

중고등학생의 마음챙김이 행복에 미치는 영향: 감사성향과 자아존중감의 이중 매개효과

김덕형*, 신은미**, 이창식***

한서대학교 박사과정^{*}, 새론가족심리상담센터 소장^{**}, 한서대학교 교수^{***}

The effect of mindfulness on happiness in middle and high school students: The dual mediating effect of gratitude and self-esteem

Deok Hyung Kim*, Eun Mi Shin**, Chang Seek Lee***,

Doctoral student, Dept. of Child-Adolescent Counseling and Psychology, Hanseo University*

Doctor & Head, Saeron Family Psychology & Counseling Center**

Professor, Social welfare, Hanseo University***

요약 본 연구는 중고생의 마음챙김과 행복의 관계에서 감사성향과 자아존중감의 이중 매개효과를 확인하고 행복을 증진시킬 수 있는 기초자료를 제공하는데 목적이 있다. 조사대상은 충남의 S시에 재학중인 중고등학생을 유의표집하였고, 설문조사를 통하여 자료를 수집하였다. 수집한 SPSS PC+ Win, ver. 25.0과 SPSS PROCESS macro ver. 4.2를 활용하여 분석하였다. 자료는 빈도분석, 신뢰도분석, 상관관계분석, 이중 매개효과분석 기법을 적용하여 분석하였다. 연구결과, 첫째 마음챙김, 감사성향, 자아존중감 및 행복 간에는 유의미한 정적 상관관계가 있었다. 특히 감사성향과 자아존중감 간에는 가장 높은 상관관계가 있었다. 둘째, 감사성향과 자아존중감은 중고등학생의 마음챙김과 행복의 관계에서 이중 매개효과가 있었다. 이러한 결과는 중고등학생을 대상으로 마음챙김, 감사성향 및 자아존중감 등 심리적 변인을 활용하여 행복 증진을 위한 새로운 실천 모델로 활용될 수 있을 것이다.

주제어 마음챙김, 감사성향, 자아존중감, 행복, 이중 매개효과, 중고등학생

Abstract This study aims to confirm the dual mediating effect of gratitude and self-esteem in the relationship between mindfulness and happiness in middle and high school students and to provide basic data that can improve happiness. The study subjects were middle and high school students living in S City in South Chungcheong Province, and data were collected through a survey. For collected data analysis, SPSS PC+ Win, ver. 25.0 and SPSS PROCESS macro ver. 4.2 were used. Data were analyzed by applying frequency analysis, reliability analysis, correlation analysis, and double mediation effect analysis techniques. As a result of the study, first, there was a significant positive correlation between mindfulness, gratitude, self-esteem, and happiness. In particular, there was the highest correlation between gratitude and self-esteem. Second, gratitude and self-esteem had a double mediating effect in the relationship between mindfulness and happiness in middle and high school students. These results can be used as a new practice model to improve happiness by utilizing psychological variables such as mindfulness, gratitude, and self-esteem for middle and high school students.

Key Words mindfulness, gratitude, self-esteem, happiness, dual mediation effect, middle and high school student

Received 30 Mar 2024, Revised 09 Apr 2024

Accepted 15 Apr 2024

Corresponding Author: Chang Seek Lee
(Hanseo University)

Email: lee1246@hanmail.net

ISSN: 2466-1139(Print)

ISSN: 2714-013X(Online)

© Industrial Promotion Institute. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

행복에 대한 관심은 고대 소크라테스부터 동양의 맹자와 공자를 거쳐 현재에 이르기까지 많은 학자들의 관심이 되고 있다. 특히 우리나라 청소년의 행복수준은 OECD회원국 중 가장 낮은 것으로 나타나[1] 이에 대한 학문적 및 정책적 관심이 더욱 필요하다.

행복에 영향을 미치는 변인은 다양한데 이중 마음챙김이 행복에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마음챙김이 증가하면 행복이나 안녕감이 증가하는 것으로 보고되었다[2,3]. 그러나 마음챙김이 행복에 미치는 영향에 대한 연구는 아직 미흡한 실정이다.

한편 감사성향은 교육 및 상담에서 자주 사용되고 있는 변인데, 특히 행복과 관련하여 많은 연구가 진행되었다. 선행연구에 의하면 마음챙김이 감사성향에 영향을 미치고[4,5], 감사성향은 마음챙김에 영향을 주는 변인으로[6,7] 보고되어 본 연구에서는 감사성향을 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할을 하는지를 확인하고자 하였다. 선행연구에서 감사성향이 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할을 한다는 직접적인 연구는 거의 없어 이에 대한 연구가 필요하다.

자아존중감은 자신을 존중하는 정도에 대한 주관적 평가로 평생을 통하여 변화 및 발달하고 모든 개인의 삶에 있어 중요한 영향을 주는 변인이다. 자아존중감이 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할을 하는지 그리고 감사성향과 자아존중감이 마음챙김과 행복의 관계에서 이중 매개역할을 하는지에도 관심을 가졌다. 선행연구에 의하면 마음챙김이나 마음챙김 프로그램 자아존중감을 증가시키는 것으로 나타났고[8,9], 자아존중감은 행복에 영향을 미치는 것으로 보고되었다[10,11]. 그러나 감사성향과 자아존중감이 마음챙김과 행복의 관계에서 이중 매개역할을 한다는 선행연구는 거의 없다.

따라서 본 연구는 중고등학생을 대상으로 마음챙김이 행복에 미치는 영향에서 감사성향과 자아존중감의 이중 매개효과를 확인하는데 연구의 목적이 있다. 이러한 목적을 달성하기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

첫째, 주요 변인간 상관관계는 어떠한가?

둘째, 감사성향과 자아존중감은 마음챙김과 행복

의 관계에서 이중매개하는가?

2. 문헌연구

2.1 마음챙김이 행복에 미치는 영향

마음챙김은 팔리어 '싸띠(sati)'의 번역어로서 의도적으로 주의를 기울임으로써 항상 깨어 있도록 하는 어떤 정신적 능력이다[12]. 또 마음챙김은 온몸을 이완하고 마음을 챙겨 마음을 밝게 하고 통찰력을 가질 수 있는 잠재적인 능력을 높임으로써 삶을 보다 잘 관리할 수 있는 새로운 힘을 개발하는 체계적인 방법으로[13], 현재 이 순간에 자연스럽게 일어나는 내·외적인 경험에 주의를 유지하여 알아차림하는 것이라고 하였다[14]. 즉 마음챙김은 주의 깊음, 마음 집중, 깨어 있음, 수동적 주의 집중과 동일한 개념이다.

체계적인 마음챙김 훈련은 자기조절능력을 향상시켜 정서관리에도 탁월한 능력을 나타내고[14], 대학생을 대상으로 한 연구에서 마음챙김이 부정적 정서 감소에 영향을 미치고[15], 간호사와 간호보조사를 대상으로 한 실험연구에서 마음챙김이 직무소진의 징후와 초기증상을 저하시켰으며[16], 병원 종사자를 대상으로 한 연구에서는 직무소진을 감소시키는 등[17] 다양한 삶의 영역에서 큰 영향력이 있는 변인 중 하나로 규명되었다.

한편 행복은 인간이 추구하는 최고의 목표인데, 학자들마다 다양한 정의를 내리고 있다. 행복은 자신의 삶에 대한 인지적, 정서적 평가로 순간적인 감정이나 기분이 아닌 상대적으로 지속적인 안녕감이며, 개인이 자신의 삶에 대한 질적 수준을 긍정적으로 판단하는 정도라고 정의된다[18]. 다른 학자는 행복을 즐거운 삶, 적극적인 삶, 의미있는 삶으로 정의하고, 과거의 부정적인 시각보다 현재의 긍정적인 시각으로 자기 복원력 혹은 내적 강점을 찾아 활용하는 학문으로 주관적 안녕이라는 용어를 사용하였다[19].

한편 마음챙김과 행복의 관계를 보면, 마음챙김이 증가하면 부정적 정서가 감소하여 안녕감을 증가시키는 것으로 나타났으며[2], 간호사들을 대상으로 한 연구에서 마음챙김 훈련이 스트레스를 줄이고 행복을 증가시킨 것으로 보고하였다[3]. 이러한 선행연구 결과를 토대로 중고등학생을 대상으로 마음챙김이

행복에 미치는 영향 관계를 보다 심도있게 연구하고자 하였다.

2.2 감사성향의 자아존중감의 이중 매개역할

2.2.1 감사성향의 매개역할

감사성향은 자신이 얻은 긍정적인 경험과 결과들에서 다른 사람이 베푼 선의를 인식하고 긍정적인 감정으로 반응하는 일반화된 경향성으로 정의된다[20]. 또는 개인이 긍정적인 경험을 하거나 원하는 결과를 얻게 되었을 때, 이에 대한 타인의 공헌을 인식하고 감사하는 마음으로 반응하게 되는 일반화된 경향성을 의미한다[21]. 즉, 감사성향은 감사하는 마음의 일관된 성향이다.

일반적으로 감사성향이 높을수록 긍정적인 심리상태인 행복을 증가시키고, 부정적인 상황에서도 긍정적인 기분을 유지하게 만들며, 상황에 대처하는데 있어 보다 적응적인 행동경향성을 이끈다[22]. 또한 감사성향이 높은 사람은 행복감, 심리적 안녕감, 삶의 만족감 등 긍정적 정서를 더 많이 경험하며, 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 덜 경험한다[23].

이러한 감사성향이 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할을 하는지 선행연구를 고찰하였다. 마음챙김이 감사성향에 영향을 미친다는 연구결과를 보면 직장인을 대상으로 한 연구에서 마음챙김이 감사성향에 정적인 영향을 주었고[4], 마음챙김이 감사성향에 정적인 영향을 주면서 감사성향이 마음챙김과 긍정적인 기분(mood)의 관계에서 매개역할을 하였다[5].

다음으로 감사성향이 행복에 미치는 영향을 보면 Watkins 등[6]은 다수의 선행연구를 고찰한 후 감사성향이 증가하면 행복이 증가한다는 결론을 도출하였고, 한국의 고등학생을 대상으로 한 연구에서 감사성향이 행복에 정적인 영향을 미친다고 보고하였다[7].

선행연구를 고찰한 결과를 보면 마음챙김이 감사성향에 영향을 미치고, 감사성향은 행복에 영향을 주어 감사성향이 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 예측된다.

2.2.2 자아존중감의 매개역할

자아존중감은 자기 자신을 스스로 좋아하고 존중하며 가치 있는 사람으로 느끼는 주관적인 평가이자

자기 존중의 정도로 정의된다[24]. 또 자아존중감은 인간이 자신에 대한 개인적인 평가로 자신의 능력, 중요성, 성공, 가치 등에 대해 스스로 믿고 있는 정도를 나타내는 것으로 긍정적 혹은 부정적인 태도로 표현된다[25].

자아존중감이 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할을 하는지 선행연구를 고찰하였다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 마음챙김은 자아존중감과 정적 상관을 가지며[8], 중년 여성을 대상으로 한 연구에서 마음챙김 명상 집단상담 프로그램은 자아존중감 증진에 유의미한 영향을 주었다[9].

다음으로 자아존중감이 행복에 영향을 미친다는 연구결과를 고찰하였다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 자아존중감이 행복에 정적인 영향을 주었고[10], 유아교사를 대상으로 한 연구에서 자아존중감은 행복 플로서와 정적인 상관관계 및 정적인 영향을 주었다[11]. 이러한 결과로 볼 때 자아존중감은 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할을 할 것으로 예측된다.

2.2.3 감사성향이 자아존중감에 미치는 영향

감사성향과 자아존중감이 이중 매개역할을 하기 위해서는 감사성향이 자아존중감에 유의미한 영향을 주어야 한다. 따라서 선행연구를 고찰하였다. 4년제 대학교 유아교육학과 학생을 대상으로 한 연구에서 감사일기 쓰기 활동을 경험한 집단은 그렇지 않은 집단에 비하여 자아존중감이 유의미하게 증가하였으며[26], 성인 여성을 대상으로 한 실험연구에서도 감사일기 작성이 자아존중감을 증가시켰다[27]. 또 중학생을 대상으로 한 감사훈련이 자아존중감을 증가시키는 것으로 보고되었다[28]. 따라서 중고생을 대상으로 한 연구에서도 감사성향이 자아존중감에 유의미한 영향을 미칠 것으로 예측된다.

지금까지의 선행연구 결과를 정리하면 마음챙김은 행복에 유의미한 영향을 미치고, 감사성향은 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할, 자아존중감은 마음챙김과 행복의 관계에서 매개역할, 그리고 감사성향은 자아존중감에 유의미한 영향을 미칠 것으로 예측된다. 따라서 중고등학생을 대상으로 감사성향과 자아존중감이 마음챙김과 행복의 관계에서 이중 매개역할을 하는지 확인하고자 하였다.

3. 연구방법

3.1 연구모형

마음챙김이 행복에 미치는 영향에서 감사성향과 자아존중감이 이중 매개하는지를 확인하기 위하여 Hayes[29]가 제안한 SPSS PROCESS macro의 6번 모델을 적용하였고, 연구모형은 Fig. 1과 같이 설정하였다. 매개 및 종속변수에 영향을 미치는 중고생의 성별, 학년, 거주지, 가정소득 및 학교급은 통제하고자 하였다.

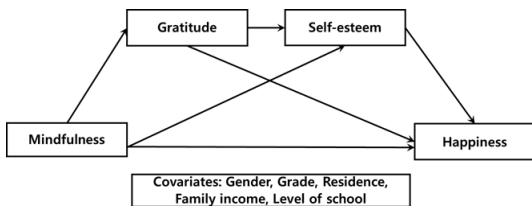


Fig. 1. Research model

3.2 조사대상 및 자료수집 방법

본 연구의 조사대상 지역은 편의표집으로 충남으로 한정하였다. 연구의 대상은 중고등학생을 대상으로 하였으며, 중고등학교 선정은 충남의 3개 시·군 및 각 시·군의 3개 중고등학교를 의도적 표집 방법을 통하여 선정하였다. 그 다음 조사대상 학생의 선정은 성별, 학년 등을 고려하여 의도적 표집방법을 활용하였다.

자료수집은 설문지를 활용하였으며, 선정된 각 학교를 연구자가 방문하여 학교장, 담임 교사 및 학생들을 대상으로 설문지의 취지를 설명한 후 동의를 얻고 설문 조사를 수행하였다. 최종 분석에 활용한 설문지는 610부였다.

조사대상은 남자가 58.9%, 여자가 41.1%였으며, 중학생 49.0%, 고등학생 51.0%였다. 거주지는 중수도시가 80.7%로 가장 많았으며, 농촌은 17.2%였다. 가족구성은 양친 부모와 자녀로 구성된 가족이 84.8%로 가장 많았으며, 한부모와 자녀로 구성된 가족은 7.6%였다. 가정 소득은 중간이라는 응답이 46.7%, 부유하다는 응답이 35.7%였다. 부모가 맞벌이한다는 응답은 63.5%, 그렇지 않다는 응답은 36.5%였다.

3.3 조사도구

3.3.1 마음챙김

마음챙김은 Feldman 등[30]이 개발한 척도를 사용하였으며, 이는 알아차림, 주의 및 수용을 측정하도록 개발되었다. 이 척도는 “내가 하고 있는 일에 쉽게 집중한다.”, “내가 변화시킬 수 없는 것들을 있는 그대로 받아들일 수 있다” 등 12문항으로 구성되어 있다. 측정은 5점 Likert 척도로 이루어지고, 점수가 높을수록 마음챙김이 높은 것을 의미한다. 이 연구에서 마음챙김의 신뢰도 Cronbach's α 는 .653로 적합하였다.

3.3.2 감사성향

감사성향은 McCullough 등[31]이 개발한 감사질문지(CQ-6)를 권선중 등[32]이 번안한 한국판 감사척도(K-GQ-6)를 사용하였다. 이 척도는 “내 삶에는 감사할 일들이 매우 많다”, “내가 지금까지 감사했던 모든 것들을 목록으로 작성한다면 그 길이가 매우 길어질 것이다” 등 6문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다” 1점에서부터 “항상 그렇다” 5점으로 5점 Likert 척도이고, 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. 이 연구에서 감사성향의 신뢰도 Cronbach's α 는 .858로 높았다.

3.3.3 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[24]가 개발한 자아존중감 척도를 사용하였다. 이 척도는 “나는 내가 다른 사람들처럼 가치있는 사람이라고 생각한다” 등 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다” 1점에서부터 “항상 그렇다” 5점으로 5점 Likert 척도이고, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 이 연구에서 자아존중감의 신뢰도 Cronbach's α 는 .863으로 높았다.

3.3.4 행복

행복은 서은국과 구재선[33]이 개발하고 타당화한 단축형 행복척도(COMOSWB)를 사용하였다. 이 척도는 개인적 측면, 관계적 측면 및 집단에 대한 만족감을 측정하는 3문항, 긍정 정서를 측정하는 3문항,

그리고 부정 정서를 측정하는 3문항(역산문항), 전체 9문항으로 구성되어 있다. 만족감을 측정하는 문항은 “전혀 그렇지 않다” 1점에서부터 “매우 그렇다” 5점으로 5점 Likert 척도이고, 긍정 정서와 부정 정서를 측정하는 문항은 “전혀 느끼지 않았다” 1점에서부터 “항상 느꼈다” 5점으로 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 행복이 높음을 의미한다. 이 연구에서 행복의 신뢰도 Cronbach's α 는 .899로 높았다.

3.3.5 통제변수

매개변수 및 종속변수에 영향을 미치는 성별, 학년, 거주지, 가정 소득 및 학교급은 공변량으로 처리하여 통제하였다.

3.4 자료분석

자료 분석은 SPSS PC+ Win, ver. 25.0과 SPSS PROCESS macro ver. 4.2를 활용하였다. SPSS PC+ Win, 25.0을 활용하여 빈도분석, 신뢰도분석, 상관관계분석을 수행하였고, PROCESS macro 4.2를 사용하여 이중 매개효과 분석을 수행하였다. 매개효과 검증은 Bootstrap 방법을 적용하였고, 이때 신뢰구간은 95%로 지정하고, 샘플 수는 5,000개로 설정하였다.

4. 연구결과

4.1 변인 간 상관관계

마음챙김, 감사성향, 자아존중감, 행복간의 상관관계를 파악하기 위하여 Pearson 이변량 상관관계분석을 하였고, 결과는 Table 1과 같다. 마음챙김, 감사성향,

Table 1. Results of correlation analysis and descriptive statistics

	1	2	3	4
1. Mindfulness	1			
2. Gratitude	.423**	1		
3. Self-esteem	.541**	.519**	1	
4. Happiness	.445**	.492**	.638**	1
M	3.1844	3.8406	3.3996	3.4229
SD	0.4694	0.7383	0.7021	0.8512

** $p < .01$

자아존중감 및 행복 간에는 모두 유의미한 정적 상관관계가 있었다. 특히, 자아존중감과 행복 간에는 상관계수 .638($p < .01$)로 가장 높은 상관계수를 보였다.

기술 통계 결과 모든 변인들의 평균은 중간값인 3점을 넘었고, 그중 감사성향의 평균값이 3.8406으로 가장 높았다.

4.2 마음챙김과 행복의 관계에서 감사성향과 자아존중감의 이중 매개효과

Fig. 2와 Table 2는 감사성향과 자아존중감의 이중 매개효과를 제시하였다. 독립변인인 마음챙김은 감사성향($B = .6259, p < .001$), 자아존중감($B = .5476, p < .001$), 행복($B = .1831, p < .01$)에 각각 정적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 감사성향은 자아존중감($B = .3211, p < .001$)과 행복($B = .2242, p < .001$)에 정적으로 유의미한 영향을 미쳤으며, 자아존중감도 행복($B = .5741, p < .001$)에 유의미한 영향을 주었다.

마음챙김과 행복의 관계에서 감사성향의 간접효과는 $B = .5698$ 로 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에는 “0”이 포함되어 있지 않아 유의미하였으며(.0806~.0806), 마음챙김과 행복의 관계에서 자아존중감의 간접효과는 $B = .3141$ 로 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에는 “0”이 포함되어 있지 않아 유의미하였다(.2275~.4165). 또한 마음챙김과 행복의 관계에서 감사성향과 자아존중감의 간접효과는 $B = .1154$ 로 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에 “0”이 포함되어 있지 않아 유의미하였다(.0085~.1565). 따라서 감사성향과 자아존중감의 이중 매개효과가 확인되었다.

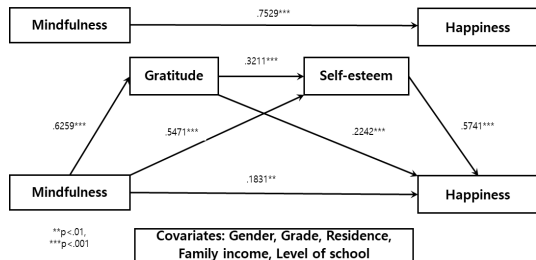


Fig. 2. The Statistical model of dual mediating effects of gratitude and self-esteem

Table 2. Results of dual mediating effects analysis

Classification		Mediating variable model (DV: Gratitude)			Mediating variable model (DV: Self-esteem)			Dependent variable model (DV: Happiness)		
		Coeffect	SE	t value	Coeffect	SE	t value	Coeffect	SE	t value
Constant		1.3092	.3127	4.1867***	-.2616	.2599	-1.0064	.2357	.3057	.7709
IV	Mindfulness	.6259	.0596	10.4984** *	.5476	.0532	10.2910** *	.1831	.0678	2.6995**
M1	Gratitude				.3211	.0336	9.5704***	.2242	.0424	5.2929***
M2	Self-esteem							.5741	.0482	11.9158** *
Covariates	Gender	.0360	.0658	.5480	-.1613	.0539	-2.9941**	.0033	.0638	.0520
	Grade	.1250	.0547	2.1798*	.0898	.0472	1.9035	.0161	.0556	.2890
	Residence	-.0992	.0684	.5480	.1405	.0561	2.5049*	-.0491	.0663	-.7409
	Family income	.1346	.0347	3.8800***	.0976	.0288	3.3944***	.0124	.0341	.3635
	Level of school	.0094	.0682	.1376	.0771	.0558	1.3807	-.1175	.0657	-1.7878
Model Summary	R2	.2157			.4203			.4552		
	F	27.3111***			61.6150***			62.0301***		
Classification				Effect	SE	Confidence interval				
						LLCI*	ULCI**			
Total effect				.7529	.0683	.6188	.8870			
Direct effect				.1831	.0678	.0499	.3162			
Total indirect effect				.5698	.0625	.4536	.6984			
Indirect effect	Mindfulness → Gratitude → Happiness			.1403	.0328	.0806	.2098			
	Mindfulness → Self-esteem → Happiness			.3141	.0481	.2275	.4165			
	Mindfulness → Gratitude → Self-esteem → Happiness			.1154	.0195	.1115	.2961			

***p<.001

*LLCI=Lower limit within 95% Confidence interval of boot indirect effect, **ULCI=Higher limit within 95% Confidence interval of boot indirect effect

5. 논의 및 결론

연구의 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다. 첫째, 마음챙김, 감사성향, 자아존중감 및 행복 간에는 모두 유의미한 정적 상관관계가 있었다. 이러한 결과는 마음챙김이 증가하면 안녕감이 증가한다는 연구결과[2], 마음챙김이 감사성향에 정적인 영향을 준다는 연구결과[5], 자아존중감은 행복 플로리시와 정적인 상관관계가 있다는 연구결과 등[11]과 맥락을

같이 하였다. 이러한 결과는 종속변수인 행복이 마음챙김뿐만 아니라 감사성향 및 자아존중감 등의 영향을 받으며, 나아가서는 다른 연구되지 않은 또는 연구된 다른 변인들도 행복에 영향을 미칠 것으로 예측되어 행복에 대한 더 많은 그리고 지속적인 연구가 필요함을 시사하였다.

둘째, 감사성향과 자아존중감이 마음챙김과 행복의 관계에서 이중 매개역할을 함을 확인하였다. 이러한 결과는 감사성향과 자아존중감이 이중 매개역할

을 한다는 선행연구 결과는 없지만 감사성향이 마음챙김과 긍정적인 기분(mood)의 관계에서 단순 매개 역할을 하였다는 연구결과[5]와 부분적으로 일치하였다. 이러한 연구결과는 마음챙김이 행복에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 마음챙김이 감사성향과 자아존중감을 경유하여 행복에 영향을 미침을 의미한다. 이는 마음챙김이 행복에 영향을 주지 못한다 해도 감사성향을 증가시키거나 자아존중감을 증가시켜서 행복을 증진시킬 수도 있으며, 감사성향과 자아존중감을 동시에 증가시켜서 행복을 증가시킬 수 있는 다양한 방법이 존재함을 시사하였다.

연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구가 통계분석 시 통제변수를 적용하였다 하더라도 설문조사를 통하여 자료를 수집하여 마음챙김, 감사성향 및 자아존중감이 순수하게 행복에 영향을 주었다는 타당성은 부족하다. 추후 연구에서는 실험연구를 통하여 이러한 문제점을 개선할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 변인들 간 관계 파악에 초점을 두어 감사성향, 자아존중감 및 행복의 증진을 위한 프로그램 개발을 하지 않았다. 추후 연구에서는 중고등학생을 대상으로 학교에서 적용할 수 있는 프로그램 개발 및 효과 검증이 필요하다.

참고문헌

- [1] Institute for Health and Social Affairs, (2018). 2018 Comprehensive Survey on Children's Status
- [2] K. H. Seear, & D. A. Vella-Brodrick. (2013). Efficacy of positive psychology interventions to increase well-being: Examining the role of dispositional mindfulness. *Social Indicators Research*, 114, 1125-1141.
- [3] H. K. Lan, P. Subramanian, N. Rahmat, & P. C. Kar, (2014). The effects of mindfulness training program on reducing stress and promoting well-being among nurses in critical care units. *Australian Journal of Advanced Nursing*, The, 31(3), 22-31.
- [4] K. B. Sawyer, C. N. Thoroughgood, E. E. Stillwell, M. K. Duffy, K. L. Scott, & E. A. Adair, (2022). Being present and thankful: A multi-study investigation of mindfulness, gratitude, and employee helping behavior. *Journal of Applied Psychology*, 107(2), 240.
- [5] R. Swickert, E. Bailey, J. Hittner, A. Spector, B. Benson-Townsend, & N. C. Silver, (2019). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies*, 20, 815-828.
- [6] P. C. Watkins, T. McLaughlin, & J. P. Parker, (2021). Gratitude and subjective well-being: Cultivating gratitude for a harvest of happiness. In *Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy* (pp. 1737-1759). IGI Global.
- [7] C. S. Lee, (2020). Gratitude influences happiness through mindfulness in Korean high school students: the moderated mediation model of grit. *Перспективы науки и образования*, 6(48), 334-344.
- [8] Sang-gyu Park. (2013). The relationship between self-esteem and mindfulness. *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, 18(4), 881-890.
- [9] Soon-Im Kim, Dong-Yoon Shin, & Eun-Jeong Choi (2022). The effect of a mindfulness meditation group counseling program on self-esteem and psychological well-being of middle-aged women. *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, 27(5), 745-761.
- [10] Hee-soo Park, & Seung-yeon Moon. (2014). The impact of college students' self-esteem and social support on their happiness - the mediating effect of school life adjustment. *Journal of Korean Autonomy Administration*, 28(3), 197-219.
- [11] Hae-ik Hwang, & Jeong-hwa Tak. (2014). The moderating effect of enjoyment beliefs in the relationship between early childhood teachers' self-esteem and happiness. *Ecological Early Childhood Education Research*, 13(4), 153-177.
- [12] Mi-ok Park. (2014). A study on the educational meaning and application of mindfulness. Doctoral

- thesis, Dongguk University Graduate School of Education.
- [13] Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*, Hachette UK.
- [14] S. L. Shapiro, L. E. Carlson, J. A. Astin, & B. Freedman, (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373–386.
- [15] Jae-hong Bae, & Hyeon-gap Jang. (2006). The impact of a stress reduction program based on Korean mindfulness meditation on the emotional responses of college students. *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, 11(4), 673–688.
- [16] E. Mackenzie, (2015). *Mindfulness training: A transdisciplinary approach to assessing efficacy in education*. *Mindful teaching and learning: Developing a pedagogy of well-being*. Lanham, MD: Lexington Books. An Imprint of Rowman Littlefield.
- [17] Jong-geon Lee. (2009). Burnout and organizational effectiveness of hospital workers: main and moderating effects of mindfulness. *Industrial Economics Research*, 22(6), 3053–3075.
- [18] R. Veenhoven, (1991). Is happiness relative?. *Social indicators research*, 24, 1–34.
- [19] F. R. Goodman, D. J. Disabato, T. B. Kashdan, & S. B. Kauffman, (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321–332.
- [20] J. A. Tsang, (2021). (Un) special favors: Gratitude for group-based benefits. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 27–37.
- [21] M. E. McCullough, R. A. & J. A. Tsang, (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- [22] M. G. Adler, & N. S. Fagley, (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of personality*, 73(1), 79–114.
- [23] P. C. Watkins, D. L. Grimm, & L. Hailu, (1998, June). Counting your blessings: Grateful individuals recall more positive memories. In 11th Annual Convention of the American Psychological Society, Denver, CO, USA.
- [24] M. Rosenberg, (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- [25] S. Coopersmith, (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- [26] Jin-hee Yang. (2013). The impact of gratitude diary writing experience on the gratitude disposition, self-esteem, and happiness of prospective early childhood teachers. *Early Childhood Education Research*, 33(2), 259–280.
- [27] Jinyung Cho, Kyungmi Kim, Dongwon Kim, & Jeonghee Kim. (2008). The effects of writing a gratitude journal on subjective well-being, self-esteem, self-efficacy, gratitude propensity, and physical and psychological health. *Discourse* 201, 11(2), 75–101.
- [28] Ji-hyeon Lee, & Chang-hwan Lee. (2009). The effects of gratitude training on gratitude disposition, life satisfaction, emotional well-being, and self-esteem in middle school students. *Journal of the Korean Society of Industrial-Academic Technology*, 10(11), 3315–3320.
- [29] A. F. Hayes, (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- [30] G. Feldman, A. Hayes, S. Kumar, J. Greeson, & J. P. Laurenceau, (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177–190.
- [31] R. A. Emmons, & M. E. McCullough, (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.

- [32] Seon-Jung Kwon, Kyo-Heon Kim, & Hong-Seok Lee. (2006). Reliability and validity of the Korean version of the Gratitude Propensity Scale (K-GQ-6). *Journal of the Korean Psychological Association: Health*, 11(1), 177-190.
- [33] Eun-guk Seo, & Jae-seon Koo. (2011). Development and validation of the Short Form Happiness Scale (COMOSWB). *Journal of the Korean Psychological Association: Society and Personality*, 25(1), 96-114.

김 덕 형 (Deok Hyung Kim)



- 2022.02.~현재: Wee센터 전문상담사
- 2022.08.~현재: 한서대학교 아동청 소년상담심리학과 박사과정
- 관심분야: 상담심리
- E-mail: deokhyung11@hanmail.net

신 은 미 (Eun Mi Shin)



- 2022.02.~현재: 새론가족심리상담센터 소장(상담심리학 박사)
- 2023.09.~현재: 한국연구재단 학술연구교수-한서대학교 겸임교수
- 관심분야: 상담심리, 느린학습자
- E-mail: smslovess@naver.com

이 창 식 (Chang Seek Lee)



- 1993년 2월~현재: 한서대학교 교수
- 2010년 3월~현재: 한서대학교 다문화교육복지연구소 소장
- 관심분야: 평생교육, 느린학습자
- E-mail: lee1246@hanmail.net