creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

심리학석사 학위논문

마음챙김이 주의조절에 미치는 영향

2015년 2월

서울대학교 대학원

심리학과 임상·상담심리학 전공

김 효 정

국문초록

본 연구의 목적은 마음챙김이 주의조절에 미치는 영향을 중심으로 심리적 적응에 기여하는 바를 탐색하는 것이다. 이를 위하여 주의를 내적 경험에 대한 주의와 외부자극에 대한 주의 두 가지로 구분하고, 각 주의에서 마음챙김의 수준에 따라 주의조절 방식 및 능력에 차이가 있는지 자기보고형 검사와 주의과제를 통해 검증하고자 하였다.

연구 I에서는 마음챙김과 내부경험에 대한 주의조절 간의 관계를 알아보고자 하였으며, 연구 참여자 230명을 대상으로 한국판 5요인 마음챙김 척도(FFMQ)와 우울한 기분에 대한 반응양식 질문지(RDQ), 역기능적 자기초점 속성 척도(DSAS), 한국판 CES-D, BAI를 통해 마음챙김이 적응적인 자기초점적 주의의 형태를 띠는지 살펴보았다. 분석 결과, 마음챙김 수준이 높을수록 역기능적 자기초점적 주의 수준이 낮았으며, 우울, 불안 수준도 유의미하게 낮았다. 또한 마음챙김 수준은 반추와 부적 상관을, 반성과 정적 상관을 나타냈다. 그러나 반응양식과의 차별적인 관련성이 역기능적 자기초점적 주의의 수준을 낮추어 우울과 불안을 감소시킨다는 경로모형은 지지되지 못하였다.

연구 II에서는 마음챙김과 외부자극에 대한 주의 간의 관계를 살펴보기 위해 인지적 과제를 통해 마음챙김 수준에 따라 차이가 있는지 실험적으로 확인해 보았다. 이를 위해 연구 I의 참여자 중 마음챙김 수준 상/하위 25% 내의 연구 참여자를 선발하여 주의과제를 실시한 결과, 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해서 중립

조건에서 더 높은 정확도와 정서조건에서 더 낮은 수행오류를 보였다. 그러나 다른 지표들에서 통계적 유의성은 나타나지 않았으나, 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 우수한 수행을 보이는 경향성은 확인되었다. 또한, 과제를 수행하는 동안 모든 시기 및 조건에서 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 더 많은 긍정정서를 경험하고 더 적은 부정정서를 경험하여 마음챙김과 심리적 건강 사이에 관련이 있음이 시사되었다.

본 연구에서는 마음챙김이 심리적 적응에 기여하는 데에 있어서 주의조절의 영향을 가설적으로 확인해보고자 하였다. 이를 바탕으로 본 연구 결과가 갖는 시사점 및 치료적 개입에 대한 함의를 논의하였다. 마지막으로는 본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제안점을 제시하였다.

주요어 : 마음챙김, 주의조절, 자기초점적 주의

학 번 : 2013-20096

목 차

국문초록 ····· i

서 론 ····· 1

마음챙김의 개념 및 효과 ····· 3

자기초점적 주의 ····· 5

반응양식 ····· 6

마음챙김과 자기초점적 주의, 반응양식 간의 관계 ····· 7

마음챙김과 주의조절 ····· 9

문제제기 및 연구목적 ····· 11

연구 Ⅰ. 마음챙김과 자기초점적 주의의 관계 ····· 13

방법 ····· 16

결과 ····· 20

논의 ····· 29

연구 Ⅱ. 마음챙김의 주의조절 효과 검증 ····· 31

방법 ····· 33

결과 ····· 39

논의 ····· 46

종합논의 ····· 49

참고문헌 ····· 55

부 록 ····· 67

영문초록 ····· 82

표 목 차

표 1. 각 변인들의 남녀 간 평균 비교 ····· 20
표 2. 각 변인들의 상관관계(*N*=230) ····· 23
표 3. 우울에 대한 마음챙김, 반응양식, 자기초점적 주의의 위계적 회귀분석 결과(*N*=230) ····· 24
표 4. 불안에 대한 마음챙김, 반응양식, 자기초점적 주의의 위계적 회귀분석 결과(*N*=230) ····· 26
표 5. 집단 구성 ····· 33
표 6. 실험절차 ····· 37
표 7. 연구 I에서 수집된 사전 측정치들의 평균, 표준편차 및 집단 간 차이 ····· 40
표 8. 집단 간 주의과제 수행수준 비교 ····· 41
표 9. 고-마음챙김 집단에서의 수행수준 변화 ····· 43
표 10. 저-마음챙김 집단에서의 수행수준 변화 ····· 44

그 림 목 차

그림 1. 가설 경로모형 ····· 15
그림 2. 최종 모형에 대한 경로도와 표준화된 계수 추정치 ····· 27
그림 3. 실험과제 예시 화면 ····· 38
그림 4. 과제수행 동안의 긍정정서 변화 ····· 47
그림 5. 과제수행 동안의 부정정서 변화 ····· 47

서 론

현재 순간은 기쁨과 행복으로 가득하다.
당신이 주의를 기울이기만 한다면, 그것을 볼 수 있을 것이다.
— Thích Nhất Hạnh

사람은 누구나 현재를 살아가지만, 우리의 마음은 아주 쉽게 과거에 있었던 일이나 미래에 해야 할 일로 주의를 빼앗겨버리곤 한다. 이러한 주의 경향성으로 인하여 우리는 과거의 실패경험을 반추하며 우울해지거나 미래의 위협을 예상하여 불안해지는 경험을 한다. 특히 우울과 불안으로 곤란을 겪고 있는 사람들의 경우 과거의 성공 경험에 초점을 맞추거나 미래에 대해 희망적인 예상을 하는 것이 쉽지 않다.

이에 반하여 지금 현재의 경험에 대해 충분히 주의를 기울이고, 자각하며, 비판단적인 태도로 수용하는 것이 심리적 건강에 중요하다는 것이 검증되어 오고 있다(Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010). 이러한 요소들을 반영하는 심리학적 개념이 바로 마음챙김(mindfulness)이다. 마음챙김은 본래 불교의 수행법에서 비롯된 것으로, 의도적이며 비판단적으로 현재 순간에 주의를 기울이는 특별한 주의 방식으로 개념화한 Kabat-Zinn(1990)의 정의가 가장 널리 사용되고 있다.

마음챙김이 중요하게 다루어지고 있는 이유는 마음챙김이 스트레스 감소, 불안 및 우울 완화, 신체화, 폭식, 암 등 다양한 심리적, 신체적 증상에 긍정적인 영향을 미치고, 나아가서는 심리적 건강과 성

숙에 기여하기 때문이다(Allen, Chambers, & Knight, 2006; Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Hofmann et al., 2010; Keng, Smoski, & Robins, 2011; Khoury et al., 2013; Segal, Williams, & Teasdale, 2012). 또한 이러한 효과는 정도의 차이는 있으나 임상 집단과 비임상 집단, 연령과 문화 등에 관계없이 나타나고 있다.

마음챙김에 대한 초기의 연구 흐름은 이렇듯 마음챙김의 효과를 검증하고, 이를 다양한 문제 및 집단으로 일반화하는 것이었다. 그러나 마음챙김이 어떻게 해서 이러한 효과를 보이는 것인지 그 기제에 대한 연구는 아직 미흡한 실정이다. 선행연구자들은 이완, 과일반화된 자서전적 기억의 감소, 상위인지적 통찰, 노출 등을 그 기제로서 제안하였으나, 아직 명확하게 결론이 내려진 것은 없다. 다만, Baer(2003)는 마음챙김에 대한 연구들을 종합하면서 제안된 마음챙김의 메커니즘들이 적어도 최초에는 주의조절 개선 및 다른 집행인지 기능의 개선을 통해서 이루어진다고 하였다(Bishop et al., 2004; Chamber, Lo & Allen, 2008).

본 연구에서 역시 마음챙김의 효과에 대한 기제로서 주의조절에 초점을 맞추어 그 타당성을 검증하고자 한다. 이를 위하여 내부경험에 대한 주의와 외부자극을 처리하는 데 있어서의 주의로 구분하였다. 연구 I에서는 자기보고형 검사를 통해 마음챙김과 반응양식, 자기초점적 주의 및 심리적인 적응 간의 관계를 확인하고 마음챙김 수준에 따라 내부경험에 대한 주의를 조절하는 방식에 차이가 있는지 확인할 것이다. 연구 II에서는 마음챙김 수준에 따라 외부 자극을 처리하는 데 있어서 주의조절 능력에 차이가 있는지 주의과제를 사용한 실험을 통해 검증할 것이다.

마음챙김의 개념 및 효과

마음챙김(mindfulness)이란 본래 불교의 수행법에서 비롯된 것으로, '현재에 대한 주의집중', '분명한 알아차림', '충분히 깨어 있음', '주의 깊음' 등을 의미하는 팔리어인 sati(念)의 번역어이다(박성현, 2007). 이 개념이 심리학으로 도입되면서 연구자들에 의해 다양한 조작적 정의가 제시되었다. Langer(1989/1991)는 마음챙김을 인지적 과제에 대한 열린 알아차림으로서 사고를 중심으로 한 정의를 내린 바 있으나, 더 최근의 연구들은 사고보다는 주의를 강조하며, 특히 현재의 사건과 경험에 대한 지속적이고(sustained) 수용적인(receptive) 주의를 강조한다(Brown & Ryan, 2003).

Brown과 Ryan(2003)은 마음챙김을 현재 순간의 경험에 대해 수용적인 주의를 기울여 알아차리는 것으로 개념화하였고, Bishop 등(2004)은 여러 연구에서 주장한 마음챙김의 다양한 조작적 정의에 대해 수렴화하려고 시도하면서 마음챙김이 주의의 자기조절(지속적 주의, 주의전환 기술)과 현재 순간의 자기경험에 대한 특정한 태도의 채택(수용)이라는 두 가지 측면으로 나눌 수 있다고 하였다. Germer(2005) 역시 마음챙김을 알아차림과 현재 경험 및 수용의 세 가지 요소로 나누고, 현재의 경험에 주의초점을 맞추고 주의와 알아차림의 과정을 통제하는 상위인지적 기술이라고 정의하였다.

이와 같이 다양한 정의 중에서 가장 널리 사용되고 있는 정의는 Kabat-Zinn(1990)이 제시한 정의로서, 그에 따르면 마음챙김이란 바로 의도적이며 비판단적으로 현재 순간에 주의를 기울이는 특별한 주의 방식(nonjudgmental, nonreactive attention to experiences occurring in the present moment)이다. 여러 정의들을 종합해보면,

‘주의’와 ‘알아차림(자각)’, ‘수용적(비판단적) 태도’가 마음챙김을 이루는 중요한 구성요소임을 알 수 있다.

그동안 마음챙김은 다양한 영역에 걸쳐 그 효과가 꾸준히 입증되어 왔다(Allen et al., 2006; Baer, 2003; Brown & Ryan, 2003; Hofmann et al., 2010; Keng et al., 2011; Khoury et al., 2013; Segal et al., 2012). 즉, 마음챙김은 우울, 불안, 통증, 스트레스, 신체화, 폭식, 암 등 각종 병리를 완화하였으며, 나아가서는 삶의 질을 개선하고 정신건강 및 심리적 성숙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 209개의 연구를 대상으로 메타분석을 실시한 Khoury 등(2013)에 따르면, 마음챙김에 기반을 둔 개입들은 중간 정도의(moderate) 효과를 보인 것으로 나타났으며, 특히 불안이나 우울과 같은 심리적인 장애에 더 유의한 효과가 나타났고 이 효과는 추후에도 지속되었다. 이러한 효과는 정도의 차이는 있으나 임상 집단과 비임상 집단, 연령과 문화 등에 관계없이 나타났다.

이러한 마음챙김의 효과에 따라 마음챙김을 포함하는 여러 치료적 접근 역시 개발되어 사용되고 있는데, 대표적인 것으로서 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction; Kabat-Zinn, 1990), MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy; Segal, Williams, & Teasdale, 2002), DBT(Dialectical Behavior Therapy; Linehan, 1993), ACT(Acceptance and Commitment Therapy; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) 등이 있다. 이와 같은 개입법들은 그것이 기반하고 있는 철학적 배경이나 강조점 등에서 차이는 있으나 모두 마음챙김 수행과 관련된 지침을 포함하여 ‘마음챙김에 기반한’ 치료법으로 분류되고 있다(Baer & Krietemeyer, 2006).

자기초점적 주의

자기초점적 주의(self-focused attention)란 주의의 방향이 외부 세계가 아닌 자기 자신을 향하는 것을 의미하며(Ingram, 1990), 자신의 신체감각, 인지, 정서 상태 등을 포함하는 내적으로 생성된 정보(internally generated information)에 대한 알아차림이라고 할 수 있다(Clark & Wells, 1995).

자기초점적 주의가 갖는 심리적 결과에 대해서는 상반된 두 입장이 존재한다. 자기초점적 주의가 증가할수록 주의를 외부로 쉽게 전환하지 못하므로 객관적으로 여러 측면을 고려하지 못하여 정신병리 영역에서는 우울 및 불안 등의 정신병리를 유발하거나 악화시키는 것으로 보고되어 왔다(Higa & Daleiden, 2008; Ingram, 1990). 그러나 심리치료 분야에서는 자기지식(self-knowledge)과 통찰(insight), 자기조절, 정서조절 등과의 유의미한 정적 상관을 토대로 개인의 적응 및 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 인식되어 왔다(McFarland, Buehler, von Rüti, Nguyen, & Alvaro, 2007).

즉, 자기초점적 주의의 부적응적 측면을 강조하는 연구자들은 높은 자기초점적 주의를 가진 사람들이 부정적 사건에 처할 경우 외적인 사건 해결보다 내적인 감정 조절을 선호하여 이 과정에서 부정적 평가 기제가 더 많이 활성화되어 불안이나 우울과 같은 부정적인 정서를 보다 많이 경험하게 된다고 본다. 반면, 적응적 측면을 강조하는 연구자들은 이들이 오히려 자신의 정서 상태에 더 반응적이며, 자신의 행동이나 정서, 감각 경험을 더 정확하고 상세히 지각한다는 입장을 취한다.

이러한 연구 결과에 따라 Trapnell과 Campbell(1999)은 자기초점적 주의가 기능적으로 구별될 수 있다고 하였으며, Ingram(1990)은 과도하고 지속적이며 유연성이 없는 병리적인 자기초점적 주의를 부적응적 자기초점적 주의라고 명명하였다. 이지영과 권석만(2005)은 자기초점적 주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social Situation; SDSAS)를 개발하고, 일반적 자기초점적 경향과 자기몰입 경향을 구별하였다. 이들에 따르면 일반적 자기초점적 경향과 자기몰입 경향이 함께 높을 경우 방어적 자기초점적 주의자로 분류할 수 있으며, 연구 결과 주의전환이 쉽지 않은 경직성과 우울 및 불안을 보였다.

반응양식

앞서 서술한 부적응적 자기초점적 주의는 부정적으로 생각하기, 즉 반추와 유의미한 상관이 있다는 연구결과가 제시되었다(Nolen-Hoeksema, 1991; Trapnell & Campbell, 1999). 반추는 그 개념이 제시된 이래 우울의 발달과 지속을 이해하는 데 핵심적인 구성개념으로 이해되어 왔으며(Smith & Alloy, 2009; Watkins & Teasdale, 2004), 부정적인 정서에 대해 의도적으로 선택하는 반응이라는 점에서 자기초점적 주의와 구별되어 '반응양식'이라는 개념으로 정리되어 왔다(김진영, 2000).

Nolen-Hoeksema(1991)가 자기조절의 한 방식으로서 우울한 기분에 대해 사람들이 보이는 반응을 반추적인 반응(ruminative response)과 주의분산적인 반응(distractive response)으로 구분한 이후, Trapnell과 Campbell(1999)이 긍정적인 내부초점적 주의로서 반

성적 반응(reflective response)을 추가하였다. 반추가 자신의 부정적인 정서와 사고에 대해 수동적이고 반복적으로 주의가 집중된 양식이라면, 주의분산은 우울한 기분에서 벗어나기 위해 유쾌하고 중성적인 활동으로 주의를 전환하는 반응이며, 반성은 그러한 감정에 직면하고 감정의 원인이나 기저의 과정 등에 대해 검토하는 것이라고 할 수 있다.

이후 이러한 구분에 따라 이루어진 연구들은 반추가 우울을 악화시키거나 유지시키는 반면, 반성은 우울을 완화하고 지속시간을 짧게 하는 긍정적인 효과를 보임을 입증해왔다(Hong, 2007; Kuehner, Huffziger, & Liebsch, 2009; Nolen-Hoeksema, 1991; Takano & Tanno, 2009; Watkins, 2008). Watkins(2008)에 따르면 반추적 자기초점은 더 높은 심리적 고통(distress) 및 병리와 관련이 있었으며, 특히 반추가 추상적이고 일반적이며 맥락에 관계없이 이루어졌을 때 관련이 높았다. 반면, 반성적 자기초점은 적응적인 결과와 관련이 있었다. 그러나 주의분산과 관련해서는 그 효과가 비일관적인 혼재된 연구 결과를 나타내었다(Joormann, Siemer, & Gotlib, 2007; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky; 2008; Rood et al., 2009).

마음챙김과 자기초점적 주의, 반응양식 간의 관계

마음챙김은 자신의 내적인 경험에 대한 주의와 관찰을 장려하므로, 전반적으로 자기초점적 주의를 증가시킨다. 앞서 서술하였듯 증가된 자기초점적 주의는 정신병리를 유발 및 악화시킬 수 있으며, Ingram(1990)은 증가된 자기초점적 주의로 특징지어지지 않는 심리

학적 장애란 찾기 어렵다고까지 언급하였다. 그러나 마음챙김 명상가 혹은 마음챙김 훈련을 받은 사람들은 내적인 자극에 대한 촉발에도 불구하고 심리적인 적응을 보고한다(Baer, 2009). 이는 마음챙김 훈련으로 인한 자기초점적 주의의 증가가 적응적인 형태일 것임을 시사하는 것이다.

선행연구에 따르면 우울감을 지속시키는 반추는 자신의 실수나 경험에 대해 부정적으로 평가하는 과정으로, 부적응적인 자기초점적 주의와 연관되었다. 반면, 자신의 경험을 평가하지 않고 있는 그대로 경험하는 자기초점화는 우울에 기능적인 역할을 하였다(이소연, 신민섭, 김은정, 2010; Watkins, 2008). 현재의 내적 경험을 관찰하고 기술하는 경험적 형태의 자기초점적 주의가 마음챙김과 맥락을 같이한다고 볼 수 있다. 또한 Broderick(2005)의 연구에서도 마음챙김은 반추나 주의분산에 비해 기분부전(dysphoric mood)에 대해서 더 효과적인 것으로 드러났다.

마음챙김이 기분개선 효과를 보이는 데에 대해서 김환(2010)은 마음챙김을 통해 역기능적 자기초점의 속성이 개선되기 때문이라고 보았다. 또한 이때의 역기능적인 자기초점적 주의는 주의초점의 통제 및 조절에서의 어려움을 반영하고 있다고 하였다. 박성현과 성승연(2008)의 연구에서, 마음챙김 수준이 높은 경우에는 높은 수준의 자기초점적 주의(사적 자의식)가 높은 심리적 안녕감과 관련이 있었지만, 마음챙김 수준이 낮은 경우에는 오히려 심리적 안녕감이 낮아졌다. 이러한 결과는 자기초점적 주의 경향 그 자체보다는 자기초점적 주의의 속성과 내적 경험들에 대한 평가 및 처리방식이 심리적 건강에 더 중요하다는 것을 시사한다.

마음챙김과 주의조절

Ma와 Teasdale(2004), Teasdale 등(2000)은 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT)의 효과가 3번 이상의 우울삽화가 있었을 경우에만 해당하고 중요한 삶의 사건과 관련된 재발(반응성 재발)보다는 내적으로 유발된 재발(내인성 우울)에 더 효과적인 것을 토대로, 마음챙김이 우울증의 재발방지에 효과를 보이는 것은 주의를 통제하는 훈련의 역할일 가능성을 제안하였다. 또한 Bishop 등(2004)은 선행연구들에서 제안된 치료 기제를 요약하면서 두 가지 요소로 주의의 자기조절 능력 향상과 경험에 대한 태도 변화를 제시하였다. 이처럼 마음챙김이 효과를 보이는 데에는 적어도 최초에는 주의조절의 개선을 통해 이루어진다고 주장되고 있다(Baer, 2003; Bishop et al., 2004; Chamber, Lo, & Allen, 2008).

또한 Chambers 등(2008)은 내적인 영역에서 주의 통제를 제대로 하지 못하는 것이 심리적 고통을 악화 및 유지시키는 반추의 기저에 있는 인지적 과정일 수 있음을 주장한 바 있다. Bishop 등(2004) 역시 마음챙김에서의 주의조절이 2차적인 반추 과정이나 처리 과정을 억제한다고 하였으며, Teasdale(1999)과 Teasdale 등(1995/2000)도 마음챙김이 우울, 불안 및 반추로부터 현재 순간으로 다시 주의를 돌릴 수 있게 해준다고 언급하였다. 이렇듯 마음챙김은 주의조절을 통해 부정 정서를 효율적으로 관리할 수 있도록 한다는 점이 시사된다.

명상과 주의조절에 대한 인지신경과학, 인지심리학적 연구들에 따르면, 주의에 대한 훈련이 전통 명상 훈련에서 핵심적인 요소이며(Andresen, 2000; Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008), 명상수

행은 주의와 관련된 신경구조들을 활성화시켜 주의를 개선시킨다(Raz & Buhle, 2006; Tang et al., 2007). 명상수행은 대상감지력을 높이고, 한정된 주의자원의 배분 및 집행주의(executive attention)의 수행수준을 개선하였다(Anderson, Lau, Segal, & Bishop, 2007; Chan & Woollacott, 2007; Moore & Malinowski, 2009; Slagter et al., 2007; van den Hurk et al., 2010).

이와 같은 연구들에서 주의조절 개선이란 크게 두 가지 측면을 의미하는 것으로서, 지속적으로 특정한 자극에 대해 주의를 유지하는 능력인 지속적 주의(sustained attention)와 여러 자극 간에 주의초점을 자유롭고 의도적으로 전환할 수 있는 능력인 주의전환(attention switching)에서의 개선을 의미한다. 마음챙김 명상에서도 하나의 대상에서 다른 대상으로 주의를 의도적으로 옮기는 것을 가르친다. 예를 들어 침습적으로 떠오르는 감정이나 사고에서 호흡으로 주의를 옮기고 이에 대해 지속적으로 주의를 유지하는 연습을 한다. 이러한 연습을 거쳐 사람들은 과도한 자동반응(autopilot)으로부터 벗어나 고통스러운 내적 경험에 반응하는 더 효과적인 방법을 배우게 된다(Kristeller, 2007).

이와 같은 연구결과들을 종합하면, 마음챙김은 주의에 대한 자기조절을 개선시키고 그 결과로 심리적 건강에 긍정적 효과를 가져온다고 할 수 있다(Baer, 2003; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006).

문제제기 및 연구목적

지금까지 마음챙김, 자기초점적 주의, 반응양식, 주의조절 그리고 이들 간의 관계에 대한 연구들을 살펴보았다. 이러한 연구들은 마음챙김이 심리적 건강에 긍정적인 효과를 지닌다는 사실을 밝히고, 어떠한 기제를 통해서 효과가 나타나는지에 대해 가설적으로 제안하고 있다는 점에서 의의를 갖는다.

그러나 이러한 연구들은 대체적으로 어떤 메커니즘이 마음챙김이 나타내는 효과의 기저에 있을지 모델로서 제안하는 수준에 머물고, 자기보고형 측정치만을 사용해 상관관계를 확인하는 데에 그쳐왔다는 점에서 한계를 지닌다. 자기보고형 측정치에 의존할 경우, 특히 마음챙김 수련을 오래한 경우에 편향이 더 심해질 가능성이 존재한다.

본 연구에서는 선행연구에서 제시된 바에 따라 마음챙김의 효과에 대한 기제로서 주의조절에 초점을 맞추어 그 타당성을 검증하고자 한다. 여기에서 주의조절은 두 가지의 단계로 나누어 이해될 수 있다. 하나는 우울이나 불안과 같이 개인의 내적인 경험에 대한 주의조절로서 자기초점적 주의 및 반응양식이 이에 해당될 것이다. 다른 하나는 외부자극에 대한 주의조절로서, 개인 외부에 존재하고 지각되는 다양한 자극과 그에 대해 촉발되는 내적 경험에 대한 주의조절이라고 할 수 있다. 이렇게 주의를 구분하여 볼 때, 마음챙김이 주의조절에 미치는 영향을 보다 분명히 확인할 수 있을 것이다.

연구 I에서는 자기보고형 측정치를 통해 마음챙김과 자기초점적 주의, 심리적인 적응 간의 관계를 확인하여 내부경험에 대한 주의와 관련되는 이론적 전제를 검증할 것이다. 즉, 마음챙김 수준에 따라

내부 주의를 조절하는 방식에 차이가 있는지 확인하고, 이러한 조절 방식에 따라 우울과 불안에 차이가 있는지 확인할 것이다. 연구 II에서는 실험을 통해 마음챙김 수준에 따라 외부자극을 처리하는 데 있어서의 주의조절 수준, 즉 주의과제에서의 주의조절 능력에 차이가 있는지 검증할 것이다.

연구 Ⅰ. 마음챙김과 자기초점적 주의의 관계

연구 Ⅰ의 목적은 마음챙김과 자기초점적 주의 및 심리적 적응의 관계를 확인하여, 본 연구의 이론적 전제를 검증하는 것이다. 즉, 마음챙김이 전반적으로 자기초점적 주의를 증가시킴에도 불구하고, 정신병리 영역에서 긍정적인 역할을 하는 이유를 탐색하는 것이다. 이는 마음챙김이 증가시키는 자기초점적 주의는 적응적인 형태일 것이기 때문이며, 주의초점의 통제 및 조절을 도와 반추와 우울을 감소시킬 것이라는 선행연구들에 근거한다(김환, 2010; Bishop et al., 2004; Chambers et al., 2008; Watkins, 2008).

선행연구들을 종합하면, 마음챙김은 잠재적으로 지속적 주의 및 주의전환 능력을 강화시키며 내적인 자극에 대해 주의를 제대로 통제할 수 있게 한다. 즉, 부정적인 감정과 이에 대한 반추를 반복하는 대신 주의를 선택적이고 유연하게 조절할 수 있게 된다고 할 수 있다. 이러한 반추적인 사고의 개선은 부적응적으로 자기초점화된 주의로 인해 야기되는 심리적 문제들에 대해 긍정적인 영향을 미친다. 한편 비판단적이고 수용적인 태도로 자신의 내적 경험을 관찰하고 기술하는 것은 부정적인 정서에 대해 반응성을 낮추고 적응적인 자기초점적 주의로 이어지게 될 것이다.

그러므로 마음챙김 수준이 높을수록 내적인 자극에 대해 단순히 반추하지 않을 것이며, 마음챙김의 정의상 내적인 정보를 처리하지 않은 채 외부 활동에 집중하는 주의분산 전략을 사용하지 않을 것이라고 예상해볼 수 있다. 대신 내적인 정보에 주의를 기울이고 관찰하는 반성 수준이 높을 것으로 예상된다. 이러한 차별적인 경로를

통해서 적응적인 자기초점적 주의를 띄게 될 것이며, 결과적으로 우울, 불안 수준이 낮을 것으로 예상된다.

이상의 논의를 바탕으로 정리한 연구 I의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 마음챙김 수준이 높을수록 역기능적 자기초점적 주의의 수준이 낮을 것이다.

가설 2. 마음챙김 수준은 반응양식 하위요인과 차별적인 관련을 나타낼 것이다.

2-1. 마음챙김 수준이 높을수록 반추(rumination) 수준이 낮을 것이다.

2-2. 마음챙김 수준이 높을수록 반성(reflection) 수준이 높을 것이다.

2-3. 마음챙김 수준이 높을수록 주의분산(attention distraction) 수준이 낮을 것이다.

가설 3. 마음챙김 수준이 높을수록 우울 및 불안 수준이 낮을 것이다.

가설 4. 역기능적 자기초점적 주의 수준이 낮을수록 우울 및 불안 수준이 낮을 것이다.

가설 5. 마음챙김은 반응양식 하위요인과의 차별적인 관련을 통해 역기능적 자기초점적 주의 수준을 낮추고, 이것이 다시 차례로 우울, 불안 수준을 낮출 것이다(경로모형).

이와 같은 가설을 도식으로 나타내면 그림 1과 같다.

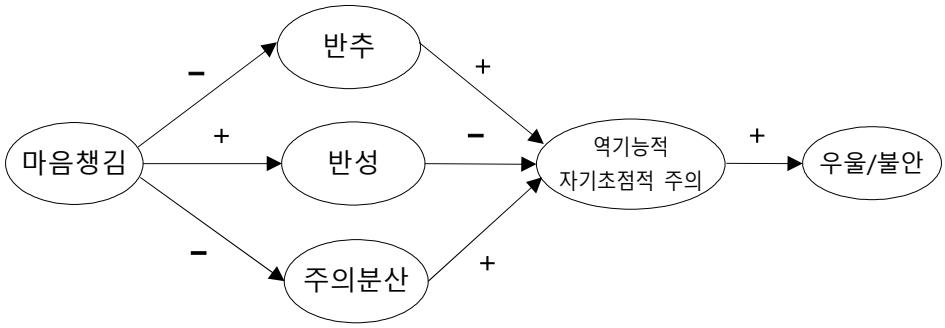


그림 1. 가설 경로모형

방 법

참여자

서울 소재 한 대학교 학부생 및 대학원생 230명을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문은 연구에 대한 설명 후 참여에 동의한 학생들을 대상으로 이루어졌다. 이 중 210명은 심리학과 연구 참여 시스템 및 온라인 사이트를 통해 연구에 참가하였고, 20명은 종이에 인쇄된 설문지에 응답하는 형태로 연구에 참가하였다. 참여자의 평균 연령은 21.76세(SD=3.07, 범위 17~32세)였으며, 이 중 남자 128명의 평균연령은 21.47세(SD=2.91), 여자 102명의 평균연령은 22.12세(SD=3.24)였다.

측정도구

한국판 5요인 마음챙김 척도(Five Facet Mindfulness Questionnaire; FFMQ). 이 척도는 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney(2006)가 개발한 것으로서, 일상생활에서의 마음챙김 정도를 측정한다. 비자동성(nonreactivity), 관찰(observing), 자각행위(acting with awareness), 기술(describing) 및 비판단(nonjudging of experience)의 5요인으로 구성되어 있으며, 각 문항을 일상생활에서 얼마나 경험하는지에 따라 전혀 그렇지 않다(1점)에서 항상 그렇다(7점) 사이에서 평정하도록 되어 있다. 전체 39문항이며, 본 연구에서는 원두리와 김교헌(2006)이 한국판으로 표준화

한 것을 사용하였다. 원두리와 김교헌의 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .90였으며, 하위요인의 경우 비자동성 .88, 관찰 .87, 자각행위 .87, 기술 .86, 비판단 .86이었다. 본 연구에서의 전체 내적합치도는 .84이었으며, 하위요인의 경우 각각 .82, .82, .85, .86, .86이었다.

수용-행동 질문지(Korean Acceptance-Action Questionnaire-II; K-AAQ). 이 척도는 Bond 등(2011)이 수용과 경험적 회피, 심리적 경직성을 측정하기 위해 개발한 것으로 본 연구에서는 허재홍, 최명식과 진현정(2009)이 번안, 타당화한 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 이루어져 있으며 각 진술이 해당하는 정도를 1점에서 7점 사이로 평정하도록 되어 있다. 허재홍, 최명식, 진현정(2009)의 연구에서 전체 내적합치도는 .85이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .88로 나타났다.

우울한 기분에 대한 반응양식 질문지(Responses to Depressed mood Questionnaire; RDQ). 이 척도는 김진영(2000)이 개발한 자기보고형 질문지로, 기분이 우울해졌을 때 보이는 반응과 문항이 일치하는 정도를 1점에서 5점 사이로 평정하게 되어 있다. 총 30문항으로 반성적 반응양식 10문항, 반추적 반응양식 12문항, 주의분산적[1] 반응양식 8문항으로 구성되어 있다. 김진영(2000)의 연구에서

1) 원 논문에서는 주의전환적 반응양식으로 명명되어 있으나, 용어의 혼동을 피하기 위해 본 논문에서는 주의분산적 반응양식으로 서술하였다. 즉, 반응양식의 일부로서 우울한 기분에서 벗어나기 위해 다른 즐거운 외부의 활동으로 주의를 돌리는 것을 주의분산(attention distraction)으로, 자극 정보를 처리할 때 주의초점을 한 영역에서 다른 영역으로 바꾸는 것을 주의전환(attention shift, attention switching)으로 개념화하여 사용하였다.

내적합치도는 각각 .91, .86, .80으로 나타났으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .90, .91, .80이었다.

역기능적 자기초점 속성 척도(Dysfunctional Self-focus Attributes Scale; DSAS). 이 척도는 김환(2010)이 개발한 것으로서 자기초점의 역기능적 속성을 낮은 명료성(low clear awareness, LCA), 초점조절능력 부족(low focus control, LFC), 부정편향성(negatively biased focus, NBF) 세 요인으로 구분한다. 각 속성별로 5문항씩 총 15문항으로 이루어져 있으며, 5점 척도로 평정하게 되어 있다. 김환의 연구(2010)에서 내적합치도는 전체 .91, LCA .87, LFC .80, NBF .90이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 전체 .89, LCA .88, LFC .82, NBF. 92였다.

한국판 역학연구센터 우울 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D). CES-D는 Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 척도로, 우울과 관련된 정서, 행동, 신체, 인지 증상들에 대한 20문항으로 구성되어 있다. 지난 한 주 동안 경험한 우울 증상에 대해 0점(극히 드물게)에서 3점(거의 대부분) 사이로 평정하며, 본 연구에서는 전겸구, 최상진과 양병창(2001)이 번안, 통합하여 개발한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 전겸구 등(2001)의 연구에서 척도의 내적합치도는 .91이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .92였다.

한국판 Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory; BAI). BAI는 Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)에 의해 개발된 불안 증상의 심

각도를 측정하는 자기보고형 질문지이다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 지난 한 주 동안 각 문항의 증상으로 인해 불편하게 느낀 정도를 0점에서 3점 사이에서 평정한다. 본 연구에서는 Kwon(1992)이 번안한 한국판 Beck 불안 척도를 사용하였다. Kwon(1992)의 연구에서 내적합치도는 .93이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .91로 나타났다.

통계적 분석

연구 Ⅰ을 위해 수집된 230명의 자료에 대해 조사된 변인들의 기술통계를 제시하였다. 성차를 확인하기 위해 독립집단 t 검정을 수행하고, 이후 변인들의 상관관계에 대한 분석 및 위계적 회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 구조방정식 모형 검증을 통해 마음챙김 수준과 자기초점적 주의, 반응양식, 우울 및 불안의 관계에 대한 가설을 검증하고자 하였다.

결 과

기술통계 및 성차

230명의 자료에서 얻은 각 척도의 평균과 표준편차 및 성별에 따른 차이를 비교하여 표 1에 제시하였다. 마음챙김 및 수용 수준, 역기능적 자기초점적 주의, 우울 및 불안 수준에서는 유의미한 성차가 나타나지 않았으나, 반추와 주의분산에서 여자(각각 평균=37.29,

표 1. 각 변인들의 남녀 간 평균 및 표준편차

	전체(N=230)	남(N=128)	여(N=102)	t
마음챙김	162.99(19.49)	161.82(17.68)	164.45(21.55)	-1.00
수용	46.74(9.47)	47.39(9.11)	45.92(9.89)	-1.17
반추	35.89(9.61)	34.77(9.62)	37.29(9.46)	-2.00*
반성	33.41(7.50)	33.60(7.08)	33.17(8.03)	.44
주의분산	24.64(5.48)	23.86(5.37)	25.62(5.48)	-2.45*
역기능적 자기초점적 주의	40.66(10.09)	40.12(9.07)	41.33(11.24)	-.89
우울	16.19(10.39)	15.19(9.45)	17.44(11.38)	-1.64
불안	8.38(8.32)	7.83(7.99)	9.08(8.71)	-1.13

주. 마음챙김 = Five Facet Mindfulness Questionnaire, 수용 = Korean Acceptance and Action Questionnaire-II, 역기능적 자기초점적 주의 = Dysfunctional Self-focus Attributes Scale, 우울 = Center for Epidemiological Studies-Depression Scale, 불안 = Beck Anxiety Inventory.

*p<.05

25.62, SD=9.46, 5.48)가 남자(각각 평균=34.77, 23.86, SD=9.62, 5.37)보다 더 높은 점수를 보였다(각각 $t(228)=-2.00, -2.45, p<.05$).

마음챙김과 관련 변인들 간의 관계

마음챙김, 수용, 우울에 대한 반응양식(반성, 반추, 주의분산), 역기능적 자기초점적 주의와 그 하위요인(낮은 명료성, 초점조절능력 부족, 부정편향성), 우울, 불안 수준이 어떠한 관계를 맺고 있는지 탐색적으로 살펴보기 위해 상관분석을 실시하고 그 결과를 표 2에 제시하였다.

마음챙김은 모든 변인들과 유의한 상관을 나타냈다. 그 중 반추($r=-.46, p<.01$)와 역기능적 자기초점적 주의($r=-.69, p<.01$), 우울($r=-.35, p<.01$), 불안($r=-.20, p<.01$)과는 부적 상관을 보였다. 반면, 반성($r=.33, p<.01$)과 주의분산($r=.13, p<.05$)과는 정적 상관을 나타냈다. 수용도 대부분의 척도와 유의한 상관이 있었으나 마음챙김 척도 하위요인 중 관찰(observing)과 반응양식 중 반성과 주의분산과는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 수용은 마음챙김에 비해 다른 변인들과 상관이 조금 더 높게 나타나는 경향이 있었다. 또한 반추는 우울($r=.59, p<.01$)이나 불안($r=.43, p<.01$)과 부적인 상관을 보였으나, 반성이나 주의분산은 유의한 상관을 보이지 않았다.

이러한 결과는 마음챙김 수준이 높을수록 반추 수준이 낮아지며, 역기능적인 자기초점적 주의 수준과 우울 및 불안 수준이 낮다는 것을 의미하므로 가설 1과 2-1, 3을 지지해주는 결과라고 할 수 있다. 또한 마음챙김 수준이 높을수록 반성 수준 역시 높아지므로 가설 2-2도 확인되었다. 그러나 주의분산과의 관련성에 있어서는 마음

챙김 수준이 높아짐에 따라 주의분산 수준도 높아지고 있어 가설 2-3은 지지되지 못했다고 할 수 있다.

표 2. 각 변인들의 상관관계(*N*=230)

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	3	4	5	6	6-1	6-2	6-3	7
1. 마음챙김	-														
1-1. 자각행위	.59**	-													
1-2. 비판단	.42**	.35**	-												
1-3. 관찰	.42**	-.16*	-.31**	-											
1-4. 비자동성	.63**	.27**	.08	.22**	-										
1-5. 기술	.66**	.18**	-.06	.38**	.27**	-									
2. 수용	.55**	.50**	.47**	-.11	.50**	.16*	-								
3. 반성	.33**	.13*	-.22**	.44**	.28**	.31**	.05	-							
4. 반추	-.46**	-.49**	-.42**	.20**	-.47**	-.10	-.69**	.08	-						
5. 주의분산	.13*	-.03	-.04	.13*	.19**	.13	.04	.22**	-.12	-					
6. DSAS	-.69**	-.55**	-.33**	-.11	-.54**	-.36**	-.73**	-.26**	.70**	-.14*	-				
6-1. LCA	-.51**	-.21**	.00	-.40**	-.39**	-.41**	-.31**	-.52**	.26**	-.28**	.67**	-			
6-2. LFC	-.55**	-.62**	-.35**	.10	-.41**	-.25**	-.58**	-.03	.63**	.02	.77**	.21**	-		
6-3. NBF	-.52**	-.43**	-.39**	.04	-.45**	-.19**	-.77**	-.07	.70**	-.08	.86**	.35**	.57**	-	
7. 우울	-.35**	-.41**	-.28**	.12	-.32**	-.09	-.70**	-.11	.59**	-.09	.62**	.31**	.45**	.64**	-
8. 불안	-.20**	-.36**	-.34**	.25**	-.13	.04	-.52**	.06	.43**	.13	.44**	.09	.41**	.49**	.67**

주. 마음챙김 = Five Facet Mindfulness Questionnaire, 수용 = Korean Acceptance and Action Questionnaire-II, DSAS = Dysfunctional Self-focus Attributes Scale, LCA = Low Clear Awareness, LFC = Low Focus Control, NBF = Negatively Biased Focus, 우울 = Center for Epidemiological Studies-Depression Scale, 불안 = Beck Anxiety Inventory. 자각행위, 비판단, 관찰, 비자동성, 기술은 마음챙김의 하위요인이며, LCA, LFC, NBF는 DSAS의 하위요인임.

*p<.05, **p<.01, 양방향

우울을 종속변인으로 한 위계적 회귀분석

마음챙김 수준과 반응양식, 역기능적 자기초점적 주의가 우울에 어떤 영향을 미치는지 구체적으로 살펴보기 위해 일련의 회귀분석을 실시하여 그 결과를 표 3에 제시하였다.

각 단계에서의 모형은 모두 유의미하였으며, 마음챙김을 예언변인으로 한 1단계에서 마음챙김의 우울에 대한 설명량은 13%이었다

표 3. 우울에 대한 마음챙김, 반응양식, 역기능적 자기초점적 주의의 위계적 회귀분석 결과(N=230)

종속변인	단계	예언변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
우울	1	마음챙김	-.35	-5.70***	.13	.13***	32.43***
	2	마음챙김	-.04	-.60			
		반추	.59	9.40***			
		반성	-.15	-2.44*			
		주의분산	.02	.32	.37	.30***	33.49***
	3	마음챙김	.14	1.92			
		반추	.34	4.44***			
		반성	-.06	-1.08			
		주의분산	.01	.23			
		역기능적 자기초점적 주의	.46	5.16***	.44	.07***	35.15***

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

(F(1, 228)=32.43, R^2=.13, p<.001). 반응양식 변인을 추가적으로 투입하였을 때 우울에 대한 설명량은 30%가 증가하여 전체 모형이 우울 변량의 37%를 설명하였다(F(4, 225)=33.49, R^2=.37, p<.001). 이때, 반추(β=.59, p<.001)와 반성(β=-.15, p<.05)은 우울을 예측하는 유의미한 변인이었으나 주의분산(β=.02, *ns*)은 그렇지 못했다. 마지막으로 역기능적 자기초점적 주의 수준을 예언변인으로 투입하였을 때, 추가적인 설명량 증가는 7%로 나타났다(ΔF=26.58, ΔR^2=.07, p<.001). 마지막 단계에서 우울을 설명할 수 있는 변인은 반추(β=.34, p<.001)와 역기능적 자기초점적 주의(β=.46, p<.001)였다.

불안을 종속변인으로 한 위계적 회귀분석

불안을 종속변인으로 한 위계적 회귀분석 결과를 표 4에 제시하였다. 불안은 우울과 대체적으로 비슷한 양상을 보여, 각 단계에서의 모형은 모두 유의미하였다. 마음챙김을 예언변인으로 한 1단계에서 마음챙김의 불안에 대한 설명량은 우울보다 낮은 4%이었다(F(1, 228)=9.44, R^2=.04, p<.01). 반응양식 변인을 추가적으로 투입하였을 때 불안에 대한 설명량은 18%가 증가하여 전체 모형이 불안 변량의 22%를 설명하였다(F(4, 225)=15.55, R^2=.22, p<.001). 이때, 우울과 마찬가지로 반추(β=.21, p<.001)는 불안을 예측하는 유의미한 변인이었으나, 반성(β=.07, *ns*)은 우울과는 달리 불안을 예측하지 못했고 주의분산이 불안을 예측하였다(β=-.19, p<.01). 마지막으로 역기능적 자기초점적 주의 수준을 예언변인으로 투입하였을 때, 추가적인 설명량 증가는 6%였다(ΔF=18.23, ΔR^2=.06, p<.001). 마지막 단계에서 불안을 설명할 수 있는 변인은 반성을 제외한 모든 변인이었다.

표 4. 불안에 대한 마음챙김, 반응양식, 역기능적 자기초점적 주의의 위계적 회귀분석 결과(N=230)

종속변인	단계	예언변인	β	t	R^2	ΔR^2	F
우울	1	마음챙김	-.20	-3.07	.04	.04**	9.44**
	2	마음챙김	-.02	-1.72			
		반추	.44	6.38***			
		반성	-.01	-.13			
		주의분산	-.19	3.03**	.22	.18***	15.55***
	3	마음챙김	.15	-4.10***			
		반추	.21	2.43**			
		반성	.07	1.03			
		주의분산	.18	3.05**			
		역기능적 자기초점적 주의	.43	4.27***	.28	.06***	17.04***

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

모형 검증

가설을 바탕으로 가정된 모형이 그림 2에 나타나 있다. 그림과 같이 구조방정식 모형을 설정하고 분석하였을 때, χ^2(145, 209)=332.80, p<.001로 나타났으며 여러 적합도 지수들이 좋지 않은 것으로 나타났다, RMSEA=.117, CFI=.807, TLI=.747. 마음챙김이 역기능적 자기초점적 주의 수준에 먼저 영향을 미치고, 다음으로 반응양식에 영향을 미침으로써 최종적으로 우울 및 불안에 영향을 미치게 된다는 대안모형에서는 적합도 지수가 더 저하되었다, RMSEA=.118

CFI=.805, TLI=.745.

다만, 두 모형에서 마음챙김의 측정변인들에 대한 요인부하량이 낮아 이를 새로이 문항묶음(Item Parceling)하여 분석한 결과 모형 적합도가 개선되었다, RMSEA=.092 CFI=.914, TLI=.879. 이 모형에서의 경로계수가 그림 2에 나타나 있다. 그러나 이는 다른 모형들에 비해 적합도가 개선된 것이며, 일반적으로 수용되는 적합도 지수는 아니다. 또한 문항묶음에 대해서도 이론적, 경험적으로 바람직한 것인지에 대한 논란이 있으므로(Little, Cunningham, Shahar, & Widaman, 2002), 이 모형을 바로 채택하기보다는 추후에 보다 정교한 검증을 통해 가설 4를 확인할 필요가 있을 것이다.

이러한 결과가 나타난 것에는 우선 표본수가 적기 때문일 수 있다. 구조방정식 모형을 이용할 경우, 추정될 모수의 최소 5배의 표본이 필요하며 10배가 적절한 표본크기가 된다고 알려져 있다(김주환, 홍세희, 김민규, 2009). Kline(2011)은 구조방정식 모형 검증에 보통 200개의 표본 수가 사용되고 있으나, 모형의 복잡함이나 추정방법, 자료의 분포도에 따라 200개의 표본 수도 부족할 수 있다고 하였다.

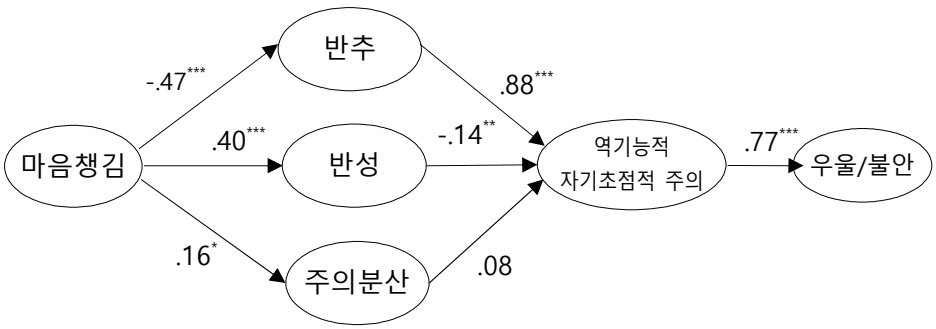


그림 2. 최종 모형에 대한 경로도와 표준화된 계수 추정치
(*p<.05, **p<.01, ***p<.001)

또한 잠재변인을 구현하는 측정변인들이 낮은 요인부하량을 보여, 연구에 사용된 척도들이 구성개념을 제대로 반영하지 못하고 있는 것일 수 있다. 반성과 주의분산의 경우, 상관분석에서 회귀분석에 걸쳐 우울 및 불안에 대해 일관적인 효과를 보이지 않았고, 설명력이 낮아 전체적인 모형 적합도를 낮췄을 수 있다. 그러나 반추만을 대상으로 하였을 때에도 경로모형이 유의하지 않았으므로, 추후에 더 정교화된 모형 설정과 더 큰 표본 수를 가지고 재검증될 필요가 있다고 하겠다.

논 의

연구 I에서는 마음챙김의 수준과 역기능적 자기초점적 주의 및 심리적 건강의 관계를 경험적으로 검증해보고자 하였다. 먼저 마음챙김 수준과 역기능적 자기초점적 주의 간의 관계를 살펴보면, 마음챙김 수준이 높을수록 역기능적 자기초점적 주의 수준이 낮을 것이라는 가설 1이 지지되었다. 이는 일상생활에서 자신의 경험에 대해 자동적으로 반응하지 않고 주의를 잘 기울이며 비판단적이고 수용적인 태도로 바라볼 경우, 자신의 내적인 측면에 대해서도 명료하게 자각할 수 있고 내면에 대한 주의를 잘 조절할 수 있으며 부정적인 측면에만 초점을 맞추지 않게 됨을 의미한다.

다음으로 마음챙김과 반응양식 간에 차별적인 관련을 맺고 있을 것이라는 가설 2에 대해 살펴보면, 반추와는 부적인 상관이, 반성과 주의분산과는 정적인 상관이 나타나 가설의 일부인 2-1와 2-2만 지지되었다고 할 수 있다. 이러한 결과는 마음챙김 수준이 높을수록 우울한 기분에 대해 반추를 덜 하고 반성을 더 많이 한다는 것을 의미하고, 이들 각각은 역기능적 자기초점적 주의와 우울을 유의미하게 예측했다. 그러나 가설 2-3과 반대로 주의분산은 마음챙김과 약한 정적 상관을 보였으며, 역기능적 자기초점적 주의와 우울을 유의미하게 예측하지 못했다.

불안을 종속변인으로 한 분석에서는 우울과 전체적으로는 비슷한 양상이었으나 일부에서는 다소 다른 양상이 나타났다. 즉, 마음챙김과 반응양식, 역기능적인 자기초점적 주의가 불안을 유의미하게 설명하기는 하였으나 우울보다는 그 설명력이 부족하였다. 또한 반추

는 우울과 불안을 일관되게 설명하였으나 반성과 주의분산은 그렇지 못했다. 따라서 반성은 우울에 대해서만 유의미하게 설명할 수 있었고, 주의분산은 불안에 대해서만 그러하였다. 그러나 둘 모두 우울과 불안과의 상관이 나타나지 않았다는 점을 고려하면, 이 두 반응양식이 정신병리를 설명하는 데에 적합한 것인지 재검토할 필요성이 있다고 하겠다.

이러한 결과는 반성이 반추와 대비되는 개념으로서 우울에 대한 긍정적인 반응이라기보다 반추의 기본적이고 중립적 반응으로 개념화하는 것이 더 적절할 것이라는 연구 결과들과 맥락을 같이 한다고 할 수 있다(박혜원, 2005; 신우승, 2006). 본 연구에서도 반성이 마음챙김의 하위요인 중 비판단과 부적인 상관을 보이고 있고 수용척도와 유의미한 상관이 나타나지 않고 있음을 볼 때, 반성이라는 개념에는 자기 자신을 되돌아보고 자신의 내적인 경험에 대해 잘 자각할 수 있지만 평가적이고 분석적인 태도가 포함되어 있다고 할 수 있다. 따라서 우울을 감소시키는 데에 다소 비일관적인 효과를 보여 온 것일 수 있다. 반성이 역기능적 자기초점적 주의와의 관련성에서 낮은 명료성과만 부적인 상관이 나타난다는 것에서도 이 점이 확인된다.

반성과 달리 반추는 비판단과 수용 모두에서 다소 높은 정도의 부적 상관이 나타나고 있고(r=-.42, -.69), 역기능적인 자기초점적 주의의 하위요인 전반과 부적인 관련을 맺고 있었다. 반추가 우울을 잘 설명하는 변인임을 고려할 때, 본 연구결과는 심리적 건강에 있어서 수용적이고 적응적인 자기초점적 주의가 필요함을 시사한다고 하겠다.

연구 Ⅱ. 마음챙김의 주의조절효과 검증

연구 I을 통해 마음챙김이 내적인 정보를 처리하는 데 있어서 적응적인 자기초점적 주의를 보이고, 반추를 덜 하게 됨으로써 심리적 건강에 기여하고 있음을 확인할 수 있었다. 그러나 마음챙김 명상가들은 내적 경험에 대해서뿐만 아니라 외적인 자극에 대해서도 더 많이 보고하며, 이 같은 내용은 FFMQ 척도에서의 하위요인인 관찰 등에 반영되어 있다고 할 수 있다.

연구 II의 목적은 이와 같이 마음챙김 수준에 따라 외부자극을 보다 유연한 주의로 처리하는지, 외부자극에 의해 촉발되는 내적인 경험에 대한 주의조절에서 차이가 있는지 확인하는 것이다. 이를 위해 주의과제를 통한 실험을 설계하였다. 실험과제는 go/no-go 과제, Dot Probe 과제, Dockree 등(2006)의 Dual Attention to response task를 참고하여 계획되었다.

연구 II의 가설 및 예언은 다음과 같다.

가설 1. 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 중립조건 주의과제의 수행수준이 높을 것이다.

1-1. 고-마음챙김 집단의 주의과제 정확도(Accuracy, AC)가 높을 것이다.

1-2. 고-마음챙김 집단의 주의과제 반응시간(Reaction Time, RT)이 짧을 것이다.

1-3. 고-마음챙김 집단의 주의과제 수행오류(Commision Error, CE)가 적을 것이다.

가설 2. 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 정서조건 주의과제의 수행수준이 높을 것이다.

가설 3. 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 중립조건과 정서조건 주의과제 수행 수준의 차이가 더 작을 것이다.

방 법

참여자

연구 Ⅰ의 설문에 참여한 230명을 대상으로 실험 참여자를 선발하였다. 이들은 연구 I에서 사용된 척도인 FFMQ 점수 상/하위 25%의 개인들로 구성되었으며, 개별적인 연락 후 실험 참가에 동의한 사람만을 대상으로 실험을 수행하였다.

참여자들은 마음챙김 수준에 따라 각각 고-마음챙김 집단과 저-마음챙김 집단으로 분류되었으며, 총 실험참가 인원은 63명(고-마음챙김 집단 32명, 저-마음챙김 집단 30명, 남자 28명, 여자 35명)이었다. 이 중에서 과제수행 결과 전체 정확도가 50%미만인 자료들을 불성실한 응답으로 간주하여 분석에서 제외하였다(표 5). 분석에 사용된 자료는 총 56명으로, 연구 참여자의 평균 연령은 23.14세(SD=3.1)였고, 연령의 범위는 18세에서 32세였다.

표 5. 집단 구성

	고-마음챙김	저-마음챙김
남	9명	16명
여	18명	13명

측정도구

실험과제: Go/No-Go 과제. 실험과제는 Dockree 등(2006)의 Dual Attention to Response Task를 참고하여 설계되었으며, E-Prime 2.0 프로그램을 사용하여 연구자가 직접 작성하였다. 연구 참여자는 중립조건과 정서조건의 주의과제를 순서대로 실시하게 되며, 총 실시 시간은 약 30분이었다. 각 조건은 총 228개의 시행으로 이루어졌으며, 이 중 204개는 1번 버튼으로 반응하는 go-cue, 24개는 2번 버튼으로 반응하는 go-cue, 20개는 반응이 금지되어 있는 no-go cue로 구성되었다. 각 조건을 실시하기에 앞서 실제 수행과 비슷한 비율을 가진 26번의 연습 수행 시간이 주어졌다. 또한 연구 참여자들이 화면에 나타나는 피드백을 보고 자신의 수행 수준과 과제의 지시사항을 점검할 수 있도록 설계하였다. 114개의 시행을 하나의 cycle로 하여 중간에 짧은 휴식 시간이 주어졌다. 각 조건에서 반응시간(Reaction Time, RT)과 정답률(Accuracy, AC)이 측정되었다.

중립조건. 중립조건에서는 컴퓨터 화면에 1에서 9까지의 숫자가 제시된다. 연구 참여자는 숫자가 흰색일 경우 키보드의 버튼 1을, 회색 숫자일 경우에는 버튼 2를 눌러야 한다. 색에 관계없이 숫자 3에 대해서는 반응이 금지되어 있다.

정서조건. 정서간섭에 따른 수행수준 차이를 알아보기 위해 정서조건의 주의과제가 추가되었다. 정서조건 과제는 기본적으로 주의조건과 같은 방법 및 절차로 이루어지되 숫자 대신 IAPS(International Affective Picture System; Lang, Bradley, & Cuthbert, 2008) 자극

을 사용하였다. 사진자극을 선정할 때에는 사진에 1명의 사람만이 있고 얼굴 표정이 잘 보이는 것을 1차적으로 고른 후 이 중 정서가 및 각성가가 비슷한 수준의 사진을 최종적으로 선정하였다. 연구에 사용한 자극에 대한 정서가 및 각성가의 평균과 표준편차를 부록 8에 제시하였다.

정서조건은 행복한 얼굴 표정이 더 많은 행복 조건과 슬픈 얼굴 표정이 더 많은 슬픔 조건의 두 조건으로 구성되었고, 중립조건과 마찬가지로 각각 114시행의 cycle로 구성되었다. 행복 조건에서 연구 참여자들은 행복한 표정의 얼굴이 제시될 경우 1번 버튼을, 슬픈 표정의 얼굴이 제시될 경우에는 2번 버튼을 누르게 되어 있으며, 감정이 드러나지 않는 얼굴에 대해서는 반응이 금지되었다. 슬픔 조건에서는 이와 반대로 구성되었다.

각 연구 참여자들은 두 조건을 모두 수행하였으며, 순서효과를 제거하기 위해 행복 조건 혹은 슬픔 조건이 제시되는 순서는 무작위로 배정되었다.

한국판 긍정 정서 및 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Schedule, PANAS). 이 척도는 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 긍정 정서 및 부정 정서를 측정하기 위해 개발한 것으로서, 각 정서에 해당하는 형용사 10개씩 총 20개의 문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 한국어로 번안 및 타당화한 척도를 사용하였으며, 이 연구에서 내적합치도는 긍정 정서 .84, 부정 정서 .87, 전체 .84로 나타났다. 본 연구에서는 각 문항에 대해 실험 시작 전, 중립조건 실험 후, 정서조건 실험 후 각각 '현재' 느끼는 정도로 수정하여 사용하였고, 이에 따라 1

점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 많이 그렇다)까지 응답하도록 구성하였다. 본 연구에서의 내적합치도는 전체 긍정 정서 .97, 부정 정서 .96, 전체 .96으로 나타났다.

다른 자기보고형 측정도구는 연구 1과 동일하다.

실험절차

연구 참여에 동의한 참여자들에 대해 개별적으로 실험이 실시되었다. 실험 장소는 조용하고 주의를 집중 및 유지할 수 있는 장소로 모든 실험 참여자는 동일한 장소에서 동일한 컴퓨터로 실험에 참가하였다. 주요 실험 과정 및 각 절차에 소요된 시간을 표 4에 제시하였다.

먼저, 연구 참여자들은 실험 절차 및 주의사항에 대해 간략하게 안내를 받았다. 이때 모든 연구 참여자들은 주의를 끝까지 유지하면서 최대한 빠르고 정확하게 반응해줄 것이 요구되었다. 이후 실험 참가자들은 모니터에 나타나는 지시사항에 따라 실험과제를 수행하였다. 사전, 중립조건 과제 후, 정서조건 첫 번째 과제 후, 정서조건 두 번째 과제 후 총 4번에 걸쳐 PANAS가 측정되었다.

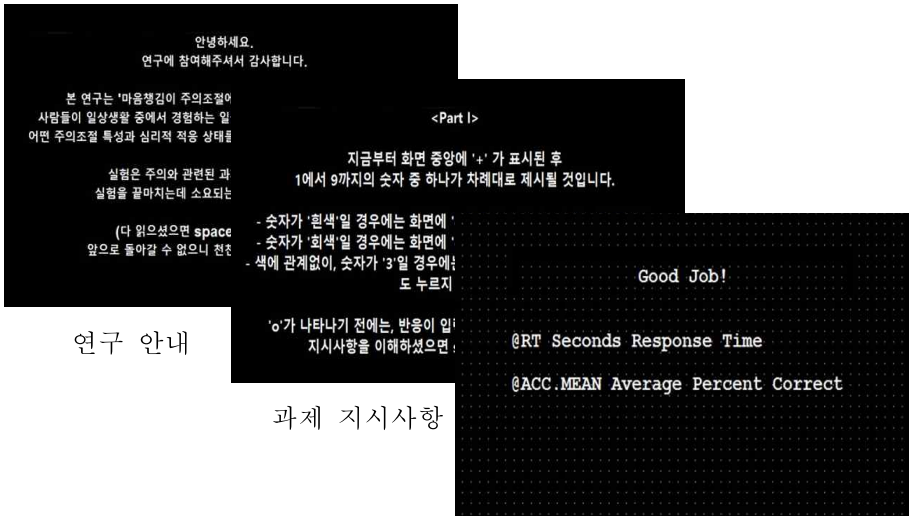
각 조건의 과제에는 연습시행이 포함되었으며, 이때 본인의 수행에 대한 피드백이 화면에 나타나 스스로 수행을 확인하고 수정할 수 있도록 하였다. 연습시행이 끝난 후 질문을 받고 이후에는 연구자가 어떠한 지시사항도 주지 않았다. 이와 같은 과제 예시를 그림 1에 제시하였다. 마지막으로 모든 실험이 끝나면 연구 참여자들의 소감을 묻고 질문이 있다면 이에 답변하였으며, 소정의 사례를 지급하였다.

표 6. 실험절차

절차	내 용	소요시간
1	연구에 대한 설명	2분
2	1차 기분 평정	1분
3	중립조건 주의 과제	10분
4	2차 기분 평정	1분
5	정서조건 주의 과제	10분
6	3차 기분 평정	1분
7	사후설명 및 사례지급	5분
	총 소요 시간:	30분

통계적 분석

먼저, 기본적인 인구통계학적 변인에서 차이가 있는지 확인하기 위하여 χ^2 검증을 실시하였고, 사전 측정치에서의 집단 간 차이 검증을 위해 독립표본 t 검정을 실시하였다. 또한 각 조건에 따른 상호작용 효과 및 정서 변화가 있었는지 확인하기 위해 반복측정 분산분석과 대응비교 t 검정을 실시하였다.



연구 안내

과제 지시사항

연습시행 feedback

500ms (ITI)

중립조건

정서조건

500ms

반응

그림 3. 실험과제 예시 화면

결 과

집단 간 사전 측정치 비교

먼저 고-마음챙김 집단과 저-마음챙김 두 집단에서, 연구가설과 관련되지 않은 인구통계학적 특성에서 차이가 나타나는지 분석해보았다. 성별을 살펴보면, 남자(N=25)가 여자(N=31)보다 적었으나 유의한 차이는 아니었다(χ^2(1, 56)=2.67, *ns*). 연령에 대해서는 고-마음챙김 집단(평균=24.07세, SD=3.61)이 저-마음챙김 집단(평균=22.28세, SD=2.56)에 비해 더 높게 나타났으나(t(56)=-2.16, p<.05), 이는 고-마음챙김 집단에 연령 최대값(32)이 있기 때문으로, 이를 제외하고 분석하면 더 이상 차이가 유의미하지 않았다(t(55)=-1.88, *ns*).

다음으로 연구 I에서 수집된 사전 측정치들의 차이를 확인하여 독립표본 t 검정을 실시하고 이를 표 7에 제시하였다. 주의분산을 제외한 모든 측정치에서 유의미한 차이가 확인되어, 두 집단이 분명히 구별됨을 보여주었다. 이와 같은 결과는 마음챙김 수준이 높을수록 역기능적인 자기초점적 주의 수준이 낮을 것이며, 이를 통해 우울 수준을 낮출 것이라는 가설을 다시 한 번 확인해주는 것이기도 하다.

표 7. 연구 I에서 수집된 사전 측정치들의 평균, 표준편차 및 집단 간 차이

	전체(N=56)	고-마음챙김 (N=27)	저-마음챙김 (N=29)	t
마음챙김	165.57(27.23)	190.15(12.17)	142.69(13.93)	-13.534***
수용	46.02(10.37)	53.22(5.73)	39.31(9.17)	-6.86***
반추	37.07(10.12)	31.44(7.60)	42.31(9.42)	4.73***
반성	35.11(7.59)	39.15(6.79)	31.34(6.32)	-4.46***
주의분산	25.70(5.37)	27.04(5.03)	24.45(5.47)	-1.84
역기능적 자기초점적 주의	40.68(11.50)	32.67(6.61)	48.93(9.11)	7.68***
우울	16.82(9.08)	11.96(6.12)	21.34(9.12)	4.55***
불안	8.63(7.41)	5.93(5.70)	11.14(8.02)	2.79***

주. 마음챙김 = Five Facet Mindfulness Questionnaire, 수용 = Korean Acceptance and Action Questionnaire-II, 역기능적 자기초점적 주의 = Dysfunctional Self-focus Attributes Scale, 우울 = Center for Epidemiological Studies-Depression Scale, 불안 = Beck Anxiety Inventory.

*p<.05

집단 간 주의과제 수행수준 비교

먼저 정확도를 살펴보면, 중립조건에서 고-마음챙김 집단은 저-마음챙김 집단에 비해 일관되게 높은 정확도를 나타냈으나(t=-2.57, p<.01), 정서조건에서는 두 집단 간 차이가 유의미하지 않았다(t=-1.18, ns). 반응시간에서는 두 조건 모두에서 집단 간 차이가 나타나지 않았다(표 8). 또한 반응이 금지되어 있는 자극에서의 수행

표 8. 집단 간 주의과제 수행수준 비교(정확도, 반응시간, 수행오류의 평균 및 표준편차)

	과제조건	고-마음챙김 (N=27)	저-마음챙김 (N=29)	t
정확도 (Accuracy, %)	중립	.98(.02)	.90(.16)	-2.57**
	정서	.95(.11)	.91(.14)	-1.18
반응시간 (Reaction Time, ms)	중립	232.33(94.38)	246.20(86.86)	.57
	정서	219.68(98.69)	243.69(89.77)	.95
수행오류 (Commission Error, %)	중립	.91(.13)	.88(.16)	-.81
	정서	.99(.03)	.95(.09)	-2.10*

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

오류는 충동성이나 탈억제성 등을 나타내는 것으로서 정서조건에서 고-마음챙김 집단이 더 우수한 수행을 보였다(t=-2.10, p<.05). 따라서 마음챙김 수준이 높을수록 중립조건 주의과제의 수행수준이 높을 것이라는 가설 1은 정확도의 측면에서만 지지되었으며, 정서조건 주의과제의 수행수준이 높을 것이라는 가설 2는 수행오류의 측면을 제외하고는 지지되지 못했다.

집단 간 주의과제 조건에 따른 상호작용 효과

집단에 따라 각 조건에서의 수행 수준에서 차이가 있는지 확인하

기 위하여 반복측정 분산분석을 실시하였다. 그 결과, 마음챙김 수준별 집단(고-마음챙김, 저-마음챙김), 주의과제 수행 조건(중립, 정서), 수행 결과(정확도)의 세 요인 간 상호작용은 유의하지 않은 것으로 나타났다($F(1, 54)=1.53$, *ns*). 반응시간 및 수행오류를 수행 결과 변인으로 하여 분석하였을 때에도 세 요인 간 상호작용은 유의하지 않았다(반응시간 $F(1, 54)=.25$, *ns*, 수행오류 $F(1, 54)=.33$, *ns*).

중립조건과 정서조건 과제 수행에서의 정확도, 반응시간 및 수행오류의 차이값을 결과변수로 하여 고-마음챙김 집단과 저-마음챙김 집단 간 독립표본 *t*-검정을 실시한 결과 역시 유의한 차이가 나타나지 않았다(정확도 $t=-1.24$, *ns*, 반응시간 $t=-.50$, *ns*, $t=.18$, *ns*, 수행오류 $t=.18$, *ns*). 이러한 결과는 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 중립조건과 정서조건 주의과제 수행 수준의 차이가 더 작을 것이라는 가설 3이 지지되지 않았음을 의미한다.

집단 내 수행수준 변화

요인 간 상호작용 효과가 유의미하지 않은 것으로 나타났으므로, 마음챙김 수준에 따라 주의과제 각 조건에서의 수행수준 정도가 달라짐을 확인할 수 없었다. 이에 따라 고-마음챙김 집단과 저-마음챙김 집단 각각에서 수행수준 변화가 있는지 개별분석을 실시하였다.

먼저 고-마음챙김 집단의 수행수준 변화를 표 9에 제시하였다. 중립조건에서의 수행수준을 전반부와 후반부로 나누어 보았을 때 정확도에서 차이가 없었다($t=-.19$, *ns*). 정서조건에서는 행복한 표정이 많이 나올 때보다 슬픈 표정이 많이 나올 때 정확도가 96%에서 93%로 다소 떨어졌으나 유의미한 차이는 아니었다($t=1.12$, *ns*). 반응

표 9. 고-마음챙김 집단에서의 수행수준 변화(평균 및 표준편차)

	중립조건			정서조건					
	전반 ①	후반 ②	전체 ③	행복 ④	슬픔 ⑤	전체 ⑥	*t* ①-②	*t* ④-⑤	*t* ③-⑥
정확도	.98 (.22)	.98 (.26)	.98 (.02)	.96 (.07)	.93 (.18)	.95 (.11)	-.19	1.12	1.61
반응 시간	249.69 (91.70)	214.97 (102.90)	232.33 (94.38)	219.26 (96.32)	229.48 (106.15)	219.68 (98.69)	3.71***	-.95	.84
수행 오류	.90 (.16)	.92 (.13)	.91 (.13)	.98 (.06)	.99 (.03)	.99 (.04)	-2.97	-.57	-2.97**

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

시간에서는 중립조건에서 전반부보다 후반부에 반응시간이 유의미하게 빨라진 것으로 나타났다(t=3.71, p<.01). 정서조건에서는 슬픈 표정이 많이 나올 때 반응시간이 다소 늦어졌으나 유의미한 차이는 아니었다(t=-.95, *ns*). 수행오류에서는, 중립조건보다 정서조건에서 정확도가 유의미하게 상승하였다(t=-2.97, p<.01).

저-마음챙김 집단에서는 정확도와 반응시간 모두 유의미한 차이가 나타나지 않았으나, 중립조건에서 전반부보다 후반부에 정확도가 감소하였다(표 10). 반응시간에 있어서는 고-마음챙김 집단과 마찬가지로 행복한 표정이 많이 나올 때보다 슬픈 표정이 많이 나올 때 반응시간이 다소 증가하였다. 수행오류에서도 고-마음챙김 집단과 마찬가지로 중립조건보다 정서조건에서 정확도가 유의미하게 상승하였고(t=-2.48, p<.05), 행복한 표정보다 슬픈 표정이 많이 나올 때 정확도가 높아졌다(t=-2.25, p<.05).

표 10. 저-마음챙김 집단에서의 수행수준 변화(평균 및 표준편차)

	중립조건			정서조건					
	전반 ①	후반 ②	전체 ③	행복 ④	슬픔 ⑤	전체 ⑥	*t* ①-②	*t* ④-⑤	*t* ③-⑥
정확도	.91 (.14)	.89 (.23)	.90 (.16)	.91 (.17)	.90 (.18)	.91 (.14)	.79	.45	-.24
반응 시간	244.21 (88.98)	248.18 (98.50)	246.20 (86.86)	238.43 (94.11)	248.96 (91.00)	243.69 (89.77)	-.30	-1.26	.18
수행 오류	.85 (.27)	.90 (.15)	.88 (.16)	.92 (.15)	.97 (.05)	.95 (.09)	-.89	-2.24*	-2.48*

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

과제조건에 따른 정서 변화

주의과제 시작 전, 중립조건 과제 수행 직후, 정서-행복조건 과제 수행 직후, 정서-슬픔조건 과제 수행 직후에 PANAS로 측정한 정서 변화가 그림 6, 7에 나타나 있다. 반복측정 분산분석 결과, 긍정정서의 경우 네 시기에 걸쳐 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=10.33, p<.001). 사후검정 결과 중립조건과 행복조건(F=10.75, p<.01)에서, 행복조건과 슬픔 조건(F=8.77, p<.01)에서 유의미한 차이가 나타났다. 그러나 이러한 긍정정서의 차이는 집단별로 살펴보았을 때 저-마음챙김 집단에서만 해당하였다(F=10.95, p<.001). 부정정서의 경우에는 네 시기에 걸쳐 유의미한 차이가 나타나지 않았고(F=.44, *ns*), 이는 각 집단 모두 그러하였다.

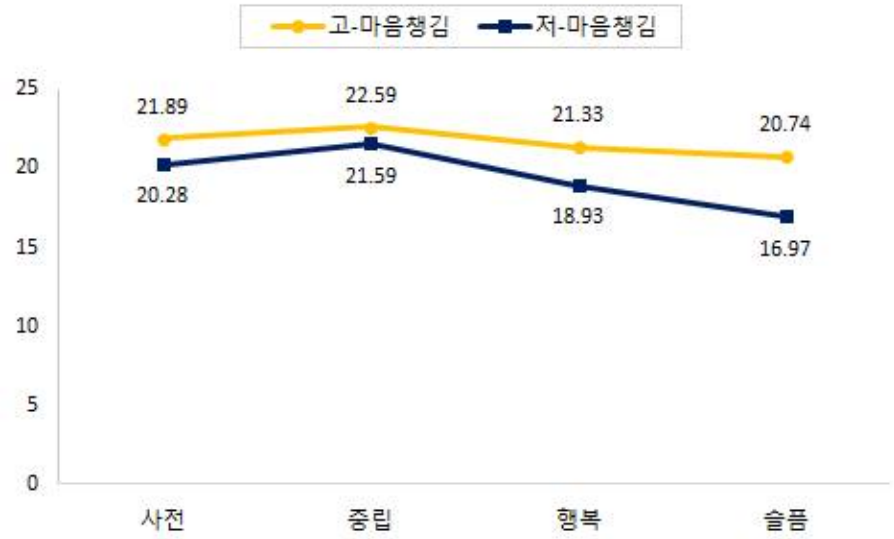


그림 4. 과제수행 동안의 긍정정서 변화

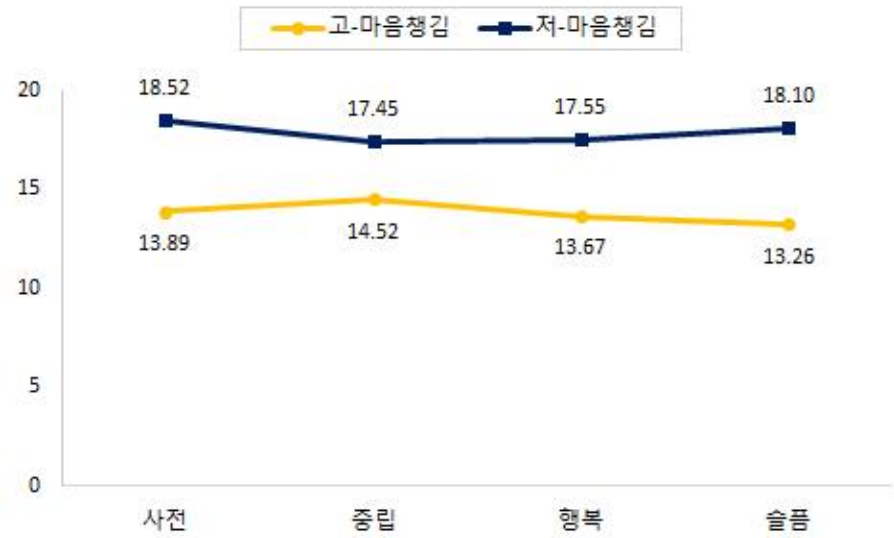


그림 5. 과제수행 동안의 부정정서 변화

논 의

연구 II에서는 마음챙김 수준에 따라 외부자극을 처리하는 수준에 차이가 있는지 실험을 통해 확인하고자 하였다. 또한 정서적인 간섭이 있을 때에 두 집단 간에 수행수준 차이가 더 커지는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 주의과제를 설계하고 과제의 수행조건을 중립조건과 정서조건으로 구분하였다. 분석에 사용된 주요 측정치는 정확도, 반응속도, 수행오류였다.

연구 결과, 고-마음챙김 집단은 저-마음챙김 집단에 비해 과제에 대해 정확하게 반응하는 경향성을 보였으나, 유의미한 차이는 중립조건에서만 나타났다. 반응시간에 있어서도 두 집단 간에 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 중립조건 전반부를 제외하고 모든 시기 및 조건에서 고-마음챙김 집단의 반응시간이 빠른 경향성을 보였다. 반응이 금지된 자극에서의 수행오류 역시 비슷한 양상으로 모든 시기 및 조건에서 고-마음챙김 집단이 수행오류가 적었으나 유의미한 차이가 나타난 것은 정서조건에만 해당하였다.

마음챙김 수준, 과제조건, 수행결과 세 요인 간 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 마음챙김 수준에 따라 집단을 나누어 분석한 결과, 고-마음챙김 집단에서 중립조건 과제 반응속도가 전반부에 비해 후반부에 유의미하게 빨라진 것으로 나타났다. 이는 과제에 익숙해진 연습효과로 생각된다. 또한 수행오류가 중립조건보다 정서조건에서 유의미하게 개선되었다. 저-마음챙김 집단에서는 수행오류에서만 유의미한 차이가 확인되었는데, 중립조건보다 정서조건에서, 중립조건보다 정서조건에서 수행오류가 더 적었다.

이러한 결과를 종합하면, 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 중립조건 및 정서조건 주의과제의 수행수준이 높고 중립조건과 정서조건 주의과제 수행 수준의 차이가 더 작을 것이라는 가설은 일부만 지지되었다고 할 수 있다. 그러나 이러한 결과를 토대로 두 집단 간에 수행 차이가 없었다고 단정할 수는 없다. 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지는 않았지만, 대다수의 지표에서 고-마음챙김 집단이 더 좋은 수행을 보였으므로 조심스럽게 해석되어야 한다. 이러한 결과가 나타난 데에는 표본 수가 적고 과제의 수행수준이 전체적으로 높았기 때문일 수 있다. 정확도 50% 미만의 불성실 응답자를 제외하고 대부분 90% 이상의 높은 수행수준을 보였기 때문에 차이가 크게 두드러지지 않았을 수 있다.

정서적 간섭이 있는 상태에서 수행수준이 더 낮아질 것으로 예상하였으나, 오히려 두 집단 모두 정서조건에서 수행결과가 개선되는 것으로 나타났다. 이는 정확도, 반응속도, 수행오류 모든 결과변수에서 그러하였다. 행복조건보다 슬픔조건에서 반응시간이 증가하였으나, 정확도는 더 높아졌으며 수행오류 역시 더 적어졌다. 이러한 결과는 사람들이 자신과 아무런 관련이 없는 무미건조한 자극보다 사람의 얼굴과 감정 자극을 더 정확하게 처리함을 시사한다. 특히 긍정적인 신호보다는 부정적인 신호에 민감하게 반응하였다.

이는 정서에 대한 진화적인 관점과 일치한다고 할 수 있다. 진화적인 관점에서 중요한 가치를 갖는 환경적 사건은 지각적 처리에서 우선권을 갖게 되고, 따라서 정서적 사건은 잘 탐지된다(Dolan, 2002). 관계없는 자극이 늘어남에 따라 표적을 탐지해내는 시간은 증가하지만, 정서적인 자극을 포함하는 얼굴 표정이 표적이 될 경우 탐지 시간이 빨라졌으며 특히 행복한 표정(happy facial expression)

보다는 공포(fear)나 화(angry), 슬픔(sad)을 나타내는 표정에서 그러하였다는 연구결과들과 일치한다(Eimer, Holmes, & McGlone, 2003; Fox et al., 2000; Öhman, Flykt, & Esteves, 2001; Vuilleumier, 2002).

그러나 우울한 사람들은 정서적 간섭이 있는 상태에서 과제 오류가 더욱 증가하고, 부정 정서를 나타내는 얼굴 표정에 대해 인지적 과제 수행이 떨어지는 것으로 나타나므로(Eastwood, Smilek, & Merikle, 2003; Gehring et al., 2003; Treynor et al., 2003), 본 연구에서의 결과는 우울하지 않은 건강인을 대상으로 하였기 때문에 나타난 결과일 가능성을 고려해야 한다.

PANAS로 측정한 정서 변화를 살펴보면, 부정정서에는 변화가 나타나지 않았고 긍정정서에만 변화가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과가 나타난 것에는, 우선 PANAS가 슬픔이나 우울을 적절하게 측정하기보다 다른 부정정서들(예: 조바심 나는, 신경질적인, 부끄러운 등)을 측정하고 있기 때문일 수 있다. 긍정정서에서 행복조건과 슬픔조건에 유의미한 차이가 나타났다는 점을 볼 때, 각 과제 조건별로 정서가 적절하게 유도되었을 수 있다.

정서의 변동폭에 있어서 고-마음챙김 집단이 더 안정된 양상을 보여주는 것은 마음챙김 훈련이 정서에 대한 반응성을 줄여준다는 기존의 연구와 일치하는 결과이다(Linehan, 1993). 또한 두 집단이 같은 과제를 부여받았음에도 불구하고, 모든 조건에서 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 높은 긍정정서 점수와 낮은 부정정서 점수를 보고한 것은 마음챙김 수준이 정서의 측면에서도 더 적응적이고 건강한 결과와 관련되어 있음을 시사한다.

종 합 논 의

본 연구의 목적은 마음챙김과 주의조절 및 심리적 건강과의 관계를 확인하고, 이를 실험으로 검증하는 것이었다. 이를 위해 본 연구에서는 주의조절을 두 가지 측면, 내부경험에 대한 주의와 외부자극을 처리하는 데 있어서의 주의로 구분하고 각각을 연구 I과 연구 II에서 확인해보고자 하였다.

연구 I에서는 마음챙김과 역기능적 자기초점적 주의, 반응양식 및 심리적 건강과의 관계를 확인할 수 있었다. 마음챙김 수준이 높을수록 역기능적 자기초점적 주의의 수준이 낮고, 우울 및 불안 수준이 낮을 것이라는 본 연구의 가설은 지지되었다. 그리고 마음챙김 수준은 반추와 부적 상관을, 반성과는 정적 상관을 보여 반응양식 각각과 차별적인 관련을 맺고 있음이 검증되었다. 그러나 이러한 차별적인 관련을 통해서 역기능적인 자기초점적 주의 수준이 낮아지고, 우울 및 불안 수준 역시 낮아질 것이라는 경로모형은 적합도가 좋지 않았다.

이와 같은 결과가 나타난 것에는 우선 변인 수에 비해 표본 수가 적어 구조방정식 모형을 통계적으로 검증하기에 적합하지 않았을 수 있다. 또한 정의상 우울에 긍정적인 효과를 가지는 것으로 가정되었던 반성의 개념이 정교하지 못한 것이기 때문일 수 있다. 반성에 대한 초기 연구자들은 우울에 대한 긍정적인 내부초점적 주의로서 반성 개념을 제안하였고, 반성이 우울을 완화하는 긍정적인 효과를 보임을 입증해 왔다(Hong, 2007; Kuehner, Huffziger, & Liebsch, 2009; Nolen-Hoeksema, 1991; Takano & Tanno, 2009;

Trapnell & Campbell, 1999; Watkins, 2008). 그러나 반성이 우울에 미치는 영향은 연구 방법이나 설계에 따라 다를 수 있다는 견해도 존재한다(김빛나, 2008).

반성이 마음챙김 하위요인 중 비판단과 부적인 상관을 보이고 있고 수용 척도와 유의미한 상관이 나타나지 않고 있음을 볼 때, 반성이라는 주의조절 방식은 자기 자신을 되돌아보고 자신의 내적인 경험에 대해 잘 자각하게 하지만 평가적이고 분석적인 태도가 포함되어 있다고 할 수 있다. 또한 역기능적 자기초점적 주의와의 관련성에서 낮은 명료성과만 부적인 상관이 나타난다는 것에서도 이 점이 확인된다.

주의분산에 대한 기존 연구들은 비일관적인 효과를 보고하여 왔는데(Joormann, Siemer, & Gotlib, 2007; Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky; 2008; Rood et al., 2009), 본 연구결과는 주의분산이 우울에 대해 좋은 전략이 될 수 없다는 견해에 힘을 실어주고 있다. 그러나 마음챙김이 내/외적인 자극에 대한 관찰 및 주의를 장려하고 이에 대한 처리를 촉진함에도 불구하고 주의분산과의 부적 상관이 나타나지 않은 점은 추후 정교한 연구를 통해서 밝혀져야 할 부분으로 보인다.

반성이나 주의분산과 달리 반추는 비판단과 수용 모두에서 다소 높은 정도의 부적 상관이 나타나고 있고, 역기능적인 자기초점적 주의의 하위요인 전반과 부적인 관련을 맺고 있었다. 즉, 비판단적이고 수용적인 태도는 반추를 줄여줄 수 있으며, 반추가 우울을 잘 설명하는 변인임을 고려할 때 심리적 건강에 있어서 수용적이고 적응적인 자기초점적 주의가 필요함이 시사된다.

연구 II에서는 실험을 통해 마음챙김 수준이 높을수록 외부자극을

더 잘 처리하는지 확인하고자 하였다. 또한 정서적인 간섭이 있을 때에 두 집단 간에 수행수준 차이가 더 커지는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 과제의 수행조건을 중립조건과 정서조건으로 구분하고, 정확도, 반응속도, 수행오류를 결과변수로 하여 차이를 검증하였다.

그 결과, 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 중립조건 및 정서조건 주의과제의 수행수준이 높고 중립조건과 정서조건 주의과제 수행 수준의 차이가 더 작을 것이라는 가설은 일부만 지지되었다. 고-마음챙김 집단에서 중립조건에서의 정확도가 더 높고 정서조건에서의 수행오류가 더 낮게 나타났으나 그 이외의 지표들에서는 두 집단 간 수행수준 차이를 검증할 수 없었다.

그러나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지는 않았음에도 불구하고 고-마음챙김 집단이 저-마음챙김 집단에 비해 거의 모든 지표에서 더 좋은 수행을 보였기 때문에 이 같은 결과는 조심스럽게 해석되어야 한다. 따라서 추후 표본 수를 증가시키고 보다 정교화된 실험으로 수행수준 차이를 검증해야 할 것이다.

중립조건과 정서조건의 차이를 살펴보면, 정서조건에서 수행이 개선되었으며 행복조건보다 슬픔조건에서 정확도가 더 높아지고 수행오류가 더 낮아진 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중립적인 숫자자극보다 얼굴 표정과 감정 자극이 더욱 많은 처리를 요구하는 복잡성을 지니고 있음에도 불구하고, 이를 더 정확하게 처리함을 의미한다. 또한 긍정적인 신호보다 부정적인 신호에 더 민감하고 적절하게 처리하고 있음을 보여준다. 이는 얼굴 표정과 부정정서 자극을 처리하는 것이 인간에게 있어 기본적이라는 것을 나타내며, 감정에 대한 진화적인 관점과 일치한다(Dolan, 2002). 정서적인 자극, 특히 부정

적인 정서 자극을 처리하는 것은 인간의 적응과 진화에 기여한다.

슬픔조건에서의 수행 개선이 고-마음챙김 집단보다 저-마음챙김 집단에서 더 분명하게 나타난 것은, 마음챙김 수준이 낮은 사람들이 부정적인 정서를 잘 처리하지 못하기보다 오히려 긍정적인 정서를 민감하게 탐지해 내지 못하는 것임을 시사하는 것일 수 있다. PANAS로 측정한 정서에 있어서도 모든 시기 및 조건에서 저-마음챙김 집단이 긍정정서 점수가 낮고 부정정서 점수가 높은 것으로 나타나 낮은 마음챙김 수준이 부적응적인 심리적 결과와 관련되어 있음을 확인할 수 있었다.

반면 고-마음챙김 집단에서 정서 변동의 폭이 더 안정적이었던 것은 마음챙김 훈련을 통해 정서에 대한 반응성이 줄어들고, 우울과 불안을 감소시킬 수 있다는 기존의 연구와 일치한다고 할 수 있다 (권석만, 2006; 배재홍, 장현갑, 2006; Linehan, 1993; Marra, 2004). 즉, 마음챙김 수준은 내적이고 외적인 주의조절 방식이나 능력에 차이가 있으며, 이는 정서적 측면에서 적응적인 결과와도 관련이 있음이 시사된다.

본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 정신건강에 기여하는 주의의 개념을 두가지 측면으로 나누어 보았다. 마음챙김에 대한 기존의 심리학적 연구들은 내적인 경험에만 초점을 맞추어서 이루어져 왔고, 외부 자극에 대한 처리는 개인의 인지적 능력이라는 관점에서 바라보았다. 그러나 마음챙김은 내적인 경험뿐만 아니라 외부자극, 또한 그로 인해 발생하는 내적 경험에 대해서도 비판단적이고 주의 깊은 자각을 요구한다. 따라서 이 둘을 통합시켜 확인하는 것이 필요하다.

둘째, 마음챙김이 나타내는 효과의 기제로 제안된 주의조절의 영

향을 검증하였다. 지난 몇 십년간 마음챙김의 효과에 대해서는 폭발적인 연구가 이루어져 왔지만 그 메커니즘의 탐색에 있어서는 제안하는 수준에 머물 뿐, 이를 검증하는 경험적 연구가 미미하였다. 본 연구에서는 다양하게 제안된 메커니즘 중 주의조절이라는 측면에 초점을 맞추어 가설을 검증하고자 하였다.

셋째, 마음챙김의 주의조절 효과를 실험적으로 확인해보고자 하였다. 대다수의 연구들은 자기보고식 측정치에만 의존하여 가설을 검증하여 왔다. 이러한 자기보고식 측정치에는 언제나 편향이 생길 가능성이 있으나 본 연구에서는 주의과제를 통하여 객관적인 측정치를 얻었다는 데 그 의의가 있다. 이를 토대로 주의조절에 초점을 둔 치료적 개입을 검토할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제안점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 일반 대학생 및 대학원생을 대상으로 이루어졌기 때문에 일반화의 문제가 있다. 특히 연구 참여자들의 주의과제 수행 수준이 높았기 때문에 연구가설이 충분히 검증되지 않았을 수 있다. 따라서 다양한 연령군 및 집단을 대상으로 본 연구의 가설을 검증해볼 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 마음챙김에 대한 어떠한 처치도 이루어지지 않았다. 즉, 본 연구에서 사용한 척도가 마음챙김 수준을 잘 반영하고 있다고 가정하고 연구를 진행하였다. 주의과제 수행 동안 호흡에 주의를 유지하는 등의 마음챙김 기법을 사용할 수 없으므로, 척도가 일상생활에서의 마음챙김을 잘 측정하고 있다는 전제 아래에 주의과제를 실시하였고, 주의과제 수행 동안 마음챙김이 어느 정도 이루어졌는지 확인하지 않았다. 따라서 본 연구에서 사용한 척도가 마음챙김 구성개념을 잘 반영하고 있지 못할 경우 추가적인 검증이 필

요할 것이다.

또한 사용된 척도가 일상생활에서의 마음챙김 수준을 반영하는 것이라고 하나, 마음챙김 훈련을 받은 경험이 있는 경우 연구에 참여가 제한되었고 마음챙김에 대한 이해도가 확인되지 않았다. 따라서 연구 참여자들이 보고한 마음챙김 수준이 편향 없이 마음챙김의 구성개념과 진점수를 반영하고 있는 것인지 불확실하다고 할 수 있다. 이러한 점을 고려하여 추후에 연구를 진행한다면, 마음챙김의 기제에 대해 더욱 분명한 이해를 얻을 수 있게 될 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 마음챙김이 주의조절에 미치는 영향을 검증하고 이를 통해 심리적 건강에 기여함을 보여주고 있다. 마음챙김 수준이 높을수록 내/외적으로 주의를 조절하는 데 있어 더 적응적이고, 자극에 대한 정서적인 반응성이 낮으면서도 더 긍정적인 측면을 음미할 수 있음을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 마음챙김의 치료적 효과를 시사하며, 따라서 이를 토대로 마음챙김과 주의조절에 초점을 둔 치료적 개입을 검토할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

권석만 (2006). 위빠사나 명상의 심리치유적 기능. **불교와 심리, 1**(1), 9-50.

김빛나 (2008). **탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향.** 서울대학교 석사학위 논문.

김주환, 홍세희, 김민규 (2009). **구조방정식모형으로 논문 쓰기.** 서울: 커뮤니케이션북스.

김진영 (2000). **우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식: 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식.** 서울대학교 석사학위 논문.

김환 (2010). **자기초점의 역기능적 속성이 반추와 우울에 미치는 영향.** 서울대학교 박사학위 논문.

박성현 (2007). 위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. **인지행동치료, 7**(2), 83-105.

박성현, 성승연 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20**(4), 1127-1147.

박혜원 (2005). **내부초점적 반응양식이 우울에 미치는 영향: 반추적 반응의 매개효과**. 연세대학교 석사학위 논문.

배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강, 11**(4), 673-688.

신우승 (2006). **우울한 기분에서 취할 수 있는 내부 초점적 반응**

양식의 구분. 서울대학교 석사학위 논문.

원두리, 김교헌 (2006). 한국판 5 요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강, 11**(4), 871-886.

이소연, 신민섭, 김은정 (2010). 반추적·반성적·경험적 자기초점화가 우울 기분에 미치는 영향. **인지행동치료, 10**(1), 75-95.

이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. **한국심리학회지: 임상, 24**(2), 451-464.

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 임상, 22**(4), 935-946.

전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강, 6**(1), 59-76.

허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 II 신뢰도 및 타당도 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21**(4), 861-878.

Allen, N. B., Chambers, R., & Knight, W. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40*(4), 285-294.

Anderson, N. D., Lau, M. A., Segal, Z. V., & Bishop, S. R. (2007). Mindfulness based stress reduction and attentional control. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 14*(6), 449-463.

Andresen, J. (2000). Meditation meets behavioural medicine. The

story of experimental research on meditation. *Journal of Consciousness Studies*, *7*(11-12), 11-12.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.

Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive Behaviour Therapy*, *38*(S1), 15-20.

Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). Overview of mindfulness-and acceptance-based treatment approaches. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications*(pp. 3-27). San Diego: Academic Press.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27-45.

Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *56*(6), 893-897.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230-241.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, *42*(4), 676-688.

Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: Contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, *29*(5), 501-510.

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.

Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, *32*(3), 303-322.

Chan, D., & Woollacott, M. (2007). Effects of level of meditation experience on attentional focus: is the efficiency of executive or orientation networks improved?. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *13*(6), 651-658.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, *41*(68), 69-93.

Dockree, P. M., Bellgrove, M. A., O'Keeffe, F. M., Moloney, P.,

Aimola, L., Carton, S., & Robertson, I. H. (2006). Sustained attention in traumatic brain injury (tbi) and healthy controls: enhanced sensitivity with dual-task load. *Experimental Brain Research*, *168*(1-2), 218-229.

Dolan, R. J. (2002). Emotion, cognition, and behavior. *Science, 298*(5596), 1191-1194.

Eastwood, J. D., Smilek, D., & Merikle, P. M. (2003). Negative facial expression captures attention and disrupts performance. *Perception & Psychophysics, 65*(3), 352-358.

Eimer, M., Holmes, A., & McGlone, F. P. (2003). The role of spatial attention in the processing of facial expression: an ERP study of rapid brain responses to six basic emotions. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 3*(2), 97-110.

Fox, E., Lester, V., Russo, R., Bowles, R. J., Pichler, A., & Dutton, K. (2000). Facial expressions of emotion: Are angry faces detected more efficiently?. *Cognition & Emotion, 14*(1), 61-92.

Gehring, W. J., Bryck, R. L., Jonides, J., Albin, R. L., & Badre, D. (2003). The mind's eye, looking inward? In search of executive control in internal attentional shifting. *Psychophysiology, 40*, 572 - 585.

Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and Psychotherapy*, 113-129.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance*

and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. New York: Guilford Press.

Higa, C. K., & Daleiden, E. L. (2008). Social anxiety and cognitive biases in non-referred children: The interaction of self-focused attention and threat interpretation biases. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*(3), 441-452.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *78*(2), 169-183.

Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour Research and Therapy*, *45*(2), 277-290.

Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, *107*(2), 156-176.

Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2007). Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *Journal of Abnormal Psychology*, *116*(3), 484-490.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.

Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of

mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review, 31*(6), 1041-1056.

Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 33*(6), 763-771.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford press.

Kotler, A., & Hanh, T. N. (1992). *Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life.* New York: Random House.

Kristeller, J. L. (2007). Mindfulness meditation. *Principles and Practices of Stress Management*, 393-427.

Kuehner, C., Huffziger, S., & Liebsch, K. (2009). Rumination, distraction and mindful self-focus: Effects on mood, dysfunctional attitudes and cortisol stress response. *Psychological Medicine, 39*(02), 219-228.

Kwon, S. M. (1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: An integrated cognitive model of depression.* Doctoral dissertation submitted to University of Queensland, Australia.

Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (2008). *International affective picture system(IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. Technical Report A-8.* Gainesville: University of Florida.

Langer, E. (1989). *Mindfulness. Reading.* Cambridge: Addison Wesley.

Langer, E. (1991). *Mindfulness: choice and control in daily life.* London: Harvill.

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.

Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling, 9*(2), 151-173.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, *12*(4), 163-169.

Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *72*(1), 31-40.

Marra, T. (2004). *Depressed and anxious: The dialectical behavior therapy workbook for overcoming depression and anxiety.* Cambridge: New Harbinger Publications.

McFarland, C., Buehler, R., von Rüti, R., Nguyen, L., & Alvaro, C. (2007). The impact of negative moods on self-enhancing cognitions: the role of reflective versus ruminative mood orientations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *93*(5), 728-750.

Moore, A., & Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, *18*(1), 176-186.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*(4), 569-582.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*(5), 400-424.

Öhman, A., Flykt, A., & Esteves, F. (2001). Emotion drives attention: detecting the snake in the grass. *Journal of Experimental Psychology: general, 130*(3), 466-478.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, *1*(3), 385-401.

Raz, A., & Buhle, J. (2006). Typologies of attentional networks. *Nature Reviews Neuroscience*, *7*(5), 367-379.

Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., Nolen-Hoeksema, S., & Schouten, E. (2009). The influence of emotion-focused rumination and distraction on depressive symptoms in non-clinical youth: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *29*(7), 607-616.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New

York: Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373-386.

Slagter, H. A., Lutz, A., Greischar, L. L., Francis, A. D., Nieuwenhuis, S., Davis, J. M., & Davidson, R. J. (2007). Mental training affects distribution of limited brain resources. *Public Library of Science*, *5*(6), 1228-1235.

Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, *29*(2), 116-128.

Takano, K., & Tanno, Y. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behaviour Research and Therapy*, *47*(3), 260-264.

Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., Yu, Q., Sui, D., Rothbart, M. K., Fan, M., & Posner, M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *104*(43), 17152-17156.

Teasdale, J. D. (1999). 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, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, *33*, 25-39.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*(4), 615-623.

Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (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.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(3), 247-259.

van den Hurk, P. A., Giommi, F., Gielen, S. C., Speckens, A. E., & Barendregt, H. P. (2010). Greater efficiency in attentional processing related to mindfulness meditation. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, *63*(6), 1168-1180.

Vuilleumier, P. (2002). Facial expression and selective attention. *Current Opinion in Psychiatry, 15*(3), 291-300.

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive

thought. *Psychological Bulletin*, *134*, 163-206.

Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, *82*(1), 1-8.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063-1070.

부 록

부록 1. 한국판 5요인 마음챙김 척도(FFMQ)

부록 2. 수용-행동 질문지(K-AAQ-II)

부록 3. 우울한 기분에 대한 반응양식 질문지(RDQ)

부록 4. 역기능적 자기초점 속성 척도(DSAS)

부록 5. 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)

부록 6. 한국판 Beck 불안 척도(BAI)

부록 7. 한국판 긍정 정서 및 부정 정서 척도(PANAS)

부록 8. 주의과제에 사용된 IAPS 자극의 정서가와 각성가의 평균 및 표준편차

부록 1. 한국판 5요인 마음챙김 척도(FFMQ)

◆ 다음은 매일의 일상에서 경험할 수 있는 일들을 모아 놓은 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 얼마나 자주 또는 가끔 경험하고 있는지를 가장 잘 표현하는 것을 선택해 주시기 바랍니다. 자신이 해야 된다고 생각하는 것이 아니라, **실제 경험하는 바**에 따라 해주시기 바랍니다.

전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
1	2	3	4	5	6	7

		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
1.	나는 나의 느낌이나 감정에 즉각적으로 반응하지 않고 먼저 그것을 알아차린다.	1	2	3	4	5	6	7
2.	걷고 있을 때, 난 의도적으로 내 몸이 움직이는 감각을 알아차리고자 한다.	1	2	3	4	5	6	7
3.	나는 내가 무슨 일을 하고 있는지 자각하지 못한 채 기계적으로 반응하고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
4.	나는 공상을 하거나 걱정을 하거나 혹은 다른 생각에 빠져서 하고 있는 일에 주의를 집중하지 못한다.	1	2	3	4	5	6	7
5.	나는 대개 그 순간 내가 어떻게 느끼는지를 상당히 자세하게 묘사할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
6.	괴로운 생각이나 이미지가 떠오를 때, 나는 한걸음 물러나 그 때 떠오르는 생각과 이미지를 인식하되 그에 압도되지는 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
7.	나는 가끔 나쁘거나 부적절한 감정을 느끼는데 그런 감정을 느끼면 안 된다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
8.	나는 내 감정에 휘말리지 않고 그것을 주의 깊게 지켜본다.	1	2	3	4	5	6	7
9.	샤워나 목욕을 할 때 나는 물이 내 몸에 닿는 감각에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5	6	7

10.	나는 무슨 일을 할 때 세심하게 주의를 기울이지 못한 채 급히 그 일들을 해치운다.	1	2	3	4	5	6	7
11.	나는 일이나 업무를 처리할 때 내가 무엇을 하고 있는지 의식하지 못한 채 기계적으로 처리한다.	1	2	3	4	5	6	7
12.	나는 내 감정을 표현할 만한 말들을 잘 찾아낸다.	1	2	3	4	5	6	7
13.	나는 내 생각이 좋은지 혹은 나쁜지에 대해 평가적인 판단을 내리곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
14.	나는 색, 모양, 재질 혹은 빛과 그림자의 패턴과 같은, 예술이나 자연의 시각적 요소들을 알아차린다.	1	2	3	4	5	6	7
15.	나는 나의 감정이 내 생각과 행동에 어떻게 영향을 미치는 지에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5	6	7
16.	나는 마음이 몹시 혼란스러울 때조차도 그것을 말로 표현할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
17.	어려운 상황에 부딪혔을 때 나는 즉각적으로 반응하지 않고 잠시 생각할 수 있는 여유를 가질 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
18.	내가 비합리적인 생각을 할 때면, 나는 나 스스로를 용납할 수 없다.	1	2	3	4	5	6	7
19.	나는 머리카락 사이를 스치는 바람이나 얼굴에 비치는 햇살과 같은 감각에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5	6	7
20.	나는 주의를 기울이지 않은 채 무언가를 하고 있는 나 자신을 발견하곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
21.	나는 내가 어떤 일에 대해 어떻게 느끼는 지를 표현할 적절한 단어를 생각해내는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
22.	괴로운 생각이나 이미지가 떠오를 때, 나는 그것을 단지 알아차릴 뿐 즉각적으로 반응하지는 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
23.	나는 쉽게 마음이 산만해지곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
24.	나는 시계소리, 새들이 지저귀는 소리, 차가 지나가는 소리 같은 것에 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5	6	7
25.	나는 내 신념, 의견, 혹은 기대를 쉽게 말로 표현할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
26.	나는 이상하거나 나쁜 생각들을 할 때가 있는데 그런 생각을 해서는 안 된다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6	7

27.	내가 무언가를 할 때, 내 마음은 쉽게 다른 생각에 빠져 정신이 산만해 지곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
28.	지금 내가 느끼는 것처럼 느껴서는 안 된다고 스스로에게 말하곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
29.	나는 현재 일어나는 일에 주의를 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
30.	나는 천성적으로 내 경험을 말로 표현하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6	7
31.	괴로운 생각이나 이미지가 떠오를 때, 나는 곧 다시 평온을 찾는다.	1	2	3	4	5	6	7
32.	나는 비합리적이거나 부적절한 감정을 느끼는 나 자신을 간혹 비난하곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
33.	내 몸에 어떤 감각이 느껴질 때, 적절한 말이 생각나지 않아 그것을 표현하기 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
34.	나는 내가 생각하고 있는 것을 표현할 만한 말을 찾는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
35.	나는 주위에 있는 사물들의 냄새와 향기를 알아차린다.	1	2	3	4	5	6	7
36.	나는 내가 지금 생각하는 방식대로 생각하면 안 된다고 스스로에게 말하곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
37.	괴로운 생각이나 이미지가 떠오를 때, 나는 그것을 단지 알아차릴 뿐 그에 집착하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
38.	나는 음식과 음료수가 나의 생각, 신체 감각 그리고 정서에 어떻게 영향을 미치는지 인식한다.	1	2	3	4	5	6	7
39.	괴로운 생각이나 이미지가 떠오를 때, 나는 그 생각이나 이미지가 무엇인지에 따라서 나 자신을 좋은 사람 혹은 나쁜 사람이라고 평가를 내리곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7

※ 역채점 : 3, 4, 7, 10, 11, 13, 18, 20, 21, 23, 26, 27, 28, 29, 32, 33, 34, 36, 39

부록 2. 수용-행동 질문지(K-AAQ-II)

◆ 몇 가지 자신에 관한 진술을 읽고, 각 진술이 스스로에게 해당되는 정도를 선택해 주십시오.

전혀 아님	거의 가능성 없음	별로 아님	가끔 그러함	자주 그러함	거의 대부분 그러함	항상 그러함
1	2	3	4	5	6	7

		전혀 아님	거의 가능성 없음	별로 아님	가끔 그러함	자주 그러함	거의 대부분 그러함	항상 그러함
1.	나는 불쾌한 기억을 떠올리더라도 괜찮다.	1	2	3	4	5	6	7
2.	고통스러운 경험과 기억으로 인해 나는 내가 가치 있게 여기는 삶을 살기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
3.	나는 내 감정을 느끼는 것이 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
4.	나는 내 걱정과 느낌을 통제하지 못하는 것에 대해 염려한다.	1	2	3	4	5	6	7
5.	내 고통스러운 기억들은 내가 만족스러운 삶을 살지 못하게 한다.	1	2	3	4	5	6	7
6.	나는 내 삶을 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
7.	감정은 내 일상생활에서 문제를 일으킨다.	1	2	3	4	5	6	7
8.	대부분의 사람들은 나보다 자신의 삶을 잘 꾸려나가고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
9.	걱정은 내가 성공하는데 걸림돌이 된다.	1	2	3	4	5	6	7
10.	내 생각과 감정은 내가 살고 싶은 방식대로 살아가는 데 방해되지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7

※ 역채점 : 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9

부록 3. 우울한 기분에 대한 반응양식 질문지(RDQ)

◆ 사람들은 우울할 때 여러 가지 생각과 행동을 하게 됩니다. 아래의 문항들을 읽고 여러분이 **우울할 때 이러한 생각이나 행동들을 어느 정도 하는지**를 평가하여 가장 적합하다고 생각되는 것을 선택하여 주십시오.

전혀 그렇지 않다		웬만큼 그렇다		매우 그렇다
1	2	3	4	5

		전혀 그렇지 않다		웬만큼 그렇다		매우 그렇다
1.	문제 상황과 관련된, 과거의 안 좋았던 기억을 떠올리게 된다.	1	2	3	4	5
2.	내 부족한 점들을 계속해서 떠올리게 된다.	1	2	3	4	5
3.	기분이 좋아지도록 뭔가 다른 일을 해야겠다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4.	어떤 계기로 기분이 우울해졌는지 자세히 생각해본다.	1	2	3	4	5
5.	내가 그 일을 어떻게 받아들이고 있는지 생각해본다.	1	2	3	4	5
6.	이 일이 어떤 과정을 거쳐 일어났는지 생각해본다.	1	2	3	4	5
7.	이 일에 영향을 미친 요인들에 대해 생각해본다.	1	2	3	4	5
8.	우울한 기분에서 벗어날 수 있도록 즐거운 장소에 간다.	1	2	3	4	5
9.	현재의 기분에 집중하기보다는 뭔가 다른 것에 집중하려고 한다.	1	2	3	4	5
10.	과거에 기분을 좋게 해주었던 활동을 한다.	1	2	3	4	5
11.	앞으로도 비슷한 문제가 계속될 거라는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
12.	나는 왜 이렇게밖에 반응을 못할까 하는 생각이 든다.	1	2	3	4	5

13.	우울하고 의욕이 없으니 다른 일도 잘 할 수 없을 거라는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
14.	친구와 함께 즐거운 활동을 한다.	1	2	3	4	5
15.	이 문제를 덜 생각하기 위해 TV나 영화를 본다.	1	2	3	4	5
16.	나는 왜 이렇게 쉽게 우울해지고 의욕이 없어지는가 하는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
17.	내가 왜 이런 식으로 느끼는지 생각해본다.	1	2	3	4	5
18.	이 일이 왜 나를 우울하게 만드는 것인지 생각해본다.	1	2	3	4	5
19.	이 일이 나에게 어떤 영향을 미칠 수 있을지 따져본다.	1	2	3	4	5
20.	정신이 잘 집중되지 않으니 해야 할 일들을 잘 해낼 수 없을 거라는 생각이 든다.	1	2	3	4	5
21.	상황이 다르게 전개되었더라면 하는 생각을 떨치기가 힘들다.	1	2	3	4	5
22.	나에게 어떤 문제가 있을 거라는 생각을 계속하게 된다.	1	2	3	4	5
23.	이런 생각을 하는 것이 나에게 얼마나 도움이 될 것인지를 따져본다.	1	2	3	4	5
24.	이런 생각이 객관적이고 타당한 것인지에 대해 생각해본다.	1	2	3	4	5
25.	이 일을 달리 해석할 수 없을지에 대해 생각해본다.	1	2	3	4	5
26.	무기력하다는 느낌과 아무 것도 하고 싶지 않다는 생각에 빠지게 된다.	1	2	3	4	5
27.	나 자신에 관한 생각을 멈추기 어려워진다.	1	2	3	4	5
28.	내가 부족하고 무능력하다는 생각을 떨치기 어려워진다.	1	2	3	4	5
29.	그 일에 대해 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다.	1	2	3	4	5
30.	이 일 말고 다른 일에 대해 생각하려 한다.	1	2	3	4	5

부록 4. 역기능적 자기초점 속성 척도(DSAS)

◆ 다음 문항들은 자신에 대해 살펴보는 **자기초점(self-focus)**의 특징에 대한 것입니다. 잘 읽고 자신에게 해당되는 정도에 따라 ○표해 주십시오.

전혀 아니다	조금 아니다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5

		전혀 아니다	조금 아니다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1.	마음 속을 들여다볼수록 마음이 정돈되고 명료해지는 느낌이다.	1	2	3	4	5
2.	나에 대해 생각하다보면 안 좋은 쪽만 생각하게 된다.	1	2	3	4	5
3.	마음 속을 들여다볼수록 내가 원하는 것이 무엇인지 알게 된다.	1	2	3	4	5
4.	원하지 않을 때에도 지나간 실수나 후회에 대한 생각이 잇따라 떠오른다.	1	2	3	4	5
5.	내면에 초점을 맞추면 부정적인 쪽만 집중하게 된다.	1	2	3	4	5
6.	내면의 감정이나 동기를 관찰하면서 나 자신을 더 잘 이해하게 된다.	1	2	3	4	5
7.	나의 감정이나 행동을 들여다볼수록 더 불쾌해진다.	1	2	3	4	5
8.	마음을 들여다보고 생각하다보면 무엇을 해야 할지 알게 된다.	1	2	3	4	5

9.	내면을 들여다보면 엉켜 있던 생각들이 정리된다.	1	2	3	4	5
10.	한 가지 생각이나 감정에만 초점을 유지하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
11.	나 자신에 대해 생각할 때, 생각이 여러 갈래로 퍼져나가는 것 같아 정리가 안 된다.	1	2	3	4	5
12.	늘 안 좋은 쪽으로 생각하는 것 같다.	1	2	3	4	5
13.	한 가지 생각이나 감정에 초점을 맞추려고 하면 여러 가지가 잇따라 떠올라 잘 안 된다.	1	2	3	4	5
14.	한 가지 생각이 떠오르면 꼬리에 꼬리를 물고 다른 것들이 떠오른다.	1	2	3	4	5
15.	늘 부정적인 생각에서 벗어날 수 없다.	1	2	3	4	5

※ 역채점 : 1, 3, 6, 8, 9

부록 5. 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)

◆ 아래의 항목들은 지난 일주일 동안의 당신의 상태에 대한 질문입니다. **지난 1주 동안** 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 것을 선택해 주십시오.

극히 드물다 (1일 이하)		가끔 있었다 (1-2일)		종종 있었다 (3-4일)		대부분 그랬다 (5일 이상)
0	.....	1	.....	2	.....	3

		극히 드물다 (1일 이하)	가끔 있었다 (1-2일)	종종 있었다 (3-4일)	대부분 그랬다 (5일 이상)
1.	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2.	먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3.	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4.	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5.	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6.	우울했다.	0	1	2	3
7.	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8.	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9.	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10.	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11.	잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3

12.	행복했다.	0	1	2	3
13.	평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14.	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15.	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16.	생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17.	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18.	슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19.	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20.	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

※ 역채점 : 4, 8, 12, 16

부록 6. 한국판 Beck 불안 척도(BAI)

◆ 다음은 흔히 일상생활에서 느낄 수 있는 경험들을 열거한 것입니다. 각 문항들을 주의 깊게 읽고, 오늘을 포함하여 **지난 1주 동안** 당신이 경험한 정도를 가장 잘 표현하는 숫자에 ○표 해주시기 바랍니다.

전혀 느끼지 않았다		조금 느꼈다		상당히 느꼈다		심하게 느꼈다
0	.....	1	.....	2	.....	3

		전혀 느끼지 않았다	조금 느꼈다	상당히 느꼈다	심하게 느꼈다
1.	가끔씩 목이 저리고 쑤시며 감각이 마비된 느낌을 받는다	0	1	2	3
2.	흥분된 느낌을 받는다	0	1	2	3
3.	가끔씩 다리가 떨리곤 한다	0	1	2	3
4.	편안하게 쉴 수가 없다	0	1	2	3
5.	매우 나쁜 일이 일어날 것 같은 두려움을 느낀다	0	1	2	3
6.	어지러움(현기증)을 느낀다	0	1	2	3
7.	가끔씩 심장이 두근거리고 빨리 뛴다	0	1	2	3
8.	침착하지 못하다	0	1	2	3
9.	자주 겁을 먹고 무서움을 느낀다	0	1	2	3
10.	신경이 과민 되어 있다	0	1	2	3

11.	가끔씩 숨이 막히고 질식할 것 같다	0	1	2	3
12.	자주 손이 떨린다	0	1	2	3
13.	안절부절 못 해 한다	0	1	2	3
14.	미칠 것 같은 두려움을 느낀다	0	1	2	3
15.	가끔씩 숨쉬기 곤란할 때가 있다	0	1	2	3
16.	죽을 것 같은 두려움을 느낀다	0	1	2	3
17.	불안한 상태에 있다	0	1	2	3
18.	자주 소화가 잘 안되고 뱃속이 불편하다	0	1	2	3
19.	가끔씩 기절할 것 같다	0	1	2	3
20.	자주 얼굴이 붉어지곤 한다	0	1	2	3
21.	땀을 많이 흘린다(더위로 인한 것은 제외)	0	1	2	3

부록 7. 한국판 긍정 정서 및 부정 정서 척도(PANAS)

◆ 다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고, **현재** 당신이 느끼는 기분의 정도를 가장 잘 나타낸 곳에 "√" 표시하여 주십시오.

문항	내용	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통 정도로 그렇다	많이 그렇다	매우 많이 그렇다
1	흥미진진한					
2	과민한					
3	괴로운					
4	기민한					
5	흥분된					
6	부끄러운					
7	마음이 상한					
8	원기왕성한					
9	강한					
10	신경질적인					
11	죄책감드는					
12	단호한					
13	겁에 질린					
14	주의 깊은					
15	적대적인					
16	조바심 나는					
17	열정적인					
18	활기찬					
19	자랑스러운					
20	두려운					

부록 8. 주의과제에 사용된 IAPS 자극의 정서가와 각성가의 평균 및 표준편차

		IAPS Slide 번호	정서가(Valence)	각성가(Arousal)
행복한 표정	1	2000	-.356.51(1.83)	3.32(2.07)
	2	2035	7.52(1.33)	3.69(2.11)
	3	2071	7.86(1.32)	5.00(2.34)
	4	2304	7.22(1.31)	3.63(2.15)
	5	2510	6.91(1.91)	4.00(2.10)
	6	4574	6.62(1.62)	4.25(2.29)
	7	7325	7.06(1.65)	3.55(2.07)
	8	8330	6.65(1.39)	4.06(2.28)
슬픈 표정	1	2095	1.79(1.18)	5.25(2.34)
	2	2276	2.67(1.66)	4.63(1.93)
	3	2457	3.20(1.51)	4.94(2.01)
	4	2800	1.78(1.14)	5.49(2.11)
	5	2900	2.45(1.42)	5.09(2.15)
	6	3300	2.74(1.56)	4.64(1.97)
	7	9332	2.25(1.33)	5.34(2.00)
	8	9421	2.21(1.45)	5.04(2.15)
무표정	1	2441	4.64(1.28)	3.62(1.96)
	2	2493	4.82(1.27)	3.34(2.10)

Abstract

The Effects of Mindfulness on Attention Regulation

Kim, Hyojeong
Department of Psychology
Graduate School
Seoul National University

The purpose of this study is to explore the effects of mindfulness on attention regulation. The ability to control the attention and shift freely is important to psychological health. Attempts were made to verify the hypothesis that differences occur in attention regulation related to both internal experiences and external stimulus according to levels of mindfulness.

In study I, it is hypothesized that mindfulness has different effects on responses to depressed mood such as rumination, reflection, and attention distraction and these effects reduce dysfunctional self-focused attention. Consequently, mindfulness can lead to improvement in depression and anxiety and contribute to overall psychological health. Self-reported data collected from

230 undergraduate and graduate students was used to examine the relationship between those variables. Correlation analysis demonstrated that mindfulness is negatively correlated with rumination, dysfunctional self-focused attention, depression and anxiety, and positively correlated with reflection and attention distraction. Also, hierarchial regression analysis showed that mindfulness, rumination and dysfunctional self-focused attention were able to explain depression and anxiety. However, the assumed path model was not significant.

Study II was designed to compare the ability to process external stimulus of a high-mindfulness group and low-mindfulness group. Subjects were selected from study I and the experiment consisted of attention tasks. Fifty six data samples were used in the analysis. The high-mindfulness group outperformed the low-mindfulness group in most indexes. However, only part of those indexes were statistically significant. The high-mindfulness group experienced more positive and less negative emotions during the tasks consistently.

The present study empirically investigated the effect of mindfulness on attention regulation. The results suggest that mindfulness has a positive effect on internal/external attention regulation. Finally, the implications and limitations of, as well as suggestions for future study were discussed.

Key words : Mindfulness, Attention Regulation, Self-focused Attention

Student Number : 2013-20096