

# 마음챙김이 문제음주에 미치는 영향: 정서조절과 충동성, 금주 자기효능감의 매개 역할을 중심으로

김민정

아주대학교 라이프미디어협동과정 IT심리  
석·박사 통합과정

김완석<sup>†</sup>

아주대학교 심리학과 명예교수

본 연구에서는 마음챙김이 문제음주에 미치는 영향을 검토하고, 두 변인 간의 관계에서 정서조절, 충동성, 금주 자기효능감의 매개 역할을 검증하였다. 이를 위해 대학생 208명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 구조방정식 모형 검증을 실시하였다. 분석 결과, 마음챙김은 문제음주에 직접적으로는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 그러나 마음챙김은 정서조절 곤란과 충동성, 금주 자기효능감을 매개로 문제음주에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김이 문제음주에 직접 영향을 미치지 않더라도 매개 변인들에 영향을 미치는 것을 통해 문제음주를 개선시킬 수 있음을 시사한다. 이때 1차 매개변인인 정서조절 곤란은 충동성과 금주 자기효능감을 통해 문제음주에 간접적으로 영향을 미치나, 직접적으로는 문제음주에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 정서조절이 문제음주에 미치는 영향 관계에서 또다른 매개 변인들을 고려할 필요가 있는 것을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점, 후속 연구를 위한 시사점과 방향에 대해 논의하였다.

주요어: 마음챙김, 문제음주, 정서조절, 금주 자기효능감, 충동성

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author): 김완석, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과 명예교수, Tel: 031-219-3362, E-mail: wsgimajou@gmail.com

대학생들의 음주 문화에 문제가 있다는 점이 오래전부터 대두되어 왔다. 그러나 대학생들의 문제음주 수준은 여전히 심각한 수준이며, 오히려 더욱 심각해지고 있는 추세이다. 보건복지부 질병관리본부에서 조사한 바에 따르면, 대학생 중 1회에 10잔 이상 마시는 음주자들의 비율은 2009년도에 비해 2017년도에 증가한 것으로 나타났다. 2009년도에는 전체 대학생 중 26%가 1회에 10잔 이상 마신다고 보고하였으나, 2017년도에는 전체 대학생의 38.4%가 그렇게 마신다고 보고하였다. 또한 식품의약품안전처(2017)에서는 소주 기준 남성 8.8잔, 여성 5.9잔 이상이 건강에 해가 되는 수준의 음주라고 하여 고위험 음주로 정의한 바 있는데, 대학생의 고위험음주율은 20.2%로 성인 전체의 고위험음주율인 13.2%보다 지속적으로 높은 편이다(박은철 외, 2018).

이러한 문제음주는 자기 자신이나 타인에게 숙취나 구토, 부상과 같은 신체적 영역에서부터 정서적 폭발이나 말싸움, 육체적 공격, 성행동과 같은 대인간 영역, 음주운전이나 성폭행과 같은 법적 영역까지 다양한 영역에서 피해가 될 수 있다(Hart & Burns, 2016). 이에 더해, 대학 시기의 문제음주는 대학에 다니는 시기에만 영향을 미치는 것이 아니라 졸업 후에도 적정 수준 이상으로 알코올을 섭취하는 것과 관련이 있는 것으로 나타났다(Arria et al., 2016).

이러한 점에서 미루어볼 때, 대학생들 문제음주로부터 보호할 수 있는 요인에 대해 확인하고, 그 요인이 문제음주에 어떤 기제를 통해 긍정적 영향을 미칠 수 있는지 밝히는 것은 대학생들의 문제음주 습관을 줄이거나 개선하는 데에 도움이 될 것으로 보인다. 이에 따라, 본 연구에서는 문제

음주의 보호요인 중 하나로 여겨지는 마음챙김을 중심으로, 마음챙김이 대학생의 문제음주에 미치는 영향과 그 기제에 대해서 탐색하고자 한다.

마음챙김이란 의도적으로 현재 순간에 비판단적으로 주의를 기울여 알아차리는 것으로 정의할 수 있다(Kabat-Zinn, 2003). 이때, 마음챙김은 문제음주의 보호요인이 되는 것으로 나타나는데, 마음챙김 수준이 높을수록 문제음주 수준은 낮은 것으로 나타나며, 특히 자각하면서 행동할수록 알코올 사용량 및 빈도, 문제음주 수준이 낮아질 수 있는 것으로 나타났다(Karyadi & Cyders, 2015). 뿐만 아니라 자각과 수용 2요인으로 구성된 마음챙김 중 수용은 알코올 단서로 촉발된 갈망의 영향력을 조절하는 것으로 나타났다(Hochster, Block-Lerner, Marks, & Erlich, 2018), 마음챙김 기술 중 기술, 자각행동, 비판단적 수용을 일상생활에서 많이 사용할수록 부정적 정서에 대처하기 위해 알코올을 소비하려는 경향을 줄이는 것으로 나타났다(Hoyer & Correia, 2020). 마음챙김은 문제음주에 영향을 미치는 다른 변인인 높은 수준의 자기 조절 행동 및 낮은 수준의 충동성과 연관이 있는 것으로도 확인된 바 있다(Brown & Ryan, 2003; Peters, Erisman, Upton, Baer, & Roemer, 2011).

이렇게 국외에서는 다수의 연구가 마음챙김과 문제음주와의 관계에 대해서 활발하게 진행되고, 그 관계는 대부분 유의미한 것으로 나타나고 있다. 국내에서는 마음챙김 기반 프로그램을 적용하여 문제음주 및 물질 사용 장애 관련 증상들을 개선시킨 연구들이 주를 이루고 있다(박성현, 이용주, 2016; 신정연, 손정락, 2011; 이성근, 김경승, 정도운, 2012; 전기숙, 2018). 그러나 대학생의 문

제음주를 목표로 마음챙김 기반 프로그램을 적용한 연구는 매우 드물다.

또한, 국내에서 개입 연구를 제외하고 마음챙김과 문제음주 혹은 알코올 사용장애 사이의 관계를 본 연구는 극히 소수이다. 정재웅, 이덕기, 이성근, 조현기, 서재원(2012)는 알코올의존 입원환자를 대상으로 마음챙김 5요인과 알코올 사용과의 상관관계에 대해 탐색하였고, 그 결과 마음챙김과 음주 문제가 부적 상관 관계인 것으로 나타났다. 그러나 박상규(2012)가 대학생을 대상으로 탐색한 결과에서는 마음챙김 주의와 문제음주 사이에서 유의한 관계가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 마음챙김과 문제음주 사이의 결과를 재탐색해볼 필요성을 제시한다. 동시에 두 변인 사이를 매개하는 또 다른 요인이 존재할 수 있음을 시사한다. 따라서 마음챙김 훈련을 통해 마음챙김이 증진되었을 때, 어떤 매커니즘으로 문제음주와 관련 증상이 개선될 수 있는지에 대한 연구가 필요한 것으로 보인다.

지금까지 문제음주에 영향을 미칠 수 있는 변인은 다양하게 나타나고 있다. 이때, 대표적인 예로는 우울, 불안, 스트레스(Constantinou et al., 2010) 등을 포함하는 정서적 요인과 음주 거절에 대한 자기 효능감, 음주 동기 등 인지적 요인, 그리고 행동적 경향성 중 하나인 충동성(Dick et al., 2010)을 들 수 있다.

음주 동기 이론에서는 부정정서나 긍정정서가 알코올을 소비하고자 하는 동기를 증진시킨다고 제안하고 있으며(Cooper, Frone, Russell, & Mudar, 1995), 실제로도 다양한 표본에서 정서로 인해 음주하는 경향성은 두드러지게 나타나고 있다(Cooper, 1994; Hammarberg, Oster, & Nehlin,

2017; Newcomb et al., 1988).

음주 동기 이론에서처럼 개인은 스트레스로 유발된 부정적 정서를 감소시키거나 완화시키기 위해 음주하곤 하는데, 이렇게 부정적 정서가 문제행동으로 표출되는 것은 정서조절 능력과 관련이 깊다(양모현, 류준범, 이경순, 2014). 최근 연구에서는 부정적 정서 자체가 높다고 곧 알코올 사용이 높아지는 것은 아니라는 결과들도 나타나고 있다(강오선, 황성훈, 2020; 정수진, 2010). 즉, 정서 자체보다 정서를 조절하는 능력이 중요할 수 있다.

Kopp(1989)는 정서조절을 긍정적인 정서와 부정적인 정서의 고양된 수준을 다루어 둘 간에 조화를 이루는 것이라 정의하였다(이지영, 권석만, 2006). Gross와 Thompson(2007)은 정서 생성에 필요한 과정을 상황 선택, 상황 수정, 주의할당, 인지변화, 반응 조절의 다섯 가지라고 보았으며, 정서조절은 위 과정 중 하나 이상의 과정이 필요한 목표가 활성화되는 것이라고 정의하였다(Gross, Sheppes, & Urry., 2011a). 이때, 정서조절에서의 목표는 개인 내-개인 간 변화, 혹은 쾌락적 동기-도구적 동기일 수도 있고, 주어진 감정의 강도, 지속시간 및 빈도와 같은 감정 반응의 측면을 감소시키거나 증가시키는 것일 수도 있다(Sheppes, Suri, & Gross, 2015).

낮은 정서조절 능력이나 정서조절 능력의 결핍을 의미하는 정서조절 곤란이 알코올 관련 문제들과 유의하게 관계가 있다는 것은 국내외 여러 연구에서 입증된 바 있다. 정서조절 곤란은 알코올이나 약물 사용 등 위험 행동의 원인이나 유지, 치료에 있어서 중심 기제로 여겨져 왔으며(Weiss, Sullivan, & Tull, 2015), 알코올 소비 및 알코올

관련 결과(Dvorak et al., 2014), 알코올 사용의 심각도(Forkus, Rosellini, Monteith, Contracter, & Weiss, 2020)와 정적 상관관계가 있는 것으로 보고되었다.

한편, 마음챙김은 정서조절과도 관련이 깊다. 마음챙김이 높으면 정서와 같은 내적 경험을 알아차리고 있는 그대로 수용할 수 있는데, 이는 정서를 보다 잘 조절할 수 있게 한다. 기존 연구에서도 동일한 결과가 나타났다. 마음챙김 수준이 높을 때 정서조절 곤란의 수준은 낮은 것으로 보고되었으며(Hill & Updegraff, 2012), 마음챙김이 높을수록 반성과 같은 적응적 정서조절 전략은 자주 사용하는 반면, 반추와 같은 부적응적 정서조절 전략은 덜 사용하는 것으로 나타났다(Blanke, Schmidt, Riediger, & Brose, 2019). 따라서 마음챙김 수준이 높을 때 정서조절이 높아지고, 이에 따라 문제음주 정도는 낮아질 것이라 가정할 수 있다. 실제로, 음주 동기 중 긍정정서를 증진시키고 부정정서를 감소시키기 위한 것과 관련이 있는 항상 동기와 대처 동기가 마음챙김과 알코올의 부정적 결과 사이를 매개하는 것으로 나타난 바 있다(Roos, Pearson, & Brown, 2015). 이는 마음챙김이 높으면 긍정정서나 부정정서를 조절하기 위한 음주가 적게 나타나는 것을 의미한다.

문제음주에 영향을 미치는 변인 중 정서조절과 함께 고려할 수 있는 것이 충동성이다. 충동성이란 만족을 늦추지 못하거나 자기 통제를 못하는 것(Monterosso & Ainslie, 1999)으로, 자신이나 타인에 대한 부정적 결과를 고려하지 않고, 내부적·외부적 자극에 신속하고 무계획적으로 반응하는 경향성(Moeller, Dougherty, Schmitz, & Swann, 2001)을 의미한다. 충동성은 알코올 문제 및 남용

의 주요 위험 요소이자 예측인자로 여겨져 왔으며(Lejuez et al., 2010; Stojek & Fischer, 2013), 특성 충동성과 상태 충동성(Griffin & Trull, 2021; Jones, Meier, Corbin, & Chassin, 2021)은 모두 알코올 사용과 유의한 관계가 있는 것으로 나타나고 있다.

충동성은 정서조절과 함께 문제음주에 영향을 미치는 것으로 나타난다. 개인이 부정정서나 정서적 고통을 경험하면 음주 충동이 증가하는 데다가(Cooney, Litt, Morse, Bauer, & Gaupp, 1997), 부정정서를 즉각적으로 조절하는 것을 우위에 두기 때문에 문제음주와 같은 충동적인 자기과격적 행동이 나타날 수 있다(Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001). 즉, 정서조절 능력이 낮으면 충동적 행동이 나타날 수 있다(Davidson, Putnam, & Larson, 2000). 기존 연구에서도 위험 음주자나 알코올 사용 장애 환자의 경우, 낮은 정서조절 수준과 높은 충동성을 보이는 것으로 밝혀지기도 하였다(Jakubczyk et al., 2018; Lyvers, Duff, Basch, & Edwards, 2012).

마음챙김은 충동성에도 영향을 미칠 수 있다. 마음챙김은 내적 경험을 알아차리는 것과 동시에 괴롭고 힘든 경험을 없애거나 피하려 하고, 즐겁고 유쾌한 경험은 붙잡으려고 하는 것을 넘어서려는 태도를 포함한다(김완석, 2019). 충동성은 이에 반해 경험이 유발하는 괴로움이나 즐거움과 같은 정서나 욕구에 신속하고 무계획적으로 반응하는 경향성이다. 따라서 마음챙김이 높을 경우, 정서조절 능력이 향상되면서 정서나 욕구로 인한 충동성이 줄어들 수 있다. 기존 연구에서도 유사하게, 충동성과 마음챙김이 부적 상관관계가 있는 것으로 나타난 바 있다(Murphy & MacKillop, 2012;

Peter et al., 2011). Peter 등(2011)의 연구에서는 마음챙김과 충동성 사이의 관계를 규명하는 연구를 하였는데, 충동성의 다섯 가지 요인(부정 긴급성, 긍정 긴급성, 계획성 부족, 지속성 부족, 감각 추구) 중에서는 마음챙김과 가장 일관적 관계를 보인 요인은 부정 긴급성과 지속성 부족이었다. 저자는 이를, 마음챙김이 낮으면 부정적 정서에 반응하여 성급하게 행동하고, 불편함을 인내하지 못하기 때문에 충동적인 행동으로 이어질 수 있을 것으로 해석하였다. 한편, Lu와 Huffman(2017)의 연구에서는 이와는 약간 다른 결과가 나타났다. 이들의 연구에서는 충동성과 마음챙김 간의 상관관계에 대한 메타분석을 진행하였다. 그 결과, 충동성의 5요인 중 부정 긴급성 및 긍정 긴급성, 계획성 부족 간의 관계만이 유의하게 나타났다. 두 연구의 결과가 일관적이진 않으나, 한 가지 공통점은 마음챙김과 충동성 사이의 관계에서 정서가 결정적인 역할을 한다는 것이었다. 이는 정서가 충동적 행동을 유도하는 데에 결정적인 역할을 한다는 다른 연구의 결과와도 같은 맥락에서 볼 수 있다(Whiteside & Lynam, 2001).

본 연구에서는 정서조절 및 충동성에 더해, 문제음주와 관련된 한 가지 요인을 추가하여 고려하였다. 한소영, 이민규, 신회천(2005)의 연구에 따르면, 음주 관련 문제는 정서적 요인과 관련이 있는 데에 비해, 음주량은 인지적 요인과 관련이 있는 것으로 나타났다. 즉, 정서적 요인과 인지적 요인은 문제음주의 서로 다른 측면에 영향을 미친다. 따라서 마음챙김이 문제음주에 영향을 미치는 기제 전반을 파악하기 위해서는 앞서 언급한 정서조절이나 충동성 이외에도 인지적 요인 역시 고려해야 할 필요가 있다. 기존 연구에서는 문제

음주와 관련된 인지적 요인으로 음주 결과 기대, 음주 동기, 음주 관련 자기효능감 등을 연구해왔다. 이때, 음주 결과 기대의 영향력은 금주 자기효능감에 비해 약하며(최혜옥, 하영미, 2017; 탁영란, 안지연, 2011), 음주 동기는 대학 학년 별로 영향을 미치는 정도가 달라지는 것으로 나타난 바(정지형, 장수미, 2019), 본 연구에서는 자기효능감을 중심으로 검증해보고자 한다.

자기효능감은 어떤 결과를 위해서 필요한 행동을 성공적으로 해낼 수 있다는 믿음으로(Bandura, 1977), 음주 상황과 관련된 자기효능감에는 금주 자기효능감, 음주거절 자기효능감, 음주통제 효능감, 절주 자기효능감, 단주 자기효능감 등 유사한 용어가 혼재되어 사용되고 있으나 그 의미는 유사하여 본 연구에서는 금주 자기효능감으로 통일하여 사용하고자 한다.

금주 자기효능감은 고위험 상황에서 음주 충동을 억제하고 음주를 조절할 수 있거나 음주하지 않을 수 있다는 자신감(김태형, 2017; 박성현, 이용주, 2016)을 의미하며, 알코올 중독에서의 회복(봉은주, 이정숙, 2009; Heather, Rollnick, & Winton, 1983)을 예측하는 중요한 요인으로 여겨져 왔다. 또한, 금주 자기효능감은 알코올 사용량(Baldwin, Oei, & Young, 1993) 및 문제음주 정도, 음주 문제(양승희, 윤지원, 2015; 오화정, 2015)의 예측요인으로, 음주동기나 음주결과 기대보다 강력한 예측요인으로 나타나기도 하여(정지형, 장수미, 2019; 최혜옥, 하영미, 2017), 알코올 장애뿐 아니라 대학생들의 문제음주와도 관련이 깊다.

금주 자기효능감은 앞서 언급한 두 가지 매개변인 중 정서조절과도 관련이 있는 것으로 나타난다. 기존 연구에서 대학생들에게 우울을 촉발시

키면 금주 자기효능감이 낮아지는 것으로 나타났다(Ralston & Palfai, 2010). 이는 정서가 대학생들의 알코올 저항 능력에 대한 지각에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이때, 정서보다 정서를 조절하는 능력이 더 중요하기 때문에(강오선, 황성훈, 2020), 정서적 상황에서 정서조절 능력이 낮으면 금주 자기효능감도 낮을 것이라 가정할 수 있다. 다른 연구에서도 역시 정서조절 곤란이 중독 재발 상황에 대한 자기효능감에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타나기도 하였다(Fillo et al., 2016).

앞서 언급한 또다른 매개변인인 충동성과 금주 자기효능감 간의 관계에 대한 연구 결과는 서로 상충된 결과들이 나타나고 있다. 충동성과 문제음주 사이를 금주 자기효능감이 매개하는 것으로 나타난 연구도 있으나(Gullo, Dawe, Kambouropoulos, Staiger, & Jackson, 2010; Stevens, Littlefield, Blanchard, Talley, & Brown, 2016), 반대로 충동성이 금주 자기효능감이나 문제음주와 유의한 관계가 없다는 결과가 나타나기도 하였다(Leamy, Connor, Voisey, Young, & Gullo, 2016). 또한, 국내에서도 충동성과 문제음주 사이에서 금주 자기효능감이 매개 역할을 하는 것을 검증한 연구가 있지만(양승애, 서경현, 2017), 연구 내에서도 충동성 척도에 따라 충동성과 금주 자기효능감의 상관관계가 유의하거나 유의하지 않은 것으로 나타났다.

본 연구에서는 지금까지의 근거들을 바탕으로 마음챙김과 문제음주 사이의 관계에서 정서조절, 충동성, 금주 자기효능감의 매개 역할을 검증하고자 한다. 이때, 박상규(2012)의 연구에서 마음챙김이 문제음주와 유의한 관계가 없다고 밝힌 바에 따라, 마음챙김은 문제음주에 직접적으로 영향을

미치기보다는 정서조절 및 금주 자기효능감과 충동성을 통해 영향을 미치는 것으로 가정하였다. 또한 충동성과 금주 자기효능감은 정서조절 능력과 문제음주 사이를 매개하는 것으로 가정하였다. 그러나 앞서 언급한 바와 같이 마음챙김은 정서조절을 매개로 충동성과 관련이 있다고 할 수 있기에 마음챙김과 충동성 사이의 직접 경로는 가정하지 않았다. 또한, 마음챙김과 금주 자기효능감 간의 관계 역시 상충된 결과가 나타나는 바, 두 변인 사이의 직접 경로 역시 가정하지 않았다.

마지막으로 정서조절의 경우, 문제음주에 직접적인 영향을 끼치지 않는 것으로 설정하였다. 최근 연구에서는 문제음주에 있어서, 정서조절 자체보다 둘 사이에서의 매개 요인의 영향력이 더 중요할 수 있다는 것을 시사하는 결과들이 나타나고 있다는 점에 주목하여 설정한 결과이다. Dragan(2015)는 정서조절 곤란과 문제음주 사이에서 알코올 사용에 대한 긍정적 메타인지 및 부정적 메타인지가 매개 역할을 할 것이라는 가설을 검증하였다. 그 결과, 정서조절 곤란은 두 가지 유형의 메타인지를 통해서만 문제음주에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 Paulus와 Heggeness, Raines, Zvolensky(2021)는 긍정적·부정적 정서조절과 음주 문제의 사이에서 대처 동기가 매개 역할을 하는 모형을 검증하였는데, 여기에서도 정서조절은 대처 동기를 통해서만 음주 문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 정서조절과 문제음주 사이에서 그 영향력을 매개하는 다른 변인의 존재 가능성이 높음을 시사한다. 따라서, 본 연구에서는 정서조절이 문제음주에 금주 자기효능감 및 충동성을 통해서만 간접적으로 영향을 미칠 것으로 가정하여 그



림 1과 같이 연구모형으로 설정하였다.

한편, 기존 많은 연구들에서 정서조절이 문제음주의 핵심이라는 결과가 나타났던 것을 고려할 때(Kober, 2014), 정서조절 능력이 문제음주에 직접적으로 영향을 미칠 것이라는 가정에 대해서도 고려할 필요가 있을 것으로 보인다. 이에 따라 경쟁모형에서는 그림 2에서처럼 정서조절 능력의 직접 효과를 가정하였다.

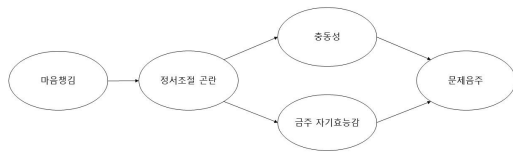


그림 1. 연구모형

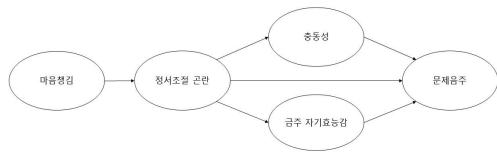


그림 2. 경쟁모형

## 방 법

### 연구대상

전국 대학생 234명을 대상으로 온라인 설문조사를 진행하였다. 참가자들은 각 대학 커뮤니티에 게시된 모집공고문의 링크를 통해 구글 설문에 접속하여 응답하였으며, 참가 보상으로는 2,000원 상당의 편의점 쿠폰을 문자를 통해 발송하였다. 응답이 불성실한 26명을 제외하고 208부의 자료를 분석하였다. 응답자는 남성 54명(26%), 여성 154명(74%)였으며, 평균 연령은 21.5세( $SD=2.13$ )였다.

본 연구는 연구자 소속 기관의 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board)의 사전심사 및 승인(과제번호: 202005-HB-002)을 받은 후 진행되었다.

### 측정도구

**마음챙김.** Baer 등(2006)이 개발한 5요인 마음챙김 척도를 원두리, 김교현(2006)이 타당화한 한국판 5요인 마음챙김 척도를 사용하였다. 이는 마음챙김의 다차원적 측면을 측정하기 위한 도구로, 총 39문항, 5개 하위요인(‘비자동성’, ‘관찰’, ‘자각 행위’, ‘기술’, ‘비판단’)으로 구성되어 있으며, 7점 리커트 척도로 평정한다. 본 연구에서는 원두리, 김교현(2006)의 연구에서 척도 전체의 내적 합치도는 .90이었으며, 요인별로는 .86-.88이었다. 이때, 관찰 요인의 경우, 명상 경험이 없는 집단이 응답할 경우, 다른 네 가지와 상관관계가 나타나지 않거나 음의 상관관계가 나타난다는 연구 결과들이 나타나고 있어(Aguado et al., 2015; Baer et al., 2006; Curtiss & Klemanski, 2014; Gu et al., 2016) 이를 제외한 31문항(4요인)만 분석에 사용하였다. 본 연구에서 척도 전체 내적 합치도가 .87였고, 요인별로는 .81-.86이었다.

**정서조절.** 2004년 개발된 정서조절곤란척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS; Gratz & Roemer, 2004)를 조용래(2007)가 타당화한 것을 사용하였다. 이는 정서조절능력을 다차원적으로 평가하는 도구로, 총 35문항이며, 6요인 구조(충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각의 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족,

정서조절전략에 대한 접근 제한, 목표지향행동 수행의 어려움)를 가진 5점 리커트 척도이다. 기존 연구에서는 내적 합치도가 .92였으며, 본 연구에서는 .95로 나타났다.

**충동성.** Cyders 등(2007)이 개발한 다차원적 충동성 척도(Urgency, Premeditation (lack of), Perseverance (lack of), Sensation Seeking, Positive Urgency, Impulsive Behavior Scale: UPPS-P)를 임선영, 이영호(2014)가 타당화한 것을 사용하였다. 이는 충동성의 다차원적 측면들을 평가하는 도구로, 5요인(부정 긴급성, 긍정 긴급성, 계획성 부족, 지속성 부족, 감각추구) 구조의 59문항으로 이루어져 있고, 4점 리커트 척도로 평정한다. 이때 감각 추구 요인은 다른 요인들과의 부적 상관을 보이며(손성연, 강지인, 남궁기, 김세주, 2014; Whiteside & Lynam, 2001), 충동성과 이질적 개념일 수 있다는 주장들이 제기되고 있어 (임선영, 이영호, 2014; Everitt et al., 2008), 이를 제외한 47문항(4요인)만 분석에 사용하였다. 임선영, 이영호(2014)의 연구에서는 전체 내적 합치도가 .91이었으며, 본 연구에서는 전체 내적 합치도는 .90, 요인별로는 .87-.94이었다.

**금주 자기효능감.** Oei 등(2005)이 개발한 Drinking Refusal Self-Efficacy Questionnaire-Revised: DRSEQ-R)을 탁영란, 안지연, 우혜영(2008)이 타당화한 음주거절효능감 도구를 사용하였다. 이는 음주 고위험 상황에서 술을 거절하거나 통제할 수 있는 개인의 효능감을 평가하며, 전체 19문항, 3요인(사회적 압력, 정서적 해소, 음주 기회)으로 구성되어 있고, 6점 리커트 척도로 평

가한다. 탁영란, 안지연, 우혜영(2008)의 연구에서는 전체 척도의 내적 합치도가 .94로 나타났으며, 요인별로는 .87-.93이었다. 본 연구에서는 전체 척도의 내적 합치도는 .93이었고, 요인별로는 .83-.94였다.

**문제음주.** WHO(1989)에서 개발한 AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test: AUDIT)을 이병욱, 이충현, 이필규, 최문중 및 남궁기(2000)가 타당화한 AUDIT-K를 사용하였다. 이는 알코올 사용장애 및 문제음주를 선별하는 도구로, 10문항으로 이루어져 있으며, 3요인(위험 음주, 의존 음주, 유해성 음주)으로 구성된 척도로, 1-8번과 10번은 5점 리커트 척도이고, 9번은 3점 리커트 척도이다. 타당화 연구시 국내에서는 12점 이상이 문제음주자로 나타났으며, DSM-IV 기준으로 15점 이상은 알코올 사용 장애, 26점 이상은 알코올 의존을 의미한다. 이병욱, 이충현, 이필규, 최문중 및 남궁기(2000)의 연구에서 전체 척도의 내적 합치도는 .84였고, 요인별로는 .66-.83이었다. 본 연구에서의 전체 척도에 대한 내적 합치도는 .85였고, 요인별로는 .67-.79였다.

## 자료 분석

주요 변인들의 기술 통계치와 변인 간의 관계를 파악하기 위해 SPSS 22를 사용하여 빈도분석 및 Pearson 상관분석을 실시하였다. 또한 구조방정식 모형 검증을 위해 AMOS 22를 사용하여 측정모형 검증 및 구조모형 검증의 2단계 검증 (Anderson & Gerbing, 1988)을 실시하였다. 마지막으로 개별 간접효과의 크기를 알기 위해 Mplus



7을 사용하여 부트스트래핑을 실시하여 매개효과  
의 유의성을 검증하였다.

## 결 과

### 문항묶음

구조방정식 모형 검증을 위한 최우선 단계로,  
측정변수들에 대한 문항묶음(item parcelling)을  
실시하였다. 문항묶음은 개별 문항들의 합산이나  
평균을 이용하여 측정 문항 수를 줄이는 방법이다.  
구조방정식 모형 검증에서 문항묶음을 사용하는  
경우, 개별문항을 사용할 때보다 더 신뢰롭고,  
측정변인이 정상성을 만족할 가능성이 커지며, 추  
정 미지수의 수가 줄어 추정오차가 감소하고, 모  
형의 적합도가 개선되는 등 여러 가지 이점이 있  
다(Bandalos & Finney, 2001).

본 연구에서는 문항묶음 방법 중 요인 대표성  
방식과 영역 대표성 방식을 척도의 요인 수에 따  
라 적용하였다(Little, Rhemtulla, Gibson, &  
Schoemann, 2013). 구조방정식에서 일반적으로  
지표변수를 형성할 때 권장되는 개수는 3-4개(홍  
세희, 정송, 2014)이며, 구조방정식의 지표변수가 3  
개를 초과할 경우, 연구의 유용성이 줄어들 수 있  
고 추가적인 문제를 생성할 수 있다(Hayduk &  
Littvay, 2012).

이에 따라 금주효능감과 문제음주 척도는 각각  
3요인 구조를 가지고 있어, 관련 내용을 공유하는  
문항들, 즉 요인을 결합하는 방법인 요인 대표성  
방식을 사용하여 문항묶음을 실시하였다.

또한, 마음챙김 척도(K-FFMQ)의 경우, 마음챙  
김의 정의가 주의의 자기 조절 및 비판단적 태도

로 구성된 것에 기반하여(고은미, 2019; Germer,  
Siegel, & Fulton, 2005), 자각행위와 기술을 주의  
요인으로, 비판단과 비자동성을 태도 요인으로 문  
항묶음하였다.

충동성 척도(UPPS-P)의 경우, UPPS-P 척도의  
위계모델(임선영, 이영호, 2014; Billieux et al.,  
2012)에 따라 부정 긴급성과 긍정 긴급성은 긴급  
성 요인으로, 계획성 부족과 신중성 부족을 신중  
성 요인으로 문항묶음하였다.

마지막으로 정서조절 곤란은 요인별 문항 수가  
3문항에서 7문항으로 고르지 않게 분포되고 있고,  
하위 요인에 속하지 않는 문항 수가 5개 있는 것  
을 고려하여, 영역 대표성 방식을 적용하여 모든  
문항들을 세 묶음으로 고르게 할당하여 결합하였  
다.

### 측정변인의 빈도분석 및 변인 간 상관

측정변인들 간의 관계를 검토하기 위해 상관분  
석을 실시하였으며 그 결과를 표 1에 제시하였다.  
마음챙김은 금주 자기효능감과 정적 상관을 나타  
냈고,  $r=.20, p<.01$ , 정서조절 곤란,  $r=-.79, p<.01$ ,  
및 충동성과는 부적 상관이 나타났으며,  $r=-.52,$   
 $p<.01$ , 문제음주와는 상관이 나타나지 않았다. 또  
한 정서조절 곤란은 금주 자기효능감과는 부적  
상관이 나타났고,  $r=-.30, p<.01$ , 충동성과,  $r=.62,$   
 $p<.01$ , 문제음주와는 정적 상관이 나타났다,  
 $r=.16, p<.05$ . 충동성은 금주 자기효능감과 부적  
상관이 나타났고,  $r=-.29, p<.01$ , 문제음주와는 정  
적 상관이 나타났다,  $r=.29, p<.01$ . 마지막으로 금  
주 자기효능감은 문제음주와 부적 상관을 나타냈  
다,  $r=-.63, p<.01$ . 이때, 모든 측정변인의 왜도는

표 1. 측정변인의 기술통계치와 변인 간 상관(N=208)

	1	1-1	1-2	2	3	4	5	5-1	5-2	5-3
1. 마음챙김	-									
1-1. 자각	.88**	-								
1-2. 비판단	.88**	.57**	-							
2. 정서조절 곤란	-.79**	-.67**	-.72**	-						
3. 충동성	-.52**	-.45**	-.48**	.62**	-					
4. 금주 자기효능감	.20**	.17*	.18**	-.30**	-.29**	-				
5. 문제음주	-.07	-.13	-.02	.16*	.29**	-.63**	-			
5-1. 위험음주	.00	-.03	.32	.27	.18**	-.55**	.86**	-		
5-2. 의존 음주	-.10	-.08	-.10	.19**	.27**	-.54**	.83**	.53**	-	
5-3. 유해성 음주	-.12	-.10	-.11	.23**	.31**	-.50**	.84**	.51**	.69**	-
평균	133.97	69.93	64.04	88.86	96.15	94.70	6.68	7.39	4.02	5.27
표준편차	21.52	12.28	12.02	20.17	21.26	17.21	5.60	2.84	1.71	2.05
왜도	.22	.23	.09	.20	.13	-.80	.99	.07	1.80	2.36
첨도	.11	-.20	.15	-.57	-.81	-.13	.44	-.90	2.53	7.81

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

모두 절대값 3 이내이며, 첨도 역시 절대값 8 이내이기에, 정규성이 만족된다고 볼 수 있다(Kline, 2005).

### 측정변수 검증

측정변수들이 잠재변인인 마음챙김, 정서조절 곤란, 충동성, 금주 자기효능감, 문제음주를 적절히 구성하는지 확인하기 위해 측정모형을 검증하였다. 측정모형 적합도는  $\chi^2=118.029(df=55, p<.001)$ , CFI=.962, TLI=.946, RMSEA=.075 (CI=.56-.93), SRMR=.0496을 나타냈다. 일반적으로 CFI와 TLI는 .90 이상, RMSEA는 .06 이하, SRMR은 .08 이하일 때 좋은 적합도로 해석한다 (Hu & Bentler, 1999). 따라서 측정 모형 적합도에서 RMSEA가 약간 기준을 상회하나 대체로 우

수한 것으로 나타났다.

측정변수의 신뢰도와 타당도를 확인하여 표 2에 결과를 제시하였다. 모든 측정변인의 표준화계수가 0.5를 넘어 개념 타당도가 확보된 것으로 보았다. 수렴타당도의 경우, 충동성을 제외한 다른 요인들에서는 CR이 0.7 이상, AVE가 0.5 이상으로 기준을 만족하였고(배병렬, 2006), 충동성 또한 0.5가 안 되지만 CR은 0.6 이상의 수치를 보여 수렴 타당도(내적일관성) 또한 충족한 것으로 보았다(Fomell & Larcker, 1981). 한편, 판별 타당도의 경우, 전통적 기준(Fomell & Larcker, 1981)에서는 AVE가 잠재요인의 상관계수의 제곱보다 커야 판별 타당도가 확보된 것으로 본다. 그러나 그 기준이 민감도가 부족하고, 구성개념이 둘 이상일 때 문제가 발생할 수 있다는 주장이 제기되면서(Hair, Hult, Ringle, & Sarstedt, 2014),

표 2 측정모형의 신뢰도와 타당도

변인명	측정변인	표준화계수	AVE	CR	HTMT
마음챙김 (A)	주의	.716	.563	.720	AB=0.687 AC=0.502 AD=0.169 AE=0.074 BC=0.615 BD=0.295 BE=0.206 CD=0.294 CE=0.291 DE=0.635
	비판단	.783			
정서조절 곤란 (B)	요인1	.923	.888	.959	
	요인2	.947			
	요인3	.958			
충동성 (C)	긴급성	.834	.481	.637	
	신중성	.517			
금주 자기효능감 (D)	정서적 해소	.886	.553	.784	
	음주 기회	.650			
	사회적 압력	.672			
문제음주 (E)	위험 음주	.662	.590	.810	
	의존 음주	.840			
	문제성 음주	.791			

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

HTMT(Heterotrait-Monotrait) 상관계 비율검정을 대체 검증 수단으로 사용하는 경우가 늘고 있다(Henseler, Ringle, & Sarstedt, 2015). HTMT 상관계 비율검증은 잠재 변수 간의 유사성을 측정하는 통계치로, 판별 타당도 검증에 있어서 가장 엄격한 검증법으로 평가되었다. 이에, 본 연구에서는 HTMT 상관계 비율검증으로 판별 타당도를 검증하였으며, 모든 측정변수의 값이 .85 이하로 나타나 판별 타당도가 확보되었다.

### 연구모형 검증

마음챙김과 문제음주의 관계에서 정서조절 곤란, 충동성, 금주 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위해 앞서 제시한 바와 같이 가설모형과 경쟁모형을 설정하여 모형검증을 실시하였다.

표 3에 각 연구모형의 적합도를 제시하였다. 두 가지 모형 모두 CFI, TLI, NFI가 .90 이상이었고, RMSEA는 .08 이하였고, SRMR은 .08보다 작아 적합도가 양호하였다. 이때 연구모형이 경쟁모형에 포함되는 관계이다. 따라서  $\chi^2$  차이검증을 이용하여 어느 모형이 더 좋은지 비교하였다. 그 결

표 3. 구조모형 적합도

	$\chi^2$	df	CFI	TLI	NFI	RMSEA(Lo90, Ho90)	SRMR
연구모형	131.046***	60	.957	.944	.925	.076(.058, .093)	.0668
경쟁모형	124.059***	59	.961	.948	.929	.073(.055, .091)	.0565

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

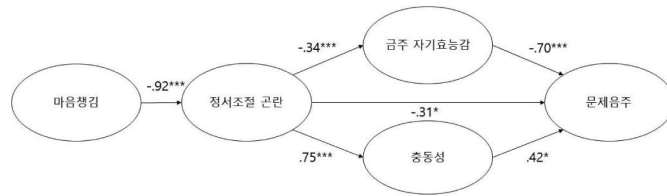


그림 3. 최종 모형의 경로계수(표준화 계수)

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

표 4. 간접경로의 부트스트래핑 결과

경로	간접 효과 (비표준화 계수)	BC 95% CI	
		lower	upper
마음챙김→정서조절 곤란→문제음주	0.061	0.011	0.158
마음챙김→정서조절 곤란→충동성→문제음주	-0.062	-0.158	-0.024
마음챙김→정서조절 곤란→금주 자기효능감→문제음주	-0.046	-0.077	-0.028

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

과, 연구모형과 경쟁모형의 적합도에서 유의한 차이가 나타났다( $\Delta x^2=6.987$ ,  $\Delta df=1$ ,  $p=.01$ ). 따라서 경쟁모형이 연구모형에 비해 더 좋은 모형인 것으로 나타났다. 결과적으로, 경쟁모형이 선택되었다.

최종 모형의 경로계수를 확인한 결과를 그림 3을 통해 제시하였다. 모든 경로는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $p<.05$ ,  $p<.001$ ).

마지막으로 최종 모형에서 정서조절 곤란 및 충동성, 금주 자기효능감을 통한 간접경로의 유의성을 검증하기 위한 부트스트랩을 실시하였으며, 간접효과 및 신뢰구간의 상·하한값을 표 4에 제시하였다. 부트스트랩 결과 해석에서는 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않으면 통계적으로 유의하다고 본다(Bollen & Stine, 1992). 따라서 마음챙김과 문제음주와의 사이에서, 정서조절 곤란의 매개효과( $B=0.061$ ,  $CI: .011$

~.158)와 정서조절 곤란과 충동성의 매개효과( $B=-0.062$ ,  $CI: -0.158\sim-0.024$ ), 정서조절 곤란과 금주 자기효능감의 매개효과( $B=-0.046$ ,  $CI: -0.077\sim-0.028$ )가 모두 유의하였다.

## 논 의

본 연구에서는 대학생의 문제음주를 예측할 수 있는 마음챙김을 대상으로, 두 변인 간의 관계에서 정서조절 능력과 충동성, 금주 자기효능감이 어떤 역할을 하는지에 대해 구조방정식 연구를 통해 연구모형과 경쟁모형을 비교하여 검증하였다.

첫째, 상관분석에서 마음챙김과 문제음주의 상관은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 박상규(2012)의 연구에서 마음챙김과 문제음주와의 상관관계 및 회귀분석이 유의하지 않았던 것과 일

관된 결과이다. 마음챙김 기반 개입이 문제음주에 효과적이라는 기존 연구 결과에 비추어볼 때, 문제음주를 대상으로 하는 마음챙김 기반 개입에서 마음챙김의 영향력을 매개하는 또다른 변인의 중요성을 시사할 수 있다. 이에 관해 세 번째와 네 번째 논의점에서 다루고 있다.

둘째, 마음챙김과 문제음주 사이에서 정서조절 곤란이 매개하는 간접경로가 통계적으로 유의하게 나타났으나, 그 부호가 예상했던 것과 반대로 나타났다. 이러한 모형을 비일관적 매개모형이라고 한다(MacKinnon, Fairchild, & Fritz, 2007). 이러한 비일관적 매개효과는 척도의 범위가 지나치게 협소하거나 포괄적, 이중적일 때에 나타날 수도 있다(김하형, 김수영, 2020). 여기에서는 문제음주 척도와 관련이 있을 수 있는 것으로 보인다. 본 연구에서 사용한 AUDIT 척도에서 위험음주는 음주량과 음주 빈도, 의존 음주와 문제성 음주는 알코올의 부정적 결과와 관련이 있다. 즉, 위험음주는 양적 음주에 해당하고 의존 음주 및 문제성 음주는 음주 문제에 해당하여 서로 성질이 다른 요인일 가능성이 있다. 본 연구에서 위험 음주는 상관에서도 정서조절 곤란과 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 이에 따라 경로계수나 간접효과에도 영향을 받았을 수 있다. 이러한 해석은 양적 음주가 다른 요인들과는 다르게 정서적 요인이나 정서조절과의 관계가 무관하게 나타났던 기존 문헌과 일치한다(신지영, 이동훈, 2018; 한소영, 이민규, 신희천, 2005; Semplonius & Willoughby, 2019).

셋째, 마음챙김이 정서조절 능력을 통해 충동성과 문제음주에 순차적으로 영향을 미치는 간접경로가 통계적으로 유의하게 나타났다. 이는 마음챙

김이 정서에 대한 알아차림을 높이고 경험적 회피를 감소시키는 것을 통해 정서조절 능력의 수준에 영향을 미친다는 기존 연구 결과(Chapman, Gratz, & Brown, 2006; Teper, Segal, & Inzlicht, 2013)를 확장하게 할 수 있다. 개인의 마음챙김이 낮으면 정서조절 능력 역시 낮으며, 이 때문에 충동성이 높고, 결과적으로 문제음주가 높아지는 것이라고 해석할 수 있다.

넷째, 마음챙김이 정서조절 능력을 통해 금주 자기효능감과 문제음주에 순차적으로 영향을 미치는 간접경로가 통계적으로 유의하게 나타났다. 정서조절이 금주 자기효능감을 통해 문제음주에 영향을 미치는 경로는 다음과 같이 설명할 수 있다. 자기효능감은 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 각성 등 자기효능자원에 의해서 증가하거나 감소할 수 있는 주관적 믿음이다(Bandura, 1977). 만약 개인이 부정적 정서를 경험할 때 정서조절에 실패하면, 부정적 정서로 인한 정서적 각성 또한 유지되거나 증가할 수 있다. 그 결과, 개인은 정서와 그에 따른 불편감을 빠르게 조절하기 위한 수단으로 알코올을 사용하게 된다. 이는 결과적으로 실패 경험을 축적하게 하여 금주 자기효능감이 낮아지게 하고, 이에 따라 음주 조절 행동에 도전하지 않게 되어 문제음주 수준이 높아질 수 있다. 따라서 마음챙김이 낮을 경우, 정서조절 능력 역시 낮기 때문에 금주 자기효능감이 낮을 수 있으며, 결과적으로 문제음주는 높을 수 있다.

이러한 결과를 통해 다음과 같은 의미를 찾아 낼 수 있다.

첫째, 대학생들을 대상으로 마음챙김이 작동하는 메커니즘을 검증하였다. 이전까지 국내에서는

음주 문제와 관련하여 마음챙김 기반 프로그램의 효과를 검증하는 연구가 대다수였다. 본 연구는 대학생의 심리적 특성을 파악하여 마음챙김의 작용 메커니즘을 규명하였다는 데에 의의가 있다. 이는 대학생들을 위한 마음챙김 기반 프로그램을 개발할 때에 참고가 될 수 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 정서적 변인과 인지적 변인, 행동 경향성을 다루는 변인을 모두 포괄하여 다루었다. 이전까지는 문제음주의 예측 변인으로 음주 동기나 금주 자기효능감, 음주 기대 등 인지적 변인에 초점을 맞추거나, 정서인식이나 정서조절 등 정서적 변인에 초점을 맞추거나, 혹은 이 둘 중 두 가지를 중심으로 초점을 맞춘 연구가 다수였다. 이에 여러 가지 영역을 포괄하여 검증한 데에 본 연구의 의의가 있을 것으로 보인다.

셋째, 본 연구에서는 정서조절 곤란이 문제음주에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그동안 정서조절 곤란은 문제음주와 정적 관계가 있는 것으로 나타났으며, 다른 변인이 문제음주에 영향을 미치는 것을 매개하는 변인으로 연구된 경우가 대다수였다. 본 연구는 정서조절 곤란과 음주 문제 사이의 관계를 재탐색해야 할 필요성 및 둘 사이에 또다른 매개 변인이 있을 수 있다는 가능성을 제기하는 데에 의의가 있다고 하겠다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에서 고려할 점은 다음과 같다.

첫째, 마음챙김과 정서조절 곤란 사이의 상관관계가  $-.79$ 로 높게 나타났다. 이는 마음챙김 척도와 정서조절 곤란 척도 사이에서의 개념적 유사성 때문일 수 있다. 예를 들어, 마음챙김 척도와 정서조절 척도는 김계양, 김완석(2019)의 연구에서 언급한 것처럼 ‘정서에 대한 주의와 자각의 부족’

및 ‘정서에 대한 비수용성’ 하위척도와 ‘자각행위’와 ‘비판단’ 하위척도가 유사할 수 있다. 이로 인해 두 변인 사이의 관련성이 과대 추정되었을 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 두 변인의 대안 척도를 사용하여 다시 검증해볼 필요가 있을 것으로 보인다.

둘째, 설문조사 참여자의 성별에서 여성이 남성보다 3배 가량 많았다. 하지만 기존 조사 결과에서 대학생 남성 중 한 달 동안 표준잔 10잔 이상 마시는 비율은 35.4%인데에 비해, 여성에게서는 15.5%에 불과한 것으로 나타났다. 즉, 실제로는 여성보다 남성에게서 문제음주 경향이 높다. 따라서 연구에서와 실제에서의 성비 차이로 인해서 연구 결과가 편향되었을 가능성이 있을 것으로 보인다. 이에 대해서도 추가적인 탐색이 필요할 것이다.

셋째, 논의에서 해석하였던 것처럼 정서조절 곤란과 문제음주 사이의 경로계수가 음수로 나왔다. 이에 대해서 알코올 관련 문제만 측정하는 알코올리즘 부정적 결과 척도(DrInC)나 문제음주 선별 검사(PDST)와 같은 척도로 다시 검증해볼 필요가 있다. 또한, 정서조절 능력이 양적 음주와 음주 문제에 정말 차별적으로 영향을 미치는지에 대한 검증 역시 이루어져야 할 필요가 있을 것으로 보인다.

넷째, 본 연구에서는 문제음주에 영향을 미치는 인지적 요인으로 금주 자기효능감을 선택하였다. 이는 문제음주를 다루는 마음챙김 기반 프로그램을 개발할 때, 생각 중에서도 금주 자기효능감과 관련된 생각에 초점을 맞추는 것의 필요성과 타당성을 시사한다. 그러나 이전까지 연구에서는 음주에 대한 메타인지, 음주 기대, 음주 동기 등 다



양한 인지적 요인들이 음주 문제에 영향을 미치는 것으로 규명되어왔다. 따라서 마음챙김과 문제음주 사이의 구조적 관계에서 다른 인지적 요인의 영향력은 어떠한지 더 많이 연구한다면, 보다 다양한 개입을 개발하는 데에 도움이 될 것으로 보인다.

다섯째, 본 연구는 횡단연구에 속한다. 횡단연구의 경우, 단일한 시점에서 측정한 변인들로 탐색이 이루어지기 때문에 변수들의 선후 관계를 파악할 수 없어 인과 관계에 대한 추론이 확실하다고 판단할 수 없다(박원우, 장진욱, 이수진, 2010). 인과 관계의 방향과 강도를 설정하기 위해서는 실험 연구나 종단 연구를 통해 다시 한 번 검증해볼 필요가 있을 것으로 보인다.

## 참 고 문 헌

- 강오선, 황성훈 (2020). 생활사건과 알코올 사용의 관계에서 취약성 요인으로서의 부정정서 및 충동성의 작용과 완화 요인으로서의 마음챙김의 효과. *인간이해*, 41(1), 117-137.
- 김완석 (2019). *마인드 다이어트*. 서울: 학지사.
- 김태형 (2017). 부정 긴급성과 사회적 지지가 재발 위험성에 미치는 영향: 금주 자기효능감의 매개효과. *아주대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 김하형, 김수영 (2020). 비일관적 매개효과 모형의 해석 방향 탐색. *한국심리학회지: 일반*, 39(1), 91-115.
- 고은미 (2019). 마음챙김 구성요소에 대한 고찰: 척도 개발을 위한 예비탐색. *덕성여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박상규 (2012). 금주자기효능감과 마음챙김이 대학생의 음주문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 311-322.
- 박성현, 이용주 (2016). 마음챙김명상이 알코올 의존환자의 주관적 안녕감과 금주자기효능감에 미치는 효과. *한국명상학회지*, 6(2), 17-35.
- 박원우, 장진욱, 이수진 (2010). 종단연구에 대한 방법론적 고찰. *노사관계연구*, 21, 139-173.
- 박은철, 남정모, 장성인, 주영준, 오소연, 장지은, 최윤수 (2018). 우리나라 대학생의 음주행태 심층조사(보고서 번호: 2017ER-6402-00). 서울: 보건복지부 질병관리본부.
- 봉은주, 이정숙 (2011). 여성중심의 재발예방프로그램이 여성알코올중독자의 금주자기효능감과 우울에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 20(1), 13-24.
- 배병렬 (2006). LISREL 구조방정식 모델. 서울: 도서출판청람
- 우리나라 20~30대 고위험 음주와 폭탄주 즐겨. [웹사이트] (2017년 12월 21일). <https://url.kr/6bzn8f>에서 2021. 4. 30 자료 연음.
- 손성연, 강지인, 남궁기, 김세주 (2014). 위험감수와 충동성 및 불확실성에 대한 인내력 부족의 관련성. *생물정신의학*, 21(3), 87-92.
- 신정연, 손정락 (2011). 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT) 프로그램이 문제음주 대학생의 우울, 충동성 및 문제음주 행동에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(2), 279-295.
- 신지영, 이동훈 (2018). 사별에 따른 지속비에 증상과 문제성 음주의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 23(4), 1019-1050.
- 양모현, 류준범, 이경순 (2014). 대학(원)생의 부적응적 정서조절 전략, 음주억제 및 충동성이 음주문제와 음주량에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 33(1), 157-172.
- 양승애, 서경현 (2017). 충동성과 대학생의 문제음주 간의 관계에서 음주거부효능감의 매개효과. *청소년학연구*, 24(2), 277-295.
- 양승희, 윤지원 (2015). 대학생의 우울, 불안, 금주 자기효능감이 음주문제에 미치는 영향: 보건복지계열 학생을 중심으로. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(12), 304-313.
- 오화정 (2015). 지각된 건강 인식과 성별에 따른 건강행

- 동과 음주거절효능감. *한국체육학회지*, 54(6), 107-117.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 11(4), 871-886.
- 이병욱, 이충현, 이필규, 최문중, 남궁기 (2000). 한국어 판 알코올 사용장애 진단 검사(AUDIT: Alcohol Use Disorders Identification Test)의 개발: 신뢰도 및 타당도 검사. *중독정신의학*, 4(2), 83-92.
- 이성근, 김경승, 정도운 (2012). 마음챙김 명상에 기초한 알코올의존 회복 프로그램: 실험적 연구. *중독정신의학*, 16(2), 79-84.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 임선영, 이영호 (2014). 한국판 다차원적 충동성 척도 (UPPS-P)의 타당화 연구: 대학생 집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 33(1), 51-71.
- 전기숙 (2018). 마음챙김 인지치료를 활용한 알코올 치료 프로그램의 개발 및 효과검증. *인문사회* 21, 9(1), 831-844.
- 정수진 (2010). 충동성, 사회적 지지가 폭식 및 음주문제에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. *경상대학교 대학원 석사학위논문*.
- 정지형, 장수미 (2019). 대학생의 음주문제에 영향을 미치는 요인: 1학년과 4학년의 비교를 중심으로. *비판사회정책*, 63, 275-307.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 최혜옥, 하영미 (2017). 대학생의 성격유형, 음주거절자기효능감, 음주결과 기대가 문제음주에 미치는 영향. *인문사회* 21, 8(2), 1125-1143.
- 탁영란, 안지연 (2011). 음주 관련 요인이 대학생의 음주문제행동 및 문제성 성행동에 미치는 영향. *Korean Journal of Health Promotion*, 11(2), 91-99.
- 탁영란, 안지연, 우혜영 (2008). 한국 대학생을 대상으로 한 음주거절효능감 도구의 신뢰도 및 타당도 검증. *대한간호학회지*, 38(2), 344-352.
- 한소영, 이민규, 신희천 (2005). 남녀 대학생의 음주 문제 위험요인. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1003-1019.
- 홍세희, 정송 (2014). 회귀분석과 구조방정식 모형에서의 상호작용효과 검증: 이론과 절차. *인간발달연구*, 21(4), 1-24.
- Aguado, J., Luciano, J. V., Cebolla, A., Serrano-Blanco, A., Soler, J., & García-Campayo, J. (2015). Bifactor analysis and construct validity of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ) in non-clinical Spanish samples. *Frontiers in Psychology*, 6, 404.
- 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.
- Arria, A. M., Caldeira, K. M., Allen, H. K., Vincent, K. B., Bugbee, B. A., & O'Grady, K. E. (2016). Drinking like an adult? Trajectories of alcohol use patterns before and after college graduation. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 40(3), 583-590.
- Baldwin, A. R., Oei, T. P. S., & Young, R. (1993). To drink or not to drink: The differential role of alcohol expectancies and drinking refusal self-efficacy in quantity and frequency of alcohol consumption. *Cognitive Therapy and Research*, 17(6), 511-530.
- 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). East Sussex: Psychology Pressnce.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- 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.
- Blanke, E. S., Schmidt, M. J., Riediger, M., & Brose, A. (2020). Thinking mindfully: How mindfulness relates to rumination and reflection in daily life. *Emotion, 20*(8), 1369-1381.
- Billieux, J., Rochat, L., Ceschi, G., Carré, A., Offerlin-Meyer, I., Defeldre, A., ... Linden, M. V. (2012). Validation of a short French version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale. *Comprehensive Psychiatry, 53*(5), 609-615.
- Bollen, K.A. & Stine, R.A. (1992). Bootstrapping goodness-of-fit measures in structural equation models. *Sociological Methods and Research, 21*, 205-229.
- 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.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy, 44*(3), 371-394.
- Constantinou, N., Morgan, C. J. A., Battistella, S., O’Ryan, D., Davis, P., & Curran, H. V. (2010). Attentional bias, inhibitory control and acute stress in current and former opiate addicts. *Drug and Alcohol Dependence, 109*(1-3), 220-225.
- Cooney, N. L., Litt, M. D., Morse, P. A., Bauer, L. O., & Gaupp, L. (1997). Alcohol cue reactivity, negative-mood reactivity, and relapse in treated alcoholic men. *Journal of Abnormal Psychology, 106*(2), 243-250.
- Cooper, M. L. (1994). Motivations for alcohol use among adolescents: Development and validation of a four-factor model. *Psychological Assessment, 6*(2), 117-128.
- Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M. & Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: A motivational model of alcohol use. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(5), 990-1005.
- Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Factor analysis of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in a heterogeneous clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*(4), 683-694.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation—A possible prelude to violence. *Science, 289*(5479), 591-594.
- Dick, D. M., Smith, G., Olausson, P., Mitchell, S. H., Leeman, R. F., O’Malley, S. S., & Sher, K. (2010). Understanding the construct of impulsivity and its relationship to alcohol use disorders. *Addictive Behavior, 15*(2), 217-226.
- Dragan, M. (2015). Difficulties in emotion regulation and problem drinking in young women: The mediating effect of metacognitions about alcohol use. *Addictive Behaviors, 48*, 30-35.
- Dvorak, R. D., Sargent, E. M., Kilwein, T. M., Stevenson, B. L., Kuvaas, T. J., & Williams, T. J. (2014). Alcohol use and alcohol-related consequences: Associations with emotion regulation difficulties. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 40*(2), 125-130.
- Everitt, B. J., Delin, D., Economidou, D., Pelloux, Y., Dalley, J. W., & Robbins, T. W. (2008). Neural mechanisms underlying the vulnerability to develop compulsive drug-seeking habits and addiction. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological sciences, 363*(1507), 3125-3135.
- Fillo, J., Alfano, C. A., Paulus, D. J., Smits, J. A. J., Davis, M. L., ... Zvolensky, M. J. (2016). Emotion

- dysregulation explains relations between sleep disturbance and smoking quit-related cognition and behavior. *Addictive Behaviors*, *57*, 6-12.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, *18*(1), 39-50.
- Forkus, S. R., Rosellini, A. J., Monteith, L. L., Contractor, A. A., & Weiss, N. H. (2020). Military sexual trauma and alcohol misuse among military veterans: The roles of negative and positive emotion dysregulation. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*(7), 716-724.
- Griffin, S. A., & Trull, T. J. (2021). Alcohol use in daily life: Examining the role of trait and state impulsivity facets. *Psychology of Addictive Behaviors*, *35*(2), 199-207.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Eds). *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011a). Emotion generation and emotion regulation: a distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion*, *25*(5), 765-781.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, *37*, 1-12.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gullo, M. J., Dawe, S., Kambouropoulos, N., Staiger, P. K., & Jackson, C. J. (2010). Alcohol expectancies and drinking refusal self-efficacy mediate the association of impulsivity with alcohol misuse. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, *34*(8), 1386-1399.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). *A primer on partial least squares structural equation modeling* (PLS-SEM). Thousand Oaks: Sage.
- Hart, E., & Burns, S. (2016). The relationship between alcohol consumption and related harm among young university students. *Health Promotion Journal of Australia*, *27*(1), 15-20.
- Hayduk, L. A., & Littvay, L. (2012). Should researchers use single indicators, best indicators, or multiple indicators in structural equation models?. *BMC Research Methodology*, *12*(1), 159.
- Heather, N., Rollnick, S., & Winton, M. (1983). A comparison of objective and subjective measures of alcohol dependence as predictors of relapse following treatment. *British Journal of Clinical Psychology*, *22*, 11-17.
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2014). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, *43*, 115-135.
- Hill, C. L. M., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, *12*(1), 81-90.
- Hochster, A., Block-Lerner, J., Marks, D. R., & Erlich, J. (2018). Mindfulness buffers the effects of cue-induced craving on alcohol demand in college drinkers. *Addictive Behaviors*, *84*, 53-56.
- Hoyer, D., & Correia, C. J. (2020). Relations among motives, negative urgency, and mindfulness skills in college drinkers. *Addictive Behaviors*, *101*, 106135. doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106135
- Jakubczyk, A., Trucco, E. M., Kopera, M., Kobyliński,

- P., Suszek, H., Fudalej, S., Brower, K. J., & Wojnar, M. (2018). The association between impulsivity, emotion regulation, and symptoms of alcohol use disorder. *Journal of Substance Abuse Treatment, 91*, 49-56.
- Jones, C. B., Meier, M. H., Corbin, W. E., & Chassin, L. (2021). Adolescent executive cognitive functioning and trait impulsivity as predictors of young-adult risky drinking and alcohol-related problems. *Psychology of Addictive Behavior, 37*(2), 187-198. doi.org/1001037/adl0000636
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156.
- Karyadi, K. A., & Cyders, M. A. (2015). Elucidating the association between trait mindfulness and alcohol use behaviors among college students. *Mindfulness, 6*(6), 1242-1249.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotion: A developmental review. *Developmental Psychology, 25*, 343-354.
- Leamy, T. E., Connor, J. P., Voisey, J., Young, R. M., & Gullo, M. J. (2016). Alcohol misuse in emerging adulthood: Association of dopamine and serotonin receptor genes with impulsivity-related cognition. *Addictive Behaviors, 63*, 29-36. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.05.008
- Lejuez, C. W., Magidson, J. F., Mitchell, S. H., Sinha, R., Stevens, M. C., & Wit, H. (2010). Behavioral and biological indicators of impulsivity in the development of alcohol use, problems, and disorders. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research, 34*(8), 1334-1345.
- 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.
- Lu, J., & Huffman, K. (2017). A meta-analysis of correlations between trait mindfulness and impulsivity: Implications for counseling. *International Journal for the Advancement of Counselling, 39*(4), 345-359.
- Lyvers, M., Duff, H., Basch, V., & Edwards, M. S. (2012). Rash impulsiveness and reward sensitivity in relation to risky drinking by university students: Potential roles of frontal systems. *Addictive Behaviors, 37*(8), 940-946.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology, 58*, 593-614.
- Moeller, F. G., Baratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *The American Journal of Psychiatry, 158*(11), 1783-1793.
- Monterosso, J., & Ainslie, G. (1999). Beyond discounting: possible experimental models of impulse control. *Psychopharmacology, 146*(4), 339-347.
- Murphy, C., & MacKillop, J. (2012). Living in the here and now: Interrelationships between impulsivity, mindfulness, and alcohol misuse. *Psychopharmacology, 219*(2), 527-536.
- Paulus, D. J., Heggeness, L. F., Raines, A. M., & Zvolensky, M. J. (2021). Difficulties regulating positive and negative emotions in relation to coping motives for alcohol use and alcohol problems among hazardous drinkers. *Addictive Behaviors, 115*, 106781. doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106781
- Peters, J. R., Erisman, S. M., Upton, B. T., Baer, R. A., & Roemer, L. (2011). A preliminary investigation of the relationships between dispositional mindfulness and impulsivity.

- Mindfulness*, 2, 228-235.
- Ralston, T. E., & Palfai, T. P. (2010). Effects of depressed mood on drinking refusal self-efficacy: Examining the specificity of drinking contexts. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(4), 262-269.
- Roos, C. R., Pearson, M. R., & Brown, D. B. (2015). Drinking Motives Mediate the Negative Associations between Mindfulness Facets and Alcohol Outcomes among College Students. *Psychology of Addictive Behaviors: Journal of The Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 29(1), 176-183.
- Semplonius, T., & Willoughby, T. (2019). A person-centered analysis of sleep and emotion dysregulation: Short- and long-term links with depression and alcohol use. *Journal of American College Health*, 67(5), 486-496.
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379-405.
- Stevens, A. K., Littlefield, A. K., Blanchard, B. E., Talley, A. E., & Brown, J. L. (2016). Does drinking refusal self-efficacy mediate the impulsivity-problematic alcohol use relation?. *Addictive Behaviors*, 53, 181-186.
- Stojek, M., & Fischer, S. (2013). Impulsivity and motivations to consume alcohol: a prospective study on risk of dependence in young adult women. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research*, 37(2), 292-299.
- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M. (2013). Inside the Mindful Mind: How Mindfulness Enhances Emotion Regulation Through Improvements in Executive Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53-67.
- Weiss, N. H., Sullivan, T. P., & Tull, M. T. (2015). Explicating the role of emotion dysregulation in risky behaviors: A review and synthesis of the literature with directions for future research and clinical practice. *Current Opinion in Psychology*, 3, 22-29.
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The Five Factor Model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689.

원고접수일: 2021년 2월 19일

논문심사일: 2021년 3월 10일

게재결정일: 2021년 5월 14일



한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2021. Vol. 26, No. 4, 785 - 805

---

# The Effects of Mindfulness on Problematic Drinking: Mediating Roles of Emotion Regulation, Impulsivity, and Alcohol Abstinence Efficacy

Minjung Kim  
IT Psychology  
Ajou University

Wan-Suk Gim  
Department of Psychology  
Ajou University

The purpose of this study is to examine the effects of mindfulness on problematic drinking and the mediating roles of emotion regulation, impulsivity, and alcohol abstinence efficacy. Structural equation modeling was conducted by involving 208 undergraduate students from an online survey. The results suggest that mindfulness contributed to problematic drinking not directly but indirectly via its impacts on emotion regulation, impulsivity, and alcohol abstinence efficacy. This suggests that even if mindfulness might not improve problematic drinking directly, it might indirectly improve problematic drinking via mediating variables. At the same time, emotion regulation, the primary mediating variable, was also shown to have a negative path in the direct effect on problematic drinking. This suggests that it might be necessary to consider other mediating variables in the relationship between emotion regulation and problematic drinking. At the end, the limitations and implications of this study were discussed.

*Keywords:* mindfulness, problematic drinking, emotion regulation, alcohol abstinence efficacy, impulsivity