

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2009, Vol. 14, No. 4, 815 - 829

## 마음챙김과 과제의 의미성이 의미경험, 자율적 행동조절 및 정서적 웰빙에 미치는 영향<sup>†</sup>

원 두 리<sup>‡</sup>  
충북대학교 심리학과

김 교 현  
충남대학교 심리학과

본 연구에서는 마음챙김이 의미경험, 자율적 행동조절 및 정서적 웰빙에 미치는 영향을 마음챙김을 유도한 실험연구를 통해 알아보았다. 연구 참여자들은 사전에 마음챙김 훈련을 받은 경험이 없는 80명의 대학생이었다. 마음챙김 집단은 비 판단적이고 개방적인 주의와 알아차림을 유도하였고 비교집단은 판단적이고 목표지향적인 주의와 알아차림을 유도하였다. 그 결과, 마음챙김 집단은 비교집단에 비해 의미 있는 과제조건에서 더 높은 의미경험, 자율적 행동조절 및 정서적 웰빙을 나타내었다. 또한 마음챙김 집단은 의미 있는 과제의 의미 충만함뿐 아니라 의미 없는 과제의 의미 없음을 잘 알아차렸다. 이는 마음챙김이 의미 있는 과제의 의미경험을 통해 자율적 행동조절을 촉진하고 궁극적으로 정서적 웰빙을 증진시킨다는 것을 시사한다.

주요어: 마음챙김, 의미경험, 자율적 행동조절, 정서적 웰빙

Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김은 현재 일어나는 일에 대한 열린 혹은 수용적인 주의와 알아차림으로 정의하며, 마음챙김은 내외정보를 알아차려 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 맞는 행동을 선택하는 것을 촉진하며, 자동적 사고와 습관 및 건강치 못한 행동패턴을 알아차리는데 중요하다 하였다. Brown과 Ryan(2003)은 경험표집(experience sampling)기법을 사용하여 좀 더 마

<sup>†</sup> 본 연구는 2007년도 한국 건강심리학회 학술대회(5월 25일)에서 발표되었음. 본 연구는 원두리의 2007년 충남대학교 심리학과 박사학위 청구논문의 일부임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 원두리, (305-764) 충북 청주시 흥덕구 개신동 충북대학교 심리학과, Tel: 043-261-3626, E-mail: mkdoo@freechal.com

음챙김을 하는 사람들이 더 높은 자율적 행동조절 수준을 보이며 웰빙수준이 높았다고 보고하였다. 이들은 마음챙김이 경험을 명료하고 생생하게 만들어줌으로써 직접적으로 웰빙과 행복에 기여할 뿐 아니라 자신의 내적 경험을 알아차리고 외적 행동을 마음챙김 하여 자동적, 습관적 반응을 막고 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 맞는 행동을 자기 주도적으로 선택하고 행동할 기회를 제공하여 자율적 행동조절과 웰빙을 촉진한다고 하였다. 덧붙여, 마음챙김이 자율적 행동조절과 웰빙을 촉진하는 과정을 조사할 필요가 있다고 지적하였다.

자기결정이론(Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000)에서는 행동을 안내하는 동기적 정향이 건강한 행동조절과 심리적 웰빙에 중요하다고 주장하며, 행동을 일으키는 이유나 목표에 근거한 다양한 동기양상을 구분하였다. 자율적으로 동기화된 행동은 자기가 인정한 의지적인 것으로 소위 자기가 기꺼이 하기로 결정한 것이다. 반대로 자율성이 부족한 행동(통제된 행동조절)은 사회적 맥락이나 내적강요에서 비롯된 실제적 혹은 지각된 통제, 제약 및 압력에 의해 동기화된 것이다. Brown과 Ryan(2004)은 좀 더 자율적으로 행동을 조절할수록 더 많은 흥미와 즐거움 및 노력을 보이며 참여와 수행을 잘 하고 스트레스에 적응적으로 대처하며 웰빙 수준이 높다고 보고하였다. 또한, 자율적 행동조절은 대인관계, 일, 건강관리 및 상담 등의 다양한 삶의 영역에서 지속적 노력과 효과적 행동 및 웰빙의 증진 등 긍정적인 결과와 관련되어 왔다(신은향, 1998; Brown & Ryan, 2004).

삶의 의미는 웰빙과 밀접한 관련이 있으며 웰빙에 영향을 미치는 중요한 요인이다(Zika &

Chamberlain, 1992). Recker와 Wong(1988; King, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006에서 재인용)은 개인적 의미를 인식하는 것은 만족감과 충만함을 동반하며, 개인적 의미는 인지적으로는 삶의 경험에 대한 해석을 제공하고 동기적으로는 행동을 안내함으로써 매개변인으로 기능한다고 하였다. Bauer, McAdams 그리고 Sakaeda(2005)는 성숙하고 행복한 사람들은 삶의 사건을 의미 있는 이야기로 통합하며, 자신의 삶에 대한 해석이 성숙과 웰빙을 돕는다고 하였다. King과 Pennebaker(1998)도 부정적 정서를 느끼더라도 고통스런 사건에 대한 의미 있는 설명을 찾는 것이 개인적 성장과 자기실현적 웰빙을 촉진하며, 부정적 사건 이후 의미를 찾는 것은 건강한 기능으로 돌아오는 것을 촉진하며, 이는 강력한 대처 기술이라고 하였다(Davis et al., 2000; King et al., 2006에서 재인용). 이런 양상은 스트레스 후 성장이나 외상 후 성장 연구에서도 나타난다(Park, Cohen, & Murch, 1996). 결국 자신이 경험한 삶에 대해 의미를 구성하는 능력이 성장 및 웰빙과 관련된다 고 볼 수 있다.

King, Hicks, Krull 및 Del Gaiso(2006)는 긍정적 정서와 삶의 의미의 관련성을 보여주는 연구에서 긍정적 정서는 의미 있는 활동의 의미를 분명히 자각하고 의미 없는 활동의 무의미함을 잘 알아차리게 한다는 것을 발견하였다. 그런데 대부분의 스트레스 사건은 부정적 정서를 동반하므로 부정적 정서를 경험하는 사람들에게 의미경험을 촉진할 수 있는 요인을 찾는 것은 매우 중요하다.

Bishop 등(2004)에 의하면 마음챙김은 주의의 자기조절과 현재 경험에 대한 수용적인 태도로, 좀 더 넓은 조망으로 현재의 생각, 감정 및 감각

등을 바라볼 수 있게 하여 경험과 행동의 의미와 원인을 잘 알아차리는 것을 촉진한다고 하였다. 또한 마음챙김 수준이 높은 사람들은 경험에 개방적인 경향이 있었는데(Brown & Ryan, 2003) 경험에 개방적인 사람들은 삶의 의미 수준이 높았다(원두리, 김교현, 권선중, 2005). 따라서 마음챙김이 의미경험을 촉진할 것이라고 예측하였다. 또한 행위의 의미를 내재화하고 통합하는 것은 자율적 행동조절을 촉진한다는 것을 시사하는 연구들이 있다(Carver & Scheier, 2000; Deci, Eghrari, Patrick & Leone, 1994).

이상의 선행연구들을 종합해 보면 마음챙김이 의미경험을 촉진하고, 의미 있는 일은 자율적 행동조절을 촉진하여 궁극적으로 웰빙을 증진시킬 것이라고 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 마음챙김을 실험적으로 유도하여 마음챙김을 하는 사람이 의미 있는 과제의 의미를 분명히 지각하고 의미 없는 과제의 무의미함을 잘 알아차리는지 알아보았다. 또한 과제를 할 당시의 자율적 행동조절, 통제된 행동조절 및 정서적 웰빙과의 관계도 살펴보았다.

## 연구가설

- 가설 1. 마음챙김 유도집단은 비교집단보다 의미 있는 과제조건에서 의미경험이 더 높을 것이다.
- 가설 2. 마음챙김 유도집단은 비교집단보다 의미 있는 과제조건에서 자율적 행동조절이 더 높을 것이다.
- 가설 3. 마음챙김 유도집단은 비교집단보다 의미 있는 과제조건에서 통제된 행동

조절이 더 낮을 것이다.

- 가설 4. 마음챙김 유도집단은 비교집단보다 의미 있는 과제조건에서 정서적 웰빙 점수가 더 높을 것이다.

## 방법

### 참여자

연구 참여자들은 충남대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생으로 전체 80명(남자 37명, 여자 43명)이었다. 평균 나이는 21.65세 ( $SD=2.18$ )로 18세에서 27세의 범위였다.

### 측정도구

**5요인 마음챙김 척도.** Baer, Smith, Hopkins Krietemeyer 및 Toney(2006)가 만든 다차원적 마음챙김 척도를 원두리와 김교현(2006)이 타당화한 것이다. 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing) 및 비판단(nonjudging)이라는 5 요인으로 이루어져 있다. 각 요인 당 7-8문항으로 전체 39문항의 7점 척도로 이루어진 자기보고식 검사다. 본 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .80이었다.

**과제 의미 정도 평가.** King 등(2006)이 구성하여 사용한 과제 의미 정도를 평가하는 6문항으로 7점 척도로 이루어진 자기보고식 질문지다. 문항 내용은 다음과 같다: 1. 의미 있는 과제였다. 2. 이 과제에 대해 한동안 생각할 것 같다 3. 이 과

제의 중요성을 알 것 같다. 4. 이 과제는 나에게 전혀 의미가 없는 것 같다(역 채점). 5. 이 과제는 나에게 상당히 깊은 의미가 있었다. 6. 이 과제와 내 삶을 관련시켜 볼 수 있을 것 같다. 본 연구에서 척도 전체의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었다.

**사후 질문지.** 우선 자신이 한 과제를 떠올리게 한 후, 자신이 한 과제에 대하여 의미경험 정도, 자율적 행동조절 정도와 통제된 행동조절 정도를 평정하게 하였다. 의미경험 문항들은 “이 일은 나에게 의미가 있다”, “이 일은 나름대로 의미가 있다” 2문항으로 측정하였고, 자율적 행동조절 정도는 단일문항으로 “이 일은 내가 하고 싶어서 기꺼이 하였다”, 통제된 행동조절은 “이 일은 내가 하지 않을 수 없어서 어쩔 수 없이 하였다”로 모두 7점 척도로 측정하였다. 또한 정서적 웰빙은 과제를 하는 동안의 느낌을 10개의 형용사에 7점 척도로 평정하게 하였다. 이 형용사들은 정서적 웰빙을 측정하는 것으로 서은국 등(2006)이 변안한 Kahneman 등(2004)의 일상 재구성 질문지에 사용된 것이다. 정적 정서 5개와 부정 정서 5개로 구성되어있으며 본 연구에서는 부정 정서를 역 채점하여 정적 정서 점수와 합산하여 정서적 웰빙 측정치로 사용하였다.

**마음챙김 조작 점검.** 마음챙김 유도집단과 비교집단에 대한 조작 점검을 위해 훈련 시 태도가 호흡을 자연스럽게 수용하려했는지 혹은 이상적 기준에 맞추기 위해 판단하고 평가하려했는지를 3문항 7점 척도로 구성하여 측정하였다. 문항들은 다음과 같다. “호흡(감각)을 관찰하면서 그것이 이상

적인 기준에 맞는지 판단하고 평가하려고 하였다.”(역 채점), “나의 호흡을 일어나는 대로 자연스럽게 내버려두었다.”, “나의 호흡을 이상적인 기준에 맞추려고 애를 썼다.”(역 채점) 탐색적 요인분석 결과 표본 적절성 측정치인 Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)값이 .65이고, Bartlett의 구형성 검증 통계치의 유의 수준이 .001보다 작아 자료의 상관이 요인분석에 적합하였다. 고유치가 1보다 큰 요인이 1개 추출되었는데(고유치= 2.23), 이 한 요인이 전체 변량의 64%를 설명하였다. 요인부하량도 .68-.98로 수용할 만하였다. 척도 전체의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었다.

#### 독립변인 조작

**마음챙김 조작.** 마음챙김 상태를 유도하기 위해 마음챙김 지시문을 사용하였다. 마음챙김 유도 지시문은 비 판단적이고 개방적인 주의와 알아차림을 유도하는 것으로 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(장현갑 등, 2006; Kabat-Zinn, 1990)을 참고하여 만들었고, 비교집단의 지시문은 판단적이고 목표지향적인 주의와 알아차림을 유도하도록 만들었다. 두 집단 모두 호흡에 주의를 두도록 했다는 점에서는 유사하지만 마음챙김 집단은 순간순간 모든 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서 현재 중심으로 또렷하게 알아차리도록 하는 비 판단적인 주의와 알아차림을 유도했던 반면 비교집단은 이상적인 호흡을 통해 건강이나 원기 혹은 집중력을 북돋울 수 있으므로 이상적인 호흡방식에 따르도록 하였고 자신의 호흡이 이상적인지 비교하고 판단하도록 하여 판단적이고 목표지향적인 주의와 알

아차림을 유도하였다. 이는 마음챙김이 단순한 주의집중과는 다르다는 것을 전제로 하였다. 본 연구에 사용된 지시문을 부록에 첨부하였다.

**과제의 의미조작.** 과제의 의미성을 조작하기 위해 King 등(2006)의 연구에서 사용한 의미/무의미 과제를 번안하여 사용하였다. 의미과제는 글의 내용과 자신의 삶이나 경험을 관련시켜가며 읽고 생각하는 것이고 무의미과제는 무의미 철자 ‘1 (모음‘이)’ 찾기였다. 과제에 사용된 글은 The power of now: A guide to spiritual enlightenment(Tolle, 1999), The four Agreement: A practical guide to personal freedom(Ruiz, 1997) 및 Ethics for new millennium(Dalai Lama, the 14th, 1999)이었다.

#### 절차

실험참여자들에게 사전검사로 5요인 마음챙김 척도를 실시한 후 무선적으로 실험참여 일정을 정하였다. 실험은 5-6명 단위로 실시하였다. 연구 참여자들은 마음챙김 집단이나 비교집단에 무선 할당 된 후 마음챙김 집단이나 비교집단의 훈련을 10분간 실시하였다. 해당 집단의 훈련을 한 후 참여자의 반수는 의미과제를, 나머지 반은 무의미 과제를 실시하였다. 과제를 5분간 실시한 후 과제 의미 정도 평가지와 사후 질문지 및 마음챙김 조작 점검을 위한 질문지를 작성하였다. 총 실시시간은 약 30분 내외였다.

#### 연구설계 및 자료분석

마음챙김 집단/비교집단 여부와 의미 과제/무의미 과제 여부를 독립변인으로 하고 의미경험, 자율적 행동조절, 통제된 행동조절 및 정서적 웰빙을 종속변인으로 하는 피험자 간 설계로 자료 분석은 종속변인들 간의 상관을 가정하여 다변량분석(MANOVA)을 실시하였다.

#### 결 과

##### 집단 간 마음챙김 점수의 사전 동질성 비교

실험참여자들에게 실험 2-6일전 마음챙김 척도를 사용하여 마음챙김 정도를 측정하였다. 마음챙김-의미과제집단( $M=4.08$ ,  $SD=.29$ ), 마음챙김-무의미과제 집단( $M=4.12$ ,  $SD=.60$ )과 비교-의미과제 집단( $M=4.07$ ,  $SD=.48$ ) 및 비교-무의미과제 집단( $M=4.09$ ,  $SD=.53$ )의 일원 피험자 간 변량분석 결과, 집단 간 사전 마음챙김 점수에서는 통계적으로 유의한 차이가 없었다,  $F(3, 76)=.045$ ,  $p=.99$ .

##### 독립변인 조작효과 점검

**과제의미 조작효과.** 과제의미조작 효과를 확인하기 위하여 King, Hicks, Krull 및 Del Gaiso(2006)의 연구에서 사용한 과제의미정도 평가지를 사용하였다. 과제의미정도에 대한 집단 간 변량분석결과 의미과제 집단( $M=5.00$ ,  $SD=.96$ )이 무의미과제집단( $M=3.94$ ,  $SD=1.05$ )보다 과제 의미 평가점수에서 유의하게 더 높았다,  $F(1, 78)=21.88$ ,  $p < .01$ . 또한 전체 변량 중 독립변인의 조작에

의해 설명되는 변량 즉 독립변인의 효과크기를 알아보는  $\eta^2$ (partial eta squared)는 .22였다.

**마음챙김 조작효과.** 마음챙김 조작효과는 마음챙김 훈련이나 비교집단 훈련 시 얼마나 비 판단적이고 수용적 태도로 임하였는지를 표시하는 3 문항으로 측정하였다. 마음챙김 집단과 비교집단 간 변량분석결과, 마음챙김 집단( $M=5.22$ ,  $SD=1.20$ )이 비교집단( $M=2.73$ ,  $SD=1.02$ )보다 유의하게 더 높은 점수를 나타내었다,  $F(1, 77)=98.68$ ,  $p < .01$ ,  $\eta^2=.56$ .

**마음챙김과 과제의 상호작용효과**

집단의 마음챙김 여부와 과제의 의미성에 따라 의미경험, 자율적 행동조절, 통제된 행동조절 및 정서적 웰빙에서 차이가 있는지 알아보기 위해 다변량분석(MANOVA)을 실시하였다. 우선 변량의 동질성 가정을 확인하기 위하여 Levene의 변량의 동질성 검증 결과, 모든 종속변인이 변량의 동질성 가정을 위배하지 않았다(표 1). 다변량분석 결과 전체적인 다변량 검증 결과는 유의했으며 상호작용이 유의했다(표 2). 각 집단의 평균과 표준편차를 표 3에 제시하였다.

표 1. Levene의 변량의 동질성 검증

	F	df1	df2	Sig.
의미경험	1.38	3	76	.25
자율조절	.73	3	76	.54
통제조절	1.46	3	76	.23
정적정서	.19	3	76	.90
부적정서	.60	3	76	.62
정서웰빙	.60	3	76	.62

표 2. 마음챙김 여부와 과제의의미성에 따른 전체 다변량 검증 결과

	Wilks' Lambda	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
마음챙김(A)	.86	2.26	5	72	.06	.14
과제의의미(B)	.69	6.56	5	72	.00	.31
A*B	.84	2.83	5	72	.02	.16

표 3. 마음챙김 여부와 과제의의미성에 따른 집단 간 평균과 표준편차

	마음챙김 집단(n=40)		비교집단(n=40)	
	의미과제(n=20)	무의미과제(n=20)	의미과제(n=20)	무의미과제(n=20)
의미경험	5.37( .70)	3.83(1.07)	4.82( .76)	4.12( .97)
자율조절	5.80(1.01)	4.85(1.60)	3.95(1.57)	5.00(1.34)
통제조절	2.10(1.02)	2.75(1.37)	3.27(1.47)	2.60(1.27)
정적정서	4.92( .77)	3.88( .82)	4.43( .95)	4.28( .92)
부적정서	2.12( .66)	2.50( .89)	2.84( .67)	2.72( .88)
정서웰빙	5.40( .56)	4.69( .62)	4.80( .67)	4.78( .73)

마음챙김 여부와 과제 의미성에 따른 관련 종속변인에서의 유의한 차이가 있는지 알아본 결과, 마음챙김 집단 여부와 과제의 의미성 여부 간에 유의한 상호작용이 있었다(표 4). 우선 마음챙김의 의미경험에 대한 효과는 과제가 의미 있는 것이었는지 여부(과제의 의미성)에 따라 달랐다. 마음챙김 훈련을 받고 의미과제를 한 집단은 의미경험 점수가 가장 높았고, 마음챙김 훈련을 받고 무의미과제를 한 집단은 의미경험 점수가 가장 낮았다. 즉 마음챙김은 의미 있는 과제의 의미를

표 4. 웰빙 관련 변인들에 대한 다변량분석 결과

변량원	종속변인	자승합	자유도	평균자승합	F
마음챙김 (A)	의미경험	.31	1	.31	.39
	자율조절	14.45	1	14.45	7.39**
	통제조절	4.51	1	4.51	2.69
	정적정서	.04	1	.04	.05
	부적정서	4.42	1	4.42	7.20**
과제의미 (B)	정서웰빙	1.33	1	1.33	3.17
	의미경험	25.31	1	25.31	31.72**
	자율조절	.05	1	.05	.03
	통제조절	.01	1	.01	.01
	정적정서	7.08	1	7.08	9.39**
A*B	부적정서	.34	1	.34	.55
	정서웰빙	2.63	1	2.63	6.29*
	의미경험	3.61	1	3.61	4.53*
	자율조절	20.00	1	20.00	10.22**
	통제조절	7.81	1	7.81	4.66*
집단내	정적정서	3.96	1	3.96	5.25*
	부적정서	1.25	1	1.25	2.04
	정서웰빙	2.42	1	2.42	5.78*
	의미경험	60.65	76	.80	
	자율조절	148.70	76	1.96	
전체	통제조절	127.55	76	1.68	
	정적정서	57.32	76	.75	
	부적정서	46.63	76	.61	
	정서웰빙	31.76	76	.42	
	의미경험	1737.00	80		
	자율조절	2104.00	80		
	통제조절	707.00	80		
	정적정서	1601.40	80		
	부적정서	570.80	80		
	정서웰빙	1971.69	80		

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

분명히 지각하고 의미 없는 과제의 무의미함을 잘 알아차리는 것을 촉진하였다(그림 1).

또한 마음챙김-의미과제 집단이 과제를 가장 자율적으로 수행하였다. 이는 마음챙김 집단은 비교집단보다 의미 있는 과제조건에서 자율적 행동 조절이 더 높을 것이라는 가설 2를 지지하는 결

과이다. 무의미 과제 조건에서는 마음챙김 여부에 따른 자율적 행동조절에서의 차이가 거의 없었으나 의미 과제 조건에서는 마음챙김 집단이 비교 집단에 비해 자율적 행동조절 수준이 높았다(그림 2). 한편 무의미 과제 조건에서는 마음챙김 여부에 따른 통제된 행동조절에서의 차이가 거의 없

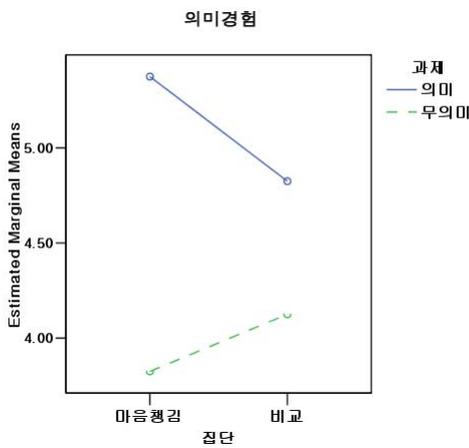


그림 1. 의미경험에 대한 집단과 과제의 상호작용

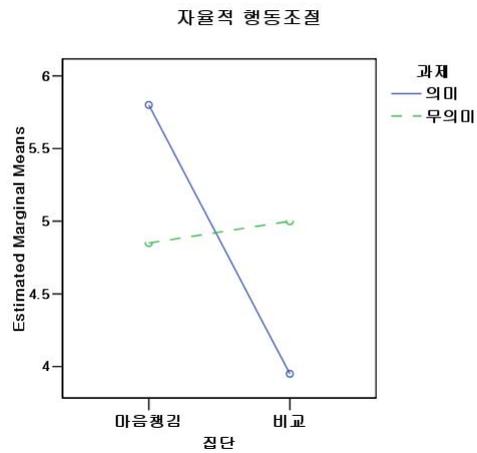


그림 2. 자율적 행동조절에 대한 집단과 과제의 상호작용

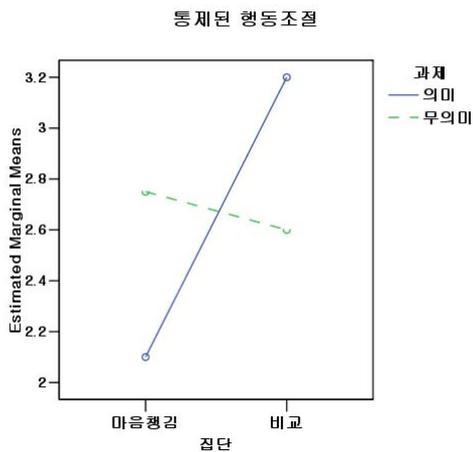


그림 3. 통제된 행동조절에 대한 집단과 과제의 상호작용

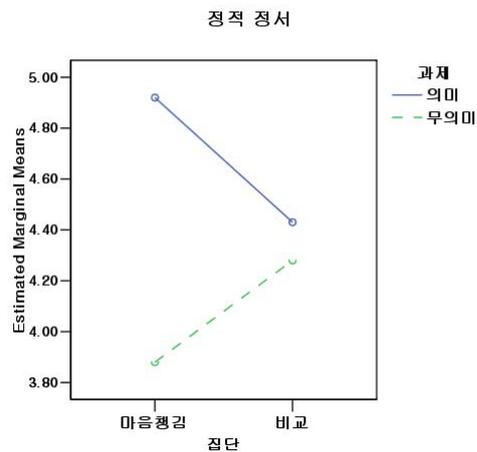


그림 4. 정적 정서에 대한 집단과 과제의 상호작용

었으나 의미 과제 조건에서는 마음챙김 집단이 비교집단에 비해 통제된 행동조절 수준이 낮았다(그림 3). 이는 마음챙김 유도집단이 비교집단보다 의미 있는 과제조건에서 통제된 행동조절이 더 낮을 것이라는 가설 3을 지지하는 결과이다.

다음으로 정적 정서의 경우, 마음챙김-의미 과제 집단이 정적 정서가 가장 높았으며, 마음챙김-무의미 과제 집단이 정적 정서가 가장 낮았다(그림 4). 마음챙김-의미 과제 집단이 부적 정서가 가장 낮았으나, 상호작용 효과가 통계적으로 유의하지는 않았다. 부적 정서에 대해서는 집단의 주효과가 있었다,  $F(1, 76)=7.20, p < .01$ . 즉, 마음챙김 집단은 비교집단에 비해 과제에 상관없이 부적 정서를 덜 경험하였다(그림 5).

부적 정서를 역 채점하여 정적 정서 점수와 합산한 정서적 웰빙 측정치에 대해서는 마음챙김과 과제 의미의 상호작용이 유의하여 마음챙김-의미 과제 집단의 정서적 웰빙 점수가 다른 집단에 비해 가장 높았다. 즉, 마음챙김 상태로 의미과제를

한 집단이 가장 정서적 웰빙이 높았다(그림 6). 이는 마음챙김 유도집단이 비교집단보다 의미 있는 과제조건에서 정서적 웰빙 점수가 더 높을 것이라는 가설 4를 지지하는 결과이다.

## 논 의

본 연구에서는 마음챙김과 과제의 의미성이 의미경험, 자율적 행동조절, 통제된 행동조절 및 정서적 웰빙에 미치는 영향을 실험연구를 통해 알아보았다. 마음챙김 집단에서는 비 판단적이고 개방적인 주의와 알아차림을 유도하였고, 비교집단에서는 판단적이고 목표지향적인 주의와 알아차림을 유도하도록 조작하였다.

마음챙김 상태를 유도하여 의미 과제와 무의미 과제를 실시한 결과 마음챙김 상태를 경험한 사람들은 의미 과제의 의미와 무의미 과제의 무의미함을 명료하게 알아차리는 것으로 나타났다. 이는 King 등(2006)이 긍정적 정서가 의미 있는 활

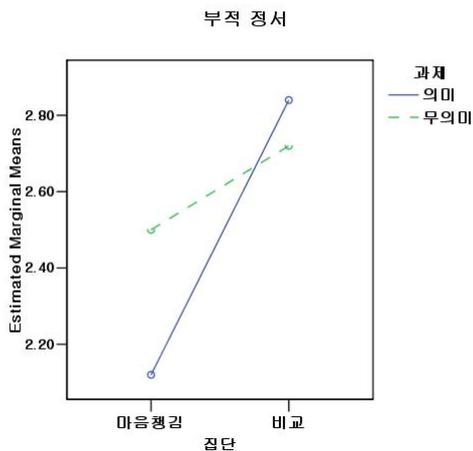


그림 5. 부적 정서에 대한 집단의 주효과

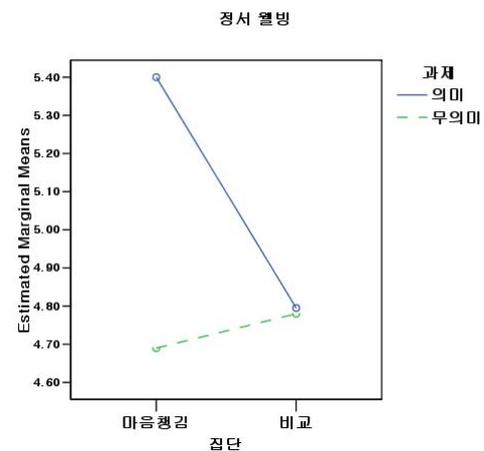


그림 6. 정서적 웰빙에 대한 집단과 과제의 상호작용

동의 의미를 분명히 자각하고, 의미 없는 활동의 무의미함을 잘 알아차리게 한다고 했던 것과 유사한 결과이다. 즉, 긍정적 정서뿐 아니라 비 판단적인 주의와 알아차림을 유도한 마음챙김 상태도 의미 있는 과제의 의미를 분명히 지각하고 의미 없는 과제의 무의미함을 잘 알아차리게 하였다. 이는 마음챙김은 경험과 행동의 의미와 원인을 잘 알아차리는 것을 촉진한다는 Bishop 등(2004)의 주장과 마음챙김을 하는 사람들이 일상에서 내외정보를 잘 알아차려 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 맞는 의미 있는 행동을 선택할 확률이 더 높다는 Brown과 Ryan(2003)의 주장을 지지하는 결과이다.

또한 마음챙김 집단은 의미 있는 과제를 할 때 비교집단에 비해 자율적 행동조절수준이 높았는데 의미 없는 과제를 할 때는 비교집단과 자율적 행동조절에서 차이가 없었다. 이는 마음챙김이 자율적 행동조절에 미치는 영향은 과제의 의미성에 따라 다르다는 것을 나타낸다. Brown과 Ryan(2003)의 연구에서는 좀 더 마음챙김을 하는 사람들이 자율적 행동조절과 정서적 웰빙이 높았는데, 이는 과제를 통제하지 않은 경험표집기법을 사용한 것으로 마음챙김을 잘 하는 사람들이 일상에서는 자신에게 의미 있는 행동을 선택하여 자율적 행동조절 점수가 높았을 가능성이 있다. 본 연구에서는 과제의 의미성을 조작하여 마음챙김의 효과를 살펴본 결과 마음챙김을 한다고 해서 의미 없는 과제를 더 자율적으로 하지는 않았다. 즉, 마음챙김은 의미경험을 매개로 자율적 행동을 촉진한다는 것을 시사한다.

통제된 행동조절의 경우에도 무의미 과제 조건에서는 마음챙김 여부에 따른 통제된 행동조절에

서의 차이가 거의 없었으나, 의미 과제 조건에서는 마음챙김 집단이 통제된 행동조절 수준이 낮았고, 비교집단이 통제된 행동조절 수준이 가장 높았다. 즉, 판단적이고 목표지향적인 주의와 알아차림을 유도한 비교집단은, 의미 있는 과제를 하지 않을 수 없어서 어쩔 수 없이 하는 경향이 가장 높았다.

정적 정서는 의미경험과 비슷한 양상을 나타내었다. 즉 마음챙김을 유도한 후 의미 있는 과제를 한 집단이 가장 정적 정서가 높았으며, 마음챙김을 유도한 후 무의미 과제를 한 집단이 정적 정서가 가장 낮았다. 그런데 마음챙김을 유도한 후 무의미 과제를 한 집단이 정적 정서가 가장 낮았지만 부적 정서가 가장 높은 것은 아니었다. 부적 정서에 대해서는 집단에 따른 주효과가 있었는데, 즉, 마음챙김 집단은 과제 의미 여부와 상관없이 비교집단에 비해 부적 정서를 덜 경험하였고, 마음챙김-의미과제 집단이 부적 정서가 가장 낮았다. 부적 정서를 역 채점하여 정적 정서와 합산한 지표인 정서적 웰빙에서는 마음챙김을 유도한 후 의미 과제를 했던 집단의 정서적 웰빙점수가 다른 집단에 비해 가장 높았다.

무의미 과제 조건에서는 마음챙김 여부에 따른 의미경험, 자율적 행동조절, 통제된 행동조절, 정적 정서, 부적 정서 및 정서적 웰빙에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

요약하면, 마음챙김을 유도한 후 의미 과제를 했던 집단은 다른 집단에 비해 과제가 가장 의미 있다고 느꼈으며, 과제를 가장 하고 싶어서 기꺼이 하고(자율적 행동조절), 하지 않을 수 없어 어쩔 수 없이 했다는 생각을 가장 덜했으며(통제된 행동조절), 정적 정서를 가장 많이 느끼고 부적 정서

를 가장 덜 느껴 정서적 웰빙 수준이 가장 높았다. 반면 의미 과제를 했던 비교집단은 과제가 어느 정도 의미가 있다고 느끼지만 과제를 기꺼이 하고 싶어서 하는 경향이 가장 낮았고, 과제를 하지 않을 수 없어 어쩔 수 없이 했다고 하는 경향이 가장 높았으며, 정적 정서는 어느 정도 느끼지만 다른 집단에 비해 부적 정서를 가장 많이 느꼈다. 즉, 판단적이고 목표지향적인 주의와 알아차림을 통해 어떤 일을 어쩔 수 없이 하는 것은 부적정서를 느끼게 만들며 정서적 웰빙을 증진시키지 못했다. Sheldon과 Elliot(1999)은 목표를 달성했어도 행복하지 못한 경우는 흔한 일이라고 지적하며 자신이 흥미와 가치를 느끼고 자신이 하기로 결정한 목표는 목표 추구 노력의 양을 예측하고, 이는 다시 목표달성을 예측하며, 목표달성은 웰빙과 관련된 심리적 욕구만족을 가져온다고 하였다.

요약하면, 마음챙김은 자신에게 의미 있는 일과 의미 없는 일을 잘 알아차려 일상에서 자신에게 의미 있는 일을 선택하는 것을 촉진하며, 의미 있는 일은 자율적으로 기꺼이 행하게 되고 통제를 받아 어쩔 수 없이 한다는 생각을 덜하게 되어 궁극적으로 정적 정서를 증가시키고 부적 정서를 덜 느끼게 만들어 정서적 웰빙에 기여한다고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점으로는 본 연구에서의 마음챙김 훈련의 효과는 일시적인 것으로 매일의 일상에서 이러한 효과를 얻기 위해서는 꾸준한 마음챙김 훈련이 필요하다고 사료된다.

## 참 고 문 헌

서은국, 성민선 (2006). 일상재구성법(DRM)으로 살펴본

- 대인관계별 정서경험의 형태. 2006년 한국심리학회 연차학술대회 논문집, pp. 74-75. 8월 18일. 서울대학교 멀티미디어 강의동.
- 신은향 (1998). 상담에 대한 내담자의 자기결정적 동기에 관한 연구. 서울대학교 석사학위 청구 논문.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.
- 장현갑, 배재홍 (2006). 마음챙김명상에 기반한 스트레스 완화 프로그램(MBSR-K)이 정신신체증후(SCL 90-R)에 미치는 효과. 2006년 한국건강심리학회 제 1차 학술발표대회 및 워크샵 자료집, pp. 47-50. 3월 31일. 충남대학교 산학연
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: Growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 203-217.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, J. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science & Practice, 11*(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*(4), 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Fostering healthy self-regulation from within and

- without: a self-determination theory perspective. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*(pp. 105-124). NJ: Wiley.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2000). Autonomy and self-regulation. *Psychological Inquiry, 11*, 284-291.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*, 227-268.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of personality, 62*(1), 119-142.
- Kabat-Zinn, J. (1998). 명상과 자기치유 [*Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*]. (장현갑과 김교현 역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판).
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science, 306*, 1776-1780.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(1), 179-196.
- King, L. A., & Pennebaker, J. W. (1998). What's so great about feeling good. *Psychological Inquiry, 9*(1), 53-56.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality, 64*(1), 71-105.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68-78.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of personality & Social Psychology, 76*, 482-497.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology, 83*, 133-145.

원고접수일: 2009년 10월 27일

수정논문접수일: 2009년 12월 4일

게재결정일: 2009년 12월 9일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2009, Vol. 14, No. 4, 815-829

---

# The Effects of Mindfulness and Meaningfulness of task on Experience of Meaning, Autonomous Regulation of Behavior and Emotional Well-being

Doori Won

Dept. of Psychology

Chungbuk National University

Kyo-heon Kim

Dept. of Psychology

Chungnam National University

This study examines whether the mindfulness facilitates the experience of meaning, the autonomous regulation of behavior, and the emotional well-being through an experimental study which induces the mindfulness state. The participants were 80 undergraduate students who had no previous training in mindfulness. It is found that the mindfulness group inducing open attention and awareness without judging shows higher experience of meaning, autonomous regulation, and emotional well-being, when compared with a group inducing goal-directed attention and awareness with judging, in a meaningful task condition. In addition to, the mindfulness group noticed the meaninglessness of the meaningless task as well as the meaningfulness of a meaningful task. Results indicate that the mindfulness facilitates the autonomous regulation and enhances the emotional well-being through experience of meaning.

*Keywords: mindfulness, experience of meaning, autonomous regulation of behavior, emotional well-being*

## 부 록

### 마음챙김 지시문

본 실험에 참여해 주셔서 감사합니다. 잠시 휴대폰을 꺼주시기 바랍니다.

이 실험은 여러분의 마음상태가 과제에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위한 것입니다.

지시문에 따라 협조해 주시고 솔직하게 임해주시면 됩니다.

여러분은 지금부터 호흡을 중심으로 마음챙김 상태를 경험해 보게 됩니다. 마음챙김은 지금 여기에 마음을 집중하여 깨어있는 것으로 순간순간 모든 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서 현재 중심으로 또렷하게 알아차리는 것입니다. 이는 변화하는 경험의 대상에 대해 주의를 집중하면서 판단을 가하지 않고 있는 그대로 경험하는 것입니다. 원치 않는 경험에 직면하더라도 그것을 조심스럽게 관찰하고 평가하지 않고 그것이 존재하도록 허용하는 것입니다. 다시 말해서 어떤 특별한 편안한 이완상태를 맞보겠다는 기대 따위는 목표가 아닙니다. 지나치게 애쓰지 마시고 “오직 이 순간 순수하게 체험하는 그것만 그대로 느끼면 그것으로 족하다.”라는 태도로 지시에 따라 보십시오.

앞으로 약 7-8분 동안 호흡을 중심으로 마음챙김을 연습해 보겠습니다. 호흡을 억지로 통제하려하지 마시고 자연스럽게 그냥 지켜만 보시면 그것으로 족합니다. 편안한 마음으로 호흡을 지켜보고 이 순간에 존재하고 있음을 느껴보십시오.

편안한 자세로 앉아보십시오. 그렇다고 자세에 지나치게 신경 쓰지는 마십시오. 두 눈을 감고 엉덩이나 발바닥이 의자나 바닥에 닿는 감각들에 마음을 두십시오(1분).

이번에는 호흡으로 주의를 옮기십시오. 숨을 들이쉬고 내릴 때 아랫배에서 느껴지는 신체 감각에 의식을 집중해 보십시오. 아랫배가 불러오고 들어가는 신체감각을 예민하게 느껴보십시오(1분).

숨 쉬는 것을 어떤 식으로든 통제하려하지 마시고 자연스럽게 숨 쉴 수 있도록 그냥 두십시오. 가능한 한 다른 경험도 자연스럽게 느낄 수 있게 그냥 두십시오. 이상적인 숨쉬기 방법이 따로 있는 것도 아니고 특별하게 도달해야 할 이상적 상태가 있는 것도 아닙니다. 가능한 한 스스로 느껴지는 자연스런 경험에 충실하십시오(1분).

이 과정에서 자신의 마음이 온갖 종류의 생각에 끌려 방황하게 될 수도 있습니다. 이는 지극히 자연스런 것이며 잘못된 것은 아닙니다. 마음이 호흡에 머물러 있지 않고 다른 생각에 가있다는 것을 알아차리게 되면 다른 곳에 가있는 마음을 조용히 호흡으로 돌려놓으시면 됩니다. 다시 의식을 호흡이 들어오고 나갈 때 느껴지는 신체 감각들에 두십시오. 호흡하는 순간마다 일어나는 당신의 생각이나 느낌에 주의를 기울이고 오직 이때 일어나는 생각이나 느낌을 고요히 바라볼 뿐 이를 평가하지는 마십시오.

이제 잠시 동안 지시문을 듣지 않고 계속 호흡에 마음챙김 해보십시오.(2분)

자 이제 끝날 때가 되었습니다. 준비가 되었으면 서서히 눈을 뜨고 평상으로 돌아오십시오. 가능한 한 지금의 마음 상태를 유지하며 다음 과제를 해 주시기 바랍니다.

## 비교집단 지시문

본 실험에 참여해 주셔서 감사합니다. 잠시 휴대폰을 꺼주시기 바랍니다.

이 실험은 호흡훈련이 과제에 어떤 영향을 미치는지 알아보기 위한 것입니다.

지시문에 따라 협조해 주시고 솔직하게 임해주시면 됩니다.

여러분은 지금부터 호흡조절 훈련을 받게 됩니다. 호흡조절은 호흡을 조절하여 우리의 건강이나 원기 혹은 집중력을 북돋우기 위한 것입니다. 호흡은 매우 중요합니다. 이상적이고 바람직한 호흡은 리드미컬하고 규칙적으로 호흡하는 것입니다. 깊은 호흡을 아랫배까지 들이쉬고 천천히 내쉬십시오, 이 때 가능하면 길고 고르게 호흡을 하는 것이 좋습니다. 이상적인 호흡 상태와 현재 나의 호흡 상태가 얼마나 유사한지에 대해 계속적으로 평가해보시고 그렇지 못하다면 왜 그러한지에 대해 생각해 보십시오. 나의 호흡 상태를 이상적인 상태에 맞추려고 적극적으로 노력하는 자세가 중요합니다. 만약 이상적인 호흡 상태에 미치지 못했다면 이를 바로잡기 위해 최대한 노력을 기울이십시오.

앞으로, 약 7-8분 동안 호흡 훈련을 실시해 보겠습니다. 자신의 호흡을 이상적인 상태에 맞추기 위해 최대한 주의를 기울이고 그래도 잘 되지 않으면 더욱 분발하려는 마음을 가지십시오.

편안한 자세로 앉아보십시오. 자세도 매우 중요합니다. 두 눈을 감고 어떤 자세를 취하면 좋을지에 대해 잠시 생각해 보십시오(1분).

이번에는 호흡으로 주의를 옮기십시오. 숨을 들이쉬고 내쉴 때 아랫배에서 느껴지는 신체 감각에 의식을 집중해 보십시오. 아랫배가 볼러오고 들어가는 신체감각을 예민하게 느껴보십시오(1분).

자신의 숨 쉬는 방식을 앞서 이야기한 이상적인 상태를 이루기 위해서 최대한 조절해 보십시오. 가능한 다른 경험도 이상적인 호흡을 위해 조절해 보십시오. 이상적인 숨쉬기 방법은 천천히 규칙적으로 리드미컬하게 길고 고르게 호흡하는 것입니다. 자신의 숨 쉬는 방식이 무엇이 잘못되었는지 평가해 보시고 이상적인 호흡을 하기위해 최대한 노력해 보십시오(1분)

이 과정에서 자신의 마음이 온갖 종류의 생각에 끌려 방황하게 될 수 있습니다. 이는 좋은 호흡을 방해하는 것이며 잘못된 것입니다. 마음이 호흡에 머물러 있지 않고 다른 생각에 가 있다는 것을 알아차리게 되면 즉시 이상적인 호흡을 하기위해 다시 노력하십시오. 이상적인 호흡을 하기 위한 노력에 방해가 되는 생각들은 가능한 하지 마십시오. 호흡은 잘 되고 있는지 그렇지 않다면 어떻게 해야 하는지? 내가 분발하지 않고 나태한 상태에 머물러 있는 것은 아닌지? 등에 대해 평가하고 곰곰이 따져 보십시오. 그리고 이상적인 호흡 상태를 유지하기위해 최대한 노력해 보십시오.

이제 잠시 동안 지시문을 듣지 않고 계속 호흡훈련을 해보십시오.(2분).

자 이제 끝날 때가 되었습니다. 준비가 되었으면 서서히 눈을 뜨고 평상으로 돌아오십시오. 가능한 한 지금의 마음 상태를 유지하며 다음 과제를 해 주시기 바랍니다.