

성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계

이 우 경 방 희 정*

이화여자대학교 심리학과

본 연구에서는 성인기 여성의 심리적 안녕감과 심리적 증상에 영향을 미치는 심리적 요인을 스트레스, 마음챙김, 자기-자애로 규정하고, 이들 간의 유기적이고 인과적인 관계성을 검증하였다. 이론적 잠재 변수들을 대표하는 측정치로, 스트레스 생활 사건 질문지, 역할 스트레스 질문지, 마음챙김 주의 및 자각 척도, 자기-자애 척도, 심리적 안녕감에는 심리적 안녕감 척도와, 우울, 불안, 적대감, 신체화 등의 심리 증상 측정치가 각기 선정되었다. 선행 이론적 배경을 바탕으로 심리적 요인들의 간의 가능한 경로와 역할에 대한 가설적인 모형이 제시되었고, 지역 사회에 거주하는 여성 405명을 대상으로 이론적 모형들의 타당성을 통계적으로 검증하였다. 검증 결과, 스트레스와 심리적 안녕감 간에 마음챙김과 자기-자애의 매개 모델의 적합도는 양호하게 나타났으나 자기-자애에서 심리적 안녕감에 이르는 경로는 통계적으로 유의미하지 않았다. 반면 스트레스와 심리 증상 간에 마음챙김과 자기-자애의 매개 모델의 적합도는 양호하게 나타났고 모든 경로가 유의미하게 나타났다. 스트레스와 심리 증상 간에 마음챙김과 자기-자애의 매개 모형을 가정한 연구 모형과 가능한 모든 경로를 상정한 대안 모형을 비교한 결과, 스트레스와 심리 증상의 직접 경로가 통계적으로 유의미하였고, 마음챙김과 자기-자애를 통한 간접 경로도 유의미하게 나타나서 대안 모형의 적합도가 더 좋은 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의미와 제한점 그리고 향후 연구 방향을 논의하였다.

주요어 : 심리적 안녕감, 마음챙김, 자기-자애, 매개 모형

최근 들어 성인 발달 연구는 점차로 중요한 연구 주제가 되고 있다(Lachman & James, 1997; Lachman, 2001). 인생 주기를 전 생애 발달 관점(life span development perspective)에서 볼 때, 성인기 여성은 인생 발달 주기에서 여러 가지 생활 사건을 경험하며 생리적, 심리적, 사회적으로 많은 변화를 경

* 교신저자: 방희정, E-mail: hjbang@ewha.ac.kr

협하는 시기이다. 성인기 초기 여성은 결혼과 출산 등 생활 환경의 변화를 경험하고 성인기 중기 이후에는 청소년기에 접어드는 자녀들과의 역할 긴장과 갈등을 겪거나 결혼 불만족, 고부 갈등 등 여러 가지 역할 갈등을 겪게 되는 경우가 많다. 우리나라의 경우, 직업을 가진 여성들이 점차로 늘고 있기는 하지만, 직업의 유무와 상관없이 여성은 남성과 달리 성역할 정체성이 주로 가정을 통해 획득되고 발달 과업은 주로 자신과 친밀한 관계에 있는 다른 사람들의 삶에 투영된 것을 통해 인식되고 부모 자녀 관계가 비독립적이고 상호의존적인 경향이 있다. 게다가 자녀의 입시를 비롯하여 자녀 교육에 대한 일차적 책임감이 어머니에게 집중이 되며 자녀의 잘못을 어머니에게 전가하는 경향이 있어서 어머니는 자녀의 성품이나 성취에 대해서 많은 책임감을 느끼며 자신의 능력과 성취를 투사하기 때문에 아버지에 비해 자녀 문제로 인해 더 많은 스트레스를 경험한다(김명자, 1991).

심리학 영역에서 스트레스가 정서적 고통이나 안녕감에 미치는 영향은 일찍부터(Cannon, 1932; Selye, 1956; Lazarus & Folkman, 1984; Monroe & Simons, 1991). 안녕감의 개념에 대해서는 크게 두 가지의 다른 입장이 있다. 하나는 쾌락추구와 고통 회피의 측면에서 규정하는 쾌락주의적 입장(hedonic approach)이다. 쾌락주의 입장에서는 안녕감을 긍정적 감정이 많고 부정적 감정이 적으며 삶의 만족도가 높은 상태로 규정한다. 이와는 달리 자기실현적 입장(eudaimonic approach)에서는 안녕감의 개념에 대해 개인의 잠재력이 충분히 실현되는 상태로 보고 있다. 이러한 입장에서는 자신의 능력을 충분히 발휘하면서 삶의 의미를 느끼며 행동감 있게 살아가는 사람을 행복한 사람으로 규정한다.

성인 여성의 주관적 행복과 안녕감에 중요하고

정서적으로 많은 영향을 미치는 것이 배우자와의 관계이다. 배우자와의 결혼 갈등이 심할수록 여성이 경험하는 우울의 정도가 심해지며 부부 갈등이 우울의 지표가 될 수 있다. 여성의 심리적 증상으로 많이 연구된 것이 신체화 증상이다. 우리나라는 갈등의 심리적 표현을 억제하는 사회문화적 분위기로 인해 심리적 스트레스를 신체적인 통로를 통해 표현하는 여성들이 많이 있다. 또한 이전보다는 많이 줄어들었지만 여전히 고부 갈등으로 인해 분노감과 적개심, 화병을 호소하는 여성들이 많다. 화병을 호소하는 환자의 70-80%는 여성이며, 이들이 연령은 대개 40대-50대에 걸쳐 있다(최윤정, 2004). 이처럼 여성은 신체적, 심리적, 생리적, 사회적으로 스트레스에 매우 취약한 시기이다.

최근 들어 안녕감(well-being)과 관련하여 주목받고 있는 의식의 한 속성이 마음챙김(mindfulness)이다. 마음챙김은 동양의 선불교 명상 전통에서 나온 개념으로 '현재 일어나고 있는 것에 주의를 기울이고 자각하는 것'을 의미한다. 위빠사나 명상을 이론적으로 서양사회에 소개한 Nyanaponika Thera(1972)는 마음챙김을 '연속적인 지각의 과정에서 자신에게 그리고 자신 내부에서 실제로 일어나는 것에 대한 명확하고 집중된 마음의 알아차림'으로 정의하고 있다. Kabat-Zinn(1990)은 마음챙김을 현재의 순간에 주의를 집중하는 능력, 의도적으로 몸과 마음을 관찰하고 순간순간 체험한 것을 느끼며, 또한 체험한 것을 있는 그대로 받아들이는 과정으로 정의하고 있다. 마음집중과 정확한 관찰은 서로 긴밀히 연관되어 있으며, 이때의 관찰은 비교, 분석, 판단, 혹은 추론 등이 개입하지 않는 순수한 주의(bare attention)를 의미한다.

Martin(1997)은 어떤 특정한 관점에 집착함 없이 주의가 조용하고 유연해졌을 때 나타나는, 자신과 세계를 새롭게 경험하는 심리적 자유의 상태로 마

음행감을 정의하면서 왜곡되지 않고 탐색적인 관찰, 개방적이고 수용적인 알아차림 그리고 주의집중의 요소들이 포함된 개념을 제안하였다. Teasdale 등(2000)은 마음챙김이란 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 개념화하였다. Brown과 Ryan(2003)은 현재의 경험 혹은 현존하는 실재에 대한 주의(attention)와 자각(awareness)을 향상시키는 것으로, Baer(2003)는 지속적인 내적, 외적 자극의 흐름을 그것들이 일어날 때 비판단적으로 관찰하는 것으로 마음챙김을 정의하였다.

모든 심리치료적인 방법들이 궁극적으로는 자각을 강조하고 있지만 마음챙김은 일반적인 주의나 자각과 달리 자신의 관점에서 비교하고 판단하는 과정이 배제된 주의로써, 경험을 비판단적으로 지각할 수 있게 하는 마음의 양식이라고 볼 수 있다. 1990년대 이후로 마음챙김을 심리치료에 적용하려는 시도가 꾸준히 일어나고 있는데, 이들 치료 기법들은 이미 널리 알려져 있는 인지 행동 치료의 제 3동향으로 자리매김하고 있다. 마음챙김에 기초한 개입 기법들은 기존의 인지치료에서 핵심 과제인 직접적인 인지 변화보다는 정서적 고통의 수용(acceptance)을 통해 문제가 되는 생각이나 감정에서 한 발짝 물러서는 탈중심화(decentering)를 강조하고 있다. 이와 같이 생각과 감정에 대한 거리두기를 통해 강렬한 감정이나 생각에 압도당하지 않게 해주고 문제 해결 상황에서 자동적인 대안적이고 생산적인 사고로 인지 변화가 자연스럽게 일어나게끔 도와준다. 마음챙김에 기초한 치료 기법들은 스트레스 관련 질병을 개선할 뿐만 아니라 약물 중독이나 우울증, 불안 신경증 등과 같은 심리적 불균형 상태를 회복시키고 자기 비난의 감소, 긴장, 불안 감소, 정서 조절 능력의 향상, 자기 이해와 자

각 증진 등의 효과가 있는 것으로 드러나고 있다.

마음챙김이 심리적 안녕감을 촉진시키고 자기 이해를 도와주는 혁신적인 방법으로 주목을 받는 한편 마음챙김과 비슷하면서도 구별되는 개념인 자기를 향한 慈愛(self-compassion)가 또 다른 관심을 얻고 있다. 자기를 향한 자애는 심리학에서 많이 연구되어 온 주제인 자기존중감(self-esteem)과 구별되는 개념으로 자기 자신의 고통에 대해 보편적인 인간이 가질 수 있는 경험의 일부로 받아들이면서 자신의 한계를 받아들이고 수용하고 친절한 태도를 지니는 것을 의미한다. Neff(2003a)에 따르면 자기-자애란 자신의 싫어하는 측면이나 삶에 대해 온정적이고 수용적인 자세를 취하는 것을 나타내며 세 가지 구성요소로 구성되어 있다. 첫째, 자기에 대한 친절한 관점을 유지하면서 고통이나 지각된 자기 부정적 감정의 순간에도 자신에게 친절할 수 있는 것을 말한다. 둘째, 고통이나 실패는 인간 경험의 불가피한 측면이라는 것을 인정하는 보편적인 인간적 속성(common humanity)에 대한 느낌이 포함되어 있다. 세 번째로 자기-자애는 과장됨, 극화, 혹은 자기 연민에 빠지지 않고 고통스러운 생각과 감정을 피하기보다는 직면하는 능력, 즉 자신의 감정에 대한 균형 잡힌 관찰과 자각을 의미한다. 이 세 가지 측면은 개념적으로는 뚜렷이 구별되지만 현상학적 측면에서는 다르게 경험되며 상호 영향을 주고받는다.

자신에 대한 자애는 자기 비난에 대한 두려움 없이 자신을 명확하게 볼 수 있도록 정서적인 안정감을 제공해주며 이로써 개인은 자신을 좀 더 정확하게 지각하고 부적응적인 사고, 감정, 행동을 수정할 수 있게 된다. 더구나 자애라는 개념에 내재되어 있는 돌봄은 성장과 변화를 위한 강력한 동기적인 힘을 준다. 자녀들에 대해 자애를 가지고 있는 부모는 아이들이 해로운 행동을 하지 않고 건강한 발

달을 할 수 있도록 불쾌한 요구조건이나 제재를 취할 수 있지만 이들 부모의 행동은 판단적이거나 처벌적이지 않고 친절함, 사랑, 자녀의 안녕감에 대한 관심을 가지고 있다. 이와 마찬가지로 자신에게 자애를 갖는다는 것은 자신이 집착하고 있는 해로운 행동을 포기하고 자신의 안녕감을 높이기 위해 고통스럽고 어렵지만 필요한 행동을 취하도록 해준다.

자기-자애는 스트레스에 대한 대처 방식 측면에서 살펴보면, 자기 조절(self-regulation)과 밀접하게 연관되어 있다. 흔히 스트레스 대처 방법은 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처로 나뉘어져 있고(Lazarus & Folkman, 1984), 정서 중심적 대처는 정서적 회피를 의미하는 것으로 정신건강이나 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 그러나 심리적으로 적응적인 방식으로 정서를 알아채고, 이해하고, 표현하는 것과 같은 “정서적 접근(emotional approach)” 대처는 정신 건강이나 안녕감에 순행적인 영향을 미친다는 연구 결과들이 나오고 있다(Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000).

이상과 같이 최근 들어 안녕감 증진에 중요하다고 여겨지고 있는 마음챙김과 자기-자애에 관련된 문헌을 검토해보았다. 이 중에서 마음챙김과 자기-자애는 최근 들어 활발하게 연구가 되고 있는 영역이어서 아직 그 구성개념에 대해서 연구자들마다 의견이 분분한 상태이며, 향후 경험적 연구가 더욱 필요한 상태이다. 따라서 본 연구에서는 지금까지 이루어진 이론적 토대를 염두에 두고 관련 변인들의 유기적 관계를 검토하고자 한다.

스트레스와 마음챙김, 그리고 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김과 자기-자애의 성격을 어떻게 규정할 것인가에 따라 조절변인과 매개 변인으로서의 역할이 달라질 것이다. 마음챙김과 심리적 안녕감에 대한 포괄적인 연구에서 Brown과

Ryan(2003)은 마음 챙김의 속성이 상태와 특질 모두를 가지고 있다고 보았다. Lau, Bishop, Scott, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro와 Carmody(2006)는 마음챙김을 특질(trait)보다는 상태(state)에 가깝다고 보면서 훈련을 통해 개발되어 질 수 있는 기술(skill)과 유사하다고 보았다. 따라서 마음챙김의 구성개념을 상위 인지적 주의와 자각이라는 인지 양식이나 인지 스타일로 개념화한다면 마음챙김이 스트레스 생활 사건을 매개하여 안녕감에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다. 즉 마음챙김의 매개 효과는 스트레스가 마음챙김 능력을 저해하고 마음챙김 결여가 심리적 안녕감에 연관된다는 것으로 스트레스가 마음챙김을 통해 안녕감에 간접적인 영향을 준다는 것을 의미한다. 마음챙김이 상태를 반영하고 훈련을 통해 개발될 수 있는 기술로 개념화한다면 스트레스 상황에서 하나의 대처 기술과 마찬가지로 매개 변인으로 작용할 수 있음을 시사한다. 이러한 매개 변인에 대한 접근은 어떤 효과가 어떻게 그리고 왜 나타나는지에 대한 정보를 제공해준다.

본 연구에서 마음챙김과 유사하면서도 다른 개념인 자기-자애를 핵심 변인으로 상정한 이유는 다음과 같다. 여성의 심리 발달과정에서 자기 개념은 ‘관계에서의 자기(self-in relation)’를 반영할 정도로 관계에 대한 의존도가 높다. Jordan(1991)은 자기에 대해 비판단적이고 열려있는 태도를 취하는 자기 공감(self-empathy)이 이전에는 무시되고 부인되었던 자신과 ‘교정적인 관계 경험(corrective relational experience)’을 의미한다고 보았고, 이러한 자기-공감이 타인을 공감하고 관계를 맺는 기초가 되며 궁극적으로는 자기 표상과 관계 표상의 변화를 일으켜 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있다고 보았다. 우리나라와 같은 집단주의적, 관계 중심적 사고가 강한 문화 속에서 살아온 여성들이 다양한

관계 맥락에서 경험하는 정서적 스트레스를 극복하기 위한 힘을 얻기 위해서는 자기를 향한 수용과 자기 공감, 자애의 배양이 중요하다고 여겨진다.

자기-자애의 매개 효과 가능성에 대해 살펴보면 다음과 같다. 자기를 향한 자애는 적응적인 대처 전략과 상관이 높고(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), 정서적 어려움을 다루기 위해 어떻게 계획하고 대처해야 할지와 같은 문제 중심적 대처와 상관이 높은 것을 볼 때, 스트레스 상황에서 효율적인 대처 방식을 채택하고 문제 상황에 대한 정서적인 명료성을 가지는데 효과적인 기제로 작용할 수 있다. 따라서 자기-자애는 스트레스 대처 방식 측면에서 볼 때 역기능적인 정서적 회피 대처가 아니라 유용한 자기 조절 혹은 정서 조절 전략이 될 수 있다. 자기-자애가 스트레스 상황에서 부정적 정서를 완화시키고 심리적 안녕감을 높이는 대처 기제로 개념화된다면 매개 역할을 상정할 수 있다. 반면 자기-자애가 자기존중감과 마찬가지로 개인의 특성 변인이라면 스트레스 생활사건 혹은 스트레스 효과를 조절하는 역할을 할 것이다. 즉, 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 효과가 자기-자애 수준에 따라 달라질 수 있다. 자기-자애가 정서적 안녕감에 긍정적 영향을 미친다는 이러한 선행 연구(Neff, 2003a; Neff, 2003b; Leary et al., 2007)들이 대부분 횡단적으로 실시된 상관 연구여서 스트레스에 대한 자기-자애의 역할에 대해 분명하게 설명해주지 못하고 있다. 자기-자애에 대한 연구가 비교적 최근에 와서 이루어지고 있어 스트레스와 관련하여 직접적인 인과적 경로를 검증한 연구는 없는 상태이므로 현재까지 밝혀진 이론을 토대로 가설적인 인과 관계에 대해 확인적 구조 방정식 검증이 가능할 수 있겠다.

마음챙김과 자기-자애의 관계에 대해 Neff(2003a, 2003b)는 이 두 개념이 동일한 구성 개

념은 아니며 자기-자애가 마음챙김을 포괄하고 있다고 주장하고 있다. 자기-자애는 정서에 대한 마음챙김 자각을 필요로 하며 이로써 고통과 심적인 불편감을 회피하지 않고 비판단적으로 수용하게 하며, 인간이 경험하는 보편적인 고통의 일부라는 것을 느끼게 해준다. 자기-자애를 배양하게 되면 부정적인 정서는 보다 긍정적인 감정 상태로 전환되며, 자신이 처해있는 당면 상황을 보다 분명하게 이해하고 환경을 보다 적절하고 효과적인 방식으로 변화시킬 수 있는 행동을 선택할 수 있도록 해준다. 마음챙김은 감정을 피하거나 도망가지 않고 현재 순간에 자각하면서 균형감을 유지하는 것이며 정서 상태에 너무 가까이도 너무 멀리도 하지 않고 적당한 양의 거리를 유지하는 것이다(Goldstein & Michaels, 1985). 이러한 거리감이 감정과 생각을 일어나는 그대로 비판단적으로 관찰하게 해준다. 따라서 자신을 향해 자애심을 갖으려면 마음챙김이라고 알려진 균형 있는 정신적 관점을 필요로 한다(Neff, 2003b).

자기-자애가 마음챙김을 포괄하고 있다고 보는 Neff의 견해와 달리 오히려 마음챙김이 자기-자애를 유발한다고 보고하는 연구자들도 있다. 자신이 겪는 고통스러운 감정이나 생각에 대해 마음챙김을 하지 않을 때 그것은 경험을 있는 그대로 수용하지 않는 것이며 이와 같은 비수용은 경험을 의식적인 자각 상태로 가져오는 것을 방해하며(Hayes, Wilson, Gifford, & Follette, 1996), 고통에 대한 강렬한 감정적인 저항으로 나타나거나 혐오스러운 반응에 휩싸이게 할 수 있다. 마음챙김을 하지 않게 되면 부정적인 감정에 근시안적으로 초점을 두고 반추하기 때문에(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991) 개인적 실패나 부적합함에 지나치게 몰두하고 자기 가치감을 손상시키는 사건으로 좌절이나 실패를 경험하게 되며 자기비난과 부정적인 자기

판단에 빠질 수 있다. 따라서 자기에 대한 과잉동일시에 빠지지 않고 자신이 겪는 고통을 좀 더 넓은 맥락에서 보편적인 인간이 겪을 수 있는 것으로 보기 위해서는 마음챙김과 같은 특별한 주의나 자각을 필요로 한다. Bishop, Lau와 Shapiro et al(2004)도 마음챙김 훈련의 차별적인 결과를 반응하지 않음(nonreactivity)과 자애(compassion)로 보았다. 이런 면에서 볼 때, 자기-자애는 마음챙김에 의해 유발되기도 하고 마음챙김을 유발하기도 하는 적응적인 대처 전략으로 기능할 수 있다.

또한 긍정적인 정서 상태가 있다는 것이 부정적인 기분과 증상을 갖지 않는 것 이상이라는 연구 증거와 긍정적인 안녕감과 부정적인 정서가 없다는 의미의 부정적 안녕감 간에는 어느 정도 독립적인 관계가 있다는(Huppert & Whittington, 2003) 연구 결과를 볼 때, 안녕감은 건강한 상태에서 역기능이나 장애에 걸치는 단일한 연속선상에 있는 것이 아니라 별개의 연속선상에 있는 구성개념이라 할 수 있다. 따라서 안녕감을 측정할 때에는 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 동시에 측정할 필요가 있다.

마음챙김과 자기-자애가 심리적 기능과 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있는 연구들이 대부분 상관 연구이며, 이 두 구성개념이 스트레스의 영향을 직접적으로 조절하거나 매개하는지 여부에 대한 경험적 연구는 거의 없는 실정이다. 더구나 성인기 여성들을 대상으로 마음챙김과 자기-자애의 영향을 직접적으로 분석한 연구 자료는 없는 상태이다. 따라서 본 연구에서는 성인기초기와 중기라는 특정 발달 시기에 처한 여성들의 스트레스와 심리적 안녕감 사이를 마음챙김과 자기-자애가 어떤 역할을 하는지 그 인과적 경로를 살펴보고 한다.

이상의 이론적 배경을 기초로 본 연구에서 제시하는 가설적인 이론 모형의 주된 관심은 마음챙김

과 자기-자애가 여성이 일상적으로 경험하는 스트레스와 심리적 안녕감 간의 반응을 매개하는지 여부이다. 본 연구 모형에서는 마음챙김을 인지 양식이나 주의 양식으로 개념화한 것에 기초하여 스트레스를 매개하는 변인으로 설정하였다. 자기-자애는 마음챙김과 마찬가지로 정서적 접근 대처 양식으로 스트레스를 매개하는 역할로 설정하였다.

방 법

연구 대상

연구 대상자는 35세-55세 사이의 여성 425명을 대상으로 하였다. 지역사회에 있는 건강가정 지원 센터에 심리 상담을 목적으로 방문하는 내담자들과 서울, 경기, 경상도, 강원도에 거주하고 있는 여성을 대상으로 설문지를 실시하였다. 연구 1에 참여한 사람은 모두 420명으로 이중 설문지를 불성실하게 작성한 15명을 제외하고 모두 405명이 분석에 포함되었다. 연령은 40대가 187명(46.4%)으로 가장 많았고 그 다음은 30대가 175명으로 43.4%였고, 50대가 41명(10.2%)이었다. 학력은 대학졸업이 157명(38.7%)이었고 고졸이 147명으로(36.2%)였고, 그 다음으로는 전문대졸 75명(18.6%)순으로 되어 있었다. 직업을 가지고 있는 경우가 209명으로 51.6%에 해당되었고 전업주부는 184명으로 48.4%였다. 결혼 상태는 기혼이 368명(90.9%)으로 가장 많았고, 그 다음이 미혼 16명(4%)이었고 이혼이 9명(2.2%), 사별이 4명(1%), 별거가 3명(0.7%)순으로 나타났다.

측정 도구

1) 역할 스트레스 질문지

Martire, Stephens와 Townsend(2000)가 개발한 것으로 지난 2개월 동안 그 역할 경험이 얼마나 스트레스를 주는지 평가하게 되어 있다. 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(4점)로 평가하게 되어 있다. 노부모 보호 역할 스트레스, 어머니 역할 스트레스, 아내 역할 스트레스, 직업 스트레스 네 가지 역할 영역을 측정하게 되어 있고 역할 스트레스 점수는 각 역할에서 경험되는 평균 스트레스 양을 나타낸다. 이 중에서 어머니 역할, 아내 역할, 과 관련된 15문항을 사용하였다. 본 연구에서 아내, 어머니 역할에 관한 스트레스 하위 척도의 Cronbach α 값은 .85로 나타났다.

2) 일상적 스트레스 척도

DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman과 Lazarus(1982)이 만든 척도를 김정희(1995)가 번안한 것으로 주부 대상으로 표준화한 33문항으로 이루어져 있다. 각 문항에 대해 오늘을 포함해서 지난 1주일 동안 그 사항이 어느 정도 걱정거리가 되었는지를 '전혀 아니다(0)'에서 '아주 많이 그렇다'(3)까지 표시하게 되어 있다. 주부를 대상으로 연구에서 내적 합치도 계수는 Cronbach α =.83으로 나와 있다. 본 연구에서 Cronbach α 값은 .92로 나타났다.

3) 마음챙김 척도

박성현(2006)이 개발한 척도로 20개의 문항으로 구성되어 있다. 4개의 요인으로 구성되어 있고 각 요인당 5개 문항이 포함되어 있다. 4개의 요인은 탈중심적주의, 비판단적 수용, 현재자각 그리고 주의집중이었다. 박성현의 연구에서 각 요인의 α 값은 .76에서 .83)으로 양호하였고, 검사-재검사 신뢰도

는 .67에서 .79 범위에 있었다. 본 연구에서 마음챙김 척도의 전체 Cronbach α 값은 .93으로 나타났다.

4) 한국 판 마음챙김 주의 자각 척도(Korean version of Mindfulness Attention Awareness Scale: K-MAAS)

Brown 등(2003)이 개발한 Mindful Attention Awareness Scale(MAAS)를 사용하였다. MAAS는 마음 챙김 주의 및 자각을 측정하기 위한 14문항으로 구성되어 있고 일상 생활에서 각 문항에 해당되는 상황들을 얼마나 경험하는지, 그 경험에 대한 빈도를 '거의 항상 그렇다'에서 부터 '거의 그렇지 않다' 까지 6점 척도로 평가하게 되어 있다. 본 연구에서는 전종희, 이우경, 이수정, 이원혜(2007)가 번안한 한국판 마음챙김 주의 및 자각 척도를 사용하였다. 본 연구에서 Cronbach α 값은 .93이었다.

5) 자기-자애 척도(Self-Compassion Scale: SCS)

Neff(2003a)가 개발한 검사로 26문항으로 이루어져 있고 '거의 아니다(1점)'에서 '거의 항상 그렇다(5점)'에 이르기까지 5점 Likert 방식으로 평정하게 되어 있다. 본 연구에서는 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안한 한국판 자기-자애 척도를 사용하였다. Neff의 연구에서 자기-자애 척도의 Cronbach α 값은 .92로 나타났고 본 연구에서 자기-자애 척도 전체 Cronbach α 값은 .94로 나타났다. Neff의 연구에서는 자기 친절, 보편적인 인간적 특성, 마음챙김, 고립, 자기 판단, 과잉동일시 등 6가지 하위 척도로 구성되어 있다. 6가지 하위 척도 중 관련 연구 변인들과 상관 관계가 유의미하게 나타난 자기 판단, 고립, 과잉동일시만을 측정 변수로

사용하였고 이들 하위 척도의 Cronbach α 값은 각각 .76, .86, .80으로 나타났다.

6) 심리적 안녕감(Psychological Well-being Scale: PWBS)

개인의 삶의 질을 측정하기 위한 척도로써 Ryff(1989)에 의해 개발되었다. 총 54문항으로 6개 차원으로 구성되었는데, 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 우리나라 말로 번역하여 문항분석과 요인 분석 후 최종 선정한 46개 문항에서 Ryff와 Keyes(1995)가 각 차원별로 추천했던 3개의 문항들을 뽑아 단축형으로 구성한 총 18개 문항으로 되어 있다. 6개차원은 자아 수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 개인적 성장이며, 5점(1-5점) 척도로 평정하여 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 각각 .77, .78, .82, .73, .78, .72로 나타났다.

7) Beck 우울 질문지(Beck Depression Inventory: BDI).

Beck, Ward, Meldalson, Mock 과 Erbaugh(1961)가 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상을 측정하기 위해 개발한 자기 보고형 검사로 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 변안한 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 한국판 Beck 우울 척도는 모두 21개 문항으로 4점 척도로 구성되어 있으며 총점은 0점에서 63점까지이다.

8) 간이 정신진단 검사(SCL-90-R)

Derogatis와 Rickels 및 Rock(1976)이 개발한 자기 보고식 다차원 증상 목록(multidimensional

self-report symptom inventory) 검사의 한국판 척도이다. 본 검사는 김광일, 원호택, 이정호 및 김광윤(1978)에 의해 표준화되었으며 총 90문항으로 9개의 증상 차원으로 이루어져 있고 Likert 5점 척도(0=전혀 없다, 1=약간 있다, 2=웬만큼 있다, 3=꽤 심하다, 4=아주 심하다)로 평정하게 되어 있다. 9개의 증상 차원 중, 신체화, 불안, 적대감과 관련된 28 문항만을 사용하였다.

자료 분석

연구대상자의 인구 통계학적 특성을 살펴보기 위하여 SPSS/PC+ Version 13.0을 이용하여 빈도, 백분율을 살펴보고, 조사도구의 신뢰도를 구하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다. 또한 본 연구 가설에서 제안한 모형의 적합도를 검증하기 위하여 AMOS 7.0 프로그램을 이용하여 구조방정식 모형을 분석하였다.

결 과

관련 변인들의 상관 분석

구조방정식 모형 검증을 위해 이론적 잠재 변수들의 측정치와 종속 변인들 간의 상관을 구하였다. 스트레스는 생활사건, 역할 스트레스로 구분하여 측정하였고 마음챙김은 마음챙김 척도(Minfulness Scale)의 전체 점수, 마음챙김 주의 및 자각(MAAS)으로 구분하여 측정하였다. 자기-자애 척도에서는 자기 판단, 고립, 과잉동일시 세 가지 하위 척도를 측정 지표로 사용하였다. 심리적 안녕감은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경숙달, 삶의 목적, 개인적 성장으로 나뉘어져있어 이 하위 요인을 측정 변수로 사용하였다. 심리적 증상에 해

당되는 것은 우울, 불안, 신체화, 적대감으로 나누어 측정하였다. 관련 변인들의 상관표는 표 1에 제시되어 있다.

모형 검증 결과

1) 스트레스, 자기-자애, 마음챙김, 심리적 안녕감 간의 연구 모형1 검증

스트레스, 자기-자애, 마음챙김, 심리적 안녕감 간의 관계에 대해 이중 매개 모델을 검증하였다. 그림 1에 제시된 것은 마음챙김과 자기-자애의 완전 매개를 설정한 연구 모형1이다. 이 모형에 대한

타당도 검증 결과, 적합도 지수가 $\chi^2=252.624$, $df=61$ $p=0.000$; CFI=.898; TLI=.848; RMSEA=.088로 상대적 적합도는 좋지 않았고, 절대적 적합도 지수는 보통인 모형을 보여주고 있다. 마음챙김이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 매개 경로가 유의미한 반면, 자기-자애와 심리적 안녕감의 경로 계수가 유의미하지 않았다. 다음으로 스트레스와 심리적 안녕감 간에 직접적인 경로를 추가하고 마음챙김에서 자기-자애에 이르는 경로를 모두 추가한 대안 모형1(그림 2)은 $\chi^2=205.805$, $df=59$ $p=0.000$; CFI=.922; TLI=.879; RMSEA=.078로 적합도는 양호하였으나 자기자애에서 심리적 안녕감에 이르는 경로와 스트레스에서 심리적 안녕감에 이르는 경로가

표 1. 관련 변인들의 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	1																
2	.64**	1															
3	-.50**	-.43**	1														
4	-.40**	-.37**	.61**	1													
5	-.41**	-.44**	.67**	.67**	1												
6	-.55**	-.46**	.59**	.59**	.60**	1											
7	-.43**	-.31**	.29*	.33**	.31**	.56**	1										
8	-.44**	-.37**	.43**	.49**	.41**	.44**	.24**	1									
9	-.23*	-.19*	.23*	.30**	.24*	.38**	.22*	.36**	1								
10	-.18*	-.09	.08	.10*	.11*	.11*	.10*	.18*	.06	1							
11	-.34*	-.26*	.20*	.25*	.21*	.32**	.35**	.45**	.39**	.20**	1						
12	-.16*	-.17*	.18*	.29*	.17*	.33**	.24*	.35**	.45**	.08	.43**	1					
13	-.10	-.08	.05	.14*	.08	.22**	.17*	.28**	.36**	.14*	.46**	.54**	1				
14	.45**	.44**	-.44**	-.52**	-.44**	-.66**	-.34**	-.55**	-.32**	-.08	-.38**	-.35**	-.24**	1			
15	.55**	.52**	-.55**	-.54**	-.56**	-.66**	-.41**	-.48**	-.30**	-.09	-.39**	-.34**	-.18**	.59**	1		
16	.50**	.49**	-.50**	-.51**	-.54**	-.60**	-.37**	-.45**	-.22**	-.03	-.34**	-.31**	-.19**	.57**	.81**	1	
17	.48**	.40**	-.46**	-.43**	-.46**	-.54**	-.30**	-.41**	-.18*	-.12*	-.31**	-.28*	-.15**	.57**	.76**	.72**	1

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

1. 생활사건, 2.역할, 3. 자기판단, 4. 고립, 5. 과잉동일시, 6. 마음챙김, 7. 주의 자각, 8.자기수용, 9.대인관계, 10. 자율성, 11.환경숙달, 12. 삶의 목적, 13. 개인성장, 14. 우울, 15. 불안, 16.적대감, 17.신체화

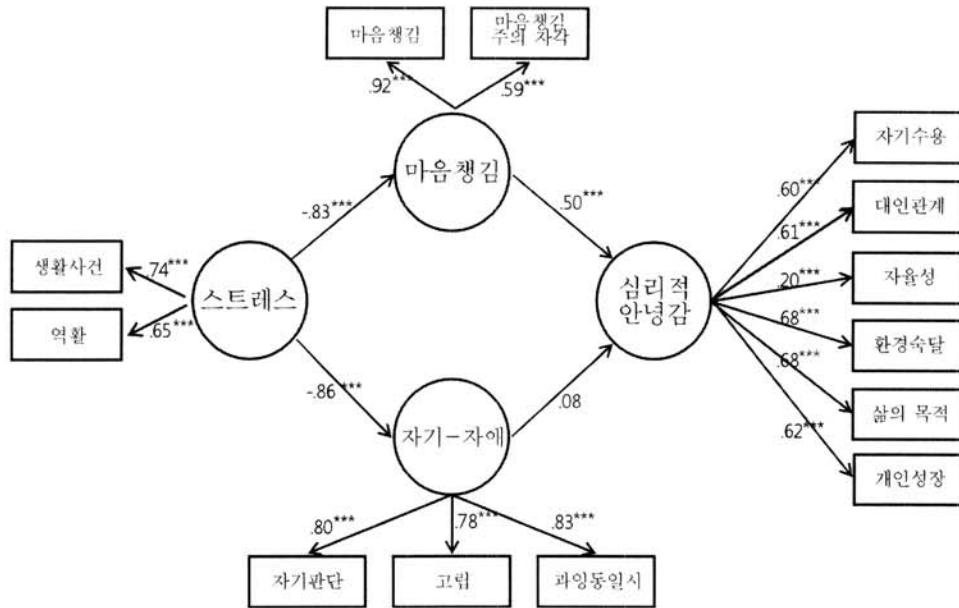


그림 1. 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 연구 모형 1

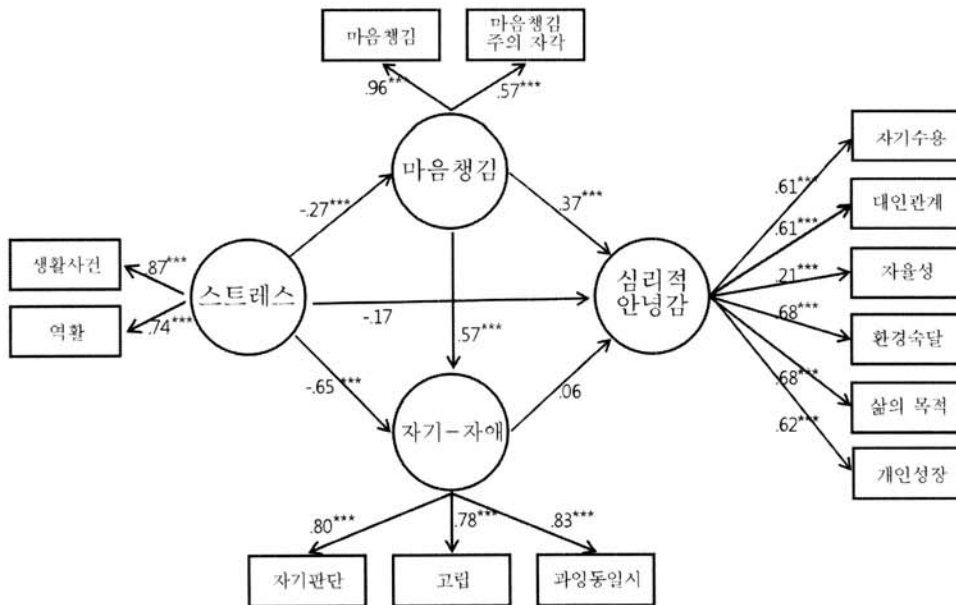


그림 2. 스트레스와 심리적 안녕감에 대한 대안 모형 1

표 2. 모델 검증 적합도 지수 비교(심리적 안녕감)

모형	df	χ^2	CFI	TLI	RMSEA
1. 연구 모형 1	61	252.624	.898	.848	.088
2. 대안 모형 1	59	205.805	.922	.879	.078

주. CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation

유의하지 않았다.

표 2에 연구 모형과 대안 모형을 비교 제시하였다. 대안 모형이 적합도 면에서 더 좋은 것으로 나타났다. 자기-자애에서 심리적 안녕감에 이르는 경로와 스트레스에서 심리적 안녕감에 이르는 경로는 유의하지 않은 것으로 나타나 스트레스와 심리적 안녕감 간에 마음챙김은 유의한 매개 역할을 하는 반면, 자기-자애의 매개 역할은 유의하지 않은 것으로 드러났다.

2) 스트레스 자기-자애, 마음챙김, 심리적 증상 간의 매개 모델 검증

스트레스, 자기-자애, 마음챙김, 심리적 증상 간의 관계에 대해 연구 모형 2를 검증하였다. 그림 3에 제시된 것은 마음챙김과 자기-자애의 완전 매개를 설정한 연구 모형이다. 모형에 대한 타당도 검증 결과, 적합도 지수가 $\chi^2=163.587$, $df=40$ $p=0.000$; CFI=.951; TLI=.919; RMSEA=.087로 적합도가 괜찮은 수준이었고, 모든 경로가 유의하게 나타났다. 한편 스트레스와 심리적 증상 간에 직접적인 경로와 마음챙김에서 자기-자애에 이르는 경로를 추가한 대안 모형 2(그림 4)은 $\chi^2=104.743$, $df=38$ $p=0.000$; CFI=.974; TLI=.954; RMSEA=.066으로 적합도는 괜찮은 것으로 나타났고 모든 경로가 통계적으로 유의하게 나타났다.

표 3에 모형들의 적합도를 비교 제시하였다. 연구 모형 2에 비해 비해 스트레스에서 심리 증상에 이르는 직접 경로와 마음챙김에서 자기-자애에 이르는 경로를 모두 상정한 대안 모형 2를 비교했을 때, 모형의 적합도 향상 정도가 통계적으로 유의하여, 마음챙김과 자기-자애의 매개 효과와 더불어 스트레스에서 심리 증상, 마음챙김에서 자기-자애의 직접 경로가 유의하였다, $\chi^2_{diff}(2)=58.844$, $p<.001$

더 적합한 것으로 드러난 대안모형의 매개 효과의 유의미성에 대한 분석 결과는 다음과 같다. 스트레스--> 자기-자애에 이르는 경로 a와 자기-자애--> 심리 증상에 이르는 경로 b는 유의했다. 매개 효과 ab의 검증은 Mackinnon, Warsi, 그리고 Dwyer(1995)가 활용한 Sobel(1982)의 방정식, $z\text{-value}=a*b/\sqrt{b^2*SEa^2+a*SEb^2}$ 을 사용하였다. 여기서 a는 경로 a의 비표준화 계수, b는 경로 b의 비표준화 계수, $SE_{a\text{는}}$ a의 표준오차, SE_b 는 b의 표준오차를 의미한다. $a = -.167$, $SE_a = .045$, $b = -.641$, $SE_b = .158$ 이었고, $Z_{ab} = 2.738$ 로 1.96보다 크므로 매개효과 ab는 통계적으로 유의하였다. 경로 a와 b가 유의하고 매개효과 ab가 유의하므로 매개모형은 지지되었다. 즉, 스트레스가 심리증상에 영향을 미치는데 있어 자기-자애가 유의한 매개효과를 갖는 것으로 검증되었다.

마찬가지로 스트레스 --> 마음챙김에 이르는

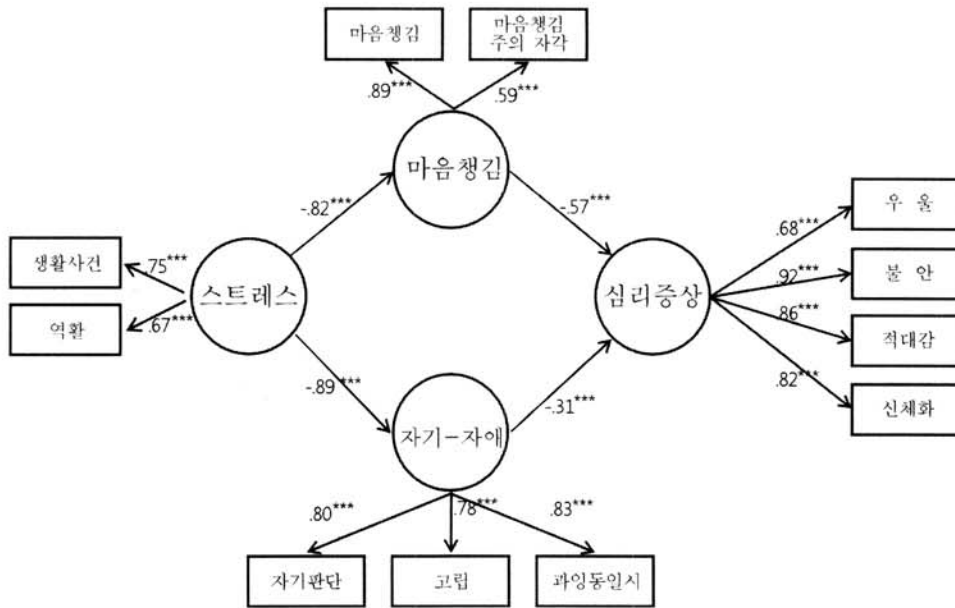


그림 3. 스트레스와 심리적 증상에 대한 연구 모형 1

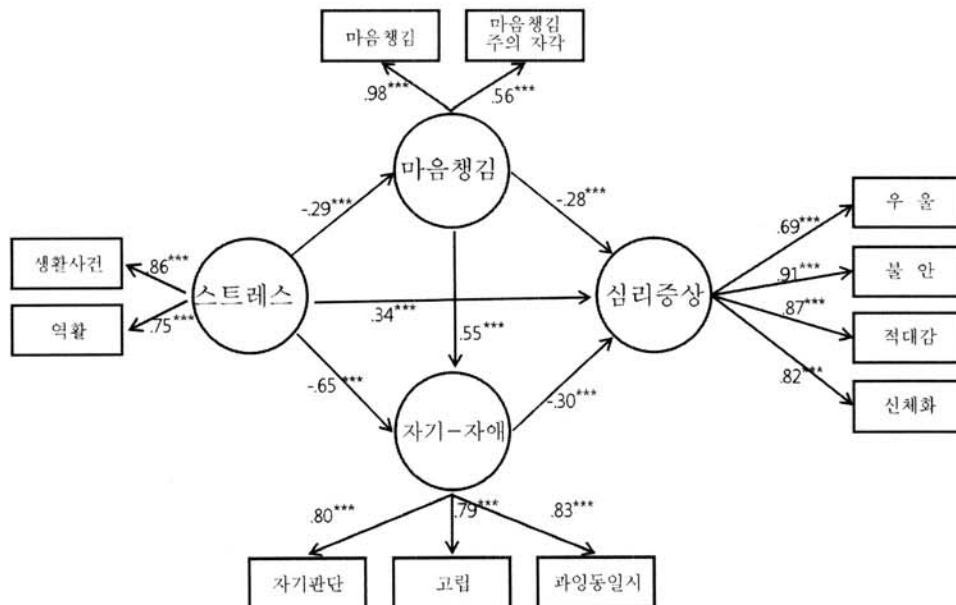


그림 4. 스트레스와 심리적 증상에 대한 대안 모형 2

표 3. 모델 검증 적합도 지수 비교 (심리증상)

모형	df	χ^2	CFI	TLI	RMSEA
1. 연구 모형 2	40	163.587	.951	.919	.087
2. 대안 모형 2	38	104.743	.974	.954	.066

주. CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error of Approximation

표 4. 지지된 모형(대안 모형 2)의 경로 계수와 t 검증치 및 오차 변량

			비표준화 계수	표준 오차	표준화 계수	t 검증치
스트레스	→	마음챙김	-.421	.056	-.650	-7.55
스트레스	→	자기-자애	-.269	.074	-.293	-3.66
스트레스	→	심리 증상	.344	.070	.341	4.90
마음챙김	→	심리 증상	-.450	.113	-.289	-3.98
자기-자애	→	심리 증상	-.330	.081	-.301	-4.08
마음챙김	→	자기-자애	.779	.114	.550	6.81

경로 a와 마음챙김 → 심리 증상에 이르는 경로 b는 유의했고, 매개 효과 ab의 검증은 위의 공식을 이용하였다. $a = -14.192$, $SE_a = .158$, $b = -.191$, $SE_b = .048$ 이었고, $Z_{ab} = 3.519$ 로 1.96보다 크므로 매개 효과 ab는 통계적으로 유의하였다. 경로 a와 b가 유의하고 매개효과 ab가 유의하므로 매개모형은 지지되었다. 즉, 스트레스가 심리증상에 영향을 미치는데 있어 마음챙김이 유의한 매개효과를 갖는 것으로 검증되었다.

표 4에는 가장 적합한 모형으로 지지된 대안 모형의 경로계수 및 t 검증치를 제시하였다.

논 의

연구 1에서는 현재 지역사회에 거주하는 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 심리적 안녕감 간의 관계 구조를 분석하기 위해 설문 조사를 실시하였다. 본 연구에 참여한 사람들의 연령은 30대 후

반과 40대가 각각 43.4%, 46.4%를 차지하였다. 학력은 대학 졸업자가 38.7%로 가장 많았고, 그 다음으로는 고등학교 졸업자가 36.2%에 해당되었다. 직업을 가지고 있는 경우는 전체의 51.60%였고 직업이 없는 전업 주부가 48.40%였다.

본 연구에서 스트레스 관련 측정치와 마음챙김, 자기-자애, 심리적 안녕감 간의 상관을 알아본 결과, 대부분의 관련 변인들 간에 예상했던 상관을 보이고 있다. 즉, 스트레스 관련 변인은 심리적 안녕감과 몇몇 변인들을 제외하고는 대부분 부적 상관을 보였고, 우울, 불안, 적대감, 신체화 증상 등의 심리 증상과는 정적인 상관을 보였다. 마음챙김 변인은 예상한 바와 같이 심리적 안녕감과 정적 상관을, 심리적 증상과는 부적 상관을 보였다. 자기-자애 변인 역시 심리적 안녕감과 정적 상관을 심리증상과는 부적 상관을 보였다. 그러나 상관이라는 것은 이들 변인들 간의 인과적 관련성에 대한 정보를 제공하지 못하므로, 결과 변인에 선행인자

로 작용하는 요인에 대한 관계 구조를 알아보기 위해서 구조방정식 모형 검증이 가장 적합한 분석으로 채택되었다.

구조방정식 모형 검증에서는 단일 측정치만이 아닌 여러 다양한 측정치들을 하나의 이론적 잠재변수로 가정할 수 있는 장점을 지니고 있다. 검증에 앞서 이론적으로 제기된 가설적 모형은 심리적 안녕감과 심리 증상은 결과적인 산물이며, 그 이전에 스트레스가 선행되고, 마음챙김과 자기-자애가 스트레스를 매개했을 때 가장 관계 구조에 대한 설명력이 높을 것이라고 가정하였다. 즉 스트레스와 심리적 안녕감 및 심리 증상 사이를 마음챙김과 자기-자애가 동시에 매개할 것으로 가정하였다. 매개경로로 마음챙김과 자기-자애를 함께 고려하였고 또한 마음챙김과 자기-자애 간에 상호작용을 상정하였는데, 이론적 배경을 토대로 마음챙김이 자기-자애에 영향을 줄 것으로 가정하였다.

가설적 모형들의 타당성을 구조 방정식 모형을 통해 검증한 결과, 스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로에 마음챙김과 자기-자애의 매개역할이 검증되었다. 구체적으로는 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김과 자기-자애를 함께 매개 역할로 설정한 모델을 검증한 결과, 적합도는 양호하게 나타났으나 자기-자애에서 심리적 안녕감에 이르는 경로가 유의미하지 않게 나타났다. 심리적 증상의 경우, 스트레스와 심리적 증상과의 관계에서 자기-자애와 마음챙김의 매개역할의 적합도가 괜찮은 것으로 나타났다. 이 경우 스트레스에서 심리 증상, 마음챙김에서 자기-자애로 이르는 경로를 모두 넣은 모델의 적합도가 더 좋았고, 모든 경로도 유의미하게 나타났다. 요약하면 스트레스와 심리적 안녕감의 경우에는 자기-자애의 매개 효과가 없는 반면, 스트레스와 심리 증상 간의 관계에서는 스트레스와 자기-자애의 매개 효과

가 유의미하게 나타났는데, 이에 대한 한 가지 해석은 다음과 같다. 선행 연구 결과(Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005)와 마찬가지로, 자기-자애는 스트레스 상황을 매개하는 변인의 역할을 할 때 직접적으로 긍정적인 정서를 증진시키기 보다는 스트레스의 부정적인 영향을 조절하는데 보다 효과적일 수 있다는 것이다. 상관 분석 결과에서 자기-자애는 심리적 증상과는 중등도의 상관을 보였으나 심리적 안녕감과 높은 상관이 그다지 높지 않은 것을 볼 때 이와 같은 해석이 가능할 수 있다. 한편 스트레스와 심리 증상 간의 관계에서 자기-자애가 매개 역할을 한다는 것은 스트레스로 인한 자기-자애의 약화가 심리적 증상에 대한 취약성을 높일 수도 있다는 것을 의미한다.

마음챙김은 심리적 안녕감과 심리 증상 모두에서 일관성 있게 매개 효과가 나타나고 있는데, 이는 스트레스가 마음챙김에 영향을 미치고 나아가 마음챙김의 변화가 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 매개 효과는 개입이나 치료에 대한 의미를 지니고 있는데, Baron과 Kenny(1986)는 매개 변인이 환경적 개입을 제시할 수 있다고 주장하였다. 심리 증상과 관련하여 자기-자애와 마음챙김의 매개 경로의 확인은 스트레스 사건이 있다고 하더라도 자기-자애나 마음챙김이 낮아지지 않는다면 우울이나 불안 등의 심리 증상과 관련되지 않을 수 있음을 의미한다. 스트레스는 인간이 살아가면서 피할 수 없는 사건이며 이를 어떻게 지각하고 대처하느냐가 안녕감을 유지하는데 매우 중요하므로 평상시 자기-자애와 마음챙김을 높게 유지하고 있다면 스트레스 상황에서도 이를 지각하고 통제하며 대처하는 정도는 달라질 것으로 여겨진다.

본 연구에서 밝혀진 선행인자로서의 스트레스가 마음챙김 및 자기-자애를 거쳐 결국 심리적 안녕감

과 심리 증상에 영향을 미치는 경로와 이러한 심리적 모형들에 대한 타당성 검증 결과, 우울감, 불안감, 적대감 등 심리적 고통의 감소를 위해서는 스트레스 생활사건 자체도 중요하지만 그 스트레스에 대한 마음챙김 자각, 메타 인지 자각과 같은 근본적인 변화가 중요함을 시사한다. 이러한 사실은 단순히 스트레스 생활사건의 존재만이 문제가 아니라, 좌절이나 무력감을 느끼는 상황에서 마음챙김 결여가 우울이나 불안 등의 정서적 고통을 가져온다는 사실을 입증해주고 있다. 특히 심리적 고통과 관련하여 마음챙김과 자기-자애 두 가지가 함께 작용하는 것을 고려해볼 때, 어느 한 가지 영역에서의 어려움이라도 심리적 문제를 촉발하고 지속시킬 수 있음을 보여준다. 따라서 심리적 고통에서 회복되고 심리적 안녕감을 위한 개입에서 반드시 다루어야 할 핵심적인 과제는 삶의 고통을 회피하기 보다는 적극적 수용, 문제나 고통에서 한 발짝 떨어져서 거리를 유지할 수 있는 탈중심화 능력과 같은 마음챙김 기술을 배양할 필요가 있다.

한편 자기-자애는 자신에 대해 정서적으로 긍정적인 태도를 가지는 것으로 서양 심리학에서는 비교적 새로운 개념이라고 볼 수 있지만 동양의 철학적 사고, 특히 불교 철학에서는 수세기 동안 존재해왔던 개념이다. 서양에서는 자애(compassion)가 타인에 대한 자애로 개념화되어 왔으나 불교 철학에서 자기-자애는 타인을 향한 자애와 똑같이 중요한 개념이다(Neff, 2003a). 타인에 대한 진정한 자애는 자기-자애가 없이는 존재할 수 없다(Brach, 2003). 자신의 고통에 마음을 열고 자신에게 친절하게 대하며 자신의 경험이 대부분의 인간이 보편적으로 겪는 경험의 일부라는 것을 알게 되는 것은 스트레스 상황에서 심적 고통을 회피하지 않고 있는 그대로 바라보게 해주고 정서적 안녕감을 증진시킬 수 있다. 스트레스에서 심리 증상과의 관계에

서 자기-자애의 매개 경로 확인은 스트레스 사건이 있다 하더라도 자기-자애와 같은 정서 처리적 접근이 심리적 증상의 발현을 막을 수 있다는 것을 의미한다.

앞서 선행 연구에서도 언급하였듯이 성인기가 반드시 모든 사람들에게 위기를 주는 것은 아니지만 대체로 적응 전략의 변화를 야기하는 심각한 도전감을 주고 있는 것만은 분명하다. 특히 역할 스트레스가 많은 시기이므로 스트레스의 영향력을 최소화시킬 수 있는 대처 전략이 필요하다. 스트레스와 심리적 증상 사이에 자기-자애와 마음챙김이 매개 역할을 한다는 사실은 이 두 구성 개념이 스트레스에 유용한 대처 전략으로 기능할 수 있음을 시사한다.

본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 2000년대 들어서면서 폭넓은 연구 관심을 얻고 있는 마음챙김과 자기-자애라는 두 개념을 바탕으로 스트레스와 성인기 여성의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들의 구조적인 관계를 분석한 데 있다. 중년기는 개인차가 많기는 하지만 복합적인 역할 스트레스와 심적인 부담감이 많은 시기이다. 아동기와 청소년기 그리고 나아가 최근 들어 노인의 심리적 안녕감에 대한 연구는 많아지고 있는 실정이지만 성인기는 심리학적 관심이 부족한 틈새 영역이라고 볼 수 있다. 전 생애 발달 관점에서 볼 때 성인기 초기 및 중기는 여느 발달 시기 못지않게 중요한 시기이다. 따라서 본 연구의 중요한 의의는 발달 심리 연구의 불모지라고 할 수 있는 성인기 여성에 대한 연구적 관심을 쏟았다는 데 있다.

둘째, 지금까지 수행되어 온 정신의학과 심리학 관련 연구들은 대부분 인간의 부정적인 측면들에 초점을 맞추어 왔으나 이제는 인간이 행복으로 나아가는 방법이 병리적인 입장에서 잘못된 것을 고치는 것뿐만이 아니라 긍정적인 측면을 계발하는

것이 중요하다는 의견에 관심이 모아지고 있다. 이런 점에서 볼 때 본 연구에서 중요한 변인인 마음챙김과 자기-자애의 개념은 최근의 긍정심리학적 동향과 맥을 같이 하고 있다.

셋째, 마음챙김과 자기-자애 개념은 합리성을 전제로 한 기존의 인지 모델과는 달리 탈집착과 수용을 강조하는 동양적 사고를 반영하며, 우리 문화와 사고에 뿌리내리고 있는 개념이다. 특히 마음챙김에 기초한 심리 치료에서 핵심이 되는 수용과 변화의 변증법은 변화 자체를 강조하는 전통적인 인지 치료적 개입 기법에 비해 동양적 사고에 익숙해있는 내담자들에게 적용하기 쉬운 개념이다.

최근 스트레스 관련 문헌을 살펴보면, 스트레스가 인간의 정신 건강에 해로운 효과를 미치기도 하지만 스트레스의 모든 효과가 부정적인 것만은 아니라는 연구 결과들이 나오고 있다. 스트레스의 긍정적인 측면에서 대해서는 '외상후 성장'(Tedeschi & Calhoun, 2004), 이라고 개념화되고 있는데, 이러한 긍정적인 변화에는 관점의 변화, 사회적 유대감의 강화, 대처 기술의 향상, 숙달감, 자존감의 향상, 지혜(Aldwin, 1994)를 들 수 있다. 실패나 좌절을 경험한 뒤의 깨우침, 호된 경험을 통한 배움 등 어떤 경험은 특별히 고통스럽지만 그럼에도 불구하고 성숙 효과를 지니고 있다. 이런 관점에서 볼 때, 성인기의 많은 스트레스 사건은 비록 고통스럽긴 하지만 성숙과 개인적 성장을 동반하기도 한다. 스트레스는 특정 대처 자원의 개발을 요하는 도전이 될 수 있는데, 성인기 중기의 대처와 관련된 문헌에서 자주 등장하는 개념이 지혜(wisdom)라는 구성개념이다. Birren과 Fisher(1990)는 지혜란 삶의 과제와 문제에 반응하는 인간의 정서, 동기, 인지적 측면을 통합한 것으로 강렬한 정서와 탈집착, 행위와 비행위, 지식과 의심 등과 같이 반대적인 가치를 지닌 것 간에 균형을 이루는 것으로 보았다. 지혜를 바

탕으로 한 대치는 자기 지식의 발달을 가져오고 파괴적인 행동을 막아주고 자신과 타인에 대한 공감과 자애심을 증가시켜준다. 특히 인생의 후반부에는 인지적이고 문제 중심적인 도전보다는 지혜로운 대처를 통한 정서적 균형과 삶의 균형을 회복하는 것이 중요하다. 이런 점에서 볼 때 마음챙김과 자기-자애 개념은 성인기의 지혜로운 대처와도 맞닿는 부분이라고 볼 수 있다.

본 연구의 제한점과 향후 연구 제안은 다음과 같다. 우선 본 연구에서 사용한 마음챙김 척도와 관련하여 MAAS는 특성과 상태를 모두 측정하는 척도로 알려져 있고(Brown et al., 2003) 박성현(2006)의 마음챙김 척도는 마음챙김 기술 혹은 양식을 측정한다고 되어 있지만 두 척도 모두 엄밀하게 마음챙김 상태를 측정한다고 보기 어렵다. 따라서 마음챙김 양식이나 상태를 보다 예민하게 측정할 수 있는 도구를 사용하여 본 연구 모델 검증을 반복 검증할 필요가 있어 보인다. 본 연구에서는 마음챙김을 특성 보다는 상태 혹은 기술로 개념화한 것에 기초하여 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 매개 역할을 상정하였으나 이들 연구 변인들의 관계에 대해 이론적, 경험적 증거가 충분하지 않아 모형 설정의 논리적 타당성이 떨어지는 것이 커다란 제한점이라고 볼 수 있다. 따라서 향후 마음챙김 변인이 스트레스에 의해 영향을 받는 인과적 변인인지 혹은 스트레스의 영향이나 강도를 조절해주는 변인(moderator) 역할을 하는 지에 대해 경험적 연구가 더 필요하다고 여겨진다. 한편 모델 검증 결과 자기-자애 변인이 심리적 증상에 유의한 경로인 반면, 심리적 안녕감에는 유의미한 경로가 아닌 것으로 나타났는데, 후속 연구에서는 다른 인구 집단을 대상으로 자기-자애와 심리적 안녕감 간의 관계에 대해 반복적으로 탐색할 필요가 있어 보인다. 마지막으로 스트레스, 자기-자애, 마음챙김, 심

리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계구조를 살펴보았으나 횡단적 자료에서 인과 관계를 살펴보기에는 한계점이 있다. 따라서 변인간의 보다 정확한 관계구조를 살펴보기 위해서는 실험적 조작이나 자연 상황에서의 장기 종단적인 연구도 필요해 보인다.

참 고 문 헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당도 연구. 2008년 한국 임상심리학회 춘계학술대회 자료집.
- 김광일, 원호택, 이정호, 김광윤(1978). 간이정신진단 검사(SCL-90-R)의 한국판 표준화 연구 I: 정상인의 반응 특성. *신경정신의학*, 17, 449-458.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로, 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15, 19-39.
- 김명자(1991). 중년기 가족 스트레스와 가족 대처 방안에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정희(1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계. 한국 심리학회지: 상담과 심리치료, 7(1), 44-69.
- 박성현(2006). 마음챙김 척도의 개발. 가톨릭 대학교 대학원 박사 학위 논문.
- 이영호, 송종용(1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.
- 전종희, 이우경, 이수정, 이원혜(2007). 한국판 마음챙김 주의 및 자각 척도의 신뢰도 및 타당도 예비 연구. 한국심리학회지: 임상, 26(1), 201-212.
- 최윤정(2004). 중년 여성의 화병 경험 과정 연구. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- Aldwin, C. (1994). *Stress, coping and development: An integrative approach*. New York: Guilford Press.
- Baer, R. A. (2003) Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Beck, A. T., Ward, C., Meldalson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571.
- Birren, J. E., & Fisher, L. E. (1990). The elements of wisdom: Overview and integration. In R. J. Sternberg (Eds.), *Wisdom: Its nature, origin, and development* (pp. 317-332). Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., et al (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- 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, 822-848.
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance: embracing your life with the heart of a buddha*. New

- York: Bantam.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. 2nd ed. New York : Norton.
- DeLongis, A., Coyne, J. C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1982). The relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, 1(2), 119-136.
- Derogatis, L. R., Rickels, K., & Rock, A. F. (1976). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. *British Journal of Psychiatry*, 128, 280-289.
- Goldstein, A. P., & Michaels, G. Y. (1985). *Empathy: development, training, and consequences*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hayes, S. C., Wilson, G. K., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Huppert, F., & Whittington, A. (2003). Evidence for the independence of positive and negative well-being: implications for quality of life assessment. *British Journal of Health Psychology*, 8, 107-122.
- Jordan, J. V. (1991). Empathy, mutuality and therapeutic change: Clinical implications of a relational model. In J.V. Jordan et al. (Eds.), *Women's growth in connection : Writings from the Stone Center*(pp.283-290). New York: Guilford.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell(장현갑, 김교현(1998). 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사).
- Lachman, M. E. (2001). *Handbook of midlife development*. Wiley & Sons, Inc,
- Lachman, M. E., & James, J. B. (1997). *Charting the course of midlife development: An overview*. In *Multiple paths of midlife development* (Eds.), M. E. Lachman and J. B. James, 1-17, Chicago: University of Chicago Press.
- Lau, M. A., Bishop, Scott. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., & Carmody, J. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- MacKinnon, D. P., Warsi, G., & Dwyer, J. H. (1995). A stimulation study of mediated effect measures. *Multivariate Behavioral Research*, 30(1), 41-62.
- Martin, R. J. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Martire, L. M., & Stephens, M. A. P., & Townsend, A. (2000). Centrality of women's

- multiple roles: beneficial and detrimental consequences for psychological well-being. *Psychology and aging*, 15, 148-156.
- Monroe, S. M., & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: implications for depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110, 406-425.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nyanaponika Thera. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effect in structural equations models. In S. Leinhardt (Eds.), *Sociological methodology*(pp290-312). San Francisco: Jossey-Bass.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150-1169.
- 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.
- Tedeschi, R., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

1차 원고 접수: 2008. 10. 14

수정 원고 접수: 2008. 11. 10

최종 게재 결정: 2009. 11. 11

The relationship among stress of adult women, mindfulness, self-compassion, psychological well-being and psychological symptoms

Woo-Kyeong Lee Hee-Jeong Bang
Department of Psychology, Ewha Womans University

This study examined the structural relationships among stress of adult women, mindfulness, self-compassion, psychological well-being and psychological symptoms. 405 adult women completed a packet of questionnaires measuring the stressful life event, role stress, mindfulness, self-compassion, psychological well-being, and psychological symptom. Stress, mindfulness, self-compassion, and emotional well-being were defined theoretical latent variables. Hypothetical model for the paths and role among constructs of interest was presented drawing on previous theoretical background and analyses were performed using Structural Equation Modeling. The results show mindfulness and self-compassion mediate between stress and psychological well-being. Regarding psychological well-being, mediation model of mindfulness and self-compassion indicated reasonable model fit, but the path of self-compassion to psychological well-being is not significant. Meanwhile mediation model of mindfulness and self-compassion between stress and psychological symptom indicates reasonable fit, and all the paths turn out to be significant. These results indicated that self-compassion and mindfulness mediated the link between stress and psychological symptom. Implications for future research and practice are discussed.

Key word: psychological well-being, mindfulness, self-compassion, mediation model