

성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김과 영성의 매개효과*

박 인 숙†

김 은 하

단국대학교

본 연구의 목적은 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김과 영성의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 서울, 경기, 대전, 광주 지역에 거주하는 만 20세부터 만 65세까지의 성인남녀 397명을 대상으로 하여 자료를 수집하였다. 수집된 자료를 바탕으로 연구 변인 간 상관관계를 살펴보고, 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 마음챙김과 영성의 매개효과에 대한 모형이 타당한가를 검증하여 최적의 모형을 도출해 확인한 결과를 요약하면 다음과 같다. 성인애착은 마음챙김, 영성, 심리적 안녕감과 부적 상관을 보였고, 마음챙김, 영성, 심리적 안녕감은 유의미한 정적상관을 보였다. 구조 방정식 모형을 적용하여 자료를 분석한 결과 측정모형은 자료에 적합한 것으로 나타났고, 모든 변인 간 경로를 설정한 연구모형이 마음챙김에서 영성을 설정하지 않은 경쟁모형에 비해 더 적합한 것으로 나타났다. 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김과 영성의 매개효과를 검증한 결과, 애착불안의 경우 마음챙김과 영성 모두 유의미한 매개효과가 나타났으나, 애착회피의 경우 마음챙김의 매개효과는 유의미하였으나 영성은 유의미하지 않았다. 성인애착과 심리적 안녕감과의 관계에서 마음챙김과 영성의 이중매개 효과가 유의미한 것으로 나타났다. 마지막으로 주요 결과에 대한 시사점을 논의하고 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 덧붙였다.

주요어 : 성인애착, 애착불안, 애착회피, 마음챙김, 영성, 심리적 안녕감

* 본 연구는 박인숙(2017)의 단국대학교 석사학위논문 ‘성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김과 영성의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 박인숙, 단국대학교 교육대학원 교육학과, 경기도 용인시 수지구 죽전로 152

Tel : 031-8005-3797, E-mail : blessdk17@gmail.com

심리적 안녕감(psychological well-being)은 개인이 인생 전반에 대해 느끼는 행복이나 만족의 정도를 의미한다(McDowell & Newell, 1990). Ryff(1989)는 심리적 안녕감의 개념을 행복한 삶뿐만 아니라, 개인이 사회 구성원으로 잘 기능하는 정도라고 정의하였다. 심리적 안녕감은 자기 자신과 삶에 대해 긍정적으로 수용하고, 타인과 긍정적인 대인관계를 형성하며, 자신의 행동을 자율적으로 조절하는 능력과 주변 환경을 효율적으로 통제할 수 있는 능력이 있으며, 삶의 목표가 뚜렷하고 자신의 잠재력을 실현시키는 방향으로 삶을 살아간다는 의미이다(조은영, 2014; Ryff & Keyes, 1995). 심리적 안녕감에 관한 최근의 연구들은 심리적 안녕감에 영향을 주는 요인으로 성인애착(김현주, 2012; 염정의, 2017), 스트레스 대처방식(최해연, 2013), 인지적 유연성(이지윤, 김완일, 2017), 자기위로능력(박지현, 이명조, 2012), 탄력성(김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012) 등과 같은 개인의 여러 심리적인 측면에 초점을 맞추어 연구되고 있다. 이와 같은 다양한 요인 가운데 성인애착은 심리적 안녕감에 부적 영향을 미치며 심리적 적응과 관련이 높은 것으로 보고되고 있다(김숨이, 2017; 김현주, 2012; 박미경, 2016; 안진영, 유순화, 2016; 염정의, 2017).

애착은 개인이 유의미한 타인과 맺는 정서적 유대로 어릴 시절 주 양육자와의 상호작용 경험을 통해 자기 자신과 타인에 대한 지각방식인 정신적 표상 즉 내적작동모형을 형성하게 되고 이후의 대인관계를 포함한 개인의 적응적인 발달에 중요한 역할을 한다. 이때 형성된 내적작동모형은 아동기뿐만 아니라 청소년기, 성인기의 전 생애 동안 개인이 새로운 관계를 형성할 때마다 새로운 관계에 대한 이해

와 사회적 상호 작용을 형성하는 틀을 제공하며 영향을 주고, 비교적 일관되고 지속적인 형태로 성인기에 맺게 되는 친밀한 대상과의 관계에서도 나타난다(황윤정, 2016; Bartholomew & Horowitz, 1991; Sroufe, Egeland, Carlson, & Collins, 2015). 이러한 내적작동모형은 개인이 지니게 되는 성격적 특성이 되어 성인애착으로 이어진다. 특히 성인기 애착은 Hazan과 Shaver(1987)의 연구 이후 적극적으로 논의되고 있다. 이들은 성인기의 낭만적 관계가 영아와 부모 간에 이루어지는 정서적 유대와 같다는 가정 하에 영아기에 나타나는 세 가지 애착유형인 안정형, 회피형, 불안-양가형과 마찬가지로, 성인기 애착을 안정애착, 회피애착, 불안-양가애착의 3범주 모델로 제안하였다(채영문, 광수진, 2013 재인용). 그 후, Bartholomew와 Horowitz(1991)에 의해 성인애착유형에 근거한 이전의 연구들에 기초하여 이를 종합하고 Bowlby(1973)의 내적실행모형을 체계화하여 자신과 타인에 대한 믿음의 두 차원에 근거하여 긍정형인지 부정형인지를 통해 안정형, 몰입형, 거부형, 공포형으로 구분한 성인애착의 4범주 모델로 이어졌다(채영문, 광수진, 2013). 그러나 최근에는 이러한 유형론보다는 애착불안과 애착회피 두 차원으로 개념화(Brennan, Clark, & Shaver, 1998)하여 성인애착을 설명하는 추세이다. 본 연구는 성인애착의 이러한 개념적 차원을 반영하여 애착불안과 애착회피를 구분하여 살펴보고자 하였다.

애착불안과 애착회피는 각기 다른 정서적 대처전략을 사용한다(Brennan et al., 1998; Mikulincer & Shaver, 2003). 애착불안은 정서적으로 불안정하기 때문에 감정기복이 심하고 정서적인 대처에 있어서 사소한 일에도 과민 반응을 보이며 심리적 고통을 강하게 호소한다

다(Mikulincer & Shaver, 2007; Wei, Vogel, Ku, & Zakalik, 2005). 또한 타인의 관심과 지지를 얻기 위해서 상대에 대해 집착하고, 특히 친밀한 경우에는 대상과 늘 가까이 하려는 경향성이 있으며 이에 반해 애착회피는 타인과 거리를 유지하기 위해 정서적으로 과도하게 방어적이며, 또한 의존하지 않으려는 경향성이 있다(김태사, 2013; 안명희, 2010; Kobak & Sceery, 1988). 애착회피가 근접성 또는 지지 추구를 적게 하여 타인과의 거리를 유지하는 반면, 애착불안은 토라지거나 우는 등 자신의 상태를 비언어적인 방식으로 알리며 도움을 요청함으로써 간접적으로라도 사회적 지지를 추구하는 방어적인 대처에 의존한다(김태사, 2013; 안하얀, 서영석, 2010 재인용; Collins & Feeney, 2000; Fraley & Shaver, 1997; Mikulincer & Shaver, 2007). 이렇게 정서적 대처전략은 다르지만 많은 선행연구들을 통해 성인의 애착불안과 애착회피는 공통적으로 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미쳐 심리적 적응을 방해하는 주요 변인으로 확인되고 있다(장미애, 2014; 안하얀, 서영석, 2010; 정민, 이미라, 노안영, 2006; 유경자, 2005). 이후 이러한 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 매개하거나 조절하는 변인을 검토하는 관련된 연구가 다수 이루어지고 있다. 예를 들면, 김현주(2012)은 자아탄력성이 애착불안과 애착회피 모두 심리적 안녕감에 완전매개하여 영향을 미친다고 하였고, 채영문과 곽수진(2013)은 공감과 우울이 애착불안과 애착회피에 부분매개하여 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 하였다. 이유진(2015)의 연구에서 희망이 애착불안과 애착회피에 완전매개, 영성은 애착불안과 애착회피에 조절효과로 나타났다. 또한 김화정(2016)의 연구에서도 애착불안은 정서적 단절에 부분매개, 애착

회피는 완전매개하여 영향을 미친다고 하였다.

이러한 연구들의 연장선에서 애착이론은 상위인지(metacognition) 능력인 성찰적 기능을 강조하면서 애착 경험이 어떠한 경로와 방법을 통해서 발달하고, 심리적 적응에 영향을 미치는가에 주목해왔다. 애착이론가 Fonagy, Gergely, Jurist와 Target(2002)은 Main(1991)의 상위인지(metacognition)에 대한 개념을 ‘정신화(mentalization)’로 발전시켰는데(Wallin, 2010), 정신화란 자기 마음 상태를 관찰하고 이해하며, 이와 같은 방식으로 자신뿐만 아니라 타인의 마음 상태를 관찰하고 이해할 수 있는 성찰적 기능이다(홍은선, 민경화, 2016; Fonagy & Target, 2003). 이러한 기존의 내적작동모델이 재 조직화 되어 습관화된 양식에서 ‘탈자동화’될 수 있는 가능성을 높여주는 정신화는 우리의 경험이나 표상에서 한 걸음 물러나는 것을 가능하게 해 주기 때문에 마음챙김의 수용적 자각의 과정으로 진행된다(Wallin, 2007). 마음챙김은 ‘주의의 장’에서 일어나는 순간순간의 생각이나 감각 또는 감정을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 비판단적이고 비사변적이며 현재 주의를 집중하여 또렷하게 알아차리는 것을 의미한다(김교현, 2008; Kabat-Zinn, 1990). 이러한 마음챙김은 안정애착과 상관성이 높고(권선중, 김교현, 2008), 불안정애착과 유의한 부적 상관을 보였다(김은진, 2017; 김찬양, 2015). 또한 마음챙김이 향상될수록 불안정애착 특성의 행동들이 줄어들고(염정의, 2017; Goodall, Trejnowska, & Darling, 2012), 심리적 안녕감이 높게 나타났다(박혜민, 2011; 염정의, 2017). 또한 김은진(2017)은 대학생 불안정애착과 마음챙김, 정서, 정서조절곤란에 대해 연구하였는데, 애착불안과 애착회피는 모두 마음챙김과 유의한 부적상관을 보였는데, 마음챙

김은 애착불안, 애착회피가 부정정서에 미치는 영향을 완전매개하는 것으로 나타났다. 이는 불안정애착이 높은 사람들이 그들의 내적 작동모델로 인해 분노나 우울과 같은 부정정서에 취약하다는 연구 결과(김병직, 오경자, 2013; 김은진, 2015b; Brennan et al., 1998)가 있지만, 마음챙김이 완충 및 매개의 역할을 하여 부정정서를 약화시킬 수 있다는 것을 시사한다. 마음챙김 증진 프로그램이 우울, 강박, 불안, 공포와 같은 여러 부정정서의 문제에서 매우 유의한 효과가 있다(Walsh & Shapiro, 2006)는 프로그램 효과 연구도 이를 지지한다. 또한 김지은과 이선영(2011)의 연구에서 불안에 취약한 비임상 성인을 대상으로 불안과 마음챙김과의 관계를 경험적으로 연구한 결과 상태불안과 강박을 마음챙김이 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 마음챙김에 근거한 심리치료가 핵심적으로 다른 치료에 비해 새로운 점은 우리가 경험의 내용을 변화시키려고 하지 않으며, 부정적인 자기감정에 대해 논쟁하지 않고, 더 좋게 느끼려고 애쓰지 않으며, 그 대신에 경험에 대한 우리의 관계방식을 변화시키고자 하는 것이다(Germer, Siegel, & Fulton, 2009). 이러한 배경에서 마음챙김이 훈련을 통해 개발될 수 있다고 보는 견해가 늘고 있고, 마음챙김에서와 같은 경험에 개방적이고 수용적인 주의와 알아차림은 여러 형태의 심리치료를 통해서도 촉진될 수 있다고 본다(김승욱, 정혜정, 2013; 김정호, 2004a 재인용).

한편 정신화의 하위요인들을 포함한 영성의 과정 또한 성찰적 기능을 발휘하는데, 영성은 인간의 모든 측면을 온전하게 통합시키는 내적 자원의 총체로, 삶의 의미와 가치를 경험하게 하고 자신과 타인을 연결하는 인간의 보편적 핵심 에너지이다(이경열, 김정희, 김동원,

2003). 영성이란 개인이 신체적, 정신적인 차원을 초월하여 역경에 대하여 반작용하고 삶의 의미와 함께 가치를 추구하는 힘(김지숙, 2008)으로, 삶에 있어서는 의미나 목적, 사명 등을 인식하고, 육성 및 증진시키는 능력이다(여영주, 2016; Carroll, 1977). 즉 영성은 인간이 타고난 핵심 요소로 정신건강의 중심축을 이루고 부정적인 정서를 전반적으로 감소시키는 건강의 중요한 요소(김은수, 2015)로 보고 있다. 선행연구에 따르면, 인간의 보편적 특성인 영성이 왜곡된 심리회복에 긍정적인 효과가 있음을 제시하고 있다(이창진, 2013). 좀 더 구체적으로 살펴보면, 영성은 성인들의 대인관계에서 안정적 애착의 결핍을 보완(Kirkpatrick, 1997)하거나 대체(Ulman, 1989)할 수 있고, 우울과 같은 부정적 정서를 감소시킨다(서경현, 전경구, 2004; Young, Cashwell, & Shcherbakova, 2000). 이렇게 영성은 자신과 타인을 소중히 여기며 가치 있는 삶을 살게 하며, 삶의 만족을 이끌어내는 중요한 차원의 개념으로 설명할 수 있다. 영성 수준이 높아질수록 인간은 자신의 삶에 대한 뚜렷한 의미와 신념을 갖게 되며, 자아존중감도 높아져 자신을 귀하고 소중하게 여겨 가치 있고 의미 있는 삶을 살게 된다(노경이, 2009; 서경현, 전경구, 2004). 개인은 영적인 수행 과정을 통해 본래 자기의 참된 모습을 깨달아 현실을 수용하고 통합하며 앞으로 나아가고, 온전하고 거룩한 삶으로 더 깊이 인도를 받는다. 이런 일련의 과정 속에서 자신에 대한 이해를 높이며 자기조망을 하게 되고 이는 불안정한 애착으로부터 분리 또는 초연(detachment)을 가능하게 한다(박성현, 성승연, 2011; 이유진, 2015; 윤호균, 2006). 또한 이러한 영적인 수행은 마음챙김 과정을 통해 향상시킬 수 있는데(한미영, 2012), 이는 마

음챙김이 불교전통에서 영성수련의 일환으로 영성을 높이고자 하는 목적으로 쓰이던 것이 심리치료에 통합되었기 때문으로 볼 수 있다. 즉 사띠 수행의 한 방법인 마음챙김을 통해 자기중심적 자각에서 벗어나 현재 상태를 비판단적으로 수용하는 마음챙김 상태에 있을 때 영성의 하위 요인에 대한 증진이 가능할 것으로 보기 때문이다(김은수, 2015). 또한 종교가 있는 경우에는 마음챙김 수준이 더 높은 것으로 나타났다(기현정, 2011). 이러한 맥락에서 심리적 성숙은 마음챙김에서 영성의 단계로 이루어진다고 예측해 볼 수 있다.

이를 종합하여 본 연구에서는 마음챙김과 영성이 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 매개함에 있어 마음챙김을 통해 영성이 증진됨으로써 심리적 안녕감에 이를 것으로 가정하고 이를 확인하고자 하였다. 이는 애착불안과 애착회피가 심리적 안녕감을 방해하는 경로를 보다 면밀히 확인함으로써 상담 장면에서 상대적으로 변화가 쉽지 않은 성격적인 특성보다는 비교적 개입이 가능한 자기치유적인 성찰 능력인 마음챙김이나 영성과 같은 매개변인의 역할을 설명하고 활용하여 심리적 안녕감을 높이는데 보다 기여할 수 있을 것으로

기대한다. 이를 위해 현재까지 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김과 영성의 매개효과를 종합적으로 검증한 경험적 연구가 미미한 실정이기 때문에 본 연구에서는 이들 두 변인의 간접 효과, 총 효과, 개별 매개효과 및 이중 매개효과를 확인하기 위하여 연구모형과 경쟁모형을 설정하여 유의미성을 검토하고자 한다. 이러한 연구문제를 검증하기 위해서 본 연구에서는 상기한 이론적 배경에 따라서 그림 1, 그림 2와 같은 연구모형과 경쟁모형을 설정하였다. 앞서 선행 연구 개관을 통하여 각 변인들이 심리적 안녕감에 직·간접적 영향을 미칠 것이라는 사실을 확인하였으나, 포괄적 구조모형에 대한 연구는 부족한 실정이다. 특히 마음챙김과 영성의 관계는 마음챙김 수행을 통해 영성지수가 향상된다는 연구 결과는 있으나(한미영, 2012), 두 변인 사이의 관계를 직접적으로 밝혀낸 실증적 선행 연구는 전무한 실정이므로 직접적 영향에 대한 검증 필요성이 제기된다. 따라서 본 연구에서는 앞에서 살펴본 선행 연구와 이론을 근거로 마음챙김과 영성 사이의 직접 경로를 포함한 모형을 연구모형으로 설정하고, 직접 경로를 제외한 모형을 경쟁모형으로 설정하여,

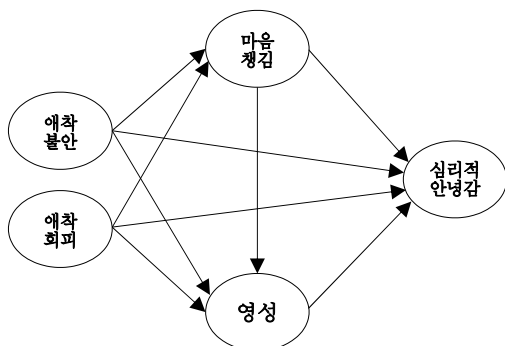


그림 1. 연구모형

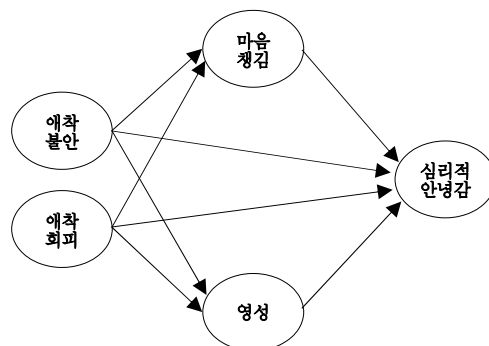


그림 2. 경쟁모형

모형비교를 통하여 가장 적합한 최적의 모형을 밝히고자 한다. 이를 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 성인애착(애착불안, 애착회피), 심리적 안녕감, 마음챙김과 영성의 관계는 어떠한가? 둘째, 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김과 영성의 매개효과는 어떠한가?

방 법

연구대상 및 절차

본 연구는 서울, 경기, 대전, 광주 지역에 거주하는 만 20세부터 만 65세까지의 성인남녀를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 인쇄된 설문지를 배포하여 수합하거나 온라인상으로 설문지를 배포하는 방식을 사용하였다. 설문조사 실시 전에 연구의 목적을 설명하고 응답한 자료에 대한 익명성 보장 및 자발적 참여를 청하는 안내문이 함께 제공되었다. 자료 수집은 450부를 배부하여 430부가 회수되었는데, 이중 불성실한 응답, 누락된 문항이 많은 33부를 제외한 397명의 자료를 분석하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성을 조사한 결과를 살펴보면, 지역 분포는 서울 102명(25.7%), 경기 250명(63%), 대전 25명(6.3%), 광주 20명(5%), 성별은 남자 100명(25.2%), 여자 297명(74.8%)이었고, 연령 분포는 20대 132명(33.2%), 30대 53명(13.4%), 40대 70명(17.6%), 50대 104명(26.2%), 60대 38명(9.6%)이었으며, 종교의 경우 불교 15명(3.8%), 개신교 89명(22.4%), 천주교 193명(48.6%), 기타 6명(1.5%), 없음 94명(23.7%)이었다.

측정도구

성인애착 척도

성인애착을 측정하기 위해서 Brennan 등(1998)이 개발한 친밀관계경험 검사(ECR)를 Fraley, Waller와 Bernnan(2000)이 문항반응이론을 활용하여 개정한 친밀관계경험 검사 개정판(Experiences In Close Relationship-Revised: ECR-R)을 김성현(2004)이 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 수정된 친밀관계경험 척도는 총 36문항으로 '불안(anxiety)'과 '회피(avoidance)'라는 2개의 서로 다른 독립적인 하위 차원으로 이루어져 있다. 애착불안은 거절과 버려짐에 대한 불안 및 몰입에 대한 두려움을 측정하는 18문항으로 이루어져 있으며(예: "다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다."), 애착회피는 친밀성에 대한 두려움 및 회피와 의존에 대한 불편감 정도를 나타내는 18문항으로 구성되어 있다(예: "다른 사람들이 내게 가까워지려고 하면 불편하다."). 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서부터 '매우 그렇다(7점)'까지 7점 Likert 방식으로 평점하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 애착불안과 애착회피 성향이 높다는 것을 의미한다. 문항내적합치도(Cronbach's α)는 Brennan 등(1998)의 연구에서 애착불안이 .91, 애착회피가 .94로 나타났으며, 김성현(2004)의 연구에서는 애착불안이 .89, 애착회피가 .85로 나타났다. 본 연구에서의 문항내적합치도는 애착불안 .92, 애착회피 .89로 나타났다.

심리적 안녕감 척도

Ryff(1989)에 의해 개발된 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 요인 분석하여

타당화한 46문항으로 이루어진 척도를 사용하였다. 모두 6개의 차원으로 구성되어있는데 각각의 6개의 차원은 자신에 대해 어떠한 태도를 갖고 있는지를 지각하고 수용하며, 긍정적인 태도를 유지하는 것인 ‘자아수용’(예: “과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.”), 타인과 온정적이며 신뢰로운 관계를 유지할 수 있는 것을 의미하는 ‘긍정적 대인관계’(예: “가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.”), 자기 결정적이고 독립적인 특성에 따라 자신의 신념에 따라 행동을 하므로 자신의 행동을 잘 통제하는 ‘자율성’(예: “대다수의 사람의 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.”), 개인의 욕구에 맞게 주변 환경을 관리하고 개인에게 적합한 환경을 선택하는 능력을 의미하는 ‘환경에 대한 통제력’(예: “나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.”), 자신이 삶을 살면서 경험하는 것에서의 의미와 방향성을 가지고 목표와 목적을 찾고 추구하는 것을 의미하는 ‘삶의 목적’(예: “나는 인생목표를 가지고 살아간다.”), 자신의 가능성과 재능을 꾸준한 관심으로 찾을 수 있는 것을 의미하는 ‘개인적 성장’(예: “나에게 있어 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.”)이다. 문항은 5점 Likert척도로 구성되어 있는데, 1점(전혀 그렇지 않다), 5점(매우 그렇다)로 구성되어 있고, 채점 시 부정적인 문항은 역산하였다. 김명소 등(2001)의 연구에서 문항내적합치도(Cronbach's α)는 각 하위 척도가 .67에서 .84였으며, 전체는 .91이었다. 본 연구에서는 자아수용 .83, 긍정 대인관계 .79, 자율성 .71, 환경 통제력 .71, 삶의 목적 .80, 개인적 성장 .61로 전체 문항내적합치도는 .91로 나타났다.

마음챙김 척도

마음챙김을 측정하기 위해 박성현(2006)이 개발하여 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 치료 장면에서 활용되었던 기존의 도구와 달리 일상생활에서 나타나는 개인의 마음챙김의 수준을 측정할 수 있는 문항으로 구성되어 명상수련 등의 마음챙김에 참여해 본 경험이 없는 일반적인 사람들의 마음챙김 수준을 객관적으로 측정하기에 적합하다. 마음챙김 척도는 4개의 하위 요인으로 구성되어 있는데, ‘현재 자각’은 현재 자신의 몸과 마음에 일어나는 경험에 대한 즉각적이면서도 명료한 알아차림이며(예: “나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.”), ‘주의 집중’은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하며 집중하는 것이다(예: “한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다.”), ‘비판단적 수용’은 자신의 내적 경험에 대하여 주관적인 평가나 판단을 하지 않고 발생하는 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이며(예: “어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.”), ‘탈중심적 주의’는 마음의 현상에 휩싸이지 않고 상황을 관찰자의 위치에서 객관적으로 바라보는 것이다(예: “고민을 털어버리지 못하고 계속 집착한다.”). 4개의 하위 요인에 5문항씩 구성되어 총 20개의 문항이다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 척도로 응답하는 Likert형 척도로 구성되어 있으며, 모든 문항을 역 채점한 후 점수가 높을수록 마음챙김을 잘하는 것을 의미한다. 박성현(2006)의 연구에서 문항내적합치도(Cronbach's α)는 각 하위 요인별 척도가 .75에서 .83이며, 전체가 .88로 양호했으며, 본 연구에서는 현재자각 .75, 주의집중 .80, 비판단적 수용 .84, 탈중

심주의 .84이었다. 전체 문항내적합치도는 .91로 나타났다.

영성 척도

영성은 이경열 등(2003)에 의해 개발된 한국인을 위한 영성척도를 사용하여 양적으로 측정하였다. 이 영성 척도는 자각, 삶의 의미, 초월성, 내적자원, 자비심, 연결성으로 6개의 하위요인으로 이루어져 있는데, 삶의 의미와 목적은 개인의 가치와 희망, 삶의 이유를 아는 것이며(예: “나는 내가 사는 이유를 안다.”), 자비심은 타인을 배려하고 이해하는 것이다(예: “나는 나보다 못한 사람을 잘 보살핀다.”). 내적 자원은 인생을 이해하는 틀을 제공하며 외적인 상황과는 관계없이 삶을 안정적으로 유지하는 것이며(예: “나는 내가 뜻하는 대로 내 삶을 이끌어 갈 수 있다.”), 자각은 개체가 모든 우주의 장에서 일어나는 중요한 내적, 외적 사건들을 지각하고 체험하는 것을 의미하는 것이다(예: “나는 지금 나의 생각과 느낌을 알아차린다.”). 연결성은 우주와 우주적 존재를 포함하는 자기, 타인 및 모든 삶이 관계가 있음을 의미하는 것이며(예: “나는 타인을 친근하게 느낀다.”) 초월성은 더 높은 존재나 힘, 의식적 존재 또는 우주의 창조주와의 관계를 의미한다(예: “나는 우주와 하나로 연결되어 있음을 안다.”). 각 하위 요인별 5개 문항으로 이루어져 총 30문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 1점 ‘전혀 그렇지 않다’부터 5점 ‘매우 그렇다’로 응답하는 자기 보고식 척도이다. 점수가 높을수록 영성 발달 수준이 높다고 할 수 있다. 이경열 등(2003)의 연구에서 문항내적합치도(Cronbach's α)는 하위 요인별 척도가 .72에서 .83이었고, 전체가 .93으로 나타났다. 본 연구에서는 삶의 의미와

목적 .83 자비심 .80, 내적자원 .79, 자각 .81, 연결성 .77, 초월성 .82로 전체 문항내적합치도는 .94로 나타났다.

자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0과 AMOS 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 먼저, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 하였고, 성인애착, 심리적 안녕감, 마음챙김, 영성의 수준 파악을 위하여 기술통계 분석(평균 및 표준편차)을 하였다. 다음으로, 성인애착, 심리적 안녕감, 마음챙김, 영성의 하위 구인 간 관계를 확인하기 위하여 상관 분석(Pearson's correlation analysis)을 하였다. 잠재변수를 구성하는 관측 변수들의 타당도를 검증하기 위해 확인적 요인분석(Confirmatory factor analysis)을 하고, 수렴 타당도, 판별타당도를 검증하였다. 마지막으로, 변수 간 직접효과와 간접효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석(Structural Equation Model)과 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였다.

결 과

기술통계

연구모형을 검증하기 전에 변인들 간의 평균, 표준편차, 상관을 분석하여 표 1에 제시하였다. 애착불안은 애착회피($r=.23, p<.01$)와 정적 상관을 마음챙김($r=-.58, p<.01$), 영성($r=-.34, p<.01$), 심리적 안녕감($r=-.50, p<.01$)과는 부적 상관을 보였으며, 애착회피는 마음챙

표 1. 주요변인 간 평균, 표준편차 및 상관계수

변인	애착불안	애착회피	마음챙김	영성	심리적안녕감
애착불안	-				
애착회피	.23**	-			
마음챙김	-.58**	-.36**	-		
영성	-.34**	-.38**	.46**	-	
심리적안녕감	-.50**	-.46**	.70**	.72**	-
M	2.87	3.64	3.58	3.49	3.42
SD	0.91	0.85	0.59	0.54	0.44

주. ** $p < .01$, $N = 397$

김($r = -.36$, $p < .01$), 영성($r = -.38$, $p < .01$), 심리적 안녕감($r = -.46$, $p < .01$)과 부적 상관이 나타났으며, 마음챙김은 영성($r = .46$, $p < .01$)과 심리적 안녕감($r = .70$, $p < .01$)에 정적 상관을 영성은 심리적 안녕감($r = .72$, $p < .01$)과 정적인 상관을 나타냈다.

측정모형 검증

본 연구에 사용된 측정변수들이 잠재변수를 적절하게 측정하는지를 확인하기 위하여 측정모형검증을 실시하였다. 측정모형의 확인적 요인분석결과 $\chi^2(df=199, N=397)=1057.245$ 이었고, TLI(Tucker Lewis Index)=.912, CFI(Comparative fit index)=.908로 좋은 적합도를 나타냈으며 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)=.067으로 RMSEA는 .05에서 .10 사이를 적당한 적합도로 보며 .08 이하가 좋은 적합도로 간주(Steiger, 1998)하기 때문에 적합하다 판단할 수 있다.

각 변인들의 하위요인의 요인부하량을 살펴본 결과, 애착불안의 하위요인들은 .76에서 .84, 애착 회피는 .81에서 .91, 심리적 안녕감은

.62에서 .83, 마음챙김은 .73에서 .82, 영성은 .68에서 .90의 요인부하량을 갖는 것으로 나타났고, 모든 측정변인의 요인부하량은 통계적으로 유의하였다($p < .001$). 따라서 본 연구에서 18개의 측정변수로 5개의 잠재변인을 측정하는 것이 적합함을 알 수 있다.

구조모형 검증

이론적 배경을 바탕으로 구성된 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 추정하고 모형 간 비교를 실시한 결과 연구모형은 자료에 적합한 것으로 나타났다($\chi^2=1090.24$, $p < .001$, CFI=.930, NFI=.934, TLI=.938, RMSEA<.10)

그리고 경쟁모형의 경우 마음챙김과 영성의 직접적인 관계가 생략된 모형으로 역시 모형 채택을 위한 적합도 기준을 충족하는 것으로 나타났다($\chi^2=1119.41$, $p < .001$, CFI=.925, NFI=.930, TLI=.934, RMSEA<.10). 두 모형이 nested 모형의 관계를 갖기 때문에 자유도 차이 대비 카이스퀘어 차이 검증을 실시한 결과 연구모형이 경쟁모형에 비해 자유도가 1 낮은 반면, χ^2 는 29.17만큼 낮아 통계적으로 유의한

표 2. 측정변수 간의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	1																		
2	.23**	1																	
3	-.38**	-.39**	1																
4	-.49**	-.61**	.51**	1															
5	-.34**	-.02	.36**	.22**	1														
6	-.45**	-.31**	.71**	.47**	.40**	1													
7	-.37**	-.31**	.69**	.51**	.39**	.63**	1												
8	-.20**	-.35**	.50**	.45**	.25**	.39**	.61**	1											
9	-.49**	-.33**	.46**	.52**	.36**	.56**	.53**	.38**	1										
10	-.40**	-.23**	.38**	.36**	.36**	.51**	.51**	.33**	.63**	1									
11	-.49**	-.36**	.49**	.48**	.30**	.46**	.44**	.36**	.69**	.58**	1								
12	-.54**	-.27**	.58**	.45**	.41**	.54**	.47**	.30**	.54**	.54**	.57**	1							
13	-.29**	-.32**	.63**	.45**	.30**	.51**	.70**	.53**	.40**	.34**	.29**	.37**	1						
14	-.16**	-.30**	.38**	.34**	.06	.33**	.40**	.30**	.24**	.12*	.17**	.17**	.61**	1					
15	-.36**	-.28**	.66**	.45**	.37**	.61**	.67**	.48**	.43**	.36**	.43**	.47**	.75**	.57**	1				
16	-.29**	-.33**	.47**	.45**	.29**	.49**	.53**	.41**	.51**	.36**	.37**	.33**	.65**	.52**	.73**	1			
17	-.36**	-.47**	.65**	.56**	.26**	.59**	.59**	.46**	.44**	.33**	.39**	.47**	.73**	.63**	.79**	.73**	1		
18	-.24**	-.22**	.46**	.34**	.22**	.41**	.48**	.30**	.24**	.13**	.13**	.29**	.70**	.61**	.62**	.54**	.67**	1	
M	2.88	3.64	3.37	3.65	3.15	3.34	3.54	3.46	3.76	3.63	3.65	3.30	3.58	3.50	3.41	3.61	3.55	3.31	
SD	.91	.85	.61	.62	.52	.50	.64	.63	.67	.67	.69	.82	.68	.60	.65	.56	.60	.75	
왜도	.52	-.16	-.51	-.28	-.15	-.08	-.18	.40	-.47	-.27	-.38	-.25	-.28	-.35	-.30	-.41	-.43	-.25	
첨도	-.16	-.12	.32	-.13	.41	-.12	.04	.98	.25	.08	.08	-.36	.18	.37	.06	.98	.44	.03	

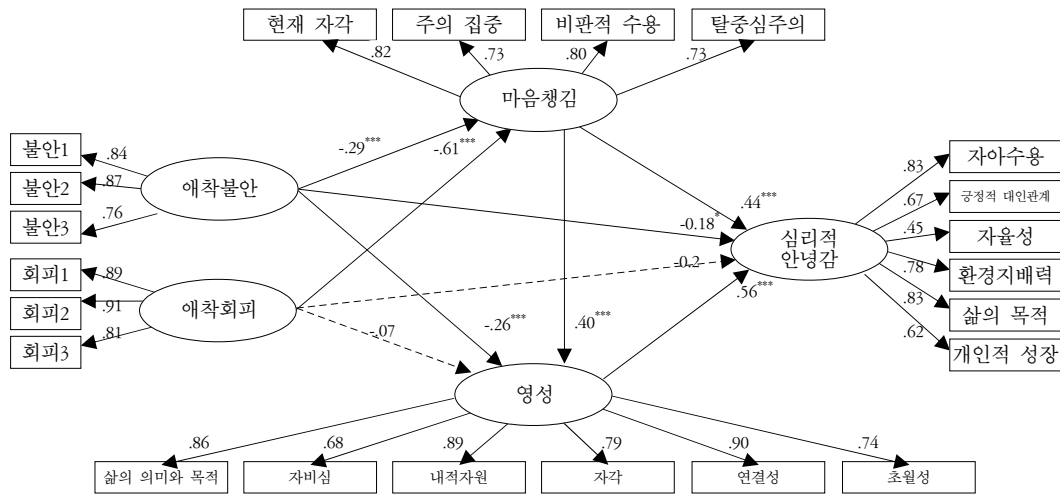
주. N=397, 1. 성인애착 불안 2. 성인애착 회피 3. 자아수용 4. 긍정적 대인관계 5. 자율성 6. 환경지배력 7. 삶의 목적 8. 개인적 성장 9. 현재 자각 10. 주의 집중 11. 비판단적 수용 12. 탈중심주의 13. 삶의 의미와 목적 14. 자비심 15. 내적자원 16. 자각 17. 연결성 18. 조율성 (* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$)

차이를 보였다($\Delta\chi^2=29.17$ $\Delta df=1$, $p < .001$).

따라서 자유도가 낮지만 이론적 모형과 실증 데이터 간 간격이 더 좋은 연구모형을 최종적으로 채택하여 그림 3에 제시하였다. 그림 3에서 보듯이, 애착불안의 경우 심리적 안녕감($\beta = -.18$, $p < .05$)과 마음챙김($\beta = -.29$, $p < .001$), 영성($\beta = -.26$, $p < .001$)에 대해 직접적으로 유의미하게 예측하고 있다. 애착회피의 경우 심리적 안녕감($\beta = -.02$, $p > .05$)과 영성($\beta = -.07$, $p > .05$)에

는 직접적인 유의미한 관계가 성립하지 않지만, 마음챙김($\beta = -.61$, $p < .001$)에 대해 직접적으로 유의미하게 예측하고 있다. 마음챙김의 경우 심리적 안녕감($\beta = .44$, $p < .001$)과 영성($\beta = .40$, $p < .001$)에 대해, 영성의 경우 심리적 안녕감($\beta = .56$, $p < .001$)에 대해 직접적으로 유의미하게 예측하고 있다.

부트스트랩(Bootstrap)을 통해 본 연구의 이 중매개 효과 검증을 한 결과, 성인애착이 마



주 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, 계수는 표준화 계수

주 2. 점선은 유의미하지 않은 경로를 나타냄

그림 3. 최종모형

음행감과 영성을 거쳐 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 변인 간 직·간접효과 검증 결과는 표 3에 제시하였다. 간접효과 경로를 보면 첫째, 애착불안이 마음챙김을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 간접경로($\beta = .22, p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 심리적 안녕감에 대한 애착불안의 직접효과($\beta = -.18, p < .05$)가 유의하므로, 마음챙김은 애착불안과 심리적 안녕감의 관계를 부분매개하는 것으로 해석할 수 있다. 애착회피에서 마음챙김을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 간접경로($\beta = .20, p < .001$)는 유의하였지만, 심리적 안녕감에 대한 애착회피의 직접효과($\beta = -.02, p > .05$)가 유의미하지 않았으므로, 마음챙김은 애착회피와 심리적 안녕감의 관계를 완전매개하는 것으로 해석할 수 있다. 둘째, 애착불안이 영성을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 간접경로($\beta = .51, p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 심리적 안녕감에 대한 애착불

안의 직접효과($\beta = -.18, p < .05$)가 유의하였으므로, 영성은 애착불안과 심리적 안녕감의 관계를 부분매개하는 것으로 해석할 수 있다. 반면, 애착회피가 영성을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 간접경로가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 셋째, 애착불안에서 마음챙김을 거쳐 영성으로 가는 간접경로($\beta = .43, p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났고, 영성에 대한 애착불안의 직접효과($\beta = -.26, p < .001$)도 유의미한 것으로 나타났다. 그러므로 마음챙김은 애착불안과 영성의 관계를 부분매개하는 것으로 해석할 수 있다. 한편, 애착회피가 마음챙김을 통해 영성으로 가는 간접경로($\beta = .37, p < .001$)는 유의미한 것으로 나타났다. 영성에 대한 애착회피의 직접효과($\beta = -.07, p > .05$)가 유의미하지 않은 점을 고려했을 때, 마음챙김은 애착회피와 영성의 관계를 완전매개하는 것으로 해석할 수 있다. 넷째, 마음챙김에서 영성을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 간접경로($\beta = .49,$

표 3. 변인 간 직간접효과 검증 결과

경로	직접효과	간접효과	총효과
애착불안 → 심리적안녕감	-.18*		
애착회피 → 심리적안녕감	-.02		
애착불안 → 마음챙김	-.29***		
애착회피 → 마음챙김	-.61***		
애착불안 → 영성	-.26***		
애착회피 → 영성	-.07		
마음챙김 → 심리적안녕감	.44***		
마음챙김 → 영성	.40***		
영성 → 심리적안녕감	.56***		
애착불안 → 마음챙김 → 심리적안녕감	-.18*	.22***	.04*
애착회피 → 마음챙김 → 심리적안녕감	-.02	.20***	.18*
애착불안 → 영성 → 심리적안녕감	-.18*	.51***	.32**
애착회피 → 영성 → 심리적안녕감	-.02	.49***	.47
애착불안 → 마음챙김 → 영성	-.26***	.43***	.17***
애착회피 → 마음챙김 → 영성	-.07	.37***	.30***
마음챙김 → 영성 → 심리적안녕감	.44***	.49***	.93***
애착불안 → 마음챙김 → 영성 → 심리적안녕감	-.18*	.56***	.38***
애착회피 → 마음챙김 → 영성 → 심리적안녕감	-.02	.37***	.35***

$p < .001$ 가 유의미하며, 심리적 안녕감에 대한 마음챙김의 직접효과($\beta = -.44$, $p < .001$)도 유의미한 것으로 나타났다. 따라서 영성은 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계를 부분매개하는 것으로 해석할 수 있다. 마지막으로 애착불안은 마음챙김과 영성을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 간접경로($\beta = .56$, $p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 심리적 안녕감에 대한 애착불안의 직접효과($\beta = -.18$, $p < .05$)가 유의미하였으므로, 마음챙김과 영성은 애착불안과 심리적 안녕감을 부분매개하는 것으로 해석할 수 있다. 한편, 애착회피는 마음챙김과 영성을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 간접경로($\beta = .37$, $p < .001$)가 유의미한 것으로 나타났다. 이는 애

착불안과 애착회피 모두 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김과 영성을 거치는 이중매개 효과가 유의미함을 의미한다.

논 의

본 연구의 목적은 마음챙김과 영성이 성인 애착과 심리적 안녕감의 관계를 유의하게 매개하는지 확인하는 데 있다. 이를 위해 선행 연구를 바탕으로 연구모형과 경쟁모형을 설정하고 검증한 본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 애착불안, 애착회피, 마음챙김, 영성,

심리적 안녕감 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 모두 통계적으로 유의미한 상관관계를 나타내었다. 애착불안과 애착회피 모두 마음챙김, 영성, 심리적 안녕감과는 부적 상관을 보였다. 이는 성인애착은 낮은 마음챙김 수준과 상관이 있고(김찬양, 2015; 석정민, 손정락, 2013; 염정의, 2017), 심리적 안녕감이 낮다는 다수의 연구결과(김정문, 2010; 김현주, 2012; 정민 등 2006; Davis, Morris, & Drake, 2016)와 일치한다. 또한 불안정 애착과 영성이 부적 상관이 있다는 결과와도 일치한다(윤미, 김민희, 2013). 마음챙김은 영성 및 심리적 안녕감과는 정적상관을 나타내었는데, 이는 마음챙김 수준이 높을수록 영성의 수준도 높아져 중년의 위기감에 영향을 미친다는 연구(김은수, 2015)와 높은 수준의 마음챙김이 심리적 안녕감도 높게 지각한다는 선행 연구 결과들(기현정, 2011; 박성현, 성승연, 2008; 박혜민, 채규만, 2012)과 맥락을 같이 한다. 또한 영성도 심리적 안녕감과 정적상관을 나타냈는데, 영성이 높을수록 삶의 의미 부여가 잘 되어 심리적인 안녕감이 높아진다는 지은주(2016)의 연구와 영성이 높을수록 행복감이 높아지고(류승아, 김경미, 최인철, 2011), 삶의 의미가 높아져(전은식, 서경현, 2012) 궁극적으로 심리적인 안녕감에 상관이 있다는 연구 결과와도 맥을 같이 한다.

둘째, 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 매개효과를 검증한 결과, 마음챙김은 애착불안과 심리적 안녕감의 관계를 부분매개 하였고, 애착회피와 심리적 안녕감의 관계는 완전매개 하였다. 이는 불안정 애착패턴인 애착불안이 직접적으로 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수도 있으나, 그 특성상 스스로에 대한 부정적인 내적작동모델로 인해

마음챙김을 낮추고 결국 심리적 안녕감에 부적 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 애착불안 수준이 높은 사람들은 자신이 경험하는 문제 상황에 보다 정서적으로 과도하게 반응하는 정서조절 전략을 적용함(Wei et al., 2005)으로써 높은 불안 및 근심, 걱정 등으로 자기 내면의 자원을 온전하게 사용하지 못하고, 스트레스 사건에 효율적으로 대처하는데 더욱 어려움을 겪게 된다(Kobak & Sceery, 1988). 반면 애착회피의 경우, 친밀감과 대인관계의 두려움으로 인해 관계를 회피하며 방어적인 활성화 전략을 사용하며 자신이 처한 상황을 부정적으로 해석하는데, 마음챙김이 높은 경우 자기조절을 통해 건강하지 않은 행동, 자동적 사고 등으로부터 탈피하여 긍정적인 상태를 만들기 때문에(박윤환, 2014) 심리적 안녕감을 높일 가능성이 큰 것으로 이해할 수 있다. 애착 체계는 본질적으로 조절 체계로(Schore, 2003) 다양한 도식을 만들어 내는 우리의 뇌는 그것을 구성하는 신경세포의 발화 패턴에 의해 심리적 경험이 결정되는데, 이 도식은 긍정적 개입을 통해 변화 가능하며 마음챙김이 바로 그 핵심 역할을 할 수 있다고 말한다(Siegel, 2007). 마음챙김을 통한 탈매몰의 경험을 반복하게 되면 마음과 뇌 모두에서 경험을 조직하는 중심지가 또 하나 만들어질 수 있고 이는 불안정한 작동모델에서 획득된 안정된 모델로 바뀔 수 있다고 강조한다(김은진, 2017; Wallin, 2010).

셋째, 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에서 영성의 매개효과를 검증한 결과, 영성은 애착불안과 심리적 안녕감의 관계를 부분매개 하였으나, 애착회피와 심리적 안녕감의 관계에서의 매개효과는 유의하지 않는 것으로 나타났다. 애착불안을 경험하는 사람은 다른 사

람들과의 관계에서 관심을 끌기 위해 더 과도하게 과잉 행동 전략을 사용하고, 부정적인 생각을 반추하며 대처 전략으로 영성을 사용하는 반면, 애착회피를 경험하는 사람은 스트레스 상황으로부터 인지, 정서, 행동적으로 거리를 두는(Mikulincer & Shaver, 2003; Wei et al., 2005) 기제가 있음에 그 원인이 있을 것으로 보인다. 즉, 애착회피가 높은 사람이 애착불안과 달리 영성의 매개효과가 나타내지 않는 이유로 스트레스 상황에서 어떤 전략적인 해결 방법을 사용하기보다 이를 억제하고 회피하기 때문인 것으로 볼 수 있다.

넷째, 마음챙김은 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 매개함에 있어 영성을 거친 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김과 영성이 성인애착과 심리적 안녕감의 관계를 매개함에 있어, 마음챙김은 성인애착과 영성의 관계를 매개하였고, 영성은 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계를 매개함을 확인하였다. 애착불안과 애착회피가 높을 경우 마음챙김이 이루어지기 힘들고, 이러한 마음챙김의 부재는 영성의 수준을 높이기 어려워 심리적 안녕감에 이르는 것을 방해한다. 결국, 마음챙김의 부재는 자기통제와 스트레스 관리 등이 잘 이루어지지 않아 내적자원과 상호연결성의 영성 수행에 영향을 미치게 되고, 결국 일상에서 심리적 불안정감을 효율적으로 대처하지 못함을 의미한다. 반대로 현재를 자각하며 수용적인 마음챙김이 잘 이루어질수록 내적자원과 삶의 의미가 부여되어 영성의 성숙이 잘 이루어져서 심리적 안정감을 갖게 된다. 특히 직접경로가 성립하지 않은 애착회피와 영성 간의 관계를 마음챙김이 매개하여 심리적 안녕감에 영향을 미치는 결과는 마음챙김의 심리적 기제가 의미하는 바가 크다는 것

을 나타낸다. 애착회피가 높은 사람은 직접적으로 영성을 사용하지는 않지만 친밀감에 대한 두려움에서 벗어나는 탈중심 사고와 수용을 기반으로 한 마음챙김을 통해 연결성과 초월성의 영성을 사용함으로써 심리적 안녕감을 높일 수 있음을 의미한다.

주요결과를 바탕으로 본 연구의 의의와 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 성인애착을 애착불안과 애착회피로 구분하여 심리적 안녕감과 관계에서 마음챙김과 영성의 영향력을 검증했다는 점에서 의의가 있다. 아울러, 마음챙김과 영성의 영향력을 검증함에 있어 두 변인 간의 관계를 설정함으로써 성인애착이 심리적 안녕감을 방해하는 경로를 보다 면밀히 살펴보았다는 데 의미가 있다. 둘째, 그동안 심리적 안녕감에 대한 연구는 심리적 안녕감에 미치는 원인에 대한 연구가 주로 이루어졌으나, 본 연구에서는 낮은 심리적 안녕감을 경험하고 있는 개인의 내적역량을 강화하여 자신의 능력과 기능을 보다 더 향상시킬 수 있도록 돕는 성장 지향적 개입의 중요성을 살펴보았다는 점에서 의미가 있다. 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인 중에 외적인 요인(external factor)이 아닌, 개인 내적인 요인(intrapersonal factor)인 마음챙김과 영성을 다루었는데, 이는 상담적 개입에 있어 보다 더 효율적으로 내적 역량을 강화하는 데 도움을 줄 수 있으리라 여겨진다. 긍정 심리학(positive psychology)에서 부정적 정서의 감소가 긍정적 정서의 증가로 이어지지 않기 때문에 상담현장에서 내담자들의 약점을 고치기보다는 강점을 키워줘야 한다고 주장한 바와 맥을 같이하며, 이러한 측면에서 성장 지향적 개입은 상담현장에서 활용할 만한 가치가 있는 것임을 시사한다(김고은, 2013). 셋째, 성인

애착의 불안과 회피 차원은 각기 다른 심리적 기제를 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 상담 개입 시 내담자의 애착수준을 차원별로 점검하고 이에 따라 각기 다른 상담전략을 수립할 필요성을 시사한다. 예를 들어, 애착불안이 높은 내담자의 경우, 타인에 대해 지나치게 몰입되어 거절당하거나 버림받는 것에 대한 두려움을 지니고 있어서, 대인관계에서 정서적 경험과 표현이 어렵고 타인으로부터 지나친 관심과 지지를 요구하고, 타인에 대해 불신이나 의심을 하며, 타인을 비난하거나 공격하는 양상을 보이리라 추측된다. 마음챙김은 어려운 감정을 조절하고, 스스로에게 부과한 괴로움을 줄이며, 삶의 도전에 좀 더 능숙하게 적응하게 함으로써 애착불안에서 기인하는 부정정서의 악순환으로 인해 어려움을 겪는 이들에게 대안이 될 수 있음을 시사한다. 마음챙김이 훈련을 통해 영성의 본질적 측면인 초월성과 연결성을 추구할 수 있도록 한다면 대인관계 문제에 있어서 지나친 친밀감과 회피를 낮출 수 있을 것이다. 그것은 신성한 존재, 초월적 진리, 보다 높은 힘으로의 상승을 지향하는 초월성의 특성과 자비, 공감, 사랑을 지향하는 연결성의 특성 때문에 신성한 존재나 보다 높은 힘과 교감하게 되어 타인에 대해 덜 몰입하고, 자비, 공감, 사랑을 통해서 타인에 대해 덜 불신하고 덜 의심하기 때문일 것이다(박봉수, 2014). 반면 애착회피가 높은 내담자의 경우, 낮은 심리적 안녕감을 경험할 때 이를 해결하려는 전략을 사용하기보다 이를 억제하거나 또는 무시하거나 회피함으로써 상황을 느끼려하지 않는다. Kobak과 Sccery(1988)의 연구에서도 애착회피가 높을 때는 스트레스 대처 시 내적 고통감을 부정하거나 회피하는 자기통제적인 전략을 사

용하는데, 이러한 애착회피의 성향은 자신의 경험에 접촉하고 머물 수 있는 상위 인지적 능력들이 요구되며, 마음챙김 명상 등을 통해 자신의 생각과 감정의 흐름을 바라보고 비판단적으로 수용하는 훈련이 중요할 것이다. 마음챙김 명상은 신체적인 느낌에 주의를 기울이게 함으로써 현재에 초점을 맞추어 애착회피의 성향을 가진 사람들이 자신의 경험에 머물러보는 기회를 제공할 것이다(홍은선, 민경화, 2016). 단계적인 마음챙김 명상 훈련은 점차 영성의 하위요소인 자각이나 삶의 목적을 통해 내적자원을 향상시킴으로 사회적인 상호작용을 수행케 할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속연구의 방향을 제안하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 연구대상자의 지역과 성별의 비율이 한정되어 있어, 연구결과를 일반화하는 것은 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 사회경제적 지표를 안배한 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이라 예측한 연구 대상자의 성인애착 수준이 평균보다 낮게 나타났는데, 이는 연구자가 예측한 수준보다 안정적인 결과를 보여주고 있어 후속연구에서는 성인애착 정도가 높은 집단을 대상으로 한 연구가 이루어져 비교하는 연구가 된다면 매개효과에 대해 좀 더 구체적인 영향력을 파악할 수 있으리라 사료된다. 셋째, 본 연구는 횡단적으로 이루어진 자기 보고식 연구이다. 따라서 본 연구의 결과에 대해 인과 관계로 결론 내리기 어렵다는 한계점이 있다. 따라서 종단연구나 실험연구 등의 설계로 이루어진 더 많은 후속 연구를 통하여 보완 검증이 필요할 것으로 여겨진다. 넷째, 본 연구에 종교와 상관없이 접근 가능하도록 개발되어진 영성척도를 사용하였으나

일부 문항은 종교를 연상시키는 단어나 문구가 포함되어 있어 영성을 종교성과 관련지어 선입견적인 반응을 보이며 연구결과에 영향을 미칠 수도 있었을 것으로 생각된다. 따라서 심리학적인 영성의 개념을 보다 효과적으로 측정할 수 있는 영성 척도를 고려하여 이후 연구에서는 확인해 보는 것이 필요해 보인다. 다섯째, 개념적으로 분명히 구분되는 변인임에도 불구하고 매개변인인 마음챙김이 심리적 태도 변인으로서 종속변인인 심리적 안녕감과 통계적 유사성이 높게 나타났다. 추후 연구에서는 이러한 심리적 태도 변인보다는 명상이나 성찰 횟수 또는 종교 활동 정도 등 보다 구체적인 행동 변인들을 조절변인으로 고려하여 그 효과를 확인할 수 있을 것으로 본다.

참고문헌

- 권선중, 김교현 (2008). 마음챙김과 자기-조절 그리고 애착. 한국심리학회 학술대회 자료집, pp. 12-13. 8월21일. 서울: 육군사관학교.
- 기현정 (2011). 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과를 중심으로. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김고은 (2013). 대학생의 자아탄력성과 외상 후 성장의 관계: 삶의 의미와 적극적 스트레스 대처의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 유기적 세상가설. 한국심리학회 학술대회 자료집, pp. 10-11. 8월 21일. 서울: 육군사관학교.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김병직, 오경자 (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 519-548.
- 김성현 (2004). 친밀관계경험검사 개정판 타당화 연구. 서울대학교 박사학위논문.
- 김숨이 (2017). 유아교사의 성인애착과 심리적 안녕감이 교사효능감에 미치는 영향. 한국외국어대학교 석사학위논문.
- 김승옥, 정혜정 (2013). 기혼남녀의 마음챙김과 일치성이 부부친밀감에 미치는 영향. 한국가족치료학회지, 21(2), 203-229.
- 김은수 (2015). 마음챙김이 중년기위기감에 미치는 영향: 영성의 매개효과를 중심으로. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 김은진 (2015b). 청소년기 부모애착, 자아존중감, 분노, 스트레스 관계에 대한 종단연구. 한국청소년연구, 26(4), 239-266.
- 김은진 (2017). 대학생 불안정애착과 정서, 정서조절곤란의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 청소년복지연구, 19(1), 1-27.
- 김정문 (2010). 불안정애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향-자동적사고, 정서인식, 정서표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 박사학위논문.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김지숙 (2008). 노인 우울에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 임상사회사업연구, 5(2), 5-20.
- 김지은, 이선영 (2011). 불안민감성이 다양한

- 불안증상에 미치는 영향에 대한 마음챙김의 매개효과. 인지행동치료, 11(2), 23-38.
- 김찬양 (2015). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계: 마음챙김과 정신화의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김태사 (2013). 불안정 성인애착이 역경을 통한 성장에 미치는 영향: 자기대상과 정신화의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 김현주 (2012). 중학교 교사의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. 경성대학교 석사학위논문.
- 김현주, 함경애, 천성문, 주동범 (2012). 중학교 교사의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. 한국교육연구, 29(4), 445-466.
- 김화정 (2016). 성인애착과 주관적 안녕감의 관계: 정서 과민반응과 단절의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 노경이 (2009). 영성과 자아존중감 및 종교 간의 관계연구. 상담학연구, 10(4), 2591-2606.
- 류승아, 김경미, 최인철 (2011). 중년기 여가생활이 행복과 건강에 미치는 영향에 대한 종단 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 17(4), 415-434.
- 박미경 (2016). 어머니의 성인애착과 양육행동의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과. 전주대학교 석사학위논문.
- 박봉수 (2014). 성인애착과 대인관계문제 간의 관계에서 통합적 영성의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박성현 (2006). 마음척도. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 박성현, 성승현 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. 한국심리학회지: 상담 및 치료, 20(4), 1127-1147.
- 박성현, 성승현 (2011). 통제양식과 심리적 적응간의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 25(2), 245-262.
- 박윤환 (2014). 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 긍정정서와 인지적 유연성의 매개효과 검증. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 박지현, 이명조 (2012). 대학생이 지각한 모의 양육태도와 심리적 안녕감의 관계에서 자기위로능력의 매개효과. 한국심리학회지: 발달, 25(2), 1-19.
- 박혜민 (2011). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 박혜민, 채규만 (2012). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. 한국인지치료학회지, 12(3), 259-274.
- 서경현, 전경구 (2004). 영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 333-350.
- 석정민, 손정락 (2013). 마음챙김과 수용 중심 프로그램이 몰두형 애착 대학생의 애착불안과 사회불안에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(4), 627-642.
- 안명희 (2010). 어머니의 불안정 성인애착이 자녀의 문제행동에 미치는 영향: 어머니의 정서와 심리적 통제의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 29(4), 867-885.
- 안진영, 유순화 (2016). 대학생의 수용행동이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 청소년복지연구, 18(2), 173-197.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제: 피드백에 대한 반응, 정서적 대처, 사회적 지지 추구의 매

- 개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 575-603.
- 여영주 (2016). 유아기 자녀를 둔 어머니의 양육 스트레스 및 양육태도와 아동문제 행동의 관계: 영성과 마음챙김의 매개효과를 중심으로. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 염정의 (2017). 성인애착과 심리적 안녕감간의 관계에서 마음챙김, 반추, 정서억제 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 유경자 (2005). 애착이 사회적 지지와 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 윤미, 김민희 (2013). 중년여성의 애착이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, pp. 329-330. 8월 23일. 대전: 대전컨벤션센터.
- 윤호균 (2006). 온마음 상담. 한국심리학회 연차 학술발표 논문집, pp. 166-167. 8월 18일. 서울: 서울대학교 멀티미디어동.
- 이경열, 김정희, 김동원 (2003). 한국인의 영성척도의 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 711-728.
- 이유진 (2015). 중년여성의 성인애착과 삶의 만족 간의 관계: 희망의 매개효과와 영성의 조절효과. 단국대학교 박사학위논문.
- 이지운, 김완일 (2017). 고등학생이 지각한 부모애착과 심리적 안녕감의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. 청소년학연구, 24(3), 269-288.
- 이창진 (2013). 성령세미나의 효과와 영성체험에 대한 현상학적 고찰. 단국대학교 박사학위논문.
- 장미애 (2014). 애착회피가 대학생의 삶 만족도에 미치는 영향: 회피-분산적 정서조절양식, 정서표현 양가성의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 전은식, 서경현 (2012). 신앙인들의 종교지향, 종교적 원리주의, 영적 웰빙 및 주관적 웰빙. 한국심리학회지: 건강, 17(4), 1067-1086.
- 정민, 이미라, 노안영 (2006). 애착과 심리적 안녕감간의 관계에 대한 사회적 관심의 매개효과. 상담학연구, 7(4), 1023-1038.
- 조은영 (2014). 대학생의 긍정정서 및 부정정서가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 유연성의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 지은주 (2016). 중년기남녀의 삶의 의미추구가 주관적 안녕에 미치는 영향: 의미발견, 생성감, 영성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 박사학위논문.
- 채영문, 곽수진 (2013). 대학생의 애착과 심리적 안녕감과 관계. 한국생활과학회지 22(6), 599-613.
- 최혜연 (2013). 대학생의 스트레스 대처 패턴과 심리적응적 특징. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 1-21.
- 한미영 (2012). 개인성장을 위한 사띠(Sati) 수행 프로그램이 마음챙김기술, 영성, 자기자비에 미치는 효과. 창원대학교 박사학위논문.
- 홍은선, 민경화 (2016). 중년 여성의 성인애착과 심리적 디스트레스 관계, 한국심리학회지: 여성, 21(4), 587-611.
- 황윤정 (2016). 성인애착과 대인관계능력의 관계에서 자기자비의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults; A test of a four-category model, *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.

- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Vol.2, Separation*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*(pp. 46-76). New York: Guilford Press.
- Carroll, M. M. (1997). "Spirituality, Alcoholism, and Recovery: An exploratory study". *Alcoholism Treatment Quarterly*, 15(4), 89-98.
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053-1073.
- Davis, T. J. Morris, M. & Drake, M. M. (2016). The moderation effect of mindfulness on the relationship between adult attachment and wellbeing, *Personality and Individual Differences*, 96(2016), 115-121.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of self*. New York: Other Press.
- Fonagy, P., & Target, M. (2003). *정신분석의 이론들: 발달 정신병리학적 관점(Psychoanalytic theories: Perspectives from developmental psychopathology*. Whurr publishers). (이효숙 역). 서울: 눈 출판그룹.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2009). *마음챙김과 심리치료(Mindfulness and psychotherapy)*. (김재성 역). 서울: 무우수(원전은 2005년 출판).
- Goodall, K., Trejnowska, A. & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*. 52(5), 622-626.
- Hazan, C., & Shaver P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *명상과 자기치유(상, 하)(Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness)*. (장현갑, 김교현 공역). 서울: 학지사.
- Kirkpatrick, L. A. (1997). A longitudinal study of changes in religious belief and behavior as a function of individual differences in adult attachment style, *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(2), 207-217.
- Kobak, R. R., & Sceery, A (1988). Attachment in late adolescence Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Main, M. (1991). Metacognitive knowledge, metacognitive monitoring, and singular (coherent) vs. multiple(incoherent) models of attachment: findings and directions for future research. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde, & P. Marris (eds.), *Attachment Across*

- the Lifecycle* (pp. 127-159). New York: Routledge- Kegan Paul.
- McDowell, I., & Newell, C. (1990). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. MA: Oxford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology*(pp. 53-152). New York: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York: Guilford Press.
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schore, A. N. (2003). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: W. W. Norton.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain*. New York: W. W. Norton.
- Sroufe, L. A., Egeland, B., Carlson, E., & Collins, W. A. (2015). *인간과 발달(The development of the person: The Minnesota study of risk and adaptation from birth to adulthood)*. (방희정 역). 서울: 학지사.
- Steiger, J. H. (1998). A note on multiple sample extensions of the RMSEA fit index. *Structural Equation Modeling*, 5(4), 411-419.
- Ulman, K. (1989). Psychological stress and distress at menopause. *Conference-Society For Menstrual Cycle Research*, 8(1989), 331-338.
- Wallin, D. J. (2010). *애착과 심리치료(Attachment in Psychotherapy)*. (김진숙, 이지연, 윤숙경 공역). 서울: 학지사(원전은 2007에 출판).
- Walsh, R. & Shapiro, S. (2006). The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3), 227-239.
- Wei, M., Vogel, D., L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: The mediating roles of emotional reactivity and emotional cutoff. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14-24.
- Young, J. S., Cashwell, C. S., & Shcherbakova J. (2000). The Moderating Relationship of Spirituality on Negative Life Events and Psychological Adjustment. *Counseling and values*, 45(1), 49-57.

원 고 접 수 일 : 2017. 09. 08
수정원고접수일 : 2017. 10. 31
게 재 결 정 일 : 2017. 11. 29

Effects of Adult Attachment on Psychological Wellbeing: Mediating Roles of Mindfulness and Spirituality

In Sook Park

Eunha Kim

Dankook University

This study aimed to verify the mediating effects of mindfulness and spirituality on the relationship between adulthood affect and psychological well-being. Correlation analysis was utilized to confirm the relationship between variables, structural relation model to examine validity, and optimum model to analyze the mediating effect. Results: (1) Mindfulness, spirituality, and psychological wellbeing significantly correlated with each other, but negatively correlated with attachment in adulthood (2) The structure equation model affirmed the appropriateness of the measurement model utilized as well as the research model used to configure relations between each variable (3) Verification of the mediator effect between adulthood affect and psychological wellbeing showed that attachment anxiety has a positive mediating effect on both mindfulness and spirituality, while attachment avoidance positively mediating mindfulness, exclusively. (4) The dual mediating effect of mindfulness and spirituality positively correlated with attachment in adulthood and psychological well-being.

Key words : *Adult attachment, attachment anxiety, attachment avoidance, Mindfulness, Spirituality, Psychological Well-being*