한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2010, Vol. 29, No. 4, 989-1007

마음챙김, 특성분노 및 비합리적 신념의 관계*

전 현 숙 손 정 락†
카이스트 상담센터 전북대학교 심리학과

본 연구는 마음챙김, 특성분노 및 비합리적 신념의 관계를 살펴보고, 특성분노와 비합리적 신념에 대한 마음챙김 하위요인들의 상대적 기여도를 탐색해보고자 하였다. 이에 더해, 본 연구는 비합리적 신념의 영향을 통제하더라도 마음챙김이 특성분노에 독자적으로 기여하는지를 검증해보고자 하였다. 본 연구의 대상은 297명의 대학생들로, 이들에게 마음챙김 척도(박성현, 2006), 비합리적 신념 척도(Jones, 1969), 상태-특성 분노표현 척도(STAKI-K)를 실시하였다. 그 결과, 마음챙김은 특성분노와 비합리적 신념과 각각 통계적으로 유의한 부적 상관을 보였다. 동시적 중다회귀분석 결과, 마음챙김 4가지 하위요인 중 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의가 특성분노에 부적으로 유의하게 기여하는 것으로 나타났고, 탈중심적 주의는 비합리적 신념 전체수준에 부적으로 유의하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. 위계적 중다회귀분석을 수행한 결과, 마음챙김은 특성분노와 관련성이 높은 비합리적 신념의 영향을 통제한 후에도 특성분노에 고유하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. 끝으로, 본 연구의 의의, 제한점 그리고 후속 연구를 위한 시사점을 논의하였다.

주요어 : 마음챙김, 특성분노, 비합리적 신념, 마음챙김 하위요인(현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의)

---

* 본 연구의 일부 내용은 2009년 한국임상심리학회 추계학술대회에서 포스터 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 손정락 / 전북대학교 심리학과 / (561-756) 전북 전주시 덕진구 덕진동 1가 664-14
Tel : 063-270-2927 / Fax : 063-270-2933 / E-mail : jrson@jbnu.ac.kr

www.kci.go.kr

분노는 인간의 기본 감정중의 하나로 인간이 경험하는 보편적이면서도 자연스러운 감정이다. 지금까지 동서양에서 언급된 수많은 정서나 감정이론을 살펴보더라도, 수백 또는 수천 가지의 정서들이 사실상 기쁨, 분노, 슬픔 및 공포로 수렴된다(전겸구, 2007, p.17). 우리가 일상에서 자주 경험하는 분노는 잘 통제되고 표현된다면 인간의 삶에 긍정적으로 작용하겠지만 적절하게 통제되지 못하거나 표현되지 못한다면 분노만큼 개인이나 타인에게 해가 되는 감정도 드물 것이다. 분노는 심장혈관계 질환과 고혈압 같은 신체적 질병(Mattew, Glass, Roseman, & Bortner, 1977; Spielberger & London, 1982), 우울과 불안 같은 심리적 요인(Perlis et al., 2002), 대인관계(Sharkin, 1988)와도 관계가 높다. 이렇듯 분노는 인간의 삶에 중요한 영향을 미치는 요인임에도 불구하고 이에 대한 연구는 우울이나 불안 정서에 비해 매우 적은편이다(Kassinove & Sukhodolsky, 1995).

분노는 분노 유발사건으로 인하여, 인지적, 생리적, 행동적 측면으로 표현될 수 있는, 미미한 짜증으로부터 극단적인 격노까지의 비교적 강한 강도를 지니는 불쾌한 내적 경험 상태로 정의할 수 있다(고영인, 1994). Spielberger (1980)는 분노를 상태분노(state anger)와 특성분노(trait anger)로 나누었다. 상태분노는 상황이나 시간에 따라 그 강도가 변하는 것을 말한다. 이는 언어적, 신체적으로 공격받는 것, 좌절, 모욕, 부당성 등 다양한 경험에 따라 달라질 수 있는 일시적인 정서 상태로, 주관적 느낌과 생리적인 자율신경계의 활성화가 일어나며 강도가 다양하다. 반면에 특성분노는 상황이나 시간에 관계없이 비교적 지속적이고 안정된 형태로 나타나는 성격적 경향성이다. 특성분노가 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 같은 상황도 분노를 더 일으키는 요인으로 지각하는 경향이 있고, 상태분노 점수도 높다(Spielberger, Jacobs, & Crane, 1983). 본 연구는 상태분노를 제외하고 특성분노와 마음챙김과의 관계에 대한 탐색을 시도할 것이다. 이는 본 연구의 결과를 근거로 하여 분노수준 조절을 위한 프로그램이 개발될 경우, 지속적인 마음챙김 명상 훈련이 각 개인의 분노성향에 어떤 영향을 미치는지에 대한 과정을 검증을 하기 위해서는, 검사당시 분노감정의 정도를 측정하는 상태분노보다 상태분노를 얼마나 자주 일으킬 수 있는지에 대한 성격경향성을 평가하는 특성분노에 초점을 두는 것이 더 적절할 것이기 때문이다.

지금까지 분노에 대한 대부분의 치료효과 연구는 분노유발에 관여하는 인지적 요인의 역할을 강조하면서 인지행동치료를 적용하고 있으며(고영인, 1994; 이영순, 이현림, 천성문, 2000; 정선화, 2004; 천성문, 1999; Beck & Fernandez, 1998; Deffenbacher & McKay, 2000; Kemp & Stongman, 1995), 특성분노와 비합리적 신념수준 간에는 유의한 상관이 있는 것으로 밝혀졌다(Douglas, 1991). Ellis(1975)에 의하면 분노는 상황 그 자체보다는 그 사건에 대한 각 개인의 인지적 평가에 달려있다고 한다. 신념체계 중 비합리적인 부분, 즉 잘못된 인지 혹은 인지과정을 비합리적 신념이라고 명명하고 이것은 어린 시절에 경험되고 학습되며 자기 언어화를 통해 개인에게 각인되고 그로 인해 부적절한 정서와 행동을 야기한다고 하였다(Ellis, 1962). 비합리적 신념은 학자에 따라 역기능적 신념으로도 불리는데(서수균, 2005), Ellis는 비합리적 신념의 11가지 내용으로 인정 욕구, 높은 자기 기대감, 비난하는 경

www.kci.go.kr

향, 좌절 반응, 정서적 무책임, 과잉 불안, 문제 회피, 의존성, 무력감, 타인에 대한 지나친 염려, 완벽주의를 소개하고 있다. 비합리적 신념과 분노와의 관계를 살펴보는 연구들에서는 비합리적 수준이 높을수록 특성분노 수준도 높아지는 것으로 보고하고 있다(고경희, 2000; 서지영, 1995; Lopez & Thurman, 1986).

최근 들어 인지행동치료는 새로운 큰 변화의 과정에 놓여있다. 행동치료와 인지행동치료를 세대별로 구분해보면, 제 1세대는 Pavlov식 조건형성과 조작적 조건형성의 원리에 기초한 행동치료, 제 2세대는 인지이론에 기초한 인지치료, 제 3세대는 수용과 마음챙김명상에 기초한 인지행동치료이다(문현미, 2005; 조용래, 2003; Lau & McMain, 2005). 3세대 치료접근들이 공통적으로 적용하고 있는 마음챙김명상(mindfulness meditation)은 Kabat-Zinn (1990)이 마음챙김명상에 기반을 둔 스트레스 감소 훈련 프로그램(Mindfulness Based Stress Reduction: MBSR)을 개발하면서부터 최근에 이르기 까지 신체적 증상 치료(Carlson et al., 2004; Grossman et al., 2004; Kabat-Zinn et al., 1998)와 심리적 장애 치료(Astin, 1997; Fennell, 2004; Kabat-Zinn et al., 1992; Kristeller & Hallett, 1999; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995)에 적용되어 왔으며, 그 관심이 크게 증가하고 있다(Leigh, Bowen & Marlatt, 2005). 마음챙김명상(mindfulness meditation)의 핵심인 마음챙김(sati)의 원어는 불교 원전에 사용된 팔리어(Pali)로 '사띠(sati)이다. 이는 자각(awareness), 주의(attention), 기억하기(remembering) 등의 의미를 내포한다(Germer, Siegel, & Fulton, 2005). 영어권에서는 mindfulness로 사용되고 있고 우리말 번역으로는 가장 적합한 단어로 마음챙김을 추천한다(김정호, 2004a). Goleman (1978)은 마음챙김을 고정화된 지각으로부터 탈피하여, 매 사건을 처음으로 발생한 것처럼 보면서, 자신의 경험을 있는 그대로의 사실로 보는 것이며, 내적 경험에 대해 반사적으로 반응하지 않고 수용적으로 반응하는 과정으로 정의하였다. Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정이라고 하였다. Teasdale 등(2002)은 마음챙김을 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 정의한다. 이에 상위인지적 통찰(metacognitive insight)이 일어나는데 이는 부정적 사고와 느낌을 현실에 대한 정확한 표상이나 자기의 측면이 아니라 지나쳐가는 정신적 사건으로 인식하게 되는 것이다. 본 연구는 박성현(2006)의 마음챙김에 대한 조작적 정의를 중심으로 관계성을 검증하였다. 그는 마음챙김을 순간 순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상(신체감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등)에 대한, 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의로 구성된 개념으로 정의하였다. 여기서 현재자각은 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미한다. 주의집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하고 집중하는 것을 말한다. 비판단적 수용은 자신의 내적 경험에 대해 사유작용을 통한 평가나 판단을 멈추고, 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. 탈중심적 주의는 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 뜻하는 것으로서, 여러 심리치료 이

www.kci.go.kr

론에서 공통적인 치료적 기제로 논의되어 왔다(Sarfran & Segal, 1990). 마음챙김 명상을 적용한 대표적인 심리치료 프로그램에는 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR), 수용-전념 치료(ACT), 변증법적 행동치료(DBT), 마음챙김명상에 기초한 인지치료(MBCT) 등이 있다(Germer et al., 2005).

분노상태에서 "현재 나는 분노를 경험하고 있고 내가 느끼는 것은 분노이다"라는 것을 알아차릴 수 있다면 분노에 따라 행동하거나 분노에 사로잡히지 않을 수 있게 된다(Goleman, 1978). 분노에 대한 ACT의 접근법에서는 생각과 느낌을 수용하고(Accept), 지향하는 가치를 선택하며(Choose), 이 가치를 행동으로 실천(Take action)하는 일에 전념하는 핵심 과정을 통해 분노를 다룰 수 있다고 소개하고 있다(Eifert, Mckay & Forsyth, 2006). 명상이 분노조절에 효과가 있다는 치료적 근거는 다음과 같다(천성문, 김경순, 김정남, 2006). 첫째, 분노는 생리적 긴장상태와 밀접하게 연관되어 있어 신체가 긴장되어 있으면 분노와 공격가능성이 높다. 즉 긴장했을 때 명상을 통한 이완이 교감신경계의 각성수준을 낮추어 분노조절에 상당한 효과가 있다. 둘째, 분노와 같은 강한 반응을 가지고 신체를 조절할 때는 타인에 대한 공감이 일어나기 어렵다. 타인에 대한 공감이 일어나기 위해서는 타인의 민감한 감정신호를 받아들이고 자신의 감정으로 느낄 수 있을 만큼 충분히 고요하고 평온한 상태와 민감한 감수성이 요구되는데 명상은 이런 상태를 체험할 수 있도록 도와준다.

이와 같이 분노치료에 대한 마음챙김의 적용 가능성이 높음에도 불구하고 마음챙김에 근거하고 있는 심리치료에 대한 연구들을 고찰해보면, 분노에 대한 연구는 매우 드물다. Baer(2003)는 MBSR과 MBCT 중 한 가지를 사용한 연구를 개관한 바 있는데, 여기서 다루어진 조건들은 우울, 불안, 폭식, 만성 통증, 섬유종, 건선, 암과 관련된 스트레스, 비 임상적 집단속에서 의료적, 심리 치료적 기능으로 분노에 대한 연구는 찾아 볼 수 없다. DBT는 주로 경계선적 인격 장애와 섭식장애를 치료하기 위해 실시되어 왔고, ACT는 우울증, 스트레스, 불안 등을 치료하기 위해 실시되었다(Germer et al., 2005). 최근 Eifert 등(2006)은 ACT 이론에 근거를 두고 분노를 다루는 방법을 소개하고 있으나 이에 대한 검증은 이루어지지 않았고, 국외의 연구 결과들에서 ACT를 근간으로 해서 분노에 초점을 맞춘 분노수용 프로그램은 현재까지 연구가 되지 않은 상태이다(염승훈, 2008). 또한 지금까지의 몇몇 마음챙김에 근거한 분노연구들(조현진, 2003; 염승훈, 2008; Goleman & Schwartz, 1976; Nirbhay, Robert, Angela & Rachel, 2003)은 모두 마음챙김 명상을 적용한 이후에 치료효과를 검증한 것으로 마음챙김과 분노와의 관계를 밝히고 있는 연구는 없다.

또한, 인지행동치료의 목표는 부적응적인 사고와 신념을 검증되어야하는 가설로 보고 이를 반박하여 합리적인 사고와 신념으로 바꾸어주는 데 있다(Hofman & Asmundson, 2008). 그러나 제 3 흐름의 기본 원리인 마음챙김 접근들은 생각이나 감정과 같은 사적 경험(private experience)의 내용을 바꾸기보다 탈중심화되어 문제적인 생각이나 감정을 수용하는데 역점을 둔다(문현미, 2005). 이러한 두 치료접근은 서로 상반되는 것처럼 보이지만 사실상 서로 보완해 주는 것으로 보는 것이 더 타당할 것이다. 왜냐하면 마음챙김 명상이 역기능적 신념의 감소와 같은 인지적 과정에 영향을

www.kci.go.kr

미치는 것으로 밝혀져 있기 때문이다(이용선, 2006; Ramel, Goldin, Carmona, & McQuaid, 2004). 마음챙김은 몸과 마음의 편안함을 경험하게 하는 이완의 효과, 역기능적 사고와 동기의 불활성화 또는 약화의 효과를 지니고, 기존의 사고방식이나 욕구의 틀로부터 벗어나게 됨에 따라 점차적으로 자기 자신의 몸과 마음, 자신이 지닌 문제, 주변과의 관계를 새롭게 보게 됨으로써 문제 해결의 통찰을 얻는 효과, 일상적인 생활에서의 모니터링을 통한 바른 선택의 가능성을 보여줄 수 있다(김정호, 2004b). 마음챙김이 개인의 자동적 사고, 습관, 그리고 건강하지 못한 행동패턴에 얽매이지 않도록 하기 때문에 행동의 조절력을 길러주기 위한 핵심적인 역할을 할 수 있다(Ryan & Deci, 2000: 용홍출, 2007에서 재인용). 따라서 마음챙김이 증가할수록 기존의 인지치료에서 수정을 목표로 하였던 비합리적 신념은 자연스럽게 감소될 수 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 마음챙김이 특성분노와 비합리적 신념과 어떤 관련성을 갖는지에 대해 알아볼 뿐만 아니라, 지금까지 분노에 관한 대부분의 연구가 분노유발에 관여하는 인지적 요인과 비합리적 신념의 역할을 강조하여 왔다는 점을 감안하여 비합리적 신념의 영향을 통제한 후에도 마음챙김이 특성분노에 미치는 고유한 효과를 검증하고자 하였다. 앞서 소개한 내용들을 종합적으로 고려하여, 본 연구에서 제안하는 가설은 다음과 같다. 첫째, 마음챙김은 특성분노와 유의한 부적 상관관계를 보일 것이다. 둘째, 마음챙김은 비합리적 신념과 유의한 부적 상관관계를 보일 것이다. 셋째, 마음챙김은 특성분노를 예측하는데 있어 비합리적 신념을 통재한 후에도 고유하게 부적인 방향으로 기여할 것이다.

방 법

연구대상

심리학 관련 교양과목을 수강하는 대학생 중 본 연구의 취지에 동의한 297명(남자 151명, 여자 146명)이 연구에 참여하였다. 이들의 연령범위는 19세에서 29세였고 평균연령은 22.48세(표준편차 1.85세)였다.

연구도구

마음챙김 척도(Mindfulness Scale)

박성현(2006)이 위빠싸나 명상 이론을 바탕으로 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 척도의 문항은 총 20개로 구성되었으며, 4개의 하위요인에 5문항씩 포함되어 있다. 각 하위척도에 해당하는 문항들의 예를 살펴보면 다음과 같다: 현재자각(present awareness) - '나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못 한다'. 주의집중(concentration) - '한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다'. 비판단적 수용(non- judgemental acceptance) - '어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다'. 탈중심적 주의(de-centered attention) - 실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다. 전체문항이 역 문항으로 구성되어 있으며, 역채점 후 점수를 기준으로 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 강한 것으로 평가한다. 본 연구에서 산출된 내적 일치도는 .88이고 하위요인별 내적 일치도는 현재자각 .70, 주의집중 .62, 비판단적 수용 .82, 탈중심적 주의 .81이었다.

www.kci.go.kr

비합리적 신념 척도(Irrational Beliefs Test)

이 척도는 Jones(1969)가 Ellis의 비합리적 신념 10가지에 대해 각각 10문항씩 총 100 문항으로 개발한 자기보고형 검사이다. 본 연구에서는 최정훈과 이정윤(1994)에 의해 우리말로 번역되어 타당도와 신뢰도가 확인된 한국판 척도를 사용하였다. 한국판 비합리적 신념 척도의 문항은 총 83개 문항으로 구성되었으며, 10개의 각 하위요인에 7～10문항씩 포함되어 있다. 비합리적 신념의 10가지 하위 요인들을 요약하면 다음과 같다: 1) 인정에 대한 욕구(demand of approval) - 모든 중요한 타인들로부터 사랑받고 인정받는 것은 없어서는 안될 중요한 것이다. 2) 개인적 완벽성(personal perfection) - 완벽해야지만 가치가 있다. 3) 비난 경향성(blame proneness) - 잘못된 일을 하는 사람들은 나쁘고 벌을 받아야 한다. 4) 파국화(catastrophizing) - 원하는 대로 일이 되지 않으면 끔찍하다. 5) 정서적 무책임성(emotional irresponsibility) - 행복은 개인이 통제할 수 없는 외적 사건에 의해 유발된다. 6) 과잉불안염려(anxious over-concern) - 위협적인 사건에 대해서 많이 염려해야 하며 그것의 가능성을 지속적으로 유의해야 한다. 7) 문제회피(problem avoidance) - 어려움은 직면하는 것 보다 피하는 게 상책이다. 8) 의존성(dependency) - 사람들이 그들이 의지할 만한 강한 사람을 필요로 한다. 9) 무기력(helplessness) - 과거경험이 현재의 감정과 행동을 결정하며, 과거의 영향을 변화시킬 수는 없다. 10) 완벽한 해결(perfect solution) - 모든 해결에는 반드시 올바른 해결책이 있다. 45문항이 역문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 비합리적 신념의 정도가 강한 것으로 평가한다. 본 연구에서 산출된 내적 일치도는 .82이고 하위요인별 내적 일치도는 .49에서 .62사이였다.

상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version: STAXI-K)

Spielberger, Krasnet와 Solomon(1988)의 상태-특성 분노표현 척도를 전겸구, 한덕웅, 이장호 및 Spielberger(1997)가 한국판으로 개발한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 STAXI-K에서 특성분노 하위척도(10문항)만을 발췌해서 사용하였다. 각 문항은 Likert형의 4점 척도 (1: 거의 전혀 아니다, 2: 가끔 그렇다, 3: 자주 그렇다, 4: 거의 언제나 그렇다)상에서 평정되었고, 점수가 높을수록 특성분노의 정도가 강한 것으로 평가한다. 본 연구에서 산출된 내적 일치도는 .86였다.

분석방법

먼저, 마음챙김과 특성분노 및 비합리적 신념간의 상관계수를 구하였다. 다음으로, 비합리적 신념과 특성분노에 미치는 마음챙김 하위요인들의 상대적 영향력을 알아보기 위해 특성분노와 비합리적 신념 각각을 종속변인으로 하고 마음챙김 척도의 하위요인들을 예언변인으로 하여 동시적 중다회귀분석을 실시하였다. 또한 특성분노에 대한 마음챙김의 고유효과를 검증하기 위하여, 특성분노를 종속변인으로 하고, 비합리적 신념을 회귀방정식에서 예측변인의 첫 번째 단계에, 그리고 마음챙김 전체 점수를 두 번째 단계에 투입한 다음, 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

결 과

www.kci.go.kr

마음챙김과 특성분노 및 비합리적 신념간의 상관관계

본 연구에서 측정된 변인들 간의 상관계수 및 각 변인들의 평균과 표준편차는 표 1에 제시되어 있다. 먼저, 마음챙김과 특성분노의 관련성을 살펴보면, 마음챙김은 특성분노와 유의한 부적 상관을 나타냈다. 마음챙김 척도의 하위요인들은 현재자각을 제외한 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 주의집중이 특성분노와 유의한 부적 상관을 보였다.

다음으로, 마음챙김과 비합리적 신념의 관련성을 살펴보면, 마음챙김은 비합리적 신념의 전체 척도와 유의한 부적 상관을 나타냈다. 마음챙김 척도의 하위요인들은 모두 비합리적 신념과 유의의한 부적 상관을 보였다.

마음챙김 전체와 비합리적 신념의 하위요인별 상관을 살펴보면, 비합리적 신념의 여러 하위요인들 중에서 비난 경향성, 의존성, 완벽한 해결을 제외한 인정에 대한 욕구, 개인적 완벽성, 파국화, 정서적 무책임성, 과잉불안염려, 문제회피, 무기력과 유의한 부적 상관을 보였다. 마음챙김의 4가지 하위요인과 비합리적 신념의 10가지 하위요인들은 대부분 유의한 부적 상관을 보였고, 이중에서도 탈중심적 주의는 과잉불안염려와, 비판단적 수용은 인정에 대한 욕구 및 과잉불안염려와, 현재자각은 문제회피와, 주위집중은 인정에 대한 욕구와 문제회피 및 무기력과의 부적 상관이 가장 높았다.

특성분노와 비합리적 신념에 대한 마음챙김 하위요인들의 상대적 기여도

마음챙김의 여러 하위요인들이 특성분노에 미치는 상대적 기여도를 알아보기 위하여, 특성분노를 종속변인으로 하고, 마음챙김의 하위요인인 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 현재자각, 주의집중을 동시에 예언변인으로 투입하여 중다회귀분석을 수행하였다. 그 결과는 표 2에 제시되어 있다. 동시적 중다회귀분석 결과, 마음챙김의 4가지 차원들은 특성분노의 변량 중 23%를 설명하였다, $F(4, 292) = 21.90$, $p = .000$. 마음챙김 하위요인들 중 탈중심적 주의, 주의집중, 그리고 비판단적 수용 각각이 특성분노에 유의하게 부적으로 기여하는 것으로 나타났다. 반면, 현재자각은 특성분노에 유의하게 정적으로 기여하는 것으로 밝혀졌다. 마음챙김의 4가지 하위요인들 중에서도 탈중심적 주의가 특성분노에 가장 크게 기여하는 것으로 나타났다.

다음으로, 비합리적 신념수준에 대한 마음챙김의 여러 하위요인들의 상대적 기여도를 알아보기 위하여, 비합리적 신념 전체 수준과 10개의 구성요소들을 각각 종속변인으로 지정하고, 마음챙김의 4가지 차원들을동시에 예언변인으로 투입하여 중다회귀분석을 수행하였다. 그 결과는 표 3에 제시되어 있다. 동시적 중다회귀분석 결과, 마음챙김의 4가지 차원들은 비합리적 신념 전체 수준의 변량 중 34%를 설명하였다, $F(4, 292) = 37.34$, $p = .000$. 아울러, 마음챙김의 4가지 하위요인들 중 탈중심적 주의가 비합리적 신념 전체 수준에 유의하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. 이와 달리, 비판단적 수용, 현재자각, 주의집중 차원들의 기여도는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

위와 동일하게 동시적 회귀분석을 사용하여, 비합리적 신념의 열 가지 구성요소별로 마음챙김의 여러 하위요인들의 상대적 기여도를 살펴보았다. 인정에 대한 욕구의 경우 탈중심

www.kci.go.kr

표 1. 마음챙김, 특성분노, 비합리적신념의 평균, 표준편차와 각 변인들간의 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	--																
2	.79**	--															
3	.82**	.50**	--														
4	.78**	.46**	.55**	--													
5	.74**	.40**	.49**	.51**	--												
6	-.35**	-.39**	-.30**	-.07	-.28**	--											
7	-.41**	-.57**	-.26**	-.18**	-.18**	.34**	--										
8	-.36**	-.39**	-.29**	-.17**	-.21**	.32**	.63**	--									
9	-.28**	-.47**	-.18**	-.02	-.11	.46**	.67**	.52**	--								
10	.03	-.09	.04	.05	.13**	.19**	.39**	.16**	.17**	--							
11	-.27**	-.45**	-.16**	-.12*	-.04	.22**	.72**	.35**	.47**	.21**	--						
12	-.16**	-.21**	-.06	-.08	-.13*	.10	.46**	.14*	.19**	.03	.26**	--					
13	-.44**	-.61**	-.29**	-.20**	-.18**	.26**	.64**	.33**	.45**	.07	.51**	.30**	--				
14	-.32**	-.29**	-.21**	-.29**	-.21**	.13*	.57**	.28**	.30**	.14	.43**	.18**	.26**	--			
15	-.08	-.09	-.04	-.03	-.10	-.03	.33**	.26**	.07	-.07	.09	.07	.11	.16**	--		
16	-.35**	-.43**	-.24**	-.18**	-.21**	.23**	.56**	.35**	.35**	.14*	.31**	.25**	.39**	.27**	.02	--	
17	.11	.09	.06	.10	.10	-.12*	.16**	-.01	-.07	.12*	.02	-.08	-.14*	-.06	.04	-.18**	--
M	3.67	3.11	3.68	4.04	3.83	2.16	3.09	3.36	3.36	3.35	3.06	2.36	3.23	2.99	3.03	3.18	3.00
SD	.58	.88	.82	.63	.63	.55	.26	.44	.51	.52	.52	.53	.55	.51	.48	.51	.61

주. 1 =마음챙김-전체; 2 = 마음챙김-탈중심성; 3 = 마음챙김-비판단성; 4 = 마음챙김-현재자각; 5 = 마음챙김-주의집중; 6 = 특성분노; 7 = 비합리적 신념; 8 = 인정에 대한 욕구; 9 = 개인적 완벽성; 10 = 비난 경향성; 11 = 파국화; 12 = 정서적 무책임성; 13 = 과잉불안염려; 14 = 문제회피; 15 = 의존성; 16 = 무기력; 17 = 완벽한 해결;

www.kci.go.kr

표 2. 특성분노에 대한 마음챙김 하위요인들의 상대적 기여도를 검증하기 위한 동시적 중다회귀분석

예언변인	β	t	R^2 (조정된 R^2)	F
			.23(.22)	21.90^{***}
탈중심성	-.36	-5.81^{***}		
비판단성	-.18	-2.73^{**}		
현재자각	.30	4.44^{***}		
주의집중	-.20	-3.18^{**}		

$^{**}p$ <.01, $^{***}p$ <.001.

적 주의(β = -.34, p = .000)와 비판단적 수용(β = -.15, p < .05), 비난 경향성의 경우 탈중심적 주의(β = -.20, p < .01)와 주의집중(β = .18, p < .01), 파국화의 경우 탈중심적 주의(β = -.53, p = .000)와 주의집중(β = .14, p < .05)의 기여도가 부적으로 유의한 것으로 밝혀졌다. 정서적 무책임성의 경우 탈중심적 주의(β = -.23, p = .000), 과잉불안염려의 경우 탈중심적 주의(β = -.66, p = .000), 문제회피의 경우 탈중심적 주의(β = -.19, p < .01)와 현재자각(β = -.19, p < .01), 무기력의 경우 탈중심적 주의(β = -.43, p = .000)의 기여도가 부적으로 유의하였다. 반면, 개인적 완벽성의 경우 탈중심적 주의(β = -.57, p = .000)의 기여도는 부적으로, 현재자각(β = .26, p = .000)의 기여도는 정적으로 유의하였다. 의존성과 완벽한 해결의 경우 마음챙김 4가지 하위요인들의 기여도는 유의하지 않은 것으로 밝혀졌다.

특성분노에 대한 마음챙김의 고유 효과 검증

특성분노에 대한 마음챙김의 고유 효과를 검증하기 위하여, 특성분노수준을 종속변인으로, 그리고 지금까지 여러 연구들에서 특성분노와 관련이 있는 것으로 밝혀진 비합리적 신념을 회귀방정식에서 첫 번째 예측변인으로, 마음챙김의 전체 점수를 두 번째 예측변인으로 투입한 위계적 중다회귀분석을 수행하였다. 이 결과는 표 4에 제시되어 있다. 위계적 중다회귀분석 결과, 비합리적신념과 마음챙김의 예측변인들은 특성분노수준의 총 변량 중 17%를 설명하였다. 마음챙김 전체 수준은 비합리적 신념의 영향을 통계적으로 통제한 후에도, 특성분노 수준에 유의하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. β = -.26, p = .000; ΔR^2 = .06.

논 의

본 연구는 마음챙김과 특성분노 및 비합리적 신념의 관련성을 검증하기 위한 탐색적 시도에서 이루어졌다. 따라서, 관련 선행연구가 미흡한 상태이기 때문에 마음챙김과 특성분노 및 비합리적 신념의 관계를 밝히기 위해 상관분석과 회귀분석을 통해 규명하고자 하였다.

첫째, 마음챙김과 특성분노의 관계에서, 마음챙김과 특성분노는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 그리고 마음챙김 하위요인들과 특성

www.kci.go.kr

표 3. 비합리적신념에 대한 마음챙김 하위요인들의 상대적 기여도를 검증하기 위한 동시적 중다회귀분석

종속변인	예언변인	β	t	R^2 (조정된 R^2)	F
비합리적 신념 전체				.34(.33)	37.34***
	탈중심적 주의	-.62	-10.86***		
	비판단적 수용	-.03	-.43		
	현재자각	.11	1.76		
	주의집중	.03	.52		
인정에 대한 욕구				.17(.16)	15.22***
	탈중심적 주의	-.34	-5.33***		
	비판단적 수용	-.15	-2.21*		
	현재자각	.09	1.30		
	주의집중	-.04	-.65		
개인적 완벽성				.27(.26)	26.31***
	탈중심적 주의	-.57	-9.39***		
	비판단적 수용	-.04	-.63		
	현재자각	.26	3.91***		
	주의집중	.01	.13		
비난 경향성				.04(.03)	3.36**
	탈중심적 주의	-.20	-2.83**		
	비판단적 수용	.03	.35		
	현재자각	.04	.48		
	주의집중	.18	2.52**		
과국화				.23(.22)	21.33***
	탈중심적 주의	-.53	-8.63***		
	비판단적 수용	.01	.16		
	현재자각	.05	.78		
	주의집중	.14	2.22*		
정서적 무책임성				.05(.04)	4.00**
	탈중심적 주의	-.23	-3.31***		
	비판단적 수용	.09	1.16		
	현재자각	.02	.23		
	주의집중	-.09	-1.22		
과잉불안염려				.39(.38)	46.39***
	탈중심적 주의	-.66	-11.97***		
	비판단적 수용	-.05	-.91		
	현재자각	.11	1.79		
	주의집중	.06	1.08		
문제회피				.12(.10)	9.48***
	탈중심적 주의	-.19	-2.88**		
	비판단적 수용	.01	.18		
	현재자각	-.19	-2.67**		
	주의집중	-.04	-.55		
의존성				.02(.003)	1.25
	탈중심적 주의	-.09	-1.25		
	비판단적 수용	.03	.41		
	현재자각	.05	.71		
	주의집중	-.11	-1.54		
무기력				.19(.18)	17.46***
	탈중심적 주의	-.43	-6.72***		
	비판단적 수용	-.04	-.59		
	현재자각	.07	.99		
	주의집중	-.05	-.79		
완벽한 해결				.02(.002)	1.18
	탈중심적 주의	.05	.70		
	비판단적 수용	-.03	-.37		
	현재자각	.06	.82		
	주의집중	.07	.93		

*P <.05, **P <.01, ***P <.001.

www.kci.go.kr

표 4. 특성분노에 대한 마음챙김의 고유 효과를 검증하기 위한 위계적 중다회귀분석

예언변인	β	t	R^2 (조정된 R^2)	ΔR^2	F 변화
1단계			.11(.11)	.11	37.57***
비합리적 신념	.34	6.13***			
2단계			.17(.16)	.06	29.68***
비합리적 신념	.23	3.99***			
마음챙김	-.26	-4.41***			

*** p <.001.

분노의 관계를 살펴보면, 현재자각을 제외한 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 주의집중이 특성분노와 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 분노상황에서 마음을 챙기는 것은 분노사건에 주의를 기울이고, 객관적인 조망을 확보하게 하며, 판단하지 않고 있는 그대로 경험하게 하게 하는 작용을 하게 되어 결과적으로 특성분노를 낮추는 역할을 할 가능성이 있음을 의미한다.

다음으로, 마음챙김과 비합리적 신념의 관계에서, 마음챙김은 비합리적 신념 전체와 유의한 부적 상관을 나타냈다. 마음챙김 하위요인들과 비합리적 신념의 관계를 살펴보면, 탈중심적 주의, 비판단적 수용, 현재자각, 주의집중 모두가 비합리적 신념과 유의한 부적 상관을 보였다. 이는 마음챙김 수준이 높을수록 비합리적 신념의 수준이 낮다는 것을 의미한다. 따라서 인지행동치료에서 비합리적 신념을 감소시키기 위해 마음챙김명상 훈련을 함께 적용한다면, 치료의 효과를 증가 시킬 가능성이 있음을 시사한다. 또한, 마음챙김 전체와 비합리적 신념의 하위요인별 상관을 살펴보면, 비합리적 신념의 여러 하위요인들 중에서 비난 경향성, 의존성, 완벽한 해결을 제외한 인정에 대한 욕구, 개인적 완벽성, 파국화, 정서적 무책임성, 과잉불안염려, 문제회피, 무기력과 유의한 부적 상관을 보였다. 마음챙김의 4가지 하위요인과 비합리적 신념의 10가지 하위요인들은 거의 대부분 유의한 부적 상관을 보였고, 이중에서도 탈중심적 주의는 과잉불안염려와, 비판단적 수용은 인정에 대한 욕구 및 과잉불안염려와, 현재자각은 문제회피와, 주위집중은 인정에 대한 욕구와 문제회피 및 무기력과의 부적 상관이 가장 높았다.

둘째, 본 연구에서는 특성분노에 대한 마음챙김의 여러 하위요인들의 상대적 기여도를 알아보고, 그 중 어느 하위요인이 특성분노를 예측하는데 가장 큰 영향을 미치는지에 대해 알아보았다. 그 결과, 탈중심적 주의, 현재자각, 주의집중, 그리고 비판단적 수용 하위개념 각각이 특성분노에 유의하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. 마음챙김의 4가지 차원들 중에서도 탈중심적 주의가 특성분노에 가장 크게 기여하는 것으로 나타났다. 한편, 마음챙김 하위요인 중 현재자각은 다른 하위요인들과 정반대로 특성분노에 정적으로 기여하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 현재 자각만 있는 상태에서는 자각한 분노감이 반추를 거쳐 더 증폭될 가능성이 있음을 가정하게 한다. Linehan(1993)은 마음챙김 명상 훈련이 부정적

www.kci.go.kr

인 정서 상태를 인내할 수 있는 능력과 이러한 상태에 적절하게 대처할 능력을 증진시킬 수 있다고 하였다. 따라서 현재 경험하고 있는 분노에 사로잡히지 않기 위해서는 분노에 대한 알아차림이 선행되어야 하지만, 이 자각된 분노감이 감소되기 위해서는 마음챙김명상 훈련을 통해 이를 어떻게 다루고 객관화시켜 거리를 두고 관계할 것인지에 대해 배울 기회를 가져야 할 것으로 생각된다. 다음으로, 비합리적 신념수준에 대한 마음챙김의 여러 하위요인들의 상대적 기여도를 알아보고, 그 중 어느 하위요인이 비합리적 신념을 예측하는데 가장 큰 영향을 미치는지를 검토해보았다. 먼저, 마음챙김의 4가지 하위요인들 중 탈중심적 주의가 비합리적 신념 전체 수준에 유의하게 기여하였다. 또한, 비합리적 신념의 열 가지 구성요소별로 마음챙김의 여러 하위요인들의 상대적 기여도를 살펴본 결과, 탈중심적 주의가 의존성과 완벽한 해결을 제외한 인정에 대한 욕구, 개인적 완벽성, 비난 경향성, 파국화, 정서적 무책임성, 과잉불안염려, 문제회피, 무기력 모두에 대해 유의하게 기여하는 것으로 밝혀졌다. 한편, 현재자각은 문제회피에 부적으로 기여하고 있는 반면, 개인적 완벽성에 대해서는 대부분의 하위요인들과 반대로 정적으로 기여하고 있는 것으로 나타났다.

셋째, 특성분노와 관련성이 높은 비합리적 신념의 영향을 통제했을 때에도 마음챙김은 특성분노 수준에 유의미하게 기여하였다. 이러한 결과는 특성분노를 효과적으로 예방하거나 치료하기 위해서는 내담자들의 비합리적 신념을 감소시키는 것뿐만 아니라 마음챙김의 수준을 증가시키는데 초점을 두는 심리학적 개입이 필요함을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 분노치료에 대한 연구들을 살펴보면, 대부분 치료효과를 검증한 것으로 마음챙김과 특성분노 및 비합리적 신념과의 관계를 구체적으로 밝히고 있는 연구는 없었다. 본 연구에서 이를 처음으로 입증했다는 점에서 의의가 있다고 하겠다. 이에 더해, 본 연구는 특성분노와 비합리적 신념에 대한 마음챙김의 4가지 하위요인들의 상대적 기여도를 알아보았을 뿐만 아니라 인지치료연구에서 특성분노와 가장 크게 관련되어 있는 변인으로 가정되어 왔던 비합리적 신념의 영향을 통제한 후에, 마음챙김이 특성분노에 순수하게 미치는 영향력을 밝혔다는 점을 들 수 있다.

둘째, 마음챙김 수준이 높아질수록 비합리적 신념이 낮다는 본 연구결과는 인지행동치료의 3세대 치료접근들이 공통적으로 적용하고 있는 마음챙김(Lau & McMain, 2005)과 인지행동치료의 목표인 비합리적 신념의 관계를 좀 더 명료하게 한다. 마음챙김 접근들은 생각이나 감정과 같은 사적경험의 내용을 바꾸기보다 탈중심화 되어 문제적인 생각이나 감정을 수용하는데 역점을 둔다(문현미, 2005). 이는 기존의 인지행동치료의 목표와 서로 상반되는 것처럼 보이지만 마음챙김 수준이 증가할수록 비합리적 신념이 감소한다는 본 연구결과는 사실상 이 두 변인이 서로 보완관계에 있음을 증명한다. 결국 마음챙김명상 프로그램을 적용하더라도 비합리적 신념이 감소될 것이라고 가정할 수 있겠다.

셋째, 본 결과들은 마음챙김명상이 특성분노와 비합리적 신념을 예방하거나 치료하는데 효과적인 기여를 하게 될 것이라는 점을 시사하고 있다. 따라서, 특성분노나 비합리적 신념 수준이 높아질 가능성이 있는 학생들을 미리 선발하여 마음챙김명상 훈련을 실시하게 된다

www.kci.go.kr

면 특성분노나 비합리적 신념을 예방하는데 도움이 될 것이다. 또한, 마음챙김 명상은 전문적인 훈련을 받은 한 사람의 임상가가 보다 많은 임상 환자들을 대할 수 있다는 특성을 가지고 있어 경제적으로 효과적인 치료접근법이라는 점에서 더욱 그 가치성을 고려해 볼 필요가 있겠다.

넷째, 본 연구의 결과들은 특성분노와 비합리적 신념의 감소와 치료에 마음챙김의 4가지 하위요인들 중에 탈중심적 주의의 역할이 아주 크다는 점을 나타내고 있다. 탈중심적 주의란 자신의 사고나 감정에 휩싸이지 않고 거리를 둘 수 있는 능력을 말한다(박성현, 2006). 탈중심적 주의의 영향력을 고려한다면, 특성분노와 비합리적 신념을 감소시키기 위한 치료 프로그램을 개발할 때 마음챙김에 기반한 여러 치료접근들 중 어떤 프로그램을 선택해야할지 보다 분명해질 것이다. 즉, 마음챙김에 기반한 대표적인 치료접근들로는 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR), 수용-전념 치료(ACT), 변증법적 행동치료(DBT), 마음챙김명상에 기초한 인지치료(MBCT) 등이 있는데(Germer, Siegel & Fulton, 2005) 이들 중 탈중심적 주의의 역할을 가장 강조하고 있는 프로그램은 MBCT이기 때문이다. 따라서 향후 연구에서 특성분노와 비합리적 신념을 감소시키기 위한 프로그램을 개발한다면 마음챙김의 4가지 하위영역들 중 탈중심적 주의를 강조하는(Teasdale et al., 2000) MBCT의 적용을 고려해 보는 것이 적절할 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 측정도구의 문제점을 들 수 있다. 본 연구에서는 박성현(2006)의 마음챙김 척도를 마음챙김을 측정하는 단일 척도로 사용하였다. 최근 다양한 마음챙김 척도들이 개발되고 있으므로 다른 마음챙김 측정 도구들을 사용할 때도 본 연구 결과와 동일할지 반복 검증이 필요할 것으로 보인다. 또한 본 연구에 사용된 마음챙김, 특성분노, 비합리적 신념에 대한 측정도구들은 모두 자기-보고식 질문지들로 객관적인 명확한 측정값을 반영하는 것으로 보기 어렵다. 따라서 앞으로의 연구에서는 각 변인들간의 인과관계를 보다 객관적인 측정값으로 밝히기 위해 전문가들을 통한 면접방법, 생리적 지표를 활용한 방법, 실험적 방법 등 보다 다양한 방법들을 활용하여 이를 보완할 필요가 있다고 생각한다.

둘째, 본 연구는 마음챙김, 특성분노와 비합리적 신념에 대한 자료들을 동시적으로 수집한 횡단적 조사연구로서 각 변인들 간의 시간적 관계를 확인하지 못했다. 이는 각 변인들 간의 인과관계를 분명하게 제시할 수 없다는 한계를 가진다. 추후 연구에서는 각 변인들 간의 인과관계에 대해 보다 분명한 결론을 내리기 위해서 종단적 연구 설계를 사용하거나 실험연구를 통해 각 변인들 간의 인과관계를 명확하게 밝힐 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구의 대상이 일반 대학생집단에 국한된 있어 본 연구결과를 다른 유형의 집단에 일반화하기 어려울 것으로 여겨진다. 그러므로 향후 연구에서는 보다 넓은 연령과 다양한 상황에서 피험자들을 연구하여 모집단을 보다 잘 대표할 수 있도록 하여야 할 것이다. 특히, 대학생 집단은 비교적 건강한 집단이기 때문에 임상집단을 대상으로 마음챙김과 특성분노 그리고 비합리적 신념간의 관계를 연구하더라도 본 연구와 동일한 패턴으로 결과가 나타날 것인지에 대해 검증해 보는 것이 바람직하겠다.

넷째, 본 연구는 예외적인 관계 상황에 대

www.kci.go.kr

한 인과성을 명확하게 밝히지 못했다. 먼저, 마음챙김 하위요인 중 현재자각이 다른 하위요인들과 정반대로 특성분노에 정적으로 기여하는 원인을 밝히지 못했다. 차후 연구에서 현재자각과 특성분노의 관계가 마음챙김 명상 훈련 전과 후에 어떤 차이를 보이는지를 탐색하고, 현재자각이 특성분노에 미치는 영향을 마음챙김 명상 훈련의 어떤 요인이 매개할 것인지에 대해 검증한다면 그 답을 찾는데 도움이 될 것으로 생각한다. 다음으로 마음챙김의 하위 요인 중 현재자각이 다른 하위요인들과 반대로 개인적 완벽성에 정적으로 기여하는 원인을 밝히지 못했다. Deffenbacher와 Zwemer (1984)의 연구와 Deffenbacher와 Hogg(1986)의 연구에서 비합리적 신념 요인들 중 어느 요인이 분노수준을 예측할지에 대해 검증한 결과, 두 연구 모두에서 완벽주의가 공통적으로 특성분노를 예측하였다. 즉, 비합리적 신념 요인들 중 완벽주의는 특성분노를 예측하는 중요한 요인이라고 할 수 있겠다. 이러한 맥락에서 현재자각이 특성분노에 기여하고 있는 양상과 같이 개인적 완벽성에도 정적으로 기여하고 있는 양상을 나타내고 있다는 점은 흥미로운 결과라고 생각한다. 물론 매우 간접적인 추론에 불과하지만, 후속 연구에서 현재자각, 특성분노 및 완벽주의와의 관계를 집중적으로 탐색한다면, 현재자각이 다른 마음챙김 하위요인들과 반대로 개인적 완벽성에 정적으로 기여하는 원인을 찾는 실마리를 발견할 수도 있을 것이다.

다섯째, 본 연구는 마음챙김과 특성분노 및 비합리적 신념의 관계를 확인하는데 머물렀다. 아직 마음챙김은 인과관계를 추정할만한 확립된 이론적 모델과 마음챙김의 기능에 대한 경험적 연구는 매우 부족한 실정이다. 따라서 비합리적 신념이 특성분노에 영향을 미치는데 있어 마음챙김과의 상호작용이 있는지를 밝히고, 마음챙김이 어떠한 매개변인을 거쳐 개인의 행동에 영향을 주는지 그 경로를 분석하는 연구가 필요해 보인다. 후속 연구에서는 마음챙김과 특성분노 그리고 비합리적 신념에 관련된 중요한 개인내적 변인들을 충분히 고찰하여 좀 더 다양하고 구체적인 경로모형을 검증할 필요가 있겠다. 이러한 가설은 차후 연구를 통해 탐색될 수 있을 것으로 생각한다.

참고문헌

고경희 (2000). 특성분노, 분노표현 양식과 비합리적 신념. 이화여자대학교 석사학위청구논문.

고영인 (1994). 대학생의 분노 표현양식과 우울 및 공격성과의 관계. 부산대학교 박사학위청구논문.

김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가? 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강 9(2), 511-538.

김정호 (2004b). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 한국인지행동치료학회지, 4(2), 27-44.

문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 5-33.

박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위청구논문.

서수균 (2004). 분노와 관련된 인지적 요인과 그 치료적 함의. 서울대학교 박사학위청구논문.

서수균, 권석만 (2005). 비합리적 신념, 자동적

www.kci.go.kr

사고 및 분노의 관계. 한국심리학회지: 임상, 24(2). 327-339.

서지영 (1995). 특성분노의 반응 양식과 이에 영향을 주는 제변인. 고려대학교 석사학위청구논문.

염승훈 (2008). 분노수용집단 개발 및 효과 검증 -ACT 모델을 중심으로. 아주대학교. 석사학위청구논문.

용홍출 (2007). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료의 효과 -장애아동 어머니의 심리적 특성 변화를 중심으로-. 대구대학교 박사학위청구논문.

이영순, 이현림, 천성문 (2000). 신경증적 비행청소년의 분노조절을 위한 인지행동적 집단치료 효과. 한국심리학회지: 상담, 12, 53-82

이용선 (2006). 알아차림 명상이 우울, 상위인지적 자각, 역기능적 신념에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위청구논문.

전겸구 (2007). 똑똑하게 화를 다스리는 법. 파주: 21세기 북스.

전겸구, 한덕웅, 이장호, Spielberger, C. D. (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2. 60-78.

정선화 (2004). 특성분노를 보이는 여대생들의 인지 행동적 치료 효과. 덕성여자대학교 석사학위청구논문.

조용래 (2003). AABT 제 37차 연차학술대회 참관기. 인지행동치료, 3(1), 93-98.

조용래 (2008). 시험불안에서 상위인지의 역할: 우울수준, 실수에 대한 완벽주의적 염려, 학습기술 및 학업적 자기 효능감의 영향을 넘어서. 한국심리학회지: 임상, 27(3). 709-726.

조현진 (2003). 마음챙김명상이 흡연중학생의 금연과 심리적 특성에 미치는 효과. 덕성여자대학교. 석사학위청구논문.

천성문, 김경순, 김정남 (2006). 호흡명상이 신경증적 고등학생의 분노와 집착에 미치는 영향. 제주대학교 직업능력개발원 학생생활연구, 27(1), 125-144.

최정훈, 이정윤 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, *5*, 1-12.

Astin, J, A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on Psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy & Psychosomatics, 66*(2), 97-106.

Baer, R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-142.

Beck, R., & Fernandez, E. (1998). Cognitive-behavioral therapy in the treatment of anger: a meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 63-74.

Carlson, L., Speca, M., Patel, K., & Goodey, E. (2004). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of ife, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate(DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology, 29*(4), 448-474.

Deffenbacher, J. L., & Hogg, J. A. (1986). Irrational beliefs, depression, and anger among college students. *Journal of College Student Personnel, 27,* 349-353.

www.kci.go.kr

Deffenbacher, J. L., & McKay, M. (2000). *Overcoming situational and general anger*. Oakland: New Harbinger.

Deffenbacher, J. L., & Zwemer, E. A. (1984). Irrational beliefs, anger, and anxiety. *Journal of Counseling Psychology, 31,* 391-393.

Douglas, F. B. (1991). Anger and irrational beliefs in violent inmates. *Personality & Individual Differences, 12*, 211-215.

Eifert, G. H., Mckay, M., Forsyth, J. P. (2006). *ACT on Life not on Anger.* Oakland: New Harbinger Publications(분노의 갑옷을 벗어라. 유성진 역. 2008. 서울: 학지사).

Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart and Citadel Books

Ellis, A. (1975). *The new guide to rational living*. New York: Harper & Row.

Fennell, M. J. V. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behavior Research and Therapy, 42,* 1053-1067.

Germer, K. C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*, New York: Guilford Publications(마음챙김과 심리치료. 김재성 역. 2009. 서울: 무우수).

Goleman, D. (1978a). A taxonomy of meditation-specific altered state. *Journal of Altered States of Consciousness, 4*(2), 203-213.

Goleman, D. J. (1978b). *The Varieties of the Meditative Experience*. New York: Irvington publishers.

Goleman, D. J., & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44*, 456-466.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Minsfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatis Research, 57,* 35-43

Hofman, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*, 1-16.

Jones, R. C. (1969). A factored measure of Ellis Irrational Belief System(Doctoral dissertation, Texas Technilogical College, 1968). *Dissertation Abstracts International, 29,* 4379B-4380B.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe livin: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.* New York: Delta(명상과 자기치유(상, 하). 장현갑, 김교헌, 장주영 공역. 2005. 서울: 학지사).

Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Flwtcher, K. E., pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992) Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry, 149*, 936-943.

Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf. M. J., Cropley T. G., Hosmer, D., & Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to serve psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *psychosomatic Medicine, 60*(5), 625-632.

Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassinove(Ed). *Anger disorders:*

www.kci.go.kr

Definition, diagnosis, and treatment(pp.1-26). Washington, DC: Tatlor & Francis.

Kemp, S., & Stongman, K. T. (1995). Anger theory and management: a historical analysis. *American Journal of Psychology, 108*, 397-417

Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology, 4*, 357-363.

Lau, M. A., & McMain, S. F. (2005). Integrating mindfulness meditation with cognitive and behavioral therapies: The challenge of combining acceptance-and change -based strategies. *Canadian Journal of Psychiatry, 50*(13), 863-869.

Leigh, J., Bowen, S., Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive behaviors, 30,* 1335-1341.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Lopez, F. G., & Thurman, C. W. (1986). A cognitive-behavioral investigation of among college students. *Cognitive Therapy and Research, 10*, 245-256.

Mattew, K. A., Glass, D. C., Roseman, R. H., & Bortner, R. W. (1977). Competitive drive, Pattern A., and coronary heart disease; A further analysis of some data form the Western Collaborative Group Study. *Journal of Chronic Disease, 30*, 489-498.

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implication of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry, 17,* 192-200.

Nirbhay, N. S., Robert, G. W., Angela, D. A., & Rachel, E. N. (2003). Sole of The Feet: A mindfulness-based self-control intervention for aggression by an individual with mild mental retardation and mental illness. *Research in Developmental Disabilities, 24*, 158-169.

Perlis, R. H., Smoller, J. W., Fava, M., Rosenbaum, J. F., Nierenberg, A. A., & Sachs, G. S. (2002). The prevalence and clinical correlation of anger attacks during depressive episodes in bipolar disorder, *Journal of Affective dsorders, 1*, 1-5.

Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E., & McQuaid, J. R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive process and affects with past depression. *Cognitive Therapy and Research, 28*(4), 433-455.

Sarfran, J. D., & Segal, Z. V. (1990) *Interpersonal process in cognitive therapy*. Northvale, NJ: Jason Aronson.

Sharkin, B. S. (1988). The measurement and treatment of client anger counseling. *Journal of Counseling and Development, 66*, 361-365.

Spielberger, C. D. (1980). *Preliminary manual for the State-Trait Anger scale (STAS)*. Tampa, FL: University of South Florida, Human Resources Institute.

Spielberger, C. D., & London, P. (1982). Rage boomerangs. *American Health, 1*, 52-56.

Spielberger, C. D., Jacobs, G. A., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The State-Trait Anger Scale. *Advances in Personality Assessment, 2*, N. J: LEA., 159-187.

www.kci.go.kr

Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed). *Health Psychology: Individual differences and stress(pp.89-108)*. New York: Springer Verlag.

Teasdale, J. D., Moore, G. R., 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., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*, 615-625.

원고접수일 : 2010. 4. 15.
1차 수정원고접수일 : 2010. 7. 28.
게재결정일 : 2010. 9. 17.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2010, Vol. 29, No. 4, 989-1007

The Relationship Among Mindfulness, Trait Anger, and Irrational Beliefs

Hyun-Suk Jeun
KAIST Counselling Center

ChongNak Son
Department of Psychology
Chonbuk National University

The aims of this study were to examine the relationships among mindfulness, trait anger and irrational beliefs and to determine the relative contributions of sub-factors of mindfulness to trait anger and irrational beliefs. In addition, we investigated whether mindfulness uniquely contributed to trait anger after controlling for irrational beliefs. We asked 297 college students to complete questionnaires including the Mindfulness Scale(Park, 2005), Irrational Belief Test(Jones, 1969) and the State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version(STAXI-K). The results were as follows; The correlation analysis showed statistically significant negative correlations between mindfulness and trait anger, and between mindfulness and irrational beliefs. Simultaneous multiple regression analyses demonstrated that concentration, non-judgmental acceptance, and de-centered attention exhibited a significantly negative contribution to trait anger, and that de-centered attention exhibited a negatively contribution to overall irrational beliefs. Hierarchical multiple regression analyses revealed that mindfulness uniquely contributed to trait anger after controlling for irrational beliefs. Finally, we discussed the implications and limitations of this study and provided suggestions for future studies.

Keywords : mindfulness, trait anger, irrational beliefs, sub-factors of mindfulness (present awareness, concentration, non-judgmental acceptance, de-centered attention)

www.kci.go.kr