

## 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서의 매개효과 검증

김 지 연\*

영남대학교 심리학과

본 연구는 대학생 258명을 대상으로 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서의 매개효과를 살펴보았다. 마음챙김과 긍정적 정서, 그리고 자아탄력성 간의 관계를 확인하기 위하여 상관분석과 단계적 회귀분석을 실시하였고, 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서의 매개효과를 확인하기 위하여 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 상관분석 결과, 마음챙김은 긍정적 정서, 자아탄력성과는 정적 상관을 스트레스 반응과는 부적 상관을 보였다. 긍정적 정서는 자아탄력성과는 정적 상관을 스트레스 반응과는 부적 상관을 보였다. 자아탄력성은 스트레스 반응과 부적 상관을 보였다. 단계적 회귀분석 결과, 긍정적 정서, 마음챙김의 비자동성, 그리고 마음챙김의 기술 순서로 자아탄력성을 고유하게 설명하였다. 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서의 매개효과를 검증한 결과, 마음챙김이 자아탄력성에 미치는 직접 효과보다 긍정적 정서의 매개 작용에 의한 간접 효과가 더 유의하였다. 논의에서 본 연구에서 얻어진 중요 결과에 대해 논했다.

주요어 : 마음챙김, 긍정적 정서, 자아탄력성, 스트레스 반응

---

\* 교신저자 : 김지연, 영남대학교 심리학과, (712-749) 경북 경산시 대학로 280  
053-810-3253, tina330@ynu.ac.kr

마음챙김(Mindfulness)은 순간순간 ‘주의의 장’에서 일어나는 생각이나 감정 및 감각을 있는 그대로 인정하고 수용하면서, 현재를 중심으로 또렷하게 알아차리는 것을 의미한다(Kabat-Zinn, 1990). 마음챙김을 많이 하는 사람들은 더 높은 자율적 행동조절 수준을 보이며 웰빙 수준이 높았다(Brown & Ryan, 2003). 즉 마음챙김은 경험을 명료하고 생생하게 만들어 줌으로써 직접적으로 웰빙과 행복에 기여한다. 또한 자신의 내적 경험을 알아차리고 외적 행동을 마음챙김 하여 자동적, 습관적 반응을 막는 역할을 하며, 자신의 욕구, 가치 및 흥미에 맞는 행동을 자기 주도적으로 선택하고 행동할 기회를 제공하여 자율적 행동조절이 가능하도록 돕는 역할도 한다. 꾸준하고 지속적인 마음챙김은 부정적 정서를 줄여줄게 하고 긍정적 정서는 증가하게 하며, 비록 개인이 어떤 어려움을 갖고 있더라도 그 문제를 깨닫고 받아들일 수 있는 힘을 갖게 한다. 그리고 그 결과, 긍정적 정서가 함양되고 자신의 문제를 정직하게 보면서 현실을 수용할 수 있게 되어 긍정적인 변화를 유도한다.

마음챙김과 정서에 관한 연구들은 많은 부정적인 정서들이 단지 바라보는 것만으로 감소되거나 소멸하는 경향이 있다고 보고하였는데, 정서에 대해 마음챙김을 하게 되면 불필요한 생각이나 믿음의 작용이 차단됨으로써 더 이상 그 정서가 지속되지 못하고 감소하거나 사라지게 된다는 것이다. 그리고 우리가 강한 부정적 정서에 놓여있을 때, 마음챙김을 통해 그것을 그저 바라보는 것 자체가 그 정서에 휩쓸리지 않도록 도와준다(김정호, 2001). 즉 마음챙김에서는 부정적인 정서를 있는 그대로 단지 바라보기만 함으로써 부적절한 억압이나 추방으로 인한 부정적 정서의 악화를

막아줄 뿐만 아니라 사라지게 한다. 또한 마음챙김에서 가만히 바라보는 것은 곧 마음의 안정을 가져와서 긍정적인 마음 상태로 변화하도록 도우며 동시에 부정적인 상태를 감소 또는 제거하도록 돕는다(김정호, 2001; 강태영, 김정호, 2008). 이처럼 마음챙김을 통해 우리는 스트레스의 원인이 되는 내적 요인들을 더 잘 이해하고 다스릴 수 있게 된다. 또한 스트레스 반응이 발생하거나 발생한 후 지속되고 있을 때 그것을 잘 알아차리게 해줌으로써 스트레스관리를 효과적으로 실행할 수 있게 해주며, 동시에 스트레스 반응 자체의 소멸에도 도움을 준다(김정호, 2001).

긍정적 정서(positive emotion)는 부정적 정서의 생리적 효과를 원상태로 회복시키는 기능을 한다는 원상복구 가설(undoing hypothesis)이 실험을 통해 증명되면서(정봉교, 김지연, 2006; 정봉교, 2007) 그 적응적 기능에 대해 많은 연구들이 진행되어져 왔다. 긍정적 정서의 확장 및 증진이론(The Broaden-and-Build Theory)에서는 부정적 정서가 위험을 알리고 반응범위를 좁혀서 위험신호에 재빨리 대처하게 하는 반면, 긍정적 정서는 안전의 신호로서 대처역량을 확장하고 증대시킨다고 설명하였다(Fredrickson, 1998). 즉 부정적 정서는 생존에 있어 아주 중요한 역할을 하면서도 몸과 마음을 지치게 하는 반면, 긍정적 정서는 스트레스 상황에서 지친 몸과 마음을 원상태로 되돌리는 역할은 물론, 마음을 넓히고 심리적 힘을 기르는 역할도 하는 것으로 밝혀졌다.

최근 긍정적 변화와 성공적인 적응이라는 측면에서 강조되고 있는 중요 변인으로 자아탄력성(ego-resilience)이 있다. 자아탄력성은 변화하는 환경에 적응하는 개인의 능력을 반영한 비교적 안정적인 성격 특질로서, 스트레스

에 효율적으로 적응하기 위해 필요한 인내심과 충동을 조절할 수 있는 능력을 의미하기도 한다.

자아탄력성이 높은 사람들은 긍정적 정서를 자주 느끼고 높은 수준의 자아 강도를 지니고 있으며, 정서적으로 안정되고 높은 수준의 자기효능감을 갖고 있다(Block & Block, 1980; Block & Kremen, 1996). 또한 자아탄력성이 높은 사람들은 긍정적 정서를 이용하여 스트레스 경험으로부터 신속히, 그리고 효과적으로 회복된다는 것도 밝혀졌다(Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006; Tugade & Fredrickson, 2004; Tugade, Fredrickson, & Barrett., 2004).

자아탄력성과 긍정적 정서, 스트레스와의 관계를 다룬 연구에서는 매일 꾸준히 긍정적 정서를 느끼지 않는 사람들보다 매일 꾸준히 긍정적인 정서를 더 자주 경험하는 사람들이 스트레스 유발 사건들을 더 잘 견디는 것을 보여주었고 이러한 사람들이 보다 탄력적인 것으로 나타났다(Hobfoll, 1989).

또 다른 연구에서는 긍정적 정서가 심각한 고통을 경험한 후 회복하는데 있어 중요한 역할을 하며, 부정적 정서에 비해 상대적으로 적은 수준의 긍정적 정서는 스트레스 상황에서 부정적 정서가 지닌 취약성을 증가시켰다. 또한 만성 통증 환자가 경험하는 긍정적 정서는 자아탄력성을 강화시켜서 결과적으로 통증의 지각 정도를 감소시키는 것으로 나타났다(Zautra, Johnson, & Davis, 2005).

자아탄력성의 계발과 증진에 영향을 주는 요인으로 낙관주의와 희망, 긍정적 정서와 웃음을 강조한 연구에서는, 특히 자아탄력성 수준이 낮은 사람들이 역경을 효과적으로 극복하는데 있어 긍정적 정서가 직접적 영향을 발휘하는 중요한 요인으로 작용한다고 보고하였

다(Bonanno, Galea, Bucciarelli, Vlahov, 2007). 즉 긍정적 정서는 스트레스 상황에서 지친 몸과 마음을 안정된 상태로 되돌리는 역할은 물론, 스트레스를 효율적으로 극복하는 데 있어서도 중요한 역할을 한다. 또한 긍정적 정서는 자아탄력성을 강화시킴으로써 성공적인 적응을 돕기 때문에 자아탄력성을 높이는 데 있어서도 중요한 역할을 하는 것으로 볼 수 있다.

자아탄력성과 마음챙김의 관계를 다룬 연구에서도 마음챙김을 하게 되면 더욱 더 탄력적이 되고, 또한 마음챙김을 하면 희망과 자아탄력성을 불러일으켜서 자신이 처한 환경을 보다 의미 있는 것으로 재정의하고 재구조화하게 된다고도 하였다(Fiol & O'Connor, 2003; Garland, Gaylord, & Park., 2009).

아직까지 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 많지 않다. 최근 자아탄력성을 증대할 수 있는 프로그램 개발을 통해 자아탄력성을 증진시키려는 노력이 이어지면서(Lyubomirsky & Della Porta, 2008), 자아탄력성에 중요한 영향력을 발휘하는 긍정적 정서가 주목을 받기 시작하였고, 더불어 부정적 정서의 감소에 효과를 발휘하는 것으로 알려진 ‘마음챙김에 기반을 둔 스트레스 감소(mindfulness based stress reduction; MBSR)’ 프로그램이 활성화되면서 MBSR의 주요 개념인 마음챙김과 정서 간의 관계에 대해서도 많은 연구 결과들이 보고되고 있다. 마음챙김과 긍정적 정서(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008), 이처럼 긍정적 정서와 자아탄력성(Cohn, Fredrickson, Brown, & Mikels, 2009; Ong et al., 2006; Tugade & Fredrickson, 2004; Tugade et al., 2004)에 관한 연구들에서 마음챙김과 긍정적 정서와의 관계, 긍정적 정서와 자아탄력성 간의 관계에 대한 설명은 어느 정도 이루어졌지

만, 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계를 직접 다룬 연구는 많이 부족한 상태이다.

그런데 근래 들어 마음챙김을 하게 되면 더욱 더 자아탄력적이 되고, 또한 마음챙김을 하면 희망과 자아탄력성을 불러일으켜서 자신이 처한 환경을 보다 의미 있는 것으로 재정의하고 재구조화 하게 된다고 강조한 연구가 보고되면서(Fiol & O'Connor, 2003; Garland, et al., 2009), 마음챙김이 자아탄력성에 영향을 미치는 선행변인임을 예측해볼 수 있게 되었다.

이상을 바탕으로, 본 연구에서는 마음챙김과 긍정적 정서, 그리고 자아탄력성과의 관계에 대해 살펴보고자 한다. 그러기 위해서 상관분석을 통해 각 요인들 간의 관계성을 확인해 볼 것이다. 그리고 마음챙김과 긍정적 정서가 자아탄력성에 영향을 미치는 유의한 선행변인인가를 확인해 보기 위하여, 마음챙김과 긍정적 정서, 그리고 자아탄력성을 모두 포함한 연구모형을 구성하여 검증해보고자 한다. 즉 자아탄력성을 종속변인으로, 마음챙김은 예측변인으로 하고, 긍정적 정서는 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계를 매개하는 변인으로서 연구모형을 구성한 뒤 이 모형의 적합도를 검증해보고자 한다.

부가적으로, 자아탄력성 수준에 따라 나타나는 스트레스 반응성에서의 차이도 확인해보고자 한다. 선행연구에서는 자아탄력성이 높은 사람들은 어떤 상황을 스트레스로 지각하는 경우도 적고, 스트레스 상황에서도 이로 인한 예기 불안이나 우울을 경험하는 경향이 낮다고 보고하였다(Block & Block, 1980; Block & Kremen, 1996). 또한 자아탄력성이 높은 사람들이 잠재적인 외상 사건을 경험하게 되면 정서적, 신체적 웰빙에 일련의 변화와 단기간 안정 상태 조절의 어려움을 겪기는 하지만,

잠재적인 외상 사건에 대한 스트레스 반응들이 비교적 짧게 나타나는 편이고, 스트레스 반응들에 대해 적절하게 기능하는 능력도 크게 방해받지 않는다고 보고하였다(Bonanno et al., 2007).

반면, 한 연구에서는 자아탄력성이 부적절한 환경으로부터 자신을 격리시키고자 할 때 나타나는 특성이라고 소개하면서, 스트레스 반응으로서 우울, 긴장, 분노 등과 자아탄력성 간에는 항상 부적 상관이 나타날 것이라고 하였다. 즉 자아탄력성은 우울, 긴장 등을 유발하는 부적절한 환경으로부터 자신을 격리시키기 위해 스트레스 반응들과 일관된 부적 상관을 보인다고 보고하였다(Hunter & Chandler, 1999). 이 연구 결과에 따르면 자아탄력성의 높고 낮음과는 상관없이 스트레스 반응과 자아탄력성 간에는 항상 부적 상관이 나타난다는 것이다.

이처럼 자아탄력성과 스트레스 반응 간의 관계를 다룬 선행연구들은 서로 다른 결과들을 보여주고 있기 때문에 이 두 변인 간의 관계를 좀 더 살펴볼 필요가 있겠다. 따라서 본 연구에서는 자아탄력성과 스트레스 반응 간의 관계를 명확히 확인하기 위하여 자아탄력성 수준에 따라 스트레스 반응에서 어떠한 차이가 나타나는지에 대해서도 확인해보고자 한다.

## 방 법

### 참가자

본 연구의 참여자는 경북 경산시에 소재하는 대학교 재학생 258명이었고, 최종 자료 분석에 사용된 258명 중 남자는 84명(33%), 여자

는 174명(67%)이었다.

#### 측정도구

본 연구에 참여한 대학생들을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 이 설문 조사에 사용된 척도는 다음과 같다.

##### 한국판 5요인 마음챙김 질문지

마음챙김을 측정하기 위해 Baer와 동료들(2006)이 개발한 5요인 마음챙김 질문지(Five Factor Mindfulness Questionnaire: FFMQ)를 원두리와 김교현(2006)가 번안하여 타당화한 한국판 5요인 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도의 전체 신뢰도는  $\alpha=.84$ 였고, 하위요인인 비자동성은  $\alpha=.77$ , 자각행위는  $\alpha=.83$ , 관찰은  $\alpha=.75$ , 비 판단은  $\alpha=.83$ , 기술은  $\alpha=.86$ 으로 나타났다.

##### 자아탄력성 척도

자아탄력성 측정을 위하여 Block과 Kremen(1996)이 제작한 자아탄력성 척도(ego-resilience Scale, ER89)를 정봉교(2007)가 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서 나타난 자아탄력성 전체 신뢰도는  $\alpha=.81$ 이었다. 요인분석 결과, 3개의 하위 요인으로 구성되었음이 밝혀졌는데, 각 요인별 문항 내용을 바탕으로 하여 활력성( $\alpha=.81$ ), 긍정적 태도와 자신감( $\alpha=.73$ ), 효율적 회복력( $\alpha=.61$ )으로 명명하였다.

##### 긍정정서와 부정정서 척도(PANAS)

현재를 중심으로 지난 일주일 동안의 긍정적 정서와 부정적 정서를 측정하기 위해 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개발한 긍정정서와 부정 정서 척도(Positive and Negative

Affect Schedule: PANAS)를 정봉교와 윤병수(2001)가 한글로 번안한 것을 사용하였다. 총 20문항으로, 긍정적 정서(PA)를 기술하는 10개의 문항( $\alpha=.88$ )과 부정적 정서(NA)를 기술하는 10개의 문항( $\alpha=.88$ )으로 구성되었다.

##### 스트레스 반응 척도

스트레스 반응을 정서적, 신체적, 인지적, 행동적 반응으로 나누어 측정하기 위해 고경봉, 박중규 및 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응척도(Stress Response Inventory)를 사용하였다. 이 척도는 긴장( $\alpha=.73$ ), 공격성( $\alpha=.79$ ), 신체화( $\alpha=.74$ ), 분노( $\alpha=.73$ ), 우울( $\alpha=.85$ ), 피로( $\alpha=.74$ ), 좌절( $\alpha=.84$ )의 7개 하위요인으로 구성되어 있으며 전체 신뢰도는  $\alpha=.95$ 로 나타났다.

## 결 과

### 자아탄력성, 마음챙김, 긍정적 정서와 스트레스 반응 간의 상관분석 결과

자아탄력성, 마음챙김, 긍정정서와 스트레스 반응 간의 상관을 살펴보았다(표 1). 그 결과, 자아탄력성은 긍정적 정서( $r=.57, p<.01$ ), 마음챙김 전체( $r=.39, p<.01$ ), 마음챙김 하위요인인 자각행위( $r=.21, p<.01$ ), 관찰( $r=.21, p<.01$ ), 비자동성( $r=.32, p<.01$ ), 기술( $r=.35, p<.01$ )과는 정적 상관을 보였다. 또한 스트레스 반응 하위요인인 긴장( $r=-.23, p<.01$ ), 분노( $r=-.14, p<.01$ ), 우울( $r=-.30, p<.01$ ), 피로( $r=-.20, p<.01$ ), 좌절( $r=-.23, p<.01$ )과는 부적 상관을 보였으며, 스트레스 반응 하위요인인 공격성과 신체화, 마음챙김 하위요인인 비판단과의

표 1. 자아탄력성, 마음챙김, 긍정적 정서, 스트레스 반응 간의 상관분석

	1 자아탄력성	2 마음챙김	3 긍정적 정서	4 스트레스 반응
1	-			
2	.39**	-		
3	.57**	.34**	-	
4	-.23**	-.43**	-.23**	-

\*\*  $p < .01$ 

상관은 유의하지 않았다. 마음챙김은 긍정적 정서와는 정적 상관( $r=.34$ ,  $p<.01$ )을 보였고, 스트레스 반응 하위요인인 긴장( $r=-.33$ ,  $p<.01$ ), 공격성( $r=-.18$ ,  $p<.01$ ), 분노( $r=-.36$ ,  $p<.01$ ), 우울( $r=-.47$ ,  $p<.01$ ), 피로( $r=-.42$ ,  $p<.01$ ), 좌절( $r=-.37$ ,  $p<.01$ )과는 부적 상관을 보였지만, 신체화와의 상관은 유의하지 않았다. 긍정적 정서는 스트레스 반응 전체( $r=-.37$ ,  $p<.01$ ), 스트레스 반응 하위요인인 긴장( $r=-.29$ ,  $p<.01$ ), 우울( $r=-.37$ ,  $p<.01$ ), 피로( $r=-.15$ ,  $p<.01$ ), 좌절( $r=-.22$ ,  $p<.01$ )과는 부적 상관을 보였지만, 공

격성, 신체화, 분노, 그리고 마음챙김 하위요인인 비판단과의 상관은 유의하지 않았다.

자아탄력성 수준에 따른 스트레스 반응의 평균 차이 검증

자아탄력성 수준에 따른 스트레스 반응의 평균 차이를 확인하기 위하여, 전체 사례 수에서 자아탄력성 합계 점수를 기준으로 상, 하위 30%를 추출하여 자아탄력성 상위 집단과 자아탄력성 하위 집단으로 구성하였다. 자

표 2. 자아탄력성 수준에 따른 스트레스 반응의 평균과 표준편차

	자아탄력성上 (N=90)	자아탄력성下 (N=90)	차이 ( $df=178$ )
스트레스 반응	긴장	1.76(.65)	2.15(.78) $t = -3.66^{***}$
	분노	1.95(.72)	2.24(.81) $t = -2.52^{**}$
	공격성	1.44(.76)	1.43(.67) $t = 0.08$
	신체화	1.93(1.04)	2.00(.94) $t = -0.48$
	우울	1.76(.72)	2.36(.84) $t = -5.13^{***}$
	피로	2.44(.84)	2.85(.85) $t = -3.21^{**}$
	좌절	2.12(.84)	2.63(.95) $t = -3.79^{***}$
	Total	1.92(.63)	2.30(.69) $t = -3.80^{***}$

\*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

아탄력성 상위 집단(자아탄력성 上)은 90명(남 39명, 여 51명)이었고, 자아탄력성 하위 집단(자아탄력성 下)은 90명(남 24명, 여 66명)이었다. 스트레스 반응에 있어 자아탄력성 수준에 따른 평균의 차이를 검증해본 결과(표 2), 자아탄력성이 높은, 즉 자아탄력성 상위집단이 긴장 $t(178)=-3.66, p<.001$ , 분노 $t(178)=-2.52, p<.01$ , 우울 $t(178)=-5.13, p<.001$ , 피로 $t(191)=-3.21, p<.001$ , 좌절 $t(191)=-3.79, p<.001$ , 스트레스 반응 전체 $t(191)=-3.80, p<.001$ 에서 자아탄력성 하위집단보다 유의하게 낮은 평균을 나타내었다.

#### 마음챙김과 자아탄력성과의 관계에서 긍정적 정서의 매개효과 검증

먼저, 마음챙김과 긍정적 정서가 자아탄력성을 유의하게 설명할 수 있는지, 그리고 유의하게 설명할 수 있다면 어느 정도의 설명력

이 있는지를 검증해 보기 위해 마음챙김 하위 요인들과 긍정적 정서를 예측 변인으로, 자아탄력성을 종속변인으로 하여 표준 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과(표 3), 자아탄력성에 있어서 긍정적 정서, 마음챙김 하위요인인 비자동성이 유의한 설명 변인이었고, 이 두 변인으로 설명할 수 있는 자아탄력성의 변량은 약 37%이었다 $F(6, 251)=25.00, p<.001$ .

다음으로, 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서의 매개효과를 검증하기 위해 연구모형을 구성하였다(그림 1). 이 연구모형은 마음챙김이 자아탄력성에 미치는 직접 효과와 함께, 긍정적 정서를 매개로 하여 자아탄력성에 미치는 간접 효과도 존재하는 부분매개 모형이었다. 연구모형의 적합도는  $\chi^2$ 검증과 적합도 지수를 사용하여 평가되었다. 그 결과, 모형의 전반적 적합도를 나타내는  $\chi^2=38.28(df=35)$ 이었고,  $p=.32$ 로  $p$ 값이 0.05 이상으로 나타나 영가설이 채택되었다. 그리고 0

표 3. 자아탄력성에 대한 표준 중다회귀분석 결과

종속변인		$\beta$	$t$	$R^2$	$F$
예측변인					
자아탄력성	긍정적 정서	.49	9.03***	.374	25.00***
	비자동성†	.18	3.31***		

\*\*\*  $p < .001$  † : 마음챙김의 하위요인.

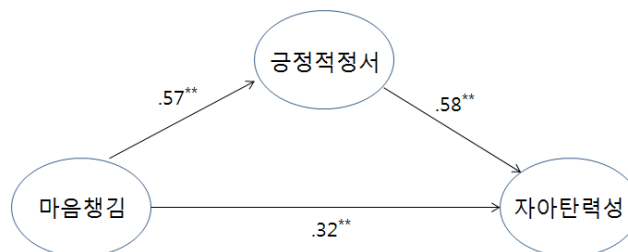


그림 1. 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서의 매개 효과

에 가까울수록 적합하다고 보는 RMSEA도 .019로 나타났다. 다른 적합도 지수도 GFI=.97, CFI=.99, NFI=.95로 나타나 GFI, CFI, NFI 모두 .90 이상이면 적합하다는 기준치를 웃돌아 모형이 적합한 것으로 나타났다. 부가적으로 긍정적 정서의 매개효과가 유의한가를 검증하기 위해 간접효과의 유의성을 검증하는 Sobel Test를 실시하였는데, 마음챙김과 자아탄력성 간의 간접효과는  $p < .01$  수준에서 유의하였다( $Z=2.53$ ). 즉 마음챙김이 자아탄력성에 영향을 미치는 과정에서 긍정적 정서의 부분매개역할은 효과적인 것으로 나타났다.

요약하면, 마음챙김은 자아탄력성에 영향을 미치는 유의한 선행변인으로 확인되었고, 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서는 효과적인 매개변인으로 작용하는 것으로 밝혀졌다. 특히 마음챙김이 직접적으로 자아탄력성에 미치는 영향보다 긍정적 정서의 매개 역할을 통한 영향력이 더 큰 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 긍정적 정서가 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 유의미한 매개 역할을 하는지를 확인하기 위하여 이루어졌다. 먼저 마음챙김과 긍정적 정서, 자아탄력성 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석과 회귀분석을 실시한 결과, 마음챙김은 긍정적 정서, 자아탄력성과 유의한 정적 상관을 보였으며, 마음챙김과 긍정적 정서는 자아탄력성의 변량을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 또한 자아탄력성이 높은 사람들이 낮은 사람들에 비해 스트레스 반응 수준이 전반적으로 낮은 것

로 나타났다. 마지막으로 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서는 효과적인 매개변인 역할을 하는 것으로 나타났다. 본 연구를 통하여 나타난 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 마음챙김과 긍정적 정서, 그리고 자아탄력성과의 관계를 중심으로 탐색해 본 결과, 마음챙김은 긍정적 정서, 자아탄력성과 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 본 연구에서 사용한 마음챙김 척도는 다차원적인 5요인으로 이루어져 있는데, 선행 연구에서는 마음챙김 하위요인 중 관찰은 경험에의 개방성과 높은 상관을 보이고, 마음챙김 하위요인 중 기술은 정서지능과 긍정적 대인관계, 그리고 자율성과 높은 상관을 보이며, 마음챙김 하위요인 중 비자동성은 자율성과 높은 상관을 보이는 것으로 보고하였다(Baer et al., 2006; 원두리, 김교현, 2006). 그런데 경험에의 개방성, 긍정적 대인관계, 자율성 등은 연구자들에 따라 자아탄력성의 구성요소로도 언급되는 특성이다. 따라서 마음챙김과 자아탄력성 간에 나타난 유의한 정적 상관은 각 변인을 구성하는 요소들의 유사성에서 비롯되었다고 볼 수 있으며 마음챙김과 자아탄력성 간에는 서로 밀접한 관련이 있다는 것을 시사한다.

또한 스트레스 반응 하위요인인 우울은 마음챙김과의 상관에서 관찰을 제외한 자각행위, 비자동성, 비판단, 기술과 유의하게 부적 상관을 보였고, 긴장은 기술을 제외한 자각행위, 관찰, 비자동성, 비판단과 유의하게 부적 상관을 보였다. 또한 좌절은 관찰과 기술을 제외한 자각행위, 비자동성, 비판단과 유의하게 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 마음챙김과 스트레스 반응 간에 부적 상관이 있으며, 마



음챙김하는 것이 부정적인 스트레스 반응을 줄이는 데 효과적이라고 보고한 선행연구들(Davidson, 1992, 장현갑 외, 2007)을 지지하는 결과라고 할 수 있다.

둘째, 자아탄력성 수준에 따른 스트레스 반응성을 살펴본 결과에서는 자아탄력성이 높은 사람들이 낮은 사람들에 비해 스트레스 반응 수준이 전반적으로 낮은 것으로 나타났다. 선행연구들에서는 자아탄력성의 수준에 따라 관련 요인들의 크기(강도)가 다르다는 것을 강조하거나(Block & Kremen, 1996; Robins et al., 1996), 자아탄력성이 스트레스 반응과 일관된 부적 상관을 보이지만 자아탄력성 수준에 따른 차이는 나타나지 않는다고 하였는데(Hunter & Chandler, 1999), 본 연구에서는 자아탄력성이 높은 사람들이 낮은 사람들에 비해 스트레스 반응 수준이 전반적으로 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아탄력성의 수준에 따라 관련 요인들의 크기(강도)가 다르다는 것을 강조한 선행연구들(Block & Kremen, 1996; Robins et al., 1996)을 지지하는 결과이며, 직무 스트레스원이 적은 집단이나 많은 집단 모두 자아탄력성이 높으면 유의하게 낮은 스트레스 반응을 보이고, 자아탄력성이 높은 사람들은 스트레스에 대한 예기불안이나 우울을 경험하는 경향이 낮다는 선행연구들(Ong et al., 2006; 서경현, 최인, 2010)을 지지하는 결과로 볼 수 있다. 또한 긴장과 우울, 좌절에서는 자아탄력성이 높은 사람들이 낮은 사람들에 비해 유의하게 낮은 수준을 보고하였는데, 이것은 자아탄력성이 지닌 특성인 스트레스에 대한 효율적 적응 능력과 스트레스 상황에서도 안정된 균형 상태를 유지하는 능력이 반영된 결과라고 할 수 있다.

셋째, 마음챙김과 긍정적 정서가 자아탄력

성에 기여하는 정도를 살펴본 결과, 두 변인은 자아탄력성의 변량을 유의하게 설명하는 것으로 나타났으며, 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서는 효과적인 매개변인 역할을 하는 것으로 나타났다.

아직까지 마음챙김과 긍정적 정서, 그리고 자아탄력성 간의 관계를 함께 다룬 연구는 거의 없지만, 마음챙김을 통하여 긍정적 정서가 증가된다고 보고한 연구들(Davidson et al., 2003; 권선중, 김교현, 2007; 김지연, 2011; 장현갑, 2004)과 긍정적 정서를 통하여 자아탄력성이 증가된다는 연구들(Cohn et al., 2009; Tugade et al., 2004; Zautra et al., 2005; 김지연, 2011)을 바탕으로 하면 마음챙김과 긍정적 정서를 통한 자아탄력성의 변화를 예측해 볼 수 있다. 한 예로, 권선중과 김교현(2007)은 마음챙김 수준이 높은 사람들이 일상생활에서 긍정적인 정서를 더 많이 경험하고 자신의 삶에 만족하며 안녕감 또한 더 많이 느낀다고 보고하였다. 이것은 마음챙김이 긍정적 정서의 증진에 유의한 기여를 하는 변인이라는 것을 보여주는 연구결과이다.

김지연(2011)의 연구에서는 자아탄력성이 낮은 사람들을 대상으로 마음챙김 명상 훈련을 실시한 결과, 마음챙김 수준이 높아졌으며 긍정적 정서와 자아탄력성 또한 높아진 것으로 확인되었다. 또한 MBSR훈련 전에는 낮은 수준의 자아탄력성, 긍정적 정서, 그리고 높은 수준의 부정적 정서와 관련된 것으로 보이는 우반구 활성화 경향성을 보이다가 MBSR훈련 후에는 마음챙김과 긍정적 정서, 그리고 자아탄력성 수준이 높아지면서 뇌의 활성화 경향성도 우반구 상대적 활성화에서 좌반구 상대적 활성화로 변화하는 것을 보여주었다. 이러한 결과는 마음챙김 명상을 경험

한 사람들이 증가된 뇌의 좌반구 활성화를 보여주었고 이러한 패턴이 증가된 긍정적 정서와 관련이 있다고 보고한 선행연구들((Davidson et al., 2003; 장현갑, 2004)을 지지하는 결과로 볼 수 있다. 또한 Cohn과 동료들(2009)은 긍정적 정서와 자아탄력성, 그리고 삶의 만족도 간의 관계를 살펴본 연구에서 긍정적 정서는 자아탄력성의 증진을 바탕으로 삶의 만족도를 증가시킨다고 보고하면서 이러한 결과를 긍정적 정서의 확장 및 증진 이론(the broaden-and-build theory)을 통해 설명하였다.

이상의 선행연구들을 바탕으로 하면 마음챙김과 긍정적 정서를 통한 자아탄력성의 변화를 예측해 볼 수 있는데, 본 연구에서도 이러한 예측을 지지하는 결과가 나타났다. 즉 마음챙김과 긍정적 정서는 자아탄력성에 유의한 기여를 하며, 특히 마음챙김이 직접적으로 자아탄력성의 변량을 설명하는 것보다 긍정적 정서의 매개 역할을 통한 설명력이 더 큰 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서의 역할이 매우 중요하다는 것을 시사한다.

본 연구의 제한점과 앞으로의 연구 방향은 다음과 같다.

첫째, 취업과 진로 선택 같은 현실적 문제에 당면한 대학생들은 불확실한 미래가 주는 압박감과 함께 상당한 스트레스를 받고 있는 것이 사실이다. 그런데, 본 연구에 참여한 대학생들 대부분은 이러한 현실적 문제들에 대해 심각하게 고민해보지 않았다고 보고한 1, 2학년이었다. 자아탄력성의 경우 스트레스 상황에서 그 능력이 더욱 발휘되는 개인 특성인 만큼, 현실적 문제와 스트레스의 경험 정도가 자아탄력성의 활성화에도 어느 정도 영향을

미친다고 볼 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 상대적으로 현실적 고민과 스트레스적 경험이 부족한 대학생은 물론 실제 당면한 현실적 문제들로 인해 심각한 스트레스를 경험하고 있는 대학생(예를 들면 취업준비생이나 진로 선택의 어려움을 호소하는 고학년들)의 자료도 함께 비교 분석하면 보다 풍부한 결과를 얻을 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구는 마음챙김과 긍정적 정서를 통한 자아탄력성의 변화에 초점을 맞춰 이루어졌지만 많은 연구들이 자아탄력성의 매개적 역할에 대해서도 다양한 결과들을 보고하고 있다. 최근 웰빙, 삶의 만족도나 우울에 있어 자아탄력성의 매개 혹은 조절 역할을 살펴본 연구들(Cohn et al., 2009; Geschwind, Peeters, Drukker, Os, & Wichers, 2011; Roche, Haar, & Luthans, 2014)이 그러한 예이다. 따라서 추후 연구에서는 다양한 종속변인들을 대상으로 마음챙김과 긍정적 정서, 그리고 자아탄력성의 유의한 기여를 확인해 볼 필요가 있으며, 또한 자아탄력성의 매개 및 조절 역할에 대해서도 좀 더 구체적으로 살펴볼 필요가 있겠다.

종합하면, 마음챙김과 긍정적 정서, 그리고 자아탄력성 간에 유의한 관계성이 확인되었고, 자아탄력성 수준에 따라 스트레스 반응 정도가 다르다는 것도 확인되었다. 또한 자아탄력성에 있어 마음챙김과 긍정적 정서가 유의한 선행변인이라는 것도 확인되었다. 이러한 결과는 자아탄력성을 높이기 위해서는 긍정적 정서의 증진이 선행되어야 하며, 또한 긍정적 정서를 높이기 위해서는 마음챙김이 선행되어야 한다는 것을 시사한다. 다시 말해, 마음챙김 수준을 높이면 긍정적 정서의 증가가 이루어지고, 더 나아가서는 자아탄력성 수준도 증

가하는 것을 기대해 볼 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 강태영, 김정호 (2008). 정서마음챙김을 통한 스트레스 관리프로그램 개발을 위한 예비 연구: 지역사회주민을 대상으로. *사회과학 연구*, 14, 147-156.
- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 269-287.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 23-58.
- 김지연 (2011). 마음챙김과 긍정적 정서가 자아탄력성에 미치는 영향. 영남대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 서경현, 최 인 (2010). 노인환자 요양보호사의 직무 스트레스원, 강인성 및 자아탄력성과 스트레스 반응. *한국심리학회지: 건강*, 15(2), 309-326.
- 원두리, 김교현 (2006). 5요인 마음챙김, 의미 부여 및 자율적 행동조절이 정서적 웰빙에 미치는 영향에 대한 관계모형: 일상재구성법으로 알아본 주부의 일상 경험에 대한 분석. *한국심리학회지: 건강*, 15(1), 107-122.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병의 치료에 대한 명상의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 471-492.
- 장현갑, 허동규, 안상섭 (2007). 이완과 명상: 만성병의 예방과 치료를 위한. 서울: 학지사.
- 정봉교, 김지연 (2006). 공감, 정서와 동기 유형 및 심장반응. *한국심리학회지: 실험*, 18(1), 21-37.
- 정봉교 (2007). 전두피질 비대칭성, 긍정적 정서 및 접근동기. *한국심리학회지: 실험*, 19(2), 127-147.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins(Ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology*, 13, 39-101, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 346-361.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., and Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671-682.
- 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*, 84(4), 822-848..
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., & Mikels, J. A. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Davidson, R. J. (1992). Emotion and affective style: Hemispheric substrates. *Psychological Sciences*, 3, 39-43.

- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Fiol, C. M., & O'Connor, E. J. (2003). Waking up! mindfulness in the face of bandwagons. *Academy of Management Review*, 28(1), 54-70.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Garland, E., Gaylord, S., & Park, J.B. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5, 37-44.
- Geschwind, N., Peeters, F., Drukker, M., van Os, J., & Wichers, M. (2011). Mindfulness training increases momentary positive emotions and reward experience in adults vulnerable to depression: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79(5), 618-628.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44, 513-524.
- Hunter, A. J., & Chandler, G. E. (1999). Adolescent resilience. *The Journal of Nursing Scholarship*, 31, 243-247.
- Kabat-Zinn, J. (1990/1998). 명상과 자기치유(상, 하) [*Full Catastrophe Living*]. (장현갑, 김교현 공역). 서울: 학지사.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. (2008). Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. Hall (Eds.). *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*. New York: Guilford Press.
- Ong, A. D., & Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730-749.
- Robins, R. W., John, O. P., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Stouthamer-Loeber, M. (1996). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled boys: Three replicable personality types. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 157-171.
- Roche, M., Haar, J.M., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. *Journal of occupational health psychology*, 19(4), 476-489.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 320-333.
- Zautra, A. J., Johnson, I. L. M., & Davis, M. C. (2005). Positive Affects as a Source of

김지연 / 마음챙김과 자아탄력성 간의 관계에서 긍정적 정서의 매개효과 검증

Resilience for Women in Chronic Pain. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(2), 212-220.

투고일자 : 2015. 05. 01.

최종 게재확정일자 : 2015. 06. 23.

## The Mediation effects of Positive Emotion on the Relationship between Mindfulness and Ego-resilience

Ji-Youn Kim

Department of Psychology, Yeungnam University

This study investigated the mediation effects of positive emotion on the relationship between mindfulness and ego-resilience. Mindfulness, positive emotion, ego-resilience, and stress response were measured. The results show that mindfulness was positively related with positive emotion and ego-resilience, but it was negatively related with stress response. Positive emotion was positively related with ego-resilience, but it was negatively related with stress response. Ego-resiliency was positively related with positive emotion, but it was negatively related with stress response. Specifically, mindfulness and positive emotion uniquely explained ego-resilience. The result of structural equation analyses show that positive emotion has the mediation role between mindfulness and ego-resilience. The roles of mindfulness and positive emotion in ego-resilience were discussed.

*Key words* : mindfulness, positive emotion, ego-resilience, stress response