

---

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2013년 12월 30일

발행인 : 이 민 규

인쇄일 : 2013년 12월 30일

주 소 : (660-701) 경상남도 진주시 가좌동 경상대학교

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

사회과학대학 임상/건강 심리 연구실 (151동 423호)

전 화 : 055-762-2080 팩스 : 055-772-1219

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교)

김용희(광주대학교) 유제민(강남대학교) 장문선(경북대학교)

---

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

---

Vol. 18, No. 4.

Decem. 2013.

---

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by **Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma77@paran.com)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University),

Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University),

Jhe-Min You(Kangnam University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University)

Korean Health Psychological Association,

Gyeongsang National University, Gajwa-dong,

Jinju City, Gyeongsangnam-do 660-701

KOREA

---

이 학술지는 2012년도 정부재원(교육과학기술부)으로  
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

---

---

# 한국건강심리학회 임원진

회 장 이 민 규 (경상대학교 심리학과)

수석부회장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)  
국내협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
국제협력부회장 김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)

총무이사 최 성 진 (부산메리놀병원)  
교육이사 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)  
홍보이사 이 철 호 (법무부 포항교도소)  
학술이사 박 지 선 (부산가톨릭대학교)  
재무이사 장 문 선 (경북대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)  
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
수련위원장 박 준 호 (순천향대학교 부천병원)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)  
권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)  
김 완 석 (아주대학교 심리학과)  
김 청 송 (경기대학교 청소년학과)  
안귀여루 (강남대학교 교육대학원)  
유 제 민 (강남대학교 교양학부)  
이 형 초 (인터넷꿈희망터센터)  
정 경 미 (연세대학교 심리학과)  
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)  
최 훈 석 (성균관대학교 심리학과)

감 사 김 정 호 (덕성여자대학교 심리학과)  
고 문 손 정 락 (전북대학교 심리학과)

사무국장 서 은 수 (경상대학교병원)

[www.kci.go.kr](http://www.kci.go.kr)

---

# 한국심리학회지

## 건강

### 제 18 권 제 4 호

#### [개관논문]

음악치료와 미술치료의 효과 개관 ..... Chad Ebesutani · 김 미 리 혜 / 589

#### [경험논문]

수용전념치료가 정서조절곤란이 있는 청소년의 정서인식 명확성,  
회피적 정서조절 및 학업스트레스에 미치는 효과 ..... 허 예 슬 · 손 정 락 / 603

마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의  
애착불안과 사회불안에 미치는 효과 ..... 석 정 민 · 손 정 락 / 627

명상기반 개입법에서 정적명상과 동적명상의 차별적 효과 ..... 김 완 석 / 643

긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및  
우울에 미치는 효과 ..... 유 은 영 · 손 정 락 / 669

직접적 · 간접적 시각적 노출이 유아기 건강한 채소 섭취량에 미치는 효과  
..... 주 정 현 · 정 경 미 / 687

한국형 성인용 게임중독 척도개발 및 타당화 ..... 최 훈 석 · 용 정 순 · 김 교 현 / 709

청소년의 정서조절곤란 측정-DERS의 심리측정적 속성 ..... 박 지 선 / 727

한국판 호기심 척도(K-CEI)의 타당화 연구  
..... 심 미 영 · 엄 진 섭 · 이 선 희 · 김 교 현 / 747

남성 수형자와 일반인의 회복탄력성과 심리적 안녕감의 차이  
..... 한 수 연 · 정 구 철 / 763

수면과 정서조절은 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 효과를 매개하는가?  
..... 심 태 경 · 이 민 규 / 783

대학생의 외향성과 자의식이 향유신념에 미치는 영향:  
대인관계 유능성의 매개효과 검증 ..... 윤 진 아 · 송 원 영 / 807

지각된 부모양육태도가 중학생의 학교적응에 미치는 영향:  
자기조절능력을 매개변인으로 ..... 김 정 희 · 안 귀 여 루 / 823

거부적 부모양육태도와 대인관계 스트레스 및 사회불안 간의 관계:  
냉소적 적대감의 매개효과를 중심으로 ..... 서 경 현 · 신 현 진 · 양 승 애 / 837

애착과 자기초점적 주의가 감사와 빗짐에 미치는 영향 ..... 김 미 현 · 현 명 호 / 853

**[Brief Report]**

아동 및 청소년 암환자와 일반 아동 및 청소년의 혐오민감도와  
통증-공포 연합강도 간 상관 비교  
..... 민 해 원 · 고 영 건 · 유 은 승 · 박 병 규 · 박 현 진 · 김 중 혼 / 869

자아존중감과 마음챙김의 관계 ..... 박 상 규 / 881

섭식행동에서 계획된 행동이론과 자기결정이론의 통합 ..... 이 민 규 / 891

## 자아존중감과 마음챙김의 관계<sup>†</sup>

박 상 규<sup>‡</sup>

꽃동네대학교 사회복지학부 복지심리전공

마음챙김이 개인에게 미치는 긍정적 영향에 관한 연구들이 많이 진행되고 있다. 그러나 마음챙김을 증진시키는 요인이 무엇인지에 대해서 알아본 연구는 거의 찾아보기가 어렵다. 본 연구는 자아존중감과 같은 긍정적 요인이 마음챙김에 어떤 영향을 미치는 지를 알아본 것이다. 대학생 775명을 대상으로 마음챙김척도와 자아존중감척도, 행복척도, 영적 안녕 척도 등을 실시하여 마음챙김에 미치는 영향을 알아보았다. 연구결과, 자아존중감과 행복, 영적 안녕 등은 마음챙김 수준과 정적 상관을 가지고 있었다. 회귀분석결과는 자아존중감이 마음챙김 수준에 유의한 영향을 미치고 있었다. 본 연구결과는 마음챙김의 활성화를 위해서는 자아존중감을 향상시킬 필요가 있음을 시사한다.

주요어: 마음챙김, 자아존중감, 행복, 영적 안녕

최근 긍정심리학 연구의 주된 관심사 중의 하나가 마음챙김이다(김잔디, 김정호, 2010). 마음챙김은 마음의 안정과 평화를 가져오게 하며 개인의 성숙에 기여하고, 효과적인 치료개입의 하나로써 활용되고 있다. 마음챙김은 인간의 행복을 증진하는 주요한 심리적 도구이면서 삶의 태도이다.

마음챙김은 자기의 마음으로 자기의 마음을 관찰하는 일종의 초인지적 기능으로 지금 이 순간에 각성하여 자기의 신체나 호흡, 느낌, 감정과 생각 등의 변화를 주시하는 것이다. 개인이 지속적으로 자기의 마음을 객관화 하여 주시하면 마음은 고정되어 있지 않고 변화하는 것임을 알게 되어 집착이 줄어들고 편안해진다. 지금 자

<sup>†</sup> 본 연구는 2013년 꽃동네대학교 연구지원비에 의하여 수행되었음.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 박상규, (363-823) 충북 청원군 현도면 상삼리 387 꽃동네대학교 사회복지학부 복지심리전공, Tel: 043-270-0140, E-Mail: mountain@kkot.ac.kr

기의 마음에서 일어나는 느낌이나 감정, 생각 등을 떨쳐놓고 보는 과정을 통해 자기뿐만 아니라 상대와 상황을 좀 더 객관적으로 이해할 수 있어 자연스럽게 상황에 적절한 말과 행동을 하게 되고 대인관계가 좋아진다. 또한 일상에서 매 순간 자기의 행동과 경험을 주시함으로써 타인에 대한 사랑과 자비의 마음이 일어나서 더불어 행복한 사회를 만들어 내는데 기여한다(Schmidt, 2004).

마음챙김은 자기주시, 관, 관법, 위빠사나(vipassana) 등으로 혼용하고 있으나 주로 마음챙김으로 널리 알려져 있다(김정호, 2004). 마음챙김은 현재 경험을 주의 집중하여 바라보고 조절하는 것과 현재의 경험에 대하여 수용하여 알아차리는 것으로 구성된다(김아영, 김미리혜, 김정호, 2013). 개인의 성숙은 자기를 이해하고 받아들이고 조절하는 것이 핵심이다. 마음챙김은 자기의 마음을 관찰하게 되어 조절이 가능하고 지금 자기의 마음 상태를 편안하게 수용할 수 있어 평온하고 성숙된 삶을 살게 한다(김교현, 2008). 개인이 자기마음에 깨어 있으면 느낌이나 감정 혹은 생각 등과 자기를 동일시하지 않고, 마음의 주인이 되어 자기를 적절하게 조절할 수 있다. 요가에서는 마음챙김을 할 때 이마의 중간 부위, 전두엽이 위치한 앞쪽에 영안이 있다고 가정하고 그 부분으로 주시한다.

최근 뇌영상학 기술 등의 발달로 마음챙김 명상이 대뇌를 비롯하여 신체의 생리학적 변화를 가져오게 드러나고 있는데(윤병수, 2012; Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008), 마음챙김이 주로 전두엽 부위의 활성화를 가져와서 몰입감과 행복감을 더 느끼게 한다(김정호, 2012).

마음챙김이 개인의 신체와 정신 등에 미치는 긍정적 효과와 관련된 많은 연구가 진행되고 있다(Brown & Ryan, 2003; Harrer, 2009). 마음챙김 프로그램은 삶의 만족이나 자아존중감 등을 유의하게 증가하였으며 부정 정서, 스트레스 반응 등을 감소시키고(신아영, 김정호, 김미리혜, 2010), 판매사원의 행복감을 증진하는 데 도움을 주고 있다(서성무, 이지우, 2010). 마음챙김은 중독자의 회복에도 유의한 영향을 미치고 있으며(Alterman et al., 2004; Brewer et al., 2010; Simpson et al., 2007), 복통, 변비, 체중조절, 혈압 등 신체건강분야에서도 효과가 드러나고 있다(이지선, 김정호, 김미리혜, 2004; Grinnell, Greene, Blissmer, & Lofgren, 2011; van Son, Nyklíčček, Pop, & Pouwer, 2011).

마음챙김을 기존의 심리치료 프로그램에 적용하고자 하는 연구들이 소개되고 있다. 마음챙김에 기반한 인지치료, 수용-전념치료, 변증법적 행동치료 등은 내담자에 대한 치료의 효과를 증진하고 있다(신정연, 손정락, 2011; 인경스님, 2012; Chiesa, 2010; Coholic, 2011; De Zoysa, 2011; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante, & Finders, 2008). 조용래(2012)는 마음챙김에 기반을 둔 정서조절 개입 프로그램을 대학생에게 실시한 결과, 프로그램이 우울증상, 전반적인 부정 정서, 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 정서조절 곤란도, 마음챙김 수준 등을 유의하게 변화시켰다고 하였다. 이는 마음챙김에 기반을 둔 정서조절 개입이 심리적 건강을 증진시키는 데 효과적임을 밝히고 있다. 최근의 연구에서는 내담자를 대상으로 한 프로그램뿐만 아니라 치료자의 태도에서 마음챙김을 활용하여 치료효과를 증진할 수 있음

을 시사하고 있다(박상규, 2012). 치료장면에서 치료사의 자기주시가 내담자를 더 잘 이해하게 하고 정확한 공감을 가능하게 하며 변화에 대한 인내심을 가지게 하는 등으로 치료의 효과를 높일 수 있다.

마음챙김이 잘 안 되는 원인은 주로 주의집중력의 부족과 같은 인지적 측면과 정신건강으로 설명할 수 있다. 주의집중이 잘 되지 않으면 자기의 마음을 주시하기가 어렵기 때문에 초보자의 경우는 우선 집중명상이 도움이 된다(김정호, 2012). 초보자는 수식관(數息觀) 호흡명상이나 간단한 만트라를 반복하여 외우거나 단순한 요가 동작을 반복해서 하는 것이 좋다.

마음챙김이 개인에게 미치는 긍정적 효과에 대한 연구들이 지금까지 많이 진행되고 있지만 마음챙김 수준을 향상시키는 요인이 무엇인지를 알아본 연구는 거의 찾아보기가 어렵다. 최근의 연구에서는 행복 등의 긍정적 정서가 마음챙김의 향상에 영향을 미친다고 한다(서성무, 이지우, 2010; 서성무, 이지우, 장영혜, 2012). 또한 자아존중감이나 행복감, 영적 안녕 등의 긍정적 요인과 마음챙김 간에는 유의한 상관이 있다는 연구결과도 발표되고 있다(김현정, 손정락, 2006; 한정균, 2008; Jacob, Jouic, & Brinkerhoff, 2008).

자아존중감은 영적 안녕이나 행복감과 정적 관계를 가지는(박미화, 2013; 서경현, 정성진, 구지현, 2005; Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Robertson & Simons, 1989), 건강한 자아를 시사한다. 자아존중감을 평가하는 주요한 영역이 자신 및 타인에 대한 수용이므로, 자아존중감이 높은 사람은 자신의 단점에 대한 불안과

열등감을 있는 그대로 받아들임과 동시에 자신의 장점에 대해서도 기분 좋게 받아들일 수 있다(이동귀, 양난미, 박현주, 2013). 자아존중감이 낮으면 억압이나 부정 등과 같은 다양한 방어기제를 사용하여 자기를 보호하는 데 심적 에너지를 소비하는 경향이 있어 자기의 마음을 제대로 관찰하기가 쉽지 않다. 자아존중감이 높은 사람은 마음이 안정되어 있고 자기를 확장하고 표현하는 경향이 있기 때문에 자아존중감이 낮은 사람에 비해 마음챙김 수준이 더 높을 것으로 가정할 수 있다(Baumeister, Tice, & Hutton, 1989). 또한 자아존중감이 높은 사람은 만족감이 높기 때문에 마음챙김을 더 잘 할 수 있는 여유를 가질 수 있다. 마음챙김은 자기의 마음을 자기가 관찰하는 것이기 때문에 자아존중감과 관련된 건강한 에너지가 많아야 자기의 불건강한 마음을 잘 주시할 수 있다.

그림 1은 행복, 자아존중감, 영적 안녕 등의 긍정적 정서와 마음챙김 수준 간에는 관련이 있다고 가정하여 이를 이해하기 쉽게 그림으로 제시한 것이다. 그림 1에서 보듯이 행복, 자아존중감, 영적 안녕 등의 수준이 높아지면 마음챙김 수준도 높아질 수 있을 것으로 가정할 수 있다.

본 연구는 자아존중감, 영적 안녕 등의 긍정적 정서와 마음챙김 간의 관계를 알아보려고 한다. 특히 자아존중감과 마음챙김 수준 간에 유의한 상관이 있는지를 확인하고자 한다. 마음챙김의 활성화에 영향을 주는 요인들을 알아보려고 하는 이러한 연구는 마음챙김을 이해하고 활용하는 데 주요한 시사점을 제공해 줄 것으로 본다.

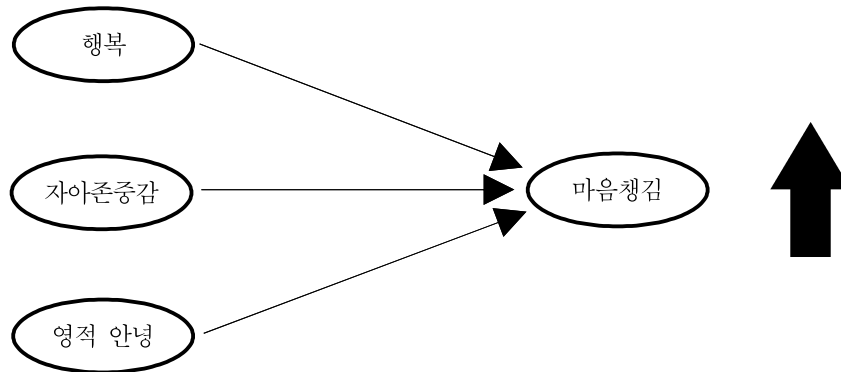


그림 1. 마음챙김에 영향을 미치는 긍정적 요인들

## 방 법

### 연구 참가자

본 연구는 2011년 4월부터 2013년 4월까지 충북, 대구, 제주지역 등의 대학생 총 775명을 대상으로 한 것이다. 연구 참가자에게 마음챙김 척도, 행복 척도, 자아존중감 척도, 영적 안녕 척도 등을 실시하였다. 인구통계학적 특징을 살펴보면, 전체 참가자 중 남자가 290명(37.4%), 여자가 483명(62.3%)이었고, 건강상태는 상중하의 비율이 32.5%, 57.4%, 8.9%였다. 경제 상태는 상중하의 비율이 2.6%, 66.1%, 29.7%로 경제 상태가 중간 수준인 참가자가 가장 많았으며, 종교는 천주교 28.8%, 기독교 18.6%, 불교 8.3%, 무교 42.1%로 무교가 가장 많은 비율을 보였다.

### 측정도구

**한국판 마음챙김 척도(K-MAAS: Korean Mindful Attention Awareness Scale).** 마음챙

김 정도를 알아보기 위하여 Brown과 Ryan (2003)이 개발한 마음챙김 주의 알아차림 척도(MAAS)를 권선중과 김교현(2007)이 한국어로 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 K-MAAS를 사용하였다. 이 척도는 매 순간에 자기가 무엇을 하고 있는지를 알아차리는 내용으로 총 15 문항으로 구성되어 있다. 문항내용은 일상생활의 경험에 대해서 '매 순간 나는 어떻게 경험하고 있는지' 그 정도를 묻는 것이다. 이는 현재 여가에서의 마음챙김 수준을 측정하기 위한 것이다. 본 연구에서는 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .81로 나타났다.

**행복 척도(Happiness Quotient: HQ).** 행복감 정도를 알아보기 위하여 이승헌과 유성모(2007)가 개발한 8문항의 행복 척도를 사용하였다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84로 나타났다

**자아존중감 척도(Self-Esteem Scale).** 연구 참가자의 자아존중감 정도를 알아보기 위하여



Rosrenberg(1965)가 개발하고 전병제(1974)가 변안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 4점 척도, 10 문항으로 구성되어 있고, 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .79로 나타났다.

음챙김 척도의 점수에 영향을 미치는 지를 알아보았다.

## 결 과

**영적 안녕 척도(Spiritual Well-Being Scale).** 영적 안녕을 측정하기 위해 Ellison(1983)의 영적 안녕 척도에 기초하여 개발한 한국판 영적 안녕 척도(전경규, 정봉도, 김영환, 2000)를 서경현, 정성진, 구지현(2005)이 수정하여 만든 영적 안녕 척도를 사용하였다. 이 척도는 7점 척도의 20문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 내적 일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .61로 나타났다.

### 마음챙김과 행복, 자아존중감, 영적 안녕간의 상관(평균점수)

표 1은 마음챙김, 행복, 자아존중감, 영적 안녕 간의 상관을 살펴본 것이다. 표 1에서 보듯이 마음챙김과 행복, 자아존중감, 영적 안녕 간에는 유의한 상관이 있었다. 마음챙김과 행복 간에는  $r=.27$   $p<.01$ , 마음챙김과 자아존중감 간에는  $r=.34$ ,  $p<.01$ , 마음챙김과 영적 안녕 간에는  $r=.08$ ,  $p<.05$ 의 유의한 상관이 있었다.

## 자료분석

본 연구에서는 먼저 마음챙김 척도 점수와 행복 척도 점수, 자아존중감 척도 점수, 영적 안녕 척도의 점수 간의 상관을 알아보았다. 다음으로 중다회귀분석을 실시하여 행복 척도 점수, 자아존중감 척도 점수, 영적 안녕 척도 등의 점수가 마

### 행복, 자아존중감, 영적 안녕이 마음챙김에 미치는 영향

다음에는 행복, 자아존중감, 영적 안녕이 마음챙김에 미치는 영향을 살펴보았다. 표 2에서 보듯이 자아존중감만이 마음챙김에 유의한 영향을 미치

표 1. 마음챙김, 행복, 자아존중감, 영적 안녕 간 상관관계와 평균 및 표준편차

척도	마음챙김	행복	자아존중감	영적 안녕
마음챙김				
행복	.27**			
자아존중감	.34**	.73**		
영적 안녕	.08*	.27**	.19**	
평균(M)	70.98	28.05	30.39	-1.31
표준편차(SD)	13.39	4.96	4.56	11.17

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

고 있었다( $\beta=.32, p<.05$ ). 특히, 자아존중감이 높은 집단은 자아존중감이 낮은 집단에 비하여 마음챙김 수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다( $t=6.31, p<.05$ ).

### 논 의

마음챙김은 개인의 행복과 타인에 대한 사랑과 자비를 이끄는 주요한 심리적 기제이다(Schmidt, 2004). 본 연구는 마음챙김의 활성화를 위해서 마음챙김에 미치는 긍정적 요인이 무엇인지를 알아보고자 한 것이다. 먼저 마음챙김과 행복, 자아존중감, 영적 안녕 간에는 상관이 있는지를 살펴보았다. 연구결과, 마음챙김과 행복, 영적 안녕 간에 유의한 상관을 보이고 있어 마음챙김이 행복이나 영적 안녕 등의 긍정심리적 요인과 상관이 있다는 기존의 연구결과들(김현정, 손정락, 2006; 문정순, 한규석, 2012; 한정균, 2008; Shier & Graham, 2011)과 부분적으로 일치되고 있다. 또한 행복, 자아존중감, 영적 안녕 간에도 유의한 상관이 있어 기존의 긍정심리학적 연구결과들(박미화, 2013; 서경현, 정성진, 구지현, 2005; 황혜리, 서경현, 김지윤, 2011)과도 일치하고 있다.

마음챙김에 긍정적 영향을 주는 요인이 무엇인지를 알아보고자 회귀분석을 한 결과, 자아존중감이 마음챙김에 유의한 영향을 미치고 있어 자아

존중감을 증진하는 것이 마음챙김의 활성화에 도움이 됨을 알 수 있다. 본 연구결과는 긍정적 정서를 향상하는 프로그램이 마음챙김 수준을 증가하였다는 연구의 결과(서성무, 이지우, 장영혜, 2012)에 이론적 토대를 제공한다. 자아존중감이 마음챙김 수준에 유의한 영향을 미친 것은 자아존중감이 자기와 타인을 있는 그대로 수용하는 특성과 관련되기 때문이다(이동귀, 양난미, 박현주, 2013). 마음챙김이 잘 되기 위해서는 사실을 있는 그대로 보고 받아들일 수 있는 여지가 있어야 하는 데, 자아존중감이 높은 사람은 낮은 사람에 비하여 자기와 타인을 왜곡하지 않고 있는 그대로 잘 받아들인다.

지속적인 마음챙김 수행의 결과로 점차 마음챙김이 활성화되는 것도 자아존중감이나 자아효능감의 기능과 관련해서 설명해 볼 수 있다. 마음챙김은 자각에 영향을 주고 자각은 자아존중감이나 자기효능감을 증진시킨다(Coholic, 2011). 이는 지속적인 마음챙김으로 개인의 자각과 자아존중감이 향상되면 마음챙김이 더 쉽게 되고 명료화되기 때문으로 이해할 수 있다.

본 연구결과는 영적 기능인 마음챙김의 활성화를 위해서는 정신건강의 핵심이 되는 자아존중감의 증진이 필요하다는 것을 시사한다. 나아가 영적 성장을 위해서는 자아존중감과 같은 건강한 자아기능이 중요함을 의미한다. 본 연구결과로 미

표 2. 행복, 자아존중감, 영적 안녕이 마음챙김에 미치는 영향

종속변인	독립변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$F$
마음챙김	행복	.03	.58	.12	32.40*
	자아존중감	.32	6.1*		
	영적 안녕	.00	.10		

\* $p<.05$ .

루어 볼 때, 내담자 집단에 대한 마음챙김 수행의 효과를 높이기 위해서는 마음챙김수련과 자아존중감 향상을 위한 심리치료적 접근을 결합해서 실시하는 것이 좋다고 생각된다. 이는 마음챙김의 실천을 위해서는 긍정심리학적 접근법과 마음챙김이 하나의 프로그램에 통합되는 것이 개인에게 더 많은 도움이 될 수 있다는 것이다(김정호 2010). 또한 이 연구결과는 마음챙김이 잘 되지 않는 사람에게는 무리하게 마음챙김 수련을 시키기보다는 자아존중감의 향상에 도움이 되는 개인 심리치료나 혹은 자아존중감 향상 집단 프로그램을 먼저 받도록 안내해야 할 필요성도 있음을 시사한다.

본 연구결과는 자아존중감이 높은 사람은 매사에 만족하기 때문에 마음챙김을 더 잘 할 수 있음을 보여준다. 자아존중감이 높아야지 심리적 에너지를 집착이나 방어기제 사용 등에 분산하지 않고 지금 여기에서 일어나는 마음의 변화에 집중할 수 있는 여지가 더 많아지기 때문이다.

치료적 관점에서 보면 자아존중감은 건강한 자기능력과 관련되는 데, 건강한 자아는 자기 마음에서 일어나는 부정적인 사고나 감정, 행동 등을 잘 주시할 수 있어 자아존중감이 높은 사람이 마음챙김을 더 잘 할 수 있게 되고 그 결과로 자기치료와 성숙이 이루어지는 것으로 해석할 수 있다.

본 연구는 연구 참가자가 일반 대학생이라는 점이며 마음챙김의 수준을 마음챙김 척도만을 사용하여 알아본 것 등에 제한점이 있다. 앞으로의 연구에서는 마음챙김 수행경험이 있는 집단을 대상으로 연구를 실시하는 것과 사랑, 감사, 정신건강 정도 등의 다양한 요인과 마음챙김 간의 관련

성을 알아볼 필요도 있다. 그리고 자아존중감 향상 프로그램을 실시한 후 마음챙김의 수준이 유의하게 증가되는 지 등도 확인해 볼 필요가 있다.

본 연구는 마음챙김의 효과를 증진하고 활성화하기 위해서 필요한 긍정적인 요인을 알아본 것에 의의가 있다.

## 참 고 문 헌

- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12, 269-287.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 285-306.
- 김아영, 김미리혜, 김정호 (2013). 마음챙김명상이 통년성 알레르기비염 여대생 환자의 삶의 질 및 주의력에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 17-33.
- 김잔디, 김정호 (2010). 마음챙김 명상의 효과에 대한 메타분석. 사회과학연구, 16, 143-174.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합 프로그램을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 15(3), 369-383.
- 김정호 (2012). 마음챙김명상 멘토링. 서울: 불광출판사.
- 김현정, 손정락 (2006). 대학생의 완벽주의와 자아존중감 및 우울, 주관적 안녕감 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 11(2), 345-361.
- 문정순, 한규석 (2012). 마음챙김과 심리적 안녕감과 의 관계: 공상자각과 탈중심화의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 31(1), 93-110.
- 박미화 (2013). 성격강점과 영적 안녕감 간의 관계: 자존감의 매개효과 검증. 상담학연구, 14(3),

- 1517-1533.
- 박상규 (2012). 인지행동치료에서 치료자의 마음챙김의 역할. *상담학연구*, 13(4), 1631-1647.
- 서경현, 정성진, 구지현 (2005). 대학생의 영적 안녕과 생활 스트레스, 우울 및 자아존중감. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1077-1095.
- 서성무, 이지우 (2010). 판매 사원의 행복이 탈진에 미치는 영향: 마음챙김과 정서지능의 매개역할. *경영학연구*, 39(3), 707-737.
- 서성무, 이지우, 장영혜 (2012). 긍정적 정서가 심리적 자본 및 마음챙김에 미치는 영향: 심신프로그램의 효과. *한국경영교육학회*, 27(6), 127-156.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 635-622.
- 신정연, 손정락 (2011). 마음챙김에 기반한 인지치료 (MBCT) 프로그램이 문제음주 대학생의 우울, 충동성 및 문제음주 행동에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(2), 279-295.
- 윤병수 (2012). 집중명상과 마음챙김명상이 뇌의 주의체계에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(1), 65-77.
- 이동귀, 양난미, 박현주 (2013). 한국형 자존감 평가영역 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 32(1) 271-298.
- 이승현, 유성모 (2007). 탐색적 방법을 통한 건강, 행복, 평화 척도(HSP-Q)의 개발. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 9(5), 2161-2171.
- 이지선, 김정호, 김미리혜 (2004). 마음챙김명상이 과민성대장증후군에 미치는 효과: *한국심리학회지: 건강*, 9(4), 1027-1040.
- 인경스님 (2012). 명상심리치료 불교명상과 심리치료의 통합적 연구. 서울: 명상상담연구원.
- 전겸구, 정봉도, 김영환 (2000). 생활스트레스, 영적 안녕 및 우울간의 관계. *난청과 언어장애연구*, 23(특집호), 311-325.
- 진병제 (1974). 자아개념 측정 가능성에 관한 연구. *연세논총*, 11, 109-129.
- 조용래 (2012). 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입이 심리적 건강의 개선에 미치는 효과와 그 변화기제: 정서조절곤란과 마음챙김의 매개역할. *한국심리학회지: 임상*, 31(3), 773-799.
- 한정균 (2008). 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(3), 735-751.
- 황혜리, 서경현, 김지윤 (2011). 대학생의 영적 안녕과 심리적 안녕 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 16(4), 709-724.
- Alterman, A. I., Koppenhaver, J. M., Mulholland, E., Ladden, L. J., & Baime, M. J. (2004). Pilot trial of effectiveness of mindfulness meditation for substance abuse patients. *Journal of Substance Use*, 9(6), 259-268.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of Personality*, 57(3), 547-579.
- Brewer, J. A., Bowen, S., Smith, J. T., Marlatt, G. A., & Potenza, M. N. (2010). Mindfulness-based treatments for co-occurring depression and substance use disorders: what can we learn from the brain? *Addiction*, 105, 1698-1706.
- 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.
- Chiesa, A. (2010). Vipassana mediation: Systematic

- review of current evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16, 37-46.
- Coholic, D. A. (2011). Exploring the feasibility and benefits of arts-based mindfulness-based practices with young people in need: Aiming to improve aspects of self-awareness and resilience. *Child Youth Care Forum*, 40, 303-317.
- De Zoysa, P. (2011). The use of buddhist mindfulness meditation in psychotherapy: A case report from Sri Lanka. *Transcultural Psychiatry*, 48(5), 675-683.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), 330-340.
- Grinnell, S., Greene, G., Melanson, K., Blissmer, B., & Lofgren, I. E. (2011). Anthropometric and behavioral measures related to mindfulness in college students. *Journal of American College Health*, 59(6), 539-317.
- Harrer, M. (2009). Mindfulness and mindful therapist: Possible contribution to hypnosis. *Contemporary Hypnosis*, 26(4), 234-244.
- Jacob, J., Jouic, E., & Brinkerhoff, M. B. (2008). Personal and planetary well-being: mindfulness meditation, pro-environmental behavior and personal quality of life in a survey from the social justice and ecological sustainability movement. *Social Indicators Research*, 93(2), 275-294.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*, 12(4), 163-169.
- Robertson, J. F., & Simons, R. L. (1989). Family factors, self-esteem, and adolescent depression. *Journal of Marriage and Family*, 51, 125-138.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton New Jersey : Princeton University Press.
- Schmidt, S. (2004). Mindfulness and healing intention: Concepts, practice, and research evaluation. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 10(1), 7-14.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Finders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Psychology*, 64(7), 840-862.
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Mindfulness, subjective well-being, and social work: Insight into their interconnection from social work practitioners. *Social Work Education*, 30(1), 29-44.
- Simpson, T. L., Kaysen, D., Bowen, S., MacPherson, Chawla, N., Blume, A., Marlatt, G. A., & Larimer, M. (2007). PTSD symptoms, substance use, and vipassana meditation among incarcerated individuals. *Journal of Traumatic Stress*, 20(3), 239-249.
- van Son, J., Nyklíčček, I., Pop, V, J.M., & Pouwer, F. (2011). Testing the effectiveness of a mindfulness-based intervention to reduce emotional distress in outpatients with diabetes (DiaMind): design of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 11, 131-141.

원고접수일: 2013년 10월 5일

논문심사일: 2013년 10월 28일

게재결정일: 2013년 12월 9일

# The Relationship between Self-Esteem and Mindfulness

Sang-Gyu Park  
Kkottongnae University

There are many researches on the positive effect of the mindfulness. However, the researches on the factors of improving mindfulness are hard to be found. This study is trying to find how positive factors like self-esteem affect mindfulness. 775 college students were subjects of completed the K-MAAS, Self-Esteem Scale, Happiness Quotient, Spiritual Well-Being Scale. It revealed that Self-Esteem, Happiness, and Spiritual Well-Being were positively related to the degree of K-MAAS. Regression revealed that Self-Esteem positively is related to the mindfulness. The results of this study shows that it needs to improve the self-esteem for the activation of mindfulness

*Keywords: mindfulness, self-esteem, happiness, spiritual well-being*