

RESEARCH ARTICLE

A Comparative Study of Meditation Play and Art Therapy Programs Applying MMPT-Focusing on Child Anxiety, Mindfulness, and Self-Regulation*

Oh, Songrim¹ · Lim, Sela^{2*}

¹PhD. student, Department of Meditation Clinical Psychology, Nungin Graduate University

²Associate Professor, Department of Meditation Clinical Psychology, Nungin Graduate University

MMPT적용 명상놀이와 미술치료 프로그램의 비교연구-아동의 불안, 마음챙김, 자기조절 중심으로*

오송림¹, 임세라^{2*}

¹능인대학원대학교 명상심리학과 박사과정

²능인대학원대학교 명상심리학과 부교수

*Corresponding Author: sera325@niu.ac.kr



OPEN ACCESS

Citation : Oh, Songrim & Lim, Sera. A Comparative Study of Meditation Play and Art Therapy Programs Applying MMPT-Focusing on Child Anxiety, Mindfulness, and Self-Regulation. Journal of Meditation based Psychological Counseling 31, 39-50.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240004>

Received: June 3, 2024

Revised: June 11, 2024

Accepted: June 19, 2024

Copyright: © 2024 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://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.

Abstract

This study applied MPPT (Meditation Mindfulness Positive Psychology Training) to compare meditation play and art therapy programs and measure their effects on child anxiety, mindfulness, and self-regulation improvement. The subjects were 4th and 6th graders located in K city, Gyeonggi-do, and there were a total of 18 students, consisting of 6 in meditation play, 6 in art therapy, and 6 in control groups. The research period was from mid-April 2022 to mid-July 2022, and the two groups participating in meditation play and art therapy programs were treated once a week for 40 minutes, for a total of 10 sessions, and the control group was not treated. Mindfulness (K-CAMM) by Greco, Baer and Smith (2011), the State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC) by Spielberg (1973), and Self-Regulation Abilities by Heo Jeong-kyung (2004) were used as measurement tools. For data analysis, SPSS 22.0 was used. For the results of the study, As a result, compared to the control group, the art therapy given to experimental group 2 decreased anxiety, increased mindfulness, and increased self-regulation compared to the meditation play given to experimental group 1. This paper has significance as it is the first in Korea to compare children's meditation play and art therapy programs to compare and verify their effectiveness on anxiety, mindfulness, and self-regulation.

Key words : meditation play, art therapy, anxiety, mindfulness, self-regulation.

* 본 논문은 “MPPT기반 명상 놀이와 미술 치료 프로그램의 개발과 효과: 불안, 마음챙김, 자기조절 능력을 중심으로(오송림, 2023)” 논문을 바탕으로 수정, 보완한 것임.

I. 서론

초등학교 아동에 대한 정신건강 실태조사의 보고에 따르면 26.3%가 불안감과 자기조절에 실패를 토로한다(교육부, 2022)고 한다. 아동이 지닌 불안과 자기조절은 심리활동과 연관이 있다(APA, American Psychology Association, 2000). 하지만 아동기부터 자신에 대한 인식, 이해, 수용이 높을 수 있는 심리적인 활동에 참여 할 경우 평온한 마음상태가 발달되고 불안과 자기조절이 낮아질 수 있다(최윤정, 2010).

아동이 경험하는 불안과 자기조절은 심리발달의 주요덕목으로써 심리적 적응에 영향을 준다(Compass, Connor, Saltzman, Thomson, Wadsworth, 2001; Goodman, Greenland, 2009). 이러한 요소에 긍정적 영향을 준다고 알려진 명상 마음챙김은 자신의 불안과 자기조절을 알아차리고 수용하는 점에 주목하는 방법이다(김정호, 2004).

김정호(2016)는 부정정서가 수용될 때 긍정정서에 도움이 되어 심리적 강점이 건강하게 기능한다고 보고했다. 그리고 ‘명상’을 통해 자기의 마음의 부정적 측면을 능동적으로 다룰 수 있는 ‘마음챙김’과 적극적으로 행복감을 늘릴 수 있는 ‘긍정심리학’의 중재법을 통합하여 ‘명상 마음챙김 긍정심리 훈련(Mindfulness Positive Psychology Training, MMPT)’을 개발하고 제안(김정호, 2023)했다.

명상 마음챙김은 마음의 특징과 작용에 대한 지식과 마음을 다루는 마음공부 기술을 익히는데 도움이 되고 불안, 마음챙김과 자기조절을 기르는데 도움이 되며, 이러한 심리덕목이 길러지면 지혜롭고 행복한 마음을 지니게 되어 자기성장적인 삶을 살아 갈 수 있게 된다(김정호, 2020, 2023). 이외 여러학자들도 명상 마음챙김의 개입을 통해 불안과 자기조절을 다루는데 유용하다고 제안(조용래, 노상선, 조기현, 홍세희, 2014; Thompson, Gauntlett-Gilbert, 2008)되어왔다.

특히 명상을 놀이 활동과 접목하여 불안, 마음챙김, 자기조절에 긍정적 효과를 얻을 수 있음이 주장되어 왔다(박미례, 2017; 이해원, 2014; 이호연, 이선화, 2012; 최윤정, 2010). 더불어 마음챙김을 반영한 미술치료의 유용성이 제안(박상규, 2008)되어 왔다.

마음챙김을 적용한 미술치료는 자아경험과 자기수용에 대한 욕구를 알아차리고 불안이나 자기조절과 같은 심리적문제의 해결을 조력할 수 있다(심희원, 2013). 마음챙김을 적용한 미술치료는 불안과 자기조절에 도움이 된다(박미례, 2017). 즉 마음챙김을 적용한 미술치료 프로그램의 긍정적 효과가 있음이 보고 되어왔다(김남순, 2011; 박미례, 2017; 윤선아, 2010; 이해원, 2014).

무엇보다도 최근 국내에서 진행되고 있는 명상 마음챙김 긍정심리 훈련프로그램의 효과성 검증에 관한 선행연구들(장경숙, 2023; 조영임, 2023)은 마음챙김을 측정하는 도구를 활용하여 프로그램의 효과성을 보고하고 있다.

그러나 이 연구들은 교사의 소진과 스트레스 그리고 심리적 웰빙에 있어서 명상 마음챙김 긍정심리 훈련프로그램이 효과적이라는 주장(장경숙, 2023)이었다. 또한 소진을 경험하는 상담자를 위한 명상 마음챙김 긍정심리 훈련프로그램 대상으로 MMPT프로그램을 통해 마음챙김, 긍정심리자본, 자기자비가 심리적 유연성과 전념하는 삶이 상담자 소진에 영향 검증(조영임, 2023)이 목적이었다. 그리고 명상 마음챙김 긍정심리 훈련(MMPT)을 통해 웰빙, 스트레스 및 우울에 미치는 효과를 검증(김봉구, 김정호, 김미리혜, 2022)과 중년여성의 노화불안과 웰빙에 미치는 효과(이현숙, 김정호, 김미리혜, 2022)에 목적을 둔 연구가 있었다. 그리고 수행불안 성향이 있는 여대생의 수행불안과 자기불일치와 주관적 웰빙에 미치는 영향검증(조승현, 2024)에 목적을 둔 연구가 있었다. 또한 명상 마음챙김 긍정심리 훈련을 통해 유아기 자녀를 둔 모의 양육스트레스, 우울, 양육효능감과 주관적 웰빙에 미치는 효과를 검증(박경화, 2024)하는데 목적을 둔 연구가 있었다.

특히, 아동을 대상으로 한 명상 마음챙김 긍정심리 훈련프로그램 연구로는 문주형(2023)의 “명상 마음챙김 긍정심리 훈련(Meditation-Mindfulness & Positive psychology Training, MMPT)이 있었으며 우울 성향이 있는 초등학생의 우울, 학교 행복감, 주관적 웰빙에 미치는 영향력”을 보고하였다. 이 때 처치집단은 통제집단에 비하여 우울과 부정정서 수준에서 유의한 차이가 나타났으나 긍정정서에서는 유의한 차이가 보이지 않았다”고 보고하였다. 그리고 긍정정서에서 유의한 차이가 보일 것인지 후속연구에서 살펴봐야 할 필요성이 있다고 제안하였다.

이러한 점은 ‘명상 마음챙김 긍정심리훈련’개발자인 김정호(2023)가 제안한 “불안과 자기조절은 마음챙김과 관련이 있다.”라는 핵심요인을 통해 보완할 수 있을 것으로 여겨진다.

또한 지금까지 국내에서 진행되어 온 대부분의 마음챙김을 명상놀이와 접목하거나 미술치료에 접목하여 그 효과성을 주장하는 연구들에서는 정확한 프로그램의 근거가 명확히 제시되어 있지 않았거나 명상방법들의 변별성이 고려되지 않은 경우가 발견된다.

무엇보다도 국내의 MMPT프로그램을 적용한 프로그램연구들은 교사, 상담자, 여대생, 중년여성과 유아기 자녀를 둔 어머니를 대상으로 진행되어왔고 초등학교 아동을 대상으로 한 연구는 1편(문주형, 2023)이었다. 그리고 명상 마음챙김 긍정심리 훈련 기반 프로그램의 효과성 연구를 진행할 때 마음챙김, 명상과 놀이, 놀이명상, 미술치료 등을 대기통제집단과 비교하여 효과성을 제시하는데 그쳤다. 즉, 명상 마음챙김 긍정심리 훈련을 기반으로 한 프로그램비교 연구는 없었다.

따라서 이러한 점을 보완하기 위해 ‘명상마음챙김긍정심리훈련(MMPT)’을 토대로 한 아동의 불안, 마음챙김, 자기조절능력에 대한 프로그램 효과성을 비교하여 제시하고자 한다.

연구문제로는 첫째, MMPT를 적용한 명상놀이와 MMPT를 적용한 미술치료프로그램이 아동의 불안에 미치는 효과는 어떠한가이다. 둘째, MMPT를 적용한 명상놀이와 MMPT를 적용한 미술치료프로그램이 아동의 마음챙김에 미치는 효과는 어떠한가이다. MMPT를 적용한 명상놀이와 MMPT를 적용한 미술치료프로그램이 아동의 자기조절에 미치는 효과는 어떠한가이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구 대상은 K시의 남녀 초등학교생으로 남녀 4학년생이다. 명상놀이 6명, 미술치료 6명, 통제집단 6명으로 총 18명이다. 일반적 특성은 성별, 부모님, 형제자매, 종교, 심리치료경험, 질환의 유무로 나누어 분석하였다. 그 결과는 <표 1>과 같다.

<표 1> 일반적 특성

구분		실험집단1 (명상놀이)	실험집단2 (미술치료)	통제집단	합계
전체		6 (33.3%)	6 (33.3%)	6 (33.3%)	18 (100.0%)
아동의성별	남	4 (66.7%)	-	4 (66.7%)	8 (44.4%)
	여	2 (33.3%)	6 (100.0%)	2 (33.3%)	10 (55.6%)
아동의 부모	있음	6 (100.0%)	5 (83.3%)	5 (83.3%)	16 (88.9%)
	없음	-	1 (16.7%)	1 (16.7%)	2 (11.1%)
아동의 형제 자매	있음	4 (66.7%)	3 (50.0%)	5 (83.3%)	12 (66.7%)
	없음	2 (33.3%)	3 (50.0%)	1 (16.7%)	6 (33.3%)
아동의 종교	있음	3 (50.0%)	5 (83.3%)	2 (33.3%)	10 (55.6%)
	없음	3 (50.0%)	1 (16.7%)	4 (66.7%)	8 (44.4%)
아동의 심리치료 경험	있음	-	1 (16.7%)	1 (16.7%)	2 (11.1%)
	없음	6 (100.0%)	5 (83.3%)	5 (83.3%)	16 (88.9%)
아동의 질환	있음	-	-	-	-
	없음	6 (100.0%)	6 (100.0%)	6 (100.0%)	18 (100.0%)

2. 측정 도구

1) 불안

Spielberger, Edwards, Montouri와 Lushene(1973)의 상태특성불안(State Trait Anxiety Inventory for Children, STAIC)을 조수철과 최진숙(1989)이 번안하고 표준화하고 임은정(2004)이 사용한 ‘한국형 소아 상태특성 불안척도’ 총 40문항을 사용하였다. 이때 하위요인은 상태불안(20문항)과 특성불안(20문항)이다. 하위요인 중 상태불안은 “특수한 상황에서 야기되는 일시적인 감정 상태를 측정하는 데 초점”을 두며 현재 어떻게 느끼고 있는가?에 체크한다. 하위요인 중 ‘특성불안’은 “외적인 위협에 대처하는 개인의 일반적 심리경향을 측정하는 데 초점”을 두며 ‘평소에 어떻게 느끼는지?’에 답하도록 되어 있다. Likert 3점 기준으로 ‘그런 일이 없다’, ‘때때로 그렇다’, ‘자주 그렇다’로 체크한다. 모든 상태불안과 특성불안에 관한 점수 범위는 각각 20점에서 60점이며 점수가 높을수록 불안이 높은 것으로 간주한다. 본 연구에서의 전체 신뢰도는 0.891이다.

2) 마음챙김

마음챙김을 측정하기 위해 Greco, Baer와 Smith(2011)가 개발한 척도를 김수진(2015)이 번안한 ‘한국판 아동 및 청소년용 마음챙김 척

도(Korean Child Adolescent Mindfulness Measure, K-CAMM) 총 10문항을 사용하였다. 하위요인은 알아차림(6문항), 비 판단적 수용(4문항)이다. 각 문항은 Likert식 5점 기준으로 '그런 일은 전혀 없다.' 1점, '그런 일은 거의 없다.' 2점, '그런 일이 가끔 있다.' 3점, '그런 일이 자주 있다.' 4점, '그런 일이 항상 있다.' 5점으로 이루어져 있다. 이 척도의 하위 요인인 '알아차림'은 무엇을 하는지, 잘 알아차리지 못하는지, 기분을 잘 알아차리지 못하는지, 현재의 일 보다 과거의 일을 생각하는지 등에 초점을 두어 체크한다. '비 판단적 수용'은 싫어하는 생각을 밀어내려고 하는지, 기분을 느낄 때 특정 방식으로 느껴서는 안 된다고 생각하는지 등에 초점을 두어 체크한다. 모든 질문은 역 채점 문항으로 되어있으며, 점수가 높을수록 아동의 마음챙김 수준이 높음으로 간주한다. 본 연구에서 전체 신뢰도는 0.784이다.

3) 자기조절

자기조절을 측정하기위해 허정경(2004)이 개발한 자기조절(Self-Regulation Abilities, SRA) 총27문항을 사용하였다. 하위요인은 인지적, 동기적, 행동적 요인으로 분류된다. 이때 '인지적 요인'은 기억, 지식, 정보의 부호화에 대한 해석 영역(11문항), '동기적 요인'은 능력신뢰, 과거 경험연계, 목표조정 영역(8문항), '행동적 요인'은 충동성, 스트레스, 또래 압력, 감정 영역(8문항)으로 체크한다. likert 5점 기준으로 '거의 그렇지 않다'는 1점, '가끔 그렇지 않다'는 2점, '반반 정도다'는 3점, '대체로 그렇다'는 4점, '항상 그렇다'로 이루어져 있다. 질문중 5, 12, 20, 21, 22, 23, 24는 역 채점문항이며 점수가 높을수록 자기조절 수준이 높음으로 간주한다. 본 연구에서의 전체 신뢰도는 0.643으로 나타났다.

3. 연구 설계

본 연구를 위한 프로그램 진행은 본 연구자가 직접 실시하였고 교신저자는 프로그램에 관한 지도를 담당하였다. 연구기간은 2022년 4월 15일부터 2022년 7월 15일까지 진행 되었으며 실험집단1인 명상놀이와 실험집단2인 미술치료집단은 각각 주 1회 40분, 총9회기이다. 통제 집단은 비처치하였다. 실험집단1 및 2와 실험 프로그램 실시 1회기에 프로그램 실시 전 사전검사를 하고 프로그램 실시 최종진행일인 9회기에 프로그램 실시 후 사후검사를 실시하였다. 각 회기의 프로그램 실시 시간은 40분이었으므로 사전검사와 사전검사는 회기실행 시간 외의 시간을 할당하여 실시하였다.

4. 자료분석

본 연구를 위한 자료 분석은 SPSS 20.0 통계프로그램을 사용하여 실험집단과 통제집단이 마음챙김 긍정심리에 영향을 주었는지 확인하였다. 이를 위하여 불안, 마음챙김, 자기조절에 관한 측정 도구의 Chronbach's alpha산출하였다. 그리고 프로그램 효과에 대한 세 집단 간의 차이 유무를 살펴보기 위하여 순위 공변량분석(Ranked ANCOVA)과 크루스칼-왈리스(Kruskal Wallis) 검정을 실시하였다. 집단 간 비교 결과 유의미한 차이가 있는 경우, 본페로니 보정(Bonferroni correction)을 통해 다중비교를 실시하였다.

5. MMPTP기반 명상놀이와 미술치료 프로그램

1) 프로그램의 선행근거

MPPT는 김정호(2023)의 명상마음챙김긍정심리훈련(MPPT)프로그램을 반영하였다. 명상놀이기법은 마음챙김명상을 적용한 놀이명상 프로그램으로 구성된 이복순(2010)을 토대로 구성되었다. 미술치료 기법은 마음챙김명상을 적용한 집단미술치료프로그램으로 구성된 박미례(2017)을 토대로 구성되었다. 더불어 명상놀이와 미술치료 프로그램구성 시 필요한 불안, 마음챙김, 자기조절과 관련된 선행연구들의 프로그램을 토대로 구성하였다. 이때 불안 프로그램의 내용구성을 위해 김지연(2009), 안은량(2011), 이복순(2010), 이지영(2013)을 토대로 하였고 마음챙김 프로그램내용구성을 위해 김정호(2016, 2020), 자기조절 프로그램 내용은 김지연(2009), 안은량(2011), 신영원(2021), 이미나(2011), 최다솔(2018), 최윤정(2010)의 프로그램을 반영하였다. 즉, 선행연구들의 근거를 토대로 본 프로그램이 구성되었다. 전체 프로그램에서는 매 회기마다 MPPT에서의 명상마음챙김 기법이 적용되었으며, 각 회기를 통한 목표는 불안, 마음챙김, 자기조절을 조력하기 위함이다.

2) 프로그램의 구성

MMPT기반 명상놀이 프로그램은 <표 2>와 같이 구성되었다.

<표 2> 마음챙김 명상놀이 프로그램의 구성

	회기	주 제	프로그램 내용	준비물
전기	1	nice to meet you	마음챙김 놀이치료 오리엔테이션, 집단원에게 자신을 소개, 별칭 짓기와 호흡명상 익히기(열숨 마음챙김)를 실행	연필, 지우개, 명찰, 명상음악, 싱잉볼
	2	거울 놀이	감각명상하기(오감 마음챙김), 자기얼굴을 관찰하면서 얼굴에 대한 소중함을 깨달음, 눈을 감고 자신의 눈과 손으로 만져보고 이야기 함, 몸과 마음에 대한 탐색, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)를 실행	거울, 명상음악, 싱잉볼, 명상안내문, 로션, 사탕
	3	햇빛 명상 놀이	걷기-몸·마음명상하기(걸음 마음챙김), 태양을 통해서 긍정적 에너지 얻도록 함, 따뜻하고 포근함을 느끼고 교감, 마음속 태양을 그려 봄, 호흡 명상하기(열숨 마음챙김)	양초, 4절지, 파스텔, 명상음악, 싱잉볼, 명상안내문
중기	4	나무 명상 놀이	바디스캔하기(몸 마음챙김), 변화하는 나무의 특징에 대하여 이야기, 나무의 생명력을 느끼고 교감, 내 마음이 튼튼한 뿌리를 가진 나무처럼 건강하고 잘 자라는 명상, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 싱잉볼, 명상안내문
	5	난타 놀이	스트레스 마음챙김명상하기(지금 나 마음챙김), 불안하고 화가 났었던 상황과 기분에 대해서 이야기 나눔, 점토를 밟아보며 긴장 낮추기, 점토위를 두드리고 치대기, 자신이 원하는 모양 만들어보기, 불안과 화를 조절하고 표현하는 방법들에 대하여 이야기하기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 싱잉볼, 명상안내문, 점토, 물감, 도화지
	6	손가락 인형 놀이	정서 마음챙김 명상하기(감정 마음챙김), 자신의 기분을 살펴보기, 석고인형을 만들고 꾸며주기, 석고인형을 손에 끼고 상황극을 만들어 자신의 감정을 표현, 상황극을 통하여 자기조절력을 갖기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 싱잉볼, 명상안내문, 석고붕대, 물, 물통, 싸인펜
	7	드림 캐처 놀이	정서마음챙김명상하기(감정 마음챙김), 불안한 감정들을 떠올려 보고 이야기 나누기, 불안을 다루는 토속 장신구를 만들기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 싱잉볼, 명상안내문, 드림캐처키트, 목공풀, 싸인펜
후기	8	식빵 집짓기 놀이	웰빙인지 마음챙김명상하기(긍정 마음챙김), 과자로 자신만의 케익만들기, 케익을 소개하고 경험을 나누기, 시식하며 축하, 청각, 미각 느끼기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 싱잉볼, 명상안내문, 식빵, 휘핑크림, 스프링클, 접시,
	9	소원을 빌어봐	감사와 자비명상하기(사랑 마음챙김), 소망에 대하여 이야기를 나누기, 소원을 담아 등 만들기, 자신의 소원을 소개하고 이야기 나누기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 싱잉볼, 등 재료구성물, 싸인펜, 화선지색종이, 가위, 풀

MMPT기반 미술치료프로그램은 <표 3>과 같이 구성되었다.

<표 3> MMPT기반 미술치료프로그램 구성

	회기	주 제	프로그램 내용	준비물
전기	1	nice to meet you	사전검사 실시, 미술치료프로그램 소개, 집단원에게 자신을 소개, 별칭 짓기, 자기소개 이모티콘 그리기, 호흡명상 익히기(열숨 마음챙김)	사전검사지, 연필, 지우개, 명찰, 명상음악, 싱잉볼
	2	자기 얼굴 꾸미기	호흡명상하기(열숨 마음챙김), 거울보고 자신의 얼굴을 관찰한 점토로 자신의 얼굴을 만들어서 다양한 꾸미기 재료로 얼굴을 꾸미기, 감각명상하기(오감 마음챙김)	명상음악, 명상안내문, 싱잉볼, 점토, 점토도구, 우드락, 사탕
	3	내안의 우주	걷기-몸마음명상하기(걸음 마음챙김), 긴장을 이완하고 마음속 태양을 그려봄, 자유롭게 우주를 표현해 봄, 작품에 이름을 붙이기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 명상안내문, 싱잉볼, 검은색종이접시, 목공풀, 초코렛
중기	4	난화 스토리텔링	바디스캔하기(몸 마음챙김), 왼손을 이용하여 낙서하기, 감정단어들을 써보기, 긍정적, 부정적 감정과 관련된 표현들을 그려보기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 명상안내문, 싱잉볼, 4절지, 파스텔, 싸인펜, 색연필, 물감
	5	감정 화산 만들기	스트레스 및 마음챙김명상하기(지금 나 마음챙김), 화가 나고 불안한 상황을 연상하고 감정을 구체적으로 떠올리리기, 자신의 화산을 곡물과 음식 재료로 표현하기, 자신의 작품에 이름을 붙이기, 소감나누기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 명상안내문, 싱잉볼, 도마, 4절종이, 접시, 과자, 물엿
	6	가면 만들기	정서 마음챙김명상하기(감정 마음챙김), 되고 싶은 나를 이야기하기, 가면 꾸미기, 가면에 이름을 붙이고 소감나누기, 불안, 마음챙김, 자기조절을 상황극하기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 명상안내문, 싱잉볼, 가면, 싸인펜, 오공본드, 풀
	7	걱정 인형	정서 마음챙김명상하기(감정 마음챙김), 자신의 불안에 대하여 이야기하기, 인형을 만들고 꾸며주기, 내 마음의 상태와 느낌 나누기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 명상안내문, 싱잉볼, 걱정인형 폼, 싸인펜, 오공본드, 풀, 형겔
후기	8	정원 만들기	웰빙인지 마음챙김 명상하기(긍정 마음챙김), 식재료 이용한 자신의 정원을 만들기, 작품에 이름 붙이기, 작품 완성후에 소감 나누기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김)	명상음악, 명상안내문, 싱잉볼, 생크림, 과일, 식빵, 초콜릿, 치즈가루, 접시
	9	소원등 만들기	감사와 자비명상(사랑 마음챙김), 소원등에 대한 의미와 소망에 대한 이야기나누기, 소원등 꾸미기, 변화된 모습에 대한 소감나누기, 호흡명상하기(열숨 마음챙김), 사후검사 실시	명상음악, 싱잉볼, 동그란 등폼, 싸인펜, 셀로판지, 색종이, 가위, 풀

III. 연구결과

1. MMPT적용 명상놀이와 미술치료 프로그램이 아동의 불안에 미치는 효과

명상놀이 및 미술치료 프로그램에 의한 불안 감소 효과를 살펴보기 위한 3개 집단 간 비교실험을 위해 순위 공변량분석(Ranked ANCOVA)과 더불어 크루스칼-왈리스(Kruskal Wallis) 검정을 실시하였다. 이때 집단 간 유의미한 차이가 있는 경우는 본페로니 보정(Bonferroni correction)을 이용한 다중비교와 표본수의 한계를 극복하기 위한 부트스트랩(Bootstrap)으로 유의성을 확보하였다. 불안 및 하위변인에 대한 집단 간 비교 결과에 대해 <표 4> 및 <표 5>에 제시하였다. 결과로 불안에 대한 집단 간 비교 Ranked ANCOVA에서는 불안($F=12.7$, $p<.001$), 상태불안($F=3.7$, $p<.05$)과 특성불안($F=4.8$, $p<.05$)측면에서 모두 유의미한 차이가 확인되었고, Kruskal Wallis 검정은 불안($\chi^2=8.4$, $p<.01$), 상태불안($\chi^2=6.2$, $p<.05$)과 특성불안($\chi^2=9.2$, $p<.01$)에서 모두 유의미한 차이를 확인 되었다. 구체적인 불안의 Ranked ANCOVA 분석결과와 Kruskal Wallis 검정 및 다중비교는 <표 4>와 <표 5>에 나타내었다.

<표 4> 불안의 Ranked ANCOVA 분석

변인			SS	df	MS	F	p-value
불안 전체		집단-간	166.4	2	83.2	12.7***	.001
		집단-내	98.7	15	6.6		
		합계	265.1	17			
하위변인	상태불안	집단-간	65.0	2	32.5	3.7*	.049
		집단-내	130.8	15	8.7		
		합계	195.8	17			
	특성불안	집단-간	78.7	2	39.3	4.8*	.024
		집단-내	121.8	15	8.1		
		합계	200.5	17			

*: p<.05, ***: p<.001

<표 5> 불안의 Kruskal Wallis 검정 및 다중비교

변인		그룹	평균			χ^2	Monte Carlo p-value	다중비교
			사전	사후	증감 (후-전)			
불안 전체		실험집단1	58.0	51.5	-6.5	8.4**	.009	ab<c
		실험집단2	59.7	49.5	-10.2			
		통제집단	58.2	58.5	0.3			
하위변인	상태불안	실험집단1	27.0	24.3	-2.7	6.2*	.044	ab<ac
		실험집단2	28.0	23.8	-4.2			
		통제집단	27.5	27.8	0.3			
	특성불안	실험집단1	31.0	27.2	-3.8	9.2**	.006	ab<c
		실험집단2	31.7	25.7	-6.0			
		통제집단	30.7	30.7	0.0			

주 1. *: p<.05, **: p<.01

2. a: 실험집단1, b: 실험집단2, c: 통제집단

2. MMPT적용 명상놀이와 미술치료 프로그램이 아동의 마음챙김에 미치는 효과

명상놀이 및 미술치료 프로그램에 의한 마음챙김 향상 효과를 살펴보기 위하여 세 집단 간 비교를 실시하였다. 분석은 순위 공변량 분석(Ranked ANCOVA)과 크루스칼-왈리스(Kruskal Wallis) 검정을 함께 실시하였다. 집단 간 유의미한 차이가 있는 경우는 본페로니 보정(Bonferroni correction)을 통해 다중비교를 실시하였으며, 표본수의 한계를 극복하기 위해 부트스트랩(Bootstrap) 방법을 이용하여 유의성을 확인하였다. 마음챙김 및 하위변인에 대한 집단 간 비교 결과는 <표 6> 및 <표 7>에 제시하였다.

마음챙김에 대한 집단 간 비교 Ranked ANCOVA는 마음챙김($F=13.8$, $p<.001$)과 알아차림($F=20.5$, $p<.001$)에서 유의미한 차이가 확인되었으나, 비판단적수용($F=2.4$, $p>.05$)은 유의미한 차이가 확인되지 않았다. Kruskal Wallis 검정에서도 마음챙김($\chi^2=11.0$, $p<.001$)과 알아차림($\chi^2=6.2$, $p<.05$)은 유의미한 차이를 보였으나, 비판단적수용($\chi^2=3.3$, $p>.05$)은 유의미한 차이를 보이지 않았다. 구체적인 마음챙김의 Ranked ANCOVA 분석결과와 Kruskal Wallis 검정 및 다중비교는 <표 6>과 <표 7>에 나타내었다.

<표 6> 마음챙김에 대한 Ranked ANCOVA 분석 결과

변인			SS	df	MS	F	p-value
마음챙김 전체		집단-간	127.1	2	63.6	13.8***	.000
		집단-내	69.0	15	4.6		
		합계	196.1	17			
하위변인	알아차림	집단-간	165.2	2	82.6	20.5***	.000
		집단-내	60.3	15	4.0		
		합계	225.5	17			
	비판단적 수용	집단-간	36.6	2	18.3	2.4	.122
		집단-내	112.8	15	7.5		
		합계	149.3	17			

***: p<.001

<표 7> 마음챙김의 Kruskal Wallis 검정 및 다중비교

변인		그룹	평균			χ^2	Monte Carlo p-value	다중비교
			사전	사후	증감 (후-전)			
마음챙김 전체		실험집단1	32.2	38.0	5.8	11.0***	.001	ab>c
		실험집단2	33.0	40.7	7.7			
		통제집단	30.2	30.8	0.7			
하위변인	알아차림	실험집단1	19.0	22.5	3.5	12.7***	.000	ab>c
		실험집단2	20.0	25.3	5.3			
		통제집단	19.8	19.7	-0.2			
	비판단적 수용	실험집단1	13.2	15.5	2.3	3.3	.196	a=b=c
		실험집단2	13.0	15.3	2.3			
		통제집단	10.3	11.2	0.8			

주 1. *: p<.05, **: p<.01, ***: p<.001

2. a: 실험집단1, b: 실험집단2, c: 통제집단

3. 명상놀이와 미술치료 프로그램이 아동의 자기조절의 효과

명상놀이 및 미술치료 프로그램에 의한 자기조절의 향상 효과를 살펴보기 위하여 세 집단 간 비교를 실시하였다. 분석은 순위 공변량분석(Ranked ANCOVA)과 크루스칼-왈리스(Kruskal Wallis) 검정을 함께 실시하였다. 집단 간 유의미한 차이가 있는 경우는 본페로니 보정(Bonferroni correction)을 통해 다중비교를 실시하였으며, 표본수의 한계를 극복하기 위해 부트스트랩(Bootstrap) 방법을 이용하여 유의성을 확인하였다. 자기조절 및 하위변인에 대한 집단 간 비교 결과는 <표 8> 및 <표 9>에 제시하였다.

자기조절에 대한 집단 간 비교 결과 Ranked ANCOVA에서는 자기조절($F=27.5$, $p<.001$)과 인지($F=9.7$, $p<.01$), 행동($F=6.9$, $p<.01$)이 유의미한 차이를 보였으나, 동기($F=0.6$, $p>.05$)은 유의미한 차이를 보이지 않았다. Kruskal Wallis 검정에서는 자기조절($\chi^2=12.3$, $p<.001$)과 인지적($\chi^2=10.9$, $p<.001$)이 유의미한 차이를 보였으나, 동기($\chi^2=2.4$, $p>.05$)와 행동($F=2.9$, $p>.05$)은 유의미한 차이를 보이지 않았다. 구체적인 자기조절의 Ranked ANCOVA 분석결과와 Kruskal Wallis 검정 및 다중비교는 <표 8>과 <표 9>에 나타내었다.

<표 8> 자기조절의 Ranked ANCOVA 분석

변인			SS	df	MS	F	p-value
자기조절 전체		집단-간	111.9	2	56.0	27.5***	.000
		집단-내	30.5	15	2.0		
		합계	142.5	17			
하위 변인	인지	집단-간	109.8	2	54.9	9.7**	.002
		집단-내	84.7	15	5.6		
		합계	194.5	17			
	동기	집단-간	6.3	2	3.1	0.6	.553
		집단-내	76.6	15	5.1		
		합계	82.9	17			
	행동	집단-간	92.1	2	46.0	6.9**	.008
		집단-내	100.4	15	6.7		
		합계	192.5	17			

** : p<.01, *** : p<.001

<표 9> 자기조절의 Kruskal Wallis 검정 및 다중비교

변인	그룹	평균			χ ²	Monte Carlo p-value	다중비교
		사전	사후	증감 (후-전)			
자기조절 전체	실험집단1	74.0	79.3	5.3	12.3***	.000	b>a>c
	실험집단2	74.8	83.7	8.8			
	통제집단	74.0	74.3	0.3			
하위 변인	인지적	실험집단1	26.0	31.0	5.0	10.9***	.001
		실험집단2	27.7	33.2	5.5		
		통제집단	27.2	27.0	-0.2		
	동기적	실험집단1	20.8	22.3	1.5	2.4	.316
		실험집단2	19.7	21.7	2.0		
		통제집단	20.8	21.5	0.7		
	행동적	실험집단1	27.2	26.0	-1.2	2.9	.246
		실험집단2	27.5	28.8	1.3		
		통제집단	26.0	25.8	-0.2		

주 1. * : p<.05, ** : p<.01, *** : p<.001

2. a : 실험집단1, b : 실험집단2, c : 통제집단

IV. 결론

본 연구는 실험집단1의 명상놀이와 실험집단2의 미술치료 프로그램 실시 후 효과성을 검증한 결과, 통제집단에 비해 실험집단2의 미술치료, 실험집단1의 명상놀이 순으로 불안감소, 마음챙김 증가, 자기조절향상이 높은 것으로 나타났다. 구체적으로는 다음과 같다.

첫째, 프로그램 비교 결과, 불안은 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단2에서 가장 높게 감소하였고, 명상놀이를 실시한 실험집단1의 평균이 감소를 보였다. 반면, 통제집단은 증가하였다. 다중비교 결과, 명상놀이를 실시한 실험집단1과 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단2가 통제집단 대비 불안 감소 효과가 높았다. 특히, 상태불안은 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단2의 감소가 명상놀이를 실시한 실험집단

1의 평균 감소 보다 높았다. 반면, 통제집단은 상태불안이 증가하였다. 다중비교 결과 통제집단에 비해 미술치료를 실시한 실험집단2에서 불안 감소 효과가 유의미한 것으로 나타났다. 특성불안은 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단2에서 가장감소가 높아 명상놀이를 실시한 실험집단1의 평균 감소 보다 높았다. 반면, 통제집단은 변화가 없는 것으로 나타났다, 다중비교 결과 실험집단1과 실험집단2가 통제집단 대비 불안 감소 효과가 유의미한 것으로 나타났다.

그러나 아직까지 국내에서 명상마음챙김긍정심리훈련(MMPT)를 적용한 명상놀이와 미술치료 프로그램을 비교하여 그 결과의의를 제시한 연구는 없으므로 선행연구를 들어 제시할 수 없다. 그러므로 본 연구 프로그램의 효과성을 측정하기위한 불안, 마음챙김, 자기조절을 중심으로 마음챙김, 명상놀이, 미술치료와 명상마음챙김긍정심리훈련(MMPT)기반 초등학생 대상의 선행연구들을 중심으로 설명하고자 한다.

이러한 결과는 심희원(2013)의 마음챙김유도를 통해 불안에 미치는 영향에 관한 연구 및 윤선아(2010)에 의한 초등학교 4학년부터 6학년의 지역아동센터 아동을 대상으로 한 명상프로그램(Mindfulness)이 정서조절에 유의한 차이를 보였다는 연구의 결과를 뒷받침한다. 그리고 이혜원(2014)의 명상을 적용한 놀이프로그램이 아동의 정서인식에 미치는 효과성 연구에서 불안과 에 도움이 된다는 주장을 뒷받침한다. 또한 박미례(2017)의 마음챙김을 적용한 미술치료가 불안과 자기조절에 도움이 된다고 보고한 연구결과를 뒷받침한다.

둘째, 프로그램 비교 결과, 마음챙김은 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단2가 명상놀이를 실시한 실험집단1의 평균증가보다 높았다. 반면, 통제집단은 그 다음 순으로 증가를 보였다. 다중비교 결과 실험집단1과 실험집단2에서는 통제집단에 비하여 마음챙김 향상 효과가 유의미한 것으로 나타났다. 알아차림은 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단2가 명상놀이를 실시한 실험집단1은 평균증가보다 높았다. 반면, 통제집단은 감소하였다. 다중비교 결과 실험집단1과 실험집단2가 통제집단 대비 알아차림 향상 효과가 유의미한 것으로 나타났다.

이와 같은 결과는 마음챙김을 아동의 발달과정에 적용의 유용성을 지지한 학자(Goodman, & Greenland, 2009; Thompson & Gauntlett, 2008)들의 주장을 뒷받침한다. 그리고 심희원(2013)의 마음챙김 유도가 아동의 불안과 인지적 특성에 미치는 효과에 관한 연구에서 마음챙김이 불안을 비롯하여 인지에 도움이 된다고 보고한 연구결과를 뒷받침한다.

셋째, 프로그램 적용 결과 자기조절은 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단2의 평균이 명상놀이를 실시한 실험집단1의 평균증가보다 높았다. 반면, 통제집단은 가장 적게 증가하였다. 다중비교 결과 실험집단1과 실험집단2는 통제집단 대비 유의미한 효과를 보였으며, 실험집단2가 실험집단1 보다 더 큰 효과가 있는 것으로 나타났다. 그 중에서 인지적 자기조절은 명상놀이를 실시한 미술치료 프로그램을 실시한 실험집단2의 평균은 실험집단1은 평균보다 더 높았다. 반면, 통제집단은 감소하였다. 다중비교 결과 실험집단1과 실험집단2가 통제집단 대비 인지적 자기조절향상 효과가 유의미한 것으로 나타났다.

이러한 결과는 김남순(2011)의 아동을 대상으로 한 마음챙김명상 프로그램을 진행한 후 마음챙김과 자기조절능력에 유의한 차이를 보였다는 연구의 주장과 박미례(2017)연구의 지역아동센터의 초등학교 4학년부터 6학년을 대상으로 마음챙김 명상을 적용한 집단미술치료를 실시하여 자기조절이 향상되었다는 점을 뒷받침한다. 그리고 이혜원(2014)의 명상을 적용한 놀이프로그램이 아동의 정서인식에 미치는 효과성 연구에서 자기조절에 도움이 된다는 주장을 뒷받침한다. 더불어 김남순(2011)과 윤선아(2010)의 마음챙김명상이 자기조절에 미치는 영향연구와 박미례(2017)가 밝힌 마음챙김을 적용한 미술치료가 자기조절에 미치는 영향에 관한 연구를 뒷받침한다.

특히, 문주형(2023)의 명상마음챙김긍정심리훈련(MMPT)이 초등학생의 부정정서 수준에서 유의한 차이가 나타났으나 긍정정서에서는 유의한 차이가 보이지 않았기에 후속연구에서 이 점에 관한 연구들이 이뤄져야한다는 주장을 뒷받침하였다는데 의의가 있다.

특히, 명상 마음챙김 긍정심리 훈련(MMPT) 개발자인 김정호(2020)의 주장을 뒷받침하여 불안, 마음챙김, 자기조절이 가능한지 탐색하여 확인했음에 의의가 있다. 이러한 점은 마음챙김기반 명상놀이와 미술치료프로그램이 아동의 불안, 마음챙김과 자기조절에 영향을 줄 수 있음을 의미한다. 그리고 마음챙김 긍정심리 훈련기반 명상놀이와 미술치료프로그램에 참여한 처치그룹일 경우에는 비 처치집단에 비해 불안, 마음챙김과 자기조절이 높아진다는 점을 의미한다. 따라서 명상 마음챙김 긍정심리훈련을 적용한 불안, 마음챙김과 자기조절 프로그램은 아동의 심리발달에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 여겨진다.

연구의 의의와 시사점으로 첫째, 국내아동을 대상으로 명상 마음챙김 긍정심리 훈련을 적용한 명상놀이와 미술치료선행연구들에서 각 프로그램의 효과성을 주장하고 있으나, 비교한 연구는 없는 상황에서 비교연구를 하였다는 데 의의가 있다.

둘째, 국내의 기존의 마음챙김 명상놀이치료와 마음챙김 기반 미술치료와 관련된 연구들에서 제시한 명상기법들은 그 이론적 토대가 명확하지 않은 데에 반해, 본 연구 프로그램에서는 명확한 근거를 제시하고 구성하고 실행하여 효과성을 검증하였다는 데 의의가 있다.

셋째, 아동을 대상으로 한 명상 마음챙김 긍정심리 훈련명상 마음챙김 긍정심리 훈련기반 명상놀이와 미술치료프로그램이 부족한 상황에서 상세한 선행연구들을 토대로 프로그램을 재구성하고 그 효과성검증 및 비교를 하였다는데 의의가 있다.

넷째, 명상 마음챙김 긍정심리 훈련 개발자인 김정호(2020)의 주장에 따라 불안, 마음챙김, 자기조절의 효과를 확인하였다는데 의의가 있다.

하지만 본 연구는 국내의 1개 초등학교의 1개 학년(4학년)을 대상으로 진행하였으므로 전체 학년의 아동에게 적합한 프로그램이라는 의미는 아니다. 또한 집단에게 적용하고 개인치료에 적용한 것이 아니므로 개인치료에 적합하다는 의미는 아니다. 그리고 단순히 본 연구의 결과이므로 명상 마음챙김 긍정심리 훈련기반 명상놀이가 명상 마음챙김 긍정심리 훈련기반 미술치료프로그램보다 우수하다는 의미는 아니다.

무엇보다도 본 연구를 위한 프로그램 진행 시 연구 환경과 연구자의 태도 및 연구대상자 간의 기존의관계의 정도에 오염변인이 있었을 수 있다. 현재 국내에는 명상 마음챙김 긍정심리 훈련적용 명상놀이와 미술치료 프로그램 비교를 실행한 선행연구가 부족하므로 후속연구를 통해 지속적인 검증이 필요하다.

국문초록

본 연구는 명상마음챙김긍정심리훈련(Meditation Mindfulness Positive Psychology Training, MMPT)를 적용한 명상놀이와 미술치료를 비교하고 아동의 불안, 마음챙김, 자기조절의 향상에 관한 효과를 측정을 목적으로 했다. 대상은 경기도 K시에 위치한 초등학교 4학년과 6학년생이며 명상놀이 6명, 미술치료 6명, 통제집단 6명으로 구성되어 총 18명이다. 연구기간은 2022년 4월 중순부터 2022년 7월 중순까지로 명상놀이와 미술치료 프로그램에 참여한 2개 집단을 주 1회 40분씩, 총 9회기 처치하였고 통제집단은 비처치하였다. 측정도구는 Greco, Baer와 Smith(2011)의 마음챙김(K-CAMM), Spielberg(1973)의 상태-특성불안(STAIC), 허정경(2004)의 자기조절능력(SRA)이다. 자료분석은 SPSS 22.0을 활용하였다. 결과로 통제집단에 비해 실험집단2의 미술치료가 실험집단1의 명상놀이 보다 불안 감소, 마음챙김 증가, 자기조절이 높아졌다. 국내 최초로 아동의 명상놀이와 미술치료 프로그램을 비교하여 불안, 마음챙김, 자기조절에 대한 효과성을 비교하고 검증하였다는데 의의가 있다.

주제어

명상놀이, 미술치료, 불안, 마음챙김, 자기조절

참고문헌

- 김남순 (2011). “마음챙김명상이 아동의 자기조절능력 및 심리적 안녕감에 미치는 영향”, 고려대학교대학원 석사학위논문.
- 김봉구, 김정호, 김미리혜(2022). “명상-마음챙김-긍정심리훈련(MPPT)프로그램이 웰빙, 스트레스와 우울에 미치는 효과”, 한국심리학회지 건강, 27(6), 한국심리학회, 931-961.
- 김수진 (2015). “한국판 아동 및 청소년의 마음챙김 척도의 타당화”, 덕성여자대학교대학원 석사 학위논문.
- 김지연 (2009). “집단놀이치료프로그램이 저소득층 조손가정 아동의 자기조절 및 정서조절 능력에 미치는 효과”, 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김정호 (2004). “마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의”, 인지행동치료, 4.2, 한국인지행동치료학회, 27-44.
- 김정호 (2016). *마음챙김 명상 매뉴얼*, 서울: 솔과학
- 김정호 (2020). *마음챙김긍정심리 훈련(MPPT) 워크북*, 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2023). *명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MPPT) 워크북*, 서울: 불광출판사.
- 교육부 (2022). “학생정신건강변화에 따른 지원방안”, 2022년 4월 13일 교육부 정책, 교육부소식, <https://www.moe.go.kr/search/front/Search.jsp>
- 문주형 (2023). “명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT)이 우울 성향 초등학생의 우울, 학교 행복감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향”, 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박경화 (2024). “명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT)이 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육스트레스, 우울, 양육효능감 및 주관적 웰빙에 미치는 효과”, 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박미례 (2017). “마음챙김 명상을 적용한 집단미술치료가 아동의 자기조절력과 내면화 문제에 미치는 영향”, 조선대학교 일반대학원 미술심리치료학과 국내석사학위논문.

- 박윤지 (2021). “아동이 인식한 사회적 지지와 분노표현의 관계 : 마음챙김의 조절효과”, 서울교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.
- 박상규 (2008). “감정표현에 기반을 둔 명상 프로그램이 대학생의 정신건강에 미치는효과”, 한국 심리학회지 건강, 13(4), 한국심리학회, 995-1007.
- 박성현 (2006). “마음챙김 척도 개발” 가톨릭대학교 박사학위 청구논문.
- 신영원 (2021). “놀이치료프로그램이 유아의 자기조절 능력과 주의집중력향상에 미치는 효과”, 동국대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 심희원 (2013). “개인 및 집단 단계 마음챙김 유도가 아동의 불안과 인지적 특성에 미치는 효과”, 성균관대학교 일반대학원 국내박사학위 논문.
- 안은량 (2011). “놀이치료 프로그램이 유아의 주의집중력 향상에 미치는 효과”, 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미나 (2011). “집단치료놀이 프로그램이 학교생활 부적응 아동의 학교생활 적응과 자기조절 능력 향상에 미치는 효과”, 덕성여자대학교대학원 석사학위논문.
- 이복순 (2010). “놀이명상 프로그램이 유아 어머니의 마음챙김과 정서안정 및 대인애착에 미치는 효과”, 목포대학교대학원 박사학위논문.
- 이지영 (2013). “점토놀이를 활용한 사회적 기술 훈련 프로그램이 결손가정 아동의 또래 관계에 미치는 효과”, 대구대학교 석사학위논문.
- 이현숙, 김정호, 김미리혜 (2022). “명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT)프로그램이 중년여성의 노화불안과 웰빙에 미치는 효과”, 한국심리학회지, 건강, 27(3), 441-470.
- 이혜원 (2014) “놀이명상 프로그램이 ADHD아동의 주 증상 및 정서 인식 능력에 미치는 효과”, 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이호연, 이선화(2012) “마인드풀니스, 시각화, 놀이 명상 프로그램이 신체,호흡, 정서안정, 집중력에 미치는 영향”, 한국상담학회지, 상담학연구 13(6), 한국상담학회, 3151-3175.
- 임은정 (2004). “학령기 아동의 불안 및 우울과 친구관계 특성의 관계” 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 장경숙 (2023). “소진을 경험하는 상담자를 위한 명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램 개발 및 효과”, 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조수철, 최진숙 (1989). “한국형 소아의 상태 특성불안 척도개발”, 서울의대정신의학, 14(3), 한국의학논문데이터베이스, KMID : 0366719890140030150, 150-157.
- 조승현 (2024). “명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT)이 수행불안 성향 여대생의 수행불안, 자기불일치 및 주관적 웰빙에 미치는 영향”, 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조영임(2023). “명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT) 프로그램이 교사의 소진, 스트레스 및 심리적 웰빙에 미치는 효과”, 덕성여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최다솔 (2018). “학교기반 집단놀이치료 프로그램이 초1 돌봄 교실 아동의 자기조절능력과 학교적응에 미치는 영향”, 조선대학교대학원 석사학위논문.
- 최윤정 (2010). “명상을 활용한 집단놀이치료가 유아의 불안 및 자기조절 능력에 미치는 효과”, 동국대학교대학원 석사학위논문.
- 허정경 (2004). “학령기 아동의 자기조절능력 척도 개발과 관련변인 연구”, 숙명여자대학교대학원 아동복지학과 박사학위논문.
- APA (2000). “working Group on Psychoactive Medication for Children and Adolescents”. Report of the Group on Psychosocial, and combined intervention for childhood disorders: Evidence base, contextual fact, and future directions. Washington DG: American Psychology Association.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, A. H., Thomson, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). “Coping with stress during childhood and adolescence : problems, progress, and potential in theory and research”, Psychological Bulletin, 127(1), 87-127.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). “Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM)”. Psychological Assessment, 23(3), 606-614
- Goodman, T. A., & Greenland, S. K. (2009). “Mindfulness with Children: Working with Difficult Emotions”, Clinical Handbook of Mindfulness, Chapter 417-429, Springer link. DOI https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_23.
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). “Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application”, 39Clinical Child Psychology an Psychiatry, 13(3), 395-407.
- Spielberger, C. D., Edwards, C. D., Montouri, J., & Lushene, R. (1973). “State-Trait Anxiety Inventory for Children”, Palo Alto. CA: Consulting Psychologists Press.