

RESEARCH ARTICLE

The Effects of Meditation Counseling Program on Stress Reduction in Female University Students: A Single Case Study

Kim, Munja

Counselor, Psychological Counseling Center, Wonkwang Digital University

명상상담프로그램이 여대생의 스트레스 감소에 미친 영향: 단일사례연구

김문자

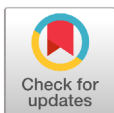
원광디지털대학교 심리상담센터 상담사

*Corresponding Author: kimmj3880@naver.com

Abstract

The purpose of this study is to investigate the effect of the meditation counseling program on the reduction of stress among female college students. As a research problem accordingly, first, how do research participants experience stress? Second, what is the cause of stress in the study participants? Third, what are the factors of change through the intervention of the meditation counseling program. The research method adopted a single case study method, and the study participant was a 27-year-old female student who complained of stress in terms of physical, emotional, and cognitive aspects ahead of the graduation concert. Accordingly, the meditation counseling program was applied and conducted eight times once a week for 90 minutes from January to April 2021. In order to understand the decrease in stress, a stress response test with sub-questions such as anger, depression, and aggression was conducted, and data were analyzed by coding a vocabulary of counseling contents. As a result, through the intervention of the meditation counseling program, the study participants confirmed that self-understanding, revived memories, behavior modification for hyperactivity, relationship change, improvement of their will, recognition, insight, acceptance, and current stay, and stress tests decreased significantly from 164 to 85.

Keywords: Meditation counseling, stress, single case study, female college student



OPEN ACCESS

Citation : Kim, Munja. The Effects of Meditation Counseling Program on Stress Reduction in Female University Students: A Single Case Study. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220015>

Received: December 06, 2022

Revised: December 16, 2022

Accepted: December 19, 2022

Copyright: © 2022 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

현대 사회는 스트레스 사회라고 해도 과언이 아닐 정도로 우리 사회에서 스트레스는 매우 중요한 이슈이다. 먼저 스트레스란 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리적, 신체적 긴장 상태를 말한다. 스트레스는 정신적, 육체적 균형과 안정을 깨뜨리려는 자극에 저항하는 반응으로(이현주, 2012) 적절한 수준의 스트레스는 개인의 목표성취를 위한 동기부여를 기대할 수 있지만, 과도한 스트레스는 생산력과 효율성을 저하시키고 개인의 심신에 부정적인 결과를 초래한다(김은혜, 이현영, 2013).

스트레스는 전 연령층에서 나타나겠지만 특히 대학생들은 대학이라는 새로운 환경과 문화, 경제, 사회적 독립을 준비하는 시기로 많은 스트레스를 겪게 된다. 20대는 평소 일상생활 중에 스트레스를 ‘대단히 많이’ 혹은 ‘많이’ 느끼는 스트레스를 다른 연령대에 비해 높게 나타내기도 하였다(Ministry of Health & Welfare, 2011). 대학 생활이 시작되면서 성인으로 넘어가는 과도기로 자아 정체감 확립과 성인 생활을 준비하기 위한 여러 가지 과제를 집중하는 시기이다.(이인정, 최해경, 2000). 신윤아(1998)의 연구에 의하면 대학생들은 학업 문제, 장래 및 진로 문제, 동성 친구 관계, 가족관계, 교수와의 관계, 이성 친구 관계, 경제문제, 가치관 문제 순으로 스트레스를 받는 것으로 보고되고 있다. 특히 여학생이 남학생보다 스트레스를 더 많이 받고 있으며, 박경, 장연집, 최순영(2006)의 연구에 의하면 1, 2학년 학생들이 3, 4학년에 비해 스트레스 지수가 높은 것으로 나타났으며, 학생들이 많이 겪는 스트레스는 대학 생활에 적응하는 문제와 관련된 학업 및 대인관계 전반에서의 갈등과 관련된 것으로 나타났다. 따라서 대학생들이 스트레스를 관리할 수 있는 적절한 프로그램 제공과 체계적인 지도가 요청되고 있는 실정이다(김동임, 2017; 이선미, 2018). 그래서 1990년대 이후 명상프로그램이 스트레스에 효과가 있는 것으로 명상프로그램의 연구가 활발하게 진행되고 있다. 최근에 명상은 스트레스의 부정적 정서를 회피하거나 변화시키려고 애쓰기보다는 알아차림을 통해 부정 정서를 수용하는 데 중점을 두기 때문에(강민지, 김미리혜, 김정호, 2015) 스트레스 치유기제로 매우 훌륭한 도구로 사용된다. 대표적인 것이 만성적 스트레스 감소를 위한 정좌명상, 바디스캔 등의 명상을 강조하고 있으나 심리 상담적인 요소가 빠져있기에 장기적으로 스트레스를 개선하는 데는 한계가 있다고 판단한다.

따라서 본 연구에서는 호흡명상과 몸 느낌명상, 그리고 영상관법등의 치유기제를 활용하는 명상상담프로그램을 통해서 스트레스에 취약한 대학생을 연구 대상으로 연구하고자 한다. 명상상담은 명상에 기초한 상담이나 심리치료를 명상상담 혹은 명상(심리)치료라고 일컫는데 명상을 입상에 적용할 때 사용되는 용어로 불교전통에서는 ‘정혜(定慧)’라고 한다. 즉 불교 전통에서 말하는 명상은 고요함(禪定), 깨어있음(智慧)의 초월과 영적인 면을 강조하고 있다(김다현, 2015).

명상은 순간순간을 알아차리고 평소에 생각을 두지 않았던 일에 의도적으로 주의를 집중함으로써 자각이 계발된다고 볼 수 있다. 스트레스로 인하여 발생한 온 몸의 긴장과 압박감을 이완하고 주의를 기울이고, 알아차리고, ‘통찰’하는 내적 능력에 기초하는 이것은 삶에서 새로운 형태의 관리와 지혜를 계발하는 혁신적인 방법이다.

스트레스와 명상상담과 관련된 선행연구인 김창중(2019)은 명상상담은 스트레스 상황에서 일어난 자신의 마음현상, 즉 생각, 감정 그리고 갈망을 충분히 직면하여 스트레스 상황에서의 자신의 마음현상을 이해하고 통찰함으로써 스트레스 상황에서의 부정적인 감정을 감소시켰을 뿐만 아니라 스트레스 문제에서 벗어날 수 있음을 밝혔다. 또한 이성권(2019)의 연구에서도 불안으로 스트레스를 경험하고 있는 대입 재수생 3명을 대상으로 영상관법 등을 활용한 명상상담을 진행하여 과거의 아픈 기억을 재 경험하면서 불안과 스트레스가 감소하면서 대인관계 개선으로 이어가는 과정을 내러티브 연구로 보고하였다. 이처럼 선행연구에서도 명상은 매우 효과적임을 알 수 있다. 하지만 대학생을 대상으로 하는 연구는 극히 제한적이며, 내러티브나 현상학적 방법을 통해서 기술되고 있지만 단일사례연구를 통해서 진행되지 않았다. 그러기에 본 연구에서는 집단의 평균이나 효과성을 입증하는 실험 설계보다는 개인의 변화를 구체적으로 다루기 위해서 단일사례 연구 방법으로 설계한다.

단일사례(single subject) 혹은 1인 연구는 상담 및 심리치료 분야 내에서 가장 중요한 접근법 가운데 하나로 프로그램이 연구 참여자의 문제 행동이나 증상을 완화하는 데 효과가 있다는 것을 가정한다. 따라서 본 연구 문제는 첫째, 스트레스를 어떻게 경험하고 있는가? 둘째, 그 스트레스의 원인과 맥락은 무엇인가? 셋째, 호흡의 알아차림과 몸 느낌명상, 영상관법을 통해 스트레스 감소에 미치는 효과는 무엇인가? 본 연구는 명상상담프로그램이 대학생의 스트레스 감소에 미치는 영향을 고찰해보고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

연구 참여자는 27세의 대학 4학년 여학생으로 전공은 음악(작곡)이다. 졸업 연주회에 대한 스트레스를 호소하며, 악보를 기억해내지 못하는 상황과 감정조절에 대한 어려움이 있어 상담을 의뢰하였다. 연구 참여자의 가족은 부모님과 연년생 동생으로 2녀 중 장녀이다. 과거 거력으로는 우울증으로 인한 항우울제, 신경안정제, 수면유도제 등의 약물 복용경험이 있으며, 다양한 기관을 통해 상담받은 경험이 있었으며, 명상상담의 경험은 없다.

2. 명상상담 프로그램

본 연구에서 적용한 명상상담프로그램은 호흡명상과 몸 느낌명상, 그리고 영상관법을 사용한다. 호흡명상은 호흡에 주의를 두면서 들숨과 날숨을 알아차림 하는 수행법으로 이때 주의집중의 대상은 호흡이다. 몸 느낌 관찰명상 느낌은 직접적으로 몸과 연결되어 있고, 스트레스나 불안과 같은 마음현상, 정서적인 장애와 연결되어있다. 한 부위에서 다른 부위로 옮겨 갈 때는 분명하게 자각하고, 그곳에서 일어나는 느낌을 알아차리고, 머물러 충분히 느껴보면서 그 느낌의 변화를 지켜본다(인경, 2012). 영상관법은 자신의 미해결된 과제를 눈을 감고 영상으로 떠올려서 다시 경험하고 관찰하고 이야기함으로 써 스스로 성찰할 방법이다. 상담은 주1회 시간은 90분 총 8회기로 하고 회기별 내용은 다음과 같다.

<표1. 명상상담프로그램 회기별 내용>

회차	주요내용	상담내용	준비물
1	스트레스검사	-상담하게 된 동기 -주 호소문제 파악 -수행과제 정하기, 상담목표(기억력강화, 감정조절, 대인관계개선)	스트레스검사, 체크리스트
2	호흡4단계, 스트레스 원인 파악	-과제 점검(매일 명상일기쓰기, 호흡 매일 10분하기, 악보 연습) 자세점검, 기준점설정, 수식관, 멈춤 호흡, 부모님과 동생관계 회복확인	A4용지 필기도구
3	몸 느낌명상/ 보고형	-과제 점검(호흡10분, 명상일지쓰기) 몸의 느낌, 긴장, 이완 점검, 몸의 어디에서 주로 불편함을 느끼는가? 머리와 이마에서 긴장감느낌, 90%, 계속 지켜봄, 긴장 떨어짐 20%	보고하기
4	호흡명상 영상관법(감정형)	-과제 점검(호흡10분, 명상일지쓰기) 대인관계 불편호소 편안함을 확인, 내면의 어린이 바라보고 따뜻하게 안아주고 감정 느끼고 위로하기	A4용지. 필기도구
5	호흡명상 영상관법(사고형)	-과제 점검(호흡10분, 운동, 명상일지쓰기) 부정적인 생각을 알아차리고, 문제가 무엇인지 알고 행동수정하기	A4용지 필기도구
6	호흡명상 영상관법(의지형)	-과제 점검(호흡10분, 운동, 명상일지쓰기) 그동안 표현 못했던 것 표현하기	A4용지 필기도구
7	몸 느낌 명상/영상관법	-과제 점검(호흡10분, 운동, 명상일기쓰기) 몸의 이완정도를 알고 편안함을 유지	A4용지
8	새로운 계획세우기 스트레스검사	-과제 점검(호흡10분, 운동, 명상일기쓰기) 생각 바꾸기 논박하기, 행동계획세우기	A4용지 필기도구

3. 단일사례연구

본 연구방법은 단일 사례연구방법을 채택하였다. 단일사례 연구 방법은 새로운 유형의 치료적 개입의 효과성을 평가하는 임상 친화적 방법(Practice-friendly method)으로서 연구 참여자의 치료적 개입의 변화과정을 관찰하여 실제적인 도움을 줄 수 있는 유용한 연구방법이다(이영순, 2012). 그렇기에 본 연구는 명상상담프로그램을 통한 연구 참여자의 스트레스 감소에 미치는 영향을 단일사례를 통해 살펴보고자 한다.

4. 측정도구

연구 참여자의 주호소가 스트레스였기 때문에 스트레스 반응검사를 진행하였다. 스트레스반응 검사는 고정봉, 박종규, 김찬형(2000)이 신경정신의학에서 개발했고 심리적 증상을 측정하기 위해 감정, 인지, 행동적 스트레스 반응으로 구성돼 있다. 7가지 스트레스 반응영역에는 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절 등 하위 척도가 있고 모두 39문항으로 이루어져있다. 각 문항은 5점 척도로, 점수가 낮을수록 스트레스에 덜 노출된 것으로 해석할 수 있다.

5. 자료수집 및 분석

자료의 수집과 분석에 대해서는 Stake(1995)와 Yin(2003)의 입장을 참고하였다. 자료 수집은 관찰, 면접 문서와 보고서 등 광범위한 정보 원천을 활용한다. 그 다음으로 하는 질적 분석은 축어록 자료에 근거해 메모하면서 자료와의 상호작용을 하였다. 본 연구는 2021년 1~4월에 걸쳐 주1회, 회기 당 90분, 총 8회기 상담으로 진행하기로 연구 참여자와 합의 하였다. 명상상담프로그램을 이용한 반 구조화 질문으로 진행한 상담 내용은 연구자가 녹취 한 후 연구 참여자 본인이 직접 컴퓨터를 이용해 축어록을 작성하고 연구자에게 메일로 보내는 방식으로 자료를 수집하였다. 그리고 상담 기록과 축어록을 바탕으로 영상관법 프로그램을 진행하는 과정을 회기별로 정리하여 자료를 분석하였다. 분석한 내용은 의미 단위별 1차 코딩작업과 사례별 범주화하는 2차 코딩과정을 거쳤다. 이후 대분류를 통해 3차 코딩이 이루어졌다.

6. 타당성 확보 및 윤리적 고려

본 연구에서는 연구 결과의 정확성을 평가하고 신뢰성을 확보하기 위한 전략으로 다음의 방식으로 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 노력하였다. 자료수집과 코딩 내용의 적절성을 위해서는 지도 교수의 슈퍼비전을 받았으며, 명상상담 박사와 함께 연구의 주제와 방향에 대한 논의를 거쳤다. 자료수집의 윤리성을 확보하기 위해 질적 연구에서 고려해야 할 윤리적 이슈를 참고하였다(권지성외, 2012). 그리하여 연구 참여자에게 연구동의서를 통한 연구 밝히기, 연구 참여로 인한 피해, 연구 참여에 대한 보상, 비밀보장 등에 관한 내용을 고지하였다.

III. 연구결과

1. 연구 참여자는 스트레스를 어떻게 경험하고 있는가?

연구 참여자는 아동기부터 청소년에 이르기까지 가정폭력에 노출된 상태로 스트레스를 지속적으로 받아오면서 대인관계의 어려움을 호소하고 있었다. 18~24세에 걸쳐 6년 동안 자살을 생각해 보았지만 그랬을 때 죽지 않고 장애만 남지 않을까 하는 걱정으로 시도하지 못했고, 대신 편의점에 있는 모든 담배를 다 피웠다고 했다. 가정폭력으로 인한 스트레스로 친구들 머리는 뽕족뽕족하게 보이고 선생님의 목소리는 너무 크게 들려 항상 이어폰을 끼면서 학교생활을 했다고 한다.

연구 참여자는 지속적인 스트레스로 약속을 잘 잊어버리므로 늘 메모해야 안심이 되고, 메모를 못 할 때는 전혀 기억 할 수 없어 만성적 어려움을 겪고 있었다. 학교에서도 졸업 발표를 해야 하는데 연주할 악보가 전혀 기억나지 않는 두려움에 발표하지 못해 졸업을 유예하고 있었다(1회기). 지속적인 가정폭력에 노출 돼 스트레스를 받은 결과가 고등학교 2학년 때부터 나타나기 시작했는데 사람들의 모습이 뽀족뽀족하고 긴 막대기 모양처럼 보이며 금방이라도 나에게로 달려 들 것 같아 참을 수가 없었고, 또한 모든 친구들의 목소리가 악 쓰는 것처럼 크게 들려 연구 참여자 본인을 공격하는 것 같아 친구들이 다가오면 분노의 감정이 생겨 비수를 날리는 과잉행동 때문에 문제 학생으로 낙인 되어 삶이 심각한 상태에 이르게 됐다고 말한다.

1) 신체적 측면: 감각의 무더짐과 머리의 갇힘, 가슴이 답답하고, 코로 숨을 쉴 수 없어서 입을 벌리고 헉헉거리며, 한숨을 자주 쉬면서 만성적 스트레스로 인해 두통과 불면으로 힘들어 하고 있다. 그러다보니 짜증과 분노로 교우관계가 원만하지 못 하고 학교와 가정에서 적응을 못하는 힘든 상황이었다.

2) 정서적 측면: 분노표출과 공격성

연구 참여자 경우는 맞벌이 가정으로 연년생 동생 있으며 유치원 때 종일반에서 늦게까지 몇 명씩 남아 있었는데 그중 연구 참여자도 있었다. 유치원 선생님이 저녁이 되면 불도 안 켜주었고 대부분 유치원 안에 있는 미끄럼틀 밑 그늘진 곳에서 혼자서 놀았다. 초등 시절에는 아버지의 회사 발령이 잦아 네 군데 초등학교를 전학 다녔고, 친해질 만하면 이사를 가서 소꿉친구가 없었으며, 동생에게 엄마, 아빠 사랑을 빼기는 것 같아 싫었고, 주로 혼자 시간을 많이 보냈다. 그래서 연구 참여자 스스로 현실성이 떨어져있다고 믿고 있다. 또한 또래 아이들이 네가 세상을 떠돌린다고 이야기하기도 했다고 한다. 초등 2학년 때는 아파트 앞에 가로등 바라보며 ‘걸으면서 죽으면 어떻게 될까’ 하는 생각도 할 만큼의 매일 반복되는 가정 폭력에 노출되면서 정서적으로 안전을 확보하지 못한 상태로 청소년기까지의 정서적 결핍이 지금의 스트레스로 연결된 것으로 보고 있다.

상담이 진행되는 당시 대인관계는 항상 남자 친구와 관계가 좋아야 안정적인 감정을 유지하는 데, 조금이라도 자기 기분에 거슬리면 먼저 헤어지자고 하면서 마음으로는 전혀 헤어지고 싶지 않지만 행동은 공격적인 형태로 나타났다. 연구 참여자는 본인이 분리불안(남자친구에 대한 집착)을 느끼지 못하고 항상 남자 친구에게만 문제가 있다고 생각하여 잔소리와 분노를 많이 표출하며 헤어졌다 다시 만남을 반복적으로 하고 있었다. 그러다 보니 짜증과 분노로 교우관계가 원만하지 못 하고 학교와 가정에서 적응을 못하는 힘든 스트레스 상황이었다.

3) 인지적 측면: 기억감퇴

연구 참여자는 본인이 했던 일들을 기억하지 못하고 있으므로 친구들과의 약속도 잊고, 학교 학습도 제대로 할 수 없는 상태가 되어 버렸으며, 조금 전에 했던 일도 기억을 못 해 언제나 메모와 기록을 하였다. 그렇지 않으면 전혀 기억을 못해 매번 약속을 지키지 못하여 친구, 부모님, 교수님과의 관계가 원활하지 못했고 또 악보를 기억해 내지 못 해 불안과 두려움으로 졸업 발표도 미루고 있는 실정이다. 그러다 보니 연구 참여자는 스트레스와 불안으로 더욱 인지적 한계에 부딪힌 것으로 보고 있다.

기억이 전혀 없다는 것 때문에 늘 메모해야 안심이 되고, 메모 못 할 때는 전혀 기억할 수 없어 어려움을 겪고 있으며 학교에서도 졸업 발표를 해야 졸업하는데 악보가 전혀 기억이 없고 두려움에 졸업 발표를 못하고 있어 졸업도 유예하고 있다. (1회기)

2. 연구 참여자의 스트레스 원인과 맥락은 무엇인가?

1) 개인적 측면

연구 참여자는 동생에게 부모님의 사랑을 빼앗겼다고 생각했고, 유치원 때 맞벌이하시는 부모님으로 인해 늘 늦게까지 보호받지 못한 채 혼자 남겨지는 정서적 결핍을 경험하였으며, 초등학교 시절에는 잦은 전학으로 친구와의 친밀한 관계를 경험하지 못하고 스스로 따돌림을 선택했다고 한다.

2) 가족적 측면

연구 참여자는 아동기 시절부터 매일 반복되는 가정 폭력이 힘들어 아동학대로 엄마를 신고하고 싶었지만 그렇게 되면 엄마 없이 살아야하는 두려움으로 신고를 못 했다고 하였으며, 아빠는 그 어떤 조치도 없이 슬그머니 자리를 피하였고, 그런 아빠의 모습이 더 미워 그 분노를 동생에게 다 표현했다고 하였다.

본 연구자는 연구 참여자가 겪는 가정폭력이 만성적 스트레스로 인해 정서적 안정을 확보하지 못하여 신체적, 심리적으로 여러 증상들이 나타났다고 보고 있다.

3. 명상상담 프로그램의 개입으로 인한 변화는 무엇인가?

명상상담프로그램 개입과정에서의 축어록, 연구 참여자의 과제 일지를 통해 확인된 변화는 자기이해, 되살린 기억, 과잉행동에 대한 행동 수정, 관계변화, 본인의 의지와 직면, 알아차림, 통찰, 수용과 현재의 머무르기가 가능해지면서 대인관계가 개선되고, 가족과도 화해를 하였으며, 가장 두드러진 것은 기억력이 향상되어 졸업도 할 수 있었으며, 아르바이트도 하게 되었다.

(1) 자기이해

연구 참여자의 주 호소 문제는 스트레스로 인한 기억력 감소 때문에 졸업 연주회를 할 수 없는 어려운 상황이었으므로 먼저 호흡과 몸 느낌 명상, 영상관법을 개입한 결과 연구 참여자 스스로 자기 내면을 관찰하여 감정, 생각, 갈망을 알아차림 하게 되면서 자기를 이해하게 되었다.

기억력감소의 원인으로 중·고등학교 시절 기억 안 나고, 부정적인 감정에 휩싸이고, 처음 왔을 때는 감정이 컸으니 집중 잘 안되고, 오늘 아침 먹은 것, 어제와 그제가 구분 안 되고 기억 안 나고 연계 통합도 안 되고 하긴 하는데 그 이상 나갈 수 없었는데 명상 상담 시작하고 많이 해소되었고 호흡하며, 몸 느낌 명상, 영상관법도 사용하고, 집과 밖에서 짬 날 때마다 호흡하며 마음 평온 유지하려 노력하고, 감정일기 매일 썼고, 기억력 훈련 같이 하고, 감정이 왔다 가는 것 알아차리게 되고 다음 단계로 응용해 나가는 것들이 이제는 좀 되는 것 같아요.

엄마와 동생과도 좋은 관계 유지하며 욕심, 이기심 내려놓으려 노력하고 뭐 바라는 것 없이 주고 싶은 마음이 커요. 상대방의 반응이 어떠하든 편안한 마음 유지하려 합니다. 작곡 공부 하는 것도 잘 되고 있습니다. 상담전과 지금은 천지차이죠. 그 전엔 기억력감소의 후유증으로 중고등학교 시절 기억이 안 나고 그랬는데 명상 상담 시작하고 많이 해소되었고 호흡하며 감정이 왔다 가는 것 알아차리게 되고 일주일에 한 번 상담 받지만 사이사이에 문자 보내주셔서 많이 도움이 되었습니다. 지금의 저는 알아차려지는 감정을 풀어서 설명하고 있잖아요. 엄마에 대한 분노도 많이 순화되어서 지금은 엄마 이해하잖아요. 엄마에게 상처 주고 싶지 않아요. 예전에는 엄마와 똑같이 때려주고 싶었는데 엄마가 다치는 것도 싫어요. 그냥 안아주고 싶어요. 이제 괜찮다고.(3회기)

(2) 되살린 기억능력

호흡명상과 몸 느낌명상, 명상상담을 통해 감정, 생각, 갈망을 명료하게 알아차리는 것이 기억력 감소에 도움이 되었다. 또한 매일 과제(호흡명상, 명상일지)를 점검하고, 기억력 감소로 겪는 어려움과 불편한 감정을 알아차리는 영상관법을 통해 해소 및 정리의 효과가 극대화 된 것이다.

명상을 시작하고 감정을 치우고 마음에 집중해서 잡생각 들을 없애면 내 마음의 의지가 보여 목표를 세우고 그렇게 하기 까지 필요한 것들, 내가 할 수 있는 부분은 뭘지, 문제를 내가 바꿀 수 없는 것에 집중하는 것이 아니라 내 문제, 내가 해결할 수 있는 문제에 집중하고. 이것이 내 특성인지, 고쳐야 할 단점인지 구분하고 내가 어떤 사람을 만나더라도 고치고 업그레이드해야 한다고 한 것에만 목표를 세우고 방법을 찾고 노력하는 과정에서 호흡과 명상을 하며 머리가 비워지니 작곡 공부에도 집중할 수 있게 되고 조금씩 나아져 가는 과정 같아요.(6회기)

(3) 과잉행동에 대한 행동 수정

모든 사람이 금방이라도 연구 참여자에게 공격할 것 같은 왜곡된 생각과 그로 인해 생기는 감정을 판단과 평가를 하지 않고 있는 그대로 바라보게 하는 대처방식으로 호흡명상과 영상관법을 지속적으로 진행하여 연구 참여자의 과잉행동을 수정할 수 있게 되었다.

전에는 감정이 와도 모르고 그냥 뒤통수 맞듯 휘둘렀는데, 제가 공을 무시워하거든요. 근데 공이 오는 걸 보라고들 해요. 보면 피할 수 있다고, 근데 제가 요즘 감정이 오는 걸 느끼고 알아차리니까 객관적으로 보고 보낼 수 있는 것 같아요. 기빠도 일희일비 하지 말자, 애도 지나간다. 그리고 생각, 사색을 많이 하게 돼요. 산책하다가도 겨울이 지나면 봄이 오고 새싹이 돋겠지 하면서 긍정적으로 생각하기도 해요. 감정을 가라앉힐 수 있으니까 사색이 가능해지는 것 같아요. 제가 감정을 표현하는데 일어나는 감정 그대로 비수를 날렸다면 지금은 감정이 왔다 가는 것도 잘 보고 있어요. (4회기)

(4) 엄마와 동생과의 관계변화

연구 참여자는 가정폭력으로 인해 생긴 스트레스를 동생에게 분노의 감정들로 표출했는데 어린 시절 영상관법을 통해 이제는 더 이상 그 분노들이 동생을 향하지 않게 되었다. 1회기 상담을 한 후 부모님과의 대화를 통해 엄마에게 미안하다는 말을 들음으로써 서로 이해하게 되고 관계가 개선되었다.

그 분노는 동생에게 갔어요. 동생 있는 쪽에 가위를 던져 문이 패인 적도 있고, 분노와 공격성과 죽어버려라. 까지는 아니었지만 이 분노를 던진 거예요. (1회기) 그런데 이제는 동생이 미술학원 다니고 싶다고 했는데 저 때문에 다닌 적이 없어요. 저한테 돈 많이 들어서 지금은 워킹홀리데이 가 있어서 제가 돈 많이 벌면 미술 쪽 배우게 해주고 싶어요. 엄마는 제가 만족할 만큼은 아니었지만 엄마가 해줄 수 있는 최선을 다했어요. 제가 돈을 벌면 엄마 절복을 예쁜 걸 사드리고 싶어요. (3회기)

(5) 본인의 의지와 직면

연구 참여자는 본인이 스트레스로 인해 몸으로 느껴지는 긴장과 압박감을 이완하면서 기억력감소의 영향을 미친 스트레스를 영상관법을 통해 감정, 생각, 내가 무엇을 원하는지를 어떤 평가나 판단하지 않고 있는 그대로 직면하면서 문제가 무엇인가? 스트레스를 어떻게 하면 감소가 되는 지를 지켜보면서 몸의 반응까지도 경험하게 해 편안함과 고요함을 체득하게 되면서 적극적으로 호흡과 명상에 관심을 가지게 된 계기가 되었다.

제 일에 집중해야 해요. 작곡 공부, 호흡명상을 생활화하고, 영어 공부제가 먹고 살 수 있는, 좋아하는 일에 완전히 몰입해야 한다고 이제는 알아차림 할 수 있다고 말하고 있다. (5회기)

(6) 알아차림

연구 참여자는 일상생활에서 잘 생각이 나지 않은 불편함과 교수님과의 개인적 지도를 받던 중에 탄생각, 즉 잡념을 알아차려 바로 이곳으로 돌아오는 연습을 하여 교수님으로부터 지적받는 횟수를 줄이는 것이다. 알아차리기는 지금 내가 어떤 감정인지, 어떤 생각을 하고 있는지 갈망이 무엇인지 분명히 알게 되는 것이다.

(7) 통찰

연구 참여자는 호흡명상, 몸 느낌 명상, 영상관법을 통해 현재 대한 알아차림에 그치지 않고 그것이 기억과 어떤 관계가 있는지 통찰하여 기억을 해 낼 수 있는 지혜를 엿볼 수 있다.

명상 상담 시작하고 많이 해소되고 호흡하며 감정이 왔다 가는 것 알아차리게 되고 일주일에 한 번 상담 받지만 사이사이에 문자보내주셔서 많이 도움이 되었습니다. 오늘 아침 먹은 것, 어제와 그제가 구분 안 되고 기억 안 나고. 연계 통합도 안 되고, 하긴 하는데 그 이상 나갈 수 없었는데 다음 단계로 응용해 나가는 것들이 이제는 좀 되는 것 같아요. 그리고 문제를 해결하는 방법들을 논리적으로 생각할 수 있게 된 것 같아요. (6회기)

인생을 운전하는 것에 비유하잖아요. 운전석에 내가 앉지 않고 비워놓고 자꾸 남을 앉히려려고 했고 그러고선 내가 원하는 대로 안 간다고 불만이고. 이제 운전석에 제가 앉아야 할 것 같아요. 어떻게 해야 서로가 편안해 하고 사랑받고 있다고 느끼는지 알아요. 서로 각자의 일을 하고 있어도 편안해 하고 불만이 없어요. (8회기)

(8) 수용과 현재에 머물기

연구 참여자는 불편함이나 고통스러운 감정들을 그대로 받아들이면 자연스럽게 지나간다는 것을 체험했고, 왜곡된 생각에 빠지는 패턴에서 현재로 돌아오는 경험을 통해 기억력감소에서 벗어나 밝은 삶을 사는 방법을 체험하고 있다. 구체적으로 호흡, 운동, 몰입할 수 있는 방법들은 자기의 행복을 외부 조건이 아니라 본인이 가지고 있는 지금의 환경에서 찾을 수 있는 것은 이마 앞 쪽의 불편함이 느껴짐을, 그래서 거기에 머물러 지켜보면 살면서 사라진다는 것의 체험을 통해 수용하는 방법을 알게 되었다.

(9) 스트레스 감소

사전검사에는 “우울, 피로, 좌절, 긴장”의 정도가 심각한 상태에 놓여있다. 이들의 관계는 우울증으로 인하여 스트레스와 인과 관계가 있으며 상담이 필수적으로 요구된다. 좌절과 실패 속에 지속적으로 노출된 상황이며. 스트레스 지수는 “164”점 이다.

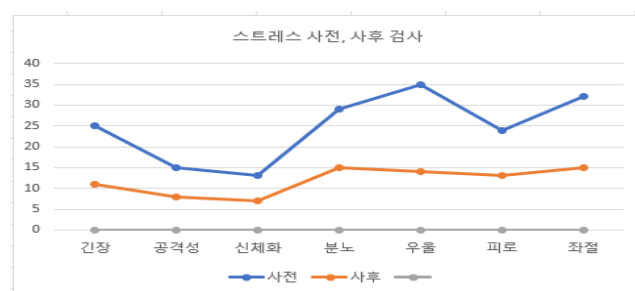


그림 1. 스트레스 사전, 사후 검사결과

위 그래프를 살펴보면 7개 항목이 있는 것으로 계산을 분노 척도는 사전 29점으로 심한 분노 상태에서 사후는 거의 50%정도 많이 좋아진 상태이고 또한 신체의 피로 도 높아져 있는 상태였는데 호흡명상 개입 후 13점으로 편안한 상태를 유지 한다. 전체적으로 스트레스 지수가 50%정도 급감했다. 특히 긴장, 분노, 우울, 피로 좌절이 급감하는 것으로 나타남은 연구 참여자의 보고를 받아보면 호흡과 명상상담이 8회기의 짧은 기간이지만 본인의 의지와 수용과 심리적 유연성이 효과가 있었다.

<상담시기별 평가분석>

-연구 참여자의 평가

1차 호흡 4단계 시작으로 매회기 별 자기 보고서 형식의 상담목표를 근거로 평가하였다.

<표2. 명상상담 개입 후 효과>

상담목표	1~4회기 호흡 4단계, 몸 느낌명상/영상관법	5~8회기 감정 느끼기, 정화하기
1. 감정조절/우울, 분노척도 개선	■ 우울 20%감소 ■ 분노 30%감소	■ 우울 80%감소 ■ 분노 80%감소
2. 기억력 개선/개인레슨 개선	■ 기억력 증가50%이상 ■ 메모가 필요하지 않음	■ 악보 잘 기억하게 됨 90%
3. 대인관계/부모님과 교수님과의 관계 회복	■ 부모님과 개선 80%	■ 교수님과 개선 90%
4. 문제해결 위한 행동전략	■ 자신감 향상 40%	■ 자신감 향상 80%

첫째, 명상상담프로그램 개입 후 많은 것이 달라지면서 어떤 일이 있었는가?

호흡 4단계 1~4회기 개입 후 우울 20%, 분노 30%가 감소하고, 4~8회기 개입 후에는 80%가 감소하여 지금은 편안하다.

연구 참여자는 명상상담 프로그램을 통해 핵심 감정인 스트레스를 털어내고 대처할 수 있는 자신감이 생기면서 인지능력 향상에 많은 도움이 되었다고 말한다. 또한 우울과 분노와 감정조절도 스스로 관리하게 되는 수준까지 되었다고 말한다.

엄마한테 말하는 게 달라졌어요. 제 감정을 설명하게 되었어요. 명상한 것 설명하고 엄마 예전에 나 이런 마음이 들었어, 학교 다니기 싫어서 홈스쿨링, 유학 못 해줘도 꼭 돈이 아니라도 맘 알아주고 지지해줬으면 정말 좋았을 텐데 했더니 엄마도 미안하다면서 울면서 사과를 하셨고, 아빠도 원망도 많았는데 말씀 안 하시니까 항상 큰 울타리 쳐놓고 방목인데, 때릴 때도 잘못했지, 몇 대 딱딱 이성적이시고, 알고 보니 아빠는 대안학교 지지했었는데 엄마가 반대로 가지 못한 것에 대한 불만이 많았는데 부모님과 대화를 통해 서로 이해하면서 다 풀렸어요. 그 뒤부터 원망이 없어졌어요. 엄마랑 엄청 작은 것도 불이 붙었는데 지금은 조곤조곤 대화해요. 전에는 감정이 와도 모르고 그냥 뒤통수 맞듯 휘둘렀는데, 제가 공을 무서워하거든요. 근데 공이 오는 걸 보라고 들 해요. 보면 피할 수 있다고. 근데 제가 요즘 감정이 오는 걸 느끼고 알아차리니까 객관적으로 보고 보낼 수 있는 것 같아요. 기뻐도 일희일비하지 말자. 이 일도 금방 지나간다. 그리고 생각, 사색을 많이 하게 돼요. 산책하다가도 겨울이라 잎이 다 떨어졌는데 내 감정을 이입해서 슬픔에 빠지는 게 아니라 저 앞들도 다 떨어지고 봄이 오면 새싹이 돋겠지 하면서 긍정적으로 생각하기도 하고 해요. 감정을 가라앉힐 수 있으니까 사색이 가능해지는 것 같아요. 제가 감정을 표현하는데 난 것 그대로 비수를 날렸다면 지금은 감정이 왔다 가는 것도 잘 보고 있어요. (1~2회기)

둘째, 인지능력개선은 어느 정도 되었는가?

일상생활에서 메모장에 기록을 하지 않으면 약속이 있어도 지키지 못할 정도로 기억력이 현저하게 떨어져 있었으며, 개인지도 시간에도 약보가 전혀 기억이 나지 않았는데 90% 불편함을 느끼지 않을 정도로 좋아졌다.

목표를 세우고 방법을 찾고 노력을 하는 과정에서 명상상담프로그램의 호흡에 집중하며 머리가 비워지니 작곡 공부에도 집중할 수 있게 되고 조금씩 나아져 가는 과정 같아요. (4~5회기)

셋째, 대인관계가 어떻게 개선되었는가?

대인관계 개선에는 부모님과 관계가 좋아지면서 가정에서의 안정과 편안함이 사회에서도 교수님과의 갈등을 줄일 수 있는 계기가 되었다고 한다. 특히 교수님과는 개인지도 할 때 약보를 기억하지 못해 갈등을 일으켰는데 기억력이 좋아지면서 관계개선에 도움이 되었던 것으로 평가 하고 있다.

넷째, 문제해결을 위한 행동전략 어떻게 할 것인가?

자신감 향상이 초기 개입 때인 40%보다 중기 이후 회기 진행이 거듭할수록 두드러지게 좋아지면서 80%까지 자신감을 끌어 올렸으며, 우울, 분노, 대인관계, 기억 등 여러 스트레스 상황의 문제가 개선되니 자동으로 자존감이 회복되어 문제해결을 위한 행동전략도 실천하며 자신감 있는 모습을 보였다.

-부모님의 평가

연구 참가자 보고서에 근거로 부모님의 평가 내용이다.

첫째, 스트레스와 분노의 감정을 가정에서 거의 느끼지 않는 것 같다. 부모님들은 연구 참여자가 안정적으로 생활을 하고 있어서 본인들도 편하다고 했다. 둘째는 기억력 향상에 따른 졸업고사와 아르바이트를 할 수 있게 돼 고맙다고 하셨다. 셋째는 서로 소통을 할 수 있고 무엇보다 대인관계에 개선으로 이제 공격성도 사라지게 되었다고 한다. 넷째는 문제해결의 행동전략은 자신감이 향상 돼 어떤 일이든 망설이지 않고 진행한다고 말한다. 특히 운동을 주기적으로 하면서 건강관리도 하는 것에 만족을 나타내셨다.

-상담자의 평가

첫째, 처음 상담실에 왔을 때 부모님 이야기를 하며 90분 내내 울면서 자신의 스트레스로 인한 불편함을 호소하였고, 호흡을 제대로 할 수 없는 한숨이 1분이면 4~5번 할 정도였으며, 입을 벌리고 헉헉거리는 호흡을 하고 있었는데, 명상상담 프로그램 개입 중기 4

회기 이후 한숨과 호흡이 안정되었다.

둘째, 기억력의 증가와 메모장 준비는 더 이상 할 필요가 없어서 명상상담프로그램의 개입이 적절했으며 스트레스 감소에 효과가 있었음이 밝혀졌다.

셋째, 부모님과 교수님의 관계가 좋아지고 상담이 중기로 들어가면서 우울과 분노로 무기력했던 지난날의 힘들었던 기억을 떠올리면 이제는 마음속에 흠그라운드가 하나 생겼다고 기뻐하고 있는 모습이 좋아 보였다.

넷째, 문제 해결도 미루지 않고 적절한 대응 행동으로 대처를 잘하고 있다.

IV. 결론 및 논의

본 사례연구는 서론에서도 밝혀 듯이 우리 사회에 만연하고 모든 사람이 겪고 있는 현대사회의 스트레스 사회라고 해도 과언이 아닐 정도로 스트레스는 매우 중요한 이슈이며 거의 모두가 스트레스를 갖고 있고 누구나 공감하는 말이다. 그 스트레스를 주목하여 연구 참여자가 겪고 있는 주요문제 즉 연구문제 첫째, 연구 참여자는 스트레스를 어떻게 경험하고 있는가? 지속적인 가정폭력 노출로 신체적, 심리적, 인지적으로 불편함을 호소하고 있었고 대인관계 어려움과 공격성이 나타나고 있다. 둘째, 연구 참여자의 스트레스 원인과 맥락은 무엇인가? 개인적인 측면과 가족적인 측면으로 만성적인 스트레스의 원인과 맥락을 알아봤다. 셋째, 명상상담 프로그램의 개입으로 인한 변화는 무엇인가? 그 특성을 알아보고자 명상상담프로그램의 개입을 통해서 다음과 같은 결과를 입증했다. 첫째, 자기이해는 명상을 통해서 나의 감정, 생각, 갈망을 알아차리고 나를 알게 되었다. 둘째, 되살린 기억능력 악보를 기억할 수 있어 연주회를 하게 되었고 더 이상 메모장은 필요 없게 되었다. 셋째, 과잉행동에 대한 행동 수정은 아무에게나 감정을 쏟아 내지 않게 되었고, 넷째 엄마와 동생과의 관계 변화는 동생에게 분노의 감정들을 표출했는데 이제는 더 이상 그 분노들이 동생을 향하지 않게 되었다. 다섯째, 본인의 의지와 직면하면서 스트레스가 왔다가 사라진다는 것을 알게 되었다. 여섯째, 알아차림은 교수님으로부터 지적받는 횟수가 줄어들었고, 지금 내가 어떤 감정인지, 어떤 생각을 하고 있는지, 갈망이 무엇인지, 분명하게 알게 되었다는 것이다. 일곱째, 통찰은 호흡명상, 몸 느낌 명상, 영상관법을 통해 지금 현재 대한 알아차림에 그치지 않고 그것이 기억과 어떤 관계가 있는지 통찰하여 기억을 해 낼 수 있는 지혜를 엿볼 수 있게 되었다. 여덟째, 수용과 현재에 머물기 여기에 머물러 지켜보면 살면서 사라진다는 것. 또한 체험을 통해 수용하는 방법을 알게 되었다는 것이다.

이렇게 장기적인 스트레스 감소의 경험을 고찰하고 명상프로그램이 어떤 영향을 미치는지 단일사례연구 방법으로 접근하였다. 스트레스, 신체적, 정서적, 인지적, 대인관계 문제 대한 문제로 기술하였고 명상상담프로그램의 개입 후 미친 영향에 대해서 호흡 상태의 변화(1분 호흡수), 집중도 변화, 사전·사후 스트레스검사에서 164점(사전검사), 85점(사후검사)으로 뚜렷한 변화를 확인하였다. 또한 명상상담프로그램을 통해서 대인관계에서는 가장 편한 애착 관계인 가족에 대한 긍정적인 변화가 확인되었다. 상담 개입의 결과로는 본인에 대한 수용, 정서적 인지 왜곡 수정, 행동수정 등을 확인하였다. 기억력 향상과 정서적으로 명상상담프로그램과 관계는 마음의 편안함과 이완, 알아차림, 통찰, 연민과 의지, 수용과 현재에 머물기 등의 변화가 확인되었다. 아동기 가정폭력에 노출된 대학생의 스트레스를 명상상담프로그램의 효과를 살펴본 결과 명상상담 프로그램으로 변화 요인을 살펴보는 데 의미가 있었고, 스트레스 감소에 안전한 효과를 입증한 사례이다.

본 연구는 명상상담프로그램이 아동기부터 지속적으로 가정 폭력에 노출된 연구 참여자를 대상으로 스트레스감소에 어떤 영향을 미치는지 탐색하고자 단일사례 연구 방법으로 진행하였다. 연구 결과에서 밝혀진 의미 있는 부분을 다음과 같이 논의 해 보고자 한다.

1. 연구 참여자에게 명상상담 프로그램이 미치는 가장 큰 의미는 무엇인가?

첫째는 연구 참여자는 명상상담 프로그램의 개입으로 스스로 감정을 알아차림 하면서 바라 볼 수 있어 그 감정이 오랜 기간 본인을 힘들게 해 왔다는 것을 자각하고 현재로 돌아오는 과정의 중요성을 알게 된 점이다. 최근 들어 미국 심리치료사의 41.4%는 불교명상 치료를 활용한다고 한다(법보신문, 2009.재인용). 알아차림이 명상 분야에서 심리치료자들은 내담자들이 지속적으로 수행할 수 있는 다양한 명상방법을 개발하고 효과를 확인하여왔다(Germer, 2009, p. 207. 재인용). 선행논문에서도 효과성을 입증했듯이 연구 참여자도 명상프로그램을 통해 지난날의 감정에서 빠져나와 현재를 살 수 있다는 것이다.

둘째는 온전한 수용이다. 무관심했던 사람에게 자애를 보내고, 갈등관계에 있는 사람들, 용서하기 어렵고 생각하면 화가 나거나 두려운 사람들에게 자애의 마음을 낼 수 있는 단계가 되면 마음이 매우 강해지게 된다. 왜냐하면 적이나 관계하는 데 어려움이 있는 사람들은, 사랑이 이를 수 있는 한계를 구분하는 경계선에 서 있기 때문이다. 이 지점에서 조건적인 사랑은 조건없는 사랑으로 펼쳐진다. 이런 과정을 통해, 자신과 다른 존재들을 향한 똑같은 사랑의 느낌을 길러낸다(Salzberg, 2005)고 했다. 연구 참여자는 가족으로부터 사랑과 인정을 지지 받지 못 한 것에서 빠져나와 두 손으로 자신을 안아주고 따뜻하게 공감하면서 바라봐 주니 감정과 마음이 편안해지면서 기억나지 않았던 일들을 느끼면서 하는 치유의 의지가 생겨났다. 연구 참여자에게 명상수행은 스스로 하는 시간이 늘어나면서 감정, 생각, 갈망 등을 알아차리고, 문제가 무엇인가? 앞으로 어떻게 할 것인가? 스스로 질문을 해봄으로써 스트레스 감소에도 큰 변화가 생겼다.

2. 연구 참여자에게 명상상담 프로그램의 개입은 적절했나?

명상은 하나의 대상에 집중하면서 감정을 조절하고 깊게 자기를 살펴보는 것을 통해서 어린 시절 장면을 떠올리면서 불편한 감정을 회피하지 않고 직면하면서 감정에 이름 붙이기, 몸 느낌과 호흡을 바라보면서 긍정적인 변화가 일어나면서 효과가 있다는 확신이 들기 시작했다. 과거의 기억은 현재에 영향을 미치는 심리적인 문제이므로 적극적 개입이 되려면 직면과 노출을 체계적으로 접근했으며, 명상상담 프로그램의 개입은 연구 참가자에게 알아차림을 증가시키고 마음의 유연성을 높이기 위해서 선택의 여지가 없는 효과적인 명상상담 프로그램이었다.

3. 연구 참여자에게 지속적인 명상프로그램이 필요한가?

연구 참여자의 스트레스 감소를 위해서는 지속적인 관리가 필요하다. 누구나 그러하듯 지속적인 개입이 쉽지 않을 것이다. 그러나 연구 참여자는 스스로가 호흡과 몸 느낌명상, 영상관법을 통하여 효과를 보았기에 지속적으로 할 수 있게 되었다. 그러므로 효과성이 입증된 명상프로그램이 누구나 쉽게 접근할 수 있도록 프로그램의 개발과 보급이 활발하게 이루어졌으면 하는 바람이다.

국문초록

본 연구의 목적은 명상상담프로그램이 여대생의 스트레스 감소에 미치는 영향을 알아보는데 있다. 이에 따른 연구문제로 첫째, 연구 참여자는 스트레스를 어떻게 경험하고 있는가? 둘째, 연구 참여자의 스트레스의 원인은 무엇인가? 셋째, 명상상담프로그램의 개입을 통한 변화요인은 무엇인가이다. 연구 방법은 단일사례 연구 방법을 채택하였으며, 연구 참여자는 졸업 연수회를 앞둔 27세 여학생으로 신체적, 정서적, 인지적 측면에서의 스트레스를 호소하는 자이다. 이에 명상상담프로그램을 적용하여 2021년 1월부터 4월까지 주 1회 90분씩 8회기 실시하였다. 스트레스 감소를 파악하기 위해서 분노, 우울, 공격성 등의 하위문항을 가진 스트레스 반응검사를 진행하였으며, 상담내용의 축여록을 코딩하여 자료 분석하였다. 그 결과 명상상담프로그램의 개입을 통해 연구 참여자는 자기이해, 되살린 기억, 과잉행동에 대한 행동수정, 관계 변화, 본인의 의지 개선, 알아차림, 통찰, 수용과 현재의 머무르기가 가능해졌으며 스트레스검사는 사전 164에서 사후검사는 85점으로 현격히 감소되었음을 확인하였다.

주제어

명상상담, 스트레스, 단일사례연구, 여대생

References

- 김동임(2017). 대학생의 생활스트레스가 정신건강에 미치는 영향 -스트레스 대처, 마음챙김, 사회적지지의 매개효과. 원광대학교 대학원박사학위논문.
- 김아현(2021). 우울증 치료를 위한 불교 명상에 관한 연구. 동국대학교 대학원 불교학과. 국내석사학위논문.
- 김인주 (1999). 명상훈련이 아동스트레스와 우울 수준 감소에 미치는 효과. 울산대 교육대학 원석사학위논문.
- 김정애 (2022). 영상관법에 의한 외상후 스트레스 치유 경험 : 내러티브 연구. 동방문화대학원대학교. 국내박사학위논문.
- 김지영(2011). 자애명상이 대학생의 우울 경감에 미치는 효과. 카톨릭대학교 대학원. 심리학과 . 국내석사학위논문.
- 김진기(2020). 기업 관리자의 직무스트레스에 대한 영상관법 경험 : 내러티브 연구. 동방문화대학원대학교. 국내박사학위논문.
- 김창중(2019). 대학생의 스트레스 관리를 위한 영상관법 경험 : 현상학적 연구. 동방문화대학원대학교. 국내박사학위논문.
- 박은혜(2010). 우울취약성이 분노표현양식이 대인관계에 미치는 영향. 카톨릭대학교 대학원. 심 리학과. 국내석사논문.
- 신윤아(1998). 대학생의 생활스트레스와 대처유형에 관한 연구. 청주대학교 국내석사학위논문.
- 이영순(2009). 염지관 명상이 기혼여성 우울과 분노정서에 미치는 영향에 관한연구(단일대상연구). 동방대학교 국내석사논문.
- 이영순(2016). 영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향에 관한 단일사례연구. 동방문화대학원대학교. 국내박사학위논문.
- 이선미(2018). 대학생의 정신건강에 미치는 영향 요인. 한국산학기술학회논문지, 19(9)243-250.
- 이성권(2019). 대입 재수생의 불안치유 경험 : 명상상담을 활용한 내러티브 연구. 동방문화대학원대학교. 국내박사학위논문.
- 임춘옥(2017). 퍼즐 프로그램이 경도인지장애 노인의 인지기능 및 우울에 미치는 영향. 청운대학교 대학원 간호학과. 국내석사학위논문.
- 임혜나(2022). 중년의 불안, 우울과 심리적 안녕감의 관계에서 메타인지 능력과 역기능 상위인지의 매개효과. 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 상담 및 임상심리. 국내석사논문.
- 오혜영(2018). 대학(원)생의 심리적 위기 실태, 대학을 대학답게 연속기획 대학생의 불안, 이대로 괜찮가? 대학(원)생의 정신건강 위기 지원 방안. 한국대학교육협의회, 1-23.
- 정영순(2016). 여성노인의 화병 치유경험 : 내러티브 연구. 동방문화대학원대학교. 국내박사학위논문.
- 양영애(2016). 영상관법과 현실치료 통합프로그램의 개발과 적용. 외상 후 스트레스를 중심으로. 동방문화대학원대학교. 국내 박사학위논문.
- 호유연(2008). 한 부모 가정 부모의 양육스트레스와 사회적 지지와의 관계. 경원대학교 대학원 석사학위논문.
- 고경봉, 박종규, 김찬형(2000) 스트레스 검사.
- 고진아(2010). 알아차림과 수용. 서울: 명상상담연구원.
- 권석만 (2003). 현대이상심리학. 서울 : 학지사
- 인경(2005). 염지관 명상. 서울: 영상관법연구원.
- 인경(2018). 불안과 걱정, 수용하고 통찰하기. 서울: 명상상담연구원
- 인경(2012). 명상심리치료. 서울: 명상상담연구원.
- 인경, 고진아(2012). 우울을 넘어서 위기의 청소년을 돕는 워크북. 서울 : 명상상담연구원.
- Robert D. zettle(2013) 우울증을 위한 ACT . 문현미 역. 서울:학지사.
- 하루야마 시게오(1996). 뇌내혁명. 서울: 중앙생활사.
- 정혜신(2018). 당신이 옳다. 서울: 해냄출판사.
- Bruce S Mc Ewen, Robert M Sapolsky. Stress and cognitive function.Elsevier. 1995; 5; 205-216).
- Katja Wingenfelda, Oliver T. Wolf. Stress, Memory, and theHippocampus. The Hippocampus in Neurological Disorders(2014; 34;109 - 120).