

# 명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램이 웰빙, 스트레스와 우울에 미치는 효과<sup>†</sup>

김 봉 구  
덕성여자대학교  
심리학과 박사졸업

김 정 호<sup>‡</sup>  
덕성여자대학교  
심리학과 교수

김 미 리 혜  
덕성여자대학교  
심리학과 교수

본 연구는 명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램이 우울 수준이 높은 사람들의 우울과 스트레스의 감소와 웰빙의 증진에 미치는 효과를 알아보려고 했다. MMPT 프로그램의 효과는 MMPT 프로그램 집단, 감사(gratitude) 개입을 중심으로 한 긍정심리 프로그램 집단, 마음챙김명상 프로그램 집단 등 세 집단 간 처치 결과의 비교 분석을 통해 이루어졌다. 각 집단의 구성은 사전에 프로그램 참가를 신청한 사람들을 대상으로 한국판 역학적 우울검사 척도(CES-D)를 활용하여 우울 수준이 높은 사람들을 선정한 후 MMPT 프로그램 집단 13명, 긍정심리 프로그램 집단 12명, 마음챙김명상 프로그램 집단 13명을 무선방식으로 배정하였다. 효과분석 결과는 다음과 같다. MMPT 프로그램 집단은 긍정심리 프로그램 집단과 마음챙김 프로그램 집단에 비해 처치효과가 크게 나타났으며, 마음챙김 프로그램 집단은 긍정심리 프로그램 집단에 비해 전반적인 효과 수준이 높았다. 집단별 개별 종속변인에 대한 효과 비교에서는 긍정 정서를 제외한 모든 종속변인에서 MMPT 프로그램 집단이 더 큰 효과가 있었다. 프로그램 종료 이후 처치효과와 지속성은 세 집단 모두 유사한 특징을 보였으나, 지속의 정도는 MMPT 프로그램 집단이 다른 두 집단에서 보다 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 MMPT 프로그램이 심리적 건강 증진에 기여한 점을 논의하고 본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 고려 사항을 제언하였다.

주요어: 긍정심리, 마음챙김, 감사, 주관적 웰빙, 심리적 웰빙, 우울, 스트레스, MMPT 프로그램

<sup>†</sup> 본 연구는 김봉구의 박사학위 논문 일부를 수정 보완하여 정리한 것임.

명상-마음챙김-긍정심리 훈련(Meditation-Mindfulness-Positive psychology Training, MMPT)은 MPPT(김정호, 2020)에 근거 하였으며 최근에 MPPT에서 MMPT로 명칭이 변경되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 김정호, 덕성여자대학교 심리학과 교수, (132-714)서울특별시 도봉구 삼양로 144길 33, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

1998년 Seligman이 인간의 부정적 측면에 대한 연구 초점을 긍정적 인간 행동에 대한 향상된 이해를 통해 균형을 맞추는 것에 초점을 맞추어야 한다며 긍정심리학을 주창한 이래, 긍정심리학은 빠른 속도로 확산되었다. 긍정심리학은 힘들고 고통스러운 일들을 극복하고 해결할 수 있는 방법과 기쁘고 즐거운 일들을 더 오랫동안 지속시킬 수 있는 과학적인 방법을 알려준다. 긍정심리학은 교육, 대인관계, 양육, 운동 등 다양한 분야에서 응용되고 있다. 특히 상담 및 심리치료를 위해 긍정심리학 치료 모형이 개발되었으며 웰빙 증진과 우울과 같은 정신병리를 감소시키는 데도 기여하였다.

긍정심리학이 Seligman에 의해 공식적으로 등장하기 이전에도 긍정 상태나 긍정특성에 관한 연구는 진행되었으며(김정호, 2010), 대표적인 사례가 주관적 웰빙(subjective well-being : SWB)에 관한 연구(Diener, 1984, 1993; Diener, Sapyta, & Suh, 1998)와 심리적 웰빙(psychological well-being : PWB) 연구다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

주관적 웰빙은 자신의 삶에 대해 다른 사람에게 의해서가 아니라 스스로 평가한 상태를 말한다. 자신의 삶에 대해 만족감을 느끼고, 괴로운 일은 적게, 기쁘고 즐거운 일은 많이 경험하고, 자신이 좋아하는 일에 몰입할 때 주관적 웰빙을 높게 느끼는 것을 말한다(Diener, 2000). 주관적 웰빙은 삶의 만족, 긍정적 정서와 부정적 정서 등 세 가지 요소로 정의된다(Diener et al., 1998). Ryff에 의해 개발된 심리적 웰빙은 인간의 긍정적인 심리적 기능이 충분히 발휘되는 정도를 나타낸다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; Ryff, 1989).

웰빙의 또 다른 이론인 자기결정이론(self-determination theory)은 인간은 성장을 지향하는 유기체로서 외재적 동기보다 내재적 동기를 중시하는 자기실현적 관점을 바탕으로 하며, 웰빙은 인간의 기본적인 심리적 욕구인 자율성, 유능감 및 관계성이 충족될 때 심리적 성장, 통합 및 웰빙이 이루어진다고 보았다(Ryan & Deci, 2000).

또한 김정호(2006, 2015)는 동기상태이론(motivational states theory)에서 욕구(동기)의 충족이나 충족예상으로 웰빙을 정의하였다. 동기상태이론에 따르면 주관적으로 경험되는 긍정 정서 및 부정 정서로 나타나는 웰빙과 스트레스는 동기의 상태이며, 웰빙은 동기가 충족된 상태나 충족이 예상되는 상태이며, 스트레스는 동기가 좌절 또는 좌절이 예상되는 상태를 말한다. 웰빙과 스트레스에 관여하는 모든 동기들이 조화롭게 추구될 때 보다 건강한 총체적 웰빙이 이루어진다. 또한 웰빙과 스트레스는 안(개인)과 밖(환경)의 정보 처리에 따라 존재하는 일정한 안-밖 합치도(inner-outer compatibility)를 변화시켜 조정될 수 있다(김정호, 1985; 김정호, 김선주, 1998; 김정호, 2006).

긍정심리학의 핵심 주제인 웰빙에 대해 지금까지 논의한 내용을 요약하면, 우리의 일상에서 부정 정서를 적게 하고 긍정 정서를 많이 경험하며 삶에 대한 만족도가 높고 심리적 기능이 충분히 발휘될 때 총체적 웰빙이 높다고 볼 수 있다. 이와 같은 맥락에서 긍정심리학은 웰빙을 만들어 낼 수 있도록 마음을 잘 사용하는 기술이라 하겠다. 긍정심리학의 등장 후 웰빙을 증진시키기 위한 중재법들이 다양하게 개발되고 적용되었다.

본 연구에서는 최근에 웰빙 증진과 관련하여

관심이 높아지고 있는 감사(gratitude)를 긍정심리의 중재법으로 사용하고자 하였다. 아래에서는 감사에 대해 보다 구체적으로 살펴보도록 한다.

Lazarus와 Lazarus(1994)는 감사는 자신의 긍정적인 결과에 도움을 준 타인의 노력에 대한 우호적인 의도를 공감할 때 나타나는 정서라고 하였으며, McCullough, Emmons와 Tsang(2002)은 자신의 긍정적인 경험이나 결과에 대해 다른 사람의 선행을 인정하고 고마움을 느끼는 일반화된 경향성으로 정의했다. 또한 Seligman(2002)은 감사는 하나의 정서로서 경이로움과 고마움을 느끼며 삶 자체를 감상하는 정신상태로 강점 중의 하나로 보았다. 정의로부터 알 수 있듯이 감사는 정서로서 개념화되고 있다.

또한 자신이 친사회적인 대우를 받았다고 인식할 때 감사함을 느끼게 되고 이로 인해 도덕적인 행동을 하게 되며 비도덕적인 행동을 삼가도록 동기화되는데, 이런 경우의 감사는 도덕적 정서가 되며(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002), 고마움을 베푼 사람에 대한 이타적인 노력을 지각하고 그 가치와 의미를 인정함으로써 나타나는 감사는 공감하는 정서라 한다(Lazarus & Lazarus, 1994). Weiner(1985)는 감사를 ‘자신의 웰빙에 도움이 되는 긍정적인 결과가 발생한 것을 인식하는 과정’과 ‘긍정적인 결과가 외부에서 비롯되었음을 인식하는 과정’의 결합으로 유발되는 정서로서 귀인-의존적 정서라 했다.

감사는 정서로 보기도 하지만 McCullough, Emmons와 Tsang(2002)처럼 특질로 보기도 한다. McCullough 등(2002)은 감사를 감사 성향(grateful disposition)으로 고려하는 것이 마땅하다고 보고 강도(intensity), 빈도(frequency), 범위

(span) 그리고 밀도(density)의 4가지 차원에서 감사 성향의 정도를 파악해야 한다고 주장하였다. 이들은 감사의 강도, 빈도, 범위, 밀도 등을 고려한 감사 성향을 측정하기 위해 GQ-6 척도를 개발하기도 하였다(McCullough et al., 2002).

감사의 주요 기능 측면을 살펴보면 감사는 타인과의 유대를 증진시켜 사회적 관계의 질을 개선한다(Lambert & Fincham, 2011; Williams & Bartlett, 2015). 감사는 누군가로부터 혜택을 받았거나 은혜를 입었다는 것을 깨닫게 되면 그 사람과 시간을 함께 보내고 싶어 하게 한다(Bartlett, Condon, Cruz, Baumann, & DeSteno, 2012). 또 다른 감사의 중요한 기능은 웰빙의 증진이다(Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; Kerr, O'Donovan, & Pepping, 2015; Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, & Sheldon, 2011). 감사를 유발하는 행동을 지속하게 되면 감사 정서가 주의와 인지를 확장시키고 부정적인 상황에 대한 대처능력이 증진되고 향상된 대처능력은 감사 정서와 같은 긍정적인 경험을 예측하게 된다(Fredrickson & Joiner, 2002).

감사의 대상은 사물이나 자연이 될 수 있으며 자기 자신, 자신이 가지고 있는 것, 사회적 유대, 또한 주어진 환경, 상황, 조건이나 사소하게 생각되는 것들이 될 수 있다(김정호, 2020).

김정호(2020, 2021, 2022)는 감사를 동기충족의 재활성화라고 보고 생각(인지작용)을 통해 동기충족을 재활성화 할 수 있으므로 감사 연습을 통해 감사 성향을 키울 수 있다고 본다. 특히 감사 연습에서 자신의 동기충족상태를 당연시하지 않는 것을 강조한다(김정호, 2022, p.194). 감사 연습은 정신 건강의 긍정적 변화를 가져오는데 이는 다

양한 경험적 연구 사례에서 볼 수 있다. Emmons와 McCullough(2003)는 감사 증진 훈련을 통해 삶의 만족도, 긍정 정서와 같은 웰빙 증진 효과와 우울과 불안, 스트레스 개선에도 효과가 있음을 보고하였으며, 특히 감사가 긍정 정서에 대한 매개효과가 있음을 확인하였다. 문은주(2014)는 대학생용으로 개발한 감사 프로그램을 통해 감사 성향의 증진 효과를 제시하였다. 그 외에도 감사 프로그램을 통해 웰빙 증진, 우울과 신체적 증상 감소 효과가 있음을 확인하였다(예: 노지혜, 이민규, 2011; 이지은, 김정호, 김미리혜, 2016; 이향숙, 2008). 또한 감사가 친사회적 대인관계 형성에 효과적이며(Bartlett & DeSteno, 2006), 감사 성향이 높은 사람이 학교생활에도 잘 적응한다(김수을, 2018). 청소년과 중년에서 노인에 이르기까지 전 연령층에 있어 감사 개입의 효과를 연구한 내용들을 살펴보면, 감사일지 쓰기를 통해 초등학교생의 웰빙의 효과를 보고한 사례(박선민, 김아영, 2014)와 중학생을 대상으로 감사 증진 프로그램을 실시하여 주관적 웰빙에 대한 효과 연구(신현숙, 김미정, 2009)와 감사성향이 높고 감사표현을 많이 하는 노인들에게서 삶의 만족과 웰빙 개선 효과를 확인한 연구(이승연, 한미리, 2016) 등 사례가 다양하였다.

감사를 포함한 긍정심리 개입법과 다른 개입법을 결합하여 웰빙 효과를 확인한 선행연구에 대해 살펴보면, 성격 강점과 마음챙김 개입을 통합하여 종업원들의 웰빙, 직업 만족도 및 업무성과에 대한 효과를 검증한 결과, 긍정심리 개입이 마음챙김 개입에 비해 업무성과가 더 효과적임을 검증하였으며(Pang & Ruch, 2019), 감사 연습과 마음챙김 개입을 결합한 개입법을 만성 자궁경부

암 환자에게 적용하여 환자들의 웰빙의 증진을 확인하였다(Shao, Gao, & Cao, 2016). 또한 김정임(2014)은 자비 수행, 감사일지 쓰기, 웰빙 행동 등을 마음챙김 명상과 통합한 프로그램을 활용하여 콜센터 직원의 스트레스와 웰빙의 효과를 검증하였다.

살펴본 바와 같이 감사 개입이 내담자들의 웰빙 증진과 더불어 스트레스 우울과 같은 심리적 고통 해소에 다양한 효과가 있음을 선행연구를 통해 알 수 있었다. 그러나 감사와 다른 개입과의 통합을 통해 효과를 검증한 사례는 아주 드문 편이다.

마음챙김 명상(mindfulness meditation)은 불교 전통수행에서 유래되었다(김정호, 2004a, 2014, 박성현, 2007; Kabat-Zinn, 1990). 괴로움에서 벗어나 행복하게 살고자하는 방략으로 2,600여 년 전에 Buddha에 의해 개발된 마음챙김 명상은 누구에게나 이익이 될 수 있는 보편적인 마음수행법이다(Stahl & Goldstein, 2010).

마음에서 일어나는 어떠한 것이든 거리를 두고 떨어져 순수한 주의를 두는 순수한 상위주의가 마음챙김이다. 호흡 감각에 오로지 주의를 집중하는 수행이 호흡 집중명상이라면 호흡감각에 순수한 주의를 주되 매순간 느껴지는 호흡감각을 알아차림, 즉 자신이 숨을 쉬고 있음을 알아차림 하면 호흡 마음챙김 명상을 하고 있다고 하겠다. 호흡 마음챙김 명상은 호흡집중 명상 요소를 포함한다(김정호, 2011, 2018b). 이와 같은 마음챙김 명상은 순수한 마음챙김을 통해 사물을 있는 그대로 볼 수 있게 하고 습관적인 반응과 투사로부터 벗어날 수 있게 한다. 즉 감각 정보에 대한 우리의 자동적이고 습관적인 반응을 알아차리게 하

고 또한 순수한 주의로 감각을 통해 유입되는 정보를 확대하거나 축소하지 않게 한다(김정호, 2018b; Analayo, 2009). 김정호(2018b)는 지금 여기에서 마음에서 경험되는 것에 대해 관찰한다고 해도 현재의 상태나 행위에 대한 판단이나 평가가 포함되면 마음챙김이 아니라고 하였다.

또한 Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 특정한 방식의 주의(attention), 즉 의도적으로 지금 현재의 순간에 비판단적으로 주의를 주는 것으로 정의하였으며, Teasdale 등(2000)은 자신의 생각과 감정을 자신과 분리하여 거리를 두는 능력으로 보았다. Baer(2003)는 내적 외적 자극이 발생할 때 비판단적으로 관찰하는 것으로, Bishop 등(2004)은 주의의 자기조절 과정과 경험으로의 지향 과정으로 정의하였다.

다음은 마음챙김 명상을 기반으로 하는 심리치료 프로그램과 대해 살펴본다.

마음챙김에 대한 관심이 증가되면서 마음챙김 요소를 활용한 중재법들이 개발되었다. 그 중에서 가장 많이 알려진 중재법으로는 마음챙김 기반 스트레스 감소(mindfulness based stress reduction: MBSR) 프로그램, 마음챙김 기반 인지치료(mindfulness-based cognitive therapy: MBCT), 변증법적 행동치료(dialectical behavior therapy: DBT), 수용전념치료(acceptance and commitment therapy: ACT) 등이 있다.

마음챙김 명상이 임상적으로 처음 적용된 것은 Jon Kabat-Zinn에 의해서다. Kabat-Zinn(1982)은 만성질환자를 위한 프로그램인 스트레스 감소와 이완(stress reduction and relaxation) 프로그램을 개발하였으며 1990년에 MBSR 프로그램으로 이름을 바꾸었다(장현갑, 2000; 윤병수 외, 2018).

Segal, Williams와 Teasdale(2002)은 마음챙김을 서구의 심리학적 인식론 및 관행인 인지치료와 통합하여 MBCT를 개발하였다. MBCT는 인간의 고통, 특히 우울증을 경험하는 사람의 고통을 해소하고 재발 방지를 목적으로 한다. Segal, Williams와 Teasdale(2002)은 과거에 우울증 경험이 있는 사람들에게는 일상적인 슬픔도 심각한 결과를 유발할 수 있다는 차별적 활성화 가설과 반추적 반응 양식 이론에 근거하여 우울증 재발의 악순환이 계속된다고 보고 반추적인 생각이 부정적인 감정을 유발하는 악순환을 유지시키는 심리적 자원을 마음챙김 훈련에서 유발되는 거리두기 혹은 탈중심화로 대체할 수 있다고 보았다.

Linehan(1993a, 1993b)이 인지행동치료에 마음챙김을 통합해서 개발한 DBT는 본래 경계선 성격장애(borderline personality disorder: BPD) 치료를 위해 개발되었으나 최근에는 기분장애, 불안장애, 중독장애, 섭식장애, 충동조절장애 치료를 위해서도 사용되고 있다(윤병수 외, 2018).

ACT는 Hayes 등에 의해 개발되었다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). ACT는 인지행동치료의 전통으로부터 출현했으나, 부정적인 정서와 역기능적인 행동의 제거를 목표로 하는 것이 아니라 그것을 수용하고 가치 있는 방향의 행동에 전념하게 하는 것을 목표로 한다(윤병수 외, 2018).

지금까지 살펴본 바와 같이 마음챙김을 활용한 심리치료 프로그램들은 지금-여기에서 경험에 대해 있는 그대로 떨어져 비판단적으로 관찰하는 마음챙김의 핵심 개념이 잘 반영되어 있음을 알 수 있으며, 스트레스 감소와 만성 통증, 우울증, 경계선 성격 장애 치료뿐만 아니라 불안 장애 등 다양한 심리적 증상 치료에도 응용되고 있다.

국내에서도 김정호(2001)는 스트레스 관리를 위한 체계적인 마음챙김 프로그램을 제안하였으며, 김정규(2003)는 불안장애 치료를 위해 마음챙김 명상과 인지행동치료를 통합한 게슈탈트 심리치료 전략을 제안한 바 있다. 그 외에도 청소년의 인성교육과 웰빙 증진, 알코올 중독치료, 양육 스트레스 해소, 노인의 우울, 불안 및 웰빙 증진 등 다양한 분야에서 마음챙김을 적용한 프로그램들이 개발되어 그 효과가 보고되었다(예, 강진호, 유형근, 손현동, 2009; 김민지, 2018; 김잔디, 2018; 이성근, 김경승, 정도윤, 2012; 정준용, 2018). 또한 김잔디와 김정호(2011)와 이해진과 박형인(2015)은 마음챙김 명상효과에 대한 메타분석 연구를 통해 다양한 마음챙김 기반 치료의 결과 스트레스, 우울 등 심리적 증상과 웰빙의 효과에 대해 확인하였다.

지금까지 살펴본 긍정심리와 마음챙김에 대한 선행연구들을 종합해볼 때, 긍정심리 중재법과 마음챙김 수행은 개별적으로도 사람들의 건강회복과 행복한 삶을 위해 유용한 기술이자 전략이라 할 수 있다. 그러나 긍정심리 측면에서 지나친 웰빙 추구로 인한 심리적 혼란과 부적정적인 행동의 수반 가능성과 마음챙김은 숙달하기 쉽지 않을 뿐 아니라 일상생활에 필요한 행위가 충분히 이루어지지 않을 수 있다는 것이 한계점으로 작용할 수 있어, 긍정심리 중재법과 마음챙김 수행의 상호 보완적 통합이 더 바람직하다고 하였다(김정호, 2010).

이러한 내용을 종합하여 인간의 심리적 건강에 미칠 수 있는 긍정적이고 유익한 잠재적 영향력을 고려하면, 긍정심리와 마음챙김 명상을 통합한 프로그램이 긍정심리, 마음챙김 명상 개별 프로그

램 보다 더 유익한 효과를 기대할 수 있다고 추론할 수 있다(김정호, 2018a, 2020, 2021, 2022).

이에 우울 수준이 높은 사람들을 대상으로 명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램, 감사 증진을 위한 긍정심리 프로그램 및 마음챙김 명상 프로그램을 각각 적용하여 그 효과를 비교 검증하고자 한다.

## 방법

### 연구 설계

마음챙김-긍정심리 통합 프로그램의 효과를 검증하기 위해 각 집단별, 시기별로 검사를 실시하고, 시기와 집단 간 처치 효과를 알아보기 위해 이원 혼합분산분석(Two-way Mixed ANOVA)을, 집단 내 변화비교를 위해 반복측정 일원분산분석(One-Way ANOVA with repeated measure)을 하도록 집단과 시기를 구성하였다. 특히 종속변인의 변화 추이와 효과를 세부적으로 파악하기 위해 프로그램 진행 직전(사전), 4회기 진행 직후(중간), 8회기 종료 직후(사후), 회기 종료 4주후(추후) 검사를 실시하였다.

### 참여자

서울 소재 사이버대학 심리상담 센터, 서울 소재 여자대학교 온라인 게시 공고를 통해 모집하였다. 참가를 희망한 사람들을 대상으로 우울 수준을 파악하기 위해 한국판 CES-D 척도를 사용하여 온라인으로 설문을 실시하였다. 설문에 응한 사람들 중 현재 심리상담, 심리치료 및 약물치료

를 받고 있는 사람들을 제외하고 한국판 CES-D 척도의 측정치가 16점 이상인 사람들을 선정하여 MMPT 프로그램 집단 16명, 긍정심리 프로그램 집단 17명, 마음챙김 프로그램 집단 17명 등 총 50명을 3개 집단에 무선배정 하였다. 개인적인 사정으로 중도에 탈락한 사람을 제외하고 최종적으로 설문에 응한 사람은 MMPT 프로그램 집단 13명(남자1, 여자12), 긍정심리 프로그램 집단 12명(남자1, 여자11), 마음챙김 프로그램 집단 13명(모두 여자) 등 총 38명이었다.

#### 측정도구

**한국판 감사 성향 척도(Korean version of the Gratitude Questionnaire: GQ-6).** 감사성향을 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발한 감사 성향 척도를 권선중, 김교현, 이홍석(2006)이 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 일상에서 경험하는 감사의 강도와 빈도, 범위, 밀도의 측면이 고려된 단일요인의 6개 문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 7점 Likert 척도 상에서 평정한다. 한국판 척도의 내적 일관성 계수는 .85였으며, 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .89였다.

**한국판 5요인 마음챙김 척도(Korean version of Five Facet Mindfulness Questionnaire: FFMQ).** Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney(2006)가 개발한 5요인 마음챙김 척도를 원두리와 김교현(2006)이 한국판으로 표준화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 Baer 등(2006)이 개발한 척도와 마찬가지로 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness),

기술(describing), 비판단(nonjudging of experience)의 5가지 요인으로 구성되어 있다. 총 39개 문항으로 7점 Likert 척도로 평가하며, 한국판 척도의 내적 일관성 계수는 .90으로 보고되었으며 본 연구에서는 .80이었다.

**한국판 삶의 만족도 척도(Korean version of Satisfaction with Life Scale: SWLS).** Diener, Emmmons, Larson과 Griffin(1985)이 개발하고 김정호(2007)가 번안한 척도를 사용하였다. 총 5개 문항으로 7점 Likert 척도로 측정한다. 김정호(2007)의 연구에서 내적 일관성은 .84이었으며, 본 연구에서 내적 일관성은 .91이었다.

**삶의 만족예상 척도(Life Satisfaction Expectancy Scale: LSES).** Diener 등(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS)를 김정호(2007)가 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항 내용으로 변형한 것으로 7점 척도로 전체 5문항으로 구성되어 있다. 김정호(2007)의 연구에서는 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였으며, 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

**한국판 긍정 정서 및 부정 정서 척도(Korean version of Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS).** Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 긍정 정서와 부정 정서를 측정하기 위해 개발한 척도를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화했으며, 김정호(2007)가 좀 더 자연스러운 우리말로 수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 긍정 정서(PA) 10문항, 부정 정서(NA) 10

문항 총 20문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert 척도다. 타당화 연구에서 긍정 정서의 내적 일관성은 .84, 부정 정서의 내적 일관성은 .87이었다. 본 연구에서는 긍정 정서의 내적 일관성이 .88, 부정 정서는 .91이었다.

**한국판 심리적 웰빙 척도(Korean version of Psychological Well-being Scale: PWBS).** Ryff(1989)가 개발하고 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안 수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 자기수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경 통제, 개인적 성장, 삶의 목적 등 6가지 요인으로 구성되어 있으며, 총 46문항으로 각 문항은 5점 Likert 척도로 평가된다. 본 연구에서 내적 일관성은 .93이었다.

**한국판 역학적 우울검사 척도(Korean version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D).** Radloff(1977)가 일반인을 대상으로 우울증을 진단하기 위해 개발한 척도로, 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안하여 타당화한 한국판 척도를 사용하였다. 본 척도는 4점(0-3점) Likert 척도로 총 20문항으로 되어있다. 한국판 척도에서는 내적 일관성은 .91이었으며, 본 연구에서는 내적 일관성이 .94였다.

**스트레스 반응 척도(Stress Response Inventory: SRI).** 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스반응 척도를 최승미, 강태영, 우종민(2006)이 단축형으로 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. 스트레스 반응 척도는 신체화, 우울,

분노 요인으로 구성되며, 4점 Likert 척도로 총 22개 문항으로 이루어져 있다. 최승미 등(2006)의 타당화 연구에서 내적 일관성은 .93로 나타났으며, 본 연구에서는 내적 일관성이 .97이었다.

### 절차 및 처치 프로그램

모집된 참여자들에 실시할 긍정심리 프로그램과 마음챙김명상 프로그램은 선행연구 결과들을 참고하여 구성하고, MMPT 프로그램은 김정호(2020)의 MMPT 관련 연구 내용을 기반으로 하여 본 연구 목적에 맞게 마음챙김과 감사 증진 훈련을 중심 내용으로 프로그램을 구성하였다.

각 프로그램은 모집된 참가자들을 대상으로 2019년 11월부터 2020년 1월까지 MMPT 프로그램, 긍정심리 프로그램, 마음챙김 프로그램을 각각 8회기를 주 1회 실시하였다. 프로그램 진행은 마음챙김 명상 전문기관을 통해 수년간 직접 명상 훈련을 경험하고 대학원에서 마음챙김, 긍정심리학을 지도 받은 경험이 있는 본 연구자가 하였다.

본 연구의 사전 검사는 프로그램 실시 직전에 실시하였으며, 중간 검사와 사후 검사는 프로그램 실시 4주 후와 8주 후에 각각 실시하였으며 추후 검사는 프로그램 종료 4주 후에 실시하였다.

각 프로그램의 회기별 세부구성은 표 1, 표 2, 표 3에 제시하였다.

표 1. MMPT 프로그램

회기	주제 및 목표	주요 활동 내용
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 이해</li> <li>마음 원리 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>오리엔테이션: 프로그램 소개, 집단규칙 소개</li> <li>진행자 및 참가자 소개, 참여 동기 및 목표 확인</li> <li>마음지식: 구성주의, 동기상태 이론, 정보처리 기제, 마음사회 개념 설명</li> <li>실습: 최근 정서상태 알아보기</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음챙김 명상이란?</li> <li>명상의 분류</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>집중명상, 마음챙김 명상, 수행방법에 따른 명상 소개</li> <li>실습: 집중명상, 호흡 마음챙김 명상 익히기</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사의 개념과 필요성</li> <li>감사와 긍정심리 관계</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사의 정의, 감사가 긍정정서를 유발하는 기제, 감사의 필요성, 감사일지 및 감사 편지 작성 요령</li> <li>실습: 감사 목록 작성</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>호흡 마음챙김 명상</li> <li>감각과 친해지기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음챙김 명상과 감각, 마음챙김 명상에서의 감각의 역할 알아보기</li> <li>실습: 호흡 마음챙김 명상 숙달(5분, 10분 반복)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사 표현하기</li> <li>감사 훈련과 생각의 변화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사일지 쓰기 관련 동영상 시청, 감사 대상 찾는 요령 나누기</li> <li>실습: 감사 대상 찾아보기, 감사일지 쓰기와 소감, 감사와 생각의 변화 알아보기</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>몸 마음챙김 명상</li> <li>있는 그대로 바라보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>몸 마음챙김 명상 요령, 마음챙김 방해요소 처리 방법 소개</li> <li>실습: 몸 각 부위 감각에 주의를 두며 여러 몸 감각을 알아차리도록 유도하고, 마음챙김 명상 중 잡념, 통증 등 방해요소 처리</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사 표현 업그레이드</li> <li>감사와 긍정심리 관계 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>긍정정서의 역할, 생각-정서-행동 변화 관계 이해</li> <li>실습: 감사일지 쓰기와 소감 나누기, 감사를 방해하는 생각을 찾아보고 생각 바꾸어 보기 연습</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>호흡/몸 마음챙김 명상 숙달</li> <li>마음챙김 명상과 심리치료</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음챙김 명상의 심리치료 기제, 거리두기 (또는 탈동일시), 비판단적 수용 이해</li> <li>실습: 호흡/몸 마음챙김 명상 반복, 있는 그대로 바라보기, 거리두기</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사편지 쓰기</li> <li>감사증진에 따른 긍정적 정서와 부정적 정서의 변화 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>관점에 따른 정서로서의 감사 이해(도덕적 정서, 귀인-의존적 정서, 공감적 정서)</li> <li>실습: 감사 편지쓰기를 통한 정서 변화 알아보기, 감사 상황에 따른 정서 변화 느끼기</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>행위 마음챙김 명상</li> <li>일상을 새롭게 바라보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>강의: 행위 마음챙김 명상 소개, 행위 마음챙김 요령</li> <li>실습: 김밥먹기/샌드위치 먹기, 걷기 마음챙김 명상</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사의 영역 확대</li> <li>감사와 정신건강</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>일상에서 경험하는 감사의 빈도, 강도와 범위, 감사와 정신건강과의관계 이해</li> <li>실습: 감사 편지쓰기와 느낌, 감사의 빈도, 강도 및 범위를 강화하는 방법</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>정서 마음챙김 명상</li> <li>마음 다루기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>정서에 대한 이해, 정서 마음챙김 요령 소개</li> <li>실습: 정서 마음챙김 목록을 이용하여 자신의 정서 상태를 알아차리기, 정서를 있는 그대로 떨어져서 관찰하기</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사의 생활화</li> <li>감사를 통한 만족도 수준 확대</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>지속적인 감사와 행동변화 요령</li> <li>실습: 가족에게 감사일지 쓰기, 가족 구성원의 장점 제발견</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>종합 정리</li> <li>자신을 돌아보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램 전반에 대한 종합 정리</li> <li>실습: 프로그램 전 과정과 자신의 변화에 대한 소감 및 피드백, 마음챙김 명상, 감사의 지속화 계획 설정</li> </ul>

표 2. 긍정심리 프로그램

회기	주제 및 목표	주요 활동 내용
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 이해</li> <li>마음 원리 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>오리엔테이션: 프로그램 소개, 집단규칙 소개</li> <li>진행자 및 참가자 소개, 참여 동기 및 목표 확인</li> <li>마음지식: 구성주의, 동기상태 이론, 정보처리 기제, 마음사회 개념 설명</li> <li>실습: 최근 정서상태 알아보기</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사의 개념과 필요성</li> <li>감사와 긍정심리 관계</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사의 정의, 감사가 긍정정서를 유발하는 기제, 감사의 필요성, 감사일지 및 감사 편지 쓰는 요령</li> <li>실습: 감사 목록 작성</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사 표현하기</li> <li>감사 훈련과 생각의 변화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사일지 쓰기 관련 동영상 시청, 감사 대상 찾는 요령</li> <li>실습: 감사 대상 찾아보기, 감사일지 쓰기와 소감, 감사와 생각의 변화 알아보기</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사 표현 업그레이드</li> <li>감사와 긍정심리 관계 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>긍정정서의 역할, 생각-정서-행동 변화의 기제</li> <li>실습: 감사일지 쓰기와 소감 나누기, 감사를 방해하는 생각을 찾아보고 생각 바꾸어 보기 연습</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사편지 쓰기</li> <li>감사증진에 따른 긍정적 정서와 부정적 정서의 변화 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>관점에 따른 정서로서의 감사 이해(도덕적 정서, 귀인-의존적 정서, 공감적 정서)</li> <li>실습: 감사 편지쓰기를 통한 정서 변화 알아보기, 감사 상황에 따른 정서 변화 느끼기</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사의 영역 확대</li> <li>감사와 정신건강</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>일상에서 경험하는 감사의 빈도, 강도와 범위</li> <li>감사와 정신건강과의 관계</li> <li>실습: 감사 편지쓰기와 느낌, 감사의 빈도, 강도 및 범위를 강화하는 방법</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사의 생활화</li> <li>감사를 통한 만족도 수준 확대</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>지속적인 감사와 행동변화</li> <li>실습: 가족에게 감사일지 쓰기, 가족 구성원의 장점 재발견</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>종합 정리</li> <li>자신을 돌아보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>감사이론과 실습에 대한 종합 정리</li> <li>실습: 프로그램 전 과정과 자신의 변화에 대한 소감 및 피드백, 감사행동의 지속화 계획</li> </ul>

표 3. 마음챙김명상 프로그램

회기	주제 및 목표	주요 활동 내용
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>프로그램의 이해</li> <li>마음 원리 이해</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>오리엔테이션: 프로그램 소개, 집단규칙 소개</li> <li>진행자 및 참가자 소개, 참여 동기 및 목표 확인</li> <li>마음지식: 구성주의, 동기상태 이론, 정보처리 기제, 마음사회 개념 설명</li> <li>실습: 최근 정서상태 알아보기</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음챙김 명상이란?</li> <li>명상의 분류</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>집중명상, 마음챙김 명상, 수행방법에 따른 명상 소개</li> <li>실습: 집중명상, 호흡 마음챙김 명상 익히기</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>호흡 마음챙김 명상</li> <li>감각과 친해지기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음챙김 명상과 감각, 마음챙김 명상에서의 감각의 역할</li> <li>실습: 호흡 마음챙김 명상 숙달(5분, 10분 반복)</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>몸 마음챙김 명상</li> <li>있는 그대로 바라보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>몸 마음챙김 명상 요령, 마음챙김 방해요소 처리 방법</li> <li>실습: 몸 각 부위의 감각을 대상으로 주위를 두며 마음챙김 실시, 마음챙김 명상 중 잡념, 통증 등 방해요소 처리</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>호흡/몸 마음챙김 명상 숙달</li> <li>마음챙김 명상과 심리치료</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>마음챙김 명상의 심리치료 기제, 거리두기(탈중심화, 탈동일시), 비판단적 수용 등</li> <li>실습: 호흡/몸 마음챙김 명상 반복, 있는 그대로 바라보기, 거리두기</li> </ul>

6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행위 마음챙김 명상</li> <li>• 일상을 새롭게 바라보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 행위 마음챙김 명상 소개, 행위 마음챙김 요령</li> <li>• 실습: 김밥먹기/샌드위치 먹기, 걷기 마음챙김 명상</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 정서 마음챙김 명상</li> <li>• 마음 다루기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 정서에 대한 이해, 정서 마음챙김 요령</li> <li>• 실습: 정서 마음챙김 목록을 이용하여 자신의 정서 상태를 알아차리기, 정서를 있는 그대로 떨어져서 관찰하기</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 종합 정리</li> <li>• 자신을 돌아보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 마음챙김 명상에 대한 종합 정리</li> <li>• 실습: 프로그램 전 과정과 자신의 변화에 대한 소감 및 피드백, 마음챙김 명상의 지속화 계획</li> </ul>

## 결 과

### 자료분석

MMPT 프로그램 집단, 긍정심리 프로그램 집단, 마음챙김 프로그램 집단을 대상으로 사전(1회기 시작 직전), 중간(4회기 종료 직후), 사후(8회기 종료 직후), 추후(회기 종료 4주 후) 시기별 검사를 통해 처치효과를 검증하기 위해 종속변인으로서 삶의 만족(SWLS), 삶의 만족예상(LSES), 긍정 정서(PA), 부정 정서(NA), 심리적 웰빙(PWBS), 우울(CES-D), 스트레스 반응(SRI) 측정치와 과정변인이라 할 수 있는 마음챙김(FFMQ)과 감사 성향(GQ-6) 측정치를 동시에 수집하였다.

많은 양의 자료를 이해하기 쉽도록 다음과 같은 순서로 분석하여 정리하였다. 먼저 각 집단의 종속변인들의 사전 측정치를 이용하여 동질성, 측정시기별 자료의 정규성 조건을 만족하는지에 대해 확인하였다.

다음으로 집단 간 처치 효과의 차이를 파악하기 위해 집단 간 비교를 실시하였으며, 집단 내 시기별 변화에 있어 어떤 차별적인 특성이 나타나는지 알아보기 위해 집단 내 비교를 실시하였다.

### 동질성 및 정규성 검증

집단별 동질성 여부를 확인하기 위해 연령, 독

립변인, 종속변인들의 측정치를 사용하여 일원분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 참가자들의 프로그램 시작 시( $n=50$ )와 종료 시( $n=38$ ) 중도 탈락자로 인해 참가자 수에 변화가 있음에 따라 동질성의 변화에 영향이 있는지도 함께 파악하였으며, 그 결과는 표 4에 제시하였다. 그 결과 모든 변인에서 집단 간 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며 중도 탈락자로 인한 영향이 없는 것으로 나타나 동질성이 확인되었다.

다음은 종속변인들의 반복 측정치에 대한 정규성을 검증하였다. 정규성 검증은 표본수가 적은(50이하) 경우에 주로 적용하는 Shapiro-Wilk 검증 결과를 적용하였으며(이일현, 2014; 정준용, 2018에서 재인용), 검증결과 심리적 웰빙(PWBS)을 제외한 마음챙김, 감사 성향, 삶의 만족, 삶의 만족예상,

긍정 정서, 부정 정서, 우울, 스트레스 측정치들은 모든 측정 시점에서 정규성 가정을 만족하는 것으로 나타났다,  $p > .05$ . 심리적 웰빙의 경우 정규성을 만족하지 않는 것으로 나타나,  $p < .05$ , 집단 간 차이 분석을 위해 Kruskal-Wallis 검증, 집단별 측정시기에 대한 효과를 알아보기 위해 Friedman 검증, 측정 시기별 변화 양상을 세부적으로 파악하기 위해 Wilcoxon 검증과 같이 비모수적인 검증방법으로 실시하였다.

### 측정시기에 따른 집단 간 비교 분석

MMPT 프로그램 집단, 긍정심리 프로그 램집 단, 마음챙김 프로그램 집단 간 처치효과를 비교 하기 위해 각 집단에 대하여 사전, 중간, 사후, 추 후의 측정시기별로 수집한 종속측정치들에 대한 효과를 알아보기 위해 반복측정 이원분산분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 5와 같다.

표 5에 나타난 바와 같이, 모든 종속변인에 대 한 검사시기의 주효과는 유의하였으며, 집단의 주 효과는 삶의 만족, 삶의 만족예상에서 유의하게

나타났으며,  $F(2, 35)=3.64, p<.05$ ;  $F(2, 35)=4.93, p<.05$ , 집단과 시기의 상호작용효과는 삶의 만족, 부정 정서에서 유의하게 나타났다,  $F(6, 35)=3.54, p<.05$ ;  $F(6, 35)=2.52, p<.05$ .

심리적 웰빙은 비모수적 검증방법인Kruskal-Wallis 검증으로 분석한 결과를 표 6에 제시하였 다. 집단 간 유의한 차이는 나타나지 않았다.

이러한 결과는 MPPT 프로그램 집단, 긍정심리 프로그램 집단, 마음챙김 프로그램 집단 모두 처 지집단인 것에 기인한다고 할 수 있다.

표 4. 사전동질성 검증

변인		MMPT 집단	긍정심리 집단	마음챙김 집단	F	p
		M(SD)	M(SD)	M(SD)		
FFMQ	n=50	140.44(15.91)	145.76(15.05)	145.94(14.62)	.69	.51
	n=38	140.08(17.10)	149.00(16.43)	149.23(13.32)	1.42	.26
GQ-6	n=50	27.81(4.23)	28.82(3.78)	27.76(4.19)	.36	.70
	n=38	28.85(3.93)	29.83(3.71)	28.00(4.51)	.63	.54
SWLS	n=50	14.37(5.43)	16.59(3.08)	14.88(4.70)	1.11	.34
	n=38	14.69(5.97)	17.08(3.03)	14.92(4.77)	.94	.40
LSES	n=50	19.81(5.06)	20.59(3.57)	18.82(2.81)	.87	.42
	n=38	20.92(4.97)	21.33(3.68)	18.92(2.75)	1.38	.27
PA	n=50	26.13(5.16)	24.12(6.32)	23.82(5.50)	.79	.46
	n=38	26.77(5.46)	25.17(7.09)	24.77(5.89)	.38	.69
NA	n=50	31.06(10.82)	27.41(6.32)	26.29(6.73)	1.34	.27
	n=38	29.62(11.47)	26.50(9.43)	25.15(7.28)	.74	.48
PWBS	n=50	145.94(18.59)	146.35(20.64)	142.00(14.62)	.30	.75
	n=38	143.69(19.92)	148.92(23.34)	145.23(15.14)	.23	.80
CES-D	n=50	26.94(8.39)	25.29(4.87)	27.06(6.78)	.36	.70
	n=38	26.61(9.26)	24.92(5.48)	25.46(6.70)	1.75	.84
SRI	n=50	34.31(15.06)	36.29(9.81)	32.41(11.02)	.44	.65
	n=38	34.46(16.78)	35.83(11.25)	33.46(12.19)	.09	.91
연령	n=50	37.06	40.47	41.35	.85	.43
	n=38	37.15	39.75	41.77	.64	.53

주. FFMQ: 5요인 마음챙김 척도, GQ-6: 감사성향 척도, SWLS: 삶의만족도 척도, LSES: 삶의 만족예상, PA: 긍정정서 척도, NA: 부정정서 척도, PWBS: 심리적웰빙 척도, CES-D: 우울 척도, SRI: 스트레스반응 척도

표 5. 집단 간 검사 시기에 따른 종속측정치들에 대한 이원 혼합분산분석 결과

변인	집단	사전 <i>M(SD)</i>	중간 <i>M(SD)</i>	사후 <i>M(SD)</i>	추후	집단 <i>F</i>	시기 <i>F</i>	집단×시기 <i>F</i>
SWLS	MMPT	14.69 (5.98)	20.69 (4.25)	24.46 (4.33)	23.62 (3.80)	3.64*	53.20***	3.54**
	긍정심리	17.08 (3.03)	21.75 (2.41)	23.33 (2.57)	23.25 (2.53)			
	마음챙김	14.92 (4.77)	18.15 (4.20)	18.31 (5.12)	19.54 (6.16)			
LSES	MMPT	20.92 (4.97)	23.38 (4.50)	25.85 (2.76)	25.77 (3.00)	4.93*	20.41***	.57
	긍정심리	21.33 (3.68)	24.42 (2.43)	24.92 (3.90)	25.17 (3.41)			
	마음챙김	18.92 (2.75)	20.46 (2.85)	22.46 (3.57)	22.23 (3.75)			
PA	MMPT	26.77 (5.46)	29.15 (6.89)	29.77 (5.36)	29.31 (5.65)	.55	10.09***	.75
	긍정심리	25.17 (7.09)	28.08 (6.65)	31.08 (6.27)	30.83 (6.21)			
	마음챙김	24.77 (5.88)	25.62 (5.84)	28.38 (6.78)	28.15 (7.23)			
NA	MMPT	29.62 (11.47)	23.23 (7.73)	18.85 (4.86)	18.38 (5.44)	.32	26.53***	2.52*
	긍정심리	26.50 (9.43)	20.25 (4.99)	18.33 (4.03)	19.41 (6.10)			
	마음챙김	25.15 (7.28)	22.92 (5.96)	21.69 (3.43)	21.31 (3.07)			
CES-D	MMPT	26.62 (9.26)	17.54 (4.84)	16.85 (6.95)	17.23 (8.16)	.71	24.86***	1.75
	긍정심리	24.92 (5.48)	20.67 (4.29)	19.25 (3.65)	19.75 (7.11)			
	마음챙김	25.46 (6.70)	23.00 (4.40)	19.54 (3.91)	19.23 (4.95)			
SRI	MMPT	34.46 (16.78)	23.61 (8.72)	20.31 (8.18)	22.08 (11.43)	.29	24.75***	.24
	긍정심리	35.83 (11.24)	27.33 (10.97)	23.83 (9.37)	24.00 (12.66)			
	마음챙김	33.45 (12.19)	25.00 (7.60)	23.38 (7.50)	21.92 (8.98)			

주. SWLS: 삶의만족도 척도, LSES: 삶의 만족예상, PA: 긍정정서 척도, NA: 부정정서 척도, PWBS: 심리적웰빙 척도, CES-D: 우울 척도, SRI: 스트레스반응 척도

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

표 6. 집단 간 검사 시기에 따른 심리적웰빙에 대한 Kruskal-Wallis 검증 결과

	사전	중간	사후	추후
<i>M(SD)</i>	145.86(19.23)	161.11(16.95)	165.55(14.85)	164.92(18.66)
카이제곱( $\chi^2$ )	.97	.55	3.89	2.44

**측정시기에 따른 집단 내 비교 분석**

종속측정치들에 대한 집단 내 효과를 분석하기 위해 먼저 각 종속변인들의 사전(1회기 시작 직전), 중간(4회기 종료 후), 사후(8회기 종료 후), 추후(프로그램 종료 4주 후)의 측정시기별로 수집한 측정치로 평균과 표준편차를 산정하였으며, 측정시기 전반에 대한 종속변인들의 효과와 효과의 크기를 파악하기 위해 반복측정 일원분산분석(Repeated Measure one-way ANOVA)을 실시하였다. 효과 크기는 분산분석에서 전체 변화량에 대한 비율을 나타내는 부분에타제곱( $\eta^2$ )으로 효과크기를 나타내므로, 이에 따라 부분에타제곱( $\eta^2$ )으로 효과크기

의 추정치를 나타내었다. 부분에타제곱( $\eta^2$ )의 값은 최소값이 0이며 최대값이 1로 나타내는데, .01 수준은 작은 효과 크기이고, .06 수준은 중간 수준이며 .14 이상은 큰 효과크기로 본다(김기환, 2015; Kittler, Menard, & Phillips, 2007).

다음은 분산분석의 반복측정에서 요구되는 구형성(sphericity) 검증은 Mauchly 검증 방법 실시하였다. 구형성 가정이 충족되지 않을 때, 연구의 참가자 수를 고려하여 Huynh-Feldt Epsilon 추정치를 사용하였다.

이어서 사전, 중간, 사후, 추후의 각 시기별 변화의 차이를 세부적으로 살펴보기 위해 각 시기별 측정치에 대한 대응표본 *t* 검증을 실시하여 각

표 7. MMPT 집단의 종속측정치들의 시기별 평균, 표준편차, 반복측정 분산분석 결과

변인	사전 <i>M(SD)</i>	중간 <i>M(SD)</i>	사후 <i>M(SD)</i>	추후 <i>M(SD)</i>	<i>F</i>	$\chi^2$	효과크기 (부분 $\eta^2$ )
FFMQ	140.08 (17.10)	165.77 (11.45)	185.54 (13.08)	186.23 (13.25)	71.70***		.86
GQ-6	28.84 (3.93)	31.23 (5.36)	34.00 (5.02)	33.85 (4.18)	20.07***		.63
SWLS	14.69 (5.98)	20.69 (4.25)	24.46 (4.33)	23.62 (3.80)	30.34***		.72
LSES	20.92 (4.97)	23.38 (4.50)	25.85 (2.76)	25.77 (3.00)	11.65***		.49
PA	26.77 (5.46)	29.15 (6.89)	29.77 (5.36)	29.31 (5.65)	2.15		.15
NA	29.62 (11.47)	23.23 (7.73)	18.85 (4.86)	18.38 (5.44)	12.75***		.52
CES-D	26.62 (9.26)	17.54 (4.84)	16.85 (6.95)	17.23 (8.16)	13.81***		.54
SRI	34.46 (16.78)	23.61 (8.72)	20.31 (8.18)	22.08 (11.43)	9.73**		.45
PWBS <sup>1)</sup>	143.69 (19.92)	162.08 (17.02)	169.69 (12.19)	168.69 (11.76)		28.91***	

주. FFMQ: 5요인 마음챙김 척도, GQ-6: 감사성향 척도, SWLS: 삶의만족도 척도, LSES: 삶의 만족예상, PA: 긍정정서 척도, NA: 부정정서 척도, PWBS: 심리적웰빙 척도, CES-D: 우울 척도, SRI: 스트레스반응 척도

<sup>1)</sup> PWBS에 대한 효과( $\chi^2$ )는 Friedman 검증방법에 의해 산출되었다.

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

시기별 처치의 효과 차이를 세부적으로 검증하였다. 이와 같은 시기별 차이값에 의한 대응비교에서 유의수준 산정 시 Bonferoni 방법의 조정된 유의수준을 적용하였으며 효과크기는 Cohen's *d*를 기준으로 하였다. Cohen's *d* 효과크기는 .20 수준은 작은 효과크기, .50 수준은 중간 크기이며, .80 이상은 큰 효과크기로 판단한다(Cohen, 1988).

### MMPT 프로그램 집단의 효과 분석

MMPT 프로그램 집단에서의 종속측정치들의 시기별 평균, 표준편차, 반복측정 일원분산분석결과는 표 7에 제시하였으며, 종속측정치들의 측정시기별 대응비교와 효과크기(*d*)는 표 8에 나타냈

다. 단, 심리적 웰빙은 비모수적 방법으로 검증하였으며 그 결과도 표 7와 표 8에 다른 종속측정치들과 함께 제시하였다.

표 7에 제시된 바와 같이 측정시기 전반에 대한 종속측정치들의 변화는 긍정 정서를 제외한 모든 종속변인들의 처치의 효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 효과크기도 높은 수준으로 나타났다,  $\eta^2=.45\sim.86$ ). 비모수적으로 검증한 심리적 웰빙에 대한 처치 효과는 유의하게 나타났다,  $\chi^2(3, N=13)=28.91, p<.001$ . 긍정 정서의 변화는 통계적으로 유의하지는 않았으나,  $F(3, 36)=2.15, n.s.$ , 효과크기는 높은 수준으로 나타났다,  $\eta^2=.15$ . 또한 우울, 스트레스, 부정 정서의 효과크기는 비교

표 8. MMPT 집단의 종속측정치들의 측정시기별 대응비교, 효과크기분석 결과

변인	사전-중간	사전-사후	사전-후후	중간-사후
	<i>t(d)</i>	<i>t(d)</i>	<i>t(d)</i>	<i>t(d)</i>
FFMQ	-6.57*** (2.78)	-11.70*** (4.91)	-9.27*** (4.99)	-6.83*** (2.14)
GQ-6	-2.44 (1.21)	-6.26*** (2.62)	-5.44*** (2.55)	-5.08 (1.41)
SWLS	-5.38*** (1.68)	-7.31*** (2.73)	-5.64*** (2.49)	-4.22** (1.05)
LSES	-2.30 (.99)	-4.88*** (1.99)	-4.95*** (1.96)	-3.41** (1.00)
PA	-1.70 (.59)	-3.45** (.74)	-2.25 (.63)	-.62 (.15)
NA	3.34** (1.21)	4.10*** (2.05)	4.39*** (2.14)	2.32 (.83)
CES-D	4.51*** (1.53)	5.14*** (1.65)	3.51** (1.58)	.76 (.12)
SRI	3.18** (1.13)	4.12** (1.47)	3.00* (1.68)	3.86** (.34)
PWBS <sup>1)</sup>	-3.18** (1.04)	-3.18** (1.41)	-3.18** (1.36)	-2.95** (.37)

주. FFMQ: 5요인 마음챙김 척도, GQ-6: 감사성향 척도, SWLS: 삶의만족도 척도, LSES: 삶의 만족예상, PA: 긍정정서 척도, NA: 부정정서 척도, PWBS: 심리적웰빙 척도, CES-D: 우울 척도, SRI: 스트레스반응 척도

<sup>1)</sup> PWBS에 대한 대응비교 결과인 *Z*값은 Wilcoxon 검증방법에 의해 산출되었다.

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

적 일관적인데 비해, 각각  $\eta^2=.54$ ,  $\eta^2=.45$ ,  $\eta^2=.52$ , 삶의 만족, 삶의 만족예상, 긍정 정서의 효과크기는 차이가 상대적으로 크게 나타나, 각각  $\eta^2=.72$ ,  $\eta^2=.49$ ,  $\eta^2=.15$ , MMPT 프로그램은 웰빙 증진에 비해 심리적 증상 개선에 보다 안정적인 처치 효과를 기대할 수 있음을 시사한다.

표 8의 측정시기별 변화의 양상을 세부적으로 살펴보면, MMPT 프로그램의 치료적 과정변인인 마음챙김은 사전-중간, 중간-사후 시기에서 모두 유의한 변화가 관찰되었으며,  $t(12)=-6.57$ ,  $p<.001$ ;  $t(12)=-6.83$ ,  $p<.001$ , 사전-추후 시기의 변화도 유의하게 나타났다,  $t(12)=-9.27$ ,  $p<.001$ . 이는 마음챙김은 측정시기의 전반부와 후반부에서 모두 처치 효과가 나타났으며, 그 효과는 회기 종결 4주 후에도 지속되었음을 보여주었다. 또 다른 과정변인인 감사 성향은 전반부와 후반부에서 변화가 누적되어 처치의 효과가 유의하게 나타났으며, 사전-추후 시기의 변화도 유의하게 나타나,  $t(12)=-6.26$ ,  $p<.001$ ;  $t(12)=-5.44$ ,  $p<.001$ , 회기 종료 4주 후까지 처치의 효과가 유의하게 지속되었다.

아울러 결과변인들에 대한 변화 양상을 살펴보면, 삶의 만족, 스트레스 반응과 심리적 웰빙의 시기에 따른 변화는 전반부와 후반부 모두에서 유의한 변화가 관찰되었다, 각각,  $t(12)=-5.38$ ,  $p<.00$ ;  $t(12)=-4.22$ ,  $p<.01$ ;  $t(12)=3.18$ ,  $p<.01$ ;  $t(12)=3.86$ ,  $p<.01$ ;  $z=-3.18$ ,  $p<.01$ ;  $z=-2.95$ ,  $p<.01$ . 아울러 삶의 만족, 스트레스 반응, 심리적 웰빙의 사전-추후 시기의 점수 차이에서도 유의하게 나타나, 회기 종료 4주 후까지 처치 효과가 지속된 것을 알 수 있다, 각각,  $t(12)=-5.64$ ,  $p<.001$ ;  $t(12)=3.00$ ,  $p<.05$ ;  $z=-3.18$ ,  $p<.01$ .

부정 정서와 우울은 사전-중간과 사전-추후 시

기에서 처치효과가 유의하게 나타나,  $t(12)=3.34$ ,  $p<.01$ ;  $t(12)=4.39$ ,  $p<.001$ ;  $t(12)=4.51$ ,  $p<.001$ ;  $t(12)=3.51$ ,  $p<.01$ , 부정 정서와 우울은 전반부에서 처치효과가 유의하게 나타났으며, 프로그램 종료 4주 후까지 효과가 유의하게 지속되었음을 알 수 있다.

다음은 미래의 삶에 대한 만족의 기대치를 의미하는 삶의 만족예상의 변화에 대해 살펴보면, 중간-사후 시기에서 유의한 변화가 관찰되었다,  $t(12)=-3.41$ ,  $p<.01$ . 또한 사전-추후 시기에서 유의한 변화가 나타나,  $t(12)=-4.95$ ,  $p<.001$ , 삶의 만족예상은 후반부에 유의한 변화가 시작되어 처치 효과가 나타나, 회기 종료 4주 후까지 처치의 효과가 지속되었다.

다음은 회기의 전반부, 후반부로 나누어 종속변인들의 변화를 살펴보면 다음과 같다. 전반부에서는 표 8에서와 같이 마음챙김, 삶의 만족, 우울, 감사 성향, 부정 정서, 스트레스 반응, 심리적 웰빙, 삶의 만족예상 순으로 높은 수준의 효과크기가 나타났으며, 긍정 정서에서는 중간 수준이었다.

후반부에서는 마음챙김, 감사 성향, 삶의 만족, 삶의 만족예상, 부정 정서에 대한 효과는 높았으며, 심리적 웰빙, 스트레스 반응, 긍정 정서, 우울의 효과 크기가 비교적 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 MMPT 프로그램 집단의 경우, 중간-사후 시기인 후반부보다 전반부에서 처치효과가 상대적으로 더 크게 나타났음을 시사한다.

요약하면 MMPT 프로그램 집단에서 긍정 정서를 제외하고 측정시기 전반에 대한 모든 종속변인들의 효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 효과크기( $\eta^2$ )도 높은 수준으로 나타났다. 특히 과정변인인 마음챙김과 감사 성향이 결과변인

들의 효과크기에 비해 상대적으로 높은 수준으로 나타났다. 또한 마음챙김, 삶의 만족, 부정 정서, 스트레스 반응, 심리적 웰빙은 전·후반 모두에서 유의한 효과가 나타났으며, 우울은 전반부에서 효과가 유의하게 나타났다. 감사 성향은 처치 기간 전반에 걸쳐 효과가 누적되어 유의하게 나타났다. 처치 효과의 지속성 측면에서는 긍정 정서를 제외한 모든 종속변인에서 회기 종료 4주 후까지 유의하게 지속되었다. 또한 마음챙김과 감사 성향은 처치의 효과 및 효과크기가 다른 종속변인에 비해 비교적 높게 나타났는데, 이는 MMPT 프로그램의 목적과 부합된다고 할 수 있을 것 같다.

**긍정심리 프로그램 집단의 효과 분석**

종속측정치들에 대한 집단 내 효과를 분석하기 위해 측정시기에 대한 종속변인들의 처치의 효과와 효과크기 분석, 측정시기별 변화의 차이 파악은 MMPT 집단과 동일한 방법을 적용하였다.

이와 같은 절차에 따라 산정한 긍정심리 프로그램 집단에서의 종속측정치들의 시기별 평균, 표준편차, 반복측정 분산분석결과는 표 9에 제시하였으며, 종속측정치들의 측정시기별 대응비교 결과와 효과크기(*d*)는 표 10에 제시하였다. 단, 심리적 웰빙은 비모수적 방법으로 검증하였으며 그 결과도 표 9과 표 10에 다른 종속변인들의 변화량과 함께 나타났다.

표 9. 긍정심리 집단의 종속측정치들의 시기별 평균, 표준편차, 반복측정 분산분석 결과

변인	사전 <i>M(SD)</i>	중간 <i>M(SD)</i>	사후 <i>M(SD)</i>	추후 <i>M(SD)</i>	<i>F</i>	<i>χ</i> <sup>2</sup>	효과크기 (부분 <i>η</i> <sup>2</sup> )
FFMQ	149.00 (16.43)	151.17 (14.89)	159.58 (16.42)	159.08 (15.13)	2.03		.16
GQ-6	29.83 (3.71)	32.25 (3.84)	33.83 (3.61)	33.67 (4.48)	11.63***		.51
SWLS	17.08 (3.03)	21.75 (2.41)	23.33 (2.57)	23.25 (2.53)	23.69***		.68
LSES	21.33 (3.68)	24.42 (2.43)	24.92 (3.90)	25.17 (3.41)	4.15*		.27
PA	25.17 (7.09)	28.08 (6.65)	31.08 (6.27)	30.83 (6.21)	5.28*		.32
NA	26.50 (9.43)	20.25 (4.99)	18.33 (4.03)	19.41 (6.10)	11.25***		.51
CES-D	24.92 (5.48)	20.67 (4.29)	19.25 (3.65)	19.75 (7.11)	5.01**		.31
SRI	35.83 (11.24)	27.33 (10.97)	23.83 (9.37)	24.00 (12.66)	7.51**		.41
PWBS <sup>1)</sup>	148.92 (23.34)	162.33 (16.69)	166.08 (17.71)	165.08 (23.83)		17.92***	

주. FFMQ: 5요인 마음챙김 척도, GQ-6: 감사성향 척도, SWLS: 삶의만족도 척도, LSES: 삶의 만족예상, PA: 긍정정서 척도, NA: 부정정서 척도, PWBS: 심리적웰빙 척도, CES-D: 우울 척도, SRI: 스트레스반응 척도

<sup>1)</sup> PWBS에 대한 효과(*χ*<sup>2</sup>)는 Friedman 검증방법에 의해 산출되었다.

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

표 9에 제시된 바와 같이 측정시기 전반에 대한 종속측정치들의 변화는 마음챙김을 제외한 모든 종속변인들의 처치 효과는 유의한 것으로 나타났다. 효과크기는 높은 수준( $\eta^2=.27-.68$ )으로 나타났다. 마음챙김 수준의 변화가 유의하지 않은 것은 긍정심리 프로그램에서 어떤 형태의 마음챙김적 개입이 없었던 것으로 인해 참여자의 마음챙김 수준에 우연적인 변화가 유의하게 초래되지 않았음을 시사한다. Friedman 검증방법으로 산출한 심리적 웰빙 수준도 통계적으로 유의하게 향상된 것으로 나타났다,  $\chi^2(3, N=12)=17.92, p<.001$ .

표 10에 제시된 바와 같이 측정시기별 변화를 세부적으로 살펴보면, 감사 성향의 경우, 사전-중

간 시기에서는 유의한 처치 효과가 나타나지 않았으나, 중간-사후와 사전-후후 시기에서 유의한 효과가 나타나,  $t(11)=-3.38, p<.01$ ;  $t(11)=-3.96, p<.01$ , 후반부에서 유의한 처치 효과가 시작되었음을 알 수 있으며, 그 효과는 회기 종결 4주 후에까지 지속되었다.

결과변인들에 대한 시기별 변화 양상을 살펴보면, 삶의 만족, 부정 정서, 우울, 스트레스 반응, 심리적 웰빙의 경우, 사전-중간 시기에서 모두 유의한 변화를 보였으며, 각각,  $t(11)=-6.12, p<.001$ ;  $t(11)=3.24, p<.01$ ;  $t(11)=3.35, p<.01$ ;  $t(11)=3.04, p<.05$ ;  $z=-2.36, p<.05$ , 사전-후후 시기에서도 모두 처치효과가 유의하게 관찰되었다,

표 10. 긍정심리 집단의 종속측정치들의 측정시기별 대응비교, 효과크기분석 결과

변인	사전-중간	사전-사후	사전-후후	중간-사후
	$t(d)$	$t(d)$	$t(d)$	$t(d)$
FFMQ	-.33 (.12)	-1.40 (.37)	-1.41 (.34)	-3.36** (.45)
GQ-6	-2.39 (1.13)	-5.20*** (1.86)	-3.96** (1.79)	-3.38** (.74)
SWLS	-6.12*** (2.23)	-7.82*** (2.99)	-5.38*** (2.95)	-2.29 (.76)
LSES	-2.45 (.87)	-2.11 (1.01)	-2.53 (1.08)	-.68 (.14)
PA	-1.39 (.70)	-2.70* (1.41)	-2.70* (1.35)	-2.74** (.72)
NA	3.24** (1.65)	4.32** (2.16)	3.55** (1.87)	2.17 (.51)
CES-D	3.35** (1.06)	2.92** (1.42)	2.70* (1.29)	1.33 (.36)
SRI	3.04* (1.20)	3.40** (1.69)	3.43** (1.66)	1.85 (.49)
PWBS <sup>1)</sup>	-2.36* (.63)	-2.85** (.87)	-2.83* (.76)	-2.40 (.18)

주. FFMQ: 5요인 마음챙김 척도, GQ-6: 감사성향 척도, SWLS: 삶의만족도 척도, LSES: 삶의 만족예상, PA: 긍정정서 척도, NA: 부정정서 척도, PWBS: 심리적웰빙 척도, CES-D: 우울 척도, SRI: 스트레스반응 척도

<sup>1)</sup> PWBS에 대한 대응비교 결과인 Z값은 Wilcoxon 검증방법에 의해 산출되었다.

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

$t(11)=-5.38, p<.001$ ;  $t(11)=3.55, p<.01$ ;  $t(11)=2.70, p<.01$ ;  $t(11)=3.43, p<.05$ ;  $z=-2.83, p<.05$ , 이는 삶의 만족, 부정 정서, 우울, 스트레스 반응, 심리적 웰빙은 측정시기의 전반부에서 처치의 효과가 유의하게 시작되었으며, 회기 종료 4주 후까지 효과가 유의하게 지속되었음을 의미한다. 긍정 정서는 중간-사후와 사전-추후 시기에서 유의한 처치 효과가 관찰되었는데,  $t(11)=-2.74, p<.01$ ;  $t(11)=-2.70, p<.05$ , 긍정 정서는 후반부에서 유의한 처치 효과가 나타나, 회기 종료 4주 후까지 처치의 효과가 유의하게 지속되었다.

다음은 전반부와 후반부를 나누어 종속변인들의 효과크기를 살펴보면, 표 10에 나타난 바와 같이 전반부에서는 삶의 만족, 부정 정서, 스트레스 반응, 감사 성향, 우울, 삶의 만족예상 순으로 높은 수준의 처치효과를 보였으며, 긍정 정서와 심리적 웰빙에서는 중간 수준 효과크기가 나타났다. 후반부에서 삶의 만족, 감사 성향, 긍정 정서, 부정 정서, 스트레스 반응, 우울에서는 중간크기의 수준이었으며, 심리적 웰빙, 삶의 만족예상에서는 낮은 수준으로 나타났다. 긍정심리 프로그램 집단에서도 종속변인들의 처치 효과가 전반부에서 상대적으로 더 크게 나타났다.

요약하면, 긍정심리 프로그램 집단에서는 마음챙김을 제외한 모든 종속측정치들이 통계적으로 유의한 변화가 관찰되었다. 효과크기( $\eta^2$ )는 삶의 만족, 긍정 정서, 부정 정서와 같은 웰빙 증진과 관련된 변인에서 우울, 스트레스 반응과 같은 심리적 증상에서보다 상대적으로 크게 나타났다. 또한 삶의 만족, 부정정서, 우울, 스트레스 반응, 심리적 웰빙은 전반부에서 유의한 효과가 시작되었으며, 긍정 정서는 후반부에서 유의한 변화가 시

작 되어, 이들 변인들 모두 회기 종료 후에도 효과가 지속되었음을 알 수 있다.

### 마음챙김 프로그램 집단의 효과 분석

종속측정치들에 대한 집단 내 효과 분석 절차나 방법은 앞서 시행한 MMPT 집단이나 긍정심리 집단에서와 동일하게 적용하였다.

마음챙김 프로그램 집단의 종속측정치들의 시기별 평균, 표준편차, 반복측정 일원분산분석결과는 표 11에 제시하였으며, 종속측정치들의 측정시기별 대응비교 결과와 효과크기( $d$ )는 표 12에 나타났다.

표 11에 제시된 바와 같이 측정시기 전반에 대한 종속측정치들의 변화는 감사 성향을 제외한 모든 종속변인들의 효과는 유의한 것으로 나타났으며 효과크기도 높은 수준( $\eta^2=.21\sim.77$ )이었다. 감사 성향에 유의한 변화가 초래되지 않은 것은 마음챙김 프로그램에서 어떤 형태의 감사 개입이 없었던 것에 기인한다.

Friedman 검증방법으로 산출한 심리적 웰빙 수준은 통계적으로 유의하게 향상된 것으로 나타났다,  $\chi^2(3, 13)=15.87, p<.01$ .

표 12의 측정시기별 변화를 세부적으로 살펴보면, 마음챙김 프로그램의 치료 과정변인인 마음챙김의 경우, 사전-중간 시기 및 사전-추후 시기에서 유의한 변화가 나타났는데,  $t(12)=-8.42, p<.001$ ;  $t(12)=-8.79, p<.001$ , 이는 회기 전반부에서 처치 효과가 시작되었으며, 회기 종료 4주 후까지 효과가 지속되었음을 의미한다.

다음은 결과변인들에 대한 변화 양상을 살펴보면, 삶의 만족, 스트레스 반응, 심리적 웰빙의 경우, 사전-중간 시기와 사전-추후 시기에서 유의한

변화를 보였다,  $t(12) = -4.11, p < .01$ ;  $t(12) = -3.88, p < .01$ ;  $t(12) = 3.72, p < .01$ ,  $t(12) = 2.89, p < .01$ ;  $z = -2.87, p < .01$ ;  $z = -2.55, p < .05$ .

이는 삶의 만족, 스트레스 반응, 심리적 웰빙은 측정시기 전반부에서부터 유의한 처치효과가 나타났으며, 회기 종료 4주 후까지 지속되었음을 의미한다. 삶의 만족예상과 우울은 사전-사후와 사전-추후 시기에 유의한 처치 효과가 관찰되었다,  $t(12) = -3.55, p < .01$ ;  $t(12) = -4.91, p < .001$ ;  $t(12) = 3.48, p < .01$ ;  $t(12) = 3.59, p < .01$ . 이는 삶의 만족예상과 우울의 변화는 전·후반 효과가 누적되어 회기 종료 시에 유의한 변화가 나타났으며, 회기 종료 4주까지 유의한 변화가 지속되었음을 알 수

있다.

다음은 측정시기 전반부와 후반부에서 종속변인별 효과크기의 양상을 살펴보면, 표 12에 나타난 바와 같이 마음챙김, 삶의 만족, 스트레스 반응에서는 높은 수준이었으며, 심리적 웰빙, 삶의 만족예상, 우울, 부정 정서에서는 중간 수준의 처치효과가 나타났으며, 긍정 정서는 효과크기가 낮은 수준이었다. 후반부에서 삶의 만족예상, 마음챙김, 우울에서는 높은 수준으로, 긍정 정서에서는 중간 수준으로, 부정 정서, 스트레스 반응, 심리적 웰빙, 삶의 만족에서는 낮은 수준으로 나타났다.

요약하면, 마음챙김 프로그램 집단에서는 감사성향을 제외한 모든 종속측정치들이 통계적으로

표 11. 마음챙김 집단의 종속측정치들의 시기별 평균, 표준편차, 반복측정 분산분석 결과

변인	사전 <i>M(SD)</i>	중간 <i>M(SD)</i>	사후 <i>M(SD)</i>	추후 <i>M(SD)</i>	<i>F</i>	$\chi^2$	효과크기 (부분 $\eta^2$ )
FFMQ	149.23 (13.32)	175.46 (15.52)	183.00 (17.48)	178.15 (10.59)	40.85***		.77
GQ-6	28.00 (4.51)	27.77 (4.62)	28.46 (4.96)	29.00 (7.87)	.32		.03
SWLS	14.92 (4.77)	18.15 (4.20)	18.31 (5.12)	19.54 (6.16)	6.89**		.37
LSES	18.92 (2.75)	20.46 (2.85)	22.46 (3.57)	22.23 (3.75)	7.17**		.37
PA	24.77 (5.88)	25.62 (5.84)	28.38 (6.78)	28.15 (7.23)	3.12*		.21
NA	25.15 (7.28)	22.92 (5.96)	21.69 (3.43)	21.31 (3.07)	3.79*		.24
CES-D	25.46 (6.70)	23.00 (4.40)	19.54 (3.91)	19.23 (4.95)	8.42**		.41
SRI	33.45 (12.19)	25.00 (7.60)	23.38 (7.50)	21.92 (8.98)	7.85*		.40
PWBS <sup>1)</sup>	145.23 (15.14)	159.00 (18.26)	160.92 (14.22)	161.00 (19.57)		15.87**	

주. FFMQ: 5요인 마음챙김 척도, GQ-6: 감사성향 척도, SWLS: 삶의만족도 척도, LSES: 삶의 만족예상, PA: 긍정정서 척도, NA: 부정정서 척도, PWBS: 심리적웰빙 척도, CES-D: 우울 척도, SRI: 스트레스반응 척도

<sup>1)</sup> PWBS에 대한 효과( $\chi^2$ )는 Friedman 검증방법에 의해 산출되었다.

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

표 12. 마음챙김 집단의 종속측정치들의 측정시기별 대응비교, 효과크기분석 결과

변인	사전-중간	사전-사후	사전-후후	중간-사후
	<i>t</i> ( <i>d</i> )			
FFMQ	-8.42*** (3.07)	-9.97*** (3.95)	-8.79*** (3.38)	-2.19 (.88)
GQ-6	.19 (.06)	-.29 (.12)	-.56 (.27)	-1.27 (.18)
SWLS	-4.11** (1.19)	-3.18** (1.25)	-3.88** (1.71)	-.13 (.06)
LSES	-2.54 (.69)	-3.55** (1.59)	-4.91*** (1.48)	-2.11 (.90)
PA	-.85 (.23)	-2.11 (.98)	-2.12 (.91)	-1.78 (.75)
NA	2.24 (.55)	2.50 (.85)	2.17 (.95)	1.08 (.30)
CES-D	1.37 (.60)	3.48** (1.43)	3.59** (1.51)	4.58*** (.84)
SRI	3.72** (.81)	2.94** (.97)	2.89** (1.10)	1.04 (.16)
PWBS <sup>1)</sup>	-2.87** (.77)	-3.06** (.89)	-2.55* (.89)	-.20 (.11)

주. FFMQ: 5요인 마음챙김 척도, GQ-6: 감사성향 척도, SWLS: 삶의만족도 척도, LSES: 삶의 만족예상, PA: 긍정정서 척도, NA: 부정정서 척도, PWBS: 심리적웰빙 척도, CES-D: 우울 척도, SRI: 스트레스반응 척도

<sup>1)</sup> PWBS에 대한 대응비교 결과인 *Z*값은 Wilcoxon 검증방법에 의해 산출되었다.

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

유의한 변화가 관찰되었다. 효과 크기( $\eta^2$ )는 마음챙김에서 가장 크게 낮으며, 결과변인의 효과크기는 전반적으로 중간 이하의 수준을 보였다.

또한 삶의 만족, 스트레스 반응, 심리적 웰빙은 전반부부터 처치효과가 나타났으며, 삶의 만족예상과 우울은 회기 종료 시에 누적된 효과가 유익하게 나타났으며, 이 변인들의 효과는 회기 종료 후에도 효과가 지속되었다.

또한 표 7, 표 9, 표 11에서와 같이 반복측정 단 일분산분석 결과로 제시된 효과크기에서 MMPT 프로그램 집단에서의 효과크기( $\eta^2=.15\sim.86$ )는 긍정 정서를 제외한 모든 종속변인에서 긍정심리 프로그램 집단( $\eta^2=.16\sim.68$ )과 마음챙김 프로그램

집단에서의 효과크기( $\eta^2=.03\sim.77$ )에 비해 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구의 목적은 우울 수준이 비교적 높은 사람들을 대상으로 MMPT 프로그램의 효과를 검증하는데 있다. 이를 위해 참가자들을 대상으로 집단을 구성하여 8주간 매 회기 2시간씩 총 16시간을 실시하여, 그 효과를 확인하였다.

먼저 집단 간 측정시기에 따른 종속측정치의 변화의 차이를 알아보기 위해 MMPT 프로그램 집단, 긍정심리 프로그램 집단, 마음챙김 프로그램

집단 간 처치 효과를 삶의 만족 등 결과변인에 대해 비교를 실시하였다. 그 결과, 시기의 주효과는 모든 변인에 대해 유의하게 나타났으며, 집단의 주효과는 삶의 만족, 삶의 만족 예상에서, 상호작용효과는 삶의 만족, 부정 정서에서 유의하게 나타났다.

세 집단 간 개별 종속변인들에 대한 효과 크기는 MMPT 프로그램 집단에서 긍정심리 프로그램 집단과 마음챙김 프로그램 집단에 비해 전반적으로 더 큰 효과크기를 나타냈다.

이러한 결과는 통제집단 없이 세 집단 모두 처치집단인 MMPT 프로그램 집단, 긍정심리 프로그램 집단, 마음챙김 프로그램 집단 간 비교에서 나타난 결과라 할 수 있겠다.

선행연구에서 살펴본 바와 같이 긍정심리와 마음챙김 개입에 따른 효과는 다양한 연구와 경험을 통해 심리적 고통 감소와 웰빙 증진 등에 대한 효과가 입증되었다. MMPT 프로그램은 긍정심리와 마음챙김을 결합한 프로그램으로서 긍정심리 프로그램이나 마음챙김 프로그램의 효과와 어떻게 차이가 나는지를 중점적으로 파악하고자 하였다. 즉 감사와 마음챙김이란 두 가지 요인을 서로 다르게 조합한 프로그램들 간 처치의 효과를 비교하고자 한 것으로, 이는 통제집단 유무에 관계없이 이루어 질 수 있다고 보았으며, 무처치나 다른 요인이나 기법을 활용한 프로그램들과의 비교 못지않게 의미가 있을 것이라 판단했다.

다음은 측정시기에 따른 종속측정치들의 집단 내 변화 비교이다. MMPT 프로그램 집단의 경우, 긍정 정서를 제외한 모든 변인들의 측정치에서 통계적으로 유의한 변화가 나타났다. 긍정심리 프로그램 집단에서는 마음챙김 측정치를 제외한 모

든 변인들의 측정치에서 유의한 변화가 나타났으며, 마음챙김 프로그램 집단의 경우, 감사 성향을 제외한 모든 변인들의 측정치에서 유의한 변화가 관찰되었다. 또한 각 프로그램의 치료적 개입으로 발생한 효과크기는 MMPT 프로그램 집단이 긍정심리 프로그램 집단이나 마음챙김 프로그램 집단보다 더 큰 것으로 나타났다. 특히 마음챙김과 감사 성향의 변화효과는 MMPT 프로그램 집단이 긍정심리 프로그램 집단이나 마음챙김 프로그램 집단보다 큰 것으로 나타났다. 이는 MMPT 프로그램의 심리치료적 개입이 감사 개입에 근거한 긍정심리 프로그램이나 마음챙김 훈련을 중심으로 한 마음챙김 프로그램에 비해 결과변인들에 더 큰 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

MMPT 프로그램 집단의 시기별 처치 효과 양상을 살펴보면, 마음챙김, 삶의 만족, 스트레스 반응 및 심리적 웰빙은 회기의 전반부와 후반부에서 모두 유의한 변화가 나타나, 프로그램 종결 후에도 효과가 유의하게 지속되었다. 우울과 부정 정서는 전반부에 유의한 변화가 시작되었으며, 회기 종료 후에도 유의한 변화가 유지되었다. 삶의 만족예상의 경우, 후반부에 처치 효과가 유의하게 시작되어, 회기 종료 후에도 유의하게 지속되었다. 측정시기별 변화 추이는 후반부보다 전반부에서 처치효과가 상대적으로 더 크게 나타났으며, 다른 두 집단에 비해 측정시기의 전반부와 후반부 모두에서 유의한 효과가 나타난 결과변인의 수가 더 많았다.

긍정심리 프로그램 집단의 사전, 중간, 사후, 추후의 모든 측정시기에서 마음챙김을 제외한 모든 종속변인들의 처치효과는 유의하게 나타났으며, 효과크기( $f^2$ )도 높은 수준이었다. 시기별로 처치

효과가 나타난 양상을 살펴보면, 삶의 만족, 부정 정서, 우울, 스트레스 반응, 심리적 웰빙은 회기 전반부에서 유의한 변화가 시작되어 회기 종료 후까지 유의한 효과가 지속되는 것으로 나타났다. 감사 성향과 긍정 정서는 후반부에 유의한 변화가 나타났으며, 회기 종료 후에도 효과가 지속되었다. 삶의 만족예상의 경우, 측정시기별 전반적인 변화는 유의한 것으로 나타났으나, 대응비교에 의한 측정시기별 모든 조합에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 측정시기 전체에 대한 유의한 변화비율이 낮을 경우 세부 시기별 분석에서는 유의한 차이가 나타나지 않을 수 있을 것으로 본다. 긍정심리 프로그램 처치로 종속변인들에 대한 영향은 삶의 만족에서 가장 크게 나타났으며, 마음챙김을 제외한 모든 종속변인들에 대한 효과크기는 크게 나타났다. 또한 종속변인들의 효과는 후반부보다 전반부에서 상대적으로 크게 나타나는 경향을 보였다.

마음챙김 프로그램 집단의 집단 내 비교 결과, 사전, 중간, 사후, 추후의 모든 측정시기에서 감사 성향을 제외한 모든 종속측정치의 변화가 유의한 것으로 나타났으며, 효과크기( $\eta^2$ )도 높은 수준이었다.

시기별 처치효과 특징은 마음챙김, 삶의 만족, 스트레스 반응, 심리적 웰빙은 전반부에서 유의한 변화가 시작되어 회기 종료 후까지 유의한 효과가 지속되었으며, 우울은 후반부에 유의한 변화가 나타나 회기 종료 후까지 유의한 효과가 지속되었다. 삶의 만족예상은 회기 전 과정에서 효과가 누적되어 회기 종료 시 처치의 효과가 유의하게 나타났으며, 회기 종료 이후까지 효과가 유의하게 유지되었다. 긍정 정서와 부정 정서는 측정시기의 전반적인 효과는 유의하게 나타났으나, 세부 시기

별로는 유의한 효과가 나타나지 않았다. 또한 처치 효과는 대부분의 종속변인에서 후반부보다 전반부에서 더 크게 나타났다.

요약하면, 종속측정치에 대한 집단 간 효과비교 결과에서는 삶의 만족, 삶의 만족예상, 부정 정서에서 집단의 주효과, 집단과 시기의 상호작용효과가 나타났다.

집단 내 효과 비교에서는 먼저 MMPT 프로그램 집단에서의 처치의 효과가 긍정심리 프로그램 집단과 마음챙김 프로그램 집단에 비해 상대적으로 크게 나타났다. 다음은 MMPT 프로그램 집단에서는 측정시기의 전반부와 후반부에서 모두 처치의 효과가 유의하게 나타난 결과변인의 수가 다른 두 집단에 비해 더 많았다. 또한 세 집단 모두 후반부보다 전반부의 효과크기가 상대적으로 큰 것으로 나타났으나, MMPT 프로그램 집단에서 전반부에 다른 두 집단에서 보다 결과변인의 효과크기가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다.

다음은 연구결과에 대한 시사점을 살펴본다. 먼저, MMPT 프로그램은 많은 연구를 통해 다양하게 효과가 입증된 긍정심리 프로그램 및 마음챙김 프로그램에 비해 전반적인 효과크기나 개별 종속변인에 대한 효과도 더 크게 나타난 것은 큰 의미가 있다 하겠다. 특히 마음챙김과 감사 성향에 대한 변화는 다른 두 집단에 비해 변화가 더 큰 것으로 나타났는데, 이는 긍정심리 프로그램 집단이나 마음챙김 프로그램 집단에 비해 결과변인들에 대해 보다 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

다음은 처치효과가 시기별로 발생하는 순서를 살펴보면, MMPT 프로그램 집단과 긍정심리 프로그램 집단에서는 마음챙김 프로그램 집단에 비

해 후반부보다 전반부부터 종속변인들의 유의한 변화가 시작되는 경향이 많았다. 또한 긍정심리 프로그램 집단과 마음챙김 프로그램 집단에서는 전반부와 후반부에서 동시에 처치효과가 유의하게 나타나는 종속변인이 없었으나, MMPT 프로그램 집단에서는 마음챙김, 삶의 만족, 스트레스 반응, 심리적 웰빙에 대한 처치효과가 전반부와 후반부에서 동시에 유의하게 나타났다. 또한 MMPT 프로그램 집단에서 전반부의 효과크기가 상대적으로 크게 나타났다.

이것은 MMPT 프로그램 처치 효과가 프로그램 진행 전과정(8주)에서 지속적으로 나타나는 결과 변인의 수가 다른 두 집단에 비해 상대적으로 많으며, 상대적으로 짧은 기간에 더 큰 효과를 기대할 수 있음을 시사한다.

이어서 대응비교를 통한 사전-추후 시기의 변화를 중심으로 처치효과의 지속성에 대해 살펴보면, MMPT 프로그램 집단의 경우는 긍정 정서, 긍정심리 프로그램 집단에서는 마음챙김, 삶의 만족예상, 마음챙김 프로그램 집단에서는 감사 성향, 긍정 정서 및 부정 정서의 효과가 사전-추후 시기에서 유의하지 않은 것으로 나타나, 처치 종료 4주 후까지 효과가 유의하게 유지되지 않았음을 알 수 있다. 처치효과의 지속성의 정도는 MMPT 프로그램집단에서 다른 집단에 비해 대부분의 종속변인들에 대해 높은 것으로 나타났다. 특히 과정변인의 지속성 정도가 다른 두 집단과 뚜렷한 차이를 나타내고 있어, 이러한 결과는 결과변인의 지속성에도 영향을 미친 것으로 예상할 수 있다. 특히 긍정 정서의 경우, MMPT 프로그램 집단과 마음챙김 프로그램 집단에서 공통적으로 집단 내 전반적인 변화와 사전-추후 시기의 변화도 상대

적으로 낮게 나타났다. 이는 마음챙김 기반 치료에 대한 메타분석 연구에서 긍정 정서가 통제 집단과 비교하여 마음챙김 처치 집단에서 유의한 효과크기가 없었다는 결과(이혜진, 박형인, 2015)와 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다.

다음은 MMPT 프로그램에서 마음챙김과 감사 성향이 결합하여 시너지 효과에 대한 시사점이다. 앞서 언급한 바와 같이 MMPT 프로그램 집단에서 과정변인인 마음챙김과 감사의 효과 크기가 다른 집단에 비해 크게 나타났으며, 이는 결과변인들의 효과에도 영향을 미쳐 긍정정서를 제외한 모든 변인의 효과크기가 다른 두 집단에 비해 크게 나타난 것으로 추론할 수 있어 전반적인 상승 효과를 시사한다.

김정호(2018a)는 마음챙김과 긍정심리는 서로 도우며 긍정심리의 웰빙인지가 마음챙김 수행을 지원하고 마음챙김의 수용이 긍정심리를 돕는다고 했다. 또한 마음챙김 훈련을 통해 자존감, 행복감과 긍정적인 감정 등이 증진된 결과(Shapiro, Schwartz, & Santerre, 2002)와 마음챙김 효과에 대한 메타분석 연구에서 마음챙김 명상을 통한 웰빙 증진 효과가 있었음(김잔디, 김정호, 2011; 이혜진, 박형인, 2015)과 자애명상을 통한 긍정 정서의 경험을 통해 마음챙김, 문제해결 능력 등이 유의하게 증가하였음(왕인순, 조옥경, 2011)을 보고한 결과 등은 마음챙김과 긍정심리 변인이 결합하여 시너지효과가 가능함을 시사한다.

마지막으로 MMPT 프로그램의 효과 검증을 위해 우울 수준이 비교적 높은 사람들을 대상으로 개선 효과를 비교하였다. 본 연구 참가자 전체에 대한 우울(CES-D)의 사전측정치의 평균점수에 비해 회기 종료 시의 참가자 전체에 대한 우울 측정치의

평균점수는 상당히 감소하였으며, 각각  $M=25.62$ ,  $SD=7.20$ ;  $M=18.53$ ,  $SD=5.11$ , MMPT 집단은 긍정 심리 프로그램 집단과 마음챙김 프로그램 집단에 비해 개선효과가 더 크게 나타났다, 각각,  $M=16.85$ ,  $SD=6.95$ ;  $M=19.25$ ,  $SD=3.65$ ;  $M=19.54$ ,  $SD=3.91$ .

우울을 경험하는 사람들은 심리적 고통에 대한 통제노력을 포기하거나 무력감 등과 관련이 있으며(유성진, 2010), 우울장애의 치료를 위해 행동적 개입방법으로 즐거움이나 성취감을 경험할 수 있는 활동계획을 수립하고 실천할 것이 중요한데(Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979), 이러한 활동은 우울감이 없어진 상태에서 할 수 있는 것이 아니라 우울함과 더불어 할 수 있도록 하는 것이 치료적 개입의 핵심이다(유성진, 2010). 이와 같은 관점에서 마음챙김 훈련은 고통에 대한 본질을 자각하게 하여, 상황에 효과적으로 대처하고, 우울한 경험을 있는 그대로 수용함으로써 자신이 만든 부적응적인 상황에서 스스로 벗어날 수 있게 한다. 또한 MMPT 프로그램의 긍정심리적 요소는 웰빙을 증진시켜 스스로 활동할 수 있도록 돕고, 마음챙김과 상호작용으로 우울을 효과적으로 극복하도록 한다고 볼 수 있다. 우울증은 가장 흔하면서도 불안이나 공황장애와 같은 질환을 동반하는 경우가 많으며, 그 심각성은 더해 가고 있다. 이와 같은 맥락에서 MMPT 프로그램이 우울 치료에 더 크게 기여할 가능성을 확인한 것은 의의가 크다고 하겠다.

이와 같은 시사점에도 불구하고 다음과 같은 제한점을 생각할 수 있겠다. 첫째, 각 집단의 참여자 수가 충분히 확보되지 않아(통합 프로그램집단 13명, 긍정심리 프로그램 집단 12명, 마음챙김 프로그램 집단 13명) 통계적 검증력이 제한적일 수

있으며, 참여자들의 성별이 지나치게 여성으로 편중(여성의 비율, 94.7%)되어 일반화하기에는 한계가 있다. 이는 참여자 모집 단계에서부터 여성의 비율이 월등히 높았던 것으로 성별 분포에 따른 영향을 배제할 수 없을 것 같으며, 향후 연구에서는 충분한 참여자 수와 성별 균형을 유지하여 연구가 이루어지도록 할 필요가 있다.

둘째, MMPT 프로그램의 효과를 비교하기 위해 긍정심리 프로그램 집단과 마음챙김 프로그램 집단을 구성하여 우울 수준이 비교적 높은 사람들을 대상으로 웰빙의 증진과 우울과 스트레스 수준의 변화를 비교한 결과 MMPT 프로그램 집단이 더 효과적이라는 것이 나타났음에도 불구하고, MMPT 프로그램의 특성을 파악하는데 있어 비교 프로그램이 극히 제한적이어서, 향후 연구에서 우울증 치료에 보다 효과적이라고 알려진 다른 프로그램들, 예컨대 인지치료나 단기역동치료 프로그램 등과 비교할 필요가 있다고 사료된다.

셋째, 효과분석을 위해 사용된 자료들은 모두 자기보고식 설문지에 의해 수집되었다. 참여자들의 변화 정도를 파악하기 위해 사용된 척도들은 신뢰도와 타당도가 입증되어 여러 선행연구에서 많이 사용되는 것이지만 설문과정을 통해 참가자 개인의 반응 경향성과 사회적 바람직성 등이 완전히 배제되었다고 판단할 수 없다. 따라서 향후 연구에서는 보다 객관적으로 평가할 수 있는 방법이 필요하다.

넷째, 세 집단의 비교를 보다 엄밀하게 하기 위해 프로그램 효과에 다른 변인들의 개입 가능성에 대해서도 확인할 필요가 있다. 집단의 분위기, 과제의 충실도 또는 인지적 요소 등 집단 프로그램 진행과정에서 개입될 수 있는 불특정 변인들

이 처치효과에 영향을 미칠 수 있다. Shao 등 (2016)은 감사와 마음챙김 개입에 대한 웰빙 효과 연구에서 반추(rumination)와 인지적 재평가(cognitive reappraisal)가 웰빙의 변화에 매개역할을 통해 효과를 미치는 것을 검증하였다. 이와 같은 인지적 요인에 대한 효과도 추후 연구에서 확인해 볼 필요가 있을 것으로 본다.

다섯째, 본 연구에 적용한 프로그램을 구성하고 그 내용을 잘 알고 있는 연구자가 직접 세 집단을 모두 진행하였는데, 프로그램 진행 시간 및 방법, 프로그램 구성 내용 등을 매뉴얼로 제작하여 참가자들에게 제공하는 등 연구자의 영향을 최소화하기 위해 노력하였으나, 연구자와 참가자간 대화나 행동을 통해 요구특성이 반영되었을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 향후 연구에서는 연구의 의도를 모르는 사람의 진행을 고려할 필요가 있을 것으로 보인다.

마지막으로 MMPT 프로그램에 대해 추가적으로 논의하면, MMPT 프로그램은 앞서 언급한 김정호(2020)의 MMPT 연구 내용을 기반으로 마음지식의 교육을 포함했고 마음챙김과 긍정심리 증진을 위한 감사를 핵심 변인으로 구성하였다. MMPT에서는 긍정심리 증진을 위한 기법으로 감사 외에 웰빙행동, 웰빙인지, 자비 등 다양하게 포함하고 있어 개별 변인 대신 이들 변인들을 포괄할 수 있도록 긍정심리 의미가 포함된 MMPT를 본 연구의 제목 및 프로그램 이름에 사용하였다. 이와 같은 MMPT의 확장성을 고려할 때, MMPT 프로그램의 변인들을 다양하게 구성하여 효과를 확인하는 후속연구가 이루어져야 할 것으로 보인다. 또한 MMPT 프로그램이 어떠한 심리적 증상이나 어떤 집단군에 더 효과적일지를 연구할 필

요가 있다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 누구나 경험하는 심리적 고통은 회피나 도피의 대상이 아니라 삶의 일부로서 있는 그대로 보고 수용함으로써 보다 행복한 삶을 이루어가는 지혜를 MMPT 프로그램이 제공할 것이라 기대된다.

## 참 고 문 헌

- 강진호, 유형근, 손현동 (2009). 마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발. *중등교육연구*, 57(1), 213-243.
- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응 척도의 개발. *신경정신의학회지*, 39(4), 707-719.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 김기환 (2015). 수용이 사회불안 감소에 미치는 효과: 수용기반 노출치료 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남여를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-40.
- 김민지 (2018). 인성교육을 위한 마음챙김 명상 프로그램 개발방향 연구. *한국초등교육도덕학회*, 61, 265-289.
- 김수울 (2018). 간호대학 신입생의 학교생활 적응 영향 요인. *한국자료분석학회*, 20(2), 1077-1088.
- 김잔디 (2018). 마음챙김양육 프로그램의 개발과 효과. 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김잔디, 김정호 (2011). 마음챙김 명상의 효과에 대한 메타분석. *사회과학연구*, 16, 143-174.
- 김정규 (2003). 비파사나 명상과 인지행동 치료를 통한 불안장애의 계슈탈트 심리치료. *한국심리학회지: 임상*, 22(3), 475-503.

- 김정임 (2014). 마음챙김-긍정심리 프로그램이 콜센터 근로자의 스트레스와 웰빙에 미치는 효과. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정호 (1985). 합치도 원리: 약호화 특수성 원리에 대한 대안. 행동과학연구, 7, 65-76.
- 김정호, 김선주 (1998). 스트레스 이해와 관리. 서울: 도서출판 아름다운 세상.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 23-58.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회: 건강, 11(2), 453-484.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태 이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12(2), 325-345.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학중재법의 통합프로그램을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 369-387.
- 김정호 (2011). 마음챙김 명상 멘토링. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2014). 스무살의 명상책. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2015). 생각바꾸기-동기인지행동치료를 통한 스트레스-웰빙 관리. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2018a). 일상의 마음챙김+긍정심리. 서울: 솔과학.
- 김정호 (2018b). 명상과 마음챙김의 이해. 한국명상학회지, 8(1), 1-22.
- 김정호 (2020). 마음챙김 긍정심리 훈련(MPPT) 워크북-행복과 성장을 위한 8주 마음공부. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2021). 마음을 공부해야 행복하다: MPPT 마음공부. 서울: 시그마프레스.
- 김정호 (2022). 일상의 마음공부: 쉽게 풀어 쓴 MPPT. 서울: 부크크.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(1), 159-183.
- 문은주 (2014). 대학생용 감사프로그램 개발. 한국심리학회: 학교, 11(3), 541-562.
- 박선민, 김아영 (2014). 감사일지쓰기가 초등학생의 감사성향과 행복감에 미치는 영향. 교육방법연구, 26(2), 347-369.
- 박성현 (2007). 위빠사나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. 인지행동치료, 7(2), 83-105.
- 신현숙, 김미정 (2009). 감사 증진 프로그램이 중학생의 주관적 안녕감과 지각된 사회 지지에 미치는 영향. 청소년학연구, 16(1), 205-224.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(4), 675-690.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.
- 유성진 (2010). 불안증상의 발현에서 위협회피 기질과 체형회피 시도의 역할: 불안감내력장애의 개념화. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 윤병수, 김완석, 김정모, 김종우, 정선용, 조옥경, 박성현, 이봉건, 정애자, 심인습. (2018). 치유와 성장을 위한 명상. 경산: 정문출판사.
- 이성근, 김경승, 정도운 (2012). 마음챙김 명상에 기초한 알코올 의존 회복 프로그램: 실험적 연구. 한국중독정신의학회, 16(2), 79-84.
- 이승연, 한미리 (2016). 노인의 감사성향 및 감사표현과 정신적 웰빙의 관계. 한국심리학회지: 발달, 29(3), 53-73.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 이일현 (2014). Easy Flow 회귀분석. 서울: 한나래 출판사.
- 이지은, 김정호, 김미리혜 (2016). 감사일지 작성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성

- 및 인지적 정서조절 전략에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 21(1), 19-46.
- 이혜진, 박형인 (2015). 마음챙김 기반 치료의 효과: 메타분석연구. *한국심리학회지: 임상*, 34(4), 991-1038.
- 이향숙 (2008). 감사와 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 장현갑 (2000). 명상을 통한 자기치유. *인문연구*, 영남대학교 인문과학연구소, 39, 255-283.
- 전검규, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 정준용 (2018). 마음챙김 기반 유도된 기억의 자기노출 훈련 프로그램 개발 및 효과. 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최승미, 강태영, 우종민 (2006). 스트레스 반응 척도의 수정판 개발 및 타당화 연구: 근로자 대상. *대한신경의학회지*, 45(6), 541-553.
- Analyo Bhikkhu. (2009). *Satipatthana*. (Satipatthana-깨달음에 이르는 알아차림 명상 수행. 이원필, 강향숙, 류현정 공역. 서울: 명상상담연구원, 2014)
- Baer, A. R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319-325.
- Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & DeSteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviors that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2-13.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. NY: The Guilford Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). NJ: Erlbaum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 97(3), 542-575.
- Diener, E. (1993). Assessing subjective well-being. Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. (2000). Subject well-being. The science of happiness and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Sapyta, J. J., Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological inquiry*, 9(1), 33-37.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408-422.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and Commitment Theory*. New York: The Guilford Press.

- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta. (마음챙김 명상과 자기치유 (상, 하), 장형갑, 김교현 공역, 1998, 서울: 학지사).
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample? *Journal of Happiness Studies, 16*(1), 17-36.
- Kittler, J. E., Menard, W., & Phillips, K. A. (2007). Weight concerns in individuals with body dysmorphic disorder. *Eating Behaviors, 8*(1), 115-120.
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11*(1), 52-60.
- Lazarus, R. S. & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion, 11*(2), 391-402.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127.
- Pang, D., & Ruch, W. (2019). Fusing character strengths and mindfulness interventions: benefits for job satisfaction and performance. *American Psychologist, 24*(1), 150-162.
- 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.
- 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), 1069-1082.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Seligman, M. E. P. (1998, April). Positive social science. *APA Monitor, 29*(4), 2-5.
- Shao, D., Gao, W., & Cao, F. (2016). Brief Psychological Intervention in Patients With Cervical Cancer: A Randomized Controlled Trial. *Health Psychology, 35*(12), 1383 - 1391.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York, London: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. (마틴 셀리그

- 만의 긍정심리학 <개정판>. 김인자, 우문식 공역.  
안양: 도서출판 물푸레).
- Stahl, B. & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. (MBSR 워크북. 안희영, 이재석 공역. 서울: 학지사)
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 615-623.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review, 92*(4), 548-573.
- Williams, L. A., & Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion, 15*(1), 1-5.

원고접수일: 2022년 6월 30일

논문심사일: 2022년 7월 10일

게재결정일: 2022년 11월 2일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2022. Vol. 27, No. 6, 931 - 961

---

# The Effects of MMPT Program on Well-being, Stress and Depression

Bong-Koo Kim      Jung-Ho Kim      Mirihae Kim  
Department of Psychology, Duksung Women's University

This study aimed to demonstrate the effect of the MMPT program on improving depression and stress in those with a high level of depression and well-being. The effects of the MMPT program were measured by comparison and analysis of treatment outcomes of the MMPT program group, the positive psychology program group that focused on gratitude intervention, and the mindfulness program group. The participants of this study were selected from volunteers who signed up to the programs and scored high on the depression level according to the Korean version of CES-D and randomly assigned to the MMPT program group(13 participants), the positive psychology program group(12 participants), and the mindfulness program group(13 participants). The results of the outcome analysis are as follows. The MMPT program group showed higher treatment effects than the positive psychology program group and the mindfulness program group, and the mindfulness program group showed overall higher effect than the positive psychology program group. Comparing the effects of each group on the dependent variables, highly significant effects on each dependent variable were observed, except for the positive affect of the MMPT program group. Although the similar characteristics were observed in the long-term treatment effects after the end of this study in all three groups, the effects lasted longer in MMPT program group than the other two groups. Finally, the contribution of MMPT program to the enhancement of psychological health was discussed, and the limitations of this study and considerations for future research were proposed.

*Keywords: Meditation-Mindfulness-Positive Psychology Training(MMPT) Program, well-being, gratitude, mindfulness, positive psychology*