

마음챙김 특성과 갈망에 대한 반응의 관계에서 심상능력의 매개효과[†]

공 지 은 구 해 경 현 명 호[‡]
중앙대학교 심리학과

본 연구는 개인의 마음챙김 특성과 일상에서 느끼는 갈망에 대한 반응의 관계를 심상을 선명하게 떠올리는 능력과 심상을 활용하는 능력이 매개하는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 남녀 성인 384명을 대상으로 한국판 마음챙김 5요인 척도(FFMQ), 침습사고에 대한 정서 및 행동 반응 척도(EBRIQ), 정신 심상 질문지(QMI), 자발적 심상 활용 척도(SUIS)를 실시하였다. 분석 결과, 첫째, 마음챙김 특성은 갈망 반응과 부적 상관을 보인 반면, 심상 선명 및 심상 활용 능력과 정적 관계가 있었다. 심상 선명 및 심상 활용 능력 간에는 정적 상관, 이 두 개의 변인과 갈망 반응 간에는 부적 상관이 나타났다. 둘째, 마음챙김 특성과 일상에서 느끼는 갈망에 대한 반응의 관계를 심상을 선명하게 떠올리는 능력이 부분 매개하였지만, 심상을 활용하는 능력은 그 관계를 매개하지 못하였다. 이와 같은 결과를 바탕으로 마음챙김을 기반으로 하는 갈망에 대한 개입방안을 논의하고, 후속연구를 위한 제언을 하였다.

주요어: 갈망, 갈망 반응, 마음챙김 특성, 심상능력

[†] 본 연구는 2017년도 중앙대학교 CAU GRS 지원에 의하여 작성되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과, Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

갈망(Craving) 경험은 행동, 인지 그리고 생리적 측면을 다양하게 반영하고 있기 때문에 임상가와 연구자 사이에서 다양하게 정의되고 있다 (Mezinskis, Honos-Webb, Kropp, & Somoza, 2001). 하지만, 대체적으로 받아들여지고 있는 갈망에 대한 정의는 특정 물질을 소비하고자 하는 강렬한 충동, 욕구, 그리고 필요라는 것이다 (Merikle, 1999). 이러한 갈망은 일상생활에서 대다수의 사람이 경험하는 것이다(Lafay et al., 2001). 한 설문조사 연구(May, Andrade, Panabokke, & Kavanagh, 2004)에서는 356명의 참여자 중 306명이 일상에서 갈망을 느낀다고 보고하였다. 또한 이 연구에서 간식, 담배, 알코올, 소프트 드링크 등과 같은 물질 사이에서 갈망 강도는 차이가 없었고, 개인이 경험하는 갈망은 질적으로 유사한 것으로 나타났다. 하지만 갈망은 침습적으로 발생하고 유발 요인이 복합적이어서 통제가 어려울 수 있으며, 반드시 병리적인 것은 아니지만 다양한 역기능적인 결과를 초래하기도 한다(May, Kavanagh, & Andrade, 2015; Tiffany & Conklin, 2000). 따라서 본 연구에서는 다양한 물질에 대해 개인이 일상에서 경험하는 갈망에 대해 살펴보고자 한다.

최근 활발히 논의되고 있는 갈망의 정교화된 침습이론(Elaborated Intrusion Theory of Desire; 이후 EI이론이라 칭함)에 따르면 갈망은 정서가가 있는 인지적 사건이다(May et al., 2015). 생리적 금단, 환경 단서, 부정 정서 등은 갈망을 유발하는 요인이지만 대부분의 사람들은 이를 인식하지 못하며, 자동적으로 물질 대상에 대한 생각이 프레이밍 되어야 갈망 상태를 의식에서 알아차리게 된다. 침습적으로 갈망이 발생한 상태에서 갈망

해소가 즐거움이나 안도감을 주거나 갈망 물질이 걸림 혹은 박탈되어 불편감을 느낄 때 정교화가 발생한다. 따라서 이후에는 갈망을 충족시켜 현재 상태를 변화시키도록 동기화된다. 이 과정에서 갈망은 부정 정서, 회피나 억제를 기반으로 하는 대처전략, 자동적이거나 습관적인 행동반응 그리고 인지 과제 수행의 저하 등으로 이어질 수 있다. 이러한 갈망에 대한 부정적인 반응의 대안으로 마음챙김이 제안되고 있다(Berry, May, Andrade, & Kavanagh, 2010).

마음챙김은 현재 순간에 경험하는 사고, 정서, 감각을 비판단적이면서 비자동적인 방식으로 알아차리는 것을 말한다(Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Garland, 2007). 또한 마음챙김은 부정적인 경험을 회피하거나 그것에 반응하지 않으며, 지나갈 수 있는 사건으로 바라보는 능력이다(Kabat-Zinn, 2003). 알코올 의존에서 회복중인 임상군을 대상으로 한 연구(Garland, Boettiger, Gaylord, Chanon, & Howard, 2012)에서 마음챙김 특성이 낮은 사람은 갈망에 자동적으로 반응하고 알코올 단서에 주의가 고정되는 정도가 높았으며, 재발에 취약한 것으로 밝혀졌다. 과제중이거나 비만인 사람에게서 마음챙김 수준은 직관적 식사(intuitive eating)와 정적 상관을 보였다(Sairanen et al., 2015). 직관적인 식사란 허기졌을 때 특정한 음식만을 고집하지 않으며, 정서적인 이유보다는 신체적인 배고픔이나 포만감에 근거해서 음식을 섭취하는 것을 말한다(Tylka & Wilcox, 2006). 이러한 직관적인 식사는 정서적 고통을 감소시키기 위해 특정 음식을 섭취하는 갈망 해소와는 다르다. 또 다른 연구에서 마음챙김 특성이 높은 사람은 부정적인

정서를 덜 심각하게 느꼈으며, 이것이 갈망을 더 적게 경험하는 이유를 부분적으로 설명하였다(Garland, Roberts-Lewis, Kelley, Tronnier, & Hanley, 2014). 마지막으로 마음챙김 특성이 높은 흡연자는 낮은 흡연자보다 기저단계에서의 니코틴 의존 정도가 이미 낮았다는 보고도 있다(Westbrook et al., 2013).

EI이론에서 심상은 갈망 형성 과정에서 핵심 역할을 한다. 심상은 직접적인 외부자극이 없는 상태에서 감각을 경험할 때 동반되는 지각 표상이다(Pearson, Naselaris, Holmes, & Kosslyn, 2015). 즉, 심상은 자서전적 기억에 바탕을 둔 이미지가 인출되어 재구성된 것이다(Laura, Raija-Leena, & Helinä, 2010). 심상은 대체적으로 갈망과 동시에 발생하며, 떠오른 심상은 정교화 과정을 통해 갈망 삽화의 확장에 기여한다(Kavanagh, May, & Andrade, 2009). 심상이 현실과 유사하고 생생할수록 갈망 대상의 획득과 소비를 상상하게 하며, 갈망을 해소할 수 없는 상태를 격렬하게 인식하게 한다. 심상능력이란 적용 분야에 따라 조금씩 차이가 있으나 일반적으로 선명하고 통제 가능한 심상을 형성하여 원하는 시간만큼 충분히 유지하는 것을 말한다(Morris et al., 2005; Simonsmeier & Buecker, 2017에서 재인용). 또한 형성된 심상은 인지와 행동, 그리고 정서의 변화를 위해 활용될 수 있다. 따라서 이러한 심상능력은 갈망에 영향을 미칠 것으로 짐작해 볼 수 있다. 하지만 EI이론을 바탕으로 한 갈망 연구에서는 실험 참여자간의 동질성을 위해 심상능력을 베이스라인에서 통제하거나 주요 변인으로 분석한 경우에는 그 결과가 다소 상반되게 나타나고 있었다(McClelland, Kemps, &

Tiggemann, 2006; Murray, 2008).

선행연구를 살펴보면, 시각적 심상은 흡연 갈망과 관련이 높았고(May, Andrade, Panabokke, & Kavanagh, 2010), 심상을 선명하게 떠올리는 사람은 음식에 대한 갈망 빈도가 더 높았다(Patel, Aschenbrenner, Shamah, & Small, 2015). 하지만 다른 연구에서는 심상능력이 높은 사람이 음식 이미지를 더욱 생생하게 떠올렸으나 이것이 갈망 강도를 예측하지는 못했다(Tiggemann & Kemps, 2005). 또한 음식에 대한 심상은 갈망 강도와 관련이 있었으나, 심상을 선명하게 떠올리는 능력은 갈망 강도와 관련이 없었다(Jauregui-Lobera, Bolaños-Ríos, Valero, & Prieto, 2012). 이 연구에서는 심상능력이 갈망에 직접 영향을 미치지 보다는 갈망에 반응하는 정서에 영향을 미친 것으로 설명하였다.

여러 연구에서 마음챙김이 갈망에 미치는 구체적인 기제를 밝히려고 노력해 왔으며, 주요한 변인으로는 충동 조절(Papies, Barsalou, & Custers, 2012), 갈망 단서에 대한 주의편향(Garland et al., 2012), 스트레스(Davis, Fleming, Bonus, & Baker, 2007), 부정정서(Garland et al., 2014), 고통감내력(Luberto et al., 2014) 등이 제시되고 있다. 하지만 앞서 살펴보았듯이 심상과 마음챙김이 갈망에 있어 중요함에도 불구하고 두 변인간의 관계를 살펴본 연구는 거의 없는 상태이다.

Kharlas와 Frewen(2016)의 연구에서 마음챙김 특성의 하위 요인인 관찰은 심상의 선명함과 상관이 있었고, 더 나아가 시각적인 심상과 마음챙김 명상 후 느끼는 유쾌함 사이를 매개하였다. 이 연구에서는 심상을 선명하게 형성하는 능력의 개인차가 마음챙김과 관련이 있다고 제안하였다. 만

성 통증과 피부 질환이 있는 대학생을 대상으로 마음챙김 기법을 적용한 연구(Bedford, 2015)에서는 마음챙김 훈련을 받은 집단에서 심상을 선명하게 떠올리는 수준이 상위 50%에 속하는 사람은 증상이 감소하였으나 대기집단의 증상은 악화되었다. 이 연구에서는 마음챙김 개입 초반에 심상능력을 평가할 필요가 있다는 것을 제안하였다. 이상의 연구는 마음챙김과 심상능력간의 관련성을 나타내고 있다.

심상능력은 환경의 요구와 자원 사이의 균형을 유지하는 적응적인 심리 및 인지 과정으로 최상 혹은 적절한 행동을 하는데 필요하다(Pani, 1996; Richardson, 1994). 이는 발달과정에서 심상능력이 형성되어 추론, 기억, 학습, 문제해결, 정서조절 등에 큰 영향을 미치기 때문이다(Denis, Mellet, & Kosslyn, 2004; Hackmann & Holmes, 2004; Marks, 1973; Paivio, 1971). 심상능력은 아동의 발달, 정신건강 그리고 성공적인 치료 개입에 있어 매우 중요하다(Bywaters, Andrade, & Turpin, 2004; Lang, 1977; Tower, 1983). 긍정심리 개입을 다루고 있는 Odou와 Vella-Brodrick(2013)의 연구에서 심상능력이 높은 사람은 베이스라인에서 이미 웰빙과 긍정정서가 높았다. 또한 Holmes와 Mathews(2010)의 연구에서 심상을 선명하게 형성하지 못하는 것이 정서 표현에 대한 습관적인 회피와 관련이 있음을 밝히고 있다. 이러한 기존의 연구 결과를 종합해 볼 때, 개인의 심상능력은 갈망의 강도나 빈도를 직접 증가시키기보다는 갈망과 관련된 정보처리나 정서 조절 같은 과정을 통해 기능적인 역할을 하고 있음을 추론해 볼 수 있다.

본 연구에서는 마음챙김 특성, 갈망에 대한 반

응 그리고 심상능력 간의 관계를 알아보고자 하였다. 즉, 마음챙김 특성과 갈망에 대한 반응 간에는 부적 관계가 있어서 마음챙김 특성이 높을수록 갈망에 대한 반응이 낮아질 것이다. 그리고 그 관계를 심상능력이 매개할 것이다. 이러한 관계를 확인하고자 하는 것이 본 연구의 목적이다.

방법

절차 및 참여자

본 연구는 중앙대학교 생명윤리위원회(IRB)의 연구윤리 심의를 거쳤다(IRB 승인번호: 1041078-201609-HR-168-01). 서울 소재 4년제 대학교의 평생교육원에 재학 중인 남녀 학생 및 온라인 리서치 회사를 통해 고졸 이상의 학력을 소지한 전국 성인 남녀 424명의 자료를 수집하였다. 설문지 첫 부분에서 참여자가 평소 갈망을 느끼는 대상을 한 가지 선정하도록 하고, 이에 대한 갈망의 강도를 0~100점으로 평정한 후 본격적인 설문에 응답하도록 하였다. 본 연구의 분석에는 불성실한 응답 및 특정 물질에 대한 갈망강도를 0점으로 응답한 사람을 제외한 384명의 자료를 사용하였다. 연구 참여자의 평균연령은 41.17(± 10.49)세로 20대가 66명(17.2%), 30대가 90명(23.4%), 40대가 113명(29.4%), 50대가 115명(30.1%)이었다. 성별에 있어서 남성은 183명(43.2%), 여성은 201명(47.4%)이었으며, 학력 분포는 고졸 71명(16.7%), 대학 재학 29명(6.8%), 대졸 245명(57.8%), 대학원 재학 이상 39명(9.2%)이었다.

측정도구

마음챙김. 마음챙김의 다차원적인 특성을 측정하기 위해 기존의 마음챙김 척도를 통합하여 구성된 한국판 마음챙김 5요인 척도를 사용하였다 (Baer et al., 2006). 총 39문항 5요인으로 구성되어 있으며, 하위 요인은 비자동성, 관찰, 자각행위, 기술, 비판단이다. 본 연구에서 사용한 척도는 원 두리와 김교현(2006)가 한국어로 번안한 것으로 적절한 내적 합치도와 안정된 요인구조가 확인된 것이었다. 전혀 그렇지 않다(1점)에서 항상 그렇다(7점)로 구성된 7점 Likert식 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 마음챙김 특성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .76이었다.

침습 사고에 대한 정서 및 행동반응. 침습 사고에 대한 정서 및 행동 반응은 Berry 등(2010)이 개발한 침습 사고에 대한 정서 및 행동 반응 척도(Emotional and Behavioral Reaction to Intrusions Questionnaire; EBRIQ)를 사용하여 측정하였다. 정서 반응과 행동 반응이라는 두 하위 요인을 측정하기 위해 총 7문항으로 구성되어 있는 이 척도를 국내에서 사용하기 위해 한국어로 번안하였다. 번안이 끝난 척도는 박사 수료자와 영어권 대학을 졸업한 석사학위 소지자의 검수를 받아 본 연구에 사용하였다. 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(항상 그렇다)의 Likert식 척도로서 점수가 높을수록 갈망에 대해 부정적인 반응을 높게 하는 것으로 본다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92이었다.

심상능력. 심상의 질적 측면을 나타내는 심상의 선명함은 정신 심상 설문지로 측정하였고, 심상을 떠올릴 수 있는 가능성과 빈도라는 양적 측면을 측정하기 위해 일상에서 자연스럽게 심상을 활용하는 정도를 심상 활용 척도로 측정하였다.

심상의 선명함. 심상의 선명함은 Betts(1909)가 개발한 정신 심상 설문지(Questionnaire Upon Mental Imagery; QMI)를 사용하여 측정하였다. Sheehan(1967)이 150문항에 달하는 원 도구를 35 문항으로 축약하여 심상의 7가지 감각양상(시각, 청각, 촉각, 운동감각, 미각, 후각, 신체감각)을 측정할 수 있도록 하였다. 응답자는 여러 가지 상황(예, 친구의 이미지, 딸기 잼의 맛 등)을 얼마나 선명하게 상상할 수 있는지에 대해 1점(생각해보려고 하지만 떠올릴 수 없다)에서 7점(매우 생생하고 선명하여 실제 같다) 사이에서 평가한다. 국내에서 이 척도를 사용한 2개의 학위 논문(손선경, 2007; 이승원, 2010)을 참고하여 한국어로 번안한 뒤 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .97이었다.

자발적 심상 활용 능력. 자발적 심상 활용 척도(Spontaneous Use of Imagery Scale; SUIS)는 Reisberg, Pearson과 Kosslyn(2003)이 일상에서 심상을 자연스럽게 사용하는 정도를 측정하기 위해 12문항으로 구성된 척도다. 이 척도는 감각 양상 중 시각적 심상만 측정한다. 문항은 1점(전혀 하지 않는다)에서 5점(항상 한다)으로 평가한다. 각 문항은 시각적인 심상이 떠오르거나 시각적인 심상을 활용하는 것이 유용한 일상적인 상황을 묘사하고 있다. 예컨대, '친척을 방문하려고 할 때

면, 나는 거의 항상 그 친척의 모습이 마음속에 선명히 떠오른다.’와 같은 문항으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 일상생활에서 심상을 더 많이 활용하고 있음을 나타낸다. 국내에서 타당화가 이루어지지 않아서 이를 한국어로 번역한 뒤 박사 수료자와 영어권 대학을 졸업한 석사의 검수를 받아 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도 (Cronbach's α)는 .80이었다.

분석방법

가설검증을 위한 통계분석은 SPSS 23.0이 사용되었다. 먼저, 각 변인의 평균 및 표준편차를 구하고 변인 간의 관계를 확인하기 위해 기술통계 및 상관분석을 실시하였다. 각 척도의 신뢰도는 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 통해 측정하였다. 둘째, 개인의 마음챙김 특성과 일상에서의 갈망에 대한 반응 간의 관계에서 심상 선명 능력과 심상 활용 능력의 매개효과를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 회귀분석을 수행한 후, 매개효과 유의성을 검증하기 위해 Sobel 검증을 수행하였다.

결 과

변인의 기술통계와 변인 간 상관관계

본 연구의 참가자가 설문지를 실시할 때 느낀 갈망의 대상으로는 식사류(치킨, 중국 음식, 매운 음식 등) 104명(27.15%), 알코올류 79명(20.6%), 간식류(초콜렛, 아이스크림, 과자 등) 72명(18.8%), 담배 58명(15.1%), 음료(카페인, 탄산, 주스 등) 56명(14.6%), 기타(과일 등) 15명(3.9%)이었다. 그리고 그에 대한 평소 갈망의 강도는 69.71 ($SD=18.41$)이었다.

측정한 변인의 평균, 표준편차 및 상관계수는 표 1과 같다. 마음챙김은 심상 선명 능력, $r=.34$, $p<.001$, 심상 활용 능력, $r=.28$, $p<.001$, 과 정적 상관이 있었고, 갈망 반응, $r=-.27$, $p<.001$, 과 부적 상관이 있었다. 심상 선명 능력과 심상 활용 능력은 서로 정적 상관이 있었고, $r=.59$, $p<.001$, 갈망 반응과는 각각 부적 상관이 있었다, $r=-.24$, $p<.001$, $r=-.15$, $p<.001$. 또한 갈망대상에 대한 주관적인 갈망 강도는 갈망 반응과 정적인 상관이 있었으나, $r=.33$, $p<.001$, 마음챙김, 심상 선명 능력 그리고 심상 활용 능력과는 유의한 상관이 나

표 1. 변인의 기초통계량 및 Pearson 상관분석 결과($N=384$)

	1	2	3	4	5
1. 마음챙김	-				
2. 심상 선명	0.34**	-			
3. 심상 활용	0.28**	0.59**	-		
4. 갈망 반응	-0.27**	-0.24**	-0.15**	-	
5. 갈망 강도	-0.09	0.06	0.01	0.33**	-
<i>M</i>	162.83	185.38	40.27	16.54	69.71
<i>SD</i>	16.11	31.29	6.58	6.66	18.41

** $p<.01$.

타나지 않았다.

마음챙김 특성과 일상의 갈망 반응간의 관계에서 심상능력의 매개 효과

첫 번째로, 개인의 마음챙김 특성과 일상에서 느끼는 갈망에 대한 반응의 관계에서 심상을 선명하게 떠올리는 능력의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 회귀 분석을 실시하여 그 결과를 표 2에 제시하였다. 1단계 단순회귀분석에서는 독립변수인 마음챙김이 매개변수인 심상 선명 능력을 유의하게 예측하였

다, $\beta=.34, p<.001$. 2단계에서는 마음챙김이 종속 변수인 갈망에 대한 정서 및 행동 반응을 유의하게 예측하였다, $\beta=-.27, p<.001$. 3단계에서는 심상 선명 능력이 갈망에 대한 정서 및 행동 반응을 유의한 수준에서 설명하였으며, $\beta=-.17, p<.001$, 마음챙김이 여전히 갈망에 대한 정서 및 행동 반응을 유의하게 설명하고 있었다, $\beta=-.21, p<.001$. 그러나 마음챙김이 갈망에 대한 정서 및 행동 반응을 설명하는 정도는 2단계보다 감소하였고, $\beta=-.27$ 에서 $\beta=-.21$, 그 감소 정도는 Sobel 검증 결과, 심상 선명 능력에 대한 부분매개효과가 통계적으로 유의하였다, $Z=2.65, p<.001$. 따라서 마음

표 2. 마음챙김 특성과 일상에서의 갈망 반응간의 관계에서 '심상 선명 능력'의 매개 효과(N=384)

단계	독립변수	종속변수	B	SE	β	t	R ²	ΔR^2	F
1단계(독립변인→매개변인)	마음챙김	심상 선명 능력	.73	.10	.34	7.00***	.11	.11	48.95***
2단계(독립변인→종속변인)	마음챙김	갈망 반응	-.62	.11	-.27	-5.44***	.07	.070	29.63***
3단계(독립변인, 매개변인→종속변인)	마음챙김	갈망 반응	-.49	.12	-.21	-4.19***	.10	.09	10.72***
	심상 선명 능력	갈망 반응	-.18	.06	-.17	-3.27***			

*** $p<.001$.

표 3. 마음챙김 특성과 일상에서의 갈망 반응간의 관계에서 '심상 활용 능력'의 매개 효과(N=384)

단계	독립변수	종속변수	B	SE	β	t	R ²	ΔR^2	F
1단계(독립변인→매개변인)	마음챙김	심상 활용 능력	.37	.07	.28	5.61***	.08	.07	31.47***
2단계(독립변인→종속변인)	마음챙김	갈망 반응	-.62	.11	-.27	-5.44***	.07	.070	29.63***
3단계(독립변인, 매개변인→종속변인)	마음챙김	갈망 반응	-.57	.12	-.25	-4.80***	.08	.07	2.56
	심상 활용 능력	갈망 반응	-.14	.09	-.08	-1.60			

*** $p<.001$.

챙김 특성과 일상에서 느끼는 갈망에 대한 정서 및 행동 반응간의 관계에서 심상을 선명하게 떠올리는 능력이 부분매개 하는 것을 알 수 있었다.

두 번째로, 개인의 마음챙김 특성과 일상에서 느끼는 갈망에 대한 반응간의 관계에서 심상을 활용하는 능력의 매개효과를 검증하였고 분석 결과는 표 3에 제시되어 있다. 분석 결과, 1단계 단순회귀분석에서는 독립변수인 마음챙김이 매개변수인 심상 활용 능력을 유의한 수준에서 설명하였다, $\beta=.28, p<.001$. 2단계에서도 독립변수인 마음챙김이 종속변수인 갈망에 대한 정서 및 행동 반응을 유의하게 설명하였다, $\beta=-.27, p<.001$. 하지만, 3단계에서 심상 활용 능력은 갈망에 대한 정서 및 행동 반응을 유의한 수준에서 예측하지 못하였다, $\beta=-.08, p>.05$. 따라서 마음챙김 특성과 일상에서 느끼는 갈망에 대한 정서 및 행동 반응간의 관계에서 심상을 활용하는 능력은 매개역할을 하지 못하는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구의 결과와 시사점을 선행연구와 관련하여 논의하면 다음과 같다. 첫째, 마음챙김 특성과 일상에서 느끼는 갈망에 대한 반응은 부적인 관계가 있었다. 즉, 마음챙김 수준이 높을수록 침습적인 갈망에 대한 반응인 불안, 짜증, 괴로움 같은 부정 정서가 낮고 집중력 저하, 과제 수행 방해 그리고 자동적인 반응과 같은 행동이 적었다. 이러한 결과는 마음챙김이 적응적이고 유연한 정서 조절과 관련이 있고(Chambers, Gullone, & Allen, 2009; Costa & Barnhofer, 2016), 이것이 고통 인내력의 증가 및 자동적인 반응 행동의 감소로 이

어진다는 기존의 선행연구와 일치한다(Caldwell, Baime, & Wolever, 2012). 반면 마음챙김은 참여자가 평소 갈망을 느끼는 대상에 대해 평가한 주관적인 갈망 강도와 유의한 관련성이 보이지 않았다. Bowen와 Marlatt(2009)의 연구에서 마음챙김은 개입 기간 동안에는 갈망 감소에 영향을 미치지 않았으나, 추후 조사에서 실제 흡연율의 감소와 관련이 있었다. 이것은 마음챙김이 갈망이나 충동에 반응하는 방식을 변화시켰음을 나타내며, 본 연구의 결과 또한 이와 유사한 맥락에 있다고 하겠다.

둘째, 심상을 선명하게 떠올리는 능력과 심상을 활용하는 능력은 마음챙김 특성과 유의한 정적 상관을 보인 반면, 갈망 반응과는 부적 상관이 있었다. 이러한 결과를 뒷받침하는 선행연구를 살펴보면, 우선 마음챙김 특성을 예측할 수 있는 중요한 변인으로 특질 불안을 제시한 연구가 있다(Walsh, Balint, Smolira, Fredericksen, & Madsen, 2009). 이 연구에서는, 불안한 사람은 유입되는 정보를 과해석하고 다가올 위협에 초점을 두기 때문에 현재의 경험을 알아차리고, 그것을 비단관적으로 바라보는 마음챙김 상태가 부족하다고 제안하였다. 이것은 불안이 낮은 사람이 심상을 더 선명하게 떠올린다는 손선경(2007)의 연구결과와도 일치한다. 따라서, 높은 심상능력은 낮은 불안 수준이나 높은 마음챙김 특성과 관련이 있으며, 이것이 갈망에 부정적으로 반응하는 정도를 낮추어 준다고 추론해 볼 수 있겠다.

다음으로, 심상을 선명하게 형성하는 능력에 자의식이 중요하게 작용한다(손선경, 2007). Scheier(1980)는 자의식이 높은 사람이 자신의 정서, 사고, 감각 경험 같은 상태에 주의를 기울이고

속고하는 경향이 있는데, 이것이 태도의 일관성으로 이어진다고 하였다. 또한 김영아, 오경자, 문혜신과 김진관(1999)의 연구에서는 자의식이 불안 및 우울과 부적 상관이 있었고, 정서 조절에도 기여하는 적응적인 기능을 가지고 있다고 제안하였다. 이러한 결과는 Bishop 등(2004)이 밝힌 마음챙김의 두 가지 기본 요소인 주의를 기울이는 알아차림과 관점의 변화와 유사점을 보이고 있다. 마음챙김에서 알아차림은 주의를 조절하고, 유입되는 정보의 정교화 과정을 억제함으로써 현재 경험에 주의를 유지시키도록 한다. 관점의 변화는 알아차린 모든 생각과 반응에 수용하는 자세로 접근하는 것으로 결과적으로 심상에 관여하는 정도를 감소시킬 수 있다. 이를 종합해보면, 갈망과 관련된 심상을 생생하게 떠올리는 것과 그것에 몰입하는 것은 다른 과정일 수 있으며, 높은 심상능력이 마음챙김과 같은 기능적인 특성과 더 높은 관련을 보이고 있음을 암시한다고 볼 수 있다.

심상능력과 갈망 강도는 유의한 연관성이 발견되지 않았다. 선행연구에서도 이에 대한 결과는 다소 혼재되어 있다. 하지만 본 연구의 결과를 토대로 추론해 봤을 때, 심상능력은 갈망의 형성과정에 관여하기는 하지만 마음챙김 특성과 마찬가지로 갈망 강도에 직접 영향을 미치기보다는 갈망과 관련된 부정적인 반응을 낮추는 과정에서 더 기능적인 역할을 하는 것으로 보인다.

셋째, 심상을 선명하게 떠올리는 능력이 마음챙김 특성과 일상에서 느끼는 갈망에 대한 반응간의 관계를 부분 매개하는 것으로 밝혀졌다. 이것은 마음챙김 특성이 갈망에 부정적으로 반응하는 것을 예방하는 보호적인 역할을 하는 과정에서 심상능력이 중요하다는 것을 나타낸다. 심상능력

은 청소년기까지 발달되지만 단순히 심상이 선명하기만 한 것은 부정적인 정서 상태에서 문제 상황에 대처할 때 개인을 더 취약하게 만든다는 선행연구가 있다(Wolmer, Laor, & Toren, 1999). 또한 경조증 성향이 있는 집단은 시각적인 심상이 더 생생하였는데, 이것을 적응적으로 변화시키기 위해서는 안정적인 정서 상태를 유지시키는 개입이 필요함을 제안한 연구가 있다(박은혜, 박진선, 최승원, 2012). 이와 같은 결과를 바탕으로 볼 때, 높은 심상능력이 자동적으로 마음챙김 특성으로 발달하는 것으로는 보이지 않으며, 부정적인 갈망 반응을 낮추기 위해서는 본 연구가 가정한 바대로 심상능력 보다는 마음챙김 특성이 선행할 필요가 있음을 추론해 볼 수 있다. 반면, 또 다른 심상능력으로 측정된 심상 활용 능력은 유의한 매개효과를 나타내지 않았다. 이것은 심상의 발생 빈도와 같은 심상의 양적인 측면 보다는 심상을 선명하게 떠올리는 질적인 측면이 마음챙김이 갈망 반응에 영향을 미치는 과정에서 더 중요하다고 해석할 수 있겠다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 기존 연구는 마음챙김이 갈망에 영향을 미치는 경로에서 주로 부정적인 요인을 낮추는 것에 초점을 맞추고 있었다. 하지만 본 연구에서는 심상능력이라는 기능적인 요인과의 연관성을 살펴봄으로써 마음챙김이 갈망 반응에 미치는 기제뿐만 아니라 마음챙김 자체의 기제를 밝히는 데도 일조를 하였다고 볼 수 있다.

둘째, 최근 갈망에 대한 이론으로 많이 언급되고 있는 EI이론에서 심상은 핵심적인 요소이지만 개인의 고유한 특성인 심상능력이 미칠 수 있는 영향에 대해서는 분명하게 밝히지 않고 있었다.

본 연구에서는 심상을 선명하게 떠올리는 능력이 갈망 심상의 정교화에 기여하기는 하지만, 이것이 반드시 부정적인 결과로 이어지지 않을 수도 있다는 점을 마음챙김 특성과 관련하여 구체적으로 보여주었다. 따라서 EI이론에 대한 이해를 높이는 데 도움을 주었다고 볼 수 있다.

셋째, 본 연구의 매개효과 분석을 통해 심상을 선명하게 떠올릴 수 있는 능력이 마음챙김을 기반으로 하는 개입 시 중요할 수 있음을 제안하였다. Dutton(2008)은 마음챙김 상태를 촉진 시킬 수 있는 방법으로 명상이나 이완훈련과 더불어 심상의 사용을 제안하고 있다. 예를 들면, 자신의 생각, 감정, 신체 감각 등을 하늘에 떠 있는 구름으로 상상하면서 단순히 지나가는 것을 관찰하는 것이다. 이것은 특히 자신의 생각을 비판단적으로 관찰하는 것과 관련이 있으며, 갈망에 대한 마음챙김 기법인 충동 타기(urge surfing)와 유사하다(Ostafin & Marlatt, 2008). 심상능력에는 개인차가 존재하지만 훈련으로 증가시키는 것이 가능하다(Cumming et al., 2017). 또한 삼상은 개인이 이미 가지고 있는 자원이므로 이를 활용하는 것은 심리치료 장면에서 저항을 보이는 내담자에게 적용하기 용이할 수 있다(Lennings, 1996).

본 연구의 제한점과 그에 따른 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째, 선행연구를 바탕으로 갈망 대상을 한 가지로 제한하지 않았으나, 물질에 따라 종속 측정치인 갈망반응에서 차이가 나타날 수 있다. 실제로 본 연구에서 담배는 갈망 강도 및 갈망 반응에서 다른 대상과 유의한 차이를 보였다. 하지만 스트레스, 금연 여부, 흡연 기간 등도 갈망반응에 영향을 미칠 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 물질 대상에 대한 갈망

을 측정하기 전에 이러한 변인을 통제하는 것을 제안한다.

둘째, 본 연구에서는 심상능력으로 심상의 선명함과 활용 정도 두 가지만 측정하였다. 하지만 선행연구에 따르면 심상능력에는 심상을 통제하는 능력(Laor et al., 1999)이나 심상에 몰입하는 것 역시 중요하다(Dadds, Hawes, Schaefer, & Vaka, 2004). 추후 연구에서는 이러한 심상능력이 갈망에 대한 반응이나 마음챙김과 어떠한 관련이 있는지 연구할 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 모든 측정치는 자기보고식 설문문을 통해 얻어졌으므로, 실험적인 방법이나 생리적인 지표 등을 활용하여 연구 결과의 타당성을 확보할 필요가 있겠다. 또한 매개효과 분석으로 어느 정도 인과관계를 추정하는 것은 가능하지만 횡단적 연구이므로 추후에는 더 확실한 시간적 인과성을 확보하기 위해 종단적 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관 (1999). 사적 자의식 구인의 두 가지 심리적 특성. *Korean Journal of Clinical Psychology, 18*(1), 69-78.
- 박은혜, 박진선, 최승원 (2012). 경조증 경향성이 있는 피험자들의 시각적 심상능력 연구. *뇌교육연구, 9*, 51-67.
- 손선경 (2007). 청소년의 불안, 자의식 및 방어기제에 따른 심상능력에 관한 연구. 서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5 요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강, 11*(4), 871-886.
- 이승원 (2010). 사회공포증에 대한 이미지 재구성 훈련의 효과. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27-45.
- 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*(6), 1173-1182.
- Bedford, F. L. (2015). Perceptual mindfulness and imagery for chronic pain and skin disorders in a busy college population. *Journal of Pain Management, 8*(1), 55-63.
- Berry, L. M., May, J., Andrade, J., & Kavanagh, D. (2010). Emotional and behavioral reaction to intrusive thoughts. *Assessment, 17*(1), 126-137.
- Betts, G. H. (1909). *The distribution and functions of mental imagery*. In *Contributions to Education Series*(N. 26). New York: Teachers College, Columbia University.
- 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*(3), 230-241.
- Bowen, S., & Marlatt, A. (2009). Surfing the urge: brief mindfulness-based intervention for college student smokers. *Psychology of Addictive Behaviors, 23*(4), 666-671.
- Bywaters, M., Andrade, J., & Turpin, G. (2004). Determinants of the vividness of visual imagery: The effects of delayed recall, stimulus affect and individual differences. *Memory, 12*(4), 479-488.
- Caldwell, K., Baime, M., & Wolever, R. (2012). Mindfulness based approaches to obesity and weight loss maintenance. *Journal of Mental Health Counseling, 34*(3), 269-282.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 23*(6), 560-572.
- Costa, A., & Barnhofer, T. (2016). Turning towards or turning away: A comparison of mindfulness meditation and guided imagery relaxation in patients with acute depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 44*(4), 410-419.
- Cumming, J., Cooley, S. J., Anuar, N., Kosteli, M. C., Quinton, M. L., Weibull, F., & Williams, S. E. (2017). Developing imagery ability effectively: A guide to layered stimulus response training. *Journal of Sport Psychology in Action, 8*(1), 23-33.
- Dadds, M., Hawes, D., Schaefer, B., & Vaka, K. (2004). Individual differences in imagery and reports of aversions. *Memory, 12*(4), 462-466.
- Davis, J. M., Fleming, M. F., Bonus, K. A., & Baker, T. B. (2007). A pilot study on mindfulness based stress reduction for smokers. *BMC Complementary and Alternative Medicine, 7*, 2.
- Denis, M., Mellet, E., & Kosslyn, S. (2004). Neuroimaging of mental imagery: An introduction. *European Journal of Cognitive Psychology, 16*(5), 625-630.
- Dutton, G. R. (2008). The role of mindfulness in health behavior change. *ACSM's Health & Fitness Journal, 12*(4), 7-12.
- Garland, E. L. (2007). The meaning of mindfulness: A second-order cybernetics of stress, metacognition, and coping. *Complementary Health Practice Review, 12*(1), 15-30.
- Garland, E. L., Boettiger, C. A., Gaylord, S., Chanon, V. W., & Howard, M. O. (2012). Mindfulness is inversely associated with alcohol attentional bias among recovering alcohol-dependent adults. *Cognitive Therapy and Research, 36*(5), 441-450.
- Garland, E. L., Roberts-Lewis, A., Kelley, K.,

- Tronnier, C., & Hanley, A. (2014). Cognitive and affective mechanisms linking trait mindfulness to craving among individuals in addiction recovery. *Substance Use & Misuse, 49*(5), 525-535.
- Hackmann, A., & Holmes, E. (2004). Reflecting on imagery: A clinical perspective and overview of the special issue of memory on mental imagery and memory in psychopathology. *Memory, 12*(4), 389-402.
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2010). Mental imagery in emotion and emotional disorders. *Clinical Psychology Review, 30*(3), 349-362.
- Jáuregui-Lobera, I., Bolaños-Ríos, P., Valero, E., & Prieto, I. R. (2012). Induction of food craving experience: the role of mental imagery, dietary restraint, mood and coping strategies. *Nutricion Hospitalaria, 27*(6), 1928-1935.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Kavanagh, D. J., May, J., & Andrade, J. (2009). Tests of the elaborated intrusion theory of craving and desire: Features of alcohol craving during treatment for an alcohol disorder. *British Journal of Clinical Psychology, 48*(3), 241-254.
- Kharlas, D. A., & Frewen, P. (2016). Trait mindfulness correlates with individual differences in multisensory imagery vividness. *Personality and Individual Differences, 93*, 44-50.
- Lafay, L., Thomas, F., Mennen, L., Charles, M. A., Eschwege, E., & Borys, J. M. (2001). Gender differences in the relation between food cravings and mood in an adult community: Results from the Fleurbaix Laventie Ville Sante study. *International Journal of Eating Disorders, 29*(2), 195-204.
- Lang, P. J. (1977). Imagery in therapy: An information processing analysis of fear. *Behavior Therapy, 8*(5), 862-886.
- Laor, N., Wolmer, L., Wiener, Z., Weizman, R., Toren, P., & Ron, S. (1999). Image control and symptom expression in posttraumatic stress disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 187*(11), 673-679.
- Laura, A. L., Raija-Leena, P., & Helinä, H. N. (2010). Mental imagery among young violent offenders: Vividness and controllability. *Imagination, Cognition & Personality, 30*(4), 389-406.
- Lennings, C. J. (1996). Adolescent aggression and imagery: Contributions from object relations and social cognitive theory. *Adolescence, 31*(124), 831-840.
- Luberto, C. M., McLeish, A. C., Robertson, S. A., Avallone, K. M., Kraemer, K. M., & Jeffries, E. R. (2014). The role of mindfulness skills in terms of distress tolerance: A pilot test among adult daily smokers. *The American Journal on Addictions, 23*(2), 184-188.
- Marks, D. F. (1973). Visual imagery differences in the recall of pictures. *British Journal of Psychology, 64*(1), 17-24.
- May, J., Andrade, J., Panabokke, N., & Kavanagh, D. (2004). Images of desire: Cognitive models of craving. *Memory, 12*(4), 447-461.
- May, J., Andrade, J., Panabokke, N., & Kavanagh, D. (2010). Visuospatial tasks suppress craving for cigarettes. *Behaviour Research and Therapy, 48*(6), 476-485.
- May, J., Kavanagh, D. J., & Andrade, J. (2015). The elaborated intrusion theory of desire: A 10-year retrospective and implications for addiction treatments. *Addictive Behaviors, 44*, 29-34.
- McClelland, A., Kemps, E., & Tiggemann, M. (2006). Reduction of vividness and associated craving in personalized food imagery. *Journal of Clinical*

- Psychology*, 62(3), 355-365.
- Merikle, E. P. (1999). The subjective experience of craving: an exploratory analysis. *Substance Use & Misuse*, 34(8), 1101-1115.
- Mezinskas, J. P., Honos-Webb, L., Kropp, F., & Somoza, E. (2001). The measurement of craving. *Journal of Addictive Diseases*, 20(3), 67-85.
- Murray, S. L. (2008). *A test of elaborated intrusion theory: Manipulating vividness of imagery interventions on cigarette craving*. (Doctoral dissertation). Bowling Green State University, Ohio, USA.
- Odou, N., & Vella-Brodrick, D. A. (2013). The efficacy of positive psychology interventions to increase well-being and the role of mental imagery ability. *Social Indicators Research*, 110(1), 111-129.
- Ostafin, B. D., & Marlatt, G. A. (2008). Surfing the urge: Experiential acceptance moderates the relation between automatic alcohol motivation and hazardous drinking. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(4), 404-418.
- Pani, J. R. (1996). Mental imagery as the adaptationist views it. *Consciousness and Cognition*, 5(3), 288-326.
- Papies, E. K., Barsalou, L. W., & Custers, R. (2012). Mindful attention prevents mindless impulses. *Social Psychological and Personality Science*, 3(3), 291-299.
- Patel, B. P., Aschenbrenner, K., Shamah, D., & Small, D. M. (2015). Greater perceived ability to form vivid mental images in individuals with high compared to low BMI. *Appetite*, 91, 185-189.
- Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015). Mental imagery: Functional mechanisms and clinical applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 590-602.
- Reisberg, D., Pearson, D. G., & Kosslyn, S. M. (2003). Intuitions and introspections about imagery: The role of imagery experience in shaping an investigator's theoretical views. *Applied Cognitive Psychology*, 17(2), 147-160.
- Richardson, A. (1994). *Individual differences in imaging: Their measurement, origins, and consequences*. New York: Baywood Publishing Company.
- Sairanen, E., Tolvanen, A., Karhunen, L., Kolehmainen, M., Järvelä, E., Rantala, S., ... Lappalainen, R. (2015). Psychological flexibility and mindfulness explain intuitive eating in overweight adults. *Behavior Modification*, 39(4), 557-579.
- Scheier, M. F. (1980). Effects of public and private self-consciousness on the public expression of personal beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 514-521.
- Sheehan, P. W. (1967). A shortened form of Betts' questionnaire upon mental imagery. *Journal of Clinical Psychology*, 23(3), 386-389.
- Simonsmeier, B. A., & Buecker, S. (2017). Interrelations of imagery use, imagery ability, and performance in young athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 32-43.
- Tiffany, S. T., & Conklin, C. A. (2000). A cognitive processing model of alcohol craving and compulsive alcohol use. *Addiction*, 95(2), 145-153.
- Tiggemann, M., & Kemps, E. (2005). The phenomenology of food cravings: the role of mental imagery. *Appetite*, 45(3), 305-313.
- Tower, R. B. (1983). Imagery: Its role in development. In A. A. Sheikh (Ed.), *Imagery: current theory, research, and application* (pp. 222-251). New York: John Wiley & Sons.
- Tylka, T. L., & Wilcox, J. A. (2006). Are intuitive

eating and eating disorder symptomatology opposite poles of the same construct? *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 474-485.

Walsh, J. J., Balint, M. G., Smolira SJ, D. R., Fredericksen, L. K., & Madsen, S. (2009). Predicting individual differences in mindfulness: The role of trait anxiety, attachment anxiety and attentional control. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 94-99.

Westbrook, C., Creswell, J. D., Tabibnia, G., Julson, E., Kober, H., & Tindle, H. A. (2013). Mindful attention reduces neural and self-reported cue-induced craving in smokers. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 73-84.

Wolmer, L., Laor, N., & Toren, P. (1999). Image control from childhood to adolescence. *Perceptual and Motor Skills*, 89(2), 471-485.

원고접수일: 2017년 5월 6일

논문심사일: 2017년 5월 22일

게재결정일: 2017년 6월 16일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2017. Vol. 22, No. 3, 587 - 601

The Mediating Effect of Mental Imagery on the Relationship Between Mindfulness and Reaction to Everyday Cravings

Ji-Eun Kong Hae-Kyung Koo Myoung-Ho Hyun
Department of Psychology, Chung-Ang University

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of mental imagery abilities, which included imagery vividness and spontaneous use of imagery, on the relationship between trait mindfulness and everyday cravings. 384 male and female adults completed the Korean version of the Five-Factor Mindfulness Questionnaire(FFMQ), the Korean version of the Emotional and Behavioral Reaction to Intrusions Questionnaire(EBRIQ), the Korean version of the Questionnaire Upon Mental Imagery-Shortened(QMI-S) and the Korean version of the Spontaneous Use of Imagery Scale(SUIS). A correlational and regression analysis was conducted. The results show that there was a statistically significant negative relationship between trait mindfulness and reaction to craving, but a positive relationship between trait mindfulness and both of the imagery abilities. Also, there was a significant negative relationship between both of the imagery abilities and the reaction to craving. The imagery vividness, not the spontaneous use of imagery, partially mediated the relationship between trait mindfulness and everyday cravings. The implications about mindfulness-based interventions for cravings and suggestions for future research were discussed.

Keywords: craving, reaction to craving, mindfulness, imagery ability