

# 대인관계에 대한 마음챙김과 자비심의 영향: 정서조절과 사회적 연결감의 매개효과

김 계 양

아주대학교 심리학과 박사과정

김 완 석<sup>†</sup>

아주대학교 심리학과 교수

본 연구는 마음챙김과 자비심이 대인관계에 미치는 영향을 검토하고, 그 영향 관계에서 정서조절과 사회적 연결감의 매개 역할을 검증하였다. 대학생 382명을 대상으로 설문조사하여 구조방정식 모형 검증을 실시하였다. 분석 결과, 마음챙김은 대인관계에 직접적인 영향을 주기도 하지만 정서조절과 사회적 연결감을 통해 간접적으로도 기여를 하는 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김이 대인관계를 직접적으로 향상시키기도 하지만 정서조절 능력을 증가시키거나 혹은 사회적 연결감을 증가시켜 대인관계 향상으로 이어질 수 있음을 보여주었다. 그런가 하면, 자비심은 대인관계에 직접적인 영향을 주기보다 사회적 연결감을 통해 간접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 자비심이 사회적 세계에 대한 개인의 관점을 긍정적으로 변화시켜 대인관계에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 시사한다. 끝으로 본 연구의 의의와 제한점, 그리고 대인관계 증진을 위한 시사점과 후속 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 마음챙김, 자비심, 대인관계, 정서조절, 사회적 연결감

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 김완석, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-219-2769, E-mail: wsgimajou@gmail.com

우리 삶에서 행복에 결정적인 영향을 주는 것들 중의 하나가 타인과의 관계일 것이다. 다른 사람들과 만족스러운 관계를 맺는 것은 인간의 기본적인이고 보편적인 욕구이며(Baumeister & Leary, 1995; Maslow, 1970; Ryan & Deci, 2000), 인간의 생존과 발달에 필수적인 동기이다(Ainsworth, 1989). 또한 안정적이고 수용적인 관계는 자신을 좀 더 긍정적으로 평가하고, 자아존중감을 형성하고 유지하는데 기여하며(Leary, Tambor, Terdal, & Downs, 1995), 전 생애에 걸쳐 스트레스 사건에 건설적으로 대처하고 개인의 적응을 촉진하는 탄력성 요인으로 작용한다(Mikulincer & Florian, 1998). 만족스럽고 의미 있는 대인관계는 웰빙의 원천으로 취급되며(Ryff, 1989), 인간 번영(flourishing)의 필수적인 요소로 간주되면서(Ryff & Singer, 2000), 실제 많은 경험 연구를 통해서 긍정적 대인관계는 신체 건강과 장수를 비롯한 신체적 웰빙과 심리적인 웰빙을 예측하였다(Berscheid & Reis, 1998; Gable & Gosnell, 2011; Myers, 2000). 아울러 가장 효과적으로 심리적 욕구를 충족시키고, 웰빙을 가져오는 대인 상호작용은 빈도와 같은 양적인 특성이 아니며, 친밀감과 돌봄, 지지, 소통과 같은 관계의 질이라는 것이 강조되고 있다(Kasser & Ryan, 1999; Nezlek, 2000).

그러나 인간관계는 크고 작은 문제를 일으키고 수많은 갈등과 좌절을 유발하기도 하며, 우리가 경험하는 심리적 고통과 불행은 이러한 대인관계 문제로부터 비롯되는 경우가 많다. 실제, 심리상담 및 치료 장면에서 내담자들이 가지고 오는 가장 흔한 문제 중 하나가 대인관계와 관련되어 있으며(Horowitz, 1996), 국내 대학상담센터의 연간 이

용 현황 조사에서도 대인관계문제는 내담자들이 가장 많이 호소하는 문제들 중의 하나로 보고되고 있다(서강대학교 학생생활상담연구소, 2018). 경험 연구에서도 대인관계에서의 결핍은 고독이나 우울, 공격성 등의 다양한 심리적 부적응과 신체 건강 위협 등을 예측한다(Berscheid & Reis, 1998; Twenge, Baumeister, Tice, & Stucke, 2001).

긍정적인 대인관계가 이처럼 개인의 웰빙에서 핵심적인 역할을 한다면, 어떤 요인들이 대인관계 증진에 기여할 것인지를 탐색해보는 것은 인간의 행복과 웰빙에 실질적인 도움을 줄 수 있을 것이다. 본 연구는 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 수 있는 개인의 심리적 특성 요인으로 최근 심리과학의 다양한 영역에서 관심 받고 있는 명상 전통의 두 가지 심리적 자질인 마음챙김과 자비심에 주목하고자 한다.

마음챙김의 정의는 여러 학자들에 의해 시도되었는데, 보편적으로 받아들여지는 Kabat-Zinn (2003)의 정의에 따르면, 의도적으로 현재 순간에 비판단적으로 주의를 기울여 알아차리는 것이라 할 수 있다. 이러한 정의로부터 마음챙김은 두 가지 핵심 요소를 포함한다고 볼 수 있는데, 하나는 현재 순간의 경험에 대한 주의와 이를 통한 자각이며, 다른 하나는 자각의 질에 해당하는 것으로 경험에 대한 개방적이고 수용적인 태도를 지향하는 것이다(Bishop et al., 2004).

이러한 마음챙김과 관련해서 지난 20여 년간 과학적 연구가 급속히 증가하였으며, 우울, 불안 등 심리적 증상 완화를 비롯하여 다양한 행동조절, 스트레스 대처 능력 및 회복 탄력성과 같은 심리 자원 강화에 효과가 있는 것으로 밝혀졌다.

아울러 통증과 압을 비롯한 다양한 만성 질환 관리를 통한 삶의 질 향상과 건강행동 증진, 면역체계 강화에도 유망한 효과가 있는 것으로 알려졌다(개관을 위해서는 김완석, 2016; Creswell, 2017 참고).

지금까지는 과학적 연구가 개인의 웰빙에 대한 이익에 대부분 초점이 맞추어졌으며, 마음챙김의 대인적 효과는 상대적으로 이론적, 경험적 관심을 받지 못하였다. 하지만 명상 전통에서는 대인관계에 대한 마음챙김의 가치를 주목했는데, 일찍이 탁났한은 마음챙김이 개인적 고통을 줄여주는 것에 더해 사랑과 친밀감, 그리고 타인과의 더 나은 관계를 만드는데 강력할 수 있다고 하였으며(Karremans, Schellekens, & Kappen, 2015에서 재인용), Kabat-Zinn(1993)도 마음챙김이 신뢰감과 연결감을 촉진할 수 있다고 주장하였다. 마음챙김은 자신의 현재 순간의 경험에 개방적이고 수용적인 방식으로 초점을 맞추는 내적인 조율(attunement)이며, 이것은 대인관계에서 개방적이고 공감적인 방식으로 다른 사람의 내적인 상태에 조율하는 것 역시 가능하게 해줄 수 있다(Parker, Nelson, Epel, & Siegel, 2015). 동시에 이러한 수용적 주의(receptive attention)는 자신의 사고, 정서, 언어적 반응을 더 잘 알아차리면서 충동적이고 파괴적인 반응을 억제하고 건강한 관계 기능을 촉진할 것으로 예상된다(Brown, 2015; Brown, Ryan, & Creswell, 2007).

마음챙김과 긍정적 대인 기능의 관계에 대한 경험 연구는 수적으로 드물지만 Brown과 Ryan(2003)의 연구에서 마음챙김 수준은 관계성(relatedness)과 정적 상관을 나타냈으며, Beitel과 Ferrer, Cecero(2005)의 연구에서는 관점 취하기

(perspective-taking) 및 공감적 관심과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또 마음챙김은 관계 만족도와 관계 스트레스를 더 적응적이고 생산적으로 다루는 능력과 관계가 있었으며, 갈등 전후 관계 지각에서 긍정적인 변화를 예측하는 것으로 나타났다(Barnes, Brown, Krusemark, Cambell, & Rogge, 2007). 마음챙김 기반 개입 연구들은 마음챙김 능력이 우울, 불안 등의 심리적 고통 감소 외에 다른 사람에 대한 공감 수준을 향상시킬 수 있음을 보여준다(김정모, 2011; Block-Lerner, Adair, Plumb, Rhatigan, & Orsillo, 2007; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998). Carson과 Carson, Gil, Baucom(2004)은 마음챙김 기반 관계 증진 프로그램(Mindfulness-Based Relationship Enhancement: MBRE)을 개발하여 낭만적 관계에 있는 사람들을 대상으로 실시한 결과, 관계 기능(예: 관계 만족, 관계 스트레스, 친밀성, 파트너 수용 등)과 개인 웰빙(예: 낙관성, 영성, 심리적 고통 등) 모두에서 긍정적인 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 효과는 3개월 추수 시점에서도 유지된 것으로 나타났다. 아울러, 일지 분석은 마음챙김 수련의 양이 관계에서의 행복과 스트레스, 그리고 개인적인 스트레스 대처 효능감 및 전반적인 스트레스에서의 향상을 예측한다는 결과를 보여준다. 현재까지 경험 연구들은 낭만적 관계에서 가장 많이 이루어졌으며, 긍정적 대인기능에서 마음챙김의 역할에 대한 가능성을 제안한다(Karremans et al., 2015; Kozloski, 2013).

한편, 자비심이란 불교심리학에서 말하는 사무량심의 자비희사(慈悲喜捨)<sup>1)</sup> 중 첫 두 가지 심성인 자(慈, 자애심, loving-kindness)와 비(悲, 연민심, compassion)를 결합한 용어이다<sup>2)</sup>. 자(慈)는 모

든 생명 있는 존재들이 행복하고 평안하기를 바라는 마음이며, 비(悲)는 이런 존재들에게 괴로움이 있을 때 좋은 마음으로 동정하고 괴로움에서 벗어나기를 바라는 기원의 마음이다(김재성, 2015). 자비심의 개념을 보면, 앞서 살펴본 마음챙김과는 다른 특성을 발견할 수 있다. 마음챙김이 개인적인 맥락에서 현재의 경험에 대한 주의와 자각을 강조하는 것이라면, 자비심은 주로 다른 사람이나 생명체를 대상으로 의도적으로 사랑과 친절, 연민의 태도를 갖는 것으로 사회적인 특성을 바탕으로 한다(김완석 등, 2014).

마음챙김 연구에 비하면 자비심 관련 연구는 비교적 최근에 증가하기 시작하였으며, Neff(2003)가 제시한 자신을 향한 친절과 연민적 태도인 자기자비(self-compassion) 개념을 이용하여 개인의 심리적 기능에 대한 영향 관계를 살펴보는 연구들이 특히 많은 관심을 받았다. 타인을 대상으로 하는 자비심에 대한 연구도 아직까지는 개인의 심신 건강과 관련한 연구들이 주를 이루고 있는데, 예를 들어, 자비심 배양 수련인 자비명상은 요통환자의 통증과 분노, 심리적 스트레스를 유의하게 감소시켰으며(Carson et al., 2005), 긍정정서와 광범위한 개인 자원 및 삶의 만족도를 증가시켰다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). 국내 연구에서도 자비명상은 마음챙김과 자기자비를 증가시키고 부정 정서와 스트레스 지각을 감소시켰으며(왕인순, 조옥경, 2011), 우울감

개선 및 재발 방지 효과가 있었다(조현주, 2012).

또 한편으로 자비심의 독특한 사회적 특성을 반영하면서, 이타성, 도움행동 등 친사회적 행동과 사회적 편견 등 사회적 맥락에서의 자비심 효과에 대한 경험 연구들이 증가하고 있다. 예를 들면, 자비심을 배양하는 단기 자비명상 수련이 친사회성 컴퓨터 게임 과제에서 잘 모르는 타인에 대한 친사회적 행동을 유의하게 증가시켰으며(Leiberg, Klimecki, & Singer, 2011), 흑인과 노숙자 같은 사회적 낙인 집단에 대한 암묵적 편향을 감소시켰다(Kang, Gray, & Dovidio, 2014). 국내 경험연구들에서도 자비심은 정서적 공감을 매개로 이타행동을 예측했으며(박희영, 김완석, 2019), 잘 모르는 타인에 대한 이타심과 기부 및 도움행동을 증가시켰다(장지현, 김완석, 2014; 김완석 등 2014). 이처럼 자비심에 관한 연구들은 마음챙김에 비해 더 최근에야 관심을 받기 시작했으며, 자비심이 대인관계의 질을 직접적으로 향상시킨다는 증거는 별로 없다. 그리고 최근 자비심 관련 연구들은 주로 자기 자신을 대상으로 하는 자기자비를 중심으로 이루어졌기 때문에 타인과의 관계를 다루는 것이 거의 없으며, 사회적 맥락에서의 효과를 검토하는 연구들도 대개 이타심, 이타행동 등 친사회적 행동과 관련한 것들이지 대인관계의 질이라든가 관계의 질에 영향을 미치는 과정에 대한 연구는 거의 없는 실정이다. 그렇지만 자비심이라는 것 자체가 타인에게 좋은 의도를 가지고 타인

- 1) 사무량심이란 자(慈, 자애심, loving-kindness), 비(悲, 연민심, compassion), 희(喜, 동락심, sympathetic joy), 사(捨, 평등심, equanimity)의 네 가지 태도를 말하는 것으로서, 불교에서는 이 네 가지 심성을 무한히 계발할 수 있는 인간 보편적인 마음의 특성으로 간주한다(김완석, 신강현, 김경일, 2014).
- 2) 서구에서는 자(loving-kindness)와 비(compassion)를 크게 구분하지 않고, 혼합하여 사용하는 경향이 있으며, compassion에 loving-kindness의 의미를 포함하여 사용하는 경우가 흔하다(박성현, 2015). 본 연구에서도 특별한 경우를 제외하고는 compassion을 자비심으로 번역하여 사용하였다.

의 행복과 안녕을 기원하는 특성을 반영하기 때문에 자비심이 타인과의 관계를 긍정적으로 개선시킬 가능성은 충분히 있다고 예상해볼 수 있다.

그렇다면, 마음챙김과 자비심은 긍정적 대인관계에 어떻게 영향을 미칠 것인가? 그 영향 관계를 설명하는 메카니즘은 다양할 수 있으나 특히 적절한 것으로 고려할 만한 것이 정서조절이다. 타인과의 관계는 다양한 정서를 유발할 수 있으며, 또한 대인관계 경험이 갈등과 좌절, 분노 등 부정적인 정서를 흔히 동반한다는 사실에서 이러한 부정 정서들을 완화하고 효과적으로 다루는 정서조절 능력이 하나의 경로가 될 수 있을 것으로 보인다.

Gross는 정서조절을 “개인이 어떤 정서를, 언제, 어떻게 경험하고, 어떤 방식으로 표현할 것인가에 영향을 미치는 과정”이라고 정의하였으며(Gross, 1998, p. 275), 이러한 정의는 정서조절이 부정적인 정서를 회피하고 긍정적인 정서만을 추구하는 것이 아니라 그것의 적절한 조절과 맥락에 맞는 적응적인 행동 반응을 강조하는 것이라 할 수 있다(Aldao, 2013; Roemer, Williston, & Rollins, 2015). 아울러, 사회적 맥락에서 효과적인 정서조절은 자신의 정서와 타인의 정서 모두에 숙련된 반응을 필요로 하며(Zaki & Williams, 2013), 따라서 자기와 타인의 정서에 균형 있게 주의를 기울이는 전략이 중요할 수 있다(Quaglia, Goodman, & Brown, 2015).

앞서 살펴본 바와 같이 마음챙김이 심리적 사건에 대한 수용적 주의를 수반한다는 점에서 마음챙김은 정서의 명료한 인식과 연관이 있으며, 마음챙김이 이루어지면 생각과 감정은 마음 안에서 왔다가 사라지는 하나의 사건으로 경험될 뿐

그것들을 자신과 같은 것으로 동일시하지 않게 된다. 이렇게 자신의 경험에 대해 거리두기(distancing) 하는 것은 개인의 자각과 반응 사이에 공간을 만들어내면서 정서 경험에 대한 자동적인 반응에서 벗어나 반응을 의식적으로 선택하고, 보다 적절하고 효과적인 방식으로 반응하는 것을 허용한다(Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003).

이러한 마음챙김과 적응적인 정서조절의 연관성은 다수의 경험연구에서 지지되었는데, 예를 들어, 마음챙김 수준은 정서를 자각하고 이해, 수용하는 능력과 불쾌한 기분 상태를 회복하는 능력과 정적 상관을 보였으며(Baer, Smith, & Allen, 2004; Brown & Ryan, 2003), 또 다른 연구에서 마음챙김은 정서변별력과는 정적 상관을, 정서적 곤란과는 부적 상관을 나타냈다(Hill & Updegraff, 2012). 자기보고식 상관 연구들은 fMRI 연구를 통해 기질적 마음챙김과 유도된 마음챙김 모두 부정적 자극을 처리하는 동안 전두엽 활성화 증가와 편도체 활성화 감소를 보여주면서 신경생물학적 수준에서도 마음챙김의 정서조절 효과가 뒷받침 되었다(Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007; Lutz et al., 2014). 개입연구에서 마음챙김명상 훈련 집단은 대기자 통제집단에 비해 정서에 대한 두려움, 분노 억제, 공격적 분노 표현, 정서조절 곤란의 감소(Robbins, Keng, Ekblad, & Brantley, 2012)와 우울, 불안 감소 및 정서지능 향상(김정모, 전미애, 2009; 배재홍, 장현갑, 2006) 외에도 불쾌한 자극으로 인한 정서적 간섭의 감소를 보였다(Ortner, Kilner, & Zelazo, 2007). 실험 연구에서 마음챙김 조건은 반추와 주의분산 조건에 비해 유도된 슬

픈 정서가 더 크게 감소하였으며(Broderick, 2005), 부정적 정서 자극에 대한 경험 회피를 감소시키는 것으로 나타났다(Arch & Craske, 2006).

마음챙김의 이러한 정서조절 능력은 사회적 맥락에서도 긍정적인 기여를 하는 것으로 나타났는데, 기질적 마음챙김은 사회적 정서 위협에 대한 반응에서 더 낮은 편도체 활성화와 관련이 있었으며(Creswell et al., 2007), 특질 마음챙김 수준이 높으면 사회적 스트레스 과제에 대한 더 낮은 코티졸 반응을 예측하였다(Brown, Weinstein, & Creswell, 2012). 또 다른 연구에서 마음챙김은 다양한 사회적 상황에서 자신을 더 잘 표현하고, 정서를 식별하고 묘사하는데 어려움이 적으며, 사회불안이 더 낮고, 타인의 고통에 덜 전연되는 것을 예측하였다(Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf, 2008). 나아가 Wachs와 Cordova(2007)는 마음챙김이 낭만적 관계를 향상시키는데 있어 정서를 식별하고 소통하는 능력과 분노 관련 충동성 및 적개심 감소와 같은 정서조절 능력의 매개 역할을 보여주었다.

이렇듯 마음챙김이 정서조절이라는 기제를 통해 타인과의 관계에서 발생하는 부정적 경험들을 효과적으로 다룸으로써 대인관계 향상에 기여할 수 있다면, 다른 한편으로는 부정적 경험들을 다루고 완화하는 것을 넘어 타인과의 관계에 대해 좀 더 긍정적인 관점과 태도를 형성함으로써 대인관계 향상에 기여할 수도 있을 것으로 보인다. 여기서 중요한 변수로 고려할만한 것이 사회적 연결감이다.

사회적 연결감(social connectedness)이란 “소속에 대한 내적 감각을 반영하며, 사회적 세계와 친밀한 관계에 있다는 주관적인 자각”으로 정의된다

(Lee & Robbins, 1998, p. 338). 이는 사회적 세계에 대한 개인의 관점, 즉 타인과 관련한 자기감이며(Lee & Robbins, 1998), 소속과 친밀의 주관적 특성을 강조하는 개념으로 객관적이며 수적인 관계 규모는 상대적으로 덜 중요하다(Adair, Fredrickson, Castro-Schilo, Kim, & Sidberry, 2018; Lee, Draper, & Lee, 2001; Seppälä, Rossomando, & Doty, 2013).

명상 전통에서 사회적 연결감의 중요성을 강조하고 그것을 향상시키기 위한 방법으로 마음챙김과 자비심을 제시한다. 미국의 명상 지도자인 Salzberg(2011)는 마음챙김을 통해 깊은 통찰을 하면 얼마나 우리의 삶이 밀접하게 연결되어 있는지를 보는 것이 필연적으로 따라올 것이며, 자비심을 우리 모두가 서로 연결되어 있음을 인식하는 마음의 질이라고 표현한 바 있다. 그렇다면 먼저 마음챙김은 사회적 연결감과 어떻게 관련이 있을까?

마음챙김이 효과를 가져 오는 여러 요소들을 검토하면 그 중에 자기에 대한 관점 변화가 있다(Hölzel et al., 2011). 마음챙김 상태가 되면 생각과 감정 같은 내적 경험을 한 발 물러나 제삼자적 관점에서 하나의 정신적 사건으로 바라보는 것이 가능해진다. 이렇게 떨어져서 관찰하는 탈중심화(decentering)는 자기를 자신의 생각과 감정으로부터 분리해서 볼 수 있게 해주고, 자기의 일시적인 속성과 그것의 순간적인 경험에 대한 자각을 가능하게 해주며, 이러한 자각은 자기에 대한 관점의 변화를 가능하게 한다. 즉, “나”에 대한 우리의 감각이 우리가 생각하는 것만큼 견고하고, 영구적이며, 실재하는 것이 아니라는 것을 이해하게 되며, 이러한 통찰은 사람들로 하여금 타인에

대한 깊은 관심과 친절을 경험할 수 있게 해준다(Hölzel et al., 2011). Leary와 Diebels(2013, 2017)는 마음챙김으로 인한 자기 관련 관점 변화의 특성을 과소-자아적(hypo-egoic) 속성으로 개념화하였는데, 이러한 상태에서는 평소보다 숙고나 반추 등의 자기 관련 사고가 줄어들고, 자기에 덜 몰두하며, 상대적으로 덜 평가절하된다. 또한 사람들은 자신을 타인이나 세상과 분리된 것으로 보기보다는 자신이 포함된 더 큰 전체의 일부로 보기 시작하며, 타인을 포함한 외부 세계와 연결감을 경험할 수 있다(Leary & Diebels, 2017). 아울러 마음챙김은 매순간 내면에서 일어나는 생각이나 감정을 개념적 사고나 범주화 과정 없이 있는 그대로 관찰할 수 있게 해주며, 이는 “나” 혹은 “그들” 같은 분리가 자동적으로 일어나는 집단 간 편향을 방지해준다(Berry & Brown, 2017).

이렇듯 불교심리학과 심리과학에서 마음챙김이 연결감을 촉진한다는 이론을 뒷받침 하면서, 마음챙김과 사회적 연결감 간에 정적 상관이 발견되었으며(Gootjes & Rassin, 2014), 특질 마음챙김의 증가가 탈중심화의 증가를 통해서 사회적 연결감의 증가를 예측하였다(Adair et al., 2018). 비록 마음챙김 단독 훈련 개입이 사회적 연결감을 증진시킬 수 있는지를 검토한 연구는 아니지만 8주 짜리 마음챙김 훈련 과정 참가자들이 대기자 통제 집단과 비교하여 사회적 연결감과 관련이 있는 대인적 변인인 외로움을 감소시켰다는 연구가 있다(Creswell et al., 2012).

마음챙김이 자기의 속성에 대한 통찰을 통해 사회적 연결감을 촉진한다면, 자비심은 보다 직접적으로 자기와 타인 간 연결감을 촉진할 수 있을 것으로 보인다. 앞서 언급했듯이 자비심은 자기와

다른 사람과의 관계 맥락에서 일어나며, 타인의 기쁨과 슬픔, 희망과 두려움을 생생하게 떠올리면서 다른 존재를 친절과 사랑으로 대하고, 고통을 덜어주고자 하는 의도를 담고 있다(김완석 등, 2014; Wallace, 2001). 이는 자비심이 진화의 산물인 선천적인 돌봄 시스템을 이용하는 것을 의미하며, 그 자체로 보상적인 따뜻함, 사랑 그리고 연결감을 동반하는 것으로 알려져 있다(Bornemann & Singer, 2013). 아울러 자비심은 모든 인간이 동일하게 행복을 소망하고, 고통에 취약하다는 본질적인 유사성, 보편성에 대한 자각을 불러일으키면서 그로 인한 사회적 연결감을 생성할 수 있을 것으로 보인다. 이를 뒷받침 하면서, Oveis와 Horberg, Keltner(2010)의 연구는 특질과 실험으로 유도된 자비심이 자기-타인 유사성, 특히 취약한 타인과의 유사성 지각의 증가와 연관이 있음을 보여주면서, 유사성 지각이 연결감을 증가시키고, 상호의존적 관계를 촉진한다고 하였다. 또 다른 연구는 관계에서 타인을 향한 자비 목표를 지닌 사람들은 공적으로나 사적으로 바라는 자기상을 얻기 위한 목표를 가진 사람과 비교하여 연결감, 친밀감, 사회적 지지와 신뢰 증가를 예측했으며, 갈등, 외로움, 두려움과 같은 혼란스러운 정서를 약화시킨 것으로 나타났다. 아울러 참가자의 자비심은 상대방이 받은 지지의 증가를 예측하고, 다시 상대방이 제공한 지지의 증가를 예측하며, 이어서 참가자들이 상대방으로부터 받은 지지의 증가를 예측하면서 자비심이 자기 자신과 타인을 위한 지지 환경을 조성하는 것을 입증하였다(Crocker & Canevello, 2008).

Seppälä 등(2013)은 사회적 연결감을 높일 수 있는 강력한 방법으로 자비명상을 제안하였는데,

이에 대한 근거로, Hutcherson과 Seppälä, Gross (2008)의 연구에서는 실험실 맥락의 짧은 자애명상이 잘 모르는 타인에 대한 사회적 연결감을 증가시켰으며, 또 다른 실험 연구에서 마음챙김과 자애명상 녹음을 들은 집단은 통제 집단에 비해 사회적 연결감이 더 증가하였으며, 마음챙김명상과 자애명상 집단 간에 유의한 차이는 발견되지 않았다. 둘 다 연결감을 증진하는데 효과적이라고 제안한다(Aspy & Proeve, 2017). 개입 연구는 어느 정도 마음챙김명상과 자비명상 요소가 혼합되어 있으며, Kok과 Singer(2017)는 짝을 이루어 하는 새로운 형태의 마음챙김 및 자비명상 개입을 통해 사회적 친밀감과 자기개방으로 측정된 사회적 연결감의 증가를 보여주었다. 국내 연구에서도 자애명상 수련이 타인에 대한 연결감과 수용능력의 향상을 가져온 것으로 나타났다(박성현, 성승연, 미산, 2016).

사회적 연결감은 사람들에게 각자가 살고 있는 세상을 지각하고, 대인적 상호작용과 관계 사건을 처리하는 사회적 렌즈를 제공할 수 있다(Lee & Robbins, 1998). Picket과 Gardner, Knowles(2004)의 연구에 따르면, 사회적 연결감이 높은 사람들은 사회적 단서에 특히 주의를 기울이고, 그것들을 해석하는데 있어 더 정확한 것으로 나타났다. 즉, 사회적 연결감이 높은 사람들은 목소리 톤과 얼굴 표정을 식별하는 데 있어 더 정확하며, 더 큰 공감 정확도를 예측하였다. 사회적 연결감은 대인관계에 관여하는 개인의 능력을 향상시킬 수 있는데, Lee 등(2001)의 연구에서 낮은 사회적 연결감이 역기능적 대인 행동을 예측하였다. 즉, 연결감이 낮은 사람들은 자신이 맺고 있는 관계를 부정적으로 평가하고, 사교성, 친밀감, 순종성, 주

장성 곤란과 같은 역기능적 대인행동을 보이며, 적절한 대인행동에 관여하기보다 사회적 상황을 회피할 가능성이 더 높다.

위의 근거들을 바탕으로 본 연구에서는 마음챙김과 자비심이 대인관계에 미치는 영향을 확인하고, 그 과정에서 정서조절과 사회적 연결감의 매개 역할을 검증하고자 한다. 살펴본 선행 연구들을 토대로 마음챙김은 대인관계에 직접적으로, 또는 정서조절과 사회적 연결감 각각을 통해서 간접적으로도 영향을 줄 수 있다고 가정하였다. 자비심은 대인관계에 직접적으로 영향을 주기보다 사회적 연결감의 매개를 통해 간접적으로 영향을 미칠 것이라고 가정하였다. 이것을 연구모형 1로 설정하였으며, 두 가지 대안모형을 세워 각각 비교하였다. 연구모형 2는 연구모형 1과 비교하여 자비심이 대인관계에 직접적으로 영향을 줄 것이라는 가설을 반영한 것이다. 앞서 논의한 것처럼, 자비심 수준이 대인관계에 직접 영향을 미칠 것이라고 가정할 만한 뚜렷한 근거는 없지만 일부 연구에서 타인을 향한 자비심이 정서적 공감을 예측하는 결과(박희영, 김완석, 2019)와 자비명상이 정서적 소리 자극에 대하여 뇌섬, 전측 대상피질 등을 포함한 공감 관련 신경회로의 활성화 증가를 보여주는 신경생물학적 결과(Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008)가 있으므로 이를 토대로 대인관계에 대한 직접 효과 모형을 설정하였다. 연구모형 3은 모형 1과 모형 2에 포함되는 모형으로, 마음챙김과 자비심이 정서조절과 사회적 연결감을 통해서만 대인관계에 영향을 미칠 수 있음을 가정하는 완전 매개 모형이다.



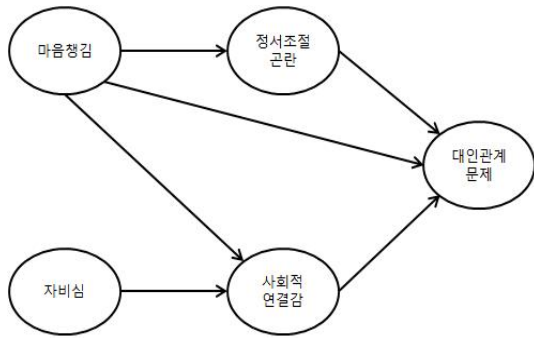


그림 1. 연구모형 1

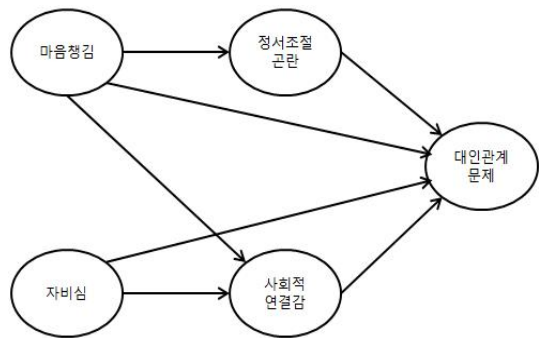


그림 2. 연구모형 2

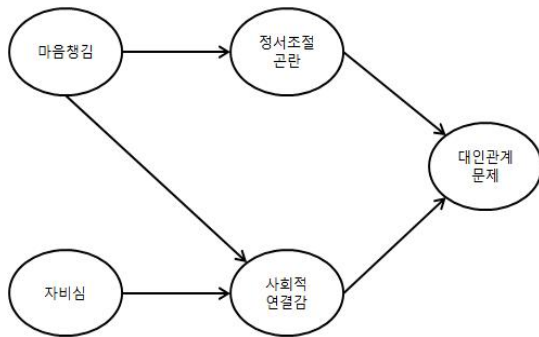


그림 3. 연구모형 3

## 방법

### 연구대상

수도권 소재 대학생 403명을 대상으로 설문조사 하여 응답이 불성실한 21부를 제외하고, 382개의 자료를 대상으로 분석하였다. 응답자는 남성 157명(41.1%), 여성 224명(58.6%), 무기입 1명(0.3%)으로, 평균 연령은 21.1세( $SD=2.31$ )였다.

### 측정도구

**마음챙김.** 박성현(2006)이 개발하여 타당화한

마음챙김 척도를 사용하였다. 자신의 내적 경험에 대한 다면적 주의 능력을 측정하는 척도로 총 20 문항, 4개 하위요인(‘탈중심적 주의’, ‘비판단적 수용’, ‘현재자각’, ‘주의집중’)으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 평정한다. 전체 문항이 역 문항으로 되어 있으며, 역산 후 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높은 것으로 평가한다. 박성현(2006)의 연구에서 내적 합치도는 전체 .88(요인별 .76~.83)이었으며, 본 연구에서는 전체 .92(요인별 .76~.88)였다.

**자비심.** Sprecher와 Fehr(2005)의 연민적사랑 척도(Compassionate Love Scale)를 바탕으로 김

완석과 신강현(2014)이 한국판 단축형으로 타당화한 아주연민사랑척도(ACLS) 친지판을 사용하였다. 이 척도는 가까운 타인에 대한 관심과 배려, 친절함을 측정하는 척도로 총 12문항, 단일 요인으로 구성되어 있으며, 7점 리커트 척도로 평정한다. 김완석과 신강현(2014)의 연구에서 내적 합치도는 친지판이 .91이었으며, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

**정서조절.** Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)를 조용래(2007)가 한국판으로 타당화한 것을 사용하였다. 정서조절곤란이나 정서조절능력을 다차원적으로 평가하는 척도로 총 35문항, 6요인(‘충동통제곤란’, ‘정서에 대한 주의와 자각의 부족’, ‘정서에 대한 비수용성’, ‘정서적 명료성의 부족’, ‘정서조절전략에 대한 접근 제한’, ‘목표지향행동 수행의 어려움’)으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 평정한다. 35문항 중 10개는 역산 문항이며, 점수가 높을수록 정서조절곤란의 정도가 더 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 조용래(2007)의 연구에서 하위요인에 사용된 30문항을 3개로 문항묶음(item parcelling)하여 사용하였다. 조용래(2007)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .92였으며, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

**사회적 연결감.** Lee와 Robbins(1995)가 개발하고, 이후 Lee 등(2001)이 개정한 사회적 연결감 척도(Social Connectedness Scale: SCS-Revised)를 전명임과 이희경(2011)이 번안하여 탐색적 요인 분석한 것을 사용하였다. 가족, 친구, 동료, 공동체 등을 포함하는 전반적인 사회적 세계에 대

한 친밀감과 소속감을 측정하는 척도로 전체 20 문항, 단일 요인으로 구성되어 있으며, 6점 리커트 척도로 평정한다. 20문항 중 10개는 역산하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 사회적 연결감 수준이 높다는 것을 의미한다. 전명임과 이희경(2011)의 연구에서 내적 합치도는 .89로 나타났고, 본 연구에서도 .89로 나타났다.

**대인관계.** Horowitz와 Rosenberg, Baer, Ureñ o, Villaseñor(1988)가 개발한 대인관계문제검사(Inventory of Interpersonal Problems: IIP)를 토대로 Alden과 Wiggins, Pincus(1990)가 대인관계 행동을 친애와 통제라는 이차원의 원형 모형에 근거해 재구성한 척도(IIP-Circumplex Scale, IIP-C)를 통합하여 한국판으로 표준화한 홍상황 등(2002)의 한국형 대인관계문제검사 원형척도 단축형(KIIP-SC)을 사용하였다. 개인의 특징적인 대인관계 문제와 문제의 수준을 평가하는 척도로 총 40 문항, 8요인(‘통제지배’, ‘자기중심성’, ‘냉담’, ‘사회적 억제’, ‘비주장성’, ‘과순응성’, ‘자기희생’, ‘과관여’)으로 구성되어 있으며, 5점 리커트 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 대인관계에서 어려움을 느낀다는 것을 의미한다. 홍상황 등(2002)의 연구에서 내적 합치도는 전체 .89, 하위 요인별 .61~.81이었으며, 본 연구에서는 전체 .94, 친애와 통제 문항묶음에 대해 각각 .89와 .90으로 나타났다.

## 자료 분석

주요 변인들의 기술 통계치와 변인 간 관계를 살펴보기 위해 빈도분석과 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 모형검증을 위해 Anderson과

Gerbing(1988)이 제안한 2단계 접근법에 따라 측정변인들이 잠재변인을 잘 구성하는지를 확인하는 측정모형 검증과 잠재변인 간 관계를 확인하기 위해 구조모형 검증을 실시하였다. 마지막으로 Bootstrapping을 실시하여 매개효과의 유의성을 검증하였다. 빈도분석과 상관분석을 위해 SPSS 22를 사용하였으며, 구조방정식 모형검증을 위해서는 AMOS 22와 Mplus 7을 사용하였다.

## 결 과

### 문항묶음

측정 모형 검증에 앞서, 측정변수들에 대한 문항묶음(item parceling)을 실시하였다. 문항묶음은 다수의 개별 문항들을 합하거나 평균을 낸 것을 사용하여 측정문항 수를 줄이는 방법으로, 구조방정식 모형 검증에서 측정변인으로 문항묶음을 사용할 경우 개별문항을 사용할 때보다 측정변수가 개별문항이 아닌 몇 문항의 합이 되므로 더 신뢰로우며, 측정변인이 연속적이고 정상성을 만족할 가능성이 커지고, 추정할 미지수의 수가 줄어 추정오차가 감소하고, 모형의 적합도가 개선되는 등 여러 가지 이점이 알려져 있다(Bandalos, 2002; Bandalos & Finney, 2001).

문항묶음 방법으로는 척도의 차원성에 따라 다른 방식을 적용하였다. 즉, 아주연민사랑 척도와 사회적 연결감 척도를 포함한 단일 요인 척도의 경우 균형화(balancing) 접근법에 근거하여(Little, Rhemtulla, Gibson, & Schoemann, 2013), 각 문항묶음의 요인부하량의 크기가 비슷해지도록 요인부하량의 크기에 따라 문항들을 결합하였다. 자

비심을 측정하는 아주연민사랑 척도와 사회적 연결감 척도 각각 세 묶음씩 생성하였다. 한편, 다요인 구조를 가진 척도의 경우에 제안되는 몇 가지 다른 방식이 있는데, 본 연구에서는 요인대표성(facet representative) 방식과 영역대표성(domain representative) 방식을 적용하였다(Kishton & Widaman, 1994; Little, Cunningham, Shahar, & Widaman, 2002; Little et al., 2013). 마음챙김과 대인관계문제 척도는 관련 내용을 공유하는 문항들을 같이 결합하는 방법인 요인대표성 방식을 적용하였다. 마음챙김 척도는 하위 요인 네 개를 그대로 사용한 반면, 대인관계문제 척도는 여덟 개의 하위요인을 이루고 있지만 홍상황 등(2002)의 연구에서 8척도가 '친애'와 '통제'라는 두 가지 축을 중심으로 원형배열을 이루고 있으며, 문항 편차 점수를 토대로 요인분석하면 2요인으로 분류된다는 점에 근거하여 친애(냉담, 사회적 억제, 자기희생, 과관여 요인의 문항)와 통제(통제지배, 자기중심성, 비주장성, 과순응 요인의 문항) 두 개로 문항묶음 하였다. 마지막으로, 정서조절곤란 척도는 영역대표성 방식을 적용하여 모든 요인에 속하는 문항들을 세 묶음에 고르게 할당하여 결합하였다.

### 측정변인들 간 상관

측정변인들 간의 관계를 검토하기 위해 상관분석을 실시하였으며 결과는 표 1에 제시하였다. 마음챙김은 사회적 연결감과 정적 상관을,  $r=.50$ ,  $p<.01$ , 정서조절곤란과,  $r=-.67$ ,  $p<.01$ , 대인관계문제와,  $r=-.67$ ,  $p<.01$ , 부적 상관을 나타냈다. 한편, 자비심은 사회적 연결감과 정적 상관을,  $r=.37$ ,

표 1. 주요 변인들의 기술통계치와 변인 간 상관( $N=382$ )

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	2	3	4	5	5-1	5-2
1. 마음챙김	-										
1-1. 탈중심적 주의	.85**	-									
1-2. 비판단적 수용	.86**	.66**	-								
1-3. 현재자각	.82**	.52**	.63**	-							
1-4. 주의집중	.81**	.56**	.55**	.67**	-						
2. 자비심	.09	.05	.04	.13*	.10*	-					
3. 정서조절곤란	-.67**	-.56**	-.56**	-.60**	-.54**	-.14**	-				
4. 사회적 연결감	.50**	.41**	.45**	.43**	.38**	.37**	-.50**	-			
5. 대인관계문제	-.67**	-.56**	-.58**	-.57**	-.52**	-.19**	.62**	-.61**	-		
5-1. 친애	-.67**	-.59**	-.59**	-.54**	-.50**	-.13**	.61**	-.61**	.97**	-	
5-2. 통제	-.62**	-.49**	-.53**	-.56**	-.50**	-.25**	.59**	-.57**	.96**	.86**	-
평균	3.96	3.48	4.12	4.28	3.97	5.28	2.11	4.27	1.24	1.34	1.14
표준편차	0.65	0.96	0.80	0.64	0.72	0.81	0.60	0.64	0.58	0.61	0.60
왜도	-0.71	-0.45	-0.94	-1.11	-0.85	-0.52	0.60	-0.28	0.01	0.26	0.06
첨도	0.06	-0.54	0.23	1.06	0.60	0.63	-0.13	-0.22	-0.36	-0.28	-0.46

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

$p < .01$ , 정서조절곤란과  $r = -.14$ ,  $p < .01$ , 대인관계문제와는,  $r = -.19$ ,  $p < .01$ , 약한 부적 상관을 보였다. 아울러 정서조절곤란은 사회적 연결감과 부적 상관을,  $r = -.50$ ,  $p < .01$ , 대인관계문제와는 정적 상관을,  $r = .62$ ,  $p < .01$ , 그리고 사회적 연결감은 대인관계문제와 부적 상관을,  $r = -.61$ ,  $p < .01$ , 나타냈다.

### 측정모형 검증

측정변수들이 마음챙김과 자비심, 정서조절곤란, 사회적 연결감, 대인관계문제 등의 잠재변인들을 적절히 구성하고 있는지 확인하기 위해 측정모형을 검증하였다. 측정모형 적합도는  $\chi^2 = 200.509$  ( $df=80$ ,  $p < .001$ ), CFI=.975, TLI=.968, RMSEA=.063, SRMR=.0305를 나타냈다. Hu와 Bentler (1999)가 제시한 기준에 따르면, CFI와 TLI는 .95 이상, RMSEA는 .06 이하, SRMR의 경우, .08보다

작으면 좋은 적합도로 해석한다. 따라서 측정모형 적합도는 RMSEA가 기준치를 약간 상회하지만 대체로 우수하다고 할 수 있다.

아울러 측정변수의 신뢰도와 타당도를 확인하였으며, 결과를 표 2에 제시하였다. Fornell 등 (Fornell & Larcker, 1981; Fornell, Tellis, & Zinkhan, 1982)의 기준 시스템에 따르면, 신뢰도는 잠재변인이 측정변인에 주는 영향을 나타내는 표준화된 요인부하량의 제곱이 0.5 이상이고, 합성 신뢰도(Composite Reliability: CR)가 0.7 이상, 추출된 분산평균(Average Variance Extracted: AVE)이 0.5 이상이어야 한다. 한편 타당도의 기준으로는 요인부하량이 통계적으로 유의해야 하고, 요인부하량이 0.7 이상이어야 하며, 잠재변인의 AVE가 잠재요인의 상관계수의 제곱보다 커야 한다. 분석 결과, 모든 문항의 표준화된 요인부하량의 제곱이 0.5 이상이고, 5개의 잠재변인의 CR

표 2. 측정모형의 신뢰도와 타당도

잠재변인	측정변인	표준화계수(제공)	AVE	CR	상관계수(제공)
마음챙김 (A)	탈중심적 주의	.754 (.569)***	.598	.856	AB= .106 (.011) AC=-.743 (.552) AD= .580 (.336) AE=-.748 (.560) BC=-.149 (.022) BD= .407 (.166) BE=-.184 (.034) CD=-.542 (.294) CE= .657 (.432) DE=-.672 (.452)
	비판단적 수용	.800 (.640)***			
	현재자각	.791 (.626)***			
	주의집중	.748 (.560)***			
자비심 (B)	자비1	.886 (.785)***	.799	.923	
	자비2	.916 (.839)***			
	자비3	.880 (.774)***			
정서조절곤란 (C)	정서1	.957 (.916)***	.890	.960	
	정서2	.942 (.887)***			
	정서3	.931 (.867)***			
사회적 연결감 (D)	연결1	.883 (.780)***	.755	.902	
	연결2	.833 (.694)***			
	연결3	.890 (.792)***			
대인관계문제 (E)	친애	.954 (.910)***	.862	.926	
	통제	.902 (.814)***			

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

은 모두 0.7보다 크고, AVE 또한 모두 0.5보다 커서 양호한 신뢰성을 보이고 있다. 또 잠재변인을 구성하는 각 측정변인들의 요인부하량은 0.7보다 크고, 통계적으로 유의하였으며( $p < .001$ ), AVE는 잠재요인의 상관계수의 제곱보다 커서 타당도 또한 확보되었다.

**연구모형 검증**

마음챙김과 자비심, 대인관계의 관계에서 정서조절과 사회적 연결감의 매개효과를 검증하기 위해 선행 연구를 바탕으로 세 가지 모형을 설정하여 모형검증을 실시하였다.

설정한 세 연구모형의 적합도를 표 3에 제시하였으며, 세 가지 모형 모두 CFI, TLI, NFI는 .95를 상회하거나 근접하고, RMSEA는 .08 이하이며, SRMR은 .08보다 작아 양호한 적합도를 보였다.

모형 1은 모형 2에 포함되고, 모형 3을 포함하는 관계이다. 또한 모형 2는 모형 3을 포함하는 관계이다. 따라서  $\chi^2$  차이검증을 이용하여 어느 모형이 더 좋은지 비교하였다. 결과, 모형 1과 모형 2를 비교하면, 모형 2는 자유도 1을 상실하였음에도 불구하고 모형의 적합도가 통계적으로 유의하게 증가하지 않아( $\Delta\chi^2=0.210$ ,  $\Delta df=1$ ,  $p=.647$ ) 이런 경우 자유도가 큰 모형 1이 상대적으로 더 우수한 것으로 간주된다. 또 모형 1과 모형 3을 비교하면, 모형 1은 자유도 1을 상실하였지만 그만큼  $\chi^2$  값이 개선되어( $\Delta\chi^2=41.171$ ,  $\Delta df=1$ ,  $p < .001$ ) 상대적으로 더 우수한 모형이라고 할 수 있다. 모형 2와 모형 3의 비교에서는 모형 2는 자유도 2를 상실했지만 그만큼  $\chi^2$  값이 개선되어( $\Delta\chi^2=41.381$ ,  $\Delta df=2$ ,  $p < .001$ ) 더 좋은 모형인 것으로 나타났다. 이상의 결과를 토대로 모형 1을 최종적으로 선택하였다. 최종 모형의 경로계수를 확인한 결과,

모든 경로가 통계적으로 유의하였으며( $p < .05$ ,  $p < .001$ ), 그림 4에 최종 모형의 표준화된 회귀계수를 제시하였다.

마지막으로, 최종 모형에서 정서조절곤란과 사회적 연결감을 통한 간접경로가 통계적으로 유의한지 검증하기 위하여 부트스트랩을 실시하였다. 부트스트랩 산출 결과는 95% 신뢰구간에서 하한

값(lower)과 상한값(upper) 사이에 0이 포함되지 않을 경우 통계적으로 유의하다고 해석한다 (Bollen & Stine, 1992). 표 4에 간접효과 결과를 제시하였으며, Hayes(2017)가 권장한 매개모형의 계수보고 방식을 따라 비표준화 계수를 보고하였다. 마음챙김과 대인관계문제와의 관계에서 정서조절곤란( $B = -.086$ , CI:  $-.159 \sim -.008$ )과 사회적 연

표 3. 구조모형 적합도

	$\chi^2$	df	CFI	TLI	NFI	RMSEA (Lo90, Hi90)	SRMR
연구모형 1	215.711***	84	.973	.967	.957	.064 (.054, .075)	.0600
연구모형 2	215.501***	83	.973	.966	.957	.065 (.054, .075)	.0610
연구모형 3	256.882***	85	.965	.957	.949	.073 (.063, .083)	.0638

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

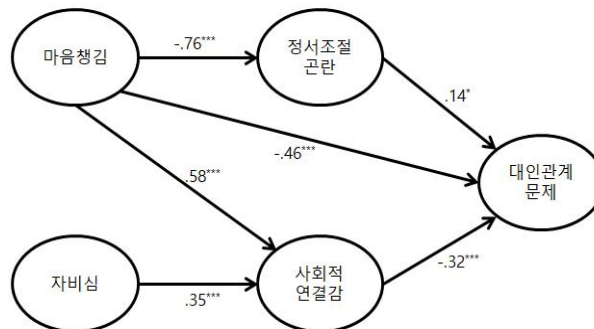


그림 4. 최종 모형의 경로계수(표준화 계수)

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

표 4. 간접경로의 bootstrapping 결과

경로	간접 효과 (비표준화계수)	BC 95% CI	
		lower	upper
마음챙김 → 정서조절곤란 → 대인관계문제	-.086	-.159	-.008
마음챙김 → 사회적 연결감 → 대인관계문제	-.106	-.166	-.060
자비심 → 사회적 연결감 → 대인관계문제	-.085	-.124	-.054

주. BC: bias corrected, bootstrapping = 5,000

결감의 매개효과( $B=-.106$ ,  $CI: -.166 \sim -.060$ )는 모두 유의하였다. 아울러 자비심과 대인관계문제와의 관계에서 사회적 연결감의 매개효과( $B=-.085$ ,  $CI: -.124 \sim -.054$ ) 역시 유의하였다.

## 논 의

본 연구는 마음챙김과 자비심이 대인관계를 어떻게 향상시키는지 검토하기 위해 정서조절과 사회적 연결감을 매개 변수로 한 구조방정식 모형 검증을 실시하였다. 세 가지 연구 모형 중 최종적으로 채택한 모형 1을 토대로 그 함의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 선행 연구들에서의 주장을 대체로 지지하는 결과로 마음챙김은 그 자체로 대인관계에 긍정적인 기여를 하는 것으로 나타났으며, 이는 개인적 맥락에서 현 순간의 경험에 수용적으로 주의를 기울이는 마음챙김 능력은 상호작용 맥락에서도 똑같이 타인의 경험에 개방적이고, 비판단적으로 주의를 기울여 반응하도록 함으로써 대인관계를 좀 더 바람직하게 이끌 수 있기 때문인 것으로 보인다.

둘째, 마음챙김의 효과 중 일부는 정서조절과 사회적 연결감이 매개하기 때문인 것으로 나타났는데, 우선, 마음챙김이 정서조절곤란을 감소시켜 대인관계문제를 감소시키는 간접경로는 부트스트랩핑 검증 결과 통계적으로 유의하였다. 이러한 결과는 마음챙김이 심리적 사건에 대한 수용적 주의를 수반한다는 점에서, 타인과의 관계에서 일어나는 정서적 경험을 명료하게 자각하는 것을 가능하게 하며, 자각 없이 습관적이고 자동적인 반응을 감소시킴으로써 정서조절 효과로 이어진

다는 선행 연구들을 지지한다(Brown & Ryan, 2003; Hill & Updegraff, 2012).

셋째, 사회적 연결감도 마음챙김과 대인관계를 의미 있게 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 마음챙김 상태에서 자기 관련 사고가 줄어들고, 자기에 덜 몰두하게 되며, 마음챙김을 통해 자기의 속성에 대한 자각이 증가하면, 타인과 자기와의 관계에 대한 관점이 바뀌고, 자신을 주변으로부터 단절시키는 것이 감소되며, 타인을 포함한 외부 세계와 좀 더 연결감을 경험할 수 있다는 이론(Hölzel et al., 2011; Kabat-Zinn, 1993; Leary & Diebels, 2017)을 뒷받침해주는 것이다.

넷째, 예상한 대로 모형 2에서 가정했던 자비심의 대인관계에 대한 직접효과는 받아들여지지 않았다. 본 연구에서는 자비심의 대인관계에 대한 영향은 부분매개 모형보다는 사회적 연결감을 통한 완전매개 모형이 더 타당한 것으로 나타났다. 이는 자비심이 사회적 세계에 대한 개인의 관점을 긍정적으로 변화시키고, 이로 인해 대인관계에 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 시사한다. 또한 이러한 결과는 앞서 살펴본 자비심이 사회적 연결감의 증가와 외로움의 감소, 자기와 타인을 위한 지지 환경을 강화한다는 연구 결과들과도 일치하는 것이다(Crocker & Canevello, 2008; Hutcherson et al., 2008; Oveis et al., 2010). 추가적으로, 자비심과 사회적 연결감의 관계는 자비심이 생성하는 긍정정서의 이점으로도 설명이 가능한데, 긍정정서의 확장 가설에 따르면, 긍정정서는 자신을 둘러싼 세계에 대한 주의와 사고의 범위를 확장하며, 타인과의 관계 맥락에서는 포괄적인 사회적 범주화와 그로 인한 연결감을 생성시켜 줄 수 있는 것으로 밝혀졌다(Waugh & Fredrickson, 2006).

일부 연구(예: 박성현 등, 2016)에서 마음챙김과 자비심의 대인적 효과를 검토하면서 사회적 연결감을 끈 대인관계의 질을 나타내는 지표로 사용했지만 앞서 개념 정의를 하면서 살펴보았다시피 사회적 연결감은 친밀한 관계에 대하여 개인이 주관적으로 가지고 있는 일종의 도식(schema)이며, 그 자체로 대인행동의 기능적인 측면을 보여주는 것은 아니다. 하지만 선행 연구에서 사회적 연결감의 수준은 구체적으로 대인관계 기능을 예측하였으며(Lee et al., 2001), 본 연구의 결과도 이러한 선행 연구 결과와 일치하는 것으로 사회적 연결감 수준이 높은 사람들은 더 적절한 대인행동에 관여하고, 반대로 사회적 연결감 수준이 낮은 사람들은 역기능적 대인행동을 할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다.

그동안 명상 전통에서 강조되던 심리 특성인 마음챙김이 개인적 웰빙을 향상시킨다는 연구는 광범위하게 받아들여지고 있으나 대인관계 맥락에서의 효과는 덜 알려져 있으며, 경험 연구는 대부분 낭만적 관계를 대상으로 제한적으로 이루어졌다. 한편 자비심에 관한 경험 연구는 마음챙김에 비해 상대적으로 최근에 주목받기 시작했으며, 아직까지는 개인의 심신 건강과 관련한 연구들이 주를 이루고, 사회적 맥락에서 그 역할이 강조되긴 하지만 대부분 이타성, 도움행동 등 친사회적 행동에 초점을 두고 이루어지는 경향이 있다. 하지만 친사회적 행동을 동기화하는 것 이상으로 온갖 심리적 갈등의 원천인 일상의 사람과 사람 관계에서 자비심의 긍정적인 기능을 검토하는 연구는 찾아보기 어렵다. 본 연구는 마음챙김과 자비심을 그 동안 개인의 웰빙과 친사회성 맥락을 넘어서 크고 작은 갈등이 일어나는 현장인 친밀

한 관계 일반으로 관심을 확장한 것에 의의가 있다. 또한 본 모형 분석을 통해 마음챙김과 자비심이 긍정적 대인관계를 가져오는 중요한 선행 변수이며, 이러한 경로를 설명하는 핵심적인 기제가 정서조절과 사회적 연결감이 될 수 있음을 보여 주었다.

나아가 이러한 연구결과는 긍정적인 대인관계를 위한 심리적 역량 계발과 대인관계 어려움을 호소하는 사람들에 대한 심리적 개입의 실질적인 방안으로 마음챙김 수준과 자비심 수준을 직접적으로 높이는 명상 개입의 가능성을 보여주는 것이기도 하다. 신체감각과 감정, 생각 등 현재 경험에 대한 주의와 자각 능력을 키워주는 다양한 형태의 마음챙김명상 훈련은 관계에서 촉발되는 긴장과 불안, 분노 등의 부정 정서들을 더 효과적으로 조절할 수 있는 능력을 제공할 것으로 보인다. 또한 마음챙김명상의 꾸준한 실천이 결국에는 연결감 체험으로 이어지겠지만 예를 들어, 특히 건포도 먹기명상 같은 훈련은 나와 다른 존재와의 관계에 대한 숙고를 촉진하는 지시문을 통해 초보자들에게도 비교적 쉽게 연결감을 경험하게 할 수 있을 것으로 예상된다. 한편, 자비명상은 그 자체로 타인을 친절과 사랑으로 대하고, 타인의 아픔에 연민을 느끼며 그 아픔을 덜어주려는 태도를 키우는 것이므로 자비명상 훈련을 통해 타인에 대한 인식과 관점을 좀 더 긍정적인 방향으로 변화시키고, 관계를 더 친밀하고 연결된 것으로 경험하는 것이 가능할 것으로 기대된다. 아울러 대인관계 증진을 위한 프로그램을 실시한다면 마음챙김명상과 자비명상을 참가자들이 짝을 이루어 연습하는 방법도 보완하여 체계적으로 적용해 볼 수 있을 것이다.



본 연구의 몇 가지 제한점을 제시하고 후속 연구를 위한 제언을 하자면, 첫째, 설문조사를 통해 변수 간의 관계에 대한 모델 검증을 시도했지만 이러한 모델의 타당성에 대해서는 향후 엄격하게 통제된 실험 연구나 프로그램 개입 연구를 통해 좀 더 명확히 검증해볼 필요가 있다. 둘째, 정서조절 측정도구와 관련하여 본 연구에서 사용한 정서조절곤란 척도의 하위 척도 일부, 예를 들면, '정서에 대한 주의와 자각의 부족'과 '정서에 대한 비수용성'은 각각 마음챙김 척도의 '현재 자각'과 '비판단적 수용'과 개념적 유사성으로 인해 두 변인 간의 관련성이 과대 추정되었을 수 있으며, 이로 인해 정서조절곤란의 대인관계문제에 대한 영향력이 상대적으로 감소되고, 마음챙김이 정서조절곤란 감소를 통해 대인관계문제 감소에 영향을 미치는 간접효과 검증력이 감소되었을 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 정서조절 측정을 위해 대안의 척도 사용이 필요해 보인다. 셋째, 정서조절과 사회적 연결감의 관계에 대하여 일부 연구에서 마음챙김과 사회적 연결감 간의 관계를 정서조절이 매개한다는 결과가 있었으며(Quaglia et al., 2015), 정서 억제 조절전략을 습관적으로 사용하는 사람들은 사회적 지지와 관계 친밀감과 같은 사회적 연결감이 더 낮다는 연구 결과도 있었다(English, John, Srivastava, & Gross, 2012; Gross & John, 2003). 이는 마음챙김이 정서조절과 사회적 연결감의 연속 매개를 통해 대인관계 증진에 기여할 수도 있다는 논의가 가능해진다. 그러나 정서조절과 사회적 연결감의 영향 관계는 역으로도 설명이 가능할지 모른다. 정서조절은 흔히 대인적인 과정을 수반하며, 사람들은 자신의 정서적 경험을 타인의 존재 혹은 타인의

반응을 통해 이해하고 관리하는 경향이 있다. 이러한 대인적 과정은 정서조절의 핵심적인 과정으로 생애 초기 애착 관계 형성에서 영아와 주양육자 간 상호작용을 특징지으며, 전 생애에 걸쳐 사람들은 사회적 과정을 통해 정서적 목표를 추구한다(Williams, Morelli, Ong, & Zaki, 2018; Zaki & Williams, 2013). 따라서 사회적 연결감 수준이 낮은 사람들은 정서조절곤란을 더 크게 경험할 수 있으며, 정서조절과 사회적 연결감 두 가지 변인들은 상호 영향을 미칠 수 있을 것으로 보인다. 향후 이에 대한 추가적인 탐색이 필요하다. 넷째, 대인관계 기능 수준을 측정하기 위해 본 연구에서는 대인관계문제검사(KIIP-SC)를 사용하였는데, KIIP-SC는 개인의 특징적인 대인관계 문제와 그 심각성을 평가하고 대인관계문제유형을 밝히는데 장점이 있는 검사도구이다(홍상환 등, 2002). 하지만 자비심의 경우 따뜻한 정서를 생성하고, 타인을 향한 돌봄을 동기화한다는 점에서 부정적인 것을 줄이는 것이 아니라 긍정적인 것을 배양하는 것과 관련이 있으며 이러한 척도는 자비심의 효과를 반영하는데 한계가 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 부정적인 것을 측정해서 긍정적인 것을 추론하는 것이 아니라 대인관계에서 긍정성을 직접적으로 측정하는 척도 사용을 고려해볼 수 있다. 마지막으로, 본 연구에서는 대인관계의 하위 요인들을 세분화 하여 살펴보지 못하였는데, 후속 연구에서는 선행 변수들이 대인관계문제의 다양한 하위요인들, 즉 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생과 어떠한 관련을 가지는지와 각각에 대한 영향력을 비교해본다면, 의미 있는 정보를 제공할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 김완석 (2016). 과학명상. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 407-420.
- 김완석, 신강현, 김정일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과 비교: 공통점과 차이점. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 509-531.
- 김재성 (2015). 붓다가 가르친 자비. 미산, 김재성, 차상엽, 이정기, 박성현 (편). *자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가* (pp. 45-79). 서울: 운주사.
- 김정모 (2011). 마음챙김에 기초한 인지치료가 공감 능력에 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(1), 27-45.
- 김정모, 전미애 (2009). 마음챙김에 기초한 인지치료가 일반 대학생의 정서조절에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 28(3), 741-759.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 박성현 (2015). 자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가? 미산, 김재성, 차상엽, 이정기, 박성현 (편). *자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가* (pp. 259-301). 서울: 운주사.
- 박성현, 성승연, 미산 (2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상 수행집단을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(2), 395-424.
- 박희영, 김완석 (2019). 이타행동에 대한 마음챙김과 자비심의 차별적 효과 기제: 인지적 공감과 정서적 공감을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 273-291.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 11(4), 673-688.
- 서강대학교 학생생활상담연구소 (2018). 2017학년도 학생생활상담연구소 활동보고(2017. 3. 1~2018. 2. 28). *서강상담연구*, 11, 83-121.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자이존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(4), 675-690.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 89-105.
- 전명임, 이희경 (2011). 다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감 간의 관계: 사회적 유대감의 매개효과. *인간이해*, 32(1), 67-83.
- 조용래 (2007). 정서조절관란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 조현주 (2012). 자애명상 기반 수용전념치료 프로그램 개발과 효과: 우울 경향 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(4), 827-846.
- 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형 (KIIP-SC) 구성. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 923-940.
- Adair, K. C., Fredrickson, B. L., Castro-Schilo, L., Kim, S., & Sidberry, S. (2018). Present with you: Does cultivated mindfulness predict greater social connection through gains in decentering and reductions in negative emotions?. *Mindfulness*, 9(3), 737-749.
- Ainsworth, M. S. (1989). Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44(4), 709-716.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research*

- and Therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Aspy, D. J., & Proeve, M. (2017). Mindfulness and loving-kindness meditation: Effects on connectedness to humanity and to the natural world. *Psychological Reports*, 120(1), 102-117.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9(1), 78-102.
- Bandalos, D. L., & Finney, S. J. (2001). Item parceling issues in structural equation modeling. In G. A. Marcoulides, & R. E. Schumacker (Eds.), *New developments and techniques in structural equation modeling* (pp. 269-296). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 739-750.
- Berry, D. R., & Brown, K. W. (2017). Reducing separateness with presence: How mindfulness catalyzes intergroup prosociality. In J. C. Karremans, & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in Social Psychology* (pp. 153-166). New York: Routledge.
- Berscheid, E., & Reis, H. T. (1998). Attraction and close relationships. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (pp. 193-281). New York: McGraw-Hill.
- 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.
- Block-Lerner, J., Adair, C., Plumb, J. C., Rhatigan, D. L., & Orsillo, S. M. (2007). The case for mindfulness based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present moment awareness increase capacity for perspective taking and empathic concern? *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 501-516.
- Bollen, K. A., & Stine, R. A. (1992). Bootstrapping goodness-of-fit measures in structural equation models. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 205-229.
- Bornemann, B., & Singer, T. (2013). A cognitive neuroscience perspective: The ReSource model. In T. Singer, & M. Bolz. (Eds.), *Compassion: Bridging practice and science* (pp. 451-465). Leipzig: Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 501-510.
- Brown, K. W. (2015). Mindfulness training to enhance positive functioning. In K. W. Brown, J. D. Creswell & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp.

- 311-325). New York: The guilford press.
- 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., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.
- Brown, K. W., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology, 37*(12), 2037-2041.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy, 33*(3), 471-494.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing, 23*(3), 287-304.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology, 68*, 491-516.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine, 69*(6), 560-565.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., Breen E. C., & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: A small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, and Immunity, 28*(7), 1095-1101.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 555-575.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., & Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences, 44*(5), 1235-1245.
- English, T., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4-year longitudinal study. *Journal of Research in Personality, 46*(6), 780-784.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50.
- Fornell, C. R., Tellis. G. J., & Zinkhan, G. M. (1982). Validity assessment: A structural equations approach using partial least squares. In B. J. Walker et al. (Eds.), *An assessment of marketing thought and practice: 1982 Educators' proceedings series No. 48* (pp. 405-409). Chicago: American Marketing Association.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062.
- Gable, S. L., & Gosnell, C. L. (2011). The positive side of close relationships. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 265-279). New York: Oxford University Press.
- Gootjes, L., & Rassin, E. (2014). Perceived thought control mediates positive effects of meditation experience on affective functioning. *Mindfulness, 5*(1), 1-9.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion

- regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 23, 271-299.
- 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(2), 348-362.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Publications.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81-90.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A leary legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 283-300.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hutcherson, C. A., Seppälä, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720-724.
- Kabat-Zinn, J. (1993). Mindfulness meditation: Health benefits of ancient Buddhist practice. In D. Goleman & J. Gurin (Eds.), *Mind body medicine* (pp. 259-275). New York: Consumer reports.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kang, Y., Gray, J. R., & Dovidio, J. F. (2014). The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1306-1313.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P., & Kappen, G. (2015). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: A theoretical model and research agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49.
- Kasser, V. G., & Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kishton, J. M., & Widaman, K. F. (1994). Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: An empirical example. *Educational and Psychological Measurement*, 53(3), 757-765.
- Kok, B. E., & Singer, T. (2017). Effects of contemplative dyads on engagement and perceived social connectedness over 9 months of mental training: A randomized clinical trial. *Jama Psychiatry*, 74(2), 126-134.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful mating: Exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28(1-2), 92-104.
- Leary, M. R., & Diebels, K. J. (2013). Hypo-egoic states: Features and developmental process. In D. M. McInerney, H. W. Marsh, R. G. Craven, & F. Guay (Eds.), *Theory driving research: New wave perspectives on self-processes and human development* (pp. 31-52). Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Leary, M. R., & Diebels, K. J. (2017). The

- hypo-egoic impact of mindfulness on self, identity, and the processing of self-relevant information. In J. C. Karremans, & E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 50-64). New York: Routledge.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(3), 518-530.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1998). The relationship between social connectedness and anxiety, self-esteem, and social identity. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 338-345.
- Lee, R. M., Draper, M., & Lee, S. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology*, 48(3), 310-318.
- Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS One*, 6(3), e17798.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151-173.
- Little, T. D., Rhemtulla, M., Gibson, K., & Schoemann, A. M. (2013). Why the items versus parcels controversy needn't be one. *Psychological Methods*, 18(3), 285-300.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS One*, 3(3), e1897.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Holtforth, M. G., & Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation: An fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776-785.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Mikulincer, M., & Florian V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson, W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York: Guilford.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Nezlek, J. B. (2000). The motivational and cognitive dynamics of day-to-day social life. In J. P. Forgas, K. Williams, & L. Wheeler (Eds.), *The social mind: Cognitive and motivational aspects of interpersonal behaviour* (pp. 92-111). New York: Cambridge University Press.
- Ortner, C. N., Kilner, S. J., & Zelazo, P. D. (2007). Mindfulness meditation and reduced emotional interference on a cognitive task. *Motivation and Emotion*, 31(4), 271-283.
- Oveis, C., Horberg, E. J., & Keltner, D. (2010). Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 618-630.
- Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S., & Siegel, D. J. (2015). The science of presence: A central mediator of the interpersonal benefits of mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 225-244).

- New York: Guilford press.
- Pickett, C. L., Gardner, W. L., & Knowles, M. (2004). Getting a cue: The need to belong and enhanced sensitivity to social cues. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(9), 1095-1107.
- Quaglia, J. T., Goodman, R. J., & Brown, K. W. (2015). From mindful attention to social connection: The key role of emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1466-1474.
- Robins, C. J., Keng, S., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Effects of mindfulness based stress reduction on emotional experience and expression: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 68(1), 117-131.
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G. (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30-44.
- Salzberg, S. (2011). Mindfulness and loving-kindness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 177-182.
- Seppälä, E., Rossomando, T., & Doty, J. R. (2013). Social connection and compassion: Important predictors of health and well-being. *Social Research: An International Quarterly*, 80(2), 411-430.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069.
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Wallace, B. A. (2001). Intersubjectivity in indo-tibetan buddhism. *Journal of Consciousness Studies*, 8(5-7), 209-230.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.
- Williams, W. C., Morelli, S. A., Ong, D. C., & Zaki, J. (2018). Interpersonal emotion regulation: Implications for affiliation, perceived support, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 115(2), 224-251.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803-810.

원고접수일: 2019년 8월 7일

논문심사일: 2019년 8월 29일

게재결정일: 2019년 10월 16일

# The Effects of Mindfulness and Compassion on Interpersonal Relationships: The Mediating Roles of Emotion Regulation and Social Connectedness

Kyeyang Kim

Wan-Suk Gim

Department of Psychology  
Ajou University

The purpose of this study was to examine the impacts of mindfulness and compassion on interpersonal relationships, and mediating roles of emotion regulation and social connectedness. Structural equation modeling involving 382 undergraduate students was conducted. Findings suggest that mindfulness contributed to interpersonal relationships directly as well as indirectly via its impacts on emotion regulation and social connectedness. That is, mindfulness was shown to directly improve interpersonal relationships, but it was also shown to increase emotion regulation capacity and social connectedness, which enhanced interpersonal relationships. As for compassion, the results support a full mediation by social connectedness, indicating that compassion alters a person's perspective on the social world for the better, positively affecting interpersonal relationships. Finally, the implications and limitations of this study, and suggestions for future research are discussed.

*Keywords:* mindfulness, compassion, interpersonal relationships, emotion regulation, social connectedness