

반려동물이 지지추구적 정서조절을 통해 행복에 미치는 효과: 마음챙김에 의해 조절된 매개모형[†]

김 세 영
전남대학교 강사

박 형 인[‡]
성균관대학교 교수

본 연구에서는 반려동물효과가 나타나는 기제를 정서조절과 마음챙김으로 설명할 수 있는지를 검증하였다. 이전 선행연구에서 반려동물이 소유자의 심리적 건강에 기여하는 바에 대하여 조사하였으나, 결과에서의 일관성은 부족한 편이었다. 이에 본 연구에서는 반려동물 소유가 행복에 영향을 미치는 경로를 설명하는 매개변인으로 정서조절을, 그러한 매개효과의 강도를 조절하는 변인으로 마음챙김을 설정하여 반려동물효과의 일관성이 떨어지는 이유를 밝히고자 하였다. 온라인 설문으로 성인 423명의 응답을 수집하여 분석한 결과, 반려동물 소유는 지지추구적 정서조절양식을 통해 행복을 설명하여 전반적인 매개효과가 관찰되었다. 또한, 전체 매개경로 중 지지추구적 정서조절에서 행복으로 가는 경로가 마음챙김의 하위차원 중 수용의 수준에 따라 다르게 나타났다. 궁극적으로 매개효과 자체가 수용의 수준에 따라 다르게 나타나서, 수용이 높을 때에는 매개효과가 더 강하게 나타났으나, 수용이 낮을 때에는 매개효과가 없었다. 논의에서는 이런 결과의 함의와 본 연구의 한계에 대해서 기술하였다.

주요어: 반려동물, 행복, 정서조절, 마음챙김, 조절된 매개모형

[†] 이 논문은 2017년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2017S1A5B5A07062 794).

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박형인, (03063) 서울특별시 종로구 성균관로 25-2 성균관대학교 심리학과 교수, Tel: 02-760-0485, E-mail: hi.park@skku.edu

우리나라에서 반려동물(pet)과 함께 생활하는 가구는 1980년대 후반부터 꾸준히 증가하고 있다 (Podberseck, 2009). 반려동물을 기르는 가구는 2012년 조사에서 17.9%였다가 2015년 21.8%, 2017년 28.1%까지 늘어났다(농림축산식품부, 2017). 이는 네 가구 중 한 가구는 개나 고양이 등을 기른다는 것으로, 구체적인 숫자로 환산하면 2017년 말을 기준으로 우리 사회에서 약 593만 가구가 동물과 함께 살아간다는 의미이다(농림축산식품부, 2017).

이러한 사회적 현상을 반영하여, 본 연구는 반려동물 소유(ownership)가 개인의 행복(happiness)에 미치는 효과를 조사하고자 한다. 특히, 반려동물 소유가 행복으로 이어지는 구체적인 경로를 확인하는 것이 본 연구의 목적이다. 이를 위해, 반려동물 소유와 행복 간 관계를 설명해주는 매개변인(mediator)을 확인하고, 매개효과와 강도를 조절하는 경계조건(boundary condition)인 조절변인(moderator)을 고찰하고자 한다.

반려동물과의 관계가 사람들의 심리적 건강에 기여할 수 있다는 연구결과는 적지 않다. 대표적으로 개와 고양이는 정서적인 교류가 가능한 대상이며, 이런 동물을 기르는 사람들은 가족이나 친구에게서 받는 것과 같은 사회정서적 지지를 지각할 수 있다고 한다(Amiot, Bastian, & Martens, 2016). 반려동물이 사람들에게 사회정서적 지지를 제공하는 기능은, 비인간 행위자임에도 불구하고 동물이 사회적 지지망의 좋은 대안이 될 수 있다는 주장의 근거로 활용되었다(Chur-Hansen, Winefield, & Beckwith, 2008; Herzog, 2011). 이와 비슷하게, 사회적 지지망이 약화된 노인들에게 치료적인 의미로 반려동물을

키우도록 처방(prescription)하는 것이 검토되기도 하였다(Chur-Hansen et al., 2008).

다른 한편으로는 반려동물이 사람에게 주는 긍정적인 효과가 거의 없거나 오히려 나쁜 영향을 준다는 결과도 존재한다(Herzog, 2011). 예를 들면, 반려동물을 기르는 집단과 그렇지 않은 집단의 외로움 수준에서 아무런 차이가 없거나(Gilbey, McNicholas, & Collis, 2007), 사회적 지지수준이 낮을 경우 반려동물에 대한 애착은 외로움 수준의 증가와 관련이 있었다(Antonacopoulos & Pychyl, 2010).

반려동물이 사람들의 신체적, 심리적 건강에 기여하는 현상을 반려동물효과(pet effect)라고 한다(Allen, 2003). 반려동물효과를 세분해보면, 반려동물은 부정적인 정서를 낮추는 것보다는 긍정적인 정서를 높이는 방식으로 심리적 건강에 기여한다(Kanat-Maymon, Antebi, & Zilcha-Mano, 2016). 예를 들어, 반려동물 소유자들의 심리적 건강을 외로움이나 불편감과 같은 부정적 정서와 행복감이나 심리적 만족감과 같은 긍정적 정서로 측정 한 후 반려동물 소유와의 관계를 분석해보면, 긍정적 정서에는 유의미한 효과가 있었지만 부정적인 정서에는 아무런 효과가 나타나지 않았다(Kanat-Maymon et al., 2016; Ramirez & Hernandez, 2014).

종합하자면, 반려동물이 인간의 심리적 건강에 미치는 효과에 대한 연구는 일관되지 않은 결과를 보고하고 있다. 이는 반려동물이 심리적 건강에 미치는 효과를 변화시키는 조절변인이 존재할 가능성을 암시한다. 반려동물 효과를 보고한 해외 연구들을 바탕으로 메타분석을 실시한 최근 연구에서도 조절효과의 가능성이 관찰되었다(김세영,

박형인, 2017).

본 연구에서는 반려동물이 부정적 정서의 감소보다는 긍정적 정서의 증가에 더 영향을 미친다는 선행연구들(Kanat-Maymon et al., 2016; Ramirez & Hernandez, 2014)을 바탕으로 행복을 준거변인(criterion)으로 선정하였다. 연구의 목표는 반려동물 소유가 소유자의 행복에 미치는 효과를 보다 구체적으로 확인하는 것이다. 이를 위해 반려동물 소유와 행복 사이에서 정서조절(emotion regulation)을 매개변인으로 설정하였다. 즉, 반려동물의 존재가 소유자의 정서조절을 돕고, 이를 통해 궁극적으로 행복감을 높이는 결과를 가져오는 모형을 검정하려고 한다. 또한, 이러한 경로에 영향을 미치는 조절변인이 존재할 가능성이 있을 것으로 판단하여, 정서조절과 행복의 관계가 마음챙김(mindfulness)에 따라서 달라지는지도 살펴볼 것이다.

반려동물 소유와 행복 간 관계

행복에 대한 심리학적 접근은 크게 쾌락주의적(hedonic) 관점과 자기실현적(eudaimonic) 관점으로 구별된다. 이 두 관점은 무엇을 어떻게 측정하는가의 문제에 따라 나뉜다. 쾌락주의적 관점에 의하면 행복은 정서적으로 유쾌한 상태라고 하며, Diener(1984)가 주장한 주관적 안녕감(subjective well-being)이 대표적이다. 반면 자기실현적 행복이란 개인이 잠재적 가능성을 실현하고 심리사회적으로 잘 기능하는 것이며, Ryff와 Keyes(1995)의 심리적 안녕감(psychological well-being)이 여기에 해당된다.

반려동물과 관련된 행복의 개념은 주관적 안녕

감에 가깝다고 볼 수 있다. 선행연구들에 의하면 반려동물은 긍정적 정서를 더 경험하도록 하는 것으로 나타났다(McConnell, Brown, Shoda, Stayton, & Martin, 2011; Kanat-Maymon et al., 2016). 그러므로 본 연구에서는 행복의 쾌락주의적 관점을 따르고자 한다.

쾌락주의적 관점에 의하면 사람들의 행복은 자신이 지각하는 인지적 및 정서적 평가에 의해서 결정된다(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). 그들은 개인의 삶 전반에 대한 만족감의 정도와 긍정 및 부정 정서의 비율을 주관적 안녕감의 근거로 보고 이를 반영한 측정도구를 개발하였다(Diener et al., 1985). 만약 반려동물의 소유가 긍정적 정서를 증가시킨다면, 반려동물효과는 긍정적인 정서 평가에 기반한 행복으로 나타날 수 있는 것이다.

이와 같은 전제 하에, 반려동물의 존재가 어떤 경로로 행복으로 이어지는지를 조사하였다. 특히 쾌락주의적 관점에서 정서적 측면의 행복에 주목하여, 반려동물이 정서조절에 영향을 줄 것으로 예측하였다. 적응적인 정서조절은 유쾌한 정서를 증가시키고 불쾌한 정서를 최소화하려는 의식적 혹은 무의식적 과정(Westen, 1994)인데, 반려동물과의 정서적 교감은 이러한 정서조절을 촉진시켜 행복을 증진시킬 수 있다. 따라서 반려동물 소유와 행복의 관계에서 적응적인 기능을 하는 정서조절을 고려할 필요가 있다.

지지추구적 정서조절

일상생활에서 사람들이 느끼는 정서는 적응에 많은 영향을 미치는데, 특히 정서를 조절하는 능

력은 심리적 건강에서 중요한 요인이다(Mennin, Fresco, Ritter, & Heimberg, 2015). 정서조절양식에 대해서는 연구자들마다 조금씩 분류방식이 달라지지만 대체로 능동적, 적극적으로 대처하는 적응적 방식과 회피적으로 대처하는 부적응적 방식으로 나눌 수 있다. 능동적 조절양식은 상황을 해결하고자 계획을 세우거나 행동하며, 회피분산적 방식은 문제가 된 상황으로부터 멀어지기 위해 상관없는 일을 떠올리는 것이다(윤석빈, 1999). 여기에 민경환, 김지현, 윤석빈, 그리고 장승민(2000)은 주변의 친밀한 사람들로부터 사회적 지지를 구하여 해결하는 지지추구적 방식을 추가하였다. 지지추구적 방식은 친구 등과 같은 주변 사람들과의 교류를 통해 자신의 정서를 조절하려는 양식으로, 타인에게 위로, 조언, 도움을 구한다(윤석빈, 1999). 그러므로 지지추구적 정서조절 양식은 사회적 지지를 얻고자 하는 개념으로 이해할 수 있다.

반려동물이 사람들의 행복감에 기여하는 방식은 주로 정서적 지지를 제공하거나(Staats, Wallace, & Anderson, 2008), 다른 사람들과 사회적 상호작용의 기회를 만들어주는 것(McNicholas & Collis, 2000)으로 알려졌다. 또한 반려동물이 사람과 크게 다르지 않은 방식으로 사회적 지지망의 역할을 할 수 있다는 보고가 있다(Knight & Edwards, 2008; Serpell, 1991; Wells, 2009). 따라서 반려동물 소유가 지지추구적 정서조절을 증가시킬 수 있을 것으로 예상하였다. 심란한 일이 있을 때 반려동물에게 직접적으로 위로를 얻을 수도 있을 것이고, 반려동물로 인해 주변 사람들과 상호작용을 더 많이 하면서 지지를 추구할 수 있는 기회가 늘어날 수도 있을 것이다. 실제로 2011

년 미국에서 실시된 조사에 의하면 반려동물을 기르는 사람들의 63.2%는 반려동물을 가족 구성원으로 여기며(AVMA, 2012), 연인보다 반려동물을 더 안정적이며 신뢰감을 주는 대상으로 평가하고 있었다(Beck & Madresh, 2008). 이를 바탕으로 다음의 가설을 설정하였다.

가설 1. 반려동물 소유는 지지추구적 정서조절 양식과 정적 관계가 있을 것이다.

정서조절은 개념적으로 정서와 자연스럽게 연결된다. 정서는 행동적, 경험적, 그리고 신체적 반응이 조합된 형태로 나타나며, 우리가 지각한 도전이나 기회에 어떻게 반응해야 하는지에 영향을 준다(Gross, 2002). 정서조절은 한 개인이 어떤 정서를 가질지, 언제 느낄지, 정서를 어떻게 경험하고 표현할지를 결정하는 과정이다(Gross, 2002). 따라서 특정 정서조절양식은 본질적으로 정서의 증감에 영향을 준다.

정서조절을 연구한 국내 문헌에서 지지추구적 정서조절이 실제 정서와 갖는 관계에 대해 직접적으로 조사한 예는 많지 않다. 그러나 지지추구적 정서조절은 다른 누군가로부터 기능적 지지나 정서적 지지를 얻고자 하는 것으로, 사회적 지지(social support)와 비슷하게 적응에 도움이 된다(이자영, 최웅용, 2012; Grav, Hellzen, Romild, & Strodal, 2011). 일반적으로 기능적 혹은 적응적이라고 알려진 정서조절전략은 긍정적 정서의 증가와 관련이 깊다(Gross & John, 2003)는 것을 고려하면, 지지추구적 정서조절양식 역시 긍정적 정서를 높일 수 있다.

가설 2. 지지추구적 정서조절양식은 행복과 정적 관계가 있을 것이다.

마음챙김의 조절효과

마음챙김이란 내면의 생각이나 정서 등을 포함하여 지금 현재 경험하고 있는 바에 주의를 기울이되 판단하지 않는 상태이다(Kabat-Zinn, 2003). 마음챙김은 다차원적인 개념으로, 연구자에 따라 조금씩 다른 하위요인으로 구성한다. 예를 들면, Bishop 등(2004)은 마음챙김이 크게 자기조절적 주의(attention)와 수용(acceptance)으로 구성한다고 하였다. 주의를 현재 순간의 경험을 인지하는 알아차림(awareness)을 증가시키도록 집중하는 것이며, 수용은 현재 순간의 자기경험에 대한 특정한 태도의 채택으로 호기심이나 개방성과도 관련이 있다(Bishop et al., 2004). Brown과 Ryan(2003)도 비슷하게 차원을 구분하였는데, 현재의 자기경험에 대한 비판단적인 주의와 알아차림이 마음챙김의 핵심 성분이며, 현재 경험에 대한 개방적인 수용은 주의와 알아차림의 부산물이라고 본 점에서는 차이가 있다. Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, 그리고 Laurenceau(2007)는 주의, 알아차림, 수용에 더해 현재 초점(present focus)을 추가하기도 하였다. 비록 하위차원에 대한 관점은 조금씩 다르지만, 마음챙김은 종합적으로 현재 자신의 상태에 주의를 기울여 인지하고, 그에 대해 무비판적으로 수용하는 태도라고 할 수 있다.

이러한 태도는 프로그램을 통해서 함양할 수 있지만(이혜진, 박형인, 2015), 특별히 훈련하지 않아도 개인 별로 차이가 나는 특질과 같은 개념으로도 볼 수 있다(Brown & Ryan, 2003). 즉, 상태적 요소로 측정될 수도 있고, 특질적 요소로 측정될 수도 있다. 또한 마음챙김은 개인이 정서적 상

황에 대처하는 데 도움을 주고(Brown & Ryan, 2003), 궁극적으로 심리적 건강을 증진하는 역할을 한다(이혜진, 박형인, 2015).

이러한 기능들을 고려해 볼 때, 마음챙김이 정서조절양식과 행복 간 관계를 조절하는 역할을 할 수 있다. 정서적인 상황으로부터의 결과에 영향을 미치는 요인 중 하나가 대처(coping)방안의 존재이다(Lazarus & Folkman, 1987). 마음챙김은 현재 경험하고 있는 정서에 압도되지 않고 객관적인 거리를 유지하면서도 그 상황을 받아들일 수 있게 해주기 때문에, 정서적 상황에 대한 효율적인 대처방안이 될 수 있다(Brown & Ryan, 2003). 이와 같은 맥락에서 마음챙김은 지지추구적 정서조절이 갖고 오는 긍정적 효과를 더 증가시킬 가능성이 높다. 따라서 마음챙김은 지지추구적 정서조절이 행복을 높이는 효과를 더욱 증가시킬 것이다. 국내의 연구에서 마음챙김의 하위요인들이 서로 다른 측면을 측정한다는 것이 보고 되었으므로(조용래, 2009; Feldman et al., 2007), 가설을 구분하여 설정하였다. 이를 구체적으로 기술하면 다음과 같다.

가설 3. 지지추구적 정서조절양식과 행복 간 관계가 마음챙김(3-1. 알아차림; 3-2. 주의; 3-3. 수용)의 수준에 의해 조절되어, 마음챙김이 낮을 때에 비해 높을 때에 지지추구적 정서조절양식과 행복 간 정적 관계가 더 증가할 것이다.

통합적 연구모형

종합적으로, 지지추구적 정서조절이 반려동물 소유와 행복 간 관계를 매개(mediation)할 것이고, 이러한 지지추구적 정서조절의 매개효과는 마음

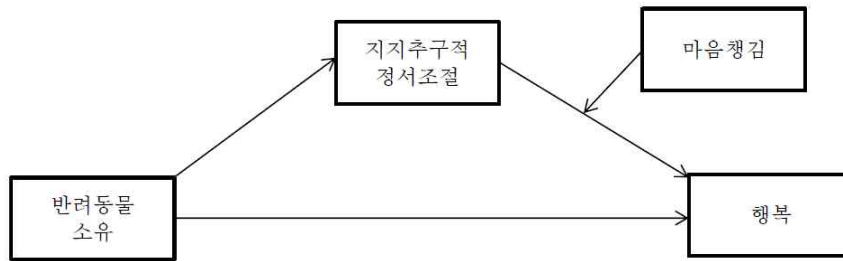


그림 1. 연구모형

챙김의 수준에 의해 달라질 것이다. 이는 다시 말하면 반려동물 소유가 지지추구적 정서조절을 통해 행복으로 가는 간접효과(indirect effect)가 마음챙김의 수준에 의해 조절될 것을 의미한다. 이와 같은 전체 모형을 그림 1에 제시하였다.

가설 4. 반려동물 소유가 행복에 미치는 간접효과가 마음챙김(4-1. 알아차림; 4-2. 주의; 4-3. 수용)의 수준에 의해 조절되어, 마음챙김이 낮을 때에 비해 높을 때에 간접효과가 더 증가할 것이다.

인구통계학적 정보와 연구변인

가설과 별도로, 연구참여자들의 기본 인구통계학적 정보가 모형에 영향을 미칠 가능성이 있다. 통제변인의 선택은 근본적으로 준거변인과의 관계를 기준으로 한다(Becker, 2005). 따라서 본 연구의 중간 준거변인인 지지추구적 정서조절과 최종 준거변인인 행복에 영향을 준다고 알려진 인구통계학적 정보를 검토하였다. 선행연구들을 살펴보면, 성별과 연령이 정서조절양식과 행복에 영향을 줄 수 있다는 증거가 존재하였다. 먼저 정서조절양식과 관련해서는, 성별이나 연령에 따라 주로 사용하는 정서조절양식이 조금씩 다르게 나타났다(이지영, 2012; 이지영, 권석만, 2009). 또한,

기분이나 정서에서도 성차가 보고되어 있고(Nolen-Hoeksema & Rusting, 1999), 나이가 들수록 행복이 약간씩 증가하는 경향이 있었다(Argyle, 1999). 이와 같은 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서는 응답자의 성별과 연령이 균일하게 분포되도록 하였다. 설계에 포함하여 통제를 하면 따로 통계적인 통제를 할 필요가 없다.

방법

연구참여자 및 자료수집절차

본 연구는 국내 대학의 생명윤리심의위원회로부터 승인을 받은 후(승인번호 1040198-180213-HR-012-5), 온라인 설문 회사의 패널을 이용하여 자료를 수집하였다. 참가자는 연구에 대한 설명문을 읽고 동의한 만 19세 이상의 성인을 대상으로 하였다. 또한 본격적인 연구를 시작하기 전에 반려동물 소유 여부와 함께 성별 및 연령을 응답하게 하여 각 조건이 균등하게 맞춰지도록 쿼터를 설정하였다. 최종 응답자는 총 423명으로, 이 중 212명(50.1%)이 반려동물을 키우고 있다고 응답하였고, 나머지 211명(49.9%)이 반려동물을 키우고 있지 않다고 응답하였다. 남성이 207명(48.9%), 여

성이 216명(51.1%)으로 분포되어 있었고, 20대가 104명(24.6%), 30대가 108명(25.5%), 40대가 102명(24.1%), 그리고 50대가 109명(25.8%)으로 구성되었다. 응답자의 직업은 사무직이 185명(43.7%)으로 가장 높은 비율을 차지하였고, 그 다음으로 전문직(53명; 12.5%), 자영업(45명; 10.6%), 그리고 전업주부(43명; 10.2%)가 뒤를 이었다. 교육수준은 대다수인 292명(69.0%)이 전문대 포함 대졸을 최종학력으로 응답하였고, 그 다음 고졸(76명; 18.0%)과 대학원졸 이상(51명; 12.1%)의 순으로 나타났다.

측정도구

지지추구적 정서조절. 지지추구적 정서조절의 측정은 윤석빈(1999)의 학위논문을 바탕으로 민경환 등(2000)이 출판한 정서조절양식 체크리스트를 사용하였다. 이 척도는 사람들이 부정적 정서를 경험할 때 이를 조절하기 위해 사용하는 전략을 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 그리고 지지추구적 양식으로 나누어 측정한다. 이 중 지지추구적 양식을 측정하는 네 문항(예, “누군가 나를 이해하고 위로해 주길 바란다.”)을 사용하였다. 응답자들은 각 문항을 4점 Likert 척도(1: 거의 사용하지 않음, 4: 매우 자주 사용함)로 평정하였다. 본 연구의 자료를 이용하여 내적일치도(internal consistency)로 산출한 척도의 신뢰도는 .71로 나타났다.

개정된 인지적 및 정서적 마음챙김. 마음챙김 척도는 Feldman 등(2007)이 개발한 12개 문항의 자기보고식 척도를 조용래(2009)가 타당화 한 것을 사용하였다. Feldman 등(2007)의 원척도는 4요

인 모형이었지만 우리나라에서 수행한 연구에서는 원칙도에 있던 현재 초점을 제외한 3요인 구조가 더 적합하게 나타났다. 따라서 본 연구에서는 조용래가 타당화한 10문항으로 구성된 3요인 모형을 따랐다.

척도는 알아차림 4개 문항(예, “평소 내가 바로 지금 어떻게 느끼는 지를 상당히 자세하게 기술할 수 있다.”), 주의 4개 문항(예, “나는 오랜 기간 동안 한 가지 일에 면밀하게 주의를 기울일 수 있다.”), 수용 2개 문항(예, “내가 변화시킬 수 없는 것들을 있는 그대로 받아들일 수 있다.”)으로 구성되었다. 응답자들은 각 문항을 4점 Likert 척도(1: 좀처럼 아니다, 4: 거의 언제나 그렇다)로 평정하였다. 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 세 하위요인의 신뢰도는 .74(알아차림), .66(주의), .58(수용)으로 나타났다.

행복. 행복은 서은국과 구재선(2011)이 개발하고 타당화한 단축형 행복척도(concise measure of subjective well-being)를 이용하여 측정하였다. 이 척도는 삶의 만족, 긍정정서, 부정정서를 측정하는 아홉 문항으로 이루어져 있다. 최종 행복점수는 삶의 만족 총점과 긍정정서 총점을 합한 후 부정정서 총점을 제하여 계산한다. 산술적으로 가능한 총점의 범위는 -15.00에서 +45.00이지만, +45.00은 긍정정서와 부정정서가 모두 최고점이라고 응답할 때에만 가능하다. 본 자료에서 실질적인 총점의 범위는 -15.00에서 +39.00으로 나타났다. 서은국과 구재선(2011)이 사용한 방법대로 부정적 정서 세 문항을 역산하여 계산한 전체 행복 점수의 신뢰도는 .92로 나타났다.

분석방법

본 연구는 SPSS 24.0를 사용하여 자료를 분석하였다. 먼저 연구변인들의 기술통계와 변인들 간 상관분석을 실시하였다. 다음으로 가설검정을 위해 Hayes(2018)가 제공한 PROCESS 3.00 매크로 프로그램(macro program)을 이용하여 모형 14번에 해당하는 조절된 매개모형 분석을 실시하였다. 모형 14번은 기본적인 매개모형에 매개변인과 최종 종속변인 사이에 조절변인이 존재하는 조절된 매개모형으로, 이는 본 연구의 모형과 일치한다. 그렇지만 한 번에 세 개의 조절변인을 검정하는 것은 불가능하고, 따라서 동일한 모형을 마음챙김 각 하위요인 별로 세 번 분석하였다.

한 모형 당 두 개의 회귀분석이 차례로 실시된다. 구체적으로, 매개변인(지지추구적 정서조절)에 대한 독립변인(반려동물 소유)의 단순회귀분석과, 종속변인(행복)에 대한 독립변인, 매개변인, 조절변인(마음챙김의 한 하위요인), 그리고 매개변인과 조절변인의 상호작용항이 투입되는 중다회귀분석이 포함된다. 분석 전에 다중공선성(multicollinearity)을 줄이고 결과의 해석을 높이기 위해 연

속변인인 매개변인과 조절변인은 평균중심화(mean centering)를 먼저 실시하였다(Aiken & West, 1991). 범주변인인 반려동물 소유는 더미코딩(0 = 미소유; 1 = 소유)을 하였다. 상호작용효과가 유의하게 나타난 경우에는 단순 기울기 차이 검정(simple slope difference test)을 통해 상호작용의 구체적인 내용을 확인하였다(Aiken & West, 1991). 마음챙김의 수준은 각 하위요인의 평균을 기준으로 +1SD를 높은 조건, -1SD를 낮은 조건으로 구분하였다.

또한, Hayes(2018)의 PROCESS 프로그램은 부트스트랩을 이용하여 직접효과 및 조건적 간접효과(conditional indirect effect)를 계산해 주고, 최종적으로는 조절된 매개효과 지수(index of moderated mediation)를 계산해 준다. 부트스트랩은 유의도 검정은 아니며, 신뢰구간이 영(0.00)을 포함하는지에 따라 효과의 유무를 판단한다. 즉, 신뢰구간에 영이 포함되면 효과가 없는 것이며, 영이 포함되지 않으면 효과가 존재한다. 부트스트랩은 5000번 표집하는 것으로 설정하였고, 95.0%의 신뢰구간을 계산하도록 하였다.

표 1. 연구변인들의 평균, 표준편차, 내적일치도, 그리고 변인들 간 상관

	<i>M</i>	<i>SD</i>	α	1	2	3	4	5	6	7
1. 연령	39.67	11.29	-							
2. 성별	-	-	-	-.07						
3. 반려동물 소유	-	-	-	.01	-.01					
4. 지지추구적 정서조절	2.74	0.56	.71	-.13**	.07	.13*				
5. 마음챙김 알아차림	2.44	0.56	.74	.03	-.10*	.10*	.18***			
6. 마음챙김 주의	2.68	0.52	.66	.21***	-.01	-.01	.00	.43***		
7. 마음챙김 수용	2.48	0.62	.58	.04	-.16**	.02	-.02	.45***	.31***	
8. 행복	14.51	9.51	.92	.13**	-.11*	.03	.21***	.38***	.42***	.29***

주. *N* = 423; 성별(0 = 남성; 1 = 여성)과 반려동물 소유(0 = 미소유; 1 = 소유)는 더미코딩 후 양분(point-biserial)상관.
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

결 과

가설검정

기술통계 및 상관분석

표 1에 변인들의 평균, 표준편차, 내적일치도 및 변인들 간 상관계수를 제시하였다. 변인들 간 상관을 살펴보면, 연령이 높을수록 지지추구적 정서조절을 적게 사용하고, $r = -.13, p < .01$, 더 행복한 것으로 나타났다, $r = .13, p < .01$. 또한 남성일수록 더 행복하다고 보고했다, $r = -.11, p < .05$. 반려동물 소유는 지지추구적 정서조절과 유의한 정적 관계를 보였으나, $r = .13, p < .05$, 행복과는 유의한 관계를 보이지 않았다, $r = .03 ns$. 지지추구적 정서조절은 행복과 유의한 정적 관계를 보였다, $r = .21, p < .001$.

가설을 검정하기 위해 실시한 모형 분석의 결과는 표 2, 표 3, 그리고 표 4에 제시하였다. 먼저 세 표에서 동일하게 나타난 가설 1의 결과를 확인하면, 반려동물 소유는 지지추구적 정서조절을 유의하게 설명하였다, $b = 0.14, p < .05$. 따라서 가설 1이 지지되었다.

또한, 세 모형 모두에서 다른 변인들을 통제하고도 지지추구적 정서조절이 행복을 유의하게 설명하였다. 표 2를 보면, 알아차림이 행복을 유의하게 설명하고도, $b = 5.91, p < .001$, 지지추구적 정서조절이 행복을 유의하게 설명하였다, $b = 2.68, p < .001$. 마찬가지로 행복에 대한 주의와, $b = 7.61, p < .001$, 지지추구적 정서조절의 주효과가 유의하였다, $b = 3.62, p < .001$. 마지막으로, 수용과 함께 투입되어도, $b = 4.41, p < .001$, 지

표 2. 마음챙김 알아차림에 의해 조절된 매개모형 결과

준거 변인	예측변인	R^2 (ΔR^2)	b	95% LLCI	95% ULCI
지지추구적 정서조절	1. 반려동물 소유	.02*	0.14*	0.03	0.25
	1. 반려동물 소유		-0.53	-2.21	1.16
	2. 지지추구적 정서조절	.17***	2.68***	1.15	4.21
	3. 마음챙김 알아차림		5.91***	4.39	7.43
	4. 상호작용(3 × 4)		-1.48	-3.81	0.86
행복	직접효과	N/A	-0.53	-2.21	1.16
	알아차림 낮음		0.49	0.09	1.05
	간접효과	(.00)	0.37	0.06	0.80
	알아차림 중간		0.26	-0.06	0.69
전체	알아차림 높음				
	조절된 매개지수(유의도 검정 없음)	N/A	-0.21	-0.70	0.11

주. $N = 423$; 반려동물 소유(0 = 미소유; 1 = 소유)는 더미코딩; b = 비표준화 회귀계수, LLCI = 신뢰구간 하한선, ULCI = 신뢰구간 상한선, (ΔR^2) = 상호작용 효과에 의한 설명량, N/A = 해당사항 없음(not applicable); 부트스트랩 5000번.

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

지지추구적 정서조절이 행복을 유의하게 설명하였다, $b = 3.50$, $p < .001$. 그러므로 가설 2 역시 지지되었다.

행복에 대한 지지추구적 정서조절과 마음챙김 하위요인의 주효과와는 달리, 지지추구적 정서조절과 마음챙김의 상호작용은 하위요인 별로 다른

표 3. 마음챙김 주위에 의해 조절된 매개모형 결과

준거변인	예측변인	R^2 (ΔR^2)	b	95% LLCI	95% ULCI
지지추구적 정서조절	1. 반려동물 소유	.02*	0.14*	0.03	0.25
	행복	.23***	1. 반려동물 소유	-1.57	1.66
2. 지지추구적 정서조절	3.62***		2.17	5.06	
3. 마음챙김 주의	7.61***		6.06	9.15	
4. 상호작용(3 × 4)	-1.20		-3.58	1.18	
직접효과	N/A		0.05	-1.57	1.66
전체	주의 낮음		0.59	0.12	1.20
	간접효과	(.00)	0.50	0.11	1.00
	주의 중간		0.42	0.05	0.99
	주의 높음				
조절된 매개지수(유의도 검정 없음)		N/A	-0.17	-0.71	0.29

주. $N = 423$; 반려동물 소유(0 = 미소유; 1 = 소유)는 더미코딩; b = 비표준화 회귀계수, LLCI = 신뢰구간 하한선, ULCI = 신뢰구간 상한선, (ΔR^2) = 상호작용 효과에 의한 설명량, N/A = 해당사항 없음(not applicable); 부트스트랩 5000번.
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

표 4. 마음챙김 수용에 의해 조절된 매개모형 결과

준거변인	예측변인	R^2 (ΔR^2)	b	95% LLCI	95% ULCI
지지추구적 정서조절	1. 반려동물 소유	.02*	0.14*	0.03	0.25
	행복	.14***	1. 반려동물 소유	-0.11	-1.82
2. 지지추구적 정서조절	3.50***		1.96	5.05	
3. 마음챙김 수용	4.41***		3.04	5.78	
4. 상호작용(3 × 4)	2.09*		> 0.00	4.19	
직접효과	N/A		-0.11	-1.82	1.60
전체	수용 낮음		0.31	< 0.00	0.80
	간접효과	(.01*)	0.49	0.10	1.01
	수용 중간		0.67	0.15	1.33
	수용 높음				
조절된 매개지수(유의도 검정 없음)		N/A	0.29	0.01	0.73

주. $N = 423$; 반려동물 소유(0 = 미소유; 1 = 소유)는 더미코딩; b = 비표준화 회귀계수, LLCI = 신뢰구간 하한선, ULCI = 신뢰구간 상한선, (ΔR^2) = 상호작용 효과에 의한 설명량, N/A = 해당사항 없음(not applicable); 부트스트랩 5000번.
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

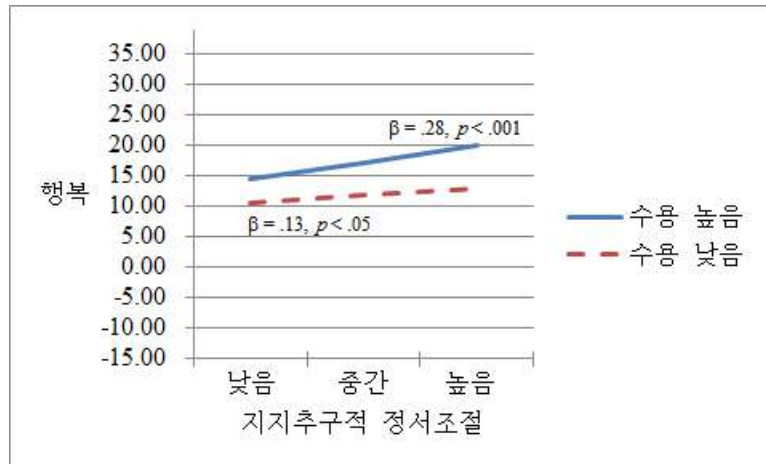


그림 2 마음챙김 수용의 조절효과

결과가 나타났다. 먼저 표 2를 보면, 알아차림의 조절효과는 유의하지 않았다, $b = -1.48$, *ns*. 그렇기 때문에 이 모형에서의 조절된 매개효과 역시 나타나지 않았다, $b = -0.21$, 95% CI [-0.70, 0.11]. 따라서 가설 3-1과 가설 4-1은 지지되지 않았다.

이와 비슷하게, 주의의 조절효과도 유의하지 않았고, $b = -1.20$, *ns*, 조절된 매개효과 역시 나타나지 않았다(표 3), $b = -0.17$, 95% CI [-0.71, 0.29]. 따라서 가설 3-2와 4-2도 지지되지 않았다.

반면 표 4를 보면, 수용의 조절효과가 유의하게 나타났다, $b = 2.09$, $p < .05$. 구체적인 내용을 확인한 결과, 수용이 높으면 지지추구적 정서조절과 행복 간 정적 관계가 더 강화되는 것으로 나타났다(그림 2). 따라서 가설 3-3이 지지되었다. 이 모형에서의 조절된 매개지수는 신뢰구간에 영을 포함하지 않아서, $b = 0.29$, 95% CI [0.01, 0.73], 수용에 의한 조절된 매개효과가 존재하였다. 수용이 낮은 경우 반려동물 소유가 지지추구적 정서조절을 통해 행복에 미치는 간접효과가 존재하지 않

았으나, $b = 0.31$, 95% CI [< 0.00 , 0.80], 수용이 높은 경우 반려동물 소유의 간접효과가 존재하였다, $b = 0.67$, 95% CI [0.15, 1.33]. 그러므로 가설 4-3도 지지되었다.

논 의

본 연구의 목적은 반려동물이 소유자의 행복에 미치는 효과의 기제를 설명하려는 것이었다. 이를 위해서 반려동물 소유와 행복 사이의 관계를 지지추구적 정서조절이 매개하며, 지지추구적 정서조절과 행복의 관계는 마음챙김이 조절할 것이라는 가설을 설정하였다. 자료는 온라인 패널회사에 의뢰하여 수집하였으며, 최종 분석에는 423명(반려동물 소유: 212명)의 자료가 사용되었다.

연구 결과, 반려동물 소유가 지지추구적 정서조절을 설명하였고, 지지추구적 정서조절은 다시 행복을 설명하였다. 여기에서 지지추구적 정서조절이 행복에 미치는 효과는 마음챙김의 세 하위차

원 중 수용에 의해서만 조절되었다. 즉, 지지추구적 정서조절이 행복에 미치는 효과는 수용에 따라서는 다르게 나타났으나, 알아차림이나 주의에 따라서는 달라지지 않았다.

종합적으로 지지추구적 정서조절이 반려동물과 행복 간 관계를 매개하였고, 이러한 매개효과는 수용의 수준에 따라서 다르게 나타났다. 즉, 반려동물 소유가 지지추구적 정서조절을 통하여 행복으로 이어졌으나, 수용의 수준이 낮을 경우 이런 효과는 나타나지 않았다.

이런 결과는 몇 가지 점에서 학문적 의의를 제공한다. 첫째, 반려동물이 심리적 건강에 미치는 효과는 지지추구적 정서조절을 통하여 간접적으로 나타나는 것으로 보인다. 지지추구적 정서조절양식은 친밀한 타인에게 걱정을 털어놓고 조언을 구하거나 위로를 구하는 행동과 관련되어 있다(민경환 외, 2000). 반려동물이 지지추구적 정서조절을 증진시킨다는 본 연구의 결과는 반려동물이 대화를 통해서 의사소통 할 수 있는 대상은 아니지만 정서를 교류할 수 있는 중요한 사회적 관계망의 구성원이 될 수 있다는 이전 연구 결과들과(Chur-Hansen, Winefield, & Beckwith, 2009; Mitchell, 2001; Valeri, 2006) 맥을 같이한다. 서론에서 언급한 것과 마찬가지로, 반려동물이 직접 정서적 지지를 제공함으로써(Staats et al., 2008) 정서조절에 영향을 미칠 수 있다. 혹은 반려동물이 다른 사람과의 사회적 관계망을 형성할 수 있도록 도움으로써(McNicholas & Collis, 2000) 정서조절에 영향을 끼칠 수 있다. 즉, 반려동물이 다른 사람과의 사회적 상호작용을 촉진시키는 역할을 하고, 이를 통해 정서조절을 증진시킨다는 대안적 설명도 가능하다.

선행연구들은 반려동물이 사회적 혹은 정서적 기능을 제공한다는 것을 암시해 주지만(Epley, Akalis, Waytz, & Cacioppo, 2008; McNicholas & Collis, 2000; Staats et al., 2008), 반려동물과 정서조절 간 관계에 대해 직접적인 조사를 한 것은 아니었다. 본 결과는 기존 연구에서 나아가 반려동물 소유가 정서조절과도 관련이 있다는 것을 보여 주었다. 이런 결과가 기존의 반려동물효과를 아주 새롭게 재구성하는 것은 아니지만 정서적인 차원에서 경로를 좀 더 세분하여 설명했다는 점에서 의미가 있다.

둘째, 지지추구적 정서조절은 행복의 증가와 관련이 있었다. 지지추구적 정서조절양식은 다른 사람들에게 자신의 감정을 표현하거나 도움을 요청하는 등의 적극적인 행동으로 표현될 수 있다(민경환 외, 2000; 허지애, 김정문 2017). 이러한 정서조절양식은 적응적인 성격이 강하다. 일반적으로 적응적이거나 기능적인 정서조절양식이 긍정적 정서를 증가시키는 것으로 알려진 데 비해(Gross & John, 2003), 지지추구적 정서조절이 행복과 같은 긍정적 상태에 미치는 효과에 대한 연구는 많지 않았다. 본 연구는 지지추구적 정서조절이 행복과 직접적으로 관련이 된다는 증거를 제시하였다는 데 또 다른 의의가 있다.

셋째, 반려동물 소유와 행복 사이에서 정서조절의 매개효과는 마음챙김의 수준에 의하여 조절된다는 것이 부분적으로 확인되었다. 즉, 구체적인 결과는 마음챙김의 하위요인에 따라 다르게 나타나서, 본 연구에서 사용한 마음챙김의 하위요인인 알아차림, 주의, 수용 중 수용에서만 조절효과가 나타났다. 수용 수준이 낮은 경우에도 지지추구적 정서조절이 행복을 증가시켰으나, 수용 수준이 높

을 경우에는 그 정적 관계가 더욱 강하게 나타났다. 이를 바탕으로 반려동물 소유가 지지추구적 정서조절을 매개로 행복으로 이르는 간접효과 수준도 수용에 따라 다르게 나타났다. 즉, 수용 수준이 높을 때 간접효과가 가장 강하게 나타났고, 수용 수준이 낮아질수록 약화되었다. Lazarus와 Folkman (1987)에 따르면, 이와 같은 결과는 마음챙김이 정서조절의 효과를 더 향상시킬 수 있는 대처방안이 될 수 있다는 것을 시사한다. 나아가, 이는 반려동물효과의 일관성이 떨어지는 현상에 대한 한 가지 설명으로 조절효과의 존재를 고려해 봐야 한다는 주장(김세영, 박형인, 2017)을 뒷받침한다. 즉, 반려동물효과가 단지 소유나 애착 정도에 의해서만 설명되지 않으며 다른 요인과 함께 상호작용하여 반려동물효과 여부 혹은 강도가 결정된다고 볼 수 있다.

이전에도 반려동물효과의 비일관성에 대해서 지적한 연구가 있었다(Herzog, 2011). 이런 문제에 대해서 Herzog(2011)는 실제로는 약한 효과 크기나 일부에서만 나타난 효과를 연구자들이 확대 해석한 점을 지적하였다. 또한, 반려동물효과에서의 차이를 가져오는 조건인 조절변인을 밝히려는 시도가 없었던 것도 아니다. 예를 들면, 가족 구성원의 크기(Antonacopoulos & Pychyl, 2010), 애착 유형(Zilcha-Mano, Mikulincer, & Shaver, 2011), 성별(Miller, Staats, & Partlo, 1992)에 따라 반려동물로부터 얻는 긍정적 영향이 달라지는지를 살펴본 연구들이 존재한다. Herzog(2011)는 연구자들이 사용하는 측정방식의 비일관성을 지적하여 연구방법 또한 조절변인이 될 수 있음을 시사하였다. 본 연구에서는 이런 변인들 이외에 마음챙김의 수준이 반려동물효과의 존재나 강도를 조절하

는 것을 확인하였다는 데 의의가 있다. 즉, 반려동물효과에서 차이가 나타나는 이유를 보다 폭넓게 설명할 수 있는 기틀을 마련하였다.

반면, 알아차림이나 주의는 조절효과를 보이지 않았다. 이는 반대로 설명하면, 지지추구적 정서조절이 행복에 미치는 효과가 알아차림이나 주의에 영향을 받지 않고 비교적 일관되게 나타난다는 것을 뜻한다. 다시 말해, 지지추구적 정서조절의 행복에 대한 주효과가 상대적으로 강하다는 것을 의미할 수 있다. 이렇듯 마음챙김의 하위요인에 따라 다른 효과가 관찰된 이유로는 마음챙김의 다차원적 특성을 들 수 있다. 차원이 나뉜다는 것 자체가 동일한 잠재개념이 다르게 발현되는 것으로 볼 수 있는데, 하위차원에 따라 개념뿐만 아니라 기능도 다를 수 있다는 것을 시사한다. 앞서 Brown과 Ryan(2003)은 알아차림과 주의가 마음챙김의 핵심이고, 수용은 부차적이라고 주장하였다. 부차적이라는 것은 다른 의미로는 알아차림과 주의 후에 나타나는 결과적 상태라고도 해석할 수 있다. 즉, 수용이 가장 나중에 발현되기 때문에 알아차림과 주의에서는 나타나지 않은 효과를 보일 수 있다.

본 연구는 반려동물효과를 증진시킬 수 있는 방안을 마련하였다는 데 그 실용적 의의가 있다. 이전 연구에서 반려동물이 인간의 심리적 건강에 미치는 효과가 비일관적으로 나타났는데(김세영, 박형인, 2017), 일관성이 떨어지는 한 가지 이유로 소유자의 마음챙김 수준이 영향을 미치고 있음을 확인한 것이다. 따라서 소유자의 마음챙김 수준을 높인다면 반려동물이 심리적 건강에 미치는 긍정적 효과가 더 증가할 수 있다. 마음챙김은 기질적으로도 차이가 나타나지만, 훈련을 통해서도 향상

될 수 있으므로(이혜진, 박형인, 2015), 마음챙김 훈련 프로그램을 이용하여 마음챙김 수준을 높이는 것이 가능하다.

본 결과는 또한 반려동물을 소유하지 않은 개인들의 행복을 증진시킬 수 있는 방안에 대한 함의를 제공한다. 본 자료에 포함된 응답자의 반은 반려동물을 소유하지 않았다. 양분상관 및 각 회귀분석 첫 번째 단계의 결과를 보면, 반려동물을 소유하지 않은 응답자들은 반려동물을 소유한 응답자에 비해 지지추구적 정서조절을 하지 않았다. 즉, 반려동물 미소유자들에 비해 소유자들이 통계적으로 유의하게 더 높은 지지추구적 정서조절 점수를 보고하였다. 그러나 지지추구적 정서조절이 행복으로 연결될 수 있으므로, 반려동물 비소유자의 행복을 증진시키기 위해 다른 종류의 사회적 지지를 얻을 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 즉, 지지추구적 정서조절양식을 더 많이 사용할 수 있는 환경을 조성해 줌으로써 반려동물을 키우지 않는 사람들의 행복을 향상시킬 수 있다.

본 연구에는 다음과 같은 제한점이 존재한다. 첫째, 온라인 패널을 이용한 조사이므로 연구 참여자가 컴퓨터나 모바일에 접근이 가능한 대상으로 한정되었다. 이는 본 연구의 대상자들이 대부분 사무직이나 전문직에 종사하고 있고, 비교적 높은 교육수준을 보인다는 점에서도 나타난다. 따라서 향후 연구에서는 컴퓨터나 인터넷을 매체로 하지 않는, 보다 전통적인 방식으로 자료를 수집하여 결과가 반복되는지를 확인할 필요가 있다.

둘째, 온라인 설문 조사는 또한 참가자들이 부주의한 응답을 할 확률이 높다는 제한점이 있다(Ward & Meade, 2018). 본 자료에서 마음챙김의 한 하위요인인 수용의 내적일치도가 상대적으로

낮게 나타났는데, 이 역시 부주의 응답에 의한 결과일 수 있다. 그러나 여기에 대한 대안적 해석도 가능하다. 내적일치도로 계산하는 신뢰도는 문항간 상관뿐만 아니라 문항의 숫자에 의해서도 결정이 되는데(DeVellis, 1991), 수용이 다른 하위요인보다 현저히 적은 두 문항만으로 측정된 것이 낮은 신뢰도를 야기했을 수 있다. 그럼에도 불구하고 낮은 신뢰도가 본 연구의 결과를 뒤집을 확률은 적다. 오히려 반대로, 낮은 신뢰도는 모수치에서의 효과크기를 낮게 산출한다는 단점이 있다(Schmidt & Hunter, 2015). 즉, 낮은 신뢰도를 보이는 척도로 측정된 결과에서 조절효과가 관찰되었다면, 더 높은 신뢰도를 보이는 척도로 측정할 경우 조절효과가 더 강하게 나타날 것이다. 그렇지만 수용의 신뢰도가 낮은 한계점에 대한 대응 반응으로 두 가지를 제안할 수 있다. 우선, 부주의 응답을 선별하는 전략을 사용할 수 있다(Ward & Meade, 2018). 나아가, 수용이 포함된 다른 종류의 마음챙김 척도를 사용하여 비슷한 결과가 도출되는 지를 확인할 수 있다.

마지막으로, 본 연구의 가장 큰 제한점은 인과관계를 확정지을 수 없다는 데 있다. 매개모형은 본질적으로 인과모형이지만, 본 자료는 일회의 설문조사로 모든 변인을 측정하여 인과관계를 단언할 수 없다. 일례로, 반려동물 소유가 지지추구적 정서조절양식의 사용을 증가시키는 것이 아니라, 지지추구적 정서조절양식을 사용하는 사람들이 반려동물을 더 많이 키우는 것일 수도 있다. 이러한 대안적 가능성을 배제하기 위해서 후속 연구에서는 장기종단 연구를 실시해야 한다.

이런 제한점에도 불구하고 본 연구는 반려동물이 인간의 심리적 건강에 미치는 효과에 대한 이

해를 돕는 초기 경험적 자료로서 의미를 부여할 수 있다. 반려동물을 키우는 가구가 계속해서 증가 추세에 있는 것에 비해 반려동물효과를 과학적으로 검증한 국내 연구는 상대적으로 드물다. 이러한 상황에서 본 연구는 반려동물효과에 대해 체계적인 접근을 할 수 있는 기반을 마련하는 데 일조하였다.

참 고 문 헌

- 김세영, 박형인 (2017). 반려동물효과: 반려동물 소유와 심리적 건강 간 관계의 메타분석 연구. *사회과학연구*, 28, 101-115.
- 농림축산식품부 (2017. 12. 17). 국민 대다수 동물 보호, 복지 필요성에 대해 공감. 보도자료. <http://www.mafra.go.kr/mafra/293/subview.do?enc=Zm5jdDF8QEB8JTJGYmJzJTJGbwFmcmElMkY2OCUyRjMxN TA4MiUyRmFydGNsVmllldy5kbyUzRg%3D%3D>
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서조절 전략에 관한 연구-정서종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14, 1-16.
- 서은국, 구계선 (2011). 단축형 행복척도(COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회: 사회 및 성격*, 25, 95-113.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 이자영, 최응용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향 - 인지적 정서조절을 매개로 하여. *상담학연구*, 13, 1481-1499.
- 이지영 (2012). 연령증가에 따른 정서조절의 차이-청소년기와 성인기를 대상으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 783-808.
- 이지영, 권석만 (2009). 성별과 성격유형에 따른 정서조절 전략의 차이. *한국심리학회지: 일반*, 28, 507-524.
- 이혜진, 박형인 (2015). 마음챙김 기반 치료의 효과: 메타분석 연구. *한국심리학회지: 임상*, 34, 991-1038.
- 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*, 28, 667-693.
- 이지애, 김정문(2017). 자기격려와 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감의 관계: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과. *스트레스연구*, 25, 44-51.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Allen, K. (2003). Are pets a healthy pleasure? The influence of pets on blood pressure. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 236-239.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Amiot, C., Bastian, B., & Martens, P. (2016). People and companion animals: It takes two to tango. *BioScience*, 66, 552-560.
- Antonacopoulos, N. M. D., & Pychyl, T. A. (2010). An examination of the potential role of pet ownership, human social support and pet attachment in the psychological health of individual living alone. *Anthrozoös*, 23, 37-54.
- American Veterinary Medical Association (2012). *U.S. pet ownership and demographics sourcebook*. Schaumburg, IL: Author.
- Beck, L., & Madresh, E. (2008). Romantic partners and four-legged friends: An extension of attachment theory to relationships with pets. *Anthrozoös*, 27, 103-112.
- Becker, T. E. (2005). Potential problems in the statistical control of variables in organizational

- research: A qualitative analysis with recommendations. *Organizational Research Methods*, 8, 274-289.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefit of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84, 822-848.
- Chur-Hansen, A., Winefield, H., & Beckwith, M. (2008). Reasons given by elderly men and women for not owning a pet, and the implication for clinical practice and research. *Journal of Health Psychology*, 13, 977-981.
- Chur-Hansen, A., Winefield, H., & Beckwith, M. (2009). Companion animals for elderly women: The important of attachment. *Qualitative Research in Psychology*, 6, 281-293.
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Park, CA: Sage Publications, Inc.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 116, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Epley, N., Akalis, S., Waytz, A., & Cacioppo, J. (2008). Creating social connection through inferential reproduction. *Psychological Science*, 19, 114-120.
- 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, 177-190.
- Gilbey, A., McNicholas, J., & Collis, G. (2007). A longitudinal test of the belief that companion animal ownership can help reduce loneliness. *Anthrozoös*, 20, 345-353.
- Grav, S., Hellzen, O., Romild, U., & Strodal, E. (2011). Association between social support and depression in the general population: The HUNT study, a cross-sectional survey. *Journal of Clinical Nursing*, 21, 111-120.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Herzog, H. (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: Fact, fiction, or hypothesis? *Current Directions in Psychological Science*, 20, 236-239.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kanat-Maymon, Y., Antebi, A., & Zilcha-Mano, S. (2016). Basic psychological need fulfillment in human-pet relationships and well-being. *Personality and Individual Differences*, 92, 69-73.
- Knight, S., & Edwards, V. (2008). In the company of wolves, the physical, social, and psychological benefits of dog ownership. *Journal of Aging and*

- Health*, 20, 437-455.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.
- McNicholas, J., & Collis, G. (2000). Dogs as catalysts for social interactions: Robustness of the effect. *British Journal of Psychology*, 91, 61-70.
- McConnell, A., Brown, L., Shoda, T., Stayton, L., & Martin, C. (2011). Friends with benefits: On the positive consequence of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101, 1239-1252.
- Mennin, D., Fresco, D., Ritter, M., & Heimberg, R. (2015). An open trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder and cooccurring depression. *Depression and Anxiety*, 32, 614-623.
- Miller, D., Staats, S., & Partlo, C. (1992). Discriminating positive and negative aspects of interaction: Sex differences in the older population. *Social Indicators Research*, 27, 363-374.
- Mitchell, R. (2001). Americans' talk to dogs: Similarities and differences with talk to infants. *Research on Language and Social Interaction*, 34, 183-210.
- Nolen-Hoeksema, S. & Rusting, C. L. (1999). Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp.330-350). New York: Russell Sage Foundation.
- Podberseck, A. (2009). Good to pet and eat: The keeping and consuming of dogs and cats in South Korea. *Journal of Social Issues*, 65, 615-632.
- Ramirez, M., & Hernandez, R. (2014). Benefits of dog ownership: Comparative study of equivalent samples. *Journal of Veterinary Behavior*, 9, 311-315.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Schmidt, F. L., & Hunter, J. E. (2015). *Methods of meta-analysis: Correcting error and bias in research findings* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publication, Inc.
- Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behavior. *Journal of Royal Society of Medicine*, 84, 717-720.
- Staats, S., Wallace, H., & Anderson, T. (2008). Reasons for companion animal guardianship (pet ownership) from two populations. *Society and Animals*, 16, 279-291.
- Valeri, R. (2006). Tails of laughter: A pilot study examining the relationship between companion animal guardianship (pet ownership) and laughter. *Society & Animals*, 14, 275-293.
- Ward, M. K., & Meade, A. W. (2018). Applying social psychology to prevent careless responding during online surveys. *Applied Psychology: An International Review*, 67, 231-263.
- Wells, D. (2009). The effects of animals on human health and well-being. *Journal of Social Issues*, 65, 523-543.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Application to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-647.
- Zilcha-Mano, S., Mikulincer, M., & Shaver, P. (2011). An attachment perspective on human-pet relationships: Conceptualization and assessment of pet attachment orientations. *Journal of Research in Personality*, 45, 345-357.
- 원고접수일: 2018년 9월 3일
 논문심사일: 2018년 9월 14일
 게재결정일: 2018년 9월 28일

The Effect of Pet on Happiness through Support-Seeking Emotion Regulation: A Mediation Model Moderated by Mindfulness

Se Young Kim

Chonnam National University

Hyung In Park

Sungkyunkwan University

This study examined whether emotion regulation and mindfulness would explain the mechanism of pet effect. Previous research revealed some inconsistencies in terms of pet effect on psychological health. Based on previous findings, the present study aimed to find a moderator that might change the relationship between pet ownership and happiness. We examined mindfulness as a moderator and support-seeking emotion regulation as a mediator. A one-time online survey was administered to 423 adults in Korea. Our results showed that support-seeking emotion regulation mediated the relationship between pet ownership and happiness. In addition, the path from support-seeking emotion regulation to happiness depended on the acceptance subtype of mindfulness. The mediating effect was stronger for individuals with a high level of acceptance than for those with a low level of acceptance. Implications and limitations of these results were discussed at the end.

Keywords: pet, happiness, emotion regulation, mindfulness, moderated mediation