

직장인의 정서조절에서 마음챙김, 인지적 재평가, 그리고 주의회피의 관계

김 민 영

계명대학교 심리학과

박 형 인[†]

전남대학교 심리학과

본 연구는 직장인을 대상으로 한 자기보고식 설문 조사를 통해 마음챙김의 부정정서 감소 효과를 알아보았다. 이 때, 부정정서는 현재와 2개월 후의 부정정서를 종단적으로 측정하였다. 먼저, 기존의 정서조절 전략인 인지적 재평가 및 주의회피와 비교하여 부정정서 감소에 대한 마음챙김의 상대적 설명력을 비교하였다. 구체적으로, 마음챙김이 인지적 재평가나 주의회피보다 부정정서를 더 잘 설명할 것이라고 예측하였다. 둘째, 인지적 재평가와 주의회피가 부정정서를 예측하는 데 있어 마음챙김이 매개역할을 할 것으로 기대했다. 연구 결과, 마음챙김은 현재의 부정정서 및 2개월 후의 부정정서를 유의하게 설명하였고, 인지적 재평가와 주의회피를 통제된 후에도 유의한 설명력을 보였다. 또한, 주의회피가 2개월 후의 부정정서를 예측하는 것을 마음챙김이 완전매개하였다. 이러한 결과는 부정정서를 감소시키는 메커니즘에 대한 이론적 함의와 직장 내 정서조절 개입을 위한 실용적 함의를 제공한다.

주요어: 마음챙김, 정서조절, 인지적 재평가, 주의회피, 부정정서

[†] 교신저자(Corresponding author) : 박형인, (61186) 광주광역시 북구 용봉로 77 전남대학교 심리학과, Tel: 062-530-2650, E-mail: hipark@jnu.ac.kr

본 연구는 마음챙김(mindfulness), 인지적 재평가(cognitive reappraisal), 그리고 주의회피(distraction)가 부정정서(negative affect)의 감소와 가지는 관계를 직장인을 대상으로 종단적으로 알아봄으로써 마음챙김, 인지적 재평가, 주의회피가 정서를 조절하는 구체적 방식에 대한 정보를 제공하고자 한다. 즉, 본 연구는 기존에 정서조절 및 마음챙김이 주로 연구되던 대상을 확장하여, 직장인을 대상으로 정서조절(emotion regulation) 전략과 부정정서의 관계를 두 달의 간격을 두고 각각 측정하여 매개모형을 보다 명확히 확인하고자 하였다. 이에 대한 연구의 이론적 배경 및 가설은 다음과 같다.

마음챙김과 정서조절의 관계

마음챙김이란, 개인이 비판단적이고 수용적인 방법으로 현재의 순간에 주의를 집중하는 것을 말한다(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). 마음챙김은 크게 두 가지 요소로 개념화된다. 그 중 한 가지는 현재 상태에 대한 의식이다(Hülsheger, Alberts, Feinholdt, & Lang, 2013). 이는 현재 자기가 겪고 있는 순간적인 경험에 주의를 두는 것으로, 과거에 대한 기억을 떠올리거나 미래에 대한 환상을 가지기보다 현재의 상태에 집중하는 것이다(Bishop et al., 2004). 마음챙김의 다른 한 가지 요소는 인식된 현재의 자신의 상태에 대한 처리이다. 이는 주로 비판단적인 수용으로 일어난다. 비판단적 수용은 상황에 관한 의미 부여, 분석, 혹은 평가를 하지 않고 무슨 일이 일어나고 있는지 파악하고자 하는 개인의 노력을

의미한다. 이러한 비판단적 수용은 개인이 부정적 생각에 의한 편향을 받지 않게 한다. 즉, 개인이 순간에 가지는 지각, 인지, 감정, 그리고 감각의 과정은 세밀히 관찰되지만, 좋거나 나쁨, 참 혹은 거짓, 중요나 사소와 같이 현재 자기 상태에 대한 가치평가는 내리지 않는 것을 말한다(Marlatt & Kristeller, 1999). 한국판 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 요인분석에서(조용래, 2009), 마음챙김은 알아차림, 주의, 그리고 수용의 세 가지 요인으로 구성되어 있음이 확인되었다.

이러한 마음챙김은 정서를 조절하기 위한 다양한 전략 중 하나로 연구되고 있다(Bishop et al., 2004; Glomb, Duffy, Bono, & Yang, 2011; Hayes & Feldman, 2004; Roemer & Orsillo, 2003). 정서조절이란 개인이 정서를 유지하거나 변화시켜 바람직한 정서 상태를 이루고자 하는 의식적이거나 무의식적인 노력을 의미한다(Gross, 1998; Gross & John, 2003). Gross(1998)는 정서조절의 과정으로서 크게 다섯 가지 절차적 단계를 제시했다. 이 단계는 차례대로 상황선택(situation selection), 상황수정(situation modification), 주의 배치(attention deployment), 인지적 변화(cognitive change), 그리고 반응 조절(response modulation)이다. 각 단계에서 정서를 조절하기 위한 전략이 사용될 수 있다. 즉, 상황선택 및 수정 단계에서는 여러 가지 상황 중에서 정서를 일으키는 상황을 의식적으로 고르고 바꾸는지, 주의 배치 단계에서는 정서가 있는 대상에서 특히 어떤 면에 주의를 할애하는지, 인지적 변화 단계에서는 정서 경험에 대한 개인의 평가가 어떠한지, 마지막으로 반응 조절 단계에서는 정서 경험을 표현할지 혹은 억제할지 등과 같은 정서조절

전략이 사용될 수 있다(Gross, 1998).

Gross(1998)는 정서조절의 과정의 프레임을 통해 정서조절의 한 전략으로서 마음챙김을 살펴본다면, 마음챙김은 현재의 상태에 대해 의식적으로 주의의 방향을 조절하는 과정을 포함하는데, 이 과정에서 자신의 상태 등 정서조절에 영향을 주는 정보에 선택적으로 주의를 주고, 그렇지 않은 정보는 회피한다(Morrison & Jha, 2015). 이는 Gross(1998)가 제안하는 주의배치의 단계에서 일어나는 정서조절 과정이라고 할 수 있다. 또한, 마음챙김의 과정에 포함된 수용적 태도(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006)와 탈자기중심성경향(Fresco et al., 2007)은 정서적 반응의 강도를 직접적으로 감소시키고, 정서 반응에 대한 부정적 평가를 감소시킴으로서 정서를 조절하는 것으로 나타났다(Sayers, Creswell, & Taren, 2015). 마음챙김의 이와 같은 특징은 Gross(1998)의 다섯 단계 중 특히 반응 조절 단계와 연관된다. 이러한 과정을 통해, 마음챙김은 습관적인 걱정이나 반추, 자기비판 경향성을 감소시키는 것으로 나타났다(Farb, Anderson, & Segal, 2012). Gross(1998)의 모형은 인지적 재평가와 주의회피와 같은 다른 정서조절 전략에도 적용될 수 있다. Gross(1998)는 주의회피가 주의배치를 위한 전략 중 한 가지라고 설명하였다. 또한 인지적 재평가는 인지적 변화의 한 유형이다(Gross, 1998). 따라서 마음챙김은 인지적 재평가나 주의회피와 어느 정도 중첩되는 측면이 있다. 특히 주의회피의 경우, 마음챙김과 같이 주의배치 단계에서 일어나는 정서조절 전략이기 때문에(Gross, 1998), 비슷한 과정과 효과를 지닐 수 있다.

마음챙김, 인지적 재평가, 그리고 주의회피의 차이

한편, 개념적인 측면에서 마음챙김은 다른 효과적인 정서조절과 차별점도 지닌다. 마음챙김은 비판단적인 수용을 한다는 점에서 정서적 사건에 대한 대안적인 믿음을 가지려고 노력하는 인지적 재평가 전략과 구분된다(Teper, Segal, & Inzlicht, 2013). 수용이란 방어나 저항 없이 상황을 있는 그대로 충분히 경험하는 것이므로(Hayes, 1994), 상황을 재해석하여 받아들이는 인지적 재평가 전략은 마음챙김과 구분점을 가진다고 학자들은 지적한다. 경험적으로도 마음챙김과 인지적 재평가는 구분되며, 슬픔 등의 결과변인에 다른 효과를 나타냈다(Keng, Robins, Smoski, Dagenbach, & Leary, 2013). 요컨대, 마음챙김과 인지적 재평가는 중첩되는 부분이 있음에도 불구하고 서로 다른 개념이다.

또한 회피적 정서조절 전략도 마음챙김과 구분된다. 부정적 경험의 회피는 주의회피, 부정(denial), 인지적 왜곡, 억압을 모두 포함하는 개념으로, 회피는 정서적 경험을 유발시키는 자극으로부터 주의를 돌림으로써 적극적 주의조절을 피하려는 시도인 데 반해(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996) 마음챙김은 자신의 상태에 대해 더 높은 수준의 주의를 줌으로써 개인이 상황에 대한 주의를 조절할 수 있는 능력을 향상시키는 과정이다(Kabat-Zinn, 2013). 즉, 마음챙김은 자신을 객체화하여 주의를 환기시킴으로써 정서를 조절을 하려는 측면을 의미한다. 한 실험 연구에서 정서적 고통을 설명함에 있어 주의회피 집단과 마음챙김 집단은 개인의 특질과 상

호작용하여 다른 효과를 나타내었다(Prins, Decuyper, & Van Damme, 2014). 따라서 마음챙김과 주의회피는 주의를 다른 곳으로 돌린다는 점에서 유사하지만, 개념적으로나 경험적으로 서로 구분되었다.

본 연구의 제안

선행연구들(Chambers, Gullone, & Allen, 2009)은 마음챙김이 정서조절의 효과를 가지는 것으로 보고하고 있는 한편, 마음챙김의 두 가지 구성 요소(주의와 비판단적 수용)에 입각하여 마음챙김이 정서조절의 전략들과 개념적인 차이를 보이는 것을 피력해 왔다. 그러나, 마음챙김과 정서조절 전략들과의 관계를 실증적으로 알아보는 것은 거의 연구되지 않았다. 개념적 정의에 입각해 마음챙김의 과정은 무비판적 수용이라는 측면에서 인지적 재평가와 부적 상관을 가질 것으로 기대되며, 주의회피와는 주의의 조절을 통한 정서변화라는 측면에서 정적 상관을 가질 것으로 기대된다.

더 나아가 본 연구에서는 현재의 마음챙김의 경향성이 현재의 정서 상태의 예측에만 국한되는지 가까운 미래의 정서 상태도 예측할 수 있는지 알아보기 위해 마음챙김 측정 당시와 2개월 후 정서 상태를 중복 측정하였다. 이 때, 마음챙김 및 정서조절의 필요성이 높은 상황에 있는 설문참여자들을 모집하기 위해 직장인을 대상으로 연구를 진행하였다. 이는 직장 내 업무 상황이 정서조절을 해야 할 심각한 스트레스 환경이라는 기존의 보고¹⁾에 기초한 것으로(American Psychological

Association, 2012), 업무 상황에 따라 설문참여자 의 정서 상태의 범위 및 변량이 커질 것으로 예상하였다. 즉각적인 정서의 변화를 넘어 마음챙김과 정서조절 전략 사용이 개인에게 미치는 증장기적 변화에 대해 알아본다면 마음챙김의 메커니즘에 대한 이해가 더욱 깊어질 수 있을 것으로 사료된다.

또한, 선행연구에서는 마음챙김이 정서의 변화를 야기한다고 보고하고 있으나(이혜진, 박형인, 2015), 다른 정서조절 전략들과 비교하여 변화에 대한 상대적 효과를 조사하는 활발한 연구가 이루어지지 않고 있다. 마음챙김 전략의 경우, 인지적 재평가와 주의회피가 갖는 긍정적 측면만을 포함하기 때문에, 부정정서를 감소시키는 정도에 있어서 인지적 재평가 또는 주의회피보다 더 효과적일 수 있다. 이를 검증하기 위해 본 연구에서는 마음챙김과 비교하여 부정정서에 대한 인지적 재평가와 주의회피의 상대적 설명력을 확인하고자 한다.

나아가, 인지적 재평가와 부정정서 간 부적 관계 그리고 주의회피와 부정정서 간 정적관계를 마음챙김이 매개할 것이라 예측하였다. 선행연구와 이론가들이 제시한 마음챙김과 인지적 재평가 및 주의회피와의 개념적, 실증적 유사성과 차이점으로 미루어 볼 때, 인지적 재평가와 주의회피의 개념 중 마음챙김적 측면만이 부정정서 감소에 효과적일 수 있다는 가능성을 제시한다. 인지적 재평가와 주의회피가 모두 부정정서의 감소에 효과적인 정서조절 전략이지만(Moyal, Henik, & Anholt, 2014), 이러한 효과가 있는 이유는 인지적

1) 2012년에 실시된 설문에 의하면 전체 응답자의 65%가 직장 내 업무 상황을 스트레스의 주요 원인으로 보고했으며, 2013년에 실시된 설문에서도 응답자 중 직장인 33%가 만성적인 업무 스트레스를 겪고 있다고 보고했다.

재평가와 주의회피가 가진 마음챙김적 요소 때문 일 것이다. 이에 본 연구에서는 인지적 재평가와 주의회피가 마음챙김을 통해 부정정서 감소에 영향을 미칠 것이라 예측하였다.

가설 1-1. 인지적 재평가나 주의회피보다 마음챙김이 1차 시기 부정정서를 더 많이 설명할 것이다.

가설 1-2. 인지적 재평가나 주의회피보다 마음챙김이 2차 시기 부정정서를 더 많이 설명할 것이다.

가설 2-1. 마음챙김이 인지적 재평가와 2차 시기 부정정서 간 관계를 매개할 것이다.

가설 2-2. 마음챙김이 주의회피와 2차 시기 부정정서 간 관계를 매개할 것이다.

방 법

참여자 및 절차

본 연구는 국내 대학의 기관생명윤리심의위원회의 승인을 받아 서울에 소재한 제조업 기업의 본사 사무직원을 대상으로 실시되었다. 인사관리 부서의 도움으로 참여자를 모집하였으며, 연구 안내는 사내 이메일을 통해 공지되었다. 본 연구는 총 2회의 설문을 포함하고 있다. 설문 참여자에 대한 물질적 보상은 없었으며, 본 연구로 인한 학술적 진보와 스트레스에 대한 이해 증진을 목표로 한다고 설명하였다.

첫 시기 설문(Time 1; T1)은 인쇄된 설문지로 실시되었고, 연구자들이 미리 지정된 회의실에서 대기하고 있으면 참여자들이 각자 일정에 맞춰

방문을 하였다. 설문 전에 연구에 대한 설명을 읽고 동의서에 서명을 하였다. 무기명으로 진행하기 위해, 참여자의 고향 첫 글자, 주민등록번호 일부, 어머니 함자 끝 글자를 결합하여 본인만이 생성할 수 있는 개인코드를 스스로 만들도록 했다. 첫 시기 설문에는 개인의 기본 인적 사항에 대한 질문도 포함하였다. 첫 설문으로부터 2개월 후 실시된 2차 시기 설문(Time 2; T2)은 온라인으로 실시하였다. 이 때 1차 시기 설문과 동일한 개인코드를 적도록 하였으며, 분석 시에는 동일한 개인코드를 통해 개인의 응답을 매치하였다.

그 결과, 1차 시기 설문에 참여한 참여자 수는 59명이었고, 2차 시기 설문에 응답한 사람은 36명으로, 중도 탈락율이 39.0%였다. 참여자들의 연령, 근속년수, 성별, 직무유형, 그리고 직위에 대한 정보는 표 1에 정리되어 있다. 최종 연구 참여자 36명의 평균 연령은 31.53세($SD = 7.25$)로 나타났고, 참여자 중 69.4%(25명)는 남성이었다. 평균 근속년수는 6.27년($SD = 5.27$)이었다. 인구통계학적 정보에서 중도 탈락한 23명과 1차 시기와 2차 시기 설문에 모두 참여한 36명 간 차이가 있는지를 검정하였으며, 통계적인 차이가 나타나지 않았다(표 1).

측정도구

정서조절 전략. 본 연구에서는 한선화(2006)가 번안한 Gross와 John(2003)의 정서조절 전략 질문지(Emotion Regulation Questionnaire: ERQ)를 사용하였다. 이 척도는 정서조절 전략에서의 개인차를 측정할 수 있도록 제작되었다. ERQ는 총 10문항 중 여섯 문항은 인지적 재평가에 관한 것으로, 그리고 네 문항은 정서억압에 관한 것으로 구성

되어 있다. 이 중 인지적 재평가를 사용하였다. 주의회피는 Larsen과 Prizmic(2004)이 다양한 정서 조절 형태(Measure of Affect Regulation Styles: MARS)에 대해 제안한 것을 바탕으로 Barber, Bagesbym과 Munz(2010)가 주의회피에 관한 부분을 개정하여 사용한 다섯 문항을 한국어로 번역하였다. 그 후 역 번역과 문항의 내용 일치도 평가를 실시하였다. 즉, 한국어로 번역한 문항을 영어와 한국어를 능숙하게 구사하는 이중 언어사용자(미국 대학원에서 심리학을 전공한 한국인)에게 역번역을 의뢰한 후, 역번역된 문항들과 원문항의 유사성을 영어에 능숙한 사람 두 명에게 5.00점 척도로 평가하게 하였다. 그 결과 전체 문항은 평균 4.40의 유사성을 가지는 것으로 보고되었다. 본

연구에서 내적일치도(internal consistency)를 나타내는 Cronbach's α 계수는 인지적 재평가가 .87, 그리고 주의회피가 .78로 나타났다.

마음챙김. 마음챙김을 측정하기 위해 Feldman, Hayes, Kumar, Greeson과 Laurenceau(2007)이 개발한 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised: CAMS-R)를 조용래(2009)가 한국어로 번안한 것을 사용하였다. 예시 문항으로는 “내가 하고 있는 일에 쉽게 집중한다”가 있다. 조용래(2009)는 한국인을 대상으로 실시한 요인분석에서 요인부하 계수가 낮은 것으로 나타난 두 문항을 제외한 후 총 10문항을 사용하였다. 이 10문항은

표 1. 연구참여자의 인구통계학적 정보

	1차 시기(N = 59)			2차 시기(n = 36)			효과크기	p
	n	M	SD	n	M	SD		
연령		31.983	6.844		31.528	7.249	$F = 0.404$.527
근속년수		6.528	5.352		6.266	5.266	$F = 0.208$.650
성별							$\chi^2 = 0.552$.458
남	43			25				
여	16			11				
직무유형							$\chi^2 = 6.814$.146
2	8			3				
4	1			1				
6	13			6				
7	35			25				
10	1			0				
직위							$\chi^2 = 0.793$.851
1	28			18				
2	18			10				
3	9			5				
4	4			3				

주. 효과크기는 1차 시기와 2차 시기 모두 참여한 36명과 1차 시기에만 참여한 23명 간 차이검정.

Likert식 5점 척도를 사용하여 측정되었고, 타당도와 신뢰도가 수용할 만한 높은 수준임이 보고되었다(조용래, 2009). 본 연구에서 Cronbach's α 계수는 .69이었다.

긍정 및 부정정서. 정서 상태를 측정하기 위해 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발하고 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 한국어로 타당화한 긍정 및 부정정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS)를 사용하였다. 총 20문항 중 Mackinnon 등(1999)이 선별하여 타당화한 10문항 만을 이용하였다. 이 PANAS 척도는 점수가 높을수록 각각의 정서를 많이 경험하였음을 뜻한다. 본 연구의 1차 측정에서 Cronbach's α 계수는 긍정정서 .60, 부정정서 .79이었고, 2차 측정에서 긍정정서 .42, 부정정서 .75로 나타났다.

분석방법

연구 가설을 검정하기 위해 SPSS 22.0을 사용하여 상관 및 회귀분석을 실시하였다. 매개효과를 검정하기 위한 회귀분석 단계는 Baron과 Kenny

(1986)의 방법을 적용하였다. Baron과 Kenny (1986)에 따르면, 매개효과를 검정하기 위해서는 독립변인과 종속변인 간 관계, 독립변인과 매개변인 간 관계, 그리고 매개변인과 종속변인 간 관계가 유의해야 한다. 이 때, 독립변인과 매개변인이 종속변인을 설명하기 위한 회귀모형에 동시에 들어가서 독립변인은 더 이상 유의한 설명력을 보이지 않으나 매개변인은 유의한 설명력을 보인다면 완전매개라고 한다(Baron & Kenny, 1986).

그러나 최근 들어 Baron과 Kenny의 방법은 비판을 받고 있다(Preacher & Hayes, 2004). 여러 비판 중 하나는, Baron과 Kenny의 방법은 매개효과를 직접적으로 산출하지 않고 간접적으로 확인한다는 것이다(Preacher & Hayes, 2004). 따라서 매개효과를 보다 직접적으로 확인하기 위해 Sobel 검정을 사용하였다. Sobel 검정은 효과크기를 직접적으로 계산하여 주기 때문에 Baron과 Kenny (1986) 방법의 단점을 보완한다. 반면 Sobel 검정은 매개효과와 정상분포를 가정하기 때문에, 본 연구와 같이 표본크기가 작을 경우 가정에 위배될 확률이 크다(Preacher & Hayes, 2004). 따라서 Sobel 검정의 대안이 될 수 있는 부트스트래핑

표 2. 연구변인들의 평균, 표준편차, 내적일치도, 그리고 변인들 간 상관

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	1	2	3	4	5	6
1. T1 인지적 재평가	4.794	1.145	.870						
2. T1 주의회피	4.620	1.097	.779	.730***					
3. T1 마음챙김	3.280	0.450	.687	.218	.368**				
4. T1 긍정정서	3.220	0.616	.599	.429**	.390**	.417**			
5. T1 부정정서	2.909	0.862	.789	-.250	-.381**	-.509***	-.276*		
6. T2 긍정정서	3.083	0.479	.418	.076	-.196	-.197	.123	.202	
7. T2 부정정서	2.789	0.744	.745	-.114	-.332*	-.500**	.062	.128	.582***

주. T1 = 1차 시기 측정($N = 59$); T2 = 2차 시기 측정($n = 36$); 대각선은 내적일치도.

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

(bootstrapping)기법을 사용하여 매개효과를 반복 검정하였다. Sobel 검정과 부트스트래핑은 Preacher와 Hayes(2008)가 개발한 SPSS Macro 프로그램을 이용하여 분석하였다.

결 과

표 2에는 연구변인들의 평균, 표준편차, 내적일치도와 변인들 간 상관을 제시하였다. 상관 결과를 살펴보면, 1차 시기 인지적 재평가, $r = .43, p < .01$, 주의회피, $r = .39, p < .01$, 그리고 마음챙김은, $r = .42, p < .01$, 1차 시기 긍정정서와 유의한 정적 상관을 보였다. 그러나 2차 시기의 긍정정서는 1차 시기의 인지적 재평가, $r = .08, ns$, 주의회피, $r = -.20, ns$, 그리고 마음챙김과, $r = -.20, ns$, 유의한 관계를 보이지 않았다. 인지적 재평가는 1차 시기 부정정서와 중간 수준의 부적 상관을 보였으나, 유의하지는 않았다, $r = -.25, ns$, 반면, 주의회피와, $r = -.38, p < .01$, 마음챙김은, $r = -.51, p < .001$, 1차 시기의 부정정서와 유의한 부적 상관을 보였다. 또한, 주의회피와, $r = -.33, p < .05$, 마음챙김은, $r = -.50, p < .01$, 2차 시기의 부정정서와도 유의한 상관을 보였다.

주의회피와 마음챙김의 경우 1차와 2차 시기의

부정정서와 모두 상관을 보였으므로, 저자들은 부정적 정서를 예측하는 인지적 재평가, 주의회피, 그리고 마음챙김을 상대적 효과를 확인하기 위한 회귀분석 결과를 실시하였다. 그 결과, 인지적 재평가와 주의회피를 통제하고도 마음챙김은 1차 시기의 부정정서와, $\beta = -.43, p < .01$, 2차 시기의 부정정서를, $\beta = -.44, p < .05$, 유의하게 설명하였다(표 3). 그러나 인지적 재평가와 주의회피는 유의한 효과를 보이지 않았다. 따라서 가설 1-1과 가설 1-2가 지지되었다.

가설 2-1과 2-2는 매개효과와 관련된다. 먼저, 인지적 재평가와 2차 시기 부정정서를 매개하는 마음챙김의 효과를 알아보려고 하였으나, 인지적 재평가와 2차 시기 부정정서 간 관계가 유의하지 않았으므로, 이들 관계의 매개변인은 검정되지 못했다. 즉, 가설 2-1은 지지되지 않았다.

마지막으로, 주의회피와 부정정서 간 관계를 마음챙김이 매개하는 지를 회귀분석을 통해 검정하였으며, 그 결과가 표 4에 나타나 있다. 회귀분석 첫 번째 단계에서 주의회피는 부정정서를 유의하게 설명하였다, $\beta = -.33, p < .05$. 두 번째 단계에서 마음챙김이 추가되었을 때, 주의회피는 부정정서를 더 이상 유의하게 설명하지 않았으나, $\beta = -.09, ns$, 마음챙김은 유의하게 설명하였다, $\beta =$

표 3. 부정정서에 대한 1차 시기 인지적 재평가, 주의회피, 그리고 마음챙김의 상대적 효과

종속변인	독립변인	β	B	SE_B	R^2
1차 시기 부정정서 $N = 59$	인지적 재평가	.014	0.011	0.125	.302***
	주의회피	-.234	-0.184	0.136	
	마음챙김	-.426**	-0.816**	0.233	
2차 시기 부정정서 $n = 36$	인지적 재평가	.290	0.217	0.171	.291*
	주의회피	-.317	-0.205	0.162	
	마음챙김	-.439*	-0.801*	0.322	

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

표 4. 1차 시기 주의회피와 2차 시기 부정정서 간 관계에 대한 1차 시기 마음챙김의 매개효과

단계	독립변인	β	B	SE_B	R^2	ΔR^2
1	주의회피	-.332*	-0.215*	0.105	.110*	
2	주의회피	-.091	-0.059	0.115	.255**	.145*
	마음챙김	-.451*	-0.823*	0.325		

$n = 36$; * $p < .05$, ** $p < .01$.

-.45, $p < .05$. 따라서 마음챙김은 주의회피와 부정정서 간 관계를 완전매개하였다. 추가로, Sobel 검정을 한 결과, 매개효과가 유의하게 나타났다, $z = -2.14$, $p < .05$. 또한, 부트스트래핑 결과 매개효과의 평균이 $B = -0.16$ 으로 나타났고, 95.0% 신뢰구간이 0.00을 포함하고 있지 않았다(-0.35 ~ -0.02). 따라서 세 가지 방법 모두 가설 2-2를 지지하였다.

논 의

본 연구는 마음챙김, 인지적 재평가, 주의회피가 부정정서 감소와 가지는 관계를 실증적으로 알아봄으로써 마음챙김, 인지적 재평가, 그리고 주의회피가 어떠한 심리적 방식으로 정서를 조절하는지에 대한 구체적인 정보를 제공하고자 하였다. 가설을 확인하기 위해, 서울시 한 기업의 직장인 36명을 대상으로 두 달 간격의 두 차례 설문 조사를 실시하였다. 연구 결과, 마음챙김의 경우 현재의 긍정정서와 부정정서와 상관을 보인 것 뿐만 아니라, 두 달 후의 부정정서와도 상관을 보였다. 또한 마음챙김은 인지적 재평가와 주의회피를 통제하고도 부정정서를 유의하게 설명하였다. 마지막으로, 마음챙김은 주의회피와 부정정서 간 관계를 매개하는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 살펴보면, 첫째, 마음챙김은 정서조절에 효과가 있는 것으로 보인다. 마음챙김 점수가 높으면 현재의 부정정서가 낮을 뿐만 아니라, 두 달 후의 부정정서도 낮아지는 효과가 있었다(가설 1-1, 1-2). 이는 마음챙김이 효과적인 정서조절 전략 중 하나라고 보고하는 기존의 연구와 일치하는 결과이다(Chambers et al., 2009). 게다가 마음챙김이 몇 달 후의 부정정서도 설명한다는 결과는 마음챙김에서의 개인차가 장기적 정서 상태 예측에 유용하게 사용될 수 있다는 가능성을 제기한다. 이는 기질적 마음챙김 경향성이 2년 후의 건강한 식습관과 신체건강을 예측한다는 기존연구 결과와 비슷한 맥락이다(Murphy, Mermelstein, Edwards, & Gidycz, 2012).

둘째, 마음챙김은 인지적 재평가 또는 주의회피와는 다른 고유한 특성을 가지는 것으로 나타났다. 마음챙김의 경우 현재의 긍정정서와 부정정서와 상관을 보였고, 2개월 후의 부정정서와도 상관을 보였으나, 인지적 재평가는 현재의 긍정정서 상태와만 상관을 가졌다. 주의회피는 마음챙김과 마찬가지로 현재의 긍정정서와 부정정서, 그리고 2개월 후의 부정정서와 상관을 가졌으나, 부정정서에 대한 마음챙김의 설명력이 인지적 재평가나 주의회피 보다 더 큰 것으로 나타났다. 이러한 점은 국외의 연구 결과(Keng et al., 2013; Prins et

al., 2014)와 일치하며, 마음챙김이 인지적 재평가나 주의회피와 차별적이라는 주장을 지지하는 결과이다.

더 나아가, 본 연구의 매개분석 결과는 주의회피가 2개월 후 개인의 부정정서 상태를 예측하는데 있어 마음챙김의 개인차가 완전매개를 한다는 것을 보여준다(가설 2-2). 이러한 결과는 주의회피가 정서를 조절하는 매커니즘에 대한 함의를 제공한다. 즉, 주의회피의 마음챙김적 요소가 특히 부정정서의 감소에 효과적이거나, 아니면 주의회피의 특정 속성이 마음챙김으로 연결되어 궁극적으로 부정정서를 감소로 나타낸 것일 수 있다. Webb, Miles과 Sheeran(2012)은 주의조절을 세분화 하여, 수동적 주의회피(부정정서를 일으키는 상황 밖의 중립적인 자극에 주의를 재비치하는 것)와 적극적 주의회피(정서를 일으키는 상황 내에서 비정서적인 측면에 선택적으로 주의를 주고자하는 노력)가 부정정서 감소에 갖는 효과크기를 메타분석을 통해 알아보았다. 그 결과 적극적 주의회피가 부정정서에 더 큰 효과크기를 가지는 것으로 보고되었다. 같은 맥락으로, 본 연구의 매개분석 결과는 주의회피의 과정 중 적극적 주의회피의 개념과 유사한 마음챙김이 부정정서 감소를 이끄는 것을 보여주었다. 기존연구와 함께, 본 연구는 주의회피가 포함하는 다양한 과정, 즉, 주의전향, 부정, 인지적 왜곡, 억압, 집중 중 마음챙김적 측면이 부정정서의 감소에 유의하게 기여하는 부분임을 제안한다.

많은 연구들(Gross, 2002)에서 부정정서 감소에 효과적인 것으로 알려진 인지적 재평가가 현재 정서와는 상관을 보였지만 2개월 후의 정서와는 상관을 보이지 않은 것은 다소 예상 밖의 결과이

다(가설 2-1). 이러한 결과가 나온 것은 상황특수성 때문일 수 있다. 즉, 직장 스트레스 상황에서는 인지적 재평가보다 주의회피나 마음챙김이 부정정서를 감소시키는데 더 효과적일 가능성을 제기한다. 그러므로 추후 연구에서는 부정정서가 유발될 수 있는 상황별로 부정정서 감소에 효과적인 정서조절 전략을 파악할 필요가 있다.

덧붙여, 본 연구가 직장인을 대상으로 이루어졌기에 직장인들의 부정정서 대처에 마음챙김 기법이 효율적으로 활용될 수 있다는 가능성을 제시한다. 국내에서는 정서조절 및 마음챙김이 주로 청소년(우주미, 김정모, 2013), 대학생(김완석, 신강현, 김정일, 2014; 임명철, 손정락, 2012), 또는 성인 임상 집단(안정미, 김미리혜, 김정호, 2013)을 대상으로 하여 연구되어 왔다. 하지만 최근 국외에서는, 일터에서 마음챙김 기법을 활용한 스트레스 감소 프로그램이 주목을 받고 있으며, 왜 혹은 어떻게 마음챙김이 직장인의 정신건강에 연관되는지 이해가 필요하다고 제창하는 연구자들(Glomb et al., 2011)이 늘고 있다. 이에 본 논문은 한국에서의 이러한 프로그램 개발에 대한 예비연구로서 의의가 있다. 본 연구의 결과를 바탕으로 추후 연구에서 직장인을 대상으로 한 마음챙김 개입 프로그램의 효과성을 알아보는 것도 의미 있을 것이라 여겨진다.

본 연구는 몇 가지 한계점을 지니는데, 그 중 하나는 기질적 마음챙김만을 연구하였다는 것이다. 본 연구에서는 마음챙김을 기질적 요인(trait mindfulness)으로 파악하여 자기보고식 질문지를 통해 측정하였다. 그러나 학자들은 기질적 마음챙김과 상태적 마음챙김을 구분하는 것이 중요함을 강조하고 있다(Wheeler, Arnkoff, & Glass, 2016).

최근 연구에 의하면 기질적 마음챙김과 상태적 마음챙김이 상호 영향을 미치며 공변하지만 독립적이다(Tang, Hölzel, & Posner, 2015). 상태적 마음챙김은 기질적 마음챙김과 비슷하지만 구별되는 결과를 이룰 수 있고, 그러므로 변화의 여지가 더 큰 상태적 마음챙김(state mindfulness)에 대해 연구하는 것도 필요할 것이다. 추후 연구에서 실험적인 방법으로 상태적 마음챙김(state mindfulness)을 조작한 후 마음챙김의 여러 가지 효과를 확인한다면, 마음챙김의 활용 방안을 더 증대시킬 수 있을 것이라 사료된다.

또한, 일부 척도들의 신뢰도가 낮은 것도 본 연구의 한계점이다. 특히, 2차 시기 긍정정서의 신뢰도가 낮게 나타났다. 이와 같은 낮은 신뢰도는 효과크기를 낮추는 문제점을 지닌다(Hunter & Schmidt, 2004). 즉, 인지적 재평가, 주의회피, 그리고 마음챙김이 2차 시기의 긍정정서와 유의한 상관관계를 보이지 않은 현상의 원인이 바로 낮은 신뢰도일 수 있다. 본 연구는, 표본크기가 작고 연구 대상자의 주의가 흐트러질 수 있는 온라인 설문을 이용하였다. 이 모두가 내적일치도에 영향을 줄 수 있지만, 왜 유독 긍정정서의 신뢰도만 낮았는지는 설명하기 어렵다. 이후 연구에서는 척도의 신뢰도를 확보하여 관계 검정을 실시할 필요가 있다.

추후 연구에서 보완해야 할 또 다른 측면은 표본의 대표성 확보이다. 본 연구는 직장인을 대상으로 이루어졌으나, 단일 직종에 속한 참여자들이다. 추후 연구에는 연구결과의 일반성을 높이기 위해 다양한 직종에 속한 참여자들을 표집하여 표본의 대표성을 높일 필요가 있다.

마지막으로, 표본 수 자체를 증가시켜 통계적

검정력(power)을 높이는 것도 중요할 것이다. 본 연구에서는 어느 정도 실질적인 효과크기가 나타났으나 적은 표본 수로 인하여 통계적으로 유의하지 않은 결과들이 있었다. 따라서 제2종 오류가 나타났을 확률이 크다. 이를 방지하기 위해 추후 보다 많은 직장인을 대상으로 연구를 진행하는 것이 필요하다. 그럼에도 불구하고 본 연구에서 사용한 회귀분석의 사후 검정력 평가(Soper, 2016)를 한 결과, 총 세 개의 분석에 대한 최소 검정력이 80.4%로 비교적 양호하게 나타났다.

이와 같은 한계점에도 불구하고, 본 연구는 직장인을 대상으로 마음챙김의 상대적 효과를 확인하여, 마음챙김의 학문적 및 실용적 가치를 재확인하였다. 마음챙김은 기존에 연구된 다른 정서조절 전략보다 더 효과적으로 부정정서를 감소시켰을 뿐만 아니라, 다른 정서조절 전략인 주의회피가 부정정서를 감소시키는 과정을 설명하는 매개변인으로서의 역할을 하였다. 매개효과는 세 가지 다른 통계적 기법을 사용하여 검정하였음에도 일관되게 나타났다. 이와 같은 결과를 바탕으로, 앞으로 직장인의 건강 증진을 위한 프로그램을 개발할 때 마음챙김을 적극적으로 활용할 것을 추천한다.

참 고 문 헌

- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과 비교: 공통점과 차이점. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 509-531.
- 안정미, 김미리혜, 김정호 (2013). 정서 마음챙김이 정신분열병 외래환자의 정서와 증상 및 삶의 질에 미치는 효과. *인지행동치료*, 13(2), 193-210.

- 우주미, 김정모 (2013). 마음챙김에 기초한 인지치료가 여고생의 폭식 행동 및 부정 정서에 미치는 효과. *청소년학 연구*, 20(11), 233-256.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적정서 및 부정 정서 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 이혜진, 박형인 (2015). 마음챙김 기반 치료의 효과: 메타 분석 연구. *한국심리학회지: 임상*, 34(4), 991-1038.
- 임명철, 손정락 (2012). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)가 부정적인 신체상을 가진 대학생의 신체상 만족도, 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(4), 823-840.
- 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*, 28(3), 15-33.
- 한선화 (2006). 청소년의 정서성과 정서조절전략 및 자기통제력. *인하대학교 대학원 석사학위 청구논문*. American Psychological Association. (2012). *Stress in America*, Washington, DC: Author.
- 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, 27 - 45.
- Barber, L. K., Bagnsby P. G., & Munz, D. C. (2010). Affect regulation strategies for promoting (or preventing) flourishing emotional health. *Personality and Individual Differences*, 49, 663-666.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230 - 241.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211 - 237.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K., & Segal, Z. (2012). The mindful brain and emotion regulation in mood disorders. *Canadian Journal of Psychiatry*, 57, 70 - 77.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (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(3), 177-190.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavioral Therapy*, 38, 234 - 246.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 30, 115 - 157.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 85, 348-362.
- 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*, 11, 255 - 262.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy* (pp. 13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98, 310 - 325.
- Hunter, J. E., & Schmidt, F. L. (2004). *Methods of meta-analysis: Correcting error and bias in research findings* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness* (revised and updated ed.). New York, NY: Bantam Books.
- Keng, S. I., Robins, C. J., Smoski, M. J., Dagenbach, J., & Leary, M. R. (2013). Reappraisal and mindfulness: A comparison of subjective effects and cognitive costs. *Behaviour Research and Therapy*, 51, 899-904.
- Larsen, R.J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of Self-Regulation Research* (pp. 40-60). New York: Guilford.
- Mackinnon, A., Jorm, A. F., Christensen, H., Korten, A. E., Jacomb, P. A., & Rodgers, B. (1999). A short form of the Positive and Negative Affect Schedule: Evaluation of factorial validity and invariance across demographic variables in a community sample. *Personality and Individual Differences*, 27, 405 - 416.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners. In W. R. Miller (Ed.), *Mindfulness and meditation* (pp. 67-84). Washington, DC: American Psychological Association.
- Morrison, A. B., & Jha, A. P. (2015). Mindfulness, attention, and working memory. In B. D. Ostafin (Ed.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. New York: Springer.
- Moyal, N., Henik, A., & Anholt, G. E. (2014). Cognitive strategies to regulate emotions: Current evidence and future directions. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-4.
- Murphy, M. J., Mermelstein, L. C., Edwards, K. M., & Gidycz, C. A. (2012). The benefits of dispositional mindfulness in physical health: A longitudinal study of female college students. *Journal of American College Health*, 60, 341-348.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36, 717-731.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40, 879-891.
- Prins, B., Decuyper, A., & Van Damme, S. (2014).

- Effects of mindfulness and distraction on pain depend upon individual differences in pain catastrophizing: An experimental study. *European Journal of Pain*, 18, 1307-1315.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 172-178.
- Sayers, M., Creswell, J. D., & Taren, A. (2015). The emerging neurobiology of mindfulness and emotion processing. (Ed). Ostafin, B. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. New York, NY: Springer.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373 - 386.
- Soper, D. S. (2016). *Post-hoc Statistical Power Calculator for Multiple Regression* [Software]. Available from <http://www.danielsoper.com/statcalc>에서 인출.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213 - 225.
- Teper, R., Segal, Z., & Inzlicht, M. (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 449 - 454.
- 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*, 47, 1063 - 1070.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138, 775-808.
- Wheeler, M. S., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2016). What is being studied as mindfulness meditation? *Nature Reviews Neuroscience*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1038/nrn.2015.6>에서 인출.

원고접수일: 2016년 8월 12일

논문심사일: 2016년 8월 30일

게재결정일: 2016년 12월 6일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2016. Vol. 21, No. 4, 829 - 843

Emotion Regulation of Employees: Relationships Among Mindfulness, Cognitive Reappraisal, and Distraction

Min-Young Kim

Department of Psychology,
Keimyung University

Hyung-In Park

Department of Psychology,
Chonnam National University

This study investigated the effect of mindfulness on reducing negative affect (NA) in relation to the emotion regulation strategies of cognitive reappraisal and distraction. First, we aimed to compare the degree to which cognitive reappraisal, distraction, and mindfulness explained current NA and NA after two months. We expected that mindfulness would explain NA more than cognitive reappraisal and distraction would. Second, we examined whether mindfulness would mediate the relationships of cognitive reappraisal and distraction with NA. Based on self-report assessments collected from Korean workers, we found that both mindfulness and distraction were significantly correlated with current positive affect (PA) and NA and with NA after two months. However, cognitive reappraisal was correlated only with current PA. We also found that mindfulness fully mediated the relationship between distraction and NA after two months. These findings provide theoretical implications for the emotional process of mindfulness and practical implications for mindfulness-based interventions at work.

Keywords: mindfulness, emotion regulation, cognitive reappraisal, distraction, negative affect