

연인관계에 대한 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절효과*

민 예 지 이 수 립[†]

가톨릭대학교 상담심리대학원

본 연구는 연인관계에 대한 비합리적 관계신념과 공격성의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 검증하고자 수행되었다. 이를 위해 2018년 2월~3월까지 20대~50대 미혼 성인 남녀 304명을 대상으로 온라인 및 오프라인 설문을 진행하였고, 이 중 이성교제 경험이 없는 7명을 제외한 297명(남 113명, 여 184명)의 자료를 분석하였다. 측정 도구는 비합리적 관계신념 척도, 공격성 척도, 마음챙김 척도를 사용하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 비합리적 관계신념이 공격성에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절효과가 유의하였고, 마음챙김의 수준에 따라 공격성이 상이하게 조절되는 것을 확인하였다. 이러한 결과를 통해 연인관계에서 비합리적 관계신념을 갖고 있는 성인의 공격성을 완화시키는데, 마음챙김이 효과적으로 작용될 수 있음을 경험적으로 입증하였다.

주요어 : 연인관계, 비합리적 관계신념, 공격성, 마음챙김

* 본 연구는 민예지(2018)의 석사학위 논문을 수정, 보완한 것임.

† 교신저자: 이수림, 가톨릭대학교 상담심리대학원, 서울시 서초구 반포대로 222

E-mail : sulimhm@hanmail.net

성인 초기 청년들은 이성교제를 통해 남녀 관계에 대한 가치관, 규범을 학습하고 상대를 존중하는 방법을 배운다(이재림, 옥선화, 이경희, 2002; Erikson, 1998). 이들은 서로에게 의지하고 소속과 유대감을 느끼며, 부모-자녀 관계에 가까운 애착을 형성하면서 개인의 정체감 형성에 많은 영향을 주고 받는다(Baumeister & Leary, 1995). 실제 상담장면에 찾아오는 청년들은 정신건강, 성격, 진로 등 다양한 문제를 호소했고, 이중 이성관계와 성에 관한 주제가 사례의 70%를 차지했다(김진희, 2005; 변은주, 1996; 설기문, 1993). 그만큼 청년들에게 이성관계는 매우 중요한 주제로 인식되고 있다.

이성교제는 발달 환경과 문화가 다른 두 사람이 만나 서로의 관심, 욕구, 기대를 합의해 가는 과정이다. 그러나 종종 두 사람 간 관심, 욕구, 기대가 불일치할 때 갈등이 발생하기도 한다(Peterson, 1983). 이지연과 서수균(2011)은 연인 간 갈등상황에서 상대에 대한 기대수준이 높을 경우, 공격적 감정과 행동을 표출할 가능성이 높다고 주장하였다. 따라서 이성관계에서 벌어지는 갈등은 더 친밀한 관계로 발전하기 위한 필연적 과정임과 동시에(Jacobson & Christensen, 1996), 좌절된 기대와 욕구를 다시 획득하고자 상대를 통제하고 공격할 수 있는 시발점이 되기도 한다(Sanford, 2007). 조인형(2007)은 상대에게 수용, 지지 받고 싶은 욕구가 많을수록 대상에게 강박적으로 몰입하면서 공격성이 높아진다고 밝혔고, Goldstein, Chesir-Teran, McFaul(2008)은 대학생 479명 중 응답자의 96%가 연인과의 갈등상황에서 상대를 의도적으로 무시하고 배척하는 심리적 공격성을 나타낸다고 밝혔다. 이를 통해 연인관계에서 서로에 대한 기대와 욕구가

갈등으로 이어지고 이러한 과정들이 상대에 대한 심리적, 신체적 공격으로 이어질 가능성이 있음을 추측해 볼 수 있다.

실제 2018년 조사된 경찰청 범죄통계에 따르면 연인 간 폭력으로 경찰에 입건된 사람이 2013년 7천2백명에서, 2017년 1만여명으로 4년 만에 43%가 증가했다. 이로 인해 경찰청에서는 매년 연인 간 폭력집중신고기간을 운영하고 범죄율과 가·피해자를 관리하고 있다(홍영오, 2019). 폭력 경험을 가진 사람은 인간에 대한 분노, 적대감, 충동성, 적대적 귀인 편향과 같은 부정 정서를 경험하고(Linder & Crick & Collins, 2002; Murray-Close, 2010), 불안, 우울, 자살시도 같은 정신적 고통에 시달리기도 한다(Brent et al., 1993; Joyner & Udry, 2000; Wolfe-Feiring, 2000). 이는 연인관계에서 벌어지는 공격적 감정과 행동 표출이 점차 사회문제로 그 영역을 확장하고 있고, 결국 개인의 심리적, 신체적 안녕감을 저해한다는 것을 보여주는 결과이다(Kelly, Huston, Cate, 1985; Markman, 1981).

공격성이라 함은 타인에게 위협적이고 방어적인 태도, 사고를 포함하여(이춘아, 2001), 이러한 의도 속에서 정서적, 신체적 피해를 입히는 것을 의미한다(Connor, 2004). Anderson과 Danis(2007)는 연인관계에서의 공격성을, 결혼하지 않은 커플 중 한 명이 상대방에게 심리적, 신체적 공격 및 이와 관련한 위협을 가하는 것으로 정의하였다. 즉, 연인 간 행해지는 공격은 상대를 향한 신체·언어적 공격뿐만 아니라 개인의 분노, 적대감 등 위협적 정서를 수반한 모든 행위를 포함한다.

그간 심리학에서는 다양한 연구를 통해 이성관계에서 공격성 및 부정적 갈등대처방식에 영향을 미치는 원인을 연구해왔다. 대표적으

로 애착 유형(조인형, 2007), 경계선 성격(홍영오, 2019), 대상관계 수준(장정운, 2016) 등 생애 초기 부모 자녀 간 관계에서 비롯되는 요인과 자존감(Rosenberg, 1965), 자아분화 정도(Bowen, 1976)와 같은 자아 변인 요인이 있다. 이외에도 분노, 적대감(Spielberger, 1983)과 같은 정서적 요인과 사랑에 대한 환상(양서연, 2011), 비합리적 관계신념과 같은 개인의 신념 구조가 공격성에 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 그중에서 비합리적 관계신념은 관계에 대한 만족도 및 관계의 질에 영향을 주는 주요한 요인으로 연구되어 왔다(이지연, 서수균, 2011; 이진아, 2016; 임현선, 2014; 조선행, 2014).

Eidelson과 Epstein(1982)은 개인이 경험을 통해 형성한 관계에 대한 태도, 가정, 기준, 기대를 비합리적 관계신념이라고 정의하였다. 그들은 이 비합리적 관계신념으로 인해 부부 관계에서 갈등이 유발되고, 관계만족에 부정적인 영향을 끼친다고 주장하였다. 이 비합리적 관계신념의 종류에는 의견 불일치에 대한 신념, 마음 알아주기에 대한 신념, 변화가능성에 대한 신념, 성적 완벽주의에 대한 신념, 성 고정관념에 대한 신념이 있다. 첫째, 의견 불일치 신념은 친밀한 관계에서 의견이 불일치하는 일은 절대로 있을 수 없다는 신념이다. 이 신념을 가진 사람은 본인이 생각하는 가치와 상대의 의견이 불일치할 경우 이를 자신에 대한 사랑이 결핍된 것이라고 해석한다. 때문에 문제 상황을 회피하거나 상대에게 자신의 가치관과 태도를 강요하여 관계가 더욱 악화된다(Satir, 1967). 두 번째로, 마음 알아주기 신념은 친밀한 관계에서는 자신이 원하는 것을 다 말하지 않아도 상대가 알아차려야 한다는 신념이다. 따라서 자신이 원하는 대로 상대가

움직여주지 않을 때 불만을 갖고 상대에 대해 실망과 오해를 하게 된다. 셋째, 변화 가능성에 대한 신념은 둘 사이 문제는 전혀 개선될 여지가 없으며, 상대가 절대 변하지 않을 것이라고 믿는 신념이다. 이 신념을 가진 사람들은 상대의 강압과 요구에 의해 불행한 관계를 지속한다(Doherty, 1981). 넷째, 성적 완벽주의 신념은 성 관계 시 반드시 상대를 성적으로 만족시켜야 하고, 상대가 만족하지 못하면 자신이 무능하다고 생각하는 신념이다. 이 신념은 성관계에 대한 수행불안(performance anxiety)을 야기 시켜(이근후, 1990) '내가 지금 상대방을 즐겁게 해주고 있는가?' 와 같은 질문을 던지고, 결국 현재의 즐거움과 흥분으로부터 주의를 분산시켜 성적 만족감을 저하시킨다(Markman, Stanley & Blumberg, 2001). 마지막으로, 성 고정관념에 대한 신념은 남자와 여자는 완전히 다르기 때문에 남녀가 서로의 욕구를 이해하는 것은 불가능하다고 믿는 신념이다. 이 신념을 가진 사람들은 남녀 성차에 대한 경직된 관념으로 결국 상대가 갖고 있는 개별적 욕구나 고유의 성격을 알아차리지 못한다.

위에서 살펴본 바와 같이 관계에 대해 비합리적인 태도와 기대를 가지고 있는 사람은, 관계에서 일어난 사건을 왜곡해서 해석할 가능성이 높고, 상대에 대한 실망과 회의를 반복하면서 결국 갈등과 관계의 붕괴를 경험한다(DiGuiseppe & Zee, 1986; Eidelson & Epstein, 1982; Ellis & Harper, 1979; Epstein, 1986; Epstein & Baucom, 2002; Fincham, 1987; Grieger, 1986; Huston, Niehuis & Smith, 1997; Jacobson & Margolin, 1979). 박정희(1997)와 Stets(1992)는 비합리적 관계신념 수준이 높을수록 부부 간 상대를 통제하고 지배하려는 경향이 강하다고

보았는데, 이와 종합해 볼 때 부부 전 단계 인 연인 관계에서도 과도한 기대로 인해 상대에 대한 통제와 공격행동이 나타날 수 있음을 유추해볼 수 있다(권희경 등, 2005; 김예정, 김득성, 1999; 이정성, 한덕웅, 2005; Davies & Cummings, 1994; Kauffman, 1981; Kelly & Burgoon, 1991).

그간 비합리적 관계신념은 부부를 대상으로 비합리적 관계신념과 관계만족 간 관련성 연구가 주를 이루었다. 또한 공격성에 관한 연구는 주로 아동 청소년을 대상으로 연구되어 왔다(이홍, 2009; 심주한, 2008). 그러나 성인 연인 간 빈번한 데이트폭력이 일어나는 최근 사회현상으로 볼 때, 성인들을 대상으로 한 공격성 연구가 필요하며, 동시에 비합리적 관계신념이 강할수록 공격성이 강하게 나타날 가능성이 높으므로, 두 변인 간 관계를 약화시킬 수 있는 변인을 찾는 것이 매우 중요한 과제라고 할 수 있겠다. 이와 관련해서는 그간 이루어진 마음챙김에 관한 연구를 주목해볼 필요가 있다(김경우, 장현갑, 2007; 김준범, 2011; 신정미, 2004; 안소영, 2013; Arch & Craske, 2006; Howells, 2004).

마음챙김의 개념화를 시도한 연구들에서는 마음챙김의 중요한 기능으로 자기 조절 능력을 제시하였다(Baer, 2003; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006). 공격성에 대한 연구에서는 개인이 자기-통제 또는 자기-조절의 결핍으로 분노를 표현하고, 언어적 또는 행동적 공격성을 나타낸다고 보고하였다(White, Jarrett & Ollendick, 2013). 따라서 마음챙김에 의한 상위 인지적 자각이, 사건에 대해 유연하고 적응적 반응을 촉진함과 동시에 자동적, 습관적, 충동적 반응을 최소화 하도록 도움으로써(Brown, Ryan, Creswell, 2007), 자기 조절능

력을 향상시킬 수 있을 것으로 여겨진다. 요약하면, 마음챙김에 포함된 자기-조절 기능을 통해 특정 변인이 공격성 강화에 미치는 효과를 완화시켜 줄 수 있음을 시사한다. 이렇듯 선행연구에서 마음챙김이 공격성에 대한 유의한 조절변인이라는 결과가 밝혀졌음에도 불구하고, 비합리적 관계신념과 공격성 간 관계에서 마음챙김의 역할에 대해서는 아직 밝혀진 바가 없다. 따라서 이에 대한 검증의 필요성이 제기된다.

마음챙김은 순간 발생하는 몸과 마음 현상에 대해 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심화 하는 것을 의미한다(박성현, 2006). 인간은 마음챙김을 통해 분노, 고통, 불안을 야기하는 생각과 감정을 객관적으로 주시하고 그에 따른 정신적 고통과 스트레스로부터 탈민감화 할 수 있다(권석만, 2003). Teasdale (2002)은 마음챙김을 '생각과 감정을 자기와 분리하고 거리를 두는 능력'으로 정의하였는데, 이 마음챙김을 지속할수록 자동화 되어 있는 자신의 생각과 심리적 과정을 통찰(Metacognitive insight)하게 되어 고통을 완화할 수 있다고 주장하였다. 이에 그동안 마음챙김은 청소년을 대상으로 스트레스와 충동성, 분노표출, 공격성을 조절할 수 있는 기제로 연구 되어 왔다.

조용래와 채숙희, 최연숙(2009)은 마음챙김을 지속하면 자동적이거나 충동적인 행동이 감소되고 자율적 방법으로 문제에 대처할 수 있다고 보고하였다. 전현숙과 손정락(2011)은 분노상황에서 마음챙김을 통해 감각, 신체 상태, 생각, 지각, 감정을 자각하는 수준을 높이는 것이 필요하다고 주장했고 실제 마음챙김 수준이 증가할수록 자기 조절이 촉진된다고 보고하였다. 청소년 스트레스와 공격성 간 관

계에 대한 연구에서도 마음챙김이 청소년의 공격 행동, 분노감, 충동성, 적대감을 조절하는 것으로 밝혀졌으며(신정미, 2004; 이덕이, 2006), 청소년의 비합리적 신념이 공격성에 미치는 영향도 마음챙김이 부분 조절하는 것으로 보고되었다(김준범, 2011). 이 외에 거부민 감성과 공격성의 관계를 밝힌 연구에서도 마음챙김이 유의한 조절효과를 나타내는 것으로 밝혀졌다(전아영, 2018).

이렇듯 다수의 선행연구들은 개인의 부정적 정서 혹은 신념과 공격성 간의 관계에서 조절변인으로서 마음챙김의 역할을 강조한다. 그러나 마음챙김 역할에 대한 다수의 선행연구들을 검토해보면 개인의 부정적 특성이 분노와 공격성에 영향을 끼칠 때 마음챙김이 매개변인 역할도 수행하고 있음을 알 수 있다. 그 예로 안소영과 채규만(2015)의 연구에서는 비합리적 신념과 이차적 분노사고 간 관계를 마음챙김이 매개하고 있는 것을 볼 수 있다. 그러나 이 결과는 특정 변인과 분노 관련 변인 간 관계에서 마음챙김의 매개뿐만 아니라 조절 역할도 고려해야 할 필요성을 시사한다. 그 이유는, 다수의 선행 연구 결과에서도 살펴보았듯이 마음챙김이 특정 변인과 분노표현 및 행동화 된 공격성 사이에서는 주로 조절변인 역할을 하고, 특정 변인과 분노사고와 같은 인지적 과정 간의 관계에서는 매개변인 역할을 수행할 가능성이 높을 것으로 보이기 때문이다. 이에 더하여, 본 연구의 독립변인인 비합리적 관계신념은 인지적 특성 중에서도 인지 내용에 기반을 두고 있고, 마음챙김은 이 인지적 내용보다 상위 인지적 측면을 가진다는 점에서 두 변인 간 차이가 있다(Hussain, 2015). 또 마음챙김은 자기-조절 특성을 포함하고 있고(Baer, 2003; Shapiro, Carlson, Astin, &

Freedman, 2006), 자기-조절이 변화하기 어려운 개인적 특성임을 감안할 때(Hoyle, 2006), 비합리적 관계신념과 같은 인지적 내용의 영향으로 마음챙김이 변화할 것이라고 보기에 다소 무리가 있다. 이는 전현숙과 손정락(2011)의 연구에서 마음챙김이 비합리적 신념과의 상호 연관성을 넘어서 역기능적 분노표현을 고유하게 예측한 것과 그 맥락을 함께한다. 이를 종합해볼 때, 비합리적 관계신념과 마음챙김은 인과적 연결성을 가정하기보다 서로 독립적 관계 하에 상호작용 하는 관계로 보는 것이 타당할 것이다. 이에 본 연구에서는 마음챙김을 조절변인으로 상정하고자 한다. 그리고 비합리적 관계신념이 의도적이고 행동적 측면을 반영하는 공격성에 미치는 효과가 개인의 마음챙김의 수준에 따라 상이하게 나타나는지 검증하고자 한다.

따라서 본 연구의 연구문제는 다음과 같고, 연구모형은 그림 1과 같다.

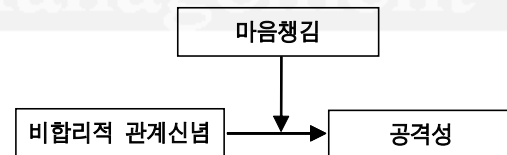


그림 1. 연구모형

첫째, 연인관계에 대한 비합리적 관계신념은 공격성에 유의한 영향을 끼칠 것인가?

둘째, 연인관계에 대한 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향을 마음챙김이 조절할 것인가?

방 법

연구대상 및 절차

본 연구는 2018년 1월 생명윤리심의위원회 승인 후(유효기간: 2018. 01. 30~2019. 01. 29), 2018년 2월에서 3월까지 20대~50대 미혼 성인 남녀를 대상으로 온라인 및 오프라인 설문을 진행하였다. 연구 참여 전 참여자 보호를 위해 원하는 경우 언제든지 참여를 중단할 수 있음과 비밀보장의 원칙에 따라 연구가 진행됨을 안내하였다. 이 후 동의서 서명 및 이성교제 경험 유무에 대해 표시하도록 한 후 이성교제 경험이 없을 경우, 연구 대상자에서 제외하였다. 설문지는 비합리적 관계신념 척도, 공격성 척도, 마음챙김 척도, 총 87문항의 자기보고식 설문이며, 설문에 걸리는 시간은 약 10분 정도 소요되었다. 설문지를 회수한 304명 중 이성교제 경험이 없는 7명을 제외한 총 297명의 자료가 분석에 사용되었고 이중 남성은 113명(38.0%), 여성은 184명(62.0%)이었다. 대상자들의 연령은 20대 150명(50.6%), 30대 132명(44.4%), 40대 12명(4.0%), 50대 이상 3명(1.0%)이었고 평균연령은 30.56세 표준편차는 6.24 이었다.

측정도구

비합리적 관계신념 척도

Eidleson과 Epstein(1982)이 개발한 관계신념 척도(Relationship Belief Inventory: RBI)를 연구진(2006)이 부부관계에 대한 비합리적 관계신념 척도로 번안한 내용을 사용하였다. 본 연구에서는 연인관계에 대한 비합리적 관계신념을 살펴보기 위해 '아내' '남편'으로 된 문항을 '연인'으로 수정하여 사용하였다. 의견불일치, 마음 알아주기, 변화 가능성, 성적 완벽주의,

성 고정관념, 5개 하위요인으로 이루어져 있으며 6점 Likert 척도, 총 40문항으로 구성되었다. '전혀 그렇지 않다' (1점)~'매우 그렇다' (6점)로 평정하였고 각각의 점수가 높을수록 관계신념이 높다고 본다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .76이었다.

공격성 척도

Buss와 Perry(1992)의 공격성 척도를 서수균과 권석만(2002)이 한국판으로 번안 및 개발한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 상대를 연인으로 생각하고 체크할 수 있도록 '누군가' '사람들이'로 지칭된 부분과 주어가 모호한 부분을 '연인'으로 수정하여 사용하였다. 본 척도는 신체적 공격성, 언어적 공격성, 적대감, 분노감, 4개 하위요인, 총 27문항으로 이루어져 있다. '전혀 그렇지 않다' (1점) ~ '매우 그렇다' (5점)으로 5점 Likert 척도로 평정하였고 본 연구에서의 내적합치도는 .88이었다.

마음챙김 척도

박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도를 사용하였다. 본 척도는 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의, 4개 하위요인으로 총 20문항으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다'(1점)~'매우 그렇다'(5점) 5점 Likert 척도로 평정하였고 전체 점수를 역채점 하고 점수가 높을수록 마음챙김 정도가 높다고 본다. 본 연구의 내적 합치도는 .91이었다.

분석방법

수집된 자료의 분석에는 SPSS 21.0 프로그램과 SPSS Macro PROCESS를 사용하였고, 자세한 절차는 다음과 같다. 첫째, 조사대상자의

인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구에서 사용된 측정도구의 신뢰도 확인을 위해 참여자들의 비합리적 관계신념, 마음챙김, 공격성에 대해 신뢰도 분석을 실시 후, Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, Pearson 적률상관분석을 실시하여 비합리적 관계신념, 마음챙김, 공격성 간의 관계를 확인하였다. 넷째, 위계적 중다회귀분석을 실시하여 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향을 마음챙김이 조절하는지를 살펴보았다. 이를 위해 평균중심화된 두 가지 점수를 곱하여 상호작용항에 투입한 후, 상호작용항의 유의성을 검증하였다 (Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003). 다섯째, 구체적으로 조절변인의 어떤 구간에서 조절효과가 유의한지를 살펴보기 위하여 존슨-네이만 방법(Johnson-Neyman technique)을 적용하여 상호작용 탐색을 실시하였다. 상호작용 탐색은 위계적 중다회귀분석의 조절변인 전체 영역 중 어느 구간에서 독립변인이 종속변인에 미치는 영향이 유의한지 탐색하는 과정이다. 이 분석을 통해 조건부 효과 및 표준오차의 비율이 $t_{critical}$ ($p = \alpha$ 에 해당하는 t 의 임계치)값을 갖는, 명확한 조절 변인 값을 확인할 수 있는 장점이 있다.

결 과

주요 변인들 간 상관분석

변인 간 상관관계수 및 변인의 평균과 표준편차를 구하였고, 아울러, 측정 변인의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하여 표 1에 제시하였다. Finch와 West

표 1. 변인들 간의 상관 (N = 297)

변인	1	2	3
1. 비합리적 관계신념	1		
2. 공격성	.46**	1	
3. 마음챙김	-.44**	-.45**	1
평균	81.75	51.44	81.05
표준편차	14.27	13.41	11.95
왜도	0.25	1.51	-0.87
첨도	0.21	2.98	0.76

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

(1997)는 측정변수들의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않을 때 정상 분포 가정을 충족한다고 하였다. 따라서 본 연구에서 사용된 측정변인들의 왜도와 첨도는 정규성 가정을 충족하는 것으로 나타났다. 먼저 비합리적 관계신념은 공격성과의 관계에서 유의한 정적상관이 있었다($r = .46, p < .01$). 즉, 비합리적 관계신념이 높을수록 공격성도 높아지는 경향을 나타내었다. 또 마음챙김은 비합리적 관계신념 및 공격성과 유의한 부적상관을 나타냈다(비합리적 관계신념: $r = -.44, p < .01$; 공격성: $r = -.45, p < .01$). 따라서 비합리적 관계신념과 공격성은 마음챙김이 높을수록 낮아진다고 추측할 수 있다.

비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절효과

비합리적 관계신념과 공격성의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 살펴보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였고(Aiken & West, 1991), 그 결과를 표 2에 제시하였다. 위계적

표 2. 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향에서 주효과 및 조절효과 (N = 297)

	독립변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
	(상수)		7.03***			
1 단계	비합리적 관계신념	.32	5.82***	.29		59.53***
	마음챙김	-.31	-5.68***			
	(상수)		6.75***		.04	
2 단계	비합리적 관계신념	.30	5.54***	.33		47.34***
	마음챙김	-.27	-4.96***			
	비합리적 관계신념 × 마음챙김	-.20	-4.08***			

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

중다회귀분석 1단계에서는 독립변인인 비합리적 관계신념과 조절변인인 마음챙김을, 2단계에서는 비합리적 관계신념과 마음챙김의 상호작용항을 중다회귀방정식에 투입하였다.

이때, 다중공선성 문제를 방지하기 위해 비합리적 관계신념과 마음챙김을 평균중심화한 점수를 사용하였으며, 이렇게 평균중심화 된 두 가지 점수를 곱하여 상호작용항에 투입하였다. 분석 결과, 1단계에서 비합리적 관계신념과 마음챙김은 공격성 전체 변량의 29%를 설명하였고, 공격성에 대한 비합리적 관계신념과 마음챙김의 영향은 통계적으로 유의하였다(관계신념: $\beta=.32$, $p < .001$; 마음챙김: $\beta=-.31$, $p < .001$). 2단계에 투입한 비합리적 관계신념과 마음챙김의 상호작용은 공격성에 대한 설명량이 33%였으며 1단계와 비교하여 4.0% 만큼 설명량이 증가하였다($\Delta R^2=.04$, $p < .001$). 따라서 비합리적 관계신념과 마음챙김의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다($\beta=-.20$, $p < .001$). 이는 마음챙김의 수준에 따라 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향이 상이한 것으로 해석할 수 있겠다.

이 결과를 보다 정확하게 해석하면, 예를 들어 마음챙김의 원점수가 1점 증가하는 경우에는, 비합리적 관계신념 원점수가 1점 증가함에 따른 공격성 원점수 증가는 -.01점이며, 마음챙김의 원점수가 2점 증가하는 경우엔 비합리적 관계신념 원점수가 1점 증가함에 따른 공격성 원점수 증가는 -.02점이 된다.

따라서 마음챙김의 원점수가 증가할수록 비합리적 관계신념의 증가에 따른 공격성 원점수 증가 비율이 감소한다는 것을 의미한다. 이러한 조절효과를 구체적으로 살펴보기 위해 위계적 중다회귀분석의 독립변인별 비표준화 회귀계수와 상수를 바탕으로 원점수 회귀방정식을 구성하였다. 마음챙김과 비합리적 관계신념 모두 평균과 표준편차를 사용하여 평균에서 1 표준편차 아래 점수, 평균 점수, 평균에서 1 표준편차 위에 있는 점수를 각각 변인의 저수준, 중수준, 고수준으로 구분하여 사용하였다. 이 결과는 그림 2에 제시되어 있으며, 그림과 같이 마음챙김의 수준이 저수준에서 고수준으로 갈수록, 관계신념이 공격성에 미치는 효과가 더욱 감소하는 양상을 나타냈다.

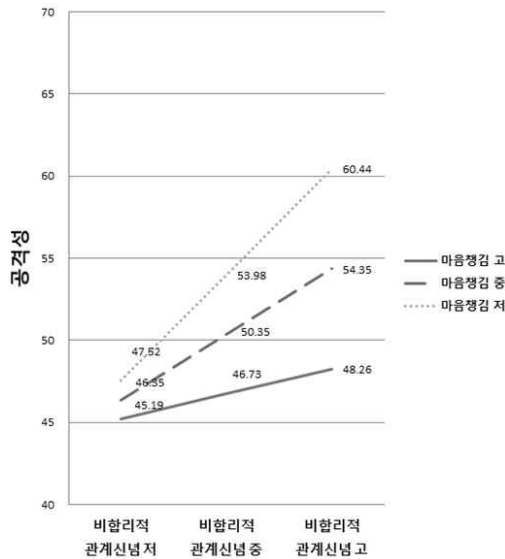


그림 2. 비합리적 관계신념과 공격성 간 관계에서 마음챙김의 조절효과

즉, 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향은 마음챙김의 수준에 따라 상이하며, 이는 비합리적 관계신념과 공격성 간 관계에서 마음챙김의 조절효과가 유의함을 시사한다.

마지막으로 존슨-네이만 분석에 따른 상호작용 효과 분석을 시행하고 그 결과를 표 3에 제시하였다. 마음챙김 원점수가 91.53점을 하회 하는 구간에는 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 조건부 효과가 유의했고(연구대상자의 78.45%), 91.53점 이상 구간에서 신뢰구간에 0이 포함되어 있어 조건부 효과가 유의하지 않았다(연구대상자의 21.55%). 이 결과는 마음챙김의 원점수가 91.53점 이상인 구간에서 마음챙김의 조절효과가 유의하지 않음을 보여준다. 즉, 마음챙김이 91.53 이상으로 상당히 높은 경우, 마음챙김의 정도가 증가해도 비합리적 관계신념의 증가에 따른 공격성 증가에 유의한 변동이 없고, 일정한 비율로 유지

표 3. 마음챙김 원점수에 따른 조절효과 유의성에 대한 검증 결과

마음챙김	t	p	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
62.80	6.97	0.00	0.39	0.70
65.90	7.13	0.00	0.36	0.64
69.00	7.23	0.00	0.33	0.58
72.10	7.19	0.00	0.30	0.52
75.20	6.92	0.00	0.26	0.47
78.30	6.33	0.00	0.22	0.42
81.40	5.43	0.00	0.18	0.38
84.50	4.34	0.00	0.13	0.34
87.60	3.22	0.00	0.07	0.30
90.70	2.21	0.03	0.02	0.27
91.53	1.97	0.05	0.00	0.26

주. LLCI, ULCI = 조절효과 95% 신뢰구간 내에서 하한값 및 상한값.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

된다는 것이다.

논 의

본 연구에서는 연인관계에 대한 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향을 확인하고 이 두 변인 간 관계에서 마음챙김이 유의한 조절효과를 갖고 있는지 확인하고자 하였다. 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 비합리적 관계신념 총점이 공격성에 미치는 영향을 살펴본 결과, 비합리적 관계신념이 높을수록 공격성이 높아져 주효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 연인관계에서 비

합리적 관계신념의 수준이 공격적 감정·행동 표출에 영향을 끼친다는 이지연과 서수균(2011)의 연구와 일치한 결과이다. 또한 연인 관계에서 상대에 대한 과도한 기대가, 통제와 간섭행동으로 이어지면서 공격행동으로 확장될 수 있다는 선행연구 결과(양미선, 2009; 우아미, 박준성, 정태연, 2008; 정자림, 이영호, 2012; Berchen, 2005)와 비합리적 관계신념 수준이 높을수록 부부 간 상대를 통제하고 지배하려는 경향이 강하다고 주장한 박정희(1997)와 Stets(1992)의 연구와도 그 맥락을 함께한다. 특히 본 연구에서는 공격적 정서에 대한 문항으로 분노와 적대감을, 공격적 행동의 기준으로 신체적, 언어적 공격성을 설정하여 조사를 진행했다. 이를 전현숙, 손정락(2011)의 연구와 함께 해석해보면 연인관계에 대한 비합리적 관계신념은 상대에 대한 분노 뿐만 아니라 적대 감정, 신체적, 언어적 공격 행동 모두에 영향을 끼친다고 해석할 수 있겠다. 이를 종합해 볼 때 비합리적 관계신념이 높을 경우 갈등상황에서 상대를 통제하거나 지배하기 위한 방식으로 공격적 감정과 행동을 나타내는 것으로 해석할 수 있겠다.

둘째, 비합리적 관계신념과 공격성의 관계에서 마음챙김이 유의한 조절효과를 나타내는 것으로 밝혀졌다. 이러한 연구 결과는 공격 행동, 분노감, 충동성, 적대감을 마음챙김이 조절한다고 보고한 신정미(2004), 이덕이(2006)의 연구 결과와 일치한다. 또한 마음챙김 수준이 증가 할수록 자기 조절이 촉진된다고 주장한 전현숙과 손정락(2011)의 연구 결과와도 맥락을 일치한다. 따라서 연인관계에 대한 비합리적 관계신념으로 발생하는 심리적, 언어적, 신체적 공격행동을 마음챙김을 통해 조절할 수 있을 것으로 사료된다. 특히 본 연구에

서는 존슨-나이만 분석을 통해 마음챙김 수준이 91.53 이하인 대상자들에게는 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 효과가 유의하였고, 마음챙김 수준이 91.53 이상으로 고수준일 경우에는(연구대상자의 21.55%) 이러한 효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 일부의 사람들에게는 비합리적 관계신념과 공격성 간의 관계에서 마음챙김이 조절변인으로서 기여하지 못할 가능성이 있음을 시사한다. 그러나 마음챙김이 91.53점 이상인 사람들은 전체의 약 20% 정도 밖에 되지 않으므로 마음챙김의 수준이 상당히 높은 사람들을 제외하고 대체로 비합리적 관계신념이 높아도 이 신념이 공격성으로 나타나는데 마음챙김이 완충작용을 해준다고 보는 것이 적절할 것이다.

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 이성관계에 대한 비합리적 관계신념이 공격성에 영향을 미친다는 사실을 입증하였다. 그간 비합리적 관계신념에 대한 연구는 부부 관계에서 관계 만족도, 결별 의도 등의 변인과 함께 다루어졌다. 그리고 공격성에 대한 연구는 주로 청소년들을 대상으로 연구되었다. 그러나 상대가 자신의 기대와 욕구에 부합하지 않을 때 상황을 왜곡하는 인지 과정이 공격행동을 유발한다고 보고한 선행연구와(강일선, 2005; 고성식, 윤호균, 2009; 양명희, 김은진, 2007; 이경성, 한덕웅, 2005) 연인관계에서의 폭력의 빈도가 증가하는 최근의 사회현상으로 볼 때 공격성을 유발하는 인지적 변인에 대해 연구 할 필요가 있었다. 이에 본 연구에서는 연인에 대한 비합리적 관계신념이 공격성에 유의한 영향을 끼친다는 사실을 경험적으로 입증하였다.

둘째, 연인관계에서 비합리적 관계신념이 공격성에 미치는 영향을 마음챙김이 조절할

수 있다는 사실을 검증하였다. 이를 통해 연인관계에 대해 왜곡된 사고와 불안정한 정서를 갖고 있는 사람에게 마음챙김 상담을 통한 치료적 접근을 시도해볼 수 있을 것이다. 즉, 관계에 대한 자신의 비합리적 관계신념, 그로 인한 분노와 적대감을 집중, 자각하게 하여 외현화 된 신체적, 언어적 공격성을 완충하도록 마음챙김 상담이 도움을 줄 수 있을 것이다. 또 일반 현장에서 마음챙김에 대해 알지 못하거나 활용하지 못하는 성인들에게 마음챙김 명상 등을 교육하여 실제 생활에서 활용하도록 가르쳐주면, 내재되어 있던 공격성을 조절하여 관계에서 발생하는 심리적 고통을 스스로 조절할 수 있을 것으로 사료된다.

위 논의를 바탕으로 본 연구의 제한점과 후행 연구자를 위한 제언점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 이성교제 경험이 있는 대상자에 한해 진행되었고, 성별은 남성이 38%, 여성이 62%로 여성의 비율이 다소 높았다. 참여자의 연령 평균은 30.56세로, 20, 30대 대상자가 주를 이루었다. 선행 연구들은 이성애와 동성애 간 공격성의 차이(이동호, 2015), 도구적 공격성과 관계적 공격성에 대한 남녀 간 차별적 패턴(Crick & Grotpeter, 1995) 등 특정 집단에 따른 공격성의 차이를 보고하고 있다. 따라서 후속 연구에서는 대상을 남자와 여자 또는 이성애자와 동성애자 등으로 구분하여, 대상들이 지니는 공격성의 양적 혹은 질적 차이와 마음챙김의 조절효과를 검증하는 것도 의미가 있겠다. 이러한 연구로 비합리적 관계신념과 공격성, 그리고 마음챙김 간의 관계에 대해 보다 깊이 있는 통찰을 얻을 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구에서는 자기 보고식 설문을 사용하여 대상자가 스스로 평가한 자신의 비

합리적 관계신념과 공격성, 마음챙김 수준을 조사하여 연구하였다. 따라서 평가 수준이 실제 자기를 얼마나 반영하고 있는지에 대해서는 후속 연구를 통한 객관적 검증이 필요하다.

위에서 밝힌 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구에서는, 공격성이 조절되지 않아 자기 부적절감을 호소하고 있는 성인들이 자신의 비합리적 관계신념을 통찰하고 적절한 갈등대처방법을 찾을 수 있도록 공격성 조절 기제를 연구했다는 점에서 의미가 있다.

참고문헌

- 강일선 (2005). 자기애와 자기개념의 명확성이 분노에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 고성식, 윤호균 (2009). 이성관계 증진을 위한 온 마음 집단상담 프로그램 개발. 서강대학교 학생생활상담연구소. 인간이해, 30(1), 21-41.
- 권석만 (2003). 현대이상심리학. 서울: 학지사.
- 권희경, 장재홍, 권영민 (2005). 애정관계 행동 척도의 개발과 타당도 연구. 한국심리학회지: 여성, 10(4), 497-524.
- 김경우, 장현갑 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 단축형(6주)이 대학생의 불안과 공격성에 미치는 효과. 스트레스학회, 15(1), 43-49
- 김예정, 김득성 (1999). 데이팅 관계에서 폭력 집단의 특성과 신체적 폭력의 발생의 맥락, 한국가족관계학회지, 4(2), 187-211.
- 김준범 (2011). 청소년의 비합리적 신념이 특성 분노 및 공격성에 미치는 영향: 마음챙김의 중재효과. 침례신학대학교 석사학위 청구

- 논문.
- 김진희 (2005). 대학생의 이성교제에 관한 사 이버상담 사례연구. 한국가정관리학회지, 23, 137-151.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대 학교 박사학위 청구논문.
- 박정희 (1997). 자아상태와 비합리적 신념에 따 른 아내들의 부부갈등해결방식. 서강대학 교 석사학위 청구논문.
- 변은주 (1996). 대학생의 건강한 이성교제를 위 한 집단상담 효과분석. 부산대학교 석사학 위 청구논문.
- 서수균, 권석만 (2002). 한국판 공격성 질문지 의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(2), 487-501.
- 설기문 (1993). 우리나라 대학상담의 이론적 모형: 현황과 방향. 한양대학교 학생생활연 구소, 11, 25-52.
- 신정미 (2004). 수식관 명상이 남자 중학생의 공 격성 감소에 미치는 효과. 창원대학교 석 사학위 청구논문.
- 심주한 (2008). 초등학생의 공격성 유형에 따른 대인관계성향과 대인문제해결사고의 차이 분석. 한국교원대학교 석사학위 청구논문.
- 안소영 (2013). 마음챙김 수준이 공격성에 미치 는 영향: 비합리적신념과 이차적 분노사고 의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위 청 구논문.
- 안소영, 채규만 (2015). 비합리적 신념이 이차 적 분노사고에 미치는 영향: 마음챙김의 매개효과. 한국인지행동치료학회, 15(2), 339-357.
- 양명희, 김은진 (2007). 청소년의 분노와 자기 개념명확성, 성격 특성과의 관련성 탐구. 한국청소년 연구, 18(1), 163-184.
- 양미선 (2009). 자기불일치, 이상형과 실제 파트 너의 일치 정도 및 관계의 질이 이성 관계 집착행동에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석 사학위 청구논문.
- 양서연 (2011). 사랑에 대한 환상, 자존감, 자아 분화 및 인지적 정서조절전략과 이성 관계 집착행동의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 연규진 (2006). 부부관계에 대한 비합리적 신념 과 결혼만족도와의 관계: 다층모형을 이용 한 자기 효과와 상대방 효과 분석. 연세대 학교 석사학위 청구논문.
- 우아미, 박준성, 정태연 (2008). 집착행동의 구 성요인 및 집착행동이 이성 관계에 미치 는 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 13(4), 521-546.
- 이경성, 한덕웅 (2005). 친밀한 이성 관계에서 이상과 현실의 차이가 관계만족에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19(1), 163-184.
- 이근후 (1990). 새로운 성치료: 성기능장애의 적 극적 치료법. 서울: 하나의학사.
- 이덕이 (2006). 만트라 명상이 중학생 공격성 완 화에 미치는 영향. 창원대학교 석사학위 청구논문.
- 이동호 (2015). 남성 동성애자의 감각추구 성향, 수동공격, 자기수용, 외로움 및 관계중독 간의 관계. 삼육대학교 석사학위 청구 논문.
- 이재림, 옥선화, 이경희 (2002). 이성교제에서 의 남녀차이 이해 증진 프로그램 개발 및 평가. 한국가정관리학회지, 20(5)
- 이지연, 서수균 (2011). 비합리적 신념과 이성 관계만족도 사이에서 부적응적 갈등대처 방식의 매개효과. 한국심리학회지: 일반,

- 30(3), 775-791.
- 이진아 (2016). 부부관계의 비합리적 신념과 결 혼만족도 관계에서 자기분화, 자기효능감 매개효과. 상명대학교 석사학위 청구논문.
- 이춘아 (2001). 청소년의 또래공격성과 피공격 성. 전남대학교 박사학위 청구논문.
- 이홍 (2009). 청소년의 공격성 하위 유형에 따른 인지 및 정서 특성. 아주대학교 석사학위 청구논문.
- 임현선 (2014). 신혼부부의 부부관계신념 지각과 만족이 배우자의 긍정적 행동 지각 및 만족 에 미치는 영향: 부부 간 의사소통의 매개 효과를 중심으로. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 장정윤 (2016). 대학생의 대상관계수준이 데이트 폭력 가해행동에 미치는 영향: 집착행동의 매개효과. 동덕여자대학교 석사학위 청구 논문.
- 전아영 (2018). 청소년의 거부민감성이 관계적 공격성에 미치는 영향: 분노반추의 매개효과와 마음챙김의 조절효과. 단국대학교 석사학위 청구논문.
- 전현숙, 손정락 (2011). 역기능적 분노표현 및 비합리적 신념과 마음챙김의 관계. 한국심리학회: 일반, 30(2), 377-396.
- 정자림, 이영호 (2012). 한국판 이성관계 간섭 행동척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 여성, 17(2), 209-225
- 조선행 (2014). 부부관계신념 관련변인이 배우자의 긍정적 행동에 대한 지각과 만족에 미치는 영향. 중앙대학교 석사학위 청구논문.
- 조용래, 채숙희, 최연숙 (2009). 우울과 불안증상 및 안녕감에서 경험 회피와 마음챙김 주의 자각의 역할. 한국심리학회지: 임상, 28(4), 1135-1154.
- 조인형 (2007). 대학생의 교제변인, 애착유형, 데이트 관계의 질이 데이트 폭력에 미치는 영향. 충북대학교 석사학위 청구논문.
- 홍영오 (2019) 한국의 범죄현상과 형사정책.
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage.
- Anderson, K. M., & Danis, F. S. (2007). Collegiate sororities and dating violence: An exploratory study of informal and formal helping strategies. *Violence Against Women, 13*, 87-100.
- Arch, J. J. & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy, 44*, 1849-1858.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual & empirical review. *Clinical Psychology: Science & Practice, 10*, 125-143.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
- Betchen, S. J. (2005). *Intrusive partners-elusive mates: The pursuer-distance dynamic in couples*. New York: Routledge.
- Bowen, M. (1976). *Theory in the Practice of Psychology*. In P. J. Family therapy. New York: Gardner Press.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18(4)*, 211-237.
- Brent, D. A., Perper, J. A., Moritz, G., Baugher,

- M., Roth, C., Balach, L. et al.(1993). Stressful life events, psychopathology, and adolescent suicide: A case control study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 23, 179-187
- Buss, A., Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple correlation regression analysis for the behavioral sciences*. UK: Taylor & Francis.
- Connor, D. F. (2004). *Aggression and antisocial behavior in children and adolescent: reseach and treatment*. NY: The Guilford Press.
- Crick, N. R. & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender, and social-psychological adjustment. *Child Development*, 66(3), 710-722.
- Davies, P. T., & Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*, 116, 387-411.
- DiGiuseppe, R. D., & Zee, C. (1986). A rational-emotive theory of marital dysfunction and marital therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy* 4, 22-27.
- Doherty, W. J. (1981). Cognitive processes in intimate conflict: II. Efficacy and learned helplessness. *American Journal of Family Therapy*. 9, 35-44.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Ellis, A., & Harper, R. (1979). *A new guide to rational living*. Hollywood: Wilshire Brooks.
- Epstein, N. (1986). Cognitive marital therapy. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 68-81.
- Epstein, N., & Baucom, D.H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. Washington, DC: American Psychology Association.
- Erikson, Erik H. (1998). *The life cycle completed*. New York: W. W. Norton.
- Finch, J. F., & West, S. G. (1997). The investigation of personality structure: Statistical models. *Journal of Research in Personality*, 31, 439-485.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T.N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797-809.
- Grieger, R. (1986). The role and treatment of irresponsibility in dysfunctional relationships. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 4(1), 50-67.
- Goldstein, S. E., Chesir-Teran, D., & McFaul, A. (2008). Profiles and correlates of relational aggression in young adults' romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(3), 251-265.
- Howells, K. (2004). Anger and its links to violent offending. *Psychiatry, Psychology and Law*, 11(2), 189(8).
- Hoyle, R. H. (2006). Personality and self regulation: Trait and information processing perspectives. *Journal of Personality*, 74(6), 1507-1526.
- Hussain, D. (2015). *Meta-cognition in mindfulness*. A

- conceptual analysis.
- Huston, T. L., Niehuis, S., & Smith, S. (1997). *Divergent Experiential and Behavioral Pathways leading to Marital Distress and Divorce*. Paper presented at the National Council on Family Relations, Washington, DC.
- Jacobson N. S., & Christensen A. (1996). *Acceptance and change in couple Therapy: A Therapist's guide to transforming relationship*. Norton New York.
- Jacobson, N. S., & Margolin, G. (1979). *Marital Therapy: Strategies based on social learning and behavior exchange principles*. New York: Brunner/Mazel.
- Joyner, K. & Udry, J. R. (2000). You don't bring me anything but down: Adolescent romance and anything but down: Adolescent romance and depression. *Journal of Health and Social Behavior, 41*, 369-391.
- Kauffman, J. M. (1981). *Characteristics of children's behavior disorders*. Columbus: Bell & Howell Company.
- Kelly, D. L., & Burgoon, J. K. (1991). Understanding marital satisfaction and couple type as functions of relational expectations. *Human Communication Research, 1*, 40-69.
- Kelly, C., Huston, T. L., & Cate, R. M. (1985). Premarital relationship correlates of the erosion of satisfaction in marriage. *Journal of Social and Personal Relationships, 2*, 167-178
- Linder, J. R., Crick, N. R., & Collins, W. A. (2002). Relational aggression and victimization in young adults' romantic relationships: Associations with perceptions of parent, peer, and romantic relationship quality. *Social Development, 11*(1), 69-86.
- Markman, H. J. (1981). The prediction of marital success: A five-year follow-up. *Journal of Consulting and clinical Psychology, 49*, 760-762.
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2001). *Fighting for your marriage*. CA: Josey-Bass.
- Murray-Close, D., (2010). Proactive, reactive, and romantic relational aggression in adulthood: Measurement, predictive validity, gender differences, and association with intermittent explosive disorder. *Journal of Psychiatric Research, 44*(6), 393-404.
- Peterson, D. R. (1983). *Conflict. Close relationships*. New York: Freeman
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University press.
- Sanford, K. (2007). The Couples Emotion Rating Form: Psychometric properties and theoretical associations. *Psychological Assessment, 19*(4), 411-421.
- Satir, V. (1967). *Conjoint family Therapy*. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books.
- Shapiro, L. S., Carlson, L. E, Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 373-386.
- 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.
- Stets, J. E. (1992). Measuring intrafamily conflict and violence: The conflict tactics scales. *Journal of Marriage and the Family, 41*, 75-88.

- 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.
- White, B. A., Jarrett, M. A., & Ollendick, T. H. (2013). Self-regulation deficits explain the link between reactive aggression and internalizing and externalizing behavior problems in children. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 35*(1), 1-9.
- Wolfe, D. A. & Feiring, C. (2000). Dating violence through the lens of adolescent romantic relationships. *Child maltreatment, 5*, 360-363.

1차원고접수 : 2020. 07. 19.

심사통과접수 : 2020. 12. 02.

최종원고접수 : 2020. 12. 30.

The influences of the Irrational Relationship belief in Romantic relationships on Aggression: The moderating effect of Mindfulness

Ye-ji Min

Su-lim Lee

The Catholic University of Korea

The purpose of this study was to examine the moderating effect of mindfulness in romantic relationships, between irrational relationship beliefs, aggression. The sample randomized online and offline questionnaire survey of 304 unmarried men and women over 20 years old. From this survey, 297 participants except 7 who had no experience of romantic relationships were analyzed. Used measures were as follows: the irrational relationship belief scale, aggression scale and mindfulness scale. The results of this study are as follows. First, the higher the irrational relationship belief, the higher the aggression significant the main effect was. Second, the moderated effect of mindfulness was significant in the effect of irrational relationship beliefs on aggression. Also aggression is different depending on the level of mindfulness. Through this study, we indicate mindfulness effectively moderated the aggression of the who has an irrational relationship beliefs.

Key words : romantic relationships, irrational relationship beliefs, aggression, mindfulness