

A Text Mining Analysis of Domestic Research Trends on Mindfulness-Based Parenting Stress

Miso Kwon¹, Youngrim Lee^{2*}

^{1,2}Dongguk University WISE campus

Abstract

[Objective] This study aimed to systematically examine the research trends of mindfulness-based parenting stress studies in Korea and to provide foundational insights for understanding parental stress and developing effective intervention strategies.

[Contents] This study analyzed the research trends over the past 20 years by applying text-mining techniques (TF, TF-IDF, and N-gram) to a total of 59 domestic journal articles and theses on mindfulness and parenting stress published between 2005 and 2025.

[Conclusions] The conclusions of this study are as follows. It showed a consistent flow of ‘introduction phase focused on verifying emotional effects → expansion phase focused on emotional regulation and self-compassion → intensification phase with refined analysis of parent-child relationships and change processes.’ In particular, emotional regulation, self-compassion, and commitment to acceptance were repeatedly identified as key mechanisms, and these variables were confirmed to play a significant role in the pathway linking reduced parenting stress with improved parenting behaviors and parent-child relationships. These results demonstrate that mindfulness is becoming established as an approach that goes beyond simple stress relief and integrates changes in parents' internal experiences and relationship enhancement. Based on this, suggestions are made for standardizing mindfulness- and self-compassion-based programs for parents, tailored interventions for counseling high-risk parents, developing a digital-based parental mindfulness psychoeducation platform, and conducting comparative research with overseas studies.

[Keywords] Mindfulness, Parenting stress, Parental counseling, Emotion regulation, Self-compassion, Text mining

* **Corresponding author** Youngrim Lee (Associate Professor, Department of Meditation Psychological Counseling, Dongguk University WISE campus) E-mail: forest19@dongguk.ac.kr

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.
Copyrights ©Korean Association for Religious Education

텍스트마이닝을 이용한 마음챙김 기반 양육스트레스 국내 연구동향 분석

권미소¹, 이영림²

¹동국대학교 일반대학원 대학원생, ²동국대학교 WISE캠퍼스 명상심리상담학과 교수

요 약

[연구 목적] 본 연구는 마음챙김 기반 양육스트레스 관련 국내 연구의 흐름을 체계적으로 파악하고, 부모의 양육스트레스 이해와 개입 전략 마련에 필요한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다.

[연구 내용] 본 연구는 2005~2025년에 발표된 마음챙김과 양육스트레스 관련 국내 학술지·학위논문 총 59편을 대상으로 텍스트마이닝 기법(TF, TF-IDF, N-gram)을 이용하여 20년 동안의 연구동향을 분석하였다.

[결론] 본 연구의 결론은 다음과 같다. ‘정서적 효과 검증 중심의 도입기 → 정서조절·자기자비 중심으로 확장된 확산기 → 부모-자녀 관계와 변화 과정 분석이 정교화된 심화기’라는 일관된 흐름을 보였다. 특히 정서조절·자기자비·수용전념이 반복적으로 핵심 기제로 도출되었으며, 이들 변인이 양육스트레스 감소와 양육행동·부모-자녀 관계 개선을 연결하는 경로에서 중요한 역할을 하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 마음챙김이 단순 스트레스 완화를 넘어 부모 내적 경험 변화와 관계 향상을 통합적으로 다루는 접근으로 자리 잡아가고 있음을 보여준다. 이를 바탕으로 부모 대상 마음챙김·자기자비 기반 프로그램의 표준화, 고위험군 부모상담을 위한 맞춤형 개입, 디지털 기반 부모 마음챙김 심리교육 플랫폼 개발, 그리고 해외 연구와의 비교 연구 과제를 제안하였다.

[주제어] 마음챙김, 양육스트레스, 부모상담, 정서조절, 자기자비, 텍스트마이닝

I. 서론

최근 부모의 양육스트레스가 사회적 문제로 부각하면서 부모의 정신건강과 자녀의 정서·행동 발달의 안정성에 대한 심각한 우려의 목소리가 높다. 특히 전남 여수에서 발생한 40대 친모의 쌍둥이 딸 살해 사건은 양육 부담과 스트레스가 심각한 위기로 이어질 수 있음을 여실히 보여주는 사례이다(Yonhapnews TV, 2024. 11. 19.). 이처럼 부모의 지나친 양육스트레스는 심각한 우울과 불안 등의 정신적 문제를 야기하여 어떠한 형태로든 자녀에게 악영향을 미칠 수 있다.

해외에서도 부모의 스트레스 문제는 주요 공중보건 이슈로 다뤄지고 있다. 미국심리학회에서는 18세 미만 자녀를 둔 부모의 33%가 ‘높은 스트레스군’에 해당하며 이는 일반 인구집단(20%)보다 유의미하게 높은 수준이라고 보고하였다(American Psychological Association, 2024. 7. 12.). 또한 미국 공중보건 최고책임자 비백 머시는 부모 스트레스가 위험 수준에 도달했다고 지적하며, 이를 완화하기 위한 국가적 정신건강 대책을 촉구하였다(Asia Economic, 2024. 8. 30.). 국내 조사에서도 서울시 양육자의 53.6%가 스트레스 고위험군으로 분류되었으며, 이들은 우울, 불안, 불면증, 자살생각 등 심리적 문제를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Kim, & Kim, 2023: 31-48). 이러한 부모의 높은 양육스트레스는 자녀의 요구를 민감하게 파악하는 능력을 저하시켜 부모-자녀 관계 악화, 일관성 없는 훈육, 아동의 정서·행동 문제 증가로 이어질 수 있다(Spinelli et al., 2020: 6; Ribas et al., 2024: 584). 그러므로 스트레스가 장기간 지속될 경우 가족 전체의 기능 저하로 확장될 수 있음(Chung, 2016: 665-666)에 주목해야 할 것이다.

이와 같은 문제의식 속에서 그동안 다양한 양육스트레스 개입 프로그램—STEP(체계적 부모 역할훈련), PET(효과적인 부모훈련), APT(적극적 부모역할훈련), EPT(자녀의 힘을 북돋우는 부모훈련) 등—이 개발되어 부모의 참여와 기술적 양육능력 향상에 일정 부분 기여 해 왔다. 그러나 일회성 교육 중심 구성, 특정 집단에 한정된 적용, 기술 습득 위주의 내용 등 여러 구조적 한계가 지적되었다(Song, & Jo, 2019: 158). 또한 예술치료·놀이치료 등 치유적 접근 역시 부모의 정서 안정에는 도움이 되었으나, 프로그램의 체계성 부족과 효과 검증의 한계가 반복적으로 논의 되었다(An, 2017: 6). 이처럼 기존 프로그램이 행동·기술 등에 초점화되어 부모의 내면적 상태와 변화를 충분히 다루지는 못했음을 알 수 있다. 그러므로 단기 효과를 넘어 부모-자녀 관계적 변화를 지속적으로 가능하게 촉진할 수 있는 개입이 시급하다고 본다.

양육스트레스는 부모가 자신의 양육 역할을 평가하는 과정에서 발생한 결과로(Abidin, 1992: 410), 자녀의 기질과 행동 특성, 부모 자신의 성격, 사회적 환경 등 다양한 요인이 상호작용하여 발생한다. 부모의 정서, 건강, 자녀의 행동 문제, 부부 관계 및 사회적 지지는 양육스트레스

의 핵심 요인이다(Chung, & Chung, 2024: 52). 실제 부모상담 현장에서 복합적 요인으로 인해 부정적 문제가 반복되는 사례를 흔히 볼 수 있으며, 아동 문제행동을 다룰 때 부모의 양육스트레스도 꾸준히 함께 다루면 상담 효과가 커지는 경향이 있다. 이에 양육스트레스는 부모-자녀 상호작용의 질과 여러 환경적 요인이 맞물려 작용하기 때문에 부모가 일상에서 자신의 마음돌봄을 인식하고 이를 실천할 수 있는 방법을 아는 것이 매우 중요할 것이다.

이러한 배경에서 가장 주목받고 있는 접근이 바로 ‘마음챙김(mindfulness) 기반’의 중재를 들 수 있다. 마음챙김은 ‘지금-여기’의 경험을 비판단적으로 수용하는 과정으로, 부모가 양육 과정에서 겪는 불안·분노·죄책감·스트레스 등을 스스로 조절하는 데 효과적인 심리적 기제로 알려져 있다(Yong, 2012: 105). 그동안 많은 마음챙김 관련 연구에서 정서조절과 정신건강 증진에 유의한 효과가 있고(Son, & Kim, 2024: 124), 부모의 자동적 반응성을 감소시키고 보다 수용적이고 일관된 양육태도를 형성하는 데 기여한 바가 보고되었다(Yang, & Choi, 2024: 4, 13). 또한 부모의 마음챙김 실천과 부정적 정서, 심리적 안정감 등의 심리적 지표 간의 관련성 연구(Kim, & Lee, 2009: 352-356)에서도 마음챙김이 양육스트레스와 관련된 부모의 정서적·심리적 과정과 어떤 방식으로 연결되는지 알 수 있는 근거를 제공해 준다.

국내 마음챙김 기반 양육스트레스 연구는 지난 20년간 꾸준히 축적되었으나 대부분 개별 프로그램의 효과 검증에 집중되어 있어 연구 간 개념 구조, 핵심 기제의 흐름, 시기별 발전 양상을 종합적으로 조망하는 연구는 매우 제한적이다. 이에 국내 연구의 축적된 결과를 단순히 열거하는 수준이 아니라 새로운 시각에서 재구조화하고 장기적 변화 흐름을 분석할 필요성이 제기된다.

이에 본 연구에서는 텍스트마이닝(Text mining) 기법을 활용하여 지난 20여 년간 국내에서 수행된 마음챙김-양육스트레스 연구의 동향을 분석하고, 시기별 핵심 개념의 등장 양상과 구조적 변화를 체계적으로 규명하고자 한다. 텍스트 기반 데이터 분석을 통해 기존 문헌고찰 방식이 포착하지 못한 개념 간 관계 구조를 밝힘으로써 마음챙김이 양육스트레스 연구에서 어떻게 도입·확산·심화되었는지를 새로운 분석적 관점에서 해석하려는 것이다. 이러한 결과는 부모 대상 상담 및 심리치료 현장에서 적용가능한 실천적 개입 전략을 제시하는 데 기여할 것이다.

이에 연구 목적을 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 마음챙김-양육스트레스 연구에서 시기별 핵심 키워드의 변화는 어떠한가?

둘째, 텍스트마이닝 기반 N-gram 공출현 구조는 시기별로 어떻게 형성되고 변화하는가?

셋째, 연구자들의 주요 관심 주제는 시기별로 어떠한 방향으로 변화·확장되는가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상 및 자료수집

본 연구는 마음챙김 기반 양육스트레스 관련 국내 연구동향을 분석하기 위해 체계적인 문헌 검색 절차를 구성하였다. 우선 핵심 개념인 ‘마음챙김’과 ‘양육스트레스’를 중심 키워드로 설정하고, ‘양육’, ‘부모’, ‘부모상담’을 확장 키워드로 포함하였다. 또한 양육스트레스의 주요 완충 요인으로 제시된 수용전념(ACT)과 자기자비(self-compassion)의 국내 연구 흐름을 반영하여 이를 보조 키워드로 설정하였다. 이러한 절차를 통해 총 6개의 검색식을 구성하였으며, 다음의 <표 1>과 같다.

<표 1> 문헌 검색식
<Table 1> Search Query

	검색식		검색식		검색식
1	마음챙김 AND 양육스트레스	2	마음챙김 AND 부모	3	마음챙김 AND 양육
4	마음챙김 기반 부모상담	5	부모 AND 양육스트레스 AND 수용전념(또는 ACT)	6	부모 AND 양육스트레스 AND 자기자비

해당 검색식을 활용하여 한국학술연구정보서비스(www.riss.kr)에서 2025년 11월 검색 결과 검출된 문헌 중 가장 빠른 연도는 2005년이었으며, 2005~2025년 사이에 발표된 총 313편의 연구가 확인되었다. 1차 선별 단계에서는 연구 목적과 관련성이 낮은 문헌을 제외하였다. 구체적으로 ① 마음챙김이 주요 변인이 아닌 연구, ② 양육스트레스·부모·양육과 무관한 연구, ③ 포스터 발표 및 학술대회 초록, ④ 초록 미제공 문헌 등은 포함하지 않았다. 2차 선별 단계에서는 중복 문헌을 제거하였다. 동일 연구 주제로 학위논문과 학술지 논문에 모두 게재한 경우 학술지 논문만 편수에 적용하였다. 3차 선별 단계에서는 문헌의 내용이 실제로 마음챙김 기반 양육스트레스 개념을 다루었는지를 검토하였다. 초록 및 주제어에 마음챙김·양육스트레스·양육·부모·자녀 관련 변인이 포함되어 있으면서 텍스트마이닝 분석이 가능한 형태로 구성된 문헌만을 최종 선정하였다.

최종적으로 학술지 논문 24편, 석사학위 논문 21편, 박사학위 논문 14편 총 59편의 문헌이 분석 대상으로 확정되었다. 연도별 발행 논문 수는 <표 2>에 제시하였으며, 2012년 이후 연구 편수가 꾸준히 증가하는 추세를 보였다.

<표 2> 연도별 발행 논문 수 (총 59편)
 <Table 2> Number of papers published by year (N=59)

년도	논문 수	년도	논문 수	년도	논문 수	년도	논문 수
2005	1	2007	1	2008	1	2009	1
2012	4	2014	3	2016	2	2017	2
2018	4	2019	9	2020	4	2021	4
2022	2	2023	3	2024	8	2025	10

선정된 문헌은 저자, 소속, 발행연도, 연구목적, 연구방법, 주요 변인(마음챙김 · 양육스트레스 · 자기자비 · 정서조절 등), 초록 및 주제어 정보를 기준으로 데이터베이스화했으며, 이후 텍스트마이닝 분석에 활용하였다.

2. 자료 처리 및 분석 방법

본 연구는 마음챙김 기반 양육스트레스 관련 국내 연구의 흐름과 시기별 주제 변화를 명확히 파악하기 위해 텍스트마이닝(Text mining) 기법을 이용하였다. 텍스트마이닝은 비정형 텍스트 데이터에서 주요 개념을 추출하고 개념 간 연결 구조를 분석할 수 있어 연구자의 주관적 해석을 최소화하고, 자료 기반의 연구동향 분석을 가능하게 한다(Choi, 2022: 132). 본 연구는 문헌의 초록과 주제어를 기반으로 핵심 키워드를 도출하고, 시기별 연구 주제의 변화 양상을 비교 · 분석하였다. 분석 절차는 예철해 · 심태은(2025)의 방법을 참고하되, 본 연구 목적에 맞게 일부 수정하였다.

분석 도구는 빅데이터 기반 텍스트 분석 솔루션인 텍스트톰(Textom)을 사용하였다. 텍스트톰은 특정 단어의 등장 빈도(TF), 상대적 중요도(TF-IDF), 단어 간 공출현 관계를 분석하는 N-gram 기능을 제공한다. 본 연구는 이를 활용하여 연구 전반의 개념 구조와 핵심 키워드의 변화 흐름을 분석하였다.

첫째, 텍스트 데이터 구축을 위해 RISS에서 수집한 학술지 논문 및 학위논문 중 초록과 주제어가 제공되는 문헌만을 분석 대상으로 선정하였다. 연구목적과 무관한 문헌, 중복 문헌, 초록 누락 문헌은 제외하였다. 전처리 과정에서는 Textom의 기본 형태소 분석기(McCab-IMC)를 사용하여 조사 · 어미 · 부사와 같이 의미 기여도가 낮은 불용어를 제거하였다. 또한 ‘마음 챙김/마음챙김’, ‘정서 조절/정서조절’, ‘양육 스트레스/양육스트레스’처럼 동일한 의미를 갖는 표현은 하나의 형태로 통합하였다. 아울러 ‘긍정 정서’, ‘문제 행동’과 같은 복합어는 하나의 단일 개념으로 인식되도록 정제하였다.

둘째, 분석 과정에서는 연구자가 범주를 임의로 설정하지 않고, TF · TF-IDF · N-gram을 기반

하여 자연스럽게 드러나는 자료 기반 흐름(data-driven patterns)을 중심으로 연구동향을 해석하였다. 이를 통해 연구의 객관화를 확보함으로써 의미 왜곡을 최소화하고, 텍스트 자체가 보여주는 개념 구조 변화를 확인하였다.

셋째, 연구의 시기별 변화 양상을 파악하기 위해 전체 기간을 도입기(2005~2012), 확산기(2013~2018), 심화기(2019~2025)로 구분하였다. 시기별 핵심 키워드를 TF·TF-IDF로 분석하고, N-gram을 통해 개념 간 공출현 구조의 변화를 워드클라우드 및 네트워크 맵을 통해 시각화하였다.

넷째, 시기별 구분의 기준은 연구자의 임의적 판단이 아니라 텍스트마이닝 지표 변화에서 나타난 자료 기반(periodicity) 패턴에 의한 것이다. 도입기(2005~2012)는 ‘마음챙김-프로그램-치료’ 중심의 개념 구조가 드러나는 시기이며, 확산기(2013~2018)는 Mindful Parenting 개념의 확산과 함께 ‘부모-양육태도-정서조절-수용전념’ 중심 구조가 강화된 시기이다. 심화기(2019~2025)는 자기자비·수용전념 등의 개념이 연구에서 더욱 빈번하게 다뤄지고, 매개·조절 분석과 같은 분석 방법이 고도화되며 ‘자기자비-양육스트레스-관계-매개’ 중심 구조가 나타난 시기이다. 즉, 키워드의 특성 변화, 연구방법의 고도화, 개입 방식의 다양화가 공통적으로 전환점을 이루는 구간이 존재하며, 이러한 패턴을 근거로 세 시기를 귀납적으로 구분하였다.

마지막으로, Textom 기반 분석은 대규모 텍스트 처리에 강점이 있으나 단어의 문맥적 의미나 담화 구조를 완전히 반영하기 어렵고, 전처리 기준에 따라 결과가 달라질 수 있다는 한계를 지닌다. 본 연구에서는 이러한 제약을 고려하여 지표의 절대값보다는 시기별 개념 구조의 변화 양상과 패턴 해석에 중점을 두었다.

이와 같은 절차를 통해 마음챙김 기반 양육스트레스 연구의 주요 주제와 핵심 개념이 어떻게 형성·변화되어 왔는지, 그리고 시기별로 어떠한 구조적 흐름이 나타나는지를 보다 객관적이고 체계적으로 정리할 수 있었다. 특히 텍스트마이닝 기법을 통해 선행연구가 어떤 개념을 중심으로 성장하고 확장되었는지, 또 어떤 심리적 기제가 시기별로 강조되었는지를 입체적으로 조명할 수 있었다.

III. 연구 결과

1. 시기별 키워드 빈도 분석

1) 도입기 시기(2005~2012) 빈도 분석

도입기 시기에서 가장 높은 TF-IDF를 보인 키워드는 <표 3>과 같이 ‘양육스트레스’, ‘어머니’, ‘마음챙김’ 등이었다. 이는 마음챙김이 국내 심리학·상담학 분야에 처음 도입되던 시기로

서 마음챙김을 활용한 집단치료·상담 프로그램의 기초적 효과 검증이 활발히 이루어졌음을 시사한다. 또한 ‘우울’, ‘스트레스’, ‘심리’ 등의 용어가 강조된 것은 이 시기 연구가 마음챙김의

<표 3> 시기별 텍스트마이닝 지표 분석

<Table 3> Analysis of Text mining indicators by period (Word, DF, IDF, TF-IDF)

순위	도입기(2005~2012)				확산기(2013~2018)				심화기(2019~2025)			
	Word	DF	IDF	TF-IDF	Word	DF	IDF	TF-IDF	Word	DF	IDF	TF-IDF
3	연구	43	2.73711	9.357097	양육스트레스	54	2.639296	9.139785	연구	208	2.702352	9.107444
4	어머니	40	2.546149	11.90325	마음챙김	51	2.492669	11.63245	마음챙김	207	2.689359	11.7968
5	치료	38	2.418842	14.32209	집단	48	2.346041	13.97849	효과	182	2.364558	14.16136
6	프로그램	37	2.355188	16.67728	어머니	46	2.248289	16.22678	프로그램	182	2.364558	16.52592
7	양육스트레스	35	2.22788	18.90516	스트레스	35	1.710655	17.93744	양육	171	2.221645	18.74756
8	척도	34	2.164227	21.06938	긍정	34	1.661779	19.59922	부모	157	2.039756	20.78732
9	우울	33	2.100573	23.16996	양육	33	1.612903	21.21212	관계	132	1.714954	22.50227
10	실시	28	1.782304	24.95226	치료	32	1.564027	22.77615	자녀	131	1.701962	24.20424
11	심리	27	1.718651	26.67091	자녀	30	1.466276	24.24242	자기자비	129	1.675978	25.88021
12	감소	24	1.527689	28.1986	양육태도	30	1.466276	25.7087	집단	114	1.481097	27.36131
13	인지	23	1.464036	29.66264	수용전념	26	1.270772	26.97947	매개	98	1.273223	28.63453
14	영향	22	1.400382	31.06302	관계	24	1.173021	28.15249	영향	92	1.195271	29.8298
15	통제	22	1.400382	32.4634	교육	22	1.075269	29.22776	행동	91	1.182279	31.01208
16	스트레스	21	1.336728	33.80013	코칭	20	0.977517	30.20528	유아	63	0.818501	31.83058
17	장애아동	21	1.336728	35.13686	통합	19	0.928641	31.13392	자기	60	0.779524	32.61011
18	부모	20	1.273074	36.40993	자기자비	19	0.928641	32.06256	아동	58	0.75354	33.36365
19	실험	19	1.209421	37.61935	우울	19	0.928641	32.9912	교육	54	0.701572	34.06522
20	명상	19	1.209421	38.82877	매개	18	0.879765	33.87097	상호	51	0.662596	34.72782
21	효과	19	1.209421	40.03819	부정	18	0.879765	34.75073	감소	51	0.662596	35.39041
22	결과	17	1.082113	41.12031	감소	18	0.879765	35.6305	심리	49	0.636612	36.02702
23	검사	16	1.01846	42.13877	검증	17	0.83089	36.46139	영유아	45	0.584643	36.61167
24	분석	16	1.01846	43.15722	문제행동	17	0.83089	37.29228	자비	44	0.571651	37.18332
25	유의	16	1.01846	44.17568	유아기	16	0.782014	38.07429	치료	43	0.558659	37.74198
26	아동	16	1.01846	45.19414	행동	15	0.733138	38.80743	대상	42	0.545667	38.28764
27	안녕	16	1.01846	46.2126	삶	14	0.684262	39.49169	변인	42	0.545667	38.83331
28	영역	13	0.827498	47.0401	개발	13	0.635386	40.12708	상관	41	0.532675	39.36599
29	대상	12	0.763845	47.80395	정서조절	13	0.635386	40.76246	개입	41	0.532675	39.89866
30	근거	11	0.700191	48.50414	상관	13	0.635386	41.39785	정서조절	41	0.532675	40.43134

정서 안정·스트레스 감소 효과에 초점을 두었음을 보여준다.

이러한 경향은 실제 도입기 연구 사례에서도 확인된다. 정세진(2005)은 명상 기반 인지치료(MBCT)가 장애아동 어머니의 스트레스 반응을 감소시키는 효과를 보고하였고, 김경희·이복순(2009)은 어머니의 마음챙김 수준이 정서안정과 양육스트레스 완화에 유의한 영향을 미친다고 제시하였다. 또한 심희원(2012)은 마음챙김이 양육스트레스뿐만 아니라 자녀의 문제행동과도 관련됨을 확인하여 이후 부모-자녀 상호작용 연구의 토대를 제공하였다.

정리하면, 도입기는 마음챙김 개념이 국내 연구에 처음 소개된 시기로, 정서적 고통 완화와 기초 효과 검증에 초점이 맞추어진 연구가 주를 이루었다. 다만 이 시기에 자주 등장한 ‘어머니’, ‘양육’, ‘자녀’ 등의 용어는 본 연구의 검색식(마음챙김·양육스트레스·부모 중심)의 영향이 크므로, 단순 빈도보다 이후 시기에서 어떤 개념이 새롭게 등장하고 어떻게 연결 구조가 변화했는지를 중심으로 해석할 필요가 있다.

2) 확산기 시기(2013~2018) 빈도 분석

확산기는 <표 3>과 같이 ‘프로그램’, ‘정서조절’, ‘수용전념’, ‘자기자비’의 중요도가 증가하였다. 이 시기 연구는 마음챙김이 단순히 정서 회복을 넘어 부모의 심리적 조절, 양육행동, 부모-자녀 관계의 질적 향상과 안정성 증가에 기여한다는 방향으로 확장되었다.

이러한 변화는 몇몇 대표 연구에서도 나타난다. 송지희·조한익(2018)은 수용전념치료(ACT) 기반 부모교육 프로그램을 개발하여 부모의 정서 수용과 양육효능감 향상 효과를 검증하였고, 김잔디(2018)는 Mindful Parenting 프로그램을 개발·적용하며 부모-자녀 상호작용 개선 가능성을 제시하였다. 또한 김은진(2018)은 마음챙김이 부모의 스트레스뿐 아니라 심리적 안녕감을 높이는 효과가 있음을 밝혀 확산기에 정서조절·양육태도·관계 기능을 포괄하는 폭넓은 연구 주제가 형성되었음을 보여준다.

정리하면, 확산기는 마음챙김 개념이 단순한 정서적 안정이나 스트레스 완화 차원을 넘어 부모의 심리적·정서적 개선, 양육태도·부모-자녀 관계 개선 등의 폭넓은 양육 맥락으로 적용 범위를 확장한 간 시기라고 할 수 있다.

3) 심화기 시기(2019~2025) 빈도 분석

심화기는 위의 <표 3>과 같이 키워드의 전반적 빈도가 증가하며 ‘자기자비’, ‘정서조절’, ‘매개효과’, ‘관계’, ‘양육효능감’ 등의 개념이 중심축으로 자리 잡았다. 특히 자기자비는 TF, TF-IDF 모두에서 급격히 증가하여 마음챙김-양육스트레스 관계를 설명하는 핵심 심리 기제로 부상하였다. 연구의 관심이 부모 개인의 정서 기능에서 부모-자녀 관계, 양육행동, 상호작용의 질 등 관계 중심 모델로 심화되고 있음을 알 수 있다.

이러한 맥락에서 볼 때, 신용·최은실(2024)은 청소년기 자녀를 둔 어머니의 마음챙김이 부

모-자녀 관계에 미치는 영향을 분석하며, 양육효능감과 양육스트레스의 순차적 매개효과를 제시했다. 김형연(2021)은 자기자비·마음챙김양육·양육스트레스·양육행동의 통합모형을 제시하여 심화기 연구가 정서조절-자기자비-양육행동의 구조적 관계를 정교하게 분석하고 있음을 보여주었다. 또한 최유진(2025)은 온라인 기반 명상·마음챙김·긍정심리훈련 프로그램(MMPT)이 양육스트레스 감소와 웰빙 증진에 효과적임을 밝혀, 심화기에서 디지털 마음챙김 개입이 주요 흐름으로 등장했음을 시사한다.

정리하면, 심화기는 도입기와 확산기의 정서 안정 중심 접근을 넘어, 마음챙김이 간단한 명상 기법이나 보조적 치료 요소가 아니라 부모의 양육행동과 관계적 태도 변화를 이끄는 핵심적 개입으로 자리 잡은 시기라 할 수 있다. 특히 자기자비와 수용 전념(ACT) 기반 접근을 통해 부모의 스트레스 반응과 양육 방식의 변화를 설명하는 연구가 증가하면서 부모지원 연구가 보다 복잡적이고 체계적인 방향으로 발전했다는 점에서 중요한 의미를 지닌다.

2. N-gram 분석을 통한 개념 간 연결성

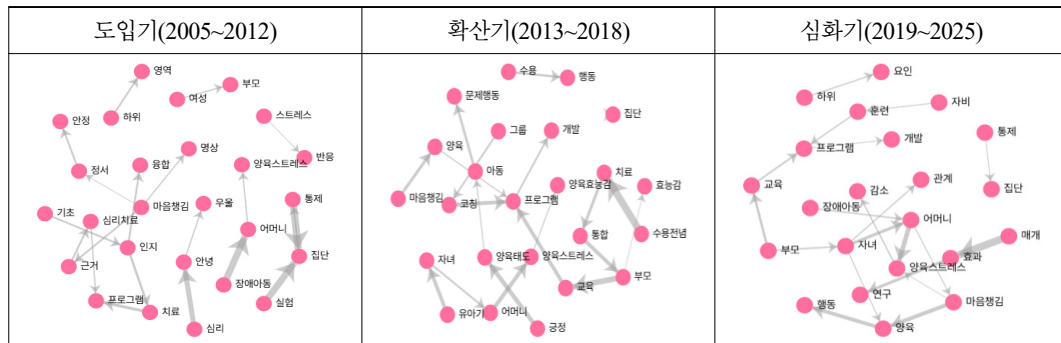
시기별 N-gram 분석에서 나타난 개념 연결성의 변화는 단순히 연구량 증가의 결과가 아니라 국내 상담·심리치료 분야의 이론적 흐름 변화와 밀접하게 연관되어 있다. 시기별 핵심 개념의 공출현 구조는 <표 4>에 제시하였고, 이를 시각적으로 나타낸 결과는 [그림 1]과 같다.

1) 도입기 시기 N-gram 연결성

도입기 네트워크는 ‘마음챙김’을 중심으로 명상·융합·심리치료·인지·프로그램·치료가 촘촘하게 연결된 구조를 보였다. 이는 도입기 연구가 부모나 양육스트레스보다는 마음챙김 기법의 도입, 치료적 활용 가능성, 개입 프로그램 개발 및 기초 효과 검증에 집중되는 양상을 보여준다. 부모 관련 연결도 일부 존재하지만 ‘어머니-집단-통제’, ‘양육스트레스-반응’, ‘어머니-우울’ 등과 같은 구조는 상대적으로 주변부에 머물러 도입기 연구에서 부모 스트레스가 핵심 주제가 아님을 보여준다. 또한 ‘아동-장애아동-실험’ 등의 연결은 마음챙김이 장애아동 등의 특수 집단을 대상으로 한 기초적 치료 효과 연구에서도 활용되었음을 나타낸다. 전체적으로 도입기 네트워크는 마음챙김의 치료적 가능성과 프로그램 효과 검증 중심의 구조이며, 이후 시기에서 나타나는 부모·자기자비·수용전념 중심 네트워크와는 뚜렷한 차이를 보였다. 이는 당시 국내 상담·심리학 분야가 Kabat-Zinn의 MBSR·MBCT 등 서구 마음챙김 모델을 ‘도입·적용기’로 받아들여던 시기라서 마음챙김의 기초적 효과 검증이 연구의 중심이 되었던 학문적 배경과도 일치한다.

<표 4> 시기별 주요 키워드 공출현(N-gram) 분석
 <Table 4> Analysis of major keyword co-occurrences (N-gram) by period

	도입기(2005~2012)			확산기(2013~2018)			심화기(2019~2025)		
순위	단어1	단어2	빈도	단어1	단어2	빈도	단어1	단어2	빈도
1	통제	집단	20	수용전념	치료	26	매개	효과	78
2	실험	집단	19	부모	교육	21	어머니	양육스트레스	52
3	장애아동	어머니	19	긍정	양육태도	18	마음챙김	양육	47
4	심리	안녕	16	어머니	양육스트레스	17	양육	행동	45
5	치료	프로그램	12	유아기	자녀	16	자녀	어머니	39
6	집단	통제	11	코칭	프로그램	16	효과	연구	38
7	인지	치료	11	통합	부모	16	부모	교육	34
8	마음챙김	근거	10	교육	프로그램	16	교육	프로그램	28
9	근거	심리치료	10	마음챙김	양육	14	부모	자녀	26
10	어머니	양육스트레스	10	치료	통합	14	장애아동	어머니	26
11	기초	인지	10	아동	문제행동	13	양육스트레스	감소	25
12	정서	안정	10	수용	행동	12	훈련	프로그램	25
13	인지	융합	10	집단	집단	12	하위	요인	24
14	심리치료	프로그램	9	프로그램	개발	11	자녀	관계	24
15	여성	부모	9	자녀	어머니	11	자녀	양육	22
16	마음챙김	명상	9	그룹	코칭	11	어머니	마음챙김	22
17	안녕	우울	9	양육	프로그램	9	자비	훈련	22
18	스트레스	반응	8	양육스트레스	양육효능감	9	프로그램	개발	21
19	마음챙김	정서	8	양육태도	아동	9	통제	집단	21
20	명상	치료	8	부모	효능감	8	마음챙김	양육스트레스	20
21	프로그램	여성	7	우울	불안	8	결혼	만족도	20
22	프로그램	실시	7	양육	어머니	8	다음	첫째	20
23	상관	관계	7	스트레스	완화	8	어머니	대상	20
24	명상	기초	7	완화	프로그램	8	부모	효능감	20
25	마음챙김	자기효능감	7	스트레스	삶	7	음악	치료	20
26	발달장애	아동	7	삶	만족도	7	문제	행동	19
27	경험	회피	7	심리	안녕	7	양육스트레스	관계	18
28	프로그램	장애아동	7	부적	상관	7	마음챙김	부모	17
29	부모	스트레스	6	프로그램	집단	7	상호	반응	16
30	우울	감소	6	양육스트레스	긍정	7	발달	장애아동	16



[그림 1] 시기별 주요 키워드 공출현(N-gram) 연결성

[Figure 1] Network connectivity of major keyword co-occurrences (N-gram) by period

2) 확산기 N-gram 연결성

확산기의 N-gram 네트워크는 도입기보다 훨씬 다층적이고 구조적으로 확장된 양상을 보였다. 네트워크 중심에는 ‘부모-수용전념-효능감-치료-통합’으로 이어지는 연결이 두드러지는데, 이는 이 시기 연구가 부모의 정서·심리적 경험과 양육 관련 기능을 함께 다루기 시작했다는 점이다. 또한 ‘프로그램-양육스트레스-양육태도-어머니-자녀’로 이어지는 구조는 마음챙김이 단순한 정서 안정 기제만이 아니라 실제 양육 장면에서의 태도와 관계 변화까지 폭넓게 적용되기 시작했음을 의미한다. 더불어 ‘마음챙김-양육-아동-코칭-문제행동’과 같은 연결은 마음챙김 개입이 부모 교육뿐 아니라 아동 행동 문제 지원 영역으로까지 확장되었음을 확인할 수 있다.

이러한 연결성 확대는 2010년대 중반 국내 상담·교육계 전반에서 ‘정서조절’과 ‘심리적 유연성(ACT)’이 핵심 치료 기제로 주목받으면서 마음챙김 기반 부모교육·부모코칭 모델이 빠르게 확산된 학문적 흐름과 맞물린 결과로 볼 수 있다. 이처럼 확산기의 네트워크 구조는 마음챙김 개념이 단순 스트레스 완화보다는 정서·행동 변화와 부모역할 기능 향상의 주요 기제로 자리 잡아가던 과정을 반영했다고 할 수 있다.

3) 심화기 N-gram 연결성

심화기의 N-gram 네트워크는 이전보다 훨씬 정교한 구조를 형성하며, ‘마음챙김-양육스트레스-효과-매개’, ‘자기자비-양육스트레스’, ‘어머니-자녀-관계’ 등의 연결이 핵심을 이루었다. 이는 심화기 연구가 단순 효과 검증 수준에서 벗어나 정서조절·자기자비·수용전념 등 심리적 유연성 기제가 양육스트레스를 어떻게 설명하고 변화시키는가에 초점이 맞춰져 있음을 보여준다. 또한 ‘프로그램-개발-효과검증-매개 분석’ 구조는 개입 개발 → 효과 → 기제 검증까지 통합한 고도화된 연구 체계를 반영한다.

이는 국내 상담·심리학계가 2020년 이후 ‘자기자비(Self-compassion)’를 정서조절 이상의 핵

심 치료요인으로 수용한 학문적 흐름과 밀접하게 관련되었다고 본다. Neff(2003)의 자기자비 개념이 국내 연구에서도 점차 주목받기 시작하면서 부모·가족 영역에서도 자기자비를 핵심 구성요인으로 포함한 Mindful Parenting 모델이 확립되는 흐름이 나타났다. 이러한 변화와 함께 ‘양육스트레스-자기자비-관계 기능’으로 이어지는 개념 구조가 심화기 시기에 특히 두드러지게 드러났다는 점에 주목할 필요가 있다.

3. 2005~2025년 전체 연구동향 종합 분석

2005년부터 2025년까지 20년간 국내에서 발표된 마음챙김-양육스트레스 관련 문헌을 텍스트 마이닝 기법으로 분석한 결과, 전체 연구는 크게 세 단계의 흐름으로 정리되었다. ① 도입기(2005~2012) 마음챙김 개념 및 기법의 초기 적용, ② 확산기(2013~2018) 부모·가족 영역 중심으로 연구 범위가 확대, ③ 심화기(2019~2025) 자기자비·수용 기반의 관계 및 변화 과정 분석이 정교화된 시기이다. 이러한 단계적 흐름은 시기별 키워드 빈도(TF·TF-IDF)와 N-gram 기반 개념 연결 구조 분석에서 나타난 패턴을 종합하여 도출한 결과이다.

시기별 개념 구조의 변화를 통합하면, 연구자들의 관심 주제는 도입기에는 정서적 증상 완화에 집중되었다가, 확산기에는 양육행동과 부모역할 기능으로 확장되었으며, 심화기에는 자기자비·수용전념·관계 중심의 기제 분석으로 이동하는 흐름을 보였다. 이는 연구문제 3에서 제기한 ‘관심 주제의 시기별 변화’를 자료 기반으로 확인한 결과이다.

세 시기별 연구 주제의 특징과 핵심 변화 흐름은 <표 5>에 제시하였으며, 시기별 핵심 키워드의 중요도 변화를 TF-IDF 방식으로 시각화한 결과는 [그림 2]와 같다.

<표 5> 시기별 연구 주제 및 키워드 변화 개요
<Table 5> Overview of changes in research topics and keywords by period

시기	연구 주제 핵심 흐름	대표 키워드(TF·TF-IDF 기준)
도입기 (2005~2012)	마음챙김 개념 도입 및 기초효과검증	스트레스, 우울, 어머니, 양육스트레스, 실험, 프로그램, 심리적
확산기 (2013~2018)	부모영역으로 확장, 프로그램 중심 개입 연구 증가	프로그램, 부모, 양육태도, 양육스트레스, 정서조절, 긍정정서, 수용전념(ACT), 자기자비
심화기 (2019~2025)	자기자비·정서조절 중심의 심리적 유연성 모델 정착, 관계중심 연구강화	자기자비, 양육효능감, 마음챙김양육(MP), 부모-자녀관계, 수용, 매개효과, 효과검증, 관계

[그림 2] 시기별 TF-IDF 분석
[Figure 2] TF-IDF Analysis by Period

고 있음이 확인되었다. 이는 Mindful Parenting 모델에서도 강조되는 부모 내적 경험의 변화가 양육행동을 매개하는 핵심 과정과도 일치한다.

이에 향후 부모상담 및 교육 현장에서 마음챙김을 적용할 때, 단기적인 스트레스 관리 중심 접근을 넘어 정서·자기자비·수용 중심의 기제에 초점을 둔 부모양육 ‘맞춤형’ 프로그램 개발과 디지털 기술을 이용한 일상 속 실천의 ‘지속형’ 방식으로 접근해야 할 것이다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 2005년부터 2025년까지 국내에서 수행된 마음챙김 기반 양육스트레스 연구를 텍스트마이닝 기법으로 분석하여 연구의 시기별 주제 변화와 개념 구조의 발전 과정을 파악하였다. 분석 결과, 지난 20년간의 국내 연구는 대체로 ① 정서적 효과 검증 중심의 도입기, ② 정서조절·자기자비 개념이 본격적으로 도입·확장된 확산기, ③ 부모-자녀 관계와 변화 과정 분석이 정교화된 심화기의 흐름으로 발전되었다는 점이다.

N-gram 분석 또한 시기별 개념 구조의 이러한 변화를 뒷받침하였다. 도입기에는 ‘마음챙김-프로그램-치료’ 중심 구조, 확산기에는 ‘정서조절-자기자비-양육태도’, 심화기에는 ‘부모-자녀 관계-양육스트레스-매개’와 같은 관계적·과정적 개념이 중심 연결망으로 형성되었다. 이는 국내 연구가 초기의 정서 안정 위주의 접근에서 점차 부모의 내적 변화와 관계 기능, 그리고 변화를 설명하는 과정 기제를 탐색하는 방향으로 발전해 왔음을 보여준다.

이를 바탕으로 학문적, 실천적 시사점을 제시하고 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 학문적 시사점으로는 1) 본 연구는 국내 Mindful Parenting 연구의 계보를 체계화하였다는 점이다. 지난 20년간 축적된 마음챙김-양육스트레스 연구를 시기별로 구조화함으로써 국내 Mindful Parenting 연구가 어떻게 도입·확산·심화 되었는지 종합적으로 제시할 수 있었다. 향후 국내형 Mindful Parenting 모델 개발 및 이론 확장의 기반 자료로 활용될 수 있을 것이다.

2) 본 연구는 정서조절·자기자비의 핵심적 역할에 관해 확인했다는 점이다. 확산기와 심화기 시기에서 정서조절과 자기자비가 반복적으로 핵심 개념으로 등장한 것은 마음챙김이 부모 개인의 정서 관리뿐 아니라 양육스트레스 감소와 양육행동 개선에도 작용되고 있음을 보여준다. 이는 향후 부모 개입 연구에서 내적 과정 변인을 중심축으로 고려할 필요가 있음을 시사한다.

3) 본 연구는 텍스트마이닝 기반 연구방법론의 확장 가능성을 시도했다는 점이다. 전통적인 질적·양적 문헌고찰의 한계점을 보완하기 위해 대규모 문헌에서 개념 구조와 연구 흐름을 도출하는 텍스트마이닝 분석을 활용하였다. 이는 상담학·사회학·가족학·교육학 등의 분야에서 연구동향 분석의 다양한 방법론적 모델이 될 수 있을 것이다.

둘째, 실천적 시사점으로는 1) 부모 대상 마음챙김·자기자비 기반 프로그램의 표준화가 필요하다. 심화기 연구에서 자기자비와 정서조절이 핵심 변화 기제로 확인됨에 따라 지역사회·학교·육아지원센터 등에서 부모 대상 Mindful Parenting 프로그램을 표준화하여 보급할 필요가 있다.

2) 고위험군 부모를 위한 맞춤형 개입이 요구된다는 점이다. 장애아동 부모, 한부모, 청소년 부모 등 특정 부모 집단은 연구 전반에서 지속적으로 스트레스 취약군으로 나타났다. 이에 따라 집단 특성에 맞는 맞춤형 부모 심리지원 프로그램을 정책적으로 마련할 필요가 있다.

3) 온라인·디지털 기반 부모교육 플랫폼의 확대가 요구된다. 최근 온라인 기반 마음챙김 프로그램의 효과가 입증됨에 따라 비대면 부모교육 콘텐츠와 상담 지원체계를 국가·지자체 차원에서 적극적으로 환경을 마련하고 활성화할 필요가 있다.

4) 부모 정신건강 지원체계의 제도적 기반 마련이 요구된다는 점이다. 양육스트레스는 부모의 정서·심리 건강과 직접적으로 관련되므로 마음챙김 기반 심리치료를 부모 정신건강 서비스 체계에 포함하는 정책적 입안 방안이 필요하다.

제언을 제시하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구가 국내 연구동향 분석이라는 범위에서 수행되었으나, 향후 해외 Mindful Parenting과의 비교 연구가 요구된다. 해외에서는 초기부터 Mindful Parenting이 독립된 영역으로 정착되었고, 장기 추적검사 등 방법론도 이루어졌다. 국내 연구와 비교·분석함으로써 한국적 양육문화에 적합한 개입 모델 개발에 기여할 수 있을 것이다.

둘째, 장기 추적 기반의 효과 검증 연구가 요구된다. 국내 연구에서는 단기적 효과 검증이 대부분이므로 앞으로는 부모-자녀 관계 변화의 장기적 유지 효과를 분석할 필요가 있다.

셋째, 자기자비·정서조절·양육스트레스 간 인과구조 분석 모델 개발이 요구된다. 심화기에서 확인된 핵심 변인들의 구조적 관계를 이론적으로 더 정교하게 탐색할 수 있을 것이다.

References

- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407-412.
- American Psychological Association (2024. 7. 12.). Parental burnout and stress. Retrieved 2024. 7. 12., from <https://www.apa.org/topics/stress/parental-burnout>
- An, S. H. (2017). *The Effects of Mindfulness Meditation on Parenting Stress, Parenting Self-Efficacy, Negative Emotion and Psychological Well-Being in Mother with 3 to 4-year-old children*. Unpublished Master's Thesis, Duksung Women's University.
- Asia Economic (2024. 8. 30.). "Parenting is unhealthy for mental health... Measures need to be

- taken for parents” warned U.S. medical commissioner. Retrieved 2024. 8. 30., from <https://www.asiae.co.kr/article/2024082914592994576>
- Choi D. E. (2022). Analysis of Research Trends in Design Entrepreneurship Using Text Mining - Domestic Research from 1999 to 2020 -. *Journal of Korea Design Forum*, 27(1), 129-140.
- Choi Y. G. (2025). The Effects of an online Meditation-Mindfulness-Positive psychology Training (MMPT) Program on Womens’ parenting stress and subjective Well-being. Unpublished Doctoral Dissertation, Duksung Women’s University.
- Chung, J. N. (2016). Study on the Factors Related Parenting Stress of Employed and Unemployed Mothers with Preschoolers. *Korean Journal of Human Ecology*, 25(6), 665-679.
- Chung, H. S. & Chung, H. H. (2024). The Development and Effects of an Acceptance and Commitment Therapy Group Program to Reduce Parenting Stress of Mothers with Infants. *The Journal of Child Education*, 33(3), 51-78.
- Jeong, S. J. (2005). *A Study on The Effect of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy Program on the Reduction of Stress Responses of the Handicapped Children’s Mothers*. Unpublished Master’s Thesis, Daegu University.
- Kim, J. D. (2018). *The development and effectiveness of mindful parenting program*. Unpublished Doctoral Dissertation, Duksung Women’s University.
- Kim, E. J. (2018). The Effects of Mindfulness on Perceived Stress and Psychological Well-Being in Parents with 3 to 5-Year-Old Children. *Stress*, 26(4), 312-318.
- Kim, H. Y. (2021). *The effects of Maternal Self-Compassion, Mindful Parenting, Parenting Stress and Parenting Behavior on Emotion Regulation of Early School-Aged Children*. Unpublished Doctoral Dissertation, Ewha Womans University.
- Kim, K. H. & Lee, B. S. (2009). The Effects on Breeding Stress through the Emotional Stability and mothers’ Mindfulness. *Journal of Korean Council for Children & Rights*, 13(2), 333-362.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Ribas, L. H., Montezano, B. B., Nieves, M., Kampmann, L. B., & Jansen, K. (2024). The role of parental stress on emotional and behavioral problems in offspring: a systematic review with meta-analysis. *Jornal De Pediatria*, 100(6), 565-585.
- Shin, W. & Choi, E. S. (2024). Effects of maternal mindfulness on parents’ relationships with

- adolescent children: sequential mediation of parenting efficacy and parenting stress. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 37(1), 25-42.
- Sim, H. W. (2012). The relationships among parenting stress, mindfulness and children's behavior problems in mothers of children in counseling. *Korean Journal of Child Psychotherapy*, 7(2), 21-38.
- Son, H. S. & Kim, J. S. (2024). Overseas Mindfulness Research Trends. *The Journal of Educational Development*, 44(1), 123-140.
- Song, J. H. & Jo, H. I. (2018). A Development and Validation of the Parenting Group Counseling Program based on Acceptance Commitment Therapy. *Journal of Cyber Education*, 12(1), 31-45.
- Song, J. H. & Jo, H. I. (2019). The Mediation Effect of Process Variables of the ACT Parenting Group Counseling Program. *Journal of Parent Education*, 11(1), 157-186.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' Stress and Children's Psychological Problems in Families Facing the COVID-19 Outbreak in Italy. *Frontiers in psychology*, 11, 1-7.
- Yang, A. R. & Choi, E. S. (2024). The Moderated Moderation Effect of Effortful Control and Mother Mindful Parenting in the Relationship Between Preschoolers Negative Emotionality and Aggressive Behavior. *Korean Journal of Child Psychotherapy*, 19(2), 1-22.
- Ye, C. H. & Shim, T. E. (2025). The Analysis of 30 Years of Research Trends in the "Korean Journal of Religious Education. *Korean Journal of Religious Education*, 80, 1-18.
- Yonhapnews TV (2024. 11. 19.). A birth mother in her 40s murdered her twin daughters... "Suffering from parenting stress after premature birth". Retrieved 2024. 11. 19., from <https://m.yonhapnewstv.co.kr/news/MYH20241119022700641>
- Yong, H. C. (2012). The Effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy(MBCT) on Parenting Stress and Meta-cognitive Awareness of Mothers with Handicapped Child. *Journal of Rehabilitation Psychology*, 19(1), 103-128.
- 김성아, 김정아 (2023). 서울시 양육자 양육스트레스 및 정신건강 · 양육스트레스 실태조사 분석과 지원방향. 서울: 서울연구원. (Translated in English) Kim, S. A. & Kim, J. A. (2023). *A study on the mental health and parenting stress of parents in Seoul*. Seoul: The Seoul Institute.