

대학생의 마음챙김과 우울의 관계에서 영성과 자기수용의 매개효과

임 전 옥

원광대학교

【요 약】

본 연구에서는 대학생 집단을 대상으로 마음챙김이 우울에 영향을 미치는 과정에서 영성과 자기수용이 매개역할을 하는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 지방 소재 대학교에 재학 중인 대학생 538명을 대상으로 자기보고식 설문자료를 수집하였으며, 구조방정식 모형분석 및 매개효과 검증을 실시하였다. 구조방정식 분석 결과, 영성에서 우울로 가는 경로를 제외한 모든 경로가 유의미한 것으로 나타났다. 매개효과 검증에서는 마음챙김과 우울의 관계에서 자기수용의 단순매개효과가 유의미하였으며, 마음챙김이 영성과 자기수용을 순차적으로 거쳐 우울 감소에 영향을 미치게 되는 이중매개효과 역시 유의미한 것으로 나타났다. 또한 변인들 간의 이러한 구조적 관계가 남녀 대학생 집단에서 차이가 있는지를 살펴보기 위해 다집단분석을 실시한 결과, 본 연구에서 밝혀진 변인들 간의 관계 구조가 남녀 대학생 모두에게 동일하게 적용될 수 있음을 확인하였다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점 및 제한점을 논의하였다.

핵심주제어: 대학생, 마음챙김, 영성, 자기수용, 우울, 매개효과

I. 서론

인생을 살다보면 즐겁고 행복한 일만 있는 것은 아니다. 사람들은 삶에서 때때로 고통과 좌절을 경험하며, 이로 인해 자신과 미래에 대한 부정적인 생각에 휩싸이거나 슬프고 우울한 감정을 느끼게 된다. 이렇듯 인생에서 힘든 시련을 겪을 때 찾아올 수 있는 것이

바로 우울이다. 우울은 슬픈 기분뿐만 아니라 무력감, 강한 부정적 생각, 의욕과 진취적 태도의 저하, 불면, 짜증, 불안, 걱정과 같은 정서적·인지적·행동적 증상¹⁾ 및 식욕이나 체중 변화, 활력 저하와 같은 신체생리적 증상을 포함하며,²⁾ 대인관계를 비롯한 사회적, 직업적 기능 및 적응에 손상을 가져오게 된다. 우울은 누구나 삶의 여정에서 빠져들 수 있는 인생의 늪으로서, 심리적 감기라고 할 만큼 매우 흔한 심리적 문제이지만, 한편으로는 자살과 같이 치명적인 결과를 초래할 수 있는 심각한 심리적 장애이기도 하다.³⁾

특히 대학생들은 청소년기에서 성인기로 나아가는 과도기적 단계로, 그동안의 수동적이고 의존적인 환경에서 벗어나 좀 더 진취적인 태도로 자신의 미래 삶을 계획하고 준비해야 한다. 이 과정에서 심리적·사회적으로 많은 변화와 스트레스를 겪게 되며, 이에 적절히 대처하지 못하면 우울과 같은 심리적 문제에 노출되기 쉽다. 실제로 우울은 대학생들이 겪는 가장 흔한 문제 중 하나로서, 대학생들의 정신건강 문제 중 우울 장애가 유병률이 가장 높은 질환으로 나타났다.⁴⁾ 우울이 높은 대학생들은 사회적응력이 떨어지고, 심할 경우에는 자살 사고로 이어질 수 있으며,⁵⁾ 우울이 대학생들을 자살로 이끄는 주요한 원인으로 파악되고 있다.⁶⁾

그러나 우울로 인해 고통을 받는 대학생들의 수가 꾸준히 증가하고 있음에도 불구하고 대학생들의 우울 문제는 다른 연령층에 비해 상대적으로 거의 주목을 받지 못하였으며,⁷⁾ 이브라힘(Ibrahim) 등은 대학생들을 대상으로 한 24편의 우울 관련 연구들을 개관한 후 대학생들의 우울을 확인하고 대처하는 데 더욱 주의를 기울일 필요가 있음을 강조하였다.⁸⁾ 따라서 대학생들이 우울 문제에 대처하거나 예방할 수 있는 효과적인 기제를 찾는 것이 무엇보다 중요하다고 할 수 있다.

최근 우울과 같은 정신건강 문제와 관련하여 많은 관심을 받고 있는 변인 중 하나가 바로 마음챙김이다. 마음챙김은 초기불교 위빠싸나 명상의 핵심 요소인 사띠(sati)를 한국어로 번역한 것이다. 영어로는 mindfulness, awareness, noting, attention 등으로 변

1) Berge, T. & Repål, A. *Lykketyvene*, 손화수 역, 『행복을 훔치는 도둑 우울증』, 서울: 문예출판사, 2004, p.19.

2) 권석만, 『우울증: 절망과 침체의 늪』, 서울: 학지사, 2004, p.31.

3) 위의 책, p.14.

4) 노명선 외, 「대학생들의 우울장애에 관한 연구: 유병률, 위험요인, 자살행동 및 기능장애」, 『신경정신의학』 제45권 (서울: 대한신경정신의학회, 2006), p.433.

5) 김민경, 「대학생의 우울과 자살생각의 관계」, 『청소년학연구』 제18권 제12호 (서울: 한국청소년학회, 2011), pp.117-118.

6) Peltzer, K., Yi, S. & Pengpid, S. "Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the association of Southeast Asian Nations(ASEAN)", *Asian Journal of Psychiatry*, 26, 2017, p.35.

7) Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. "A systematic review of studies of depression prevalence in university students", *Journal of Psychiatric Research*, 47, 2013, p.391에서 재인용.

8) 위의 논문, p.397.

역되는데, 이중 mindfulness가 가장 보편적으로 사용되고 있다.⁹⁾

위빠싸나는 ‘관찰대상의 속성(불교에서는 고(苦), 무상(無常), 무아(無我)의 세 가지 자연적 성품을 뜻한다)을 꿰뚫어 본다’는 의미를 담고 있으며,¹⁰⁾ 따라서 위빠싸나 명상은 몸의 움직임에 대한 알아차림을 근간으로 하여 느낌, 사고, 욕구, 감정 등 마음의 현상을 즉각적으로 알아차리는 것을 특징으로 한다.¹¹⁾ 사띠는 이러한 위빠싸나 명상의 심리적 과정들 중 하나로서, “대상에 대해서 순간순간을 놓치지 않는 마음작용”¹²⁾을 말한다. 즉, 대상을 잊거나 놓아버리지 않고 마음을 챙겨서 마주하고 있는 것이다. 사띠는 마음집중(定)과 지혜(慧)의 공동의 기반이 된다.¹³⁾

많은 심리학자들이 위빠싸나 명상과 사띠 즉 마음챙김의 유용성에 주목하고 마음챙김을 심리학적 관점에서 재정의하였다. 이들은 마음챙김을 “특별한 방식으로 즉 의도적으로, 현재의 순간에, 비판단적으로 주의를 기울이는 과정”¹⁴⁾이라고 개념화하였으며, “생각, 느낌, 신체적 감각에 대해 회피하거나 또는 압도되지 않고 이러한 경험들을 자각하는 것”¹⁵⁾이라고 보았다. 또한 생각과 감정을 보다 민감하게 인식하고, 이러한 생각과 감정을 자기 자신이나 현실의 정확한 반영이라기보다는 내적인 정신적 사건으로서 거리를 두고 볼 수 있는 능력¹⁶⁾이라고 하였다. 결국 마음챙김이란 현재 몸과 마음에서 일어나는 경험에 대해 회피하거나 압도되지 않고 비판단적인 태도를 가지고 주의를 기울이는 것으로, 자신에게 일어나는 현상들을 흘러가는 하나의 정신적 사건으로서 거리를 두고 지켜보는 것이라고 할 수 있다.

그동안 심리학과 치료 분야에서 마음챙김을 중심으로 많은 연구가 이루어졌다. 특히 마음챙김을 활용한 치료법의 효과성에 관한 연구가 활발하게 이루어졌는데, 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR),¹⁷⁾ 변

9) 정준영, 박성현, 「초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언」 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제22권 제1호 (서울: 한국상담심리학회, 2010), p.2.

10) 위의 논문, p.4.

11) 박성현, 「위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료」 『인지행동치료』 제7권 제2호 (서울: 한국인지행동치료학회, 2007), p.88.

12) 정준영, 박성현, 앞의 논문, p.10.

13) 위의 논문, p.9.

14) Kabat-Zinn, J. 『Where you go, there you are』 (New York: Hyperion, 1994), p.4.

15) Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. "Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation", *Personality and Individual Differences*, 54(3), 2013, p.453.

16) Teasdale, J. D. et al., "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 2000, pp.615-623 참조.

17) Kabat-Zinn, J. 『Full catastrophe living』 (New York: Delta, 1990).

증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT),¹⁸⁾ 마음챙김에 기반한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT),¹⁹⁾ 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy: ACT)²⁰⁾ 등 마음챙김에 기반한 치료적 개입의 긍정적인 효과들이 많은 연구들을 통해 보고되었다. 예를 들면, 베어(Baer)의 메타분석 연구에서는 MBSR과 MBCT가 통증, 불안, 우울 등에 효과가 있는 것으로 나타났고,²¹⁾ 호프만(Hofmann) 등의 메타분석 연구에서도 마음챙김을 기반으로 한 치료가 우울과 불안 감소에 효과가 있는 것으로 보고되었다.²²⁾ 국내 연구를 대상으로 한 메타분석 연구²³⁾에서도 마음챙김이 심리적 스트레스, 우울, 불안, 정신병리의 심각도, 충동성, 부정정서를 감소시키고, 자아존중감을 향상시키는 것으로 확인되었다.

이 외에도, 높은 수준의 마음챙김은 높은 삶의 만족도와 연관이 있을 뿐 아니라,²⁴⁾ 높은 자존감을 갖게 하고, 긍정적인 정서는 더 경험하고 부정적인 정서는 덜 경험하는데 도움이 된다.²⁵⁾ 객관성과 유연성을 길러주고,²⁶⁾ 부정적 정서의 조절과도 관계가 있다.²⁷⁾ 또한 주관적 안녕감을 높이고, 심리적 증상과 정서적 반응성을 낮추며, 행동 조절 능력의 향상을 가져오는 것으로 나타났다.²⁸⁾

따라서 마음챙김은 대학생들의 우울에 대처하고 치료적으로 개입하는 데 효과적인 방법이 될 수 있다. 마음챙김은 현재 일어나는 일체의 현상에 대해 “아무것도 개입시키지 않고

-
- 18) Linehan, M. M., & Wilks, C. R. "The Course and Evolution of Dialectical Behavior Therapy", *American Journal of Psychotherapy*, 69(2), 2015, pp.97-110.
- 19) Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, 이우경, 조선미, 황태연 역, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료』, 서울: 학지사, 2006.
- 20) Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. "Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes", *Behaviour Research and Therapy*, 44, 2006, pp.1-25.
- 21) Bear, R. "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 2003, pp.131-135.
- 22) Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review", *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 2010, p179.
- 23) 이혜진, 박형인, 「마음챙김 기반치료의 효과」 『한국심리학회지: 임상』 제34권 제4호 (서울: 한국임상심리학회, 2015), p.1021.
- 24) Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. "Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations", *Personality and Individual Differences*, 56, 2014, p.168.
- 25) Brown, K. W. & Ryan, R. M. "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Psychology*, 84(4), 2003, p.831.
- 26) Bishop, S. R. et al. "Mindfulness: A proposed operational definition", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 2004, pp.232-233 참조.
- 27) 조신해, 「마음챙김 성향이 부정적 정서의 발생 및 회복에 미치는 영향」 (연세대학교 석사학위논문, 2012), pp.34-35.
- 28) Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. "Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies", *Clinical Psychology Review*, 31, 2011, p.1052.

오로지 순수하게 깨어서 경험되는 의식 경험을 바라보는 것”²⁹⁾이므로, 이러한 마음상태는 육체적, 정신적 현상에 의해 유발되는 느낌이나 감정에 강박적으로 집착하거나 회피하는 것을 막아주며, 습관화되고 자동화된 사고양식으로부터 벗어날 수 있는 새로운 시야를 제공해 줄 수 있다.³⁰⁾ 즉, 우울한 사람들이 주로 갖게 되는 부정적인 감정과 사고에 대해, 이를 순간순간 알아차리고 거리를 두고 지켜보면서 덜 몰두하게 함으로써 결국 우울을 감소시킬 수 있을 것이다. 마음챙김이 우울에 미치는 이러한 효과는 전술한 바와 같이 그동안 마음챙김에 기반한 치료법들에 대한 연구를 통해 확인되어 왔으며, 대학생들을 대상으로 한 김은진의 연구³¹⁾, 박성현의 연구³²⁾를 비롯하여 마수다(Masuda)와 툴리(Tully)의 연구³³⁾에서도 마음챙김과 우울 간의 부적 관계가 보고된 바 있다. 또한 이봉건의 연구에서도 마음챙김에 기반한 개입방법이 대학생들의 우울에 효과가 있는 것으로 확인되었다.³⁴⁾

한편, 마음챙김 및 우울과 연관이 있는 또 다른 변인으로 영성이 있다. 영성이란 “일종의 생명력으로, 내재된 능력이며, 자신을 타인과 우주와 연결시켜 주는 우주적 에너지”를 말한다.³⁵⁾ 영성은 전인적 건강을 위한 중요한 요소로서, “개인의 필수적인 그리고 실존적인 본성”³⁶⁾이라고 할 수 있다. 영성은 종교성과는 구분되는데, “영성이 신성함에 대한 좀 더 개인적인 것인데 반해 종교성은 특정한 신앙, 관습, 의례의 틀 안에서 영성을 포함”³⁷⁾하는 것으로, 영성이 좀 더 개인적이고 주관적인 데 비해 종교성은 개인적인 면을 가지고 있으면서도 의례적이고 제도적인 부분을 강조한다는 점에서 차이가 있다고 할 수 있다. 최해림은 영성이 종교성보다 신념, 가치관 등을 대표하는 좀 더 넓은 개념이라고 설명하였다.³⁸⁾ 조삼복(2013)은 연구자들의 정의를 종합하여 영성

29) 김정호, 「마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의」, 『인지행동치료』 제4권 제2호 (서울: 한국인지행동치료학회, 2004), p.29.

30) Segal, Z. V. 외, 앞의 책, pp.69-108 참조.

31) 김은진, 「마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적 사고, 우울에 미치는 영향」, 『청소년복지연구』 제17권 제4호 (서울: 한국청소년복지학회, 2015), p.11.

32) 박성현, 「마음챙김 척도 개발」 (가톨릭대학교 박사학위논문, 2006), p.58.

33) Masuda, A. & Tully, E. C. “The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample”, *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 2012, p.69.

34) 이봉건, 「한국판 마음챙김 명상이 대학생의 우울증상, 마음챙김 수준 및 몰입수준에 미치는 효과」, 『한국심리학회지: 임상』 제27권 제1호 (서울: 한국임상심리학회, 2008), pp.339-340.

35) 이경열, 김정희, 김동원, 「한국인을 위한 영성척도의 개발」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 15(4) (서울: 한국상담심리학회, 2003), p.714.

36) Gall, T. L., Malette, J., & Guirguis-Younger, M. “Spirituality and religiousness: A diversity of definitions”, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13, 2011, p.165.

37) Leigh, J., Bowen, S., & Marlatt, G. A. “Spirituality, mindfulness and substance abuse”, *Addictive Behavior*, 30(7), 2005, p.1336.

38) 최해림, 「상담에서 영성의 문제」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제13권 제1호 (서울: 한국상담심리학회, 2001), p.5.

에 대해 다음과 같이 정의하였다.

영성은 종교와 무관하며, 오히려 종교의 차원을 뛰어넘는 것으로 이해할 수 있으며, 영성은 모든 사람들에게 내재하는 것으로 누구나 영성을 가질 수 있으며, 영성은 어느 한 측면만이 아닌 통합적이고 전체적이며, 상호관계적인 의미로 이해할 수 있으며, 영성에는 인간의 한계, 인간의 통제를 넘어선 초월, 초월성, 초월적인 힘의 의미가 있다.³⁹⁾

이러한 영성은 정서적 유능성 및 지각된 사회적지지, 탄력성, 낙관성과 정적인 관계가 있으며,⁴⁰⁾ 스트레스와는 부적 관계가 있고,⁴¹⁾ 개인의 삶의 질과는 긍정적인 관계가⁴²⁾ 있는 것으로 나타났다. 즉, 영성은 건강한 생활양식을 계발하게 하고, 심리사회적 지지를 발견하게 하며, 고통이나 스트레스뿐만 아니라 불안, 공포, 분노, 좌절과 같은 부정적인 정서들을 좀 더 효과적으로 다루는데 도움이 된다고 할 수 있다.

영성은 우울과도 관계가 있는데, 영적 경험과 우울사이에 유의미한 부적 상관이 있었고,⁴³⁾ 국내 연구에서도 중년 여성을 대상으로 한 연구⁴⁴⁾와 대학생들을 대상으로 한 연구⁴⁵⁾ 모두 영성과 우울의 관계에서 유의미한 부적 상관이 나타났다. 또한 영성이 우울을 감소시키는 데 효과가 있는 것으로 확인되었으며,⁴⁶⁾ 리키(Rickhi) 등의 연구에서는 8주 간의 영성학습 프로그램 참여 후에 우울 심각도가 유의미하게 감소되고 회복률이 증가하였다. 그리고 그 효과는 6개월 이상 지속되었다.⁴⁷⁾

밀러(Miller)와 켈리(Kelly)는 영성이 우울에 대한 강력한 보호요인이 된다고 보았

39) 조삼복, 「대학생용 영성 프로그램 개발」 (경북대학교 박사학위논문, 2013), pp.12-13.

40) 이예나, 「영성과 정신건강의 관계: 척도 개발을 위한 예비 연구 및 심리학적 변인과의 관계 연구」 (고려대학교 석사학위논문, 2013), p.39.

41) Tuck, I., Alleyne R., & Thinganjana, W. "Spirituality and stress management in healthy adults", *Journal of Holistic Nursing*, 24, 2006, pp.249-250.

42) Sawatzky, R., Ratner, P. A., & Chiu, L. "A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life", *Social Indicators Research*, 72, 2005, p.173.

43) Bennett, K. S. & Shepherd, J. M. "Depression in Australian women: The varied roles of spirituality and social support", *Journal of Health Psychology*, 18(3), 2012, p.433.

44) 홍주연, 윤미, 「중년 여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향」 『한국심리학회지: 여성』 제18권 제1호 (서울: 한국여성심리학회, 2013), pp.227-228.

45) 장은주, 「대학생의 영성, 감성, 우울 간의 상관관계 연구」(연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 2006), p.33.

46) Rentala, S., Lau, B. H. P., & Chan, C. L. W. "Association between spirituality and depression among depressive disorder patients in India", *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(4), 2017, p.319에서 재인용.

47) Rickhi, B. et al., "A spirituality teaching program for depression: A randomized controlled trial", *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 42(3), 2011, p.325.

다.⁴⁸⁾ 즉, 영성은 “개인의 삶에 의미와 방향을 제공해주고, 고통스러운 일들을 다루는 데 도움”⁴⁹⁾을 주기 때문에, 우울로 인해 삶의 의미를 잃고 무망감과 미래에 대한 비관적인 생각에 깊이 빠지는 위험으로부터 보호하는 역할을 할 수 있을 것이다.

마음챙김은 이러한 영성 수준의 향상에 도움이 된다. 마음챙김은 자신의 내면세계와 만나도록 도움으로써 영성의 성장을 돕고, 마음챙김으로 인한 전인적 존재방식이 새로운 사고의 틀을 열어주기 때문에, 경험을 깊게 해주고, 삶을 보다 풍성하게 해주며, 궁극적으로 개인이 만든 조건에서 자유로운 해방을 얻을 수 있게 한다.⁵⁰⁾ 마음챙김은 또한 자신 및 타인과 친절, 수용, 온정을 가지고 관계 맺는 능력과 관계가 있으며,⁵¹⁾ 나와 타인, 그리고 자연과의 일체감과 연결성을 깨닫도록 한다.⁵²⁾ 이런 변화야말로 영성 수준의 향상을 의미한다고 할 것이다. 그동안 마음챙김과 영성 간의 긍정적인 관계가 몇몇 연구들을 통해 확인된 바 있으며,⁵³⁾ 카모디(Carmody) 등의 연구에서는 마음챙김 수준의 향상이 영성 수준의 향상을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다.⁵⁴⁾ 콕(Cobb) 등은 “마음챙김이 영적 자각과 더불어 궁극적으로는 보다 통합된 영적인 삶으로 나아가는 관문”⁵⁵⁾이라고 표현하고, 마음챙김과 영성의 정적인 관계를 경험적 연구를 통해 검증하였다.⁵⁶⁾ 결과적으로, 마음챙김은 영성에 긍정적인 영향을 미치고, 향상된 영성은 우울 감소를 가져올 수 있을 것이다.

나아가, 마음챙김은 자기수용과도 관련이 있다. 자기수용이란 “자신의 신체적 조건이나 생리적 현상을 있는 그대로 경험하고 받아들이는 것이며 자신의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 심리적 현상을 자신의 것으로 솔직하게 인정하고 책임지는 것”⁵⁷⁾이

48) Desrosiers, A. & Miller, L. “Relational spirituality and depression in adolescent girls”, *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 2007, p.1022에서 재인용.

49) Rentala, S. 외, 앞의 논문, p.319에서 재인용.

50) 박미옥, 「마음챙김(Mindfulness)의 교육적 의미와 적용에 관한 연구」 (동국대학교 박사학위논문, 2014), p.55.

51) Davis, D. M. & Hayes, J. A. “What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research”, *Psychotherapy*, 48(2), 2011, p.198에서 재인용.

52) 박미옥, 앞의 논문, p.55.

53) Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. “Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students”, *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 1998, pp.581-599. Wachholtz, A. B., & Pargament, K. I. “Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes”, *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 2005, pp.369-384.

54) Carmody, J. Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. “Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms”, *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 2008, pp.396-397.

55) Cobb, E., Kor, A., & Miller, L. “Support for adolescent spirituality: Contributions of religious practice and trait mindfulness”, *Journal of Religion and Health*, 54, 2015, p.868에서 재인용.

56) 위의 논문, p.867.

57) 이형득, 『본성실현상담』 (서울: 학지사, 2003), p.232.

다. 또한 “자신이 지적으로, 바르게, 유능하게 행동하는지의 여부와 관계없이, 그리고 다른 사람들이 자신을 인정하고 존중하고 사랑하는지의 여부와 관계없이 한 개인이 자신을 온전하고 무조건적으로 수용하는 것을 의미한다.”⁵⁸⁾ 결국 자기수용은 자신의 전 측면들을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 것이며, 자신이나 타인이 중요하게 여기는 어떤 조건이나 평가와 관계없이 자신을 무조건적으로 수용하는 것이라고 볼 수 있다.

자기수용은 존재적 차원에서 자신을 온전하게 받아들이는 것으로, 내적 성장 및 행복한 삶을 위한 중요한 과정이자 태도가 된다. 자존감이 삶의 질과 정신건강을 결정하는 핵심적인 요소인 것은 사실이나, 불안정한 자존감은 적응에 한계가 있고 때로는 오히려 부정적인 영향을 미칠 수도 있다는 점에서 안정적인 자존감 형성을 위해서는 자기평가가 배재된 자기수용이 중요하다.⁵⁹⁾

이렇듯 자기수용은 심리적 안녕을 위한 중요한 요소로서, 행복이나 삶의 만족도와는 정적 관계가, 우울이나 불안과는 부적 관계가 있으며, 자존감을 통계적으로 통제할 후에도 자기수용이 부적 사건에 상상으로 노출된 후의 기분 유지와 정적인 관계가 있었다.⁶⁰⁾ 아동들에게 자기수용 증진 프로그램을 실시한 후에 심리적 안녕감은 유의미하게 증가하는 한편 우울은 감소되었으며,⁶¹⁾ 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 자기수용이 높을 때 심리적 안녕감은 증가되고 우울은 감소되는 것으로 나타났다.⁶²⁾ 특히 자기수용은 대학생들의 우울을 완화시키는 보호요인으로서 역할을 하는 것으로 밝혀졌다.⁶³⁾

마음챙김은 이러한 자기수용의 향상에 긍정적인 역할을 하는 것으로 보인다. Kong (Kong) 등은 “높은 수준의 마음챙김을 하는 사람들은 자신이 바꿀 수 없는 생각, 느낌, 상황들과 맞서서 겨루거나 타인의 기준에 의해 자신의 가치를 평가하기보다는 스스로의 생각, 느낌, 상황을 수용하는 경향이 있다”⁶⁴⁾고 하였다. 따라서 자기평가를 줄이고 그것을 수용으로 대체할 수 있는 가장 간단하면서도 자연스러운 방법 중 하나는

58) Ellis, A.(1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp.99-112), New York: Springer, p.101.

59) 김광웅, 「자기존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계」 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 제19권 제4호 (서울: 한국상담심리학회, 2007), pp.984-985.

60) Chamberlain, J. M. & Haaga, D. A. F. “Unconditional self-acceptance and psychological health”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 2001, pp.169-170.

61) 김사라형선, 「어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과」 (한양대학교 박사학위논문, 2005), p.82.

62) Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. “Dimensions of perfectionism, unconditional self-Acceptance, and depression”, *Journal of Rational-Emotive-Cognitive- Behavior Therapy*, 21, 2003, p.126.

63) 곽현주, 김현주, 「한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석」 『청소년학연구』 제20권 제7호 (서울: 한국청소년학회, 2013), p.84.

64) Kong, F. 외, 앞의 논문, p.168.

바로 마음챙김 하는 정신구조를 갖는 것이다.⁶⁵⁾ “마음챙김을 통한 자기수용이 경험에 의 개방성을 높이고, 지금-여기에 존재하는 나 자신을 있는 그대로 바라볼 수 있게 하기 때문이다.”⁶⁶⁾ 자기수용을 방해하는 장벽 중 하나는 자신이 했던 과거의 실수를 받아들이지 못하는 것인데, 만약 과거의 실수를 마음챙김의 자세로 바라본다면, 모든 실수는 교훈과 더불어 성장을 위한 가능성을 담고 있다.⁶⁷⁾ 따라서 마음챙김을 통해 현재의 내적 경험에 주의를 집중하고 이를 허용적인 자세로 대하는 것은, 현재 순간의 경험에 대한 수용적 태도를 넘어서 강점과 결점을 비롯한 자신의 전 측면 및 존재에 대한 인정과 무조건적인 수용으로 확장될 수 있을 것이다.

선행연구에서도 톰슨(Thompson)과 왈츠(Waltz)의 연구,⁶⁸⁾ 보울린(Bowlin)과 베어(Baer)의 연구,⁶⁹⁾ 장유선의 연구⁷⁰⁾에서 마음챙김과 자기수용 간에 유의미한 정적 상관이 있었으며, 마음챙김에 기반한 치료가 자기수용에서의 향상을 가져온다는 것이 경험적 연구를 통해 검증되었다.⁷¹⁾ 이러한 연구 결과들은 마음챙김이 자기수용을 배양하는 실제적인 방법이 될 수 있음을 보여준다. 결국, 마음챙김은 자기수용의 향상을 돕고, 이렇게 향상된 자기수용은 우울 감소에 기여할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 선행연구들에 근거하여, 대학생들의 마음챙김과 우울의 관계에서 영성과 자기수용이 매개역할을 할 것으로 가정하였다. 즉, 앞에서 살펴본 마음챙김과 영성, 우울 간의 관계, 그리고 마음챙김과 자기수용, 우울 간의 관계를 볼 때, 마음챙김과 우울의 관계에서 영성과 자기수용이 각각 매개역할을 할 것으로 짐작할 수 있다. 그동안 영성과 우울의 관계에 대한 연구가 상대적으로 많지 않았고,⁷²⁾ 자기수용과 우울의 관계에 대한 연구 역시 최근에서야 이루어지고 있으므로,⁷³⁾ 변인들 간의 관계를 명확히 검토할 필요가 있다.

65) Carson, S. H. & Langer, E. J. “Mindfulness and self-acceptance”, *Journal of Rational & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 2006, p.29에서 재인용.

66) 이유라, 「자기수용과 우울의 관계: 자기초점적 주의와 인지적 유연성의 매개효과」 (가톨릭대학교 석사학위논문, 2017), p.36.

67) Carson, S. H. & Langer, E. J. 앞의 논문, p.34.

68) Thompson, B. L. & Waltz, J. “Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance”, *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 2008, p.123.

69) Bowlin, S. L. & Baer, R. A. “Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning”, *Personality and Individual Differences*, 52, 2012, p.413.

70) 장유선, 「청소년의 내현적 자기애와 무조건적 자기수용: 마음챙김과 지각된 사회적 지지의 조절효과」 (가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문, 2006), p.49.

71) Xu, W., Wang X., & Liu, X. “Self-acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress”, *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 116(2), 2015, p.514에서 재인용.

72) 홍주연, 윤미, 앞의 논문, p.223.

73) 이유라, 앞의 논문, p.10.

나아가, 마음챙김은 영성과 자기수용의 이중매개를 통해서도 우울에 영향을 미칠 것으로 보인다. 선행연구에 의하면, 대학운동선수들의 영적 안녕과 자기수용 사이에 정적 상관이 있었으며,⁷⁴⁾ 직장인 집단에서는 영성증진 집단상담 프로그램 참여 후에 심리적 안녕감의 하위요인인 자기수용에서 유의미한 향상이 나타났다.⁷⁵⁾ 또한 암환자들을 대상으로 한 민소영의 연구에서는 번역한 영적건강 척도의 요인으로 자기수용이 포함되어었는데, 그 내용은 주로 자신의 현재 느낌이나 감정 상태에 대한 인식과 수용으로 구성되어 있었다.⁷⁶⁾ 이러한 연구 결과들은 영성과 자기수용 사이의 긍정적인 관계를 보여주는 것으로, 영성이 자기수용에 미치는 긍정적인 영향력을 유추해 볼 수 있다. 이러한 관련성에도 불구하고 그동안 영성과 자기수용의 관계에 대한 경험적인 연구가 매우 빈약하였으며, 특히 마음챙김과 우울의 관계에서 영성과 자기수용이 서로 어떻게 관련을 맺는지에 초점을 맞춘 연구는 없었다. 따라서 본 연구가 두 변인의 관계에 대한 보다 직접적인 탐색의 기회가 될 것이며, 나아가 마음챙김과 영성, 자기수용, 우울의 관계를 종합적으로 살펴볼 수 있을 것이다.

김은진은 지금까지 마음챙김 효과 연구들이 프로그램 결과 중심의 연구가 대다수를 차지하고 있으며, 일상에서 마음챙김 하는 정도가 가지는 영향력과 그 메커니즘에 대한 연구는 상대적으로 도외시되었음을 지적하였다.⁷⁷⁾ 순간순간의 경험을 개방적이고 비판단적인 방식으로 자각하는 자연스러운 경향성은 개인마다 그 수준이 다르며,⁷⁸⁾ 최근의 연구들은 명상수행을 하지 않는 사람들에게서도 마음챙김에 개인차가 있다는 것을 보여주고 있다.⁷⁹⁾ 따라서 개인차가 있는 심리적 특성으로 마음챙김에 접근하는 것은 마음챙김으로 인한 심리적 적응의 다양한 결과 및 관련된 심리적 기제들을 좀 더 폭넓게 이해하고 활용하는 데 도움이 될 것이다. 또한 많은 시간과 비용, 지속적인 참여의 문제와 같은 장기 마음챙김 프로그램의 한계를 보완해 줄 대안을 마련하는데 교육적 시사점을 제공받을 수 있을 것으로 본다.⁸⁰⁾

이에 본 연구에서는 마음챙김이 영성과 자기수용을 매개로 우울에 미치는 경로를

74) 이미숙, 남정훈, 이인화, 「대학운동선수의 영성안녕과 자아존중감 및 심리적안녕감의 관계」 『한국여성체육학회지』 제25권 제3호 (서울: 한국여성체육학회, 2011), p.142.

75) 김세봉, 변상해, 「영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 미치는 효과」 『한국콘텐츠학회논문지』 제12권 제1호 (서울: 한국콘텐츠학회, 2012), p.454.

76) 민소영, 「암환자의 영적건강(Spiritual health) 상태에 관한 탐색적 연구」 (이화여자대학교 석사학위논문, 1995), pp.19-23.

77) 김은진, 앞의 논문, pp.3-4.

78) Barnhofer, T., Duggan, D. S., & Griffith, J. W. "Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms", *Personality and Individual Differences*, 51, 2011, p. 959.

79) Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. "Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination", *Personality and Individual Differences*, 50, 2011, p.222.

80) 김은진, 앞의 논문, p.4.

구조방정식 모형분석 방법을 통해 검증하고자 한다. 또한 마음챙김, 영성, 자기수용, 우울의 수준이 성별에 따라 다르게 나타난 연구 결과들⁸¹⁾이 있으므로, 성별에 따른 모형의 동일성 여부를 살펴볼 것이다. 대학생들을 대상으로 마음챙김의 효과를 검증하는 것은 우울이라는 위협적인 심리적 질환으로부터 이들을 보호하고, 인생을 보다 깊이 있고 성숙한 방향으로 이끌어가도록 안내하는 데 있어 유용한 자료가 될 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에는 전북지역 소재 4년제 대학교에 재학하고 있는 538명의 대학생들이 참여하였다. 자료 수집은 본 연구자와 동료 교수들이 담당하고 있는 다수의 교양강좌들을 통해 이루어졌으며, 설문에 대한 방법 및 주의사항을 안내한 후 설문이 실시되었다. 연구에 참여한 참가자들의 나이는 만 18~30세(평균 21.60세, 표준편차 2.20세) 범위였으며, 성별은 남자가 313명(58.2%), 여자가 225명(41.8%)이었다. 학년은 1학년 109명(20.3%), 2학년 151명(28.1%), 3학년 157명(29.2%), 4학년 120명(22.3%)이었다.

2. 측정도구

1) 마음챙김 척도

대학생들의 마음챙김 수준을 측정하기 위하여 박성현이 개발한 마음챙김 척도⁸²⁾를 사용하였다. 본 척도는 위빠싸나 명상의 기본적 지침을 충실히 따르면서도 일반인들의 마음챙김 수준을 객관적으로 측정할 수 있는 도구로 제작되었다.⁸³⁾ 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용 및 탈중심적 주의의 네 가지 하위요인이 있으며, 5문항씩 총 20문

81) 원두리, 김교현, 「한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구」 『한국심리학회지: 건강』 제11권 제4호 (서울: 한국건강심리학회, 2006), p.882. Desrosiers, A. & Miller, L. 앞의 논문, p.1028. Negovan, V., Bagana, E. & Dinca, S. "Gender, age, and academic standards of school differences in adolescent's self-acceptance", *Procedia Social and Behavioral Science*, 12, 2011, p.44.

82) 박성현, 앞의 논문, 2006, p.115.

83) 위의 논문, p.86.

항이다. ‘한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다’ ‘나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를 놓치는 경우가 많다’ 등의 문항으로 구성되어 있다. 5점 리커트(Likert) 척도로서, 본 연구에서는 모두 역산 처리하여 총점이 높을수록 마음챙김의 수준이 높음을 의미하도록 하였다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 .93이었으며 요인별로는 .78~.84였다.

2) 영성 척도

이경열이 개발한 영성 척도⁸⁴⁾를 사용하였다. 초월성, 삶의 의미와 목적, 자비심, 내적자원, 자각, 연결성의 6개 하위요인이 있으며, 요인별로 5문항씩 총 30문항으로 구성되어 있다. 문항으로는 ‘내 삶은 의미와 목적이 있다’ ‘나는 자아를 넘어 더 큰 나를 발견한다’ 등이 있다. 5점 리커트 척도로서, 총점이 높을수록 영성의 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 전체 .92였으며 요인별로는 .71~.79였다.

3) 무조건적 자기수용 척도

챔버레인(Chamberlain)과 하가(Hagga)가 개발한 무조건적 자기수용 척도⁸⁵⁾를 사용하였다. 총 20문항인데, 서은경은 예비연구 과정에서 문항 간 역상관이 나타나거나 문항-총점 간 상관이 .2이하인 문항, 그리고 탐색적 요인분석에서 공통분이 .30이하로 낮은 문항 8문항을 제거하고 12문항만을 연구에 사용하였다.⁸⁶⁾ 본 연구에서도 서은경이 사용한 12문항을 사용하였으며, 탐색적 요인분석을 통해 재검토한 후 요인부하량이 .30 이하로 낮은 네 문항을 제외한 8문항을 연구에 사용하였다. 내용은 ‘나에게 중요한 어떤 목표를 이루지 못한다 해도, 나는 가치 있는 사람이라 생각한다’, ‘내가 그저 한 인간이라는 사실만으로도 나는 가치로운 존재라고 생각한다’ 등의 문항으로 구성되어 있다. 구조방정식 분석을 위해, 전체 문항을 한 요인으로 간주하여 요인분석한 후 요인부하량이 가장 높은 문항과 가장 낮은 문항을 짝지어 동일한 꾸러미에 할당하는 방식⁸⁷⁾으로 두 개의 문항꾸러미를 제작하여 측정변인을 구성하였다. 7점 리커트 척도로

84) 이경열, 「영성증진훈련프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지 및 삶의 질에 미치는 효과」(전북대학교 박사학위논문, 2005), p.108.

85) Chamberlain, J. M. & Haaga, D. A. F. 앞의 논문, pp.175-176.

86) 서은경, 「수퍼바이지의 완벽주의와 개인 수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과」(이화여자대학교 박사학위논문, 2011), pp.66-67.

87) 손슬기, 「대학생 생활 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미, 자기 자비의 매개효과 검증」(이화여자대학교 석사학위논문, 2014), p.42.

서, 본 연구에서의 신뢰도는 전체 .82였으며, 측정변인별로는 .66과 .69였다.

4) 우울 척도

대학생들의 우울 정도를 평가하기 위해 미국 정신보건연구원에서 제작한 CES-D (The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)⁸⁸⁾를 사용하였다. CES-D는 일반인들의 우울 수준을 측정하기 위한 척도로서, 총 20문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 1점(극히 드물게)부터 4점(거의 대부분) 범위로 체크한다. 문항의 내용은 '평상시에는 아무렇지 않았던 일들을 가지고도 귀찮게 느껴진다', '입맛이 없다' 등이다. 구조방정식 분석을 위해 무조건적 자기수용 척도와 같은 방식으로 세 개의 측정변인을 구성하였다. 본 연구에서의 신뢰도는 전체 .89였으며, 측정변인별로는 .69~.74였다.

3. 분석방법

수집된 자료는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저, 각 변인의 전반적인 경향을 살펴보기 위하여 기술통계 및 상관 분석을 실시하였다. 다음으로, 확인적 요인분석을 통해 측정모형에 대한 타당성을 검증하고, 연구모형에 대한 구조방정식 모형분석을 실시하였다. 최대우도법(ML)으로 실시하였으며, 결측치 처리는 완전정보 최대우도법(FIML)을 사용하였다. 이후 직접효과, 간접효과 및 총 효과를 분석하고 매개효과를 검증하였으며, 다집단분석을 통해 성별에 따른 연구모형의 동일성 여부를 검증하였다.

III. 연구 결과

1. 변인들의 기술통계 및 상관분석

대학생들의 마음챙김, 영성, 자기수용, 우울의 평균과 표준편차 및 왜도, 첨도를 산출하여 <표 1>에 제시하였다. 변인들의 왜도와 첨도를 확인한 결과, 모든 변인에서 왜

88) 권민주, 「스트레스가 청소년의 우울 및 신체 증상에 미치는 영향」(부산대학교 석사학위논문, 2008), p.17에서 재인용.

도의 값이 2를 초과하지 않고, 첨도의 값이 7을 초과하지 않으므로 본 연구의 자료는 정규성 가정을 충족하는 것으로 확인되었다.⁸⁹⁾

변인들에 대한 상관분석 결과, 마음챙김과 영성($r=.36, p<.01$), 자기수용($r=.40, p<.01$) 사이에는 유의미한 정적 상관이 있었으며, 마음챙김과 우울($r=-.65, p<.01$) 사이에는 유의미한 부적 상관이 나타났다. 또한 영성과 자기수용($r=.59, p<.01$) 사이에는 유의미한 정적 상관이 있었으며, 우울과 영성($r=-.45, p<.01$), 우울과 자기수용($r=-.52, p<.01$)의 관계에서는 모두 유의미한 부적 상관을 보였다. 변인들의 상관분석 결과는 <표 1>과 같다.

<표 1> 변인들의 기술통계치 및 상관계수

	1	2	3	4	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도
1. 마음챙김	-				75.97	14.29	-.44	-.24
2. 영성	.36**	-			102.90	14.58	-.05	.11
3. 자기수용	.40**	.59**	-		36.84	7.14	-.20	.78
4. 우울	-.65**	-.45**	-.52**	-	37.73	9.33	.71	.28

** $p<.01$

2. 연구모형 검증

연구모형 검증에 앞서, 마음챙김, 영성, 자기수용, 우울의 측정변인들이 해당 잠재변인을 적절히 구인하는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형의 적합도 평가는 χ^2 수치와 함께 RMSEA, TLI, CFI를 기준으로 하였다. RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08 이하면 괜찮은 적합도, .10 이하면 보통 적합도로 간주된다. 또한 TLI와 CFI는 .90 이상이면 좋은 적합도를 보이는 것으로 평가된다.⁹⁰⁾

측정모형의 적합도 지표들을 확인한 결과, $\chi^2=395.612(df=84)$, $p<.001$, TLI=.915, CFI=.941, RMSEA=.083으로서, TLI와 CFI 지수가 모두 .90 이상이고 RMSEA가 .10보다 낮아 보통의 적합도 수준을 보여주었다. 따라서 측정변인들이 잠재변인의 구성개념

89) Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. "Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-western sample", *Educational and Psychological measurement*, 63(4), 2003, p.642에서 재인용.

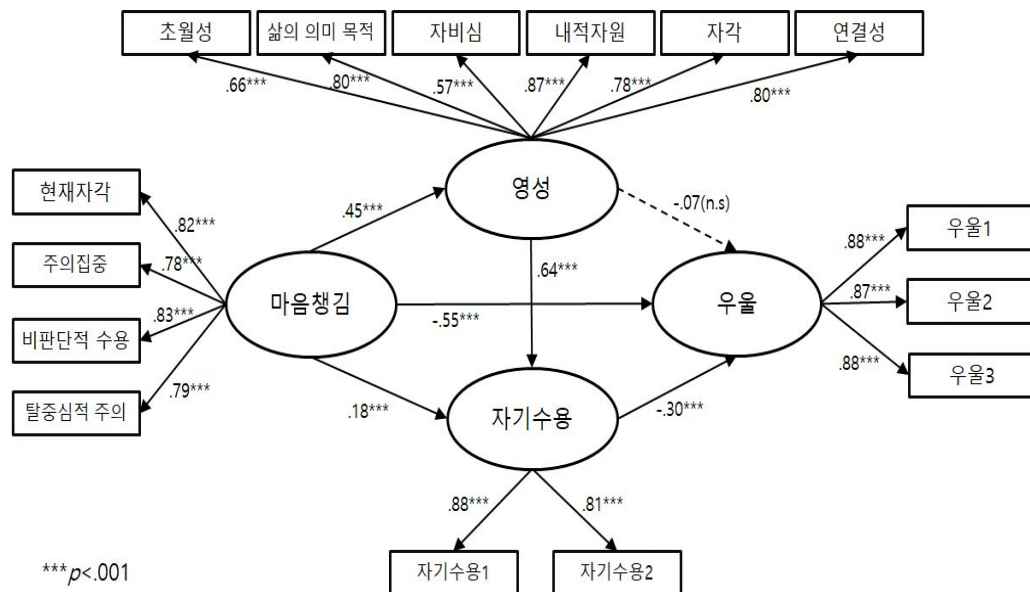
90) 홍세희, 『구조방정식 모형의 다양한 모형』, 서울: 에스앤엠 리서치 그룹, 2012, pp.301-308.

을 타당하게 설명하고 있는 것으로 확인되었다.

구조모형 추정 가능성이 확인되었으므로 마음챙김, 영성, 자기수용, 우울 간의 구조적 관계를 탐색하기 위해 연구모형을 검증하였다. <표 2>에 제시된 바와 같이, 연구모형의 적합도는 TLI와 CFI가 모두 .90 이상이며, RMSEA가 .10보다 작아 양호한 적합도 수준을 보여주었다. 연구모형은 <그림 1>과 같다.

<표 2> 연구모형의 적합도

적합도 지수	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	395.612	84	.915	.941	.083 (90%; .075~.091)



<그림 1> 연구모형(표준화계수)

연구모형의 경로계수들을 살펴본 결과, 영성에서 우울로 가는 경로를 제외한 모든 경로가 유의미한 것으로 나타났다. 먼저 마음챙김이 우울로 가는 직접 경로가 부적으로 유의미하여($\beta = -.55$, $p < .001$), 마음챙김이 높을수록 우울 수준이 낮아진다는 것을 알 수 있었다. 마음챙김이 영성으로 가는 경로($\beta = .45$, $p < .001$)와 마음챙김이 자기수용으로 가는 경로($\beta = .18$, $p < .001$)가 정적으로 유의미하였으며, 따라서 마음챙김을 할수록 영성과 자기수용의 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 또한 영성이 자기수용으로 가는 경로($\beta = .64$, $p < .001$) 역시 정적으로 유의미하게 나타났다. 한편, 자기수용에서 우울로

가는 경로($\beta = -.30$, $p < .001$)는 부적으로 유의미하게 나타났다. 이는 자기수용이 높을수록 우울 수준은 낮아진다고 해석할 수 있다.

〈표 3〉 연구모형의 경로계수

경로	B	β	SE	t
마음챙김 → 영성	.23	.45	.03	8.16***
마음챙김 → 자기수용	.19	.18	.05	4.14***
마음챙김 → 우울	-.56	-.55	.05	-11.91***
영성 → 자기수용	1.29	.64	.13	10.09***
영성 → 우울	-.15	-.07	.11	-1.32
자기수용 → 우울	-.30	-.30	.06	-5.05***

*** $p < .001$

3. 직접효과, 간접효과 및 총 효과

마음챙김과 우울의 관계에서 영성과 자기수용의 매개효과를 검증하기 위하여 직접효과, 간접효과, 총 효과를 확인하였다. 매개효과에 대한 통계적 유의성 검증은 부스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하였다.⁹¹⁾ 부스트래핑에 의한 검증은 부스트랩 방법을 적용하여 간접효과에 대한 분포를 형성하는 것으로, 간접효과에 대한 신뢰구간을 설정하여 유의성을 검증하는 것이다. 본 연구에서는 1,000개의 부스트랩을 생성하였고, 바이어스-코렉티드(bias-corrected)된 신뢰구간은 95%로 지정하였다.

검증 결과, 마음챙김이 영성, 자기수용, 우울에 갖는 직접효과가 모두 유의미한 것으로 나타났다. 또한 마음챙김이 영성을 거쳐 자기수용에 이르는 간접효과(.29, $p < .01$)와 영성이 자기수용을 거쳐 우울에 이르는 간접효과(-.19, $p < .001$)가 유의미하였다. 이를 통해 영성이 우울에 직접적으로 영향을 미치기보다는 자기수용을 통해 우울로 가는 간접효과가 더 크다는 것을 알 수 있다. 또한 마음챙김이 영성과 자기수용을 거쳐 우울에 이르는 간접효과(-.17, $p < .01$) 역시 유의미한 것으로 나타났다. 따라서 마음챙김과 우울의 관계를 영성과 자기수용이 매개한다는 것을 알 수 있다. 변인들 간의 직접효과, 간접효과, 총 효과는 〈표 4〉에 제시되어 있다.

91) Cheung, G. W., & Lau, R. S. "Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models", *Organizational Research Methods*, 11(2), 2008, pp. 296-325.

〈표 4〉 연구모형의 표준화된 직접효과, 간접효과 및 총 효과

독립변인	종속변인	직접효과	간접효과 (Lower BC -Upper BC)	총 효과
마음챙김	영성	.45**	-	.45**
	자기수용	.18***	.29** (.27 - .30)	.47**
	우울	-.55**	-.17** (-.19 - -.16)	-.72***
영성	자기수용	.64**	-	.64**
	우울	-.07	-.19*** (-.22 - -.17)	-.26**
자기수용	우울	-.30***	-	-.30***

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

4. 영성과 자기수용의 매개효과 검증

위에서 구조모형 분석을 통해 마음챙김과 우울의 관계에서 영성과 자기수용의 매개효과가 유의미하다는 것은 검증하였으나, 이는 전체 매개효과로서 영성과 자기수용 각각의 단순매개효과나 이중매개효과의 유의성 여부는 확인할 수 없다. 이에, 영성과 자기수용의 단순매개효과와 이중매개효과가 유의미한지를 살펴보기 위하여 매개효과 검증을 실시하였다. 단순매개효과는 Sobel의 공식을, 이중매개효과는 다변량 델타방법을 사용하여 Z값을 계산하였다.

검증 결과, 마음챙김과 우울의 관계에서 자기수용의 단순매개효과가 통계적으로 유의미하였다($Z = -3.20$, $p < .001$). 즉, 마음챙김의 수준이 높으면 자기수용의 수준이 높아지고, 이러한 자기수용의 향상은 우울 감소를 가져오는 것으로 나타났다. 또한 마음챙김이 영성과 자기수용을 차례로 거쳐 우울에 영향을 주는 이중매개효과 역시 통계적으로 유의미하였다($Z = -3.99$, $p < .001$). 따라서 높은 마음챙김의 수준은 영성과 자기수용에 순차적으로 긍정적인 영향을 미치고, 결국 우울을 감소시킨다는 것을 알 수 있다. 그러나 영성의 단순매개효과는 유의미하지 않았다. 검증 결과는 〈표 5〉에 제시하였다.

〈표 5〉 매개효과 검증 결과

경로					Z
마음챙김	→	영성	→	우울	-1.31
마음챙김	→	자기수용	→	우울	-3.20***
마음챙김	→	영성	→	자기수용 → 우울	-3.99***

*** $p < .001$

5. 다집단분석

본 연구의 연구모형이 남녀 집단에 동일하게 적용될 수 있는지를 검증하기 위하여 다집단분석을 실시하였다. 다집단분석 결과는 <표 6>과 같다.

먼저, 제약을 가하지 않은 기저모형의 적합도를 확인하였다. $\chi^2=500.356(df=168)$, $p<.001$, TLI=.911, CFI=.937, RMSEA=.061로서, 모형적합도가 적절한 것으로 확인되었다.

다음으로 측정동일성을 검증하였다. 남녀 집단 간 측정변인의 요인계수에 동일화 제약을 가한 완전측정동일성 모형과 기저모형의 적합도를 비교하였다. 그 결과, $\Delta\chi^2$ 값 11.50은 자유도가 11일 때 유의수준 .05에서의 임계치인 19.68보다 작아 χ^2 값의 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 또한 적합도 역시 더 좋아졌으므로(Δ TLI=.005, Δ RMSEA=-.002), 측정동일성이 확보되었다고 할 수 있다. 이는 집단 간 경로계수를 동일한 수준에서 해석할 수 있음을 의미한다.

각 잠재변인 간 경로에서 성별에 따른 차이가 있는지를 확인하기 위하여 모든 잠재변인 간 경로에 동일화 제약을 가한 구조동일성 검증을 실시하였다. 변인들 간의 경로를 제약한 후 측정동일성 모형과 비교한 결과, χ^2 값의 차이가 유의미하지 않고($\Delta\chi^2(6)=3.582$, $p>.05$), 적합도도 더 좋아지는 것으로 나타났다(Δ TLI=.002, Δ RMSEA=-.001). 이러한 결과는 본 연구의 구조모형이 남녀 집단에 동일하게 적용될 수 있음을 보여주는 것이다.

남녀 집단 사이에 혹시 존재할 수도 있는 경로계수의 유의미한 차이를 살펴보기 위하여, 모형 내에 존재하는 6개의 경로 하나하나에 동일화 제약을 가한 6개의 모형을 검증하였다. 그 결과, 두 집단 간에 모든 경로에서 경로계수의 차이는 있었으나 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 확인되었다. 남녀 집단별 경로계수 비교 결과는 <표 7>에 제시되어 있다. 결과적으로 본 연구의 매개모형은 남녀 집단에 동일하게 적용된다고 볼 수 있다.

<표 6> 성별을 기준으로 한 다집단분석 결과

Model	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA	모형비교	
						Δdf	$\Delta\chi^2$
기저모형	500.356	168	.911	.937	.061		
측정동일성 모형	511.856	179	.916	.937	.059	11	11.50
구조동일성 모형	518.974	185	.918	.937	.058	6	7.12
마음챙김 → 영성	513.737	180	.916	.937	.059	1	1.88
마음챙김 → 자기수용	512.458	180	.917	.937	.059	1	.60

마음챙김 → 우울	514.142	180	.916	.937	.059	1	2.29
영성 → 자기수용	512.280	180	.917	.937	.059	1	.42
영성 → 우울	513.286	180	.916	.937	.059	1	1.43
자기수용 → 우울	511.879	180	.917	.938	.059	1	.02

〈표 7〉 남녀 집단별 경로계수

	남				여			
	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	β	<i>SE</i>	<i>t</i>
마음챙김 → 영성	.20	.41	.04	5.63***	.29	.53	.05	6.26***
마음챙김 → 자기수용	.23	.24	.06	4.08***	.15	.14	.08	1.89
마음챙김 → 우울	-.61	-.59	.06	-9.95***	-.44	-.44	.07	-6.12***
영성 → 자기수용	1.26	.62	.18	6.96***	1.28	.64	.18	7.09***
영성 → 우울	-.07	-.03	.16	-.47	-.31	-.17	.16	-1.96*
자기수용 → 우울	-.30	-.28	.09	-3.45***	-.29	-.32	.08	-3.71***

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

IV. 논의

본 연구의 목적은 대학생들의 마음챙김과 영성, 자기수용, 우울 간의 구조적 관계를 파악하기 위한 것으로, 마음챙김과 우울 사이에서 영성과 자기수용의 단순매개효과 및 이중매개효과를 연구모형으로 설정하고 이를 분석하였다.

먼저 변인들 간의 상관을 분석한 결과, 마음챙김과 영성, 자기수용 사이에 서로 유의미한 정적 상관이 있었으며, 마음챙김, 영성, 자기수용 모두 우울과는 부적 관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 선행연구들과 일치하는 결과이며, 변인들이 서로 밀접하게 관련되어 있음을 알 수 있다.

구조방정식 모형분석 방법을 통해 검증한 결과, 마음챙김과 우울의 관계에서 영성과 자기수용이 매개를 할 것이라 가정한 본 연구의 연구모형은 적절한 적합도를 보였다. 이러한 연구 결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

마음챙김이 우울로 가는 직접 경로가 부적으로 유의미하였으며, 높은 수준의 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김을 할수록 우울 수준이 감소된다는 것을 의미하며, 마음챙김이 다른 변인들의 영향이 없이도 우울에 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 이런 결과는 마음챙김이 우울을 예측하는 강력한 변인임을 보여준 조용래 등의

연구 결과⁹²⁾와도 일치하는 것이다. 효과분석에서도 마음챙김이 우울에 미치는 직접적인 영향력이 영성, 자기수용을 통해 미치는 간접적인 영향력보다 큰 것으로 확인되었다.

마음챙김은 보다 균형잡힌 방식으로 정서에 관여하도록 한다. 즉, 정서반응이 유발되었을 때 반추, 과묵화 등의 인지적 전략을 사용하여 정서에 과도하게 관여하거나, 억제, 주의 분산 등의 전략을 통해 정서에 과소 관여하는 것이 아니라, 정서 반응을 있는 그대로 관찰하고 비판단적으로 경험하게 한다. 이러한 비판단적인 경험은 역으로 효율적인 정서조절을 가능하게 하여 부정적인 정서에서 더 빠르게 회복될 수 있다.⁹³⁾ 우울은 일차적으로 기분장애로서, 우울한 사람들이 주로 갖게 되는 기분상태는 슬픔을 비롯하여 좌절감, 불행감, 죄책감, 공허감, 고독감, 무가치감, 허무감, 절망감 등 불쾌하고 고통스러운 정서적 상태라고 할 수 있다.⁹⁴⁾ 마음챙김은 우울한 사람들이 쉽게 빠질 수 있는 이러한 부정적인 기분 상태로부터 보다 빨리 회복하도록 도울 수 있다. 또한 우울이 높은 집단에서는 부정적인 자기개념, 부정적인 사고 및 부정적인 자기도식에 의한 정보처리 등 왜곡된 사고과정이 많이 나타난다.⁹⁵⁾ 특히 자동적 사고는 우울에 직접적으로 영향을 미치는 대표적인 요인으로 알려져 있는데,⁹⁶⁾ 마음챙김 성향이 높을수록 부정적인 자동적 사고의 빈도가 낮고, 이러한 사고에서 벗어나는 어려움은 덜 경험하는 것으로 나타났다.⁹⁷⁾ 결국 마음챙김은 자기 자신을 생각과 감정에서 분리하여 거리를 두게 하고⁹⁸⁾, 외적인 상황에 의해 유발되는 감정에 집착하는 것을 막아줌으로써 습관화되고 자동적인 사고양식으로부터 벗어날 수 있도록 새로운 시야를 제공함으로써⁹⁹⁾ 우울 증상의 감소를 가져올 것이다.

한편, 마음챙김은 영성에 유의미한 정적 영향력을 미쳤다. 현재 경험을 비판단적이고 수용적인 태도로 자각하고 관찰하는 것이 영성 수준에서의 향상을 가져온다는 것이다. 이런 결과는 청소년을 대상으로 한 콕(Cobb) 등의 연구¹⁰⁰⁾와도 일치하는 것으로서, 콕

92) 조용래, 「마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적 사고, 우울에 미치는 영향」 『청소년복지연구』 제 17권 제4호 (서울: 한국청소년복지학회, 2015), p.4.

93) 조신혜, 앞의 논문, p.14에서 재인용.

94) 권석만, 앞의 책, pp.28-29.

95) 김수진, 「우울증에 대한 인지-행동적 집단상담 효과 메타분석」 (숙명여자대학교 석사학위논문, 2001), pp.14-15.

96) Beck, A. T. *Cognitive Therapy for Depression*, 원호택 외 역, 『우울증의 인지치료』, 서울: 학지사, 1997, pp.94-95.

97) Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. "Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking", *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 2008, pp.760-772.

98) Teasdale, J. D. 앞의 논문, p.616.

99) 이소진, 김은석, 유성경, 「위킵의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과」 『한국심리학회지: 여성』 제22권 제4호 (서울: 한국여성심리학회, 2017), p.776에서 재인용.

100) Cobb, E. 외, 앞의 논문, p.868.

(Cobb) 등의 연구에서 중간-높은 영성 수준을 가지고 있고 종교적 실행은 없는 ‘영적 경험’ 집단에서 마음챙김의 수준이 가장 높게 나타났다. 이에 대해 연구자들은 마음챙김이 일상에서의 강한 영적 경험 및 더 높은 힘과의 관계에 영향을 미칠 수 있다고 논의하였다. 박미옥과 고진호는 몸을 근거로 자기를 관찰하는 마음챙김이 영성을 성장시키는데, 이것은 체화된 영성이 조화로운 자기조절과 환경적 접촉의식을 향상시키기 때문이라고 하였다.¹⁰¹⁾ 즉, 현재의 경험에 온전히 의식을 집중함으로써 자신의 실존적인 존재감을 느끼고, 안정감과 자기조절을 통해 내적인 힘을 계발하며, 타인 및 대상과의 관계에서 깊은 공감과 연결감을 갖게 되는 것이다. 웰리스(Wallace)는 마음챙김이 자비, 온정, 공감적 기쁨, 평정심을 가지고 자신이나 타인과 관계 맺는 능력을 갖게 한다고 하였다.¹⁰²⁾

다음으로 마음챙김은 자기수용에도 정적으로 유의미한 영향력을 나타냈는데, 이는 로드리게즈(Rodriguez) 등의 연구¹⁰³⁾에서 마음챙김과 자기수용 사이에 정적으로 유의미한 경로계수를 보임으로써 높은 마음챙김이 높은 자기수용을 예측한 것과 같은 결과라고 할 수 있다. 또한 마음챙김에 기반한 개입이 자기수용의 수준을 향상시켰다는 연구 결과¹⁰⁴⁾ 역시 이를 뒷받침한다. 즉, 마음챙김을 할수록 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 무조건적으로 수용하게 된다는 것이다. 이유라는 자기수용에 기여하는 변인으로 마음챙김을 제안한 바 있으며, 마음챙김이 강박적이거나 회피적으로 대처했던 내적 경험들에 대한 수용적인 접근을 촉진함으로써 자신에 대한 생각과 태도의 변화를 이끈다고 보았다.¹⁰⁵⁾ 임전옥과 장성숙 역시 자기수용에 대한 연구들을 개관한 후, 마음챙김이 자기수용의 향상에 중요한 역할을 한다고 하였다.¹⁰⁶⁾ 마음챙김의 비판단적이고 수용적인 주의는 경험에 대한 태도를 변화시키고 결국 자신에 대한 평가적인 자세를 버리게 함으로써 자신의 다양한 측면들을 있는 그대로 받아들이는데 기여하는 것으로 보인다.

매개효과 분석 결과, 마음챙김이 자기수용의 매개를 거쳐 우울에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김을 통해 자기수용이 향상되며, 향상된 자기수용

101) 박미옥, 고진호, 「마음챙김의 치유적 기능이 가지는 교육적 함의: 위빠사나 수행을 중심으로」 『종교교육학연구』 제42권 (서울: 한국종교교육학회, 2013), p.113.

102) Wallace, B. A. "Intersubjectivity in Indo-Tibetan Buddhism", *Journal of Consciousness Studies*, 8, 2001, pp.217-221.

103) Rodriguez, M. A., Xu, W., Wand, X., & Liu, X. "Self-acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress", *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 116(2), 2015, p.518.

104) Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. "A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms", *Personality and Individual Differences*, 49, 2010, p.646에서 재인용.

105) 이유라, 앞의 논문, p.36.

106) 임전옥, 장성숙, 「자기수용 연구의 동향과 제언」 『인간이해』 33(1) (서울: 서강대학교 학생생활상담연구소, 2012), p.170.

이 우울의 감소를 가져온다는 것으로, 이는 마음챙김과 우울의 관계에서 자기수용의 매개효과를 보고한 선행연구¹⁰⁷⁾와도 일치하는 결과이다. 본 연구에서 나타난 자기수용과 우울 간의 부적인 관계는 자기수용과 우울 사이에 상당히 강한 부적 상관이 나타난 정은영과 신희천의 연구¹⁰⁸⁾ 및 “자기수용은 정신건강에 핵심적이며, 자기 자신을 무조건적으로 수용하는 능력의 부족은 불안과 우울을 비롯한 다양한 정서적 어려움을 야기할 수 있다”¹⁰⁹⁾는 카슨(Carson)과 랭어(Langer)의 견해와도 일치하는 것이다. 자기를 수용하는 사람은 자신의 조건뿐만 아니라 심리적 현상들까지도 있는 그대로 받아들이기 때문에 자기에 대한 평가적 태도나 이로 인한 두려움으로부터 자유로울 수 있으며, 따라서 우울과 같은 부정적인 정서와 사고 경향성을 덜 갖게 될 것이다.

또한 마음챙김과 우울의 관계에서 영성과 자기수용의 이중매개효과 역시 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김이 영성에 영향을 미치고, 영성은 다시 자기수용에 영향을 미침으로써 우울 수준의 감소를 가져온다는 것이다. 본 연구에서 영성은 우울에 직접적인 영향력을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 상관분석 결과에서의 영성과 우울 간의 유의미한 관련성을 생각할 때, 두 변인 사이를 매개해주는 다른 변인의 가능성을 짐작해볼 수 있다. 이런 맥락에서, 본 연구에서 영성이 직접적으로는 우울에 영향을 미치지 못하지만 자기수용을 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 확인된 것은 그동안 이러한 관계를 밝힌 경험적 연구가 없었다는 점에서 영성과 우울의 관계를 보다 구체적으로 이해할 수 있는 상당히 의미 있는 발견이라고 할 수 있다.

본 연구에서 영성은 자기수용에 정적으로 유의미한 영향력을 미쳤으며, 변인들 간의 관계 중에서 가장 강력한 관계양상을 보여주었다. 이러한 결과는 영성과 자기수용 간의 관련성을 시사한 선행연구들¹¹⁰⁾과도 일치하는 것이다. 이경열은 9회기의 영성프로그램을 개발하고 이를 일반 대학생 집단과 예비성직자 대학생 집단에 실시하였다. 프로그램 후 변화된 점에 대한 기술에서 두 집단 모두 ‘자신을 소중하게 하는 방법을 알았다’ ‘숨어 있는 나를 발견하였으며, 자신을 사랑하게 되었다’ ‘나의 단점을 또 다른 방향의 내적자원으로 개발할 수 있다’ ‘부정적인 나를 인정할 수 있는 힘을 얻게 되었다’와 같이 스스로를 인정하고 사랑하면서 자신을 긍정적으로 바라보게 된 내용이 가장 큰 비중을 차지하였다.¹¹¹⁾ 이런 내용은 영성의 계발이 자신에 대한 수용적인 태도 변화에 중요한 영향을 미쳤음을 보여주는 것으로, 영성과 자기수용 간의 깊은 연관성을 짐작하게 한다.

107) Jimenez, S. S. 외, 앞의 논문, p.649.

108) 정은영, 신희천, 「수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 자기수용의 조절효과」 『상담학연구』 15(1) (서울: 한국상담학회, 2014), p.187.

109) Carson, S. H. & Langer, E. J. 앞의 논문, p.29.

110) 이미숙 외, 앞의 논문, p.142. 김세봉, 변상해, 앞의 논문, p.454.

111) 이경열, 앞의 논문, pp.80-81.

매개효과 분석을 통해, 대학생들의 우울 감소에 도움을 제공하기 위해서는 마음챙김을 통해서 자기 자신의 심리적 현상 및 조건들을 있는 그대로 받아들이도록 하는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다. 더불어 이러한 자기수용의 향상을 위해서는 마음챙김을 통해 보다 깊은 내면과 접촉함으로써, 자신의 근원적인 힘을 비롯하여 우주적이고 초월적인 영역과의 연관성을 깨닫고 타인 및 대상과의 관계를 새로운 관점에서 느끼고 바라볼 수 있는 영성의 회복이 필요하다 할 것이다.

다집단분석 결과, 본 연구에서 검증한 연구모형은 성별에 관계없이 남녀 집단에 동일하게 적용되는 것으로 나타났다. 마음챙김은 대학생들의 우울에 직접적으로 또는 영성과 자기수용을 거쳐서 간접적으로 영향을 미치게 되므로, 대학생들의 우울을 예방하거나 우울 증상에 효과적으로 개입하기 위해서는 마음챙김 수준의 향상 및 이를 통한 영성과 자기수용의 향상을 위해 성별과 관계없이 활용할 수 있는 개입방법을 마련해야 한다는 것을 알 수 있다.

결과적으로, 본 연구의 결과는 대학생들의 우울에 개입하기 위하여 어떤 방법이 효과적인지에 대한 정보를 제공해 준다. 먼저, 마음챙김의 중요성이다. 본 연구에서 마음챙김은 우울 감소에 직접적으로 영향을 미치는 동시에, 영성과 자기수용을 통해 우울에 효과를 가져올 수 있는 유용한 변인으로 확인되었다. 연구자들은 마음챙김이 학습이 가능하고, 연습을 통해 향상될 수 있다고 본다.¹¹²⁾ 비숍(Bishop) 등은 마음챙김을 어떤 특질(trait)이라기보다는 경험에 특정한 방식으로 주의를 기울임으로써 유발되는 ‘심리적 상태(state)’로 보며, 훈련을 통해 계발되어질 수 있는 기술(skill)과 유사하다고 하였다.¹¹³⁾ 마음챙김에 근거한 접근법은 마음의 부정적인 요소를 제거하는 것보다는 마음의 긍정적인 요소를 배양시킴으로써 심리증상을 해결하는 긍정심리학적 지향을 가지고 있다.¹¹⁴⁾ 즉, 우리 마음의 긍정적인 힘을 키움으로써 심리기능을 치유하고 회복할 수 있게 하는 것이다. 특히 마음챙김이 영성과 자기수용에 영향을 미침으로써 우울 감소를 가져올 수 있다는 본 연구의 결과는 마음챙김의 계발이 인간 내면의 보다 본질적이고 초월적인 영역의 힘을 깨우는 일이며, 또한 자신에 대한 조건적 평가를 넘어 실존적인 자기 존재의 수용을 가져온다는 것을 보여주는 것으로, 인간의 긍정적인 면에 초점을 맞추는 긍정심리학적 지향과 일치한다고 볼 수 있다. 따라서 대학생들의 우울 증상을 치유하고 우울로부터 보호하기 위해서는 다양한 형태의 강의나 워크숍(workshop), 소집단 활동 등을 통해 마음챙김을 계발하고 훈련함으로써 내적인 힘을 기를 수 있는 기회를 확장하는 것이 필요하다고 본다.

112) Brown, W. K. & Ryan, R. M. 앞의 논문, p.843.

113) Bishop, S. R. 외, 앞의 논문, p.234.

114) 박성현, 앞의 논문, 2007, p.98에서 재인용.

또한 본 연구를 통해 대학생들의 우울을 개선하기 위해서는 자기수용의 수준을 높일 수 있도록 노력해야 한다는 것을 확인하였다. 임전옥과 장성숙은 자기수용에 대한 선행 연구들을 개관한 후에 자기수용에 영향을 주는 요인으로 자기이해를 제시하였다.¹¹⁵⁾ 자신의 현재 모습에 대한 정확한 지적 이해는 자기수용을 위한 전제조건이 된다.¹¹⁶⁾ 따라서 대학생들의 자기수용을 돕기 위해서는 먼저 자신에 대한 이해를 높일 수 있도록 안내하는 노력이 필요하다. 특히 우울한 사람들은 부정적 사고나 사건을 부각시켜서 인지하고 이에 초점을 두는 특성이 있으므로,¹¹⁷⁾ 자신의 인지양식을 아는 것이 스스로를 받아들이고 적극적으로 대처하는 데 도움이 될 것이다. 본 연구에서 영성은 자기수용과 매우 강한 연관이 있으며, 자기수용의 증진에 긍정적인 도움을 제공할 수 있는 것으로 나타났다. 영성은 “모든 인간에게 내재된 고유의 자질”¹¹⁸⁾로서, 우리로 하여금 정신을 더 깊이 이해하게 하고, 인간 삶의 모든 요소들에 대해 좀 더 민감해지도록 하는 데 있어 점점 더 중요한 역할을 하고 있다.¹¹⁹⁾ 이런 관점에서 볼 때, 영성은 인간의 좀 더 근원적이고 본질적인 영역이라고 할 수 있으며, 이러한 영성에 대한 자각과 얹어 자기 자신에 대한 관점을 확장하고 심화시킴으로써 자기수용의 촉진에 기여할 수 있을 것이다.

얼마 전 발표된 뉴스 기사에 의하면, 최근 5년간 다른 세대에 비해 20대 우울증 환자의 증가가 뚜렷하다고 한다. 2012년 대비 2016년에 20대 우울증 환자가 22% 증가했는데, 이는 80대 이상을 제외한 연령대에서 가장 큰 증가폭이다. 전문가들은 질병이나 유전보다는 사회 환경이 우울증에 더 밀접하게 영향을 미치며, 20대가 취업, 가치관 등 급격한 변화를 겪으며 좌절감을 갖게 된다고 보고 있다.¹²⁰⁾ 이처럼 젊은이들의 우울 문제가 날로 심각해지는 이때, 우울에 대한 마음챙김의 효과를 다양한 변인들과의 관계 속에서 살펴봄으로써 마음챙김의 작용 기제를 보다 구체적으로 이해할 수 있었다는 점에 본 연구의 의의가 있다. 나아가 우울에 미치는 마음챙김, 영성, 자기수용의 영향을 확인함으로써 우울 감소 및 정신기능의 회복을 돕는 긍정적인 변인들의 역할과 관계를 탐색한 것도 중요한 의미가 있다. 이러한 점은 대학생들을 위한 교육 및 프로그램 개발에 시사하는 바가 크다고 본다.

또한 그동안 경험적 연구가 다소 미진하였던 영성과 우울의 관계, 자기수용과 우울

115) 임전옥, 장성숙, 앞의 논문, p.169.

116) 한종철, 김은정, 김영란, 배주미, 「대인관계를 통한 자기성장 프로그램의 개발」 『연세교육과학』 43 (서울: 연세대학교 교육대학원, 1994), p.183.

117) Beck, A. T. 앞의 책, pp.26-27.

118) Ingersoll, R. E. “Spirituality, religion, and counseling: Dimensions and relationships”, *Counseling and Values*, 38, 1994, pp.98-111에서 재인용.

119) Ribaudo, A. & Takahashi, M. “Temporal trends in spirituality research: A meta-analysis of journal abstracts between 1944 and 2003”, *Journal of Religion Spirituality and Aging*, 20(1-2), 2008, p.17.

120) 「아프면 청춘 아닌 ‘환자’..경쟁, 열등감에 무방비」(파이낸셜 뉴스, 2018. 2. 7.)

의 관계를 좀 더 명확히 파악하였으며, 특히 영성이 우울에 직접적으로 영향을 미치는 대신 자기수용의 매개를 거쳐서 간접적으로 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 본 연구에서 밝혀진 변인들의 이러한 관계는 대학생뿐만 아니라 앞으로 청소년과 같은 다른 연령층을 대상으로 한 연구 및 프로그램 개발에도 활용될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 자료는 일부 지역의 대학생들을 대상으로 수집되었으며, 따라서 본 연구를 일반화하기 위해서는 보다 다양한 지역의 다양한 연령층을 대상으로 확장할 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 자료들은 자기보고식 질문지를 사용하여 측정되었으며, 이로 인해 마음챙김과 영성, 자기수용, 우울에 대한 반응의 수준이 실제보다 과장되거나 또는 축소되었을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 추후 연구에서는 자기보고식 측정 방식을 보완할 수 있는 보다 정밀한 방법을 사용함으로써 연구 결과의 타당성을 높이도록 해야 할 것이다.

참고문헌

- 곽현주·김현주, 「한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석」, 『청소년학연구』20 (서울: 한국청소년학회, 2013).
- 권민주, 「스트레스가 청소년의 우울 및 신체 증상에 미치는 영향」, 부산대학교 석사학위논문, 2008.
- 권석만, 『우울증: 절망과 침체의 늪』, 서울: 학지사, 2004.
- 김광웅, 「자기존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』19 (서울: 한국상담심리학회, 2007).
- 김민경, 「대학생의 우울과 자살생각의 관계」, 『청소년학연구』18 (서울: 한국청소년학회, 2011).
- 김사라형선, 「어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과」, 한양대학교 박사학위논문, 2005.
- 김수진, 「우울증에 대한 인지-행동적 집단상담 효과 메타분석」, 숙명여자대학교 석사학위논문, 2001.
- 김세봉·변상해, 「영성증진 집단상담 프로그램이 직장인의 소진과 심리적 안녕감에 미치는 효과」, 『한국콘텐츠학회논문지』12 (서울: 한국콘텐츠학회, 2012).
- 김은진, 「마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적 사고, 우울에 미치는 영향」, 『청소년복지연구』17 (서울: 한국청소년복지학회, 2015),.

- 김정호, 「마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의」, 『인지행동치료』4 (서울: 한국 인지행동치료학회, 2004).
- 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진, 「대학생들의 우울장애에 관한 연구: 유병률, 위험요인, 자살행동 및 기능장애」, 『신경정신의학』45 (서울: 대한신경정신의학회, 2006).
- 민소영, 「암환자의 영적건강(Spiritual health) 상태에 관한 탐색적 연구」, 이화여자대학교 석사학위논문, 1995.
- 박미옥, 「마음챙김(Mindfulness)의 교육적 의미와 적용에 관한 연구」, 동국대학교 박사학위논문, 2014.
- 박미옥 · 고진호, 「마음챙김의 치유적 기능이 가지는 교육적 함의: 위빠사나 수행을 중심으로」, 『종교교육학연구』42 (서울: 한국종교교육학회, 2013).
- 박성현, 「마음챙김 척도 개발」, 가톨릭대학교 박사학위논문, 2006.
- _____, 「위빠사나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료」, 『인지행동치료』7 (서울: 한국인지행동치료학회, 2007).
- 서은경, 「수퍼바이지의 완벽주의와 개인 수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과」, 이화여자대학교 박사학위논문, 2011.
- 손슬기, 「대학생 생활 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미, 자기 자비의 매개효과 검증」, 이화여자대학교 석사학위논문, 2014.
- 이경열, 「영성증진훈련프로그램이 영성, 자기존중감, 사회적 지지 및 삶의 질에 미치는 효과」, 전북대학교 박사학위논문, 2005.
- 이경열 · 김정희 · 김동원, 「한국인을 위한 영성척도의 개발」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』15 (서울: 한국상담심리학회, 2003).
- 이미숙 · 남정훈 · 이인화, 「대학운동선수의 영성안녕과 자아존중감 및 심리적안녕감의 관계」, 『한국여성체육학회지』25 (서울: 한국여성체육학회, 2011).
- 이봉건, 「한국판 마음챙김 명상이 대학생의 우울증상, 마음챙김 수준 및 몰입수준에 미치는 효과」, 『한국심리학회지: 임상』27 (서울: 한국임상심리학회, 2008).
- 이소진 · 김은석 · 유성경, 「워킹맘의 일-가정 갈등과 우울의 관계에서 마음챙김의 매개효과」, 『한국심리학회지: 여성』22 (서울: 한국여성심리학회, 2017).
- 이유라, 「자기수용과 우울의 관계: 자기초점적 주의와 인지적 유연성의 매개효과」, 가톨릭대학교 석사학위논문, 2017.
- 이예나, 「영성과 정신건강의 관계: 척도 개발을 위한 예비 연구 및 심리학적 변인과의 관계 연구」, 고려대학교 석사학위논문, 2013.
- 이혜진 · 박형인, 「마음챙김 기반치료의 효과」, 『한국심리학회지: 임상』34 (서울: 한국

- 임상심리학회, 2015).
- 이형득, 『본성실현상담』, 서울: 학지사, 2003.
- 임전옥 · 장성숙, 「자기수용 연구의 동향과 제언」, 『인간이해』33 (서울: 서강대학교 학생생활상담연구소, 2012).
- 원두리, 김교현, 「한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구」, 『한국심리학회지: 건강』11 (서울: 한국건강심리학회, 2006),
- 조삼복, 「대학생용 영성 프로그램 개발」, 경북대학교 박사학위논문, 2013.
- 조신해, 「마음챙김 성향이 부정적 정서의 발생 및 회복에 미치는 영향」, 연세대학교 석사학위논문, 2012.
- 조용래, 「마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적 사고, 우울에 미치는 영향」, 『청소년복지연구』17 (서울: 한국청소년복지학회, 2015).
- 장유선, 「청소년의 내현적 자기애와 무조건적 자기수용: 마음챙김과 지각된 사회적 지지의 조절효과」, 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문, 2006.
- 장은주, 「대학생의 영성, 감성, 우울 간의 상관관계 연구」, 연세대학교 보건대학원 석사학위논문, 2006.
- 정은영 · 신희천, 「수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 자기수용의 조절효과」, 『상담학연구』15 (서울: 한국상담학회, 2014).
- 정준영 · 박성현, 「초기불교의 사띠(sati)와 현대심리학의 마음챙김(mindfulness): 마음챙김 구성개념 정립을 위한 제언」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』22 (서울: 한국상담심리학회, 2010).
- 최해림, 「상담에서 영성의 문제」, 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』13 (서울: 한국상담심리학회, 2001).
- 한중철 · 김은정 · 김영란 · 배주미, 「대인관계를 통한 자기성장 프로그램의 개발」, 『연세교육과학』43 (서울: 연세대학교 교육대학원, 1994).
- 홍주연 · 윤미, 「중년 여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향」, 『한국심리학회지: 여성』18 (서울: 한국여성심리학회, 2013).
- Barnhofer, T., Duggan, D. S., & Griffith, J. W. "Dispositional mindfulness moderates the relation between neuroticism and depressive symptoms", *Personality and Individual Differences*, 51, 2011.
- Bear, R. "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 2003.
- Beck, A. T. 원호택 외 옮김, 『우울증의 인지치료(Cognitive Therapy for Depression)』, 서울: 학지사, 1997.

- Bennett, K. S. & Shepherd, J. M. "Depression in Australian women: The varied roles of spirituality and social support", *Journal of Health Psychology*, 18(3), 2012.
- Berge, T. & Repål, A. 손화수 옮김, 『행복을 훔치는 도둑 우울증(Lykketyvene)』, 서울: 문예출판사, 2004.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. "Mindfulness: A proposed operational definition", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 2004.
- Bowlin, S. L. & Baer, R. A. "Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning", *Personality and Individual Differences*, 52, 2012.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being", *Journal of Personality and Psychology*, 84(4), 2003.
- Carmody, J., Reed, G., Kristeller, J., & Merriam, P. "Mindfulness, spirituality, and health-related symptoms", *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 2008.
- Carson, S. H. & Langer, E. J. "Mindfulness and self-acceptance", *Journal of Rational & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 2006.
- Chamberlain, J. M. & Haaga, D. A. F. "Unconditional self-acceptance and psychological health", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 2001.
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. "Testing mediation and suppression effects of latent variables: Bootstrapping with structural equation models", *Organizational Research Methods*, 11(2), 2008.
- Cobb, E., Kor, A., & Miller, L. "Support for adolescent spirituality: Contributions of religious practice and trait mindfulness", *Journal of Religion and Health*, 54, 2015.
- Davis, D. M. & Hayes, J. A. "What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research", *Psychotherapy*, 48(2), 2011.
- Desrosiers, A. & Miller, L. "Relational spirituality and depression in adolescent girls", *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 2007.
- Ellis, A. "Psychotherapy and the value of a human being", Edited by A. Ellis, R. Grieger, *Handbook of rational-emotive therapy*, New York: Springer, 1977.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. "Dimensions of perfectionism, unconditional self-Acceptance, and depression", *Journal of Rational-Emotive -Cognitive- Behavior Therapy*, 21, 2003.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. "Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking", *Cognitive Therapy and*

- Research*, 32(6), 2008.
- Gall, T. L., Malette, J., & Guirguis-Younger, M. "Spirituality and religiousness: A diversity of definitions", *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13, 2011.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. "Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes", *Behaviour Research and Therapy*, 44, 2006, 1-25.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review", *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 2010.
- Hollis-Walker, L. & Colosimo, K. "Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination", *Personality and Individual Differences*, 50, 2011.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. "Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non-western sample", *Educational and Psychological measurement*, 63(4), 2003.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. "A systematic review of studies of depression prevalence in university students", *Journal of Psychiatric Research*, 47, 2013.
- Ingersoll, R. E. "Spirituality, religion, and counseling: Dimensions and relationships", *Counseling and Values*, 38, 1994.
- Jimenez, S. S., Niles, B. L., & Park, C. L. "A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms", *Personality and Individual Differences*, 49, 2010.
- Kabat-Zinn, J. 『Full catastrophe living』, New York: Delta, 1990.
- _____. 『Where you go, there you are』, New York: Hyperion, 1994.
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. "Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies", *Clinical Psychology Review*, 31, 2011.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. "Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations", *Personality and Individual Differences*, 56, 2014.
- Leigh, J., Bowen, S., & Marlatt, G. A. "Spirituality, mindfulness and substance abuse", *Addictive Behavior*, 30(7), 2005.
- Masuda, A. & Tully, E. C. "The role of mindfulness and psychological flexibility in

- somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample”, *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 2012.
- Negovan, V., Bagana, E. & Dinca, S. “Gender, age, and academic standards of school differences in adolescent's self-acceptance”, *Procedia Social and Behavioral Science*, 12, 2011.
- Peltzer, K., Yi, S., & Pengpid, S. “Suicidal behaviors and associated factors among university students in six countries in the association of Southeast Asian Nations(ASEAN)”, *Asian Journal of Psychiatry*, 26, 2017.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. “Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation”, *Personality and Individual Differences*, 54(3), 2013.
- Rental, S., Lau, B. H. P., & Chan, C. L. W. “Association between spirituality and depression among depressive disorder patients in India”, *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(4), 2017.
- Ribaudo, A. & Takahashi, M. “Temporal trends in spirituality research: A meta-analysis of journal abstracts between 1944 and 2003”, *Journal of Religion Spirituality and Aging*, 20(1-2), 2008.
- Rickhi, B., Moritz, S., Reesal, R., Xu, T. J., Paccagnan, P., Urbanska, B., Liu, M. F., Ewing, H., Toews, J., Gordon, J., & Quan, H. “A spirituality teaching program for depression: A randomized controlled trial”, *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 42(3), 2011
- Rodriguez, M. A., Xu, W., Wand, X., & Liu, X. “Self-acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress”, *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 116(2), 2015.
- Sawatzky, R., Ratner, P. A., & Chiu, L. “A meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life”, *Social Indicators Research*, 72, 2005.
- Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. 이우경, 조선미, 황태연 옮김, 『마음챙김 명상에 기초한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression)』, 서울: 학지사, 2006.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. “Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students”, *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 1998.

- Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V.A., & Lau, M. A. "Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 2000.
- Thompson, B. L. & Waltz, J. "Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance", *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26 (2), 2008.
- Tuck, I., Alleyne R., & Thinganjana, W. "Spirituality and stress management in healthy adults", *Journal of Holistic Nursing*, 24, 2006.
- Wachholtz, A. B. & Pargament, K. I. "Is spirituality a critical ingredient of meditation? Comparing the effects of spiritual meditation, secular meditation, and relaxation on spiritual, psychological, cardiac, and pain outcomes", *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 2005.
- Wallace, B. A. "Intersubjectivity in Indo-Tibetan Buddhism", *Journal of Consciousness Studies*, 8, 2001.
- Xu, W., Wang X., & Liu, X. "Self-acceptance mediates the relationship between mindfulness and perceived stress", *Psychological Reports: Mental & Physical Health*, 116(2), 2015.
- 파이낸셜 뉴스, 2018, 2, 7.

원고접수일: 2018년 6월 14일, 심사일: 2018년 6월 15일, 게재확정일: 2018년 7월 22일

연구자 소개: 임전옥

① 전공: 상담심리학 / 소속: 원광대학교

② 관심영역: 심리학, 상담, 원불교, 마음공부, 인성교육

③ 주요논저: 「정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계」, 「상담자의 정서
지능과 상담관계 및 성과의 관계」, 「상담자로서의 소태산 대종사」

④ E-mail: jineun0428@hanmail.net

Abstract

The Mediating Effects of Spirituality and Self-Acceptance on the Relationship between Mindfulness and Depression among College Students

Lim, Jeon-Ok

Wonkwang University

The purpose of this study was to examine the mediating effects of spirituality and self-acceptance on the relationship between mindfulness and depression among college students. The self-report survey data of 538 college students from a local university were analyzed using Structural Equation Modeling. The results of the analyses indicated that all the paths to depression were significant except for the one from spirituality to depression. Between mindfulness and depression, self-acceptance served as a mediator. Also, the dual-mediated effect of spirituality and self-acceptance was significant. This study additionally examined gender differences in the hypothetical path model using multi-group analysis. It was shown that this relationship structure was present both in male and in female students. Finally, implications and limitations of the study were discussed.

Key words: College Students, Mindfulness, Spirituality, Self-Acceptance, Depression, Mediating effect