

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2010. Vol. 15, No. 3, 427 - 443

## 인지적 및 정서적 마음챙김이 청소년의 주관적 웰빙에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과

원 두 리<sup>†</sup>

충북대학교 심리학과

본 연구에서는 인지적 및 정서적 마음챙김이 청소년의 스트레스 대처방식과 주관적 웰빙에 미치는 영향을 알아보았다. 210명의 청소년을 대상으로 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(K-CAMS-R)로 측정된 마음챙김이 개정된 다차원 대처척도로 측정된 적응적 스트레스 대처방식을 매개로 정적정서와 삶의 만족으로 이루어진 주관적 웰빙에 영향을 주는 가설적 모형을 구성하여 구조방정식모형을 통해 이를 검증하였다. 그 결과, 인지적 및 정서적 마음챙김이 적응적 대처로 알려진 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처를 통해 주관적 웰빙에 정적 영향을 준다는 본 연구의 가설적 모형이 수용되었다. 즉, 인지적 및 정서적 마음챙김 수준이 높은 청소년들은 적응적 대처방식을 사용함으로써 주관적 웰빙 수준도 높았다. 본 연구에서는 마음챙김이 주관적 웰빙에 영향을 미치는 과정에서 적응적 대처방식들의 매개역할을 확인하였으며 적응적 대처방식들 간의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴보았다는데 의의가 있다. 본 연구결과와 관련된 시사점 및 제한점을 논의하였다.

주요어: 마음챙김, 스트레스 대처방식, 주관적 웰빙, 구조방정식모형

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

청소년기는 신체적, 인지적, 및 사회정서적인 면에서 주요 변화를 경험하고 있는 발달적 이행기로서 이러한 변화는 곧 청소년들에게 다양한 수준의 스트레스를 제공한다(한상철, 2001). 사실 청소년들은 그들의 생활자체가 스트레스라고 말할 수 있을 만큼 다양한 스트레스 요인에 노출되어 있다(Comerci & MacDonald, 1990; 한상철, 2001에서 재인용). 즉, 주요생활사건, 생활의 변화, 성숙요인, 만성적 요인, 일상적인 분쟁 및 갈등 등이 모두 스트레스 요인이다. 그러므로 청소년의 스트레스 연구에서 스트레스의 존재유무나 스트레스 경험 정도는 큰 의미가 없으며 오히려 스트레스 요인에 대한 그들의 대처능력이 더 중요한 의미를 갖는다(Lohman & Jarvis, 2000; 한상철, 2001에서 재인용). 문성원과 한종철(1996)의 연구에서도 스트레스 자체는 피할 수 없는 것이기에 당면한 스트레스를 어떻게 다루는 지가 부적응의 치료나 예방적 개입에서 중요할 뿐 아니라 이후의 적응과 웰빙에도 영향을 준다고 하였다.

Folkman과 Lazarus(1980; 문성원, 한종철, 1996에서 재인용)의 정의에 의하면, 대처란 “스트레스를 다루려는 노력”으로 개인의 자원을 초과한다고 평가되는 특성의 내/외적 요구를 다루기 위해 인지적 그리고 행동적 노력을 끊임없이 변화시키는 것을 의미하는데, 고통을 야기한 문제를 다루고 변화시키는 것이 목적인가, 혹은 그 문제에 대한 정서적 반응을 조절하는 것이 목적인가에 따라 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처로 나뉜다. Billings와 Moos(1984; 조성은 오경자, 2007에서 재인용)등이 행한 많은 연구에서 문제 중심적 대처는 낮은 수준의 우울과 관련되고, 정서중심적인 대처는 높은 수준의 우울과 관련된다는 결과를

보고하였다. 또한 스트레스에 어떻게 대처하는지는 회피대처와 접근대처로도 나뉘는데(Roth & Cohen, 1986; Weinstein, Brown, & Ryan, 2009에서 재인용) 회피적 대처는 위협적인 상황을 무시하거나 부인, 왜곡하거나 도피하는 것이다. 이는 단기적으로는 스트레스를 줄일 수 있으나 궁극적으로는 웰빙에 비효과적이라고 알려져 있다. 접근대처는 스트레스 상황을 직접 다루는 행동을 하거나 인지적 혹은 정서적으로 현실을 인식하고 수용하는 것, 혹은 현재 상황에서 좋은 점을 찾는 인지적 재평가 등을 포함한다. 접근대처는 일반적으로 적응적이라고 여겨지며 웰빙과 관련된다(Shontz, 1975; Weinstein, Brown, & Ryan, 2009에서 재인용).

한편으로 대처를 적극적 대처와 소극적 대처로 나누기도 하는데 적극적 대처전략은 정보나 충고를 수용하고 문제해결의 노력을 보이는 등의 기능적인 측면과 관계가 있고 소극적 대처전략은 철회하거나 운명적인 태도를 보이거나 회피하는 등의 역기능적인 측면과 높은 관계가 있다(Seiffge-Krenke, 1995; 한상철, 2001에서 재인용). 문제 중심의 적극적 대처는 우울과 나쁜 신체건강을 예방할 수 있는 반면 정서중심의 소극적 대처는 우울, 충동성, 및 낮은 자존감 등의 내적 장애와 각종 위험행동의 가능성을 증가시키는 것으로 밝혀져 있다(Lohman & Jarvis, 2000; 한상철, 2001에서 재인용).

즉, 문제 중심적, 접근적, 및 적극적 대처는 일반적으로 적응적이며 정서중심적, 회피적, 및 소극적 대처는 우울과 관련되며 대체로 역기능적이라고 알려져 있다. 이는 청소년을 대상으로 한 연구들에도 유사하게 나타나고 있는데, 청소년들에게

있어서 문제해결에 중점을 둔 적극적 대처전략은 스트레스 상황을 변화시키기 위해 무엇인가를 행하는데 목표를 두는 반면 정서중심의 소극적 대처전략은 그 상황을 변경시키려는 시도는 하지 않고 유해한 상황을 단지 회피함으로써 심리적 불편함을 감소시키려고 하는 전략으로(Lazarus & Folkman, 1984: 한상철, 2001에서 재인용), 소극적 대처양식은 정신병리적 문제를 지닌 아동과 청소년 및 우울증과 낮은 자기존중감을 지닌 청소년들과 높은 관련성을 지니고 있었다(Dumont & Provost, 1999: 한상철, 2001에서 재인용). 대체로 많은 연구결과들이 적극적 대처전략이 소극적 대처전략보다 청소년의 충동적 문제행동, 알코올 장애, 및 반사회적 행동의 감소에 더 효과적이라고 하였다(Lohnam & Jarvis, 2000: 한상철, 2001에서 재인용).

그런데 Lazarus(1984: 이은희, 2004에서 재인용)는 문제 중심대처나 정서 중심대처가 그 자체로 기능적이거나 역기능적이지 않다고 제안하였으며 문제 중심대처는 사건이 통제 가능할 때, 정서중심 대처는 사건이 통제 불가능할 때 각각 더 적응적이라는 연구도 있다(Aldwin & Revenson, 1987: 이은희, 2004에서 재인용). 또한 Folkman과 Lazarus(1980: 전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손정락, 1994에서 재인용)에 의하면 그들이 분석한 1332가지 사건 가운데 약 98%의 상황에서 문제-중심 대처와 정서-중심 대처가 모두 사용되는 것으로 나타났다. 문성원과 한종철의 연구(1996)에서는 고등학생들의 대처방식을 연구한 결과 52%가 정서적 대처만을 사용하였으며 문제 중심적 대처만을 사용한 경우는 16%, 그리고 양쪽 다 사용한

경우가 32%였다. 또한 이은희(2004)의 연구에서는 장래문제로 인한 갈등을 심하게 겪고 있는 대학생들의 경우 문제 중심적 대처방식의 사용이 오히려 우울증상을 증폭시키는 경향이 있었고 따라서 장래문제로 인한 갈등이 심한 대학생들의 스트레스 상담을 실시할 때에는 우선 개인 상담을 통하여 정서적 부적응 문제를 다루는 것이 선행되어야 한다고 하였다. 이러한 결과들은 대처방식을 구분함에 있어 단순한 이분법적 구분이 현실을 설명하는데 제한적임을 시사한다. 이러한 제한점을 보완하기 위해 전경구 등(1994)은 제어이론에 배경을 둔 보다 세분화된 다차원적인 대처척도를 개발하였다.

전경구와 김교현(1996)은 제어 이론적 조망에서 스트레스와 대처에 관한 통합적 모델<sup>1)</sup>을 탐색하였는데, 이 모델에 의하면 대처란 “스트레스 상황에서 개인적 또는 대리적 자원을 활용하여, 제어시스템의 기본적 구성요소들의 제어기능을 증대시키려는 정서적, 인지적, 그리고 행동적 노력”으로 정의하였다. 제어 이론적 관점에서 살펴보면 바람직한 상태를 유지하거나 유지할 가능성이 높을수록 효과적인 대처방식으로 볼 수 있는데 전경구 등(1994)의 연구에서는 적극적 대처가 긍정적 해석( $r=.39$ ), 및 정서적 진정( $r=.35$ )과 유의한 정적 상관을 나타내었으며, 적극적 대처와 긍정적 해석이 불안에 대해 유의한 역상관을 나타내어(각각  $r=-.15$ ,  $r=-.13$ ) 적극적 대처와 긍정적 해석이 효과적인 대처방식임을 암시한다고 하였다. 또한 대처에서 제어시스템이 가정하고 있는 구성요소 간의 상호영향 가능성을 암시하고 있다 하였는데 즉, 효과기에서 적극적 대처가 작동하는 경우

0) 다차원적 대처모델에 관한 자세한 이론적 설명은 전경구(1992)를 참조

탐지기에서는 긍정적 해석의 가능성이 높고 동기기에서는 정서적 진정을 하는 경향성이 있다(전경구 외, 1994)고 하였다. 이들은 제어이론의 가장 큰 특징이 되고 있는 역동적인 변화에 따른 구성요소간의 상호작용 등에 대한 개념화가 보완되어야 할 것이라고 하였다(전경구, 1992).

제어 이론적 조망에서 스트레스와 대처에 관한 통합적 모델에 의하면 바람직한 상태를 유지하기 위한 정서적, 인지적, 그리고 행동적 대처노력은 모두 효과적인 적응적 대처가 될 수 있다. 또한 이러한 대처방식들은 상호영향을 줄 가능성이 있다. 그렇다면 정서-중심 대처를 통해 문제-중심대처로 나아갈 수도 있고, 인지적으로는 긍정적 해석을 통해 행동적으로는 적극적 대처로 나아갈 가능성도 있다. 따라서 본 연구에서는 전경구 등(1994)의 연구에서 적응적 대처로 나타난 정서적 진정, 긍정적 해석, 및 적극적 대처 간의 상호관계를 설정하여 검증해 보았다.

그런데 스트레스에 직면해서 적응적 대처를 하는 것이 우울예방 및 웰빙증진에 중요하다( 문성원과 한종철, 1996; 한상철, 2001)면 청소년들이 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처라는 적응적 대처를 하도록 촉진할 수 있는 방법은 무엇인가?

최근 Weinstein, Brown과 Ryan(2009)은 마음챙김수준이 높은 사람들이 스트레스에 보다 적응적으로 대처하여 웰빙수준이 높다고 보고하였다. 마음챙김이란 팔리(Pali)어 'sati'의 번역어로 영어권에서는 'mindfulness'로 정착되었다(김정호, 2004). 마음챙김(mindfulness)은 순간순간 '주의의 장'에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 비사변적이고 비판단적

이며 현재 중심으로 또렷하게 알아차리는 것을 의미한다(Kabat-Zinn, 1990/1998). Bishop 등(2004)은 마음챙김이란 수용적인 주의와 알아차림으로 현재의 생각, 감정 및 감각 등을 능동적으로 허용하여 좀 더 넓은 조망으로 현재와 관련된 정보처리를 용이하게 하며, 이는 원치 않는 경험을 다룰 때에 비효과적인 회피 전략을 버리고 적응적인 전략을 택하게 한다고 하였다. Hayes와 Feldman(2004)은 마음챙김은 주의의 자기조절과 개방적이고 수용적 태도로 현재를 경험하는 것이기에 내외경험에서 탈 중심화되어 바라볼 수 있고, 정서적으로도 자동적으로 반응하는 것을 줄일 수 있어 회피(부인, 인지적 왜곡, 억압, 철수 등)나 과도한 집착(반추, 걱정 등)에서 벗어나 정서조절에 중요한 역할을 한다고 하였다. 실제로 Kabat-Zinn(1990/1998)의 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)프로그램이나 장현갑과 배재홍(2006)의 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 완화프로그램(MBSR-K) 및 기타 마음챙김을 포함하는 다양한 프로그램들에서 마음챙김이 통증, 우울 및 불안의 감소와 웰빙의 증진에 효과적이라는 결과를 나타냈다.

이러한 마음챙김은 스트레스 상황에서의 대처와 어떻게 관련되는가? Weinstein, Brown과 Ryan(2009)의 연구에서는 마음챙김 특성이 높은 사람들은 더 나은 스트레스 평가를 하며 회피적 대처를 덜 사용하고 접근적 대처를 더 많이 사용하는 경향이 있다고 보고하였다. 또한 이러한 적응적인 스트레스 반응과 대처는 마음챙김과 정서적 웰빙 사이를 부분적으로 혹은 완전히 매개했다고 보고하였다.

그런데 Weinstein, Brown과 Ryan(2009)의 연구에서는 마음챙김 특성을 측정하는 도구로 MAAS (Mindful Attention Awareness Scale, Brown & Ryan, 2003)를 사용하였다. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney(2006)의 연구에 따르면 마음챙김은 다차원적인 개념으로 MAAS가 측정하는 측면은 그중 한가지라고 하였다. MAAS에는 마음챙김의 주의와 알아차림 요소들은 포함되어 있지만 경험에 대한 수용과 비판단이라는 태도적 요소가 빠져있다는 점을 주요한 제한점으로 지적할 수 있다(조용래, 2009; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007). 따라서 마음챙김의 전체 측면을 포함한 마음챙김 특성이 스트레스 대처와 어떻게 관련되는지를 알아볼 필요가 있다고 하였다.

Feldman 등(2007)은 사고와 정서에 마음챙김의 태도로 접근하는 정도를 측정하는 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(CAMS-R)를 개발하였다. 이 척도는 비교적 간편하고 일반인들이 이해하기 쉬운 일상적인 언어들을 사용하였을 뿐 아니라 마음챙김이란 구성개념의 여러 공통된 요소들을 적절하게 반영하고 있다고 하였다. 또한 마음챙김을 상황에 걸쳐 안정된 반응경향이라고 가정하여, 개인차나 적응적 행동 및 치료에 대한 반응 등을 예측하는 인자로 마음챙김을 연구할 경우 유용하다고 제안하였다. Feldman 등(2007)의 연구에서 이 척도는 불안이나 우울과는 유의한 역상관을 나타내었고, 정서에 주의를 두고 명확히 인식하는 정도를 측정하는 특질 상위-기분 척도 (Trait Meta-Mood Scale: Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, Palfai, 1995; Feldman 등, 2007에서 재인용)와는  $r=.51$ 의 유의한 정적상관을 보

였으며, 대안적인 사고와 행동을 알아차리고 이러한 선택에 기꺼이 효능감을 가지고 반응하는 정도를 측정하는 인지적 유연성(Cognitive Flexibility Scale: Martin & Rubin, 1995; Feldman 등, 2007에서 재인용)과는  $r=.47$ 의 유의한 상관을 나타내었다. 따라서 Feldman 등(2007)은 마음챙김이 단순히 스트레스나 부적응적인 반응이 없는 것 이상으로, 마음챙김은 인지적 유연성과 자신의 정서 상태를 알아차리는 것, 그리고 자신을 진정시키는 능력과 관련된다고 하였다.

개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(CAMS-R)를 타당화한 조용래(2009)의 연구에서는 알아차림, 주의, 및 수용의 3요인구조가 확인되었으며 심리적 안녕감(Ryff & Keyes, 1995)과 특질 상위-기분 척도와는 유의한 정적상관을 나타내었고 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: Gratz & Roemer, 2004; 조용래, 2009에서 재인용)와는 유의한 부적 상관을 나타내었다.

이러한 결과는 마음챙김이 명확한 정서인식을 통해 정서조절을 촉진하며 인지적으로는 유연성을 지니는 것과 관련됨을 알 수 있다. 즉 마음챙김 수준이 높을수록 스트레스 시 정서적 진정과 긍정적 해석을 할 가능성이 있다. 또한 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서 주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계를 연구한 조성은과 오경자(2007)의 연구에 의하면 정서인식의 명확성은 문제중심 대처에 정적인 영향을 미쳤다. 이들은 자신의 구체적인 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 스트레스 상황에 대한 정서반응에서 빨리 회복되어 스트레스를 야기한 문제 자체에 대한 대처로 빨리 나아갈 수 있으며 이로 인해 우울의

소지를 낮출 수 있다고 하였다(조성은, 오경자, 2007) 이들의 연구에서는 정서경험 특성 중에서도 정서인식의 명확성이 우울을 설명하는데 있어 상대적으로 더 중요한 요인임을 확인하였다. 이는 마음챙김을 통한 정서조절이 문제중심 대처를 촉진할 가능성을 시사하고 있으며 또한 이는 우울을 낮출 뿐 아니라 주관적 웰빙을 촉진할 것이라고 생각할 수 있다.

김정호(2001)는 정서에 대한 체계적 마음챙김을 통한 효과적인 스트레스를 관리를 제안한바 있는데, 그는 부적절한 인지와 동기가 스트레스의 구성에 주요한 역할을 한다고 보고, 마음챙김을 통해 보다 열린 마음으로 자신의 동기와 인지를 명료하게 이해하게 되며 현명한 선택을 하는데 도움을 준다고 하였다. 그에 의하면 정서를 중심으로 비판단적으로 고요히 바라보는 것은 이완효과를 얻을 수 있으며 통증바라보기가 통증의 감소에 효과적이듯이(Kabat-Zinn, 1990/1998; Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; 김정호, 2001에서 재인용) 자신의 감각이나 정서를 바라보는 과정은 감각이나 정서의 강도를 약화시켜준다고 하였다. 평소 자신의 정서에 대해 잘 마음챙김 하게 되면 스트레스 반응으로 남아있는 미약한 정서(잔류스트레스나 진행스트레스는 스트레스 구성의 역할을 낮춘다)에 대해서도 잘 파악하게 되고 그것에 적절한 조치를 취함으로써 스트레스 관리에 도움을 받을 수 있다고 하였다. 따라서 체계적 마음챙김의 스트레스 관리효과는 몸과 마음의 이완을 가져오고, 동기와 인지를 잘 이해하고 다스리게 되며 스트레스 반응을 잘 알아차리고 효과적으로 다스리게 된다고 하였다.

마음챙김과 정서조절에 대해 개관한 Chambers,

Gullone 및 Allen(2009)에 의하면 마음챙김은 부정적 정서의 강도와 빈도를 낮추며 스트레스에 보다 적응적인 반응을 하게하며 일반적으로 웰빙을 증가시킨다고 하였다. 마음챙김에 기저하고 있는 심리적 과정은 자신의 경험을 변화시키려하기 보다 경험에 열려있음으로써 이완하게 되고, 상위 인지적 통찰과 이해를 통해 인지적 유연성을 갖게 되며, 결과적으로 적응적 행동과 심리적 웰빙을 촉진하게 된다고 하였다. 이들은 마음챙김 정서조절과 인지적 정서조절을 구분하였는데 인지행동치료에서는 정서와 관련된 사고를 변화시키려하는데 이를 위해 부정적 정서를 낳는 인지를 인식하고 그 내용(content)을 변화시키려한다. 반면 마음챙김은 인지의 내용(content)보다는 과정(process)수준에서의 인지적 재평가로 이해될 수 있다. 즉 모든 정신적(인지적 및 정서적) 현상은 단지 정신적 사건으로, 거기에 반응할 필요가 없다. 이런 정신적 사건이 지나가게(come & go) 허용하는 능력을 기반으로 유용하고 즐거운 결과를 낳는 생각과 행동은 의식적으로 선택된다. 따라서 마음챙김은 정서적 진정과 적극적 대처를 촉진할 것이지만 마음챙김이 긍정적 재해석에 직접영향을 주기보다는 정서적 진정을 통해 긍정적 재해석에 영향을 줄 가능성이 있으며 긍정적 재해석이 적극적 대처행동으로 이어질 수 있을 것이라 생각하였다.

Weinstein, Brown과 Ryan(2009)등은 사회적 위협상황 스트레스를 유도한 뒤 MAAS로 측정된 마음챙김 특성이 높은 사람들이 지각된 스트레스 수준이 낮고 회피대처를 덜하였으나 접근대처를 더 사용하지는 않았으며 이후 과제를 더 잘 수행한다는 것을 발견하였다. 이들의 연구에서는 접근

대처의 지표로 적극적 대처, 수용, 긍정적 재해석과 성장이란 대처방식을 평균하여 사용하였다. 또 다른 연구에서는 마음챙김을 측정된 뒤 한 달 후에 측정된 지각된 스트레스와 접근대처는 마음챙김과 긍정적 정서사이를 완전 매개하였다. 또한 매일 일상에서의 마음챙김 측정치도 낮은 스트레스평가와 좀 더 적응적인 대처를 매개로 웰빙(정적정서와 생동감)과 관련되었다. 그런데 마음챙김 특성이 높은 사람들이 시험스트레스 상황에서 위협적인 평가는 낮았지만(시험에서 부정적 결과가 있을 것 같다, 걱정되는, 두려운, 불안한) 더 도전적(시험은 나에게 긍정적 도전이다, 열심히, 희망찬, 자신 있는)이지는 않았고, 회피대처를 덜하였지만 접근대처를 더하지는 않았다. 이들의 연구에서는 마음챙김이 접근대처에 미치는 영향이 일관되지는 않았지만 마음챙김은 위협적 상황에 대한 정서적 반응성을 낮추고, 불쾌한 정서 상태에서부터 빨리 회복하게 하며, 스트레스 사건에 대해 좀 더 적응적인 반응을 하게한다는 선행연구(Arch & Craske, 2006; Creswell et al., 2007; Weinstein, Brown, & Ryan, 2009에서 재인용)들과는 맥을 같이 한다고 결론지었다.

지금까지의 선행연구들에서 나타난 결과들을 바탕으로 본 연구에서는 마음챙김과 적응적 대처 그리고 주관적 웰빙 사이의 이론적 모형을 구성하여 검증하여 보았다. 마음챙김은 MAAS에는 빠져있는 수용과 비판단이라는 요소를 포함한 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김척도(CAMS-R)를 사용하였고, 적응적 대처를 측정하기 위해 제어이론에 기초한 전경구 등(1994)의 다차원적 대처척도를 사용하여 제어시스템이 가정하고 있는 구성요소간의 상호영향 가능성을 탐색해 보았다. 즉,

Weinstein, Brown과 Ryan(2009)의 연구에서는 몇 가지 적응적 대처방식들을 평균하여 접근대처로 사용하였는데 본 연구에서는 이를 좀 더 세분화하여 전경구 등(1994)의 연구에서 제안된 효과기의 적극적 대처, 탐지기의 긍정적 해석 및 동기기에서의 정서적 진정을 적응적 대처로 보고, 마음챙김이 직접 적극적 대처(효과기)를 촉진하기도 하겠지만 정서적 진정(동기기)을 통해 긍정적 해석(탐지기)을 촉진할 수 있고 긍정적 해석은 적극적 대처(효과기)를 촉진하여 궁극적으로 웰빙에 영향을 줄 수 있다는 경로를 설정하였다. 주관적 웰빙은 삶의 경험에 대한 인지적 및 정서적 반응으로 삶의 만족 및 긍정적 기분이 있고 부정적 기분이 없는 상태로 구성된다(서은국, 2004; Ryan, & Deci, 2001)는 선행연구에 기반을 두어 본 연구에서는 주관적 웰빙을 측정하기 위해 정적정서와 삶의 만족도를 사용하였다.

요약하면 본 연구는 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도로 측정된 청소년들의 마음챙김이 다차원 대처척도로 측정된 적응적 대처방식인 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처를 촉진하여 궁극적으로 정적정서와 삶의 만족으로 이루어진 주관적 웰빙에 기여할 것이라는 요인들 간의 가설적인 관계모형을 검증하였다. 좀 더 구체적으로, 인지적 및 정서적 마음챙김이 정서적 진정과 적극적 대처를 촉진할 수 있으며, 정서적 진정은 긍정적 해석을 통해 적극적 대처에 일조할 수 있으며, 궁극적으로 적극적 대처는 정적 정서와 삶의 만족으로 이루어진 주관적 웰빙을 촉진할 것이다.

## 방 법

### 연구 참여자

연구 참여자들은 지방의 일반계 고등학교 학생들로 전체 210명(남자 100명, 여자 110명)이었다. 평균 나이는 16.24세( $SD=.96$ )로 15세에서 19세의 범위였으며 15세가 26%, 16세가 33%, 17세가 33%, 18세와 19세가 7.6%였다.

### 측정도구

**개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도.** Feldman 등(2007)이 개발한 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R)를 조용래(2009)가 타당화한 것으로 알아차림, 주의 및 수용의 3요인으로 이루어져 있다. 총 10문항으로 본 연구에서는 7점 척도로 사용하였다. 조용래(2009)의 연구에서는 10개 문항의 전체 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .70이었고, 2주 간격 검사-재검사 신뢰도는  $r=.77$ 로 전체척도는 시간의 경과에 따라 비교적 안정된 양상을 보인다고 하였다. 본 연구에서 전체 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .74였다.

**개정판 다차원적 대처척도.** 스트레스나 어려운 상황에서 일반적으로 사용하는 대처방식을 측정하기 위해 개정판 다차원적 대처 척도(전경구, 김교현, 서경현, 이민규, 준비 중: 서경현, 전경구, 2004에서 재인용)를 사용하였다. 13개의 하위척도로 총 50문항으로 이루어 있다. 본 연구에서는 선

행연구에서 적응적 대처로 나타난 하위척도인 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처를 사용하였으며 각 하위척도 당 4문항으로 7점 척도로 표시하게 하였다. 정서적 진정의 경우 대표적 문항은 “나는 마음을 진정시키려고 노력한다.”와 “나는 편안한 마음을 가지려고 노력한다.”이며, 긍정적 해석의 경우에는 “나는 문제 상황에서 가능하면 긍정적인 면을 보려한다.”와 “나는 현재 벌어지고 있는 상황에서 좋은 점을 보려고 노력한다.”이다. 적극적 대처의 경우에는 “나는 문제를 해결하기 위하여 적극적으로 행동한다.”와 “나는 문제 해결을 위하여 필요한 일을 하나씩 하나씩 해 나간다.”이다. 각 하위척도의 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처가 각각 .77, .87, 및 .73이었다.

**삶의 만족도 척도.** 삶에 대한 만족의 정도를 평가하기 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 자기보고식 검사로 본 연구에서는 박정현과 서은국(2005)이 변안한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale, SWLS)를 사용하였다. 삶의 만족도 척도는 총 5개 문항으로 7점 척도로 평정하도록 구성되어있다. 대표적 문항은 “전반적으로 나의 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.”, “나는 나의 삶에 만족한다.”이다. 선행연구들에서 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84-.89였으며, 본 연구에서는 .82였다.

**정적 및 부적 정서.** 서은국, 성민선(2006)이 변안한 Kahneman 등(2004)의 일상 재구성 질문지에 사용된 정적 및 부적 정서를 나타내는 형용사들로 본 연구에서는 평소에 이러한 정서를 얼마나

느끼는지를 표시하게 하였다. 정적 정서 5개(유능한/자신 있는, 행복한, 흥미로운/열중하는, 애정이 있는/우호적인, 편안한/이완된)와 부적 정서 5개(상황이 끝나기만을 기다린, 긴장한/스트레스를 받은, 우울한/울적한, 짜증나는/화가 나는, 피곤한)로 구성되어있으며 본 연구에서는 7점 척도로 평정하게 하였다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 정적정서와 부적정서가 모두 .79였다.

### 절차

질문지를 학급단위로 수업시간에 실시하였다. 실시시간은 30분 내외였다.

### 자료분석

기술 통계치와 변인 간 상관을 알아보았고 구조방정식을 사용하여 연구모형의 적합도와 경로계수의 유의도를 검증하였다. 통계적 검증은 SPSS for Windows(version15.0)와 AMOS 4.0(Arbuckle & Wothke, 1999)을 사용하였다.

## 결 과

### 관련 변인들에 대한 기술 통계치와 변인들 간 상관

표 1은 각 변인의 평균과 표준편차를 나타낸다. 적응적 대처방식인 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처와 정적정서 및 부적정서는 중간점수인 4 이상으로 나타나 본 연구에 참여한 청소년

들은 적응적 대처방식들을 중간이상으로 사용하고 정적정서 및 부적정서를 중간이상으로 경험하는 것으로 나타났다. 그런데 삶의 만족 평균은 3.40으로 본 연구에 참여한 고등학생들의 삶의 만족도는 중간에 못 미쳤다. 마음챙김의 평균은 3.95로 중간정도였다.

남학생과 여학생 간에 각 변인들에서 평균 차이가 있는지 알아보기 위해 각 변인들에 대한 평균차이검증을 실시한 결과, 여학생( $M=4.73$ ,  $SD=1.16$ )이 남학생( $M=4.17$ ,  $SD=1.07$ )보다 부적정서가 작은 차이지만 유의하게 더 높았고,  $t(208)=-3.64$ ,  $p=.000$ , 삶의 만족에서는 여학생( $M=3.23$ ,  $SD=1.21$ )이 남학생( $M=3.59$ ,  $SD=1.24$ )보다 작은 차이지만 유의하게 더 낮았다,  $t(208)=2.17$ ,  $p=.031$ . 다른 변인들에서는 남녀 간 평균차이는 유의하지 않았다.

구조방정식 모형을 사용하기 위해 각 변인들이 정규분포의 가정에 위배되지 않는지 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)를 살펴본 결과 구조방정식 모형을 적용하는데 필요한 정상분포 조건을 만족시키는 것으로 나타났다(West, Finch, & Curran, 1995). 따라서 본 연구 모형에서는 정규성을 가정하고 최대우도법(MLE: maximum likelihood estimation)을 통한 분석을 실시하였다.

변인들 간의 상관을 살펴보면 우선 마음챙김과 다차원 대처척도 중 적응적 대처로 알려진 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처와는 모두 유의한 정적 상관을 나타내었다. 또한 마음챙김과 주관적 웰빙지표로 알려진 정적정서와 삶의 만족 과도 모두 유의한 정적상관을 나타내었다. 또한 적응적 대처 간에는 모두 유의한 정적상관을 나타내었고 적응적 대처와 웰빙측정치들 간에도 모

두 유의한 정적상관을 나타내었다. 또한 정적정서와 삶의 만족도 유의한 정적상관을 나타내었다. 그런데 부적정서는 마음챙김, 긍정적 해석, 정적정서 및 삶의 만족과는 유의한 부적상관을 나타내었지만 적응적 대처인 정서적 진정이나 적극적 대처와는 유의한 부적상관을 보이지 않았다. 표 2에 변인들 간의 상관을 제시하였다.

**연구모형 분석결과**

먼저 측정변인이 적절하게 이론변인을 측정하고 있는지 알아보고자 측정모형의 적합성을 검증하였다. 마음챙김은 수용, 주의 그리고 알아차림의 3가지 하위요인을 측정변인으로 하였고, 정서적

진정 4개 문항, 긍정적 해석 4개 문항, 적극적 대처 4개 문항을 적응적 대처의 각 잠재변인의 측정변인으로 하였다. 주관적 웰빙은 정적 정서 5개 문항을 합산한 점수와 삶의 만족 5개 문항을 합산한 점수를 측정변인으로 사용하였다.

그 결과 각 측정변인들의 해당 잠재변인에 대한 요인 적재치들은 모두 유의하여 측정변인들은 각 잠재변인을 잘 반영하고 있었고(표 3), 측정모형에 대한 전반적인 적합도 지수도  $\chi^2 = 197.48$ ,  $df=109$ ,  $TLI=.91$ ,  $CFI=.93$  그리고  $RMSEA=.062$  (.048-.076)로 수용할 만 하였다. 모형을 평가하는 적합도 지수로는 표본 크기에 별로 영향을 받지 않으면서 모형의 오류가 적을수록, 모형이 간명할수록 값이 증가하는 TLI와 현실적인 가정에 기초

표 1. 웰빙관련 변인들의 평균과 표준편차(N=210)

변인	전체평균(표준편차)	왜도	첨도	남자평균(SD)	여자평균(SD)
마음챙김	3.95(.83)	.02	.04	4.05(.75)	3.85(.87)
정서진정	4.66(1.10)	-.01	-.53	4.77(1.11)	4.56(1.09)
긍정해석	4.39(1.33)	-.16	-.28	4.53(1.30)	4.26(1.34)
적극대처	4.21(1.06)	.05	-.23	4.31(1.06)	4.13(1.06)
정적정서	4.54(1.01)	-.27	1.03	4.53(1.14)	4.54(.89)
부적정서	4.47(1.15)	-.21	-.47	4.17(1.07)	4.73(1.16)
삶의만족	3.40(1.23)	.37	.09	3.59(1.24)	3.23(1.21)

표 2. 관련 변인들 간의 상관(N=210)

요인	1	2	3	4	5	6	7
1. 마음챙김	-						
2. 정서진정	.45**	-					
3. 긍정해석	.30**	.45**	-				
4. 적극대처	.56**	.49**	.41**	-			
5. 정적정서	.39**	.38**	.41**	.43**	-		
6. 부적정서	-.21**	-.01	-.29**	-.12	-.27**	-	
7. 삶의만족	.40**	.30**	.35**	.38**	.59**	-.44**	-

\*\*p < .01

한 비중심적  $\chi^2$ 분포를 바탕으로 하여 표본크기에 영향을 받지 않는 CFI 및 모형오류와 간명성을 동시에 고려한 RMSEA를 사용하였다. TLI와 CFI는 대략 0.9이상이면 모형의 적합도는 좋은 것으로 간주한다(홍세희, 2000). 또한 대략적인 기준으로 RMSEA < .05이면 좋은 적합도(close fit), RMSEA < .08이면 괜찮은 적합도(reasonable fit), RMSEA < .10이면 보통 적합도(mediocre fit), RMSEA > .10이면 나쁜 적합도를 나타낸다 (Brown & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000에서 재인

용).

다음으로 본 연구의 가설모형을 검증하기 위해 마음챙김이 적극적 대처를 매개로 정적정서와 삶의 만족으로 이루어진 주관적 웰빙에 영향을 미치는 경로와 마음챙김이 정서적 진정을 촉진하고 정서적 진정은 긍정적 해석을 통해 적극적 대처에 영향을 미쳐 궁극적으로 주관적 웰빙에 영향을 주는 경로를 포함한 연구모형을 구성하였다(그림 1). 그 결과 모형의 적합도는  $\chi^2 = 207.61$ ,  $df=114$ , TLI=.91, CFI=.93 그리고 RMSEA=.063

표 3. 측정모형의 경로계수

측정변인	잠재요인	표준화계수	비표준화계수	S.E.	C.R.
수용	<-- 마음챙김	0.57	1.0		
주의	<-- 마음챙김	0.62	0.85	0.14	6.27***
알아차림	<-- 마음챙김	0.60	0.72	0.12	6.15***
정서진정1	<-- 정서진정	0.62	1.0		
정서진정2	<-- 정서진정	0.58	0.84	0.13	6.74***
정서진정3	<-- 정서진정	0.72	1.09	0.14	7.90***
정서진정4	<-- 정서진정	0.80	1.22	0.15	8.36***
긍정해석1	<-- 긍정해석	0.76	1.0		
긍정해석2	<-- 긍정해석	0.85	1.23	0.10	11.99***
긍정해석3	<-- 긍정해석	0.78	1.03	0.09	11.04***
긍정해석4	<-- 긍정해석	0.77	1.05	0.10	10.85***
적극대처1	<-- 적극대처	0.68	1.0		
적극대처2	<-- 적극대처	0.64	0.87	0.11	7.68***
적극대처3	<-- 적극대처	0.60	0.88	0.12	7.33***
적극대처4	<-- 적극대처	0.61	0.90	0.12	7.42***
삶의만족	<-- 주관웰빙	0.73	1.0		
정적정서	<-- 주관웰빙	0.81	0.92	0.11	8.10***

\*\*\*  $p < .001$

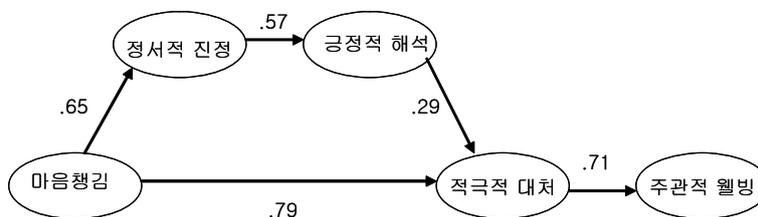


그림 1. 마음챙김이 적응적 대처과정을 매개로 주관적 웰빙에 미치는 영향

\* 모든 경로계수는 표준화된 계수이며  $p < .001$ 수준에서 유의하였다.

(.049-.076)으로 수용할 만하였고 모든 경로계수는 유의하였다. 따라서 본 연구모형 검증결과, 마음챙김은 적극적 대처를 매개로 정적 정서와 삶의 만족으로 이루어진 주관적 웰빙을 촉진할 뿐 아니라 마음챙김은 정서적 진정을 통해 긍정적 해석을 촉진할 수 있으며 긍정적 해석은 적극적 대처를 촉진하여 궁극적으로 주관적 웰빙에 영향을 줄 수 있다는 본 연구의 가설적 모형이 수용되었다. 그림 1에 본 연구모형과 경로계수를 제시하였다.

### 논 의

본 연구는 청소년들의 주관적 웰빙에 영향을 미치는 적응적 스트레스 대처방식을 확인하고 마음챙김이 이러한 적응적 대처방식을 촉진하는지 알아보려고 하였다. 이를 위해 청소년들의 마음챙김 특성이 적응적 대처방식을 매개로 주관적 웰빙에 영향을 주는 모형을 구성하여 이를 구조방정식모형을 통해 검증하였다. 특히 적응적 대처방식은 문제중심 대처가 적응적이며 정서중심 대처가 부적응 적이라는 기존의 이분법적인 분류에서 벗어나 보다 세분화된 정서적, 인지적, 및 행동적 측면에서의 적응적 대처를 측정하기위해 제어이론에 기초를 둔 다차원 대처척도(전검구 등, 1994)를 사용하였다. 그 결과 알아차림, 주의, 그리고 수용으로 이루어진 인지적 및 정서적 마음챙김이 적응적 대처인 정서적 진정(동기기, 정서적)과 적극적 대처(효과기, 행동적)를 촉진하였으며, 정서적 진정은 긍정적 해석(탐지기, 인지적)을 통해 적극적 대처(효과기, 행동적)를 촉진하여 궁극적으로 정적정서와 삶의 만족으로 이루어진 주관적

웰빙에 정적 영향을 준다는 본 연구의 가설적 모형이 수용되었다. 즉 마음챙김은 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처라는 적응적 대처를 매개로 주관적 웰빙에 영향을 주었다.

본 연구결과에 따르면 청소년들이 경험하는 정적정서는 중간이상( $M=4.54$ ,  $SD=1.01$ )이지만 부적정서 또한 중간이상( $M=4.47$ ,  $SD=1.15$ )이며, 삶의 만족도( $M=3.40$ ,  $SD=1.23$ )는 중간 이하로 나타났다. 이는 청소년들의 주관적 웰빙 수준이 중간 이하이며 웰빙증진을 위한 개입이 필요함을 시사한다. 긍정심리학에서 좋은 삶 혹은 행복한 삶이란 정신병리가 없는 것이 아니라 웰빙의 요인들이 있는 것으로 정의되며(Keyes & Lopez, 2002), 정신질환은 없으나 웰빙 수준이 낮은 사람들에게 웰빙의 요소를 증진시키는 것이 정신질환을 예방하는 길이다(Ryff & Singer, 1996).

또한 여학생들이 남학생들보다 부적정서가 더 높고 삶의 만족은 더 낮게 나타났다. 점수 차이는 크지 않았지만 유의한 결과였는데, 이는 우울증의 유병률이 남성에 비해 여성이 높고(김은정, 오경자, 하은혜, 1999), 우울 뿐 아니라 주부들의 정신건강수준이나 심리적 행복도도 기혼남성에 비해 낮다(권경희, 1985)는 결과들과 맥을 같이한다.

변인들 간의 상관분석에서는 부적정서는 마음챙김, 긍정적 해석, 정적 정서 및 삶의 만족과는 유의한 부적상관을 나타내었지만 다른 적응적 대처인 정서적 진정이나 적극적 대처와는 유의한 부적상관을 보이지 않았다. 이는 정서적 진정이나 적극적 대처를 한다고 해서 부적정서를 덜 느끼는 것은 아니라는 것을 의미한다. 이러한 결과는 마음챙김의 정서조절능력과는 관련되는데 부정적 정서를 회피하지 않고 명확히 인식함으로써 오히려

려 정서를 조절할 수 있으며 이를 기반으로 문제 자체에 대한 대처로 나아갈 수 있다는 선행연구 결과들(김정호, 2001; 조성은, 오경자, 2007; Chambers, Gullone, & Allen, 2009)과 관련된다.

본 연구결과 청소년들의 마음챙김 특성은 적극적 대처를 매개로 정적 정서와 삶의 만족을 촉진할 뿐 아니라 마음챙김은 정서적 진정을 통해 긍정적 해석을 촉진할 수 있으며 긍정적 해석은 적극적 대처를 촉진하여 궁극적으로 정적정서와 삶의 만족에 영향을 주었다. 이는 마음챙김이 정서적 조절을 통해 인지적 유연성을 촉진하여 긍정적 해석을 가능하게 하고 긍정적 해석이 적극적 행동으로 연결될 수 있음을 보여주었다. 즉 수용적 주의와 알아차림이란 마음챙김 특성이 경험하는 것을 회피하지 않고 바라봄으로써 정서적 반응성을 줄일 뿐 아니라 탈 중심화 되어 넓은 조망으로 바라볼 수 있어 인지적 유연성을 갖게 하여 대안적 사고와 행동을 알아차리고 선택하는 능력이 증가되어 문제에 적극적으로 대처하는 데도 효과적임을 시사한다.

본 연구에서 정서적 진정은 적응적 대처로써 기능하였는데 이는 정서중심 대처가 적극적 대처 행동으로 연결되지 못할 때에는 회피적 대처로 생각될 수 있지만 그 자체로 주관적 웰빙에 부적인 영향을 주는 것은 아님을 시사한다. 전경구 등(1994)의 연구에서도 정서적 진정은 적응적 대처로 알려진 긍정적 재해석이나 적극적 대처와 유의한 정적 상관을 보였다. 그들은 대처방식간의 상호 영향가능성을 암시하였는데 본 연구에서는 전경구 등(1994)이 제안한 대로 동기기의 정서적 진정, 탐지기의 긍정적 해석, 및 효과기의 적극적 대처간의 상호영향 가능성을 살펴볼 수 있었다.

비록 양방적인 상호영향 가능성을 검증해 볼 수는 없었지만 다차원적 대처모델에서 제안하듯 바람직한 상태를 유지하기위한 정서적, 인지적, 그리고 행동적 노력들은 유기적인 관계가 있음을 살펴볼 수 있었다.

최근 마음챙김과 관련된 프로그램들이 우울과 불안을 감소시키고 스트레스를 완화하며 웰빙을 증진시키는데 효과적이라는 연구들이 증가하는 추세이다. 이와 더불어 마음챙김이 긍정적 효과를 낳는 기제와 과정을 밝히려는 연구들도 점차 증가하고 있다. 이와 같은 맥락에서 본 연구는 마음챙김 특성이 주관적 웰빙을 촉진하는 과정에서 적응적 대처가 매개할 수 있음을 보여주었다는데 의의가 있다.

또한 이는 마음챙김이 합리-정서-행동치료, 인지치료, 스트레스 면역훈련, 동기-인지관리, 현실치료와 마찬가지로 스트레스 관리로도 좋은 방법이 될 수 있다(김정호, 2001)는 것을 지지하는 결과이다. 최근 국내에서 암환자를 대상으로 마음챙김 명상프로그램을 실시하여 스트레스 지각, 대처, 및 반응에 미치는 영향을 조사한 강광순(2010)의 연구에 의하면 마음챙김 프로그램을 실시한 실험 집단이 대조집단보다 문제중심 대처가 유의하게 더 증가하지는 않았지만 정서중심 대처가 유의하게 줄었고 타액 코티졸 수치로 측정된 생리적 스트레스가 감소하고 우울과 좌절 등 스트레스 반응이 감소하였음을 보고하였다. 이는 다양한 스트레스를 겪고 있는 청소년들에게 수용적인 주의와 알아차림인 마음챙김 특성을 증진시키는 노력이 보다 적응적이고 효과적인 스트레스 관리를 하는데 일조할 것이며 청소년의 웰빙 증진에 기여할 것임을 시사한다.

본 연구에서는 Weinstein, Brown과 Ryan(2009)의 연구에서 사용한 마음챙김 척도 (MAAS; Brown & Ryan, 2003)가 마음챙김의 주의와 알아차림 요소들은 포함되어 있지만 경험에 대한 수용과 비판단이라는 요소가 빠져있다는 제한점이 있다(조용래, 2009; Feldman et al., 2007)는 것을 고려하여 알아차림, 주의, 수용이란 마음챙김 구성 개념을 적절히 포괄하고 있는 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(CAMS-R; Feldman et al., 2007)를 사용하였다. 그런데 최근 이훈진(2009)의 연구에서는 수용 및 행동 질문지(Acceptance & Action Questionnaire: AAQ; Hayes, Strosahl et al., 2004)로 측정된 수용과 마음챙김 주의자각 척도(MAAS)로 측정된 마음챙김 수준에 따른 집단 비교를 한 결과, 수용이나 마음챙김 주의자각 중 한 가지만 높아도 불안, 우울, 사회불안, 및 피해사고 등의 증상은 낮고 삶의 만족도는 높았으나, 수용(AAQ)과 마음챙김 주의자각(MAAS)이 모두 높은 집단이 우울과 피해사고가 유의하게 더 낮았고, 자존감이 가장 높았다고 보고하였다. 특히 수용점수만 높은 집단은 자기비난 점수가 높았고 수용이나 마음챙김 점수 중 하나만 높은 집단은 주의분산점수가 높았다는 흥미로운 결과를 제시하면서 정신병리 완화와 정신건강증진을 위해서는 두 측면 모두를 향상시키려는 노력이 필요하다고 하였다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 연구 참여자들이 지방의 인문계 고등학교 학생들에 국한되어 있다는 점이다. 이는 결과의 일반화에 제약이 될 수 있다. 둘째, 본 연구에서 사용한 연구방법은 조사 연구로써 변인간의 인과관계를 직접 검증하지 못하고 추론에 의존했다는 점이다. 셋째, 위에서 언

급했듯이 본 연구에서는 정서적 진정, 긍정적 해석 및 적극적 대처간의 가설적 관계를 설정하고 이를 검증해 보았지만 전경구 등(1994)이 제안한 대로 이들 대처방식들 간의 역동적인 상호영향 가능성을 검증해 볼 수는 없었다.

중요한 목표를 향해 갈 때 경험하는 불안한 감정이나 생각은 동기를 일으키고 지속적으로 노력하게 하는 데 필요할 수 있는 요소다(Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006). 본 연구는 이러한 경험들을 회피하지 않고 알아차리고 기꺼이 수용하면서 자신에게 중요한 가치를 향해 적극적으로 노력하는 것이 주관적 웰빙, 즉, 정적 정서와 삶의 만족을 촉진한다는 것을 시사한다.

## 참 고 문 헌

- 강광순 (2010). 마음챙김 명상 프로그램이 유방암환자의 스트레스 지각, 대처방식 및 반응에 미치는 효과. 전남대학교 박사학위 청구논문.
- 권경희 (1985). 한국도시주부의 심리적 디스트레스에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김은정, 오경자, 하은혜 (1999). 기혼여성의 우울증상에 대한 취약성: 스트레스 경험 및 대처과정을 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 4(1), 1-14.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 23-58.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 6, 23-59.
- 문성원, 한종철 (1996). 스트레스에 대한 인지적 평가와 지각된 사회적 지지가 청소년의 대처행동에 미치는 영향. 소아청소년정신의학, 7(2), 233-246.
- 박정현, 서은국 (2005). 사람의 내-외적인 모습에 두는

- 상대적 비중과 행복과의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19, 19-31.
- 서경현, 전경구 (2004). 영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 333-350.
- 서은국 (2004). 주관적 안녕감: 최근의 연구동향. *한국임상심리학회 추계학술대회 자료집* 3, pp. 2-18. 11월 6일. 가톨릭대학교.
- 서은국, 성민선 (2006). 일상재구성법(DRM)으로 살펴본 대인관계별 정서경험의 형태. 2006년 *한국심리학회 연차학술대회 논문집*, pp. 74-75. 8월 18일. 서울대학교 멀티미디어 강의동.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활 스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-52.
- 이훈진 (2009). 수용이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. *인지행동치료*, 9, 1-23.
- 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.
- 전경구 (1992). 대처 기제 이해를 위한 포괄적 시론: 제어 이론적 조망. *한국심리학회지: 임상*, 11(1), 176-195.
- 전경구, 김교현 (1996). 스트레스와 대처에 관한 통합적 모델의 탐색: 제어 이론적 조망. *한국심리학회지: 건강*, 1(1), 34-65.
- 전경구, 김교현, 조신웅, 노명래, 손경락 (1994). 다차원적 대처 척도의 개발. *한국심리학회지: 임상*, 13(1), 114-135.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 797-812.
- 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*, 28(3), 667-693.
- 한상철 (2001). 사회적 지원과 스트레스 대처전략이 청소년의 우울 및 가출충동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 7(1), 1-21.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion Regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Arbuckle, J. L., & Wothke, W. (1999). *Amos 4.0 user's guide*. Chicago: SmallWaters Corporation.
- 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.
- 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.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion Regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised(CAMS-R). *Journal of Psychopathology and*

- Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- 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.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1301-1320.
- 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., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of personality & Social Psychology*, 73, 549-559.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural Equation Models with Non-normal Variables: Problems and Remedies. In R. Hoyle (Ed.). *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications*. (pp. 56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- 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.

원고접수일: 2010년 7월 6일

수정논문접수일: 2010년 8월 20일

게재결정일: 2010년 9월 15일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2010. Vol. 15, No. 3, 427 - 443

---

# The Mediating Effect of Stress Coping on the relation between Cognitive and Affective Mindfulness and the Subjective Well-being of Adolescents

Doori Won

Dept. of Psychology Chungbuk National University

The purpose of this study is to examine the effects of cognitive and affective mindfulness on the stress coping and subjective well-being of adolescents. The hypothetical model where adaptive stress coping(measured by Multidimensional Coping Scale) mediates the relation between mindfulness(measured by K-CAMS-R) and subjective well-being(positive emotion and life satisfaction) was tested for 210 adolescents using structure equation modeling. It was found that cognitive and affective mindfulness affected the subjective well-being through the adaptive coping which involves emotional pacification, positive interpretation, and active coping. The hypothetical model of this study was thereby accepted. In this study, the mediating effect of adaptive coping was confirmed in the process where mindfulness affects the subjective well-being. Additionally, the relations among the adaptive coping strategies were specified. The implications and limitations of this study were discussed.

*Keywords:* mindfulness, stress coping, subjective well-being, structure equation modeling