

## 마음챙김과 결혼만족의 관계에서 배우자애착의 매개효과

김 아 신\*

서울불교대학원대학교 상담심리학과

본 연구에서는 마음챙김, 성인애착과 결혼만족과의 관계를 살펴보고, 성인애착이 마음챙김과 결혼만족 사이에서 매개하는지를 살펴보았다. 이를 위해 성인기혼자 320명의 마음챙김, 배우자애착, 결혼만족도를 설문조사하여 측정하였다. 수집된 데이터를 분석하기 위하여 기술통계 분석, 상관분석, 중다회귀 분석을 사용하였고, 분석결과를 남녀별로 제시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 상관분석 결과, 마음챙김은 결혼만족에 정적상관을, 배우자애착의 하위요인인 불안애착과 회피애착과는 각각 부적상관을 보였으며, 불안애착과 회피애착은 각각 결혼만족과 부적상관을 보였다. 또한 회피애착은 불안애착보다 남녀 모두에서 결혼만족도와 부적상관이 높게 나타났다. 둘째, 회귀분석을 통해 변인 간 관계를 검증한 결과, 배우자애착의 하위요인에서 불안애착과 회피애착은 각각 마음챙김과 결혼만족도 사이를 완전 매개 하였다. 또한 남녀 모두에서 배우자애착의 하위요인인 회피애착에 의한 매개효과가 불안애착에 의한 매개효과보다 더 크게 나타났다. 본 연구의 결과가 시사하는 바와 의의, 연구의 제한점과 후속 연구방향을 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 마음챙김, 결혼만족, 배우자애착, 성인애착, 불안애착, 회피애착

---

\* 교신저자(Corresponding author): 김아신, 서울불교대학원대학교 상담심리학과 박사과정  
서울시 금천구 독산로 70길 8 / Tel: 010-6241-8172, E-mail: irene0809@hanmail.net

한국사회에서 부부의 이혼율은 2000년도 이후 급등하였고 최근 수년 동안 약간 낮아진 듯하였으나 여전히 높은 추세를 유지하고 있다(통계청, 2017). 이혼은 가족해체의 결과를 가져오고 이에 따라 개인이나 자녀들은 적응의 어려움을 겪게 된다. 미국에서는 이미 1960년~1980년 사이에 이혼율이 급격히 치솟았고 그에 따른 후유증, 즉 가족의 해체, 아동청소년 문제 등으로 사회적 비용이 많이 들었다고 한다. 일찍이 가족해체로 인한 문제들에 관심을 갖게 되면서 이혼을 예방할 방도를 찾게 되었다. 이에 부응하듯 애착연구자인 Bowlby(1969, 1988)의 영향을 받아 부부관계에서 애착변인을 중요하게 보는 심리학적 관점의 발달이 있었다(Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S. & Swanson, C., 1998; Hendrix, Harville, 1990; Johnson, 2013). 이들은 부부치료에서 관계를 핵심으로 놓고 개인과 관계를 함께 봐야 한다고 하였는데 아동기의 애착손상이 성인이 되어서 부부관계에 큰 영향을 끼친다고 하였으며(Hendrix, Harville, 1990; Johnson, 2013), 부부의 부정적 정서로 인한 상호 피드백을 보면 향후 이혼에 대해 예측할 수 있다고 하며 상호관계에서의 긍정적인 피드백과 정서적 안정으로 결혼만족을 높이는 것을 관계치료의 핵심으로 보았다(Gottman et al., 1998). 부부의 애착관계를 초점으로 한 정서중심 부부치료를 창시한 Johnson(2013)에 의하면 오늘날 남녀 모두 결혼의 가장 중요한 이유를 정서적 친밀감에 두고 있다고 했으며 따라서 결혼만족이 부부관계를 유지시켜주는 중요한 요인으로 보고 있다. 김영일(2006) 또한 이혼의 가장 큰 예측요인 중 하나가 결혼만족이며 부정적인 정서

나 부정적인 생활사건에 대해 완충역할을 한다고 했다.

최근 많은 연구자들의 관심을 끌어난 마음챙김은 결혼만족과도 관련이 있다고 한다(O'Kelly & Collard, 2012). Kabat-Zinn(1994)에 의하면 마음챙김은 주의에 대한 자기조절 능력이며 즉각적인 경험에 대한 비판단적인 수용이라고 하였는데, 마음챙김은 우선 현재 순간순간의 정서 상태나 생각에 대해 주의를 기울이고 그것에 대해 비판단적으로 바라보는 것으로 자신의 정서순화나 안정에 긍정적인 영향을 미친다(김정호, 2004). 이것은 또한 스트레스상황에서 오는 심리적 어려움도 완충시킨다고 하였는데(Brown & Ryan, 2003), 마음챙김의 특성상 도전적 상황이나 힘든 상황에서 촉발되는 강한 정서에 대한 주의조절의 능력으로 인해 반응적이거나 충동적인 행동을 감소시키는 역할을 하기 때문이기도 하다. 이것은 또한 친밀한 애착관계에도 긍정적인 영향을 미치는데, 불안정 애착의 주요 특성인 불안, 회피 등에서 오는 반응적인 행동특성에 영향을 끼쳐서 부부가 안정적인 친밀감을 유지하는데 긍정적으로 도움을 줄 수 있기 때문이다(Saavedra, M. C., Rogge, R. D., & Chapman, K. E., 2010).

애착관계 연구의 선구자인 Bowlby(1988)에 의하면, 애착은 유아와 양육자와의 관계에서 형성되지만, 이러한 애착은 우리가 성장하면서 지속적으로 갖는 인간의 기본 욕구라고 하였다. 이 욕구는 어린아이든 성인이든 상관없이 우리 모두가 공통적으로 갖는 기본 욕구로서 사랑하는 사람과의 사이에서 안전하게 느낄 수 있고 또 사랑하는 사람에게 편안하게

의존하고 싶어 하는, 본능적으로 추구하는 것이라고 할 수 있다. 또한 성인이 되어서 혹은 배우자와의 관계에서 새롭게 생긴 애착관계를 발달과정에서 온 애착과 구별하여 성인애착 또는 배우자애착이라고 말한다. 이희숙(2008)에 의하면 최근 성인애착이 연인이나 부부 등 친밀한 관계의 형성과 유지, 그리고 관계 해체 등의 연구를 위한 이론적인 틀로 부각되어 왔다(김광은, 2005; 안옥선, 2014; Hazan & Shaver, 1987; Meyers, S. A., & Landsberger, S. A., 2002; Mondor, J., McDuff, P., Lussier, Y., & Wright J., 2011; Shaver & Hazan, 1988)고 하였다.

Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D.,(2007)은 마음챙김과 부부만족간의 연구에서 마음챙김은 부부만족에 매우 긍정적인 영향을 끼친다고 보고하였다. 특히 마음챙김이 정서적으로 불안정한 배우자의 불안이나 우울을 낮춰주는 역할을 하여 부부관계를 개선시켜 준다고 하였다. 또한 불안정 애착인 애착불안이나 애착회피의 경우, 적대적인 갈등 상황에서 결과적으로 관계가 악화되게 되는데, 이러한 갈등상황에서 마음챙김이 갈등을 완화시키는 역할을 함으로서 갈등의 결과로서 오게 될 관계의 악화를 감소시킨다(Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W., 2011).

마음챙김 변인은 정서조절과 수용과도 관련이 있으며(박혜민, 2012; 신아영, 2008) 개인의 심리적 안녕감이나 웰빙과도 관련이 있다(Bryan & Ryan, 2003). 그렇다면 마음챙김 수준이 높은 개인이라면 경험하는 정서에 대한 조절능력이 있고, 반응적으로 행동하기보다는

보다 수용적으로 바라볼 수 있기 때문에 또한 대인관계의 질을 높일 수 있는 역량이 있을 것이다. 이러한 역량은 특히 친밀한 관계인 부부관계에 미치는 영향력이 높을 것이라고 예측해볼 수 있다. 여러 연구에서도 나타났듯이 마음챙김 수준은 대인관계의 질을 높여주고(Barnes et al., 2007), 특히 친밀한 부부관계에도 긍정적인 영향을 미친다고 하였다(Jones et al., 2011).

지금까지 마음챙김에 관한 많은 연구들이 있어왔지만, 마음챙김의 어떤 구성요소가 작용하여 결혼만족에 긍정적인 영향을 미치는지는 잘 밝혀지지 않았다. 마음챙김이 불안정에 착유형에서 오는 부정적인 정서를 감소시켜 결혼만족에 긍정적인 영향을 미친다고 하였지만(Saavedra et al., 2010) 마음챙김이 결혼만족에 긍정적인 영향을 주는 구성요소가 무엇인지에 대해 연구한 논문은 거의 없는 실정이다(Jones et al., 2011).

마음챙김과 결혼만족과의 관계를 살펴본 Jones et al.,(2011)의 연구에서는, 자신의 마음에 주의를 두어 관찰하듯이 상대방의 마음에도 주의 깊게 관찰하여 자각을 할 때 정서적 조율이 일어나 배우자의 신경계 즉 안전과 긍정적 정서와 관련된 신경계를 활성화시키고 성숙을 향상시킨다고 주장하였는데, 한 배우자의 마음챙김 수준이 마음챙김을 하는 자신의 신경계를 긍정적이고 안전한 상태로 가도록 영향을 줄뿐만 아니라 상대배우자의 신경계에도 영향을 주어 상대배우자의 안전감과 긍정적 정서에도 영향을 미친다고 하였다.

또한 마음챙김은 자신이나 주변에서 일어난 상황에 대하여 판단 없이 관찰자의 입장에서

바라볼 수 있는 개인의 능력을 말하기도 하는데(Barns et al., 2007; Wachs & Cordova, 2007) 이러한 능력은 배우자와의 관계에 있어서도 긍정적인 영향을 줄 수 있다(이지은, 윤호균, 2007; 정화숙, 2013), 또한 마음챙김의 자기 조절 능력은 안정된 애착관계에서 공통적으로 나타나는 특성이라고 한다(Siegal, 2007; Wallin, 2007). 자기조절 능력은 안정적이고도 긍정적인 마음 상태를 가져오기 때문에(Mayer & Salovey, 1990) 부부관계에도 도움이 된다(윤달아, 2012; 현미나, 채규만, 2012; Feeney, J. A., 1999).

마음챙김은 부부관계에서 다툼이 일어났을 때 관계가 악화될 수 있는 상황에서 적대적인 표현을 완화시켜주고(Saavedra et al., 2010), 보다 적극적인 문제해결(Burpee & Langer, 2005), 상처나 두려움, 슬픔 등의 취약한 감정에 도달한 주의와 수용적인 태도로 경험을 마주하여 배우자에게 정서를 표현할 수 있고(Wachs & Cordova, 2007), 친밀한 부부관계에서 일어날 수 있는 다양한 갈등상황에서 오는 스트레스에도 적절히 대처할 수 있는 역량을 갖게 된다(정옥희, 2011).

마음챙김은 마음챙김 훈련을 통해서나 마음챙김에 기반을 둔 치료방법으로도 향상시킬 수 있는 특성인데, 마음챙김은 명상이나 훈련 프로그램 등으로 계발될 수 있으며, 의식적인 알아차림의 활용을 통해서 삶 전반에 적용될 수 있다(Jones et al., 2011). 마음챙김 하는 능력은 개인마다 다양한 수준 차이가 있다고 한다(Jones et al., 2011). 마음챙김 능력이 높은 개인의 경우에는 일어난 현상이나 상황에 대하여 반응적으로 행동하기보다는 그 상황을 판

단 없이 바라봄으로써 보다 적절한 해결책을 찾을 것이라고 생각해 볼 수 있다. 이것은 안정애착에서 정서조율, 공감, 부부조망수용의 태도로서 갈등적 상황이나 부부관계에서 배우자에 대해 수용적인 태도로 결혼만족에 미치는 긍정적인 영향(현미나, 채규만, 2012; Banse, R., 2004)과도 유사한 것이다.

대인관계에서, 특히 부부관계에서 배우자의 행동을 선불리 판단하지 않고 있는 그대로 바라볼 수 있는 능력이 있다면, 일어난 주변상황이나 배우자의 행동에 대하여 자동적인 반응을 보이거나 부정적으로 보는 성향이 줄어들 것이고(Saavedra et al., 2010) 따라서 당면한 갈등문제에 대해 서로 간에 보다 적절히 타협할 수 있게 되며 따라서 부부만족에 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 예측해 볼 수 있다. 실제로 마음챙김이 증진될 때 결과적으로 개인에게 건강한 자원이 되어주고 개인의 행복감도 증진되며(Kabat-zinn, 1990, 1994), 부부관계에서도 회피애착나 불안애착 등 불안정애착 유형의 부정적 영향을 완충시키는데 도움이 될 수 있다(Barnes et al., 2007; Burpee & Langer, 2005; Saavedra et al., 2010)는 연구결과들이 있다.

이제 부부관계와 밀접한 관계가 있다고 연구되어진 성인애착을 마음챙김과의 관계에서 좀 더 살펴보고자 한다. 애착관계는 유아와 양육자와의 관계에서 발달하기 시작하지만, 안정적인 애착관계는 성인기까지도 우리의 정서적 삶에 있어서 필수적이다. 이러한 애착관계가 안정적이 될 때 인간은 건강하고 행복한 정서적 심리적 상태를 유지할 수 있으며 안정감이나 친밀감 같은 기본적인 욕구를 채우게

되어 보다 풍부한 삶을 누릴 수 있다고 본다. 안전한 애착은 정서조절, 심리적 안정감, 공감 등의 요소를 지니고 있다(김찬양, 2015; 정경아, 2010; Siegel, 2007). 이것은 또한 정서지능과도 관련이 있는데 정서지능은 정서를 자각하고 정서를 명확하게 인식하여 표현하고 조절하는 과정을 거친다(Mayer J. D., & Salovey, P., 1990; Goleman, D., 1995). 정서지능은 자신의 정서를 바라볼 수 있는 능력이고 이러한 능력은 문제해결능력보다 결혼만족도에 더 긍정적으로 작용한다(김아신, 2009). 이와 마찬가지로, 상대방의 행동을 자신의 입장에서 보고 판단하기보다는 상대방의 신발을 신어보듯 하는 공감적 태도를 가지고 상대방의 관점에서 보려는 노력을 할 수 있을 때(Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F., 1998), 배우자에게 더 협조적이 되기 쉬우며 배우자의 입장을 수용할 수 있는 능력도 생긴다. 이러한 안정 애착이 결혼만족에 미치는 긍정적인 영향은 마음챙김의 어떤 요소들이 결혼만족도에 미치는 긍정적인 영향을 설명하는 듯하다. Siegal (2007)은, 안정애착관계인 부모와 아이가 상호작용을 할 때 이들 사이에서 정서적 조율이 일어나는데, 그것과 유사하게 마음챙김을 할 때 내적으로 정서적 조율이 일어나는 것으로 보인다고 하였다.

마음챙김과 성인애착과의 관계를 연구한 논문은 찾아보기 어렵지만, 개인이 마음챙김 할 때 나타나는 안정감이나 긍정적 정서 그리고 정서조율(Jones et al., 2011, Siegal, 2007)은 안정 애착과도 관련이 있으며 이러한 과정은 불안정애착으로 인한 부정적 정서에 긍정적인 영향을 끼칠 수 있다(서미경, 2015; 안옥선, 2014;

Barnes et al., 2007; Burpee & Langer, 2005). 이러한 과정으로 인해 성인애착이 마음챙김과 결혼만족과의 사이에서 마음챙김의 매커니즘으로 작용하여 결혼만족에 영향을 줄 수 있겠다고 상정해 볼 수 있다.

연구자들은 부부관계에 영향을 끼치는 여러 변인들을 연구해왔지만(정교영, 신희천, 2007), 현대사회에서는 부부의 외적 특성보다는 주로 개인의 특성, 즉 개인의 안녕감, 공감, 주의와 자각 능력 등 성격내적인 특성이 결혼만족에 미치는 영향이 증가하고 또한 각자의 개인내적 특성이 부부간의 상호성에 영향을 미쳐 결혼만족에 더욱 영향을 끼칠 수 있다고 하였다(박운주, 2013; 박영화, 고재홍, 2005; Meyers, S. A., & Landsberger, S. A., 2002). 또한 부부의 마음챙김 같은 내적 특성은 부부간 의사소통을 통해서 결혼만족에 영향을 미친다고 하였다(이지은, 윤호균, 2007).

배우자애착은 결혼관계에서 배우자와의 관계에 긍정적 혹은 부정적으로 영향을 미칠 수 있는데, 안전하게 애착된 사람은 상대 배우자에 대한 입장을 이해하고 수용할 수 있다고 느끼며 갈등해결 효능감을 갖는다고 한다(한혜영, 현명호, 2006). 안정된 배우자애착을 하게 되면 정서를 인식하고 표현하고 정서를 수용하는 것에 매우 효율적이 될 수 있는데, 배우자애착의 하위요인인 회피, 불안애착은 정서를 자각하고 표현하고 수용하는 것과 부적상관이 있고 이것은 부부만족에 부정적인 영향을 미친다고 하였다(안옥선, 2015). 애착유형은 마음에 안전기지가 있는지 없는지에 대한 경험으로써(박성덕, 이우경, 2008; Wallin, 2007) 발달과정에서 부모나 보호자와의 관계에 따라

안정애착과 불안정애착으로 나타날 수 있는데 이러한 유형이 성인이 된 후 연인관계나 부부 관계에서 유발되기도 한다(Johnson, 2013).

Siegel(2007)은 안정애착의 요소로서 정서조절, 공감, 정서적 안정감 등을 말하고 이것은 마음챙김 할 때의 결과와도 연결되는 요소들로 보았다. 버지니아대학의 뇌과학 교수인 Jim Coan의 Hand Holding 실험에서는 인간이 위험에 직면했을 때, 안전한 애착은 정서적 두려움이나 스트레스를 완화시키는 역할을 한다고 했다.

성인애착과 결혼만족 관계를 살펴본 김영일(2006)의 연구에서 불안애착요인은 정서적 반응성과 높은 상관을 보였고 회피애착요인은 정서적 단절과 높은 상관을 보였다고 한다. 즉, 회피애착유형은 부정적인 정서에 대해 과소평가하거나 억압하는 경향성, 또한 친밀해지는 것이나 관계 맺는 것을 불편해하여 거리를 두려고 하였고, 불안애착유형은 친밀감이나 근접성에 대한 집착과 타인의 사랑과 인정을 받지 못할까에 대한 걱정과 두려움, 관계에 대한 과도한 집착이 나타난다고 한다(Jacobvitz, D., Curran, M., & Moller N., 2002). 성인애착의 유형을 평가하는 연구에서 안정애착은 위의 특성인 회피애착과 불안애착의 자기평가 설문에서 낮은 점수를 보인다고 했다(Jacobvitz et al., 2002). 즉, 회피애착과 불안애착이 낮을 때 개인은 안정애착의 특성을 보인다.

임상장면에서, 애착관계가 손상되었거나 불안정한 애착관계로 인해 도움을 구하러 오는 경우, 치유적 개입으로 마음챙김의 요소가 중요하다. 마음챙김의 공감적이고 비판단적인

태도와 조망수용과 정서조절은 개인의 능력이기도 하지만 훈련으로도 개발될 수 있는 자원이기도 하다. 이러한 마음챙김을 활용한 교육이나 훈련을 통한 상담개입으로 손상된 애착 관계를 치유할 수 있다(이희숙, 2008; 정화숙, 2010). 마음챙김의 어떤 구성요소가 결혼만족과 관련하여 긍정적인 영향을 미치는 지를 알아보는 것은 이렇듯 임상적으로 많은 의미가 있는데 이는 상담에서 부부관계 향상에 많은 도움을 줄 수 있는 상담기법이나 프로그램을 제공하는데 활용될 수 있기 때문이다. 마음챙김과 성인애착은 결혼만족에 미치는 각각의 중요성을 가지고 있다. 따라서 친밀한 애착관계인 부부관계에서 마음챙김변인이 결혼만족에 미치는 영향을 애착변인이 잘 설명해 줄 수 있는지(매개할 수 있는지)를 알아보는 것이 필요하다.

연구를 위하여 결혼만족과 관련한 국내외 연구 주제들을 살펴보았고 결혼만족에 영향을 미치는 요인들 중에 성인애착과 마음챙김을 알아보았다. 마음챙김이 성인애착을 통하여 어떻게 결혼만족에 영향을 미치게 되는지 이에 대한 관련성을 탐구해보았는데, Jones와 동료들(2011)의 연구에서 마음챙김, 배우자애착, 그리고 결혼만족 사이의 관계를 살펴 볼 수 있었다.

Jones와 동료들(2011)의 탐색은 백인 여성을 주 대상으로 이루어졌고 연구의 일반화를 위해서는 성별과 인종의 다양성이 요구된다고 하였다. 이에 본 연구에서는 마음챙김과 성인애착을 결혼만족에 중요한 영향을 미치는 요인으로 보고, Jones와 동료들(2011)의 연구를 좀 더 확장해 보고자 하였다.

또한 마음챙김과 부부만족도에 관련된 국내 연구가 몇몇 있는데 이를 살펴보면, 마음챙김이 부부의사소통패턴에 긍정적인 영향을 끼쳐서 결혼만족을 높일 수 있다고 하였고(이지은, 윤호균, 2007), 마음챙김이 스트레스를 감소시켜 결혼만족도를 높인다고 하며(정옥희, 2011), 마음챙김 명상훈련을 통하여 결혼만족도를 향상시킨다는 결과를 보고하였다(정화숙, 2013).

마음챙김이 의사소통이나 스트레스에 영향을 끼쳐서 결혼만족도를 높여준다는 몇몇 연구가 있지만(이지은, 윤호균, 2007; 정옥희, 2011; 정화숙, 2013), 마음챙김이 배우자애착을 매개로 해서 결혼만족으로 가는 경로를 알아본 연구는 거의 없고, 애착유형과 결혼만족도와의 관련성을 본 연구는 약간은 이루어졌지만 아직은 부족한 상황이다.

그러면 관계에 중요한 영향을 끼치는 애착유형은 바뀔 수 있을까? 에 대한 의문을 가질 수 있다. 한번 형성된 애착유형은 지속성이 있다는 연구도 있지만(박성덕, 이우경, 2008), 개인의 애착유형은 결혼관계에서 배우자를 통하여 바뀔 수도 있다고 한다(Davila, Karney, & Bradbury, 1999; Johnson, 2013). 이처럼 선행연구에서 애착유형이 바뀔 수 있다고도 하고 한번 형성된 애착유형은 지속성이 있다는 상반되는 결과도 있다. 애착이론에서는 애착 유형이 어릴 적 경험과 최근의 대인관계적 환경을 통해 나타나는 산물이라고 하였다(Bowlby, 1969, 1980). 이를 뒷받침하듯 Davila와 동료들(1999)은 특별한 대인관계적 상황, 즉 결혼이라는 사건을 통해서 개인의 애착유형에 변화가 일어날 수 있다고 하는데, 어떤 사람들은 그들의 애착유형을 유지하는 것처럼 보이지만

어떤 사람들에게는 변화가 일어난다고 하면서 어떤 경우에 애착유형이 변화할 수 있는지에 대한 관심을 보였는데, 새로운 환경을 만났을 때 인간이 환경에 적응하는 과정에서 변화가 일어나듯 결혼이라는 새로운 환경에서도 원래 양육자와의 관계에서 발달되었던 애착유형에 변화가 일어날 수 있다고 하였다. 이처럼 어릴 적 애착유형은 성인기까지 이어지지만 친밀한 관계를 통하여 변화할 수 있는 가능성이 있다고 한다. 이때 마음챙김은 애착유형에 영향을 끼칠 수 있는 중요한 변인이라고 본다. 앞에서 언급하였듯이 마음챙김은 이들 부부관계에서 불안정애착에 영향을 끼치고 이는 부부관계를 개선시키는데 도움이 되는데(Saavedra et al., 2010), 마음챙김은 공감, 정서조절과도 상관이 있어서 부부의 갈등상황의 전후에서 배우자의 입장에 대한 이해와 공감으로 인해 정서적 표출을 줄어들게 하거나 원만하게 해결할 수 있는 능력을 제공하기 때문이다(Brown & Ryan, 2003; Wachs & Cordova, 2007, Wallin, 2007). 이처럼 애착유형의 긍정적인 방향으로의 변화는 부부관계 개선에 긍정적인 신호가 될 것이다.

또한 안정애착유형 부부들의 결혼만족도는 불안정 애착유형 부부들의 결혼만족도보다 더 높다는 선행연구들이 있는데(김광은, 2005; 김나연, 정영숙, 2011; Jones et al., 2011), 마음챙김이 불안정 애착유형의 회피, 불안의 요소에 영향을 주어 결과적으로 결혼만족에 긍정적 영향을 주는 효과가 있는지 그 경로를 확인해 보는 것이 필요하다.

Jones 등(2011)은 특질 마음챙김을 측정하는 도구로 5요인 마음챙김척도(FFMQ)를 사용하였

는데 5요인은 비자동성, 관찰, 자각행위, 기술, 비 판단으로 구성되어있다. 본 연구에서는 마음챙김 변인을 측정하기 위하여 한국판 주의와 자각 척도(K-MAAS)를 사용하였다(권선중, 김교현 2007; 전종희, 이우경, 이수정, 이원혜, 2007). 주의와 자각척도는 단일요인으로 일상생활에서 누구나 경험할 수 있는 주의와 자각에 대한 것을 알아볼 수 있는 장점이 있다. 주의와 자각척도를 개발한 Brown과 Ryan(2003)은 경험적 연구 결과를 근거로, 현재의 경험에 대한 주의와 알아차림이 마음챙김의 충분한 요인이라고 하였다. 권선중과 김교현(2007)은 국외와 국내 모두 마음챙김을 측정하는 다양한 척도들이 개발되어 있지만, 주의와 자각척도를 제외한 나머지 척도들은 모두 ‘주의와 알아차림’ 이외의 요인들을 포함하고 있으며 서로 다른 내용의 하위 요인들을 가지고 있어서 마음챙김의 개념에 대한 합의된 정의를 이끌어내기 위한 도구로 활용하기 어려우며, MAAS가 ‘주의와 알아차림’이라는 공통된 합의 내용을 담고 있어서, 이를 알아내는데 활용하기 좋은 척도라고 제안하였다.

서양의 개인주의 문화적 배경에서 백인여성만을 주 대상으로 탐색한 Jones와 동료들(2011)의 연구와는 다르게 집단주의적 문화 배경을 가진 한국에서 남녀 모두를 대상으로 탐색하여 마음챙김과 결혼만족에서 배우자애착이 그 두 변인사이를 어떻게 연결하는지 그 매개효과를 알아보는 것은 선행연구를 확장하며 연구 결과를 일반화 하는데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 마음챙김이 결혼만족에 미치는 효과와 배우자애착(회피, 불안)에 미치는

효과, 그리고 배우자애착(회피, 불안)이 결혼만족에 미치는 효과, 그리고 배우자애착(회피, 불안)이 마음챙김과 결혼만족 사이를 매개하는 지를 검증해 볼 것이다. 또한 결혼만족에 있어서 남녀 차이가 있다는 선행연구(한혜영과 현명호, 2006)도 있어, 남녀차이가 있는지도 함께 탐색해 보고자 한다.

## 연구 문제

마음챙김은 결혼만족도에 정적 영향을 미칠 것이다.

마음챙김은 배우자애착(회피, 불안)에 부적 영향을 미칠 것이다.

마음챙김은 배우자애착(회피, 불안)을 매개로 하여 결혼만족도에 정적 영향을 미칠 것이다.

배우자애착(회피, 불안)은 결혼만족도에 부적 영향을 미칠 것이다.

## 방 법

### 연구 대상

마음챙김 주의자각 척도(K-MAAS), 성인애착 척도(ECRS), 결혼만족 척도(K-MSI) 그리고 인구통계학적 목록을 포함한 자기보고식 설문지를 사용하여 서울, 인천, 군포, 수원, 안양 지역에서 거주하는 기혼자부부를 대상으로 하여 설문지 조사를 실시하였다. 설문지는 총 200커플을 대상으로 400부 배포하였고 338부가 수거되었다. 그중 누락이 많거나 무성의하게 응



답한 자료를 제외하고 총 320부가 표집 되었다. 평균연령은 남성이 48세, 여성이 46세였다. 결혼기간은 평균 19년, 범위는 1년~ 45년이며, 자녀수는 평균 2.75명이었다. 이들의 결혼만족도에 있어서 남성( $M=85.84$ )이 여성( $M=82.14$ )보다 유의하게 높았다( $t=2.168, p<.01$ ).

## 평가 도구

### 마음챙김 주의 자각 척도(K-MAAS)

마음챙김 수준을 측정하기 위해 Brown과 Ryan(2003)이 개발한 마음챙김 주의 자각척도(MAAS: Mindfulness Attention Awareness Scale)를 권선중과 김교현(2007)이 번안하여 개발한 한국판 주의 알아차림척도(K-MAAS)를 사용하였다. 개인이 자신의 생활 속에서의 주의와 자각의 질을 측정하는 15문항짜리 측정도구이다. MAAS는 마음챙김의 다른 속성들에도 유념한 다른 척도와는 달리 주의와 자각이라는 명확한 단일 요인으로 되어있으며 신뢰도와 타당성이 검증된 도구다. MAAS의 각 문항은 마음챙김의 부재(absence)를 측정하는데, 그 이유는 일반적으로 사람들이 무언가 '있는 것'보다 '없는 것'을 더 쉽게 보고할 수 있기 때문이다(Brown & Ryan, 2003). MAAS의 문항들을 읽어 보면 특정 의도나 목적이 없는 일상의 주의와 알아차림에 대한 것임을(나는 내가 현재 무엇을 하고 있는가에 대한 의식 없이 자동적으로 업무나 일을 처리하는 경향이 있다. 나는 일반적으로 내가 무엇을 하고 있는지 잘 인식하지 못한 채, 자동적으로 움직이는 듯하다.) 알 수 있다. 개발 시의 신뢰도는 표본에 따라 최소 .81에서 최고 .85로 보고하였다. 점수가 클

수록 마음챙김 수준이 높은 것을 뜻한다. 측정방법으로는 각 문항에 해당되는 상황들을 얼마나 경험하는지 빈도를 평가하는 식으로 6점 Likert scales로 되어있다. 높은 점수는 높은 수준의 마음챙김을 의미한다. 본 연구에서의 내적일치도, Cronbach's  $\alpha = .906$  이다.

### 성인애착 척도(ECRS)

성인 애착 척도(Experiences in Close Relationships Scales; ECRS)는 Brennan, Clark과 Shaver(1998)가 성인의 친밀한 이성 관계(romantic relationship) 내에서 경험하는 애착의 정도를 측정하는 도구이다. 본 연구에서는 ECRS를 김광은과 이위갑(2005)이 번역한 척도를 사용하였다. 이 척도는 성인기 애착의 기본적인 두 차원인 회피와 불안측을 측정하는 문항으로 각 18문항씩 총 36문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 Likert식 척도로 각 문항에 대한 응답은 전혀 일치하지 않는다. 1점에서 매우 일치한다. 7점까지로 각 질문에 대해 선택하게 되어있다. 김광은 등(2005)은 이 척도가 한국에서도 타당한지를 알아보기 위하여 요인분석을 통하여 두 개 요인을 추출하였고, 이들을 각각 회피와 불안으로 명명하였다. 각각의 요인에 대한 응답가능한 점수의 범위는 18점에서부터 126까지이다. 총 점수가 낮을수록 안정애착이며 점수가 높을수록 회피와 불안 각 차원의 애착이 높은 것을 의미한다. 김광은 등(2005)의 연구에서 회피와 불안 요인의 내적일치도는, 두 요인 모두 .84로 나타났다. 이희숙(2008)의 연구에서는 회피요인의 문항 내적일치도는 .87, 불안요인의 문항 내적일치도는 .83이고, 본 연구에서의 내적일치도,

Cronbach's  $\alpha$  는 회피는 .896 이고, 불안은 .853 이다.

### 결혼만족 척도(K-MSI)

전반적 불만족 척도(Global Distress Scale)는 Snyder(1979)가 개발한 MSI(Marital Satisfaction Inventory: MSI)를 기초로 권정혜와 채규만(1998)에 의해 한국 부부들의 결혼만족도를 평가하기 위해 표준화된 K-MSI(한국판 결혼만족도 검사)이다. 결혼만족에서 중요한 측면인 부부관계 안에서의 공격행동 정도를 평가하는 척도와 한국의 결혼생활에서 배우자 가족과의 관계가 중요한 영향을 미치는 점을 고려하여 배우자 가족과의 갈등 척도를 추가하여 결혼생활의 여러 측면에서 만족도를 측정할 수 있는 14개의 소척도로 구성되어 있으며 총 160 문항이다.

본 연구에서는 그 중 전반적 불만족 척도(Global Distress Scale)을 사용하였다. 전반적 불만족 척도는 총 22문항으로 배우자와의 관계에 대한 전반적인 불만족 정도를 평가한 것으로 전반적인 부부관계에 대한 느낌이나 태도를 알 수 있는 지표로서 임상이나 상담 장면에서 부부문제를 발견하기 위한 선별검사로도 사용할 수 있다(권정혜, 채규만, 1999). 원본에서는 2점 척도로 사용되었지만, 본 연구에서는 변인의 변량을 확대하기 위해 5점 Likert 척도로, 전혀 그렇지 않다. 1점에서 매우 그렇다. 5점까지 선택하도록 하였다. 이 척도의 가능한 응답범위는 22점에서 110점 사이이다. 전반적 불만족 척도 중 10개의 부정 진술된 문항들을 역채점하여 점수가 높을수록 결혼만족도가 높다고 보았다. 이희숙(2008)의 연구에서

내적일치도, Cronbach's  $\alpha$  = .95이며, 본 연구에서의 내적일치도, Cronbach's  $\alpha$  = .945 이다.

### 연구 절차

본 연구는 2016년 3월 중순부터 5월 중순까지 서울, 인천, 수원, 군포, 안양 지역에서 거주하는 기혼자부부를 대상으로 설문지를 통해 설문조사를 실시하였다. 설문조사를 실시하기 전, 설문 참여자들에게 연구의 목적에 대하여 소개하였으며, 참여자들의 설문참여 동의를 구한 후 설문지를 배포하였다. 설문지는 연구변인을 측정하는 3종류의 척도와 인구통계학적 목록으로 구성되었으며 작성에 소요된 시간은 약 15분 정도였다.

### 자료 분석

자료분석은 spss 20으로 분석하였다. 표본의 일반적 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 하였고, 변인간의 상관관계분석을 실시하였다. 또한 배우자에착이 마음챙김과 결혼만족을 매개하는지 검증하기 위해 회귀분석(Baron & Kenny, 1986)을 실시하였고, Sobel 테스트(Sobel, 1982, 1986)를 이용하여 애착유형의 매개효과에 대한 유의성을 확인하는 절차를 거쳤다. 한편 결혼만족도에 있어서 남녀의 차이가 있기 때문에 데이터 분석은 남녀를 구분하여 실시하였다.

## 결 과

#### 주요변인의 기술 통계치

본 연구에 포함된 각 변인의 평균과 표준편차는 표 1에 제시하였고, 각 변인 간 상관은 표 2에 제시하였다.

주요변인의 평균과 표준편차, *t*검증을 했을 때, 결혼만족에서 남녀의 차이가 나타났다. 남편이 아내보다 결혼만족도가 높게 나타난 것을 볼 수 있다.

상관분석 결과 남성의 경우, 마음챙김은 결

혼만족과 유의한 정적상관을, 회피애착과 불안애착과는 유의하게 부적상관을 보였다. 회피애착과 불안애착은 모두 결혼만족과 부적상관을 보였다. 회피애착과 불안애착은 서로 상관이 높았다. 여성도 남성과 마찬가지로, 마음챙김은 결혼만족과 정적상관을, 회피애착과 불안애착과는 부적상관을 보였다. 불안애착과 회피애착은 결혼만족과 부적상관을 보였다. 회피애착과 불안애착은 서로 상관이 있었다.

남성과 여성 모두 불안애착과 마음챙김, 회

표 1. 주요변인의 평균, 표준편차, *t*검증

	남(160)	여(160)	전체(320)	<i>t</i>
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
마음챙김	67.22(11.421)	66.05(12.140)	66.63(11.782)	0.887
불안애착	54.21(14.545)	56.31(16.575)	55.26(15.604)	-1.208
회피애착	50.34(15.744)	49.22(16.811)	49.78(16.271)	0.618
결혼만족	85.84(14.662)	82.14(15.889)	83.99(15.376)	2.168*

\**p*<.05

표 2. 남성과 여성의 특질 마음챙김, 결혼만족, 애착유형 변인간의 관계

	마음챙김	결혼만족도	불안애착	회피애착
남성	마음챙김	1		
	결혼만족도	0.248**	1	
	불안애착	-0.371**	-0.486**	1
	회피애착	-0.357**	-0.687**	0.431**
여성	마음챙김	1		
	결혼만족도	0.182*	1	
	불안애착	-0.467**	-0.384**	1
	회피애착	-0.212**	-0.746**	0.184*

\**p*<.05, \*\**p*<.01

피해착과 마음챙김 사이에서 통계적으로 유의미한 부적상관을 보였으나, 남성의 경우에는 비슷한 크기의 부적상관(각각 -0.371과 -0.357)을 보였으며 여성의 경우에는 불안애착과 마음챙김 사이의 상관(-0.467)이 회피애착과 마음챙김 사이의 상관(-0.212)보다 더 큰 부적상관을 나타냈다( $Z=-2.77, p=.002$ ). 여기서 두 상관계수 사이의 차이에 대한 유의성을 검정하기 위해 Fisher의  $Z$  검정을 이용하였다. 참고로 두 상관계수가 각각  $r_1, r_2$ 이고 표본의 크기가  $n_1, n_2$  일 때 Fisher의  $Z$ 는 다음의 수식에 의해 주어진다.

$$Z = \frac{Z_1 - Z_2}{\sqrt{1/(n_1 - 3) + 1/(n_2 - 3)}},$$

여기서  $Z_1 = \frac{1}{2} [\ln(1 + r_1) - \ln(1 - r_1)]$ ,

$Z_2 = \frac{1}{2} [\ln(1 + r_2) - \ln(1 - r_2)]$ 이다.

남녀 모두에서 결혼만족과 회피애착과의 상관이 결혼만족과 불안애착과의 상관보다 더 큰 부적 상관으로 나타났다(남성:  $Z=-3.23, p=.000$ ; 여성:  $Z=-5.07, p=.000$ ). 또한 마음챙김과 결혼만족의 관계를 보면, 남성은  $p<.01$  수준에서, 여성은  $p<.05$ 수준에서 상관이 있음을 나타

냈다.

#### 불안애착의 매개효과

남성과 여성 기혼자의 배우자 애착유형이 마음챙김과 결혼만족간의 관계를 매개하는지 검증하기 위해 회귀분석을 하였고(Baron & Kenny, 1986), 또한 Sobel 테스트를 이용하여 애착유형의 매개효과에 대한 유의성을 확인하는 절차를 거쳤다(Sobel, 1982, 1986).

매개효과가 있다고 검증되기 위해서는 다음의 조건을 만족해야 한다. 첫째, 회귀방정식 1 단계에서 독립변인이 종속변인에 대해 유의미한 영향을 미쳐야 하며, 둘째, 2단계에서도 독립변인이 매개변인에 유의미한 영향을 미쳐야 하고, 셋째, 3단계에서는 매개변인은 종속변인의 분산을 설명할 수 있어야 하고, 독립변인은 2단계에 비해 설명력이 유의미하지 않거나, 베타계수가 작아져야 매개효과가 있다고 결정할 수 있다. 이때 설명력이 유의미하지 않으면, 완전매개이고 베타계수가 작아지면 부분매개로 결정한다.

표 3과 표 4에서 볼 수 있듯이, 남성과 여성 모두에게, 1단계에서 마음챙김이 결혼만족에 미치는 영향이 유의미하였고, 2단계에서도 마음챙김이 불안애착에 유의미한 영향을 미쳤다.

표 3. 남성의 마음챙김과 결혼만족에 대한 불안애착의 매개효과

	$\Delta R^2$	$\beta$ 계수 (표준오차)	$p$ 값
1단계 : 마음챙김 -> 결혼만족도	0.061	0.318(0.099)	0.002
2단계 : 마음챙김 -> 불안애착	0.138	-0.472(0.094)	0.000
3단계 : 마음챙김 -> 결혼만족도	0.005	0.100(0.096)	0.297
불안애착 -> 결혼만족도	0.181	-0.461(0.075)	0.000

표 4. 여성의 마음챙김과 결혼만족에 대한 불안애착의 매개효과

	$\Delta R^2$	$\beta$ 계수 (표준오차)	p 값
1단계 : 마음챙김 -> 결혼만족도	0.033	0.239(0.102)	0.021
2단계 : 마음챙김 -> 불안애착	0.218	-0.637(0.096)	0.000
3단계 : 마음챙김 -> 결혼만족도	0.000	0.005(0.109)	0.963
불안애착 -> 결혼만족도	0.115	-0.367(0.080)	0.000

3단계에서 매개변인인 불안애착이 종속변인인 결혼만족에 미치는 영향이 유의미하였으나 마음챙김 변인이 결혼만족 변인으로 가는 회귀방정식에서는 설명력이 유의하지 않았다. 따라서 남성과 여성에서, 불안애착은 마음챙김과 결혼만족간의 관계를 완전매개한다고 볼 수 있다.

#### 회피애착의 매개효과

남성과 여성 기혼자의 배우자 애착유형이

마음챙김과 결혼만족간의 관계를 매개하는지 검증하기 위해 회귀분석을 하였고(Baron & Kenny, 1986), 또한 Sobel 테스트를 이용하여 애착유형의 매개효과에 대한 유의성을 확인하는 절차를 거쳤다(Sobel, 1982, 1986).

표 5와 표 6에서 볼 수 있듯이, 남성과 여성 모두에게, 1단계에서 마음챙김이 결혼만족에 미치는 영향이 유의미하였고, 2단계에서도 마음챙김이 회피애착에 유의미한 영향을 미쳤다.

3단계에서 매개변인인 회피애착이 종속변인

표 5. 남성의 마음챙김과 결혼만족에 대한 회피애착의 매개효과

	$\Delta R^2$	$\beta$ 계수(표준오차)	p 값
1단계 : 마음챙김 -> 결혼만족도	0.061	0.318(0.099)	0.002
2단계 : 마음챙김 -> 회피애착	0.127	-0.492(0.102)	0.000
3단계 : 마음챙김 -> 결혼만족도	0.000	0.004(0.080)	0.956
회피애착 -> 결혼만족도	0.410	-0.638(0.058)	0.000

표 6. 여성의 마음챙김과 결혼만족에 대한 회피애착의 매개효과

	$\Delta R^2$	$\beta$ 계수(표준오차)	p 값
1단계 : 마음챙김 -> 결혼만족도	0.033	0.239(0.102)	0.021
2단계 : 마음챙김 -> 회피애착	0.045	-0.294(0.108)	0.007
3단계 : 마음챙김 -> 결혼만족도	0.000	0.033(0.071)	0.645
회피애착 -> 결혼만족도	0.524	-0.700(0.051)	0.000

표 7. Sobel 테스트 (매개효과의 유의성 검증)

	성인애착	매개효과	Z	p값
남	불안	0.218	3.889	0.0001
	회피	0.314	4.417	0.0000
녀	불안	0.234	3.773	0.0002
	회피	0.206	2.670	0.0076

인 결혼만족에 미치는 영향이 유의미하였으나 마음챙김 변인에서 결혼만족 변인으로 가는 회귀방정식에서는 설명력이 유의하지 않았다. 따라서 남성과 여성에서, 회피애착은 마음챙김과 결혼만족간의 관계를 완전매개한다고 볼 수 있다.

Sobel 테스트를 통하여 애착유형이 결혼만족에 미치는 매개효과의 유의성 검증을 하였다. 불안애착과 회피애착이 결혼만족에 미치는 매개효과의 유의성 검증(남성:  $Z=3.889$ ,  $p=.000$ ,  $Z=4.417$ ,  $p=.000$ ; 여성:  $Z=3.773$ ,  $p=.000$ ,  $Z=2.670$ ,  $p=.007$ )의 결과, 남녀 모두 불안애착과 회피애착의 매개효과의 유의성이 검증되었다.

## 논 의

본 연구에서는 마음챙김, 성인애착과 결혼만족과의 관계를 살펴보고, 성인애착이 마음챙김과 결혼만족 사이에서 매개하는지를 살펴보았다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 상관분석 결과, 마음챙김은 결혼만족에 정적상관을, 배우자애착의 하위요인인 불안애착과 회피애착과는 각각 부적상관을 보였

으며, 불안애착과 회피애착은 각각 결혼만족과 부적상관을 보였다. 또한 회피애착은 불안애착보다 남녀 모두에서 결혼만족도와 부적상관이 높게 나타났다. 둘째, 회귀분석을 통해 변인 간 관계를 검증한 결과, 배우자애착의 하위요인에서 불안애착과 회피애착은 각각 마음챙김과 결혼만족도 사이를 완전매개 하였다. 따라서 배우자애착 변인이 독립변인인 마음챙김이 종속변인인 결혼만족도에 미치는 영향을 잘 설명해주었다고 본다. 셋째, Sobel 테스트(Sobel, 1982, 1986)를 이용하여 배우자애착의 매개효과에 대한 유의성을 확인한 결과, 유의함이 검증되었다. 불안애착과 회피애착이 결혼만족에 미치는 매개효과의 유의성 검증(남성:  $Z=3.889$ ,  $p=.000$ ,  $Z=4.417$ ,  $p=.000$ ; 여성:  $Z=3.773$ ,  $p=.000$ ,  $Z=2.670$ ,  $p=.007$ )의 결과, 남녀 모두 불안애착과 회피애착의 매개효과의 유의성이 검증되었다.

Baron과 Kenny(1986)의 회귀분석을 통해 변인 간 관계를 자세히 살펴보면, 회귀분석 1단계에서 마음챙김이 결혼만족에 미치는 영향은 유의미하였다. 2단계에서 마음챙김이 불안애착, 회피애착에 각각 유의한 영향을 미쳤다. 3단계에서, 배우자애착을 매개로 놓았을 때, 마음챙김 효과는 유의미하지 않게 되었다. 마음챙김이 결혼만족에 미치는 영향이 유의미하지

않다는 회귀방정식의 결과는, 배우자애착이 완전매개로 작용함을 나타내는 것이다. 이러한 결과는, 마음챙김과 배우자애착을 함께 투여했을 때 마음챙김이 직접적으로 결혼만족도에 영향을 미치는 것 보다는 마음챙김이 배우자애착을 매개로 하여 결혼만족에 간접적으로 영향을 미치는 것을 의미한다. 따라서 마음챙김이 결혼만족에 영향을 미치고, 배우자애착은 마음챙김과 결혼만족사이를 매개할 것이라는 본 연구의 가설이 검증되었다. 또한 본 연구의 결과는 Jones와 동료들(2011)의 연구를 지지함을 나타낸다. 이것의 임상적 의미는, 마음챙김이 결혼만족도에 긍정적으로 영향을 미치는 특성의 대부분은 마음챙김이 배우자애착에 영향을 줌으로써, 배우자애착의 하위부분인 회피애착과 불안애착의 부정적인 부분들을 완화시키는데, 이는 결과적으로 안정애착의 특성인 정서적인 조율과 공감 등(이지은, 윤호균, 2007; 박혜민, 2011; 박윤환, 2014)이 결혼만족도에 상당부분 반영되는 것으로 시사된다.

연구자는 부부상담가로서 임상에서의 적용을 위해 마음챙김이 어떤 과정으로 결혼만족에 영향을 미치는 지를 알아보고자 하였고, 잘 변하지 않는 속성이라고 알려진 성인애착이 친밀한 부부관계를 통해서 변화할 수 있다는 가능성에 대해서도 알아보고자 하였다. 연구는 별로 되어 있지 않지만 연구자는 결혼만족에 중요한 영향을 주는 요소로 마음챙김과 배우자애착을 탐색해 보았는데, 마음챙김 자체가 직접적으로 결혼만족에 영향을 미치는 것 보다는 애착을 통해서 영향을 줄 것에 대한 추론을 갖고, 애착의 특성이 사실상 결혼만족에 직접적인 영향을 미칠 것으로 보았고

이를 알아보고자 하였다. Jones와 동료들의 연구를 탐색해 이를 좀 더 확장해보고자 하였다. Jones와 동료들(2011)은 백인과 여성을 주 대상으로 한 연구였기 때문에 연구의 일반화를 위해서는 성별과 인종의 다양성이 요구된다고 하였다. 이에 본 연구는 서양이 아닌 한국적 문화배경에서, 그리고 남성과 여성을 함께 표집하여 검증하고자 하였고, 그 과정에서 남녀의 차이도 분석하였다. 또한 마음챙김 척도를 활용함에 있어서, 비교적 마음챙김의 기본태도로 알려진 '주의와 알아차림'에 초점을 맞춰 제작한 Brown과 Ryan의 주의와 자각척도(MAAS)를 선택하였다.

Brown과 Ryan(2004)은 타고난 특성에 관심을 두고 기질적 특성으로 마음챙김을 이해하려 하였는데, 그들은 현재의 경험에 대한 주의와 알아차림이 마음챙김의 충분한 성분이라고 제안한다고 하였다. 주의와 자각척도의 '주의와 알아차림'의 구성개념에 관한 합의는 어느 정도 이루어져 있기 때문에 '주의와 알아차림'의 역할 및 중요성에 대해서는 이견이 없는 것으로 보인다고 하였고(권선중, 김교현, 2007), 연구자는 이에 주의와 자각 척도를 사용하게 되었다.

본 연구에서는 남녀의 차이가 나타났는데, 결혼만족에서 남녀차이가 있다는 이전의 여러 연구(한혜영, 현명호, 2006)와 같이 여성보다 남성의 결혼만족도가 높은 것으로 나타났다. 상관분석에서는 남녀 모두 회피애착이 불안애착보다 결혼만족과 부적상관이 있었다. 또한 매개효과의 유의성 검증에서도 남성과 여성 모두 회피애착에 의한 매개효과가 불안애착에 의한 매개효과보다 더 크게 나타났다. 회피애

착은 대상에게서 멀어지는 것이고 친밀함에 대한 불편감을 나타내는 것이라고 보는데, 친밀함이 요구되는 부부관계에서 볼 때 회피에 착이 결혼만족에 부정적인 영향을 미치는 것은 충분히 추론할 만한 결과라고 본다. 이것의 의미를 부부관계에 미치는 영향에서 살펴보면, 남편과 아내 각자가 회피에 착 유형을 가지고 있을 때, 부부관계 만족도에 미치는 영향은 불안에 착 유형을 가질 때 보다 더욱 부정적인 것으로 될 수 있다는 것이다. 여기서 임상적 시사점은, 부부상담에서 남편과 아내의 회피에 착은 불안에 착보다 관계만족에 더 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 순간의 정서를 자각하고 알아차릴 수 있는 마음챙김을 활용하여 반응적으로 회피하는 정서적 행동적 반응성을 알아차리도록 하여 부부가 멀어지는 행동보다 다가가는 행동을 할 수 있도록 돕는 상담기법의 효과의 잠재성을 제안해 볼 수 있겠다.

회귀분석을 통하여 보았을 때, 마음챙김은 배우자애착, 결혼만족에 영향을 미치고, 배우자애착은 마음챙김을 완전매개하여 결혼만족에 영향을 주었다. 이것은 배우자애착에서 결혼만족에 부정적인 영향을 줄 수 있는 불안정애착의 특성들이 마음챙김의 영향력 아래에서 줄어들 수 있어서, 그 과정을 통해 마음챙김이 결혼만족에 긍정적으로 영향을 미친다는 함의를 시사한다. 여러 연구자들은 애착유형이 어릴 때 형성되고 그것이 성인이 되어 성인애착 유형에까지 영향을 주어 결혼관계에서 배우자와의 관계에 지속적인 영향을 미친다(박성덕, 이우경, 2008)고도, 개인의 애착유형은 결혼관계에서 배우자를 통하여 바뀔 수도

있다고 하였다(Davila et al., 1999; Johnson, 2013). 애착이론에서는 애착 유형이 어릴 적 경험과 최근의 대인관계적 환경을 통해 나타나는 산물이라고 하였다(Bowlby, 1969, 1980). Davila와 동료들(1999)은 결혼이라는 특별한 대인관계적 상황이나 사건을 통해서 개인의 애착유형에 변화가 일어날 수 있다고 하였다. 이처럼 어릴 적 발달과정을 통해 형성되었던 성인애착유형은 친밀한 관계를 통하여 변화할 수 있는 가능성이 있다.

마음챙김과 성인애착은 서로 다른 독립적인 변인이지만, 결혼만족과 관련하여 연관되는 요소들이 있는 것을 보면 매우 흥미롭다. 본 연구에서 시사하는 바는, 즉 개인내적인 속성인 마음챙김이 배우자애착을 통해서 결혼만족에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과는, 만일 부부에게 마음챙김 수준을 높일 수 있다면 불안정애착인 회피에 착과 불안애착으로 인한 관계에서의 부정성에 영향을 끼치고 이것은 연속적으로 결혼만족에 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 그리고 마음챙김은 상담이나 훈련 프로그램으로도 향상시킬 수 있는 속성이라고 했다(Seagal, 2007; Wallin, 2007). 본 연구에서는 개인내적특성으로서의 마음챙김과 배우자애착, 결혼만족도를 살펴보았지만, 마음챙김은 훈련으로서도 마음챙김 수준의 향상이 가능하기 때문에 상담에서 마음챙김을 증진시킬 수 있는 기법을 사용한다면 부부상담에 긍정적인 효과를 줄 수 있다고 본다. 마음챙김에 기초한 부부 상담인 MBRE에서 그 효과를 알아보았는데(정화숙, 2013; Carson, J., Carson, K., Gil, K., & Baucom, D., 2004), 마음챙김에 기초한 부부 상담이나 혹은 마음챙김 명상프로그램



램 등을 통하여 부부관계향상을 가져올 수 있을 것이다.

마음챙김이 정서조절곤란에 미치는 영향을 보는 연구에서도 볼 수 있듯이(김찬양, 2015), 마음챙김은 불안애착이나 회피애착과 같이 불안정하고 혼란스런 애착유형을 보다 건강하게 표현할 수 있고 만족시킬 수 있는 효과적인 요인이라고 강조해 볼 수 있다. 친밀한 애정 관계인 부부관계에서 많은 영향을 끼치는 애착문제는 상담 장면에서 오게 되는 내담자부부뿐 아니라 우리 모두에게 중요한 문제가 아닐 수 없다. 그러하기에 많은 연구자들이 애착과 애착유형에 대한 관계연구를 많이 해왔다. 마음챙김과 성인애착과 관련하여 아직 충분한 관계연구는 이루어지지 않았지만 비교적 바뀌기 어려운 애착유형을 보다 건강한 관계가 되도록 돕기 위한 연구가 몇몇 시작되었다. 애착유형의 변화 가능성은 현대의 높은 이혼율이나 불안정한 부부관계에 도움을 줄 수 있는 방법을 찾는 데 기여할 수 있을 것이며 이는 상담 장면에서 매우 유용하게 활용할 수 있는 치료적 기법이 될 것이다.

본 연구의 의의는, 마음챙김은 부부가 함께 하며 삶을 나누는데 필요한 정서적 욕구와 안전의 욕구를 효과적으로 증진시킬 수 있는 삶의 태도로서의 가능성을 말해주는 것으로 볼 수 있다. 따라서 개인은 자신의 마음챙김의 수준에 따라 자신의 결혼만족에 영향을 미칠 수 있고, 배우자 애착은 그 둘 사이를 설명해줄 수 있는 중요한 기제가 됨을 알려준다고 본다. Jones와 동료들(2011)은 마음챙김은 안전과 긍정적 정서와 관련된 신경계를 활성화하는데 영향을 준다고 하였는데, 마음챙김

은 그러한 방식으로 배우자애착에 영향을 미치고 배우자애착은 결혼만족에 영향을 주는 순차적인 방식으로 영향을 미치는 것으로 보인다.

본연구의 한계점은, 남녀 자료를 함께 수집하였으나, 그 결과를 남녀 함께 분석하였을 때, 그 효과차이가 나타나지 않았는데, 그 이유를 살펴볼 때, 남녀의 특성차이가 서로 상쇄하여 유의미하지 않게 된 것으로 보인다. 남성의 경우에 불안애착과 마음챙김, 회피애착과 마음챙김 사이에서 비슷한 크기의 부적 상관을 보였으나 여성의 경우에는 불안애착과 마음챙김 사이의 상관이 회피애착과 마음챙김 사이의 상관보다 더 큰 부적상관을 나타냈다. 즉, 남성은 차이가 없지만 여성의 회피애착은 불안애착보다 마음챙김과의 부적 상관이 더 크다고 나타났는데 이러한 남녀차이도 유의미성에 기여한 부분이 있을 것으로 추측된다. 또한 한 회로 개인의 성향을 설문지로 재었다는 한계점으로 인해 개인의 특성을 충분히 담기 어려웠을 것이라고 보고, 이러한 부분은 잘 구성된 실험연구나 인터뷰와 같은 질적 연구와 함께 할 수 있다면, 그리고 마음챙김과 결혼만족도 그리고 애착유형을 시간을 두어 재볼 수 있다면 더욱 세심하게 검증할 수 있는 연구가 될 것이라고 본다.

제언은 위의 한계점에서 언급한 것과 같이 앞으로의 연구에서는 부부간의 특성을 좀 더 살펴서 그 역동이 어떻게 나타나는지에 대해 좀 더 탐색하도록 세심한 연구 설계가 필요하다고 보인다. 또한 마음챙김이 더 효과적으로 애착유형에 영향을 미칠 수 있는 개인의 성격 특질은 무엇일지, 마음챙김이 애착유형을 어

떻게 변화시키는지 그 기제를 알아보는 연구를 다양하게 반복측정하며 좀 더 면밀히 볼 수 있다면 마음챙김 요소에 대한 이해가 더욱 확장될 수 있을 것이다. 그러면 개인이나 부부 상담에서 내담자의 성격특질이나 애착 유형에 따라 마음챙김 훈련 프로그램을 포함한 상담개입을 더욱 세심하게 적용할 수 있을 것이다. 이후의 연구로 확장하는 한 가지 옵션 으로서는 부부관계향상프로그램에 마음챙김 훈련프로그램을 통합해서 부부의 마음챙김 능력의 향상이 어떠한 부부가 초반에 가졌던 애착유형의 수준이 어느 정도의 부부집단 프로그램을 통해서 긍정적으로 변화될 수 있을지 현실적으로 검증해보는 연구로 확장시켜보는 것도 매우 흥미롭고 유익할 것이다.

### 참고문헌

- 권선중, 김교헌 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.
- 권정혜, 채규만 (1998). 한국판 결혼만족도 검사의 표준화 및 타당화 연구. 한국심리학회 연차대회 학술 논문집. 35-51.
- 권정혜, 채규만 (1999). 한국판 결혼만족도 검사의 표준화 및 타당화 연구 II: 이혼상담 집단과 자녀상담집단을 중심으로. 한국심리학회지. 18(2), 139-150.
- 김광은 (2005). 성인 애착 유형에 따른 결혼 만족도 및 부부 갈등 대처 전략. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 707-734.
- 김광은, 이위갑 (2005). 연애관계에서 성인애착 유형 및 요인에 따른 관계 만족, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 233-247.
- 김나연, 정영숙 (2011). 중년기 부부의 애착 유형에 따른 배우자에 대한 보살핌과 긍정적 환상이 결혼만족도와 주관적 안녕감에 미치는 영향. 인간발달연구. 18(2), 59-81.
- 김아신 (2009). 상위기분과 문제해결행동에 따른 결혼만족도. 인간이해, 30(1), 81-95.
- 김영일 (2006). 성인애착과 결혼만족의 관계에서 자아분화의 조절효과. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김찬양 (2015). 대학생의 성인애착과 정서조절의 관계: 마음챙김과 정신화의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박성덕, 이우경 (2008). 정서중심적 부부치료. 서울: 학지사.
- 박영화, 고재홍 (2005). 부부의 자존감, 의사소통 방식, 및 갈등대처행동과 결혼만족도 간의 관계: 자기효과와 상대방효과. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19(1), 65-83.
- 박운주 (2013). 부부의 상위기분과 정서표현이 결혼만족에 미치는 자기효과와 배우자효과. 단국대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박윤환 (2014). 마음챙김과 심리적 안녕감의 관계에서 긍정정서와 인지적 유연성의 매개효과 검증. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 박혜민 (2012). 마음챙김이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.

- 서미경 (2015). 여성의 성인애착이 결혼만족도에 미치는 영향: 분노표현방식의 매개효과를 중심으로. 한남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 신아영 (2008). 정서 마음챙김이 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절, 신체 증상 및 웰빙에 미치는 효과: 여대생을 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 안옥선 (2014). 성인애착과 결혼만족의 관계: 정서인식, 정서표현, 정서수용의 매개효과. 광운대학교 대학원 석사학위 논문.
- 윤달아 (2012). 정서표현 양가성과 결혼만족도의 관계: 정서조절방략의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 논문.
- 이지은, 윤호균 (2007). 기혼여성의 마음챙김과 부부의사소통패턴, 결혼만족도의 관련성. 한국심리학회지: 여성, 12(3), 331-345.
- 이희숙 (2008). 성인애착과 결혼만족 간의 관계: 보살핌, 성적 친밀감의 매개효과 중심으로. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 박사학위 논문.
- 전종희, 이우경, 이수정, 이원혜 (2007). 한국판 마음챙김 주의 자각 척도의 신뢰도 및 타당도 예비연구. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 201-212.
- 정경아 (2010). 성인애착, 공감능력 및 결혼만족도 간의 관계. 서강대학교 학생생활상담연구소 석사학위 논문.
- 정교영, 신희천 (2007). 부부치료의 주요 이론적 접근과 최근 연구동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(1), 1-30.
- 정옥희 (2011). 마음챙김과 사회적 지지가 기혼 여성의 스트레스와 결혼만족도에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 논문.
- 정화숙 (2010). 마음챙김명상에 기초한 관계증진 훈련이 결혼만족도에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 통계청 (2017). 인구, 가구/ 주요 이혼력 지표. <http://www.nso.go.kr>에서 2017, 7, 27 인출
- 한혜영, 현명호 (2006). 성인애착과 결혼만족: 부부조망수용과 갈등해결 효능감의 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 25(4), 935-952.
- 현미나, 채규만 (2012). 성인애착이 결혼만족도에 미치는 영향에 있어서 정서조절 곤란의 매개효과. 한국가족관계학회지, 16(4), 69-85.
- Banase, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 273-282.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1, Attachment*. New York: Basic Books.

- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998a). Self-report measurement of adult attachment. In A. Simpson & W. A. Rholes(Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). NY: Guilford Press.
- 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.
- Brown K. W., Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness and marital satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51.
- Carson, J., Carson, K., Gil, K., & Baucom, D. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 783-802.
- Davila, J., Bradbury, T. N., & Fincham, F. (1998). Negative affectivity as a mediator of the association between adult attachment and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 5(4), 467-484.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction, *Personal Relationships*, 6(2), 169-186.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S. & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of marriage and the family*, 60(5), 2.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Hendrix, Harville. (1990). *Getting the Love You Want: A Guide for Couples*, New York: Harper & Row.
- Jacobvitz, D., Curran, M., & Moller N. (2002). Measurement of adult attachment: The place of self-report and interview methodologies. *Attachment & Human Development*, 4(2), 207-215.
- Johnson, S. M. (2013). *Love Sense: The revolutionary new science of romantic relationships*. New York, NY: Little Brown.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C., & Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, spousal attachment, and marital satisfaction: A mediated model. *Counseling and Therapy for Couples and Families*, 19(4), 357-361.
- Kabat-Zinn, J. (2014). 마음챙김 명상과 자기치유 [Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness]. (장현갑, 김교현 역). 서울: 학지사. (원전

- 은 1990에 출판)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York, NY: Hyperion.
- Kohn, J. L., Rholes, S. W., Simpson, J. A., Martin, A. M., Tran, S., & Wilson, C. L. (2012). Changes in Marital Satisfaction Across the Transition to Parenthood: The Role of Adult Attachment Orientations. *Personality and social psychology bulletin*, 38(11), 1506-1522.
- Mayer J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Meyers, S. A., & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9(2), 159-172.
- Mondor, J., McDuff, P., Lussier, Y., & Wright J. (2011). Couples in Therapy: Actor-Partner Analyses of the Relationships Between Adult Romantic Attachment and Marital Satisfaction. *The American journal of family therapy*, 39(2), 112-123.
- O'Kelly, M., & Collard, J. (2012). Using mindfulness with couples: Theory and practice. *Cognitive and Rational-Emotive Behavior Therapy with Couples*, 17-31.
- Ryan, R. M., & Brown K. W. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Saavedra, M. C., Rogge, R. D., & Chapman, K. E. (2010). Clarifying links between attachment and relationship quality: Hostile conflict and mindfulness as moderators. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 380-390.
- Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5, 473-501.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain*. NY: W. W. Norton & Company.
- Sobel, Michael E. (1982). "Asymptotic Confidence Intervals for Indirect Effects in Structural Equation Models". *Sociological Methodology* 13: 290-312.
- Sobel, Michael E. (1986). "Some New Results on Indirect Effects and Their Standard Errors in Covariance Structure". *Sociological Methodology* 16: 159-186.
- Uvomagazin (2008, January 18). Jim Coan and the Hand Holding Experiment. [https://youtu.be/UCukN\\_8S124](https://youtu.be/UCukN_8S124)에서 2019, 4, 5 인출
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Wallin, D. (2007). *Attachment in Psychotherapy*. The Guilford Press.
- Wallin, D. (2010). 애착과 심리치료. (김진숙 외 역). 서울: 학지사. (원전은 2007에 출판)
- 1차원고접수 : 2019. 5. 26.  
수정원고접수 : 2019. 8. 17.  
최종게재결정 : 2019. 8. 28.

## Mindfulness and marital satisfaction: spousal attachment as a mediator

Ahshin Kim

Ph. D. Student, Seoul Graduate School of Buddhism, Seoul, Korea

This study investigated the relationships of mindfulness, spousal attachment styles, and marriage satisfaction. and then whether spousal attachment styles mediate between mindfulness and marital satisfaction. For this study, data was collected through the survey of 320 married adults. Descriptive analysis, correlational analysis, and multiple regression analysis were used to analyze the data. The data analysis was made for males and females separately. The analysis revealed that mindfulness was positively correlated with marital satisfaction, and negatively correlated with each of both preoccupied attachment and dismissing attachment, and the each attachment style was negatively correlated with marital satisfaction. The multiple regression analysis revealed that attachment styles were completely mediated between mindfulness and marital satisfaction. This means that attachment styles mediate the links between mindfulness and marital satisfaction. Dismissing attachment was more negatively related to marital satisfaction both for males and females when compared with preoccupied attachment. This result supports the role of spousal attachment as the mechanism through which mindfulness may contribute to greater marital satisfaction.

*Key words : mindfulness, marital satisfaction, spousal attachment styles, preoccupied attachment, dismissing attachment*