

Meditation based Feeling Coaching Teacher Effects of Family Relationship Stress

Kim, Sunil

Empathy & communication Research Institute ceo

명상에 기반한 감정코칭 프로그램이 가족관계 스트레스에 미치는 영향

김선일

공감소통연구소 공동대표

sun921405@hanmail.net

Abstract

The purpose is to focus on case studies on the impact on family relationship stress through MFCT training program. **The research method** is to MFCT training program as a research method to identify cases of inconvenience. They recognize it through Yeomjikan meditation, and observe it by staying and watching. After that, they had fully experienced self-sympathy, empathy, and expression of self-feeling through self-communication, and then organized and compared their effectiveness. Psychological tests were conducted before and after application of the program. The impact on the recognition and acceptance of MFCT programs is explored on ACT's acceptance, cognitive defusion, and self as context for improving family relationships after exploring contextual egos. **The results** is that in meditating during MFCT training program, Yeomjikan meditation is to detect problems through observation objectively while staying and watching with breath. In other words, it served as an opportunity to look back at himself again, finding him psychologically uncomfortable with stimuli through meta-recognition and finding him responding to stress. Participants avoided or ran away with a stimulus response with the belief that they should help, struggled with anxiety, anger, and stress due to emotions, and thus struggled to express their feelings. This led to the discovery of a sense of tranquility after recognizing the problem with Yeomjikan meditation and exploring solutions, expressing self-sympathy, empathy, and self-feeling. Emotional comfort was seen, and the mind was light with self-awareness and self-regulation, so he experienced the burden, and found it useful to recognize and accept the alternative. **The research conclusion** as ACT can see, the research findings show the importance of acceptance, cognitive defusion, and self as context. In addition, the effect of MFCT on recognition and acceptance for improving family relationships was confirmed, and the help of Yeomjikan meditation and mercy communication was confirmed to foster social relationships through self-awareness and self-regulation. Yeomjikan meditation through recognition, staying and watching allowed him to recognize and gain insight into the problem through his own internal observations. Charity communication can love, understand and sympathize with others through self-sympathy, self-expression, and empathy. Through this, it is meaningful to know the impact of awareness and acceptance on improving family relationships, seek action, and maintain wise and positive social relationships.

Key words: Family Relationship Stress, Yeomjikan(念止觀), MFCT, Self compassion communication



OPEN ACCESS

Citation: Kim, Sun Il. 2020. Meditation based Feeling Coaching Teacher Effects of Family Relationship Stress. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20200019>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20200019>

Received: October 26, 2020

Revised: December 28, 2020

Accepted: December 29, 2020

Copyright: © 2020 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

한국인은 누구와 있을 때 가장 행복할까요? 서울대 행복연구센터에 따르면 부모, 배우자, 자녀 순으로 조사되었다. 또한 한국인에게 있어서 행복의 근원은 가족, 배우자, 자식과의 관계나 자기 자신을 통해서 다양한 유형의 긍정적 감정을 경험하는 것이다. 현경자(2004)는 가족을 통해 느끼는 긍정적 감정에는 ‘사랑과 화목’이, 자신에게 초점이 맞춰진 감정에는 ‘마음의 편안함’이 가장 많았다. 한국갤럽에서 실시한 조사(2015)에서도 ‘살아가는데 특히 중요하다고 생각하는 것’으로 신체적 건강함 이외에 ‘가정생활이 즐거운 것’ ‘마음이 평안한 것’이 가장 많았다. 여성가족부에서 조사(2011)에서는 한국인에게 있어서 행복감은 가족관계 속에서 느끼는 감정과 밀접하게 관련되어 있다는 것을 알 수 있다. 이와 같이 행복감을 느끼기 위해 가족관계향상은 무엇보다 중요하며 사회적 문제가 되기도 한다. 즉 가족의 문제는 가족 구성원만의 힘으로 해결하기 어려운 경우가 많으므로 한 가족 구성원의 문제는 가족 차원을 넘어서 사회문제가 되기도 한다(이창덕, 2006). 따라서 현대사회에서 가족의 문제를 해결하는 가족 상담의 중요성과 필요성에 대한 인식이 높아져가고 있으며(김성천, 노혜련, 최인숙, 1996), 우리사회의 다양한 변화와 더불어 가족 문제에 대한 새로운 개입방법이 필요하다는 사회적 공감대가 형성되었다(이선훈, 신영화, 서진환, 2005).

그렇다면 왜 이렇게 가족관계에서 고통을 호소하고 부정적 사고가 나타날까? 대부분 습관적으로 반복해서 떠오르는 생각이나 심상으로, 이에 대해 Beck(1967, 1976)은 자동적 사고라고 설명하였다. Beck(2000)은 분노가 사건 그 자체에 의해서 생기는 것이 아니라 주관적으로 의미 부여되는 자동적 사고에 의해 이 사건에 해석이나 평가가 이루어지고 이는 곧 심리적 불편감을 유발하게 된다고 하였다. 또한, 이 과정이후에 자신의 규칙에서 벗어났다는 2차 해석을 하게 되고 이로 인해 분노가 유발된다고 하였다. 이 자동적 사고는 어떤 자극에 대해 자동적으로 일어나는 것으로서 검증되지 않은 순간적, 구체적으로 떠오르는 역기능적인 개인의 신념이나 생각으로 우리는 어릴 때부터 노출, 경험하게 되는 가족관계에 의해 영향을 받고 있다. 한편 ACT의 치료 목표는 심리적 유연성이고, 여기서 말하는 심리적 유연성이란 자신의 경험에 대해 있는 그대로 자각할 수 있고 현재 순간에 존재할 수 있으며, 자신이 선택한 가치에 따라 행동을 취할 수 있는 능력을 의미한다(손정락, 2015). 또한 ACT는 인지행동치료의 제 3흐름으로 활발하게 전개되고 있는 치료 형태로, 수용, 인지적 탈융합, 맥락적 자아의 흐름을 알고, 알아차림을 통해 자각하고 심리적 유연성을 증가시킨다고 하였다.

특히 가족관계에서 오는 어떤 사건에 대해 습관적이고 자동적으로 떠오르는 역기능적인 신념이나 생각들로 심리적 고통과 스트레스 호소로 갈등이 심화되고 있다. 그 결과 가족 문제에 대한 새로운 개입방법의 필요성이 사회 전반에서 요구되고 있는 상황이다.

이런 면에서 사회 전반적으로 관심이 고조되고 있는 명상과의 조화에 초점을 두었고, 명상에 기반한 감정코칭 프로그램이 가족관계향상을 위해 접근할 필요성과 변화 상태를 알아보고자 한다.

본 연구에서는 ‘명상에 기반한 감정코칭 프로그램’ (Meditation based Feeling Coaching Teacher, 이하 MFCT라 약칭)에 대한 경험으로 5단계로 구성되어 진행되며, 현대 사회에서 요구되는 자기 인식(Self-Awareness)과 자기 조절(Self-Regulation)을 통한 가족관계향상 함양을 위해 염지관 명상과 자비소통을 중심으로 경험하였다. 염지관명상은 알아차리고 머물며 지켜보기를 통한 자기의 내적관찰로 알아차림하며 문제를 인식하고 통찰할 수 있었고, 자비소통은 자기공감, 자기감정표현, 타인공감을 통한 상처 받은 심리적 갈등을 해소하고, 타인을 있는 그대로 공감 수용하고 이해하는 것과 자기감정표현을 하는 것으로 문제 해결의 방안을 찾을 수 있었다. 또한 가족관계향상을 위한 구체적 행동 방안도 도출할 수 있었다.

연구의 객관적인 결과를 위해서 프로그램 전, 후 스트레스 검사, 분노충격척도, 불안 진단 검사 등을 중심으로 심리적 상태를 비교하여 가족관계향상에 도움을 입증하고자 하였다.

MFCT를 통한 가족관계로 인한 심적 고통으로부터 명상에 기반한 감정코칭 프로그램을 활용해 가족관계 스트레스에 미치는 영향에 대해 알아보고, 지혜롭고 원활한 소통으로 가족관계향상을 지속할 목적으로 참여자의 사례를 중심으로 탐색하게 되었다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 MFCT 훈련프로그램 경험을 통해 가족관계 스트레스에 미치는 영향에 대해 알아보고자 한다.

연구문제 1. MFCT 훈련프로그램을 어떻게 경험하고 있는가?

연구문제 2. MFCT 훈련프로그램의 알아차림과 수용에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 3. 가족관계향상을 위한 행동적 방안은 무엇인가?

II. 선행연구고찰

1. 가족관계 스트레스

스트레스란 (이광자 외, 2012)인간이 정신적, 육체적으로 힘든 상황에 직면했을 때 발생 되는 정신적인 불안감과 인간의 감정, 행동을 변화시키는 자극적인 위협이며, 가족관계 안에서 발생하는 스트레스는 불가피한 것으로 회피하기 보다는 직면한 가족 사건에 대해 어떻게 인지하고 대처하는지가 중요하다. 또한 이는 사건이나 상황, 요구에 따라 신체적, 정신적, 사회적 반응으로 나타난다. 가족관계 스트레스란 가족이 안정된 상태에서 혼란을 일으키는 압력으로 개인과 가족의 시간이 흐름에 따라 발달과 변화를 해나가는 과정으로 불가피하게 경험하게 되는 가족체계 내의 긴장과 압력이다(Boss, 1987). 특히 원가족 관계에서 오는 부담감, 역할부담이나 스트레스가 매우 클 것으로 구성원 중 누군가 스트레스에서 노출이 되면 다른 구성원들에게 영향을 미치게 되고 관계 속에서 감당이 힘들 것이다.

맥커빈과 패터슨(McCubbin & Patterson, 1983)은 생활사건을 가족원들의 상호작용과 가족 구조적 관점에서 파악하여 가족 스트레스 개념을 정립하였는데, 가족스트레스는 가족에게 영향을 끼치는 생활사건으로 결혼, 출산, 입학, 졸업, 자녀의 독립 등 예측 가능한 문제들로부터 생겨날 수도 있지만 가족구성원의 죽음이나 질병, 이혼 등과 같은 예측 불가능한 사건들로부터 야기될 수도 있다고 보았다. 또한 가족이 기능하는데 실제적이거나 지각된 요구와 능력간의 불균형에서 적응을 요구하는 상태를 가족관계 스트레스라고 하였다.

라자루스와 폴크만(Lazarus & Folkman, 1984)은 스트레스를 개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕 상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정관계라고 보았다. 그리고 셀리에(Selye)는 생체내의 원인 모르는 변화를 발생할 수 있는 것으로 특별한 증상들을 나타내는 상태라고 하였다.

한편 올슨(Olsen & McCubbin, 1983) 등은 가족관계 스트레스를 가족구성원들의 생활주기에 따라 나타나는 예기치 못한 사건들을 불가피하게 경험하게 될 때 가족체계내의 긴장과 위협으로부터 나타나는 가족의 심리적인 변화라고 하였으며, 월시(Walsh, 1993)는 가족관계 스트레스를 어떤 사건이나 상황으로 인해 위기에 처한 가족은 일상적인 역할이나 과업을 수행하기 힘들며, 의사결정이나 문제해결능력을 상실하고 가족구성원들이 신체적 또는 정신적으로 정상적인 기능을 하지 못하게 되는 상태에 놓이게 된다고 하였다.

이상과 같이 가족관계 스트레스는 가족 구성원간 나타나는 것으로 스트레스 사건과 나타나는 반응으로 신체적, 심리적, 사회적으로 일어나는 긴장상태이다. 개인 및 가족의 안녕과 직결되는 문제이며 중요하게 다뤄져야 할 필요성이 있는 부분이라 본다. 가족관계에 있어 이해와 말하고 경청, 구성원에게 느끼는 감정 및 자기 감정표현하기 등 언어적인 소통과 비언어적인 소통 방법의 부재는 가족 갈등으로 야기 될 수 있다. 가족관계에서 오는 부담감, 책임감, 미안함이나 스트레스는 매우 크리라 보고 어떻게 원만하게 해결할 것인지 살펴볼 필요성이 있다. 또한 가족관계에서 구성원들이 공감, 경청, 정서적 지지의 표현, 신념이나 느낌에 대한 표현, 의사소통 기술 등을 습득하여 효과적으로 문제를 해결할 수 있도록 하는 활용방법과 사회관계망을 구축할 수 있는 기회를 제공이 필요한 부분이라 할 수 있다.

2. MFCT 훈련 프로그램

인경(2019)은 MFCT에서 염지관 명상이 자기에게 초점을 맞춘 내적 성찰을 강조하고, 자비소통은 자기에게 초점을 맞추기 보다는 외적인 사회관계를 중시함으로써 균형을 맞춘다고 했다.

연구자는 선행연구 고찰에 있어 본 제목과 관련하여 인경(2019)의 MFCT에 기반하여 구성하고자 한다.

MFCT 훈련 프로그램 5단계는 다음과 같다.

- 1) 사례 제시 - 감정포착하기, 공감하여 라포 형성하기
- 2) 명료화 작업(5요인 분석) - 마음작동을 통한 자극, 감정, 생각, 갈망, 행동을 확인한다
- 3) 명상하기 -알아차리고(念, sati), 그것에 머물러(止, samatha), 지속적으로 지켜보는(觀, vipassana)명상 즉 염지관(念止觀) 명상이다

- 4) 자비소통 - 자기공감, 타인공감, 자기감정표현을 진행한다

- 5) 문제해결 및 효과성 - 문제발견과 해결방안 모색하고 효과성을 기록한다

MFCT 훈련 프로그램은 에피소드를 바탕으로 영상을 떠올려 현장 속으로 들어가서, 그곳에서 느끼는 감정을 염지관 명상하고, 다시 자비소통을 한다는 점에서 명상을 기반한 것으로 3단계로 구성된다. 제1단계는 영상을 떠올려 노출하는 단계, 제2단계는 느낌과 감정을 알아차림하고, 머물러 충분히 호흡과 함께 조용히 지켜보는 염지관 명상단계, 제3단계는 당시 상황에서 자기감정을 공감하고 관련된 상대방의 감정과 입장을 이해하는 타인공감, 그리고 자신이 느낀 감정이나 생각을 상대방에게 표현하는 감정표현의 단계를 거친다(인경, 2019).

정보화, 서비스 산업의 발전으로 신체적 노동보다는 감정적 손실로 인해 문제가 야기 되고 있다. 이러한 탓에 스스로 감정을 관리하고 처리해야 하다보니 감정관리, 감정코칭, 감정조절과 관련한 다방면에서 요구되고 있다. 최성에 · 조벽(2012)에 따르면 감정은 자연스러운 현상으로 그대로 받아져야 한다. 하지만 감정과 행동은 다르다. 화가 난다고 누군가를 때린다거나 폭력을 사용하고 물건을 던지거나 욕을 하는 것은 행동으로 기분에 따라 아무렇게 행동해야 하는 것은 아니다. 감정코칭은 자신의 감정을 아는 것이 매우 중요하며 스스로 문제를 좀 더 넓게 보고 바람직하게 대처할 수 있도록 이끌어 준다. 특히 감정적 상황에서 자신과 타인의 감정을 잘 이해할 수 있게 해주고, 이후 비슷한 상황이 벌어졌을 때 적절하고 현명하게 대처할 수 있는 능력을 키워준다. 국내에 들어온 감정코칭 프로그램은 John Gottman의 감정조절 이론에 기반한 것으로 아이의 감정문제를 인식하고 올바른 감정 표현을 가르치고 문제를 해결해 나갈 수 있도록 도와주는 교육적 과정이다. 더불어 함께 살아가는 우리들에게 스스로의 자기인식과 함께 갈등 상황에서 인과관계를 인지하고 문제해결을 위한 도움을 주는 명상과의 조화는 자연스러운 현상으로 보인다.

3. 염지관 명상

자기성찰의 명상으로 염지관(念止觀)을 제시한다. 염지관 명상은 특정한 대상에 대해서 분명하게 알아차리고(念, sati), 그것에 머물러(止, samatha), 지속적으로 지켜보는(觀, vipassana)명상을 말한다. 여기서 특정한 대상이란 매우 넓은 영역을 포괄할 수 있다. 걷거나 활동할 때 신체의 움직임일 수도 있고, 몸에서 발생하는 두통이나 가슴의 답답함과 같은 생리적인 감각느낌이나 분노나 슬픔과 같은 감정을 포함하여 탐착이나 억압이나 회피와 같은 마음현상, 그리고 일어났다가 사라지는 생멸하는 현상이나 지속적인 반복된 심리적 패턴, 도식일 수도 있다(인경, 2019).

4. 자비소통

다양한 업무, 상황, 환경, 관계 등에서 스트레스를 받게 된다. 스트레스는 위협적인 갈등상황에서 받게 되는 압박감이다. 현대에서는 대인관계에서 비롯된 갈등이 대부분이다. 이러한 갈등상황에서 해결의 실마리를 찾는데 중요한 가치는 자비의 소통이다. 자비는 자애(慈)와 연민(悲)의 결합으로서 불교심리학에서 보면, 자신을 사랑하는 것(慈)을 출발로 해서 타인의 고통을 이해하고 뽑아주려는(悲) 큰 가르침이다.

소통은 자신의 감정이나 생각을 상대방에게 표현하는 것과 더불어 동시에 상대방의 감정이나 입장을 적극적으로 경청하고 파악하는 활동을 포함한다. 자비소통을 구성하는 세 가지 요인은 자기공감, 타인공감, 자기감정표현이다(인경, 2019).

자기공감은 상대방의 입장을 잘 이해하기 위해서라도 먼저 상처받은 자신의 아픔을 공감하는 작업이 요청된다. 먼저 자기 감정을 조절하지 못하면, 타인과의 소통이 힘들어진다. 자기 비난이나 수치심으로 가득 차 있으면 스스로 힘들고 타인과의 소통을 방해한다. 자기공감은 위협적인 경직되고 당혹스런 감정적 경험을 포착하고 그 감정을 존재하는 그대로 인식하여 스스로를 공감하고 격려하는 작업이다. 이것은 자신을 비난하고 질책하는 대신에 따뜻하게 자신을 껴안아주는 자비이고, 자신의 아픔을 다독거리는 자기를 향한 공감이다.(인경, 2019).

타인공감은 특정한 상황에서 연결된 상대방의 감정을 읽어주고, 그의 입장을 공감하는 적극적인 경청을 바탕으로 해서 이루어진다. 위협적인 상대방에 대한 도망을 선택하는 경향이 있기 때문이다. 당혹스런 경직상태에서 벗어나서 여유를 가지고 상대방의 감정이나 입장을 이해할 수 있다면, 상대방을 따뜻하게 수용하고 소통할 수 있다고 가정한다.

자기감정표현은 상대방에 대한 공감을 바탕으로 자신의 감정과 하고픈 말을 투쟁으로 회피하거나 거칠게 표현하지 않고, 편안하게 자기를 표현하는 것을 말하는 것이다(인경, 2019).

III. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 가족관계향상을 위해 MFCT을 어떻게 경험하였고, MFCT이 알아차림과 수용에 미치는 영향에 대해 알아본 후 행동적 방안은 무엇인지 알아보려고 탐색하였다.

참여자는 50대 여성으로 원 가족은 친정어머니, 딸 4명 중 맏이이고 남동생이 1명 있다. 현 가족은 남편, 남매로 구성되어 있다. 원 가족에서는 맏이로 부모님과 동생을 도와 줘야 한다는 신념으로 성장을 하였고, 현 가족에서는 직장생활을 하는 남편과 아들, 결혼한 딸이 있다. 주 성향은 타인과의 갈등에 부딪히는 것을 선호하지 않으며 피하려는 경향이 있고, 가능한 감정적 불편함이 있더라도 맞추려 한다. 그러다 보니 스스로 감정적 에너지의 손실이 크고 몸과 마음이 많이 지쳐 있다. 특히 원 가족관계에서 오는 부담감과 책임감에 힘들어 하며 분노와 불안 및 스트레스가 많은 반면 인정받고자하는 내면의 마음도 함께 존재하고 있었다. 이런 탓에 경직되어 굳어버렸고, 감정을 억제하고 회피하거나 참고 있다가 감정을 한꺼번에 쏟아내기도 했다. 그리고 나선 어김없이 후회하는 현상이 반복 되었다. 사회적 관계 중 특히 가족관계향상에 미치는 부분에 있어 관심을 갖었다. 스스로 감정조절과 감정표현에 대한 유연함을 기르고 싶었고, 긍정적이고 현명한 심리적 안정과 함께 건강한 삶을 살아가고자 함에 MFCT가 가족관계향상에 있어 알아차림과 수용에 미치는 영향에 대해 알아보려고 한다.

2. 연구방법

단계	프로그램 내용
1단계 - 사례 제시	감정포착하기, 공감하여 라포 형성하기
2단계 - 명료화 작업	자극, 감정, 생각, 갈망, 행동
3단계 - 명상하기	알아차리고(念, sati), 머물러(止, samatha), 지켜보는(觀, vipassana)명상 즉 염지관(念止觀) 명상
4단계 - 자비소통	자기공감, 타인공감, 자기감정표현
5단계 - 문제해결 및 효과성	문제발견과 해결방안 모색하고 효과성을 기록

MFCT는 연구방법은 다음과 같다. 첫째 불편했던 사례 경청, 공감, 지지, 질문을 통한 감정포착하기, 공감하여 라포 형성하기. 둘째는 명료화 작업으로 마음작동을 통한 자극, 감정, 생각, 갈망, 행동을 확인 후 핵심된 장면을 선택한다. 셋째는 염지관 명상하기로 알아차리고(念, sati), 그것에 충분히 머물러(止, samatha), 호흡과 함께 지속적으로 지켜보는(觀, vipassana)명상이

다. 넷째는 자비소통으로 자기공감, 타인공감, 자기감정표현을 진행한다. 마지막 다섯 번째는 가족관계 스트레스 상황에서 문제발견과 해결방안 모색 후 가족관계 향상을 위한 행동방안을 모색한다.

3. 자료수집과 방법

참여자의 실제 가족관계에 있어서 불편했던 사례를 중심으로 MFCT 5단계를 진행하였다.

진행과정에서 MFCT를 어떻게 경험하였고, MFCT가 인과관계에 미치는 영향 즉, 알아차림과 수용에 미치는 영향은 어떠한지 살펴보고, 가족관계향상을 위한 행동방안은 무엇인지 알아보려고 하였다. 자료수집은 녹취, 상담기록, 축어록, 인터뷰, SNS, e-mail, 심리검사 등을 활용하였다.

첫째, 불편했던 사례를 경험, 공감, 지지, 질문하기 통한 명료화 작업 시 자극 느낌 생각 갈망 행동을 확인한다. 그 후 염지관 명상을 실시하였다. 여기서는 알아차림, 머물러 지켜보기를 통한 관찰을 하고, 자기공감, 타인공감, 자기감정표현을 경험한 후 문제발견, 해결방안모색, 행동방안을 확인한다.

둘째, 가족 간 갈등현상에 따른 변화 상태를 알아보고 결과에 대해 검증하고자 한다. 또한 객관적 확인을 위해 심리적 상태 검사인 스트레스 검사, 분노측정척도, 불안 진단 검사를 활용해 적용 전, 후 변화 추이를 확인한다.

셋째, MFCT가 알아차림과 수용에 미치는 영향을 ACT의 알아차림, 수용과 함께 탐색 후 가족관계향상을 위한 행동적 방안에 대해 모색한다.

4. 타당성 확보 및 윤리적 고려

연구 참여자에게 연구의 목적, 과정, 방법 등에 대해 설명을 하였고, 자료 수집에 대한 동의와 함께 익명성 보장을 위해 가명을 사용하였다. 또한 참여자의 개인적 문제로 우려가 될 소지가 있는 부분은 미리 배제 함을 알리며 에피소드중심으로 접근하고자 함으로써 윤리적인 문제를 고려하였다. 질적 연구로 외적 타당성 확보를 위해 먼저 연구 참여자를 대상으로 전후 심리상태에 대한 검사 비교하였다. 그 후 명상상담심리 박사과정 중, 명상상담심리 박사와의 진행과정에 대한 점검과 피드백을 받으며 슈퍼비전을 받았다. 이후 연구과정과 결과에 대한 교수님의 지도하에 슈퍼비전을 받으며 수정의 과정을 거쳤다.

IV. 연구결과

1. 3가지 에피소드를 통한 MFCT 훈련프로그램 경험

가족관계 스트레스 상황에서 3개의 에피소드를 통해 MFCT 훈련프로그램을 활용했다. 자기감정조절 및 표현에 관해 염지관 명상과 자비소통 경험을 실시하며, 과거의 기억된 영상을 떠올려 영상을 노출 시키며 그 때의 현장에서 다시 경험을 하고 문제해결을 위한 방안 및 효과성을 알아보려고 했다. 전개 흐름은 자기보고식 기법으로 기술 전개하였으며 1단계에서는 에피소드를 통해 공감과 지지, 경험, 질문 등을 상호 주고받으며 주된 감정을 포착한다. 2단계에서는 명료화 작업을 하는 단계로 에피소드 속에서 자극은 무엇이고 그때의 감정느낌, 생각, 갈망을 알아보고 그때의 행동을 탐색한다. 3단계 염지관 명상을 할 때는 알아차림 보고를 하고 충분히 머물러 경험하기, 호흡과 함께 지켜보기를 실시했다. 알아차림 보고 시에는 자신이 가지는 감정과 느낌을 보고 후 충분히 머물러 경험하기에서는 확인할 때는 모양, 크기, 맛과 강도를 자기보고식으로 말하는 것을 권장하며 강도는 100을 기준으로 측정하였고 그 변화된 추이를 탐색할 수 있었다. 이때 강도가 심할 경우로 50%이상이면 횟수를 반복하며 호흡과 함께 머물기를 1분 정도를 더 진행했고, 30% 아래이면 다음 단계로 넘어갔다. 강도가 떨어지는 것이 효과성에서는 용이하다. 호흡과 함께 지켜보기 시에는 들숨과 날숨 시 어떤 변화가 있는지, 감정은 어떤지 다시금 보고하도록 했다. 4단계는 자비소통 시에는 자기공감, 타인공감, 자기감정표현을 작성하고 자기공감부터 표현하도록 했다. 그 이유는 자기감정통제가 주로 발생하여 우선은 상처받은 자기공감을 통해 자신의 있는 그대로를 수용하고 자기 자신을 잘해주는 것이다. 통제는 이해적 판단이나 관계가 깨질 수 있는 상태에서 나타날 수 있는 것으로 보아진다. 5단계에서는 문제 발견과 해결방안 및 효과성에 대해 확인할 수 있다.

표 1. 3가지 에피소드를 통한 MFCT 훈련프로그램 경험

	에피소드1	에피소드2	에피소드3
사례제시	여동생의 이사 도움 요청에 대한 거절	기제사로 인한 여동생의 불편함 호소	엄마의 일방적 말 습관에 따른 구름님의 짜증
명료화작업	자극: 전화기 속 동생의 목소리 감정: 미안함, 불편함, 어깨의 무거움 생각: 몸살, 몸이 힘들 갈망: 청소를 해주고 싶다 행동: 침대에서 일어나지를 못함	자극: 투덜대는 전화 목소리 감정: 답답함, 미안함, 불편함 생각: 왜 꼭 가려고 하지 갈망: 막내 남동생의 마음도 헤아려 주길바람 행동: 여동생을 설득시키려 함	자극: 엄마의 짜증난 목소리, 안가겠다고 말함 감정: 힘들, 황당불편함 생각: 왜 짜증을 낼까 갈망: 미리 말씀을 해주면 좋겠다 행동: 승차권을 취소 처리
염지관명상	① 알아차림 보고 -침대에서 여동생의 전화를 받는 상황, 몸살, 미안함, 불편함, 어깨의 무거움 ② 충분히 머물러 경험하기 -어깨 무거움의 강도: 70%→50%→30% -감정의 모양: 커다란 돌덩이→바위 그대로 -색깔: 회색→열은 회색 -맛: 신맛→단맛→없어짐 ③ 호흡과 함께 지켜보기 -들숨: 무거움이 더 강함 -날숨: 무거움이 좀 덜 함	① 알아차림 보고 -여동생의 투덜대는 전화 목소리로 ② 충분히 머물러 경험하기 -답답함: 50%→30% -모양: 주먹만한 돌맹이→작아짐 -색깔: 회색→그대로 ③ 호흡과 함께 지켜보기 -들숨: 답답함, 불편 -날숨: 조금 약함	① 알아차림 보고 -엄마의 짜증난 목소리, 속상함, 짜증감, 황당함, 불편함, 화, 가슴이 막힘 -두 어깨가 묵직, 뒷목 뻣뻣 경직 ② 충분히 머물러 경험하기 -가슴 막힘 강도: 80%→40%→10%→ 사라짐 -짜증의 강도: 50%→10% -모양: 넓은 널빤지→흐트러짐 -색깔: 짙은 회색→변화가 없다 -맛: 짭은 맛→조금 시큼한 맛 ③ 호흡과 함께 지켜보기 -들숨: 가슴 갑갑, 막힘이 부풀다가 약해짐 -날숨: 압박감 -가슴의 막힘이 명치의 답답함으로 이동
자비소통	-자기공감: 도와주고 싶구나, 몸도 아픈데 -타인공감: 같이 청소하자고 했는데 약속 시간에 안 나오니 걱정됐지, 같이 할 수 있었을 텐데. 혼자서 수고하게 해서 미안해. 언니를 많이 믿고 의지하구나 -감정표현: 같이 하면 좋았을 텐데 내가 몸살로 못 도와줘서 미안하다. 오늘은 힘들더라도 혼자 해야겠다.	-자기공감: 답답하고 힘들었다. 동생들을 이해해야 되지 않겠니. 너 참 잘했어. -타인공감: 그래. 짜증 날만하다. 오랜만에 아버지 제사에 가려고 했는데 못가니까 섭섭했겠다. 막내가 거부한다는 생각에 짜증에 났겠고 이해한다. -감정표현: 네 얘기를 듣고 보니 이해도 된다. 막내의 마음도 우리가 헤아려 주자. 다음에 좋은 시간 가지도록 한 번 해보자.	-자기공감: 엄마 말투가 그래서 그렇지, 내가 받아줘야지, 잘했어, 그럴 수도 있지, 괜찮아, 그래도 어떡하니, 우리 엄마인걸 -타인공감: 엄마도 속상하고 짜증이 났겠네. 먼저 말하지 않고 내가 처리해서 섭섭했겠네요. -감정표현: 명절이면 내려가고 승차권 구매가 어려워 미리 구매를 했는데 짜증을 내니깐 나도 속상하네. 엄마 마음 아는데 좀 더 부드럽게 대해주면 더 좋았을 거라는 생각이 드네요. 내가 편해서 그렇다해도 나도 힘들고 화가 나요
문제발견과 효과성	-몸이 불편한데도 도와주지 못한 미안함 -도와 줘야 한다는 마음의 부담감. -도움 요청 시 상황을 설명, 이해 시킴, 자신의 감정조절, 지혜로운 표현을 함	-조율, 의견을 잘 못한 내 잘못 -적절한 시점에 여동생의 마음의 공감 부족 -여동생이 니즈 인지 후 동생들에게 상황과 이해를 위한 표현 -상호 의견을 통한 조율	-듣기만 함 -자신의 감정 누름 -사전 확인 미비 -마음을 알아차림 -자기공감, 타인공감, 자기표현 후 편해짐 -알아차림, 지켜보면서 짜증이 감정 해소 -자기공감에서 편해짐, 타인공감에서 타인의 마음을 인지, 감정조절과 표현으로 편안함

1)에피소드1-여동생의 이사 도움 요청에 대한 거절

(1) 사례제시

여동생이 이사 준비로 이사 들어가기 전 집 청소를 하는데 도와달라고 해서 늦은 밤까지 같이 도와 주었다. 청소를 다 하지 못해 다음날도 같이 하기로 약속을 했었다. 그런데 아침에 일어났더니 전날의 청소가 힘들었는지 몸살이 나서 약을 먹고 침대에 누워서 퐁퐁대고 있었고, 때 마침 여동생의 전화를 받은 상황이었다.

(2) 명료화작업 - 5요인 분석

에피소드 속 자극은 전화기 넘어 들리는 여동생의 목소리로 약속을 한 뒤 거절에 대한 미안함과 함께 어깨의 무거움이 나타났다. 그때의 생각은 몸살이 난 내 몸이 힘들다 였고, 그 때의 갈망은 함께 청소를 해 주고 싶었다. 하지만 그때 나는 침대에서 일어나지 못하고 거절을 했었다.

자극 : 전화기에서 들리는 동생의 목소리

감정 : 미안함, 불편함, 어깨의 무거움

생각 : 몸살이 나서 내 몸이 힘들구나

갈망 : 청소를 해주고 싶다

행동 : 침대에서 일어나지를 못했다

(3) 염지관명상

침대에서 여동생의 전화를 받는 상황이며 이때 미안한 마음과 불편함과 함께 어깨의 무거움이 나타났다. 충분히 머물러 경험을 한 결과 처음의 강도는 70%로 높게 나왔으나 점차 50%, 30%로 변화 하였다. 감정의 모양은 커다란 돌덩이 같은 것이 바위덩어리 크기로 작아졌고 그 이후 변화는 없었다. 색깔은 회색, 옅은 회색, 아주 옅은 회색으로 변했다. 또한 그 맛은 신맛에서 단 맛 그리고 나서 점점 사라짐을 알았다. 호흡과 함께 들숨 날숨을 탐색한 결과 들숨에서는 무거움이 더 강하게 나타났고, 날숨일 때는 무거움이 좀 덜 느껴졌다.

① 알아차림 보고

-구름님이 침대에서 여동생의 전화를 받는 상황, 몸살로 갈 수 없어서 미안한 마음과 불편함, 강한 어깨의 무거움 발생

② 충분히 머물러 경험하기

-어깨 무거움의 강도 : 70% - 50% - 30%로 변화 하였다.

-감정의 모양 : 커다란 돌덩이 같다 - 바위덩어리의 크기가 작아짐 - 변화 없다

-색깔 : 회색 - 옅은 회색 - 아주 연한 회색

-맛 : 신 맛 - 단 맛 - 없어짐

③ 호흡과 함께 지켜보기

-들숨 : 무거움이 더 강함, 날숨 : 무거움이 좀 덜 느껴진다.

(4) 자비소통

여동생의 이사 도움 요청에 몸살로 거절하며 미안함, 불편함과 어깨의 무거움을 느끼는 참여자를 위해 자기공감과 타인공감. 자기감정표현을 기록한 후 표현을 진행했다.

-자기공감 : 도와주고 싶구나, 몸도 아픈데 말아야

-타인공감 : 같이 청소하자고 했는데 약속 시간에 안 나오니 걱정됐지, 같이 할 수 있었을 텐데. 혼자서 수고하게 해서 미안해. 언니를 많이 믿고 의지하구나

-감정표현 : 같이 하면 좋았을 텐데 내가 몸살로 못 도와 줘서 미안하다. 오늘은 힘들더라도 혼자해야겠다.

(5) 문제발견과 효과성

- 내 몸이 불편한데도 여동생을 도와주지 못한 미안함이 문제다
- 모든 것을 많이 언니로 도와 줘야 한다는 마음의 부담감이 많다.
- 다른 사람이 도움을 요청하더라도 내 상황을 잘 설명하고 이해하도록 한 후 자신의 감정조절과 함께 지혜로운 표현을 해야 함을 알았다.

에피소드1은 여동생의 이사 도움 요청에 대한 거절 이야기 이다.

이사 전 마무리 미흡으로 다음날 다시 하기로 약속했으나 몸살이 나서 약을 먹고 침대에 누워서 힘들어 하며 여동생의 전화를 받는 상황이었다. 에피소드 속 자극은 전화기 넘어 들리는 여동생의 목소리이며 미안함과 함께 어깨의 무거움이 나타났다. 그때의 생각은 몸살이 난 내 몸이 힘들다 여겼으며 그 때의 갈망은 함께 청소를 해 주고 싶었다. 하지만 그때 나는 침대에서 일어나지 못하고 거절을 했었다. 이때 미안한 마음과 불편함과 함께 강한 어깨의 무거움이 나타났다. 충분히 머물러 경험을 한 결과 처음의 강도는 70%로 높게 나왔으나 점차 50%, 30%로 변화 하였다. 감정의 모양은 커다란 돌덩이 같은 것이 바위덩어리 크기로 작아졌고 그 이후 변화는 없었다. 색깔은 회색, 옅은 회색, 아주 옅은 회색으로 변했다. 또한 그 맛은 신맛. 단맛에서 점점 사라짐을 알았다. 호흡과 함께 들숨 날숨을 탐색한 결과 들숨에서는 무거움이 더 강하게 나타났고, 날숨일 때는 무거움이 좀 덜 느껴졌다. 여동생의 이사 도움 요청에 거절하며 미안함과 불편함과 어깨의 무거움을 느끼는 참여자에게 자기공감과 타인공감. 자기감정표현을 기록한 후 표현을 진행했다. 그 결과 감정조절에 쉽게 접근 할 수 있었으며 그때의 감정을 다시금 탐색하고 감정표현에 대한 연습을 통해 모든 것을 많이 언니로 도와 줘야 한다는 마음의 부담감을 조금 내려놓아야 함을 알 수 있었다.

2) 에피소드2 - 기제사로 인한 여동생의 불편함 호소

(1) 사례제시

친정아버지 기제사였는데 다른 해는 주중이라 참석을 제대로 못해서 올해는 토요일이 제삿날이라 여동생들과 함께 가려고 마음을 내었다. 그런데 남동생이 제사를 밤12시에 지내고 또 새벽에 벌초를 가게 되었다고 오랜만에 내려오는데 같이 시간을 보내기가 힘들니까 다음에 따로 시간을 정해서 만나는 것이 어떤지 나에게 제안을 했었다. 그런데 여동생들은 이유가 타당하지 못하다며 나에게 불편한 감정을 호소하였다.

(2) 명료화작업

에피소드 속 자극은 여동생의 투덜대는 전화 목소리로 그때의 감정은 답답하고 불편하며 미안한 마음이 들었다. 다른 일정이 있어 다음에 오라는데 왜 꼭 가려고 할까라는 생각이 들었으나 막내 남동생의 마음도 헤아려 주길 바랬고 투덜대는 여동생을 설득시키려 하였다.

자극 : 여동생의 투덜대는 전화 목소리

감정 : 답답함, 미안함, 불편함

생각 : 다른 일정이 있어서 다음에 오라고 하는데 왜 꼭 가려고 하지

갈망 : 막내 남동생의 마음도 헤아려 주길 바람

행동 : 여동생을 설득시키려 함

(3) 염지관 명상 - 5요인 분석

느낌과 감정을 충분히 알아차림 경험을 한 결과 여동생의 투덜대는 통화하는 장면이 떠올랐다. 답답하고 불편함, 미안한 감정이 나타났으며 다른 일정이 있어 다음에 오라는데 왜 꼭 가려고 하는지 남동생의 입장을 헤아려 주길 바라는 나의 갈망을 알 수 있었다. 그 때의 나의 행동은 여동생을 설득시키고 있었다. 충분히 머물러 경험을 하니 답답함의 강도가 강하게 올라오고 50%에서 30%로 변화 하였다. 또한 모양은 주먹만한 돌멩이에서 점점 작아지고 있었으며 회색의 색깔을 띄고 있었다. 호흡과 함께 지켜보기 들숨에서는 답답함과 불편한 감정이 더울 올라왔고 날숨에서는 조금 가라 앉았다.

① 알아차림 보고

-여동생의 투덜대는 전화 목소리로 통화하는 구름님

② 충분히 머물러 경험하기

-답답함의 강도 : 50% - 30%로 변화하였다.

-모양 : 주먹만한 돌멩이 - 조금 작아짐 - 더 작아짐

-색깔 : 회색 - 변화 없음

③ 호흡과 함께 지켜보기

-들숨 : 답답함과 함께 불편한 감정이 올라온다. 날숨 : 올라온 감정이 조금은 가라 앉았다.

(4) 자비소통

기제사로 인한 여동생의 불편함 호소에 힘든 참여자를 위해 자기공감과 타인공감, 자기감정표현을 기록한 후 표현을 진행했다.

-자기공감 : 너도 그렇게 얘기하니 나도 답답하고 힘들었다. 그래도 동생들을 이해해야되지 않겠니. 너 참 잘했어.

-타인공감 : 그래. 짜증 날만하다. 오랜만에 아버지 제사에 가려고 했는데 못가니까 섭섭했겠다. 막내가 거부한다는 생각에 짜증에 났겠고 이해한다.

-감정표현 : 네 얘기를 듣고 보니 이해도 되지만 그래도 어찌니 새벽에 벌초도 가야된다고 하니 이해하자. 막내의 마음도 우리가 헤아려 주자. 집안이 편하려면 서로 공감하고 이해해야 되지 않겠니. 다음에 좋은 시간 가지도록 한 번 해보자. 지금은 상황이 어쩔 수 없는 것 같아.

(5) 문제발견과 효과성

-나의 문제인 것 같다. 말로 조율을 잘 못하고, 의견도 말 못하고, 다 받아주려 한다.

-적절한 시점에 여동생의 마음을 제대로 공감하지 못했다.

-여동생이 원하는 것이 무엇인지 인지하게 되었고, 차후 동생들에게 서로의 상황과 이해를 위한 표현을 할 필요 있다.

-동생들에게 차후에는 어떻게 하면 좋을지 상호 의견을 통한 조율을 민주적으로 하자고 권해야겠다.

에피소드2는 기제사로 인한 여동생의 불편함 호소 이야기 이다.

친정아버지 기제사였는데 다른 해는 주중이라 참석을 제대로 못해서 올해는 토요일이 제삿날이라 여동생들과 함께 가려고 했고 남동생이 제사를 밤12시에 지내고 새벽에 벌초를 가야하니 같이 시간을 보내기가 힘들어 다음에 따로 시간을 정해서 만나는 것이 어떠냐며 구름님에게 말을 했다. 그런데 여동생들은 이유가 타당하지 못하다며 전화로 구름님에게 불편한 감정을 호소하였다. 자극은 여동생의 투덜대는 전화 목소리로 그때의 감정은 답답하고 불편하며 미안한 마음이 들었다. 다른 일정이 있어 다음에 오라는데 왜 꼭 가려고 할까라는 생각이 들었으나 막내 남동생의 마음도 헤아려 주길 바라는 갈망과 행동은 투덜대는 여동생을 설득시키려 했음을 알아차림 하였고, 충분히 머물러 경험을 하니 답답함의 강도가 강하게 올라왔고 50%에서 30%로 변화 하였다.

다. 또한 모양은 주먹 만한 돌맹이에서 점점 작아지고 있었으며 회색의 색깔을 띄고 있었다. 호흡과 함께 지켜보기 들숨에서는 답답함과 불편한 감정이 더욱 올라왔고 날숨에서는 조금 가라 앉았다. 자기공감과 타인공감. 자기감정표현을 기록한 후 표현을 진행 후 문제발견과 효과성을 나눈 결과 자신의 문제라 하였으나 적절한 시점에 여동생의 마음 즉 타인의 입장에서 먼저 공감하지 못하였다는 것을 알게 되었다. 여동생이 원하는 것이 무엇인지 인지하게 되었고, 차후 동생들에게 서로의 상황과 이해를 위해 어떻게 하면 좋을지 상호 의견을 통한 조율을 민주적으로 하자고 권해야 함을 알았다. 감정을 정리하여 공감하고 표현함으로써 상대의 입장을 이해할 수 있었다.

3) 에피소드3 - 엄마의 일방적 말 습관에 따른 구름님의 짜증

(1) 사례제시

친정어머니께서는 명절에 남동생네로 차례를 지내러 항상 지방으로 내려간다. 그래서 구름님은 인터넷으로 미리 승차권을 발매 해놓고 터미널에 승차권을 찾으러 가면서 어머니께 전화를 드렸더니 안 내려가겠다는 말씀을 하시면서 일방적으로 짜증을 내며 자신은 내려가지 않겠다고 말만하고 전화를 끊어 버렸다. 너무 황당하고 불편하고 힘든 마음으로 승차권을 다시 취소 처리했다.

(2) 명료화작업

에피소드 속 자극은 승차권을 인터넷으로 발매하고 터미널에 찾으러가면서 엄마에게 말씀을 드리니 짜증난 목소리로 안가겠다고 말하고 일방적으로 끊어서 화도 났고 황당하고 불편했다. 그때 왜 짜증을 내시는 걸까하는 생각이 들었으며 미리 말씀을 해주었으면 좋았을 텐데 하는 갈망이 있었으며 다시 승차권을 취소했다.

자극 : 승차권 구입하고 엄마에게 말씀드리니 짜증난 목소리로 안가겠다고 말하고 끊음

감정 : 힘들고 황당하며 불편함

생각 : 왜 짜증을 내시는 걸까

갈망 : 안 내려가시면 미리 말씀을 해주면 좋았을 텐데

행동 : 승차권을 취소 처리 함

(3) 염지관 명상 - 5요인 분석

느낌과 감정을 충분히 알아차림 경험을 한 결과 엄마의 짜증난 목소리로 속상하고 황당함, 불편함과 화로 인해 가슴이 막혔다. 두 어깨가 묵직하며 뒷목이 뻣뻣하게 경직 되었다. 충분히 머물러 경험을 한 결과 가슴 막힘의 강도가 가장 강하게 나타났고 강도는 80%였고 40%, 10%으로 점점 사라졌으며 짜증의 강도는 50%에서 10%로 약해졌다. 그 모양은 넓은 널빤지에서 점점 흐트러졌고 색깔은 짙은 회색에서 변화가 없었다. 그리고 맛은 텅텅맛에서 시큼한 맛으로 변화함을 알 수 있었다. 호흡과 함께 지켜보기를 통해서 들숨 때는 가슴이 갑갑하고 막힘이 더 부풀다가 점점 약해졌으나 날숨 때는 압박감이 느껴진다. 그 후 가슴의 막힘이 명치의 답답함으로 바뀔 수 있었다.

① 알아차림 보고

-엄마의 짜증난 목소리, 속상함, 짜증감, 황당함, 불편함, 화, 가슴이 막힘

-두 어깨가 묵직, 뒷목 뻣뻣하게 경직

② 충분히 머물러 경험하기

-가슴 막힘 강도 : 80% - 40% - 10% - 사라짐

-짜증의 강도 : 50% - 10%

- 모양: 넓은 널빤지 - 흐트러짐
- 색깔: 짙은 회색 - 변화가 없다
- 맛: 텅은 맛 - 조금 시큼한 맛

③ 호흡과 함께 지켜보기

- 들숨 때는 가슴이 갑갑하고 막힘이 더 부풀다가 점점 약해짐
- 날숨 때는 압박감이 느껴진다.
- 가슴의 막힘이 명치의 답답함으로 바뀜

(4) 자비소통

엄마의 일방적 말 습관에 따른 구름님의 짜증에서 참여자를 위해 자기공감과 타인공감. 자기감정표현을 기록한 후 표현을 진행했다.

- 자기공감: 엄마가 나쁜 사람이 아니고 말투가 그래서 그렇지, 내가 받아줘야지 투정 부릴 때가 없어서 그런거니까 받아줘, 잘했어, 그럴 수도 있지, 괜찮아. 엄마가 그런 말투로 했을때 얼마나 짜증이 났을까, 그래도 어떡하니, 우리 엄마 인걸...
- 타인공감: 엄마도 속상하고 짜증이 났겠네. 처음부터 물어 보지도 않고 내 마음대로 일을 처리해서, 정말로 많이 속상했겠다. 먼저 말하지 않고 내가 처리해서 섭섭했겠네요.
- 감정표현: 늘 명절이면 내려가고 승차권 구매가 어려워 미리 구매를 했는데 짜증을 내니깐 나도 속상하네. 엄마 마음 아는데 좀 더 부드럽게 대해주면 더 좋았을 거라는 생각이 들어요. 내가 편해서 그런 건 알고 있지만 듣는 순간 힘들고 화가 나는 것 같아.

(5) 문제발견과 효과성

- 항상 일방적으로 듣기만 하는 경향이 있고 자신의 감정을 누르고 있다.
- 미리 여쭙보지 않고 승차권을 구매한 부분에 문제가 있다.
- 감정에 이름을 붙여 지켜보니 내 마음을 알아차림 할 수 있었다.
- 일방적으로 듣다가 자기공감, 타인공감, 자기표현을 하고 나서는 편해졌다.
- 상황을 알아차림 하여 지켜보면서 짜증의 감정은 많이 해소 된다.
- 특히 자기공감에서 편해짐을 알 수 있었고, 타인공감에서는 타인의 입장에서 한번 더 마음을 알고 감정조절과 표현을 해서 좋았다.

에피소드3는 엄마의 일방적 말 습관에 따른 구름님의 짜증에 관한 이야기 이다.

친정어머니께는 명절에 남동생네로 차례를 지내려 항상 지방으로 내려가기에 구름님은 인터넷으로 미리 승차권을 발매 해놓고 티미널에 승차권을 찾으러 가면서 어머니께 전화를 드렸더니 안 내려가겠다는 말씀을 하시면서 일방적으로 짜증을 내며 자신은 내려가지 않겠다며 말만하고 전화를 끊어 버렸다. 너무 황당하고 불편하고 힘든 마음으로 승차권을 다시 취소 처리했다. 에피소드 속 자극은 엄마에게 말씀을 드리니 짜증난 목소리로 안가겠다며 말하고 일방적으로 끊어서 황당하고 불편했다. 그때 왜 짜증을 내시는 걸까하는 생각이 들었으며 미리 말씀을 해주었으면 좋았을 텐데 하는 갈망이 있었으며 다시 승차권을 취소했다. 느낌과 감정을 충분히 알아차림 경험을 한 결과 엄마의 짜증난 목소리로 속상하고 황당함, 불편함과 화로 인해 가슴이 막혔다. 두 어깨가 묵직하며 뒷목이 뻣뻣하게 경직 되었다. 충분히 머물러 경험을 한 결과 가슴 막힘의 강도가 가장 강하게 나타났고 강도는 80%였고 40%, 10%으로 점점 사라졌으며, 짜증의 강도는 50%에서 10%로 약해졌다. 그 모양은 넓은 널빤지에서 점점 흐트러졌

고 색깔은 짙은 회색에서 변화가 없었고, 맛은 뚝은맛에서 시큼한 맛으로 변화함을 알 수 있었다. 호흡과 함께 지켜보기를 통해서 들숨 때는 가슴이 갑갑하고 막힘이 더 부풀다가 점점 약해졌으나 날숨 때는 압박감이 느껴진다. 그 후 가슴의 막힘이 명치의 답답함으로 바뀔 수 있었다. 자기공감과 타인공감. 자기감정표현을 기록한 후 표현을 진행한 결과 일반적으로 듣기만 하는 경향이 있었고 자신의 감정을 누르고 있었으며, 미리 여쭙보지 않고 승차권을 구매한 부분에 문제가 있었음을 알 수 있었다. 하고픈 말을 전달하고 자기표현을 하니 마음이 편안해짐을 알게 되었다. 특히 자기공감에서 편해짐을 알 수 있었고, 타인공감에서는 타인의 입장에서 한번 더 마음을 알고 감정조절이 된 상황에서 표현을 해서 좋았다.

2. MFCT를 통한 알아차림과 수용에 미치는 영향

1) MFCT 전 후 심리 상태 검사에 대한 비교

MFCT 적용 전, 후로 불안, 분노, 스트레스 검사를 실시하였다.

불안 진단지는 이용승(학지사, 2000), 분노 측정 척도(노바코), 스트레스 검사는 김정희(1995)를 활용하였다. (부록참고)

그 결과 점수는 다음과 같다. 불안 진단지는 일상적으로 얼마나 자주 반응을 하거나 행동하는지를 0~3의 점수로 체크후 합산을 한다. 결과는 0~9는 정상, 10~19는 가벼운 불안, 20~29는 상당한 정도의 불안을 나타내며 30 이상은 전문가의 도움을 요청하는 정도이다.

분노 측정 척도 검사는 일상생활에서 경험하는 여러 가지 사항들로, 결과는 0~45점은 일반적으로 체험하는 분노와 괴로움의 양이 상당히 적다. 46~55점은 보통 사람들보다 상당히 평화스럽다. 56~75점은 보통 사람들처럼 적당히 분노를 표출한다. 76~85점은 보통 사람보다 흥분하기 쉬우며 화를 더 잘 내는 편이다. 86~100점은 강한 분노의 반응을 보이는 분노의 왕, 격렬한 분노를 표출한 후에도 그 부정적 감정이 쉽게 사그라지지 않는다. 스트레스 검사는 아주 많이 그렇다고 표시한 것들 중에서 오늘을 포함하여 지난 1주일 동안 가장 크게 걱정거리가 되었던 것을 중심으로 수치를 기록해 가장 큰 걱정거리가 되었던 것의 번호, 두 번째로 걱정거리가 되었던 것의 번호를 확인하였다. 걱정거리란 짜증나게 하거나 괴롭히는 일들을 말하며, 스트레스는 특히 참여자의 가족과 관련된 부모, 형제자매, 가족의 건강과 복지, 친구, 가족과 관련된 의문 등의 점수를 합하여 기록하였다.

표 2. MFCT 훈련프로그램 적용 전, 후 심리 상태 검사 결과

항목	적용 전	적용 후
불안	18 (가벼운 불안)	16 (가벼운 불안)
분노	49 (보통의 정도)	46 (보통의 정도)
스트레스	23	19

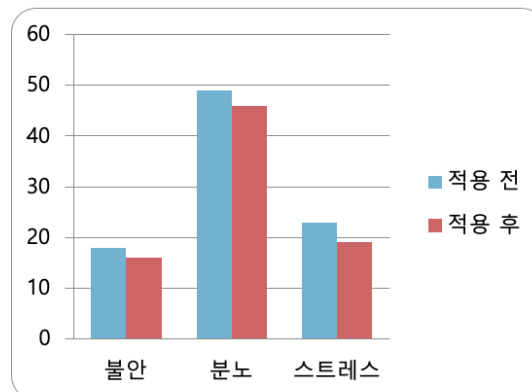


그림 1) MFCT 훈련프로그램 적용 전, 후 결과

MFCT 적용 전, 후로 불안 진단, 분노 측정 진단, 스트레스 검사 결과에서 보듯 유의미한 결과를 볼 수 있다. 심리적 상태에 대한 분석 결과는 불안은 적용 전 18으로 가벼운 불안으로 후에는 16로 가벼운 불안으로 나타났으며, 분노는 적용 전 49로 적은 편 이긴 하나 적용 후에는 46로 수치상으로 낮은 상태로 보통 사람들보다 평화스럽게 나타났다. 스트레스 지수 또한 적용 전, 후에는 23에서 19로 감소 되었다.

과거의 경험에 대한 기억을 떠올리면서 실시한 심리적 상태검사 지표들은 MFCT 적용 전 후 결과에서 보듯 가족간 갈등에서 안정 적으로 감소됨을 알 수 있다. 또한 참여자 본인이 MFCT를 통해 나타난 자각과 행동이 원만하게 진행되고 있음을 짐작할 수 있었다.

2) MFCT를 통한 알아차림과 수용에 미치는 영향

3개의 에피소드를 MFCT 훈련프로그램의 도움은 유의미하게 나타났다.

에피소드1은 도움에 대한 거절에 미안함과 불편함의 감정에 대해 염지관 명상을 통한 인과 관계를 알아차림 할 수 있었고 자비 소통을 통해서 감정조절과 함께 감정표현을 하며 자신이 너무 많이 도와야 한다는 마음에 부담감을 내려 놓고 있는 그대로 수용함을 깨달았다.

에피소드2는 기제사로 인한 여동생의 불편한 호소에 답답하고 불편하면서도 미안한 마음이 들었다. 그런 하소연하는 여동생에 대한 공감하지 못하고 설득을 하려 했다. 투덜대는 동생의 목소리에 답답함을 알아차림 함과 동시에 남동생의 입장을 동시에 전하려 했던 자신을 볼 수 있었다. 여동생이 무엇을 원하는지 알 수 있었고, 차후 동생들의 입장에서 상황과 이해와 함께 공감해야함을 알았다. 자극과 반응의 사이에서 감정, 사고, 감각을 회피하거나 통제하지 않고 있는 그대로를 기꺼이 경험해야함을 알았다.

에피소드3은 엄마의 일방적 짜증의 말에 속상하고 황당한 불편감, 화로 인한 가슴 막힘이 많이 나타났다. 상황을 알아차림하며 억누르고 있는 자신의 감정들을 발견하며 힘들어 했다. 하지만 행동 하기 전에 듣기만 하는 것이 아닌 사전에 여쭙보는 것이 상대방의 의견을 경청 후 옮겨야 겠음을 알 수 있었다. 무엇보다 자기공감을 통해 깊은 위로와 긍정회복을 받았으며 자기감정표현과 함께 마음을 개방하니 한결 안정감과 편안함을 찾게 되었다.

가족관계 스트레스에 미치는 영향에 대한 MFCT의 알아차림과 수용에 미치는 영향은 이렇하다. 참여자는 도와줘야 한다는 신념이 자동적으로 올라왔으며 심리적 불편함을 느꼈다. MFCT에서는 염지관명상을 통해 알아차림과 함께 지켜보면서 문제를 발견하고 객관적 관찰을 통해 통찰을 하게 되었다. 갈등의 상황에서 회피나 거부가 아닌 내적 평온을 위해 수용의 필요성을 알게 되었다. 알아차림과 수용을 통해 ACT의 심리적 유연성을 증가시킴을 알 수 있었다. 자비소통에 있어서 자기공감은 감정을 포착하고 내재된 자기 상처를 스스로 토닥이며 만져주며 수용하는 긍정 에너지를 확인 하였다. 타인공감으로 상대방의 감정과 입장을 이해하고, 공감 수용하는 것, 감정표현은 자신이 느낀 감정이나 생각을 상대방에게 지혜롭게 표현하는 것으로 대인관계에서도 긍정적 영향력을 미침을 알 수 있었다.

참여자의 행동적 방안으로는 가족간 상호 소통을 위한 토크방을 운영해 의견들 조율하기, 1주일에 한번 엄마와의 식사 가지기와 전화하기, 알아차림하기, 모닝 명상 생활화 하기가 그것이다. 이를 위해 또한 먼저 도와야 한다는 마음의 부담을 내려 놓기로 하였다. 소통의 부재를 양자의 입장에서 공감하고 감정을 표현함으로써 상대를 수용할 수 있다는 것을 확인하게 되었다.

V. 결론 및 논의

본 논문은 '명상에 기반한 감정코칭프로그램이 가족관계 스트레스에 미치는 영향'에 대해 알아보고자 했다.

참여자는 가족관계에서 오는 부담감이 접촉이 되면 도와 줘야 한다는 신념으로 자동적 사고가 나타났다. 이로 인해 심리적 불편감과 함께 스트레스와 불안, 분노와 함께 인정받고자 하는 마음이 존재하고 있었다. 또한 외적자극이 발생되면 항상 직면하지 않고 회피하고 도망을 가고 있었다.

MFCT 훈련프로그램을 통해 가족관계에 있어 인과관계를 알아차림과 함께 있는 그대로의 자신과 타인을 조건 없이 수용 할 수 있어서 내적 성장을 이루는데 기여가 되었고, 현실에서는 자극과 반응사이 선택을 할 수 있는 여유를 가지고 알아차림하며 수

용하고자 하였다. 이에 ACT에서도 알 수 있듯 수용과 인지적 탈융합은 맥락적 자아를 바라보는 중요한 계기가 되었고, MFCT가 가족관계 스트레스에 미치는 영향으로 염지관 명상과 자비소통 효과를 확인하였다. 특히 알아차림과 수용은 자기 인식(Self-Awareness)과 자기 조절(Self-Regulation)을 통한 사회적 관계 함양과 지혜롭고 원활한 소통으로 가족관계향상을 지속가능함을 확인하였다.

결론적으로 본 연구자는 ‘MFCT 훈련프로그램이 가족관계 스트레스에 미치는 영향’에 대해 알아차림과 수용이 심리적 고통과 스트레스 호소로 갈등이 심화되고 있는 가족 문제에 대한 새로운 개입방법으로 필요함을 피력하고자 한다. 또한 행동방안을 모색하고 지혜롭고 긍정적인 가족관계향상을 지속 유지 할 수 있도록 해주는데 의미가 있다고 본다. 알아차림을 위한 염지관 명상의 중요성과 함께 자기의 내면관찰과 통찰을 경험하고, 자비소통으로 자신뿐만 아니라 사회적 관계도 향상 된다. 일상에서의 갈등, 대인관계, 가족관계 스트레스 등 스스로 감정케어를 하고 관리하며 표현하는데 유익하다. 신체적으로는 건강하고 심리적으로는 안정되고 평온한 자신을 통해 원활한 공감소통과 사회적 관계를 유연하고 긍정적으로 지속하는데 소중한 경험이 될 것이다.

또한 MFCT 훈련프로그램의 객관적이고 다양한 활용도 측면에서 갈등관계에 있는 다양한 사람들에게 동일한 경험을 적용해 보고 긍정적 사회적 관계를 도모하는데 기여하고 싶다. 더 많은 경험 탐색으로 자료수집, 분석, 해석을 한다면 같은 결과물이나 상반된 결과 예측을 할 수 있어 연구와 효과성을 확인하는데 의미가 있으리라 본다.

하지만 이 연구를 통해 가족관계속에서 갈등이 생겼을 때 몇 가지의 논의할 부분으로 첫째, 가족관계 갈등 속에서 알아차림이 누구에게나 나타나는 것인지 둘째, 자신만의 감정 문제가 갈등을 유발하고 행동으로 나타나는 것은 아닌지 셋째, 자비소통으로 사회적 관계 회복에 지속적으로 영향을 미치는지에 대한 부분은 한계가 있지 않을까 생각이 든다.

국문초록

본고의 목적은 MFCT 훈련 프로그램을 통해 가족관계 스트레스에 미치는 영향을 대해 사례연구를 중심으로 알아보고자 한다. 연구방법으로 MFCT 훈련프로그램을 활용해 불편했던 에피소드를 떠올려 명료화 작업을 실시한다. 염지관 명상을 통한 알아차리고, 머물러 지켜보기를 통한 관찰을 한다. 그 이후 자비소통으로 자기공감, 타인공감, 자기감정표현을 충분히 경험한 후 효과성을 정리하여 비교 하였다. 프로그램 적용 전, 후 심리검사를 실시하였다. MFCT 프로그램의 알아차림과 수용에 미치는 영향을 ACT의 수용, 인지적 탈융합, 맥락적 자아를 탐색 후 가족관계향상을 위한 행동적 방안에 대해 모색한다. 연구결과는 MFCT 훈련프로그램 중 명상하기에서 염지관명상은 호흡과 함께 알아차림하며 머물러 지켜보며 객관적으로 관찰을 통해 문제를 발견하는 것이다. 즉 메타 인지를 통해 자극에 대한 심리적 불편감을 찾고, 스트레스에 반응하는 것을 발견하는 자신을 다시금 바라보는 계기가 되었다. 참여자는 도와주어야 한다는 신념으로 자극에 따른 반응으로 피하거나 도망을 하고, 감정으로 불안, 분노, 스트레스 등으로 힘들어 했으며 그로인해 자기감정 표현에 힘들었다. 이로 인해 염지관 명상으로 문제를 인식하고 해결방안을 모색 후 자기공감, 타인공감과 자기감정표현을 하고나서 평온함 마음이 나타남을 발견할 수 있었다. 감정적 편안함이 보였고 자기인식과 함께 자기조절로 마음이 가벼워 짐을 경험했으며, 그 저변에 알아차림과 수용이 유용함을 알았다. 연구결론은 ACT에서도 알 수 있듯 심리적 유연성을 위해 수용과 인지적 탈융합, 맥락적 자아를 바라보는 중요함을 알 수 있었다. 또한 가족관계 스트레스에 미치는 영향에 대해 MFCT가 중요하게 작용하였음을 확인할 수 있었으며, 자기 인식(Self-Awareness)과 자기 조절(Self-Regulation)을 통한 사회적 관계 함양을 위해 염지관 명상과 자비소통 도움을 확인하였다. 알아차리고 머물며 지켜보기를 통한 염지관 명상으로 자기의 내적관찰로 문제를 인식하고 통찰 할 수 있었다. 자비소통은 자기공감과 자기감정표현 그리고 타인공감을 통해서 상처받은 자신을 사랑하고 타인을 이해, 공감할 수 있었다. 이를 통해 가족관계 스트레스에 미치는 영향에 대해 알고 행동방안을 모색하고 지혜롭고 긍정적인 가족관계향상을 지속 유지 할 수 있도록 해주는데 의미를 부여한다.

주제어

가족관계 스트레스, 염지관, MFCT, ACT, 자비소통

참고문헌

- 김계현 (2002). 상담심리학 : 적용영역별 접근. 서울 : 학지사
- 감정코칭. 가트맨, 최성애, 조벽, 한경, 2011.
- 강미자 (2016). 가족관계향상을 위한 불교명상프로그램이 중년여성의 알아차림, 자기-자비, 역할 스트레스 및 결혼만족도에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김영자 (2008). 노인요양보호사의 직무스트레스와 조직 유효성과의 관계에서 자기효능감의 조절효과. 조선대학교 대학원 박사학위 논문.
- 문현미 (2006), 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로, 가톨릭대학교 박사학위 논문.
- 박미희 (2013), 다문화가족 여성의 가족관계 스트레스가 가족건강성에 미치는 영향, 한영신학대학교 대학원 박사학위 논문
- 박성희 (2016), 감정노동자 정서조절과 스트레스 대처를 위한 프로그램 개발과 효과성 검증, 한국불교대학원대학교 박사학위 논문.
- 박준희 (2005), 기혼남녀의 성격특성, 가족관계 스트레스, 여가활동이 중년기 위기감에 미치는 영향, 성신여자대학원대학교 석사학위 논문.
- 박지현 (2009), 중년기의 가족스트레스 및가족탄력성이 사회적 문제해결능력에 미치는 영향, 성신여자대학원대학교 박사학위 논문
- 성승연 (2016), 감정노동자 정서조절과 스트레스 대처를 위한 프로그램 개발과 효과성 검증, 서울 불교대학원대학교 석사학위 논문.
- 서홍석 (2002), 사회복지사의 직무스트레스 요인과 직무만족도의 관계에 관한 연구, 경기 대학원 대학교 석사학위 논문.
- 성슬아 (2018), 수용-전념치료(ACT)가 학교부적응 청소년의 분노사고 및 자기 통제력에 미치는 영향, 서울여자대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 인경 (2005), 염지관 명상. 명상상담연구원.
- 인경 (2019), 알아차림 명상과 자비수행. 한국명상심리상담학회, 25(3), 53-81.
- 인경 (2019), MFCT 영상관법. 한국명상심리상담학회, 22(1), 1-21.
- 이청옥 (2009), 오픈주방 종사원의 감정노동이 정서적 고갈과 조직유효 성에 미치는 영향, 경기대학교대학원 석사학위 논문.
- 장현갑 (2013), 명상에 답이 있다, 답엔박스
- 전민아 (2002), ACT를 기반으로 한 직장인 스트레스관리 상담프로그램의 개발 및 효과, 한국상담대학원대학교 석사학위 논문.
- 청소년을 위한 감정코칭, 최성애, 조벽, 해냄, 2012.
- 최진숙 (2008), 서비스 종사자의 감정노동이 직무스트레스에 미치는 영향에 관한 연구, 경희대학교 경영대학원 석사학위 논문
- 한국갤럽조사연구소, 『한국인의 종교, 1984-2014』, 2015, pp157-158.
- Thoits, P. A. (1989). The sociology of emotions. Annual Review of Sociology. 15, 317-342.
- Selye, H. (1995). The stress syndrome, American Journal of Nursing, 65(3), 97-99.
- Robert M.Sapolsky, 「「스트레스:당신을 병들게 하는 스트레스의 모든것」」 (서울: 사이언스북스, 2008), 26.

부록

분노 측정 척도(노바코)

날짜: 202 년 월 일 이름: 나이(만):

[척도 점수]

0: 거의, 아무 화도 느끼지 않는다. 1: 조금 화가 난다. 2: 어느 정도 화가 난다. 3: 꽤 화가 난다. 4: 대단히 화가 난다.

1. 당신은 방금 구입한 기계의 포장을 풀어 플러그를 꽂았으나 작동하지 않을 때
2. 당신을 제멋대로 대한 수리공에 의해 바가지를 썼을 때
3. 다른이의 행동은 주목되지 않고 당신만 유독 지적 당할 때
4. 당신 차를 진흙에 빠뜨렸을 때
5. 당신이 사람들에게 이야기 해도 그들이 대답하지 않을 때
6. 어떤 이들은 그렇지도 않으면서 대단한 사람인 것처럼 한다.
7. 식당에서 당신이 식탁으로 컵 4개를 운반하려고 애쓸 때 누가 당신과 부딪쳐 커피를 쏟았다.
8. 당신이 옷을 걸어 놓았는데 누군가 그것을 쳐서 바닥에 넘어뜨렸다.
9. 당신이 어느 가게에 들어선 순간부터 점원에게 구박당한다.
10. 놀림과 조롱을 당할 때
11. 당신이 어떤 이와 함께 어떤 곳에 가기로 약속했지만 그사람이 마지막 순간에 당신을 바람맞힐 때
12. 교통신호등에서 당신 차의 엔진이 꺼진 판에 당신 뒤 차의 사람이 경적을 계속 울려 델 때
13. 당신이 회전을 잘 하지 못할 때 어떤이가 당신에게 "어디에서 운전을 배웠어?" 하며 소리친다.
14. 어떤 이가 실수하고는 당신 탓으로 돌린다.
15. 당신은 집중하려 애쓰지만 당신 근처의 사람이 발을 토닥거린다.
16. 당신은 중요한 책이나 물건을 빌려주었으나 그 사람이 돌려주지 않는다.
17. 당신은 바빴다. 그런데 당신과 함께 사는 사람이 당신이 그 사람과 함께 하기로 동의한 중요한 것을 어떻게 잊었느냐고 불평하기 시작한다.
18. 당신은 당신의 느낌을 표현할 기회를주지 않는 동료나 상대와 중요한 일을 토론하려고 애쓴다.
19. 별로 아는 바도 없으면서 어떤 화제에 대해 논쟁하기를 고집하는 어떤 이와 신은 토론하고 있다.
20. 어떤 이가 당신과 다른 이의 논쟁에 기어든다.
21. 당신은 급히 어떤 곳에 가야 한다. 그러나 당신 앞 차는 속도 제한 70Km의 도로에서 약 40Km로 가고 있는데다가 당신은 앞지르기조차도 할 수 없다.
22. 껌 덩어리를 밟았다.
23. 당신은 적은 무리의 사람들을 지나치다가 그들에게 조롱당한다.
24. 어떤곳에 급히 가려다가 뽕족한 물건에 좋은 바지가 찢어진다.
25. 당신은 하나 남은 동전으로 캔을 빼려 했으나 캔은 안 나오고 동전을 삼켰다.

총점이

0~45점 : 일반적으로 체험하는 분노와 괴로움의 양이 상당히 적다. 소수의 사람만이 이에 해당된다.

46~55점 : 보통 사람들보다 상당히 평화스럽다.

56~75점 : 보통 사람들처럼 적당히 분노를 표출한다.

76~85점 : 보통 사람보다 흥분하기 쉬우며 화를 더 잘 내는 편이다. 흔히 성난 방법으로 인생의 많은 괴로움에 반응한다.

86~100점 : 강한 분노의 반응을 보이는 분노의 왕, 격렬한 분노를 표출한 후에도 그 부정적 감정이 쉽게 사그라지지 않는다. 주위 사람들로 부터 폭탄이나 불 같은 사람이란 이야기를 들을 것이다, 당신은 빈번한 긴장성 두통과 혈압 상승을 체험할 것이다. 때때로 견잡을 수 없는 분노가 충동적이 적대감으로 폭발할 수도 있다. 일부의 사람만이 이처럼 강하게 반응한다.

불안 진단지

날짜: 202 년 월 일 이름: 나이(만):

※다음 문항을 읽어보시고, 일상적으로 얼마나 자주 아래에 적힌 바와 같이 반응하거나 행동하는 가를 번호에 ○표 하십시오.
전혀 그렇지 않다. 0 가끔 그렇다. 1 자주 그렇다. 2 항상 그렇다. 3

침착하지 못하다	0 1 2 3
나쁜 일이 일어날 것 같은 생각이 든다	0 1 2 3
자주 손이나 다리가 떨린다	0 1 2 3
가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛰다	0 1 2 3
흥분된 느낌을 받는다	0 1 2 3
어지럼증이나 현기증을 느낀다	0 1 2 3
편안하게 쉴 수가 없다	0 1 2 3
자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다	0 1 2 3
신경이 예민하다	0 1 2 3
가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다	0 1 2 3
안절부절 못한다	0 1 2 3
미치거나 죽을 것 같은 두려움을 느낀다	0 1 2 3
자주 소화가 잘 안되고 늘 배속이 불편하다	0 1 2 3
자주 얼굴이 붉어지곤 한다	0 1 2 3
근육이 긴장되고 뻣뻣해지고 저린다	0 1 2 3

0-9 정상 불안

10-19 가벼운 불안

20-29 상당한 정도의 불안

30 이상 전문가 도움 요청

(출처: 이용승, 범불안장애, 학지사, 2000)

일상적 스트레스 척도

날짜: 202 년 월 일 이름: 나이(만):

아래에 나와 있는 항목들은 우리가 일상생활에서 경험하는 여러 가지 사항들로서, 이들은 매일 매일의 생활에서 걱정거리가 될 수 있는 것들입니다. 여기에서 걱정거리란 당신을 짜증나게 하거나 괴롭히는 일들을 말합니다.

응답방법

가. 아래의 각 항목을 잘 읽으신 후 각 문항마다 그것이 오늘을 포함하여 지난 1 주일 동안 당신에게 얼마나 걱정거리가 되었는지를 골라 해당되는 번호에 O 표 하여 주십시오.

0 : 전혀 아니다/ 해당 없음 1 : 약간 그렇다 2 : 상당히 그렇다. 3 : 아주 많이 그렇다

1. 부모 (0, 1, 2, 3)
2. 형제자매 (0, 1, 2, 3)
3. 일가친척 (0, 1, 2, 3)
4. 가족과 보내는 시간 (0, 1, 2, 3)
5. 가족의 건강이나 복지 (0, 1, 2, 3)
6. 성문제 (0, 1, 2, 3)
7. 친교(애정표현) (0, 1, 2, 3)
8. 가정과 관련된 의문 (0, 1, 2, 3)
9. 친구(들) (0, 1, 2, 3)
10. 선배나 교수 (0, 1, 2, 3)
11. 내가 하는 일의 종류 (0, 1, 2, 3)
12. 내가 하는 일의 양 (0, 1, 2, 3)
13. 일의 마감 시간이나 목표 (0, 1, 2, 3)
14. 생활비(예: 음식, 옷, 주거, 보건비 등) (0, 1, 2, 3)
15. 교육비 (0, 1, 2, 3)
16. 비상금 (0, 1, 2, 3)
17. 여가비용 (예: 유흥비, 휴가비, 오락비 등) (0, 1, 2, 3)
18. 운동 (0, 1, 2, 3)
19. 신체적 용모 (0, 1, 2, 3)
20. 의료적 도움(예: 병원, 약국 등) (0, 1, 2, 3)
21. 나의 건강 (0, 1, 2, 3)
22. 체력 (0, 1, 2, 3)
23. 이웃 (0, 1, 2, 3)
24. 보도된 사건(뉴스) (0, 1, 2, 3)
25. 환경(예: 교통, 공기, 소음) (0, 1, 2, 3)
26. 정치적 혹은 사회적 문제 (0, 1, 2, 3)
27. 비축(예: 가스, 물, 석유나 연탄) (0, 1, 2, 3)

- 28. 식사준비 (0, 1, 2, 3)
- 29. 집안일(예: 청소, 빨래 등) (0, 1, 2, 3)
- 30. 집안에서의 여가 (예: TV, 음악, 독서 등) (0, 1, 2, 3)
- 31. 집안관리 (예: 집수리, 화초관리 등) (0, 1, 2, 3)
- 32. 자유시간 (0, 1, 2, 3)
- 33. (0, 1, 2, 3)집밖에서의 여가 (예: 영화, 외식 등) (0, 1, 2, 3)
- 34. 식사(집에서) (0, 1, 2, 3)
- 35. 가입단체나 모임 (0, 1, 2, 3)
- 36. 사회적 참여 (0, 1, 2, 3)

나. 이제 당신이 답하신 각 항목을 다시 한 번 확인해 보십시오. 그리고 아주 많이 그렇다고 표시한 것들 중에서 오늘을 포함하여 지난 1 주일 동안 가장 크게 걱정거리가 되었던 것을 두 가지 순서대로 아래에 써 주십시오.

A. 가장 큰 걱정거리가 되었던 것의 번호 : _____

B 두 번째로 큰 걱정거리가 되었던 것의 번호 : _____

출처 : 김정희(1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. 한국심리학회지 : 상담과 심리치료, 7(1), 44-69.

DeLongis, A., Folkman, S., & Lazarus, R. S., (1988). The impact of daily stress on health and mood : Psychological and social resources as mediators.