

마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년기 여성의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과[†]

김 순 임	신 동 윤	최 은 정 [‡]
교육연구소힐	중원대학교	경기대학교
사회복지학과	사회복지문화대학	사회과학대학
	청소년학전공	

본 연구는 중년여성을 대상으로 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 실시한 후 이에 따른 자아존중감과 심리적 안녕감의 효과성을 알아보고자 하였다. 이를 위해 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년여성의 자아존중감과 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지를 연구문제로 설정하였고, 중년여성 20명을 대상으로 실험집단 10명과 통제집단 10명으로 구성하고, 실험집단에는 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 총 8회기로 진행하였다. 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단 간의 자아존중감과 심리적 안녕감의 동질성을 확인하기 위해 Mann-Whitney U test로 분석한 결과 실험집단과 통제집단이 동질적이라는 것을 확인하였고, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램은 자아존중감과 심리적 안녕감의 향상에 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년기 여성의 자아존중감과 심리적 안녕감을 증진하는 데 효과가 있음을 시사하였다. 이러한 본 연구의 목적과 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점 및 추후연구의 방향 등을 논의하였다.

주요어: 마음챙김 명상, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램, 자아존중감, 심리적 안녕감

[†] 본 연구는 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정, 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 최은정, (3116) 경기도 수원시 영통구 광교산로 154-42 경기대학교 사회과학대학 청소년학전공 초빙교수, Tel: 010-6631-6742, E-mail: apache74@hanmail.net

전 생애 인간발달 중에서 중년기는 대략 40부터 65세까지로 25년의 세월이 길다면 길고 짧으면 짧다고 할 수 있다. 이런 중년기를 어떻게 보내는 것이 좋은가? 중년기에 이루어지는 변화는 기본적으로 사회적이며 심리적이다. 생물학적으로는 노화가 시작되고, 호르몬의 급격한 감소로 폐경 등을 경험하는 신체적 변화가 나타난다(김진, 2017). 이러한 변화는 외모에 대한 급격한 자신감의 상실과 내면으로는 우울과 불안을 동반하는 심리적 부적응을 가져올 수 있다. 이런 증상들은 정서적 위기를 초래하고(Jung, 1954), 인생의 목표나 성취에 대하여 한계에 직면하게 되면서(정환구, 2002), 삶의 유한함을 느끼게 된다(Gould, 1972). 또한 이 시기에는 자신의 가치와 의미에 대한 부분에서도 정체성의 갈등을 경험하게 된다(이정민, 2020).

중년기는 학자들마다 다르게 정의되고 있다. 먼저 발달심리학자들은 중년기를 내면의 자아에 집중하는 진정한 주인이 되는 시기이며(Jung, 1954), 자신의 삶을 성숙으로 이끌어 가는 힘이 생기고(윤선희, 2016; Erikson, 1956), 남은 인생을 어떻게 보낼지 계획하고 재구조화하는 시기로 보고 있다. 또한 남성은 직업에, 여성은 가족에 초점을 맞추는 구조로 정의하고 있다(정환구, 2002; Neugarten, 1979), 특히, 중년기 여성은 청소년기의 자녀를 가진 시기에서부터 자녀의 독립과 결혼을 하는 경우에까지 그 범위가 넓다고 할 수 있다(정환구, 2002). 특히, 현대 사회는 청소년기의 연장자로 신흥 성인기에 있는 비독립적이고 종속적인 자녀에 대한 책임과 부담을 안고 있다(김청송, 2022). 뿐만 아니라 중년기는 배우자 위주의 삶을 살아가고, 가장의 은퇴에 대한 부담과 자신

이 살아온 시기에 대한 재평가 그리고 미래 가정의 설계와 생의 목표를 재조정해야 하는 어려운 시기이기도 하다(김진 2017; 정환구, 2002).

한편, 중년의 시기는 자신이 지나온 삶을 돌아보며 그동안 살아온 경험이 바탕이 되어 앞으로의 미래를 주체적으로 설계하고 이끌어갈 힘이 있는 시기로 보았다(윤선희, 2016; Erikson, 1956). 이처럼 중년의 시기는 자신이 살아온 삶에 대한 만족과 동시에 미래의 삶에 대한 두려움이 양립하는 인생에서 위기와 성숙기를 동시에 겪는다고 볼 수 있다. 그러므로 중년기에 대한 선행연구를 살펴보면, 중년기 여성들은 다중역할을 수행해야 하는 과정에서 강한 스트레스에 노출되고 이로 인한 부작용으로 자신감에 영향을 미쳐 자아존중감과 심리적 안녕감이 낮아진다고 하였다(김진, 2017; 이성주, 2018; 정환구, 2002; 최월순, 2018). 이처럼 자아존중감과 심리적 안녕감이 중년 여성에게 영향을 미치는 매우 중요한 변인임을 알 수 있다. 중년기 여성의 자아존중감과 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 다양한 변인 중 하나로 마음챙김 명상이 주목을 받고 있다.

마음챙김 명상은 불교명상에 그 뿌리를 두고 있다(윤선희, 2016). 승산스님과 틱낫한(Thích Nhất Hạnh) 스님의 영향을 받은 Kabat-Zinn (1990)이 ‘마음챙김을 기반으로 한 스트레스 감소 프로그램(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction)’을 개발하였다(김교현, 김정호, 장현갑, 2013; Kabat-Zinn, 1990). 마음챙김을 하는 전문가들은 마음챙김을 한다는 것에 대하여 다음과 같이 정의한다. 나는 누구이며 내가 할 수 있는 일이 무엇인가를 발견하기 위해 자기의 내부로 향하여, 자신의 내면에서 펼쳐지는 경험을 있는 그

대로 바라보고, 평가 혹은 비판하지 않으며 주의
를 기울여 자신의 몸과 마음의 상태를 알아차리
는 것이라고 하였다(김교현 외, 2013). 마음챙김
명상의 경험이 긍정적이든, 부정적이든, 어떤 감정
이거나 상태이든 전적으로 인정하고 수용하다 보
면 괴로움의 수준은 낮아지고 심리적 안녕감은
향상된다고 주장하였다(Germer, 2005; Pepping,
Walters, Davis, & O'Donovan, 2016).

마음챙김의 지향점인 의식의 최적 상태는 지금
-여기(here & now)에서 경험하는 것을 알아차리
고, 깨어있어야 한다. Tolle(2001)는 이를 위해서
는 모든 일어나는 현상에 대하여 집중하며, 그 집
중된 현상을 가만히 관찰해보라고 하였다. 그 결
과로 고요한 가운데 분명하고 예리하게 볼 수 있
는 통찰력과 효과적으로 대처할 수 있는 자신의
능력을 가지게 된다고 하였다. 즉, 마음챙김 능력
을 기른다는 것은 알아차림의 방식, 스트레스와
고통 감소 방식을 훈련하기 위해서 에너지의 흐
름을 집중적으로 모아서 활용하는 방법을 훈련하
는 것이다. Kabat-Zinn(1990)은 이를 ‘행위(doing)’
가 아닌, ‘무위(無爲, non-doing)’, ‘단지 존재하기
(just doing)’, ‘존재하기(being)’를 훈련하는 것이
라고 하였다(김교현 외, 2013). 이와 같이 마음챙
김을 한다는 것은 전체를 하나로 통합한다고 느
끼는 완전한 이완 상태로 깊은 이완 상태에서는
자신의 내부 더 깊은 곳에 존재하는 에너지를
찾아내어 발전시킬 수 있게 된다(Joe, 2019). 그리
고 스스로 자기를 다스리는 힘이 생기게 된다(박
혜민, 채규만, 2012). 이러한 과정을 통해 삶의 질
이 높아지고, 부정적 사고에 민감하게 대처하지
않게 됨으로써 불안과 우울 및 부정 정서의 감소
를 가져오게 된다(장현갑, 2005).

마음챙김에 관한 선행연구들은 중학생의 불안
감소(이혜란, 2019), 도덕교육적 함의 연구(김민지,
2014), 청소년 심성개발(이동선, 2014), 자기수용,
성찰과 소진(전경숙, 2021), 중년여성의 생활사건
스트레스(이정민, 2020), 화병과 우울, 불안, 스트
레스(유승연, 김정호, 김미리혜, 2014), 감정노동
(이기정, 2020) 등이 있다. 이러한 선행연구들은
마음챙김 명상이 학생이나 유아, 성인, 노인 등을
대상으로 효과가 있음을 확인해 주는 것이라고
볼 수 있다. 그러나 중년기 여성을 대상으로 한
마음챙김 명상의 효과를 알아본 연구는 상대적으
로 많지 않고, 또한 중년기 여성의 삶의 만족도에
영향을 미치는 자아존중감과 심리적 안녕감에 대
한 효과를 입증하는 연구는 부족한 실정이다. 이
에 본 연구에서는 선행연구들을 바탕으로 중년기
여성을 대상으로 마음챙김 명상 집단상담 프로그
램이 자아존중감과 심리적 안녕감에 어떤 영향을
미치는지 그 효과성을 알아보려고 하였다.

이성주(2018)는 자아존중감을 자기 자신의 가치
를 인정하고 자신을 긍정의 존재로 여기며 자기
애와 자기역량을 강화하는 것이라고 하였다. 즉,
개인이 자신의 강점과 능력에 대한 가치, 자질에
대한 신뢰, 긍정 판단, 확신, 행복 및 기대 등의
긍정적, 부정적 태도와 평가를 포함한다고 할 수
있다(Rosenberg, 1965). 자신의 조절능력이 있다
는 것은 생활의 만족감을 찾는 것에 집중하고, 문
제를 해결하는 것에 게을리하지 않으며, 회복탄력
성이 높은 것을 의미한다(유미녀, 2019). 이들은
부정 정서보다 긍정 정서를 더 많이 느끼고 순간
의 환희 경험보다는 일상생활에서 잦은 행복감을
경험한다고 보고하였다(권석만, 2008). 반면, 자아
존중감이 낮은 사람은 자신을 멸시하거나 자신의

능력과 가치를 인정하지 못하는 등 삶의 만족도가 낮다(Tafarodi & Swann, 1995).

중년기 여성을 대상으로 한 자아존중감에 관한 선행연구로는 글쓰기(최미심, 2020), 집단통합예술치료(유미너, 2018), 삶의 질(주현이, 2019), 원예치료(박송희, 2017), 부부관계(이정화, 2020) 등의 연구가 이루어지고 있다. 연구결과 자아존중감이 높을수록 중년여성의 심리적 안녕감이 높아진다는 결과를 가져왔다. 중년기 여성의 자아존중감을 향상시키는 방법으로 자기 자신을 가만히 돌아보며 자신이 사랑받을 만한 가치가 있는 존재임을 자각함으로써(Ryan & Deci, 2000), 내가 나를 어떤 시각에서 바라볼 것인지를 인식하고 부정적인 생각과 행동을 긍정으로 바꾸어야 한다고 하였다. 이는 마음챙김의 기본 관점으로 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년여성의 자아존중감을 높일 수 있는 변인임을 알 수 있었다.

또 다른 변인으로 주목받고 있는 심리적 안녕감(psychological well-being)은 개인이 삶에서 경험하는 행복의 만족도를 나타내는 개념으로, 인간의 건강한 삶의 질을 구성하는 지표이며 심리적 측면의 전체적인 안녕감이라고 하였다(Ryff, 1989). Ryff(1989), Ryff와 Singer(2008)은 심리적 안녕감에 대한 핵심 개념을 6가지 요소(자율성, 자기수용, 개인적 성장, 대인관계, 환경의 통제, 인생의 목적)로 정의하였다. 즉, 심리적 안녕감이란 한 개인이 사회구성원으로서 총체적 능력을 잘 발휘하고 있는가에 초점을 맞춘 긍정적 부분에 대한 개념화로 자신의 잠재력을 실현하는 과정에서 성숙된 행동과 감정(Ryff, 1989) 등이 발휘되어 온전히 기능하는 사람으로의 면모를 말한다(권석만, 2013, 김진, 2017). 중년여성의 심리적 안녕감

에 대한 선행연구로는 정서조절방략(박혜민 외, 2012), 사회봉사활동을 통한 삶의 만족과 우울감 감소(장혜진, 2015), 심리상담교육(조혜경, 2019), 성격특질, 자아정체감(최월순, 2018) 등의 연구가 이루어져 왔다. 이처럼 중년여성의 심리적 안녕감은 삶의 만족감, 자아정체감을 높이고 우울감을 감소시키는 변인이라는 점을 알 수 있다. 즉, 중년기 여성의 심리적 안녕감이 곧 가족 전체로의 영향을 끼치며 부부관계, 부모관계, 자녀관계에서 사회문제로까지 야기시킬 수 있다는 견해이다(최월순, 2018). 이제까지의 선행연구들은 각각의 변인들 간의 개별적인 연구는 이루어졌지만 중년기 여성을 대상으로 한 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 자아존중감과 심리적 안녕감을 함께 알아본 연구가 드물다는 점에서 본 연구는 이를 알아보고자 하였다.

본 연구는 중년기 여성의 자아존중감과 심리적 안녕감의 중요성을 인식하고, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년여성의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과성을 검증하고자 하였다. 이를 통해 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년여성들의 역기능적이고 비합리적인 사고를 기능적이고 합리적인 사고로 전환하여 행복한 삶을 영위할 수 있도록 돕고, 지금까지 살아온 자신의 몸과 마음을 스스로 지지하고 응원하며 중년의 삶을 재구조화하여 중년기를 지혜롭게 보내고, 삶의 가치와 만족도를 높임으로써 다가올 노년기의 전환을 건강하게 준비하는 것을 돕고자 하였다. 이러한 연구목적은 달성하기 위해서 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년기 여성들의 자아존중감과 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가를 연구문제로 설정하였다.

방 법

참여자

본 연구는 서울 수도권과 경기도지역에 거주하는 45-65세의 중년여성을 대상으로 명상에 대한 관심도를 예비 조사하였고, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램에 직접 참여 가능한 10인을 처치집단(평균연령 50.2세)으로, 참여하지 못하는 10인을 통제집단, $Mage=50.8$,으로 구성하였다. 연구의 처치 방법은 10명의 실험집단에는 8회기에 거친 마음챙김 명상 집단상담 프로그램 중 4회기는 비대면(90분)으로, 나머지 4회기는 대면(120-180분)으로 진행하였다. 참여자로부터 윤리적인 동의서를 얻어 실시하였으며, 본 프로그램이 종료된 후에는 두 집단 모두에서 사후검사를 실시하였고, 본 연구에 참여한 인원은 표 1과 같고, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램의 실험 설계는 표 2와 같다.

측정도구

마음챙김 명상 집단상담 프로그램. 본 연구

의 마음챙김 명상 집단상담 프로그램은 천성문, 함경애, 박명숙, 김미옥(2017)의 ‘집단상담 이론과 실제’, 김계양(2021)의 ‘건강한 관계를 위한 마음챙김 자비명상 기반 프로그램(MCHR)개발 및 효과’, 전경숙(2021)의 마음챙김 기반 요가·명상·혼합 프로그램이 상담자의 자기수용·성찰과 소진에 미치는 영향, 이동선(2014)의 ‘집중명상이 청소년 심성개발에 미치는 효과 탐색’, Joe Dispenza (2019)의 명상법을 참고로 명상전문가 1인으로부터 자문을 구하여 8회기로 재구성하였다.

자아존중감. 자아존중감 수준을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도 (Rosenberg Self-Esteem Inventory: RSE)를 전병재(1974)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 단일 요인을 측정하는 총 10문항의 Likert형 5점 척도 ‘전혀 그렇지 않다 = 1점’에서 ‘매우 그렇다 = 5점’까지로 구성되어 있으며, 부정문항(예: ‘대체로 나는 내가 실패자라고 생각하는 경향이 있다’) 5문항 3, 5, 8, 9, 10번을 포함하고 있다. 부정문항은 역채점하여 긍정문항과 합산하였다. 총점의 범위는 10-50점으로 점수가 높을수록 자아존중감이

표 1. 연구 참여자의 구분

구분	실험집단	통제집단	계
인원	10명	10명	20명

표 2. 마음챙김 명상 집단상담 프로그램의 실험 설계

실험집단	O1	X1	O2
통제집단	O3		O4

주. O1, O3 : 사전검사

O2, O4 : 사후검사

X1 : 마음챙김 명상 집단상담 프로그램

높다는 것을 의미한다. 소선숙과 김청송(2016)의 연구에서 자아존중감 척도의 Cronbach's $a = .85$ 이었다. 본 연구에서 자아존중감 척도의 Cronbach's $a = .92$ 이었으며 구성된 하위요인 중 '긍정평가'는 .86, '부정평가'는 .84로 나타났다.

심리적 안녕감. 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도 Psychological Well-Being Scale, PWBS를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)이 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 척도의 총 46문항으로 선별한 척도를 사용하였다. 본 척도는 자아수용 8문항, 환경에 대한 통제 8문항, 긍정적인 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 삶의 목적 7문항, 개인적 성장 8문항으로 구성되어 있다. Likert형 5점 척도로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 박혜민과 채규만(2012)의 연구에서 나타난 심리적 안녕감의 Cronbach's a 는 .94이며, 하위요인별 신뢰도는 .68~.85로 나타났다. 본 연구에서 심리적 안녕감의 Cronbach's $a = .97$ 이었다. 구성된 하위요인 중 자아수용은 .93, 긍정적 대인관계는 .90, 자율성은 .77, 환경에 대한 통제는 .78, 삶의 목적은 .84, 개인적 성장은 .87로 나타났다.

분석방법

본 연구에서 참여자들로부터 수집된 자료는 SPSS 20 통계 패키지 프로그램으로 분석하였으며, 분석한 내용은 다음과 같다. 첫째, 연구에 참여한 중년여성의 자아존중감과 심리적 안녕감 척도의 사전·사후검사에 대하여 신뢰도와 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, 실험집단과 통제집단 간

의 동질성 여부 확인하기 위하여 비모수 검증방법인 Mann-Whitney U test 분석을 실시하였다. 셋째, 실험집단과 통제집단 내의 사전·사후 점수의 변화를 비교하기 위하여 윌콕슨 부호 순위 검정(Wilcoxon's Signed-Ranks test)을 실시하였다. 넷째, 실험집단과 통제집단 간 사후검사의 유의한 차이를 확인하기 위하여 비모수 검증방법인 Mann-Whitney U test 분석을 실시하였다.

결 과

연구 참여자의 동질성

본 연구에서는 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 처치하기 전에 실험집단과 통제집단 간의 자아존중감과 심리적 안녕감에 대한 동질성 여부를 확인하기 위하여 비모수 검증방법 Mann-Whitney의 U test로 분석하였다. 이는 실험집단과 통제집단이 각각 10명씩 총 20명으로 구성되어 집단의 표본수가 적어 정규성을 만족하지 못하기 때문이다. 두 집단의 자아존중감과 심리적 안녕감에 대한 사전검사 결과를 살펴보면, 자아존중감과 심리적 안녕감 그리고 모든 하위변인 영역에서 실험집단과 통제집단 간에 차이가 없는 것으로 나타났다. 자아존중감과 심리적 안녕감 그리고 모든 하위변인별 세부적인 비교결과를 살펴보면 표 3과 같다.

표 3에서 알 수 있듯이 자아존중감은 실험집단 평균이 $M=3.99$, $SD=.45$, 통제집단 평균이 $M=3.64$, $SD=.72$ 으로 나타나 실험집단이 통제집단보다 0.35점 높게 나타났다. 사전검사에 따라 실험집단과 통제집단 간의 동질성 여부를

표 3. 실험집단과 통제집단의 동질성 비교

변인	집단	평균(<i>SD</i>)	평균순위	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>																																																																																											
자아존중감	실험	3.99(.45)	12.00	35.00	-1.137	.255																																																																																											
	통제	3.64(.72)	9.00				하위 변인	긍정평가	실험	4.02(.52)	11.85	36.50	-1.028	.304	통제	3.70(.71)	9.15	하위 변인	부정평가	실험	3.96(.47)	12.35	31.50	-1.412	.158	통제	3.58(.78)	8.65	심리적 안녕감	실험	3.78(.43)	12.30	32.50	-1.362	.173	통제	3.49(.62)	8.70	자아수용	실험	3.75(.63)	11.95	35.50	-1.105	.269	통제	3.36(.86)	9.05	하위 변인	긍정적인 대인관계	실험	3.90(.74)	11.70	38.00	-.915	.360	통제	3.57(.79)	9.30	하위 변인	자율성	실험	3.63(.51)	12.90	26.00	-1.822	.068	통제	3.26(.45)	8.10	하위 변인	환경에 대한 통제	실험	3.57(.47)	11.95	35.50	-1.101	.271	통제	3.38(.65)	9.05	삶의 목적	실험	3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675	통제	3.72(.72)	9.95	개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560
하위 변인	긍정평가	실험	4.02(.52)	11.85	36.50	-1.028			.304																																																																																								
		통제	3.70(.71)	9.15			하위 변인	부정평가		실험	3.96(.47)	12.35	31.50	-1.412	.158	통제	3.58(.78)	8.65	심리적 안녕감	실험	3.78(.43)	12.30	32.50	-1.362	.173	통제	3.49(.62)	8.70	자아수용	실험	3.75(.63)	11.95	35.50	-1.105	.269	통제	3.36(.86)	9.05	하위 변인	긍정적인 대인관계	실험	3.90(.74)	11.70	38.00	-.915	.360	통제	3.57(.79)	9.30	하위 변인	자율성	실험	3.63(.51)	12.90	26.00	-1.822	.068	통제	3.26(.45)	8.10	하위 변인	환경에 대한 통제	실험	3.57(.47)	11.95	35.50	-1.101	.271	통제	3.38(.65)	9.05	삶의 목적	실험	3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675	통제	3.72(.72)	9.95	개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119	통제	3.70(.66)	8.45						
하위 변인	부정평가	실험	3.96(.47)	12.35	31.50	-1.412			.158																																																																																								
		통제	3.58(.78)	8.65			심리적 안녕감	실험		3.78(.43)	12.30	32.50	-1.362	.173	통제	3.49(.62)	8.70	자아수용	실험	3.75(.63)	11.95	35.50	-1.105	.269	통제	3.36(.86)	9.05	하위 변인	긍정적인 대인관계	실험	3.90(.74)	11.70	38.00	-.915	.360	통제	3.57(.79)	9.30	하위 변인	자율성	실험	3.63(.51)	12.90	26.00	-1.822	.068	통제	3.26(.45)	8.10	하위 변인	환경에 대한 통제	실험	3.57(.47)	11.95	35.50	-1.101	.271	통제	3.38(.65)	9.05	삶의 목적	실험	3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675	통제	3.72(.72)	9.95	개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119	통제	3.70(.66)	8.45																	
심리적 안녕감	실험	3.78(.43)	12.30	32.50	-1.362	.173																																																																																											
	통제	3.49(.62)	8.70				자아수용	실험	3.75(.63)	11.95	35.50	-1.105	.269	통제	3.36(.86)	9.05	하위 변인	긍정적인 대인관계	실험	3.90(.74)	11.70	38.00	-.915	.360	통제	3.57(.79)	9.30	하위 변인	자율성	실험	3.63(.51)	12.90	26.00	-1.822	.068	통제	3.26(.45)	8.10	하위 변인	환경에 대한 통제	실험	3.57(.47)	11.95	35.50	-1.101	.271	통제	3.38(.65)	9.05	삶의 목적	실험	3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675	통제	3.72(.72)	9.95	개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119	통제	3.70(.66)	8.45																												
자아수용	실험	3.75(.63)	11.95	35.50	-1.105	.269																																																																																											
	통제	3.36(.86)	9.05				하위 변인	긍정적인 대인관계	실험	3.90(.74)	11.70	38.00	-.915	.360	통제	3.57(.79)	9.30	하위 변인	자율성	실험	3.63(.51)	12.90	26.00	-1.822	.068	통제	3.26(.45)	8.10	하위 변인	환경에 대한 통제	실험	3.57(.47)	11.95	35.50	-1.101	.271	통제	3.38(.65)	9.05	삶의 목적	실험	3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675	통제	3.72(.72)	9.95	개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119	통제	3.70(.66)	8.45																																						
하위 변인	긍정적인 대인관계	실험	3.90(.74)	11.70	38.00	-.915			.360																																																																																								
		통제	3.57(.79)	9.30			하위 변인	자율성		실험	3.63(.51)	12.90	26.00	-1.822	.068	통제	3.26(.45)	8.10	하위 변인	환경에 대한 통제	실험	3.57(.47)	11.95	35.50	-1.101	.271	통제	3.38(.65)	9.05	삶의 목적	실험	3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675	통제	3.72(.72)	9.95	개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119	통제	3.70(.66)	8.45																																																
하위 변인	자율성	실험	3.63(.51)	12.90	26.00	-1.822			.068																																																																																								
		통제	3.26(.45)	8.10			하위 변인	환경에 대한 통제		실험	3.57(.47)	11.95	35.50	-1.101	.271	통제	3.38(.65)	9.05	삶의 목적	실험	3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675	통제	3.72(.72)	9.95	개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119	통제	3.70(.66)	8.45																																																											
하위 변인	환경에 대한 통제	실험	3.57(.47)	11.95	35.50	-1.101			.271																																																																																								
		통제	3.38(.65)	9.05			삶의 목적	실험		3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675	통제	3.72(.72)	9.95	개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119	통제	3.70(.66)	8.45																																																																						
삶의 목적	실험	3.78(.55)	11.05	44.50	-.419	.675																																																																																											
	통제	3.72(.72)	9.95				개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119	통제	3.70(.66)	8.45																																																																																	
개인적인 성장	실험	4.08(.46)	12.55	29.50	-1.560	.119																																																																																											
	통제	3.70(.66)	8.45																																																																																														

Mann-Whitney의 U test를 통해 분석한 결과, $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며 하위변인에서도 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. 심리적 안녕감은 실험집단 평균이 $M=3.78$, $SD=.43$ 으로 통제집단의 평균 $M=3.49$ 점, $SD=.62$ 보다 0.29점 높게 나타났다. 사전검사에 따라 실험집단과 통제집단 간의 동질성 여부를 Mann-Whitney의 U test를 통해 분석한 결과, $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 모든 하위변인에서도 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 실험집단과 통제집단이 서로 동질적이라는 것을 의미하며, 향후 마음챙김 명상 집단상담 프로그램의 실험

처치를 통해 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있는지에 대한 결과를 확인하고, 이를 검증함으로써 마음챙김 명상 집단상담 프로그램의 효과성 여부를 확인할 수 있게 되었다.

프로그램의 효과 분석

실험집단의 차이 검증. 실험집단의 마음챙김 명상상담 프로그램을 처치한 후 통계적으로 유의한 차이가 나타났는지 확인하기 위하여 사전·사후 검사 결과를 윌콕슨 부호순위(Wilcoxon's Signed-Ranks test) 검증을 통해 분석하였다. 그 결과는 표 4와 같다.

먼저 자아존중감의 사전검사 평균은 3.99,

SD=.45이며, 사후검사 평균은 4.46, SD=.45으로 나타나 사후검사가 사전검사보다 0.44점 높게 나타났다. 사전·사후검사에 따라 실험집단의 차이 검증을 윌콕슨 부호 순위 검증을 통해 분석한 결과, 자아존중감, $Z=-2.812$, $p<.01$ 과 구성된 모든 하위변인인 긍정평가 $Z=-2.825$, $p<.01$, 부정평가, $Z=-2.184$, $p<.05$ 에서도 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 마

음챙김 명상 집단상담 프로그램을 통해 중년기 여성들이 자신에 대한 정서적 평가가 긍정적으로 좋아진 것을 의미하며, 부정적인 자아존중감을 상쇄시킬 수 있는 것으로 볼 수 있다.

심리적 안녕감은 사전검사의 평균이 3.78, SD=.43으로 사후검사의 평균 4.11, SD=.38으로 나타나 사후검사가 사전검사보다 .33점 높게 나타났다. 사전·사후검사에 따른 실험집단의 차이 검증

표 4. 실험집단 내 사전·사후검사 비교

변인	사전	사후	증가량	Z	p	
	평균(SD)	평균(SD)				
자아존중감	3.99(.45)	4.46(.45)	0.47	-2.812	.005**	
하위 변인	긍정평가	4.02(.52)	4.52(.42)	0.50	-2.825	.005**
	부정평가	3.96(.47)	4.40(.58)	0.44	-2.184	.029*
심리적 안녕감	3.78(.43)	4.11(.38)	0.33	-2.805	.005**	
하위 변인	자아수용	3.75(.63)	4.15(.51)	0.40	-2.692	.007**
	긍정적 대인관계	3.90(.74)	4.22(.53)	0.32	-2.203	.028*
하위 변인	자율성	3.63(.51)	3.85(.38)	0.22	-2.601	.009**
	환경에 대한 통제	3.57(.47)	3.88(.43)	0.31	-2.408	.016*
하위 변인	삶의 목적	3.78(.55)	4.17(.52)	0.39	-2.546	.011*
	개인적 성장	4.08(.46)	4.42(.41)	0.34	-2.675	.007**

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

표 5. 통제집단 내 사전·사후검사 비교

변인	사전	사후	증가량	Z	p	
	평균(SD)	평균(SD)				
자아존중감	3.64(.72)	3.64(.72)	-	.000	1.000	
하위 변인	긍정평가	3.70(.71)	3.72(.67)	0.02	-.447	.655
	부정평가	3.58(.78)	3.56(.82)	-0.02	-.577	.564
심리적 안녕감	3.49(.62)	3.48(.63)	-0.01	-.682	.495	
하위 변인	자아수용	3.36(.86)	3.33(.91)	-0.03	-.707	.480
	긍정적 대인관계	3.57(.79)	3.57(.79)	-	.000	1.000
하위 변인	자율성	3.26(.45)	3.25(.42)	-0.01	-.333	.739
	환경에 대한 통제	3.38(.65)	3.41(.64)	0.03	-1.000	.317
하위 변인	삶의 목적	3.72(.72)	3.74(.74)	0.02	-.447	.655
	개인적 성장	3.70(.66)	3.66(.65)	-0.04	-.736	.461

을 분석한 결과, 심리적 안녕감 $Z=-2.805, p<.01$ 과 구성된 모든 하위변인인 자아수용, $Z=-2.692, p<.01$, 긍정적 대인관계, $Z=-2.203, p<.05$, 자율성, $Z=-2.601, p<.05$, 환경에 대한 통제, $Z=-2.408, p<.01$, 삶의 목적, $Z=-2.546, p<.05$, 개인적 성장, $Z=-2.675, p<.01$ 에서도 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 통해 중년여성들의 심리적 안녕감뿐만 아니라 하위변인 모두에 실험 처치의 효과가 있었다는 것을 뜻한다.

통제집단의 차이 검증. 마음챙김 명상 집단

상담 프로그램을 처치하지 않은 통제집단이 통계적으로 유의한 차이가 나타났는지 확인하기 위하여 사전·사후검사 결과를 윌콕슨 부호순위 (Wilcoxon's Signed-Ranks test)검증을 통해 분석하였다. 그 결과는 표 5와 같다.

통제집단의 자아존중감은 사전검사 평균이 3.64, $SD=.72$, 사후검사의 평균은 3.64, $SD=.72$ 으로 동일하게 나타났다. 사전·사후검사에 따라 실험집단과 통제집단 간의 차이 검증을 윌콕슨 부호 순위 test 검증을 통해 분석한 결과, 자아존중감과 구성된 모든 하위변인에서는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 통제집단의 심리적 안녕감은 사전검사 평균

표 6. 실험집단과 통제집단의 사후검사 검증

변인	집단	평균(SD)	평균순위	U	Z	p	
자아존중감	실험	4.46(.45)	13.65	18.50	-2.387	.017*	
	통제	3.64(.72)	7.35				
하위 변인	긍정평가	실험	4.52(.42)	14.00	15.00	-2.663	.008**
		통제	3.72(.67)	7.00			
	부정평가	실험	4.40(.58)	13.45	20.50	-2.244	.025*
		통제	3.56(.82)	7.55			
심리적 안녕감	실험	4.11(.38)	13.80	17.00	-2.495	.013*	
	통제	3.48(.63)	7.20				
하위 변인	자아수용	실험	4.15(.51)	13.10	24.00	-1.971	.049*
		통제	3.33(.91)	7.90			
	긍정적 대인관계	실험	4.22(.53)	13.60	38.00	-2.367	.018*
		통제	3.51(.79)	7.40			
	자율성	실험	3.85(.38)	14.00	26.00	-2.670	.008**
		통제	3.25(.42)	7.00			
	환경에 대한 통제	실험	3.88(.43)	13.05	35.50	-1.943	.052
		통제	3.41(.64)	7.95			
	삶의 목적	실험	4.17(.52)	12.45	44.50	-1.485	.137
		통제	3.74(.74)	8.55			
개인적 성장	실험	4.42(.41)	13.75	29.50	-2.474	.013*	
	통제	3.60(.65)	7.25				

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

이 3.49, $SD=.62$ 이었으며, 사후검사의 평균 3.48, $SD=.63$ 으로 나타나 사후검사가 사전검사에 비해서 0.01점 낮게 나타났다. 사전·사후검사에 따른 통제집단의 차이 검증을 분석한 결과 심리적 안녕감과 구성된 모든 하위변인에서는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 통제집단이 잘 통제되었음을 의미하는 결과이다.

실험집단과 통제집단 간의 사후검사 차이검

증. 실험집단과 통제집단 간의 사후검사 결과에 차이가 있는지를 확인하기 위하여 비모수 검증방법인 Mann-Whitney의 U test로 분석하였다. 자아존중감과 심리적 안녕감 그리고 모든 하위변인별 세부적인 비교 결과를 살펴보면 표 6과 같다.

자아존중감은 실험집단에서 마음챙김 명상 집단상담 프로그램 처치 후의 평균이 4.46, $SD=.45$ 으로 통제집단의 평균 3.64, $SD=.72$ 에 비해 0.82점 높게 나타났다. 또한 사후검사에 따른 두 집단 간의 차이를 Mann-Whitney의 U test를 통해 분석한 결과, 자아존중감, $Z=-2.387$, $p<.05$ 은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자아존중감의 하위변인에서도 사후검사에 따른 두 집단 간의 차이를 Mann-Whitney의 U test를 통해 분석한 결과, 긍정평가, $Z=-2.663$, $p<.01$ 와 부정평가, $Z=-2.224$, $p<.05$ 모두 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

다음으로는 심리적 안녕감은 실험집단에서 마음챙김 명상 집단상담 프로그램 처치 후의 평균이 4.11, $SD=.38$ 으로 통제집단의 평균 3.48, $SD=.63$ 에 비해 0.63점 높게 나타났다. 또한 사후검사에 따른 두 집단 간의 차이를 Mann-Whitney

의 U test를 통해 분석한 결과, 심리적 안녕감, $Z=-2.495$, $p<.05$ 은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위변인에서도 사후검사에 따른 두 집단 간의 차이를 Mann-Whitney의 U test를 통해 분석한 결과, 자아수용, $Z=-1.971$, $p<.05$, 긍정적인 대인관계, $Z=-2.367$, $p<.05$, 자율성, $Z=-2.670$, $p<.01$, 개인적인 성장, $Z=-2.474$, $p<.05$ 에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 환경에 대한 통제와 삶의 목적 하위요인에서도 실험집단과 통제집단 간 처치 후 차이가 나타났으나, 이는 통계적으로 유의한 수준은 아니었다.

논 의

본 연구는 중년여성을 대상으로 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 처치한 후 이에 따른 자아존중감과 심리적 안녕감의 효과성을 검증하여 실질적인 명상 프로그램을 계획하고 실행하기 위한 기초자료로 활용되는데 그 목적이 있다. 연구의 목적을 달성하기 위해 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 처치한 실험집단과 처치하지 않은 통제집단의 자아존중감과 심리적 안녕감 그리고 구성된 모든 하위요인에 어떠한 영향을 미치는지 알아보는 것을 연구문제로 설정하였다.

실험집단에는 마음챙김 명상 프로그램을 총 8회기 중에 4회기는 비대면(90분)으로 나머지 4회기는 대면(120분)으로 진행하였다. 실험연구를 위한 모형은 사전-사후검사 통제집단설계를 택하였다. 실험연구에 사용한 측정도구는 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 10문항의 척도와 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 46문

항 척도를 활용하였다. 수집된 자료는 SPSS 20 통계 패키지 프로그램을 활용했으며 자료의 분석은 먼저 기술통계와 신뢰도 검사를 위해 Cronbach's α 로 분석하였다. 사전검사에 따른 두 집단 간의 동질성 확인은 Mann-Whitney U 검증을 실시하였다. 연구문제와 가설에 따른 실험집단과 통제집단 내의 사전·사후 점수의 변화를 비교하기 위해 윌콕슨 부호 순위 검증(Wilcoxon's Signed-Ranks test)을 실시하였으며, 두 집단 간의 사후검사의 유의한 차이를 확인하기 위하여 Mann-Whitney U 검증을 진행하였다.

마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 처치하기 전에 실험집단과 통제집단 간의 자아존중감과 심리적 안녕감의 동질성을 확인하기 위해 Mann-Whitney U 검정으로 분석한 결과, 자아존중감과 심리적 안녕감 그리고 구성된 모든 하위요인의 동질성은 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 실험집단과 통제집단이 동질적이라는 것을 확인하였고, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램 처치를 통해 두 집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 나타나는데 대한 결과를 확인함으로써 본 프로그램의 효과 여부를 확인할 수 있었다.

첫째, 본 연구에서 제기한 마음챙김 명상 집단상담 프로그램은 중년기 여성들의 자아존중감에 어떤 영향을 미치는가? 라는 연구문제를 검증하기 위하여 실험집단에 실험처치를 한 후 통계적으로 유의한 차이가 있는지 사전-사후검사 결과를 윌콕슨 부호 순위 검증으로 분석한 결과, 자아존중감, $Z = -2.812$, $p < .01$ 과 구성된 모든 하위변인인 긍정평가, $Z = -2.825$, $p < .01$, 부정평가, $Z = -2.184$, $p < .05$ 에서 $p < .05$ 수준에서 통계적으로

유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 자아성찰을 통하여 개인의 만족감이 향상될 때 내적 성장과 더불어 자아존중감이 향상된다(김혜일, 2020)는 것을 입증한 결과로써 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 자기 스스로를 어떤 시각에서 바라볼 것인지를 인식하고 자신에 대한 부정적인 평가를 긍정적인 정서적 평가로 바꿀 수 있다는 것을 의미한다. 또한 중년기 어머니를 대상으로 한 정환구(2002) 연구의 결과와 일치한다. 그의 연구에서는 중년여성의 갈등, 우울, 불안 등이 감소하였으며 가정환경 내 응집력과 친밀감은 증가함으로써 전체적인 자아존중감이 증가하였다고 보고하였다. 중년여성들에게 중요한 요소 중의 하나인 자아존중감은 자신을 긍정적인 시선으로 바라보고, 가치 있는 사람이라고 느낄 때, 자신과 가족, 나아가 사회를 보는 조망이 넓어질 것이다. 그러나 통제집단에서는 자아존중감과 구성된 모든 하위변인에서 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 통제집단의 자아존중감과 구성된 모든 하위변인은 사전-사후검사가 통계적으로는 차이가 없음을 뜻한다.

다음으로 사후검사에 따른 실험집단과 통제집단 간의 차이를 확인하기 위해 Mann-Whitney U 검정으로 분석한 결과, 자아존중감은 실험집단에서 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 처치한 후의 평균이 4.40점, $SD = .33$ 으로 통제집단의 평균 2.14점, $SD = .40$ 에 비해 0.11점 높게 나타났으며 자아존중감, $Z = -2.387$, $p < .05$ 과 구성된 모든 하위변인인 긍정평가, $Z = -2.663$, $p < .01$, 와 부정평가, $Z = -2.224$, $p < .05$ 수준에서 이는 자아존중감은 중년기 여성 위기의 핵심적인 변수가 되며 인간행동의 동기를 촉발하는 가장 중요한 요인으로 건

강한 발달에 꼭 필요하고 중요한 내적 욕구라고 주장한 연구들(김미숙 외, 2018; 유미녀, 2018; 정환규, 2002)을 뒷받침한다.

한편, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램은 중년기 여성들의 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가? 라는 연구문제를 검증하기 위하여 실험집단에 실험처치를 한 후 통계적으로 유의한 차이가 있는지 사전-사후검사 결과를 윌콕슨 부호 순위 검정으로 분석한 결과, 심리적 안녕감, $Z=-2.805$, $p<.01$ 과 구성된 모든 하위변인인 자아수용, $Z=-2.692$, $p<.01$, 긍정적 대인관계, $Z=-2.203$, $p<.05$, 자율성, $Z=-2.601$, $p<.05$, 환경에 대한 통제, $Z=-2.408$, $p<.01$, 삶의 목적, $Z=-2.546$, $p<.05$, 개인적 성장, $Z=-2.675$, $p<.01$ 에서 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김 명상이 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 긍정정서 및 부정정서에 유의미한 결과를 나타냈다는 조운숙(2019)의 연구와 유사한 결과로 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것을 확인한 결과이다. 그러나 통제집단에서는 심리적 안녕감과 구성된 모든 하위변인에서 통계적으로 $p<.05$ 수준에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 통제집단의 심리적 안녕감과 구성된 모든 하위변인은 사전-사후검사가 통계적으로는 차이가 없음을 뜻한다.

사후검사에 따른 실험집단과 통제집단 간의 차이를 확인하기 위해 Mann-Whitney U 검정으로 분석한 결과, 심리적 안녕감은 실험집단에서 마음챙김 명상 집단상담 프로그램 처치 후의 평균이 2.23점, $SD=.33$ 으로 나타나 통제집단의 평균인 2.14점, $SD=.40$ 에 비해 0.11점 높게 나타났다. 심

리적 안녕감, $Z=-2.495$, $p<.05$ 과 구성된 모든 하위변인인 자아수용, $Z=-1.971$, $p<.05$, 긍정적인 대인관계, $Z=-2.367$, $p<.05$, 자율성, $Z=-2.670$, $p<.01$, 개인적인 성장, $Z=-2.474$, $p<.05$ 에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 그러나 환경에 대한 통제와 삶의 목적에서 사후검사에 따라 차이는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 심리적 안녕감이 높을수록 보다 높은 수준의 삶을 영위할 수 있게 된다고 보고한 최월순(2018)의 연구를 뒷받침하는 결과로 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년기 여성의 삶의 질에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 확인하였다.

하지만 환경에 대한 통제와 삶의 목적에서 사후검사에 따라 차이는 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 박혜민과 채규만(2012), 강진호, 유형근, 손현동(2009)의 연구에서는 명상 프로그램이 심리적 안녕감에 전체적으로 향상시킨다는 결과를 가져왔다. 반면, 본 연구에서는 전체적으로 유의미한 결과로 위의 선행연구들과 일치하지만, 환경에 대한 통제와 삶의 목적 부분은 본 연구에서는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 김진(2017)의 중년기 여성에 대한 심리적 안녕감에 관한 연구에서는 여러 잠재 변인 간의 관계를 논의하였는데 첫째, 학력에 높을수록, 둘째, 소득이 높을수록, 셋째, 가사도우미의 도움을 받을수록, 넷째, 부부간의 대화가 많을수록, 다섯째, 가족관계가 좋을수록, 여섯째, 사회적 역할은 많지 않을수록 심리적 안녕감이 높아진다고 하였다. 특히, 여섯 번째와 같은 결과는 중년여성의 다중적 역할에 대한 부담감을 시사하는 결과이다. 따라서 중년기 여성의 심리적 안녕

감을 향상시키기 위하여 가정 내의 구조적 개선 등의 부분에 대한 사회적 논의가 필요하다. 이정민(2020)의 연구에서는 마음챙김 수준이 높다면 중년여성의 생활 스트레스를 줄여주고 중년의 위기감을 완화할 수 있다는 결과를 나타냈다.

연구결과를 살펴볼 때 마음챙김 명상 집단상담 프로그램의 구성에서 삶의 목적과 환경에 대한 통제가 마음챙김 명상 집단상담 프로그램의 다양성과 효율성을 극대화할 수 있고 집중적인 변화를 이끌 수 있는 프로그램에 대한 질적 향상을 위해 노력할 필요가 있음을 시사하였다. 아울러 최근 중년여성의 문제와 중요성이 주목되고 있고, 특히 지금 현재 ‘코로나19’로 인하여 마음의 위로와 관심을 더욱 가져야 하는 상황에서 명상을 통해 중년여성의 자아존중감과 심리적 안녕감을 강화하여 행복한 삶에 대한 방법을 모색해보는데 마음챙김 명상은 많은 도움이 될 것이라는 시사점을 얻을 수 있었다.

그러므로 본 연구는 다음의 세 가지 측면에서 의의가 있는 것으로 생각된다. 첫째, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 통해 중년여성의 자아존중감과 심리적 안녕감의 효과를 함께 살펴보았다는 점이다. 둘째, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램에 참가자의 부정적 사건과 긍정적 사건들에 얽힌 감정들을 다루는 부분을 추가하여 참가자들에게 전 생애 동안 경험했던 감정들과 마주하게 하는 시도를 하였다는 점이다. 비록 대면과 비대면의 프로그램을 통해서 실시된 것이지만 참가자들이 자신의 인생 경로를 성찰해보고 행복한 삶을 살아가기 위해서는 자아존중감과 심리적 안녕감의 중요성을 인식했다는 것은 본 연구의 가장 큰 의의라고 볼 수 있다. 셋째, 권위 있는 미국캘

리포의 강점 검사를 실시하여 참가자들의 재능과 강점을 알아보고 발견하는 과정과 심층 인터뷰를 통하여 자신의 강점을 강화하는 시간을 가졌다는 점에서 중년기 여성의 자아존중감과 심리적 안녕감의 강화에 기여했다는 의의가 있었다. 이에 추후연구에서는 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년여성뿐 아니라 남녀노소 누구나 전 연령층으로 확대되어 더욱 많은 사람들이 마음과 몸의 건강을 지키고 보다 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 자아존중감과 심리적 안녕감을 향상시켜 나가기를 기대해본다.

반면에 본 연구는 다음과 같은 몇 가지의 제한점을 가지고 있다. 첫째, 연구 참여자들이 서울, 경기지역이라는 특정 지역의 중년여성을 대상으로 하였기 때문에 모든 중년기 여성에게 연구의 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있을 수 있다. 외적 타당도를 높이기 위해서는 다양한 집단, 다양한 지역을 대상으로 반복 검증해 볼 필요가 있다. 둘째, 마음챙김 명상 집단상담 프로그램을 실시한 이후, 추후 검사를 실시하지 않았기 때문에 본 프로그램의 명상이 중년여성의 자아존중감과 심리적 안녕감의 증진 효과가 얼마나 지속될 수 있는지를 추후연구를 통해 알아볼 필요가 있다. 셋째, 실험집단 10명과 통제집단 10명으로, 표집수가 적으므로 더 많은 인원을 대상으로 효과를 검증해볼 필요가 있다. 아울러 인구통계학적 변인(결혼, 자녀, 직업, 교육수준 등)에서의 동질성 확보도 고려해볼 필요가 있으므로 본 연구결과는 예비연구 수준으로 조심스럽게 해석해야 한다. 넷째, 변인에 대한 측정 방식이 모두 자기보고식 검사로만 측정되어서 참여자에 따라 사회적 바람직성, 개인 특성에 따른 편파 가능성 등을 고려하여

야 한다. 따라서 추후연구에서는 자기보고식 검사 외에 객관적으로 측정 가능한 도구를 사용하여 결과를 보완, 검토할 필요가 있다. 마지막으로 처치집단에 참여한 2인의 참여자들은 이미 2년 이상의 명상 경험이 있는 참가자들이었기에 처음 참가한 참가자들에게 영향력을 미칠 수 있었고, 자율 명상의 과제를 수행할 때도 차이가 발생했을 수 있을 것으로 사료된다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 마음챙김 명상 집단상담 프로그램이 중년기 여성의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과를 실증적으로 함께 알아보고, 이들 세 가지 변인들의 관련성과 중요성을 부각시켰다는 점에서 의미가 있다고 볼 수 있다.

참 고 문 헌

- 강진호, 유형근, 손현동 (2009). 마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램개발. 경북대학교 중등교육연구소: 중등교육연구소, 57(1), 213-243.
- 권석만 (2008). 긍정심리학 : 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 권석만 (2013). 인간이해를 위한 성격심리학. 서울: 학지사.
- 김계양 (2021). 건강한 관계를 위한 마음챙김 자비명상 기반 프로그램(MCHR) 개발 및 효과. 아주대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김미숙, 서예원, 안혜정, 장압미 (2018). OECD ESP 사회정서역량 종단조사 국제공동연구(II): 문항실험 및 예비조사 (RR2018-09). 한국교육개발원, 1-187.
- 김민지 (2014). 마음챙김의 도덕교육적 함의 연구. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김진 (2017). 중년기 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인. 영남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김청송 (2022). 현대 청소년심리 및 상담. 수원: 싸이엔북스.
- 김혜일 (2020). 중년 여성의 메이크업 행동이 자아존중감, 우울, 사회적 효능감에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 박송희 (2017). REBT 집단상담을 적용한 원예치료가 중년기 여성의 우울, 자아존중감 및 정서변화에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 박혜민, 채규만 (2012). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. 한국인지행동치료학회: 인지행동치료, 12(3), 259-274.
- 소선숙, 김청송 (2016). 청소년의 심리적 안녕감과 학교 적응의 보호요인 및 위험요인 연구. 한국청소년학회: 청소년학연구, 23(7), 375-400.
- 유미녀 (2018). 집단통합에술치료가 중년여성의 우울 및 자아정체감, 자아존중감, 삶의 질에 미치는 영향. 국제신학대학원대학교 대학원 박사학위논문.
- 유승연, 김정호, 김미리혜 (2014). 마음챙김 명상이 화병 증상과 우울, 불안, 스트레스에 미치는 효과. 한국건강심리학회: 한국심리학회지: 건강, 19(1), 83-98.
- 윤선희 (2016). 중년기 여성의 내현적 자기애와 노화불안의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이기정 (2020). 마음챙김이 감정노동에 미치는 영향에 대한 연구: 심리적 유연성 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이동선 (2014). 집중명상 프로그램이 청소년 심성개발에 미치는 효과 탐색. 동국대학교 불교대학원 석사학위 논문.
- 이성주 (2018). 중년기 여성의 회복탄력성이 사회적지지, 자아존중감, 우울에 미치는 영향. 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
- 이정민 (2020). 중년여성의 생활사건 스트레스가 중년위기감에 미치는 영향: 자아정체감과 마음챙김의 매개효과. 한국상담대학교 대학원 석사학위논문.

- 이정화 (2020). 중년여성이 지각하는 애착이 부부관계에 미치는 영향 : 자아존중감 매개효과. 호남신학대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜란 (2019). 마음챙김 명상이 중학생의 불안 감소에 미치는 효과. *Korean journal of youth studies*, 26(2),
- 장현갑 (2005). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소(MBSR-K)프로그램이 대학생과 외래환자의 삶의 질과 심리적, 신체적 증후에 미치는 효과에 관한 연구(2005-041-H00035). 한국연구재단.
- 장혜진 (2015). 중년기 여성의 사회봉사활동이 심리적 안정감에 미치는 영향: 삶의 만족과 우울감의 매개 효과. 한영신학대학교 대학원 박사학위논문.
- 전경숙 (2021). 마음챙김기반요가·명상·혼합프로그램이 상담자의 자기수용·성찰과 소진에 미치는 영향. 서울불교대학교 대학원 박사학위논문.
- 전병재 (1974). 자아개념 측정가능성에 관한 연구. *연세논총*, 11(1), 107-130.
- 정현구 (2002). 명상을 활용한 자아존중감 증진 집단상담 프로그램의 개발과 효과검증. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 조윤숙 (2019). 마음챙김 요가와 자기자비 훈련이 신체 자각과 심리적 안녕감에 미치는 효과. 서울불교대학교 대학원 박사학위논문.
- 조혜경 (2019). 중년여성의 심리상담교육 참여동기가 심리적 안녕감과 가족건강성에 미치는 영향. 동방문화대학교 대학원 박사학위논문.
- 주현이 (2019). 긍정정서와 자아존중감이 중년여성의 삶의 질에 미치는 영향. 동아대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 천성문, 함경애, 박명숙, 김미옥 (2017). 집단상담 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 최미심 (2020). 감정 표현적 글쓰기가 중년여성의 자아존중감과 행복에 미치는 영향. 대전대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 최월순 (2018). 중년 기혼여성의 자기효능감, 가족스트레스, 지각된 사회적지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*.
- Germer, R. D. Siegel., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*, New York: Guilford Press.
- Gould, R. (1972). The Phases of Adult Life, *The American Journal of Psychiatry*, 129(5), 521-531.
- Joe, D. (2019). 당신도 초자연적이 될 수 있다. 추미란 옮김. 서울: 산티.
- Jung, C. G. (1954). *The development personality*. New York: Pantheon.
- Kabat-Zinn (1990, 2013). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell. 김교현, 김정호, 장현갑 공역. 마음챙김 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사.
- Neugarten, B. L. (1979). *Age-sex role and personality in middle age.: A thematic apperception study*. In B. L. Neugarten (Ed), *Middle age and aging* (pp.58-71). Chicago : The University of Chicago Press.
- Pepping, C. A., Walters, B., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2016). Why Do People Practice Mindfulness? An Investigation into Reasons for Practicing Mindfulness Meditation. *Mindfulness*, 7(2), 542-547.
- Rogenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton. New York: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to

psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

Tafarodi, R. W., & Swann Jr, W. B. (1995). Self Linking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure, *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 322-342.

Tolle (2001). *지금 이순간을 살아라*. 노혜숙, 유영일 옮김. 경기도: 양문.

원고접수일: 2022년 8월 17일

논문심사일: 2022년 8월 20일

게재결정일: 2022년 8월 24일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2022. Vol. 27, No. 5, 745 - 761

The Effects of a Mindfulness Meditation Group Counseling Program on the Self-esteem and Psychological well-being of Middle-aged Women

Kim, Soon Im
Education Research Hill

Shin, Dong-Yun
Jungwon University

Choi, Eun-Jung
Kyonggi University

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of self-esteem and psychological well-being following a mindfulness meditation group counseling program for middle-aged women. To this end, we set as a research question how the mindfulness meditation group counseling program affects the self-esteem and psychological well-being of middle-aged women. Out of 20 middle-aged women, 10 in the experimental group and 10 in the control group were organized, and a mindfulness meditation group counseling program was conducted in the experimental group for a total of 8 sessions. Before treatment with the mindfulness meditation group counseling program, the Mann-Whitney U test was used to confirm the homogeneity of self-esteem and psychological well-being between the experimental group and the control group. It was found that there was a statistically significant difference in the improvement of self-esteem and psychological well-being of the mindfulness meditation group counseling program. Therefore, it was suggested that the mindfulness meditation group counseling program is effective in enhancing self-esteem and psychological well-being of middle-aged women. Based on the purpose and results of this study, the implications of this study and the direction of future research were discussed.

Keywords: Mindfulness meditation, mindfulness meditation group counseling program, self-esteem, psychological well-being