

기혼여성의 마음챙김과 부부의사소통패턴, 결혼만족도의 관련성

이 지 은[†] 윤 호 균

가톨릭대학교 심리학과

본 연구에서는 마음챙김을 부부관계 질의 지표인 결혼만족도와 상호작용 변인인 부부의사소통패턴과의 관련성을 중심으로 살펴보았다. 이를 위해 30-40대 기혼여성 186명으로부터 얻은 설문조사 응답결과를 분석하였다. 상관분석 결과, 마음챙김의 4가지 하위요인, 즉 주의집중, 현재자각, 비판단적 수용, 탈중심적 주의는 긍정적 부부의사소통패턴 및 결혼만족도와 정적 상관을, 부정적 부부의사소통패턴들과는 부적 상관을 보였다. 매개모형검증 결과, 마음챙김은 부부의사소통패턴에 영향을 미치고 부부의사소통패턴은 결혼만족도에 영향을 미친다는 부분매개모형이 지지되었다. 개인의 독특한 마음작용이자 심리적 속성인 마음챙김이 우리의 구체적 생활장면인 부부관계 실제와 연관된다는 점과 부부의사소통이 결혼만족도를 예언하는 중요 변인임이 이미 밝혀져 있는 상황에서 마음챙김이 그와 연결되는 내적 심리적 속성일 수 있다는 매개모형검증 결과를 중심으로 논의가 이루어졌다.

주요어 : 마음챙김, 부부의사소통패턴, 결혼만족도

[†] 교신저자 : 이지은, 가톨릭대학교 심리학과, 경기도 부천시 원미구 역곡2동 산43-1
E-mail : stella513@hanmail.net, Tel : 02-2164-4275

최근 상담 및 심리치료 분야에서는 불교사상에서 유래된 명상과 마음챙김 등을 포함하려는 다양한 시도가 이루어지고 있다. 국내에서도 이러한 시도는 지속되어 왔다(김정호, 1996, 2004a, 2004b, 2004c; 장현갑, 1996, 2004).

마음챙김 관련 대표적 상담접근들로는 만성 통증 환자의 치료를 위해 개발된 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) 프로그램(Kabat-Zinn, 1990), MBSR 프로그램을 기초로 하여 우울증의 재발 예방을 위해 개발된 마음챙김에 근거한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT) (Teasdale, Williams, Soulsby, Segal, Ridgeway & Lau, 2000), 명상과 인지치료 원리를 통합하여 재구성한 또 하나의 프로그램인 변증법적 인지치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT) (Linehan, 1993a), 경험의 회피를 줄이고 경험의 수용을 높이기 위해서 마음챙김 명상의 원리를 도입한 수용-전념치료(Acceptance-Commitment Therapy: ACT)(Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) 등이 대표적이다. 이외에도, 마음챙김 명상과 심리치료를 통합한 치료접근이 일반화된 불안장애, 외상후 스트레스 장애, 약물남용, 섭식장애 등 다양한 증상의 치료에 효과적이라는 연구들이 있다(Roemer & Orsillo, 2002; Wolfsdorf & Zlotnick, 2001; Marlat, 2002; Telch, Agras & Linehan, 2001).

마음챙김 척도를 개발하고 마음챙김과 다양한 심리적 특성들의 관련성을 밝힌 박성현(2006)의 연구에 따르면, 마음챙김은 자기존중감이나 심리적 안녕감과 높은 정적 상관관계를 보였고, 신체화, 불안, 강박증, 우울, 대인민감성, 적대감 등 심리증상들과는 높은 부적 상관관을 나타냈다. 이로부터 마음챙김이 개인의 정신건강과 관련된 의미있는 심리적 속성

임이 밝혀졌다고 볼 수 있다. 나아가 어떤 이론가들은 마음챙김이 효과적인 심리치료의 공통요인이라고 주장하기도 한다(Deikman, 1984; Goleman, 1980; Horowitz, 2002; Martin, 1997; Muran, 2002).

마음챙김의 대상과 방법에 대해서 간단히 살펴보면 다음과 같다. 마음챙김의 대상은 마음챙김 명상의 또 다른 이름인 사념처(四念處) 수행에서도 드러나듯이 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)의 4가지이다. 각각이 구체적으로 의미하는 바에 있어서는 다소의 불분명함과 이견이 있으나(김정호, 1994b), 이 4가지 마음챙김의 대상은 한마디로 우리의 경험전체를 4가지로 나눈 것이라고 할 수 있다. 신(身)은 몸을 통해 느껴지는 감각을 뜻하고, 수(受)는 감각 혹은 생각에 따른 느낌으로 쾌, 불쾌, 쾌도 불쾌도 아닌 느낌으로 구성되며, 심(心)은 마음의 상태로서 현대적 개념으로는 정서에 가깝다고 할 수 있으며, 법(法)은 일반적으로 정신적 대상 혹은 정신적 요소로 해석된다. 마음챙김의 방법과 관련하여 독특한 점은 그 주의양식의 특성이다. 즉, 마음챙김은 선택없이 자기의 주관을 개입하지 않고 주의를 둔다는 점에서 수동적 주의이기도 하지만, 현재 경험하는 현상을 놓치지 않고 주의집중한다는 점에서는 능동적 주의이기도 한 역설적 주의의 특성을 갖는다. 요컨대 마음챙김은 변화하는 경험의 대상에 대해 주의를 집중하되 어떠한 선입견도 개입되지 않는, 분별심없는 순수한 주의를 기울이는 것이고, 그러한 주의를 기울이면 그에 따른 알아차림(분명한 앎)이 있게 되는 것이다(김정호, 2004b).

한편, 마음챙김이 개인의 내적 심리적 속성과 관련성이 높다는 것은 이미 밝혀져 있으나, 이것이 개인의 대인관계와 어떤 관련성을 보

이인지에 대한 연구결과는 찾아보기 어렵다. 김정호(2004c)는 불교경전에서 나오는 “신, 수, 심, 법의 각 대상에 대한 마음챙김을 함에 있어서 ‘안으로’ ‘밖으로’ ‘안팎으로’ 한다”는 표현을 언급하면서, 여기서 ‘밖’의 의미가 무엇인지에 대한 해석에 있어서의 논점을 제시한다. 그는 마음챙김을 통해 외부세계든 자기 자신이든 비판단적으로, 즉 그 대상을 있는 그대로 바라봄으로써 자기 자신과 세계에 대한 바른 앎을 얻을 수 있으므로 바른 앎을 위한 마음챙김은 우리 자신과 외부 세계 모두에 대해서 이루어져야 한다고 주장했다. 연구자는 불교 경전 및 교리에 대해 문외한이기는 하나, 적어도 마음챙김이 개인의 내적 경험에 대한 것 뿐만 아니라, 타인이나 사물과의 상호작용 양상, 즉 자기의 내적 경험에 잇따른 자기의 반응이나 행동, 그 반응이나 행동이 불러일으키는 영향, 외부의 자극이나 반응에 대한 자기의 내적 경험 등의 상호작용적 측면을 포함할 것으로 생각한다. 마음챙김이 우리의 일상생활 및 대인관계와 어떤 관련성을 보이는지에 대한 탐구는 이러한 다리를 놓는 것에서 시작될 수 있을 것이다.

결혼 및 부부관계에 대한 연구는 주로 결혼만족도를 중심으로 이루어졌다. ‘결혼만족(marital satisfaction)’이란 결혼생활 전반에 대한 부부의 주관적 감정과 태도를 나타내는 일반적인 용어이며, 결혼생활의 성공여부를 가늠할 수 있는 하나의 기준으로서 부부 및 가족 연구 분야에서 많이 다루어져 왔다(김희진, 2006).

결혼만족에 영향을 미치는 변인에 대한 연구들을 살펴보면, 개인 내적인 심리적 변인들과 상호작용 변인들이 주로 다루어졌다. 심리적 변인들로는 성격, 가치관, 자아개념과 자아

존중감, 자아분화, 분리개별화, 내적 통제성 등이 있고, 상호작용 변인들로는 의사소통과 갈등해결방식, 스트레스 대처방식, 부부의 성(性) 및 성역할 태도, 부부간의 역할기대와 역할수행의 일치도, 배우자의 원가족과의 관계 등이 대표적이다. 이 중에서 결혼생활만족도에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 부부간의 의사소통 행동, 특히 문제해결 시에 나누는 의사소통 유형이라고 밝혀진 바 있다(고현선, 1995; 임승락, 권정혜, 1998; 이정은, 이영호, 2000).

여기서 편의상 심리적 변인과 상호작용 변인으로 구분하고 있지만, 부부관계라는 친밀한 관계에 있어서 개인 내적인 심리적 변인과 상호작용 변인은 뚜렷하게 구분되기 어렵다. 그리고, 부부 각자의 내적인 심리적 변인들이 상호작용 양상으로 발현되는 것으로도 볼 수 있다. 개인의 내적인 심리적 과정들에 대한 독특한 마음작용이자 주의양식인 마음챙김은 심리적 변인의 하나로 간주될 수 있으며, 마음챙김이 상호작용 변인 중 가장 비중있게 다루어지는 부부간의 의사소통 행동 및 결혼의 질에 관한 주관적 견해인 결혼만족도와 어떤 관련성을 가질지 궁금해진다.

마음챙김(mindfulness)을 친밀관계, 특히 부부관계에 적용한 연구 결과를 보면, 마음챙김 기법(상황에 따라 변별하기, 대안적 관점이 있음을 인정하기, 나의 손해가 타인의 관점에서 이익일 수 있음을 인정하기 등)이 더욱 긍정적이고 만족스러운 부부관계를 함양하는 데 도움이 된다고 한다. 즉, 마음챙김이 높을 때, 비판과 경직성보다는 개방적 태도와 유연성이 많은 환경을 창조함으로써 그런 결과를 낳는다는 것이다(Burpee & Langer, 2005). 이 연구는 불교적 마음챙김과는 다른 맥락에서 마음챙김

기법을 제시하고 있는 Langer(1989)의 척도를 활용한 것이기는 하나, 상당한 시사점을 내포한다. 일반적으로 결혼기간이 지속됨에 따라 부부 각자의 상대방과 결혼 자체에 대한 마음챙김은 줄어들 가능성이 있고, 관계가 지속되면서 변화하는 맥락을 무시하고 기존에 형성된 고정관념에 의지할 때 갈등과 불행의 가능성은 높아질 수 있으리라는 점에서 그러하다.

윤호균(2001)은 불교의 핵심내용과 상담을 접목시킨 온마음상담 이론에서 다음과 같이 설명하였다. “집착이란 과거의 경험이나 기존의 관념, 기억으로 말미암아 어떤 사람이나 사물 또는 사건에 대하여 자동적으로 특정한 방향으로 지각하거나 생각하거나 느끼거나 의도하도록 조건화된 상태라 할 수 있다. 즉 마음이 특정한 지각, 생각, 감정, 욕구에 묶여 있어서 상황에 따라 자유롭고 융통성있게 흐르지 못하는 상태이다. 그런 집착상태에 있는 사람은 자신의 유기체적 경험을 있는 그대로 지각하고 느끼고 생각하기 보다는 자기중심적이고 방어적인 방식으로 경험하게 된다.” 결국 순간순간의 변화되는 마음상태의 자각을 증진시키고자 하는 마음챙김의 배양을 통해서 집착과 고정관념, 자기중심성과 방어성을 완화시킬 수 있을 것으로 추측된다.

MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)을 부부치료에 적용한 MBRE(Mindfulness-Based Relationship Enhancement) 프로그램이 개발되고 그 효과가 1차 검증된 바 있다. MBRE 프로그램에서는 특정 변화에 초점을 맞춘 다양한 인지적 행동적 전략을 처방하기보다는, 배우자들의 마음챙김 실습 영역이 계속 확장됨에 따라 그 영역은 다음과 같은 다양한 긍정적 변화에 기여할 것으로 가정되었다. 예를 들어, 어려움의 본질에 대한 통찰의 향상(예. 그것이

얼마나 상황적으로 결정되는지, 자기 자신이나 배우자의 사고와 행동 방식이 문제에 기여하는 방식 등), 자기자신·배우자·환경에 대한 수용의 증가, 마음과 몸의 차분함(calmness) 향상, 사랑과 상호 연결되어 있다는 느낌이 더욱 커지는 것 등이 그것이다. 연구결과 부부의 관계만족, 자율성과 관계성, 친밀함, 서로에 대한 수용, 관계고통 등에서 긍정적 결과를 확인할 수 있었고, 개인의 낙관주의, 영성, 이완, 심리적 고통 등에서도 효과를 보였으며, 그 효과는 프로그램 후 3개월까지 유지되고 있었다(Carson, 2006). 마음챙김의 함양을 통해 부부관계에서 필연적으로 경험하게 되는 갈등을 원만하게 풀어나갈 수 있는 심리적 여유공간이 확보되리라는 점에서, 실제의 부부관계 개선에 기여할 가능성을 엿볼 수 있다.

박성현(2006)은 다음의 4가지 하위요인을 포함하는 마음챙김 척도를 개발하였다. ‘현재자각’이란 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미한다. ‘주의집중’은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하고 집중하는 것을 말한다. ‘비판단적 수용’은 자신의 내적 경험에 대해 사유작용을 통한 평가나 판단을 멈추고 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. ‘탈중심적 주의’는 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 의미한다. 이 요인들을 부부관계와 관련지어 검토해 보면, 우선 현재자각과 주의집중은 기존에 형성된 인상이나 고정관념에 지배되지 않고 매 순간순간 생생하게 경험하게 한다는 점에서 부부관계가 권태롭지 않게 해 주고 부정적인 과거 경험의 영향을 완화시켜 줄 수 있을 것이다. 자기 자신에 대한 비판단적 수용은 배우자에 대한 이해와 비판단적 수용

에 선행될 것으로 여겨지며, 자기중심적 욕구에 기초하여 부부관계를 바라보고 관계양상을 자기중심적으로 해석할 때 부부관계 갈등을 해소하기 어렵다는 점에서 자기중심성에서 벗어날 수 있도록 돕는 탈중심적 주의 또한 부부관계에서 의미있는 요인일 것이다.

이에 따라, 본 연구에서는 마음챙김을 부부관계 질의 지표인 결혼만족도와 상호작용 변인인 부부 의사소통패턴과의 관련성을 중심으로 살펴보고자 한다. 우선, 부부관계와 관련지어 한번도 검토된 적이 없는 마음챙김이라는 변인이 부부의 의사소통패턴 및 결혼만족도와 어떤 관련성을 보이는지 기초적인 결과를 제시할 것이다. 나아가, 개인의 심리적 변인이라고 볼 수 있는 마음챙김이 실제적인 부부 의사소통패턴에 영향을 미치고 결국은 결혼만족도에 영향을 미칠 것이라는 가설을 모형검증을 통해 확인하고자 하는 것이 본 연구의 목표이다.

방 법

연구대상 및 절차

본 연구의 자료는 2006년 12월에서 2007년 1월 사이에 서울, 경기 지역의 기혼여성들을 대상으로 수집되었다. 연구자의 지인들을 통해 주변의 기혼여성 10-30명 정도에게 설문지를 배포하도록 하였으며, 배포된 설문지는 총 235부였다. 각각 봉투에 넣어져 배포된 설문지는 작성 후 양면테이프포 봉인하여 제출하도록 하였다. 수거된 206부의 설문지 중 성실하게 응답하지 않은 설문지를 제외하고 총 186부에 대하여 분석이 이루어졌다. 본 연구

에서는 연구대상자들의 연령을 30대와 40대로 제한하였는데, 30-40대 기혼여성들이 상담현장에서 부부관계 문제를 호소하는 주된 내담자층이라는 점을 고려하였다.

측정도구

결혼만족도

전반적 결혼만족도를 평가하기 위해 Roach, Frazier, 그리고 Bowden(1981)의 척도를 유영주(1986)가 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 결혼생활 및 부부관계에 대한 개인의 만족도를 평가하는 도구로서, 총 48문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점척도(1=전혀 그렇지 않다 ~ 5=정말 그렇다)상에서 평정하게 되어 있고, 총점의 가능범위는 48점에서 240점이며 점수가 높을수록 결혼만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .97 이었다.

부부의사소통

부부의 의사소통을 측정하기 위해 Christensen 과 Sullaway(1984)가 제작한 “Communication Pattern Questionnaire(CPQ)”를 이정은과 이영호(2000)가 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 35문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 의사소통의 세 단계(문제가 발생하였을 때, 일어난 문제에 대해 이야기하는 동안, 그리고 일어난 문제에 대해 이야기하고 난 뒤) 동안 일어날 수 있는 다양한 행동들을 묘사하고 있다. 각 문항은 9점 척도 (0=전혀 그렇지 않다 ~ 8=아주 그렇다) 상에서 평정하게 되어 있다. 이 척도에는 긍정적 의사소통인 상호건설적 의사소통과 상호손상, 상호회피, 남편요구-아내철회, 아내요구-남편철회 등 네 가지 부정

적 의사소통 패턴이 포함된다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 상호건설 .83, 남편요구-아내철회 .66, 아내요구-남편철회 .75, 상호회피 .59, 손상 .84였다.

마음챙김

위빠사나 명상이론을 바탕으로 기존의 마음챙김 관련연구 및 척도들을 종합검토하여 박성현(2006)이 제작한 척도이다. 그는 마음챙김을 “순간순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상(심체감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등)에 대한, 즉각적인 자각(현재자각), 주의집중, 비판단적 수용 및 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의”로 정의하였고, 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의라는 4가지 하위요인으로 구성하였다. 4가지 요인 각각 5문항씩 총 20문항으로 구성되었고, 모든 문항이 부정문으로 표현되어 역채점으로 점수를 산출하게 된다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92였다.

자료분석

우선 마음챙김을 부부관계와 관련지어 검토하는 기초연구라는 점에서, 마음챙김의 하위요인들과 부부의사소통패턴 및 결혼만족도의 관련성을 알아보려고 상관분석을 통해 비교 검토하였다.

다음으로, 마음챙김과 부부의사소통패턴 및 결혼만족도의 관련성을 검토하기 위해 구조방정식을 이용하여 매개모형을 검증하였고, 연구모형의 적합도와 변인간 회귀계수를 산출하였다.

모형의 적합도를 평가하기 위해 적합도 지수를 이용하였다. 여러 적합도 지수 중에서 TLI

(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square of Approximation)을 사용하였는데, 이 지수들을 선택한 이유는 이 지수들이 표본크기에 민감하게 영향을 받지 않고, 특히 TLI와 RMSEA의 경우 모형의 설명력 뿐만 아니라 모형의 간명성을 고려하기 때문이다(홍세희, 2000). TLI와 CFI의 경우 .95 이상일 때, RMSEA의 경우는 .06 이하일 때를 좋은 적합도로 해석한다(유성경 등, 2006에서 재인용).

결 과

상관분석 결과

마음챙김의 각 하위요인들이 부부의사소통패턴 및 결혼만족도와 어떻게 관련되는지 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다.

이 결과를 보면, 마음챙김의 모든 하위요인이 결혼만족도와 부부의사소통패턴 중 긍정적 유형인 상호건설 패턴과 상당한 상관을 보였다. 부정적 부부의사소통패턴 중에서도 아내요구-남편철회, 상호회피, 손상적 패턴과는 모든 하위요인이 약간의 역상관을 보였고, 아내가 지각하는 남편요구-아내철회 패턴만은 마음챙김의 모든 하위요인과 관련성이 낮은 것으로 나타났다.

한편, 부부관계에서 서로의 다른 입장을 충분히 고려할 수 있도록 하는 ‘탈중심적 주의’요인의 경우, 예상대로 부부의사소통패턴 및 결혼만족도와 일관되게 높은 상관을 보여 개인내적인 심리적 특성으로서의 마음챙김이 관계 측면으로 확장될 경우 특히 의미있는 고려사항일 수 있음을 시사한다.

표 1. 마음챙김 하위요인과 부부의사소통패턴 및 결혼만족도의 상관표

마음챙김 하위요인	부부의사소통패턴					결혼만족도
	상호건설	남편요구 아내철회	아내요구 남편철회	상호회피	손상적	
탈중심적 주의	.406**	-.127	-.320**	-.367**	-.322**	.475**
비판단적 수용	.314**	-.066	-.186*	-.232**	-.280**	.348**
현재자각	.314**	-.081	-.156*	-.269**	-.310**	.374**
주의집중	.393**	-.118	-.237**	-.257**	-.274**	.400**

** 상관이 .01 수준에서 유의미 (양방)

* 상관이 .05 수준에서 유의미 (양방)

매개모형 검증 결과

연구모형을 검증하기 위해 다음의 두 단계를 거쳤다. 우선 그림 1의 매개모형을 검증하였고, 여기서 매개효과가 유의한 것으로 나타나 다음 단계에서 완전매개모형과 부분매개모형을 경쟁모형으로 하여 모형간 비교를 통해 매개가 완전하게 이루어지는지 아니면 부분적으로 이루어지는지 검토하였다.

30-40대 기혼여성들의 경우, 마음챙김과 결혼만족도의 관계를 부부의사소통패턴이 매개할 것이라는 가설의 연구모형은 그림 1에 제

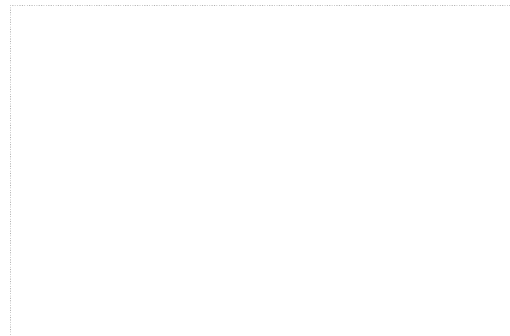


그림 1. 기혼여성의 마음챙김, 부부의사소통패턴, 결혼만족도의 매개모형

표 2. 매개모형 적합도

Model	df	χ^2	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
매개모형	41	98.895	.986	.991	.087(.065-.110)

표 3. 매개모형 경로계수

경로	경로 계수	표준화 계수	표준오차	t
부부의사소통패턴 ← 마음챙김 (a)	1.062	0.492	0.194	5.486
결혼만족도 ← 부부의사소통패턴 (b)	0.062	0.627	0.010	5.873
결혼만족도 ← 마음챙김	0.059	0.276	0.019	3.105

시되어 있고, 매개모형의 적합도를 산출한 결과는 표 2와 같다. 표 2에 나타난 것처럼, 마음챙김이 결혼만족도에 영향을 미치는 데 있어 부부의사소통패턴을 매개로 하는 연구모형의 적합도는 TLI, CFI 지수를 고려했을 때 매우 높은 수준, 그리고 RMSEA 지수 측면에서는 보통 정도의 괜찮은 적합도를 보여주고 있다. 이 모형에서 추정된 계수는 표 3에 제시되어 있다.

마음챙김과 결혼만족도의 관련성에 있어 부부의사소통패턴의 매개효과(또는 간접효과)는 a 효과와 b 효과를 곱한 ab로 정의된다. 매개효과를 검증하기 위하여 ab에 대한 Z 검증을 실시하였다. aroian 방식의 Z값 산출공식은 다음과 같다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{SE_a^2 SE_b^2 + b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$$

이 식에서 SEa는 a의 표준오차를 나타내고, a, b는 표준화되기 전의 경로계수를 의미한다. 표 2에 제시된 a, b 추정치를 이용하여 구한 매개효과 ab는 0.0658이었고, 따라서 Z 값은 4.115로 a=.05 수준에서 임계치인 1.96보다 크므로 매개효과 ab는 유의하였다. 또한, a, b의 개별적인 검증에서도 두 경로 모두 유의하게

나타났다.

매개효과가 유의하게 나타났으므로 다음 단계로 그 효과가 부분적인지 아니면 완전한지 평가하기 위해 부분매개모형과 완전매개모형을 경쟁모형으로 비교하였다. 두 모형은 내재된(nested) 모형이므로 χ^2 차이검증(χ^2 difference test)을 실시하였다(그림 2).

표 4의 결과를 보면 두 모형의 χ^2 차이의 값은 9.8이며, 자유도의 차이 값은 1로 a=.05 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. χ^2 차이검증 결과가 통계적으로 유의하면 부분매개모형을, 유의하지 않으면 완전매개모형을 선택하므로(홍세희, 2001) 이 연구에서는 부분매개모형이 선택되었다. 즉 기혼여성 집단에서 마음챙김은 결혼만족도에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 마음챙김이 부부의사소통패턴에 영향을 미치고 그 결과 결혼만족도에 영향을 주는 간접영향도 있는 것으로 밝혀졌다. 30-40대 기혼여성 집단은 마음챙김이 높을수록 긍정적 부부의사소통패턴이 강화

표 4. 부분매개모형과 완전매개모형의 비교

Model	df	χ^2
완전매개모형	42	108.7
부분매개모형	41	98.9

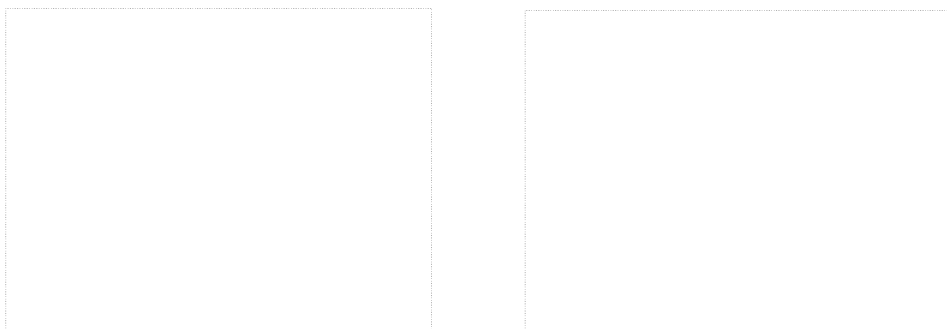


그림 2. 부분매개모형(좌)과 완전매개모형(우)

되고 부정적 부부의사소통패턴이 완화되어 결혼만족도의 향상에 영향을 준다고 해석할 수 있다.

논 의

30-40대 기혼여성의 마음챙김과 부부의사소통패턴, 결혼만족도의 관련성을 검토한 본 연구의 결과를 크게 두 부분으로 나누어 논의하고자 한다.

첫째, 마음챙김의 4가지 하위요인, 즉 주의 집중, 현재자각, 비판단적 수용, 탈중심적 주의 모두 긍정적인 상호건설적 의사소통패턴 및 결혼만족도와는 상당한 정적 상관을 보였고 부정적인 의사소통패턴들(아내요구-남편철회, 상호회피, 손상적)과는 약간의 부적 상관을 나타냈다. 이로부터 동양사상 전통에서 나온 마음챙김의 요소들이 우리의 현실적 생활 장면인 부부관계 양상과 밀접하게 관련된다는 점, 그리고 개인의 내적인 심리적 속성이자 독특한 마음작용인 마음챙김이 부부관계의 상호작용적 측면들과 밀접하게 연관된다는 점이 밝혀졌다고 볼 수 있다.

가족치료 이론 중에서 사티어 모델은 특히 일치형 의사소통이 가능한 상태로의 개인의 전인적 성장을 강조한다. 여기서 치료의 목표 중 하나는 사람들이 자신의 모순된 메시지를 자각할 수 있도록 도와주어 점점 일치성으로 나아가도록 하는 것이며, 일치성은 내면에서 일어나고 있는 생각, 감정, 신체 메시지에 대한 자각 그리고 경험에 부여한 의미를 자각하는 것에 그 기초를 두고 있다. 이를 촉진하기 위한 구체적인 지침으로서 자기 자신에게 주의를 집중하도록 하며, 1) 신체적인 신호에 주

목한다 2) 평온하게 호흡한다 3) 자기가치감을 굳건히 한다 4) 집중하고 자각한다 등을 언급하고 있다 (Satir, 1988). 이는 마음챙김의 개념 및 방법과 상당히 유사한 것으로, 부부관계 또는 가족관계에 대한 조력을 주로 고민한 가족치료 전문가 역시 개인의 전인적 성장을 언급하면서 자기경험에 대한 자각과 일치성의 향상을 중요한 부분으로 강조하고 있다는 점은 다시 한번 곱씹어봐야 할 부분이라 생각된다.

둘째, 마음챙김이 부부의사소통패턴 및 결혼만족도와 어떤 관련성을 갖고 있는지 살펴보는 일환으로 모형검증을 실시한 결과, 마음챙김은 결혼만족도에 직접적으로도 영향을 주지만 부부간의 상호작용변인이라고 볼 수 있는 부부의사소통패턴의 매개를 거쳐 간접적으로 영향을 주기도 하는 부분매개모형이 지지되었다. 즉, 마음챙김이 긍정적 의사소통패턴의 강화와 부정적 의사소통패턴의 완화에 영향을 미치고 부부의사소통패턴이 결혼만족도에 영향을 주는 것으로 밝혀졌다.

선행연구들을 통해서 결혼만족도에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 부부간 의사소통 행동, 특히 문제해결 시에 나누는 의사소통 유형이라고 밝혀진 바 있는데(고현선, 1995; 임승락 등, 1998; 이정은 등, 2000), 여기서 부부의사소통패턴과 결혼만족도에 영향을 주는 내적 심리적 요인으로서 마음챙김의 설명력이 상당하다는 것이다. 김희진(2006)이 부부의사소통, 갈등해결 및 스트레스 대처방법, 부부의 성(性), 배우자 원가족과의 관계, 역할분담 및 자녀양육이라는 5가지 영역을 포함하여 부부관계 향상 프로그램을 개발한 것과 같이, 대부분의 국내 프로그램들은 부부관계에서 문제가 되는 주제별로 상호작용 측면에 초점을 맞추

어 내용을 구성하고 있다. 하지만, 상호작용 측면에서의 변화를 위해서도 개인적 측면에서의 변화, 구체적으로는 주의집중, 현재자각, 비판단적 수용, 탈중심적 주의라는 마음챙김의 하위요인들에 준하는 변화들이 필수적이라고 볼 수 있다. 특히 마음챙김의 배양이 부부관계 어려움을 주로 호소하는 기혼여성의 자각과 수용이라는 두 측면에서의 확장과 심화를 가져올 수 있고, 그 결과 실제 부부관계에서의 긍정적 변화를 이어갈 수 있을 것으로 추측된다.

기혼여성의 스트레스 대처방식과 결혼적응의 관련성을 살펴본 연구결과에 따르면, 결혼적응의 하위요인인 부부의견일치, 관계에 대한 만족, 부부응집력 등이 스트레스 대처방식 중에서 정서중심 대처방식과 가장 높은 관련성을 보인 것으로 나타났다(이명옥, 하정희, 2006). 이 연구자들은 스트레스 대처방식을 적극적 유형(문제중심 대처방식, 지지추구 대처방식)과 소극적 유형(소망추구 대처방식, 정서중심 대처방식)으로 구분하고 정서중심 대처방식은 소극적일 뿐만 아니라 그리 권장할 만한 유형이 아니라고 보았다. 하지만, 결혼적응의 하위요인들과 정서중심 대처방식이 가장 높게 관련되어 있다는 결과에서 정서중심 대처방식의 중요성을 생각해 볼 수 있고, 여기에 마음챙김의 배양이 연관될 수 있으리라 생각한다. 학부모인 기혼여성을 대상으로 한 정서관리 훈련프로그램을 개발한 연구 결과, 마음챙김 명상을 적용하여 정서를 비판단적으로 관찰하는 훈련이 정서관리 능력을 향상시킨 것으로 밝혀진 바 있다(정순중, 2005).

내담자의 문제 및 현실이 그 자신이 만들어 낸 공상에서 비롯했음을 깨달아가는 과정을 통해 자신과 세계에 대한 집착에서 벗어나 새

로운 조망들을 갖게 된다고 본 윤호균(2005)의 논문에서는 다음과 같이 새로운 조망이 획득된 상태를 설명하고 있다.

그는 그의 진정한 바람을 고려하면서 주위 사람들과의 분리와 연대를 조절할 수 있게 된다. 따라서 그는 자신의 바람과 희망을 부부나 자녀 또는 친구에게 당연한 것으로 요구하지도 않고 반대로 그들의 요구를 당연한 것으로 받아들이지 않을 수도 있다. 그는 그의 말과 행동 및 표현이 그 자신과 다른 사람의 경험에 끼치는 영향을 자각하게 되고 그 책임을 받아들여지게 된다. 또한 그는 그의 경험에 대한 자기중심적 지각과 사고에서 벗어나 좀더 자유롭게 보고 느끼고 생각할 수 있게 된다. 같은 사건이나 사람이라 하더라도 입장을 관점에 따라 달리 지각되고 생각될 수 있음을 깨닫게 된다. 자기자신이나 세계 또는 사건을 판단하는 기준이란 절대적이기보다는 상대적임을 자각하고, 자신의 기준만이 아니라 다른 사람의 기준도 마찬가지로 정당할 수 있으며 따라서 존중되어야 할 책임을 알아차리게 된다.(윤호균, 2005)

마음챙김의 배양 뿐만 아니라 위와 같은 새로운 조망이 생생하게 획득된다면, 보다 수용적이고 자기중심성이 완화된 새로운 양상의 부부관계가 전개될 수 있을 것이다. 이 점은 부부문제 상담에 있어서 좀더 고려해 봐야 할 부분이라 생각된다.

한편, 여성의 근본적인 변화를 위해서는 다양한 대처방식과 같은 행동상의 변화를 꾀하기 이전에 여성 자신이 부모로부터 얼마나 분리개별화되어 있으며 그것이 지금의 부부문제

및 생활에 어떻게 영향을 미치는지와 같은 자신의 내적인 통찰이 선행될 필요가 있다(이명옥 등, 2006)는 선행연구도 있었다. 여기서 자신의 특성 및 관계 양상에 대한 내적인 통찰, 즉 역동적 통찰이 깊어지기 위해서도 순간순간의 변화하는 자기 상태에 대한 자각과 수용의 향상이 도움이 될 것으로 예상된다. 하지만, 역동적 통찰과 순간순간의 변화하는 자기 상태에 대한 자각과 수용의 관련성, 그리고 부부관계에 미치는 영향력 비교는 후속 연구를 통해서 좀더 밝혀볼 필요가 있다.

다음으로 이 연구의 의의를 2가지로 짚어보고자 한다.

우선, 성인상담 현장에서 부부관계 어려움을 호소하는 기혼여성들이 많지만 이들에게 의사소통이나 현실적인 갈등해결 방법 등의 기법적인 측면들을 중심으로 개입이 이루어지기 쉽다. 게다가 부부가 함께 상담현장에 오는 경우가 드물고 여성들이 주로 어려움을 호소한다는 점에서, 이들이 의사소통이나 갈등해결과 같은 부부관계에서의 상호작용적 측면에서 변화될 수 있도록 우선적으로 주의집중, 현재자각, 비판단적 수용, 탈중심적 주의라는 마음챙김의 배양에 초점을 맞춰볼 수 있으리라는 점도 이 연구에서 얻을 수 있는 시사점이다.

다음으로, 마음챙김을 우리의 현실적 대인관계와 관련지어 검토했다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 마음챙김 관련연구가 주로 개인의 심리적 안녕감, 자아존중감과 같은 심리적 특성이나 신체화, 불안, 우울 등의 심리증상과 관련되어 이루어졌으나, 일반인의 현실 생활 속에서의 대인관계 측면, 그 중에서도 기혼여성의 부부관계와 어떻게 관련되는지 살펴봤다는 점에서 마음챙김 연구의 확장에

기여한 것으로 볼 수 있겠다.

다음은 후속연구를 위한 제언이다.

첫째, 마음챙김이 부부의사소통과 결혼만족도 등 부부관계의 중요한 변인들과 어떤 관련성이 있는지 밝혀졌으나, 마음챙김의 구체적인 작용과정 및 기제에 대해서는 좀더 살펴볼 필요가 있다. 예를 들어, 마음챙김이 주의집중, 자기자각과 수용, 타인에 대한 수용, 자기중심성의 완화 및 탈중심적 주의의 획득 등의 구체적인 과정들을 통해서 부부관계의 긍정적 양상에 기여할 수 있으리라는 가정을 확인해볼 수 있다.

둘째, 부부관계에는 개개인의 어린시절의 중요한 대상과의 경험, 특히 애착과 분리개별화 경험, 그리고 성장과정에서 형성된 감정양식과 반응패턴 등이 특히 큰 영향을 미치는 것으로 밝혀지고 있다(이명옥 등, 2006). 또한, 본 연구에서 밝혀졌듯이 순간순간 변화하는 생생한 경험을 관찰하고 자각하는 마음챙김도 부부관계 변인들과 관련된다. 그렇다면, 개인의 성장과정에서 형성된 역동에 대한 깊은 통찰과 현재 순간순간의 심리과정에 대한 마음챙김이라는 통찰이 어떻게 상호작용할지 궁금해진다. 이 부분을 검토해보는 연구 및 상담실체는 부부문제 상담에 크게 기여할 수 있으리라 생각된다.

셋째, 본 연구를 통해서 상호작용(의사소통, 갈등해결 등) 중심의 부부문제 상담이 아닌, 개인의 심리적 측면에 대한 개입이 부부관계실체에 긍정적 영향을 미칠 것이라는 시사점을 얻을 수 있다. 배우자 개개인의 마음챙김 배양, 자각과 수용의 증진, 그것을 통한 새로운 조망의 획득 등에 초점을 맞춘 상담개입 및 프로그램을 개발·적용하여 그 효과를 검증할 필요가 있다. 성인상담 현장에서 포착되

는 기혼여성 내담자들의 요구에 부응한다는 측면에서도 좀더 고민이 필요한 대목이다.

참고문헌

- 고현선 (1995). 부부의 갈등대처유형이 결혼만족도에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 13(4), 71-83.
- 김정호 (1994b). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. *한국심리학회지: 일반*, 13, 186-206.
- 김정호 (1996). 위빠싸나 명상의 심리학적 고찰. *사회과학연구(덕성여자대학교)*, 4, 35-60.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2004b). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. *한국인지행동치료학회*, 4(2), 27-44.
- 김정호 (2004c). 마음챙김 명상에서의 안과 밖의 문제. *사회과학연구(덕성여자대학교)*, 10, 143-155.
- 김희진 (2005). 결혼초기 부부관계향상 프로그램 개발에 관한 연구 - 긍정주의 심리치료 접근 중심으로-. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 877-906.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. *가톨릭대학교 박사학위 청구논문*.
- 유성경, 홍세희, 이아라 (2006). 남녀 학업 우수 청소년이 지각하는 진로장벽과 진로포부의 관계에서 학업효능감의 매개모형 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(4), 837-851.
- 유영주 (1986). 결혼만족도 척도의 타당화 연구: Roach, Frazier, Bowden의 Marital Satisfaction Scale. *경희대학교 석사학위 청구논문*.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착, 그리고 상담. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(3), 1-18.
- 윤호균 (2005). 심리상담의 치료적 기제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 1-13.
- 이명옥, 하정희 (2006). 기혼여성의 스트레스 대처방식, 분리개별화, 희망이 결혼적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 11(4), 477-496.
- 이정은, 이영호 (2000). 개인특성, 스트레스 및 부부간 의사소통과 결혼만족도의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 19(3), 531-548.
- 임승락, 권정혜 (1998). 부부간 의사소통 행동과 결혼생활 만족-성차, 요구입장 차이 및 성격 특성의 영향-. *한국심리학회 1998 연차대회 학술발표 논문집*, 109-124.
- 장현갑 (1996). 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. *한국심리학회지: 건강*, 1, 15-33.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 471-492.
- 정순중 (2005). 학부모 정서관리훈련 프로그램의 개발 및 효과. *서울여자대학교 박사학위 청구논문*.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍세희 (2001). 구조방정식 모형의 기초와 응

- 용. 워크샵 교재. Departments of Education and Psychology, University of California, Santa Barbara.
- Burpee, L. C. & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2006). Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE) in Couples. In Baer, R. A(Ed), *Mindfulness-Based Treatment Approaches - Clinician's Guide to Evidence Base and Applications* (pp. 309-331). London, UK: Elsevier.
- Deikman, M. D. (1984). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
- Goleman, D. (1980). A map for inner space. in R. N. Walsh & F. Vaughan (Eds), *Beyond ego* (pp. 141-150). Los Angeles: J. P. Tarcher.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. NY, The Guilford Press.
- Horowitz, M. G. (1988). The only way out is through: emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 361-384.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell (장현갑, 김교현 (1998). 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사).
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company.
- Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G. & Sheets, V. (2002). A Comparison of methods to test the significance of the mediated effect. *Psychological Methods*, 7, 83-104.
- Martin, R. J. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Marlatt, G. A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-49.
- Muran, J. C. (2002). A relational approach to understanding change: Plurality and contextualism in a psychotherapy research program. *Psychotherapy Research*, 12(2), 113-138.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for general anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 9, 54-68.
- Satir, V., Banmen, J., Gerber, J. & Gomori, M. (1988). *The Satir Model: Family Therapy and Beyond* (한국 버지니아사티어 연구회 역 (2000). 사티어 모델 - 가족치료의 지평을 넘어서. 김영애가족치료연구소)
- 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, 615-623.
- Telch, C., Agras, W., & Linehan, M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting and*

- Clinical Psychology*, 69(6), 1061-1065.
- Wolfsdorf, B. A., & Zlotnick, C. (2001). Affect management in group therapy for women with posttraumatic stress disorder and histories of childhood sexual abuse. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 169-181.

1 차원고접수 : 2007. 8. 10.

심사통과접수 : 2007. 9. 23.

최종원고접수 : 2007. 9. 28.

The Relationship of Mindfulness, Marital Communication Patterns, and Marital Satisfaction in Married Woman

Jieun Lee

Hokyun Yun

The Catholic University of Korea

In the present study, we investigated the relationship of mindfulness, marital satisfaction which is index of the quality of the marital relationship, and marital communication patterns which are significant interactional variable in couples. Research Participants were 186 married woman, who were in thirties and forties. First, the correlation analysis result is as follows. 4 sub-factors of mindfulness, that is present awareness, concentration, non-judgemental acceptance and de-centered attention are positively correlated with positive communication pattern and marital satisfaction. And they are negatively correlated with negative communication patterns. Second, the mediating model analysis result is as follows. Partially mediating model was supported. That is, there was a significant effect from mindfulness to marital communication pattern, and also a significant effect from marital communication pattern to marital satisfaction. Suggestions for future studies and for marital counseling in married woman were made.

Key words : Mindfulness, Marital Communication Pattern, Marital Satisfaction