

마음챙김이 여대생의 스트레스에 미치는 영향: PA/NA조절효과를 중심으로 한 예비연구

조승희¹, 배재홍², 신호영^{3*}

¹광주여자대학교 교양교직과정부 교수, ²한국폴리텍대학 울산캠퍼스 교양과 교수, ³영남대학교 경영학과 강사

A Study on the Effect of Mindfulness for Female University Students in Stress: A Preliminary Study for focusing on the moderating effect of Positive Affect and Negative Affect Schedule

Seung-Hee Cho¹, Jae-Hong Bae², Ho-Young Shin^{3*}

¹Professor, Dept. of Liberal Arts & Teacher Training, Kwangju Women's University

²Professor, Dept. of Liberal Arts and Science, Ulsan Campus of KOREA POLYTECHNICS

³Lecturer, Business School, Yeungnam University

요약 본 연구의 목적은 여대생을 대상으로 마음챙김이 대학생 생활스트레스에 미치는 영향을 알아보고자 하였으며, 두 변수간의 관계에서 정적정서 및 부적정서가 조절효과를 가지는 지 검증하고자 하였다. 이 연구를 위해 K여자대학교 여대생(243명)을 대상으로 마음챙김 주의자각, 정적정서와 부적정서, 대학생 생활스트레스에 대해 설문조사를 실시하고 자료를 수집하였다. 자료분석 결과는 다음과 같았다. 첫째, 여대생의 마음챙김은 대학생 생활스트레스에 영향을 미친 것으로 나타났다. 둘째, 여대생의 마음챙김과 스트레스의 관계에서 정적정서는 조절효과를 보여주지 않았다. 셋째, 여대생의 마음챙김과 스트레스의 관계에서 부적정서는 조절효과를 보여주었다. 결론적으로 여대생의 마음챙김을 통한 주의자각은 대인관계 스트레스, 당면과제 스트레스를 낮추는 데 도움이 되었으며, 부적정서를 감소시키는 것으로 나타났다. 논의에는 본 연구의 한계점과 향후 연구방향을 논의하였다.

주제어 : 마음챙김, 주의자각, 정적 정서, 부적 정서, 스트레스

Abstract The purpose of this study was to examine the effects of mindfulness on the stress of university students' lives, and to verify that Positive Affect & Negative Affect have a moderating effect in the relationship between the two variables. The Mindful Attention Awareness Scale, Positive Affect & Negative Affect Schedule, and the life stress scale for college student were utilized for 243 female university students at K Women's University. First of all, Mindfulness of female university affected the stress of college students' lives. Second, Positive Affect did not have a moderating effect in the relationship between female college student's mindfulness and stress. Third, In the relationship between mindfulness and stress, female college students showed a moderating effect. In conclusion, female university students' awareness of mindfulness helped lower interpersonal stress, current task stress, and decreased Negative Affect. The discussion discussed the limitations of this study and the future direction of the study.

Key Words : Mindfulness, Awareness, Positive Affect, Negative Affect, Stress

*This paper was supported(in part) by Research Funds of Kwangju Women's University in KWUI21-068

*Corresponding Author : Ho-Young Shin(shinhy@ynu.ac.kr)

Received April 5, 2021

Revised April 29, 2021

Accepted July 20, 2021

Published July 28, 2021

1. 서론

1.1 연구의 필요성

2021년 3월 28일 한국교육학술정보원 연구동향분석에서 연구된 키워드 순으로는 코로나, 인공지능, 우울, 자기효능감, 사회적 지지, 자아존중감 순이었으며, 많이 활용된 주제는 우울, 자기효능감, 사회적 지지의 순이었다. 이를 살펴보면 코로나 시점에 정신적인 건강과 삶의 만족도에 대한 연구들이 영역을 넓혀가고 있는 것[1]을 알 수 있다.

특히 대학생들의 발달시기에는 사회환경의 변화에 대한 적응, 독립적 가치관의 확립, 진로와 취업에 관한 선택과 책임, 학업에 대한 문제, 경제적인 능력의 불균형, 대인관계 등으로 인한 스트레스가 있는 데[2], 특히 이 코로나시기의 정서적 어려움은 성인기로 접어드는 과정에서 다소 부정적 영향을 미칠 수 있다.

스트레스 사건에 노출된 대학생들은 부정정서를 경험한다는 연구[3]와 대학생의 긍정 정서는 심리적 안녕감을 높이고 부정 정서는 심리적 안녕감 수준을 낮춘다는 연구[4], 여대생 대상으로 스트레스가 낮아수록 우울이 낮고, 자기효능감이 높아진다는 연구[5], 좋아함, 기쁨, 사랑, 만족, 재미와 같은 긍정 정서가 마음 속에서 생겨나면, 순간 순간 부정적인 감정 즉 슬픔, 불안, 절망, 분노가 줄어든다고 설명한 긍정적 정서의 확장-형성 이론[6]에서처럼 여대생의 우울 수준을 낮추기 위해서는 긍정정서를 높이고 부정정서와 스트레스를 낮춰야 한다는 연구[7] 등을 살펴볼 때, 정서와 스트레스 간의 연구가 활발히 진행중이다. 또한 정신건강과 스트레스완화를 위해 마음챙김 요소가 긍정적인 효과를 준다는 것이 검증되고 있다. 연구들을 살펴보면 마음챙김 기반의 프로그램을 실시한 실험집단에서 정신건강 하위영역(신체화, 강박증, 불안, 적대감, 대인예민증, 우울증, 편집증, 공포불안, 정신증 등)에서 모두 유의미한 결과[8]가 도출되었다. 마음챙김과 불안, 자아존중감과 불안 간에는 부적 상관이 있었고, 자아존중감과 마음챙김 간에는 정적 상관이 있었다. 마음챙김과 자아존중감은 대학생의 불안에 유의미한 영향을 미쳤다[9].

마음챙김이란 고도의 의식집중으로 정신적이고 신체적 현상을 즉시 자각하고, 알아차림의 현상을 판단하지 않고 수용하고 마음의 평정심을 기르는 능력을 뜻하며[10], 마음챙김훈련을 통해 스트레스를 감소시킬 수 있다는 결과들이 보고되어 왔다[11]. 또한 명상을 하면 신체

적인 흥분을 감소시킬 뿐 아니라 개인으로 하여금 스트레스 상황을 이완상태로 경험하게 하여 스트레스에 대한 자각경험을 줄이고 불안을 감소시켜 스트레스에 대해 둔감화된다고 하였다[12].

즉, 마음챙김수행은 마음의 흐름을 감각적 알아차림하고 그 다음으로 마음 속에서 일어나는 여러 감정들, 즉 불안, 분노, 혼돈, 고통, 즐거움 등을 인지하고 내려놓기 때문에, 스트레스를 감소시킬 수 있다. 이렇게 매 순간 자기의 마음을 관찰자의 입장에서 주시하기 때문에 감정의 조절이 가능하다[13].

마음챙김의 긍정적인 영향으로는 자동적 사고와 습관, 불건강한 행동패턴을 ‘의도적인 주의집중’과 ‘알아차림’이라는 요소를 통하여 자신을 자각하고 심리적 행복에 직접적인 영향을 주고 생활에 있어서 만족감을 높여준다[14, 15]. 이러한 마음챙김특성은 자신의 내면문제를 회피하지 않고 대면할 수 있도록 해주고, 건강한 대인관계를 유지할 수 있도록 해준다.

마음챙김은 지금 상황에서 자신의 몸, 마음, 느낌, 현상을 있는 그대로, 비판단적으로 알아차리고 수용하는 것이며[15, 16].

마음챙김은 정서지능에 실증적인 영향을 미친다는 연구[17], 스트레스에 대한 증상 및 기분 동요 완화[18], 부정적 정서 억제와 긍정적 정서 활성화 및 스트레스에 대한 심리적 면역력을 증가시킨다는 연구[19], 면역기능, 삶의 질과 대처 효능 개선[20] 등 최근 심리적인 문제를 줄이고 건강한 마음을 위한 심리치료적 도구로서 마음챙김에 관한 연구들이 꾸준히 진행되고 있다.

마음챙김 수준에 따라 반추와 반성은 개인 정서에 미치는 영향이 달라진다. 개인마다 다른 마음챙김의 내적 수준은 외로움, 불안, 우울 등의 부정적 정서에 영향을 준 것으로 나타났을 뿐만 아니라 심리적 안녕감 등의 긍정적 정서에도 마음챙김수준이 영향을 미치는 것으로 연구되었다[21, 22]. 마음챙김이 건강상에 유익하다는 것은 점점 분명해지고 있고 그 유익함의 대다수는 자율신경계가 반응을 약하게 보이는 것, 즉 스트레스를 덜 받고 있다는 느낌에서 비롯된 것으로 볼 수 있다[23].

대학생들의 정서와 스트레스에 대한 연구의 필요성은 선행연구들에서 이미 언급되어 왔다. 다만, 이러한 많은 연구들은 집단상담의 효과검증을 중심으로 이루어졌으며, 연구결과가 상담의 실제에 대해 여러 방법론을 제시하기는 하였으나 보다 섬세한 관점에서 변인들과의 관련성 및 조절효과를 탐색한 연구는 드문 실정이다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 여대생을 대상으로 마음챙김이 대학생 생활스트레스에 미치는 영향을 알아보고자 하며, 두 변수간의 관계에서 정적정서 및 부적정서가 조절효과를 가지는 지 검증하고자 함이며 구체적 목적은 다음과 같다.

첫째, 여대생의 마음챙김 수준은 대학생 생활스트레스(대인관계, 당면과제)에 부적상관이 있을 것이다.

둘째, 여대생의 마음챙김 수준과 대학생 생활스트레스의 관계에서 정적정서는 조절효과를 보여줄 것이다.

셋째, 여대생의 마음챙김 수준과 대학생 생활스트레스의 관계에서 부적정서는 조절효과를 보여줄 것이다.

본 연구모델은 아래 Fig. 1. 과 같다.

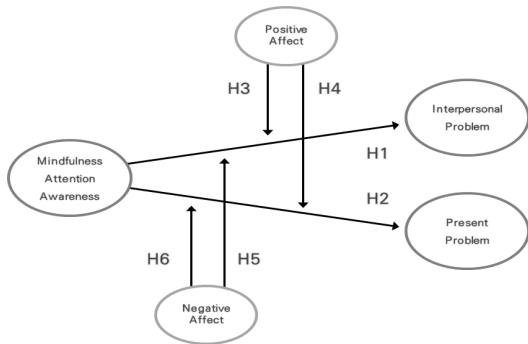


Fig. 1. Research Model

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 전라도 소재 K여자대학교 학생을 대상으로 사전에 연구의 목적에 대해 사전에 구두로 자세히 설명한 후 진행하였다. 설문은 2021년 3월 2일에서 2021년 3월 6일까지 총 5일간 인터넷을 통한 설문으로 이루어졌다. 수집된 자료 중 성실하지 않다고 판단된 자료를 제외하고 총 243명의 자료를 분석하였다.

2.2 측정도구

2.2.1 마음챙김 주의자각 척도

본 연구에서는 마음챙김 명상 훈련으로 인한 마음챙김 능력의 변화 정도를 파악하기 위해 2002년 Brown, & Ryan이 개발한 마음챙김 주의자각척도(MAAS: Mindful

Attention Awareness Scale)를 2007년 전종희 등이 번안한 것[24]을 사용하였다. 각 문항에 대한 경험의 빈도를 '거의 항상 그렇다'에서 '거의 그렇지 않다'의 Likert 6점 척도로 설문의 문항을 측정하였으며, 점수가 높을수록 마음챙김 주의 자각이 높다는 것으로 간주한다.

2.2.2 대학생 생활 스트레스(the life stress scale for college student)

본 연구에서는 2000년 전경구, 김교현, 이준석이 개발한 대학생 생활스트레스 척도[25]를 사용하였다. 척도는 8개의 하위요인으로 대인관계 스트레스(이성친구, 동성친구, 가족, 교수)와 당면과제 스트레스(학업문제, 장애문제, 경제문제, 가치관문제)구성되어 있으며, 총 50문항이다. 각 문항은 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 5점 '매우 그렇다'의 Likert 5점 척도로 설문의 문항을 측정하였으며, 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다.

2.2.3 정적정서 부적정서 척도(PANAS: Positive Affect and Negative Affect Schedule)

본 연구에서 사용한 척도는 Watson, Clark과 Tellegen(1988)이 개인의 정적 및 부적 정서의 정도를 측정하기 위해 개발되었으며, 박홍석과 이정미가 수정한 PANAS척도[26]를 사용하였다. 이 척도는 정적 정서의 형용사 10개씩과 부적 정서의 형용사 10개로 총 20개의 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 0점 '전혀 그렇지 않다'에서 4점 '매우 그렇다'의 Likert 5점 척도로 설문의 문항을 측정하였으며, 점수가 높을수록 정서경험의 빈도가 높음을 의미한다.

2.3 분석방법

본 연구에서는 Anderson and Gerbing[27]이 제시한 2단계 접근방식에 따라 확인적 요인분석을 진행한 후 연구의 모형을 검증하였다. 수집된 자료의 분석은 SmartPLS 2.0.M3과 SPSS Statistics 23.0을 이용하였다. 모든 결과의 검증은 유의수준 0.05를 기준으로 하였으며 연구의 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 빈도 분석과 기술통계 분석을 실시하였다.

둘째, 신뢰성 및 타당성을 검증하기 위해 Cronbach's α 계수를 이용한 내적 일관성 신뢰성 검증과 확인적 요인분석(CFA)을 실시하였다.

셋째, 마음챙김 주의 자각이 대학생의 생활 스트레스에 미치는 영향과 두 변수 간의 관계에 정적 정서 및 부정적 정서가 조절효과를 가지는지 파악하고자 SmartPLS을 이용하여 측정모형을 분석하였다.

PLS는 주성분 분석을 바탕으로 하여 정규분포에 대한 가정으로부터 자유로우며, 적은 표본의 수로도 분석이 가능하다. 또한 본 연구와 같이 연속형 변수의 조절효과 검증에 용이한 장점을 가지고 있다.

3. 연구결과

3.1 인구통계학적 특성

전라도 소재 K여자대학교 학생 243명을 조사한 결과, 학년은 2학년 160명(65.8%), 1학년 49명(20.2%), 4학년 19명(7.8%), 3학년 15명(6.2%) 순으로 나타났다. 종교는 종교를 가지지 않은 학생이 159명(65.4%)으로 가장 많았으며, 불교 31명(12.8%), 개신교 31명(12.8%), 가톨릭 22명(9.1%) 순으로 나타났다. 마지막으로 마음챙김 명상에 대한 경험 유무는 경험이 있는 학생이 105명(43.2%), 경험이 없는 학생이 138명(56.8%)로 나타났다. 본 연구 대상의 인구통계학적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. Demographic characteristics of respondents (N=243)

Category	Subject	Frequency(%)
Grade	Freshman	49 (20.2)
	Sophomore	160 (65.8)
	Junior	15 (6.2)
	Senior	19 (7.8)
Religion	Buddhism	31 (12.8)
	Catholic	22 (9.1)
	Protestantism	31 (12.8)
	No Religion	159 (65.4)
Experience	Yes	105 (43.2)
	No	138 (56.8)

3.2 측정문항에 대한 평가

본 연구에서 사용된 설문지의 문항들은 기존의 선행연구에서 사용된 것으로 신뢰성과 타당성에 문제가 없다고 판단되지만, 본 연구에 참여한 연구대상의 특성으로 인해 신뢰성이나 타당성에 문제를 야기할 수도 있다. 그러므로 연구가설의 실증 분석에 앞서 측정문항의 신뢰성 및 타당성 분석을 하고자 한다.

Table 2. Reliability analysis and confirmatory factor analysis

Construct	item	Factor Loading	t-value	CR	AVE (Cronbach's α)	
Mindfulness Attention Awareness	MAA1	.849	47.330	.976	.733 (.974)	
	MAA2	.834	70.483			
	MAA3	.867	49.665			
	MAA4	.824	18.510			
	MAA5	.839	25.375			
	MAA6	.815	24.245			
	MAA7	.897	61.536			
	MAA8	.841	22.621			
	MAA9	.867	45.237			
	MAA10	.888	69.232			
	MAA11	.870	55.220			
	MAA12	.828	39.141			
	MAA13	.872	47.888			
	MAA14	.886	53.544			
	MAA15	.862	47.878			
Life Stress	Interpersonal Problem	IP1	.862	27.193	.948	.820 (.926)
		IP2	.930	56.432		
		IP3	.901	49.361		
		IP4	.926	57.800		
	Present Problem	PP1	.878	44.697	.916	.731 (.877)
		PP2	.807	31.528		
		PP3	.839	41.815		
		PP4	.894	75.669		
Positive Affect and Negative Affect	Positive Affect	PA1	.882	6.022	.959	.702 (.959)
		PA2	.914	6.446		
		PA3	.895	5.586		
		PA4	.843	6.533		
		PA5	.914	6.991		
		PA6	.749	5.282		
		PA7	.769	4.851		
		PA8	.824	9.618		
		PA9	.747	8.020		
		PA10	.817	13.920		
Negative Affect	NA1	.825	4.394	.939	.607 (.940)	
	NA2	.797	5.694			
	NA3	.739	4.158			
	NA4	.867	3.182			
	NA5	.747	4.137			
	NA6	.752	4.024			
	NA7	.721	3.697			
	NA8	.724	3.456			
	NA9	.812	3.660			
	NA10	.790	4.267			

본 연구의 측정문항에 대한 신뢰성은 Table 2에서 보는 바와 같이 Cronbach's α 계수가 0.877 이상으로 기준치 0.7 보다 크게 상회하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구의 측정문항에 대한 내적 일관성이 높게 나타남으로 신뢰성에 대한 문제는 없다고 판단된다.

타당성의 평가는 확인적 요인분석(CFA)을 통해 각 문항의 수렴타당성과 판별타당성을 확인하였다. 수렴타당성은 요인적재량(factor loading), 합성신뢰도(CR), 평균분산추출(AVE) 값으로 평가하며, 판별타당성은 변수

간의 상관관계 계수와 AVE제공근 값을 비교하여 평가한다. 본 연구의 확인적 요인분석 결과는 Table 2와 같다.

측정문항의 요인적재량 값이 모두 0.7 이상이고 t-value 값도 1.96 이상으로 나타났다. CR 값은 0.916 이상으로 기준치 0.7 보다 모두 상회하였으며, AVE 값도 0.607 이상으로 기준치 0.5 보다 모두 상회하는 것으로 나타났다. 따라서 요구사항의 기준치를 모두 충족하는 것으로 나타나 측정문항의 수렴타당성이 있는 것으로 판단된다. 변수들 간의 상관관계 계수와 AVE 값의 제공근을 비교하여 표로 정리하면 Table 3과 같다. AVE값을 제공한 값이 다른 변수들 간의 상관관계 계수보다 값이 크게 나타났으며, 마음챙김 주의 자각(MAA, 0.856), 대인관계 문제(IP, 0.906), 당면과제 문제(PP, 0.855), 정적 정서(PA, 0.838), 부적 정서(NA, 0.779) 모두 0.7을 상회하여 측정문항의 판별타당성이 있는 것으로 판단된다.

이에 본 연구에서 설정한 마음챙김 주의 지각과 대학생의 생활 스트레스에 관한 연구모형의 적합성과 측정문항에 대한 신뢰성과 타당성 모두 기준을 충족하였다.

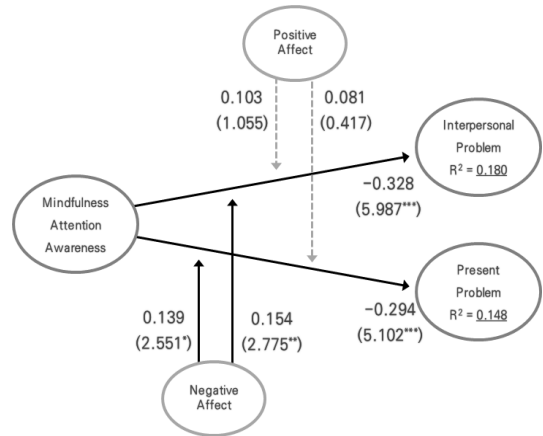
Table 3. Correlation Analysis and Square root of AVE

Construct	1	2	3	4	5
1. MAA	.856				
2. IP	-.373	.906			
3. PP	-.331	.731	.855		
4. PA	.071	-.076	-.129	.838	
5. NA	.156	-.100	-.051	.103	.779
Mean	4.097	1.579	2.209	1.550	.942
SD	1.085	.783	.737	.937	.814

3.3 마음챙김 주의 자각과 스트레스

본 연구는 243개의 샘플을 통해 통계적 유의성을 검증하였으며, 분석결과는 Fig. 2와 같다.

마음챙김 주의 자각과 대인관계 문제로 인한 스트레스 간의 경로계수는 -0.328이고 t-value가 5.987로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김 주의 자각이 높을수록 여대생들의 대인관계로 인한 스트레스는 낮아진다. 마음챙김 주의자각과 당면과제 문제로 인한 스트레스 간의 경로계수는 -0.294이고 t-value가 5.102로 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 마음챙김 주의자각이 높을수록 여대생들의 당면과제로 인한 스트레스는 낮아진다.



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

Fig. 2. Analysis Result

3.4 정적 정서와 부적 정서에 대한 조절효과

마음챙김 주의자각과 대인관계 스트레스 사이의 관계에 대한 부적정서의 경로계수는 0.154이고 t-value가 2.775로 통계적으로 유의하게 나타났다. 즉, 부적정서가 높을수록 마음챙김 주의 자각이 대인관계 문제로 인한 스트레스에 미치는 영향은 더 커진다. 마음챙김 주의 자각과 당면과제 스트레스 사이의 관계에 대한 부적 정서의 경로계수는 0.139이고 t-value가 2.551로 통계적으로 유의하게 나타났다. 즉, 부적정서가 높을수록 마음챙김 주의 자각이 당면과제 문제로 인한 스트레스에 미치는 영향은 더 커진다.

부적정서에 대한 조절효과는 위와 같이 모두 통계적으로 유의하게 나타났지만, 정적정서에 대한 조절효과는 없는 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구의 목적은 여대생을 대상으로 마음챙김이 대학생 생활스트레스에 미치는 영향을 알아보고자 하였으며, 두 변수 간의 관계에서 정적정서 및 부적정서가 조절효과를 가지는 지 검증하고자 하였다.

그 결과로 첫째, 여대생의 마음챙김은 대학생 생활스트레스에 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 마음챙김 주의자각이 높을수록 여대생의 대인관계 즉 가족, 이성친구, 동성친구, 교수 등으로 인한 스트레스가 감소한다는 것을 의미한다. 아울러, 마음챙김 주의 자각이 높을수록 여대생의 당면과제 즉 장애문제, 학업

문제, 가치관문제, 경제문제로 인한 스트레스가 감소한다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 선행연구 결과[5-8]와 비슷한 결과이며, 이는 현재의 경험이나 과정에 주의를 유지하고 집중하고 현재 지금 이순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대해 명료하게 알아차림하는 마음챙김의 주의자각 요소를 통해 스트레스에 대하는 태도가 탈중심적이고 비자동적으로 반응되고 경험에 대해 수용한 것으로 사료된다.

둘째, 여대생의 마음챙김과 스트레스의 관계에서 정적 정서는 조절효과를 보여주지 않았다. 조절효과가 나타나지 않은 이유는 코로나 블루시기를 겪고 있는 대학생들은 부적응적이 심리검사가 자동화 된, 즉 스트레스가 학습되었기 때문이라고 생각한다. 코로나 사태가 지속됨에 따라 심리적 불안과 스트레스가 증가되고 있고 정상적인 대면수업이 진행되지 않으므로 학교에서의 대인관계 부재, 학업효율성의 감소, 심리적 부적응을 유발하기 때문이라 사료된다. 긍정적인 변화와 성장을 방해하고 있는 부정적인 정서와 인지를 가지기 위해서는 먼저 제거제가 활성화되어야 하는 데[28], 마음챙김기반의 교육효과로는 다소 미치는 영향이 부족하기 때문이다.

셋째, 여대생의 마음챙김과 스트레스의 관계에서 부적 정서는 조절효과를 보여주었다. 부적 정서가 높을수록 마음챙김 주의자각이 대인관계 문제로 인한 스트레스에 미치는 영향은 더 커지는 것으로 나타났다.

부적 정서의 조절효과가 나타난 결과를 볼 때, 과거에 이미 겪었던 고통스러운 경험에 대해서 아니면 현재에 겪고 있거나 미래에 예견되는 문제에 대해 부정적 생각에 반복적으로 몰두하는 반복적인 부정 사고(Repetitive Negative Thinking: RNT)는 통제되기 어려운 사고로 정의[29]되는 데, 마음챙김의 태도 즉 지금 이순간에 집중하기, 애쓰지말기, 수용하기 등 주의자각과 수용적 태도, 마음챙김적 태도가 RNT의 하나인 반추하는 사고방식을 조절하여 부정적인 영향을 줄여주는 것으로 알려져 있다[30]. 상위인지적 자각이란 생각과 감정을 현실의 반영이 아닌 내적이고 정신적인 사건으로 자각하는 능력 즉, 생각이 떠오르는 순간에 생각을 생각으로 경험하는 것을 말한다[31]. 이러한 측면을 고려해 볼 때, 마음챙김 요소는 부적 정서를 낮추고 스트레스를 완화하는 데 기여했을 것이다.

본 연구에서의 연구결과를 통하여 향후 연구의 방향을 제언하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 조사의 대상이 임의적으로 한정되어 있고 표본이 적기 때문에 연구결과를 일반화하는데

무리가 있을 수 있다. 따라서 전체 대학생 집단을 대표하기에는 무리가 있을 수 있으므로 연구 결과를 해석할 때 좀더 심도있게 해석해야 한다. 향후 연구에서는 표본의 크기를 확대하여 연구의 일반화가 가능한 지 확인해 볼 필요가 있다. 또한 대학생의 개인요인, 가족요인, 학교요인 등 다양한 변수들을 함께 연구할 필요가 있다

둘째, 본 연구에서는 스트레스의 하위요인과 마음챙김의 하위요소 간의 영향 및 상관성을 다루어봄으로써 구체적으로 어떤 요인들이 영향을 주는지 살펴볼 필요가 있을 것이다.

셋째, Rottenberg와 학자들의 연구[33]에서는 부적 정서가 없다고 하여 심리적 만족감과 정서적인 안정감을 경험하는 것이 아니라 정적 정서와 부적정서는 각자 별개의 영향을 미친다고 주장한다. Garland[34]연구에서도 마음챙김은 부정적 정서의 감소만이 아닌 긍정적 심리를 촉진하는 역할을 하는 것으로 서술되어 있다. 긍정적 심리상태를 보여주는 개념 중의 하나가 심리적 안녕감이다. 이전에는 불안이나 우울 등 부정 정서의 감소에 치중되어 있던 연구들이 긍정 심리, 마음챙김의 태동으로 긍정 정서의 함양에 초점을 맞추기 시작하였다. 최근의 연구동향은 긍정 정서가 부정 정서와 대립되는 것이 아니며, 긍정 정서와 부정 정서가 공존할 수 있고 서로 연관되어 있다는 관점에 대한 연구도 진행되어야 한다.

마지막으로 부록에 있는 추가 분석한 내용을 살펴보면 마음챙김 경험이 있는 그룹과 경험이 없는 그룹 차이를 비교할 수 있는 데, 경험이 있는 그룹이 대인관계 스트레스와 당면과제 스트레스가 더 낮은 것으로 나타났다. 그리고 경험이 있는 그룹에서만 부적 정서의 조절효과가 나타났다.

이는 스트레스에 대한 인식의 정도가 마음챙김의 탈중심화로 인해 덜 취약해지고, 수용적 태도로 인해 부적정서가 낮아진 경향성을 보이고 있는 데 표본이 적기 때문에 추후 연구가 필요하다.

REFERENCES

- [1] Korea Education and Research Information Service. (2021). KERIS[Online]. http://sam.riss.kr/subjectResearch.do?_ga=2.6403826.1593784263.1616921843-844699861.1599439193
- [2] M. J. Lee & Y. C. Cho. (2013). Self-Perceived Psychosocial Stress, Anxiety and Depression Symptoms, and Its Related Factors Among College Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial*

- cooperation Society, 14(6), 2828-2838.
DOI : 10.5762/KAIS.2013.14.6.2828
- [3] E. J. Jeong & S. Y. Lee. (2021). The Relationship among Stress, Negative Emotion, and Non-Suicidal Self-Injury in Undergraduate Students: The moderated-moderated Mediating Effect of Negative Urgency and Positive Emotion. *The Korean Psychological Association, 34(1)*, 81-100.
DOI : 10.35574/KJDP.2021.3.34.1.81
- [4] E. Y. Jo & J. H. Lim. (2014). The effects of positive and negative emotions on the psychological well-being of college students : Mediation by cognitive flexibility. *Studies on Korean Youth, 25(4)*, 185-210.
DOI : 10.14816/sky.2014.11.75.185
- [5] S. Y. Lim, K. M kwon, Y. K. Jeong & K. S. Han. (2010). Comparison to Stress, Depression and Self-efficacy between Nursing Student and the Other Major University Women Student. *The Korean journal of stress research, 18(2)*, 119-124.
UCI(KEPA) : I410-ECN-0101-2014-517-001023120
- [6] B. L. Fredrickson. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist, 56(3)*, 218-226.
- [7] S. Y. Bae & S. H. Kim. (2016). Analysis of Convergent Influence of Positive Emotion, Negative Emotion and Job Seeking Stress on Depression among College Women of Health Affiliated Educations. *Journal of Digital Convergence, 14(3)*, 269-278.
DOI : 10.14400/JDC.2016.14.3.269
- [8] J. Y. Kim. (2020). Effects of Mindfulness-based Stress Reduction and Yoga class on the Life Stress and Mental Health of University Students Majoring in Physical Education. *Korean Journal of Sports Science, 29(4)*, 39-55.
DOI : 10.35159/kjss.2020.08.29.4.39
- [9] S. G. Park. (2017). The Effects of Mindfulness on College Student Anxiety: Mediated Self-esteem. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology, 24(4)*, 593-602.
- [10] W. Hart. (1987). The art of living: vipassana meditation: as taught by S.N. Goenka. (1994) Bulkwang, Seoul.
- [11] S. Y. Kim et al. (2013). Effect of mindfulness based stress reduction(MBSR) on psychological symptom and quality of cadet life at armed forces nursing Academy. *Journal of military nursing research, 31*, 110-119.
- [12] D. J. Goldman & G. E. Schwartz. (1976). Mediation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Consultant Psychology, 44(3)*, 456-466.
- [13] J. Kabat-Zinn. (2003). Mindfulness-Based Intervention in Context: Past, Present, and Future. *Clin Psychol: Science & Practice, 10(2)*, 144-156.
- [14] S. H. Park & S. Y. Park. (2016). The Effects of Job stress, Mindfulness and Job Satisfaction to Mental Health. *Locality and Globality: Korean Journal of Social Sciences, 40(1)*, 131-154.
UCI : I410-ECN-0102-2017-300-000348536
- [15] K. W. Brown & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- [16] S. R. Bishop et al. (2004). "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology, Science and Practice, 11(3)*, 230-241.
- [17] I. S. Cho & H. Y. Ahn. (2016). The Relationship between Mindfulness, Self-compassion, and Emotional Intelligence. *Korean Buddhist Society, 77*, 641-671.
UCI : G704-001245.2016..77.005
- [18] M. Specia, L. E. Carlson, E. Goodey & M. A. Angen. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine, 62*, 613-622.
- [19] J. H. Bae & H. K. Chang. (2006). The Effect of MBSR-K Program on Emotional Response of College Students. *The Korean journal of health psychology, 11(4)*, 673-688.
UCI : G704-000533.2006.11.4.015
- [20] L. Witek-Janusek, K. R. Chroniak, C. Chroniak, R. Curazo-Arvizu & H. L. Mathews. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity, 22*, 969-981.
- [21] C. A. Kim & Y. J. Jang. (2019). The Relationship Between Self-Determined Motivation for Solitude and Loneliness Among 20-30s Unmarried Adults: The Moderating Effects of Mindfulness. *Journal of Human Understanding and Counseling, 40(2)*, 127-147.
DOI : 10.30593/JHUC.40.2.7
- [22] S. J. Choi & S. H. Hwang. (2019). The Relationship between Life Events and Depression: The Mediating Effects of Repetitive Negative Thinking and Moderated Mediation Effects of Mindfulness. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 19(3)*, 399-419.
DOI : 10.33703/cbtk.2019.19.3.399
- [23] C. K. Germer. R. D. Siegel, P. R. Fulton. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York : Guilford Press.
- [24] J. H. Jeon, W. K. Lee, S. J. Lee, W. H. Lee. (2007). A Pilot study of Reliability and Validity of the Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale. *Korean Journal of Clinical Psychology, 26(1)*, 201-212.
- [25] K. K. Chon, K. H. Kim & J. G. Yi. (2000). Development of the Revised Life Stress Scale for College Students. *Korean journal of health psychology, 5(2)*, 316-335.
- [26] H. S. Park & J. M. Lee. (2016). A Validation Study of

Korean Version of PANAS-Revised. *Korean Journal of Psychology: General* 35(4), 617-641.
DOI : 10.22257/kjp.2016.12.35.4.617

[27] J. C. Anderson & D. W. Gerbing. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
DOI : 10.1037/0033-2909.103.3.411

[28] J. D. Teasdale & M. Chaskalson. (2011). How does mindfulness transform suffering? I: the nature and origins of dukkha; II: *the transformation of dukkha*. *Contemporary Buddhism*, 12, 89-124.

[29] T. Ehring & E. Watkins. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192-205.

[30] S. Jain et al. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.

[31] J. D. Teasdale, R. G. Moore, H. Hayhurst, M. Pope, S. Williams & Z. V. Segal. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.

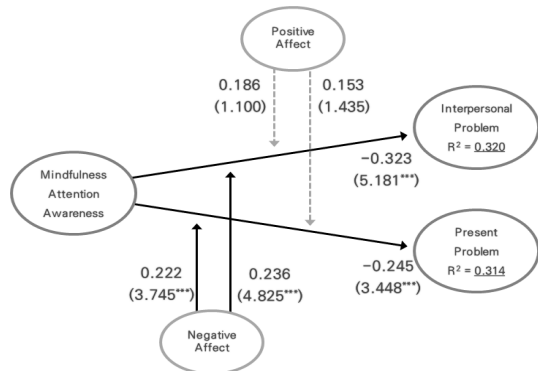
[32] E. L. Garland, N. A. Farb, P. R. Goldin & B. L. Fredrickson. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26, 293-314.

[33] J. Rottenberg, K. L. Kasch, J. J. Gross & I. H. Gotlib. (2002). Sadness and amusement reactivity differentially predict concurrent and prospective functioning in major depressive disorder. *Emotion*, 2(2), 135-146.

[34] E. L. Garland & M. O. Howard. (2013). Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces pain attentional bias in chronic pain patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 82, 311-318.

부록

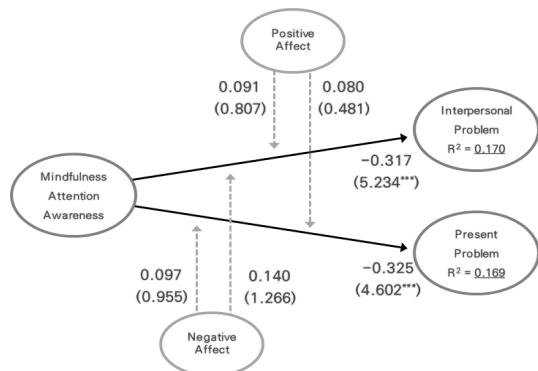
1. 마음챙김 명상 경험이 있는 그룹 (N=105)



***p < .001

Appendix. 1. Have experience

2. 마음챙김 명상 경험이 없는 그룹 (N=138)



***p < .001

Appendix. 2. No experience

조 승 희(Seung-Hee Cho)

[정회원]



- 2008년 2월 : 영남대학교 가족주거학과 (생활과학 박사)
- 2020년 9월 ~ 현재 : 광주여자대학교 교양교직과정부 교수
- 관심분야 : 마음챙김, 미술치료
- E-Mail : paoner@kwu.ac.kr

배 재 흥(Jae-Hong Bae)

[정회원]



- 2007년 9월 : 영남대학교 심리학과 (심리학 박사)
- 2016년 12월 ~ 현재 : 한국폴리텍대학 (심리상담) 교수
- 관심분야 : 명상, 스트레스 관리, e-러닝
- E-Mail : prom92@kopo.ac.kr

신 호 영(Ho-Young Shin)

[정회원]



- 2013년 2월 : 영남대학교 경영학과 (경영학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 영남대학교 경영학과 강사
- 관심분야 : e-러닝, 서비스 품질 평가
- E-Mail : shinhy@ynu.ac.kr