

정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과[†]

신 아 영 김 정 호[‡] 김 미 리 혜
덕성여자대학교 심리학과

본 연구의 목적은 정서에 초점을 둔 정서 마음챙김이 정서를 더욱 명확하게 인식하게 돕고 적응적인 정서조절 전략을 더 자주 선택하게 하는지, 그리고 궁극적으로 주관적 웰빙을 증진하는지를 알아보는 것이다. 연구 대상은 서울 소재 대학교에서 모집한 실험집단 24명, 통제집단 25명이었다. 실험집단에 할당된 학생들은 정서 마음챙김 훈련과 일지 작성 및 개인 피드백으로 구성된 정서 마음챙김 프로그램에 참여하였고 통제집단은 대기자 명단 집단이었다. 정서 마음챙김이 참가자들에게 미치는 효과를 살펴보면, 실험집단이 대기-통제집단에 비해 정서인식의 명확성에서 유의한 증가를 보였다. 인지적 정서조절에서는 적응적인 인지적 정서조절 전략 중 조망확대, 계획 다시생각하기 및 긍정적 재평가에서 실험집단이 대기-통제집단보다 유의한 증가가 있었다. 적응적인 인지적 정서조절 전략 중 긍정적 초점변경과 수용, 그리고 부적응적 인지적 정서조절의 모든 하위 전략에서 두 집단 간에 유의한 차이가 없었다. 또한 삶의 기대 및 자존감에서 실험집단이 대기-통제집단보다 유의한 증가가 있었고, 부정 정서, 스트레스 반응, 신체증상 중 불면증상에서는 실험집단이 대기-통제집단보다 유의한 감소를 보였다. 그러나 삶의 동기, 삶의 만족, 긍정 정서, 그리고 불면증상을 제외한 나머지 신체증상 점수에서는 두 집단 간의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 이러한 연구 결과는 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 웰빙을 증진시키며 스트레스를 감소시키는데 도움이 될 수 있음을 시사한다.

주요어: 정서 마음챙김, 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절전략, 신체증상, 스트레스, 웰빙

[†] 이 논문은 제 1 저자의 석사학위 청구논문을 수정·보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김정호, (135-914) 서울시 도봉구 쌍문동 419 덕성여자대학교 심리학과, Tel: 02) 901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

정서는 우리의 생활에 있어서 많은 부분을 차지하고 있으며 대부분의 스트레스와 웰빙 경험의 주요한 구성 요소라고 할 수 있다. 정서의 기능에는 역기능적인 측면과 순기능적인 측면이 존재한다. 정서가 합리적인 사고와 행동을 방해하고, 지속적으로 축적된 부정 정서는 정신 병리나 성격적 문제의 원인이 된다는 점은 정서의 역기능적인 측면이라고 할 수 있다(이지영, 권석만, 2006; Cole, Michel, & Teti, 1994). 불쾌한 정서를 조절하기 위해서 시도하는 부적절한 정서조절 전략은 다양한 정신 병리를 야기할 수 있다. 예를 들면 섭식 장애의 경우 부정적 정서를 느낄 때 일시적으로 포만감과 긍정적 정서를 느끼기 위해 폭식을 하고 이에 따른 체형이나 체중에 대한 불안과 걱정으로 의도적으로 구토를 하거나 하체를 복용하게 되는 등 부적응적인 행동 패턴을 보인다. 성격 장애도 정서 조절을 하기 위해서 사용하는 부적절한 정서조절 전략이 습관화된 결과일 수 있다(이지영, 권석만, 2006). 한편 최근에는 정서가 상황에 대한 정보를 제공하여 개인이 상황에 적절한 인지적 양식을 형성하고, 이에 적합한 행동을 하도록 돕는다는 정서의 순기능도 강조되고 있는 추세이다(이지영, 권석만, 2006; 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애, 2002; Cole et al., 1994). 이처럼 정서는 적응적이기도 하고 비적응적이기도 한 양면을 모두 가지고 있다(Gross, 1999). 따라서 정서는 적절히 조절되어야 하는 대상이며, 정서를 적응적으로 조절하게 되면 긍정적인 대처전략의 선택과 신체적 및 심리적 웰빙을 유지할 것으로 예상할 수 있다.

최근까지 정서조절(emotion regulation)에 대해 명확히 합의된 정의는 없으나, Gross(1998)에 따

르면 정서조절은 개인이 어느 정서를, 어느 시점에, 어떻게 경험하고 나타낼지에 대해 영향을 주는 과정이라고 보았다. Cicchetti, Ackerman과 Izard(1995)는 정서조절이 부정적인 정서와 관련된 스트레스 반응을 줄이고 상황에 적절히 대처하기 위한 행동을 이끌어내며 촉진하는 과정이라고 하였다. Western(1994)은 정서조절을 유쾌한 정서를 최대화하고 불쾌한 정서를 최소화하기 위해 사용되는 의식적, 무의식적 절차라고 정의하며 정서조절의 목표가 부정 정서를 줄이고 긍정 정서를 증가시키는데 있다고 하였다. 이밖에 Thomson (1991)은 어떠한 목적을 성취하기 위한 강력하고 일시적인 특징이 있는 정서 반응을 검색하고 평가하고 수정하기 위한 내외적 과정을 정서조절이라고 정의하기도 하였다.

Gamefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 정서조절을 의식적이고 인지적인 개념으로 한정하였고 인지적 대처 방법 혹은 인지적 요소들이 정서조절에 어떻게 영향을 미치는지 알아보기 위해 기존의 대처전략 측정도구들에서 인지적 차원을 차용해오거나 비인지적 차원의 전략을 인지적 차원으로 변형해서 인지적 정서조절 전략의 개념을 구성하여 인지적 정서조절 전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 개발하였다(김소희, 2004; Gamefski et al., 2001).

인지적 정서조절 전략의 9가지 하위유형은 자기비난(self-blame), 타인비난(blaming others), 수용(acceptance), 계획 다시 생각하기(refocus on planning), 긍정적 초점변경(positive refocusing), 반추 혹은 사고에 초점두기(rumination or focus on thought), 긍정적 재평가(positive reappraisal), 조망 확대(putting into perspective), 파국화

(catastrophizing)이다(Garnefski et al., 2001). Garnefski 등(2001)은 위의 9가지 전략은 이론적으로 더 적응적인 전략과 덜 적응적인 전략으로 구분할 수 있으며 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 수용은 적응적인 정서조절 전략이고 자기비난, 타인비난, 반추 혹은 사고에 초점두기, 파국화는 부적응적인 정서조절 전략이라고 하였다. 또한 자기비난, 반추(혹은 사고에 초점두기), 파국화를 대처 전략으로 사용할수록 우울과 불안을 더 보고하며, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가를 대처전략으로 사용할 경우에는 우울과 불안을 더 적게 경험하는 것으로 보고하였다. CERQ의 단축판인 CERQ-short에서는 긍정적 재평가, 자기비난, 반추(혹은 사고에 초점두기), 파국화 전략이 우울 및 불안과 관련이 있었다(Garnefski & Kraaij, 2006). 이는 국내연구에서도 비슷한 양상으로 나타났는데 우울장애로 진단된 환자들을 대상으로 한 연구에서 우울 증상은 자기비난, 파국화에 의해서 예측할 수 있었고, 분노 증상은 파국화, 타인비난, 긍정적 재평가와 같은 인지적 정서조절 전략으로 예측이 가능하다고 하였다(조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백성, 임현우, 2007).

위와 같은 정서조절 과정은 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것으로부터 시작한다. 다시 말해 정서를 명확히 인식하는 과정을 거친 뒤에 비로소 정서를 이해하고 다룰 수 있게 된다. 따라서 자신의 정서를 명확히 인식하는 개인이 좀 더 적응적인 정서조절 전략을 택하는 경향이 있으며 기존의 연구결과(정순중, 김유숙, 2006)는 이를 뒷받침해 준다. 또한 정서인식의 명확성이 정서조절에 대한 기대와 적응적인 인지적 정서조절 전략과 정적상

관이 있다는 연구결과도 보고되고 있다(이서정, 현명호, 2008). 이와 같은 결과는 정서인식의 명확성이 정서조절에 대한 기대를 높여주고 적응적인 정서조절 전략을 택하도록 한다는 것을 의미한다. 정서인식의 명확성은 자신과 타인의 구체적인 정서를 정확하게 인식하고 설명하는 능력을 말하는 것으로 정서를 이해하는 정도를 나타낸다(박경옥, 2006; Salovey & Mayer, 1990). Salovey, Mayer, Goldman, Turney와 Palfai(1995)는 정서인식을 자신의 정서를 이해하고 정의하는 능력으로 보고, 정서인식의 과정은 지금 일어나는 정서 중추의 반응을 언어 중추를 통해 확인하는 것으로 보았다. 또한 Greenberg(2002)는 정서를 변화시키기 위해서는 무엇보다 그 정서를 제대로 경험하고 인식하는 것이 선행되어야 한다고 보았다.

Salovey 등(1995)의 연구에 따르면 낮은 정서인식 명확성은 신경증, 고통에 대한 취약성, 정서 표현에 대한 양가적 감정에 이르는 여러 신체적, 심리적 문제들과 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한 자신의 정서를 잘 인식할수록 정서를 보다 잘 이해하며 이를 대처하는 데 효과적으로 사용할 것이라고 여겨지는데 이와 관련한 연구 결과에 의하면 자신의 정서에 대해 명확히 인식한다고 응답한 사람들은 실험에 의해 유도된 부정적 정서에서 그렇지 않은 사람들보다 더 잘 회복되었다. 김수안과 민경환(2006)은 정서 강도와 정서인식의 명확성에 따라 참가자들을 열정 집단, 압도 집단, 침착 집단, 냉담 집단으로 구분하고 정서 강도와 정서인식의 명확성이 모두 높은 열정 집단과의 비교를 통해서 정서 강도는 높으나 정서인식의 명확성이 낮은 집단인 압도 집단에 속하는 개인의 성격 특성과 심리적 웰빙, 강렬한 정서를

경험하는 상황, 사용하는 정서조절 전략 및 효과성에 대해 알아보았다. 연구 결과에 따르면 압도 집단의 경우, 신경증 성향이 높고 양가감정을 많이 경험하였으며 자신의 기분을 능동적으로 조절하는데 어려움을 경험하는 것으로 나타났다. 반면 자신의 정서를 명확하게 인식하는 개인은 자존감 및 삶의 만족도가 높고 사회적 지지를 적극적으로 추구하였다(박경옥, 2006; Swinkels & Giuliano, 1995). 또한 정서인식을 명확히 할수록 신체의 경향성이 낮아지며(이소연, 2002) 직무 스트레스도 적게 지각한다(변지은, 이수정, 유재호, 이훈구, 1997). Mayer와 Stevens(1994)의 연구에서도 자신의 정서를 명확히 인식하는 개인은 적응적인 정서조절 전략을 사용하며 높은 주관적 웰빙을 나타내는 것으로 보고되었다. 또한 정서인식의 명확성 수준이 높은 사람은 정서표현에 있어 안정적이며 이는 상황에 적절하게 대응하는 능력과 상호관련성이 있었다(정순중, 김유숙, 2006; Swinkel & Giuliano, 1995). 자신의 정서를 명확히 인식하는 개인일수록 더욱 높은 주관적 웰빙 수준을 나타낸다는 연구 결과(이주일, 황석현, 한정원, 민경환; 1997)는 적응적인 정서조절을 위해서는 자신의 정서를 명확히 인식하는 것이 중요하며 이러한 과정을 통해 개인의 주관적 웰빙 수준에도 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

스트레스와 웰빙에 대한 통합적 관점을 제시한 동기상태이론(Motivational States Theory, MoST)에서는 동기의 상태로 스트레스와 웰빙을 정의하였다. 여기서 스트레스는 동기의 좌절상태(동기좌절)와 동기의 좌절이 예상되는 상태(동기좌절예상)이고 웰빙은 동기의 충족상태(동기충족)와 동기의 충족이 예상되는 상태(동기충족예상)이

다. 따라서 동기가 없다면 스트레스와 웰빙도 존재하지 않는다(김정호, 2000a, 2000b, 2001, 2002, 2006).

동기와 정서의 관계에 대한 여러 학자들의 견해에 따르면 정서는 동기의 상태를 나타내주는 지표이다(김정호, 2001; 김정호와 김선주, 1998; Buck, 1988). 특히 동기상태이론에서 동기좌절과 동기좌절예상은 스트레스의 정서로, 동기충족과 동기충족예상은 웰빙 정서로 이해할 수 있다. 다시 말해서 자신의 동기 상태 즉, 자신이 스트레스 상태에 놓여있는지 혹은 웰빙 상태에 놓여있는지를 정서가 반영하고 있다는 것이다. 그러므로 정서는 자신의 현재 상태를 반영하는 요소이며, 자신이 경험하는 정서를 명확하게 인식하는 것은 정서조절의 가장 기초이며 중요한 부분이다.

그러나 일반적으로 사람들은 자신의 정서 상태를 명료하게 인식하지 못하는 경우가 많으며 이를 아래와 같이 '잔류 스트레스'와 '진행 스트레스'로 설명할 수 있다(김정호, 2000a, pp.85-88; 김정호, 2001, p.31). 일상생활에서 경험하는 사소한 스트레스는 시간이 지나면 의식할 수 없지만 마음 속에는 여전히 스트레스가 남아있는 경우가 있다. 이를 잔류스트레스라고 하며, 이런 상태에서는 사소한 일에도 쉽게 스트레스를 받게 된다. 이외에도 평소에 낮은 수준의 스트레스가 지속되는 경우가 있는데 이를 진행 스트레스라고 한다. 이런 경우에도 잔류 스트레스와 비슷하게 작은 자극에도 쉽게 스트레스가 구성된다. 다시 말해 잔류 스트레스와 진행 스트레스는 스트레스 구성의 역치를 낮추어 스트레스에 취약한 상태로 만든다고 하겠다. 잔류 스트레스나 진행 스트레스는 낮은 수준의 스트레스이기 때문에 분명하게 인식하지

못하고 지내는 경우가 많다. 이때 정서 마음챙김을 통해서 자신의 정서를 마음챙김하게 되면 낮은 강도의 정서도 잘 인식하게 되어 적절히 대처할 수 있게 되고, 잔류 스트레스나 진행 스트레스를 관리하는 데 도움을 받을 수 있다(김정호, 2001).

마음챙김은 지금 현재의 마음에서 일어나고 사라지는 모든 것을 있는 그대로 관찰하는 것으로 모든 경험에 대해 생각(인지)과 욕구(동기)를 개입시키지 않고 주의를 주는 것이다(김정호, 1994, 1996, 2001, 2004, 2009, 2010). 이는 자신의 경험을 기준에 가지고 있던 기준이나 선입관을 통해 습관적으로 판단하는 것이 아니라 매 순간을 있는 그대로 경험하고자 하는 것이다. 마음챙김에서 말하는 주의를 주의를 하는 대상을 자신의 관점에서 비교하거나 판단하지 않는 순수한 주의(bare attention)이다(김정호, 1994, 1996, 2001, 2004, 2010). 마음챙김은 순수한 주의이기 때문에 아무 것도 왜곡하지 않고 있는 그대로 객관화 시켜서 바라볼 수 있는 힘을 길러주게 되며, 문제 상황을 일으키는 습관화된 인지 도식에서 떨어져 나와 보다 적응적인 해결방법을 찾을 수 있게 해준다(김정호, 2001, 2004).

위와 같은 관점에서 살펴보았을 때 마음챙김을 정서에 적용한 정서 마음챙김은 정서를 명료하게 인식하는데 도움이 될 것이라고 예상할 수 있다. 정서에 초점을 둔 마음챙김, 즉 정서 마음챙김에서는 자신이 경험하는 정서를 회피하지 않고 있는 그대로 바라보도록 하면서 동시에 정서에 동요되지 않고 떨어져서 적절한 거리를 유지하며 경험하는 정서를 관찰하도록 한다. 또한 되도록 순간순간 자신이 경험하는 정서를 마음챙김하도

록 하는 것으로써 자신의 정서 상태에 대한 주의를 높일 수 있다(김정호, 2001).

김정호(2001)는 정서 마음챙김의 구체적인 방법으로 정서 마음챙김 목록을 제시하였다. 정서 마음챙김 목록은 우리가 경험하는 정서를 세분화하여 명명한 단어들의 목록으로 정서의 인식(혹은 알아차림)을 돕기 위해 만들어졌다. 정서 마음챙김에서는 전통적인 마음챙김 명상에서의 마음챙김과 동일한 과정으로 마음챙김의 대상인 정서를 비판단적으로 있는 그대로 바라보는 과정이며 이와 같은 정서와 관련해서 어떤 신체 감각을 느낄 수 있으며 어떤 생각이 오고가는지를 관찰한다. 자신의 정서가 어떤 유형인지를 관찰하는데 있어서 정서 마음챙김 목록을 하나씩 떠올려가며 마음챙김을 해보면 자신의 정서를 더욱 명확하게 알 수 있게 된다. 그러나 자신의 정서를 정서 마음챙김 목록의 특정 정서로 명명 하는 식이 아니라 그와 같은 정서가 지금 여기에서 어떻게 경험되고 있는지를 관찰하는 것이 중요하다. 정서가 주관적 경험의 요소와 생리적 요소, 인지적 요소 및 행동적 요소 등을 포함하기 때문에 특정한 정서에서 자신이 주관적으로 무엇을 경험하며 신체적인 반응은 어떠한지, 어떠한 감각을 어느 부위에서 경험하는지, 오고 가는 생각은 어떤 것인지 등을 관찰하는 과정이 반드시 필요하다. 이처럼 정서 마음챙김 목록을 이용하여 자신의 정서를 마음챙김하고 그와 같은 정서가 야기된 상황을 비롯하여 어떠한 스트레스 정서를 많이 느끼는지를 기록하는 것은 자신의 정서를 보다 체계적으로 관리할 수 있는 효율적인 방법이라고 생각된다. 이렇듯 정서에 대한 마음챙김을 실행해 나가게 되면 미세한 정서도 더욱 명료하게 인식할 수

있게 되며, 정서의 체계적 관리가 가능하게 될 것이다. 이에 더하여 자신의 정서를 체계적으로 관리하게 되고 정서에 휩쓸려가지 않을 수 있는 힘을 기르게 되면 상황에 적합한 보다 적응적인 정서 조절이 가능할 것이다.

종합해보면, 정서는 일상생활에 밀접하게 연관이 되어있으므로 이에 대한 조절은 개인의 주관적 웰빙을 좌우하게 된다. 정서를 마음챙김하면 자신의 정서를 명료하게 인식하게 되고 이는 정서에 압도당하지 않으며, 보다 적응적인 인지적 정서조절 전략의 선택을 촉진하게 될 것이다. 또한 신체적 건강 및 스트레스 반응, 웰빙 반응에도 영향을 미치게 될 것으로 보인다. 따라서 본 연구에서는 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 적응적인 인지적 정서조절 전략, 삶의 동기, 삶의 만족, 삶의 기대, 자존감에 대한 효과를 검증하였다. 또한 긍정 정서, 부정 정서, 신체 증상, 스트레스 증상에 대한 정서 마음챙김의 영향을 알아보았다.

방 법

참여자

본 연구는 서울소재 여자대학교의 심리학 개론 교양수업을 듣는 학생들로 모집공고를 통하여 총 64명이 모집되었다. 참가자들에게 실험설계 등을 설명한 참가동의서를 받은 뒤 무선 할당하여 각 32명씩으로 실험집단과 대기-통제집단을 구성하였다. 연구 진행 과정에서 실험 집단 참가자 중, 연락 없이 프로그램 참여를 하지 않거나 불참 의사를 밝혀 중간에 탈락된 6명과 불성실하게 참여한 2명을 포함하여 총 8명이 분석에서 제외되었

다. 대기-통제집단에서는 7명이 연락이 되지 않거나 개인적인 사유로 탈락하여 최종적으로 실험집단 24명, 대기-통제집단 25명으로 실험을 진행하였다. 실험 시행 순서는 실험집단에게 우선적으로 본 프로그램을 실시한 뒤, 실험집단의 사후 설문지 실시 직후 대기-통제집단의 프로그램을 진행하였다. 실험집단의 평균 연령은 20.63세($SD=1.41$)이었고 대기-통제집단의 평균 연령은 21.64세($SD=1.68$)였다. 두 집단은 정상성이 가정되었으며, t-test를 통해서 통계적으로 유의한 차이가 없는 집단임이 확인되었다.

측정도구

특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale: TMMS). Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)가 지속적이고 안정적인 정서인식의 개인차를 측정하기위해 개발한 척도로 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 한국판 특질 상위기분 척도를 사용하였다. 하위요소는 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서기대이며 총 21 문항으로 구성되어있다. 이 척도는 4점 척도(1=전혀 아니다, 2=아니다, 3=그렇다, 4=매우 그렇다)로 평정하도록 되어있다. 본 연구에서는 정서인식의 명확성 척도 11문항만 발췌하여 사용하였으며 척도의 내적 신뢰도는 $\alpha=.81$ 이었다.

인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ). 정서조절 전략을 측정하기 위해서 Garnefski 등(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안한 인지적 정서조절 전략 질문지를 사용하였다. 하위요인은

9가지로 구분되며 자기비난, 타인비난, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 반추 혹은 사고에 초점두기, 긍정적 재평가, 조망 확대, 파국화가 포함된다. 각 하위요인에 4문항씩 총 36문항으로 구성되며 5점 척도(1=거의 그렇지 않다, 2=가끔 그렇다, 3=보통이다, 4=자주 그렇다, 5=거의 항상 그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 김소희(2004)의 연구에서 내적 신뢰도는 $\alpha=.83$ 이었으며 본 연구에서는 $\alpha=.86$ 으로 나타났다.

삶의 동기 척도(The life satisfaction motivation scale: LSMS). 김정호, 임성건, 김선주, 유제민, 서경현, 김미리혜, 공수자(2008)의 삶의 동기 척도를 사용하였다. 삶의 동기 척도는 Diener 등(1985)의 삶의 만족 척도를 변형하여 만든 것으로 삶 전반에 걸친 동기의 강도를 반영한다. 삶의 동기척도는 삶의 만족척도와 마찬가지로 총 5개 문항에 대해 7점 척도(1=매우 반대한다, 7=매우 찬성한다)로 평정하도록 되어있다. 김정호 등(2008)의 연구에서 내적 신뢰도는 $\alpha=.78$ 이었으며 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.80$ 이었다.

삶의 만족 척도(The satisfaction with Life Scale: SWLS). Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)의 삶의 만족 척도는 주관적 웰빙(subjective well-being: SWB)의 수준을 측정하는 척도로 응답자들은 자신의 삶이 얼마나 만족스럽고 이상에 가까운지에 대해 묻는 총 5개 문항에 대해 7점 척도(1=매우 반대한다, 7=매우 찬성한다)로 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 조명환과 차경호(1998)의 한국판 척도의 문항들을 좀 더 자연스러운 우리말로 바꾼 김정호(2007a)의 한

국판 척도를 사용하였다. 기존의 연구에 따르면 SWLS의 신뢰도는 $\alpha=.67\sim.81$ 수준으로 비교적 높은 수준이다(김명소, 김혜원, 한영석, 임지영, 2003). 또한 김정호(2007a)의 연구에서 내적 신뢰도는 $\alpha=.84$ 였으며 본 연구에서는 $\alpha=.94$ 였다.

삶의 기대 척도(The life satisfaction expectancy scale: LSES). 김정호(2007a)의 삶의 기대 척도를 사용하였다. 삶의 기대척도는 Diener 등(1985)의 삶의 만족 척도를 변형하여 김정호(2007a)가 만든 것으로 삶의 만족 척도의 문항내용을 미래의 만족에 대한 예상을 나타내는 문항내용으로 변형하여 구성함으로써 삶 전반에 걸쳐서 동기충족예상 상태를 반영하도록 하였다. 삶의 기대 척도는 삶의 만족 척도와 마찬가지로 총 5개 문항에 대해 7점 척도(1=매우 반대한다, 7=매우 찬성한다)로 평정하도록 되어 있다. 김정호(2007a)의 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.89$ 였고 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.87$ 이었다.

자존감 척도(Self-Esteem Scale). Rosenberg(1965)가 개발하여 전병제(1974)가 번안한 자존감 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 자기와 관련된 진술에 대해 Likert 4점 척도(1=전혀 아니다, 2=아니다, 3=그렇다, 4=매우 그렇다)로 평정하도록 되어있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.81$ 이었다.

한국판 긍정 정서와 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS). 지난 일주일 동안의 긍정 정서와 부정 정서를 측정하기 위해서 Watson, Clark와

Tellegen(1988)이 개발하고 김정호 등의 덕성여대 건강심리연구실에서 빈안한 긍정 정서와 부정 정서 척도(김정호, 2007b)를 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며 5점 척도(0=전혀 그렇지 않다, 1=약간 그렇다, 2=보통 정도로 그렇다, 3=많이 그렇다, 4=매우 많이 그렇다)를 사용하여 자신에게 해당되는 정도를 평정하도록 되어있다. 본 척도의 내적 신뢰도는 $\alpha=.84$ 로 나타났다.

스트레스 반응 척도(Stress Response Inventory). 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응 척도를 최승미, 강태영, 우종민(2006)이 단축판으로 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. 하위요인으로 신체화, 우울 및 분노가 포함되며 각각 9, 8 및 5 문항으로 총 22 문항으로 구성되어 있다. 스트레스 반응 척도는 지난 일주일 동안에 스트레스를 받을 때 경험한 것들을 5점 척도(0=전혀 그렇지 않다, 1=약간 그렇다, 2=웬만큼 그렇다, 3=상당히 그렇다, 4=아주 항상 그렇다)로 평정하도록 되어있다. 본 연구에서의 내적 신뢰도는 $\alpha=.88$ 이었다.

신체증상 척도(Physical Symptom Scale). 한덕웅, 전겸구, 탁진국, 이창호 및 이건호(1992)가 개발한 신체증상척도를 강혜자(2000)가 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. 하위요인으로 두통증상, 소화증상, 심장증상 및 불면증상이 포함되며 각각 4, 8, 4 및 8문항으로 총 24문항으로 구성되어 있다. 신체증상 척도는 지난 일주일 동안에 신체에서 나타난 증상을 5점 척도(1=전혀 없다, 2=약간 있다, 3=웬만큼 있다, 4=꽤 심하다, 아주 심하다)로 평정하도록 되어있다. 본 연구에서의 내

적 신뢰도는 $\alpha=.85$ 였다.

프로그램 진행

본 연구에서는 참가자들의 정서 마음챙김 수행을 돕기 위해 정서 마음챙김 일지를 사용하였다. 참가자들은 정서 마음챙김 일지 작성에 참가하는 실험집단 24명, 대기-통제집단 25명 등 총 49명이며 이들은 실험참가에 대한 보상으로 수업시간에 가산점을 받았다.

정서 마음챙김 프로그램은 일주일에 1회씩 총 6주간 실시되었으며 1회기에 정서 마음챙김에 대한 강의 및 설문조사를 실시한 뒤 정서 마음챙김 일지의 작성을 교육하였다. 일지는 하루 적어도 3번 기록을 원칙으로 하였고 정해진 시간에 기록하도록 교육하였다. 이밖에 대표적 정서 단어를 수시로 마음챙김 하도록 지도하였다. 일주일 간격으로 참가자들은 작성한 일지를 연구자에게 제출하고 다음 일지를 받아갔으며 이때 한 주간의 정서 마음챙김 수행에 대해 피드백을 받았다. 피드백의 내용은 주로 정서 마음챙김 수행과정 중에 생기는 궁금증에 대한 질의응답, 일주일간 정서 마음챙김을 수행한 후의 느낌 등으로 이루어졌다. 이외에 매 회기마다 피드백 시에는 정서 마음챙김에 도움이 되는 글들을 제시하여 마음챙김에 대한 이해도를 높이고자 하였다. 마지막 일지 제출 시에는 참가자 전원이 모여 프로그램에 대한 평가와 설문지를 작성하였다.

정서 마음챙김에 대한 강의에서는 마음챙김의 정의와 구성요소, 정서에 마음챙김을 해야 하는 이유에 대해 설명하고 참가자들을 동기화 시키고자 하였다. 정서 마음챙김 일지는 기본적으로 김

정호(2001)의 정서마음챙김목록을 바탕으로 하였고, 최근 15년 내에 국내에서 이루어진 정서 단어 연구에서 나타난 주요 정서 단어 목록 참고하여 마음챙김할 정서 목록을 구성하였다. 안신호, 이승혜, 권오식(1993), 한덕웅, 강혜자(2000), 박인조, 민경환(2005)의 연구에서 나타난 정서 단어들 중 2개 이상의 연구에서 주요 단어로 꼽힌 정서 단어를 사용하였다. 총 60개의 정서 단어가 여기에 포함되었고 각각에 4점 척도(0점: 전혀 그렇지 않다, 1점: 약간 그렇다, 2점: 그렇다, 3점: 매우 그렇다)로 자신의 정서를 평정하도록 하였다. 기분 좋음-기분 나쁨, 활기참-기운 없음, 명랑-우울, 사랑-미움, 친절-화¹⁾, 여유-조급함, 편안-불안, 감사-불만을 대표적 정서단어로 선정하고, 이 8쌍의 정서 단어는 수시로 마음챙김할 단어로 하였다. 이외에 목록에 포함되지 않은 정서 단어가 있다면 참가자가 직접 기록하도록 교육하였다. 정서 마음챙김 일지에는 정서를 마음챙김한 날짜, 시간, 상황, 소감 및 떨어져보기가 잘되었는지의 여부도 기록하도록 하였으며 하루 일과를 정리하며 정서 마음챙김을 한 결과로 나타날 수 있는 행동이나 생각의 변화를 기록하는 란을 제공하였다. 소감란에는 정서 마음챙김을 하고나서 1(매우 안 됨), 2(조금 안 됨), 3(보통), 4(조금 잘 됨), 5(매우 잘 됨)로 떨어져보기가 잘 되었는지도 평가하도록 하였으며 그 밖에 정서 마음챙김을 한 결과로 나타날 수 있는 행동이나 생각의 변화를 기록하도록 하였다. 또한 대표적인 정서 단어로 꼽힌 8쌍의 정서 단어 목록이 기록된 명함 크기의 카드를 제공하고 수시로 정서 마음챙김을 실시하도록 독려했다.

대기-통제집단에게는 6주 후에 프로그램을 진행하게 될 것이라고 공고하였으나 실험집단과 동일한 6주 동안의 프로그램은 학기 중에 종료되지 못하고 방학 기간까지 포함하여 진행되어야 했다. 이런 이유로 대기-통제집단 참가자의 일부가 조기 종결을 요구하였으며, 또한 개인 피드백을 위한 대기 시간이 지나치게 길다는 의견도 많이 제시되었다. 참가자들의 이와 같은 요구를 충족시키기 위해서 참가자 전체의 동의를 얻어 총 4주간의 집단 프로그램으로 대체하여 프로그램을 진행하였다. 세부적인 과제나 교육 내용은 실험집단과 동일하게 이루어졌으나 집단 프로그램의 형식으로 이루어졌다.

실험집단과 대기-통제집단 모두 실험집단의 프로그램 실시 전과 후의 시점에 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 전략, 주관적 웰빙 및 신체증상 등과 관련한 질문지를 작성하도록 하였다.

결 과

일반 여자 대학생을 대상으로 마음챙김명상이 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절 전략, 웰빙 및 스트레스 수준에 미치는 효과를 검증하였다. 이를 위해 각 척도별로 사후 점수에서 사전 점수를 뺀 차이점수로 t 검증을 실시하였다.

분석결과, 정서인식의 명확성 점수에 있어서 두 집단 간의 차이점수가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 정서 마음챙김집단은 사전-사후 결과의 차이점수가 2.75($SD=3.75$)였고 통제집단의 경우에는 -.04($SD=4.54$)로 그 차이는 통계적으로

1) '친절-화' 중에서 친절은 정서라고 할 수는 없으나 타인과의 상호작용 중에서 상대방에게 친절하게 대할 수 있는 정서 상태인지 그렇지 않은지를 판단하는데 도움을 주기 위해서 정서 마음챙김 목록에 추가되었다.

유의하게 나타났다.

적응적인 인지적 정서조절 전략 중 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가는 집단 간 차이점수가 유의한 차이가 있었으나, 수용과 긍정적 초점 변경에서는 유의한 차이가 없었다. 전체적인 적응적 인지적 정서조절 전략의 사용은 두 집단 간의 차이점수에서 유의한 차이가 있었다. 한편

부적응적인 인지적 정서조절 전략에서는 전체적인 부적응적 인지적 정서조절 전략이나 모든 하위 전략에서 두 집단 간에 유의한 차이가 관찰되지 않았다. 위의 결과는 표 1에 제시하였다.

표 1. 두 집단의 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절 전략의 사전-사후 점수 평균(표준편차), 사전-사후 차이점수 평균(표준편차) 및 *t*검증 결과

검사	시점	정서 마음챙김집단		통제집단		<i>t</i>
		평균 (표준편차)	차이점수평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	차이점수평균 (표준편차)	
정서인식의 명확성	사전	36.42(5.45)	2.75(3.75)	36.80(5.96)	-.04(4.54)	-2.34**
	사후	39.17(6.45)		36.76(7.12)		
적응적인 인지적 정서조절 전략	사전	65.29(10.87)	8.58(10.67)	63.08(9.14)	-1.64(8.01)	-3.80**
	사후	73.88(10.61)		61.44(9.14)		
조망확대	사전	12.46(3.60)	1.46(3.90)	12.48(2.76)	-.76(2.59)	-2.36**
	사후	13.92(3.31)		11.72(2.67)		
계획 다시 생각하기	사전	14.33(3.12)	2.25(2.72)	14.04(2.42)	-.44(2.36)	-3.70**
	사후	16.58(2.47)		13.60(2.77)		
긍정적 초점변경	사전	11.13(3.20)	1.42(3.34)	9.88(2.96)	.12(3.11)	-1.41
	사후	12.54(3.87)		10.00(2.23)		
수용	사전	13.75(2.15)	1.50(2.68)	13.08(3.08)	.16(2.85)	-1.69
	사후	15.25(2.38)		13.24(2.40)		
긍정적 재평가	사전	13.63(3.56)	1.96(3.77)	13.60(2.87)	-.72(3.18)	-2.69**
	사후	15.58(2.59)		12.88(3.43)		
부적응적인 인지적 정서조절 전략	사전	44.00(9.63)	.29(8.75)	43.28(8.97)	1.20(7.54)	.39
	사후	44.29(10.29)		44.48(9.29)		
자기비난	사전	12.25(2.72)	.04(3.91)	12.04(3.80)	.36(3.53)	.30
	사후	12.29(3.43)		12.40(3.03)		
타인비난	사전	9.29(3.62)	-.29(3.48)	9.40(2.56)	-.08(3.80)	.20
	사후	9.00(3.35)		9.32(3.16)		
반추	사전	12.96(4.40)	.75(3.72)	12.64(3.59)	.44(3.12)	-.32
	사후	13.71(3.71)		13.08(3.05)		
과국화	사전	9.50(3.53)	-.21(2.87)	9.20(3.73)	.48(3.82)	.71
	사후	9.29(3.72)		9.68(3.89)		

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

표 2. 두 집단의 삶의 동기, 삶의 만족, 삶의 기대, 자존감, 긍정 정서의 사전-사후 점수 평균(표준편차), 사전-사후 차이점수 평균(표준편차) 및 *t*검증 결과

검사	시점	정서 마음챙김집단		통제집단		<i>t</i>
		평균 (표준편차)	차이점수평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	차이점수평균 (표준편차)	
삶의 동기	사전	31.58(3.30)	-.58(3.79)	31.64(2.94)	-1.88(3.30)	-1.28
	사후	31.00(3.35)		29.76(3.69)		
삶의 만족	사전	20.38(5.00)	.38(3.15)	19.80(4.27)	-.04(3.91)	-.41
	사후	20.75(5.24)		19.76(3.69)		
삶의 기대	사전	28.21(4.78)	1.13(4.25)	29.12(4.05)	-1.60(4.69)	-2.13**
	사후	29.33(4.05)		27.52(4.33)		
긍정 정서	사전	28.00(6.58)	.33(7.77)	26.40(6.23)	-.12(7.20)	-.21
	사후	28.33(6.66)		26.28(5.21)		
자존감	사전	28.42(4.74)	1.79(2.27)	28.96(3.80)	-.32(2.72)	-2.95**
	사후	30.21(4.03)		26.28(5.21)		

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

표 3. 두 집단의 부정 정서, 스트레스 반응, 신체증상 사전-사후 점수 평균(표준편차), 사전-사후 차이점수 평균(표준편차) 및 *t*검증 결과

검사	시점	정서 마음챙김집단		통제집단		<i>t</i>
		평균 (표준편차)	차이점수평균 (표준편차)	평균 (표준편차)	차이점수평균 (표준편차)	
부정 정서	사전	26.46(6.90)	-4.63(6.58)	24.52(7.55)	-1.12(7.06)	1.80**
	사후	21.83(6.39)		23.40(6.70)		
스트레스 반응	사전	34.88(13.33)	-7.46(13.97)	33.80(15.03)	-.76(13.22)	1.72**
	사후	27.42(17.42)		33.04(13.04)		
신체화	사전	14.54(5.41)	-1.46(6.76)	14.60(7.34)	-1.56(6.62)	-.05
	사후	13.08(7.35)		13.04(5.63)		
우울	사전	12.00(7.54)	-3.04(6.67)	11.16(6.64)	.88(5.10)	2.32**
	사후	8.96(7.01)		12.04(6.15)		
분노	사전	8.33(4.06)	-2.96(4.12)	8.04(4.52)	-.08(4.42)	2.35**
	사후	5.38(4.56)		7.96(3.84)		
신체증상	사전	42.13(10.14)	-4.38(8.77)	44.04(11.90)	-1.52(10.83)	1.01
	사후	37.75(9.69)		42.52(11.59)		
두통증상	사전	8.04(4.14)	-.25(3.21)	8.80(3.60)	-.36(4.53)	-1.10
	사후	7.79(3.98)		8.44(3.71)		
소화증상	사전	14.38(3.85)	-1.04(5.34)	15.64(5.69)	-.60(4.00)	.33
	사후	13.33(4.47)		15.04(4.76)		
심장증상	사전	12.29(3.93)	-1.71(3.18)	13.08(4.83)	-.52(4.91)	1.00
	사후	10.58(3.24)		12.56(5.28)		
불면증상	사전	7.42(3.40)	-1.38(3.28)	6.52(2.60)	-.04(1.62)	1.82**
	사후	6.04(2.81)		6.48(2.63)		

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

삶의 동기, 삶의 만족 및 긍정 정서의 점수에서는 집단 간 차이점수에서 유의한 차이가 없었으나, 삶의 기대와 자존감에서는 유의한 차이가 발견되었다. 한편 두 집단 간의 차이점수에 있어서 부정 정서에서 유의한 차이가 관찰되었고, 스트레스 반응 전체와 스트레스 반응 중 우울과 분노도 유의한 차이가 관찰되었으며, 신체증상 중에서는 불면증상에서 유의한 차이가 관찰되었다. 그러나 스트레스 반응 중 신체화, 신체증상 전체와 신체증상 중 두통증상, 소화증상, 심장증상의 차이점수에서는 집단 간 차이가 유의하지 않았다. 위의 결과는 표 2와 3에 제시하였다.

논 의

본 연구는 일반 여자 대학생을 대상으로 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절 및 웰빙과 스트레스에 미치는 영향을 검증하기 위해서 시도되었다. 실험에 참가한 인원은 총 49명으로 실험집단 24명, 대기-통제집단 25명으로 구성하였으며, 실험 기간은 총 6주였다. 실험집단(정서 마음챙김집단)은 실험 기간 동안 정서 마음챙김에 대한 교육을 받고 일지를 작성하였다. 일지작성은 매일 적어도 3회 이상 실시하도록 지시했으며 이밖에 핵심정서 목록은 수시로 마음챙김하도록 지도하였다. 실험 시작과 동시에 실험집단과 대기-통제집단에게 특질 상위-기분 척도, 삶의 동기 척도, 삶의 만족 척도, 삶의 기대 척도, 한국판 긍정 정서와 부정 정서 척도, 인지적 정서조절 전략 질문지, 스트레스 반응 척도, 신체증상척도를 포함한 사전 검사를 실시하였고 실험 기간 동안 대기-통제집단에는 아무런 처치도 가하지 않았다.

실험 집단의 종결 후 사전 검사와 동일한 내용의 사후 검사를 실시하여 비교하였다. 본 연구의 결과에 대해 논의하자면 다음과 같다.

첫째, 정서 마음챙김 프로그램 후 정서 마음챙김집단과 대기-통제집단간의 정서인식의 명확성을 비교하기 위해서 프로그램 참석 전 평가 척도의 사전 점수와 참석 후 평가 척도의 사후 점수의 차이점수를 대상으로 t검증을 실시한 결과, 정서 마음챙김을 지속적으로 실시한 집단이 대기-통제집단에 비해서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이것은 정서 마음챙김집단에서 정서인식의 명확성이 유의하게 증가했음을 의미한다. 이는 학부모들에게 정서 마음챙김을 포함한 정서관리훈련 프로그램을 실시한 정순중과 김유숙(2006)과도 일치하는 결과이다. 위와 같은 결과는 정서 마음챙김에 대한 교육을 비롯하여 정서 마음챙김 일지를 작성하는 것이 자신의 정서를 명확히 인식하는데 도움을 준다는 것을 의미한다.

둘째, 정서 마음챙김 프로그램 후 정서 마음챙김집단과 대기-통제집단간의 적응적인 인지적 정서조절 전략의 사용을 비교하기 위해 위의 방법과 동일하게 분석한 결과, 적응적인 인지적 정서조절 전략 전반에 걸쳐서 정서 마음챙김집단이 대기-통제집단에 비해서 통계적으로 유의하게 증가하는 변화가 있었다. 구체적으로는 적응적인 인지적 정서조절 전략 중 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가는 유의한 차이가 있었으나 수용에서의 집단 간 차이는 유의 수준에 근접했고 긍정적 초점 변경에서는 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과에서 볼 때 정서 마음챙김이 보다 적응적이며 긍정적인 인지적 정서조절 전략의 사용을 촉진하는 것으로 여겨진다. 일상생활에서 한

개인이 처한 스트레스 상황에서 어떠한 정서조절 전략을 취하느냐에 따라서 개인의 스트레스와 웰빙 수준에 차이가 있다는 기존의 연구들에 비추어보았을 때, 적응적인 인지적 정서조절 전략의 사용의 유의한 증가가 나타난 본 실험 결과는 중요한 의미를 지닌다.

셋째, 마음챙김집단과 대기-통제집단간의 부적응적인 인지적 정서조절 전략의 사용을 비교하기 위해 위의 같은 방식으로 분석한 결과, 부적응적인 인지적 정서조절 전략 전체나 부적응적인 인지적 정서조절 전략의 하위 전략 모두에서 두 집단 간에 어떠한 유의한 차이도 관찰되지 않았다. 이러한 결과는 적어도 6주간의 훈련에서는 정서 마음챙김이 부적응적인 인지적 정서조절 전략의 사용을 감소시키는 데는 영향을 주지 않은 것으로 보인다. 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용할 것으로 예상되는 임상적 집단의 경우에는 일반 대학생 집단과는 달리 6주간의 정서 마음챙김 훈련으로도 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용에서 감소가 나타날 수도 있다고 생각된다. 이점은 추후 연구에서 다뤄져야 할 것이다.

넷째, 정서 마음챙김이 참가자들의 웰빙과 스트레스에 미치는 효과를 살펴보기 위해서 위와 같은 방식으로 분석해본 결과, 정서 마음챙김집단이 대기-통제집단에 비해 삶의 기대와 자존감 점수에서 유의한 증가를 보였으나 삶의 동기, 삶의 만족, 긍정 정서 등에서는 두 집단 간의 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 한편 스트레스 반응 중 신체화와 신체증상 전체와 신체증상 중 두통증상, 소화증상, 심장 증상 등에서는 두 집단 간에 유의한 차이가 없었지만, 부정 정서, 스트레스 반

응 전체와 스트레스 반응 중 우울, 분노, 그리고 신체증상 중 불면증상에서 정서 마음챙김 집단이 대기-통제집단보다 통계적으로 유의하게 감소한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 6주간의 정서 마음챙김 훈련이 긍정적 상태의 증가를 가져오는 데는 충분하지 않지만, 부정적 상태의 감소를 가져오는 데는 상당히 효과적일 수 있음을 시사한다. 신체증상과 관련된 결과와 삶의 동기, 삶의 만족, 긍정 정서에서의 변화가 유의하지 않게 나타난 점은 6주간의 짧은 실험 기간과도 연관이 있는 것으로 보인다. 그러나 통계적으로 유의하지는 않았지만 점수의 변화가 있었고 참가자들이 삶의 만족감 및 긍정 정서 경험의 증가에 대한 주관적인 보고가 꾸준히 있었던 것을 보았을 때 좀 더 장기적인 관찰이 필요한 것으로 생각된다. 또한 정서인식의 명확성, 삶의 기대, 자존감 점수의 증가 및 부정 정서, 스트레스 반응 점수의 감소 등과 연결 지어서 고려해 볼 때 이와 같은 긍정적인 점수 변화를 나타낸 집단일수록 추후연구(follow-up study)에서는 더 높은 웰빙 수준을 나타낼 것이라고 예측해볼 수도 있다.

다섯째, 본 연구는 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 적응적인 인지적 정서조절전략 사용을 증진시키는지 알아보기 위한 것이었다. 그러나 마음챙김은 이밖에도 다른 긍정적 효과를 가질 수 있으며 이것이 본 연구의 결과에 작용했을 수도 있다. 김정호(2001)는 정서 마음챙김을 하게 되면 불필요한 생각이나 믿음의 작용이 차단되어서 그와 관련된 정서는 소멸하거나 줄어들게 된다고 보았다. 또한 정서는 단지 바라보는 것만으로도 정서에 휩쓸리지 않고 정서가 감소되거나 사라지는 효과가 있다고도 하였다. 이러한 효과는

불교의 마음챙김 명상 전통에서 보고되는 바이고 심리학의 초창기인 구조주의 시대의 연구에서도 관찰되던 것이다(김정호, 1994). 본 연구에서 부정 정서의 유의한 감소는 적응적인 인지적 정서조절 전략의 사용뿐만 아니라 마음챙김 자체의 떨어져 보기, 즉 객관적인 거리 유지의 효과를 반영하는 것으로 볼 수 있다. 이와 관련해서 긍정 정서에서 유의한 증가가 없었던 것에 대해서도 앞으로 추후 연구를 통해 좀 더 규명해야 할 것으로 보인다. 위의 네 번째 논의와 관련지어 볼 때 정서 마음챙김이 웰빙의 증진보다 스트레스의 감소에 더 영향을 많이 줄 수 있다는 가능성도 앞으로의 연구를 통해 다루어지면 좋을 것이다.

본 연구가 갖는 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울지역의 여자 대학교 대학생만을 대상으로 실시하였기 때문에 프로그램의 효과를 모든 사람들에게 일반화하여 적용하기는 어렵다는 점이다. 이는 보다 다양한 구성원을 대상으로 반복적이고 지속적인 프로그램의 실시를 통해 보완되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 같은 학교, 같은 과목을 수강하는 학생들을 대상으로 프로그램을 실시해왔으므로 서로 다른 프로그램을 동시에 실시하는 과정에서 나타날 수 있는 조작실패를 고려하여 위약집단이 아니라 대기자 집단을 통제집단으로 두었기 때문에 비특이효과를 통제하지 못하였다. 따라서 마음챙김 자체의 효과만을 측정했다고 보기 어렵다. 또한 실험집단과 대기-통제집단의 프로그램 실시 형태 및 기간이 상이하여 실험집단에서 나타난 효과가 대기-통제집단에도 동일하게 나타났는지를 확인할 수 없었다.

셋째, 정서 마음챙김 프로그램 참가자의 개인별

특성에 따라서 결과를 분석해보는 것이 필요하다. 정서 마음챙김에 대한 이해도를 비롯하여 사전 점수에서 나타나는 개인의 특징(예를 들면 분노, 우울 수준 등)에 따라 사후 검사에서는 어떠한 변화가 있었는지를 관찰하는 것을 통해 이후의 연구에도 적용해 볼 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구의 연구자와 프로그램의 진행자는 동일인으로, 프로그램에 대한 연구자의 기대가 연구 결과에 영향을 주었을 가능성을 배제할 수 없다. 이와 같은 점을 보완하기 위해서 추후의 연구에서는 실험집단과 통제집단 이외에 연구자가 아닌 다른 진행자가 프로그램을 이끌어어나가는 비교 집단을 두어 연구를 하는 것도 좋을 것으로 여겨진다.

위와 같은 연구의 제한점에도 불구하고 이 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다. 마음챙김과 관련된 연구들 중에서 순수하게 정서 마음챙김을 중재 기법으로 사용하여 그 효과를 검증한 선행 연구가 매우 적다. 지금까지는 정서 마음챙김을 스트레스 관리프로그램 개발을 위한 예비연구(강태영, 김정호, 2008)와 전체 프로그램의 한 부분으로 도입한 연구(정순중, 김유숙, 2006)가 있다. 또한 지금까지 국내에서 수행된 마음챙김과 관련된 연구 중에서 마음챙김이 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향을 알아보기 위한 선행연구는 거의 전무하다. 본 연구는 정서 마음챙김을 중재 기법으로 하여 마음챙김이 정서인식의 명확성 및 인지적 정서조절 전략에 미치는 효과를 검증하였다는 점과 정서에 초점을 둔 마음챙김을 중심으로 통제집단을 포함한 실험을 통해 이에 대한 효과를 검증한 연구라는 점에서 의미가 있다고 할 수 있다.

끝으로 본 연구에서 나타난 결과를 근거로 앞으로의 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 프로그램의 일반화를 위하여 다른 대상에 실시하여 효과를 검증하는 연구가 필요하다. 본 연구에서는 여대생을 대상으로 검증하여 정서 마음챙김의 적용 가능성을 확인하였다. 적용대상을 넓혀 남자 대학생을 포함하거나 일반인을 대상으로 연구를 실시한다면 정서 마음챙김의 효과를 일반화하는데 도움이 될 것이다.

둘째, 참가자들에 대한 추후변화를 검증에 불필요가 있다. 본 연구에서는 6주 프로그램 이후의 효과로만 제한을 두었다. 그러나 일상생활을 지속하면서 그 효과가 얼마나 오래 유지되며 어떠한 변화가 있는지를 확인하는 것이 필요하다.

셋째, 연구 참가자의 수를 늘려 효과를 검증한 뒤 군집분석을 통해 참가자들의 특성에 따른 효과를 비교해보는 것도 필요하다. 이와 같은 과정은 각 개인의 특성에 맞는 정서 마음챙김 프로그램 개발에 도움이 될 것이다.

참 고 문 헌

- 강태영, 김정호 (2008). 정서마음챙김을 통한 스트레스 관리프로그램 개발을 위한 예비연구: 지역사회 주민을 대상으로. *사회과학연구*, 14, 147-156. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 강혜자 (2000). 자기차이, 정서 및 신체 증상의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 193-208.
- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스 반응 척도의 개발. *한국심리학회지: 건강*, 39, 707-719.
- 김명소, 김혜원, 한영석, 임지영 (2003). 한국인의 행복한 삶에 대한 인구 통계학적 특성별 분석. *한국심리학회지: 일반*, 22(2), 1-33.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 김수안, 민경환 (2006). 자신의 감정에 압도된 사람들의 성격, 정서특성 및 주관적 안녕감. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(3), 45-66.
- 김정호 (1994). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. *한국심리학회지: 일반*, 13, 186-206.
- 김정호 (1996). 위빠싸나 명상의 심리적 고찰. *사회과학연구*, 4, 35-60.
- 김정호, 김선주 (1998). 복지정서의 환경-행동 목록을 통한 스트레스 관리. *사회과학연구*, 5, 59-78. 덕성여자대학교 사회과학연구소.
- 김정호 (2000a). 조금 더 행복해지기: 복지정서의 환경-행동 목록. 서울: 학지사.
- 김정호 (2000b). 스트레스의 원인으로 작용하는 동기 및 인지. *학생생활연구소*, 16, 1-26. 덕성여자대학교 학생생활연구소.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 23-58.
- 김정호 (2002). 비합리적 인지책략과 스트레스. *한국심리학회지: 건강*, 7(2), 287-315.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2006). 동기충족 및 동기기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기 상태 이론의 적용. *스트레스연구*, 14(2), 184.
- 김정호 (2007a). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 12(2), 325-345.
- 김정호 (2007b). 한국판 긍정 및 부정 정서 척도. *덕성여자대학교 건강심리연구소*. 미간행.
- 김정호, 임성건, 김선주, 유제민, 서경현, 김미리혜, 공수자 (2008). 긍정 정서와 부정 정서의 정서경험 유형. *대한스트레스학회지*, 16(4), 343-350.
- 박경옥 (2006). 정서강도와 정서인식의 명확성, 정서 조

- 절양식이 대인관계에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 상담학과 석사학위논문.
- 박인조, 민경환 (2005). 한국어 감정단어의 목록 작성과 차원탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(1), 109-129.
- 변지은, 이수정, 유재호, 이훈구 (1997). 개인의 인지적 종료 욕구와 정서에 대한 인식 정도가 직무 스트레스에 미치는 영향. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 10, 55-77.
- 안신호, 이승혜, 권오식 (1993). 정서의 구조: 한국에 정서단어 분석. *한국심리학회지: 사회*, 7(1), 107-123.
- 이서정, 현명호 (2006). 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절 및 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 887-905.
- 이소연 (2002). 정서인식, 스트레스 지각, 통증민감도가 신체화경향성에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 95-116.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체념 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 117-140.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애 (2002). 정서심리학. 서울: 법문사.
- 전병제 (1974). 자아 개념 측정 가능성에 대한 연구. *연세논총*, 11.
- 정순중, 김유숙 (2006). 학부모 정서관리훈련 프로그램의 개발 및 효과. *한국심리학회지: 건강*, 11(4), 817-838.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백성, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화 분 노 증상과 정서조절방략과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 26(3), 663-679.
- 최승미, 강태영, 우종민 (2006). 스트레스 반응 척도의 수정판 개발 및 타당화 연구: 근로자 대상. *한국신경정신의학회지*, 45(6), 541-553.
- 한덕웅, 전검구, 탁진국, 이창호, 이건호 (1993). 생활부적응에 영향을 미치는 생활사건과 개인차 변인. *성균관대학교 학생생활연구소 학생지도연구*, 10(1), 1-35.
- 한덕웅, 강혜자 (2000). 한국어 정서 용어들의 적절성과 경험빈도. *한국심리학회지: 일반*, 19, 63-99.
- Buck, R. (1988). *Human motivation and emotion (2nd Ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
- Cicchetti, D. Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N.A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations. Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, Serial No. 240), 73-100.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Gamefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gamefski, N. and Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6),

- 1045-1053.
- Greenberg, L. S.(2002). *Emotion-Focused Therapy : Coaching Clients to Work Through Their Feelings*. Washington: American Psychology Association.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*, 551-573.
- Mayer, J. D. & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective(meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality and Social Psychology, 73*, 200-214.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Salovey, P. & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality, 9*, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Tunney, C., & Palfai, P. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. Emotion, Disclosure and Health*. Washington, DC.: APA, 125-154.
- Swinkels, A. & Guiliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 934-949.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 4*, 269-307.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Western, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62*, 641-647.

원고접수일: 2010년 11월 15일

게재결정일: 2010년 12월 6일

Effectiveness of Emotion-Mindfulness on Emotional Clarity, Regulation of Emotion, Stress and Well-Being of Female College Students

A Young Shin Jung-Ho Kim Mirihae Kim
Dept. of Psychology, Duksung Women's University

This study aims to examine the effectiveness of emotion-mindfulness on emotional clarity and regulation, and stress and well-being. The participants of the study were 64 female college students in Seoul, Korea whose average age was 21.14 years. They were randomly divided into 2 groups, namely the emotional mindfulness group and the wait-list group. Fifteen participants dropped out of the program due to personal matters, etc, which left 24 in the emotion-mindfulness group and 25 in the wait-list group. The participants in emotion-mindfulness group completed 6 weeks of emotional mindfulness program in addition to education sessions and kept diaries at least three times a day. The results revealed significantly more improvements on emotional clarity ($p=.01$), selection of adaptive cognitive regulation strategies ($p=.00$), putting into perspective ($p=.01$), refocusing on planning ($p=.00$), and positive reappraisal ($p=.00$) in emotion mindfulness group than in the wait-list group. Besides, increments in expecting life satisfaction expectancy ($p=.02$) and self-esteem ($p=.00$) were statistically significant in the emotional mindfulness group but not in the wait-list group. Furthermore, there was significant relief on negative affects ($p=.04$), stress response ($p=.04$) and sleeplessness ($p=.04$) among physical symptoms. However, the effect on life motivation, life satisfaction, positive affects and physical symptoms other than sleeplessness was not significant. These results indicate that emotional mindfulness may be effective to enhance self-esteem, life expectancy and well-being, and reduce sleeplessness and stress. It was also found that emotional mindfulness can effectively enhances emotional clarity and adaptive cognitive emotion regulation. As a final note, it should be worth mentioning that this was the first study in Korea to make an attempt to prove the effects of emotional mindfulness.

Keywords: emotion-mindfulness, emotional clarity, emotion regulation strategies, physical symptoms, stress, well-being