

An Experimental study of Non face-to-face Mindfulness and Compassion Based Group Counseling Participants

Lee Eun Sang

Maumsarang Cognitive Behavior Therapies Center

비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담 참가자들의 경험연구

이은상

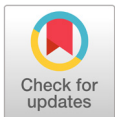
마음사랑인지행동치료센터

Abstract

This study is conducted to understand the experiences of non face-to-face Mindfulness and Compassion based Group Counseling participants. For this purpose, A focus group interview was conducted on the experience contents of the group counseling after the group counseling with eight participants who participated in non-face-to-face Mindfulness and Compassion-based Group counseling. As a result, the experience contents of the group counseling can be divided into four categories. The four categories appeared as body stability, enhancing emotional regulation, expanding awareness and self-understanding, improving positive behavior and coping ability. In addition, the categories of experience content compared to previous participating face-to-face group counseling could be divided into five categories: Accessibility and time margins, reliable and comfortable engagement, ease of reality application and connectivity, limitation of interaction and engagement, limitation of immersion and concentration.

Based on the results from this study, I discussed the therapeutic significance of non-face-to-face Mindfulness and Compassion based Group Counseling and the limitation of this study.

Keyword : Non-face-to-face, Videoconference, Mindfulness, Compassion, Group counseling



OPEN ACCESS

Citation: Lee Eun Sang. 2021. An Experimental study of Non face-to-face Mindfulness and Compassion Based Group Counseling Participants. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20210001>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20210001>

Received: May 31, 2021

Revised: June 20, 2021

Accepted: June 24, 2021

Copyright: © 2021 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.

1. 서론

COVID-19(이하 ‘코로나’로 함)로 인해 사회 전반에 많은 변화가 일어났다. 그 중 심리상담 및 교육 환경에도 많은 변화가 생겼다. 전염병의 확산을 막기 위해 사회적 거리두기가 생활화가 되었고, 이로 인해 대면으로 이루어지던 심리상담도 비대면으로 전환되고 있는 상황이다. 어쩌면 코로나가 종식이 된다고 하더라도 언제라도 바이러스로 인해 삶이 위협을 받을 수 있는 환경 속에서 향후 심리상담의 방향도 비대면이 활성화될 것으로 예상된다. 코로나 이전에도 심리상담의 경우 비대면 상담으로 채팅상담, 이메일상담, 전화상담, 화상상담 등이 이루어지기는 했다. 하지만, 심리상담이라고 하면 의례히 상담실

을 방문해서 이루어지는 대면상담으로 인식을 하여 왔었다. 그러나 시대적으로 4차 산업혁명으로 인한 정보통신 기술의 비약적인 발전으로 온라인상으로 다양한 심리상담 활동들이 이루어지게 되는 기반을 마련하게 되었고, 게다가 코로나로 인해 심리상담에 있어서도 비대면의 빈도가 급격히 늘어나기 시작했다.

비대면 심리상담 중에서도 대면상담과 가장 유사한 화상상담은 각자 다른 공간에 있는 상담자와 내담자가 영상화면과 음성 등을 통해 이루어지는 상담의 방식이다. 최근에는 다양한 화상프로그램들이 나와 있고, 인터넷이 가능한 환경이면 스마트폰이나 PC를 통해 손쉽게 화상상담이 가능한 환경이다. 이러한 화상상담은 화면과 마이크, 스피커를 이용하여 회의하는 영상토론을 의미하는 비디오컨퍼런싱(videoconferencing)에서 시작이 되었고, 심리상담에 처음 도입이 된 것은 1961년 집단상담에서였다(Wittson, Affleck, & Johnson, 1961; 서미아, 김지선, 2020 재인용). 이후 화상상담이 우울 및 불안증, 외상 후 스트레스 장애, 사회불안장애, 공황장애, 강박장애 등의 치료에도 사용되고 있으며, 대면치료만큼 효과적이며 치료를 받은 사람들이 화상상담에 만족하는 결과를 제시하고 있다(Simpson, 2009; Yuen et al., 2010; 이동훈, 김주연, 김진주, 2015 재인용).

최근의 화상상담에 대한 연구들을 살펴보면 대학생 및 교직원들을 대상으로 한 대면과 화상 상담을 접목한 마음챙김 기반 집단상담에서 참가자들은 우울, 불안, 반복적인 부정적 사고, 부정적 정서, 역기능적 태도에 있어서 유의미한 감소를 하였고, 자기자비, 마음챙김, 자각하며 행동하기, 비판단과 비판응성에서는 유의미한 증가를 보였다(Krägeloh et al., 2018). 또 다른 연구에서는 화상상담을 통한 마음챙김과 자기자비 훈련 결과, LGBTQIA⁺ 젊은 성인의 자기자비가 증가하였고 심리적 고통과 자기비난이 감소하면서 정신건강을 향상시키는 효과가 있었고, 비용적인 면에서 효율적이었다고 보고하였다(Finally-Jones et al., 2021). 주산기와 산후기의 우울증 여성들을 대상으로 한 연구에서 8주간의 화상을 통한 마음챙김 기반 인지행동치료를 실시한 결과, 주산기 우울증을 경험하는 여성들의 우울증이 완화되었고, 주산기 우울증으로 발달할 위험이 있는 여성들에게 안정을 찾는 효과가 나타났다(Latendresse et al., 2021). 국내 연구들을 살펴보면, 대학생들을 대상으로 한 이야기치료 화상집단상담 결과 대면으로 진행한 집단과 비교해서 자아정체감과 대인관계의 긍정적 변화에 있어서 대면집단과 동일하게 유의미한 향상이 있었고(오윤석, 조은숙, 2020), 중국 유학생들을 대상으로 화상통화 방식으로 실시한 마음챙김 기반 인지치료 프로그램의 효과성 연구에서는 무처치 통제집단과 비교해 우울과 문화적응 스트레스가 유의미하게 감소하였고, 그 효과가 지속되는 것으로 나왔다(우정정, 최성진, 2021). 임상적 우울수준에 있는 성인을 대상으로 화상상담을 병행한 온라인 행동활성화 프로그램의 효과에 대한 연구에서는, 무처치 통제집단과 비교하여 우울과 반추 및 회피 수준이 유의미하게 감소한 결과가 나왔다(장경서, 2021). 이와 같이 최근 4차 산업혁명과 코로나 팬데믹이 맞물리면서 비대면 상담이 활성화 되고, 현재 다양한 상담장면에서 화상상담에 대한 긍정적인 효과를 나타내는 연구들이 나오고 있다.

최근 심리상담에 기존의 행동치료와 인지행동치료의 맥을 이어 마음챙김, 수용, 자비를 기반한 심리치료들이 주목을 받고 있다. 이러한 심리치료의 예들이 MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy), DBT(Dialectical Behavior Therapy), ACT(Acceptance Commitment Therapy), CFT(Compassion Focused Therapy) 등이다. 이러한 제 3동향의 심리치료들은 불교의 핵심인 마음챙김이나 자비가 서양의 심리치료와 만나면서 탄생한 것이다. 이 중에서 CFT는 영국의 인지행동치료자인 Paul Gilbert 박사에 의해서 만들어졌고, 진화-신경-심리적 과학모델(evolutionary, neuro and psychological science model)을 기반한 다중치료모델로서 신경심리, 진화심리학, 불교심리학, 애착이론, 인지행동치료 이론 등이 접목되었다(Gilbert, 2010). CFT는 자비를 함양하기 위해 CMT(Compassionate Mind Training)를 제시하고, 이는 마음챙김과 자비를 배양하는 훈련이다. CMT는 자기비난과 수치심이 높은 환자들을 대상으로 실시한 결과 불안, 우울, 자기비난이 개선이 되었고(Gilbert & Procter, 2006; Shahar et al., 2015), 편집성 조현병 환자들의 적대적 환청, 우울, 불안 및 편집증에도 효과가 있었다(Mayhew & Gilbert, 2008). 이외에도 PTSD, 섭식장애, 성격장애, 불안장애, 뇌질환에도 치료적인 효과가 검증이 되었다(Beaumont, Galpin, & Jenkins, 2012; Boersma, Hakanson, Salomonsson, & Johansson 2014; Ellerby, 2013; Gale, Gilbert, Read, & Goss, 2012; Kolts, 2012; Lawrence & Lee, 2013; Lincoln, Hohenhaus, & Hartmann, 2012; Lucre & Corten, 2013; Shuman, 2012; Stewart & Holland, 2011; 이은상, 2018 재인용). 국내에도 CFT를 기반으로 하여 마음챙김과 심리치료 요소를 포함하여 개발된 MLCP(Mindful loving-kindness

Compassion Program)에서 초보상담자들의 마음챙김, 자아존중감, 상담자 소진의 개선에 효과가 있었고(조현주 외, 2014), 대학 생의 우울, 반추의 감소와 마음챙김, 자비 및 사회적 유대감의 증가를 보였고(정혜경, 노승혜, 조현주, 2017), 사회불안 경향의 대 학생을 대상으로 온라인으로 진행한 결과에서도 긍정적인 효과가 나타났다(류석진, 조현주, 2020). 그 외 CFT를 기반으로 개발 된 상담자를 위한 마음챙김과 자비프로그램에서 상담자 소진, 공감피로, 자비불안의 감소와 마음챙김과 자기자비의 향상의 결 과가 있었다(이은상, 2018). 이와 같이 CFT를 기반으로 한 마음챙김과 자비기반 심리치료가 다양한 임상현장에서 긍정적인 효 과를 보이고 있으며, 심지어 상담자들의 심리적 소진의 개선과 상담역량에도 긍정적인 영향을 주고 있는 것을 알 수 있다.

위와 같이 선행연구들을 살펴보면, 비대면 집단상담의 효과에 대한 연구들과 대면으로 진행되는 마음챙김과 자비기반 집단 상담의 효과들이 검증이 되고 있다. 하지만 비대면으로 진행되는 마음챙김과 자비기반 집단상담의 연구는 전무한 상태이다. 류 석진, 조현주(2020)의 연구에서 사회불안 경향의 대학생을 대상으로 온라인으로 진행한 마음챙김과 자비기반 프로그램의 연구 는 있지만, 이 경우도 참여자들이 함께하는 집단상담이라기 보다는 개별적으로 웹사이트에 접속하여 마음챙김과 자비로 구성 된 프로그램에 참여하는 형식이다. 이에 본 연구에서는 비대면 화상을 통한 마음챙김과 자비기반 집단상담²⁾ 참가자들을 대상으 로 하여 프로그램 참여 전 후의 체험 과정들을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 비대면 마음챙김과 자비 기반 집단상담 프로그램 참여를 통한 변화 내용들을 질적 분석하였다. 본 연구는 다음과 같은 내용들을 분석하고자 하였다. 첫째 비대면 마음챙김과 자 비기반 집단상담 참가자들의 경험 내용들을 살펴보고, 둘째 대면집단상담과 비교하여 비대면 집단상담의 경험의 내용들에 대 해서 살펴보고자 하였다.

표-1. 마음챙김과 자비기반 집단상담 진행내용

회기	제목	활동내용
1	마음챙김과 자비에 대한 이해	프로그램 소개 및 자기소개 학습 : 마음챙김과 자비 실습 : 호흡 마음챙김, 자비문구를 통한 자기자비
2	몸과 마음의 연결감에 대한 이해와 실습	시작 명상, 한 주간 실습내용 나누기 학습 : 몸과 마음에 대해서 실습 : 몸에 대한 마음챙김과 자비
3	소진, 공감피로에 대한 이해와 다루기	시작 명상, 한 주간 실습내용 나누기 학습 : 소진, 공감피로 실습 : 마음챙김과 자비를 통한 소진과 공감피로 다루기
4	자비심상	시작 명상, 한 주간 실습내용 나누기 학습 : 심상 및 자비심상 실습 : 심상연습, 자비로운 색, 자비로운 의자(자기)
5	자비불안에 대한 이해와 다루기	시작 명상, 한 주간 실습내용 나누기 학습 : 자비불안 실습 : 마음챙김과 자비를 통한 자비불안 경험 다루기
6	자비로운 안거	시작 명상, 한 주간 실습내용 나누기 학습 : 이전 학습한 내용 되돌아 보기 실습 : 자비로운 호흡, 자비로운 공간에 머물기 등
7	자비심 연결하기	시작 명상, 한 주간 실습내용 나누기 학습 : 자비의 진화 실습 : 자비심 연결하기, 자비로운 의자(타인)
8	함께하는 우리	시작 명상, 한 주간 실습내용 나누기 실습 : 자비로운 편지쓰기, 자비로운 피드백(집단원) 전체 소감 나누기

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구 참여자들은 2021년 1월 ~ 2월까지 비대면 화상(Zoom)으로 진행한 마음챙김과 자비기반 집단상담 참가자들이다. 연구 참여자는 총 8명이며, 참가자 6번을 제외하고 모든 참여자들이 심리상담 계통에서 상담사로 일을 하거나 학업(대학원생)을 하고 있다. 연구 참여자의 특성에 대한 내용은 <표-2>와 같다.

표-2. 연구 참여자들의 인구통계학적 특성

참가자	연령	성별	직업	개인상담 경험	집단상담 경험	명상 경험
1번	26	여	대학원생	있음	있음	없음
2번	27	여	대학원생	없음	있음	없음
3번	45	여	상담수련생	있음	있음	있음
4번	56	여	상담사	있음	있음	없음
5번	48	여	상담사	있음	있음	있음
6번	28	여	회사원	있음	있음	없음
7번	39	여	대학원생	있음	있음	없음
8번	48	여	상담사	있음	있음	있음

2. 포커스 그룹 인터뷰

본 연구는 질적 연구 방법으로서 포커스 그룹 인터뷰 방식을 사용하였다. 포커스 그룹 인터뷰는 집단원들의 상호작용을 토대로 연구자가 정한 주제의 자료를 수집하는 연구방법이다(Morgan, 1998). 포커스 그룹 인터뷰는 집단상담을 경험한 참여자들의 자유로운 의사소통과 피드백을 통해 풍부한 자료를 수집할 수 있는 방식이기에, 참여자들의 집단과정에서 다양하면서도 심도 깊은 경험들을 도출하고, 파악하는데 적절하다고 판단하였다. 이에 포커스 그룹 인터뷰를 통한 자료 수집 방법을 선택하였다.

3. 자료수집

자료 수집은 2021년 3월 중 개인 당 총 1회의 그룹 인터뷰를 통하여 이루어졌으며, 두 그룹(그룹당 4명)으로 나누어 진행하였다. 각 그룹 당 1회 1시간 내외 소요되었다. 코로나 상황에서 포커스 그룹 인터뷰 또한 비대면 화상으로 진행하였다. 이후 추가로 필요한 사항에 대해서는 온라인 설문으로 추가 자료를 수집하였다.

4. 인터뷰 질문

인터뷰 질문은 연구 목적에 맞게 참가자들의 경험 내용과 대면집단과 비교하여 비대면 집단상담의 경험내용을 개방형 질문으로 구성하였다. 인터뷰 참가자들은 인터뷰 질문에 대해 떠오르는 것을 자유롭게 이야기 하였고, 연구자는 참가자들의 이야기 흐름에 따라 심화하여 질문하였다. 구체적인 인터뷰 문항의 질문 내용은 <표-3>과 같다.

표-3. 포커스 그룹 인터뷰 질문

1. 비대면 마음챙김 자비기반 집단상담을 통한 경험은 무엇인가요?
2. 이전에 참여한 대면 집단상담과 비교한 비대면 마음챙김 자비기반 집단상담의 경험은 무엇인가요?
3. 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담에 대해 추가적으로 하고 싶은 이야기가 있다면 무엇인가요?

5. 면담과정

인터뷰에 응한 연구 참가자들에게 사전에 질문지를 주었다. 이를 통해 질문 내용에 대해 숙지해오도록 하였다. 연구자는 참여자의 신상 정보에 대한 비밀 보장과 진술 내용에 대해서는 연구 이외에는 사용되지 않음을 미리 안내하였다.

6. 자료분석

자료 분석은 녹음된 자료를 전사하였다. 전사한 내용은 반복적으로 읽으면서 의미 단위로 분류하였고, 참가자들 간의 비슷한 진술 내용을 묶어서 범주화하였다. 연구의 중립성을 확보하기 위해 질적 연구 경험이 있는 상담심리학 박사 학위 소지자 2인의 피드백 및 감수 과정을 거쳤다.

III. 연구결과

포커스 그룹 인터뷰 내용을 분석한 결과, 연구문제 1의 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담을 통한 경험 내용은 4가지 범주로 구분할 수 있었고, 연구문제 2의 이전 참여 경험이 있는 대면 집단상담 경험과 비교한 비대면 마음챙김 자비기반 집단상담의 경험 내용은 5가지 범주로 구분할 수 있었다. 각 연구문제의 범주 내용은 <표-4>, <표-5>와 같다.

표-4. 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담 경험 내용의 범주

범주
1. 몸과 신체의 안정
2. 정서 및 감정 조절 증진
3. 알아차림 및 자기이해 확장
4. 긍정적 행동 및 대처능력 향상

표-5. 대면 집단상담 경험과 비교한 비대면 마음챙김 자비기반 집단상담 경험 내용 범주

범주
1. 접근 용이성 및 시간적 여유
2. 참여에 안정감과 편안함
3. 현실 적응 및 연결성에 용이
4. 상호작용 및 친밀감 형성에 제한
5. 몰입 및 집중의 한계

1. 비대면 마음챙김과 자비기반 집단 상담 전후의 경험 내용

참가자들은 집단상담 참여를 통해 몸과 신체의 안정, 정서 및 감정 조절의 증진, 알아차림 및 자기이해의 확장, 긍정적 행동 및 대처 능력의 향상을 보고하였다. 구체적인 참가자의 보고 내용은 다음과 같다.

1) 몸과 신체의 안정

원래 스트레스가 있으면 신체화가 생기는데 욕구나 감정을 인식하게 되면서 신체화가 줄어들고 몸은 편안하다. (참가자 1번)
피로감을 항상 느껴졌고, 찌뿌둥하다던가 그런 것들이 많았는데 잠도 잘 자고, 아침에 일어나면 개운한 느낌이 들고 몸도 많이 편해진 것 같다. (참가자 2번)

신체에 집중하면서 신체도 편안해졌다. (참가자 4번)

집단 전에는 스트레스를 많이 받고 수면에 어려움이 있었는데 잠을 잘 자고 있다. 불면 빈도가 많이 줄었다. (참가자 7번)

2) 정서 및 감정 조절의 증진

불안이 많아서 학기 시작하면 쫓기면서 살았다. 정서적으로 불안정하고 뭔가 해야한다는 압박감이 있었다. 불안한 감정이 많이 완화가 되었다. (참가자 2번)

분노 감정에는 탁월했다. 화가 날 때 호흡에 집중하는 것을 기억할 수 있으면 분노를 터트리지 않고, [중략] 도움을 많이 받았다. (참가자 5번)

잠을 잘 때 불안한 느낌이 있는데 명상을 하면 차분하게 잠이 드는 것 같다. (참가자 6번)

자비문구를 읊조리다 보면 마음이 따뜻해지고, 따뜻한 마음이 베풀고 싶고 행동도 하고 싶고, 타인에 대해서 용서하는 마음이 생기고, 사랑하는 마음도 올라온다. (참가자 8번)

3) 알아차림 및 자기이해 확장

감정을 알아차리는 것에 민감하게 되었다. (참가자 1번)

잘 해내야하고, 성취를 이뤄야 하는 부담으로 마음이 불안했는데 그런 생각 자체가 덜하게 되었다. (참가자 2번)

나에 대한 비난이 많다는 느낌을 받았다. 나를 위한 따뜻한 위로의 말을 하는 것이 어색하고, 그것이 잘 안 된다는 것을 발견한 것 같다. (참가자 3번)

상담에서 결과만으로 열 받는 순간에 무엇으로 인해 자극을 받았는지를 수월하게 들여다보게 된 것 같다. (참가자 5번)

목 뒤가 당기면 이전에는 참아야지 생각했다면 쉬어야 겠구나 몸에서 신호를 보내겠구나로 생각이 바뀌었다. (참가자 7번)

몸의 감각이 빨리빨리 알아차리게 된다. 노력하지 않아도 그 순간 감각에 집중하게 되고, 내 마음을 빨리 알아차리게 된다. (참가자 8번)

4) 긍정적 행동 및 대처능력 향상

이전에는 왜 먹는지 모르면서 살찌는 것에 스트레스를 받았다면 [중략] 우울한 것을 알아서 내가 먹는 것을 알아서 움직이고, 행동패턴이 안 좋다는 것을 알게 되어서 운동을 하게 되는 것 같다. (참가자 1번)

내 생각에 빠졌을 때 벗어나려는 노력은 생긴 것 같다. 그럴 때 신체감각에 주의하고, 주변 환경, 들리는 소리라든지 느껴지는 공기에 마음을 집중하려고 해서 현재에 있으려고 노력을 한다. (참가자 3번)

다른 생각을 하는 것에 대해서 그대로 인정하고, 비판이나 판단하지 않고 인정해주는 마음 자세를 가지게 되었다. (참가자 4번)

아들하고 특별히 트러블이 많은 데 속상한 일이 있을 때 사과하고도 마음이 편하지 않는 것이 종종 있는 있는데 아들이 평안했으면, 행복했으면 하고 간단한 말이지만 이 말을 되는 것만으로도 내 마음이 평안해지고, 따뜻해지고 아들을 마주했을 때 훨씬 더 관계가 부드러워지는 것 같다. (참가자 5번)

불안 때문에 심장이 조여드는 기분이 드는데 신체적으로, 원래였으면 나는 왜 이러지라고 비난을 많이 하거나 왜 그런지 찾으려고 집착했을 텐데 요즘에는 그런 나를 답답해하지 않고 다른 것에 집중을 한다든지, 불안을 분산시킬 수 있는 일을 하는 편이다. (참가자 6번)

화를 낸다거나 감정이 몰아쳐도 알아차려지면 빨리 진정을 할 수 있고, 어리석은 행동이 멈춰지는 효과가 있다. (참가자 8번)

2. 이전 경험한 대면 집단상담 경험과 비교한 비대면 마음챙김 자비기반 집단상담 경험

참여자들의 대면 집단상담 경험과 비대면 마음챙김 자비기반 집단상담 경험을 비교하였을 때 대면 집단상담에 비해 비대면 집단상담의 경우 접근의 용이성 및 시간적 여유, 집단 참여에 있어서 안정감과 편안함, 현실 적용 및 연결성에 용이한 측면에서는 긍정적으로 경험하였고, 상호작용 및 친밀감 형성과 몰입 및 집중에 있어서는 제한적임을 경험하였다. 구체적인 참가자의 보

고내용은 다음과 같다.

1) 접근 용이성 및 시간적 여유

이동시간이 줄어들어서 피곤함이 덜했던 것 같다. (참가자 2번)

이동시간을 줄 일 수 있어서 매주 모이는 것이 수월했다. (참가자 3번)

서울에서 멀리 살아서 매일 오전 10시까지 시간 맞춰가지 않아서 좋았다. (참가자 6번)

참여하기 위해서 굳이 1시간 정도의 대중교통을 타지 않고 내 집에서 편안하게 명상을 할 수 있었던 점이 좋았다. (참가자 8번)

2) 참여에 안정감과 편안함

내가 말하는 것에 있어서 부담이 있어서 사람들의 시선 받는 것이 부담이었는데 시선을 직접적으로 받는 것이 아니라 화면으로 받아서 말하는 것에 있어서도 불안이 덜하고 자신감 있게 내 생각을 이야기 했던 것 같다. (참가자 2번)

비대면에서 어떤 면에서는 거리낌 없이 드러낼 수 있었다. 덜 눈치보고 오픈할 수 있고, 거리감이 주는 안정감이 있어서 내 자신을 편안하게 드러내고 반응하는데 도움이 되었다. (참가자 5번)

거리감이 주는 안정감이 들고, 긴장이 덜 되는 느낌이 들었다. (참가자 6번)

다른 사람을 신경 쓰지 않고 집에서 편안하게 할 수 있었던 점이 좋았다. (참가자 8번)

3) 현실 적용 및 연결성에 용이

실습을 과제처럼 내주시고 한 주간 한 것을 나누는 시간이 있으니 8주간의 과정이 연속성이 있게 느껴져서 좋았다. 그러면서도 감정적 변화나 욕구 인식이 가능했던 것 같다. (참가자 1번)

내가 살고 있는 느끼는 공간에서 그대로 이어질 수 있는, 그 감정 그대로 적용할 수 있는 삶의 현장에서 적용할 수 있어서 생생하고 좋았다. 집에서 참여해서 그런지 현재의 나의 모습과 연결이 되는 나의 감정을 순간순간 보일 때마다 신기했고, 나도 모르게 생활 속에서 체화가 되는 느낌이었다. (참가자 4번)

어떤 집단 장소 가서 하고 내 일상으로 돌아오면 다시 꿈같은 시간으로 돌아온 것 같은데 비대면으로 내 공간에서 하니까 괴리감이 덜하고 일상으로 연결이 자연스러웠다. (참가자 5번)

집에서 명상하는 것이 편안한 상황이었어서 쉽게 빠져 들었다. 다시 연습하거나 집단 이후 집에서 할 때 쉽게 빠져들 수 있었다. (참가자 7번)

4) 상호작용 및 친밀감 형성에 제한

대면집단은 전신을 볼 수 있어서 집단원의 태도나 움직임 보면서 인상을 받을 수 있었고 집단원들이 피드백을 줄 수 있었다면 비대면은 얼굴만 보니까 표정에서만 보는 분위기로만 알 수 있었던 것 같다. (참가자 1번)

대면집단은 전체적인 모습을 볼 수가 있고, 상대방의 몸짓을 관찰할 수가 있어서 거기에 오는 감정 전달이 잘 되었다. 비대면의 경우에는 상대방의 표정만 볼 수 있고, 화면에서 자세하게 안 보이는 것 같고, 상대방이 나를 보고 있는지 다른 것을 쳐다보는 지 시선에서도 못 느껴지니까 그런 것들이 있었다. (참가자 2번)

대면이 아니라서 소소한 잡담을 못하고, 옆 사람이랑 눈짓을 주고받거나 사소한 움직임 감지는 안 되었던 것을 느꼈다. (참가자 3번)

비대면 집단에서는 상반신이나 얼굴만 나와서 그 한계가 있다는 생각이 들었다. [중략] 관계에서 좀 더 끈끈해지거나 가까워지거나 체온을 느끼거나 누군가가 속상했을 때 손을 잡아주는 것들이 안 되어서 아쉬웠다. (참가자 5번)

(비대면) 처음에는 사람들이랑 거리감, 인터넷 상태로 인해서 말이 안 들리는 어려움이 있었는데 막상 하다보니까 사람들 감정 정도 느껴지고 애정도 느껴졌던 것 같았다. 하지만, 대면 집단에서는 만나고 친해져서 지금까지 연락하는 사람도 있다. 집단 이후의 교류가 있어서 좋았다.

(참가자 6번)

5) 몰입 및 집중의 한계

집중력이 떨어지는 것, 몰입이 떨어지는 것이 아쉬웠다. (참가자 2번)

대화를 하기 위해서 이 공간에 혼자 있지만 옆에 사람이 없고, 화면만 보니까 집중이 덜할 때도 있었다. (참가자 3번)

좁으로 하고 있어서 집중은 덜 되었다. 내 얘기할 때 집중이 되지만 다른 선생님 얘기할 때나 나와 와닿지 않으면 메시지도 보고 했던 것 같다. (참가자 7번)

대면으로 할 경우에는 남의 눈치도 보고 신경을 썼을 텐데 비대면으로 하다 보니 덜 집중하게 되고, 중간에 메시지가 오면 확
인하게 되고 딴 짓도 하고 집중은 덜 되었다. (참가자 8번)

IV. 논의 및 결론

본 연구는 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담 참가자들의 경험을 포커스 그룹 인터뷰를 통해 질적 분석하였다. 첫째, 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담을 통한 경험내용을 알아보았다. 둘째, 이전 참여 경험이 있는 대면집단상담과 비교한 비대면 마음챙김 자비기반 집단상담의 경험내용을 알아보았다. 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담을 통한 경험내용은 몸과 신체의 안정, 정서 및 감정 조절 증진, 알아차림 및 자기이해 확장, 긍정적 행동 및 대처능력의 향상을 보고하였다. 이를 통해 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담이 참여자들의 심리, 신체, 행동적인 면에서 긍정적인 변화가 있음을 확인하였다. 이러한 결과들은 기존의 CFT를 기반으로 대면으로 진행한 집단(이은상, 2018)과 온라인으로 진행한 집단(류석진, 조현주, 2020)과도 유사한 결과이다. 참여자들의 경험내용 중에 특이점은 대다수가 심리상담 계통에서 일을 하거나 학업을 하고 있고, 집단상담 참여 이전에는 주로 심리(감정, 사고) 쪽에 관심을 가졌으며 상대적으로 몸과 신체에 대한 주의와 관심이 부족하였다고 하였다. 집단을 참여하면서 자신의 몸과 신체에 주의를 기울이고 돌볼 수 있게 되었다고 보고하였다. 이전에 참여 경험이 있는 대면집단상담과 비교한 비대면 마음챙김 자비기반 집단상담의 경험내용은 접근 용이성 및 시간적 여유, 참여에 안정감과 편안함, 현실 적용 및 연결성에 용이, 상호작용 및 친밀감 형성에 제한, 몰입 및 집중의 한계를 보고하였다. 비대면으로 진행으로 인해 참여하기 위한 시공간적인 면에서 접근 용이성과 여유, 컴퓨터 화면이란 매개를 통한 참여로 물리적, 심리적 안정감과 편안함, 각자의 생활공간 속에서 참여로 현실 적용 및 생활 속 연결성에 있어서 긍정적으로 보고하였다. 반면 컴퓨터 화면이라는 제한된 틀 속에서 참여자들을 전체로 지각하는 부분에 어려움, 비대면의 물리적 한계로 인한 상호작용 및 친밀감 형성의 한계, 방해받기 쉬운 환경과 현장감의 결여로 인한 집중의 어려움이 비대면 집단상담의 제한점으로 보고하였다. 접근의 용이성 및 시간적 여유, 참여에 안정감과 편안함, 상호작용 및 친밀감 형성에 제한, 몰입 및 집중의 한계는 이전의 연구 결과(이동훈 외, 2015)와 동일하게 나왔다. 반면, 비대면 집단상담이 대면집단상담에 비해 현실 적용 및 연결성에 용이한 점에 있어서는 비대면으로 자신의 공간(집, 사무실)에서 집단상담을 참여하는 부분도 있겠지만, 생활 속에서 마음챙김과 자비 훈련을 과제로 진행한 부분도 영향이 있을 것으로 보여진다. 이는 대면으로 진행한 마음챙김과 자비기반 집단상담(이은상, 2018)에서도 비슷한 경험내용(일상 속 훈련을 통한 습관화)을 살펴볼 수 있다. 이 부분은 비대면의 영향과 삶 속에서 실습을 통해 훈련하게끔 진행하는 본 집단상담이 가진 특성이 함께 결부되었을 수 있겠다.

본 연구의 제한점은 집단상담의 진행과 인터뷰 면담자가 동일하였다는 점이다. 연구의 중립성을 위해 추후 연구에서는 집단상담 진행자와 면담자의 구분이 있을 필요가 있겠다. 둘째, 연구 참여자가 모두 여성이고, 1명을 제외하고 심리상담 계통에서 일이나 학업을 한다는 점이다. 의도적으로 여성 참여자 및 심리상담 계통 종사자를 선발한 것은 아니지만, 본 연구가 다른 대상들에게까지 일반화되기 위해서는 성별 및 업종에 대한 안배도 필요할 것으로 보인다. 셋째, 사전 사후 및 추후 평가를 정량화할 수 있는 양적연구도 함께 병행하였으면, 좀 더 객관적인 지표를 확인할 수 있었을 것으로 보여진다. 끝으로 대면 집단상담과 비대면 집단상담 비교한 경험내용에 있어서 동일한 마음챙김과 자비기반 집단상담으로 진행된 것으로 비교를 했으면 좀 더 의미가

있었을 것으로 보여진다. 반면, 본 연구의 의의는 대면집단상담에 비해 비대면 집단상담과 관련한 연구가 많지 않는 상황에서 비대면 집단상담에 대한 경험연구를 하였다는 것이다. 둘째, 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담이 대면 마음챙김과 자비기반 집단상담과 같이 긍정적인 변화 경험을 보고하였다는 것이다. 셋째, 참여자들의 경험내용을 통해 비대면 집단상담과 대면 집단상담에 대한 비교를 하였다는 점이다. 끝으로 본 연구를 통해 마음챙김과 자비에 대한 다양한 비대면 연구들이 활발하게 이루어 지길 기대하는 바이다.

국문 요약

본 연구는 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담 참가자들의 경험을 이해하기 위해 실시되었다. 이를 위해 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담에 참여한 8명을 대상으로 집단상담 진행 후 경험한 내용에 대해 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 그 결과 집단상담 참여 후 경험내용은 4가지 범주로 구분할 수 있었다. 4가지 범주는 몸과 신체의 안정, 정서 및 감정 조절 증진, 알아차림 및 자기이해 확장, 긍정적 행동 및 대처능력 향상으로 나타났다. 그리고 이전에 참여한 대면집단상담과 비교한 경험 내용 범주는 5가지 범주로 구분할 수 있었다. 5가지 범주는 접근 용이성 및 시간적 여유, 참여에 안정감과 편안함, 현실 적용 및 연결성에 용이, 상호작용 및 친밀감 형성에 제한, 몰입 및 집중의 한계로 나타났다.

본 연구에서 나온 결과를 바탕으로, 비대면 마음챙김과 자비기반 집단상담의 치료적 의의와 본 연구의 제한점에 대해 논의하였다.

주제어

비대면, 화상상담, 마음챙김, 자비, 집단상담

V. 참고문헌

- 류석진, 조현주 (2020). "온라인 마음챙김-자비 프로그램(MLCP)이 대학생의 사회불안에 미치는 효과에 대한 질적 분석", 한국명상학회지, 10(1), 65-95.
- 서미아, 김지선(2020). "가족상담사의 비대면 화상 상담 경험에 관한 연구", 가족과 가족치료, 28(4), 451-470.
- 오윤석, 조은숙 (2020). "화상회의 방식을 활용한 이야기치료 온라인 집단상담의 효과와 특성 연구", 문화기술의 융합, 6(4), 401-409.
- 이동훈, 김주연, 김진주 (2015). "온라인 심리치료의 가능성과 한계에 대한 탐색적 연구", 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 27(3), 543-582.
- 우정정, 최성진 (2021). "화상통화를 이용한 마음챙김 기반 인지치료 프로그램이 중국 유학생의 문화적응 스트레스 및 우울에 미치는 효과", 한국심리학회지 : 건강, 26(1), 37-53.
- 이은상 (2018). "상담자를 위한 자비로운 마음훈련이 상담자 소진, 공감피로, 자비불안에 미치는 효과", 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 장경서 (2021) "온라인 기반 행동활성화 집단치료의 효과성 검증", 한신대학교 정신분석대학원 석사학위논문.
- 정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). "마음챙김 자비프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과", 한국심리학회지 : 건강, 22(2), 271-287.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호 (2014). "초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과", 청소년학연구, 21(12), 25-47.
- Finlay-Jones, A., Strauss, P., Perry, Y., Water, Z., Gilbey, D., Windred, M., Murdoch, A., Pugh, C., Ohan, J.L., Lin, A.

- (2021). "Group mindful self-compassion training to improve mental health outcomes for LGBTQIA+ young adults: Rationale and protocol for a randomised controlled trial", In Contemporary Clinical Trials March 2021 10.
- Gilbert, P. (2014). "자비중심치료 [Compassion Focused Therapy]", (조현주, 박성현 공역). 서울 : 학지사 (원전은 2010년 출판).
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). "Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Shahar, B., Szsepsenwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi, S., & Levit-Binnun, N. (2015). "A Wait-List Randomized Controlled Trial of Loving- Kindness Meditation Programme for Self-Criticism", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(4), 346-356.
- Krätzeloh, C. U., Medvedev, O. N., Taylor, T., Wrapson, W., Rix, G., Sumich, A., Wang, G. Y., Csako, R., Anstiss, D., Ranta, J. T., Patel, N., & Siegert, R. J. (2019). "A pilot randomized controlled trial for a videoconference-delivered mindfulness-based group intervention in a nonclinical setting", *Mindfulness*, 10, 700-711.
- Latendres, G., Bailey, E., Jacob, E., Murphy, H., Pentecost, R., Thompson, N., Hogue, C. (2021). "A Group Videoconference Intervention for Reducing Perinatal Depressive Symptoms: A Telehealth Pilot Study", *Journal of Midwifery & Women's Health*; Jan2021, Vol. 66 Issue 1, 70-77.
- Mayhew, S., & Gilbert, P. (2008). "Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report", *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 15. 113-138.

Footnote

- 1) 성 정체성 의미 확대 기존에 성 소수자를 일컫는 'LGBT(레즈비언·게이·양성애자·트랜스젠더)'에 동성애(queer), 간성애자(intersex), 무성애자(asexual) 등의 개념이 덧붙여진 'LGBTQIA'라는 용어가 쓰이고 있는 것. Google 검색. 2021년 5월 5일
- 2) CFT를 기반으로 개발된 상담자를 위한 자비로운 마음훈련(이은상, 2018)을 일반인에게도 적용할 수 있게 재구성하였음. 재구성의 과정 속에 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction Program)과 MSC(Mindful Self Compassion) 내용도 일부 포함되었음. 총 8회기로 진행이 되며 매 회기 실습한 내용(녹음자료 및 내용자료)을 집단원들과 온라인상으로 공유하였음. 참가자들은 녹음자료를 참고하여 생활 속에서 마음챙김과 자비를 실습하도록 하였음. 실습일지를 작성하게 하고, 제출한 경우 피드백을 주었음. 집단구성 및 진행내용에 대해서는 <표-1> 참고.