

## 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과 메타분석 연구

손 강 숙

중앙승가대학교

정 소 미<sup>†</sup>

부산외국어대학교

본 연구의 목적은 여대생을 대상으로 실시된 마음챙김 명상 프로그램의 효과에 대하여 메타 분석을 통해 분석하고자 함에 있다. 이를 위해 국내에서 수행된 관련 연구 15편을 선정하고, 각 연구에 포함된 여러 변인의 효과크기를 산출하였다. 또한, 여대생을 대상으로 실시한 마음챙김 명상 프로그램의 효과의 전체 효과크기, 주요 변인에 따른 효과크기를 도출하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 전체 효과 크기는  $-0.2385$ 로 나타났다. 둘째, 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램과 관련된 변인을 살펴보기 위하여 주요 변수를 중심으로 효과크기를 분석하였다. 그 결과, 출판유형에 따른 효과크기는 학위논문 발표 후 학술지 게재된 경우, 학위논문, 학술지 게재 순으로 나타났다. 프로그램의 대상에 따른 효과크기는 신체증상군, 심리증상군, 일반 여대생 순으로 나타났다. 프로그램의 효과 측정방법에 따른 효과크기는 신체변인을 심리 측정도구로 측정했을 때, 심리변인을 실험으로 측정했을 때 순으로 나타났다. 프로그램의 인원수에 따른 효과크기는 10명 이하, 11명 이상 20명 이하 순으로 나타났다. 프로그램의 회기 수에 따른 효과크기는 8회기, 9회기 이상 순으로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 결과에 대해서 논의하고 본 연구의 결과가 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 구성과 개발에 시사하는 바와 향후 연구에 대한 제안점에 대해서 기술하였다.

주제어 : 여대생, 마음챙김 명상 프로그램, 메타분석, 효과크기

<sup>†</sup> 교신저자 : 정소미, 부산외국어대학교 교직과, (46234) 부산광역시 금정구 금샘로 485번지 65  
Tel : 051-509-5549 / E-mail : angelica66@bufs.ac.kr

## 서론

현대사회의 속도가 빨라지고 복잡성이 심화되면서 그와는 역설적으로 한 대상에 판단 없이 의식적인 주의를 집중하는 명상이 주목받고 있다(Davis, Eshelman, & McKay, 1995). 특히, 개인의 긍정심리를 증진시키는데 효과가 있는 것으로 나타난 마음챙김 명상에 대한 관심이 지속적으로 이루어지고 있다. 마음챙김은 '주의의 장'에서 일어나는 생각과 감정, 감각을 인정하고 수용하면서, 비사변적이고 비판단적으로 알아차리는 것을 뜻한다(Kabat-Zinn, 2005; 강진호, 유형근, 손현동, 2009 재인용). 이러한 특성을 지닌 마음챙김은 최근 심리적 경험의 내용 보다 경험에 대한 개인의 태도가 심리 치료의 핵심 기제이며(권석만, 2006), 이를 위해 자신의 경험에 대해서 내담자 스스로 이전과 다른 방식의 태도를 가질 수 있도록 하는 것이 근본적 치료임을 인식한 심리상담·치료분야와 그 맥을 같이 하고 있다(박성현, 2007). 이에 따라 마음챙김 명상, 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR), 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT), 수용 전념 치료(ACT) 등으로 마음챙김의 개념이 이론적 확장을 거듭하고 있다.

이론적 확장은 심리상담·치료 분야의 경험적 확장을 수반하였다. 스트레스 관리, 개인의 정신건강에서부터 다양한 심리적·신체적 증상에 대한 효과로 확장되었다. 먼저 심리적 증상에 대한 효과로는 엄영란, 최금봉(2013)과 유승연(2010)의 연구에서 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소(MBSR)를 통한 스트레스 감소의 효과가 확인되었다. 뿐만 아니라 우울(김경남, 손혜경, 박현주, 2014; 이봉건, 2008), 불안(김경우, 장현갑, 2007; 정은희, 2011) 등

부정적 심리 증상을 감소시키는데도 효과적인 것으로 나타났다. 더 나아가, 개인이 가지고 있는 긍정성을 증진하는 방향으로의 연구 또한 활발히 이루어져왔다. 강진호 등(2009), 배상윤, 박중규(2011)와 육영숙(2010)의 연구 등에서 마음챙김 명상을 통한 심리적 안녕감의 증진이 보고되었으며, 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성, 자기조절능력에 미치는 영향 또한 검증되었다(김봉구, 김윤주, 2017). 마음챙김 명상의 신체적 효과로는 과민성대장증후군(이지선, 김정호, 2004), 월경전 증후군(임성권, 김정호, 2008), 통증(이봉건, 2013), 만성통증(김수지, 안상섭, 2009), 근골격계 통증(이태선, 김정호, 2010) 등에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김의 속성, 즉 주의를 현재에 두고 알아차리고자 하는 것, 자신의 주의와 알아차림의 과정을 관찰하고 통제하는 상위 인지적 기술을 활용하는 과정에서 증상에 대한 통찰에 영향을 미친 것으로 이해할 수 있다(김교현, 2008).

대상 또한 다양해지고 있다. 연령대별로 살펴보면, 인문계 고등학생을 대상으로 한 심리적 행복함, 자아존중감, 자아효능감의 효과를 확인한 강광순, 김인중(2012)과 고등학생을 대상으로 한 심리적 안녕감 증진 프로그램에 마음챙김 명상을 활용한 강진호 등(2009)의 연구들이 있으며, 대학생의 우울증상, 몰입수준에 미치는 마음챙김 명상의 영향을 확인한 이봉건(2008), 정서반응에 대한 효과를 확인한 배재홍, 장현갑(2006) 등 대학생을 대상으로 한 연구도 이루어졌다. 다른 연령대를 대상으로 한 연구로는 중년을 대상으로 한 유승연, 김정호(2014), 노인에 초점을 맞춘 김보민(2008)의 연구가 있다. 대상의 특성에 따라서는 일반 대상에서부터 신체적 질병을 진단받은 대

상에 까지 적용되었다. 알레르기비염(김아영, 김정호, 2013), 알코올 의존자의 변화를 위한 변인들에 대한 마음챙김 명상의 효과를 검증한 배상윤, 박중규(2011), 암환자의 신체적 증상과 심리적 증상에 대한 효과를 함께 확인한 이원중, 전진수, 김영성, 김완석(2012), 심리적 증상에 대한 효과만을 확인한 강광순, 오상은(2012)의 연구 등이 있다. 따라서, 양적으로 증가된 국내 마음챙김 명상 관련 연구에 대한 실제적 효과에 대한 객관적 검토에 대한 필요성이 제기되었다.

이러한 흐름에 따라, 개별 선행연구에서 검증된 마음챙김 명상의 효과를 통합적으로 살펴볼 수 있는 메타 분석 또한 이루어졌다. 메타분석의 초점이 '마음챙김에 기반한' 다양한 접근법들을 포함하는 연구에서부터 마음챙김 명상의 효과에만 초점을 둔 연구까지 다양하게 이루어졌다. 김경은(2015)은 마음챙김에 기반한 집단 프로그램의 효과를 메타분석 함에 있어 우울, 스트레스, 불안, 마음챙김을 종속변인으로 하여 청소년, 성인에 따른 차이와 학교급별 차이에 따른 차이를 검증하였으며, 대체로 큰 효과크기가 있는 것으로 나타났다. 최주영, 김경희(2016)는 MBSR, MBCT, ACT, DBT, K-MBST 등 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과크기를 검증하였다. 마음챙김 명상의 주요 효과에 초점을 둔 메타분석도 존재한다. 조희현, 유성훈(2017)은 우울과 불안을 종속변인으로 실시한 마음챙김 명상에 대한 효과에만 초점을 두었으며, 그 결과 불안에 대한 마음챙김 명상의 효과가 더 큰 것으로 나타났다. 조용래, 노상선, 조기현, 홍세희(2014)는 개입과 증상 모두를 고려하여 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효과를 우울과 불안증상에 초점을 맞추어 연구를 수행하였다. 뿐만 아니라, 특정

대상에 대한 연구들만을 대상으로 하는 메타 분석도 실시되었다. 김계령, 김일식(2018)은 노인을 대상으로 한 명상프로그램의 효과를 메타 분석함으로써 노인에게 효과적인 중재변인을 도출하였다. 이가경(2017)의 연구에서는 청소년을 대상으로 한 명상 프로그램의 효과를 대상으로 효과변인을 확인하는 연구를 수행하였다.

대학생을 대상으로 한 마음챙김 명상의 효과와 관련된 연구가 가장 많음에도 불구하고(김경은, 2015), 여전히 대상을 대학생으로 특정한 마음챙김 명상의 효과에 대한 연구는 이루어지지 않고 있는 실정이다. 뿐만 아니라, 기존의 메타분석 연구에서 여성에 대한 마음챙김 명상의 효과가 다른 성별 혹은 혼성에 비해 작은 것으로 나타난 바 있다(이가경, 2017; 조용래, 노상선, 조기현, 홍세희, 2014; 조희현, 유성훈, 2017; 조희현, 이주희, 2017). 이에 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과크기를 확인하고, 효과크기에 영향을 미치는 프로그램의 중재변인을 확인함으로써 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램을 가장 효과적으로 실시할 수 있는 조건을 확인하고자 한다.

따라서 본 연구에서는 여대생만을 대상으로 실시된 마음챙김 명상 프로그램의 효과크기를 구체적으로 도출하고, 효과크기에 영향을 미치는 중재변인을 확인하고자 한다. 이를 위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과의 전체 효과크기(effect size)는 어떠한가? 둘째, 주요 변인(출판유형, 프로그램의 대상, 프로그램의 효과 측정방법, 참여 인원, 회기 수)에 따른 효과크기는 어떠한가? 이다. 본 연구의 결과는 여대생을 대상으로 한 효과적

인 마음챙김 명상에 대한 기초적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

## 방 법

### 분석대상

여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과와 관련된 연구 데이터 수집을 위하여, DBpia, eArticle, KISS, RISS의 전자 데이터베이스 등 국내 문헌 검색엔진을 활용하여 ‘여대생’, ‘마음챙김 명상’, ‘프로그램’, ‘효과’ 등의 키워드를 사용하여 자료를 검색하였다 (2018.10.09). 연구의 목적에 맞는 데이터를 선정하기 위하여 PRISMA 가이드 라인(Moher, Liberati, Tetzlaff, Altman, & the PRISMA Group, 2009)을 고려하여 4가지 기준을 적용하였다. 첫째, 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램을 처치로서 적용한 실험연구 논문을

선정하되, 그 중 통제집단이 존재하는 경우만을 대상으로 하였다. 둘째, 평균, 표준편차, 표본의 수 등 메타분석에 필요한 통계치가 없는 경우는 제외하였다. 셋째, 처치집단 이외에 비교집단과의 효과를 비교한 경우는 제외하였다. 비교집단과 통제집단이 함께 제시된 경우에는 비교집단을 제외하고 처치집단과 통제집단만을 선정하였다. 학위논문이 학술지에 중복 발표된 경우 두 개의 논문 중 하나만을 선정하였다. 이러한 과정을 통하여 최종 선정된 논문은 총 15편으로, 학위논문(석사)이 9편, 학술지 논문이 1편, 학위논문이 발표된 후 학술지에 게재된 논문이 5편 이었다. 총 180개의 효과크기가 산출되었다. 본 연구의 선정 기준을 반영하여 분석대상을 선정하는 PRISMA TABLE은 그림 1에 제시되어 있다.

### 자료코딩

본 연구에서는 프로그램의 효과뿐만 아니라,

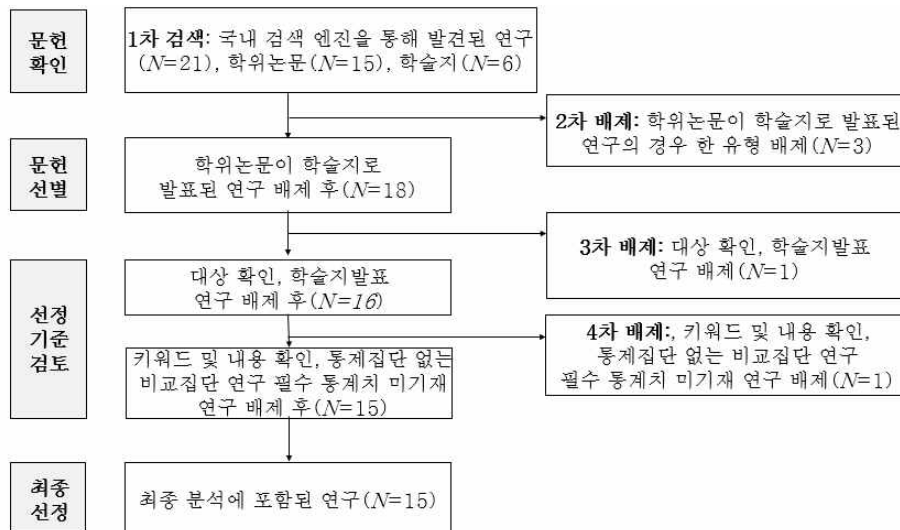


그림 1. PRISMA TABLE

표 1. 분석대상 논문의 특징

no	연구자(연도)	출판 유형	연구대상	주요 처치	실험/통제 (총 인원)	회기 수	비고
1	권세영(2011)	학위	아토피 피부염 환자인 여대생	마음챙김 명상	10/9 (19)	8회기	
2	김소희(2011)	학위 +학술	여대생	마음챙김 명상	11/12 (23)	8회기 (주1회)	김소희, 이영순(2012)
3	김아영(2009)	학위 +학술	알레르기비염 환자인 여대생	마음챙김 명상	7/7 (14)	9회기 (주1회)	김아영, 김정호(2013)
4	김주희, 김미리혜, 김정호(2013)	학위 +학술	상복부 소화기 증상이 있는 여대생	마음챙김 명상	6/6 (12)	8회기 (주1회)	김주희(2010)
5	김하연(2015)	학위	발표불안 경향 여대생	정서 마음챙김 명상	17/16 (33)	6회기 (주1회)	
6	신아영(2008)	학위	여대생	정서 마음챙김 명상	24/25 (49)	6회기 (주1회)	
7	육영숙(2010)	학술	체육전공 여대생	마음챙김 명상	81/84 (165)	11회기 (주1회)	
8	이선호(2017)	학위	사회불안 여대생	마음챙김 명상	7/9 (16)	1회기	
9	임성견(2006)	학위 +학술	월경전 증후군을 경험하는 여대생	마음챙김 명상	8/9 (17)	10회기 (주2회)	임성견, 김정호(2008)
10	최윤선(2006)	학위 +학술	부정적 신체상을 가진 여대생	마음챙김 명상	7/7 (14)	8회기 (주2회)	최윤선, 손정탁(2006)
11	최은경(2014)	학위	우울성향 여대생	마음챙김 명상	13/13 (26)	8회기 (주1~2회)	
12	한소연(2009)	학위	불면을 호소하는 여대생	마음챙김 명상	7/7 (14)	8회기 (주1회)	
13	한초롱(2018)	학위	폭식경향 여대생	정서 마음챙김 명상	16/16 (32)	6회기 (주2회)	
14	홍성영(2006)	학위	비만 여대생	마음챙김 명상	7/7 (14)	9회기 (주1회)	
15	황보인(2017)	학위	폭식경향 여대생	마음챙김 명상	9/11 (20)	6회기 (주2회)	

연구의 주요 변수들을 하위그룹 분석(sub-group analysis)을 위해 함께 코딩하였다. 개별 연구들로부터 공통된 영역의 자료추출과 분석을 위해 코딩 매뉴얼을 제작하였으며, 연구자 외 1인의 코더가 함께 코딩하여 비교하여 코딩의 신뢰도를 높이고자 하였다. 코딩이 불일치 한 경우, 합의를 통해 불일치의 문제를 해소하였다. 최종적으로 코딩된 항목은 독립변수의 유형, 출판오차(publication bias)가 있는지를 살펴 보기 위해 출판 유형, 즉 학술지로 발표된 연구인지 학위논문으로 발표된 연구인지를 코딩하였고, 저자, 출판년도, 출판유형, 프로그램의 대상, 프로그램의 효과 측정방법, 참여 인원, 회기 수에 대한 정보를 표 1에 제시하였다. 연구대상의 일반적 특징을 파악하기 위해 SPSS 24.0을 이용하여 분석하였다.

하위그룹 분석을 위한 유목화 내용

본 연구의 하위그룹 분석을 위한 유목화는 저자, 출판년도, 출판유형, 프로그램의 대상, 프로그램의 효과 측정방법, 참여 인원, 회기 수에 따라 유목화 하였다. 참여 인원과 같은 연속형 변수는 연구자들이 일정한 기준으로 합의하여 범주화하였다. 그 내용은 아래와 같다.

가. 출판유형: 학위논문과 학술지에 발표한

논문, 학위논문으로 발표 한 후 학술지에도 발표한 논문으로 나누어 유목화 하였다.

나. 프로그램의 대상: 프로그램의 참여 대상을 분류하기 위하여 개별 연구의 참여 대상을 확인하였다. 일반 여대생을 대상으로 한 일반 대상, 그리고 알레르기비염, 상복부 소화기 증상, 월경전 증후군 등 신체증상을 객관적인 기준 점수를 통해 스크리닝을 통해 모집한 신체증상군, 사회불안, 발표불안 등의 심리증상을 가지고 있는 여대생을 대상으로 한 심리증상군으로 나누어 유목화하였다. 행동적 특성을 포함하는 폭식경향은 심리증상군에 포함시켰다.

다. 프로그램의 효과 측정방법: 프로그램의 효과 측정방법을 분류하기 위하여, 심리변인을 심리 측정도구로 측정한 경우, 심리변인을 실험으로 측정한 경우, 신체변인을 심리 측정도구로 측정한 경우, 신체변인을 객관적 도구로 측정한 경우, 신체변인을 실험으로 측정한 경우로 나누어 코딩하였다.

라. 참여 인원: 프로그램의 참여 인원을 유목화하기 위하여 실험집단의 인원을 중심으로 10명 미만, 10명 이상 20명 이하, 21명 이상 30명 이하 등 10명 단위로 나누어 참여 인원을 유목화 하였다.

표 2. 프로그램의 대상의 세부내용

유목	내용
일반 여대생	여대생, 체육전공 여대생
신체증상군	아토피 피부염, 알레르기비염, 상복부 소화기 증상, 월경전 증후군, 불면, 비만 등
심리증상군	발표불안 경향, 사회불안, 부정적 신체상, 우울성향, 폭식경향 등

표 3. 프로그램의 효과 측정방법의 세부내용

유목	내용
심리변인을 심리 측정도구로 측정	마음챙김, 스트레스 반응, 우울, 불안, 상태-불안, 발표불안, 정서 인식 명확성, 인지적 정서조절 전략, 긍정-부정 정서, 자기몰입, 사회적 회피, 사회적 상호작용 등
심리변인을 실험으로 측정	고통감내력(과제지속시간)
신체변인을 심리 측정도구로 측정	월경 전기 증상, 피부과적 삶의 질(증상, 기능, 감정), 일상생활 장애, 증상 빈도·강도·괴로운 정도 등
신체변인을 객관적 도구로 측정	최고혈압, 최저혈압, 맥박, 체지방, BMI, 허리-둔부 둘레비 등
신체변인을 실험으로 측정	자극 오류율, 자극 반응시간, 오류율, 민감도 등

사. 회기 수: 프로그램의 회기 수를 유목화 함에 있어서 회기 수별 차이에 대한 자세한 정보를 얻기 위하여 본 연구에 포함된 총 15 개의 연구물의 회기 수에 대한 정보를 확인하였다. 그 결과, 1회기, 4회기, 6회기, 8회기, 9회기, 10회기, 11회기 등으로 실시된 것으로 나타났으며 그 중 6개의 연구물에서 8회기가 실시된 것으로 나타났다. 이에 따라 8회기를 중심으로 회기 수별 효과크기를 살펴보기 위하여 8회기를 기준으로 1회기~7회기, 8회기, 9회기 이상으로 유목화 하였다.

자료분석 방법

본 연구의 자료 분석을 위하여 R 프로그램을 사용하였으며, 오픈 패키지인 ‘meta’와 ‘metafor’ 패키지를 사용하여 분석하였다. 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 본 연구에서는 ‘표준화된 평균차 변화 효과크기(the standardized mean change difference)’를 산출하였다(Morris & DeShon, 2002). 연구의 사례 수 크기에 따른 가중치를 부여하였으며, 전체 효과 크기를 산출하였다. 출판편향을 고려하기 위

하여 Funnel plot을 도출하고, 출판유형을 연구문제에 포함시켜 출판유형에 따른 효과 크기를 산출하고 이를 논의하였다. 동질성 검정을 통해 연구들 간의 이질성을 확인한 후, 전체 효과크기와 하위그룹 분석에서 이질성(heterogeneity)을 반영하기 위하여 랜덤효과(random effect) 분석을 통하여 분석을 실시하였다.

효과크기 산출 공식

실험집단과 통제집단의 표준화된 평균차이를 각각의 차이를 계산하고, 효과 크기 계산을 위한 식은 다음과 같다.

$$g^{trt} = \frac{Y_{trt} - X_{trt}}{S_x}, g^{crt} = \frac{Y_{crt} - X_{crt}}{S_x}$$

( $Y_{trt}$ =처치집단의 사후평균값,  $X_{trt}$ =처치집단의 사전평균값/  $Y_{crt}$ =통제집단의 사후평균값,  $X_{crt}$ =통제집단의 사전평균값/  $S_x$ =처치집단과 통제집단의 사전검사 평균값의 표준편차)

표준화된 평균차 변화 효과크기 산출에서

표본이 작을수록 오는 편차를 교정하는 교정된 효과크기( $d_i$ )를 거친다.

$$d_i^{trt} = \frac{4(n_i - 2)}{4n_i - 5} (g^{trt}), \quad d_i^{ctrl} = \frac{4(n_i - 2)}{4n_i - 5} (g^{ctrl})$$

효과크기를 산출하기 위한 분산 공식은 다음과 같다. 분산에 따라 역변량 가중치를 부과하였다.

$$Var(d^{trt}) = \frac{4(1 - r^{trt}) + (g^{trt})^2}{2n^{trt}}, \quad Var(d^{ctrl}) = \frac{4(1 - r^{ctrl}) + (g^{ctrl})^2}{2n^{ctrl}}$$

표준오차는 분산의 제곱근으로 구한다.

$$SE_d = \sqrt{V_d}$$

### 효과크기의 해석

효과크기를 해석하는 기준은 Cohen(1988)이 제안한 효과크기 표준에 따라 효과크기의 절대값이 .20은 작은 효과크기 .50은 중간 효과크기 .80은 큰 효과크기로 해석하였다.

### 동질성 검정 결과

본 연구의 전체 효과크기에 대한 동질성 검사를 실시한 결과, 선행연구들에서 추출된 효과크기는 서로 이질적인 것으로 나타났다 ( $Q=820.79, p<.001, I^2=78.2\%$ ). 동질성 검정 결과와 출판편향을 확인하기 위한 Funnel plot은 표 4와 그림 2에 제시되어 있다.

표 4. 표본 추출의 동질성 검정 결과

$K^a$	$Q^b$	$p^c$	효과크기	95%신뢰구간	$I^2$
180	820.79	0.0001	-0.1409	-0.1912~-0.0905	78.2%

<sup>a</sup>효과크기 수, <sup>b</sup>동질성 검정 통계량, <sup>c</sup>동질성 검정 통계량에 대한 유의수준 값

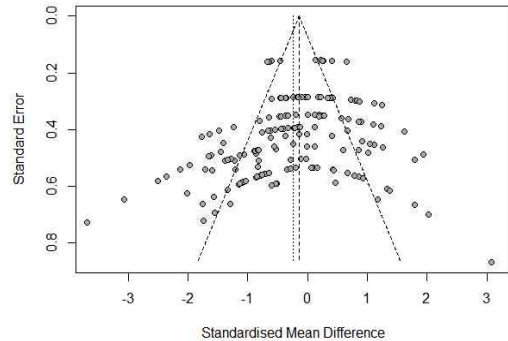


그림 2. Funnel plot

## 결 과

여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 전체 효과크기

총 15편의 논문을 대상으로 180개의 효과크기를 산출하였다. 동질성 검증에서 확인한 이질성을 반영하기 위하여 랜덤효과 분석을 실시하였다. 그 결과, 전체 효과크기는 -0.2385로 나타나 작은 효과크기로 해석할 수 있다 (Cohen, 1988), z값은 -4.07이었으며, 신뢰구간은 0이 포함되지 않은 -0.3534~-0.1235로 나타났다. 자세한 내용은 표 5에 제시되어 있다.

연구 특성에 따른 효과크기

### 출판유형

연구물의 출판유형에 따른 효과크기의 차이를 살펴보고자 하였다. 총 180개의 효과크기



표 5. 랜덤효과 분석을 통한 전체 효과크기 결과

$K^a$	$Q^b$	$I^c$	효과크기	95% 신뢰구간	$z$ -value
180	820.79	0.0001	-0.2385	-0.3534~-0.1235	-4.07

<sup>a</sup>효과크기 수, <sup>b</sup>동질성 검정 통계량, <sup>c</sup>동질성 검정 통계량에 대한 유의수준 값

표 6. 출판유형에 따른 효과크기 (K=180)

출판유형	효과크기 수	평균 효과크기	$Q$	$df$	$p$
학위논문	121	-0.1965			
학위논문 발표 후 학술지 게재	45	-0.4123	1.26	2	0.5315
학술지 게재	14	-0.1404			

중 학술지논문은 121개, 학위논문 발표 후 학술지 게재는 45개, 학술지 게재는 14개로 나타났다. 학위논문의 평균 효과크기는 -0.1965, 학위논문 발표 후 학술지 게재의 평균 효과크기는 -0.4123으로 나타났다. 학술지 게재의 평균 효과크기는 -0.1404로 나타났다. 학위논문 발표 후 학술지에 게재 된 효과크기만이 작은 효과크기 이상의 효과크기를 가지는 것으로 나타났다. 자세한 내용은 표 6에 제시되어 있다.

**프로그램의 대상**

여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 참여 대상에 따른 효과크기의 차이를 살펴보고자 하였다. 총 180개의 효과크기 중 일반 여대생의 효과크기는 57개이며, 평균 효

과크기는 -0.1528로 나타났으며, 신체증상군의 효과크기는 51개이며 평균 효과크기는 -0.4645로 나타났으며, 심리증상군의 효과크기는 72개이며 평균 효과크기는 -0.1797로 나타났다. 신체증상군의 평균 효과크기가 가장 큰 것으로 나타났으며 작은 효과크기를 가지는 것으로 해석할 수 있다. 자세한 내용은 표 7에 제시되어 있다.

**프로그램의 효과 측정방법**

여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과 측정방법에 따른 효과크기의 차이를 살펴보고자 하였다. 총 180개의 효과크기 중 심리변인을 심리 측정도구로 측정한 경우의 효과크기는 135개이며 평균 효과크기는 -0.2147로 나타났으며, 심리변인을 실험으로

표 7. 프로그램의 대상에 따른 효과크기 (K=180)

척도	효과크기 수	평균 효과크기	$Q$	$df$	$p$
일반 여대생	57	-0.1528			
신체증상군	51	-0.4645	4.89	2	0.0867
심리증상군	72	-0.1797			

표 8. 프로그램의 대상에 따른 효과크기

(K=180)

척도	효과크기 수	평균 효과크기	Q	df	p
심리변인을 심리 측정도구로 측정	135	-0.2147			
심리변인을 실험으로 측정	4	0.4631			
신체변인을 심리 측정도구로 측정	20	-0.6460	26.08	4	0.0001
신체변인을 객관적 도구로 측정	9	0.1447			
신체변인을 실험으로 측정	12	-0.2941			

측정한 경우의 효과크기는 4개이며 평균 효과 크기는 0.4631로 나타났다. 신체변인을 심리 측정도구로 측정한 경우의 효과크기는 20개이며 평균 효과크기는 -0.6460으로 나타났으며, 신체변인을 객관적 도구로 측정한 경우의 효과크기는 9개이며 평균 효과크기는 0.1447로 나타났으며, 신체변인을 실험으로 측정한 경우의 효과크기는 12개이며 평균 효과크기는 -0.2941로 나타났다. 신체변인을 심리 측정도구로 측정한 경우의 효과크기가 가장 큰 것으로 나타났으며 이는 중간 이상의 효과크기로 해석할 수 있다. 다섯 개 집단이 이질 한 것으로 나타나(Q=26.08,  $p<.001$ ), 다섯 유형 간에 유의한 차이가 있다고 할 수 있다. 자세한 내용은 표 8에 제시되어 있다.

프로그램의 참여 인원 에 따른 효과크기의 차이를 살펴보고자 하였다. 10명 이하의 효과크기는 77개이며 평균 효과크기는 -0.4482로 나타났으며, 11명 이상 20명 이하의 효과크기는 62개이며 평균 효과크기는 -0.2768로 나타났으며, 21명 이상 30명 이하의 효과크기는 27개이며 평균 효과크기는 0.1544로 나타났다. 81명 이상 90명 이하의 효과크기는 14개이며 평균 효과크기는 -0.1404로 나타났다. 10명 이하일 때, 11명 이상 20명 이하 일 때 순으로 효과 크기가 큰 것으로 나타났으며, 이는 작은 효과크기로 해석할 수 있다. 네 집단이 이질 한 것으로 나타나(Q=19.89,  $p<.001$ ), 네 유형 간에 유의한 차이가 있다고 할 수 있다. 자세한 내용은 표 9에 제시되어 있다.

**프로그램의 인원**

여대생으로 대상으로 한 마음챙김 명상 프

**프로그램의 회기 수**

여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로

표 9. 프로그램 인원 에 따른 효과크기

(K=180)

특성	효과크기 수	평균 효과크기	Q	df	p
10명 이하	77	-0.4482			
11명 이상 20명 이하	62	-0.2768	19.89	3	0.0002
21명 이상 30명 이하	27	0.1544			
81명 이상 90명 이하	14	-0.1404			

표 10. 프로그램의 회기 수에 따른 효과크기 (K=180)

회기 수	효과크기 수	평균 효과크기	Q	df	p
1회기~7회기	78	-0.0865	5.83	2	0.0541
8회기	64	-0.4657			
9회기 이상	38	-0.2295			

그램의 회기 수에 따른 효과크기의 차이를 살펴보고자 하였다. 1회기~7회기의 효과크기는 78개이며 평균 효과크기는 -0.0865로 나타났으며, 8회기의 효과크기는 64개이며 평균 효과크기는 -0.4657로 나타났으며, 9회기 이상의 효과크기는 38개이며 평균 효과크기는 -0.2295로 나타났다. 8회기, 9회기 이상 순으로 평균 효과크기가 큰 것으로 나타났으며, 이는 작은 효과크기로 해석할 수 있다. 자세한 내용은 표 10에 제시되어 있다.

### 논 의

본 연구는 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과를 메타분석을 통해 분석하고 그 결과를 통해 함의를 논의하는데 그 목적이 있다. 본 연구의 목적을 달성하기 위해 국내에서 여대생을 대상으로 실시된 마음챙김 명상 프로그램 효과를 측정된 연구물들의 결과를 계량화하여 종합하고 고찰하여 하였다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 2018년 10월까지 국내에서 수행된 학위논문과 학술지 논문 15편에서 180개의 효과를 도출하고 분석하였으며, 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 전체 효과크기는 -0.2385로 나타났다. 이는 Cohen(1988)에 따르면 작은 효과크기

로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 조희현, 이주희(2017)의 ACT와 MBSR을 중심으로 마음챙김 명상의 효과를 분석한 연구에서 마음챙김 명상의 효과크기가 ACT에 비해 낮게 나타난 점, 그리고 여성에게 실시한 경우 작은 효과크기가 나타난 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 그리고 최주영, 김경희(2016)의 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석에서 다른 개입방법에 비해 MBSR, K-MBSR의 효과크기가 작게 나타난 것과도 일치하는 결과이다. 또한, 이는 조용래 등(2014)의 우울과 불안증상에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효과에 대한 메타분석 연구에서 우울증상의 효과크기, 불안증상의 효과크기가 큰 것으로 나타난 결과와 다소 다른 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 조용래 등(2014)의 연구에서는 마음챙김에 기반을 둔 다양한 개입 방법, 즉 명상, 인지치료(MBCT), 스트레스 감소 프로그램(MBSR) 등 다양한 개입을 고려한 것에 반해 본 연구에서는 마음챙김 명상에만 초점을 맞춘 것이 본 연구의 작은 효과크기에 반영된 것으로 추측해볼 수 있다.

둘째, 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램과 관련된 변인을 살펴보기 위하여 주요 변수를 중심으로 효과크기를 분석하였다. 그 결과, 출판유형에 따른 효과크기는 학위논문 발표 후 학술지에 게재된 경우, 학위논문, 학술지 게재 순으로 나타났다. 여대생을 대상

으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 경우 학위 논문으로 출판되는 경우가 대다수(14편, 전체의 93.3%)였으며, 이후 학술지로 발표되는 경우들이 다소(5편, 35.7%) 존재하였다. 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 이러한 출판 경향성이 반영되어 출판유형에 따른 효과크기의 차이를 만들어낸 것으로 추측해볼 수 있다.

프로그램의 대상에 따른 효과크기는 신체증상군, 심리증상군, 일반 여대생 순으로 나타났다. 신체증상군의 효과크기가 가장 큰 것으로 나타난 결과는 마음챙김 명상의 특성인 호흡과 감각에 대한 집중, 바디 스캔 등 몸의 감각에 보다 집중할 수 있도록 하게 하는 것과 증상 완화를 위한 요가 명상 등이 본 연구에서 선정한 개별 연구물들에서 수행한 마음챙김 명상 프로그램에 포함된 결과로 이해할 수 있다. 최주영, 김경희(2016)의 연구에서 일반집단에 비해 증상호소집단의 효과크기가 크게 나타난 것과도 같은 맥락으로 이해할 수 있으며, 증상호소를 신체증상과 심리증상으로 나누어 살펴봄으로써 향후 프로그램 설계에 보다 구체적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

프로그램의 효과 측정방법에 따른 효과크기는 신체변인을 심리 측정도구로 측정했을 때, 심리변인을 실험으로 측정했을 때 순으로 나타났다. 신체변인을 심리 측정도구로 측정했을 때 효과크기가 큰 것으로 나타난 결과는 심리 측정도구를 통해 신체를 측정함으로써 주관적인 지각이 포함된 것으로 이해할 수 있으며, 여대생들이 마음챙김 명상을 통해 신체적인 긍정적 경험을 하고 있는 것으로 이해할 수 있다. 하지만 심리변인을 실험으로 측정했을 때, 심리변인을 심리 측정도구로 측정했을

때보다 효과크기가 큰 것으로 나타난 점은 심리변인을 실험으로 측정했을 때의 효과크기 수가 4개로 작게 나타난 것이 유목을 대표하는 효과크기가 되는 등 분석에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 뿐만 아니라, 심리변인을 심리 측정도구로 측정한 효과크기의 경우, 마음챙김 관련 변인, 정서 관련 변인, 충동성, 사회적 상호작용 관련 변인 등 다양한 변인들의 효과가 포함되어 평균 효과크기에 증폭 혹은 상쇄의 영향을 미쳤을 가능성이 있으므로 후속 연구에서 이를 고려할 필요가 있을 것이다.

프로그램의 인원수에 따른 효과크기는 10명 이하, 11명 이상 20명 이하 순으로 나타났다. 이는 김경은(2015)의 마음챙김에 기반한 집단 프로그램의 효과 메타분석에서 집단의 인원이 15명 이하일 때가 16명 이상일 때보다 대체로 효과크기가 크게 나타난 것과 같은 맥락으로 이해할 수 있다. 또한, 이는 노인을 대상으로 한 명상프로그램의 효과를 분석한 김계령, 김일식(2018)의 연구에서 집단 인원이 작을 때보다 클 때 효과크기가 큰 것으로 나타는 결과와 반대된 결과로 이해할 수 있다. 이를 통해서 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램에서는 10명 이하로 실시할 때 가장 효과크기가 크다는 것을 확인할 수 있었다.

프로그램의 회기 수에 따른 효과크기는 8회기, 9회기 이상, 1~7회기 순으로 나타났다. 이러한 결과는 마음챙김 명상의 효과에 대한 메타분석에서 8회기 혹은 8회기 이하가 9회기 이상 보다 큰 효과크기가 나타난 조희현, 이주희(2017)와 조희현, 유성훈(2017)의 연구와 반대되는 맥락으로 이해할 수 있다. 최주영, 김경희(2016)의 연구에서는 10회기를 적정 프로그램 회기 수로 제안하고 있는데 이와도 다소 차이가 있는 결과로 이해할 수 있다. 본

연구에서 8회기 프로그램을 실시한 연구물의 수가 많았던 점이 반영된 결과일 수 있으며, 본 연구에 포함된 프로그램들이 실시한 바와 같이 실제로 8회기가 가장 효과가 큰 것으로도 이해할 수 있다. 그리고 이는 여대생만의 특성이 반영된 결과일 수 있다. 본 연구를 토대로 어떠한 요소가 8회기일 때 가장 큰 효과 크기가 나타나도록 영향을 미쳤는지에 대한 질적 정보를 포함한 심층적인 분석이 필요할 것으로 생각된다.

본 연구를 통해서 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과에 대한 정보를 얻을 수 있었다. 본 연구를 통해 나타난 효과 크기를 통해 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램이 효과적으로 일어날 수 있는 조건들은 '신체증상군'을 대상으로, 신체증상을 심리 측정도구로 측정, 10명 이하의 인원, 8회기 실시할 때로 나타났다. 향후 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 개발에 이러한 정보를 활용할 수 있을 것으로 기대한다. 특히, 마음챙김 명상의 신체증상에 대한 자각에 대한 경험적 증거들을 객관적으로 확인할 수 있었다. 다양한 운동요법, 요가 등에 비해 실제적 신체의 움직임이 많지 않음에도 불구하고 신체증상군에 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타난 결과는 Kabat-Zinn(1990, 1994; 김정호, 2004 재인용)이 제시한 마음챙김의 특성인 알아차림, 인내, 수용, 비집착 등에 따라 자신의 신체 증상에 대한 수용이 증가한 것으로 이해할 수 있다. 이는 마음챙김 명상의 적용 대상에 대한 확장 가능성을 시사하는 결과이다. 이를 고려하여 마음챙김 명상을 통하여 여대생의 심리적 웰빙 뿐만 아니라, 다양한 신체에 대한 회복·완화 등 신체적 웰빙 또한 계획할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 전체 효과 크기를 분석함에 있어서 본 연구의 대상으로 선정된 개별 연구의 특성과 효과크기에 대한 검토가 충분히 이루어지지 않았다. 추후 연구에서 개별 연구의 특성을 고려한다면 전체 효과크기에 대한 심도 있는 이해를 할 수 있을 것으로 기대한다.

둘째, 본 연구에서는 프로그램에 참여한 여대생의 학년, 전공 등을 고려하지 못하였다. 추후 연구에서 이러한 점을 반영한다면 여대생의 학년과 특정 전공 영역을 고려한 마음챙김 명상 프로그램의 효과와 향후 설계에 대한 실제적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

셋째, 본 연구에서는 개별 연구의 효과 검증을 위해 사용된 변인들을 유목화 하여 분석하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사용된 개별 척도, 즉 우울, 불안, 사회적 상호작용, 인지적 정서조절전략 등이 매우 다양하여 변인의 특성에 따른 유목화를 하지 못하였다. 향후 효과 측정에 사용된 변인의 특성을 고려한 연구가 이루어진다면 마음챙김 명상의 효과에 대한 구체적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

넷째, 본 연구에서는 여자 대학생만을 대상으로 하여 마음챙김 명상 프로그램의 효과 크기를 분석하였다. 향후 연구에서 남자 대학생만을 대상으로 한 프로그램이나, 혼성으로 이루어진 프로그램의 효과크기와 비교하는 연구를 실시한다면, 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 특성을 보다 명확히 확인할 수 있을 것으로 기대한다.

### 참고문헌

- 강광순, 김인중 (2012). 마음챙김 명상이 인문계 고등학생의 심리적 행복감, 자아존중감, 자아효능감에 미치는 효과. 한국명상학회지, 3(1), 65-78.
- 강광순, 오상은 (2012). 마음챙김명상 프로그램이 유방암 환자의 스트레스 지각, 대처방식 및 스트레스 반응에 미치는 효과. 대한간호학회지, 42(2), 161-170.
- 강진호, 유형근, 손현동 (2009). 마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발. 중등교육연구, 57(1), 213-243.
- 권석만 (2006). 위빠사나 명상의 심리치유적 기능. 불교와 심리.
- 김경남, 손혜경, 박현주 (2014). 마음챙김명상 프로그램이 시설 여성노인의 수면, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과. 보건의료산업학회지, 8(3), 157-168.
- 김경우, 장현갑 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 단축형 (6 주) 이 대학생의 불안과 공격성에 미치는 효과. 스트레스연구, 15(1), 43-49.
- 김정은 (2015). 마음챙김에 기반한 집단 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김계령, 김일식 (2018). 노인대상 명상프로그램 효과성 메타분석. 한국노년학, 38(1), 47-63.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 285-306.
- 김보민 (2008). 마음챙김 명상 프로그램이 노인의 스트레스와 정서반응에 미치는 영향. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김봉구, 김윤주 (2017). 마음챙김명상이 청소년의 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성 및 자기조절능력에 미치는 영향. 동아시아 불교문화, 30, 327-359.
- 김소희 (2011). 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소(MBSR) 프로그램이 여대생의 이성 관계 집착행동과 관계만족에 미치는 영향. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수지, 안상섭 (2009). 한국형 마음 챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 만성통증에 미치는 효과. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 15(3), 359-375.
- 김아영 (2009). 마음챙김 명상이 통년성 알레르기비염 환자의 주의력 및 삶의 질에 미치는 효과: 여대생을 대상으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김아영, 김정호 (2013). 마음챙김명상이 통년성 알레르기비염 여대생 환자의 삶의 질 및 주의력에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 17-33.
- 김정호 (2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 인지행동치료, 4(2), 27-44.
- 김주희, 김미리혜, 김정호 (2013). 마음챙김 명상이 여대생들의 기능성 소화불량증 증상과 심리적 특성에 미치는 효과: 예비적 연구. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 53-68.
- 김하연 (2015). 정서 마음챙김이 발표불안 경향 여대생의 발표불안 및 정서인식 명확성에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성현 (2007). 위빠사나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. 인지행동치료, 7(2), 83-105.
- 배상운, 박중규 (2011). 마음챙김명상(K-MBSR)

- 이 알코올 의존자의 심리적 안녕감 및 변  
화동기에 미치는 효과. 한국심리학회 학술  
대회 자료집, 1, 366-366.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상  
에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대  
학생의 정서반응에 미치는 영향. 한국심리  
학회지: 건강, 11(4), 673-688.
- 신아영 (2008). 정서 마음챙김이 정서인식의 명  
확성과 인지적 정서조절, 신체 증상 및 웰  
빙에 미치는 효과-여대생을 중심으로-. 덕  
성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄영란, 최금봉 (2013). 마음챙김 명상프로그램  
이 간호대학생의 스트레스 지각, 우울 및  
자아효능감에 미치는 효과. 동서간호학연  
구지, 19(2), 104-113.
- 유승연 (2010). 마음챙김 명상이 화병증상과 우  
울, 불안, 스트레스에 미치는 효과: 중년  
여성을 대상으로. 덕성여자대학교 대학원  
석사학위논문.
- 유승연, 김정호 (2014). 마음챙김 명상이 중년  
여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레  
스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강,  
19(1), 83-98.
- 육영숙 (2010). 마음챙김 명상(MBSR)이 체육전  
공 여대생의 알아차림 수준, 스트레스 증  
상 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국  
체육과학회지, 19(4), 673-688.
- 이가경 (2017). 청소년 명상 프로그램의 효과  
에 대한 메타분석. 뇌교육연구, 19, 73-95.
- 이봉건 (2008). 한국판 마음챙김 명상(K-MBSR)  
이 대학생의 우울증상, 마음챙김 수준 및  
몰입수준에 미치는 효과. 한국심리학회지:  
임상, 27(1), 333-345.
- 이봉건 (2013). 마음챙김명상(MBSR)이 암 환자  
들의 통증과 불안에 미치는 효과. 스트레  
스연구, 21(4), 263-274.
- 이선호 (2017). 마음챙김 명상이 여대생의 사회  
불안에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학  
원 석사학위논문.
- 이원중, 전진수, 김영성, 김완석 (2012). 한국형  
마음챙김기반 스트레스감소 프로그램  
(K-MBSR) 이 암환자의 혈압, 심리적 증상  
및 삶의 질에 미치는 효과. 스트레스연구,  
20(1), 1-9.
- 이지선, 김정호 (2004). 마음챙김명상이 과민성  
대장증후군에 미치는 효과. 한국심리학회  
지: 건강, 9(4), 1027-1040.
- 이태선, 김정호(2010). 마음챙김명상이 여고생  
의 근골격계 통증에 미치는 효과. 한국심  
리학회지: 건강, 15(2), 281-294.
- 임성견 (2006). 마음챙김 명상이 월경전 증후군  
에 미치는 효과-월경 전기증상과 불안, 우  
울을 중심으로 -. 덕성여자대학교 대학원  
석사학위논문.
- 임성견, 김정호 (2008). 호흡마음챙김 명상이  
여대생의 월경전 증후군에 미치는 효과.  
한국심리학회지: 건강, 13(1), 221-236.
- 정은희 (2011). 마음챙김명상이 암 환자들의 통  
증과 불안에 미치는 효과. 충북대학교 대  
학원 석사학위논문.
- 조용래, 노상선, 조기현, 홍세희 (2014). 우울과  
불안증상에 대한 마음챙김에 기반을 둔  
개입의 효과. 한국심리학회지: 일반, 33(4),  
903-928.
- 조희현, 유성훈 (2017). 마음챙김명상의 효과성  
메타분석: 우울과 불안 중심으로. 대한통  
합의학회지, 5(1), 55-66.
- 조희현, 이주희 (2017). 마음챙김명상의 메타분  
석: ACT와 MBSR 중심으로. 스트레스연구,  
25(2), 69-74.

- 최윤선 (2006). 부정적인 신체상을 가진 여대생을 위한 마음챙김명상 프로그램과 인지행동 프로그램의 효과 비교. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은경 (2014). 정서 마음챙김이 우울성향 여대생의 주의 및 정서상태에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최주영, 김경희 (2016). 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *교육치료 연구*, 8(2), 253-271.
- 한소연 (2009). 마음챙김 명상이 불면을 호소하는 여대생들의 수면의 질과 웰빙에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한초롱 (2018). 정서 마음챙김 명상이 폭식경향 여대생의 폭식, 부정정서, 정서적 섭식 및 고통 감내력에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍성영 (2006). 마음챙김 명상이 비만 여대생의 스트레스, 섭식조절 및 비만도에 미치는 효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황보인 (2017). 마음챙김 명상이 폭식경향 여대생의 폭식, 부정적 정서, 충동성 및 억제 결함에 미치는 영향. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for behavior sciences, (2nd ed)*. Hillsdale, NY; Lawrence Erlbaum Associates
- Davis, D., Eshelman, E. R., & McKay, M. (1995). *The relaxation and stress reduction workbook*. New York: MJK Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta. (명상과 자기치료 (상, 하). 장현갑, 김교현 역. 원서 1998 출판). 서울: 학지사.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn (2005). 마음챙김명상과 자기치유 상, 하. (장현갑, 김교현 역; 원서 1990 출판). 서울: 학지사.
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & the PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis: The PRISMA Statement. *PLoS Medicine*, 6(7), 1-6.
- Morris, S. B., & DeShon, R. P. (2002). Combining effect size estimates in meta-analysis with repeated measures and independent-groups designs. *Psychological Methods*, 7, 105-125.
- 1차원고접수 : 2018. 00. 00.  
심사통과접수 : 2018. 00. 00.  
최종원고접수 : 2018. 00. 00.



## A meta-analysis of the effect of mindfulness program of female college students

Shon, Kang suk

Joong-ang Sangha University

Jeong, So mi

Busan University of Foreign Studies

The purpose of this study is to analyze the effects of the mindfulness program of female college students, using meta - analysis. To do this, fifteen related studies conducted in Korea were selected and the effect sizes of various variables included in each study were calculated. In addition, the total effect size of the mindfulness program effect of female college students, and the effect size of major variables were derived. The results of the study are as follows. First, the total effect size of the mindfulness program was -0.2385. Second, to examine the variables related to the mindfulness program, we analyzed the effect size based on major variables. As a result, the effect size according to the type of publication was in the order of publication of journal after publication of the dissertation, dissertation, and journal publication. The effect size according to the program participants was in the order of physical symptom group, psychological symptom group, and general college students. The effect size according to the measurement method of effectiveness was in the order of measurement of physical variables and measurement of psychological variables. The effect size according to the program participants was in the order of 10 or less, 11 or more, and 20 or less. The effect size according to the number of sessions was in the order of 8 sessions and 9 or more. Finally, the results of this study were discussed. Through the results of this study, implications for constructing and developing a mindfulness program for female college students were derived and points for future research were proposed.

*Key words* : college students, mindfulness program, meta-analysis, effect size