

# 상담 전공 학생의 상담 역량 증진을 위한 온라인 기반 단기 마음챙김 명상 효과

## Effect of online-based short-term mindfulness meditation to enhance counseling competency of counseling psychology majoring students

이우경<sup>1</sup>

Woo-Kyeong Lee<sup>1</sup>

### 요 약

본 연구에서는 마음챙김 명상에 기초한 인지치료의 단축형 4회기를 온라인으로 실시하고 그 효과를 살펴보았다. 참여자들은 S 사이버대학교에 재학 중인 상담심리학과 재학생으로 구성되었다. 상담심리학과 학생들의 자기 이해를 돕고 향후 상담자로서 역량 개발을 위해 본 연구자가 번역한 마음챙김 인지치료(MBCT)를 토대로 4회기 온라인 프로그램으로 압축하였다. 사이버대학교 상담심리학과 학생들을 대상으로 한 온라인 기반 단기 마음챙김 인지치료의 효과는 어떠한지 살펴본 결과 분노 반추가 줄어들고 우울감이 향상되었다. 또한 마음챙김의 주요 변화 기제인 탈중심화 점수도 긍정적인 변화가 나타났다. 상담자로서의 역량 강화를 위해서는 내적 성장을 도모하는 프로그램이 필요하다. 본 프로그램은 팬데믹 시대에 단기간에 온라인으로 이루어진 집단 상담 프로그램이고 4회기 프로그램만으로 내적 성장을 이루는 데에는 한계가 있다. 따라서 향후에는 사이버대학교에 재학 중인 상담심리학과 학부생의 자아성장과 자기 이해를 돕기 위해 조금 더 회기를 늘려서 온라인으로 진행할 필요성이 있다. 또한 코로나 상황이 끝나면 오프라인 프로그램과 병행하는 것도 효율적이라 사료된다.

핵심어: 마음챙김 명상, 분노 반추, 탈중심화, 우울감

### Abstract

In this study, four shortened sessions of cognitive therapy based on mindfulness meditation were conducted online and the effect was investigated. The participants consisted of students enrolled in the Department of Counseling Psychology at S Cyber University. In order to help students of the Department of Counseling Psychology develop their competency as counselors in the future, this researcher has developed online based short-term Mindfulness Cognitive Therapy (MBCT) program. As a result of examining the effect of online-based short-term mindfulness cognitive therapy for students of the Department of Counseling Psychology at Cyber University, anger rumination decreased and depression improved. In addition, a positive change was also observed in the decentering score, which is a major change mechanism of mindfulness. In order to strengthen the capacity of a counselor, a program that

<sup>1</sup> Department of Counseling Psychology, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [Professor]  
e-mail: wisemind96@iscu.ac.kr (Corresponding author)

\* 이 논문은 2021년 전국대학상담학과협의회 지원에 의해 수행된 연구임

Received(May 16, 2022), Review Result(1st: June 3, 2022), Accepted(August 12, 2022), Published(August 31, 2022)



© 2022 The Authors. Published by NCISS.  
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.  
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

promotes internal growth is necessary. This program is an online group counseling program in a short period of time during the pandemic, and there is a limit to achieving internal growth only with the 4th session. Therefore, in the future, there is a need to increase the number of sessions a little more and conduct online courses to help the self-growth and self-understanding of undergraduate students in the Department of Counseling Psychology currently enrolled in Cyber University. In addition, it is considered to be effective to run the offline program in parallel after the corona situation is over.

Keyword : mindfulness meditation, anger rumination, decentering, depression

## 1. 서론

2001년에 9개의 사이버대학이 출범한 이후 2022년 현재 우리나라에서 개설되어 있는 사이버대학교는 총 21개로 늘어났을 정도로 온라인 대학이 활성화되어 있다. 또한 심리 상담 분야의 높은 사회적 수요와 관심에 발맞추어 대부분의 사이버대학교에 상담 관련 학과가 개설되어 있고 상담심리대학원이 설치된 대학도 3곳이 있다. 매년 오프라인 대학에 비해 엄청난 숫자의 사이버대학교 상담심리 관련 학생들이 배출되고 있으며 이들은 학부 졸업 후에 사이버대학교 외에 다른 오프라인 대학원에 진학하여 상담 자격증을 취득하고 싶어 한다. 기존의 전통적인 오프라인 대학에서 심리학을 전공하는 학생들에 비해 사이버대학교에 진학하는 학생들은 상대적으로 연령이 높고, 향후에 상담심리사나 임상심리사를 제 2의 직업으로 갖고자 하는 욕구와 기대가 강하다. 심리학 혹은 상담관련 분야의 특성상 면대면으로 하는 교육과 경험이 중요하지만 사이버대학교에서 온라인만으로 공부해야 하는 탓에 이들의 자기 이해 및 상담 역량 계발을 위한 노력에는 한계가 있다. 또한 심리상담의 특성상 면대 면으로 이루어지는 교육과 체험이 중요한데 사이버대학 학부 과정은 온라인을 통해서만 이루어지기 때문에 배운 내용을 체화하는 데는 한계가 있다.

한편 사이버대학 상담심리학과에 진입하는 학생들 중의 일부는 오래전부터 심리적 어려움을 겪다가 스스로 문제를 해결하고자 하는 목적으로 입학하기도 한다 [1]. 정확한 수치나 연구 자료는 거의 없는 실정이지만 심리학 공부를 통해 심리적 고충을 해결하고자 하는 학생들 중 일부는 학습을 통해서도 문제가 해결되지 않아 어려움을 겪기도 한다. 또한 일부 학생들은 일과 학업을 병행하느라 시간이 부족한데다가 낙인에 대한 부담감으로 인해 교육분석이나 심리상담을 받지 않고 졸업 후에 상담자로서 진로를 모색하는 경우도 많은 것으로 파악되고 있다. 내적으로 자신을 돌아보고 숙고하는 능력을 갖추지 않고 미래에 상담자로서 활동한다면 공익 목적에도 위배되기 때문에 상담자로서 자질과 역량을 키울 수 있는 훈련 및 활동이 매우 필요하다.

이와 관련하여 미국 등 외국에서 이루어지고 있는 프로그램에 주목할 필요가 있다. 미국 등 서구사회에서는 간호학과 학생이나 건강분야 전문가들을 대상으로 공감 능력을 배양하거나 개인적 성장 프로그램을 제공하는 경우가 많다. 이들 프로그램에서는 학생으로서의 어려움뿐만 아니라 삶의 문제를 조금 더 효과적으로 다루기 위해 마음챙김 기반 심리치료를 활용하고 있다 [2].

마음챙김이란 ‘지금 여기에 비판단적으로 주의를 기울이는 능력’을 의미하는 개념으로 지난 20~30여년간 괄목할 만한 임상 및 연구 데이터가 쌓이고 있다. 특히 마음챙김 기반 심리치료에 대한 임상 및 상담 적용은 지난 십여 년간 국내에서도 매우 높아지고 있다. 1979년 존카밋진이 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness based stress reduction (MBSR)을 신체 증상 관리 프로그램으로 활용한 이후 심리 증상에도 널리 적용되고 있다. 마음챙김 명상 기반 심리 프로그램은 집중력을 향상시키고 현재 순간을 자각하는 능력을 증진시켜서 삶의 질을 높이고 정서조절에도 도움이 되는 것으로 밝혀지고 있다 [3]. 특히 마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) [4-6] 프로그램과 마음챙김 기반 인지치료(Mindfulness-based cognitive therapy: 이하 MBCT)는 일반 신체 질환 환자들은 물론이고, 우울증, 불안장애를 비롯한 정신과 환자들에게도 많이 사용되고 있다. 최근 들어서는 일반 정상 인구 집단의 스트레스 감소 훈련에 많이 활용되고 있다.

마음챙김 기반 심리치료에서는 지금 현재에 자각하는 것을 중요하게 여기며 명상 훈련을 통해 마음챙김 자각 능력이 향상된다고 보고 있다. 특히 부정적인 생각과 감정을 비판단적인 자세로 알아차리게 되면 우울, 불안 등의 부정적인 감정과 다른 관계를 볼 수 있고 경험을 있는 그대로 수용할 수 있다는 장점이 있다 [7-9][3].

본 연구에서는 일과 학업을 병행하며 생활 스트레스를 경험하고 있는 사이버대 상담심리학과 학생들을 대상으로 마음챙김 기반 인지치료를 온라인 프로그램으로 제공하고 그 효과를 보려고 한다. 마음챙김 기반 인지치료는 원래 8회기로 되어 있지만 본 프로그램에서는 8회기를 압축한 4회기를 2주 간격으로 4회 동안, 총 2달에 걸쳐 실시하고자 한다. 사이버대학교 재학생 및 졸업생의 심리 건강을 증진시키고 성장을 위해 특별히 MBCT를 활용한 목적은 다음과 같다. 우선 내려놓기, 수용, 너무 애쓰지 않기와 같은 마음챙김의 기본 태도가 개인의 스트레스를 해소하고 성장을 하는데 필수적인 요소라고 판단되어서이다. 둘째 마음챙김 기반 인지치료는 기존의 인지치료와 달리 생각의 내용을 다루지 않고 생각을 있는 그대로 관찰하고 알아차리는 것을 중요하게 여기기 때문에 심리상담사로 일하고 싶어 하는 상담심리전공생들의 자기 성찰과 성장에 효과적일 것으로 판단하였다. 또한 현재 코로나 상황이 종식되지 않은 상태여서 오프라인으로 프로그램을 실시하지 않고 온라인으로 실습기회를 제공하고 명상 실습을 과제로 내주어 실제 생활에서 충분히 체화할 수 있도록 하였다. 본 연구를 통하여 사이버대학 학생 및 졸업생들에게 마음챙김 명상에 기초한 인지치료를 온라인으로 접하게 하여 스트레스로 인한 우울감을 해소하고 상담자로서의 역량 강화를 꾀할 수 있을 것으로 판단된다. 또한, 명상 기반 상담적 개입에 대한 관심을 고취하고 진로 결정에도 도움을 주고자 하였다. 교육적으로는 심리상담사 양성을 위한 질 높은 교육프로그램을 개발하여 적용함으로써 궁극적으로 사이버대학교 학생들의 진로교육 고취와 성장에도 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 필요성과 목적에 따른 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 사이버대학교 상담심리학과 학생들을 대상으로 한 온라인 기반 단기 마음챙김 인지치료의 효과는 어떠한가?

둘째, 사이버대학교 상담심리학과 학생들을 대상으로 한 온라인 기반 단기 마음챙김 인지치료를 통해 성장 가능한가?

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구 대상

본 연구에 참여할 대상자들은 서울 소재 사이버대학교에 재학하고 있거나 졸업한 학생들이다. 학교 홈페이지나 학과 홈페이지를 통해 집단원 모집 공고를 한 뒤 희망하는 사람들에게 한해 프로그램에 참여시킬 것이다. 프로그램 포함기준은 우울, 불안, 분노를 경험하고 삶의 질 저하를 겪고 있는 학생들을 대상으로 하며 주관적 우울 평정치인 Beck Depression Inventory에서 원칙적으로 10-23 점 범위의 경도-중등도의 우울감을 호소하는 사람들을 대상으로 한다. BDI에서 24점 이상의 심각한 우울 증상을 보이는 사람들에게는 정신과적 면담과 약물 치료를 우선적으로 권고한다.

### 2.2 측정도구

프로그램 효과를 알아보기 위하여 프로그램 시작 전, 그리고 종료 직후, 종료 후 2개월 뒤에 결과 측정치를 사용한다.

#### 2.2.1 Beck 우울 질문지(Beck Depression Inventory: BDI)

Beck 등 [10]이 개발한 자기보고 우울 측정치로 국내에서는 이영호와 송종용 [11]이 번안한 한국판 BDI를 사용하였다. BDI 척도는 모두 21개 문항, 4점 척도로 구성되어 있다.

#### 2.2.2 긍정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)

Watson 등 [12]이 개발한 긍정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)를 한국판으로 타당화한 것 [13]을 사용하였다. PANAS는 총 20문항으로 이루어져 있으며 ‘전혀 그렇지 않다’(0점)에서 ‘매우 많이 그렇다’(4점)에 이르는 Likert 5점 척도로 평정하도록 되어 있다.

#### 2.2.3 탈중심화

탈중심화 척도는 총 11문항의 자기 보고형 질문지로, 각 문항의 내용이 자신의 경험과 일치하는

정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(거의 항상 그렇다)의 5점 척도상에 평정하도록 되어 있다. 원래 척도는 Fresco, Moore 등 [14]이 개발한 것으로 본 연구에서는 김빛나가 타당화한 것 [15]을 사용하였다.

#### 2.2.4 분노반추 척도(Anger Rumination Scale)

분노를 유발시킨 상황을 지속적으로 생각하거나 곱씹는 경향성을 의미하는 분노반추를 측정하기 위한 척도로 이근배와 조현준 [16]이 타당화한 척도를 사용하였다. 4점 리커트 척도로 구성되어 있다.

### 2.3 온라인 기반 마음챙김 집단 프로그램 운영 절차

온라인으로 진행하는 마음챙김 명상에 기반을 둔 인지치료 집단 프로그램은 본 연구자(임상심리 전문가, 정신건강 임상심리사 1급)가 진행하고 임상심리전문가이자 정신건강 임상심리사 1급인 S 사이버대학교 광주센터 팀장이 보조 치료자로 참가한다. 온라인 집단상담 구성원은 원칙적으로 20명 내외로 하고 연령은 20대 후반에서 50대 초반으로 제한을 두었다. 학교 홈페이지나 문자를 통해 자발적으로 신청한 사람들에게 한해 프로그램을 실시하였다.

연구에 포함될 프로그램 집단은 총 4개 집단으로 1차 집단은 2020년 5월에서 6월까지, 2차 집단은 2020년 7월에서 8월까지, 3차 집단은 2020년 9월에서 2020년 10월까지, 4차 집단은 2020년 11월에서 2020년 12월까지, 5차 집단은 2021년 1월에서 2월까지 실시하였다. 프로그램은 온라인 줌(Zoom)으로 실시하였다. 프로그램 운영에 대한 안내는 학생들에게 개인 문자와 학과 홈페이지 등을 통해 이루어졌다. 1회기 프로그램 시작 전에 온라인으로 설문지를 작성하였고 4회기가 종료된 뒤에 사후 질문지를 작성하였다. 온라인 집단 프로그램 운영시기는 [표 1]과 같다.

#### 2.3.1 온라인 집단 프로그램 운영 시기

[표 1] 온라인 집단 프로그램 운영 시기

[Table 1] Online group program-operation time

기간 (추진년월)	내용	참여자(이수자)
2021. 05~06	1기 온라인 집단 프로그램 운영	17(13)
2021. 07~08	2기 온라인 집단 프로그램 운영	20(15)
2021. 09~10	3기 온라인 집단 프로그램 운영	23(13)
2021. 11~12	4기 온라인 집단 프로그램 운영	22(14)
2022. 01-02	5기 온라인 집단 프로그램 운영	21(15)
총 103명(70명)		

### 2.3.2 프로그램 구성

마음챙김 기반 인지치료(MBCT)의 8회기를 다음과 같이 4회기로 압축하여 진행하였다. 1회기는 자동조종 상태에서 우리의 마음이 어떻게 되는지 안내하고 자동조종 상태에서 호흡을 닦으로 하여 습관적인 해로운 반응을 멈추는 방법을 연습하게 하였다. 이를 위해 먹기 명상, 호흡 명상을 온라인으로 실습하였다. 2회기는 지금 현재에 마음을 챙기기 위해 오감을 자각하는 연습, 바디스캔 등을 연습하였다. 오감 연습을 한 뒤에는 6번째 감각인 호흡감각을 확장해나가면서 생각과 감정을 마음챙기게 하였다. 3회기는 수용 회기로 자신의 삶에서 철저하게 수용하지 못해서 생긴 심리적인 괴로움을 인식하고 이를 알아차리고 감정을 조절하는 것에 초점을 두었다. 철저한 수용을 강조하기 위해 비디오 클립을 사용하여 심리교육과 더불어 수용의 필요성을 강조하였다. 4회기는 마지막 회기로 자기를 돌보기 위해서 할 수 있는 활동과 하지 말아야 할 행동, 반응들을 살펴보는 시간으로 구성하였다. 자기 돌봄 회기에서는 특히 자기 자비 명상을 통해 자신의 몸과 마음에 귀를 기울이고 감정에 휘둘리지 않고 평정심을 유지할 수 있도록 훈련을 하였다. 회기와 회기 간에는 실습 과제를 내주어서 다음 회기가 시작되기 전에 온라인으로 제출하게 하였다. 각 회기의 요약은 [표 2]와 같다.

[표 2] 회기별 주제와 실습

[Table 2] Session-specific topics and practices

회기	주 제	실습
1 회기	자동조종상태 파악하기	먹기명상, 호흡명상
2 회기	지금 현재에 마음 챙기기	오감 자각 연습, 바디스캔
3 회기	철저한 수용하기	호흡확장
4 회기	자기돌봄과 생각, 감정 마음챙김	생각마음챙김, 감정마음챙김, 자비명상 등

## 2.3 자료분석

본 연구에 수집된 자료 분석은 표본의 특성 분포와 연구 가설 검증을 위해 SPSS 22.0 프로그램을 사용하였다. 본 연구의 연구 대상자들의 인구통계적 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 기술통계분석을 실행하였다. 또 프로그램 종결 시점에서 프로그램 참여집단의 시간차에 따른 변화가 있는지 paired t test를 실시한다. 또한 개인적 성장과 삶의 질의 변화를 살펴보기 위해 주관식으로 응답한 문항에 대해 주제 분석(theme analysis)을 실시한다.

## 2.4 결과

온라인 마음챙김 인지치료 집단에 참여한 집단원은 총 103명이었으나 3회기 이상 참석한 사람

은 70명 정도로 약 70퍼센트 정도의 학생들이 프로그램을 완결하였고 30퍼센트 정도는 초기에 탈락하였다. 프로그램에 참여한 구성원 중에서 2회기 이후 초기 탈락한 사람이 33명으로 분석에서 제외되었다. 따라서 최종 분석에는 프로그램 참여 집단 70명의 자료가 사용되었다.

프로그램을 완결한 참여자들의 연령, 학력, 경제적 수준, 결혼 상태 등 주요 인구 통계학적인 특성을 정리하여 [표 3]에 제시하였다. 대상자는 남성(15%), 여성 85%로 여성이 많았다. 참여자들을 연령대로 나누어보면, 40대가 28명으로 가장 많았고, 그다음으로 30대 후반이 24명이었고, 마지막으로 50대가 8명으로 나타났다.

[표 3] 참여자의 인구통계학적 특징 (N=70)

[Table 3] Demographic characteristics of the participants (N=70)

인구통계학적 특징	분류	프로그램집단 (n=70)
연령	30대	28
	40대	24
	50대	8
결혼 상태	기혼	53
	미혼	16
	사별	1
종교	없음	23
	개신교	22
	천주교	19
	불교	5
	기타	1
명상 경험	있다	5
	없다	65
정신과 치료 경험	있다	6
	없다	64

[표 4] 효과 측정치별 사후 분석결과 (N=70)

[Table 4] paired t test results of outcome measures (N=70)

측정치	평균 (사전/사후)	표준편차	t	유의도
분노반추	33.9714	4.8566	4.331	.000***
	31.4571			
우울	7.5286	4.0528	5.662	.000***
	4.7857			
탈중심화	34.7000	4.3363	-6.780	.000**
	38.2143			
PA	28.1857	4.2642	-1.373	.174
	28.8857			
NA	28.3429	5.3501	-1.072	.287
	29.02896			

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

객관적 측정치 결과 분노반추, 우울, 탈중심화 사전 사후 평균 차이 검증에서 통계적으로 유의미한 결과를 보였다. 프로그램에 참여한 학생들의 분노반추와 우울이 줄어들었고 탈중심화를 통한 객관화 능력은 향상된 것으로 해석할 수 있다. 그러나 긍정정서(PA)와 부정정서(NA)에서는 시간에 따른 차이가 없는 것으로 나타났다. 효과 측정치별 사후 분석결과는 [표 4]에 제시하였다.

### 3. 요약 및 결론

사이버대학 상담심리학과에 재학 중인 학생들에게 온라인 학습과 별도로 비교과 과정의 일환으로 심리건강을 증진시킬 수 있는 프로그램들이 필요할 수 있다는 판단에서 본 프로그램을 진행하였다. 심리전문가가 되기 위한 과정의 일환으로 임상심리 혹은 상담심리 수련 실습을 받는 사람들은 교육분석을 통해 개인적 문제 해결과 나아가 자아성장을 도모한다. 그러나 사이버대학에 진학한 학생들은 일과 학업을 병행하느라 시간이 부족한데다가 상담비 등 경제적 부담감으로 교육분석이나 심리상담을 받지 않고 졸업 후에 상담자로서 진로를 모색하기도 한다. 따라서 학부나 대학원 과정 중에 내적으로 자신을 돌아보고 성찰하는 기회를 갖고 미래 상담자로서의 내적 역량을 키우는 것이 필요하다고 여겨진다. 이와 관련하여 미국 등 선진 외국에서는 간호학과 학생이나 의대생, 사회복지학과 학생 등 미래의 건강 전문가, 특히 정신건강 전문가가 될 학부생 대상으로 개인적 성장 프로그램을 제공하는 경우가 많다. 이들 프로그램에서는 대학생으로서의 적응의 어려움뿐만 아니라 삶의 문제를 조금 더 효과적으로 다루기 위해 마음챙김 기반 심리치료를 활용하고 있다.

더구나 최근 들어 코로나 팬데믹 상황이 지속되면서 오프라인 프로그램이 어려워지면서 온라인 기반 자아성장 프로그램도 활발하게 진행되고 있다. 이런 프로그램들 중에는 마음챙김 명상 기반 인지치료나 마음챙김 기반 스트레스 관리 훈련을 기반으로 한 것들이 많다. 본 프로그램은 코로나 팬데믹 상황에서 오프라인 프로그램이 어려운 상황 속에서 사이버대학생 대상으로 비대면 마음챙김 기반 인지치료 프로그램을 기획하였고 참가자들의 개인적 성장과 심리적 문제 해결을 목표로 하였다.

대부분 온라인 수업으로 진행되는 사이버대학의 특성상 자기 성찰을 위한 집단 작업이 쉽지 않다. 하지만 본 프로그램은 면대 면으로 만나기 어려운 학생들이 동일한 시간대에 비대면으로 모여 실시간 프로그램을 접하고 상호작용을 함으로써 평상시 사이버교육에서 부재했던 수업 실재감을 느낄 수 있었다. 또한 심리적 어려움을 비대면 프로그램에서 채팅이나 프로그램 운영자인 본 교수자와의 상호작용을 통해 집단 프로그램의 변화 요인인 교정적 정서체험을 할 수 있었다. 향후 코로나 팬데믹 상황이 해결되면 오프라인으로 진행하는 부스터 세션을 접목하여 기존에 비대면 마음챙김 인지치료 프로그램에서 학습했던 명상 실습과 내용을 다시 환기시킬 수 있는 시간을 가지는 것이 효과적일 것으로 판단된다. 이렇게 온라인과 오프라인을 병행해서 본 프로그램을 운영한다면



상담심리학을 전공하는 사이버대 학생들의 자기 이해 및 자아 성장에 도움이 될 것이다. 그리고 이들이 개인적으로 겪고 있는 다양한 삶의 문제와 어려움을 해결할 수 있는 심리적 통찰을 얻는데도 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 나아가 상담심리 전공자들이 졸업 후에 상담자로서의 진로를 추구해나갈 때 상담역량 향상에도 도움이 될 것이라고 판단된다.

## References

- [1] W. K. Lee, "Mindfulness and nonattachment are associated with insomnia and depression", *Journal of Next-generation Convergence Information Services Technology*, vol. 9, no. 3, June 2020, pp. 251-262.
- [2] X. Chen, B. Zhang, S. X. Jin, Y. X. Quan, X. W. Zhang, X. S. Cui, "The effects of mindfulness-based interventions on nursing students: A meta-analysis", *Nurse Education Today*, vol. 98, March 2021, no. 104718, doi: 10.1016/j.nedt.2020.104718.
- [3] J. D. Teasdale, Z. Segal, J. M. G. Williams, "How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?", *Behaviour Research and Therapy*, vol. 33, no. 1, January 1995, pp. 25-39, doi: 10.1016/0005-7967(94)E0011-7.
- [4] J. K. Ockene, I. S. Ockene, J. Kabat-Zinn, H. L. Greene, D. Frid, "Teaching risk-factor counseling skills to medical students, house staff, and fellows", *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 6, January 1990, pp. 35-42.
- [5] J. Kabat-Zinn, "Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)", *Constructivism in the Human Sciences*, vol. 8, no. 2, March 2003, pp. 73-83.
- [6] J. Kabat-Zinn, *Mindfulness meditation and self-healing*, Hakjisa, 2005. J. Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*, New York: Hyperion, 2005.
- [7] M. A. Kenney, J. M. G. Williams, "Treatment-resistant depressed patients show a good response to Mindfulness-based Cognitive Therapy", *Behaviour Research and Therapy*, vol. 45, no. 3, March 2007, pp. 617-625, doi: 10.1016/j.brat.2006.04.008.
- [8] J. D. Teasdale, "Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression", *Research and Therapy*, vol. 37, no. 1, March 1999, pp. S53-S77, doi: 10.1016/S0005-7967(99)00050-9.
- [9] J. D. Teasdale, "Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders", *Clinical Psychology Psychotherapy*, vol. 6, no. 2, May 1999, pp. 71-162, doi: 10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<146::AID-CP195>3.0.CO;2-E.
- [10] A. T. Beck, C. H. Ward, M. Mendelson, J. Mock, J. Erbaugh, "An Inventory for Measuring Depression", *Arch Gen Psychiatry*, vol. 4, no. 6, June 1961, pp. 561-571, doi: 10.1001/archpsyc.1961.01710120031004.
- [11] Y. H. Lee, J. Y. Song, "A Study on the Reliability and Validity of BDI, SDS, and MMPI-D Scale", *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 10, no. 1, June 1991, pp. 98-113.
- [12] D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen, "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 54, no. 6, January 1988, pp. 1063-1070, doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063.

- [13] Y. J. Lee, "The effects of personality traits on mood level and its variability", Doctoral Thesis, Graduate School of Psychology and Clinical Psychology, Chung-Ang University, Republic of Korea, 1995. [Online]. <http://www.riss.kr/link?id=T2505660>.
- [14] D. S. Mennin, R. M. Holaway, D. M. Fresco, M. T. Moore, R. G. Heimberg, "Delineating Components of Emotion and its Dysregulation in Anxiety and Mood Psychopathology", *Behavior Therapy*, vol. 38, no. 3, September 2007, pp. 284-302, doi: 10.1016/j.beth.2006.09.001.
- [15] B. N. Kim, "Effects of Decentralization on Internal Focus Response Patterns and Depression Symptoms", Master's thesis, Graduate School of Psychology, Seoul National University, Republic of Korea, 2008. [Online]. Available: <http://www.riss.kr/link?id=T11254627>.
- [16] G. B. Lee, H. C. Cho, "Validation Study of the Korean Version of the Anger Rumination Scale", *Journal of Emotional and Behavioral Disorder*, vol. 24, no. 1, March 2008, pp. 1-22.