	22.36(1.68)	22.54(2.69)	22.09(3.30)	43.79**
자기존중감	14.50(2.19)	21.50(2.23)	22.41(1.97)	15.45(3.64)	14.54(3.23)	14.54(1.91)	53.94*

주. F는 집단(2) \* 측정시기(3)의 상호작용효과의 유효성 검증임. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

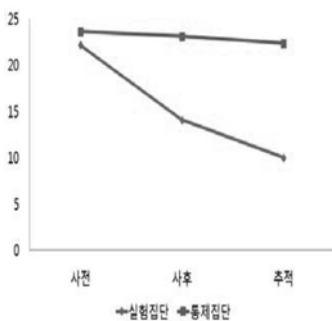


그림 1. 자살사고의 평균비교

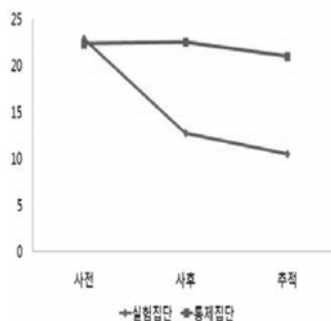


그림 2. 우울의 평균비교

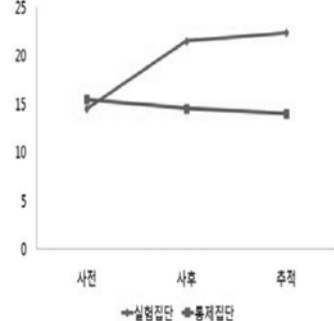


그림 3. 자기존중감의 평균비교

43.79,  $p < .01$ ,가 유의하게 나타났다. 대응표본  $t$  검증 결과를 보면, 실험집단은 사전에 비해 사후에 우울수준이 감소된 것으로 나타났으며,  $t = 11.70$ ,  $p < .01$ , 추적검사에서도 유의한 감소가 나타났다,  $t = 2.35$ ,  $p < .01$ . 반면 통제집단에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 볼 때, 실험집단은 사전에 비해 사후에 우울수준이 감소되었고 추적까지 유지되는 것을 알 수 있다. 우울의 집단 별 평균비교는 그림 2와 같다.

자기존중감에 대한 두 집단의 사전, 사후, 추적검사의 반복측정 변량분석 결과, 집단 간 주효과,  $F(1, 21) = 24.16$ ,  $p < .01$ , 시기의 주효과,  $F(1, 21) = 33.23$ ,  $p < .01$ , 시기와 집단의 상호작용 효과,  $F(1, 21) = 53.94$ ,  $p < .01$ ,가 유의하게 나타났다. 대응표본  $t$  검증 결과를 보면, 실험집단은 사전에 비해 사후에 자기존중감이 증가된 것으로 나타났으며,  $t = -12.12$ ,  $p < .01$ , 사후 검사에 비해 추적검사에서도 유의한 증가를 보였다,  $t = -2.42$ ,  $p < .01$ . 반면 통제집단에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 볼 때, 실험집단은 사전에 비해 사후에 자기존중감이 증가되었고 추적까지 유지되는 것을 알 수 있다. 자기존중감의 집단 별 평균비교는 그림 3과 같다.

## 논 의

본 연구는 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램이 자살사고, 우울, 자기존중감에 미치는 효과를 검증한 것이다. 본 연구에 사용된 자살방지 프로그램은 다섯가지의 핵심기술을 포함하며 마음챙김의 자기조절기제에 해당되는 현재에 머물기, 경험에 대한 알아차림, 비판단적인 사고, 자

기와 대상에 대한 수용을 중심으로 프로그램을 구성하였다. 이를 통해 자살사고와 행동에 영향을 미칠 수 있는 부정적인 사고와 정서를 조절하고 자신의 다양한 심리적 특성을 이해하며 긍정적인 삶의 태도를 형성하는데 도움을 주고자 하였다.

본 연구에서는 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램을 실시하기 전에 치료집단과 통제집단에 대한 사전 동질성 검사를 하였고, 두 집단 간에 자살사고, 우울, 마음챙김, 자기존중감 점수에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 프로그램을 실시 한 후 치료집단의 자살사고와 우울 점수가 유의하게 감소되었고 6개월 후의 추적평가에서도 동일한 결과를 보여, 마음챙김에 기반한 자살방지 프로그램에 참여한 집단이 통제집단에 비해 자살사고와 우울이 감소될 것이라는 가설 1과 마음챙김과 자기존중감 점수가 증가될 것이라는 가설 2가 지지되었다.

이는 본 프로그램을 통해 인지나 동기뿐만 아니라 감각이나 정서 등 다른 내적인 요소 모두에 대하여 포괄적으로 주의를 두어 관찰할 수 있게 되면서 자기 내면에 대한 이해가 증진되었을 뿐만 아니라, 부정적인 사고와 정서를 유발하는 상황에 대한 자기조절능력이 향상됨으로써 긍정적인 자기감을 형성하는데 도움을 준 결과로 본다. 이는 마음챙김을 하게되면 자기비판적인 인지에서부터 자신을 멀리 떨어뜨리는 것을 배우도록 돕고, 외부에 있는 사회적 상황에 주의를 의도적으로 두게 되면서 부정적인 평가에 대한 편견을 감소시키는데 도움을 줄 수 있다는 연구 결과와 유사하다(Koszycki, Benger, Shlik, & Bradwejn, 2007). 또한 프로그램이 진행되는 동안 참가자들은 자기비판적인 사고와 부정적인 인지적 왜곡을

조절하기 위해 반복적으로 자기의 생각에 주의를 두어 관찰하고, 생각에 대한 거리두기 방식을 적극적으로 시도하여 자신의 선택에 의해 언제든 고통스런 생각과 감정을 조절할 수 있다는 점을 알게 되었다. 따라서 자기의 행복과 불행이 외부에서 오기보다는 자기의 마음에 달려있다는 것은 체험하게 됨으로써(박상규, 2008), 자신만이 불행하다는 극단적인 주관적 불행감에서 벗어나 삶에 대한 태도 변화에 도움을 주었을 것으로 생각된다. 이는 마음챙김이 새로운 지혜를 체계적으로 개발하는데 도움이 되며, 경험을 명료하게 만들어서 자기조절 행동과 심리적 웰빙을 촉진시킨다는 연구 결과와 유사하다고 볼 수 있다(Brown & Ryan, 2003).

MBTP 프로그램은 총 10회기이며 매 회기 이후에는 개별 연습을 할 수 있도록 일상활동 기록지를 제공하였고, 다음 회기가 시작되기 전에 일주일 간 프로그램의 내용을 적용해 본 개인의 경험을 집단원이 서로 나누는 시간을 가졌다. 특히, 참가자들이 지난 일주일간의 어려움을 극복한 개인의 경험을 집단원이 서로 공유하며 격려하는 과정은 매번 새로운 회기의 시작에서 참여적 태도를 유지하는데 도움이 되었다. 프로그램의 종결 회기를 마치면서 참가자들은 자살방지프로그램에서 배운 다양한 방법과 기술이 개인의 고통스런 문제를 해결하는데 도움이 되었으며 긍정적인 생각을 하게 되면서 자신감을 회복하게 되었고 대인관계에 대한 폭넓은 이해와 관심을 갖게 되었음을 보고하였다. 한편 프로그램 참가자의 선발 과정에서 일부 청소년의 경우 프로그램의 참여의지가 있음에도 불구하고 부모가 동의하지 않아 제외된 경우가 있어 학부모를 대상으로 자살관련

문제에 대한 올바른 이해와 가정 내에서의 지도 방법을 제공해 줄 필요성이 시사되었다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 먼저 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램에는 사고와 정서조절 및 대인관계 문제에 대한 대처하기 위한 다양한 마음챙김 기술 훈련이 포함되어 있어 자살 관련 문제에 해당하는 청소년의 여러 심리적 특성에 활용할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 또한 프로그램이 시작되기 전에 집단 참가자들이 일주일간의 일상활동 기록지를 작성하면서 느낀 점과 어려움을 극복한 경험을 나누는 과정에서 집단원 간에 상호 지지적인 관계를 유지할 수 있었으며, 마음챙김을 일상에서 적용한 실제적인 사례는 참가자들에게 프로그램의 방향과 목적을 이해하는데 도움이 되었다. 또한 프로그램을 마친 후에 추적평가를 실시하여 자살사고와 심리적 특성에 미치는 프로그램의 지속적인 효과를 검증하였다는 점에서 의의를 지닌다.

한편 연구의 제한점을 살펴보면, 프로그램 전반에 마음챙김의 개념을 적용한 연습지와 훈련이 포함되어 있어 참가자들에게 세부적인 피드백을 제공하고 핵심 내용을 교육하기 위해서는 치료자의 마음챙김 기법에 대한 숙련된 훈련과 경험이 필요하다. 이를 보완하기 위해서는 치료자가 프로그램의 내용을 쉽게 이해하여 실시할 수 있는 전문적인 안내서가 개발될 필요가 있다. 또한 연구자가 프로그램에 직접 참여하였기에 치료자의 영향력을 배제할 수 없다. 추후 연구에서는 이를 고려하여 연구자와 치료자가 각각 단일하게 연구에 참여할 수 있도록 구성되어야 할 것이다. 또한 프로그램의 참가자가 중고등학교 학생을 대상으로 구성되었다는 점이다. 이에 초등학교 고학년에 해

당되는 청소년을 대상으로 한 프로그램의 적용 및 다양한 심리적 특성에 대한 효과검증이 필요해 보인다. 본 연구는 여러 제한점에도 불구하고 청소년의 자살예방을 위해 마음챙김에 기반한 프로그램을 활용할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 앞으로의 연구에서는 본 프로그램과 다른 명상프로그램과의 효과를 비교하는 연구도 필요할 것으로 생각된다.

## 참 고 문 헌

- 권석만 (2006). 위빠사나 명상의 심리치유적 기능. 불교와 심리, 창간호, 9-50.
- 권순옥 (2010). 일반계 여고생의 학업스트레스와 폭식간의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 경북대학교 석사학위 청구논문.
- 김경희 (2008). 자살위험중학생을 위한 생명존중프로그램의 효과성 연구: 자아존중감, 자살위험성, 생활스트레스 대처방식, 문제해결능력에 미치는 영향. 성균관대학교 석사학위 청구논문.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 285-306.
- 김명선 (2004). 애착, 부정적 사고, 희망 및 자기존중감이 우울에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 김병희 (2006). 중학생의 우울과 스트레스 및 자아존중감. 충남대학교 석사학위 청구논문.
- 김설환 (2009). 한국형 마음챙김 스트레스 감소에 기반을 둔 인지치료 프로그램이 대학생의 우울, 자살생각 및 충동성에 미치는 효과. 전북대학교 석사학위 청구논문.
- 김수진 (2001). 우울증에 대한 인지행동적 집단상담효과 메타분석. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김영화 (2010). 마음챙김명상활용 집단상담프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 서울교육대학교 석사학위 청구논문.
- 김은정 (2002). 청소년의 자살충동에 영향을 미치는 심리사회적 변인에 관한 연구. 청주대학교 석사학위 청구논문.
- 김정호 (1996). 마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구. 학생생활연구, 11, 1-35.
- 김정호 (2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 인지행동치료, 4(2), 27-44.
- 남민선 (2011). 청소년 자살예방 교육 프로그램이 생명 존중의식, 자살태도, 자살위험성에 미치는 효과. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 박광배, 신민섭 (1990). 고등학생의 대학입시목표와 자살생각. 한국심리학회지: 임상, 9(1), 20-32.
- 박상규 (2008). 감정표현에 기반을 둔 명상프로그램이 대학생의 정신건강에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 995-1007.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 박준희 (2011). 자살행동 예방을 위한 핵심마인드풀니스 인지행동치료 프로그램 개발 및 효과: 자살고위험 여대생 집단을 대상으로. 명지대학교 박사학위 청구논문.
- 신민섭 (1992). 자살기제에 대한 실증적 연구: 자기도파적 척도의 타당화. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 신윤철 (2009). 마음챙김 명상이 회복중인 알코올 의존자의 부정적 정서와 자기통제력에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 유승연 (2010). 마음챙김명상이 화병 증상과 우울, 불안, 스트레스에 미치는 효과: 중년여성을 대상으로. 덕성여자대학교 석사학위 청구논문.
- 유지희 (2009). 우울성향이 있는 청소년을 위한 집단프로그램 개발과 개입효과에 관한 연구. 덕성여자대학교 석사학위 청구논문.
- 윤선아 (2010). 아동용 마음챙김명상 프로그램이 초등학생의 스트레스와 정서조절에 미치는 효과. 인천대학교 석사학위 청구논문.
- 이미자 (2004). 모듬북 놀이를 활용한 집단음악치료 프

- 로그래미 우울경향 중학생의 우울과 불안 및 자아존중감에 미치는 영향. *경성대학교 석사학위 청구논문.*
- 장윤영 (1997). 부산지역 대학생의 자살성향의 변인으로 서 자아존중감과 사회적 지지. *가정의학회지*, 18(6), 657-665.
- 장은영 (2001). 간호대학생의 스트레스 반응양상과 자아 존중감과의 관계연구. *서울대학교 석사학위 청구논문.*
- 정은실 (2011). 자살예방 프로그램이 중학생의 자살생각, 자아존중감 및 스트레스 대처방식에 미치는 효과. *경성대학교 석사학위 청구논문.*
- 조은경 (2010). 인지행동치료가 청소년의 우울과 자살생각에 미치는 영향. *강원대학교 석사학위 청구논문.*
- 최상진, 진경구, 안병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 통계청 (2010). *사회조사연구*. 서울: 통계청.
- 통계청 (2011). *2011 청소년 통계*. 서울: 통계청.
- 한국자살예방협회 (2011). *대한민국 자살현황 연간보고서*. 서울: 한국자살예방협회.
- 한향정 (2008). 남녀고등학생의 자아존중감 및 스트레스 대처행동과 우울과의 관계. *경남대학교 석사학위 청구논문.*
- 홍영수 (2004). 청소년의 자살행동에 대한 생활스트레스와 심리사회적 자원의 영향. *연세대학교 박사학위 청구논문.*
- 홍진아 (2004). 청소년의 자아존중감, 학교생활적응도와 자살생각과의 관계연구. *조선대학교 석사학위 청구논문.*
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The scale for suicide ideation. *Journal of Consulting and Clinic Psychology*, 47(2), 343-352.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carlmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Brent, D. A., Baugher, M., Bridge, J., Chen, T., & Chiappetta, L. (1999). Age and sex-related risk factors for adolescent suicide. *Journal of The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38(12), 1497-1505.
- 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.
- Carlson, G. A., & Cantwell D. P. (1982). Suicidal behavior and Depression in Children and Adolescents. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 21(4), 361-368.
- Jennifer, A. (2005). *Adolescent construction of the meaning of suicide*. Doctoral dissertation, New York University.
- Koszycski, D., Benger, M., Shlik, J., & Bradwejn, J. (2007). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behavior Research and Therapy*, 45(10), 2518-2526.
- Linehan, M. M. (1993). Impact of treatment accessibility on clinical course of parasuicidal patients-reply. *Arch Gen Psychiatry*, 50(2), 157-158.
- Marra, T. (2005). *Dialectical behavior therapy in private practice*. Oakland: New Harbinger Press.
- Pettit, J. W., Temple, S. R., Norton, P. J., Yaroslavsky, I., Grover, K. E., Morgan, S. R.,

- & Schatte, D. J. (2009). Thought suppression and suicidal ideation: Preliminary evidence in support of robust association. *Depression and Anxiety, 26*(8), 758-763.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Roberts, C., Kane, R, Thomson, H, Bishop, B. & Hart, B. (2003). The prevention of depressive symptoms in rural school children: a randomised controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology 71*(3), 622-628.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shaffer, D., Garland, A., Gould, M., Fisher, P., & Trautman, P. (1988). Preventing teenage suicide : A critical review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 27*(6), 675-687.
- Soloff, P. H., Lynch, K. G., Kelly, T. M., Malone, K. M., & Mann, J. J. (2000). Characteristics of suicide attempts of patients with major depressive episode and borderline personality disorder: a comparative study. *American Journal of Psychiatry. 157*(4), 601-608.
- Sweet, M. J., & Johnson, C. G. (1990). Enhancing empathy : The interpersonal implications of a buddhist meditation technique. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 27*(1), 19-29.
- 원고접수일: 2012년 1월 8일  
게재결정일: 2012년 4월 24일



한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2012. Vol. 17, No. 2, 323 - 339

---

# The Effects of a Mindfulness Based Teenager Suicide Prevention Program (MBTP) on Suicidal Ideation, Depression and Self-esteem

DoYeon Kim      ChongNak Son

Department of Psychology, Chonbuk National University

This study intends to verify the effect of a Mindfulness Based Teenager Suicide Prevention Program (MBTP) on suicidal ideation, depression and self-esteem. In order to accomplish this, 4 institutions such as youth consultation centers and 4 middle/high schools in Seoul and Incheon were selected. Also, after notice regarding MBTP program was sent and previous presentation was held, 23 participants who showed an opinion of participation through the telephone and email were arranged into an experimental group ( $n=12$ ) and a control group ( $n=11$ ) randomly. Questionnaires (e.g., suicidal ideation, depression, self-esteem, mindfulness) were completed by participants and before/after evaluations as well as an evaluation for 6 months after were also completed on order to verify the effects of the program. The MBTP program was organized a total of 10 times and 2 hours per week so as to practice the core technology based on mindfulness. From the results of material analysis, the score of suicidal ideation and depression of groups participating in the MBTP program reduced significantly and the score of self-esteem and mindfulness increased significantly. On the other hand, the control group didn't show any significant change. This implies that the MBTP program is effective as the self-control program for youth's suicidal ideation and depression. In the evaluation 6 months following the program, the standard of self-esteem and mindfulness was firmly maintained, so continuous effects of the program were confirmed. Finally, limitations and future study directions regarding this study were discussed.

*Keywords:* mindfulness, suicidal ideation, depression, self-esteem, mindfulness-based teenager suicide prevention program