

THE UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA AT CHAPEL HILL

# 마음챙김과 자기연민

청소년이 건강한 기능작용으로 가는 길

Karen Bluth, PhD

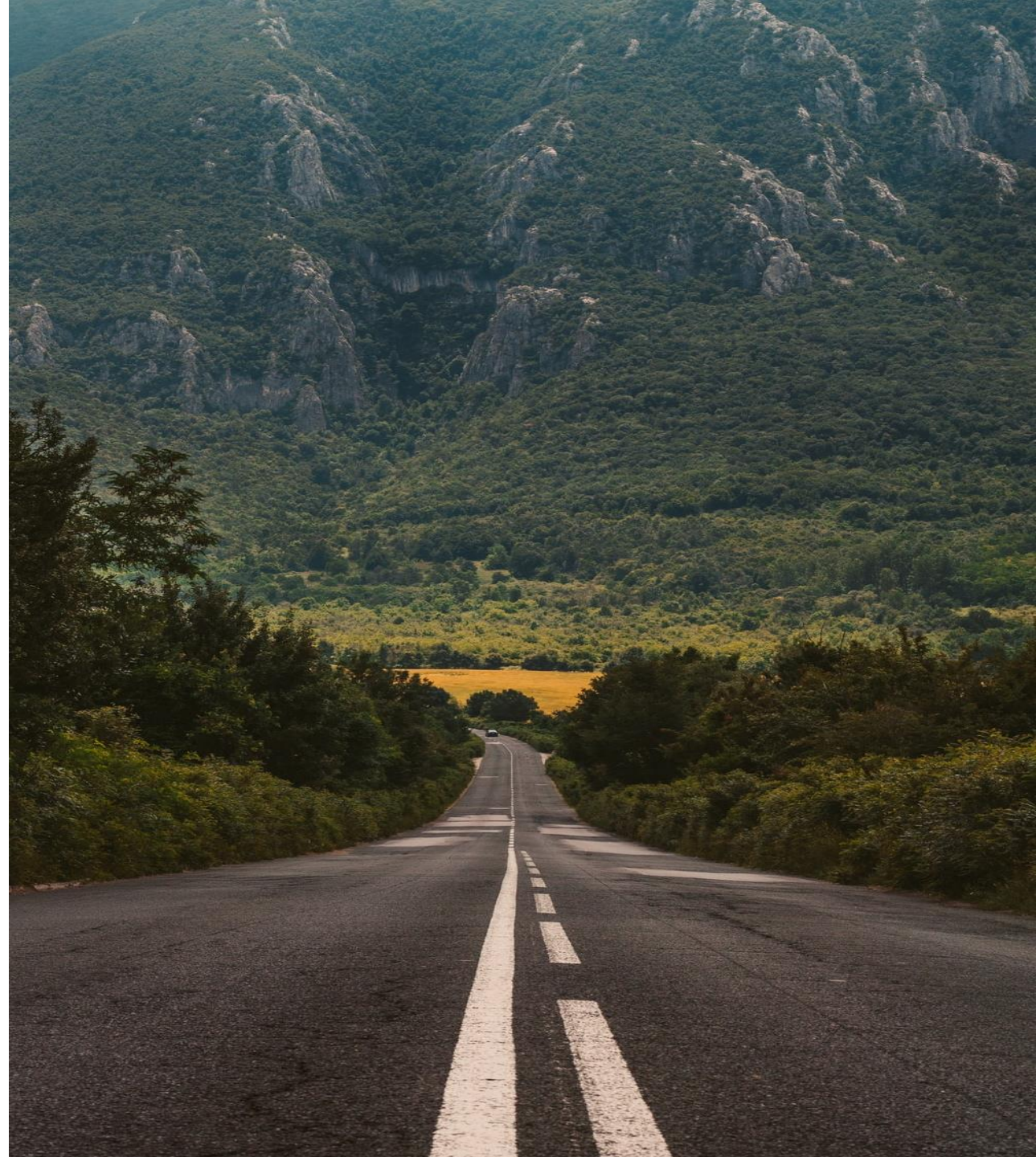
April 11, 2021



FRANK PORTER GRAHAM  
CHILD DEVELOPMENT INSTITUTE

# 우리가 가는 길

- 청소년기의 문제
- 마음챙김
  - 정의
  - 연구
- 자기연민
  - 정의
  - 연구





# 청소년기의 문제

- 13~18세 중 14% 기분장애 경험
- 32% 불안장애 경험
- 19% 행동장애 진단
- 11% 물질사용장애

전반적으로 22% 장애와 고통



# 최근 ...

2012 → 2015, 우울증 증가

- 50% 증가, 소녀
- 21% 증가, 소년

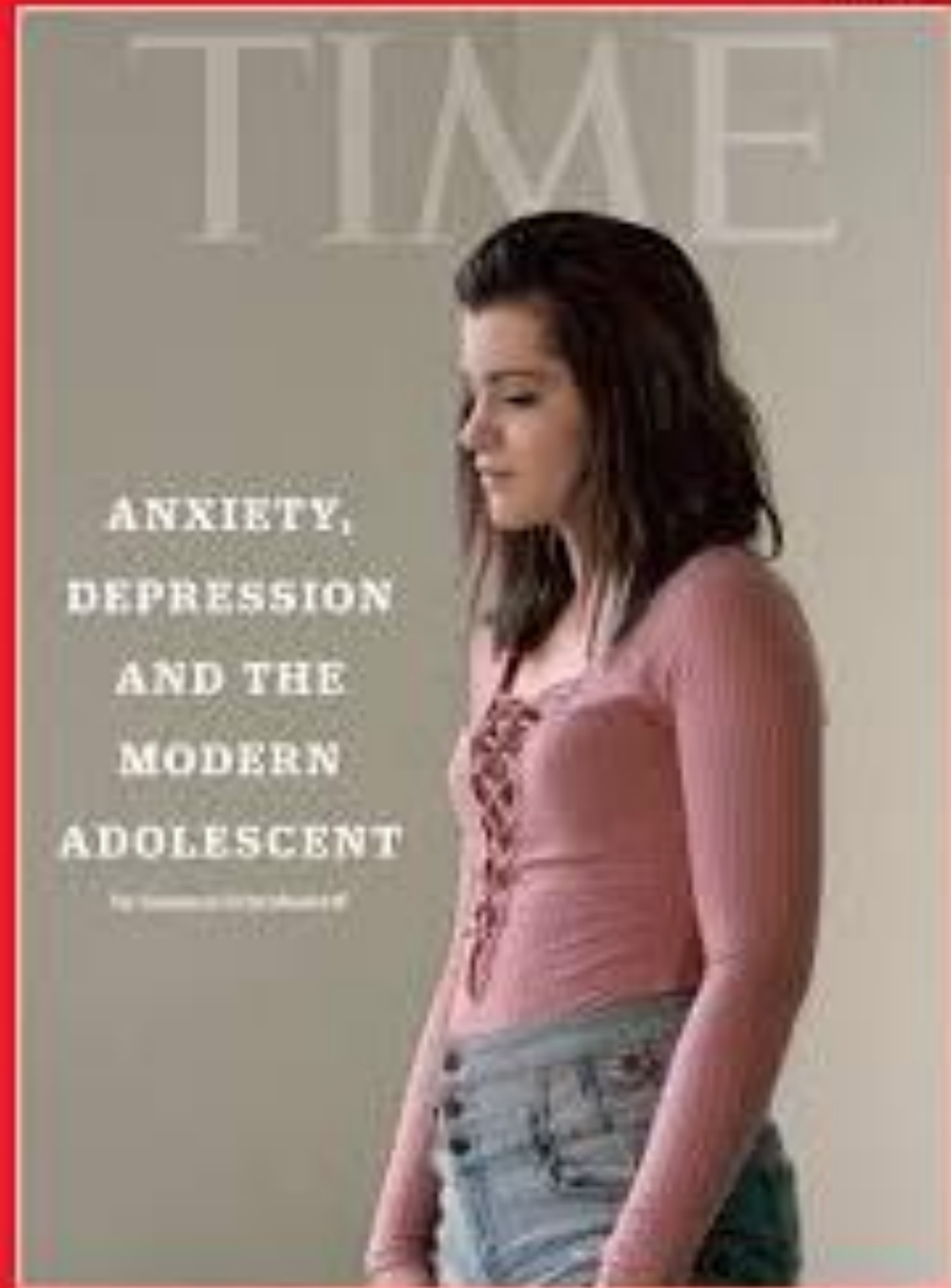
12-14세의 경우, 2007년에 비해 2014년에:

- 소녀의 경우 3배가
- 소년의 경우 2배가

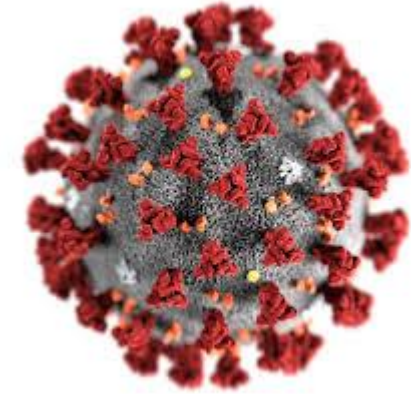
자살을 하다.

그리고 이것은 코로나  
역병사태 이전이었다.

(Twenge, 2017)



# 코로나 관련 심리적 고통



- 중국, n=1036
  - 6-15세
  - 2020년 4월
  - 12% 우울증, 19% 불안, 6% 둘 다 가짐
- 인도, n=121 격리 청소년 & n=131 비격리 청소년
- 9-18세
  - 66% 무기력 경험, 69% 걱정, 62% 공포 (모든 청소년)
  - 공포, 초조, 짜증, 불안 관련 불면증, 고립감, 슬픔이 격리 집단에서 유의미하게 큼
  - 미국 2020년 4~10월 정신병원 응급실 방문 증가
  - 31% 증가 12-17세
  - 24% 증가 5-11세

(Chen, Zheng, Liu, Gong, Guan, & Lou, 2020; Leeb, Bitsko, Radhakrishnan, Martinez, Njai, & Holland; Saurabh, Ranjan 2020)

현재 연구 상황

# 마음챙김(Mindfulness)



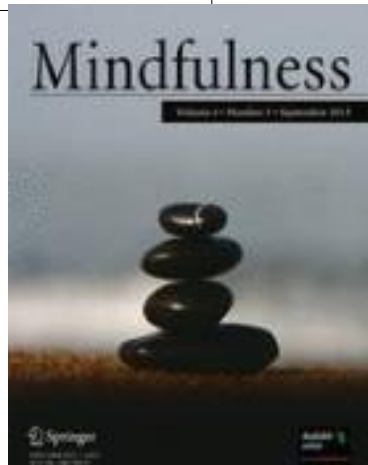
FRANK PORTER GRAHAM  
CHILD DEVELOPMENT INSTITUTE

# 마음챙김 정의



지금 이 순간에 의도적으로 비판  
없이 주의를 가져가는 것에서  
일어나는 알아차림 (Kabat-Zinn, 1994)

# 메타분석과 평가들:



- Zenner, Herrnleben-Kurz, & Walach, 2014
- Zoogman, Goldberg, Hoyt, & Miller, 2015
- Kallapiran, Koo, Kirubakaran & Hancock, 2015
- Felver, Celis-de Hoyos, Tezanos, & Singh, 2016
- Kohut, Stinson, Davies-Chalmers, Ruskin & Van Wyk, 2017
- Klingbeil, Renshaw, Willenbrink, Copek, Chan, Haddock, Yassine & Clifton, 2017
- Carsley, Khoury, & Heath, 2018
- McKeering & Hwang, 2019



# 연구 개요

- 참가자
  - 4-21세
  - 공립/사립학교; 대부분 수업 중
  - 미국, 영국, 캐나다, 호주, 홍콩
- 결과
  - 웰빙 (불안, 우울, 스트레스, 낙관주의, 대처, 자기조절, 자기연민)
  - 인지 기능
  - 인체 계측 (코르티솔, 심박수, 수면 패턴)
- 진행자
  - 혼합; 담당교사, 외부 진행자

# 개입

## 강도

- 내용 - MBSR 요소들, 예, 호흡 알아차림, 자애
- 기간 - 4~24주; 8주 중간값; 160-3700분
- 가정 수행 - 다양

## 형태

- MBSR (Kabat-Zinn, 1990)
- MBCT (Segal, 2002)
- MBSR 요소들
- 호흡 알아차림 명상 개입 (Barnes et al., 2008)
- 마음챙김 학교들 (Liehr & Diaz, 2010)
- 호흡 배우기 (Broderick, 2013)
- 발의 바닥들 (Singh et al., 2003)
- 학교 내 마음챙김 (Volanen, 2020)

# 결과



- 긍정적 효과:
  - 우울증
  - 스트레스
  - 문제 외현화
  - 낙관주의
  - 긍정적 효과
  - 친사회적 기능
  - 스트레스 회복탄력성
  - 파괴적 행동

# 결과, 계속

- 자살 사고
- 실행 기능
  - 작업 기억
- 불안
- 인지 수행
- 치료 후보다 사후지도(*follow-up*)에서 효과크기가 더 큼 (Klingbeil et al 2017)





# 진행자들:

언제 누구에게  
프로그램이 가장  
효과적이었나?

- 프로그램 진행자
  - 훈련 받은 담당교사가 전반적으로 최선 - 데이터 혼조
- 학생의 발달 시기
  - **15-18세**가 그 이하보다 효과적
- 개입 투여량
  - 프로그램 시간이 많을수록 효과가 좋음
- 임상 샘플
- 심리적 결과(즉 우울증, 불안)

# 교사들의 말:

## 효과 있는 것들:

- 마음챙김을 체현하는 교사
- 학교 행정과 부모의 지원
- 동료 교사와의 협력
- 편안한 물리적 환경

## 장애:

- 시간 제약, 과밀 교육과정
- 학생이 항상 참여하진 않음

- 학생들이 더 이완되고 안정됨
- 파괴적 행동 감소
- 과제수행행동 증가

# 연구의 강점



- 대형 연구; 평균  $n > 100$
- 연령대, 성별, 성적 분포가 균형 잡힘
- 거의 절반은 비 백인 참가자가 주를 이룸
- 대부분 수업 시간에 전형적 교실에서 행함
- 거의 1/3이 교외 수행 포함
- 다수가 MBSR 요소들 사용

# 한계와 차후 연구 방향

- 무작위 할당연구
  - 능동 제어 - 구조와 포맷 제어
- 교실 및 학교 효과를 통계적으로 설명
- 장애 학생 포함
- 사회경제적 상황(SES) 포함
  - 가족소득 자료가 없을 경우 학구나 지역사회 자료 사용
- 기존 프로그램 연구 복제
- 성별 차이 보고



# 차후 연구 방향 계속

- 개입자 교육 평가
  - 어느 정도의 교육이 필요한가?
- 메타분석 시행
  - 진행자 포함: 즉 담당교사 vs. 외부 진행자
- 더 다양한 결과 측정치
  - 다수 정보원, 즉 교사, 부모, 학교 직원
- 구성요소 연구 시행
  - 유효 프로그램 구성요소 결정
- 특히 임상 표본을 위한 온라인 프로그램과  
입원환자 프로그램



# 차후 연구 계속 방향

- 학교와 학구에서 얻은 ‘실제 결과’ 포함
  - 학생 성취도
  - 행동 데이터
  - 출석 데이터
- 추적연구 데이터 수집
- 효과가 있으려면 어느 정도 수행이 필요한 지 결정
- 개입 실시 충실도 평가
  - 진행자는 개입을 본래 의도된 방식대로 실시했나?
- 기전 조사
  - 프로그램은 어떻게 작동하는가?

# 최신 연구 ... 검토 n= 73 연구 (Phan et al.)

| 결과  | 모든 연구의 % | 향상을 보인 % | 향상 분야   |
|---|----------|----------|---|
| 웰빙 Well-being   | 15       | 44       |   |
| 자기연민 Self-Compassion                                  | 7        | 100      |   |
| 사회적 기능 Social functioning                             | 15       | 85       | 사회적 유능성, 편견, 공감                                 |
| 정신 건강 Mental Health                                   | 29       | 64/80    | 우울/불안   |
| 자기조절과 정서성   | 41       | 100      | 실행기능, 회복탄력성, 자기조절                               |
| 마음챙김의 알아차림  | 15       | 73       | 마음챙김, 생각-감정-신체감각 알아차림                           |
| 주의의 초점  | 26       | 83       | 주의, 집중, 주의산만                                    |
| 심리적, 생리적 스트레스<br>Psychological & physiological stress | 19       | 75       | 스트레스, 코르티솔, 우측 편도 활성화, 기능적 연결성과 뇌 가소성           |
| 문제행동 Problem behaviors                                | 11       | 100      | 공격성, 파괴적 행동, 외현화 행동                             |
| 학교 성적 Academic performance                            | 22       | 94       | 성적표 점수, 청각/언어 기억, 평점(GPA), 수학 성과, 수학 점수, 사회학 점수 |

# 요약하면...

## 고품질 연구들이 항상 보인 항목:

- 회복탄력성
- 범불안장애
- 공황
- 걱정

## 차상위 품질연구가 항상 보인 항목:

- 자아 개념
- 자기조절, 감정 조절
- 대처하기
- 실행 기능
- 인지적 제어
- 기분
- 사회적 편견
- 주의 문제



현재 연구 상황

# 자기연민 Self-Compassion



FRANK PORTER GRAHAM  
CHILD DEVELOPMENT INSTITUTE



# 자기연민 정의

---

힘겹게 고투할 때 자기에게 친절하기 -  
보살피고, 보호하고, 관심을 가지고,  
용기를 주며 친한 친구를 대하듯 자신을  
대하기 (Neff, 2003; Germer & Neff, 2019)

# 메타분석과 평가

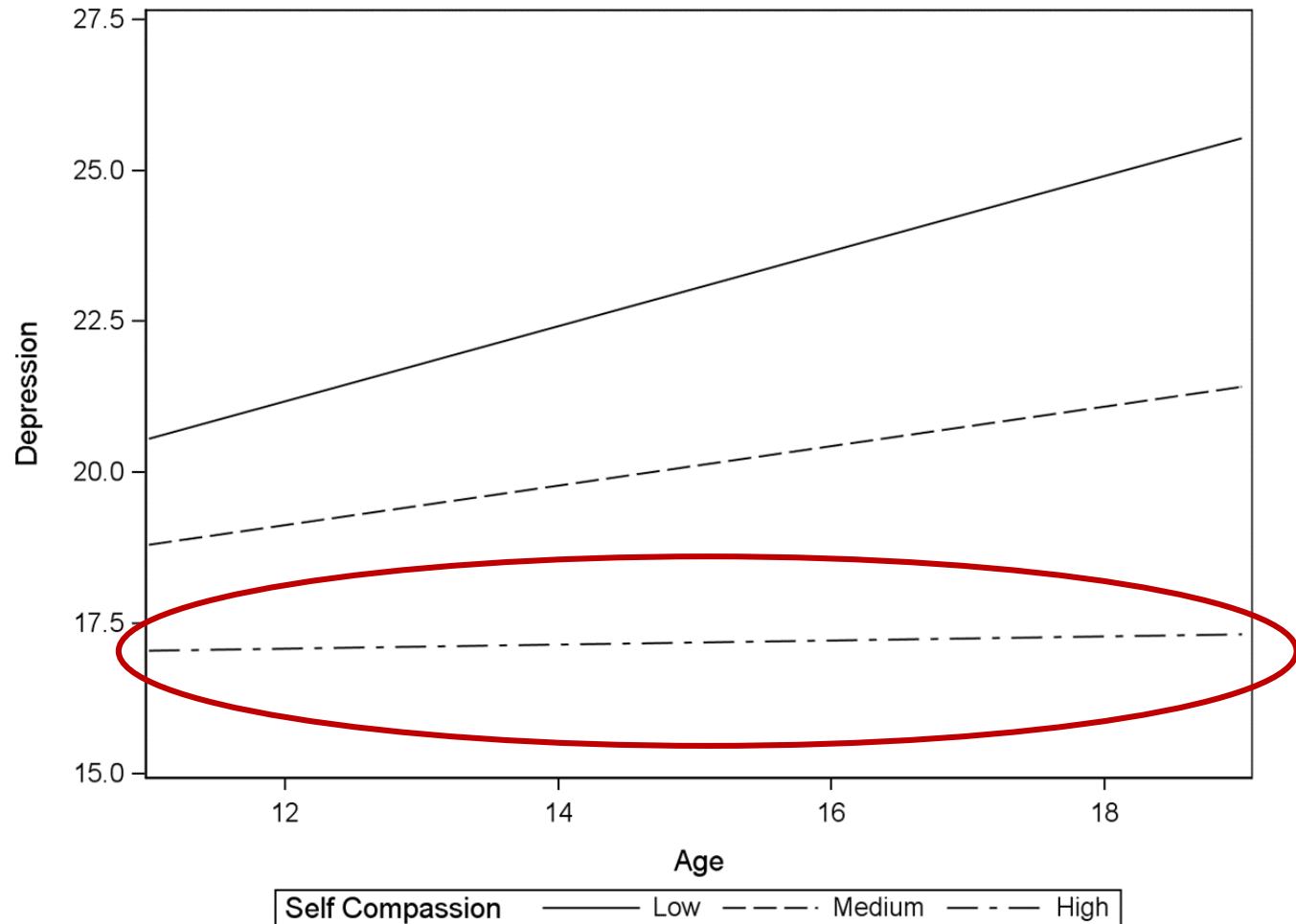
- **Marsh, Chan & Macbeth, 2018**
  - 자기연민과 심리적 고통 (즉 우울증, 불안, 스트레스)의 효과 크기 평가
  - 19 연구
  - 개입 (n=2), 종단연구 (n=4) & 상관관계 (n=13)
- **Pullmer, Chung, Samson, Balanji & Zaitsoff, 2019**
  - 청소년 우울증과 자기연민의 관계 평가
  - 18 연구
  - 개입 (n=5), 전향적 상관관계적 종단연구 (n=2) & 상관관계 (n=11)

# 결과

- 자기연민과 우울증 증상 간 강한 부적 관계성
- 자기연민과 정신병리 간 상관관계가 컸음
- 성별결과 혼조; 상관관계는 성별에 영향을 받지 않으나, 나이가 많은 소녀들은 같은 나이 소년이나 더 어린 소녀에 비해 낮은 자기연민
  - 나이에 영향 받음 - 나이드는 십대는 자기연민/정신병리 관계가 약했음
- 하위요인 분리 시 자기친절과 마음챙김은 우울증 증상과 부적 관계성; 보통 사람들은 그렇지 않았음
- 웰빙(예, 우울증, 불안, 사회적 연결성)의 합산점수가 자기연민과 상관관계

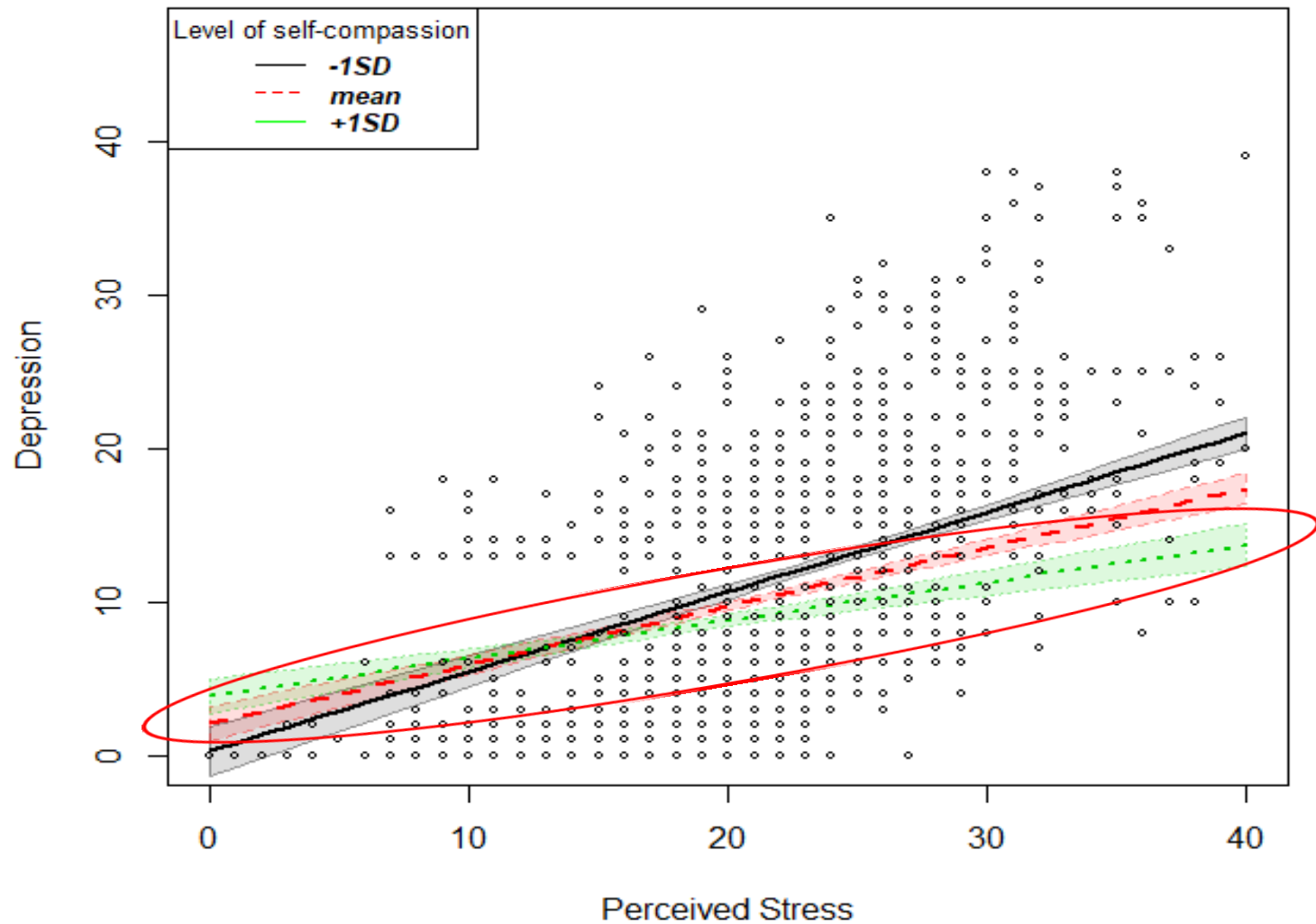
# 연령과 우울증의 관계 (미국)

자기연민이  
커짐에 따라  
십대는  
나이가 들며  
우울증 감소



(Bluth et al., 2016)

# 스트레스와 우울증 관계 (미국)



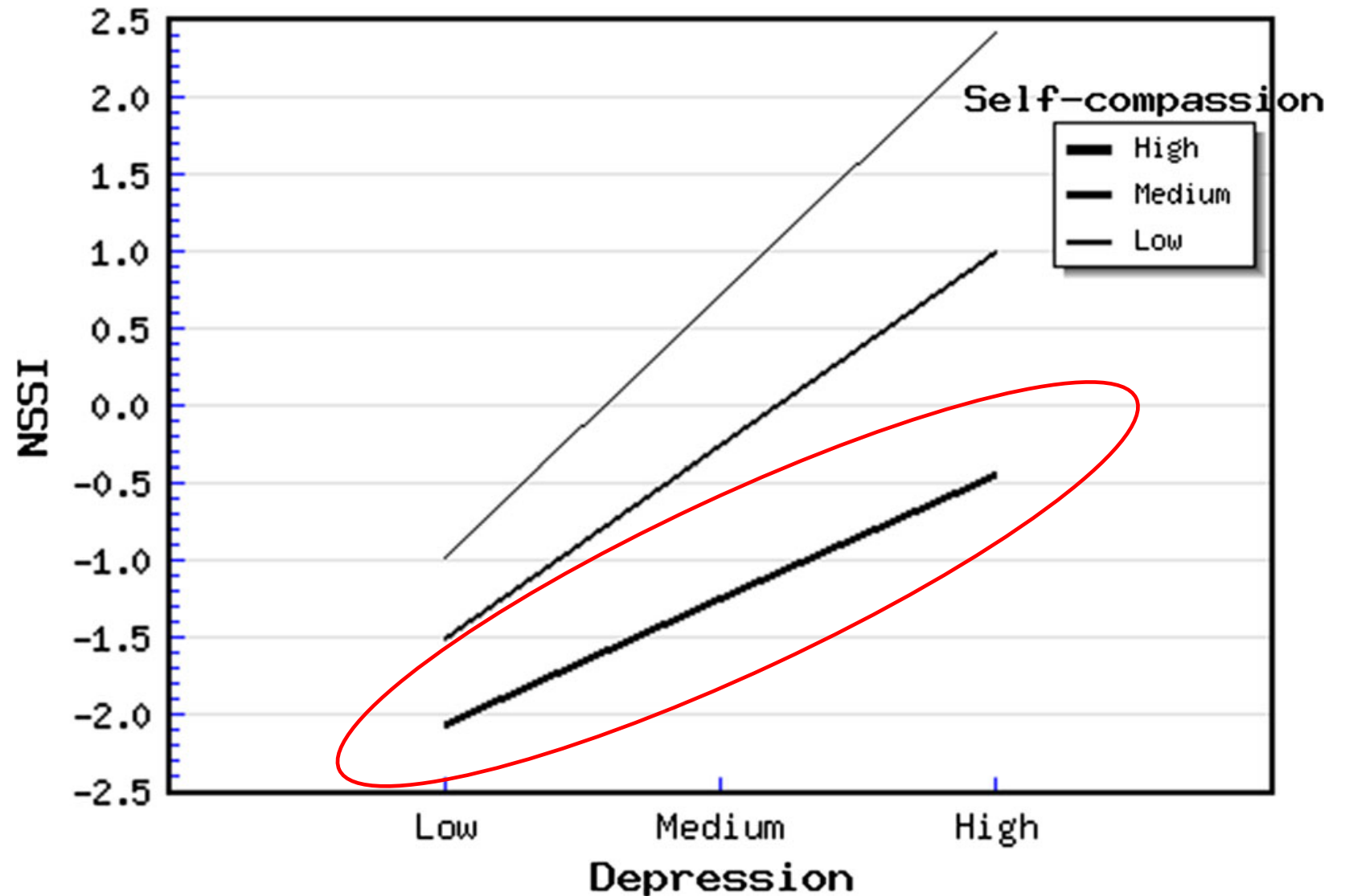
자기연민이 커짐에 따라  
십대는 스트레스를 받을  
때도 우울증에 걸리는  
일이 적어진다

(Lathren, Bluth & Park, 2019)

# 우울증과 비자살성 자해의 관계 (포르투갈)

자기연민이  
증가함에 따라  
우울증이 비자살성  
자해로 이어지는  
일이 줄어든다

(Xavier et al., 2016)





# 피해와 비자살성 자해의 관계 (중국)



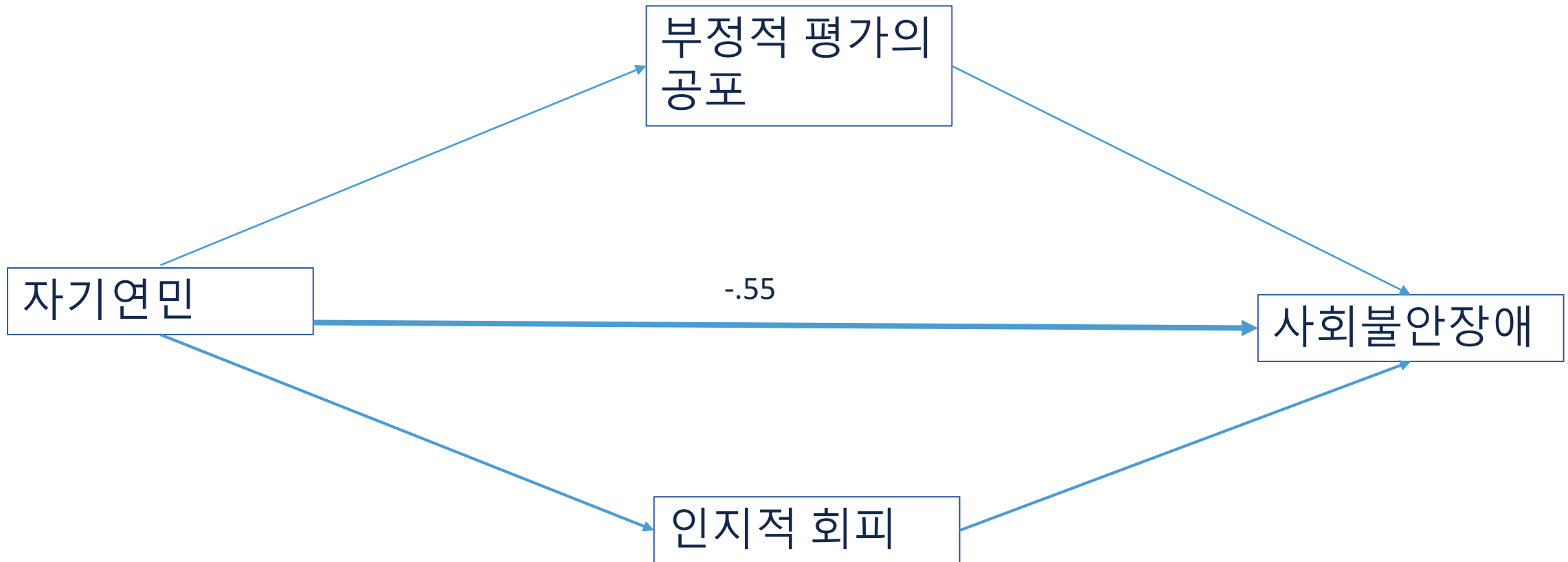
# 자존감과 정신건강의 관계 (호주)

- 낮은 자존감을 가진 9학년생들:
  - 자기연민이 높으면, 1년 후 정신건강에 변화 없음
  - 자기연민이 낮으면, 1년 후 정신건강이 악화



(Marshall et al., 2015)

# 자기연민과 사회불안장애의 관계 (스코틀랜드)



(Gill, Watson, Williams & Chan, 2018)

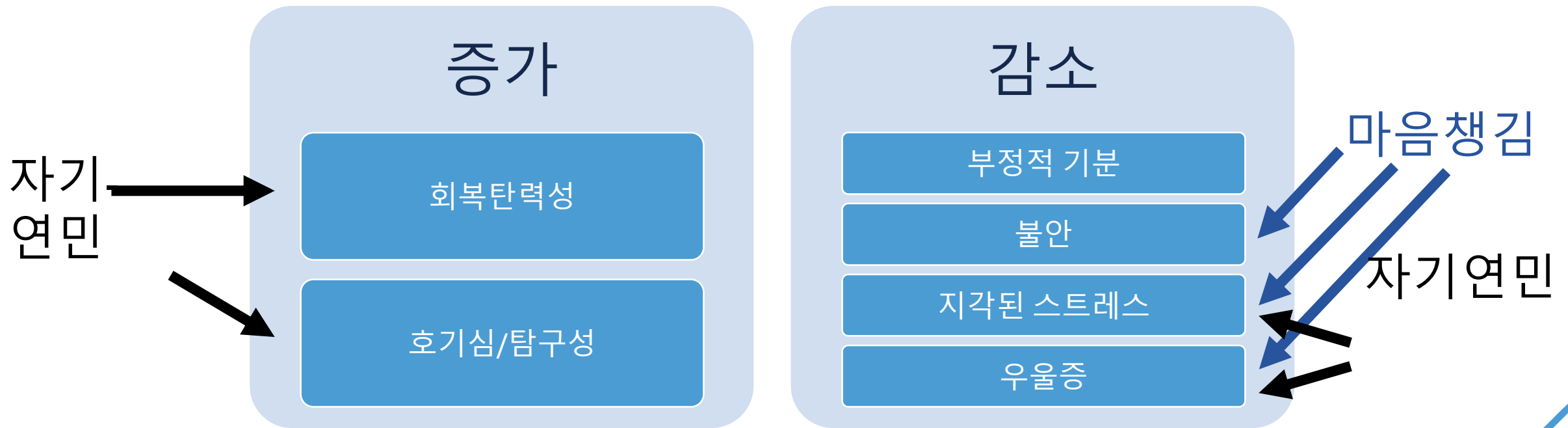
# 자기연민의 완충효과에 대한 다른 증거들

- 만성 학업 스트레스 → 웰빙 악화, 부정적 정동
  - 208 학부 학생(중국)
  - 자기연민이 큰 사람은 부정적 기분 감소 (Zhang et al., 2016)
- 피해 → 정신건강
  - 어린 시절 피해를 당한 15-18세는 학업 성적이 낮음 (스페인)
  - 자기연민이 큰 사람은 정신건강이 더 좋음 (Jativa & Cerezo, 2014)
- 트라우마 사건 → PTSD, 우울증, 불안, 자살 사고
  - 15-19세 난민 (이스라엘)
  - 자기연민이 큰 사람은 심리증상이 낮음 (Zeller et al., 2015)

# 내면으로 향하는 명상체험(iBme): 5일 마음챙김 명상수련회

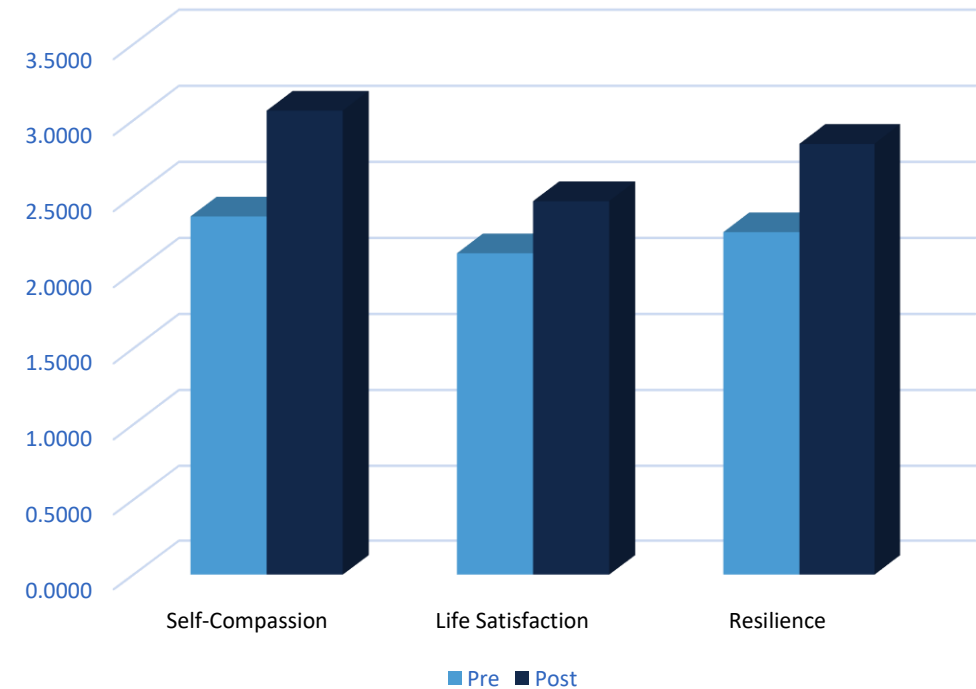
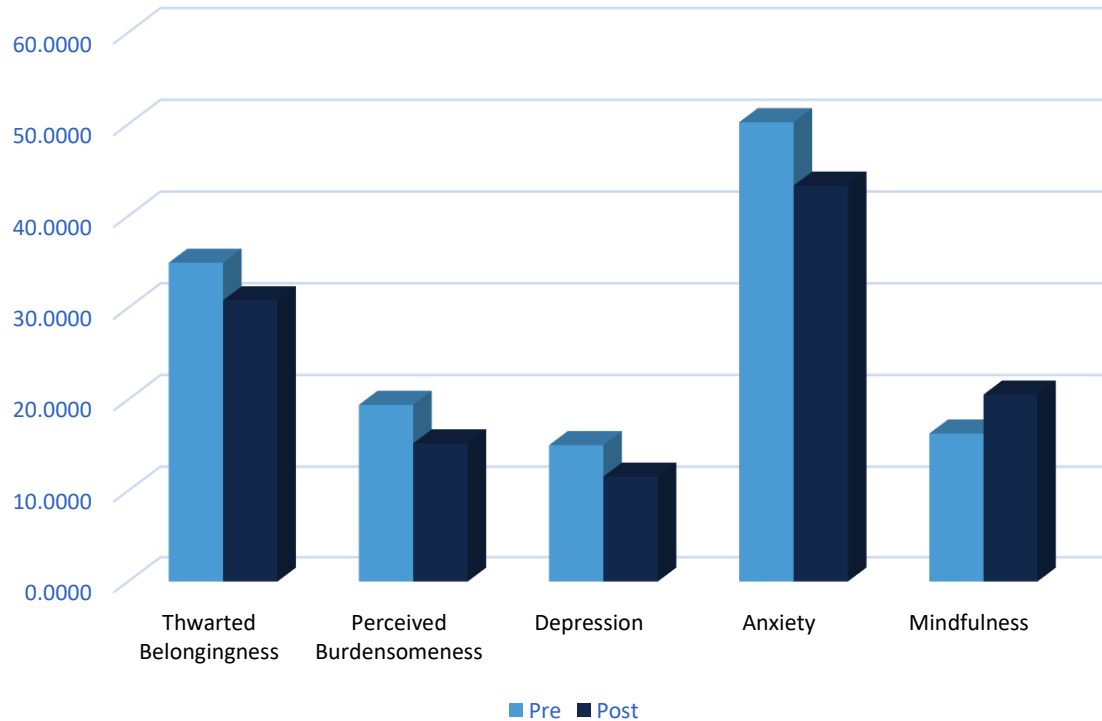


# 자신과 친구 되기: 십대를 위한 마음챙김 자기연민 프로그램



(Bluth et al., 2016; Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017)

# 트랜스젠더 십대를 위한 자신과 친구 되기 개입 전과 후의 변화 (n=29)



# 요약

- 자기연민은 정신병리(즉 우울증, 불안, 스트레스)와 반비례
- 자기연민은 청소년기 문제의 부정적 결과에서 청소년 보호
- 고위험군 집단에 특히 효과적
- 12~16세 소녀들은 낮은 자기연민과 높은 우울증 위험 증가
- 자기연민을 함양하는 프로그램이 도움이 됨



# 한계와 차후 방향

- 사회경제적 지위(SES) 평가 필요
- 인종적 소수집단 연구 필요
- LGBTQ 인구 연구 필요 (레즈비언, 게이, 양성애자, 트랜스젠더, 퀴어)
- 개입 연구 - 다양한 프로그램 기간과 개별적 요소
- 우울증 증상에 대한 자기연민의 개체-내 분석
  - 성별, 성적 취향, 인종, 젠더 정체성, SES에 따라 진행

# 차후 방향, 계속

- 제어된 개입 연구가 더 필요
- 사용되는 척도의 일관성 (예, 자기연민 척도, 우울증 척도)
- 용어와 구성의 일관성
  - “어린(younger)” 청소년과 “나이든(older)” 청소년의 정의
  - 개입 연구의 복제
- 자기연민이 성장 발달적으로 어떻게 펼쳐지는지 조사
  - 자기연민의 전조증상은 무엇인가?
- 임상 샘플에 관해 부연 (예, 우울한 청소년)



마지막 생각 ... 청소년기는 성인기의 정신건강 궤도를 결정하는 개입을 할 수 있는 중대한 시기다.  
어떻게 나아갈 것인가?



**FRANK PORTER  
GRAHAM CHILD  
DEVELOPMENT  
INSTITUTE**