

마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계: 공상자각과 탈중심화의 매개효과*

문 정 순[†]

한 규 석

전남대학교 심리학과

마음챙김이 심리적 안녕감을 증진시키는 효과가 보고되고 있지만 그 과정에 대해서는 아직 밝혀지지 않았다. 따라서 본 연구는 마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 공상자각과 탈중심화의 매개효과를 살펴보았다. 참여자는 광주 소재 2개 대학교의 남녀 대학생 276명이었다. 이들은 마음챙김, 공상자각, 탈중심화, 그리고 심리적 안녕감을 측정하는 척도에 응답하였다. 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 위계적 중다회귀 분석을 실시하였다. 그 결과, 첫째, 공상자각이 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 탈중심화가 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 부분적으로 매개 하는 것으로 나타났다. 셋째, 마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 공상자각과 탈중심화가 모두 부분적 매개효과를 지닌 것으로 나타났다. 본 연구의 의의는 마음챙김으로 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 구체적인 심리 변인인 공상자각과 탈중심화의 과정적 기제에 주목할 필요가 있음을 밝혔다는데 있다.

주요어 : 마음챙김, 심리적 안녕감, 공상자각, 탈중심화, 매개효과

* 본 연구는 2010년 전남대학교 심리학과 문정순의 박사학위 청구논문의 일부를 수정 보완한 논문임.

† 교신저자: 문정순, 전남대학교 심리학과, (500-757) 광주광역시 북구 용봉로 77

E-mail: jsforman@jnu.ac.kr

심리적 안녕감은 개인의 삶에 대한 높은 만족감을 지니고, 긍정적 기분은 많이 느끼고, 부정적 기분은 적게 느끼는 다분히 개인적 평가인 주관적 안녕감(Diener, Oishi, & Lucas, 2003)과 달리 이론적으로 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 측면들에 대한 안녕감의 합을 말한다(Ryff, 1989). 심리적 안녕감은 주관적 안녕의 3요소 모델에 사회의구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가에 초점을 맞춘 긍정적 기능의 개념화와 평가를 더한 이론적 개념이다(Ryff & Keyes, 1995). Ryff 등(1995)은 인간의 행복과 성숙에 깊은 관심을 지녔던 여러 학자들(Maslow, Rogers, Jung, Allport, Erikson 등)의 주장을 통합함으로써 심리적 안녕감의 6가지 요소를 제시하였다. 그것들은 (1) 환경의 통제, (2) 타인과의 긍정적 관계, (3) 자율성, (4) 개인적 성장, (5) 인생의 목적, (6) 자기수용으로 구성되어 있다. Ryff와 Singer(1996)는 이와 같은 각 구성요소들을 측정할 수 있는 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Inventory)를 개발하여 많은 실증적 연구를 시행함으로써 경험적인 토대를 마련하였다. 국내에서는 김명소 등(2001)이 번안하여(김명소, 김혜원, 차경호, 2001) 사용한 바 있다.

이러한 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 노력의 일환으로 최근 마음챙김(Brown & Ryan, 2003)에 관한 관심이 그 어느 때 보다도 고조되고 있다. 마음챙김은 순간순간 펼쳐지는 경험에 의도적으로, 바로 그 순간에, 평가하지 않고 주의를 기울여 알아차리는 것이기 때문에(Kabat-Zinn, 2003, p.145) 몸과 마음이 경험에 자동적으로 반응하는 것을 막아준다. 그리고 삶의 어려움을 피하기보다는 오히려 그 속에서 의미를 찾고(삶의 목적), 그것을 자신에

대한 깊은 이해의 기회로 여기며(자아수용), 문제를 해결하기 위해 자신의 재능을 찾아보고 개인의 효능성을 확장시켜가며(개인적 성장), 복잡한 일들을 효과적으로 잘 다루어나가고(환경통제), 주위 사람들을 사랑하고 돌보며(긍정적 대인관계), 우리자신의 내적 신념에 맞게 살려고 노력하는(자율성) 참여하는 삶인 심리적 안녕감(Ryff & Singer, 2003)의 향상에 기여한다(Brown & Ryan, 2003). 이처럼 마음챙김은 긍정적이든, 부정적이든, 그리고 중립적이든 모든 경험에 관계하는 방식이며, 전반적인 괴로움의 수준을 낮추고 안녕감을 높여준다(Germer, 2005).

마음챙김의 이러한 효과는 Kabat-Zinn이 개발한 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR) 프로그램이 보급되면서 특히 임상 장면의 많은 연구에서 드러났다. 예를 들면 신체적 질병에는 근섬유통 개선 효과(Goldberg, Kaplan, Nadeau, Brodeur, Smith, & Schmid, 1994), 유방암과 전립선암 치료 효과(Carlson, Speca, Patel, & Goodey, 2004; Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen, & Speca, 2001)등이 있으며, 정신적 질환으로 불안(Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995)과 우울증을 개선하는 효과(Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000)등이 나타났다. 그 결과로 마음챙김이 삶을 불행하게 하는 여러 심리 상태 즉 우울증이나 불안장애 그리고 만성통증을 완화(Astin, 1997; Miller et al., 1995; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998; Teasdale et al., 2000)하는 데는 효과적이라는 괄목할 만한 발견들이 나타났다. 이러한 연구에서는 연구 프로그램과 결합된 결과중심의 연구가 대다수를 차지하고 있으며 임상적 장면에서 확인된 것들이 주류를 이루었다(Goldberg, et al., 1994;

Carlson, et al., 2004; Carlson, et al., 2001; Miller, et al., 1995; Teasdale, et al., 2000). 그러나 마음챙김의 주된 목적 중의 하나인 긍정적인 생각을 이끌어내고 내면의 잠재력을 이용한 치유와 개발에 대한 연구는 상대적으로 도외시되었다(Alexander, Druket, & Langer, 1990; Shapiro & Walsh, 1984; Snyder & Lopez, 2002에서 재인용). Walsh(1993b)에 따르면 우리가 소위 정상(normality)이라고 스스로 규정짓는 것들이 인간 발달의 절정(peak)이 아니며, 우리가 더 발전하지 못하도록 발목을 잡고 있다(Snyder & Lopez, 2002에서 재인용). 심리적 발달 측면에서 보면, 우리는 스스로 규정한 인위적이고 불필요한 한계를 극복하고 우리의 세계관과 의식 세계를 넓힐 수 있는 방법을 배워야 한다. 이를 위해서는 넓은 체계와 한계가 무엇인지 파악하고, 이를 벗어던져 더 넓은 세계관을 형성해야 한다. 마음챙김은 최상의 개방성(openness)과 자각(awareness) 그리고 통찰력(insight)을 향한 지침이라고 할 수 있다(Snyder & Lopez, 2002). 그러나 마음챙김이 지닌 신체적, 심리적, 정서적인 효과만 지나치게 강조되어 마음챙김의 본래 가치가 간과되는 경우가 많았다. 마음챙김이 자기 통제와 스트레스 관리 등의 목적도 가지고 있겠지만(Shapiro, Schwartz, & Austin, 1996), 결코 여기에만 국한되는 것은 아니다. 마음챙김은 심리적인 안녕감과 의식의 최적 상태에 도달함을 지향하는 것이다(Snyder & Lopez, 2002). 따라서 마음챙김이 어떠한 과정을 거쳐 심리적 안녕감에 영향을 미치는지 그 메카니즘에 대한 연구의 필요성이 대두된다. 비록 마음챙김이 실천을 통한 체험을 중요시하지만 실천을 하기 위해서는 합리적이고 올바른 지식을 가지고 있을 때 바르게 실천될 수가 있다. 그리고 그 결과를 성

취할 수 있는 정확한 방법을 알아야만 그 성과가 있을 것이다(이중표, 1997). 따라서 본 연구의 목적은 마음챙김으로 심리적 안녕감을 향상시키고자 할 때, 개입해야 할 변인들에 보다 초점을 두고 개입전략을 수립하는데 도움을 주기 위해, 마음챙김 훈련이나 지도시에 올바른 방향으로 나아갈 수 있는 지식기반 확충에 기여하기 위해, 그리고 실제 현장에서 유용하게 활용하도록 하는데 있다.

이 같은 목적을 위해 본 연구는 마음챙김의 기원이며 2500여 년간의 역사적 전통을 가진 불교심리학의 철학적 배경을 토대로 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 기제를 살펴보고자 한다. 불교심리학은 마음챙김을 질병, 늙음, 그리고 죽음과 같은 실존적 조건과 관련된 괴로움을 완화시키기 위한 목적으로 제시하였다(Germer, 2005). 불교심리학에 따르면 괴로움은 피할 수 없는 이러한 어려움과 관계하는 방식에서 발생한다. 예를 들면 우리가 인식하는 모든 존재는 우리의 감각기관과 대상과의 접촉이 있을 때 생긴 의식을 마음이 허구적으로 구성한 개념이라는 사실을 알지 못한다면 우리는 괴로움으로부터 벗어날 수 없다는 것이다. 즉 우리가 인식한 내용은 주관적일 뿐 결코 객관적일 수 없으며 이 같은 인식 내용은 우리에게 진리를 알려주기보다는 오히려 진리를 은폐시킨다는 것이다. 따라서 우리가 존재라고 생각하고 있는 모든 것이 우리의 마음에서 어떻게 조작되고 있는가를 바르게 관찰하는 마음챙김만이 존재의 본질로서의 우리의 의식과 존재의 실상을 알 수 있게 해 준다는 것이다(이중표, 1997). 불교심리학은 존재의 실상을 무상(無常), 고(苦), 무아(無我)로 보고 있다. 이러한 진리에 대한 인식은 마음속에서 일어나는 모든 대상들과의 관계에서 변화를

가져올 수 있다. 그러기 위해서는 마음으로 주의를 기울여(마음챙김) 마음속에서 일어나는 대상들을 자각하고(공상자각) 이 대상들을 관찰할 때 마음의 내용과 내가 같지 않다는 것을 인식할 수 있는 탈 중심화가 가능하다. 이때 우리의 반응은 검열되지 않은 사고와 감정의 끊임없는 흐름 속에서 나온 자동화되고 습관화된 사고패턴이 아닌, 원하는 결과에 상응하는 행위를 자유롭게 선택함으로써 심리적 안녕감에 이르게 된다. 이러한 이론적 배경을 토대로 공상자각과 탈중심화를 마음챙김이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 이론적 매개변인으로 선정하여 매개 효과를 살펴보고자 하였다.

마음챙김(Mindfulness)은 팔리어로 'sati(사티)'에 대한 영어번역이다. 팔리어는 2500년 전 불교심리학의 언어이고 마음챙김은 이 전통의 핵심 가르침이다. 사티는 '자각(awareness), 주의(attention), 기억(remembering)'이라는 의미가 있다(Germer, 2005). 자각과 주의를 마음챙김의 정의로 매우 자주 사용되는 용어로 의식의 질을 말한다(Siegel, 2010). 의식은 자각과 주의의 상호관계이다(Weston, 1999) 자각은 현재 마음에 존재하는 모든 것을 나타낸다. 자각에는 내적환경과 외적 환경에 대한 끊임없는 모니터링이 수반된다. 어느 한 시점에서 사람들은 즉각적인 상황과 행위(외적인 것), 사고와 감정 그리고 경험의 풍성한 연계(내적인 것)를 의식할 수 있다. 주의를 의식적 자각을 보다 제한된 범위의 경험에 초점을 맞추도록 한다. 사람들은 자극들을 주의의 중심에 두지 않은 채로 알아차릴 수 있다. 자각과 주의를 밀접하게 뒤엉켜 있으며 주의를 자각의 배경(ground)에서 전경(figures)을 끊임없이 이끌어 내서는 오랫동안 주의의 중심부에 놓아둘 수

가 있다(Brown & Ryan, 2003).

Brown과 Ryan(2003)이 지적한 바와 같이, 마음챙김의 핵심은 개방적이고 수용적이며 현재 중심의 주의집중과 자각에 있다. 마음챙김은 과거를 곱씹거나 미래에 대한 불안과 소망적 사고에 사로잡히기보다는 현 시점에 초점을 맞추는 것을 의미한다. 이 말은 현재를 살아가는 것을 의미한다. 결코 현재를 위한 삶이 아니다. 마음챙김은 미래를 고려하지 않은 채 순간만을 살아가는 것을 의미하지 않는다. 이러한 측면에서 마음챙김은 Csikszentmihalyi (1997)가 '몰입경험'이라고 기술한 현재중심의 자각과 행위에 초점을 맞춘 주의집중과 유사하다. 또한 마음챙김은 자기분석 수단일 수 있는 반면에, 자기를 평가하기보다는 단순히 관찰하는 것을 지향한다. 이러한 측면에서 마음챙김의 증진은 특정한 대상만을 탐지하도록 프로그램 되어 있지 않은 레이더 시스템의 민감도를 증가시키는 것에 비유할 수 있다. 레이더 시스템은 많은 대상들을 보면서, 특정한 대상에만 주의를 집중함으로써 보는 것을 제약하거나 편향시키지 않는다. 반면에 레이더 요원은 어느 것이 주의를 집중할 가치가 있고 없는지를 결정할 수 있다(Baumgardner & Crothers, 2009). 요란스러운 삶이 초래한 무디어진 자각능력, 잘못을 반성하는 데 있어서 구차하게 변명하는 것, 그리고 우리가 어떻게 삶을 영위해야 할 것인가에 대한 무절제한 문화적 가정 등에 대하여 마음챙김을 강력한 해독제로 만들어 주는 것이 바로 이렇게 '보다 많은 것을 보는 것'이다. 마음챙김은 현재라는 실체를 기존에 만들어진 틀 속에 억지로 구겨 넣는 습관적인 반응과 사고방식에 의존하기보다, 우리가 판단하고 분석하며 평가하기에 앞서 '현상들이 존재하는 방식'을 이해하는 데

있어서 개방적인 자세를 견지할 수 있게 해준다(Baumgardner & Crothers, 2009). 마음챙김은 또한 기억을 의미하지만 이는 기억 속에 머무는 것이 아니라 현재의 경험을 자각하여 주의를 기울일 것을 기억하는 것이다(Germer, 2005).

이러한 마음챙김은 사람의 보편적인 특성(Kabat-Zinn, 1995)으로 일상생활에서 자연스럽게 일어나며 우리 모두는 주기적으로 현재 경험에 깨어 있는 마음챙김을 할 수 있다(Germer, 2005). 하지만 사람들은 곧바로 다시 일상의 산만한 생각 속으로 빠져들게 된다. 우리가 각별히 주의를 기울이고 있다고 느낄 때조차도 우리는 다시 공상(생각) 속으로 빠져든다. 이와 같은 우리의 습관적인 생각은 마음의 작용방식이 되어 우리의 일상경험에 많은 영향을 미친다. 우리의 일상경험은 우리의 일상적인 자아를 형성한다. 일상적 자아는 생각의 산물이다(Kabat-Zinn, 1995).

윤호균(2005)은 주어진 상황이 비록 객관적으로 동일해 보이더라도 개인들의 감각능력이나 의식 상태에 따라 달리 받아들여질 수 있기 때문에 개인의 현실은 경험하는 사람에 따라 각기 다르며, 개인이 창조한 공상이라고 설명한다. 즉 개인의 주관적, 현상적 현실은 주어진 객관적 현실과 개인의 심리적 준거틀(변별평가 체계)간의 상호작용의 산물인 것이다. 비록 받아들인 것이 동일하더라도 주체가 순간의 경험을 어떻게 바라보고 해석할 것인가에 대한 평가적인 정보에 따라 다르게 이해될 수 있다. 결과적으로 그 상황에 대한 경험은 시간을 두고 점차적으로 습득된 개인의 과거경험, 기존의 관념과 지식, 언어와 문화, 기대와 같은 요소에 의해 조건 지어진 많은 관념의 연합기능들이 포함된다. 이들 가운데서도 특히 중요한 것들은 ‘자신의 존재’와 관련

되었다고 여겨지는 것들이다. 이는 개인을 자극하는 어떤 상황이나 사건에 부딪힐 때 그것을 있는 그대로 보지 못하게 하고 인지적 혹은 정서적으로 채색하고 왜곡시키기 때문이다(윤호균, 2005).

따라서 우리의 사건이나 대상인식은 아무리 그대로 인식하려고 해도 자동적으로 이전의 이해에 비추어 처리된다(Olendzki, 2005). 즉 우리가 인식하는 대상은 항상 우리에게 인식된 대상으로 인식될 뿐이다(이중표, 1997. p.144). 이런 이유로 우리는 대체로 우리 앞에 있는 것을 있는 그대로 들여다 볼 수 없다. 우리는 사고와 개념이라는 필터(장막)를 통해 대상을 보면서 마음의 대상에 불과한 이것들을 실재(reality)로 오인하는 것이다(Gunaratana, 1991). 이런 형태의 왜곡은 본질적으로 비인격적인 과정에서 자아라는 개념을 만들어내는 것과 관련이 있다(Olendzki, 2005). 즉 자신과 세상을 바라보고 경험하는 방식은 과거 경험이나 기존 관념들에 맞추어져 제한적이고 편협하고 경직되고 상투적이다. 우리는 자기와 다른 의견을 가진 사람을 틀렸다고 보고 어떤 사람이 과거의 모습과는 다르게 변했다 하더라도 과거에 보던 방식으로만 보며, 풍요로운 생활환경에 살면서도 한 때의 어려웠던 경험 때문에 미래에 대한 근심과 걱정을 계속한다. 자신의 고착되고 고정된 과거 기억, 관념 등의 노예로서 살아갈 뿐 끊임없이 다양한 모습으로 변화하는 현실을 그대로 받아들이지 못한다. 또한 자신의 과거 경험, 관념, 그리고 기대등과 관련된다고 보이는 모든 사람, 상황, 사건에 자기의 경험이나 관념들을 자동적으로 투사해 자신을 읊어매고 있다(윤호균, 2001).

이러한 이론들을 토대로 윤호균(2005)은 공상자각에 대해 조작적 정의를 하였다. 공상자

각은 첫째, 자기의 반응(정서, 인지, 행동)은 상황에 대한 정확한(있는 그대로) 반영이 아니라, 자신의 반응임을 아는 것이다. 둘째, 자기의 반응들이 자신의 변별평가체계에서 나온 주관적인 반응임을 자각하는 것이다. 셋째, 자기와 세상에 대한 변별평가는 하나의 구성개념일 뿐, 고정불변하는 실체가 아님을 자각하고 자신은 자기경험의 주체자로 자신의 반응을 선택할 자유가 있음을 자각하는 것이다(김은경, 윤호균, 2005). 생겨나는 그대로, 연속적으로 흐르는 내적, 외적 자극들에 대하여 평가가 배제된 관찰인 마음챙김(Baer, 2003)은 공상자각을 가능하게 해줌으로써 심리적 안녕감에 도움을 준다(이지은, 2008).

이처럼 개인은 생각하는 지적인 존재로서 세상을 나름대로 구성해가며 살아간다. 즉 상징과 의미를 통해서 구성된 심리적 현실 속에서 살아가는 존재이다(Bruner, 1990). 특히 사물의 참모습에 무지한 사람들은 마음속에서 허구적으로 구성된 관념을 실재하는 것으로 여긴다(이중표, 1991). 이것은 우리가 마음속에서 즐기는 생각이고 우리가 생각 속에서 만드는 것들이다. 우리가 그 생각을 즐길 때 그것은 의식 속에서 실재하는 것이며 생각 속에서는 진실인 것이다. 그러나 그것은 오로지 마음속에서만 진실이라고 할 수 있으며 공상이다. 만약 우리의 삶이 우리 스스로 만들어낸 주관적인 경험일 뿐, 있는 그대로의 현실이 아닌 공상임을 자각한다면 그동안 우리를 구속했던 우리 자신의 과거경험이나 관념(생각, 기억, 감정등)과의 융합으로부터 벗어날 수 있을 것이다.

인지적 융합은 특정한 생각, 감정, 욕구 등과 같은 현상적 자기 경험을 존재 또는 사실 자체와 동일시하는 것을 일컫는다(Hayes &

Shenk, 2004). 이러한 이유로 인지적 융합은 마음의 각본을 만들어 우리의 생각을 통제하고 생각에 대해 대응하도록 한다. 그러나 실재하지 않는 생각을 통제하려고 노력할수록 그 생각의 내용과 더욱 융합되고 역설적인 맞물림이 이루어져 생각 속에서 더욱 꼼짝 못하게 된다(Germer, 2005). ‘삶이란 가치가 없어’라는 생각은 지금 진행되고 있는 언어적 평가 과정임에도 불구하고 삶과 그 특성에 관한 것처럼 보인다. 또한 언어자체가 생명력을 갖게 되어 생각의 산물들과 계속해서 상호작용을 하면서 심리적으로 경직되게 만든다(Hayes & Shenk, 2004).

그러나 마음챙김은 생각이 구성한 세계와 지속적인 과정으로서의 생각을 구별해(Hayes & Shenk, 2004) 사고의 흐름에 간격을 두고 관찰할 수 있는 탈중심화(Fresco, Moore, Dulmen, Segal, Teasdale, & William, 2007)를 도와주기 때문에 불가피한 변화와 항상 얻을 수 없음과 함께해도 평화로울 수 있다. 이 때 사물들이 점점 악화되는 것에 대해 매일 우리의 마음을 채우는 걱정(공상)은 힘을 잃어가기 시작한다. 교통체증, 비오는 날의 소풍, 어디다 두었는지 찾을 수 없는 열쇠, 놓쳐버린 세일은 받아들이기가 훨씬 쉬울 것이다. 우리는 가끔 데이트를 즐기기도 하고 승진을 하기도 하지만 그렇지 않을 때도 있다는 현실이 훨씬 더 편안해 질 것이다. 이처럼 매 순간 일어나는 감정, 느낌, 생각들을 객관적으로 관찰할 수 있는 탈중심화는(Fresco, et., al., 2007) 모든 것을 통제하려는 투쟁을 내려놓도록 하기 때문에 일상 삶의 부침(up and down)속으로 내던져지는 것을 막을 수 있다(Siegel, 2010). 그리고 불안이나 우울과 같은 정서적 문제나 만성통증이나 불면증과 같은 스트레스와 관련된 신체적 문

제들에 훨씬 덜 사로잡히게 된다. 특히 탈중심화는 우리가 경험하는 고통들이 공상임을 자각했을 때 손쉽게 일어날 수 있다.

요약하면 마음챙김은 괴로움이 우리의 존재 방식과 우리가 존재하기를 바라는 방식간의 갈등에서 발생하는 인간의 조건이라는 통찰을 준다. 즉 우리가 생각하는 자아는 분별된 존재가 아니라 보고, 느끼고, 사유하고, 행위하고 인식하는 삶의 방식이고, 인과적으로 연기하는 현상인 공상일 뿐임을 자각하게 해준다(이중표, 1997. p.318). 이러한 통찰은 괴로움에 대한 우리의 태도를 변화시켜 일어나는 현상을 있는 그대로 단지 관찰할 수 있는 탈중심화를 가능하게 해준다. 탈중심화는 자유로운 선택의 길을 열어주기 때문에 심리적 안녕감을 유지할 수 있는 이론적 구조를 가지고 있다.

따라서 본 연구는 다음과 같이 연구가설을 설정하였다. 첫째, 공상자각이 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 매개할 것이다. 둘째, 탈중심화가 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 매개할 것이다. 셋째, 공상자각과 탈중심화가 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 매개할 것이다.

방 법

연구 참여자

본 연구는 광주지역 소재 대학교 2곳의 대학생들을 대상으로 하였다. 연구에 참여한 대학생들은 심리학개론을 수강하는 학생들과 심리학 관련 수업을 수강한 학생들이었다. 총 305명이 설문에 응답하였고, 그 중에서 성실히 응답하지 않은 학생, 한 문항이라도 빠진 문

항이 있는 학생은 분석에서 제외하였다. 결과적으로 총 276명에 대한 분석을 실시하였다. 그 중 남자가 118명(42.8%)이었고 여자는 158명(57.2%)이었다. 연령구성은 18세부터 30세까지이며 평균연령은 20.4세(표준편차는 2.91)이었다.

연구도구

한국판 마음챙김 주의자각 척도(K-MAAS: Korean Mindful Attention Awareness Scale)

현재 일어나고 있는 내적 외적 현상들에 대한 주의와 자각의 상태를 측정하기 위해 Brown과 Ryan(2003)이 개발한 MAAS(마음챙김 주의 자각척도)를 문정순(2007)이 번안하여 타당화한 한국판 마음챙김 주의 자각 척도를 사용하였다. 이 척도는 “어떤 감정을 경험하고 나서 한참 후에야 비로소 그 감정을 알아차리게 된다.” “내가 무엇을 하고 있는지 의식하지 못한 채 기계적으로 일을 하거나 과제를 한다.” 등 총 15문항의 단일요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지의 리커트 척도로 평정되었으며 점수가 높을수록 일상생활에서 경험되는 부주의 혹은 자각없는 자동적인 행동들을 많이 하는 것을 의미한다. 따라서 본 연구에서는 이를 모두 역문항으로 간주하여 처리하였기 때문에 점수가 높을수록 마음챙김의 수준이 높은 것을 의미한다. 총 점수는 15점부터 75점까지이다. 본 연구에서 내적일관성 신뢰도 계수는 .83이었다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale)

Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를

김명소 등(2001)이 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화한 척도이다. 총 46문으로 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지 5점 리커트 척도로 구성되었다. 총 점수는 46점에서 230점으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위 문항 구성은 자아수용(예, ‘과거에 실수를 저지르기도 했지만 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 잘 되었다고 생각한다.’ 등 8문항), 환경 지배력(예, ‘매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다’ 등 8문항), 긍정적 대인관계(예, ‘가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다’ 등 7문항), 자율성(예, ‘대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하는 편이다’ 등 8문항), 삶의 목적(예, ‘나는 인생의 목표를 가지고 살아간다.’ 등 8문항), 및 개인의 성장(예, ‘나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다’ 등, 7문항)의 6개 하위 척도로 이루어졌다. 본 연구에서 사용된 하위변인 간의 내적 일관성 신뢰도 계수는 .61 에서 .82이었다.

탈중심화척도

MBCT(Mindfulness-based Cognitive Theory)의 핵심적 변화 기제로 가정된 탈중심화를 측정하기 위해 개발된 11문항의 자기 보고형 질문지로 구성된(Fresco, Moore, Dulmen, Segal, Teasdale, & William, 2007) 척도를 사용하였다. 이 척도의 각 문항 내용은 “나는 내 자신을 있는 그대로 받아들일 수 있는 편이다”, “나는 불쾌한 감정에 빠져들지 않으면서 그러한 감정을 관찰할 수 있다” 등으로 자신의 경험과 일치하는 정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(거의 항상 그렇다)까지 5점 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 탈중심화

의 정도가 크다는 것을 의미한다. Fresco 등(2007)은 탈중심화 척도가 단일요인으로 구성되며, 우울증상, 반추, 경험적 회피 등과 부적절한 상관을 나타냄을 보고 하였다. 문항 총점은 11점부터 55점이다. 국내에서는 김빛나(2008)가 번안하였으며 본 연구에서 내적 일관성 신뢰도계수는 .81이었다.

공상자각 척도

김은경과 윤호균(2005)이 개발한 척도를 사용하였다. 총 15문항으로 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 공상의 자각 수준이 높은 것으로 간주된다. 공상 자각 척도는 상황과 자기의 반응을 구분하여 지각하는 상황과 반응구분, 자기와 세상에 대한 변별평가는 하나의 구성개념으로 고정불변의 실체가 아님을 알고, 자신에게 자기반응을 선택할 자유가 있음을 자각하는 자기반응의 주체성, 자기의 반응이 자신만의 변별평가체계에서 나오는 주관적인 지각임을 자각하는 자기반응의 주관성 자각으로 구성되었다. 문항의 내용으로는 “사람들은 똑같은 상황에서도 각자 다르게 느끼고 행동한다”, “나의 과거 경험이 현재 내가 생각하는 방식에 영향을 주고 있음을 안다”, “나의 마음먹기에 따라 세상이 달라 보인다” 등으로 구성되어 있으며 문항 총점은 15점부터 75점 까지다. 본 연구에서 내적일관성 신뢰도 계수는 .80이었다.

절차와 분석방법

분석을 위해서 변인들간의 상관관계 및 다변량 분석을 위한 전제 조건들을 살펴보고 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 매개효과를

Baron 과 Kenny (1986)가 제시한 위계적 회귀 분석 방식에 의해 검증하였다. 이를 위해 SPSS 15.0을 사용하였다

결 과

주요 변수들 간의 상관관계는 (표 1)과 같다. 마음챙김, 공상자각, 탈중심화, 심리적 안녕감 모두 유의한 정적 상관을 보여주고 있어 자료가 분석에 적합함을 보여주고 있다. 또한 자료가 다변량 분석의 기본가정을 충족시키는지를 확인하기 위해 다변량 분석의 기본가정인 극단치, 변량의 정규성, 다중 공선성을 검토하였다. 변량의 극단치를 확인하기 위해서 회귀방정식을 통한 Cook의 거리(Cook's Distance)를 사용하였다. Cook의 거리가 1보다 클 경우에는 영향력이 큰 관측값으로 해석하여 제외하고 분석을 하였다(김계수, 2006). 왜도와 첨도는 표 1에서 보여주는 바와 같이 정규분포 가정을 충족하였다. 마음챙김, 공상자각, 탈중심화로 구성된 세 개의 독립변인과 심리적 안

녕감을 종속변인으로 하는 중다회귀분석을 통해 잔차의 정규분포, 독립성, 등분산성을 검증하였다. 잔차의 정규분포는 잔차에 대한 정상 확률곡선(Normal P-P Plot)을 통해 확인하였으며, 독립성검증은 Durbin-Watson의 d를 사용하였다. 본 연구에서는 통계가 모두 2에 가깝게 (2.15) 나와 자기상관이 없는 것으로 나타나 잔차의 독립성 가정도 충족되었다. 변량의 선형성(linearity)을 알아볼 수 있는 다중공선성은 분산 증가요인(variance inflation factor: VIF)의 점검을 통해 파악할 수 있는데, 일반적으로 분산 증가 요인이 10이상이면 심한 다중 공선성이 존재하는 것으로 간주되어 변인들을 제거하거나 조합하여 합성변인을 만들어야한다(김계수, 2006). 본 연구에서는 분산증가 요인이 모두 1.37에서 2.21사이의 값을 보여 독립 변인들 간의 다중공선성이 없는 것으로 확인되었다. 이상을 보았을 때 본 연구의 자료는 다변량 분석의 기본가정을 충족시켰음을 확인할 수 있었다.

마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 공상자각의 매개효과를 확인하기 위하여 Baron

표 1. 마음챙김, 공상자각, 탈중심화, 심리적 안녕감의 상관, 평균 및 편차

	1. 마음챙김	2. 공상자각	3. 탈중심화	4. 심리적안녕
1	-			
2	.17**	-		
3	.22**	.26**	-	
4	.42**	.35**	.55**	-
평균	42.62	61.45	35.99	142.18
(표준편차)	9.28	6.50	6.48	16.81
편포도	-.20	-1.85	-1.63	-1.65
첨도	-.20	2.62	1.97	1.41

** $p < .01$

표 2. 심리적 안녕감의 위계적 회귀분석 결과(공상자각 매개효과 검증)

단계	예언변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	마음챙김	.42	7.61	.17		57.88***
2	마음챙김	.37	6.96	.25	.08	46.46***
	공상자각	.29	5.39			

주. *** $p < .001$

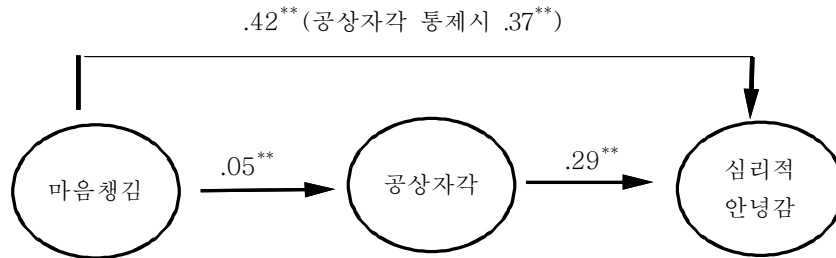


그림 1. 마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 공상자각의 매개효과($p < .01$)

과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다. 첫째 마음챙김이 공상자각을 유의하게 예언하였는지 확인하였다. 둘째, 마음챙김이 심리적 안녕감을 유의하게 예언하였는지 확인하였다. 마지막으로 마음챙김과 공상자각이 동시에 심리적 안녕감을 예언하지만 공상자각의 효과를 통제했을 때 마음챙김의 효과를 확인하였다. 그 결과 표 2에서 독립변인인 마음챙김은 매개변인으로 상정한 공상자각을 유의하게 예언하였다($\beta = .17^*$, $p < .05$). 마음챙김은 심리적 안녕감을 유의하게 예언하였다($\beta = .42^{**}$, $p < .01$). 독립변인 이면서 매개변인인 공상자각이 종속변인인 심리적 안녕감을 유의하게 예언하였고($\beta = .29^{**}$, $p < .01$), 공상자각의 효과를 통제한 상태에서 마음챙김이 심리적 안녕감을 유의하게 예언하였으나($\beta = .37^{**}$, $p < .01$) 그 수치가 감소한 것을 알 수 있다. 이를 Sobel(1982)이 제안한 방식(홍세희, 이동귀, 2008에서 재인용)

으로 계산 했을 때, 마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 공상자각의 매개효과는 통계적으로 유의하였다($Z = 2.58$, $p < .05$). 이를 통해 공상자각은 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 매개할 것이라는 가설 1은 지지되었다.

마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 탈중심화의 매개효과 분석은 공상자각의 매개효과를 밝히는 과정과 동일한 절차를 밟았다. 그 결과는 표 3과 그림 2에 제시하였다. 그림 2에서 독립변인인 마음챙김은 매개변인으로 상정한 탈중심화를 유의하게 예언하였으며($\beta = .22^{**}$, $p < .01$), 종속변인인 심리적 안녕감도 유의하게 예언하였다($\beta = .42^{**}$, $p < .01$). 독립변인이면서 매개변인인 탈중심화가 종속변인인 심리적 안녕감을 유의하게 예언하였고($\beta = .49^{**}$, $p < .01$), 탈중심화의 효과를 통제 한 상태에서 마음챙김이 심리적 안녕감을 유의하게 예언하였으나($\beta = .30^{**}$, $p < .01$) 그

표 3. 심리적 안녕감의 위계적 회귀분석 결과(탈중심화 효과 검증)

단계	예언변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	마음챙김	.42	7.61	.17		57.88***
2	마음챙김	.30	10.58	.39	.22	88.58***
	탈중심화	.49	6.26			

주. *** $p < .001$

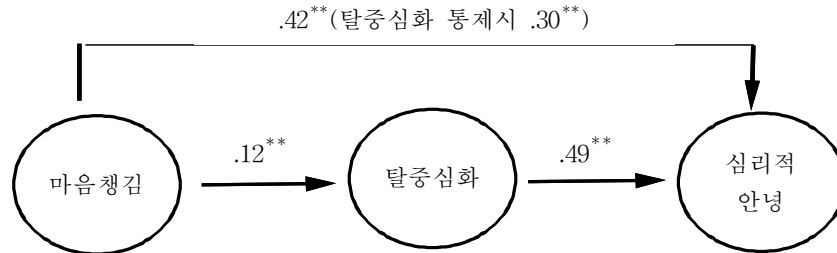


그림 2. 마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 탈중심화의 매개효과($p < .01$)

수치가 감소한 것을 알 수 있다. 이를 Sobel (1982)이 제안한 방식으로 계산 했을 때, 마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 탈중심화의 매개효과는 통계적으로 유의하였다($Z = 3.5, p < .05$). 이와 같은 결과는 탈중심화가 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 매개할 것이라는 가설 2를 지지해 주는 것이다.

마음챙김과 심리적 안녕감과의 관계에서 공

상자각과 탈중심화의 매개효과는 표 4와 그림 3에 제시하였다. 마음챙김은 공상자각과 탈중심화의 효과를 통제된 상태에서 심리적 안녕감에 미치는 효과가 유의하였지만($\beta = .42^{**}, p < .01$) 감소하였음을 보여주고 있다. 매개검증은 Sobel 검증을 사용하였다. 검증 결과 공상자각과 탈중심화가 마음챙김과 심리적 안녕감 사이에서 매개효과가 유의하게 나타났다($Z =$

표 4. 심리적 안녕감의 위계적 회귀분석 결과(공상자각과 탈중심화의 효과검증)

단계	예언변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	마음챙김	.42	7.61	.174		57.88***
2	마음챙김	.37	6.96	.254	.08	46.46***
	공상자각	.29	5.39			
3	마음챙김	.29	6.12	.431	.18	68.60***
	공상자각	.19	3.91			
	탈중심화	.44	9.20			

주. *** $p < .001$

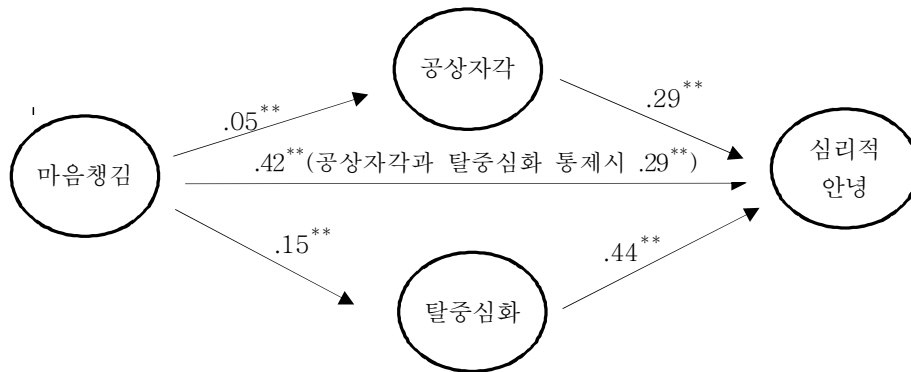


그림 3. 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계에서 공상자각과 인지적 탈융합의 복수 매개효과($p < .01$)

2.34, $p < .05$). 이는 공상자각과 탈중심화가 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계를 매개할 것이라는 세 번째 가설을 지지하는 결과이다.

논 의

본 연구는 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계에서 공상자각과 탈중심화의 매개효과를 검증하였다. 검증 결과 마음챙김과 심리적 안녕감 간의 사이에서 공상자각의 매개효과, 탈중심화의 매개효과, 그리고 마음챙김과 심리적 안녕감 사이에서 공상자각과 탈중심화의 매개효과 검증 결과는 모두 유의미하게 나타났다. 따라서 본 연구에서 설정한 연구가설이 모두 지지되었다. 즉, 마음챙김 수준이 높을수록 공상자각 수준도 높아 심리적 안녕감을 향상시키는 것으로 나타났다. 또한 마음챙김을 잘 할수록 탈중심화도 잘 이루어져 심리적 안녕감을 향상시키는 것으로 나타났다. 마지막으로 마음챙김은 공상자각과 탈중심화 수준을 높여 심리적 안녕감을 향상시키는 것으로 나타났다. 이같은 연구결과를 바탕으로 논의 할 점은 다음과 같다.

첫째 마음챙김은 공상자각에 영향을 주고 공상자각은 심리적 안녕감 수준을 향상시킨다는 것이다. 여러 연구들이 마음챙김과 심리적 안녕감간에 유의한 관계를 보이고 있다(원두리, 2007; Austin, 1997; Shapiro, Schwartz, & Bonner 1998). 대표적으로 Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김 수준이 높은 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 심리적 안녕감 수준이 더 높게 나타났다는 연구결과를 보고하였다. 본 연구는 이 관계성에 더해서 공상자각과 심리적 안녕감간에 유의한 관계를 보이고 있다. 이러한 결과는 공상자각이 심리적 안녕감에 영향을 준다는 윤호균(2005)의 주장과 부합한다. 김은경(2005)도 또한 성인들을 대상으로 한 연구에서 공상을 자각하게 한 집단이 통제집단에 비해 유의미하게 심리적 안녕감이 향상되었음을 보고하였다. 그리고 이지은(2008)의 연구는 부부간의 문제가 있는 사람들이 상황과 자기 반응에 대한 관찰과 자각에 기초하여 자기 경험의 공상성(반응의 주관성 자각)을 깨닫게 되면서 부부간의 의사소통이 긍정적으로 변화였고, 결혼만족도 수준도 높아졌음을 발견하였다. 이러한 결과 모두는 마음챙김과 심리적 안녕감 사이에서 공상자각이 매개역할을 할 가능

성을 시사하는 것이며, 본 연구는 이 매개과정의 가능성을 실증적으로 보여주었다.

둘째, 마음챙김은 탈중심화에 영향을 주고 탈중심화는 심리적 안녕감 향상에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 부정적인 사고패턴을 온전히 수용하고 한 발짝 뒤로 물러나 관찰하는 것으로 탈중심화를 설명하는 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT; Mindfulness-based cognitive therapy)에서도 볼 수 있다(Teasdale, Segal, & Williams, 1995). 탈중심화는 생각이나 감정, 그리고 신체적인 감각이 갖는 문제를 무시하거나 사라지기를 바라는 것이 아니다. 또한 생각이나 감정을 억제하고, 억압하고, 피하면서 그것들로부터 분리되려고 노력하는 것을 의미하는 것도 아니다. 단지 이러한 경험들의 변화를 관찰하는 것이다. 이것은 우리의 마음속에 들어오는 내용을 통제할 수는 없지만 들어온 것에 대하여 우리가 무엇을 할 수 있을지는 통제할 수 있다는 의미다. 즉 오래된 마음의 습관으로 달려가보다 다음 단계에 우리가 적응적인 선택을 하는 것은 가능하다는 것이다. 이러한 제안은 마음챙김으로 탈중심화가 가능하며 탈중심화가 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 요인이라는 본 연구의 가설을 지지하는 것이다.

셋째, 공상자각과 탈중심화는 마음챙김과 심리적 안녕감간의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 대체로 사람들은 어떤 관념이나 주장 또는 어떤 욕구나 감정이 자기존재의 일부라고 보기 때문에 거기에 집착하고 민감한 정서적 반응을 보인다. 그러나 자신의 문제가 사실에서 비롯된 것이 아니라 자신이 만들어낸 공상임을 자각하여 관찰할 경우 문제로부터 벗어날 수 있다. 이는 공상자각을 제안한 윤호균(2001)과 탈중심화를 심리치료의

기제로 본 Teasdale 등(1995)의 주장과 같은 맥락이다. 즉 마음챙김은 심리적 안녕감에 영향을 미치는데 공상자각과 탈중심화가 매개변인으로 효과가 있음을 보여 주었다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 마음챙김과 심리적 안녕감간에 공상자각과 탈중심화가 매개하는 요인임을 밝혔다. 탈중심화는 심리치료 부분에서 현재 관심을 가지고 진행되고 있지만 불교심리학 관점에서 등장한 개념인 공상자각의 역할은 밝혀진 바가 드문 실정이다. 본 연구에서는 탈중심화 뿐만 아니라 공상자각이 마음챙김과 심리적 안녕감 사이에서 매개역할을 하며 또한 공상자각이 탈중심화에 영향을 준다는 연구결과를 보여주어 공상자각 뿐만 아니라 탈중심화의 중요성을 보여 주었다. 따라서 본 연구가 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 훈련을 하거나 마음챙김을 안내하는 지도의 과정에서 초점을 두어야 할 매개변인을 알려줌으로써 마음챙김의 효과를 거두는데 유익한 역할을 할 수 있을 것이다.

둘째, 마음챙김의 본래적인 목적 즉 질병치료가 아닌 긍정적인 심리적 특성과 경험의 향상, 성장, 육성에 관심을 둔 비임상적 영역의 연구로 인간 본성에 대해 좀 더 균형있고 현실적인 시각을 지향한 연구라는 점에 의의가 있다.

셋째, 본 연구는 인간의 잠재능력에 관해 수천 년 동안 연구를 해온 불교심리학의 전통에서 보여 주고 있는 추상적이고 형이상학적인 이론적 개념들을 현대심리학적 관점에서 구체적이고 과학적인 방법으로 연구를 수행하였다는 의의를 지니고 있다.

본 연구의 제한점 및 추후연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 측정도구 문제를 들 수 있다. 불교심리학에서는 마음챙김이 공상자각을 가능하게 해 준다고 보고 있다(이중표, 1997). 또한 마음챙김과 관련된 연구에서도 마음챙김은 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 연구 결과(Brown & Ryan, 2003)와 공상자각 역시 심리적 안녕감에 영향을 미친다(김은경, 윤호균, 2005)는 주장이 있었다. 이러한 결과들을 논리적으로 종합해 봤을 때 마음챙김과 공상자각은 밀접한 관련이 있어야 함에도 불구하고 두 변인간의 상관은 그다지 높지 않게 나타났다($r = .17, p < .05$). 이러한 현상은 마음챙김이나 공상자각을 측정하는 도구를 개발하는 과정에서 타당도와 관련이 있음을 고려해 볼 수 있다. 특히 공상자각의 경우 불교의 핵심개념인 연기관을 상담장면에 직접 적용하고 그 효과를 확인하기 위해 공상자각 척도를 개발하였다고 보고되었으나(김은경, 윤호균, 2005) 관련 척도들과의 관계를 살펴보는 준거관련타당도 검토에서 마음챙김의 내용은 빠져있었다. 같은 맥락으로 마음챙김 척도 개발자(Brown, et. al., 2003) 역시 마음챙김이 불교에서 기원했다고 언급했지만, 마음챙김을 측정하는 도구 개발은 불교의 이론적 배경을 참고하지 않고 현대 심리학적 관점에서만 개발하였다. 이러한 현상은 전체 속에서 개별 특성들의 관계를 파악해 전체를 이해하려 하지 않고, 개별속성들의 관계를 통해서 전체를 파악하려는 과정에서 미처 전체를 제대로 보지 못하는 현대 과학의 한계로도 볼 수 있을 것이다. 최근 마음챙김의 중요성과 관심이 급증하는 만큼 마음챙김에 관하여 가장 오래된 전통을 지닌 불교의 철학과 인식론의 내용을 반영할 수 있도록 관련 도구를 개발 및 수정하는 것이 바람직할 것으로 여겨진다.

둘째, 본 연구에서는 매개효과를 검증하기

위하여 그동안 국내외의 많은 연구에서 쓰인 Baron 과 Kenny(1986)의 방식을 사용하였다. 그러나 최근 이 방식의 검증력이 약하다고 알려지면서(MacKinnon, Lockwood, Hoffman, West, & Sheets, 2002), 여러 연구자들이 구조방정식모형을 사용하는 사례가 늘고 있다. 구조방정식모형은 회귀분석이 통제하지 못하는 측정변인의 오차를 고려할 수 있기 때문에 더 신뢰할 수 있는 방법으로 알려져 있다(김주환, 김민규, 홍세희, 2009; 문수백, 2009). 그러나, 본 연구의 경우에 구조방정식 모형으로 분석했을 때 적합도 지수가 비교적 양호함에도 불구하고($\chi^2 = 170.764^{***}, p < .001, TLI = .843, CFI = .877, RMSEA = .076$), 매개효과에 대한 Sobel검증 결과는 통계적 유의도 수준에 미치지 못하였다($Z = 1.94, p > .05$). 이같은 결과는 이미 언급한 측정도구의 타당도와 관련이 있다고 여길 수 있다. 추후 이러한 문제점을 밝히는 연구가 수행되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구의 결과는 마음챙김이 마음에서 일어나는 대상을 인식하도록(공상자각) 도와주며, 마음챙김을 수반한 공상자각은 탈중심화를 가능하게 해주고, 탈중심화는 또다시 역으로 개인이 경험하는 문제가 자신의 변별 평가체계를 통해 만들어낸 공상임을 자각하도록 도와주는 역할을 함으로써 심리적 안녕감에 기여하는 순환고리를 형성하는 이론적 구조로도 볼 수 있다. 이러한 순환고리에서 마음챙김은 공상자각의 순간에도 그리고 탈중심화의 순간에도 있어야 하며 탈중심화의 순간에도 공상자각과 함께 마음챙김이 있어야 심리적 안녕감을 유지할 수 있을 것이다. 즉 이 변인들 모두가 정교한 맞물림 속에서 역동적으로 움직이는 현상으로 볼 수 있다. 이러한 역동성과 인과적 맞물림의 구조를 밝히는 추

후 연구가 수행될 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 김계수 (2006). AMOS 구조방정식 모형분석. 테이터솔루션, 서울.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김정호 (2010). 마음챙김과 긍정심리학 중재법의 통합프로그램을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 15(3), 369-387.
- 김주환, 김민규, 홍세희 (2009). 구조방정식모형으로 논문쓰기. 서울: 커뮤니케이션북스.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김은경, 윤호균 (2005). 공상의 자각 척도의 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 929-945.
- 김은경 (2005). 온마음 집단상담의 치료기제에 관한 연구: '공상자각'을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위 논문.
- 문수백 (2009). 구조방정식 모델링의 이해와 적용. 서울: 학지사
- 문정순 (2007). 한국판 마음챙김 주의 자각 척도의 신뢰도와 타당도 연구. 전남대학교 석사학위논문.
- 원두리 (2007). 마음챙김, 의미부여 및 자율적 행동조절이 심리적 웰빙에 미치는 영향. 충남대학교 박사학위논문
- 이중표 (1997). 아함의 중도체계. 서울: 불광출판부.
- 이지은 (2008). 부부문제에 초점을 맞춘 온마음집단프로그램 개발. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(3), 1-18.
- 윤호균 (2005). 심리 상담의 치료적 기제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 1-13.
- 홍세희, 이동귀 (2008). 홍세희, 이동귀 교수 공동 통계워크샵 자료집. 2008.12.5.
- Astin, J. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experience. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.
- Baer R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *American Psychological Association*, 10, 125-143.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baumgardner, S. R. & Crothers, M. K. (2010). 긍정심리학 (*Positive psychology*). (안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정여숙, 이재식, 서수균, 김비아 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2009에 출판)
- 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*, 4, 822-848.
- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Boston: Harvard

- University Press.
- 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 symptom of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive Care in Cancer*, 9, 112-123.
- Carlson, L., Speca, M., Patel, K., & 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(4), 448-474.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). 몰입의 즐거움 [*Flow*]. (이희재 역). 서울: 해냄. (원전은 1997에 출판).
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., and Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological methods*, 7(1) 83-104.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Segal, Z. V., van Dulmen M. H. M., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38, 234-246.
- Fresco, D. M., Segal, Z. V., Buis, T., & Kennedy, S. (2007). Relationship of posttreatment decentering and cognitive reactivity to relapse in major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(3), 447-455.
- Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2005). *Buddhist and western psychology*. Edited by Christopher K., Germer, Ronald, D., Siegel, and Poul, R. New York: Guilford press.
- Germer, K. C. (2005). *Mindfulness: What is it? What does it matter?; Mindfulness and psychotherapy*, Edited by Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel, & Paul R. Fulton. Guilford Publications.
- Goldenberg, D. L., Kaplan, K. H., Nadeau, M. G., Brodeur, C., Smith, S., & Schmid, C. H. (1994). A Controlled study of a stress-reduction, cognitive-behavioral treatment program in fibromyalgia. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 2, 53-66.
- Gunaratana, B. (1991). *Mindfulness in plain English*. somerville, MA: Wisdom Publication.
- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 249-254.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Ny, The Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Willson, K. G. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165.
- Kabat-Zinn, J. (1998). 명상과 자기치유 [*Full catastrophe living*]. (장현갑, 김교현 역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판)
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions

- in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Miller, J., Fletcher K., & Kabat-Zinn J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Olendzki, A (2005). *The roots of mindfulness: Mindfulness and psychology*, Edited by Christopher K., Germer, Ronald, D., Siegel, and Poul, R. New York: Guilford press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations in the meaning of psychological well-being. *Journal of personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revised. *Journal of Personality & Social Psychology*, 73, 549-559.
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9, 1-28
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2003). Ironies of human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds), *A Psychology of Human Strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington DC: APA.
- Siegel, R. D. (2010). *The mindfulness solution*. New York: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, D. H., Schwartz, C. E., & Austin, J. A. (1996). Controlling ourselves, controlling our world: Psychology's role in understanding positive and negative consequences of seeking and gaining control. *American Psychologist*, 51, 1213-1230.
- Shapiro, L. S., Schwartz, E. G., & Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. Z. (Eds.). (2008). *긍정 심리학 핸드북. [Handbook of positive psychology]*. (이희경 역). 서울: 학지사. (원전은 2002에 출판)
- 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.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control(mindfulness) training help? *Behavior Research and therapy*, 33, 25-39.
- Weston, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*(2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.

1 차원고접수 : 2011. 7. 19.

수정원고접수 : 2011. 12. 3.

최종게재결정 : 2012. 2. 6.

Relationship of Mindfulness and Psychological Well-being: Mediational Effects of the Imagination Awareness and the Decentering

Jungsoon Moon

Gyuseog Han

Chonnam National University

The present study examined the mediating mechanism for the effect of mindfulness on the psychological well-being. The imagination awareness and the decentering were hypothesized to play the role of mediators. Participants were 276 college students of both sexes. They were asked to complete a questionnaire which contained measures of mindfulness, imagination awareness, decentering, and psychological well-being. Following the test of mediational effects by Baron & Kenny (1986), we performed several sets of hierarchical multiple regression analysis. Each of the two factors of imagination awareness and decentering was shown to be a partial mediator between mindfulness and psychological well-being. The two factors were shown to play multiple mediators when put into the equation simultaneously. The significance of this study is that the study examined firstly the mediational process of the mindfulness leading to the psychological well-being. The two mediators of imagination awareness and decentering are needed to be focused on to increase positive effects of mindfulness training on the psychological well-being.

Key words : *mindfulness, imagination awareness, cognitive defusion, psychological well-being, mediator*