

## 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인의 매개효과

한 정 균<sup>†</sup>

국제뇌교육종합대학원대학교

본 연구는 마음챙김 수준이 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서 행복요인이 매개효과를 보이는지 확인하였다. 이를 위하여 대학생 240명에게 마음챙김 수준, 행복요인 그리고 삶의 질을 측정하는 설문 조사를 실시하였고, 237명의 자료를 분석에 활용하였다. 자료 분석을 위하여 우선 세 변인(마음챙김 수준, 행복요인, 삶의 질) 간 상관 분석을 하였고, 세 변인 간 유의한 정적 상관이 있음을 확인하였다. 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인이 매개효과를 보이는지를 확인하기 위하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 모형 분석 결과는 부분적 매개모형을 지지하였고, 이때 마음챙김 수준이 삶의 질에 영향을 미치는 직접 경로계수는 행복요인을 부분매개변수로 추가함으로써 76%가 감소됨을 확인하였다. 한편 부분매개 모형 내에서 [행복요인이 삶의 질에 영향을 미치는 경로]에서 행복 수준의 조절효과는 확인되지 않았다. 본 연구는 대상자의 행복 수준에 상관없이 마음챙김명상 수행 과정에서 행복요인을 강화하는 수련이나 개입이 삶의 질 향상을 위한 명상 수련의 효과를 보다 높일 수 있음을 시사해 주고 있다.

주요어 : 마음챙김, 삶의 질, 행복척도, 매개효과, 조절효과

<sup>†</sup> 교신저자 : 한정균, 국제뇌교육종합대학원대학교 뇌교육학과, (330-841) 충남 천안시 목천읍 지산리 167  
Tel : 041-556-0001, E-mail : hahnmir@paran.com

긍정심리학(Positive Psychology)은 상담, 임상, 건강심리 분야를 포함하는 심리학의 전 영역에 걸쳐 주요한 연구 과제 중 하나로 떠오르고 있다. 긍정심리학은 심리학의 방향이 인간의 손상, 결핍된 부분에 대한 치유를 강조하는 대신에 인간이 지닌 강점을 이해하고 구축하는 쪽으로 전환되어야 한다고 주장하며 (Seligman, 1999), 그 안에 주관적 안녕감, 행복, 몰입, 사랑, 희망, 영성, 건강, 웃음, 창의성, 직무 만족, 삶의 질 향상과 더 나아가 삶의 의미 추구까지도 내용으로 포함하고 있다 (Compton, 2005). 그리고 그 내용들을 실현하는 도구로서 명상 개념은 이미 빠질 수 없는 연구 주제 가운데 하나가 되고 있다.

명상이란 마음을 집중하는 일련의 과정으로 이루어져 있다. 명상의 심리적 신체적 효과에 대해서는 국내외적으로 무수히 다양한 연구가 진행되어 왔으며(이정호, 김영미, 최영민, 1999; 장현갑, 2004), 특히 최근에는 불교적 관점에 기반을 둔 명상 연구가 활발히 이루어져 왔다. 불교적 관점에서 명상은 특정 대상에 마음을 집중하는 samatha 명상과 현재의 상황을 있는 그대로 수용하고 바라보는 vipassana 명상으로 나눌 수 있다(이영립, 2007). 여기에서 vipassana 명상은 존재의 특성을 꿰뚫어 본다는 의미에서 insight meditation이라 하여 통찰 명상으로 번역하여 사용하고, 더 기본적으로는 존재의 대상을 있는 그대로 바라봄으로서 통찰을 얻는 것이기 때문에 mindfulness meditation이라 하여 마음챙김명상 또는 알아차림명상(문현미, 2005)으로 번역하여 사용하기도 한다(김정호, 2004). 본 연구에서는 mindfulness의 번역 용어로 마음챙김을 채택하였다(장현갑, 2007).

마음챙김명상은 Kabat-Zinn(1990)이 마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based

Stress Reduction: MBSR) 프로그램을 개발하여 임상 현장에 적용한 이후 많은 연구를 통해 그 심리치료적 효과가 확인되었다(김미리혜, 김정호, 한진숙, 2004; 이봉건, 2008; Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen, & Specca, 2001; Davison, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller, Santorelli, Urbanowski, Harrington, Bonus, & Sheridan, 2003; Carlson, Specca, Patel, & Goodey, 2004; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004; Carlson, 2005). Kabat-Zinn은 마음챙김에 대해 정의하기를 “마음챙김명상법은 순간순간에 마음을 챙겨가는 수련법이다. 평소에는 전혀 관심을 두지 않았던 일에 대해 의도적으로 마음을 챙김으로 해서 쉽게 실행할 수 있는 것이다. 마음챙김명상법은 온 몸을 이완하고, 주의를 집중하고 마음을 각성하고, 통찰력을 갖는 내면 능력에 바탕을 둔 새로운 종류의 삶의 통제 방법이며 새로운 지혜를 개발하는 체계적인 방법이다.”라고 하였다(장현갑, 2007). 또한 Kabat-Zinn은 말하기를 “당신의 생각을 단순히 생각으로 인식하는 단순한 행위야말로 가끔씩 그러한 생각들이 만들어 내는 왜곡된 현실로부터 당신을 자유롭게 만들어 주며, 당신의 삶을 더 명확하게 볼 수 있게 해 주고, 더 잘 다룰 수 있다는 느낌을 갖게 해 줄 것이다.”라고 하였다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002/2006). 이와 같은 마음챙김명상의 기초 개념은 인지치료와 융합된 새로운 치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) 프로그램으로 발전하여 기존의 인지치료보다 우울, 불안에 대해 보다 우월한 치료 효과를 보였다(Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000; Segal et al., 2002/2006; Teasdale, Moor, Hayhurst, Pope, Williams, & segal, 2002; Ma & Teasdale, 2004).

Baer(2003)은 문헌 연구를 통해 마음챙김명상의 효용성을 다시 확인하였다. 이와 같은 마음챙김명상의 효용성을 기반으로 측정도구 개발을 위한 조작적 정의가 시도되었고, 몇몇 척도가 개발되었다. 그리고 개발된 척도들은 마음챙김명상 척도의 타당도 연구 과정에서 부정적 정서와는 부적 상관, 긍정적 정서와는 정적 상관의 경향을 보이는 것으로 확인되었다(Buchheld, Grossman, & Walach, 2001; Brown & Ryan, 2003; Baer, Smith, & Allen, 2004; Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Calson, Shapiro, & Carmody, 2006). 또한 마음챙김명상 후의 변화에 대하여 Brown과 Ryan(2003)은 불쾌한(unpleasant) 정서가 감소됨을 보고하였고, Lau 등(2006)은 주관적 불편감과 정신장애 수준이 감소됨을 보고하였으며, Carmody, Reed, Kristeller와 Merriam(2008)은 간이정신진단검사(SCL-90-R)의 전체심각도지수(Global Severity Index: GSI)와 우울 및 불안 요인 수준이 감소됨을 보고하였다. 이러한 결과들은 마음챙김명상이 부정적 정서를 경감시키고 있음을 시사하는데, 부정적 정서는 행복의 구성요소 가운데 하나로서(Argyle, 2001/2005), 마음챙김명상 후 부정적 정서 수준이 감소되었다고 하는 것은 적어도 행복 수준의 저하를 야기하는 요인 가운데 일부가 줄어들었음을 시사한다. 우울과 불안 또한 행복을 구성하는 요소 중 하나로서(Argyle, 2001/2005) 같은 맥락에서 고려할 수가 있다. 그러나 우울과 행복이 강한 부적 상관을 갖는다는 것(Joseph & Lewis, 1998; Argyle, 2001/2005)을 고려하면, 마음챙김명상 후 우울 수준의 감소는 단순히 행복 수준의 저하 요인 가운데 하나가 감소되었다는 사실을 넘어 행복 수준의 증진과 관련될 가능성을 강하게 시사한다. 한편 긍정적 정서는 행복의 또 다른 구

성요소로서 부정적 정서(우울 및 불안 포함)와는 다소 독립적인 개념이지만(Argyle, 2001/2005), 부적 상관을 갖는다(Tellegen, Lykken, Bouchard, Wilcox, Segal, & Rich, 1988; Headey & Wearing, 1992). 이는 마음챙김명상 후 부정적 정서 수준의 감소가 긍정적 정서 수준의 증대와 관련될 개연성을 시사한다. 그리고 Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김명상 후에 유쾌한(pleasant) 정서가 증대됨을 보고하였는데, 유쾌한 정서는 긍정적 정서의 일부이다(Argyle, 2001/2005). 따라서 긍정적 생활사건이 사람을 행복하게 한다는 것(Reich & Zautra, 1981; Headey & Weaing, 1992; Argyle, 2001/2005)을 고려한다면, 마음챙김명상 후 긍정적 정서 수준의 증대는 행복 수준의 증대로 이어질 가능성을 시사한다. 또한 Carson, Carson, Gil과 Baucom(2004)은 마음챙김명상 후에 관계 행복도가 증진되었음을 보고하였다. 이러한 연구 결과들은 마음챙김 수준의 증대가 행복요인 수준의 증진을 예측할 수 있음을 일관되게 시사하고 있다. 본 연구에서는 긍정적 정서 가운데 ‘개인의 행복을 특징짓는 요인’(추후 ‘행복요인’이라 칭함)에 초점을 맞추었다.

Carlson 등(2001)은 마음챙김명상이 우울에서의 인지적 요인 개선에 분명한 효과가 있음을 보고하였다. Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김명상이 다양한 웰빙 구인과 관련됨을 보였는데, 마음챙김 수준은 자기 조절적 행동과 긍정적 정서 상태를 예측하였고, 마음챙김의 증대는 암 환자에게서 정서장애와 스트레스의 경감과 관련되었다. Carlson 등(2004)은 암 환자에게서 MBSR 프로그램 이후 전반적 삶의 질, 스트레스 증상 그리고 수면의 질이 유의하게 개선됨을 보고하였다. 장현갑(2004)은 문헌연구를 통해 마음챙김명상이 다양한 신체적 질병(건선

피부병, 만성통증, 두통, 약물중독, 비만증 등)을 치료하는 데 도움을 준다고 보고하였다. 한편 박성현과 박정숙(2006)은 마음챙김명상 경험에 대한 질적 분석을 통해 마음챙김명상 경험 후의 변화 내용을 7개로 분류하였는데, 정서 및 성격, 알아차림과 집중력의 증가, 지혜의 증가, 정신력의 증가, 신앙심의 증가, 신체 건강해짐, 그리고 생활습관 등이었다. 이와 같이 마음챙김명상이 보여주는 다양한 인지적 정서적 신체적 행동적 효과는 다양한 영역이 반영된 개인의 삶 전체에 마음챙김명상이 긍정적 영향을 미칠 가능성을 시사하고 있다. 이것은 또한 다양한 삶의 영역이 반영된, 즉 심리적, 신체적, 사회적, 환경적 영역에서 개인이 갖고 있는 만족의 수준을 평가하는 삶의 질(민성길, 김광일, 박일호, 2002)에 긍정적 효과를 미칠 가능성을 시사하고 있다. 즉 마음챙김 수준의 증대는 삶의 질 증진 가능성을 시사하고 있다.

삶의 질은 긍정심리학이 추구하는 중요한 요소 중 하나이다. WHO는 삶의 질에 대해 “한 개인이 살고 있는 문화권과 가치체계의 맥락 안에서 자신의 목표, 기대, 규범, 관심과 관련하여 인생에서 자신이 차지하는 상태에 대한 개인적인 지각”이라고 정의 내리고 있다(민성길 등, 2002). 이러한 정의에 바탕을 두고 개발된 삶의 질 척도는 개인 삶의 만족도에 바탕을 두고 있다.

만족감은 인지적 요인으로서(Argyle, 2001/2005), Schwarz와 Strack(1999)는 전반적인 만족감에 대한 판단이 정서적 상태에 기초하고 있음을 보고하였다. 즉 좋은 기분 상태에서 만족감이 더 높게 나타남을 발견하였다. Schwarz와 Clore(1983) 또한 기분이 좋은 상태에서 전반적으로 더 만족하였음을 보고하였다(Argyle,

2001/2005). 한편 기억 연구에 따르면 행복한 사건은 더 잘 기억되며(Matlin & Gawron, 1979), 행복할 때 행복한 사건을 더 잘 회상한다(Myers, 2005). 이것은 행복이 증진되면 만족도가 증가할 수 있음을 말한다. 이러한 연구결과들은 행복 수준의 증대가 개인 삶의 만족도, 즉 삶의 질 증진 효과를 나타낼 수 있음을 시사한다.

행복 수준을 측정하기 위한 척도들은 다양하게 개발되었다(Argyle, 2001/2005). Compton, Smith, Cornish와 Qualls(1996)는 행복 수준 측정 척도들을 비교 연구하면서, 행복요인의 부하량 가운데 상위 3개는 행복(.84), 생활만족도(.83), 정서적 균형(.74)이라고 보고하였다. Argyle(2001/2005)은 행복에 대한 기존의 연구들을 정리하면서 행복이 경험에 대한 단일 요인이며, 행복은 적어도 세계의 독립적인 하위 요인들(정적 정서, 부적 정서, 생활 만족)로 구성되어 있다고 하였다. 행복 측정에 대한 척도 가운데 Fordyce(1988)가 고안한 행복척도는 단지 정서에 대한 측정이며, Bradburn(1969)의 정서균형척도나 Kammann과 Flett(1983)의 정서지수 역시 정서에 대한 측정이다. 반면 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 척도는 만족감에 대한 것이다. 본 연구에서는 행복요인을 측정하기 위하여 이승현과 유성모(2007)가 개발한 행복척도를 사용하였는데, 이 척도에는 8개의 문항(“항상 기분이 좋습니까?”, “자신을 행복한 사람이라고 느낍니까?”, “주변 사람들과의 관계가 좋습니까?”, “자신을 낙천적인 사람이라고 생각합니까?”, “슬프거나 괴로워도 좌절하지 않고, 긍정적이고 적극적으로 살아갑니까?”, “자신의 개인적, 가정적, 사회적 조건에 만족합니까?”, “현재 자신의 삶에 감사함을 느낍니까?”, “자신이 자랑스럽습니

까?)이 포함되어 있다. 이 가운데 삶의 질 척도-단축형(민성길 등, 2002)에 있는 문항과 유사한 중복적 의미를 지닐 수 있는 즉 만족도와 관련될 수 있는 문항은 6번째 문항뿐이며, 따라서 행복척도 8문항이 측정하는 값은 삶의 질 척도의 측정값과는 상관은 있으나 별개의 요인임을 알 수 있다. 본 연구에서 사용하는 행복 척도는 만족감과 달리 정서적 요인을 보다 강하게 내포하고 있다.

지금까지 살펴본 바에 따르면 마음챙김 수준의 증대는 행복요인과 삶의 질의 증진 가능성을 예측하고, 행복요인의 증진은 삶의 질

증진 가능성을 예측한다. 이것은 행복요인이 마음챙김 수준과 삶의 질을 매개할 가능성을 시사하는 것이다. 본 연구는 상기에 언급된 시사점들을 바탕으로 마음챙김 수준과 삶의 질 그리고 행복요인 간의 상관을 구체적으로 확인하고자 하였다. 그리고 마음챙김 수준이 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서 행복요인이 미치는 매개효과 가능성을 확인하고, 그 정도를 파악하고자 하였다. 또한 이 과정에서 행복요인이 매개하여 삶의 질에 미치는 영향이 행복 수준이 높은(따라서 이미 삶의 질이 상대적으로 높을 가능성이 큰) 집단과 행복

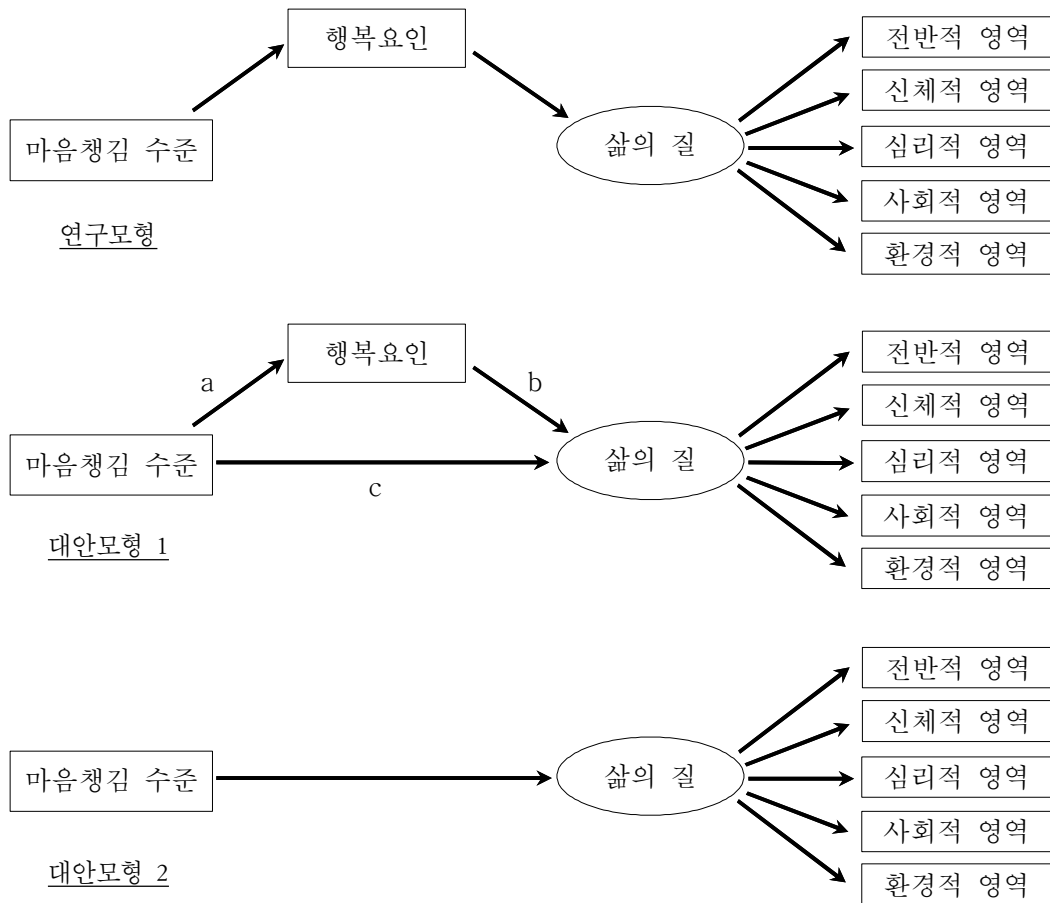


그림 1. 연구모형과 대안모형들

수준이 낮은 집단에서 차이가 나는가, 즉 마음챙김 수준이 삶의 질에 미치는 영향에서 행복 수준이 조절효과를 보이는가를 확인하고자 하였다.

만약 세 변인 간 상관이 정적으로 유의하고, 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인이 매개효과를 나타낸다면 마음챙김명상을 통하여 삶의 질을 높이고자 할 때, 행복요인 증진을 위한 추가 개입의 유효성을 기대할 수도 있을 것이다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 마음챙김 수준과 삶의 질 그리고 행복요인은 정적인 상관을 보일 것이다. 둘째, 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인이 매개효과를, 행복 수준이 조절효과를 보일 것이다. 그리고 본 연구에서는, 두 번째 가설을 검증하기 위해서 그림 1과 같이 연구모형과 함께 대안모형1, 대안모형 2를 설정하였다.

## 방 법

### 연구대상

충청북도 소재 2개 대학의 대학생을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 총 240명의 자료를 수집하였으나 불성실하게 응답한 3명의 자료를 제외하고 237명의 자료만을 분석에 이용하였다. 그 중 31명은 1개월 이상의 명상 경험(3명은 수련 중임)이 있다고 응답하였다. 연구대상자 중 남학생은 94명, 여학생은 143명이었고 전체 학생의 평균연령(표준편차)은 20.5(3.6)이었다.

### 측정도구

### 켄터키 마음챙김기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills: KIMS)

본 연구에서는 마음챙김 수준의 정도를 측정하기 위하여 Baer, Smith와 Allen(2004)이 개발한 39문항의 자기 보고식 질문지를 김정모(2006)가 번안한 것을 사용하였다. 김정모(2006)가 번안한 내용에서 누락된 2개 문항(35번, 37번)은 미국 원어민(미국 소재 주립대학의 대학원 유아교육학과 석사과정생)과 상담심리 박사과정을 수료한 상담심리전문가 그리고 박사학위를 소지한 임상심리전문가 및 심리학 전공 대학원생 수명의 확인을 거쳐 원문을 추가 번역하여 사용하였다(부록 1 참조).

본 척도의 각 문항은 1~5점까지 평정되며, Baer 등(2004)의 연구에서 KIMS의 4개 하위요인(주의집중, 자각 행동, 기술, 수용)에 대한 내적 일치도는 각각 .91, .83, .84, .87이었고, 김정모(2006)의 연구에서는 .76, .75, .84, .81이었다.

KIMS는 마음챙김명상 수행자가 아닌 일반인들에게서도 마음챙김의 심리적 특성을 파악할 수 있도록 구성되었다(Baer et al., 2004). 김정모(2006)는 한국판 KIMS가 마음챙김명상의 특성을 다차원적인 측면에서 잘 구성하고 있음을 보고하였다.

### 삶의 질 척도-단축형(World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument-Brief: WHOQOL-BREF)

WHO는 삶의 질을 측정하기 위하여 100 문항의 원척도와 26문항의 단축형 척도를 개발하였다(민성길 등, 2002). 본 연구에서는 삶의 질을 측정하기 위하여 WHO가 제작한 WHOQOL-BREF를 민성길 등(2002)이 번안한 한국판 WHOQOL-BREF를 사용하였다. 한국판

WHOQOL-BREF의 각 문항은 1~5점까지 평정되며, 내적 일치도는 .898이었다(민성길 등, 2002).

한국판 WHOQOL-BREF은 5개의 하위 요인(신체적 건강 영역, 심리적 건강 영역, 사회적 관계 영역, 환경 영역, 전반적 영역)으로 구성되어 있다. 본 척도는 본인의 개인적 상대적 지각 수준을 중심으로 내용이 구성되어 있으며, 따라서 생물학적 절대치에는 못 미치더라도 자신이나 타인의 처지에 비추어 이 정도면 만족한다고 생각한다면 높은 점수를 줄 수도 있다.

#### 행복척도(Happiness Quotient: HQ)

본 연구에서는 행복요인을 측정하기 위하여 이승현과 유성모(2007)가 개발한 8문항의 행복척도를 사용하였다. 본 척도의 각 문항은 1~5점까지 평정되며, 내적 일치도는 .897이었고, Diener 등(1985) 및 Rothwell과 Cohen(2003)의 행복지수와 높은 상관(각각 .752와 .756)을 보였다(이승현, 유성모, 2007).

#### 연구절차

설문조사는 심리학 관련 과목을 수강하는 학생들을 대상으로 수업 중에 실시되었다. 학생들은 총 5개 집단이었으며, 본 연구자가 직접 방문하여 실시하였다.

자료분석을 위해 SPSS 11.0과 AMOS 5.0을 이용하였다. SPSS를 사용하여 측정변인 간 상관을 구하였고, AMOS의 구조방정식 모형 검증 절차를 사용하여 마음챙김 수준이 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서 행복요인이 매개효과를, 행복 수준이 조절효과를 보이는지를 확인하였다.

## 결 과

#### 변인들간의 상관

본 연구에서 사용된 주요 변인들 간의 상관은 표 1에 제시되어 있다. 마음챙김 수준은 행복요인( $r=.409, p<.001$ ) 및 삶의 질( $r=.339, p<.001$ )과 유의한 정적 상관을 보였고, 행복요인은 삶의 질( $r=.803, p<.001$ )과 유의한 정적 상관을 보였다. 마음챙김 수준은 삶의 질의 5개 하위요인인 전반적 영역( $r=.271, p<.001$ ), 신체적 영역( $r=.316, p<.001$ ), 심리적 영역( $r=.434, p<.001$ ), 사회적 영역( $r=.267, p<.001$ ), 환경적 영역( $r=.269, p<.001$ )과 유의한 정적 상관을 보였고, 행복요인 역시 삶의 질의 5개 하위요인인 전반적 영역( $r=.610, p<.001$ ), 신체적 영역( $r=.579, p<.001$ ), 심리적 영역( $r=.805, p<.001$ ), 사회적 영역( $r=.550, p<.001$ ), 환경적 영역( $r=.598, p<.001$ )과 유의한 정적 상관을 보였다. 삶의 질의 5개 하위요인 간에도  $p<.001$  수준에서 유의한 정적 상관을 보였다.

#### 연구모형 검증: 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인의 매개효과 검증

본 연구에서는 모형검증을 위해 홍세희(2000)가 제안한 적합도 지수인 CFI, TLI, NFI, RMSEA를 사용하였다. CFI, TLI, NFI는 .9이상이면 모형이 양호하다고 할 수 있고, RMSEA는 <.05이면 양호한 모형, <.08이면 어느 정도 양호한 모형, <.10이면 보통인 모형, >.10이면 나쁜 모형이라고 할 수 있다. 표 2는 본 연구에서 제시된 모형들 간 적합도를 비교한 것이다. 연구모형과 대안모형 1, 2는 모두 어느 정도 양호한 모형 이상의 적합도를 유지하

표 1. 마음챙김 수준, 행복요인, 삶의 질(5개 하위 요인) 간 상관 (N=237)

구분	1	2	3	3.1	3.2	3.3	3.4	3.5
1. 마음챙김수준	-							
2. 행복요인	.409***	-						
3. 삶의 질	.339***	.803***	-					
3.1. 전반적 영역	.271***	.610***	.810***	-				
3.2. 신체적 영역	.316***	.579***	.802***	.573***	-			
3.3. 심리적 영역	.434***	.805***	.857***	.624***	.593***	-		
3.4. 사회적 영역	.267***	.550***	.669***	.370***	.433***	.492***	-	
3.5. 환경적 영역	.269***	.598***	.779***	.557***	.520***	.625***	.396***	-

\*\*\*  $p < .001$

표 2. 모형 간 적합도

구분	$\chi^2$	df	p	N	CFI	TLI	NFI	RMSEA
연구모형	32.528	14	.003	237	.976	.964	.959	.075
대안모형 1	27.875	13	.018	237	.984	.973	.968	.065
대안모형 2	13.040	9	.161	237	.992	.987	.975	.044

표 3. 대안모형 1, 2 간의 경로계수

모형	경로	비표준화 회귀계수	표준화 회귀계수	표준오차	t 값	p
대안모형 1	a	.198	.409	.029	6.886	.000
	b	.370	.840	.020	18.118	.000
	c	.023	.109	.009	2.606	.009
대안모형 2	c	.091	.445	.013	6.777	.000

a: [마음챙김 수준이 행복요인에 미치는 영향의 경로계수]

b: [행복요인이 삶의 질에 미치는 영향의 경로계수]

c: [마음챙김 수준이 삶의 질에 미치는 영향의 경로계수]

고 있다.

안모형 1과 연구모형을 비교하면 둘은 서로 nested 관계에 있으므로  $\chi^2$  차이검증에 의해 모형의 우수성을 비교하기 위하여 먼저 대

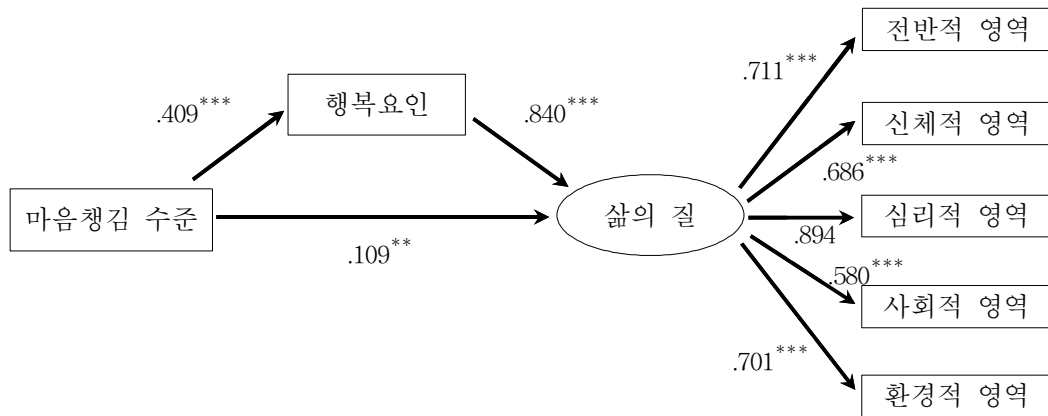


직접 비교될 수 있다. 표 2에서 대안모형 1은 연구모형에 비해 자유도가 1만큼 감소하였으나  $\chi^2$  값의 감소폭이 자유도 감소를 상쇄할 만큼 충분히 감소하였으므로 대안모형 1이 연구모형보다 우수하다고 할 수 있다.

표 3을 참조하면 대안모형 1에서 [마음챙김 수준 → 행복요인]의 경로계수(a)와 [행복요인 → 삶의 질]의 경로계수(b)가 모두  $p < .001$  수준에서 유의할 뿐만 아니라 [마음챙김 수준 → 삶의 질]의 경로계수(c) 또한  $p < .01$  수준에서 유의하므로, 마음챙김 수준이 삶의 질에 미치는 영향은 행복요인에 의해 완전 매개된다고 볼 수 없다.

한편 표 3에 제시된 대안모형 1, 2에서 [마음챙김수준 → 삶의 질]의 경로계수(c)를 비교하면 대안모형 1의 경로계수(c)가 대안모형 2의 경로계수(c)에 비해 76% 감소한 것을 확인할 수 있다. 이것은 대안모형 1에서 매개변수로 추가된 변인인 행복요인이 상당한 수준의 부분 매개효과를 보이는 것이라고 할 수 있다.

본 연구에서는 가설 설정 시 행복요인의 매개효과 가능성을 기본으로 하였기 때문에 상기와 같이 상당한 수준의 부분 매개효과가 확인된 이상, 대안모형 1을 적합모형으로 채택하였다. 그림 2는 행복요인의 부분매개 모형과 표준화 계수를 나타내고 있다.



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

그림 2. 행복요인의 부분매개 모형 (표준화 계수)

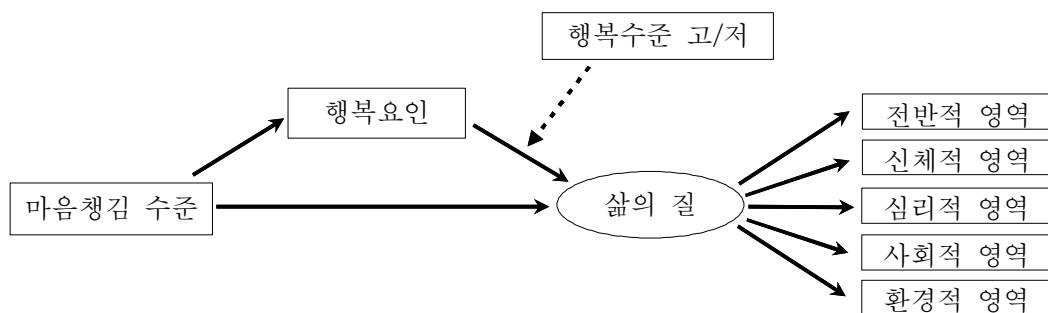


그림 3. 행복요인 고저집단의 조절효과(나타나지 않음)

마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복 수준의 조절효과 검증

논 의

대안모형 1에서 행복요인이 삶의 질에 미치는 영향에서 행복 수준의 조절효과를 검증하기 위하여(그림 3 참조) 먼저 전체 표본을 행복요인의 평균값을 기준으로 두 집단으로 분류하였다. 표 4에는 두 집단의 사례수 및 평균과 표준편차가 제시되어 있다.

조절효과 검증을 위해 먼저 행복 수준 고저 집단의 [행복요인 → 삶의 질] 경로계수를 제약하지 않은 모형과 제약한 모형의 적합도를 살펴보면 표 5와 같다. 제약모형에 비해 자유모형에서 자유도가 1만큼 감소하였으나  $\chi^2$  값의 감소폭이 자유도 감소를 상쇄할 만큼 충분히 감소하지 못하였으므로 자유모형은 제약모형보다 우수하다고 볼 수 없다.

결과적으로 행복수준은 행복요인의 부분 매개를 통해 마음챙김 수준이 삶의 질에 미치는 영향에 대해 조절효과를 나타내지 않는 것으로 확인되었다.

본 연구는 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인이 미치는 매개효과와 행복수준이 미치는 조절효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 우선 세 변인(마음챙김 수준, 삶의 질, 행복요인) 간 상관을 조사하였고, 세 변인 간 상관은 서로 정적으로 유의하였다. 마음챙김 수준이 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서 행복요인의 매개효과는 부분 매개로 확인되었고, 행복요인이 삶의 질에 영향을 미치는 매개 과정에서 행복 수준의 조절효과는 나타나지 않았다. 이러한 결과들에 대해 구체적으로 논의해 본다.

먼저 상관에 대한 논의를 행복요인의 8개 구인(문항)으로 확대하기 위하여 행복요인의 8개 구인(문항)과 마음챙김 수준 그리고 삶의 질 간의 상관을 부록 2에 추가하였다. 이제 표 1과 부록 2에서 상관을 살펴보면 마음챙김 수준은 행복요인이나 삶의 질과 유의한 정적 상관을 보여 주고 있는데, 특히 마음챙김 수준은 행복요인이나 '삶의 질의 5개 하위요인 가운데 심리적 영역'과는 다소 높은 수준의 정적 상관( $.4 < r < .7$ )을 보였고, 행복요인의 8개 구인(문항)이나 '삶의 질에서 심리적 영역을 제외한 나머지 4개 하위요인'과는 낮은 수준의 정적 상관( $r < .4$ )을 보였다. 이는 기존의 연구 결과들이 일관되게 보여준 내용, 즉 마음챙김 수준과 긍정적 정서들 간의 정적 상관과

표 4. 행복 수준 고저집단의 사례수 및 평균과 표준편차

	구분	사례수	평균	표준편차
행복 수준	고집단	127	30.51	3.08
	저집단	110	21.45	4.47
	전체	237	26.30	5.90

표 5. 자유모형과 제약모형 간 적합도 비교

구분	$\chi^2$	df	p	CFI	TLI	NFI	RMSEA
자유모형	45.386	26	.011	.951	.921	.897	.056
제약모형	46.498	27	.011	.951	.924	.894	.055

일치한다고 할 수 있다. 한편 표 1에서 행복요인은 삶의 질과 높은 상관( $.7 < r < .9$ )을 보였다. 행복요인이 삶의 질의 5개 하위요인과 보이는 상관을 살펴보면 5개 영역 모두에서 다소 높은 상관( $.4 < r < .7$ ) 이상을 유지하였다. 또한 부록 2에 따르면 행복요인의 8개 구인(문항)은 모두 삶의 질과 다소 높은 상관( $.4 < r < .7$ ) 이상을 유지하였다. 이러한 결과들은 행복요인이 삶의 질에 대해 중요한 요인 가운데 하나로 영향을 미치고 있음을 확인시켜 주고 있다.

기존 연구들에 의한 시사점이나 본 연구의 상관 확인에 의해서도 행복은 [마음챙김수준 → 삶의 질] 간을 매개할 개연성을 충분히 가지고 있었다. 실제로 본 연구 결과에서도 매개변수(행복요인)가 추가됨으로서 추가되기 전의 [마음챙김수준 → 삶의 질] 경로계수가 76% 감소한 것은 상당한 수준에서 부분매개효과가 확인된 것이라 볼 수 있다. 따라서 본 모형을 통해 확인한 것은 마음챙김 수준이 삶의 질에 직접적인 기여도 하지만, 상당한 수준으로 행복요인을 매개로 하여 기여한다는 것이다. 한편 이는 삶의 질을 높이기 위한 한 방편으로 마음챙김명상만을 시도하기보다는 행복요인을 강화시켜 줄 수 있는 다양한 개입을 추가하는 것이 효과적일 가능성을 시사한다.

따라서 ‘삶의 질을 높이기 위한 마음챙김명상’의 효과를 강화시키기 위한 방편으로 행복요인을 증진시키려는 개입을 시도한다면, 본 연구에서 사용한 행복척도의 구인들(긍정적 기분, 행복감, 긍정적 대인 관계, 낙천적 성격, 삶에 대한 긍정적 태도, 환경에 대한 만족감, 삶에 대한 감사함, 자존감 등)을 증진시키는 방향을 선택할 수 있을 것이다. 한편 부록 2에 따르면 ‘마음챙김 수준과 행복요인 구인(8

개 문항) 간 상관에서 상위 4위까지의 상관계수 가운데 3개’가 ‘삶의 질과 행복요인 구인(8개 문항) 간 상관에서 상위 3위’까지를 차지하고 있음을 알 수 있다. 이들 구인들은 ‘행복감’, ‘삶에 대한 감사함’ 그리고 ‘자존감’과 관련된 것이었다.

실제로 동양의 참선, 요가, 기공, 단학, 그리고 뇌호흡 명상 등과 같이 대중적으로 효과가 있다고 알려진 명상 수련 체계들을 살펴 보면 그 개입과정에서 상기와 같은 행복 구인 증진과 관련된 다양한 개념들이 그 수련법 기저에 깔려 직접적 혹은 간접적으로 활용되고 있음을 볼 수 있다. 아마도 요즘 유행하는 웃음수련이나 각종 인성수련 등의 결합 병행 사용 또는 철학적 배경(예: 불교 철학, 인도 철학, 동양의 기 철학 등)을 통한 인지적 학습도 그 예가 될 것이다. 기존 명상수련법들이 효과적으로 활용하고 있는 개입방법들이 있다면 그 내용에 대한 보다 자세한 연구가 차후 연구과제로 제안될 수도 있을 것이다.

마지막으로 행복요인의 부분매개모형(대안 모형 1)을 적용하였을 때, [행복요인 → 삶의 질]에서 행복 수준이 달라짐에 따라 마음챙김 수준이 삶의 질에 미치는 총효과를 확인한 결과는 행복수준이 높은 집단이나 낮은 집단이나 같게 나왔는데, 이는 행복 수준에 상관없이 마음챙김 수준이 삶의 질에 동일한 영향을 미침을 나타낸다. 통상적으로 보다 우울한 집단이 우울치료의 상승효과가 보다 크듯이, 행복수준이 낮은 집단이 마음챙김 수준에 의한 영향을 보다 크게 나타낼 가능성을 예상했거나 결과는 예상과 다르게 나왔다. 이는 마음챙김명상이 긍정적 정서 상태에 상관없이 일관된 효과를 나타낼 가능성을 시사한다.

본 연구에서는 특정 지역 대학의 대학생들

을 주 대상으로 하였다. 따라서 본 연구 결과를 다른 대상으로 일반화하기에는 제한점이 따른다.

본 연구는 마음챙김 수준이 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서 행복요인이 부분매개변인으로 함께 기여하고 있음을 나타내고 있다. 이는 마음챙김명상이 행복요인을 증진하는 수련과 결합되었을 때 보다 좋은 효과를 보일 가능성을 시사하며, 이 둘의 결합 내지 병행 효과에 대한 연구가 기대된다.

### 참고문헌

- 김미리혜, 김정호, 한진숙 (2004). 마음챙김명상이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 9(4), 1041-1060.
- 김정모 (2006). 한국판 켄터키 마음챙김기술 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 25(4), 1123-1139.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 15-33.
- 민성길, 김광일, 박광호 (2002). *한국판 세계보건기구 삶의 질 척도*. 서울: 하나의학사.
- 박성현, 박정숙 (2006). 집중적 위빠싸나 명상 경험의 질적 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 629-650.
- 이봉건 (2008). 한국판 마음챙김 명상(K-MBSR)이 대학생의 우울증상, 마음챙김 수준 및 몰입수준에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 27(1), 333-345.
- 이승헌, 유성모 (2007). 탐색적 방법을 통한 건강, 행복, 평화 척도(HSP-Q)의 개발. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 9(5), 2161-2171.
- 이영림 (2007). 명상과 긍정적 정서에 관한 최근 연구동향. *종교교육학연구*, 25, 231-255.
- 이정호, 김영미, 최영민 (1999). 명상이 정서상태에 미치는 효과. *신경정신의학*, 38(3), 491-500.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 471-492.
- 장현갑 (2007). *마음챙김*. 서울: 미다스북스.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Argyle, M. (2005). *행복심리학 [The Psychology of Happiness]*. (김동기, 김은미 역). 서울: 학지사. (원전은 2001에 출판)
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- 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.

- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory(FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Carlson, L. E. (2005). Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Sleep, Mood, Stress, and Fatigue Symptoms in Cancer Outpatients. *Behavioral Medicine*, 12(4), 278-285.
- Carlson, L. E., Speca, M., Patel, K. D., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 448-474.
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Support Care Cancer*, 9, 112-123.
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. (2008). mindfulness, spirituality, and health-related symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 393-403.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 406-413.
- Davison, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measure: a sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20, 355-381.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Headey, B. W., & Wearing, A. (1992). *Understanding Happiness*. Melbourne, Australia: Longman Cheshire.
- Joseph, S., & Lewis, C. A. (1998). The Depression-Happiness scale: reliability and validity of a bipolar self-report scale. *Journal of Clinical Psychology*, 54, 537-544.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.

- Kammann, R., & Flett, R. (1983). Affectometer 2: a scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35, 259-265.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: Replication and Exploration of Differential Relapse Prevention Effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(1), 31-40.
- Matlin, M. W. & Gawron, V. J. (1979). Individual Differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43, 411-412.
- Myers, D. G. (2005). *Exploring Psychology* (6th ed.). New York: Worth Publishers.
- Reich, J. W., & Zautra, A. (1981) Life events and personal causation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Rothwell, C. & Cohen, P. (2003). *Happiness is No Laughing Matter: Happiness Report - January 2003*. <http://www.petecohen.com/microsites/happiness>에서 2007, 8, 15 인출.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being: informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Report of subjective well-being: judgemental processes and their methodological implication. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (pp.61-84). New York: Russell Sage.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2006). 마음챙김명상에 기초한 인지치료 [*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*]. (이우경, 조선미, 황태연 역). 서울: 학지사. (원전은 2002에 출판)
- Seligman, M. E. P. (1999). Teaching Positive Psychology. *Fall 1999 issue of Eye on Psi Chi, The National Honor Society in Psychology*, 4(1), 16-17.
- Teasdale, J. D., Moor, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.
- Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1031-1039.

원 고 접 수 일 : 2008. 5. 1  
수정원고접수일 : 2008. 6. 26  
게 재 결 정 일 : 2008. 8. 8

## **The Mediational Effect of the Happiness Factor in the Relationship Between Mindfulness Levels and Quality of Life**

**Jeong-Kyun Han**

University of Brain Education

The purpose of this study was to investigate the mediational and moderating effect of the happiness factor in the relationship between mindfulness levels and quality of life. For the purposes of this study, data were collected from 237 undergraduate students. They completed self-report questionnaires including the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills(KIMS), the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument - Brief(WHOQOL-BREF), and the Happiness Quotient(HQ). The results of our analysis measures indicated significant correlations between KIMS, WHOQOL-BREF, and the HQ. The results of structural equation modeling supported the conclusion that the happiness factor was a partial mediator in the relationship between mindfulness levels and quality of life. Moreover, the results of structural equation analysis revealed that the happiness factor level did not act as a moderator in the relationship between the happiness factor and quality of life in the partial mediating model. The findings of this study suggest that intervention aimed at improving the happiness factor might promote the effect of mindfulness meditation for life quality improvement.

*Key words* : mindfulness, quality of life, happiness quotient, mediational effect, moderating effect

**부록 1**

한국판 켄터키 마음챙김기술 척도 중 35번, 37번

35. 내가 무엇인가를 하고 있을 때, 내 마음 한 구석을 다른 것들(예를 들면, 내가 나중에 할 어떤 것이나, 지금 하고 싶어 하는 다른 것들)이 차지한다. \* 역채점 문항
37. 나는 내 감정이 내 생각과 행동에 어떤 영향을 주는지 주의를 기울인다.



부록 2

행복척도의 각 문항과 변인들 간 상관 (N=237)

	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
1	.262 ***	.334 ***	.299 ***	.302 ***	.324 ***	.182 ***	.305 ***	.336 ***
2	.701 ***	.779 ***	.617 ***	.647 ***	.712 ***	.696 ***	.759 ***	.780 ***
2.1	-							
2.2	.522 ***	-						
2.3	.341 ***	.450 ***	-					
2.4	.355 ***	.412 ***	.450 ***	-				
2.5	.387 ***	.417 ***	.338 ***	.499 ***	-			
2.6	.398 ***	.455 ***	.312 ***	.258 ***	.401 ***	-		
2.7	.431 ***	.566 ***	.402 ***	.299 ***	.454 ***	.613 ***	-	
2.8	.522 ***	.646 ***	.411 ***	.376 ***	.477 ***	.480 ***	.557 ***	-
3	.559 ***	<b>.651</b> ***	.479 ***	.464 ***	.554 ***	.596 ***	<b>.613</b> ***	<b>.660</b> ***
3.1	.394 ***	.530 ***	.352 ***	.275 ***	.418 ***	.479 ***	.504 ***	.527 ***
3.2	.440 ***	.489 ***	.399 ***	.393 ***	.392 ***	.382 ***	.381 ***	.429 ***
3.3	.580 ***	<b>.647</b> ***	.471 ***	.492 ***	.538 ***	.531 ***	<b>.618</b> ***	<b>.711</b> ***
3.4	.307 ***	.388 ***	.427 ***	.383 ***	.415 ***	.417 ***	.425 ***	.389 ***
3.5	.465 ***	.481 ***	.216 ***	.270 ***	.408 ***	.538 ***	.469 ***	.519 ***

주. 1=마음챙김수준, 2=행복요인, 2.1=항상 기분이 좋습니다, 2.2=자신을 행복한 사람이라고 느낍니까?, 2.3=주변 사람들과의 관계가 좋습니다, 2.4=자신을 낙천적인 사람이라고 생각합니다, 2.5=슬프거나 괴로워도 좌절하지 않고, 긍정적이고 적극적으로 살아갑니다, 2.6=자신의 개인적, 가정적, 사회적 조건에 만족합니까?, 2.7=현재 자신의 삶에 감사함을 느낍니까?, 2.8=자신이 자랑스럽습니까?, 3=삶의 질, 3.1=전반적 영역, 3.2=신체적 영역, 3.3=심리적 영역, 3.4=사회적 영역, 3.5=환경적 영역

\*\*\*  
p < .001