

## 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로\*

강재연

장재홍†

서강대학교 심리학과

본 연구의 목적은 자기비판 성향이 강한 대학생들을 대상으로, 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과를 검증하는 것이다. 이를 위하여 Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램에 기초하고 자기비판 성향의 사람에 적합하도록 수정한 6회의 마음챙김-자기자비 프로그램을 구성하였다. 서울 소재 대학교에 재학 중인 227명 중 자기비판 척도에서 상위 30%(자기비판 원점수 41점 이상)에 해당되는 사람들을 대상으로 하였으며, 실험집단에 16명, 무처치 통제집단에 19명을 할당하였다. 연구 측정 치료는 자기비판, 마음챙김, 자기자비, 긍정/부정정서 및 심리적 안녕감이 사용되었다. 이들은 사전/사후검사, 그리고 종결시점 1개월 후 추수검사에 응답하였다. 또한 프로그램 참가자를 대상으로 주관식 설문 조사를 실시하고 그 내용을 분석하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 마음챙김-자기자비 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 마음챙김과 자기자비가 증가하였다. 둘째, 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단에 비해 자기비판과 부정정서는 감소하고 심리적 안녕감은 증가하였다. 반면 긍정정서에서는 이러한 효과가 나타나지 않았다. 셋째, 마음챙김과 자기자비의 변화량은 자기비판, 부정정서, 심리적 안녕감의 변화량과 중간-높은 정도의 상관을 보였다. 최근 대학생들이 극심한 취업난으로 고통 받는 시점에서 본 연구에서 구성한 마음챙김-자기자비 프로그램은 자기비판 성향 대학생의 정신건강에 도움이 될 것이라 기대한다.

주요어 : 자기비판, 마음챙김, 자기자비, 마음챙김-자기자비 프로그램

\* 본 연구는 강재연(2015)의 서강대학교 석사학위 논문 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 장재홍, 서강대학교 심리학과, 서울시 마포구 백범로 35

Tel : 02-705-8336, E-mail : jangjh@sogang.ac.kr

대학생 시기는 자아 정체성을 확립하는 시기입과 동시에 점차적으로 독립과 자율적인 생활을 요구받는 시기이다. 고등학교 졸업 후 성인이 되면서 대학생들은 스스로 결정하고 책임지는 것을 연습하게 되는데, 특히 대학생들은 필수적 발달과제인 학업, 진로와 같은 성취 문제에서 많은 어려움을 겪게 된다. 또한 이전에는 겪어보지 못했던 인간관계의 확장 속에서 다양한 문제가 야기되기도 하는데, 이성 관계, 친구 및 가족관계가 스트레스로 작용하여 심리적 안녕감을 저하시키며, 잘 대처하지 못했을 경우 우울, 불안 등의 정신 병리에 취약하게 된다.

대학생 시기의 발달과업을 수행하는 데에 특히 어려움을 겪는 유형으로 자기 비판적인 성격특성을 들 수 있다. Blatt(1974)에 따르면 스스로를 과도하게 비판하는 자기비판적(self-critical) 성격유형의 사람들은 타인의 관심과 인정을 받기 위해 자신의 성취나 능력에 집착하며, 이에 실패했을 때 스스로를 비판하면서 무가치감, 열등감, 자책감을 강하게 느낀다. 이들은 친밀한 관계를 소망하면서도 대인관계에서 상처받는 것이 두려워 원만한 대인관계를 맺는데 어려움을 겪는다(손보영, 정남운, 2006). 뿐만 아니라 자기비판적 특성을 가진 사람들은 왜곡되고 부정적인 자기상을 가지고 있고 자존감이 낮으며(Blatt & Shichman, 1983), 타인의 비판으로부터 자기 회복력이 낮아 긍정적 정서경험이 부족하다(Whelton & Greenberg, 2005). 또한 이들은 고통스러운 상황을 부인하고, 정서적·행동적으로 관여하지 않으려 하는 등 회피적으로 대처하는 것으로 나타났다(Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2006).

이러한 일상 문제에 더하여 자기비판성향의 사람들은 정신병리에 취약하다는 것이 여러

연구를 통해 확인되고 있다. 이들은 우울증(조현주, 현명호, 2011)뿐 아니라 사회불안(Cox, Fleet, & Stein, 2004), 외상후 스트레스장애(Cox, Macpherson, Enns, & McWilliams, 2004), 섭식장애(Duarte, Pinto-Gouveia, & Ferreira, 2014)에 취약한 것으로 보고되었다. 실례로, 김정미와 조현재(2009)가 대학생을 대상으로 한 연구에서 자기비판 성향은 성취 스트레스, 관계 스트레스와 우울의 관계를 부분 매개하는 것이 밝혀졌다. 또한 손보영과 정남운(2006)의 연구에서는 동일한 성취 스트레스를 받는 상황에서 자기비판적 특성이 높을수록 우울을 경험할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다. 따라서 자기비판적 성향을 낮추는 것이 다양한 정신병리의 예방과 치료에 도움이 될 수 있을 것이다. 특히 대학생의 주요 고민인 관계, 학업, 진로 문제는 단기간에 해결되기가 어렵고 불가피하게 지속될 수밖에 없는데, 이러한 상황에서 자기비판적 특성은 정신건강을 더 악화시키는 요인으로 작용할 수 있고, 따라서 그 개입의 필요성이 크다고 할 것이다.

한편 이러한 자기비판적 성향을 완화시키는 데 도움이 되는 것으로 마음챙김과 자기자비를 들 수 있다. 마음챙김(mindfulness)은 현재 순간에 일어나고 있는 경험에 주의를 집중하여 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고, 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 것이다(Kabat-Zinn, 1990). 마음챙김은 모든 현상을 판단하지 않고 있는 그대로 보게 하기 때문에 경험과 그 경험에 대한 반응을 정확하게 구별함으로써 인지적, 정서적 왜곡 없이 현실을 인식하도록 돕는다. 또한 이러한 '순수한 주의'는 마음의 평온과 정서적 안정을 주고 문제를 유발하는 생각이나 감정으로부터 거리를 둘 수 있도록 한다.

그리고 자기자비(self-compassion)는 자신의 부적절함을 지각할 때 자신의 실패나 약점을 용서하고 한계가 있는 한 인간으로 존중하는 것을 말한다(Neff, 2003a). 자기자비는 고통스러운 생각이나 감정을 과대해석하지 않고 균형감 있게 알아차리면서 스스로를 이해하고 친절하게 대할 수 있게 하며(Neff, 2003b), 부정적인 정서에 압도되지 않은 채 사건에 대응할 수 있게 돕는 것으로 보고되고 있다(Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007).

Neff(2003a, 2011)는 자기자비를 갖기 위해서는 마음챙김이 기본적으로 있으면서, 자신을 위로하고 위안을 주려는 의도와 노력이 있어야 한다고 보았다. 즉, 마음챙김을 통해 평정심을 유지하면서 부적절감, 슬픔, 분노, 혼란과 같은 고통을 알아차리고, 이를 수용한 후에 자기자비를 가짐으로써 처리하기 어려웠던 자기 생각과 감정에 대하여 친절함, 공감, 이해로 반응할 수 있게 된다는 것이다. 따라서 마음챙김과 자기자비는 불가분의 관계에 있는 개념이라고 볼 수 있다.

한편, 기존 연구에 따르면 마음챙김과 자기자비는 정서적인 문제의 조절과 완충을 통해 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난다. 우선, 마음챙김은 심리적 안녕감을 강력하게 예측하는 요인이었으며(Klainin-Yobas et al., 2016) 지각된 스트레스 수준과 심리적 소진을 감소시키고, 자기자비와 삶의 만족도를 높이는 것으로 나타났다(Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005). 마음챙김 훈련은 긍정적인 정서를 증가시키고, 우울, 불안의 개선에 도움이 되었으며, 반추를 감소시켰다(Anderson, Lau, Segal, & Bishop, 2007).

또한 자기자비는 힘겨운 일을 당했을 때 부정적 정서를 감소시키며, 자기자비가 높은 사

람들이 긍정적 정서를 많이 경험하고 삶에 만족하는 것으로 나타났다(Leary et al., 2007). 뿐만 아니라 자기자비는 생활 스트레스, 우울이나 불안, 스트레스 증상과 같은 심리적 불건강과 부적 상관이 있었고(유연화, 이신혜, 조용래, 2010; 조현주, 현명호, 2011; Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011), 반면 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 낙관성, 긍정적 정서, 지혜, 개인적 주도성, 호기심과 탐구심, 우호성, 자존감 등 보호 요인들과는 유의한 정적 상관을 나타냈다(김연수, 조성호, 2014; 박세란, 이훈진, 2013; 심은수, 2013; MacBeth & Gumley, 2012; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). Raes(2011)의 연구에서는 우울한 일을 겪었을 때 자기자비가 낮은 사람에 비해 자기자비가 높은 사람이 덜 우울해지는 것으로 나타났다. 또한 조현주와 현명호(2011)의 연구에서는 자기비판과 우울 사이에서 자기자비가 조절효과를 가진다고 보고하였다. 이처럼 자기자비는 정서적인 문제에 대한 완충작용을 하여 삶의 질을 높일 수 있는 보호요인으로 작용한다.

종합해보면, 마음챙김과 자기자비는 자기비판 성향이 높은 사람들로 하여금 부정적 정서를 건강한 방식으로 조절하도록 도움으로써 심리적으로 건강하고 행복한 삶을 사는데 도움이 될 뿐 아니라 다양한 부정적 특성을 감소시키는 역할도 할 수 있을 것으로 보인다.

한편, 마음챙김과 자기자비는 불변의 특성이 아니라 훈련을 통해 증진시킬 수 있는 기술임이 보고되었다(Macay & Fanning, 2005). 따라서 이를 증진시키기 위한 프로그램도 활발히 개발되는 추세이다. 국외에서는 Gilbert와 Procter(2006)가 자기비판과 수치심 수준이 높은 사람을 대상으로 자비심 훈련(Compassionate Mind Training, CMT)을 실시하였으며, Neff와

Germer(2013)는 마음챙김-자기자비(Mindful Self-Compassion, MSC) 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 국내에서는 사회 비교 경향이 높은 사람(최영민, 2011), 경계선 성격장애 성향자(노상선, 조용래, 2013), 스트레스와 대인불안이 높은 아동(양혜란, 2014), 초보 상담자(조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호, 2014) 등 다양한 사람들을 대상으로 자기자비 프로그램이 실시되었고 그 효과가 검증되었다.

Neff와 Germer(2013)는 MSC 프로그램이 자기비판을 멈추도록 돕고, 스스로를 불안정한 인간으로써 수용하는 법을 가르칠 수 있는 잠재력이 있다고 말한 바 있다. 그러나 마음챙김과 자기자비가 자기비판 성향과 관련이 높다는 증거에도 불구하고, 지금까지 자기비판 성향자를 대상으로 마음챙김-자기자비 프로그램을 실시하고 그 효과를 본 연구는 없었다. Gilbert와 Procter(2006)가 자기비판과 수치심 수준이 높은 사람을 대상으로 자비심 훈련을 실시하였으나, 타인에 대한 자비심에 초점이 있었으며 자기비판 척도와 같은 객관적인 척도로 참가자를 스크리닝한 것이 아니라 스스로 자기비판과 수치심 수준이 높다고 보고한 사람을 대상으로 한 것이었다. 또한 Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램의 경우에는 자기비판 성향자를 대상으로 효과를 검증했으나, 자기비판 성향의 감소를 실제 측정했던 연구는 아직 없었다. 따라서 자기비판 성향이 높은 사람을 보다 엄격하게 선정하여 마음챙김-자기자비 프로그램이 실제 자기비판성향의 감소 등에 효과가 있는지 확인하는 것이 필요하다.

본 연구는 자기비판 성향이 높은 대학생들을 대상으로 마음챙김-자기자비 프로그램을 실시하여 이들의 자기비판 성향을 낮추고 삶의 질

을 향상시키는데 도움이 되고자 하였다. 이에 Neff와 Germer(2013)가 개발한 마음챙김-자기자비(MSC) 프로그램을 기반으로 하되 자기비판 성향이 높은 사람에 적합하도록 프로그램의 일부를 수정하여 사용하였다. 그리고 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과를 검증하기 위해 프로그램 전후 및 추수시점에서 자기비판, 긍정/부정정서, 심리적 안녕감에서 긍정적 변화가 있는지 확인하였다.

한편 Neff와 Germer(2013)의 연구에 따르면, MSC 프로그램이 끝난 이후에도 마음챙김, 자기자비, 삶의 만족도 등에서 긍정적 변화가 유지된다고 하였다. 그러나 그들의 연구에서 추수검사는 일부 참가자만 실시하였기 때문에 검사결과가 편향되었을 가능성이 있다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 프로그램이 끝난 지 1개월 후에 모든 참여자를 대상으로 추수검사를 실시하여 프로그램의 효과 지속여부에 대해 살펴보았다.

본 연구의 연구가설은 다음과 같다. 첫째, 마음챙김-자기자비 프로그램 참여자들의 마음챙김과 자기자비 점수는 프로그램 참여 후 통제집단에 비해 유의하게 증가할 것이다. 둘째, 마음챙김-자기자비 프로그램 참여집단에서, 긍정적 정서와 심리적 안녕감 점수는 프로그램 참여 후 통제집단에 비해 유의하게 증가하고, 자기비판과 부정정서 점수는 유의하게 감소할 것이며, 그 효과는 프로그램 종료 후에도 지속될 것이다. 셋째, 마음챙김과 자기자비의 변화량은 자기비판, 긍정/부정정서, 심리적 안녕감의 변화량과 유의한 관련이 있을 것이다.

## 방 법

## 연구대상

연구대상은 서울 소재 S 대학교에 재학 중인 대학생 227명이었다. 스크린용 자기비판 설문에 응답한 사람은 총 227명이었으며, 참여자 선정 기준은 전체 응답자 중 상위 30% (자기비판 원점수 41점 이상, 227명의 자기비판 점수  $M=36.17$ ,  $SD=8.79$ )에 해당되는 사람으로 한정하였다. 연구자는 두 가지 방법으로 참여자를 모집하였다. 첫째, S 대학교에서 진행되는 강의시간에 교수님께 연구의 취지를 설명하고 협조를 구한 뒤 수강생들에게 자기비판 척도를 실시하였다. 둘째, facebook의 학교 페이지에 프로그램 참여자 공고를 올려 신청을 받고 자기비판 척도검사를 실시하였다. 검사 실시 후 전체 응답자 중 상위 30%에 속하는 참가자에게 개인적으로 연락하여 프로그램에 대해 설명한 후 참여의사를 묻고 연구 참여 동의를 구하였다. 실험집단은 프로그램 참여의사가 있고 시간이 맞는 학생들로 구성하였으며, 통제집단은 참여의사가 있었으나 시간이 맞지 않았던 학생들로 구성하였다. 실험집단의 마음챙김-자기자비 프로그램은 교내 상담실에서 2시간씩 6회에 걸쳐 실시되었다. 집단은 총 4집단이 운영되었는데, 참여자의 원활한 참여와 편의를 위해서 학기 중(3집단)과 방학 기간 중(1집단)으로, 학기 중 집단은 서로 다른 요일 오후 시간대에 3집단으로 나누어 참가 신청을 받았다. 집단별 인원 구성은 각 7명, 6명, 5명, 3명으로 총 21명이었다. 그러나 실험 참여 집단원 중 중도휴학, 개인 일정 변경, 집단원에 대한 불편감 등을 이유로 중도탈락한 4명과 불성실하게 응답한 1명을 제외한 16명의 자료만을 사용하였다. 16명 중 남학생은 6명, 여학생은 10명이었다. 통제

집단은 19명으로 남학생 6명과 여학생 13명으로 구성되었다. 따라서 전체 참여자 35명의 응답을 자료로 사용하였다. 최종 35명의 자기비판 점수 평균은  $44.86(SD=6.22)$ 으로, 이는 스크린용 자기비판 척도 전체 응답자 중 상위 17%에 해당되는 점수였다. 연구대상자의 자기비판 척도 원점수 범위는 41점~64점이었으며 연구대상의 평균나이는 만 21.6세였다. 본 프로그램은 2015년 4월 28일부터 8월 25일까지 진행되었다.

## 프로그램의 구성과 주요내용

‘자기비판적 성향을 가진 대학생을 위한 마음챙김-자기자비 프로그램’의 구성은 Neff와 Germer(2013)의 마음챙김-자기자비(Mindful Self-Compassion, MSC) 프로그램을 참고하고, 지도교수(상담전문가)의 자문을 받으면서 자기비판적 성향의 대학생 집단에 맞게 프로그램을 수정·보완하였다.

프로그램 구성의 전체 전략과 자기-비판적 성향자 집단원을 고려한 사항은 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램의 순서에 있어서, 마음챙김 관련 훈련을 먼저 배치하였고 자기자비 관련 훈련을 이후에 넣었다. 그 다음으로는 마음챙김과 자기자비를 결합한 훈련으로 구성하였다. 이는 마음챙김 훈련이 자기자비의 기초가 된다는 연구 결과에 따른 것이다(Neff, 2011; Shapiro et al., 2005).

둘째, Neff와 Germer(2013)의 MSC 원 프로그램은 누구에게든 적용할 수 있도록 개발되었기 때문에, 자기에 대한 자비뿐 아니라 타인에 대한 자비나 용서까지 포함하고 있다. 반면 본 프로그램은 자기비판 성향이 높은 대학생을 대상으로 하기 때문에 타인 초점의 실습

들은 최소한으로 하였으며, 고통스러운 순간에 스스로에게 관대해지는 것에 특히 초점을 두어 구성되었다.

셋째, 자기비판 경향이 높은 사람은 의도적인 훈련 없이 자기친절의 태도를 취하기는 어

렵기 때문에, 자동적으로 일어나는 자기비판적인 반응에서 벗어나기 위한 의식적 노력과 훈련이 필요하다(박세란, 2015). 고통에 처했을 때, 스스로가 자신을 비판하고 있다는 것을 의식적으로 깨닫고 일부러라도 대안적인 반응

표 1. 마음챙김-자기자비 프로그램의 내용

회	제목 및 주요 주제	활동 내용
1	<p>“나는 나를 어떻게 대하는가?”</p> <p>힘든 순간에 나는 나를 어떻게 대했는지 깨닫고(마음챙김), 다른 방식으로 내 고통을 다룰 수 있음을 알기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오리엔테이션: 프로그램 소개, 집단 규약</li> <li>· 자기소개: 참여 동기, 목표 확인</li> <li>· 교육내용: 마음챙김과 자기자비 개념 소개, 고통에 대한 태도, 자기자비에 대한 의혹 해소, 자기자비로 가는 다섯 가지 경로</li> <li>· 실습: 자기자비 휴식, 위로의 손길, 일상에서의 자기자비</li> </ul>
2	<p>“지금-여기의 순간에 집중하기”</p> <p>마음챙김을 통해 현재 경험하고 있는 것을 수용하면서 관찰해보고, 일상 속에서 마음챙김 해보기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교육내용: 마음챙김의 중요성과 주의사항, 마음의 속성, 일상에서의 마음챙김</li> <li>· 실습: 애정어린 호흡(호흡명상), 지금-여기 돌맹이, 발바닥</li> </ul>
3	<p>“자애 훈련”</p> <p>자비의 기본바탕이 되는 자애의 마음 키우기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교육내용: 마음챙김, 자애, 자비의 개념 구분</li> <li>· 실습: 애정어린 호흡(호흡명상), 사랑하는 사람을 위한 자애명상, 자애문구 발견하기</li> </ul>
4	<p>“내 안에서 자비의 목소리 발견하기”</p> <p>자기비판을 하게 된 이유에 대해 알고, 자기비판 대신 자기자비로 고통을 다루는 방법 배우기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교육내용: 자기비판과 안전, 진전 단계</li> <li>· 실습: 우리 자신을 위한 자애/자비 명상, 자비로 나에게 동기부여하기, 나에게 보내는 자비편지</li> </ul>
5	<p>“힘겨운 감정 다루기”</p> <p>고통스러운 감정을 느끼는 상황에서 마음챙김과 자기자비를 활용하는 연습하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교육내용: 수용의 단계, 힘든 감정 다루는 법</li> <li>· 실습: 감정에 이름 붙이기, 몸의 감정 알아차리기, 나에게 대한 부정적 믿음/수치심을 마음챙김과 자기자비로 다루어보기</li> </ul>
6	<p>“달라진 나의 모습 발견하기”</p> <p>마음챙김과 자기자비 훈련을 지속해야 할 필요성에 대해 이해하고, 자신의 달라진 모습 발견하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 교육내용: 마음챙김, 자기자비 훈련을 지속하는 방법, 인간의 부정 편향 경향성 설명, 긍정적인 것에 대한 의도적인 머무름의 필요성</li> <li>· 실습: 자신과 타인을 위한 자비명상, 자신에게 감사한 것 써보기</li> <li>· 마무리: 주관식 설문, 사후검사 실시, 소감 나누기 및 집단원 피드백</li> </ul>

을 취하려는 노력을 하도록 하기 위해 매 회에 관한 교육을 실시하였다. 예를 들면, 자기비판을 하게 된 원인과 의도, 마음챙김과 자기자비의 개념, 명상의 필요성과 효과 등이 포함되었다.

본 프로그램은 6회기로 구성되며, 일주일에 한 번, 2시간동안 진행되었다. 참가자들은 집단 속에서 다양한 명상, 실습에 참여하게 되며, 명상이나 실습 후에는 느낀 점에 대해 함께 공유하는 시간을 가짐으로써 따뜻하고 친밀한 분위기를 형성한다. 성취에 민감한 참가자들의 특성상 과제는 내주지 않고 집에서는 자율적으로 명상을 실시하도록 한다. 대신 매 회 프로그램 시작 전에 지난 한 주간 했던 명상이나 느꼈던 점에 대해 공유하는 것으로 대체한다. 명상이 포함된 집단의 특성상 집단원들 간의 교류를 활발하게 하기보다는 명상 등을 통해 스스로에게 집중하는 것에 초점을 두고 진행한다. 이 프로그램은 집단 치료가 아니기 때문에 참가자들로 하여금 그들이 공유하기에 편안하고, 자기자비를 함양하는 데에 적절한 부분만을 얘기하도록 교육하였다. 또한 어려운 상황을 떠올리고 감정을 느끼면서 자비를 불러일으키는 명상들이나 훈련을 할 때, 참가자들이 지나치게 압도되지 않게 가볍거나 중간 정도의 어려운 상황을 회상하도록 미리 주의를 주었다.

본 프로그램은 마음챙김-자기자비의 순서로 이론과 실습을 훈련하도록 설계되었다. 구체적으로 1회와 2회에서는 마음챙김, 3회와 4회는 자기자비에 초점을 두었고, 5회와 6회는 마음챙김과 자기자비를 결합하여 실습하였다. 구체적인 각 회기별 내용은 다음과 같다.

1회에는 프로그램에 대해 소개하고, 각자가 프로그램을 통해 얻기를 기대하는 바를 나누

면서 동기를 형성한다. 마음챙김과 자기자비의 개념에 대해 간략히 설명하면서 잘못된 이해한 것이 있으면 오해를 풀 수 있도록 돕는다.

2회에는 마음챙김에 대해 집중적으로 배우고 실습해보는 시간을 가진다. 신체 일부나 외부의 중립적 자극을 이용하여 일상생활 속에서도 얼마든지 마음챙김이 가능하다는 것을 배운다.

3회에는 마음챙김과 자애, 자비가 어떤 차이가 있는지 배우고, 자비의 기본 바탕이 되는 자애의 마음을 키우는 명상과 실습을 한다.

4회는 집중적으로 자기비판에 대해 다루는 시간이다. 먼저, 그동안 자기비판을 해왔던 이유에 대해 나눈 후, 교육을 통해 결국은 자기비판이 자신을 보호하기 위함이었음을 깨달음으로써 스스로를 이해할 수 있도록 돕는다.

5회에는 힘든 순간에 고통스러운 감정을 어떻게 다룰 수 있는지 마음챙김과 자기자비를 결합하여 연습해보는 시간을 가진다. 먼저 마음챙김을 이용하여 몸에서 감정을 발견하고 감정에 이름을 붙인 후, 자기자비로 몸과 마음을 함께 다루는 법을 연습한다.

마지막 6회에는 지속적인 마음챙김, 자기자비 훈련이 필요한 이유와 실습을 유지할 수 있는 방법에 대해 나누고, 자기 자신에게 감사한 점에 대해 쓰도록 한다. 마지막으로 처음 프로그램을 시작할 때에 비해 자신이 달라진 점, 기억에 남는 점 등 소감을 나누며 프로그램을 마무리한다.

## 측정 도구

### 자기비판 척도

김정미와 조현재(2009)가 Blatt의 우울경험질문지(Depressive Experiences Questionnaire) 중 자

기비판을 측정하는 13문항을 발췌한 것을 사용하였다. Blatt의 DEQ의 원 척도는 총 66 문항, 7점 척도로 구성되어 있으며, Blatt, D'Afflitti 및 Quinlan(1976)은 자기비판, 의존성, 효능감의 세 요인을 추출하였다. 본 연구에서는 자기비판 경향성이 높은 사람을 스크리닝하기 위해 이 척도를 사용하였다. 이 척도는 5점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 점수가 부여되고 총점은 13점에서 65점까지이다. 본 연구에서는 자기비판 경향성의 기준으로 삼아 전체 표본의 상위 30%를 기점( $M=36.17$ ,  $SD=8.79$ )으로 연구 참여자를 스크리닝하였다. 김정미(2009)의 연구에서 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었고, 본 연구에서 문항전체의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었다.

#### 마음챙김 척도

마음챙김을 측정하기 위해 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도는 4개의 하위요인 - 주의집중, 비판단적 수용, 현재자각, 탈중심적 주의 - 으로 구성되어 있고 각 요인 당 5문항씩 총 20문항으로 이루어져 있다. 문항이 모두 부정문으로 구성되어 있기 때문에 역 채점 후 합산한 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 높다. 본 척도는 5점 리커트 척도로 구성되어 있고, 각 문항에 대해 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 나타나며, 총점은 20-100점이다. 박성현(2006)의 연구에서 문항 전체의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었고, 각 요인별 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .76-.83이었다. 본 연구에서 문항전체의 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었고, 각 요인별 신뢰도

계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .71-.87이었다.

#### 자기자비 척도

자기자비 수준을 알아보기 위해 Neff(2003a)가 개발한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기에 대한 친절(Self-Kindness), 보편적인 인간성(Common Humanity), 마음챙김(Mindfulness), 고립(Isolation), 자기 판단(Self-Judgement), 과잉동일시(Over-Identification) 등 6가지 요인으로 구성되어 있으며, 총 26문항으로 이루어져 있다. 이 척도는 5점 리커트 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(거의 항상 그렇다)으로 평정하고, 점수 범위는 26점-130점이며 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 Neff(2003b)의 연구에서 .92로 나타났고, 본 연구에서 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다.

#### 긍정정서 및 부정정서 척도

Watson, Clark 및 Tellegen(1988)이 개발한 긍정 및 부정정서 척도(Positive and Negative Affect Scale)를 이현의, 김은정 및 이민규(2003)가 타당화한 한국판 PANAS를 조용래(2007)가 일부 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 긍정정서의 경험에 대한 10문항, 부정정서의 경험에 대한 10문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 리커트 척도로, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)으로 평정하며 각 정서별로 총점은 5-50점이다. 조용래(2007)의 연구에서 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 긍정정서 차원 .88, 부정정서 차원 .84이었다. 본 연구에서 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 긍정정서 차원 .90, 부정정서 차원 .84이었다.



### 심리적 안녕감 척도

김명소와 김혜원(2000)이 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS) 문항을 바탕으로 45문항을 선별하고 요인 분석한 척도를 사용하였다. 이 척도는 6개의 하위 요인 - 자기수용(self-acceptance), 긍정적 대인관계(positive relations with other people), 자율성(autonomy), 환경 통제력(environmental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 개인적 성장(personal growth) - 으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 리커트 척도로, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 응답하며, 총점의 범위는 45점에서 225점이며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 문항전체의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89이었다.

### 연구절차 및 분석 방법

연구문제를 검증하기 위하여 반복측정 방법으로 연구의 틀을 설계하였으며, 실험집단(마음챙김-자기자비 프로그램)과 통제집단에게 각각 사전-사후-추수 검사를 실시하였다. 실험집단의 사전검사는 프로그램 시작 전에 실시하였으며, 프로그램 종결일에 사후검사, 그리고 종결시점 1개월 후 추수검사를 실시하였다. 통제집단은 사전검사 후 아무런 처치 없이 6주 후 사후검사, 그리고 사후검사 1개월 후 추수검사를 실시하였다.

마음챙김-자기자비 프로그램을 운영했던 집단리더는 20대 여성으로 상담 및 임상심리 전공 석사과정을 수료한 1인이었다. 집단리더는 전문가가 지도하는 마음챙김-자기자비 프로그램(MSC Program) 집단에 참여한 경험이 있으며, 상기 프로그램 지도자에게 6개월간 프로

그램과 관련된 수련을 받았다.

한편, 수집된 자료는 SPSS 19.0 통계 프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저, 변인들의 사전검사 점수 평균, 표준편차 및 변인들 간의 상관분석을 실시하였다. 둘째, 사전검사에서 측정된 자기비판, 마음챙김, 자기자비, 긍정/부정 정서, 심리적 안녕감 정도가 실험집단과 통제집단 간에 동질적인지를 알아보기 위해 독립표본  $t$ -검정을 실시하였다. 셋째, 시기와 집단의 주 효과와 시기\*집단 상호작용 항이 자기비판, 마음챙김, 자기자비, 긍정/부정 정서, 심리적 안녕감에 효과가 있는지 알아보기 위해 반복측정 변량분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. 넷째, 집단\*시기 간 상호작용이 유의미한 경우 통제집단과 실험집단에서 각각 시기에 따라 유의한 차이가 있는지, 그리고 각 시기에서 통제집단과 실험집단 간에 유의한 차이가 있는지를 살펴보았다. 이를 위해 시기별, 집단별로 단순 주효과 분석을 실시하였고 사후검증으로 Bonferroni 검증을 실시하였다. Bonferroni 검증은 한 연구 내에서 여러 번의 가설검증 혹은 비교를 하게 될 때 나타날 수 있는 1종 오류의 증가를 막는 유용한 방법이다(민윤기, 2004). 다섯째, 프로그램의 효과가 어떤 과정변인들과 관련이 높은지를 확인하기 위하여 마음챙김, 자기자비의 사전-추수 변화량과 자기비판, 긍정/부정정서, 심리적 안녕감의 사전-추수 변화량간의 관계에 대해 상관분석을 실시하였다. 또한 마음챙김과 자기자비의 사전-추수 변화량으로 각 성과변인의 추수점수를 예측하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이때 1단계로 각 성과변인의 사전점수를 투입하여 이들의 영향력을 통계적으로 통제하였다. 여섯째, 프로그램 참여자들이 참여과정에서 어떤 도움을 받았고, 어떻게

느꼈는지 살펴보기 위해 마지막 회기가 끝난 후 주관식 설문지를 작성하도록 하고 그 내용을 분석하였다.

## 결 과

### 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

우선, 사전검사 시점에서 변인들의 평균, 표준편차, 및 변인들 간의 상관을 분석하고 표 2에서 제시하였다. 변인 간의 상관분석에서 마음챙김은 자기비판( $r=-.34$ ), 부정정서( $r=-.46$ )와 부적상관을, 심리적 안녕감( $r=.52$ )과는 정적상관을 나타냈으며, 자기자비는 자기비판( $r=-.53$ ) 및 부정정서( $r=-.59$ )와 부적상관을 나타내었다.

그리고 프로그램에 대한 효과 검증 이전에 통제집단과 실험집단 간의 사전 동질성 검정을 위하여 자기비판, 마음챙김, 자기자비, 긍정/부정 정서, 심리적 안녕감 점수에 대한  $t$ -검정을 실시하였다.  $t$ -검정 결과 실험집단과 통제집단 간에 사전 측정 점수에 있어서 유의한

차이가 나타나지 않았다. 구체적으로 자기비판( $t=-1.022, n.s.$ ), 마음챙김( $t=1.607, n.s.$ ), 자기자비( $t=-1.142, n.s.$ ), 긍정정서( $t=1.664, n.s.$ ), 부정정서( $t=1.398, n.s.$ ), 심리적 안녕감( $t=2.020, n.s.$ )에서 집단 간의 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 자기비판, 마음챙김, 자기자비, 긍정/부정정서, 심리적 안녕감에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전 동질성이 확보되었다고 할 수 있다(표 3. 참조).

### 마음챙김-자기자비 집단 프로그램의 효과

마음챙김-자기자비 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 반복측정 변량분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. 그리고 시기\*집단 상호작용 항이 유의미한 경우 어떤 시기, 집단에서 유의한 차이가 발생했는지 확인하기 위하여 시기별, 집단별 단순 주효과 분석을 실시하고, 사후검정으로 Bonferroni 검증을 실시하였다(표 3. 참조). 간결성을 위해 반복측정 변량분석 결과는 표에서는 생략하고 본문에서만 제시하였다.

표 2. 사전검사 시점에서 변인들의 평균과 표준편차 및 변인들 간의 상관

	마음챙김	자기자비	자기비판	긍정정서	부정정서	심리적안녕감
마음챙김	1					
자기자비	.29	1				
자기비판	-.34*	-.53***	1			
긍정정서	.10	-.08	.07	1		
부정정서	-.46**	-.59***	.44**	.09	1	
심리적안녕감	.52***	.23	-.19	.47**	-.21	1
M	72.11	67.09	44.86	24.26	26.26	143.40
SD	9.75	11.74	6.22	7.30	7.84	14.83

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

표 3. 각 변인들에 대한 사전동질성, 집단별 시기별 단순 주효과분석 및 시기에 대한 사후검증

변인	집단	사전	사후	추수	사전 동질성	시기 단순 주효과	시기 사후검증
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	t	F	Bonferroni
자기비판	실험	43.69(8.54)	36.13(10.97)	32.88(9.27)	-1.022	5.295**	① > ③
	통제	45.84(3.17)	46.32(5.21)	46.42(6.64)		.067	
	F <sup>a</sup>	1.044	12.988***	25.281***			
마음챙김	실험	74.94(9.69)	79.81(10.50)	83.56(7.27)	1.607	3.495*	① < ③
	통제	69.74(9.41)	68.05(13.22)	65.63(12.42)		.582	
	F <sup>a</sup>	2.582	8.263**	25.840***			
자기자비	실험	64.62(12.64)	80.06(16.45)	86.13(14.84)	-1.142	9.069***	① < ② ③
	통제	69.16(10.84)	66.68(11.20)	66.89(13.01)		.399	
	F <sup>a</sup>	1.705	8.121**	16.694***			
긍정정서	실험	26.44(7.94)	28.63(8.11)	29.31(7.72)	1.664	.574	
	통제	22.42(6.35)	21.53(6.95)	24.74(8.42)		.982	
	F <sup>a</sup>	2.768	7.788**	2.767			
부정정서	실험	28.25(8.55)	23.13(5.46)	20.00(5.32)	1.398	6.345**	① > ③
	통제	24.58(6.99)	29.00(5.77)	24.58(7.68)		2.630	
	F <sup>a</sup>	1.955	9.442**	4.042*			
심리적 안녕감	실험	148.69(12.52)	161.44(16.81)	162.56(13.78)	2.020	4.531*	① < ② ③
	통제	138.95(15.48)	138.89(16.73)	140.11(17.14)		.033	
	F <sup>a</sup>	4.081	15.707***	17.764***			

주. ① 사전검사, ② 사후검사, ③ 추수검사

a: 집단 단순 주효과

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

### 자기비판

자기비판에 대한 반복측정 변량분석 결과 집단( $F(1,33)=15.31$ ,  $p < .001$ ), 시기( $F(2,66)=10.77$ ,  $p < .001$ ), 그리고 집단과 시기의 상호작용( $F(2,66)=13.43$ ,  $p < .001$ ) 효과가 유의한 것으로 나타났다. 그리고 표 3에서 나타난 바와

같이 단순 주효과 분석과 Bonferroni 검증 결과, 실험집단에서는 자기비판 점수가 사전( $M=43.69$ )-사후( $M=36.13$ )간에 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사전-추수( $M=32.88$ )간에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 반면, 통제집단에서는 사전-사후, 사전-추수 간에 그

차이가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 프로그램 종결 직후에는 자기비판 점수의 감소폭이 적어 유의도 수준에 이르지 못했지만, 프로그램 종료 후 1개월 시점에서는 자기비판이 유의하게 감소하였음을 의미하는 것이었다.

#### 마음챙김

마음챙김은 반복측정 변량분석 결과 집단( $F(1,33)=17.33, p<.001$ ) 효과는 유의하였지만, 시기 효과는 유의하지 않았다. 그리고 집단과 시기의 상호작용( $F(2,66)=4.99, p<.001$ ) 효과는 유의한 것으로 나타났다. 이러한 상호작용 효과를 구체적으로 살펴보면, 통제집단의 경우 사전, 사후, 추수 세 측정 시기 간에 마음챙김에서 유의한 차가 없었다. 그리고 프로그램에 참여한 실험집단에서는 사전( $M=74.94$ )에 비해 사후( $M=79.81$ )의 마음챙김이 증가하는 경향이 있었으나 그 차이가 유의하지는 않았다. 하지만 추수( $M=83.56$ )는 사전검사와 비교해 그 차이가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 프로그램 종결 직후에는 마음챙김 점수의 상승폭이 적어 유의도 수준에 이르지 못했지만, 프로그램 종료 후 1개월 시점에서는 마음챙김이 유의하게 증가하였음을 의미하는 것이었다.

#### 자기자비

자기자비의 경우는 반복측정 변량분석 결과 집단( $F(1,33)=6.06, p<.05$ ), 시기( $F(2,66)=11.64, p<.001$ ), 집단과 시기의 상호작용( $F(2,66)=18.53, p<.001$ ) 효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 통제집단에서는 사전, 사후, 추수 세 측정 시기 간에 자기자비에서 유의한 변화가 발견되지 않았으나, 실험집단은 사전-사후, 사전-추수 간에 유의한 차이가 있는 것

으로 나타났다. 이러한 결과는 프로그램의 참여를 통해 참여자의 자기자비가 증가하였고 이 효과는 추수시점까지 지속되었음을 의미하는 것이다.

#### 긍정정서

긍정정서의 경우 반복측정 변량분석 결과 집단( $F(1,33)=6.45, p<.05$ ) 효과는 유의하였지만, 시기 효과, 집단과 시기의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 표 3에서 보는 바와 같이 집단효과가 나타났던 것은 실험 초기부터 실험집단의 긍정정서가 통제집단에 비해 다소 높았고 이러한 경향이 사후시점에 뚜렷했던 것과 연관이 있었다. 연구의 초점인 실험집단에서는 사전-사후, 사전-추수 간에 긍정정서의 유의한 변화가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 마음챙김-자기자비 프로그램이 긍정정서 향상에는 효과를 발휘하지 않았다는 것을 의미한다.

#### 부정정서

부정정서의 경우에 반복측정 변량분석 결과 집단 효과는 유의하지 않았으나, 시기( $F(2,66)=5.23, p<.01$ ), 집단과 시기의 상호작용( $F(2,66)=6.71, p<.01$ ) 효과는 유의한 것으로 나타났다. 그리고 표 3에서 보는 바와 같이, 실험집단에서 부정정서 점수가 사전( $M=28.85$ )-사후( $M=23.13$ ) 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았으나 사전-추수( $M=20.00$ ) 간에는 유의한 차이가 나타났다. 반면, 통제집단에서는 사전, 사후, 추수 세 측정 시점 간에 차이가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 본 프로그램의 참여를 통해 비록 사후검사 시점에서는 부정정서가 유의하게 감소하지 않았지만, 추수검사 시점에서는 부정정서를 감소시키는 데 효

과가 있음을 나타내는 것이다.

### 심리적 안녕감

심리적 안녕감의 경우에는 반복측정 변량 분석 결과 집단( $F(1,33)=14.54, p<.01$ ), 시기 ( $F(2,66)= 8.56, p<.001$ ), 집단과 시기의 상호작용( $F(2,66)=7.10, p<.01$ ) 효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 통제집단은 사전, 사후, 추수 세 측정 시점 간에 유의한 점수의 변화를 보이지 않았지만, 실험집단은 사전-사후, 사전-추수 간의 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 프로그램의 참여를 통해 참여자의 심리적 안녕감이 증가하였고 이 효과는 추수시점까지 지속되었음을 의미하는 것이다.

이상의 결과를 설정했던 연구가설에 비추어 살펴보면, 프로그램 참여 후 마음챙김과 자기자비 수준이 증가할 것이란 첫 번째 가설은 부분적으로만 수용되었다. 구체적으로 참여자의 자기자비는 프로그램 직후 사전에 비해 유의하게 증가하고 추수시점까지 유지되었지만, 참여자의 마음챙김 변화정도는 프로그램 직후 시점에서 유의한 수준까지는 향상되지 못했고 추수시점에서 통계적으로 유의하였다.

그리고 마음챙김-자기자비 프로그램이 참여자의 긍정정서와 심리적 안녕감을 증가시키고 자기비판과 부정정서를 감소시킬 것이라는 두 번째 가설 또한 부분적으로 수용되었다. 구체

적으로 참여자의 심리적 안녕감은 프로그램 종결 직후 사전검사 시점에 비해 유의하게 증가하고 추수시점까지 그 효과가 유지되었지만, 자기비판과 부정정서는 추수검사 시점에서야 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 그리고 긍정정서에서는 프로그램의 효과가 나타나지 않았다.

### 추후-사전 변화량 간의 상관분석과 위계적 회귀분석

본 프로그램에서 초점을 둔 마음챙김과 자기자비의 변화가 자기비판, 긍정 및 부정정서, 심리적 안녕감의 변화와 어떠한 관련이 있는지 알아보기 위해 연구 참여자 35명의 사전검사 점수와 추수검사 점수의 변화량 간의 상관을 분석하였다. 이들 간의 상관은 표 4에 제시되어 있다.

상관분석 결과, 긍정정서를 제외한 나머지 변인들의 변화량은 마음챙김, 자기자비의 변화와 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 마음챙김과 자기자비는 자기비판( $r=-.42, r=-.76$ ), 부정정서( $r=-.60, r=-.46$ )와 각각 유의한 부적상관을 나타냈고, 심리적 안녕감( $r=.60, r=.67$ )과는 유의한 정적 상관을 나타내었다. 한편, 긍정정서의 변화는 마음챙김 및 자기자비의 변화와 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 프로그램에서 의도했

표 4. 사전-추수 변화량에서 마음챙김, 자기자비와 다른 변인들 간의 상관

	자기비판	긍정 정서	부정 정서	심리적 안녕감
마음챙김	-.42*	-.06	-.60**	.60*
자기자비	-.76**	.09	-.46**	.67**

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

던 마음챙김과 자기자비의 상승이 정신건강 관련 변인들(자기비판, 부정정서, 심리적 안녕감)의 호전과 관련이 있다는 것을 보여주는 것이다.

한편, 어떤 변인의 변화가 프로그램 효과와 관련이 높은지를 확인하기 위해 마음챙김, 자기자비의 변화량으로 성과변인인 자기비판, 긍정/부정정서, 심리적 안녕감의 추수 점수를 예측하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이를 위해 1단계에서는 각 변인들의 사전검사 점수를 투입하였고 2단계에서는 마음챙김과 자기자비의 사전-추수 변화량을 투입하였다. 그리고 그 결과를 표 5에서 제시하였다.

표 5에서 보는 바와 같이, 자기비판과 심리적 안녕감의 추수검사 점수는 자기자비의 사전-추수 변화량으로 유의하게 예측되는 것으로 나타났으며, 부정정서의 추수검사 점수는 마음챙김의 사전-추수 변화량으로 유의하게 예측되는 것으로 나타났다.

### 논 의

본 연구의 목적은 자기비판적 성격 특성을 가진 사람에게 마음챙김과 자기자비를 증진시키는 것이 도움이 된다는 선행연구 결과에 따

표 5. 마음챙김, 자기자비 변화량으로 성과변인의 추수검사를 예측하는 위계적 회귀분석

	1단계		2단계		F	F change	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>
	β	t	β	t				
자기비판 <sup>a</sup>								
자기비판 사전	-.26	-1.53	-.55	-4.98***	1단계 2.34		.07	
마음챙김 사전-추수			-.07	-.56	2단계 20.30***	27.40***	.66	.59
자기자비 사전-추수			.87	6.18***				
긍정정서								
긍정정서 사전	.42	2.67*	.34	2.04*	1단계 7.14*		.17	
마음챙김 사전-추수			.10	.49	2단계 3.45	1.50	.25	.08
자기자비 사전-추수			-.33	-1.63				
부정정서								
부정정서 사전	.08	.43	.27	1.73	1단계 .191		.01	
마음챙김 사전-추수			.51	2.60*	2단계 4.50*	6.62**	.30	.29
자기자비 사전-추수			.10	.54				
심리적 안녕감								
안녕감 사전	.72	5.92***	.61	7.02***	1단계 35.07***		.52	
마음챙김 사전-추수			-.20	-1.80	2단계 36.53***	18.57***	.78	.26
자기자비 사전-추수			-.38	-3.41**				

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

a; 종속변인은 각 변인들의 추수검사 점수임.

라, 자기비판 성향을 가진 대학생들을 대상으로 마음챙김-자기자비 프로그램을 구성·실시하고, 이것이 자기비판 수준과 정서, 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보는 것이었다. 먼저 효과검증을 통해 드러난 프로그램 효과의 주된 결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램이 연구자가 의도한 것처럼 마음챙김과 자기자비를 유의하게 증가시켰는지 확인하였다. 그 결과 실험집단의 마음챙김과 자기자비 점수는 통제집단에 비해 유의하게 증가하였다. 마음챙김의 경우, 프로그램 직후에는 사전에 비해 증가 폭이 작아 유의도 수준에는 미치지 못했으나, 프로그램이 끝난 후에도 지속적으로 증가하여 추수시점에는 사전에 비해 유의하게 증가한 것으로 나타났다. MSC 프로그램은 마음챙김보다 자기자비에 더욱 초점이 있기에 마음챙김의 증가 폭은 상대적으로 작았는데, 이는 Neff와 Germer(2013)의 연구결과와도 일치하는 부분이다.

한편 자기자비는 사전에 비해 사후에 유의하게 증가하였으며, 그 효과가 프로그램이 끝난 추수시점까지도 유의하게 지속되는 것으로 나타났다. 이는 참가자들이 프로그램을 통해 배운 자기자비훈련이 프로그램이 끝난 이후에도 자기자비의 유지에 영향을 미치고 있음을 의미한다. 또한 이는 MSC 프로그램을 통해 참가자들이 마음챙김과 자기자비를 집과 일상생활에서 훈련하는 법을 터득하고, 스스로에게 훌륭한 선생님이 되는 법을 배울 수 있다고 한 Germer와 Neff(2013)의 언급을 증명해주는 결과라 할 수 있다. 특히 본 연구에서는 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로 마음챙김과 자기자비 훈련을 실시하였고, 그 훈련의 효과가 추수시점까지 지속됨을 검증했다는 점에서 임상적인 의의가 있다.

둘째, 마음챙김-자기자비 프로그램을 실시한 실험집단의 자기비판 점수는 프로그램 종결 시점에서 비록 통계적으로 유의한 정도는 아니지만 감소하는 경향이 있었고, 추수검사 시점에서는 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 구체적으로 실험집단의 자기비판 점수 변화는, 스크린을 위해 실시한 227명 대상 자기비판 검사와 대조해 보았을 때, 프로그램 직후에는 평균점수( $M=36.17$ )와 유사한 수준으로 감소( $M=36.13$ )하였고 1개월 후 추수검사에서는 평균보다 더 낮은 수준( $M=32.88$ )으로 감소하였다.

그러나 엄격하게 말하자면 본 프로그램은 사후시점에서 참여자의 자기비판 수준을 유의하게 감소시키지는 못하였다고 할 수 있다. 이러한 결과는 본 프로그램의 회기가 다소 짧았던 것과 관련이 있을 수 있다. 대학생 대상 집단프로그램의 효과에 대해 메타분석을 실시한 김희은, 이미현 및 김인규(2014)에 따르면, 집단상담 프로그램의 효과는 회기가 길어질수록 효과크기가 증가하였다. 따라서 추후에는 프로그램 구성 시 회기를 증가시키는 방안이 필요해 보인다.

셋째, 마음챙김-자기자비 프로그램을 실시한 실험집단에서 부정적 정서는 추수검사 시점에서 유의한 감소가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 마음챙김-자기자비 프로그램이 우울, 불안 등 부정적 정서의 감소에 효과가 있었다는 기존연구(노상선, 조용래, 2013; Neff & Germer, 2013)의 결과와 일치한다. 집단 참가자들은 마음챙김을 통해 자신이 경험하는 부정적인 감정과 생각을 회피하지 않고 있는 그대로 경험하고 수용하게 되면서 문제를 유발하는 생각이나 부정적인 감정을 조절할 수 있게 된 것으로 생각된다(박미옥, 고진호,

2013; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Rosenzweig et al., 2010). 또한 자기자비를 통해 고통스러운 생각이나 감정을 과대해석하지 않고 균형감 있게 알아차리면서 스스로에게 따뜻하게 대하는 방법을 터득하고(Neff, 2003b), 부정적인 정서에 압도되지 않은 채 사건에 대응할 수 있게 되었다고 볼 수 있다(Leary et al., 2007).

넷째, 마음챙김-자기자비 프로그램을 실시한 실험집단에서 심리적 안녕감이 유의하게 증가하였고, 프로그램 종료 1개월 후에도 그 효과가 유지되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 마음챙김-자기자비 프로그램이 심리적 안녕감의 증진에 효과가 있었다는 이전 연구(노상선, 조용래, 2013)의 결과와 일치한다. 한편, 김완석, 이성준 및 유연재(2013)의 연구에 따르면, 자기자비는 수용을 매개로 심리적 안녕감의 증진에 영향을 준다고 보고되었는데, 마음챙김이 수용과 유사한 면이 있음을 고려할 때, 본 프로그램도 자기자비와 마음챙김이 상호작용하면서 심리적 안녕감을 개선한 것이라 볼 수 있겠다.

다섯째, 연구자의 예상과 달리 본 프로그램은 긍정정서의 변화에는 효과가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 MSC 프로그램이 행복감 증가에 효과를 나타냈다는 Neff와 Germer(2013)의 결과와는 상이한 것이었다. 이러한 결과의 원인은 본 프로그램의 구성과 관련이 있을 수 있다. 본 프로그램은 8회로 구성된 Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램과 달리 6회로 구성되었으며, 이에 따라 일부 실습들이 생략되었다. 특히 자기비판 성향을 가진 학생들에 초점을 맞추면서, MSC 프로그램의 타인자비, 나와 타인을 용서하기, 긍정적인 감정에 머무르면서 행복을 배양하기 등의 실

습은 포함되지 않았다. 이것은 본 프로그램이 대상자의 자기비판 감소에 보다 초점을 두기 위함이었으나 이러한 구성내용의 변경에 따라 행복과 같은 긍정정서의 함양에는 실패했을 수 있다.

또 다른 가능성은 본 연구에서 긍정정서를 측정하는데 사용했던 PANAS가 자기자비 훈련에 따라 증가했을 것으로 추측되는 고요함, 평화로움 등의 정서를 잘 측정하지 못했을 수도 있다. PANAS에서 긍정 정서는 활동적이고, 집중을 잘 하며, 민활함을 느끼는 정도를 반영하며(Watson et al., 1988), 높은 에너지(원기왕성한, 강한, 열정적인, 활기찬), 완전한 집중(기민한, 주의 깊은, 단호한), 즐거운 일(흥미진진한, 흥분된, 자랑스러운) 등의 상태를 나타낸다. 따라서 본 연구에서 긍정 정서가 증가하지 않은 것은 마음챙김과 자기자비의 증가가 참여자로 하여금 높은 에너지를 갖게 하거나 완전한 집중, 즐거운 일의 증가와 관련이 되어있지는 않다는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 이와 유사하게 노상선과 조용래(2013)의 경계선 성격장애 성향자에 대한 연구에서도 자기자비 함양훈련은 긍정정서의 증가에는 효과적이지 않았는데, 그들은 긍정정서를 측정하는데 사용하였던 PANAS - 본 연구에서도 동일한 척도가 사용되었음 - 자체의 특성에 기인하였을 가능성을 제안하기도 하였다.

여섯째, 변인간의 상관분석 및 위계적 회귀 분석 결과, 참여자의 자기자비에서의 변화는 자기비판의 감소 및 심리적 안녕감의 향상과 관련이 높고, 마음챙김의 변화는 부정정서의 변화와 관련이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기자비가 심리적 안녕감(김연수, 조성호, 2014; 박세란, 이훈진, 2013; Neff et al., 2007) 및 자기비판(Neff & Germer, 2013)과 관



런이 높다는 기존연구의 결과와 맥을 같이 하는 결과이다. 또한 마음챙김이 부정정서와 마음의 고통을 감소시킨다는 기존연구의 결과(박미옥, 고진호, 2013; Hayes et al., 2006; Rosenzweig et al., 2010)와 유사한 결과이기도 하다. 이러한 결과는 성과변인의 유형에 따라 과정변인으로 상정했던 마음챙김과 자기자비의 상대적 공헌도에서 차이가 있다는 것으로, 향후 다양한 대상에 대해 마음챙김-자기자비 프로그램을 구성할 시 참고할 수 있을 것으로 보인다. 예를 들어, 대상자의 부정적 감정 감소에 보다 초점을 맞춘다면 프로그램 구성에서 마음챙김을 더 강조할 수 있을 것이며, 완벽주의나 자기비판 성향의 감소에 초점을 맞춘다면 자기자비를 더 강조한 프로그램을 구성해 볼 수 있을 것이다. 그러나 이러한 결과를 적용할 때 또한 주의가 필요한 것으로도 보인다. 우선 본 연구의 결과는 소수를 대상으로 한 연구이며, 자기비판 성향자라는 연구 대상의 특성과의 관련이 있을 수 있기 때문이다.

마지막으로 프로그램이 끝난 후 참가자들에게 주관식 설문지를 작성하도록 하였고, 그 내용을 분석하였다. 집단 경험의 가치를 10점 만점으로 평정하였을 때 8.5점으로 평가되었고, 집단 경험을 한 문장으로 말해달라는 질문에 대부분의 참가자들이 ‘편안하게 설 수 있었고 도움을 받았다’고 보고하였다. 참가자들에게 “가장 기억에 남고 도움이 되었던 활동”으로는 1위가 ‘자신에게 보내는 자비편지’, 2위가 ‘자비로 나에게 동기부여하기’, 3위가 ‘애정 어린 호흡’, 4위로 ‘지금-여기 돌멩이’가 차지하였으며, 1-3위가 모두 자기자비와 관련된 훈련이었다. 구체적으로 ‘자신에게 보내는 자비편지’와 관련해서는 “나 자신을 위로할

수 있다는 것이 신기하고 새로웠다”, “그동안 힘든 순간에 나를 위해 진심으로 위로했던 적이 없었음을 깨달았다”, “편지를 통해 처음으로 나를 진심으로 위로해보았다”고 하였다. 그리고 ‘자비로 나에게 동기부여하기’에서는 “일상생활 중에 조금만 마음이 들더라도 이를 자연스럽게 인정하게 되었다”, “스스로에게 괜찮다고 말하는 법을 배우게 되었다”고 하였다. ‘애정 어린 호흡’이나 ‘지금-여기 돌멩이’와 관련해서는 내 몸이나 외부의 중립적 자극에 집중함으로써 “생각을 멈추고 일상의 스트레스에서 벗어나 편안할 수 있었다”고 보고하였다.

이상의 응답들은 어려운 상황에 처했을 때, 스스로를 달래는 진정안전체계(soothing-safety system)를 활성화시키는 능력이 부족한 자기비판 성향자에게 자기자비가 안도, 온정, 달랠의 감정을 일으키도록 도왔기 때문이라고 하겠다(Gilbert, 2010). 즉, 힘든 순간에 나를 채찍질하는 것이 아니라 스스로에게 친절하게 대하면서 위로의 말을 직접 할 수 있다는 것이 이들에게 안도감과 위안을 주었다고 볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 자기비판 성향이 높은 대학생들을 대상으로 마음챙김-자기자비 프로그램을 구성하고, 그 효과를 검증하였다. 최근 우리 사회의 극심한 취업난으로 인해 학업, 진로와 관련하여 많은 대학생들이 고통을 겪고 있으며, 특히 성취에 민감한 자기비판 성향의 사람들에게 이러한 스트레스가 정신적 건강을 해칠만한 위협적인 요소로 작용할 수 있음을 고려할 때, 본 프로그램은 자기비판 성향의 대학생에게 반드시 필요하고 도움이 된다는 점에서 의미가 있다고 볼 수 있다. 또한 자기비판 성향을 가진 대학생들에게 마음챙김과 자기자비가 보호요인이 될 수 있음이 시사되어왔으나(조

현주, 현명호, 2011), 실제로 자기비판 성향자를 대상으로 마음챙김-자기자비 프로그램의 효과를 본 연구는 없었기에 이러한 결과는 더욱 의미가 있다. 본 프로그램이 자기비판의 감소 뿐 아니라, 부정적 정서의 감소와 심리적 안녕감의 증가에 기여한다는 근거를 제공함으로써 향후 자기비판적 성향의 대학생에게 마음챙김과 자기자비를 치료적 요인으로 사용함에 있어 더욱 다양한 적용을 할 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구에서는 추수검사를 통해 집단 프로그램의 효과가 지속된다는 것을 확인하였고, 주관식 설문을 통해 구체적으로 어떠한 것이 도움이 되었는지를 살폈다는 점에서 의의가 있다고 하겠다. 지금까지 이루어진 다수의 연구에서 프로그램의 효과가 추수까지 이어지는지에 대해 검증하지 못했거나(예: 최영민, 2011), 객관식 설문 이외에 주관식 설문만을 실시하고 그 내용은 자세히 분석하지 못했던 연구(예: 조현주 외, 2014)가 많았기 때문에 본 연구는 이 점에서 의의가 있다고 하겠다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 연구 참여자는 교육 수준과 기능 수준이 비교적 높은 대학생이었기 때문에 병원에서 치료를 받고 있는 임상 집단이나 비임상군에 속하는 일반인 중 자기비판적 성격 특성을 가진 사람들에게 일반화하는 데에 다소 한계가 있다. 외적 타당도를 높이기 위해서는 동일한 프로그램을 다양한 집단을 대상으로 반복검증해볼 필요가 있다. 특히 본 연구는 참여자 모집을 용이하게 하려고 선정의 cutoff 포인트를 자기비판 척도 상위 30%로 다소 느슨하게 잡았다. 따라서 추후 연구에서는 자기비판 성향이 보다 심한 대학생을 대상으로 한 연구가 필요하

다고 보인다.

둘째, 본 연구의 참가자들은 모두 S 대학교에서 모집되었으며, 시간 측면에서 참여가능성에 의해 실험집단과 통제집단으로 나뉘었기에 무선배치 방법을 엄격히 지키지 못했다는 한계가 있다. 사전 검사에서 실험집단과 통제집단 간의 동질성을 확보하긴 했으나, 실험집단이 총 4집단으로 구성되었기 때문에 집단별로 프로그램 진행 시기와 시간에 차이가 있었고, 집단마다 구성원이 다르기 때문에 집단의 분위기나 집단원간의 상호작용 변인이 참가자들에게 미치는 영향에 차이가 있었을 가능성이 있다. 추후 연구에서는 한 집단에 최대한 많은 인원을 배치함으로써 집단원 구성과 집단의 분위기에 있어 차이를 최소화하도록 노력할 필요가 있을 것이다.

셋째, 4개 실험집단은 연구자 중 1인이 직접 운영하였다. 집단 진행에 있어 리더의 역량 또한 무시할 수 없는 영향을 미치는데, 연구의 성과가 프로그램에 의한 것인지, 운영자에 의한 것인지 확인하기가 어렵다. 따라서 추후 연구에서는 상담자 역량인 상담 경력과 자격 유무에 차이를 두고, 프로그램을 실시함으로써 프로그램 자체의 효과를 확인할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김명소, 김혜원 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안

- 녕감과과의 관계분석. 한국심리학회지: 여성, 5(1), 27-41.
- 김연수, 조성호 (2014). 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과 검증. 발달지원연구, 3(2), 93-108.
- 김완석, 이성준, 유연재 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 219-238.
- 김정미 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과. 청소년학연구, 16(10), 205-225.
- 김정미, 조현재 (2009). 대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 자기비난 및 의존성의 역할. 한국청소년연구, 20(2), 283-306.
- 김희은, 이미현, 김인규 (2014). 국내 대학생 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석 및 연구동향. 상담학연구, 15(4), 1441-1456.
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 97-121.
- 민윤기 (2004). 사회과학 연구법과 결과해석. 서울: 시그마프레스.
- 박미옥, 고진호 (2013). 마음챙김의 치유적 기능이 가지는 교육적 함의-위빠사나(vipassanā) 수행을 중심으로. 종교교육학연구, 42(0), 97-120.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- 손보영, 정남운 (2006). 자기 비판적 우울과 의존적 우울에서 나타나는 대인관계 패턴: CCRT 방법을 통한 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(1), 21-45.
- 심은수 (2013). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 양혜란 (2014). 자기자비 증진 프로그램이 아동의 스트레스와 대인불안에 미치는 효과. 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도 (Positive affect and negative affect schedule: PANAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호 (2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. 청소년학연구, 21(12), 25-47.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비의 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 49-62.
- 최영민 (2011). 사회비교 성향이 높은 대학생을

- 위한 자기자비 훈련. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 14(6), 449-463.
- Blatt, S. J. (1974) Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383-389.
- Blatt, S. J., & Shichman, S. (1983). Two primary configurations of psychopathology. *Psychoanalysis & Contemporary Thought*, 6(2), 187-254.
- Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227-234.
- Cox, B. J., MacPherson, P. S. R., Enns, M. W., & McWilliams, L. A. (2004). Neuroticism and self-criticism associated with posttraumatic stress disorder in a nationally representative sample. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 105-114.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Ferreira, C. (2014). Escaping from body image shame and harsh self-criticism: Exploration of underlying mechanisms of binge eating. *Eating Behaviors*, 15(4), 638-643.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy*. London & NY: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training of people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Kabat-Jinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Deli.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63-68.
- 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(5), 887-904.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology.

- Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- McKay, M., & Fanning, P. (2005). *Self-esteem*. New: Harbinger Publications.
- 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. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- 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.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Rosenzweig, S., Greeson, J. M., Reibel, D. K., Green, J. S., Jasser, S. A., & Beasley, D. (2010). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(1), 29-36.
- 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.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130.
- 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.
- Whelton, W. J., & Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1583-1595.
- 원 고 접 수 일 : 2016. 10. 14  
수정원고접수일 : 2017. 01. 31  
게 재 결 정 일 : 2017. 04. 03

## The Effectiveness of a Mindful Self-Compassion (MSC) Group Program for Self-critical University Students

Jaeyeon Kang

Jaehong Jang

Department of Psychology, Sogang University

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of a 6-week Mindful Self-Compassion (MSC) group program on reducing self-criticism among college students. Participants with high scores on the self-criticism scale were assigned to the experimental group (N=16) and the control group (N=19). Self-criticism, mindfulness, self-compassion, positive/negative affect and psychological well-being scores were all measured. The participants rated the scales three times, right before, immediately after, and one month following program completion. Open-ended questions were asked and analyzed as well. The study found that, when compared to the control group, the experimental group showed a significant increase in mindfulness, self-compassion and psychological well-being as well as significant reductions in self-criticism and negative affect. There were also upper intermediate correlations between the increments of mindfulness, self-compassion and the variation of self-criticism, negative affect and psychological well-being. Findings show that this type of program would benefit self-critical university students.

*Key words* : *Self-criticism, Mindfulness, Self-compassion, Mindful Self-Compassion (MSC) program*