

## 마음챙김이 행복에 미치는 영향 연구: 물질주의와 자기존중감을 중심으로

유 연 재            이 성 준<sup>†</sup>  
아주대학교 사회조사연구소

본 연구에서는 마음챙김이 개인의 행복을 어떻게 향상시키는지 알아보기 위하여 선행연구를 개괄하고, 마음챙김과 행복 간에 매개변인으로 자기존중감과 물질주의를 설정하였다. 연구결과, 마음챙김은 행복에 직접적으로 영향을 주기보다는 자기존중감과 물질주의를 통해 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 마음챙김은 자기존중감을 증가시키고, 물질주의는 감소시켜 최종적으로 개인의 행복에 긍정적인 영향을 주었다. 본 연구를 통해 마음챙김은 개인의 자신에 대한 평가뿐만 아니라 삶의 가치관(물질주의)에도 영향을 줄 수 있음을 알 수 있었다.

주요어 : 마음챙김, 자기존중감, 물질주의, 행복

인간은 누구나 행복한 삶을 추구한다. 행복한 삶이 무엇인가에 대한 정의는 사람마다 그리고 연구자마다 다소 상이하다. 또한 행복한 삶을 위한 요인들 또한 연구자들에 따라 다소 차이가 있다. 하지만 행복은 경제적 부, 성공경험 등과 같은 외적요소(구재선, 김의철, 2006; Diener & Biswas-Diener, 2002; Diener, Diener, & Diener,

1995; Diener & Lucas, 2000; Jingzhou & Wenxia, 2013) 뿐만 아니라 개인의 내적 요인에 영향을 받을 수 있다.

행복에 영향을 주는 개인의 내적 요인들은 그 방향성에 따라 긍정적인 요인과 부정적인 요인으로 구분할 수 있을 것이다. 긍정적인 요인으로는 감사(권선중, 김교현, 이홍석, 2006; 노지혜, 이민

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 이성준, (443-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산5번지 아주대학교사회조사 연구소, Tel: 031-219-3525, E-mail: leevice@ajou.ac.kr

규, 2005; 소은희, 신희천, 2011; Adler & Fagley, 2005; McCullough, Emmons & Tsang, 2002; Tsang, 2006; Watkins, 2004), 용서(김광수, 2002; 박종호, 2012; Baskin & Enright, 2004; Enright, 2001; 2012), 자기-자비(self-compassion; 이성준, 2014; Neff, 2004; Neff, Kirkpatrick, Rude, 2007) 그리고 마음챙김(강진호, 유형근, 손현동, 2009; 이 용주, 2014; Jacob & Brinkerhoff, 1999; Shier & Graham, 2011)이 있다. 부정적인 요인들로는 개인의 우울(이은경, 이기학, 2005; Schimmack et al., 2004)과 불안(박수애, 송관재, 2005; Kashdan, 2007; Kashdan et al., 2013; Morrison & Heimberg, 2013; Watson, Gameza, & Simms, 2005)과 같은 병리적 요인 그리고 물질주의(서성무, 2007)와 같은 가치관이 가능하다. 특히, 마음챙김은 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 줄뿐만 아니라 우울이나 불안을 감소시켜(Kabat-Zinn et al., 1992; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995) 간접적으로도 개인의 안녕감을 향상시킬 수 있다.

개인의 행복은 삶의 가치 또는 지향점을 어디에 두느냐에 따라 달라질 수 있다. 삶의 지향점을 본질적인 자기(self)에 초점을 두고, 이를 성장시키려고 노력하고, 자신을 존중하고 사랑하는 삶을 살고자 하는 사람들은 물질적으로 풍요롭지 않더라도 주관적 안녕감은 높을 수 있다(Campbell, 1976, 1981; Diener, 1994). 반면 삶의 초점을 자신이 아닌 타인의 인정과 물질의 소유에 초점을 두는 사람들은 비록 물질적으로 풍요롭다 하더라도 충족되지 않는 욕구와 욕망으로 인해 그 행복의 정도는 상대적으로 낮을 수 있다(서성무, 2007; 양혜승, 2006; Burroughs & Rindfleisch, 2002). 이러한 부분들은 비록 물질적 풍요로움은 상대적으로

낮지만 자신과 주위의 사람들의 행복을 추구하는 부탄 국민들의 높은 주관적 안녕감 수준(Esty, 2004)과 상대적으로 풍요롭지만 높은 물질주의로 인해 상대적으로 낮은 주관적 안녕감을 보이는 한국(Diener et al., 2010)을 비교할 때 더 명확하게 볼 수 있다.

개인의 행복한 삶에서 물질적 풍요로움은 필요하다. 하지만 그 물질적 풍요로움에 집착하여 물질의 소유가 곧 행복이고, 성취라고 생각하는 물질주의는 오히려 개인의 행복을 저해할 수 있다(서성무, 2007; 양혜승, 2006; Burroughs & Rindfleisch, 2002). 서성무(2007)에 의하면 물질주의는 개인의 웰빙(주관적 안녕감)에 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 한편, 자기존중감이 높은 것이 반드시 행복한 삶을 이끈다고 하지는 못하지만 일반적으로 자기존중감이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 상대적으로 높은 주관적 안녕감을 보였다(Argyle, 1987). 즉, 자기 자신이 아닌 외부적 물질에 초점을 맞추는 물질주의는 개인의 행복에 부적인 영향을, 자기 자신에 초점을 맞추고 자신을 아끼고 존중하는 자기존중감은 행복에 정적인 영향을 준다고 할 수 있다.

마음챙김은 자기존중감(Christopher, Analise, & Penelope, 2013)과 주관적 안녕감 또는 행복(Brown, West, Loverich, & Biegel, 2011; Greco, Baer, & Smith, 2011)에 영향을 준다. 하지만 마음챙김이 물질주의에 영향을 주느냐는 이론의 여지가 있다. 마음챙김을 어떻게 정의하느냐에 따라서 그 선후가 달라질 수 있다. 서성무(2007)의 경우 마음챙김을 비판단적으로 감각이나 현상 등을 수용하는 심리적 버릇이나 역량(Brown & Ryan, 2003) 또는 “심리작용의 대상에 대한 대응 방

법”(Kabat-Zinn, 1990)으로 보았다. 그래서 가치관인 물질주의가 마음챙김에 부정적인 영향을 주고, 그를 통해 웰빙(주관적 안녕감)에 부정적인 영향을 준다고 보았다. 하지만 비판단적 수용은 마음챙김의 부산물이며, 주의와 알아차림이 핵심적인 요소라고 할 수 있다(Brown & Ryan, 2003). 또한 마음챙김은 가치관에 영향을 받는 비판단적 태도라고 보기보다는 알아차림의 양식(Bishop et al., 2004), 외적 자극에 대한 비판단적으로 관찰(Baer, 2003), 그리고 실재에 대한 주의와 알아차림(Brown & Ryan, 2003)이라 할 수 있다. 즉, 마음챙김에 태도적 요소가 포함(Hayes & Feldman, 2004)될 수 있지만 마음챙김의 본질은 주의와 알아차림의 메타인지적 성분이라고 할 수 있다(김교현, 2008). 따라서 물질주의가 마음챙김에 선행하기 보다는 주의와 알아차림인 마음챙김이 물질주의에 선행한다고 보는 것이 조금 더 타당하다고 할 수 있다.

본 연구에서는 마음챙김이 자기 자신에 초점을 맞춘 결과물로서 나타나는 자기존중감과 외부의 물질에 가치를 두는 물질주의에 영향을 주는지 그리고 자기존중감과 물질주의가 개인의 행복에 어떤 영향을 주는지 검증하고자 한다. 또한, 마음챙김이 자기존중감과 물질주의를 통해 간접적으로 행복에 영향을 주는지 매개효과를 검증하고자 한다.

## 이론적 배경

### 자기존중감과 물질주의

자기존중감은 자기개념(self-concept)에서 중요하게 다루어지는 개념이다. 자기존중감은 자기 자

신에 대한 주관적 평가로서 개인이 자신을 능력 있고, 의미있고, 성공적으로 믿는 정도(Coopersmith, 1967) 또는 자기 가치와 자기 수용을 포함한 자기에 대한 느낌으로서, 자기 개념들과 연관된 가치와 능력에 대한 자기 평가로서의 긍정적 태도(Baumeister, Tice, & Hutton 1989)라고 할 수 있다.

사람들은 일반적으로 자기존중감을 높게 유지하려는 동기를 갖고 있고, 이 동기가 인간 행동의 많은 부분의 기저에 있다는 생각은 현대의 과학 심리학부터 시작해서, 심리학 이론에서 핵심적인 주제이다(Crocker & Wolfe, 2001; Fein & Spencer, 1997; Horney, 1937; James, 1890; Kernis & Waschull, 1995; Sullivan, 1953; Tesser, 1988). 사실, 심리학이나 다른 학문 분야에서도 인간에게는 자기존중감을 높게 유지하려는 욕구와 동기가 있고, 자기존중감이 삶에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 인정하고 있다.

자기존중감은 일반적으로 적응적이며, 광범위한 바람직한 결과들(Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004)과 관련이 있다. Tafarodi와 Swann(1995)은 삶에 대한 태도에 있어서도 자기존중감이 높은 사람은 자신이 완전하지 못하지만 능력이 있으며, 살 가치가 있고 성장할 것이라 믿지만, 자기존중감이 낮은 사람은 자신에 대해 불만족하고 자기 거부, 자기 멸시 등의 경험이 있으며, 살 능력과 가치가 없다고 느끼는 경향을 보인다고 하였다. Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs(2003)는 자기존중감이 높다고 더 긍정적인 인간관계를 형성하는 것은 아니지만, 그런 사람은 더 행복하고, 더 주도적이라고 하였다.

일반적으로 물질주의(materialism)는 정신적인 것에 비해서 물질적인 것 즉, 돈이나 고가의 물건을 더 중요시하는 가치관을 의미한다. 물질주의에 대한 정의를 보면, 재화에 대한 강한 욕망(Mukerji, 1983), 인생에 있어서 물질적 소유가 중요하다고 여기는 일련의 믿음들(Richins & Dawson, 1992), 또는 개인의 행복과 사회적 진보를 위해 물질적 소유나 돈이 중요하다고 여기는 경향(Ward & Wackman, 1971) 등이 있다. 또는 소비 중심적인 성향(Belk, 1985)이나 물질에 큰 의미를 부여하는 가치관(Burroughs & Rindfleisch, 2002)으로 정의하기도 한다. 이러한 물질주의적인 가치관을 가진 사람은 고가의 물건을 가진 사람을 부러워하고 타인에게 관용적이지 못하며, 소유욕이 강하고, 자신의 행복이나 성공 여부를 물질 소유를 기준으로 판단하려 하고, 물질 소유가 일상생활에서 중심적인 관심사가 된다(Richins & Dawson, 1992). Belk(1985)는 물질주의와 관련된 성격 특질 3가지를 설명하였는데, 관대하지 않음(non-generosity), 질투( envy), 강한 소유욕(possessiveness)이 그에 속한다.

### 마음챙김과 행복

마음챙김은 지금 이 순간 의식 속에 일어나는 생각, 감정, 감각을 있는 그대로 비판단적으로 알아차리는 것이다. 마음챙김은 본래 “기억하다”는 의미를 가진 팔리어(Pali)인 Sati에서 유래된 것이지만, 의식의 한 양식으로, 마음의 현존(presence of mind)을 의미한다(Bodhi, 2000; Nyaniponika, 1973). Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 주의 집중하는 특별한 양식으로 정의하는데, 경험하는 매순

간 마다 주의를 집중하고, 자신의 몸과 마음을 의도적, 비판단적으로 관찰하고, 있는 그대로 수용하는 것으로 정의한다. Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김을 “현재의 사건과 경험에 대한 수용적 주의와 자각”으로 정의하였다.

행복은 연구자에 따라 다양한 용어로 표현되고, 혼용되고 있다. 행복과 유사한 용어로서 주관적 안녕감(subjective well-being), 심리적 안녕감(psychological well-being), 주관적 삶의 질(subjective quality of life), 삶의 만족도(life satisfaction), 안녕감(well-being) 등 다양하게 존재한다. 본 연구에서는 주관적 안녕감(subjective well-being)과 행복감(happiness)을 큰 범주에서 궁극적으로 행복을 의미하는 개념으로 수용하고 사용하고자 한다.

행복이나 주관적 안녕감의 초기 연구들에 의하면 수입, 교육, 연령, 인종, 성별 등의 외적·인구학적 변인이 행복이나 주관적 안녕감에 미치는 영향은 매우 작다(Diener, Sandvik, Seidlitz, & Diener, 1993). Argyle(1987)은 주관적 안녕감의 예측 변인에 긍정적 자기 존중감, 지지적인 사회관계, 내적 통제의 소재, 외향성 등이 포함된다고 밝혔다. 또한 행복(주관적 안녕감)은 인생에서 벌어지는 일시적 사건들의 영향(Headey & Wearing, 1990)과 어떤 상황에 의해 유발된 감정임에도 불구하고 꽤 안정적인 성격적 특성을 가진다(Headey & Wearing, 1992; Magnus & Diener, 1991; Sandvik, Diener, & Seidlitz, 1993). 따라서, 행복(주관적 안녕감)은 외적인 조건뿐만 아니라 내적인 심리적 속성과 연계되어 있음을 알 수 있다.

마음챙김과 행복과의 관계는 비교적 최근에 연

구되기 시작하였다. Hollis-Walker와 Colosimo (2011)은 명상을 하지 않는 사람들을 대상으로 마음챙김과 행복의 여러 지표들 사이를 연구하였다. 특히, 마음챙김이 증가할수록, 심리적 안녕감 (psychological well-being)이 증가한다는 것을 발견하였고, 이 둘 사이의 관계를 자기-연민(self-compassion)이 부분 매개함을 발견하였다. Seear와 Vella-Brodrick(2013)은 안녕감을 증가시키기 위한 긍정심리학의 개입들의 효과를 검증하는 연구를 진행하며, 기질적 마음챙김의 역할에 대해서 탐색하였다. 결과적으로, 마음챙김이 증가하는 것이 긍정적 정서가 증가하고, 부정적 정서를 줄이고, 안녕감을 증가시키는 것으로 나타났다. Harrington, Loffredo와 Perz(2014) 또한 기질적 마음챙김과 심리적 안녕감 사이의 관계를 확인하였는데, 정적인 상관 관계를 가지는 것으로 나타났고, 인과적인 관계를 가질 수 있음을 보였다. Bluth와 Blanton(2014)은 청소년들을 대상으로 마음챙김과 정서적 안녕감 사이의 정적인 관계를 발견하였고, Hee, Subramanian, Rahmat과 Phang(2014)은 간호사들을 대상으로 마음챙김 훈련을 통해 간접적으로 마음챙김이 스트레스를 줄이고, 행복을 증가시키는데 영향을 끼침을 발견하였다.

## 연구모형 설정

마음챙김이 행복에 긍정적 영향을 미치고 있다는 점은 여러 연구를 통해 밝혀졌다. 마음챙김과 행복 간의 관계는 주로 마음챙김 명상의 결과에 대한 연구를 통해 확인되었다. 행복을 측정하는 지표로 긍정적 정서와 부정적 정서를 사용한 연

구에서는 마음챙김이 부정적 정서와는 부적 관계를 가지고, 긍정 정서와는 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다(Baer, Smith, & Allen, 2004; Brown & Ryan, 2003; Buchheld, Grossman, & Walach, 2001; Lau et al., 2006). Argyle(2001, 2005)는 마음챙김이 부정적인 정서를 감소시켰다고 보고하였다. 이것은 마음챙김이 행복을 감소시키는 요인을 약화시켰다는 것을 의미한다. 또한 마음챙김은 긍정적 정서를 증대시키는데(Brown & Ryan, 2003), 긍정적 사건은 개인을 행복하게 한다는 것을 고려할 때(Argyle, 2001, 2005), 마음챙김은 행복에 영향을 줄 가능성이 높다. 마음챙김 변인 연구나 마음챙김 명상을 통해 안녕감이 증진되는 연구 또한 존재한다(강진호, 유형근, 손현동, 2009; 강혜윤, 남정현, 2013; 김천수, 노안영, 2013; 문정순, 한규석, 2012; 박혜민, 채규만, 2012; 안혜원, 천성문, 2010; 이우경, 방희정, 2008; 조용래, 채숙희, 최연숙, 2009; Bowlin, & Baer, 2012; Hölzela et al., 2011).

마음챙김은 자기존중감에 정적으로 영향을 준다. Zamir(2013)은 마음챙김이 자기존중감을 통해 삶의 만족도에 영향을 주는 것을 발견하였다. 또한 Thompson과 Waltz(2008)은 마음챙김, 자기존중감, 무조건적 자기-수용 간에 정적인 상관관이 있다고 하였다. Rasmussen과 Ridgeon(2011)는 기질적 마음챙김과 사회 불안 사이에서 자기존중감이 부분 매개 역할을 하여, 마음챙김이 자기존중감을 통해 사회 불안을 감소시킨다고 주장하였다.

자기존중감은 행복에 정적인 영향을 준다. 여러 연구들을 보면, 공통적으로 자기존중감이 높은 사람들은 행복의 구성개념인 안녕감과 정적인 관련성을 가지는 것으로 나타나고 있다. 일반적으로,

자기 자신을 얼마나 가치있게 생각하는가는 우리의 삶에 대해 만족하도록 만드는 것 같다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Suh, 2000). 자기존중감이 높은 사람들이 생활만족도도 높고(Diener et al., 1995), 자기존중감을 높게 지각하는 사람들이 행복수준도 높게 인지하고 있는 것으로 나타났다(Lucas, Diener, & Suh, 1996). Campbell (1981)은 자기존중감이 주관적 안녕감에 가장 큰 영향을 준다고 하였다. 또한 박은아(2003)의 연구에서도 자기존중감과 주관적 안녕감 사이에 유의미한 긍정적 관계를 가지는 것으로 나타났다. 류정희(2012)도 고등학생을 대상으로 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 자기존중감과 갖는 관계를 다룬 연구에서, 자기존중감이 두 가지의 안녕감과 유의미한 관련성을 가지는 변인임을 밝혀냈다.

물질주의 성향이 강한 사람들은 내적 경험보다는 가시적인 물질이나 타인의 평가에 더 많은 주의를 둘 수 있다. 주의가 물질 획득 그 자체나 사회적 상징(부와 성공)에 집중되기 때문에 소비의 본질이나 자기 자신에 대해서 주의를 상실 할 수 있다. 마음챙김의 순수한 주의를 자의식을 줄여주고(Epstein, 1995), 자신의 내적 경험을 비판단적으로 관찰하고 알아차린다는 측면에서 물질주의를 감소시킬 수 있다. 마음챙김이 물질주의를 감소시킨다는 직접적인 연구결과는 아직 없으나 이를 간접적으로 추측할만한 연구결과들이 존재하고 있다. Brown과 Kasser(2005)의 연구에서는 마음챙김이 물질주의가 더 적은 것 그리고 개인적 가치를 더 많이 강조하는 것과 관련이 있음을 이야기하였다. Brown 등(2009)의 연구에 의하면 마음챙김은 재정적 욕구의 불일치(financial desire discrepancy)를 감소시킨다고 하였으며, Kasser

(2009)는 마음챙김은 내적 가치와 환경에 대한 만족도를 증진시키고 광고의 영향력을 감소시켜, 결과적으로 물질주의적 동기를 감소시킬 수 있다고 보았다. Kulananda와 Houlder(2002)는 마음챙김이 고통의 본질인 돈의 본질을 알고 무시하도록 하여 물질적 부의 갈망과 집착을 감소시킨다고 보았다. 이런 주장들은 가치로서의 물질주의가 비판 단적이고 수용적인 태도로서의 마음챙김에 영향을 준다는 서성무(2007)의 주장과 상반된다. 초기 불교 개념인 사띠(sati)에서 시작된 마음챙김의 본원을 생각할 때 마음챙김은 “마음이 대상에 붙어 놓치지 않는 혹은 그 대상을 잊지 않는 상태”로서 주의와 알아차림이라 보고, 태도적인 요소는 결과로서 나타나는 지혜(pañña)적인 측면이라고 보는 것이 더 타당하다고 보인다.

일반적으로, 물질에 대한 추구 성향이 높을수록 행복 정도는 낮다. 물질주의가 높아지면, 현재의 물질적 생활 수준에 대한 만족도가 낮아져서 전반적인 삶의 만족도가 낮아진다(Richins, 1987). Belk(1984)에 따르면, 물질주의 수준이 높은 사람은 행복도가 낮은 것으로 나타났다. 즉, 물질주의는 행복과 부적 관계를 가지는 것으로 볼 수 있다. Burroughs와 Rindfleisch(2002)는 Belk(1985) 이후 미국에서 발표된 물질주의와 웰빙을 관련시킨 연구들을 정리하였는데, 전체적으로 볼 때 두 개념간의 부정적인 상관관계가 분명하였다. 즉 물질주의 수준이 높을수록 웰빙을 가늠할 수 있는 요인은 낮게 측정되었다. 홍희숙과 이수경(2007)의 연구에서 탈물질주의적 가치를 가진 소비자들이 물질주의적 가치를 가진 소비자들에 비해서 웰빙 지향적인 라이프 스타일을 가진 것으로 나타났다. Brown과 Kasser(2005)는 물질주의와 너그러움

(generosity)이 주관적 안녕감에 영향을 준다고 하였다.

위와 같은 이론적 배경으로 다음과 같은 2개의 모형을 설정하였다. 모형 1은 마음챙김이 행복에 직접적으로 영향을 주는 부분매개 모형이며, 모형 2는 마음챙김이 물질주의와 자기존중감을 통해 간접적으로 영향을 주는 완전매개 모형이다.

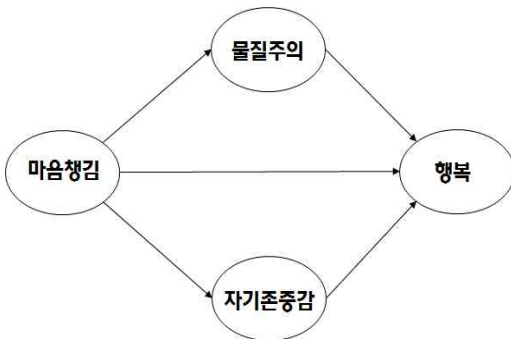


그림 1. 모형 1

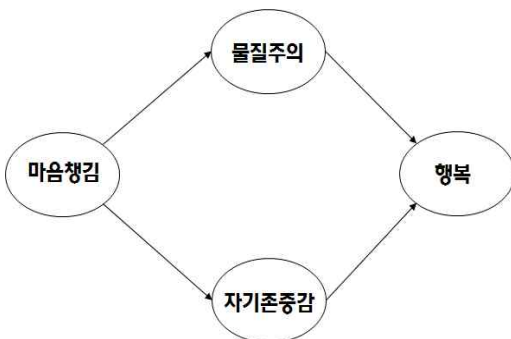


그림 2. 모형 2

## 방 법

### 참여자

수도권의 O 대학에 재학 중인 대학생 239명을

대상으로 조사를 실시하였으며, 응답이 불성실한 8부를 제외한 231명을 대상으로 분석을 실시하였다. 응답자는 남자 111명(48.1%), 여자 120명(51.9%)으로 평균 연령은 21.2세(만 18세-29세)였다.

### 측정도구

**마음챙김 척도.** 마음챙김을 측정하기 위해서 Brown과 Ryan(2003)이 개발한 마음챙김 주의-알아차림 척도(MAAS)를 권선중과 김교현(2007)이 타당화한 한국판 마음챙김 주의-알아차림 척도(K-MAAS)를 사용하였다. 마음챙김 주의-알아차림 척도는 15문항 1요인으로 구성되어 있다. 한국 타당화 과정에서 7점 리커트 척도를 사용하였으나 본 연구에서는 5점 리커트로 사용하였다. 한국 타당화 연구에서 나타난 전체 척도의 신뢰도는 표본에 따라 .81에서 .87이었다. 본 연구에서 나타난 Cronbach's  $\alpha = .883$ 으로 나타났다.

**물질주의.** 물질주의의 성향은 양혜승(2006)이 번역한 Richins와 Dawson(1992)의 물질주의 성향 척도(Cronbach's  $\alpha = .81$ )를 사용하였다. 이 척도는 물질 획득의 중심성(acquisition centrality), 물질의 획득을 행복의 추구로 생각하는 성향(acquisition as the pursuit of happiness), 물질의 소유를 성공으로 정의하는 성향(possession-defined success)의 3요인 15문항으로 구성되었다. 원척도는 6점 리커트 척도였으나 본 연구에서는 5점 리커트 척도로 사용하였으며 내적합치도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .855를 보였다.

**자기존중감.** 자기존중감은 Rosenberg(1965)가

개발한 것을 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 한국판 자기존중감 검사를 사용하였다. 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 응답하도록 하였다. 이훈진과 원호택(1995) 연구에서 나타난 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89이었으며 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .897로 나타났다

**행복감.** 행복요인을 측정하기 위하여 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)를 조명환과 차경호(1998)가 한국판으로 번안한 척도와 이승현과 유성모(2007)가 개발한 5점 리커트 8 문항의 행복척도를 같이 사용하였다. 삶의 만족도 척도는 5문항 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 행복척도는 Diener 등(1985) 및 Rothwell과 Cohen(2003)의 척도와 높은 상관(.752과 .756)이 있었다. 개발 연구에서 나타난 Cronbach's  $\alpha$ 는 .897이었다. 본 연구에서 나타난 Cronbach's  $\alpha$ 는 삶의 만족 척도는 .790, 행복척도는 .892이었다.

## 결 과

### 측정모형 검증

측정모형의 검증 전 연구에 사용된 변인들 간의 상관분석을 실시하였으며 그 결과를 표 1에 제시하였다. AMOS에서 FIML을 사용하여 결측치를 대체한 경우 간접효과를 검증하기 위한 Bootstrapping이 불가능하기 때문에 SPSS의 EM 방법을 이용하여 대체하였다. EM 대체는 제거법이나 평균대체등의 단일 대체 방법에 비해 상대적으로 우수한 방법이며 오차가 상대적으로 적다 (배현주, 2004; Rubin, Witkiewitz, Andre & Reilly, 2007).

마음챙김, 물질주의, 자기존중감과 행복감의 측정변인들이 잠재변인들을 잘 측정하고 있는지 확인하기 위해 측정모형을 검증하였다. 측정모형의 적합도는  $\chi^2=75.851(df=38, p<.001)$ , CFI=.972, TLI=.947, NFI=.952, RMSEA=.066로 우수한 적합도 수준을 보였다. 또한 잠재변인을 구성하는 각

표 1. 각 변인들 간 상관과 기술통계치

	K-MAAS	물질주의	행복추구	성공상징	획득중심	자기존중감	삶의 만족	행복
K-MAAS	1							
물질주의	-.177**	1						
행복추구	-.140**	.789***	1					
성공상징	-.139*	.902***	.646***	1				
획득중심	-.162*	.791***	.383***	.558***	1			
자기존중감	.431***	-.008	-.001	-.003	-.016	1		
삶의 만족	.211***	-.191**	-.251***	-.187**	-.051	.550***	1	
행복	.357***	-.156**	-.187**	-.155*	-.054	.733***	.687***	1
평균	3.51	3.07	3.50	3.06	2.79	3.65	3.14	3.43
표준 편차	0.62	0.56	0.75	0.68	0.60	0.74	0.68	0.70

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .



측정변인들의 요인부하량이 모두 .5 이상으로 유의미하였으며( $p < .001$ ), 잠재변인 간 상관이 행복 ↔ 물질주의  $r = -.199 (p < .05)$ , 마음챙김 ↔ 물질주의  $r = -.176 (p < .05)$ , 마음챙김 ↔ 자기존중감  $r = .483 (p < .001)$ , 행복 ↔ 자기존중감  $r = .810 (p < .001)$ , 물질주의 ↔ 자기존중감  $r = -.002 (p = .975)$ , 행복 ↔ 마음챙김  $r = .388 (p < .001)$ 로 나타났다. 행복과 자기존중감 간의 상관이  $r = .810$ 으로 상대적으로 높게 나타나 두 요인을 하나의 요인으로 가정하여 마음챙김, 물질주의, 자기존중감+행복의 3요인 모형을 검증하였다. 3요인 측정모형의 적합도는  $\chi^2 = 141.774 (df = 41, p < .001)$ , CFI = .926, TLI = .901, NFI = .881, RMSEA = .103으로 나타나 비록 행복과 자기존중감의 상관이 높지만 서로 구분되는 개념임을 알 수 있었다. 따라서 본 연구에서 사용된 측정변인들이 잠재변인들을 측정하는데 적합하다고 할 수 있다.

추가적으로 Fornell과 Lacker(1981)와 Fornell, Tellis와 Zinkhan(1982)이 제안한 확인적 요인분석

의 신뢰도와 타당도 검증 방법을 이용하여 측정변인들의 신뢰도와 타당도를 검증하였으며 그 결과를 표 2에 제시하였다.

신뢰도의 기준은 첫째, 잠재변인과 측정변인 사이의 표준화된 요인부하량( $\lambda$ )의 제공이 0.5이상, 둘째, 구성개념 신뢰도(construct reliability)가 0.7 이상, 셋째, 추출된 분산평균(Average Variance Extracted: AVE)이 0.5이상 되어야 한다. 타당도의 기준은 첫째, 요인부하량( $\lambda$ )이 유의미하여야 하고, 둘째, 요인부하량( $\lambda$ )이 0.7 이상, 잠재변인의 AVE가 잠재요인의 상관계수의 제곱보다 커야 한다. 하지만 제시한 신뢰도와 타당도의 기준들은 절대적 기준은 아니다.

모든 문항의 표준화된 요인부하량이 0.5이상이고 통계적으로 유의미하며( $p < .001$ ), 4개의 잠재변인의 CR은 모두 0.7보다 크고, AVE 또한 모두 0.5보다 커서 양호한 신뢰성을 보이고 있다.

물질주의의 행복추구와 획득중심의 표준화된 요인부하량이 0.7보다 작고, 제공이 0.5보다 작았

표 2. 확인적 요인분석의 신뢰성과 타당성 검증

잠재변수	관측변수	표준화된 계수(제공)	AVE	CR	상관계수(상관제공)
마음챙김 (A)	KMMAS1	.811(.658)***	.638	.841	A & B = -.179(.032)
	KMMAS2	.809(.654)***			
	KMMAS3	.775(.601)***			
물질주의 (B)	행복추구	.698(.487)***	.566	.791	A & C = .485(.235)
	성공상징	.930(.865)***			A & D = .397(.158)
	획득중심	.589(.347)***			
자기존중감 (C)	자기존중1	.874(.764)***	.776	.912	B & C = -.002(.0004)
	자기존중2	.886(.785)***			B & D = -.199(.040)
	자기존중3	.883(.780)***			
행복 (D)	삶의 만족	.728(.530)***	.710	.828	C & D = .811(.658)
	행복감	.943(.889)***			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

다. 비록 Fornell 등(1982)은 0.7이상을 권장하였지만 Bagozzi와 Yi(1988)는 0.5이상과 0.95이하로 제시하고 있다. Fornell 등(1982)의 기준을 따르더라도 나쁘지 않은 결과이며, Bagozzi와 Yi(1988)의 기준을 따르면 아주 좋은 결과라고 할 수 있다. 또한 잠재요인의 AVE가 상관된 잠재변인 간 상관계수보다 컸다. 이러한 결과를 볼 때 측정변인들이 신뢰롭고 타당하다고 할 수 있다.

**연구모형 검증**

마음챙김이 물질주의와 자기존중감을 통해 개인의 행복에 영향을 주는 매개 모형을 검증하기

위해 완전매개 모형과 부분매개 모형을 설정하여 검증하였으며 모형 적합도를 표 3에 제시하였다. 포함관계(nest-nested model comparison)인 두 매개모형 간 비교를 위해  $\chi^2$  차이검증을 실시하였다. 모형비교 결과,  $\Delta\chi^2=.391(\Delta df=1, p=.532)$ 로 유의미하지 않아 완전매개 모형을 선택하였다.

완전매개 모형의 직접경로와 간접경로의 통계적 유의미성을 검증하기 위하여 부트스트랩(bootstrap)을 시행하였다. 부트스트랩 결과에서 하한값(lower)과 상한값(upper) 값 사이에 0 이 없으면 통계적으로 유의미하다고 해석한다(Bollen & Stein, 1992). 물질주의를 통한 매개효과와 ( $b=.028, BCI 95: .001 \sim .082$ ), 자기존중감을 통한

표 3. 완전매개와 부분매개 모형의 적합도

모형	$\chi^2$	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA (Lo90, Hi90)	AIC	ECVI
완전매개	80.122***	40	.971	.944	.960	.066 (0.045, .087)	132.122	.574
부분매개	79.731***	39	.970	.944	.958	.067 (0.046, .088)	133.731	.581

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

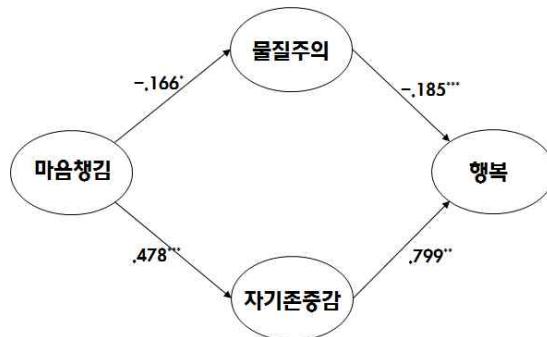


그림 11. 연구모형(완전매개) 결과

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$ .

각 경로계수는 표준화된 계수임

매개효과( $f=.353$ ,  $BCI\ 95\% : .241 \sim .489$ ) 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 마음챙김이 개인의 행복을 어떻게 향상시키는지 알아보기 위하여 선행연구를 개괄하고, 마음챙김과 행복 간에 매개변인으로 물질주의와 자기존중감을 설정하여 진행되었다. 선행연구에서 물질에 가치를 두는 물질주의는 개인의 행복을 감소시키는 반면 자기존중감은 향상시켰다. 본 연구에서는 이와 비슷하게 물질주의는 행복과 부적상관( $r=-.144$ ,  $p<.05$ )을 보인 반면 자기존중감은 행복과 정적 상관( $r=.739$ ,  $p<.001$ )이 나타났다.

본 연구에서는 마음챙김이 물질주의를 감소시키고, 자기존중감을 향상시켜 개인의 행복을 향상시키는 매개모형을 설정하여 검증하였다. 완전 매개모형과 부분 매개모형 중 완전 매개모형이 더 타당한 것으로 나타나 마음챙김이 행복에 직접적으로 영향을 주기보다는 물질주의와 자기존중감을 통해 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김은 물질주의를 감소시키며( $\beta=-.166$ ,  $p<.05$ ), 자기존중감을 향상( $\beta=.478$ ,  $p<.001$ )시켜 행복에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다. 이러한 결과는 첫째, 마음챙김이 행복이나 주관적 안녕감을 향상시키는 기제의 하나로서 자기존중감과 물질주의가 작용할 수 있음을 보여준다. 또한 자기존중감을 통한 간접효과가 물질주의를 통한 간접효과에 비해 상대적으로 높게 나타났다. 이것은 자기존중감이 이 과정에서 있어 더 중요할 수 있음을 보여준다. 둘째, 마음챙김은 우울이나 불안과 같은

병리적 현상(배재홍, 장현갑, 2006; 이봉건, 2008; Argyle, 2001, 2005; Brown & Ryan, 2003; Carlson, 2005) 그리고 행복(Argyle, 2001, 2005; Brown & Ryan, 2003) 뿐만 아니라 개인의 삶의 태도와 가치관을 변화시켜 행복에 영향을 줄 수도 있다. 현재는 마음챙김이 정신병리나 스트레스와 같이 부정적 증상들에 대한 심리학적 개입 프로그램에 주로 사용되고 있지만, 이런 부적 증상들 말고도 자기존중감이나 가치와 같은 태도 변인을 변화시키는 데에 효과를 발휘할 수 있다. 물론, 아직 가치와 관련된 연구들이 많이 이루어지고 있지는 않지만, 마음챙김이 자기효능감, 정서조절능력, 정서조절 방략과 같은 내적 요소들에 영향을 주는 연구들은 있다. 즉, 마음챙김은 직접적으로 행복감을 향상시키기보다는 마음챙김 향상에 따라 삶에 긍정적인 영향을 미치는 내적 태도나 가치들을 증가시키고, 부정적인 심리적 변인들을 감소시켜 개인의 삶의 질을 개선시킬 수 있을 것이다. 실제로 마음챙김 관련 연구들을 보면, 우울, 불안과 같은 요소들을 감소시켜주고(Davidson & Kabat-Zinn, 2004), MBSR의 경우 스트레스를 완화시켜 심리적 안녕감을 증진시킨다(Astin, 1997; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). 또한 마음챙김은 자기존중감(박남수, 2012), 자기효능감(임영란, 최금봉, 2013)을 증진시키는 것으로 나타나 마음챙김이 다양한 심리학적 변수들을 개선시켜줄 수 있을 것이다.

본 연구에서 마음챙김은 물질주의에 부적적으로 영향을 주었다. 이것은 마음챙김이 낮은 물질주의와 관련성이 있고 덜 소비하도록 돕는다는 Brown, Kasser, Ryan과 Konow(2004)의 주장과 유사한 결과이다. 물질주의는 충동구매나 중독구매와 같은 역기능적 소비행동과 관련성이 높고(김

영신, 박지영, 2006; 이성수, 2008), 마음챙김은 이런 역기능적 소비행동을 감소시키는데 도움이 된다(유연재, 김완석, 2014). 이런 관련성을 보았을 때, 마음챙김은 물질주의를 감소시키고, 감소된 물질주의는 역기능적 소비행동을 감소시킬 수 있을 것으로 보인다. 본 연구에서 마음챙김은 물질주의를 감소시켜 행복감을 증가시켰다. 이러한 결과는 마음챙김과 가치관이 서로 관련성이 있다는 Brown과 Kasser(2005)의 결과와 같다. 즉, 마음챙김은 개인의 가치관에도 어느 정도 영향을 줄 수 있을 것으로 보인다. 가치관은 삶을 바라보는 관점이라고 할 수 있는데 삶에 대한 관점의 변화는 개인의 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다.

본 연구에서 나타났듯이, 마음챙김과 자기존중감이 행복에 정적으로 영향을 준다는 것은 선행 연구들과 일치하는 결과이다. 하지만 물질주의가 행복에 부적으로 영향을 주는 것은 Brown과 Kasser(2005)의 결과와는 일치하지만 서성무(2007)의 결과와는 차이가 있다. 이러한 차이는 첫째, 종속변수의 정의의 차이에서 오는 것일 수 있다. 서성무(2007)의 경우 삶의 만족도와 심리적 안녕감의 2개 하위요인(자기수용과 대인관계)을 사용한 반면 본 연구에서는 삶의 만족과 행복을 측정하였기 때문에 나타난 결과일 수 있다. 둘째, 선행변인의 차이에서 기인할 수 있다. 서성무(2007)의 연구에서는 물질주의가 마음챙김이 선행한다고 보았지만 본 연구에서는 마음챙김이 물질주의에 선행한다고 가정하였다. 서성무(2007)는 물질주의는 개인의 가치로서 마음챙김에 선행한다고 보았다. 하지만 본 연구에서는 마음챙김은 개인의 특유한 하나의 주의집중 기제 또는 특질로서 가치관에 선행할 수 있고, 탈중심성으로 인해

마음챙김이 물질주의를 감소시킬 수 있을 것으로 가정하였다. 이러한 차이 때문에 종속변수인 행복에 대한 유의미성이 다르게 나타난 것일 수 있다. 서성무(2007)의 모형과 본 연구의 모형은 동치모형으로 어떤 모형이 더 적합한 모형인지 통계적으로 검증하기 어렵다. 통계는 이론을 검증하는 하나의 도구이기 때문에 통계적 검증에 앞서 이론적 논의가 조금 더 이루어져야 할 필요성이 있다고 보여진다.

본 연구의 제한점은 첫째, 실험 연구가 아닌 횡단적인 변인 연구라는 점이다. 그래서, 통계적으로는 인과적인 추론이 가능하지만, 인과 관계를 명확히 해주는 연구가 필요하다. 추후연구에서는 혼란 프로그램을 통해 본 연구에서 다른 변인들 간의 인과성을 좀더 명확히 다룰 필요가 있다. 둘째, 마음챙김을 주의 기울임과 알아차림으로 제한하였다는 것이다. 연구자에 따라 마음챙김은 조금 더 광의적으로 사용될 수 있다. FFMQ(Bear, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006)와 같은 척도에서는 마음챙김을 자각행위, 비판단, 관찰, 비자동성, 기술과 같은 여러 가지 변인들의 조합으로 본다. 이러한 정의는 비판단적 태도를 포함하고 있기 때문에 자기존중감이나 물질주의와의 관계에서 다소 차이가 존재할 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 이런 측면을 고려하여 관계를 확인할 필요가 있다. 셋째, 참여의 대상들이 마음챙김 수련을 받지 않은 일반 대학생이기 때문에 결과 해석에 다소 제약이 있다. 마음챙김 명상이나 수련을 받은 사람들은 받지 않은 일반인들에 비해 그 기제에서 차이가 존재할 수 있다. 향후 연구를 통해 마음챙김 수련을 받은 사람들과 받지 않은 사람들 간의 차이를 검증할 필요가 있다.

이런 제한점에도 불구하고 본 연구는 첫째, 마음챙김이 어떻게 행복에 영향을 주는지에 대한 탐색적 설명을 제공하고 있다는 점에서 학술적인 의미를 가진다. 둘째, 마음챙김이 인간의 다양한 측면에 영향을 줄 수 있음을 시사해주고 있다. 즉, 행복과 같은 삶에 대한 주관적 평가뿐만 아니라 자신에 대한 평가와 가치관 같은 중요한 내적 요인에도 긍정적인 영향을 주고 있음을 검증하였다는 점에서 의의를 가진다. 셋째, 행복한 삶을 영위하기 위한 하나의 조건으로서 높은 자기존중감과 낮은 물질주의를 제시하고 있다. 마음챙김이 이러한 조건에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 보여주어 행복 증진 프로그램에 마음챙김을 포함할 필요성을 제시한다는 점에서 실제적 의의를 가진다.

## 참 고 문 헌

- 강진호, 유형근, 손현동 (2009). 마음챙김 명상을 활용한 고등학생의 심리적 안녕감 증진 프로그램 개발. *중등교육연구*, 57(1), 213-243.
- 강혜윤, 남정현 (2013). 향기요법이 가미된 마음챙김 명상 프로그램이 우울, 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. *예술심리치료연구*, 9(2), 219-236.
- 구재선, 김의철 (2006). 한국인의 행복 경험에 대한 토착문화심리학적 접근. *한국심리학회지: 사회문제*, 12(2), 77-100.
- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 (K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 269-287.
- 권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. *한국심리학회지: 건강*, 11(1), 177-190.
- 김광수 (2002). 용서 연구의 동향과 과제. *한국교육심리학회*, 16(2), 113-131.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. *한국심리학회지: 건강*, 13(2), 285-306.
- 김영신, 박지영 (2006). 소비자소외감, 물질주의가 충동 구매에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 24(3), 27-41.
- 김천수, 노안영 (2013). 요가수련자의 자기초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3499-3516.
- 노지혜, 이민규, (2005). 학술발표: 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회 연차학술발표대회 논문집*, 454-455.
- 류정희 (2012). 고등학생의 자아존중감, 외적 자기가치수반성과 심리적 안녕감, 주관적 안녕감의 관계. *한국심리학회 연차학술대회 논문집*, 335-335.
- 문정순, 한규석 (2012). 마음챙김과 심리적 안녕감과과의 관계: 공상자각과 탈중심화의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 31(1), 93-110.
- 박남수 (2012). 사무직 근로자의 마음챙김, 스트레스, 자아존중감, 창의성, 소진, 조직몰입 사이의 관계에 대한 구조 분석. *보건과 사회과학*, 32, 93-114
- 박수애, 송관재 (2005). 사회적 불안이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 11(2), 1-29.
- 박은아 (2003). 신체존중감이 주관적 안녕감에 미치는 영향에 관한 비교문화 연구: 한국과 미국 여대생을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 22(2), 35-56.
- 박종효 (2012). 한국 성인의 용서와 주관적 안녕감 간의 구조적 관계 탐색: 대인관계 신뢰의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 415-432.
- 박혜민, 채규만 (2012). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. *인지행동치료*, 12(3), 259-274.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. *한국심리학회: 건강*, 11(4), 675-690.
- 배현주, (2004). 결측값 대체방법에 대한 비교연구. *중앙대학교 대학원 석사학위 청구논문*.

- 서성무 (2007). 명상 이론의 관점에서 본 물질주의와 웰빙, *소비문화연구*, 10(4), 55-81.
- 소은희, 신희천 (2011). 감사가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계 기본 심리적 욕구 만족의 매개 효과. *상담학연구*, 12(1), 159-175.
- 안혜원, 천성문 (2010). 싸떠명상이 중학생의 마음챙김, 심리적 수용 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. *한국동서정신과학회지*, 13(1), 1-17.
- 양혜승 (2006). 텔레비전 오락 프로그램 시청이 개인들의 물질주의적 가치관 및 삶과 사회에 대한 만족도에 미치는 영향. *한국방송학보*, 20(4), 121-145.
- 유연재, 김완석 (2014). 마음챙김 소비 척도 개발과 타당화. *한국심리학회지: 소비자광고*, 15(2), 307-331.
- 이봉건 (2008). 한국판 마음챙김명상(K-MBSR)이 대학생의 우울증상, 마음챙김수준, 몰입수준에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 27(1), 333-345.
- 이성수 (2008). 충동구매에서 성차. 물질주의와 인지적 종결욕구를 중심으로. *한국심리학회지: 소비자광고*, 9(3), 475-495.
- 이성준 (2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. 아주대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 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
- 이우주 (2014). 마음챙김명상(K-MBSR)이 알코올 의존 환자의 주관적 안녕감과 금주자기효능감에 미치는 효과. 서울불교대학원 대학교 석사학위논문.
- 이우경, 방희정 (2008). 사회, 정서 발달 : 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애(慈愛), 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 21(4), 127-146.
- 이은경, 이기학 (2005). 우울과 긍정적 정서가 주관적 안녕감에 미치는 영향-신경증과 외향성 척도를 중심으로. *상담학연구*, 6(2), 325-338.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집성 척도(Paranoia Scale)의 신뢰도, 타당도 연구. *한국심리학회지: 임상*, 14(1), 83-94.
- 임영란, 최금봉 (2013). 마음챙김 명상프로그램이 간호대학생의 스트레스 지각, 우울 및 자아효감에 미치는 효과. *동서간호학연구지*, 19(2) 104-113.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 조용래, 채숙희, 최연숙 (2009). 우울과 불안증상 및 안녕감에서 경험 회피와 마음챙김 주의 자각의 역할. *한국심리학회지: 임상*, 28(4), 1135-1154.
- 홍희숙, 이수경 (2007). 탈물질주의 및 물질주의 가치에 따른 웰빙 라이프스타일의 차이. *한국의류학회 학술대회논문집*, 134.
- Adler, M. & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual Differences in Finding Value and Meaning as a Unique Predictor of Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 73(1), 79-114.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of Happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. (2001/2005) 행복심리학 [*The Psychology of Happiness*]. (김동기, 김은미 역). 서울: 학지사 (원전은 2001에 출판).
- Astin, J. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 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, 191-206.
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74 - 94.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies of forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 79 - 90.

- 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.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. E. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*(1).
- Bear, 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.
- Belk, R. W. (1984). Three scales to measure constructs related to materialism: Reliability, validity, and relationships to measures of happiness. *Advances In Consumer Research, 11*, 291-297.
- Belk, R. W. (1985). Materialism: trait aspects of living in the material world. *Journal of Consumer Research, 12*, 265-280.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Bluth, K. & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies, 23*(7), 1298-1309.
- Bodhi, B. (2000). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. Seattle, WA: BPS Pariyatti Editions.
- Bollen, K. A. & Stein, R. A. (1992). Bootstrapping goodness-of-fit measures in structural equation models. *Sociological Methods and Research, 21*, 205-229.
- Bowlin, S. L. & Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences, 52*(3), 411-415.
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research, 74*, 349-368.
- 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., Kasser, T., Ryan, R.M. & Konow, J. (2007). Materialism in the marketplace: The role of material resources and acquisition in subjective well-being. *Unpublished manuscript, Virginia Commonwealth University*
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Alex, L. P., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(5), 727-736.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M. & Konow, J. (2004). Having and being: Investigating the pathways from materialism and mindfulness to well-being. *Unpublished data, University of Rochester*
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindfulness attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment, 23*(4), 1023-1033. doi:10.1037/a0021338.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy:

- the development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11 - 34.
- Burroughs, J. E., & Rindfleisch, A. (2002). Materialism and well-being: A conflicting values perspective. *Journal of Consumer Research*, 25, 348-370.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America*. New York: McGraw-Hill.
- Carlson, L. E. (2005). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction(MBSR) on Sleep, Mood, Stress, and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients. *Behavioral Medicine*, 12(4), 278-285.
- Christopher A. P., Analise, O., & Penelope, J. D. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Davidson, R., & Kabat-Zinn, J. (2004). Response to letter by j. Smith. *Psychosomatic Medicine*, 66, 149-152.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103 - 157.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide needed research. *Social Indicators Research*, 57, 119-169.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: Relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-78.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 653-663.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71 - 75.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223
- Diener, E., Suh, E. M., Kim-Prieto, C., Biswas-Diener, R. & Tay, L. S. (2010). Unhappiness in South Korea: Why it is high and what might be done about it. *2010 한국심리학회 연차학술대회 논문집*, 1-23.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA Books.
- Enright, R. D. (2012). *The forgiving life: A pathway to overcoming resentment and creating a legacy of love*. Washington, DC US: American Psychological Association.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy From a Buddhist Perspective*(3rd ed.) Basic Books:New York.
- Esty, A. (2004). The New Wealth of Nations. *American Scientist*, 92(6), 513.
- Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through negative evaluations of others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 31-44.
- Fornell, C., & Lacker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39 - 50.



- Fornell, C., Tellis, G. J. & Zinkhan, G. (1982). Validity assessment: A structural equations approach using partial least squares. In *Walker, B. J. et al.(eds). AMA educators' proceedings, 405-409*. Chicago: American Marketing Association.
- Greco, L., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM). *Psychological Assessment, 23*(3), 606 - 614.
- Harrington, R., Loffredo, D. A., & Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality and Individual Differences, 71*, 15-18.
- 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 and Practice, 255 - 262*.
- Headey, B. W., & Wearing, A. J. (1992). *Understanding Happiness*. Melbourne: Longman Cheshire.
- Headey, B. W., & Wearing, A. J. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research, 22*(4), 327-349.
- Hee, K. L., Subramanian, P., Rahmat, N., & Phang, C. K. (2014). The effects of mindfulness training program on reducing stress and promoting well-being among nurses in critical care units. *Australian Journal of Advanced Nursing, 31*(3), 22-31.
- Hölzela, B. K., Carmodyc, J., Vangela, M., Congletona, C., Yerramsettia, S. M., Garda, T. & Lazara, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 191*, 36 - 43.
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditator- A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222-227.
- Horney, K. (1937). *The neurotic personality of our time*. New York: Norton.
- Jacob, J. C. & Brinkerhoff, M. .B. (1999). Mindfulness and subjective well-being in the sustainability movement: A further elaboration of multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research 46*, 341 - 368.
- Jingzhou, P., & Wenxia, Z. (2013). Can success lead to happiness? the moderators between career success and happiness. *Asia Pacific Journal of Human Resources, 51*(1), 63-80.
- Kabat-Zinn, J. (1998). 명상과 자기치유(상, 하)[*Full catastrophe living*] (장현갑, 김교현 역. 서울: 학지사(원전은 1990에 출판).
- Kabat-Zinn, J., Massiou, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L. Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry, 149*, 936 - 943.
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review 27*, 348 - 365.
- Kashdan, T. B., DeWall, C .N., Pond, R. S., Silvia, P. J., Lambert, N. M., Fincham, F. D. (2013). Curiosity protects against interpersonal aggression: Cross-sectional, daily process, and behavioral evidence. *Journal of Personality, 81*, 87 - 102.
- Kasser, T. (2009). Can Buddhism and consumerism harmonize? A review of the psychological

- evidence. *Journal of Religion and Culture*, 2, 167 - 193.
- Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 27, pp. 93-141). San Diego: Academic Press.
- Kulananda, & Houlder, D. (2002). *Mindfulness and money: The Buddhist path of abundance*(1st ed.). New York: Broadway Books.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445 - 1467.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. K. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Magnus, K., & Diener, E. (1991). *A longitudinal analysis of personality, life events, and subjective well-being*. Paper presented at the 63rd Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago, IL.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112 - 127.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192 - 200.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Social Anxiety and Social Anxiety Disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9, 249-274.
- Mukerji, C. (1983). *From Graven Images: Patterns of Modern Materialism*. New York: Columbia University Press.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. B., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139 - 154.
- Nyaniponika. (1973). *The heart of Buddhist meditation*. New York: Weiser Books.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why Do People Need Self-Esteem? A Theoretical and Empirical Review. *Psychological Bulletin*, 130(3), 435-468.
- Rasmussen, M. K., & Ridgdon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, 24(2), 227-233.
- Richins, M. L. (1987). Media, materialism, and human happiness. *Advances in Consumer Research*, 14, 352-356.
- Richins, M. L., & Dawson, S. (1992). A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation. *Journal of Consumer*, 19, 303-316.
- Rosenberg M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Rothwell. C & Cohen, P (2013). *Happiness is no laughing mater*. Happiness Report. extracted from <http://www.petecohen.com> in 02/14/04
- Rubin, L.H. Witkiewitz, K. St. Andre, J. Reilly, S. (2007). Methods for handling missing data in the behavioral neurosciences. *Journal of Undergraduate Neuroscience Education*, 5(2), A71 - A77.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L. (1993).

- Subjective Well-Being: The Convergence and Stability of Self-Report and Non-Self-Report Measures. *Journal of Personality*, 61(3), 317 - 342.
- Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R. M., & Funder, D. C. (2004). Personality and life satisfaction: A facet-level analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1062 - 1075.
- Seear, K. & Vellar-Brodrick, D. (2013). Efficacy of positive psychology interventions to increase well-being: Examining the role of dispositional mindfulness. *Social Indicators Research*, 114(3), 1125-1141.
- Shapiro, L. S., Schwartz, E. G., & Bonner, G. (1998). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599
- 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.
- Suh, E. M. (2000). Self, the Hyphen between Culture and Subjective Well-being. in *E. Diener, E. Suh (Eds.) Culture Subjective Well-being*. The MIT Press, Cambridge, Massachusetts, London, England.
- Sullivan, H. S. (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. NY: Tavistock Publications Limited.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W.B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322 - 342.
- Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In *L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. 21, pp. 181 - 227)*. New York: Academic Press.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 28(2), 119-126.
- Tsang, E.W.K. (2006). Behavioral assumptions and theory development: the case of transaction cost economics. *Strategic Management Journal*, 27(11), 999 - 1011.
- Ward, S. L., & Wackman, D. B. (1971). Family and media influences on adolescent consumer learning. *American Behavioral Scientist*, 14, 415-427.
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1037 - 1052.
- Watson, D., Gameza, W., & Simms, L. J. (2005). Basic dimensions of temperament and their relation to anxiety and depression: A symptom-based perspective. *Journal of Research in Personality*, 39(1), 46 - 66.
- Zamir, D. R. (2012). *Self-Esteem as a Mediator of the Relationship Between Mindfulness and Satisfaction with Life* (Doctoral dissertation, Pacific University). Retrieved from: <http://commons.pacificu.edu/spp/241>
- 원고접수일: 2015년 2월 2일  
 논문심사일: 2015년 2월 10일  
 게재결정일: 2015년 3월 4일

# Influence of Mindfulness on Happiness: Focus on Materialism and Self-esteem

Yeon-Jae Ryu                      Sung-Joon Lee

Ajou University Social Science Research Institute

In this study, in order to identify how mindfulness improves each other's happiness, the previous research was reviewed, through which self-esteem and materialism were chosen as the mediating variables between mindfulness and happiness. The current study demonstrated that the prediction of happiness by mindfulness was mediated by self-esteem and materialism indirectly, not directly. Mindfulness increased self-esteem, decreased materialism, and finally, positively influenced happiness. The results indicated that mindfulness can influence life's value (materialism), as well as individual self-perception.

*Keywords: mindfulness, self-esteem, materialism, happiness, subjective well-being*