



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

채 규 만 교수지도
석사학위 청구논문

마음챙김이
심리적 안녕감에 미치는 영향
-정서조절방략의 매개효과-

2012

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
박 혜 민

마음챙김이
심리적 안녕감에 미치는 영향
-정서조절방략의 매개효과-

채 규 만 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2011년 11월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

박 혜 민

인 준 서

박혜민의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 적응적 정서조절방략과 부적응적 정서조절방략으로 구분되는 정서조절방략의 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구대상은 서울, 수도권, 호서, 호남, 영남 지방 소재 대학교의 남·여 학생 294명이었으며, 측정 도구로는 마음챙김 척도(Mindfulness Scale), 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire), 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale)가 사용되었다. 수집된 연구 자료는 SPSS 17.0과 AMOS 7을 사용하여 분석하였으며, Pearson의 적률 상관 분석, 구조방정식모형 분석 및 Sobel Z test를 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인간의 상관관계를 분석한 결과, 마음챙김은 심리적 안녕감, 적응적 정서조절방략과는 유의미한 정적 상관이 있었고, 반면 부적응적 정서조절방략과는 유의미한 부적 상관이 있었다. 둘째, 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 정서조절방략의 매개효과를 분석한 결과, 적응적 정서조절방략은 정적으로 부분매개효과가 나타났고, 부적응적 정서조절방략은 부적으로 부분매개효과가 나타났다. 이는 마음챙김이 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 정서조절방략을 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이 같은 결과는 마음챙김이 심리적 안녕감을 증진시키는데 효과적인 요인이며, 마음챙김은 부정적 상황에서 적응적이거나 부적응적인 정서조절방략을 선택하도록 하는데 기여함으로써, 개인이 주관적으로 지각하는 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 시사하고 있다.

위의 결과들을 바탕으로 본 연구의 의의와 제한점, 후속연구를 위한 제언에 대하여 논의하였다.

주요어 : 마음챙김, 정서조절, 심리적 안녕감, 부분매개

목 차

논문개요

I. 서론

1. 연구의 필요성	1
2. 이론적 배경	5
1) 마음챙김	5
(1) 마음챙김의 개념	5
(2) 마음챙김의 특성	8
(3) 마음챙김의 심리치료적 적용	9
(4) 마음챙김의 측정	10
2) 심리적 안녕감	12
(1) 심리적 안녕감의 개념	12
(2) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계	15
3) 정서조절방략	18
(1) 마음챙김과 정서조절방략의 관계	22
(2) 정서조절방략과 심리적 안녕감의 관계	25
4) 마음챙김, 정서조절방략, 심리적 안녕감의 관계	27
3. 연구문제	28

II. 연구 방법

1. 연구대상	29
2. 측정도구	29
1) 마음챙김 척도	29
2) 정서조절방략 질문지	31
3) 심리적 안녕감 척도	34

3. 연구 모형	36
4. 자료 분석	37
III. 연구 결과	
1. 인구통계학적 특성	38
2. 주요 변인간의 상관관계	39
3. 구조방정식 모형	42
1) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절방략의 매개모형	42
(1) 모형 비교와 적합도	42
(2) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 정서조절방략의 매개효과	43
(3) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 부적응적 정서조절방략의 매개효과	44
(4) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과	45
(5) 변인들 간의 직접, 간접 효과	48
IV. 논의 및 제언	
1. 연구 결과 및 논의	50
2. 연구의 의의 및 제언	54

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표 1> 마음챙김의 정의	6
<표 2> 마음챙김 척도의 하위요인별 신뢰도	30
<표 3> 마음챙김 척도의 하위요인별 문항의 예	30
<표 4> 정서조절방략 질문지의 하위요인별 신뢰도	32
<표 5> 정서조절방략 질문지의 하위요인 별 문항의 예	33
<표 6> 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 신뢰도	34
<표 7> 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항의 예	35
<표 8> 인구통계학적 특성	38
<표 9> 주요 변인들 간의 상관계수	41
<표 10> 적응적 정서조절방략의 매개모형 적합도 분석결과	44
<표 11> 부적응적 정서조절방략의 매개모형 적합도 분석결과	45
<표 12> 연구모형 경로검증 결과	46
<표 13> 변인들 간의 총 효과, 직접효과, 간접효과	48

그림 목 차

<그림 1> 연구모형(부분매개)과 경쟁모형(완전매개)	36
<그림 2> 마음챙김, 정서조절방략, 심리적 안녕감의 부분매개모형	47

I. 서론

1. 연구의 필요성

최근 심리학계에서는 기존의 연구 영역을 확장하여 정신병리 뿐만 아니라, 삶을 행복하게 하는 개인의 특성에 관한 연구에 많은 관심을 기울이고 있다. 심리학의 한 분야로 각광받고 있는 “긍정 심리학(positive psychology)”은 과거 심리학이 우울, 불안, 정신분열 등과 같이 정신병리적인 측면을 중점적으로 연구해 온 것과는 달리, 인간이라면 누구나 추구하는 행복한 삶에 초점을 두고 다양한 연구를 진행하고 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

개인의 행복을 평가하기 위해 과거에 사용 된 방법은 국민의 평균소득(GNP)을 측정하는 것이었다. 그러나 현대인들은 높은 경제적 수준이 항상 높은 삶의 만족도로 이어지지 않는다는 사실에 동의한다. 고대 그리스의 철학자 아리스토텔레스는 “행복한가 그렇지 못한가는 결국 우리들 자신에게 달려 있다.”고 말했다. 경제력과 권력이 있는 사람일지라도, 다른 심리적 요인들로 인해 스스로를 불행한 사람이라 생각한다면 결국 그는 불행한 사람이라는 의미이다. 긍정 심리학자들은 더 이상 경제적, 물질적인 요인만으로는 개인의 행복을 예측할 수 없고, 사랑하는 사람과의 결혼, 가족의 유대, 우정, 정신적 활동, 자존심, 희망 등의 심리적, 정서적 요인들이 개인의 행복과 관계가 있다고 주장한다. 또한 개인이 갖고 있는 성격적 강점과 긍정적인 정서가 정신 질환에 완충작용을 하고, 심리적 안녕감과 정신건강을 증진 시킨다고 보고한다(김유리, 2009).

긍정 심리학의 등장 이후 많은 심리학적 연구들이 우울 및 불안을 감소시키고, 스트레스를 완화하며, 최종적으로는 개인의 심리적 안녕감을 증진시키는데 효과적인 요인을 밝히는 것에 관심을 가져왔다. 심리적 안녕감을 다차원적 모

델로 제안한 Ryff(1989, 1995)는 심리적 안녕감을 자기-수용, 개인적 성장, 삶의 목적, 긍정적인 인간관계, 환경 통제력, 그리고 자율성의 6가지 요인으로 정의하였다. Ryff가 제시한 심리적 안녕감의 정의에 따르면 심리적 안녕감이 높은 사람은 자기의 한계나 과거를 수용하고 자신에 대한 긍정적 태도를 갖고, 자신의 잠재력과 재능을 지속적으로 탐색하며, 자신의 경험에서 의미와 목표를 창출하고, 신뢰로운 대인관계를 형성하며, 개인의 욕구에 맞게 환경을 다룰 줄 알고, 자신의 신념에 따라 행동한다. 최근 다양한 연구를 통해 개인의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들이 밝혀지고 있는데, 그 중에서 심리적 안녕감과 관련된 의식의 한 속성인 “마음챙김(mindfulness)”에 대한 관심도 증가하고 있다. 마음챙김은 지금 현재 이 순간의 경험에 비판단적이며 의도적인 주의를 집중하는 것으로, 모든 생각과 느낌, 정서를 똑같이 취급하여 그대로 관찰하고 알아차림하는 것을 의미한다. Kabat-Zinn(1990)이 마음챙김에 기초한 스트레스 감소프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)을 도입한 이래 마음챙김의 효과는 많은 경우 마음챙김을 기반으로 한 치료 프로그램을 통해 연구되었다. 이들 연구에서 유도된 마음챙김은 정신병리의 치료뿐만 아니라 심리적 안녕감을 증진하는 데에도 효과가 있는 것으로 검증 되었다. Baer와 Kabat-Zinn(2003)은 마음챙김이 순간순간 삶에 접촉하면서 판단과 차별적인 생각을 통해 의식적으로 평가하지 않고 현재 경험을 좀더 명확하고 생생하게 접촉해주는 역할을 하므로, 마음챙김이 심리적 안녕감에 직접적으로 기여할 수 있다고 주장하였다.

한편 마음에서 일어나는 현상을 그대로 놓치지 않고 주의하고 정서를 알아차리는 것은 정서조절의 과정 중 첫 번째 단계에 속하는 것으로(이지영, 2011), 알아차림과 비판단적인 주의를 특징으로 하는 마음챙김의 과정은 적응적인 정서조절을 위해 반드시 선행되는 과정이다(Greenberg, 2002). 정서조절은 인간의 기능과 건강에 대한 이해를 돕는 중요한 요인이며(Gross, 1999) 적응적인 정서조절은 부정적 정서에 대한 스트레스 수준을 낮추고 부

적응적 행동을 예방하며, 적응적 행동을 이끄는 데 있어 중요한 역할을 한다(김소희, 2004). 신아영(2008)은 마음챙김이 정서조절방략에 미치는 효과에 대한 연구에서, 마음챙김 프로그램에 참여한 집단이 통제집단에 비해 적응적인 인지적 정서조절방략을 더 많이 사용하는 것을 확인하였다. 또한 원두리(2010)는 마음챙김이 스트레스 대처방식을 매개로 하여 청소년의 주관적 안녕감에 미치는 영향에 대한 연구에서, 마음챙김 수준이 적응적 스트레스 대처방식으로 알려진 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처를 통해 주관적 안녕감에 정적인 영향을 미친다고 보고하였다. 이를 종합해보면 마음챙김은 정서를 적응적인 방법으로 조절하여, 자동적이고 습관적인 사고로 건강치 못한 행동을 하는 것으로부터 벗어나도록 하며 심리적 안녕감을 증진시키는데 효과가 있다는 것을 알 수 있다(Ryan & Deci, 2001).

이 같은 맥락에서 본 연구는 주의집중, 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 현재 자각 등의 특성을 갖고 있는 마음챙김과 현대인들이 추구하는 심리적 안녕감을 정서조절방략이 매개 할 것이라는 가설을 세우고 이를 검증하고자 한다. 마음챙김과 관련된 기존의 연구들은 마음챙김 명상 또는 마음챙김을 기반으로 한 치료 프로그램의 효과 검증에 집중되어 있으며, 대부분이 임상 장면에서 실시된 연구이다. 하지만 Sternberg(2000)는 마음챙김을 명상수련 또는 심리치료를 통해 유발되는 속성을 넘어 개인이 타고난 성향으로 설명하였으며, Kabat-Zinn(2003)은 마음챙김이 내재적인 개인의 능력이며, 개인마다 그 수준이 다르지만 일상생활에서 매 순간 마음챙김을 한다고 주장하였다. 이와 같은 학자들의 견해에 따라 최근 임상 장면이 아닌 개인의 일상에서 나타나는 마음챙김 수준을 측정하는 것을 통해 마음챙김의 기능과 그 효과를 검증하는 연구의 필요성이 제기되고 있다(박성현, 성승연, 2008). 그러므로 일상생활에서 나타나는 개인의 마음챙김 수준이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 과정에 대한 연구는 의미가 있을 것이라고 사료된다. 특히 마음챙김 수준이 높은 사람들이 어떤 정서조절방략을 통해 안녕감을 높이는지 살펴보는 것은, 심리적

안녕감을 증진시키고 정신질환을 예방할 수 있게 하는 변인에 대한 이론적 정보를 제공해 줄 것이다. 또한 추후에 일반인들을 대상으로 마음챙김 수준의 배양을 통한 심리적 안녕감 증진 프로그램을 개발 할 때 본 연구의 결과가 유용한 자료로 사용될 수 있을 것이다.

2. 이론적 배경

1) 마음챙김

(1) 마음챙김의 개념

마음챙김(mindfulness)의 개념은 불교 심리학에 뿌리를 두고 있으며, 고대 그리스 철학, 서유럽의 사상인 현상학과 실존주의, 미국의 초월주의 및 인본주의와 같은 다양한 철학적, 심리학적 전통에서부터 나온 것으로 현대 심리학적 배경 속에 적용되면서 다듬어져 왔다(이우경, 2008).

마음챙김이라는 말은 고대 인도어인 팔리어 'sati'의 번역어이며, sati의 사전적 의미는 자각(awareness), 주의(attention), 기억하기(remembering)이다. 영어권에서는 sati를 noting, awareness, attention, mindfulness 등으로 번역해왔다(박성현, 2006). sati에 대한 가장 오래된 한자 번역은 念(념)인데, 김정호(2004)는 일상적으로 통용되는 念(념)이 '생각한다'는 의미로 고착되어 sati의 의미를 제대로 전달하지 못한다고 하였다. 또한 마음집중, 수동적 주의 집중, 마음지킴과 같은 우리말 번역어들도 sati의 의미를 정확하게 표현하지 못한다고 설명하면서 sati의 가장 적절한 번역어로 마음챙김을 사용할 것을 권장하였다.

최근 마음챙김의 임상적, 일상적 적용이 증가함에 따라 여러 연구자들이 마음챙김을 조작적으로 정의하고 과학적으로 평가하려는 시도를 하고 있다. 다음은 국내외 주요 연구자들이 확립한 다양한 마음챙김의 개념을 표로 정리한 것이다.

<표 1> 마음챙김의 정의(박성현, 2006; 문정순, 2010 재인용)

연구자	마음챙김 정의
Nyanapopn -ika Thera (1972)	연속적인 지각의 과정에서 자신에게 그리고 자신 내부에서 실제로 일어나는 것에 대한 명확하고 집중된 마음의 알아차림.
Goleman (1980)	고정화된 지각으로부터 탈피하여 매 사건을 처음으로 발생한 것처럼 보면서, 자신의 경험의 있는 그대로의 사실 (bare facts)에 직면하는 것이며, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고 수용적으로 반응하는 과정.
Kabat-Zinn (1990)	현재의 순간에 주의를 집중하는 능력. 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정.
김정호 (1994, 1996, 2001, 2004)	지금 현재 이 순간에 어떤 판단도 하지 않고 의도적으로 주의를 집중하는 것. 모든 생각과 느낌, 정서를 똑같이 취급하며 있는 그대로 알아차림 하는 것으로 생각하고, 비교하고 범주화 하는 것이 아니라 그냥 바라보는 것.
Martin (1997)	어떤 특정한 관점에 집착함 없이, 주위가 조용하고 유연해졌을 때 나타나는, 자신과 세계를 새롭게 경험하는 심리적 자유의 상태로, 왜곡되지 않고 탐색적인 관찰, 개방적이고 수용적인 알아차림과 주의 집중의 요소들이 포함된 개념.

<p>Tesdale, Williams, Soulsby, Segal, Ridgeway와 Lau(2000)</p>	<p>생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력.</p>
<p>김재성 (2002)</p>	<p>자연스럽게 나타나는 현상들에 대해서 마음을 챙기고 관찰하는 것.</p>
<p>Brown과 Ryan (2003)</p>	<p>현재의 경험 혹은 현존하는 실재에 대한 주의(attention)와 자각(awareness)을 향상하는 것.</p>
<p>각목스님 (2003)</p>	<p>몸(동작, 호흡 등), 느낌(괴로운 느낌, 즐거운 느낌, 괴롭지도 즐겁지도 않은 느낌), 마음(탐욕, 성냄, 의심 위축, 산란 등), 법(사성제 등)을 대상으로 한 것으로서 현상의 ‘일어나고 사라지는 법’을 따라가며, 머무는 것.</p>
<p>Baer(2003)</p>	<p>지속적인 내적 외적 자극의 흐름을 그것들이 일어날 때 비판단적으로 관찰하는 것.</p>
<p>Dimidjian과 Linehan (2003)</p>	<p>관찰하기(observing), 알아차림(noting; 내적 외적 현상에 주의를 기울이고 민감하게 자각하는 것), 기술하기(describing), 명명하기(labeling; 내적 외적 현상에 대해 이름을 붙이는 것), 비판단적으로 수용하기, 허용하기, 현재의 순간에 집중하기.</p>

Bishop 등(2004)	주의의 자기조절(self-regulation of attention)과 경험에의 지향(orientation to experience)과정.
Hayes와 Feldman (2004)	Bishop등의 정의에 내적, 외적 경험과 거리두기 혹은 탈중 심적 태도를 포함.
우 빠디나 사야도	관찰하는 힘(observing power)

이같이 다양한 조작적 정의들을 바탕으로 하여 박성현(2006)은 마음챙김이란 순간 순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상, 즉 신체, 감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등에 대한, 즉각적인 자각, 주의 집중, 비판단적 수용, 및 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의라고 종합적으로 개념화하였다. 현재자각이란 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미하며, 주의집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 집중하는 것을 말한다. 비판단적 수용은 자신의 내적 경험에 대해 사유작용을 통한 평가나 판단을 멈추고, 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. 탈중심적 주의를 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 의미한다.

(2) 마음챙김의 특성

마음챙김은 행위에 관한 것이 아니라 삶이 일어날 때 단순히 그것과 함께 있는 것이라는 느낌이다. 마음챙김은 매 순간 마음의 양식을 더 잘 인식하고, 유용하지 못한 마음의 양식에서 벗어나 더 유용한 양식으로 들어가도록 도와

주는 특성이 있다(박민석, 2011).

Germer(2005)가 설명한 마음챙김의 특성은 다음과 같다. 첫째, 비개념적이다. 마음챙김은 사고과정에 몰입하지 않는 알아차림이다. 둘째, 현재 중심적이다. 셋째, 비판단적이다. 넷째, 의도적이다. 주의를 특정한 대상에 기울이려는 의도를 포함한다. 다섯째, 참여 관찰자적이다. 이는 현재 경험에서 냉정하게 몇 걸음 뒤로 물러나 있는 것이 아니라, 적극적으로 참여 하면서 동시에 관찰하는 것을 말한다. 여섯째, 비언어적이다. 알아차림은 마음속에서 언어가 일어나기 전에 발생한다. 일곱째, 탐색적이다. 언제나 보다 섬세한 수준의 새로운 지각을 탐색한다. 여덟째, 해방적이다. 마음챙김의 알아차림은 과거 경험으로부터 조건화 되어 있는 고통으로부터 자유롭게 해준다(채수경, 2009 재인용).

Kabat-Zinn(2003)은 마음챙김에서 나타나는 주의의 특성을 현재의 경험이 즐거운 것이든 불쾌한 것이든 관계없이 관찰되는 경험에 대해 개방적인 자세를 가지는 것이라고 말한다. 김정호(2004)는 마음챙김이 매우 독특한 마음의 작용이며, 마음챙김에는 분명히 주의의 뜻이 있음을 다음과 같이 설명한다. 마음챙김의 주의를 일반적인 주의와는 다른데 그 주의의 특성은 다음과 같다. 첫째, 주의의 대상을 자신의 관점에서 비교하고 판단하지 않는다. 이를 '순수한 주의'라고 한다. 둘째, 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의를 한다. 이를 '선택 없는 알아차림'이라고도 한다. 이처럼 마음챙김은 선택 없이 자신의 주관을 배제한 채로 주의를 두기 때문에 수동적 주의이기도 하지만, 동시에 현재 경험하는 현상을 놓치지 않고 주의집중 한다는 점에서는 능동적 주의이기도 하다.

(3) 마음챙김의 심리치료적 적용

마음챙김의 효과는 주로 마음챙김을 기반으로 한 정신질환 치료 프로그램을 통해 연구되었다. 대표적인 마음챙김 프로그램으로는

Kabat-Zinn(1990)이 개발한 마음챙김에 기반한 스트레스 감소프로그램 (Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)이 있다. Kabat-Zinn은 이 프로그램을 통해 마음챙김이 만성통증환자의 통증을 조절하고, 우울증, 불안 장애, 공황장애 환자의 정서적, 행동적 문제를 치료하는데 효과가 있음을 밝혔다. Teasdale(2000)이 개발한 마음챙김에 기반한 인지치료 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)는 우울증에 있어 그 효과가 입증되었으며, Linehan(1993)의 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)는 경계선 성격장애 환자의 자살 및 자해 행동을 감소시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 Hayes(1994)가 개발한 수용-전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)는 마음챙김 명상의 원리와 기존의 인지치료를 통합하는 대표적인 프로그램으로, 마음챙김을 통한 수용적 태도의 증진이 다양한 부정적 정서 경험에 대해 자각하고 대처하는데 효과가 있는 것으로 나타났다.

마음챙김이 정서조절에 미치는 효과를 검증한 연구로는 Wright, Day, Howells(2009), Borders, Earleywine, Jajodia(2009)의 연구가 있는데, 위 연구는 마음챙김에 기반한 심리치료가 분노를 조절하고 적절하게 정서조절을 하는데 효과가 있다는 것을 입증하였다. 국내연구로는 신아영(2008)이 실험 참가자에게 정서 마음챙김 일지를 작성하게 하고, 마음챙김에 대한 강의 실시하여 마음챙김이 정서조절에 미치는 영향을 검증한 연구가 있다. 연구 결과, 마음챙김 집단 참여자들의 적응적 정서조절전략 사용에 있어 유의한 증가가 나타났다.

(4) 마음챙김의 측정

마음챙김에 대한 연구들이 증가하면서 개인의 마음챙김 수준을 측정하기 위해 평가도구를 개발하려는 노력 또한 꾸준히 이루어지고 있다. Buchheld 등

(2001)은 현재 경험하는 것을 비판단적 태도로 관찰하고 부정적인 경험을 수용하는 정도로 마음챙김 수준을 평가하는 프라이브루크 마음챙김명상 척도(Freiburg Mindfulness Inventory: FMI)를 개발하였으며, Bishop 등(2004)은 토론토 마음챙김명상 척도(Toronto Mindfulness Scale: TMS)를 개발하였다. 그러나 이러한 척도들은 마음챙김 명상에 참가하지 않은 사람들을 대상으로 사용하기에는 의미가 모호한 문항이 포함되어 있는 것으로 나타났다(Walach et al., 2004). 특히 토론토 마음챙김명상 척도의 경우 마음챙김 명상 직후 명상 수련을 실시하는 동안의 마음챙김 경험을 평가하는 것이므로 마음챙김 명상을 경험한 사람들에게만 사용할 수 있는 도구로 알려져 있다(김정모, 2006).

한편, Kabat-Zinn(2003)은 마음챙김이 내재적인 개인의 능력이며 개인마다 그 수준은 다르지만 모든 사람이 일상생활에서 매 순간마다 마음챙김을 한다고 주장하였다. 또한 Brown과 Ryan(2003)은 개인마다 마음챙김의 수준에 차이가 있으며, 마음챙김이란 개인의 내적 과정 속에서 변화할 수 있는 것이라고 설명하였다. 이러한 학자들의 견해에 기초하여 마음챙김 명상 또는 마음챙김에 기반한 치료적 개입에의 참여여부와 관계없이 자기 보고로 응답할 수 있는 문항으로 구성된 마음챙김 척도 개발의 필요성이 제기되었다. 이에 따라 Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김 명상 수련에 관계없이 일상생활에서 현재의 경험에 주의를 집중하고 자각하는 정도를 평가할 수 있는 마음챙김 주의 집중 자각 척도(Mindful Attention Awareness Scale: MASS)를 개발하였다. 마음챙김 주의 집중 자각 척도의 타당도를 검증한 연구(Brown & Ryan, 2003)에 의하면 마음챙김의 수준이 높은 사람은 개인의 내적 경험을 더 잘 알아차리고, 수용적이며, 정서를 잘 조절하며, 심리적 욕구를 충족시킬 가능성이 높음과 동시에 사회불안과 반추성향은 낮은 것으로 나타났다. 더불어 마음챙김 수준이 높은 사람들에게서 긍정적인 정서, 삶에 대한 만족감, 자아존중감, 낙관성은 높게 나타났고, 신경증적 성향, 우울, 불안, 부정적인 정서는 낮게 나

타난 것으로 보고되었다. Bare 등(2004)은 마음챙김 명상 수련 여부와 관계 없이 개인의 일상생활에서 나타나는 일반적인 마음챙김의 수준을 평가하기 위해 켄터키 마음챙김기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills: KIMS)를 개발하였다. Bare 등(2004)은 마음챙김의 수준을 측정하는 다양한 척도를 종합적으로 연구하여, Dimidjian과 Linehan(2003)이 제시한 마음챙김의 요인 중 관찰하기, 기술하기, 집중행동, 비판단적으로 수용하기의 하위 요인이 척도들에서 공통적으로 나타나는 것을 검증한 후, 이를 근간으로 켄터키 마음챙김기술 척도의 문항을 구성하였다.

최근 국내에서는 박성현(2006)이 지금까지 개발되어진 마음챙김 척도들의 한계를 보완하여 마음챙김 명상이론을 근거로 마음챙김 척도(Mindfulness Scale)를 개발하였다. 박성현(2006)은 마음챙김을 일상생활에서도 나타날 수 있는 심리적 상태 또는 주의의 과정으로 보고 일상생활과 관련하여 마음챙김의 수준을 측정할 수 있는 문항을 위주로 척도를 구성하였다. 또한 이 척도는 마음챙김 명상 수행의 경험이 없는 일반인들의 마음챙김 수준을 객관적으로 측정할 수 있다는 장점이 있다. 따라서 본 연구에서는 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도를 사용하여 측정된 개인의 마음챙김 수준과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절방략의 매개효과를 확인해보고자 한다.

2) 심리적 안녕감

(1) 심리적 안녕감의 개념

그리스 시대부터 많은 철학자들은 인간행위의 궁극적인 동기는 행복의 추구라고 여겨 왔으며(김명소, 김혜원, 차경호, 2001), 특히 아리스토텔레스는

행복이 최고의 선(善)이라고 주장하였다. 그러나 사람이 살면서 스트레스, 신체적 및 심리적 고통, 불편감과 같은 부정적인 경험을 피하는 것은 불가능하다. 결국 심리적으로 어렵고 힘든 문제들이나 상황을 어떻게 극복하고 잘 적응해 나갈 것인지가 개인의 행복을 결정하는 중요한 요인이 되는 것이다(문정순, 2010). 일찍이 선진국들은 사회구성원들의 심리적 안녕감 증진에 관심을 기울였으며, 국내의 경우 1990년대 이후부터 국민들의 삶의 질을 높이는데 관심을 갖기 시작했다(조명한, 차경호, 1998).

삶의 질 또는 행복을 평가하려는 초기의 노력은 주로 국민의 평균소득(GNP)을 측정하는 것에만 집중되어 있었으나, 1960년대부터는 교육, 정치 참여도, 또는 인구의 증가나 이동과 같은 인구 사회적 지표들이 삶의 질과 연관이 있는 것으로 보고 이에 대해서 체계적으로 연구하기 시작했다(Dudley Duncan, 1969). 그러나 이 같은 노력은 객관적 지표만을 평가할 뿐, 개개인이 그들의 생활 속에서 주관적으로 경험하는 실제적인 행복을 평가하지 못한다는 비판이 제기되었다. 기존 연구의 한계를 극복하기 위해 많은 심리학자들은 개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지 또 얼마나 만족하는지를 측정하는 방법을 통해 행복에 대한 심도 있는 연구를 진행하였다(Cantril, 1965; Andrews & Withey, 1976; Campbell, 1976). 대부분의 연구들이 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕감(subjective well-being; SWB), 삶의 만족도(life satisfaction), 또는 행복(happiness)과 같은 다양한 용어들을 중심으로 진행되었고, 연구자들은 연구의 결과를 통해 주관적 안녕감의 세 가지 특징을 밝혀냈다. 첫째, 행복은 주관적인 것이며, 둘째, 행복은 삶의 긍정적이고 적극적인 측면을 반영하며, 셋째, 행복은 삶의 모든 측면에 대한 전반적인 평가를 포함한다는 것이다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

하지만 Ryff(1989; Ryff & Keyes, 1995; Schmutte & Ryff, 1997)는 주관적 안녕감만으로는 개인의 행복과 만족을 이해할 수 없다는 반론을 제

기하며, 심리적 안녕감은 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가(well functioning)를 기준으로 삼아야 한다고 역설하였다. 이후 Ryff는 Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(fully functioning person), Jung의 개인화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), 그리고 Neugarten의 성격의 변화(personality changes)등의 심리학적 이론을 기반으로 하여 개인의 주관적 삶의 질을 측정할 수 있는 심리적 안녕감 척도를 개발하였다. 심리적 안녕감 척도는 자아수용성(self-acceptance : SA), 긍정적 대인관계(positive relations with other : PR), 자율성(autonomy : AU), 환경통제력(environmental mastery : EM), 삶의 목적(purpose in life : PL), 개인적 성장(personal growth : PG)의 총 6개 차원으로 이루어져 있으며(김명소, 김혜원, 차경호, 2001), 각 차원에 대한 설명은 다음과 같다. 첫째, 자아수용성은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고, 긍정적이고 부정적인 점을 포함하는 다양한 면을 인지하고 받아들이며, 과거의 삶을 긍정적으로 느끼는 정도를 말한다. 둘째, 긍정적 대인관계는 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰 있는 관계를 가지는 것을 의미한다. 긍정적 대인관계 능력이 높은 사람은 타인의 복지에 관심이 있으며, 높은 공감도와 호의성, 친밀감을 느낄 수 있고, 인간관계의 상호교류를 이해할 수 있다. 셋째, 자율성은 자기 결정적이고, 독립적인 특성을 말한다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있고, 다른 사람의 기준이 아닌 자기 기준에 의해 자신을 평가한다. 넷째, 환경통제력은 환경을 지배하고 관리하는 감각과 복잡하게 나열되어 있는 외적 행동 계획을 조절하는 능력을 의미한다. 다섯째, 삶의 목적은 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는 것을 의미한다. 마지막으로, 개인적 성장은 자신이 계속적으로 발전하고 있음을 스스로 느끼는 정도이다.

따라서 본 연구에서는 Ryff가 정의한 심리적 안녕감의 개념을 바탕으로

하여, 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 검증하고자 한다.

(2) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계

마음챙김은 현재 경험을 좀 더 명확하고 생생하게 접촉하도록 해주며 판단과 차별적인 생각을 사용하여 검열 하지 않고 순간순간의 삶에 접촉하게 하면서 안녕감에 직접적으로 기여한다. 사고와 감정을 관찰자의 입장에서 객관적으로 바라보는 것은 정서를 더욱 명확하게 인식하도록 하고, 이를 통해 개인은 자신의 정체성과 삶의 목적에 대한 통찰을 얻게 된다 (Kabat-Zinn, 1993). 김정호(2004)는 현대인들이 경험하는 많은 스트레스와 그로 인한 신체적 심리적 질병이 사고방식의 왜곡에서 오는 경우가 많으므로 마음챙김을 통해 자신의 마음을 바로 보고 스트레스로부터 자유로워지는 것은 신체적, 심리적 안녕감을 증진하는데 분명한 효과가 있다고 말한다.

마음챙김을 유도하여 그 효과를 검증한 여러 연구에서는 높아진 마음챙김 수준이 부정적 정서를 조절하여 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있다. Kabat-Zinn(1990)이 개발한 마음챙김에 기반한 스트레스 감소프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)은 만성 통증 장애, 우울증, 공황장애 및 불안관련 장애를 호전시키는데 효과가 있음이 입증되었으며(Davidson & Kabat-Zinn, 2004; Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995), 비 임상군 표집에서도 스트레스 완화 및 정서적 안녕감을 증진 시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다(Astin, 1997; Shapiro 등, 1998)

Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김 명상이 마음챙김의 수준을 높여 긍정적인 정서를 증진시킨다고 하였으며, 이와 같은 긍정 정서 수준의 증대는 개인의 심리적인 행복감의 증대로 이어질 가능성이 높다고 하였다. 또한

Bear(2003)의 연구에서는 마음챙김 명상이 부정적 정서와는 부적 상관인, 긍정적 정서와는 정적 상관인 것으로 나타나 마음챙김이 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 증진시켜 심리적 안녕감의 상승에 기여함을 시사하고 있다(한정균, 2008).

장현갑(2004)의 연구에서는 마음챙김 명상이 뇌 영역에서 정서중추인 편도체의 활동을 감소시키고, 긍정적 정서를 유발하는 좌측 전전두 피질을 활성화시키는 것으로 나타났다. 또 Arch와 Craske(2006)는 유도된 마음챙김 상태가 강한 정서를 촉발시키는 사건 후에 회복을 촉진시킨다는 것을 입증하였다. 이는 마음챙김이 정서적 도전 상황에서 즉각적인 불쾌한 자극을 견뎌내고 자극에 휘말리는 대신, 평정심을 쉽게 회복시키므로 심리적 안녕감을 되찾게 하는데 긍정적인 효과가 있다는 것을 의미한다. 윈두리(2007)는 마음챙김이 긍정정서에 미치는 효과 연구를 통하여, 마음챙김 호흡훈련 집단이 비교집단에 비해 더 높은 수준의 심리적 및 정서적 안녕감에 이르게 된다는 사실을 밝혔다. 이와 같은 연구결과들은 마음챙김 명상 또는 호흡훈련 프로그램을 통해 증진된 마음챙김의 수준이 긍정적인 정서를 유발하고, 심리적 안녕감을 증진시키는데 효과가 있음을 증명하고 있다.

프라이부르크 마음챙김명상 척도(Freiburg Mindfulness Inventory)와, 켄터키 마음챙김기술 척도(Kentucky Inventory Mindfulness Scale)와 같이 마음챙김의 수준을 측정하는 척도를 사용하여 마음챙김과 정신병리와의 관계를 살펴본 Bare 등(2006)의 연구에서는 마음챙김이 해리, 감정표현불능증, 전반적인 심리적 고통 등 대부분의 정신병리 지표들과 부적 상관인 것으로 나타났다. 국내에서는 박민석(2011)이 만성정신분열병 환자를 대상으로 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT)의 효과를 검증한 연구에서 실험집단이 통제집단과 비교하여 역기능적 태도가 유의미하게 개선되었고, 적응적인 스트레스 대처전략으로 분류되는 문제중심적대처의 사용이 유의미하게 상승된 것으로 나타났다. 또한 만성정신분열병 환자의 자아존중감

이 유의미하게 향상됨과 동시에 정신과적 증상의 감소가 나타나 마음챙김에 기반한 인지치료는 만성정신분열병 환자가 경험하는 불편감과 정서적 어려움을 감소시키고, 삶의 질을 향상시키는데 효과가 있음이 입증 되었다. 암 환자에게 마음챙김에 기반한 스트레스 감소프로그램(MBSR)을 실시한 Carlson 등(2004)의 연구에서는 MBSR 프로그램이 암 환자의 마음챙김 수준을 높여 암환자의 전반적 삶의 질을 높이고, 스트레스의 증상을 감소시키며, 수면의 질을 높이는 효과가 있는 것으로 나타났다.

Newome 등(2006)은 마음챙김이 인적 서비스를 제공하는 업종에 종사하는 사람들의 육체적, 정신적 소진(burnout)을 예방하는데 효과적이라고 보고한다. 특히 정신건강분야에 종사하는 임상가 또는 상담가의 경우 다양한 배경을 가진 사람들과 관계를 형성하는 과정에서 형성되는 스트레스로 인해 신체적, 심리적으로 소진되기 쉽다. 마음챙김은 이러한 스트레스에 적극적으로 대처하도록 도우며 내담자를 통해 경험할 수 있는 대리 외상(vicarious trauma)을 예방하는데 효과적인 것으로 나타났다(Schmidt, 2004). 이와 같이 마음챙김은 인적 서비스 관련 업종 종사자들을 소진으로부터 예방하고, 또 극복하게 하는데 효과가 있으므로 이들의 신체적, 심리적 건강에 기여하는 바가 크다.

대학생을 대상으로 마음챙김 수준, 행복요인과 삶의 질 간의 관계를 검증한 한정균(2008)의 연구에서는 마음챙김 수준이 삶의 전반적 영역, 신체적 영역, 심리적 영역, 사회적 영역, 환경적 영역에서의 질과 유의한 정적 상관을 나타냈으며, 행복요인의 하위요인인 긍정적 기분, 행복감, 긍정적 대인관계, 낙천적 성격, 삶에 대한 긍정적 태도, 환경에 대한 만족감, 삶에 대한 감사함, 자존감과도 정적상관을 나타내는 것으로 확인되었다. 한정균(2008)의 연구 결과를 통해 마음챙김의 수준이 높을수록 개인이 지각하는 주관적 삶의 질과 행복수준이 높아진다는 것을 알 수 있다. 또 초등학생을 대상으로 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구한 김영지

(2010)는 마음챙김 명상에 참가한 초등학생의 심리적 안녕감이 유의미하게 향상 되었으며, 특히 심리적 안녕감의 하위요인인 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적에서 유의한 증가가 나타났다고 보고한다. 이 같은 결과는 증진된 마음챙김 수준이 기존의 연구들에서 일관성 있게 나타난 바와 같이 성인의 심리적 안녕감을 높이는데 기여할 뿐만 아니라, 아동의 심리적 안녕감을 증진시키는 데에도 효과가 있음을 밝히고 있다.

이상의 선행연구들을 종합해보면 마음속에 일어나는 감정에 대해서 의식의 개입 없이 순수하게 받아들이는 마음챙김 수준의 배양은 정신장애를 치료하고 예방하는데 효과가 있을 뿐만 아니라 아니라, 개인의 심리적 안녕감을 증진시키는데 중요한 요인임을 알 수 있다.

3) 정서조절방략

정서란 어떤 대상 혹은 상황을 지각하고 그에 따른 생리적인 변화를 수반하는 복합적인 상태로써 여러 가지 감정을 포괄하는 상위개념이다(김경희, 1995). 일찍이 정서의 개념을 정의한 James(1884)는 정서를 생리적인 기분의 지각 측면에서 조명하여 “흥미로운 사실에 대한 자각에 이어 나타나는 신체적 변화에 대한 느낌” 이라고 정의하였다(박민선, 2010 재인용).

Lang(1968)은 정서를 신경생리학-생화학적 영역, 행동적-운동적 영역, 인지적-주관적 영역의 3요인으로 설명하였다. 이후 Lazarus(1991)는 정서의 정의에 인지적인 요소를 포함시켜 정서를 “신체적, 또는 생리적으로 유발된 변화에 대해서 개인이 내리는 해석의 결과”라고 하였고, Reeve(1992)는 정서를 생리적, 인지-주관적, 기능적, 표현적 요소가 결합된 다차원 적인 현상이라고 정의하였다.

정서가 인간의 적응에 기능적인 역할을 한다는 관점은 보편적으로 받아들여

지고 있다. 그러나 Gross(2001)는 정서가 늘 유용하기만 한 것이 아니므로, 정서는 조절될 필요가 있다고 하였다. 따라서 매 순간마다 자신에게 일어나는 정서를 자각하고 그것의 의미를 잘 파악하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 일은 매우 중요하다(이지영, 2007).

정서조절이란 기쁨, 우울, 분노, 공포와 같은 긍정적, 부정적인 감정 수준이 높아진 것에 적응적으로 대처하는 행동이나 과정이다(Ekman & Friesen, 1975). 구체적으로는 생리적·사회적·행동적인 반응뿐만 아니라 의식적·무의식적인 인지적 과정을 포괄하는 넓은 개념으로 정의되며(Garnefski et al., 2001), 심리적 안녕감이나 성공적인 기능을 결정하는 중요한 요소로 간주된다(Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Thompson, 1991). Thompson(1994)은 정서조절을 개인의 목적을 달성하기 위해 정서적 반응의 강렬하고 일시적인 특징들을 감찰, 평가, 수정하기 위한 내적, 외적 과정이라고 정의하였다.

이지영(2007)은 다양한 연구자들이 정의한 정서조절의 개념을 정리 하여 정서조절의 개념을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 정서조절은 그 목표에 따라 다양하게 정의된다. 정서조절의 목표는 다음과 같다. (1) 긍정적 정서의 증대와 부정적 정서의 감소, (2) 긍정적 정서와 부정적 정서의 균형적 조화, (3) 상황적 맥락에 적절한 정서의 체험과 표현이다. 둘째, 정서조절은 자신에게 체험된 정서를 조절하는 개인내적 기능으로 한정하느냐, 아니면 타인의 정서 상태까지 변화시키는 사회적 기능까지 포함시키느냐에 따라 달라진다. 셋째, 정서조절은 정서의 체험과 표현이라는 두 가지 측면에서 고려될 수 있다. 즉, 정서조절은 체험된 정서의 변화라는 측면과 체험된 정서의 표현방법의 변화라는 측면을 포함한다. 넷째, 정서조절은 의식적으로 조절될 수 있는 기능에 한정하느냐 아니면 무의식적인 영향을 받는 기능도 포함하느냐에 따라 그 개념이 달라진다.

정서를 조절하기 위해 개인이 사용하는 정서조절방략은 매우 다양하다.

Lazarus(1980)는 정서조절방략을 크게 문제 초점적 대처와 정서 초점적 대처로 구분하였으며, 회피, 선택적 주의, 긍정적 측면 보기, 인지적 재평가의 하위요인을 제시하였다. Gross(1998)는 상황선택, 상황수정, 주의배치, 인지변화, 반응조정의 5가지 정서조절과정을 제시하였으며, Parkinson과 Totterdell(1999)은 162여 개의 정서조절방략을 ‘인지적 수준에서 수행되는 전략’과 ‘행동적 수준에서 개입하는 전략’으로 구분하였다(이지영, 2007). Garnefski(2001)는 정서조절방략을 인지적 전략과 행동적 전략으로 구분하여 제안하였는데, 인지적 전략이 행동적 전략에 선행한다고 가정하고, 이 둘을 분리된 개념으로 보아야 한다고 주장하였다.

기존에 정서조절방략에 대해 연구한 학자들은 정서를 조절하는 방략을 크게 인지적 방략과 행동적 방략으로 구분하는 관점에 동의하고 있다. 그러나 최근 심리치료 영역에서는 정서조절방략에 대한 인지적 접근과 행동적 접근이라는 이분법적 구분의 한계를 지적하며 체험적 접근 방략을 추가하고자 하는 시도가 계속되고 있다. 본 연구는 Young 등(2003)이 제안한 정서조절의 행동적, 인지적, 체험적 방략에 따른 구분에 기반 하여 이지영(2007)이 개발한 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 중심으로 연구를 진행하고자 한다. 인지적, 체험적, 행동적 정서조절방략에 대한 설명은 다음과 같다.

① 인지적 정서조절방략

Garnefski(2006)는 인지적 정서조절을 정서적으로 각성된 정보를 의식적이고 인지적 방법으로 조절하는 것으로 정의하였다. Garnefski가 제안한 인지적 정서조절 전략은 자기비난, 타인비난, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 반추 혹은 사건에 초점두기, 긍정적 재평가, 조망 확대의, 파국화의 9가지 하위 차원으로 구분된다. 정서조절방략 질문지를 개발하기 위한 이지영(2007)의 연구에서 나타난 인지적 정서조절방략의 하위요인으로는 능동적으로 생각하기, 수동적으로 생각하기, 인지적으로 수용하기, 부정적으로 생각하

기, 타인 비난하기가 있다.

② 체험적 정서조절방략

정서적 체험과 표현을 통해 정서적 변화를 초래하는 것이 체험적 정서조절 방략이다. 정서 자각하기, 정서 느끼기, 웃기, 소리지르기, 다른 사람과 느낌 공유하기, 공감 받기, 즐거운 것 상상하기, 행복한 기억하기 등이 대표적인 체험적 정서조절 방략이다. 정서조절방략 질문지를 개발하기 위한 이지영(2007)의 연구에서 나타난 체험적 정서조절방략의 하위요인으로는 즐거운 상상하기, 감정을 표현하고 공감 얻기, 감정 수용하기, 타인에게 부정적 감정 분출하기, 안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기가 있다.

③ 행동적 정서조절방략

행동적 변화를 통해 정서적 변화를 초래하는 방략이다. 쇼핑하기, 음악듣기, 영화보기, 성관계하기, 데이트하기, 운동하기, 산책하기, 악기연주하기, 다른 일에 몰두하기, 즐거운 일하기, 조연구하기, 도움청하기 등이 대표적인 행동적 방략이다. 정서조절방략 질문지를 개발하기 위한 이지영(2007)의 연구에서 나타난 행동적 정서조절방략의 하위요인으로는 문제해결행동 취하기, 조언이나 도움 구하기, 친밀한 사람 만나기, 기분전환활동 하기, 폭식하기, 탐닉활동하기가 있다.

한편, 사람들이 정서를 조절하기 위해 사용하는 모든 정서조절방략이 개인의 적응과 정신건강에 유익한 영향을 미치지 않을 것이라는 가설을 바탕으로 이지영과 권석만(2009)은 정서조절방략을 적응적인 정서조절방략과 부적응적인 정서조절방략을 구분하고자 시도 하였다. 각 정서조절방략과 불안, 우울, 분노와 같은 부정적 정서와의 상관 분석을 통해 정서조절방략의 적응성을 알아본 결과, 능동적으로 생각하기, 수동적으로 생각하기, 인지적으로 수용하기,

즐거운 상상하기, 문제해결행동 취하기, 조언이나 도움 구하기, 친밀한 사람 만나기, 기분 전환활동 하기 등의 8개 전략은 '적응적 정서조절전략'으로 구분되었고, 타인 비난하기, 타인에게 부정적 감정 분출하기, 안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기, 폭식하기, 탐닉활동 하기 등의 6개 전략은 '부적응적 정서조절 전략'으로 구분되었다.

(1) 마음챙김과 정서조절전략의 관계

정서조절은 개인의 심리적 적응에 매우 중요한 역할을 하며(엄정은, 2010), 효율적인 정서조절은 개인의 심리적 안녕감 및 성공적인 적응에 큰 영향을 미치는 중요한 요인이다(Cicchetti, Ackermac, & Izard, 1995). 반면 정서조절의 실패는 불안, 우울과 같은 부정적인 정서를 강화하게 되므로 여러 심리치료자들은 정서조절 기술을 습득시켜 정서조절 능력을 증진시키는 것이 중요하다고 하였다(Fosha, 2000; Greenberg, 2002; Gross, 1999; Omaha, 2004; Southam-Gerow & Kendall, 2002; 엄정은, 2010 재인용). 이처럼 개인의 정신건강과 상당히 밀접한 연관이 있는 것으로 알려진 정서조절의 과정 중 첫 번째 단계는 정서에 주의를 기울이고 정서를 알아차리는 것이라는 데 여러 연구자들이 동의하고 있다(Greenberg, 2002; 이지영, 2011 재인용). 알아차림은 마음챙김의 특징이며, 마음에서 일어나고 사라지는 대로 놓치지 않고 주의하는 것을 의미한다(김정호, 2004). 자신의 기분을 명확하게 알아차리는 것은 부정적인 감정을 조절하여(김정규, 1995) 결론적으로는 정신건강에 기여할 수 있는 중요한 요인이 된다.

Hayes(1994)는 마음챙김 훈련이 부정적인 정서를 있는 그대로 완전하게 경험하도록 돕는 수용 능력과 부정적 정서 상태에서도 자신의 의미 있는 과업에 전념할 수 있도록 하는 능력은 배양시키고, 반면 심리적 문제의 공통 원인인 회피행동은 감소시킨다고 하였다. Shapiro, Carlson, Astin과

Freedman(2006)은 마음챙김을 통해서 의식의 내용으로부터 거리를 둘 수 있게 될 뿐만 아니라, 매 순간의 경험을 보다 명확하고 객관적으로 볼 수 있게 된다는 점을 강조하였다(채수경, 2009). 또한 Tesdale(1999)은 마음챙김 수준이 높은 경우 자신의 사고에 대한 비판단적이고, 탈 중심적인 태도를 갖게 되므로 부정적인 경험을 반추하는 부적응적인 패턴을 방지할 수 있다고 하였다.

Zeidner, Boekaerts와 Pintrich(2000)는 자기조절(self-regulation)을 “체계(system)가 끊임없이 변화하는 환경 속에서 목표를 달성하기 위해서 자신의 사고, 정서 및 행동을 조절하는 과정”이라고 정의하였다. 이와 관련하여 김교현(2008)은 이상적인 마음챙김 상태가 유발되면, 자신이 경험하는 사고, 정서, 행동 및 동기에 대해서 참여 관찰자의 시각에서 한 걸음 떨어져 관조할 수 있는 여유나 힘이 생기고, 이는 자기조절의 효율성이 높아져서 개인의 사고와 정서 및 행동을 적응적으로 조절할 수 있을 것이라고 하였다.

Arch와 Craske(2006)는 마음챙김이 정서조절을 높인다는 가설을 경험적 연구를 통해 확인하였다. 대학생을 대상으로 마음챙김 훈련을 실시한 결과, 마음챙김 집단이 다른 두 통제집단에 비해 중성적 정서가를 가진 슬라이드에서 보다 긍정적인 정서 반응을 보이는 것이 나타났다. 또한 마음챙김 집단이 통제집단에 비해 정서적 변동성이 낮았고, 부정적 자극에 대한 수용력도 높은 것으로 나타났다(채수경, 2009). 또한 정서 마음챙김 프로그램이 정서조절전략에 미치는 효과를 검증한 신아영(2008)의 연구에서는 프로그램 참가자들이 통제집단에 비해서 적응적인 인지적 정서조절 전략 중 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

윈두리(2007)는 부정적 정서를 동반하는 삶의 난관에 직면했을 때, 마음챙김을 하지 못하고 억압하거나 부인하면 자기 조절에 문제가 생긴다고 보

고하였다. 즉, 원치 않는 생각이 반복되거나, 우울하고 동기가 저하되어 문제해결을 위해 계속 노력하기 보다는 포기하게 되므로, 마음챙김 수준을 높이는 것을 통해 내적 상태와 현실을 정확히 인식하고 정서를 조절하는 것이 중요하다. 원두리(2010)은 또 다른 연구를 통하여 마음챙김의 수준이 높을수록 부정적인 정서가 유발되는 상황에서 적응적인 대처 전략으로 알려진 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적인 대처방략을 많이 사용함을 밝혔다. 이는 마음챙김 수준이 높은 사람들이 스트레스에 보다 적응적으로 방식으로 대처한다는 Weinstein, Brown과 Ryan(2009)의 연구 결과와도 일치한다. 이와 같은 연구결과들은 경험하는 것을 회피하지 않고 바라보게 하여 정서적 반응성을 줄일 뿐 아니라 탈 중심화 되어 넓은 조망으로 바라볼 수 있도록 돕는데 효과적인 마음챙김의 특징이 개인으로 하여금 인지적 유연성을 갖게 하고, 대안적 사고와 행동을 선택하는 능력을 증진시켜준다는 것을 확인시켜 준다(원두리, 2010).

Bare(2004)는 마음챙김의 수준이 주의조절 능력을 향상시키며, 주의의 지속력을 증가시키고, 부정적 사고나 감정으로부터 자유롭게 주의전환을 할 수 있게 해주며, 현재 순간의 경험에 집중함으로써 부차적인 반추 과정을 억제해주는 기능을 한다고 설명하였다. 또 Brown, Ryan과 Creswell(2007)은 높은 마음챙김 수준이 심리적, 신체적 그리고 환경적 단서에 대한 주의민감성을 증가시켜 자기 조절적 기능을 고양시킨다고 보았다. 또한 이렇게 고양된 자기 조절적 기능은 주관적 웰빙(well-being)을 촉진하는 것으로 밝혀졌다(채수경, 2009). 이와 같은 맥락으로 Chambers 등(2009)은 마음챙김 수준이 높을수록 부정적 정서의 강도와 빈도는 낮아지며, 스트레스에 보다 적응적인 반응을 하게 되므로 이를 통해 개인의 심리적 안녕감이 증진된다고 주장하였다.

종합해보면, 마음챙김의 수준이 높다는 것은 경험하는 정서를 관찰자의 시각에서 있는 그대로 바라보고, 정서에 동요되지 않고 이를 명료하게 알아

차림과 동시에 그대로 수용하는 능력이 높음을 의미한다(신아영, 2008). Hayes와 Feldman(2004)는 마음챙김이 현재 경험을 바라볼 수 있게 하고, 정서적으로 자동적으로 반응하는 것을 줄여 주기 때문에, 회피나 과도한 집착에서 벗어나게 하여 적응적인 정서조절에 중요한 역할을 한다고 주장한다. 이처럼 자신의 정서에 주의를 기울이고 이를 알아차리는 과정이 선행되어야 정서조절을 위한 시도를 할 수 있으며(이지영, 2011), 마음챙김을 통해 높아진 자기조절능력은 부정적인 정서와 스트레스를 적응적인 정서조절 전략을 통해 효과적으로 다루는데 중요한 역할을 한다.

(2) 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계

심리학의 여러 분야에서 관심 있게 연구되고 있는 정서조절은 개인의 적응과 신체적, 정신적 건강에 영향을 미치는 중요한 변인으로 각광받고 있다. 긍정적인 정서뿐만 아니라 부정적인 정서도 개인의 생존과 적응을 위해서 고려해야하는 삶의 필수적인 부분이므로, 그것의 의미를 파악하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 일은 매우 중요하다고 할 수 있다(이지영, 2006).

부정적인 사건, 인지적 정서조절과 정서적 문제간의 관계를 연구한 Garnefski 등(2001)은 적응적인 정서조절전략이 우울, 불안과 부적 상관을 나타내고, 부적응적인 정서조절전략은 우울, 불안과 정적인 상관을 보인다고 하였다. 국내에서는 이서정(2006)이 인지적 정서조절전략과 심리적 적응의 관계를 알아본 연구에서 인지적 정서조절의 적응적 전략은 정신병리와 부적관계를, 그리고 부적응적 전략은 정적관계를 보이며, 적응적 전략과 주관적 안녕감은 정적관계를, 그리고 부적응적 전략과 주관적 안녕감은 부적 관계가 있다는 것을 검증하였다. 이는 적응적인 인지적 정서조절전략이 정신건강과 개인의 주관적 안녕감으로 이어지며, 부적응적인 전략은 주관

적 안녕감을 저해하고 정신병리에 정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.

Mauss 등(2007)은 적응적인 정서조절 전략을 사용하는 개인은 부정적 정서 경험과 분노의 수준이 낮으며, 긍정적 정서를 더 많이 경험하고, 생리적으로도 적응적인 반응이 나타났다고 보고하였다. 또한 적응적 정서조절 전략은 더 높은 개인의 안녕, 사회적 기능, 신체적 건강과도 관계가 있음을 밝혔다.

또한 정서조절전략 사용에서의 개인차를 측정하는 정서조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire: Gross, 2003)를 사용한 손재민(2005)의 연구 결과, 적응적인 정서조절전략인 인지적 재해석은 정서지능 중 개선믿음, 부적 정서조절 신념, 외향성, 자존감과 높은 정적 상관이 나타났으며, 신경증 성향과는 유의미한 부적 상관이 나타났다.

신주연 등(2005)은 청소년의 정서조절전략 중에서 능동적 정서조절전략, 지지적 정서조절전략, 회피-분산적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 유의미함을 입증하였으며, 부적응적 정서조절전략으로 분류되는 회피-분산적 정서조절전략은 부적응적으로 유의미하다고 보고하였다.

오순옥(2006)은 정서조절에 실패하여 정서표현이 지나치고 감정적인 사람은 대인관계에서 부정적 피드백을 받을 확률이 높고 생활이 외적환경에 의해 좌우되기 쉽다고 하였다. 또한 희노애락의 감정을 자유롭게 경험하면서도 자연스럽게 그 감정으로 벗어날 수 있는 사람, 즉 적응적으로 정서를 조절하는 사람이 주관적 안녕감을 느낄 수 있다고 하였다.

이상의 선행연구 결과들을 종합해보면, 정서조절전략이 개인의 심리적 안녕감과 밀접한 연관이 있음을 알 수 있으며, 부적응적 정서조절전략의 사용은 심리적 안녕감을 저해하고 정신건강에 유해한 영향을 끼치는 것을 알 수 있다.

4) 마음챙김, 정서조절방략, 심리적 안녕감의 관계

마음챙김에 기반한 다수의 프로그램들이 마음챙김의 수준을 높이고, 이를 통해 부정적 정서 및 스트레스를 완화시키며 심리적 안녕감을 증진 시키는 데 효과가 있는 것으로 입증되었다. 또한 마음챙김 수준의 증대는 적응적인 정서조절방략의 사용과 관계가 있음이 확인되었다. 이와 관련하여 이지영(2011)은 자신의 정서에 주의를 기울이고 이를 알아차리는 과정이 선행되어야 정서조절을 위한 시도를 할 수 있다고 하였다. 이는 순간 순간 의식의장에서 발생하는 몸과 마음의 현상을 알아차리고 주의를 두는 것을 특징으로 하는 마음챙김의 과정이 정서조절의 첫 단계이며, 정서조절방략을 선택하기 이전에 선행된다는 것을 의미한다. 마음챙김 수준이 높을 경우 현재 순간의 경험에 집중함으로써 부차적인 반추 과정을 억제하는데 도움이 되므로 적응적인 정서조절방략을 사용할 수 있도록 이끌고, 적응적인 정서조절방략은 개인의 부정적 정서 및 스트레스를 완화시켜 심리적 안녕감을 높여준다.

앞서 살펴본 것과 같이, 마음챙김은 정서조절방략과 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 요인이라고 볼 수 있다. 그러나 마음챙김이 정서조절과 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 대부분의 선행연구들이 주로 임상 장면에서 실시된 마음챙김 명상 또는 심리치료적 개입을 통해 이루어져 왔으며, 일상생활에서의 마음챙김 수준과 정서조절방략의 사용이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 이론적 모형을 검증한 연구가 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 선행연구에 따라 마음챙김의 수준을 정서조절방략에 영향을 줄 수 있는 요인으로 설정하고, 개인의 마음챙김 수준에 의해 촉진된 정서조절방략이 심리적 안녕감에 기여할 것이라는 가설적 관계모형을 검증해보고자 한다.

3. 연구문제

연구문제 1. 마음챙김, 심리적 안녕감, 정서조절방략의 상관관계는 어떠한가?

가설 1-1. 마음챙김, 심리적 안녕감, 정서조절방략 간에 상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 정서조절방략이 매개하는가?

가설 2-1. 마음챙김은 적응적 정서조절방략을 매개로 심리적 안녕감을 증진시킬 것이다.

가설 2-2. 마음챙김은 부적응적 정서조절방략을 매개로 심리적 안녕감을 저하시킬 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 서울, 수도권, 호서, 호남, 영남 지방 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남·여 학생 400명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 총 361부가 회수되었고, 불성실하게 응답한 자료를 제외한 총 294명의 자료를 연구 분석을 위해 사용하였다.

2. 측정도구

1) 마음챙김 척도

박성현(2006)이 위빠사나 명상 이론을 바탕으로 개발하고 타당화 한 마음챙김 척도를 사용하였다. 본 척도는 일상생활에서 나타나는 개인의 마음챙김의 수준을 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 있으므로, 마음챙김 명상수련에 참여해본 경험이 없는 일반인들의 마음챙김 수준을 객관적으로 측정하기에 적합하다. 총 20문항이며, 주의집중 5문항, 탈중심적 주의 5문항, 비판단적 수용 5문항, 현재자각 5문항으로 구성되어 있다. 전체 문항이 역 문항으로 구성되어 있으며 역 채점 후 점수가 높을수록 마음챙김의 수준이 높음을 의미한다. 박성현(2006)의 연구에서 나타난 본 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach α)는 .88로 양호한 편이었으며, 요인별 신뢰도 또한 .78 ~ .83으로 나타나 양호하였다. 본 연구에서 나타난 마음챙김 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach α)는 .92이고, 하위요인별 신뢰도도 .74 ~ .84로 양호하게 나타났다.

<표 2> 마음챙김 척도의 하위요인별 신뢰도

하 위 요 인	문 항 번 호	Cronbach α
주의집중	1, 5, 9, 13, 17	.74
탈중심적 주의	4, 8, 12, 16, 20	.82
비판단적 수용	2, 6, 10, 14, 18	.84
현재 자각	3, 7, 11, 15, 19	.79
마음챙김 전체	1 - 20	.92

<표 3> 마음챙김 척도의 하위요인별 문항의 예

하 위 요 인	문 항 의 예
주의집중	1. 한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다. 5. 어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해서 괴로운 경우가 많다.
탈중심적 주의	4. 나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두 해 있는 때가 많다 8. 미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때 불안에 휩싸이게 된다.
비판단적 수용	2. 내가 어떤 감정을 갖는 다는 것을 알면, 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이란 생각이 든다. 6. 나는 스스로에게 내가 이런 것을 원해서는 안 되지 라고 말하는 경우가 많다.
현재 자각	3. 나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를 놓치는 경우가 많다. 7. 나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.

2) 정서조절방략 질문지

정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy: ERSQ)는 이지영, 권석만(2007)이 다양한 정서조절방략을 평가하기 위해 개발한 자기보고식 질문지이다. 평소 부정적이거나 불쾌한 일을 경험할 때 보이는 모습과 일치하는 정도를 7점 척도 상에 표시하도록 되어 있다. 총 69문항이며, 인지적 방략(5개), 체험적 방략(5개), 행동적 방략(6개)의 총 16개 방략을 측정한다.

본 연구에서는 이지영과 권석만(2009)의 연구 결과에 따라 정서조절방략을 크게 '적응적 정서조절방략'과 '부적응적 정서조절방략'으로 구분하였고, 감정을 표현하고 공감 얻기, 감정 수용하기의 8문항을 제외한 총 61문항만을 사용하기로 하였다. 능동적으로 생각하기, 수동적으로 생각하기, 인지적으로 수용하기, 즐거운 상상하기, 문제해결행동 취하기, 조언이나 도움 구하기, 친밀한 사람 만나기, 기분 전환활동 하기 등의 8개 방략은 '적응적 정서조절방략', 부정적으로 생각하기, 타인 비난하기, 타인에게 부정적 감정 분출하기, 안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기, 폭식하기, 탐닉활동 하기 등의 6개 방략은 '부적응적 정서조절 방략'에 해당된다. 본 연구에서 나타난 적응적 정서조절방략의 내적 합치도(Cronbach α)는 .84이며, 하위요인별 신뢰도는 .71 ~ .86으로 양호하게 나타났다. 부적응적 정서조절방략의 내적 합치도(Cronbach α)는 .79이며, 하위요인별 신뢰도는 .62 ~ .91이다.

<표 4> 정서조절방략 질문지의 하위요인별 신뢰도

하 위 요 인	문 항 번 호	Cronbach α
적응적 정서조절방략		.93
능동적으로 생각하기	1, 4, 11, 16, 31, 39, 46, 57	.83
수동적으로 생각하기	6, 9, 15, 19, 34, 54	.71
인지적으로 수용하기	3, 24, 45	.76
즐거운 상상하기	7, 20, 35, 55	.79
조언이나 도움 구하기	2, 17, 41, 58	.86
문제해결행동 취하기	12, 27, 43, 51	.86
친밀한 사람 만나기	22, 38, 59	.86
기분전환활동 하기	13, 33, 40, 53	.71
부적응적 정서조절방략		.90
부정적으로 생각하기	8, 23, 32, 37, 44, 50, 56, 60	.90
타인에게 부정적 감정 분출하기	5, 21, 49	.73
타인 비난하기	10, 25, 36, 47	.91
안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기	14, 28, 42	.64
폭식하기	18, 30, 61	.93
탐닉활동 하기	26, 29, 48, 52	.62
정서조절방략 전체	1 - 61	.86

<표 5> 정서조절방략 질문지의 하위요인 별 문항의 예

하 위 요 인	문 항 의 예
능동적으로 생각하기	1. 처한 상황이나 문제를 합리적으로 생각하려 노력한다.
수동적으로 생각하기	9. 부정적인 것은 잊어버리려 노력한다.
인지적으로 수용하기	24. 일은 이미 일어났고 어떻게든 달라질 수 없음을 받아들 이려 한다.
즐거운 상상하기	7. 행복했던 기억을 떠올려 본다.
조언이나 도움 구하기	17. 처한 상황이나 문제에 대해 무언가 구체적인 일을 할 수 있는 사람과 이야기한다.
문제해결행동 취하기	27. 처한 상황이나 문제를 개선하거나 해결하기 위한 구체적 인 일을 실행에 옮긴다.
친밀한 사람 만나기	38. 편한 친구나 가족을 만난다.
기분전환활동 하기	53. 친구와 함께 즐겁고 유쾌한 활동을 한다.
부정적으로 생각하기	8. 처한 상황이나 문제의 부정적인 측면에 대해 반복적으로 생각한다.
타인에게 부정적 감정 분출하기	21. 주변 사람들에게 짜증을 낸다.
폭식하기	30. 음식을 마구 먹어댄다.
타인 비난하기	10. 그 일의 원인이 기본적으로 다른 사람에게 있다고 생각 한다.
안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기	28. 혼자 있거나 안전한 장소에서 화장지나 종이 등의 물건 을 찢거나 부수면서 불쾌한 감정을 해소하려 한다.
탐닉활동 하기	48. 취할 때까지 술을 마신다.

3) 심리적 안녕감 척도

Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소 등(2001)이 요인분석하여 46문항으로 선별한 척도를 사용하였다. 본 척도는 자아수용 8문항, 환경에 대한 통제 8문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 삶의 목적 7문항, 개인적 성장 8문항으로 구성되어 있다. 5점 척도로서 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미하며, 이명자(2008)의 연구에서 나타난 척도 전체 문항의 내적 합치도(Cronbach α)는 .90이다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 내적 합치도는 .94이며, 하위요인별 신뢰도는 .68~.85로 양호하게 나타났다.

<표 6> 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 신뢰도

하 위 요 인	문 항 번 호	Cronbach α
자아수용	3, 8, 11*, 18, 23, 26*, 40, 43	.83
긍정적 대인관계	4*, 9*, 12, 19*, 27*, 33*, 39	.85
자율성	5, 10, 13*, 20*, 29, 34*, 37*, 44	.68
환경에 대한 통제	1, 6*, 14, 15*, 24, 30, 41*, 45	.72
삶의 목적	7*, 17*, 22*, 25*, 28, 32, 36	.84
개인적 성장	2*, 16, 21*, 31, 35*, 38, 42*, 46*	.75
심리적 안녕감 전체	1 - 46	.94

*은 역채점 문항임

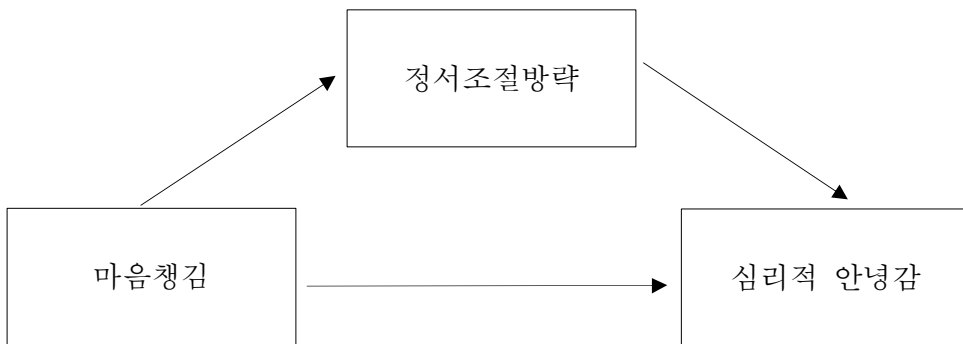
<표 7> 심리적 안녕감 척도의 하위요인별 문항의 예

하 위 요 인	문 항 의 예
자아수용	3. 살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다. 8. 나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.
긍정적 대인관계	4*. 남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다. 9*. 나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.
자율성	5. 대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다. 10. 나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.
환경에 대한 통제	14. 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다. 24. 과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.
삶의 목적	7*. 그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다. 17*. 나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.
개인적 성장	2*. 현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다. 16. 내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.

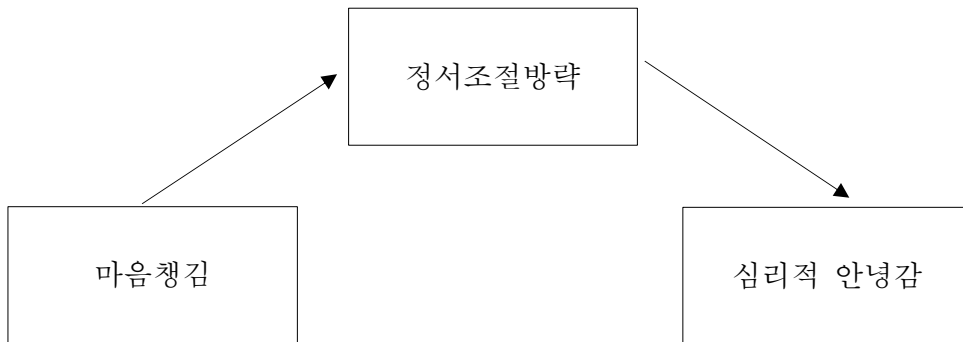
3. 연구 모형

본 연구는 선행연구를 바탕으로 하여, 마음챙김을 독립변인으로, 심리적 안녕감을 종속변인으로 설정하였다. 그리고 이들 간의 관계를 매개하는 변인으로 정서조절방략을 설정하였다. 이를 검증하기 위한 연구모형은 <그림 1>과 같다.

1) 연구모형



2) 경쟁모형



<그림 1> 연구모형(부분매개)과 경쟁모형(완전매개)

4. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 17.0과 AMOS 7.0 사용하여 분석하였다. 구체적인 통계 분석기법은 다음과 같다.

- 1) 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.
- 2) 본 연구에서 사용한 각 척도들의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.
- 2) 각 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률 상관분석을 실시하였다.
- 4) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절방략의 매개 효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling: SEM)검증을 실시하였다.
- 5) 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Z test를 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 인구통계학적 특성

본 연구는 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 정서조절방략의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 위하여 서울, 수도권, 호서, 호남, 영남 지방 소재 대학교의 남·여 학생 400명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 총 361부의 설문지가 회수되었다. 이 중 불성실하게 응답한 자료를 제외한 294명의 자료가 분석을 위해 사용되었고, 이들의 인구통계학적 특성은 <표 9>에 제시되어 있다.

전체 응답자 중 남학생이 138명(46.9%), 여학생이 156명(53.1%)으로 나타났다. 연령은 20~25세가 223명(75.9%)으로 가장 많은 비중을 차지하였고 연령 평균은 21.92세(SD=2.531)였다. 학년별로 구분하면 응답자 중 67명(22.8%)이 1학년, 57명(19.4%)이 2학년, 73명(24.8%)이 3학년, 97명(33.0%)이 4학년으로 나타났으며, 전공계열은 사회과학대학 49명(16.7%), 예술대학 48명(16.3%), 공과대학 45명(15.3%) 등으로 나타났다.

<표 9> 인구통계학적 특성

	구분	N (%)
성별	남	138 (46.9)
	여	156 (53.1)
학년	1학년	67 (22.8)
	2학년	57 (19.4)
	3학년	73 (24.8)
	4학년	97 (33.0)

전공계열	인문대학	29 (9.9)
	경상대학	29 (9.9)
	법과대학	10 (3.4)
	공과대학	45 (15.3)
	자연과학대학	34 (11.6)
	사회과학대학	49 (16.7)
	생활과학	16 (5.4)
	사범대학	18 (6.1)
	의과대학	1 (0.3)
	예술대학	48 (16.3)
	기타	15 (5.1)
연령	10대	56 (19)
	20 ~ 25세	223 (75.9)
	26세 이상	15 (5.1)

2. 주요 변인간의 상관관계

주요 변인인 마음챙김, 정서조절방략, 심리적 안녕감 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률 상관분석을 실시하였으며, 분석결과는 <표 10>에 제시하였다.

구체적으로 살펴보면, 첫째 마음챙김과 심리적 안녕감은 유의미한 정적 상관($r=.62, p<.01$)이 있는 것으로 나타났다. 하위요인별로 살펴보면, 마음챙김의 하위요인인 주의집중($r=.53, p<.01$)이 심리적 안녕감과 가장 높은 상관을 보였으며, 탈중심적주의($r=.53, p<.01$), 현재자각($r=.52, p<.01$), 비판단적

수용($r=.46, p<.01$) 순으로 유의미한 정적 상관이 나타났다.

마음챙김과 정서조절방략 간의 상관관계를 살펴보면, 마음챙김의 수준과 적응적 정서조절방략 간에 유의미한 정적 상관($r=.33, p<.01$)이, 부적응적 정서조절방략 간에는 유의미한 부적상관($r=-.71, p<.01$)이 나타났다. 하위요인별로 살펴보면 적응적 정서조절방략의 하위요인 중에서 해결행동취하기($r=.40, p<.01$)가 마음챙김과 가장 높은 정적 상관을 보였으며, 인지적으로 수용하기($r=.08, p<.01$)를 제외한 모든 하위요인에서 정적 상관을 보였다. 또한 마음챙김은 부적응적 정서조절방략의 하위요인 중에서 부정적으로 생각하기($r=-.66, p<.01$)와 가장 높은 부적 상관을 보였으며 부적응적 정서조절방략의 모든 하위요인과 유의미한 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

정서조절방략과 심리적 안녕감의 관계에서는 적응적 정서조절방략이 심리적 안녕감과 유의미한 정적상관($r=.61, p<.01$)이, 부적응적 정서조절방략과는 유의미한 부적상관($r=-.60, p<.01$)이 있는 것으로 나타났다. 특히 적응적 정서조절방략의 하위요인 중 해결행동취하기가 심리적 안녕감과 가장 높은 정적 상관($r=.61, p<.01$)을 보였고, 부적응적 정서조절방략의 하위요인 중에서는 부정적으로 생각하기가 가장 높은 부적 상관($r=-.59, p<.01$)을 보였다.

이와 같은 상관분석 결과를 종합해보면, 마음챙김, 정서조절방략, 심리적 안녕감 간에 상관이 있을 것이라는 연구 가설 1-1이 지지 되었으므로, 연구에서 설정한 매개모형을 검증하기에 자료가 적합한 것으로 판단된다.

<표 10> 주요 변인들 간의 상관계수

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	2-6	2-7	2-8	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	4	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5	4-6	
1	1																												
1-1	.83**	1																											
1-2	.79**	.52**	1																										
1-3	.85**	.57**	.56**	1																									
1-4	.84**	.71**	.47**	.66**	1																								
2	.33**	.28**	.33**	.20**	.27**	1																							
2-1	.30**	.29**	.27**	.18**	.27**	.83**	1																						
2-2	.18**	.08	.24**	.14*	.10	.72**	.49**	1																					
2-3	.08	.01	.17**	.02	.05	.48**	.42**	.41**	1																				
2-4	.18**	.15**	.25**	.04	.14*	.71**	.43**	.54**	.15**	1																			
2-5	.21**	.18**	.15**	.17**	.19**	.64**	.45**	.29**	.16**	.32**	1																		
2-6	.40**	.40**	.31**	.28**	.35**	.73**	.78**	.37**	.31**	.35**	.43**	1																	
2-7	.23**	.23**	.16**	.14*	.23**	.68**	.41**	.32**	.23**	.51**	.49**	.32**	1																
2-8	.23**	.19**	.27**	.14*	.18**	.77**	.48**	.50**	.16**	.66**	.44**	.42**	.68**	1															
3	-.71**	-.53**	-.62**	-.59**	-.58**	-.29**	-.28**	-.15**	-.13*	-.14*	-.13*	-.32**	-.23**	-.20**	1														
3-1	-.66**	-.46**	-.71**	-.52**	-.46**	-.31**	-.21**	-.20**	-.08	-.24**	-.13*	-.31**	-.25**	-.31**	.81**	1													
3-2	-.48**	-.37**	-.34**	-.40**	-.48**	-.28**	-.31**	-.13*	-.23**	-.13*	-.25**	-.24**	-.17**	.72**	.50**	.53**	1												
3-3	-.45**	-.36**	-.44**	-.33**	-.37**	-.26**	-.25**	-.13*	-.15*	-.18**	-.10	-.29**	-.16**	-.17**	.74**	.56**	.53**	1											
3-4	-.40**	-.31**	-.26**	-.35**	-.41**	-.11*	-.16**	.02	-.13*	.04	-.06	-.16**	-.16**	-.01	.56**	.32**	.32**	.41**	1										
3-5	-.38**	-.31**	-.35**	-.32**	-.26**	-.10	-.11	-.07	-.02	-.03	-.07	-.16**	-.05	-.01	.61**	.32**	.32**	.35**	.16**	1									
3-6	-.34**	-.28**	-.15*	-.35**	-.36**	-.02	-.08	-.02	.04	.09	-.03	-.08	-.01	.01	.54**	.16**	.27**	.28**	.29**	.30**	1								
4	.62**	.53**	.53**	.46**	.52**	.61**	.57**	.35**	.13*	.39**	.36**	.61**	.45**	.48**	-.60**	-.59**	-.43**	-.40**	-.29**	-.34**	-.23**	1							
4-1	.47**	.38**	.43**	.35**	.37**	.52**	.45**	.33**	.11	.36**	.28**	.50**	.39**	.44**	-.46**	-.52**	-.28**	-.27**	-.20**	-.26**	-.13*	.85**	1						
4-2	.57**	.47**	.46**	.42**	.53**	.51**	.35**	.30**	.08	.37**	.38**	.41**	.48**	.47**	-.54**	-.51**	-.40**	-.37**	-.30**	-.27**	-.22**	.79**	.64**	1					
4-3	.35**	.29**	.37**	.25**	.23**	.33**	.41**	.17**	.10	.22**	.09	.40**	.18*	.23**	-.33**	-.42**	-.28**	-.23**	-.10	-.19**	.05	.63**	.51**	.29**	1				
4-4	.53**	.48**	.46**	.40**	.41**	.55**	.50**	.32**	.16**	.37**	.33**	.57**	.37*	.42*	-.49**	-.49**	-.34**	-.33**	-.19**	-.36**	-.15*	.82**	.70**	.56**	.45**	1			
4-5	.49**	.47**	.37**	.34**	.45**	.50**	.51**	.26**	.09	.29**	.32**	.56**	.35**	.34**	-.49**	-.43**	-.35**	-.32**	-.26**	-.25**	-.28**	.85**	.62**	.58**	.40**	.66**	1		
4-6	.53**	.42**	.42**	.44**	.47**	.49**	.50**	.29**	.09	.24**	.32**	.49**	.34**	.37**	-.53**	-.44**	-.38**	-.39**	-.31**	-.29**	-.30**	.83**	.58**	.61**	.43**	.58**	.74**	1	

1. 마음챙김 1-1. 주의집중 1-2. 탈중심적주의 1-3. 비판단적수용 1-4. 현재자각 2. 적응적 경서조절 합 2-1. 긍정적으로 생각하기 2-2. 주동적으로 생각하기 2-3. 인지적으로 수용하기 2-4. 즐거운 상상하기 2-5. 조연구하기 2-6. 해결행동 취하기 2-7. 친밀한 사람만나기 2-8. 기분전환활동하기 3. 부적응적 경서조절 합 3-1. 부정적으로 생각하기 3-2. 타인 비난하기 3-3. 타인에게 부정적감정 분출하기 3-4. 안전한 상황에서 부정적감정 분출하기 3-5. 폭식하기 3-6. 탐닉활동하기 4. 심리적 안녕감 4-1. 자아수용하기 4-2. 긍정적 대인관계 4-3. 자율성 4-4. 환경에 대한 통제 4-5. 삶의 목적 4-6. 개인적 성장

**p<.01, *p<.05

3. 구조방정식 모형

본 연구에서는 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 정서조절방략을 매개변인으로 설정하고 구조방정식 모형검증을 실시하였다. 이때 적응적 정서조절방략의 하위요인인 인지적으로 수용하기는 마음챙김의 하위요인인 주의집중, 비판단적 수용, 현재자각과 상관이 유의미하지 않았고, 환경에 대한 통제를 제외한 심리적 안녕감의 하위요인들과도 상관이 유의미하지 않아 분석에서 제외하였다.

1) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절방략의 매개모형

(1) 모형 비교와 적합도

본 연구에서는 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절방략의 매개효과를 검증하기 위하여 여러 모형을 비교해서 해석이 용이하고 적합도가 좋은 모형을 최종 모형으로 선택하는 경쟁모형 평가방법을 통해 연구모형인 부분매개모형과 경쟁모형인 완전매개모형을 비교 분석하였다.

연구모형과 경쟁모형을 분석 할 때 경쟁모형이 연구모형에 포함되어 있는 경우에는 두 모형의 χ^2 값을 이용하여 어떤 모형이 더 나은지 통계적으로 검증한다. 유의도 $\alpha=.05$ 수준에서 연구모형과 경쟁모형의 자유도 차이가 1일 때, χ^2 값이 3.84 이상 차이가 있다면 연구모형과 경쟁모형의 차이가 없다는 영가설이 기각된다. 이 검증에서 두 모형간의 χ^2 차이가 유의미하면 자유도가 더 작은 모형이 자료를 더 잘 설명하는 것으로 보고, χ^2 차이가 유의미하지 않다면 자유도가 더 큰 모형이 통계적으로 자료를 더 잘 설명하는 것으로 판단한다. 이와 같은 이론적 기준에 따라 본 연구에서는 χ^2 검증을 통해 연구모

형과 경쟁모형을 비교 분석하였다.

아울러 본 연구에서는 두 모형의 적합도를 비교 평가하기 위하여 홍세희(2000)가 바람직한 적합도 지수로 추천한 CFI, TLI, RMSEA의 값을 사용하였다. 구조방정식모형이 개발된 초기에 모형 적합도 판단을 위해 많이 사용된 방법은 χ^2 검증이다. 그러나 이 검증에서의 영가설은 “모형은 변수 사이의 관계를 완벽히 설명한다”이고, 이 영가설이 너무 엄격하여 모형을 너무 쉽게 기각하는 문제점이 있는 것으로 나타났다(김주환, 김민규, 홍세희, 2009). 또한 χ^2 은 표본 크기에 비교적 민감하여 표본크기가 커질수록 모형을 쉽게 기각하는 문제가 있다(홍세희, 2000). 이후 이 문제점을 해결하기 위해 다양한 적합도 지수가 개발되었으며, 홍세희(2000)는 CFI, TLI, RMSEA 값을 통하여 두 모형의 적합도를 평가하도록 권장하였다. CFI, TLI는 .90이상이면 모형의 적합도가 좋다고 해석할 수 있으며, RMSEA는 <.05이면 좋은 적합도, <.08이면 괜찮은 적합도, <.10이면 보통 적합도, >.10이면 나쁜 적합도를 의미한다(Browne & Cudeck, 1995; 홍세희, 2000 재인용).

(2) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 정서조절방략의 매개효과

마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 정서조절방략의 매개효과 모형을 검증한 결과 각 경로에서 경로계수들은 통계적으로 유의미한 수준으로 나타났으나 CFI=.831, TLI=.801로 값이 모델 적합성을 판단하는 기준 수치인 .90 이하로 나타났다. RMSEA도 .119로 나쁜 적합도를 가지고 있어 모형이 적합하지 않은 것으로 판명되었다. 이에 이론적 기준에 따라 수정지수인 M.I 값을 참고하여 오차항 간의 상관을 연결하는 방법으로 모형을 수정하였고, 모형 수정 이후 나타난 연구모형(부분매개모형)과 경쟁모형(완전매개모형)의 적합도를 아래 <표 10>에 제시하였다. 연구모형의 CFI=.941, TLI=.914로 모두 .90이상의 값이 나타나서 모형이 적합함을 알 수 있으며,

RMSEA도 .078로 괜찮은 적합도를 나타내고 있다. 반면 경쟁모형은 TLI의 값이 .90이하, RMSEA 값은 .093으로 나타나서 모형의 적합도가 좋지 않은 것으로 판명되었다.

연구모형과 경쟁모형의 차이를 규명하기 위해 χ^2 값을 비교한 결과, 그 차이가 72.148(df=1)로 유의미하므로 자유도 값이 더 작은 연구모형(부분매개모형)을 채택하였다. 이는 마음챙김이 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라, 적응적 정서조절방략을 매개로 간접적인 영향도 미치고 있음을 의미한다.

<표 10> 적응적 정서조절방략의 매개모형 적합도 분석결과

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형 (부분매개모형)	260.087	93	.941	.914	.078
경쟁모형 (완전매개모형)	332.235	94	.882	.879	.093

(3) 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 부적응적 정서조절방략의 매개효과

마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 부적응적 정서조절방략의 매개효과 모형을 검증한 결과, 각 경로에서 경로계수들은 통계적으로 유의미한 수준 이었다. 그러나 모형적합도를 살펴본 결과 $\chi^2=435.584$, $p<.01$ 이고 CFI=.860, TLI=.833, RMSEA=.106으로 나타나 적합도 지수가 좋지 않은 것으로 판단되어 이 모형을 그대로 수용하지 않기로 결정하였다. 이에 이론적 기준에 따라 수정지수인 M.I 값을 참고하여 오차항 간의 상관을 연결하는 방법을 통해 모형을 수정하였으며, 모형 수정을 통해 나타난 연구모형(부분매개모형)과 경

쟁모형(완전매개모형)의 적합도를 <표 11>에 제시하였다. 연구모형의 CFI, TLI 값이 모두 .90이상으로 모형의 적합도가 좋은 것으로 나타났으며, RMSEA 값 또한 .079로 나타나 모형이 괜찮은 적합도를 갖고 있는 것으로 판명되었다.

χ^2 값의 비교 결과, 연구모형과 경쟁모형의 χ^2 차이가 9.231(df=1)로 유의미한 차이가 나타나서 자유도 값이 더 작은 연구모형(부분매개모형)을 적합한 모형으로 채택하였다. 이는 마음챙김이 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 줄 뿐 아니라 부적응적 정서조절방략을 매개로 하여 간접적인 영향을 준다는 것을 의미한다.

<표 11> 부적응적 정서조절방략의 매개모형 적합도 분석결과

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형 (부분매개모형)	238.560	85	.936	.909	.079
경쟁모형 (완전매개모형)	247.791	86	.932	.905	.080

(4) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과

마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절방략의 매개효과 모형의 적합도를 검증한 결과 연구모형인 부분매개모형이 더 적합한 것으로 나타났으므로 연구모형에 대한 경로검증을 실시하였고 그 결과는 <표 12>와 같다.

<표 12> 연구모형 경로검증 결과

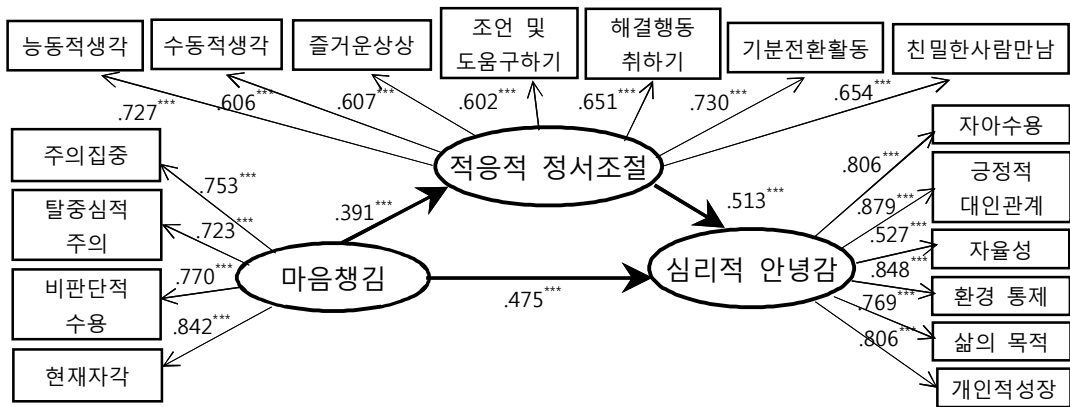
변인	비표준화 계수	S.E	C.R	표준화 계수
적응적 정서조절방략 ← 마음챙김	.677	.126	5.363***	.391
심리적 안녕감 ← 적응적 정서조절방략	.425	.053	8.021***	.513
심리적 안녕감 ← 마음챙김	.683	.083	8.185***	.475

***p < .001

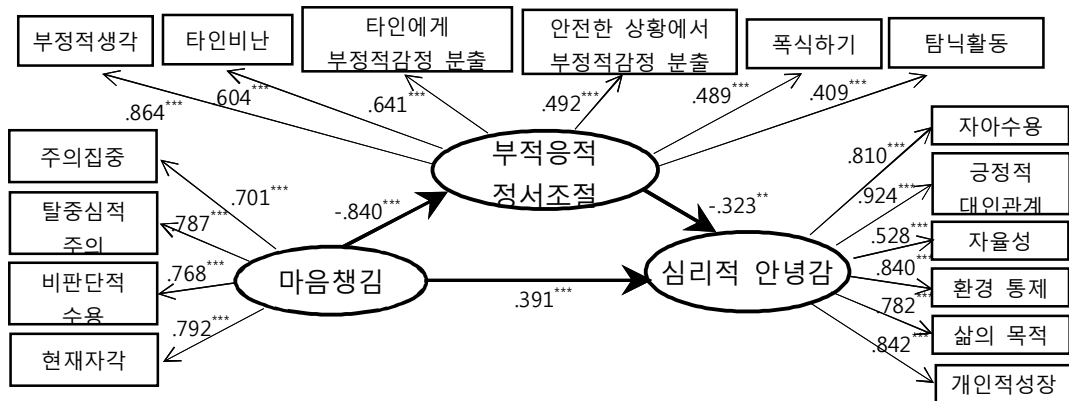
변인	비표준화 계수	S.E	C.R	표준화 계수
부적응적 정서조절방략 ← 마음챙김	-2.379	.191	-12.191***	-.840
심리적 안녕감 ← 부적응적 정서조절방략	-.179	.064	-2.813**	-.323
심리적 안녕감 ← 마음챙김	.601	.178	3.367***	.391

***p < .001, **p < .01

연구모형의 경로를 검증한 결과, 적응적 정서조절방략과 부적응적 정서조절방략이 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 부분매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김이 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 정서조절방략을 매개로 간접적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 또한 연구 결과에 따르면 마음챙김 수준이 높을수록 적응적 정서조절방략을 많이 사용하고, 적응적 정서조절방략의 사용이 심리적 안녕감을 증진시키는 것을 알 수 있다. 반면 마음챙김 수준과 부적응적 정서조절방략은 부적 관계를 보이며, 부적응적 정서조절방략을 많이 사용할 경우 심리적 안녕감이 감소되는 것을 알 수 있다. 경쟁모형방법에 의해 채택된 연구모형인 부분매개모형은 <그림 2>에 제시하였다.



*** p < .001



** p < .01, *** p < .001

<그림 2> 마음챙김, 정서조절방략, 심리적 안녕감의 부분매개모형

본 연구에서는 추가적으로 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel Z test를 실시하였으며, 그 결과 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 적응적 정서조절방략($Z=2.96, p<.001$)과 부적응적 정서조절방략($Z=3.31, p<.001$)의 매개효과가 모두 유의하게 나타났다.

(5) 변인들 간의 직접, 간접 효과

본 연구에서는 설정한 모형의 매개효과 검증을 위하여 독립변수가 종속변수에 바로 영향을 미치는 직접효과(Direct effect)와, 독립변수와 종속변수에 미치는 영향이 하나 이상의 매개변수에 의해 매개되는 간접효과(Indirect effect)를 알아보았다. 이에 대한 결과는 <표 13>과 같다.

<표 13> 변인들 간의 총 효과, 직접효과, 간접효과

변인	총 효과	직접효과	간접효과
적응적 정서조절방략 ← 마음챙김	.391	.391	.000
심리적 안녕감 ← 적응적 정서조절방략	.513	.513	.000
심리적 안녕감 ← 마음챙김	.675	.475	.200
변인	총 효과	직접효과	간접효과
부적응적 정서조절방략 ← 마음챙김	-.840	-.840	.000
심리적 안녕감 ← 부적응적 정서조절방략	-.323	-.323	.000
심리적 안녕감 ← 마음챙김	.663	.391	.272

위의 결과를 살펴보면, 마음챙김이 적응적 정서조절방략으로 가는 경로의 총 효과는 .391이고, 부적응적 정서조절방략으로 가는 경로의 총 효과는 -.840으로 마음챙김이 정서조절방략에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 적응적 정서조절방략이 심리적 안녕감으로 가는 경로의 총 효과는 .513로 나타났고, 부적응적 정서조절방략이 심리적 안녕감으로 가는 경로의

총 효과는 $-.323$ 으로 나타나서 정서조절방략이 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 심리적 안녕감에 대한 마음챙김의 직접효과는 적응적 정서조절방략이 매개하였을 때 $.475$ 으로 나타났고, 부적응적 정서조절방략이 매개하였을 때는 $.391$ 로 나타났다. 결과적으로 마음챙김은 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 정서조절방략을 통해 간접적으로도 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 검증되었다. 이와 같은 결과에 따라 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 적응적 정서조절방략과 부적응적 정서조절방략이 매개할 것이라는 가설 2-1과 2-2가 검증되었다.

IV. 논의 및 제언

1. 연구 결과 및 논의

본 연구는 마음챙김과 정서조절방략, 심리적 안녕감간의 관계를 알아보고 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계를 정서조절방략이 매개하는지 검증하고자 하였다. 본 연구의 결과와 결과에 따른 논의점은 다음과 같다.

첫째, 마음챙김과 심리적 안녕감의 상관분석을 실시한 결과, 두 변인 간에 유의미한 정적상관이 나타났다. 이는 일상생활에서의 마음챙김 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 의미한다. 이 결과는 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 규명한 선행연구들과 일치하는 결과이다(Kabai-Zinn, 1993; 김정호, 2004; Astin & Shapiro, 1998; Brown & Ryan, 2003; 한정균, 2008; 원두리, 2007, 문정순, 2010 등). 마음챙김은 자신의 내적 경험을 알아차리는 것을 돕고 개인이 가진 욕구와 가치관, 흥미에 적합한 행동을 주도적으로 선택하고, 이를 위해 행동할 수 있도록 돕는 역할을 하므로 심리적 안녕감을 증진시키는데 도움이 된다고 이해할 수 있다. 또한 마음챙김과 정서조절방략의 상관을 분석한 결과 마음챙김과 적응적 정서조절방략과는 유의미한 정적 상관이 나타났으나, 부적응적 정서조절방략과는 유의미한 부적 상관이 나타났다. 이는 마음챙김이 회피나 과도한 집착에서 벗어나게 하므로 적응적인 정서조절에 중요한 역할을 한다는 Hayes와 Feldman(2004)의 연구와, 부정적 정서를 동반하는 상황에서 마음챙김에 실패할 경우 자기 조절에 문제가 생기므로 마음챙김 수준의 증진이 적절한 정서 조절에 기여한다는 원두리(2007)의 연구와 일치하는 결과이다. 또한 마음챙김 수준이 높을수록 부정적 정서의 강도와 빈도가 낮아지며 스트레스에 보다 적응적인 반응을 하게 된다는

Chambers(2009)의 연구와도 부합하는 결과이다. 즉 마음챙김의 수준이 높을수록 자신이 경험하는 사고, 정서, 행동과 동기에 대해 참여 관찰자적 시각에서 관조할 수 있는 여유와 힘이 증가되며(김교현, 2008), 이러한 여유와 힘은 원치 않는 생각의 반복이나 우울감에 빠지는 것을 예방하기 때문에 부정적 정서를 적응적 방략을 통해 조절하는데 기여한다고 볼 수 있다. 다음으로 정서조절방략과 심리적 안녕감의 상관을 분석한 결과, 적응적 정서조절방략과 심리적 안녕감은 유의미한 정적상관이, 부적응적 정서조절방략과 심리적 안녕감은 유의미한 부적상관이 있었다. 이는 부정적인 사건에 직면하였을 때 적응적인 정서조절방략을 사용할수록 심리적 안녕감이 증진되며, 부적응적 정서조절방략을 사용할수록 심리적 안녕감이 감소된다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 적응적 정서조절방략을 사용하는 청소년의 심리적 안녕감이 부적응적 정서조절방략을 사용하는 청소년 보다 높다는 신주연 등(2005)의 연구 결과와 일치한다. 또한 적응적 정서조절방략을 주로 사용할수록 부정적 정서 경험과 분노의 수준이 낮고, 긍정적 정서를 더 많이 경험하며 동시에 생리적으로도 적응적 반응을 나타냈다는 Mauss 등(2007)의 연구를 지지하는 결과이다. 주요 변인들 간의 상관관계 분석을 통해 나타난 결과는 일상에서의 마음챙김 수준에 따라 개인이 부정적인 정서를 조절하기 위해 선택하는 정서조절방략이 달라지며, 적응적 또는 부적응적 정서조절방략의 사용이 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 시사하고 있다.

둘째, 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서조절방략의 매개효과를 검증하기 위하여 부분매개모형을 연구모형으로, 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여 이들을 비교하고 최적의 적합도를 가진 모형을 채택하였다. 두 매개모형을 검증한 결과, 정서조절방략이 마음챙김과 심리적 안녕감을 부분매개하는 연구모형이 채택되었다. 이는 마음챙김이 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치며, 정서조절방략을 통해 간접적인 영향도 미치고 있음을 의미한다. 구체적으로는 마음챙김의 수준이 높은 사람이 부정적인 상황에서 적응적

정서조절방략을 많이 사용하고, 이는 결국 개인이 지각하는 심리적 안녕감을 높이는 것으로 설명될 수 있다. 또한 마음챙김의 수준이 낮을수록 부적응적 정서조절방략을 사용하므로 심리적 안녕감을 낮게 지각한다는 것을 의미한다.

셋째, 적응적 정서조절방략의 하위요인인 인지적으로 수용하기는 본 연구에서 설정한 독립변인인 마음챙김과 종속변인인 심리적 안녕감과 상관이 유의하지 않아 구조방정식 모형검증과 Sobel Z test에서 제외 시켰다. 인지적 수용이란 일상적 상황에 대해서 이미 일어나버린 일이므로 어쩔 수 없다는 사실을 인지적으로 받아들이는 과정이다. 인지적으로 수용하기는 우울 및 불안장애 환자 집단이 주로 사용하는 정서조절방략과 정상인으로 구성된 통제 집단이 사용하는 정서조절방략의 차이를 알아보는 이지영과 권석만(2009)의 연구에서 통제집단이 정서장애 집단에 비해 자주 사용하는 방략으로 나타나 적응적인 정서조절방략으로 분류되었다. 그러나 이지영(2010)의 또 다른 연구에 따르면 인지적으로 수용하기는 우울, 불안, 부적응지표, 간이정신진단검사(SCL-90-R)의 전체심도지수(GSC) 및 9가지 하위척도 점수와 모두 유의미한 상관이 나타나지 않았다.

이지영(2010)은 정서조절방략 질문지 내의 인지적 수용하기 문항들이 상황을 수용하려는 시도의 여부에만 초점이 맞추어져있고, 그 시도의 성공여부를 정확하게 반영하지 못하므로 이와 같은 결과가 나타났을 것이라고 설명하였다. 또한 인지적 수용에 성공했으나 수용이 올바른 방식으로 이루어지지 못한 경우에는 체념이나 포기과 같은 부정적 상태가 초래되어 결국 인지적 수용이 적응적인 방향으로 정서를 조절하지 못했을 가능성이 있을 것으로 사료된다. 이와 같이 인지적 수용은 올바른 방식으로 이루어질 경우 이미 일어난 사건에 대한 반추적 사고로 인해 고통스러운 감정에 휩싸이는 것을 막아주므로 부정적 정서를 감소시킬 수도 있지만, 수용이 제대로 이루어지지 않을 경우 의기소침하고 무력한 감정을 초래하는 방식으로 작용할 가능성이 높다. 그러므로 인지적으로 수용하기를 적응적인 정서조절방략으로 명확하게 분류하기 위해서

는 인지적 수용이 적응적인 방향으로 이루어졌는지를 확인할 수 있는 문항을 정서조절방략 척도에 포함시키거나 후속연구를 통해 인지적 수용의 적응성을 명확하게 검증할 필요성이 있을 것으로 사료된다.

2. 연구의 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다.

마음챙김이 정서조절과 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 기존 연구들은 주로 임상장면에서 마음챙김 명상 또는 마음챙김에 기반한 심리치료적 개입을 통해 이루어져왔기 때문에 각각의 변인들이 서로 어떤 관계가 있고, 또 어떤 경로를 나타내는지에 대한 이론적 모형을 검증한 연구가 미흡한 실정이다. 이에 본 연구에서는 기존에 이루어진 연구들과 이론적 배경을 기반으로 하여 임상에서 나타나는 개인의 마음챙김 수준이 정서조절방략을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 줄 것이라는 가설을 세우고 그 가설에 따른 연구모형을 설정하여 검증을 시도하였다. 이와 같은 검증을 통해 마음챙김의 수준이 적응적 또는 부적응적 정서조절방략을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 알 수 있게 되었으므로 변인간의 관계성을 명확하게 규명하여 기존 선행연구를 확장시켰다는데 본 연구의 의의가 있다.

또한 본 연구에서는 정서조절방략을 적응적 정서조절방략과 부적응적 정서조절방략으로 구분하여 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 정서조절방략의 매개효과가 있음을 밝혔다. 즉, 마음챙김 수준이 높을수록 적응적 정서조절방략을 많이 사용하고, 부적응적 정서조절방략을 적게 사용하게 되어 심리적 안녕감이 높아짐을 알 수 있었다. 이 같은 결과는 마음챙김의 수준을 높이고, 적응적으로 정서를 조절할 수 있게 도와주는 개입이 심리적 안녕감을 증진시키는데 효과적일 것이라는 정보를 제공해 준다. 특히 본 연구에서 나타난 모형의 경로계수에 따르면 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향보다 적응적 정서조절방략이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 더 크므로 심리적 안녕감을 증진하기 위한 마음챙김 명상 또는 마음챙김 기반 프로그램에 정서조절이나 분노조절훈련과 같은 개입을 포함시킬 필요성이 강조된다. 이처럼 본 연구는 추후 마음챙김의 배양을 통한 심리적 안녕감 증진 프로그램을 개발 하

는데 있어 유용한 기초 정보를 제공했다는 점에서 그 의의가 있다.

본 연구에서 나타난 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 사용된 자료는 모두 자기보고형식에 의해 얻어졌으므로 자신의 긍정적 이미지를 나타내는 응답이나 사회적으로 인정받을 수 있는 방향으로 응답하려는 시도로 인해 초래된 편향이 결과에 포함되었을 가능성이 있다. 이러한 제한점을 보완하기 위해서는 다양한 심리사회측정방법을 통한 후속 연구가 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구는 대학교에 재학 중인 대학생들만을 대상으로 설문을 실시하여 자료를 수집하였다. 그러므로 연구의 결과를 전 연령대에 일반화하기에는 무리가 있어 추후 표집대상을 확대하여 연구를 실시할 필요가 있다. 하지만 마음챙김의 측정을 위해 사용되고 있는 대부분의 도구들이 성인을 대상으로 개발된 것이고 청소년의 마음챙김 수준을 측정할 수 있는 도구가 현재까지는 부재하다. 최근 아동과 청소년을 대상으로 하는 마음챙김 훈련 프로그램이 많이 개발되고 있는 실정이므로, 이 같은 추세에 따라 아동, 청소년의 마음챙김을 측정할 수 있는 도구를 개발할 필요가 있으며 이를 사용한 후속 연구를 진행할 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구는 마음챙김, 정서조절방략, 심리적 안녕감을 횡단적인 조사연구로써 동일한 시기에 측정하였으므로 시간적 변화에 따라 달라질 수 있는 각 변인간의 관계를 설명해주지 않는다. 시간에 따른 변인들 간의 인과관계를 알아보기 위해서는 종단적 설계를 사용한 연구를 수행할 필요가 있을 것이다.

넷째, 적응적인 정서조절방략의 하위 요인인 인지적으로 수용하기의 효과가 본 연구에서는 검증되지 않았다. 후속 연구를 통해 인지적 수용이 적응적인 방향으로 이루어졌는지를 확인할 수 있는 문항을 정서조절방략 척도에 포함시키고 인지적으로 수용하기의 적응성을 명확하게 규명할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 기현정 (2010). **대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과를 중심으로**. 숙명여자대학교 교육학과 석사학위 논문.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. **한국심리학회지: 건강**, 13(2), 285-306.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김민정 (2005). **낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략과 사회적 지지를 매개 변인으로**. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김소희 (2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김영지 (2010). **마음챙김명상 활용 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아탄력성과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김유리 (2009). **감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김재성 (2002). **위빠사나 수행: 통찰수행에 대한 가르침**. 보리수선원.
- 김정규 (1995). **게슈탈트 심리치료**. 서울: 학지사.
- 김정모 (2006). 한국판 켄터키 마음챙김기술 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상**, 25(4), 1123-1139.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 511-538.
- 김주환 (2009). **구조방정식 모형으로 논문쓰기**. 커뮤니케이션북스.

- 문정순 (2010). 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 관계: 공상자각과 인지적 탈융합의 매개에 초점을 둔 구조모형과 Q유형 분석. 전남대학교 박사학위 논문.
- 박민석 (2011). 마음챙김에 기반한 인지치료가 역기능적태도, 스트레스대처 및 자아존중감에 미치는 효과: 만성정신분열병 환자를 대상으로. 성신여자대학교 석사학위 논문.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위 논문.
- 박성현, 성승연 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1127-1147.
- 박성현 (2009). 마음챙김척도들의 탈중심화에 대한 민감성. 영남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 손재민 (2005). 정서조절방략 사용에서의 개인차. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신아영 (2008). 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절, 신체 증상 및 웰빙에 미치는 효과 -여대생을 중심으로-. 덕성여자대학교 석사학위 논문.
- 신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 1035-1057.
- 엄정은 (2010). 정서표현에 대한 양가성과 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 오순옥 (2006). 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 정서조절의 매개 효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 원두리 (2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 충남대학교 대학원 박사학위 논문.

- 원두리 (2010). 인지적 및 정서적 마음챙김이 청소년의 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 15(3), 427-443.
- 이명자 (2008). **대학생의 자원과 심리적 안녕감의 관계: 자율-통제 동기 및 내재-외재 목표의 매개효과**. 전남대학교 박사학위 논문.
- 이민선 (2010). **대학생의 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서 조절방략의 매개 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이서정 (2006). **정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강간의 관계**. 중앙대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이석훈 (2010). **마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 지각된 스트레스와 역기능적 상위인지의 매개효과**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 논문.
- 이은실 (2011). **정서조절 방략이 심리적 적응에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이지영 (2007). **정서조절방략과 정서장애의 관계 및 체험적 정서조절방략의 효과**. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. **한국심리학회지: 임상**, 26(4), 963-976.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 28(1), 245-261.
- 이지영, 권석만 (2009). 성별과 성격유형에 따른 정서조절방략 사용의 차이. **한국심리학회지: 일반**, 28(3), 507-524.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정신병리에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 29(3), 731-749.
- 이지영 (2011). 자기초점적 주의와 정서조절의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(1), 113-133.
- 이우경 (2007). **중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 정서적 안**

- 녕감 간의 관계 구조분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. **한국심리학회지: 건강**, 9(2), 471-492.
- 정준영, 박성현 (2010). 초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 1-32.
- 채수경 (2009). 긍정 및 부정 정서민감성과 마음챙김 호흡 훈련이 정서조절에 미치는 효과. 충남대학교 석사학위 논문.
- 한정균 (2008). 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 735-751.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학회지: 임상**, 19(1), 161-177.
- 홍혜영 (2010). 마음챙김과 안녕감 간의 관계에서 지각된 스트레스와 역기능적 상위인지의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 논문.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York : Plenum.
- Arch, J. J., & Craske, M. G (2006). Mechanisms of Mindfulness: Emotion regulation following a d focused breathing induction. *Behavior and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Baer, R. A. (2003) Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of

- Mindfulness Skills, *Assessment*, 11, 191–206.
- Bare, R. A., Smith, T. G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006) Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assesment*, 13, 27–45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., et al (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 113(3), 230–241.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M.(2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, N. J. : Rutgers University Press.
- Cambell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, (2), 117–124.
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Support Care Canser*, 9, 112–123.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1–10.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., Sheriden, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564–570.

- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an Agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 166–171.
- Ekman, P., & Friesen, W. (1975). *Unmasking the face*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice–Hall.
- Garnefski, N. et al. (2002). The Relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non–clinical sample. *European Journal of Personality*, *16*, 403–420.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, *36*, 267–276.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What it is? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel., & P. R. Fulton, (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3–27), New York: Guilford Press.
- Goleman, D. (1971). Meditation as meta–therapy: hypothesis towards a proposed fifth state of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*, *3*, 1–25.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion–focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington: America Psychological Association.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliot, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment–by–moment process*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, *13*(5), 551–573.

- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science, 10*, 214–219.
- Hayes, M. A., & Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science & Practice, 11*(3), 255–262.
- Hayes, S. C. (1994). *Content, context, and types of psychological acceptance*. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and Change: Content and context in psychotherapy*(pp. 13–32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Wilson, G. K., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152–1168.
- Kabat–Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, N. Y : Delacorte Press.
- Kabat–Zinn, J. (2003). Mindfulness–Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science & Practice, 10*(2), 144–156.
- Lang, P. J. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. In J. M. Schlien (Ed.), *Research in psychology, 3*, 90–113. Washington, DC: Cambridge University Press.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003a). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*, 166–171.
- Martin, R. J. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration, 7*(4), 291–312.
- Mauss, I. B., Crystal L. C., Jennifer Y. L., Gross J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experimental and physiological responses to an anger provocation, *International Journal of Psychology.*
- Newome, S., Christopher, J., Dahlen, P., & Christopher, S. (2006). Teaching Counselor self-care through mindfulness practices. *Teachers College Record, 108*(9), 1881–1900.
- Nyanaponika Thera (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Reeve, J. (1992). *Understanding motivation and emotion*. Orlando: Harcourt Brace Jovanovich.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 1069–1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-beng revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 549–559.
- Schmidt, S. (2004). Mindfulness and healing intention: Concepts, practice, and research evaluation. *Journal of Alternative & Complementary Medicine, 10*, S-7-S-14.
- Schmutte, P. S. & Ryff, D. C. (1997). Personality and well-being: What

- is the connection?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549–559.
- Seligman, M, E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology*. *American Psychologist*, 55, 5–14.
- Shapiro, S. L., Carlson, L., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Sternberg, J. R. (2000). Images of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11–27.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J.M., Segal, Z. V., Ridgeway, V.A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness–based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615–623.
- Weinstein, N, Brown, K W., & Ryan, R. M. (2009). A multi–method examination of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well–being. *Journal of research in personality*, 43, 374–385.
- Wright, S., Day, A. & Howells, K. (2009). Mindfulness and the Treatment of Anger Problems. *Aggression and Violent Behavior*, 14(5), 1359–1789.
- Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. R. (2000). *Self–regulation: Directions and challenges for future research*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich and M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self–regulation*. San Diego, CA: Academic Press.

ABSTRACT

The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-being

Park, Hyemin
Department of Psychology
The Graduate School of
Sungshin Women's University

The purpose of this study is to examine the mediating effect of emotion regulation strategies on the relationship between mindfulness and psychological well-being.

The subjects of this research were 294 South Korean undergraduate students recruited nationally. The participants were asked to complete questionnaires such as Mindfulness Scale, Emotion Regulation Strategy Questionnaire, and Psychological Well-being Scale. The data was analyzed by using correlation analysis, structural equation modeling analysis, and Sobel Z test.

The results were as follows:

Firstly, mindfulness showed the statistically significant positive correlation with both psychological well-being and adaptive emotion regulation strategies. However, it was negatively correlated to maladaptive emotion regulation strategies at statistically level.

Secondly, analysis shows that the adaptive emotion regulation strategies had a positive partial mediating effect on the relationships between mindfulness and psychological well-being, whereas the maladaptive emotion regulation strategies had a negative partial mediating effect on the relationships between mindfulness and psychological well-being. The results indicate that in addition to the direct effect mindfulness has on psychological well-being, there is also indirect effect mediated by emotion regulation strategies.

These results indicate that mindfulness may be considered an effective factor in elevating psychological well-being. Additionally, by motivating the choice of either adaptive or maladaptive emotion regulation strategies in a maladaptive situation, mindfulness can affect an individual's perception of their own psychological well-being.

Based on above findings, discussion about the significance and limitations of the research were suggested, and further research ideas were proposed.

Key words: Mindfulness, Emotion regulation strategies, Psychological well-being

부 록

부록 1. 마음챙김 척도

부록 2. 정서조절방략 질문지

부록 3. 심리적 안녕감 척도

부록 1. 마음챙김 척도

▶ 다음 문항을 잘 읽으시고 문항의 내용이 자기 자신과 어느 정도 일치하는 지를 판단하여 적합하다고 생각되는 번호에 ○표해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
2	내가 어떤 감정을 갖는 다는 것을 알면, 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이란 생각이 든다.	1	2	3	4	5
3	나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를, 놓치는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
4	나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두해 있는 때가 많다.	1	2	3	4	5
5	어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해서 괴로운 경우가 많다.	1	2	3	4	5
6	나는 스스로에게 내가 이런 것을 원해서는 안되지 라고 말하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
7	나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.	1	2	3	4	5
8	미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때 불안에 휩싸이게 된다.	1	2	3	4	5
9	책(혹은 신문)을 읽거나, TV를 봐도 무슨 내용이었는지를 잊어버릴 때가 많다.	1	2	3	4	5
10	어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
11	서운하거나 화나는 감정을 느껴도, 어느 정도 시간이 지나기 전까지는 그것을 알아차리지 못한다.	1	2	3	4	5
12	닥칠지도 모르는 불행에 대해서 걱정에 빠져 있는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람들과 이야기 할 때, 사람들이 내게 한 말을 금방 잊어버리는 경우가 많다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	약간 그렇 다	보통 그렇 다	상당 히 그렇 다	매우 그렇 다
14	내가 이런 생각 혹은 감정을 갖는 다는 것에 대해 스스로에게 실망하는 경우가 많다	1	2	3	4	5
15	나는 순간순간 내가 바라는 것이 무엇인지 알 수 없는 때가 많다.	1	2	3	4	5
16	고민을 털어버리지 못하고 계속 집착한다.	1	2	3	4	5
17	나는 내가 하고 있는 것에 대한 주의집중 없이 멍한 상태로 일하는 경우가 많다.	1	2	3	4	5
18	어떤 생각이나 감정이 떠오를 때, 옳지 못한 것 같아 부끄러울 때가 많다.	1	2	3	4	5
19	때때로 나는 내 느낌이나 감정이 무엇인지 구별할 수 없다.	1	2	3	4	5
20	실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다.	1	2	3	4	5

부록 2. 정서조절방략 질문지

▶ 모든 사람은 때로 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험합니다. 다음 문항들은 사람들이 일상생활 중에서 겪는 불쾌한 감정을 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력들을 나열한 것입니다.

각 문항들을 주의 깊게 읽으시고, **평소 여러분이 부정적이거나 불쾌한 일을 경험할 때 보이는 모습을 가장 잘 나타내 주는 곳에 ○표**해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
1	처한 상황이나 문제를 합리적으로 생각하려 노력한다.	0	1	2	3	4	5	6
2	문제해결을 위해 도움을 줄 수 있는 사람에게 구체적인 도움을 부탁한다.	0	1	2	3	4	5	6
3	일어나 버린 상황에 대해 어쩔 수 없음을 받아들인다.	0	1	2	3	4	5	6
4	왜 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려 노력한다.	0	1	2	3	4	5	6
5	상대방이나 주변 사람들에게 화를 낸다.	0	1	2	3	4	5	6
6	스스로에게 괜찮다고 말한다.	0	1	2	3	4	5	6
7	행복했던 기억을 떠올려 본다.	0	1	2	3	4	5	6
8	처한 상황이나 문제의 부정적인 측면에 대해 반복적으로 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
9	부정적인 것은 잊어버리려 노력한다.	0	1	2	3	4	5	6
10	그 일의 원인이 기본적으로 다른 사람에게 있다고 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
11	이 일을 달리 해석해 볼 수 없는지 생각해 본다.	0	1	2	3	4	5	6

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
12	처한 상황이나 문제를 개선하거나 해결하기 위한 구체적인 일을 실행에 옮긴다.	0	1	2	3	4	5	6
13	불쾌한 기분에서 벗어날 수 있도록 즐거운 장소에 간다.	0	1	2	3	4	5	6
14	혼자 있거나 안전한 장소에서 소리를 크게 질러본다.	0	1	2	3	4	5	6
15	처한 문제나 상황과 관련 없는 다른 일을 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
16	지금 하고 있는 행동이나 생각이 나에게 얼마나 도움이 될 것인지 생각해 본다.	0	1	2	3	4	5	6
17	처한 상황이나 문제에 대해 무언가 구체적인 일을 할 수 있는 사람과 이야기한다.	0	1	2	3	4	5	6
18	폭식을 한다.	0	1	2	3	4	5	6
19	나쁜 상황은 금방 지나갈 거라고 스스로에게 말한다.	0	1	2	3	4	5	6
20	나를 행복하게 하는 것들을 떠올려본다.	0	1	2	3	4	5	6
21	주변 사람들에게 짜증을 낸다.	0	1	2	3	4	5	6
22	평소 좋아하는 사람을 만나 시간을 보낸다.	0	1	2	3	4	5	6
23	앞으로 일어날 일에 대해 자꾸만 안 좋은 쪽으로 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
24	일은 이미 일어났고 어떻게든 달라질 수 없음을 받아들여야 한다.	0	1	2	3	4	5	6
25	그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
26	담배를 피운다.	0	1	2	3	4	5	6
27	처한 상황이나 문제를 보다 나은 방향으로 해결할 수 있도록 차근차근 행동을 취한다.	0	1	2	3	4	5	6
28	혼자 있거나 안전한 장소에서 화장지나 종이 등의 물건을 찢거나 부수면서 불쾌한 감증을 해소하려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
29	성적 행위(자위나 성관계 등)를 한다.	0	1	2	3	4	5	6
30	음식을 마구 먹어댄다.	0	1	2	3	4	5	6
31	상황이 왜 잘 진행되지 않았는지 평가한다.	0	1	2	3	4	5	6
32	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지 계속 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
33	기분을 전환하기 위해 산책이나 드라이브를 한다.	0	1	2	3	4	5	6
34	자신에게 위안이 되는 말을 되뇌인다.	0	1	2	3	4	5	6
35	마음이 편안해지거나 기분이 좋아지는 자연경관을 머릿속에 그려본다.	0	1	2	3	4	5	6
36	처한 상황이나 문제가 다른 사람의 탓이라고 생각 한다.	0	1	2	3	4	5	6
37	안 좋은 일이 일어나게 될지 모른다고 계속해서 걱정한다.	0	1	2	3	4	5	6
38	편한 친구나 가족을 만난다.	0	1	2	3	4	5	6
39	처한 상황으로부터 배울게 있을 거라 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
40	과거에 기분을 좋게 해주었던 활동을 한다.	0	1	2	3	4	5	6

번호	문항	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	드물 게 그렇 다	때때 로 그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다	항상 그렇 다
41	어떻게 하는 것이 좋을지 선배나 권위자에게 조언을 구한다.	0	1	2	3	4	5	6
42	혼자 있거나 안전한 장소에서 욕이나 심한 말을 함으로써 불쾌한 감정을 해소하려 한다.	0	1	2	3	4	5	6
43	처한 상황이나 문제를 잘 처리할 수 있는 방법을 취한다.	0	1	2	3	4	5	6
44	상황이 다르게 전개되었더라면 하는 생각을 반복적으로 한다.	0	1	2	3	4	5	6
45	이미 일어난 일이라는 사실을 받아들인다.	0	1	2	3	4	5	6
46	처한 상황을 변화시킬 수 있는 방법에 대해 생각해 본다.	0	1	2	3	4	5	6
47	그 일에 대해 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
48	취할 때까지 술을 마신다.	0	1	2	3	4	5	6
49	상대방이나 다른 사람들에게 자꾸 시비를 건다.	0	1	2	3	4	5	6
50	불쾌한 감정을 유발했던 대상이나 상황을 반복해서 생각한다.	0	1	2	3	4	5	6
51	문제를 해결하기 위해 구체적인 행동을 취한다.	0	1	2	3	4	5	6
52	컴퓨터 게임을 한다.	0	1	2	3	4	5	6
53	친구와 함께 즐겁고 유쾌한 활동을 한다.	0	1	2	3	4	5	6
54	그 일에 대해 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다.	0	1	2	3	4	5	6
55	과거에 즐거웠던 일들을 생각해본다.	0	1	2	3	4	5	6
56	처한 상황이나 문제와 관련해 내가 실수 하거나 잘못된 점들을 계속해서 떠올린다.	0	1	2	3	4	5	6

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
57	앞으로 어떻게 할지 행동에 대한 계획을 세운다.	0	1	2	3	4	5	6
58	처한 상황이나 문제에 대해 무엇을 할지 다른 사람에게 조언을 구한다.	0	1	2	3	4	5	6
59	친밀한 사람과 함께 시간을 보낸다.	0	1	2	3	4	5	6
60	내게 어떤 문제가 있을 거라는 생각을 반복한다.	0	1	2	3	4	5	6
61	필요 이상으로 많이 먹는다.	0	1	2	3	4	5	6

부록 3. 심리적 안녕감 척도

▶ 아래의 각 문항들을 주의 깊게 읽고, 자신의 생각과 같거나 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 ○표해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
6	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	1	2	3	4	5
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5
10	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5
11	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5
12	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
13	다른 사람들이 나를 어떻게 생각할지에 대해 염려하는 편이다.	1	2	3	4	5
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5
15	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
16	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
18	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5
19	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5
20	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
21	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5
22	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
23	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
24	나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5
25	과거에 내 스스로 목표를 세우기는 했지만, 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것이다.	1	2	3	4	5
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력 하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5
29	내 의견이 비록 다른 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
31	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각 한다.	1	2	3	4	5
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
33	다른 사람들과 다정하고 신뢰로운 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5
34	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5
35	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5
36	나는 인생의 목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5
37	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5
38	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	1	2	3	4	5
39	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
40	과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5
41	생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5
42	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각을 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5
43	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통	대체로 그렇다	매우 그렇다
44	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5
45	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	1	2	3	4	5
46	이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5