

제11회 대한군상담학회 온라인 학술심포지엄

자해 및 자살 위험군 장병을 위한 마음챙김 기반 심리치료

Ph. D JUNG HANA

송실대학교 복지경영학과 겸임교수

MBSR 국제지도자 TAI 이수

CONTENTS

- I. 군 장병의 자살 및 자해
- II. 마음챙김(mindfulness) 기반 심리치
료의 자살 및 자해 예방적 접근
- III. 제안점



I. 군 장병의 자살 및 자해



1. 군 자살사고의 비율

1. 대한민국 군 장병 100 중 4명꼴로 자살을 생각해 본 적이 있다.

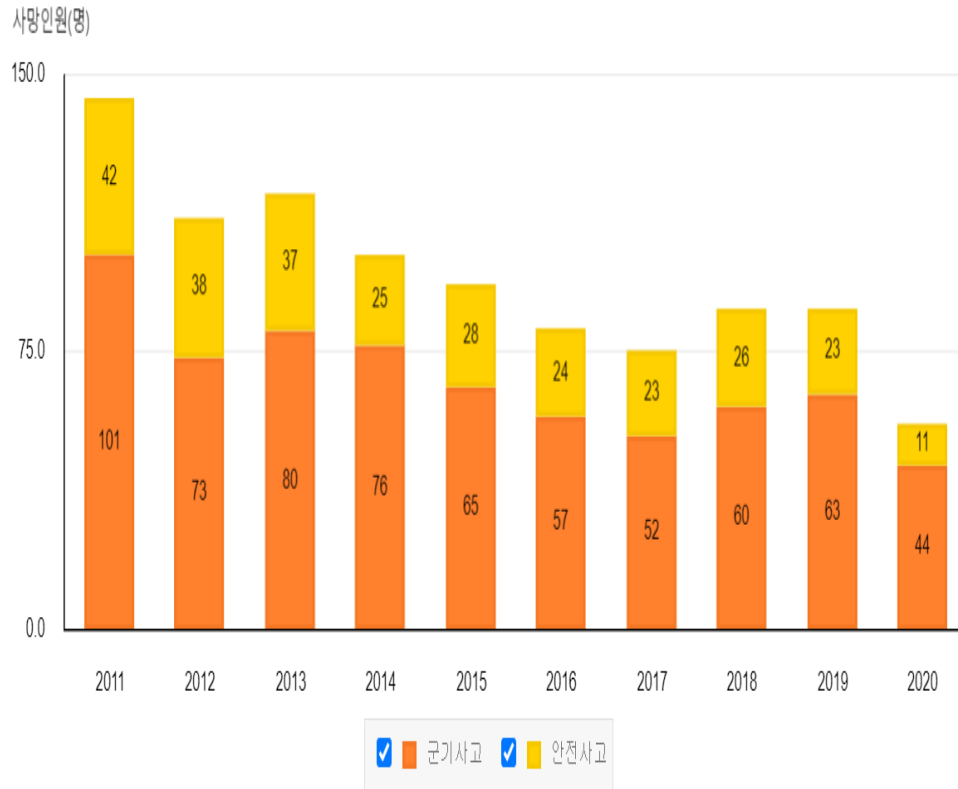
- 정신건강의학과 이승엽 교수와 세계보건기구(World Health Organization:WHO) 소속 예방의학자 윤창교 기술관 연구팀:연구팀이 육·해·공군 병사, 부사관, 장교 7,763명을 대상으로 설문 조사를 진행한 결과, 유효 응답자 6,377명 중 241명이 자살을 생각해 본 적이 있다고 밝혔다.

2. 계급이 낮으면 낮을수록, 정신적인 문제를 가지고 있거나 스트레스에 취약할수록!

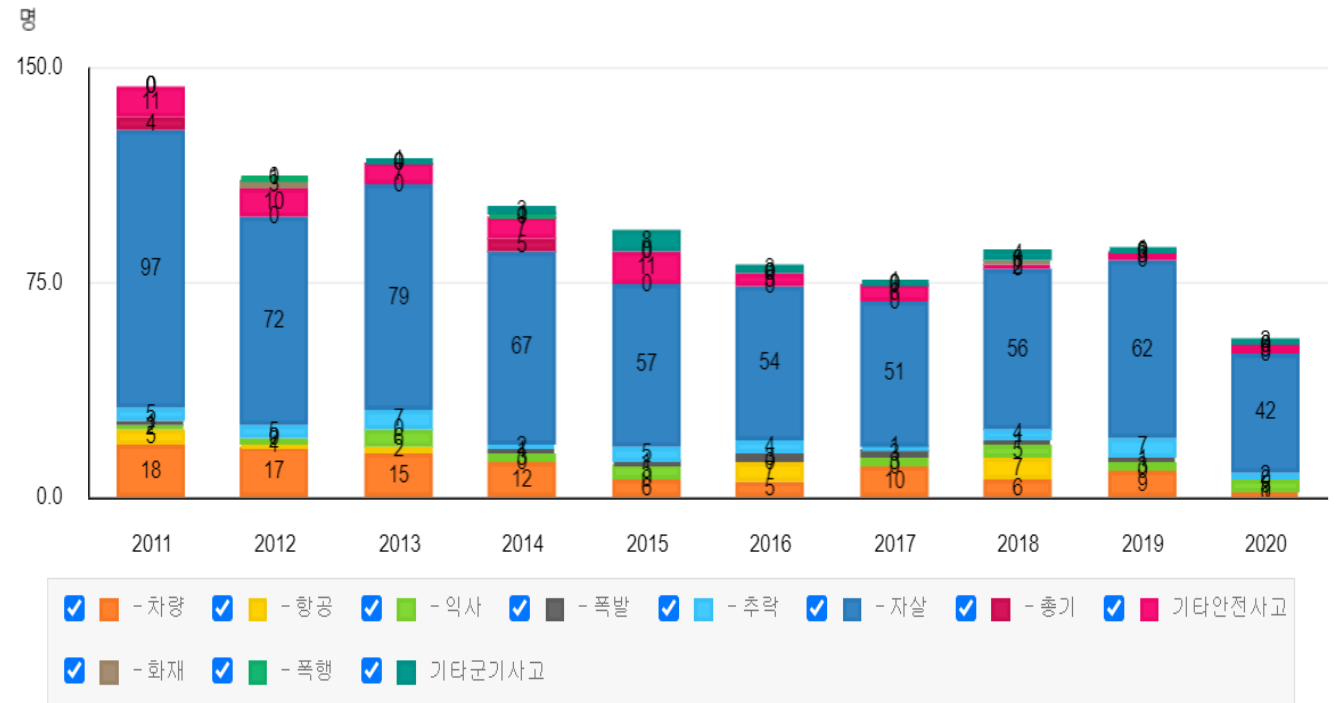
- 수면시간이 5시간보다 짧거나 9시간보다 긴 경우에도 자살에 대해 생각하는 확률이 커졌다

1. 군 자살사고의 비율

군 사망사고 추이



원인별 사망사고 현황

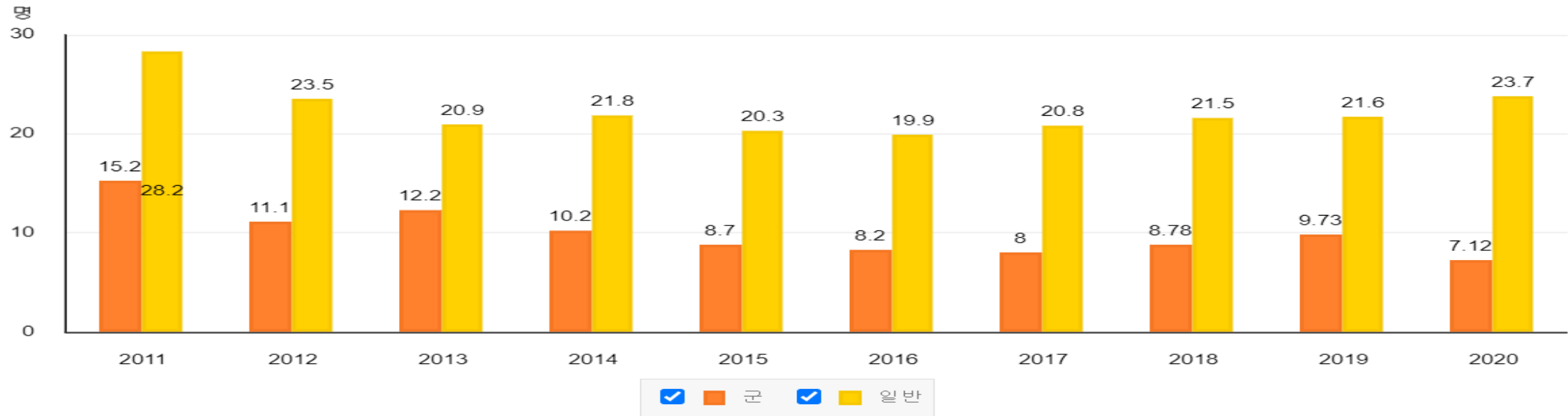


국방부조사본부(군사경찰속보).2021년

- 軍내 사망사고는 지속적으로 감소하는 추세('18년에 다시 증가하였으나 '20년에는 감소)
- 원인 별로는 안전사고의 경우 익사 사고가 다수이며, 군기 사고의 경우 자살이 많은 부분을 차지하고 있음,

1. 군 자살사고의 비율

10만명당 일반국민(20대 남자)과의 자살자 비교



국방부조사본부(군사경찰속보).2021년

군내 사망사고 중에서 가장 높은 비율을 차지하고 있는 자살사고 예방을 위해
'자살예방종합시스템'을 도입하여 '식별 - 관리 - 분리'의 단계별 예방조치 등 많은 노력을 경주하고 있음.
* 병영생활전문상담관, 국방 헬프콜센터 운용 등

2. 군 스트레스와 자살

조직의 특성

- 공동목적 지향적
- 폐쇄적
- 수직적 인간관계

세대 특성

- 기정 세대와 신세대
- 가치관 차이
- 의식 성향 차이

3. 군 부적응과 자살

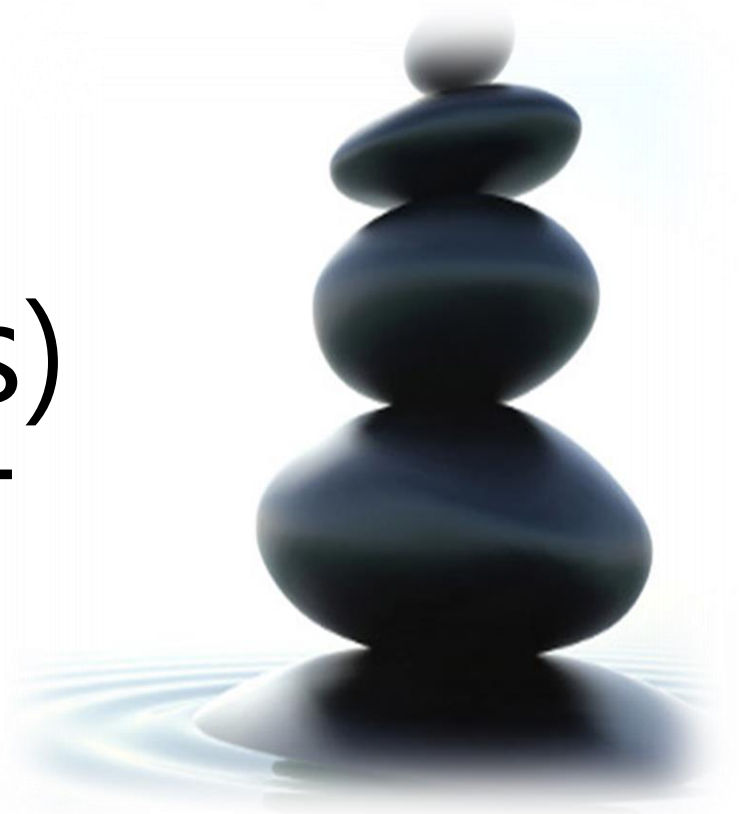
자살유발 요인: 개인관계 및 부대관계 측면

군내 자살은 촉발요인이 워낙 다양해서 모두 통제한다는 게 현실적으로 쉽지 않음

자살예방을 위한 전문 프로그램의 미흡

군 부적응 관련 스트레스를 없애는 것이 아닌 수용에 주목

II. 마음챙김(mindfulness) 기반 심리치료의 자살 및 자해 예방적 접근



실습: 먹기 명상(건포도 한 알에 담긴 우주)

- 여러분 앞의 깨끗한 곳에 건포도 세 개를 둔다. 이 물체를 한 번도 본적 없는 모르는 어떤 것이라고 상상한다. 그것들을 조사해 보는 데 다섯 가지 감각을 사용할 것이다. 이 중 어떤 감각을 사용할 수 없다면, 그 감각을 느낄 수 있다면 어떨지 상상해 본다.



실습: 마음챙김 호흡

- 할 수 있는 한 편안한 자세로 똑바로 앉기
- 앉아서 잠시 몸을 경험하기
- 호흡감각에 주의를 기울이기
- 신체부위 중 하나를 선택하고, 나머지 연습 동안 그곳에 주의를 기울이기
- 숨이 몸으로 흘러 들어오고 흘러 나가면서 느껴지는 감각을 알아차리기
- 그 과정에서 떠오르는 생각을 알아차리고, 그 때 “이건 그냥 생각이 뿐이야.” 라고 자신에게 알려주고, 친절하고 호기심 어린 태도로 주의를 호흡으로 돌리기
- 공상이나 계획 등이 떠오르면 잠시 멈추고 생각이 어디로 흘러갔는지 주목하기
- 주위가 옮겨 다니는 것은 전적으로 자연스러운 것이니, 방황하는 경향을 관찰한 다음 호흡감각으로 돌아가기
- 호흡에 호기심을 가지기
- 연습을 끝내겠다면, 고요히 앉아 잠시 시간을 갖기. 그 후, 조금 스트레칭을 하고 부드럽게 마사치하며 움척이고, 천천히 일어나 잠시 동안 느긋하게 걸기



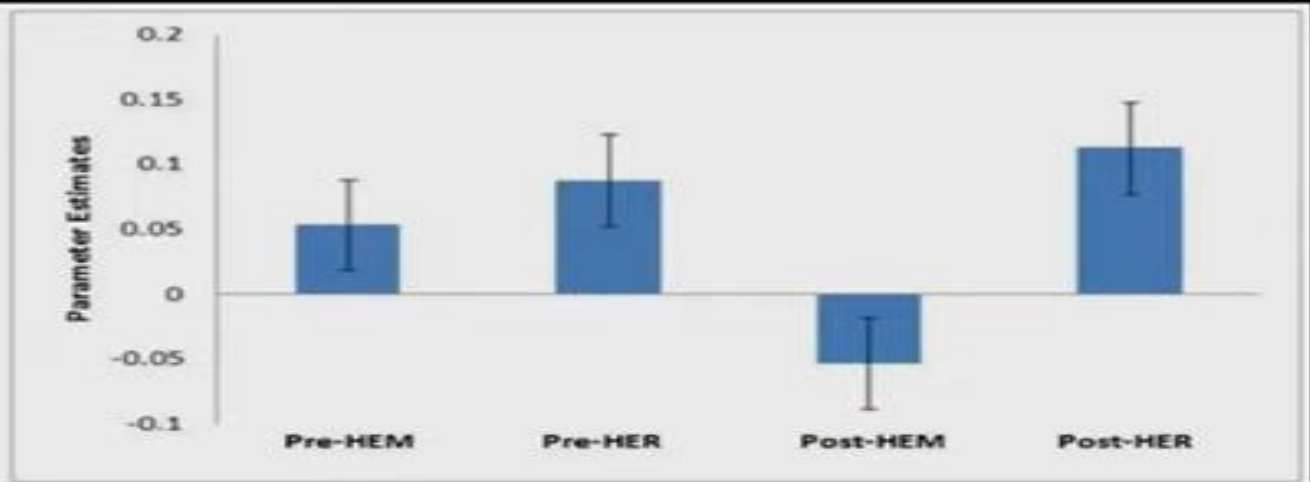
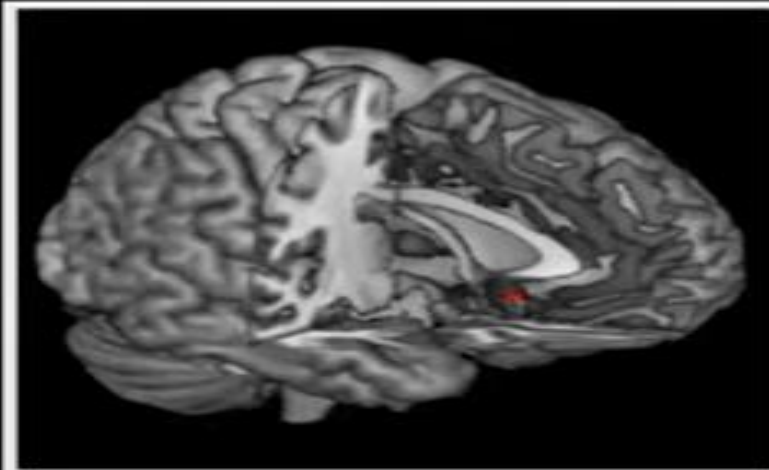
1. 마음챙김의 개념

- 마음챙김: 팔리(Pali)어 'sati'와 'samprajanya'에 그 기원을 두고 있음. 'sati'는 알아차림(awareness)으로 번역되며, 'samprajanya'는 깨우침(clear comprehension)을 의미함. 이는 곧 눈 앞에서 일어나고 있는 일에 대해 알아차리고, 주의를 기울이는 방법을 말하고, 불교에서는 이러한 방법을 명상을 통해 터득할 수 있다고 말함.
- 마음챙김 명상: 팔리(Pali)어 'vipassana' - 명상의 번역어로, '나누다' 혹은 '꿰뚫다'라는 의미의 접두사 위(vi)와, '보다' 혹은 '관찰하다'라는 뜻을 지닌 보통명사 빠싸나(passana-)가 결합하여 이루어진 합성어임. 위빠사나는 일상의 방식과는 다르게 현상을 나누어서 보고, 꿰뚫어서 보며, 그 결과 존재의 특성을 보게 된다는 의미를 담고 있음. 존재의 특성을 꿰뚫어본다는 의미에서 insight(통찰)로 번역되어 vipassana - 명상을 통찰명상(insight meditation)이라고도 부르기도 함. 그러나 sati의 번역어인 마음챙김(mindfulness)을 사용해서 마음챙김 명상(mindfulness meditation)이라는 용어를 보편적으로 사용하고 있음.

2. 마음챙김의 효과: 스트레스 감소

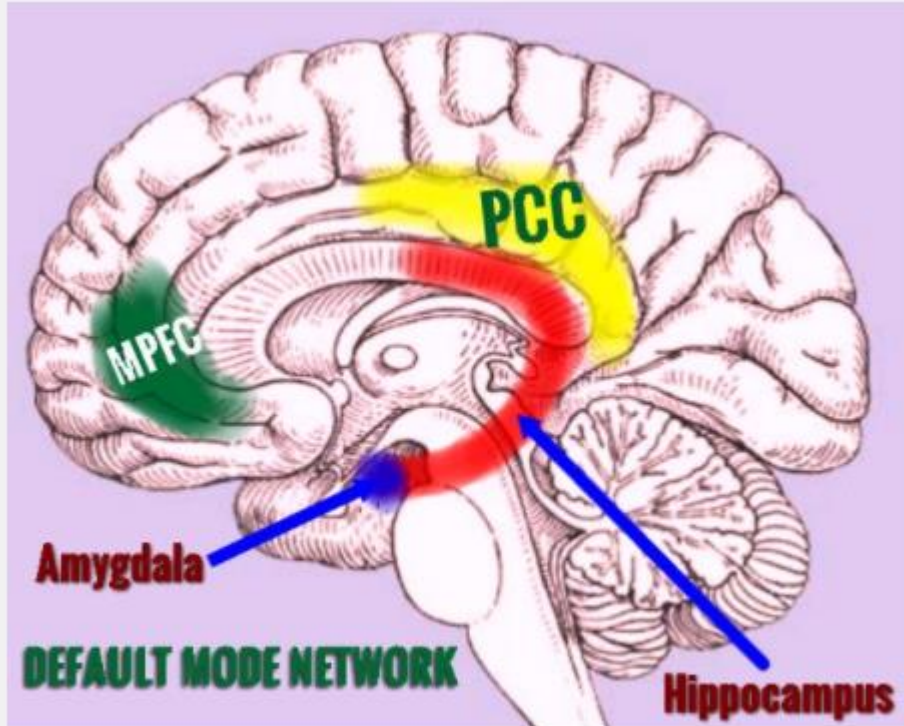
갈등처리, 공포 등 정서
와 연합(편도체)

Mindfulness reduces stress by attenuating connectivity between ACC and amygdala



2. 마음챙김의 효과

“떠도는 마음은 행복하지 않은 마음이다.” - Richard J. Davidson



Default Mode Network

그 결과 1. 객관적 자기개념 형성의 어려움

2. 감정조절의 어려움

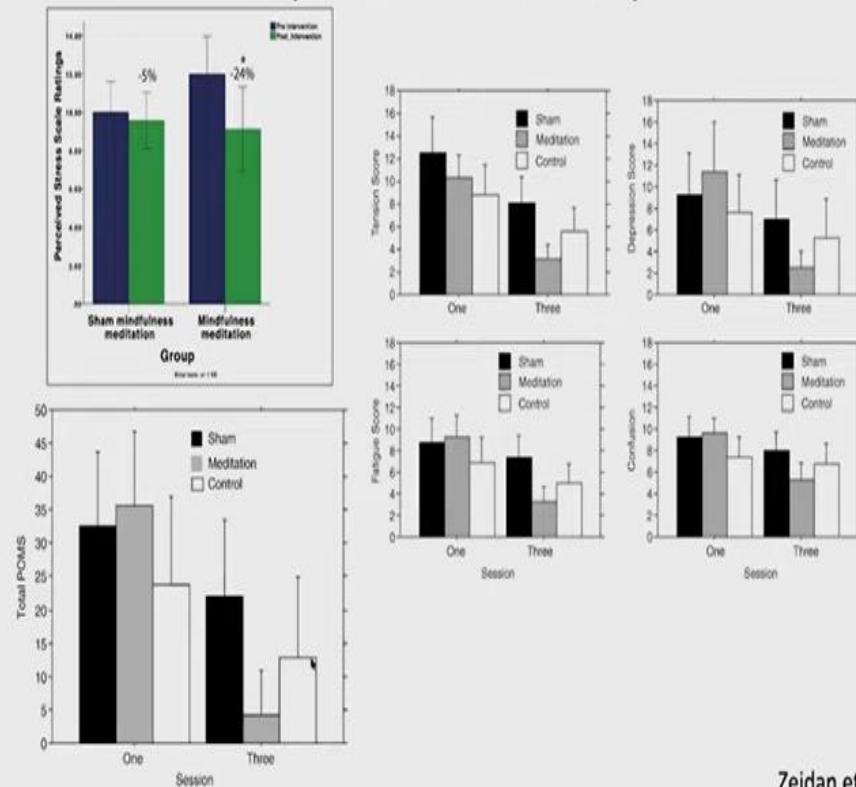
3. 주의분산, 집중력 저하

4. 학습능력 및 대처능력의 저하

5. 스트레스 가중

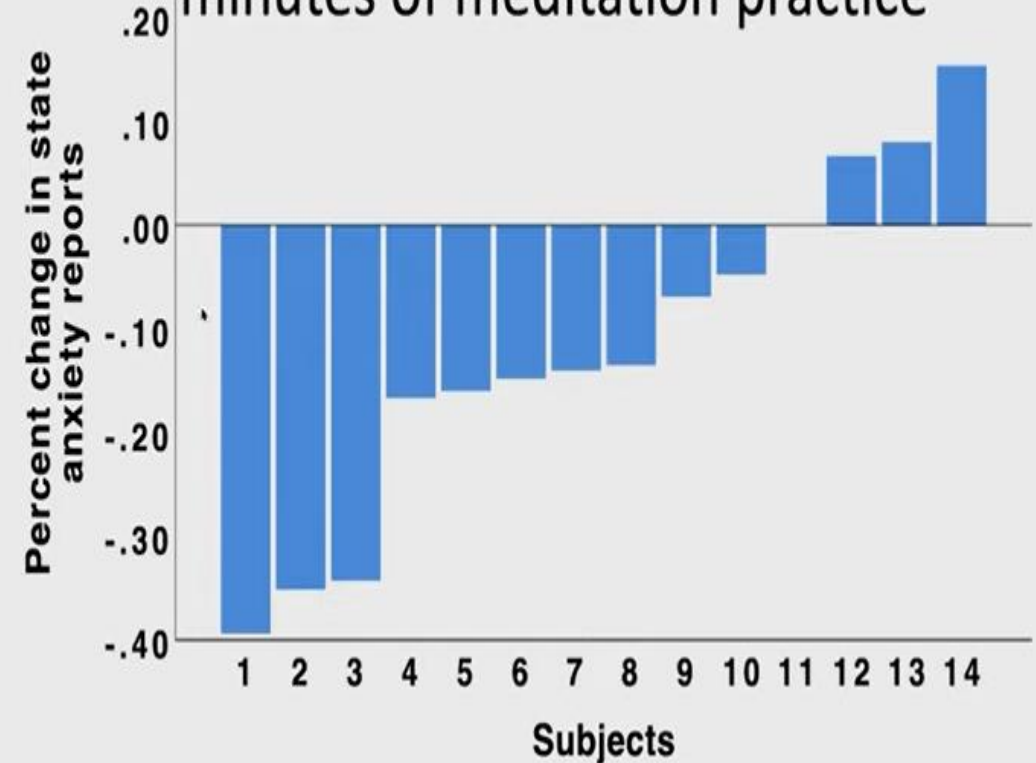
2. 마음챙김의 효과성

The role of brief mindfulness training in depression & anxiety



Zeidan et al., 2010, JACM

Mindfulness significantly reduces anxiety after 20 minutes of meditation practice



Zeidan et al., 2014. Social Cognitive Affective Neuroscience

2. 마음챙김의 효과

뇌 영역의 변화



- ☐ Prefrontal cortex: 인지기능 관장- 사회적으로 적절한 행동을 유지하도록 계획, 결정, 판단
- ☐ 과거 학습과 현재 순간에 일어나는 것을 연결할 수 있게 기억과 감각입력 연결에 도움

주의력 증가



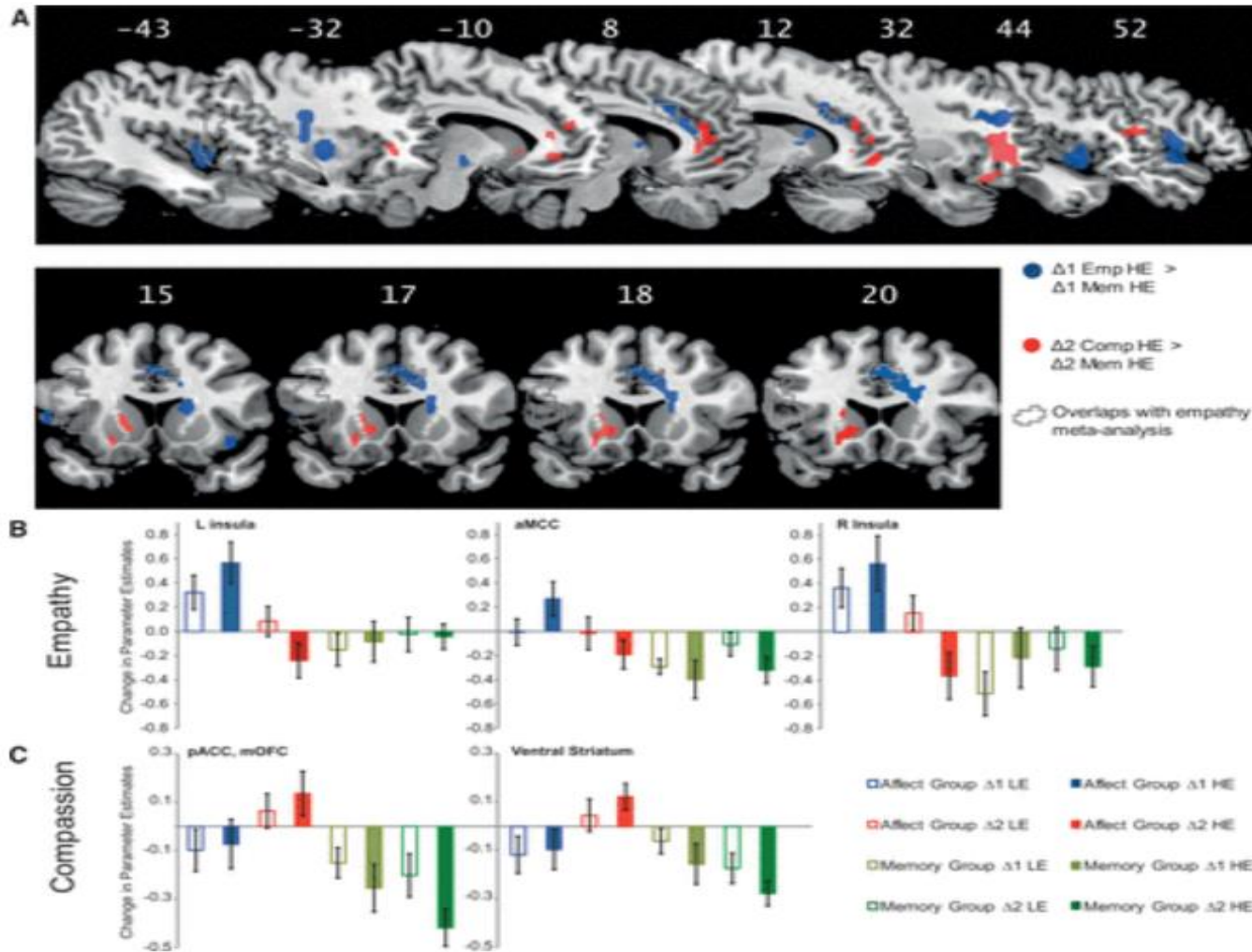
- ☐ 작업 기억 증가
- ☐ 주의분산 감소
- ☐ 기억의 정확성 증가
- ☐ 목표 성취 능력 증가

자아에 대한 경험의 변화



- ☐ 서술적 이야기와 연합된 영역
- ☐ 현재 순간의 감각과 정서 경험, 보다 직접적인 경험, 보다 경험적 경험과 연합된 영역

3. 자기연민(self-compassion)



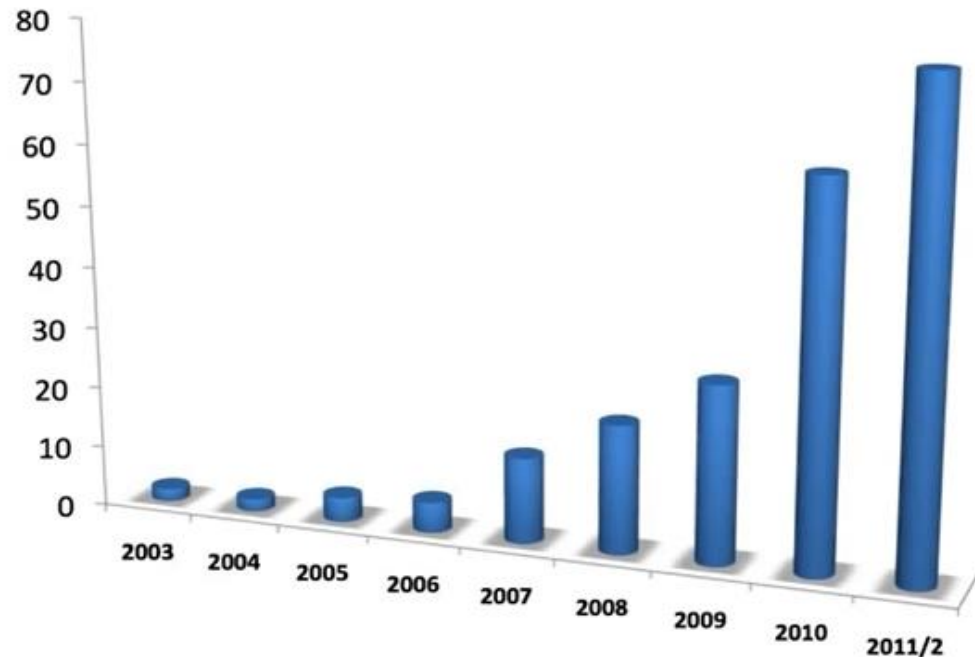
Klimeck, Singer et al., 2013

- 공감훈련과 연민훈련은 서로 다른 뇌부위를 활성화시킨다.
- 연민훈련은 고통에 대한 시각적 주의를 증가시키고 아미달라 반응을 감소시킨다(Weng, Lapate te la.,)
- 연민명상 훈련인 이타적인 행동을 증가시킨다.
- 연민적인 뇌가 보다 이타적인 행동을 낳는다.

- 자살사고를 보이는 군 장병뿐만 아니라 일반 군 장병, 간부들 대상의 적극적 대처: 자살 예방, 교육에 시사

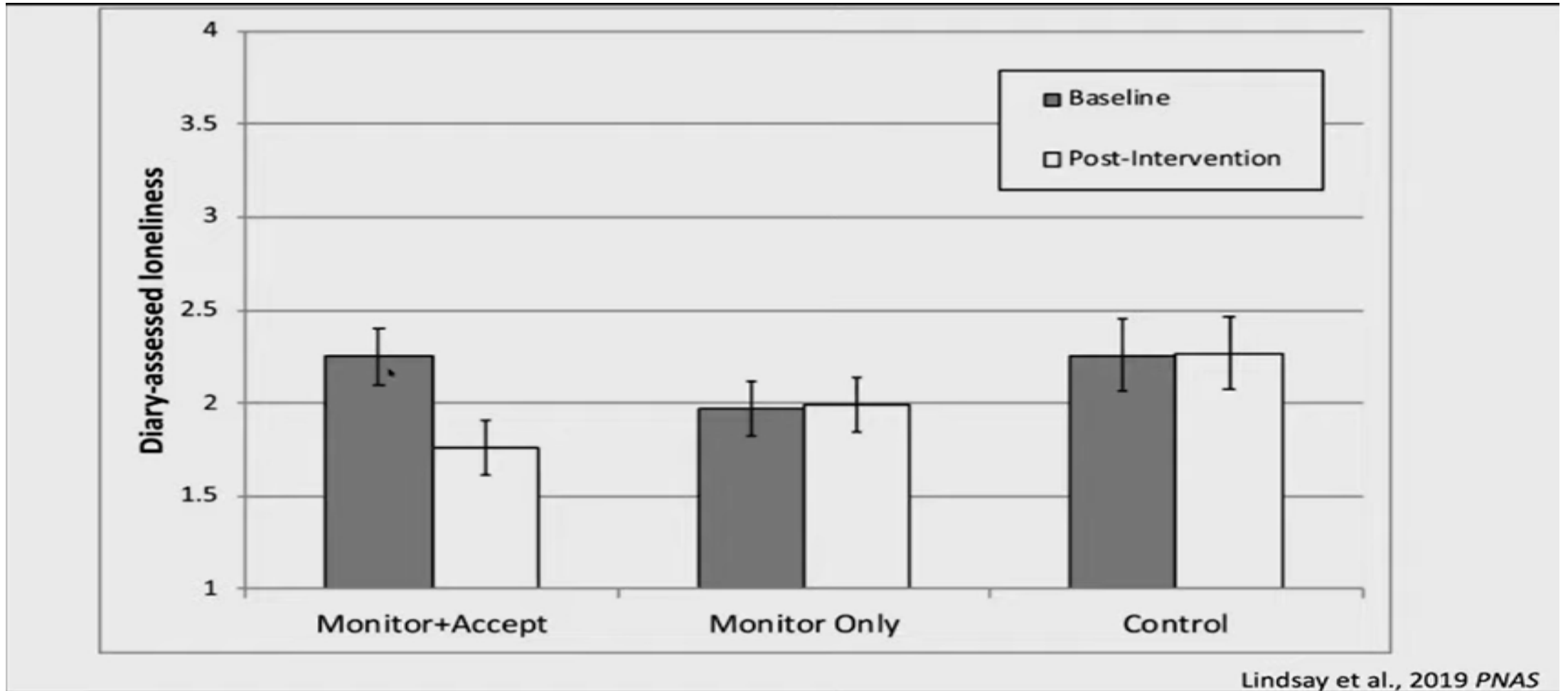
3. 자기연민(self-compassion)

Research studies on self-compassion



- 자기연민 브레이크
- 지금은 고통의 순간(마음챙김)
- 고통은 인생의 일부(보편적 인간 경험)
- 나 자신에게 친절하기(자기친절)

4. 마음챙김+자기연민=고독감 감소, 사회적 연결감 증가



Matching Interventions to Different Suicidal States

(Jobes & Chalker, 2019)

Suicidal Populations (2017)

(47K Suicide deaths)

10.6M Suicidal Ideators (SI)

1.4M Suicide Attempters (SA)

Dysregulated BPD Multi-SA's

Proven Interventions

CAMS

CT-SP

BCBT

DBT

Universal Responses

Stabilization
Planning
+
Lifeline
+
Lethal Means
Safety
+
Caring Contacts

Machine
Learning?

Suicidal—not seeking treatment

Empirical
Support?

Lived-
Experienced
Peer-Based
Support?

Public
Education
+
Lifeline
+
Caring
Contact

III. 제안점



제안점

1. 참가인원 구성에 따른 마음챙김 기반 심리치료의 효과 비교

2. 교육 모델 개발: 예방교육, 인성교육, 모든 장병 대상

3. 상담/심리치료 모델 개발: 군 특성이 고려된 마음챙김 기반 프로그램 개발(마음챙김+자기연민)

4. 마음챙김 기반의 전문적인 군 교육 및 상담자 양성

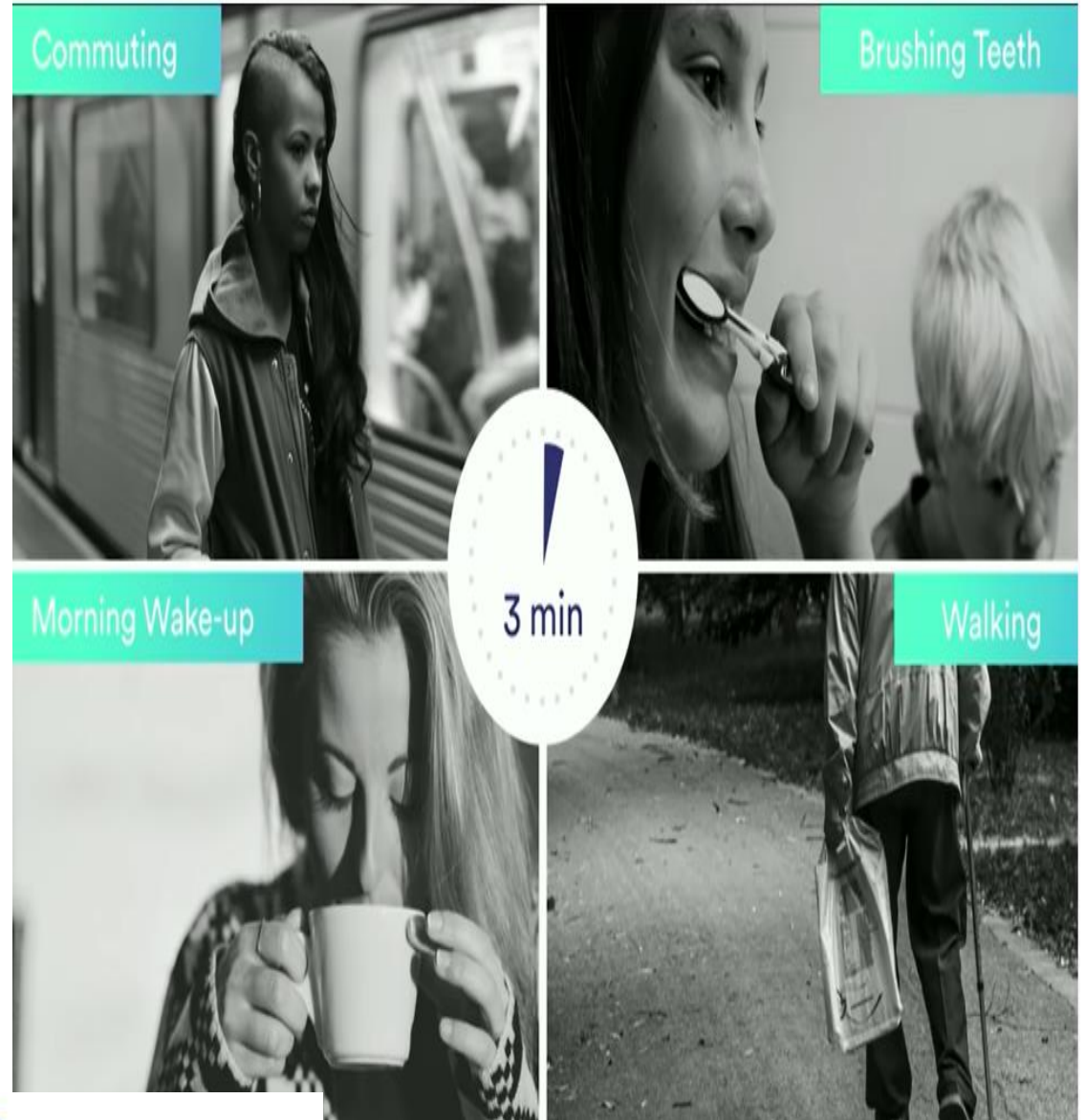
5. 마음챙김 기반의 군 상담의 효과성 검증 및 지속적 연구 지원

AP 통신에 따르면, 군대 중에서도 거칠기로 유명한 미국 해병대는 일부 대원을 대상으로 지난달부터 마음을 고요하게 유지하고 자신에게 집중하는 명상 훈련을 하고 있다.

최근 군인이 기록적으로 높은 자살률과 외상후 스트레스 장애(PTSD)에 시달리자 이를 예방하기 위한 것이다.

‘마음챙김을 바탕으로 한 정신건강 훈련’이라 불리는 이 8주 코스 프로그램의 결과가 좋으면 해병대의 정규 훈련에 통합될 예정이다.

제프리 베러 해병대 훈련·교육사령부 사무차장은 “이러한 훈련은 극도의 스트레스에 더 잘 대처하고 사건이 일어나더라도 빨리 회복하기 위한 정신적 준비”라고 말했다.



감사합니다.

Ph. D JUNG HANA
ms21047324@hanmail.net