

# 마음수련 명상이 우울증상이 있는 성인의 우울, 불안 및 스트레스 감소에 미치는 효과

저자: 윤미라(중앙대학교 간호학과), 최은희(경북대학교 간호학과)  
김경아(대정요양병원 가정의학과 전문의), 유양경(군산대학교 간호학과)

제목: 마음수련 명상이 우울증상이 있는 성인의 우울, 불안 및  
스트레스 감소에 미치는 효과

Effects of Mind Subtraction Meditation on the decrease of  
depression, anxiety, and stress response of adults with depression

수록 저널: 한국웰니스학회지, 10권 3호, 109-121, 2015.

우울증은 현대인의 심각한 질병이 되고 있다. 이는 단지 개인의 행복뿐 아니라 사회 안정과 국력의 차원에도 지대한 영향을 미치므로 이를 해결하기 위한 프로그램의 개발과 연구가 시급하다. 본 연구는 최근 대중적으로 관심이 집중되고 있는 마음수련 명상이 우울증상이 있는 성인의 정신 건강에 미치는 효과를 검증하고 있다. 연구자는 현대인의 정신장애 예방과 치료에 대한 보완요법으로서 마음수련 명상이 비용 효과적으로 기여할 수 있음을 제안하고 있다.

## 1. 연구 배경

### ● 성인 정신장애의 증가

우리나라 성인의 정신장애 유병률이 증가하고 있다. 2011년도 정신질환실태 역학조사 결과에 따르면, 기분장애의 유병률은 7.5%로서 2006년에 비해 21.0% 증가했고, 불안장애는 8.7%로 2006년 대비 26.1% 증가한 것으로 나타났다(보건복지부, 2012). 특히 우울증의 경우 성인 여성 10명 중 1명은 평생 한번 이상 우울증 등을 포함한 기분장애를 겪는 것으로 나타났다.

### ● 정신장애로 인한 사회적 비용 손실

현재 국내의 우울증 진료비는 1,300억 원에 이르고 있으며, 실질적인 치료비용 뿐만 아니라 가족의 부담, 실직이나 직장에서의 기능저하 등과 같은 손실로 인한 2차적인 사회경제적 비용의 발생이 더 큰 문제로 지적되고 있다(국민건강보험공단, 2006). 세계보건기구(WHO)에서도 인류에게 가장 큰 부담을 초래하는 10대 질환 중 우울증을 3위로 보고하였고, 2030년이 되면 1위가 될 것이라고 예측하는 등 우울증 및 정신질환의 문제가 사회 국가적으로 미치는 영향은 매우 지대하다 할 수 있다.

### ● 정신장애 치료의 어려움, 그 대안으로서의 명상

이렇듯 우울장애, 불안장애 등 정신장애의 유병률은 증가하지만 전문적인 치료를 받고 있는 비율은 많지 않다. 우울증 환자의 50% 만이 전문적인 치료를 받으며 많은 경우에 대체요법과 자기관리 방법을 선

호하고 치료가 필요할 정도의 불안을 느끼고 있는 사람들 중, 현재 실제로 불안 관련 치료를 받고 있는 비율은 19%에 불과하다는 보고가 있다(조선미, 2008).

우울장애의 치료방법으로 약물 치료 뿐 아니라 인지행동치료 등의 심리적 중재와 자기관리를 병합할 때 단일 치료보다 더 효과가 좋으며 재발율을 줄일 수 있다(김정범, 이상희, 2006; 우영섭, 박원명, 2005; Feng et al., 2012). 또 공황장애나 강박장애와 같은 불안장애의 경우도 인지요법과 같은 심리적 접근이 효과적이다(Roy-Byrne & Wagner, 2004). 최근에는 마음수련 명상(Mind Subtraction Meditaton), 마음챙김 인지치료(Mindfulness-based cognitive therapy: MBCT) 등 명상을 기반으로 하는 심리적 접근법이 우울증 개선 및 정신건강 향상에 효과가 있다는 결과들이 보고되면서(김미한 등, 2012; 이인수, 김지희, 2013; 장선주, 하양숙, 2008; Teasdale, Segal, & Williams, 1995), 명상이 현대인의 스트레스 대처와 정신건강 향상을 위한 효율적인 방안의 하나로 주목받고 있다.

## II. 연구 목적

본 연구의 목적은 마음수련 명상이 우울증상이 있는 성인의 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과를 규명하여 정신건강 증진 전략으로써의 활용 가능성을 탐색하기 위하여 수행하였다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### ● 연구 대상자

2012년 9월 8일부터 2012년 12월 29일까지 논산시 소재 마음수련 메인센터에서 진행되는 7박 8일간의 마음수련 1단계 수행에 참여한 성인들 중에서 연구의 취지와 목적을 이해하고 참여하기를 희망한 자들을 대상으로 사전면접과 평가를 실시하여 선발하였다. 사전면접을 통해 과거에 DSM-IV 진단에 따라 정신과 전문의에 의해 우울증으로 진단받은 적이 있는 사람들을 선별하였고 BDI-II를 이용한 사전평가를 실시하여 결과가 10점 미만인 경우, 즉 ‘우울하지 않은 상태(0-9점)’인 사람을 제외하였다. 또 약물치료가 주는 증상 경감의 효과를 배제하기 위하여 현재 약물 치료를 받고 있는 경우를 제외하였다.

#### ● 연구 절차

연구의 목적과 취지에 동의하여 모집된 사람은 105명이었고 그 중에서 과거에 의사로부터 DSM-IV 기준 우울장애 진단을 받았던 적이 있는 사람은 76명이었다. 그 중에서 현재 우울증 약물을 복용하고 있는 경우 19명과 사전 BDI-II 점수가 10점 미만, 즉 ‘우울하지 않은 상태’로 체크된 경우 11명을 제외하고 설문에 불성실하게 응답한 4명을 제외한 총 42명을 최종 분석하였다. 사전 측정은 프로그램이 시작되기 전 토요일에 시행하였고, 사후 측정은 1주일 과정의 프로그램이 종료된 후 토요일에 시행하였다.

## IV. 연구 결과

### ● 마음수련 명상 프로그램 1주일 후의 효과

1주일간의 마음수련 명상 시행 이후에 프로그램 참여자의 우울, 불안 및 스트레스 반응이 모두 매우 유의하게 감소되었다.

### ● 우울 증상의 중등도에 따른 마음수련 명상의 효과 차이

중증의 우울 증상을 가진 대상자와 경증도의 우울 증상을 가진 대상으로 구분하여 마음수련 명상의 효과를 비교 분석한 결과, 중증의 우울 증상을 가진 환자에게서 우울, 불안 및 스트레스 반응의 감소 폭이 더 컸다.

종합하면, 우울 증상이 있는 성인에게 마음수련 명상을 1주일간 적용한 결과 우울, 불안, 스트레스가 매우 유의하게 감소되었으며, 그 감소폭은 경증도의 우울군에게서 보다 중증의 우울군에게서 더 컸음을 의미한다. 특히 중증 우울군의 사전 우울점수가 심한 우울상태( $34.59 \pm 7.12$ )에서 마음수련 명상 이후 가벼운 우울상태( $14.94 \pm 11.46$ )로 낮아졌고, 경증 우울군의 경우는 우울하지 않은 상태로 바뀐 결과를 보여주었다(사전  $16.16 \pm 3.35$ , 사후  $8.28 \pm 4.72$ ).

## V. 논의

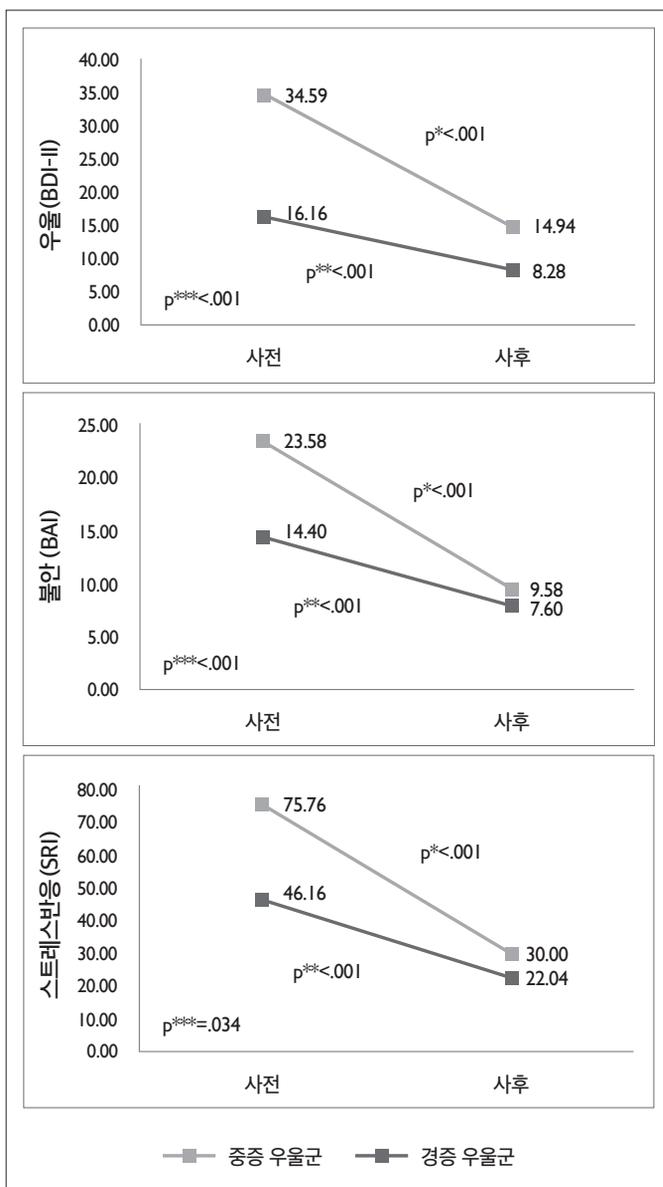
본 연구 결과는 명상이 성인의 우울, 불안, 스트레스 등의 심리적 증상을 감소시키는 데에 효과적임이 입증된 국내외 연구 결과들과 일치한다. 특히 유방암 생존자를 대상으로 한 무작위통제군 실험연구에서

대상자의 우울증상이 명상 전 유력우울증(probable depression)에서 명상 후 정상(no depression)으로 변화하였으며(윤미라, 2014), 우울 장애 환자 및 정신질환자에게 약물치료와 정신치료 및 명상을 병합 치료한 결과 치료기간의 단축을 가져왔다고 보고한 연구(김재환, 2009) 와도 맥을 같이 한다. 이와 같은 결과들을 고찰해 볼 때, 마음수련 명상이 일반 성인 뿐 아니라 병적인 우울증의 개선에도 효과가 있을 수 있음을 시사하며 향후 좀 더 정밀한 후속 연구가 수행될 필요가 있다고 사료된다.

우울증의 유병률은 늘어나고 있지만 전문적인 치료를 받고 있는 비율은 많지 않으며, 많은 사람들이 대체요법과 자기관리 방법을 더 선호하고 있으므로(조선미, 2008), 이에 대한 효과적인 대안 마련이 절실한 실정이다. 명상을 지속적으로 수행하는 것은 신체적 및 정신적 건강에 문제가 발생하기 전에 일상생활에서 스트레스를 예방하는 보완대체요법의 하나로서 도입함으로써 예방 치료적 접근모델이 될 수 있다(이인수 등, 2013). 이에 자신의 문제에 대해 스스로 마음을 탐색하고 해결할 수 있는 마음수련 명상이 현대인의 정신건강 향상 프로그램으로 활용된다면 스트레스 관리를 통한 정신장애의 예방과 정신장애 치료에 대한 보완요법으로서 비용 효과적으로 기여할 가능성이 클 것으로 사료된다.

## VI. 결론 및 제언

본 연구 결과, 우울증이 있는 성인의 증상 개선과 정신건강 향상을 위한 예방적 방안으로 마음수련 명상을 활용한 프로그램을 개발하여



그 효과를 지속적으로 검증해 나갈 필요가 있다고 사료된다. 마음수련 명상의 효과에 대한 과학적인 검증을 위해 비동등성 대조군 실험연구, 무작위 통제 실험연구 및 코호트 연구 등 좀 더 상위 근거수준의 연구가 수행되어야 함을 제언한다. 더 나아가 다른 정신치료 및 약물치료와의 병행 및 비교 연구, 다양한 생리학적 지표 및 의학적 도구를 이용한 연구를 통해 효과를 검증하고 마음수련 명상의 심리 치유적 기제를 심층적으로 이해할 수 있는 질적연구 등 다양한 연구가 시도되어야 함을 제언한다.

## 【참고문헌】

- 국민건강보험공단(2006). 국민 건강보험 통계 연보.
- 김미한(2012). 명상 캠프 프로그램이 아동 및 청소년의 우울, 불안, 자아존중감에 미치는 효과 비교. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 338-348.
- 김재환(2009). 마음수련 치유효과-신경증, 우울증 환자들의 증례 중심으로. 전인교육학회 추계 학술대회 자료집, 85-101.
- 김정범, 이상희(2006). 우울장애에 대한 인지행동치료의 최근 연구동향. 인지행동치료, 6(2), 131-144.
- 보건복지부(2012). 2011년도 정신질환실태 역학조사 요약보고서.
- 우영섭, 박원명(2005). 우울증의 치료. 대한내과학회지, 70(2), 239-242.
- 윤미라(2014). 유방암 생존자를 위한 마음수련 명상 프로그램이 심리적 안녕에 미치는 효과. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 이인수, 김지희(2011). 마음수련 명상이 교사의 불안, 자아존중감 및 자아실현에 미치는 효과. 한국산학기술학회논문지, 12(12), 5722-5730.
- 이인수, 오진환, 권인숙(2013). 마음수련 명상의 지속 기간에 따른 정신건강의 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 13(1), 342-353.
- 장선주(2010). 명상 프로그램이 유방암 환자의 파워, 불안, 우울 및 삶의 질에 미치는 효과. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 조선미(2008). 일반심포지엄: 범불안장애 진단 및 치료의 최신 지견; 범불안장애의 치료. 한국심리학회 연차 학술발표논문집, 단일호, 524-525.
- Feng, C. Y., Chu, H., Chen, C. H., Chang, Y. S., Chen, T. H., Chou, Y. H., Chang, Y. C., & Chou, K. R. (2012). The effects of cognitive behavioral group therapy for depression: a meta-analysis 2000-2010. Worldviews on Evidence-Based Nursing, 9(1), 2-17.
- Roy-Byrne, P. P., & Wagner, A. (2004). Primary care perspectives on generalized anxiety disorder. The Journal of Clinical Psychiatry, 65(suppl 13), 20-26.

Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control(mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.