ORIGINAL ARTICLE

pISSN 1226-6396, eISSN 2234-4942
J of Oriental Neuropsychiatry 2024;35(2):177-189
https://doi.org/10.7231/jon.2024.35.2.177

JON Journal of Oriental Neuropsychiatry

리소스 마인드풀니스에 관한 효과성 연구

이승호, 이도은*,†, 유영수†, 정문주*,‡, 강형원*,†,§

서울대학교 교육학과, 원광대학교 장흥통합의료병원 대한통합의료연구원*, 원광대학교 한의과대학 한방신경정신과학교실†, 원광대학교 의료상담학과‡, 원광대학교 한국전통의학연구소§

Effect of Resource Mindfulness on Emotional State, Focusing on Anxiety and Stress Reduction

Seung Ho Lee, Do-Eun Lee*,†, Yeoung-Su Lyu†, Moon Joo Cheong*,‡, Hyung Won Kang*,†,§

Department of Education of Seoul National University, *Korea Institute of Integrative Medicine, Wonkwang University Jangheung Integrative Medical Hospital, †Department of Korean Neuropsychiatry Medicine, College of Korean Medicine, Wonkwang University, ‡Department of Medical Counseling, College of Health Sciences, Wonkwang University, §Research Center of Traditional Korean Medicine, Wonkwang University

Received: June 18, 2024
Revised: June 24, 2024
Accepted: June 27, 2024

Correspondence to
Hyung Won Kang
Department of Korean Neuropsychiatry Medicine, College of Korean Medicine, Wonkwang University, 460 Iksandae-ro, Iksan, Korea.
Tel: +82-63-850-6831
Fax: +82-63-390-7234
E-mail: dskhw@wku.ac.kr

Moon Joo Cheong
Department of Medical Counseling, College of Health Sciences, Wonkwang University, 460 Iksandae-ro, Iksan, Korea.
Tel: +82-63-850-6755
Fax: +82-63-850-6754
E-mail: sasayayoou@naver.com

Acknowledgement
This study was supported by grant of the Wonkwang University in 2022.

Objectives: This study aimed to evaluate the impact of Resource Mindfulness on participants' emotional state, focusing on anxiety and stress reduction and to explore the importance of psychological resources in this process. The effectiveness of Resource Mindfulness was investigated through both quantitative and qualitative analyses, examining its influence on subjective distress, mindfulness, core emotions, and identification of personal resources.

Methods: This study involved 27 participants, including Korean medicine students, psychological counselors, clinical psychologists, and Korean medicine specialists, who attended a 2-night, 3-day M&L psychological support education program from July 2 to July 4, 2022. Participants were informed of the study's purpose and procedures. They provided written consent. Quantitative measures included Subjective Units of Disturbance Scale (SUDS), Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), and Core Seven-Emotions Inventory Short Form (CSEI-s). Qualitative analysis was conducted using the "Drawing the Rooms of the Mind" technique. Pre- and post-program assessments were conducted to compare changes in subjective distress, mindfulness, and core emotions. Data were analyzed using paired t-tests and qualitative content analysis methods.

Results: Significant reductions in subjective distress and improvements in mindfulness components were observed. Core emotions showed significant decreases in negative emotions. Qualitative analysis revealed increased tranquility, relief, and confidence, with resourceful places often being nature-related.

Conclusions: Resource Mindfulness effectively reduced anxiety and stress and enhanced self-awareness and self-efficacy. It is useful for managing various mental health issues. Further research is needed to generalize these findings.

Key Words: Resource Mindfulness, M&L, Mindfulness, Loving beingness, Effectiveness research.

Copyright © 2024 by The Korean Society of Oriental Neuropsychiatry. All rights reserved.
This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http://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.

I. 서론

2010년대에 새로이 소개된 M&L 심리치료는 인간이 원래 가지고 있는 두 가지 힘, 즉 알아차림(Mindfulness)과 존재론적 사랑(Loving Beingness)이라는 두 가지 근원적 힘을 기반으로 하여 진정한 자기를 스스로 찾아가고 통합해가는 심리치료법이다[1]. 선행 보고에 따르면 M&L 심리치료는 자기성장[2], 가정폭력 피해에 따른 트라우마[3], 북한이탈주민의 심신증상[4], 주요 우울장애[5,6], 공황장애[7,8], 전환장애[9], 화병[10], 강박장애[11]에 적용되어 유효한 효과를 나타낸 바 있고, 최근에는 불안장애를 가진 취약계층 청소년의 건강한 성장에 미치는 영향을 2년가량 장기간의 추적관찰을 진행하여 단일증례의 양적, 질적 분석을 통하여 그 효과성을 입증한바 있다[12].

M&L 심리치료의 중요한 기법 중 하나인 '리소스 마인드풀니스(Resouce Mindfulness)'는 지금, 이 순간 있는 그대로 바라보는 마인드풀니스 상태에서 가장 안전하고 편안한 장소를 떠올려 거기에 머물러서 느껴지는 것을 경험하고 체득화하여 그대로 인체 내에 구체적으로 저장하여 언제든 필요할 때 그 느낌을 불러올 수 있게 하는 기법이다. 이는 본래 내담자에 내재된 자원(resource)을 마인드풀니스 상태에서 유도하고 경험하는 것이다.

내담자의 리소스라 함은 원래 내담자가 가지고 있는 자원, 강점(strength), 힘(energy)을 말하는데 여기에는 어떤 경험을 했느냐, 어떤 관계를 맺었느냐, 그리고 주변 환경이 어떠했느냐가 중요한 변수가 된다[13]. 인간은 누구나 자기만의 리소스를 가지고 있다[14]. 리소스에는 내적 리소스 즉, 성격, 기질, 건강, 신앙, 재능, 취미, 경험 등, 외적 리소스 즉, 자연환경, 사회문화 환경, 주거, 고향 등, 관계 리소스 즉, 가족, 친구, 동료, 애인, 동아리 모임, 동호회 등 이렇게 세 종류가 있다[15].

국내외적으로 다양한 심리치료 기법[16]들이 개발되고 적용되고 있으나, 많은 기법이 문제 중심 접근을 기반으로 하고 있다. 반면, 긍정심리학[17]은 개인의 강점과 자원을 활용하여 긍정적인 감정을 증진시키고, 심리적 안정을 도모하는 데 중점을 둔다. 리소스 마인드풀니스 기법은 긍정심리학에서 이야기하는 개인의 강점과 자원과 유사하며 이러한 접근법은 개인의 전반적인 삶의 질을 향상시키는 데 효과적이다[18-20]. 특히, 건강한 삶을 영위하기 위해서는 개인의 내적 자원을 적절히 활용하는 것이 중요하다[19]. 리소스 마인드풀니스는 개인이 자신의 자원을 인식하고, 이를 활용하여 심리적 안정과 성장을 도모하는 데 중점을 둔다[21]. 이러한 접근법은 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 변화시키고, 장기적으로 건강한 삶을 영위하는 데 큰 도움이 된다.

한의학에서는 심신의 균형과 조화를 중요시하며, 이를 위해 다양한 치료법과 상담 기법을 활용한다[2]. 리소스 마인드풀니스는 정기를 북돋아서 사기를 제거하는 한의학의 부정거사(扶正去邪)의 치료원리와 유사하게 개인의 자원을 활용하여 심리적 안정과 성장을 도모하여 트라우마 혹은 스트레스가 고통이 되지 않도록 하는 마인드풀니스 기반 심리치료법이다[21]. 한의학적 상담 접근을 통해 리소스 마인드풀니스를 적용하면, 내담자가 자신의 자원을 최대한 활용하여 심리적 문제를 해결할 수 있도록 도울 수 있다[22]. 그러나 아직 국내에서 리소스 마인드풀니스를 중심으로 한 연구는 부족하다. 본 저자는 2022년부터 매년 실시되는 M&L 힐링캠프 참가자들을 대상으로 리소스 마인드풀니스 시행 전후 평가를 통해 양적, 질적 분석을 실시하여 의미 있는 결과를 얻어 이에 보고하는 바이다.

II. 연구 대상 및 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상자는 2022년 07월 02일~2022년 07월 04일 2박 3일간 진행한 M&L 심리지원 교육 프로그램 참가자였으며, 모든 참여자에게 본 연구의 목적과 과정에 대한 설명을 실시한 후, 참가 동의서에 서면 동의를 받았다. 동의서에는 프로그램의 내용을 이해 못 하거나 따라오기 어려운 경우, 기타 해당 과정을 수행하기 어렵다고 판단되는 대상자는 제외됨을 명시하였다. 본 연구는 단일 군 전후 비교연구로 원광대학교의 IRB 심사 승인(승인번호: WKIRB-202209-SB-083) 후 해당 절차에 따라 진행되었다.

연구 참여자의 일반적인 특성은 다음과 같다. 전체 연구 참여자의 인원수는 27명이었으며, 결측은 발생하지 않아 최종 분석 대상 역시 27명이었다. 이중 한의과대학 학부생 및 한의학전문대학원생은 17명이었으며, 한의사전문의, 의·보건계열의 심리상담사 및 임상심리사 등 10명이었다.

구체적으로 연구 대상의 특성은 한의대 및 한의학전문대학원생의 경우 평균 연령이 24.35세였으며, 남성은 6명, 여

성은 11명이었다. 그 외 의・보건계열의 상담사 및 임상심리사, 전문의의 연령 평균은 31세였으며, 최고령자는 46세, 최연소자는 26세였다. 남성은 1명, 여성은 9명이었다.

2. 측정 변인

본 리소스 마인드풀니스의 효과를 검증하기 위하여 양적 도구로서는 주관적 고통감 척도, 5요인 마음챙김 척도와 핵심칠정척도 단축형(CSEI-s)을 활용하였으며, 질적 방법으로는 마음의 방 그리기를 사용하였다. 이를 위한 측정 도구에 대한 구체적인 설명은 다음과 같다.

1) 주관적 고통감 척도(Subjective Units of Disturbance Scale, SUDS)

주관적 고통감 척도는 주관적 고통지수(Subjective Units of Disturbance Scale)라고 알려진 척도로서 1950년대 정신과 전문의 조셉울프가 환자의 고통이나 불편함을 느끼는 정도를 측정하기 위해 사용한 것을 0~10점으로 시각화하여 사용한 것이다[23]. 구체적으로 주관적 고통지수는 "0"은 고통이 전혀 없는 상태, 기분이 편안하며 완전히 긴장이 풀린 상태를 의미하며, "10"은 불안이 더 이상 상상할 수 없을 정도로 최고조에 달한 최악의 상태, 공황 상태에 빠져 압도될 것 같은 상태를 의미한다.

2) 5요인 마음챙김 척도 단축형(Five Facet Mindfulness Questionnaire-short form, FFMQ-s)

본 척도는 Baer 등[24]이 개발하고 국내에서 원두리, 김교헌[25]에 의해 타당화된 5요인 마음 챙김척도(FFMQ)을 바탕으로, 임상적으로 마음챙김의 전후를 보다 간편하게 비교 측정할 수 있는 척도로 구성한 정 등[26]이 개발한 총 15문항 7점 척도인 5요인 마음챙김 단축형 척도를 사용하였다.

하위 5요인은 각각 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing), 비판단(nonjudging of experience)으로 이루어졌다. 본 연구에서 신뢰도(cronbach' alpha) 검사 결과, 비자동성 .811, 관찰 .860, 자각행위 .769, 기술 .872, 비판단 .739, 전체 신뢰도는 .866였다.

3) 핵심칠정척도 단축형(The Core Seven-Emotions Inventory Short Form, CSEI-s)

본 연구에 사용된 설문지는 한의학 칠정에 기반을 둔 핵심칠정척도로서 정[27] 등이 임상에서 사용하기 쉽게 단축형으로 타당화한 척도를 사용할 것이다. 핵심칠정척도 단축형은 7요인 각 4문항으로 전체 28문항의 감정평가 도구이다. 각 문항별로 '전혀 그렇지 않다=1', '약간 그렇다=2', '웬만큼 그렇다=3', '꽤 그렇다=4', '매우 그렇다=5점'으로 5점 리커트 척도로 구성되었다. 각각의 감정별로 점수가 높을수록 고위험군에 속하는 것으로 평가된다. 본 연구에서 신뢰도(cronbach' alpha) 검사 결과, 희(喜)의 신뢰도 Cronbach' alpha는 .737. 노(怒) 신뢰도 Cronbach' alpha는 .764, 사(思)의 신뢰도 Cronbach' alpha는 .723, 우(憂)의 신뢰도 Cronbach' alpha는 .755, 비(悲)의 신뢰도 Cronbach' alpha는 .908, 공(恐)의 신뢰도 Cronbach' alpha는 .785, 경(驚)의 신뢰도 Cronbach' alpha는 .934, 전체 신뢰도 Cronbach' alpha는 .805였다.

4) 마음의 방 그리기(Mentalizing the Rooms of Mind, MRM)

마음의 방 그리기는 유수양 등[28]이 한국에서 처음 소개한 것으로 지금 이 순간 자신의 마음 상태를 방의 구조로써 시각화, 구체화하여 표현하는 M&L 심리치료 기법 중의 하나이다. 마음의 방 그리기 과정은 내담자들(피험자)의 막연했던 마음들이 하나하나 정리되어가는 과정에서 스스로 내면의 성찰이 이뤄지면서 솔직한 자신의 내면을 보는 것을 시작하게 해준다. 이를 통해 스스로의 마음을 시각화, 도식화, 객관화, 구체화하는 작업이라 할 수 있다. 또한, 명상의 집중도를 높일 뿐 아니라 프로그램 전후의 마음의 변화를 관찰하고 평가할 수 있는 유용한 도구이다[8].

3. 리소스 마인드풀니스(Resource Mindfulness)

1) 심리적 자원

본 연구에서 심리적 자원이란 인간이 삶에서 겪는 다양한 상황과 어려움에 대처하고 자신의 발전을 돕는 잠재력과 능력을 발휘하는 데 필요한 개인의 고유한 내적 힘을 의미한다[29]. 이에 본 연구에서 언급된 자원은 심리적 자원을 뜻하

며, 이는 개인의 긍정성, 창의성, 탄력성, 정체감, 가치와 신념, 이해 및 태도 등 개인 내면의 잠재력과 강점을 발현하는 데 관여하는 내면적 속성이라 할 수 있다[30].

한의학에서도 자원을 '기(氣)', '혈(血)', '정(精)' 등의 형태로 이해하며[31], 이는 인체의 건강과 균형을 유지하는 데 필수적으로 보았다. 즉 자원이 충분하면 신체적, 정신적 건강이 유지되고 회복력이 증진되며 구체적으로는 다음과 같다.

첫 번째, 기(氣)의 역할: '기'는 에너지의 흐름을 의미하며, 인체의 모든 기능을 활성화시키는 기본적인 자원이다 '기'가 충분하고 잘 흐르면, 신체는 균형을 유지하고 외부 자극에 적절히 대응할 수 있다. 상담에서는 '기'가 충분히 유지될 수 있도록 돕는 것이 중요하다. 두 번째, 혈(血)의 중요성: '혈'은 신체의 각 부분에 영양을 공급하고, 정신적 안정과 관련이 깊다. '혈'이 충분하면, 사람은 심리적 안정감을 느끼고, 감정 조절 능력이 향상된다. 이는 상담에서 감정적 지원과 관련이 있다. 세 번째, 정(精)의 보충: '정'은 생명의 근본적 에너지로, 성장과 발달, 재생의 원천이다. '정'이 부족하면 체력과 면역력이 약해지고, 정신적 피로가 증가한다. 상담에서 자원을 보충하는 것은 '정'을 강화하는 것과 유사하다.

이와 유사한 형태로 서양의 인본주의 심리학 이론[32]에서 인간의 성장과 자아실현을 위해서 반드시 심리적 자원이 필요하며, 이를 위해서는 다음의 자기 인식, 자기수용, 자기효능감이 중요하다고 언급했다. 이것이 모두 개인에게 리소스 즉, 자원을 지각하는 데 필요한 것이라고 보았다. 따라서 심리적 자원을 개발하고 관리하는 것은 개인의 심리적, 신체적 건강과 회복력을 증진시키는 데 필수적이라고 하였다.

2) 심리적 자원 지향

자원지향치료(Resource-oriented Therapy)[33]는 내담자의 문제 또는 진단명에 초점을 맞추지 않고, 각 개인의 강점과 잠재성 발현에 초점을 맞추어 새로운 관점에서 자신을 이해하고 실제 지속 가능한 심리적 자원을 형성하며 일상에 적용하는 것을 목표로 한다[34]. '자원지향'은 국내에서 '자원중심'으로 번역되기도 하나, '자원중심'은 현재 보유한 자원에 한정된다고 해석될 수 있기에 본 연구에서는 참여자가 이전에 발견하지 못했던 심리적 자원을 치료과정을 통해 발굴하고 발전시켜가는 것을 추구한다는 의미에서 '자원지향'이라는 용어를 사용하였다.

3) 리소스 마인드풀니스(Resource Mindfulness)

M&L 심리치료[10]는 인간이 가지고 있는 근원적인 두 가지 힘인 마음챙김(Mindfulness)과 존재론적 사랑(Loving Presence)을 기반으로 진정한 자기를 찾아가는 심리치료법이다. 특히 존재론적 사랑의 경우 서양의 경우 인본주의 상담이론에서 언급한 무조건적인 긍정적 존중과 무조건적인 사랑으로서 개인이 자신의 잠재력을 최대한 발휘하고 심리적 건강을 유지하는 데 주요한 요소로 본다. 이 중 리소스 마인드풀니스는 개인의 심리적 자원을 강화하고, 스트레스와 불안을 효과적으로 관리하며, 전반적인 웰빙을 증진시키는 데 중점을 둔 프로그램이다. 이 프로그램은 개인이 자신의 심리적 자원을 최대한 활용하고, 전반적인 삶의 질을 향상시키는 것을 목표로 한다. 이를 통해 참가자들은 보다 안정적이고 행복한 삶을 영위할 수 있으며, 구체적인 리소스 마인드풀니스 가이드 스크립트는 다음과 같은 순서로 진행된다.

(1) 편안한 자세를 취하시고 조용히 눈을 감아 보십니다.
(2) 그리고 천천히 세 번 정도 호흡을 해 봅니다(매번 호흡에 컨택한다).
(3) 이번에는 그냥 조용히 자신의 마음의 눈을 자기 내면으로 향해 봅니다.
(4) 이제 자신에게 있어서 가장 편안하고 안심이 되는 장소가 있으면 그대로 떠올려 봅니다.
(5) 나에게 있어서 가장 편안하고 안심이 되는 장소가 있나요?
아니요 → (5)-1, 2. 끄덕임 → (6)
(5)-1 그래도 괜찮습니다. 잔잔한 호숫가일 수도 있고요. 넓은 백사장이 있는 바닷가일 수도 있습니다. 또는 파란 잔디밭에 누워 바라본 파란 하늘일 수도 있고요. 숲속 오솔길일 수도 있습니다…. 나에게 가장 편안하고 안심이 되는 장소…. 그곳을 천천히 떠올려봅니다….
(5)-2 나에게 있어서 가장 편안하고 안심이 되는 장소가 있나요?
(끄덕임)
(6) 네…. 그곳이 어떤 곳인지 천천히 얘기해 주실 수 있나요?
▶보이는 주변 풍경은 어떤가요?

▶뭔가 들려오나요?
▶지금 몸으로 어떤 감각이 느껴지나요?
▶얼굴에 닿는 공기가 느껴지세요?
(감각을 천천히 머물러 느낄 수 있도록 시간을 준다)

(7) 지금 거기에 있는 당신의 마음은 어떠한가요? (자신의 마음을 느껴 보게 한다)

(8) (지금 느끼고 있는 이 편안함, 안심, 안전한 느낌을 충분히 느끼도록 여유를 줍니다. 그리고 잠시 후) 이 느낌을 내 몸 어딘가에 저장하고 싶은 곳이 있는지 천천히 한 번 찾아보시겠어요…? (시간을 주고) 저장하고 싶은 곳을 찾으셨어요? (끄덕임) 그러면 그 곳에 그 느낌을 그대로 저장해 봅니다.

(9) 저장하셨나요? (끄덕임) 저장한 ...의 느낌을 그대로 다시 한번 느껴 보십니다. (시간을 두고) 저장된 이 느낌은 당신이 필요하다면 언제든지 다시 느낄 수가 있습니다.

(10) 자, 이제 충분히 느끼셨다면 천천히 눈을 뜨고 돌아오셔도 됩니다.

4. 연구 절차

연구의 실험 설계는 단일 군 사전-사후 실험연구로서 다음과 같은 절차를 수행하였다.

2박 3일의 M&L 힐링캠프 중 리소스 마인드풀니스의 양적, 질적 연구를 위해 첫째 날 리소스 마인드풀니스 관련한 강의 및 실습 전후 주관적 불편감 척도, 5요인 마음챙김 척도 단축형, 7가지 감정을 측정하는 핵심칠정척도 단축형을 설문하였다. 또한 사후 마음의 방 그리기를 통해 리소스 마인드풀니스 시행 중 경험한 것을 그리도록 하였다. 구체적인 연구 절차 및 프로그램 도식은 다음과 같다(Fig. 1).

5. 자료 분석

본 연구에서는 양적 분석과 질적 분석을 사용하여 연구대상자 수의 한계를 극복하고, 리소스 마인드풀니스 프로그램의 유효성의 타당성과 신뢰도를 확보하고자 하였다.

첫 번째, 양적 분석은 SPSS Ver. 23.0을 사용하여 주관적 불편감, 마음챙김, 7가지 감정을 측정할 수 있는 핵심칠정의 평균과 표준편차 사전-사후 대응표본 T 검증을 실시하였다. 더불어 리소스 마인드풀니스 전후 연구대상자들의 핵심칠정척도 단축형의 변화 특성을 탐색하여 개인별 시각적 이미지로 도식화하였다.

두 번째, 질적 분석은 Krippendorff (2012)[35]가 제안한 질적 내용분석 분석 방법에 의거하여 5년 이상의 임상경험을 가진 한방신경정신과 전문의 2인 및 상담학 전공자 1인이 반복적으로 귀납적 방법을 사용하여 분석하였다. 질적 분석 자료는 '마음의 방 그리기'를 대상으로 하였으며 '마음의 방 그리기' 키워드를 탐색하고 이를 범주화하였다. 또한 리소스 마인드풀니스 가이드에 나오는 안전한 장소, 저장한 부위, 리소스 마인드풀니스 이후의 기분에 대하여 추가 기술하도록 요청하여 함께 분석하였다.

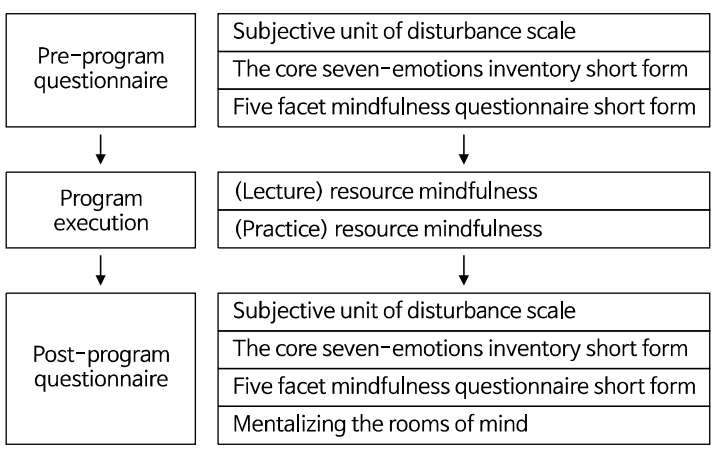


Fig. 1. Research process.

III. 결과

1. 양적 분석 결과

1) 주관적 불편감 척도, 5요인 마음챙김 척도 단축형, 핵심칠정척도 단축형에 미치는 영향

리소스 마인드풀니스(Resource mindfulness) 이후 각 연구 참여자에 대하여, 주관적 불편감 척도, 5요인 마음챙김 척도 단축형, 핵심칠정척도 단축형에 대하여 사전-사후 차이를 분석하였다. 동일 대상의 사전 사후를 분석하는 것이기 때문에 대응 표본 t검증(paired t-test)의 방법을 사용했으며, 정규성 검증 결과 정규성을 만족하지 못하여 비모수 분석을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다(Table 1).

분석 결과, 주관적 불편감 척도의 경우 리소스 마인드풀니스 전후에 통계적으로 유의한 차이가 있었다(t=2.79, p<.05)로 리소스 마인드풀니스를 하기 전후 주관적 불편감이 감소한 것을 확인할 수 있었다.

다음으로 마음챙김의 경우 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing)과 비판단(nonjudging of experience) 모두에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 비자동성(t=-3.02, p<.05)과 자각행위 (t=2.93, p<.05) 비판단(t=-2.79, p<.05)의 경우는 리소스 마인드풀니스 후의 값이 증가했으며, 관찰(t=3.37, p<.05)과 기술(t=2.58, p<.05)의 경우 리소스 마인드풀니스 후 통계적으로 유의하게 감소했음을 확인할 수 있었다. 이러한 이유는 리소스 마인드풀니스를 시행하면서 타인을 신경 쓰고 외부 세계에 집중하던 것이 자신에게 집중되고 몰입하고 있는 결과임으로 예측해볼 수 있을 것이다.

마지막으로 7가지의 핵심칠정을 측정한 결과 희(喜)를 제외하고(t=-0.68, p=.89) 노(怒)는 (t=2.45, p<.05), 사(思)는 (t=6.22, p<.01), 우(憂)는 (t=2.41, p<.05), 비(悲)는 (t=2.25, p<.05), 공(恐)은 (t=3.70, p<.01), 경(驚)은 (t=3.45, p<.01)로 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 전체 정서 (t=5.38, p<.01) 모두 사후의 감정의 강도가 낮아졌음을 확인하였다. 즉, 부정 정서 및 생각의 정도가 통계적으로 유의미하게 감소했다. 더불어 희(喜)의 경우는 리소스 마인드풀니스 이후 통계적으로는 유의하지 않았지만 t값이 부적으로 나타남으로써 정서의 값이 증가함을 확인할 수 있었다.

2) 핵심칠정척도 단축형 개인별 탐색 결과

다음 그래프는 칠정 척도에 대한 사전(파란색)과 사후(오렌지색) 값을 비교한 것으로, 각 칠정(희(喜), 노(怒), 사(思), 우(憂), 비(悲), 공(恐), 경(驚))에 대해 프로그램 전후의 변화를 시각적으로 나타냈다. 구체적으로 다음과 같다. 프로그램

Table 1. 3 Outcomes (SUDS, FFMQ, CESI-s) Pre-Post T-test

Factors		N	Pre		Post		t	p-value
			M	SD	M	SD		
Subjective units of disturbance scale		27	3.93	1.80	3.26	1.43	2.79	0.01
FFMQ	Nonreactivity	27	12.19	3.04	13.07	2.95	-3.02	0.01
	Observing	27	11.44	2.69	10.04	2.94	3.37	0.00
	Acting with awareness	27	12.85	3.35	13.70	3.65	-2.93	0.01
	Describing	27	10.48	3.36	9.19	3.71	2.58	0.02
	Nonjudging of experience	27	12.81	4.32	13.89	4.13	-2.79	0.01
	Total	27	59.78	9.58	59.89	8.61	-0.14	0.89
CESI-s	Joy (喜)	27	12.89	2.72	13.19	3.50	-0.68	0.50
	Anger (怒)	27	6.52	2.24	5.89	1.99	2.45	0.02
	Thought (思)	27	13.26	2.97	10.96	2.95	6.22	0.00
	Depression (憂)	27	6.85	2.20	6.04	2.12	2.41	0.02
	Sorrow (悲)	27	9.22	3.69	8.26	4.01	2.25	0.03
	Fear (恐)	27	10.07	3.52	8.81	3.11	3.70	0.00
	Fright (驚)	27	7.78	3.83	6.89	3.39	3.45	0.00
	Total	27	66.59	11.09	60.04	10.08	5.38	0.00

FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire, CESI-s: Core Seven-Emotions Inventory Short Form.

후 희(喜)의 평균 점수가 약간 증가했고, 노(怒)의 평균 점수는 거의 변하지 않았으며, 사(思), 우(憂), 비(悲), 공(恐), 경(驚)의 평균 점수는 감소하였다. 이 결과는 리소스 마인드풀니스 프로그램이 대부분의 부정적인 정서(우(憂), 비(悲), 공(恐), 경(驚))를 줄이고, 긍정적인 정서(희(喜))를 약간 증가시키는 데 효과가 있었음을 시사한다. 다음은 구체적으로 칠정에 대한 도표이다(Fig. 2).

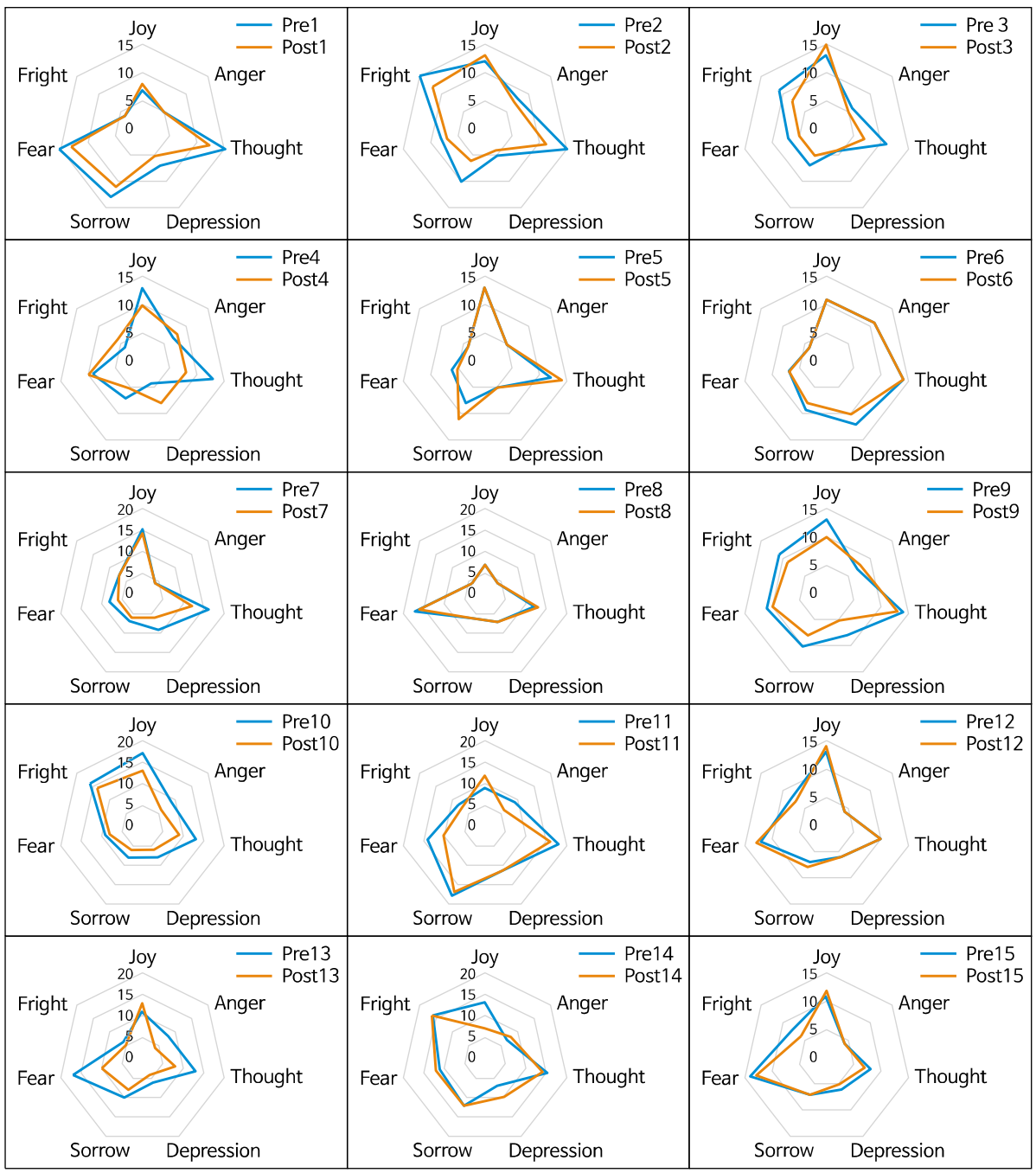


Fig. 2. Pre-post schema for Core Seven-Emotions Inventory Short form result.
*Pre-values are represented by a blue line, and post-values are represented by an orange line.8.

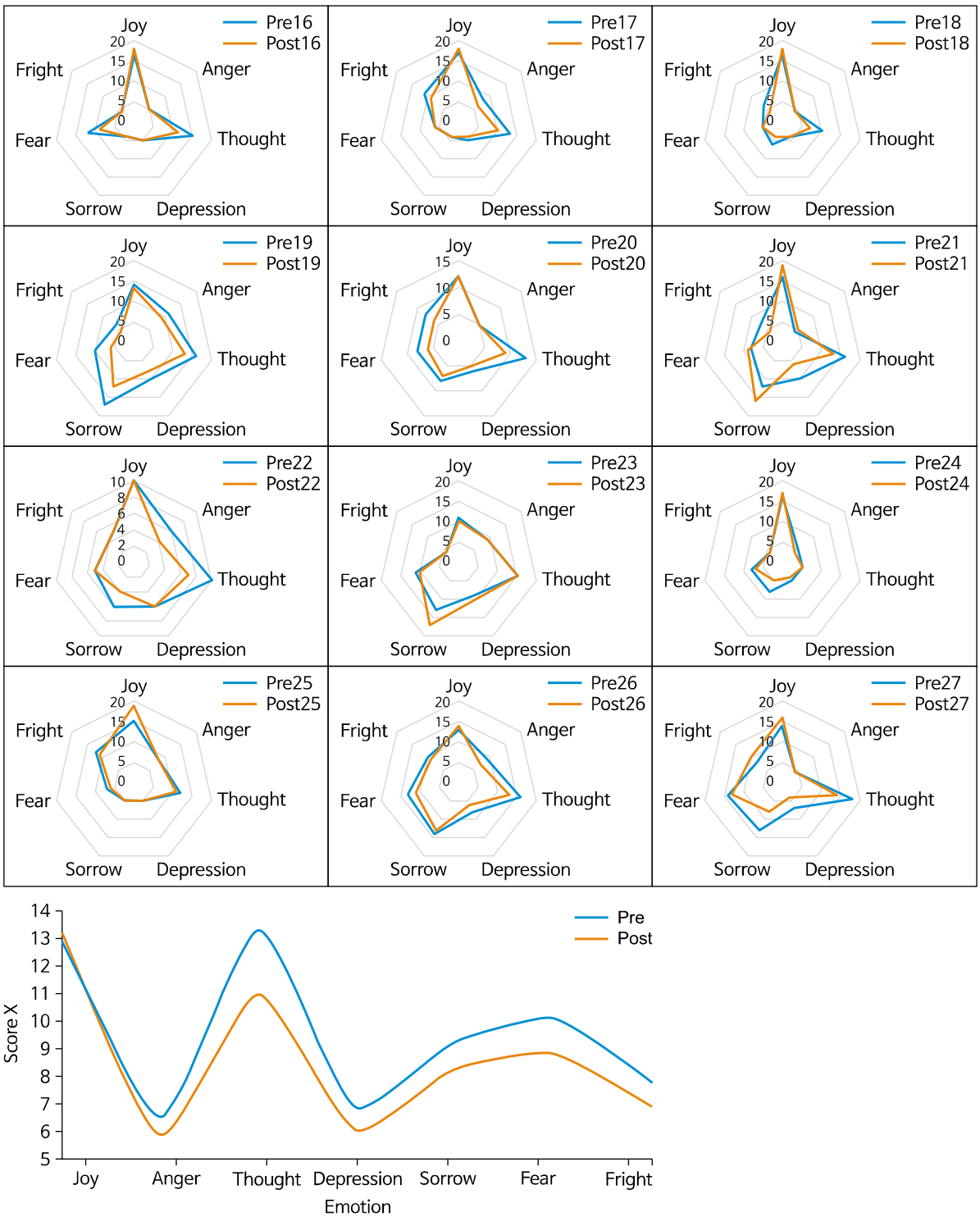


Fig. 2. Continued.

2. 질적 분석 결과

마음의 방 그리기 및 리소스 장소, 신체 저장 위치, 기분 변화에 대한 질적 분석을 한 결과, 리소스 마인드풀니스 기법이 참가자들에게 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인하였다.

참가자들의 '마음의 방 그리기'를 리소스 마인드풀니스 전후를 비교하였을 때, 전반적으로 마음의 방이 단순 명료해지는 모습을 보였으며 '걱정', '근심'의 상태에서 '지금', '현재'에 집중하는 방과 참가자들의 '리소스'에 대한 방이 나타나는 것이 특징적이었다. 주변 사람들로부터 배울 점, 혹은 주변 관계에 대한 긍정적인 방 또한 두드러졌다(Fig. 3).

또한, 리소스 장소와 저장 위치를 통해 각 참가자들은 심리적 안정감과 편안함을 구체적으로 확인할 수 있었으며, 이는 감정 상태의 긍정적 변화를 유도했다. 구체적인 결과는 다음과 같다(Table 2).

1) 리소스 장소의 다양성

참가자들이 상상한 리소스 장소는 산속 호수, 해변가, 고향 집 등 자연과 밀접한 장소가 많았으며, 이는 자연이 주는 심리적 안정감이 중요하다는 점을 시사한다. 또한 조용한 도서관, 고요한 명상 공간 등과 같이 인공적이지만 평온함을 주는 장소도 포함되어 있었다.

2) 신체 저장 위치의 중요성

참가자들이 긍정적 느낌을 저장한 신체 부위는 머리, 가슴, 배 등 상, 중, 하단전을 중심으로 다양하게 분포했다. 이는 각 개인이 느끼는 안정감의 중심이 다를 수 있으며, 신체의 특정 부위에 긍정적 감정을 저장하는 것이 심리적 안정에 중요한 역할을 할 수 있음을 보여준다.

3) 리소스 마인드풀니스 이후의 기분 변화

리소스 마인드풀니스 후 대부분의 참가자들은 평온함, 안도감, 자신감 등의 긍정적 감정을 보고했다. 이는 이 기법이 심리적 스트레스를 줄이고, 감정 상태를 개선하는 데 효과적임을 확인할 수 있었다.

IV. 고찰

본 연구는 리소스 마인드풀니스 프로그램이 참가자들의 심리적 상태에 미치는 영향을 전후 비교를 통해 평가하였다. 연구 결과, 리소스 마인드풀니스가 심리적 안정과 긍정적인 감정 변화를 유도하는 데 효과적임을 확인할 수 있었으며, 이를 통해 다음과 같은 결과와 논의점을 통한 한계점과 제안점을 도출할 수 있었다.

먼저 양적 분석 결과 첫 번째, 리소스 마인드풀니스 프로그램 이후, 참가자들의 주관적 불편감 척도가 감소하였는데 이는 자신의 리소스를 발견하고 확장하는 작업이 심리적 불편감을 감소시켰기 때문인 것으로 사료된다. 이는 Rabenu 등[36]의 연구에서 보고한 심리적 자원이 스트레스 감소에 기여한다는 것과 동일한 맥락에서 확인할 수 있다. 본 연구 참여자들도 리소스 마인드풀니스 이후 주관적 불편감 척도가 유의미하게 감소한 것을 통해 자신의 리소스를 찾아 활용할 수 있는 기회를 배운 것으로 사료된다.

두 번째, 5요인 마음챙김 척도의 하위 요인인 비자동성,



Fig. 3. Word cloud for mentalizing the rooms of mind before(A) and after(B) resource mindfulness.

Table 2. Qualitative Analysis Results on Resources Through Mentalizing the Room of the Mind (MRM)

Participant	Resource place	Body storage location	Feelings after mindfulness
Participant 1	Lake in the mountains	Chest	Feeling peaceful and confident
Participant 2	Beach	Head	Reduced stress and feeling relaxed
Participant 3	Hometown	Abdomen	Relieved tension and feeling calm
Participant 4	Quiet library	Hands	Improved focus and feeling lighter
Participant 5	Small cabin in the forest	Back	Feeling relief and peace
Participant 6	Green field	Legs	Feeling calm and more energetic
Participant 7	Quiet park bench	Shoulders	Reduced anxiety and feeling stable
Participant 8	Mountain top	Neck	Feeling happy and stable
Participant 9	Flowing river	Waist	Relieved stress and clear mind
Participant 10	Comfortable bedroom	Wrists	Feeling comfortable and safe
Participant 11	Quiet garden	Feet	Feeling peaceful and comfortable
Participant 12	Sunset beach	Fingers	Feeling good and energetic
Participant 13	Snow-covered lodge	Ankles	Relieved stress and feeling joyful
Participant 14	Windy meadow	Eyes	Feeling comfortable and peaceful
Participant 15	Wavy lake	Ears	Feeling inner peace
Participant 16	Green forest	Nose	Reduced anxiety and feeling stable
Participant 17	Peaceful lakeside	Mouth	Reduced stress and feeling lighter
Participant 18	Cozy tea place	Heart	Feeling refreshed and energetic
Participant 19	Quiet meditation space	Spine	Relieved stress and feeling peaceful
Participant 20	Beside a warm fireplace	Abdomen	Feeling comfortable and satisfied
Participant 21	Wide meadow	Hips	Reduced anxiety and feeling peaceful
Participant 22	Calm riverside	Calves	Reduced stress and improved focus
Participant 23	Under the clear sky	Soles	Feeling good and lighter
Participant 24	Quiet beach	Thighs	Relieved stress and feeling refreshed
Participant 25	Wave-sounding beach	Ribs	Feeling calm and good
Participant 26	Green ridge	Nape	Reduced stress and feeling stable
Participant 27	Deep forest	Spine	Reduced anxiety and clear mind

관찰, 비판단, 자각행위, 기술 등에서 유의미한 차이를 나타냈다. Nilsson과 Kazemi[37]의 연구에서 마음챙김 명상이 자신의 자원을 알아차리는 데 도움이 되었다는 결과와 마찬가지로 리소스 마인드풀니스가 참가자들 스스로 자신에게 집중하고 몰입하는 데 도움이 되었음을 시사한다.

세 번째, Joy (喜)를 제외한 모든 감정에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이는 리소스 마인드풀니스가 부정적인 감정을 줄이고 긍정적인 감정을 증가시키는 데 효과적임을 보여준다. 기존의 조 등[10]의 연구에서도 M&L 프로그램이 화병과 같은 부정 정서를 조절하는 데 도움이 되는 것으로 나타났으며 김 등[8]의 공황장애 환자 대상 연구에서도 유사한 결과를 확인할 수 있다. 이는 리소스 마인드풀니스가 좌절과 실패 시 견뎌낼 수 있는 심리적 자원을 찾고 이를 활용할 수 있는 기법임을 시사한다.

다음으로 질적 분석 결과 첫 번째, '마음의 방 그리기' 전후 비교를 통해 리소스 마인드풀니스가 참가자들의 긍정적인 마음의 변화를 유도할 수 있음을 확인할 수 있었다. '걱정', 혹은 처리해야 할 '문제' 중심에서 자신을 지지하는 '긍정적 관계' 및 '지금 이대로도 괜찮다'라는 자신의 내면의 힘을 믿는 표현이 나타나는 변화를 확인할 수 있었다. 이는 전후 기분 변화에 대한 구체적인 기술에도 확인할 수 있었으며, 평온함, 안도감, 자신감 등의 긍정적인 감정 변화를 나타냈다. 이는 리소스 마인드풀니스 기법이 심리적 스트레스를 줄이고 감정 상태를 개선하는 데 활용할 수 있음을 보여준다. 프로그램을 통해 참가자들은 불안과 스트레스가 감소하고, 긍정적인 감정이 증가하는 경험을 하였으며 이는 양적 분석 결과에서 주관적 불편감 척도가 감소한 것과 부정적 감정을 감소시키는 결과와 일치하는 부분으로 이와 같은 효과성을 보조적으로 확인할 수 있다고 사료된다. 두 번째, 참가자들이 상상한 리소스 장소는 주로 자연환경과 밀접하게 관련된 장소였다. 이는 자연이 심리적 안정감을 제공하는 강력한 요소임을 시사한다. 자연 속에서의 안정감은 심리적 안정감을 느끼게 하며, 이는 참가자들이 리소스 장소로 선택한 자연환경에서 확인할 수 있다. 이와 관련하여 '마음의 방 그

리기'에서도 편안함, 이완과 같은 표현이 추가되었으며 '새소리', '바다' 등 각자의 리소스 장소에 해당하는 내용을 확인할 수 있었다. 다음으로, 참가자들이 긍정적인 감정을 저장한 신체 부위는 다양했다. 이는 개인마다 심리적 안정감을 느끼는 중심이 다를 수 있음을 보여준다. 특정 신체 부위에 긍정적인 감정을 저장하는 것은 심리적 안정에 중요한 역할을 하며, 이를 통해 각 개인의 심리적 자원을 효율적으로 활용할 수 있음을 알 수 있다. 이와 같이 리소스 장소 및 특정 신체 부위를 확인하여 리소스 마인드풀니스에 대한 대상자들의 경험을 구체화할 수 있었다.

위의 논의점을 통한 본 연구의 시사점은 다음과 같다.

심리적 자원이 스트레스를 감소시키고 정서적 안정을 제공하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 확인하였다. 이는 Lazarus와 Folkman[38]의 스트레스 대처 이론과 Fredrickson[30]의 긍정 정서 이론의 내용을 뒷받침하며, 본 연구의 리소스 마인드풀니스 기법이 참가자들이 자신만의 심리적 자원을 발견하고 활용하는 데 도움을 줄 수 있음을 확인할 수 있었다. 즉, 리소스 마인드풀니스를 통해 참가자들은 자신의 감정을 인식하고, 이를 긍정적으로 관리할 수 있는 능력을 키우는 데 도움을 줄 수 있으며 이는 Schmid[32]의 인본주의 심리학 이론에서 자기 인식과 자아 효능감이 중요하다는 점과 일치한다. 이를 바탕으로 추후 대상자를 확장하여 정신건강 문제가 있는 환자 대상으로의 효용성을 확인할 필요가 있으며, 임상 현장에서의 리소스 마인드풀니스를 활용하여 환자의 정서적 안정을 도모하고, 치료 효과를 극대화할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있다. 더불어 리소스 마인드풀니스는 리소스 지향 치료(Resource-oriented Therapy)[33]의 일종으로 볼 수 있는데, 이는 개인의 문제보다는 강점과 잠재성에 초점을 맞추는 접근법으로 '마음의 방 그리기' 결과에서처럼 '문제' 중심에서 긍정적 '자원' 중심으로 마음의 방 키워드가 변화하는 것에서 이를 확인할 수 있었다. 자원 중심의 치료가 편안함과 안정감을 느낀다는 측면에서 문제 중심 접근보다 긍정적인 자원을 활용하는 접근이 심리적 안정감을 느끼는 데 강점이 있는 것으로 사료된다. 마지막으로, 리소스 마인드풀니스 기법은 심리적 자원을 활용하여 스트레스와 불안을 관리하는 데 도움을 줄 수 있기에 교육 현장에서 이와 같은 심리적 자원 기반 프로그램이 학생들의 정신건강 증진에 기여할 수 있을 것으로 사료된다. 다양한 교육 프로그램에서 리소스 마인드풀니스와 같은 기법을 통합하여 학생들의 심리적 안정을 도모하고, 학습 효과를 높일 수 있는 방안을 모색할 필요가 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 한계점과 제언점은 다음과 같다.

첫 번째, 본 연구는 연구대상자 수가 정규성을 만족하지 못하였기 때문에 결과를 일반화하는 데 한계가 있다. 다양한 연령대와 배경을 가진 표본을 대상으로 한 추가 연구가 필요하다. 또한 대조군의 부재로 인해 효과성을 검증하는 것에 제한이 있었다. 추후 근거의 질을 높이기 위해 대조군을 포함한 추가 연구가 필요할 것으로 사료된다.

두 번째, 참가자들의 정서 변화를 자기 보고식 설문지를 통해 측정하여 주관적인 편향이 있을 수 있다. 보다 객관적인 데이터를 수집할 수 있는 방법이 필요하다.

세 번째, 본 연구는 단기적인 효과를 중심으로 분석하였기 때문에, 리소스 마인드풀니스와 마음의 방 그리기의 장기적인 효과를 검증하는 추가 연구가 필요하다.

네 번째, 본 연구는 비임상군을 대상으로 진행한 연구로, 추후 임상 현장에서 활용하기 위한 방안을 모색할 필요가 있다.

V. 결론

본 연구는 한의과대학 학부생 및 한의학전문대학원생 17명과 의보건계열의 상담사, 임상심리사, 한의사전문의 10명 총 27명을 대상으로 리소스 마인드풀니스 실시 전후 주관적 불편감 척도, 5요인 마음챙김 척도 단축형, 핵심칠정척도 단축형 및 마음의 방 그리기를 통해 분석한 결론은 다음과 같다.

1. 리소스 마인드풀니스가 참가자들의 주관적 불편감 척도 및 부정적 정서를 유의미하게 감소시켰다. 이를 통해 심리적 자원의 중요성을 확인할 수 있었다.

2. 리소스 마인드풀니스 이후 자신의 리소스 찾기와 관련하여 마음의 방 그리기 전후 키워드를 분석한 결과 자기 인식 및 자아 효능감이 향상됨을 확인할 수 있었다.

3. 리소스 마인드풀니스 기법은 심리적 안정을 통해 불안과 스트레스를 관리하는 데 도움이 될 수 있으며 추후 임상 현장 및 교육 현장에서의 활용을 위해 후속 연구가 필요하다.

리소스 마인드풀니스는 참가자들의 심리적 안정과 감정 상태에 긍정적인 영향을 미쳤음을 확인하였다. 이는 트라우

마 등의 다양한 정신 건강 문제에 내면의 안전기지를 구축하는데 심리적 자원을 활용한 접근이 임상 현장에서 효과적임을 시사하는 것으로, 관련 질환의 임상 적용 확대가 기대되며 추후 증례 및 임상 연구가 뒤따라야 할 것으로 사료된다.

REFERENCES

1. Sue JH, Kang HW. An Introduction of Hakomi Therapy and Its Application to Korean Medicine. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2013;24(1):101-18. http://doi.org/10.7231/jon.2013.24.Spc1.101
2. Lee YJ, Kim JS, Ko KS, Sue JH, Oh JR, Kim MY, Kang HW. The Study on Effects of M&L Self-Growth Meditation Program. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2014;25(3):225-33. http://doi.org/10.7231/jon.2014.25.3.225
3. Sue JH, Kim JS, Ko KS, Oh JL, Ko IS, Kang HW. The Effects of M&L Trauma Psychotherapy on Impact of Events, Affection, and Quality of Life among Female Victims of Family Violence. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2015;26(2):79-88. https://doi.org/10.7231/jon.2015.26.2.079
4. Lee HJ, Kang DH, Lim MA, Kim DR, Sue JH. Case Reports: Effect of M&L Psychotherapy and Korean Medical Treatment on Psychiatric & Physical Symptoms of North Korean Defectors. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2016;27(3):185-96. https://doi.org/10.7231/jon.2016.27.3.185
5. Hwang SH, Park AR, Song GE, Lim GM, Mo MJ, Park SJ. A Case Report of 2 Patients Taking Antidepressants who were Treated by Korean Medical Treatments and M&L Psychotherapy. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2017;28(2):73-81. https://doi.org/10.7231/jon.2017.28.2.073
6. Cho JY, Lee GH, Kang HW. A Case Report on application of M&L Psychotherapy to Major Depression Disorder Patient due to her workplace harassment. Journal of Rare and Incurable Diseases. 2022;6(1):44-54.
7. Kim JH, Jo HG, Shin HK. Application of Complex Korean Medicine Therapy and M&L Psychotherapy to Patient with Panic Disorder: A Case Report. Journal of Oriental Neuropsychiatry, 2018;29(4):305-14. https://doi.org/10.7231/jon.2018.29.4.305
8. Kim JS, Cheong MJ, Lee GW, Lyu YS, Kang HW. A Case Report on Panic Disorder Patient Using the 'MRM (Mentalizing the Rooms of Mind)' and Korean Medicine Therapy. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2020;31(3):197-211. https://doi.org/10.7231/jon.2020.31.3.197
9. Lee HJ, Min BK, Jin JS, Seo JH. A Case Report of Conversion Disorder Treated with Psychotherapy of Korean Medicine and M&L Psychotherapy. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2018;29(3):197-206. https://doi.org/10.7231/jon.2018.29.3.197
10. Cho JY, Kim SB, Kim DD, Kang HW. A Case Report on the Application of M&L Psychotherapy to a Hwa-Byung Patient in Her 60s due to Her Spouse's Affair. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2022;33(4):463-71. https://doi.org/10.7231/jon.2022.33.4.463
11. Kim JH, Kang HW. A Case Report of Adolescent Obsessive-compulsive Disorder Using M&L Psychotherapy. Journal of Rare and Incurable Diseases. 2022;6(1):13-30.
12. Shin JW, Shin HG, Lee IJ, KIm DU, Suh HW, Kang HW. The Impact of M&L Psychotherapy on the Growth and Development of a Socially Disadvantaged Adolescent with Anxiety Disorders - Quantitative and Qualitative Analysis of a Single Case. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2024;35(1):116-140. https://doi.org/10.7231/jon.2024.35.1.115
13. Willutzki U, Teismann T, Schulte D. Psychotherapy for social anxiety disorder: Long-term effectiveness of resource-oriented cognitive-behavioral therapy and cognitive therapy in social anxiety disorder. Journal of Clinical Psychology. 2012;68(6):581-591. https://doi.org/10.1002/jclp.21842
14. Ogden P, Minton K, Pain C. Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy. 1st ed. New York: W.W. Norton & Company. 2006:1-384.
15. Kim JH, Sue JH, Lee GE, Kim N K, Choi SY, Lyu YS, Kang HW. Development of Korean medical psychotherapy and preliminary clinical trial for Post Traumatic Stress Disorder. Journal of oriental neuropsychiatry. 2015;26:49-61. https://doi.org/10.7231/jon.2015.26.1.049
16. Gold C, Rolvsjord R, Aaro LE, Aarre T, Tjemsland L, Stige B. Resource-oriented music therapy for psychiatric patients with low therapy motivation: Protocol for a randomised controlled trial [NCT00137189]. BMC psychiatry. 2005;5:1-8. https://doi.org/10.1186/1471-244X-5-39
17. Luthans F, Avolio BJ, Avey JB, Norman SM. Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel psychology. 2007;60(3):541-72. https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
18. Vázquez C, Hervás G, Rahona JJ, Gomez D. Psychological well-being and health. Contributions of positive psychology. Anuario de Psicologia Clinica y de la Salud/ Annuary of Clinical and Health Psychology. 2009;5:15-27.
19. Lee DA, Steen TA, Seligman ME. Positive psychology in clinical practice. Annu. Rev. Clin. Psychol. 2005;1:629-51. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
20. Zhao X, Tong S, Yang Y. The correlation between quality of life and positive psychological resources in cancer patients: a meta-analysis. Frontiers in psychology. 2022;13:883157. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.883157
21. Yu SY, Kang HW. 8th M&L psychotherapy training. Iksan: Institute of Korea M&L Psychotherapy. 2023:1-180.
22. Kim JW, Song SY. Korean medicine consultation. 1st ed.

Seoul: Jipmoondang. 2018;200-8-7.
23. Wolpe J. The Practice of Behavior Therapy. 1st ed. New York: Pergamon Press. 1989:1-314.
24. Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. Assessment. 2004;11(3):191-206. https://doi.org/10.1177/1073191104268029
25. Won DR, Kim KH. Validation of the Korean Version of Five-factor mindfulness Questionnaire. Korean Journal of Health Psychology. 2006;11(4):871-86.
26. Choeng MJ, Chae EY, Lyu YS, Kang HW. The Validation of Korean Version of Five Facet Mindfulness Questionnaire Short Form. Journal of Oriental Neuropsychiatry, 2017; 28(3):207-16. https://doi.org/10.7231/jon.2017.28.3.207
27. Cheong MJ, Lee GE, Lee Y, Bae KH, Kang Y, Kim JH, Lyu YS, Kang HW. Validation of the Core Seven-Emotions Inventory - short form. Integr Med Res. 2019;8(2):116-9. https://doi.org/10.1016/j.imr.2019.04.003.
28. Yu SY, Kang HW. The Study on Quantitative and Qualitative Analysis of Mentalizing the Rooms of Mind. Journal of Oriental Neuropsychiatry. 2017;28(3):275-286. https://doi.org/10.7231/jon.2017.28.3.275
29. Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. 1st ed. New York: Springer publishing company. 1984:1-456.
30. Fredrickson BL. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. American psychologist. 2001;56(3):218. https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218
31. Baek SY. Characteristics of Sasang Constitutional Types (四象體質人) Examined through the Concepts of Jeong (精), Shin (神), Gi (氣), and Hyeol (血). Journal of Korean Medical Classics. 1998;11(2):4-13.
32. Schmid PF. On becoming a person-centered approach': A person-centred understanding of the person. Person-centred therapy: A European perspective. 1998:38-52.
33. Priebe S, Omer S, Giacco D, Slade M. Resource-oriented therapeutic models in psychiatry: conceptual review. The British Journal of Psychiatry. 2014;204(4):256-261. https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.135038
34. Peterson C, Seligman ME. Character strengths and virtues: A handbook and classification (Vol. 1). Oxford university press. 2004.
35. Krippendorff, K. Content Analysis: An Introduction to Its Methodology. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2015:1-456.
36. Rabenu E, Yaniv E. Psychological resources and strategies to cope with stress at work. International Journal of Psychological Research. 2017;10(2):8-15. https://doi.org/10.21500/20112084.2698
37. Nilsson H, Kazemi A. 'Mindful' human resource management: combining Buddhist principles of enlightenment with diversity management. International Journal of Management Concepts and Philosophy. 2021;14(2):114-34. https://doi.org/10.1504/IJMCP.2021.117978
38. Folkman S, Lazarus RS, Gruen RJ, DeLongis A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. Journal of personality and social psychology. 1986;50(3): 571. https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.3.571