

자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과

서울불교대학원대학교 상담심리학과

자기-초점적 주의와 정신 건강과의 관계는 다소 모호하다. 본 연구는 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 조절 효과를 분석하였다. 마음챙김은 수용적인 태도로 현재 일어나는 경험을 알아차리는 주의 양식이다. 총 218명의 대학생을 대상으로 사적 자의식, 마음챙김, 정서 명료성, 정서 개선, 그리고 심리적 안녕감이 포함된 설문지를 작성하게 한 후 마음챙김의 조절 효과를 위계적 회귀 분석을 통해 검증하였다. 연구 결과, 마음챙김은 조절 효과를 나타냈으나, 정서 명료성이나 정서 개선의 조절 효과는 없었다. 마음챙김의 수준이 높은 상태에서, 높은 자기-초점적 주의는 심리적 안녕감에 도움이 됐다. 그러나 낮은 마음챙김 수준에서 높은 자기-초점적 주의는 심리적 안녕감의 저하를 가져왔다. 이러한 결과는 자기 내면에 대해 주의를 기울이는 성향 자체 보다는 내적 경험들과 어떤 방식으로 관계를 맺는가가 심리적 안녕감을 결정하는데 더 중요하다는 점을 시사한다.

주요어 : 자기-초점적 주의, 사적 자의식, 마음챙김, 심리적 안녕감

† 교신저자 : 박성현, 서울불교대학원대학교 상담심리학과, (153-831) 서울시 금천구 독산동 1038-2
E-mail : gchio@hanmail.net

자기-초점적 주의는 주의의 방향성과 관련된 개념으로, 주의가 외부 세계가 아닌 자기 자신으로 향하는 것을 의미하며, 자기의 내면적이고 숨겨진 측면들에 주의를 두는 성향적인 경향성으로 정의된다(Ingram, 1990). 자기-초점적 주의가 높은 사람은 자신의 정서적 경험이나 신체적 감각의 변화에 습관적으로 보다 민감한 주의를 둔다. 자기-초점적 주의는 상당히 포괄적인 개념으로서 여러 연구자들이 다양한 구성 개념을 제안하고 있다. Duval과 Wicklund(1972)는 주의가 자기로 향하는 내부 지향적 주의와 환경으로 향하는 외부 지향적 주의로 나누어 질 수 있다고 보고 주의 과정의 이분법을 주장했다. 그들은 자기-주의 이론(self-attention theory)을 통해 자기에 대한 높은 주의 경향은 자기에 대한 지식을 높임으로써 심리적 적응과 건강에 기여할 것이라는 가설을 제시하였다(Ingram, 1990에서 재인용). Fenigstein, Scheier, 그리고 Buss(1975)는 상황적 요인과 관련 없이 지속적으로 나타나는 성향적인 자기 자각 경향성에 대한 개인차를 측정하기 위해 자기-의식 척도(Self Consciousness Scale)를 개발하였다. 자기-의식 척도는 사적 자의식, 공적 자의식 및 사회 불안의 세 하위요인으로 구성되는데 이 가운데 사적 자의식(private self consciousness)은 개인이 자신에게 주의의 초점을 맞추는 정도를 의미하며 자기-초점적 주의 연구에서 가장 많은 관심을 받아왔다.

Swinkels와 Giuliano(1995)가 제안한 자기-감찰(self monitoring) 또한 자기-초점적 주의 경향을 반영하는 구성 개념이다. 자기-감찰은 자기의 내적 반응이나 표현이 상황에 적절한 행동인가를 관찰하고 조절하는 경향을 말한다. Ingram(1990)은 과도하고 지속적이며 유연성이 없는 병리적인 자기-초점적 주의를 특히 자기-몰입

(self absorption)으로 정의했다. 부적응적 자기-초점적 주의의 또 다른 개념은 Nolen-Hoeksema(1991)가 연구한 반추(rumination)이다. 반추는 자신의 우울 증상이나 그러한 증상의 의미에 대해 반복적으로 주의를 기울이는 행동과 사고들로 정의된다. 자신의 부족함이나 무가치함에 대해 반복적으로 몰두하는 반응 양식이라고 할 수 있다. 반추는 우울한 기분이 촉발되었을 때 자신에 대한 부정적 생각에 몰두함으로써 우울을 지속 혹은 강화시키는 부정적인 자기-초점적 주의로 여겨지고 있다. 정서에 대한 주의(attention to mood)는 메타 정서(meta mood)의 하위 요인으로 자신의 정서 상태에 대해 검색하고 주의를 기울이는 정도를 측정한다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995).

자기-초점적 주의와 정신 건강 간의 관계

자기-초점적 주의 경향과 정신 건강과의 관련성에 관한 연구 결과는 매우 상반되어 논란이 많다. 높은 자기-초점적 주의 경향은 자기에 대한 지식을 높여주고, 높은 심리적 심성(psychological mindedness)과 관련되며, 자신의 성격 판단에 더 객관적이고, 더 높은 자기 개념 일관성과 안정감을 높여준다는 등의 긍정적 연구 결과가 있는 반면, 자기-초점화 경향이 심하면 외부의 자극을 효율적으로 처리할 수 없게 만들고, 결과적으로 만성적인 부적응을 일으키는 중요 요인이 된다는 연구 결과들도 많다(Clark & Wells, 1995; Gibbons, Smith, Ingram, Pearce, & Brehm, 1985; Ingram, 1990; Mor & Winquist, 2002; Scheier & Carver, 1977). Swinkels와 Giuliano(1995)는 자신의 기분에 대해 늘 조사하고 주의를 집중하는 기분에 대한 과도한 검색 성향은 주로 부정적인 정서와 관련

되며, 불안이 증가되고, 과거의 일에 대해 반추하는 성향과 관련되며 심하면 우울증으로 발전될 수도 있다고 제시했다. 반추적인 자기-초점적 주의를 연구한 Nolen-Hoeksema(1991)에 의하면, 반추는 우울증의 심각도와 지속 기간을 증대시키는 주요한 주의 양식이었다. 임상적 장애와 자기-초점적 주의의 관련성을 다룬 많은 연구를 메타 분석한 Ingram(1990)은 과도한 자기-초점적 주의는 우울증, 불안 장애, 알콜 중독, 정신 분열증, 반사회적 성격 장애, 그리고 부정적 정서성과 같은 다양한 정신 병리의 특징 요인이라고 결론지었다. 자기-초점적 주의에 대한 그의 포괄적인 리뷰에 따르면, 자기-초점적 주의가 자기-지식이나 명료성을 높임으로써 심리적 적응에 기여할 것이라는 기준의 자기-주의 가설과 달리 높은 사적 자의식은 부정적인 신경증과 정적인 상관을 보임과 동시에 개방성(openness to experience)과 같은 긍정적인 성격 요인과도 정적 상관을 보였다. Ingram은 자기-초점적 주의와 정신 건강 간의 모호한 관계를 자기 몰입의 패러독스(self-absorption paradox)라고 불렀다.

자기-초점적 주의와 정신 건강이 갖는 모호한 관계가 사적 자의식에 혼재된 요인들이 있기 때문이라는 주장이 대두되었다(Piliavin & Chang, 1988). 그들은 요인 분석 결과 사적 자의식 척도가 두 가지 성향이 혼재되어 있다고 보고했다. 첫 번째 요인은 자기-반영(self-reflectiveness)으로서 자신에 대해 습관적으로 주의를 기울이는 경향을 나타냈다(예를 들면 “나는 내 자신에 대해 많이 생각한다.” “나는 내 자신을 이해하기 위해 항상 노력한다.”). 두 번째 요인은 내적 상태 자각(internal state awareness)으로서 자신의 내적 상태의 변화에 대한 민감성과 명료성의 정도를 나타내는 문

항들로 구성된다(예를 들면, “나는 내 기분변화에 민감하다.”). 자기-반영 요인은 부적 정서, 신경증, 우울 및 불안과 정적인 상관을 나타낸 반면, 내적 상태 자각 요인은 정적 정서 및 개방성 등과 정적 상관을 보였다. 이에 더하여, Trapnell과 Campbell(1999)은 자기 의식 경향성을 의식의 대상이나 속성이 아닌 의식에 내재된 동기의 차원에서 두 가지 유형으로 구분하였다. ‘호기심(curiosity)’에 바탕을 둔 내성적 자기 의식(reflection)과 ‘두려움(fear)’에 바탕을 둔 반추적 자기 의식(rumination)이 그것이다. 그들은 반추와 내성이 모두 ‘자기 의식’의 한 측면이기는 하지만 동기적으로 서로 구분될 수 있음을 보여주는 증거를 제시하였다. 반추적인 자기-초점적 주의는 과거의 일에 대한 몰두나 자신에 대해 반복적으로 의심하는 경향을 의미한다(예를 들면, “나는 예전에 일어났던 일에 몰두하는 경향이 있다.”). 이에 비해, 반성적인 자기-초점적 주의는 자신에 대한 철학적인 탐구와 호기심을 나타낸다(예를 들어, “나는 내적인 나를 탐색하기 좋아한다.”). 반추는 사적 자의식의 자기-반영 요인과 정적 상관을 보인 반면, 반성은 자기-반영 요인과 내적 상태 자각 요인 모두와 정적인 상관을 나타냈다. 반추는 신경증과 강하게 관련되어 있었으나, 반성은 경험에 대한 개방성과 강한 정적 상관을 보였다. 이와 같은 연구들은 사적-자의식의 구인에 혼재된 요소들이 있음을 보여줌으로써 자기-초점적 주의 경향과 정신 건강과의 모호한 관계를 밝히려는 시도라고 할 수 있다.

자기-초점적 주의와 정신 건강 간의 관계를 조절하는 요인들을 파악함으로써 자기-초점적 주의 경향이 적응과 안녕에 미치는 기능을 설명하고자 하는 시도도 이루어지고 있다. 이는

정서의 조절에 있어 과정적 관점을 강조하는 이론에 기초한 것이다. 스트레스로 인해 발생한 정서를 적절히 조절하기 위해서는 어떤 상황에서든 우선 자신의 정서 상태에 최소한의 주의를 기울이는 것이 필수적이고, 다음으로 자신의 정서를 명료하게 인식하는 과정이 필요하다. 이러한 정서에 대한 주의와 인식을 통해 현재의 상태와 바람직한 상태를 평가할 수 있으며, 현 상태와 바람직한 상태 간의 차이를 줄이기 위한 목표 지향적인 정서 조절 행동을 취할 수 있다. 목표 지향적인 정서 조절 행동이란 외부 상황을 바꾸기 어려울 경우 자신의 정서 상태를 개선하거나(부정적 정서인 경우), 유지하는(긍정적 정서인 경우) 능력을 의미한다. 이와 같이 정서에 대한 주의, 명확한 인식, 그리고 정서 조절 행동이 잇따라 적절하게 진행됨으로써 심리적인 적응과 안녕에 기여한다는 것이다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 정서 조절 이론에 따르면 정서 조절을 위해서 자신의 정서 상태에 대해 주의를 기울이는 것은 필수적이다. 하지만, 정서에 주의를 기울이는 것이 정서를 명확히 인식하거나 정서 조절 행동을 보증하는 것은 아니다. 자기의 정서에 주의를 기울이는 경향, 보다 폭넓게는 자기-초점적 주의 경향이 심리적인 적응과 안녕에 미치는 영향은 자기-초점적 주의가 어떠한 맥락에서 일어나는가에 따라 다를 수 있다는 것이다. 이와 같이 자기-초점적 주의와 정신 건강 간의 관계를 조절하는 것으로 가정되는 변인들로는 인지 평가(Suls & Fletcher, 1985), 결과 기대(Carver & Scheier, 1982; Frone & McFarlin, 1989), 정서 표현(King & Emmons, 1990), 정서 명료성(Goldman, Kraemer, & Salovey, 1996), 그리고 정서 조절(Catanzaro & Mearns, 1990; Lischetzke &

Eid, 2003) 등이 있다.

Carver와 Scheier(1982)는 사적 자의식이 스트레스 사건과 심리적 적응간의 관계를 완충하는 효과는 결과 기대(outcome expectancies)가 긍정적인가 부정적인가에 따라 달라질 수 있다고 제안했다. 결과 기대란 현재 상황과 바라는 상황 간의 차이를 성공적으로 줄일 가능성에 대한 개인적인 평가를 말한다. 높은 사적 자의식이 스트레스 사건과 질병 간의 관계를 완충한다는 연구들(Mullen & Suls, 1982; Suls & Fletcher, 1985)이 있었으나, 이는 결과 기대가 긍정적이었기 때문에 가능했을 것이라는 것이다. 즉, 낮은 사적 자의식을 가진 사람들과 비교하여, 긍정적인 결과 기대를 가진 높은 사적 자의식의 소유자들은 부정적인 정서를 덜 경험하며 스트레스에 노출되었을 때 적절한 대처 행동을 취할 가능성이 높다. 반대로, 결과에 대한 기대가 부정적인 상황에서 높은 사적 자의식은 스트레스와 적응 간의 관계를 오히려 악화시킬 수 있다. 부정적인 결과 기대를 갖는 높은 사적 자의식 소유자들은 낮은 사적 자의식 소유자들에 비해 부정적인 정서를 더 경험하며 스트레스에 노출되었을 때 대처 행동을 취할 가능성이 떨어지기 때문이다(Frone & McFarlin, 1989에서 채인용). Frone과 McFarlin(1989)은 이러한 결과 기대 가설을 검증하였다. 만성적인 스트레스 상황, 즉 결과에 대한 기대가 매우 낮은 상황에서 높은 자기-초점적 주의를 가진 사람들은 낮은 자기-초점적 주의를 가진 사람들에 비해 직무로 인한 고통(work distress)과 신체화 증상이 더 많았다. 그들은 자기-초점적 주의와 직무 안녕 간의 관계는 상황에 대한 인지적 평가나 결과에 대한 기대가 긍정적인가 부정적인가의 맥락에 따라 달라질 수 있다고 결론지었다.

Goldman 등(1996)의 연구에 의하면, 높은 정서 명료성을 가진 사람들은 정서에 대한 명료성이 낮은 사람들에 비해 부정적인 정서로부터의 회복이 빨랐고 반추 경향 또한 낮았다. 정서 명료성(clarity to mood)이란 자신의 느낌이나 감정을 명확하게 경험하고 명명할 수 있는 정도를 의미한다. 정서 조절은 환경에 대응하여 내적인 정서 상태를 적절히 바꾸고 조율해나가는 능력으로서, Catanzaro와 Mearns (1990)는 부정적인 정서를 잘 조절할 수 있다고 믿는 사람들이 우울 증세를 덜 보임을 발견하였다(이수정, 이훈구, 1997에서 재인용). Lischetzke 와 Eid(2003)는 정서에 대한 주의(자기-초점적 주의)와 정서적 안녕과의 관계에서 정서 명료성과 정서 조절 두 변인이 어떠한 역할을 하는가를 연구하였다. 그들은 정서에 대한 주의 경향(attention to feelings)이 정서적 안녕(affective well-being)에 미치는 효과는 정서 명료성이나 정서 조절의 정도에 따라 달라질 것으로 가정했다. 연구 결과, 정서 조절은 정서 주의와 정서적 안녕감 간의 관계를 조절하는 효과를 나타냈으나, 정서 명료성은 그렇지 않았다. 부정적 정서를 개선하거나 긍정적인 정서 상태를 유지할 능력이 있다고 믿는 사람들 즉, 정서 조절에 대한 신념이 높은 사람들의 경우, 높은 정서에 대한 주의 경향은 높은 정서적 안녕감과 관련되었다. 반면, 정서 조절 능력이 낮다고 지각하는 경우, 정서에 대한 주의 경향이 높을수록 정서적 안녕감은 오히려 떨어졌다.

자기-초점적 주의 경향이 정신 건강에 미치는 영향을 조절하는 변인들에 대한 위의 연구들은 자기-초점적 주의의 기능을 밝혀주는 흥미 있는 시도라고 할 수 있다. 상식적으로 생각해보아도 자기의 내면적 경험들에 주의를 많

이 기울이는 것만으로 심리적 적응과 안녕이 보장되지는 않을 것이다. 오히려, 주의에 포착된 내적인 경험들을 어떠한 맥락에서 평가하는가 혹은 어떠한 방식으로 처리하는가에 따라 심리적 적응과 안녕이 결정될 여지가 많다.

마음챙김

본 연구에서는 자기-초점적 주의 경향과 심리적 안녕감의 관계를 조절하는 변인으로서 마음챙김의 역할을 탐구해보고자 하였다. 마음챙김(mindfulness)은 불교 명상의 일종인 위빠사나 명상의 핵심적인 요소로서, 감관의 문을 통해 집멸하는 몸과 마음의 현상을 따라가며 보면서 알아차리는 것을 의미한다(임승택, 2001). 위빠사나 명상이 서양에 전파되면서 Mindfulness Meditation으로 번역되고, 이것이 우리말로 마음챙김 명상으로 번역되었다(마음챙김의 어원에 대한 자세한 설명은 김정호, 2004a를 참조할 것). 마음챙김의 대상은 위빠사나 명상의 또 다른 명칭인 사념처관이란 이름에서도 나타나듯이, 신(身), 수(受), 심(心), 법(法)의 네 가지이다. 신은 신체의 움직임이나 감각을 의미하며, 수는 쾌, 불쾌와 같은 느낌을 말한다. 심은 마음의 상태로서 현대적 개념으로는 정서나 욕구 등에 가깝다. 법은 몸과 마음의 본질적인 현상을 포함하는 다소 복잡한 개념이다(김정호, 2004a). 마음챙김의 대상에서도 알 수 있듯이 마음챙김이란 자신의 몸과 마음에서 일어나는 정신적-신체적(물리적) 현상의 성격을 정확하게 이해하려는 노력은 말한다(Mahasi Sayadaw, 1978).

마음챙김 또한 자신의 내적인 경험들에 주의를 기울인다는 점에서 자기-초점적 주의의 한 가지 형태라고도 할 수 있으나, 마음챙김은 일반적인 주의 과정과는 매우 다른 특별한

형태의 주의 양식이다. 김정호(2004a)는 마음챙김의 특성으로 순수한 주의(bare attention)와 선택 없는 알아차림(choiceless awareness)을 들었다. 순수한 주의란 자신의 경험을 비판단적으로 지각하는 것을 말한다. 일반적인 주의 과정은 자신의 내적 경험에 대한 평가나 판단이 개입되기 쉽다. 예를 들어, 통증이 있을 때 일반적인 주의 과정에서는 통증에 주의를 기울이고 아픔을 인식하게 되면 아픔을 바람직하지 않은 상태로 평가하게 된다. 이러한 내부 경험에 대한 평가에 따라 경험의 원인을 분석하고 이로부터 벗어나고자 하는 의도가 개입되기 쉽다. 그러나, 마음챙김의 주의 과정은 지각된 통증에 대해 어떠한 바람직한 상태와 비교하여 평가하거나 그 원인을 분석하거나 하지 않고, 단순히 통증이 일어나고 변화하고 사라지는 과정을 관찰하는 것이다. 선택 없는 알아차림이란 능동적 선택이 없는 주의 과정을 의미한다. 일반적인 주의 과정은 특정한 대상을 선택해서 주의를 기울이고 집중한다. 그러나, 마음챙김은 주관적인 개입 없이 다소 수동적으로 몸과 마음에서 일어나는 현상을 따라가며 관찰한다.

최근 마음챙김 명상을 적용한 심리치료 기법들이 인지 행동 치료의 새로운 흐름으로 주목받으면서(김정호, 2004b; 문현미, 2005), 마음챙김을 과학적으로 측정하기 위한 많은 연구들이 국내에서도 이루어지고 있다(권선중, 김교현, 2007; 박성현, 2006; 원두리, 김교현, 2006). 마음챙김을 심리학적으로 정의하기 위한 연구들을 살펴보면, 연구자들에 따라 마음챙김을 상당히 다양하게 이해하고 있음을 알 수 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. Teasdale, Williams, Soulsby, Segal, Ridgeway와 Lau(2000)는 마음챙김을 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적인 정신적 사건으로 자각하는 능력 혹은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두는 능력으로 개념화한다. 이러한 마음챙김의 배양을 통해 메타-인지적 통찰(meta-cognitive insight)이 일어나는데 이는 부정적 사고와 느낌을 현실에 대한 정확한 표상이나 자기의 측면이 아니라, 지나쳐가는 정신적 사건으로 인식하는 것을 의미한다. 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 것으로서 마음챙김을 정의한다. 마음챙김에 대한 심리학자들의 개념적 정의들을 살펴보면, 마음챙김을 주의 조절, 주의 집중, 있는 그대로 자각하기, 비판단적 태도, 수용, 경험에 대한 개방성, 메타-인지적 기술과 통찰 등 다양한 측면에서 해석하고 있음을 볼 수 있다(박성현, 2007).

Teasdale(1999)은 마음챙김을 정서 처리의 한 방식으로 설명하고 있다. 그에 따르면 정서 처리 방식에는 세 가지 방식이 있다. 첫째, '자각 없는 표출 방식(mindless emoting mode)'은 정서에 빠져있고 자각이나 내적인 탐색 과정 없이 정서에 반응하는 방식이다. 둘째, '개념화/해결 방식(conceptualising/doing mode)'은 정서 경험을 현재와 이상적인 상태와의 불일치를 평가함으로써 그 차이를 해결하는 방식을 말한다. 마지막으로, '마음챙김/존재 방식(mindful experiencing/being mode)'은 감정을 개념적으로

지각하는 것이 아니라 주관적인 경험의 측면으로 직접 느끼면서 비평가적으로 자각하는 과정이다(문현미, 2005에서 재인용). 그는 개념화/해결 방식이 부정적 정서경험을 일으키는 상황을 통제하거나, 자신의 정서 상태를 긍정적으로 개선하는 것이 가능할 때는 유용한 정서처리 방법이 될 수 있으나, 상황에 관계없이 경직된 방식으로 개념화/해결 방식만을 사용할 경우, 반추와 같은 신경증적인 정서 처리 방식으로 작용할 가능성이 있다고 제안하였다. 우울증 재발의 예방을 위한 마음챙김 인지 치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)의 핵심적인 개입 방법은 내적 경험들을 알아차리고, 수용적이고 비판적으로 관찰하는 마음챙김/존재 방식의 훈련을 통해 우울한 감정이나 생각에 대해 탈중심화(decentering)를 향상시키는 것이다. 우울한 기분이 들 때, 이를 회피하거나 억제하거나 변화시키려는 노력을 하지 않고, 있는 그대로 알아차리고 관찰하는 마음챙김을 통해 우울증의 재발을 예방할 수 있었다. 마음챙김에 기초한 치료에서는 사고 내용의 비합리성이나 왜곡의 교정보다는 우울한 기분이나 사고와 관계 맷는(처리하는) 방식의 변화가 우울증 예방에 더 본질적인 요인으로 가정하고 있다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002). 수용과 전념치료(Acceptance and Commitment Therapy)를 개발한 Hayes(1994)는 심리적 유연성이란 개념을 사용했는데, 이는 자신의 사적 경험이 일어나는 맥락에 따라 적절한 정서 처리 방식을 유연하게 사용하는 능력을 말한다. Hayes는 자신의 사적 경험들을 회피하는 경향이 모든 신경증의 공통적인 요소이며, 따라서, 자신이 원치 않는 감정이나 생각이라 하더라도 이를 기꺼이 수용하는 능력을 키우는 것이 정서적 장애를 해결하는

핵심적 과정이라고 제안했다. 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy)의 창시자인 Linehan(1993) 또한 수용과 변화의 통합이야 말로 정서적 건강의 핵심이라고 표현하고 있다. 그녀는 경계선 성격장애를 가진 사람들이 갖는 행동 문제들의 근원에는 정서에 대한 공포증이 자리 잡고 있다고 보았다. 부정적인 정서를 회피하기 위한 시도로 중독, 자살시도와 같은 해로운 행동을 한다는 것이다. 이러한 정서 공포증을 해결하기 위해서는 정서를 명확히 알아차리고, 그것을 허용할 수 있는 마음의 힘을 키울 필요가 있다. 이를 위해 DBT에서는 인지 행동적 기술과 더불어 마음챙김 기술들을 가르친다. 마음챙김이나 수용을 치료의 핵심 요인으로 간주하고 있는 이와 같은 치료법들은 심리적 적응과 건강을 위해서는 상황에 적절하게 정서 처리 방식을 균형있게 사용하는 것이 중요함을 강조하고 있다. 지금 까지 살펴본 바와 같이, 마음챙김은 주의를 내면에 습관적으로 기울이는 자기-초점적 주의의 일종이라기보다는 내적 경험을 처리하는 독특한 주의 양식이다(Sternberg, 2000). 마음챙김은 정서 명료성이나 정서 조절과는 다른 요소들(비판, 수용, 허용하기/letting go, 탈중심화 등)을 포함하고 있는 특수한 정보 처리 방식이라고 할 수 있다.

연구 가설

본 연구에서는 마음챙김을 내적 경험들을 처리하는 독특한 정보 처리 방식으로 보고, 자기-초점적 주의와 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과를 검증하고자 하였다. 마음챙김은 순간 순간의 내적 경험들을 수용적인 방식으로 알아차리는 독특한 주의 양식이다(Germer, 2005). 자기의 내면에 주의를 기울

이는 경향이 높다고 해서 내적 경험들에 대한 자각이나 수용 혹은 탈중심적인 처리가 이루어지는 것은 아닐 것이다. 본 연구의 가설은 마음챙김의 수준에 따라 자기-초점적 주의 경향이 안녕감에 미치는 효과가 달라질 것이라는 것이다. 마음챙김 수준이 높은 상황에서 높은 자기-초점적 주의는 안녕감에 도움이 될 것이다. 반대로, 마음챙김이 낮은 상태에서 자기-초점적 주의가 높은 경우 오히려 안녕감을 해칠 것이다. 또한, Lischetzke와 Eid(2003)의 연구를 반복 검증하기 위해 정서 명료성과 정서 개선이 자기-초점적 주의와 안녕감 간의 조절 작용을 하는가를 마음챙김과 함께 분석하였다. 마음챙김 한 가지 변인을 조절 변인으로 투입하는 것보다 정서 명료성과 정서 개선과 같이 기준에 조절 변인으로 가정되어 연구되었던 변인들을 동시에 투입하는 경우, 마음챙김이 심리적 안녕감에 대해 추가적인 설명력을 갖는가를 볼 수 있기 때문이다.

방 법

참가자와 절차

연구 참가자는 수도권 및 지방 소재 대학에 재학중인 대학생 218명(남 111, 여 107)이었다. 평균연령은 23.7세, 범위는 19-34세였다. 자기 의식 척도, 마음챙김 척도, 특질 메타-무드 척도, 심리적 안녕감 척도를 묶은 설문을 수업 시간을 이용하여 집단으로 실시하였다. 질문지 완성 시간은 약 20분 이었다.

측정도구

자기-초점적 주의

Fenigstein 등이 1975년에 개발한 자기 의식 척도(Self-Consciousness Scale)의 하위 요인인 사적 자의식 척도(Private Self-Consciousness Scale)를 사용하였다. 자기 의식 척도는 사적 자의식 척도와 공적 자의식 척도 그리고 사회 불안 척도 등 3개의 하위 척도로 구성되어 있다. 사적 자기 의식은 개인이 자신에게 주의의 초점을 맞추는 정도를 재는 것이다. 이 척도가 높은 사람은 자신의 사고, 감정, 태도, 기분, 신체적 상태 등에 대해 주의를 많이 기울이는 사람들이다. 공적 자의식은 자신이 외부 사람들에 의해 어떻게 관찰되는가에 관심을 기울이는 정도를 재는 것이다. 외부 사람들이 관찰 가능한 모든 요소들로서 이를테면 언행, 표정, 자세 등이 주의의 초점이 된다. 사회 불안은 다른 사람들의 관찰 대상으로서 초점을 받을 때 어떤 반응을 나타내는지를 잰다. 김지혜(1991)가 번안한 척도를 사용하였으며, 보고된 검사-재검사 일치도는 (.84)였다. 본 연구에서 사적 자의식 척도의 내적 합치도는 (.85)였다. 1에서 5까지(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)의 5점 척도로 구성되어 있다.

마음챙김

박성현(2006)이 위빠사나 명상 이론을 바탕으로 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도는 현재 자각, 주의 집중, 비판단적 수용, 및 탈중심적 주의(decentered attention)의 네 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. 현재 자각이란 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료한 알아차림을 의미한다. 주의 집중은 현재의 경험이나 과업에 주의를 유지하고 집중하는 것을 말한다. 비판단적 수용은 자신의

내적 경험에 대해 사유 작용을 통한 평가나 판단을 멈추고, 발생한 경험을 있는 그대로 받아들이고 허용하는 태도이다. 탈중심적 주의는 마음의 현상에 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 의미한다. 총 20개의 문항으로 구성되며, 4개의 하위 요인에 5문항씩이 포함되어 있다. 전체 문항이 역 문항으로 구성되어 있으며, 역 체점 후 점수를 기준으로 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 강한 것으로 평가한다. 마음챙김 척도 전체의 α 값은 .88로 양호한 편이었다. 요인별 신뢰도 또한 (.76~.83)으로써 양호하였다. 마음챙김 척도의 하위 요인별 문항은 부록 1에 첨부하였다.

정서 명료성과 정서 개선

Salovey와 Mayer 등 (1995)이 고안한 특질 메타-무드 척도(TMMS: Trait Meta-Mood Scale)의 하위 요인인 정서 명료성과 정서 개선 척도를 사용하였다. 특질 메타-무드 척도는 정서에 대한 주의, 정서에 대한 명료성, 정서 개선의 3가지 하위 요인들로 구성되어 있다. 정서 명료성은 자신의 감정이나 느낌을 명확하게 인식하는 정도를 재며, 정서 개선은 부정적인 정서 상태에서도 긍정적인 사고나 기억을 떠올려 자신의 기분을 개선시킬 수 있는 정도를 측정한다. 이수정 등(1997)의 연구에서 보고된 내적 합치도는 3개의 표본에서 (.82-.88)이었으며, 검사-재검사 신뢰도는 (.94)였다. 본 연구에서 정서 명료성과 정서 개선 척도의 신뢰도는 각각 (.76), (.72)이었다.

안녕감

Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도 (PWBS: Psychological Well-Being Scale)를 김명소

등(2001)이 한국 실정에 맞게 번안하고 타당화 한 한국형 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 총 46문항으로서 자아 수용, 환경 지배력, 긍정적 대인 관계, 자율성, 삶의 목적, 및 개인적 성장의 6개 하위척도로 구성되었다. 본 연구에서 척도의 신뢰도는 (.89) 였다.

분석 방법

연구에 사용한 측정치들이 참여자의 조건에 따라 차이가 있는가를 확인하기 위하여 성별에 따른 차이 검증을 실시하였다. 다음으로, 예측 변인인 사적 자의식과 조절 변수로 가정된 마음챙김, 정서 명료성 및 정서 개선 그리고 준거 변인인 심리적 안녕감의 관계를 살펴보기 위해 상관 계수를 산출하였다. 마지막으로, 사적 자의식이 안녕감에 미치는 영향에 대해 마음챙김과 정서 명료성, 그리고 정서 개선이 조절 변인으로 작용하는가를 검증하기 위해, 위계적 회귀 분석을 사용하였다. 안녕감을 예측하는데 있어 사적 자의식 * 마음챙김, 사적 자의식 * 정서 명료성 및 사적 자의식 * 정서 개선의 상호 작용 효과가 있는가를 보는 것이 핵심적인 검증 내용이었다. 이를 위해, 우선 예측 변인인 사적 자의식과 조절 변인인 마음챙김, 정서 명료성, 그리고 정서 개선 변수의 측정치들을 평균 중심화(mean-centering)한 후 상호 작용 항을 산출하였다. 평균 중심화는 중다 회귀 분석 시 발생하기 쉬운 다중 공선성의 가능성을 감소시키고, 회귀 계수의 해석을 용이하게 하는 장점이 있다(홍세희, 2007). 위계적 회귀 분석의 절차는 1단계로 사적 자의식, 마음챙김, 정서 명료성, 그리고 정서 개선 변수를 투입하고(주효과 분석), 2단계

로 사적 자의식 * 마음챙김, 사적 자의식 * 정서 명료성, 사적 자의식 * 정서 개선, 마음챙김 * 정서 명료성, 마음챙김 * 정서 개선, 그리고 정서 명료성 * 정서 개선의 6개 상호작용 항을 투입하였다. 이후, 상호 작용 항을 투입함으로써 발생한 설명량의 증분 ΔR^2 과, 각 상호 작용항의 회귀 계수(β 들이) 유의한가를 검증하였다. 상호 작용의 패턴을 볼 수 있도록, 조절 변인인 마음챙김의 수준(+1SD, MEAN, -1SD)에 따라 예측 변인(사적 자의식)과 준거 변인(심리적 안녕감)과의 회귀 방정식을 그림으로 표시하였다.

결과

성별에 따른 차이 검증

본 연구에 사용한 측정치들이 참가자들의 성별에 따라 차이가 나는가를 확인하기 위해 남녀 간 차이 검증을 실시하였다. 표 1에 나

타난 바와 같이 모든 측정치들에서 남녀 간의 차이는 나타나지 않았다. 이에 따라, 후속의 상관 분석과 회귀 분석은 전체 참가자를 대상으로 분석하였다.

상관 관계 분석

사적 자의식, 마음챙김, 정서 명료성, 정서 개선, 그리고 심리적 안녕감의 측정치들 간의 이변량 상관 계수 값들을 표 2에 제시하였다. 사적 자의식과 마음챙김 간에는 유의한 관계가 없었다. 이는 자기 내면에 주의를 기울이는 경향과 내적 경험들에 대해 수용적으로 알아차리는 마음챙김은 서로 다른 심리적 과정임을 시사한다. 이는 자기-초점적 주의 경향이 높다는 것이 내적 경험에 대한 자각, 집중, 수용, 그리고 탈중심화와 같은 마음챙김의 요소들의 증가를 가져오지 않는다는 것을 의미한다. 사적 자의식은 정서 명료성과도 관계의 정도가 매우 낮았다. 정서에 습관적으로 주의를 기울이는 것과 정서를 명료하게 인식하는 것 또한 별개의

표 1. 사적 자의식, 마음챙김, 정서 명료성, 정서 개선 및 심리적 안녕감의 성별 차이 검증

종속 변인	집단	N	평균(SD)	평균 차이	t
사적 자의식	남	111	3.07(.57)	-.09	-1.05
	여	107	3.16(.59)		
마음챙김	남	109	3.74(.62)	.01	.16
	여	107	3.73(.60)		
정서 명료성	남	109	3.28(.45)	.05	.71
	여	106	3.23(.54)		
정서 개선	남	109	3.27(.71)	.06	.54
	여	104	3.21(.86)		
심리적 안녕감	남	104	3.26(.43)	-.05	-.83
	여	101	3.31(.45)		

표 2. 사적 자의식, 마음챙김, 정서 명료성, 정서 개선, 및 안녕감의 상관 분석 결과

	1	2	3	4	5
1. PSC	—				
2. MF	-.08	—			
3. CA	.02	.44***	—		
4. MR	.30***	.20**	.15*	—	
5. PWB	.20**	.50***	.22**	.44***	—
M	3.12	3.73	3.23	3.23	3.29
SD	.57	.61	.48	.78	.44

주. PSC: 사적 자의식, MF: 마음챙김, CA: 정서 명료성, MR: 정서 개선, PWB: 심리적 안녕감

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

주의 과정일 수 있다. 사적 자의식은 안녕감과 유의한 정적 상관 관계를 나타냈으나 다소 낮은 수준이었다. 조절 변인으로 가정된, 마음챙

김, 정서 명료성, 및 정서 개선은 모두 심리적 안녕감과 유의한 수준의 정적 상관관계를 보였다.

표 3. 사적 자의식-심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김, 정서 명료성, 및 정서 개선의 조절 효과 분석을 위한 위계적 회귀 분석 결과

예측변인	B	SE B	β	R^2	ΔR^2
(상수)	1.40	.24			
PSC	.12	.05	.16**		
MF	.32	.05	.43***		
CA	-.05	.06	-.06	.39	.39***
MR	.14	.04	.25***		
PSC * MF	.25	.08	.21**		
PSC * CA	-.13	.10	-.08		
PSC * MR	.06	.05	.07		.06**
MF * CA	.10	.09	.07		
MF * MR	-.06	.06	-.07		
CA * MR	.14	.08	.14		

주. 준거 변인 : PWB(심리적 안녕감), PSC: 사적 자의식, MF: 마음챙김, CA: 정서 명료성, MR: 정서 개선,

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

조절 효과 분석

마음챙김과 정서 명료성 및 정서 개선이 사적 자의식이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 수 있는가를 검증하기 위해 위계적 회귀 분석을 사용하여 확인하였다. 그 결과를 표 3에 제시하였다. 가설에서 기대했던 바와 같이 사적 자의식과 마음챙김의 상호 작용 (PSC * MF)은 유의하였다($\beta = .21, p < .01$). 반면, 정서 명료성이나 정서 개선의 상호 작용 효과는 나타나지 않았다.

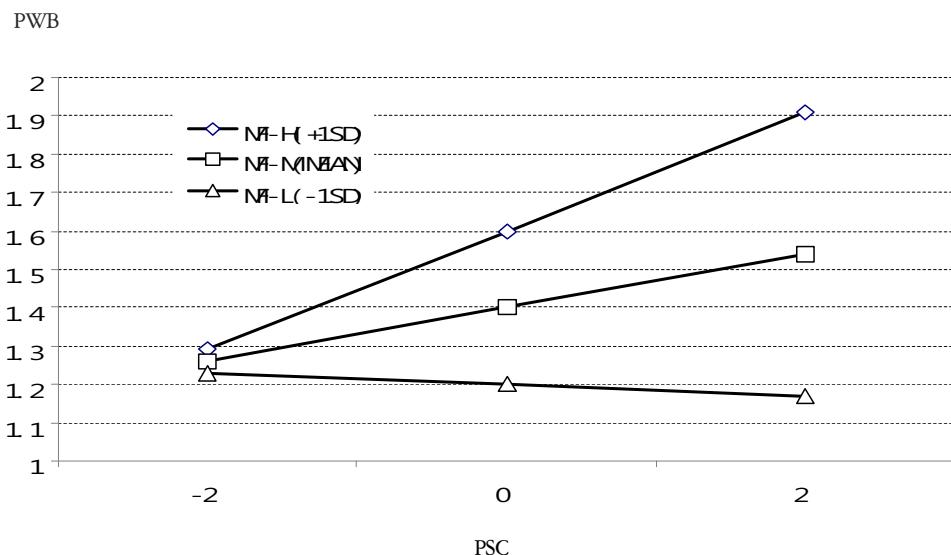
사적 자의식과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 조절 효과가 어떠한 양상으로 나타나는가를 보기위해 정서 명료성과 정서 개선은 평균 점수 0으로 고정한 상태에서 마음챙김의 수준(+1SD, MEAN, -1SD)에 따른 세 가지의 회귀 방정식을 구하였다.

$$PWB = 1.4 + .12(PSC) + .32(MF) - .05(CA) +$$

$$.14(MR) + .25(PSC*MF) - .13(PSC*CA) + .06(PSC*MR) + .10(MF*CA) - .06(MF*MR) + .14(CA*MR)$$

마음챙김(MF)이 +1 표준 편차(.61)인 경우 회귀 방정식은 $PWB = 1.6 + .27(PSC)$ 였고, 마음챙김(MF)이 평균(0)인 경우 회귀 방정식은 $PWB = 1.4 + .12(PSC)$ 였다. 마지막으로, 마음챙김(MF)이 -1 표준 편차(-.61)인 경우 회귀 방정식은 $PWB = 1.2 - .03(PSC)$ 이었다.

그림 1에 마음챙김(MF)의 수준에 따라 사적 자의식(PSC)을 예측 변인으로 하고 심리적 안녕감(PWB)을 준거 변인으로 하는 세 가지 회귀 방정식을 그림으로 제시하였다. 그림에서 나타난 바와 같이 사적 자의식과 심리적 안녕감의 관계는 마음챙김의 수준에 따라 다른 양상을 나타냈다. 마음챙김의 수준이 높은 사람들의 경우, 높은 사적 자의식은 높은 심리적 안녕감과 관련되었다. 반면, 마음챙김의 수준



주. PWB: 심리적 안녕감, PSC: 사적 자의식, MF: 마음챙김. x 축의 값들(-2, 0, 2)은 표준 편차 단위.

그림 1. 사적 자의식과 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과

이 낮은 경우, 사적 자의식의 증가는 오히려 심리적 안녕감의 감소를 가져왔다. 이러한 결과는 마음챙김이 사적 자의식이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이라는 본 연구의 가설을 지지하고 있다.

논 의

상관 분석에서 나타난 바와 같이 사적 자의식은 심리적 안녕감과 약하기는 했으나 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 자기-초점적 주의 자체는 안녕감에 도움이 되지도 해가 되지도 않을 것이라는 애초의 예상과는 다소 다른 결과였다. 자기-초점적 주의에 대한 국내 연구들이 대부분 정신 병리적 증상들과의 관련성을 중심으로 행해졌기 때문에 (김영아, 오경자, 문혜신, 김진관, 1999; 김은정, 오경자, 1994; 김지혜, 안창일, 1991) 한국인들에게 있어 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감과 같은 긍정적 측면의 심리 특성 간의 관계를 직접적으로 비교해볼 만한 자료는 없다. 그러나, 대학생들을 대상으로 한 연구에서 사적 자의식은 우울과 매우 낮은 정적 상관 관계를 보이거나(김은정, 오경자, 1994), 우울이나 불안과 낮기는 하나 부적인 상관 관계를 보여 적응적인 경향성을 반영하는 것으로 나타났다(김영아, 오경자, 문혜신, 김진관, 1999). 사적 자의식은 사회 불안이나 불안에 대한 염려와도 매우 낮은 상관을 보였다(정미정, 정현희, 2002). 김지혜와 안창일(1991)은 대학생 중 특성 불안이 낮은 집단과 높은 집단 그리고 불안 장애로 진단된 환자 집단 간의 사적-자의식 차이가 나타나지 않았다고 보고했다. 이러한 국내 연구 결과들은 사적 자의식이 자신

의 부정적인 측면에 주의를 기울이게 함으로써 정서적 불편감을 야기 시킬 수 있다는 서구의 선행 연구들과는 다소 다른 양상으로서, 김영아 등(1999)은 이와 같은 결과를 사적 자의식의 의미에 상당한 문화적인 차이가 있을 가능성이 있다고 해석하였다. 내향적 성격의 비율이 큰 동양에서는 내성하는 경향이 사회적으로 장려되며 내적 성장을 위해 필요한 미덕으로 여겨질 가능성이 있다는 것이다. 사적 자의식과 우울, 불안과의 부적인 상관이나 심리적 안녕감과 정적인 상관 정도가 약한 수준이므로 동양인에게 사적 자의식은 적응적인 심리적 특성과 관련된다고 결론내리기는 어려울 것이다. 하지만, 외적인 표현보다는 내적인 성찰이나 내관적인 명상을 강조하는 동양 문화권에서는 자기-초점적 주의 경향이 높은 사람들이 이러한 문화적 영향으로 인해 상대적으로 더 나은 심리적 안녕감이나 사회적 적응을 달성할 가능성이 높아질 가능성이 있을 것이다.

사적 자의식과 마음챙김은 서로 관계없는 심리적 속성으로 나타났다. 마음챙김은 자기-초점적 주의 성향의 다른 지표인 메타 무드 척도의 하위요인인 정서에 대한 주의와도 관련성이 나타나지 않았다. 자기의 내적 사고나 감정, 행동 등에 주의의 초점을 두는 경향과 내적 사건들을 명확히 알아차리고, 그러한 경험들에 집중하며, 비판단적으로 허용하되 사고나 감정에 휩싸이지 않는 마음챙김은 서로 변별되는 주의양식이었다. 이러한 결과는 마음챙김이 일반적인 자기-초점적 주의 양식과 구별되는 적응적인 자기-초점적 주의라는 연구들과 맥락을 같이한다(Segal 등, 2002; Teasdale, Segal, & Williams, 1995; Teasdale, 1999; Watkins & Teasdale, 2004). 반추적인 행동으로

발전될 가능성이 있는 자기-초점적 주의와 달리 마음챙김은 경험에 대해 생각하는 데 초점을 두는 것이 아니라, 순간순간의 경험에 대해 직접적이고 경험적인 자각을 하는데 초점을 두는 주의양식이다(Teasdale, 1999). Watkins와 Teasdale(2004)의 연구에서는 분석적인 자기-초점적 주의와 경험적인 자기-초점적 주의(마음챙김)를 치치한 실험 연구를 하였다. 분석적 처리집단은 경험에 대한 생각에 집중하도록 하고, 경험적 처리집단은 경험 자체에 집중하도록 하였다. 연구 결과, 경험적 자기-초점적 주의 집단이 분석적인 자기-초점적 주의 집단에 비해 부정적인 임상적 예후와 관련된 현상과 일반화된 자서전적 기억(overgeneral autographical memory)을 의미 있게 더 감소시킨다고 보고하고 있다(박성현, 2006에서 재인용).

내적인 정서 경험들을 명료하게 인식하는 정도를 반영하는 정서 명료성은 사적 자의식과 안녕감 간의 관계를 조절하지 못했다. 이러한 결과는 Lischetzke와 Eid(2003)의 결과와 일치하나, 이들의 연구 결과와 달리 정서 개선의 조절 효과는 나타나지 않았다. 정서 개선의 조절 효과가 나타나지 않은 이유는 두 가지로 추론해 볼 수 있다. 첫째, Lischetzke 와 Eid의 연구에서는 자기-초점적 주의 성향을 측정하는 변인으로 정서에 대한 주의(attention to feelings)를 사용하고, 준거변인으로 정서적 안녕감(affective well-being)을 사용하였다. 반면, 본 연구는 자기-초점적 주의의 측정변인으로 정서에 대한 주의 보다 포괄적인 의미를 담고 있다고 할 수 있는 사적 자의식 척도를 사용하였다. 사적 자의식 척도는 정서뿐만 아니라 자신의 내적 경험이나 행동을 포함하여 전반적인 자기에 대한 주의 경향을 측정한다. 또

한 본 연구에서 사용한 심리적 안녕감은 정서적 안녕감과는 다르다. 정서적 안녕감은 습관적으로 느끼는 주관적인 쾌-불쾌의 기분 상태를 측정하는 반면, 심리적 안녕감은 긍정적인 정신 건강에 관한 이론들을 참조하여 자기 수용, 개인적 성장, 삶의 목적 등 보다 보편적인 자아 실현의 요소들을 측정한다(Ryff, 1989). 정서적 안녕감이 쾌락적인 안녕감(hedonic well-being)을 측정한다면, 심리적 안녕감은 자아실현적인 안녕감(eudaimonic well-being)을 반영한다(Compton, 2005). 또한, Lischetzke와 Eid는 측정 오차를 통제하기 위해 잠재 변인을 사용한 구조 방정식을 통해 조절 효과를 분석하였다. 이러한 측정 내용과 분석 방법상의 차이 때문에 정서 개선의 조절 효과가 나타나지 않았을 가능성이 있다. 두 번째로, 이러한 결과는 부정적인 정서 상태를 긍정적으로 바꾸거나, 긍정적인 정서를 유지하는 능력인 정서 개선이 갖는 장기적인 심리적 효과에 대한 문제와 관련될 수 있다. Nolen-Hoeksema(1991)는 우울증 환자들이 주의를 분산하는 과정에 의해 자기-관련된 정보로부터 자기 외적인 정보로 주의가 전환되면 반추적인 자기-초점적 주의의 부정적 효과가 감소될 수 있다고 제안했다. 그러나, 우울 관련 사고나 감정으로부터 주의를 돌리는 것이 지속적인 우울 상태에 대처하는 최적의 전략은 아니라는 연구들이 있다. 부정적 사고와 감정으로부터 의도적으로 주의를 변경하는 것은 사고 억제(Wenzlaff & Bates, 1998)와 경험적 회피(Hayes, Wilson, Gifford, & Follette, 1996)를 강화하게 되는데, 이것은 장기적으로는 부정적 정서의 완화보다는 재발할 위험을 증가시킨다고 한다. 또한 부정적 경험을 의도적으로 회피하거나 억제 혹은 바꾸려는 시도는 이러한 경험들의 대안적 해석과 인지적 재

구조화의 가능성을 막게 될 수 있다고 한다 (Teasdale, 1999b). 이러한 연구들에 따르면, 주의 전환(distraction)과 같은 방법을 사용하여 원치 않는 정서를 피하고 변화시키고자 하는 시도는 단기적으로 기분을 개선하는 효과가 있으나, 장기적으로는 오히려 적응과 안녕에 도움이 되지 않을 수 있다는 것이다(박성현, 2006). 이러한 맥락에서 보면, Lischetzke 와 Eid의 연구에서 정서 개선이 습관적으로 경험하는 기분 상태를 반영하는 정서적 안녕감에 대한 자기 초점적 주의 성향(정서에 대한 주의)의 영향을 조절하는 것은 가능하지만, 심리적 안녕감과 같이 인생 전반의 가치나 의미와 관련한 장기적인 안녕상태에 대한 자기 초점적 주의 성향(사적 자의식)의 영향을 조절하기는 어렵다고 설명할 수 있다. 하지만, 이와 같은 정서 개선의 효과에 대한 추론적인 설명은 추후 연구들을 통해 밝혀져야 할 것이다.

사적 자의식과 심리적 안녕감의 관계는 마음챙김의 수준에 따라 달라졌다. 마음챙김이 높은 경우, 높은 수준의 사적 자의식을 갖는 사람들은 높은 심리적 안녕감을 나타냈다. 반면, 마음챙김이 낮은 경우, 높은 사적 자의식은 심리적 안녕감을 떨어뜨렸다. 이러한 결과는 내적 경험에 주의를 기울이는 경향 자체 보다는 내적 경험들을 어떠한 맥락에서 처리하는가가 심리적 안녕감을 증진하는데 보다 중요하다는 점을 시사한다. 마음챙김의 네 가지 하위 요인들(현재 자각, 주의 집중, 비판단적 수용, 그리고 탈중심적 주의) 중 어떠한 요인이 사적 자의식과 심리적 안녕감 간의 관계를 조절하는지 살펴보기 위해 네 가지 하위 요인들과 사적 자의식의 상호 작용 효과를 분석해본 결과 가장 중요한 요인은 탈중심적 주의였다. 탈중심적 주의란 자신의 사고나 감정에

휩싸이지 않고 거리를 둘 수 있는 능력을 의미 한다. Teasdale(1999a)에 따르면 탈중심화는 우울증에 특징적인 ‘반추-정서적 악순환 ruminative-affective processing’을 차단함으로써 우울증 재발 예방에 보호적 효과를 갖고 있다고 한다. 김빛나(2008)의 연구에서도 탈중심화는 우울한 기분에 대한 반성적 반응이 병리적인 반추적 반응으로 악화되는 과정을 억제하는 것으로 나타났다. Teasdale은 우울한 기분에 대해 즉각적으로 알아차리고 이것을 수용적인 태도로 거리를 두고 관찰하는 마음챙김의 과정을 통해 생각이나 감정은 정신적 사건일 뿐이지 자신이나 외부의 사실을 그대로 반영하는 것이 아니라는 메타 인지적 통찰을 하게 된다고 말한다. 우울한 기분이나 사고와 관계하는 새로운 방식인 마음챙김 훈련을 통해 탈중심화하는 힘이 생기게 되고 메타 인지적 통찰이 일어나면서 우울증의 재발을 막게 된다는 것이다.

상담 장면에서 상담자들은 심리적 고통을 호소하는 내담자들에게 외부, 타인, 증상 등에 맞춰져 있는 주의를 내담자 자신에게로 초점화해서 통제력을 가질 수 있도록 안내한다. 이때에, 자신의 감정과 생각에 거리를 두면서 자신에게 주의를 기울이는 것이 효과적이라는 본 연구의 결과는 탈중심화와 유사한 개념인 탈동일시가 상담의 주요 성과들과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타난 기존의 연구(성승연, 2006)와도 일치한다. 즉, 특정한 생각, 감정, 욕구 등과 같은 현상적 자기 경험을 존재 또는 사실 자체와 동일시하는 데서 탈피하는 것이 내담자의 증상을 개선하고 문제 해결하는 것에 관련된다는 것이다. 이러한 결과는 상담자들에게 내담자의 문제를 어떻게 초점화하고 다룰 것인가에 대한 함의를 제공한다.

본 연구는 자기-초점적 주의가 정신 건강에 미치는 영향은 내적 경험에 대한 평가나 처리 방식과 같은 맥락에 따라 달라질 수 있다는 선행 연구들의 결과를 다시 한번 확인하였다. 또한, 동양의 명상 전통으로부터 나온 주의 양식인 마음챙김이 자기-초점적 주의와 정신 건강 간의 관계를 조절하는 효과를 밝혔다는 점에서 의미가 있다. 그러나, 몇 가지 연구의 제한점이 있다. 첫째, 본 연구의 참가자는 대학생이었다. 대학생들은 비교적 건강한 집단이기 때문에 높은 자기-초점적 주의 경향이 안녕감을 증가시키는 방향으로 영향을 미쳤을 가능성이 있으며(김영아 등, 1999), 마음챙김이 긍정적인 조절 작용을 보였을 수 있다. 병리 집단의 경우라면, 반대로 높은 자기-초점적 주의 경향이 안녕감을 떨어뜨리고, 마음챙김의 조절 작용 또한 다른 형태로 나타날 개연성이 있다. 따라서, 병리 집단을 대상으로 자기-초점적 주의와 마음챙김 그리고 안녕감 간의 관계를 연구해 볼 필요가 있다. 두 번째, 앞서 언급했듯이 정서 개선의 조절 효과에 대한 추가적인 연구가 필요하다. 정서 개선이 단기적인 정서적 안녕감의 향상이나 유지에만 관계되며, 보다 장기적인 수준의 심리적 안녕감에는 도움이 되지 않을 수 있다는 추론에 대한 검증이 필요할 것이다. 세 번째, 마음챙김이 정신 건강에 미치는 메카니즘에 대한 추가적인 연구가 요청된다. 마음챙김이나 수용을 강조하는 치료법들이 치료자들의 관심을 끌고 활용되고 있는 상황이지만, 마음챙김의 기능에 대한 경험 과학적 연구는 매우 부족한 실정이다. ‘메타 인지적 통찰’ ‘탈동일시’ 그리고 ‘탈자동화’ 등과 같이 마음챙김과 정신 건강을 매개하는 요인들로 가정된 변인들을 연구하는 것도 한 방법일 것이다.

참고문헌

- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 269-287.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15, 19-39.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. *서울대학교 석사학위논문*.
- 김영아, 오경자, 문혜신, 김진관 (1999). 사적 자의식 구인의 두 가지 심리적 특성. *한국심리학회지: 임상*, 18(1), 69-78.
- 김은정, 오경자 (1994). 우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 요인들: 3개월 간 추적연구. *한국심리학회지: 임상*, 13(1), 1-19.
- 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김정호 (2004b). 마음챙김명상의 유형과 인지 행동치료적 함의. *한국인지행동치료학회*, 4(2), 27-44.
- 김지혜 (1991). 자기 초점화 주의가 불안에 미치는 영향. *고려대학교 박사학위논문*.
- 김지혜, 안창일 (1991). 자기 초점화 주의가 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 243-261.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향, *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 15-33.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. *가톨릭대학*

- 교 박사학위논문.
- 박성현 (2007). 위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. 인지행동치료, 7(2), 83- 105.
- 성승연 (2006). 상담 장면에서의 탈동일시 현상. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서 지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 임승택 (2001). 사띠(sati)의 의미와 쓰임에 관한 고찰. 보조사상, 16, 9-39.
- 정미정, 정현희 (2002). 자의식, 자기개념, 비합리적 신념이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(1), 39-53.
- 홍세희 (2007). 고급연구방법론 워크샵 시리즈 I. 연세대학교 사회복지대학원.
- Baer, A. R. (2003) Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Brown, W. K., & Ryan, M. R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-836.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111-135.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-5663.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Scheier(Ed.). *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*(pp.69-93). New York: The Guilford Press.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Seoul: Thompson Learning Inc.
- (서은국, 성민선, 김진주 (2007) 긍정 심리학 입문. 서울: 박학사.)
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Feinigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Frone, M. R., & McFarlin, D. B. (1989). Chronic Occupational Stressors, Self-Focused Attention, and Well-Being: Testing a Cybernetic Model of Stress. *Journal of Applied Psychology*, 74(6), 876-883.
- Germer, K. C. (2005). *Mindfulness: What is it? What does it matter?; Mindfulness and Psychotherapy*, Edited by Christopher K. Germer, Ronald D. Siegal, and Paul R. Fulton. Guilford Publications.
- Gibbons, F. X., Smith, T. W., Ingram, R. E., Pearce, K., & Brehm, S. S. (1985). Self-awareness and self-confrontation: Effects of

- self-focused attention on members of a clinical population. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 662-675.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychomatic Research*, 41, 115-128.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher.(Eds.), *Acceptance and Change: Content and context in psychotherapy*(pp.13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Wilson, G. K., Gifford., & Follette. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Ingram, E. R. (1990). Self-Focused Attention in Clinical Disorders: Review and a Conceptual Model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156-176.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell(장현갑, 김교현 (1998). 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사).
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and Physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is Attention to Feelings Beneficial or Detrimental to Affective Well-Being? Mood Regulation as a Moderator Variable. *Emotion*, 3(4), 361-377.
- Mahasi Sayadaw. (1978). *Practical Vipassana meditation exercises*. Zwe Press. Rangoon.
- Mor, N., & Winquist, J. (2002). Self-Focused Attention and Negative Affect: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*. 128(4), 638-662.
- Mullen, B., & Suls, J. (1982). "Know thyself": Stressful life changes and the ameliorative effect of private self-consciousness, *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 43-55.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Piliavin, J. A., & Charng, H. (1988). What is the factorial structure of the private and public self-consciousness scales? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 587-595.
- 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.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair. Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. Pennebaker(Ed.), *Emotion, disclosure, and health*(pp.125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (1977). Self-focused attention and the experience of emotion. Attraction repulsion, elation, and depression.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 625-636.
- Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. NY: Guilford Press.(○)우경, 조선미, 황태연 (2006). 마음챙김 명상에 기초한 인지치료. 서울: 학지사).
- Sternberg, J. R. (2000). Images of Mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 11-27.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). Self-attention, life stress, and illness: A prospective study. *Psychosomatic Medicine*, 47, 469-481.
- Swinkels, A., & Guilliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Teasdale, J. D. (1999a). Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- Teasdale, J. D. (1999b). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 53-77.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control(mindfulness) training help?. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.
- 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.
- Trapnell, D. P., & Campbell, D. J. (1999). Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination From Reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8.
- Wenzlaff, R. M., & Bates, D. E. (1998). Unmasking a cognitive vulnerability to depression: how lapses in mental control reveal depressive thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1559-1571.

원고 접수일 : 2008. 9. 9

수정원고접수일 : 2008. 11. 7

게재 결정일 : 2008. 11. 10

The Moderating Effect of Mindfulness Between Self-Focused Attention and Psychological Well-Being

Sung-Hyun Park

Seoung-Yun Sung

Seoul University of Buddhism

The relationship between self-focused attention and mental health has not always been clearly understood. This research examined the moderating effect of self-focused attention and psychological well-being. Mindfulness is a specific attention mode which is characterized by an awareness of present experience in combination with an accepting attitude. Questionnaires which contained items related to private self-consciousness, mindfulness, mood-clarity, mood-repair, and psychological wellbeing were administered to 218 college students. We analyzed the moderating effect of mindfulness by means of hierarchical regression. The results showed that mindfulness indeed does have a moderating effect. However, neither clarity of mood nor mood repair seemed to have a moderating effect. In the state of high mindfulness, high self-focused attention was beneficial to psychological well-being. However, in a state of low mindfulness, high self-focused attention had a negative effect upon psychological well-being. These results suggest that how we deal with internal experiences plays an important role in determining psychological well-being rather than a disposition of self-focused attention per se.

Key words : self-focused attention, private self-consciousness, mindfulness, psychological well-being

부록 1. 마음챙김 척도의 하위요인 및 문항내용

요인명	문항내용	평균	표준편차
탈중심적 주의	14. 미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때, 불안에 휩싸이게 된다.	2.97	1.06
	17. 실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다.	3.16	1.01
	19. 닥칠지도 모르는 불행에 대해서 걱정에 빠져있는 경우가 많다.	3.20	1.07
	15. 고민을 털어버리지 못하고 계속 짐작한다.	3.16	1.03
	20. 나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두해 있는 때가 많다.	3.01	.96
비판적 수용	9. 내가 어떤 감정을 갖는다는 것을 알면, 다른 사람들이 나를 이 상하게 볼 것이라 생각이 든다.	2.83	.98
	27. 어떤 생각이나 감정이 떠오를 때, 놓지 못한 것 같아 부끄러울 때가 많다.	2.67	.86
	29. 내가 이런 생각 혹은 감정을 갖는다는 것에 대해 스스로에게 실망하는 경우가 많다.	3.02	.91
	25. 어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.	2.84	.90
	22. 나는 스스로에게 내가 이런 것을 원해서는 안되지라고 말하는 경우가 많다.	2.97	.96
현재 재자각	5. 나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를 놓치는 경우가 많다.	3.57	.90
	8. 나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.	3.81	.82
	24. 때때로 나는 내 느낌이나 감정이 무엇인지 구별할 수 없다.	3.44	.99
	12. 서운하거나 화나는 감정을 느껴도, 어느 정도 시간이 지나기 전까지는 그 것을 알아차리지 못한다.	3.76	.90
	13. 나는 순간순간 내가 바라는 것이 무엇인지 알 수 없는 때가 많다.	3.49	.94
주의집중	30. 나는 내가 하고 있는 것에 대한 주의집중 없이 명한 상태로 일하는 경우가 많다.	3.43	.92
	4. 어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해 괴로운 경우가 많다.	3.24	1.02
	28. 다른 사람들과 이야기 할 때, 사람들이 내게 한 말을 금방 잊어 버리는 경우가 많다.	3.28	.99
	10. 한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다.	3.50	.92
	3. 책(혹은 신문)을 읽거나 TV를 봐도 무슨 내용이었는지를 잊어 버릴 때가 많다.	3.57	.92