

# 단회기 마음챙김-자비명상이 분노의 역기능적 표현과 반추에 미치는 영향<sup>†</sup>

이 현 숙

덕성여자대학교 일반대학원

황 성 훈<sup>‡</sup>

한양사이버대학교 상담심리학과 교수

본 연구는 단회기 마음챙김-자비명상이 분노의 역기능적 표현과 반추를 완화하는 효과가 있는지 검증하고자 했다. 이를 위해 한국판 상태 특질 분노 척도(STAXI-K)의 분노 표현 점수가 상위 30%에 속하는 대학생 30명을 선발하여 처치 집단과 통제 집단에 15명씩 무선 할당 후 처치 집단에는 단회기 마음챙김-자비명상을, 통제 집단에는 단회기 분노조절 심리교육을 실시했다. 두 집단 모두 처치 전 시점과 처치 후 시점에서 상태 분노와 분노 표현을 측정했으며, 24시간 후에는 분노 반추를 평가했다. 그 결과, 단회기 마음챙김-자비명상이 처치된 집단은 통제 집단에 비해 마음챙김 하위요인 중 현재 자각이 증가하였고 친지 및 일반인 자비가 향상되었다. 처치 집단은 통제 집단에 비해 분노 표현의 하위 요인 중 분노 통제가 증진되었고 상태 분노는 낮아졌으며, 분노 기억 반추와 원인 반추가 감소하였다. 이러한 결과는 본 연구의 단회기 마음챙김-자비명상 처치가 타당하게도 마음챙김과 자비를 향상시키며, 그 결과로 분노 현장에서 냉정을 유지하며 문제해결에 적합하게 처신할 수 있게 분노 통제가 개선되고, 사후의 반추는 차단되는 분노 조절 효과가 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점, 향후 연구의 과제를 논의하였다.

주요어: 마음챙김-자비 명상, 분노 통제, 분노 반추, 상태 분노, 단회기 개입

<sup>†</sup> 이 논문은 제 1 저자의 석사 학위 논문을 수정한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 황성훈, (04763) 서울특별시 성동구 왕십리로 220번지 한양사이버대학교 상담심리학과 교수, Tel: 02-2290-0700, E-mail: thinkgrey@hanmail.net

분노(anger)는 일상생활에서 빈번하게 경험되고 쉽게 확인되는 정서로, 경미한 수준의 성가심에서 격분과 같은 강한 흥분 상태에 이르기까지 다양한 감정들로 구성된 정서 상태이다(Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane, 1983). 한 주에 한 번 이상 분노를 경험하는 사람이 91.7%이고, 이중 절반은 한 주에 3~5번의 분노를 경험한다고 한다(전경구, 1999). 그 결과로 분노는 음주 문제(김해진, 신현균, 홍장희, 2008; 박영이, 2002), 자살 사고(진은영, 서영미, 2010), 신경증 및 정신증(Eysenck & Eysenk, 1985), 심혈관 질환(Siegman, 1994; Spielberger et al., 1985), 대인관계(김우정, 2014) 등 일상 생활의 적응과 밀접하게 연결되어 있다. 분노는 사회적 적응 및 건강과 연관성이 높으며, 주로 사회 환경 속에서 유래되는 정서라 볼 수 있다(김교현, 전경구, 1997).

분노가 부정적인 측면만 지니는 것은 아니어서, 생존의 위협을 감소시키고 적응 행위를 위한 필수적인 요소가 되기도 한다(Lazarus & Folkman, 1984). 따라서 분노가 옳지 않으며 없어져야 할 정서는 아니다. 대신 일어날 수밖에 없는 분노를 상황에 따라 적절히 조절해서 표현하는 것이 더 필요하다. 분노가 사회적 환경에서 유래되는 정서인 만큼(김교현, 전경구, 1997), 부적절하게 조절되거나 표현된 분노는 대인 관계를 맺고 유지하는데 어려움을 초래할 수 있다(김용섭, 1984). 다양한 스트레스에 노출되기 마련인 사회적 환경에 심리적으로 건강하게 적응하고 원만한 인간관계를 유지하기 위해서 분노 조절 프로그램의 개발은 도움이 될 수 있다.

최근에 마음챙김과 자비는 우울, 불안, 스트레스 등의 경감을 위한 치료적 접근으로 활용되고

있는데(김경은, 김진숙, 2015; Shonin, Van Gordon, Compare, Zangeneh, & Griffiths, 2015), 이러한 정서적 고통뿐만 아니라 불편하지만 보편적인 정서 상태인 분노에 적용 될만하다. 마음챙김이나 자비가 분노에 미치는 영향에 관한 연구들이 일부 있었으나, 대부분 횡단적 연구로서 인과관계를 살피지 않았다(안소영, 채규만, 2015; 전현숙, 손정락, 2010). 실험연구가 소수 있지만 마음챙김 명상의 효과(김경우, 장현갑, 2007; 전현숙, 손정락, 2012b) 또는 자비 명상(박성현, 성승연, 미산, 2016)의 효과를 각각 다룬 것이었다. 둘을 통합한 프로그램으로서 마음챙김-자비 처치가 역기능적 분노 표출과 분노 억제를 줄이면서도 기능적 분노 통제를 증가시키는 효과가 있는지를 검증하는 연구는 6회기로 구성된 김기대(2016)의 연구가 유일하다.

본 연구에서는 마음 챙김과 자비를 함께 훈련하는 단회기 통합 처치를 통해 분노 표현이 개선될 수 있는지를 검증하려 한다. 분노는 현장의 살아있는 감정일 뿐 아니라, 그 현장이 지나간 후의 사후 감정으로 지속될 수 있으므로, 통합 처치가 분노 표현에 더해 분노 반추에 미치는 영향을 살피고자 한다. 분노가 불편하지만 보편적인 정서 상태이므로, 보급 및 확산 가능성이 높은 처치 프로그램이 요구되는데, 본 연구에서는 그러한 시도로서 한번의 회기로 최소한의 효과를 확인할 수 있는 단회기 프로그램의 실행가능성(feasibility)을 확인하고자 한다.

분노는 '경험'과 '표현'의 두 차원으로 구분된다(Deffenbacher & McKay, 2000). 분노 경험은 외부의 사건, 내부의 심리적 불편감이나 기억에 의해 유발되는 생리적, 신체적, 인지적 반응을 의미

하며, 분노 표현은 경험된 분노 정서를 표현하는 방식으로서 역기능적인 것과 기능적인 것으로 나뉜다. Spielberger, Reheiser 및 Sydman(1995)은 역기능적 분노 표현으로 분노 억제(anger-in)와 분노 표출(anger-out)를, 기능적인 표현으로는 분노 통제(anger-control)를 제시했다. 분노 억제는 속으로 화가 나지만 겉으로 드러내지 않는 것으로 분노 유발 대상을 피하거나 그 원인에 대해서 말하기를 회피하는 방식이다. 분노 표출은 대상이나 원인에 대해 직, 간접적으로 분노를 나타내며 신체적, 언어적으로 표출하는 방식을 말한다. 끝으로, 분노 통제는 신속하게 냉정을 회복하고 내부의 분노 감정을 통제하여 상황과 문제 해결에 적합하게 조절해서 표현하는 방식이다.

이에 더해, 역기능적 분노표현을 심화하고 분노를 유지, 강화시키는 부적응적인 조절 전략으로 분노 반추를 고려할 수 있다. 이는 분노를 일으킨 사건에 대해 지속적으로 반복해서 생각하고, 보복적인 내용들에 대해 곱씹는 경험을 말한다(Beck, 2000). 분노 반추는 특성 분노를 높이고 역기능적인 분노표현을 심화하는 데 중요한 역할을 한다(이근배, 조현춘, 2008; 전현숙, 손정락, 2012a; Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998).

분노를 반추할수록 관계 공격성이 증가하며(최두환, 2013), 타인에게 친밀한 감정을 갖지 못하고, 자기표현이 어려워지며, 대인관계에 부정적인 영향을 받는다(정미리, 2005). 또한 분노를 곱씹을수록 타인을 용서하기 어렵고(박정민, 2013; Baber, Maltby, & Macaskill, 2005), 부정적 정서에 대해 반추할수록 대인간 문제 해결능력이 감소해서(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995), 분노를 비롯한 부정 정서에 대한 반추는 대인 관계의 어

려움을 유발한다.

그 동안 분노를 겨냥한 심리 치료 성과 연구는 분노 유발에 관여하는 인지적 요인의 역할을 강조하면서 인지행동치료를 적용하였다(고영인, 1994; 이영순, 이현립, 천성문, 2000; 정선화, 2004; Beck & Fernandez, 1998; Deffenbacher & McKay, 2000; Kemp & Stongman, 1995). 그러나 인지행동치료를는 내담자의 경험을 처치나 조작에 의해 변화시키려는 통제적인 치료라는 한계 때문에 새로운 심리 치료 대안이 필요하게 되었다(권석만, 2006; 전현숙, 손정락, 2011). 새로운 대안으로서, 부정적 감정이나 분노가 일어나더라도 이를 수정하거나 재구성하는 대신에 알아차려서 탈중심화하고 자신의 가치에 따라 선택한 행동에 전념하도록 돕는 마음챙김 중심의 접근이 주목받고 있다(문현미, 2005; 조용래, 2003; Lau & McMain, 2005).

마음챙김은 분노, 우울 및 불안과 같은 부정적 정서에 직면할 수 있도록 돕고, 스트레스 사건과 부정적 감정 사이에서 일어나기 쉬운 반추를 차단하는 역할을 한다. 자신이 지금 느끼는 감정이 분노라는 것을 알아차리고 관찰할 수 있다면 분노에 따라 행동하거나 분노에 사로잡히지 않을 수 있게 된다(Gloeman, 1978b). 즉, 마음챙김은 분노를 회피하거나 억압하는 대신에 수용함으로써 분노에 대한 역기능적 반응을 줄인다. 동시에 생리적 이완과 함께 자기 성찰 능력을 높임으로써 분노 조절을 돕는다(Wright & Howells, 2009). 전현숙과 손정락(2012b)은 마음챙김 기반 인지치료를 대학생에게 적용한 결과, 통제 집단에 비해 특성 분노와 분노 표출이 유의하게 감소하는 효과를 보고했다. 유사하게, 간호대학생을 대상으로 4

주 12회 명상 훈련을 적용하여 분노가 낮아지는 효과가 있었고(최연자, 2007), 학교 부적응을 보이는 중학생들에게 명상 훈련을 실시한 결과, 상태 분노, 분노 표출, 분노 억제 등이 개선되었다(최치정, 2006). Robins, Keng, Ekblad 및 Brantley (2012)는 성인 대상의 마음챙김 기반 스트레스 완화 프로그램(Mindfulness-based Stress Reduction program: MBSR)이 분노 표출과 분노 억제의 감소에 효과적임을 보고했다.

마음챙김 명상과 역사적 전통을 공유하는 것으로서 자비 명상(loving-kindness meditation)이 분노 조절에 활용될 수 있다. 자비 훈련을 통해 타인의 욕구와 고통을 알아차리고 자애와 연민을 키우는 것은 자기 자신에 몰입된 역기능적 인지구조를 해체하고(즉, 탈중심화하고), 부정적인 사고 반응을 줄이며, 진정-안전 정서조절시스템을 활성화시켜 분노 조절을 도울 수 있다(Gilbert, 2010/2014; Hofmann, Grossman, & Hinton, 2011; Shonin et al., 2015).

자비 명상은 자애의 慈(Metta)와 연민의 悲(Karuna)의 결합으로 '자신과 이웃하는 모든 사람이 고통에서 벗어나 평온하고 행복해지기를 바라는 마음'이다. 자비명상은 고통 받는 대상을 사랑하고 불쌍히 여긴다는 말로서 괴로움에 놓여있는 모든 대상이 고(苦)에서 벗어나 행복해지고 편안해지기를 바라는 마음훈련이다. 자애뿐만 아니라 연민 명상까지 포함하며 자신과 타인을 비롯한 모든 존재들이 행복하고 평온하기를 기원하는 마음을 계발하는 집중 명상이다(김재성, 2006; Garland et al., 2010; Salzberg, 1999/2005).

자비 명상이 분노 조절을 돕는 작용은 이미 보고되고 있어서, Carlson와 Brown(2005)의 연구에

서 만성요통 환자들을 대상으로 8주간 자애명상을 실시한 결과, 통증, 심리적, 괴로움과 함께 분노가 감소되었다. 화병 환자들을 대상으로 8주간 자애명상을 실시하고 질적 분석을 한 결과, 화병 증상이 감소하고 긍정 정서, 자존감, 연결성 등이 증가했고(조현주, 김종우, 송승연, 2013), 13주의 자비명상 프로그램 후, 청소년의 충동성, 불안, 스트레스 등이 통제 집단에 비해 감소하였다(조은영, 박은희, 2012).

자비 명상의 분노 조절 효과는 마음챙김 명상을 보완할 수 있다. 平野美沙와 湯川進太郎(2013)은 대학생들에게 일주일간 매일 5~10분 마음챙김 명상을 실시한 결과, 분노 반추의 전체 점수는 감소했으나, 그 하위척도 중 보복 사고와 원인 이해에서는 효과가 나타나지 않았다. 마음챙김 명상은 탈중심화와 수용을 주요 변화 기제로 삼으며 인지 내용의 변화를 겨냥하지는 않으므로 보복 사고나 원인 이해를 변화시키는 데는 한계가 있을 수 있다. 그러나 마음챙김과는 다르게 자비 명상은 거리를 두고 바라보는 것에 그치지 않고 타인에 대한 자애와 연민을 키우기 때문에 분노 상황에 대한 자기 중심적인 인지 내용을 바꾸어 역기능적인 분노 표현과 분노 반추의 조절을 추가적으로 도울 수 있다. 자비 명상에서 사용되는 자비 문구는 타인에 대해 긍정적 인지적 재해석을 도울 수 있다(Seppala, Hutcherson, Nguyen, Doty, & Gross, 2014). 따라서 자비 명상을 마음챙김 명상과 통합해서 적용한다면 분노 조절의 효과를 더 높일 수 있을 것으로 예상된다.

실제 임상 장면에서 마음챙김 명상과 자비명상의 증상 완화 효과가 각각 검증됨에 따라 둘을 접목한 프로그램이 개발되고 활용되어 왔다. 조현

주, 노지에, 이현예, 정성진, 현명호(2014)은 마음챙김-자비 프로그램(Mindful Loving-kindness Compassion Program: MLCP)을 개발하여 초보 상담자들의 마음챙김과 자존감의 향상과 심리적 소진의 감소 효과를 검증하였다. 강재연(2017)도 MLCP를 적용하여 자기 비판과 부정적 정서를 감소시켰으며, 자기 자비가 마음챙김과 상호작용하여 심리적 안녕감을 증진시킨다는 것을 보여주었고, 마찬가지로 김기대(2016)의 연구에서도 통합프로그램을 통해 분노표현의 개선과 분노반추의 감소 변화를 보여주었다.

마음챙김과 자비의 통합 프로그램 개발에서 고려해야 할 중요한 변인은 그 기간이다. 지금까지 명상 기반의 개입 프로그램들은 대개 8주 정도의 기간으로 구성되고, 참여자가 그 효과를 체감하려면 최소 6주 정도의 지속적 훈련이 권장된다(장지현, 김완석, 2014). 기존의 명상 기반 연구들은 효과 입증에 위해 적어도 4주 이상의 훈련 기간을 확보하며(Cahn & Polich, 2006; Carlson, Speca, Faris, & Patel, 2007; Fredrickson, Cohn, Coffey, Peck, & Finkel, 2008; Weibel, 2007), 장기명상을 대상으로 한 연구가 대부분이었다(Lutz, Greischar, Rawlings, Richard, & Davidson, 2004).

그러나 분노의 역기능적 표현과 반추를 다스리는 프로그램은 분노가 빈번하게 경험되고 쉽게 확인되는 보편적 정서 상태라는 점을 고려할 때 효과성에 더해 편의성과 보급 가능성이 요구된다. 가능한한 적은 회기로 적절한 효과를 얻을 수 있어야 하는데, 최근에는 단회기 자비 명상이 효과가 있다는 실증적 근거가 보고되었다. Hutchison, Seppala과 Gross(2008)은 일반인을 대상으로 7분

의 자비 명상만으로 타인에 대한 긍정적 감정과 연결감이 증가함을 보였다. 국내 연구에서도 단기 자비명상이 우울의 경감, 긍정 정서의 증가, 부정 정서의 감소, 긍정적 자동적 사고의 증가 등을 가져오며(김지영, 2011), 타인에 대한 자비심과 이타행동을 향상시켰다(장지현, 2014). 이처럼 자비명상은 다회기뿐 아니라 단회기의 형식으로도 긍정적 정서와 심리적 자원을 증가시키고 부정적 정서를 감소시키는 효과가 있음이 보고되어서, 본 연구가 시도하려는 단회기 마음챙김-자기명상의 실행 가능성을 뒷받침하고 있다.

## 방법

### 연구대상

서울 소재 사이버대학교 대학생 275명에게 한국판 상태-특질 분노 표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version: STAXI-K)을 실시하여 분노 표현 점수가 상위 30%(96점 만점에 60점 이상)에 속하는 학생 82명에게 연락을 취해 이중 참가 의사를 밝힌 32명을 대상으로 하였다. 이중 1명은 개인 사정으로 당일 실험에 불참했고, 1명은 불성실한 응답으로 제외되어서, 최종적으로 30명(처치 집단과 통제 집단 각 15명)의 자료가 분석되었다. 참가자들의 가용한 시간대를 고려하여 총 4개 조(처치 및 통제 집단 각 2개조)로 나누어 실험을 진행했다.

성별은 처치 집단이 남자 2명(13.3%), 여자 13명(86.7%), 통제 집단이 남자 1명(6.7%), 여자 14명(93.3%)이었고, 성별 분포의 집단 간 차이는 없었다,  $\chi^2(1, N=30)=.370, ns$  평균 연령은 처치 집

단이 37.20세( $SD=10.03$ ), 통제 집단이 36.20세( $SD=9.35$ )로 집단 간 차이는 없었다,  $t(28)=.282$ ,  $ns$ . 교육 연한은 처치 집단이 14.00년( $SD=1.85$ ), 통제 집단이 14.27년( $SD=2.37$ )으로서, 집단 간 차이는 없었다,  $t(28)=-.343$ ,  $ns$ .

### 측정도구

**마음챙김 척도.** 마음챙김-자비 명상 프로그램이 마음챙김을 타당하게 향상시켰는지를 확인하기 위해 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도는 4개의 하위요인인 현재 자각, 주의 집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의로 구성되어 있다. 하위요인 당 5문항씩 총 20문항으로 이루어져 있고, 각 문항은 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)에서 평정된다. 문항이 모두 마음챙김과 상반되는 내용으로 구성되어 있으므로 역채점된다. 본 연구에서 전체 척도의 신뢰도 계수 Cronbach  $\alpha$ 값은 .93이었고, 하위요인별 Cronbach  $\alpha$ 값은 주의집중이 .81, 비판단적 수용이 .84, 현재 자각이 .77, 탈중심적 주의가 .86이었다.

**아주 연민 사랑 척도(Ajou Compassionate Love Scale: ACLS).** 마음챙김-자비 명상 프로그램이 자비를 타당하게 향상시켰는지를 알아보기 위해 Sprecher와 Fehr(2005)의 자비적 사랑 척도(Compassionate Love Scale)를 김완석과 신강현(2014)이 한국판으로 개발한 아주 연민 사랑 척도(Ajou Compassionate Love Scale: ACLS)를 사용했다. ACLS는 가까운 사람에 대한 자비적 사랑을 측정하는 친지판(12문항)과 낯선 사람이나

보편적 인류에 대한 자비적 사랑을 측정하는 일반인판(12문항)으로 구성된다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1: 전혀 아니다, 7: 매우 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서 신뢰도계수 Cronbach  $\alpha$ 값은 친지판이 .89, 일반인판이 .93였다.

**한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K).** 주요 종속 변인인 분노 표현을 측정하기 위해 Spielberger, Krasner 및 Solomon(1988)이 개발한 상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory)를 전경구, 한덕용 및 이장호(1997)가 한국판으로 개발한 한국판 분노 척도(STAXI-K)를 사용하였다. 이 척도는 상태 분노(10문항)와 특성 분노(10문항)를 측정하는 문항에 더해서, 분노 표현(24문항)의 방식으로 분노 표출(8문항), 분노 억제(8문항), 분노 통제(8문항)를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 상태 분노 척도와 분노 표현 척도를 사용했다. 각 문항은 4점 리커트 척도(1: 거의 그렇지 않다, 4: 거의 언제나 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서 분노 표현 전체의 신뢰도 계수 Cronbach  $\alpha$ 값은 .77이었고, 하위요인별 Cronbach  $\alpha$ 는 분노 표출이 .67, 분노 억제가 .84, 분노 통제가 .83였다.

**한국판 분노 반추 척도(K-Anger Rumination Scale: K-ARS).** 또 다른 주요 종속 변인인 분노 반추를 측정하기 위해 Sukhodolsky, Golub 및 Cromwell(2001)이 개발한 분노 반추 척도(Anger Rumination Scale)를 이근배와 조현준(2008)이 한국판으로 개발한 한국판 분노 반추 척도(K-ARS)를 사용했다. 이 척도는 총 16문항으로서, 세 가지 하위요인인 분노기억

반추(8문항; “과거에 나를 화나게 했던 사건을 계속적으로 생각한다.”), 보복 반추(5문항; “상당히 오랜 시간이 지났지만 지금도 생각하면 화가 나는 일들이 있다.”), 원인 반추(3문항; “나를 화나게 하는 일이 있으면 그 일을 자세하게 분석한다.”)로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도(1: 거의 그렇지 않다, 4: 거의 언제나 그렇다)로 평정된다. 본 연구에서 전체의 신뢰도 계수 Cronbach  $\alpha$ 는 .93이었고, 하위요인별 Cronbach  $\alpha$ 는 분노기억 반추가 .93, 보복 반추가 .83, 원인 반추가 .81이었다.

### 절차

분노의 표현과 반추를 효과적으로 조절하는지를 알아보기 위해 실험 회기 내에서 분노를 유도하고 이어서 마음챙김-자비 명상 처치를 적용하는 절차를 사용하였다. 다양한 분노의 유형을 반영하기 위해서 두 가지의 분노 유도 절차를 차례대로 사용하였다. 1차로는 그림 1에서 보는 것처럼 보편적으로 분노를 느낄만한 상황을 제시하였고(즉, 공격 분노 유도), 2차로는 특유한 개인적 맥락에서 느꼈던 분노를 생생하게 회상하게 하였다(즉, 사적 분노 유도).

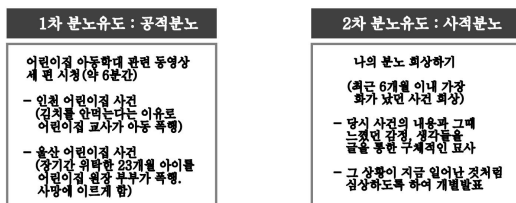


그림 1. 분노 유도 절차

선별된 참가자가 실험실에 도착하면 실험 절차와 목적에 대한 간단히 설명하고 참가에 대한 동의를 구했다. 이어서 기저선 상태 분노와 분노 표현 수준을 측정했다. 본격적인 실험처치로서 1차 분노 유도를 위해 아동 학대 동영상 시청하였으며, 그 후에 상태 분노를 다시 측정했다.

이어서 처치 집단에는 마음챙김-자비 명상을 통합한 개입이, 통제 집단에는 분노 조절 심리교육이 모두 연구자에 의해 약 10분간 진행되었다. 처치 집단에 적용된 마음챙김-자비 명상은 김정호(2016)의 호흡 마음 챙김과 초기 불교 수행의 지침서인 ‘청정도론(붓다교사, 초기불전연구원, 2004)’에서 제시되고 Salzberg(2005) 등에 의해 다듬어진 자비 명상(Goldstein & Kornfield, 2001; Pannyavaro, 2011)을 결합하여 순차적으로 진행하였다. 먼저, 제시된 호흡 명상의 지시문은 다음과 같다:

호흡은 의지와 상관없이 자율적으로 일어나는 생명 현상이면서도 우리의 의지로 어느 정도 조절이 가능한 우리의 몸과 마음을 이어주는 연결고리입니다. (중략) 내가 들숨이 되고 내가 날숨이 됩니다. 생각이 끼어들지 못합니다. 이렇게 하다 보면 자연스럽게 호흡이 길고 깊어지기도 합니다. 자연스럽게 마음이 평온해집니다. 숨을 들이쉬면서 숨을 들이신다는 것을 알고, 내쉬면서 내쉬는 것을 제대로 아는 것이 호흡 마음챙김입니다. 생각이나 감정이 떠오르면 ‘아, 내가 생각을 하고 있구나’, ‘화가 나 있구나’ 마음속으로 말하고 다시 호흡으로 주의를 가져오십시오. 호흡에 주의를 가져오는 것은 바로 지금 이 순간에 존재하는 것입니다. (중략) 호흡 알아차림이 너무 힘이 들면 숨을 들이쉬고 내쉬면서 하나, 들이쉬고 내쉬

면서 둘, 이렇게 숨을 내쉴 때 마다 열까지 속으로 세어보십시오.

이어서, 다음과 같은 내용으로 자비 명상이 진행되었다:

자비심은 자애와 연민입니다. 자애는 사랑과 친절함 마음으로 타인의 행복을 비는 마음이고 연민은 타인의 고통을 나의 고통으로 느끼며, 그 고통이 사라지기를 바라는 마음입니다. 그 바탕에는 모든 사람은 나와 똑같이 몸과 마음이 있어서 나와 똑같이 감정과 생각을 가졌고, 모든 사람은 나와 똑같이 기뻐하고, 슬퍼하고, 혼동하고, 화낼 수 있으며, 모든 사람은 나와 똑같이 고통을 느끼며, 모든 사람은 나와 똑같이 고통에서 벗어나고 싶어 하며, 모든 사람은 나와 똑같이 안전하고 건강하고 사랑 받기를 바란다는 이 마음이 바탕에 있습니다. 우리 마음 속에는 누구나 자비심을 가지고 있고, 이 자비심을 알아차림 하고 연마하면, 마치 부모가 자식을 생각하고 돌보듯이, 자기 자신을 비롯하여, 모든 생명체에게 사랑과 연민을 보낼 수 있습니다. 그들은 나와 똑같이 때문입니다. (중략)

내가 아는 사람, 모르는 사람, 좋아하는 사람, 싫어하는 사람, 사랑하는 사람, 미워하는 사람, 그리고 모든 생명체에게 퍼져나가 모두가 자비를 느끼고 변화하는 상상을 하십시오. 모두가 행복하기를, 모든 생명체가 편안하기를, 모두가 큰 기쁨을 느낄 수 있기를, 온 마음과 에너지를 다하여 진심으로 하면서 자애명상을 계속합니다. 사랑과 친절, 연민으로 몸과 마음이 가득합니다. 지금 몸과 마음이 어떤지 알아차림 하십시오. 이제 모든 것을 내려놓고 고요하고 편안하게 머무십시오.

분노 조절 심리 교육은 마스노 순묘(2014)가 지은 '화내지 않는 43가지 습관'에서 발췌하여 구성하였다. 통제 집단의 심리 교육은 분노를 잠재우고 다스리며 주변을 다시 돌아볼 수 있는 좋은 글들을 풀어서 전달하는 내용으로서 다음과 같이 구성되었다:

가령 사려 깊지 못한 상대의 말을 모욕감을 느꼈을 때 여러분은 그 자리에서 화를 내십니까? 아니면 꼭 참고 마음속으로 삭히려 노력하십니까? (중략)

분노는 왜 만들어질까요? 앞에서 여유 없는 생활이나 필요 이상의 인간관계가 그 원인이라고 말씀 드렸는데, 그 밖에도 분노를 만들어 내는 의외의 원인이 있습니다. 바로 우리의 '생각'입니다. (중략) 혹시 여러분은 지금 자신이 싫어하는 사람의 모든 행동을 부정하고 화를 내거나 짜증을 내고 있지는 않습니까? 먼저 자신이 어떤 색의 안경을 끼고 있는지 깨닫는 것부터 시작하십시오. 그러면 조만간 그 안경을 벗어 던질 수 있을 것입니다. (중략) 분노에 휘둘리지 않으려면 그 자리에서 분노를 가라앉히기 위한 공리가 필요한데, 만들어진 분노를 가라앉힐 비책이 있습니다. 아주 간단합니다. 불쾌한 일, 화가 나는 일이 있으면 무엇인가를 말하기 전에 심호흡을 한번 하십시오. 얇은 호흡은 효과가 없습니다. 배를 천천히 움직이면서 단전으로 크게 심호흡을 하십시오. 이렇게 잠시 '땀'을 들이는 것이 중요합니다. 화가 치미는 일이 있으면 배로 호흡을 하면서 '고맙네.', '잠깐 기다려.', '괜찮아', '참자' 등 어떤 말을 반복합니다. 배로 호흡해서 분노가 머리로 솟구치지 않게 하는 것이 중요합니다. (중략)

위와 같은 심리 교육은 마음챙김-자비 명상



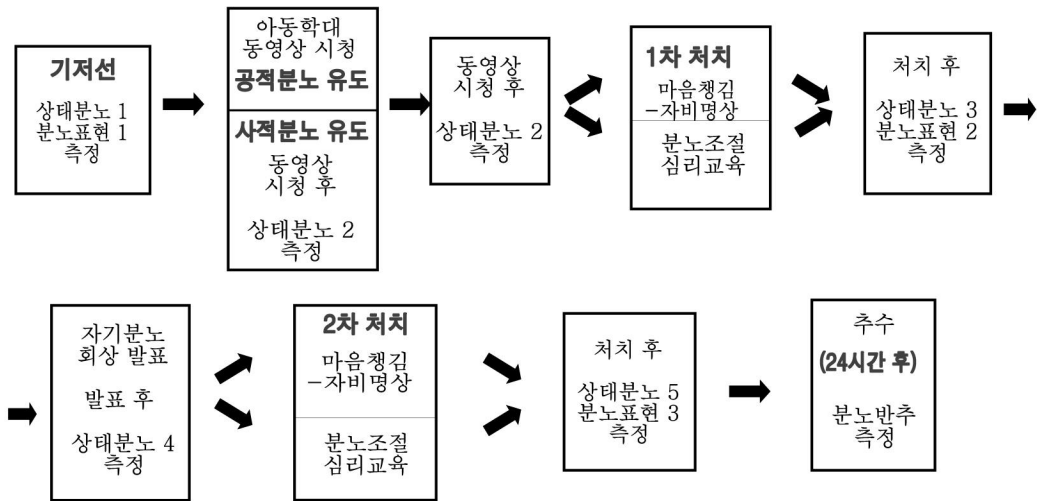


그림 2. 실험 절차의 흐름도

의 효과가 자신과 타인에게 친절하고 사랑스런 마음으로 대해야 한다는 내용 전달 이상의 것임을 입증하기 위해 포함되었다. 마음챙김-자비 처치가 마음에 와 닿은 호소력 있는 설득 이상의 효과가 있다면 분노 조절 심리교육을 받은 통제 집단에 비해 분노 조절의 성과가 더 높아야 한다. 이어서 상태 분노 표현을 측정하였다.

이어 2차 분노 유도가 이뤄져서, 참가자들은 ‘자기분노 회상하기’라는 질문지에 최근 6개월 간 분노를 느꼈던 사건에 대해 작성했으며, 한 명씩 최근 분노 사건에 대해 발표하는 시간을 가졌다. 발표 직후 상태 분노를 측정하였다. 이어서, 1차 처치와 동일한 방식으로 처치 집단에는 마음챙김-자비명상 개입을, 통제 집단에는 분노 조절 심리교육을 약 20분간 실시하고, 그 후에 상태 분노와 분노 표현을 측정하였다.

마지막으로, 사후 검사로 마음챙김 척도와 자비 척도를 실시했으며 참가 답례품을 제공하면서 실험 회기는 종료되었다. 그림 2와 같은 흐름도

로 실험 회기가 진행되었으며, 총 시간은 150분 정도 소요되었다. 분노 반추는 분노 경험 후에 곱씹어 돌이킬 시간의 경과가 필요하므로 약 24시간 후에 참가자의 스마트 폰 소셜 미디어를 통해 분노 반추 척도(K-ARS)를 보내고 다음 날까지 응답해 줄 것을 요청했다. 24시간 추수 시점에서 사용된 분노 반추 척도는 16문항으로 과거의 일반적인 분노 상황을 묻는 K-ARS의 문항 맥락을 수정하여 본 연구에서 어제 경험했던 분노 상황에 대해 얼마나 반추했는지를 답하게 했다(예, 나를 화나게 한 사건을 오랫동안 계속적으로 생각한다. → 어제 그 사건을 오랫동안 계속적으로 생각했다.).

**설계와 통계 분석 방법**

수집된 자료는 SPSS 20.0 통계 프로그램으로 분석되었다. 먼저 변인들의 집단 간 동질성을 확인하기 위해 인구학적 변인과 주요 사전 측정치

에 대해 독립표본 *t*-검정을 실시하였다. 마음챙김-자비 명상이 타당하게 작용했는지를 확인하기 위해 마음챙김의 요인과 자비의 요인 각각을 종속 측정치로 해서 2(처치/통제 집단; 피험자간 변인) x 2(기저선/사후 측정; 피험자내 변인)의 혼합설계에 따른 반복측정 분산 분석(Repeated Measure ANOVA)을 했다.

상태 분노의 증감을 보기 위해 2(처치/통제 집단; 피험자간 변인) x 5(기저선/1차 분노유도 후/1차 처치 후/2차 분노유도 후/2차 처치 후 측정; 피험자내 변인)의 혼합설계에 따른 반복측정 분산 분석을 했다. 주요 종속 측정치인 분노 표출, 억제, 통제 각각에 대해 2(처치/통제 집단; 피험자간 변인) x 3(기저선/1차 처치 후/2차 처치 후 측정; 피험자내 변인)의 혼합설계에 따른 반복 측정 분산분석을 했다. 또 다른 주요 종속 측정치인 분노 반추에 대해서는 2(처치/통제 집단; 피험자간 변인) x 2(사전/추수 측정; 피험자내 변인)의 혼합설계에 따른 반복측정 분산분석을 했다.

## 결 과

### 두 집단의 평균 및 사전 동질성

처치 집단과 통제 집단의 사전 동질성을 확인하기 위해 사전 검사 결과에 대한 독립표본 *t*-검정을 실시하였다. 표 1에서 보는 것처럼 연령을 비롯한 인구학적 변인에서 집단간 차이는 없었고, 마음챙김과 자비에 있어서는 두 집단은 출발점에서 차이가 없었다. 상태 분노와 분노 표현에서도 집단간 차이는 없어서, 사전 동질성은 대부분 확보되었다. 다만, 분노 반추에서만 유의한 차이가 있어서,  $t(28)=2.749, p < .05$ , 처치 집단이 통제 집단에 비해 더 높은 분노 반추 점수로 시작하였다.

### 과정 변인: 마음챙김과 자비

주요 성과를 검토하기 전에 본 연구의 개입이 분노 조절 효과를 가져오는 과정과 기제를 반영

표 1. 처치 집단과 통제 집단의 사전동질성 검증

	처치 집단 (N=15)	통제 집단 (N=15)	<i>t</i> (28)	<i>p</i>
연령(세)	37.20(10.03)*	36.20(9.35)	.282	.780
교육연한(년)	14.00(1.85)	14.27(2.37)	-.343	.734
마음챙김	47.07(15.96)	42.60(12.74)	.847	.405
자기자비 친지판	67.00(11.23)	68.73(9.38)	-.459	.650
자기자비 일반인판	51.47(15.14)	56.40(11.99)	-.989	.332
상태분노	17.20(6.28)	13.87(4.22)	1.706	.096
분노표현	57.40(2.61)	56.27(2.05)	1.321	.198
분노반추	41.20(8.02)	32.00(10.17)	2.749	.011
남 / 여	2 / 13	1 / 14	$\chi^2(1, N=30)=.370$	.543

주. 괄호안은 표준편차임.

하는 변인인 마음 챙김과 자비가 변화시켰는지를 먼저 분석했다. 마음챙김의 4개 요인 각각에 대해 집단(처치/통제)과 시기(사전/사후)의 혼합 설계에 따른 분산분석을 하였다. 분석의 초점은 처치의 종류에 따라 마음챙김의 수준이 사전에 비해 사후에 향상되는지를 반영하는 집단과 시기의 상호작용에 맞춰졌다.

주의 집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의 각각에서는 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의하지 않았다,  $F(1, 28)=.460, ns$ ;  $F(1, 28)=.117, ns$ ;  $F(1, 28)=.843, ns$ . 반면, 현재 자각에서 시기와 집단의 상호작용 효과는 유의하였다,  $F(1, 28)=6.959, p < .05, \eta^2=.19$ . 상호작용 효과를 해석하기 위해 집단을 기준으로 시기의 단순 주효과(simple main effect)를 분석했는데, 그림 3에서 보는 것처럼 통제

집단에서는 사전 대(對) 사후 차이가 없었으나,  $F(1, 28)=1.399, ns$ , 처치 집단에서는 사전에 비해 사후 시점에서 현재 자각이 더 높았다,  $F(1, 28)=6.491, p < .05$ . 따라서 단회기 마음챙김-자비명상이 과정 변인으로서 현재 자각을 향상시킨 것으로 확인되었다.

이어서, 자비의 2개 요인인 친지 자비와 일반인 자비 각각에 대해 집단(처치/통제)과 시기(사전/사후)의 혼합설계에 따른 분산분석을 했다. 분석의 초점은 처치의 종류에 따라 자비의 수준이 사전에 비해 사후에 향상되는지를 반영하는 집단과 시기의 상호작용에 맞춰졌다.

자비의 두 요인 모두에서 기대하던 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 확인되었다. 먼저, 친지 자비에서 집단과 시기의 상호작용이

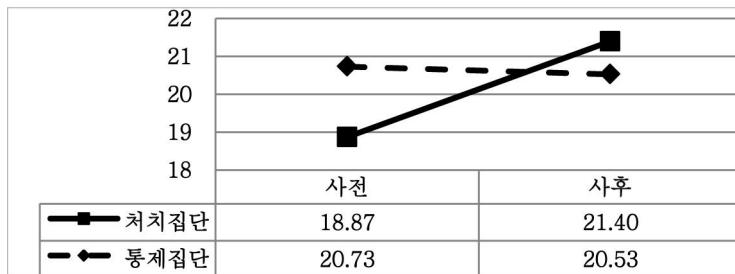


그림 3. 현재자각에서 집단과 측정시기의 상호작용 효과

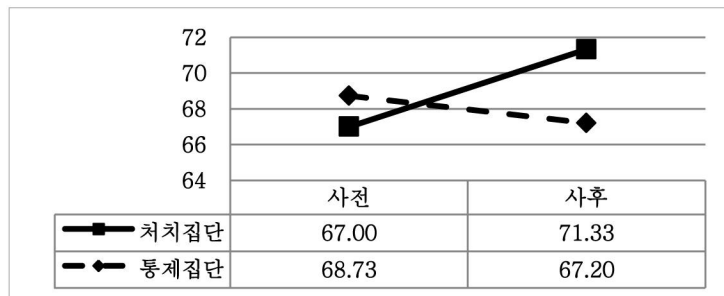


그림 4. 친지자비에서 집단과 측정시기의 상호작용 효과

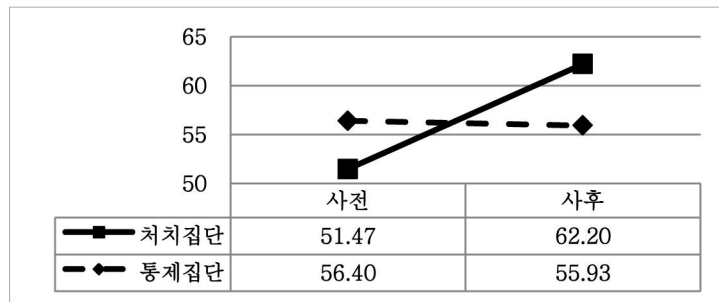


그림 5. 일반인자비에서 집단과 측정시기의 상호작용 효과

유의했는데,  $F(1, 28) = 4.185, p < .05, \eta^2 = .14$ , 집단에 따른 시기의 단순 주효과를 분석한 결과, 그림 4에서 보는 것처럼 통제집단에서는 차이가 없었으나,  $F(1, 28) = .572, ns$ , 처치 집단에서는 사전에 비해 사후에서 친지 자비가 증가하였다,  $F(1, 28) = 4.567, p < .05$ .

일반인 자비에서도 시기와 집단의 상호작용이 유의했는데,  $F(1, 28) = 6.651, p < .05, \eta^2 = .19$ , 그림 5에서는 보는 것처럼 집단에 따른 시기의 단순 주효과를 분석했는데 통제 집단에서는 차이가 없었으나,  $F(1, 28) = .023, ns$ , 처치 집단에서는 사후에 일반인 자비가 상승하였다,  $F(1, 28) = 12.217, p < .05$ . 따라서 마음챙김-자비 명상 개입이 심리교육에 비해 과정 변인으로서 친지 및 일반인에 대한 자비를 두루 향상시킨 것으로 확인되었다.

**주요 성과 변인: 상태 분노, 분노 표현, 분노 반추**

본 연구는 분노가 유도되고 이를 가라앉히기 위해 처치가 적용되는 절차로 구성되므로, 조작에 따라 상태 분노가 움직이는지를 확인할 필요가 있다. 분노 유도 후에 상태 분노가 증가했는지를 분석하는 것은 조작 점검의 기능을 하고, 명상이

나 교육 처치 후에 상태 분노가 감소했는지를 분석하는 것은 개입의 성과를 확인해 줄 수 있다. 두 가지 목적을 위해 상태 분노에 대해 집단(처치/통제) x 시기(시기 1~ 시기 5)의 혼합설계에 따른 분산분석을 하였다.

분석 결과, 상태 분노에서 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의했다,  $F(4, 112) = 16.333, p < .001, \eta^2 = .36$ . 상호작용을 해석하기 위해, 시기에 따른 집단의 단순 주효과를 분석하였다. 시기 3, 4, 5 각각에서 처치 집단과 통제 집단이 상태 분노의 차이를 보였고,  $F(4, 112) = 94.561, p < .001$ ;  $F(4, 112) = 4.360, p < .05$ ;  $F(4, 112) = 36.518, p < .001$ . 시기 1, 2에서는 집단간 차이가 없었다,  $F(4, 112) = 2.909, ns$ ;  $F(4, 112) = 0.909, ns$ . 그림 6에서 보듯이 1차 처치가 이뤄진 직후인 시기 3에서 마음챙김-자비 명상 집단이 심리교육을 받은 통제 집단에 비해 상태 분노가 더 낮았고, 2차 처치를 받은 직후인 시기 5에서도 동일한 차이를 보였다. 이는 마음챙김-자비 명상이 그 때 그 때 발생하는 현장의 상태 분노를 누그러뜨리는 효과가 있음을 보여준다.

다음으로, 분석의 축을 달리하여 집단에 따른 시기의 단순 주효과를 검증하였다. 처치 집단과

통제 집단에서 각각 시기의 단순 주효과는 유의했으며,  $F(4, 25)=91.400, p < .001$ ;  $F(4, 25)=10.950, p < .001$ , 구체적인 분석을 살피기 위해 시기별로 Fisher의 Least Significant Difference(LSD) 방식으로 단순 비교(simple comparison)를 했다. 먼저, 처치 집단은 LSD 방식의 단순 비교에서 그림 6에서 보듯이 시기 2의 상태 분노가 시기 1보다 더 높았다. 통제 집단도 LSD 방식의 단순 비교에서 시기 2가 시기 1보다 상태 분노가 더 높았다. 두 집단 모두 아동학대 동영상 시청 후 기저선 보다는 상태 분노가 증가해서, 공격 분노 유도 절차가 효과적이었음을 보여준다.

2차 분노 유도의 효과를 보기 위해서는 시기 3과 시기 4를 비교해야 하는데, 처치 집단은 그림 6에서 보듯이 LSD 방식의 단순 비교에서 시기 4의 상태 분노가 시기 3보다 더 높았으나, 통제 집단은 두 시기 간에 차이가 없었다. 시기 4에서 처치 집단의 상태 분노만이 증가해서, 2차 분노 유도가 처치 집단에서 더 효과적이었던 것처럼 비춰진다. 그러나 이는 실제로는 다른 이유 때문으로 분석된다. 시기 3에서 처치 집단은 명상 개입의 효과로 상태 분노가 큰 폭으로 감소되어서 시

기 4에서 올라갈 여지가 있으나, 통제 집단은 심리 교육 후에 상태 분노가 높은 그대로여서 즉, 시기 3에서 통제 집단의 상태분노가 처치 집단보다 더 높음,  $F(4, 112)=94.561, p < .001$ , 상대적 상승의 폭이 적을 수 있다. 시기 4에서 처치 집단의 높은 상태 분노는 시기 3에서 발생한 차별적 효과의 여파를 반영할 수 있다. 따라서 시기 2의 공격 분노 유도와 시기 4의 사적 분노 유도는 기대한 대로 작용한 것으로 보인다.

주요 성과 변인인 분노 표출, 억제, 통제 각각에 대해 집단(처치/통제; 피험자간 변인) x 측정 시기(시기1, 시기3, 시기5; 피험자내 변인)의 혼합 설계에 따른 반복측정 분산분석을 하였다. 분석의 초점은 처치 종류에 따라 사전에 비해 사후에 분노 표현이 기능적으로 변화하는지를 반영하는 집단과 시기의 상호작용 효과였다.

먼저, 분노 표출은 집단의 주효과와 시기의 주효과가 모두 유의하지 않았고,  $F(1, 28)=.326, ns$ ;  $F(2, 56)=.099, ns$ , 집단과 시기의 상호작용 효과도 유의하지 않았다,  $F(2, 56)=2.389, ns$ , 분노 억제도 집단 및 시기 각각의 주효과와 둘의 상호작용 효과가 모두 유의하지 않았다,  $F(1, 28)=.046, ns$ ;  $F(2, 56)=1.030, ns$ ;  $F(2, 56)=2.389, ns$ . 아무런

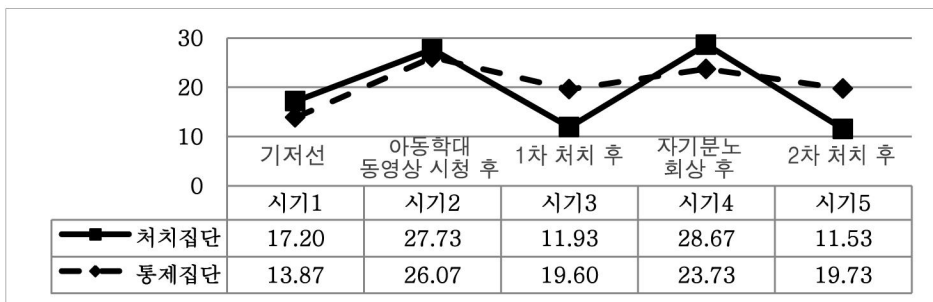


그림 6. 상태분노에서 집단과 측정시기의 상호작용 효과

효과가 나타나지 않은 것에 알 수 있듯이, 분노 표출과 분노 억제는 기저선에서 출발하여 두 차례의 명상 처치를 받는 동안 거의 변화하지 않는 양상이었다(세 시점에 걸친 처치 집단의 분노 표출 평균은 17.28~17.67, 분노 억제 평균은 17.93~19.68; 통제 집단의 분노 표출 평균은 17.63~18.27, 분노 억제 평균은 18.27~18.87).

반면, 분노 통제에서는 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의하였다,  $F(2, 56)=9.560, p<.001, \eta^2=.25$ . 이를 해석하기 위해, 시기를 기준으로 집단의 단순 주효과를 분석하였는데, 그림 7에서 보는 것처럼, 기저선에서는 집단 차이가 없이 출발했으나,  $F(2, 56)=.417, ns$ , 시기 3(1차 처치 후), 시기 5(2차 처치 후)에서 마음챙김-자비 명상 집단이 심리 교육 집단에 비해 분노 통제 수준이 더 향상되었다,  $F(2, 56)=9.464, p < .01$ ;  $F(2, 56)=26.631, p < .001$ . 다음으로, 분석의 축을 달리 하여 집단에 따른 시기의 단순 주효과를 검증했는데, 처치 집단과 통제 집단 각각에서 시기의 단순 주효과는 유의하였다,  $F(2, 27)=7.461, p < .001$ ;  $F(2, 27)=10.954, p < .001$ , 구체적인 분석을 살펴기 위해 시기별로 Fisher의 Least Significant Difference(LSD) 방식으로 단순 비교(simple

comparison)를 했다. 먼저, 처치 집단은 LSD 방식의 단순 비교에서 그림 7에서 보듯이 시기 3의 분노통제가 시기 1보다 더 높았으며, 시기 5의 분노통제는 시기 3보다 분노통제가 더욱 증가하였다. 반면, 통제집단의 LSD 방식의 단순 비교에서는 시기 3은 시기 1에 비해 분노통제가 소폭 상승하는 듯 보이나 시기 5는 시기 3과 차이가 없음을 알 수 있다. 따라서 단회기 마음챙김-자비 명상이 역기능적인 표현인 분노의 표출과 억제를 감소시키지는 못하나, 기능적인 표현인 분노 통제를 증진하는 효과가 있음이 지지되었다.

명상 개입이 현장의 분노 표현을 넘어서 사후의 분노 반추에 미치는 영향을 알아보기 위해 분노 기억 반추, 보복 반추, 원인 반추 각각에 대해 집단(처치/실험; 피험자간 변인) x 측정시기(사전/추수; 피험자내 변인)의 혼합설계에 따른 분산분석을 하였다. 분석의 초점은 처치 종류에 따라 24시간 후의 분노 반추가 차단되는지를 반영하는 집단과 시기의 상호작용 효과였다.

분노기억 반추와 원인 반추 각각에서 기대한 대로 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의하였고,  $F(1, 28)=4.400, p < .05, \eta^2=.16$ ;  $F(1, 28)=8.215, p < .01, \eta^2=.13$ , 보복 반추에서는 유의하지 않았다,

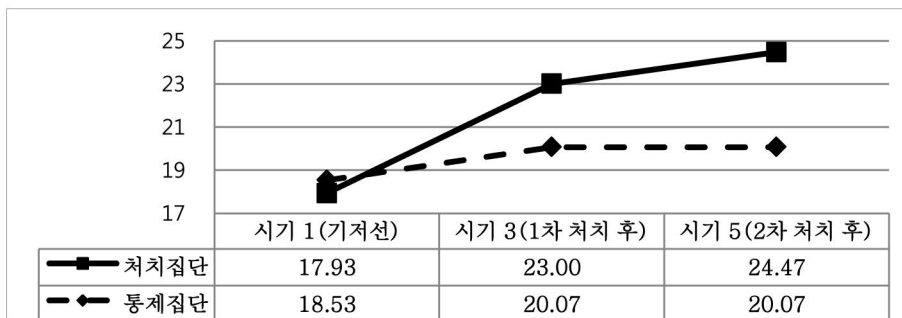


그림 7. 분노통제에서 집단과 측정시기의 상호작용 효과

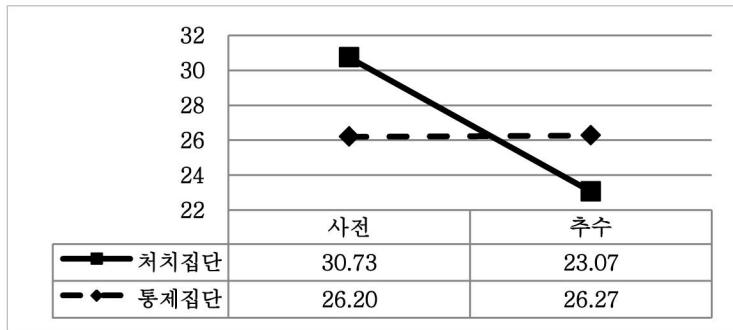


그림 8. 분노기억반추에서 집단과 측정시기의 상호작용 효과

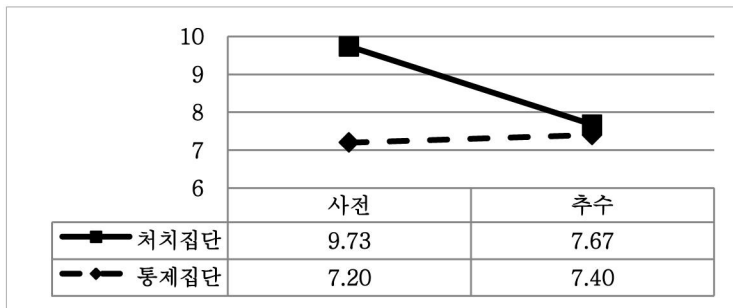


그림 9. 원인반추에서 집단과 측정시기의 상호작용 효과

$F(1, 28)=2.861, ns$ . 먼저, 분노 기억 반추에서 유의한 상호작용은 그림 8에서 보는 것처럼, 통제집단에서는 사전 대(對) 추수의 차이가 없었으나,  $F(1, 28)=10.43, ns$ , 처치 집단에서는 사전에 비해 추수 시점에서 분노 기억 반추가 감소되었다,  $F(1, 28)=15.901, p < .001$ .

원인반추에서도 시기와 집단의 상호작용 효과가 유의하였는데,  $F(1, 28)=8.215, p < .05$ , 그림 9에서 보는 것처럼 통제 집단에서는 차이가 없었으나,  $F(1, 28)=.128, ns$ , 처치 집단에서는 사전에 높던 원인 반추가 추수 시점에서는 감소되어 있

었다,  $F(1, 28)=13.659, p < .001$ . 반면, 보복 반추는 집단의 주효과, 시기의 주효과, 그리고 둘의 상호작용 효과가 모두 유의하지 않았다,  $F(1, 28)=.047, ns$ ;  $F(1, 28)=2.861, ns$ ;  $F(1, 28)=2.861, ns$ .

따라서 단회기 마음챙김-자비 명상은 분노 상황이 종료되고 24시간 지난 후에도 작용하여, 분노 기억과 원인에 대한 반추를 차단하는 효과를 보였다. 그러나 그 효과가 보복에 대한 곱씹음을 완화하는 데 이르지 못했다.

## 논 의

### 마음챙김의 부분적 향상과 자비의 전반적 향상

마음챙김-자비명상이 의도한 것처럼 변화의 과정 변인으로 마음챙김과 자비를 타당하게 향상시켰는지를 확인하였다. 마음챙김은 현재 자각에서만 유의한 증가를 보였고, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의에서는 변화가 없었다. 이러한 결과는 본 연구에서 적용된 호흡 명상의 효과가 부분적으로 나타난 것일 수 있다. 호흡 명상은 들숨과 멎숨, 날숨으로 나뉘며 숨이 들어오거나 나가는 것을 다른 어떤 판단을 하지 않은 채로 순간순간 지각하는 수련이다(김형록, 2013; Kabat-Zin, 1990/2005). 호흡 명상은 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 증진하여 현재 자각을 촉진했을 수 있다. 그러나 비판단, 탈중심화, 주의 집중 등에서 변화가 없었던 것으로 봐서 본 연구의 개입이 갖는 마음 챙김 증진 효과는 부분적이었다.

마음챙김-자비 명상은 기대한 대로 친지 자비와 일반인 자비를 모두 증가시켰다. 특히 일반인 자비의 향상은 단회기의 자비 명상이 타인이나 다른 존재에 대한 사랑과 연민으로 확장되는 효과가 있음을 보여준다. 김기대(2016), 강재연(2017)의 보고와 일치하게, 자기에 대한 연민을 북돋는 명상이 주변의 가까운 사람에 대한 연민으로, 더 나아가 잘 모르는 타인에 대한 연민으로 확산되는 광역성을 재확인해준다.

과정 변인의 변화 점검에서 마음 챙김은 현재 자각에서만 증가가 있었으나, 자비는 친지 뿐만 아니라 일반인에도 과급되는 효과가 있어서 대비

를 이룬다. 이는 단회기 마음챙김-자비명상이 처치 시간 분배 등에서 마음챙김보다 자비에 더욱 초점이 있었기 때문일 수 있다. 이러한 현상은 양자를 통합해서 적용한 강재연(2017)이나 김기대(2016), Neff와 Germer(2013)의 연구에서도 유사하게 발견된다. 따라서 향후 연구에서는 호흡 명상 이외에도 마음챙김의 치료 요소를 더 보강한 통합 개입을 설계하여서 두 접근(즉, 마음챙김과 자비)의 균형을 재조정할 필요가 있다.

### 상태분노의 감소

상태 분노의 증감 추이를 보건대, 분노 유도는 효과적이었다. 1차로 공격 분노를 유도했을 때 처치 및 통제 집단의 상태 분노는 모두 증가하였다. 2차로 사적 분노를 유도했을 때 처치 집단에서만 상태 분노가 증가했고, 통제 집단의 상태 분노는 그대로 였다. 이는 통제 집단의 경우 전 단계에서 이미 유발된 분노가 유지되면서 생기는 천정 효과에 기인하는 것일 수 있다. 따라서 2차 분노 유도도 천정 효과에 가려지지 않는 한도 내에서 성공적이었다.

마음챙김-자비 명상은 현장의 분노를 가라앉히는 효과가 있어서 1차 및 2차 시행 후에 분노 조절 심리 교육에 비해 상태 분노를 큰 폭으로 떨어뜨렸다. 이는 마음챙김 명상이 상태 분노를 감소시킨다는 연구들과 일치한다 (김은현, 2015; 박정민, 2013).

또한 이러한 결과는 마음 챙김-자비 명상의 분노 완화 효과는 ‘좋은 말’, ‘마음에 와 닿는 글’이 갖는 계몽적 내용의 효과를 넘어선다는 점에서 시사한다. 분노라는 내적 경험에 대한 알아차림,



탈중심화, 비판단과 무반응성 등의 치료 요소들이 변화의 기제일 수 있다. 분노를 경험할 때 마음챙김을 통해 회피하는 대신 바라보고 수용하면서 부적응적인 반응을 조절할 수 있으며(박미옥, 고진호, 2013), 자기 자비를 통해 고통스러운 생각이나 감정을 과대 해석하지 않고 균형감 있게 알아차리면서 스스로에게 따뜻하게 대하는 방법을 터득함으로써(Neff, 2003b), 부정적인 정서 반응에 압도되지 않은 채 사건에 대응할 수 있게 된다(Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

### 분노 통제의 개선

마음챙김-자비명상을 실시한 처치 집단은 분노 표현 방식 중 분노 통제 수준이 향상되었다. 이는 마음챙김 명상 프로그램 실시 이후에 분노 수준이 유의하게 감소한다는 많은 연구 결과들과 부합된다(염승훈, 2008; Diebold, 2003; Goldman & Schwartz, 1976; Nirbhay, Robert, Angela, & Rachel, 2003; Silva, 2007). 양동명(2012)은 신세대 병사를 대상으로 마음챙김 명상을 적용했는데 명상 처치 집단이 통제 집단에 비해 분노 통제의 수준이 증가하였다. 또한 이상현과 성승연(2011)은 분노 통제가 자기-자비와 정적 상관성이 있음을 밝혀, 분노 표현에서 자비의 완충 효과를 확인한 바 있다. 이처럼 마음챙김 단독 개입과 자비 단독 개입에서 각각 확인된 분노 통제의 개선이 둘을 통합한 본 연구의 개입에서도 입증되었다.

반면, 분노 표출과 분노 억제에서는 마음챙김-자비 명상의 완화 효과가 확인되지 않았다. 역기능적 분노 표현을 줄이기 위해서는 회피하기보다는 탈중심화하여 있는 그대로 관찰하고 알아차리

는 것이 필요한데(Goldman, 1978b), 본 연구의 단회기 개입으로는 탈중심화와 수용을 이루기 위한 시간이 부족했을 수 있다. 또한 본 연구가 마음챙김과 자비 명상의 통합적 개입을 추구하였으나, 앞선 분석에서 확인되었듯 마음챙김의 치료 요소가 상대적으로 약해서, 개입 효과가 분노에 대한 탈중심화와 수용으로 숙성되기가 어려웠을 수 있다. 마음챙김의 치료 요소를 보강하고 충분한 회기와 기간을 확보한다면, 분노 표현 전반에 걸친 개선 효과를 기대할 수 있다. 분노 표출과 억제가 역기능적 표현 양식이고, 통제는 순기능적인 표현 양식으로 볼 때, 단회기 명상의 효과는 전자의 약화보다는 후자의 강화로 나타나는 패턴이다. 분노 표현의 개선되는 순서는 기능적인 것이 먼저 획득되고, 이윽고 학습이 누적되면서 역기능적인 것이 포기되는 패턴일 수 있다.

### 분노반추의 감소

마음챙김-자비 명상을 실시하고 24시간이 지나서 분노의 부적응적인 사후 처리가 얼마나 차단되는지를 살펴보았는데, 기대대로 명상 처치를 받은 집단은 심리 교육을 받은 사람에 비해서 분노 기억 반추와 원인 반추가 더 적었다. 마음챙김-자비명상 개입은 현장의 상태 분노를 낮추고, 분노 상황에서 냉정을 유지하면서 문제를 해결하는 태도를 증진시키는 것에 그치지 않고, 그 현장을 떠난 후에 화났던 상황에 대한 반복해서 떠올리는 것을 끊고, 분노의 원인을 지나치게 분석하는 것을 막는 효과가 있었다. 본 개입 프로그램의 반추 차단 효과는 마음챙김 호흡 명상과 자비 명상을 하면 좌측 전전두엽이 활성화되어 반추가 감

소된다(최보윤, 2017)는 보고와 일치한다.

반추는 본래 분노를 조절하기 위해 시작되지만 결과적으로는 분노를 더 강화하고 유지하며, 대인 관계를 손상하는 등의 역효과를 낸다(Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998). 본 연구의 마음챙김-자비 명상은 이중에서도 분노 기억 반추와 원인 반추를 감소시켜서 분노의 유지 기간과 여파를 줄이는 작용을 했다. 그러나 보복 반추의 차단은 나타나지 않았다. 분노 기억 반추와 원인 반추는 분노 상황에 대한 반복적인 회상과 분석이라는 점에서 인지적인 특성이 부각되어 있고, 보복 반추는 그 당시의 분노를 새삼 느낀다는 점에서 정서적 측면이 더 강하다. 이렇게 분류한다면, 본 연구의 단회기 마음챙김-자비 명상은 반추의 인지적 특성은 즉시 완화시키나, 정서적 측면을 누그러뜨리는 데에는 시간적 한계가 있다고 추론할 수 있다.

대학생들에게 마음챙김 명상을 적용한 平野美沙와 湯川進太郎(2013)의 연구에서는 보복 반추 뿐만 아니라 원인 반추에서도 효과가 나타나지 않았는데, 이에 비하면 마음챙김에 자비를 병합한 본 연구에서는 원인 반추를 차단하는 추가 효과가 있었다. 마음챙김이 갖는 탈중심화 요소에, 자비가 갖는 인지재구성 요소를 더한 것이 증분 효과의 이유일 수 있다(Seppala et al., 2014). 마음챙김이나 자비에 홀로 근거하는 치료 접근에 비해 양자를 통합한 접근이 갖는 증분 효과를 입증하는 후속 연구가 요구되며, 임상적으로는 이 증분 효과를 최대화할 수 있는 마음챙김과 자비의 통합 구성 전략이 궁리될 필요가 있다.

종합하면, 본 연구에서는 역기능적 분노 표현이 높은 대학생들을 돕기 위해 마음챙김과 자비명상이

통합된 개입방법을 개발하였고, 이 개입이 상태 분노의 감소, 분노통제의 향상, 분노 기억 반추 및 원인 반추의 차단 등에서 효과적임을 보였다. 효과 크기(partial eta squared)를 검토하면, 마음챙김-자비명상의 현재 자각 증진 효과는 .19, 친지 및 타인 자비 향상 효과는 각각 .14, .19, 상태 분노의 경감 효과는 .36, 분노 통제의 개선 효과는 .25, 분노 기억 및 원인 반추의 저감 효과는 각각 .16, .13이었다. Cohen(1969, pp. 278-280)은 partial eta squared의 크기 판단을 위해 .01(소)~.06(중)~.14(대)의 기준을 제시하는데, 이에 따르면 본 프로그램의 처치 효과는 모두 큰 범주에 속하였다. 따라서 분노를 겨냥한 치료적 접근으로 자비와 마음챙김과 병합한 집단 명상을 통해 실용성 있게 활용할 수 있다는 것을 보였다는 점에서 본 연구의 주요한 의의가 있다.

또한 본 연구는 단회기 명상 처치의 실행 가능성(feasibility)을 확인하였다. 단회기 마음챙김-자비명상은 다양한 분노 상황에서 유용한 도구로 활용할 수 있으므로, 분노 조절을 위한 심리적 개입의 비용은 줄이고, 보급 가능성은 높인다는 임상적 의의가 있다. 단회기 마음챙김-자비명상은 15~20분 정도의 시간으로도 가능하므로 바쁜 직장인들에게 특히 유용할 수 있다. 1-2시간 정도의 대규모 체험 교육의 형태로 분노 조절용 마음챙김-자비 명상을 그들에게 보급하고, 점심이나 출퇴근 시간을 활용하고 연습하도록 코치할 수 있다. 이를 통해 분노를 바라보고 자신과 타인의 온전치 못함에 대한 따뜻한 연민을 발견한 사람들이 각종 분노의 현장에서 역기능적 표현은 줄이고, 순기능적인 분노 통제는 늘리며, 반추는 끊으면서 현재에 집중할 수 있다면 단회기 명상 프로

그램의 효과가 이상적으로 구현된 경우일 것이다.

필요하다면, 단회기를 기본 단위로 해서 장기적으로 이어지는 충분한 길이의 개입 프로그램으로 확장할 수 있다. 단회기를 통해 간편하고 부담없이 첫발을 디딘 사람들이 자신의 필요에 따라서 더 심도 있고 장기적인 다회기 명상 수련 프로그램으로 이행할 수 있다. 더불어서, 충분한 회기의 마음챙김-자비 명상이 단회기 명상에 비해 얼마나 큰 증분 효과를 갖는지를 가능하는 향후 연구도 이뤄질 만하다.

### 제한점과 향후 연구의 방향

본 연구는 의의와 공헌과 나란하게 한계와 약점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구는 역기능적 분노 표현을 하는 사람들을 선별하는 기준으로 STAXI-K의 상위 30%라는 다소 느슨한 절단점을 사용했다. 이는 사이버대학의 특성상 원격지에 거주하고 있어서 참여가 어려운 경우에 대비하여 연구 참여자를 충분히 선별하기 위함이었지만, 동시에 역기능적 분노 표현의 심각도가 높지 않은 표집을 대상으로 삼게 되었다. 향후 연구에서는 분노 표현의 역기능성이 좀더 심각한 표집을 대상으로 할 필요가 있다. 이에 더해, 표본의 대부분이 여성으로 구성된 점(30명중 27명)도 본 연구 결과를 일반화할 때 고려해야 할 사항이다. 분노와 같은 외현화 문제는 남성에서 유병률이 높고 더 문제가 될 수 있으므로, 남성 참여자들을 대상으로 본 프로그램의 효과를 교차 검증할 필요가 있다.

두 번째로 마음챙김-자비명상이 단회기로 이뤄졌다는 것은 의의이자 동시에 한계점일 수 있다.

한번의 개입으로 얻어지는 성과들은 지속성이 떨어지는 상태 변인일 가능성이 있다.

분노 표현은 특질에 가까운 스타일 변인이므로 이를 변화시키기 위해서는 향후 8회나 10회 등 다회기에 걸쳐 마음챙김과 자비를 통합한 프로그램의 개발이 필요하다. 이를 통해 일회적인 학습에 지속적인 훈련을 더해서 분노 조절과 관련된 특질 변인을 변화시킬 수 있을 것이다. 다회기 구성이라면 현 프로그램에서 마음챙김의 치료요소가 상대적으로 부족한 면을 보완할 수 있는 공간이 확보될 것이다.

세 번째로, 본 연구에서 도입한 통제 집단이 통제하지 못하는 부분적 사각 지대가 있을 수 있다. 통제 집단에게는 분노 조절에 대한 심리 교육이 제공되어서, 마음챙김-자비 명상의 차등 효과가 이론적 근거나 정보 제공에 기인하지 않는다는 점을 확인할 수 있었다. 그러나 인지적 차원 외에도 이완과 주의분산과 같은 정서적, 주의적 요인이 통제되어야 할 필요가 있다. 따라서 후속 연구에서는 통제 집단에 심리 교육뿐만 아니라 이완의 요소도 추가하는 보완이 요구된다.

끝으로, 심리치료의 성과를 측정하는 시도로서 본 연구는 두 가지가 부족하다. 먼저, 단회기 개입을 한 후 24시간이 지난 시점에서 분노 반추를 추수 평가하였는데, 이에 더해 좀더 긴 시간 간격의 추수 평가를 하지 않은 점이 약점이다. 1시간 뒤, 3시간 뒤, 1주일 후 시점과 1달 후 시점에서 분노 표현에 대한 추수 평가가 이뤄졌다면, 단회기 개입 효과의 유효 기간을 추정할 있었을 것이다. 이에 추가하여, 개입이 연구의 가설과 참가자의 처치 조건을 모두 알고 있는 연구자에 의해 이뤄졌다는 것이 또 다른 부족이다. 현실적인 여

건이 작용했지만, 연구자와 프로그램을 진행하는 전문가를 분리하여 이중 맹검의 원리를 지킬 수 있어야 했다.

이러한 한계점과 나란히 본 연구는 단회기 마음챙김-자비명상으로 현장의 분노 표현과 사후의 분노 반추를 조절할 수 있음을 보였다는 점에서 이론적 의의가 있으며, 분노 조절의 어려움을 겪는 사람들이 시간과 장소에 구애 받지 않고 활용할 수 있는 도구의 후보를 제공한다는 점에서 임상적 의의를 찾을 수 있다.

## 참 고 문 헌

- 강재연 (2017). 마음챙김-자기자비 프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356.
- 고영인 (1994). 대학생의 분노표현 양식과 우울 및 공격성과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 권석만 (2006). 위빠싸나 명상의 심리치유적 기능. 불교와 심리, 1, 9-49.
- 김경은, 김진숙 (2015). 마음챙김 활용 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 청소년상담연구, 23(2), 135-155.
- 김교현, 전경구 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 79-95.
- 김경우, 장현갑 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 단축형(6주)이 대학생의 불안과 공격성에 미치는 효과. 스트레스研究, 15(1), 43-49.
- 김기대 (2016). 마음챙김-자비 프로그램이 대학생의 분노표현 및 분노반추에 미치는 효과. 서강대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김완석, 신강현. (2014). 아주 연민사랑척도 개발. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 407-420.
- 김용섭 (1984). 분노에 대한 연구. 고신대학 논문집, 12, 71-90.
- 김우정 (2014). 분노가 대인관계 효능감에 미치는 영향: 분노조절과 정서인식명확성의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김은현 (2015). 마음챙김 명상에 기반한 인지치료 프로그램이 대학생의 마음챙김과 분노표현에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김재성 (2006). 불교에서의 명상. 스트레스연구, 14(4), 259-270.
- 김정호 (2016). 마음챙김 명상 매뉴얼. 서울: 솔과학.
- 김지영 (2011). 자애명상이 대학생의 우울 경감에 미치는 효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김해진, 신현균, 홍창희 (2008). 성인애착유형, 특성분노 및 음주문제의 관계. 한국심리학회지: 임상, 27(3), 729-748.
- 김형록 (2013). 불교명상과 통합된 청소년 분노조절 프로그램 개발을 위한 이론적 고찰. 동국대학교 불교문화연구원, 불교학보 64, 197-223.
- 마스노 슌묘 (2014). 화내지 않는 43가지 습관. 서울: 담앤북스.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 박미옥, 고진호 (2013). 마음챙김의 치유적 기능이 가지는 교육적 함의-위빠싸나 수행을 중심으로-. 종교교육학연구, 42(0), 97-120.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박성현, 성승연, 미산 (2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상수행집단을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(2), 395-424.
- 박영이 (2002). 사적 자의식과 특성분노가 음주문제에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박정민 (2013). 한국형 마음챙김 명상 프로그램이 중년 여성의 스트레스, 우울, 분노 및 수면장애에 미치는 효과. 서남대학교 대학원 박사학위 청구논문.

- 안소영, 채규만 (2015). 비합리적 신념이 이차적분노사고에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과. *인지행동치료*, 15(2), 339-357.
- 양동명 (2012). 마음챙김 명상이 신세대 병사의 분노 조절에 미치는 효과. *동국대학교 대학원 석사학위논문*.
- 염승훈 (2008). 분노수용집단 개발 및 효과 검증 - ACT 모델을 중심으로-. *아주대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 이근배, 조현춘 (2008). 한국판 분노반추척도의 타당화 연구. *정서·행동장애 연구*, 24(1), 1-22.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료* 23(1), 93-112.
- 이영순, 이현립, 천성문 (2000). 신경증적 비행 청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과, *한국심리학회지: 상담*, 12(1), 53-82.
- 조용래 (2003). AABT 제 37차 연차학술대회 참관기. *인지행동치료*, 3(1), 93-98.
- 조현주, 김종우, 송승연(2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 425-482.
- 장지현 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *아주대학교 대학원 석사학위논문*.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 89-105.
- 전경구 (1999). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 79-95.
- 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 60-78.
- 전현숙, 손정락 (2010). 마음챙김, 특성분노 및 비합리적 신념의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 29(4), 989-1007.
- 전현숙, 손정락 (2011). 역기능적 분노표현 및 비합리적 신념과 마음챙김의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 30(2), 377-396.
- 전현숙, 손정락 (2012a). 스트레스와 역기능적 분노간의 관계에서 마음챙김과 분노반추의 매개 역할. *한국심리학회지: 임상*, 31(4), 907-922.
- 전현숙, 손정락 (2012b). 마음챙김 기반 인지치료 (MBCT)가 역기능적 분노에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(3), 589-608.
- 정미리 (2005). 분노와 스트레스 사건에 대한 반추가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. *계명대학교 교육대학원 석사학위 청구논문*.
- 정신화 (2004). 특성분노를 보이는 여대생들의 인지행동적 치료 효과. *덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 조은영, 곽은희 (2012). 실패피드백 이후 내현적, 외현적 자기에 성향자의 분노와 분노표현 양식. *재활심리연구*, 19(3), 583-599.
- 조현주, 노지애, 이현애, 정성진, 현명호 (2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. *청소년학 연구*, 21(12), 25-47.
- 최두환 (2013). 청소년의 내현적 자기애와 관계적 공격성간의 관계: 내면화된 수치심과 분노반추의 매개효과. *충북대학교 석사학위 청구논문*.
- 최보윤 (2017). 마음챙김 수준이 감사와 용성에 미치는 영향: 자기자비와 타인자비의 매개효과 검증. *이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 최연자 (2007). 명상요법이 간호학생의 우울과 분노에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 16(4), 481-488.
- 최치정 (2006). 명상프로그램이 학교부적응 중학생의 분노와 생활적응에 미치는 영향. *중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 平野美沙, & 湯川進太郎. (2013). マインドフルネス瞑想の怒り低減効果に関する実験的検討. *心理學研究*, 84(2), 93-102.
- Baber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Anger memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Difference*, 39, 253-362.
- Beck, A. T. (2000). *Prisoner of hate: The cognitive*

- basis of anger, hostility, and violence*. New York, NJ: Perennial.
- Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: a meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 63-74.
- Buddhaghosa (2005). 청정도론 [*Vissuddhimagga*]. (림스님 역). 서울: 기불 연구원.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.
- Carlson, L. E., Speca, M., Faris, P., & Patel, K. D. (2007). One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behavior and Immunity*, 21, 1038-1049.
- Cohen, J. (1969). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. New York, NJ: Academic Press.
- Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.
- Diebold, J. C. (2003). *Mindfulness in the machine: A mindfulness-based cognitive therapy for the reduction of driving anger*. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra University: New York.
- Eysenck, S. G. B., Eysenck, H. J., & Barrett, P. (1985). A revised version of the psychoticism scale. *Personality and Individual Differences*, 6, 21-29.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1061.
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 849-864.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 [*Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*]. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판)
- Goleman, D. (1978a). A taxonomy of meditation-specific altered state. *Journal of Altered States of Consciousness*, 4(2), 203-213.
- Goldman, D. J. (1978b). *The varieties of the meditative experience*. New York: Irvington publishers.
- Goldman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 456-466.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
- Hutchson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
- Kabat-Zinn, J. (2005). 명상과 자기치유(상, 하) [*Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*]. (장현갑, 김교현, 장주영 공역). 서울: 학지사. (원전은

- 1990에 출판).
- Kemp, S., & Stongman, K. T. (1995). Anger theory and management: a historical analysis. *American Journal of Psychology, 108*, 397-417.
- Lau, M. A., & McMMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies: The challenge of combining acceptance- and change-based strategies. *Canadian Journal of Psychiatry, 50*(13), 86-869.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stree, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887-904.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Richard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 101*(46), 16369-16373.
- Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 176-190.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.
- Nirbhay, N. S., Robert, G. W., Angela, D. A., & Rachel, E. N. (2003). Sole 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.
- Pannyavaro, V. (2011). *An Overview of Loving-kindness meditation*.
- Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: a randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology, 68*(1), 117-131.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of personality and social psychology, 74*(3), 790.
- Salzberg, S. (2005). *붓다의 러브레터* [Lovingkindness. USA: Random House]. (김재성 역). 서울: 정신세계사. (원전은 1999에 출판)
- Salzberg, S., & Goldstein, J. (2001). *Insight Meditation (workbook)*. Louisville, Colorado, U.S: Sound True.
- Seppala, E. M., Hutcherson, C. A., Nguyen, D. T., Doty, J. R., & Gross, J. J. (2014). Loving-kindness meditation: a tool to improve healthcare provider compassion, resilience, and patient care. *Journal of compassionate Health Care, 1*(1), 1.
- Shonin, E., Van Gordon, W., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: a systematic review. *Mindfulness, 6*(5), 1161-1180.
- Siegmán, A. W. (1994). Cardiovascular consequences of expressing and repressing anger. In A. W. Siegmán, & T. W. Smith (Eds.), *Anger, hostility, and heart*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Silva, J. (2007). *Mindfulness based cognitive therapy for the reduction of anger in married men*. Unpublished doctoral dissertation, Hofstra

University: New York.

- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., Jacobs, G. A., & Worden, T. J. (1985). The experience and expression of anger. In M. A. Chesney & R. H. Rosenman (Eds.), *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. New York: Hemisphere.
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: *The state-trait anger scale*. *Advances in personality Assessment, 2*, 159-187.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed.), *Health Psychology: Individual differences and stress* (pp. 89-108). New York: Spring Verlag.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Sydemann, S. J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger, *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing, 18*, 207-232.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the anger rumination scale. *Personality and Individual Differences, 31*(5), 689-700.
- Weibel, D. T. (2007). *A loving-kindness intervention: Boosting compassion for self and others*. Doctoral dissertation, Ohio University, OH: USA.
- Wright, S., Day, A., & Howells, K. (2009). Mindfulness and the treatment of anger problems. *Aggression and Violent Behavior, 14*(5), 396-401.

원고접수일: 2018년 5월 5일

논문심사일: 2018년 5월 28일

게재결정일: 2018년 6월 25일



한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2018. Vol. 23, No. 3, 631 - 655

# The Effect of Single-Session Mindful Loving-Kindness Compassion Meditation on Dysfunctional Expression and Rumination of Anger

Hyun Sook Lee  
Department of Psychology,  
Duksung Women's University

Seong-hoon Hwang  
Department of Counseling and Clinical Psychology,  
Hanyang Cyber University

The purpose of this study was to test the effect of the mindfulness-compassion meditation on dysfunctional expression and rumination of anger. Using the State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version (STAXI-K), 30 university students were selected based on the descending order of scores. The students were divided into treatment group and control group with 15 students in each group. A single-session mindfulness-compassion meditation was administered to the treatment group and with psychological education for anger modulation to the control group. In both the groups, the state of anger and anger expression were measured immediately before and after the treatment, and 24 hours after the experimental session, anger rumination was evaluated. The treatment group showed higher present-moment awareness, increased self-compassion towards acquaintances and general people than the control group. As the main outcome, the treatment group showed improvement in anger control and the reduction in the state of anger. In addition to the increased modulation of present anger, anger memory rumination and cause rumination were also blocked more effectively in the treatment group than in the control group. The results revealed that mindfulness-compassion meditation improved the functional expression of anger and discontinued the chain of anger rumination through changes in mindfulness and self-compassion. In the present study, we have also discussed the implications and limitations of this study and the possible future research issues.

*Keywords:* mindful loving-kindness compassion meditation, anger control, state anger, anger rumination, single-session intervention