

[Research Paper]

마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 반추에 미치는 효과

김재환 · 이인수* · 유양경**†

목포중앙병원 정신건강의학과장, *한국교통대학교 응급구조학과 교수, **군산대학교 간호학과 교수

Effects of a Mind Subtraction Meditation-Based Healing Program on the Ruminations and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms of Firefighters

JaeHwan Kim · Insoo Lee* · Yang Gyeong Yoo**†

MD, Dept. of Psychiatry, Mokpo Jung-Ang Hospital,

*Professor, Dept. of Paramedic Science, Korea National University of Transportation,

**Professor, Dept. of Nursing, Kunsan National University

(Received August 27, 2019; Revised September 19, 2019; Accepted September 19, 2019)

요 약

소방공무원들은 외상 사건에 반복적으로 노출되면서 외상 후 스트레스장애로 이행될 가능성이 높은 고위험 집단이다. 이에 본 연구에서는 2박 3일간 단기집중 마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 반추에 미치는 효과를 확인하였다. 2019년 A소방본부 소방공무원 80명을 연구대상으로, 마음빼기명상 기반 힐링프로그램을 적용하기 전과 완료 후에 자기보고식 설문지를 통해 대상자의 상태를 측정하였으며, 질적 자료를 위해 명상체험 소감을 수집하였다. 연구결과 마음빼기명상 기반 힐링프로그램은 남성소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상을 유의하게 감소시켰고, 여성소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 침습적 반추를 유의하게 감소시켰다. 결론적으로 마음빼기명상 기반 힐링프로그램은 소방공무원의 외상 후 스트레스장애 증상과 침습적 반추에 긍정적인 효과가 있었으므로, 본 연구에 적용한 마음빼기명상 기반 힐링프로그램은 소방공무원의 정신건강 관리 프로그램으로 제안될 수 있을 것이다.

ABSTRACT

Firefighters are high-risk group for posttraumatic stress disorder because they are repeatedly exposed to traumatic events. In this study, we examined the effects of a short-term, intensive, Mind subtraction meditation-based healing program on the ruminations and posttraumatic stress disorder symptoms of firefighters. In 2019, we used a survey questionnaire to assess the intrusive ruminations of 80 firefighters at a firefighting headquarters before and after implementing the Mind subtraction meditation-based healing program and personal journals over a period of two nights and three days. The results showed that there was a significant decrease in posttraumatic stress disorder symptoms, from 32.40 (\pm 14.67) to 30.31 (\pm 13.76) among the male subjects, and a significant decrease in posttraumatic stress disorder symptoms, from 32.03 (\pm 13.31) to 27.33 (\pm 10.68) and intrusive ruminations, from 5.21 (\pm 7.32) to 3.41 (\pm 6.30), among the female subjects. In conclusion, the Mind subtraction meditation-based healing program was effective in reducing the posttraumatic stress disorder symptoms and intrusive ruminations of firefighters. Therefore, the Mind subtraction meditation-based healing program could be proposed as a mental health promotion program for firefighters.

Keywords : Mind subtraction meditation, Firefighter, Posttraumatic stress disorder symptoms, Rumination

† Corresponding Author, E-Mail: ygyoo@kunsan.ac.kr. TEL: +82-63-469-1998, FAX: +82-63-469-7429

© 2019 Korean Institute of Fire Science & Engineering. All right reserved.

1. 서 론

각종 재난재해와 사고로 인한 응급상황에서 소방공무원은 업무 수행 중 부상을 당하거나 끔찍한 장면을 목격하기도 하고 자신의 능력을 초월하는 상황에 처하기도 한다. 이러한 외상 사건(Traumatic event)에의 반복적인 노출은 외상 후 스트레스 장애(Posttraumatic stress disorder, 이하 PTSD)로 발전할 수 있는 위험성을 증가시킨다⁽¹⁾. PTSD는 실제로 신체에 해를 입거나 위협을 당하지 않더라도 나타날 수 있는데 즉, 타인의 죽음이나 심각한 상해 또는 신체적 안녕에 위협을 주는 사건들을 직접 경험하거나 목격한 후 극심한 공포, 무력감, 고통 등을 느끼는 경우도 PTSD로 발전할 수 있다⁽²⁾. 따라서 직·간접적으로 외상 사건에의 노출이 잦은 소방공무원은 PTSD를 일으킬 수 있는 고위험 집단이다⁽³⁻⁵⁾. 소방공무원의 38.2%가 PTSD 위험군으로 나타났으며, 위험군은 비위험군에 비해 정서적 탈진, 신체 증상이 더 심하였으며 사회 및 직업 기능이 더 낮은 것으로 나타났다. 따라서 소방대원들의 PTSD 증상 및 정서적 탈진을 조기에 중재할 수 있는 정신건강 관리프로그램을 운영하여 개인의 사회 및 직업 기능을 건강하게 유지할 수 있도록 돕는 방안이 필요하다⁽⁶⁾. 최근 들어 지방자치단체에서는 PTSD를 관리하는 프로그램 등을 제공하며, 향후 소방청 차원의 복합치유센터와 지역 거점형 전문치유센터 등을 통한 체계적인 관리를 계획하고 있다⁽⁶⁾.

소방공무원들의 PTSD 증상을 중재할 수 있는 정신건강 관리프로그램의 이론적 배경으로는 외상 후 성장(Posttraumatic growth, 이하 PTG)과 반추(Rumination) 개념이 있다. 외상(Trauma)을 경험한 사람들 중 일부는 PTSD로 진행되지 않고, 오히려 외상 이전보다 더 나은 기능과 적응을 보이기도 한다^(7,8). Tedeschi와 Calhoun^(9,10)은 이렇게 외상 사건에 대처한 결과로 얻는 긍정적인 변화를 외상 후 성장(PTG)이라는 용어로 소개하였고, PTG에 이르는 과정을 ‘외상 후 성장 모델’을 통해 다음과 같이 통합적으로 제시하였다. 외상 사건을 경험한 개인은 다양한 정서적 고통을 겪는 정서조절 곤란을 경험한다. 즉 외상 사건은 정서적 측면, 인지적 측면, 나아가 인생관에 대한 도전을 초래하고 개인은 총체적 난국을 경험한다. 그 이후 외상 경험에 대해 끊임없이 떠올리고 되새김질하여 생각하는 자동적이고 침습적인 반추(Intrusive rumination)가 일어난다. 이와 같은 침습적 반추를 어느 정도 조절할 수 있게 되면, 인지는 반성적인(Reflective) 사고로 전환되며 의도적 반추(Deliberate rumination)를 거친다. 이후 대안적인 신념을 떠올리고 적응과 성장으로 나아가며 삶의 이야기를 발전시키고 결국 외상 후 성장에 이르러 삶의 지혜를 쌓는다.

외상 후 성장과 정신 건강 사이에 시간이라는 요소를 추가한 중단 연구에서 외상 후 성장과 외상 후 스트레스장애 사이에 유의한 부적 상관성이 관찰되었다⁽¹¹⁾. 외상 경험 이후에 초기에 성장을 보고한 개인은 그렇지 않은 집단에 비해

이후 2년간의 추적 조사에서 외상 후 스트레스장애 증상을 유의하게 덜 보고하고 있다⁽¹²⁾. 이는 외상 후 성장 경험이 향후 적응 과정에서 증상 발현을 억제시키거나 완화시키는 완충의 기능을 담당할 수 있음을 예상 할 수 있다⁽¹³⁾. 따라서, 외상을 경험한 사람에게 성장을 촉진하는 개입을 적용할 경우에 외상 경험으로부터 회복을 촉진할 뿐 아니라, 긍정적이고 적극적인 변화를 촉진할 수 있을 것이다⁽¹⁴⁾.

Tedeschi와 Calhoun⁽¹⁰⁾은 외상 사건 후에 인지적 도식의 재건을 돕는 데에 중요한 역할을 하여 PTG으로 이끄는 것을 ‘반추(Rumination)’라고 했다. 즉, 충격적인 사건을 경험한 사람들은 그 일이 왜 일어났는지 이해하고 해결하기 위한 시도로써, 자신이 경험한 사건에 대해 자주 반복하여 생각하는 경향이 있다. 이처럼 어떤 일에 대해 계속 떠올리거나 되풀이하여 생각하는 행위를 ‘반추’라고 한다⁽¹⁵⁾. 침습적 반추는 외상에 대해 자동적이고 불수의적으로 떠오르는 반복적인 사고를 의미한다. 외상 후 초기에 사건을 이해하지 못하고 의미를 찾지 못할 때 나타나고, 정서적 고통을 유발한다. 의도적 반추는 외상 사건의 원인과 의미를 이해하려는 측면에 초점을 맞춘 반복적이고 목적성 있는 생각을 의미한다. 침습적 반추 과정이 효과적이고 정서적 고통을 잘 다루게 되면, 개인은 스스로에게 어떤 일이 일어났는가에 대해 현실적으로 대처하기 위해 능동적으로 정보를 처리하게 된다. 의도적 반추 과정은 외상 사건을 객관적으로 바라볼 수 있게 하고, 외상 사건을 포함한 인생 전반에 대한 태도를 변화시켜 성장으로 나아가게 한다⁽¹⁶⁾. 외상 이후 사람들은 침습적 반추를 반복하다가 의도적 반추를 거쳐 외상 후 성장으로 발전하는데, 이 과정에서 침습적 반추는 장기적으로 점차 감소되어 의도적 반추로 연결되어야 한다. 즉 외상 후 성장을 위해 침습적 반추의 과정을 거칠 수밖에 없지만 시간이 지남에 따라 침습적 반추가 감소되지 않으면 성장에 부정적인 영향을 미칠 수 있다⁽¹⁷⁾.

한편, PTG로 가는데 촉진 인자로는 자기성찰(Self-reflection)과 탈중심화(Decentering)가 있다. 자기성찰 특히 자기 탐색과 자기 이해를 많이 사용할수록 의도적 반추를 더 하게 되고 외상 후 성장을 촉진시킨다. 따라서 외상을 겪은 사람들에게 자기성찰 훈련을 시키는 것이 외상 후 성장에 도움이 된다⁽¹⁸⁾. Fresco 등⁽¹⁹⁾은 인지치료에서 치료변화의 핵심 기제로 탈중심화를 거론하며, 탈중심화 능력은 건강한 인지·심리·사회적 발달에 필수적인 요소라고 하였다. 부정적인 생각이 올라올 때 그것을 반복적으로 확인하고 그 내용과 멀찍이 떨어져서 그 정확성을 평가하게 되면 부정적인 생각과 감정에 대한 관점을 변화시킬 수 있다. 즉, 부정적인 사고 내용 자체를 바꾸려고 하는 것이 아니라, 부정적인 사고와 감정을 다루는 방식과 과정을 바꾸려는 노력은 부정적인 생각과 싸우는 노력을 포기하도록 하면서, 상위인지(Metacognition) 차원의 사고 양식으로 전환하는 변화가 가능하도록 도와준다⁽²⁰⁾. 따라서 탈중심화는 외상 초기의 침습적 반추에서 의도적 반추로 이행하는 과정을 촉진시켜

간접적으로 PTG에 도움이 된다. 즉, 탈중심화는 자신의 경험, 사고, 감정 등을 수용하는 동시에 거리를 두고 관찰하게 함으로써, 침습적 반추 패턴에서 벗어나 다른 방식으로 이해하고 생각해볼 수 있는 여지를 만들어 주며, 이는 외상 경험의 의미에 대해 재평가하고 적응적인 방향으로 재구성하는 의도적 반추를 가능하게 한다⁽¹⁵⁾.

지금까지 선행연구 결과를 종합해 볼 때, 소방공무원은 직무에서 다양한 외상 사건에 지속적으로 노출되어 이로 인해 다양한 사회심리적 문제와 삶의 질 저하를 경험할 위험이 있다. 이러한 소방공무원들의 외상성 스트레스로 인한 정신적 위기는 소방대원 개인 뿐 아니라 국민의 안전과 직결되는 사회적, 국가적 중대 사안이다. 소방공무원들의 외상성 스트레스를 치유하고, 개인의 성장에 도움을 줄 수 있는 효과적인 정신건강 관리프로그램을 실천하는 것은 매우 시급한 문제이다⁽⁶⁾. 따라서, 자기성찰과 탈중심화 치유 기제를 훈련시키는 정신건강 관리프로그램을 통해서, 침습적 반추 기간을 줄이고 의도적 반추를 활성화시켜 외상 후 성장을 촉진시킬 수 있다면, 소방공무원들의 PTSD에 대한 위험을 크게 경감시킬 수 있다고 가정해 볼 수 있겠다. 본 연구의 변수인 PTSD 증상과 반추는 소방공무원의 PTSD 관리와 예방능력 향상을 통한 업무능력 제고에 관여하는 중요한 요인으로 이들의 긍정적인 변화를 위한 치료적 접근이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 이를 위한 중재효과를 규명하고자 한다.

명상은 최근 심리적 긍정성 향상을 위한 중재 방안으로 다양한 집단을 대상으로 여러 분야에서 활용되고 있다. 미국에서는 소방대원의 스트레스 관리를 위해 소방대원의 초기 교육단계에서 스트레스로 인한 경고징후와 다양한 관리법에 대한 안내 및 교육이 이루어지고 있는데, 다양한 이완요법이 스트레스를 감소시키는데 도움이 되며 그 중에서 명상은 유용한 방법의 하나라고 소개하고 있다⁽²¹⁾. 이에 본 연구자들은 한국에서 개발되어 일반성인, 직장인, 교사, 대학생, 및 자유학기제가 적용되는 중학생 등 다양한 그룹에서 힐링, 성장, 및 인성교육을 위해 활용되고 있는 마음빼기명상에 주목하였다.

마음빼기명상은 자신의 인생을 객관적 입장에서 돌아보며(Self-reflection) 허상인 ‘거짓마음’을 적극적으로 빼기(Mind subtraction)하여 본래인 ‘참마음’을 회복하는 방법이다⁽²²⁾. 마음빼기명상은 인지치료와 명상의 특성을 모두 가지고 있는 능동적인 자기 돌봄 방법이다⁽²³⁾. 인지치료는 개인이 가지는 신념 등에 의한 역기능적 사고가 불안이나 부정적 사고를 일으킨다고 본다. 마음빼기명상은 이러한 역기능적 사고의 근간이 되는 살아온 삶의 기억과 생각을 마음으로 버림으로써 역기능적 사고의 발생조건 자체를 없애어 그 마음이 형성되기 이전의 본래 참마음으로 돌아가는 원리이다⁽²⁴⁾. 마음빼기명상에서는 사람은 모두 참마음을 가지고 태어났으나 살면서 경험한 모든 기억된 생각(여기서 생각은 감각, 인지, 감정, 느낌, 정서 등 일체들을 의미한다)

들이 참마음에 차곡차곡 덧씌워진다고 본다. 이 덧씌워진 거짓마음이 다시 세상을 여과하고 인식·평가·해석하기에 세상을 본래와 다르게 잘못 인지함으로써 삶이 점점 더 힘들고 스트레스, 불안, 우울, 및 불행한 감정을 경험한다고 한다. 마음빼기명상은 이 산 삶의 경험에 의해 잘못 형성된 거짓마음을 빼내어 본래 마음인 참마음을 회복하여 살게 되는 명상방법이다^(25,26). 즉, 마음의 고통을 일으키는 외상 사건에 대한 기억은 허상인 가짜마음이기 때문에 이는 마음빼기명상을 통하여 버릴 수가 있고, 빼기를 한 만큼 참마음을 회복하여 외상 사건으로 인한 마음의 고통과 스트레스로부터 벗어나게 된다는 것이다. 실제로 마음빼기명상을 실천해 본 응급구조학과 대학생들은 명상을 하면서 마음을 없애고 나니 스트레스가 점점 없어져가고 과거에 겪었던 트라우마 같은 일들이 다 존재하지 않는 것처럼 느껴졌으며 새롭게 무언가를 다시 할 수 있게 되었다고 보고하고 있다^(23,27).

마음빼기명상은 초기단계에서 ‘자기 돌아보기’라는 자기성찰 과정을 거치게 되고, ‘마음 빼기’ 훈련을 통해 부정적 정서와 왜곡된 인지체계를 반복해서 버리게 된다. 자기중심적인 감정과 생각에 사로잡혀 있을 때는 마음을 비우는 작업도 힘들어 하지만, 마음 속에 저장된 감정과 생각들이 허상임을 이해한 뒤에는 자기중심적인 사고에서 벗어나 객관적인 입장에서 서는 탈중심화가 점점 가능해진다. 자신의 본래인 ‘참마음’을 깨달은 뒤에는 지금까지 외상으로 고통받던 부정적인 마음들이 모두 허상이었음을 더욱 명확하게 깨닫고, 외상으로부터 마음이 점점 자유로워지게 된다. 즉, ‘외상 기억’과 ‘참마음’을 분리하여 바라볼 수 있는 탈중심화 능력이 극대화되면, 자신과 타인, 외상 사건, 세상을 객관적 입장에서 관찰할 수 있는 상위인지 차원의 사고 양식으로 전환이 이루어진다⁽²⁸⁾. 이에 본 연구자들은 마음빼기명상이 소방공무원의 PTSD 증상과 반추 등과 같은 정신건강 관리에 긍정적 영향을 미칠 수 있는 유용한 중재 프로그램이 될 것으로 판단하였다.

지금까지 소방공무원의 정신건강 관리를 위한 명상 중재프로그램을 적용한 선행연구를 살펴본 결과, 마음챙김 기반 신체-심리 운동 프로그램이 소방공무원의 삶의 만족도, PTSD 증상, 및 심혈관계 신체증상에 긍정적인 효과를 보인 연구⁽²⁹⁾와 마음빼기명상 프로그램이 119구급대원의 PTG와 회복탄력성 증진에 효과적이었던 연구⁽⁶⁾ 등으로, 소방공무원에게 명상프로그램을 중재로 적용한 효과연구는 매우 부족한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 단기집중으로 제공된 마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 PTSD 증상과 반추에 미치는 효과와 명상프로그램에 관한 경험을 파악하여 본 중재프로그램이 소방공무원의 정신건강 관리 프로그램으로써의 가능성을 규명하는데 그 목적이 있다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 PTSD 증상과 반추에 미치는 효과와 명상프로그램에 관한 경험을 파악하기 위하여 단일군 전·후 유사실험설계를 이용하였다.

2.2 연구대상자

A소방본부 소방공무원 중 2019년에 실시된 2박 3일의 마음빼기명상 기반 힐링프로그램에 참여한 100명 중에 연구에 참여하기를 동의한 소방공무원 80명을 대상으로 하였다.

2.3 연구도구

연구대상자의 일반적 특성 6문항과 PTSD 증상과 반추에 대한 자기보고식 설문지와 마음빼기명상 체험에 대한 소감문을 작성하도록 하였다.

1) PTSD 증상: PTSD 증상 정도는 한국판 사건충격척도 개정판(Impact of event scale-revised korean version, IES-R-K)을 사용하였다. 본 프로그램 평가를 위해서는 Weiss와 Marmar (1997)가 재경험과 회피의 내용을 포함하는 사건충격척도에 과각성 척도를 첨가한 후 보완하여 고안한 총 22문항의 5점 척도의 도구를 Eun 등(2005)이 우리말로 번안하고 타당도와 신뢰도를 검증한 한국판 사건충격척도 개정판⁽³⁰⁾을 사용하였다. 110점 만점이며, 점수가 높을수록 PTSD 증상 정도가 높은 것을 의미한다. 전체 척도의 내적 합치도 (Cronbach's α)는 0.83이었으며, 본 연구에서는 0.98이었다.

2) 사건관련 반추: 사건 관련 반추 양식을 측정하기 위해 Cann 등(2011)이 개발하고 Ahn 등(2013)이 번안 및 타당화한 한국판 사건관련 반추 척도(The event related rumination inventory in Korean, K-ERRI)⁽³¹⁾를 사용하였다. 이 척도는 침습적 반추(Intrusive rumination)와 의도적 반추(Deliberate rumination)로 구성되어 있으며, 각각 10문항씩, 총 20문항으로 이루어져 있다. 4점 척도, 30점 만점으로, 점수가 높을수록 해당 영역의 반추 양식을 더 많이 사용함을 의미한다. Ahn 등(2013)의 연구 결과, 전체 척도의 내적 합치도 (Cronbach's α)는 침습적 반추는 0.96, 의도적 반추는 0.95이었다⁽³¹⁾. 본 연구에서는 침습적 반추 0.98, 의도적 반추 0.97로 측정되었다.

3) 마음빼기명상 체험 소감문

소방공무원들이 주관적으로 인지한 마음빼기명상에 대한 느낌을 파악하기 위하여 명상의 실천에 대한 체험 소감문을 작성하도록 하였다. 프로그램이 종료된 후 사후설문 조사를 할 때 '마음빼기명상 과정을 통해 배우거나 느낀

점을 기록해 주세요' 라는 지시문을 제시하여 자유롭게 쓰도록 하였다.

2.4 중재프로그램

본 연구에서 사용된 중재프로그램은 소방공무원을 위해서 개발된 마음빼기명상 기반 힐링프로그램이다. 명상교육 전문가 4인과 본 연구자들이 함께 개발에 참여했으며, 소방공무원의 특성과 2박3일 일정을 고려하여 개발되었다. 명상을 한번도 접해보지 않은 사람들을 대상으로 하는 프로그램이기 때문에 되도록 편안한 마음으로 명상을 익히고 체험할 수 있도록 단계적으로 프로그램을 구성했으며, 신체 움직임이 적은 명상이 자칫 지루해지지 않도록 남녀의 특성에 따른 야외 체험활동을 포함시켰다.

마음빼기 명상은 마음의 원리 알기, 자기돌아보기 명상 및 마음빼기 명상 등의 체계적인 과정으로 이루어졌으며 명상전문가에 의한 강의 및 명상 훈련으로 진행되었다 (Table 1). 마음의 원리 알기는 마음이 형성되는 원리를 과학적으로 이해하며, 진짜마음과 가짜마음에 관해 알고, 자기의 마음을 객관화하여 바라볼 수 있도록 구성되었다. 자기돌아보기 명상은 자신이 살아온 삶에 대한 기억을 전체적으로 떠올려 돌아봄으로써 자신의 현재 모습을 보다 객관적이고 정확하게 이해하게 되는 자기 성찰을 가능하게 한다. 마음빼기 명상 체험시간은 본격적으로 마음을 비우는 시간으로 명상전문가의 안내에 의한 명상실습으로 이루어진다. 강의와 명상은 강의실에서, 숲속의 힐링은 강의실 인근 숲에서 실시되었으며, 명상 프로그램의 진행은 2명의 명상전문가에 의해 이루어졌다. 2명의 명상전문가는 마음빼기명상교육 전문가 과정을 마치고 수년간 소방공무원, 일반직공무원, 직장인 및 일반성인 등을 대상으로 마음빼기 명상을 안내한 경험이 풍부한 자이다.

명상과 아울러 남, 여의 특성에 맞는 체험활동을 접목했다. 힐링프로그램 2일째 오전에는 산책과 더불어 남성소방공무원은 쥘트랙 타기, 여성소방공무원은 도자기 빚기 활동을 하였다. 이와 같은 체험활동은 명상을 처음 접하는 사람들에게 장시간 명상이 제공될 자칫 지루해지거나 집중력이 흩어질 수 있는 경우를 고려해 배정된 것이다.

2.5 자료수집

자료수집은 마음빼기명상 기반 힐링프로그램을 시작하기 전의 사전검사와 종료 후의 사후검사로 2회 실시되었다. 프로그램을 시작하기 전, 본 연구자에게 자료수집에 대한 교육을 받은 명상전문가가 프로그램 참여자에게 연구의 목적, 연구참여에 대한 익명성 보장, 연구목적에만 연구자료가 사용될 예정이라는 것, 그리고 개인이 경험한 외상사건을 떠올리며 응답해야 하므로 설문 도중 심리적 불편감을 경험할 수 있기 때문에 설문 도중이라도 답변을 중단해도 됨을 서면으로 명시하면서 설명하였으며, 이에 동의하고 서명한 소방공무원 80명을 대상으로 자료수집하였다.

Table 1. Mind Subtraction Meditation Based Healing Program for the Firefighters

Day	Topic	Type	Duration	Contents of Program Activity
1	Orientation	Lecture	1H	Orientation to the Program (Purpose and Methods)
	Knowing the Mind 1	Lecture	1H	Knowing the Principle and Function of My Mind Reflection on My Mind
	Mind Subtraction Meditation 1	Practice	1H	Self-Reflection Meditation Knowing the Method of Mind Subtraction Meditation
	Healing in the Forest (Outside Meditation)	Practice	1H	Walk without Mind Listen to the Sounds of Nature Self-Reflection Meditation
2	Mind Subtraction Meditation 2	Practice	3H	Mind Subtraction Meditation
	Activity	Practice	4H	Walk (Male, Female) Ziptrack (Male) Pottery Making (Female)
3	Mind Subtraction Meditation 3	Lecture Practice	1.25H	Prevention and Treatment of PTSD Mind Subtraction Meditation
	New Start	Practice	1.5H	Resolution to a New Beginning (Group Work) Verbalize Feelings and Learnings

사후검사 시에는 사전검사 시의 연구도구를 이용한 설문지와 함께 마음빼기명상에 대한 경험을 글로 적게 하였다.

2.6 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 24.0을 이용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 이용하였다. 마음빼기명상을 포함한 힐링 프로그램 전·후의 외상후 스트레스 장애 증상 및 반추에 대한 차이 검증은 paired t-test를 이용하였다. 모든 통계의 유의수준은 0.05로 하였다.

글로 적은 마음빼기명상에 대한 체험 소감문은 내용분석 방법(Hsieh & Shannon, 2005)⁽³²⁾에 의해 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구자가 문장에서 의미 있는 표현을 표기하였다. 둘째, 의미 있는 표현 중에서 유사한 내용을 분류하고 공통된 요소를 확인하였으며 확인된 요소를 범주화하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 Table 2와 같다. 남성소방공무원은 40명이며, 연령은 평균 41.85 ± 11.19 세이었다. 결혼상태는 배우자 있음 60.0%(24명), 배우자 없음 40.0%(16명)이었다. 종교는 없음 67.5%(27명), 있음 32.5%(13명)이었다. 소방공무원 경력은 평균 11.78 ± 11.87 년이었으며, 업무분야는 화재 67.5%(27명), 구조 22.5%(9명), 구급 10.0%(4명)의 순이었다. 여성소방공무원은 40명이며, 연령은 평균 36.92 ± 8.98 세이었다. 결혼상태는 배우자 없음 52.5%

(21명), 배우자 있음 47.5%(19명)이었다. 종교는 없음 80.0%(32명), 있음 20.0%(8명)이었다. 소방공무원 경력은 평균 8.00 ± 7.97 년이었으며, 업무분야는 구급 90.0%(36명), 구조 2.5%(1명), 화재 7.5%(3명)의 순이었다.

3.2 마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 소방공무원의 PTSD 증상과 반추에 미치는 효과

본 연구결과는 Table 3과 같다. 마음빼기명상 기반 힐링프로그램은 남성소방공무원의 경우 PTSD 증상($t = 2.760, p = 0.007$)이 유의하게 감소했다. 침습적 반추($t = -0.648, p = 0.521$)는 약간 감소했으나 유의하지 않았고, 의도적 반추($t = -0.507, p = 0.615$)도 약간 증가했으나 유의한 영향을 미치지 않았다. 또한 여성소방공무원의 경우 PTSD 증상($t = 4.165, p < 0.001$)과 침습적 반추($t = 2.467, p = 0.018$)가 유의하게 감소하였으나, 의도적 반추($t = 0.529, p = 0.600$)는 약간 증가했으나 유의한 영향을 미치지 않았다.

3.3 마음빼기명상 체험에 대한 소방공무원 소감문 분석

마음빼기명상 체험에 대한 소방공무원의 소감문을 분석한 결과, 다음과 같은 요약문이 추출되었고 6개 요소로 범주화 되었다.

1) 진짜마음, 가짜마음과 마음빼기에 대해 알게 됨
소방공무원들은 진짜마음과 가짜마음을 구별할 수 있게 되었고, 가짜마음이 스트레스이며, 이것이 자신의 삶을 끌고 가는 것을 알았다고 하였다. 이런 가짜마음을 쌓아두는 것이 아니라 버리는 노력을 하는 것이 중요함을 알게 되었다고 하였다.

Table 2. General Characteristics of the Study Subjects

N = 80

Factor		N (%) or M ± SD	
		Male (n = 40)	Female (n = 40)
Age (Year)	M ± SD	41.85 ± 11.19	36.92 ± 08.98
	Minimum	24	25
	Maximum	59	59
	24-30	7 (17.5)	13 (32.5)
	31-40	12 (30.0)	14 (35.0)
	41-50	10 (25.0)	9 (32.5)
	51-59	11 (27.5)	4 (10.0)
Marital Status	Married with Spouse	24 (60.0)	19 (47.5)
	Unmarried or Separated	16 (40.0)	21 (52.5)
Religion	Yes	13 (32.5)	8 (20.0)
	No	27 (67.5)	32 (80.0)
Firefighter Job Career (Year)	M ± SD	11.78 ± 11.87	8.00 ± 07.97
	Minimum	3 mos.	3 mos.
	Maximum	32	23
	≤ 10	22 (55.0)	27 (69.2)
	10-20	3 (7.5)	7 (18.0)
	≥ 20	15 (37.5)	5 (12.8)
Position	Fire Division	27 (67.5)	3 (7.5)
	Rescue Division	9 (22.5)	1 (2.5)
	EMS Division	4 (10.0)	36 (90.0)

- 마음이라는 단어의 의미를 알았음
- 마음빼기, 진짜마음, 가짜마음에 대해 알게 됨
- 가짜마음이 머릿속의 사진이었고, 그것을 버리면 마음의 평화와 안정이 온다는 사실을 알게 됨
- 마음을 뺄 수 있는 것임
- 허상이란게 따로 있는 것이 아니고 내 마음 속에 있으며 허상을 버리고 진짜 나를 찾을 수 있다는게 커다란 느낌이었음
- 나의 마음속에 가짜마음이 있음을 알았고 나의 과거의 아픈 상처들이 나의 삶을 끌고 가는 것을 알았음
- 마음에 대해 고민했었는데 어느 정도 알게 되고, 진짜마음, 가짜마음 등 많은 도움이 될 것 같음
- 그동안 스트레스가 많이 쌓여 있음을 알았음
- 본인의 마음은 모두 자신이 경험한 내용을 통해서 결정된다는 것을 알았음
- 내가 보고 경험한 것이 실제 세계가 아니고, 내 머릿속에서 재생산된 기억은 더더욱 실제가 아니므로 왜곡된 기억부터 내가 본 것만 바탕으로 하여 느끼는 스트레스를 굳이 마음에 담아서 살아갈 필요가 없다는 것을 느낌
- 일을 하면서 있었던 일을 떠올려 보면서 잊고 지냈던 일이었는데 마음빼기 할 일들을 생각해 보라고 하니

- 그런 일들이 떠오르는 것을 보면 완전히 잊고 있었던 것이 아니었다는 것을 느꼈음
 - 평소 일과 육아 사이에 스트레스가 많았고 수많은 현장을 뛰며 나도 모르게 PTSD가 조금이나마 있다는 것을 느꼈으며 조그만 일에도 예민하고 화가 나고 했던 것이 마음 속 스트레스 때문이라는 것을 알았음
 - 지금까지 마음을 가라앉힐 생각만 했지 마음빼기를 못했는데 진정 중요한 것은 마음빼기라는 것을 알 수 있었음
 - 내 안에 뽕뽕 숨겨놓은 나쁜 기억들, 사람을 미워하고 싫어하는 나 스스로를 좋지 않게 만드는 감정들을 자연스럽게 잊어버리거나 덮어버림이 아니라 인위적이든 나 스스로 버려버리는 그런 노력을 해보는게 좋았음
 - 자연스럽게 잊혀지길 바라다가 보단 쓸모없고 더 이상 갖고 있지 않아도 되는 내 일상의 물건처럼 버려버리는 내가 스스로 느낀 감정을 버려보는게 좋았음
- 2) 나를 돌아보는 계기가 됨
- 소방공무원들은 나를 돌아보는 계기가 되어 좋은 시간이었으며, 이로 인해 앞으로 살아가는데 많은 도움이 될 것 같다고 하였다.
- 나를 돌아볼 수 있는 계기가 되었음

Table 3. Effects of Mind Subtraction Meditation Based Healing Program on PTSD Symptoms and Rumination of Firefighters

N = 80

	Variables		Before Program	After Program	Paired t	p
			M ± SD	M ± SD		
Male (N = 40)	PTSD Symptoms		32.40 ± 14.67	30.31 ± 13.76	2.760	0.007
	Rumination	Intrusive Rumination	6.05 ± 7.08	5.45 ± 7.81	-0.648	0.521
		Deliberate Rumination	7.72 ± 8.36	8.28 ± 8.30	-0.507	0.615
Female (N = 40)	PTSD Symptoms		32.03 ± 13.31	27.33 ± 10.68	4.165	< 0.001
	Rumination	Intrusive Rumination	5.21 ± 7.32	3.41 ± 6.30	2.467	0.018
		Deliberate Rumination	6.03 ± 7.65	6.60 ± 7.01	0.529	0.600

- 자신을 되돌아 볼 수 있는 좋은 시간이었음
- 나 자신을 돌아보는 기회였음
- 나 자신을 찾는데 도움이 많이 되었음
- 나를 돌아볼 수 있게 되어 좋았음
- 과거를 돌아보는 시간을 갖고 조용하게 생각할 수 있는 시간이 있어서 좋았음
- 인생을 돌아보는 계기가 되어서 앞으로 살아가는데 많은 도움이 될 수 있을 것 같음

3) 스트레스가 해소되고 마음이 편안해짐

소방공무원들은 스트레스가 해소됨을 느꼈으며, 마음의 여유가 생기고 편안해지며 정신이 맑아졌다고 하였다.

- 마음의 여유를 찾고 스트레스가 해소됨을 느껴 좋았음
- 일을 하며 나도 모르게 스트레스를 받고 있었는데 조금이나마 스트레스를 날려버리게 된 것 같음
- 스트레스 받으면 두통이 있었는데 스트레스를 버림으로써 두통이 사라지고 몸과 마음이 가벼워진 느낌임
- 마음이 차분해짐
- 마음이 편해지고 여유로워짐
- 현 상황에서 좀 더 느긋하게 여유를 가지게 됨
- 항상 버겁고 머리가 복잡했는데 한결 마음이 가볍고 차분해짐
- 편안함을 느낄 수 있었음
- 몸과 마음이 가벼워지고 마음이 좀 더 맑아졌음
- 마음이 많이 평온해지고 즐거운 생각을 하게 되었음
- 정신적으로 건강해진 것 같고 마음이 편해진 것 같음
- 정신이 맑아짐
- 가짜마음을 빼고 명상을 하는 시간이 너무 행복하고 마음이 편해졌음

4) 스트레스를 해소할 수 있는 좋은 방법을 습득하였으며, 이를 지속하고 싶음

소방공무원들은 자신을 돌아볼 수 있으면서 스트레스를 해소할 수 있는 방법을 습득하여 좋았으며, 일상생활에 적용해 보겠다고 하였다.

- 스트레스를 해소하고 자기를 돌아보는 방법을 알게 됨
- 스스로를 되돌아보는데 좋은 도구임
- 나 자신을 돌아볼 수 있는 능력과 방법이 생긴 것 같음
- 스트레스 해소를 할 수 있는 방법을 알게 되어 좋음
- 스트레스 해소 수단으로 적용해 보려고 함
- 마음빼기를 하며 걱정을 해소할 수 있는 방법을 알게 됨
- 스트레스에 대해서 마음속에 쌓아놓기만 했지 빼겠다는 생각은 하지 못했는데, 시도를 해볼 수 있는 방법을 알게 됨.
- 사진 같은 기억을 빼라는 것은 신선했고 좋은 방법인 것 같음
- 빼 수 있다는 것을 배운게 가장 좋음
- 자투리 시간을 활용하여 명상을 통한 마음을 좀 더 비우는 방법을 배워서 좋았음
- 몸과 마음이 힘들고 지칠 때 많은 도움이 될 것 같음
- 마음을 빼고 비우는 방법을 배울 수 있었으며 생활에 적용해 보려고 함
- 앞으로도 계속 명상을 하고 싶음
- 일상생활에서도 적용해 보도록 노력하겠음
- 좀 더 깊은 단계까지 실천해보고 싶은 마음이 생김
- 버리고 빼는 연습을 잘해서 마인드컨트롤을 잘 해보고 싶음
- 이때까지 쌓여 있었던 것들을 다 버렸다고 말하기에는 많이 부족했지만 앞으로 자주자주 적용해 보도록 노력하고 싶음
- 일상생활에 복귀해서도 여기서 배웠던 마음빼기를 실천해 보려고 함
- 명상의 시간을 적용하여 실생활에서 적용해보려고 노력하겠음

- 경직된 몸과 마음을 이완시키기를 지속적으로 실천하는 삶을 살고 싶음
- 내 마음을 잘 다스려서 마음빼기까지 해보고 싶어지는 계기가 됨

5) 긍정적인 미래를 희망하게 됨

마음속에 불필요한 마음을 빼기하게 되면 살아가면서 생길 걱정과 스트레스를 두려워하지 않고 극복하고 의연히 대처할 수 있도록 넓고 큰 마음을 지니도록 노력하겠다고 하였다. 또 직장에서 더욱 자신감을 가지고 생활할 수 있을 것 같으며 행복한 가정생활을 이어갈 수 있을 것 같다고 하였다. 또한 내가 바뀌어 다른 사람들과 소통하는 새로운 내가 되겠으며, 세상을 객관적으로 볼 수 있음을 알게 되었다고 하였다.

- 과거에 얽매이지 않고 현재에 충실하려 함
- 내 마음에서 불필요한 마음을 담아두지 않고 비우면 살아가면서 많은 걱정과 스트레스를 두려워하지 않을 것 같음
- 앞으로 현장과 사회생활을 해나감에 있어 더욱 자신감을 가지고 생활할 수 있을 것 같음
- 이번 계기로 부부 사이에도 마음빼기명상을 해보면 더 행복한 가정생활을 이어갈 수 있을 것 같음
- 일상생활 속에 나를 변화시키는 것을 우선으로 하거나 자신을 돌아본 후 행동하려 함
- 지금부터라도 하나씩 버려가면서 진짜 나를 알고 새로운 환경에서 받을 스트레스도 의연하게 대처할 수 있는 넓고 큰 마음을 지니도록 노력하겠음
- 마음빼기를 통해서 아픔과 상처를 떠나보낼 수 있고 세상을 객관적으로 볼 수 있음을 알게 됨
- 일상으로 복귀하면 다시 찾아올 스트레스를 잘 극복할 수 있게 노력해야 할 것 같음
- 좀 더 밝고 모든 사람들과 소통하며 살아가는 새로운 내가 되겠음
- 앞으로 지낼 날들이 많기에 모든 스트레스, 근심 걱정 없는 날들을 더 만들어 가고 싶음
- 남이 바뀌길 기다리지 말고 내가 바뀌자
- 앞으로 마음속에 쌓기가 아닌 빼기를 연습해 행복해질 것임
- 스트레스 극복에 도움이 될 듯함
- 긍정적인 마음을 가질 수 있는 기회가 됨

6) 주위사람들과 함께 하고 싶음

소방공무원들은 마음빼기명상을 동료나 알고 지내는 모든 이와 함께 하고 싶다고 표현하였다.

- 많은 동료들이 이 프로그램을 경험했으면 함
- 알고 지내는 모든 이와 함께 하고픈 프로그램임

본 연구에 참여한 소방공무원들이 주관적으로 인지한

마음빼기명상의 체험을 간추려 보면, 허상인 가짜마음은 마음에 두고 살아갈 필요가 없음을 알게 되었으며, 가짜마음빼기를 통해 스트레스가 해소되고 마음이 편해졌다고 하였다. 또 자신을 돌아보게 되는 계기가 되었고, 미래의 행복한 삶을 만들 수 있는 효과적인 방법을 습득하였으며, 실생활에서 마음빼기명상을 꾸준히 적용하고자 다짐하였다. 또한 스트레스를 극복하고 능동적으로 자신이 변화하여 미래에는 자신감 있고 행복한 생활을 할 수 있을 것이며, 주위 사람들과 같이 하고 싶은 마음이 생겼음을 표현하기도 하였다. 이로써 마음빼기명상 프로그램이 소방공무원들의 PTSD 증상과 반추가 긍정적으로 변화하는데 도움이 되었음을 알 수 있었다.

4. 논 의

본 연구는 소방공무원의 스트레스 해소를 위해 기획된 2박 3일 마음빼기명상 기반 힐링프로그램이 이들의 PTSD 증상 및 반추에 미치는 효과가 어떠한지를 알아보고자 실시되었다.

연구 결과 마음빼기명상 기반 힐링프로그램 실시 전에 비해 실시 후에 남성과 여성 소방공무원 모두에서 PTSD 증상이 유의하게 감소한 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과를 선행연구와 비교하여 논의해보면 PTSD를 가진 연구참여자에게 유식불교에 근거한 명상전통인 영상관법 프로그램을 적용한 후 연구참여자의 질문지 결과와 주관적인 보고에서 외상 후 스트레스가 현저하게 감소되었음을 보고한 Jung (2013)의 연구⁽³³⁾나, PTSD로 진단된 남자 중학생을 대상으로 마음챙김 명상과 이정변기요법(정을 움직여서 기분을 바꾼다는 한의학 정신치료의 기본원리) 적용 후 대상자의 주관적인 심리적 고통감이 감소하고 자아방어의 효율성이 회복되었음을 보고한 Park 등 (2014)의 연구⁽³⁴⁾와도 유사한 맥락으로 해석된다. 군 관련 트라우마에 의한 PTSD로 진단받은 퇴역 군인을 대상으로 마음챙김 명상이 PTSD와 우울증 증상의 완화 및 심리적 웰빙의 향상을 증대한다는 사실을 보고한 Bormann 등 (2014)의 연구⁽³⁵⁾와도 비슷한 맥락으로 보여진다. 또한 아프가니스탄이나 이라크 참전군인을 대상으로 7일간 21시간 Sudarshan Kriya yoga를 적용한 이후 PTSD 증상, 불안, 및 호흡수가 완화되었음을 보고한 Seppälä 등(2014)의 연구⁽³⁶⁾도 본 연구의 결과와 맥락이 일치한다고 생각된다. 특히, Sudarshan Kriya yoga를 통해 자극(리콜된 기억)을 공포반응으로부터 분리시킴으로써 트라우마를 감소시킬 수 있다는 점을 소개하면서, 연구참여자들은 호흡으로 유도된 생리학적 이완 상태에서 외상성 기억들을 재경험하게 되고 이러한 중재가 이뤄진 이후에, 이들은 이러한 외상성 기억들이 더 이상 강하게 영향을 미치지 않는다고 보고하였다⁽³⁶⁾.

본 연구의 대상자들에게 적용된 마음빼기명상이 PTSD 증상 개선을 가져온 데에는 다음과 같은 논거를 제시할 수

있겠다. 즉 마음빼기명상은, 자기의 살아온 삶을 돌아보아 삶의 경험에 의해 자기중심적으로 형성된 마음이 현실에 존재하지 않는 허상임을 알고, 자신을 벗어난 우주적 관점에서 그것을 버려나감으로써 본래의 마음자리, 즉 본성으로 되돌아가고자 하는 명상법이다. 자기 마음을 성찰하고 그 마음을 버리는 것이 기본원리이다^(37,38). 즉 마음빼기명상은 자기 마음을 돌아보며(Self-reflection) 자신이 부정적으로 인식하는 마음을 알아차리고 버리는 방법이다(Subtraction method)⁽³⁹⁾.

여타의 명상과 구별되는 마음빼기명상의 핵심은 마음의 실체를 명확히 규정하고 그것을 버리는 구체적인 방법을 제시한다는 점이다. 마음빼기명상에서 마음이란 살아온 삶의 경험에 의해 만들어진 것으로, 사람의 뇌 속에 사진의 형태로 저장된 ‘기억된 생각’이라고 본다. 마음을 버린다는 것은 그 ‘기억된 생각’을 버리는 것을 의미한다. ‘기억된 생각’을 버린다는 것은 기억상실을 의미하는 것이 아니라 그와 관련된 사건과 기억에 대하여 개입된 자기의 감정이 소멸됨으로써 자신의 주관적인 감정으로부터 벗어나 자신과 타인, 그리고 세상만물에 대해 객관적인 심리상태가 되게 하는 것이다. 이 과정에서 무한한 에너지 자체인 우주와 인간 본성의 상호 연관성에 대한 관조가 일어나 의식의 변화가 일어나게 된다는 것이다⁽⁴⁰⁾. 즉 마음빼기명상을 통해 자기가 살아온 삶의 기억된 생각을 버리고 없애는 과정에서 자기에 대한 인식의 변화를 가져오게 되며, 자신과 동일시했던 자신의 감정, 마음으로부터 떨어져 객관화됨으로써 부정적인 감정과 자신을 결부시키는 인지왜곡에서 벗어나게 된다⁽⁴¹⁾. 이러한 원리에 의해 마음빼기명상 기반 힐링프로그램에 참여한 소방공무원들의 PTSD 증상이 감소되었을 것으로 추측된다.

침습적 반추의 경우 여성 소방공무원은 프로그램 참여 후 유의하게 감소한 것으로 나타났으나, 남성 소방공무원은 약간 감소하기는 했으나 유의하지 않았다. 이러한 결과는 단지 여성 소방공무원에게서만 유의한 감소가 나타났다고 하더라도, 본 프로그램에서 제공한 명상 시간이 2박3일 동안 단지 6시간 정도의 짧은 시간이었음을 고려해볼 때 마음빼기명상이 침습적 반추의 감소에 충분히 유효함을 시사한다고 본다. 남성 소방공무원의 경우에도 유의하지는 않았으나 약간의 감소가 나타났음을 볼 때 명상 시간을 좀더 늘려서 제공한다면 충분히 유효한 변화가 나타날 수 있을 것으로 예상할 수 있다. 반면 의도적 반추는 여성과 남성 모두에게서 증가하는 양상을 보였으나 유의하게 변화되지는 않았다.

이러한 연구 결과를 중재와 질문지가 상이하지만 선행 연구와 비교하여 논의해보면, 대학생과 대학원생을 대상으로 총4회기 회기당 90분간 진행된 마음챙김 실시 이후 이 명상 참여 집단은 참여하지 않은 대조집단에 비해 산만하고 반추적인 사고와 행동이 감소하였음을 보고하였고 이완요법 시행 집단에 비해서도 반추 감소 정도가 더 크다는 것을 보고한 Jain 등(2007)의 연구⁽⁴²⁾와도 유사한 맥락으로 생각된다. 일반인을 대상으로 총8회기 동안 진행된 마음챙

김 훈련 이후 이 명상에 참여한 실험군은 대조군에 비해 부적응적인 반추가 감소하고 적응적인 반추가 증가하는 것으로 나타났음을 보고한 Heeren과 Philippot (2011)의 연구⁽⁴³⁾와도 비슷한 맥락으로 사료된다. 또한 경미한 수준에서 중한 수준의 우울을 가지고 있으면서 반추적 반응양식 상위 40%에 속하는 대학생들을 대상으로 4주간 매주 1회 150분씩 마음챙김 집단 프로그램을 실시한 결과 마음챙김 집단에서만 우울, 반추 증상이 유의하게 감소하였으며 추후 측정 시까지 반추 증상의 개선효과가 유지되었음을 보고한 Lee와 Kim (2018)의 연구⁽⁴⁴⁾와도 유사한 맥락임을 알 수 있다. 분노표현 점수가 상위 30%에 속한 대학생을 대상으로 단회기 마음챙김-자비명상이 적용된 집단은 통제집단에 비해 분노 기억 반추(과거에 자신을 화나게 했던 사건을 계속적으로 생각)와 원인 반추(자신을 화나게 하는 일이 있으면 그 일을 자세하게 분석)가 감소하였음을 보고한 Lee와 Hwang (2018)의 연구⁽⁴⁵⁾에서도 유사한 맥락을 보고하였다.

선행 연구에서 외상사건 이후의 과정에 대한 이해를 살펴보면, 외상 이후 사람들은 침습적이고 자동적이며, 원하지 않지만 외상사건이 반복해서 떠올려지는 침투적 반추(Intrusive rumination)를 반복하다가 외상사건의 의미를 찾아보고 그것을 이해하려는 목적이 있는 의도적 반추(Deliberate rumination)를 거쳐 외상 후 성장으로 발전하게 되며^(17,46), 이 과정에서 높은 침투적 반추는 장기적으로 보았을 때 점차 감소되어 의도적 반추로 연결되어야 한다⁽⁴⁶⁾고 보고 있다. 즉 침습적 반추는 외상사건의 발생 후 초기에 흔히 일어나고 외상 관련 스트레스와도 밀접한 관련이 있으며, 이러한 침습적 반추가 감소되면서 의도적 반추가 증가하게 되는데, 이러한 반추 과정은 외상후 성장을 이끄는 중요한 인지적 과정⁽⁴⁵⁾으로, 외상후 성장을 위해 침습적 반추의 과정을 거칠 수밖에 없지만 시간이 지남에 따라 침습적 반추가 감소되지 않으면 성장에 부정적인 영향을 미칠 수 있다⁽¹⁷⁾는 것이다.

침습적 반추에 이어 의도적 반추를 거치면서 PTG에 이르게 된다는 선행연구들^(16,47)의 맥락에서 볼 때 본 마음빼기명상 기반 힐링프로그램은 침습적 반추를 감소시키는 데는 효과적이었으나 의도적 반추를 증가시키는 데까지는 이르지 못했을 것이라는 추론이 가능하다. 그러나 이 또한 본 프로그램에서 제공된 명상시간이 불과 6시간 정도의 짧은 시간이었으며, 그 사이에 의도적 반추가 유의하지는 않았지만 소폭 증가했음을 고려한다면 좀더 장시간의 명상이 제공될 경우 유의미한 변화가 나타날 가능성이 크다고 볼 수 있다.

본 연구 대상과 적용 프로그램이 유사한 선행연구로 119 구급대원을 대상으로 2박 3일간 12시간의 마음빼기명상 프로그램을 적용한 결과 참여자들은 프로그램 이후 외상후 성장은 물론 대인관계의 깊이 증가, 새로운 가능성의 발견, 개인 내적 힘의 발견, 영적·종교적 관심의 증가, 삶에 대한 감사 등 5개 하위요인 모두 유의하게 향상되었음을 보고한

Lee 등(2018)의 연구⁽⁶⁾가 있다. 이 연구에서는 2박3일간 마음빼기명상 실습이 12시간동안 제공된 반면, 본 연구에서 마음빼기명상 실습은 6시간 정도 제공되었고 나머지 6시간 정도는 성인지교육, 산책 및 성별로 상이한 체험활동이 제공되었다는 점에서 이와 같은 결과의 차이를 보였을 것이라는 추론이 가능하다. 그렇기는 해도 본 연구에서 성별에 따른 침습적 반추 결과가 여성에서만 유의하게 감소하였던 점은 향후 반복연구의 필요성을 제기할 수 있는 대목이라고 생각된다.

본 연구의 대상자들에게 적용된 마음빼기명상과 침습적 반추 감소와의 관련성은 다음과 같은 논거를 통해 제시해 볼 수 있겠다. 마음빼기명상 즉, 마음수련 명상에서는 인간의 마음이란 사람이 태어나 삶을 살아오면서 눈, 코, 귀, 입, 몸에 의해서 보고 듣고 경험한 세상의 것을 사진 찍어 저장한 것⁽³⁸⁾이라고 정의한다. 다시 말하면 인간의 마음이란 삶의 경험에 의한 기억(기억된 생각)이 사진의 형태로 저장된 것이다. 이렇게 산 삶의 기억된 생각으로 이루어진 인간의 마음세계가 실제 세상과 겹쳐져(Overlap) 있기에 사람은 세상에 사는 줄 알지만 사실은 자기 마음 속 자기가 만든 허상세계에 살고 있는 것이다. 그리고 이렇게 저장된 사진(기억된 생각)은 사람의 마음과 행동에 지속적으로 영향을 미치게 된다는 것이다. 따라서 실제 세상과 겹쳐져 있는 가짜마음인 인간마음을 빼기하면 본래인 진짜마음(본성)을 되찾게 된다고 하였다^(37,38,48,49).

인간마음을 빼기하는 방법은 사진의 형태로 저장된 기억된 생각을 반복적으로 떠올려 버리게 하는데, 이 과정에서 침습적으로 반추되어 고통이 일어났던 기억이 점점 객관화되면서 그 기억과 현재의 자기를 분리하는 탈동일시가 일어나고, 마침내 고통의 감정이 점점 소멸되면서 침습적 반추가 줄어들게 된다. 본 연구에 참여한 소방공무원들은 마음빼기 명상을 체험하면서 이러한 과정을 거쳐 침습적 반추 경향이 감소된 것으로 추론해 볼 수 있다.

소방공무원은 사건 현장의 최전선에서 가장 먼저 환자의 죽음을 목격하거나 심폐소생술 등 응급처치를 시행하면서 자신도 모르는 사이에 PTSD로 진행되는 경우가 많다⁽⁵⁰⁾. 또한 소방공무원의 경우 외상사건의 집중적인 경험이 병인(病因)이 되어 PTSD가 나타난다고 볼 수 있으므로⁽⁵⁰⁾, 이는 우리 국민 전체의 안전을 위협할 수 있는 잠재된 중요한 문제임을 바로 인식해야 할 필요가 있다. 따라서 소방공무원들이 외상사건을 겪을 때마다 늦지 않게 적절히 해소하여 누적 외상이 되지 않도록 조치를 강구해야 한다⁽⁵⁰⁾는 조언을 적극적이고 신중하게 수용해야 할 시점이라고 본다. 이에 소방공무원들은 PTSD 유병률이 일반 인구에 비해 매우 높고, 이들의 정신건강이 국민의 안전과 직결된다는 점을 고려할 때, 공적 차원에서 이들의 정신건강을 관리하고 개입이 필요한 정신질환을 조기에 발견할 수 있는 체계적인 예방 및 관리 프로그램 도입이 필수적이다.

5. 결 론

소방공무원을 대상으로 2박 3일 동안의 본 프로그램 실시 후 연구결과와 논의를 토대로 얻어진 결론은, 마음빼기명상 기반 힐링프로그램은 남성과 여성 소방공무원의 PTSD 증상을 32.40 (± 14.67)점에서 30.31 (± 13.76)점으로, 32.03 (± 13.31)점에서 27.33 (± 10.68)점으로 각각 감소시키는 효과가 있다는 것이다. 한편 본 프로그램은 여성 소방공무원의 경우에서만 침습적 반추가 5.21 (± 7.32)점에서 3.41 (± 6.30)점으로 유의미하게 감소시키는 효과가 있었다.

이러한 연구결과를 토대로 본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 소방공무원 소수에게 제공된 프로그램으로부터 산출된 본 결과를 소방공무원 전체로 일반화하기에는 어려움이 있다.

둘째, 마음빼기명상과 체험활동이 병행하여 개입되었기에 명상 외의 체험활동이 미치는 영향의 정도를 명료하게 파악하기 어려운 점이 있다.

셋째, 희망하는 소수의 자원자를 대상으로 제공된 프로그램에 대한 효과 분석이어서 대조군을 두는데 어려움이 있었다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 마음빼기명상 기반 힐링프로그램은 소방공무원의 PTSD 증상 완화에 효과가 있음을 보여주는 의미 있는 결과라고 생각되며, 6시간이라는 짧은 시간의 명상만으로도 침투적 반추에서도 일부 유의미하게 호전되는 효과가 있음을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 또한 본 연구의 결과는 우리나라 소방공무원의 정신건강 프로그램 개발 및 정신건강 관련 정책 마련에 기초자료로 활용될 수 있다는 점에서 의의가 있다.

마지막으로 추후 연구를 위해 제언해보면,

첫째, 침습적 반추의 감소, 의도적 반추의 증가가 이루어지면서 PTG로 이어짐을 확인하기 위해 향후 연구에서는 마음빼기명상 시간을 충분히 연장하여 연구해 볼 필요가 있다.

둘째, 명상 외에 제공된 체험활동이 미치는 영향의 정도를 파악하기 위해 좀 더 세심한 연구 설계가 필요하다.

셋째, 남녀로 차이를 보인 대목은 남성과 여성이 체험한 활동이 쥘트랙과 도자기 빚기로 달라서 프로그램에 따른 성별의 차이를 파악하기에 어려움이 있으므로 추후 연구에서는 동일한 프로그램을 적용하여 성별의 차이를 규명하는 연구를 제언한다. 또한 단순히 성별의 차이로만 보기보다는 개인차도 있을 것으로 사료되므로 인구학적 특성에 대한 보다 세심한 자료분석이 수반되어야 할 것으로 생각된다.

References

1. N. Breslau, G. C. Davis, P. Andreski and E. Peterson, "Traumatic Events and PTSD in an Urban Population of Young Adults", Archives of General Psychiatry, Vol. 48,

- No. 3, pp. 216-222 (1991).
2. American Psychiatric Association, "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(DSM-5-R)", 5th Revised ed., American Psychiatric Association Publishing, Washington, US (2013).
 3. H. K. Choi, "Effects of Traumatic Events on Posttraumatic Stress Disorder, Burnout, Physical Symptoms, and Social and Occupational Functions in Korean Fire Fighters", Ph.D. Dissertation, Ajou University (2010).
 4. J. H. Oh, "Analysis on Influence Factors of Secondary Traumatic Stress, Burnout, and Physical Symptoms for Firefighters", Ph.D. Dissertation, Hanyang University (2006).
 5. E. S. Choi, "A Model for Post-Traumatic Stress in Fire Fighters", Ph.D. Dissertation, Chungnam National University (2000).
 6. I. Lee, M. Y. Chun and Y. G. Yoo, "Effects of Mind Subtraction Meditation Program on Post-Traumatic Growth and Resilience of 119 Emergency Medical Services Personnel", *Fire Science and Engineering*, Vol. 32, No. 5, pp. 95-104 (2018).
 7. S. Joseph, R. Williams and W. Yule, "Changes in Outlook Following Disaster: The Preliminary Development of a Measure to Assess Positive and Negative Responses", *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 6, No. 2, pp. 271-279 (1993).
 8. R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering", SAGE Publications, CA, US (1995).
 9. R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma", *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 9, No. 3, pp. 455-471 (1996).
 10. R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundation and Empirical Evidence", *Psychological Inquiry*, Vol. 15, pp. 1-18 (2004).
 11. P. Frazier, A. Conlon and T. Glaser, "Positive and Negative Life Changes Following Sexual Assault", *Journal of Consulting Clinical Psychology*, Vol. 69, No. 6, pp. 1048-1055 (2001).
 12. J. C. McMillen and R. H. Fisher, "The Perceived Benefit Scales: Measuring Perceived Positive Life Changes after Negative Events", *Social Work Research*, Vol. 22, No. 3, pp. 173-187 (1998).
 13. S. Choi, "Exploration of Posttraumatic Growth Related Variables", Ph.D. Dissertation, Korea University (2008).
 14. K. H. Yang and J. N. Kim, "An Analysis of Posttraumatic Growth Process: Triple Mediation Effects of Difficulties in Emotion Regulation, Intrusive and Deliberate Rumination, and Moderation Effects of Optimism", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 19, No. 4, pp. 1041-1062 (2014).
 15. M. S. Eom, "The Relationship of Core Belief Challenge, Intrusive Rumination, Deliberate Rumination, and Posttraumatic Growth: Testing Moderating Effect of Decentering", Master's Thesis, Catholic University of Korea (2015).
 16. K. N. Triplett, R. G. Tedeschi, A. Cann, L. G. Calhoun and C. L. Reeve, "Posttraumatic Growth, Meaning in Life, and Life Satisfaction in Response to Trauma", *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Vol. 4, No. 4, pp. 400-410 (2012).
 17. Y. S. Eom, "Moderating Effect of Positive Illusion and Active Coping in the Relationship between Intrusive Rumination and Deliberate Rumination", Master's Thesis, Kwangwoon University (2018).
 18. J. Choi, "A Study on Factors Influencing Post-traumatic Growth: With a Focus on the Mediating Effects of Self-Examination and Optimism", Master's Thesis, Korea Counseling Graduate University (2015).
 19. D. M. Fresco, Z. V. Segal, T. Buis and S. Kennedy, "Relationship of Posttreatment Decentering and Cognitive Reactivity to Relapse in Major Depression", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 75, No. 3, pp. 447-455 (2007).
 20. Z. V. Segal, J. M. G. Williams and J. D. Teasdale, "Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression", 2nd ed., Guilford Press, NY, US (2013).
 21. M. C. Henry and E. Stapleton, "EMT Prehospital Care", 4th Ed., Jones & Barlett Learning, Burlington, US (2014).
 22. J. H. Kim, "A Psychological and Psychotherapeutic Review of Finding True Self Meditation", *Journal of Human Completion*, Vol. 7, pp. 9-58 (2017).
 23. I. Lee, E. Choi and Y. G. Yoo, "The Effect of Finding True Self Meditation on Mindfulness and Psychological Wellbeing of College Students", *Journal of Wellness*, Vol. 12, No. 4, pp. 359-372 (2017).
 24. M. Kim, E. Choi and M. Yun, "The Effects of Community-Based Mind Subtraction Meditation Program on Quality of Life, Life Satisfaction, and Expectancy Life in Cancer Survivors", *Journal of East-West Nursing Research*, Vol. 22, No. 2, pp. 87-95 (2016).
 25. J. Y. Jeong, J. H. Kim, M. Kim and J. I. Kim, "The Effects of MAUM Meditation on Hwa-Byung Symptoms, Stress and Coping Styles", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol. 23, No. 2, pp. 63-77 (2015).
 26. www.meditationlife.org/what-is-meditation/meditation-method/ (2018.04.05.)
 27. E. J. Lee, I. Lee, E. S. Choi and Y. G. Yoo, "The Effects of Mind-subtraction Meditation on Emotional State of College Students; Utilizing Silver's Draw-A-Story and

- Wartegg-Zeichentest Tool”, *Health and Social Science*, Vol. 43, pp. 231-267 (2016).
28. J. H. Kim, “Trauma, Toward Growth beyond Healing”, *Journal of Human Completion*, Vol. 8, pp. 103-127 (2017).
 29. Y. S. Yook, “The Effects of Mindfulness Based Body-Psychological Exercise Program on the Reduction of Post-Traumatic Stress (PTSD) Symptoms in Fire Officials”, *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 29, No. 4, pp. 57-73 (2018).
 30. H. J. Eun, T. W. Kwon, S. M. Lee, T. H. Kim, M. R. Choi and S. J. Cho, “A Study on Reliability and Validity of the Korean Version of Impact of Event Scale-Revised”, *J. Korean Neuropsychiatr. Assoc.*, Vol. 44, No. 3, pp. 303-310 (2005).
 31. H. N. Ahn, H. S. Joo, K. S. Sim and J. W. Min, “Validation of the Event Related Rumination Inventory in a Korean Population”, *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, Vol. 13, No. 1, pp. 149-172 (2013).
 32. H. F. Hsieh and S. E. Shannon, “Three Approaches to Qualitative Content Analysis”, *Qualitative Health Research*, Vol. 15, No. 9, pp. 1277-1288 (2005).
 33. M. Jung, “The Effect of Reflected Image Meditation Program (RIMP) on the Patient of Post Traumatic Stress Disorder”, *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, Vol. 9, pp. 27-39 (2013).
 34. J. Park, G. E. Lee, J. H. Sue, D. B. Bae, S. Choi and H. Kang, “A Case Report for PTSD Patients Based on Mindfulness & I-Jeong-Byeon-Gi Therapy”, *Journal of Oriental Neuropsychiatry*, Vol. 25, No. 1, pp. 73-84 (2014).
 35. J. E. Bormann, D. Oman, K. H. Walter and B. D. Johnson, “Mindful Attention Increases and Mediates Psychological Outcomes Following Mantram Repetition Practice in Veterans With Posttraumatic Stress Disorder”, *Medical Care*, Vol. 52, No. 12, pp. s13-s18 (2014).
 36. E. M. Seppälä, J. B. Nitschke, D. L. Tudorascu, A. Hayes, M. R. Goldstein, D. T. H. Nguyen, D. Perlman and R. J. Davidson, “Breathing-Based Meditation Decreases Posttraumatic Stress Disorder Symptoms in U.S. Military Veterans: A Randomized Controlled Longitudinal Study”, *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 27, pp. 397-405 (2014).
 37. M. Woo, “Heaven’s Formula For Saving The World”, Cham books, Seoul, Korea (2005).
 38. M. Woo, “Stop Living In This Land, Go To The Everlasting World Of Happiness, Live There Forever”, Cham Books, Seoul, Korea (2011).
 39. M. R. Yun, E. H. Choi, K. A. Kim and Y. G. Yoo, “Effects of Mind Subtraction Meditation on the Decrease of Depression, Anxiety, and Stress Response of Adults with Depression”, *Journal of Wellness*, Vol. 10, No. 3, pp. 109-121 (2015).
 40. D. M. Jeong and S. Y. Lee, “Analysis of Psychosomatic Medicine Effects and Principle of MAUM Meditation”, *Journal of the Korean Society of Jungshin Science*, Vol. 5, No. 2, pp. 37-48 (2001).
 41. I. S. Lee, “The Effects of Maum Meditation on Stress, Depression and Quality of Life for Teachers”, *Journal of Human Completion*, Vol. 2, pp. 49-71 (2010).
 42. S. Jain, S. L. Shapiro, S. Swanick, S. C. Roesch, P. J. Mills, I. Bell and G. E. R. Schwartz, “A Randomized Controlled Trial of Mindfulness Meditation Versus Relaxation Training: Effects on Distress, Positive States of Mind, Rumination, and Distraction”, *Ann. Behav. Med.*, Vol. 33, No. 1, pp. 11-21 (2007).
 43. A. Heeren and P. Philippot, “Changes in Ruminative Thinking Mediate the Clinical Benefits of Mindfulness: Preliminary Findings”, *Mindfulness*, Vol. 2, pp. 8-13 (2011).
 44. J. H. Lee and H. S. Kim, “The Effects of a Mindfulness Meditation Program on Attention Control, Decentering, Rumination, and Depressive Symptoms among Depressive College Students”, *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 30, No. 4, pp. 1035-1066 (2018).
 45. H. S. Lee and S. H. Hwang, “The Effect of Single-Session Mindful Loving-Kindness Compassion Meditation on Dysfunctional Expression and Rumination of Anger”, *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 23, No. 3, pp. 631-655 (2018).
 46. A. R. Gwak, “The Mediating Effects of Thought Control Strategies on the Relationship between Event-Related Rumination and Posttraumatic Growth”, Master’s Thesis, The Catholic University of Korea (2015).
 47. L. G. Calhoun and R. G. Tedeschi, “Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice”, Lawrence Erlbaum Associates, NJ, US (2006).
 48. M. Woo, “World Beyond World”, Cham Books, Seoul, Korea (2003).
 49. M. Woo, “Where You Become True Is The Place Of Truth”, Cham Books, Seoul, Korea (2008).
 50. Y. K. Yoon, “A Study on Literature Therapy for Post-Traumatic Stress Disorder of the Firefighter”, Master’s Thesis, Kyunghee Cyber University (2015).