

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2010. Vol. 15, No. 1, 107 - 122

5요인 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 정서적 웰빙에 미치는 영향에 대한 관계모형: 일상재구성법으로 알아본 주부의 일상 경험에 대한 분석[†]

원 두 리[‡] 김 교 헌
충북대 심리학과 충남대 심리학과

본 연구에서는 5요인 마음챙김(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006), 의미부여 및 자율적 행동조절이 정서적 웰빙에 미치는 영향에 대한 관계모형을 검증해 보았다. 이를 위해 주부 252명을 대상으로 일상재구성법(The day reconstruction method; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004)을 사용하여 자료를 수집한 후, 5요인 마음챙김이 일상재구성법으로 측정된 의미부여를 촉진하고 의미부여는 자율적 행동을 통해 정적정서를 촉진하고 부정적 정서에 부정적 영향을 준다는 가설적인 연구모형을 설정하고, 이를 구조방정식 모형을 통해 검증해 보았다. 그 결과, 마음챙김 5요인 중 관찰과 자각행위는 의미부여와 자율적 행동조절을 통해 정서적 웰빙에 영향을 주고, 마음챙김 5요인 중 기술과 비자동성은 직접 정서적 웰빙에 영향을 주어 본 연구의 가설적 모형이 수용되었다. 본 연구는 마음챙김이 정서적 웰빙에 영향을 주는 과정을 의미부여와 자율적 행동조절의 매개를 통해 좀 더 구체화하였고, 일상의 구체적 사건에 대한 경험에 기초한 자료를 다루었다는데 의의가 있다. 본 연구와 관련된 제한점들을 논의하였다.

주요어: 5요인 마음챙김, 의미부여, 자율적 행동조절, 정서적 웰빙, 일상재구성법

[†] 본 연구는 2007년도 한국 건강심리학회 학술대회(5월 25일)에서 발표되었음. 본 연구는 2007년 충남대학교 심리학과 박사학위 청구논문의 일부임.

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

주부, 즉 기혼여성들은 서비스직을 제외한 어떤 직업인들보다도 많은 스트레스를 받는다고 한다(이평숙, 1985). 이는 주부의 활동이 비교적 비구조적이고 눈에 잘 띄지 않으며 반복적이고 일상적이기 때문에 많은 여성들이 그 역할에서 오는 보상을 적게 느끼며 가사 일에 따른 끊임없는 육체적 작업과 자녀양육 때문인 것으로 생각된다(장병욱, 1985)고 한다. 이러한 일상의 스트레스에 적절히 대처하지 못하면 우울증에 대한 취약성이 증가하는데 사실, 우울증의 유병률은 남성에 비해 여성이 높고, 특히 그 차이는 25-44세 사이에 가장 두드러진다고 한다(김은정, 오경자, 하은혜, 1999). 우울뿐 아니라 주부들의 정신건강수준이나 심리적 행복도도 기혼남성에 비해 낮다(권경희, 1985)고 한다.

따라서, 우울에 취약한 주부들에게 정서적 웰빙과 삶의 만족을 증진시키는 요인을 찾아 이를 강화하는 것이 필요하다. 웰빙이란 단순히 질병이 없는 상태가 아니라 웰빙의 요소들이 있는 것으로 정의되며(Keyes & Lopez, 2002) 정신질환은 없으나 웰빙수준이 낮은 사람들에게 웰빙의 요소를 증진시키는 것이 정신질환을 예방하는 길이기도 하다(Ryff & Singer, 1996). Ryff와 Singer(1996)는 웰빙의 부재가 미래의 역경에 대한 취약성을 만든다고 하면서 기분장애의 재발빈도가 높은 것을 지적하며, 회복한 상태를 지속적으로 유지하는 것은 부정적인 것을 경감하는 것만으로는 부족하며 긍정적인 것을 생산해야한다고 주장하였다.

최근 웰빙을 증진시키는 다양한 요인들이 연구되고 있다. 웰빙과 관련된 성격요인으로서의 외향성이나 우호성, 및 정서적 안정성 등이 거론되고

있으며(Ryan & Deci, 2001), 그 밖에 정서표현, 삶의 의미, 사회적 지지, 긍정적 대인관계, 내재적 가치의 추구, 자율적 행동조절, 및 마음챙김 등이 웰빙을 증진시킨다고 한다(원두리, 김교현, 2006; Ryan & Deci, 2001).

그런데 웰빙이 단순히 긍정적 성격특성을 지닌 것이나 스트레스나 갈등이 없는 것을 의미한다면 우리가 웰빙증진을 위해 할 수 있는 노력은 제한된다. 오히려 매일의 일상에서 개인적 노력을 통해 웰빙을 증진시키는 방법을 찾는 것이 중요하다. 그런 점에서 웰빙에서 의식(consciousness)의 중요성을 강조하며 현재 일어나는 것에 대한 열린 혹은 수용적인 알아차림과 주의를 강조하는 마음챙김이 웰빙을 증진하는 데 도움이 될 수 있다(Kabat-Zinn, 1990/1998).

마음챙김(mindfulness)은 순간순간 ‘주의의 장’에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 비 사변적이고 비 판단적이며 현재 중심으로 또렷하게 알아차리는 것을 의미한다(Kabat-Zinn, 1990/1998). 이러한 마음챙김은 경험을 명료하고 생생하게 만들어줌으로써 직접적으로 웰빙과 행복에 기여할 뿐 아니라 자신의 내적 경험을 알아차리고 외적 행동을 마음챙김하여 자동적, 습관적 반응을 막고 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 맞는 행동을 자기 주도적으로 선택하고 행동할 기회를 제공하여 자율적 행동조절과 웰빙을 촉진한다(Brown & Ryan, 2003)고 한다. 또한 김정호(2004)는 현대인들이 경험하는 많은 스트레스와 그로인한 신체적 심리적 질병이 사고방식의 왜곡에서 오는 경우가 많으므로 마음챙김 명상을 통해 마음을 바로보고 스트레스로부터 자유로워지고 신체적 심리적 질병의 치유

도 얻을 수 있다고 하였다.

실제로 Kabat-Zinn(1990)의 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)프로그램은 통증감소, 부정적 신체상의 감소, 우울증 등 기분장애의 감소, 통증 약물치료 사용의 감소와 활동수준의 증가, 자존감 향상 및 불안관련 장애의 호전 등에 효과가 있음이 보고되고 있으며(김정호, 2004). 국내에서도 장현갑과 배재홍(2006)은 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 완화 프로그램(MBSR-K)이 우울과 불안 및 기타 정신신체징후를 줄이는 데 효과가 있다고 보고하였으며, 이 밖에도 마음챙김에 기초한 치료적 중재들이 만성통증, 불안, 우울뿐만 아니라, 섭식장애, 피부병, 혹은 암 환자에게도 도움이 되며 면역기능과 관련된 멜라토닌 수준에도 영향을 미친다(Baer, 2003)고 하였다.

Baer(2003)는 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness Based Stress Reduction)프로그램, MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy)와 마음챙김을 포함하는 치료적 개입인 DBT(Dialectical Behavior Therapy), ACT(Acceptance & Commitment Therapy), RP(Relapse Prevention) 등에 관한 연구들을 개관하면서 마음챙김이 증상완화와 행동변화에 도움이 되는 몇 가지 기제를 다음과 같이 제안하였다: 노출(현재의 생각이나 감정을 피하려하지 않고 드러내고 견디는 것), 인지적 변화(단지 “생각”일뿐으로 받아들이고 반추하지 않는 것), 자기-조절(자기관찰 기술을 통해 행동의 결과를 생각하게하고 다양한 대처기술의 사용을 촉진하여 충동적, 부적응적 행동을 줄이는 것), 이완(이완과 공존할 수 없는 자동적 사고와 근육긴장 등을 포함하는 현재 상태

를 비판단적으로 관찰함으로써), 그리고 수용(방어 없이 현실을 온전히 경험함으로써).

이처럼 마음챙김은 정신건강과 웰빙에 긍정적인 효과를 나타내고 있으며 그 효과의 기제도 구체적으로 연구되고 있다. Brown과 Ryan(2003)은 경험표집(experience sampling)기법을 사용하여 마음챙김이 자율적 행동조절과 정서적 웰빙에 어떤 영향을 미치는지를 알아보았는데, 그 결과, 마음챙김이 높은 자율성과 낮은 부적 정서를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 이들은 마음챙김을 많이 하는 사람들이 더 높은 자율적 행동조절 수준을 보이며 웰빙 수준이 높다는 것을 발견하였다. 자율적 행동조절이란 행위의 상대적 자율성이 건강한 행동 조절과 심리적 웰빙에 중요하다는 자기결정이론(Deci & Ryan, 2000)에서 나온 개념으로 자율적으로 동기화된 행동조절 양식은 소위 자기가 기꺼이 하기로 결정한 행동이다. 반대로 자율성이 부족한 행동은 사회적 맥락이나 내적 강요에서 발생한 지각된 혹은 실제의 통제, 제약 및 압력에 의해 동기화된 것이다(Ryan & Deci, 2000). 선행연구들에서 자율적 행동조절은 대인관계, 일, 건강관리 및 상담 등의 영역에서 지속적 노력과 효과적 행동 및 웰빙의 증진과 관련되었다(신은향, 1998; Brown & Ryan, 2004).

그런데 Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김이 자율적 행동조절과 웰빙을 촉진하는 과정에 대한 조사가 필요하다고 하였다. 이들은 마음챙김을 하는 사람들이 내외정보를 알아차려 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 맞는 행동을 자율적으로 선택할 기회를 증가시켜 자율적 행동을 촉진한다고 하였다. 그러나 인간에게는 이러한 내재적 동기에서 나온 행동 뿐 아니라 성장하면서 외재적으로 동

기화된 행동의 가치를 내재화하고 통합하는 과정이 필수적으로 요구된다. Carver와 Scheier(2000)은 가치를 내재화 하고 통합하는 과정에는 그 가치나 동기가 왜 중요한지에 대한 합리적 이유를 알고 자기의 가치와 이것을 연관시켜볼 기회가 있어야 한다고 하였다. 즉, 가치의 내재화와 통합에 의미부여는 매우 중요하다. 일상에서는 내재적으로 동기화된 행동보다는 사회에서 요구하는 목표나 책임을 수행하는 일이 많아진다. 문제는 부과된 일을 어떻게 자율적으로 행하느냐이다. 즉, 외재적으로 동기화된 행동의 가치를 어떻게 내재화하고 통합하느냐이다. Deci, Eghrari, Patrick 및 Leone(1994)은 흥미 없는 활동에 대한 의미 있는 설명을 통해 이유를 제공하고 어려움을 공감해 주며 최소의 외적 유인을 사용하여 선택하게 하는 것이 일의 가치를 수용하여 내재화와 통합을 촉진한다는 것을 보여주었다. 즉, 행위의 의미와 가치를 의식적으로 깨달을수록 외재적으로 동기화된 행동은 자신에게 통합되어 일의 재미와 흥미를 찾아내는 데 도움이 되며, 강요하지 않고 그들의 입장을 이해해 주는 것이 과제의 유용성과 중요성을 인식하는 데 도움이 되었다. 즉, 의미부여가 자율적 행동조절을 촉진한다고 생각할 수 있다. 성숙하고 행복한 사람들은 삶의 사건을 자신에게 의미 있는 것으로 통합하며 이는 자기실현적 웰빙과 정적상관을 나타내었다(Bauer, McAdams, & Sakaeda, 2005). 또한 King과 Pennebaker(1998)도 부정적 정서를 느끼더라도 고통스런 사건에 대한 의미 있는 설명을 찾는 것이 개인적 성장과 자기실현적 웰빙을 촉진한다고 하였다. 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.

Bishop 등(2004)은 마음챙김은 좀 더 넓은 조망으로 현재의 생각, 감정 및 감각 등을 바라볼 수 있게 만들어 경험과 행동의 의미와 원인을 잘 알아차리는 것을 촉진한다고 하였다. 따라서 마음챙김이 자율적 행동조절과 웰빙을 촉진하는 과정에 의미부여가 매개할 가능성이 있다. 즉, 선행연구들에서 마음챙김과 웰빙의 관계를 직접적으로 조사했다면 본 연구에서는 보다 구체적으로 어떤 과정변인을 통해 마음챙김이 웰빙에 영향을 미치는지를 알아보려고 하였다. 특히 스트레스가 심하고 우울에 취약하고 웰빙이 상대적으로 낮을 것으로 생각되는 주부들에게 마음챙김이 웰빙과 어떻게 관련되는지를 알아보려고 하였다.

우리나라 기혼여성의 주관적 웰빙에 영향을 미치는 성격특성을 알아본 김명소, 성은현 및 김혜원(1999)의 연구에 의하면 성격의 5요인 중 정서적 안정성, 성실성과 함께 경험에의 개방성이 기혼여성들의 주관적 웰빙을 예측하는 주요변인이라고 하였다. 특히 40-50대 중년 여성들의 주관적 웰빙에 경험에의 개방성이 매우 중요한 예측 변인이란 점이 부각되고 있다고 보고하였다. 성격의 5요인 중 경험에의 개방성은 마음챙김(Brown & Ryan, 2003)과 삶의 의미(윈두리, 김교현, 권선중, 2005)와도 유의한 상관이 있었다. 따라서 기혼여성의 웰빙에 마음챙김과 삶의 의미가 중요한 변인이 될 것이라 생각하였다.

한편 김은정, 오경자 및 하은혜(1999)는 기혼여성들의 우울증상에 대한 취약성을 일상생활 스트

레스 경험과 이에 대한 대처과정을 중심으로 탐색해본 결과 전체 연구 참여자 중 23%가 임상적인 수준의 우울증상을 경험하였으며, 기혼여성들이 우울에 대한 취약성이 상대적으로 높아 이와 같은 위험집단에 대한 연구와 예방적인 차원의 프로그램개발이 필요하다고 하였다. 또한 이 연구에서 기혼여성의 우울점수와 가장 높은 상관을 보였던 것은 회피적인 대처로 전체 우울변량의 16.2%를 유의하게 설명하였다. 즉, 스트레스 상황을 회피하고, 화를 내거나 충동적인 행동을 하는 등의 부적응적인 정서반응 및 행동이 기혼여성의 우울증상을 가장 많이 설명하는 변인이었다. 따라서 기혼여성들로 하여금 자신의 스트레스 경험에 대해 보다 정확하고 객관적인 지각을 할 수 있도록 도와주고 이를 회피하기보다는 적극적으로 대처해 나갈 수 있는 심리적인 잠재능력을 증진시키는 것이 필요하다고 하였다. 자신의 생각과 감정을 회피하기보다 그대로 인정하고 수용하며, 자동적이거나 충동적인 행동을 하기보다 문제 중심적인 바람직한 대처행동을 자율적으로 추진하는 것은 마음챙김의 효과이며 추구하는 바이다.

마음챙김은 생각과 감정을 좀 더 자각하게 함으로써 그것들을 좀 더 넓은 탈 중심적 조망에서 바라보게 하고 경험에 충분히 열려있게 하여 역기능적인 것을 버리고 좀 더 적응적인 전략을 채택하게 한다(Bishop et al., 2004). 즉, 마음챙김은 비효과적인 회피전략을 버리고 생각이나 감정의 영향이나 그것들에 대한 반응을 변화시킨다. 또한 마음챙김에서의 변화가 회피와 반추의 감소와 관련된다는 연구도 있으며(Kumar et al., 2003; Hayes & Feldman, 2004에서 재인용), 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress

Reduction: MBSR; Kabat-Zinn, 1990)프로그램이나 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 완화 프로그램(MBSR-K; 장현갑, 배재홍, 2006) 등이 우울을 감소시키는 데 효과적이라는 연구들이 있다(김정호, 2004; Baer, 2003).

즉, 마음챙김은 회피나 반추를 줄이고 삶의 여러 경험들을 수용적으로 받아들여 의미를 부여하는 것을 촉진할 것이며 의미가 있는 일은 자율적으로 조절되어 궁극적으로 웰빙을 증진시키고 우울을 예방하는 데 기여할 것이다. 따라서 본 연구에서는 기혼여성을 대상으로 마음챙김과 의미부여 그리고 자율적 행동조절이 정서적 웰빙에 미치는 영향을 알아보았다.

King, Hicks, Krull 및 Del Gaiso(2006)는 삶의 의미는 단순히 삶 전체에 대한 전반적 판단은 아니며 오히려 잠재적으로는 매일 일상의 경험이나 존재의 질에 대한 판단이며 의미 있는 날들의 단순한 총합이 의미 있는 삶일 수 있다고 하였다. 그런데 사람들이 특정 상황에서 어떤 주관적 경험을 하는지에 관한 연구는 주관적 웰빙에 대한 조사연구에서는 매우 드물다. 즉, 삶의 전반에 걸친 행복이나 만족감에 대한 전반적 보고에 의존해 왔다(Kahneman et al., 2004). 일상재구성법(Daily Reconstruction Method; Kahneman et al., 2004)은 사람들이 일상에서 어떤 경험을 하는지를 평가하는 것으로 ‘어제’ 하루 종일의 일화들을 시간적 순서대로 재구성한 후, 각 일화에 대해 그때 경험이나 기분 등을 정확하게 그려보는 것이다. 사건을 경험할 당시의 기분은 정적정서와 부정적정서로 이루어져있는데 정적정서경험이 높고 부정적정서경험이 낮으면 정서적 웰빙이 높은 것으로 본다. 일상재구성법은 일반적으로 사용되는 자기

보고기법에 비해 구체적인 최근의 기억을 끌어내어 회상과정에서의 오류와 편파를 줄일 수 있으며 경험표집방법(Experience sampling method: ESM)에 비해 일상생활을 방해하지 않고 경제적이다, 경험표집방법 결과와도 상당한 유사성이 있다(Kaneman, & Krueger, 2006; 유경, 2006에서 재인용). 따라서 본 연구에서는 주부의 일상경험에서 마음챙김과 정서적 웰빙의 관계 및 그 과정변인을 탐색해 보기위해 일상재구성법을 사용하였다.

요약하면 본 연구는 선행연구들에서 웰빙의 증진 요소로 알려진 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 스트레스가 많고 우울에 상대적으로 취약한 주부들의 웰빙에 어떤 영향을 미치는지를 주부들의 일상경험을 통해 알아보았다. 마음챙김은 주의의 자기조절과 경험에 대한 수용적 태도로 좀 더 넓은 조망에서 현재의 생각, 감정 및 감각 등을 바라볼 수 있게 하여 경험과 행동의 의미와 원인을 잘 알아차리는 것을 촉진하며 (Bishop et al., 2004), 경험을 명료하고 생생하게 만들어줌으로써 직접적으로 웰빙에 기여할 뿐 아니라 자신의 내적 경험을 알아차리고 외적 행동을 마음챙김하여 자동적, 습관적 반응을 막고 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 맞는 행동을 자기 주도적으로 선택하고 행동할 기회를 제공하여 자율적 행동조절을 통해서도 웰빙에 기여할 것 ((Brown & Ryan, 2003)이라고 생각하였다.

이러한 선행연구들의 개관을 통해 마음챙김이

직접적으로 정서적 웰빙에 영향을 미칠 뿐 아니라 마음챙김은 의미부여를 매개로 자율적 행동 조절에 영향을 미치며 자율적 행동조절은 정서적 웰빙을 촉진한다는 요인들 간의 가설적인 관계모형을 구성하여 검증해보았다. 본 연구의 개략적인 가설을 그림 1에 제시하였다.

연구가설

- 가설 1. 5요인 마음챙김은 일상사건에 대한 의미부여를 촉진할 것이다.
- 가설 2. 의미부여는 자율적 행동조절을 촉진할 것이다.
- 가설 3. 자율적 행동조절은 정서적 웰빙을 촉진할 것이다.
- 가설 4. 5요인 마음챙김은 일상사건에 대한 의미부여와 자율적 행동조절을 통해 혹은 직접적으로 정서적 웰빙에 영향을 미칠 것이다.

방 법

연구 참여자

연구 참여자들은 대전 및 서울거주 기혼여성 252명으로 평균 나이 40.9세(표준편차5.4)로 25세에서 65세의 범위였다. 평균 자녀수는 1.85명으로 68.9%가 2명의 자녀를, 16.3%가 1명의 자녀를 두고 있었다. 학력은 92.3%가 대졸, 7.7%가 고졸이

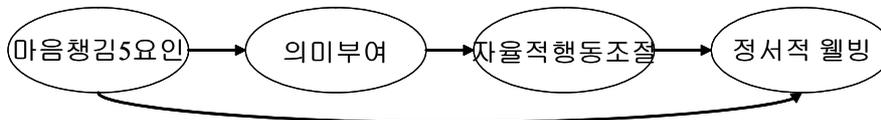


그림 1. 5요인 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 정서적 웰빙에 미치는 영향

었다. 전업주부는 174명(69%), 취업주부는 74명(29.4%), 기재하지 않은 사람이 4명(1.6%)이었다. 가정의 월수입은 400-500만원이 22.6%, 500-600만원이 19.8%, 300-400만원이 18.3%의 순이었다.

측정도구

일상재구성질문지. 본 연구에서는 서은국과 성민선(2006) 그리고 유경(2006)의 연구에서 사용한 일상재구성 질문지를 본 연구에 맞게 변형하여 사용하였다. Kahneman 등(2004)이 개발하여 서은국 등(2006)이 번안하여 사용한 일상재구성법은 '어제' 하루 종일의 일화들을 시간적 순서대로 재구성한 후, 누구와 어디에서 무엇을 하고 있었는지를 표시하게 하였고 그 후 그 사건을 경험할 당시의 느낌을 표시하게 하였는데, 본 연구에서는 어제 하루 중 가장 기억나는 사건을 5가지로 제한하여 기록하게 한 후 각 사건에 대해 사건이 의미 있는 정도, 자율적 행동조절 정도를 표시하게 하였고 그다음 그 사건을 경험할 당시의 느낌을 10개의 형용사에 7점 척도로 평정하게 하였다. 사건에 대한 느낌을 나타내는 형용사들은 정서적 웰빙을 측정하는 것으로 정적 정서 5개(유능한/자신 있는, 행복한, 흥미로운/열중하는, 애정이 있는/우호적인, 편안함/이완됨)와 부적 정서 5개(상황이 끝나기만을 기다린, 긴장한/스트레스를 받은, 우울한/울적한, 짜증나는/화가나는, 피곤함)로 구성되어있다.

5요인 마음챙김 척도(Five-facet mindfulness questionnaire). Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer 및 Toney(2006)가 만든 다차원적 마음챙김 척도를 원두리와 김교현(2006)이 타당화한

것이다. 5 요인으로 이루어져있는데 각 요인 당 7-8문항으로 전체 39문항의 7점 척도로 이루어진 자기보고식 검사다. 본 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .89이고 하위척도들의 내적 합치도는 비자동성(nonreactivity)이 .88, 관찰(observing)이 .87, 자각행위(acting with awareness)가 .87, 기술(describing)이 .85 그리고 비판단(nonjudging)이 .86 이었다. 확인적 요인분석에서는 $\chi^2(df=692) = 1396$, TLI=.96, CFI=.97, RMSEA=.07(.065-.075)로 미국 판과 유사한 결과를 나타내었다.

절차

일상 재구성질문지를 통해 어제 하루 동안의 일화에서 각 사건에 대한 의미부여와 자율적 행동조절 정도, 그리고 그 당시의 정서 등을 측정하였다. 사건은 다섯 개로 제한하고 각 사건에 대한 간단한 기술 후, 그 일이 자신에게 얼마나 의미 있다고 생각하는지(의미부여), 얼마나 기꺼이 했는지(자율적 행동조절), 하지 않을 수 없어서 어쩔 수 없어 했는지(통제된 행동조절), 그리고 그 일을 할 때의 정서(정서적 웰빙) 가령 행복, 우울, 흥미/열중, 편안 및 짜증 등을 7점 척도에 평정하게 하였다. 덧붙여 마음챙김 5요인 질문지를 실시하였다. 질문지는 주부들에게 개별적으로 배포하여 질문지를 각자 작성 후 수일이내에 수집하였으며 실시시간은 40분 내외였다.

자료분석

기술 통계치와 변인 간 상관을 알아보았고 구

조방정식을 사용하여 연구모형의 적합도와 경로 계수의 유의도를 검증하였다. 통계적 검증은 SPSS for Windows(version12.0)와 AMOS 4.0(Arbuckle & Wothke, 1999)을 사용하였다.

결 과

1. 주부의 웰빙 관련 변인들에 대한 기술 통계치와 변인들 간 상관

표 1은 각 변인의 평균과 표준편차를 나타낸다. 평균은 부적정서를 제외한 모든 측정변인들이 중

간(4)이상의 점수를 보였으며 전업주부와 취업주부 간에 평균 차이가 있는지 알아보기 위해 종속 변인들 간 상관을 가정하여 다변량분석(MANOVA)을 실시한 결과, 각 변인들에서 전업주부와 취업주부의 평균차이는 유의하지 않았다. 또한 변인들이 정규분포의 가정에 위배되지 않는지 첨도(kurtosis)와 왜도(skewness)를 살펴본 결과 구조방정식 모형을 적용하는데 필요한 정상분포 조건을 만족시키는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구 모형에서는 정규성을 가정하고 최대우도법(MLE: maximum likelihood estimation)을 통한 분석을 실시하였다.

표 1. 주부의 웰빙관련 변인들의 평균과 표준편차(N=252)

변인	평균(표준편차)
5요인 마음챙김	4.36(.55)
비자동성	4.23(1.00)
관찰	4.17(.97)
자각행위	4.85(.88)
기술	4.47(.96)
비판단	4.08(.91)
의미부여(DRM)	5.67(.85)
자율조절(DRM)	5.34(.99)
정적 정서(DRM)	4.75(.84)
부적 정서(DRM)	2.80(.98)

표 2. 주부의 웰빙관련 변인들 간의 상관(N=252)

요인	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 비자동성	-								
2. 관찰	.26**	-							
3. 자각행위	.28**	.13*	-						
4. 기술	.15*	.31**	.36**	-					
5. 비판단	.001	-.18**	.43**	.17**	-				
6. 의미부여(DRM)	.10	.21**	.21**	.18**	-.03	-			
7. 자율조절(DRM)	.16*	.23*	.24**	.25**	.003	.72**	-		
8. 정적정서(DRM)	.23**	.22**	.25**	.30**	-.001	.61**	.67**	-	
9. 부적정서(DRM)	-.33**	-.16**	-.44**	-.27**	-.17**	-.44**	-.58**	-.61**	-

* $p < .05$ ** $p < .01$

변인들 간의 상관을 살펴보면, 우선 5요인 마음챙김 하위요인들 중 비 판단을 제외한 비자동성, 관찰, 자각행위 및 기술은 서로 유의한 정적상관을 나타내었다. 또한 이들 네 요인들은 의미부여, 자율적 행동조절 및 정적정서와 대체로 유의한 정적상관을, 부적정서와는 유의한 부적상관을 나타내었다. 반면 비 판단 요인은 비자동성, 의미부여, 자율적 행동조절 및 정적정서와 유의한 상관을 나타내지 않았다. 이는 5요인 마음챙김척도를 타당화한 선행연구(원두리, 김교현, 2006)에서와 유사한 결과이다. 따라서 마음챙김 5요인을 각각

독립적인 잠재요인으로 구성하고 비판단을 제외한 마음챙김 네 요인이 의미부여에 영향을 미치고 의미부여가 자율적 행동조절에 영향을 미쳐 궁극적으로 정서적 웰빙에 영향을 주는 모형을 구성하였다.

2. 5요인 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 정적정서와 부적정서에 미치는 영향에 대한 관계모형 분석결과

연구모형 1(그림 2)은 5요인 마음챙김 중 네 요

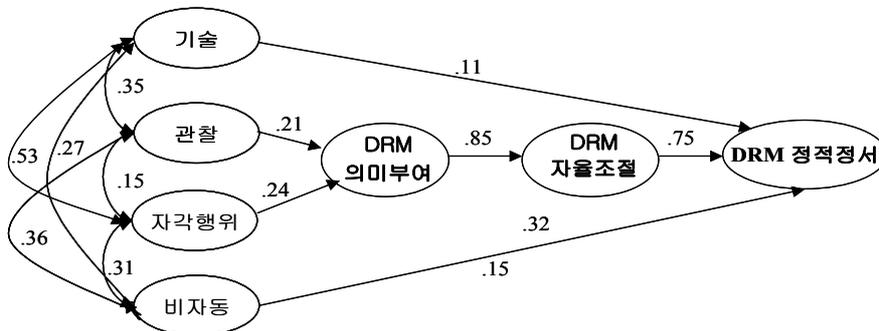


그림 2. 5요인 마음챙김 중 4요인이 의미부여, 자율적 행동조절 및 정적정서에 미치는 영향 (연구모형 1)

* 이하 모든 경로계수는 표준화된 계수이며 모든 계수들은 $p < .05$ 수준에서 유의하였다.

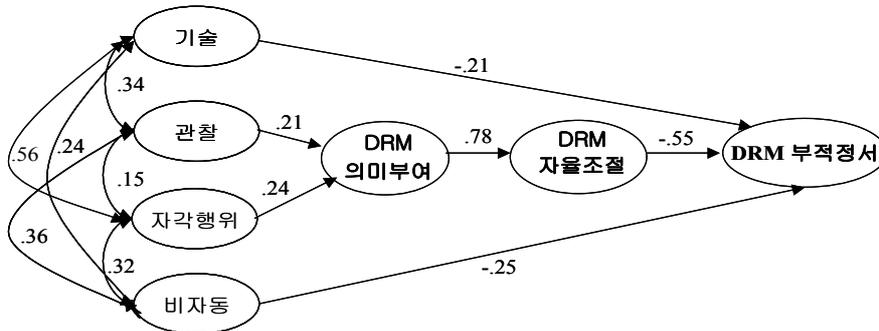


그림 3. 5요인 마음챙김 중 4요인이 의미부여, 자율적 행동조절 및 부적정서에 미치는 영향 (연구모형 2)

인과 일상재구성질문지(DRM)를 사용하여 측정한 일상 사건에 대한 의미부여, 자율적 행동조절 및 사건을 경험할 당시의 정적 정서와의 관계를 살펴본 모형이다. 마음챙김 네 요인은 각각 독립적인 잠재변인으로 구성하였고 각 잠재 변인 당 3 개씩의 합산문항(item parcel)을 만들었다. 항목 합산은 잠재변인을 측정하기 위해 사용된 측정변인들을 부분적으로 총합해서 지표를 만드는 것으로 특정 잠재변인을 많은 지표에 의해 측정된 경우에 종종 이용된다(배병렬, 2006).

우선 측정변인이 각 잠재변인을 적절하게 측정하고 있는지 알아보고자 측정모형의 적합성을 검증한 결과 $\chi^2 = 295.54$, $df=150$, TLI=.94, CFI=.95 그리고 RMSEA=.062로 측정모형에 대한 전반적인 적합도는 수용할만하였고, 각 측정변인들의 해당 잠재변인에 대한 요인 적재치도 모두 유의하였다. 정적 정서에 대한 연구 모형을 검증하기 위해 마음챙김 네 요인이 의미부여에 영향을 미치고 의미부여가 자율적 행동조절에 영향을 미쳐

정적정서를 촉진하는 경로와 마음챙김 네 요인이 직접 정적정서에 영향을 미치는 경로를 구성하여 모형의 적합도와 경로계수를 살펴보았다. 그 결과 기술과 비자동성이 의미부여에 영향을 주는 경로계수와 관찰과 자각행위가 직접 정적정서에 영향을 주는 경로계수가 유의하지 않았다. 유의하지 않은 경로를 삭제하고 연구 모형 1(그림 2)을 구성하여 검증하였다. 그 결과, 모형의 적합도는 만족할 만하였고(표 3) 모든 경로계수는 유의하였다(표 5). 즉, 마음챙김 네 요인 중 관찰과 자각행위는 일상사건에 대한 의미부여와 자율적 행동조절을 통해 정적 정서에 영향을 주고 있었고, 기술과 비자동성은 직접 정적 정서에 영향을 주었다.

연구모형 2(그림 3)는 마음챙김 네 요인과 일상재구성법으로 측정한 일상 사건에 대한 의미부여, 자율적 행동조절 및 사건을 경험할 당시의 부정적 정서와의 관계를 살펴본 모형이다. 측정모형의 적합성을 검증한 결과, $\chi^2 = 285.62$, $df=150$, TLI=.94, CFI=.95 그리고 RMSEA=.060으로 측정모형에 대

표 3. 정적 정서에 대한 모형의 적합도 지수

	χ^2	<i>df</i>	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
측정모형	295.54	150	.94	.95	.062(.052-.073)
초기연구모형	308.44	154	.94	.95	.063(.053-.073)
연구모형1	308.88	158	.94	.95	.062(.051-.072)

TLI: Tucker-Lewis index, CFI:비교 부합치(Comparative Fit Index), RMSEA: 추정오차의 평균(Root Mean Square Error of Approximation)

표 4. 부정 정서에 대한 모형의 적합도 지수

	χ^2	<i>df</i>	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
측정모형	285.62	150	.94	.95	.060(.049-.071)
초기연구모형	298.72	154	.94	.95	.061(.051-.072)
연구모형2	319.18	158	.93	.95	.064(.054-.074)

한 전반적인 적합도는 수용할 만하였고, 각 측정 변인들의 해당 잠재변인에 대한 요인 적재치도 모두 유의하였다. 부적 정서에 미치는 영향을 알아보기 위해 초기 정적정서에 대한 연구 모형과 동일한 경로를 구성하여 모형의 적합도와 경로계수를 살펴본 결과, 유의하지 않은 경로가 발견되어 삭제한 후 연구모형 2(그림 3)를 구성하여 검증하였다. 그 결과, 전체 모형의 적합도는 수용할

만하였고(표 4) 경로계수도 모두 유의하였다. 즉, 마음챙김 5요인 중 관찰과 자각행위는 일상사건에 대한 의미부여를 촉진하고 의미부여는 자율적 행동조절을 촉진하였고, 자율적 행동조절 및 기술과 비자동성이 부적 정서에 직접 부적 영향을 주었다.

요약하면, 연구 모형 1과 2를 통해 5요인 마음챙김 중 일부는 일상재구성법으로 측정된 일상사

표 5. 정적 정서에 미치는 영향에 대한 연구 모형 1의 경로계수 추정치

변수 간 경로		표준화계수	비표준화계수	S.E.	C.R.
기술1	<-- 기술	0.88	1.26	0.13	9.58**
기술2	<-- 기술	0.88	1.31	0.14	9.59**
기술3	<-- 기술	0.58	1.00		
관찰1	<-- 관찰	0.78	0.82	0.08	10.25**
관찰2	<-- 관찰	0.74	0.98	0.10	10.06**
관찰3	<-- 관찰	0.75	1.00		
비자동1	<-- 비자동성	0.92	0.87	0.06	14.52**
비자동2	<-- 비자동성	0.58	0.59	0.06	9.60**
비자동3	<-- 비자동성	0.87	1.00		
자각행1	<-- 자각행위	0.84	1.00		
자각행2	<-- 자각행위	0.80	0.86	0.07	11.71**
자각행3	<-- 자각행위	0.64	0.82	0.08	9.76**
의미부1	<-- 의미부여	0.96	1.00		
의미부2	<-- 의미부여	0.92	0.84	0.03	24.41**
자율평균	<-- 자율조절	0.87	1.00		
우호평균	<-- 정적정서	0.91	1.00		
편안평균	<-- 정적정서	0.80	0.93	0.06	16.74**
흥미평균	<-- 정적정서	0.82	0.92	0.05	17.82**
행복평균	<-- 정적정서	0.89	1.07	0.05	21.04**
유능평균	<-- 정적정서	0.57	0.72	0.07	10.11**
의미부여	<-- 관찰	0.21	0.21	0.07	3.00**
의미부여	<-- 자각행위	0.24	0.24	0.07	3.42**
자율조절	<-- 의미부여	0.85	0.82	0.05	15.57**
정적정서	<-- 자율조절	0.75	0.75	0.06	11.89**
정적정서	<-- 기술	0.11	0.12	0.06	2.03*
정적정서	<-- 비자동성	0.15	0.12	0.04	3.05**

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

건에 대한 의미부여를 촉진하고 의미부여는 일상 사건에 대한 자율적 행동조절을 촉진하여, 5요인 마음챙김은 일상사건에 대한 의미부여와 자율적 행동조절을 통해 혹은 직접적으로 정서적 웰빙에 영향을 미칠 것이라는 본 연구의 가설이 수용되었다.

논 의

본 연구에서는 주부를 대상으로 5요인 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 정서적 웰빙에 미치는 영향을 일상재구성법을 사용하여 알아보았다. 그 결과 마음챙김 5요인 중 관찰과 자각행위가 일상에서의 의미부여를 유의하게 예측하였고 일상에서의 의미부여는 그 일을 할 때의 자율적 행동조절에 유의한 영향을 미치고 자율적 행동조절은 그 당시의 정적 정서를 촉진하고 부적 정서에 부적 영향을 주었다. 또한 마음챙김 5요인 중 비자동성과 기술은 정적 정서에 직접 정적영향을, 부적 정서에는 직접 부적 영향을 주었다. 이는 마음챙김이 직접적으로 웰빙에 기여할 뿐 아니라 자율적 행동조절에도 중요하다는 Brown과 Ryan(2003)의 주장을 지지하는 결과이며, 5요인 마음챙김 중 일부가 정서적 웰빙에 영향을 주는 과정을 의미부여와 자율적 행동조절의 매개를 통해 좀 더 구체화하였는데 의의가 있다.

본 연구에서는 마음챙김이 다차원적 측면을 지니고 있다는 Baer 등(2006)의 연구결과를 고려하여 마음챙김을 관찰, 기술, 비자동성, 자각행위 및 비 판단이라는 5가지 잠재요인으로 구성하여 사용하였다. 비자동성은 내적 경험에 압도되지 않고 즉각적으로 반응하지 않는 것이고, 관찰은 신체

감각, 인지 및 정서 같은 내적 현상과 소리나 냄새 같은 외적 현상 등의 다양한 자극에 주의하고 알아차리며 관찰하는 것이며, 자각행위는 주의를 분산하지 않고 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 것이고, 기술은 관찰된 현상을 말로 기술하고 명명하는 것이며, 비 판단은 좋다/나쁘다, 옳다/그르다, 가치 있다/가치 없다 등의 판단을 하지 않는 것이다(Baer, Smith, & Allen, 2004). 그런데 선행연구(원두리, 김교현, 2006)에서와 유사하게 마음챙김 5요인 중 비 판단은 다른 네 가지 요인들과 적절한 상관을 보이지 않았고 의미부여나 자율적 행동조절 및 정적정서와도 유의한 상관을 나타내지 않아 분석에서 제외하였다. 그러나 선행 연구나 마음챙김 문헌들을 살펴보면 마음챙김에서 비판단이란 개념은 매우 중요하다. Kabat-Zinn(1990/1998)은 마음챙김을 순간순간 '주의의 장'에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 비사변적이고 비판단적이며 현재 중심으로 또렷하게 알아차리는 것이라고 정의하였다. 그런데 Baer 등(2004, 2006)의 연구에서도 비판단은 관찰과 유의한 정적상관을 보이지 않았다. 그들은 그 이유가 명상경험이 없는 사람들을 대상으로 한 연구여서라고 생각했다. 실제로 Baer 등(2006)의 연구에서는 명상경험이 있는 사람들의 자료를 분석한 결과 5요인 모두 적절한 상관과 요인부하량을 나타내었다. 본 연구에서는 주부들의 명상경험 여부를 측정하지 못했다는 제한점이 있다. 또한 본 연구 결과해석에서 마음챙김이란 비판단을 제외한 관찰, 기술, 비자동성 및 자각행위에 한정된다는 점을 유의해야 한다.

주부들의 스트레스와 우울에 관한 연구들에서

는 스트레스를 회피하지 않고 우울을 예방할 수 있는 대처방식의 필요성을 강조하고 있다(김은정 외, 1999). 또한 주부의 웰빙에 정서적 안정성, 성실성 및 경험에의 개방성이 중요하다고 하였다(김명소 외, 1999). 본 연구결과에 의하면 일상에서 주부들이 다양한 자극에 주의하고 알아차리며(관찰) 주의를 분산하지 않고 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 것(자각행위)은 그 일이 자신에게 의미 있다고 생각하는 것을 촉진하며, 의미 있는 일은 기꺼이 하고 싶어서 하는 자율적 행동조절을 촉진하여 긍정적 정서를 느끼고 부정적 정서를 덜 느끼게 하며, 내적 경험에 압도되지 않고 즉각적으로 반응하지 않는 것(비자동성) 관찰된 현상을 말로 기술하고 명명하는 것(기술)은 직접적으로 긍정적 정서를 촉진하는데 일조한다는 것을 확인하였다. 그러나 본 연구는 변인간의 인과관계를 직접 검증하였다기보다는 추론에 의존하는 조사 연구라는 한계점이 있다. 그럼에도 불구하고 이러한 결과는 마음챙김이 정서조절을 촉진하여 정서적 균형(평정심)을 유지하는데 기여한다(Hayes & Feldman, 2004)는 것을 지지하는 결과이며 주부들이 우울을 예방하고 정서적 웰빙을 증진하는데 5요인 마음챙김의 관찰, 자각행위, 비자동성 및 기술 요인과 의미부여 및 자율적 행동조절이 중요한 변인이라는 것을 시사한다.

본 연구에서는 일상재구성법(Daily Reconstruction Method; Kahneman et al., 2004)을 사용하여 주부로 하여금 일상의 단편인 '어제' 경험한 구체적 사건에 대한 경험과 기분을 평가하게 하였다. 이는 기존의 웰빙연구들이 전반적 보고에 의존해 왔다는 한계점을 보완하여 일상에서의 구체적 경험을 측정했다는 데 의의가 있다. 그런데

Kahneman 등(2004)의 일상재구성법은 '어제' 하루 종일의 일화들을 시간적 순서대로 재구성하고 각 일화에 대해 상황이나 그 때 기분 등을 경험 표집처럼 기술하는 것이다. 그러나 본 연구에서는 하루 종일의 시간을 표집하지 않고 하루 중 기억에 남는 다섯 가지 사건에 대해서만 기록하게 하였다. 따라서 하루 종일의 경험이 아닌 하루 중 기억에 남는 다섯 가지 사건에 대한 의미부여와 자율적 행동조절 및 정서경험을 측정하여 변인간의 관계를 살펴본 것이다.

또한 본 연구의 참여자들은 대전 및 서울거주 기혼 여성으로 학력은 92%가 대졸이었다. 즉 상대적으로 고학력인 주부였다. 김명소 등(1999)의 연구에서는 인구통계학적 변인들이 주관적 웰빙(삶의 만족도, 긍정적 정서 및 부정적 정서)에 미치는 영향을 회귀분석을 통해 알아본 결과, 우리나라에서는 삶의 만족도와 긍정적 정서에 교육 정도가 중요한 변인이라고 하였다. 즉 교육수준이 높은 사람들이 삶의 만족도와 긍정적 정서가 높았다. 따라서 본 연구모형을 일반화하는 데는 주의가 필요하다.

전체적으로 요약하면 마음챙김 5요인 중 일부는 직접 정서적 웰빙을 촉진하기도 하지만 또 다른 일부는 일상 사건에 대해 의미를 부여하는 것을 촉진하고, 의미부여는 자율적으로 행동을 조절하는 것을 촉진하여, 삶에서 정적 정서를 느끼고 부정적 정서를 덜 경험하게 하며, 궁극적으로 정서적 웰빙을 증진시키는데 도움을 줄 수 있다는 것을 시사한다. 따라서 일상에서 스트레스에 시달리는 주부들에게 마음챙김에 기반한 웰빙증진 프로그램들이 효과적인 것이며, 그러한 프로그램을 개발하는 데 있어 관찰, 기술, 비자동성, 자각행위

및 비판단의 마음챙김 5요인들과 의미부여, 자율적 행동조절 등의 요인에 중점을 두어 그 효과를 검증하는 것이 필요하다.

참 고 문 헌

- 권경희 (1985). 한국도시주부의 심리적 디스트레스에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김명소, 성은현, 김혜원 (1999). 한국 기혼여성(아줌마)들의 성격 특성과 주관적 삶의 질. *한국심리학회지: 여성*, 4(1), 41-55.
- 김은정, 오경자, 하은혜 (1999). 기혼여성의 우울증상에 대한 취약성: 스트레스 경험 및 대처과정을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 4(1), 1-14.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 6, 23-59.
- 배병렬 (2005). LISREL 구조방정식모델: 이해와 활용. 서울: 도서출판 청람.
- 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 청구논문.
- 유경 (2006). 남녀 직장인들의 일상적 정서경험. 2006년 한국심리학회 연차학술대회 논문집, pp. 76-77. 8월 18일. 서울대학교 멀티미디어 강의동.
- 원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 125-145.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국관 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 11(4), 871-886.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국관 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 이평숙 (1985). 생활사건과 관련된 스트레스량 측정에 관한 방법론적 연구. 연세대학교 박사학위 청구논문.
- 장병욱 (1985). 도시주부의 스트레스 인지수준 및 적응 방법에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 장현갑, 배재홍 (2006). 마음챙김명상에 기반한 스트레스 완화 프로그램(MBSR-K)이 정신신체증후(SCL 90-R)에 미치는 효과. 2006년 한국건강심리학회 제 1차 학술발표대회 및 워크숍 자료집, pp. 47-50. 3월 31일. 충남대학교 산학연.
- Arbuckle, J. L., & Wothke, W. (1999). *Amos 4.0 user's guide*. Chicago: SmallWaters Corporation.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual & empirical review. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10, 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(3), 191-206.
- 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.
- Hayes, A. M., & 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.
- 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.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward science of mental health. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 45-59). NY: Oxford University Press.
- King, L. A., & Pennebaker, J. W. (1998). What's so great about feeling good. *Psychological Inquiry, 9*(1), 53-56.
- 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.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*, 14-23.

원고접수일: 2009년 10월 15일

수정논문접수일: 2010년 3월 3일

게재결정일: 2010년 3월 11일

Interrelational Modeling of the Effects of Five Facet Mindfulness, Meaning making and Autonomous Regulation of Behavior on Emotional Well-being: The Analysis of Married Women's Daily Life Experience using The Day Reconstruction Method

Doori Won

Dept. of Psychology
Chungbuk National University

Kyo-heon Kim

Dept. of Psychology
Chungnam National University

The purpose of this study is to investigate an interrelational model of the effects of five facet mindfulness(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006), meaning making, and autonomous regulation of behaviors on emotional well-being. A survey based on the day reconstruction method (DRM; Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz, & Stone, 2004) for 252 married women was performed. For the data analysis, a hypothetical model was devised that five facet mindfulness facilitates meaning making, the meaning making facilitates positive emotion and mitigates negative emotion through the autonomous regulation of behavior. Finally, the model was verified using structure equation modeling. It is found that the observing and the acting with awareness, among the five facet mindfulness, facilitate an emotional well-being through the meaning making and the autonomous regulation of behavior. On the other hand, the describing and the nonreactivity are found to directly affect the emotional well-being. In this study, the process that the mindfulness affects the emotional well-being is specified by the mediating effects of the meaning making and the autonomous regulation of behavior. It is also notable that survey data were based on the daily experiences of the specific life events. The limitations of this study were discussed.

Keywords: five facet mindfulness, meaning making, autonomous regulation of behavior, emotional well-being, DRM